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

Làm thế nào để triển khai lòng từ bi

ISSN: 2734-9195 22:06 29/04/2024

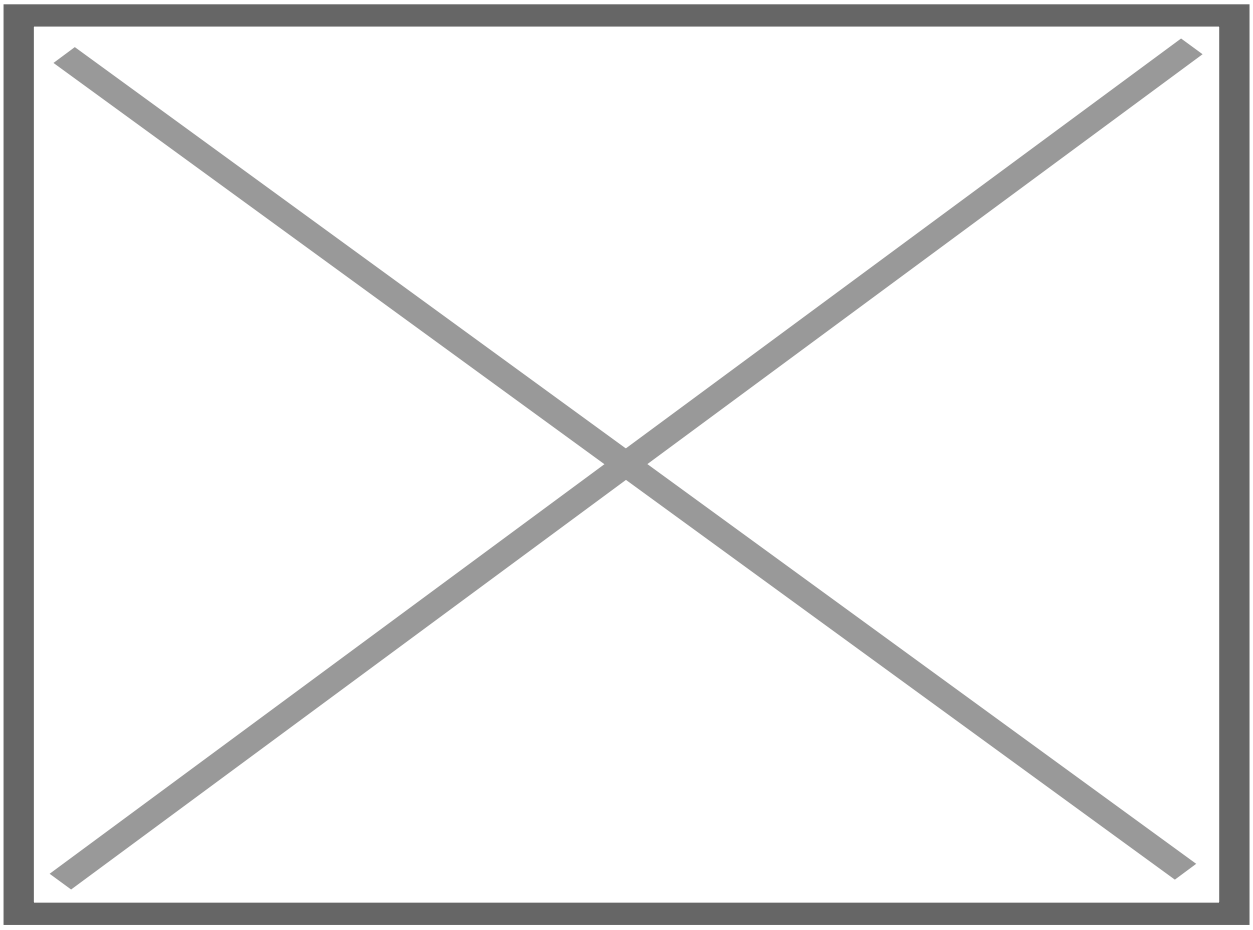
Lòng từ bi thanh lọc tinh thần của chúng ta và, khi tinh thần chúng ta thanh khiết, những đối tượng của tinh thần chúng ta đồng thời trở nên...

> **Lòng từ bi thanh lọc tinh thần của chúng ta và, khi tinh thần chúng ta thanh khiết, những đối tượng của tinh thần chúng ta đồng thời trở nên thanh khiết.**

Nguồn: **Phật học Từ Quang - tập 10**

Lòng đại từ bi được vun trồng theo hai giai đoạn chính yếu. Trước tiên chúng ta cần phải yêu thương tất cả chúng sinh. Kế đến dựa trên căn bản tình yêu phải yêu thương và lo nghĩ đến những người khác, chúng ta cần phải tham thiền sự đau khổ của họ. Chúng ta không thể có một lòng từ bi thật sự đối với một người mà chúng ta không yêu thương, dù người đó đang bị đau khổ.

