

Thanh Minh Mộng - Giấc Mơ
Sáng Suốt Và Cảnh Cửa Vô Thức

Bài viết thiền nhai tianya
Dịch giả: Xuyên thấu nhân tính

Thanh Minh Mộng Tập

CHƯƠNG 1: LỜI NÓI ĐẦU

Từ xưa đến nay, loài người chưa bao giờ ngừng khám phá và nghiên cứu về giấc mơ, từ sự sùng bái tự nhiên thời cổ đại đến những giải thích tâm lý học hiện đại, giấc mơ luôn là đại diện điển hình cho những hiện tượng bí ẩn và siêu phàm. Và thanh minh mộng - giấc mơ sáng suốt, là một trải nghiệm bí ẩn và siêu phàm hơn so với giấc mơ thông thường, ngày càng nhận được sự quan tâm của mọi người.

I. Định nghĩa thanh minh mộng - giấc mơ sáng suốt

Sự phổ biến của thuật ngữ giấc mơ sáng suốt phần lớn là nhờ vào sự nổi tiếng của bộ phim "*Inception*". Thông qua bộ phim này, nhiều người lần đầu tiên biết đến khái niệm mơ trong mơ, và cũng lần đầu tiên nghe nói rằng, hóa ra khi con người đang mơ, họ thực sự có thể biết rằng mình đang mơ. Trải nghiệm biết rõ mình đang ở trong giấc mơ khi đang mơ được gọi là giấc mơ tỉnh táo trong học thuật, hay còn gọi là giấc mơ sáng suốt mà chúng ta đang nói đến hiện nay, hai thuật ngữ này thường được coi là đồng nghĩa.

Giấc mơ tỉnh táo, theo nghĩa đen, đã giải thích rất rõ định nghĩa của loại giấc mơ đặc biệt này, đó là khi đang mơ, bạn có thể nhận thức được rằng mình đang mơ. Điều này trong nhận thức truyền thống của hầu hết mọi người là điều khó tưởng tượng, làm sao một người khi đang mơ có thể biết mình đang mơ được. Trên thực tế, hầu hết mọi người đều không nhớ mình đã mơ bao nhiêu giấc mơ, nhiều người khẳng định rằng mình chưa bao giờ mơ vào ban đêm, luôn ngủ một mạch đến sáng. Rất ít ký ức về giấc mơ, cũng là một số giấc mơ có tính tiết đặc biệt, vì quá chấn động hoặc ấn tượng sâu sắc mới được ghi nhớ, chẳng hạn như trường hợp mơ thấy mình đang rơi.

II. Nhận thức về giấc mơ sáng suốt

Và qua nghiên cứu và chứng minh của nhiều nhà khoa học, trên thực tế, hầu hết mọi người bình thường, gần như mỗi đêm đều mơ, và không chỉ một giấc mơ. Lý do tại sao chúng ta cảm thấy không mơ là vì trong khoảnh khắc thức dậy, giấc mơ sẽ nhanh chóng bị chúng ta lãng quên một cách có chọn lọc. Chúng ta chỉ có thể nhớ lại một số giấc mơ đặc biệt phóng đại, kinh dị hoặc kỳ lạ. Tất nhiên, cũng sẽ có một số giấc mơ có cốt truyện cực kỳ nhảm nhẽo khiến chúng ta nhớ mãi, nhưng nhìn chung, chúng ta không thể nhớ được hầu hết các giấc mơ.

Trong một số trường hợp ngẫu nhiên, một số ít người sẽ đột nhiên nhận ra mình đang mơ trong mơ, điều này thường xảy ra khi giấc mơ quá phi lý, khiến chúng ta phải nghi ngờ. Loại giấc mơ này thường khiến người mơ cảm

thấy vô cùng chấn động, và sau khi thức dậy sẽ thấy rằng loại giấc mơ này thường có thể được nhớ lại một cách rõ ràng và dễ dàng. Đây chính là hiện tượng giấc mơ sáng suốt mà chúng ta nói đến, và kèm theo trải nghiệm đặc biệt này, còn có một số trải nghiệm kỳ lạ, siêu phàm khác về giấc mơ, chẳng hạn như mơ trong mơ và giấc mơ xuất hồn, hay còn gọi là trải nghiệm xuất hồn.

III. Nghiên cứu về giấc mơ sáng suốt

Ngay từ thời cổ đại, trong bộ lạc, luôn có một số ít người có thể thỉnh thoảng trải nghiệm và ghi lại một số giấc mơ siêu phàm, bao gồm cả hiện tượng giấc mơ sáng suốt, vì vậy đã có những nghiên cứu sớm nhất về giấc mơ và giấc mơ sáng suốt. Đáng tiếc là ở thời cổ đại, mọi người đối với loại hiện tượng "*siêu nhiên*" này thường sẽ gắn liền với truyền thuyết ma quỷ hoặc sự sùng bái tự nhiên nguyên thủy nhất. Những giấc mơ đặc biệt này thường được coi là một lời tiên tri hoặc cảnh báo từ thần thánh, và những người có khả năng trải nghiệm và ghi lại loại giấc mơ này dần dần trở thành pháp sư trong bộ lạc.

Cùng với sự phát triển của xã hội và sự hình thành của tôn giáo, việc nghiên cứu về giấc mơ, đặc biệt là giấc mơ sáng suốt, dần mang màu sắc tôn giáo. Trong hầu hết các tôn giáo, đều có những nghiên cứu và lý thuyết có hệ thống về hiện tượng giấc mơ sáng suốt. Giống như trong lý thuyết Đạo giáo truyền thống của Trung Quốc, từ giấc mơ bướm của Trang Tử thời sơ khai, đến công phu ngũ tiên của Trần Đoàn lão tổ, về bản chất là sự khám phá và thực hành giấc mơ sáng suốt. Và trong Phật giáo, đặc biệt là Phật giáo Tây Tạng, càng có những phương pháp huấn luyện có hệ thống, chẳng hạn như phương pháp thành tựu quán tưởng giấc mơ nổi tiếng nhất, yoga giấc ngủ, v.v.

Đến thời hiện đại, ngày càng nhiều nhà khoa học bắt đầu nghiên cứu về hiện tượng tự nhiên là giấc mơ, đặc biệt là nghiên cứu về giấc mơ sáng suốt, đã có những đột phá to lớn về mặt sinh học và tâm lý học. Kết quả của những nghiên cứu này cho thấy rằng hiện tượng giấc mơ sáng suốt là một hiện tượng có thể được xác minh và sao chép, ngay cả những người bình thường, sau khi luyện tập nhất định, cũng có thể trải nghiệm hiện tượng thú vị này. Nghiên cứu trong vài thập kỷ gần đây đã hoàn toàn phá vỡ lớp áo bí ẩn của hiện tượng giấc mơ sáng suốt, cho phép nhiều người hơn có thể hiểu và chấp nhận hiện tượng này một cách khoa học và hợp lý hơn, từ đó làm phong phú thêm trải nghiệm tâm linh của chúng ta.

IV. Tác dụng của giấc mơ sáng suốt

Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng trong giấc mơ, đặc biệt là trong giấc mơ sáng suốt, tư duy của con người rất năng động, nguồn cảm hứng vô cùng phong phú, có rất nhiều phát minh vĩ đại được ra đời trong trạng thái này. Ví dụ như

bảng tuần hoàn các nguyên tố nổi tiếng, "*Sonata quẻ dũ*" của nhà soạn nhạc Giuseppe Tartini, v.v. Có thể nói, hiện tượng kỳ diệu của giấc mơ sáng suốt là một trong số ít lĩnh vực mà chúng ta chưa khai thác, ẩn chứa vô số kho báu đang chờ chúng ta khám phá.

Ngoài ra, về mặt tâm lý học, cho dù là các nhà tâm lý học trong hay ngoài nước, nghiên cứu về giấc mơ đều đã đạt được những thành tựu to lớn. Từ "*Giải thích giấc mơ*" của Sigmund Freud thời kỳ đầu, đến lý thuyết vô thức tập thể của Jung, cho đến tâm lý học hình tượng của nhà tâm lý học nổi tiếng trong nước Chu Kiến Quân. Những nghiên cứu ngày càng hoàn thiện này đều cho thấy rằng giấc mơ, giấc mơ sáng suốt và các hiện tượng khác, tuyệt đối không phải là sản phẩm vô thức, hỗn loạn của não bộ. Ngược lại, giấc mơ là người bạn đồng hành quan trọng không thể tách rời của con người chúng ta trong suốt cuộc đời, nó đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta.

Thông qua nghiên cứu về giấc mơ, đặc biệt là trải nghiệm giấc mơ đặc biệt như giấc mơ sáng suốt, không những có thể cho mỗi người chúng ta cơ hội trải nghiệm những hiện tượng siêu phàm mà không thể trải nghiệm trong cuộc sống thực, mà còn có thể cho phép bản thân hiểu rõ hơn về thế giới nội tâm của mình và của người khác, từ đó giúp cho thân tâm chúng ta được vui vẻ và phát triển khỏe mạnh.

V. Hé lộ bí mật giấc mơ sáng suốt

Bộ hướng dẫn nhập môn giấc mơ sáng suốt này nhằm mục đích cố gắng dẫn dắt chúng ta vén bức màn bí ẩn của giấc mơ sáng suốt, hướng dẫn chúng ta tìm ra chìa khóa và con đường tắt để bước vào vương quốc giấc mơ đầy màu sắc và kỳ lạ. Toàn bộ hướng dẫn sẽ mô tả hiện tượng giấc mơ sáng suốt và các phương pháp huấn luyện cụ thể bằng cách sử dụng cách diễn đạt càng khoa học, học thuật càng tốt, nhưng đồng thời cũng thẳng thắn và súc tích. Để giấc mơ sáng suốt từ nay không còn bí ẩn nữa, để nhiều người hơn hiểu về giấc mơ sáng suốt, và có thể thu được những trải nghiệm phi thường và khó quên từ đó.

CHƯƠNG 2: KỸ THUẬT GIẤC MƠ SÁNG SUỐT

Mặc dù khái niệm về giấc mơ sáng suốt đã xuất hiện trên khắp thế giới từ hàng nghìn năm trước, nhưng đối với đại đa số mọi người, đây vẫn là một khái niệm xa lạ. Rất ít người thỉnh thoảng trải nghiệm hiện tượng giấc mơ sáng suốt khi còn nhỏ, hiện tượng này sẽ tương đối ít gặp hơn khi trưởng thành. Những người này thường cảm thấy bối rối sau khi trải nghiệm tương tự, mới chủ động tiếp thu kiến thức liên quan đến giấc mơ sáng suốt. Và nhiều người hơn nữa thì biết đến khái niệm giấc mơ sáng suốt thông qua các tác phẩm điện ảnh và truyền hình như *"Inception"*.

1. Hiểu về giấc mơ sáng suốt

Bộ hướng dẫn nhập môn này không phải là một tác phẩm học thuật chuyên nghiệp, khoa học về giấc mơ và giấc mơ sáng suốt, chúng tôi sẽ không tập trung vào việc nghiên cứu hiện tượng và bản chất của giấc mơ sáng suốt. Về những lý thuyết này, từ vài chục năm trước, các nhà khoa học trên khắp thế giới đã bắt đầu nghiên cứu sâu, hiện nay đã đạt được không ít thành quả nghiên cứu. Nếu bạn quan tâm đến những nghiên cứu này, có thể tham khảo các tác phẩm tương ứng của những học giả này. Ví dụ như *" Tư duy ban đêm "* của Stephen LaBerge và *"Giấc mơ siêu phàm"* của Krippner, Bergshlanger và DeCarvalho, v.v.

Kết luận của những nghiên cứu này đều cho thấy rằng giấc mơ sáng suốt là một trong những hiện tượng giấc mơ đa dạng, điểm khác biệt so với giấc mơ thông thường là ở trạng thái giấc mơ sáng suốt, người mơ có khả năng tư duy gần giống với trạng thái tỉnh táo. Và thông qua một số kỹ thuật và luyện tập nhất định, trải nghiệm giấc mơ sáng suốt là điều mà bất kỳ người bình thường nào cũng có thể đạt được. Mặc dù việc làm cho trải nghiệm này xảy ra thường xuyên, hoặc duy trì trạng thái tỉnh táo trong thời gian dài trong giấc mơ là tương đối khó khăn, nhưng vẫn không ngăn cản nhiều người tiếp tục thử nghiệm và khám phá điều này.

Lý do tại sao những người này lại say mê trải nghiệm giấc mơ sáng suốt như vậy, phần lớn là do ở trạng thái giấc mơ sáng suốt, giấc mơ sẽ trở nên vô cùng phi thường và kỳ diệu. Những trải nghiệm không thể có trong cuộc sống thực như bay lượn, biến hình, v.v. đều có thể dễ dàng đạt được trong giấc mơ sáng suốt, nhiều người tương đối say mê trải nghiệm này, từ đó liên tục thử cách làm thế nào để có được trải nghiệm giấc mơ sáng suốt lâu hơn, ổn định hơn.

Và nhiều người hơn nữa đã trải nghiệm giấc mơ sáng suốt nhiều lần sẽ dần phát hiện ra rằng, trong giấc mơ siêu phàm này, tư duy của họ sẽ trở nên

cực kỳ năng động. Đặc biệt là một số tư duy sáng tạo sẽ nhạy bén hơn so với trong cuộc sống thực, nói một cách thông thường, trong giấc mơ này, nguồn cảm hứng của mọi người sẽ vô cùng phong phú. Và theo ghi chép của nhiều tài liệu lịch sử, có không ít sáng tạo nghệ thuật và phát minh vĩ đại được ra đời trong giấc mơ như vậy.

Chính vì những lý do này, mà những người này không ngừng tìm kiếm một phương pháp hoặc kỹ thuật có thể tương đối dễ dàng để có được trải nghiệm giấc mơ sáng suốt. Sau một thời gian dài mày mò và tích lũy, đặc biệt là sự khám phá trong vài thập kỷ gần đây, hiện nay đã có rất nhiều chia sẻ kinh nghiệm về mặt này. Mặc dù những kỹ thuật này bắt nguồn từ các nền văn hóa khác nhau, và hiệu quả cũng tương đối hạn chế, không thể làm cho tất cả mọi người đều có thể dễ dàng cảm nhận được giấc mơ sáng suốt. Nhưng chúng tôi tin rằng, theo thời gian, trải nghiệm giấc mơ sáng suốt sẽ được nhiều người biết đến và yêu thích hơn.

Và mục đích của bộ hướng dẫn nhập môn này của chúng tôi là sắp xếp và tóm tắt nhiều phương pháp và kỹ thuật giấc mơ sáng suốt hiện có, để giấc mơ sáng suốt có thể được phổ biến rộng rãi hơn. Đồng thời, thông qua việc so sánh và chắt chắt các phương pháp này, để nhiều người hơn có thể tổng kết ra phương tiện phù hợp nhất với bản thân, để có được trải nghiệm giấc mơ sáng suốt.

II. Thế giới tâm linh

Ngoại trừ một số ít người bẩm sinh có khả năng giấc mơ sáng suốt, thì hầu hết mọi người đều bị động và không thể kiểm soát được cốt truyện trong giấc ngủ, hay còn gọi là giấc mơ thông thường. Muốn có được trải nghiệm giấc mơ sáng suốt thì cần phải trải qua một số huấn luyện thích hợp, mà phương pháp huấn luyện từ một số kỹ pháp tôn giáo hàng nghìn năm trước, đến một số tác phẩm nổi tiếng trong vài thập kỷ gần đây, cho đến chia sẻ kinh nghiệm cá nhân của vô số người yêu thích dân gian, có thể nói là muôn hình muôn vẻ.

Trong số những phương pháp này, một số lý thuyết nổi tiếng thường bao gồm quan điểm thế giới đặc trưng của nó, và mô tả một thế giới tâm linh hoàn chỉnh, hay còn gọi là thế giới tâm linh. Hãy để chúng tôi liệt kê những phương pháp hiện có và tương đối nổi tiếng này:

- **Phương pháp thành tựu quán tưởng giấc mơ:**

Phương pháp thành tựu quán tưởng giấc mơ là một trong những pháp môn Mật tông của Phật giáo Tây Tạng, mục đích chính của nó là thông qua một số kỹ thuật và phương tiện, có thể cho phép người tu hành phương pháp này có được giấc mơ có ý thức rõ ràng. Phương pháp này theo đuổi một trạng thái ý

thức cao hơn giấc mơ thông thường, thậm chí là trạng thái tỉnh táo thực tế. Ở trạng thái này, ý thức của con người sẽ tỉnh táo và tỉnh táo hơn, từ đó đạt đến trạng thái trí tuệ siêu việt, để cuối cùng đạt đến cảnh giới thiên nhân hợp nhất. Phương pháp này cần có tín ngưỡng tôn giáo tương ứng và sự hướng dẫn và gia trì của sư phụ, vì vậy nó không phù hợp với người bình thường luyện tập.

- **Nghệ thuật mơ:**

Carlos Castaneda, người Mỹ, đã tóm tắt rất nhiều tác phẩm sau khi trải qua hơn ba mươi năm làm pháp sư, trong đó cuốn sách "*Nghệ thuật mơ*" là tác phẩm đại diện của ông về giấc mơ và giấc mơ sáng suốt. Bản thân Carlos là người kế thừa của pháp sư Don Juan, tất cả các tác phẩm của ông chủ yếu là ghi lại các khái niệm và lý thuyết do chính Don Juan truyền dạy. Những lý thuyết này kế thừa nền văn hóa và trí tuệ lâu đời nhất của người da đỏ, mặc dù nó có những định nghĩa và giải thích khác nhau về giấc mơ và giấc mơ sáng suốt, nhưng không khó để nhận ra rằng hầu hết các khái niệm trong đó có nhiều điểm chung với pháp môn thiền định trong Phật giáo.

Phương pháp được ghi lại trong cuốn sách này đã được nhiều người xác minh là thực sự hiệu quả, trong đó cửa ải đầu tiên của giấc mơ được mô tả, tức là có thể chủ động quan sát bàn tay của chính mình trong giấc mơ, đã được nhiều người coi là nhiệm vụ cơ bản để luyện tập giấc mơ sáng suốt. Tất nhiên, vì lý thuyết này có quan điểm thế giới đặc trưng của nó, nên nó có thể không được tất cả mọi người chấp nhận, nhưng điều này không ngăn cản nó trở thành một trong những tác phẩm hay nhất để công chúng tìm hiểu về giấc mơ sáng suốt.

- **Hành trình xuất hồn:**

Robert Bruce cũng là một học giả chuyên tâm nghiên cứu tâm linh, tác phẩm "*Luận về xuất hồn*" của ông là một lý thuyết hoàn chỉnh về xuất hồn và giấc mơ sáng suốt. Trong lý thuyết của ông, thế giới của chúng ta ngoài tầng vật chất có thể quan sát bằng mắt thường, còn có rất nhiều tầng tâm linh không thể cảm nhận được bằng mắt thường, và các tầng này được dung hợp lẫn nhau.

Và cái gọi là trải nghiệm xuất hồn là một quá trình phản chiếu ý thức, tức là khi ý thức của chúng ta phản chiếu đến các tầng tâm linh bên ngoài tầng vật chất này, thì sẽ có những trải nghiệm siêu phàm. Ông gọi loại hình thái ý thức có thể phản chiếu này là thể vía, điều này trùng hợp với một số lý thuyết trong Phật giáo Tây Tạng.

III. Các kỹ thuật thông thường

Trong những phương pháp và lý thuyết được chia sẻ ở phần trên, chúng ta có thể thấy rằng nhiều phương pháp trong số này đã bị ảnh hưởng bởi các tôn giáo truyền thống phương Đông và phương Tây và đặc điểm văn hóa thời đại mới thịnh hành trong những thập kỷ gần đây. Những tín ngưỡng và văn hóa này có điểm tương đồng, có điểm thì khác biệt về phong cách, thậm chí có quan điểm thế giới hoàn toàn khác với nhận thức thông thường.

Nhưng không thể phủ nhận rằng những phương pháp này đều đã được nhiều người chứng thực, thường là tương đối hiệu quả, từ đó trở thành lý do khiến chúng được lưu truyền rộng rãi. Tuy nhiên, vì có bối cảnh tôn giáo, do hạn chế của tín ngưỡng khác nhau, những phương pháp và kỹ thuật này thường không phù hợp với tất cả mọi người. Vì vậy, đối với đại đa số mọi người, đặc biệt là những người không có tín ngưỡng tôn giáo cố định, thì những kỹ thuật không liên quan đến các khái niệm như tôn giáo, lý thuyết thần bí, v.v. có thể dễ được chấp nhận hơn. Hướng dẫn của chúng tôi trong phần trình bày tiếp theo cũng sẽ cố gắng phân tích hiện tượng và phương pháp giấc mơ sáng suốt từ các khía cạnh như sinh học, tâm lý học, v.v.

Trong nội dung ở trên, chúng ta có thể thấy rằng khái niệm xuất hồn đã được đề cập nhiều lần, tranh luận về hiện tượng xuất hồn đã có từ lâu, mục đích chính của hướng dẫn của chúng tôi là chia sẻ các kỹ thuật nhập môn liên quan đến giấc mơ sáng suốt, chứ không phải đưa ra định nghĩa cuối cùng cho các lý thuyết liên quan. Những tranh cãi này có thể vẫn tồn tại trong một thời gian dài sau này, để tránh những rắc rối không cần thiết và sự vướng mắc vô tận, trong hướng dẫn của chúng tôi, sẽ coi hiện tượng xuất hồn là một loại giấc mơ sáng suốt đặc biệt. Sau này, chúng tôi sẽ có chương riêng để nói về trải nghiệm xuất hồn, ở đây xin bỏ qua không đề cập.

Ngoài những lý thuyết có hệ thống, toàn diện ở phần trên, về kỹ thuật luyện tập giấc mơ sáng suốt, còn có một số phương pháp ngắn gọn, không liên quan đến tôn giáo và thế giới quan. Những phương pháp này thường phù hợp hơn với việc học của người bình thường, mà không bị ảnh hưởng bởi tín ngưỡng và nền văn hóa khác nhau. Chúng tôi cũng sẽ liệt kê một số phương pháp phổ biến nhất và được chứng minh rộng rãi là thực sự hiệu quả này:

- **Phương pháp suy luận ghi nhớ giấc mơ sáng suốt (MILD):** do Stephen LaBerge đề xuất khái niệm này. Phương pháp này tương đối đơn giản và dễ nắm bắt, mục đích chính của nó là thông qua một mục tiêu cụ thể, để nhận ra những điểm kỳ lạ trong giấc mơ, từ đó cho phép người mơ nhận ra rằng mình đang mơ. Phương pháp này sau đó đã được nhiều người yêu thích cải tiến, đã trở thành một trong những kỹ thuật giấc mơ sáng suốt

hiệu quả nhất, chúng tôi sẽ trình bày chi tiết phương pháp này trong nội dung tiếp theo.

- **Phương pháp thức dậy rồi ngủ lại (WBTB):** cũng là một phương pháp được chứng minh rộng rãi là hiệu quả để có được giấc mơ sáng suốt. Phương pháp này rất đơn giản, yêu cầu người mơ ngủ trước một khoảng thời gian nhất định, sau đó thức dậy hoạt động, và duy trì trạng thái tỉnh táo trong một giờ, cuối cùng là quá trình ngủ lại. Thông qua một loạt các phương tiện này, người mơ sẽ thấy rằng xác suất có được trải nghiệm giấc mơ sáng suốt tăng lên đáng kể. Tuy nhiên, nhược điểm của phương pháp này cũng rất rõ ràng, đó là sẽ phá vỡ thói quen ngủ bình thường của mọi người, có thể gây ra thiếu ngủ và mất ngủ.
- **Phương pháp điều chỉnh chu kỳ giấc ngủ (CAT):** do Daniel Love đề xuất. Phương pháp này có phần giống với phương pháp thức dậy rồi ngủ lại, nó chủ trương cho người mơ thức dậy sớm hơn chín mươi phút, sau đó liên tục điều chỉnh chu kỳ giấc ngủ của chính mình, từ đó có được điểm tới hạn giấc mơ sáng suốt tốt nhất. Phương pháp này cũng thực sự hiệu quả, nhưng cũng giống như phương pháp thức dậy rồi ngủ lại, nó sẽ ảnh hưởng đến thói quen ngủ bình thường, ngoài việc sử dụng cho nghiên cứu, hướng dẫn của chúng tôi nói chung không khuyến nghị phương pháp này.
- **Phương pháp hướng dẫn bằng thiết bị:**

Thông qua một số thiết bị đặc biệt, cho phép người mơ nhận được kích thích ánh sáng và âm thanh từ bên ngoài trong giấc ngủ, kết hợp với chu kỳ giấc ngủ của người mơ, chẳng hạn như giai đoạn chuyển động mắt nhanh, từ đó cho phép người mơ trải nghiệm phương pháp giấc mơ sáng suốt là phương pháp hướng dẫn bằng thiết bị. Ngoài ra, thông qua một số phương tiện như âm nhạc thôi miên, âm nhạc có tần số đặc biệt, v.v. để đạt đến trạng thái giấc mơ sáng suốt, chúng ta cũng có thể đưa nó vào phương pháp hướng dẫn bằng thiết bị. Những phương pháp thông qua ngoại vật này cũng không phải là những phương pháp mà chúng tôi đề xuất, thứ nhất là những phương pháp này có thể khiến người mơ hình thành sự phụ thuộc, thứ hai là hiện nay vẫn chưa có nhiều dữ liệu để chứng minh những thiết bị này có ảnh hưởng đến sức khỏe của người mơ hay không.

