Tác phẩm "Làng Mai nhìn núi Thứu" nói lên thực tập chính niệm

ISSN: 2734-9195 18:10 08/01/2024

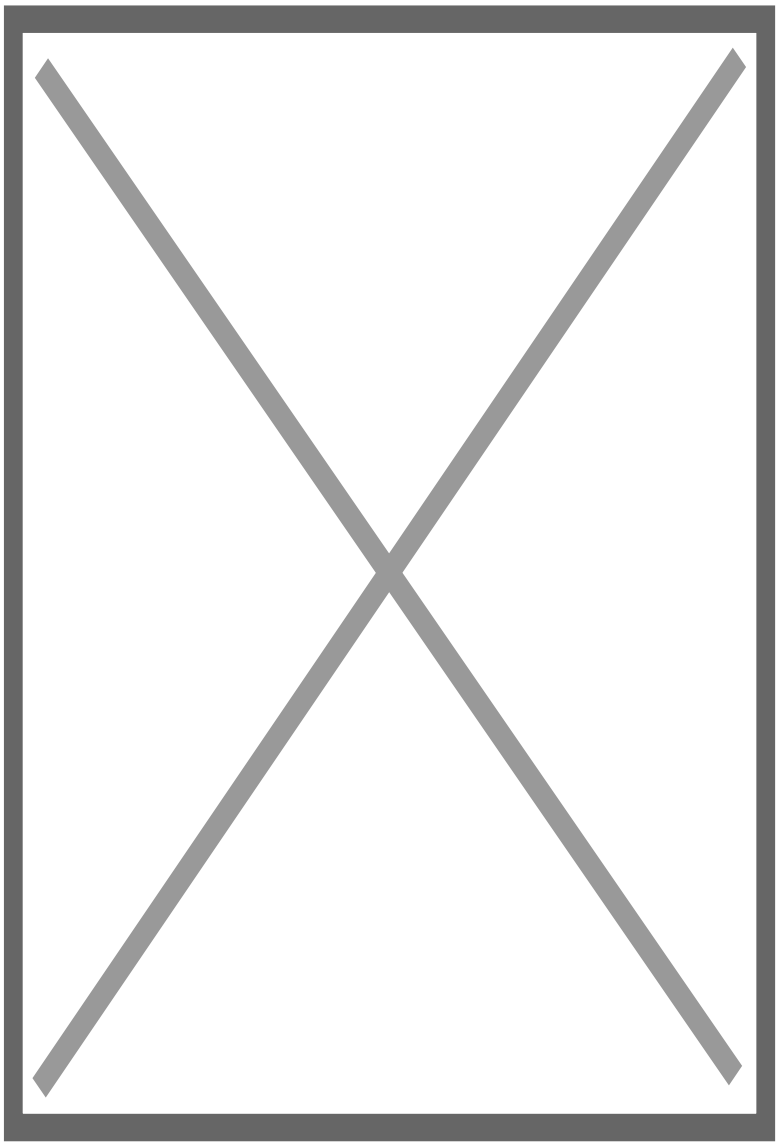
Sự thực tập hơi thở và bước chân là thực tập căn bản của Làng Mai. Và thực tập phải có phẩm chất, đừng để rơi vào hình thức...

> **Sự thực tập hơi thở và bước chân là thực tập căn bản của Làng Mai. Và thực tập phải có phẩm chất, đừng để rơi vào hình thức. Khi đi, phải biết là ta đang đi chứ không phải bị kéo đi; khi thở, biết là ta đang được thở chứ không phải bị thở.**

Tác giả: **Thích Đồng Niệm**

Thích Nhất Hạnh hay Thiền Sư Làng Mai, với cái tên thân mật mà nhiều người vẫn thường hay gọi, còn là tác giả của nhiều tập sách bán chạy nhất hiện nay, được nhiều độc giả tìm đọc và nghiên cứu như: “Con Đường Chuyển Hóa”, “Đạo Phật đi Vào Cuộc Đời”, “Muôn Kiếp Nhân Sinh”...

“**Làng Mai Nhìn Núi Thứu**” là một cuốn sách được tác giả Thích Nhất Hạnh Viết và xuất bản bởi nhà xuất bản Phương Đông, tháng 12 năm 2013.



Núi Thứu là thánh địa của Phật giáo. Nơi được xem là chỗ đức Phật giảng pháp thậm thâm, dành cho các bậc thượng thừa, được mệnh danh là chỗ ngài chuyển pháp lần thứ hai. Nhưng ở đây không nói về ngọn núi có thực ấy. Chỉ nói về ngọn núi tâm linh.