Ngược lại, nếu chúng ta tham thiền sự đau khổ của một người mà chúng ta yêu thương, thì lòng từ bi sẽ sinh ra lập tức. Đó là tại sao chúng ta cảm thấy lòng từ bi đối với bạn bè và gia đình của chúng ta mà không thể có đối với những người chúng ta không yêu thương. Yêu mến và lo nghĩ đến những người khác là nền tảng cho phép sự phát triển lòng từ bi. Bởi lý do này, Bồ tát Langri Tangpa đã nói "có thể nào tôi yêu thương họ", chứ không nói "có thể nào tôi có lòng từ bi đối với họ".



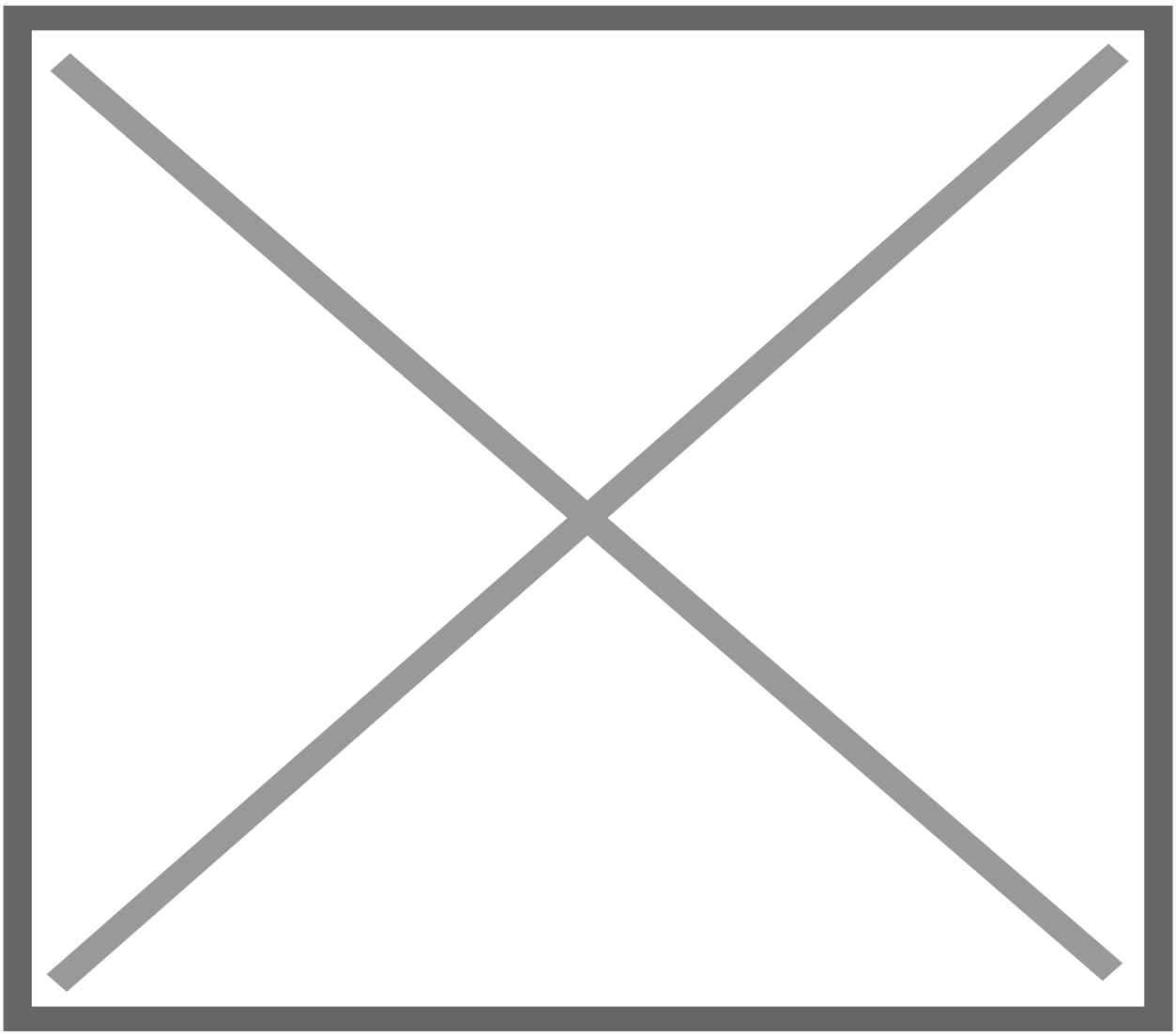
Phương pháp này cho phép làm nảy nở và làm tăng trưởng trong tình yêu của chúng ta trong sự yêu thương và lo nghĩ đến những người khác. Bây giờ, chúng ta cần phải tìm hiểu mỗi con người luân hồi sinh tử nhận lấy kinh nghiệm đau khổ như thế nào. Để bắt đầu, chúng ta có thể nghĩ đến những người hiện đang bị những đau đớn thể hiện một cách nghiêm trọng.

