

Cơ chế “huân tập” và “chuyển y” trong duy thức học: Thay đổi tận gốc các thói quen tâm lý tiêu cực (P.1)

ISSN: 2734-9195

10:35 25/03/2026

Huân tập là sự lặp đi lặp lại của hành vi có sự can thiệp của ý thức, những hành vi, tư duy hay cảm xúc tích cực sẽ tạo ra chủng tử mới thay thế dần các chủng tử tiêu cực hay các thói quen.

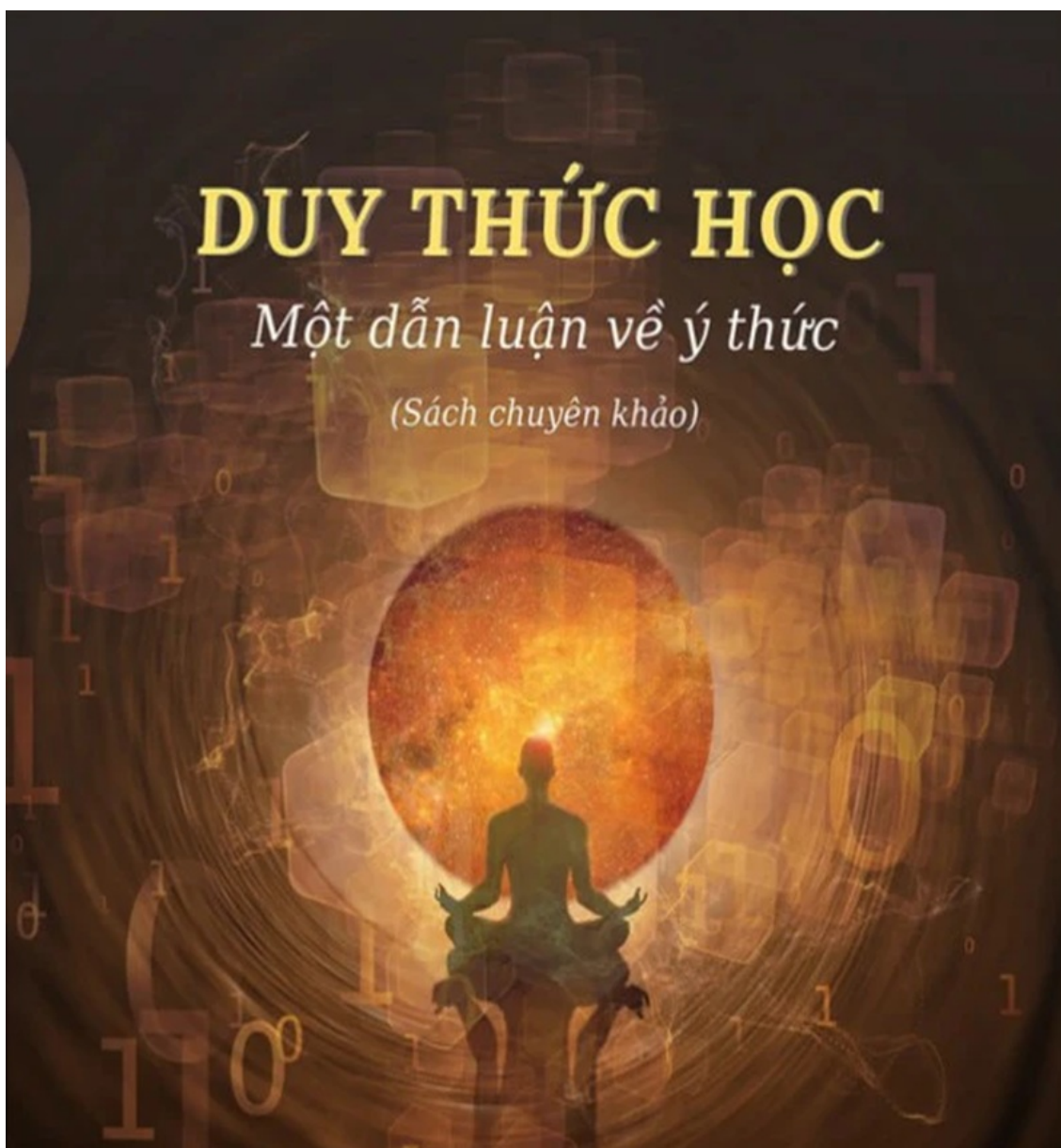
Mở đầu

Trong giáo lý Phật giáo, **khổ đau** của con người không được nhìn nhận như một hiện tượng ngẫu nhiên hay thuần túy do hoàn cảnh bên ngoài, mà được quy về các khuynh hướng tâm lý mang tính lặp lại, được huân tập lâu dài trong dòng tâm thức.

Những khuynh hướng ấy, trong thuật ngữ Phật học, được gọi là tập khí. Đức Phật đã chỉ rõ rằng chúng sinh không thoát khỏi khổ đau vì bị chi phối bởi chính những hành vi, lời nói và ý nghĩ đã được tích lũy qua thời gian.

Trong Kinh Tăng Chi Ngài dạy: “Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự của nghiệp; nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào ta sẽ làm, thiện hay ác, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy”. [3, tr. 554].

