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 - hạnh nguyện của Bồ tát Quán Thế Âm

ISSN: 2734-9195 09:05 18/03/2025

Để hiểu được người khác, trước tiên bạn phải hiểu được chính mình, đó là sự kết nối với nội tâm của chính mình.

Xung quanh chúng ta có rất nhiều loại âm thanh, từ tiếng còi xe inh ỏi trên đường phố, tiếng nô đùa của những đứa trẻ, tiếng rao của gánh bán hàng rong, tiếng những thiết bị máy móc hiện đại chạy làm việc,... thậm chí là tiếng lòng của mỗi người.

Chúng ta nghe rất nhiều, nhưng liệu chúng ta có thực sự biết cách lắng nghe?

Có bao giờ bạn trò chuyện với ai đó mà tâm trí lại mải miết chạy theo những lo toan riêng? Có bao giờ bạn lắng nghe một người bạn chia sẻ, nhưng chỉ chờ đến lượt mình để đáp lời? Trong thế giới ngày càng ồn ào, sự lắng nghe chân thành dường như trở thành một điều xa xỉ.

Bồ tát Quán Thế Âm là vị Bồ tát của lòng từ bi, không chỉ lắng nghe tiếng nói, mà còn lắng nghe cả những điều chưa thành lời, lắng nghe bằng trái tim tràn đầy yêu thương.

Trong Kinh Pháp Hoa, Ngài được tôn xưng là "*bậc quán chiếu âm thanh của thế gian*", luôn lắng nghe tiếng cầu khẩn của chúng sinh để kịp thời cứu độ.

Hạnh nguyện của Ngài không chỉ là lắng nghe, mà còn là thấu hiểu, chuyển hóa khổ đau, cứu khổ cứu nạn cho chúng sinh vượt thoát bể khổ trên thế gian.



Ảnh minh họa (sưu tầm)

"*Quán Thế Âm*" có nghĩa là gì?

Tên gọi "*Quán Thế Âm*" mang ý nghĩa "*lắng nghe tiếng kêu than của thế gian*." Trong tiếng Phạn, danh hiệu của Ngài là Avalokiteśvara, nghĩa là "*Bậc quán sát âm thanh của thế gian.*" Điều này cho thấy, Ngài không chỉ đơn thuần nghe, mà còn quán chiếu, thấu hiểu, và hành động để cứu độ chúng sinh. Trong Kinh Phổ Môn (phẩm 25, Kinh Pháp Hoa), có kể rằng: "*Nếu có người nào khổ đau, thành tâm niệm danh hiệu Quán Thế Âm, Ngài sẽ quán sát, lắng nghe và đến giúp đỡ.* " Hình tượng Bồ tát Quán Thế Âm tay cầm nhành dương liễu và bình cam lồ cũng tượng trưng cho khả năng xoa dịu và chữa lành thông qua sự lắng nghe, quán sát tất cả các âm thanh và thấu hiểu bằng trí tuệ và lòng từ bi của Ngài.

Bồ tát Quán Thế Âm lắng nghe như thế nào?

Chúng ta có thể hiểu từ "*Quán*" trong tên gọi của Ngài mang ý nghĩa quán sát, chiêm nghiệm để thấu hiểu một cách sâu sắc, không phải chỉ là nhìn thoáng qua một cách thụ động. Từ hạnh nguyện to lớn của Bồ tát Quán Thế Âm, chúng ta có thể chia ra sự lắng nghe theo ba tầng sâu sắc:

Nghe bằng tai – Lắng nghe âm thanh bên ngoài, những lời nói, những tiếng kêu cứu.

Nghe bằng tâm – Thấu hiểu những điều chưa nói, những nỗi đau ẩn giấu trong lòng mỗi người.

Nghe để hành động – Khi đã nghe và hiểu, Bồ tát giúp đỡ chúng sinh bằng phương tiện thiện xảo.

Ví dụ trong một câu chuyện Phật giáo, có một người phụ nữ bị mất con do thiên tai. Quá đau khổ, bà cầu nguyện Bồ tát Quán Thế Âm. Bồ tát không chỉ an ủi, mà còn dạy bà hiểu về vô thường và cách chuyển hóa nỗi đau. Nhờ đó, bà dần tìm được sự bình an trong tâm.



Ảnh minh họa (sưu tầm)

Thực hành lắng nghe trong đời sống

Để hiểu được người khác, trước tiên bạn phải hiểu được chính mình, đó là sự kết nối với nội tâm của chính mình. Nếu không hiểu được chính xác bên trong mình, bạn sẽ cảm thấy căng thẳng, mất phương hướng mỗi khi có điều cần giải quyết, có thể bạn sẽ dễ bị cảm xúc chi phối khi không hiểu rõ được điều gì mình thực

sự cần và thực sự muốn, kết quả là bạn sẽ không phân biệt được thứ tự của những điều, những việc quan trọng cho tới việc ở tầm mức chưa quan trọng lắm.

