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

Tình bạn trên hành trình tâm linh

ISSN: 2734-9195 16:17 06/11/2026

Họ nhìn thấy sự đa dạng như con đường dẫn đến hợp nhất. Sự gắn kết được xây dựng bằng lòng quan tâm và tinh thần tận hiến của họ không bị giới hạn bởi bất kỳ đường biên nào.

Những người bạn đồng hành tâm linh nâng đỡ chúng ta như thế nào trên con đường tu tập và chuyển hóa.

Qua nhiều thế kỷ, con người đã dùng khái niệm "người bạn tâm linh" để nói về mối quan hệ đồng hành, nâng đỡ nhau trên phương diện tinh thần.

Trong tiếng Gaelic (ngôn ngữ truyền thống của người Celt tại Ireland và Scotland), từ *anamchara* có nghĩa là "người bạn của linh hồn". Đó là người có thể tiếp thêm sức mạnh, nâng đỡ chúng ta trên hành trình nội tâm; một người bạn đáng tin cậy để ta có thể chia sẻ những trăn trở sâu kín nhất về đời sống tâm linh, những trải nghiệm, trực giác và cả những điều mình vừa nhận ra trên con đường tu tập.

Trong tác phẩm *On Spiritual Friendship* (Về tình bạn tâm linh), Thánh Aelred (1111-1167), tu viện trưởng dòng Xitô (Cistercian) tại tu viện Rievaulx, nước Anh thời Trung cổ, đã viết: *"Trong cuộc đời này, có được một người cùng ta kết nối bằng tình cảm thân thiết và vòng tay của tình yêu thiêng liêng là một niềm an ủi không hề nhỏ. Đó là người mà tâm hồn ta có thể nương tựa, người để ta giãi bày những điều sâu kín trong lòng; người có những cuộc trò chuyện dễ chịu như những khúc ca xoa dịu, để ta tìm đến mỗi khi đau buồn. Giữa bao nhiêu sóng gió của cuộc đời, ta có thể bình yên trở về nương náu nơi tình bạn thân thiết ấy.*



Đó là người có thể cùng ta rơi lệ trước những ưu tư, cùng ta vui mừng khi mọi việc tốt đẹp, cùng ta tìm kiếm lời giải đáp cho những vấn đề đang đối diện; người mà bằng sợi dây bác ái, ta có thể dẫn vào tận những miền sâu thẳm nhất của trái tim mình. Dẫu thân xác không hiện diện, người ấy vẫn luôn có mặt trong tâm hồn; để trái tim có thể trò chuyện cùng trái tim, để sự ngọt ngào của Thần Khí tuôn chảy giữa hai người. Hai tâm hồn gắn bó, hòa quyện đến mức dường như tan vào nhau, để hai trở thành một".

Trong Phật giáo, chúng ta bắt gặp một tư tưởng tương đồng, đó là *Kalyāṇa-mittatā* (thiện hữu tri thức hay tình huynh đệ). Những người bạn tâm linh nâng đỡ nhau trong thực hành tu tập bằng sự chân thành, trí tuệ và đáng tin cậy.

Trong kinh *Upaddha Sutta* (Kinh Nửa Đời Phạm Hạnh), đức Phật giải thích với Tôn giả Ānanda - người đệ tử, người em họ và cũng là bạn đồng hành của Ngài rằng mối quan hệ thiện hữu như vậy có thể được xem là toàn bộ đời sống phạm hạnh, tức con đường thực hành và sống theo Chính pháp. Đức Phật còn chỉ rõ: Khi có được những người bạn lành đồng hành, khích lệ và tiếp thêm nghị lực trên con đường tu tập, chúng ta có một sự nâng đỡ vô cùng quý giá. Và khi người bạn đồng hành ấy chính là đức Phật, chúng ta có thể đi đến sự giải thoát hoàn toàn khỏi khổ đau.

Trong kinh *Dīghajāṇu Sutta*, đức Phật chỉ dạy rằng, khi một người thực hành biết thường xuyên đối thoại, học hỏi từ nhiều người có phẩm hạnh và đời sống tốt đẹp, người ấy sẽ dần học được cách noi theo sự tận tâm của họ đối với Chính pháp, lòng từ bi và trí tuệ phân định đúng sai. Khi ấy, họ trở thành những người bạn đồng hành, cùng hỗ trợ nhau trên con đường hướng đến giác ngộ.

Một bộ kinh khác, *Aṅguttara Nikāya* (Tăng Chi Bộ), cũng đề cập đến những phẩm chất của một người bạn tâm linh trong đời sống xuất gia. Đó là người dễ gần, đáng kính, có khả năng đưa ra những lời khuyên đúng đắn, kiên nhẫn lắng nghe, biết tôn trọng người khác, có khả năng đàm luận sâu sắc về Chính pháp và đủ sự nghiêm túc, chân thành để cùng chia sẻ những vấn đề thuộc chiều sâu nội tâm.

