

Nghe được mình - chính là Quán Thế Âm

ISSN: 2734-9195 12:35 28/10/2026

Quán Thế Âm không ở xa. Người đang lắng nghe ngay lúc này, có thể chính là Quán Thế Âm. Và chúng ta, cũng có thể trở thành Quán Thế Âm của người khác, thậm chí của chính mình.

Mỗi độ thu về, khi tiết trời dịu mát và những cơn gió heo may len lỏi qua hàng cây, lòng người con Phật lại băng khuâng hướng về ngày 19/09 Âm lịch - ngày kỷ niệm Đức Quán Thế Âm Bồ Tát xuất gia. Đó không chỉ là một ngày lễ của riêng những ai đã quy y cửa Phật, mà là dịp để mỗi người, dù là người tu hành hay người bình thường giữa chốn thị thành, cùng dừng lại, lắng nghe và soi chiếu chính mình.

Nói đến Quán Thế Âm, người ta thường nghĩ ngay đến “cứu khổ cứu nạn”, nghĩ đến tượng Bồ Tát trên chùa, nghĩ đến việc thành tâm niệm danh hiệu thì được che chở. Nhưng hôm nay, chúng ta hãy nói một điều gần gũi hơn: Quán Thế Âm không ở xa. Người đang lắng nghe ngay lúc này, có thể chính là Quán Thế Âm. Và chúng ta, cũng có thể trở thành Quán Thế Âm của người khác, thậm chí của chính mình.

Quán Thế Âm - Bậc Bồ tát của lòng từ bi vô tận

Trong phẩm Phổ Môn kinh Pháp Hoa, Bồ Tát Vô Tận Ý hỏi Phật: **Quán Thế Âm Bồ Tát do nhân duyên gì mà có danh hiệu này?** Đức Phật trả lời bằng một bài kệ, mở đầu rằng: “*Ông nghe hạnh Quán Âm; Khéo ứng các nơi chốn; Thệ rộng sâu như biển; Nhiều kiếp chẳng nghĩ bàn.*”



Ảnh minh họa - Thường Nguyên

Đoạn này nói rằng, hạnh nguyện của Quán Thế Âm Bồ tát sâu rộng như biển, không phải một hai câu có thể nói hết. Nhưng điểm mấu chốt nằm ở hai chữ “khéo ứng” - khéo ứng hiện, khéo tùy thuận, khéo lắng nghe. Ngài không phải ngồi yên trên đài sen chờ người đến cầu nguyện, mà là nơi nào có tiếng khổ, nơi đó có sự hiện diện của Ngài.

Trong kinh Phật, Đức Quán Thế Âm hiện thân cho hạnh nguyện lắng nghe tiếng kêu khổ đau của chúng sinh mà cứu độ. Danh hiệu “Quán Thế Âm” mang ý nghĩa sâu xa: quán chiếu thế gian bằng đôi tai của lòng từ bi, lắng nghe những âm thanh đau khổ của cuộc đời để kịp thời cứu giúp. Ngài không chỉ ngồi nơi đài sen thanh tịnh, mà luôn hiện diện giữa nhân gian, nơi có những giọt nước mắt, những mảnh đời bất hạnh đang cần được sẻ chia.

Trong Kinh văn có nói rất cụ thể: *“người bị lửa lớn vây khốn, niệm danh hiệu Quán Thế Âm, lửa liền biến thành ao. Người bị sóng lớn cuốn trôi, niệm danh hiệu Quán Thế Âm, liền được cứu thoát. Người bị rơi từ trên núi cao xuống, niệm danh hiệu Quán Thế Âm, thân thể không tổn hại chút nào”*. Những hình ảnh này thoát nhìn như thần thoại, nhưng nếu đọc kỹ, sẽ thấy chúng đang nói về một điều rất thực tế: Khi tâm hoảng loạn, nếu có một chỗ để nương tựa, nỗi sợ hãi liền giảm đi một nửa. Quán Thế Âm chính là chỗ nương tựa đó. Nhưng chỗ nương tựa này không ở bên ngoài, mà ở trong sự “nghe” của mỗi người.

