

Đời sống tăng đoàn ở Nalanda vào thế kỉ 7: Kinh hành theo ghi chép của pháp sư Nghĩa Tĩnh

ISSN: 2734-9195 09:45 22/01/2025

Điều 23 đã chỉ ra các hậu quả tiêu cực (khi không vận động cơ thể) và tích cực cho hoạt động đi bộ và cùng lúc tập trung tinh thần, mà khoa học tân tiến/hiện đại đã kiểm chứng một cách nghiêm túc...

Khoa học hiện đại cho thấy là sức khỏe con người tùy thuộc vào các vận động thường ngày, cụ thể như tập thể dục, đi bộ nhiều hay ít chẳng hạn. Tuy là một hoạt động nhỏ nhất ít ai để ý đến, nhưng đi bộ lại đem đến cho ta những lợi ích to lớn không lường cho sức khỏe con người. Điều này cũng được ghi nhận trong các tài liệu Phật giáo cổ đại, thí dụ như trong cuốn Nam Hải Ký Quy Nội Pháp Truyện của pháp sư Tịnh Nghĩa, soạn vào đầu thập niên 690. Bài này chú trọng đến điều 23 trong 40 điều[2] (hay chương) của tài liệu trên.

Tựa đề của điều 23 là Kinh Hành Thiểu Bệnh 𑖀𑖩𑖫𑖫 (tạm dịch/NCT: đi bộ để ít bệnh). Một số Hán tự và Phạn tự được ghi lại để tránh trường hợp tối nghĩa và tiện cho người đọc tra cứu thêm khi cần. Các chữ viết tắt trong bài là NCT (Nguyễn Cung Thông), PG (Phật Giáo), sdd (sách đã dẫn), HV (Hán Việt), NHKQNPT (Nam Hải Ký Quy Nội Pháp Truyện), A (tiếng Anh).

Một điểm nên nhắc lại ở đây: tuy Nghĩa Tĩnh là người sau cùng trong ba nhà du hành nổi tiếng Trung Hoa (cũng là tăng sĩ/dịch giả) đã qua xứ Phật vào thời trung cổ, nhưng ngài ở đây ít nhất là 12 năm trong 25 năm lưu lạc ở "nước ngoài" lo học đạo, so với 10 năm của nhà sư Pháp Hiển và 16 năm của nhà sư Huyền Trang. Khi đi du học, Nghĩa Tĩnh đã là trung niên và thấm nhuần tư tưởng Phật giáo ở quê nhà. Do đó các nhận xét và ghi chép của ngài rất sâu sắc và đáng chú ý. Thí dụ như ngài đã than phiền trong điều 23 rằng "*đã từ lâu, tục đi bộ (kinh hành) hợp lý này không còn thấy tăng ni ở quê nhà (Trung Hoa) thực hiện nữa*", hay thẳng thắn đặt vấn đề với kinh Phật và tiếng Phạn về ý nghĩa của hoạt động đi vòng phía tay mặt (phải) hay hữu nhiễu HV, cách hiểu ở Ấn Độ có khác với cách hiểu theo truyền thống Trung Hoa về phương hướng - đối diện

với tháp/tượng Phật thì đi theo hướng tay phải hay tay trái là sao? Xem chi tiết trong điều 30. Cách đi theo chiều kim đồng hồ như vậy chỉ là quy ước hay truyền thống tôn trọng ân sư của đất Ấn Độ - truyền lại từ thời đức Phật Tổ - thành ra tăng ni phải tuân thủ mà thôi.

Nghĩa Tịnh thường phê bình về cách dịch không chuẩn từ tiếng Phạn và cách hiểu khác nhau như đi theo chiều tay phải (hữu nhiều), hoà thượng, chùa (tự HV), dương chi (so với xỉ mộc), tháp (so với Tốt Đồ Ba) ...v.v... Đọc các tác phẩm của Nghĩa Tịnh, ta thấy rõ ngài có khuynh hướng muốn tăng ni (nhất là ở quê nhà Trung Hoa) phải duy trì lễ lối (vinaya 律 ~ luật HV 律) của Phật giáo nguyên thủy. Nghĩa Tịnh có thành công hay không lại là một chuyện khác, không nằm trong phạm vi bài viết này.

Pháp sư Nghĩa Tịnh và Nam Hải Kí Quy Nội Pháp Truyện

Pháp sư Nghĩa Tịnh 義淨, tên tục là Trương Văn Minh 張文明, sinh năm 635 ở Tế Châu (Sơn Đông) và xuất gia năm 14 tuổi. Ngài đã nghe tiếng thiền sư Pháp Hiển và Huyền Trang hành hương xứ Phật, nên nhất định theo đuổi ý định này để tìm hiểu Phật pháp thấu đáo hơn. Tới năm 37 tuổi, ngài mới có cơ hội đi tàu qua Srivijaya (bây giờ là Palembang ở Sumatra, từng là một trung tâm Phật giáo lớn trong vùng Đông Nam Á), ở đây 6 tháng học tiếng Phạn và tiếng Mã Lai, sau đó đi tàu sang Ấn Độ. Sau khi đậu 'kì thi nhập học', ngài vào chùa (tu viện) Nalanda được 12 năm tu học, so với 25 năm sống ở hải ngoại và thăm viếng được hơn 30 quốc gia. Ngài đem về nước khoảng 400 bộ kinh luận tiếng Phạn, cùng khoảng 300 viên ngọc xá lợi.

Cho đến cuối đời vào năm 713, ngài luôn chăm chú dịch kinh từ tiếng Phạn. (được hơn 50 bộ kinh). Một số tác phẩm nổi tiếng của Nghĩa Tịnh là Đại Đường Tây Vực Cầu Pháp Cao Tăng Truyện, Trọng Quy Nam Hải Truyện, Nam Hải Kí Quy Nội Pháp Truyện, Phạn Ngữ Thiên Tự Văn 天竺語本, còn gọi là Phạm Đường Thiên Tự Văn, Đường Tự Thiên Man Thánh Ngữ 天曼聖語, ...v.v...

