

đệ tử lớn của Phật đó có mấy người, tên là gì ... (xem kinh Phật Thuyết Phật Danh).

Chưa hết, khoa học mới khám phá ra vi trùng cách đây không lâu nhưng đức Phật đã cho chúng ta biết về vi trùng từ khi Phật giác ngộ, tức là cách đây 2 ngàn năm trăm năm!!

Theo kinh Phật mà em hiểu thì con người ta sinh ra do nhân quả, nghiệp báo, kiếp trước đã tạo nghiệp nên phải luân hồi trở lại để trả quả, nếu kiếp trước làm lạnh thì kiếp này hưởng quả lạnh, sinh vào hoàn cảnh sung sướng, ít khổ. Nếu kiếp trước làm ác thì kiếp này sẽ trả quả ác, sinh ra trong hoàn cảnh khổ sở, trái ý. (xem kinh Địa Tạng).

Như vậy có nghĩa là: Chết không phải là hết mà chết chỉ là một sự chuyển tiếp của cuộc sống. Cái chết ví như người ta thay y phục vậy thôi. Cái xác thân này phải chịu hư hoại theo luật vô thường, sinh, trụ, hoại, diệt, nhưng cái tâm thức không mất, không hoại, nó sẽ đầu thai lại trong một xác thân khác để tiếp tục trả những nghiệp quả mà trong kiếp sống vừa qua (và bao kiếp trước) nó đã tạo nên. Đó là luân hồi để vay vay trả trả... Mà đã sinh ra kiếp người là khổ (!) Không ai không khổ, giàu khổ theo giàu, nghèo khổ theo nghèo (khổ hơn) dân khổ theo dân, quan khổ theo quan. Đừng nói một tí phú không lao tâm khổ trí... rồi cái chết là cái khổ sau cùng, chết là một cái gì đau đớn đến cùng cực ở cuối đời, cho nên không ai mà không sợ chết, nhưng nếu biết tu, hiểu được lời Phật dạy rồi biết chấp nhận, coi đó là một chuyện đương nhiên thì sẽ không còn lo sợ hay nuối tiếc và ra đi một cách thư thả.

Tinh Độ là pháp môn niệm Phật để khi chết được Phật A Di Đà và Thánh chúng rước về cõi Cực Lạc để tiếp tục con đường tu và không bị lẫn quẩn trong vòng sinh tử luân hồi. Nghĩa là tự biết sức mình tu trong một đời khó mà thành cho nên nhờ tha lực Phật A Di Đà.

Chị thương,

Nhiều khi em ngẫm nghĩ lại và thấy rằng cuộc đời con người ta có thể chia làm ba giai đoạn:

1. CÒN NHỎ: Đi học để chuẩn bị cho giai đoạn trưởng thành, có học chăm thì chừng lớn lên mới có chỗ làm vừa ý, lập gia đình, có vợ có chồng

không phải bị khổ.

2. TRƯỞNG THÀNH: Ai cũng phải làm lụng để chuẩn bị cho lúc có con có cháu và đồng thời chuẩn bị cho lúc tuổi già xế bóng không làm lụng gì được thì có của để hưởng.

3. TUỔI GIÀ: Ở tuổi già thì người ta sẽ không thể làm được gì. Vậy sao không tận dụng thời gian đó để chuẩn bị cho cuộc khởi hành đi về kiếp sau? Một cuộc đi chơi xa vài ngày ai cũng biết chuẩn bị rất kỹ. Vậy tại sao không chuẩn bị cho chuyến đi về kiếp sau này? Theo em thì cách chuẩn bị tốt nhất là tin Phật và tu Phật bằng cách niệm Phật chuyên lòng thì sẽ đạt được sự thanh thản trong kiếp sống hiện tại và sẽ thoát khỏi vòng luân hồi trong mai sau. Đó cũng là mục đích của pháp môn niệm Phật.

B. VỀ SỨC KHỎE: Nói đến giữ sức khỏe thì nên chú ý đến 2 vấn đề : Thứ nhất là ăn uống và thứ hai là siêng năng tập thể dục.

An uống: Bệnh gan tối kỵ rượu ! Thứ đến là thức ăn có nhiều dầu mỡ, kế đến là các loại thức ăn có chứa chất hóa học, bột ăn thịt, nên ăn nhiều rau cải, đậu hủ... Chính vì vậy mà em thấy rằng ăn chay là tốt hơn hết.

Em xin ghi ra đây một số người có tiếng tăm là những người ăn chay trường:

- Người lực sĩ chạy đường trường nổi danh nước Úc là cụ Cliff Young tuy đã 77 tuổi nhưng vẫn còn tráng kiện và có ý định đi bộ vòng quanh nước Úc

