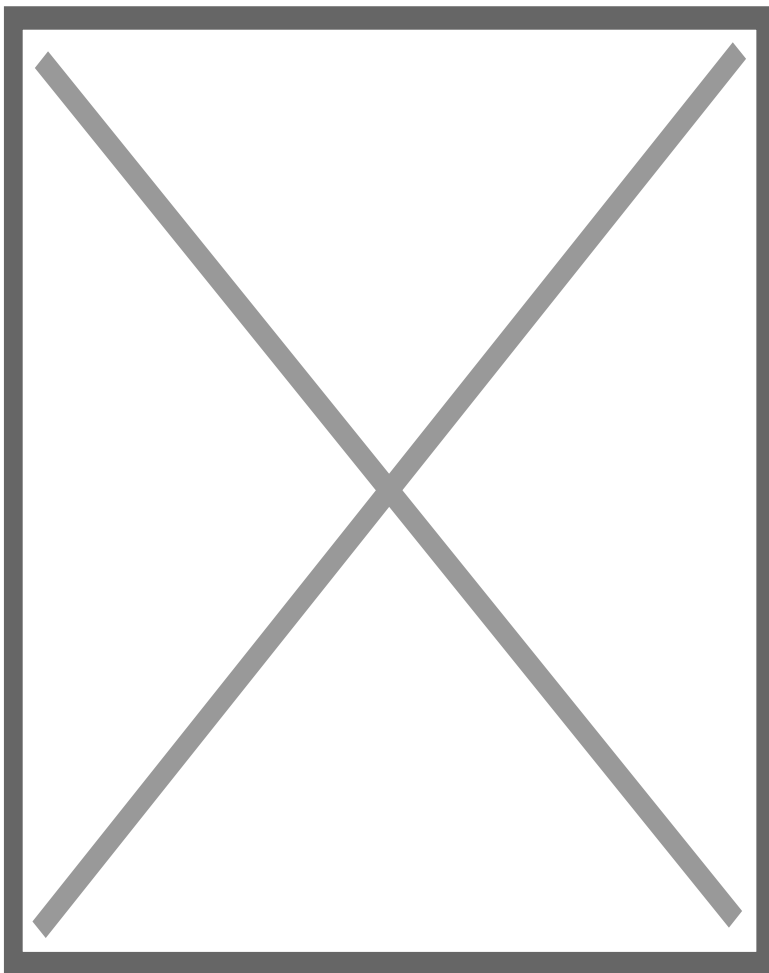


Thiền trà Làng Mai

ISSN: 2734-9195 15:10 05/08/2023

Thiền trà là một pháp môn thực tập rất thi vị của Làng Mai. Thiền trà Làng Mai có hai cách, thiền trà nghi lễ và đại thiền trà. Thiền trà nghi lễ là thiền trà có giới hạn số lượng người tham dự (khoảng mười sáu người tới hai mươi người). Còn đại thiền trà là thiền trà dành cho một đại chúng lớn, số lượng có thể rất đông có thể hàng trăm, thậm chí hàng ngàn người tham dự.



Nguồn gốc của thiền trà Làng Mai: Vào những năm 1985, 1986, khi mới thành lập Làng Mai, lúc đó sức khỏe của Sư Ông còn rất dồi dào và thiền sinh tới tu tập chưa đông như bây giờ. Thời ấy, thiền sinh nào có khó khăn đều được tham vấn riêng với Sư Ông. Sau đó, pháp môn lan rộng, càng ngày thiền sinh tới

