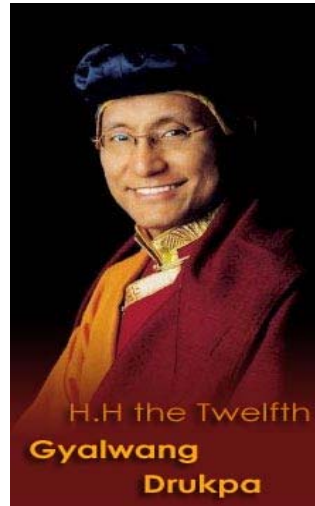


Bài giảng của
Ngài Gyalwang Drukpa thứ 12

Đời Sống Hằng Ngày và Pháp

Pari, Pháp quốc 1995



Tôi rất hoan hỉ được gặp lại tất cả các bạn. Thời gian trôi qua, chúng ta lại có dịp gặp lại nhau. Vì thế mà chúng ta cần phải cảm tạ duyên nghiệp của chúng ta. Thời gian tiếp nối chính là phần thiết yếu của nghiệp. Tôi luôn luôn cảm tạ nghiệp của mình mỗi khi tôi có được cảm giác hạnh phúc, an lạc và hài lòng. Nhưng tôi chưa bao giờ nghe thấy ai nói “cảm ơn duyên nghiệp của tôi”. Mọi người chẳng bao giờ cảm ơn cái nghiệp của mình. Họ cảm ơn Chúa, hoặc có thể là Phật.

Nếu bạn suy nghĩ một cách hết sức sâu sắc, rốt cuộc bạn sẽ hiểu rằng sự minh triết trong việc cảm tạ duyên nghiệp là dựa vào sự hiểu biết mà bạn được các bậc thầy mang lại, hoặc do bạn tìm được trong những lời dạy của Đức Phật. Tôi muốn nói là, một cách gián tiếp, bạn có lý khi cảm ơn họ. Nhưng đối tượng trực tiếp mà bạn nên mang ơn, chính là duyên nghiệp của bạn.

Trong việc rèn luyện hàng ngày, mọi nỗ lực nên được dành cho việc phát huy lòng từ bi và trí tuệ. Nói một cách chung chung, thì có hai điều chúng ta thiếu trong cuộc sống của mình. Có thể có một vài người trong số các bạn, những người đã đạt một chứng ngộ rất cao, thì không có gì đáng lo ngại. Nhưng nói chung thì chúng ta chưa đạt được sự chứng ngộ này, vì thế, chúng ta cần qui y và tiếp tục nắm giữ pháp tu về từ bi và trí tuệ.

Lòng từ bi, tình yêu thương và trí tuệ phải được nảy nở bên trong chúng ta. Đó không phải là những thứ chúng ta có thể lấy được từ bên ngoài, mà chúng phải đến từ bên trong. Trên một phương diện nào đó, thì không thực sự quan trọng để ta phải thực hành từ bi, nhân ái và trí tuệ tại gia đình. Nhưng nói cách khác, thì điều này lại thật sự quan trọng vì mọi thứ đều có liên quan, có mối liên hệ với nhau và phụ thuộc lẫn nhau. Đó chính là lý do tại sao tôi nói, “dựa vào”. Một sự vật đều phải dựa vào cái gì đó. Nếu bạn đã nhận thức được điều này, thì bạn chẳng cần phải dựa vào bất cứ điều gì. Nhưng nếu ngay bây giờ bạn vẫn chưa nhận thức được, thì bạn vẫn phải dựa vào điều gì đó, như việc tu tập này.

Trong một trạng thái tương đối, chưa chứng ngộ thì cuộc sống là luân hồi sinh tử và cuộc sống là những nỗi đau khổ. Nhưng một khi bạn nhận ra được chân lý tối thượng thì tự cuộc sống trở thành trí tuệ hiểu biết. [Trong trạng thái tỉnh giác] thì chúng ta sẽ không vẽ vời tạo chuyện thêm nữa. Nhưng thật đáng tiếc là chúng ta chưa chứng ngộ nên chúng ta cần phải làm một số chuyện khác để có thể đạt đến trạng thái vô thượng chánh giác.

Qui y và Bồ đề tâm là những điều bạn phải hiểu. Rất nhiều trong số các bạn đã hành trì theo các pháp tu như thế này nhiều lần lắm rồi. Vì vậy, lẽ ra không cần phải nói lại nữa. Nhưng tôi muốn nói một chút về điều này cho những người mới đến với Phật giáo.

