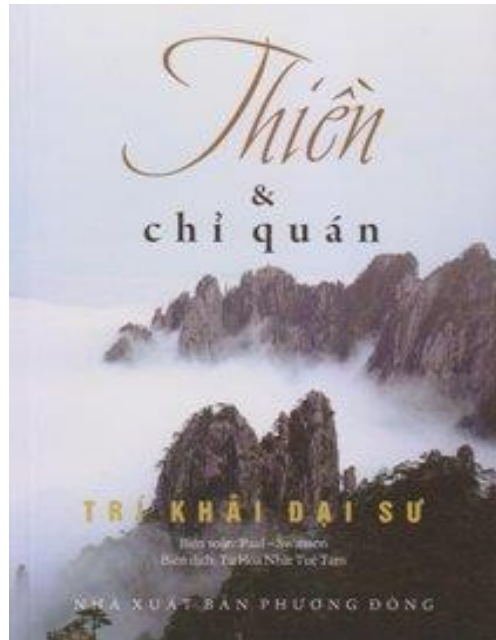


## Triết Lý An Vi và Phép Thiền Chỉ Quán



Mở đầu phép Qui Tâm theo Triết Lý An Vi, là bước Tri Chỉ, có nghĩa là Biết Dừng. Biết dừng là ở đâu? Dừng nơi chốn nên dừng. Tu theo pháp Nhân Chủ An Vi, là dừng lại nơi chính Trung, chính phận, chính vị của Người. Chúng ta đã hiểu Trung là gì, Chính là gì, Người là gì, tức là ta đã biết những nguyên tắc căn bản của định luật vũ trụ mà ta là một thành phần nhỏ bé mà linh thiêng, mâu nhiệm. Trên con đường Qui Tâm, ta có thể áp dụng trợ duyên từ Thiền Chỉ Quán để đạt thanh tịnh và cũng là trau giồi đạo đức cá nhân. Từ Tri Chỉ đến Thiền Chỉ là một kết hợp hài hòa giữa cái biết và làm, là dừng lại nơi lưỡng – nhất – tính của vạn vật.

Từ Tri Chỉ đến Thiền Chỉ, Định Trí, Tĩnh Lặng, An Vi rồi cuối cùng **Tâm thức lại xóa bỏ cả An lẫn Vi chính là Pháp Thiền Chỉ Quán của Phật Giáo.**

Triết Lý An Vi chỉ giới thiệu phần đơn giản của phép tu Thiền Chỉ Quán khi ta tiếp duyên đối cảnh, có nghĩa là khi thân xác ta sinh hoạt bình thường trong đời sống, bất cứ nơi đâu, bao giờ, đều có thể thực hiện được. Đó gọi là phép trải duyên tu chỉ quán. **Phép trải duyên tu chỉ quán áp dụng khi: đi, đứng, ngồi, nằm, làm và nói.**

**Đi:** Khi ta đi, ta nghĩ như thế này: Vì những cơ, việc gì mà ta muốn đi? Có phải vì phiền não mà đi không? Có phải vì lợi lộc mà đi không? Có phải vì thiện lành mà đi không? Nếu đi mà hợp đạo thì đi. Rồi thiện lành hay bất thiện, cũng chỉ là âm dương đối đãi, thật ra làm gì có cả hai. Đó là Tâm thức nhìn thấy không phân biệt trong sự phân biệt của Tu Chỉ An Vi. Rồi bước thứ hai, khi đi mà có thấy mình đi theo An Vi, thì mới chỉ là chưa thật sự An. An là Tâm thường tịnh,

nên đi theo An Vi rồi là xóa bỏ ngay cả ý thức về An, về mình nữa, lúc đó mới là An Vi thứ thật. Thiền Chỉ Quán là đi trong An Vi mà không cần biết mình đang An nữa. Cứ để Tâm thức thả lỏng để đáy lòng chính là An nhiên tự tại.

**Đứng:** Khi đứng ta khởi nghĩ thế này: Ta nay vì việc gì mà muốn đứng? Có phải vì phiền não, vì việc ác mà đứng không? Nếu vì việc gì thiện lành mà đứng thì nên đứng. Đó là tu theo Thiền Chỉ. Rồi khi đã đứng lại nơi chính vị của đứng rồi, người An Vi cần tập quên ngay cái chỗ đứng đầu hợp Đạo của mình đi. Khi đứng nơi chính nghĩa mà không thấy mình chính nghĩa nữa, Tâm trống rỗng, cõi lòng như như bất động, ấy là cách đứng của trí giả An Vi, của hành giả Chỉ Quán.

