

Học hạnh Bồ Tát Quán Thế Âm là học nghe bằng Tâm

ISSN: 2734-9195 19:55 10/11/2025

Học hạnh Bồ Tát Quán Thế Âm là học nghe bằng tâm, hiểu bằng tuệ và thương bằng hành động để chuyển hóa khổ đau trong mình và nuôi dưỡng an lành cho người.

Tối ngày 19/09/Ất Ty - PL.2569 (08/11/2025), tại Tu viện Khánh An (TP.HCM), lễ vía kỷ niệm ngày đức **Bồ Tát Quán Thế Âm** xuất gia trang nghiêm diễn ra với sự chứng minh của Thầy Viện chủ - Thượng tọa Thích Trí Chơn, Tăng thân Khánh An cùng sự tham dự của hơn 300 thiện nam tín nữ.



Cung nghinh chư tôn thiện đức quang lâm Pháp Đường

18h45, tại Pháp đường Chánh Niệm, buổi lễ bắt đầu trong không khí nghiêm tịnh. Đại chúng đồng dâng hương, đánh lễ Tam Bảo và trang nghiêm trì tụng kinh Sức Mạnh Quan Âm.

Đại chúng trở về nương tựa cùng lễ lạy 12 hạnh nguyện của Đức Bồ tát, biểu tượng của tình thương và lòng từ vô lượng. Nhân lễ vía thiêng liêng, Thầy Viện chủ đã từ bi chia sẻ đến hội chúng thời pháp thoại.





Quý Thầy dẫn chúng cùng tụng Kinh Sức Mạnh Quan Âm

Trong thời pháp thoại, Thầy mở đầu bằng lời chỉ dạy: *Mỗi con người đều có sáu cơ quan cảm giác: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý - gọi là sáu căn. Mỗi căn lại có một đối tượng tương ứng bên ngoài: mắt tiếp xúc với hình sắc, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm và ý tư duy. Sáu căn và sáu cảnh ấy khi tiếp xúc với nhau sẽ sinh ra sáu thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Như vậy, toàn bộ thế giới mà ta đang sống không nằm ngoài 18 giới (thập bát giới), tức là sự vận hành của sáu căn, sáu cảnh và sáu thức. Con người nhận biết, cảm thọ và phản ứng với cuộc đời đều trong phạm vi của 18 giới này.*

Thầy giải thích, Bồ Tát Quán Thế Âm là người đã vượt thoát khỏi 18 giới, cho nên các ngày vía của Ngài gồm 19/02, 19/06 hay 19/09 đều mang ý nghĩa đặc biệt. Không phải là con số 18 mà là con số 19 vì Ngài đã thoát qua, tức là dung thông được 6 căn, 6 cảnh và dung thông được 6 thức, đó là cái thứ 19.

Trong cuộc sống, con người dễ gặp điều gì dễ chịu thì gọi là vui, gặp điều gì trái ý thì cho là khổ. Tất cả đều do sáu căn tiếp xúc với sáu cảnh mà sinh ra nhận thức phân biệt. Bồ Tát Quán Thế Âm là người thấy được bản chất của các pháp, không bị lôi kéo bởi cảm thọ nên Ngài có khả năng cứu độ chúng sinh.

Sở dĩ chúng ta còn khổ là vì chưa thật sự hiểu được nghĩa lý sâu xa, chưa thực tập được lời dạy của Bồ Tát Quán Thế Âm. Chính vì vậy mà hôm nay, chúng ta có mặt nơi đây để học, để hành và để trở về với năng lượng hiểu biết và thương yêu nơi tự tâm. Hình ảnh Bồ Tát Quán Thế Âm hiện lên như người mẹ hiền của muôn loài, luôn dang rộng vòng tay cứu khổ chúng sinh. Mỗi khi khổ đau, sợ hãi hay bế tắc, chúng ta thường hướng tâm nguyện cầu Bồ Tát, bởi trong tâm thức mỗi người, Ngài là biểu tượng của tình thương và sự lắng nghe vô điều kiện.



Thượng tọa Thích Trí Chơn hoan hỷ ban thời pháp thoại

Thầy giảng giải, Avalokiteśvara Bodhisattva là danh hiệu đức Quán Thế Âm. "Quán" là quán chiếu, là nhìn sâu; "Thế" là cuộc đời; "Âm" là âm thanh. Quán Thế Âm nghĩa là lắng nghe sâu âm thanh của cuộc đời mà không phải là âm thanh vật lý. Âm thanh được chia làm ba loại:

Thứ nhất là hạ âm - những tầng sóng cực nhỏ mà tai người không thể nghe được. Có khi ta không nhận ra nhưng các loài như chó, mèo, dơi lại cảm nhận rất rõ. Đó là sự di chuyển của những làn sóng từ, những rung động trong thế giới vật chất tạo nên loại âm thanh mà giác quan ta không thể tiếp nhận.

