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

Nhàm chán, ly tham, đoạn diệt tương thích với Niết bàn

ISSN: 2734-9195 10:10 11/03/2025

Trí tuệ chân thật không đến từ lòng tin, sự ưa thích, việc nghe giảng, suy tư về phương pháp hay tranh luận biện giải, mà đến từ chính sự trực nhận thực tại bằng chính trí.

Phần I. Kinh Tương ưng bộ, Phần Ba: Năm mươi kinh thứ ba, chương V: Mới và cũ

1. Đoạn kinh 1

“Này các Tỷ-kheo, Ta thuyết về các nghiệp, mới và cũ, sự đoạn diệt các nghiệp, con đường đưa đến sự đoạn diệt các nghiệp. Hãy lắng nghe và suy nghiệm kỹ. Ta sẽ giảng.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là nghiệp cũ? Mắt, này các Tỷ-kheo, cần phải quán là nghiệp cũ, được tác thành, được tư niệm, được cảm thọ. Tai... Mũi... Lưỡi... Thân... Ý cần phải quán là nghiệp cũ, được tác thành, được tư niệm, được cảm thọ. Các Tỷ-kheo, đây được gọi là nghiệp cũ.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là nghiệp mới? Này các Tỷ-kheo, hiện tại phàm làm việc gì với thân, với lời nói, hay với ý. Này các Tỳ-kheo, đây được gọi là nghiệp mới.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là nghiệp đoạn diệt? Sự đoạn diệt thân nghiệp, ngữ nghiệp, ý nghiệp, nhờ vậy cảm thấy giải thoát. Này các Tỷ-kheo, đây được gọi là nghiệp đoạn diệt.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến nghiệp đoạn diệt? Đây là con đường Thánh đạo tám ngành, tức là chính tri kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng, chính tinh tấn, chính niệm, chính định.

Này các Tỷ-kheo, đây gọi là con đường đưa đến nghiệp đoạn diệt. Như vậy, này các Tỷ kheo, Ta đã giảng cho các Ông nghiệp cũ, đã giảng nghiệp mới, đã giảng nghiệp đoạn diệt, đã giảng con đường đưa đến nghiệp đoạn diệt."



Ảnh minh hoạ thiết kế bởi AI - Tạp chí Nghiên cứu Phật học

2. Đoạn kinh 2

"Này các Tỷ kheo, Ta sẽ giảng cho các Ông con đường thích ứng với Niết-bàn. Hãy lắng nghe... Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường thích ứng với Niết-bàn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấy mắt là vô thường, thấy các sắc là vô thường, thấy nhãn thức là vô thường, thấy nhãn xúc là vô thường. Phàm duyên nhãn xúc khởi lên cảm thọ gì, lạc, khổ hay bất khổ bất lạc; cảm thọ ấy là vô thường. ... tai... mũi ...lưỡi ...thân ...ý là vô thường, thấy các pháp là vô thường, thấy ý thức là vô thường, thấy ý xúc là vô thường. Phàm duyên ý xúc khởi lên cảm thọ gì, lạc, khổ hay bất khổ bất lạc; cảm thọ ấy là vô thường. Và này các Tỷ-kheo, đây là con đường thích ứng với Niết-bàn."

3. Đoạn kinh 3

"Có pháp môn nào, do pháp môn ấy, Tỷ-kheo ngoài lòng tin, ngoài ưa thích, ngoài lắng nghe, ngoài suy tư về phương pháp, ngoài kham nhẫn, thích thú biện luận, có thể xác chứng chính trí; vị ấy biết rõ: "Sinh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa"? - Bạch Thế Tôn.

Có một pháp môn, này các Tỷ-kheo, do pháp môn ấy, Tỷ-kheo ngoài lòng tin, ngoài ưa thích, ngoài lắng nghe, ngoài kham nhẫn, thích thú biện luận, có thể xác chứng chính trí; vị ấy biết rõ: "Sinh đã tận... trạng thái này nữa". Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi mắt thấy sắc, hoặc nội tâm có tham, sân, si, biết rõ: "Nội tâm ta có tham, sân, si"; hoặc nội tâm không có tham, sân, si, biết rõ: "Nội tâm ta không có tham, sân, si". Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi mắt thấy sắc, hoặc nội tâm có tham, sân, si biết rõ: "Nội tâm ta có tham, sân, si"; hoặc nội tâm không có tham, sân, si biết rõ: "Nội tâm ta không có tham, sân, si". Này các Tỷ-kheo, biết rõ chúng có mặt hay không có mặt trong tâm vị ấy, có phải chúng là những pháp do lòng tin được hiểu biết, hay do ưa thích được hiểu biết, hay do lắng nghe được hiểu biết, hay do suy tư về phương pháp được hiểu biết, hay do kham nhẫn, thích thú về biện luận được hiểu biết?

