

Pháp thực hành Du-già Mộng – Buổi 3 **Khangser Rinpoche giảng ngày 23/6/2019**

Du-già mộng có 4 phần, buổi thứ 3 chính là thực hành huyền ảo.

Nhắc lại :

Thứ 1 - Nhận biết mình đang mơ

Thứ 2 - Thực hành thuần thục và tăng trưởng

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

Thứ 4 - Thiền quán Tánh không của giấc mơ.

Bước thứ 3 : Thực hành huyền ảo

Thực hành huyền ảo có 2 phần :

Diệt trừ sợ hãi

Thông thường khi thức, giả sử bị lửa đốt tay thì ta sợ nóng, hoặc bị rơi xuống nước thì sợ bị chết ngộp. Nhưng trong giấc mơ, khi đã biết mình nằm mơ, có gặp lửa hay gặp bị rơi xuống nước, và biết rằng trong mơ thì không thể nào bị lửa xâm hại hay bị ngộp khi rơi xuống nước, nên không còn sợ hãi bị bỏng do lửa, hay bị ngộp do rơi xuống nước.


Khi nằm mơ, biết nằm mơ, nếu như bị lửa đốt thì cũng không thể xâm hại được cơ thể của mình. Nếu bị rơi xuống nước, cũng không thể bị xâm hại đến cơ thể, vì chỉ là giấc mơ mà thôi.

Đó là cách thực hành trong mơ, khi gặp hiểm họa có thể diệt trừ sợ hãi trong giấc mơ.

Vậy, đầu tiên khi mơ phải biết mình đang mơ, vì khi mơ mà không biết mình đang mơ, thì gặp hiểm họa sẽ sợ hãi. Còn khi đã biết mình mơ thì khi gặp lửa đốt cũng biết rằng đó là giấc mơ không thể gây hại cho mình được.

Hôm trước, trong buổi thứ 2 là thực hành và tăng trưởng trong giấc mơ, nghĩa là thực hành sao cho giấc mơ được vững chắc. Trong giấc mơ, ta phát khởi động cơ đến cõi Tịnh độ của Đức Phật để nghe Ngài giảng pháp, để cúng dường lên Đức Phật. Đây là bước 2 phần thực hành và tăng trưởng.

Bước thứ 3 là thực hành huyền ảo, khi biết nằm mơ, loại trừ nỗi sợ hãi từ những hiểm họa xảy ra cho mình.

 Trong giấc mơ, khi biết mình đang nằm mơ, giả sử gặp một con ngựa, hãy nghĩ rằng đó chỉ là con ngựa trình hiện, nó hiện ra giống như con ngựa thôi. Bởi vì đây chỉ là giấc mơ, nên cái mình thấy giống như con ngựa nhưng không phải con ngựa thật sự. **Đây là cách thực hành huyền ảo khi thấy các đối tượng trong giấc mơ.**

Cho nên thực hành huyền ảo đối với giấc mơ:

- Bước đầu tiên là loại bỏ sợ hãi như đã nói khi nãy, khi gặp hiểm họa.
- Và bước thứ hai là khi gặp các đối tượng mình thấy trong mơ ví dụ là con ngựa, vì mình biết là trong mơ, nên con vật mình thấy trước mắt hiện ra như con ngựa nhưng không phải là con ngựa.

Việc thực hành đối với giấc mơ, điều quan trọng là trong giấc mơ biết rằng mình đang nằm mơ, khi thấy các đối tượng hiện lên trong mơ, và biết rằng nó không có thực. Ở phần thứ 3 này là phần thực hành huyền ảo, phần thực hành huyền ảo đối với giấc mơ thì có 2 phần chủ yếu: **diệt trừ nỗi sợ hãi trong giấc mơ** - ví dụ thấy lửa hay nước xâm hại, vì biết đang nằm mơ, các hiểm họa này không thể xâm hại nên vượt qua các nỗi sợ hãi; **Và thực hành huyền ảo với các đối tượng** - ví dụ thấy một con ngựa, hoặc con hổ (thông thường rất sợ hãi khi gặp hổ), thì không sợ vì biết rằng đối tượng đó không có thực giống như ở ngoài đời. **Do vậy, phần quan trọng trong bước này là biết rằng mình đang nằm mơ khi nhìn thấy các đối tượng này.**

