

# GIỐNG NHƯ CON CÁO CHẠY TRONG SƯƠNG MÙ<sup>1</sup>

*Bài giảng Hungkar Dorje Rinpoche*

*25.12.22, Zoom*

*Song ngữ - chép Anh dịch Việt*

*(trích đoạn)*

Cuốn sách “Điệu cười Trì Minh Vương của ba dòng truyền thừa” là một luận giải ngắn gọn về pháp tu tiên yếu của dòng Dzogchen Longchen Nyinthig. Cuốn sách bao gồm hai phần. Phần thứ nhất nói về sự cần thiết phải tư duy, quán chiếu về nội nghĩa của Pháp. Phần thứ hai là những giải thích về cách hành trì. Phần thứ nhất bao gồm có ba phân mục chính:

- một: sự cần thiết của Pháp đối với thế giới này.
- hai: sự cần thiết của Pháp đối với những ai là người tu theo Phật Pháp.
- ba: những lợi lạc của việc thực hành Phật Pháp.

Sự cần thiết của Pháp đối với thế giới. Pháp là tốt không chỉ đối với đạo lộ giải thoát mà nó còn lợi lạc đối với cuộc sống thế gian, bởi vì chúng ta cần có Pháp để trở nên hạnh phúc hơn, an bình hơn. Khi con người không tin vào Pháp Phật, không nghĩ rằng Pháp là hữu ích thì cuộc sống của họ khác với cuộc sống của những ai có lòng tin vào Pháp Phật. Những bất ổn, những vấn nạn trong thế giới này thường xảy ra do không có Pháp. Trái lại, hạnh phúc và những điều tốt đẹp trong thế giới này đến từ sự hiểu biết về Pháp của Phật, từ những hành động tốt đẹp. Vì vậy, Pháp rất tốt cho thế giới này và cho sự giải thoát; về cả hai phương diện nó đều rất lợi lạc.

---

<sup>1</sup> Đây là phần trích đoạn từ bài giảng của Ngài Hungkar Dorje Rinpoche trên Zoom ngày 25.12.2022. Tiêu đề do người dịch đặt để tiện cho người đọc.

Chúng ta chia sẻ một số thông tin liên quan chủ đề này. Ngày nay, tầm nhìn và sức mạnh nội tâm của chúng ta cần phải theo kịp sự phát triển nhanh chóng và rất rộng lớn của xã hội hiện đại. Bởi vì đôi khi xã hội phát triển quá nhanh và sự hiểu biết của chúng ta thì không thể bắt theo kịp. Vì vậy, có một sự hẫng hụt khiến cho tâm chúng ta trở nên rất yếu đuối. Sự phát triển là tốt. Và không có gì sai trái cả nếu như tâm của chúng ta thực sự ổn; tuy nhiên, đôi khi sự phát triển quá nhanh và tâm không bắt theo kịp. Điều này tạo một áp lực cho tâm của chúng ta. Sự phát triển về vật chất tạo một áp lực tinh thần rất lớn, đồng thời sự an bình trong tâm cũng bị hủy diệt. Tình trạng rối loạn tinh thần khiến cho tâm luôn bất an, không ổn định và nhiều ý nghĩ tiêu cực xuất hiện. Đó chính là cái thực trạng của con người ngày nay, theo Thầy nghĩ.

