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

Tìm Pháp ở đâu?

ISSN: 2734-9195 15:15 25/11/2026

Khi Chính niệm có mặt, từng bước chân đều có thể là sự trở về. Khi Trí tuệ được nuôi dưỡng, từng biến cố đều có thể trở thành chất liệu quán chiếu. Đừng tìm Pháp ở một nơi nào khác, hãy học cách nhìn sâu vào những gì đang hiện hữu.

Có một điều mà đôi khi chúng ta phải đi qua rất nhiều năm tháng tu học mới dần nhận ra. Pháp không nằm ở một nơi xa xôi nào đó để ta phải tìm kiếm. Pháp cũng không chỉ nằm trong những trang kinh, lời giảng hay nơi cửa thiền thanh tịnh.

Pháp đang hiện diện ngay trong chính đời sống này, trong từng biến chuyển của thân tâm và trong tất cả những gì đang diễn ra quanh ta. Chỉ là, khi tâm còn mải mê chạy theo cảnh, ta thường nhìn thấy sự việc mà không nhìn thấy Pháp từ sự việc ấy.

Một chiếc lá lìa cành là một biểu hiện của vô thường. Một cơn đau nơi thân nhắc ta về tính chất không bền chắc của thân thể. Một niềm vui vừa khởi lên rồi tan biến cho ta thấy cảm thọ vốn không có khả năng tồn tại mãi mãi. Một cơn giận bất chợt xuất hiện, nếu đủ tỉnh thức để nhìn sâu, ta sẽ nhận ra tâm không phải một thực thể cố định, mà luôn sinh khởi và biến đổi tùy thuộc vào những điều kiện duyên hợp.

Ngay cả những cuộc gặp gỡ, chia ly, được mất, thành bại, những điều làm ta hạnh phúc hay khổ đau cũng đều đang phơi bày những sự thật của đời sống.

Mỗi hiện tượng đều có nguyên nhân, điều kiện hình thành, có lúc hiện hữu và có lúc tan rã. Không có gì tự nhiên mà có, cũng chẳng có gì tồn tại độc lập ngoài sự vận hành của các duyên.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Nhưng điều đáng nói là, chúng ta thường chỉ muốn nghe Pháp khi lòng đang yên ổn, còn khi nghịch cảnh xảy đến, ta lại quên mất những điều mình từng học. Ta có thể nói rất nhiều về vô thường, nhưng vẫn đau khổ khi một điều quen thuộc đổi thay. Ta có thể hiểu về vô ngã, nhưng vẫn dễ dàng tổn thương khi cái tôi không được tôn trọng. Ta có thể giảng giải về buông bỏ, nhưng lại khó lòng buông xuống một lời nói, một sự việc hay một người đã không còn thuộc về mình. Đó chính là khoảng cách giữa hiểu biết bằng tri thức và sự thấu hiểu bằng tuệ giác.

Học Pháp không phải chỉ để biết thêm những điều đúng đắn, mà là để có khả năng nhìn lại chính mình trong từng hoàn cảnh. Khi bị xúc phạm, ta có nhận ra sân đang sinh khởi?

Khi được tán dương, ta có nhận diện sự vui thích và lòng mong cầu danh tiếng? Khi gặp điều trái ý, ta có thấy được sự bám víu vào mong muốn mọi thứ phải diễn ra theo ý mình?

Và khi đau khổ, ta có đủ bình tĩnh để nhìn vào nguyên nhân của khổ đau, thay vì chỉ tìm một đối tượng để trách móc?

