

Chép Kinh Nhằm Nâng Cao Trí Lực

Được viết bởi biên tập viên Tomoko Otake của tờ nhật báo trên mạng, “Thời Báo Nhật Bản” (The Japan Times), và được đăng vào ngày 24 tháng 12, năm 2006

Giữa lúc phong trào đam mê về bất kỳ thứ gì có thể làm tăng thêm trí lực đang thịnh hành khắp cả nước – hoặc ít nhất giúp cho tầng lớp cao niên duy trì được các chức năng tâm trí – thì gần đây một phương pháp thực tập trong nhà Phật tương đối khiêm tốn có mặt từ bao thế kỷ nay đang thu hút được nhiều sự chú ý.

Thực tế là, *shakyo* – nghĩa là ghi chép kinh điển Phật giáo – cho thấy là có hiệu quả trong việc ngăn ngừa chứng bệnh lãng trí theo như cuộc nghiên cứu mới đây được thực hiện bởi một giáo sư ở trường đại học Tohoku, Ryuta Kawashima, và liên đoàn các nhà xuất bản chủ yếu Gakken.



Giáo sư Kawashima, một chuyên gia nghiên cứu não bộ hàng đầu ở Nhật, đã đo lường độ hoạt động não của một nhóm người dân cao niên ở thành phố Sendai bằng cách lắp đặt thiết bị cảm biến (sensors) trên đầu họ nhằm giám sát những thay đổi trong các mạch máu não. Qua một ngàn cuộc thử nghiệm với những người tham dự, thì cuộc nghiên cứu tìm thấy rằng khi những người này đang biên tay kinh sách thì bộ não trở nên linh hoạt ở các vùng não nhất định nào đó hơn là khi họ thực hiện bất cứ gì trong số 160 loại công việc khác, bao gồm lăn tròn quả óc chó (walnut) trong lòng bàn tay, chơi trò thắt dây vào các ngón tay (cat’s cradle), hoặc là dán những mảnh giấy màu vào các bức vẽ.

Đạo Phật Thực Nghiệm

Đối với Shudo Miura, vị thầy Trụ Trì của ngôi chùa Phật giáo Honjuin được đặt trụ sở ở Tokyo, thì sự kiện đó hầu như không có gì ngạc nhiên. Giải thích rằng *shakyo* là phương thức thực nghiệm hay vận dụng đôi tay nhiều nhất để thực tập Phật pháp, thầy Miura nói thêm, “Ngày nay nhiều người cảm nhận được nhu cầu khóa lấp khoảng trống vắng tâm linh trong họ, và *shakyo* là cách dễ nhất để hiểu đạo Phật cho dù là người đó không biết gì về kinh điển.”

Thầy Miura cho biết là lịch sử *shakyo* có từ thế kỷ thứ tám khi mà hoàng đế Shomu cho xây cất các ngôi chùa khắp xứ Nhật, và nhu cầu biên chép kinh điển đột nhiên lan nhanh như nấm. Tất nhiên là không có máy in vào thời đó, nên các bản sao phải được viết tay.

Thầy Miura nêu rõ thêm là bản kinh thường được sử dụng nhiều nhất cho *shakyo* là “Hannya Shinkyo” (*Tâm Kinh Bát Nhã*), gồm có 276 chữ, được biết như là “Giáo Lý về Tánh Không” (The Doctrine of Emptiness). Bản kinh này cô đọng lại giáo pháp cốt lõi của Phật giáo Đại thừa và thật là phổ cập tại vì bản kinh ngắn gọn, có thể chép lại chừng một giờ.

Theo truyền thống xa xưa thì *shakyo* là công trình biên chép của các nhà sư đáng kính và quan lại, hay là của nhiều vị chuyên môn hóa về lãnh vực này. Nhưng rồi vào khoảng thế kỷ 11, các dòng dõi samurai (*binh sĩ Nhật ở chế độ phong kiến*) bắt đầu ghi chép kinh để cầu nguyện cho sự hưng thịnh của họ, theo như lời của thầy Miura. Từ đó trở đi, sự thực tập này lan dần sang lớp

người bình dân, và trong thời buổi tân tiến này nhiều người thực hành *shakyo* để theo đuổi mục đích riêng biệt nào đó, như là được nhận vào trường học mà họ chọn lựa hoặc là cầu nguyện cho vong hồn ông bà tổ tiên hay cho *mizuko* (các thai nhi bị sẩy hay bị phá).