Ngoài những phương pháp này, còn có không ít kỹ thuật cũng hiệu quả, chẳng hạn như "*Âm thanh của linh hồn*" nổi tiếng, v.v. Trong hướng dẫn tiếp theo, chúng tôi sẽ lần lượt nói về những phương pháp này, cũng như nhiều kỹ thuật giấc mơ sáng suốt mới xuất hiện gần đây.

CHƯƠNG 3: GHI NHỚ GIẤC MƠ

Chúng ta đã biết rằng giấc mơ sáng suốt đề cập đến việc có thể nhận thức được rằng mình đang ở trong giấc mơ khi đang mơ, và có ý thức tương tự như trạng thái tỉnh táo. Tất nhiên định nghĩa này vẫn chưa hoàn thiện, vì ngoài việc nhận thức được mình đang ở trong giấc mơ khi đang mơ, còn có một số hiện tượng giấc mơ sáng suốt khác, chẳng hạn như thông qua luyện tập nhất định, chúng ta có thể hướng dẫn bản thân trực tiếp đi vào giấc mơ sáng suốt từ trạng thái tỉnh táo.

1. Chú ý đến từng giấc mơ

Hầu hết mọi người đều không quan tâm đến việc mình đã mơ gì vào ban đêm, trên thực tế, đại đa số giấc mơ sẽ nhanh chóng bị người mơ lãng quên sau khi thức dậy, từ đó căn bản không thể thu hút sự chú ý của người mơ. Trong nhận thức phổ biến của mọi người, giấc mơ thường là đen trắng, không tiếng động, không có cốt truyện nào cả. Giấc mơ khiến mọi người chú ý đến bất nguồn từ một số ít giấc mơ đặc biệt xảy ra ngẫu nhiên, chẳng hạn như ác mộng, hoặc mơ thấy người thân qua đời, người thân đã qua đời xuất hiện trở lại, và những trải nghiệm kinh hoàng như rơi từ trên cao xuống.

Tất nhiên, cũng sẽ có một số giấc mơ bình thường bị chúng ta ghi nhớ, thậm chí là nhớ mãi không quên. Dù sao đi nữa, những giấc mơ thỉnh thoảng, ít ỏi có thể được nhớ lại này, sẽ trở thành một phần ký ức của chúng ta, được chôn vùi sâu trong não bộ, thường không được mọi người coi trọng. Rất ít giấc mơ dễ gây bối rối, sẽ khiến người mơ đặt câu hỏi liệu có chứa đựng ý nghĩa bất thường nào trong đó hay không, vì vậy sẽ nhờ đến những cuốn sách như "*Giải mã giấc mơ của Chu Công*" để giải đáp, sau đó thường là cười cho qua chuyện.

Trong phạm trù tâm lý học, giấc mơ là một sự phản chiếu trạng thái ý thức của chúng ta, tiềm thức của chúng ta thông qua các phương tiện hàm ý, thể hiện ra những cảm xúc tâm lý, hoặc trạng thái sinh lý phát sinh trong cuộc sống hàng ngày, thông qua giấc mơ kỳ lạ. Chúng ta có thể tìm hiểu được trạng thái sức khỏe tâm lý hoặc sinh lý hiện tại của chính mình từ giấc mơ, từ đó tìm ra nguyên nhân, sau đó thay đổi hành vi hoặc tâm trạng của chúng ta, để trạng thái tâm lý của chính mình có thể được điều chỉnh đến một góc độ tương đối bình thường.

Đáng tiếc là giấc mơ của chúng ta thường không thích nói sự thật, mà luôn mượn một số phương tiện như ví von, mượn từ và ám chỉ, v.v. để kể lại sự việc, nếu không trải qua học tập chuyên môn, người bình thường rất khó phân tích ra điều gì hữu ích từ giấc mơ, đây cũng là lý do tại sao giấc mơ luôn bị mọi

người bỏ qua. Sự xuất hiện của *"Inception"*, ít nhiều đã thay đổi quan điểm của mọi người về giấc mơ, hóa ra không những giấc mơ cũng đầy màu sắc như cuộc sống thực, mà chúng ta thậm chí còn có thể tỉnh táo nhận thức được rằng mình đang ở trong giấc mơ.

Ngày nay, khái niệm giấc mơ sáng suốt đã được phổ biến ở một mức độ nhất định, khiến không ít người yêu thích tò mò, dám thử nghiệm say mê không thôi. Ngày càng nhiều người quan tâm đến giấc mơ sáng suốt, nhưng đồng thời cũng sẽ kèm theo không ít nghi ngờ và không hiểu, đó là làm thế nào để có được trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, và củng cố quá trình trải nghiệm này. Đáng tiếc là cho đến nay, vẫn chưa có một phương pháp và kỹ thuật nào rất đơn giản và nhanh chóng có thể cho phép một *"người ngoại đạo"* ngay lập tức nắm vững và điều khiển thành thạo giấc mơ sáng suốt.

Trong số các phương pháp đã biết, ít nhiều đều cần trải qua một số huấn luyện nhất định, mới có thể dần dần kiểm soát được giấc mơ sáng suốt. Trong tất cả các kỹ thuật, hầu như đều có một yêu cầu cơ bản, đó là phải thay đổi thái độ đối với giấc mơ, không được bỏ qua sự tồn tại của nó, mà nên quan tâm đến nó nhiều hơn, và chủ động nhớ lại giấc mơ ban đêm. Chỉ có như vậy, mới có thể tiến hành huấn luyện và khám phá tiếp theo.

II. Những người dễ mơ sáng suốt

Qua nghiên cứu và thống kê của một số học giả, cũng như phản ánh phổ biến của đông đảo người yêu thích, chúng ta có thể thấy rằng một số người sẽ tương đối dễ dàng có được trải nghiệm giấc mơ sáng suốt. Ví dụ như có nhiều người nói rằng khi còn nhỏ, họ thường có trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, tình trạng này sẽ kéo dài đến khi trưởng thành. Điều thú vị là khi trưởng thành, khả năng dễ dàng có được giấc mơ sáng suốt ban đầu sẽ nhanh chóng suy giảm, thậm chí cả giấc mơ cũng sẽ trở nên rất ít. Điều này có lẽ liên quan đến những thay đổi về tâm lý sau khi trưởng thành, thường thì nhịp sống ngày càng nhanh và áp lực công việc ngày càng tăng, sẽ khiến một người trưởng thành kiệt sức, từ đó không còn thời gian để quan tâm đến những giấc mơ hư ảo này.

Không khó để nhận thấy rằng những người luôn tò mò về giấc mơ, và thường xuyên quan tâm và nhớ lại giấc mơ, sẽ dễ dàng cảm nhận được sự tồn tại của giấc mơ sáng suốt hơn so với người bình thường. Ngoài ra, nam giới thường dễ mơ sáng suốt hơn nữ giới, điều này có lẽ là do sự khác biệt về tư duy giữa hai giới, nam giới thường suy nghĩ lý trí hơn, thường xuyên suy ngẫm về những điểm kỳ lạ trong giấc mơ. Còn nữ giới thì lại cảm tính hơn, dễ bị cốt truyện trong giấc mơ dẫn dắt, rất khó tỉnh ngộ từ những cốt truyện kỳ lạ.

Đồng thời, những người có sức khỏe thể chất và tinh thần tốt và duy trì thói quen sinh hoạt và nghỉ ngơi tốt trong thời gian dài, sẽ dễ dàng trải nghiệm giấc mơ sáng suốt hơn so với những người mắc bệnh, hoặc không có thói quen sinh hoạt nào cả. Những người dậy sớm thường có nhiều giấc mơ và cơ hội cảm nhận giấc mơ sáng suốt hơn so với những người thường xuyên thức khuya, những người ngủ không đủ giấc, nhiều khi căn bản sẽ không nhớ bất kỳ giấc mơ nào.

Ngoài ra, những người thiên định sẽ dễ mơ sáng suốt hơn người bình thường, điều này chủ yếu là do trong các trường phái tu hành khác nhau, đều có những phương pháp huấn luyện có hệ thống, toàn diện, nhiều lý thuyết và kỹ thuật đều có điểm chung, vì vậy sẽ tương đối dễ dàng kiểm soát giấc mơ sáng suốt. Tương tự, những người tương đối độc lập về tâm lý, ít phụ thuộc vào môi trường xã hội, cũng dễ mơ sáng suốt hơn, vì những người này rất dễ tách mình ra khỏi giấc mơ, sẽ không hoàn toàn chìm đắm vào giấc mơ vì bị thu hút bởi cốt truyện.

Ngoài những tình huống trên, còn có một số người dường như bẩm sinh đã biết mơ sáng suốt, họ không cần bất kỳ phương pháp và kỹ thuật nào, cũng có thể thường xuyên trải nghiệm loại giấc mơ kỳ lạ này. Rất khó tìm ra điểm chung của những người này, nhưng theo thống kê, những người có khả năng giữ thăng bằng tốt, tiểu não phát triển, hoặc là những người có thói quen nằm nghiêng bên phải khi ngủ, sẽ dễ mơ sáng suốt hơn những người khác.

III. Sự trỗi dậy của người bình thường

Mặc dù những người có "*tài năng thiên bẩm*" sẽ dễ dàng có được trải nghiệm giấc mơ sáng suốt hơn so với người bình thường, nhưng điều này không có nghĩa là người bình thường không có cơ hội thử giấc mơ sáng suốt. Sự thật chứng minh rằng, chỉ cần kỹ thuật và luyện tập thích hợp, hầu hết mọi người cũng có thể duy trì trạng thái tỉnh táo trong giấc mơ, và trải nghiệm những giấc mơ siêu phàm đó. Và muốn làm được điều này, trước tiên phải duy trì sự quan tâm và tò mò đối với giấc mơ.

Bắt đầu từ bây giờ, bạn có thể cần phải hình thành thói quen nhớ lại và ghi lại giấc mơ. Luôn chuẩn bị sẵn một cuốn sổ tay và một cây bút chì ở đầu giường, khi chúng ta thức dậy từ giấc mơ, có thể nhanh chóng ghi lại cốt truyện trong giấc mơ, điều này rất có lợi cho việc nhớ lại và suy ngẫm về giấc mơ sau này. Nếu có điều kiện, có thể chuẩn bị một máy ghi âm, ghi lại giấc mơ bằng giọng nói, như vậy sẽ thuận tiện và nhanh chóng hơn, vì nếu chúng ta không kịp thời nhớ lại và ghi lại, thì chưa đến vài phút, giấc mơ sẽ bị lãng quên sạch sẽ.

Khi rảnh rỗi, hãy sắp xếp những ghi chép này thành văn bản, viết thành bài, lưu vào máy tính, hoặc đăng lên blog của chính mình. Điều này giúp chúng ta củng cố ký ức về giấc mơ, cũng giúp chúng ta suy ngẫm về những điểm kỳ lạ trong giấc mơ, từ đó có thể tăng cường tính cảnh giác của chúng ta trong giấc mơ, cũng có nghĩa là có thể nhận thức được những điểm bất thường này trong giấc mơ, sau đó biết rằng mình đang ở trong giấc mơ.

Đối với những người thường xuyên có thể nhớ lại giấc mơ, bây giờ ngoài việc ghi lại và sắp xếp nhật ký giấc mơ, chỉ cần mỗi lần trước khi ngủ, hãy tự ám chỉ một cách thích hợp, chẳng hạn như trước khi đi ngủ thì niệm thầm: *"Tối nay, tôi sẽ phát hiện ra mình đang mơ trong giấc mơ, và có thể nhớ giấc mơ này khi thức dậy."* Những lời như vậy, sau đó yên tâm đi ngủ là được. Đây là một ám chỉ tâm lý tích cực, thường không thể có hiệu quả ngay lập tức, nhưng chỉ cần kiên trì một thời gian, thường là từ một đến hai tuần, thì sẽ có cơ hội trải nghiệm giấc mơ sáng suốt.

Trong tâm lý học, ám chỉ tích cực như thế này nói chung đều tích cực và hiệu quả, chẳng hạn như những người thường xuyên ám chỉ bản thân rất xinh đẹp, rất hạnh phúc, và gia đình viên mãn, sự nghiệp thành công, thì cuộc sống thực của họ thường thực sự rất hoàn hảo. Còn những người thường xuyên than thở rằng mình luôn xui xẻo, sinh nhầm thời, thì thường sẽ gặp khó khăn khắp nơi. Muốn giải thích hiện tượng này có thể cần phải dài dòng, nhưng không thể phủ nhận rằng, những người thường xuyên tự tin và hướng dẫn tích cực cho bản thân, thì chất lượng cuộc sống sẽ cao hơn rất nhiều.

Giấc mơ về bản chất là một hành vi tâm lý, là một biểu hiện của hoạt động ý thức, vì vậy, việc sử dụng các phương tiện tâm lý học rất hiệu quả để nhanh chóng nắm vững giấc mơ sáng suốt. Nhưng phương pháp này cần phải kiên trì lâu dài và có đủ tự tin, nói theo cách của người xưa Trung Quốc, đó là tin thì có, không tin thì không mà thôi. Ám chỉ trước khi ngủ này có thể chỉ cần niệm thầm một lần, cũng có thể niệm thầm nhiều lần, nhưng tất cả nên lấy thuận theo tự nhiên làm chủ, không nên quá chú trọng vào việc đã niệm bao nhiêu lần, hoặc có niệm sai hay không. Câu nói cũng có thể tự sắp xếp, không cần phải đọc thuộc lòng, nếu quá cố ý, thì không những không có hiệu quả, mà còn có thể gây mất ngủ.

Đối với một số người căn bản không nhớ giấc mơ ban đêm của mình, thì phương pháp ám chỉ tâm lý này cũng hiệu quả, nhưng có lẽ phải thử trong thời gian dài hơn mới có thể hiện. Nếu ký ức về giấc mơ rất mơ hồ, chỉ có thể nhớ mang máng một vài từ khóa cũng không sao, hãy ghi lại tất cả các từ khóa có thể ghi lại, sau đó lần theo những từ khóa này, cố gắng nhớ lại nhiều nội dung hơn và ghi lại. Sau một thời gian, khả năng ghi nhớ giấc mơ sẽ được tăng cường

đáng kể, cốt truyện trong giấc mơ của chúng ta cũng sẽ ngày càng phong phú và thú vị.

Nếu ký ức về giấc mơ rất phức tạp, cốt truyện rất dài, thì khi ghi lại những giấc mơ này, không cần thiết phải ghi lại từng chi tiết, như vậy sẽ biến quá trình ghi lại giấc mơ thành một nhiệm vụ rất nặng nề. Chúng ta chỉ cần ghi lại một số từ khóa tiêu biểu là được, những từ khóa này có thể là tên nhân vật trong giấc mơ, tên địa điểm hoặc tên sự kiện cụ thể. Ví dụ, nếu chúng ta mơ thấy cốt truyện trong *"Tây Du Ký"*, cốt truyện là tập *"Đại náo Ngũ Trang Quán"*, thì chỉ cần ghi lại các từ khóa như *"Tây Du Ký"*, *"Ngũ Trang Quán"* và *"Nhân sâm quả"* là được.

Khi chúng ta sắp xếp lại những ghi chép này sau đó, thì hãy suy ra cốt truyện trong giấc mơ dựa trên những từ khóa đã ghi lại đó. Không cần phải lo lắng rằng lúc này không thể nhớ lại giấc mơ, điều kỳ lạ là nếu chúng ta không ghi lại giấc mơ, thì nói chung giấc mơ này sẽ bị lãng quên hoàn toàn. Nhưng chỉ cần chúng ta ghi lại, dù chỉ là vài từ, thì sau đó sẽ dễ dàng nhớ lại giấc mơ này hơn rất nhiều. Khi chúng ta biến việc nhớ lại và ghi lại giấc mơ, và ám chỉ tâm lý trước khi ngủ thành một thói quen đều đặn như đánh răng rửa mặt hàng ngày, thì hành trình giấc mơ sáng suốt sẽ không còn xa chúng ta nữa.

tho_ngodao

CHƯƠNG 4: NHẬN BIẾT GIẤC MƠ

Cùng với việc chúng ta tìm hiểu sâu hơn về hiện tượng giấc mơ sáng suốt, chúng ta sẽ tiếp nhận ngày càng nhiều thuật ngữ mới, những thuật ngữ này mô tả những cảnh đặc biệt hoặc khái niệm kỳ lạ trong trải nghiệm giấc mơ sáng suốt. Chúng tôi sẽ cố gắng chỉ ra nguồn gốc của những thuật ngữ này khi trích dẫn chúng, tuy nhiên do những thông tin này chủ yếu bắt nguồn từ internet, nên khó tránh khỏi sai sót và thiếu sót. Nếu bạn phát hiện ra những vấn đề này, hoặc có sự mơ hồ về phần trình bày của chúng tôi, vui lòng liên hệ với chúng tôi.

1. Sự thức tỉnh trong mơ

Vấn đề then chốt để nắm vững giấc mơ sáng suốt là phải để bản thân có thể nhận thức được rằng mình đang mơ trong giấc mơ, chúng ta gọi quá trình thức tỉnh này là nhận biết giấc mơ. Đạo lý tưởng chừng đơn giản này trên thực tế lại không hề dễ dàng như hiểu theo nghĩa đen, sau khi luyện tập một thời gian nhất định, hầu hết mọi người sẽ có một vài trải nghiệm giấc mơ sáng suốt. Tuy nhiên, chỉ cần trải nghiệm qua, thì sẽ hiểu rằng, việc duy trì trạng thái ổn định và lâu dài của nhận biết giấc mơ này là rất khó khăn.

Rất may là chúng ta có thể nắm vững ngôn ngữ tuyệt vời và đẹp đẽ là tiếng Trung, thông qua vài từ đơn giản, có thể mô tả rõ ràng một khái niệm phức tạp, điều này là khó tưởng tượng trong các ngôn ngữ khác, đặc biệt là ngôn ngữ phiên âm. Ví dụ như từ "*biết*", có nghĩa là biết đường trời, hiểu lý lẽ đất, hiểu lòng người, hiểu tình đời. Đây là một cảnh giới chỉ có thể lĩnh hội bằng trực giác, không thể diễn đạt bằng lời, biết rồi thì chính là biết rồi, nếu không biết thì dù có dùng bao nhiêu từ ngữ để mô tả, cũng rất khó nói rõ.

Từ nhận biết giấc mơ cũng vậy, tuy nghĩa đen rất dễ hiểu, nhưng nếu chưa từng trải nghiệm qua hiện tượng này, thì rất khó thực sự hiểu được cảm giác này. Khi chúng ta đột nhiên thức tỉnh trong giấc ngủ, nhận thức được rằng mình đang ở trong giấc mơ, thì sẽ có một cảm giác chấn động cực kỳ mạnh mẽ và một trải nghiệm sáng suốt như bừng tỉnh. Cảm giác này sẽ mang đến cho người mơ sự va chạm ý thức mãnh liệt và sự bối rối to lớn, từ đó sẽ có những cảm xúc cực kỳ hưng phấn, chấn động hoặc kích động, thậm chí là sợ hãi.

Nguyên nhân chính gây ra những cảm xúc này là do chúng ta không hiểu về giấc mơ sáng suốt, những hiện tượng chưa biết và bí ẩn sẽ khiến chúng ta bối rối, thậm chí là sợ hãi, nhưng cảm giác hưng phấn mãnh liệt và sự va chạm ý thức to lớn lại khiến chúng ta tò mò về hiện tượng này. Sau khi chúng ta đã trải nghiệm nhiều lần, bình tĩnh lại, thì sẽ thấy rằng, trong những trải nghiệm này, sáng suốt thường nhiều hơn bối rối, hưng phấn thường nhiều hơn sợ hãi, những

trải nghiệm chưa từng có này thú vị hơn nhiều so với tưởng tượng ban đầu của chúng ta.

Trong chương trước, chúng ta đã nói rằng, muốn trải nghiệm hiện tượng giấc mơ sáng suốt, phải duy trì sự quan tâm đến giấc mơ, cũng như hình thành thói quen nhớ lại và ghi lại giấc mơ. Khi chúng ta cuối cùng đã có thể thức tỉnh từ giấc mơ, cảm xúc khó diễn tả thành lời, thì sẽ thấy rằng, trải nghiệm này thường sẽ thoáng qua như phù dung sớm nở tối tàn, tuy đẹp đẽ nhưng lại vô cùng ngắn ngủi, có lẽ chỉ có thể duy trì trong vài giây, không hề dễ dàng nắm vững như tưởng tượng. Muốn làm chủ giấc mơ sáng suốt một cách dễ dàng, có vẻ như không đơn giản như vậy, không phải nói biết rồi, thì chính là "*biết*" rồi.

II. Các loại nhận biết giấc mơ

Mặc dù sau nhiều năm mày mò, hiện nay đã có rất nhiều phương pháp huấn luyện giấc mơ sáng suốt của các trường phái khác nhau, nhưng như đã nói trong chương trước, việc luôn duy trì sự quan tâm đến giấc mơ là tiền đề để bất kỳ kỹ thuật nào có hiệu quả. Trải nghiệm giấc mơ sáng suốt về bản chất là một hành trình tâm linh, trong lòng có mơ, thì mới có thể khắp nơi đều có mơ; trong lòng không có mơ, thì không chỉ là giấc mơ sáng suốt, mà ngay cả giấc mơ thông thường cũng sẽ dần dần rời xa. Nói ngược lại, cho dù là giấc mơ sáng suốt hay giấc mơ thông thường, đều là sự thể hiện và phản chiếu trạng thái tâm lý hiện tại của chúng ta.

Nếu sau một thời gian huấn luyện nhớ lại và ghi lại giấc mơ, mà vẫn chưa có được dù chỉ một lần trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, thì chúng ta có thể cần phải thay đổi phương pháp để nuôi dưỡng hạt giống giấc mơ sáng suốt. Nhưng cho dù sử dụng bất kỳ phương pháp và kỹ thuật nào, việc kiên trì nhớ lại và ghi lại giấc mơ vẫn là một thói quen rất tốt, nếu năng lượng hạn chế, không thể ghi lại giấc mơ mọi lúc, thì ít nhất cũng phải duy trì sự quan tâm và nhớ lại giấc mơ.

Theo nghĩa thông thường, nhận biết giấc mơ là một quá trình đột nhiên thức tỉnh trong giấc mơ thông thường, và nhận thức được rằng mình đang ở trong giấc mơ. Nhưng trong quá trình huấn luyện thực tế, hầu hết mọi người sẽ thấy rằng việc nuôi dưỡng khả năng thường xuyên thức tỉnh trong giấc ngủ, và duy trì trạng thái tỉnh táo là tương đối khó khăn, trên thực tế quá trình nhận biết giấc mơ này là một trong những phương pháp huấn luyện giấc mơ sáng suốt có điểm xuất phát tương đối cao. May mắn là, không chỉ có phương pháp này mới có thể cho phép mọi người trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, ngược lại, còn có rất nhiều kỹ thuật hoàn toàn khác nhau có thể đạt đến cảnh giới nhận biết giấc mơ.

- **Nhận biết giấc mơ trong mơ:**

Nhận biết giấc mơ trong mơ là dễ hiểu nhất, cũng là kỹ thuật nhận biết giấc mơ quan trọng nhất. Phương pháp này thông qua luyện tập nhất định, cho phép người mơ nuôi dưỡng một loại cảm giác cảnh giác đối với các đối tượng cụ thể, từ đó khi nhìn thấy đối tượng này trong giấc mơ, có thể ngay lập tức nhận biết giấc mơ. Nhận biết giấc mơ trong mơ là phổ biến nhất trong trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, nhưng lại không phải là phương pháp dễ nắm bắt nhất, muốn cho người mơ có thể hình thành phản xạ có điều kiện như cảnh giác đối với những sự vật hoặc cảnh cụ thể hoặc không cụ thể, cần phải luyện tập một thời gian nhất định. Và thời gian luyện tập thì tùy thuộc vào từng người, có người có thể nắm vững trong thời gian cực kỳ ngắn, còn có người thì rất khó nhập môn, lúc này thì cần phải thử các phương pháp và kỹ thuật khác.

- **Tỉnh táo nhập mộng:**

Ngoài trường hợp đột nhiên tỉnh ngộ trong giấc mơ, trên thực tế còn có các tình huống khác cũng sẽ có cơ hội nhận biết giấc mơ, thậm chí có rất nhiều người luôn rất khó nắm vững được yếu lĩnh của nhận biết giấc mơ trong mơ, nhưng lại rất dễ có được trải nghiệm giấc mơ sáng suốt trong các tình huống khác. Trong đó, hiện tượng tỉnh táo nhập mộng là phổ biến nhất, cũng là phương pháp hiệu quả trực tiếp nhất. Phương pháp này thông qua kỹ thuật nhất định, cho phép người mơ có thể trực tiếp đi vào giai đoạn giấc mơ sáng suốt trong thời gian cực kỳ ngắn. Thông qua việc chủ động tham gia vào quá trình ngủ để có được trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, mà không cần phải chờ đợi cơ hội nhận biết giấc mơ trong mơ ngẫu nhiên.

