TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

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

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 khoẻ con người tuỳ 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 nhặt ít ai để ý đến, nhưng đi bộ lại đem đến cho ta những lợi ích to lớn không lường cho sức khoẻ con người. Điều này cũng được ghi nhận trong các tài liệu Phật giáo cổ đại, thí dụ như trong cuốn Nam Hải Kí 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 經行少病 (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), sđd (sách đã dẫn), HV (Hán Việt), NHKQNPT (Nam Hải Kí Quy Nội Pháp Truyện), A (tiếng Anh).

Một điểm nên nhắc lại ở đây: tuy Nghĩa Tịnh 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 Tịnh 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 nhiễu), hoà thượng, chùa (tự HV), dương chi (so với xỉ mộc), tháp (so với Tốt Đổ 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 lề lối (vinaya □□□□ ~ luật HV 律) của Phật giáo nguyên thuỷ. 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 张文明, 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 梵語千字文 còn gọi là Phạm Đường Thiên Tự Văn, Đường Tự Thiên Man Thánh Ngữ 梵唐千字文, 唐字千鬘聖語 ...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 破夏非小 (phá hạ[3] không phải là chuyện nhỏ - tạm dịch/NCT)

2) Đối tôn chi nghi 對尊之儀 (cách ứng xử với đức Phật Tổ)

3) Thực toạ tiểu sàng 食坐小床 (ngồi ghế nhỏ trong bữa ăn)

4) Xan phân tịnh xúc 餐分淨觸 (phân biệt thức ăn sạch và dơ)

...

8) Triêu tước xỉ mộc 朝嚼齒木(sáng sớm phải nhai/chà răng bằng xỉ mộc)

...

23) Kinh hành thiểu bệnh 經行少病 (đi bộ để ít bệnh)

...

38) Thiêu thân bất hợp 燒身不合 (thiêu xác thân là không hợp lẽ trong PG)

39) Bàng nhân hoạch tội 傍人獲罪 (người ngoài cuộc mắc tội)

40) Cổ đức bất vi 古德不為 (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 thiểu 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 tuỳ 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 thong 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 Thứu 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 (phiền 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 hoạ (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 經行 là dịch nghĩa của tiếng Phạn cańkramati □□□□□□□□ , tiếng Pali là cańkamati - có gốc là động từ tiếng Phạn kram là đi bộ - từ ghép cańkramati 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 cańkramati 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 bô và quán tưởng cho bớt buồn ngủ (td. khi toạ 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 toạ 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 □□□□ (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 韻會 (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:

一曰一肘二尺□ 一曰一尺五寸爲一肘□ 四肘爲一弓□ 三百弓爲一里

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 2x29.4 = 58.8 cm

hay một trửu 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 Tịnh bằng khoảng ba (3) feet hay khoảng 91 cm, phù hợp với quãng dao động của hai (2) trửu - 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 trửu bằng chữ thốn 寸 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 trứu (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).

Thứu sơn

Thứu sơn là dịch nghĩa của tiếng Phạn Gṛdhrakūṭa, là chữ ghép của grudhrah □□□□□ là con kên kên (~ thứu HV 鷲) và kuta □□□ là đỉnh núi (~ sơn HV 山), tiếng Pali là Gijjhakuta. Các cách gọi khác là Linh Thứu sơn, Linh sơn, Thứu sơn, Thứu Phong sơn so với dạng kí âm HV là Kì Đồ Quật sơn 耆闍崛山. 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 thụ

Danh từ này ít gặp nhưng là một cách dịch nghĩa của tiếng Phạn bodhidruma □□□□□□□□ nghĩa là cây bồ đề: từ này ghép chữ bodhi □□□□ hàm ý giác ngộ/tỉnh thức (bồ đề 菩提 là dạng kí âm thường gặp dịch nghĩa là giác tri, tri, đạo HV) và chữ druma □□□□□ hàm ý cây (~ thụ HV), do đó giác thụ HV là cây bồ đề - còn gọi là Phật thụ 佛樹 hay Đạo thụ 道樹. 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 菩提樹 - 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 □□□□□□ với các kí âm HV là tất bát la 必缽羅□ bí bát la 庳缽羅, tất bát la 畢波羅 ...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 .

