



Cơ chế “huân tập” và “chuyển y” trong duy thức học: Thay đổi tận gốc các thói quen tâm lý tiêu cực (P.2 - Hết)

ISSN: 2734-9195

08:05 27/03/2026

Tiến trình huân tập và chuyển y cho thấy khả năng thay đổi tận gốc tâm lý con người. Thói quen bất thiện không phải là định mệnh bất biến, mà có thể được chuyển hóa thông qua sự thực hành kiên trì các thiện pháp.

Chương II: Phương thức chuyển hóa tập khí theo cơ chế chuyển y

2.1. Khái niệm “đối trị”

Trong Duy thức học, “đối trị” là phương pháp dùng một tâm thiện để hóa giải một tâm bất thiện. *Luận Thành Duy Thức* định nghĩa: “Sở huân và năng huân đều có đủ bốn nghĩa. Làm cho chủng tử trong bản thức được sinh trưởng nên gọi là huân tập” [12, tr. 94] Như vậy, đối trị chính là gieo trồng chủng tử thiện để thay thế chủng tử bất thiện trong A-lại-da thức.

Tâm lý học Phật giáo đề cao tính tự giác nơi mỗi con người. Vì vậy không chủ trương đàn áp. Đàn áp tâm lý là sự cưỡng ép, đè nén cảm xúc tiêu cực, khiến chúng bị dồn nén và có thể bùng phát mạnh hơn. Ngược lại, đối trị trong Phật giáo là chuyển hóa: khi tâm bất thiện khởi lên, ta nuôi dưỡng một tâm thiện đối nghịch để làm yếu dần và thay thế nó. “Đối trị không phải là sự đè nén, mà là sự chuyển hóa bằng cách gieo trồng chủng tử thiện đối nghịch”. Đối trị là cơ chế huân tập: hành vi thiện được gieo vào A-lại-da thức, dần dần làm suy yếu và thay thế chủng tử bất thiện. *Tâm lý học Phật giáo* giải thích: Huân tập là hành vi thiện, ác của thân-khẩu-ý in sâu vào tàng thức. Đối trị là gieo trồng hành vi thiện để chuyển hóa hành vi ác.

2.2. Tâm từ chuyển hóa tâm sân hận

“Ở thế gian này, chẳng phải hận thù trừ được hận thù, chỉ có từ bi trừ được hận thù. Đó là định luật ngàn thu.” [13, tr. 11] Lời dạy này không chỉ mang tính đạo đức, mà còn hàm chứa một nguyên lý tâm lý học sâu sắc: dùng chính tâm bất thiện để đối trị bất thiện là điều không thể. Tâm sân theo Duy Thức học định nghĩa: “Sân là sự nổi nóng. Tánh của tâm sở này giận ghét những cảnh trái nghịch. Nghiệp dụng của nó làm cho thân tâm không yên ổn, chướng ngại tính Vô sân và sinh các tội lỗi.” [7, tr. 51] Trong giáo lý Phật giáo, tâm sân (dosa) được xác định là một trong ba căn bản phiền não cùng với tham và si thuộc bất thiện căn (akusalamūla), có khả năng thiêu đốt đời sống nội tâm và chi phối mạnh mẽ hành vi của con người. “Sân là thế nào? là tính ghét giận đối với khổ và khổ cụ. Nó có nghiệp dụng làm chướng ngại vô sân và làm chỗ nương cho tính bất an ổn và ác hành. Nghĩa là vì sân nên chắc chắn khiến thân tâm nóng bức, khởi lên các ác nghiệp bất thiện”. [10, tr. 170] Tâm sân phát sinh khi chủ thể tiếp xúc với cảnh nghịch, khi ý muốn không được thỏa mãn, hoặc khi cái ngã bị tổn thương. Đức Phật đã nhiều lần cảnh tỉnh về tác hại của sân hận, xem nó như ngọn lửa trước hết đốt cháy chính người ôm giữ nó.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Theo Duy Thức, một niệm sân khởi lên là sự hiện hành của chủng tử sân đã huân tập trong A-lại-da thức. Khi Mạt-na thức chấp thủ và đồng hóa niệm sân với “ngã”, sân hận liền kéo theo hàng loạt phiền não tương ưng, làm che mờ trí tuệ và chính niệm. Đồng thời, niệm sân hiện hành lại huân trở lại A-lại-da thức, khiến chủng tử sân càng tăng trưởng. Vì vậy, “nhút niệm sân tâm khởi” không chỉ gây chướng ngại tức thời mà còn mở ra chu kỳ tự củng cố của vô số chướng

ngại trong hiện tại và tương lai. Tâm sân cũng là một hiện hành tâm lý sinh khởi dựa trên chủng tử đã được huân tập trong A-lại-da thức. Theo Thành Duy Thức Luận, các phiền não như sân chỉ xuất hiện khi đầy đủ các duyên, trong đó yếu tố căn bản là chủng tử tương ứng còn tồn tại trong tàng thức. Với cơ chế “chủng tử sinh hiện hành, hiện hành huân chủng tử”. Như vậy, mỗi lần sân khởi lên mà không được chuyển hóa, thì chính hiện hành sân ấy lại quay trở về huân tập, làm cho chủng tử sân ngày càng sâu dày kết tập nên một tập khí ngày càng sâu thẳm “gốc rễ bám chặt vào lòng đất” và dễ sinh khởi hơn trong tương lai. Đây là vòng lặp tâm lý khiến con người bị trói buộc trong tập khí sân hận.