Thưa không, bạch Thế Tôn.

Có phải các pháp này, do thấy chúng với trí tuệ nên được hiểu biết?

Thưa phải, bạch Thế Tôn.

Đây là pháp môn, này các Tỷ-kheo, do pháp môn này, ngoài lòng tin, ngoài ưa thích, ngoài lắng nghe, ngoài suy tư về phương pháp, ngoài kham nhẫn, thích thú biện luận, có thể xác chứng với chính trí; vị ấy biết rõ: "Sinh đã tận... không còn trở lui trạng thái này nữa."

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ kheo khi tai nghe tiếng... khi mũi ngửi hương... khi lưỡi nếm vị... khi thân cảm xúc... Lại nữa, này các Tỷ-kheo, khi ý biết pháp, hoặc nội tâm có tham, sân, si, biết rõ: "Nội tâm ta có tham, sân, si"; hoặc nội tâm không có tham, sân, si, biết rõ: "Nội tâm ta không có tham, sân, si. Này các Tỷ-kheo, khi ý biết pháp, hoặc biết rõ nội tâm có tham, sân, si: "Nội tâm ta có tham, sân, si", hoặc biết rõ nội tâm không có tham, sân, si: "Nội tâm ta không có tham, sân, si"".

4. Đoạn kinh 4

"Nếu Tỷ-kheo thuyết pháp đưa đến nhàm chán, ly tham, đoạn diệt mắt, như vậy là vừa đủ để được gọi là Tỷ-kheo thuyết pháp. Nếu Tỷ-kheo thực hành sự nhàm chán, ly tham, đoạn diệt đối với mắt, như vậy là vừa đủ để được gọi là Tỷ-kheo thành tựu pháp và thuận pháp. Nếu Tỷ-kheo do nhàm chán, ly tham, đoạn diệt đối với mắt, được giải thoát không có chấp thủ, như vậy là vừa đủ để được gọi là Tỷ-kheo chứng được Niết-bàn ngay trong hiện tại.

...tai... mũi... lưỡi... thân...

Nếu Tỷ-kheo thuyết pháp đưa đến nhàm chán, ly tham, đoạn diệt ý, như vậy là vừa đủ để được gọi là Tỷ-kheo thuyết pháp. Nếu Tỷ-kheo thực hành sự nhàm chán, ly tham, đoạn diệt đối với ý, như vậy là vừa đủ để được gọi là Tỷ-kheo thực hành pháp và thuận pháp. Nếu Tỷ-kheo do nhàm chán, ly tham, đoạn diệt đối với ý, được giải thoát không có chấp thủ, như vậy là vừa đủ để được gọi là Tỷ-kheo đạt được Niết-bàn ngay trong hiện tại."

Phần II. Luận giải

Tại sao mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý là nghiệp cũ?

Mặc dù mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý (sáu căn) đang hiện hữu trong hiện tại, nhưng đức Phật gọi chúng là nghiệp cũ vì chúng là kết quả của những hành động quá khứ, của nhiều kiếp tương ưng. Điều này có thể được hiểu rõ hơn qua Thập Nhị Nhân Duyên.

Hành duyên thức

"Hành" là các tạo tác thiện ác trong quá khứ, duyên sinh ra "thức", một dòng chảy của ý tương ưng với nhân đã gieo.

Thức duyên danh sắc

Dòng chảy thức nương gá vào một thân xác phù hợp với nghiệp, gọi là "danh sắc" (tâm lý và vật lý).

Danh sắc duyên lục nhập

Khi danh sắc đã phát triển đầy đủ, sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) cũng thành lập để tiếp xúc với thế giới quan theo ý thức, thân xác đó. Các căn chúng ta có hiện tại là kết quả của nghiệp quá khứ đã tạo tác. Các căn mà mọi giống loài có là theo sự tương ưng nghiệp lực mà hình thành, đây là một diễn tiến của dòng chảy tương tác nhân duyên, chứ không phải ngẫu nhiên có, không phải tự dưng mà nó thế.

Cảnh trần thì không có tự tính, nhưng các loài thì lại tiếp nhận khác nhau, đó là bởi nghiệp lực mỗi loài mỗi khác.

Ví như, đồng là cảnh trần như vậy, con người nghe được âm thanh trong khoảng 16 - 20.000 Hz. Còn loài dơi thì có thể nghe được âm thanh trong khoảng 1000 Hz – 200.000 Hz, đặc biệt sử dụng sóng siêu âm (trên 20 kHz) để định vị bằng echolocation (phát ra sóng âm và lắng nghe phản xạ để xác định vật thể). Sự khác biệt này không phải do một đấng sáng tạo an bài, mà là do nghiệp báo

của từng loài. Loài người có thân người là do nghiệp người, loài dơi có khả năng đặc biệt là do nghiệp dơi.

