

## **Pháp thực hành Du-già Mộng – Buổi 2**

### **Khangser Rinpoche giảng ngày 2/6/2019**

Hôm nay thầy chưa sang phần 2 mà giải thích thêm về nhận diện giấc mơ. Hôm trước thầy có hướng dẫn về giấc mơ nhưng hôm nay đi lại cho rõ hơn.

Đầu tiên để biết được giấc mơ rõ ràng mình cần biết thời điểm nào sẽ có giấc mơ rõ ràng. Giấc mơ rõ ràng sẽ biết được là thời điểm gần sáng lúc sắp ngủ dậy, nếu nằm mơ vào lúc này sẽ có giấc mơ rõ ràng, sẽ nhớ rõ hơn các thời điểm khác mà mình nằm mơ. Ngoài thời điểm vào lúc gần sáng còn thời điểm vào lúc ngủ trưa, giấc ngủ ngắn cũng có thể cho giấc mơ rõ ràng.

Hôm trước khi thầy hướng dẫn từ trong bản kinh, nếu nhận biết rõ ràng giấc mơ thì sau đó thực hành để cho giấc mơ của mình tăng trưởng. Trong phần thực hành đó, trong giấc mơ sẽ chủ động mong muốn lên cõi Tịnh Độ nghe Phật thuyết pháp, hoặc lên đến các cõi trời v.v. Phần thứ 2 ở trong bản kinh thì nên biết trước như vậy thôi, còn hiện tại thì cần thực hành nhận diện giấc mơ.

Điểm quan trọng là phải có phước, tiêu trừ chướng ngại để có giấc mơ rõ ràng. Cách tích phước đó là thiên quán hóa hiện thành bốn tôn. Nếu đã nhận quán đánh rồi thì quán tưởng tự thân của mình hóa hiện bốn tôn, thực hành cúng dường cho bốn tôn, thiên nữ, và cầu nguyện với bốn tôn, với thiên nữ đó cho mình có được giấc mơ rõ ràng và đủ dài để con có thể thực hành pháp Du-già Mộng này.

Thầy từng có giấc mơ thấy đi lên núi, trong giấc mơ thầy biết mình đang nằm mơ. Và ngay khi nhận biết như vậy thì giấc mơ đó lập tức dừng lại. Lúc đó thầy khởi lên ý định không lên núi nữa mà lên thẳng cõi Tịnh Độ của Đức Phật. Khi khởi lên ý niệm đi lên cõi Tịnh độ của Đức Phật rồi, thì lúc đó giấc mơ ngưng lại, trở lại giấc ngủ sâu và không biết mình đang nằm mơ nữa. Một giấc mơ giống như vậy đã từng xảy ra.

Trong những giấc mơ khác, thầy đã gặp thầy của mình. Và khi gặp thầy mình, Rinpoche đã hỏi nhiều câu hỏi về triết học Phật giáo, thầy của Rinpoche đã trả lời. Nhưng giấc mơ đó Rinpoche không biết là mình đang nằm mơ.

Hôm trước lúc hướng dẫn Du-già Mộng buổi 1, thầy có nói với đạo tràng là thầy có nằm mơ, mơ thấy rằng thầy hướng dẫn Du-già Mộng. Đó cũng là một điềm báo có ý nghĩa nào đó. Hôm nay hướng dẫn buổi thứ 2, thầy nằm mơ thấy giấc mơ mà thầy kể khi này tức là đi lên núi, và thay đổi ý định là lên thẳng cõi Tịnh Độ. Đó là giấc mơ thấy vừa có trong ngày hôm trước, trước khi hướng dẫn Du-già Mộng thứ 2 là buổi hôm nay.

