

CÔNG DỤNG CỦA BỒ ĐOÀN KHI NGỒI THIỀN

Tuệ Nguyễn

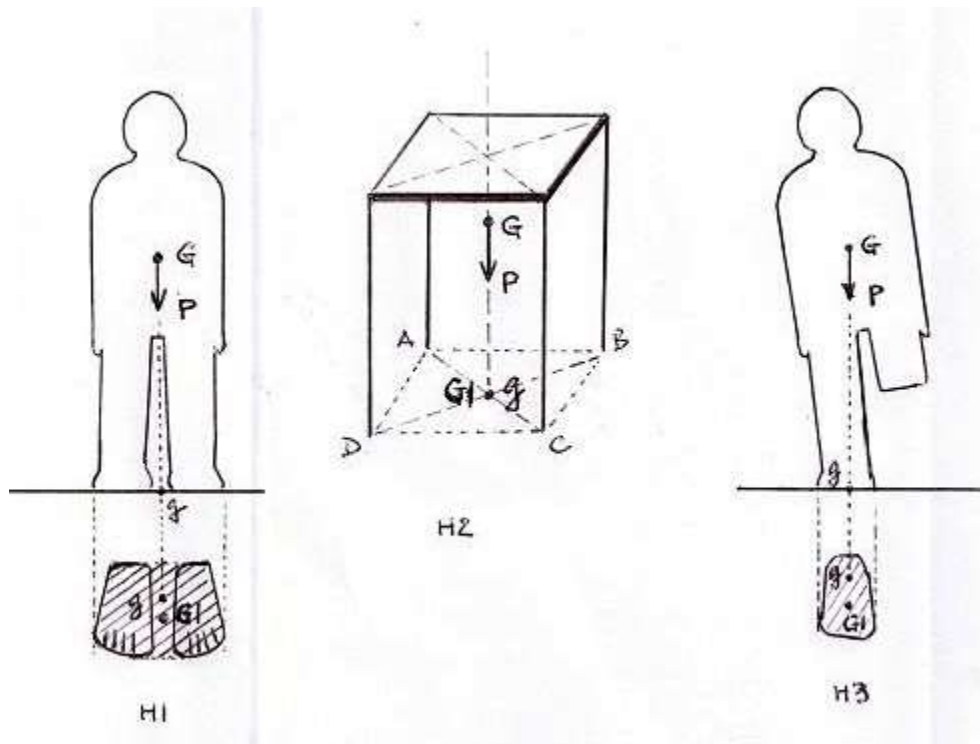
Trước khi vào nội dung bài viết ta nhắc lại một vài kiến thức của vật lý cấp 2 phổ thông cần thiết cho chủ đề này.

Một vài thuật ngữ:

Trọng tâm G của một vật: là điểm đặt của trọng lực P tác dụng lên vật đó (P được biểu thị bằng một mũi tên thẳng đứng có chiều hướng xuống dưới).

Chân đế: là đa giác lồi nhỏ nhất chứa tất cả các điểm tiếp xúc giữa một vật với mặt phẳng đỡ nó.