Qui y là bước đầu tiên chúng ta sử dụng để thay đổi hoàn cảnh của cuộc sống. Tôi không thể nói rằng cuộc sống của chúng ta là kinh khủng. Thật ra cuộc sống thật sự tuyệt vời, rất dễ chịu, nếu chúng ta biết cách nhìn nhận nó. Không có gì sai với cuộc sống. Nhưng nếu chúng ta không biết cách nhìn nó, thì cuộc sống sẽ mang lại cho chúng ta rất nhiều phiền toái. Vì thế, đây chính là cái chúng ta phải thay đổi. Chúng ta không cần thay đổi cuộc sống của chúng ta, nhưng chúng ta phải thay đổi cách chúng ta nhìn nó. Bởi vậy, chúng ta Qui y, và chúng ta trở thành người nương tựa vào Chân Lý.

Đức Phật đã cho chúng ta rất nhiều lời huấn thị về việc nhìn cuộc đời của chúng ta như thế nào. Vì vậy, chúng ta qui y Phật. Đây chính là lý do tại sao chúng ta qui y Phật trước tiên. Điều này không phải vì chúng ta là Phật tử.

Thứ hai là Pháp, là những lời dạy của Đức Phật. Pháp rất quan trọng, bởi vì đó là con đường cho chúng ta tu tập nhờ đó chúng ta có thể nhận ra được cách chúng ta nên nhìn cuộc đời. Nhìn cuộc đời như thế nào là điều cơ bản nhất.

Tiếp theo là Thiện tri thức, là người cho bạn sự hỗ trợ từ những góc độ khác nhau trong cuộc sống của bạn và không để cho bạn bị lạc lối. Anh ta, hay cô ta, không bắt buộc phải là một tăng hay một ni. Anh ấy hay cô ấy chỉ là người thật sự có thể hỗ trợ bạn bằng cách nhìn cuộc đời của bạn theo cách đúng đắn và hợp lý.

Và bây giờ, bước thứ hai là Bồ đề tâm. Bồ đề tâm là tâm giác ngộ. Sau khi qui y, bạn phải tu dưỡng tâm giác ngộ này. Có hai loại tâm giác ngộ: tâm khát vọng giác ngộ và tâm thực hành giác ngộ. Tâm là cái mà đơn giản là bạn phải thay đổi, theo hướng mở rộng tâm lượng của mình.

Ngay bây giờ, chúng ta có một cái tâm rất hẹp hòi. Vì thế chúng ta chẳng thể nghĩ được gì cả. Thịnh thoảng chúng ta cũng chẳng thể nghĩ về chính mình, vì chúng ta thấy quá chán nản thất vọng, và chúng ta trở nên phiền muộn với chính mình. Điều này cho thấy rõ ràng rằng tâm của chúng ta thu lại nhỏ bé đến nỗi không vừa cho chính mình. Vậy trong tình huống như thế, làm sao chúng ta có thể thực hành lòng trắc ẩn lớn lao, tình yêu lớn lao hay Phật trí lớn lao? Điều đó là điều không thể. Bởi vậy, chúng ta cần phải mở rộng tâm lượng của mình để mọi chúng sinh hữu tình có thể hoà đồng được với tâm thức của chúng ta, không chỉ gia đình và bạn bè mà tất cả mọi người, kể cả kẻ thù của chúng ta. Đây là lý do tại sao mặc dù rất khó nhưng rất quan trọng để thực hành Bồ đề tâm.

Luân hồi sinh tử mãi không ngừng. Bởi vậy, nó được biết đến như là sự tiếp nối không ngừng. Nó biến chuyển như thế nào? Nghiệp chính là kết quả của sự tích tụ cái tốt và cái xấu, cái đẩy bạn quanh quẩn. Có sáu cảnh giới luân hồi, ba cảnh giới thấp và ba cảnh giới cao. Động cơ của sự tiếp nối không ngừng này được vận hành thông qua việc tích tụ nghiệp. Sự tích lũy các nghiệp lành đẩy bạn lên cảnh giới cao hơn của luân hồi, và các nghiệp ác thì đẩy bạn xuống cảnh giới thấp của luân hồi. Đây là lý do tại sao chúng ta nhấn mạnh những điều như – không làm hại, hãy giúp đỡ và vân vân. Những tôn giáo khác cũng răn dạy những điều này. Đó là một cách nhìn cuộc sống, nhưng đó không nên được coi là tối thượng.

