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

Lắng nghe để yêu thương

ISSN: 2734-9195 12:09 06/04/2026

Biết lắng nghe người khác, biết chia sẻ khi ai đó gặp khó khăn, biết nói một lời nhẹ nhàng khi người khác đang đau khổ. Đó chính là đang thực hành tâm Quán Thế Âm trong đời sống.

*"Ý nghĩa Khánh đản **Đức Quán Thế Âm Bồ Tát** (19/2 Âm lịch) trong đời sống hôm nay".*

Trong nhịp sống hối hả của thời đại hôm nay, con người dường như có đủ mọi phương tiện để kết nối, nhưng lại thiếu đi một điều rất căn bản, đó là sự lắng nghe.

Ngày Khánh đản Đức Quán Thế Âm Bồ Tát 19 tháng 2 Âm lịch không chỉ đơn thuần là một ngày lễ trong Phật giáo, mà còn là một lời nhắc nhở sâu sắc cho mỗi người: hãy quay về lắng nghe, để hiểu và để thương.



Ảnh sưu tầm

Đức Quán Thế Âm Bồ Tát từ lâu đã trở thành biểu tượng sống động của lòng từ bi. Danh hiệu của Ngài mang ý nghĩa rất sâu xa. “Quán” là quán sát, “Thế” là thế gian, “Âm” là âm thanh. Nghĩa là Ngài lắng nghe mọi âm thanh của cuộc đời, đặc biệt là những âm thanh khổ đau. Nhưng sự lắng nghe ấy không phải là sự nghe đơn thuần bằng giác quan, mà là sự thấu hiểu bằng cả trái tim từ bi vô lượng. Ngài nghe được tiếng kêu cứu nơi những hoàn cảnh cùng cực, nghe được

nỗi đau thầm kín trong lòng người, và cũng nghe được cả những tiếng gọi không thành lời. Trong Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, phẩm Phổ Môn, Đức Phật đã dạy một đoạn rất nổi tiếng: 若有無量百千萬億眾生受諸苦惱 聞是觀世音菩薩 一心稱名 觀世音菩薩即時觀其音聲 皆得解脫.”[1]

Phiên âm: Nhược hữu vô lượng bách thiên vạn ức chúng sinh thọ chư khổ não, văn thị **Quán Thế Âm Bồ Tát**, nhất tâm xưng danh, Quán Thế Âm Bồ Tát tức thời quán kỳ âm thanh, giai đắc giải thoát.

Dịch nghĩa: nếu có vô lượng trăm ngàn muôn ức chúng sinh đang chịu khổ não, khi nghe đến danh hiệu Quán Thế Âm Bồ Tát mà nhất tâm xưng niệm, thì Ngài liền quán sát âm thanh ấy, khiến họ đều được giải thoát.

Câu kinh này nghe qua tưởng như nói về sự linh ứng nhiệm mầu của Bồ Tát, nhưng thật ra ẩn chứa một đạo lý tu tập rất sâu. Điều quan trọng không nằm ở chỗ “niệm nhiều hay ít”, mà nằm ở chữ “nhất tâm”. Khi ta niệm mà tâm còn loạn, còn suy nghĩ đủ điều, thì đó chỉ là niệm trên đầu môi. Nhưng khi ta niệm với một tâm chân thành, lắng xuống, buông bớt phiền não, thì ngay giây phút đó, tâm ta đã có sự chuyển hóa.

“Quán Thế Âm” không chỉ là Ngài lắng nghe ta, mà cũng là nhắc ta phải biết lắng nghe chính mình. Khi ta khổ, nếu biết dừng lại, niệm một câu danh hiệu với tất cả sự thành tâm, thì tâm sẽ dịu lại, lòng sẽ nhẹ đi. Sự “giải thoát” ở đây, trước hết chính là giải thoát khỏi sự rối ren, bế tắc trong nội tâm mình.

Khi tâm con người còn đầy loạn động, còn bị chi phối bởi **tham, sân, si**, thì dù có niệm bao nhiêu lần cũng chỉ là âm thanh bên ngoài. Nhưng khi tâm lắng xuống, chân thành và chuyên nhất, thì chính lúc đó, năng lực từ bi của Bồ Tát mới có thể tương ứng. Nói cách khác, sự cảm ứng không phải chỉ từ một phía, mà là sự gặp gỡ giữa tâm thanh tịnh của người niệm và đại nguyện của Bồ Tát.



