

TẮM TRONG TỈNH THỨC

Chúng ta ai cũng phải tắm; tắm là việc vệ sinh cần thiết cho sự bài tiết: bài tiết mồ hôi qua lỗ chân lông. Kỳ cọ trong khi tắm loại bỏ những tế bào da chết, những bụi bặm quện với dầu của mồ hôi, khiến cho lỗ chân lông bị bít lại.

Tắm cho người mát mẻ, sạch sẽ, cho tinh thần sảng khoái

Biết cách tắm - tắm trong tỉnh thức - thì ngoài ý nghĩa của công việc vệ sinh thân thể, tắm còn là sự nghỉ ngơi của thể xác và sự nuôi dưỡng tinh thần, tạo điều kiện thuận lợi để phát triển tâm linh một cách tự nhiên, không bị gò bó trong bất cứ một hệ thống triết học hay một tôn giáo nào. Nghĩ rằng tắm làm sạch sẽ thân thể là một ý nghĩ đơn giản. Chỉ lo săn sóc và nuôi dưỡng thân xác chưa đủ. Cho nên, nhà cách mạng Việt Nam, ông Lý Đông A đã nói rằng "nuôi thân sinh nô tài, nuôi óc sinh nhân tài, nuôi tâm sinh thiên tài"¹.

Một khi ta ý thức được cái ý định đi tắm vừa phát sinh thì niềm vui cũng khởi lên vì sẽ có được những giây phút nghỉ ngơi thoải mái, không còn bận rộn với cuộc sống. Đó cũng là dịp trở về với chính mình một cách trọn vẹn, cả thể xác lẫn tâm hồn. Nó cắt đứt mọi liên hệ kể cả mối liên hệ với những người thân thiết (vợ, chồng, con cái). Nhưng không giống như một người ới vào rừng vắng hay một am cốc để tìm sự tĩnh lặng. Có vấn đề khó khăn gì hoặc lo tính việc gì, v.v... cũng gác qua một bên để khi tắm xong hãy giải quyết. Tắm xong, người sảng khoái, đầu óc minh mẫn nên dễ tìm ra giải pháp ổn thỏa, hợp tình, hợp lý hơn.

Bỏ gánh nặng của cuộc sống xuống, bước vào phòng tắm với nụ cười trên môi, xuất phát từ niềm vui nội tâm vì có những giây phút thoải mái, tự do, không bị ràng buộc bởi những phiền toái của cuộc sống xã hội hay gia đình. Hãy coi phòng tắm là nơi xả bỏ², nơi trở về với chính mình³.

Trước khi tắm, xoa hai bàn tay rồi dùng hai bàn tay xoa mặt, tai, đầu và khắp thân người để khí huyết lưu thông điều hòa. Sau đó, nhúng bàn tay vào nước vỗ lên ngực vài ba lần. Làm như vậy để báo động cho hệ thần kinh để nó ra lệnh cho lỗ chân lông khép lại phòng nhiễm cảm.

Da mặt, tai, bàn tay và bàn chân có liên quan với các cơ quan nội tạng (gan, bao tử, phổi, thận), các tuyến nội tiết hệ thống bạch huyết, xương sống, tử cung, nhiếp hộ tuyến v.v... (xem phần Xoa Bóp).

Hãy lợi dụng lúc tắm xoa mặt, tai, bàn tay và bàn chân để lục phủ ngũ tạng hoạt động điều hòa, hệ thống miễn nhiễm vững mạnh. Đó là cách phòng bệnh đơn giản, tiện lợi, hữu hiệu mà không mất thời giờ và tiền bạc. Điều cần ghi nhớ là khi xoa bóp hoặc kỳ cọ phải ý thức biết rõ ràng từng động tác: xoa mặt biết đang xoa mặt, kỳ cọ kẽ các ngón tay biết rõ đang kỳ cọ kẽ các ngón tay. ý thức cảm giác mát mẻ của những giọt nước trên làn da thấm vào da thịt. Đó là tỉnh thức trong lúc tắm.

¹ Lý Đông A, *Huyết Hoa*, trang 154.