Nghe được mình, chính là Quán Thế Âm

Trong kinh điển có một câu chuyện như thế này. Có một người, trong lòng vô cùng khổ não, chuyện gì cũng không thuận, đi đến đâu cũng cảm thấy không có đường ra. Người đó đến trước tượng Quán Thế Âm, thành tâm lễ bái, cầu xin Bồ Tát chỉ cho một con đường. Lạy xong, người đó ngẩng đầu lên, bỗng nhiên nghe thấy bên cạnh có người cũng đang lạy, miệng còn lầm bầm cầu nguyện. Người đó quay sang nhìn, phát hiện người đang lạy chính là Quán Thế Âm, giống hệt tượng Bồ Tát trên đài. Người đó sửng sốt, hỏi: “Ngài là Quán Thế Âm, sao còn lạy chính mình?” Quán Thế Âm mỉm cười đáp: *“Ta cũng có chuyện khó khăn, nhưng ta biết, cầu người không bằng cầu mình. Ta đến đây, là để nhắc nhở chính mình: phải nghe cho rõ, phải tỉnh táo”*.

Câu chuyện này, ý nghĩa sâu xa chính là: Quán Thế Âm dạy người ta, không phải là dựa dẫm vào ai, mà là quay về với khả năng “nghe” của chính mình.

Vậy nên, khi mẹ nghe thấy tiếng thở dài của chúng ta, không hỏi nhiều, chỉ lặng lẽ hâm nóng một bát canh - người mẹ đó chính là Quán Thế Âm của chúng ta. Khi đồng nghiệp thấy bạn cúi đầu im lặng, nhả một câu “Có sao không?” thì người đồng nghiệp đó chính là Quán Thế Âm của bạn. Khi bạn bực bội muốn nổi nóng, nhưng nuốt lại một câu, hít một hơi thật sâu, tự hỏi mình “Mình đang giận cái gì?” thì lúc đó, bạn chính là Quán Thế Âm của chính mình, một người hàng xóm sẵn sàng chia sẻ bữa cơm cho người khó khăn. Tất cả những điều đó, tuy nhỏ bé, nhưng chính là hạnh Quán Thế Âm đang hiện hữu giữa đời thường.

Trong Phẩm Phổ Môn nói Quán Thế Âm có ba mươi hai ứng thân: cần hiện thân Phật thì hiện thân Phật, cần hiện thân cư sĩ thì hiện thân cư sĩ, cần hiện thân phụ nữ thì hiện thân phụ nữ, cần hiện thân đứa trẻ thì hiện thân đứa trẻ. Nghĩa là gì? Hình tướng không quan trọng, thân phận không quan trọng, quan trọng là trong tâm có sự lắng nghe hay không, có lòng thương hay không. Một người bán hàng rong, một tài xế taxi, một nhân viên văn phòng, một người nội trợ, một học sinh, ai trong tâm có sự lắng nghe, người đó chính là ứng thân của Quán Thế Âm.

Cho nên, đức Phật từng dạy rằng ai cũng có Phật tính, ai cũng có thể thực hành hạnh Bồ Tát. Và người bình thường, giữa cuộc sống bộn bề hôm nay, lại càng cần hơn bao giờ hết tinh thần Quán Thế Âm.

Khi ta lắng nghe người khác bằng cả trái tim, ta đang thực hành hạnh Quán Thế Âm. Khi ta quán chiếu những lỗi lầm của chính mình để sửa đổi, ta đang quét sạch vô minh. Và khi tâm ta trở nên trong sáng, không còn những toan tính nhỏ nhen, thì tâm ta đẹp như đóa sen vừa hé nở giữa hồ nước trong xanh.

