

Hóa giải ác mộng

ISSN: 2734-9195 17:22 11/10/2023

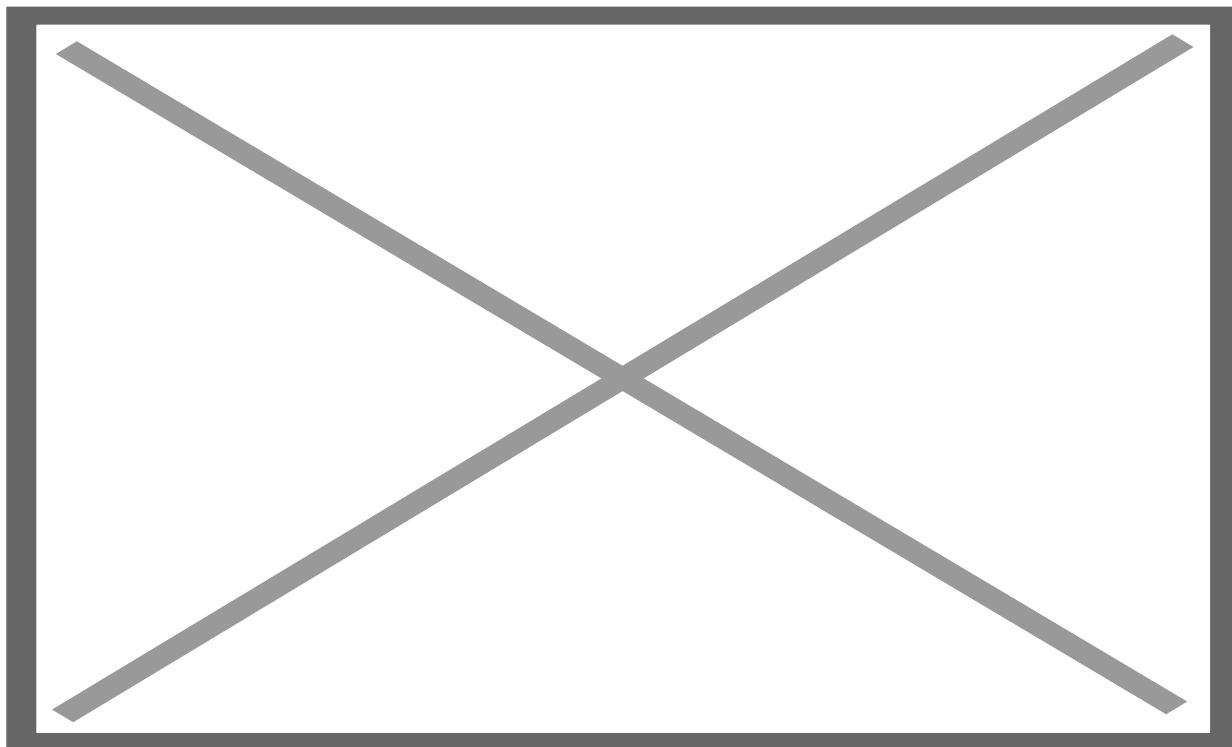
Ác mộng - ngoài các nguyên nhân theo y học - có liên quan đến những nghiệp nhân xấu ác trong quá khứ (đời này và đời trước). Khi tạo nghiệp ác, những hạt giống xấu này không mất đi mà được lưu giữ trong tâm thức.

Trước đây vì vô minh nên tôi đã tạo nhiều ác nghiệp. Nay nhờ duyên lành nên biết quay đầu, quy hướng Tam bảo tu tập và hành thiện. Trong quá trình tu tập, tôi có được những chuyển hóa nhất định, an lành hơn. Hiện tôi có chút vướng mắc là thường xuyên gặp ác mộng, mỗi lần như vậy thì thân thể mệt mỏi, tâm tư khá bất an và lo sợ. Xin quý Báo hướng dẫn cách thức tu tập thế nào để chuyển hóa những ác mộng đó?

(TÂM THIỆN, stevenng...@gmail.com)

Bạn Tâm Thiện thân mến!

Theo y học, thường xuyên gặp ác mộng là biểu hiện của chứng rối loạn giấc ngủ, có thể liên quan đến nhiều vấn đề về sức khỏe thể chất và tâm thần. Nguyên nhân của ác mộng rất đa dạng. Có thể do thể chất suy yếu, do căng thẳng tột độ, do trải qua các sang chấn tinh thần, do quá tức giận hoặc đau khổ, do sốt cao và bệnh tật... Để tránh hoặc giảm thiểu các cơn ác mộng, nên kiểm tra các loại thuốc đang dùng, xem phòng ngủ có thông thoáng và dễ chịu không, cần tập thể dục thường xuyên, giữ tâm thanh thản, gặp bác sĩ tâm thần để được tư vấn và chữa trị thích hợp.