Bước thứ 4 : Thực hành Tánh Không đối với giấc mơ

Cách này thực hành như sau:

Trong giấc mơ, khi biết mình đang nằm mơ thì quán tưởng bản thân mình chính là bốn tôn. Từ nơi luân xa tim có chủng tự HUM có ánh sáng hào quang chiếu ra, ánh sáng hào quang thu về, tất cả mọi tự tánh đều trong dạng ánh sáng hào quang được thu về, hòa tan vào trong bản thân của mình.

Cách quán tưởng hòa tan là như thế này:

- Thực hành nhận biết trong mơ là mình đang nằm mơ

- Khi đã biết nằm mơ rồi, quán tưởng bản thân của mình chính là vị bồn tôn, từ nơi luân xa tim có chủng tử HUM và chủng tử HUM này có hào quang chiếu ra, chiếu tỏa tất cả thế giới.
- Ánh sáng hào quang chạm vào tất cả mọi đối tượng mà mình gặp trong giấc mơ, và khi chạm rồi thì ánh sáng đó thu về, khi thu về thì tất cả mọi pháp, tất cả mọi đối tượng mà mình gặp trong giấc mơ đó sẽ được hòa tan vào trong thân của mình. Khi hòa tan vào trong thân của mình rồi thì toàn thân của mình sẽ hòa tan vào trong chủng tử HUM nơi luân xa tim.
- Khi hòa tan vào trong chủng tử HUM rồi, chủng tử HUM đó cũng bị hòa tan. Đây chính là bản chất **Tánh không Vô trụ**, là bản chất Tánh Không của tâm. Chữ HUM tan vào bản chất Vô trụ.
- Khi chữ HUM tan vào trong bản chất vô trụ rồi, lúc này sẽ không còn giấc mơ. Nếu như chúng ta khi mơ biết mình mơ, thì cũng cần biết rõ quá trình quán tưởng giống như vậy.
- Khi biết quá trình giống như vậy thì bước thứ 4 này, bước thực hành Tánh Không của giấc mơ theo trình tự này mới thực sự là đúng.

Điểm thứ tư là điểm rất là khó thực hành, do quá trình khí trong người chúng ta đi từ thô đến vi tế, khi chúng ta còn thức thì khí đó là thô. Trong giấc mơ chúng ta thấy nhiều sự trình hiện thì đó là do khí vi tế. Trong giấc mơ khi biết đã nằm mơ, quán tưởng vị bồn tôn, có ánh sáng từ chủng tử HUM nơi luân xa tim, khi tất cả các pháp tan vào trong thân là gom khí vi tế trong mơ để tan vào trong thân. Khi nó tan vào chủng tử HUM và chủng tử HUM này tan, thì đây là bước khó thực hiện nhất trong 4 bước thực hành Du-già Mộng.

Với cách hòa tan như vậy, khi chủng tử HUM này biến mất, tan vào trong bản chất vô trụ của Tánh Không, lúc này sẽ hết giấc mơ vào đi vào trong giấc ngủ sâu. Quá trình như vậy có 2 khả năng: (1) Tất cả các pháp hòa vào thân, rồi thân hòa vào chủng tử HUM, chủng tử HUM này tan vào trong bản chất vô trụ của Tánh Không, quá trình có khả năng xảy ra khá chậm rãi và từ từ; (2) Hoặc quá trình diễn ra nhanh, như mình vừa thực hành theo trình tự như vậy, đột nhiên giấc mơ biến mất và mình ngủ liền, mình không còn biết gì sau đó nữa.