Người bình thường cũng có “vô minh” của riêng mình, đó là những định kiến, những thành kiến, những nỗi sợ hãi, những thói quen xấu cứ bám lấy ta như những lớp bùn đất. Quét sạch vô minh không phải là điều gì cao siêu, mà bắt đầu từ những việc rất đời thường: học cách lắng nghe thay vì phán xét, học cách tha thứ thay vì thù hận, học cách buông bỏ thay vì cố chấp.

Nhưng hạnh Quán Thế Âm không chỉ nằm ở việc lắng nghe bên ngoài. Sâu thẳm hơn, đó là quá trình quán chiếu nội tâm, quét sạch những lớp vô minh dày đặc che lấp Phật tính trong ta. Vô minh là gốc rễ của mọi khổ đau, là những tà kiến, chấp ngã, tham sân si. Khi người tu quán chiếu được những điều này, buông bỏ được những chấp niệm, thì tâm dần trở nên thanh tịnh, nhẹ nhàng như cánh hoa sen nở giữa bùn lầy mà không hề vấy bẩn.

Hạnh nguyện của Quán Thế Âm nhắc nhở người tu: từ bi không phải là sự ban ơn, mà là sự thấu hiểu. Trí tuệ không phải là sự cao siêu, mà là sự sáng tỏ. Khi ta quét sạch vô minh, ta không cần tìm sen ở đâu xa - sen nở ngay trong lòng ta.

Vậy tại sao chúng ta không nghe thấy?

Vấn đề nằm ở chỗ: chúng ta mỗi ngày đều đang nghe, nhưng rất ít khi thực sự nghe thấy. Trong “Kinh Lăng Nghiêm Giảng Giải” (tập 1) có giảng về phương pháp tu hành của Quán Thế Âm, gọi là “phản văn văn tự tính”, quay cái nghe trở về nghe chính mình. Tai của chúng ta ngày ngày hướng ra ngoài, nghe khen thì vui, nghe chê thì giận, cả ngày bị âm thanh bên ngoài dấy mũi. Bồ Tát thì không như vậy. Ngài quay cái năng lực nghe đó vào bên trong, nghe xem tâm mình đang động vì điều gì.

Với người học Phật phải thường cảnh tỉnh và tinh tấn tu học, hạnh Quán Thế Âm là tấm gương soi sáng con đường tu tập. Người tu không chỉ tụng kinh, niệm Phật, mà còn phải thực hành lắng nghe, lắng nghe chính mình, lắng nghe chúng sinh. Lắng nghe để thấu hiểu, thấu hiểu để thương yêu và thương yêu để chuyển hóa.



Ảnh minh họa - Thường Nguyên

Cho nên hạnh Quán Thế Âm, nói cho cùng chỉ một câu: Nghe cho sâu. Nghe chính mình trước. Rồi nghe người khác.

Trong cuốn “Kinh Pháp Hoa Phẩm Phổ Môn Quán Thế Âm Bồ Tát Giảng Luận” có nói về ý nghĩa danh hiệu “Quán Thế Âm”. “Quán” là quán sát, “Thế Âm” là âm thanh của thế gian. Ngài không phải ngồi trên cao nghe tiếng kêu cứu rồi ban phép màu, mà là nghe thấy nỗi khổ trong tiếng nói của mỗi người, rồi tìm cách giúp họ tự đứng dậy.

Trong “Kinh Lăng Nghiêm”, đức Phật dạy rằng tai là căn thông suốt nhất của con người. Mắt chỉ nhìn thấy phía trước, mũi chỉ ngửi được gần, nhưng tai nghe được cả tiếng từ xa, tiếng từ mọi phía, và quan trọng nhất đó chính là tai có thể nghe cả tiếng lòng mình. Vô minh là gì? Vô minh không phải là không biết chữ, không biết kinh. Vô minh là không nghe thấy chính mình. Mình đang tham mà không biết mình tham. Mình đang sân mà không biết mình sân. Mình đang cố chấp mà tưởng mình đang đúng. Ngày ngày nghe người khác nói, nghe điện thoại, nghe tin tức, nghe cãi vã, nhưng chưa từng nghe qua một lần tâm mình, rốt cuộc đang nói cái gì. Cho nên hạnh Quán Thế Âm, gói lại chỉ một câu: Nghe cho sâu, nghe cho kỹ, nghe cả khi không có ai nói gì.