Nếu chúng ta không có sức mạnh tinh thần hoặc sự hiểu biết đúng đắn thì sự phát triển về vật chất có thể trở thành áp lực cho tâm. Khi đó tâm sẽ trở nên trống rỗng, bất hạnh, không ổn định và mất phương hướng hoặc một cái gì đó tương tự. Trong tâm con người [ngày nay] có những cảm xúc rất mãnh liệt như nỗi buồn, cảm giác bất hạnh, trạng thái tinh thần uể oải, những ý nghĩ thô ác, ganh ghen, đố kỵ, cạnh tranh, kình địch, tạo hình ảnh giả bằng lời nói dối, cống cao ngã mạn, tự khinh ghét mình, ước ao được khác hơn mình hiện là, và những thứ tương tự. Thầy nghĩ rằng hiện nay có nhiều người giống như vậy. Mặc dù thế giới đã phát triển rất nhiều nhưng họ không thực sự hài lòng. Họ nghĩ “Thế giới này không tốt đối với tôi!” Họ phàn nàn về tất cả mọi thứ. Họ không thực sự trách bản thân mình mà chỉ trách những người khác. Có thể họ không thực sự biết rằng họ cần phải làm gì, họ là ai và vân vân. Vật chất, của cải hủy diệt an bình trong tâm khi con người có quá nhiều tham luyến đối với chúng. Và họ lạc lối giữa thế giới này bởi vì họ không có một sự hiểu biết đúng đắn và một con đường đúng đắn. Vậy nên, chúng ta cần phải học Pháp nhiều hơn, chúng ta cần phải thực hành Pháp nhiều hơn để làm lợi lạc cho chính mình.

Ngoài ra, có nhiều người tâm hẹp hòi nhỏ bé - họ có thể buồn vui một cách quá dễ dàng. Niềm vui mạnh mà nỗi buồn cũng mạnh. Đây không phải là một cách sống tốt. Khi bạn có thể trở nên vui hoặc buồn một cách quá dễ dàng thì điều đó tạo nên áp lực cho tâm. Khi chỉ vì một thứ gì đó bé nhỏ mà bạn có được niềm vui quá mức thì nó sẽ thay đổi trong chốc lát và điều đó không tốt. Cách ứng xử tốt là luôn luôn rà soát mọi thứ với sự hiểu biết và tâm bình lặng. Nếu tâm bạn không bình lặng thì bạn sẽ rất dễ bất hạnh, bức bối, giận dữ hay một cái gì đó tương tự. Như vậy không tốt, bởi vì tâm bạn đã không được điều phục. Vì vậy, chúng ta cần phải có sức mạnh nội tâm để giữ cho tâm của chúng ta an bình và tĩnh lặng cho dù chúng ta ở trong hoàn cảnh nào. Đó là lý do tại sao chúng ta cần phải học Pháp Phật. Và đây cũng chính là lợi lạc của việc thực hành Phật Pháp.

Một vấn đề nữa là đôi khi chúng ta không rà soát bản thân, chúng ta không nhận ra những lỗi lầm và vấn đề của mình. Vì vậy, chúng ta cần phải rà soát tâm để xem nó tốt hay xấu, an bình hay giận dữ và vân vân. Chúng ta cần phải biết cái gì đang diễn ra trong tâm. Điều này, theo Thầy, rất quan trọng. Mặt khác, đôi lúc chúng ta tìm ra lỗi lầm hoặc những bất ổn, khiếm khuyết của mình và chúng ta cảm thấy rất bất hạnh. Điều đó không tốt. Không có lý do gì để làm như vậy, mà điều quan trọng [cần làm là] hiểu tình huống của mình và nhìn thấy rõ cái gì đang diễn ra trong tâm. Không cần giận dữ hay khổ tâm về điều đó.

Đôi khi chúng ta có những mong muốn: “Ồ tôi muốn tôi có”, “Tôi phải có cái đó”, “Ồ tôi có thể được như vậy” và một cái gì đó tương tự khi chúng ta nhìn thấy thành công, nhìn thấy của cải vật chất, nhìn thấy sự nổi tiếng vân vân của những người khác. Điều này không thực sự phù hợp với thế giới của Phật Pháp. Tất nhiên, trong thế giới phàm tục, điều đó là bình thường và đôi lúc có thể là tốt. Nếu bạn không có một mong muốn, một giấc mơ nào thì bạn không làm một điều gì cả, không cố gắng để thành công. Nhưng ở đây, trong thế giới của Pháp, chúng ta không cần phải như vậy.

Chúng ta nghĩ: “Ồ tôi phải giống như người rất nổi tiếng hoặc rất giàu có kia,” và vân vân. Nhưng chúng ta cần hiểu rằng tất cả mọi thứ đều phải có nhân và duyên để xuất hiện. Khi không có đầy đủ công đức và không có đầy đủ nhân duyên để thành công thì thậm chí nếu tâm của bạn mong muốn những thứ như vậy thì đó cũng chỉ là những ý nghĩ vô ích. Và não của bạn sẽ tạo ra những ý nghĩ tiêu cực. Cho nên, chúng ta không nên như vậy. Chúng ta phải *khác*. Nhưng *khác* ở đây điều đó có nghĩa là nếu bạn muốn làm một người khác với những người khác thì chúng ta phải là một hành giả tốt của Pháp.