Ảnh sưu tầm

Hạnh Quán Thế Âm không phải là điều gì xa vời, mà rất thiết thực. Khi ta biết lắng nghe cha mẹ với lòng hiếu kính, đó là đang thực hành hạnh Quán Thế Âm. Khi ta biết cảm thông với bạn bè, đồng nghiệp, đó cũng là Quán Thế Âm. Khi ta dừng lại một chút để hiểu nỗi khổ của người khác thay vì vội vàng phán xét, thì ngay giây phút đó, hạt giống từ bi đã được đánh thức.

Trong **Kinh Thủ Lăng Nghiêm**, Đức Quán Thế Âm trình bày pháp tu "phản văn văn tự tánh", tức là quay lại lắng nghe nơi tự tánh của mình, từ đó thành tựu đạo quả vô thượng (Trích: *Kinh Thủ Lăng Nghiêm*, bản dịch Hòa thượng Thích Trí Tịnh, NXB Tôn Giáo, 2014, tr. 412). Ý nghĩa của lời dạy này rất sâu sắc. Nghe người khác đã khó, nhưng nghe được chính mình còn khó hơn. Khi ta nhận ra được những niệm tham, sân, si đang khởi lên trong tâm, thì ta mới có thể chuyển hóa chúng. Đó chính là con đường tu tập chân thật và bền vững.

Trong Kinh Bi Hoa, Đức Phật kể về nhân duyên phát tâm của Ngài, rằng: ***"Ngài đã phát nguyện: nếu trong đời vị lai, có chúng sinh nào chịu khổ mà niệm đến danh hiệu Ngài không được cứu giúp, thì Ngài thề không thành Chánh giác."[2]*** Lời nguyện này thể hiện một tinh thần đại từ đại bi vô cùng sâu rộng. Không phải chỉ thương xót, mà là gánh vác. Không phải chỉ cứu giúp khi thuận duyên, mà là không bỏ rơi bất kỳ ai trong đau khổ. Chính nhờ đại nguyện như vậy mà trải qua vô lượng kiếp tu hành, Ngài đã thành tựu được năng lực cứu khổ rộng lớn.

Thế nhưng, nếu chỉ dừng lại ở việc cầu xin, thì ta mới tiếp cận được một phần rất nhỏ ý nghĩa của ngày Khánh đản. Điều quan trọng hơn là học theo hạnh nguyện của Ngài. Bởi lẽ, Đức Quán Thế Âm không chỉ là một đối tượng để tôn thờ, mà còn là một con đường để thực hành.

Trong đời sống hiện đại, con người thường nói rất nhiều, nhưng lại nghe rất ít. Ai cũng muốn được hiểu, nhưng lại ít khi chịu hiểu người khác. Chính điều đó làm cho khoảng cách giữa người với người ngày càng lớn, dù ở rất gần nhau. Có những gia đình sống chung một mái nhà, nhưng mỗi người một thế giới. Có những mối quan hệ tưởng chừng thân thiết, nhưng lại đổ vỡ chỉ vì thiếu sự lắng nghe.



Ảnh sưu tầm

Vì vậy, thực hành hạnh Quán Thế Âm trước hết là học cách lắng nghe. Lắng nghe không phải để phản biện, không phải để hơn thua, mà là để hiểu. Khi ta lắng nghe cha mẹ với lòng hiếu kính, ta đang thực hành hạnh Quán Thế Âm. Khi ta lắng nghe bạn bè với sự cảm thông, ta cũng đang thực hành hạnh Quán Thế Âm. Khi ta biết dừng lại để hiểu nỗi khổ của người khác thay vì vội vàng phán xét, thì ngay lúc đó, từ bi đã có mặt.

Không dừng lại ở việc nghe người khác, **Đức Quán Thế Âm** còn dạy ta một pháp tu rất sâu sắc trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm:“反聞聞自性□ 性成無上道.”[3] (Phản văn văn tự tính, tính thành vô thượng đạo)

Dịch: quay lại lắng nghe nơi tự tánh của mình, thì thành tựu đạo quả vô thượng.

Lời dạy này mở ra một hướng tu tập rất thực tiễn. Chúng ta thường quen hướng ra bên ngoài, nghe chuyện người khác, nhìn lỗi người khác, nhưng lại quên nhìn lại chính mình. Khi ta quay về lắng nghe nội tâm, nhận ra những niệm tham, sân, si đang khởi lên, thì ta mới có cơ hội chuyển hóa. Đó chính là “phản văn” quay lại để nghe chính mình. Khi nghe được chính mình, hiểu được chính mình, thì con đường tu tập mới thật sự bắt đầu.

