

Pháp thực hành Du-già Mộng – Buổi 1

Khangser Rinpoche giảng ngày 12/5/2019

Thứ 1 - Nhận biết mình đang mơ

Thứ 2 - Thực hành thuần thục và tiến triển

Thứ 3 - Xua tan sợ hãi, lo âu trong mơ và thiền quán huyền ảo.

Thứ 4 - Thiền quán tánh không của giấc mơ.

4 điểm trên ta sẽ có 4 buổi học về Du-già mộng.

ĐIỂM THỨ NHẤT - NHẬN BIẾT MÌNH ĐANG MƠ

Để nhận biết được mình đang mơ thì trước tiên phải hiểu cơ chế của giấc mơ. Giấc mơ chủ yếu phát sinh từ khí. Do đó, để trong mơ nhận biết mình đang mơ thì ta có thể làm quen bằng cách thiền về khí. Ở đây có 2 điểm khó:

- Thường khi ngủ ta không biết bản thân đang nằm mơ
- Để biết bản thân đang nằm mơ, thì có một cách nữa là trong giấc mơ lại thấy mình đang ngủ và mơ thêm lần nữa, thì điều này càng khó hơn điểm trước.

Để thực hành Du-già mộng thì phải có giấc mơ, mà muốn có giấc mơ thì phải đi ngủ. Ai muốn thực hành Du-già mộng thì phải ngủ nhiều hơn.

Đầu tiên mình phải biết mình đang nằm mơ, nếu mình không biết mình đang nằm mơ thì trong giấc mơ đó mình không có đủ sự tập trung để thiền định trong giấc mơ được.

- ❖ Cách đầu tiên là thiền về khí, dùng lực thiền định về khí để nhận biết mình đang mơ. Tâm thức ta có thô và tế, tâm thức lúc tỉnh là tâm thức thô, tâm thức trong giấc mơ là tâm thức vi tế. Nên nếu mình không thiền về khí để làm quen với tâm thức vi tế đó, thì lúc nằm mơ sẽ dễ dàng nắm bắt giấc mơ là có thực. Vì thông thường những điều trong giấc mơ hiện lên rất thật, nên nếu mình không làm quen với trải nghiệm của tâm vi tế thì khi mơ sẽ không biết được đó là mơ.

Điểm thứ nhất thì mình phải nhờ vào thiền về khí để nhận biết đang nằm mơ. (Nhận biết bằng khí)

Thiền về khí là cách khá khó, vì phải vận hành và thiền quán các luồng khí bên trong cơ thể mình và việc vận hành nó liên quan đến kinh mạch. Nên phương pháp thiền này thầy sẽ hướng dẫn sau chứ không hướng dẫn ngay bây giờ.

- ❖ Cách thứ hai để biết mình đang nằm mơ đó là dùng động cơ. Mình có thể liên tục nghĩ “Khi mơ, tôi sẽ biết mình đang mơ”. Mình phát sinh động cơ đó và nghĩ liên tục để mình có thói quen. Khi nằm xuống ngủ, tâm mình tập trung vào đối tượng trong cuống họng. Với phương pháp đó thì dần dần mình sẽ biết được mình đang nằm mơ.

Đây là một phương pháp dễ hơn phương pháp kia. Đầu tiên mình nghĩ rằng: “Khi mơ, tôi sẽ biết được mình đang mơ”. Mình cứ liên tục mình nghĩ như vậy, khi mình quen với suy nghĩ đó, thì lúc đi ngủ khi nằm xuống, đặt hết tập trung vào cuống họng, và bằng cách làm như vậy chính là phương pháp nhận biết mình đang mơ.

Đối phương pháp này, trước khi ngủ có thể tập trung vào 2 điểm: một là ở cổ, hai là ở luân xa tim. Đối với các bộ luận của Tổ Tsongkapa, Ngài chỉ rõ khi ngủ thì tập trung ở cổ. Theo tổ Tsongkapa, tại sao lại đặt sự tập trung ngay vùng cổ? Vì tại vùng cổ này sự lưu hành của khí thuận tiện để mình có được giấc mơ rõ ràng. Giấc mơ rõ ràng khi mình không ngủ sâu, ngủ chập chờn; còn khi ngủ sâu thì sẽ không có giấc mơ rõ ràng được. Vậy nếu chúng ta cần có giấc mơ rõ ràng, để nhận diện và thực hành cho chính mình, đặt sự tập trung nơi vùng cổ, nơi đó sự lưu hành của khí khiến cho mình dễ nhận diện được giấc mơ hơn.

Làm sao nhận biết được giấc mơ rõ ràng? Khi tỉnh dậy rồi, có thể kể cho người khác được, thì đó là giấc mơ rõ ràng. Còn nếu như biết mình có mơ mà không nhớ gì hết thì đó là giấc mơ không rõ. Khi mình hướng tập trung nơi cổ, nếu mình có giấc mơ, thì giấc mơ đó sẽ rõ hơn và thời gian sẽ kéo dài hơn.

