**LỜI NÓI ĐẦU**

 Đức Phật dạy, để chữa bệnh thân và tâm của chúng sinh, phải quán sát căn cơ của họ mà nói pháp, tùy theo bệnh mà cho thuốc.

 Hành trình đi đến đạo quả, có nhiều đường dẫn, tùy theo năng lực, phước duyên của mỗi người. Vì vậy nếu hành giả thiếu cẩn trọng ngay từ đầu thì rất dễ bị nhầm đường, mất nhiều thời gian để rồi ngày càng xa mục tiêu, hoặc có khi đang ở chặng dừng nào đó mà cứ tưởng đã là đích cuối thì uổng phí đời tu.

 Lối về Niết Bàn cần phải xác định chắc rõ, không mơ hồ. Phải thấy được nguyên nhân của luân hồi từ tam độc Xúc Thọ Ái, phải thấy được những pháp ngủ ngầm luôn chỉ chực phun trào như núi lửa, khiến ta bị dập vùi trong xúc cảm, khổ đau bởi tám ngọn gió đời.

 Những lời Phật dạy rất gần gũi với đời thường, rõ như bàn tay mở, được Sư Minh Tâm thuyết giảng sẽ đem đến cho người có như lý tác ý tầm cầu bến bờ giải thoát. Liễu tri được nhân quả, thực hành một cách hài hòa thập thánh đạo, chuyển hóa tâm thức bằng bốn pháp miên mật, chắc chắn ta sẽ thấy Phật ngay trong kiếp sống hiện tại.

 Các thiền sinh đã ghi chép lại loạt tập bài giảng này với tâm thành, nguyện cho chánh pháp được trường tồn, chúng sanh được an lạc.

 Mọi sự khiếm khuyết do đánh máy, văn phong của người biên tập xin được sự góp ý của người đọc để bản in lần kế tiếp được hoàn chỉnh hơn.

1. Một kiếp trầm luân vạn kiếp khổ

2. Tám ngọn gió đời xoay chuyển vũ trụ

3. Tam độc: Xúc Thọ Ái

4. Duyên ơi là Duyên, trùng trùng duyên khởi

5. Cuộc tranh đấu giữa tim và não; lý trí và cảm xúc

6. Tu Tập Cách Nào để chấm dứt Khổ Đau

7. Như Lý Tác Ý- trưởng dưỡng hạnh phúc

8. Tìm Phật ở nơi đâu?

9. Thực hành Bát Thánh Đạo ở cửa Niết Bàn

10. Bốn pháp miên mật để sống hạnh phúc, chết về Niết Bàn

Các bài giảng trên có lưu trên youtube. Nhóm Hoằng Pháp Tuệ Tâm thực hiện

https://www.youtube.com/channel/UC1vWGM1LaGnObaTZBrhrWMw

Nguyện cho sự cúng dường chánh pháp sẽ giúp mọi chúng sanh hết khổ đau

Nam mô Phật, Nam mô Pháp, Nam mô Tăng

**BÀI 1: MỘT KIẾP TRẦM LUÂN VẠN KIẾP KHỔ**

TRẦM LUÂN Ư?

Trầm luân từ thuở lọt lòng,

Khi sinh đã chết trong vòng tử sinh,

Chất đầy tham ái, vô minh,

Sanh thêm thủ hữu trói mình cơn mơ,

Còn sinh còn diệt còn chờ,

Còn mong còn đợi ngu ngơ luân hồi,

Cái thân là khúc củi rơi,

Trên dòng tâm thức chơi vơi luân trầm.

 Mấy câu thơ kệ trên đề cập đến luân hồi, vậy thì cái gì luân hồi, và luân hồi như thế nào?

 Thường chúng ta hay nghe nói đến Khổ. Sao lại khổ khi hằng ngày ai cũng thấy thích thú khi miệng nếm món ăn này thức uống kia, tai nghe lời ca tiếng hát, mắt nhìn cảnh đẹp người xinh... thưởng thức biết bao nhiêu sự hấp dẫn của âm thanh, ánh sáng, mùi vị như vậy?

 Rồi có khi nào chúng ta tự hỏi: Ta là ai?

 Thường ngày, ta thường tự xưng mình là ông A, bà B. Nhưng có phải ta là ông A, bà B không? Thật ra ông A, bà B là một cái tên gọi, là định ước, quy ước xã hội, được đặt ra để chỉ một tập hợp những pháp đã tạo nên “ta” (hiện nay) mà thôi. Trên thực tế chúng ta đã biết bao lần sanh ra rồi chết đi, có khi kiếp này là ông A nhưng kiếp trước là cô B, và có thể kiếp này là cô B nhưng kiếp trước là một con chó, thậm chí là một con giun, con dế... Xoay chuyển như vậy biết bao nhiêu kiếp rồ, cho nên cái gọi là Ông A, Bà B là cái nhãn của trần gian dán cho ta trong kiếp này, để chúng ta nhận diện chúng ta mà thôi. Cái khái niệm ông A, bà B không có thực thể.

 Ngay cả khi nói ông A, bà B, thì cũng không bao hàm hết được các cá tính của con người đó, cũng không nói hết được biểu hiện của cái tâm chúng ta ra bên ngoài: sáng giận, trưa buồn, chiều vui vẻ; sáng thương, chiều ghét, tối nổi điên... Cái tên gọi ông A, bà B cũng không thể hiện được những gì ẩn kín bên trong chúng ta, với cái đầu biết tư duy, hay là những khả năng học hỏi, thu nhận kiến thức, chân lý... và những pháp ngủ ngầm như lòng tham, sự tàn nhẫn...

