



## Sự Chấp trước là nguyên nhân của khổ đau

### Nhật Tịnh dịch

Tình yêu cao thượng và sự tự tế rất cần thiết trong thế giới này, được xuất phát từ sự trân quý và tùy hỷ với đối tượng, và mong muốn đối tượng được hạnh phúc, an lạc, nhưng không bám víu chặt chẽ và cũng không sở hữu đối tượng. Bạn đang sống trong một xã hội đầy đủ vật chất mà trong đó lòng tham đắm sở hữu nhiều hơn và lớn hơn như là tổng số tiêu chuẩn cho đời sống hạnh phúc. [...]

Những gì mà bạn sở hữu không phải là vấn đề, mà là thái độ của bạn đối với sự sở hữu đó. Nếu bạn đang có vật gì và vui hưởng nó, thì là bình thường hoặc đáng mất nó, cũng không sao. Nhưng nếu khi bạn bị mất nó, mà trong tâm rất chấp trước, thì là điều khác. Không nhất thiết đó là vật gì, bởi vì bản thân của đối tượng không thành vấn đề. Sự bám víu trong nội tâm làm bạn lao theo sự vận chuyển đó và mang đau khổ, mới thực là vấn đề. Nếu tâm bạn mở rộng và hãy để cho sự vật bay đi tự nhiên, sẽ không bị khổ. Có đúng không bạn? Rất cần thiết để thực hành điều này hàng ngày, để nhận thức được hạt giống của chấp trước trong tâm và dần dần loại hẳn nó.

Có một câu chuyện thú vị về trái dừa, được truyền tại Ấn độ về cách bắt những chú khỉ. Người ta lấy trái dừa và khoét một lỗ nhỏ đủ cho tay khỉ thọt vào và cho vô một chất gì ngọt, rồi đóng đinh treo trái dừa vào thân cây. Khi con khỉ đi đến, thấy trái dừa, ngửi thấy mùi ngọt, liền dút tay vào lỗ nhỏ đó để lấy. Tay nó bị giữ chặt bởi chất ngọt bên trong và bị quấn thành nắm tay. Nhưng vì cái lỗ quá nhỏ nên không thể rút tay ra được. Khi những người bẫy khỉ đến, họ bắt con khỉ đó. Dĩ nhiên, các con khỉ làm giống như vậy, đều bị bắt. Không ai nắm giữ con khỉ ngoại trừ con khỉ có hạt giống tham chấp trong tâm. Không ai giữ chúng ta trong bánh xe luân chuyển này, tự bạn mang sự chấp trước đó. Bánh xe không có trói buộc, nên bạn có thể thoát ra bất cứ lúc nào. Nhưng vì bạn bị bám víu, nên phải chịu khổ đau mà thôi.

Dịch xong ngày 15.11.2009



## Clinging Causes the Pain

by Tenzin Palmo

- Oct 12, 2009 -

Genuine love and kindness is desperately needed in this world. It comes from appreciating the object, and rejoicing in the object, wanting the object to be happy and well, but holding it lightly, not tightly. And this goes for possessions too. You are in an extremely materialistic society in which the possession of more and bigger and better is held up as the total criteria for being happy. [...]

What we own is not the problem, it's our attitude towards our possessions. If we have something and we enjoy it, that's fine. If we lose it, then that's OK. But if we lose it and we are very attached to it in our heart, then that's not fine. It doesn't matter what the object is, because it's not the object which is the problem. The problem is our own inner grasping mind that keeps us bound to the wheel, and keeps us suffering. If our mind was open and could just let things flow naturally, there would be no pain. Do you understand? We need our everyday life to work on this, to really begin to see the greed of attachment in the mind and gradually begin to lessen and lessen it

There's a famous story of a coconut, which is said to be used in India to catch monkeys. People take a coconut and make a little hole just big enough for a monkey to put its paw through. And inside the coconut, which is nailed to a tree, they have put something sweet. So the monkey comes along, sees the coconut, smells something nice inside, and he puts his hand in. He catches hold of the sweet inside, so now he has a fist. But the hole is too small for the fist to get out. When the hunters come back, the monkey's caught. But of course, all the monkey has to do is let go. Nobody's holding the monkey except the monkey's grasping greedy mind. Nobody is holding us on the wheel, we are clinging to it ourselves. There are no chains on this wheel. We can jump off any time. But we cling. And clinging causes the pain.

--Tenzin Palmo