Lời dạy này cho thấy nghiệp không chỉ là hành động đã qua, mà là một lực tiềm ẩn tiếp tục vận hành trong đời sống tâm lý hiện tại và tương lai.



(Ảnh: Internet)

Trên cơ sở tư tưởng đó, Duy thức học (Yogācāra) đã phát triển một học thuyết tâm thức có hệ thống và chiều sâu, nhằm lý giải cơ chế hình thành và duy trì các tập khí nơi con người.

Trung tâm của học thuyết này là khái niệm A-lại-da thức - thức tàng trữ, được xem là nền tảng liên tục của toàn bộ đời sống tâm lý. *Thành Duy Thức Luận* định nghĩa rõ ràng: “Thức này có đủ ba nghĩa: năng tàng, sở tàng, chấp tàng”. [10, tr. 84] Theo đó, A-lại-da thức vừa là nơi chứa đựng các chủng tử nghiệp, vừa là nền tảng duy trì sự chấp ngã và các khuynh hướng tâm lý mang tính vô thức. “Tất cả chủng tử nhiễm tịnh đều bản tính vốn có, chứ không phải do huân tập mới sinh. Do sức huân tập chỉ có thể làm cho nó tăng trưởng”. [10, tr. 84]

Theo tư tưởng **Duy thức học**, mọi kinh nghiệm tâm lý đều được giải thích thông qua khái niệm chủng tử. Chủng tử là những “hạt giống” được gieo vào A-lại-da

thức với các hành vi của thân, khẩu và ý, và chính sự tích lũy các chủng tử này tạo thành tập khí. *Du-già Sư Địa Luận* chỉ rõ cơ chế ấy như sau: “Do huân tập nên các pháp hiện hành sinh khởi; do hiện hành sinh khởi lại huân tập trở lại”. [15, no.1957] Cơ chế hai chiều giữa chủng tử và hiện hành này giúp lý giải vì sao các phản ứng tâm lý tiêu cực, như sân hận hay si mê, có thể trở thành thói quen khó thay đổi, dường như vận hành ngoài sự kiểm soát của ý chí thông thường.

Trong mô hình Duy thức, A-lại-da thức được xem là nơi tích lũy các năng lực tiềm tàng (chủng tử) được hình thành từ kinh nghiệm sống. Khi hội đủ điều kiện, các năng lực này biểu hiện thành các hiện tượng tâm lý cụ thể (hiện hành). Ngược lại, mỗi lần hiện hành xuất hiện, nó lại để lại dấu ấn mới trong A-lại-da thức, làm thay đổi cấu trúc các chủng tử. Chính mối quan hệ tương tác hai chiều này giải thích vì sao những khuynh hướng tâm lý có thể được củng cố hoặc suy yếu theo thời gian.

Trong Duy Thức Học tác giả Thích Thiện Hoa có giải thích như sau: “Thức A lại da này lại hàm chứa tất cả hạt giống (chủng tử) lành dữ; rồi từ hạt giống này lại phát khởi hiện hành (phát hiện ra hành tướng) sinh ra tất cả các pháp. Các pháp hiện hành trở lại huân tập vào Tạng thức, thành ra chủng tử; rồi từ chủng tử đó, lại khởi hiện hành nữa”. Điểm đặc biệt giáo lý Phật giáo không chỉ dừng lại ở việc phân tích nguồn gốc của khổ đau, mà còn nhấn mạnh khả năng chuyển hóa.

Trong Duy thức học, khả năng này được thể hiện qua nguyên lý đối trị, tức sử dụng các tâm hành thiện lành để làm suy yếu và thay thế các tâm hành bất thiện. Đức Phật đã khẳng định vai trò của sự tu tập lặp đi lặp lại trong việc chuyển hóa tâm thức, “cũng như đất ruộng khi cấy mạ lúa mạ đầy hết rồi, thì cỏ không thể phát sinh được.” [7, tr. 168] Trên tinh thần đó, Duy thức học xác lập rằng tâm sân được đối trị bằng tâm từ (*mettā*), còn tâm si được đối trị bằng trí tuệ (*paññā*), bởi các tâm hành đối lập không thể đồng thời sinh khởi trong cùng một sát-na tâm thức.

Sự đối trị liên tục và có hệ thống ấy dẫn đến một sự chuyển biến căn bản được Duy thức học gọi là chuyển y (*āśraya-parāvṛtti*). Chuyển y không phải là sự thay đổi nhất thời của cảm xúc hay hành vi, mà là sự chuyển đổi tận gốc nền tảng huân tập của tâm thức. *Thành Duy Thức Luận* giải thích: “Y là chỗ nương, tức thức thứ tám Y tha khởi, làm chỗ nương cho pháp nhiễm, pháp tịnh gọi là Y. Pháp nhiễm là Biến kế sở chấp hư vọng- pháp tịnh là viên thành thật tính chơn thật. Chuyển tức là hai phần nhiễm tịnh nương nơi thức thứ tám Y tha khởi, chuyển bỏ phần nhiễm, chuyển được phần tịnh”. [10, tr. 427] Khi các chủng tử