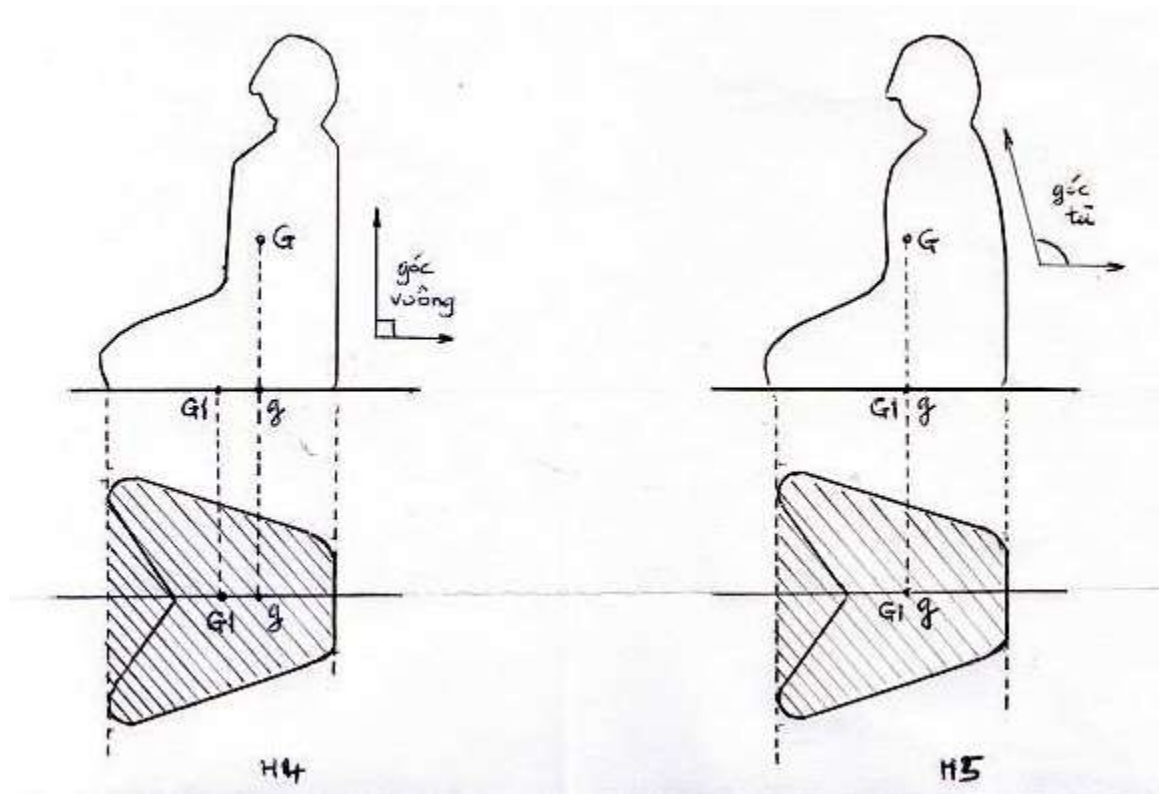
Chân đế là một hình phẳng, nó cũng có trọng tâm G_1 , với những hình đặc biệt như hình vuông thì trọng tâm của nó là giao điểm của 2 đường chéo, nếu là hình tam giác thì trọng tâm của nó là giao điểm của 3 đường trung tuyến.



Đường thẳng đứng đi qua G (phương của trọng lực) gặp chân đế tại điểm g , g không nhất thiết phải trùng với G_1 , ví dụ trong (H1) một người đứng tại chỗ (G_1 cố định) nhưng người này có thể nghiêng qua

lại, tới lui nên G thay đổi, kéo theo g cũng thay đổi, tuy nhiên chỉ cần g còn nằm bên trong chân đế (hình có gạch chéo) thì người này không bị ngã. Đặc biệt nếu g trùng với $G1$ ví dụ chiếc ghế trong (H2) thì nó đứng vững hơn (chân đế là hình vuông ABCD).