Thứ hai là trung âm - những âm thanh trong giới hạn mà tai người có thể nghe được.

Và thứ ba là siêu âm, âm thanh vượt khỏi tầm nghe thông thường của con người. Tuy nhiên, cái nghe của Bồ Tát Quán Thế Âm còn vượt xa hơn nữa, vượt ra ngoài mọi tầng âm thanh của vật lý.

Thầy chia sẻ, chúng ta thường chỉ sống trong âm thanh vật lý và âm thanh của cảm xúc. Nghe một bản nhạc du dương, ta thấy dễ chịu, thích thú, đó là nhạc âm. Nghe tiếng ồn ào, cãi vã khiến tâm bất an, bức bối, đó là tạp âm. Tất cả những thứ đó vẫn chỉ là âm thanh của thế giới vật chất. Điều Thầy muốn nói không phải là những âm thanh ấy mà là sự lắng nghe của Bồ Tát Quán Thế Âm. Chúng ta nghe bằng tai, còn Bồ Tát nghe bằng tâm. Nghe thì ai cũng có thể nghe, nhưng không phải ai cũng thật sự lắng nghe. Tai nghe mà lòng chưa lắng

thì chưa phải là nghe. Khi lòng lắng xuống, tâm an tĩnh thì ta mới thật sự nghe được. Bồ Tát Quán Thế Âm không chỉ lắng nghe bằng tâm mà Ngài đã vượt xa hơn thế. Tâm của Ngài luôn thông dong, rộng rang và tự tại nên có thể nghe được vô lượng, vô số âm thanh, thấu suốt vô lượng, vô số cảnh giới.

Thầy sách tấn hội chúng nếu biết thực tập theo hạnh của Bồ Tát Quán Thế Âm thì ngay trong đời sống này, ta cũng có thể học được cách lắng nghe để chuyển hóa khổ đau. Khi nghe một người nói, chỉ nghe thôi thì chưa đủ mà ngang qua cái nghe đó, mình phải biết và hiểu người đó. Biết là nhận ra người ấy đang nói gì, còn hiểu là chạm được đến tâm tư, nỗi khổ, niềm đau, hay từng cung bậc cảm xúc ẩn chứa trong lời nói ấy. Khi hiểu rồi thì ta mới có thể cảm thông, khi cảm thông rồi thì mới thương được. Hiểu rồi mới thương và thương rồi mới có thể sẻ chia.

Ở góc độ tín ngưỡng, **Bồ Tát Quán Thế Âm** là vị cứu khổ, cứu nạn nhưng nếu đi vào thực tập giáo pháp, chúng ta phải học hạnh Quán Thế Âm. Nghe ai đó nói, ta cần phải hiểu để từ đó thương và chính từ tình thương chân thật ấy, ta mới có thể cứu độ người kia. Khi người thân của mình nóng giận, bực bội hay lớn tiếng, thực ra không ai muốn điều đó. Ẩn sau những phản ứng ấy là nỗi khổ, niềm đau chưa được hiểu và ôm ấp, người ấy chỉ đang vung vãi khổ đau của mình ra bên ngoài. Nếu ta có thể nhìn sâu và hiểu được điều đó, ta sẽ không trách, không giận mà biết cảm thông và cứu độ người kia bằng lời nói dịu dàng, bằng kinh nghiệm sống, hay bằng chính sự thực tập chính niệm trong từng hơi thở, từng bước chân. Phải hiểu rồi mới thương, thương rồi mới giúp, giúp rồi mới thật sự cứu độ được nhau. Xã hội ngày nay dường như con người đã quên mất chữ hiểu mà chỉ còn giữ lại chữ thương. Nhưng nếu thương mà không hiểu thì chỉ là cảm xúc nhất thời, không thể mang lại bình an, hạnh phúc hay hơi ấm của tình người. Vì vậy, học hạnh Bồ Tát Quán Thế Âm là học nghe bằng tâm, hiểu bằng tuệ và thương bằng hành động để chuyển hóa khổ đau trong mình và nuôi dưỡng an lành cho người.