bất thiện không còn được nuôi dưỡng và các chủng tử thiện được huân tập liên tục, A-lại-da thức dần dần không còn là nền tảng của vô minh và tập khí, mà trở thành nền tảng cho sự tỉnh thức và tự do nội tâm. A-lại-da thức có thể được hiểu như một nền tảng lưu trữ và vận hành tiềm năng tâm lý, trong đó cùng tồn tại các khuynh hướng tích cực và tiêu cực. Những khuynh hướng này không cố định, mà chịu sự tác động trực tiếp của quá trình huân tập thông qua hành vi, cảm xúc và nhận thức. Khi các khuynh hướng bất thiện tiếp tục được củng cố, chúng sẽ chi phối dòng tâm thức theo hướng tạo khổ; ngược lại, khi các khuynh hướng thiện được tăng cường, chúng trở thành cơ sở cho sự ổn định và chuyển hóa tâm lý. Dẫn theo lời tác giả Thích Nhất Hạnh: “A-lại-da thức như một mảnh đất”. Trên đất ấy mọc cả **cỏ dại** (pháp nhiễm) và **hoa thơm** (pháp tịnh). Nếu người làm vườn để mặc, cỏ dại sẽ mọc lan, che khuất hoa thơm, đó là sinh tử và vô minh. Nhưng nếu người làm vườn biết chăm sóc, nhổ bỏ cỏ dại và nuôi dưỡng hoa thơm, thì mảnh đất ấy sẽ trở thành khu vườn thanh tịnh. Cũng vậy, quá trình tu tập chính là **chuyển y**: từ bỏ phần nhiễm, hiển lộ phần tịnh, để thức thứ tám trở thành nền tảng của giác ngộ.

Xuất phát từ những cơ sở lý luận trên, đề tài “Cơ chế Huân tập và Chuyển y trong Duy thức học: Lộ trình thay đổi tận gốc các thói quen tâm lý tiêu cực (Tập khí)” được lựa chọn nhằm làm sáng tỏ ba nội dung trọng tâm:[1] A-lại-da thức như nơi lưu trữ các hạt giống nghiệp lực; [2] nguyên lý đối trị thông qua tâm từ và trí tuệ trong tiến trình huân tập; và [3] quy trình chuyển y được thực hiện bằng sự lặp đi lặp lại của các hành động và tâm hành thiện lành, tạo nên tập khí mới thay thế tập khí cũ.

Nghiên cứu về đề tài này giúp học viên hiểu hơn hệ thống hóa tư tưởng Duy thức học, đồng thời suy nghiệm giá trị bền vững của lời Phật dạy trong việc chuyển hóa tận gốc khổ đau nơi con người.

Nội dung

Chương I. A-lại-da thức - Nơi lưu trữ các “hạt giống” nghiệp lực

1.1. Khái niệm A-lại-da thức trong Duy thức học

Khái niệm A-lại-da bắt nguồn từ tiếng Phạn *Ālaya*, được dịch sang Hán-Việt là “Tàng”, hàm nghĩa một kho chứa. Sở dĩ gọi là “Tàng” bởi thức này đảm nhiệm chức năng tích lũy toàn bộ những hành vi và tư tưởng mà chúng sinh biểu hiện qua thân, khẩu, ý. Nó vận hành như một kho tàng vô hình, nơi dung chứa mọi

tác động thiện ác, hữu lậu hay vô lậu, vui buồn, trải dài qua vô số kiếp sống. Tất cả những dấu ấn ấy được gọi là **chủng tử**, tức hạt giống của nghiệp, làm nền tảng cho sự vận hành và tái sinh của đời sống tâm lý. “thức” là thể, “chứa” là dụng. Nên gọi là thức chứa có 3 nghĩa:



(Ảnh: Internet)

Năng tàng: tức năng lực chứa đựng. A-lại-da thức được xem như một dòng chảy có công năng tích lũy và bảo tồn các chủng tử – những hạt giống nghiệp lực, thói quen, ký ức, và tiềm năng tâm lý. Nó không chỉ lưu giữ một cách thụ động, mà còn duy trì và nuôi dưỡng các chủng tử để chúng có thể phát khởi thành hiện hành khi hội đủ điều kiện. Một người khởi tâm từ bi, giúp đỡ người nghèo. Hành động thiện này không mất đi mà được A-lại-da thức chứa giữ như một hạt giống. Sau này, khi gặp hoàn cảnh tương tự, hạt giống ấy phát khởi thành lòng thương người tự nhiên. Đây chính là năng lực “chứa” và “giữ” của năng tàng.

Sở tàng: tức đối tượng bị chứa. A-lại-da thức là nơi dung nạp toàn bộ dấu ấn của hành vi, cảm xúc, và tư tưởng, bất kể thiện hay ác, hữu lậu hay vô lậu. Chính nhờ phương diện Sở tàng mà ta có thể giải thích sự đa dạng và phức tạp của đời sống tâm lý: mỗi cá nhân mang trong mình một kho tàng chủng tử riêng biệt, được hình thành từ vô số kinh nghiệm và nghiệp lực trong quá khứ. Một người thường xuyên khởi tâm sân hận, chửi mắng người khác. Những hành vi ấy để lại dấu ấn trong A-lại-da thức, trở thành **chủng tử bất thiện**. Về sau, khi gặp tình huống trái ý, chủng tử sân hận ấy lại phát khởi, khiến người ấy dễ nổi nóng. Đây là nội dung cụ thể mà A-lại-da thức dung chứa – tức Sở tàng.