² Xả bỏ - Khi bước vào phòng tắm hãy tự nhắc nhở mình rằng: "làm bất cứ việc gì cũng làm với tâm xả bỏ, đừng kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Nếu xả bỏ ít sẽ có một ít bình an. Nếu xả bỏ nhiều sẽ được nhiều bình an. Nếu xả bỏ hoàn toàn sẽ thấu hiểu thế nào là bình an và tự do." (A CHAAN CHAH - A Still Forest Pool, trang 73)

³ Chiều sâu của tâm linh bạn tương ứng với mức độ thời gian bạn bỏ ra để trở về với chính mình. Hãy bỏ thì giờ ra để trở về với chính mình mỗi ngày để cảm nhận và thấu hiểu nhiều hơn về chính mình. Càng tự biết mình, nguồn sáng giác ngộ nội tâm càng dễ phát sinh; nguồn sáng đó tạo sự bình an và an lạc trong tâm hồn. Không ai ngoài bạn ra có thể truyền cho bạn nguồn sáng nội tâm của bạn. Bạn phải tự mình lấy nó. Không thể tìm thấy sự hiện hữu tâm linh của bạn trong đôi bàn tay rộng mở của kẻ khác.

Sự êm dịu và độ mát của nước không những làm cho cơ thể dễ chịu, thoải mái, lại còn ảnh hưởng đến hệ thần kinh khiến cho tâm trí lắng dịu trong cảm giác mát mẻ, an lạc. Ta cảm nhận những dòng nước không những làm trôi đi những ghét bần trên cơ thể mà còn làm tiêu tan nỗi lo âu, phiền muộn.

Khi có bất cứ ý nghĩ hoặc một tư tưởng hay phản ứng tâm lý hoặc một cảm thọ (yêu hay ghét) khởi lên trong tâm, hãy nhận diện nó với một tâm quân bình trong sáng, đừng để nó làm mình bức bối. Ý thức hoàn toàn về sự có mặt của nó mà không ngăn chặn hay xua đuổi hoặc tránh né, cũng không phê phán nó. Hãy để nó đến rồi để nó đi. Tự nó chấm dứt. Nó chẳng ở lâu đâu. Hãy để mọi chuyện xảy ra một cách tự nhiên. Từ từ, nhẹ nhàng trở về với cảm giác tay chạm vào da, chỗ mình đang xoa bóp hay kỳ cọ với cảm nhận sự mát mẻ của nước thấm vào da thịt, tâm hồn sẽ trở lại yên ổn và an lạc. Đó là chìa khóa mở cánh cửa đi vào ngôi nhà an vui và hạnh phúc.

Khi tắm xong, lợi dụng lúc lau người, dùng khăn chà xát khắp cơ thể: đầu, mặt, tai, cánh tay, thân người, chân và bàn chân, v.v... Đó cũng là một hình thức xoa bóp để phòng và trị một số bệnh tật. Xoa bóp trong khi tắm và sau khi tắm như thế khiến cho toàn bộ kinh mạch và các huyết trong cơ thể hoạt động đều hòa.

Sau khi lau người, mặc quần áo vào, rồi nằm dài trên giường để thư giãn toàn thân trong vòng 3 hoặc 4 phút hoặc lâu hơn tùy theo thời giờ ta có được. Dần dần tạo được thói quen: tắm trong tỉnh thức. Một khi tỉnh thức trong lúc tắm trở thành nếp sống tự nhiên, ta sẽ thay đổi trên nhiều phương diện về thể xác và tinh thần: sức khỏe tốt hơn, ít bị cảm cúm, con người trở nên trầm tĩnh hơn, đầu óc minh mẫn hơn. Ta cũng cảm nhận được rằng những tế bào da chết đi và các tế bào khác được sinh ra. Rồi dần dần sẽ cảm nhận được sự biến đổi đó xảy ra từng giờ, từng phút. Từ sự cảm nhận đó, chúng ta ý thức được rằng toàn thân chúng ta thay đổi luôn. Tinh thần cũng biến chuyển, đổi thay liên tục. Ngay từ khi ta bước vào phòng tắm cho đến khi tắm xong, tâm tư, tình cảm cũng thay đổi không ngừng.

Qua sự hiểu nghiệm đó - hiểu biết qua kinh nghiệm bản thân - chúng ta thấy mọi vật, mọi thứ hiện hữu trong đời sống cũng không ngừng biến chuyển, đổi thay như dòng nước tuôn chảy, như da của chúng ta thay đổi từng phút, từng giây.