“Những con đường đưa về núi Thứu”, Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã tái hiện lại tiến trình diễn biến của tư tưởng Phật giáo, nơi trăm hoa đua nở trong vườn tâm linh Phật giáo. Đó là khu vườn, ở đó luôn có rất nhiều loài cây, có loài lớn, có loài bé, có loài cao, có loài thấp... Phong phú và đa dạng, chưa bao giờ ngừng khoe sắc. Đó là khu vườn sinh động của Phật giáo.

Làng Mai (Đạo Tràng Mai Thôn) đã học hỏi, đã thực tập và cố nhiên đã chọn con đường của mình trong khi quán chiếu, trải nghiệm và xem xét những con đường vạch ra trong lịch sử Phật giáo.

Trong đạo Bụt, nghiệp gồm có: ý nghiệp, khẩu nghiệp và thân nghiệp. Khi ta có một tư duy, một ý nghĩ, một tư tưởng đầy tha thứ bao dung thì gọi là thiện ý

nghiệp. Lúc ấy ta đang tạo một cái nghiệp về lòng từ bi. Chỉ riêng ý nghiệp lành thôi cũng đã đủ mạnh rồi, chưa cần nói lời ái ngữ, hành động dễ thương thì mình đã đang tự chữa lành cho mình, cho gia đình, cho đất nước và cho thế giới.

-Nghiệp có nghiệp chung và nghiệp riêng. Ví dụ chúng ta cùng đến Làng Mai tu tập với nhau là nghiệp chung, vì chúng ta cùng có chung ước muốn được tu tập và chuyển hoá. Nghiệp chung được làm bằng những nghiệp riêng và nghiệp riêng tạo thành nghiệp chung. Nghiệp chung và nghiệp riêng tương tức với nhau. Bụt xác định ta có tự do ý chí, có khả năng chuyển nghiệp.

Năng lượng chính niệm có thể giúp mình chuyển nghiệp. Ban đầu, chúng ta có cảm tưởng ta là một nạn nhân của cái mạng lưới nghiệp. Những nếu biết sử dụng chính niệm, chính định và chính kiến thì ta có thể bắt đầu thay đổi. Cần biết là có thể có thêm yếu tố tình cờ, nhưng không nhiều. Hành động trên cái "một" có tác động trên cái "tất cả" và cái "tất cả" có tác động trên cái "một".

Ví dụ, khi mỉm cười thì mình khoẻ mà thế giới cũng nhờ đó mà được khoẻ. Mình có chính niệm và chính kiến thì hành động mới đưa tới giảm thiểu khổ đau và kiến tạo an lạc.

“Tuy thỉnh thoảng trong chúng ta cũng có người vụng dại gây vài khó khăn và sự hờn tủi cho nhau, nhưng đó không phải vì ta cố ý. Thầy cũng có khi còn vụng về, và thầy biết các con luôn sẵn sàng tha thứ cho thầy. Thầy rất biết ơn các con, biết ơn một cách rất sâu sắc. Các con cho thầy rất nhiều hạnh phúc, và hạnh phúc của thầy càng ngày càng lớn khi thấy các con thương nhau, bỏ qua những lỡ lầm vụng dại của nhau.”

“Ai trong chúng ta cũng biết rằng càng hoà thuận, càng thương yêu nhau thì ta càng độ được nhiều người và trở thành nơi nương tựa cho nhiều người. Thầy thấy trong chúng ta ai cũng bước được nhiều bước trên con đường tu tập và chuyển hoá. Ai cũng đã chuyển hoá, người thì mau hơn, người thì chậm hơn, chỉ có như vậy thôi.”

-Hành trì thiền quán là để đạt tới giải thoát và an lạc, là hai yếu tố có liên hệ mật thiết với nhau: có giải thoát thì có an lạc, giải thoát càng lớn thì an lạc càng lớn. Nhưng giải thoát và an lạc không phải là những gì xa vời mà ta chỉ có thể đạt tới sau một thời gian thực tập lâu dài, như mười năm, hai mươi năm hay ba mươi năm.

Thực tập thiền quán, ta có thể đạt tới giải thoát và an lạc ngay trong giờ phút ta đang thực tập, dù mức độ giải thoát và an lạc ấy chỉ là khiêm nhượng, nhưng những yếu tố giải thoát và an lạc ấy là nền tảng cho những giải thoát và an lạc

lớn lao hơn. Thiền quán là tập quán sát để thấy và hiểu sâu được vào lòng sự vật. Nhờ cái thấy và cái hiểu đó mà ta đạt tới giải thoát và an lạc.