Chấp tàng: đây là tên gọi khác của Mạt-na thức, thức thứ bảy. Mạt-na có đặc tính “ngã ái chấp tàng”, tức luôn chấp thủ kiến phần của A-lại-da thức làm “Ta”,

rồi sinh tâm ái luyến, bám chặt vào cảm giác bản ngã. Khi bị ai đó xúc phạm, một người lập tức cảm thấy “tôi bị tổn thương”. Thực ra, Mạt-na thức đang **chấp vào kiến phần của A-lại-da thức** làm “Ta”, rồi sinh tâm ái luyến, bảo vệ cái tôi. Đây là Chấp tàng – sự chấp ngã khiến con người khổ đau khi cái tôi bị đụng chạm.

Vị trí của A-lại-da thức trong hệ thống tâm thức

Hệ thống tâm thức trong Duy thức học được thiết lập thành tám thức: năm thức giác quan (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân), ý thức, mạt-na thức, và A-lại-da thức. Trong đó, A-lại-da thức là nền tảng, mạt-na thức là thức chấp ngã, còn ý thức là thức phân biệt, suy lường, tư duy. Năm thức giác quan là nơi tiếp xúc đối tượng, nhưng sự tiếp xúc này chỉ trở thành kinh nghiệm có ý nghĩa khi được ý thức phân biệt và Mạt-na thức gán kết vào cảm giác “tôi”. “Gọi là A-lại-da vì chấp trì tất cả chủng tử, đồng thời làm chỗ nương cho các pháp hiện hành, lại làm chỗ nương cho thức Mạt-na, và ý thức thứ sáu nương Mạt-na đó chuyển hiện”. [10, tr. 129]

Chính vì thức này là chỗ y chỉ của Mạt-na thức, nên Mạt-na thường xuyên chấp thủ kiến phần của A-lại-da làm “ngã”, từ đó duy trì một cảm giác bản ngã liên tục. Tuy nhiên, sự chấp ngã ấy không phải là một thực thể cố định, mà chỉ là hệ quả của nghiệp dụng A-lại-da: nó duy trì các chủng tử liên hệ đến căn thân, thế giới và đồng thời làm cơ sở cho sự huân tập của các pháp. Nhờ cơ chế này, các nhận thức được hình thành và nuôi dưỡng từ những chủng tử đã tích lũy trong tàng thức, khiến cho cảm giác về cái tôi được củng cố và tái khởi trong từng sát-na. Do đó, A-lại-da thức vừa đóng vai trò nền tảng của tâm lý, trong khi Mạt-na thức năng là chấp ngã và tự đồng nhất. Những khuynh hướng được lưu trữ trong A-lại-da cung cấp dữ liệu cho Mạt-na vận hành, còn hoạt động của Mạt-na lại tiếp tục ảnh hưởng đến nội dung được tích lũy trong A-lại-da. Cơ chế này lý giải vì sao các mô thức nhận thức về “cái tôi” có tính bền vững và khó thay đổi.

A-lại-da thức như nền tảng liên tục của đời sống tâm lý

Vì A-lại-da thức là chỗ nương tựa của tất cả chủng tử, là căn bản của các thức khác. Chính vì vậy, mọi hành vi, tư tưởng, cảm xúc đều để lại dấu ấn trong A-lại-da thức dưới dạng chủng tử (bīja), từ đó hình thành tập khí và thói quen tâm lý.

Nhà nghiên cứu Thích Nhất Hạnh cũng nhấn mạnh: “Tàng thức có công năng chứa đựng và bảo tồn các hạt giống, cũng chính là các hạt giống, tác dụng của tàng thức là biến hiện, biến hiện ra trong sinh mạng và hoàn cảnh trong đó sinh mạng sống.” [4, tr. 15] Chính vì thế tàng thức là nền tảng của mọi hoạt động

tâm lý. Nó chứa đựng tất cả hạt giống, và chính nhờ sự vận hành của tàng thức mà đời sống tâm lý được tiếp nối liên tục thông qua quá trình nhận thức, ý thức khi có chính niệm là thiện, và khi thất niệm là bất thiện, và khi các pháp hiện hành tàng thức sẽ biểu hiện ra trên thân, khẩu, ý. A-lại-da thức có thể được hiểu như một nền tảng lưu trữ và vận hành tiềm năng tâm lý, trong đó cùng tồn tại các khuynh hướng tích cực và tiêu cực. Những khuynh hướng này không cố định, mà chịu sự tác động trực tiếp của quá trình huân tập thông qua hành vi, cảm xúc và nhận thức. Khi các khuynh hướng bất thiện tiếp tục được củng cố, chúng sẽ chi phối dòng tâm thức theo hướng tạo khổ; ngược lại, khi các khuynh hướng thiện được tăng cường, chúng trở thành cơ sở cho sự ổn định và chuyển hóa tâm lý. Chính vì lẽ đó hạnh phúc hay khổ đau nó phụ thuộc vào hạt giống ta gieo trồng. Điều này cho thấy A-lại-da thức không chỉ là một khái niệm siêu hình, mà còn là một mô hình giải thích sự liên tục của tâm lý học Phật giáo. Nó lý giải tại sao cá tính, ký ức, và nghiệp lực vẫn được duy trì qua từng khoảnh khắc, thậm chí qua nhiều đời sống.