Ý thức được như thế, cuộc sống của chúng ta sẽ thay đổi sâu rộng: biết vui với chính mình và tận hưởng những gì mình đang có; dần dần phân biệt được nhu cầu và ham muốn khác nhau như thế nào nên "biết đủ" và "bớt dính mắc;" đồng thời biết hóa giải khéo léo chuyện lớn hóa thành nhỏ, chuyện nhỏ hóa thành không, cái tôi cũng nhỏ dần và không còn quá lo âu, sợ hãi về bệnh tật cũng như cái chết ở cuối đời.

Rồi khi nào chúng ta "hiểu nghiệm" một cách sâu sắc đặc tính thay đổi, biến chuyển liên tục của mọi sự, mọi vật và nhận biết trực tiếp qua kinh nghiệm bản thân (trực nhận) con người của mình cũng đang biến đổi từng giây, từng phút; chừng đó, ta sẽ có khả năng buông bỏ gánh nặng của cuộc sống xuống, xả bỏ hết mọi ràng buộc, dính mắc về vật chất và tinh thần, sống an nhiên tự tại: sống hạnh phúc, chết bình an.

Chân lý không ở đâu xa. Chân lý ở ngay trong con người, ở trong sự sống và trong thiên nhiên. Ai để tâm theo dõi và học hỏi, người đó sẽ có cuộc sống an vui và hạnh phúc.

MỘT NỤ CƯỜI BẰNG MƯỜI THANG THUỐC BỔ (THIÊN CƯỜI)

Mỗi người đều có hạt giống cười. Trẻ em mới ra đời, ngay từ tuần lễ đầu tiên đã biết nhếch mép cười một mình. Các cụ thường nói: "mụ bà dạy cười." Ngoài hai tháng, em bé nào cũng biết nhoèn miệng cười đáp lại bất cứ ai hỏi han tới bé. Trong cuốn *Laughing Matters*, tác giả Mariana Funes cho biết trẻ em thường cười tới 400 lần mỗi ngày trong khi người lớn trung bình cười chỉ độ 15 lần mà thôi. Có thể nói con số 15 là khá lạc quan so với thực tế. Trong một hai năm đầu đời, trẻ thường toét miệng ra cười thật dễ dàng, dù trước đó một phút em mới la khóc vì khó chịu hay muốn vò vĩnh. Càng già dặn hơn, các em càng ít cười hơn. Nụ cười của trẻ càng ngày càng bớt hồn nhiên; và tới tuổi vị thành niên, các em nhăn nhó với cha mẹ và người chung quanh nhiều hơn là cười. Khi trưởng thành, trở thành người lớn thì nụ cười lại càng ít oi hơn. Dân tộc Việt Nam là một dân tộc hay cười. hoàn cảnh nào họ cũng có thể cười được. Ông Nguyễn Văn Vĩnh đứng trên quan điểm Tây phương, lên án cái cười của người Việt Nam bằng một lối nhìn khinh rẻ. Ông quan niệm người Việt Nam cười một cách xấu xa, với những ẩn tình độc ác đó là nụ cười phá hoại, nụ cười vu cáo, nụ cười kiêu ngạo, rất vô lối. Rất tiếc ông Vĩnh đứng trên quan điểm của một ông quan thuộc địa nhìn dân bản xứ như bọn hèn kém xấu xa; ông ta đã bôi nhọ dân tộc của ông rõ rệt. Nhưng ông đã gián tiếp xác nhận dân tộc Việt Nam hay cười Sách viết về cười của người Việt Nam nhiều vô số kể, truyện cười đủ loại, cả rừng chuyện tiếu lâm. v.v... Tất cả mọi thứ, từ hữu hình đến vô hình, dù thần thánh hay ma quỷ nhất nhất người Việt đều có thể đem ra bông đùa được cả

Trong những đặc tính của người Việt - tính tự lực, tự cường, tính chống đối, tính nhẫn nại và hy sinh, tính khăng khái và hào hùng, tính tiêu dao v.v... - tính trào phúng và châm biếm trội vượt hơn cả. Là người Việt, chúng ta hãy cười, cười trong mọi hoàn cảnh. Cười để trở về với bản tính dân tộc: cởi mở và bao dung; đồng thời có một sức khỏe tốt, một tinh thần lạc quan, yêu đời. Cười để cảm nhận sự an lạc trong nội tâm.