Lộc Uyển

Lộc Uyển là dịch nghĩa của tiếng Phạn Mriga-dāva □□□□□□ , tiếng Pali là Miga-dāya. Mriga-dāva là từ ghép từ Mriga □□□ chỉ loài nai/hươu (~ lộc HV 鹿) và dāva □□□ chỉ nơi chốn ~ uyển HV 苑. Lộc uyển còn gọi là lộc dã uyển 鹿野苑. Có tài liệu ghi từ nguyên của Lộc Uyển là tiếng Phạn □□□□□□□□ saraṅga-nāthá hay □□□□□□□ ṛṣi-patana tiếng Pali là isi-patana .... Lộc uyển là nơi đức Phật Tổ đầu tiên giảng kinh Chuyển Pháp Luân, Tứ Thánh Đề cho các đệ tử, cũng là nơi thành lập tăng đoàn Phật giáo đầu tiên. Từ đó Lộc Uyển đã trở thành một trong Tứ Thánh địa của Phật giáo - Nghĩa Tịnh dùng danh từ 'thánh tích' trong điều 23. 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.

Vương Thành

Vương Thành là một cách dịch nghĩa tiếng Phạn Rājagṛha □□□□□□ (hay Rajgir): từ ghép của rāja □□□□□ nghĩa là vua/hoàng tử và gṛha □□□ nghĩa là nhà/chỗ ở, tiếng Pali là Rājagaha. Do đó Rājagṛha dịch nghĩa HV là Vương Thành 王城, hay Vương Xá Thành 王舍城. Vương Thành còn có các tên khác[10] như Vasumati, Barhadrathapura, Girivraja, Kusagrapura (tên Vương thành cũ theo Huyền Trang), Magadhapura, Bimbisārapura... Điều này dẫn đến một số kí âm HV khác nhau của Vương thành như La duyệt kì cà la 羅閱祇伽羅 hay vừa kí âm vừa dịch nghĩa như La duyệt thành 羅閱城, La việt kì thành 羅越祇城 so với Hạt la đồ cật lợi hi thành 曷羅闍姞利呬城 (tên Vương thành mới theo Huyền Trang), Củ xa yết la bổ la thành 矩奢揭羅補羅城 (Vương Thành cũ)...v.v...

Không những là kinh đô của nước Ma Kiệt Đà (Magadha), Vương Thành là nơi đức Phật Tổ - khi còn là thái tử Tất Đạt Đa - gặp vua Tần[11] Bà Sa La 頻婆娑羅 (Bimbisara) trên đường tìm đạo và đã trở về để độ nhà vua thể theo yêu cầu của ngài (dù ban đầu nhà vua đã nài nỉ thái tử trở lại đời sống đế vương nhưng không thành công). Do đó Vương Thành trở thành trung tâm truyền bá Phật giáo đầu tiên có ảnh hưởng lớn trong thời đức Phật Tổ. Các sự kiện trên còn để dấu ấn trong địa danh Magadhapura (Magadha ~ tên nước Ma Kiệt Đà, pura ~ thành phố) và Bimbisārapura (Bimbisāra ~ tên vua Tần Bà Sa La, pura ~ thành phố) hay Kusagrapura (tên vua Kusagra thời trước của Ma Kiệt Đà, pura ~ thành phố/kinh đô).

Thế Tôn

Thế Tôn là một cách dịch nghĩa tiếng Phạn bhagavat □□□□□ 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 婆迦婆, Bà cà Phạm 婆伽梵, Bạc cà Phạm 薄伽梵, Bà nga phạ đế 婆誐嚩帝 - có lúc thêm đế (vua) hay Phạm cho rõ nghĩa.

Hữu nhiễu

Hữu nhiễu HV 右繞 là một cách dịch nghĩa tiếng Phạn pradaksina □□□□□□□□ hay tiếng Pali padakkhina. Kí âm HV là bát lạt đặc khi noa 鉢喇特崎拏: Nghĩa Tịnh trong điều 30 giải thích bát lạt (tiền tố/NCT - Nghĩa Tịnh dùng chữ tự HV 字) 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 cò ghi nhận rằng đặc y noa 特欹拏 (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 nhiễu 左繞 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 nhiễu 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 để