- **Tiếp nối giấc mơ:**

Nhiều người có thể có trải nghiệm này, khi chúng ta thức dậy từ giấc ngủ, nếu không ngay lập tức thức dậy hoạt động, mà tiếp tục yên tâm ngủ tiếp, và liên tưởng đến cốt truyện trong giấc mơ vừa rồi, thì giấc mơ rất có thể sẽ tiếp tục. Chúng ta có thể gọi tình huống tiếp nối giấc mơ nhân tạo này là tiếp nối giấc mơ. Và trên thực tế, phương pháp này không những có thể tiếp tục giấc mơ thông thường, mà còn có thể tiếp tục giấc mơ sáng suốt, điều quan trọng nhất là, trên thực tế, ở trạng thái này, rất dễ gây ra trải nghiệm giấc mơ sáng suốt. Chỉ cần nắm vững được đúng cách, thì việc trải nghiệm giấc mơ sáng suốt thông qua phương pháp tiếp nối giấc mơ, là kỹ thuật dễ dàng nhất, cũng là hiệu quả nhất.

- **Bóng đè:**

Bóng đè còn được gọi là ác mộng, là một hiện tượng rối loạn giấc ngủ, cũng được gọi là liệt ngủ. Có rất nhiều nguyên nhân gây ra bóng đè, nhưng hầu như đều có trải nghiệm giống nhau, thường khi bị bóng đè, ý thức tương đối

tỉnh táo, nhưng cơ thể lại không kiểm soát được, sẽ xuất hiện hiện tượng thân tâm không đồng bộ. Đồng thời, còn sẽ xuất hiện một số ảo giác, ảo giác thính giác, thường thì hiện tượng này sẽ khiến người ta có cảm giác sợ hãi cực độ. Chúng tôi sẽ có một chuyên mục riêng để giải thích về bóng đè, điều cần nói ở đây là, trên thực tế, chỉ cần thay đổi một chút, thì có thể dễ dàng thoát khỏi bóng đè, và ngay lập tức đi vào trải nghiệm giấc mơ sáng suốt. Và sự thật chứng minh rằng, việc chuyển đổi từ bóng đè thành giấc mơ sáng suốt, là con đường thuận tiện nhất trong tất cả các kỹ thuật giấc mơ sáng suốt.

- **Giấc ngủ nướng:**

Thông qua việc sắp xếp và thống kê kinh nghiệm của một lượng lớn người trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, thì thấy rằng vào lúc rạng sáng, đặc biệt là khi ngủ nướng, xác suất xảy ra giấc mơ sáng suốt cao hơn đáng kể so với các khoảng thời gian và trạng thái ngủ khác. Trên thực tế, rất nhiều người căn bản không cần phải trải qua huấn luyện giấc mơ sáng suốt chuyên môn, chỉ cần dậy sớm hơn bình thường một chút, hoạt động một chút, sau đó ngủ nướng một giấc, thì có thể dễ dàng có được trải nghiệm giấc mơ sáng suốt. Đây quả thực là phương pháp đơn giản nhất, cũng là dễ nắm bắt nhất, tất nhiên cũng có một số người vì quá theo đuổi giấc mơ sáng suốt mà quá hưng phấn và kích động, không những không thể đi vào trạng thái, mà ngược lại sẽ bị mất ngủ vì điều này.

Một số tình huống nêu trên là các loại nhận biết giấc mơ phổ biến nhất, cũng là một số cơ hội tương đối dễ gây ra giấc mơ sáng suốt, đồng thời cũng là điểm đột phá của các phương pháp và kỹ thuật huấn luyện giấc mơ sáng suốt. Trong các chương tiếp theo, chúng tôi sẽ lần lượt giới thiệu các phương pháp này, và đưa ra nhiều thuật ngữ hơn. Nhìn chung, muốn có được trải nghiệm nhận biết giấc mơ không khó, điều khó khăn thường là làm thế nào để duy trì và củng cố trạng thái nhận biết giấc mơ sau khi nhận biết giấc mơ, cho phép người mơ có thể tỉnh táo ổn định trong thời gian dài mà không bị lạc vào giấc mơ.

III. Sau khi nhận biết giấc mơ

Ở giai đoạn đầu, cho dù thông qua bất kỳ phương tiện nào, khi chúng ta cuối cùng cũng có thể nhận thức được rằng mình đang ở trong giấc mơ, hoặc nói cách khác, khi chúng ta có thể tỉnh táo nhận thức được rằng đây là giấc mơ trong giấc mơ, thì những việc tiếp theo lại không hề tốt đẹp như chúng ta tưởng tượng. Vì hầu hết mọi người sẽ thức dậy trong thời gian cực kỳ ngắn, điều này có thể là do quá hưng phấn. Ngay cả khi không thức dậy, thì cũng rất dễ mất đi trạng thái sáng suốt, rơi vào giấc mơ thông thường, thậm chí là mất đi ý thức và chìm vào giấc ngủ. Muốn tự do tự tại trong giấc mơ sáng suốt hóa ra lại không hề dễ dàng như vậy, hãy để chúng tôi liệt kê một số tình huống thường gặp sau

khi nhận biết giấc mơ, điều này có thể có tác dụng tham khảo đối với những người vẫn chưa thể nhận biết giấc mơ, từ đó có đủ tâm lý chuẩn bị khi thực sự trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, không bị luống cuống chân tay.

- **Mất kết nối:**

Khi lần đầu tiên nhận biết giấc mơ, hầu như tất cả mọi người sẽ đột nhiên thức dậy trong vòng một giây, điều này nói chung là do quá hưng phấn. Những người chưa bao giờ có thể biết mình đang mơ trong giấc mơ, trạng thái nhận biết giấc mơ đột ngột sẽ khiến họ vô cùng chấn động và hưng phấn, thường thì còn chưa kịp suy nghĩ bất kỳ điều gì, thì đã thức dậy ngay lập tức. Chúng ta gọi hiện tượng này là mất kết nối, nếu quá trình từ nhận biết giấc mơ đến mất kết nối có vài giây, thì nhiều người gọi nó là bị đá ra ngay lập tức. Mất kết nối là vấn đề gây khó chịu nhất trong toàn bộ quá trình luyện tập giấc mơ sáng suốt, vì việc gián đoạn giấc mơ có tính không chắc chắn rất lớn, không ai có thể đảm bảo rằng liệu mình có thức dậy từ giấc mơ trong giây tiếp theo hay không. May mắn thay, chúng ta có rất nhiều phương pháp để đối phó với tình huống mất kết nối, chẳng hạn như có thể tiếp nối giấc mơ vừa rồi thông qua một số kỹ thuật.

- **Xứ sở thần tiên của Alice:**

Sau khi trải nghiệm giấc mơ sáng suốt nhiều lần, chúng ta có thể sẽ không còn chấn động và luống cuống như lúc mới bắt đầu, tình trạng bị đá ra ngay lập tức sẽ tương đối giảm bớt. Lúc này, hầu hết mọi người có thể duy trì trạng thái tỉnh táo trong một khoảng thời gian, có thể là vài chục giây, cũng có thể là vài phút. Sau đó ý thức sẽ dần dần mờ mịt, mức độ sáng suốt giảm đi đáng kể, chúng ta sẽ lại bị giấc mơ dắt mũi, cho đến khi cuối cùng hoàn toàn mất đi ý thức tỉnh táo. Chúng ta gọi tình huống này là rơi vào xứ sở thần tiên của Alice, tên gọi này bắt nguồn từ tiểu thuyết nổi tiếng "*Alice ở xứ sở thần tiên*". Trong quá trình ý thức dần dần chuyển từ tỉnh táo sang mơ hồ này, giấc mơ sẽ ngày càng kỳ lạ, cảnh trong giấc mơ cũng sẽ ngày càng phóng đại và phi thực tế, người mơ sẽ có được một số trải nghiệm không thể tin được.

- **Xuyên qua đường hầm:**

Còn có rất nhiều trường hợp, khi chúng ta nhận biết giấc mơ, sẽ ngay lập tức rơi vào một đường hầm trong mơ mà không kiểm soát được. Đường hầm này như vực sâu vạn trượng, thường là tối đen như mực, sâu không thấy đáy, chúng ta sẽ rơi thẳng xuống trong đường hầm như vậy với tốc độ cao, thậm chí còn kích thích như đang ngồi tàu lượn siêu tốc. Đường hầm này trên thực tế là một quá trình chuyển đổi giấc mơ, nếu chúng ta có thể kiểm soát cảm xúc của chính mình, không thức dậy vì quá hưng phấn hoặc sợ hãi, thì chỉ cần xuyên qua đường hầm này thành công, điều đang chờ đợi chúng ta sẽ là một giấc mơ

hoàn toàn khác. Giấc mơ này thường có sự khác biệt rất lớn về không gian và thời gian so với giấc mơ vừa rồi, điều này giống như người mơ đã trải qua một quá trình xuyên không, rất chân động và thú vị.

- **Tỉnh giấc giả:**

Nhiều người có thể có trải nghiệm này, khi chúng ta thức dậy từ giấc mơ, trời đã sáng, lúc này chúng ta có thể thức dậy đi vệ sinh, hoặc xem đồng hồ báo thức, cũng có thể trực tiếp thức dậy rửa mặt. Nhưng chưa đến vài phút, chúng ta sẽ lại thức dậy từ giấc mơ, hóa ra quá trình đi vệ sinh hoặc rửa mặt vừa rồi, cũng là một giấc mơ. Chúng ta gọi hiện tượng này là tỉnh giấc giả, trong giấc mơ sáng suốt, đặc biệt là khi vừa mới nhận biết giấc mơ, thường sẽ đột nhiên mất kết nối và thức dậy, khiến người mơ tưởng rằng đó là một trải nghiệm thất bại cực kỳ ngắn. Nhưng trên thực tế, quá trình thức dậy do mất kết nối này, rất có thể là tỉnh giấc giả, và theo thời gian, những người càng quen thuộc với giấc mơ sáng suốt, thì càng gặp nhiều tình huống tỉnh giấc giả, và cảnh nhìn thấy sau khi tỉnh giấc giả cũng càng chân thực. Quá trình nhận biết tỉnh giấc giả, đối với người mơ mà nói là một thử thách cực lớn, nhưng chỉ cần vượt qua vấn đề này, thì chất lượng giấc mơ sáng suốt sẽ được tăng cường đáng kể.

- **Xuất hồn:**

Khi chúng ta nhận biết giấc mơ và ngay lập tức mất kết nối, thì sẽ thấy rằng mình thức dậy từ giấc mơ, nằm trên giường trong phòng ngủ, quá trình này đôi khi không phải là thực sự thức dậy, mà là một quá trình tỉnh giấc giả. Nhưng có đôi khi, khi chúng ta thức dậy khỏi giường, quay đầu lại nhìn, thì sẽ ngạc nhiên phát hiện ra rằng, mình đang nằm trên giường một cách bình thường, căn bản không hề thức dậy, nhưng mình rõ ràng đang đứng bên cạnh giường. Loại trải nghiệm tách rời ý thức và thể xác, giống như linh hồn xuất khỏi xác này, chúng ta gọi là trải nghiệm xuất hồn, gọi tắt là xuất hồn. Trải nghiệm này cực kỳ chân động, đến nỗi nhiều người vì vậy mà thay đổi quan điểm thế giới, nhưng quan điểm mà chúng tôi chủ trương là, xuất hồn cũng là một loại giấc mơ sáng suốt đặc biệt, điểm khác biệt của loại giấc mơ này so với giấc mơ thông thường là cảnh trong giấc mơ là phòng ngủ của chính mình, chứ không phải là các địa điểm ngoài trời khác hoặc địa điểm xa lạ. Tất nhiên, có những tranh luận gay gắt về quan điểm liên quan đến xuất hồn, điều này chúng tôi sẽ trình bày chi tiết trong bài viết sau, ở đây xin bỏ qua không đề cập.

- **Âm thanh của thiên đường:**

Sau khi nhận biết giấc mơ, chỉ cần có thể không ngay lập tức mất kết nối, duy trì trạng thái tỉnh táo trong một thời gian nhất định, thì thường sẽ có hiện tượng xuất hiện nhạc nền một cách vô cớ trong giấc mơ. Những bản nhạc này

có thể là những bài hát quen thuộc trong thực tế, cũng có thể là những giai điệu rất xa lạ, nhưng dù sao đi nữa, những bản nhạc này thường vô cùng hay, giống như âm thanh của thiên đường. Đây cũng là một trong những hiện tượng siêu phàm tuyệt vời nhất trong trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, ngay cả những bài hát bình thường nhất, trong trường hợp này cũng sẽ trở nên cảm động, rất nhiều người vì vậy mà có được không ít cảm hứng sáng tác âm nhạc trong giấc mơ, đặc biệt là trong giấc mơ sáng suốt. Đây cũng là một trong những đặc điểm điển hình phân biệt giấc mơ sáng suốt với giấc mơ thông thường, trong ấn tượng của hầu hết mọi người, giấc mơ thông thường thường yên tĩnh và im lặng, hình ảnh cũng thường là đen trắng, không giống như đầy màu sắc trong giấc mơ sáng suốt.

Những tình huống nêu trên đều là những vấn đề tương đối dễ gặp phải sau khi nhận biết giấc mơ, cũng là những cửa ải thường gặp trong quá trình luyện tập giấc mơ sáng suốt, vượt qua những trở ngại này, mới có thể có được giấc mơ sáng suốt chất lượng cao ổn định hơn và trong thời gian dài hơn. Chúng tôi cũng sẽ giới thiệu và trình bày chi tiết về những vấn đề này trong các chương tiếp theo, và đưa ra một số giải pháp được công nhận là hiệu quả.

CHƯƠNG 5: NHẬN BIẾT GIẤC MƠ TRONG MƠ

Muốn thực hiện được nhận biết giấc mơ trong mơ, chủ yếu có hai điểm, một là nuôi dưỡng cò súng nhận biết giấc mơ của chính mình, hai là tự ám chỉ tâm lý đầy đủ trước khi ngủ. Trải nghiệm giấc mơ sáng suốt về bản chất là một trải nghiệm tâm linh, vì vậy quá trình huấn luyện của nó trên thực tế cũng là sự huấn luyện tâm lý, ý thức, tức là điều mà chúng ta thường gọi là tu tâm. Có một trái tim nhân hậu, bình yên, trí tuệ và sáng suốt, không những sẽ làm cho giấc mơ của chúng ta đẹp đẽ và thú vị hơn, mà còn làm cho cuộc sống của chúng ta viên mãn và hạnh phúc hơn.

1. Cò súng nhận biết giấc mơ

Mặc dù giấc mơ mỗi đêm của mỗi người có thể nói là muôn hình muôn vẻ, thường thì không có logic nào cả. Nhưng trên thực tế, luôn có một số giấc mơ tương tự lặp đi lặp lại xuất hiện trong giấc mơ của chúng ta, chẳng hạn như rơi từ trên cao xuống, bị truy sát và cái chết của người thân, v.v. Loại giấc mơ này thường sẽ khiến chúng ta vẫn còn sợ hãi sau khi thức dậy, từ góc độ tâm lý học mà nói, mơ thấy những cảnh này không nhất thiết là điềm xấu. Ví dụ như mơ thấy ai đó qua đời, thường không phải là cho thấy người này thực sự gặp nguy hiểm đến tính mạng, mà rất có thể là bản thân người mơ đã trải qua sự thay đổi.

Không bàn đến việc giải mã giấc mơ, chỉ xét riêng từ phạm trù giấc mơ sáng suốt, những giấc mơ thường gặp này là tài liệu tốt nhất để chúng ta luyện tập kỹ thuật giấc mơ sáng suốt, cũng là điểm đột phá tốt nhất để nuôi dưỡng cò súng nhận biết giấc mơ. Cái gọi là cò súng nhận biết giấc mơ là những sự kiện hoặc cảnh đặc biệt có thể khiến chúng ta cảnh giác trong giấc mơ, từ đó tỉnh ngộ ra rằng mình đang ở trong giấc mơ. Trong cuộc sống thực, chúng ta cần nuôi dưỡng một hoặc nhiều cò súng nhận biết giấc mơ, tức là cảm giác cảnh giác đối với một số sự vật hoặc cảnh cụ thể, cho đến khi cuối cùng hình thành phản xạ có điều kiện, chỉ cần gặp sự vật hoặc cảnh này, thì sẽ tự nhắc nhở bản thân xem mình có đang mơ hay không.

Kỹ thuật huấn luyện cò súng nhận biết giấc mơ là nội dung cốt lõi của phương pháp suy luận ghi nhớ giấc mơ sáng suốt, về mặt lý thuyết, chúng ta có thể chọn bất kỳ sự vật hoặc cảnh nào để nuôi dưỡng thành cò súng nhận biết giấc mơ của chính mình. Ví dụ như điện thoại di động là một vật rất phổ biến trong cuộc sống hàng ngày, khi chúng ta mỗi lần nhìn thấy điện thoại di động, hoặc lấy điện thoại di động ra chuẩn bị gọi hoặc nghe điện thoại, thì trước tiên hãy tự hỏi bản thân xem mình có đang mơ hay không. Lâu dần, sẽ hình thành phản xạ có điều kiện về tính cảnh giác đối với sự vật là điện thoại di động này,

nếu nhìn thấy điện thoại di động trong giấc mơ, thì rất có thể sẽ nhận biết giấc mơ vì điều này.

Tuy nhiên trên thực tế, ngay cả khi chúng ta đã nuôi dưỡng được tính cảnh giác đối với điện thoại di động, để nó trở thành một cò súng nhận biết giấc mơ của chúng ta, thì cũng chưa chắc đã có trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, vì có thể chúng ta căn bản sẽ không mơ thấy điện thoại di động. Vì vậy, đối với việc lựa chọn cò súng nhận biết giấc mơ, nên lấy một số cảnh thường dễ mơ thấy làm chủ. Có thể là giấc mơ thường gặp mang tính phổ biến của đại chúng, cũng có thể là giấc mơ thường gặp đặc trưng của riêng mình. Ví dụ như có người thường xuyên mơ thấy lái xe, thì có thể nuôi dưỡng ô tô, hoặc hành vi lái xe thành cò súng nhận biết giấc mơ.

Theo một số thống kê, mười giấc mơ sau đây là những cảnh trong mơ dễ nhận biết nhất, nếu trong ký ức giấc mơ của chính chúng ta cũng thường xuyên có ký ức tương tự, thì có thể chọn một hoặc một số trong số đó để nuôi dưỡng thành cò súng nhận biết giấc mơ của chính mình:

1. Cảnh rơi từ trên cao xuống hoặc chết đuối
2. Hình ảnh khóa thân
3. Răng lung lay hoặc rụng
4. Bị quái vật hung dữ hoặc sát thủ truy sát
5. Bản thân và người thân bị bệnh hoặc qua đời
6. Cảnh đi học hoặc thi cử thất bại ở trường
7. Bỏ lỡ xe buýt hoặc chuyển bay
8. Lạc đường hoặc không tìm thấy đường về nhà
9. Máy móc hoặc thiết bị điện bị hỏng
10. Lái xe bị hỏng hoặc tai nạn xe hơi

Nếu muốn giải mã giấc mơ từ góc độ tâm lý học, những giấc mơ này có thể có cách giải thích khác với ý nghĩa thông thường của cảnh được mô tả trong giấc mơ, chẳng hạn như lái xe bị hỏng thường tượng trưng cho công việc không suôn sẻ. Nhưng dù sao đi nữa, chỉ cần chúng ta mơ thấy những cảnh này, nói chung đều sẽ hoảng sợ hoặc luống cuống chân tay. Trên thực tế, chỉ cần chúng ta có thể nuôi dưỡng sự nhạy cảm đối với những sự kiện này, hoặc rèn luyện tâm tính của chính mình, cố gắng đạt đến mức độ bình tĩnh trước mọi việc. Thì khi gặp phải những việc này trong giấc mơ, trước tiên không phải là quá hoảng

sợ, mà là nghi ngờ tính chân thực của sự kiện, bản thân đang ở trong giấc mơ, còn sùng nhận biết giấc mơ coi như đã được nuôi dưỡng.

II. Bảy chữ chân ngôn

Khái niệm bảy chữ chân ngôn ban đầu do cư dân mạng "*Truy Mộng Khổ Dĩ*" đề xuất, cố gắng bắt đầu từ hai khía cạnh, rèn luyện khả năng nhận biết giấc mơ của chúng ta. Khía cạnh thứ nhất là niệm thầm câu thần chú "*Tôi có thể biết mình đang mơ*" mỗi lần trước khi đi ngủ, từ đó tự ám chỉ tâm lý tích cực, cuối cùng rất có thể sẽ nhận biết giấc mơ trong giấc mơ. Mặt khác, ở trạng thái tỉnh táo bình thường, hãy chú ý đến bất kỳ sự vật hoặc cảnh nào xung quanh, chỉ cần có điểm nào hơi khác thường, thì hãy ngay lập tức tự hỏi bản thân "*Khoan đã, có phải mình đang mơ không?*", cho đến khi bản thân hình thành tư duy quán tính, khi gặp phải hình ảnh bất thường trong giấc mơ, cũng sẽ tự nhắc nhở bản thân xem mình có đang mơ hay không.

Vì cả hai câu thần chú đều được tạo thành từ bảy chữ, nên được đặt tên là bảy chữ chân ngôn. Tất nhiên, điều quan trọng nhất của kỹ thuật này không phải là bảy chữ này, bản thân câu thần chú hoàn toàn có thể thay đổi theo sở thích của chính mình, không nhất thiết phải là bảy chữ. Ví dụ như có thể đổi thành câu thần chú "*Tôi có thể nhận biết giấc mơ trong mơ tối nay*", hoặc "*Khoan đã, đây là giấc mơ sao?*" đều được. Điều quan trọng là hình thành thói quen tự nhắc nhở bản thân xem mình có đang mơ hay không mọi lúc mọi nơi, cũng như tự ám chỉ tâm lý đầy đủ trước khi ngủ. Sau một thời gian luyện tập, kết hợp với nhiệm vụ nhớ lại và ghi lại giấc mơ trước đó, khả năng nhận biết giấc mơ của chúng ta sẽ được tăng cường đáng kể.

Đối với ám chỉ trước khi ngủ, chúng ta chỉ cần tìm một tư thế thoải mái khi ngủ, sau đó thả lỏng từng bộ phận trên cơ thể, rồi niệm thầm bảy chữ chân ngôn với trạng thái chậm rãi nhưng đầy tự tin. Có thể niệm vài lần, cũng có thể chỉ niệm một lần, số lần không phải là mấu chốt. Điều quan trọng nhất là chúng ta phải có đủ tự tin, tin rằng bản thân có thể thực hiện được nhận biết giấc mơ trong mơ, và vẫn có thể nhớ lại một cách rõ ràng khi thức dậy. Nếu trong lòng đầy nghi ngờ, hoặc chỉ là qua loa cho xong chuyện, thì sẽ rất khó có hiệu quả thực sự. Sau đó hãy buông bỏ mọi suy nghĩ, ngủ bình thường, nhất định không được tiếp tục vướng mắc ở đây, để tránh mất ngủ vì quá hưng phấn.

Còn khi ở trạng thái tỉnh táo ban ngày, chúng ta cần phải làm là chú ý đến những điểm bất thường trong thực tế. Ví dụ như hôm nay xe buýt bị trễ năm phút, đó là một hiện tượng bất thường, nên tự hỏi bản thân xem mình có đang mơ hay không. Hoặc ví dụ như hôm nay nhìn thấy một người rất giống ca sĩ đã qua đời Trương Quốc Vinh trên đường, đây lại là một việc bất thường, phải tự hỏi bản thân xem mình có đang mơ hay không. Chỉ cần duy trì sự cảnh giác này

đối với bất kỳ cảnh bất thường nhỏ nào, thì sau một thời gian, tư duy của chúng ta trong giấc mơ cũng sẽ trở nên lý trí và cảnh giác, từ đó nâng cao đáng kể xác suất nhận biết giấc mơ trong mơ.

Tất nhiên, nếu chúng ta có thể tự nhắc nhở bản thân xem mình có đang mơ hay không khi bất kỳ việc gì xảy ra, và biến trạng thái này thành một phản xạ có điều kiện theo thói quen, thì khả năng nhận biết giấc mơ cũng sẽ trở nên rất mạnh. Tuy nhiên trên thực tế, việc làm được điều này là rất khó khăn, vì như vậy sẽ phá vỡ nhịp sống và thói quen bình thường của chúng ta, từ đó có vẻ hơi thần kinh, nếu không tin bạn có thể thử xem, cuối cùng bạn sẽ thấy rằng, bản thân rất khó tập trung vào một ý thức cố định như vậy. Vì vậy, ở giai đoạn đầu, chúng ta chỉ cần quan tâm đến một số việc bất thường là đủ.

III. ĐỜI NGƯỜI NHƯ GIÁC MỘNG

Người ta thường hay cảm thán rằng đời người như giấc mộng, nhưng trên thực tế, rất ít người phân biệt được thực tế và giấc mơ. Khi chúng ta ở trạng thái tỉnh táo, thì sẽ không có một chút nghi ngờ nào về việc bản thân có đang ở trong giấc mơ hay không, tương tự, hầu hết mọi người trong giấc mơ cũng sẽ không có bất kỳ nghi ngờ nào về việc bản thân không ở trong thực tế. Muốn hình thành thói quen nhận biết giấc mơ trong mơ, thì ngoài một số phương pháp nêu trên, còn có một kỹ thuật rất hiệu quả, đó là coi thực tế là một giấc mơ đã biết, nhìn thế giới này bằng con mắt của người quan sát.