Theo trí tuệ Phật giáo, chúng ta sống trong vô minh. Chúng ta chạy theo vô minh và vọng tưởng trong tâm mình. Bất cứ điều gì chúng nói, bất cứ nơi nào chúng dẫn lối, ta đều chạy theo. Đó thực sự là tình trạng lạc lối. Rất nhiều người lạc lối và họ không biết phải làm gì. Họ kết liễu cuộc đời bởi vì họ không thấy một định hướng thực sự tốt cho cuộc đời. Vì vậy, trong luân hồi, theo giáo lý Phật dạy, tất cả mọi chúng sinh đều lạc hướng. Người Tây Tạng có câu: “giống như con cáo chạy trong sương mù”; có nghĩa là không có phương hướng, không biết phải đi hướng nào. Hoặc có câu nói khác: “giống như con chim bước trên mặt đất sau khi trúng một đòn choáng váng bởi hòn đá bắn ra từ một chiếc ná”; có nghĩa là sau khi bị bắn, con chim không thể bay được và nó không biết phải làm gì. Đôi lúc, chúng ta cũng giống như vậy. Nếu chúng ta không học tập và thực hành trí tuệ, chúng ta cũng có thể giống như vậy. Đây không phải là điều mà chúng ta muốn. Chúng ta muốn rõ ràng về tất cả mọi thứ, như chúng ta muốn đi theo con đường nào, chúng ta muốn đi theo hướng nào. Đó là lý do tại sao phải nói về lợi lạc của Pháp.

Ngày nay, trên thế giới, số lượng người tự tử là lớn không thể tin nổi bởi vì do áp lực của việc phải làm giàu, do áp lực của chuyện tình cảm hay do cạnh tranh, vân vân. Có nhiều người tự tử trên thế giới hàng năm - đó là một thực tế. Đó là điều không dễ làm nhưng người ta vẫn chịu sự sai sử của nghiệp lực, do đau khổ và do áp lực. Thầy nghĩ rằng điều này không tốt. Trong các cấp độ chúng sinh khác nhau, con người có nhiều hạnh phúc hơn những loài khác, nhưng vẫn còn nhiều người

sống trong bóng tối và đau khổ rất nhiều. Vì vậy, Thầy nghĩ rằng Pháp rất cần thiết. Pháp là trí tuệ, là sự hiểu biết đúng đắn. Khi không có sự hiểu biết đúng đắn thì những điều tồi tệ xảy ra. Ví dụ như bây giờ, có rất nhiều bạn trẻ trong trạng thái tinh thần không tốt do chịu áp lực của tham vọng làm giàu. Rất nhiều người hết sức nỗ lực chỉ để làm giàu. Họ cố gắng bằng tất cả mọi cách nhưng mọi thứ không đến một cách dễ dàng như họ mong muốn. Mọi thứ có thể xoay theo chiều ngược lại, điều đó làm cho họ tổn thương và họ muốn kết liễu đời mình. Nếu chúng ta xem lý do tại sao người ta tự tử thì chúng ta thấy rằng họ muốn thành công với những nỗ lực của họ, với sự cạnh tranh hoặc với những phương cách khác. Họ bị kẹt dưới áp lực của mâu thuẫn, giữa điều kiện bên ngoài và những ý nghĩ mong muốn bên trong. Hoặc cũng có thể có những lý do bên ngoài, có những thứ làm cho họ cảm thấy bất hạnh, cảm thấy buồn.