Nhiều người cho rằng nếu không có thế lực và tiền bạc thì không thể thực hiện được lòng từ và lòng bi. Thật ra, khi đã có nguồn suối từ bi trong ta, ta có thể giúp cho nhiều người bớt khổ và đem lại cho họ rất nhiều hạnh phúc mà không cần tới tiền tài hay quyền thế.

Mỗi một lời nói, một động tác hay một ý nghĩ của ta cũng có thể làm cho người kia bớt khổ và có thêm hạnh phúc. Một lời nói có thể an ủi, có thể gây được niềm tin, có thể làm tiêu tán sự nghi ngờ, có thể giúp cho kẻ kia tránh được lỗi lầm tai hại, có thể hoà giải xung đột, có thể khai mở lối thoát cho người, hoặc chỉ dẫn cho người con đường đi đến thành công và hạnh phúc.

Một cử chỉ cũng có thể làm được những công trình tương tự, có thể cứu được mạng người hay mạng vật, có thể giúp những người kia nắm lấy được cơ hội ngàn năm một thở của họ. Một ý nghĩ cũng thế, bởi vì ý nghĩ luôn luôn đưa tới lời nói và hành động. Có chất liệu từ bi trong tâm thì mọi ý nghĩ, lời nói và việc làm của ta đều có thể tạo nên phép lạ.

Bởi vì hiểu biết là bản chất của từ bi, cho nên những lời nói và hành động không do từ bi phát khởi sẽ là những lời nói và hành động phù hợp với tình trạng "Yêu nhau mà lại bằng mười phụ nhau", nghĩa là tình trạng muốn giúp mà vì vụng về nên chỉ làm cho người được thương thêm khổ. Hành giả không thể không nhớ rằng thương yêu là một với hiểu biết.

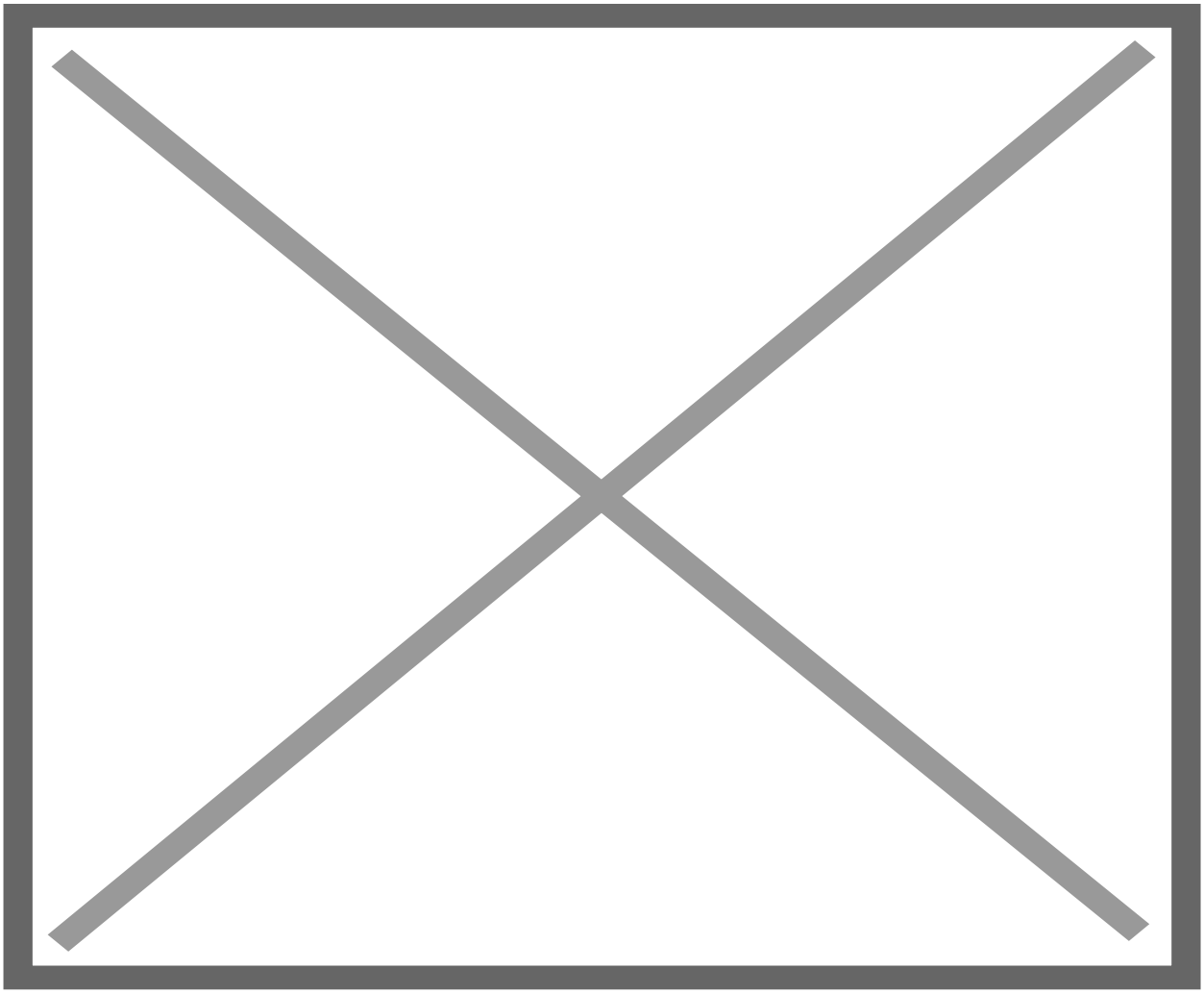
Có một người hay nổi giận khi nghe người khác nói những điều không vừa tai. Những lúc ấy anh không làm chủ được mình, để rồi sau đó phải hối hận, tự buồn, tự trách mình là tại sao biết rằng nói như vậy, làm như vậy sẽ không đẹp mà vẫn nói, vẫn làm.