Ngay cả trong cùng một loài, như nghiệp người, cùng một sự vật thì lại có người thích, có người ghét.

Cụ thể ví dụ như bản nhạc, có người khen hay, có người chê dở, một món ăn có người thấy ngon, có người lại ghê sợ. Sự khác biệt này không nằm ở sự vật, vì sự vật vốn vô tri, không có tự tính "thích" hay "ghét". Chính là bởi lực đẩy của nghiệp, dòng chảy tương tác của nhân duyên của mỗi người đã tạo ra thế giới quan riêng biệt thông qua sáu căn. Và vốn dĩ 6 căn thu nạp này không có sự đúng hay sai, mà nó chỉ tạo nên thế giới quan cá nhân mà thôi. Vậy nên, các căn không chỉ là phương tiện để nhận thức thế giới, mà còn là sản phẩm của nghiệp báo quá khứ. Và đức Phật dạy rằng Bát Chính Đạo chính là con đường dẫn đến sự đoạn diệt duyên.

Sự tương ưng với Niết bàn

Con đường để tương thích với Niết bàn được nói rõ rằng là con đường đoạn duyên bởi những thứ mà 6 căn đem lại. Gồm có thấy 6 căn này vô thường, vô thường thì đoạn được thân kiến, thấy các cảnh vô thường, vô thường thì không bị cảnh chuyển, không bị cảnh khởi tâm ái luyến hay tán loạn, thấy các thọ được khởi lên dù là lạc, khổ hay không lạc, không khổ đều vô thường.

Thấy được sự vô thường bởi thức khi căn tiếp xúc trần thì mới đoạn được chấp thủ.

Trí tuệ chân thật

Đoạn kinh 3 nhấn mạnh một nguyên lý quan trọng: Trí tuệ chân thật không đến từ lòng tin, sự ưa thích, việc nghe giảng, suy tư về phương pháp hay tranh luận biện giải, mà đến từ chính sự trực nhận thực tại bằng chính trí.

Đây là một trong những điểm mấu chốt phân biệt trí tuệ Phật giáo với tri thức thông thường. Đức Phật khẳng định rằng một vị Tỷ-kheo muốn đạt được sự chứng ngộ thực sự thì phải tự mình quán sát và thấy rõ bản chất của tâm. Khi mắt tiếp xúc với sắc, khi tai nghe âm thanh, khi mũi ngửi hương, khi lưỡi nếm vị, khi thân cảm xúc, và khi ý nhận biết pháp, nội tâm có thể khởi lên tham, sân, si hoặc không. Điều quan trọng là hành giả có nhận thức rõ ràng về sự hiện diện hoặc vắng mặt của tham, sân, si trong tâm mình. Chính nhờ sự nhận biết ấy mà người tu hành không còn bị dẫn dắt bởi cảm xúc vô minh, mà thay vào đó, họ có thể nhìn thấy thực tại đúng như nó là, không bị bóp méo bởi những

phản ứng chủ quan.

Trí tuệ thực sự không đến từ niềm tin hay sự học hỏi gián tiếp, mà đến từ chính sự trải nghiệm. Nếu một người tin vào một điều gì đó chỉ vì nghe giảng, hoặc chỉ vì có thiện cảm với nó, thì đó chưa phải là trí tuệ. Tương tự, nếu một người hiểu giáo pháp qua việc tranh luận hay biện giải logic, nhưng chưa thực sự thấy rõ thực tại ngay nơi tâm mình, thì họ vẫn chưa đạt đến sự chứng ngộ chân thực.

Vậy trí tuệ chân thật là gì? Đó là khi hành giả thấy rõ ngay khi tham, sân, si khởi lên, thấy rõ chúng không phải là một phần cố hữu của tâm, mà chỉ là những hiện tượng sinh khởi do duyên, có thể quan sát, có thể buông bỏ mà không cần áp đặt một niềm tin hay ý niệm nào. Khi trí tuệ này đạt đến đỉnh cao, hành giả biết rõ rằng sinh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm, không còn tái sinh trở lại trong vòng luân hồi.

Một cách diễn đạt khác, đức Phật không phủ nhận giá trị của lòng tin, của việc lắng nghe giáo pháp hay suy tư về phương pháp, nhưng Ngài khẳng định rằng tất cả những điều đó chỉ là phương tiện, chứ không phải cứu cánh. Chỉ khi nào người tu hành tự mình thấy rõ thực tại với chính trí, họ mới thực sự đạt đến giải thoát.