1.2 Chủng tử (Bīja) - hạt giống nghiệp lực

“Chủng tử còn có tên là Tùy miên, vì nó thường theo dõi chúng sinh, ngấm ngầm yên trong Tạng thức, nhìn bên ngoài tưởng không có, nhưng gặp duyên thì nó nổi dậy. Chủng tử gọi là tập khí, vì nó là khí phần, là hơi hám do tập nhiễm mà thành. Chủng tử cũng gọi là thô trọng, vì tính nó thô kịch trầm trọng, và không kham nổi một trách nhiệm gì (Tánh không kham nhậm)”. [10, tr. 324-325] Trong Duy thức học, khái niệm **chủng tử** (bīja) được xem như những hạt giống tiềm tàng trong A-lại-da thức, có khả năng phát khởi thành hiện hành tâm lý: “Trong đây pháp gì gọi là “Chủng tử”? - nghĩa là công năng sai biệt trong bản thức, chính nó đích thân sinh ra tự quả của nó”. [12, tr.82] Điều này cho thấy **chủng tử có công năng tiềm ẩn** trong thức, có khả năng sinh ra quả tương ứng. Chủng tử được lưu giữ trong A-lại-da thức, tạo nên nền tảng cho sự vận hành của tâm. Và chủng tử là hạt giống sinh ra hiện tượng, được gieo vào tàng thức quan hành vi thân, khẩu, ý. Chủng tử gồm có chủng tử bản hữu và tân huân chủng tử. Trong Luận Du Già có nói: “Các hành vi thiện ác đều lưu lại dấu vết trong thức, gọi là chủng tử, khiến đời sau tiếp tục hiện hành”.

Trong Duy Thức, “chủng tử không phải là một “vật thể” nằm trong thức, mà là một năng lực tiềm tàng được tích lũy qua hành động (nghiệp), cảm xúc và nhận thức”,.... Chủng tử là năng lực có khả năng phát khởi các pháp cùng loại khi đủ duyên”. [8, tr. 41] Như vậy chủng tử không phải là một vật thể riêng biệt nằm trong thức như một hạt hay một vật chất cụ thể, mà là một năng lực tiềm tàng (công năng) ẩn tàng trong A-lại-da thức, có khả năng sinh ra các hiện tượng

tâm lý và vật lý khi gặp duyên. Năng lực này không tự nhiên có, mà được tích lũy dần dần qua các hành động (thân, khẩu, ý) của con người, tức là qua quá trình “huân tập”: mỗi khi có một hành vi, lời nói hay ý niệm, nó sẽ tác động trở lại vào Tàng thức, làm tăng trưởng hoặc suy yếu các chủng tử tương ứng. Chủng tử là nghiệp quá khứ tích lũy thành tập khí, tàng trữ trong A-lại-da thức; các chủng tử sai biệt này luôn tương tác, ảnh hưởng nhau theo quy luật nhân - duyên - quả, tạo nên quá trình biến đổi và hình thành các cấu trúc tâm thức khác nhau.

Phân loại chủng tử gồm có 5, nhưng ở đây người viết xin phân loại chủng tử theo đạo đức gồm có 3: chủng tử thiện, chủng tử bất thiện, chủng tử vô ký.

Chủng tử thiện: là những hạt giống, mầm mống thiện, những năng lực lành mạnh, có khả năng sinh ra tâm thiện như từ bi, tinh tấn, vô tham, vô sân, vô si,... và các trạng thái tâm thiện, hành động thiện. Chúng được hình thành do các nghiệp thiện trong quá khứ được gieo trồng bởi các chủng tử đã sẵn có và huân tập suốt thời gian sống như: bố thí, trì giới, thiền định, ... mọi hành động này được gieo trồng và huân tập vào tàng thức. Chủng tử thiện là tập khí thiện do các nghiệp thiện trong quá khứ tạo thành và được lưu giữ trong tàng thức. Chính chủng tử này là hữu lậu, chính vì hữu lậu nên còn luân chuyển trong sinh tử, nhưng nếu biết tu tập chuyển hóa thì sẽ trở thành vô lậu chủng tử, chủng tử của bậc Thánh. Trong từ điển Phật học có nói rõ: “chủng tử có khả năng sản sinh các hiện tượng (mê giới của chúng sinh) gọi là hữu lậu chủng tử, và chủng tử lại là nhân sinh ra Bồ Đề chính là vô lậu chủng tử”.