Cách tối thượng để nhìn nhận cuộc đời nên là để đạt được sự chứng ngộ tối thượng - là sự chứng ngộ về những tích lũy ác nghiệp cũng như thiện nghiệp, cả hai đều có mặt trong thực tế của cuộc sống. Tích lũy thiện nghiệp mà không nhận thức được bản chất của chúng, thì cũng chỉ mang chúng ta lên một trong ba cảnh giới cao hơn. Với những người thực hành Bồ đề tâm như chúng ta, chúng ta nên phát triển [để đạt đến] chứng ngộ tối thượng cùng với việc tích lũy công đức.

Chúng ta nên sống tốt hơn, để tu tập mà không bị che chướng. Và chúng ta nên tu tập để làm gì? Để tự mang chúng ta ra khỏi luân hồi, khỏi những chìm nổi của cuộc sống. Đây chính là lý do để chúng ta tu tập. Chúng ta không tu tập theo triết lý và thiền định của Phật giáo chỉ để được tái sinh lên cảnh giới cao hơn. Điều đó là không đủ, và đó không nên được coi là mục đích chính. Là một người tu tập, mục đích tu tập của bạn nên là để giúp bạn ở trong một môi trường tốt hơn để bạn có thể tu tập mà không bị mê mờ hay chướng ngại, và cuối cùng có thể thoát ra khỏi sinh tử luân hồi. Đức Phật đã dạy rằng :

Giận dữ là nhân của cảnh giới địa ngục,

Tính keo kiệt là nhân của cảnh giới ma đói

Vô minh là nhân của cảnh giới súc sinh, vân vân ...

Vậy nên nhân và quả cả hai đều ở đó, chúng là qui trình của nghiệp, là nghiệp chướng luân hồi. Bởi thế, chúng ta không nên tham dự vào những hành vi như bản này, bởi vì chúng là nguyên nhân tái sinh trong các cảnh giới thấp kém, nơi mà chúng ta chẳng muốn đến. Không phải là vì ở đó không có tiện nghi hay đặc quyền hưởng thụ của con người. Chúng ta đã thấy nhiều con chó được chăm sóc còn tốt hơn con người. Nên theo ý này, được tái sinh làm chó không đến nỗi quá tệ. Thêm nữa, con người có rất nhiều phiền toái do sự giả dối mang lại, và một con chó thì không đau khổ vì những điều vô nghĩa đó. Một vài con chó thậm chí có rất nhiều thức ăn ngon, cơ hội để luyện tập và rất nhiều đồ chơi. Chúng có thể sống một cuộc sống dễ chịu hơn con người.

Bởi thế, tiện nghi và khoái lạc chỉ là mục đích để tìm kiếm sự tái sinh trên cảnh giới cao hơn, nên có thể có người không đồng ý và nói “tôi thà được sinh ra làm con chó”. Nhưng lý tưởng cơ bản nhất là có thể thực hành Pháp, thực hành chính đạo. Các loài súc sinh và những con ma đói không có các cơ hội để thực hành Pháp. Thậm chí những kẻ trên cảnh giới thần tiên không thể, hoặc có thể không

có cơ hội để thực hành chính Pháp, chính đạo. Vì thế chúng ta cần phải làm gì đó để chúng ta có thể được tái sinh ở cảnh giới phù hợp, cảnh giới của con người.

Làm người rất quý giá. Nhưng có thực sự quý giá hay không lại phụ thuộc vào việc bạn nhìn nó như thế nào và trau dồi nó như thế nào. Nếu bạn sử dụng cuộc sống của mình một cách sai lầm, có thể bạn còn tồi tệ hơn cả loài súc sinh. Hãy chỉ nhìn vào sự ô nhiễm và phá hoại môi trường và những hành động gây hại không cần thiết mà chúng ta thấy ngày nay, thì chúng ta có thể thực sự kết luận rằng con người đã làm những việc tồi tệ hơn những loài khác đến hàng trăm lần.

Chúng ta phải làm cho cuộc sống của chúng ta trở nên quý giá bằng việc tuân theo triết lý hay định luật vũ trụ. Định luật vũ trụ này chính là cái mà chúng ta có thể làm cho cuộc sống của chúng ta tốt đẹp hơn và quý giá hơn, bởi vì mọi điều trong cuộc sống của chúng ta đều mang tính tương thuộc và thế giới của chúng ta là một thế giới tương đối. Chúng ta có thể hoặc làm cho nó tốt hơn, hoặc tệ hơn. Bởi thế, cuộc sống nên được hiểu như một phần không thể tách rời của việc hành Pháp, của việc tuân theo định luật vũ trụ. Điều này thực sự có nghĩa là cuộc sống phải được tu dưỡng.