 Cái tên đó cũng không thể hiện được rằng ta thực chất là cái thùng phân di động với nghĩa đen, bên ngoài được che đậy bởi quần là áo lụa, bên trong là cái bị thịt bọc da này chứa đựng ghèn mắt, cứt mũi dơ dáy, chứa đầy máu mũ, đờm dãi, phân, nước tiểu... đầy hôi thối; và ới nghĩa bóng là cái thùng phân tâm, nó cũng xấu xa, nhơ bẩn với cái bao nhiêu sự ích kỷ nhỏ mọn, tham lam, sân hận đủ dạng, đã tích lũy từ nhiều đời kiếp, thật chẳng có tốt lành gì .

 Có lẽ cái mà nó thể hiện rõ nhất: “ta” là sinh vật có hai chân, đang chờ chết.

 Ngay khi vừa sanh khỏi lòng mẹ, mỗi người trong chúng ta đã có sẵn bản án tử rồi (có sanh ắt có diệt). Điều chắc chắn là chúng ta sẽ chết, chỉ là không biết chết lúc nào mà thôi.

 Khi một người có tu tập, họ sẽ nhìn thấy thực thể của cái gọi là ta ông A, bà B ấy chính là tập hợp của tứ đại chuyển hóa trong ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), di động và tương tác với nhau. Ngũ uẩn là dụng cụ để thu lượm tất cả những thương ghét, giận hờn... Nó tác động lên chúng ta, tạo nên vóc dáng, vẻ mặt, cử chỉ, hành vi ... của chúng ta: người thường vui vẻ thì có gương mặt hân hoan; người ưa nổi sân thì mặt mày cau có...

 Và người tu tập lâu năm hơn nữa sẽ thấy chẳng qua đó là một tiến trình thanh lọc hay ô nhiễm của tâm. Tất cả những thương ghét, buồn vui, sự rung động của năng lượng tâm ấy đưa vào gandhabba (một số kinh sách dịch là thân trung ấm, hay hương ấm), dẫn tới sinh tử luân hồi.

 Thật vậy! Nhìn cho kỹ đi các bạn, chúng ta chỉ là một tập hợp những nguồn năng lượng làm nên cái thân này, và cả cái tâm này. Tất cả những gì chúng ta thấy trên trái đất này: nhà cửa, cây cối, con người, động vật, núi non, sông nước, những phương tiện do con người tạo ra v.v..., tưởng chừng rất khác nhau, nhưng thật ra chúng chỉ cùng được cấu thành từ 108 nguyên tử mà thôi. Mỗi nguyên tử đều có điện âm, điện dương và điện trung hòa.

 Như vậy, chúng ta chỉ là năng lượng chứ chẳng là gì hết, chúng ta chỉ là năng lượng mà thôi. Vì là năng lượng nên chúng ta cũng chịu sự ảnh hưởng của những luồng năng lượng khác xung quanh, có khi giao thoa, khi cộng hưởng...

 Ví dụ: khi mặt trăng quay gần trái đất làm cho ở trái đất mực nước biển dâng lên, mà ta hay gọi là thủy triều lên, khi mặt trăng đi xa trái đất thì thủy triều xuống. Vì trong cơ thể chúng ta 80% là nước, chúng ta cũng chịu sự chi phối của mặt trăng, khi mặt trăng gần, cơ thể sinh học của chúng ta có phản ứng khác, khi mặt trăng ở xa chúng ta có phản ứng khác, dẫn đến tâm của chúng ta cũng thay đổi theo. Cổ nhân thì nói: “Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ”.

 Thật sự cái năng lượng gọi là “ta” ấy, nó vô duyên lắm. Nó vô duyên ở chỗ cứ tích trữ, hành xử rồi tạo tác ra cái gọi là thương ghét, buồn vui, giận hờn đủ thứ . Vì thế nên một số vị tu lâu năm rồi, có khi tu 30-40 năm mà còn giận dữ một cách vô thức, hành xử trong vô thức, thương ghét trong vô thức. Những gì chúng ta làm, các hoạt động ăn, uống, ngủ, nghỉ đều tạo nên rung động của năng lượng và những rung động ấy sẽ quyết định tương lai của chúng ta sẽ tái sanh về đâu?

 Chúng ta có thể thay đổi điểm đến. Chúng ta có quyền và có khả năng ấy. Đức Phật đã dạy như vậy, quan trọng là các bạn có muốn hay không mà thôi. Lời nói của Đức Phật luôn luôn chân thật. Ngài nói chúng sinh đều có thể thành Phật được. Chỉ là các bạn có khao khát, có tâm nguyện muốn thành Phật hay không, có đủ nghị lực để chuyển hóa mình hay không.

 Nếu chúng ta chịu huân tu, chúng ta sẽ tạo nên một nguồn năng lượng mới để chuyển hóa cái năng lượng tiêu cực cũ và để đi tới cảnh giới mới tốt lành hơn. Điều này nằm trong sự kiểm soát tâm một cách tinh tấn và đúng cách của các bạn.

 **Đức Phật đã dạy 3 điều mà chúng ta phải nhớ:**

 1. Ai cũng phải chết

 2. Cái chết đến bất cứ lúc nào, không thể nào biết trước.

 3. Khi chết chúng ta mang theo cái khát ái, cái thủ đắc về ước muốn để trở thành cái gì đó, tâm tư của chúng ta khắc sâu những giận hờn thương ghét trong suốt kiếp sống. Ngoài ra chúng ta không mang theo được cái gì hết. Những của cải, vàng bạc, vợ, chồng, con cháu, sự nghiệp, danh tiếng... thảy đều phải bỏ lại.

 Chúng ta đều biết rằng, ngay cả cái thân này sau khi chết sẽ không còn nữa. Nó sẽ bị đem chôn hoặc thiêu. Mặc dù vậy, chúng ta lại ứng xử như cách nó sẽ không bao giờ mất. Từng phút từng giây chúng ta chăm sóc cho cái thân, lo tính cho tương lai. Chẳng hạn chút nữa đây ta ăn uống như thế nào, đi đâu. Nhiều khi ta lại buồn rầu nhớ về quá khứ, như hôm qua tôi không ngủ được, sáng nay tôi ăn không ngon, đáng lẽ chuyện tôi phải làm mà tôi đã không làm... Chúng ta không hài lòng với nhà cửa, áo quần... không bao giờ hài lòng với hiện pháp.