Nụ cười là nhu cầu vĩnh cửu của con người nên chúng ta không lấy gì làm lạ khi nhận thấy ý thức trào phúng xuất hiện rất sớm trong văn thơ thế giới. Về mặt Y học, theo Marcel Pagnol, cái cười có rất nhiều ích lợi cho sức khỏe của con người. Cười làm tăng hồng huyết cầu vì nó làm cho lá lách hoạt động tích cực hơn. Người nào không cười được sẽ dần dần mất sinh lực, mất cả lạnh lợi và mất cả lòng nhân ái. Một nhà văn Tây phương đã nói: Tình yêu là thiên thần, bất tử. Trào lộng là võ khí. Nụ cười là một lợi ích. Thiếu ba điều đó không thể nói đến văn hóa toàn diện.

A. Cười Trong Mọi Hoàn Cảnh

Khi chúng ta đến với nhau bằng nụ cười thì cánh cửa cảm thông rộng mở thật dễ dàng. Lúc cười, dù chỉ mỉm cười cười nụ hay cười ra tiếng, khuôn mặt chúng ta thường dễ mến, dễ thương, dễ coi hơn nét mặt nghiêm nghị hay cau có. Cười thư giãn tất cả các bắp thịt trên mặt, làn da được căng ra là một hình thức xoa bóp da mặt một cách tự nhiên. Thần kinh cũng được thư giãn, làm cho tan biến tất cả những gì căng thẳng khi ta cười. Cười với toàn thân buông thả nhẹ nhàng, thân tâm được thanh tịnh, thư thái và an lạc.

Cười nhiều chúng ta có thể tránh được tâm trạng cay đắng, khổ đau, biết ứng xử với những chuyện khó khăn, không hiểu nổi. Cười là phương pháp giữ cho tâm hồn lạnh mạnh và thêm khả năng sáng tạo. Những người cười nhiều là những người biết tự hóa giải mâu thuẫn,

căng thẳng, có trách nhiệm và thực tế. Họ là những người ít buồn nản nên dễ thành công. Người Hy Lạp có câu: "Tiếng cười là trí tuệ".

Nụ cười là khoảng cách ngắn nhất giữa hai tâm hồn. Người nào có khả năng cười được trong mọi hoàn cảnh là người đó biết nghệ thuật sống an vui hạnh phúc và hài hòa với mọi người.

Người luôn luôn tươi cười dễ biết vui theo cái vui của người khác. Nụ cười làm tan biến cái tâm ganh tỵ, đố kỵ nên thành thật hoan hỷ theo cái vui của người chung quanh, y như mình đã thành đạt, tiến bộ vậy.

Nụ cười có thể làm tan đi nỗi bức mình, buồn phiền của người đối diện. Chị Tư thông thả nói về người bạn ngẫu nhiên chị vừa gặp thời chị mới từ Việt Nam di tản qua Canada: "Sau hơn một phần tư thế kỷ, tôi vẫn nhớ mãi hình ảnh ông Vaz mà tôi quen trên chuyến xe bus vào buổi sáng đầu tháng 6 năm 1975. Là dân di tản từ Sài Gòn qua Canada, hôm đó tôi nhờ chồng coi giữ các con để đáp xe bus tới trạm xe điện ngầm. Lên xe bus ngay từ trạm đầu nên chỉ có vài ba hành khách. Sau vài ba trạm thì có một ông trung niên xách cặp lên ngồi ngay cái ghế bên cạnh tôi.

Mới tới xứ tuyết được vài tuần, tôi còn lạ nước lạ cái nên khi tiếp xúc với người Canadien thuộc nhiều chủng tộc khác nhau, tôi thường hay nhoẻn miệng cười thay cho tiếng chào hello, lúc đó chưa có sẵn nơi đầu lưỡi. Buổi sáng hôm đó, tôi vừa mỉm cười, vừa ngong nghịu "Hello" với người đàn ông ngồi kế bên. Ông ta trả lời ngắn gọn "Hi." Sau vài ba phút im lặng, ông bỗng quay sang tôi, lại gặp nụ cười ngu ngơ của tôi. Ông ta hỏi tôi: "Where do you come from?" (Cô từ đâu tới vậy?) "Từ Việt Nam ..." câu chuyện bắt đầu ... và người đàn ông đó tự giới thiệu là Mr. Vaz. Ông Vaz cho biết ông đang làm giám đốc cho văn phòng xã hội của một nhà thờ của người Bồ Đào Nha, chuyên phát quần áo cho dân nghèo mới từ xứ Bồ Đào Nha di cư tới xứ tuyết lạnh này. Thế là gia đình tôi được ông ta mời tới nhận áo choàng, khăn, mũ, giày. Thật là đỡ khổ vô cùng."