Nếu bạn coi cuộc sống là một phần khác biệt với việc tuân theo giáo pháp, thì cuộc sống của bạn tiếp tục thiếu việc hành Pháp, cho dù bạn có tu tập cả đời mình. Chúng ta có nhiều lý do để nói rằng chúng ta không có thời gian để tu tập, rằng chúng ta có quá nhiều việc phải làm, ví dụ như chăm sóc con cái, cửa hàng hay công việc. Tất cả những điều này chỉ là lý do mà thôi. Nếu không, thì cuộc sống có thể được coi là Pháp.

Pháp phải được hiểu là cuộc sống và cuộc sống phải được hiểu là Pháp. Vì thế mỗi phút trong đời sống của bạn thực sự là Pháp. Có rất nhiều điều bạn có thể làm, nhưng điều cơ bản là hiểu và trau dồi sự hiểu biết rằng cuộc sống không tách rời khỏi giáo pháp. Bạn chẳng cần phải hiểu hay trau dồi thêm gì nữa cả. Nguyên tắc của việc hành xử tinh thần chính là lòng từ bi và trí tuệ. Có vài người làm cho sự việc này trở nên phức tạp và kết cục là họ cũng chẳng nhận thức được điều gì. Những người này luôn luôn nói “đây là một pháp tu ở mức cao, chúng tôi không thể thực hành được, chúng tôi thực sự không có thời gian”. Họ tìm ra rất nhiều lý do để né tránh, và cuối cùng thì họ chẳng đạt được điều gì.

Thực sự, lòng từ bi là việc cần thực hành hàng ngày. Trong cuộc sống thường nhật của mình, chúng ta nên có lòng từ bi đối với bạn bè, người ta yêu thương và ngay cả cho chính chúng ta nữa. Hãy có lòng từ bi đối với những người đang có những tổn thương về tinh thần và thể chất.

Chỉ cần luôn kiểm soát và khám phá các suy nghĩ của mình. Trước tiên bạn phải có lòng từ bi đối với bản thân bằng cách quan sát các hành vi bất thiện, sự nhầm nhí cũng như các lo lắng không cần thiết. Và thỉnh thoảng, khi mọi người làm những việc tồi tệ với bạn, bạn nên dùng lòng từ bi của mình để tiêu trừ sự giận giữ. Lòng từ bi cần phải được thực hành mọi phút giây. Đây là lý do tại sao tôi nói rằng cuộc sống cần phải được hiểu và thực hành như Pháp. Trí tuệ là nền móng cơ bản. Nếu không có trí tuệ thì lòng từ bi không thể được thực hành một cách hợp lý. Lòng từ bi sẽ trở nên mù quáng và lòng thành tín cũng sẽ mù quáng. Đây không phải là cách khéo léo. Vì vậy, trí tuệ luôn luôn cần thiết.

Ví dụ như, để đi từ đây đến một đất nước khác, bạn cần phải biết cách dễ dàng và tiết kiệm nhất để đi. Đây cũng chính là trí tuệ, mặc dù không phải là trí tuệ tối thượng. Từ quan điểm này, trí tuệ của bạn cũng dần sắc bén hơn. Nếu bạn không mài dũa trí tuệ của mình, như một phần của việc tu tập, thì trí tuệ bị lãng phí. Thỉnh thoảng, thậm chí bạn cảm thấy động lòng từ bi đối với một người ăn xin hay với người đang đau ốm, thì điều này cũng là lãng phí bởi vì bạn không trau dồi lòng từ bi để phát triển sự hiểu biết của mình.

Vì vậy, chúng ta không nên lãng phí năng lực của lòng lòng từ bi và trí tuệ cho các mục đích vị kỷ. Năng lực của lòng từ bi và trí tuệ nên được sử dụng bằng con đường vị tha. Đây chính là con đường của Đức Phật, con đường của ánh sáng và trí tuệ. Đây là chính đạo.

Những nghi thức như tụng niệm và thiền định cũng rất quan trọng. Mỗi thứ đều có ích lợi riêng, cái hay riêng và giá trị riêng; nhưng nhìn chung, cái chúng ta thực sự cần phải làm là trau dồi năng lực tự nhiên của chúng ta – năng lực mà chúng ta chưa thực sự phát huy và không biết cách sử dụng. Bởi vậy, chúng ta nên học cách sử dụng các năng lực tự nhiên này một cách vị tha. Đây chính là con đường của một Phật tử, đây chính là Pháp.