 Ở đây, Đức Phật không nói tới thời gian: quá khứ, hiện tại, tương lai. Vì quá khứ, hiện tại, tương lai thì cứ trôi không dừng lại. Ngài chỉ nói hiện pháp tức là cái gì nó đang sanh ra. Vì những gì đã, đang và sẽ sanh ra tạo nên hiện tại, và tạo nên thời gian trong nhận thức của ta.

 Khi ta quan sát trong tâm ta thấy có sân, giận dữ, buồn phiền. Ta biết rằng tâm sanh đang sân. Khi tâm không còn sân nữa, ta biết rằng tâm sân đã diệt. Đức Phật dạy rằng nếu cái gì sanh ra, ta thấy nó sanh, cái gì diệt ta thấy nó diệt. Trú vào hiện pháp là an trú trong cái pháp đang sanh ra- không phải là trú vào hiện tại. Dù hiện pháp là tham sân si thì nó cũng sẽ đem lại cho ta niềm vui, vì ta sẽ nhận thấy tham sân si sẽ mất đi. Tất cả các pháp đều thay đổi không có cái gì tồn tại mãi. Nhìn thấy sự vô thường của các pháp, quá trình sanh diệt của chúng mới là thường hằng thì chúng ta sẽ an vui, vì an vui như vậy chúng ta thọ lạc.

 Trong nội tâm của chúng ta luôn tồn tại cuộc chiến tranh giữa tim và não. Cuộc chiến tranh ấy thực chất là cuộc chiến tranh giữa não phải và não trái. Não phải chịu tác động của các âm thanh, ánh sáng, rồi diễn ra rung động, yêu thích hay ghét bỏ trong cuộc sống đời thường. Não trái chịu trách nhiệm về những tính toán, logic, lý luận, suy tư trước khi nói, trước khi hành xử.

 Thấy được cuộc chiến nội tâm chính là cuộc chiến giữa hai bán cầu não của chúng ta, để thấy các pháp sinh, diệt trong ta thực chất là những rung động của các nguồn năng lượng tạo nên ta. Bản chất của những thương ghét, buồn vui, hài lòng, không hài lòng đều đến rồi đi, sanh rồi diệt, không có gì là tồn tại mãi mãi, không có gì là thực. Vậy nên nếu chúng ta chấp thủ vào những buồn vui, thương ghét ấy, chúng ta sẽ dính mắc, chúng ta sẽ khổ. Ba tỷ rưỡi năm rồi, trái đất vẫn cứ xoay hoài, biết bao nhiêu người đã chết, có bao nhiêu người còn và chúng ta cũng thế thôi. Bất chấp lý do gì đi nữa thì chúng ta vẫn sẽ chết, rõ ràng như vậy, chắc chắn như vậy!

 Các bạn có tin rằng các bạn sống hoài không chết không? Vậy nên đừng buồn rầu vì bất cứ lý do gì. Một ngày kia cái chết sẽ đến. Chắc chắn nó sẽ đến. Trước cái chết, có cái gì còn quan trọng nữa sao?

 Vì cái chết sẽ đến, và với nó, chúng ta tiếp tục “đi về nơi xa lắm” nào đó. Vậy nên, thay cho việc dính mắc vào những xung động thương ghét buồn vui nhỏ nhặt hàng ngày, chúng ta phải tìm cách nào để kiểm soát được cái chết và kiểm soát được cái nơi chúng ta sẽ đến sau khi chết. Điều mà chúng ta có thể làm được ngay là mỗi ngày đừng sống buồn rầu làm chi. Hãy sống hạnh phúc và an vui.

 **Gandhabba:**

 Chúng ta đã biết rằng, cái đưa chúng ta đi tái sinh chính là Gandhabba, một chùm năng lượng với những rung động nổi trội được tích lũy lại trong đời sống hàng ngày của ta, nằm sâu dưới tàng thức của ta. Khi ta tái sinh trong kiếp sống mới, nó sẽ có xu hướng chuyển hóa theo một trong hai chiều: từ cấp thấp đến cấp cao hoặc từ cấp cao xuống cấp thấp. Năng lượng Gandhabba có thể thay đổi từ dạng thô sang dạng sạch, sang thuần tinh khiết và cũng có thể theo chiều ngược lại .

 Vì gandhabba chính là những rung động nổi trội của tâm ta, tích lũy lại trong đời sống hàng ngày. Vậy nên, quán sát tâm, cũng chính là ta đang kiểm soát gandhabba của ta.

 Trong tâm chúng ta luôn luôn xảy ra ba trạng thái: tham, sân, si. Ba trạng thái này của tâm luôn luôn sanh rồi diệt, diệt rồi sanh. Nếu chúng ta không thấy được điều này thì coi như chúng ta đã chìm đắm trong cảnh giới mà chúng ta không biết, có thể là cảnh giới của súc sanh, chỉ biết ăn và ngủ và hoạt động tính dục.

 Khi ta quán sát tâm ta (huân tu), ta thấy ta có sự hiểu biết đúng đắn. Khi đó ta hiền lành hơn, từ bi hơn, hoan hỷ hơn. Cũng có khi ta không còn hiền lành nữa, nổi sân từ khi nào không biết- đó là khi ta quên tu- quên quán sát tâm mình.

