

Công dụng của bồ đoàn khi ngồi thiền

Tuệ Nguyễn

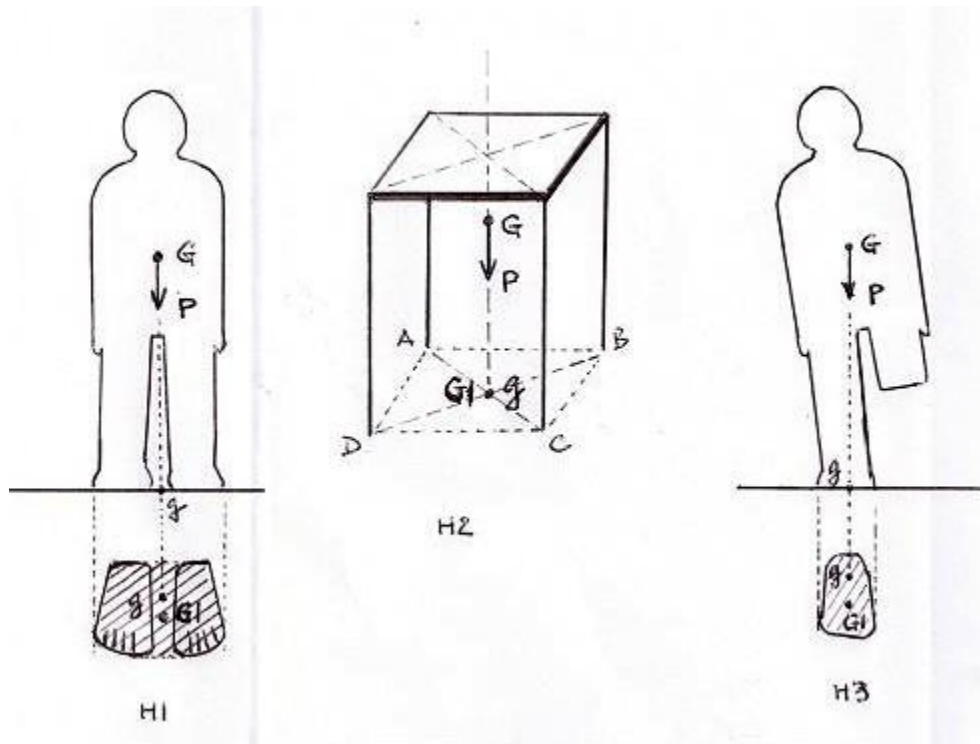
Trước khi vào nội dung bài viết ta nhắc lại một vài kiến thức của vật lý cấp 2 phổ thông cần thiết cho chủ đề này.

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 (vector) thẳng đứng có chiều hướng xuống dưới.