Một số lớn con người bị những đau khổ tinh thần và thể chất một cách kinh khiếp do bởi những bịnh trạng ung thư, HIV/AIDS, hay bịnh Parkinson. Có bao nhiêu người đã mất một người thân, một đứa con hay một bạn bè vì bịnh HIV/AIDS vì sức khỏe tàn dần và biết rằng không có một thuốc chữa nào cả! Mỗi ngày có hàng ngàn người chết và bị đau đớn khủng khiếp bởi bịnh hoạn hay bởi tai nạn.

Những người đó bị phân ly, cách biệt vĩnh viễn với những người thương yêu mà không được chọn lựa và thường để lại phía sau họ những khó chịu trong sự đau đớn và cô đơn cho những người thân. Chúng ta hãy tưởng tượng một bà già mất chồng, người kề cận suốt một cuộc đời, bà ta trở về nhà trong buồn thảm sau đám tang trong một ngôi nhà trống rỗng để sống một mình của những ngày còn lại.

Khắp mọi nơi trên thế giới, chúng ta có thể thấy hàng ngàn người đau khổ vì sự khủng khiếp của chiến tranh và sự trừng phạt của luân lý đạo đức. Hãy tưởng tượng con của chúng ta đi ra ngoài để chơi đùa trong một cánh đồng và đạp phải một quả mìn bị mất một chân hay chết. Trong toàn thế giới, hàng trăm ngàn những người tị nạn, phải sống trong những trại tị nạn chật hẹp chen chúc đang mong đợi có thể một ngày trở về sống trong mái nhà sụp nát của họ.

Rất nhiều trong số những người đó mỗi ngày mong đợi tìm thấy lại những người thân yêu mà họ không biết có còn sống hay không. Mỗi năm, những thiên tai bão lụt, động đất tàn phá toàn thể dân chúng và để lại người dân không nhà ở, không nơi trú ngụ. Chỉ trong một vài giây đồng hồ, một trận động đất có thể giết hại hàng ngàn người, phá hủy nhà cửa và chôn vùi dưới hàng tấn đất vụn.



Hãy nghĩ đến những gì chúng ta cảm thấy nếu những chuyện đó xảy đến cho chúng ta. Sự đói kém và hạn hán xảy đến hằng ngày trên nhiều quốc gia trên thế giới này. Nhiều dân tộc chỉ có đúng những gì để sinh tồn, đến độ khó khăn tìm được mỗi ngày một chút gì còn lại cho bữa ăn đạm bạc, trong khi đó còn có

những người thiếu may mắn hơn phải chịu chết đói.

Hãy tưởng tượng những quay cuồng khi nhìn thấy sự chết trong lửa cháy đối với những người yêu thương và biết rằng chúng ta chẳng làm được gì trong những chuyện đó cả. Mỗi khi chúng ta đọc báo hay xem tin tức ở đài truyền hình, chúng ta thấy chúng sinh đang bị ở trong những đau khổ kinh khiếp và chúng ta biết tất cả những người chung quanh đang cảm thấy những đau khổ nặng nề về tinh thần và thể chất.

Chúng ta cũng có thể xem sự kiệt quệ mà vô số thú vật đang sống phải chịu khí hậu nóng và lạnh cùng cực và đau đớn khốn cùng trong sự đói khát. Mỗi ngày, chúng ta có thể thấy chung quanh chúng ta sự đau đớn của thú vật. Trong thiên nhiên sống hầu như mỗi lúc trong sự sợ sệt làm mồi cho những con vật khác, thật sự, nhiều thú vật bị ăn sống bởi những con vật ăn hại.

Thử nghĩ một cách đơn giản đến sự kinh khiếp và đau đớn lúc một con chuột đồng bị chụp và xé xác bởi một con chim ưng. Vô số thú vật được sử dụng bởi con người để làm công việc sản xuất đồ ăn hay những việc khác. Chúng phải sống trong những điều kiện khủng khiếp cho đến khi chúng bị giết đi, bị cắt ra từng miếng và đóng thành gói dành cho sự tiêu thụ của con người.

Những tinh thần thèm khát và những con người ở địa ngục thi hành những đau khổ kinh sợ hơn nhiều nữa trong những thời kỳ dài đăng đẳng không biết được. Chúng ta cũng cần nhớ lại, ngay cả những người ở hiện tại không bị sự đau đớn thể hiện dưới hình thức này hay dưới những hình thức khác, rằng trong sự luân hồi sanh tử mỗi người đều phải chịu sự đau khổ không thể thực hiện những ham muốn của mình.

