

# NHẬT KÝ TU HỌC

Ngày sư tử tôi xuất gia, từ biệt đời sống cư sĩ và đàn em thân mến, tỳ theo tiếng gọi Bồ đề tâm mạnh mẽ, chặt đứt dây ái, một lòng hướng Phật. Tôi thơ thân, buồn man mác, trong tâm tôi lóe lên một chút ý nghĩ tự ti, nghĩ lại tình cảm tỳ muội, bạn đạo thân nhau da diết dưới một mái chùa bây giờ chấm hết. Tôi tự thấy mình không còn cùng giai cấp với tỳ nữa. Tôi chưa nếm qua cảm giác thất tình ra sao, nhưng nghe mát mát nhiều trong tim. Giờ đây tỳ là sư cô, đàn em vẫn y như vậy, cư sĩ với nhiều tập khí phàm phu mà còn tiếc nuối, muốn ôm vào chưa muốn bỏ ra.

Tôi đem cái tâm trạng cô đơn và mất mát mà tôi đang cảm nhận để vùi vĩnh sư tử tôi trước khi xuất gia, phải đỡ ngọt đàn em, để xoa dịu cái mất mát của những ngày vui đã qua. Tỳ đã hứa cho tụi em quyền “Nhật ký tu học”.

*Ngày mai trong nhóm bạn thân ấy  
Tỳ xuất gia rồi bỏ bạn em*

Tỳ nhớ không, có một ngày bạn em lái xe vòng vòng để kiếm Tỳ, đến khi gặp được, mừng quá và mấy chị em ngồi phịch trên bãi cỏ, cười lớn lên như không còn có ai ở xung quanh mình nữa, lần đó tụi em bắt Tỳ bỏ lên xe chở đi vòng vòng, đi shop, đi lo công việc chùa...

Còn một kỷ niệm nữa, sư tử biết không? Mỗi lần đàn em đi ngang nhà Tỳ là trái tim em đau nhói một chút, em nhớ kỷ niệm những lần ra sau nhà Tỳ hái những trái bầu non xanh mướt, cắt bạc hà, nhất là mát cái thùng móp trắng mà Tỳ trồng khoai lang, vừa có đọt lang ăn, mà hôm đó moi trong thùng ra còn được mấy củ lang nữa đó.

Trời ơi, lúc cầm củ lang thật to, cảm giác vui gì hơn là bắt được vàng. Không ngờ lang trồng trong thùng mà cũng có củ. Mỗi lần đến nhà tỳ chơi về đàn em có nhiều “chiến lợi phẩm” lắm.

Ôi ngày vui sao qua mau!

Quý Thầy dạy “quá khứ đã qua rồi, tương lai thì chưa tới, kẻ thức giả phải an trú trong hiện tại”, em hiểu như

vậy, em sẽ bỏ qua những quá khứ buồn, nhưng quá khứ đẹp em nhớ hoài để lâu lâu mà hiện tại không có chuyện vui, em đem những kỷ niệm vui để ôn lại, bởi vậy em vui hoài. Nhớ nhè chỉ bỏ qua những quá khứ buồn thôi nhé.

Bây giờ em lần mở “Nhật ký tu học” như một gia tài tu học mà Tỳ thu góp trong thời cư sĩ để lại cho em.

Ngày... tháng... năm...

Hôm nay học băng của Hòa Thượng Minh Châu, có lược được một câu “Nam nữ bình đẳng trong khổ đau nên cũng phải bình đẳng trong giác ngộ”.

Thật là một tư tưởng phóng khoáng không có nam trọng nữ khinh.

Ngày... tháng... năm...

Hôm nay nghe pháp Của Hòa Thượng Nhật Hạnh. Trong đề tài “Tu học là con tâm nhà tở” mình góp nhặt được mấy ý hay. Khi nghe, tiếp nhận giáo lý chúng ta hiểu được là con tâm ăn lá dâu, nhưng kẻ đó tâm phải tiêu hóa những lá dâu bổ dưỡng này và nhả ra những dòng tơ óng ả để dệt thành những chiếc áo đẹp, quý giá cho cuộc đời. Cũng vậy, khi nghe pháp phải tư duy và ứng dụng vào cuộc sống để hóa giải phiền não. Quá trình “Văn Tư Tu” phải có đầy đủ thì học pháp nghe kinh mới có lợi ích.

Ngày... tháng... năm...

Khi học kinh Lăng Nghiêm tôi chỉ hiểu và theo dõi được chương đầu, ở chỗ Phật và ngài A Nan vấn đáp để Phật chỉ cho ngài A Nan thế nào là Chân Tâm. Rồi sau đó mặc cho Thầy giảng, tôi không hiểu nổi nữa. Tôi bèn ngưng tại đây để tư duy chương đầu cho kỹ, rồi thời gian tới may ra khá hơn sẽ học tiếp. Chỉ hiểu phần đầu qua thí dụ Phật đưa ra nhưng tôi tự hỏi: Vậy suốt ngày tư tưởng tôi luôn luôn nghĩ đến chuyện buồn, vui, giận, sợ, yêu, ghét... đó là vọng tâm, vậy chân tâm mà ai cũng có hết, nó là gì, nó ở đâu sao mà trừu tượng quá. Cho đến một ngày nghe một vị pháp sư giảng chỗ này tôi chợt sáng ra một chút. Vị pháp sư này nói rằng: “khi nào các phật tử yên lặng, quán chiếu tâm mình... bỏ đi các ý niệm về buồn, vui, giận, sợ, yêu, ghét trong tư tưởng, lúc đó phật tử còn sống hay chết” Tất cả phật tử đều trả lời “còn sống”. Vị pháp sư nói tiếp: “thì đó là trạng thái sống bằng chân tâm đó”.