Nam Hải Kí Quy Nội Pháp Truyện gồm 4 quyển và có 40 điều (chương) được coi như là nội quy cho các sa môn (tăng sĩ hay ni cô Phật giáo) phải noi theo cùng với các lý do và phê bình chi tiết của pháp sư Nghĩa Tịnh. Một số điều khoản trong NHKQNPT:

- 1) Phá hạ phi tiểu 破下非小 (phá hạ[3] không phải là chuyện nhỏ - tạm dịch/NCT)
- 2) Đối tôn chi nghi 對尊之疑 (cách ứng xử với đức Phật Tổ)

3) Thực tọa tiểu sàng 𠄎𠄎𠄎𠄎 (ngồi ghế nhỏ trong bữa ăn)

4) Xan phân tịnh xúc 𠄎𠄎𠄎𠄎 (phân biệt thức ăn sạch và dơ)

...

8) Triều tước xỉ mộc 𠄎𠄎𠄎𠄎 (sáng sớm phải nhai/chà răng bằng xỉ mộc)

...

23) Kinh hành thiếu bệnh 𠄎𠄎𠄎𠄎 (đi bộ để ít bệnh)

...

38) Thiêu thân bất hợp 𠄎𠄎𠄎𠄎 (thiêu xác thân là không hợp lẽ trong PG)

39) Bàng nhân hoạch tội 𠄎𠄎𠄎𠄎 (người ngoài cuộc mắc tội)

40) Cổ đức bất vi 𠄎𠄎𠄎𠄎 (các điều sa môn già và đạo đức không làm)

Phần sau đi sâu hơn vào chi tiết của điều 23. Cần nhắc lại ở đây là NHKQNPT viết bằng Hán văn thời trung cổ nên có nhiều khi khó hiểu, cùng với các văn bản chép lại có khi không giống nhau vì ở các thời đại khác nhau (tam sao thất bản) nên phải thận trọng khi muốn tìm hiểu chính xác hơn.

Điều 23: Kinh hành thiếu bệnh (đi bộ để ít bệnh)

Tham khảo bản Hán văn trong Phụ Trương 1 - phỏng dịch/NCT:

Ở Ngũ Thiên (Ấn Độ), tăng ni hay người phàm đa số đều đi bộ qua hay lại trên cùng một con đường tùy theo sở thích và thời gian, nhưng tránh chỗ ồn ào. Hậu quả đầu tiên là được lành bệnh, thứ hai là giúp tiêu hoá thức ăn. Hãy đi bộ trước buổi trưa hay khi mặt trời xế bóng. Tăng ni có thể đi bộ từ chùa (tu viện) ra ngoài một quãng đường dài, hay đi bộ thông thả dưới mái hiên (hành lang) chùa. Nếu không đi bộ như vậy thì dễ sinh bệnh, như bị sưng (phù) chân hay bụng, hay bị đau vai hay tay và triệu chứng có đàm. Các bệnh này là do cơ thể không hoạt động thường xuyên. Nếu tăng ni năng hoạt động như vậy thì sẽ có sức khoẻ (thân thể) tốt cũng như tinh thần (đạo đức) thêm tăng tiến. Vì thế mà đức Thế Tôn đã từng đi bộ ở Thấu Sơn, dưới cây Bồ Đề, vườn Lộc Uyển, thành Vương xá và khắp các thánh tích khác.

Đường đi làm bằng gạch chồng lên nhau, rộng khoảng 2 khuỷu tay, dài khoảng 14 đến 15 khuỷu tay và cao hơn 2 khuỷu tay. Mặt đường đi có mười bốn hay mười lăm tượng hình hoa sen nở, làm bằng đá vôi cao hai khuỷu tay[4], đường

kính một thước xưa (xích) biểu tượng cho bước đi của đức Phật Tổ. Ở hai đầu đường đi có xây tháp nhỏ, cao khoảng một người, trong đó có khi để tượng Phật Thích Ca. Khi đi vòng quanh tháp hay điện Phật về phía tay mặt, vì muốn tạo phúc đức về sau, nên phải đi một cách kính cẩn. Đi bộ như vậy (kinh hành) là một hình thức làm tan biến (phiên não, thức ăn - NCT), hàm ý trừ bệnh và giữ sức khoẻ cho tốt.

Thời trước, hoạt động này gọi là hành đạo, bây giờ gọi là kinh hành (đi bộ), cả hai cách gọi này không khác gì nhau[5]. Tuy nhiên, đã từ lâu thì hoạt động thích hợp này lại không còn thấy ở Trung Hoa nữa. Kinh Phật nói "*quán thụ kinh hành*" (ngắm cây khi đi bộ - NCT), ta ngồi ở toà Kim Cương thì thấy dấu thẳng nhưng không thấy nền tròn[6].



Ảnh minh họa (sưu tầm)

Bàn thêm về điều 23

Các cách dùng Ngũ Thiên (chỉ Ấn Độ), Phật (Bụt) đã được giải thích trong bài viết "*Đời sống tăng đoàn ở Nalanda (Ấn Độ) vào thế kỉ 7: cây xỉa/chà răng theo ghi chép của pháp sư Nghĩa Tịnh*" cùng tác giả (NCT). Đây là cách dịch/phiên nghĩa so với cách kí/phiên âm HV của các thuật ngữ bằng tiếng Phạn. Các cách dùng đặc biệt trong điều 23 là

Kinh hành

Cụm từ HV kinh hành 行 là dịch nghĩa của tiếng Phạn caṅkramati 行 , tiếng Pali là caṅkamati - có gốc là động từ tiếng Phạn kram là đi bộ - từ ghép caṅkramati hàm ý đi tới đi lui, đi lên đi xuống, đi vòng quanh... Người viết dịch kinh hành là đi bộ cho đơn giản và dễ nhớ, nhưng thật ra Nghĩa Tịnh giải thích thêm là cần chiêm nghiệm (hoạt động tinh thần, trừu tượng) như ngắm cây (quán thụ) song song với đi bộ (hoạt động vật chất, cụ thể). Ngài cho biết là thời trước dịch là hành đạo 行道 . Có lẽ một cách dịch hậu kì khác của caṅkramati là hành thiền 行禪 (tiếng Việt có lúc dùng thiền hành) cho ta thêm thông tin về phương pháp thực hành thiền định này: vừa đi bộ vừa thiền định.