Biết bao nhiêu người chịu đau khổ để có được những mong muốn khiêm tốn nhất, như có một nơi trú ngụ, có ăn, hay có người đồng hành. Nhưng ham muốn là vô tận vì ngay khi sự ham muốn này được thỏa mãn thì những ham muốn khác nổi lên để thay thế. Chúng ta càng đạt được những gì chúng ta muốn thì những hệ phược và phiền não càng tăng cường.

Hơn nữa, hệ phược càng mạnh chúng ta càng đau đớn hơn để tìm thấy sự thỏa mãn. Những ham muốn của những người luân hồi sanh tử không dứt. Không có một người bình thường nào có thể thỏa mãn tất cả sự ham muốn của mình. Chỉ có những người đã được chuyển hóa lòng ích kỷ mới có khả năng làm được việc đó.

Tất cả đau khổ là kết quả của một định nghiệp tiêu cực. Nếu chúng ta có lòng từ bi đối với những người phải chịu hiệu quả của những hành động tiêu cực của

những thời trước thì tại sao chúng ta không thể có lòng từ bi đối với những người đang tạo ra những nguyên nhân để phải chịu sự đau khổ trong tương lai?

Trong dài hạn thì tình trạng của một người tra tấn người khác còn tồi tệ hơn là nạn nhân, người bị tra tấn, bởi vì sự đau khổ của người tra tấn đúng vừa đang bắt đầu. Nếu nạn nhân có khả năng chấp nhận sự đau đớn mà không phát triển sự thù hằn, nó sẽ làm hao mòn, giảm bớt sự luân hồi sanh tử tiêu cực đó và sẽ không tạo thêm hơn nữa. Như thế, sự đau khổ của nạn nhân đó đến được điểm kết thúc.

Trái lại, người tra tấn sẽ có trước tiên kéo lâu dài một số thần linh ở địa ngục, rồi sau đó khi tái sinh như một con người thì nó sẽ phải chịu một sự đau đớn giống như nó đã thi hành đối với những nạn nhân của nó. Vì lý do này, người ta hoàn toàn chấp nhận triển khai một lòng từ bi mạnh mẽ cho những người này. Khi một đứa con bị phỏng khi đặt tay vào lửa không ngăn cản được người mẹ cảm thấy lòng từ bi, tức lòng thương xót, ngay cả trước đó đứa con đã được báo trước sự nguy hiểm đó.