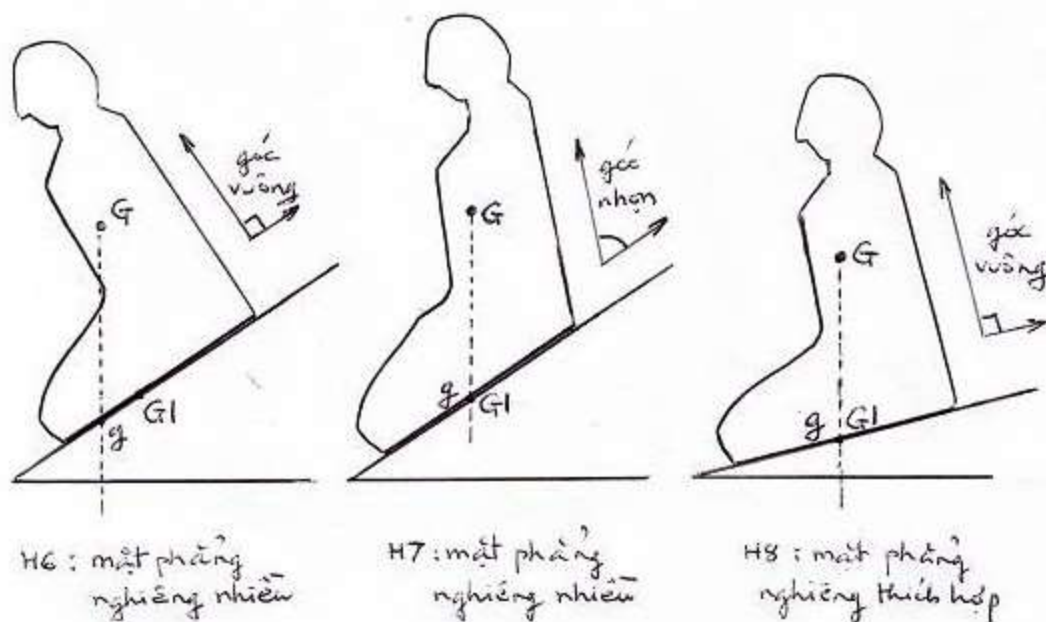
(H3) cho thấy một người nếu đứng co một chân thì phải đứng hơi nghiêng nếu không muốn bị ngã.



(H4) vẽ một người ngồi thẳng lưng với các điểm tương ứng kể trên, g nằm trong chân đế (hình gạch chéo), người này ngồi không ngã, nhưng thường thường g không trùng với $G1$ mà hơi lùi về phía sau, do đó khi ngồi ta có khuynh hướng hơi còng lưng về phía trước (H5) để cho g trùng với $G1$ thì ngồi an ổn hơn.

Nếu một người ngồi thẳng lưng trên một mặt phẳng nghiêng nhiều (H6) thì g ở phía trước $G1$, người này có khuynh hướng uốn người về phía sau để cho g trùng $G1$ (H7).

Tuy nhiên sẽ có một mặt phẳng có độ nghiêng thích hợp mà khi ngồi thẳng lưng g sẽ trùng $G1$.



Phần tiếp theo ta sẽ bàn đến tư thế của một người khi ngồi thiền.

Tùy theo các đạo tràng bạn sẽ được chỉ dẫn hoặc ngồi trên mặt đất (ngang), hoặc ngồi trên một bồ đoàn thường có hình trụ cao hay thấp, lớn hay nhỏ (tương đương với ngồi trên mặt phẳng nghiêng).

Điều quan trọng nhất trong tư thế ngồi thiền là giữ cho xương sống mình được ngay, như vậy trong 5 hình 4,5,6,7,8 chỉ có hình 4,6,8 là đáp ứng được điều kiện này, và trong 3 hình này chỉ có hình 8 là ngồi an ổn nhất, tức là ngồi trên một **bồ đoàn có chiều cao thích hợp** (tùy từng người) sao cho g trùng G1.

Đó là lý do khi ngồi thiền người ta hay chọn ngồi trên một bồ đoàn.

Bây giờ đến tư thế của tay:

Hai thân tay (cánh tay) để thông thả, tự nhiên, hơi cách người một chút, như là ở dưới mỗi thân tay (nách) bạn đang cần thận kẹp nhẹ một quả trứng, khéo léo không làm trứng vỡ. (1)

Theo chỉ dẫn này thì tay không được ép chặt vào người quá (trứng vỡ) mà cũng không được khuỳnh tay (trứng rơi) (H9). Ngoài ra nếu khuỳnh tay thì vai sẽ bị cong (theo chiều ngang) không tốt (H10).



(H9)



(H10)

Chú thích:

(1) Shunryu Suzuki, **Thiền Tâm Sơ Tâm**, Nguyễn Duy Nhiên dịch, nxb Sinh Thức, 1994, Shunryu Suzuki, trang 9 dòng (16-19).