Do bởi tính chất tu tập của *shakyo*, thầy Miura nhấn mạnh rằng, ta không nên coi *shakyo* như là thuật viết chữ đẹp (calligraphy). Trong phương pháp *shakyo*, thầy Miura giải thích thêm, quan trọng là sự thành tâm – chứ không phải là phẩm chất của chữ viết.

“Bạn nên quan sát chữ viết bằng đôi mắt mình, và cố gắng viết mỗi một chữ cho ngay thẳng, cứ như là bạn đang thỉnh mời đức Phật vào trong tâm mình vậy,” thầy Miura giải bày cặn kẽ. “Theo cách đó, bạn sẽ cảm nhận rõ là kỳ thực bạn cùng đồng là một với đức Phật.”

Thầy Miura mở cửa chùa hằng ngày – chùa này là một công trình kiến trúc hiện đại, đúc bằng bê tông, nằm trên đường lộ đông đúc náo nhiệt thuộc vòng đai số 7, trong quận Ota của thủ đô Tokyo – cho mọi người ghé vào và thực hành *shakyo* từ 9 giờ sáng tới 4 giờ chiều.

Khởi Phải Lo Lắng Nghĩ Ngợi

Trong suốt cuộc viếng thăm mới đây ở ngôi chùa đó, tôi được thấy một nhóm người ở trong một căn phòng chánh và lớn, đang yên lặng chép kinh từ đầu tới cuối, từ phải sang trái, trên giấy *washi* thời xưa của người Nhật, qua việc sử dụng những cây bút *fude*, có thân viết đầy mực, và “ngòi bút” là lông ngỗng cứng, nhưng hơi dễ uốn.

“Tôi cảm thấy thật an tịnh, và trong lúc tôi viết, thì tâm trí tôi không lo lắng nghĩ ngợi gì cả,” một bà 70 tuổi ở gần chùa đã phát biểu như vậy. Một bà khác ở độ tuổi lục tuần thì nói rằng các người trẻ tuổi cũng nhận được lợi lạc từ *shakyo* – không nhiều quá cho sự tập luyện có tính cách tôn giáo, mà chỉ là để “giữ tâm họ khuây khoả, thanh thân.”

Được hỏi nếu thầy Miura có bất kỳ mẹo vặt nào dành cho những người mới thực tập lần đầu tiên, Thầy ngẫm nghĩ chốc lát, rồi đáp: “Hãy cố gắng chú tâm, đừng để cho bị gián đoạn bởi các cú điện thoại hay bởi những sự sao lãng khác cho đến khi bạn chép xong một hàng, chừng 17 chữ. Tôi cũng khuyên là trước khi bạn khởi sự, bạn nên sắp xếp gọn ghẽ căn phòng mình và thấp nhang, thay vì hồi hã viết thẩu bản kinh trên giường hay nơi nào đó. Và cố gắng giữ tâm mình trong sáng; đây chính là thời gian rèn luyện tâm trí.”

Ngoài ngôi chùa Honjuin của thầy Miura ra, còn có một số chùa của các môn phái Phật giáo khác nữa ở Nhật có cung cấp *shakyo* cho khách đến viếng chùa. Cho những ai thích thực hành ở nhà, thì bộ đồ dùng *shakyo*, gồm có bút lông, mực, và giấy, có bày bán ở các cửa hàng văn phòng phẩm hoặc là trên mạng lưới trị giá từ khoảng 6 ngàn đồng yên Nhật trở lên.

Để biết thêm tin tức về *shakyo* (bằng tiếng Nhật thôi), bao gồm một bản danh sách chùa chiền ở bên Nhật có dành sẵn chương trình thực tập *shakyo*, xin hãy tham viếng trang nhà <http://www.shakyou.com>.

