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

Con đi tìm Phật

ISSN: 2734-9195 18:10 30/03/2026

Phật không phải là một đáng ban phát ở xa cần được tìm kiếm, mà là khả năng giác ngộ vốn có nơi mỗi con người.

Trong đời sống tâm linh ngày nay, không khó để bắt gặp hình ảnh những người rời phố thị lên non cao tìm đạo, hay con người đều đặn đến chùa tụng kinh, lễ Phật với ước nguyện tìm kiếm bình an.

Từ góc nhìn Phật học, một câu hỏi đáng suy ngẫm, nếu không quay về nhận diện chính mình, liệu hành trình ấy có thực sự chạm đến cốt lõi của đạo?

"Người lên non tìm đạo,
Kẻ đến chùa tụng kinh,
Không ai tìm chính mình...
Thì làm sao thấy Phật?"

Khi việc "tìm đạo" vẫn còn ở bên ngoài

Nhiều người tin rằng, rời xa đời sống thế tục, đến với núi rừng tĩnh lặng hay chốn thiền môn trang nghiêm là con đường nhanh nhất để tiếp cận chân lý. Không gian thanh tịnh, nghi lễ trang nghiêm và môi trường tu học thuận lợi quả thực có giá trị hỗ trợ rất lớn cho việc hành trì.

Tuy nhiên, Phật giáo chưa bao giờ nhận định rằng đạo nằm ở một địa điểm cụ thể. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni sau khi giác ngộ, không thiết lập một "*trung tâm linh thiêng*" cố định nào, mà chỉ ra con đường thực tập nơi mỗi cá nhân tự soi chiếu và chuyển hóa tâm mình.

Do đó, nếu thân ở chùa mà tâm còn vọng động, nếu miệng tụng kinh mà ý còn rong ruổi theo tham – sân – si, thì dù hình thức tu tập có đầy đủ, người hành trì vẫn chưa chạm tới bản chất của Đạo. Khi ấy, việc tu tập dễ trở thành một "*chu trình lặp lại*" mang tính nghi lễ hơn là tiến trình chuyển hóa nội tâm.

Một điều đáng lưu ý trong giới trẻ ngày nay là việc tìm đến tôn giáo như một cách "*rút lui*" khỏi áp lực đời sống. Tuy nhiên, theo tinh thần Phật giáo, đời

không phải là đối tượng để trốn tránh, mà chính là môi trường thực tập.

VD1. "Bỏ phố lên chùa" sau khủng hoảng cá nhân

Một bộ phận người trẻ, sau khi trải qua biến cố như thất tình, mất việc hoặc áp lực học tập kéo dài, đã lựa chọn lên chùa ở một thời gian dài với suy nghĩ: *"rời xa hết thì sẽ nhẹ lòng hơn*". Ban đầu, môi trường thanh tịnh giúp họ ổn định tâm lý. Nhưng nếu không có sự hướng dẫn đúng về thực tập chính niệm, họ dễ rơi vào trạng thái: Tránh né việc đối diện với nỗi đau gốc rễ, không học cách xử lý cảm xúc trong bối cảnh đời thực cho nên khi quay lại đời sống cũ, các vấn đề vẫn nguyên vẹn. Trong trường hợp này, chùa trở thành "*nơi trú ẩn tạm thời"*, chứ chưa phải là *"trường học chuyển hóa"*.

VD2. Nghiện "nội dung chữa lành" nhưng thiếu thực hành

Trên các nền tảng như TikTok hay YouTube, rất nhiều nội dung gắn mác "*chữa lành", "tỉnh thức", "buông bỏ*" thu hút giới trẻ.

Một số người nghe pháp thoại, quote thiền mỗi ngày, chia sẻ lại những câu nói sâu sắc nhưng trong đời sống thực, vẫn phản ứng mạnh với mâu thuẫn, vẫn bị cảm xúc chi phối. Hiện tượng này trong tâm lý học gọi là "*ảo tưởng hiểu biết*" (illusion of understanding): tưởng rằng mình đã chuyển hóa, nhưng thực chất chỉ đang tiêu thụ kiến thức. Ở đây, đạo bị "*tiêu dùng hóa*" như một sản phẩm tinh thần, thay vì trở thành một con đường thực hành.

