

THƠ CHO CHỊ

Diệu Ngọc

Thương gửi chị,

Được thơ chị em vội viết về cho chị ngay vì em biết chị đang cần em như chị đã nói

Trước hết em muốn nói với chị, theo em biết, tuy cái bệnh viêm gan C hay B là một thứ bệnh nan y nhưng không dễ gì nó "quậy" hay "vật" mình chết liền, có khi mấy chục năm hoặc đến lúc mình chết rồi nó cũng chưa có cơ hội phát ra cũng không chừng, bằng chứng là nó nằm tiềm ẩn trong cơ thể mình không biết tự thuở nào, bây giờ đi thử máu mới khám phá ra...

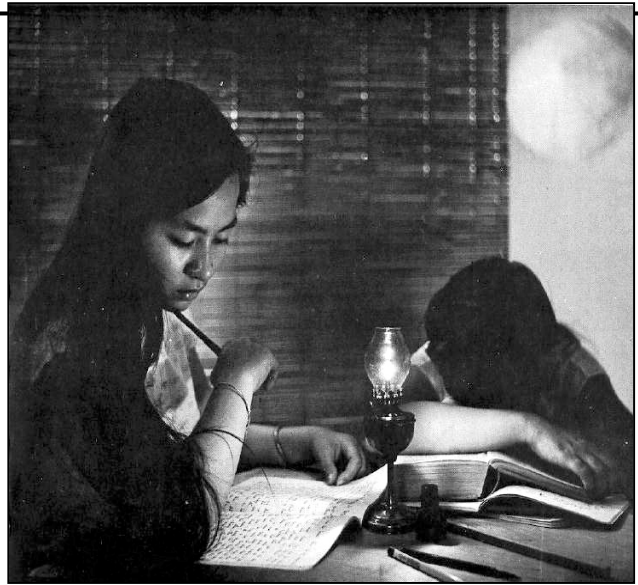
Chị ơi, em có nghe vài người đáng tin cậy nói rằng... Đối với cái bệnh viêm gan "C" hay "B", một khi mình biết, mình hiểu nó thì không nên tạo điều kiện cho nó phát tác bằng cách giữ gìn sức khỏe, đừng làm việc quá sức (tức là làm gì thì làm nhưng khi cảm thấy hơi mệt là phải nghỉ không được cố gắng). Nhứt là tự mình đừng làm suy yếu mình bằng buồn rầu hoặc lo nghĩ nhiều. Bởi vì chị có buồn khổ thì cũng không thay đổi được gì mà hãy hướng tâm tư về một đức tin.

Hơn thế nữa, mình cũng đừng tạo cơ hội cho nó quậy bằng ăn uống, những món không thích hợp, tức là không nên gặp cái gì ngon miệng là ăn mà phải biết ăn vào có lợi hay có hại, lợi nhiều hay hại nhiều cho cái bệnh của mình. Tóm lại có những điều mình nên lưu ý như sau:

I/ VỀ TINH THẦN: Đừng lo sợ, đừng buồn rầu, đừng suy nghĩ nhiều về nó mà hãy cố gắng sống như từ hồi nào tới giờ. Bởi vì mình có lo, có buồn, có sợ thì nó vẫn còn đó! Em nghĩ rằng trên đời này ai ai cũng có một cái khổ, không khổ vì bệnh hoạn thì cũng khổ vì hoàn cảnh trái lòng.

Chị có biết không, sau 75, ba của mấy đứa nhỏ bị tập trung đi tù bỏ lại một mình em vật lộn với hoàn cảnh để nuôi con. Cái khổ cùng cực đã đến với em, có lúc em nghĩ rằng rồi em sẽ xuôi tay đầu hàng hoàn cảnh bằng một cách nào đó. Cũng may em còn có lòng tin, em tin tưởng một cách đơn giản nhưng mạnh mẽ rằng không lẽ Trời - Phật lại để cho em bị gục ngã giữa đường bỏ lại các con bơ vơ sao?