Đó là bởi vì không cưỡng lại được thói quen, ngựa theo lối cũ. Thấy vậy, một người bạn muốn giúp anh ta. Người bạn nói: Hôm nay đi họp mình sẽ ngồi cạnh bạn, mình sẽ cầm tay bạn trong suốt buổi họp. Và nếu khi người ta nói những câu tưới hạt giống giận trong bạn, mình sẽ xiết chặt lấy bàn tay bạn, khi ấy bạn phải trở về với hơi thở và mỉm cười, mặc cho họ có nói gì. Hôm ấy anh ta đã không bùng nổ như mọi lần. Đó là do sự can thiệp của chính niệm.

Người bạn phải xiết tay anh bởi vì chính niệm trong anh còn yếu. Nhưng sau vài lần có mặt của người bạn thì chính niệm trong anh được nuôi lớn và từ đó anh không cần người bạn ngồi bên cạnh mình trong mỗi buổi họp nữa. Điều đó chứng tỏ rằng không gian trong anh đang lớn dần lên, anh bắt đầu có tự do

trong các buổi họp.

Điều này có được là do đâu? Do chính niệm. Đây là đầu dây mối nhợ. Nếu ta nắm được, ta sẽ có tự do. Bốn sự thật hay Tám con đường là sự đúc kết từ kinh nghiệm thực tập, chúng không đến từ một đấng Thượng Đế và cũng không phải do một tự viện đề ra. Bốn sự thật là một sự kiện đạo đức có thể được chấp nhận bởi bất cứ ai. Dù là phật tử hay không phải phật tử thì đó cũng vẫn là sự thật.



Dù ta có tin vào Bụt hay không tin vào Bụt thì đó cũng là sự thật. Ngay trong bài thuyết pháp đầu tiên của mình, đức Thích Ca đã đề ra một nền đạo đức, một con đường, rất thiết thực và không có tính siêu hình. Con đường đó đưa chúng ta trở về với thực trạng của chính bản thân để hiểu, để thấy được vấn đề giúp ta chuyển hoá. Con đường này không dùng để suy nghĩ mà phải đem ra áp dụng. Mà hễ áp dụng thì sẽ có kết quả.

Trong lĩnh vực triết học, người ta đang đặt vấn đề rằng có hay không có tự do ý chí. Có những trường phái triết học khẳng định có tự do ý chí, nhưng cũng có những trường phái phản bác lại quan điểm trên. Vấn đề này vẫn chưa ngã ngũ. Tuy nhiên, Bụt xác nhận rằng nếu biết thực tập chính niệm, ta sẽ có nhiều chủ

quyền và đạt đến tự do lớn. Khi ấy, ta có tự do nói những điều ta muốn nói và làm những điều ta muốn làm.

Tuy nhiên, sự tự do này còn bị giới hạn vì trong ta vẫn còn bị những thói quen và tập khí kéo đi. Một người mới tu thì những tự do đó còn hạn hẹp. Nhưng nếu chính niệm và chính định lớn lên thì tự do cũng sẽ lớn lên theo, càng thực tập giới hạn đó càng mở rộng ra. Tự do để ta không bị chìm đắm và trôi lăn. Chìm là chìm xuống, lăn là trôi đi.

