

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

PHẬT HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

ISSN: 2734-9195

HỌC HẠNH LẮNG NGHE CỦA BỒ TÁT QUÁN THỂ ÂM TRONG CUỘC SỐNG

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

PHẬT HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

ISSN: 2734-9195

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

PHẬT HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

ISSN: 2734-9195





Lắng nghe là một kỹ năng rất cần thiết trong cuộc sống để các mối quan hệ giữa người với người ngày càng thân thiết, gần gũi hơn. Ở đâu có lắng nghe ở đó có sự cảm thông và thấu hiểu nên lắng nghe xuất hiện khắp mọi nơi, từ gia đình, công sở hay trong bất kỳ một tổ chức, tập thể nào. Điều dễ dàng nhận thấy, những người có khả năng lắng nghe tốt thường dễ thành công trong các mối quan hệ vì được người khác yêu mến, tin tưởng. Vậy, vấn đề quan trọng là mỗi người chúng ta có rèn luyện được cho mình một kỹ năng lắng nghe tốt để áp dụng vào cuộc sống nhằm nắm bắt được tâm lý người khác và phát triển các mối quan hệ quanh mình hay không.

1. Khái niệm lắng nghe

Theo Từ điển tiếng Việt (2003) do Hoàng Phê chủ biên: “*Nghe là cảm nhận, nhận biết bằng cơ quan thính giác*”(tr.675); còn “*lắng nghe là tập trung sức nghe để thu nhận cho được âm thanh*”(tr.550). Như vậy, lắng nghe là một cụm từ bao gồm 2 hành động *lắng* và *nghe*, tức là cần phải lắng lòng, tập trung chú ý rồi mới nghe. Hay nói cách khác *nghe* là một quá trình thụ động chỉ đơn giản là tiếp nhận âm thanh. Còn *lắng nghe* là một quá trình chủ động, có sự tập trung chú ý, có dùng tư duy để phân tích và phản ứng với những điều ta nghe được. Do vậy, lắng nghe sẽ giúp ta có cái nhìn, cái hiểu sâu sắc hơn về vấn đề.

Từ điển Làng Mai (2009) phát biểu chi tiết hơn: “*Lắng nghe (để thính) là đem hết tâm tư mà nghe, có khả năng giúp cho người kia nói ra được những niềm đau nỗi khổ, những khó khăn tuyệt vọng của người ấy, giúp người kia cảm thấy vui nhẹ trong lòng, bớt khổ, là một sự thực tập nuôi dưỡng từ bi, cho nên cũng gọi là bi thính. Cùng với ái ngữ - lời nói hòa ái, lắng nghe là những phương tiện giúp ta thiết lập được truyền thông tốt với những người khác. Tiếng Anh là *deep listening* và *compassionate listening*”. Phát biểu này cho phép chúng ta rút ra điểm mấu chốt của lắng nghe đó là quá trình mang tính chủ động, không chỉ để nghe (ghi nhận) mà còn để phân tích thông tin, bày tỏ thái độ (đồng cảm, thấu hiểu) và đưa ra các phản hồi, chia sẻ tích cực cùng với người nói, giúp họ vượt đi những nỗi khổ niềm đau. Thế thì, lắng nghe không còn đơn thuần là phản xạ tự nhiên trong mỗi người mà nó là cả một kỹ năng cần rèn luyện, cần thực tập mới có được.*

2. Hạnh lắng nghe của Bồ Tát Quán Thế Âm



Trong Phật giáo Đại thừa có một vị Bồ tát vừa là biểu tượng cho tình thương bao la vô bờ bến vừa là biểu tượng của hạnh lắng nghe. Vị Bồ tát này có khả năng quán sát âm thanh đau khổ của thế gian mà cứu độ một cách tự tại, làm cho chúng sinh được an lạc. Đó chính là Quán Thế Âm Bồ tát, tiếng Phạn gọi là Avalokiteśvara.