Sau đó ông Vaz cho gia đình chị Tư biết vì sao ông ta lại bắt chuyện khi gặp chị trên chuyến xe: "Hôm đó tôi có chuyện rất bức mình, lên xe đi làm mà lòng nặng trĩu. Bỗng nhiên có một người đàn bà tóc đen lạ hoặc nhìn mình mà cười một cách thân nhiên ... tôi bỗng thấy lòng nhẹ hẳn đi, ông Vaz nói tiếp: "Tôi như người tỉnh ngủ, bắt đầu suy nghĩ: À há? Sao người ta thì cười mà cái mặt mình lại chầu nhàu như vậy? ... Và tôi bắt đầu hỏi chuyện làm quen." Chị Tư cười ròn tan kể tiếp: "Không ngờ mình cười vu vơ một cái lại nhận được bao nhiêu là quần áo ấm. Nụ cười ấy có thể nói là vô thường vô phạt, không mang một dụng ý gì, nó chỉ đệm cho tiếng "hello" mình chưa quen nói, không ngờ nó lại làm cho một người lạ đỡ buồn và sự bức mình tan biến."

Cười đem ta trở về với giây phút hiện tại. Nó cắt đứt mọi ràng buộc với quá khứ và mọi lo lắng về tương lai, cũng như mọi cuốn trôi của hiện tại để ta có thể sống trọn vẹn trong giây phút hiện tại, hầu tiếp xúc thực sự với sự sống. Như vậy cười giúp ta trở về sự sống chân thật. Đó là "nụ cười tinh thức" của ngài Ca Diếp. Một hôm Đức Phật đưa một cành hoa len trước cử tọa 1,200 vị khất sĩ Ngài không nói một lời nào. Bỗng nhiên mọi người thấy Ngài mỉm cười. Ngài mỉm cười vì ông Ma Ha Ca Diếp trong đoàn khất sĩ đã mỉm cười với Ngài và với bông hoa. Trong đoàn khất sĩ chỉ có một mình ông Ca Diếp mỉm cười và được Đức Phật cười lại. Ngài nói: "Ta có kho tàng của cái thấy chánh pháp và ta đã trao truyền kho tàng ấy cho Ca Diếp."

Câu chuyện nói lên chỉ người nào đầu óc không bận bịu suy nghĩ tính toán, người đó đang sống trọn vẹn với hiện tại thì mới có thể tiếp xúc với thực tại, với bông hoa và mỉm cười.

Nếu ta đánh mất cái ta trong giây phút hiện tại, ta sẽ đánh mất tất cả. Tiếng cười giữa ta trở về với chính mình để sống trọn vẹn trong giây phút hiện tại, tức thực sự trở về với sự sống.

B. Sự Ích Lợi Của Cười

Cười là một thần dược để phòng và trị thân bệnh và tâm bệnh. Cười có nhiều lợi ích cho chúng ta về nhiều phương diện: sức khỏe, tinh thần, cảm xúc và tâm linh.

1. Cười Có Lợi Cho Sức Khỏe

Hiện nay nhiều Đại học Y khoa, trong đó có Đại học Y khoa Harvard (New York), Waterloo, Loma Linda v.v... đã khám phá ra nhiều lợi ích lớn lao của cái cười cho sức khỏe và tinh thần. Theo giới y học, người không cười, ngoài chuyện mất đi vẻ hồn nhiên tươi sáng, còn mất rất nhiều khả năng chống lại bệnh tật. Hệ thống miễn nhiễm của người ít cười thường yếu kém. Người hay cười khiến cho cơ thể tiết ra nhiều chất cần thiết cho việc "phòng và chống bệnh" như chất Immunoglobine A (IgA), Endorphine (một chất giảm đau công hiệu). Nhờ cười nhiều, các tế bào loại T trong máu cũng tăng lên, và chúng ta sẽ có sức đề kháng mạnh hơn, ít bị vi trùng tấn công.

Theo bác sĩ Susan Herchenbom thì ngoài việc giảm thiểu đau nhức (do chất Endorphine) cho các bệnh nhân bị phương ngôn Tây phương). Hãy cười vì sức khỏe (xem phần ghi chú).