Sự thực tập hơi thở và bước chân là thực tập căn bản của Làng Mai. Và thực tập phải có phẩm chất, đừng để rơi vào hình thức. Khi đi, phải biết là ta đang đi chứ không phải bị kéo đi; khi thở, biết là ta đang được thở chứ không phải bị thở. Khi phát ra một tư tưởng buồn giận thì ta biết đây là một tư tưởng buồn giận và ý thức rằng tư tưởng buồn giận sẽ không có lợi cho sức khoẻ của mình, không đem lại hạnh phúc cho mình.

Như vậy là ta có chủ quyền về thân tâm của ta rồi. Đừng hiểu lầm rằng không có tư tưởng buồn giận mới là có chủ quyền. Có tư tưởng buồn giận mà biết đây là tư tưởng buồn giận tức là ta có chủ quyền tại vì lúc ấy ta có chính niệm. Có chủ quyền với hơi thở và bước chân thì ta có thể làm nơi nương tựa cho mọi người. Đó là phẩm vật quý giá nhất dâng lên Tam Bảo, trong đó có Tăng Thân. Ta đâu cần phải làm gì to tát? Đơn giản chỉ cần biết uống trà, chải răng, đi toilet, quét nhà, rửa rau...trong hạnh phúc và thảnh thơi.

Điều đó tưởng chừng như đơn giản nhưng lại là một thách thức. Có được gọi là người tu chính hiệu hay không đều tuỳ thuộc vào việc ta có vượt qua những thử thách kia hay không.

“Ta vẫn còn đến đi thong dong Có không còn mất chẳng băn khoăn Bước chân con hãy về thanh thản Không tròn không khuyết một vầng trăng.” Sư ông làng mai.

“Bước chân con hãy về thanh thản” - đây là sự thực tập của con, của các con. Nguyên tắc chỉ đạo cho sự thực tập này nằm gọn trong chữ “về”, về ở đây là không còn đi lang thang tìm kiếm, về ở đây nghĩa là đã thấy được con đường của mình, về đây là về nhà, về với hải đảo tự thân, về với bản tính chân thật của mình, về đây là về với tổ tiên, về với đất nước, về với cha mẹ, về với thầy, về với chính pháp, về với Tăng thân.

Nơi chốn quê hương có tình nghĩa, có sự ấm áp và an lạc. Về đây cũng có nghĩa là về với con cháu của chính con.

Nếu mình không về với con cháu thì con cháu sẽ bơ vơ biết bao, và chính mình cũng còn bơ vơ. Con hãy đọc chương nói về vua Trần Thái Tông trong sách Việt Nam Phật Giáo Sử Luận tập 1. Vua cũng đã từng diễn tả sự thực tập của vua là sự thực tập về nhà.

“Về thanh thản” có nghĩa là con không phải hấp tấp vội vã, bởi vì theo pháp môn tu tập của chúng ta, mỗi bước chân đều có thể đưa ta trở về. Chỉ cần một bước là ta đã về, đã tới. Vì vậy hai chữ "thanh thản" ở đây cũng rất quan trọng.

“Ngược dòng chân tính từ lâu, chúng con trôi nổi biển sầu sông mê .v.v.”. Hai câu này trong bài sám Quy Mạng cũng kêu gọi một sự trở về, trở về với chân tính. Với từng bước chân thanh thản, con trở về trong từng giây, từng phút. Sự thực tập này đem lại hạnh phúc, an lạc và thảnh thơi. Những chất liệu này nuôi dưỡng được con, nuôi dưỡng được chúng, nuôi dưỡng được thầy, nuôi dưỡng được cha mẹ, Tổ tiên và con cháu.

[caption id="attachment_23772" align="aligncenter" width="800"]
Năm mới từ đâu tới? Năm mới từ đâu tới?[/caption]

Sự thực tập của thầy cũng không khác. "Ta vẫn còn đến đi thong dong". Chừng nào thầy còn đến đi thong dong (coming, going, moving around with freedom) thì thầy vẫn còn là nơi nương tựa cho con, cho các con. Và chừng nào các con vẫn con trở về với những bước chân thanh thản thì các con vẫn còn là chỗ nương tựa và tiếp nối của thầy.

Tuy nhìn bề ngoài ta có thể thấy tướng đầy tướng vơi xuất hiện nhưng trong bản chất nội dung thì vầng trăng vẫn là vầng trăng, không bị ý niệm khuyết tròn che lấp. "Không tròn không khuyết một vầng trăng".