Một vị thầy là hình mẫu tiêu biểu cho những phẩm chất cần có trong tình bạn tâm linh. Dù là nam, nữ hay những hình thức hiện diện khác, người thầy đều có thể trao truyền sự chỉ dẫn, đưa ra những thử thách cần thiết, đem lại sự an ủi và khích lệ chúng ta trên con đường hướng đến đời sống thiện lành và giác ngộ. Đó chính là những điểm tựa tạo nên sự nâng đỡ chân chính. Một nhóm hỗ trợ tinh thần, một cộng đồng tín ngưỡng hay một *saṅgha* (Tăng đoàn, cộng đồng những người cùng thực hành Phật giáo) cũng có thể trở thành những môi trường đồng hành như vậy.

Tình bạn giữa những người cùng tu tập, cùng chia sẻ trải nghiệm trên con đường tâm linh, chắc chắn mang lại nhiều giá trị. Đời sống thực hành và sức khỏe tinh thần của chúng ta được nuôi dưỡng khi có một người bạn đáng tin cậy để có thể cởi mở, thành thật chia sẻ về chính mình.



Tuy nhiên, đó không phải là kiểu "tình bạn" chỉ biết tán dương, cổ vũ cái tôi và những ảo tưởng tự tôn của mỗi người, một dạng liên kết mang màu sắc ái kỷ (narcissism). Người bạn đồng hành hướng đến những giá trị cao đẹp hơn trong mỗi chúng ta sẽ giúp ta trưởng dưỡng lòng rộng lượng, đức khiêm nhường, hướng đến giác ngộ và nuôi dưỡng tâm từ.

Người bạn tâm linh chân chính còn cảnh tỉnh, giúp chúng ta tránh xa ba độc trong Phật giáo: tham, sân, si, những trạng thái tâm lý khiến con người bị chi phối bởi lòng tham muốn, sự thù ghét và ảo tưởng về một cái tôi tách biệt với tất cả. Đây cũng là những biểu hiện tiêu cực nhất của cái tôi bị thổi phồng. Những người bạn tâm linh đích thực sẽ giúp chúng ta chuyển hóa từ tham lam sang rộng lượng, từ thù ghét sang yêu thương, từ vô minh sang trí tuệ.

Ubuntu là một thuật ngữ có nguồn gốc từ châu Phi, mang ý nghĩa "tinh thần nhân ái hướng đến người khác". Khái niệm này cũng được diễn giải qua những cách nói như: "Tôi hiện hữu bởi vì bạn hiện hữu" hoặc "Tôi là chính tôi nhờ tất cả chúng ta". Ubuntu nhắc nhở rằng mọi chúng sinh đều có thể trở thành người bạn đồng hành, góp phần giúp mỗi người phát huy những phẩm chất tốt đẹp nhất của mình trong từng khoảnh khắc hiện tại.

Ubuntu đồng thời là một lời mời gọi mang ý nghĩa tâm linh: hãy mở lòng quan tâm, chăm sóc tất cả chúng sinh như những người thân trong đại gia đình nhân loại. Tinh thần Ubuntu vượt lên trên mọi ranh giới chủng tộc và tín ngưỡng. Sự đa dạng, xét đến cùng, không đối lập với tính thống nhất; tất cả cùng biểu hiện một thực tại duy nhất. Đó cũng chính là điều mà chư Phật và các bậc huyền nhiệm trong nhiều truyền thống tâm linh đã chứng nghiệm.

Khi nhận ra điều ấy, chúng ta cảm nhận sâu sắc một sự gắn bó không thể tách rời với cuộc đời và muôn loài, đồng thời lan tỏa đến người khác niềm hạnh phúc của cảm thức thuộc về nhau. Chúng ta cần nhắc mình rằng không ai là một thực thể tồn tại hoàn toàn độc lập, biệt lập với thế giới. Mỗi người chỉ có thể hiện hữu trong mối tương quan với tất cả những người khác. Đó là tinh thần tương tức (*interbeing*) mà Thiền sư Thích Nhất Hạnh thường nhắc đến.

Có thể nhận thấy một sự đồng thuận xuyên suốt giữa những người làm công việc nâng đỡ, tư vấn và đồng hành tinh thần trong mọi thời đại, thuộc nhiều truyền thống khác nhau: Chúng ta chỉ thực sự có thể trở thành những người bạn đồng hành của nhau khi không dựng lên bất kỳ ranh giới nào đối với sự quan tâm và nâng đỡ mà mình dành cho người khác. Thực chất, những ranh giới ấy thường chính là rào cản ngăn cách con người.