Kỹ thuật này có thể hơi khó hiểu, hãy để chúng tôi lấy ví dụ, chẳng hạn như khi chúng ta xem phim, thì rất rõ ràng rằng mình đang xem phim, bản thân là một người ngoài cuộc, chứ không phải là một thành viên trong phim. Vì vậy, cho dù cốt truyện của bộ phim có cảm động đến đâu, thì ngay cả khi chúng ta cảm động đến rơi nước mắt, cũng sẽ không chìm đắm vào cốt truyện của bộ phim, vì chúng ta luôn ở trạng thái tỉnh táo, biết rằng mình đang quan sát một sự kiện, chứ không phải là tự mình trải nghiệm.

Cư dân mạng "*Lam Thái U Nhược*" đã đề xuất một quan điểm như vậy, hãy nhìn cuộc sống thực của chúng ta với tâm trạng "*thực tế là giấc mơ*". Hãy để bản thân thoát ra khỏi thực tại hiện thực, hãy tưởng tượng bản thân là một khán giả xem phim, tất cả cảnh tượng trước mắt không còn là thế giới thực, mà là một bộ phim, một giấc mơ. Luôn ở trong tâm trạng của một người quan sát, một khách du lịch, và tự nhắc nhở bản thân, đây chỉ là một giấc mơ mà thôi, mặc dù hình ảnh trước mắt chân thực như vậy, nhưng đây đều không phải là thật.

Lâu dần, trong giấc mơ, ý thức của chúng ta cũng sẽ trở nên không còn hỗn loạn, cho dù nhìn thấy bất kỳ hiện tượng kỳ diệu nào, thì trước tiên cũng sẽ

nghĩ đến việc bản thân là một khán giả, từ đó nghi ngờ rằng đây là một giấc mơ. Tuy nhiên, phương pháp này có yêu cầu tương đối cao đối với người mơ, vì chúng ta theo đuổi không phải là làm lẫn lộn thực tế và giấc mơ, cũng không phải là để thực tế và giấc mơ đảo ngược. Trên thực tế, muốn đạt đến trạng thái này, cần phải duy trì sự tỉnh táo và quan tâm nhiều hơn đối với thế giới thực, nhưng đồng thời lại phải để bản thân không bị ảnh hưởng quá mức bởi cảnh thực tế.

Tức là, phương pháp này có yêu cầu tương đối cao đối với tâm tính của người mơ, cần phải có suy nghĩ bình tĩnh và điềm đạm, khí chất điềm tĩnh và tao nhã, có thể núi Thái Sơn sụp đổ trước mặt mà sắc mặt không đổi, hươu nai xuất hiện bên trái mà mắt không chớp. Những tâm tính này tất nhiên có thể dần dần hình thành, nhưng cần có thời gian lắng đọng và tích lũy, nếu người mơ là một người uyên bác và thông minh, thì sẽ rất dễ nắm vững kỹ thuật này.

IV. Các phương pháp khác

Ngoài việc nuôi dưỡng tư duy quán tính như ám chỉ tâm lý và cò súng nhận biết giấc mơ thường gặp, còn có một số phương tiện khác có thể củng cố khả năng nhận biết giấc mơ của chúng ta. Ví dụ như cư dân mạng "*Trầm Mặc*" đã đề xuất một kỹ thuật, lưu lại bản ghi âm bốn chữ "*Tôi đang mơ*" vào điện thoại di động hoặc máy nghe nhạc MP3 để phát lại lặp đi lặp lại, từ đó đạt được mục đích tự nhắc nhở bản thân đang mơ mọi lúc. Sau một thời gian luyện tập thói quen, thì có thể tự nhắc nhở bản thân đang mơ trong giấc mơ một cách phản xạ có điều kiện, từ đó đạt đến trạng thái nhận biết giấc mơ trong mơ.

Ngoài ra, dán nhãn lên một số đồ vật thường dùng, ghi dòng chữ "*Tôi đang mơ*" lên đó, hoặc đặt hình nền máy tính, điện thoại di động thành hình ảnh có chứa dòng chữ "*Tôi đang mơ*", cũng là một phương pháp tốt để rèn luyện cò súng nhận biết giấc mơ. Tuy nhiên cần lưu ý rằng, tất cả các kỹ thuật hỗ trợ chỉ là một trong những phương tiện trong quá trình luyện tập giấc mơ sáng suốt, chứ không phải là mục đích, không phải là luyện tập vì luyện tập. Chỉ cần đã hình thành thói quen nhất định, thì những kỹ thuật và phương pháp này đều có thể từ bỏ bất cứ lúc nào.

CHƯƠNG 6: KIỂM TRA GIẤC MƠ

Nói đến kiểm tra giấc mơ, hầu như ai cũng có một hai chiêu, chẳng hạn như khi chúng ta gặp phải những việc rất khác thường, thì sẽ "nghĩ ngờ" rằng mình đang mơ, vì vậy hãy véo mạnh vào đùi của chính mình, nếu cảm thấy rất đau, thì chúng ta là đang ở trong cuộc sống thực. Trong vô số tác phẩm điện ảnh và truyền hình, hề gặp phải những sự kiện này, thì đều sẽ xuất hiện những cảnh tương tự. Mặc dù hầu hết mọi người đều cho rằng trong giấc mơ không có cảm giác đau, nhưng trên thực tế cảm giác đau không thể được coi là phương tiện đáng tin cậy để kiểm tra giấc mơ, vì trong rất nhiều giấc mơ, đặc biệt là trong giấc mơ sáng suốt, cảm giác đau cũng tồn tại, và thường là đau đến tận xương tủy.

Trong các chương trước, chúng ta đã tìm hiểu được không ít kiến thức về giấc mơ sáng suốt, thông qua luyện tập nhất định, có lẽ cũng có thể có được một vài trải nghiệm giấc mơ sáng suốt. Và có một thứ, cho dù là trong quá trình giấc mơ sáng suốt, hay là khi đang tiến hành huấn luyện giấc mơ sáng suốt, đều không thể bỏ qua, đó là kiểm tra giấc mơ, tức là chứng minh rằng bản thân đang ở trong giấc mơ.

Quá trình huấn luyện thông thường về bản chất là nuôi dưỡng sự cảnh giác đối với các sự kiện và cảnh khác nhau, từ đó nảy sinh nghi ngờ về việc bản thân có đang ở trong giấc mơ hay không. Nhưng trong trường hợp bình thường, chúng ta sẽ không có bất kỳ nghi ngờ nào đối với thực tế, chúng ta luôn có thể rất chắc chắn rằng mình đang ở trong thế giới thực. Nếu có một chút nghi ngờ nào đó, tất nhiên sự nghi ngờ này là xuất phát từ tận đáy lòng, thì có thể khẳng định rằng, chúng ta đang mơ. Vậy tại sao lại phải có quá trình kiểm tra xem mình có đang ở trong giấc mơ hay không? Điều này phải nói từ hai khía cạnh, trong giấc mơ, nếu chúng ta chứng minh được rằng mình thực sự đang ở trong giấc mơ thông qua một số phương tiện, thì sẽ tăng cường đáng kể sự tự tin của bản thân, làm cho giấc mơ trở nên rõ ràng hơn, ý thức trở nên tỉnh táo hơn, từ đó có thể ổn định và kéo dài trải nghiệm giấc mơ sáng suốt. Còn trong quá trình huấn luyện thực tế, chẳng hạn như phương pháp huấn luyện cò súng nhận biết giấc mơ được mô tả trong chương trước, v.v., nếu kết hợp quá trình kiểm tra giấc mơ khi có nghi ngờ, thì cũng sẽ giúp hình thành tư duy quán tính.

1. Các phương pháp kiểm tra giấc mơ thông thường

Ngoài những kỹ thuật không đáng tin cậy như véo đùi hoặc cánh tay, kiểm tra cảm giác đau để kiểm tra giấc mơ, còn có một số phương pháp kiểm tra giấc mơ tương đối phổ biến, nhưng chưa chắc đã hiệu quả hoặc chặt chẽ, đại khái như sau:

- **Chữ viết và đồng hồ:**

Một số người đã trải nghiệm giấc mơ sáng suốt sẽ có trải nghiệm tương tự, đó là khi đọc chữ viết trong giấc mơ, những chữ viết này thường sẽ thay đổi ngẫu nhiên. Hiện tượng tương tự cũng xuất hiện trên kim đồng hồ, trong giấc mơ, hướng chỉ của đồng hồ thường không có quy luật nào cả. Vì vậy, có không ít người quan sát chữ viết hoặc đồng hồ để kiểm tra xem mình có đang ở trong giấc mơ hay không, sau khi ghi nhớ những chữ viết và thời điểm này, hãy nhìn sang chỗ khác, rồi quay lại quan sát, nếu chữ viết hoặc kim đồng hồ đã thay đổi, thì đó là đang mơ.

Tuy nhiên, phương pháp này chỉ có thể kiểm tra theo một chiều, tức là nếu chữ viết đã thay đổi, thì chúng ta chắc chắn đang mơ. Nhưng nếu chữ viết không thay đổi, thì không thể cho thấy chúng ta nhất định đang ở trong thực tế, vì trong một giấc mơ ổn định, đặc biệt là trong giấc mơ sáng suốt có trạng thái tỉnh táo rất cao, những chữ viết này thường là cố định, kim đồng hồ cũng có thể chạy chính xác.

- **Công tắc đèn:**

Kiểm tra giấc mơ bằng cách bật hoặc tắt công tắc đèn hoặc thiết bị điện là một kỹ thuật kiểm tra giấc mơ rất hiệu quả, vì trong giấc mơ, công tắc của những đèn hoặc thiết bị điện này thường sẽ bị hỏng. Khi chúng ta nghi ngờ rằng mình đang mơ, có thể thử bật hoặc tắt công tắc đèn trong phòng, nếu đèn ban đầu đang bật, nhưng sau khi tắt nguồn thì vẫn sáng, thì có thể là đang mơ. Tất nhiên phương pháp này không chặt chẽ lắm, vì trong thực tế, công tắc đèn có thể thực sự bị hỏng.

Và trên thực tế, điểm tinh tế nhất của phương pháp này thường không phải là việc bật hoặc tắt công tắc có bình thường hay không, mà là sẽ xuất hiện một số hiện tượng không thể tin được trong quá trình thao tác công tắc. Ví dụ như ngón tay của chúng ta xuyên qua công tắc, thậm chí là cắm vào tường, thì lúc này có thể khẳng định 100% rằng mình đang ở trong giấc mơ, vì trong cuộc sống thực, ngón tay của chúng ta không thể dễ dàng cắm vào tường như vậy.

- **Chiếc gương bí ẩn:**

Trong rất nhiều tác phẩm văn học và điện ảnh và truyền hình, gương luôn mang một sức mạnh ma thuật bí ẩn, thường có những chức năng không thể tin được. Và trong giấc mơ, gương cũng là một công cụ kiểm tra giấc mơ rất tốt, vì khi chúng ta soi gương trong giấc mơ, thường sẽ nhìn thấy một hình ảnh mờ và méo mó. Hình ảnh không chân thực này có thể được sử dụng để phán đoán xem mình có đang mơ hay không, vì chỉ cần so sánh xem nhân vật trong gương và bản thân trong thực tế có khác biệt hay không là được.

Tất nhiên, trong gương của giấc mơ, chúng ta nhìn thấy không phải lúc nào cũng là hình ảnh mờ và méo mó. Đôi khi, chúng ta có thể nhìn thấy bản thân trong gương rất rõ ràng, người này có thể trẻ hơn, xinh đẹp hơn bản thân trong thực tế, cũng có thể ăn mặc khác biệt, thậm chí là khóa thân. Lý do tại sao xuất hiện những hình ảnh khác nhau này, chủ yếu là liên quan đến trạng thái tâm lý của chúng ta lúc đó. Chúng tôi sẽ giới thiệu riêng về ý nghĩa tâm lý học của gương trong giấc mơ trong các chương tiếp theo, ở đây xin bỏ qua không đề cập.

- **Cốt truyện siêu thực:**

Ngoài ra, trong giấc mơ, nếu chúng ta gặp phải một số cảnh hoặc cốt truyện vượt quá thực tế, thì cũng có thể phán đoán rằng mình đang ở trong giấc mơ vì điều này. Ví dụ như vào vài chục năm trước, nếu có người nhìn thấy ảnh trên báo biến thành hình ảnh video hoạt động, thì chắc chắn là đang mơ. Còn ngày nay, cùng với sự phát triển của khoa học công nghệ, cảnh khoa học viễn tưởng này đã trở thành hiện thực, thì không thể phân biệt giấc mơ và thực tế bằng cách này nữa.

Trong "*Alice ở xứ sở thần tiên*", hầu như không có nơi nào mà nhân vật chính đi qua là bình thường, khắp nơi đều là những cảnh siêu thực, kỳ lạ, vậy tại sao cô ấy lại không nhận ra rằng mình đang mơ? Vì trong xứ sở thần tiên của Alice này, ý thức của chúng ta đang mơ màng, căn bản không thể nhận biết giấc mơ. Còn trong giấc mơ sáng suốt, chỉ cần ý thức của chúng ta còn tương đối tỉnh táo, thì sẽ không có nhiều cảnh kỳ lạ như vậy, chỉ có một số ít chi tiết bất thường, chúng ta phải nắm bắt chính là những trường hợp đặc biệt dễ bị bỏ qua này.

II. Kỹ thuật kiểm tra giấc mơ hiệu quả hơn

Một số phương pháp kiểm tra giấc mơ đã nói ở phần trên tuy tương đối hiệu quả, nhưng đều có một nhược điểm chí mạng, đó là giấc mơ của chúng ta chưa chắc đã xuất hiện những sự vật này. Như vậy kiểm tra giấc mơ đã trở thành bị động, chúng ta phải chờ đợi những sự vật này xuất hiện, hoặc phải xem vận may của chính mình, nếu tình cờ gặp phải, thì có thể sử dụng để kiểm tra giấc mơ, nếu không gặp phải, thì không còn cách nào khác.

Rất may là, còn có một số phương tiện kiểm tra giấc mơ trực tiếp và hiệu quả hơn, đó là làm bài viết trên cơ thể của chính chúng ta, vì trong giấc mơ, thường thì "*tôi*" luôn tồn tại. Chúng ta gọi cơ thể và ý thức tự thân này trong giấc mơ là "*bản tôn*", sử dụng cơ thể của chúng ta trong giấc mơ, có thể kiểm tra giấc mơ thuận tiện hơn.

- **Ngón tay:**

Thông thường, khi chúng ta nhận thức được rằng mình có thể đang ở trong giấc mơ, thì phương pháp kiểm tra giấc mơ nhanh nhất, thuận tiện nhất là sử dụng ngón tay của chính mình. Cư dân mạng "*Truy Mộng Mã Dĩ*" đã đề xuất hai phương pháp kiểm tra giấc mơ đều liên quan đến ngón tay, một là cắn ngón tay, hai là bẻ ngón tay. Cắn ngón tay thì rất đơn giản, chỉ cần đưa ngón tay vào miệng, cắn nhẹ một cái, không phải là phán đoán giấc mơ bằng cảm giác đau, mà là phán đoán bằng cảm giác ở miệng và lực cắn. Nếu ngón tay ăn giống như kẹo dẻo, hoặc có thể cắn xuyên qua ngón tay rất dễ dàng, giống như cắn một miếng đậu phụ, thì chắc chắn là đang mơ.

Mấu chốt của việc cắn ngón tay là xem có thể cắn xuyên qua hay không, vì trong thực tế, chúng ta hầu như không thể cắn đứt ngón tay của chính mình, ngay cả khi có thể làm được, thì cũng sẽ rất đau, còn trong giấc mơ muốn làm được điều này lại rất dễ dàng. Một phương pháp khác là bẻ ngón tay, tức là kiểm tra giấc mơ bằng cách bẻ ngón tay, phương pháp này cũng rất thuận tiện, hãy bẻ ngón tay về phía mu bàn tay, nếu dễ dàng chạm vào mu bàn tay, thì chắc chắn là đang ở trong giấc mơ. Tất nhiên có một số người bẩm sinh đã có khớp mềm dẻo, dây chằng đặc biệt, thì phương pháp này không phù hợp lắm.

Không khó để nhận thấy rằng trong giấc mơ, cơ thể của chúng ta không phải là vật chất bằng xương bằng thịt, mà là một vật thể ảo do ý thức tạo ra, chúng ta có thể bóp méo và biến đổi cơ thể của chính mình một cách tùy ý, chẳng hạn như kéo dài ngón tay hoặc mũi đến một độ dài không thể tin được, cũng có thể được sử dụng để kiểm tra giấc mơ. Lý do tại sao lại chọn ngón tay, chứ không phải là các bộ phận khác trên cơ thể, là vì chúng ta có thể quan sát quá trình kiểm tra giấc mơ rất thuận tiện. Ngoài ra, cảm giác chạm của tay rất có lợi cho việc ổn định giấc mơ, điều này chúng tôi sẽ nói riêng trong phần sau.

- **Hơi thở:**

Trọng tâm của việc kiểm tra giấc mơ là chứng minh rằng chúng ta đang mơ bằng một cốt truyện không thể xảy ra trong thực tế, mặc dù về mặt lý thuyết có vô số phương pháp có thể được sử dụng để kiểm tra giấc mơ, nhưng trong giấc mơ chúng ta không phải lúc nào cũng gặp phải những cảnh này, vì vậy phương pháp thuận tiện nhất và trực tiếp nhất là tìm điểm đột phá trên cơ thể của chính mình. Vậy tại sao nhất định phải theo đuổi sự thuận tiện và hiệu quả của việc kiểm tra giấc mơ? Vì khi chúng ta đột nhiên nhận thức được rằng mình có thể đang mơ trong giấc mơ, thường cũng là lúc giấc mơ bắt đầu sụp đổ, vì vậy nếu có thể kiểm tra

giấc mơ trong thời gian ngắn, thì sẽ ổn định giấc mơ đáng kể, ngăn chặn giấc mơ nhanh chóng sụp đổ và thức dậy.

Cư dân mạng "*Vũ Trụ Chi Thiết*" đã đề xuất một phương pháp cũng rất thuận tiện và nhanh chóng, đó là khi chúng ta có nghi ngờ đối với giấc mơ, hãy ngay lập tức bịt mũi của chính mình, và thử xem mình có thể thở được hay không. Trong thực tế, nếu mũi bị bịt kín, thì chúng ta căn bản không thể thở được nếu không dùng miệng. Còn nếu chúng ta bịt mũi, ngậm miệng lại mà vẫn có thể thở, thì chắc chắn là đang ở trong giấc mơ. Phương pháp này không những sử dụng cảm giác chạm của tay để ổn định giấc mơ, mà còn sử dụng trải nghiệm hít thở, rất nhiều người chưa bao giờ trải nghiệm cảm giác hít thở trong giấc mơ, mà trên thực tế, trong giấc mơ, chúng ta cũng có thể hít thở, chỉ là trải nghiệm hít thở này là do ý thức của chúng ta tạo ra một cách ảo.

- **Tóm tắt:**

Tại sao nói những phương pháp này là phương pháp kiểm tra giấc mơ hiệu quả hơn? Vì trước tiên những kỹ thuật này đã sử dụng cơ thể của chúng ta trong giấc mơ, cho dù giấc mơ có kỳ lạ đến đâu, thậm chí là tối đen như mực, thì thông thường, cơ thể và ý thức của chúng ta luôn tồn tại. Thì chúng ta không cần phải chờ đợi bất kỳ sự vật bất thường nào xuất hiện, biến quá trình kiểm tra giấc mơ bị động thành quá trình kiểm tra giấc mơ chủ động, từ đó tiết kiệm thời gian, có thể ngăn chặn giấc mơ sụp đổ một cách hiệu quả. Ngoài ra những phương pháp này cũng có thể được sử dụng bất cứ lúc nào trong cuộc sống thực, là phương tiện tốt nhất để phối hợp với huấn luyện khả năng thức tỉnh trong giấc mơ của giấc mơ sáng suốt.

Nhưng trên thực tế, tất cả các phương pháp kiểm tra giấc mơ đều là một chiều, tức là chỉ có thể chứng minh rằng mình đang mơ thông qua những phương pháp này, mà không thể chứng minh rằng mình đang ở trong thực tế bằng những kỹ thuật này. Vì trong giấc mơ, mọi thứ đều có thể, chẳng hạn như nếu chúng ta có thể kéo dài ngón tay đến 50 cm, thì chắc chắn là đang mơ, nhưng nếu chúng ta không thể kéo dài ngón tay một chút nào, thì không thể cho thấy mình đang ở trong cuộc sống thực, vì trong giấc mơ, ngón tay chưa chắc đã có thể kéo dài. Đặc biệt là sau khi khả năng giấc mơ sáng suốt của chúng ta được tăng cường, giấc mơ sẽ càng ổn định hơn, rất nhiều phương tiện kiểm tra giấc mơ ban đầu rất hiệu quả sẽ mất tác dụng, tuy nhiên cũng không cần phải lo lắng, vì lúc đó, thường thì đã không cần kiểm tra giấc mơ nữa.

III. Dấu hiệu giấc mơ và trình sát

Chúng ta gọi một số sự vật đặc biệt, bất thường hoặc siêu thực xuất hiện trong giấc mơ là dấu hiệu giấc mơ, chỉ cần nhận ra những dấu hiệu giấc mơ này,

thì có thể nhận thức được rằng mình đang mơ. Dấu hiệu giấc mơ này cũng có thể được coi là phương tiện để kiểm tra giấc mơ, chẳng hạn như một con lợn có cánh, người thân đã qua đời, v.v. Trong lý thuyết của Don Juan, những dấu hiệu giấc mơ này còn được gọi là trinh sát, là chìa khóa để bước vào thế giới sinh vật vô cơ. Không bàn đến lý thuyết của ông ấy như thế nào, danh xưng trinh sát này quả thực rất phù hợp và sinh động, việc chúng ta có thể nhận biết giấc mơ trong mơ hay không, rất nhiều lúc là đang "*đấu trí đấu dũng*" với những trinh sát này.

Những người đã xem bộ phim "*Inception*" chắc hẳn còn nhớ mang máng rằng, mỗi người trộm mơ trong phim đều có một dấu hiệu giấc mơ đặc trưng của riêng mình, chẳng hạn như con quay hồi chuyển của nhân vật nam chính, cũng như xúc xắc và quân cờ của những người khác, v.v. Người trộm mơ kiểm tra xem mình có đang ở trong giấc mơ hay không thông qua dấu hiệu giấc mơ của chính mình, chẳng hạn như con quay hồi chuyển đổ xuống là thực tế, vẫn quay là giấc mơ. Nhưng chúng ta nên có thể thấy rằng cách nói này không đúng vững, vì cũng giống như một số phương pháp kiểm tra giấc mơ mà chúng ta đã nói ở trên, tất cả các hiện tượng siêu nhiên đều có thể được sử dụng để kiểm tra giấc mơ, nhưng ngược lại, những hiện tượng tự nhiên, bình thường không thể được sử dụng để chứng minh thực tế.

Nếu bạn chú ý đến chi tiết trong phim, thì nên hiểu rằng, dấu hiệu giấc mơ đặc trưng của riêng những người trộm mơ này, không phải là để kiểm tra xem mình có đang ở trong giấc mơ hay không, mà là để phán đoán xem mình có đang ở trong giấc mơ của người khác hay không. Vì chỉ có bản thân mới biết hình dạng và kết cấu của dấu hiệu giấc mơ này, nếu phát hiện ra kết cấu của dấu hiệu giấc mơ này đã thay đổi trong giấc mơ, hoặc căn bản không tồn tại dấu hiệu giấc mơ này, thì rất có thể là đang ở trong giấc mơ của người khác, người trộm mơ đã bị xâm nhập. Tất nhiên, đây chỉ là lời nói của tiểu thuyết gia và cốt truyện hư cấu của bộ phim, trên thực tế trong giấc mơ, chúng ta chưa chắc đã mơ thấy những dấu hiệu giấc mơ này, ngay cả khi mơ thấy, cho dù nó thể hiện ở trạng thái nào, thì đều là bình thường.

Vậy, trong quá trình huấn luyện giấc mơ sáng suốt của chúng ta, liệu có cần loại dấu hiệu giấc mơ đặc trưng của riêng mình này hay không? Tôi cho rằng vẫn cần thiết, trước tiên trong cuộc sống thực, chúng ta hãy chuẩn bị một vật đặc biệt, có thể mang theo bên mình, có thể chơi bất cứ lúc nào khi rảnh rỗi, thì mỗi khi chúng ta lấy vật này ra, đều có thể tự nhắc nhở bản thân xem mình có đang mơ hay không, từ đó dần dần hình thành tư duy quán tính kiểm tra giấc mơ. Tiếp theo, trong giấc mơ, nếu chúng ta cũng mơ thấy dấu hiệu giấc mơ này, thì có thể sử dụng để kiểm tra giấc mơ, chẳng hạn như bóp nát nó hoặc thay đổi hình dạng của nó. Ngoài ra, nếu gặp phải tình huống mất kết nối hoặc giấc mơ

không ổn định trong giấc mơ, thì bản thân quá trình lấy vật này ra khỏi túi là một phương pháp tiếp nối giấc mơ rất tốt, điều này chúng tôi sẽ nói riêng sau này.