tu tập càng đông, lúc đó Sư Ông không thể tiếp riêng từng vị được nữa, nên Sư Ông mới nghĩ ra cách tổ chức một buổi ngồi chơi, uống trà với từng nhóm thiền sinh. Mỗi nhóm khoảng từ mười tới mười sáu người. Như vậy, cùng lúc Sư Ông có thể lắng nghe những khổ đau của nhiều người một lần và tháo gỡ khó khăn giúp họ. Để giúp cho các vị thiền sinh định tâm và không khí được trang nghiêm thanh tịnh, buổi thiền trà có thêm phần nghi lễ như dâng hương, đánh lễ, ngồi yên lặng... Những nghi lễ như pha trà, mời trà, mời bánh cũng nhằm mục đích tạo sự chăm chú theo dõi của các vị thiền sinh, khi ta chú tâm theo dõi các hành động hết sức chánh niệm của các thầy, các sư cô trà giả thì tâm ta bắt đầu an trú, mà an trú được thì sẽ có bình an, khổ đau sẽ tan biến. Thời ấy, Sư Ông là người trực tiếp hướng dẫn các thầy, các sư cô về pháp môn thiền trà. Sư Ông dạy cách bày bánh, cách dâng hương, cách rót trà, dâng trà. Trước mỗi buổi thiền trà nghi lễ, Sư Ông thường trực tiếp cùng hai sư cô chuẩn bị cho buổi lễ. Và vì số người tới tu tập đã rất đông nên chỉ những thiền sinh nào ở lại Làng Mai tu tập trọn một tháng thì mới được mời tham dự thiền trà nghi lễ, và tới tuần thứ ba trong tháng, vị ấy mới được mời tham gia. Như vậy, thiền trà Làng Mai ra đời với mục đích ban đầu là tạo điều kiện cho thiền sinh được gần gũi và tham vấn với Sư Ông. Pháp môn thiền trà được đón nhận rất hồ hởi nên mỗi khi kết thúc một khóa tu, tất cả các vị thiền sinh đều được mời tham dự vào buổi đại thiền trà. Trong buổi đại thiền trà này thiền sinh chia sẻ rất nhiều về những chuyển hóa trong họ, về niềm vui khi được biết tới pháp môn thực tập cũng như lòng biết ơn của họ đối với Sư Ông và Tăng thân.

Thiền trà nghi lễ: Thiền trà nghi lễ được tổ chức rất trang nghiêm và long trọng. Thành phần tham dự gồm có: một vị trà chủ (người điều khiển buổi thiền trà), hai trà giả (người pha trà, chuyển trà bánh cho khách), thị giả (người mang bánh và trà lên cho vị trà chủ để vị này dâng lên Bụt) và các khách mời. Trong phòng trà được thiết kế một chiếc bàn thờ, có tượng Bụt, lư hương, một đĩa trái cây, nến. Dưới sàn sắp những chiếc bồ đoàn, tọa cụ cho khách mời theo vòng tròn, có để trống một khoảng nhỏ đủ để vị trà chủ có lối đi lên bàn Bụt dâng hương và trà bánh. Chính giữa vòng tròn đặt một bình hoa. Hai vị trà giả mỗi người có một chiếc khay nhỏ đựng bánh, ly uống trà và bình trà.

Tới giờ, các vị trà chủ, trà giả, thị giả (là người bưng một đĩa trà bánh nhỏ đưa cho vị trà chủ, để vị này dâng lên Bụt) đứng sắp hàng trước cửa để đón khách, vị trà chủ bắt đầu thỉnh chuông mời khách vào. Lúc các vị khách bước vào thì cả trà chủ và trà giả đều chấp tay xá chào nghênh đón, những vị khách mời cũng chấp tay xá đáp lại. Khi chủ và khách đã yên vị, điều hòa hơi thở thì vị trà chủ đứng dậy tiến lại bàn thờ Bụt, lúc này toàn thể mọi người cùng đứng dậy hướng về bàn Bụt, vị trà chủ thắp nhang và xướng tụng bài dâng hương cúng dường lên chư Bụt. Lời xướng tụng chấm dứt thì toàn thể đại chúng cùng lạy xuống

một lạy trước bàn Bụt. Sau đó, vị trà chủ trở về chỗ ngồi của mình chấp tay cung kính hướng về mọi người và nói: “Sen búp xin tặng người – những vị Bụt tương lai”, tất cả đại chúng cùng lạy nhau một lạy. Sau đó, đại chúng ngồi xuống theo dõi hơi thở. Có một vị trong đại chúng (nếu là một em bé thì dễ thương hơn) đứng dậy tới chỗ trà giả nhận khay trà bánh đem tới cho vị trà chủ để vị này dâng lên bàn Bụt. Khi hai vị dâng trà bánh cho Bụt đã an vị thì hai vị trà giả bắt đầu chuyển khay bánh cho mọi người, người này lấy xong thì tiếp tục chuyển tới cho người bên cạnh mình, trong thời gian ấy, trà giả bắt đầu pha trà. Lúc khay bánh đã được chuyển xong và được trao trở lại cho trà giả thì khay trà mới được chuyển đi. Sau phần chuyển trà bánh, vị trà chủ mời mọi người cùng nâng ly trà của mình lên và đọc bài kệ uống trà để giúp mọi người nâng cao ý thức chánh niệm:

Chén trà trong hai tay Chánh niệm nâng tròn đầy Thân và tâm an trú Bây giờ và ở đây

Tất cả mọi hành động đều được diễn ra trong im lặng tuyệt đối, vị trà giả giỏi là người không gây nên bất cứ một tiếng động nhỏ nào dù trong lúc pha trà hay rót nước. Đại mọi người cùng thưởng thức trà và ăn bánh trong im lặng vài phút, vị trà giả bắt đầu lên tiếng hướng dẫn: “Nếu bạn hết trà và muốn dùng thêm thì xin chấp tay sen búp, chiếc khay sẽ được chuyển tới để bạn đặt chiếc ly trống của mình lên, trà giả sẽ rót cho đầy và chuyển tới cho bạn. Nếu hết bánh và muốn có thêm xin bạn nắm hai bàn tay lại, mười ngón tay sát vào nhau đặt trước ngực, khay bánh sẽ được chuyển tới. Nếu muốn dùng thêm cả trà và bánh thì một bàn tay duỗi thẳng như hình một cánh sen áp sát vào bàn tay kia đang nắm lại đặt trước ngực, khi đó trà và bánh sẽ đồng thời được chuyển tới cho bạn.” Khi đã giới thiệu xong cách thêm trà bánh. Trà chủ bắt đầu mời mọi người chia sẻ. Trong buổi thiền trà nghi lễ mọi người chia sẻ về những niềm vui, lòng biết ơn của mình, nhưng cũng có thể chia sẻ những khó khăn đang gặp phải để những người xung quanh có cơ hội sẻ chia và giúp đỡ. Ngoài ra nếu ai có bài thơ, bản nhạc có tác dụng nuôi dưỡng thân tâm, thì đây cũng là dịp đem ra cúng dường đại chúng.

Đại thiền trà: Đại thiền trà được giản lược đi rất nhiều chi tiết so với thiền trà nghi lễ. Trong đại thiền trà không có những nghi lễ như dâng hương, đánh lễ, không có trà chủ hay trà giả mà chỉ có người chủ tọa ngồi chuông. Trước khi tham dự thiền trà, các khách mời được hướng dẫn tới một chiếc bàn để sẵn bánh và trà gần đó mỗi người sẽ tự lấy phần trà và bánh của mình rồi khoan thai bước tới địa điểm tổ chức. Vì đây là một pháp môn thực tập nên mọi người tới tham dự đều có ý thức giữ gìn chánh niệm trong mỗi hành động của mình. Mọi người hoàn toàn giữ im lặng trong khi lấy trà bánh, theo dõi hơi thở và bước

những bước chân có ý thức từ bàn trà tới phòng trà. Tới nơi thì nhẹ nhàng ngồi xuống, mỉm cười, thực tập theo dõi hơi thở để chờ những người tới sau. Tuyệt đối tránh gây tiếng động, tránh nói chuyện dù là thầm thì để giữ không khí thanh tịnh. Khi mọi người đã tới hết, chủ tọa mới thỉnh chuông để bắt đầu. Trong đại thiên trà, mọi người cũng chia sẻ những niềm vui, lòng biết ơn của mình để nuôi dưỡng đại chúng, nếu ai có bài thơ hoặc bản nhạc nào hay thì cũng nên chia sẻ để góp vui. Thiên trà không chỉ độc quyền trong chốn thiền môn. Thiên trà là một nét đẹp văn hóa có thể áp dụng vào trong đời sống hàng ngày. Trong những buổi sinh nhật, mừng thọ, họp gia đình, họp bạn, chúng ta cũng có thể tổ chức các buổi thiên trà. Đây là cơ hội để các thành viên có thể lắng tâm lại để nhìn rõ mặt những người thương, bè bạn xung quanh mình. Kể lại những kỷ niệm đẹp, chia sẻ những câu chuyện vui trong cuộc sống có tác dụng nuôi dưỡng thâm tình và xóa tan những hiểu lầm, hờn giận.

Nguồn link: **<https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/thien-tra-lang-mai/>**