 Nhiều lần trong cuộc đời của mình, khi có quan sát, chúng ta sẽ thấy rất nhiều lần tâm ta đã thay đổi từ cao xuống thấp. Đang tu, đang ngồi thiền, đang tịnh tâm, nhưng khi bước vào phòng ăn thấy món ăn lạ, không hợp khẩu vị, thiếu xì dầu, thích ăn ớt mà không có ớt, thì cảm thấy khó chịu… những cảm xúc như vậy đều tạo chướng ngại trên đường tu tập và chính là chúng tạo nên năng lượng đi tái sanh.

 Trong lúc ăn uống mà chúng ta có chánh niệm, chúng ta có quan sát, chúng ta nhận rõ cái ta đang ăn, cái cảm giác ngon, không ngon, thích, không thích, nhận rõ cảm giác khi thức ăn tiếp xúc với lưỡi, với miệng rồi trôi xuống cổ họng như thế nào, thì lúc ấy Đức Phật nói rằng ta đang tu, ta sắp trở thành người tu. Nếu chúng ta ngồi thiền chán chê, rồi lúc ngồi vào bàn để ăn lại ăn quên trời quên đất luôn thì cái tâm của chúng ta là cái tâm hoang vu, cái tâm hoang vu ấy nó biến con người chúng ta từ chỗ đang tu học trở thành con người không tu học nữa.

 Vậy đời sống của chúng ta thực sự là gì đây? Chúng ta chỉ có ăn, ngủ và hoạt động sinh lý. Những hoạt động như tắm rửa, đi đứng, thở, vui chơi là những sinh hoạt sinh lý. Theo quy định của khoa học tâm lý, đọc sách, nghe nhạc cũng là sinh hoạt sinh lý về tâm lý, vì chúng ta đọc sách để giải tỏa những buồn bực trong tâm, thích nghe âm nhạc để xả bớt những căng thẳng hoặc ngắm nhìn bông hoa xả bớt các căng thẳng ...

 Đức Phật đã dạy trong kinh Pháp Cú rằng nếu ý thức giảm thì con người trở thành súc sinh. Khi ta ăn, ngủ, và sinh hoạt sinh lý đơn thuần theo bản năng thì ta sống như một sinh vật. Ý thức trong cuộc sống thấp thì lập tức ta biến ta thành súc sanh.

 Tâm ta luôn luôn phản kháng và không ổn định, luôn luôn biến động. Vì vậy cảnh giới cũng sinh diệt và biến động. Tất cả hiện tướng xảy ra trong tâm chúng ta thật sự là vô thường. Vậy nhưng chúng ta lại coi chúng như thường hằng, vì vậy mà chúng ta đau khổ.

 Như khi các bạn có bạn trai bạn gái, nếu không may bạn trai hay bạn gái đó chết đi thì bạn buồn rầu thương tiếc. Thật sự các bạn có mất gì đâu, bạn vẫn còn 65kg, vẫn ăn, vẫn ngủ. Đôi khi cha chết, mẹ chết, bạn trai hay bạn gái chết, buồn quá ta tạo nên khoảng trống về mặt vật lý, về mặt tâm lý, không biết làm gì để lấp khoảng trống đó. Rồi chúng ta buồn quá nên ăn thật nhiều để lấp khoảng trống đó, mặc dù chưa chắc thức ăn đã ngon.

 Điều này nói cho chúng ta biết rằng năng lượng gandabbha là năng lượng dẫn chúng ta đi tái sanh không bất biến mà thay đổi tùy theo cách chúng ta hành xử trong cuộc sống như thế nào: từ sự thanh tịnh trở thành ô uế hoặc từ sự ô uế trở nên thanh tịnh, từ thấp lên cao hoặc từ cao xuống thấp.

 Gandhabba có 4 tầng năng lượng. Nếu chúng ta vì say mê một đề mục nào đó, khởi tâm thỏa thích đam mê trong cái ăn, cái ngủ và cái sinh hoạt lập tức chúng ta, tâm ý chúng ta trở thành cấp thấp, dẫn đến tích lũy vào Gandhabba những năng lượng cấp thấp. Chúng ta đã làm cho Gandhabba trở thành cấp thấp.

 Vậy làm sao để biết Gandhabba của chúng ta là thấp hay cao? Rất đơn giản. Nếu chúng ta để mình đắm chìm trong những hoạt động ăn, ngủ và sinh hoạt sinh lý như tắm rửa, ngắm hoa, uống trà... mà không tỉnh giác để biết tâm mình phản ứng hành xử ra sao trong mỗi hành động ấy, là ta đang hành xử thô tế, và tích lũy vào trong Gandhabba những xung động năng lượng thô thấp.

 Khi uống một ly trà, quý vị nhâm nhi và tự nghĩ rằng ta đây là người cao thượng, nhưng Đức Phật dạy rằng ngay lúc ấy nếu ta không có ý thức khi uống ly trà ấy nhận biết ngụm trà ngọt (khiến ta sảng khoái) hay trà đắng (cảm giác khó chịu); không biết tâm tham, tâm sân phát sanh từ vị trà trong lúc uống trà thì chính người đang uống trà ấy chẳng phải là bậc nho nhã, người ấy chỉ là con vật uống nước mà thôi. Vì vậy phải hết sức cẩn thận với mỗi hoạt động dù rất bình thường của chúng ta.

 Ngược lại, nếu chúng ta tỉnh giác, biết mỗi hoạt động của thân đang dẫn đến những hoạt động của tâm như thế nào, mỗi phản ứng của tâm như yêu thích, sân hận, ghét bỏ, si mê… ta đều nhận ra, thì tự khắc ta sẽ dần có thói quen buông bỏ những phản ứng tiêu cực, chỉ giữ lại những phản ứng tích cực của tâm, dần dần tiến đến trạng thái tinh tế của tâm là không phản ứng trước mọi sự thay đổi của hoàn cảnh. Và như vậy, ta đã nâng cấp Gandhabba của ta từ thô sang tế, từ cấp thấp tới cấp cao.