Chủ trương của **Phật giáo** không đề xuất sự đàn áp hay phủ nhận cảm xúc, mà đưa ra một hướng nhìn nhận chính cảm xúc hiện tại và chuyển hóa nhằm hướng đến giảm thiểu hệ quả khổ đau. Hóa giải tâm sân đó là tâm từ (mettā). Trong Kinh Từ Bi (Karaṇīya Mettā Sutta), tâm từ được mô tả như một ý hướng thiện lành, mong cầu cho tất cả chúng sinh được an vui, không phân biệt thân - sơ, không bị điều kiện hóa bởi cảm xúc cá nhân.

“Hãy tu tập từ tâm,

Trong tất cả thế giới,

Hãy tu tập tâm ý,

Không hạn lượng rộng lớn.

Phía trên và phía dưới,

Cũng vậy, cả bề ngang,

Không hạn chế, trói buộc,

Không hận, không thù địch”. [1, tr. 509]

Vì thế, lửa sân hận có thể hủy hoại mọi thứ kể cả tài sản và trí tuệ. Vì thế, tâm từ được xếp vào nhóm thiện tâm sở, tương ứng với vô sân và bất hại. Khi tâm từ hiện hành nơi ý thức, nó dựa trên chủng tử thiện sẵn có trong A-lại-da thức và đồng thời làm gián đoạn khả năng hiện hành của các tâm sở bất thiện đối nghịch. Khi tâm từ khởi lên một cách đủ mạnh thì tâm sân không còn điều kiện để sinh khởi. Sự đối trị này không phải là cuộc xung đột nội tâm, mà là sự chuyển đổi cách nhìn. Có thể quan sát điều này ngay trong kinh nghiệm sống: khi ta đang giận một người, nhưng chợt biết rằng họ vừa trải qua mất mát lớn hoặc đang chịu áp lực nặng nề, cơn giận lập tức dịu xuống, nhường chỗ cho cảm giác xót thương. Trong khoảnh khắc ấy, không phải vì ta cố gắng kìm nén

sân, mà vì tâm từ đã xuất hiện, lúc này dòng tâm thức đang có sự chuyển biến từ một người nóng nảy tạm dịu nhiệt và thay vào đó là lòng cảm thấy có chút gì đó của sự đồng cảm. Thì chính lúc này tâm sân dần dần được sàng lọc trong dòng tâm thức.

Việc tu tập tâm từ cần có tiến trình huân tập lâu dài. Theo **Duy thức học**, bất kỳ tâm hành nào được lặp đi lặp lại đều để lại dấu ấn trong A-lại-da thức. Khi hành giả thường xuyên khởi tâm từ, dù trong thiền tập hay trong đời sống hằng ngày, thì mỗi hiện hành từ tâm ấy đều huân vào tàng thức những chủng tử thiện mới, đồng thời không cho chủng tử sân cơ hội được tiếp dưỡng. Do đó, tâm sân không bị “diệt” bằng bạo lực nội tâm, mà bị làm cho mỏng dần, yếu dần, cho đến khi không còn đủ lực để chi phối dòng tâm thức.

Khi hành giả kiên trì huân tập tâm từ, nền tảng tâm thức dần được tịnh hóa. Chủng tử sân yếu đi, nhường chỗ cho các chủng tử thiện như từ, bi, hỷ, xả, đây chính là sự chuyển y trong Duy Thức học - chuyển đổi căn bản của thức từ nhiễm sang tịnh. Cuối cùng, khi vô minh đoạn tận, A-lại-da thức trở thành đại viên cảnh trí, và sân hận hoàn toàn không còn đất sống. Như vậy, đối trị sân bằng tâm từ không chỉ là lời khuyên đạo đức, mà là phương pháp chuyển hóa tâm lý sâu sắc: làm dịu sân trong hiện tại đồng thời tái cấu trúc dòng tâm, dẫn đến tự do nội tâm. Đức Phật dạy rằng chỉ khi thay hận bằng từ bi, con người mới thật sự thoát khỏi khổ đau. Các nghiên cứu hiện đại về thiền Metta cũng chứng minh luyện tập từ bi giảm phản ứng giận dữ và tăng đồng cảm, tương tự cơ chế huân tập trong Duy thức học: tâm từ vừa làm dịu sân tức thời, vừa tái cấu trúc nền tảng tâm thức lâu dài. Nhờ vậy, hành giả chuyển sân thành từ, đạt tự do nội tâm và tiến tới chuyển y căn bản (*āśraya-parāvṛtti*), như Đức Phật đã chỉ dạy: chỉ khi thay hận bằng từ bi, con người mới thực sự thoát khỏi khổ đau (*Dhammapada*, kệ 5).