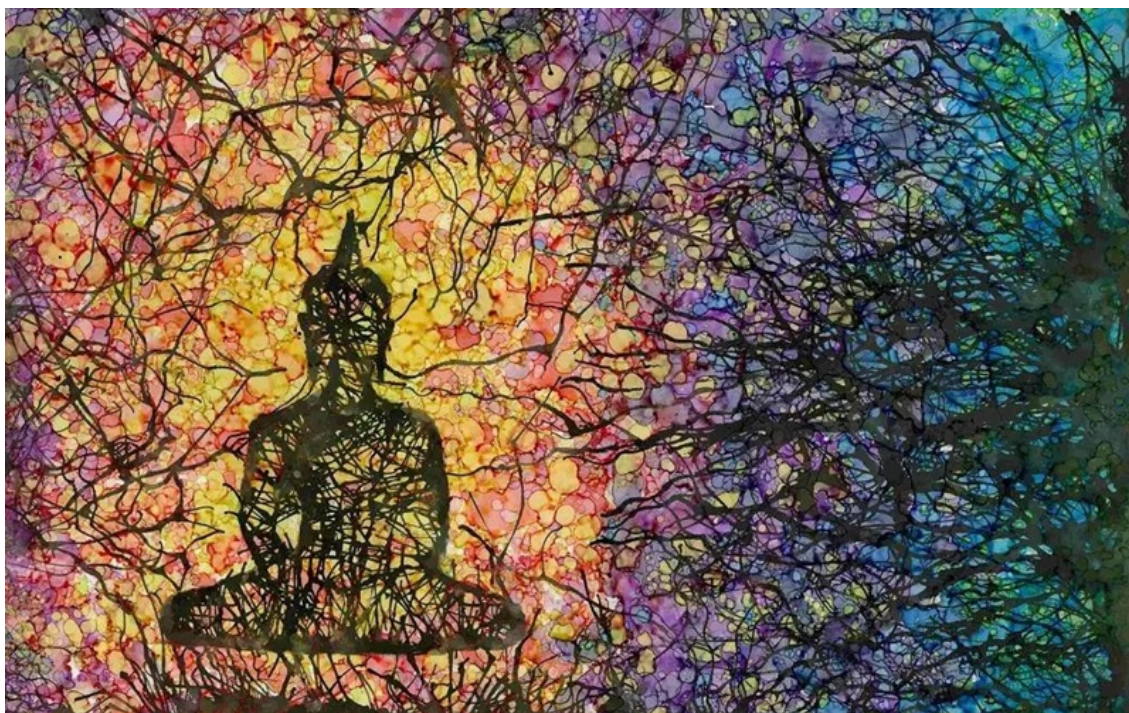
Chủng tử bất thiện: là những hạt giống hay năng lực tiềm ẩn trong tâm thức có khả năng sinh ra các tâm, tâm sở và hành động bất thiện, hiện hành thông qua thân, khẩu và ý nghiệp bất thiện. Và những hạt giống này đã được gieo trồng trong quá khứ cũng như huân tập ngay trong đời sống hiện tại thông qua các căn được lưu giữ trong tàng thức. Và nó cũng là một tập khí xấu, tiêu cực khi gặp đủ duyên thì lại biến hiện ra như sân hận, tham lam, si mê,... và hiện hành thành tâm bất thiện, hành động bất thiện.

Chủng tử bất thiện gốc thì tham, sân, si làm cho tâm bị ô nhiễm, loạn động không thanh tịnh dễ sinh khởi các phiền não, quả dẫn đến là khổ đau. Khi tâm bất thiện được huân tập mạnh thì tâm thiện sẽ bị lấn át, yếu dần. Vì thế nếu không nuôi dưỡng huân tập các hạt giống thiện để giảm dần hạt giống bất thiện thì vòng sinh tử sẽ trở nên rầm rối, khó đoạn trừ.

Chủng tử vô ký: Là những chủng tử trung tính, không phải thiện hay ác và không có quả rõ rệt trong thời gian gần. Chủng tử vô ký là nhân của các pháp vô ký. Và chủng tử vô ký cũng có 2 loại hữu lậu và vô lậu. Chính vì là trung tính

nên hạt giống này không tạo ra quả thiện hay bất thiện rõ ràng và trong thời gian gần. Tuy nhiên, nếu chủng tử này duyên với các tâm sở thiện thì tạo thành nhân quả thiện, và duyên với tâm sở bất thiện thì tạo thành nhân quả khổ đau. Điển hình là một người với cảm thọ và tri giác đều là vô ký, nhưng nếu khởi tâm từ bi thì thành thiện, và ngược lại khởi tâm sân hận thì thành nhân bất thiện

1.3 Mối quan hệ giữa chủng tử và tập khí



(Ảnh: Internet)

