

Quay về nương tựa

Để trở thành Phật tử, điều đầu tiên mỗi người cần làm, đó là phát nguyện quay về nương tựa ba ngôi báu (Tam bảo - gồm Phật, Pháp, Tăng), hay còn gọi là quy y Tam bảo.

Tuy nhiên, quy y Tam bảo không phải chỉ là một buổi lễ, rồi thầy Bốn sư đặt pháp danh, nhận pháp quy y (chứng nhận mình là Phật tử) là xong. Việc quay về nương tựa Phật - Pháp - Tăng phải diễn ra mỗi ngày, trong đời này, đời sau theo lời nguyện đi trên đường sáng đẹp mình chọn...

Nương tựa Tam bảo bất đọa ba đường ác

Theo đó, khi quay về nương tựa Tam bảo, người phát tâm sẽ nghe rằng: Quy y Phật, bất đọa địa ngục; Quy y Pháp, bất đọa ngạ quỷ; Quy y Tăng, bất đọa bàng sanh. Mới nghe thì thấy sao... dễ quá, chỉ cần làm lễ quy y là khỏi xuống mấy đường khổ, đường xấu mà ai nghe cũng sợ đó. Nhưng, đừng hiểu trên văn tự mà cần soi chiếu việc nương tựa Tam bảo trong sự thực tập quay về từ chính cuộc sống, mỗi ngày.

Việc thực tập đó có thể bắt đầu bằng sự quán niệm “Ba sự quay về” mà Thiền sư Thích Nhất Hạnh cùng Tăng đoàn Làng Mai hướng dẫn, thường quán niệm:

Con về nương tựa Phật, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời. Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết. Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức.

Đã về nương tựa Phật, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời. Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyển hóa. Đã về nương tựa Tăng, con đang được Tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập.

Về nương Phật trong con, xin nguyện cho mọi người, thể nhận được giác tính, sớm mở lòng Bồ-đề. Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người, nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyển hóa. Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người, xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài.

Thở nhẹ, mỉm cười. Sau sự quán niệm đó, ta sẽ thấy, Phật không phải là đối tượng nào đó xa xôi mà là “người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời”. Thử hồi tưởng lại, có thể trên bước đường tu mình đã gặp rất nhiều vị Phật trong hóa thân là thầy tổ, cha mẹ, bạn đồng tu hoặc người vẫn đang ngày ngày khó chịu, gây khó khăn cho mình. Và Phật có khi là tiếng chuông nữa.

À, mình sẽ nhớ, năm tháng ấu thơ đó, khi còn là cậu học sinh cấp ba, tình cờ trong xóm có người mất. Nhà có tang có niềm tin Phật nên đã thỉnh mời chư Tăng cùng ban hộ niệm. Nhà mình gần đó nên đến xem và thấy ấn tượng với dung mạo của một nhà sư đầu tròn áo vuông, ngồi trang nghiêm trì tụng kinh A Di Đà. Giây phút đó giúp mình lắng lại, tự hỏi, vì sao vị ấy còn trẻ mà lại không chọn con đường như bao thanh niên khác, đời sống của vị ấy thế nào, có hạnh phúc không. Cớ mà, tướng ngồi của vị ấy đẹp quá, giọng đọc kinh của vị ấy hay quá, khiến đám tang trở nên ấm cúng hơn.

Cách vị ấy nói về cái chết cũng nhẹ nhàng: “Là người ai cũng phải chết. Hành trình tử sinh là tất yếu, nên hãy bình tâm hộ niệm cho người đi nhẹ nhàng. Đó là cách giúp họ tốt nhất. Và đó cũng là kết thiện duyên trên đường tái sinh, gặp lại trở thành quyến thuộc Bồ-đề. Hơn nữa, cái chết chính là bắt đầu cho một hành trình sống mới, như thay một lớp áo cũ vậy thôi...”.

Rồi vị ấy nắm tay, chia sẻ, gia chủ thấy nhẹ nhàng, phát tâm sẽ niệm Phật, đọc kinh, rồi ăn chay để cầu cho người thân siêu thoát. Khoảnh khắc đó, với trường hợp cụ thể của cậu học trò, vị thầy ấy chính là Phật - người đưa đường chỉ lối cho không chỉ gia chủ có tang mà còn với cậu. Bởi, cũng chính từ đó, cậu thôi thúc tìm hiểu con đường vị thầy đã đi, để rồi ngộ ra nhiều điều, và cùng đi theo cách riêng của mình, an vui.

Phải có một nhân duyên nào đó thì mình mới biết Phật, quy y Tam bảo, trở thành đệ tử Thiên gia. Có người vì tang sự mà chợt ngộ, cũng có người vì tình cờ, vì tò mò mà tìm tới và thấy. Có người nghe tiếng chuông chùa thanh thoát mà chọn chiếc áo lam...

Nhưng sau nhân duyên ban đầu đó, con đường quay về với Tam bảo phải được phát nguyện mạnh mẽ, nghiêm túc tìm học, thay đổi (sửa mình) thì mới có thể thực thấy Phật, Pháp, thực diện kiến Tăng.