Khi tâm sân còn vi tế, nó tồn tại ở tầng chưa hiện ra bề mặt hành vi hay lời nói. Nếu hành giả tỉnh giác ngay lúc này, nhận diện và chế ngự nó trong **A-lại-da thức** - nơi lưu giữ chủng tử sân- thì năng lượng tiêu cực không kịp hình thành thành hành động hay lời nói gây tổn hại. Ngược lại, nếu để sân khởi lên bề mặt, nó sẽ biểu hiện ra hành vi, lời nói, kéo theo hậu quả khó lường cho chính mình và người khác. Đức Phật dạy: “dù có ai lấy cái cưa, cưa xẻ thân mình, cũng không nên khởi tâm sân hận”. [2, tr. 65]

Trong *Anger: Wisdom for Cooling the Flames*, Thích Nhất Hạnh tiếp cận sân hận như một tiến trình được huân tập lâu dài, không phải trạng thái tâm lý tức thời. Dựa trên cơ chế “chủng tử – hiện hành” của Duy Thức học, mỗi lần sân khởi và bị đồng hóa với bản ngã sẽ huân vào A-lại-da thức, tạo vòng lặp tự củng cố của

phiền não. Thực hành chính niệm, hiểu biết và từ bi nhằm nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa sân hận chính là tiến trình “chuyển y”, làm suy yếu tập khí sân đã ăn sâu trong nền tảng tâm thức.

Ở góc độ **Duy thức**, điều này có ý nghĩa quan trọng: Mạt-na thức không còn chấp hiện hành sân làm tự ngã, do đó tiến trình huân tập vô minh bị gián đoạn. Thay vì tiếp tục huân tập chủng tử sân, A-lại-da thức lúc này được huân tập bởi chủng tử chính niệm và tỉnh giác. Như vậy, chính niệm không chỉ có tác dụng an định nhất thời, mà còn trực tiếp chuyển hướng dòng huân tập.

Bên cạnh chính niệm, hiểu biết (prajñā) đóng vai trò làm tan rã gốc rễ nhận thức của sân hận. Thích Nhất Hạnh nhiều lần nhấn mạnh rằng hiểu biết là nền tảng của từ bi, bởi khi thấy rõ nguyên nhân sâu xa của cơn giận – nơi mình và nơi người thì sự đối lập “ta và người” dần mất đi. Trong Duy thức học, chính sự phân biệt nhị nguyên này là sản phẩm của mạt-na thức với bốn căn bản ngã chấp. Khi hiểu biết sinh khởi, cấu trúc ngã chấp bị suy yếu, mở đường cho sự chuyển hóa mạt-na thức thành Bình đẳng tính trí- ở đây, sân hận không còn đất đứng vì không còn một “cái tôi” bị đe dọa hay xúc phạm. Cùng một lượng muối, khi đặt trong dung lượng nhỏ sẽ gây nhiễm mặn, nhưng trong không gian rộng lớn thì hoàn toàn không tạo tác động đáng kể. Khi tâm từ đủ rộng và ôm ấp được sự cáu gắt, nóng giận trong mỗi niệm sinh khởi trong tàng thức thì khổ đau, nhiệt năng tàn phá tinh thần cũng như bộc phát ra bên ngoài sẽ được lắng dịu lại. “Từ bi lớn làm nhà, Ý nhu hòa nhẫn nhục, Các pháp không làm tòa”. [9, tr. 436] **Từ bi với chính mình** như điều kiện tiên quyết cho chuyển hóa. Dưới ánh sáng Duy thức học, thái độ này có ý nghĩa như một bước đầu của **chuyển y**. Chuyển y không phải là tiêu diệt A-lại-da thức, mà là chuyển nền tảng tâm thức từ ô nhiễm sang thập bởi xung đột nội tâm, mà được nuôi dưỡng bằng các chủng tử an ổn, từ bi và hiểu biết thanh tịnh. Khi hành giả không còn tự chống đối chính mình, A-lại-da thức không bị huân. Đây chính là điều kiện nội tại để tiến trình chuyển y diễn ra một cách bền vững.