Bây giờ trong bản kinh thầy hướng dẫn, chỉ hướng dẫn giấc mơ buổi sáng sớm trước khi ngủ dậy. Hôm nay, thầy hướng dẫn chi tiết thêm một ít, nhưng chúng ta chưa vội thực hiện như trong bản kinh. Bây giờ mình hãy thực hiện đối với giấc ngủ trưa. Trước khi nằm xuống ngủ trưa hãy nghĩ bản thân mình và tất cả những gì trình hiện và tất cả mọi con người đều giống như huyền ảo, chỉ là sự trình hiện với bản chất trống rỗng, như huyền ảo, không có thật. Hãy nghĩ như vậy. Sau đó nghĩ thêm rằng, nếu bây giờ mình nằm xuống ngủ, mình có nằm mơ thì trong giấc mơ mình sẽ biết là mình đang nằm mơ. Mình sẽ thiền quán về 2 điểm đó trước khi ngủ. Thì khi nằm xuống ngủ sẽ dễ dàng có được giấc mơ, và dễ dàng nhận biết được mình đang mơ.

Thầy nói khi thầy ngủ thường ngủ sâu, đa số các giấc ngủ đều là ngủ sâu. Thầy đi nơi này nơi kia thì không bị không bị ảnh hưởng chênh lệch múi giờ dù di chuyển nhiều nơi, đến nơi nào cũng ngủ được. Thói quen ngủ sâu thấy có lợi, khi ở California khoảng 6-7 hôm, lúc nào cũng ngủ sâu. Hôm cuối trước khi dọn đi, người dọn phòng hỏi các hôm trước, khi ngủ thầy có thấy gì lạ không? Thầy trả lời rằng thầy ngủ sâu nên không thấy gì lạ. Người đó nói rằng phòng Rinpoche ngủ có ma, buổi tối khoảng 1g sáng thường có ma bật tắt đèn, dội nước toilet. Thầy có nghe không? Thầy trả lời: may quá vì ngủ sâu nên thầy không nghe gì cả. Thầy nói thói quen giấc ngủ sâu của thầy cũng có lợi.

**Bước 1 là nhận diện giấc mơ**, phải làm quen và phải tạo thói quen nghĩ rằng nếu nằm mơ tôi sẽ biết mình nằm mơ, trong mơ tôi sẽ biết mình nằm mơ. Tập để có thói quen và suy nghĩ như vậy một cách mạnh mẽ thì khi ngủ nếu nằm mơ sẽ dễ cho mình nhận diện giấc mơ. Nói đến cách nhận diện giấc mơ hôm trước có hướng dẫn 2 cách nhận diện giấc mơ. Ngoài 2 cách này, cũng có cách khác để nhận diện giấc mơ.

### **Các phương pháp để nhận diện giấc mơ.**

**Phương pháp đầu tiên** để nhận diện giấc mơ: Phải nhận diện giấc mơ mới thực hành Du-già Mộng được. Chỉ có nhận diện được giấc mơ thì mới có thể thực hành Du-già Mộng. **Cách quán tưởng:** Khi ngủ hướng tâm về vùng cổ

họng của mình, quán tưởng nơi cổ họng có chữ **OM màu đỏ**. Phương pháp này phải phát khởi động cơ khi ngủ tôi mơ tôi sẽ biết mình mơ. Sau khi phát khởi động cơ đó xong, khi đi vào giấc ngủ quán tưởng tự thân mình trở thành vị bổn tôn. Sau đó quán tưởng trên đầu mình có vị đạo sư, thỉnh cầu vị đạo sư ngự trên đỉnh đầu của mình. Tập trung toàn bộ tâm trí vào vùng cổ họng của mình và nghĩ rằng ngay vùng cổ họng của mình có chữ **OM màu đỏ**.

**Cách quán tưởng thứ 2:** ngay điểm giữa 2 chân mày quán điểm sáng, hướng toàn bộ sự tập trung của tâm mình vào đó. Cách thứ 2 này thường sử dụng như thế nào thì có hiệu quả cao nhất? Đối với những người thực hành buổi tối đi ngủ và khoảng 4-5g sáng thì tỉnh dậy, xong rồi lại ngủ lại lần nữa để có được giấc mơ rõ ràng. Buổi tối đi ngủ đến khoảng 4-5 giờ sáng tỉnh dậy. Khi tỉnh dậy, hãy quán tưởng giữa 2 chân mày có điểm sáng rồi tập trung toàn bộ tâm mình vào điểm đó, rồi đi ngủ tiếp. Với cách như vậy sẽ dễ có giấc mơ rõ ràng. Với phương pháp này cần phải biết cường độ ánh sáng thế nào mới là đủ, nếu quán tưởng điểm sáng đó với cường độ sáng quá mạnh thì sẽ làm cho tâm mình tỉnh táo, và khi tỉnh táo rồi thì không thể ngủ lại được. Nên với phương pháp này cần phải cẩn thận mới có thể phát huy được hiệu quả.