Tâm sen - nở giữa bùn, mà chẳng nhiễm ô

Chúng ta cứ ra hồ sen mà xem. Sen không mọc từ nước trong. Sen mọc từ bùn. Bùn càng dày, sen càng vươn cao. Nhưng điều lạ lùng là: sen ở dưới bùn bao lâu, lên khỏi mặt nước vẫn không mang theo một hạt bùn nào. Cánh sen trắng tinh, lá sen xanh mượt, nước mưa đọng trên lá long lanh như ngọc, bùn không bám được, vì lá sen có một lớp phấn mỏng giữ mình.

Tâm người cũng vậy. Đời sống này vốn nhiều bùn lầy, (đó chính là thị phi) được mất, hơn thua, những lời khó nghe, những chuyện khó chịu, những tổn thương không ai biết. Không ai sống mà không từng chạm bùn. Có người chạm bùn rồi sinh ra oán hận. Có người chạm bùn rồi sinh ra chai sạn. Nhưng cũng có người chạm bùn mà vẫn giữ được cái tâm trong – không phải vì họ chưa từng lấm, mà vì họ biết lắng.

Lắng là gì? Là để cho những xáo động lắng xuống. Như ly nước đục, chúng ta càng khuấy càng đục, cứ để yên, thì bùn tự lắng xuống đáy, nước tự trở lại trong. Tâm người cũng vậy. Khi bị ai nói một câu khó nghe, ta thường muốn nói lại ngay, muốn phân bua, muốn giành phần thắng. Nhưng nếu ta biết dừng lại một chút, để cơn giận lắng xuống, thì cái tâm trong ấy tự hiện ra. Sen không cần ai kéo lên, sen tự vươn. Tâm không cần ai ban cho thanh tịnh, tâm tự lắng là tự trong.

Cuộc đời này biến đổi không ngừng. Hôm nay vui, mai buồn. Hôm nay được, mai mất. Hôm nay khỏe, mai bệnh. Hôm nay còn, mai mất. Nếu tâm ta bám vào những biến đổi ấy, thì tâm ta cũng biến đổi theo, hôm nay là Quán Thế Âm, mai lại là phiền não. Nhưng nếu trong tâm ta giữ được một chút “nghe thấy”, giữ được một chút “quay vào trong”, thì dù ngoài kia sóng gió thế nào, tâm ta vẫn không biến đổi. Tâm không biến đổi, đó chính là Quán Thế Âm. Không phải Quán Thế Âm nào khác, mà là chính ta.

Cho nên, ngày 19/09/Âm lịch này, nhang vẫn thấp, kính vẫn tụng, nhưng nhang ấy thấp lên trong lòng, kính ấy tụng bằng sự tỉnh thức. Bởi lẽ, hương thơm đẹp nhất trên đời không phải là hương trầm, mà là hương của một tâm hồn thanh tịnh. Và bài kinh hay nhất không phải là bài kinh tụng trên bàn Phật, mà là bài kinh ta đang sống mỗi ngày, trong cách ta nghe, cách ta nói, cách ta thương.

