TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Thiền trong giấc ngủ và giấc mơ: Pháp Du già Mộng

ISSN: 2734-9195 09:20 20/03/2025

Pháp Du già Mộng đồng thời phát triển cả những thành tựu ở phương diện tuyệt đối và tương đối. Khi ấy thế giới bên ngoài không còn năng lực ảnh hưởng tới thân tâm hành giả.

Tác giả: **La Sơn Phúc Cường**
Dịch và tổng hợp
Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 3/2025

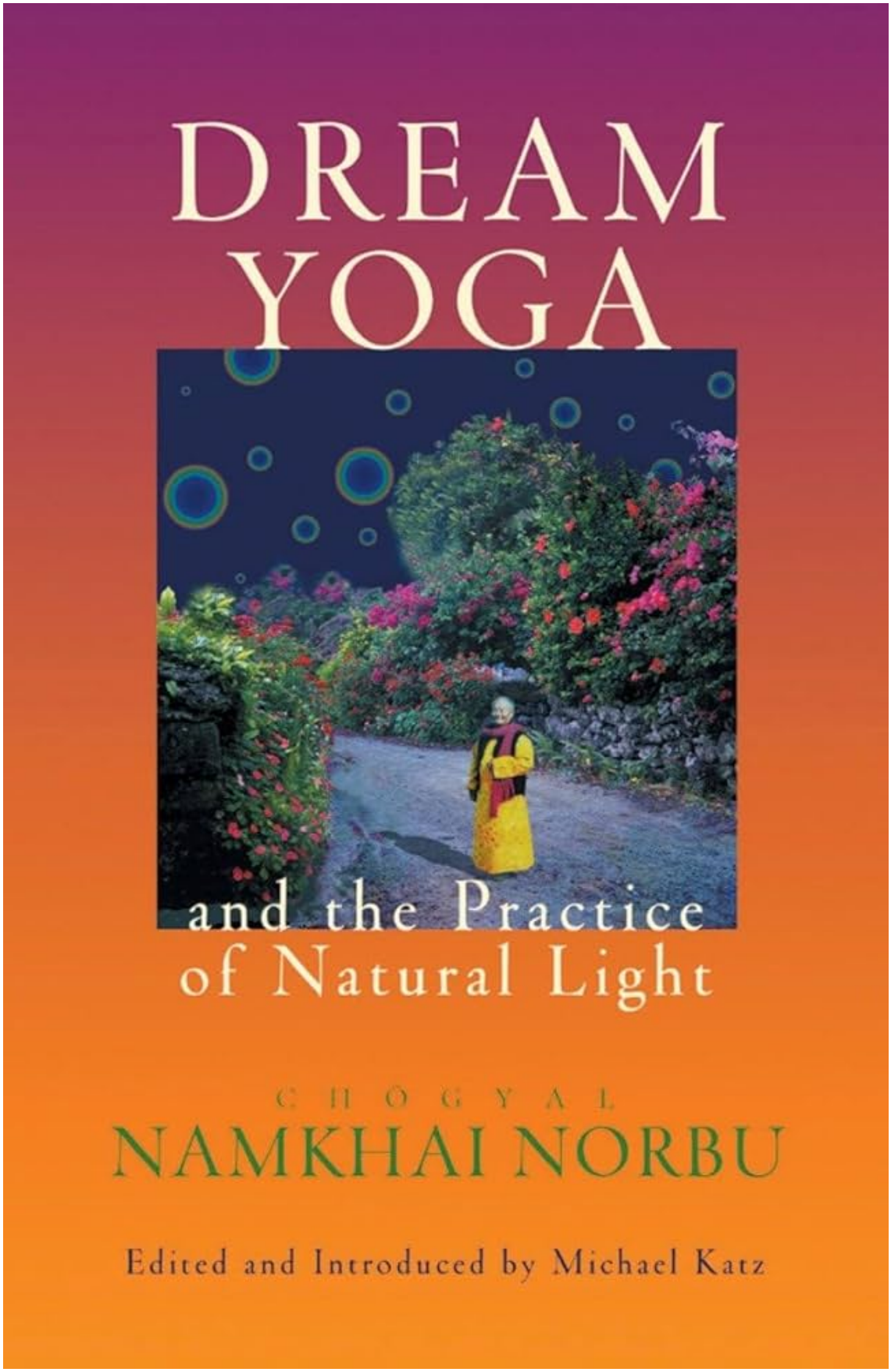
Kinh điển ghi lại rằng, khi Thái tử Siddhartha tỏa rạng ánh hào quang ngay thời khắc thành tựu giác ngộ, ngài được hỏi rằng ngài có phải là một vị trời, vị thần, một nhà tiên tri hay một vị thánh không? Đức Phật trả lời: Ta không phải là một trong số đó. Ta chỉ là một bậc Tỉnh thức trên cuộc đời này. Danh hiệu Phật là bậc Tỉnh thức bắt nguồn từ những sự kiện như vậy. Buddha có nghĩa gốc trong tiếng Phạn là Tỉnh thức, để chỉ trạng thái tỉnh thức khỏi giấc mộng vô minh si ám. Do đó, ngay từ đầu, giáo lý đạo Phật đã gắn liền mật thiết với giấc ngủ và những giấc mơ theo cả nghĩa đen và ý nghĩa biểu tượng.

