TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Hành trình từ tận diệt đến tái sinh

ISSN: 2734-9195 08:05 03/02/2025

Thay đổi đòi hỏi sức mạnh nội tại, sự kiên nhẫn và khả năng chuyển hóa khổ đau. Kinh Tứ Diệu Đế nhắc nhở: khổ là một phần không thể tránh khỏi, nhưng nhờ trí tuệ và thực hành, ta có thể tìm thấy an lạc ngay trong thử thách.

Thay đổi là điều chắc chắn. Sự chuyển giao lãnh đạo ở Hoa Kỳ đã tạo nên những bất định lớn, làm dấy lên lo âu về tương lai đất nước và nền dân chủ. Trong bối cảnh này, một số người sẽ thấy vui, trong khi số khác không hài lòng. Dù sao, chúng ta không thể kiểm soát mọi thứ.

Nỗi sợ hãi thường khiến tôi tự hỏi: liệu những giá trị tôi trân trọng có sụp đổ? Tuy nhiên, đôi khi tôi lại nghĩ, từ sự hủy diệt, có thể tái sinh những điều tốt đẹp hơn. Nhưng để làm được điều đó, cần buông bỏ - một hành trình khó khăn.

Bài học từ sự biến hình của sâu bướm



Sâu bướm không chọn được khi nào hay cách thức chúng hóa thành bướm. Quá trình biến hình của chúng - từ việc cơ thể tan rã thành dạng "súp" rồi tái cấu trúc - minh họa rõ nét về sự chuyển hóa. Có lẽ sâu bướm không đau đớn khi trải qua điều này, nhưng với con người, những lần "hóa thân" thường đầy thử thách.

Kinh điển Phật giáo dạy rằng: *"Vạn pháp vô thường, sinh diệt đổi thay"*. Cũng như sâu bướm, con người cũng trải qua những lần phá vỡ và tái tạo. Sau mỗi lần biến đổi, chúng ta trở nên khác biệt, có khi trở nên mạnh mẽ hơn, đôi khi cũng mang thêm tổn thương khó lường trước.

Chuyển hóa là điều tất yếu

Charles Darwin từng viết: *"Không phải loài mạnh nhất hay thông minh nhất sống sót, mà là loài thích nghi tốt nhất với sự thay đổi".* Tương tự, giáo pháp nhà Phật nhấn mạnh về "vô ngã" và sự linh hoạt để không bám chấp vào bản ngã hay hoàn cảnh.



Trong quá trình chuyển hóa, sâu bướm mất đi khả năng phòng vệ, dễ bị tổn thương, nhưng nếu dừng lại giữa chừng, sẽ không bao giờ có cánh bướm. Với chúng ta cũng vậy, nếu khước từ thay đổi, ta không thể phát triển.

Đối diện khó khăn bằng trí tuệ Phật pháp



Maya Angelou nói: *“Nếu không thích điều gì, hãy thay đổi nó. Nếu không thể thay đổi, hãy thay đổi thái độ của bạn”.* Phật pháp cũng dạy về thực hành “Tứ Chánh Cần” - nỗ lực từ bỏ điều xấu, duy trì điều tốt, nuôi dưỡng tâm trí tỉnh thức. Khi đối mặt với nghịch cảnh, thay vì bám víu vào kỳ vọng hay phản kháng, ta học cách buông bỏ và mở lòng với sự thay đổi.

Kết nối với trí tuệ giáo pháp

Thay đổi đòi hỏi sức mạnh nội tại, sự kiên nhẫn và khả năng chuyển hóa khổ đau. Kinh Tứ Diệu Đế nhắc nhở: Khổ là một phần không thể tránh khỏi, nhưng nhờ trí tuệ và thực hành, ta có thể tìm thấy an lạc ngay trong thử thách.

Hãy cùng nhau đón nhận sự chuyển mình, không chỉ với niềm tin vào bản thân, mà còn với sự dẫn dắt của giáo pháp. Chúng ta không biết điều gì đang chờ phía trước, nhưng biết rằng mỗi bước đi đều là cơ hội để trưởng thành.

Chuyển ngữ: **Thường Nguyên**

Theo: **Margaret Meloni, PhD**