Lúc đó em hoàn toàn không biết gì về "Đạo Phật" hay



"Phật Pháp" nhưng nhờ hột giống Phật mà Má em đã gieo vào lòng em từ thuở bé bằng những lần dẫn em đi chùa và bắt em chấp tay xá Phật. Chính lòng tin đó đã giúp em vượt qua hết những gian lao khổ cực đến tận cùng của thể xác và những dần vật về tinh thần, em niệm Nam Mô A Di Đà Phật, Nam Mô Quán Thế Âm Bồ Tát không ngừng nghỉ. Đi đứng nằm ngồi, lúc làm việc cũng như lúc chờ giấc ngủ ban đêm em đều niệm mấy câu mấy chữ đó. Khi hoàn cảnh thuận tiện thì niệm ra tiếng, khi có người khác ở gần thì niệm thầm trong trí.

Vừa niệm vừa tưởng tới hình ảnh Đức Quán Thế Âm Bồ Tát vì em có linh cảm rằng Đức Quán Thế Âm Bồ Tát rất gần gũi với em và không biết có phải nhờ câu niệm đó hay không mà em cảm thấy bình tĩnh trước mọi khó khăn vất vả. Ngay lúc vượt biên em cũng nhờ mấy câu niệm Phật mà giữ được bình tĩnh trước hiểm nguy, chiếc tàu nhỏ với 173 con người, vừa người lớn vừa trẻ em, người ta chỉ ngồi co ro chỗ không có chỗ để mà duỗi được hai chân ra. Tàu chở khẳm mà còn bị một trận bão long trời lở đất...!! Mưa nặng hột, giông to gió lớn, chiếc tàu vượt biên so với biển cả không bằng chiếc lá nhỏ, lượn sóng nào cũng cao ngất trời.

Rồi cũng nhờ lòng tin đó mà em cảm thấy rất an tâm nơi xứ lạ quê người, qua tới Úc, nhờ có điều kiện thuận tiện, ở gần chùa, em đi chùa tập tụng kinh. Ban đầu lạ sau quen dần, và cũng nhờ đó em mới biết được rằng hồi trước em buồn khổ quá rồi em niệm Phật, em đã vô tình tu theo pháp môn "Tịnh độ" của nhà Phật mà em không biết! Đó cũng còn gọi là pháp môn niệm Phật.

Hơn nữa em còn thấy trong kinh "Niệm Phật Ba La Mật" có nói rằng niệm Phật còn có mấy điều lợi nữa là: (Đại ý)

- Hồi hướng công đức cho ông bà cha mẹ từ tiền kiếp.
- Các tội nhân ở địa ngục khi nghe được tiếng niệm Phật đều được giải thoát.
- Được vãng sanh về cõi Tây Phương Tịnh Độ.

Tức là những người tu niệm Phật chẳng những tự cứu được mình mà còn cứu được cả ông bà cha mẹ từ muôn kiếp xa rời được nẻo khổ. Đó là lời Phật nói mọi người không thể không tin.

Chỉ có biết không, hiện nay khắp nơi trên thế giới số người tu theo Phật càng ngày càng đông. Vì ngay cả khoa học gia cha đẻ thuyết tương đối Albert Einstein (1879-1955) cũng nói đại ý rằng.

"Trong tương lai nếu thế giới cần một tôn giáo cho hoàn vũ thì chỉ có Phật giáo, vì Phật giáo không cần phải xét lại quan niệm của mình để thích ứng với khoa học mà Phật giáo đã đi trước khoa học"

Em đọc thấy trong các kinh và sách về Phật giáo có nhiều điều lý thú để em kể chị nghe :

Thí dụ như ngày nay khoa học mới biết phóng vệ tinh, khám phá vũ trụ. Nhưng sau khi đã giác ngộ Đức Phật còn cho chúng ta biết trong vũ trụ bao la này có tới mấy ngàn đại thiên thế giới! Chẳng những vậy mà Phật còn biết tên của từng thế giới, tên từng ông Phật ở thế giới đó nữa kia. Phật đã nói rõ ông Phật nào ở thế giới nào, cha ông Phật đó tên gì, mẹ ông Phật đó tên là gì, trước khi đi tu nếu ông Phật đó có vợ, có con thì vợ tên gì, con tên gì, 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 lành thì kiếp này hưởng quả lành, 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.

Tịnh 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 lẩn 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.

2. 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.