VD3. Đi chùa cầu an nhưng né tránh trách nhiệm cá nhân

Một số bạn trẻ có xu hướng thường xuyên đi chùa cầu bình an, cầu công việc thuận lợi, làm lễ, xin xăm, cầu nguyện nhưng trong đời sống lại thiếu kỷ luật, né tránh trách nhiệm, hoặc không chủ động thay đổi hành vi. Trong trường hợp này, tôn giáo bị hiểu như một "*giải pháp thay thế*", thay vì là nền tảng giúp con người thay đổi từ bên trong.

VD4. "Sống chậm" nhưng thực chất là trì hoãn

Một xu hướng khác là lấy cảm hứng từ lối sống "*slow living*" hay *"chính niệm*", nhưng áp dụng sai cách: Từ chối áp lực phát triển bản thân, tránh đối diện với cạnh tranh, dùng "*bình yên*" như lý do để không hành động. Điều này dễ dẫn đến sự trì trệ, thiếu định hướng, thậm chí mất dần năng lực thích nghi với xã hội.

Trong khi đó, theo tinh thần Phật giáo, chính niệm không phải là sống chậm một cách thụ động, mà là tỉnh thức trong hành động – làm việc, học tập, nhưng

với tâm không bị cuốn trôi.

Những ví dụ trên cho thấy một thực tế: nhu cầu tìm về đời sống tâm linh của giới trẻ là có thật và đáng trân trọng. Tuy nhiên, nếu không được định hướng đúng, hành trình ấy dễ rơi vào trạng thái "*rời khỏi đời sống*" mà chưa "*thực sự hiểu đời*".

Theo tinh thần Phật giáo, đời sống không phải là chướng ngại của tu tập, mà chính là môi trường thực tập: Mâu thuẫn là cơ hội để thấy sân. Cám dỗ là cơ hội để thấy tham. Bất an là cơ hội để thấy vô minh. Chỉ khi dám tiếp xúc trong đời sống, quan sát và chuyển hóa từng phản ứng của mình, người trẻ mới thực sự bước vào con đường tu học một cách vững chắc.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh hoạ (sưu tầm)

"Tự mình thắp đuốc lên mà đi": Thông điệp cốt lõi của con đường giác ngộ

Một trong những lời dạy được viết trong Trường Bộ Kinh là: "*Attadīpā viharatha*" có nghĩa *"Hãy tự mình thắp đuốc lên mà đi"* (Dīgha Nikāya, số 16).

Thông điệp này không chỉ khẳng định tính tự lực trong tu tập, mà còn chỉ rõ vị trí của "*ánh sáng giác ngộ*" không nằm ở ngoại cảnh, mà ở chính khả năng nhận biết và tỉnh thức của mỗi người.

Trong hệ thống thực hành của Kinh Tứ Niệm Xứ, hành giả được hướng dẫn quay về quán sát thân – thọ – tâm – pháp. Đây không phải là một phương pháp trừu tượng, mà là tiến trình rất cụ thể nhận diện những gì đang diễn ra trong chính mình, từ cảm xúc, suy nghĩ đến các phản ứng vi tế.

Chỉ khi nhìn thẳng vào các trạng thái như tham, sân, si mà không phủ nhận hay né tránh – hành giả mới có thể hiểu và chuyển hóa chúng. Nếu thiếu bước "*quay về*" này, mọi nỗ lực tìm đạo bên ngoài dễ trở thành một sự thay thế hình thức, thay vì một sự chuyển biến thực chất.

Trong các mối quan hệ, trong những tiếp xúc thường ngày, trong những được – mất, hơn – thua, mỗi phản ứng của con người đều phản ánh trạng thái nội tâm. Đó chính là "*tấm gương sống*" để hành giả nhận diện chính mình.