2.2. Đối trị tâm si bằng trí tuệ (Paññā)

Trong Phật học, si được định nghĩa là vô minh, trạng thái mê mờ, không thấy rõ bản chất của các pháp. “Vô minh là che lấp Tuệ nhãn, cản trở nguồn thân làm cho chúng sinh không thấy Bốn Đế, bị đọa vào đường ác, nên Bồ-tát nói: Vô minh ấy làm người dẫn đường đi đến đồng hoang sinh tử, làm đồng lửa dữ thiêu đốt sinh già, bệnh, chết, là cha mẹ của nghiệp kết sử phiền não, làm bít lấp cửa Niết-bàn, mở rộng các cõi ác.” [5, tr. 942] Chỉ rõ rằng vô minh là nguyên nhân khiến chúng sinh không thấy được Tứ Thánh Đế, từ đó tạo ra khổ đau và tái sinh bất tận. Trong Duy Thức học, vô minh được diễn giải như sự nhận thức sai lầm

về thức và cảnh, khiến hành giả chấp ngã và chấp pháp. Chính sự mê mờ này tạo điều kiện cho tập khí bất thiện huân tập trong A-lại-da thức, duy trì vòng luân hồi.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Trí tuệ (Paññā) là năng lực nhận thức đúng như thật (*yathābhūtañāṇadassana*). Đúng như thật ở đây chính là thấy rõ sự vô thường- vô ngã- và không. Trong *Duy thức Tam thập tụng* của Thế Thân (Vasubandhu) khẳng định rằng mọi hiện tượng chỉ là thức biến hiện (*vijñaptimātratā*). Và Thích Thiện Siêu tác giả đã nói rõ: “Thức là nơi nương tựa của hết thảy chúng sinh và thế giới, chúng sinh và thế giới đều do thức biến hiện, nên tất cả đều duy thức.” [14, tr. 51]

Trong *Thành Duy Thức Luận* do Huyền Trang dịch, tiến trình chuyển thức thành trí được xem là trọng tâm của Duy Thức học. Theo đó, tám thức vốn mang tính nhiễm ô và duyên khởi được chuyển hóa thành bốn loại trí tuệ thanh tịnh. Trước hết, A-lại-da thức – vốn là tàng thức chứa tất cả chủng tử nghiệp và tập khí – khi được thanh lọc sẽ trở thành Đại viên cảnh trí, trí tuệ như tấm gương lớn phản chiếu mọi pháp đúng như thật, không bị nhiễm ô : Khi hành giả thực tập thiền quán, tâm trở nên tĩnh lặng, giống như tấm gương soi chiếu sự vật mà không bị méo mó bởi vọng tưởng. Ví dụ, trong đời sống hàng ngày, khi đối diện với lời khen hay chê, hành giả vẫn giữ tâm bình thản, không dao động.

Tiếp đến, Mạt-na thức, vốn thường xuyên chấp ngã và đồng nhất với A-lại-da, được chuyển thành Bình đẳng tính trí, trí tuệ thấy tất cả chúng sinh **bình đẳng**, không còn phân biệt ngã và tha: Thực hành tâm từ bi và quán vô ngã giúp phá

bỏ sự phân biệt ngã – tha. Ví dụ, khi làm việc thiện, hành giả không thấy mình là “người ban ơn” mà chỉ thấy tất cả đều bình đẳng trong duyên sinh.

Đối với sáu thức trước (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý thức), vốn có chức năng phân biệt và chấp trước vào cảnh giới, khi được chuyển hóa sẽ trở thành hai loại trí: Diệu quan sát trí, trí tuệ quan sát các pháp một cách vi diệu, phân biệt đúng sai mà không rơi vào chấp trước; và Thành sở tác trí, trí tuệ ứng dụng, thực hiện mọi hành động lợi ích cho chúng sinh mà không tạo nghiệp mới: Trong giao tiếp, thay vì bị chi phối bởi cảm xúc, hành giả quan sát sự việc đúng bản chất. Ví dụ, khi nghe lời chỉ trích, thay vì phản ứng sân hận, hành giả nhận ra đó chỉ là một ý kiến, không đồng nhất với bản thân.

Như vậy, tiến trình “chuyển thức thành trí” không phải là diệt bỏ thức, mà là chuyển hóa nền tảng nhận thức ô nhiễm thành trí tuệ thanh tịnh. Đây chính là sự thay đổi căn bản nền tảng - *chuyển y*, giúp hành giả phá tan vô minh, đạt trí tuệ Paññā và giải thoát.

Trong tiến trình huân tập, **đối trị** giữ vai trò như một cơ chế trung gian quan trọng. Một mặt, đối trị có chức năng ngăn chặn sự sinh khởi của các chủng tử bất thiện, hạn chế sự phát triển của tham, sân, si ngay từ khi mới manh nha. Mặt khác, đối trị đồng thời nuôi dưỡng và củng cố các chủng tử thiện, tạo điều kiện cho sự hình thành tập khí tích cực. Chính nhờ hai chức năng này, đối trị trở thành nền tảng chuẩn bị cho **chuyển y**, sự chuyển hóa căn bản nơi tàng thức từ bất thiện sang thiện. Như vậy, đối trị không chỉ là phương tiện phòng hộ và nuôi dưỡng, mà còn là bước trung gian tất yếu trong tiến trình chuyển hóa toàn diện của tâm thức.

Chương III. Quy trình chuyển y: Tập khí mới, chuyển hóa tập khí cũ

3.1. Chuyển y trong Duy thức học

Chuyển y (Skt. Āsraya-parāvṛtti) chỉ sự chuyển đổi căn bản của hệ thống tâm thức, từ mê thành trí. Y ở đây tức là cái gốc căn bản, là nền tảng, chỗ nương tựa của mọi kinh nghiệm nhận thức. Chính là A lại da thức.