Nên nếu ai thực hành tốt, sẽ thấy quá trình diễn ra từ từ chậm rãi và giúp các trình tự diễn ra trong giấc mơ chắc chắn. Để có quá trình diễn ra chậm rãi, quán tưởng tốt trong giấc mơ, là điều rất khó, đó là điểm khó nhất trong pháp thực hành Du-già Mộng.

Đối với thực hành Du-già Mộng thì có 4 phần như vậy, lý thuyết đã xong rồi, đến đây là có thể thực hành được. Ai nắm rõ đầy đủ tiến trình và hiểu thì có thể thực hành, thiền quán pháp Du-già Mộng được rồi. Khi thiền quán có thể trao đổi với nhau, đạo tràng chúng ta ai thực hành có thể trao đổi với nhau để xem những khó khăn, những thắc mắc và những gì cần được giải tỏa thêm.

Nếu chúng ta hiểu được các tiến trình thực hành rồi, thì nên bắt đầu, chúng ta thiền quán về pháp thực hành Du-già Mộng này. Ta thiền quán, trong quá trình này nếu có chút ít những trải nghiệm về phương pháp thực hành này, thì điều đó rất là tốt. Về pháp thực hành Du-già Mộng này, không chỉ biết lý thuyết thôi là đủ, phần thực hành mới là quan trọng. Nếu không thiền thì những gì diễn tả trong bản kinh sẽ không thể nào trải nghiệm được, mà nếu không trải nghiệm được thì sẽ không có ích gì khi học những phương pháp thực hành này. Cho nên học thiền về những phương pháp này để có những trải nghiệm, điều đó mới là quan trọng.

Thầy nói chúng ta phải hiểu rõ phương pháp thiền của Du-già Mộng, đối với phương pháp thiền của Du-già Mộng thì điểm cần lưu ý và thiền quán nhiều nhất là điểm thứ 4. Điểm này trong giấc mơ, khi chúng ta biết mình nằm mơ, mình quán tưởng tự thân của mình là vị Bồ-tôn và từ nơi tim có chủng tự HUM, từ chủng tự HUM chiếu ra ánh sáng, ánh sáng này sẽ chạm vào tất cả đối tượng mà mình thấy trong mơ. Đặc biệt hơn là ánh sáng này sẽ chạm vào tất cả các pháp, các pháp này sẽ theo ánh sáng thu về, khi thu về sẽ kéo hết tất cả các pháp nhập và hòa tan vào thân của mình. Sau đó thân mình sẽ hòa tan vào chủng tự HUM và chủng tự HUM cũng tan vào bản chất vô trụ của Tánh không. Khi đó giấc mơ sẽ biến mất và ta sẽ đi vào giấc ngủ sâu. Quá trình hòa tan đó tượng trưng cho lúc thức khí thô hoạt động, khi ngủ có giấc mơ là khí vi tế, tất cả mọi khí thu về nơi luân xa tim, khi đó nó sẽ trở nên một mức độ vi tế hơn nữa, và ta đi vào trong giấc ngủ sâu. Đó chính là ý nghĩa của việc quán tưởng ánh sáng hòa tan và kéo tất cả các pháp vào trong mình.

Hôm trước thầy có nói có 2 phương pháp nhận diện giấc mơ : thói quen (động cơ, suy nghĩ) và thiền bằng khí. Đặc biệt đối với bước thứ 4 khi thiền quán về ánh sáng chiếu tất cả các pháp, rồi ánh sáng thu về và tan vào thân mình, thân mình tan vào chữ HUM và chữ HUM tan vào Tánh Không vô trụ, nếu bước hòa tan đó có thể thực hành thiền thực sự tốt, có sự trải nghiệm ở bước này, thì ban ngày lúc thức nếu vận dụng phương pháp hơi thở cái bình để thực hành nội hóa sẽ có lợi thế hơn. Để có kết quả trải nghiệm trong

phương pháp Du-già Mộng này, đối với bước thứ 1, thứ 2 và bước thứ 3 tương đối dễ, chỉ cần 1 khoảng thời gian ngắn thôi có thể thực hiện được. Đối với bước thứ 4, thực hành Tánh Không của giấc mơ thì khá khó, và để có kết quả đối tượng quán dễ dàng, quá trình hòa tan rõ ràng thì cần phải có thời gian dài thì mới có kết quả như mong muốn được nói đến như trong bản kinh. Thầy hỏi đạo tràng mình đã có thử thiền về phương pháp này hay chưa?