Một số tài liệu giải thích kinh hành là đi bộ và quán tưởng cho bớt buồn ngủ (td. khi tọa thiền 坐禪) và cũng là một hoạt động như tập thể dục trong đời sống tu sĩ. Đức Phật Tổ nêu lên năm lợi ích của kinh hành là khả năng chịu đựng đường trường (đi xa), khả năng chịu đựng và cố gắng (rèn luyện tinh thần), tiêu hoá tốt hơn, sức khoẻ tốt hơn (ít bệnh), an trụ lâu trong thiền định[7] (so với tọa thiền chẳng hạn) - xem thêm chi tiết trong mục 3.13 bên dưới.

Khuỷu tay (trửu HV)

Nghĩa Tịnh đã cố gắng dịch sát nghĩa của đơn vị đo lường cổ đại Ấn Độ: tiếng Phạn là hasta 肘 (tiếng Pali hatta) hàm ý chiều dài từ đầu ngón giữa đến cùi chỏ hay khuỷu tay. Thành ra ngài đã dùng chữ 肘 trửu HV (~ khuỷu tay[8]). Hasta tiếng Anh dịch là cubit (gốc tiếng La Tinh cubitum nghĩa là khuỷu tay). Các đơn vị chiều dài liên hệ trong tiếng Phạn:

Một (1) hasta = 1 kara = 1 aratni = 24 aṅgulas = 2 vitastis ~ 45.7 cm (A)

Theo Vận Hội 運會 (TK 13), trửu là đơn vị đo chiều dài bằng hai thước xưa (xích) hay một thước xưa và năm tấc xưa, trích Vận Hội về các đơn vị chiều dài Trung Hoa thời trung cổ:

肘長二尺五寸五分

Tạm dịch/NCT: thường một trửu là hai xích, hay còn là một (1) xích và năm (5) thốn; một cung là bốn (4) trửu và một lí là ba trăm (300) cung.

Để ý là vào thời nhà Thương (1600 - 1045 TCN) một xích dao động từ 0.1675 cm đến 0.1690 cm, so với thời Đường thì một xích dao động từ 0.2645 cm đến 0.2955 cm. Đến thời nhà Thanh thì một xích dài hơn so với trước và dao động từ 0.3080 cm đến 0.3352 cm chẳng hạn. Hai xích bằng khoảng $2 \times 29.4 = 58.8$ cm

hay một trử dao động từ 44 cm đến 52 cm theo tác giả Zhang Jingting (sđd). Đây là tính trung bình vì giá trị của xích thay đổi theo thời gian. Tác giả Takakusu (sđd) dẫn các tài liệu cho thấy hai khuỷu tay vào thời Nghĩa Tĩnh bằng khoảng ba (3) feet hay khoảng 91 cm, phù hợp với quãng dao động của hai (2) trử - từ 88 cm đến 104 cm.

Một dữ kiện thú vị là các bản Hán văn của điều 23 vào thời Tống, Minh, Nguyên đều thay chữ trữu bằng chữ thốn 𠂔 cho chiều cao đường đi. Điều này có thể hợp lý hơn vì độ cao đường đi 2 thốn bằng khoảng 5 cm đến 6 cm có thể an toàn hơn là 2 trữu (khuỷu tay) hay khoảng 88 cm đến 104 cm, nhắc lại là mười thốn bằng một xích (từ thời Hán như trong Luật Lịch Chí).

Thứ sỡ

Thú sơn là dịch nghĩa của tiếng Phạn Gr̥dhrakūṭa, là chữ ghép của gr̥dhrāh (𑖔𑖦𑖔𑖦𑖔𑖦) là con kên kên (~ thú HV 𑖔𑖦𑖔𑖦) và kuta (𑖔𑖦𑖔) là đỉnh núi (~ sơn HV 𑖔𑖦𑖔), tiếng Pali là Gijjhakuta. Các cách gọi khác là Linh Thú sơn, Linh sơn, Thú sơn, Thú Phong sơn so với dạng kí âm HV là Kì Đồ Quật sơn (𑖔𑖦𑖔𑖦𑖔𑖦). Tương truyền là hình đỉnh núi giống con kên kên và khu vực này cũng là nơi tập trung của loài này vào thời đức Phật Tổ. Chính nơi này đức Thế Tôn đã làm hương thất, cũng như là am thất của các đệ tử như Xá-lợi-phất (Sariputta), Ma-ha-ca-diếp (Maha Kassapa), Mục-kiền-liên (Moggallana) và A nan (Ananda) ... Đức Thế Tôn cũng từng giảng các kinh như Liên Hoa, A Hàm, kinh Vô Lượng Thọ, kinh Bát Nhã ở đây. Các nhà sư Huyền Trang, Pháp Hiển và Nghĩa Tịnh đều đã ghé thăm thánh địa này của Phật giáo và ghi chép lại trải nghiệm của mình.

Giác thu

Danh từ này ít gặp nhưng là một cách dịch nghĩa của tiếng Phạn bodhidruma [bodhi] nghĩa là cây bồ đề: từ này ghép chữ bodhi [bōdhi] hàm ý giác ngộ/tỉnh thức (bồ đề [bōdhi] là dạng kí âm thường gặp dịch nghĩa là giác tri, tri, đạo HV) và chữ druma [dru] hàm ý cây (~ thụ HV), do đó giác thụ HV là cây bồ đề - còn gọi là Phật thụ [bōdhi] hay Đạo thụ [dru] . Đức Thế Tôn đã thành đạo dưới cây Bồ Đề sau 7 ngày 7 đêm, thành ra Phật giáo luôn coi cây bồ đề là một loài cây thiêng, một biểu tượng đánh dấu sự kiện đại giác của đức Phật Tổ. Cây Bồ Đề (bồ đề thụ [bōdhi] - theo pháp sư Huyền Trang/Tây Vực Kí) là loại cây mòng (berry tiếng Anh) hay loai sung (fig tiếng Anh), tiếng Phạn là pippala [pippala] với các kí âm HV là tất bát la [tāpā] bí bát la [bīpā] , tất bát la [tāpā] ...v.v... Để ý âm HV tất[9] có một dạng âm cổ phục nguyên là *pi(t), giải thích tại sao lại kí âm pippala là tất bát la HV .