Nếu bạn thực hành ba thứ này – trí tuệ, lòng từ bi và tâm thành tín -với một động cơ ích kỷ, thì điều này có thể dẫn đến hậu quả là bạn tái sinh vào một cảnh giới cao hơn, như cảnh giới của các vị trời

hay A-tu-la; nhưng chúng không bao giờ có thể giúp bạn thoát khỏi luân hồi sinh tử. Vì vậy, bạn phải rất cẩn trọng xem xét liệu có chút vị kỷ nào tham gia vào quá trình tu tập của bạn không. Điều này cực kỳ quan trọng.

Nhiều người có một khuynh hướng mạnh mẽ tu tập theo Phật giáo, hay con đường tâm linh, và họ thậm chí có một động cơ mạnh mẽ để từ bỏ cuộc sống vật chất như tiền tài, gia đình... vân vân. Họ có sức mạnh này để hy sinh mọi thứ, để tu tập tâm linh trong nhiều năm. Nhưng dù vậy, họ vẫn chẳng đi được đến đâu. Tôi không nói rằng tất cả họ đều có vấn đề; nhưng nhiều người trong số họ, sau khi bỏ khoảng ba hay sáu năm tu tập, thì cảm thấy đau khổ vì những gì họ đã làm. Và sau đó, họ phê phán Phật giáo hay việc tu tập tâm linh, hay tự trách mình và cảm thấy họ không đủ khả năng. Nhưng thực tế, không có gì sai trái đối với họ, và cũng không có gì sai trái đối với đạo. Điều không đúng duy nhất là họ không có trí tuệ hay sự mở mang trí tuệ để biết cách nhìn nhận cuộc sống như Giáo Pháp. Họ không biết cách hiểu cuộc sống như nguyên tắc để tu tập. Không quan tâm nhiều về cuộc sống, họ chỉ tu tập một cách hời hợt. Và điều này dẫn đến việc lãng phí thời gian. Hời hợt có nghĩa là mọi phần trong việc tu tập của họ đều dính liền với bản ngã, hay thái độ vị kỷ. Điều này giống như yêu ma, một thứ độc dược mạnh mẽ mà thực sự sẽ phá huỷ toàn bộ cảnh giới tâm linh.

Việc tu tập cùng với thái độ vị kỷ sẽ chẳng đi đến đâu cả. Kết cục là bạn sẽ cảm thấy thất vọng mà thôi.

Gampopa, một trong những hành giả du già vĩ đại nhất của Tây Tạng, đã nhấn mạnh trong một lời dạy của mình rằng Pháp phải được thực hành một cách đúng đắn. Nếu không, Pháp sẽ tạo ra các vấn đề. Nghe thì dường như là Gampopa đang làm ta nản lòng trong việc tu tập theo Giáo Pháp. Thực tế, cái mà ngài muốn nói là không được đem tâm vị kỷ để thực hành Pháp. Khi chúng ta không thể thực hành Pháp theo một cách trong sạch, thì tốt nhất là chúng ta đừng làm. Hãy ngồi lại và chờ một thời gian, và học cách làm bất cứ thứ gì trong giới hạn mà ta có thể làm một cách đúng đắn và trong sạch.

Điểm đầu tiên mà chúng ta nên tập trung trong việc tu tập theo giáo pháp, như tôi đã đề cập, là sự phát triển cách nhìn nhận đúng đắn về tâm trí của mình, về cuộc sống hàng ngày của mình. Đây là

điểm thiết yếu để tu tập. Và bước thứ hai là tụng niệm, thiền định, lễ lạy và vân vân. Như thế thì tất cả các việc tu tập của bạn sẽ theo một con đường đúng đắn; chúng sẽ không bao giờ bị đi sai đường.

Ví dụ, có rất nhiều loại thuốc khác nhau. Nếu bạn thực sự biết điều trị bệnh của mình như thế nào với đúng loại thuốc, thì thuốc đó sẽ có tác dụng phù hợp. Nếu bạn không biết các thuốc này hoạt động như thế nào, bạn không thể uống tất cả các loại thuốc vì chúng đều đắt tiền và quý giá. Nếu bạn làm như vậy, nó sẽ làm tình hình của bạn tồi tệ hơn, thậm chí giết bạn.