Ở ngoài đời có thể bạn có rất nhiều tiền, nhiều bạc, nhưng thời gian được ngồi yên thì rất hiếm. Được ngồi yên là một cơ hội để nuôi dưỡng và trị liệu thân tâm. Nếu thực tập thiền chỉ giỏi, tất nhiên ta sẽ có niệm và định. Niệm tức là sự chú tâm, biết rõ cái gì đang xảy ra. Ví dụ, khi theo dõi hơi thở, thở vào ta biết rõ đây là hơi thở vào, thở ra ta biết rõ đây là hơi thở ra.

Đó gọi là chính niệm về hơi thở. Khi đang đi, ta biết ta đang đi mà không để cho đầu óc trôi dạt ở một phương nào. Đó gọi là niệm bước chân. Còn khi uống trà mà ta biết là ta uống trà thì gọi là niệm uống trà. Khi chải răng, ta biết là ta đang chải răng, chải cho có hạnh phúc, chải cho buông thư thì gọi là niệm chải răng. Khi đi tiểu, đi cầu cũng vậy. Mọi lúc mọi nơi đều là cơ hội cho ta thực tập chính niệm. Chính niệm là phép tu căn bản và cũng là nền tảng đạo đức của Phật giáo.

Nếu bị kẹt vào ý niệm mọi thứ đều là khổ, ta sẽ trốn chạy, sẽ đè nén, sẽ không dám đối diện với những khổ đau. Trong khi đó muốn chuyển hoá được khổ đau, ta phải nhìn sâu vào khổ đau để tìm ra cội rễ của những khổ đau này. Ví dụ, ta đang có sự căng thẳng trong thân, nếu không biết tại sao có những căng thẳng ấy thì làm sao ta có thể tự chữa trị cho chính mình?

Nếu biết được căng thẳng là do ta quá bận rộn, do ta không an trú được trong giây phút hiện tại, do ta chưa có cơ hội để buông thư, thì ta sẽ có được giải pháp thích hợp cho chế độ nghỉ ngơi của chính mình. Còn ngược lại nếu mỗi ngày mỗi ít, ta tự chất chứa, dồn nén những căng thẳng thì sau nhiều ngày, những căng thẳng bị dồn chứa ấy sẽ mang đến cho ta nhiều bệnh tật.

Do vậy, khi có căng thẳng, ta cần phải cho phép mình được buông thư, hoặc dành thời gian để ngồi thiền, đi thiền thì những căng thẳng sẽ được thư giãn, không bị dồn nén nữa. Xã hội bây giờ ai cũng có căng thẳng, đó là sự thật thứ nhất. Sự thật thứ hai là cách tổ chức đời sống làm cho ta ngày càng bị căng thẳng. Đó là sự thật về đạo đức mà không phải là những giả thuyết. Đó là thực tế.

Ta đã cùng nhau nhận diện và gọi tên những khổ đau của xã hội ngày nay. Những khổ đau này không có mặt riêng biệt. Chúng tương tức với nhau. Phần lớn các vấn đề xảy ra đều có liên quan đến sự căng thẳng. Nếu không căng thẳng, ta có thể giải quyết vấn đề một cách nhẹ nhàng, bình tĩnh, không nóng nảy. Tất cả những cái khổ đều tương tức với nhau. Do đó, khi tìm ra được nguyên do của một cái, ta sẽ tìm ra được nguyên do của những cái khác. Ta cũng nên biết, một khổ đau xảy ra đến từ nhiều nguyên nhân.

Theo tuệ giác của đạo Bụt, thân và tâm không tách biệt. Nếu thân bị ô nhiễm thì tâm cũng trở nên chán chường, ô nhiễm và thương tích. Nếu thân được nguyên vẹn thì tâm cũng được nguyên vẹn. Trong giới Tiếp Hiện có đề cập đến thân thể như đền thờ tâm linh. Thân cũng linh thiêng như tâm vậy. Nếu thân không còn linh thiêng thì tâm cũng không còn linh thiêng nữa. Mình cần gìn giữ thân như việc gìn giữ tâm và ngược lại.

Có lẽ trong quá khứ, quan niệm về sự gìn giữ thân và tâm giữa phương Tây và phương Đông không khác biệt là bao nhiêu. Thông thường, mình chỉ chia sẻ những gì sâu kín nhất trong tâm mình với người mà mình tin tưởng, với tri kỷ. Đối với thân thể của mình cũng vậy. Nếu không có tình yêu sâu sắc với một người thì mình không bao giờ phó thác thân mình cho người ấy.

Do vậy, tình yêu trở thành rất thiêng liêng. Nó nuôi dưỡng được cả hai phía. Nếu coi xác thân người kia là dụng cụ phục vụ cho sự khoái lạc của mình thì tình yêu

đã đánh mất đi yếu tố thiêng liêng.