Thế Tôn là một cách dịch nghĩa tiếng Phạn bhagavat 𑖧𑖦𑖫𑖜 hàm ý linh thiêng, thần thánh. Các cách dịch nghĩa khác là Hữu Đức, Hữu Danh, Thiên Tôn, Thiên Trung Thiên, Chúng Hựu, Phật ... Cách gọi này đã có trước thời đức Phật Tổ. Thế Tôn dùng cho các vị trưởng giả, cao quý như trong đạo Bà La Môn, trong Phật giáo chỉ dùng để chỉ đức Phật Tổ[12]. Các cách kí âm HV tiếng Phạn Bhagavat là Bà già bà 𑖧𑖦𑖫𑖜, Bà cà Phạm 𑖧𑖦𑖫𑖜, Bạc cà Phạm 𑖧𑖦𑖫𑖜, Bà nga phạ đế 𑖧𑖦𑖫𑖜 - có lúc thêm đế (vua) hay Phạm cho rõ nghĩa.

Hữu nhiều

Hữu nhiều HV 𑖧𑖦𑖫𑖜 là một cách dịch nghĩa tiếng Phạn pradaksina 𑖧𑖦𑖫𑖜 hay tiếng Pali padakkhina. Kí âm HV là bát lạt đặc khi noa 𑖧𑖦𑖫𑖜 : Nghĩa Tịnh trong điều 30 giải thích bát lạt (tiền tố/NCT - Nghĩa Tịnh dùng chữ tự HV 𑖧𑖦𑖫𑖜) có nhiều nghĩa, trong chữ ghép này (pradaksina) hàm ý đi vòng quanh (toàn hành HV). Đặc khi noa tiếng Phạn nghĩa là bên phải, hàm ý tôn trọng và thuận lợi. Ngài giải thích thêm là thời xưa ở Ấn Độ tay phải biểu tượng cho sự tôn trọng và thuận lợi nếu theo bên phải. Nghĩa Tịnh còn ghi nhận rằng đặc y noa 𑖧𑖦𑖫𑖜 (dákṣiṇa) còn có nghĩa khác là của bố thí, hàm ý một từ có thể mang nhiều nét nghĩa. Ngài viết thêm là ở Ấn Độ, phía đông cũng là phía trước và phía nam cũng là bên phải[13] (dákṣiṇa) - nhưng bên trái so với phải không phải vậy (hàm ý bên trái không phải là phía Bắc[14]/NCT).

Tục đi vòng theo chiều kim đồng hồ ở đã có từ lâu đời trong Ấn Độ giáo để tỏ lòng kính trọng[15]. Khác với tả nhiều 𑖧𑖦𑖫𑖜 là đi vòng theo chiều tay trái (ngược chiều kim đồng hồ) để biểu lộ sự phản đối, tiêu huỷ (tiêu cực). Có năm phúc lợi khi hữu nhiều quanh đức Phật: 1) Đời sau được ngoại hình trang nghiêm (tốt đẹp) 2) Tiếng nói dịu dàng 3) Được sinh ra trong gia đình quyền quý cao sang (td. vua chúa) 4) Sinh lên các cõi trời 5) Sau cùng là được chứng đạo quả niết bàn - tham khảo thêm Luận Đại Trí Độ Q.67; Đại Đường Tây Vực Kí Q.2; Pháp Uyển Châu Lâm Q.37; Vạn Thiện Đồng Qui Tập ...v.v...

Chế đế

Chế đế là một cách kí âm tiếng Phạn caitya 𑖧𑖦𑖫𑖜 hàm ý tháp Phật, đài kỷ niệm, nhà nghỉ ... Các cách kí âm có thể là 𑖧𑖦𑖫𑖜, 𑖧𑖦𑖫𑖜, 𑖧𑖦𑖫𑖜, 𑖧𑖦𑖫𑖜, 𑖧𑖦𑖫𑖜, 𑖧𑖦𑖫𑖜, 𑖧𑖦𑖫𑖜 chi đề, chi đế, chế đế, chi đế, chi chinh, chế đa, chế đế da ... Nghĩa Tịnh dùng tiểu chế đế (caitya ~ tháp nhỏ, miếu thờ) hàm ý có chế đế lớn hơn, dẫn đến một cách dùng thường gặp hơn là stupa[16] (𑖧𑖦𑖫𑖜 ~ tháp Phật, bảo tháp), hay chế đế có nhiều nghĩa. Thường thì stupa có chứa xá lợi, còn chế đế không có nhưng có thể đặt hình ảnh/tượng Phật trong đó (như ghi chép của Nghĩa Tịnh bên trên). Chế đế ít gặp trong các tài liệu PG bằng tiếng Việt, so với

dạng âm cổ phục nguyên là *syak, do đó Thích Ca HV có âm trung cổ là *syak *ca rất gần với âm Phạn Sakya. Sakya là tên của một thị tộc cổ đại ở Ấn Độ, làm vua của một quốc gia và đức Phật Tổ là con trai của vua Tịnh Phạn (dịch nghĩa Śuddhodana: shuddha là trong sạch/thanh khiết, odana là cơm). Sakya tiếng Phạn có nghĩa là có năng lực - gốc tiếng Phạn śak (शक्) hàm ý có khả năng, có giá trị, có thể...