Nếu không có sự quán chiếu ấy, đôi khi ta chỉ đang mang những khái niệm về đạo để nói về cuộc đời, chứ chưa thực sự dùng giáo pháp để chuyển hóa chính mình. Người có Chính niệm không phải là người không còn cảm xúc, không biết buồn, không biết giận hay không còn gặp những điều bất như ý. Mà là người biết rõ những gì đang diễn ra nơi thân và tâm, không vội đồng hóa mình với

những cảm xúc ấy, không để một niệm tham, một cơn sân hay một nỗi sợ vô tình dẫn dắt toàn bộ suy nghĩ và hành động. Người hiểu Đạo cũng không phải là người nhìn đời bằng sự lạnh lùng, đứng ngoài mọi buồn vui của thế gian. Mà là người hiểu được bản chất duyên sinh, vô thường, khổ và vô ngã của các pháp, từ đó biết thương mà không chiếm hữu, biết sống hết lòng mà không cố chấp, biết đối diện với nghịch cảnh mà không để tâm mình chìm sâu trong oán trách. Khi ấy, ngay cả một người không thuận ý cũng có thể giúp ta nhận diện những chấp trước còn ẩn sâu. Một nghịch cảnh cũng có thể trở thành cơ hội soi lại nội tâm. Một lần mất mát cũng có thể khiến ta hiểu sâu hơn về sự mong manh của những gì mình từng nghĩ là bền vững. Không phải vì nghịch cảnh tự nó là Pháp, mà vì qua sự quán sát đúng đắn đối với những gì đang xảy ra, ta có thể nhận ra những sự thật mà đức Phật đã chỉ dạy.

Bởi vậy, đừng nghĩ rằng phải rời khỏi cuộc đời mới có thể tu tập. Chốn thiền môn có thể giúp ta nuôi dưỡng sự tĩnh lặng, kinh điển có thể mở ra con đường hiểu biết, thiện tri thức có thể soi sáng những điều ta chưa nhận ra. Nhưng nếu bước ra khỏi cửa chùa, ta lại để tham, sân, si mặc sức chi phối mình, thì con đường thực tập vẫn còn rất xa.

Tu không phải là chỉ tìm kiếm sự bình yên trong một không gian không có va chạm, mà là học cách giữ được sự tỉnh thức ngay giữa những va chạm. Không phải đợi đến khi mọi người đều tử tế với mình mới thực hành lòng từ, không phải đợi cuộc đời thuận lợi mới thực tập buông xả, cũng không phải đợi tâm hoàn toàn thanh tịnh mới bắt đầu nhìn lại những vọng động bên trong. Bởi chính những lúc tâm bất an, ta càng cần Chính niệm. Chính những khi phiền não khởi lên, ta càng có cơ hội nhận diện chúng. Và chính trong những hoàn cảnh không như ý, ta mới thấy rõ mình đã thực sự hiểu và thực hành giáo pháp đến đâu.

Có lẽ, dấu hiệu của một người đang thực sự học Pháp không nằm ở việc họ đã đi qua bao nhiêu ngôi chùa, đọc được bao nhiêu trang kinh hay nói được bao nhiêu lời đạo lý, mà nằm ở cách họ nhìn nhận và ứng xử với những gì đang diễn ra trong cuộc sống.

Khi một hơi thở được nhận biết trong tỉnh thức, ta đang trở về với thân. Khi một cảm thọ được nhìn thấy mà không vội chạy theo hay chống đối, ta đang học cách hiểu tâm. Khi một hiện tượng được quán sát bằng trí tuệ, ta đang tiếp xúc với bản chất của các pháp.

Đến một lúc nào đó, ta sẽ hiểu rằng cuộc đời chưa bao giờ ngừng thuyết pháp. Chỉ là người nghe có đủ lặng để nghe, có đủ tỉnh sánh để thấy và có đủ chân thành để nhìn lại chính mình hay chưa.

Và khi Chính niệm có mặt, từng bước chân đều có thể là sự trở về. Khi Trí tuệ được nuôi dưỡng, từng biến cố đều có thể trở thành chất liệu quán chiếu. Đừng tìm Pháp ở một nơi nào khác, hãy học cách nhìn sâu vào những gì đang hiện hữu. Bởi khi tâm đủ sáng, ta sẽ nhận ra từ một chiếc lá rơi, một hơi thở tàn, cho đến những thăng trầm của kiếp người, tất cả đều đang chỉ bày sự thật về chính cuộc đời này.

Tác giả: **Pháp Nguyên**