Hôm trước đến giờ do chưa hiểu hết quá trình, nên chưa thực hành. Hôm nay xong bước thứ 4, tức là đã xong các bước Du-già Mộng. Vậy đạo tràng chúng ta hãy về thực hành, bắt đầu thử phương pháp này, xem mình có những trải nghiệm thế nào về phương pháp thực hành này.

Hôm nay đã xong chương trình về Du-già Mộng. Trong 4 bước này, đạo tràng có câu hỏi gì thì có thể đặt câu hỏi, đây là 4 bước quan trọng mình cần phải nắm.

Đối với phương pháp này, quan trọng là giấc ngủ của mình, vì nếu ngủ sâu quá thì không thể nào nằm mơ được, ngủ chập chờn thì giấc mơ đó không được chắc chắn. Do vậy, thức ăn và bữa ăn chiều nên ăn vừa phải, thức ăn không khó tiêu làm khó ngủ, hoặc những thức ăn khiến mình ngủ mê man vào buổi tối. Phải tránh cả 2 trường hợp đó để trong giấc ngủ có giấc mơ nhằm thực hành phương pháp Du-già Mộng này.

Hỏi - Đáp về các bước Du-già Mộng:

1. Thưa Thầy, khi quán tưởng chữ HUM thì bằng tiếng Việt hay tiếng Tạng?

-> Quán tưởng bằng tiếng Châu Phi (thầy đùa). Khi quán tưởng chữ HUM bằng tiếng Tạng hay tiếng Việt gì cũng được.

2. Dạ cho con hỏi tại bước 4, khi con quán mình là Bốn tôn, vậy Bốn tôn nào con chọn cũng được hay nên là Bốn tôn nào ạ? Xin Thầy chỉ dạy cho con ạ.?

→ Mình có nhận được quán đánh của vị Bốn tôn nào thì quán tưởng Bốn tôn đó, tùy mỗi người.

3. Dạ cho con hỏi chưa được nhận quán đánh thì có thể thực hiện được quán tưởng không ạ?

→ Nếu chưa nhận quán đánh thì không thể quán thân mình thành vị bốn tôn được. Pháp Du-già Mộng này thật ra là mật pháp, thực hành bí mật

nên phải có nhận quán đánh mới có thể hóa hiện mình thành vị Bồ tôn. Lý do thầy giảng đại chúng là muốn mở ra phương pháp thực hành để mọi người có thể hiểu đúng về phương pháp thực hành. Thực ra đây là Mật pháp này cần phải thực hành bí mật và có nhận quán đánh.

Trong 6 pháp Du-già thì có một pháp gọi là Nhập xác - là phương pháp thực hành rất là bí mật, người mình sắp chết phải bỏ thân này, khi đó gom khí lại, đẩy tâm thức ra ngoài và tâm thức sẽ nhập vào cái xác khác, xác đã chết rồi. Có nghĩa là có thể đem tâm thức của mình nhập vào cái xác khác, pp đó thực hành cực kỳ bí mật và khó có thể nào giảng cho đại chúng được.

Lần trước khi giảng pháp Dự đoán cái chết tại tp. HCM, có một người tự nguyện thực hành, người đó giờ có mặt ở đây không?

Ai chưa nhận được quán đánh thì chưa thực hành được ước thứ 4, bởi vì đây là Mật pháp nên phải thực hành theo trình tự và nhận quán đánh sau đó mới có thể quán tự thân mình thành vị bồ tôn được.