Từ thời pháp sư Đạo An (312-385), người xuất gia bắt đầu lấy họ Thích thay vì họ của thầy dạy mình cũng như Đạo An (theo Cao Tăng Truyện). Thí dụ như nhà sư Đạo An còn có tên gọi (pháp danh) là Thích Đạo An 釋道安, để ý các nhà sư vào thời kỳ trước thường có tên bằng tiếng Phạn hay theo tên của thầy mình. Như vậy dùng họ Thích thì thoả mãn các yếu tố Phạn và đạo Phật nguyên thủy cùng tên riêng HV của mình, td. cấu trúc [tiếng Phạn (Thích)/đạo Phật (Sakya) + tiếng Hán (Đạo An)].



(Một ông lão địa phương (Lâm Tỳ Ni) thuộc dòng họ Thích Ca. Hình trên cho thấy người viết/NCT - đứng bên trái mang dép - chụp với một người dân địa phương/Nepal mang họ[18] Thích Ca (Sakya) vào tháng 1 năm 2012 - tại An Việt Nam Phật Quốc Tự (ở Lâm Tỳ Ni/Lumbini) qua sự giới thiệu của Thầy Thích Huyền Diệu.)

Đi bộ (kinh hành) và sức khỏe

Điều 23 có ghi là nếu không đi bộ (kinh hành) thì sẽ mang nhiều bệnh như đau (khớp) xương vai hay tay, bụng phình ra (bụng phệ, 'phù') hay sưng chân. Các nghiên cứu của khoa học hiện đại cũng cho thấy sức khoẻ con người liên hệ mật thiết đến mức độ hoạt động hàng ngày, cho ta thấy những bệnh trạng phù hợp với ghi chép trên của Nghĩa Tịnh khi thiếu vận động cơ thể như đi bộ chẳng hạn. Một kết quả nghiên cứu mới đây[19] (2023) - tựa đề "*The multifaceted benefits of walking for healthy aging: from Blue Zones to molecular mechanisms*" của các tác giả Zoltan Ungvari, Vince Fazekas-Pongor, Anna Csiszar, Setor K Kunutsor - cho thấy chế độ đi bộ giúp giảm các chứng bệnh về già như bệnh tim mạch (cardiovascular disease), căng thẳng tinh thần (hypertension), bệnh tiểu đường loại 2 (Type 2 diabetes) và ung thư...

Bài nghiên cứu trên ghi lại năm Khu vực xanh (Blue Zones), nơi dân số có nhiều người sống lâu nhất (thọ nhất) trên thế giới. Đó là các địa phương 1) Okinawa ở Nhật Bản 2) Sardinia ở Ý Đại Lợi 3) Nicoya ở Costa Rica (thuộc Trung Mỹ) 4) Icaria ở Hi Lạp 5) Cộng đồng theo đạo Seventh-day Adventist ở Loma Linda (thuộc tiểu bang California, Mỹ). Các yếu tố ảnh hưởng đến tuổi thọ cao của Khu vực xanh tìm thấy là chế độ ăn uống (diet/A), kết nối xã hội (social connectedness/A), vận động cơ thể (physical activity/A)... Vận động cơ thể như đi bộ xa để thăm bạn bè, đi qua những con đường dốc (đồi núi) chẳng hạn ... Kết quả của quá trình nghiên cứu trên còn cho thấy đi bộ từ 8000 đến 10000 bước đi mỗi ngày làm giảm đáng kể các bệnh liên hệ đến tuổi già. Đã có nhiều nghiên cứu y khoa cho thấy kết quả tích cực của việc đi bộ - như Nghĩa Tịnh ghi nhận - tóm tắt những lợi ích chính:

- Làm tim mạnh hơn và ngăn ngừa bệnh tim mạch
- Đốt lượng kalori của cơ thể và làm giảm cân
- Điều hoà lượng đường trong máu (tránh bệnh tiểu đường, nguy cơ đột quỵ ...)
- Tăng cường hiệu năng hệ miễn dịch và hệ tiêu hoá
- Tăng cường khả năng chịu đựng của các khớp xương (như đầu gối), giảm triệu chứng viêm khớp, đau lưng (td. chấn thương cột sống) ...
- Cải thiện tâm trạng (mood/A) và giảm triệu chứng trầm cảm
- Tăng cường khả năng tư duy sáng tạo (creativity/A), giải quyết vấn đề (problem solving/A)
- Tăng tuổi thọ ...v.v...

Kết luận

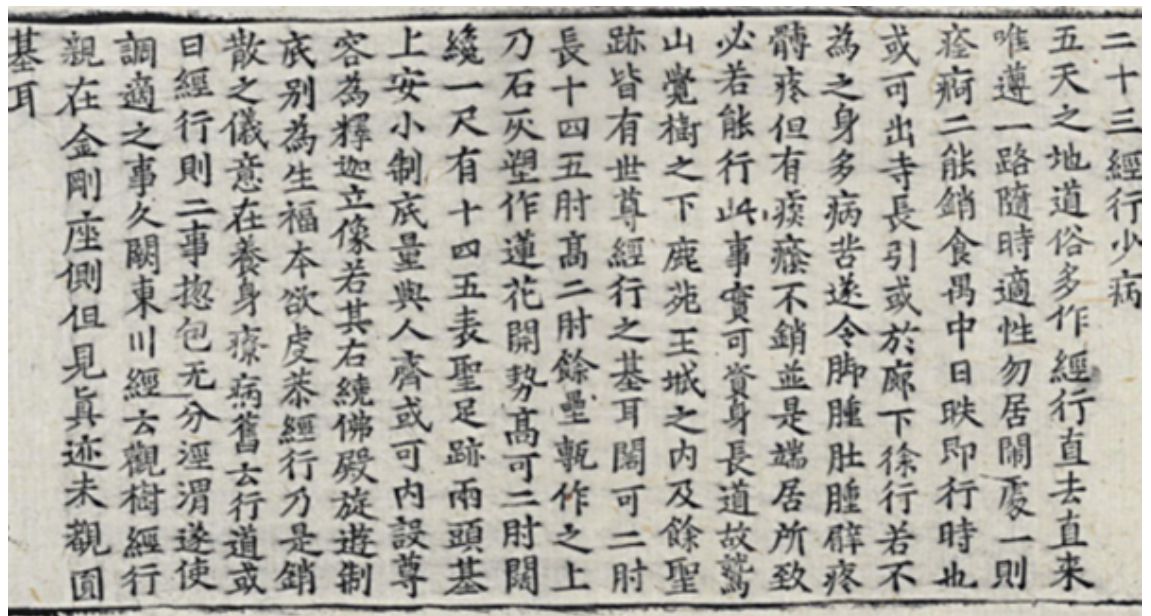
Điều 23 của NHKQNPT cho ta thấy nội quy của tăng đoàn PG vào TK 7 rất coi trọng sức khỏe, cụ thể là tập đi bộ và luyện tâm trí trong lúc đi (kinh hành). Điều này cũng dễ hiểu vì khi có sức khỏe tốt thì mới làm được nhiều việc hơn. Pháp sư Nghĩa Tịnh cho biết các chi tiết về thời gian, nơi chốn và phương pháp đi sao cho có hiệu quả trên con đường thẳng. Ngoài ra, đi vòng theo chiều kim đồng hồ là để chứng tỏ sự tôn trọng và tạo công đức về sau. Quá trình đi bộ và thiền định đã phát triển nhiều từ thời Nghĩa Tịnh: từ thiền sư Nhất Hạnh nổi tiếng với những cuộc đi bộ trong an lạc, đến Phật giáo Tiểu Thừa qua những phương pháp hành thiền đặc biệt.

