



## Thức thứ 7 - Duy thức học ứng dụng vào đời sống (P.4)

ISSN: 2734-9195

08:05 28/12/2025

Theo Duy Thức học, điều mà con người vẫn gọi là “tôi” thực chất không phải là một thực thể độc lập hay thường hằng, mà là một cấu trúc tâm lý được hình thành từ nghiệp và tập khí, được duy trì nhờ sự huân tập liên tục giữa Mạt-na và A-lại-da.

### ***Mạt-na thức - cái tôi bám chấp, nguồn cội của khổ đau***

Có một điều rất lạ trong đời sống con người: ta có thể chịu đựng đói rét, vất vả, thậm chí mất mát vật chất, nhưng lại vô cùng khó chịu đựng cảm giác bị xem nhẹ, bị tổn thương, bị bỏ rơi. Chỉ một lời nói vô tình, một ánh nhìn lạnh nhạt, hay một sự im lặng kéo dài cũng đủ làm tâm ta bất an, dần vất, khổ đau.

Câu hỏi đặt ra là: Cái gì trong ta bị đau? Không phải thân thể. Không hẳn là hoàn cảnh. Và cũng không chỉ là suy nghĩ.

Nếu ở phần 3, chúng ta thấy Ý thức là nơi các suy nghĩ được hình thành, diễn giải và kể thành câu chuyện, thì vẫn còn một câu hỏi chưa được trả lời trọn vẹn: Ai là người đứng sau những câu chuyện ấy? Ai là kẻ khiến ta không chỉ nghĩ, mà còn tin tuyệt đối vào điều mình nghĩ? Ai là nguyên nhân khiến một suy nghĩ thoáng qua có thể trở thành vết thương kéo dài nhiều năm?

**Duy Thức học** trả lời rằng: phía sau Ý thức luôn có một tầng tâm thức vi tế hơn đang vận hành âm thầm - thức thứ bảy, gọi là Mạt-na.

Nếu Ý thức là nơi câu chuyện được kể, thì Mạt-na chính là kẻ nhận câu chuyện ấy làm “tôi”.

Nếu Ý thức nói: “*Có một suy nghĩ đang khởi lên*”, thì Mạt-na lập tức tiếp lời: “*Đó là tôi đang nghĩ*”.

Và chính khoảnh khắc đồng nhất ấy, bản ngã bắt đầu hình thành.

Ở tầng này, khổ đau không còn đơn thuần là một cảm xúc hay một suy nghĩ. Nó trở thành “*tôi bị tổn thương*”, “*tôi bị xem thường*”, “*tôi không đủ tốt*”.

Từ đây, con người không chỉ khổ vì hoàn cảnh hay vì dòng suy nghĩ, mà khổ vì bám chặt vào một cái tôi được dựng lên từ nghiệp thức và tập khí.

Bài viết này sẽ đi sâu vào Mạt-na thức - tầng tâm thức **chấp ngã**, nơi gốc rễ của tự ái, sợ hãi, so sánh, ghen tị và phòng vệ được nuôi dưỡng. Khi thấy rõ Mạt-na, con người mới bắt đầu hiểu vì sao mình dễ tổn thương đến vậy, vì sao khổ đau bám dai đến thế, và vì sao tự do nội tâm không thể đạt được nếu bản ngã vẫn còn nguyên vẹn trong bóng tối.

Nếu năm thức đầu là những cánh cửa tiếp nhận thế giới, nếu thức thứ sáu - Ý thức là bộ máy phân tích và kiến tạo ý nghĩa, thì Mạt-na thức chính là trung tâm đồng nhất vi tế nhất, nơi mọi kinh nghiệm tâm lý được quy chiếu về một điểm tưởng chừng bất biến: *“tôi”* và *“của tôi”*.

Trong Duy Thức học, Mạt-na được gọi là ngã ái thức (manas), bởi chức năng căn bản của nó không phải là nhận biết hay phân tích, mà là bám chấp. Nó liên tục nắm giữ A-lại-da thức làm *“ngã”*, rồi từ đó đồng nhất mọi cảm thọ, suy nghĩ và ký ức thành bản sắc cá nhân. Khi một cảm xúc khởi lên, Mạt-na không chỉ ghi nhận rằng *“có cảm xúc”*, mà lập tức thì thầm: *“đây là tôi đang buồn”*, *“tôi bị tổn thương”*, *“tôi không được tôn trọng”*. Chính ở khoảnh khắc đồng nhất ấy, kinh nghiệm tâm lý trung tính bắt đầu chuyển hóa thành khổ đau mang tính bản ngã.