 Thời Đức Phật, có một vị tu sĩ khi gia nhập Tăng đoàn đã 80 tuổi, lớn tuổi rồi mới tu. Vì lớn tuổi nên việc học tu chậm chạp, bị Tăng chúng chê nên sinh tâm buồn chán, ông định nhảy sông tự tử. Lúc ấy ngài Sariputta đang ngồi thiền, biết được và Ngài lập tức thị hiện nắm áo ông già kéo lại, không để ông rơi xuống nước. Nhân cơ hội này, Ngài dẫn ông đi một vòng cho thăm thú chổ này, chổ kia, để ông thấy cảnh người khổ, cảnh người chết, cảnh tiên, cảnh cung và điện ngọc. Cuối cùng trong chuyến đi ấy, khi đi ngang một xác chết, có một con giòi thật to bằng ngón tay cái bò từ con mắt này sang con mắt kia, nó cứ chui tới chui lui trong mắt mà không đi đâu cả. Vị tu già hỏi: bạch Tôn giả, con giòi này lạ quá, hà cớ gì cứ bò từ mắt này sang mắt kia? Ngài Xá Lợi Phất giải thích rằng người này khi còn sống là một kỹ nữ đẹp tuyệt vời. Hàng ngàn thanh niên đến cung phụng. Cô có cặp mắt rất đẹp, hàng ngày cô soi gương, ngắm nghía nó không chán, yêu thích, chăm sóc nó hoài. Vì vậy khi chết đi, thần thức cô lập tức biến thành con giòi to bằng ngón tay cái cứ chui từ con mắt này sang con mắt kia, không rời. Vậy đó, nếu không cẩn thận, những cái gì mà quý vị đang ưa thích trong kiếp sống hiện tại, cái mắt cái mũi v.v…khi chết nó sẽ trở thành con giòi hoặc loài sinh vật nào đó tương tự để được ở trong ấy.

Có câu chuyện trong kinh Pháp cú nói về một đệ tử của Đức Phật, được người chị cúng dường một cái áo cà sa đẹp mà ông rất thích. Nhưng rồi ông chết mà chưa kịp mặc. Khi chết thần thức lập tức biến thành con rận bò trong cái áo cà sa trong áo 7 ngày mới chết vì ông Tăng ấy mê sự mịn màng, mùi thơm của vải áo cà sa.

 Do đó những điều chúng ta làm hàng ngày đều ghi vào trong Gandhabba dưới hình thức của rung cảm khát ái, yêu, ghét… và Gandhabba dẫn chúng ta đi tái sanh. Điều này rất nguy hiểm, vì phần lớn những xung động của năng lượng chúng ta không khác nhiều lắm với năng lượng súc sinh, ngạ quỷ. Và khi chúng ta chết, gandhabba lập tức tìm thấy xung quanh nó vô số những hoàn cảnh phù hợp về tần số để nó có thể gá vào và tái sinh trong thân tướng súc sanh, ngạ quỷ. Vậy nên chúng ta luôn luôn phải có ý thức cao độ về những việc chúng ta làm, đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, nhìn, nghe, ngửi, nếm...

 Nếu chúng ta hành xử vô thức, chúng ta trở thành súc sanh và đừng trách rằng kiếp sau chúng ta trở thành súc sanh. Sống như súc sanh thì chết sẽ trở về súc sanh.

 **Ta sẽ ra sao sau khi chết?**

 Trong Kinh sách của nhiều tôn giáo, cũng như có nhiều người nói về chuyện sau khi chết con người sẽ như thế nào? Người không tin Chúa, người không tin Phật, người làm ác, làm thiện sẽ bị xử lý ra sao? Cũng có vài ba quyển sách tường thuật lại chuyện trở về từ cõi chết của những nhân vật nào đó, như chuyện Cô ba cháo gà chết đi sống lại kể chuyện dưới địa phủ. Thật ra, từ trước đến nay chưa từng thấy ai đã chết rồi quay trở lại chốn dương trần này, chính người ấy kể cho chúng ta nghe là cõi chết như thế nào? Cõi địa ngục như thế nào?

 Trong bài Kinh Kalama, Đức Thế Tôn đã dạy: Chớ vội tin những gì từ truyền thuyết dân gian, truyền từ đời này sang đời kia, chớ vội tin những gì từ đám đông, chớ vội tin những gì trong Kinh Sách, chớ vội tin những gì từ ông thầy dạy mình, chớ vội tin. Mà hãy áp dụng những điều mà mình học được vào đời sống thực tế. Nếu sự áp dụng ấy dẫn ta từ đau khổ vì vô minh tới hạnh phúc vì sự sáng tỏ hiểu biết thì đó là chân lý, đó là bản kinh tốt.

 Nói cách khác khi nào một niềm tin giúp chúng ta tự biết rõ: Các pháp này là thiện, các pháp này không đáng chê, các pháp này được người trí ca ngợi, các pháp này nếu được thực hiện, chấp nhận thì dẫn đến hạnh phúc an vui. Thì niềm tin ấy là đúng đắn.

 **Trong Kinh Kâlâma thuộc Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikâya, tập I):**

 Đức Phật dạy cái gì xảy ra sau khi chết rất đơn giản và rất khoa học. Ngài dạy cây lúc sống nghiêng về hướng nào thì chết sẽ đổ về hướng đó. Cũng như thế, trong lúc sống nếu chúng ta ưa thích những cảm giác, hình ảnh, âm thanh nào thì chúng ta sẽ tạo ra cảnh giới tương ứng của Tâm. Những cảm giác, hình ảnh, âm thanh đó sẽ ghi vào gandhabba dưới dạng những sóng năng lượng. Khi ta chết, gandhabba sẽ đi tìm cảnh giới tương ưng, nói cách khác tìm những nơi chốn có rung động sóng cùng tần số.