**Ngồi:** Khi ngồi nên khởi nghĩ thế này: Ta nay vì có sự gì mà muốn ngồi? Nếu vì phiền não, vì việc ác thì không nên ngồi. Vì việc thiện lành thì hãy nên ngồi. Ngồi theo tu Chỉ là ngồi rồi phải biết rõ các phiền não, thiện ác chỉ là vọng niệm, Đạo vốn không còn đối đãi nhị nguyên. Tu Chỉ Quán cũng là tu theo An Vi Đại Đạo. Ngồi mà quên mất chuyện vinh nhục, thị phi, thiện ác ở đời. Ngồi mà Tâm vắng lặng như mặt nước hồ thu, hồn như đoá An Hoa lốm đốm nơi Không, Trung thường tịnh: Cách ngồi Chỉ Quán.

**Nằm:** Khi nằm cũng chỉ nghĩ ngợi thế này: Ta nay vì việc gì mà muốn nằm? Nếu vì việc không lành, phóng túng...thì không nên nằm. Nếu vì điều hòa bản thể trong xác thân thì nên nằm. Nếu khi nằm ngủ, nghỉ, phải biết rõ vì nhân nằm mà tất cả các pháp thiện, ác...đều do suy nghĩ mà ra, chúng đâu có thật, đó là tu Chỉ. Rồi khi thức Tâm thấy cả người nằm lẫn các suy nghĩ kia, cũng là hư huyền, nơi đó phép Tu Chỉ Quán đưa đến An Vi Tịnh Lạc, nguồn suối vô biên nhiệm mầu.

**Làm:** Khi làm việc gì, cũng tự đặt câu hỏi: Ta nay vì việc gì mà muốn làm? Nếu vì việc bất thiện thì không nên làm. Nếu vì thiện lành, thì hãy làm. Làm việc mà theo tu Chỉ thì chỉ thấy hai đầu đũa thiện ác phải quấy đều không có thật. Rồi tiến lên một bậc nữa, tu Quán là thấy người làm việc ấy và việc ấy rất ráo cũng chỉ là vắng lặng của Tâm Không. Đó là làm mà không còn biết là mình làm nữa, là không còn dấu vết gì lưu lại nơi chốn vô cùng của Tâm. Đó là cái làm của trí giả An Vi.

**Nói:** Nếu khi nói nên khởi nghĩ thế này: Ta nay vì việc gì muốn nói? Nếu tùy thuận phiền não mà luận bàn những việc ác, chẳng thiện lành, thì không nên nói. Nếu vì những việc thiện lành, thì hãy nên nói. Trong khi nói hiểu là nhân việc nói mà biết thiện ác, phải quấy, nhưng thật ra chúng cũng chỉ là sự phân biệt tạm thời, không có thật, đó là tu Chỉ. Rồi khi biết rằng chúng không có, mà ngay cả cái chủ thể nói và việc nói cũng chỉ là những vận động của một thể Trống Không theo một tiết nhịp tần số nào đó trong một cơ duyên nào đó mà thôi. **Tâm thức tu Quán chính là Tâm thức lúc Đoá Hoa An Khai Mở** nguồn Tâm linh miên viễn, trống rỗng, vắng lặng, tịch nhiên.

Sáu ý nghĩa của pháp Tu Thiền Chỉ Quán mà cũng thích hợp với Tâm Thức Tiến Hóa An Vi, tùy thời mà Trí giả An Vi có thể xử dụng để tồn tâm dưỡng tính, trở về cái bản Tâm chân thật, đáy lòng rung cảm những tần số thanh nhẹ, và thực hiện sự giải thoát ngay trong giây phút hiện tiền của từng thời tập Chỉ Quán của Tâm Tư .

## Đông Lan

Nguồn: <https://minhtrietviet.net/triet-ly-an-vi-va-phep-thien-chi-quan/>

[www.vietnamvanhien.org](http://www.vietnamvanhien.org)

