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 ở đâu?

ISSN: 2734-9195 08:15 29/11/2026

Nơi nào có sự thực hành chân chính, nơi đó con đường Phật pháp đang được tiếp nối. Và nơi nào tham, sân, si được nhận diện, được hiểu thấu và từng bước đoạn trừ, nơi đó ánh sáng của trí tuệ đang dần được thắp lên.

Có bao giờ chúng ta tự hỏi **Phật ở đâu**?

Phật ở trong ngôi chùa có mái cong, nơi khói trầm nghi ngút, tiếng chuông ngân vang giữa những khoảng lặng? Phật ở trên tòa sen, trong những pho tượng trang nghiêm hay nơi những lời kinh được tụng đọc mỗi ngày? Hay Phật chỉ hiện diện trong những giờ phút ta hướng về Tam Bảo, chắp tay thành kính và cúi đầu lễ bái?

Có lẽ, chúng ta đã quen tìm kiếm sự hiện diện của Phật qua những hình tướng bên ngoài mà đôi khi quên mất điều quan trọng hơn: Đức Phật đã chỉ cho chúng ta con đường để tự mình nhìn thấy sự thật, nhận diện khổ đau và chuyển hóa những nguyên nhân dẫn đến khổ đau ấy.

Một ngôi chùa có thể là nơi nương tựa **tâm linh**, một pho tượng có thể nhắc ta nhớ đến bậc Giác Ngộ, một thời kinh có thể giúp tâm lắng dịu. Nhưng ngôi chùa không thể thay ta đoạn trừ phiền não, pho tượng không thể thay ta thực hành từ bi, và những lời kinh dù được đọc tụng nhiều đến đâu cũng không thể tự động trở thành trí tuệ nếu người đọc chưa từng đem giáo pháp soi chiếu lại chính mình.

Phật pháp không phải là một thế giới tách biệt với đời sống. Giáo pháp mà đức Thế Tôn giác ngộ và chỉ dạy chính là sự thật về các pháp đang vận hành trong từng khoảnh khắc hiện hữu. Phật ở đâu khi ta nhận ra một niệm sân đang khởi lên và không để nó điều khiển lời nói, hành động của mình?

Phật ở đâu khi ta đứng trước một người làm mình tổn thương, nhưng thay vì nuôi dưỡng oán hận, ta đủ bình tĩnh để nhìn thấy những nguyên nhân, điều kiện đã tạo nên hành động ấy?

Phật ở đâu khi ta đối diện với mất mát mà hiểu rằng mọi thứ đều do duyên hợp, không có gì thuộc về ta mãi mãi?

Phật ở đâu khi ta có đủ điều kiện để làm tổn thương một người nhưng lại chọn dừng lại, khi có cơ hội chiếm phần lợi về mình nhưng vẫn giữ được sự ngay thẳng, khi không ai nhìn thấy nhưng ta vẫn không làm điều trái với lương tâm? Có lẽ, đó là lúc những lời Phật dạy bắt đầu đi vào đời sống, không còn dừng lại ở sự hiểu biết bằng ngôn từ.

Tuy nhiên, cũng cần hiểu rằng sống tử tế, làm việc thiện hay có một tâm hồn nhân hậu chưa đồng nghĩa với việc đã có đầy đủ tuệ giác giải thoát. Đạo Phật không chỉ dừng lại ở đạo đức ứng xử, mà còn chỉ thẳng vào bản chất của khổ, nguyên nhân của khổ, sự chấm dứt khổ và con đường đưa đến chấm dứt khổ. Lòng từ cần được soi sáng bởi trí tuệ, việc thiện cần đi cùng sự hiểu biết về duyên sinh, vô thường và vô ngã.

Bởi nếu chỉ biết làm điều tốt mà vẫn còn chấp thủ vào cái tôi, vẫn mong cầu được tán dương, vẫn đau khổ vì những điều trái ý, thì ta vẫn còn nhiều điều phải học trên con đường chuyển hóa nội tâm. Có người dành phần lớn thời gian ở chốn thiền môn nhưng tâm vẫn đầy những so đo, phân biệt và hơn thua. Có người không thường xuyên lui tới chùa chiền, nhưng trong từng việc làm, lời nói lại biết giữ gìn giới hạnh, nuôi dưỡng lòng từ và không ngừng quán chiếu những bất thiện pháp đang sinh khởi nơi mình.

Điều ấy không có nghĩa là xem nhẹ giá trị của việc đến chùa hay tu học trong môi trường Tăng đoàn. Bởi Tam Bảo là nơi nương tựa quý báu, nhưng nương tựa không có nghĩa là phó thác con đường giải thoát cho một hình thức bên ngoài. Đức Phật chỉ đường, còn đi được bao xa là tùy thuộc vào sự thực hành của mỗi người.