Tài liệu NHKQNPT cung cấp nhiều thông tin về các hoạt động cụ thể và tín ngưỡng của tăng đoàn vào TK 7, đóng góp không nhỏ cho kiến thức về quá trình hình thành Phật giáo ở xứ Phật, Trung Hoa và các nước láng giềng. Các ghi chép này cho ta nhiều dữ kiện - khi tổng hợp lại - giúp các ngành khảo cổ, lịch sử và ngay cả ngôn ngữ học kiểm nghiệm kết quả khảo cứu thêm chính xác hơn nữa. Các ghi chép của Nghĩa Tịnh cho thấy ảnh hưởng rất lớn của y học cổ truyền Ayurveda[20] của Ấn Độ, một phương pháp tự chữa lành bệnh từ căn nguyên và hiện diện lâu đời nhất trên thế giới.

Trở lại với chủ đề bài viết này, điều 23 đã chỉ ra các hậu quả tiêu cực (khi không vận động cơ thể) và tích cực cho hoạt động đi bộ và cùng lúc tập trung tinh thần, mà khoa học tân tiến/hiện đại đã kiểm chứng một cách nghiêm túc. Nên nhắc lại là tài liệu này/NHKQNPT được soạn cách đây hơn 1300 năm. Các tiểu mục như Toà kim cương, Chế độ, Thấu sơn, Lộ uyển, Thích Ca cần ít nhất một quyển sách dày cho từng tiểu mục để hiểu cặn kẽ hơn, cũng như các thuật ngữ nhà Phật như kinh hành, Thế Tôn, giác, quán, hữu niễu ... Người viết hi vọng bạn đọc bài viết này sẽ thấy thích thú, làm một động lực để tra cứu sâu xa hơn và tìm ra nhiều kết quả thú vị.