Với phương pháp này mình phải phát sinh động cơ liên tục nghĩ rằng: “khi mơ, tôi sẽ biết mình mơ”, nếu không mình sẽ không biết mình đang mơ. Từ điểm đầu tiên, mình phải biết là mình đang nằm mơ trước, đây là điều quan trọng. Nếu không biết đang nằm mơ thì sẽ không thể thực hành thuận thực và tiến triển trong trong giấc mơ. Và từ điểm khởi đầu, làm thế nào khiến

cho giấc mơ đó được kéo dài một cách chủ động được? Đối với những giấc mơ, trong một số bản kinh ghi lại, đầu buổi sáng lúc trước khi tỉnh dậy, nếu có giấc mơ thì những giấc mơ đó dễ được nhận biết hơn là những giấc mơ ở các thời điểm khác. Nhưng giấc nào đã nhận biết được thì vẫn có thể thực hành được, không có khác biệt gì.

Cho nên đầu tiên đối với phương pháp nhận biết giấc mơ này thì có 2 phương pháp: nhận biết bằng cách thiền về khí (phương pháp này khó) và phát triển động cơ lúc mình còn tỉnh - nghĩ rằng: “Khi mơ, tôi sẽ biết mình đang mơ”, và khi nằm xuống ngủ thì tất cả mọi sự tập trung đặt lên vùng cổ (phương pháp này dễ hơn) để nhận biết giấc mơ.

Nếu dùng 2 phương pháp này để nhận biết giấc mơ, thì dần dần mình sẽ nhận biết được giấc mơ của mình. Không có gì trở ngại cả. Cho nên chúng ta cần phải phát sinh động cơ, cách như vậy có thể nhận biết được giấc mơ của mình. Đối với người chưa có kinh nghiệm thiền định thì không thể nào làm theo phương pháp thứ 1; nhưng với phương pháp thứ 2, kể cả những người chưa có kinh nghiệm trong thiền định cũng có thể thực hiện được không có gì khó khăn.

Ở đây, đầu tiên chúng ta biết được mình đang mơ, trong giấc mơ tận dụng hết thời gian nằm mơ đó để mình thực hành và khiến cho tâm thức mình trở nên vi tế. Bởi vì cứ mỗi lần mình nằm mơ thì tâm thức đó trở lại vi tế lại, cho nên trong giấc mơ đó mình lại phát sinh thêm giấc mơ nữa, rồi sau đó phát sinh thêm giấc mơ nữa, đó là bước thứ hai, làm sao để mình có thể chủ động phát sinh giấc mơ để tâm thức đó trở nên dần dần vi tế.

Đối với điểm đầu tiên nhận biết giấc mơ thì là phần chúng ta học trong ngày hôm nay, có 2 phương pháp thầy vừa hướng dẫn. Đối với 2 phương pháp đó, chúng ta chọn phương pháp thứ 2 là phương pháp dễ hơn đối với những người chưa có kinh nghiệm thiền định, phương pháp đó ta có thể nhận biết được giấc mơ của mình.

Làm thế nào để biết là mình đã nhận diện được giấc mơ của mình tốt hay chưa? Đó là đa phần khi nằm mơ thì mình biết rằng đang nằm mơ. Còn đối với những người có lúc biết mình đang nằm mơ, có lúc không biết mình đang nằm mơ, khả năng đó đều nhau, thì mình chưa nhận biết tốt về giấc mơ của mình. Biết tốt giấc mơ là đa phần biết là mình nằm mơ, cần có trải nghiệm như vậy.

Để giúp phát triển khả năng nhận diện giấc mơ, có thể thực hành cúng dường tormas hoặc cúng dường lên chư thiên, thỉnh cầu gia trì của thiên nữ (đạo tràng mình vẫn thường hay đọc những bản kinh cúng dường thỉnh cầu gia trì của thiên nữ).

Để nhận biết giấc mơ thì đôi khi có nhiều chướng ngại, cần phải thanh tịnh những chướng ngại đó. Để thanh tịnh chướng ngại cần một số biện pháp hỗ trợ như cúng dường chư thiên hoặc thiên nữ, hoặc nếu ta có nhận được quán đảnh như là quán đảnh Ngài Đại Uy Đức Kim Cang, chúng ta liên tục thực hành Tự sinh khởi, quán tưởng tự mình hóa hiện thành Thiên Thân của Ngài, là cách tiêu trừ chướng ngại, để mình dễ dàng nhận biết giấc mơ.