2. Cười Phong Phú Hóa Sáng Tạo

Cười tạo điều kiện thuận lợi cho ánh sáng nội tâm thể hiện, để thấu hiểu sâu sắc bản chất như thật của mọi sự vật. Sự thư giãn thân tâm là cái cổng đi vào ngôi nhà trí tuệ. Theo Giáo sư William Fry: cười mang tính sáng tạo.

3. Cười Trẻ Trung Hóa Con Người, Tái Tạo và Tăng Cường Nguyên Khí

Khi chúng ta cười, hãy mỉm cười tất cả những nét căng thẳng, nỗi lo âu phiền muộn trên mặt đều tan biến. Gương mặt của chúng ta trở nên tươi mát và trẻ ra. Một lần nở nụ cười là một lần trẻ lại, một lần nhăn mặt là một lần già hơn.

4. Cười Dem Lại Ích Lợi Lớn Lao Trong Sự Quan Hệ

Khi chúng ta đến với nhau bằng nụ cười thì cánh cửa cảm thông rộng mở thật dễ dàng. Nụ cười là khoảng cách ngắn nhất giữa hai tâm hồn. Một người luôn luôn nở nụ cười thường gây được cảm tình với những người chung quanh. Chính nụ cười hồn nhiên, trong sáng của Đức Đạt Lai Đạt Ma là yếu tố quan trọng khiến cho tất cả thế giới đều yêu kính ngài. Trong khi giao thiệp, chúng ta trao ra cái gì thì sẽ nhận được cái đó. Khi nhìn vào gương, nếu tôi cười và đưa tay ra thì người trong gương cũng tươi cười và đưa tay ra đón nhận một cách thân thiện. Nếu tôi nhăn nhó với vẻ mặt cau có thì sẽ gặp anh chàng nhăn nhó mà thôi. Ngoài đời chúng ta thường gặp phải bao nhiêu là bộ mặt cau có rồi; vậy tôi quyết định lúc nào cũng phải mang một bộ mặt tươi cười. Như vậy tôi sẽ luôn luôn gặp được những con người vui vẻ, sẵn sàng đáp lại thâm tình của tôi (theo bác sĩ Nguyễn Tấn Phát).

5. Cười Cởi Mở Tâm Hồn

Cười là cánh cửa mở tung để sự hài hòa, tình thương, lòng trắc ẩn, sự can đảm, lòng tự tin và trực giác nảy sinh từ trong nội tâm tĩnh lặng. Theo Giáo sư Charles R. Gruner thuộc Đại học tiểu bang Georgia, tiếng cười là phương thức giải tỏa tính hung hãn.

6. Cười Giải Tỏa Tâm Ra Khỏi Mọi Ràng Buộc

Khi chúng ta cười một cách thành thật và trọn vẹn, tâm được giải tỏa khỏi mọi ràng buộc: lo lắng được chuyển đổi thành yên ổn, căng thẳng được chuyển hóa ra thư giãn, sợ hãi trở thành tự tin, nhút nhát trở thành can đảm. Chúng ta rất khó vừa cười và vừa giận. Sau khi cười, ta có cảm giác rất thoải mái, nhẹ nhàng, cởi mở.

7. *Tĩnh Lặng Là Kết Quả Của Nụ Cười*

Khi chúng ta cười một cách trọn vẹn thì suy tư chấm dứt ngay. Chúng ta không thể vừa suy nghĩ, vừa cười cùng một lúc. Khi chúng ta cười, tâm cũng biến mất, cái tôi cũng không còn, chỉ còn lại sự tĩnh lặng. Có thể nói cười là cửa đi vào thế giới thanh tịnh, tĩnh lặng (mà nhà Phật gọi là vô niệm) để tương thông với vũ trụ. Cười với toàn thân, toàn thân thanh tịnh. Cười, cười trong mọi hoàn cảnh. Cười một cách hồn nhiên và trong sáng sẽ tạo "nếp sống tinh thức mà tâm tĩnh lặng", nếp sống xa rời tham ái và chấp thủ.

Cười tạo điều kiện thuận lợi để hạt giống hài hòa, tình thương và trí tuệ "tự sinh khởi" trong nội tâm tĩnh lặng. Hài hòa, tình thương, trí tuệ đem lại cho chúng ta hạnh phúc, bình yên và an lạc. Với ba đặc tính đó, chúng ta có thể xây dựng một nền văn hóa mới: nền văn hóa hòa bình nhân bản, mang tính khai phóng và dung hóa trong giao lưu.