Chủng tử chính là hạt giống, còn tập khí là động lực của khuôn mẫu tâm lý- thói quen. Khi tập khí được xông ướp tưới tẩm bởi các luồng tác nhân thiện và bất thiện từ đó hình thành nên bản chất con người là thiện hay bất thiện. Con người là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự nghiệp, nghiệp là thai tạng từ do chính con người mình tạo nên. Điều này cho thấy nghiệp không phải là kẻ ác nhân mà nó chính là hệ quả của chính mình đã gieo trồng và chăm bón. Và tập khí chính là hiện hữu của nghiệp thiện hay bất thiện, mang tính chất con người vật lý và tâm lý. Một hành động hay một động lực sau khi đã được phát sinh, sau khi được lưu lại thành thói quen đó chính là tập khí. Khi tập khí đủ thiện mạnh thì tâm sẽ chuyển hướng, thói quen cũng dần được thay đổi, thì phải trải qua một quá trình nhận diện và chuyển hóa nhận thức, huân tập xông ướp từ những mảng thiện nhỏ nhất, tấn số cũng được tăng dần liên tục. Kinh Pháp 122 cú có dạy:

“Chớ xem thường điều thiện nhỏ

Cho rằng nó không đến với ta

Khi các chủng tử được huân tập nhiều lần nó tạo thành một khuynh hướng sau đó định hình ổn định trong tâm tạo nên tập khí. Khi tâm, tâm sở hành động hiện hành với chủng tử, thì khi đó còn huân tập lại vào trong tàng thức, tương ứng với chủng tử làm cho mạnh lên “chủng tử sinh hiện hành, hiện hành sinh chủng tử”. Chính cơ chế tương thích 2 chiều này cho ta thấy rằng chủng tử là nhân và tập khí là quả, nói cách khác đây chính là biểu hiện của sự tích lũy chủng tử qua sự lặp đi lặp lại của hành động. “Chủng tử đã là tên khác của tập khí, mà tập khí thì chắc chắn phải do huân tập mới có, như mùi thơm của mè là do hoa ướp mà có”. [10, tr. 85] Nhưng nếu chúng ta vun bồi xông ướp cho thói quen- tập khi đó đủ mạnh thì lại tạo nên lực đẩy thuận lợi để chủng tử dễ hiện hành hơn (tập khí thiện- bất thiện) thì mỗi lần hiện hành lại là một lần huân tập vào tàng thức làm cho chủng tử trở nên sâu dày hơn. Chủng tử- tập khí- nghiệp tạo nên một dòng vận hành liên tục của sinh tử. Chính vì A lại da là một kho nghiệp nên chúng ta cần phải gieo vào đó những hạt giống thiện- trí và xông ướp hạt giống đó bằng Giới, Định, Tuệ, vô tham, vô sân, vô si thì từ đó con đường chấm dứt vòng tròn sinh tử mới có điểm dừng.

Vậy tập khí là gì? Khi nói đến tập khí, ta đang nói đến những thói quen tiềm ẩn rất sâu bên trong tâm thức, khó nhận ra và càng khó buông bỏ. Những tập khí vi tế ấy thường không có hình dáng rõ ràng, nên ta khó phát hiện. Thế nhưng chỉ cần có đủ điều kiện, hoặc khi ta sơ ý một chút, chúng sẽ trỗi dậy. Nếu lúc đó ta không kịp tỉnh giác để nhận diện và hóa giải, chúng sẽ ngày càng xuất hiện nhiều hơn và dần dần chi phối hành động, cảm xúc của ta.

Theo nghĩa Hán tự, chữ “Tập” là sự nhóm họp, còn chữ “Khí” là hơi hướm còn sót lại. Như vậy, tập khí chính là những dấu ấn cũ tích tụ lại thành một khối. Khi chúng kết cấu với nhau, chúng tạo thành một lực đẩy vô hình, dẫn ta đi theo quán tính của nó, khiến ta lặp lại những hành vi và phản ứng cũ mà không hay biết.

Tập khí có khuynh hướng theo quán tính và tự động phát khởi khi gặp đủ duyên. Chính vì **thói quen** - tập khí đã được lưu giữ sau mỗi lần chủng tử hiện hành, tâm lý và hành vi có khuynh hướng bộc phát tương ứng với ngoại cảnh, cảm xúc tác động, không cần suy nghĩ đo lường. một người với tâm sân hận, tập khí nóng nảy cáu gắt trong thân tâm đã có thì khi tương thích với cảnh sẽ tự động phản ứng khó chịu, nổi giận. Người thói quen tập khí tham lam, gặp duyên thì tự động khởi tâm tham.

Chính thói quen, tập khí làm cho tâm thức của con người phản ứng theo khuôn mẫu, tập khí không chỉ là thói quen, mà đó là một quá trình nhận thức, nếu nhận thức méo mó thì tập khí sẽ xấu, còn nhận thức đúng thì tập khí sẽ tốt. Chính vì vậy nên khi tập khí thiện-bất thiện đủ mạnh thì nó trở thành nghiệp thức, khi tâm vận hành theo quán tính của nghiệp- hiện hành ra thân, khẩu, ý. “Nghiệp được đoạn tận khi tham-sân-si được đoạn tận”.