Những nghiên cứu gần đây cho thấy rằng, mỗi năm có rất nhiều sinh viên tự tử. Và tất nhiên, tình huống cũng tương tự ở các nước khác. Trong xã hội ngày nay, không có hạnh phúc và an bình cho con người. Vì vậy, nhiều bạn trẻ đã kết liễu đời mình. Đây là điều mà chúng ta không thực mong muốn nhìn thấy. Chúng ta muốn tất cả mọi người sống trong hạnh phúc và an bình, nhưng nếu chúng ta không làm những điều đúng đắn thì điều đó sẽ không xảy ra.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tự tử, chẳng hạn như khó khăn về tài chính, bất hòa trong gia đình, phải tạo vỏ hạnh phúc, đối mặt với tuổi già.... Con người ta có lúc gặp khó khăn về tài chính, và họ đã tự tử. Đôi khi họ có vấn đề giữa các thành viên trong gia đình và họ hủy diệt hạnh phúc an bình của nhau. Còn có những người khi già, họ phải phụ thuộc vào người khác, vì vậy mất đi niềm vui trong cuộc sống và họ muốn chết. Nhiều người bị bệnh rất nặng và không thể làm mọi thứ theo ý mình. Họ cảm thấy quá sức chịu đựng và không muốn sống nữa. Đây là tình trạng thực tế trong cuộc sống của con người. Cũng có nhiều người tự tử không do một lý do gì cụ thể mà chỉ là cảm giác bất hạnh. Cũng có những người như vậy.

Có rất nhiều người bất hạnh trong thế giới này, cả trẻ và già. Đôi lúc họ đơn giản cố gắng giết nhiều người càng tốt, có đúng không? Họ cố gắng giết càng nhiều người càng tốt trước khi giết chính họ. Đơn giản là họ cảm thấy bất hạnh hoặc bất như ý. Điều này xảy ra thậm chí với những người nổi tiếng, giàu có và có ngoại hình đẹp. Sự thật là có nhiều người nổi tiếng, có ngoại hình đẹp, có giáo dục tốt, có vị trí cao trong xã hội nhưng họ cũng tự tử bởi vì họ cảm thấy bất hạnh vì một lý do nào đó. Những điều này đều không phù hợp trong thế giới của Phật Pháp. Đây là một điều rất tồi tệ mà người ta không nên làm. Vì vậy, hãy cố gắng thực hành Pháp, cố gắng nghiên cứu giáo lý để giảm loại hành vi tiêu cực này.

Có nhiều người nói rằng họ muốn tự vẫn là không có lý do nào cả. Họ nói rằng đủ loại ý nghĩ tự nhiên cứ khởi lên trong đầu họ. Điều đó có thể xảy ra. Con người ta thường có nhiều ý nghĩ khác nhau. Tất cả các loại ý nghĩ của chúng ta đều có những nguyên nhân của nó. Đây là một tình trạng rất đáng sợ: [có nhiều người] thích liều lĩnh hoặc thích làm theo những người khác. Họ suy nghĩ như vậy: “Tôi muốn tự vẫn,” hoặc “Tôi muốn chết.” Nếu chúng ta không rà soát và làm chủ tâm của mình thì tâm có thể rất điên đảo. Đó là lý do chúng ta cần phải thực hành Pháp và chúng ta cần phải có sự hiểu biết tốt hơn. Nói cách khác, người ta hành động sai vì không hiểu đúng bản chất vô thường của vạn Pháp.

Tại sao họ suy nghĩ như vậy, tại sao họ có những ý nghĩ tiêu cực như vậy? Bởi vì họ không hiểu bản chất của vạn Pháp, không hiểu nghiệp, không hiểu nhân duyên tương sinh. Nhiều người rất đau khổ mặc dù họ không muốn như vậy, họ thực sự muốn rằng mọi thứ xảy ra một cách tốt đẹp và đúng đắn nhưng mọi thứ không xảy ra như họ nghĩ và họ cảm thấy tổn thương. Tại sao họ thấy tổn thương? Bởi vì họ không hiểu bản chất của vạn Pháp, không hiểu nghiệp và không hiểu được nhân duyên tương sinh. Bởi vì tất cả mọi thứ đều cần có nhân và duyên, chỉ có bằng cách đó thì các Pháp mới xuất hiện. Khi bạn không hiểu thực tại này thì bạn làm cho mình tổn thương, bạn thấy buồn và bất hạnh. Bạn sẽ làm bất cứ điều gì vô minh sai sử.