Nhưng thật bất hạnh, hầu hết người thế gian lại hiểu và đi ngược lại với quy luật tự nhiên của thế giới. Con người thường đi ngủ và rơi vào giấc mơ một cách vô thức và trong trạng thái si mê. Phương pháp Du già Mộng và thiền trong giấc mơ có thể giúp ta nuôi dưỡng tâm tỉnh thức, phát triển trí tuệ và thể nhập bản tính đích thực của mình.

Thiền trong giấc ngủ và giấc mơ

Những hành giả thực hành Du già Mộng được rèn luyện để nuôi dưỡng trạng thái tâm tỉnh thức khi ngủ và mơ. Thông thường, chúng ta hiểu rằng khi đi ngủ có nghĩa là mọi ý niệm dừng lại, những phiền não không khởi sinh trong giấc ngủ và giấc mơ. Tuy nhiên trên thực tế, nếu không tỉnh thức và làm chủ các trạng thái tâm, các phiền não vi tế vẫn tiếp tục ảnh hưởng trong giấc ngủ. Các phương pháp Du già Mộng giúp tịnh hóa nghiệp xấu vận hành khi ngủ, tăng

trưởng trí tuệ và hòa nhập với các trạng thái tâm vi tế, sâu sắc hơn khi đang thức.



Thay vì để tâm mình bị chi phối bởi các phiền não vi tế trong giấc ngủ, người thực hành rèn luyện tâm tỉnh thức để có được giấc ngủ và giấc mơ sáng suốt. Bởi vì mọi kinh nghiệm, hình tướng, nội dung trong giấc mơ đều không tồn tại ở dạng vật chất mà là tinh thần, nên Pháp Du già Mộng đặt ra các bài thiền tập như chủ động biến đổi các hình sắc và ý nghĩa các biểu tượng trong giấc mơ của mình.

Người thực hành có thể biến một chiếc bàn trong mơ thành một bông hoa hoặc biến chiếc thuyền của mình thành một chiếc ô tô. Ngoài ra, người thực hành cũng có thể thêm hoặc bớt những nội dung và ý nghĩa biểu tượng trong giấc mơ của mình, thay đổi kích thước của các hình tướng như: mở rộng một ngôi nhà nhỏ thành một biệt thự rồi thu nhỏ lại thành một ngôi nhà nhỏ... Tại sao Pháp Du già Mộng lại đặt ra các bài thiền tập này? Tenzin Wangyal luận giải như sau: “Cũng giống như các đối tượng trong giấc mơ có thể được biến đổi, trạng thái cảm xúc và khái niệm cũng có thể được chuyển đổi trong đời sống thực tế. Khi đã có tri kiến về bản chất mộng huyễn và có thể chuyển hóa của mọi trải nghiệm, người thực hành có thể chuyển hóa tâm bất mãn thành an lạc, hạnh phúc, nỗi sợ hãi thành lòng can đảm, sân giận thành tình thương, tuyệt vọng thành đức tin, sự xao nhãng thành định tâm... Bởi vì tâm si mê làm giới hạn và tạo ra những ranh giới trong đời sống nên những bài thiền tập trong giấc mơ giúp hành giả phá bỏ mọi ảo tưởng, kiến chấp, giúp tâm thức trở nên sáng suốt và linh hoạt hơn trong mọi khoảnh khắc của đời sống”.