Học hạnh Bồ Tát Quán Thế Âm là học nghe bằng tâm

Hướng về Bồ Tát Quán Thế Âm không phải chỉ để cầu nguyện mà là để thực tập lời dạy của Ngài và sống theo hạnh của Ngài. Hạnh của Bồ Tát Quán Thế Âm được gọi là "Văn hạnh", cảm ngộ điều này, chúng ta cần thực hành Văn - Tư - Tu là vậy. "Văn" là nghe, "Tư" là tư duy, nghiền ngẫm và "Tu" là thực hành, ứng dụng vào đời sống hằng ngày. Thầy dạy: *Có những lúc ta nghe mà không tư duy nên cái nghe đó hời hợt. Nghe có tư duy là biết phân biệt đâu là thật, đâu là giả; đâu là đúng - sai, sướng - khổ. Vì vậy, học hạnh Bồ Tát Quán Thế Âm là học "văn nhi tư, tư nhi tu".* Khi đã thực tập được cái nghe rồi, ta cần nghe sao cho thấu được lòng người, thấu được cảnh và thấu được tâm. Nếu không thấu thì không thể cứu độ và giúp được mình cũng như giúp người.

Thầy nhắc nhở: *Cuộc đời có những nụ cười rạng rỡ bên ngoài nhưng ẩn chứa những giọt nước mắt thầm lặng bên trong. Có những người tỏ ra tự tin, ngạo mạn nhưng sâu trong tâm lại là nỗi tuyệt vọng và yếu đuối. Họ dùng vẻ ngoài mạnh mẽ để che đậy bế tắc, đau khổ trong lòng. Thương nhau phải thấy được cái đau ở phía sau nụ cười, phải nghe được tiếng gào thét ẩn sâu bên trong. Đừng vội cho rằng người khác xấu hay sân hận vì đó có thể chỉ là biểu hiện của khổ đau đang hành hạ họ. Có khi ta thấy ai đó im lặng tưởng họ bình yên, nhưng thật ra đó có thể là sự đóng băng của nỗi đau, là khi trái tim đã mỏi mệt đến không còn cảm giác. Vì thế, Thầy nhấn mạnh, chúng ta cần tập lắng nghe để thấy được điều đó mà giúp đỡ nhau, đó mới là cái nghe chân thật, đích thực. Chúng ta nghe với tâm không phán xét, không phản ứng, không bình luận và nghe chỉ để nghe. Khi nghe người khác bộc bạch nỗi khổ, ta chỉ cần ngồi yên,*

thở và mở lòng đón nhận, cho phép họ được nói ra và được trút bỏ. Đôi khi, chỉ cần mình lắng nghe thôi là người kia đã vơi đi nỗi khổ. Đó chính là hạnh lắng nghe của Bồ Tát Quán Thế Âm. Tuy nhiên, tâm của chúng ta chưa đủ rộng lớn để dung chứa hết những khổ đau của người khác. Cho nên, khi nghe ai đó nói, ta dễ phán xét: *mới nghe được vài câu đã bảo "Bà nói ít thôi, bà nói nhiều quá!", đó là phán xét.* Người ta mới vừa mở lời, ta đã thầm nghĩ: *"Rào trước đón sau", đó là bình luận.* Hoặc ta tự nhủ: *"Tôi biết người này rồi, mở miệng ra là không bao giờ nói thật", đó là thành kiến.* Tất cả những phản ứng đó khiến ta đóng cửa trái tim, không cho người kia cơ hội được giải bày và cũng tước đi cơ hội lắng nghe của chính mình.



Chúng ta có khuynh hướng quy chụp cho người, luôn cho rằng họ tồi tệ, xấu xa mà quên rằng ai cũng đang chất chứa những nỗi niềm riêng. Khi mình nghe người khác, thật ra là đang cứu độ chính mình. Trong đời sống hằng ngày, Thầy chỉ ra, nhiều rạn nứt trong gia đình bắt nguồn từ việc không lắng nghe, "cơm không lành, canh không ngọt" có khi chỉ vì chồng không lắng nghe vợ, hoặc vợ không lắng nghe chồng; cha không lắng nghe con, con cũng không lắng nghe cha. Một câu nói có thể giống hôm qua, nhưng nỗi khổ thì đã khác. Ngày hôm kia là một cái khổ và hôm nay lại là một cái khổ khác nữa. Nghe là để giải phóng cái khổ, để cho người kia vơi bớt nghiệp. Chỉ cần lắng nghe, thấu hiểu và cảm thông, ta đã có thể hóa giải biết bao khổ đau và hiểu lầm trong đời sống này.