Một câu chuyện lịch sử về Đức Vua Trần Nhân Tông. Thuở còn tại vị, giữa cung vàng điện ngọc, Ngài vẫn mang trong lòng một nỗi thao thức lớn: đâu là con đường giải thoát thật sự. Một ngày, nhà vua quyết rời hoàng thành, lặng lẽ lên núi Yên Tử với mong ước tìm Phật nơi non cao tĩnh lặng. Nhưng trên hành trình ấy, Ngài được Tuệ Trung Thượng Sĩ khai thị bằng một lời giản dị mà thâm sâu: *"Trong núi vốn không có Phật, Phật ở trong tâm. Tâm lặng mà biết, ấy là chân Phật."* Nghe xong, nhà vua chợt dừng lại. Con đường trước mắt vẫn là dốc núi, nhưng con đường bên trong vừa mở ra.

Ngài hiểu rằng, tìm Phật không phải là đi xa, mà là quay về; không phải là rời bỏ cuộc đời, mà là nhìn thẳng vào chính mình giữa cuộc đời. Và cũng từ sự tỉnh ngộ ấy, một vị minh quân đã trở thành bậc giác ngộ, khai sáng Thiền phái Trúc Lâm – nơi đạo không ở trên núi cao, mà nở ra ngay giữa lòng người biết quay về chính tâm mình.

Có lẽ cũng bởi sự giác ngộ ấy mà ngày nay, nếu ai đã từng một lần leo núi Yên Tử lên đỉnh chùa Đồng, trên đường đi sẽ bắt gặp dòng chữ: "*Hành trình trở về chính mình*" như một thông điệp mà vị minh quân xưa dành cho những thế hệ sau, những người con đất Việt.

Lời kết: Thấy Phật qua sự chuyển hóa của chính mình

Trong giáo lý Phật giáo, "*thấy Phật*" không phải là một trải nghiệm mang tính thần bí hay phụ thuộc vào hình tướng bên ngoài. Phật, trước hết, là biểu tượng của giác ngộ, trạng thái tâm hoàn toàn tỉnh thức và giải thoát.

Do đó, "*thấy Phật*" chính là khi hành giả nhận ra và nuôi dưỡng những phẩm chất giác ngộ ngay trong đời sống thường nhật như: Dừng lại giữa cơn giận, thay vì phản ứng vô thức, lắng xuống khi lòng khởi tham muốn chưa phù hợp,

nhận diện nỗi buồn mà không bị cuốn theo,...

Những khoảnh khắc ấy tuy nhỏ bé, nhưng chính là biểu hiện cụ thể của tiến trình tỉnh thức. Khi sự nhận biết được duy trì liên tục, con đường tu tập không còn là một khái niệm xa vời, mà trở thành một thực tại sống động trong từng ý nghĩ, từng bước chân.

Phật giáo không phủ nhận giá trị của việc tụng kinh, lễ Phật hay tham dự các nghi thức tôn giáo. Ngược lại, đây là những phương tiện quan trọng giúp nuôi dưỡng niềm tin và tạo điều kiện thuận lợi cho việc tu học.

Tuy nhiên, nếu dừng lại ở hình thức mà thiếu đi chiều sâu quán chiếu, nghi thức dễ trở thành mục tiêu cá nhân. Khi đó, hành giả có thể "*tu tập đúng*" về mặt biểu hiện, nhưng lại chưa thực sự thấu hiểu nội tâm mình.

Chỉ khi kết hợp giữa hình thức và thực tập, thực hành bên ngoài và chuyển hóa bên trong thì con đường tu tập mới đạt được sự cân bằng và hiệu quả.

Phật không phải là một đáng ban phát ở xa cần được tìm kiếm, mà là khả năng giác ngộ vốn có nơi mỗi người, nhìn thẳng vào chính mình với cả những phần chưa hoàn thiện, kiên trì chuyển hóa, hành giả sẽ dần nhận ra Phật chưa từng rời xa ai cả, chỉ là ta đã quên quay về nơi chính mình để thức tỉnh.

Tác giả: **Lam Ngọc**