Một bài thiền tập khác trong Du già Mộng là người thực hành chủ động tạo ra một giấc mơ đáng sợ và sau đó sử dụng các phương pháp đối trị nỗi sợ hãi đó trong tâm. Nếu một người đã trải qua một cơn ác mộng thì thay vì lo âu chạy trốn khỏi nó, hãy tỉnh thức quán sát và nhìn thẳng vào nỗi lo âu sợ hãi đang diễn ra trong tâm. Mục đích phương pháp này cho thấy không phải nội dung và các hiện tướng của cơn ác mộng khiến ta sợ hãi mà bởi thói quen luôn nhìn mọi sự là tồn tại cố hữu và chắc thật trong tâm tạo nên. Một khi đã thức tỉnh bản chất mộng huyễn của mọi hiện tướng trong mơ, người thực hành sẽ thấy mọi trải nghiệm trong mơ đều mang lại sự an bình và không ai phải lo sợ tâm thức của chính mình.

Người thực hành có thể sử dụng trí tuệ mà mình đã thực hành trong giấc mộng, áp dụng trong đời sống thường ngày khi thức. Những hoàn cảnh, ý niệm đầy “ác mộng” như hận thù, tham sân, ganh ghét...trở nên an lành hơn bởi trí tuệ thấu suốt vạn pháp chỉ là không thật có như trong giấc mộng.

Những hiện tướng và dấu hiệu trong giấc mơ giúp chúng ta hiểu được đức Phật thức tỉnh từ đâu và mục đích của tâm tỉnh thức là gì. Đức Phật tỉnh thức khỏi cái

nhìn rằng thế giới là tồn tại cố hữu, tách rời và vững bền, chuyển sang tuệ kiến thấy biết thế giới là vô thường, duyên sinh và mộng huyễn.

Du già Mộng là pháp hành trì cao cấp trong hệ Phật giáo Mật tạng. Đối với hầu hết người phàm phu, giấc ngủ với họ đơn giản là sự nghỉ ngơi và ngừng những suy nghĩ, phiền não. Nhưng đối với những hành giả phật pháp, giấc ngủ là môi trường thuận lợi giúp nhanh chóng thể nhập với trạng thái tâm phi nhị nguyên.

Một số điều kiện khởi điểm hành trì Du già Mộng

Ba yếu tố chính mà người thực hành thiền trong giấc mơ cần phải chuẩn bị: Thứ nhất, người thực hành cần phải thấu hiểu tầm quan trọng của việc giữ một giấc mơ sáng suốt trong khi ngủ. Bạn đã bao giờ phải dậy sớm và không có đồng hồ báo thức chưa? Bằng cách đặt ra một ý định mạnh mẽ để thức dậy vào một thời điểm nhất định, chúng ta thường thức dậy vào thời điểm đó mặc dù không có đồng hồ báo thức. Tương tự như vậy, chúng ta có thể đặt báo thức bên trong nội tâm để đánh thức mình trong giấc mơ bằng cách đặt ra một ý định mạnh mẽ muốn tỉnh thức.

Thứ hai, việc ghi nhớ lại giấc mơ rất cần thiết. Hành giả cần quyết tâm nhớ lại giấc mơ của mình. Ví dụ như viết nhật ký giấc mơ cũng hữu ích. Người thực hành có thể đặt nhật ký cạnh giường ngủ và viết ra bất kỳ phần nào trong giấc mơ. Khi thức dậy, người thực hành có thể tự hỏi mình, "Tôi có đang mơ không?" Rồi tiếp tục tĩnh tâm, ghi lại bất kỳ phần nào của giấc mơ.

Pháp Du già Mộng khuyên người thực hành nên tận dụng thời gian mơ vào giờ vàng, bắt đầu khoảng hai tiếng trước thời điểm thức giấc thông thường. Hành giả thức giấc, rồi hành thiền, trì chú khoảng mười lăm phút, sau đó tiếp tục ngủ lại với dòng tâm như sau: "Tôi sẽ thức dậy trong giấc mơ và sẽ ghi nhớ những giấc mơ của mình". Kỹ thuật này là một trong những kỹ thuật hiệu quả nhất để nuôi dưỡng dòng tâm sáng suốt trong khi ngủ và khi mơ.