Có thể liên lạc về bài dịch với Tâm Diệu Phú (tamdieuphu@gmail.com).

CALM THROUGH COPYING

Sutra-writing by hand to boost the brain

By TOMOKO OTAKE – Sunday, December 24, 2006

Staff writer

Amid the current national craze over anything that might boost brainpower -- or at least help its legions of elderly to retain their mental functions -- a relatively low-key, centuries-old Buddhist practice has lately been attracting a lot of attention.

In fact, *shakyo* -- copying Buddhist sutras by hand -- has been shown to be effective in preventing dementia, according to a recent study by Tohoku University Professor Ryuta Kawashima and the major publishing house Gakken Co.

Kawashima, who is Japan's top brain expert, measured the cerebral activity of a sample of senior citizens in Sendai by fitting groups of them with sensors on their heads to monitor changes in their brain's blood vessels. In some 1,000 tests of participants, the study found that when the subjects were writing out sutras by hand, their brains became more active in certain areas than when they were performing any of 160 other tasks, including rolling walnuts in their palms, doing cat's cradle or sticking pieces of colored paper onto pictures.

Hands-on Buddhism

For Shudo Miura, head priest of the Tokyo-based Buddhist temple Honjuin, that hardly came as a surprise. Explaining that *shakyo* is the most hands-on way to practice Buddhism, he said, "Many people today feel the need to fill their spiritual void, and *shakyo* is the easiest way to understand Buddhism, even if the person does not know the sutra."



Shakyo's history dates back to the eighth century, when Emperor Shomu had temples built throughout Japan and demand for copies of sutras suddenly mushroomed. Because there were, of course, no printers back then, the copies had to be transcribed by hand, Miura said.

The scripture most often used for shakyo, Miura pointed out, is the 276-character "Hannya Shinkyō," known as "The Doctrine of Emptiness." That text, which contains the essence of Mahayana Buddhism, is popular because it is short enough to be transcribed in about an hour, he said.

Traditionally, it was the work of respected monks and bureaucrats to transcribe shakyo, and many specialized in just that. But then, around the 11th century, samurai clans started copying them to pray for their prosperity, according to Miura. From then on, the practice slowly spread to commoners, and nowadays many people engage in shakyo in pursuit of particular aims, such as getting into schools of their choice or praying for the souls of ancestors or *mizuko* (aborted or miscarried babies).

Because of its religious nature, Miura stressed that shakyo should not be treated as calligraphy. In shakyo, he said, it is the sincerity -- not the quality -- of your writing that matters.

"You should observe the characters with your eyes, and write each one as neatly as possible, as if you were taking Buddha into your mind," he said. "That way, you will realize that you are in fact synonymous with Buddha."



Miura opens his temple -- which is in a modern concrete building on the busy Loop 7 road in Tokyo's Ota Ward -- daily for anyone to drop by and engage in shakyo between 9 a.m. and 4 p.m.

Free of thoughts

During a recent visit there, I found a group of people in the main hall quietly copying a sutra from top to bottom, right to left on traditional Japanese *washi* paper using *fude* pens whose bodies are filled with ink, and whose "nibs" are stiff, but slightly flexible, brushes.

"I find it very calming, and when I'm writing it, my mind is free of thoughts," said a 70-year-old woman who lives nearby after her session. Another in her 60s said that young people, too, can

benefit from shakyo -- not so much for religious training, but just to "keep their mind in comfort."

Asked if he had any tips for first-timers, Miura thought a moment and replied: "Try to focus your mind, and don't be interrupted by phone calls or other distractions until at least you finish one line, which is made up of 17 characters. I also recommend that, before you start, you clean up your room and burn incense, instead of rushing to scribble the text on your bed or something. And try to keep your mind in order; it should be a time for mental training."

Besides Miura's Honjuin temple, there are a number of temples of various Buddhist sects in Japan that offer shakyo for visitors. For those who prefer to do it at home, shakyo stationery sets, including brush, ink and paper, are available at stationery stores, or via the Internet from around 6,000 yen.

For more information on shakyo (in Japanese only), including a list of temples across Japan that offer shakyo sessions, visit syakyou.com