

## QUÁN CHIẾU TÍNH TƯƠNG TỤC CỦA TÂM THỨC

Hít vào một hơi thở sâu và buông thả. Làm lại lần nữa. Và lần nữa. Thư giãn. Mỉm cười.

Hãy nhớ đến sự nối kết - giữa Phật và Phật tính của chính ta, và suy xét động lực tu tập của mình.

Rồi bắt đầu tĩnh tâm qua bài thiền thở sau đây. Hãy chú tâm vào chu kỳ thở vào, ra của ta. Ôn định tư tưởng theo hơi thở và chỉ cần quan sát hơi thở trong chốc lát. Bây giờ, bắt đầu đếm thầm mỗi chu kỳ thở - vào/ra *một*, vào ra *hai*...và vân vân cho đến *mười*. Khi ta đếm đến *mười* rồi, hãy đếm ngược lại từ *mười* đến *một*.

Nếu ta phân tâm và không biết mình đang đếm tới số mấy, thì hãy bắt đầu từ số *một* trở lại. Nếu trí óc ta lâng lâng và cứ đếm qua số *mười* thì hãy bắt đầu từ số *một* trở lại.

Thực tập cách thở như vậy trong vài phút, cho đến khi tâm ta ổn định và yên tĩnh.

Bắt đầu quan sát những hoạt động trong tâm ta - những ý nghĩ, cảm xúc và cảm giác. Chỉ quan sát những hoạt động tinh thần này mà không dính líu vào điều nào cả – phê phán, ưa thích hay chối bỏ. Chỉ quan sát diễn tiến trong tâm mình như là một quan sát viên không thiên vị.

Sau đó, giữ lấy một trong những ý nghĩ của ta và từ thời điểm này, bắt đầu một hành trình đi ngược thời gian, từ một diễn tiến này đến một diễn tiến trước đó trong tâm. Nhanh chóng lướt qua những điều ta đã trải qua trong tâm, đi ngược về một giờ vừa qua, đến sáng nay, ngược về bữa điếm tâm, đến lúc ta thức giấc. Có một sự liên hệ giữa một thời điểm với một thời điểm trước đó, hay với một thời điểm trước đó nữa hay không?

Nghĩ về những giấc chiêm bao mà ta còn nhớ. Trở về buổi tối hôm trước, về những suy nghĩ của ta trước khi ngủ. Có một sự nối tiếp gì không?

Nghĩ về ngày hôm qua, ngày hôm kia, tuần trước, tháng trước, năm trước. Hãy tìm những sự liên hệ, những mối tương quan giữa những diễn tiến tinh thần mà ta đang theo dõi ngược về quá khứ trong đời mình.

Đừng tham gia vào câu chuyện đang diễn ra. Chỉ cần quan sát mà không dự phần vào đó, không phê phán, chỉ tìm ra sự nối tiếp của các diễn biến.

Đi ngược dòng thời gian về cuộc đời của ta càng lâu càng tốt, quan sát những diễn biến tinh thần trong thời niên thiếu, thời nhi đồng, thời ấu thơ và có thể ngay cả lúc ta vừa chào đời nữa. Hãy quan sát những khoảnh khắc suy tư để tìm ra sự liên hệ giữa chúng.

Nếu có thể trở về lúc ta chào đời, thì ta thấy gì? Hãy cố nhận định những tình trạng đã có thể xảy ra. Sự diễn tiến có ngừng lại ở đây hay không? Có tiếp tục không?

Trước khi đời sống này của ta bắt đầu thì tâm thức đã hiện hữu.

Hãy kinh (nghiệm) qua từng thời điểm một mà không cần phải bắt đầu từ đâu cả.

Khi ta đã đi ngược dòng thời gian đến mức tối đa rồi, hãy từ từ trở lại giây phút hiện tại. Hãy quan sát những hoạt động của tâm mình. Chỉ cần quan sát những diễn biến tinh thần khởi lên mà không tham dự vào bất cứ điều gì – phê phán, ưa thích, hay chối bỏ. Hãy tìm những nối tiếp (của các diễn biến tâm thức).

Hãy quan sát xem tâm ta trôi chảy như thế nào, một ý nghĩ rồi một ý nghĩ kế tiếp. Chúng có liên hệ với nhau không? Có một sự nối tiếp hay không?

Bây giờ, hãy để cho trí tưởng tượng của ta hoạt động. Quan sát những tình huống có thể xảy ra trong tương lai – để tâm ta trôi về phần còn lại trong ngày, về ngày mai, tuần tới, tháng tới, năm tới... và vân vân..., cho đến lúc chết. Hãy suy xét về những tình huống có thể xảy ra vào lúc đó. Sự diễn tiến của tâm thức có ngừng lại ở đây hay không? Có tiếp tục không? Có thay đổi gì không?

Tâm thức không bao giờ chấm dứt, nó trôi chảy từ kiếp này sang kiếp khác, và mỗi kinh nghiệm đau khổ hay hạnh phúc đều bắt nguồn từ tâm thức mà ra.

Quán Tự Tại Phật Học Viện [www.chenrezig.com.au](http://www.chenrezig.com.au)

Bài Quán này phỏng theo sách *Cách Hành Thiền* của Kathleen McDonald, nhà xuất bản Wisdom Publications tại London phát hành năm 1984. Lama Thubten Yeshe soạn thảo theo bài Quán này để dạy đại chúng tại Chenrezig Institute, mọi sai sót là lỗi của người soạn thảo. Ani Tencho tại Chenrezig Institute lại phỏng theo soạn thảo trên để viết bài Quán này cho Quan Âm Thiền Phật Học Viện.

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

*Ghi chú: Xin hồi hướng mọi công đức đến sự toàn giác của tất cả chúng sinh. Mọi sai sót là lỗi của người dịch.  
Quan Âm Thiền Phật Học Viện, Lozang Ngodrub, Lozang Pema dịch và hiệu đính tại Brisbane, Queensland, tài liệu phân phát nhân dịp Ani Tencho hướng dẫn bàn luận và thiền luận về đề tài trên tại Chùa Linh Sơn, 89 Rowe Terrace, Darra Queensland, vào ngày 12 tháng 5 năm 2007.*