Nếu ai dùng Phương pháp điểm sáng ở giữa hai chân mày, hãy cẩn thận với cường độ ánh sáng của điểm đó, quán cường độ ánh sáng vừa phải để có thể đi ngủ được, vì nếu cường độ sáng quá mạnh thì không thể đi ngủ lại. Vậy nếu quán điểm sáng giữa 2 chân mày thì với cường độ vừa đủ sáng.

Phương pháp này nếu sử dụng hiệu quả thì rất tốt còn không thì nó sẽ phá hỏng giấc ngủ. Để có hiệu quả tốt nên thực hiện như thế này, từ buổi tối đối với người nào có giấc ngủ sâu, tỉnh dậy khoảng 3-4g sáng, tỉnh dậy biết mình đã ngủ sâu mà chưa có giấc mơ hoặc ở trong mơ mình chưa biết mình nằm mơ. Khi đó mình quán điểm sáng có cường độ ánh sáng vừa phải nằm giữa hai chân mày, tập trung vào đó rồi ngủ lại, như vậy sẽ hiệu quả có được giấc mơ rõ ràng. Nếu người nào buổi tối ngủ chập chờn mà thức dậy vào 3-4g sáng thì không nên quán điểm sáng giữa 2 chân mày, vì sẽ phá hỏng giấc ngủ.

Vì vậy phải hiểu đúng về phương pháp và tình trạng để áp dụng thực hành Du-già Mộng. Vì nếu không hiểu rõ mà thực hành Du-già Mộng lại làm mất ngủ, giấc ngủ bị rối loạn thì không hay.

Phương pháp thực hành Du-già Mộng là hướng dẫn thực hành ngay cả trong giấc mơ của mình, nhận diện giấc mơ, dùng thân mộng di chuyển đến cõi Tịnh Độ, đó là một mục đích khác của thực hành Du-già Mộng.

**Phương pháp thứ 2** để nhận biết giấc mơ là thiền về khí : trước khi mình đi ngủ vận dụng phương pháp thiền về khí, sau đó đi ngủ nếu nằm mơ sẽ dễ dàng nhận biết giấc mơ.

## **PHẦN 2 : THỰC HÀNH VÀ TĂNG TRƯỞNG.**

Phân đoạn này có ý nghĩa là: (đối với phân đoạn thứ 1 nhận biết giấc mơ) sau khi nhận biết giấc mơ, biết mình nằm mơ rồi thì sẽ làm gì lúc đó.

### **Nội dung của phân đoạn thứ 2.**

#### **Cách thực hành:**

Trong mơ mình đã nhận biết mình nằm mơ rồi thì mình làm gì, khi đó mình có thể vận dụng thân nằm mơ đó để di chuyển, mình có thể nghĩ đến động cơ là lên cõi trời thứ 33, Tịnh Độ các vị Phật, hoặc muốn xuống cõi địa ngục..., lúc này đã biết mình đang nằm mơ rồi. Với cách phát sinh động cơ đó, mình có thể di chuyển đến địa điểm mình muốn. Hoặc trong mơ mình hãy phát sinh động cơ mình lên cõi Tịnh Độ các vị Phật, diện kiến các vị Phật, đánh lễ cúng dường các vị Phật, nghe Phật giảng pháp. Khi trong mơ biết mình nằm mơ thì phát khởi động cơ, dùng thân nằm mơ của mình để bắt đầu đi. Khi trong mơ đã nhận biết mình nằm mơ rồi, hãy phát sinh động cơ ví dụ như tôi sẽ lên cõi Tịnh Độ để cúng dường Đức Phật và nghe Phật giảng pháp, khi đó phát sinh động cơ thì có thể dùng thân nằm mơ của mình để bắt đầu đi.