Người thông minh chắc hẳn đã nghĩ đến, trên thực tế điện thoại di động mà mỗi người chúng ta mang theo bên mình chính là dấu hiệu giấc mơ tốt nhất, mỗi khi chúng ta lấy điện thoại di động ra, đều có thể tự nhắc nhở bản thân xem mình có đang mơ hay không. Nếu nghi ngờ rằng mình đang mơ, có thể thử bẻ nhẹ điện thoại di động, nếu dễ dàng bẻ cong, thậm chí là bẻ thành hai đoạn, thì chắc chắn là đang mơ. Tương tự, nếu hình ảnh trên màn hình điện thoại di động xuất hiện một số hình ảnh không thể tin được, thì cũng có thể sử dụng để kiểm tra giấc mơ. Cư dân mạng "*Truy Mộng Mãi Dĩ*" có trải nghiệm rất sâu sắc về công dụng tuyệt vời của điện thoại di động, chúng tôi sẽ giới thiệu riêng trong các chương tiếp theo, ở đây xin bỏ qua không đề cập.

IV. Tóm tắt

Phía trước đã nói rằng, trên thực tế, một người có tâm lý và sinh lý bình thường, sẽ không có một chút nghi ngờ nào đối với thực tế, chúng ta luôn có thể nhận thức được một cách rất tỉnh táo rằng mình có đang ở trong thực tế hay không. Ngay cả khi chúng ta trúng xổ số năm triệu, véo mạnh vào đùi của chính mình, và tự hỏi bản thân xem mình có đang mơ hay không, thì cũng chỉ là một biểu hiện của sự kích động, trong lòng không có sự nghi ngờ thực sự về việc mình có đang mơ hay không. Còn trong giấc mơ, ý thức của chúng ta lại mơ màng như vậy, căn bản sẽ không nghi ngờ rằng mình có đang ở trong giấc mơ hay không, nhưng chỉ cần có một chút nghi ngờ nào đó, thì chắc chắn là đang mơ.

Tức là, trên thực tế quá trình kiểm tra giấc mơ không phải là bắt buộc, vì chỉ cần chúng ta nghi ngờ, thì nhất định có thể phân biệt được mình có đang mơ hay không. Nhưng kiểm tra giấc mơ lại rất cần thiết, vì thông thường, đặc biệt là ở giai đoạn đầu, khi chúng ta cuối cùng đã có thể nhận thức được rằng mình đang mơ trong giấc mơ, thì thường sẽ thức dậy nhanh chóng. Còn trước đó, nếu có thể hoàn thành quá trình kiểm tra giấc mơ, thì giấc mơ cũng sẽ ổn định lại nhanh chóng, từ đó có thể mang đến cho chúng ta trải nghiệm giấc mơ sáng suốt chất lượng cao hơn và trong thời gian dài hơn.

Đồng thời, trong cuộc sống thực, khi chúng ta cố ý nuôi dưỡng cò súng nhận biết giấc mơ của chính mình, thì việc phối hợp với những phương pháp kiểm tra giấc mơ này, cũng rất có lợi cho việc hình thành khả năng thức tỉnh trong giấc mơ. Chúng ta có thể dần dần tổng kết ra phương pháp kiểm tra giấc mơ phù hợp nhất với bản thân trong quá trình cụ thể, khi đã có nhiều trải nghiệm giấc mơ sáng suốt chất lượng cao hơn, thì thường sẽ không cần kiểm tra

giấc mơ nữa, vì lúc đó, giấc mơ của chúng ta đã rất ổn định, và rất tỉnh táo, có thể phán đoán rõ ràng rằng mình có đang ở trong giấc mơ hay không.

tho_ngodao

CHƯƠNG 7: XUẤT HỒN

Nhiều người đã trải qua trải nghiệm cận tử cho biết rằng họ đã có trải nghiệm xuất hồn trong quá trình này, người trong cuộc có thể cảm nhận rõ ràng rằng ý thức của họ đã thoát ra khỏi cơ thể, trôi nổi trong không trung, thậm chí còn có thể nhìn thấy thể xác của chính mình. Theo một lượng lớn điều tra và thống kê, những trải nghiệm này đều có một số đặc điểm chung, chẳng hạn như không bị ràng buộc bởi không gian và chiều, có thể nhìn thấy rất nhiều sự vật siêu nhiên, v.v. Điều thú vị là hiện tượng này không chỉ xảy ra khi cận kề cái chết, mà đôi khi trong giấc ngủ của chúng ta, cũng sẽ có hiện tượng tương tự, đây chính là cái gọi là trải nghiệm xuất hồn.

1. Hiện tượng xuất hồn

Mặc dù chúng ta đã chia sẻ một số phương pháp và kỹ thuật huấn luyện giấc mơ sáng suốt được công nhận là hiệu quả, thông qua luyện tập một thời gian, hầu hết mọi người sẽ có ít nhất một hai lần trải nghiệm giấc mơ sáng suốt ngắn ngủi. Tuy nhiên, có một số người lại thấy rằng những phương pháp này thường không có hiệu quả đối với bản thân, lúc này, nếu có một phương pháp hoàn toàn khác để dẫn dắt chúng ta bước vào cánh cửa giấc mơ sáng suốt, thì đó sẽ là một điều vô cùng tuyệt vời.

Ngoài ra, nhiều người có thể thấy rằng trong quá trình huấn luyện giấc mơ sáng suốt, không những không trải nghiệm thành công loại trải nghiệm siêu phàm này, mà ngược lại còn xảy ra một số sự kiện khó hiểu, thậm chí là đáng lo ngại, khiến người ta bối rối không thôi. Ví dụ, khi chúng ta đang ở trạng thái nửa tỉnh nửa mơ, thì sẽ xuất hiện một số hiện tượng ảo giác thính giác và ảo giác thị giác. Còn có thể xuất hiện trải nghiệm "*kinh hoàng*" như tim đập nhanh, khó thở trong quá trình này, những điều này là sao?

Điều này trên thực tế đều liên quan đến chủ đề "*xuất hồn*" của chương này của chúng ta, cái gọi là xuất hồn, là một loại trải nghiệm mà ý thức độc lập với cơ thể, khi chúng ta có thể cảm nhận rõ ràng rằng ý thức, tư duy của mình đã thoát ra khỏi cơ thể, và có thể hoạt động mà không cần dựa vào cơ thể, đó chính là trải nghiệm xuất hồn, hay còn gọi là linh hồn xuất khỏi xác. Danh xưng tiếng Anh của trải nghiệm xuất hồn là Out-of-Body Experience, gọi tắt là OBE hoặc OOBE, hiện tượng này thường xảy ra khi cận tử, nhưng trên thực tế, trong một số trường hợp như thôi miên hoặc giấc ngủ, cũng sẽ có trải nghiệm này.

Hiện tượng xuất hồn đã có từ xa xưa, vì cảm giác siêu nhiên của nó rất dễ khiến người trải nghiệm tin vào sự tồn tại của các yếu tố tinh thần như ý thức, linh hồn và thần, vì vậy nó được quan tâm rộng rãi trong lĩnh vực tôn giáo và

triết học. Trong các nền văn hóa khác nhau, hiện tượng này được đặt cho những tên gọi khác nhau, ví dụ như âm thần và quỷ tiên trong Đạo giáo, trung âm thân trong Mật tông, v.v. Trong những thập kỷ gần đây, các tài liệu nghiên cứu về xuất hồn ở nước ngoài do Monroe làm đại diện cũng cho thấy rằng bất kỳ ai thông qua phương tiện nhất định, đều có thể có được trải nghiệm xuất hồn.

II. Tranh luận về xuất hồn

Những người theo thuyết nhị nguyên do nhà triết học người Pháp thế kỷ 17 Descartes làm đại diện và những người ủng hộ lý thuyết của ông đều tin chắc rằng thế giới của chúng ta được tạo thành từ hai bản nguyên độc lập là vật chất và ý thức, cả hai đều tồn tại một cách bình đẳng và công bằng. Quan điểm này đã nhận được sự ủng hộ của hầu hết giới tôn giáo và giới triết học trong một thời gian dài, nhưng trong các lĩnh vực như tâm lý học hiện đại, thần kinh học, v.v., đều cho rằng quan điểm này là không khoa học, định nghĩa của nó quá mơ hồ.

Quan điểm mà giới khoa học hiện đại chủ trương là mọi hoạt động ý thức của con người đều là kết quả của hoạt động tế bào thần kinh não bộ, chính hoạt động này đã tạo ra các hiện tượng và cảm giác tâm lý khác nhau. Nhưng không thể phủ nhận rằng, ngay cả những chuyên gia tâm lý học và chuyên gia thần kinh học hàng đầu, vẫn chưa thể giải thích được tất cả các hoạt động ý thức, vì vậy trong hầu hết các trường hợp, quan điểm chủ đạo hiện nay là chấp nhận quan điểm của thuyết nhị nguyên một cách bao dung.

Chính vì sự khác biệt về quan niệm triết học này, mà hiện tượng xuất hồn cho đến nay vẫn còn tồn tại rất nhiều tranh luận. Và trọng tâm của tranh luận là liệu hiện tượng xuất hồn có phải là linh hồn thực sự xuất khỏi xác, hay chỉ là giấc mộng Nam Kha? Những người ủng hộ điều trước tin chắc rằng xuất hồn chính là linh hồn thực sự xuất khỏi xác, vì chúng ta có thể cảm nhận rõ ràng rằng ý thức của mình đã rời khỏi cơ thể, sau khi không còn bị ràng buộc bởi cơ thể, không những không mất đi ngũ quan ban đầu, mà còn có một số khả năng mà bình thường không thể có, chẳng hạn như bay lượn. Và bản thân trải nghiệm xuất hồn chính là bằng chứng tốt nhất cho sự tồn tại của linh hồn, vì chúng ta có thể nhìn thấy cơ thể của chính mình, nhiều người theo chủ nghĩa duy vật kiên định ban đầu cũng vì vậy mà thay đổi quan điểm thế giới.

Còn những người tin vào điều sau thì cho rằng xuất hồn cũng giống như các giấc mơ khác, cũng chỉ là một loại giấc mơ mà thôi, chỉ là khác với giấc mơ thông thường mà thôi. Có hai điểm khác biệt, một là tình cờ cảnh trong giấc mơ là phòng ngủ hoặc nơi ngủ hiện tại của người mơ, hai là ý thức của người mơ ở trạng thái tỉnh táo trong quá trình này, tức là xuất hồn là một giấc mơ sáng suốt có cảnh là nơi ở hiện tại.

Quan điểm này thường bị một số người tin vào quan điểm linh hồn xuất khỏi xác chỉ trích, cho rằng lý do tin vào việc xuất hồn chỉ là một giấc mơ, là vì khả năng xuất hồn của họ quá kém, chưa thực sự xuất hồn chất lượng cao, hoặc nói cách khác, không gian mà họ đến sau khi xuất hồn quá xa thế giới thực. Nhưng trên thực tế, thường thì những người có khả năng giấc mơ sáng suốt càng mạnh, trải nghiệm giấc mơ sáng suốt càng nhiều, thì cuối cùng hầu hết đều sẽ chấp nhận quan điểm rằng xuất hồn là một biến thể của giấc mơ sáng suốt.

Hướng dẫn của chúng tôi nhằm mục đích chia sẻ một số phương pháp huấn luyện giấc mơ sáng suốt, bao gồm cả kỹ thuật trải nghiệm xuất hồn, nhưng cho dù chúng tôi có quan điểm nào đối với hiện tượng xuất hồn, thì đều sẽ bị những người phản đối đặt câu hỏi. Vì vậy, để độc giả hiểu rõ hơn và thuận tiện cho việc trình bày, hướng dẫn của chúng tôi sử dụng quan điểm rằng xuất hồn là một hiện tượng đặc biệt của giấc mơ sáng suốt, vì quan điểm này dễ được đại đa số những người vô thần và độc giả có thái độ khoa học nghiêm túc chấp nhận nhất. Nếu không, chúng ta muốn nói rõ hiện tượng khái niệm xuất hồn, thì phải đưa ra một hệ thống thế giới quan phức tạp làm nền tảng, như vậy đã đi lệch khỏi ý nghĩa ban đầu của hướng dẫn.

Đối với những độc giả quan tâm đến hiện tượng xuất hồn và trải nghiệm xuất hồn, có thể tham khảo một số tài liệu về mặt này, trong chương 2 "*Kỹ thuật giấc mơ sáng suốt*" của hướng dẫn của chúng tôi có đề cập đến một số lý thuyết xuất hồn nổi tiếng, chẳng hạn như "*Luận về xuất hồn*", v.v. Trong nội dung tiếp theo, chúng tôi sẽ giới thiệu xuất hồn như một phương pháp giấc mơ sáng suốt đặc biệt, vì dù sao đi nữa, trải nghiệm xuất hồn là một trong những kỹ thuật trực tiếp và thuận tiện nhất để cảm nhận giấc mơ sáng suốt, rất đáng để chúng ta tìm hiểu và nắm vững.

III. Phương pháp xuất hồn

Đối với một số người không thể có được trải nghiệm giấc mơ sáng suốt bằng các phương tiện huấn luyện giấc mơ sáng suốt truyền thống, chẳng hạn như kỹ thuật huấn luyện cò súng nhận biết giấc mơ, v.v., thì có thể luyện tập trải nghiệm xuất hồn sẽ dễ thành công hơn so với các phương pháp khác. Khi chúng ta có được trải nghiệm "*linh hồn xuất khỏi xác*" này thành công, thì sẽ thấy rằng bản thân có ý thức tỉnh táo, và không bị ràng buộc bởi không gian và thời gian, có thể có được các trải nghiệm siêu phàm khác nhau, chẳng hạn như bay lượn, xuyên không, v.v. Những trải nghiệm này gần như giống hệt với trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, điểm khác biệt duy nhất là điểm xuất phát của trải nghiệm xuất hồn là phòng ngủ hoặc nơi ngủ của người mơ, còn điểm xuất phát của giấc mơ sáng suốt thông thường có thể là bất kỳ không gian và thời gian nào.

Phương pháp huấn luyện xuất hồn khác với phương pháp huấn luyện giấc mơ sáng suốt trước đó, nhưng kết quả cuối cùng lại giống nhau, để độc giả không bị chìm đắm trong vòng xoáy lý thuyết triết học, chúng tôi không sử dụng cách nói "*linh hồn xuất khỏi xác*" nữa, mà sử dụng thuật ngữ "*mộng thể*" để thay thế ý thức của chúng ta, để phân biệt với cơ thể vật chất hay còn gọi là thể xác. Và mấu chốt của trải nghiệm xuất hồn là để "*mộng thể*" của chúng ta rời khỏi "*cơ thể*", có thể hoạt động độc lập.

Nhấn mạnh lại một lần nữa, quan điểm mà hướng dẫn của chúng tôi ủng hộ là tất cả trải nghiệm đều là giấc mơ, tức là đều là một phần của hoạt động ý thức, tức là kết quả của hoạt động tế bào thần kinh não bộ. Xuất hồn không phải là "*linh hồn*" của chúng ta rời khỏi cơ thể, sẽ không có bất kỳ nguy hiểm nào đến tính mạng, trải nghiệm xuất hồn mà chúng ta trải qua, cho dù có giống với thế giới thực đến đâu, thì đều là thế giới ảo chân thực do siêu máy tính là não bộ tạo ra, hoàn toàn có thể coi giấc mơ sáng suốt và hiện tượng xuất hồn là một trò chơi máy tính ba chiều đơn lẻ, độ nét cao.

Lý do sử dụng một số từ vựng và cách diễn đạt của chủ nghĩa duy tâm nhất nguyên hoặc thuyết nhị nguyên, chỉ là để thuận tiện cho việc diễn đạt, hoặc dễ hiểu và phân biệt hơn, để nhanh chóng nắm vững kỹ thuật trải nghiệm xuất hồn hoặc giấc mơ sáng suốt hơn.

Vậy, để "*mộng thể*" của chúng ta rời khỏi cơ thể, cần phải làm gì? Từ các pháp môn tôn giáo khác nhau hàng nghìn năm trước, cho đến các phương pháp và kỹ thuật chủ đạo hiện nay, chủ yếu là ba quá trình và bước: tự thôi miên, tín hiệu xuất hồn và quá trình xuất hồn:

- **Tự thôi miên:**

Trong các chương trước, chúng ta đã học được một số kỹ thuật giấc mơ sáng suốt, những kỹ thuật này có một điểm chung, đó là nhận biết giấc mơ bị động. Tức là, tất cả kết quả luyện tập của chúng ta là mong đợi có thể đột nhiên thức tỉnh trong giấc ngủ, từ đó biết rằng mình đang ở trong giấc mơ, rồi trải nghiệm giấc mơ sáng suốt. Còn xuất hồn thì khác, tất cả các phương pháp huấn luyện xuất hồn đều theo đuổi việc trực tiếp đi vào trạng thái xuất hồn từ trạng thái tỉnh táo, tức là nhận biết giấc mơ chủ động. Vậy, muốn làm được điều này, chúng ta phải để bản thân ngủ nhanh nhất có thể, nhưng đồng thời lại phải duy trì ý thức tỉnh táo, nếu không thì ngủ một mạch đến sáng hoặc mất ngủ đến sáng, đều không thể có được trải nghiệm xuất hồn.

Vì vậy, hầu như tất cả các phương pháp huấn luyện xuất hồn đều theo đuổi một loại hiệu quả có thể để cơ thể ngủ, nhưng đồng thời duy trì ý thức tỉnh

táo trong thời gian ngắn. Phương pháp tiêu biểu hơn là ngồi thiền, vì chúng ta dễ chìm vào giấc ngủ khi nằm, vì vậy rất nhiều lĩnh vực đều đề xuất phương pháp ngồi thiền để đạt đến cảnh giới xuất hồn, vì ở tư thế này, cơ thể của chúng ta rất dễ bị tê liệt hoặc ngủ, nhưng ý thức lại có thể duy trì tương đối tỉnh táo.

Để duy trì ý thức tỉnh táo liên tục, không bị chìm vào giấc ngủ, rất nhiều pháp môn ngồi thiền đều yêu cầu tập trung ý thức vào hơi thở. Thông qua việc điều chỉnh hơi thở đều đặn, nhỏ nhẹ, có thể để cơ thể dần dần thả lỏng, từ đó dần dần đi vào giai đoạn nửa tỉnh nửa mơ, mà trạng thái ý thức lúc này thường vẫn tỉnh táo. Tuy nhiên, phương pháp ngồi thiền có yêu cầu tương đối cao đối với tâm tính của người mơ, người mới bắt đầu thường sẽ suy nghĩ lung tung, rất khó "*tĩnh tâm*", cũng không dễ có được trải nghiệm xuất hồn.

Nhưng chúng ta không khó để nhận thấy thông qua việc quan sát phương pháp ngồi thiền, kỹ thuật này về bản chất rất giống với tự thôi miên, tức là muốn ngủ nhanh nhất có thể, đồng thời lại phải duy trì ý thức tỉnh táo, thường dễ dàng đạt được hơn thông qua phương tiện tự thôi miên. Còn phương pháp tự thôi miên hầu hết đều na ná nhau, đều là thực hiện bằng cách thả lỏng cơ thể, điều chỉnh hơi thở và tập trung ý thức, v.v.

Trước tiên, chúng ta có thể tìm một môi trường thoải mái để nằm, có thể là phòng ngủ, cũng có thể là ghế sofa trong phòng khách, ánh sáng không nên quá sáng, nhưng cũng không nên quá tối. Sau đó nhắm mắt lại, điều chỉnh hơi thở của chúng ta, tốt nhất là tự nhiên, chậm rãi. Cuối cùng, hãy để ý thức của chính mình di chuyển trên cơ thể, chẳng hạn như bắt đầu từ mắt, đến mũi, miệng, ngực, cánh tay cho đến ngón chân, có thể dừng lại vài giây ở mỗi nơi, và tưởng tượng rằng cơ bắp ở nơi này đã được thả lỏng hoàn toàn.

Mấu chốt của tự thôi miên là sự thả lỏng của cơ thể và sự tập trung của ý thức, sự thả lỏng của cơ thể là để chúng ta ngủ nhanh nhất có thể, còn sự tập trung của ý thức là để chúng ta duy trì trạng thái tỉnh táo. Nếu chúng ta luyện tập tự thôi miên vì mất ngủ, thì nên để cả cơ thể và ý thức đều thả lỏng, nhưng bây giờ chúng ta cần trải nghiệm quá trình xuất hồn, vì vậy chúng ta phải đảm bảo ý thức tỉnh táo và tập trung, không thể suy nghĩ lung tung, cũng không thể không nghĩ gì cả, điều trước sẽ gây ra quá hưng phấn mà không thể ngủ được, còn điều sau sẽ gây ra việc ngay lập tức chìm vào trạng thái ngủ.

- **Tín hiệu xuất hồn:**

Muốn thực hiện được quá trình tự thôi miên đã nói ở phần trên, có thể cần phải luyện tập một thời gian, ban đầu người mơ có thể trần trọc không ngủ được vì tâm thần bất an hoặc quá hưng phấn, hoặc ý thức không đủ kiên định mà ngủ thiếp đi. Nhưng chỉ cần kiên trì một thời gian, tình hình sẽ được cải thiện, chúng

ta có thể đi vào một trạng thái vô cùng yên tĩnh, thậm chí có thể cảm nhận được rằng cơ thể của chính mình đã dần dần chìm vào giấc ngủ, lúc này, sẽ xuất hiện một số hiện tượng đặc biệt.

Một loại hiện tượng là phản ứng sinh lý, trong quá trình chúng ta cảm thấy mình dần dần chìm vào giấc ngủ, có thể xuất hiện hiện tượng tim đập nhanh, khó thở. Lúc này người mơ sẽ cảm thấy tim của mình đang hoạt động với cường độ cao, và khó thở, tức ngực khó chịu. Thậm chí còn có người cảm thấy đầu hoặc toàn thân của mình có dòng điện chạy qua, cảm giác bị điện giật rất rõ ràng, thậm chí còn có thể nghe thấy âm thanh lách tách của tia lửa điện và nhìn thấy hồ quang điện màu xanh lam. Vì lo lắng cho cơ thể của chính mình, hoặc sợ hãi hiện tượng này, người mơ thường sẽ vùng vẫy hết sức và cố gắng thức dậy, nhưng lại thấy rằng cơ thể lúc này có thể không nghe lời, rất khó thức dậy.

Nhưng trên thực tế, phản ứng sinh lý này lại không phải là sinh lý, chỉ là một loại ảo giác. Nếu lúc này sử dụng thiết bị để đo các chỉ số sinh lý của người mơ, sẽ thấy rằng mọi thứ đều bình thường. Tim không hề đập nhanh, hơi thở cũng rất thông suốt, tất cả mọi thứ đều là cảm nhận tâm lý của người mơ mà thôi, điều này giống như một giấc mơ đặc biệt, mơ thấy tim của mình đập nhanh, khó thở, v.v. Và lúc này, nếu cố gắng thức dậy vì sợ hãi, thì sẽ thấy tương đối khó khăn, cơ thể của chúng ta như bị tê liệt, trải nghiệm này có phần giống với trải nghiệm "bóng đè".

Ngoài những phản ứng "sinh lý" này, ở giai đoạn này, còn sẽ xuất hiện một số hiện tượng bất thường, chúng ta gọi chung tất cả các hiện tượng này là tín hiệu xuất hồn, những hiện tượng này bao gồm ảo giác thị giác, ảo giác thính giác hoặc một số cảm giác về xúc giác. Ví dụ, ở trạng thái này, trước mắt chúng ta có thể xuất hiện một số hình ảnh giống như slide, thậm chí là cảnh phát video ngắn, chúng ta có thể coi những ảo giác thị giác ngắn ngủi này là một số giấc mơ lóe lên, loại giấc mơ này là một trong những mấu chốt để trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, chúng tôi sẽ giới thiệu chi tiết trong các chương tiếp theo.

Trong tất cả các hiện tượng ảo giác thị giác, điều khiến người ta khó quên nhất là hiện tượng bóng đè. Khi tín hiệu xuất hồn đến, một trong những điều dễ xảy ra nhất là xuất hiện hiện tượng bóng đè. Vì lúc này cơ thể của chúng ta đã "ngủ", ở trạng thái tê liệt, vì vậy khi ảo giác thị giác xuất hiện, rất có thể sẽ đột nhiên nhìn thấy cảnh trong phòng ngủ, và trong cảnh này, sẽ xuất hiện một số sự vật ban đầu không có, chẳng hạn như một bóng người mờ ảo. Đồng thời, kèm theo sự xuất hiện của ảo giác thính giác, người mơ rất có thể nghe thấy một số tiếng cười hoặc tiếng ồn kỳ lạ, làm cho trải nghiệm này trở nên chân thực hơn và khiến người mơ quá sợ hãi, cuối cùng vùng vẫy để thức dậy.

Cũng theo logic tương tự, trên thực tế hiện tượng bóng đèn cũng là một loại ảo giác, hoặc nói là một loại giấc mơ đặc biệt. Khi cơ thể của chúng ta đã tê liệt, nhưng ý thức còn tương đối tỉnh táo, thì sẽ thấy rằng cơ thể không kiểm soát được, và xuất hiện một số ảo giác thính giác và ảo giác thị giác, từ đó gây ra hiện tượng bóng đèn. Hiện tượng này cũng sẽ xảy ra trong quá trình đột nhiên thức dậy, lúc này ý thức của chúng ta đã tỉnh táo, nhưng chức năng cơ thể vẫn chưa khôi phục, thì sẽ bị bóng đèn. Điều chúng ta cần hiểu là, bóng đèn về bản chất vẫn là đang ở trong giấc mơ, và ý thức của chúng ta đang tỉnh táo, nếu lúc này có thể nhận thức được rằng mình đang mơ, thì đó là một cửa ngõ tốt để trải nghiệm giấc mơ sáng suốt.