Nhiều người tin rằng thế giới này và cuộc sống con người hình thành một cách tự nhiên. Họ tin rằng sự bất bình đẳng giữa người có địa vị cao và địa vị thấp trong xã hội, giữa người giàu và người nghèo cũng xảy ra một cách tự nhiên. Và họ không hiểu nhân quả. Họ nghĩ rằng nếu như một người được nổi tiếng, có tài sản của cải và có gia đình tức là họ có tất cả mọi thứ. Họ nghĩ rằng mục đích căn bản của cuộc sống con người là thỏa mãn những nhu cầu của cá nhân mình và chăm lo cho cá nhân mình. Điều này không thực sự đúng đắn và đây không phải là cách suy nghĩ và hiểu đúng đắn về mọi thứ. Tuy nhiên, đó là cách nghĩ làm nền tảng cho tất cả việc làm của họ. Đó là vì họ không hiểu một cách đúng đắn mọi thứ vận hành như thế nào: nhân duyên và nghiệp. Và họ nghĩ cuộc sống không công bằng đối với họ. Họ đã quên về nhân quả.

Mặc dầu hiện giờ chúng ta đang sống trong xã hội hiện đại, nền tảng căn bản của Pháp Phật vẫn không thay đổi: cách hiểu về nghiệp không thể thay đổi, cách chúng ta nhìn mọi thứ không thể thay đổi. Bởi vì nếu bạn thay đổi thì nó không còn là Pháp và những thứ đó không cần phải thay đổi để trở nên có ích. Đôi khi chúng ta nói những người thực hành Pháp hiện đại, cách thực hành Pháp hiện đại, chúng ta dùng những thứ hiện đại như điện thoại, máy tính, internet để học tập, nghiên cứu giáo lý. Điều đó tốt nhưng hiểu nhân quả, cố gắng thực hành những thiện hạnh và cố gắng tránh những hành động xấu ác - những nguyên tắc ứng xử này không thể thay đổi. Vì vậy, chúng ta phải theo những giáo huấn của đức Phật và chư đạo sư dòng truyền thừa một cách chính xác.

Cốt tủy của Pháp Phật là ở chỗ, đây phương tiện thù thắng để đạt tới giải thoát. Chúng ta cần phải hiểu giải thoát là gì và các thiện đức của giải thoát là gì. Khi đó chúng ta có lòng say mê đối với Pháp, có lòng khát khao đối với Pháp Phật. Và chúng ta phải Văn, Tư, Tu về các giáo lý giải thoát. Khi chúng ta Văn, chúng ta sẽ có được sự hiểu biết tốt hơn. Khi đó bạn sẽ nghĩ điều này thực sự tốt, đây chính là cách để chúng ta có được sức mạnh và sự gia trì để cuối cùng có thể đạt tới giải thoát. Nhờ đó mà chúng ta có lòng tin. Đồng thời chúng ta phải có tâm xả ly. Chúng ta phải

nhận ra được những khiếm khuyết, những khó khăn và những vấn đề của luân hồi và phải có một cảm giác chán ghét luân hồi chân thực.

Hiện nay, chúng ta có lẽ cũng hiểu những khó khăn và vấn đề của luân hồi nhưng điều đó chưa thực sự sâu sắc. Chúng ta cần phải học hỏi nhiều hơn và suy nghĩ quán chiếu sâu sắc hơn. Phật dạy rằng: “Khi một người thực hành Pháp thì người đó chính là con đường đạo.” Điều đó có nghĩa là người đó phải trở thành con đường tu. Điều đó là sự thật. Vấn đề rắc rối đối với các bạn là: “Tôi và đường tu của tôi là khác biệt.” Luôn luôn có sự khác biệt cho nên tôi là “tôi”, lúc nào cũng vậy và đường đạo của tôi thì ở đâu đó, có thể là ở đằng kia; tôi không thực sự là con đường đạo (*cười*). Các bạn phải chính mình là con đường đạo. Các bạn phải hiểu được hạnh xả li, tâm của các bạn phải thực sự hoàn toàn buông bỏ và hiểu biết. Vì vậy, chúng ta phải nghiên cứu, học hỏi thật tốt và chúng ta phải có sự buông bỏ chân thật đối với luân hồi. Có được tâm buông bỏ thực sự rất khó khăn bởi vì luân hồi là đẹp, luân hồi là tốt và chúng ta có rất nhiều tham luyến đối với luân hồi. [Chúng ta cần] phải khát khao được giải thoát khỏi luân hồi. Nếu không có khát vọng đó thì chúng ta không thể có được giải thoát.