Sở dĩ Bồ tát Quán Âm là biểu tượng của hạnh lắng nghe vì ngài đã chứng được phép “*nhĩ căn viên thông*”, nghe thông suốt hết thảy âm thanh của vũ trụ, nghe biết hết thảy chân tướng các sự vật, động tịnh trong ngoài. Cho nên chúng sinh nào xưng niệm danh hiệu ngài liền được ngài “tâm thanh cứu khổ”, giải thoát khỏi tai ách, hoạn nạn. Không chỉ thế, dựa vào khả năng lắng nghe, Bồ tát có thể thấu hiểu được tâm tư, nguyện vọng, căn tính của mỗi chúng sinh từ đó ngài tùy duyên ứng hiện thành thân Phật, thân Bích Chi Phật, thân Đại Tự Tại thiên, thân tiểu vương, thân người nam, thân người nữ ... cho đến thân dạ xoa, la sát, phi nhân .v.v... để hóa độ giúp chúng sinh đó thành tựu được căn lành (kinh Pháp Hoa). Xuất phát từ hạnh nguyện của Bồ tát Quán Âm mà hình tượng ngài đã được thờ phụng, tôn trí khắp nơi tạo cơ duyên cho người dân đánh lễ, chiêm ngưỡng ngài. Và đôi khi, chỉ cần như vậy thôi cũng đủ cho chúng sinh cảm thấy bình an, được cảm thông, thấy tin tưởng và không còn sợ hãi trước sự mông manh, bôn ba bộn bề kiếp nhân sinh.

Dĩ nhiên, dưới góc độ Phật giáo tín ngưỡng - dân gian ta có thể hiểu như vậy. Song, từ khía cạnh thâm thúy của đại thừa chúng ta phải có cách nhìn sâu sắc hơn. Thông qua hình tượng mẫu mực là Bồ tát Quán Thế Âm, Đức Phật muốn dạy chúng ta phải thực tập lòng từ bi và hạnh lắng nghe. Thiển sư Thích Nhất Hạnh cũng nhấn mạnh điều đó qua lời Quán nguyện trong sách Nhật tụng thiền môn (2010, tr.28) như sau “*Lạy Đức Bồ tát Quán Thế Âm, chúng con xin học theo hạnh Ngài, biết lắng tai nghe cho cuộc đời bớt khổ. Ngài là trái tim biết nghe và biết hiểu...*”.

Thực tiễn đã phản ánh trong các mối quan hệ giữa người với người rất cần sự hiện diện của trái tim thương yêu và tinh thần lắng nghe để thấu hiểu tâm tư, lan tỏa tình thương đến với mọi người (hiểu và thương). Cũng thế, niệm danh hiệu Bồ tát là thường xuyên nhớ tưởng và thực hành theo hạnh nguyện cứu khổ ban vui của Bồ tát chứ không chỉ dừng lại ở việc đọc tên ngài. Thiết nghĩ, từ cách hiểu đó, trong xã hội, nếu người nào thực tập được lòng từ bi và hạnh lắng nghe thì người ấy là hiện thân của Bồ tát Quán Âm. Khi ta đau khổ, có ai đến bên cạnh khích lệ thì người đó chính là Bồ tát Quán Thế Âm; khi ta thành công, có ai đó chúc mừng thì người đó chính là Bồ tát Quán Thế Âm. Nhưng khi ta đưa tay giúp đỡ người khác thì Bồ tát Quán Thế Âm là chính ta và cũng là người ấy. Vậy nên, nếu tất cả mọi người đều làm được như thế thì trái đất này sẽ không còn là đời ngũ trược ác thế mà biến thành Tịnh độ, Niết bàn.

3. Học hạnh Bồ tát Quán Thế Âm để rèn luyện khả năng lắng nghe trong cuộc sống

Một vấn đề đặt ra, ai cũng hiểu lắng nghe cần thiết và quan trọng như vậy, tại sao chúng ta lại thực tập không thành công? Có những cách thức nào giúp nâng cao khả năng lắng nghe hay không? Dưới đây là một số gợi ý.

- Kiểm soát “cái tôi” và chấp nhận những lời khó nghe

Bồ tát Quán Âm còn gọi Bồ tát Quán Tự Tại, ngài đã quán chiếu tự tính, hiểu được lý ngũ uẩn giai không, không còn chấp vào “cái tôi” nên ngài yêu thương chúng sinh như mẹ thương con, đồng thời có thể lắng nghe tiếng cầu cứu của tất cả chúng sinh mà hóa độ không phân biệt: “mình”, “người”, “chúng sinh”, “thọ giả”...

Còn chúng ta, do vô minh che lấp chơn tâm, sinh tâm tham dục, lúc nào cũng muốn o bế, bảo vệ và trưởng dưỡng cho cái bản ngã “tôi” và “của tôi”. Đặc biệt, với những người cố chấp hay người có địa vị, quyền cao chức trọng, giàu có, thế lực, nổi tiếng v.v... mà không có sự quán chiếu thì “cái tôi”, “của tôi” còn tăng thêm gấp bội. Những người có “cái tôi” quá lớn sẽ luôn nghĩ mình là số 1, không ai quan trọng hơn mình, xem thường người khác, dần dần trở nên hống hách, không còn biết quan tâm đến lời phê bình, góp ý của ai.