Thứ ba, ngày nay nhiều nhà khoa học phương Tây nghiên cứu về giấc ngủ và giấc mơ đã khuyến khích dùng các chất bổ sung galantamine để tăng độ sáng suốt của giấc mơ hoặc chế tạo loại kính đeo bảo vệ giấc mơ...Đối với những người thực hành phật pháp, có rất nhiều phương pháp hành thiền trong khi ngủ và giấc mơ giúp duy trì tâm tỉnh thức như: thiền quán một bông hoa sen đỏ rực rỡ tỏa rạng nơi cổ họng, hoặc thiền quán sắc thân một vị Phật, đức Bồ tát an trụ nơi cổ họng hay vùng năng lượng ở giữa ngực...Thiền chính niệm trong khi thức cũng có thể hỗ trợ tâm tỉnh thức trong khi ngủ và dễ dàng ghi nhớ nội dung của những giấc mơ.

Chuyển hóa tức thời thân tâm vi tế

Lý do mỗi người nên học cách hành thiền trong giấc ngủ bởi vì giúp tác động tới những nền tảng trong trải nghiệm của chúng ta. Các chuyên gia tâm lý học hiện đại ngày nay khẳng định, bất cứ điều gì con người tác động tới các trạng thái tâm vô thức đều ảnh hưởng to lớn đến những trạng thái tâm ý thức của họ. Những thay đổi dù là nhỏ nhất nơi các trạng thái tâm vi tế đều có tác động lên các trạng thái tâm bề mặt. Toàn bộ thân tâm bạn có thể hướng tới sự giải thoát khi những trạng thái tâm vi tế được chuyển hóa.

Trong đời sống hàng ngày, con người thường chỉ sử dụng và làm việc với trạng thái ý thức, tức là phương diện bề mặt của tâm. Tuy nhiên trạng thái ý thức chỉ là sự phản chiếu những tầng vô thức sâu lắng và vi tế hơn ẩn tầng trong tâm. Nếu một hành giả Phật giáo muốn tiến tu, cần có sự tỉnh thức và chuyển hóa những trạng thái tâm ở mức độ sâu sắc và vi tế này.

Theo Traleg Rinpoche, pháp Du già Mộng giúp giải phóng những tiềm năng trí tuệ còn ẩn tạng trong tâm mỗi người. Ngài đã thuật lại nhiều câu chuyện về những hành giả Du già Mộng đã thành tựu vượt bậc chỉ trong một giấc ngủ. Ngài Karmapa đời thứ nhất đã đắc pháp chuyên tu Pháp Du già Mộng. Người thực hành có thể bước vào giấc ngủ với tâm tỉnh thức và tỉnh giấc với trí tuệ sáng suốt. Namkai Norbu Rinpoche từng viết: “Thiền tập trong giấc mơ thực ra thuận duyên hơn vào ban ngày. Vào ban ngày, chúng ta bị giới hạn bởi thân vật lý, nhưng trong giấc mơ, dòng tâm và ý thức của các giác quan của chúng ta không bị ngăn ngại hay cản trở bởi bất kỳ yếu tố nào. Tâm chúng ta có thể sáng suốt hơn. Nếu một hành giả hành thiền trong giấc mơ thì hiệu quả sẽ cao hơn gấp chín lần so với thiền hành trong khi thức vào ban ngày. Các phương pháp thiền quán trong giấc ngủ và giấc mơ có thể giúp nhanh chóng đạt sự tỉnh giác bởi chỉ thuần túy rèn luyện tâm mà không phụ thuộc bất kỳ yếu tố vật lý nào.”