Đồng thời, khi bị bóng đèn, cảnh trước mắt chúng ta thường là phòng ngủ nơi ở hiện tại, vì vậy chỉ cần hướng dẫn một chút, thì có thể chuyển thành trải nghiệm xuất hồn chất lượng cao. Và điều người mơ cần làm chỉ là thả lỏng tâm trạng, giữ bình tĩnh về tâm lý, không bị ảnh hưởng bởi những gì nhìn thấy, nghe thấy trước mắt, chẳng mấy chốc, quá trình này sẽ qua đi. Tức là, chỉ cần xuất hiện các tín hiệu xuất hồn khác nhau, thì chúng ta chỉ cần tiếp tục thả lỏng là được, ngoài sự thả lỏng của cơ thể, ý thức cũng có thể bắt đầu thả lỏng, từ từ chờ đợi quá trình này kết thúc, vì sau khi tín hiệu xuất hồn biến mất, chúng ta sẽ bước vào hành trình xuất hồn kỳ diệu và thế giới giấc mơ sáng suốt.

Ngoài các hiện tượng nêu trên, còn có việc nghe thấy âm thanh điều chỉnh tần số của đài phát thanh hoặc radio, hoặc âm thanh ồn ào trên đường phố ngoài trời, thậm chí là âm thanh động cơ ô tô, đều thuộc tín hiệu ảo giác thính giác. Còn việc cảm thấy có người chạm vào chân hoặc bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể của mình, đều là tín hiệu ảo giác xúc giác. Về tín hiệu ảo giác thị giác, ngoài việc nhìn thấy cảnh trong phòng ngủ, bóng người hoặc đồ trang trí bất thường, còn có thể xuất hiện một số ký hiệu hoặc chữ viết kỳ lạ, lơ lửng trong không trung, v.v., đều là một trong những tín hiệu xuất hồn.

- **Quá trình xuất hồn:**

Khi chúng ta có thể trải nghiệm các tín hiệu xuất hồn khác nhau, về bản chất là lúc ở điểm tới hạn đi vào trạng thái ngủ từ trạng thái tỉnh táo, điều duy nhất cần làm là thả lỏng tâm trạng, giữ bình tĩnh và yên bình về tâm lý, tránh thức dậy hoặc ý thức không kiên định mà ngủ thiếp đi vì quá sợ hãi hoặc hưng phấn. Quá trình này thường rất ngắn, chỉ cần vài giây hoặc vài phút, chỉ cần qua khoảng thời gian này, tín hiệu xuất hồn dần dần biến mất, thì sẽ đi vào một giấc mơ tương đối ổn định, và giấc mơ này rất có thể là bắt đầu từ phòng ngủ nơi ở hiện tại. Lúc này, chúng ta chỉ cần hướng dẫn một chút, thì có thể đi vào trạng thái xuất hồn.

Chỉ cần chúng ta có thể nhận thức rõ ràng rằng cơ thể của chính mình đã ngủ, nhưng ý thức vẫn tỉnh táo, và tín hiệu xuất hồn cũng đã dần dần biến mất, mặc dù mắt đang nhắm, nhưng trước mắt vẫn có thể nhìn thấy phòng ngủ của chính mình, đó chính là trạng thái có thể xuất hồn. Lúc này, nếu người mơ đang đắp chăn, có thể thử đưa cánh tay trực tiếp xuyên qua chăn, thường thì quá trình này sẽ rất suôn sẻ, chúng ta gọi quá trình một bộ phận nào đó của cơ thể rời khỏi thể xác của chính mình này là xuất hồn một phần.

Về mặt lý thuyết, bây giờ chúng ta chỉ cần thức dậy, thì có thể "*linh hồn xuất khỏi xác*". Sự thật quả thực là như vậy, chỉ cần chúng ta trực tiếp ngồi dậy khỏi giường, và xuống giường, nhìn xung quanh, thì sẽ thấy rằng mình đang đứng trong phòng ngủ, nếu lúc này quay đầu lại nhìn, thì có thể còn nhìn thấy cơ thể của chính mình đang nằm yên bình trên giường. Nhưng rất nhiều lúc, quá trình thức dậy lại khó khăn chông chát, thường thì một chân đã ra ngoài, chân kia lại bị kẹt. Hoặc phần thân trên đã ra ngoài, phần thân dưới lại bị kẹt, thậm chí còn có thể, toàn thân đã ra ngoài, đầu lại bị kẹt.

Cho dù chúng ta có cố gắng thế nào, trong nhiều trường hợp, chúng ta vẫn chỉ có thể đạt được trạng thái xuất hồn một phần, rất khó để toàn bộ ý thức rời khỏi cơ thể. Nguyên nhân gây ra vấn đề này rất có thể là do một phần cơ bắp vẫn chưa đủ thả lỏng, hệ thống thần kinh của chúng ta vẫn duy trì trạng thái hoạt động của phần này. Để giải quyết vấn đề này, kỹ thuật đơn giản nhất là tiếp tục thả lỏng, để cơ thể của chúng ta "*ngủ*" hoàn toàn rồi mới thức dậy, sẽ dễ dàng hơn rất nhiều. Tất nhiên, vì việc duy trì giấc mơ tỉnh táo vốn là một việc khó khăn, có thể thức dậy bất cứ lúc nào, vì vậy để không lãng phí thời gian, còn có một số phương pháp có thể giúp chúng ta xuất hồn nhanh nhất có thể.

Vì ở trạng thái này, hai tay của chúng ta là bộ phận dễ dàng thoát ra khỏi cơ thể nhất, vì vậy, khi hai tay đã xuất hồn thành công, chúng ta có thể thử nắm lấy mép giường hoặc các vật dụng khác có thể với tới, kéo cơ thể của chính mình ra ngoài. Phương pháp này thường sẽ hiệu quả hơn nhiều so với việc tự mình vùng vẫy để chui ra khỏi cơ thể, một phương pháp khác là để bản thân lăn xuống giường, rất nhiều người trải nghiệm xuất hồn đã phát hiện ra rằng việc lăn xuống giường dễ dàng hơn nhiều so với việc ngồi dậy rồi trèo xuống giường sau nhiều lần thử nghiệm, thậm chí khi bản thân ngã xuống sàn nhà, vẫn có thể cảm nhận rõ ràng cảm giác đau khi ngã.

Còn có một phương pháp rất hiệu quả, đó là tưởng tượng "*mộng thể*" của chính mình trôi nổi lên, lơ lửng trên không trung, chẳng mấy chốc, bạn sẽ thấy rằng "*mộng thể*" của chính mình thực sự trôi nổi lên, và có thể bay lượn tự do trong không trung, thậm chí còn có thể xuyên tường, trực tiếp bay ra ngoài trời. Tương ứng với điều này là một kỹ thuật khác là tưởng tượng "*mộng thể*" của

chính mình chìm xuống nhanh chóng, chẳng mấy chốc sẽ thấy rằng "mộng thể" quả nhiên xuyên qua ván giường, sàn nhà, và sẽ rơi vào một đường hầm tối đen, sau khi xuyên qua đường hầm này, đó chính là một thế giới giấc mơ sáng suốt tuyệt vời khác.

IV. Thế giới sau khi xuất hồn

Chỉ cần chúng ta có thể để "mộng thể" thoát khỏi sự ràng buộc của "cơ thể" thành công, thì "mộng thể" của chúng ta sẽ là một yêu tinh không bị ràng buộc, không còn bị hạn chế bởi không gian và thời gian, có thể tự do dạo chơi trong thế giới giấc mơ, điều duy nhất chúng ta cần lo lắng chỉ là làm thế nào để duy trì trạng thái tỉnh táo trong thời gian đủ dài. Khi chúng ta xuất hồn, có điểm khác biệt so với giấc mơ sáng suốt thông thường, vì lúc này môi trường mà chúng ta đang ở chính là phòng ngủ của chính mình, trong môi trường quen thuộc này, chúng ta có thể phát hiện ra một số hiện tượng và sự vật thú vị.

Trước tiên, điều khiến chúng ta quan tâm nhất là cơ thể của chính mình, khi chúng ta quay đầu lại nhìn chiếc giường trong phòng ngủ, thì sẽ thấy rằng cơ thể của chính mình đang nằm trên giường, ngủ rất ngon. Nếu bạn ngủ cùng người thân, thì thậm chí còn có thể nhìn thấy hình dáng của họ. Nhưng đôi khi bạn sẽ thấy rằng, cơ thể đang ngủ này không nhất thiết phải hoàn toàn giống với hình dáng của bạn trong thực tế, đôi khi bạn sẽ thấy rằng quần áo của mình đã thay đổi, và có đôi khi, thậm chí cả khuôn mặt cũng sẽ khác đi, chẳng hạn như trẻ hơn, hoặc đẹp trai hơn. Cũng có thể, bạn không thể nhìn thấy cơ thể của chính mình, chỉ có thể nhìn thấy một chiếc giường trông không có một chiếc chăn xộc xệch trên đó, tuy nhiên cũng không cần phải lo lắng, cho dù nhìn thấy cơ thể của chính mình ở hình dạng nào, thì đều là bình thường.

Trong phòng ngủ, còn có một thứ đáng chú ý, đó là gương. Nếu trong phòng ngủ của bạn không có lắp bất kỳ loại gương nào, trên thực tế trong nhiều nền văn hóa tương đối kiêng kỵ việc lắp gương trong phòng ngủ, thì có thể đi đến phòng tắm để xem gương. Trong gương, bạn sẽ thấy rằng người trong gương rất có thể không giống với bạn trong thực tế, có thể trẻ hơn trong thực tế, cũng có thể già hơn. Theo cách giải thích trong tâm lý học, khi chúng ta soi gương trong giấc mơ, thường thể hiện khía cạnh chân thực nhất của chính mình, hoặc nói là trạng thái tâm lý hiện tại. Vì vậy, soi gương trong giấc mơ sáng suốt là một trong những con đường tốt nhất để tìm hiểu trạng thái tâm lý chân thực của chính mình.

Tất nhiên, công dụng của gương không chỉ là để quan sát bản thân, trên thực tế, ở trạng thái xuất hồn hoặc nói là trong giấc mơ sáng suốt, chúng ta hoàn toàn có thể trực tiếp xuyên qua gương, như vậy sẽ gây ra một đường hầm giấc mơ, từ đó đi vào một giấc mơ kỳ lạ khác. Chúng tôi sẽ giới thiệu riêng về khái

niệm đường hầm giấc mơ trong các chương tiếp theo, ở đây xin bỏ qua không đề cập. Hãy để chúng ta trở lại phòng ngủ, thông thường, trong phòng ngủ đều có ít nhất một cửa ra vào và cửa sổ, ở trạng thái xuất hồn, chúng ta vẫn có thể tìm thấy cửa ra vào và cửa sổ tương ứng với thực tế, nếu chúng ta mở cửa ra vào hoặc cửa sổ, rồi đi xuyên qua, cũng sẽ khởi động một đường hầm giấc mơ.

Điều thú vị là, rất nhiều lúc, khi chúng ta xuất hồn, thì sẽ thấy rằng trong phòng ngủ xuất hiện cửa ra vào hoặc cửa sổ mà thế giới thực không có, nếu chúng ta mở cửa ra vào hoặc cửa sổ như vậy, và đi xuyên qua, cũng sẽ mở ra đường hầm giấc mơ, nhưng lại dễ rơi vào một giấc mơ thông thường vô cùng phóng đại và méo mó, lúc này rất dễ mất đi ý thức tỉnh táo, nhưng lại có thể nhớ được một phần giấc mơ. Loại giấc mơ này chính là xứ sở thần tiên của Alice mà chúng ta đã nói trước đó, tức là, ở trạng thái xuất hồn, khi chúng ta đi xuyên qua một cảnh tồn tại trong thực tế, thường thì ý thức vẫn có thể duy trì tỉnh táo, nhưng nếu đi xuyên qua một cảnh không tồn tại trong thực tế, thì rất có thể sẽ rơi vào giấc mơ thông thường.

Ngoài những sự vật nêu trên, trong phòng ngủ của hầu hết mọi người thường treo một số tranh treo tường, nếu sau khi xuất hồn, "*mộng thể*" của chúng ta bay vào những bức tranh treo tường này, thì sẽ thấy rằng, chúng ta lại có thể trực tiếp đi vào thế giới trong tranh. Và thế giới trong tranh này không phải là hình ảnh phẳng và nhàm chán ban đầu, mà là một cảnh ba chiều, vô cùng chân thực. Nói ngược lại, nếu chúng ta mong muốn mơ thấy cảnh hoặc nhân vật nào, thì chỉ cần treo một bức tranh hoặc ảnh liên quan trong phòng ngủ, sau đó bay vào trong khi xuất hồn là được, đây là một phương tiện tạo giấc mơ điển hình.

Không khó để nhận thấy rằng, khi chúng ta xuất hồn, phòng ngủ của chúng ta trên thực tế là một trung tâm giấc mơ, cũng là một lối vào giấc mơ, xuất phát từ phòng ngủ, đi qua các đường hầm khác nhau, chúng ta có thể dịch chuyển "*mộng thể*" của chính mình đến các địa điểm kỳ diệu khác nhau, từ đó trải nghiệm thế giới giấc mơ sáng suốt siêu phàm. Còn có rất nhiều kỹ thuật cụ thể, chúng tôi sẽ đề cập lại đến một số kỹ thuật xuất hồn trong nội dung tương ứng của các chương tiếp theo. Nhưng cũng giống như phương tiện huấn luyện giấc mơ sáng suốt truyền thống, trải nghiệm xuất hồn có thể cũng không phù hợp với tất cả mọi người luyện tập, có một số người có thể phù hợp hơn với huấn luyện nhận biết giấc mơ thông thường, mà rất khó đạt đến cảnh giới chủ động xuất hồn, điều này đòi hỏi độc giả phải lựa chọn phương pháp và kỹ thuật phù hợp với bản thân dựa trên tình hình của chính mình.

CHƯƠNG 8: BƯỚC VÀO GIẤC MƠ

Mặc dù các quan điểm nghiên cứu của Freud hiện nay đã không được giới tâm lý học chấp nhận, nhưng lý thuyết vô thức của ông vẫn rất có ý nghĩa bước ngoặt. Đại đa số hành vi của con người chúng ta đều được thực hiện trong trạng thái vô thức, chẳng hạn như hiểu ngôn ngữ, lái xe ô tô, v.v. Nhưng muốn học được những khả năng hoặc kỹ năng này, thì cần phải nỗ lực nhất định, chỉ có trải qua huấn luyện có hệ thống, lâu dài, mới có thể nắm vững thành thạo một kỹ thuật, đạt đến cảnh giới “*lô hỏa thuần thanh*”. Việc học giấc mơ sáng suốt cũng theo logic tương tự, sau một thời gian luyện tập, việc chúng ta kiểm soát giấc mơ sáng suốt sẽ dễ dàng như sử dụng đũa.

Chúng ta đã biết rằng, muốn có được trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, thì ngoài việc trông chờ vào xác suất ngẫu nhiên như trúng xổ số, thông qua phương pháp huấn luyện nhất định, cũng có thể dần dần biến nó thành một khả năng cơ bản. Ví dụ như huấn luyện cò súng nhận biết giấc mơ và các lý thuyết xuất hồn khác nhau mà chúng ta đã nói trong các chương trước. Không khó để nhận thấy rằng, huấn luyện cò súng nhận biết giấc mơ theo đuổi việc đạt được hiệu quả nhận biết giấc mơ trong mơ thông qua tư duy quán tính, còn các phương pháp xuất hồn khác nhau về bản chất là theo đuổi việc trực tiếp đi vào giai đoạn giấc mơ sáng suốt từ trạng thái tỉnh táo.

Bỏ qua các điểm khác biệt trong lý thuyết xuất hồn, chỉ xét riêng từ góc độ theo đuổi giấc mơ sáng suốt, các phương pháp xuất hồn khác nhau đều là phương tiện tương đối dễ dàng để đạt được việc trực tiếp đi vào giấc mơ sáng suốt. Và các phương pháp xuất hồn về cơ bản đều lấy việc kiểm soát tự thôi miên và tín hiệu xuất hồn làm trọng tâm huấn luyện chính, vì vậy phương pháp chủ động đi vào giấc mơ này sau khi được tối ưu hóa nhất định, có thể được sử dụng làm kỹ thuật và pháp bảo tốt nhất để trực tiếp đi vào giấc mơ sáng suốt từ trạng thái tỉnh táo.

Thông qua những kỹ thuật hoặc phương pháp này, có thể trực tiếp đi vào giấc mơ, và duy trì ý thức tỉnh táo, thì nếu cảnh trong giấc mơ bắt đầu từ phòng ngủ, đó chính là trải nghiệm xuất hồn. Ngược lại, nếu cảnh trong giấc mơ là bất kỳ không gian và thời gian nào ngoài phòng ngủ, thì đó là trải nghiệm giấc mơ sáng suốt thông thường. Trước đó đã nói rằng, các phương pháp tự thôi miên gần như đều na ná nhau, quá trình chính là thả lỏng các cơ bắp trên cơ thể, còn về việc kiểm soát tín hiệu xuất hồn, cũng chủ yếu là lấy thuận theo tự nhiên làm chủ.

Nhưng trên thực tế, ở hai giai đoạn tự thôi miên và tín hiệu xuất hồn này, thông qua một số can thiệp ý thức chủ động, có thể có được trải nghiệm giấc mơ

sáng suốt dễ dàng và thuận tiện hơn. Chỉ là một khi đã đi vào giấc mơ, cảnh xuất hiện chưa chắc đã là phòng ngủ hiện tại, tức là, nếu chúng ta chủ động can thiệp vào quá trình này, rất có thể sẽ đi vào giấc mơ sáng suốt nhanh hơn, nhưng lại chưa chắc đã là trải nghiệm xuất hồn. Vì hướng dẫn của chúng tôi coi trải nghiệm xuất hồn cũng là một loại giấc mơ sáng suốt, vì vậy sự khác biệt này không quan trọng.

I. Can thiệp xúc giác

Khi chúng ta thả lỏng từng bộ phận cơ bắp trên cơ thể, phương pháp hiệu quả nhất là tập trung ý thức vào bộ phận cơ thể tương ứng, và tưởng tượng rằng cơ bắp ở bộ phận này ngày càng thả lỏng, ngày càng lỏng lẻo, kết hợp với việc điều chỉnh hơi thở và tâm trạng, rất dễ ngủ nhanh. Ví dụ như trong phương pháp thành tựu quán tưởng giấc mơ nổi tiếng, có bí quyết vận hành điểm sáng, chúng ta có thể tưởng tượng cơ thể của chính mình trong suốt như pha lê, sau đó tưởng tượng ý thức của chính mình là một điểm sáng, di chuyển khắp cơ thể, và thả lỏng cơ bắp ở những nơi đi qua lần lượt.

Kỹ thuật quán tưởng này rất hiệu quả, một mặt có thể để ý thức tập trung vào một nơi nào đó trên cơ thể, để bộ phận cơ thể tương ứng nhanh chóng thả lỏng, mặt khác, lại tập trung suy nghĩ, không bị suy nghĩ lung tung mà tâm thần bất an, thậm chí là quá hưng phấn mà không thể ngủ được. Ngoài quán tưởng thị giác, chúng ta hoàn toàn có thể thêm quán tưởng xúc giác vào quá trình này, tưởng tượng ý thức của chính mình giống như một đôi tay trong suốt và mềm mại, nhẹ nhàng vuốt ve những nơi đi qua, và đôi tay này có khả năng xuyên thấu, nó có thể dễ dàng xuyên qua da, cơ bắp và xương của chúng ta.

Ngoài ra, trong quá trình này, chúng ta còn có thể để ý thức của một bộ phận nào đó trên cơ thể tách khỏi cơ thể một cách độc lập. Khái niệm này có thể không dễ hiểu, nói một cách đơn giản, đó là trong quá trình thả lỏng, có thể thử để tay hoặc chân, v.v. của chính mình thực hiện một số động tác, chẳng hạn như giơ tay lên, hoặc cử động ngón chân. Tất nhiên những động tác này không phải là thực sự dùng tay hoặc ngón chân để thực hiện, mà chỉ là một loại tưởng tượng, tưởng tượng tay và chân thực hiện những động tác này. Sau khi cơ thể thả lỏng hoàn toàn, đôi khi sẽ thấy rằng, tay thực sự giơ lên rồi, và là một đôi tay nửa trong suốt, lúc này chính là xuất hồn một phần mà chúng ta đã nói trong chương trước.

Tương tự, chúng ta còn có thể quán tưởng rằng có một sợi dây treo ở đầu giường, "hai tay" của chính mình có thể nắm lấy sợi dây này, và từ từ kéo mộng thể của chính mình ra khỏi cơ thể. Hoặc mặc dù mình rõ ràng đang nằm trên giường, nhưng có thể tưởng tượng rằng mộng thể của chính mình đang đứng bên cạnh giường, hoặc mộng thể của chính mình đang lơ lửng trên không trung.

Những quán tưởng kỳ lạ này, đặc biệt là quán tưởng đối với một cơ thể khác của chính mình, tức là cơ thể ý thức, hay còn gọi là mộng thể, có lợi cho việc nhanh chóng thả lỏng cơ thể thực sự của chúng ta, từ đó có được giấc mơ sáng suốt hoặc trải nghiệm xuất hồn.

II. Can thiệp thính giác

Trong trải nghiệm xuất hồn mà chúng ta đã nói trong chương trước, khi xuất hiện tín hiệu xuất hồn, sẽ xảy ra một số hiện tượng ảo giác thính giác và ảo giác thị giác. Nguyên nhân xuất hiện hiện tượng này là vì lúc này đang ở điểm tới hạn giữa giấc ngủ và sự tỉnh táo, một mặt một phần ý thức đã khởi động chương trình giấc mơ, vì vậy chúng ta có thể nhìn thấy và nghe thấy một số thứ bất thường, trên thực tế đây chính là một giấc mơ thông thường. Mặt khác, một phần ý thức vẫn ở trạng thái tỉnh táo, chúng ta vẫn có thể cảm nhận được một số thông tin của thế giới thực, vì vậy sẽ coi giấc mơ đã khởi động là ảo giác thính giác và ảo giác thị giác.

Trong hiện tượng ảo giác thính giác, điều dễ xuất hiện nhất là âm thanh điều chỉnh tần số của đài phát thanh, thậm chí là nội dung phát thanh cụ thể, lúc này chúng ta như đã biến thành một chiếc radio, có thể nhận được tín hiệu radio trong không khí. Tất nhiên hiệu ứng đài phát thanh này cũng là một loại ảo giác, là một loại giấc mơ, khi chúng ta nghe thấy những âm thanh điều chỉnh tần số hoặc âm thanh đài phát thanh mờ ảo này, có thể thử điều chỉnh tần số radio, cố gắng làm cho âm thanh rõ ràng hơn, âm lượng lớn hơn. Tất nhiên việc điều chỉnh này được thực hiện bằng ý niệm, nếu thành công, chúng ta sẽ thấy rằng âm thanh của đài phát thanh rõ ràng hơn nhiều so với lúc bắt đầu, thậm chí còn có thể nghe thấy âm nhạc du dương.

Chỉ cần ổn định tín hiệu âm thanh này, thì chẳng mấy chốc sẽ đi vào đường hầm giấc mơ, giấc mơ của chúng ta sẽ chuyển đổi nhanh chóng, nếu lúc này vẫn có thể duy trì ý thức tỉnh táo, thì sẽ bước vào một hành trình giấc mơ sáng suốt hoàn toàn mới. Ngoài âm thanh điều chỉnh tần số của đài phát thanh, trong tín hiệu xuất hồn còn sẽ xuất hiện một số âm thanh đặc biệt, chẳng hạn như tiếng cười, âm thanh động cơ ô tô hoặc tiếng còi xe, cũng có thể chỉ là một bản nhạc nền hoặc bài hát nhạc pop. Cho dù nghe thấy nội dung gì, cũng đừng hoảng sợ, hãy nắm bắt âm thanh này bằng ý thức và cố gắng ổn định và khuếch đại tín hiệu âm thanh, chẳng mấy chốc sẽ thoát khỏi tín hiệu, từ đó đi vào giấc mơ sáng suốt.

Ngoài ra, khi chúng ta ở trong môi trường yên tĩnh, nếu tập trung ý thức vào hai tai, thì sẽ nghe thấy một tiếng "vo ve" nhỏ, liên tục. Âm thanh này trên thực tế luôn tồn tại bên tai chúng ta, chỉ là bình thường bị các loại tiếng ồn trong thế giới thực lấn át mà không được hầu hết mọi người chú ý đến. Âm thanh này

không phải là ù tai theo nghĩa truyền thống, bất kỳ ai chỉ cần ở trạng thái yên tĩnh, yên bình đều có thể nghe thấy, có người gọi nó là âm thanh của linh hồn. Khi cơ thể của chúng ta đủ thả lỏng, nhưng ý thức lại tỉnh táo, thì sẽ tương đối dễ nghe thấy âm thanh này, tương tự, nắm bắt âm thanh này, và dần dần ổn định và khuếch đại âm thanh này, cũng là một phương pháp tốt để trực tiếp đi vào trạng thái giấc mơ sáng suốt từ trạng thái tỉnh táo.