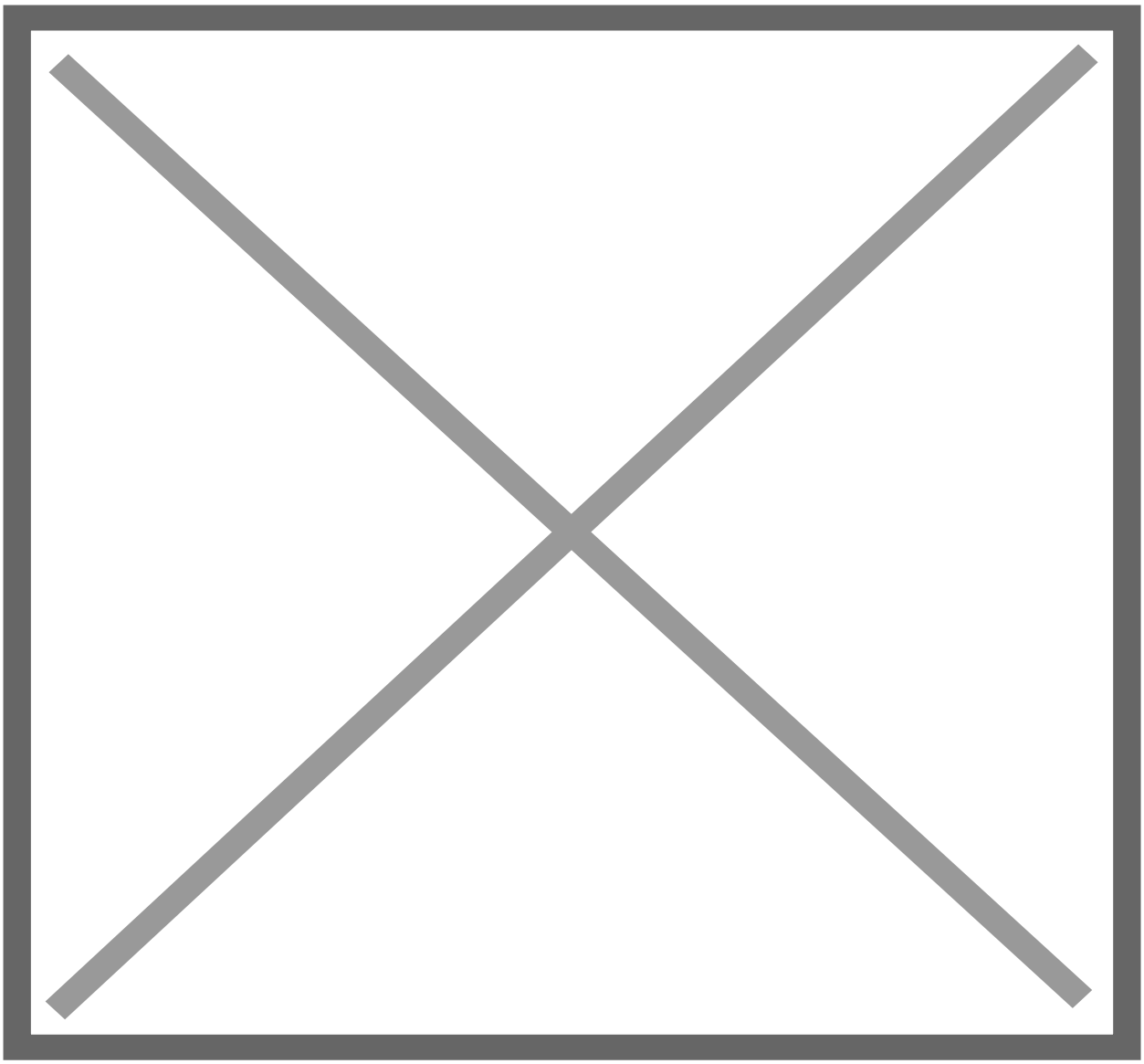
Không ai muốn đau khổ, nhưng do sự vô minh các chúng sinh thường tạo ra những nguyên nhân của sự đau khổ - những hành động vô đạo đức - bởi vì chúng đều nằm dưới sự kiểm soát của những đảo lộn tinh thần. Như thế, chúng ta cần đến cảm giác một lòng từ bi tương đương, có nghĩa là cũng mạnh bằng của những người đã tạo ra những nguyên nhân của sự đau khổ, khiến những người khác bị đau khổ do kết quả của những hành động bất thường của họ. Nên biết là không hiện hữu một chúng sinh nào khinh chê lòng từ bi của chúng ta.

Chúng ta cũng thấy khó khăn cảm thấy được lòng từ bi đối với những người giàu có, khỏe mạnh, danh tiếng và hình như không có vẻ gì chứng tỏ có sự đau đớn thể hiện. Tuy nhiên, những người đó chứng tỏ thực sự có nhiều đau khổ tinh thần và họ rất khó giữ được một tinh thần đứng đắn dù rằng họ không có những bận tâm về tiền bạc, về thể chất và về danh tiếng.

Giống như những người luân hồi sinh tử khác, họ đau khổ vì giận dữ, vì hệ phược, vì vô minh và họ không có sự chọn lựa nào khác là phải chịu những đau khổ không tránh được từ sự sinh ra, từ sự già nua, bệnh hoạn và sự chết, từ đời này sang đời khác, không ngừng, không tránh được. Hơn nữa, sự giàu có và những điều kiện sống tốt đẹp của họ đang sống không có một ý nghĩa đứng đắn và chính xác gì cả, do vô minh họ chỉ dùng những thứ đó để tạo ra nguyên nhân của sự đau khổ tương lai.

Nếu dựa trên căn bản tình yêu để yêu thương và lo nghĩ đến những người khác, chúng ta tham thiền, suy ngẫm sự kiện của tất cả mọi người để lấy được kinh

nghiệm của chu kỳ đau khổ thể chất và tinh thần, của đời này đời khác không chấm dứt, cũng như của sự thiếu khả năng để tự giải thoát đau khổ, của sự thiếu tự do và của cách làm thế nào giảm thiểu hiệu quả những hành động tiêu cực đã tạo ra những nguyên nhân những đau khổ tương lai.



Chúng ta sẽ triển khai một lòng từ bi sâu xa đối với họ và cần phải tự nhận rõ đối với họ và cảm nhận sự đau đớn của họ cũng hoàn toàn giống như của chúng ta. Tất cả chúng sinh đau khổ bởi vì họ đã phải chấp nhận sự tái sinh truyền nhiễm. Con người không có sự lựa chọn nào khác ngoài sự phải chịu những đau khổ bởi vì phải chấp nhận sự tái sinh. Sự tái sinh của con người bị truyền nhiễm bởi chất độc nội tại, đó là những đảo lộn tinh thần.