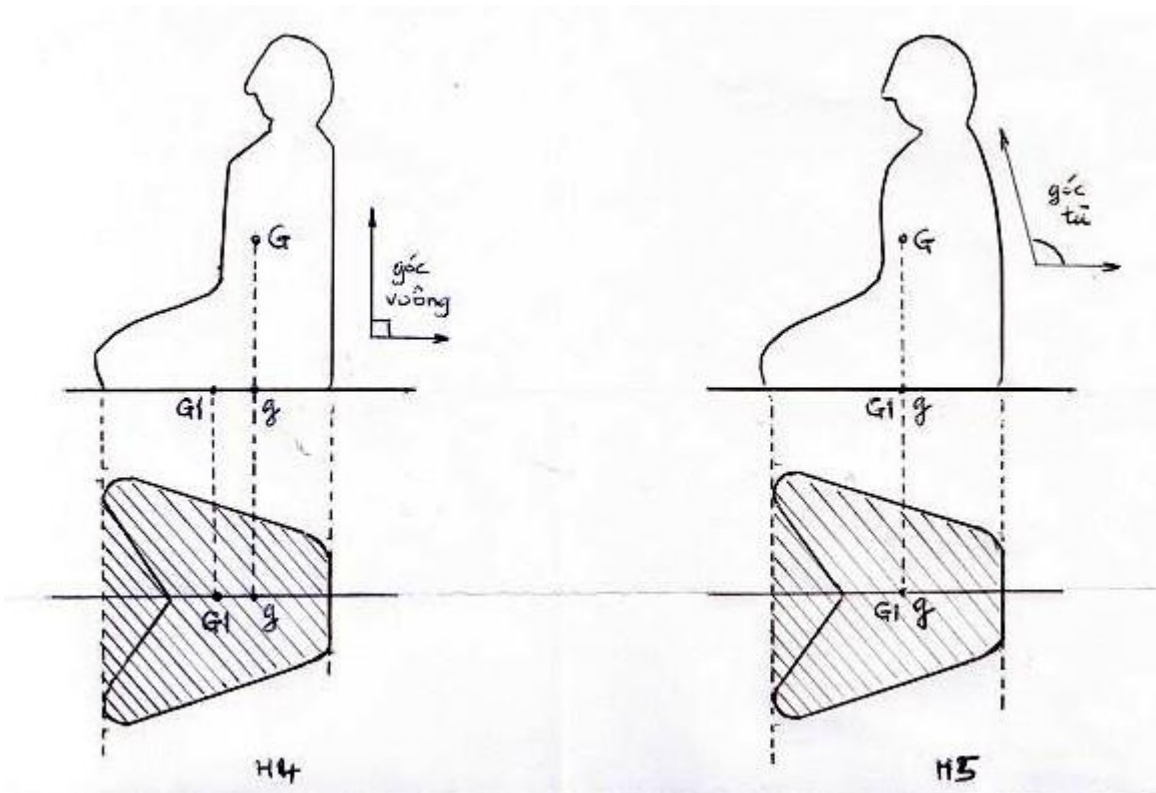
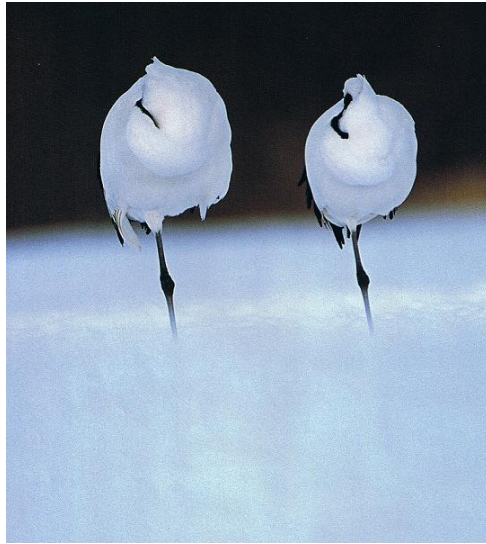
Chân đế: là đa giác lồi nhỏ nhất chứa tất cả các điểm tiếp xúc giữa một vật với mặt phẳng đỡ nó (ví dụ với H1 chân đế là phần gạch chéo).

Chân đế là một hình phẳng, nó cũng có trọng tâm G_1 , với những hình đặc biệt như hình vuông ABCD thì trọng tâm G_1 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, 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 G_1 , ví dụ chiếc ghế trong (H2) thì nó đứng vững hơn.