Ảnh sưu tầm.

Trong Kinh Pháp Cú, **đức Phật** dạy:

> "*Tự mình làm điều ác, tự mình làm nhiễm ô*
> *Tự mình không làm ác, tự mình làm thanh tịnh...*".

Lời dạy ấy nhắc chúng ta rằng không ai có thể thay thế trách nhiệm tu tập của chính mình. Không một nghi lễ nào có thể thay thế sự đoạn trừ tham, sân, si. Không một hình thức lễ bái nào có thể thay thế Chính kiến và Chính niệm. Và cũng không thể chỉ nương vào niềm tin mà mong đạt đến sự giải thoát khi chưa thực sự hiểu và hành theo con đường đức Phật đã chỉ dạy.

Vậy nên, câu hỏi Phật ở đâu có lẽ không nên chỉ được trả lời bằng một địa điểm.

Phật không phải là một đối tượng để ta tìm kiếm trong mọi hình tướng, cũng không phải một sự hiện diện huyền bí mà ta có thể tùy tiện gán vào bất cứ điều gì mình cho là tốt đẹp. Đức Phật là bậc đã giác ngộ, còn Phật pháp là con đường và sự thật được Người khai thị. Điều chúng ta cần tìm không phải là một hình bóng của Phật trong thế gian, mà là con đường để hiểu và thực hành những gì Ngài đã giác ngộ.

Khi nhìn một chiếc lá rơi mà nhận ra vô thường, khi quan sát một cảm thọ mà hiểu nó sinh diệt, khi nhìn thấy những chấp thủ đang khiến mình khổ đau và từng bước buông bỏ chúng, ta đang học cách tiếp xúc với Pháp bằng chính sự trải nghiệm của mình.

Khi biết quay về quan sát thân, thọ, tâm và pháp bằng **Chính niệm**, ta không còn chỉ tìm kiếm câu trả lời ở bên ngoài, mà bắt đầu nhìn thấy những gì đang diễn ra ngay trong chính mình.

Có lẽ, điều đáng suy ngẫm nhất không phải là chúng ta đã đến chùa bao nhiêu lần, đã lễ Phật bao nhiêu lạy hay đã thuộc bao nhiêu bài kinh, mà là sau tất cả những lần trở về với Tam Bảo, tâm ta có bớt tham lam hơn không, có bớt sân hận hơn không, có hiểu người hơn không, có đủ tỉnh thức để nhận diện những mê lầm của chính mình không? Bởi nếu đi tìm Phật mà chưa từng chịu quay về nhìn lại tâm mình, ta có thể đi rất nhiều nơi nhưng vẫn chưa thực sự bắt đầu hành trình giác ngộ.

Và nếu học Phật chỉ để có thêm những kiến thức nói về người khác, mà không đủ can đảm nhìn thấy những bất thiện pháp nơi chính mình, thì đôi khi ta đang dùng giáo pháp để soi chiếu cuộc đời, nhưng lại quên mất nơi cần được soi sáng nhất chính là nội tâm của mình.

Phật ở đâu?

Có lẽ, hãy bắt đầu bằng việc đừng chỉ hỏi Phật ở đâu, mà hãy tự hỏi mình đang sống như thế nào với những lời Phật dạy.

Bởi chùa có thể là nơi ta tìm về, kinh có thể là nơi ta học hỏi, thầy có thể là người dẫn đường, nhưng không ai có thể thở thay ta, tỉnh thức thay ta hay đoạn trừ phiền não thay ta. Con đường **giác ngộ** không nằm ở việc ta đứng gần một hình tướng thiêng liêng đến đâu, mà nằm ở việc ta có đang từng bước đi đúng con đường mà đức Phật đã khai mở hay không.

Tìm Phật, xin đừng chỉ tìm nơi cửa chùa. Học Phật, xin đừng chỉ dừng lại nơi trang kinh. Hãy để giáo pháp trở thành ánh sáng soi lại từng ý nghĩ, lời nói và hành động, để mỗi ngày trôi qua, ta không chỉ hiểu thêm về Phật mà còn thực sự chuyển hóa được chính mình.

Bởi nơi nào có sự thực hành chân chính, nơi đó con đường Phật pháp đang được tiếp nối. Và nơi nào tham, sân, si được nhận diện, được hiểu thấu và từng bước đoạn trừ, nơi đó ánh sáng của trí tuệ đang dần được thắp lên. Nơi đó có Phật...

Tác giả: **Ngạn Yên**