Cũng như thế, các súc vật không có sự chọn lựa khác mà phải chịu sự đau khổ của súc vật, lúc đó chỉ có tinh thần thèm khát. Còn những người ở địa ngục phải chịu đựng những khổ đau của đẳng cấp cai trị. Nếu chúng sinh đã phải chịu tất cả đau khổ này trong một đời người mà thôi thì không có gì quan trọng lắm,

nhưng cái chu kỳ đau khổ cứ tiếp tục đời này sang đời khác không dứt.

Để bắt đầu, chúng ta có thể xem xét những đau khổ của những người trong gia đình và những người bạn thân thiết, rồi nới rộng ra lòng từ bi của chúng ta cho đến khi nó hôn lấy tất cả chúng sinh. Lúc đó, tình cảm của lòng đại từ bi tự thể hiện, chúng ta pha trộn nó với tinh thần của chúng ta và cố gắng giữ lấy thật lâu dài có thể làm được. Bằng phương thức này, tinh thần của chúng ta sẽ quen dần với lòng đại từ bi.

Lúc đầu, có thể chúng ta chỉ giữ được tình cảm này trong một vài phút, nhưng với sự luyện tập, chúng ta sẽ dần dần có thể giữ trong nhiều thời kỳ và càng lúc càng lâu hơn cho đến khi nó thể hiện thường xuyên suốt ngày đêm thấm nhiễm vào trong tất cả ý nghĩ của chúng ta. Bắt đầu từ lúc đó, tất cả những gì chúng ta làm, sẽ đến gần sự giác ngộ và suốt cuộc đời chúng ta sẽ mang ý nghĩa của nó.

Tóm lại chúng ta nghĩ rằng:

"Tôi không thể chịu đựng được sự đau khổ của vô số những người mẹ. Bị chết đuối trong đại dương mênh mông và sâu thẳm của luân hồi sinh tử, chu kỳ của những lần tái sinh truyền nhiễm, họ phải chịu kéo dài sự đau khổ thể chất, đau khổ tinh thần không chịu đựng được trong cuộc đời này và trong vô số đời tương lai. Tôi phải tuyệt đối giải thoát dứt khoát những đau khổ cho tất cả chúng sinh". Chúng ta tiếp tục thiền định trên sự quyết định này là lòng đại từ bi và cố gắng hết sức để hoàn thành mục tiêu này.

Sự giàu có nội tâm của lòng từ bi.

Khi ra khỏi sự thiền định, chúng ta cố gắng giữ tình cảm của lòng từ bi giữa hai buổi thiền định. Mỗi khi gặp một người nào đó chúng ta phải nhớ rằng nó đang đau khổ và phải triển khai lòng từ bi đối với nó.

Lúc đó một sự kiện giản dị cho thấy một chúng sinh sẽ là như một "kho tàng hiếm hoi và quí báu" theo chữ nghĩa của Bồ tát Langri Tangpa. Như thế lòng từ bi mà chúng ta cảm nhận trong khi gặp gỡ những người khác là một sự giàu có tột đỉnh nội tâm, một nguồn không dứt những lợi ích cho chúng ta trong đời này cũng như trong những đời tương lai của chúng ta.

Như đã chỉ rõ rằng sự giàu có bên ngoài không thể giúp gì cho những cuộc dời tương lai của chúng ta. Ngay cả nó không chắc chắn đem lại sự sung sướng trong đời này bởi vì nó thường là nguồn lo nghĩ và ngay cả có thể đem cuộc đời của chúng ta vào sự nguy hiểm. Những người giàu có thường có những lo nghĩ hơn những người nghèo nàn. Thí dụ, họ thường lo nghĩ đến những kẻ trộm cắp,

những sự đầu tư và những tỉ giá lợi tức, đến sự mất mát gia tài và thể chế xã hội của họ. Đối với họ đó là một gánh nặng trên vai.

Phần lớn con người đều có thể đi dạo tự do khi họ muốn, trong khi đó một số những người giàu có và nổi tiếng phải cần đến những vệ sĩ và ngay cả có thể nghi ngờ bị bắt cóc. Những người giàu có ít tự do và độc lập và không bao giờ cảm thấy thoải mái. Địa vị xã hội của họ càng cao khi rớt xuống càng đau đớn. Vì vậy cẩn thận hơn nên ở lại nấc thang trung bình hay thấp.

Chúng ta có thể làm tốt đẹp hơn những điều kiện bên ngoài như mong muốn, nhưng chúng sẽ không bao giờ mang lại thật sự cho chúng ta một hạnh phúc thanh khiết và không bao giờ bảo vệ thật sự chống lại được sự đau khổ, vì con người không thể nào tìm thấy được một hạnh phúc thật sự trong một thế giới dơ bẩn.