Nhìn chung, đối với việc quan tâm đến âm thanh và huấn luyện thính giác, chủ yếu là rèn luyện khả năng kiểm soát âm thanh có thể nghe thấy khi xuất hiện các tín hiệu xuất hồn khác nhau, chỉ cần có thể kiểm soát âm lượng một cách dễ dàng, thì rất dễ can thiệp vào thế giới giấc mơ sáng suốt thông qua can thiệp thính giác. Cư dân mạng Truy Mộng Mã Dĩ gọi chung các loại âm thanh nghe thấy ở điểm tới hạn chìm vào giấc ngủ là "*mộng minh*", chúng ta chỉ cần quan tâm đến sự xuất hiện của mộng minh khi thả lỏng và cố gắng trực tiếp đi vào giấc mơ, và kịp thời nắm bắt và khuếch đại tín hiệu này, thì có thể nhanh chóng nắm vững một phương pháp tuyệt vời để đi vào giấc mơ.

III. Can thiệp thị giác

Cũng giống như trong cuộc sống thực, trong giấc mơ, hầu hết thông tin chúng ta tiếp nhận đều đến từ trải nghiệm thị giác. Cư dân mạng Truy Mộng Mã Dĩ định nghĩa tất cả hình ảnh mà chúng ta nhìn thấy trong giấc mơ là "*mộng bình*", để phân biệt với tầm nhìn trong cuộc sống thực. Khi chúng ta nhắm mắt chuẩn bị ngủ, công việc thị giác của chúng ta không vì thế mà dừng lại, mắt vẫn có thể nhìn thấy một màn đen. Tất nhiên, màn đen này chính là mí mắt của chúng ta, nhưng vì mí mắt không thể ngăn cách tất cả ánh sáng, vì vậy ngay cả khi nhắm mắt lại, vẫn có thể nhìn thấy một số điểm sáng và dư ảnh thị giác lộn xộn.

Nếu dùng bịt mắt có hiệu quả che sáng cực tốt để che mắt lại, thì nguồn sáng bên ngoài bị cắt đứt, về mặt lý thuyết, chúng ta sẽ không còn nhìn thấy bất kỳ thứ gì nữa, ngoài hình ảnh mờ ảo còn sót lại của dư ảnh thị giác, sẽ không còn bất kỳ hình ảnh nào trong tầm nhìn. Nhưng trên thực tế, ngay cả trong bóng tối tuyệt đối, sau khi chúng ta nhắm mắt lại, vẫn có thể nhìn thấy một số màu sắc và điểm sáng ngẫu nhiên, trên thực tế đây chính là tác dụng của dây thần kinh thị giác. Dù sao đi nữa, khi chúng ta nhắm mắt chuẩn bị ngủ, cảnh xuất hiện trong tầm nhìn phải là một số điểm sáng lộn xộn, ngẫu nhiên, vô trật tự.

Khi chúng ta thả lỏng cơ thể của chính mình, và để cơ thể chìm vào giấc ngủ, nếu ý thức vẫn duy trì tỉnh táo, thì sẽ xuất hiện một số hiện tượng ảo giác thị giác. Ảo giác thị giác phổ biến nhất là rõ ràng mắt đang nhắm, nhưng lại có thể nhìn thấy rõ ràng cảnh trong phòng ngủ, và điều kỳ diệu là chúng ta có thể nhìn thấy rõ mọi góc ngách trong phòng ngủ mà không cần quay đầu, trên thực

tế cũng không thể quay đầu. Hiện tượng này đặc biệt rõ ràng khi bị bóng đèn, vì cảnh trong phòng ngủ rất giống với thực tế, đến nỗi hầu hết mọi người đều không cho rằng mình đã xuất hiện ảo giác thị giác, mà cho rằng đó là do mình vẫn chưa ngủ, ngay cả khi xuất hiện hiện tượng này, cũng sẽ nhanh chóng "*chìm vào giấc ngủ*" trong vòng vài phút mà quên đi trải nghiệm vừa rồi.

Điều thực sự thu hút sự chú ý là một số hiện tượng ảo giác thị giác đặc biệt, đặc biệt là khi chúng ta "*nhìn*" thấy những sự vật không nên tồn tại xuất hiện trong cảnh phòng ngủ quen thuộc, thì sẽ thu hút sự cảnh giác của chúng ta. Ví dụ như có một bóng người mờ ảo đứng ở đầu giường, trên tường xuất hiện tranh treo tường mà thực tế không có, tivi trên tủ tivi biến mất, thay vào đó là một bức tượng kỳ lạ, v.v. Điều thú vị là, hầu hết mọi người khi trải qua những hình ảnh này, trước tiên nghĩ đến không phải là mình đang mơ hoặc đã xuất hiện ảo giác thị giác, mà ngược lại là tin chắc rằng mình đang ở trong thế giới thực, nhưng lại gặp ma. Đây cũng là lý do tại sao hiện tượng bóng đèn khiến nhiều người kinh hãi, trên thực tế, hiện tượng bóng đèn chỉ là một giấc mơ có ý thức tương đối tinh táo mà thôi.

Trên thực tế, chỉ cần nhớ một điều, khi chúng ta nhắm mắt lại, thì những điểm sáng lộn xộn, vô trật tự ban đầu trong tâm nhìn biến thành bất kỳ hình ảnh có ý nghĩa nào, đó chính là giấc mơ. Cho dù hình ảnh này là phòng ngủ của chính mình, hay là cảnh tượng kỳ ảo, thậm chí chỉ là một hình học có quy luật, thì có thể khẳng định rằng, não bộ của chúng ta đã khởi động chương trình giấc mơ. Cần biết rằng, trong giấc mơ, việc xuất hiện bất kỳ cảnh hình ảnh nào đều là bình thường, không có không gian, thời gian và logic nào cả, chỉ cần không bị những hình ảnh này làm mê hoặc hoặc dọa sợ, thì chúng ta có thể gõ cửa giấc mơ sáng suốt.

Quay lại điểm xuất phát, khi chúng ta thả lỏng cơ thể để tự thôi miên, thì chỉ cần "*trước mắt*" có thể nhìn thấy bất kỳ hình ảnh nào, đều có thể xác định rằng mình đã đi vào giấc mơ. Nếu hình ảnh này chính là phòng ngủ của chính mình, thì có thể trực tiếp thử xuất hồn, khả năng thành công sẽ rất cao. Nếu hình ảnh là bất kỳ địa điểm nào khác, thì cũng rất đơn giản, chỉ cần để "*mộng thể*" của chính mình đi vào cảnh này là được. Không cần nghĩ đến việc làm thế nào để đi vào hình ảnh này, cứ như trong cuộc sống thực là được, vì trong giấc mơ, mộng thể của chúng ta không bị ràng buộc, không bị bất kỳ hạn chế và ràng buộc nào.

Còn có một khả năng, ảo giác thị giác xuất hiện trước mắt chưa chắc đã là một cảnh ba chiều, hoàn chỉnh, có thể chỉ là một hình học, hoặc là một bức tranh trong tranh, thậm chí là một slide và cửa sổ phát video. Đối với loại "*mộng bình*" độc lập, rời rạc này, chúng ta có thể tập trung ý thức vào bản thân

hình ảnh, và thử kiểm soát và phóng to hình ảnh, thậm chí là xuyên qua hình ảnh này, nếu thành công, thì tầm nhìn sẽ chuyển đổi, chúng ta sẽ đi vào một giấc mơ hoàn chỉnh. Đồng thời, còn có thể sử dụng hai tay của mộng thể, nhấp, chạm vào những hình ảnh này giống như đang thao tác máy tính bảng, thậm chí là trực tiếp dùng hai tay nắm lấy sự vật trong hình ảnh, chỉ cần thành công, giấc mơ cũng sẽ chuyển đổi.

Còn có một phương pháp đơn giản nhất, đó là khi chúng ta nhắm mắt bắt đầu thả lỏng cơ thể, hãy tự ám chỉ tâm lý tích cực, tức là *"Tôi có thể nhìn thấy cảnh trong phòng ngủ ở trạng thái nhắm mắt"*. Sau đó quan tâm đến những điểm sáng lộn xộn trong tầm nhìn của chính mình, nhưng không cần phải nhìn chăm chăm, chỉ cần chú ý là được, và chờ đợi cảnh phòng ngủ trong thực tế xuất hiện. Dần dần, mí mắt của chúng ta sẽ ngày càng trong suốt, cuối cùng sẽ có thể nhìn thấy hình ảnh phòng ngủ. Tất nhiên, lúc này chúng ta nhìn thấy không phải là phòng ngủ thực sự, mà chỉ là giấc mơ do chính chúng ta tạo ra mà thôi, vì là giấc mơ, nên cảnh thực sự xuất hiện chưa chắc đã là phòng ngủ, có thể là bất kỳ cảnh nào, cũng có thể là biến thể của phòng ngủ.

Tóm lại, chỉ cần chúng ta đủ thả lỏng cơ thể, và duy trì ý thức tỉnh táo, thì sau khi cơ thể chìm vào giấc ngủ, việc phán đoán xem mình có đi vào giấc mơ hay không bằng hình ảnh thì giấc là phương pháp hiệu quả và thuận tiện nhất. Chỉ cần xác định rằng mình đã ở trong giấc mơ, rồi kết hợp với phương tiện kiểm tra giấc mơ đã đề cập trong các chương trước, trên thực tế chúng ta đã có được trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, hành trình giấc mơ sáng suốt bắt đầu từ đây. Tất nhiên, điều quan trọng nhất lúc này là duy trì sự bình tĩnh và điềm đạm của ý thức, không bị cảnh tượng trước mắt làm mê hoặc, đặc biệt là không bị một số sự vật kỳ lạ, kinh dị dọa sợ, cần biết rằng những điều này đều là ảo giác, sẽ không gây ra bất kỳ tổn thương nào cho chúng ta.

Ngoại truyện: Thanh đạm minh trí

Tôi luôn cho rằng tiếng Trung là một trong những ngôn ngữ vĩ đại nhất, đặc biệt là tiếng Trung cổ đại, ngắn gọn súc tích, thường thì mỗi chữ đều vô cùng truyền thần, tràn đầy trí tuệ. Ví dụ như hai chữ sáng suốt này, ngụ ý thanh đạm mà minh trí, trong sạch mà sáng sủa, không tìm ra được từ ngữ nào phù hợp hơn để mô tả giấc mơ tỉnh táo này.

Giấc mơ sáng suốt, còn được gọi là giấc mơ tỉnh táo, tuy hai từ này chỉ khác nhau một chữ, nhưng ý nghĩa lại khác nhau rất nhiều. Trong đại đa số trường hợp, hai từ này được coi là đồng nghĩa, theo tôi, đây là nhận thức rất nông cạn. Trên một số trang web bách khoa toàn thư, định nghĩa về giấc mơ tỉnh táo hầu như đều là giấc mơ được thực hiện khi ý thức tỉnh táo, không thể

nói cách nói này có gì sai, nhưng rõ ràng người định nghĩa mục từ này chưa từng mơ tỉnh táo.

Là một người bình thường, ở trạng thái ý thức tỉnh táo, không thể mơ, trừ khi người này xuất hiện ảo giác hoặc tâm thần phân liệt. Ở trạng thái ý thức tỉnh táo, tức là điều mà chúng ta thường gọi là lúc thức, thì chỉ có thể mơ mộng hão huyền, mà mơ mộng hão huyền trên thực tế không phải là một loại "mơ", cùng lắm chỉ có thể coi là một loại tưởng tượng mà thôi.

Cách giải thích hợp lý hơn phải là, cái gọi là giấc mơ tỉnh táo, phải là ý thức vẫn có thể duy trì tương đối tỉnh táo trong quá trình mơ. Trong giấc mơ tỉnh táo này, chúng ta có thể nhận thức được rằng mình đang mơ. Và, các loại cảm giác trong giấc mơ sẽ rõ ràng và mãnh liệt hơn so với giấc mơ thông thường, thậm chí chúng ta có thể thay đổi và kiểm soát giấc mơ theo ý thức chủ quan của chính mình. Toàn bộ quá trình từ lúc bắt đầu nhận thức rõ ràng rằng mình đang mơ trong giấc mơ, cho đến khi mất đi ý thức này, chuyển sang giấc mơ thông thường hoặc thức dậy và kết thúc, mới có thể được gọi là giấc mơ tỉnh táo.

Có vẻ như cách nói này dường như không khác gì so với cách nói trước đó, nhưng trên thực tế có sự khác biệt về bản chất. Đó là, cái gọi là ý thức tỉnh táo trong giấc mơ tỉnh táo là so với việc không có ý thức chủ quan nào trong giấc mơ thông thường, nó không giống với trạng thái tỉnh táo trong cuộc sống thực. Trong thực tế, khi chúng ta thức, thì ý thức hoàn toàn tỉnh táo, sẽ không có dù chỉ một chút nghi ngờ nào về việc mình có đang mơ hay không. Cho dù có người trúng xổ số năm triệu, không dám tin vào sự thật trước mắt, nghi ngờ rằng mình có đang mơ hay không, thì đó cũng không phải là nghi ngờ thực sự, chỉ là một biểu hiện kích động theo bản năng mà thôi.

Còn trong giấc mơ tỉnh táo, ý thức của chúng ta chỉ tương đối tỉnh táo, dưới cốt truyện kỳ lạ trong giấc mơ, chúng ta sẽ nghi ngờ những gì mình nhìn thấy và nghe thấy mọi lúc mọi nơi. Chỉ cần duy trì sự nghi ngờ này, hoặc đã tin chắc rằng mình đang ở trong giấc mơ, thì đó chính là giấc mơ tỉnh táo. Nếu mất đi sự nghi ngờ này, giống như trong giấc mơ thông thường, chúng ta căn bản sẽ không nghi ngờ, hoặc căn bản không nghĩ đến việc phải nghi ngờ giấc mơ trước mắt, bị cốt truyện dắt mũi một cách mơ hồ, thì đó không phải là giấc mơ tỉnh táo.

Vậy, liệu có khả năng ý thức cũng hoàn toàn tỉnh táo như ban ngày trong quá trình giấc mơ tỉnh táo hay không? Tôi cho rằng là có, ngoài những người cực kỳ có tài năng, người bình thường sau khi trải qua một số huấn luyện có mục tiêu đặc biệt, có thể đạt đến hoặc gần đạt đến trạng thái hoàn toàn tỉnh táo

trong giấc mơ. Loại phương pháp huấn luyện này đã có từ xưa đến nay, chẳng hạn như thiền định, xuất âm thần, v.v. về bản chất chính là một loại phương pháp huấn luyện giấc mơ tỉnh táo. Ngoài ra, những phương pháp tu hành như phương pháp thành tựu quán tưởng giấc mơ nổi tiếng của Mật tông Tây Tạng hoặc nói là yoga giấc ngủ là một loại phương tiện huấn luyện giấc mơ tỉnh táo có hệ thống, có mục tiêu hơn.

Quay lại phần đầu, chúng ta đã biết định nghĩa về giấc mơ tỉnh táo, vậy tại sao lại nói từ giấc mơ sáng suốt phù hợp hơn từ giấc mơ tỉnh táo? Lý do cũng rất đơn giản, hai chữ tỉnh táo trong giấc mơ tỉnh táo, chỉ nói ra được hiện tượng bề ngoài của giấc mơ tỉnh táo, mà không nói rõ bản chất hoặc ý nghĩa sâu xa hơn của giấc mơ tỉnh táo. Tức là nó chỉ giải thích hiện tượng mà không giải thích nguyên nhân, còn hai chữ sáng suốt lại giải thích rất rõ ý nghĩa thực tế và giá trị siêu phàm của giấc mơ tỉnh táo.

Vậy, giấc mơ tỉnh táo rốt cuộc có ý nghĩa gì? Tại sao từ xưa đến nay, có nhiều người "*lén lút*", "*bí ẩn*" nghiên cứu giấc mơ tỉnh táo như vậy, mà hầu hết mọi người lại căn bản không biết đến sự tồn tại của hiện tượng này, chứ đừng nói đến việc trải nghiệm. Lý do cũng rất đơn giản, chính là nằm ở hai chữ sáng suốt này. Sáng suốt, thanh đạm mà minh trí, minh là minh cái trí gì, họ theo đuổi trí tuệ như thế nào?

Có lẽ bạn không biết, cũng không thể tưởng tượng được, ở trạng thái giấc mơ tỉnh táo, cơ thể của con người được thả lỏng hoàn toàn, mà tư tưởng lại được giải phóng, không còn bị những việc vật vãnh trong cuộc sống thực chi phối. Ý thức của chúng ta được giải thoát, ở trạng thái huyền diệu này, con người có thể có được trải nghiệm vượt thời gian, vượt không gian. Chúng ta có thể làm những việc mà bình thường không thể, không dám, không biết làm, những vấn đề nan giải trong thực tế sẽ trở nên vô cùng đơn giản ở trạng thái này.

Não bộ của chúng ta, trí tuệ của chúng ta, được kích thích hoàn toàn ở trạng thái cực kỳ tỉnh táo này, vì vậy, cảm hứng tuôn trào như thác nước, chúng ta có thể suy nghĩ trong thời gian rất dài trong giấc mơ, so với thực tế, có thể chỉ mới trôi qua vài giây. Trong hàng nghìn năm, vô số người trí tuệ, nghệ sĩ và nhà khoa học đã có được cảm hứng trong trải nghiệm siêu phàm này, những thứ khó tin lần lượt được phát minh, những bản nhạc cảm động lòng người lần lượt được sáng tác, những cảnh tượng tuyệt đẹp lần lượt được khắc họa. Có thể tìm ra rất nhiều ví dụ như vậy, chẳng hạn như việc phát minh ra bảng tuần hoàn các nguyên tố, việc phát minh ra máy khâu, bức tranh tuyệt thế của Da Vinci, v.v.

Tất nhiên, không thể quy tất cả sáng tạo và phát minh cho giấc mơ tỉnh táo, nhưng không thể phủ nhận rằng, giấc mơ tỉnh táo, hoặc nói là trạng thái tinh thần hoặc quá trình trải nghiệm tâm lý tương tự với giấc mơ tỉnh táo, quả thực tràn ngập những cảnh tượng vô cùng chấn động, luôn tỏa sáng ánh sáng của trí tuệ. Đây cũng là lý do tại sao rất nhiều nghệ sĩ luôn điên cuồng, chìm đắm trong thế giới nội tâm mà không thể tự thoát ra được, hoặc là vô số nhà khoa học miệt mài nghiên cứu, tận hưởng cuộc sống tẻ nhạt mà người ngoài không thể hiểu được.

Các lão tăng trên núi có thể cả đời cũng chưa từng bước ra khỏi cửa chùa nửa bước, nhưng lại thường khôn ngoan và uyên bác, luôn có thể nói ra một số lời nói rất thiền ý, không có lý do nào khác, thanh đạm mà minh trí. Giấc mơ sáng suốt là món quà bí ẩn nhất, nhưng cũng là hoàn hảo nhất mà trời ban cho loài người.

CHƯƠNG 9: ỔN ĐỊNH GIẤC MƠ

Cho dù chúng ta áp dụng bất kỳ phương tiện và phương pháp nào, thì từ khoảnh khắc chúng ta có được trải nghiệm giấc mơ sáng suốt thành công, điều quan trọng nhất là làm thế nào để duy trì sự ổn định của giấc mơ. Hầu hết những người không hiểu rõ về giấc mơ sáng suốt (bao gồm cả hiện tượng xuất hồn), sẽ tương đối lo lắng về việc không thể thức dậy từ giấc mơ, hoặc nói là mộng thể không thể trở về thể xác sau khi xuất hồn. Trên thực tế, những người trải nghiệm giấc mơ sáng suốt có kinh nghiệm đều biết rõ rằng việc thức dậy từ giấc mơ, hoặc rời khỏi trạng thái xuất hồn chưa bao giờ là vấn đề, mà ngược lại, làm thế nào để không thức dậy từ giấc mơ, làm thế nào để duy trì sự ổn định và lâu dài của trạng thái xuất hồn, mới là thách thức lớn nhất. Lúc mới bắt đầu bài viết này, chúng ta đã nhấn mạnh rằng xuất hồn về bản chất là một loại giấc mơ sáng suốt, vì vậy kỹ thuật áp dụng của cả hai đều tương tự nhau. Duy trì sự ổn định của giấc mơ là làm cho giấc mơ không bị sụp đổ càng nhiều càng tốt, và vì giấc mơ bắt nguồn từ tâm, trên thực tế điều chúng ta cần thảo luận vẫn là sự ổn định của tâm trạng.

1. Có mục tiêu rõ ràng

Vì giấc ngủ có tính chu kỳ, trong chu kỳ chuyển động mắt nhanh (REM), hầu hết mọi người đều đang mơ, và nếu có thể thức dậy lúc này, người mơ cũng có thể nhớ được phần lớn giấc mơ. Và mỗi chu kỳ giấc ngủ có thể kéo dài khoảng 100 phút, vì vậy ngay cả giấc mơ sáng suốt thành công và ổn định nhất, về mặt lý thuyết cũng sẽ không quá 2 tiếng. Nhưng tình hình thực tế tồi tệ hơn rất nhiều, thường thì một giấc mơ sáng suốt chỉ có thể duy trì từ vài giây đến vài phút, đặc biệt là đối với người mới bắt đầu, thường thì vừa mới nhận thức được rằng mình đang ở trong giấc mơ, thì sẽ ngay lập tức thức dậy vì quá hưng phấn, sợ hãi, v.v. Chúng ta gọi tình trạng thức dậy ngay lập tức sau khi nhận biết giấc mơ này là bị đá ra ngay lập tức, có nghĩa là người mơ bị đá ra khỏi cốt truyện trong vòng vài giây.

Ngay cả khi đã luyện tập một thời gian, người mơ có thể duy trì trong vài chục giây, vài phút, thì cũng thường sẽ đột nhiên rơi vào giấc mơ thông thường tại một thời điểm nào đó, hoặc giấc mơ đột ngột sụp đổ. Đối với người mơ mà nói, việc giấc mơ khi nào kết thúc là một vấn đề không thể biết trước, có thể là trong giây tiếp theo, cũng có thể là trong phút tiếp theo. Vì tính không thể biết trước này, mà người mơ rất bối rối, từ đó lãng phí rất nhiều năng lượng vào các việc không cần thiết, đánh mất rất nhiều thời gian quý báu, gây ra nhiều yếu tố bất lợi cho việc trải nghiệm giấc mơ sáng suốt.

Mặc dù trong nội dung tiếp theo của chương này, sẽ giới thiệu rất nhiều kỹ thuật ổn định và kéo dài giấc mơ, nhưng chúng tôi càng khuyến khích việc chuẩn bị đầy đủ trước mỗi giấc mơ sáng suốt, tự đặt ra cho mình một số nhiệm vụ đã được thiết lập trước. Như vậy, ngay cả khi các kỹ thuật kéo dài đều thất bại, thì vẫn có thể hoàn thành nhiệm vụ đã tự đặt ra cho mình một cách suôn sẻ, vì đối với hầu hết các nhiệm vụ, thời gian vài phút là hoàn toàn đủ. Chúng ta có thể tự liệt kê một danh sách nhiệm vụ, viết ra các trải nghiệm giấc mơ sáng suốt mà mình quan tâm, chẳng hạn như: bay lượn, đi vào không gian vũ trụ, gặp gỡ một ngôi sao nào đó, xuyên không đến thời nhà Đường, v.v. Danh sách này thường là từ dễ đến khó, dần dần nâng cao, cuối cùng chúng ta có thể hoàn thành những nhiệm vụ này lần lượt trong quá trình luyện tập sau này.

Trước mỗi lần ngủ, chúng ta phải tự đặt ra cho mình một ý chí mạnh mẽ và chắc chắn, chẳng hạn như *"Tối nay, tôi sẽ có được trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, và trong quá trình này, tôi sẽ hoàn thành nhiệm vụ bay lượn trên không một cách suôn sẻ"*. Khi chúng ta đi vào giấc mơ với mục tiêu rõ ràng, nếu đi vào giấc mơ sáng suốt thành công, hoặc xuất hồn thành công thông qua một số kỹ thuật, thì có thể thực hiện những nhiệm vụ đã định này ngay lập tức, từ đó nâng cao chất lượng trải nghiệm giấc mơ sáng suốt đáng kể.

Tóm lại, khi chúng ta nhận biết giấc mơ thành công, thì nên ngay lập tức thực hiện nhiệm vụ đã tự đặt ra cho mình trước đó, mà không nên đứng yên tại chỗ, suy nghĩ một số vấn đề như bây giờ nên làm gì. Nếu lúc này giấc mơ vẫn chưa đủ ổn định, thì điều đầu tiên cần làm là sử dụng các kỹ thuật ổn định sau đây để làm sâu sắc thêm giấc mơ, khi giấc mơ đủ rõ ràng, ý thức của người mơ cũng đủ sáng suốt, thì mới thực hiện các nhiệm vụ khác nhau.

