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

Nghệ thuật đối thoại giữa những khác biệt

ISSN: 2734-9195 10:30 23/03/2025

Khi ta nhìn người khác bằng ánh mắt từ bi, thế giới cũng sẽ trở nên bao dung hơn. Điều này không phải là lý thuyết xa vời, sự thật nhiệm màu bắt đầu từ chính cách chúng ta lắng nghe và đối thoại hàng ngày.

Xã hội hiện đại đang đối mặt với nhiều thách thức: xung đột tư tưởng, phân hóa xã hội, sự khác biệt văn hóa, chính trị và cả những căng thẳng trong đời sống gia đình, công việc.

Mạng xã hội càng làm gia tăng sự chia rẽ khi con người dễ dàng bày tỏ ý kiến cá nhân nhưng lại ít có cơ hội đối thoại trực tiếp để thấu hiểu nhau.

Trước thực trạng đó, giáo lý nhà Phật về lòng từ bi có thể là chìa khóa giúp con người hàn gắn những rạn nứt, tạo ra sự kết nối và thấu hiểu. Nhưng làm thế nào để thực hành từ bi một cách thiết thực? Câu trả lời nằm ở nghệ thuật lắng nghe và đối thoại giữa những khác biệt.

Hiểu về lòng từ bi trong Phật giáo



Hình ảnh được tạo bởi công nghệ AI.

Từ bi (Karuna) là một trong những giá trị cốt lõi của đạo Phật, mang ý nghĩa sâu sắc hơn sự thương cảm thông thường. Từ bi là khả năng thấu hiểu và mong muốn giúp người khác thoát khỏi khổ đau, nhưng không chỉ dừng lại ở lòng trắc ẩn, mà đi kèm với trí tuệ (Prajna) để hành động đúng đắn.

Giáo lý Phật giáo: “Hận thù diệt hận thù, đời này không thể có; từ bi diệt hận thù, là định luật ngàn thu”. Câu nói này khẳng định rằng chỉ có lòng từ bi mới có thể hóa giải được xung đột, chứ không phải sự đối đầu hay áp đặt.

Nguyên nhân căng thẳng và chia rẽ trong xã hội

Những xung đột trong xã hội không chỉ xuất phát từ sự khác biệt, mà còn từ cách con người phản ứng với những khác biệt ấy. Một số nguyên nhân chính:

+ *Sự chấp ngã:* Con người có xu hướng bảo vệ quan điểm của mình mà không chấp nhận góc nhìn khác.

+ *Truyền thông thiên lệch:* Tin tức, mạng xã hội có thể làm tăng định kiến, khiến con người mất khả năng lắng nghe khách quan.

+ *Nỗi sợ hãi và thành kiến:* Sự thiếu hiểu biết về nhau dễ dẫn đến hiểu lầm, phân biệt đối xử.

+ *Cảm xúc chi phối:* Khi tức giận hay bị tổn thương, con người dễ phản ứng tiêu cực thay vì bình tĩnh đối thoại.

Lắng nghe bằng lòng từ bi



Hình ảnh được tạo bởi công nghệ AI.

+ *Lắng nghe mà không phán xét:* Không vội đánh giá đúng - sai mà tập trung vào việc hiểu cảm xúc và suy nghĩ của người khác.

+ *Đặt mình vào vị trí của đối phương:* Hiểu được hoàn cảnh, trải nghiệm của người khác giúp ta bớt định kiến.

+ *Kiên nhẫn và tĩnh lặng:* Lắng nghe không chỉ bằng tai mà bằng cả trái tim, cho phép người khác được bày tỏ đầy đủ.

Ứng dụng trong đời sống

+ Trong gia đình: Lắng nghe con cái mà không áp đặt, thấu hiểu cha mẹ để giảm khoảng cách thế hệ.

+ Trong công việc: Biết lắng nghe đồng nghiệp giúp tạo môi trường làm việc hòa hợp hơn.

+ Trong xã hội: Hiểu và tôn trọng quan điểm khác biệt giúp tránh xung đột không cần thiết.

Thực tập lắng nghe theo lời dạy của đức Phật: Phật giáo nhấn mạnh "chính ngữ" - lời nói chân thật, ôn hòa - nhưng muốn có chính ngữ thì trước tiên phải có chính thính, tức là biết lắng nghe với tâm thanh tịnh. Một người thực hành từ bi sẽ không chỉ nghe bằng tai, mà còn bằng cả trái tim, bằng sự tĩnh lặng của nội tâm.

Nghệ thuật đối thoại giữa những khác biệt



Hình ảnh được tạo bởi công nghệ AI.

+ *Tôn trọng sự khác biệt:* Không áp đặt suy nghĩ của mình lên người khác.

+ *Giao tiếp bằng sự chân thành:* Tránh lời nói kích động, gây tổn thương.

+ *Tìm điểm chung:* Đối thoại không phải để tranh thắng thua, mà để thấu hiểu lẫn nhau.

+ *Im lặng đúng lúc:* Khi cảm thấy căng thẳng leo thang, nên dừng lại để suy nghĩ trước khi tiếp tục.

Những tấm gương đối thoại thành công:

+ Đức Phật và vua Tần-bà-sa-la: Ban đầu nhà vua nghi ngờ Phật pháp, nhưng nhờ sự lắng nghe và đối thoại kiên nhẫn của Đức Phật, ông đã trở thành một người ủng hộ giáo lý từ bi.

+ Đức Đạt Lai Lạt Ma: Luôn giữ thái độ đối thoại ôn hòa dù đối diện với những người có quan điểm trái ngược.

+ Mahatma Gandhi: Sử dụng đối thoại và bất bạo động để thay đổi xã hội.

Thực hành đối thoại trong đời sống

+ Trong gia đình: Khi có bất đồng, hãy đặt câu hỏi: “Điều gì quan trọng hơn, chiến thắng trong cuộc tranh luận hay giữ hòa khí với người thân”?

+ Trên mạng xã hội: Tránh phản ứng vội vàng, thay vào đó hãy suy nghĩ trước khi tranh luận.

+ Trong xã hội: Nếu gặp người có quan điểm trái ngược, hãy đặt câu hỏi: “Vì sao họ lại nghĩ như vậy?” thay vì vội bác bỏ họ.

Trong thế giới đầy căng thẳng, lòng từ bi không chỉ là một triết lý, mà còn là một phương pháp thực hành để con người sống hòa hợp hơn. Khi biết lắng nghe mà không phán xét, đối thoại mà không công kích, chúng ta sẽ thấy rằng dù có những khác biệt, vẫn luôn tồn tại những điểm chung có thể kết nối con người.

Như lời đức Phật dạy: “Hãy thương yêu tất cả chúng sinh như người mẹ yêu con duy nhất của mình”. Khi ta nhìn người khác bằng ánh mắt từ bi, thế giới cũng sẽ trở nên bao dung hơn. Điều này không phải là lý thuyết xa vời, sự thật nhiệm màu bắt đầu từ chính cách chúng ta lắng nghe và đối thoại hàng ngày.

Tác giả: **Thường Nguyên**