Mọi thói quen, hành động không phải được hình thành trong đời sống hiện tại mà sâu thẳm đó là sự hiện hành và huân tập từ nhiều đời, nên khi nhắc đến tập khí nó vẫn mang một nghĩa sâu dày, nặng nề, xấu ác, bền vững khó xoay chuyển. Vì thế muốn thay đổi chuyển hóa tập khí cần một quá trình đào thải, tu tập, phải quán sát nhận diện rõ tâm thức của chính mình, mỗi phản ứng của tâm đều là sự hiện hành của chủng tử và tập khí, trí phát sinh khi tâm ta đủ lắng đọng, cảm xúc là cảm xúc, hành động là hành động, nó vốn dĩ không đồng nhất với ta. Việc nhận diện rõ như vậy sẽ không tạo nguồn cho tâm sinh khởi ý niệm tạo thành nghiệp. Để thói quen- tập khí trở nên thuần tịnh thì ta phải gieo trong mắng thiện, năng lượng tích cực. Cốt lõi là chúng ta phải nhận diện rõ Mặt na thức của mình- vì thức này luôn cho rằng là của “ta”, thì mới chuyển hóa được con đường giải thoát. Muốn chuyển hóa tập khí sâu dày này cần phải có mặt của sự chính niệm và chính kiến. Tập khí sinh khởi cần phải thấy rõ bản chất của khổ- vô thường-vô ngã. Chánh niệm quán sát mọi hành động, cảm xúc không để vô minh có mặt.

1.4 Cơ chế hình thành chủng tử qua huân tập

Huân tập (Skt.vāsanā, Pāli. Vāsanā), là quá trình gieo trồng, nuôi dưỡng cũng cố các chủng tử trong A-lại-da thức, từ đó hình thành thói quen, tính cách và hành vi. Huân tập theo *Luận Thành Duy Thức* là quá trình các hành vi thân, khẩu, ý thiện hay ác in dấu vào A-lại-da thức, tạo thành chủng tử. Bấy chuyển thức chính là cái “năng huân”, còn A-lại-da là “sở huân” – nơi chứa giữ. Giống như quần áo được xông hương, những hành vi nhiễm hay tịnh đều để lại dấu ấn trong tâm thức. Khi tích tụ lâu ngày, chúng trở thành tập khí, tạo ra lực dẫn dắt ta lặp lại thói quen cũ. Một hành vi, lời nói, ý niệm đều huân vào tàng thức một chủng tử, chủng tử này khi gặp duyên thuận lợi sẽ “hiện hành” thành tâm lý, cảm xúc, hành vi cụ thể. Huân tập là sự lặp đi lặp lại của hành vi có sự can thiệp của ý thức, những hành vi, tư duy hay cảm xúc tích cực sẽ tạo ra chủng tử mới thay thế dần các chủng tử tiêu cực hay các thói quen.

Điểm then chốt trong Duy thức học là mối quan hệ tương tức giữa chủng tử và hiện hành. Chủng tử không tồn tại như một thực thể tĩnh tại, mà luôn có khả năng phát khởi thành hiện hành; ngược lại, hiện hành sau khi biểu hiện lại huân

tập trở về tàng thức, tạo thành chủng tử mới. Đây là một vòng tuần hoàn nhân quả, trong đó A-lại-da thức và bảy thức khác (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý, mật-na) vận hành trong sự tương duyên, đắp đổi sinh nhau, vừa là nhân vừa là quả.

Hình ảnh ví dụ về ngọn lửa và tim đèn minh họa cho cơ chế này: lửa cháy nhờ tim đèn, đồng thời tim đèn được tiêu hao để duy trì ngọn lửa; cả hai nương nhau mà tồn tại, không thể tách rời. “Thức A-lại-da cùng với pháp tập nhiễm làm nhân duyên cho nhau, như tim đèn và ngọn lửa triển chuyển phát cháy, lại như hai bó lau nương nhau mà đứng. Chỉ y theo hai thứ chủng tử và hiện hành đó kiến lập nhân duyên, còn những nhân duyên khác đều không phải thật nhân duyên.” [10, tr. 88] Tương tự, chủng tử và hiện hành, A-lại-da và các thức khác, cùng vận hành trong một quan hệ nhân-duyên, vừa duy trì sự liên tục của đời sống tâm lý, vừa khẳng định tính vô thường và biến dịch của nó.

Một trong những quan điểm quan trọng là mọi chủng tử đều phát sinh từ huân tập (saṃskāra), nghĩa là kết quả của những hành vi, tư tưởng, cảm xúc lặp đi lặp lại, từ vô thủy đến nay. Như trong *Thành Duy Thức Luận* luận giải rằng: “Chủng tử bên trong tâm nhất định có sự huân tập, còn hạt giống bên ngoài tâm thì hoặc có huân hoặc không huân.” [11, tr. 85]. Điều này nhấn mạnh rằng chủng tử hữu lậu, bao gồm các tâm sở bị vô minh, ái dục, sân hận chi phối – không tự nhiên mà có, mà chắc chắn hình thành nhờ quá trình huân tập kéo dài. Như một phép ẩn dụ sinh động cho huân tập chính là sự xông ướp: “mùi thơm của mè là do hoa ướp mà có, tương tự, chủng tử tâm lý hình thành và vững chắc nhờ sự tích lũy lâu dài của hành vi và tư tưởng”. [11, tr. 85]

Tác giả: **Lê Thị Xuân (Thích nữ Thiên Tánh)**

Học viên Thạc sĩ K.IV, chuyên ngành Triết học Phật giáo, Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế.

(Còn tiếp...)