Theo **đạo Phật**, ác mộng - ngoài các nguyên nhân theo y học - có liên quan đến những nghiệp nhân xấu ác trong quá khứ (đời này và đời trước). Khi tạo nghiệp ác, những hạt giống xấu này không mất đi mà được lưu giữ trong tâm thức. Chúng cũng luôn vận động, xáo trộn để trình hiện lên ý thức thông qua những giấc mơ. Hạt giống ác càng nhiều thì xác suất gặp ác mộng càng lớn.

Mặt khác, có nhiều chúng sinh thuộc hàng phi nhân (dạ-xoa, la-sát, ác thần...) đang sống xung quanh mà chúng ta không nhìn thấy họ. Các loài này vốn mang nhiều năng lượng xấu, nếu có thêm cộng nghiệp oan gia thì họ có thể bị tác động khiến cho chúng ta hồi hộp, lo sợ mông lung, thậm chí là khiếp đảm. Chính những tác động vô hình này cũng góp phần tạo ra ác mộng, giấc ngủ bất an.

Nếu tạo nhiều **ác nghiệp** thì nên chí thành sám hối. Ăn năn về những lầm lỗi đã gây ra và nguyện không tái phạm. Lạy Phật là một cách **sám hối**, giúp tội diệt phước sinh, căn lành tăng trưởng. Mặt khác, cần tu tập rải tâm từ, trái lòng yêu thương vô hạn đến tất cả chúng sinh. Trong kinh Tăng chi bộ, đức Phật đã chỉ dạy tu tập tâm từ có 11 lợi ích, trong đó có lợi ích không gặp ác mộng và được phi nhơn ái kính, được chư thiên bảo vệ.

Kinh Tạp A-hàm (số 1255) Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: “Thí như có người có con dao găm, mũi nó rất bén nhọn. Có người khỏe mạnh nói rằng: ‘Tôi có thể dùng tay, hay nắm tay, đập vào con dao của anh, làm cho nó gãy vụn.’ Nay các Tỳ-kheo, người khỏe mạnh kia có thể dùng tay, hay nắm tay đập vào con dao kia, làm gãy vụn chẳng? Các Tỳ-kheo bạch Phật:

- Bạch Thế Tôn, không thể được. Vì con dao găm kia có mũi rất bén nhọn. Người đàn ông kia không thể dùng tay, hay nắm tay đập cho vụn, mà chính tự làm khốn khổ.

- Cũng vậy, Tỳ-kheo, nếu Sa-môn, Bà-la-môn tu tập lòng từ đối tất cả chúng sinh cho đến như trong khoảnh khắc vắt sữa bò, nếu có quỷ thần ác muốn đến dò tìm chỗ hở, không thể tìm được cơ hội thuận tiện. Chúng chỉ tự làm thương tổn lại chính mình. Cho nên, các Tỳ-kheo, phải học như vậy, thường thường tu tập lòng từ cho đến như khoảnh khắc vắt sữa bò”.

Niệm Phật là cách hay để diệt trừ lo sợ. Kinh Tạp A-hàm (số 980, Niệm Tam bảo), Thế Tôn dạy các khách buôn: “Các ông sắp vào nơi hoang mạc, sẽ gặp nhiều khủng bố, tâm kinh hoàng dựng đứng cả lông, lúc ấy nên niệm Như Lai sự: ‘Như Lai, Ứng Cúng, Đẳng Chánh Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn’. Niệm như vậy thì mọi khủng bố đều tiêu trừ”. Oai lực của Phật bảo rất mạnh mẽ, có khả năng bảo hộ chúng sinh tránh xa mọi sợ hãi.

Vì thế, bạn cần phối hợp để hóa giải ác mộng theo y học và theo **Phật pháp**. Ngày nay y học rất phát triển, có thể tìm ra nguyên nhân và cách khắc phục ác mộng nếu thân tâm có trục trặc. Còn ác mộng là do nghiệp thì tinh tấn sám hối, rải tâm từ, niệm Phật là cách hữu hiệu để hóa giải.

Chúc bạn tinh tấn!

Nguồn: **Báo Giác Ngộ ==>> Xem thêm:** Phiên dịch kinh được Pindola xác chứng ngang qua giấc mộng? (tapchinghiencuuphathoc.vn)