Nếu như bạn đã từng có lúc rơi vào trường hợp như vậy, điều bạn cần làm là hãy ngồi lại quan sát chính mình và nhìn mọi việc đang diễn ra với con mắt của người ngoài cuộc, không xen vào những gì đang xảy ra xung quanh bạn, hay những suy nghĩ đang chảy trong đầu bạn, bạn cứ để tất cả trôi qua tự nhiên như đến và đi mà không đánh giá hay tham gia vào chúng, hãy chỉ quan sát để nhận biết cách chúng đến và đi. Hày dành cho mình khoảng không gian tĩnh lặng để không bị phân tâm. Việc làm này sẽ giúp cho bạn cân bằng lại nguồn năng lượng đã hao tổn trước đó, khi bạn mải miết chạy theo và xen vào tất cả những thứ xảy ra xung quanh mình, ôm đồm quá nhiều thứ sẽ khiến cho bạn vừa mệt mỏi vừa hỗn loạn.

Giống như một chú tiểu muốn lên núi bái sư học đạo, đường lên núi xa, dốc, khó đi, hiểm trở, nếu không bỏ bớt những thứ trong balo và chỉ mang những vật dụng thực sự cần thiết thì sẽ không thể nào kiên trì bền bỉ mà đi hết chặng đường tới đỉnh núi.

Trong cuộc sống cũng vậy, để tập trung vào điều thực sự quan trọng, bản thân chúng ta phải bỏ bớt những thứ khác ít quan trọng hơn tại một thời điểm nào đó để cân bằng với nguồn năng lượng, nguồn sức khỏe thân và tâm của mình.

Ngoài ra, hãy lắng nghe thiên nhiên. Nếu như bạn đang sống ở đô thị hay những vùng đồng bằng, dù cuộc sống bộn bề nhiều lo toan nhưng bạn hãy sắp xếp mọi thứ phù hợp trong ngày để có thời gian hòa mình vào thiên nhiên, lắng nghe chim hót, đi dạo công viên hay trong khu chung cư để hít thở không khí trong lành sau những giờ làm việc công nghệ căng thẳng, lắng nghe tiếng gió, lắng nghe sự sống của vạn vật để thêm yêu mến thiên nhiên và biết ơn tạo hóa đã ban cho bạn cuộc sống này, những đãi ngộ tưởng chừng rất đơn giản bình dị nhưng là khao khát của bao trẻ em và người dân ở những vùng núi sâu, biển sóng, quanh năm thời tiết khắc nghiệt, thiếu thốn trong từng bữa ăn, giấc ngủ ngon ấm áp...thậm chí là một ngày trôi qua yên bình mỗi khi xảy ra thiên tai,...

Điều cuối cùng, lắng nghe để thấu hiểu. Không phải tất cả nhưng sẽ có đôi lúc chúng ta nghe để chờ người kia nói xong rồi mình trả lời. Điều này khiến cho cuộc trò chuyện trở nên không được sâu sắc. Nếu như bạn bình tĩnh lắng nghe mà không ngắt lời, để cho đối phương bày tỏ hết tâm tư của họ trước khi phản hồi, đặc biệt hơn nữa là chú tâm vào câu chuyện của họ, từ ánh mắt, lời nói, thái độ khi họ kể về câu chuyện, quan sát để hiểu được những điều họ trải qua và muốn chia sẻ với bạn, thì đó là một sự lắng nghe tuyệt vời, bởi trong đó chứa

đựng một sự thấu hiểu sâu sắc, tôn trọng đối phương, không vội vàng đánh giá hay bình luận ý kiến mà thể hiện tình cảm chân thành của bạn dành cho họ.

Học từ hạnh nguyện quán sát âm thanh của thế gian của Bồ tát Quán Thế Âm, ta hiểu rằng lắng nghe không chỉ là nghe âm thanh bằng tai, mà là nghe bằng cả trái tim. Khi biết lắng nghe đúng cách chúng ta vừa có thể tìm sự bình an trong tâm hồn vừa có thể thấu hiểu và xoa dịu nỗi đau của người khác. Hãy bắt đầu thực hành ngay hôm nay! Hãy lắng nghe để yêu thương, và yêu thương để thấu hiểu. Vì đôi khi, chỉ cần một người biết lắng nghe, cũng đủ để làm nơi nương tựa tinh thần cho một ai đó!

Tác giả: **Liên Tịnh**