Những Thành tựu của Thiền tập trong giấc ngủ và giấc mơ

Với pháp Du già Mộng, người thực hành có thể đưa giấc ngủ và giấc mơ của mình vào con đường thực hành phật pháp một cách trọn vẹn. Đối với những người bận rộn trong thời gian ban ngày thì việc thực hành này giống như tăng thêm một ca đêm. Bạn không còn lý do để biện hộ rằng không có thời gian để hành thiền. Một lợi lạc nữa là người thực hành có thể chuyển những năng lực và sự hiểu biết mà mình thực hành trong giấc mộng sang trong đời sống khi họ thức vào ban ngày. Tarthang Tulku Rinpoche luận giải rằng: “Những trải nghiệm

mà người thực hành đạt được khi thiền trong giấc mơ có thể được đưa vào những trải nghiệm ban ngày khi họ đang thức. Ví dụ, người thực hành có thể rèn luyện để đối mặt với những hình ảnh mà mình cho là đáng sợ trong giấc mơ thành những biểu tượng an lành. Cũng như vậy, những cảm xúc tiêu cực, những phiền não mà mỗi người cảm nhận thấy ban ngày có thể được quán chiếu, quan sát và chuyển hóa thành trí tuệ, trở thành chất liệu để mang lại niềm an lạc và từ bi. Khi nỗ lực thiền trong giấc mơ, người thực hành sẽ ngày càng thấy được có rất ít sự khác biệt giữa những trạng thái tâm khi thức với trạng thái tâm trong giấc ngủ và giấc mơ. Những trải nghiệm của trong đời sống khi chúng ta thức sẽ trở nên sống động và đa dạng hơn, thái độ và cách ứng xử sẽ từ mẫn, yêu thương và tỉnh thức hơn. Như thế các phương pháp thiền trong giấc mơ sẽ giúp mỗi người cân bằng nội tâm và phát triển trí tuệ môt cách trọn vẹn".

Để làm chủ được giấc mơ và giấc ngủ, điều cần thiết là phải có năng lực điều phục được các dòng tâm của chính mình. Mục đích của pháp thực hành này không phải là kiểm soát giấc mơ mà là nuôi dưỡng năng lực điều phục các dòng tâm của nơi mỗi người. Khi ấy sẽ không còn lo âu hay hoảng sợ. Các bài thiền tập Du già giấc mộng có thể soi sáng bản chất các dòng tâm hiện khởi trong mơ và từ đó tận trừ nhân tạo nên luân hồi sinh tử là những phiền não, lo âu.

Pháp Du già Mộng đồng thời phát triển cả những thành tựu ở phương diện tuyệt đối và tương đối. Khi ấy thế giới bên ngoài không còn năng lực ảnh hưởng tới thân tâm hành giả. Ở phương diện tương đối, người thực hành phát triển trí tuệ thấy toàn bộ thế giới như một giấc mộng. Lúc này người thực hành có thể thành tựu những thần thông diệu kỳ bởi tâm các vị có thể hóa hiện tự do tự tại mà không phụ thuộc vào thế giới hình sắc bên ngoài. Đức Phật, các bậc thầy tổ đắc pháp đã thành tựu được những năng lực đó.

Ở phương diện thành tựu chân lý tuyệt đối, pháp Du già mộng giúp hiển lộ bản chất mộng huyễn của mọi hiện tướng và phiền não trong tâm, giúp mỗi người có được một đời sống tự do, tự tại. Thế giới bên ngoài và những phiền não trong tâm chỉ ảnh hưởng và gây khổ đau cho con người khi chính con người thiếu sự hiểu biết về bản chất chân thực của chúng. Khi ấy chính con người trao cho mọi hiện tướng và các phiền não sức mạnh để gây tổn thương cho mình. Nếu con người nuôi dưỡng được tuệ giác, thấy biết mọi hiện tướng vốn chỉ là mộng cảnh thì ngay lập tức chúng không thể gây tổn thương cho họ. Đó là ý nghĩa của việc nuôi dưỡng tâm sáng suốt và tỉnh thức trong giấc ngủ và giấc mơ, để có thể cắt đứt những vẻ bề ngoài mộng huyễn mọi hiện tướng, để thể nhập chân lý vũ trụ. Bản kinh văn Tử thư Tây Tạng có viết: "Hư không thì không thể gây hại cho hư không được". Khi người thực hành duy trì được dòng tâm tỉnh thức, họ có thể quán sát, thấy biết sự đa dạng muôn màu của vạn pháp nhưng chúng không

bao giờ có thể làm tổn thương và gây nên khổ đau cho họ.