Ngày Khánh đản Đức Quán Thế Âm Bồ Tát vì vậy mang một ý nghĩa rất sâu sắc trong đời sống hôm nay. Đây không phải chỉ là ngày để cầu bình an, mà là ngày để học cách đem bình an đến cho chính mình và cho người khác. Không phải chỉ là ngày để xin hết khổ, mà là ngày để học cách chuyển hóa khổ đau.

Một câu niệm “Nam mô Quán Thế Âm Bồ Tát”, nếu được phát ra từ tâm chân thành, thì không chỉ là lời **cầu nguyện**, mà còn là lời nhắc nhở. Nhắc ta sống chậm lại, để thấy rõ hơn. Nhắc ta mở lòng ra, để thương nhiều hơn. Nhắc ta biết dừng lại, để không làm khổ mình và khổ người.

Giữa cuộc đời đầy biến động, con người có thể tìm kiếm nhiều nơi để nương tựa, nhưng nếu không có sự tỉnh thức và từ bi trong chính mình, thì sự nương tựa ấy cũng không bền vững. Đức Quán Thế Âm Bồ Tát dạy ta một con đường rất rõ ràng: hãy trở về với tâm mình, nuôi dưỡng từ bi, và học cách lắng nghe.

Nếu mỗi người trong gia đình biết lắng nghe nhau, thì gia đình sẽ bớt đi xung đột. Nếu mỗi người trong xã hội biết cảm thông cho nhau, thì xã hội sẽ bớt đi khổ đau. Và nếu mỗi người biết quay về lắng nghe chính mình, thì cuộc đời sẽ bớt đi rất nhiều phiền não. Đây là một lời nguyện rất lớn, thể hiện trọn vẹn lòng từ bi của Đức Quán Thế Âm. Ngài không chỉ thương, mà còn dấn thân để cứu giúp đến cùng. Điều này cũng nhắc nhở chúng ta rằng, muốn giúp người thì

không chỉ nói bằng lời, mà phải có tâm và có hành động. Trong đời sống hôm nay, học theo hạnh này không phải là làm những việc lớn lao, mà bắt đầu từ những điều rất nhỏ: biết lắng nghe người khác, biết chia sẻ khi ai đó gặp khó khăn, biết nói một lời nhẹ nhàng khi người khác đang đau khổ. Đó chính là đang thực hành tâm Quán Thế Âm trong đời sống.

Ngày 19 tháng 2 Âm lịch, trong không khí trang nghiêm và thành kính, ta thắp lên một nén tâm hương dâng lên Đức Quán Thế Âm Bồ Tát. Nhưng đồng thời, cũng hãy thắp sáng nơi chính tâm mình một ngọn đèn tỉnh thức. Nguyện học theo hạnh lắng nghe, nguyện sống với lòng từ bi, nguyện đem sự hiểu biết và yêu thương vào trong từng lời nói, từng hành động hằng ngày.

Khi đó, Đức Quán Thế Âm Bồ Tát không còn chỉ hiện hữu trên bàn thờ, trong tượng thờ, hay trong kinh điển, mà sẽ hiện hữu ngay trong đời sống của mỗi chúng ta. Mỗi người, nếu biết sống đúng, đều có thể trở thành một "Quán Thế Âm" nhỏ giữa cuộc đời này: biết nghe, biết hiểu, và biết thương.

Nam mô Đại Từ Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát.

Tác giả: **Thượng toạ Thích Thiện Hạnh -** *Phó Viện Trưởng Phân Viện NCPHVN tại Hà Nội*

Chú thích:

[1] Trích: Kinh Diệu Pháp Liên Hoa – Phẩm Phổ Môn, bản dịch Hòa thượng Thích Trí Tịnh, NXB Tôn Giáo, 2015, tr. 297

[2] Trích: Kinh Bi Hoa, bản dịch Hòa thượng Thích Trí Nghiêm, NXB Tôn Giáo, 2008, tr. 112

[3] Trích: Kinh Thủ Lăng Nghiêm, bản dịch Hòa thượng Thích Trí Tịnh, NXB Tôn Giáo, 2014, tr. 412