Trong một buổi pháp thoại Bụt cầm lấy một bông sen đưa lên trước mặt đại chúng, không nói năng gì. Tất cả đại chúng đều im phăng phắc. không ai hiểu Bụt muốn nói gì bằng cử chỉ ấy. Một lát sau, Bụt đưa mắt quan sát đại chúng rồi mỉm cười. Người lên tiếng:

- Tôi có con mắt của chính pháp, kho tàng của cái thấy mầu nhiệm và tôi đã trao lại cho Mahakassapa.

Mọi người đổ dồn hai mắt về đại đức Kassapa. Nụ cười chưa tắt trên môi đại đức. Mắt thầy vẫn nhìn lên Bụt. Mọi người lại nhìn lên Bụt. Bụt đang nhìn bông hoa và mỉm cười.

Bỗng Bụt cất tiếng nói. Tiếng của ngài trong, ấm và sang sảng:

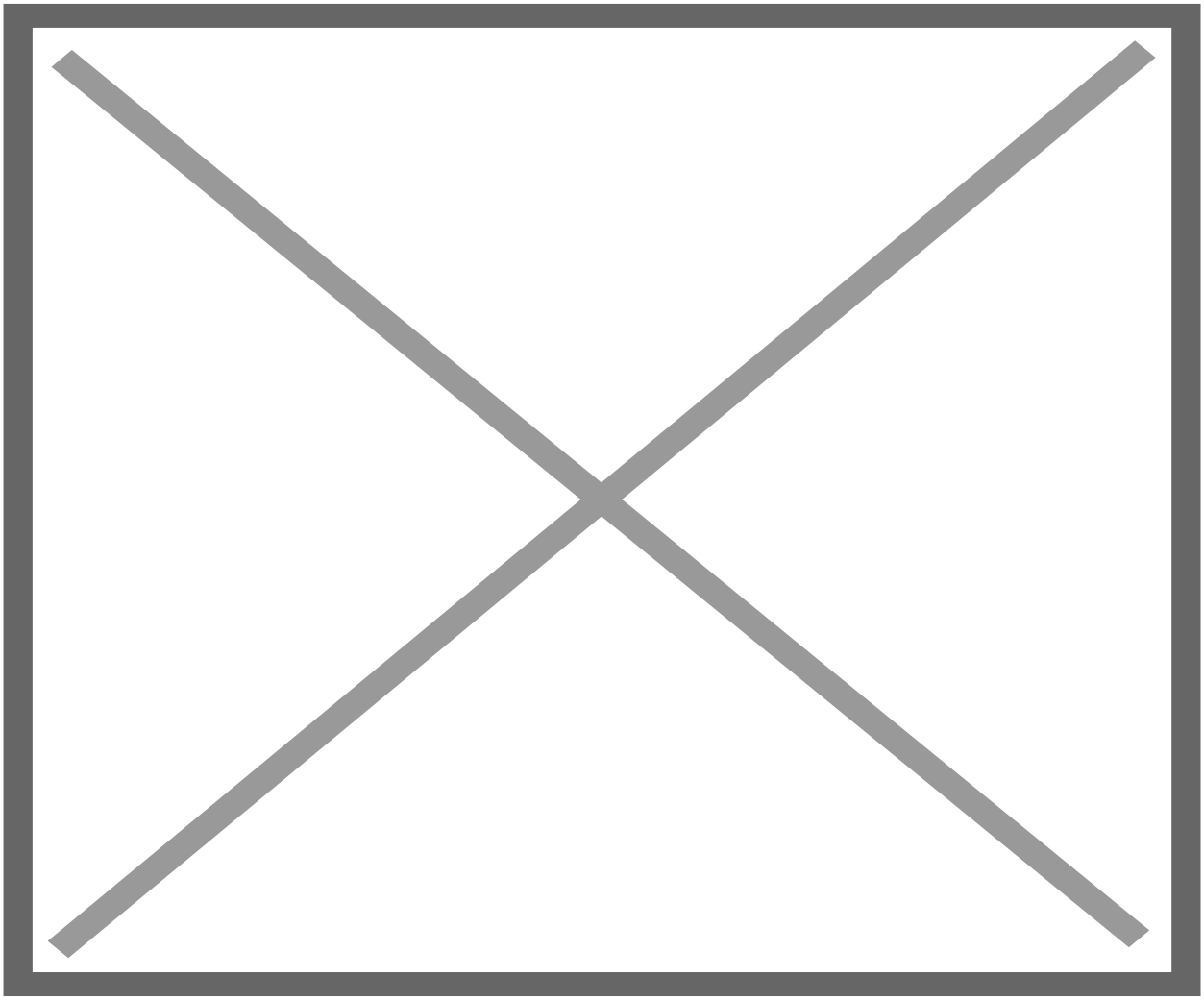
- Đại chúng, bông hoa này là một thực tại mầu nhiệm. Khi tôi cầm nó đưa lên trước đại chúng, tất cả chúng ta đều có cơ hội tiếp xúc với bông hoa. Cơ hội ấy là một cơ hội đồng đều. Tiếp xúc được với bông hoa là tiếp xúc được với thực tại mầu nhiệm, tiếp xúc với sự sống.