Thử hình dung những người đó khi được góp ý, chỉnh sửa hay bốc phốt, họ sẽ phản ứng như thế nào. Chắc là không thể chấp nhận được. Cảm thấy như thể năng lực đang bị nghi ngờ, như thể đang bị xúc phạm. Vậy đó, nghe những lời nói ngon ngọt thì dễ, còn nghe những lời nói nghịch nhĩ thì thật khó chịu. Bài sám Phát nguyện Quy y Tam bảo có câu “*Tai thích tiếng mật đường dua nịnh*” hay câu thành ngữ xuất xứ từ Sử ký Lưu Hưu Thế Gia: “*Trung ngôn nghịch nhĩ*”, tức sự thật mất lòng, hoặc nói thẳng nghe trái tai đều ám chỉ cho trường hợp này. Vì thế trong khi chưa bộc lộ được bản chất “vô ngã” trong tâm thức như Bồ tát Quán Thế Âm, chúng ta hãy tìm kiếm các phương pháp thực tập để kiểm soát “cái tôi” của mình. “Cái tôi” quá lớn, khó có thể lắng nghe người khác, đây chính là cội rễ chướng ngại căn bản nhất.

- Tôn trọng ý kiến cá nhân và không áp đặt ý kiến chủ quan của mình

Đức Quán Thế Âm nhân tu pháp “nhĩ căn viên thông” mà chứng được chơn tâm thanh tịnh sáng soi khắp cả mười phương thế giới. Dựa vào đó, ngài phát lòng đại từ bi thường thương xót chúng sinh, luôn luôn lắng nghe tâm tư nguyện vọng của chúng sinh mà không tìm lỗi lầm. Sách Đức Phật và Phật pháp (2019, tr.384) có đề cập: “*Bị nhục mạ, nhưng không nhục mạ; bị đánh đập nhưng không đánh đập; bị làm phiền nhưng không gây phiền não. Bồ Tát một mực giữ đức khoan hồng. Tựa hồ như đất mẹ trầm lặng, Bồ-Tát âm thầm chịu đựng tất cả những lỗi lầm của kẻ khác*”. Chúng ta đệ tử ngài, phải tôi luyện sao cho có lòng từ bi, khi gặp ai cũng chớ xoi mói lỗi lầm.

Trong cuộc nói chuyện, chúng ta nên học cách tôn trọng và lắng nghe ý kiến của người khác. Trên phương diện tâm lý, chúng ta thường có thói quen mong muốn thế giới này vận hành theo cách mình suy nghĩ và có khuynh hướng cho rằng suy nghĩ của mình là đúng. Tuy nhiên, sai lầm. Mỗi con người là một thế giới, họ đều có cách nhìn, cách hiểu, thái độ, quan điểm riêng, không ai giống ai. Vì thế, đừng áp đặt suy nghĩ của mình cho người khác, sự bất đồng quan điểm dễ dàng biến cuộc đối thoại thành cuộc tranh luận và dẫn đi đến những cãi vã. Đây là điều thường thấy trong các cuộc họp, sinh hoạt nhóm, đàm thoại hay thảo luận... Hãy nhớ khi chúng ta không ở trong hoàn cảnh của người, không trải qua những gì họ phải trải qua, không hiểu những gì họ hiểu thì tốt hơn hết là hãy học cách bớt phán xét và chấp nhận nhiều hơn. Thay vì đặt cái tôi cá nhân lên trên, nên biết lúc nào cần đồng tình, lúc nào cần phản bác, góp ý hay giữ quan điểm trung lập. Mọi sự đúng sai như nào thì nên đặt vào từng hoàn cảnh khác nhau, phù hợp với những chuẩn mực chung của xã hội sẽ có những góc nhìn riêng. Càng cố chấp bảo vệ quan điểm thì càng trở nên bảo thủ và khiến những người xung quanh mệt mỏi muốn xa rời. Chỉ có cách quên đi sự phán xét, sự áp đặt chủ quan thì chúng ta mới giao cảm được với Bồ tát Quán Thế Âm.