 Trong lịch sử tôn giáo ở Ấn Độ có hai tôn giáo, một tôn giáo thờ bò, một tôn giáo thờ chó. Tín đồ của hai giáo phái ấy đều hành xử như chó, như bò với mục đích xóa đi những cảm giác dục lạc, như ở truồng, bò bốn chân, ăn uống dơ dáy… Một hôm có vị Bà La Môn đến gặp Đức Phật: Bạch Đức Thế Tôn, người tu theo đạo thờ bò, thờ chó, thì khi chết đi sẽ tái sinh thành cái gì? Đức Phật từ chối không trả lời. Người kia hỏi đến lần thứ hai, thứ ba. Khi đó, vì tâm từ, Đức Phật trả lời: Người tu tập hai pháp môn đó khi chết đi, nếu không chứng thì sẽ rớt vào địa ngục vì tà kiến, còn nếu chứng thì sẽ thành chó, thành bò. Người Bà La Môn lại hỏi Phật: họ tu như vậy để không còn cảm giác dục lạc, không ưa thích các cảm giác dục lạc, vậy tại sao khi chết lại thành chó, thành bò? Đức Phật giải thích: Vì hằng ngày thông qua mắt tai mũi lưỡi, họ đều hành động như chó và bò, nên cái tâm khi chết chỉ nhớ tới chó, bò thôi. Vì vậy mà họ tiếp tục sanh vào cảnh giới của chó và bò.

 Cho nên không cần biết quí vị đã cúng dường bao nhiêu cho chùa, ấn tống bao nhiêu quyển kinh, tụng hằng ngày bao nhiêu tạng Kinh, làm bao nhiêu việc thiện lành, mà các bạn không biết hậu quả của sự huân tập, hành trì ấy chuyển hóa trong tâm thức mình như thế nào thì các bạn cũng có thể tái sinh thành súc sanh. Nếu lúc sống hằng ngày, quý vị ăn một cách vô thức, ham ăn, ăn thỏa thích đam mê trong những cảm giác dục lạc thì khi chết, quý vị sẽ tái sinh thành heo; Nếu khi sống, các bạn có thói quen chạy theo cảnh sắc bên ngoài, say mê thân xác của mình hay của người, thích diêm dúa lòe loẹt thì về cõi ong bướm sắc màu.

 Vua Lương Võ Đế xây 82 kiểng chùa, vậy mà khi chết đầu thai làm con rắn ngay lập tức vì không hiểu được mấu chốt của vấn đề tu tập nơi mắt, tai, mũi, lưỡi phải như thế nào.

 Đức Phật dạy hãy quay vào bên trong mình, quan sát tất cả những gì xảy ra trong nội tâm của mình.

 Đi chùa mà chỉ biết lạy tôn tượng, chỉ biết van vái cầu xin phước lộc; nghe ông Sư này ,nghe ông Sư kia giảng pháp mà chẳng hiểu, chẳng thực hành theo chánh pháp để tự giải trừ tham sân si, dứt bỏ phiền não trong tâm thì chẳng ích gì.

 **Hộ niệm người sắp chết:**

 Có nhiều người nói cận tử nghiệp là cái nghiệp nó phát sinh ra ngay lúc chết. Tuy nhiên, Đức Phật dạy, đó chỉ là những thói quen hàng ngày đã tạo ra nghiệp qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân ý. Tham ăn, tham ngủ, tham sex… những cái đó chất chứa lại thành những rung động mạnh mẽ ghi vào gandabba để khi chúng ta chết thì cái loại rung động nào mạnh nhất sẽ chiếm hữu và thúc đẩy tái sanh vào cảnh giới tương ứng.

 Vì vậy, những vị nào muốn hộ niệm thì chỉ nên hộ niệm cho người sắp chết. Còn người chết rồi thì chỉ còn cái xác, có hộ niệm cũng không ăn thua gì. Khi hộ niệm cho người sắp chết, cần khơi dậy cho họ niềm tin nơi Phật, niềm tin về sự giải thoát. Nhắc cho họ về những việc thiện mà họ đã làm trong cuộc đời, những kỷ niệm làm tâm họ hoan hỷ. Tránh nhắc tới những điều bất thiện, chỉ nhắc tới thiện nghiệp mà thôi. Nếu người đó có niềm tin nơi Phật và đồng thời nhớ lại những thiện nghiệp họ đã làm trong quá khứ, họ khởi tâm hoan hỷ thì người ấy có thể sanh thiên tức là không còn sanh vào cõi người, không còn đau khổ nữa, đó là pháp hộ niệm đúng đắn.

 Đức Phật gọi những gì xảy ra trong tâm chúng ta là niệm. Khi tâm khởi trạng thái tiêu cực như tham, sân, si thì đó là niệm xấu, niệm tiêu cực. Khi tâm khởi trạng thái tích cực như từ, bi, hỷ, xả thì đó là niệm tích cực, niệm thiện lành.

 Với người sắp chết, chúng ta cố gắng khơi dậy ở họ những niệm tích cực, niệm thiện lành. Để sự tái sinh của họ được lợi lạc. Đó là sự hộ niệm đúng đắn và hữu ích.

 Luôn luôn nhớ, những việc thiện chúng ta đã làm trong cuộc đời rất là quan trọng, đồng thời sự ghi nhớ một cách hoan hỷ những thiện nghiệp ấy cũng là rất quan trọng, đặc biệt vào thời điểm cận tử nghiệp.

**Cái gì có thể chuyển hóa - Chúng ta đang chuyển hóa thân hay tâm?**

 Cái thân sau khi chết thì 5 căn sẽ tan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân dẫn đến 5 uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức cũng tan hết. 5 uẩn này là sản phẩm của não khi phối hợp với các căn để thu nhận những thông tin về thế giới. Khi 5 uẩn mất thì chỉ còn một dạng năng lượng tồn tại đó là gandhabba.