Và khi đã thực hiểu đạo, sống đạo thì dù chuyện gì xảy ra, nói vui là trời có sập xuống mình cũng không sợ, cũng có thể an trong lòng. Trạng thái vô úy - không sợ hãi đó chính là vì mình ít hoặc không còn dính mắc, cũng là giải thoát, đi lên - có nghĩa là không đi xuống (không đọa) vào ba đường khổ: địa ngục, ngạ quỷ, bàng sanh.

Học và hành Phật cho mình, thật kỹ

Có một sai lầm mà đa số người học Phật vẫn hay mắc phải, đó là cứ nghĩ, mình học Phật cho thầy mình, chùa mình... Hay học Phật mà giống như trả bài cho Phật vậy. Nói chung, không phải học Phật cho mình. Do vậy mà hễ phật ý một vị thầy hay Phật tử tu cùng chùa là... bỏ chùa. Đó là tự rẽ ra khỏi

đường sáng đang đi. Không nên đồng nhất một vị thầy hay Phật tử là Đạo, là Tam bảo thì mới kiên định quay về nương tựa.

Đức Phật không bắt ai theo Ngài, tôn Ngài thành bậc cao tột và tung hô. Ngài dạy hãy nghe - hiểu - mới tin - và hành. Không tin mù quáng dù đó là lời Phật, đấy là sự khác biệt của Phật với những vị được xưng tôn là giáo chủ của các tôn giáo khác. Điều đó cũng đồng nghĩa với việc, Phật dạy mình hãy tin và nương tựa chính mình mới là cốt lõi. Bản thân mình có gia tài lớn, có kho báu tràn đầy, có nguồn sáng của trí và bi nhưng vì vô minh, ba độc (tham-sân-si) che lấp nên không thấy, không dùng được.

Quay về nương tựa là phép thực tập quán niệm để mình thấy “con đường của tình thương và sự hiểu biết” nằm ngay ở chỗ thực sự quay về. Lâu nay chúng ta đi xa mình quá, cứ nghĩ mình là cái gì đó thuộc về “tôi” và “của tôi” nên không ngừng cầm nắm, buộc ràng. Và mình đã trôi lăn vì nhận diện không đúng MÌNH, để rồi càng ngày càng lạc mất MÌNH. Cái mình không có tôi, của tôi, tự tại chính là phút giây lắng đọng, thấy rõ như Phật đã thấy khi ngồi dưới cội bồ-đề hơn 25 thế kỷ trước. Nuôi dưỡng cái thấy đó và sống với cái thấy đó càng nhiều chúng ta sẽ càng không phiền não, càng buông bỏ được nhiều thứ, trở nên hiền thiện.

Sống lành, sống hiền không phải là cho ai hết, nếu mình hiểu rõ nhân quả. Khi đó mình sẽ ngộ ra, à, mình không ganh đua, không nổi sân si với người này, không tham lam cái gì đó... là mình đang giúp mình đấy chứ. Khái niệm giúp người cũng chính là giúp mình sẽ bừng sáng. Và ngay đó, mình sẽ không còn thấy, mình là người cho, họ là người nhận. Ngược lại, mình sẽ thấy, họ đã cho mình cơ hội để được làm việc lành tốt này, nhờ họ mà mình mới có thể làm được việc này. Ta biết ơn họ từ chính cái được cho của mình. Với cái thấy đó, nhiều người con Phật đã mở lòng. Có thể thấy, hiện tại đó đây tràn ngập những tấm lòng sẻ chia. Có người hướng tới miền Tây đang khô hạn, người dân khổ vì đất nhiễm mặn, cây lúa, cây ăn trái thất thu... Có người chung tay với người bán vé số nghèo, chia sẻ những phần quà ngay khi nghe họ ảnh hưởng bởi dịch bệnh Covid-19. Và nhiều người khác lại chung tay cho công tác chung của cả nước: chống dịch bệnh Covid-19 ở các địa phương...

Có thể không ai quen ai nhưng với cùng tâm nguyện góp mật cho đời của họ thì phút giây đó, họ cũng là đoàn thể đẹp đáng nương tựa. Nghĩ về họ, lòng mình mát mẻ, tùy hỷ thì cánh hoa trí tuệ, từ bi trong mình sẽ bung ra, nhẹ nhàng.

Tu trong đời sống vì vậy rất quan trọng. Trường Phật học lớn nhất thực ra chính là cuộc sống, với những bài pháp đang diễn ra tràn đầy ngoài kia, thực tế mỗi ngày. Cái xấu, cái dở hay cái hay, cái đẹp; người tốt, người lầm đường lạc lối... đều có thể là bài học và bài tập cho mình nếu chúng ta luôn thấy mình là một hành giả bé nhỏ trong đời. Mỗi việc tới, kể cả đại dịch Covid-19 đang diễn ra toàn cầu, cũng là một cơ hội để mình nhớ đến lời dạy vô thường của Phật, rồi quay về nương tựa Tam bảo, an trú trong hiện tại một cách nhẹ nhàng.

Thực ra, có thể bình an trước biến cố cũng là một sự đóng góp rồi, đâu cần phải làm chi to tát, nếu mình chưa thể!

Lưu Đình Long