- Tập trung nhiều hơn vào câu chuyện và sự có mặt của người đối diện

Bồ tát Quán Thế Âm tuy ngài có ngàn tay ngàn mắt, song nếu dùng để quán sát vô lượng chúng sinh thì cũng không đủ dùng, không đủ nhìn. Vì thế, ngài mới “phản văn văn tự tính”(kinh Lăng Nghiêm), tức *xoay ngược cái nghe, lắng nghe tự tính*. Ngài tập trung quán sát tự tính của chúng sinh xem ai là người đang chịu khổ để ngài cứu độ. Học theo Bồ tát Quán Âm, chúng ta cũng học cách giữ tâm chính niệm, trở về với hiện tại, không để tâm phóng dật, tập trung tâm ý bây giờ và ở đây. Chỉ khi sự phóng tâm dừng lại, chúng ta mới lắng nghe được tiếng nói của người đối diện và tiếng lòng của chính mình.

Giao tiếp là tương tác hai chiều chứ không phải cuộc độc thoại. Trong giao tiếp ai cũng có nhu cầu được người khác lắng nghe. Thử hình dung, chúng ta đang nói chuyện với ai đó mà mắt họ cứ đảo nhìn xung quanh, thỉnh thoảng lại nhắn tin, xem youtube, lướt facebook hay cắt ngang lời, hướng ánh nhìn ra xa, ngáp ngáp dài... hẳn là sẽ cảm thấy khó chịu trước sự sao nhãng này lắm. Để lắng nghe hiệu quả, chúng ta cần rèn luyện khả năng tập trung vào những gì người khác đang nói. Hãy dành sự tôn trọng cho người đối diện bằng cách sự thực tập chính niệm tĩnh thức.

Chỉ khi tập trung vào cuộc nói chuyện giữa hai người với tất cả sự chú tâm thì người kia mới cởi mở, trút bỏ được những phiền muộn, lo lắng. Chú tâm quán sát ngôn ngữ, ánh mắt, hơi thở, cử chỉ, hành vi... của người nói, chúng ta sẽ hiểu được rất nhiều điều và đưa ra lời khuyên đúng lúc. Chỉ có lắng nghe trong sự chú tâm, lắng nghe bằng tất cả tấm lòng mới có được kết quả kỳ diệu này.

- Kiên nhẫn đồng hành với cảm xúc của người

Kiên nhẫn cũng là một phẩm chất siêu việt của Bồ tát Quán Thế Âm, giữa biển đời đau khổ đầy sóng gió, ngài luôn tự tại và hoan hỷ cứu vớt muôn loài, không bao giờ từ bỏ chúng sinh. Trong khi đó, chúng sinh nghiệp chướng sâu dày, thường thuận theo “cái tôi”, chiều theo dục vọng nên rất khó xoay chuyển. Hoặc có lúc đã xoay chuyển nhưng không bao lâu lại tiếp tục quay lại con đường cũ. Do vậy, Bồ tát đã kiên nhẫn, chịu lao nhọc lâu dài, khéo tùy duyên mà uốn nắn chúng sinh càng cường đi vào nẻo chính cho đến ngày giác ngộ viên mãn. Đây chính là sức mạnh kiên cố thù thắng của Đức Quán Thế Âm Bồ Tát.

Nhiều người thường làm gián đoạn cuộc trò chuyện khi họ không có đủ kiên nhẫn để tiếp tục, hệ quả có khi rạn nứt các mối quan hệ. Học theo Bồ tát chúng ta cũng phải biết kiên nhẫn lắng nghe để nhiếp phục lòng người. Trong quá trình giao tiếp với người khác hãy dành cho họ thời gian để bày tỏ các ý kiến, nỗi niềm của mình. Đừng vội ngắt lời hay kết thúc cuộc trò chuyện khi đối phương còn chưa bày tỏ hết nỗi niềm. Việc kiên nhẫn tập trung vào những gì họ đang cố gắng trình bày sẽ cho họ thấy rằng chúng ta luôn sẵn sàng lắng nghe và có thiện chí muốn giúp giải quyết các nan đề. Nhờ đó mà nhiếp phục được lòng người. Ngoài ra, kiên nhẫn cũng là thước đo để nhận biết bạn là người biết suy nghĩ, biết cách kiềm chế cảm xúc hay không.

- Hóa hiện nhiều vai để tùy duyên tiếp chuyện

Theo kinh Thiên thủ thiên nhãn đại bi tâm đà la ni, Quán Thế Âm vốn là một vị cổ Phật hiệu Chính Pháp Minh Như Lai nhưng vì thương xót chúng sinh chìm đắm trong bể khổ nên ngài phương tiện hiện thân làm Bồ Tát để độ tận chúng sinh. Kinh Thủ Lăng nghiêm và kinh Pháp Hoa có nêu: 1) Nhờ chúng được chỗ đồng thể với chư Phật, ngài hiện ra 33 ứng thân, 2) Nhờ chúng được chỗ đồng thể với chúng sinh, ngài trọn đủ 14 món vô úy (tức là 14 món không sợ) để tùy thuận chúng sinh mà hóa độ. Bồ tát Quán Thế Âm tùy theo căn cơ của chúng sinh mà hiện thân giáo hoá khắp mười phương thế giới, đủ các thân hình, từ địa ngục lên đến các cung trời, từ Ta bà sang Cực Lạc, tùy từng trường hợp và cơ cảm khác nhau ngài tùy duyên tùy phương tiện thị hiện để cứu độ tất cả.