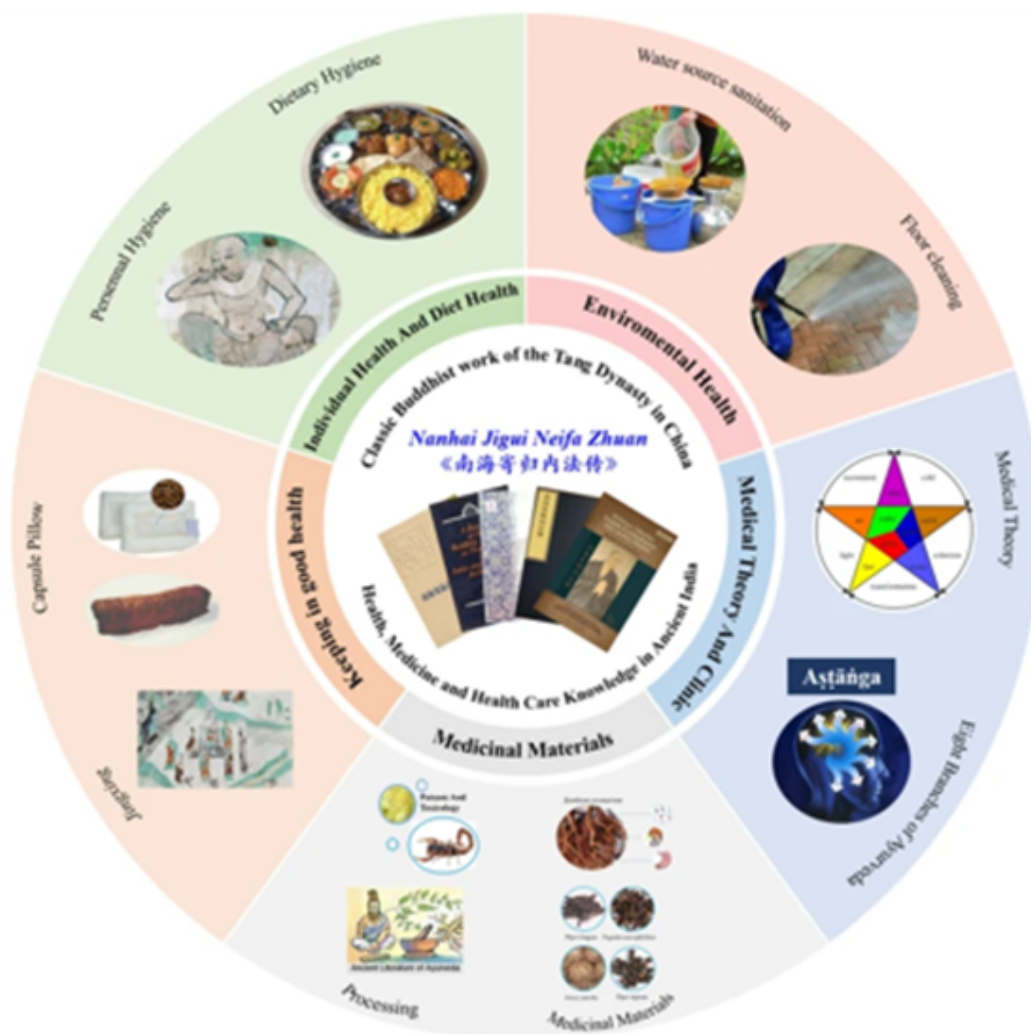
Phụ Trương

Điều 23 bằng Hán văn



Ảnh tác giả cung cấp

Kinh hành (Jingxing, viết theo pinyin hiện đại) là một trong mười tiểu mục về sức khỏe và y khoa, dựa vào tài liệu Nam Hải Kí Quy Nội Pháp Truyện - tiểu mục này thuộc về phần giữ gìn sức khỏe sao cho tốt (keeping in good health/A). Biểu đồ tóm lược bên dưới trích từ bài viết "*Nanhai Jigui Neifa Zhuan: exploration of and research on hygiene, medicine and health care knowledge in ancient India*" (sdd).



Ảnh tác giả cung cấp

Hình chụp những toà sen biểu tượng của bước đi đức Phật Tổ ở Bồ Đề Đạo Tràng - trích từ trang này <https://holeinthedonut.com/2017/03/11/mahabodhi-temple-bodh-gaya-india/> hay tham khảo thêm [https://profnaingzaw.com/2014/05/16/mahabodhi-mandala ...v.v...](https://profnaingzaw.com/2014/05/16/mahabodhi-mandala...v.v...)



Ảnh tác giả cung cấp

Chú thích

[1] Nghiên cứu tiếng Việt độc lập (Melbourne, Australia) - địa chỉ email nguyencungthong@gmail.com

[2] Bản Hán văn chỉ ghi số 23 chứ không ghi điều hay chương, người viết dịch là điều cho phù hợp với nội dung của 'bản nội quy' cho tăng ni, phù hợp phần nào với hàm ý của pháp sư Nghĩa Tịnh khi soạn NHHQNPT.

[3] Hạ 夏 có nhiều nghĩa (td. mùa hè, nhà lớn, Trung Hoa ...): ở đây nghĩa là thời gian ba tháng hay khoảng 9 tuần (nhất hạ cửu tuần) mùa mưa - tăng lữ ở một chỗ (an cư) như chùa, nhà nhỏ, gốc cây mà không được đi đâu. Thành ra có nhiều cách dùng liên hệ như sơ hạ (đầu hạ), hạ thủ (ngày đầu hạ), mãn hạ, kết hạ, phá hạ ...v.v...

[4] Các bản Hán văn thời Tống, Nguyên, Minh ghi là thốn 寸, không phải trửu (khuỷu tay).

[5] Nghĩa Tịnh viết 不分 Kinh Vị, nghĩa đen là không phân biệt sông Kinh và Vị - nghĩa bóng là không phân biệt được - người viết/NCT dịch là không khác gì nhau. Thành ngữ bốn chữ Kinh Vị bất phân từng hiện diện trong Thi Kinh (Bội Phong, Cốc Phong): sông Kinh nước đục, sông Vị nước trong cho nên để phân biệt đục trong (hay phải trái, tốt xấu ...) trong văn chương cổ điển hay

dùng Kinh Vị như Kinh Vi bất phân, Kinh Vi phân minh ...v.v...

[6] Có thể các tượng toà sen (hình tròn) được đặt lên trên đường đi sau này, thời Nghĩa Tịnh chỉ có con đường đức Phật Tổ đã đi sau khi đã giác ngộ dưới cây Bồ Đề ở Bồ Đề Đạo Tràng - xem hình đoạn đường này trong Phụ Trương bài viết (gọi là Buddha Walk hay Jewel Walk tiếng Anh) - hình chụp các toà sen biểu tượng của bước đi đức Phật Tổ/Phụ Trương mục 3. Để ý các toà sen, Toà kim cương được phục dựng sau bao ngàn năm hoang phế.

[7] Tuệ Sỹ dịch, chú. ĐTKVN, Bộ A-Hàm - Trường A-hàm, 2007. HN: NXB Tôn giáo, trang 183.

[8] Có khả năng khuỷu tiếng Việt là một biến âm thời trung cổ của trữu □ qua tương quan tr/tl - kl - k như trêu - lêu - khiêu (khêu). Trữu đọc theo phiên thiết □□□ trắc liễu thiết (Thuyết Văn Giải Tự, Đường Vận, Quảng Vận, Tập Vận), □□□ trắc trữu thiết (Chánh Vận). Tham khảo chi tiết trong bài viết “Tiếng Việt từ TK 17: tóm tắt một số phong tục và các cách dùng như lêu trầu (tlầu) húc nhau, khêu đèn, trêu (tlêu), gheo” (phần 49) cùng tác giả (NCT).

[9] Hiện tượng trùng nữu: phụ âm p- trở thành t- tiếng Việt như tân lang 𢶏𢶏 có gốc là pinang (pin > tân, nang > lang - lẫn lộn n - l) ... Tham khảo chi tiết trong bài viết “Tiếng Việt từ TK 17: nên mười tuổi và nên hoa” (phần 32) cùng tác giả/NCT.

[10] Tham khảo chi tiết về các địa danh và hang động của Vương thành - kết quả của khảo cổ dựa vào hồi kí của các nhà sư Pháp Hiển và Huyền Trang - trên trang này chẳng hạn <https://silentpagesindia.blogspot.com/2014/03/the-ancient-caves-of-rajagriha.html> ...v.v...

[11] Tần HV □ có một dạng âm cổ phục nguyên là *bin, cho nên tần bà sa la tương ứng với dạng *binbasala so với Bimbisara là tên vua bằng tiếng Phạn. Phụ âm đầu b/p- trở thành t- trong âm HV (hiện tượng trùng nhau).