Thuốc không phải là chất độc, nhưng nó trở thành độc nếu bạn không biết cách sử dụng nó. Giống như vậy có nhiều sự việc khác nhau xảy ra trong cuộc đời của bạn với đủ các thói quen thông lệ hành xử. Chúng ta có thể thấy cách hành xử này thì tốt và cách hành xử kia thì cũng tốt; và vì vị Lạt ma này dạy thế này và ngài Pháp sư kia thì khởi xướng điều kia, chúng ta nên nghe tất cả họ. Vì vậy bạn nghe mọi thứ và đòi hỏi phải thực hành tất cả. Tất nhiên, ở một góc độ nào đó, điều này rất hay. Ít nhất thì bạn cũng thực hành. Như thế thì tốt hơn là không làm gì cả. Nhưng dần dần thì thái độ này sẽ gây cho bạn rất nhiều vấn đề.

Tôi không phê phán những người đang tu tập theo lối đó; nhưng tôi không đồng ý với những người không quan tâm đến việc tu dưỡng cuộc sống và trí tuệ của họ trong khi thực hành các bài học về tâm linh. Và họ không biết cái gì là tâm linh cả. Trước tiên, họ cần phải biết làm sao để kết hợp cuộc sống hàng ngày và trí tuệ với việc thực hành tâm linh. Điều này rất là quan trọng.

Nguyễn Thanh Hà chuyển Việt ngữ

Hòa Lan, tháng Giêng 2008

TEACHINGS BY H.H. THE XIITH GYALWANG DRUKPA

http://www.drukpa.com/teachings/dharma/daily_life_dharma.htm

Daily Life & Dharma

Paris, France 1995

I am happy to see you all once again. As time goes by, we have yet another chance to see each other. For that we have to thank our karma. The continuation of time is the essential substance of karma. I always thank my karma whenever I have a feeling of happiness, joy and satisfaction. But I have never heard anybody say, 'Thanks to my karma.' People never thank their own karma. They thank god or may be Buddha.

If you think deeply and profoundly, eventually you would understand that the wisdom of thanking the karma is based on some knowledge, which might have been given by some gurus or masters or found in some teachings of Buddha. I am not saying that you should not thank the Buddha or the masters. What I am saying is that there is a logic, indirectly to thank them. But the immediate object of appreciation should be your karma.

In our daily practice, efforts should be made to develop compassion and wisdom. Generally speaking, these two are missing in our life. There may be a few of you, who have reached a state of very high realization. Then for you, there is no worry. But commonly speaking, because we have yet attained realization, therefore, we need rely on and hold onto the practice of compassion and wisdom.

Compassion, love and wisdom have to be developed within ourselves. They are not something that you can get from outside. They have to come from within yourself. In a way, it is not really important to practice compassion, loving-kindness and wisdom at home. But in another way, it is very important because everything is relative, inter-connected, and interdependent. This is the reason why I said, 'rely on.' One has to rely on something. If you are already realized, then you do not have to rely on anything. But you are not realized right now, so you have to rely on something, like this kind of practice.

In its unrealized, relative state, life is samsara, and life is suffering. But once you realize the ultimate truth, life itself becomes cognition. So, there is no need to go or fabricate any further. But unfortunately, you are not realized right now and you have to do something else in order to realize the ultimate state.

Refuge and Bodhicitta is something that you have to understand. Many of you have already gone through this kind of practice a lot of times already. Therefore, there is no need to say anything again. But I want to talk a little bit about this for the benefit of those who are quite new to Buddhism.

Refuge is the first step we take to change the situation of our life. I cannot say that the situation of our life is horrible. I won't say that. Life is actually great, very pleasant, if we know how to look at it. There's nothing wrong with life. But if we don't know how to look at it, then life would give us a lot of problems. So, this is what we have to change. We do not need to change our life but we have to change the way we look at it. Therefore, we take refuge, and we become refugees of the Truth.

The Buddha has given many teachings on how to look at our life. So, we take refuge in the Buddha. This is the reason why the Buddha is the first object of refuge. It is not because we are Buddhists.

The second is Dharma which is the teachings of the Buddha. Dharma is very important because it is the path that we practice so that we may realize how to look at our life. How to look at our life is the main thing.

Next is the Sangha, somebody that gives you support from different angles in your life and not let you fall off the track. He or she does not really have to be a monk or a nun. He or she is just somebody who can really support you in looking at your life in the right and correct way.

Now the second step is the Bodhicitta. Bodhicitta is the mind of enlightenment. After taking refuge, you have to cultivate the mind of enlightenment. There are two kinds of mind of enlightenment: aspirational mind of enlightenment and the practical mind of enlightenment. The mind is what you simply have to change, in the sense of expanding the room of your mind.