Thứ nhất mình nhận biết giấc mơ ở mức độ sơ khởi. Ở trong giấc mơ có thể có những giấc mơ khác và để nhận biết những giấc mơ đó thì có những phương pháp khác nữa.

Ở cổ, chúng ta hãy thiền quán chữ OM màu đỏ. Chữ OM màu đỏ nằm trên hoa sen màu đỏ.

Đầu tiên ta quán tưởng chữ OM màu đỏ đó nằm ngay cổ của mình, phía dưới chữ OM đó là một hoa sen có 4 cánh, chữ OM nằm ngay cổ. Nếu chữ OM màu đỏ khó quán tưởng thì mình hãy quán tưởng chữ AH màu đỏ nằm trên hoa sen 4 cánh nơi cổ của mình. Toàn bộ sự tập trung của tâm mình hướng về đối tượng đó ngay nơi cổ của mình.

Nếu mình thay đổi các chủng tự liên tục thì sẽ rất khó tập trung, nên hãy cứ quán tưởng 1 chủng tự thôi, đó là chủng tự OM màu đỏ trên hoa sen 4 cánh nơi cổ.

Có 5 chủng tự: OM AH NU TA RE

Có các truyền thống hướng dẫn chúng ta quán lần lượt 5 chủng tự này. Nếu quán tưởng lần lượt 5 chủng tự với cách quán tưởng như vậy thì rất đau đầu, khó tập trung, nên chỉ quán 1 chủng tự thôi. Để đơn giản chỉ nên quán tưởng ở nơi cổ, nơi luân xa cổ có hoa sen 4 cánh, trên hoa sen 4 cánh đó có chủng tự AH màu đỏ. Lúc mình nằm xuống ngủ nên quán tưởng như vậy. Điều quan trọng là chủng tự đó không phải nằm bên ngoài, bên trên mà nằm trong cuống họng, ngay luân xa cổ. Chủng tự đó nằm trên hoa sen trong cuống họng.

Buổi tối lúc mình nằm xuống ngủ, mình quán tưởng như vậy. Nếu lúc gần sáng mình thức dậy, mình biết là mình vẫn chưa mơ, hoặc trong giấc mơ mình không biết mình mơ, thì lúc đó phải nằm xuống, lập tức ngủ tiếp. Trước

khi ngủ tiếp phải quán tưởng có một giọt ánh sáng ở trên trán chỗ giữa 2 chân mày của mình.

Thông thường thực hành Du-già mộng sẽ mất đi giấc ngủ liên tục của mình.

Vậy cho nên nếu mình thực hành Du-già Mộng, để mình biết rằng mình nằm mơ, nên giấc ngủ mình cứ bị xáo trộn, cứ nghĩ là mình phải nằm mơ, phải nhận biết được, không được tận hưởng, không có được giấc ngủ ngon. Ngay lúc nửa đêm, giật mình thức dậy biết rằng này giờ mình chưa biết được mình nằm mơ, lúc đó mình phải thiền quán 1 giọt ánh sáng trắng nằm trên trán giữa 2 chân mày của mình rồi nằm xuống ngủ tiếp. Với phương pháp đó mình có thể dễ dàng nhận biết được giấc mơ ở những giấc mơ kế tiếp. Ta có thể thiền quán như vậy bất cứ lúc nào mình tỉnh dậy mà chưa nhận biết được giấc mơ.

Thầy nói hôm trước ở Taiwan, có một khóa nhập thất học Du-già mộng với nhóm Phật tử ở đây, trong nhóm Phật tử có 1 cô khi vừa mới học Du-già mộng xong cô ấy có thể nhận biết mình nằm mơ, và trong giấc mơ ấy cô ấy lại có một giấc mơ trong mơ nữa, thì đó cũng là cách nhận biết được giấc mơ.



Mục đích thứ nhất của Du-già mộng là chúng ta có được tâm thức vi tế khi chúng ta nằm mơ thì tâm thức vi tế đó rất rõ ràng, và khả năng biết được Tánh không của tâm thức đó nó tốt hơn là tâm thức thô của ta lúc tỉnh. Nên ta phải tận dụng tâm thức vi tế đó để thực hành pháp, để thiền quán về Tánh Không. Phương pháp để tận dụng tâm thức vi tế đó lúc mình nằm mơ, là thực hành Du-già Mộng.



Mục đích thứ hai của Du-già Mộng, là trong giấc mơ của mình thường phát sinh Thân Mộng (là thân lúc mình đang nằm mơ), với thân mộng đó có thể du hành, di chuyển khắp mọi nơi theo ý mình muốn nên có thể dùng thân đó để di chuyển.

Thầy sẽ dừng ở đây, nhóm có thể thảo luận với nhau để làm rõ hơn. Có thể ghi âm để nghe lại, hiểu rõ hơn. Không hiểu chỗ nào có thể hỏi lại.