Tuy là chưa nhận được quán đánh nhưng vẫn có thể thực hành được bước 1, 2, 3. Và nếu mình thực hành có kết quả tốt, thì rất là tốt bởi vì ở bước thứ 2 ta phát sinh động cơ đi đến cõi Tịnh độ của Đức Phật, nghe Phật giảng pháp, cúng dường Phật, lay lễ Phật ... mình có thể thực hành và trải nghiệm xem mình có thực sự mơ đúng hay không, tâm nằm mơ của mình có thật sự đến được nơi mình mong muốn hay không. Trong giấc mơ mình không thể dùng bản đồ Google map, chỉ có thể đến đó xong rồi về, sau đó trao đổi với nhau xem mình có đến đúng nơi không, hoặc mình trao đổi với thầy, thầy sẽ cho mình hướng đúng để biết được là mình đến đúng nơi hay không.

4. Xin Thầy nói thêm về thiên định về khí (mà thầy đã nhắc tới trong buổi 1).

→Thầy hỏi hôm trước đã có giải thích phương pháp này hay chưa?

Phương pháp thiên về khí để nhận diện giấc mơ thì khá khó. Nhưng thầy sẽ giải thích một ít. Thông thường khi giảng pháp ở lớp này, thầy nghĩ học viên lúc ngồi học sẽ được thoải mái hơn, có thể ăn, có thể uống. Nhưng hôm nay thầy có cảm giác là thầy ăn và uống thoải mái hơn đạo tràng. Theo luật giảng pháp, đối với người thầy khi giảng pháp thì không được giảng pháp cho người đội mũ, nhưng không có luật nào cấm ăn hoặc là uống khi đang giảng pháp cả.

→ Bây giờ thầy sẽ nói thêm về cách thiên về khí trong nhận diện giấc mơ. Trước khi ngủ ta phải thiên về khí trước, sau đó dùng trải nghiệm của

bước thiền về khí đó khi ngủ thì mới có thể nhận diện được giấc mơ. Đối với phương pháp thiền về khí, những ai đã dồn khí được vào trong trung mạch thì mới có thể dùng phương pháp này, làm cho khí trong thân mình trở nên vi tế, bởi vì lúc thức là khí thô, khi khí chạy ngoài trung mạch vẫn là khí thô, không thể nào là khí vi tế. Chỉ khi nào dồn vào trung mạch mới trở nên vi tế, chỉ khi nào khí vi tế hoạt động thì mới mơ được. Vì vậy, thiền về khí để nhận diện giấc mơ chỉ áp dụng đối với những ai đã thành công dồn khí vào trung mạch, khi lúc đó trở nên vi tế thì khi đi ngủ mới có thể mơ được. Đối với những người nào chưa thành công trong việc dồn khí vào trung mạch thì không thể nào thực hiện được phương pháp đó, nên đó là lý do hôm trước thầy không hướng dẫn nhiều phương pháp này mà hướng dẫn dùng phương pháp động cơ, dùng thói quen suy nghĩ để nhận diện giấc mơ.

5. Trường hợp chưa có đủ khả năng thực hành đủ 4 bước, mới thực hành bước 1-2-3 tỉnh dậy rồi, thì sao ạ?

Thầy nói thực hành bước 1-2-3 rồi tỉnh dậy thì cũng không sao cả. Chúng ta thực hành các bước 1-2-3-4, cần phải có thời gian dần dần thực hành thì mới có kết quả. Kết quả không đến liền lập tức trong một hai lần chúng ta thực hành giấc mơ.

6. Hằng ngày nếu thực hành quán tưởng những gì xảy ra trong cuộc sống tựa như giấc mơ thì việc thành tựu du-già mộng có phải nhanh hơn những phương pháp khác? làm thế nào, cách nào là cách tốt nhất để nhận biết đó là giấc mơ trong khi đang ngủ?

→ Ban ngày thực hành quán tưởng những gì xảy ra trong cuộc sống tựa như giấc mơ, đó là thực hành Tánh Không. Còn việc ban ngày thực hành Tánh Không và ban đêm thực hành Du Giá Mộng, kết quả có đến dễ hơn hay không thì 2 phương pháp thực hành không có liên quan gì với nhau, không ảnh hưởng gì nhiều đến nhau.