*Hết trích đoạn 25.12.22*

*Việt dịch: Hiếu Thiện (Lotsawa)*

*Bản tiếng Anh do Trì Minh Tara & Diệu Huệ chép từ MP 3 bài giảng ngày 25.12.2022:*

*[https://lienhoaquang.com/q\\_jv481lr](https://lienhoaquang.com/q_jv481lr)*

*Kỹ thuật và đánh máy: Minh Hiền*



## LIKE A FOX TROTTING THROUGH A FOG<sup>2</sup>

*Hungkar Dorje Rinpoche's teaching*

*25.12.2022, Zoom*

*(excerpt)*

The text of “The Melodious Sound of the Laughter of the Vidyadharas of the Three Lineages” is the brief explanation of the preliminary for the Dzogchen Longchen Nyingthig. This has two parts. The first one is the necessity of contemplating and analyzing the inner meaning of the Dharma. The second one is the main explanation of instructions. In the first one, we there are three small parts.

- One: The necessity of the Dharma for the world;
- Two: The necessity of the Dharma for those who are the known as followers of the Dharma;
- Three: The benefits of practicing the Dharma.

The necessity of Dharma for the world. Dharma is not only good and beneficial for the path of liberation but also for the worldly Dharma in the world. It is because we need Dharma to be happier and more peaceful. When people do not believe in the Dharma or don't think Dharma is useful, then, of course, their life is different than people who have faith and believe in the Dharma, because all problems in the world come from non-Dharma. Happiness and good things in the world come from the understanding of Dharma or good actions. Therefore, Dharma is good for the world and the liberation, in both ways.

So, here we share some information related to this. Our outlooks and the strength of mind have to keep up with the fast and vast developments of our present time.

---

<sup>2</sup> This is an excerpt from the teaching given by Rinpoche at 25.12.2022, via Zoom. The title is created by the translator for the convenience of the reader.

Because, sometimes, the society is developing too fast and our understanding is not really able to follow up. There's gap between them and our mind becomes very weak. Development is good. There is nothing wrong with it as long as your mind is indeed in the position, but sometimes, the development is too fast, and the mind cannot follow up. So, it is a pressure for all our minds. Not only there is mental pressure from the material development, but the peace of mind is also destroyed. There is a mental turmoil so that the world of the mind becomes unstable and there are many inappropriate thoughts. That is what I think of the reality of the people. If we do not have a mental power or the understanding correctly then development, material development can be a pressure on the mind. Then our mind will be sort of blank, unhappy, unstable, have no direction, something like that. Many inappropriate thoughts like ignorance, attachments, angers... all of these things. So, they need Dharma. Dharma is really necessary for the world.

[In people's mind] there are powerful feelings of sadness, unhappiness, great mental weariness, harsh thoughts, jealousy, rivalry, false appearance using lies, deceit, self-hatred, yearning to be different, and so on. I think a lot of people are like this now. They are not really satisfied even though this world has developed a lot. They think "the world is not good for me!" They complain for everything. They don't really blame on oneself at all, but they place blame on others. Maybe, they don't actually know what they could do, who they are and whatever. Material things destroy the peace of mind while people have a lot of attachment to them. So, they lost in this world because they do not have a good understanding and a correct path. Therefore, we need to learn more about Dharma, we need to practice more Dharma so that we can benefit oneself.