1. Ăn uống: Bệnh gan tối kỵ **rượu ! Thứ đến là thức ăn có nhiều dầu mỡ**, kể đến là các loại thức ăn có chứa chất hóa học, bột ăn thịt, nên ăn nhiều rau cải, đậu hũ... 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 với lộ trình dài 15 ngàn cây số là người ăn chay trường.

- Cô Chelsea ái nữ của cựu Tổng thống Mỹ Bill Clinton cũng là người ăn chay trường.

- Tim McCartney-Snape nhà lực sĩ leo núi nổi tiếng đã hai lần chinh phục đỉnh Everest là đỉnh núi cao nhất thế giới thuộc dãy Hy mã Lạp sơn cũng là người ăn chay trường.

- Cô Alicia Silverstone nữ minh tinh điện ảnh Hollywood đã ăn chay trường và đã đồng quan điểm với Linda McCartney (vợ quá cố của nhạc sĩ Paul McCartney của ban nhạc lừng danh The Beatles) là dân chúng cần được giáo hóa về sự đau khổ và khiếp đảm khi súc vật bị đưa vào lò sát sinh. Mọi người cần phải hiểu rằng loài vật cũng cảm được sự đau đớn về thể xác, cũng biết kinh hoàng la hét trước khi bị hành quyết vậy.

- Thánh Ghandi, Albert Einstein nhà bác học cha đẻ thuyết Tương đối, văn hào Isaac Bashivis Singer đoạt giải Nobel văn học nghệ thuật năm 1978, Leona De Vinci là nhà danh họa và điêu khắc người Ý, kịch tác gia nổi danh Bernard Shaw và còn nhiều nữa đều là những người ăn chay trường.

Còn hơn thế nữa, vị Bác sĩ thú y Ian Gawler, người đã bị bệnh ung thư xương năm 1975 đã nhờ ngồi thiền và ăn chay trường mà khỏi bệnh. Sau đó hai ông bà đã thành lập hai trung tâm điều dưỡng cách thành phố Melbourne khoảng 70 cây số để giúp đỡ những người bệnh nan y bằng cách hướng dẫn người bệnh ngồi thiền và chỉ dẫn cách nấu ăn chay.

(Những chi tiết này em ghi lại từ quyển "Ăn chay và sức khỏe" của tác giả Trần anh Kiệt và trong sách đó tác giả cũng có ghi lại địa chỉ và số điện thoại của hai trung tâm đó như sau:



The Gawler Foundation,

P.O. BOX: 77G, Yara Junction, Vic. 3797

Điện thoại: (059) 671 370

Riêng về bệnh ung thư nhũ hoa xin gọi bà Grace Gawler số: (059) 681 977

Hopewood Health Centre,

103 Greendale Road, Wallacia, NSW. 2745

Điện thoại: (047) 738 401

2- Tập thể dục: Người mình khi lớn tuổi thì hay coi thường vấn đề tập thể dục cho nên thường bị già trước tuổi... Chưa tới tuổi đi khòm mà đã lụm cùm rồi. Mỗi buổi sáng nên tập mấy động tác xương sống. Mỗi ngày nên đi bộ chừng một tiếng đồng hồ là tốt nhất.

Em xin đề nghị với chị là mỗi sáng chị nên đi bộ lên chùa làng mình. Nếu chị không leo lên được 200 bậc cấp dành cho người đi bộ thì hãy đi theo đường xe chạy cho dễ đi, nhớ là mỗi bước chân chị niệm một chữ của sáu chữ "Nam Mô A Di Đà Phật" và để hết tâm mình về ảnh tượng của Phật A Di Đà. Lên chùa, chị vào lễ Phật rồi ra đứng ở điện Quan Âm trên đồi cao hướng ra biển hít thở không khí trong lành, đón nhận gió biển từ dưới thổi lên, em tin chắc là sẽ có ích lợi cho sức khỏe làm cho bệnh thuyên giảm không chừng.

Chị thương, muốn viết cho chị nhiều nữa nhưng thư đã quá dài, em mong rằng khi đọc xong thư của em chị sẽ có được một niềm tin để chọn cho mình một hướng đi.

Tuy ở xa nhưng tình thương em dành cho chị vẫn như ngày nào.

Thương chị nhiều,

Em của chị.

Diệu Ngọc