 Trong một số kinh sách, gandhabba được dịch là hương ấm hay thân trung ấm. Tuy nhiên, chính xác ý của Đức Phật nói đấy chỉ là một dạng năng lượng chờ đợi để tái sanh, đủ điều kiện thì sẽ biểu hiện ra.

 Gandhabba là gì? Có thể ví nó như là máy photocopy của tất cả những hành động thân, khẩu, ý của chúng ta. Điều may mắn là cái máy photocopy này “không tốt”. Nó chỉ ghi lại được những rung động mạnh mẽ, sâu đậm, được lặp đi lặp lại của thân khẩu ý của chúng ta. Đôi khi, chúng ta thấy có những ký ức rất rõ ràng. Đôi khi những ký ức trở nên mờ nhạt, lẫn lộn như cái hình bị nhòe, chồng lấn nơi cái máy photocopy kém chất lượng.

 Vậy nên, nói tu để chuyển hóa cái tâm, cái thân thực chất là tu để tạo ra những thói quen tốt, nhằm giữ lại trong gandhabba những rung động năng lượng cấp cao, loại bỏ những rung động năng lượng cấp thấp.

**Lập trình chuyển hóa**

 Chúng ta phải làm gì đây trong cuộc sống hàng ngày để trước khi chết chúng ta biết chắc chắn là chúng ta đi đâu, và chúng ta quyết định được cái nơi mà mình đến. Đó là mục đích của người tu.

 Để đạt được điều đó, chúng ta phải chuyển hóa được cái Tâm của ta, tức là chuyển hóa được cái gandhabba của ta.

 Chuyển hóa như thế nào? Rất đơn giản thôi: chỉ cần thay đổi lối sống từ chỗ mọi hành động đều làm trong vô thức, thì chuyển thành có ý thức. Trước đây chúng ta ăn uống, ngủ nghỉ một cách phóng dật giống như heo nhưng bây giờ chúng ta chỉnh đốn lại ăn uống có chánh niệm cẩn thận, ăn uống biết nóng, lạnh, cứng, mềm. Khi ngủ cũng vậy. Mỗi trạng thái tâm xảy ra: hoan hỷ, từ bi, hay tham, sân, si đều phải nhận biết.

 Nếu các bạn có dịp đặt máy camera mà quay hình mình nằm ngủ cho tới khi tỉnh dậy, để thấy tư thế suốt thời gian nằm ngủ như thế nào, thanh thoát hay bầy hầy, thô tháo, thỗn thện… các bạn sẽ thấy mình không giống ai hết.

 Chuyện kể có một vị Sư vào thời Đức Phật, xin đắp y rồi xả y, rồi lại đắp y, đi ra đi vô 6 lần. Ở nhà chán quá đi vô chùa, vô chùa chán quá đi khất thực không ai cho rồi đi về ở với vợ 6 lần. Một hôm, vào buổi trưa, vị ấy đẩy cửa vào phòng vợ và thấy người vợ ngủ tênh hênh. Áo quần xốc xếch, hở hang, miệng há to, nước miếng, nước dãi chảy tùm lum… Ông nhìn thấy kinh tởm quá, và tự nhủ - cái thân nó như thế này, nó tởm như thế này à, rồi tự than: cũng chính vì cái thân nhơ nhớp này mà ta phải rời bỏ chùa 6 lần, ta không theo Đức Phật được. Cứ ra vô tới 6 lần, không lẽ chỉ vì vì cái thân nhơ nhớp như thế này ư? Ông quay vào nhà lấy áo cà sa khoác lên người và đi ra khỏi nhà, không quay trở lại nữa. Vừa đi, vừa nói một mình trong đầu: vô thường, vô thường kinh khủng quá. Đi dọc đường mới chừng nửa đường, ông chứng được Tư đà hoàn, chứng vào dòng thánh.

 Ở đây, vị đệ tử Phật đã chứng được tuệ vô thường, thấy các pháp rõ ràng là vô thường bằng cái tâm chứ không bằng lời nói, vì vậy mà tự nhiên chứng quả.

 Ở đây có một câu hỏi: tuy biết cái thân là hôi thối, tởm lợm, nhưng sao ta vẫn dính mắc? Đức Phật dạy ta buông xả nó. Vậy buông cái gì đây? Buông như thế nào?

 Có người Bà La Môn đến hỏi Đức Phật, Bạch Đức Thế Tôn, xin chỉ dạy giáo lý của Ngài một cách tóm tắt nhất để con học và thực hành theo. Trong lúc này vị Bà la môn ấy đang mang hai bó hoa đến dâng cúng Ngài. Đức Phật nói buông, lập tức ổng buông bó hoa bên tay trái rớt xuống đất, Đức Phật nói buông, ổng buông bó bên tay phải rớt xuống đất, Đức Phật lại nói buông! Vị Bà la môn nói: dạ con đã buông hoa cả hai tay rồi, Đức Phật nói: Này, ngu vừa vừa thôi. Ta đâu có bảo ngươi buông hai bó hoa.

 Chúng ta cần có như lý tác ý trong đời thường: thay đổi lối sống ăn ngủ một cách vô thức trong hiện tại. Nếu ăn uống một cách vô thức thì các bạn đang áp dụng tánh súc sanh ở trong con người chúng ta, tánh ham ăn, ham ngủ, ham ăn nhiều, ăn ngon. Ngay cái lúc các bạn thấy đồ ăn ngon mà các bạn lấy nhiều thì các bạn phải quán được liền cái tâm ấy là tâm gì? Đó là tâm súc sanh. Nếu rèn luyện được một lối sống từ tốn, chậm rãi, có ý thức trong mỗi phút giây, thì chúng ta đã thay đổi được môi trường của cái thân và cái tâm ta.