Mahakassapa đã mỉm cười trước tiên vì Mahakassapa đã tiếp xúc được với bông hoa trước tiên. Trong đại chúng đây, có những vị không tiếp xúc được với bông hoa, đó là vì trong tâm của quý vị còn có những chướng ngại.

Có những vị đang đặt câu hỏi: Vì cớ gì mà sa môn Gotama hôm nay đưa cành hoa lên? Vì tâm các vị ấy đang bận rộn về những ý tưởng, cho nên các vị ấy không tiếp xúc được với bông hoa. Đại chúng, đắm chìm trong suy tư là một trong những nguyên do khiến ta không tiếp xúc được với thực tại.

Trong trường hợp đang bị lo lắng, phiền muộn, giận hờn hay ghen ghét chế ngự, ta cũng mất cơ hội tiếp xúc với thực tại mầu nhiệm.

Đại chúng! Bông hoa trong tay tôi có thể chỉ thật sự có mặt đối với những ai biết an trú, trong chính niệm nơi giờ phút hiện tại. Nếu quý vị không trở về an trú trong giờ phút hiện tại thì bông hoa có mặt cũng như không.



Có những người đi ngang qua rừng cây trầm hương mà không thấy được một cây trầm hương. Có những người đi qua sự sống mà không tiếp xúc được với sự sống. Đại chúng! Sự sống chứa chất khổ đau mà sự sống cũng đầy những mầu nhiệm. Quý vị phải tinh cần và tỉnh thức để tiếp xúc với những khổ đau và những mầu nhiệm ấy của sự sống.

Nhưng tiếp xúc với khổ đau không có nghĩa là tự đánh mất mình trong khổ đau và tiếp xúc với mầu nhiệm không có nghĩa là tự đánh mất mình trong mầu nhiệm. Tiếp xúc là để thực sự chứng nghiệm sự sống và quán chiếu sự sống, ta sẽ thấy được tự tính duyên khởi và vô thường của sự sống, do đó ta sẽ không đánh mất ta trong tham đắm, trong giận hờn và trong mê muội. Ta sẽ thường xuyên an trú trong tự do và giải thoát.

Bụt dạy rằng bản chất chân thật của bạn là bản chất không sinh không diệt, không tới không lui, không giống không khác, không có cũng không không.

Giáo pháp này hình như trái ngược với giáo pháp dạy rằng cái gì sinh thì sẽ diệt, mọi chuyện đều có thể tàn lụi và ta không thể tránh được cái chết, già lão và bệnh tật. Hãy tập nhìn cho sâu. Bạn sẽ thấy rằng sinh là một ý niệm, tử là một ý

niệm, tới-lui, không-có cũng là những ý niệm. Chúng ta phải xả bỏ những ý niệm về thực tại đó. Và chúng ta sẽ tiếp xúc được với chân lý, hay chân như.

Chân như là một thuật ngữ. Nó có nghĩa rằng chân lý thực tại là như vậy. Bạn không thể nói gì về Chân như hay giải thích gì hết. Bạn có thể nói Thượng đế là một chân lý thực tại, và những gì diễn tả về Ngài đều sai. Bất kỳ ý niệm hay tư tưởng nào nói về Thượng đế đều không thể diễn tả được Ngài.

Niết bàn cũng vậy. Niết bàn chỉ hiển lộ tự thân sau khi mọi ý nghĩ và quan niệm về Niết bàn được xả bỏ hết. Trong bình diện tương đối, khi quan sát một ngọn sóng ta có thể nói sóng sinh ra, sóng chết đi, sóng cao thấp hay đẹp xấu...ta có thể dùng đủ mọi tĩnh từ để miêu tả sóng ...

Nhưng trong bình diện tuyệt đối, sóng là nước, thì tất cả các tĩnh từ mô tả sóng nói trên đều không có giá trị gì nữa. Không còn sinh-diệt, tới-lui, cao-thấp, không còn xấu-đẹp. Sóng không cần chết mới trở thành nước. Nó lúc nào cũng là nước.

Tác giả: **Thích Đồng Niệm**