Chuyển y không đơn thuần là thay đổi các hành vi thói quen cảm xúc mà chính là sự thay đổi tận gốc kho tàng chứa chủng tử tập khí. Xấu thành tốt, từ tâm chấp ngã thành vô ngã, từ tâm phàm phu thành tâm bậc thánh. Chủng tử vốn tiềm tàng trong bản thức, nhờ huân tập mà được nuôi dưỡng và tăng trưởng, rồi khi gặp đủ duyên thì tự thân phát khởi thành quả. Đây chính là nhân duyên trực

tiếp của hiện hành. Ngược lại, những chủng tử bên ngoài – tức các yếu tố ngoại cảnh, môi trường, hay sự tác động từ người khác – tuy cũng có thể huân tập hoặc không huân tập, nhưng chúng chỉ đóng vai trò tăng thượng duyên, tức là trợ lực, chứ không phải nguyên nhân chính. Chuyển y trong Thành Duy Thức Luận có trình bày đây là một quá trình có trình từ thấp đến cao, từ phàm đến Thánh. Trong thực tiễn tâm lý học Phật giáo, **“chuyển y”** được hiểu như sự thay đổi tận gốc của cấu trúc tâm lý và cách thức nhận thức. Thói quen tâm lý tiêu cực (sân, tham, si, lo âu, tự ti...) đều bắt nguồn từ “căn bản” là chấp ngã và chấp pháp, tức là sự nương tựa vào vọng thức và biến kế sở chấp. Theo Thích Tâm Thiện trong *Tâm lý học Phật giáo*, “chuyển y là sự chuyển đổi căn bản nơi A-lại-da thức, từ sở y nhiễm ô sang sở y thanh tịnh, từ mê sang ngộ”.

Như vậy, “chuyển y” trong Duy Thức học không chỉ là một khái niệm triết học, mà là một lộ trình thực hành chuyển hóa tâm thức từ mê sang ngộ, từ phàm phu sang Thánh nhân. Nó đòi hỏi sự kết hợp giữa **huân tập (vāsanā)** – tức là gieo trồng, nuôi dưỡng chủng tử thiện với **tuệ giác** – tức là thấu suốt ba tính, tính không, duy thức để thực hiện sự chuyển đổi tận gốc của “chỗ sở y” của tâm thức. Cơ chế chuyển y trong thực tiễn chính là **thay đổi nền tảng nhận thức**: từ chấp ngã, chấp pháp sang vô ngã, tính không. Khi nền tảng này thay đổi, các tập khí và thói quen tiêu cực không còn chỗ dựa, tự nhiên suy yếu và biến mất. Đồng thời, nhờ huân tập chủng tử thiện và phát triển tuệ giác, hành giả hình thành những thói quen mới: bình an, từ bi, trí tuệ.

Thông qua **sáu bước chuyển y trong Nhiếp Luận của Asaṅga** vào thực tiễn tâm lý học Phật giáo, để thấy rõ cơ chế chuyển y vận hành như thế nào trong việc **chuyển hóa tập khí và thói quen**:

1. Chuyển y bằng thiền định và trí tuệ: thực tập thiền quán, kết hợp với học hỏi (đa văn) và nuôi dưỡng tâm hổ thẹn, các thói quen tiêu cực như nóng giận, tham lam, lo âu sẽ yếu dần. Sức mạnh của thiền định làm giảm sức mạnh phiền não, trí tuệ giúp nhận diện và tháo gỡ, từ đó tập khí cũ không còn được nuôi dưỡng.
2. Chuyển y bằng sự thông đạt: nhìn sự việc đúng bản chất: cái gì thật thì hiện rõ, cái gì giả thì không còn lừa được ta. Nhờ vậy, thói quen chấp ngã, chấp pháp không còn chỗ bám.
3. Nhờ tu tập sâu hơn: Khi thực hành lâu dài, ta chỉ còn thấy chân lý hiển hiện, không bị lôi kéo bởi những hiện tượng giả tạm. Thói quen dựa trên vọng tưởng tự nhiên mất đi.

4. Nhờ tâm thanh tịnh viên mãn: Khi đạt đến mức tự tại, ta sống giữa cuộc đời đầy biến động mà không còn bị chướng ngại. Lúc này, mọi tập khí xấu đã được thay thế bằng thói quen thiện lành, trí tuệ và từ bi.

5. Chuyển y của Thanh Văn: Người tu theo con đường Thanh Văn đạt đến vô ngã ở mức “nhân không”, tức là không còn chấp vào cái “tôi”. Nhờ vậy, thói quen coi mình là trung tâm được chuyển hóa.

6. Chuyển y của Bồ Tát: Không chỉ thấy vô ngã nơi con người, mà còn thấy vô ngã nơi mọi pháp. Đây là sự tự do tuyệt đối, không còn chấp vào bất cứ điều gì.