Bậc thầy Dzogchen Longchenpa đã dạy rằng: “Khi thấy vạn pháp chỉ là mộng cảnh, vô nhiễm trong tự tính bản lai, siêu việt mọi chấp chước đúng-sai, ta chợt nở nụ cười hài hước!”

Khi tâm các bậc thành tựu Pháp tràn đầy sự hài hước thì đồng thời cũng tràn đầy từ bi tâm. Hãy tưởng tượng trong một căn phòng rất đông người đang ngủ trong khi chỉ có bạn là tỉnh thức và đi khắp căn phòng. Một vài người đang ngủ say trong khi một vài người thì trằn trọc và hốt hoảng trong những ác mộng. Bạn sẽ phản ứng một cách tự nhiên, đặc biệt nếu những người trong phòng đều là những thân bằng quyến thuộc, đánh thức họ và gọi to: “Hãy tỉnh dậy đi! Đó chẳng qua là một giấc mơ không cát tường mà thôi.” Thức tỉnh chúng sinh thoát khỏi mê muội là lý tưởng, tâm nguyện và việc làm của tất cả những bậc thành tựu, những người thực hành Phật pháp trong suốt cuộc đời của mình.

Thiền trong giấc mơ cũng thúc đẩy lối sống tri túc và biết đủ trong cuộc đời. Đâu là ý nghĩa của việc bạn cứ giành cả đời lao tâm khổ tứ theo đuổi những giấc mơ, dự án và kế hoạch mộng huyễn?

Sự đồng nhất của con người và muôn loài

Giấc ngủ là yếu tố chung gắn kết toàn nhân loại và mọi loài. Tất cả mọi người đều cần ngủ và có những giấc mơ. Nền tảng chung về mặt sinh học này chỉ là cấp độ bên ngoài của sự dung thông và hợp nhất ở phương diện tâm thức sâu sắc hơn.

Là phàm phu, chúng ta có thể chưa thức tỉnh với bản chất vi tế này, nhưng đây vẫn là những trạng thái mà con người trải qua mỗi đêm khi ngủ. Khi ấy những si mê được thay thế bằng tâm sáng suốt, những khác biệt được thay thế bằng sự hợp nhất, và trạng thái nhị nguyên tan chảy trở lại phi nhị nguyên. Vì vậy, những khác biệt về địa vị, ngôn ngữ, chủng tộc, màu da, tín ngưỡng chỉ diễn ra ở bề mặt, ở cốt lõi của sự tồn tại, tất cả mọi người đều dung thông và đồng nhất. Giấc ngủ và giấc mơ là những duyên dẫn con người tới trạng thái đồng nhất và thức tỉnh con người bản chất phổ quát của tất cả chúng sinh. Khi chúng ta đi ngủ, chúng ta có thể gặp gỡ bằng hữu, mọi người, mọi loài ở cấp độ sâu sắc nhất. Chúng ta cùng ngủ và nghỉ ngơi trên “chiếc giường thù thắng” của bản tâm. Bổn phận của người con Phật là khi bản thân thức dậy mỗi sáng, chúng ta hãy không quên những cuộc hội ngộ trong giấc ngủ và giấc mơ này.

Vượt trên mọi ý niệm đúng - sai

Nơi một phúc điền, chúng ta cùng chung sống

Khi tâm thức hòa lẫn hàng cây báu

Mọi ngôn từ, ý niệm đều trở thành hư không.

Bởi vậy khi chúng ta gặp gỡ mọi người, mọi loài, chúng ta hãy ghi nhớ rằng ta đã từng gặp gỡ họ trong những đời quá khứ. Ở mức độ vi tế và căn bản nhất của sự tồn tại trong pháp giới này, chúng ta cùng mọi người và muôn loài vẫn mãi bên nhau. Nhiệm vụ của người con Phật là trau dồi thân tâm để thức tỉnh chân lý đó.

Tác giả: **La Sơn Phúc Cường**
Dịch và tổng hợp
Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 3/2025

***

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

1. Andrew Holecek, Dream Yoga: Illuminating Your Life Through Lucid Dream, Sounds True, 2016.

2. Lionroar.com, Andrew Holecek, What is Dream Yoga và How do you do it?, 2017.

3. Lionroar. com, Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche, How to Practice Dream Yoga, 2023.