

Thiền trà: Bài học của thân tâm

Thiền trà là một hình thức thiền trong khi uống trà. Ở mọi lứa tuổi, mọi nền văn hoá và chính trị khác nhau, ai ai cũng có thể thực hành thiền trà. Đây là phương pháp quán chiếu thâm lắng vào chính mình.

Trong suốt buổi thiền trà, điều thiết yếu là ta phải nhìn vào trong tâm, để thấy tâm như nó đang là mà không cần sự cố gắng nào để diễn giải hay phán xét. Không biết tâm ta thanh tịnh hay ô nhiễm, trong sáng hay loạn động, ta chỉ cần chứng kiến nó. Một khi đã thoát ra khỏi sự đánh giá hay phê bình, tâm ta sẽ được mở rộng ra, hiểu về mình sâu sắc hơn. và trở nên dễ dàng chấp nhận người khác cũng như quan điểm của họ.

Ý nghĩa tượng trưng của trà và tách trà.

Tách trà tượng trưng cho thân của ta, trà tượng trưng cho Tâm

Giống như một cái tách chứa đầy trà, tâm của ta cũng có thể chứa đầy những ý nghĩ lăng xăng của tâm xao động, hoặc sự trong sáng tĩnh lặng của tâm giác ngộ. Điều khó là ta nhận ra được chấp nhận cả hai tâm ấy như chúng đang là và ý thức được trạng thái trong tâm của mình. Bạn sẽ thấy trong tách trà tâm giác ngộ hay tâm xao động .

Loạn tâm và giác tâm

Tâm loạn động được xác định khi trạng thái tinh thần đầy ắp những tạp niệm, hình ảnh âm thanh và cảm xúc mà nó thu hút hoàn toàn sự chú ý của ta và khiến ta mất đi sự tỉnh giác của chính mình. Tâm giác ngộ là tâm luôn luôn rộng mở, không hỗn loạn không ngăn ngại thông dong tự tại và trong sáng. Khi tâm tỉnh thức xuất hiện ta cảm thấy an lạc, ta không bị dao động theo sự thăng trầm của các cảm thọ ước vọng, ý nghĩ và những lo lắng trong cuộc sống hàng ngày. Nếu tu tập tâm tỉnh thức, và cuối cùng là chúng ta sẽ khai mở được tâm giác ngộ. Đây còn gọi là tâm bất nhị, tâm bất nhị này vượt qua tất cả các sắc tướng, các khái niệm.

Khoảng không trong tách trà tượng trưng cho trạng thái cái thân có tâm bất nhị. Trong buổi thiền trà bất kể trạng thái tâm như thế nào, hoặc giác ngộ,

hoặc loạn động, khi uống hết trà chúng ta sẽ thấy được khoảng không trong tách trà cũng như thấy được tánh không của tâm. Điều đó là thay vì chỉ thấy tách trà không, chúng ta nhận ra và tải nghiệm tánh không của tâm mình.

Yên lặng và thanh thoi nhưng cũng rất chú tâm trong buổi uống trà là 1 cách đặt biệt thích hợp đối với việc trau dồi sự tỉnh thức. Trong không gian êm dịu của phòng trà, khi uống , điều đơn giản là chúng ta chỉ nhìn trạng thái của tâm sanh khởi với sự tỉnh giác của mình. Đối tượng của sự tỉnh giác không phải tâm này hay tâm kia mà tỉnh giác nhận biết chính nó đang là.

Thiền trà trong bối cảnh toàn cầu

Thiền trà có thể giúp ta nhận rõ chính mình rõ ràng hơn và kiên kết với đời sống tâm linh sâu sắc, Trong yên lặng chúng ta có thể soi rọi nội tâm, để thấy những cảm thọ ẩn khuất của bản thân, bằng cách chia sẻ những trải nghiệm tâm linh với người đối ẩm có hoàn cảnh văn hoá khác nhau, chúng ta có thể kết nối với họ, một cách thân ái nhất, vượt lên trên sự ngăn cách của tự ngã, và biên giới do con người tạo ra. Vì vậy thiền trà là một phương tiện giao tiếp giữa các cộng đồng khác biệt văn hoá và giải quyết xung đột.

Bài viết: "Thiền trà: Bài học của thân tâm"

Thích Hằng Trường - Vườn hoa Phật giáo