Chế để là một cách kí âm tiếng Phạn caitya □□□□□ hàm ý tháp Phật, đài kỷ niệm, nhà nghỉ ... Các cách kí âm có thể là 支提, 支帝, 制底, 脂帝, 支征, 制多, 制底耶 chi đề, chi đế, chế để, chi đế, chi chinh, chế đa, chế để da ... Nghĩa Tịnh dùng tiểu chế để (caitya ~ tháp nhỏ, miếu thờ) hàm ý có chế để lớn hơn, dẫn đến một cách dùng thường gặp hơn là stupa[16] (□□□□□ ~ tháp Phật, bảo tháp), hay chế để có nhiều nghĩa. Thường thì stupa có chứa xá lợi, còn chế để không có nhưng có thể đặt hình ảnh/tượng Phật trong đó (như ghi chép của

Nghĩa Tịnh bên trên). Chế để ít gặp trong các tài liệu PG bằng tiếng Việt, so với các dạng ceti (tiếng Môn, Myamar) và jee-dii/che-di (□□□□□□ tiếng Thái ~ tháp Phật, chùa). Nghĩa Tịnh giải thích rõ hơn về chế để trong điều 25, tạm dịch/NCT đoạn giữa"

"*Như đã nói ở trên về chế để bạn thê (caityavande tiếng Phạn) hay chế để bạn đạn na (caityavandana[17] tiếng Phạn), sau khi đức Thế Tôn nhập niết bàn, đại chúng và thánh thần họp lại để hoả táng ngài cùng củi thơm chất thành một chồng (giàn thiêu xác/NCT), gọi là chất để (hay chế để từ thời nhà Minh - phiên âm tiếng Phạn citi/NCT), nghĩa là một chồng (tích tụ thành đống) - từ đó phát sinh ra danh từ chế để (caitya). Lại còn giải thích khác là 1) Người ta nghĩ là công đức của Phật Tổ đều tích tụ ở nơi này 2) Đất và gạch chất lại thành đống ở nơi này. Đấy là các cách giải thích đã được truyền lại. Còn có người gọi là tốt đổ ba 窣覩波 (stupa □□□□□), cùng nghĩa với chế để (caitya). Trước đây dịch là tháp hay đặc biệt hơn là chi đề - cả hai tên này đều sai. Tuy nhiên cả hai đều có thể dùng được vì đại chúng hiểu được hàm ý mà không phân tích nghĩa gốc của chúng*" (hết dịch).

Đông Xuyên

Đông Xuyên 東川 là một cách dùng của Nghĩa Tịnh để chỉ Trung Hoa. Ngài cũng dùng các danh từ khác nhau chỉ Trung Hoa như Thần Châu 神州, Đông Hạ 東夏, Xích Huyện 赤縣, Đại Đường 大唐 ...v.v...

Toà kim cương

Toà kim cương hay kim cương toạ/toà 金剛座 hay Kim cương tề 金剛齊 là cách dịch nghĩa của tiếng Phạn vajrāsana □□□□□□ , một từ ghép của vajrā (□□□), kim cương) và āsana (□□□ nghĩa là chỗ ngồi, ngôi, thế ngồi ...). Toà kim cương là chỗ đức Phật Tổ thành đạo ở gốc cây bồ đề phía nam thành Già Da (Gaya - tây bắc Bồ Đề Đạo Tràng), nước Ma Kiệt Đà. Nghĩa Tịnh ghi là đã đến đây ngồi mà không thấy dấu vết nền xưa, có thể đã hư hại nhiều. Toà kim cương ở Bồ Đề Đạo Tràng bây giờ là được dựng lên sau này và theo mẫu cũ mà thôi. Các tài liệu Tây Tạng thường dùng vajrāsana (Toà kim cương) để chỉ Bồ Đề Đạo Tràng cho thấy ý nghĩa quan trọng của địa điểm này.

Thích Ca

Thích Ca 釋迦 là một cách kí âm HV của tiếng Phạn Sakya □□□□□ , tiếng Pali Sākiya, Sakka, Sakya. Người viết chọn âm ca thay vì già cho chữ 迦: vì cách đọc

ca là theo phiên thiết 居牙切 cư nha thiết (Quảng Vận, Tập Vận, Vận Hội, Chánh Vận) - ca là âm cổ hơn so với già (dạng ngạc hoá k > gi/ch). Thích 釋 có một 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 □□□ 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 thuỷ 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 khoẻ

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 calori 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