Right now, we are very narrow-minded. So we cannot think of anything. Sometimes, we cannot think of ourselves also because we feel very much down with disappointment, and we become depressed about ourselves. This clearly indicates that our mind is shrinking to a state where we cannot even fit ourselves in. So in such a state, how could we practice great compassion, great love, and great Bodhicitta? That is quite impossible. Therefore, we need to expand our mind so that every sentient being can fit into our mind, not only our family and friends, but everybody, including our enemies. This is the reason why it is very difficult but very important to practice Bodhicitta.

The cycle of birth and death moves in continuity. Therefore, it is known as cyclic existence. How does it move? The karma is the result of the negative and positive accumulations, which push you around. There are six realms ~ three lower and three upper realms. The engine of cyclic existence is kept running by the accumulation of karma. The positive accumulations push you up to the higher realms of samsara, and the negative actions and accumulations push you down to the lower realms. This is why we usually emphasize such things like ~ do not harm, be helpful and etc. Other religions are also teaching these. It is one way of looking at life, but it should not be the ultimate way.

The ultimate way of looking at life should be to attain ultimate realization ~ realization of the negative as well as the positive accumulations, which are all included in the reality of life. Accumulation of positive karma with no realization of its own will only take us to one of the three higher realms. For us who are keen to practice Bodhicitta, we should try to develop the ultimate realization along with the accumulation of merits.

We need to live a better life in order to practice without any obscuration. And what should we practice for? For getting ourselves out of the samsara, out of the ups and downs in life. This is the main reason why we should practice. We do not practice the Buddhist philosophy or meditation just to obtain rebirth in the higher realms of samsara. This is not enough, and this should not be the main target. As a practitioner, the target of your practice should be to put yourself in a better situation so that you would be able to practice without any obscuration and obstacles, and eventually be able to get out of samsara, the cyclic existence. It says in the teachings that:

Anger results in the realm of hell,
Miserliness results in the realm of hungry ghosts,
Ignorance results in the realm of animals, etc.

So the cause and effect are both there; they are the process of karma, the karmic cyclic existence. Therefore, we should not be involved in these defilements, because they cause rebirth in the lower realms, where we do not want to go. It is not because the comfort is not there, or the privileges of human pleasure is not there. We have seen dogs who are looked after much better than human beings. So in this respect, taking rebirth as a dog may not be that bad. Furthermore, human beings have a lot of problems caused by fabrications, and a dog does not suffer from such nonsense. Some of the dogs even have a lot of good food, opportunities to exercise, and lots of toys to play with. They can live a much more pleasant life than the human beings.

Therefore, if comfort and pleasure are the only target for seeking rebirth in higher realms, then one may argue and say, 'I would rather be reborn as a dog.' But the principal idea is to be able to practice Dharma, to practice the right path. The animals and hungry ghosts do not have these opportunities to practice Dharma. Even those in the god realm cannot or may not be able to practice true Dharma, true path. Therefore, we need to do something so that we will be in the right realm, which is the precious human rebirth.

Human life is very precious. But whether it is truly precious or not fully depends on how you look at it and how you cultivate it. If you use your life in the wrong way, then you can be worse than animals. Just look at the pollution, destruction of environment and unnecessary harmful activities we see today, then we can really conclude that human beings are doing hundred times worse than any other being.

We have to make our life precious by following the philosophy or law of universal truth. The law of universal truth is such that we can make our life better and more precious because everything in our life is interdependent, and our world is a very relative world. We can make it better or worse. Therefore, life should be understood as inseparable from the practice of Dharma, the practice of universal truth. It actually means that life has to be cultivated.

If you treat life as being different from the practice of Dharma, then your life will remain devoid of practice, even if you practice for entire life. We have many excuses to say that we have no time to practice, that we have so many things to do, such as taking care of children, business or work. All these are just excuses. Otherwise, life can be seen as Dharma.

Dharma has to be understood as life and life has to be understood as Dharma. So every minute of your life is actually Dharma. There are plenty of things you can go through, but the basic thing is to understand and to cultivate the understanding that life is inseparable from Dharma. There is nothing else you need to understand or cultivate.

The principal practice of spirituality is compassion and wisdom. Some people make a big issue out of this, and then they also end up with realizing nothing. These people always say, 'This is a very advanced practice, we cannot practice this. We do not really have the time.' They find many excuses to avoid it, and then end up accomplishing nothing.