Ở điểm này nghĩ như là mình chơi 1 trò chơi. Kiểm chứng trong mơ mình có đi được không. Ví dụ như mình nằm mơ nghĩ mình đến Tazania (đất nước ở Châu Phi), đối với những người chưa từng đến đất nước này mà mình đã nhận biết mình nằm mơ rồi, trong giấc mơ mình nghĩ sẽ đi đến Tazania. Lúc đó, vừa phát sinh khởi động cơ, thì thân mộng bắt đầu đi. Khi đi mình thấy khung cảnh thế này, khi thức dậy nếu mình nhớ khung cảnh đó, mình nhớ thế nào mình lên Google để tìm xem đất nước Tazania đó có cảnh như vậy hay không? Nếu trong mơ mình nghĩ mình đến Tazania, nhưng ở trong mơ mình thấy những khung cảnh giống HCM thì chắc chắn là mình không đi đâu được cả.

Điểm này rất quan trọng, vì khi nằm mơ nghĩ mình lên cõi Tịnh Độ Đức Phật, cúng dường Phật, nghe Phật thuyết pháp, khi đó Đức Phật giảng pháp cho mình thì làm sao mình biết là thật sự mình đã gặp Phật hay chưa, làm sao biết được những lời giảng đó có phải là giáo pháp của Đức Phật hay không? Làm sao có thể kiểm chứng được điều đó? Đây là điểm rất quan trọng. Thầy có kinh nghiệm với người VN, hay tự thực hành không có phương pháp kiểm chứng đúng, tự thực hành rồi cho dù mình trải nghiệm như thế nào cũng cho rằng những trải nghiệm của mình là đúng, cho rằng mình đã chứng ngộ điều này điều kia. Với cách đó thì hoàn toàn không áp dụng được ở đây. Ở đây cần phải biết được phương pháp kiểm chứng, phải biết trong trong giấc mơ đã thực sự đến được chỗ đó hay chưa. Nếu biết đúng thì đó phương pháp thực hành tốt. Đó là lý do thầy lấy ví dụ của nước Tazania, nghĩ là đến đất nước đó nhưng trong giấc mơ chỉ nhìn thấy cảnh của HCM thì chắc chắn mình đã không đi đến đó.

Bài giảng Du-già Mộng này sẽ được đăng tải trên website, nếu một số người chỉ nghe bài giảng này thôi rồi nằm mơ, nghĩ mình đến cõi Tịnh Độ gặp Đức Phật, nghe Đức Phật giảng pháp, rồi sau đó cho rằng đã thực hành thành công Du-già Mộng, lên cõi Tịnh Độ của Đức Phật. Nếu nói như vậy mà không có kiểm chứng, thì thật là không đúng. Nên chúng ta phải cẩn thận về vấn đề này.

Khi nhận biết giấc mơ và trong giấc mơ mình nghĩ mình lên cõi Tịnh Độ nghe Phật thuyết pháp rồi mình đi, sau đó bắt đầu đi. Khi đó đến cõi Tịnh độ, gặp được Đức Phật, nghe Đức Phật thuyết pháp. Có được giấc mơ như vậy, thì khi đang trong giấc mơ ở cõi Tịnh Độ, làm sao kiểm chứng được có thực sự mình lên cõi Tịnh Độ hay không? Có một số điểm giúp mình có thể kiểm chứng được điều đó, nếu mình không biết những điểm quan trọng này, nếu không kiểm chứng, sau khi tỉnh dậy mà nghĩ mình đã thực sự đến cõi Tịnh Độ thì điều này không đúng, nếu chưa qua kiểm chứng thì không biết chính xác được, cho nên cần phải hiểu chắc, phải kiểm tra. Kiểm chứng như thế nào để xem giấc mơ có thực sự đến đúng điểm mình đã đến đúng điểm cần đến hay không.