Trong giao tiếp, nếu chỉ nghe thôi thì hoàn toàn vẫn chưa đủ **mà đôi khi cần hóa thân như Bồ tát Quán Âm để tùy duyên trao đổi,** bày tỏ sự quan tâm, trả lời lại những câu nói hay kể cả đặt câu hỏi liên quan đến nội dung của người đang nói để gợi mở câu chuyện. Ngoài ra, tùy theo tình huống mà nhập vai vào ngay cả người nói để bày tỏ thái độ, cảm xúc của mình như: xích lại gần, nhìn vào ánh mắt, ngạc nhiên, gật đầu, vui vẻ, tiếc nuối, hạnh phúc, thậm chí là lo lắng... Sự hiện thân vào những vai tương ứng, phù hợp trong giao tiếp chính là nghệ thuật khuyến khích tích cực cho người nói, tạo động lực khích lệ họ tiếp tục duy trì cuộc nói chuyện. Điều này rất thích hợp khi có ai đó cần mình tư vấn hay chia sẻ niềm vui nỗi buồn.

Bằng cách nhập vai vào nhiều nhân vật khác nhau, chúng ta có thể lắng nghe được tâm tư nguyện vọng những người xung quanh. Ví dụ, với học sinh mình là cô giáo nhưng cần thiết vẫn có thể đóng vai người mẹ, có lúc lại là người bạn, người bác sĩ... Với các con mình là cha mẹ, song, đôi khi cũng đóng vai là người thầy, người bạn, hay anh chị em,... có như vậy chúng ta mới hiểu thấu được nỗi niềm sâu kín nhất trong tâm hồn người bên cạnh.

Tóm lại, dù bạn là ai, sống ở đâu, công tác trong ngành nghề nào thì kỹ năng lắng nghe vẫn luôn cần thiết để giúp xây dựng và phát triển các mối quan hệ. Trong gia đình cũng vậy, trong cơ quan hay bất kỳ tổ chức nào cũng thế, khi mọi người không còn muốn nghe người khác nói nữa thì đó là lúc mà sự ghét bỏ, nghi kỵ, hận thù, xa cách lớn lên dần. Những ngục tù tư tưởng hay “tử cấm thành” của “cái tôi” sẽ được hình thành hay phá vỡ là do con người có biết lắng nghe nhau hay không. Bồ tát Quán Thế Âm, một hình tượng của lòng từ bi và hạnh lắng nghe xuất hiện giữa thế gian như dòng nước cam lồ tưới tắm làm mát dịu sự bức bách, ai oán của chúng sinh. Học theo hạnh của ngài, bằng một trái tim biết nghe và biết hiểu, mỗi chúng ta đều có thể góp phần giảm thiểu sự đau khổ, hiểu lầm, oán giận... tô điểm thêm cho cuộc đời màu tươi thắm. Hy vọng nội dung bài viết có thể gợi ý cho người đọc những cách thức mới để rèn luyện kỹ năng lắng nghe cho bản thân, đồng thời hiểu thêm một cách tiếp cận về hạnh nguyện độ sinh của Bồ tát Quán Thế Âm.

Tác giả: **ĐD.TS.Thích Không Tú**

Tài liệu tham khảo

1. Thích Nhất Hạnh (2010), *Nhật Tụng Thiền Môn*, Nxb Tôn Giáo.
2. Gia đình Làng Mai (2009), *Từ điển Làng Mai*, Nxb Phương Đông.
3. Thích Không Tú (2021), “*Khi tình thương có mặt*”, Văn hóa Phật giáo, số 367/2021.
4. Nārada Mahā Thera, Phạm Kim Khánh dịch (2019), *Đức Phật và Phật pháp*, Nxb Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Hòa thượng Tuyên Hóa, “*Quán Âm Bồ Tát là huynh đệ của chúng ta*”, Đặc san Bồ Đề Hải, số 31, 1997, California, USA.
6. Hoàng Phê chủ biên (2003), *Từ điển Tiếng Việt*, Nxb Đà Nẵng.