 Luôn luôn như lý tác ý, nghĩa là đặt tâm đúng hướng: quay vào bên trong, và đặt tâm làm sao để các pháp thiện luôn tăng trưởng: khi nhìn, nghe, ngửi nếm… đều phải biết các phản ứng xảy ra của thân và tâm.

 Luôn luôn phát triển tâm từ, phát triển yêu thương không điều kiện đối với vạn vật, đối với thế giới chúng sinh và đối với chính mình, vì mỗi một chúng ta đã từng trôi lăn trong 3 cõi 6 đường cả tỷ kiếp rồi.

 Đức Phật đã dạy: khi chúng ta đang sống trong đời này, là chúng ta đã trải qua vô lượng kiếp, trong đó không biết bao nhiêu kiếp đã làm chó, mèo, rắn, chuột rồi, không biết bao nhiêu kiếp đã đọa địa ngục, cho nên giờ được làm người rất là quý. Ngài ví xác suất được tái sinh làm người hiếm hoi như con rùa mù ở dưới đáy biển, một trăm năm mới trồi đầu lên một lần, và tìm được bọng cây nổi trên mặt biển để chui vào làm hang ở. Cho nên quí vị được làm người là có phước lớn lắm. Cả tỷ kiếp mới được làm người nhưng làm người rồi thì hỏi sống được bao nhiêu năm? Sống có uổng phí kiếp người không?

 Đức Phật dạy đời sống con người chỉ tính bằng hơi thở, thở ra mà không thở vào thì đời sống chấm dứt. Vậy nên hãy quán chiếu hơi thở cẩn thận, rời hơi thở thì lập tức tái sanh vào cảnh khổ chó, mèo, rắn, chuột… một tỷ kiếp nữa.

 Một lần, Đức Phật bảo Ngài Sariputa: Ông hãy nhìn móng tay của ta xem đất trong móng tay của ta và trên trái đất này cái nào nhiều hơn? Ngài Sariputa nói: Trái đất này quá lớn còn đất trong móng tay Đức Thế Tôn quá ít. Đức Phật nói: Vậy đó, số chúng sanh loài người sau khi chết không còn làm người nữa thì lớn như trái đất, mà số người thoát ra khỏi sanh tử là rất hiếm.

 Câu hỏi là: Tại sao chúng ta không thoát ra khỏi luân hồi? Vì chúng ta thích luân hồi, say mê sự hiện hữu, thích những sự rung động, thích ăn, ngủ, đắm đuối cảm giác dục lạc nam nữ... Những sự ham thích này cũng là của súc sanh. Súc sanh luôn hành xử như vậy và nếu không cảnh giác, ta cũng hành xử như chúng một cách vô thức.

 Không phải ngẫu nhiên mà Đức Phật gọi người và súc sanh cùng bởi một tên gọi: chúng sinh. Khi ý thức của chúng ta trong đời sống sinh hoạt thấp thì lập tức chúng ta trở thành súc sanh.

 Vậy ý thức và sự cảnh giác là gì? Chỉ là sự chú ý cẩn thận trong mỗi hành động của chúng ta mà thôi. Việc này tưởng dễ nhưng thật ra cũng rất khó. Tâm của chúng ta đã quen buông lung, hướng ngoại, nên cả ngày, có khi chúng ta chỉ cảnh giác được một vài phút giây thôi. Chúng ta lại mải mê ăn, ngủ, đắm chìm trong cảm xúc dục lạc, phát triển cái (bản năng) thú tánh tự khi nào không biết. Khi sống phát triển thú tánh thì khi chết làm con thú, vậy thôi. Cho nên sự liên tục cảnh giác rất là quan trọng, và cũng đòi hỏi sự nhất tâm rèn luyện kiên trì để chúng ta có thể quyết định sự tái sinh tốt lành cho mình.

 Khi chúng ta kiểm soát được mắt, tai, mũi, lưỡi, giảm bớt sự dính mắc cảm thọ nên nhìn cái đáng nhìn, nghe cái đáng nghe, giảm bớt sư thọ nhận nguy hại là chúng ta đã kiểm soát được tâm của chúng ta, chuyển hóa được tâm của chúng ta từ tâm súc sanh thành tâm của con người thì chắc chắn chúng ta sanh về cảnh giới của người.

 Nếu chúng ta phát triển được tâm rộng lượng, tâm từ bi của bậc trí giả hay bồ tát thì chúng ta sẽ sanh về cõi của các Ngài Bồ Tát và chắc chắn các bạn biết trước. Nếu các bạn tu tập đàng hoàng sẽ biết khi chết cõi đến sẽ là súc sanh hay ngạ quỷ hay con người. Tái sanh thành chó, mèo, thiên thần hay vua trời, đều do hành xử hiện tại của chúng ta. Tất cả những hoạt động ấy tạo nên cái mà chúng ta thường gọi là nghiệp nhưng chính xác thì chỉ là gandhabba mà thôi.

 Nói thêm về hoạt động của não, ta thấy não bên phải hành xử theo cảm xúc. Khi có đồ ăn ngon – phản ứng cảm thọ vô thức muốn ăn liền, muốn gắp nhiều nhưng não bên trái rất là suy tư, tính toán ăn như thế nào là đủ, ăn để sống, phải cân đối với nhau. Do đó, nếu chúng ta dùng trạch giác chi cẩn thận, thì não trái phát triển, sẽ tạo cân bằng hệ thống não.

 Thêm nữa, toàn bộ các cử động của thân ta hằng ngày đều bị kiểm soát bởi hóa chất, những hoá chất ấy được trữ trong cơ quan rất nhỏ nằm trong não. Lượng hóa chất nhỏ bé này điều khiển toàn thân chúng ta.

 Đừng lo lắng chết đi về đâu. Cũng đừng nhờ ông sư nào cầu nguyện. Quý vị phải tự đi thôi. Đó là điều Đức Phật đã dạy.