Actually, compassion is a daily practice. In our day-to-day life, we should be compassionate towards our friends, our partners, and even to ourselves. Be compassionate towards our friends who are suffering emotionally and physically.

Just constantly check and investigate your thoughts. First, you ought to be compassionate towards yourself by looking at your nasty deeds, naughtiness, and unnecessary worries. Then sometimes, when people do something nasty to you, you should use compassion to kill your anger. Compassion has to be practiced every minute. This is the reason why I am saying that life has to be understood and practiced as Dharma.

Wisdom is the basic foundation. If wisdom is not there, then compassion cannot be practiced in a right way. Compassion will be blind and devotion will also be blind. This is not the skillful way. Therefore, wisdom is always needed.

For example, to go from here to another country, you should know the easiest and cheapest way to travel. This is also wisdom, even though this is not the great wisdom. From this point of view, your wisdom is also sharpening. If you do not work on your wisdom as part of your practice, then the wisdom is wasted. Sometimes, even if you feel compassionate towards beggars or sick people, this is also wasted because you are not cultivating compassion in order to develop your own understanding.

So, we should not be wasting the energy of compassion and wisdom for selfish ends. The energy of compassion and wisdom should be used in a selfless way. This is the path of the Buddha, the path of enlightenment and the path of wisdom. This is the true path.

Formal practices like recitation and meditation are also very important. Each has its benefits, its own beauty and value; but overall, what we really need to do is to cultivate our natural energy

~ the energy that we have not really developed and do not know how to use. Therefore, we should learn to use our natural energy in a selfless way. This is the Buddhist path, this is the Dharma.

If you practice these three ~ wisdom, compassion and devotion ~ with selfish motivation, then this may result in your rebirth in higher realms, like the realm of gods or demi-gods; but this will never help you to get out of the samsara. So, you have to be very careful to check whether the selfish attitude is involved or not when you practice. This is very important to know.

Many people have a strong tendency to practice Buddhism, or spiritual path, and they even have a very strong motivation to give up the material life like wealth, family, and etc. They have this sort of strength to sacrifice everything, in order to do some spiritual practice for many years. But still, they end up going nowhere. I am not saying all of them are having problems; but many of them, after spending say three or six years in practice, get upset with what they have been doing. And then, they end up either criticizing Buddhism or the practice of spirituality, or blaming themselves and feeling that they are not qualified. But actually, there is nothing wrong with them, and nothing wrong with the path. The only mistake is that they do not have the wisdom or the development of wisdom to know how to look at life as Dharma. They do not know how to understand life as the principal practice. Without bothering much about life, they just practice superficially. This leads to a great waste of time. Superficially means every part of their practice is linked with ego, or egoistic attitude. This is like a demon, a very potent poison that really destroys the whole scene of spirituality.

The practice with egoistic attitude will take you nowhere. You will end up with disappointment.

Gampopa, one of the greatest yogis of Tibet, strongly emphasized in one of his teachings that Dharma has to be practiced in a correct manner. Otherwise, Dharma will cause problems. It would seem as though Gampopa was discouraging the practice of Dharma. Actually what he meant was that the egoistic attitude should not be involved in our practice of Dharma. So long as we cannot practice Dharma in the pure way, it is better not to jump in. Just sit back and wait for awhile, and learn whatever the limited way we can and do it in the pure and correct way.

The first focus in the practice of Dharma is, as I mentioned, the development of the right view to look at your mind, to look at your day-to-day life. This is the essential point of practice. And the second step is recitation, meditation, prostration and etc. Then all these practices that you do would go in the right direction; they will never go in the wrong way.

For example, there are many types of medicine, pills or drugs. If you know how to really treat your disease or illness with the correct medicine, then the medicine will work in the right way. If you do not know how any of the medicine functions, you cannot take all of them just because they are all very expensive and precious. If you do that, it would worsen your condition, and may even kill you.

Medicine is not poisonous; but it becomes poisonous if you do not know how to take it. So similar thing may happen in your life with all sorts of practices. We may feel that this practice is good and that practice is also good; and since this lama is teaching and that Rinpoche is giving initiation, we should attend all of them. So you take everything and then also pretend to practice. Of course, in a way, it is very nice. You are at least practicing. It is better than nothing. But then eventually this kind of attitude will cause you lots of problems.

I am not criticizing those practitioners; but I disagree with those people who do not bother to cultivate their life and wisdom while practicing spirituality. And they do not know what is spiritual. First of all, they should know how to combine daily life and wisdom with spiritual practice. This is very important.