[12] Có nhiều danh hiệu dùng chỉ đức Phật Tổ như Thế Tôn, Như Lai, Ứng Cúng, Từ Phụ, Chính Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Vô Thượng Sĩ, Thế Gian Giải, Thiên Nhân Sư, Lưỡng Túc Tôn, Chân Thật Ngũ ... Hay kí âm HV của tiếng Phạn như Thích Ca Mâu Ni (Sakyamuni), Tỳ Lô Giá Na, Bì Lô Già Na, Phật Đà (buddhá), Phật, Phù Đồ ...V.v...

[13] Khi nhìn hướng mặt trời mọc (phương đông) thì tay phải chỉ phương nam theo văn hoá cổ điển Ấn Độ - khác với Trung Hoa, tay phải chỉ phương tây.

[14] Phía bắc tiếng Phạn là *uttara* [उत्तर] có nghĩa a) trội hơn, cao hơn b) phương bắc (vì vùng bắc Ấn Độ cao hơn các vùng khác - td. dãy Hi Mã Lạp Sơn). Tuy nhiên câu này trong điều 23 khá tối nghĩa.

[15] Tuy nhiên theo đạo Bon (tôn giáo cổ đại ở Tây Tạng, trước thời Phật giáo ra đời rất lâu) thì lại đi ngược chiều kim đồng hồ để tạo công đức và thêm sức mạnh tâm linh ...

[16] Tham khảo chi tiết bài viết về các hình dạng khác biệt của tháp Phật ở Á Châu so với Ấn Độ (2024) "From Stupa to Pagoda: Re-Examining the Sinification and Transformation of Buddhist Monuments from Indian Origins" tác giả Young-Jae Kim - Department of Heritage Science and Technology Studies, International Cultural Heritage Studies, Korea National University of Heritage, Buyeo 33115, Republic of Korea.

[17] *caityavandana* tiếng Phạn ghép *caitya* [कैत्य] và *vandana* [वन्दना] nghĩa là thờ cúng/kính bái tháp Phật.

[18] Tham khảo thêm chi tiết bài viết "Dòng Họ Thích Ca" trong Tập San Pháp Luân 14 hay trên mạng như <https://phatphapvobien.com/dong-ho-thich-ca/20075/> ...v.v...

[19] Bài viết đăng trong tạp chí *Geroscience* - tháng 7 - 2023 26;45(6):3211-3239; hay có thể tham khảo trên mạng như trang này chẳng hạn <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10643563/> ...v.v...

[20] Tiếng Phạn *Ayurveda* [आयुर्वेद], kí âm HV [ai.vu.r̥ve.d̪a] Á dục phê đà, ghép chữ Phạn *Ayur* (đời sống/sức khỏe) và *veda* (kiến thức/khoa học). *Ayurveda* bao gồm chế độ ăn và dinh dưỡng, lối sống, việc luyện tập, nghỉ ngơi và thư giãn, thiền định, cách tập thở, sử dụng các loại thảo mộc, cùng những chương trình thanh lọc và trẻ hóa để chữa lành cơ thể, tâm trí và tinh thần ...v.v...

Tài liệu tham khảo chính

1) Ann Heirman/Mathieu Torck (2012) "A Pure Mind in a Clean Body: Bodily Care in the Buddhist Monasteries of Ancient India and China" NXB Academia Press, Gent (Belgium)

2) Atikarn Gainey/Hirofumi Tanaka/Thep Himathongkam/Daroonwan Suksom (2016) "Effects of Buddhist Walking Meditation on Glycemic control and Vascular function in Patients with Type 2 Diabetes" đăng trong tạp chí *Complementary Therapies in Medicine* 26 (11).

3) Li Rongxi (2000) "Buddhist Monastic Traditions of Southern Asia: A Record of the Inner Law Sent Home from the South Seas" NXB Numata Center for Buddhist Translation and Research, Berkeley (California, USA) - bản dịch ra tiếng Anh từ cuốn 〔 〕 (Nam Hải Kí Quy Nội Pháp Truyện - soạn giả Nghĩa Tịnh)

4) Nguyễn Cung Thông (2011) "A Di Đà Phật hay A Mi Đà Phật?" - có thể tham khảo bài viết này trên mạng như [https://thuvienhoasen.org/a13186/a-di-da-phat-hay-a-mi-da-phat ...v.v...](https://thuvienhoasen.org/a13186/a-di-da-phat-hay-a-mi-da-phat...v.v...) (2025) “Đời sống tăng đoàn ở Nalanda (Ấn Độ) vào thế kỉ 7: cây xỉa/chà răng theo ghi chép của pháp sư Nghĩa Tịnh”.

5) Takakusu Junjiro (1896) "A Record of the Buddhist Religion as Practised in India and the Malay Archipelago" NXB Clarendon Press (London) - bản dịch ra tiếng Anh từ cuốn 〔 〕 (Nam Hải Kí Quy Nội Pháp Truyện - soạn giả Nghĩa Tịnh).

6) Tansen Sen (2018) "Yijing and the Buddhist Cosmopolis of the Seventh Century" bài viết đăng trong chương 13 cuốn "Texts and Transformations - Essays in Honor of the 75th Birthday of Victor H. Mair" chủ biên Haun Saussy - NXB Cambria Press (2018).

7) Ting Zhang, Wanyue Chen, Ran Li, Lili Xu, Yunhui Shen, Xinyang Song, Tingting Kuang & Zhang Wang (2024) "Journal Nanhai Jigui Neifa Zhuan: exploration of and research on hygiene, medicine and health care knowledge in ancient India" đăng trong tạp chí y khoa - dân tộc Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine ngày 27/9/2024.

8) Từ Nguyên 〔 〕 (2004) NXB Thương Vụ Ấn Thư Quán - Bắc Kinh (2004)

9) Zhang Jingting (2018) "The Buddhist Sangha life in the seventh century: based on a record of the Inner Law sent home from the South Seas of Yijing" luận án tiến sĩ - Graduate school - Mahachulalongkornrajavidyalaya University (Thái Lan).

Tác giả: **Nguyễn Cung Thông**

Địa chỉ: 1/27 Glen Court, Glen Waverley 3150 Victoria, Australia