Điểm kiểm chứng là phần quan trọng của Du-già Mộng. Chắc chắn ai cũng muốn biết làm sao để kiểm chứng. Phương pháp này được đề cập rất rõ trong bản kinh của Lama Tsongkapa, trang 479. Thầy không nghĩ đã có bản dịch tiếng Anh hay tiếng Việt, và đừng hỏi Phong dịch bản này. Bản kinh bằng tiếng Tạng, đạo tràng có thể đọc tiếng Tạng.

- Thầy dự định mở lớp tiếng Tây Tạng từ xa, 2 thầy ở tu viện của thầy ở Nepal, dạy 2 buổi 1 tuần, để kết nối học tiếng Tây Tạng, có thể nghe bất cứ lúc nào, qua Webex hay app khác, có thể tham gia không phải đến chùa. Nếu mình chăm học, trong một vài tháng có thể đọc được tiếng Tạng. Ngôn ngữ tiếng Tạng và thuật ngữ trong Phật học khác biệt, cần phải hiểu các thuật ngữ Phật học, vì ý nghĩa rất là khác với ý nghĩa đời thường. Khi đã hiểu các thuật ngữ Phật học rồi thì việc đọc các bản kinh không còn quá khó nữa. Thầy sẽ bàn kỹ với thầy giáo và báo lại đạo tràng sau về giáo trình và thời gian thế nào. Một thầy sẽ hướng dẫn cách bày trí bàn lễ cúng dường, làm bánh torma trong cách buổi lễ 1 lần/ tuần, 2 thầy dạy tiếng Tạng, đây là điều khá mới, thầy sẽ báo sau. Ai có nguyện vọng học tiếng Tây Tạng thì đăng ký, nếu đọc hiểu được tiếng Tây Tạng thì có thể học rất nhiều thứ với chương trình này học không cần đến lớp.
- Tổ chức kỷ niệm 2 năm, 24-30/12, 3 ngày nhập thất, lễ kỷ niệm khánh thành bộ phận khác của tu viện, xem các thầy học. Chủ đề nhập thất chưa chắc chắn. Hôm trước thầy báo ai có điểm tốt trong kỳ thi Lamrim thì được đăng ký đến tu viện nhập thất. Nội dung nhập thất chưa cụ thể. Thời gian tháng 12 thời tiết lạnh, đó là 2 việc.

Trong bản kinh của tổ Tsongkhapa trang 479 có hướng dẫn kiểm chứng những gì nhìn thấy trong giấc mơ, nên nếu ai muốn học tiếng Tạng thì đăng ký, tối thiểu học để có thể đọc được các bản kinh văn tiếng Tạng. Lớp tiếng Tạng này sẽ có 2 thầy hướng dẫn. Mục đích lớp tiếng Tạng này có thể hướng dẫn ta đọc được tiếng Tạng trong các bản kinh văn bằng tiếng Tây Tạng, đó kế hoạch lớp ngôn ngữ lần này.

- Nếu biết đọc tiếng Tạng rồi có thể đọc nghi quỹ của Ngài Đại Uy Đức Kim Cang -Yamantaka bằng tiếng Tạng, bản ngắn thì chỉ khoảng 4,5 trang. Chỉ đọc, không cần phải nghe nói, đọc và viết để hiểu bản kinh văn. Đó là tiêu chí của lớp này, nếu đọc được có thể đọc được bản nghi quỹ bằng tiếng Tạng. Rinpoche có hỏi thầy làm bánh torma và cúng dường có dạy được bằng tiếng Anh không? Thấy ấy trả lời rằng nếu thầy có thể dạy bằng tiếng Anh thì thầy sẽ rất là nổi tiếng vì thầy ấy rất “giỏi” tiếng Anh và khi thầy nói mọi

người sẽ cười mắt . Bởi vì lớp này có nhiều học trò khắp mọi nơi, nên Rinpoche đang nghĩ giáo trình học và ngôn ngữ như thế nào.

Hai việc là lớp tiếng Tạng và sang tu viện của thầy ở Nepal vào tháng 12.