Besides, a lot of people have narrow mind so they are easy to be happy and easy to be unhappy. It is like intense happiness and unhappiness. This is not really a good way of being. When you are happy or unhappy easily, it is actually a pressure on your mind. When you have an intense happiness for something small, it will change

in a minute, so that is not a good nature. A good nature is like checking thing to go through with sort of understanding and calmness. If you are not calm, you will be very unhappy, very upset, very angry or something like that; it is not a good nature because it is not in correct position, your mind is out of control. Therefore, we need to have some strengths that keep our mind be calm and peaceful in no matter what kind of situation [we are in]. This is why we need to learn Dharma. This is the benefit of practicing Dharma.

One more thing is that sometimes we do not check ourselves, we don't notice our own faults and problems. So, we should check our mind to see whether it is bad or good, peaceful or angry or whatever. We need to know what is going on in our mind. This is very important, I think. On the other hand, sometimes, we find our mistakes or problems with ourselves and we are very unhappy about ourselves. That is not a good way of solving problem. There is no reason to do that but understanding the situation and to see clearly whatever going on in the mind is very important. [No need to be] but not mad or unhappy about that.

Then our need to be different. Sometimes, we wish: "Oh I wish I have," "I must have that", "Oh, I could be like that" or something like that. when we see others' success, others' wealth and fame and other [good] things. This is not really suitable in Dharma's way. Of course, in the worldly dharma, that's normal and maybe somethings good. If you do not have any wishes or dreams then you do not do anything or try to be successful. But here we do not have to [be so]. We wish: "Oh I must be like that very famous one," or very wealthy or whatever but we need to understand that everything has to have cause [and condition] to appear. When there are not enough merits and not enough conditions to be successful, then even though your mind desire these things, it is just useless thoughts and your brain will create some negative thoughts. Therefore, we should not be like that. We should be different. Here it means if you want to be a different person from others, we have to be a good Dharma practitioner.

Actually, according to Dharma wisdom, we are under ignorance. We follow our ignorance, our mental distractions. Whatever they say, whatever they lead, we just follow. That is actually directionless. Many people get lost so they do not know what to do. They end themselves because they do not see a really good direction in their life. Therefore, in samsara, according to the Dharma, everyone is lost or directionless. Tibetans often say “like a fox trotting through a fog,” which means no direction or do not know where it is going. Or they say “like a bird walking on the ground after being stunned by a stone from a slingshot,” which means after being shot, the bird cannot fly, thus does not know what to do. Sometimes, we are like that, too. If we don’t study and practice wisdom, then more likely we are like this. This is not what we want to be. We need to be clear of everything, like what kind of path we want to take on and what kind of direction we want to go forward. So, it’s the reason to talk about the benefits of Dharma.

Now, in this world, there is an unbelievable number of people who commit suicide because of the pressure of getting wealthy and prosperous, pressure of love, pressure of competition, and so on. It is a reality that there are a lot of people in the world commit suicide every year. It is not something easy to do but people still follow that karma because of the power of suffering or pressure. I think this is not very good. Among different levels of beings, humans have more happiness than others, but still a lot of people are going in darkness and suffering a lot. So, I think, Dharma is very necessary. Dharma is real wisdom, or good understanding. When there's lack of good understanding, bad things can happen. For example, a lot of young people are going under bad situation right now because of the pressure to become wealthy and prosperous. For wealth a lot of people have tried very hard. They have tried everything they can, but it's not easy to come the way they wish. When it turns into different way, it hurts their mind and they try to end up their life. As we see carefully on why people commit suicide, we will see that they want to be successful with the well-done parts and maybe other things, maybe for other competitions. This is because they are caught within pressure from their own

internal thought and external things. Or there are some external reasons, things that made them very unhappy and very sad. Recent research shows that each year, many students commit suicide in here. And of course, the situation is similar in other countries. There's not really enough happiness and peace in the society, thus many young people have destroyed their lives. This is not something that we really want to see. We want to see everyone peaceful and happy, but if we don't do correct things, then it doesn't come this way.