3.2. Thực hành lặp đi lặp lại và cơ chế tạo tập khí mới

Hiện hành huân chủng tử: một hành vi, lời nói, ý niệm mỗi khi được phát khởi, thì nó sẽ tự động huân tập trở lại vào A lại da thức một chủng tử hoặc là làm mạnh hạt giống cũ, vì khuynh hướng của tập khí là tự động và năng của tàng thức là kho chứa. Nếu người tâm luôn khó chịu, bất như ý với mọi cảnh, tập khí sẽ hình thành sự bức bối, nóng nảy. Từ đó mất khả năng nhìn nhận quán chiếu và phản ứng tiêu cực trong mọi hoàn cảnh

Chủng tử sinh hiện hành: cơ chế tương thích một chủng tử sức huân tập mạnh trong tàng thức thì gặp đủ duyên sẽ bộc phát, hiện hành ra bên ngoài thông qua ba nghiệp. Một người tâm từ đủ lớn ắt sẽ thấy cảm thương khi gặp hoàn cảnh khổ đau.

Vì thế, để huân tập tạo nên một tập khí tốt- thiện cần phải thay đổi hành vi cũ-xấu bằng những thói quen hành vi tốt. Muốn phá vỡ sự huân tập -tập khí này chúng ta cần phải có chủ ý, tức là mỗi hành động, lời nói, ý niệm luôn khởi ý tác động thiện vào để huân tập chủng tử thiện, từ đó làm giảm dần sức mạnh của hạt giống bất thiện.

“Tâm loài hữu tình được huân tập bởi các pháp nhiễm tịnh, mới có sự chứa nhóm của vô lượng chủng tử” (Khế kinh). Điều này minh chứng rằng tất cả tập khí tiêu cực hay thiện lành đều là kết quả của huân tập, làm nền tảng để các hành vi và tâm sở tương lai khởi sinh. Như vậy, quá trình “huân tập” không chỉ là nguyên nhân hình thành chủng tử, mà còn là cơ chế duy trì và tích lũy các tập khí, giải thích tại sao những thói quen tâm lý tiêu cực khó thay đổi nếu không có chuyển y, tức tạo lập các tập khí mới, thiện lành để thay thế. “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]

3.3. Cơ chế “tập khí mới đè bối tập khí cũ”

Trong hệ thống Duy thức, tập khí (*vāsanā*) được hiểu là những thói quen tâm lý được huân tập và lưu giữ trong A-lại-da thức. Khi bàn đến sự chuyển hóa, các luận sư khẳng định rằng tập khí cũ không bị tiêu diệt hoàn toàn, bởi chúng vốn là kết quả của quá trình huân tập lâu dài. Tuy nhiên, chúng có thể mất khả năng hiện hành khi không còn được nuôi dưỡng.

Trong triết lý của Thành Duy Thức giả thích “các tập khí nhiễm ô không thể đoạn trừ bằng cách hủy diệt, mà phải làm cho chúng mất duyên khởi hiện hành; ngược lại, tập khí thanh tịnh được kiến lập nhờ sự huân tập liên tục”. Như vậy, cơ chế chuyển hóa không phải là sự phủ định tuyệt đối, mà là quá trình làm yếu đi năng lực của tập khí cũ.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Trong Luận Đại Trí Độ có nói: “huân tập thiện pháp lâu đời, nên các phiền não không còn tập khí dư thừa”. [11, tr. 256] Các tập khí nhiễm ô vốn tồn tại trong tàng thức, nhưng khi không được tưới tắm, chúng trở nên yếu ớt và không thể phát khởi. Và trái lại khi hành giả thực hành các hành động thiện lành, chủng tử mới được gieo vào A-lại-da thức, và nhờ sự lặp lại liên tục, chúng trở nên mạnh mẽ, dần thay thế tập khí bất thiện. Dẫn theo ý trong *Du-già sư địa luận* cũng nhấn mạnh cơ chế này: “Nếu thiện pháp được huân tập nhiều lần, lâu ngày thành tập khí; ngược lại, bất thiện pháp không được huân tập thì dần mất năng lực hiện hành”. Như người thường xuyên thực hành bố thí, tâm sẽ trở thành thói quen rộng lượng; như người thường xuyên thực hành từ bi, tâm sẽ trở thành thói quen hiền hòa. Điều này cho thấy tập khí mới, khi được nuôi dưỡng liên tục, sẽ trở thành phản xạ chủ đạo trong đời sống tâm lý.