Thay vì làm tất cả những cố gắng để có được sự giàu có bên ngoài, tốt hơn nên tìm kiếm sự giàu có nội tâm của phán quyết bởi vì ngược lại với sự giàu có bên ngoài, sự giàu có nội tại không bao giờ làm cho chúng ta thất vọng và chắc chắn nó sẽ đem lại thanh bình và hạnh phúc mà chúng ta mong muốn.

Nếu chúng ta đủ tư cách, năng lực thì bạn bè của chúng ta có thể là những kho báu, trong đó chúng ta có thể lấy được sự giàu có quí giá của tình yêu, của lòng từ bi, của sự nhẫn nại ngay lập tức. Tuy nhiên, để cho bạn bè của chúng ta có thể giữ vai trò này, tình yêu của chúng ta đối với họ phải không là hệ phược.

Nếu tình yêu của chúng ta dính dáng đến một hệ phược mạnh mẽ thì điều đó sẽ phụ thuộc vào sự kiện là bạn bè đó mang thái độ cố ý làm hài lòng hay tìm những phương cách làm thỏa mãn chúng ta.

Ngay khi họ làm những gì mà chúng ta không chấp nhận thì những tình cảm của chúng ta đã dành cho họ sẽ thay đổi và biến thành sự giận dữ. Như thế đối tượng thông thường nhất là sự giận dữ của chúng ta luôn luôn là bạn bè của chúng ta chứ không phải là những kẻ thù hay những người không quen biết.

Nếu chúng ta thường xuyên giận dữ đối với bạn bè, chúng ta biến đổi những thứ đó thành ma vương. Ma vương hay quỉ dữ bế tắc là một người hay một đồ vật can thiệp vào sự thực hành tâm linh của chúng ta. Không ai là ma vương ở riêng biệt cả, nhưng nếu để cho một người tỉnh thức trong một tinh thần đảo lộn, như giận dữ, hệ phược mạnh mẽ hay sự lo nghĩ đến chính mình thì chúng ta biến đổi họ thành một ma vương đối với chúng ta.

Một ma vương không cần phải có sừng, không cần phải có vẻ khủng khiếp. Một người có vẻ giống như một người bạn tốt ca ngợi và kéo chúng ta vào những

hoạt động vô ích, có thể là một vật ngăn cản lớn hơn trong việc thực hành tâm linh của chúng ta.

Dù cho bạn của chúng ta là những kho báu quí giá hay những ma vương đều tùy thuộc vào chúng ta. Nếu chúng ta thực hành đủ tư cách và năng lực các pháp thì các bạn bè của chúng ta có thể giống như là những châu báu không thể đánh giá, nhưng nếu chúng ta thực hành lẫn lộn một lượt tám lo nghĩ của thế giới này thì có thể trở thành những ma vương.

Chúng ta hân hoan tìm thấy một kho tàng được chôn giấu ở dưới đất hay kiếm được một số tiền to lớn và chúng ta được xem như rất may mắn. Tuy nhiên, nếu chúng ta xem xét tính chất sai lạc của sự giàu có bên ngoài và sự thượng đẳng của sự giàu có nội tại của phán quyết, chúng ta sẽ phải cảm thấy may mắn nhiều hơn và giàu có hơn mỗi khi chúng ta gặp một chúng sinh khác, nguồn tiềm năng của một sự giàu có nội tâm không giới hạn.

Đối với một người thực hành theo Phật giáo đại thừa đúng đắn, sự kiện đơn giản nhìn thấy những chúng sinh khác, nói chuyện với họ hay một cách giản dị nghĩ đến họ giống như khám phá được một kho báu được chôn giấu. Tất cả những gặp gỡ người khác sẽ được dùng để làm tăng cường lòng từ bi của chúng ta và ngay cả những hoạt động hằng ngày, chẳng hạn như đi mua bán, nói chuyện với bạn bè sẽ trở thành những nguyên nhân của sự giác ngộ.

Trong tất cả những tình trạng tinh thần phán đoán, lòng từ bi là tối thượng. Lòng từ bi thanh lọc tinh thần của chúng ta và, khi tinh thần chúng ta thanh khiết, những đối tượng của tinh thần chúng ta đồng thời trở nên thanh khiết. Có rất nhiều lời nói thuật lại làm thế nào trong khi thực hành triển khai một lòng từ bi mạnh mẽ, những người thực hành tâm linh thanh lọc tinh thần tiêu cực của họ đã từ lâu lắm làm cản trở sự tiến bộ tâm linh của họ.

Thí dụ, câu chuyện về Asanga, một nhà sư lớn người Ấn Độ vào thế kỷ thứ V đã thiền định trong một hang động biệt lập ở một miền núi với mục đích để đạt được một cái nhìn của đức Phật Maitreya. Sau mười hai năm vẫn không thành đạt, ngài nản chí và rút lui từ bỏ. Trong khi đi xuống núi ngài gặp một con chó già nằm giữa đường. Thân nó đầy những vết thương nhiễm trùng thịt lở lói và chắc chắn nó đang sắp chết.