Những con người sáng suốt, can đảm và tận tâm trong các truyền thống tâm linh đã đi qua hành trình chuyển hóa từ khép kín, tự cô lập đến mở lòng đón nhận tất cả. Họ nhìn thấy sự đa dạng như con đường dẫn đến hợp nhất. Sự gắn kết được xây dựng bằng lòng quan tâm và tinh thần tận hiến của họ không bị giới hạn bởi bất kỳ đường biên nào.

"Chúng ta chưa bao giờ hoàn toàn bị bỏ lại một mình" - Christopher Smart, trích bài thơ *On a Bed of Guernsey Lilies*.

Bài viết được phỏng tác từ cuốn sách By Your Side: How to Find Soulful Allies and Become One to Others (*Ở bên bạn: Cách tìm kiếm những người bạn đồng hành tâm hồn và trở thành người như thế đối với người khác*), NXB Shambhala, năm 2024.

Tác giả: **David Richo Ph.D** / Chuyển ngữ: **Thường Nguyên**

Nguồn:https://www.psychologytoday.com/gb/blog/finding-the-way/202611/seeking-spiritual-friendship-on-the-path-to-enlightenment

Chú giải thuật ngữ:

1. Anamchara: Từ ngữ trong tiếng Gaelic, ngôn ngữ truyền thống của người Celt tại Ireland và Scotland, có nghĩa là "người bạn của linh hồn". Thuật ngữ chỉ người bạn đồng hành, có khả năng lắng nghe, chia sẻ và nâng đỡ đời sống tinh thần của người khác.

2. Kalyāṇa-mittatā (Thiện hữu tri thức): Thuật ngữ Phật giáo có nguồn gốc Pāli, chỉ tình bạn tốt đẹp, lành mạnh và có giá trị hỗ trợ con đường tu tập. Người thiện hữu không chỉ động viên, chia sẻ mà còn giúp nhau trưởng dưỡng đạo đức, trí tuệ và tiến bộ trên con đường hướng đến giải thoát.

3. Dhamma (Pháp): Giáo pháp của đức Phật, bao gồm những lời dạy về bản chất cuộc sống, quy luật vận hành của các pháp và con đường thực hành nhằm chuyển hóa khổ đau, hướng đến giải thoát.

4. Phạm hạnh (Brahmacariya): Đời sống tu tập thanh tịnh, hướng đến sự hoàn thiện đạo đức, phát triển trí tuệ và giải thoát. Trong ngữ cảnh bài viết, khái niệm này nhấn mạnh đời sống thực hành Chính pháp.

5. Nikāya: Hệ thống các bộ kinh thuộc kinh điển Phật giáo bằng tiếng Pāli. Trong đó, Aṅguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ) là một trong năm bộ kinh thuộc Sutta Piṭaka (Kinh tạng).

6. Saṅgha (Tăng-già): Cộng đồng tu học Phật giáo. Theo nghĩa truyền thống, thuật ngữ chỉ cộng đồng xuất gia; trong cách sử dụng rộng hơn, có thể chỉ cộng đồng những người cùng thực hành và gìn giữ Chính pháp.

7. Tam độc (tham, sân, si): Ba căn bản phiền não trong Phật giáo. Tham là lòng ham muốn, chấp thủ; sân là sự giận dữ, thù ghét; si là trạng thái vô minh, nhận thức sai lầm về thực tại. Đây là những nguyên nhân căn bản dẫn đến khổ đau và luân hồi.

8. Ubuntu: Triết lý nhân văn có nguồn gốc từ các cộng đồng châu Phi, thường được diễn đạt bằng câu “Tôi hiện hữu bởi vì chúng ta hiện hữu”. Tư tưởng này nhấn mạnh tính liên đới, sự phụ thuộc tương hỗ và trách nhiệm chăm sóc lẫn nhau giữa con người.

9. Interbeing (Tương tức): Khái niệm được Thiền sư Thích Nhất Hạnh sử dụng để diễn đạt tính tương thuộc, tương liên của mọi sự vật, hiện tượng. Không có sự vật nào tồn tại hoàn toàn biệt lập; mỗi sự vật đều hiện hữu trong mối quan hệ với những yếu tố khác.

10. Giác ngộ (Bodhi): Sự tỉnh thức và chứng ngộ chân lý, vượt qua vô minh và những trói buộc của phiền não. Trong Phật giáo, giác ngộ gắn liền với trí tuệ thấy rõ bản chất thực tại và con đường giải thoát khỏi khổ đau.