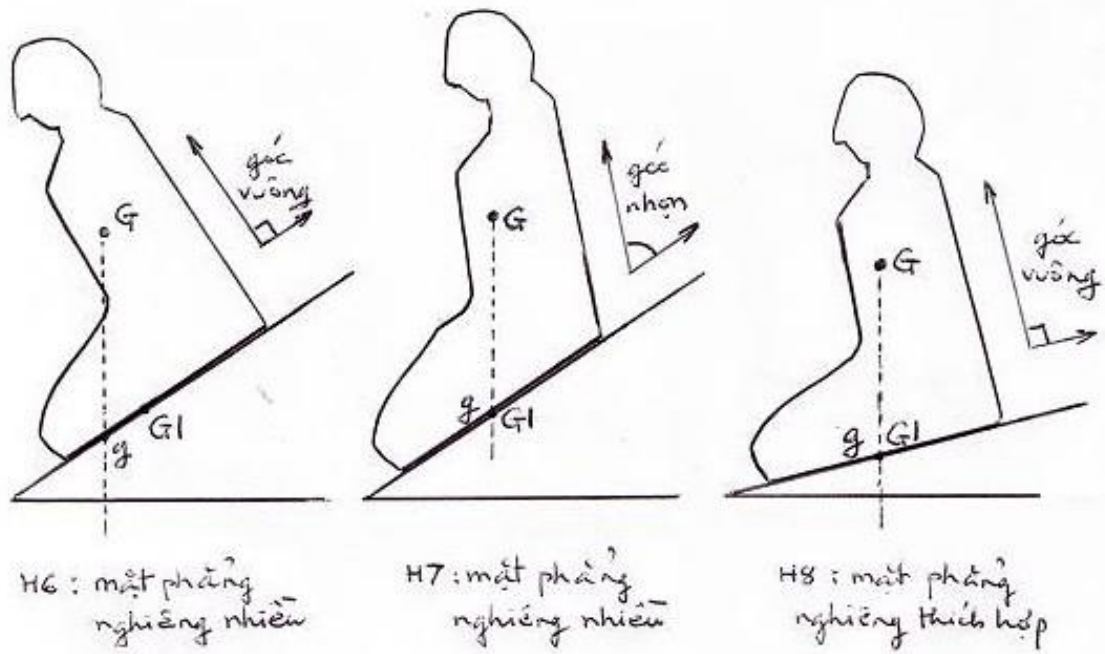
(H3) cho thấy một người nếu đứng co một chân thì phải đứng hơi nghiêng nếu không muốn bị ngã. Cũng vậy, về mùa đông, trời lạnh, hạc đứng co một chân dấp vào cánh để sưởi ấm, chân còn lại phải đứng nghiêng.



(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 G_1 mà hơi lùi về phía sau, do đó khi ngồi ta có **khuyết hướng hơi còng lưng về phía trước** (H5) để cho g trùng với G_1 thì ngồi an ổn hơn.

Nếu một người ngồi thẳng lưng trên một mặt phẳng nghiêng nhiều (H6) thì g ở phía trước G_1 , người này có khuyết hướng uốn người về phía sau để cho g trùng G_1 (H7).

Tuy nhiên sẽ có một mặt phẳng có độ nghiêng thích hợp mà khi ngồi thẳng lưng g sẽ trùng G_1 . (H8)



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

Theo kinh **Tăng Chi Bộ tập 1**, trang (326-327): ... Ở đây, này Bà-la-môn, Ta sống gần một làng hay một thị trấn. Buổi sáng, Ta đắp y, cầm y bát đi vào làng ấy hay vào thị trấn ấy để khất thực. Sau khi ăn xong, trên con đường đi khất thực trở về, Ta đi đến góc cuối của ngôi rừng. Ở tại đây, Ta lượm cỏ hay lá chắt thành một đống, rồi Ta ngồi kiết-già, lưng thẳng, để niêm trước mặt...

Bây giờ ta không ngồi trên một đống lá hay cỏ như Phật mà dùng một bồ đoàn hình trụ trong có nhồi vật liệu nhẹ ví dụ như bông. Ngồi trên bồ đoàn giống như ngồi trên một mặt phẳng nghiêng.

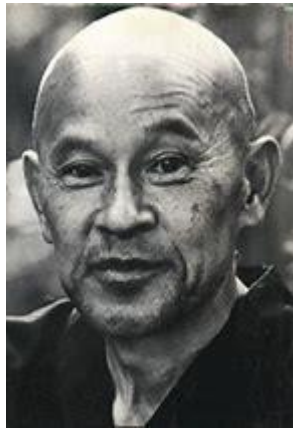


H9: Bồ đoàn



H10: Ngồi thiền

Khi ngồi thiền lưng phải giữ thẳng, 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.



H11: Shunryu Suzuki (1904 – 1971)

Nói qua về tư thế của tay:

Theo Shunryu Suzuki, một thiền sư phái Tào Động Nhật Bản (**Thiền Tâm Sơ Tâm**, Nguyễn Duy Nhiên dịch, nxb Sinh Thức, 1994) thì:

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

[Giống như tượng Phật ở tháp Mahabodhi, Bồ-đề đạo tràng (H12).]



H12

Theo chỉ dẫn này thì tay không được ép chặt vào người quá (trúng võ) mà cũng không được khuỳnh tay (trúng rơi) giống như tài tử đóng vai Đức Phật trong phim Siddhartha Gautama the Buddha (H13). Ngoài ra nếu khuỳnh tay thì bờ vai sẽ bị cong theo chiều ngang, không tự nhiên.



H13