Làm thế nào, cách nào là cách tốt nhất để nhận biết đó là giấc mơ trong khi đang ngủ? Vì chúng ta chưa có trải nghiệm thiền về khí do chưa đẩy được khí vào trung mạch, nên phương pháp thứ 2 mà thầy nói, chúng ta thiền về động cơ, và có suy nghĩ rằng “nếu nằm mơ, tôi sẽ biết mình nằm mơ”, và chúng ta phải nghĩ rằng mọi thứ xung quanh mình đều là giấc mơ. Khi mình đã quen với động cơ đó, thì khi ngủ nằm mơ, ta sẽ dễ dàng nhận biết mình nằm mơ. Còn đối với phương pháp thiền về khí, người chưa có thực hành về khí bao giờ thì khá là khó để thực hành phương pháp này. **Cho nên, hiện tại phương pháp thói quen là phương pháp thực hành tốt nhất đối với mình.**

7. Dạ khi có giấc mơ thì làm thế nào để giữ được giấc mơ tồn tại để thiền quán ạ?

→ Đối với giấc mơ thì thời gian không quan trọng, giấc mơ chỉ có mấy phút thôi cũng có thể thiền quán, quan trọng là mình thiền cái gì và kết quả mình thiền trong giấc mơ chứ không phải là mình có thể kéo dài trong giấc mơ để có thể làm nhiều việc, điều này không quan trọng.

Quan trọng là khi nằm mơ mình biết đang mơ và thiền thực hành được chất lượng như thế nào mới là quan trọng.

8. Dạ Thưa Thầy, chữ HUM quán tưởng tại bước 4 thì quán với màu gì ạ?

→ Chữ HUM quán tưởng HUM với màu xanh dương, xanh da trời.

9. Khi thực hiện thành thực Du-già Mộng thì đem lại lợi ích gì cho sự tu tập hiện tại và tương lai. Con kính tri ân Thầy

→ Khi thức mình thiền, mình chỉ dùng tâm thô của mình thôi, không có khả năng dùng tâm vi tế để mà thiền. Nhưng tâm vi tế có đặc tính sáng rõ, nhạy bén hơn tâm thô, nên trong giấc mơ có thể vận dụng tâm vi tế để mà thiền. Và năng lực tâm vi tế lớn hơn, nên nếu mình thiền đúng sẽ cho kết quả và trải nghiệm tốt hơn. Nếu dùng tâm vi tế mà thiền thì lực thiền quán sẽ mạnh hơn là dùng tâm thô để mà thiền.

Khi chúng ta thức là tâm thô, khi thiền quán bằng tâm thô đó thì lực thiền quán không thể nào nhạy bén và tinh suốt, thông suốt được như tâm vi tế. Vì vậy, trong Du-già Mộng với phương pháp, sử dụng tâm vi tế trong mơ để thiền quán, lực thiền quán sẽ tốt hơn so với tâm thô khi mình thức.

Cốt lõi của Du-già Mộng là dùng năng lực lớn của tâm vi tế, và tận dụng lúc đó để mình thực hành, thì lực thiền quán sẽ tốt hơn vì tâm vi tế có năng lực mạnh và nhạy bén hơn, nên năng lực thiền quán sẽ lớn hơn rất là nhiều.

Thầy nói, hôm nay đã xong các bước Du-già Mộng, thầy sẽ có phần cầu nguyện ngắn, để cầu cho tất cả nguyện ước của chúng ta được thành tựu. Thầy cũng đã hướng dẫn xong Du-già mộng, khi chúng ta hiểu xong phần lý thuyết và phương pháp thực hành thì có thể thực hành. Đối với phần thực hành Du-già Mộng, chúng ta cần phải đi ngủ, ngủ mới có thể nằm mơ. Thầy cũng cầu nguyện nếu chúng ta thực hành thì sẽ có kết quả tốt.

Thầy sẽ đọc kinh, về phần mình chúng ta có thể tự cầu nguyện.