II. Tâm như nước lặng

Lý do tại sao trải nghiệm giấc mơ sáng suốt thường sẽ sụp đổ trong thời gian cực kỳ ngắn, nguyên nhân chủ yếu vẫn là do cảm xúc của người mơ bị biến động mạnh. Trong trải nghiệm nhận biết giấc mơ trong mơ thành công, người mơ thường sẽ cực kỳ hưng phấn và kích động, vì người mơ có thể đã trải qua quá trình luyện tập lâu dài, mới cuối cùng có được một trải nghiệm quý giá, vì vậy tâm trạng đặc biệt phấn khởi. Còn đối với một số trải nghiệm giấc mơ sáng suốt bất ngờ, người mơ lại thường cảm thấy cực kỳ bối rối và sợ hãi, những điều này là do họ không hiểu về hiện tượng giấc mơ sáng suốt, tức là sợ hãi những điều chưa biết.

Cần chú ý đến hiện tượng xuất hồn, vì rất nhiều người mơ khi tiếp xúc với hiện tượng xuất hồn, đã tìm hiểu được một số cách giải thích khác nhau của các lý thuyết khác nhau đối với hiện tượng xuất hồn thông qua nhiều con đường. Đặc biệt là một số quan điểm thần bí, mô tả hiện tượng xuất hồn là một

trải nghiệm linh hồn thực sự xuất khỏi xác, vì vậy khi những người mơ này có được trải nghiệm xuất hồn thành công, thì không những không có cảm giác hưng phấn và kích động, mà ngược lại sẽ rơi vào nỗi sợ hãi tột độ. Nỗi sợ hãi này có thể là vô cớ, không nhất thiết là do gặp phải điều gì đáng sợ trong giấc mơ mà gây ra. Nỗi sợ hãi này cũng có thể là cụ thể, người mơ sẽ lo lắng rằng mình sẽ không bao giờ thức dậy được, hoặc xuất hiện một số sự vật đáng sợ, dữ tợn trong giấc mơ, khiến giấc mơ bị dọa sợ rất nhiều. Và giấc mơ lại do hoạt động tư duy não bộ của chúng ta tạo ra, khi cảm xúc sợ hãi này chiếm ưu thế, thì giấc mơ có thể sẽ trở nên đặc biệt đáng sợ, điều này đã hình thành một vòng luẩn quẩn.

Cho dù là do bất kỳ nguyên nhân nào, thì khi người mơ bị chi phối bởi cảm xúc biến động mạnh, giấc mơ thường sẽ nhanh chóng sụp đổ. Đối với những người mơ khao khát trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, trải nghiệm cực kỳ ngắn này rất đáng thất vọng, cảm giác thành tựu thoáng qua khiến người mơ rất buồn bực. Còn đối với những người mơ bị cảm xúc sợ hãi kiểm soát, việc giấc mơ nhanh chóng kết thúc chưa chắc đã có thể giải quyết vấn đề, thường thì sau đó, tiếp theo là hiện tượng liệt ngủ, hay còn gọi là hiện tượng bóng đè.

Đối với những người trải nghiệm giấc mơ sáng suốt có kinh nghiệm, trên thực tế trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, xuất hồn, v.v., về bản chất vẫn là một loại giấc mơ. Đối với giấc mơ, chúng ta đều biết rằng, trong một giấc mơ, người mơ mới là người làm chủ thế giới. Trong giấc mơ, không có thứ gì có thể chiến thắng được bản thân người mơ, cho dù là núi lở đất nứt, hay là ma quỷ hoành hành, cũng không thể gây ra bất kỳ tổn thương thực tế nào cho người mơ. Và điều duy nhất có thể đánh bại người mơ lại chính là bản thân người mơ, đặc biệt là cảm xúc sợ hãi của người mơ. Cảm xúc sợ hãi không những sẽ phá hủy trải nghiệm giấc mơ sáng suốt khó có được, làm cho giấc mơ kết thúc vào thời khắc quan trọng, mà còn sẽ gây ra các loại ác mộng và liệt ngủ đáng sợ.

Vì vậy, chúng ta phải cố gắng hết sức để khắc phục cảm xúc biến động trong giấc mơ, không để tâm trạng quá hưng phấn ảnh hưởng đến trải nghiệm giấc mơ sáng suốt. Chúng ta phải nhận thức rõ ràng rằng giấc mơ là tài năng mà ai cũng có, giấc mơ sáng suốt và hiện tượng xuất hồn cũng là một loại giấc mơ. Việc học và nắm vững giấc mơ sáng suốt hoặc trải nghiệm xuất hồn, không phải là chúng ta đã có siêu năng lực, chỉ là chúng ta đã học được thêm một kỹ thuật mà thôi. Cũng giống như việc chúng ta học được chữ viết, có thể đọc các loại sách khác nhau, từ đó tăng thêm kiến thức, chỉ là có thêm một số con đường để tiếp thu thông tin so với người không biết chữ. Còn chúng ta mới là người làm chủ giấc mơ, trong giấc mơ, chúng ta có thể dễ dàng dạo chơi trong hư không, có thể xuyên không đến các không gian và thời gian khác nhau một cách tùy ý,

có thể làm rất nhiều việc mà thực tế không thể làm được. Lấy việc đọc sách làm ví dụ, chúng ta có thể chọn những cuốn sách mà mình thích để đọc, chọn chữ viết đẹp dễ, hay là chữ viết đáng sợ, đều tùy thuộc vào chúng ta.

Chỉ khi chúng ta có thể hoàn toàn bình tĩnh và đắm chìm trong giấc mơ, núi Thái Sơn sụp đổ trước mặt mà sắc mặt không đổi, hươu nai xuất hiện bên trái mà mắt không chớp, thì mới có thể trải nghiệm được sự chấn động và kỳ diệu mà giấc mơ sáng suốt mang lại tốt hơn. Tất nhiên muốn làm được những điều này không hề dễ dàng, ngoài việc luyện tập không ngừng, thì chúng ta nên bắt đầu từ cuộc sống thực, rèn luyện tâm trạng của chính mình. Trạng thái cảm xúc tích cực, lạc quan, hướng về phía trước, cho dù là đối với cuộc sống thực, hay là đối với trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, đều là có lợi, và đặc biệt quan trọng.

III. Xoa tay thường thức

Chúng ta có thể ví giấc mơ sáng suốt như một trò chơi điện thoại di động, giấc mơ là cốt truyện của trò chơi, còn người mơ là bản thân chiếc điện thoại di động. Tất nhiên cách ví von này không có bất kỳ cơ sở khoa học nào, chỉ là để mọi người dễ hiểu hơn, vậy muốn chơi trò chơi này lâu hơn một chút, thì rõ ràng điều quan trọng nhất là độ bền của pin điện thoại di động. Khi chúng ta thực hiện các hoạt động khác nhau trong giấc mơ, cho dù là hoạt động gì, thì "*pin điện thoại di động*" đều đang tiêu hao không ngừng, nếu thực hiện một số nhiệm vụ phức tạp, thì yêu cầu đối với CPU, card màn hình, v.v. sẽ tăng lên, điện thoại di động sẽ nóng lên và chậm lại, từ đó đẩy nhanh quá trình tiêu hao pin.

Vì vậy, từ góc độ ổn định và kéo dài giấc mơ, chúng ta nên giảm bớt những hoạt động tiêu hao năng lượng nhanh chóng, thực hiện nhiều nhiệm vụ có yêu cầu năng lượng thấp hơn, chẳng hạn như bay lượn, là một trải nghiệm giấc mơ sáng suốt tiêu hao năng lượng tương đối chậm, lại rất kỳ diệu. Vậy, liệu có hoạt động nào không những không tiêu hao năng lượng một lượng lớn, mà ngược lại còn có thể sạc pin cho "*điện thoại di động*" hay không? Câu trả lời là khẳng định, trong trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, thực hiện một số nhiệm vụ và hoạt động đặc biệt, không những có thể ổn định giấc mơ, kéo dài thời gian của giấc mơ, mà còn có thể làm cho cảnh trong giấc mơ chân thực, tinh tế hơn. Và những hoạt động này chủ yếu tập trung vào trải nghiệm xúc giác, chẳng hạn như chạm vào các sự vật khác nhau trong giấc mơ, chạm vào cơ thể của chính người mơ, v.v.

Trong cuộc sống thực, cơ thể của chúng ta rất nhạy cảm, một lượng lớn đầu dây thần kinh phân bố khắp bề mặt cơ thể của chúng ta, cho phép chúng ta cảm nhận được các tín hiệu kích thích như nhiệt độ, cảm giác đau, áp lực và xúc

giác. Và hai tay của chúng ta lại là nơi có tế bào thần kinh phát triển nhất, nhạy cảm nhất, có câu nói rằng mười ngón tay liên quan đến trái tim, phản hồi xúc giác của hai tay có tác dụng kích thích đặc biệt mạnh mẽ đối với não bộ. Mặc dù giấc mơ là sản phẩm hư cấu của não bộ, nhưng do ảnh hưởng của cuộc sống hàng ngày, hành vi của chúng ta trong giấc mơ, hầu hết vẫn lấy cuộc sống thực làm cơ sở. Vậy, trong giấc mơ sáng suốt, chúng ta phải tận dụng triệt để hai tay, đặc biệt là chức năng xúc giác của hai tay, để ổn định và kéo dài trải nghiệm giấc mơ sáng suốt.

Khi chúng ta ở trong giấc mơ sáng suốt, ngoài việc không ngừng tự nhắc nhở bản thân đang ở trong giấc mơ, để tránh mất đi ý thức tỉnh táo, rơi vào giấc mơ thông thường, nếu cảm thấy giấc mơ bắt đầu mơ hồ, tầm nhìn dần dần mờ ảo, thì có thể áp dụng một số kỹ thuật xúc giác để nâng cao chất lượng giấc mơ. Phương pháp tiêu biểu hơn là không ngừng xoa tay, hoặc động tác xoa tay không ngừng như khi trời lạnh vào mùa đông. Chẳng mấy chốc, sau trải nghiệm xúc giác trong vài giây, giấc mơ sẽ lại rõ ràng, thậm chí cảnh vật trong tầm nhìn sẽ rõ ràng hơn cả trong thực tế, điều này cho thấy kỹ thuật ổn định đã có tác dụng.

Nếu giấc mơ vẫn không ổn định lắm, thì có thể lặp lại động tác xoa tay không ngừng, cũng có thể xoa tay liên tục, cho đến khi giấc mơ đủ ổn định. Nhưng nếu giấc mơ đã rất ổn định, rõ ràng, và ý thức của người mơ cũng đủ sáng suốt, thì lúc này có thể dừng kỹ thuật ổn định giấc mơ, vì bản thân những kỹ thuật này cũng tiêu hao "*năng lượng*". Ngoài ra, việc thực hiện các hoạt động như xoa tay không ngừng cũng sẽ làm giảm chất lượng trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, khiến người mơ không thể tập trung thực hiện nhiệm vụ đã định.

Kỹ thuật xoa tay tương đối phù hợp với những địa điểm có giấc mơ tương đối trống trải, chẳng hạn như người mơ một mình ở trong sa mạc, hoặc ở trên một quảng trường rất rộng lớn, xung quanh không có bất kỳ vật thể nào có thể chạm vào ngoài mặt đất. Nếu người mơ thấy rằng mình đang ở trong một không gian nhỏ hẹp, hoặc có rất nhiều vật thể có thể chạm vào trong tầm với, thì có thể không cần sử dụng kỹ thuật xoa tay. Có thể ổn định giấc mơ bằng cách chạm vào những vật thể này, đồng thời khám phá thế giới kỳ diệu trong giấc mơ.

Ví dụ như người mơ thấy rằng mình đang ở trong một con hẻm nhỏ hẹp, thì có thể chạm vào những bức tường hai bên, cảm nhận kỹ kết cấu của từng viên gạch, khe hở giữa các viên gạch, cũng như bụi bẩn trong khe hở, v.v. Cần chạm vào chi tiết càng nhiều càng tốt, không nên chỉ lướt qua như chuồn chuồn lướt nước là được, càng chạm cẩn thận, tỉ mỉ, thì càng có thể ổn định và kéo dài giấc mơ. Trong khi chạm, có thể quan sát chi tiết của vật thể, quá trình quan sát có thể rất tỉ mỉ, nhưng không nên quan sát cùng một vật thể trong thời gian dài,

vì chúng tôi sẽ nói sau này, việc quan sát cùng một vật thể trong thời gian dài sẽ làm cho giấc mơ sụp đổ.

Nếu xung quanh có rất nhiều vật thể khác nhau, thì càng tốt, ví dụ như người mơ thấy rằng mình đang ở trong một thư phòng cổ đại, trên bàn học có đầy đủ văn phòng tứ bảo, thì có thể chạm vào và chơi từng vật thể một, cầm lấy một chiếc nghiên mài mực, ngoài việc chạm vào bề mặt của nó, còn có thể chạm kỹ vào mặt trong của nó, rồi cầm lấy một cây bút lông, ngoài việc chạm vào thân bút, còn có thể chạm vào đầu bút, cảm nhận kết cấu của từng sợi lông. Tiếp xúc và quan sát từng sự vật trong giấc mơ bằng cách xoa tay thưởng thức.

Kỹ thuật chạm còn có một số phương pháp biến tấu, chẳng hạn như bò trên mặt đất, vuốt ve cơ thể của chính mình, bơi hoặc lặn ở những nơi có nước, v.v., đều là những phương tiện tốt để tăng cường và ổn định giấc mơ bằng cách sử dụng xúc giác. Khi sử dụng những kỹ thuật này, chỉ cần nhớ một điều, đó là không thể sử dụng kỹ thuật chạm vô thời hạn, chỉ sử dụng khi giấc mơ không đặc biệt ổn định, nếu giấc mơ đủ ổn định, thì nên thực hiện một số nhiệm vụ đã lên kế hoạch trước đó, có yêu cầu "*năng lượng*" tương đối cao.

IV. Người ngoài cuộc sáng suốt

Trong trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, có một hiện tượng đáng chú ý, đó là thị giác biến mất, tức là hiện tượng người mù. Sau khi nhận biết giấc mơ thành công, hoặc sau khi xuất hồn thành công, người mơ có thể thấy rằng mình không thể nhìn thấy bất kỳ thứ gì, trước mắt tối đen như mực. Lúc này nếu cố gắng mở mắt, thì rất có thể sẽ thức dậy. Chúng ta tạm thời không nói đến nguyên nhân gây ra hiện tượng này, một số phương pháp sau đây có thể khôi phục thị giác, từ đó cho phép người mơ tiếp tục hành trình giấc mơ.

Phương pháp đầu tiên là thuận theo tự nhiên, vì giấc mơ do trí tưởng tượng của người mơ tạo ra, vì vậy hãy cho bản thân một chút thời gian, không cần phải cố ý làm gì, chỉ cần nghỉ ngơi một lúc, nói chung, sau mười mấy giây, giấc mơ sẽ tự nhiên xuất hiện, thị giác sẽ khôi phục. Vì trong giấc mơ sáng suốt, đặc biệt là trong trải nghiệm xuất hồn, người mơ thường sẽ xuất hiện tâm lý sợ hãi, mà việc thị giác biến mất có thể sẽ làm tăng thêm tâm lý sợ hãi này, vì vậy, nếu cảm thấy sợ hãi trong lòng, thì có thể ngồi xuống đất, chờ đợi tầm nhìn xuất hiện trở lại. Còn đối với những người mơ gan dạ, thì có thể đi lại trong bóng tối, vì là đang ở trong giấc mơ, vì vậy không cần phải lo lắng sẽ có tai nạn xảy ra, cho dù là chạy hay nhảy ở trạng thái người mù, thì đều không có vấn đề gì, nói chung sau khi đi vài bước, thì sẽ có thể nhìn thấy đồ vật.

Việc chờ đợi một cách mù quáng có thể bỏ lỡ thời gian quý báu, vì giấc mơ có thể kết thúc bất cứ lúc nào, vì vậy đôi khi, chúng ta có thể áp dụng một

số biện pháp chủ động để khôi phục thị lực. Phương pháp tương đối hiệu quả là quan sát hai tay của chính mình, đưa hai tay lên trước mắt khoảng 30 cm, giống như hai tay đang cầm một cuốn sách đang mở, sau đó quan sát hai tay. Lúc này nhất định không được mở mắt thực sự, không cần phải lo lắng rằng mình sẽ không nhìn thấy gì cả, nói chung sau vài giây, hai tay sẽ xuất hiện trong ánh sáng mờ ảo. Sau khi có thể nhìn thấy hai tay, có thể tiếp tục quan sát chi tiết của hai tay, dần dần, giấc mơ sẽ khôi phục thành thế giới đầy màu sắc.

Còn có một phương pháp là sử dụng nguyên lý xuyên qua đường hầm để chuyển đổi giấc mơ, phương pháp cụ thể là tưởng tượng rằng dưới chân hoặc phía trước mặt đất của mình có một cái hố, sau đó bản thân rơi đầu xuống hố. Nói chung lúc này người mơ sẽ cảm thấy mình rơi vào vực sâu vạn trượng, cảm giác mất trọng lực rất mạnh, nhưng sau một khoảng thời gian ngắn, người mơ sẽ ngạc nhiên phát hiện ra rằng mình đã đến một thế giới hoàn toàn mới. Nếu thiên định về nơi mình muốn đến, hoặc quán tưởng về người mình muốn gặp trước khi xuyên qua đường hầm này, thì rất có thể sẽ cầu được ước thấy, được như ý muốn.

Giấc mơ do tâm tạo ra, tâm này không phải là trái tim, mà là chỉ ý thức của chúng ta, ở trạng thái tỉnh táo, những gì chúng ta nhìn thấy và nghe thấy bị ảnh hưởng bởi sự vật bên ngoài, còn trong giấc mơ, những gì người mơ nhìn thấy và nghe thấy là bắt nguồn từ thế giới nội tâm của họ. Lấy ví dụ, nếu chúng ta lấy ra một cuốn sách trong thực tế, chẳng hạn như "*Tây Du Ký*", xem tên sách, sau đó nhắm mắt lại, rồi mở mắt ra, rồi xem tên sách, thì chắc chắn vẫn nhìn thấy ba chữ "*Tây Du Ký*". Còn trong giấc mơ, nếu chúng ta tìm thấy một cuốn sách tên là "*Tây Du Ký*", thì sau khi nhắm mắt lại rồi mở mắt ra, chưa chắc đã nhìn thấy ba chữ "*Tây Du Ký*", rất có thể nhìn thấy chữ viết ngẫu nhiên, thậm chí là chữ viết và ký hiệu hoàn toàn không quen biết. Nguyên nhân gây ra hiện tượng này là vì trong thực tế, ý thức của chúng ta và sự vật bên ngoài tương đối tách biệt, vì vậy thông tin bên ngoài tương đối ổn định, cho dù chúng ta quan sát bao nhiêu lần, thì kết quả thường là giống nhau. Còn trong giấc mơ, mọi sự vật đều bắt nguồn từ nội tâm của chúng ta, mà tâm trạng của người bình thường lại xóc nổi và không ổn định, thường thì đồng thời có rất nhiều suy nghĩ nảy sinh, vì vậy những suy nghĩ lộn xộn này đã tạo ra tính không ổn định của sự vật trong giấc mơ.

Hãy để chúng ta trở lại chủ đề ổn định giấc mơ, để giấc mơ ổn định và chân thực hơn, thì đối với người mơ mà nói, không thể có quá nhiều suy nghĩ, hoặc nói là không thể can thiệp quá nhiều vào giấc mơ. Lấy ví dụ, nếu trong thực tế, chúng ta có thần thông vô biên, có thể làm bất cứ việc gì, thì đối với thế giới thực mà nói, đây sẽ là một thảm họa, đạo lý rất đơn giản, chúng ta có thể

hủy diệt một thành phố chỉ bằng một suy nghĩ, có thể tàn sát vô số sinh linh chỉ bằng một ý nghĩ. Vậy đối với những người tồn tại như Chúa, thì tâm trạng của họ chắc chắn là cực kỳ cao thượng và thuần khiết, nếu không thì cả thế giới không biết đã bị hủy diệt bao nhiêu lần. Còn trong giấc mơ, người mơ chính là người sáng tạo ra thế giới giấc mơ, tồn tại như Chúa trong giấc mơ, vậy nếu can thiệp quá nhiều vào giấc mơ, chắc chắn sẽ gây ra những thay đổi to lớn đối với giấc mơ, núi lở đất nứt, nhật nguyệt đảo lộn đều là hiện tượng bình thường. Nhưng vấn đề là, người mơ không phải là Chúa thực sự, đối với một người bình thường mà nói, tâm trạng của họ tự nhiên là lộn xộn, khả năng chịu đựng những thăng trầm của giấc mơ có hạn, như vậy sẽ gây ra sự không ổn định và nhanh chóng sụp đổ của giấc mơ.

Vì vậy, để giấc mơ có thể ổn định hơn, người mơ nên ít can thiệp vào cốt truyện của giấc mơ, trải nghiệm giấc mơ ở góc độ quan sát, người ngoài cuộc nhiều hơn. Tuy nhiên, rất nhiều điểm siêu phàm của trải nghiệm giấc mơ sáng suốt là nằm ở việc kiểm soát và thay đổi giấc mơ, nếu hoàn toàn không can thiệp vào giấc mơ, thì trải nghiệm giấc mơ sáng suốt không khác gì so với thực tế, còn có gì thú vị nữa? Đối với người mới bắt đầu, chúng ta có thể áp dụng cách tuân tự tiến hành để trải nghiệm giấc mơ, trong trường hợp kinh nghiệm chưa đủ, thì cố gắng ít can thiệp vào giấc mơ, cho đến khi người mơ có đủ kinh nghiệm và tâm lý chuẩn bị, thì mới dần dần tăng cường độ can thiệp vào giấc mơ. Về việc tham gia vào giấc mơ, có một trải nghiệm đặc biệt là giao tiếp với người khác, nếu gặp phải đối tượng có thể giao tiếp trong giấc mơ, cho dù là người hay thần, hay là sinh vật ngoài hành tinh, thì đều nên đối thoại với thái độ càng bình yên càng tốt, điều đặc biệt quan trọng là không được gây áp lực quá lớn cho đối phương, nếu không giấc mơ rất dễ sụp đổ. Vì việc gây áp lực cho bất kỳ ai trong giấc mơ, trên thực tế chính là gây áp lực cho chính người mơ, vậy khi áp lực quá lớn, giấc mơ sẽ nhanh chóng trở nên không ổn định.

Lấy ví dụ, khi chúng ta giao tiếp với người khác trong giấc mơ, nên nghe nhiều hơn hỏi, nếu nhất định phải hỏi, thì cũng nên hỏi một số vấn đề cụ thể, thực tế. Ví dụ như hỏi làm thế nào để trường sinh bất lão, thì không bằng hỏi làm thế nào để có được sức khỏe, hỏi làm thế nào để có được sức khỏe, thì không bằng hỏi làm thế nào để giảm đau dạ dày, v.v. Ngược lại, trong cuộc sống thực, khi chúng ta giao tiếp với người khác, cũng theo logic tương tự, càng cho đối phương nhiều chỗ trống, thì giao tiếp sẽ càng vui vẻ hơn, ngược lại sẽ càng trở nên ngại ngùng hơn. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta cũng phải học cách trở thành người quan sát, quan sát nhiều hơn các chi tiết khác nhau của thế giới thực, nhìn nhiều hơn, nghe nhiều hơn, nghĩ nhiều hơn, cảm nhận những điều kỳ diệu của thế giới này, điều này cũng giúp chúng ta tìm thấy cò súng

nhận biết giấc mơ của chính mình trong giấc mơ, hoặc tăng cường khả năng nhận thức của chúng ta trong thế giới thực và thế giới giấc mơ.

Quay lại phần đầu của phần này, đối với trải nghiệm giấc mơ sáng suốt, hiện tượng người mù là một cảnh tượng đáng thất vọng, nhưng không có nghĩa là đây là một hiện tượng xấu. Chính vì sự thức tỉnh đột ngột trong giấc mơ, và vào lúc này, người mơ thường không có tập niệm, mới gây ra sự trống rỗng của giấc mơ. Trích dẫn một câu trong "*Lạc Dục Đường Ngữ Lục*" (Hoàng Nguyên Cát), có điểm tương đồng: "*Thiên nhiên nhất linh hiện tiền, vi ngã nhất thân chủ thể, nội bất kiến hữu vật, ngoại bất tùy vật chuyển, tức thị kim dịch đại hoàn chi cảnh tượng.*"

Giải nghĩa:

Thiên nhiên nhất linh hiện tiền: Bản thể linh thiêng tự nhiên bộc lộ ngay trước mắt, thể hiện sự tồn tại của một trạng thái tinh túy, thuần khiết vốn có.

Vi ngã nhất thân chủ thể: Trở thành chủ thể điều khiển toàn bộ thân thể và tâm trí của ta, như thể toàn bộ sự sống được tập trung trong chính mình.

Nội bất kiến hữu vật: Bên trong, không còn thấy sự tồn tại của bất kỳ vật thể nào, tất cả trở nên trống rỗng và tĩnh lặng.

Ngoại bất tùy vật chuyển: Bên ngoài, không bị ảnh hưởng hay dao động bởi bất kỳ vật thể hay hoàn cảnh nào.

Tức thị kim dịch đại hoàn chi cảnh tượng: Chính là cảnh tượng của "*Kim Dịch Đại Hoàn*" – một trạng thái hoàn hảo và tối thượng, nơi tâm trí và thân thể đạt đến sự hòa hợp trọn vẹn.