Trong đầu lóe lên một tia sáng, nhưng phải thực tập nhiều mới biết được. Cũng may ngày đó đọc được mấy câu thơ của Trụ Vũ nói về Tâm như sau:

**Tâm**  
*Chiếu kiến phiền não,*

*Thấy nó là không,  
Chiếu kiến sở tri  
Thấy rằng không có  
Ba chương sạch lau  
Đó là tâm đồ.*

Ngày... tháng... năm...

Hôm nay đến nhà người bạn đọc được bản bút pháp treo trên tường do một sư cô Làng Mai viết chữ viết rất đẹp, hai câu thơ trong truyện Kiều như sau:

*Giờ đây rõ mặt đôi ta  
Biết đâu sau nữa chẳng là chiêm bao*

Tôi đứng thần thờ một phút, giữa chánh niệm đề tư duy hai câu thơ này. Hai câu thơ này nhắc nhở vợ chồng phải trân quý những giờ phút còn sống bên nhau, để mai kia vô thường tới, một người đi trước, còn một người ở lại không tiếc nuối đã không cư xử với nhau bằng những gì đẹp nhất. Hòa Thượng Nhất Hạnh vẫn thường nói “Thiền là sống có chánh niệm trong từng phút giây đời sống. Tôi ưa thích bài thơ đạo của Trụ Vũ như sau:

***Nỗi bất nhân***  
*Nỗi bất nhân lớn nhất  
Là cô phụ hiện tiền  
Cái hiện tiền diệu mát  
Tròn dung nhiếp tam thiên*

Ngày... tháng... năm...

Hôm nay đi hộ niệm một người thân qua đời. Đã học về sanh tử bao nhiêu lần rồi, nhưng mỗi lần nhìn người quá vãng nằm trong quan tài, các hiểu biết về sanh tử lúc này tôi quên hết, chỉ cảm nhận rõ ràng trong lòng một cảm giác vô lý buồn buồn. Chợt nghĩ bây giờ ta đóng vai người thăm viếng, nhưng chắc chắn một ngày ta đóng vai người nằm kia. Vậy mới biết thấy đạo là một chuyện, còn sống được với chân lý còn cách xa ngàn trùng.

Về nhà tôi lấy quyển thơ của Trụ Vũ nói về Thần Chết để đọc lên như uống một viên thuốc đúng bệnh để nhắc nhở mình.

***Chiến thắng thần chết***

*Chiến thắng Thần Chết là  
Chiến thắng niềm sợ hãi  
Chiến thắng Thần Chết là  
Nhìn rõ được chân tướng  
Thần Chết chẳng qua là  
Kẻ đến thay chiếc áo  
Người ta mặc ngoài da.*



Ngày... tháng... năm...

Hôm nay đọc được lời Phật dạy: “Sợ hãi chỉ phát sinh nơi người khờ dại, điều ấy không bao giờ có ở người trí”.

Nhìn lại bản thân trong quá khứ có nhiều việc khiến lo lắng, sợ hãi, biết mình khờ dại thiếu trí tuệ, nhưng cái điều mình muốn biết là khi mình sợ hãi làm sao thoát ra khỏi tư tưởng sợ hãi, hôm nay tình cờ đọc được trong quyển sách dịch từ tiếng Anh: Một người giải phẫu học người Anh khi được một sinh viên hỏi về cách tốt nhất để chữa trị chứng sợ hãi, ông ta trả lời: “Hãy cố gắng làm điều tốt lành gì đó cho mọi người” Sinh viên chưa hiểu rõ lắm, nhìn thầy ngạc nhiên. Vị thầy giải thích: “Anh không thể có cùng một lúc hai ý tưởng trái nghịch nhau trong đầu mình”. Vậy khi nào có sợ hãi, lo âu, thử làm việc lành xem sao?

Là người tu khi lâm vào tình trạng đen tối, sợ hãi, ta phải tự nhắc mình rằng đây chỉ là tình trạng chốc lát nhất thời, rồi sẽ qua đi vì tâm là một dòng biến chuyển không ngừng.

Ngày... tháng... năm...

Hôm nay khi nghe Hòa Thượng Nhất Hạnh giảng về chữ Hiếu có một ý rất hay mình phải chép lại để nhớ. Hòa Thượng nói: “Nếu biết tu tập, mình có thể chuyển hóa được những tập khí tiêu cực mà mình đã tiếp nhận từ cha, từ mẹ, và mình sẽ không trao truyền lại cho con cháu đời sau. Đó là cách báo hiếu thâm sâu nhất cho tổ tiên dòng họ mình”.

Ngày... tháng... năm...

Trong khi đi thiền hành vào mùa Thu, là một cơ hội để quán chiếu tính bất sinh bất diệt của lá, từ đó có thể thấy được tự tánh của ta cũng giống như tự tánh của chiếc lá vàng đó, cũng không đến, không đi, cũng bất sanh bất diệt, ta cùng chiếc lá vàng kia tất cả đều tham dự vào cái thọ lượng của Phật. Nói cho cùng, thì sự tu học của ta là để nhận diện được cái bất diệt trong cái sinh diệt, và chúng ta có thể nhận diện bằng chánh niệm.

Chánh niệm càng vững chãi bao nhiêu thì cái khuôn mặt của bất diệt xuất hiện trong thế giới sinh diệt càng trở nên rõ ràng bấy nhiêu.

*Cây vẫn còn đứng đấy  
Lá bao lần rơi đây  
Lặng nghe trời đầy chuyển  
Bao Thu cũng một ngày*

Nhật ký còn dài, nếu đủ duyên sẽ đọc nữa.

***Viên An.***