Điểm đặc biệt của Mạt-na thức là tính vô minh vi tế và tính liên tục. Khác với Ý thức - vốn có thể được nhận diện khá dễ dàng qua dòng suy nghĩ, Mạt-na vận hành âm thầm như một dòng chảy ngầm bên dưới toàn bộ đời sống tâm thức. Ta hiếm khi *“thấy”* Mạt-na, bởi chính nó tạo ra cảm giác về một cái *“tôi”* quen thuộc đến mức không bị nghi vấn. Con người không nói: *“Mạt-na đang chấp”*, mà nói: *“tôi đang như vậy”*. Vì thế, bản ngã không xuất hiện như một đối tượng để quan sát, mà như chính chủ thể đang quan sát.

Theo Duy Thức học, điều mà con người vẫn gọi là *“tôi”* thực chất không phải là một thực thể độc lập hay thường hằng, mà là một cấu trúc tâm lý được hình thành từ nghiệp và tập khí, được duy trì nhờ sự huân tập liên tục giữa **Mạt-na** và **A-lại-da**. Mạt-na nắm giữ kho thức làm ngã, còn kho thức lại cung cấp vô số chủng tử để nuôi dưỡng cảm giác về bản ngã ấy. Hai tầng này tương duyên với nhau, tạo thành một vòng khép kín khiến con người sống trong cảm giác *“tôi là thế này”*, *“tôi phải được như thế kia”*, mà không thấy rõ bản chất duyên sinh của chính cấu trúc đó.

Chính vì không được nhận diện, Mạt-na trở thành nguồn gốc sâu xa của tự ái, sợ hãi, so sánh, phòng vệ và chấp thủ. Con người không chỉ đau vì mất mát, mà

đau vì “*tôi bị mất*”; không chỉ buồn vì lời nói, mà buồn vì “*tôi bị xúc phạm*”. Khi bản ngã bị đụng chạm, toàn bộ hệ thống tâm thức lập tức huy động để bảo vệ nó, dù cái được bảo vệ ấy chỉ là một ảo tưởng được hình thành từ tập khí quá khứ.

Nhìn sâu vào Mạt-na thức, Duy Thức học không nhằm phủ nhận kinh nghiệm cá nhân, mà mời gọi con người nhận diện đúng bản chất của cái đang được gọi là “*tôi*”. Khi thấy rằng **bản ngã** chỉ là một tiến trình tâm lý đang vận hành, không phải một thực thể cố định, thì sự bám chấp bắt đầu có cơ hội lỏng ra. Và chính ở khoảng hở rất nhỏ ấy – giữa “*có cảm thọ*” và “*tôi là cảm thọ*” – con đường buông xả và tự do nội tâm mới thực sự mở ra.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

### ***Cách Mạt-na thức vận hành***

Để hiểu vì sao Mạt-na là nguồn cội của khổ đau, cần nhìn rõ cách nó vận hành trong từng khoảnh khắc.

Trước hết, Mạt-na bám víu vào “*tôi*”. Mọi suy nghĩ, cảm xúc, hành động đều được quy chiếu về bản ngã. Không chỉ là “*việc này đúng hay sai*”, mà là “*việc này đúng với tôi hay không*”. Không chỉ là “*người kia nói gì*”, mà là “*người kia đối xử với tôi thế nào*”.

Từ sự bám víu ấy, so sánh và đánh giá liên tục sinh khởi. Ta tự hỏi mình có hơn người khác không, có được trân trọng không, có xứng đáng hay không xứng đáng. Mỗi câu hỏi ấy đều làm tâm bất an, vì bản ngã không bao giờ cảm thấy đủ.

Quan trọng hơn, khi Mạt-na cảm thấy bị đe dọa – bởi sự lạnh nhạt, mất mát hay thay đổi – nó lập tức kích hoạt kho nghiệp trong A-lại-da thức. Những ký ức cũ, tập khí cũ, nỗi đau chưa được chữa lành liền trỗi dậy, tạo thành phản ứng cảm xúc và hành vi rất mạnh.

Ví dụ: Trong đời sống vợ chồng, người chồng trở nên ít nói, ít quan tâm hơn. Ở tầng 5 thức đầu, chỉ có sự thay đổi hành vi. Ở tầng Ý thức (thức thứ 6), có sự diễn giải. Nhưng ở tầng Mạt-na (thức thứ 7), một kết luận nhanh chóng hình thành: *“Anh ấy không yêu tôi nữa”*. Từ kết luận ấy, đau khổ sinh ra, kéo theo hành vi níu giữ, kiểm soát, trách móc – và chính những hành vi ấy lại gieo thêm nghiệp, làm vòng lặp khổ đau tiếp diễn.

### ***Chuyển hoá Mạt-na thức - con đường của buông xả thật sự***

Duy Thức không dừng lại ở việc chỉ ra gốc rễ của khổ đau, mà còn mở ra con đường thực hành để chuyển hoá Mạt-na thức.

Bước đầu tiên là nhận diện bản ngã đang bám chấp. Khi một cảm xúc mạnh khởi lên, ta học cách nhận ra: *“Đây là cái tôi đang sợ”*, *“Đây là cái tôi đang buồn”*. Việc viết nhật ký, ghi lại những phản ứng ấy giúp tạo ra khoảng cách giữa người quan sát và cái tôi bị tổn thương.

