

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



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 “phân văn phân tứ tánh”, tức là quay lại lắng nghe nơi tứ 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 sẽ 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.



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 tĩnh 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 tọa 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