Vậy nên, sau khi nhận biết giấc mơ, mình nghĩ lên cõi Tịnh Độ nghe Phật thuyết pháp thì mình phải thực hành.

Đối với phương pháp nhận diện giấc mơ bằng cách thiền về khí, tức thiền về khí sau đó đi ngủ, nằm mơ. Thì với phương pháp đó dùng thân nằm mơ đi lên cõi Tịnh Độ của Đức Phật, phương pháp này cũng rất dễ dàng. Nếu dùng phương pháp về khí, khi ngủ nằm mơ và biết mình đang mơ, lúc đó nghĩ đến cõi Tịnh Độ của Đức Phật thì chắc chắn mình sẽ đến được, dễ dàng và cơ hội chính xác cao hơn.

Phương pháp 2 nhận diện bằng động cơ (thói quen) (nghĩa là khi ngủ mình nghĩ rằng nếu tối nằm mơ thì sẽ biết mình nằm mơ), cơ hội không cao, nên cần phải có phương pháp kiểm chứng lại. Kiểm chứng xem rằng nếu mình nghĩ đến cõi Tịnh Độ của Đức Phật thì có đến được không? Mình đến đó có đúng là cõi Tịnh Độ không? Cần có phương pháp để kiểm chứng lại.

**Cách tăng trưởng:** trong giấc mơ đã biết nằm mơ, thấy con ngựa thì nghĩ mình thấy 2 con ngựa, mình sẽ thấy 2 con ngựa, khi thấy 2 con ngựa mình nghĩ nhân lên 4 con ngựa thì tăng lên 4 con ngựa, từ 4 con ngựa nhân lên thì sẽ thấy có rất nhiều con ngựa hơn. Cách này sẽ khiến cho giấc mơ vững chắc hơn vì sức chủ động trong giấc mơ càng cao thì có thể chủ động phát sinh ra nhiều đối tượng. Được một đối tượng thì sẽ sinh ra nhiều đối tượng khác. Khi giấc mơ được vững chắc thì khi mình nghĩ đến cõi Tịnh Độ thì khả năng đến được cõi Tịnh Độ của Phật sẽ cao hơn.

Vậy cho nên Phân đoạn thứ 2 là **thực hành** và **tăng trưởng**:

- **Thực hành** là mình nghĩ đến nơi này nơi kia và thân nằm mơ của mình sẽ đến nơi này nơi kia. Điều này phải dựa vào khả năng chủ động trong giấc mơ, nếu khả năng chủ động giấc mơ kém thì không đến được, hoặc có đến được thì nơi đến chỉ là do mình tưởng tượng ra thôi, không phải nơi thực sự mình muốn đến. Cho nên khả năng chủ động trong giấc mơ phải lớn, làm sao để thực hành được? Đó là điểm thứ 2: **Tăng trưởng**.
- **Tăng trưởng** là nếu trong mơ mình thấy 1 con ngựa, mình nghĩ tăng thành 2 con ngựa, sau đó suy nghĩ 4 con ngựa. Khi đối tượng

càng được chủ động tăng lên và nó tăng thật sự, và mình càng thực hành thì khả năng chủ động giấc mơ càng cao. Và khi khả năng chủ động cao, khi mình nghĩ đến nơi này nơi kia, thì thật sự mình sẽ đến đúng nơi mình muốn.

Thầy sẽ soạn ra chương trình ngôn ngữ học tiếng tạng và báo cho đạo tràng, mục tiêu cho những ai có nguyện vọng sau lớp này có thể đọc được tiếng Tạng hay đọc được sách bằng tiếng Tây Tạng.

Giáo viên dạy Tiếng Tạng sẽ là 2 vị tu sĩ trong tu viện của Ngài. Rinpoche không dạy được vì giờ giấc không ổn định, 1 thầy khác hướng dẫn bày trí bàn thờ, làm bánh torma để cúng như thế nào. Nếu không cần làm thì có thể xem. Lớp ngôn ngữ thì khá chắc, còn lớp làm bánh Torma và cúng lễ thì thầy xem lại.