Cơ chế chuyển y giống như việc **thay đổi nền móng của một ngôi nhà**. Nếu nền móng cũ là chấp ngã, chấp pháp thì ngôi nhà tâm thức sẽ đầy phiền não. Khi nền móng mới là vô ngã, tính không, thì những thói quen xấu không còn chỗ dựa, tự nhiên biến mất. Qua đó, ta thấy sự tu tập không chỉ là tránh duyên xấu bên ngoài, mà quan trọng hơn là chuyển hóa nội tâm, gieo trồng và nuôi dưỡng những hạt giống thiện trong chính bản thức. “Nếu như thức A-lại-da thành chủng tử là như thức A-lại-da có khả năng trở thành nhân của tất cả pháp tạp nhiễm thì tính chỗ dựa này có thể làm nhân của tất cả pháp thanh tịnh”. [6, tr. 563]

Do đó, sự khác biệt giữa khổ đau và an lạc không nằm ở bản chất cố định của A-lại-da, mà ở cơ chế “huân tập” và “chuyển y” chủng tử: nếu chúng sinh mãi đắm chìm trong khát ái đối với tài, sắc, danh, thực, thù, thì dòng tàng thức sẽ tích lũy chủng tử nhiễm ô, tất yếu dẫn đến quả báo vay trả trong luân hồi. Ngược lại, nếu biết tu tập, chuyển hóa và gieo trồng chủng tử thanh tịnh, thì chính A-lại-da sẽ trở thành nền tảng cho sự giải thoát, hiển lộ chân tâm vốn sẵn có.

Huân tập chính là xông ướp, khi chúng ta xông ướp vào tàng thức những chủng tử thiện hay bất thiện, dần dần sẽ đơm mùi, lực xông ướp mạnh thì sức tỏa hương sẽ lưu hương rất lâu. Vì vậy, huân tập được xem như là cơ chế tâm lý nền tảng thay đổi bản chất thói quen con người. Nếu nhìn theo thể tướng bên ngoài đôi khi chỉ cần cho rằng thay đổi hành vi- thói quen là được, nhưng sâu thẳm bên trong là cách chuyển hóa tàng thức, nơi chức đựng hạt giống và tập khí. Như vậy, cơ chế huân tập đóng vai trò then chốt trong việc tạo lập và duy trì các chủng tử, là nền tảng lý luận để thực hành chuyển y tập khí. Việc nhận thức rằng mọi thói quen tâm lý tiêu cực đều có gốc rễ từ huân tập giúp người tu tập định hướng chiến lược chuyển hóa tâm, thông qua:

- + Nhận diện tập khí cũ: hiểu rõ chủng tử nào đã hình thành từ huân tập tiêu cực.
- + Tạo lập tập khí mới: lặp đi lặp lại hành vi thiện lành để hình thành chủng tử vô lậu hoặc thiện.
- + Chuyển hóa bối tập khí cũ: tập khí mới được gieo trồng chăm bón tốt, đủ lớn àm dịu các chủng tử cũ, giúp tâm an định và tiến gần đến giác ngộ.

Muốn làm được điều này cần đến các yếu tố tỉnh giác: nhận diện rõ hành vi, lời nói, ý niệm. Chánh niệm và chính tư duy: giữ tâm an trú, soi xét mọi vấn đề, nhìn rõ các pháp là vô thường- vô ngã-khổ. Xây dựng, xông ướp hành vi thiện theo tần số tăng dần, thiết lập một cơ chế huân tập có hiệu quả. Bên cạnh đó

cảnh và duyên cũng rất quan trọng- chọn môi trường tích cực, duyên phát triển chủng tử thiện nhằm mục đích huân tập vào tàng thức hạt giống lành.

Như vậy “huân tập” và “**chuyển y**” trong Duy thức học: nhờ sự huân tập liên tục các hành động thiện lành, tập khí mới được kiến lập, tập khí cũ mất khả năng hiện hành, và tâm thức đạt đến sự thanh tịnh, ổn định. Đây là nền tảng lý luận cho sự chuyển hóa tận gốc rễ thói quen tâm lý trong đời sống tu tập. Không chỉ giải thích nguồn gốc của tập khí, mà còn định hướng phương pháp chuyển hóa căn bản, làm cơ sở khoa học và thực tiễn cho tiến trình chuyển y tâm lý tiêu cực.

3.4. Chuyển y như lộ trình thay đổi tận gốc thói quen tâm lý

Trong hệ thống Duy thức, chuyển y (*āśraya-parāvṛtti*) được xem là một tiến trình thay đổi tận gốc rễ của tâm thức, chứ không chỉ dừng lại ở sự điều chỉnh hành vi bên ngoài. Điều này cho thấy rằng sự chuyển y chính là sự biến đổi nền tảng huân tập nơi A-lại-da thức, làm cho các tập khí nhiễm ô mất khả năng hiện hành, đồng thời kiến lập tập khí thanh tịnh

Thay đổi từ nền tảng, không chỉ hành vi

Khác với sự sửa đổi hành vi mang tính bề mặt, chuyển y là sự thay đổi từ nền tảng. Khi A-lại-da thức – kho chứa tất cả chủng tử – được thanh lọc, thì toàn bộ tiến trình tâm lý cũng được biến đổi. Điều này cho thấy sự chuyển hóa không chỉ là “làm khác đi” trong hành vi, mà là tái cấu trúc toàn bộ cơ chế huân tập.

