

Ngày 27 Tháng 10, Năm 2019 tại Tu Viện Lộc Uyển, Escondido, CA

Hướng Dẫn Một Nhóm Pháp Đàm

Sư Cô Đăng Nghiêem chia sẻ

Châu Nguyễn ghi chú

Có hai mục đích chính cho thành viên Tiếp Hiện. Thứ nhất là đi sâu hơn vào sự thực tập. Thứ hai là xây dựng tăng thân, giúp cho việc truyền thừa các pháp môn Chánh niệm được liên tục.

Hướng dẫn Pháp đàm là một khả năng rất quan trọng cho mỗi thành viên Tiếp Hiện, giúp trao đổi cả hai mục đích trên.

Đây là những sự thực tập căn bản mà một hướng dẫn viên pháp đàm cần chia sẻ với mọi người trong nhóm vào phần đầu của mỗi buổi pháp đàm:

- I Hơi thở chánh niệm
- II Nói lời ái ngữ
- III Lắng nghe sâu
- IV Xá hay không xá
- V Tỉnh chuông
- VI Tôn trọng sự chia sẻ (confidentiality)

Trong pháp đàm, sự thực tập hơi thở chánh niệm, nói lời ái ngữ và lắng nghe sâu tạo nên sự hỗ trợ, khuyến khích cho mọi người chia sẻ một cách chân thành và sâu sắc.

1. Hơi thở chánh niệm:

Hơi thở chánh niệm giúp buông thư toàn thân, tạo cảm giác nhẹ nhàng và môi trường xung quanh được an bình, tươi mát. Hơi thở chánh niệm giúp cho lời nói của chúng ta dễ thương hơn và chúng ta lắng nghe được sâu hơn.

2. Nói lời ái ngữ (ái ngữ) :

Ái ngữ là lời nói thương yêu, có từ bi, có tâm xây dựng. Chúng ta nói năng một cách chậm rãi, rõ ràng để chúng ta có thời gian ý thức được thân và tâm của mình. Nếu một cảm thọ mạnh trỗi lên, tay chân ta run rẩy, tim đập mạnh hơn, ta nên biết để ngừng lại không nói và trở về với hơi thở. Khi cơn ấy dịu xuống và cảm thấy dễ chịu hơn, chúng ta có thể tiếp tục lại sự chia sẻ của mình.

3. Lắng nghe sâu (để thính) :

Chúng ta thực tập lắng nghe sâu và nói lời ái ngữ trước hết là với chính mình, thể hiện cụ thể trong những buổi ngồi thiền. Sự thực tập này cũng giúp mình khám phá khoảng không trong tâm tư, làm giảm đi tiếng nói phán xét thâm thì bên trong, mở rộng tầm nhìn và sự đối thoại, để chúng ta có cơ hội lắng nghe sâu hơn sự chia sẻ của những người khác.

4. Chấp tay xá hay không xá :

Xá hay không xá không phải là câu hỏi, mà câu hỏi là ta có mặt thật sự khi làm động tác nào đó hay không? Mọi thứ có thể đều máy móc và vô nghĩa khi chúng ta hành động không có chánh niệm, và nó trở nên thiêng liêng khi chúng ta thực hành với ý thức sáng tỏ, thân tâm đều có mặt nhất như.

Khi chúng ta chấp tay xá, chúng ta có thể nói : “ Kính bạch Sư Ông. Kính thưa quý thầy, quý sư cô và kính thưa đại chúng.”

Trước hết chúng ta nói “Kính bạch Sư Ông” để mời Sư Ông có mặt với chúng ta và trong sự thực tập.

Hai nữa, chúng ta công nhận sự hiện diện của quý thầy quý sư cô nếu họ có mặt đó.

Thứ ba, chúng ta thưa với toàn thể đại chúng (Great Sangha tiếng Phạn là Mahasangha) có mặt trong buổi pháp đàm.

Chúng ta chấp tay búp sen một cách chánh niệm và theo dõi hơi thở trong khi nói “Kính thưa Sư Ông. Kính thưa quý thầy quý sư cô và đại chúng”. Sau đó chúng ta mới để tay xuống và có thể bắt đầu chia sẻ. Người nghe cũng được khuyến khích chấp tay trong thời gian này thay vì chỉ xá một cái rồi để tay xuống.

****Để biểu lộ sự tôn trọng cho những vị xuất sĩ, chúng ta nên gọi quý vị là “thầy” và “sư cô”. Xin cố gắng tránh gọi quý sư cô là “cô” hoặc chỉ gọi tròng tên của những vị xuất sĩ. Các vị thiên sinh mới cũng sẽ học cách xưng hô cho đúng phép tắc từ chúng ta.**

5. Thỉnh chuông :

Tiếng chuông luôn phản ảnh cảm thọ và năng lượng của người thủ chuông. Vì vậy, chúng ta nên tập trung tâm ý vào việc thỉnh chuông.

Thỉnh 3 tiếng chuông để bắt đầu và chấm dứt buổi pháp đàm, buổi họp, v.v... Trong buổi pháp đàm, người thủ chuông thỉnh thoảng có thể thỉnh 1 tiếng chuông để mọi người cùng thờ với nhau. Chuông có thể được chuyền cho từng người để thực tập thỉnh chuông mỗi khi một sự chia sẻ vừa xong, để giúp sự thực tập thư giãn, lắng nghe và ái ngữ được sâu hơn.

Nên tạo cơ hội cho các thành viên nòng cốt cũng như những thành viên mới của Tăng thân có cơ hội học cách thỉnh chuông và được thỉnh chuông thường xuyên.

