



Chỉ và Quán

ISSN: 2734-9195

14:44 15/07/2026

Chỉ là sự ngưng nghỉ vận hành tâm thức nhưng luôn có ý thức tập trung; vận hành ý thức là Quán. Chỉ và Quán luôn song hành trong lúc Thiền định.

Chỉ và Quán là cách vận hành trên con đường tu tập cho mọi pháp môn thuộc về hướng tâm.

Quán là sự vận hành ý thức hướng đến đề mục, chỉ là sự ngưng nghỉ việc vận hành của ý thức.

Vì sao Quán cần có chỉ? và Chỉ cần có quán?

Quán vào một đề mục nhất định, không lạc sang chủ đề lan man khác gọi là vọng tưởng, loạn tưởng.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Nếu tập trung Quán suốt một chủ đề đôi lúc tâm thức bị bám chấp vào đó thành thói quen, một lối mòn như niệm Phật theo thói quen không có ý thức trở thành cái máy.

Ví như tập trung giải một bài toán khó, càng tập trung càng bức bách bế tắc. Đây là việc làm hết sức tinh tế của tâm thức, nếu không trở thành lối mòn tâm thức thì trạng thái ý thức cũng bị u uất như người bị giam hãm trong phòng kín không giao tiếp ánh sáng bên ngoài, tâm trí càng bế tắc thì càng khó phát huy tác dụng. Do vậy, Thiền hành cũng là cách nói lỏng thân tâm lúc tập trung vào một chủ đề.

Công việc càng bế tắc, càng cần phải ngưng nghỉ để giải phóng tinh thần, đó là trạng thái Chỉ. Chỉ là ngưng động, ngưng động không có nghĩa buông xả, ngưng động là trạng thái tạm thời không tiếp tục vận hành tâm thức theo một đề mục, cũng không phóng tâm vọng tưởng sang ngoại cảnh. Chỉ có nghĩa là định, định sinh Tuệ. Quán đúng cách sẽ thông, định đúng cách sẽ sinh Tuệ.

Đó là nguyên tắc chung cho những pháp Thiền định, tuy nhiên, pháp môn Tịnh độ không thuộc về Quán nếu chỉ niệm Phật. Quán thân tướng Như Lai, quán ánh sáng, quán Tứ Niệm xứ... cũng phải áp dụng Chỉ và Quán.

Quán và Chỉ giúp hành giả không rơi vào trạng thái mù mờ, tiêu cực, phải luôn tỉnh thức.

Một số pháp hành, hành giả làm theo thói quen thiếu ý thức, trở thành vô thức, gieo chủng tử vào vô thức chỉ là hạt giống của mảnh đất chết.

Trong cuộc sống thường nhật, hành động thiếu tập trung sẽ khó mang đến kết quả, làm cho có lệ, làm theo thói quen kết quả chẳng như mong muốn. Công việc hàng ngày cho dù tạm thời ngưng nghỉ không có nghĩa xao lãng công việc, cũng thế, Chỉ là sự ngưng nghỉ vận hành tâm thức nhưng luôn có ý thức tập trung; vận hành ý thức là Quán. Chỉ và Quán luôn song hành trong lúc Thiền định.

Tuy nói chung là vậy, cũng còn tùy thuộc căn cơ của hành giả uyển chuyển cho thích nghi lúc hành pháp, dù thế nào cũng phải luôn có ý thức trong mọi pháp hành.

Tác giả: **Minh Mẫn**