Nhàm chán, ly tham, đoạn diệt là giải thoát, là Niết bàn

Muốn đạt đến giải thoát, hành giả phải đi qua tiến trình nhàm chán, ly tham và đoạn diệt đối với sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) và các đối tượng của chúng. Đây không chỉ là một sự từ bỏ đơn thuần, mà là một tiến trình chuyển hóa nội tâm sâu sắc, từ nhận thức, thực hành, cho đến sự chứng ngộ Niết-bàn ngay trong hiện tại.

Nhàm chán (Nibbida)

Chữ “nhàm chán” (Nibbida) trong kinh điển Phật giáo không mang nghĩa tiêu cực như cách hiểu thông thường của thế gian. Nếu chỉ nhìn thoáng qua, nhiều người có thể nghĩ rằng nhàm chán là sự tiêu cực, chán nản cuộc đời, mất động lực, yếu đuối và buông xuôi. Nhưng trong bối cảnh giáo lý của đức Phật, nhàm chán không phải là bi quan, mà là sự tỉnh ngộ, thấy rõ bản chất vô thường và khổ đau của thế gian, từ đó không còn bám chấp vào nó.

“Nhàm chán” trong thế tục và trong đạo

Trong đời sống thế tục, khi một người nhàm chán điều gì, thường là vì họ không còn cảm thấy hứng thú, không còn động lực, cảm thấy vô nghĩa. Ví dụ một người chán công việc, chán gia đình, chán sống, đó là trạng thái tiêu cực và mất

phương hướng. Nhưng trong giáo lý Phật giáo, “nhàm chán” (Nibbida) không có nghĩa là mất phương hướng, mà là thấy rõ bản chất thật của các pháp, không còn bị chúng mê hoặc, không còn chạy theo ảo tưởng.

Ví dụ, một người sau khi tìm kiếm danh vọng, tiền tài, sắc dục nhưng rồi nhận ra tất cả đều vô thường, không có gì bền vững, từ đó họ buông bỏ sự tham đắm, không còn bị chúng trói buộc nữa, đó mới là nhàm chán theo nghĩa Phật giáo. Nhàm chán không phải là ghét bỏ, mà là trí tuệ quán chiếu.

Ly tham

Bắt đầu rời xa sự dính mắc. Từ sự nhàm chán, hành giả dần dần buông bỏ sự dính mắc vào sáu căn và các đối tượng của chúng. Đây là trạng thái ly tham (Viraga), nghĩa là không còn khởi tâm ham muốn hay ghét bỏ trước bất kỳ cảm thọ nào. Ly tham không có nghĩa là từ bỏ cuộc sống hay xa lánh thế giới, mà là chuyển hóa cách tiếp nhận thế giới. Khi mắt thấy sắc đẹp, tâm không còn dính mắc vào nó. Khi tai nghe âm thanh dễ chịu, tâm không còn đuổi theo nó. Khi thân cảm nhận xúc chạm, tâm không còn bị chi phối bởi khoái cảm hay đau đớn. Người đạt được trạng thái này sống giữa thế gian nhưng không bị thế gian trói buộc.

Đoạn diệt – Sự giải thoát tối hậu

Khi sự ly tham đạt đến mức viên mãn, hành giả không còn chấp thủ vào bất cứ điều gì. Đây là giai đoạn đoạn diệt (Nirodha), nghĩa là tận diệt mọi phiền não và chứng đạt Niết-bàn ngay trong hiện tại. Một vị Tỷ-kheo đạt đến trạng thái đoạn diệt không còn bị bất cứ cảm thọ nào làm lay động. Họ không còn tham đắm hay khởi tâm vọng động với bất kỳ điều gì, vì họ đã thấy rõ bản chất vô thường, khổ và vô ngã của mọi hiện tượng. Lúc này, tâm của hành giả hoàn toàn giải thoát, không còn bám víu vào điều gì trong thế gian này. Họ đạt đến Niết-bàn ngay trong đời sống hiện tại.

Lời kết

Nhàm chán, ly tham, đoạn diệt không phải là sự bi quan hay chối bỏ cuộc đời, mà là tiến trình tất yếu để tâm thức vượt thoát khỏi ràng buộc của phù hoa thế gian. Khi thấy rõ bản chất vô thường và không bám chấp vào sáu căn, đối tượng của sáu căn, hành giả dần buông bỏ tham ái, từ đó dẫn đến giải thoát. Con đường Bát Chính Đạo chính là phương tiện để từng bước chuyển hóa nghiệp cũ, không tạo nghiệp mới và đạt đến sự an lạc tuyệt đối.

Cư sĩ Phúc Quang

Tài liệu: Kinh Tương ưng bộ, Phần Ba: Năm mươi kinh thứ ba, chương V: Mới và cũ, Dịch giả: HT. Thích Minh Châu.