Bước thứ hai là nhận biết thực tại, quay về trọn vẹn giây phút đang diễn ra trong đời sống. Khi cảm thấy bị chạm vào nỗi đau, ta thầm nhủ: *“Cái tôi này đang đau, nhưng không phải là tôi thật”*. Chỉ một câu nhắc nhẹ như vậy cũng đủ làm mềm phản xạ phòng vệ của bản ngã.

Bước thứ ba là tha thứ và buông bỏ. Khi thấy rõ rằng đau khổ đến từ sự bám víu, chứ không hoàn toàn do người khác gây ra, ta dễ buông hơn. Tha thứ ở đây không phải là bỏ qua sai lầm, mà là không tiếp tục mang nghiệp khổ trong tâm mình.

Cuối cùng, pháp thực tập cốt lõi là quán vô ngã. Quan sát liên tục sự vận hành của các giác quan, ta dần nhận ra rằng: tất cả chỉ là các tiến trình tâm lý đang diễn ra, không có một *“cái tôi”* cố định nào đứng sau điều khiển. Khi tuệ giác này chín muồi, vòng luẩn quẩn của khổ đau bắt đầu tan rã.

### ***Thấy Mạt-na thức - bước ngoặt của giải phóng nội tâm***

Mạt-na thức là nguồn cội của mọi bám chấp và khổ đau. Nhưng cũng chính tại đây, nếu được soi sáng, con người có thể tìm thấy sức mạnh nội tại.

Hiểu Mạt-na thức là thấy rõ bản ngã vô minh.

Quan sát Mạt-na thức là bước đầu của buông xả.

Chuyển hoá Mạt-na thức là con đường xả bỏ bám chấp và mở ra tự do nội tâm.

Đến đây, tiến trình Duy Thức hiện ra rõ ràng hơn: 5 thức đầu là cửa, Ý thức là nhà máy xử lý, Mạt-na thức là cái tôi bám chặt, và phía sau là A-lại-da thức – kho chứa nghiệp. Chỉ khi thấy rõ từng tầng tâm thức, con người mới thực sự bắt đầu chuyển hóa khổ đau từ gốc.

Bài viết này khép lại như một điểm dừng sâu lắng, trước khi hành trình tiếp tục đi vào tầng sâu nhất của tâm: phần 5 – A-lại-da thức: kho nghiệp, ký ức và dòng luân hồi tâm thức, nơi mọi chủng tử được tích lũy và cũng là nơi mở ra khả năng chuyển nghiệp bền vững.

Tổng hợp & biên tập: **Nguyễn Bình An**

### **Tài liệu tham khảo:**

1. Kinh Hoa Nghiêm (Avataṃsaka Sūtra). Bản dịch: Hán dịch của Phật-đà-bạt-đà-la (Buddhabhadra), Thật-xoa-nan-đà (Śikṣānanda). Bản Việt dịch tham khảo: Thích Trí Tịnh (chủ biên). NXB Tôn Giáo (2014).
2. Kinh Giải Thâm Mật (Saṃdhinirmocana Sūtra). Bản dịch: Hán dịch của Huyền Trang. Bản Việt dịch: Thích Tuệ Sỹ. NXB Phương Đông (2012).
3. Kinh Lăng Già (Laṅkāvatāra Sūtra). Bản dịch: Hán dịch của Cầu-na-bạt-đà-la (Guṇabhadra). Bản Việt dịch: Thích Tuệ Sỹ. NXB Phương Đông (2010).
4. Du-già Sư Địa Luận (Yogācārabhūmi-śāstra) – Vô Trước (Asaṅga). Bản dịch: Hán dịch của Huyền Trang. Bản Việt dịch: Thích Tuệ Sỹ (dịch & chú giải tuyển phần). NXB Phương Đông (2015).
5. Thành Duy Thức Luận (Vijñaptimātratāsiddhi-śāstra). Tác giả: Thế Thân, Hộ Pháp... (Huyền Trang tổng hợp). Bản dịch: Huyền Trang (Hán văn). Bản Việt dịch: Thích Tuệ Sỹ. NXB Phương Đông (2013).
6. Nhiếp Đại Thừa Luận (Mahāyānasamgraha) – Vô Trước (Asaṅga). Bản dịch: Hán dịch của Chân Đế (Paramārtha). Bản Việt dịch: Thích Tuệ Sỹ. NXB Phương Đông (2014).
7. Duy Thức Tam Thập tụng (Triṃśikā-vijñaptimātratā) – Thế Thân (Vasubandhu). Bản dịch & chú giải: Thích Tuệ Sỹ. NXB Phương Đông (2009).
8. Thích Thiện Siêu – Duy Thức Học. NXB Tôn Giáo (2001).