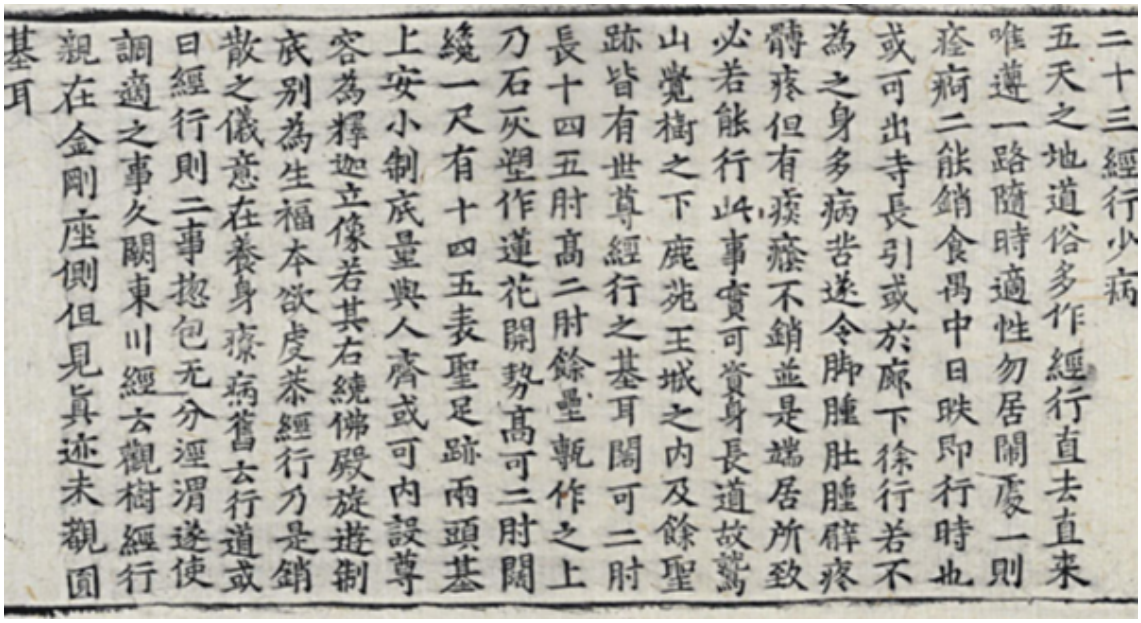
Điều 23 của NHKQNPT cho ta thấy nội quy của tăng đoàn PG vào TK 7 rất coi trọng sức khoẻ, cụ thể là tập đi bộ và luyện tâm trí trong lúc đi (kinh hành). Điều này cũng dễ hiểu vì khi có sức khoẻ tốt thì mới làm được nhiều việc hơn. Pháp sư Nghĩa Tịnh cho biết các chi tiết về thời gian, nơi chốn và phương 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 để, Thứu sơn, Lộc 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 nhiễu ... 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.