Chỉ cần một việc nhỏ thôi: Khi ai đó nói một câu khiến ta khó chịu, đừng vội mở miệng. Dừng lại một giây. Quay vào trong, hỏi mình một câu: “Mình đang nghe bằng cái gì? Bằng cái tôi bị tổn thương, hay bằng trái tim muốn hiểu?” Chỉ một giây đó thôi, vô minh đã mỏng đi một lớp. Chỉ một giây đó thôi, ta đã đang thực hành hạnh Quán Thế Âm. Nghe được mình, mới nghe được người. Nghe được người, mới thương được người. Thương được người, tâm tự khắc nở hoa, như sen nở giữa bùn mà chẳng nhiễm mùi bùn.

Ai cũng là Quán Thế Âm

Có một điều tôi muốn nhắn gửi đến tất cả quý vị có mặt hôm nay, không phân biệt người học Phật lâu năm hay người mới bắt đầu, không phân biệt già trẻ, sang hèn, có học hay không có học: Quán Thế Âm không phải là hình tượng để chúng ta chiêm bái suông, mà là tấm gương để chúng ta noi theo. Và tấm gương ấy, ai cũng có thể soi vào.

Người học Phật, dù ngày ngày tụng kinh niệm Phật, đó là duyên lành. Nhưng nếu chỉ tụng kinh mà không nghe được tiếng lòng chúng sinh, không nghe được tiếng lòng mình, thì bài kinh ấy vẫn còn nằm trên giấy. Ngược lại, người giữa đời thường đầu tắt mặt tối với cơm áo gạo tiền, tay lấm chân bùn, nhưng biết dừng lại một giây để nghe con mình nói, nghe mẹ mình thở dài, nghe đồng nghiệp mình im lặng – thì người ấy đang tụng một bài kinh sống, bài kinh hay nhất trên đời.

Phẩm Phổ Môn dạy rằng Quán Thế Âm có ba mươi hai ứng thân. Ba mươi hai ứng thân ấy không phải chỉ có trong kinh, mà đang hiện diện khắp nơi trong cuộc sống này. Người mẹ tảo tần là ứng thân của Quán Thế Âm. Người cha lặng lẽ gánh vác là ứng thân của Quán Thế Âm. Người thầy kiên nhẫn với học trò là ứng thân của Quán Thế Âm. Người bạn sẵn sàng nghe ta nói lúc nửa đêm là ứng thân của Quán Thế Âm. Và chính ta, khi biết lắng lòng mình lại, biết nghe cho sâu, biết thương cho thật – ta cũng là ứng thân của Quán Thế Âm.

Cho nên, nhân ngày 19/09/Âm lịch năm nay, tôi xin thưa với quý vị một lời: Đừng tìm Quán Thế Âm ở đâu xa. Hãy tìm Ngài nơi chính mình. Ngài không ngự trên đài cao, Ngài ngự trong trái tim biết lắng nghe. Ngài không chỉ hiện thân nơi chùa chiền, Ngài hiện thân nơi bếp lửa gia đình, nơi công sở, nơi chợ đời, nơi

mỗi bước chân ta đi.

Cuộc đời này vốn vô thường, biến đổi không ngừng. Hôm nay vui, mai buồn. Hôm nay sum họp, mai chia xa. Hôm nay khỏe mạnh, mai bệnh tật. Nhưng nếu trong tâm ta giữ được một chút lắng nghe, một chút quay vào trong, thì dù ngoài kia sóng gió thế nào, tâm ta vẫn không biến đổi. Tâm không biến đổi, đó chính là Quán Thế Âm. Không phải Quán Thế Âm nào khác, mà là chính ta.

Nguyện cho mỗi người có mặt nơi đây, dù học Phật đã lâu hay mới bước chân vào cửa đạo, dù còn trẻ hay đã lớn tuổi, đều có thể trở thành một Quán Thế Âm giữa cuộc đời này. Không cần phải có thần thông, không cần phải có phép lạ. Chỉ cần nghe được mình, nghe được người, và thương được người. Như vậy là đủ.

Nam mô Đại Từ Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát

Tác giả: **Thượng tọa Thích Thiện Hạnh**

Phó Viện trưởng Phân viện NCPH Việt Nam tại Hà Nội