Sự ổn định của tâm thức sau chuyển y

Khi tập khí thiện được huân tập lâu dài và trở thành chủ đạo, tâm thức đạt đến sự ổn định. Các phiền não vốn khởi hiện từ tập khí cũ không còn dư lực để chi phối. Nhờ đó, tâm thức sau chuyển y không còn dao động bởi vô minh, mà trở nên vững chắc trong chính niệm và trí tuệ.

Ý nghĩa của chuyển y trong đời sống tu tập

Trong đời sống tu tập, chuyển y mang ý nghĩa giải phóng tận gốc. Các bản Kinh Tăng Chi cũng nói rõ: “Người thường xuyên thực hành bố thí, tâm trở thành thói quen rộng lượng; người thường xuyên thực hành từ bi, tâm trở thành thói quen hiền hòa”. Như vậy, chuyển y không chỉ là một khái niệm lý luận, mà là **lộ trình thực tiễn** để hành giả đạt đến sự thanh tịnh và giải thoát. Nó cho thấy rằng sự tu tập không dừng lại ở việc điều chỉnh hành vi, mà là sự biến đổi tận gốc rễ của

tâm thức, đưa đến sự ổn định và an lạc lâu dài.

Kết luận

Trong toàn bộ tiến trình huân tập và chuyển hóa theo Duy thức học, có thể khẳng định một số điểm cốt lõi.

Trước hết, A-lại-da thức giữ vai trò nền tảng như một kho tàng lưu trữ tất cả các chủng tử, bao gồm cả tập khí thiện và bất thiện. Chính từ nơi đây, các thói quen tâm lý được hình thành, duy trì và chi phối đời sống con người.

Thứ hai, đối trị được xem là phương pháp quan trọng để chuyển hóa. Nhờ đối trị, hành giả có thể ngăn chặn sự sinh khởi của tập khí bất thiện, đồng thời nuôi dưỡng và củng cố tập khí thiện. Đối trị không chỉ là biện pháp phòng hộ, mà còn là bước trung gian tất yếu chuẩn bị cho sự chuyển y.

Thứ ba, chuyển y chính là kết quả của quá trình huân tập mới. Khi tập khí thiện được gieo trồng và lặp lại lâu dài, chúng trở thành phản xạ chủ đạo, làm cho tập khí bất thiện dần suy yếu do thiếu duyên phát khởi. Đây là sự chuyển hóa tận gốc rễ, không chỉ thay đổi hành vi bên ngoài mà còn biến đổi nền tảng tâm lý bên trong.

Như vậy, tiến trình huân tập và chuyển y cho thấy khả năng thay đổi tận gốc tâm lý con người. Thói quen bất thiện không phải là định mệnh bất biến, mà có thể được chuyển hóa thông qua sự thực hành kiên trì các thiện pháp. Nhờ đó, đời sống tâm thức đạt đến sự ổn định, thanh tịnh và an lạc. Đây không chỉ là lý thuyết, mà còn là phương pháp thực tiễn giúp con người giải phóng khỏi phiền não, hướng đến sự tự do nội tâm và giác ngộ.

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.

Tài liệu tham khảo:

- 1] Thích Minh Châu (dịch) (1999), *Kinh Tiểu Bộ 1*, Nxb Hồng Đức, TP. Hồ Chí Minh.
- 2] Thích Minh Châu (2011), *Dàn ý Kinh Trung Bộ & Tóm tắt Kinh Trường Bộ*, Nxb Tổng Hợp TP Hồ Chí Minh.
- 3] Thích Minh Châu (dịch) (2021), *Tăng Chi Bộ Kinh*, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.

- 4] Thích Nhất Hạnh (1994), *Duy biểu học*, Nxb Văn Hóa.
- 5] Thích Tịnh Hạnh (2000), *Đại Tập 65*, Nxb Hội Văn Hóa Giáo Dục Linh Sơn Đài Bắc.
- 6] Thích Tịnh Hạnh (2000), *Đại Tập 108*, Nxb Hội Văn Hóa Giáo Dục Linh Sơn Đài Bắc.
- 7] Thích Thiện Hoa (2016), *Duy Thức Học*, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội.
- 8] Thích Viên Lý (2020), *Duy Thức học khái luận*, Nxb Bodhi Wisdom DN Publishing.
- 9] Thích Trí Tịnh (1998), *Kinh Diệu Pháp Liên Hoa*, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.
- 10] Thích Thiện Siêu (1996), *Luận Thành Duy Thức*, Nxb Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh.
- 11] Thích Thiện Siêu (1997), *Luận Đại Trí Độ 2*, Nxb Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh.
- 12] Thích Thiện Siêu (dịch) (1999), *Luận Thành Duy thức*, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội.
- 13] Thích Thiện Siêu (2000), *Lời Phật Dạy*, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội.
- 14] Thích Thiện Siêu (2003), *Thức biến*, Nxb TP. Hồ Chí Minh.
- 15] *Du-già Sư Địa Luận*, T30, no. 1579.