Trong khi nhìn cảnh này, Asanga nổi lên lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh bị mắc bẫy trong luân hồi sinh tử. Lúc đó, ngài rút một cách kỹ lưỡng những con trùn trên thân con chó sắp chết, bỗng nhiên con chó biến thàn đức Phật Maitreya. Đức Phật Maitreya đã giải thích rằng ngài đã ở cạnh bên Asanga từ lúc bắt đầu, khi Asanga rút lui nhưng không thể thấy ngài được vì lý do của

những dơ bẩn, tinh thần không thanh khiết.

Nhưng nhờ vào lòng từ bi bất thường mà Asanga đã thanh lọc được những bế tắc luân hồi sinh tử và làm cho Asanga thấy được đức Phật Maitreya. Tất cả những ai chết với một tinh thần của lòng từ bi thanh khiết thì chắc chắn được tái sinh trong một nước thanh khiết mà ở đó sẽ không bao giờ còn phải chịu những đau khổ của luân hồi sinh tử.

Sự mong muốn chính yếu của Bồ tát Guéshé Tchékhawa là sự tái sinh ở địa ngục để có thể giúp đỡ những người chịu đau khổ ở đó. Tuy nhiên, trên giường khi ngài chết, ngài đã có một cái nhìn về nước thanh khiết và lúc đó ngài hiểu được rằng ước muốn của ngài sẽ không được chuẩn nhận.

Ngoài sự tái sinh ở địa ngục, ngài không có sự chọn lựa nào khác là đến một nước thanh khiết! Đó là vì lòng từ bi của ngài đã thanh lọc tinh thần của ngài theo quan điểm của kinh nghiệm riêng tư của ngài rằng những đối tượng không thanh khiết như những triều đại của địa ngục không còn hiện hữu nữa. Đối với ngài, tất cả đều thanh khiết. Tuy nhiên, ngài Guéshé Tchékhawa đã lấy sự tái sinh trong một nước thanh khiết và ngài đã có thể giúp đỡ những người ở địa ngục nhờ vào những sự sinh xuất, hóa thân của ngài.

Chúng ta có thể khó tin vào câu chuyện này, bởi vì không hiểu được sự liên hệ giữa tinh thần và những đối tượng của nó. Chúng ta có cảm tưởng rằng thế giới ở dưới địa ngục đó hiện hữu một cách độc lập đối với tinh thần nhận thức được nó. Sự thật, những đối tượng hoàn toàn phụ thuộc vào tinh thần mà nó nhận thức những thứ đó. Thế giới không tinh khiết mà chúng ta biết hiện nay chỉ hiện hữu bởi sự tương xứng với tinh thần không thanh khiết của chúng ta.

Đến khi tinh thần của chúng ta được thanh lọc hoàn toàn nhờ vào sự tập luyện trao đổi chính mình với những người khác, với lòng từ bi và cũng tiếp theo đó thế giới không thanh khiết này sẽ biến mất và chúng ta nhận được một thế giới thanh khiết. Chúng ta có cảm tưởng rằng mọi vật hiện hữu riêng biệt đối với tinh thần với bản chất nội tại, không thay đổi, thực ra, tất cả đều đến từ sự vô minh, nghĩ đến một cái "nó".

Đến khi chúng ta hiểu được bản chất thật sự của mọi vật thì chúng ta sẽ thấy rằng thế giới của chúng ta giống như là một giấc mơ trong ý nghĩa mà tất cả mọi vật hiện hữu nhân danh là một sự xuất hiện đơn giản ở tinh thần. Chúng ta nhận thức được rằng chúng ta có thể thay đổi thế giới này một cách giản dị là thay đổi tinh thần của chúng ta và nếu chúng ta muốn được giải thoát sự đau khổ, chúng ta chỉ cần phải thanh lọc tinh thần của chúng ta.

Sau khi thanh lọc tinh thần, lúc đó chúng ta sẽ lần lượt thực hiện ước muốn của lòng từ bi bằng cách chỉ rõ cho những người khác làm thế nào thực hiện giống như chúng ta.

Nhận thấy được tất cả những lợi ích của lòng từ bi, chúng ta lấy quyết định sử dụng tất cả những cơ hội để triển khai lòng từ bi đó. Điều quan trọng nhất là đem vào thực hành những chỉ dạy về lòng từ bi, nếu không, những chỉ dạy đó sẽ chỉ còn lại đối với chúng ta là những lời nói mà thôi.

Nguồn: **Phật học Từ Quang - tập 10**