Tuy nhiên, đó là cái lắng nghe âm thanh thế gian, âm thanh của cuộc đời, của môi trường xung quanh, của những cung bậc sướng khổ, buồn vui. Còn một loại

âm thanh nữa mà chúng ta cần thực tập, Đức Phật gọi là "nội quán". Thầy giải thích, "nội quán" có nghĩa là quay về nghe lại âm thanh của chính mình. Khi ai đó nói một lời khiến ta phiền não, bức tức, ta thường chỉ chăm chăm vào lời nói bên ngoài. Đó là nghe theo hướng ra ngoài, còn nội quán là quay về nghe cảm thọ trong lòng mình. Thế nên, khi nghe một câu nói ta hãy tự hỏi: Lúc này tâm mình như thế nào? Họ nói câu đó ra sao, nhưng mình tiếp nhận nó thế nào? Đó chính là nghe lại chính mình, soi chiếu để thấy rõ những gì đang diễn ra trong tâm. Hãy thử nhìn lại xem họ nói như vậy có thật là mình như vậy không? Nếu đúng, ta nên thành thật nhìn nhận. Còn nếu không đúng, ta chỉ cần mỉm cười mà không cần phải khổ đau. Khi nội quán, ta phải thật khách quan, đừng để bản ngã hay cảm xúc xen vào bởi đôi khi, chúng ta có thể giấu được người khác nhưng lại tự gạt gắm chính mình.

Thay vì chỉ nghe câu nói đó, ta hãy nhìn lại tâm mình, xem cảm giác trong ta về câu nói ấy như thế nào. Nếu họ nói không đúng thì sao? Họ chỉ đang ném cái sân hận của họ ra ngoài và nếu cái đó không phải là mình, thì mình không cần phải nhận lấy. Bồ Tát Quán Thế Âm dạy ta soi chiếu lại chính mình để nhận ra tâm của mình trong từng hoàn cảnh. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, đức Phật có dạy: "*Phản văn văn tự tính, tính thành Vô Thượng Đạo*", nghĩa là quay lại nghe cái nghe nơi tự tánh, nghe âm thanh sâu thẳm trong trái tim mình. Khi ta lắng nghe như thế, ta chỉ cần nghe một cách công tâm, khách quan, bình thản, không đồng hóa, không bám chấp, chỉ nhìn mọi thứ đến rồi đi. Khi nghe lại trái tim mình, ta sẽ thấy mọi sự vật hiện tượng đều dung thông. Không có gì thật, tất cả chỉ là duyên sinh, giả hợp. Một câu chửi mắng là do duyên của phiền muộn, bức tức kết hợp mà thành. Một lời khen ngợi cũng là do duyên của hân hoan, vui sướng mà phát ra. Với tâm sân thì nói lời sân, với tâm hỷ thì nói lời hỷ.

Thầy nhắc nhở đại chúng đừng để bị gạt gắm bởi cảm xúc của chính mình. Không chỉ những lời phê phán, trách móc mà ngay cả những lời khen ngợi, tán dương cũng đừng vội mang vào lòng vì cả hai đều không phải là mình. Lời khen chỉ ghi nhận đó là lời khen, lời chê chỉ ghi nhận đó là lời chê và xem tất cả như những bài học để nuôi dưỡng đời sống tu tập của mình. Đừng đồng hóa mình với khen hay chê vì khi ta không còn bị khen chê chi phối thì ngay đó tâm ta đã tự do, an lạc.

Tất cả chúng ta đều có những nỗi buồn khổ, muộn phiền hay bế tắc trong cuộc đời. Khi ấy, hãy hướng tâm về Bồ Tát, nguyện cầu Ngài gia hộ, độ trì. Lời cầu nguyện này là chính đáng, bởi tâm của Bồ Tát vốn rộng rang, thanh tịnh, vô cấu nhiễm và mầu nhiệm. Ở cấp độ căn bản, quỳ dưới chân Bồ Tát, ta được tiếp xúc với nguồn năng lượng từ bi nhiệm mầu để rồi những phiền lụy, khổ đau không thể nói cùng ai cũng dần rơi xuống. Đó là hiệu lực của đức tin khi ta thật sự đặt

trọn lòng mình trong năng lượng của Ngài. Ở cấp độ thứ hai, Bồ Tát không lấy đi nỗi khổ của ta, cũng không ban cho ta niềm vui mà ta hãy cố gắng thực tập: *"Xin cho con có đủ nghị lực để đối diện và chuyển hóa nỗi khổ này. Xin cho con có đủ bản lĩnh để xử lý khó khăn này"*.