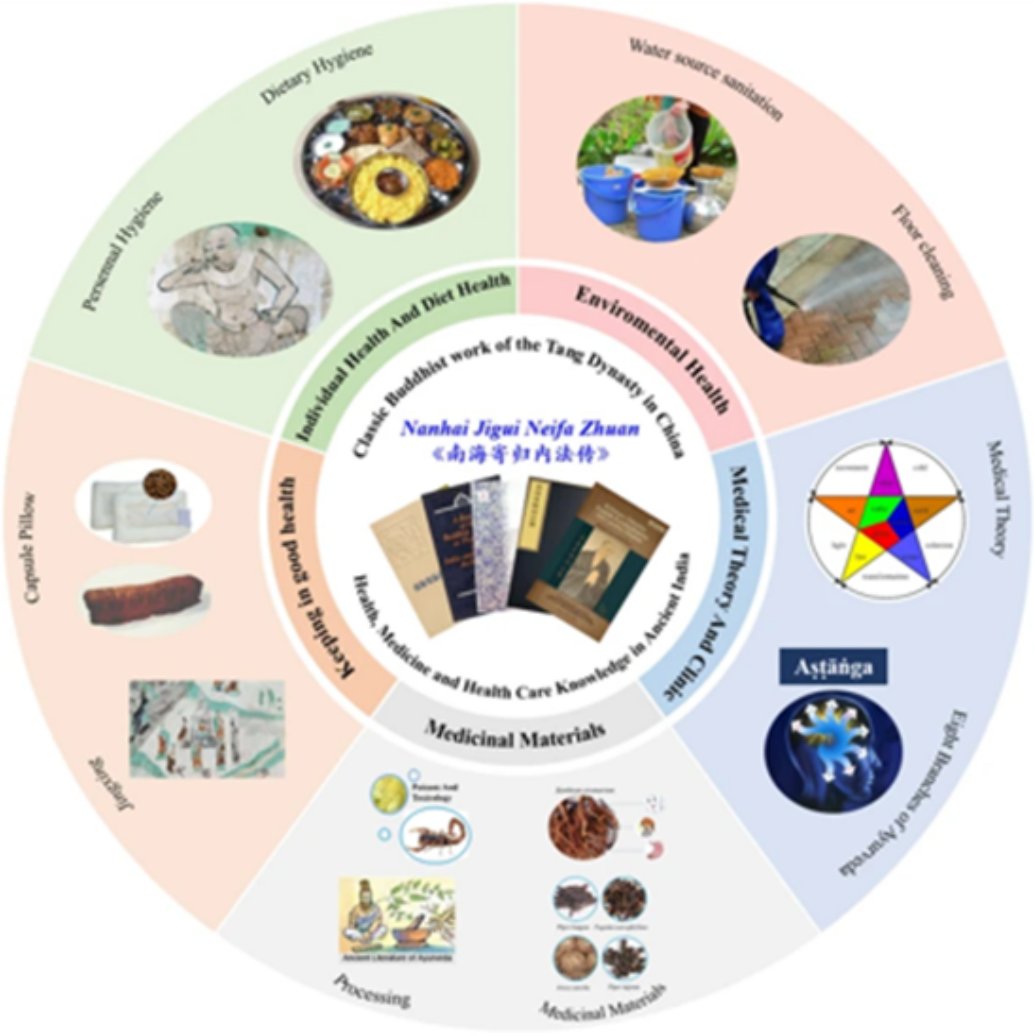
Phụ Trương

Điều 23 bằng Hán văn


二十三經行少病
五天之地道俗多作經行直去直来
唯遵一路隨時適性勿居閘廈一則
痊病二能銷食禺中日昳即行時也
或可出寺長引或於廊下徐行若不
為之身多病苦遂令脚腫肚腫癖疼
髀疼但有瘦瘥不銷並是端居所致
必若能行此事實可資身長道故鷲
山覺樹之下鹿苑王城之内及餘聖
跡皆有世尊經行之基耳闊可二肘
長十四五肘高二肘餘壘甎作之上
乃石灰塑作蓮花開勢高可二肘闊
綾一尺有十四五表聖足跡兩頭基
上安小制底量與人齊或可内設尊
容為釋迦立像若其右繞佛殿旋遊制
底別為生福本欲虔恭經行乃是銷
散之儀意在養身療病舊云行道或
曰經行則二事揔包无分涇渭遂使
調適之事久闕東川經云觀樹經行
親在金剛座側但見眞迹未覩圓
基耳

Ảnh tác giả cung cấp

Kinh hành (Jingxing, viết theo pinyin hiện đại) là một trong mười tiểu mục về sức khoẻ và y khoa, dựa vào tài liệu Nam Hải Kí Quy Nội Pháp Truyện - tiểu mục này thuộc về phần giữ gìn sức khoẻ 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*" (sđd).



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...



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 NHKQNPT.

[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 無分涇渭 vô phân 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 trửu 肘 qua tương quan tr/tl - kl - k như trêu - lêu - khiêu (khêu). Trửu đọc theo phiên thiết 陟柳切 trắc liễu thiết (Thuyết Văn Giải Tự, Đường Vận, Quảng Vận, Tập Vận), 陟肘切 trắc trửu 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 trâu (tlâu) húc nhau, khêu đèn, trêu (tlêu), ghẹo” (phần 49) cùng tác giả (NCT).

[9] Hiện tượng trùng nữu: phụ âm p- trở thành t- tiếng Việt như tân lang 檳榔 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 頻 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 nữu).

[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 Ngữ ... Hay kí âm HV của tiếng Phạn như Thích Ca Mâu Ni 釋迦牟尼 (Sakyamuni □□□□□□□□), Tỳ Lô Giá Na, Bì Lô Già Na 毘盧遮那 (Vairocana □□□□□), 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 □□□□□ 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 □□□□□ và vandana □□□□□ 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 □□□□□□□ , kí âm HV 阿育吠陀 Á dục phệ đà, ghép chữ Phạn Ayur (đời sống/sức khoẻ) 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 南海寄歸內法傳 (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... (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 南海寄歸內法傳 (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 辭源 (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