There many reasons for suicide, such as financial difficulties, disharmony within the family, having to pretend to be happy, growing old and so on. People sometimes have difficulties with their finance, and they end their lives. Sometimes, they have problems between the members of the family, and they destroy each other's happiness and peace. Some people, when they get very old, they cannot be independent, they lose their interest of life, and they want to die. Some people get sick badly and cannot do things freely. It's too much for them and they do not want to live any more. So, this is the real situations of human life. There are also many people who commit suicide for no particular reason but only the feeling of unhappiness and so. Such people really exist. There are quite a lot of unhappy people, both old and young, in this world. Sometimes they just kill others, right? They try to kill as many people as possible before killing themselves. They are just somehow unhappy and dissatisfied. This happens even among those with the fame, wealth and good looks. This is true there are many people who are famous and good look and very well educated and high position but sometimes they kill themselves because of being unhappy for somethings. It's not suitable in the Dharma. It's something very bad that one can't do. So, try to practice and try to study Dharma to reduce this kind of negativities.

Some people say they want to kill themselves without really good reason. They say that kind of thoughts naturally arise in them. So, it could happen. People think different things. All kind of things we think [has] good reasons. This terrible state

of affairs: [some] like taking risk or following others. They think this way: “I want to kill myself,” or “I want to die.” If we do not watch and control our minds, the mind goes crazy. That is the reason we need to practice we need to understand better. In other words, people do not correctly understand the nature changeability of things.

Why do they think this way, they have such a negative thought? Because they do not understand the nature of things, karma and interdependent origination. Many people are very bad although they do not wish that way. They really wish that things come correctly and in a good way but things do not come like that, then they hurt. Why they hurt? Because they do not understand the nature the changeability of things and also karma and interdependent origination. Because everything has a good cause and condition, only that way things appear correctly. When you do not understand this reality, you hurt yourself and you are sad, you are unhappy. You do whatever your ignorance says.

Many beings believe that this world and human life have naturally arisen and formed. They believe that the inequality of higher and lower status, or being rich and poor have come about naturally. So, people do not understand the cause and effect. They just think if you are famous and wealthy, you have family members then you have everything. They think essential purpose of human life is to fulfil all their desires and to take care of themselves. This is not a very correct way of thinking, seeing and understanding things, but that way of thinking forms the foundation for everything [for them].

Because people do not understand correctly how it [works]: cause and conditions, karmas and they think nature is not equal to them. But they forgot everything has its own cause and effect.

Even though we are in the modern society, the main foundation always is the essential part: understanding of karma cannot change, the way we see things we cannot change. Because if you change, then it is no more Dharma and they don't

need to be changed to be beneficial. Even though sometimes we say modern Dharma people, modern way of practicing Dharma, we use modern things like phones, computer, internet to study, to hear the teachings. This is ok but the understanding of cause and effect, trying to practice more good actions and avoid bad actions - these [rules of] conduct cannot change. Therefore, they have to follow the exact instructions from the Buddha and from our Lineages Masters.

The essential of Dharma is that it is the powerful method for attaining liberation. We need to know what liberation and qualities of liberation are and then be attracted to it, aspired to it. Then, of course, we have to listen, think and meditate on the teachings on the liberation. When you listen, you understand better. Then, you think this is really good, this is the way that has the power and blessings [for one] to really attain liberation. Then we have confidence and faith. At the same time, we need to have renunciation. So, we need to recognize the defects, difficulties and problems of samsara, and accordingly have a sincere rejection to Samsara. Now we probably understand the difficulties and problems of samsara but it is not deep enough. We need to study more and think in deeper way. Buddha said: "When someone practice, someone being in the path," which means someone has to become the path. So, it is real too. The problem is that with you: "me and my path are different." There is always difference that I am "me" all the time and my path is somewhere, maybe there; I am not really being the path (laugh). You have to be yourself as the path. You have to understand renunciation; your mind has to be fully renunciation and understanding. Therefore, we need to study well and have sincere rejection of samara. It is difficult to have a sincere rejection because samsara is beautiful and samara is good and we have a lot of attachments with samsara. [We have to] aspire to liberation from it. Without that we will not be able to attain liberation.

*End of an expert on 25.12.22*

Transcript by Tri Minh Tara & Dieu Hue.

Excerpt from MP 3 Hungkar Dorje Rinpoche teaching 25.12.2022:

[https://lienhoaquang.com/q\\_jv481lr](https://lienhoaquang.com/q_jv481lr)