6. Tôn trọng sự riêng tư (cẩn tín, confidentiality):

Bất cứ những gì người ta chia sẻ trong buổi pháp đàm đều được tôn trọng và giữ kín sau buổi họp, không được lặp lại với ai khác. Nếu chúng ta muốn hiểu thêm, chúng ta phải xin phép người đó trực tiếp : “Anh/chị có bằng lòng cho tôi hỏi thêm vài câu hỏi không ?” Nếu người kia cảm thấy không thoải mái với lời yêu cầu, chúng ta phải tôn trọng.

7. Nhiệm vụ của người hướng dẫn pháp đàm :

Nhiệm vụ của người hướng dẫn là mở đầu và chấm dứt buổi pháp đàm. Người hướng dẫn không nên chia sẻ như cho pháp thoại và cũng không nên chia sẻ quá nhiều lần, ngoại trừ trợ giúp mọi người chia sẻ theo đúng nguyên tắc của việc thực tập pháp đàm. Từ lúc đầu nên hướng dẫn các nguyên tắc pháp đàm một cách rõ ràng và nhắc nhở mọi người tôn trọng ý của người khác, không cho lời khuyên, cũng như không nói cắt ngang, v.v...

8. Làm sao ngăn ngừa việc chia sẻ hỗn tạp :

Trong các buổi hội họp hay pháp đàm, truyền thống Làng Mai không chấp nhận sự chia sẻ hỗn tạp, nghĩa là mạnh ai nấy nói cùng một lúc hoặc cắt ngang lời nói của người khác. Thỉnh 1 tiếng chuông nếu thấy có người bắt đầu chia sẻ không đúng nguyên tắc, nhắc nhở tăng thân chia sẻ từng người một, phải xá (bow in) trước khi nói và xá (bow out) khi nói xong. Rồi một vị khác có thể xá vào để chia sẻ.

9. Có phải tốt nhất đừng khuyến cáo người khác ?

Tốt hơn hết đừng khuyến cáo người khác trong buổi pháp đàm. Mỗi người đều được khuyến khích chia sẻ từ trái tim của mình, không nên trả lời trực tiếp cho người vừa mới chia sẻ. Mỗi người chỉ cần lắng nghe sâu để nuôi dưỡng người đang nói cũng như chính mình. 5 tới 10 phút tưng tưng khi chấm dứt buổi pháp đàm, người hướng dẫn có thể giúp trả lời vài câu hỏi được nêu lên trong buổi pháp đàm hoặc đem về một mối những gì được chia sẻ bằng cách chia sẻ chính kinh nghiệm và sự thực tập của mình. Điều quan trọng là người hướng dẫn có mặt thật sự, lưu tâm và uyển chuyển để giúp buổi pháp đàm có chất lượng.

10. Người hướng dẫn làm gì nếu có người nói quá nhiều và quá lâu ?

Nếu có người chia sẻ quá nhiều và quá lâu, nói đi nói lại những cảm xúc hay một vấn đề nhiều lần, người hướng dẫn nên nhẹ nhàng can thiệp và nhắc nhở nên dành thời gian cho người khác. Chỉ nên cho phép sự chia sẻ có tính cách thực tập và chuyển hóa không quá 5-10 phút, xong rồi nên thỉnh 1 tiếng chuông để tăng thân trở lại với hơi thở. Người hướng dẫn nên kiên nhẫn và từ bi, nếu thấy có người gặp khó khăn với một vấn đề nhạy cảm, có thể hỏi họ cần chia sẻ riêng tư sau đó không? Nên tạo cơ hội cho

mọi người chia sẻ ít nhất một lần trước khi mở ra cho lần chia sẻ thứ hai. Một buổi pháp đàm thành công là một buổi pháp đàm ai cũng thấy hạnh phúc và lợi lạc.

11. Có cần thiết lập lại cách thức và các thực tập căn bản trong mỗi buổi pháp đàm ?

Trong mỗi buổi pháp đàm, người hướng dẫn nên lập lại một cách rõ ràng thể thức cũng như mục đích của pháp đàm để tất cả mọi người trong tăng thân đều hỗ trợ nhau trong sự thực tập. Đây là cơ hội cho mọi người trong Tăng thân thay phiên nhau tuần tự thực tập hướng dẫn pháp đàm.

12. Làm sao một người có thể can thiệp, khi người hướng dẫn không giữ vững được sự thực tập và sự hài hòa trong khi pháp đàm ?

Người tham dự có thể lên tiếng xin thỉnh một tiếng chuông và sau đó nói rằng :” Con cảm thấy năng lượng hơi bất an, v.v...” Mỗi người trong nhóm đều có trách nhiệm giúp đảm bảo phẩm chất của sự thực tập pháp đàm, góp ý và đề nghị một cách cụ thể. Cách tốt nhất là mọi người giúp nhau quay về với những sự thực tập căn bản để có sự hài hòa và môi trường pháp đàm được an toàn, gây nhiều cảm hứng và lợi lạc cho mọi người.

13. Việc gì xảy ra khi chỉ có 1-2 thiền sinh biết hướng dẫn pháp đàm ?

Để giúp cho sự thực tập, việc hướng dẫn pháp đàm nên được luân phiên. Mỗi người sẽ thay phiên hướng dẫn trình bày mục đích và cách thực tập pháp đàm, sao cho Tam Bảo luôn luôn được truyền thừa tiếp nối.

Xin đa tạ mọi hết lòng tu học và giúp xây dựng tăng thân
Sư Cô Đăng Nghiêm