Chính trong quá trình thực tập lời dạy của Bồ Tát, ta nuôi lớn nghị lực, bản lĩnh và giữ được bình tâm trước mọi sóng gió. Sống ở đời, khó khăn luôn ở phía trước. Ai chỉ chọn những điều dễ dàng thì cuộc đời sẽ đầy rẫy khó khăn. Ai dám bước vào, dám chọn điều khó để đối diện và chuyển hóa thì cuộc đời ấy lại trở nên nhẹ nhàng. Tu tập Bồ Tát hạnh là học cách vững chãi và kiên định, mở rộng trái tim để lắng nghe và chia sẻ khổ đau với người khác. Khi ta lắng nghe để người kia vơi bớt khổ đau thì chính ta cũng được an lành. Nếu còn cái tôi, cái ngã thì tình thương ấy vẫn còn nhỏ hẹp. Chỉ khi bỏ được cái tôi, tình thương mới trở nên bao la như Bồ Tát. Cấp độ thứ ba là quay về soi chiếu, nghe lại với chính mình: biết được thân, tâm, cảm thọ này đang nói gì. Hãy nghe ngay với chính mình và nhớ rằng cái gì đến rồi sẽ đi, không cái gì là ở mãi.

Hạnh phúc không ở mãi, khổ đau cũng không trường tồn. Chỉ có cảm thọ của ta về sự vật hiện tượng quyết định việc ta cảm thấy hạnh phúc hay khổ đau. Nếu ta sống lạc quan, vững chãi, giữ được tâm bình lặng trước những lên xuống của cuộc đời thì ngay nơi đó, bình an có mặt. Bình an không phải là một nơi mà không ai đụng chạm, không ai xúc phạm đến mình. Bình an đích thực là sống giữa những sóng gió, giông bão, thị phi mà tâm vẫn tĩnh lặng. Đó mới chính là bình an thực sự.



Nếu tâm ta đủ lớn, chẳng những cứu được chính mình mà còn cứu được người. Nếu tâm như hồ nước lớn, một đồng lửa nhỏ cũng không đáng kể, căn nhà cháy cũng có thể dập được. Nhưng nếu tâm chỉ bằng một tô nước thì không những không dập được lửa bên ngoài mà còn tự thiêu đốt chính mình.

Hạnh lắng nghe của Bồ Tát Quán Thế Âm mang lại cho chúng ta một tâm hồn rộng mở, một cái nghe xuyên suốt và ở nơi đó mới có sự thấu hiểu, bao dung và cảm thông. Khi tâm ta như vậy, cuộc đời này sẽ trở nên tốt đẹp hơn. Chúng ta hãy thực tập hạnh lắng nghe của Bồ Tát Quán Thế Âm, hãy lắng nghe đồng bào ta ở miền Bắc, miền Trung, cao nguyên, nghe bằng tâm, cảm thông với nỗi khổ đau, mất mát về tài sản, ruộng vườn, nhà cửa, thậm chí cả sinh mạng. Hãy mở rộng tâm từ, mở rộng tâm bi. Nếu có một bát cơm, hãy hiến tặng một bát cơm. Nếu có một manh áo, hãy hiến tặng một manh áo. Và nếu chúng ta cũng đang khó khăn, xin hãy gửi một niệm lành, cầu cho đồng bào sớm vượt qua khổ nạn, trở lại cuộc sống bình thường. Chỉ vậy là ta cũng đã thực tập hạnh nguyện của Bồ Tát Quán Thế Âm. Mỗi người hãy sống mở rộng tâm mình để thương lấy mình, cứu lấy mình; thương người trong gia đình, xóm làng, bà con và rộng hơn nữa là thương quê hương, Tổ quốc và vạn loại chúng sinh. Chúng ta còn khổ là do tâm chưa đủ rộng nên những va chạm, chất chứa trong lòng làm mình đau khổ. Ngược lại, nếu tâm rộng lớn, ta sẽ dễ dàng dung chứa những điều khó dung chứa và không còn thấy khổ đau. Thầy mong đại chúng tinh chuyên thực tập tâm của Bồ Tát Quán Thế Âm để chính mình có được bình an giữa thế giới này.

20h30, thời pháp âm đêm khánh vía Bồ Tát Quán Thế Âm xuất gia kết thúc trong không khí an vui và thấm đẫm tình đạo. Đại chúng tiếp nhận những lời dạy sâu sắc của Thầy về hạnh lắng nghe của Bồ Tát như nguồn năng lượng nuôi dưỡng hiểu và thương trong từng bước chân, hơi thở mỗi ngày.

Tác giả: **Khánh Ngân**