Cười không phải là một suy tư hay kiến thức. Nó không có giáo điều hay giáo lý nên không cần phải giải thích dông dài: cười đi. Cười trong mọi hoàn cảnh: đi ngủ, cười vì được nghỉ ngơi, được một giấc ngủ thật ngon; mở mắt ra, cười vì bắt đầu một ngày mới; gặp bạn bè, cười vì có những người bạn tốt; điện thoại reo, cười vì có người nghĩ đến mình; đi tắm, cười vì được xả bỏ tất cả với những giọt nước tươi mát ...

Tự học hỏi lấy, dần dần sẽ có một nụ cười hồn nhiên trong sáng và thiện lành; và sẽ hiểu nghiệm thế nào là cười với toàn thân thì toàn thân thanh tịnh. Biết cười và biết tặng nhau nụ cười, người cho cũng như kẻ nhận, ai nấy đều được hưởng ngay kết quả tươi vui của sự cảm thông và hài hòa. Đó chẳng phải là món quà quý giá nhất ai cũng có mà không mất tiền mua để tặng nhau hay sao?

Trong nhà Phật có một vị Phật luôn luôn nở miệng cười, nụ cười tròn đầy, hồn nhiên, trong sáng và thiện lành không bao giờ thiếu vắng trên khuôn mặt của Ngài. Chúng ta dù thuộc một tôn giáo nào khác nhưng mỗi khi nhìn ngài đều cảm thấy tươi vui và an lạc. Nụ cười là hình thức thể hiện cái tâm thiện lành.

Như trên đã trình bày, ông Nguyễn Văn Vĩnh chịu ảnh hưởng của Tây phương, lại đứng trên quan điểm của một ông quan thuộc địa đã ngộ nhận và lên án tiếng cười của người Việt. Nhưng gián tiếp, ông xác nhận người Việt hay cười ông đã viết: "Dân An Nam ta có một thói quen là gì cũng cười. Người ta khen cũng cười, người ta chê cũng cười Hay cũng hi, mà dờ cũng hi, phải cũng hi, quấy cũng hi. Nhãn răng hi một tiếng, mọi việc hết nghiêm trang⁴".

Là người Việt, hãy tìm lại nụ cười mà chúng ta đã đánh mất. Cười trong mọi trường hợp để đời thêm vui. Cười vừa trở về với bản chất của dân tộc, vừa có một sức khỏe tốt. Tổ tiên ta đã dạy rằng: *một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ*. Cười tạo điều kiện để thăng hoa cuộc sống và con người theo chiều kích tình thương và trí tuệ với định hướng con người tương thông với vũ trụ: hòa cùng vũ trụ một cách tự nhiên không qua một hệ thống giáo lý tôn giáo

Ghi Chú: Được khỏi bệnh vì những trận cười

⁴ Nguyễn Văn Vĩnh, *Xét Tật Minh*, Đông Dương Tạp Chí số 6, năm 1913.

Cười là một cách tập thể dục các cơ mặt, khí quản và cả phổi nữa. Không còn nghi ngờ "tính khoa học" của tiếng cười, vì hiện nay có rất nhiều tổ chức quốc tế đã lấy tiếng cười làm phương thuốc chữa bệnh. Y khoa cũng như Tâm Lý học đã xác nhận rằng cảm xúc khôi hài có sức mạnh giải tỏa căng thẳng và tác động tích cực tới trạng thái của con người. Không phải ngẫu nhiên, mà trong ngôn ngữ Việt từ lâu đã tồn tại thành ngữ: "Nụ cười bằng mười thang thuốc bổ." Trong cuốn sách *Sửa Chữa Tự Nhiên* mới xuất bản của mình, nhà Tâm Lý học TS K. Szymborski đã dẫn thí dụ thú vị về hiệu quả tuyệt vời của tiếng cười trong điều trị đối với nhà văn Mỹ Norman Cousins:

Norman Cousins bị viêm khớp đốt sống gây cứng liền khớp, bệnh thường bộc phát ở cột sống làm vôi hóa các dây chằng. Sau khi theo phương pháp điều trị cổ điển không có kết quả và nghe những lời thuyết phục về những tác dụng tốt của liệu pháp cười, ông quyết định tự chữa trị theo phương pháp của Marx Brothers. Ông thuê một căn phòng ở khách sạn để an tâm cười thoải mái. Nằm trên giường khách sạn, Cousins gần như suốt ngày xem những bộ phim hài hước của anh em nhà Marx và chương trình cười nhiều kỳ "Camera quay trộm" của đài truyền hình. Và lạ lùng thay, đợt chữa trị đã có kết quả, ông nói: "Tôi đã khám phá ra rằng 10 phút cười thật lớn làm dịu đi các cơn đau, có công hiệu gây mê và ít nhất đem lại cho tôi một giấc ngủ dài hơn hai giờ đồng hồ. Sau vài tuần lễ điều trị bằng liệu pháp cười, bệnh thuyên giảm hẳn lên. Norman Cousins kết luận: "Cái cười sinh ra một trạng thái tinh thần có thể biểu lộ các cảm xúc thiết thực khác. Và sau đó đã được nhà văn công bố trên tạp chí chuyên ngành New England Journal of Medicine, và tiếp theo, đáp ứng yêu cầu của hàng ngàn độc giả, Cousins đã viết một cuốn sách riêng.

Kết quả những nghiên cứu sau đó đã nói lên tác động tích cực của tiếng cười đối với huyết áp và quá trình cơ thể tiết ra những hợp chất giảm đau. Quan trọng hơn - tiếng cười còn trợ giúp đắc lực cho hệ miễn dịch, là bài tập lý tưởng cho cơ bụng, kích thích hoạt động của não bộ và cải thiện lưu thông khí trong phổi. Vì thế, nên tại nhiều bệnh viện ở New York, người ta dành không ít chương trình cho các nghệ sĩ hề. Gây cười cho bệnh nhân nhỏ tuổi là nhiệm vụ chính của đội ngũ nghệ sĩ này.

Cuối thập niên 90, Hiệp Hội Liệu Pháp Tiếng Cười (AATH) đã được ra đời tại Mỹ. Bác sĩ Thần Kinh Học Barry Bittman, thành viên Hiệp hội nhân mạnh trong một bài trả lời phỏng vấn: Các nghiên cứu khác nhau đều thống nhất với kết luận: khi ta cười hoặc kể một câu chuyện khôi hài, trong cơ thể chúng ta xuất hiện những quá trình sinh lý học tích cực. Vậy nên, nó cũng có thể coi như một thứ thuốc chữa bệnh hữu hiệu trong một số trường hợp không phải mất tiền.

Vì vậy, chẳng có gì đáng phải ngạc nhiên khi chúng ta biết rằng ở Mỹ và nhiều quốc gia Tây Âu, hàng loạt trung tâm "Tiếng cười trị liệu" đã hình thành với nhiệm vụ dẫn dắt con người từ trạng thái ủ rũ bước lên con đường với nụ cười tươi trẻ.

Ông Daniel Coleman, tác giả cuốn sách "Sự Thông Minh của Cảm Xúc" rất nổi tiếng ở phương Tây đã khẳng định: Điều cơ bản nhất để đạt được thành công và danh vọng hoàn toàn không phải là chỉ số thông minh mà chính là một tinh thần thoải mái và kỹ năng ... cười. Trong các báo cáo về tình hình lãnh đạo những công ty lớn của Mỹ, người ta đọc được câu kết luận sau đây: Các xếp có tính hài hước thì lãnh đạo nhân viên thành công dễ dàng hơn là những xếp lúc nào cũng mặt mày cau có và thích dùng mệnh lệnh.

Ông William Fry, chuyên gia Thần Kinh Học thuộc Đại học Sanford (Mỹ) giải thích thêm về hiện tượng kể trên: chẳng có gì là bí hiểm cả. Những người tính tình mát mẻ, hay cười đùa thì không bị stress.

Từ những kết luận trên đây, các nhà Thần Kinh Học lao vào nghiên cứu và đi đến khẳng định rằng nụ cười trên môi kích thích tuần hoàn máu, tăng hoạt động của túi mật, cung cấp oxy cho não nhiều hơn, làm tăng quá trình sản xuất histaminy, tức là hormone chịu trách nhiệm về các quá trình diễn ra giữa các tế bào trong cơ thể con người. Chất có ảnh hưởng quan trọng đến việc chúng ta có được tâm trạng thoải mái hay không chính là Endorfina, hợp chất có tác dụng làm cho con người mát tính hơn trong mọi trường hợp. Khi người ta cười, quá trình tiết ra chất cortisol, tức là hormone gây stress bị chặn lại, và như vậy, hệ thống tự vệ của chúng ta hoạt động hiệu quả hơn.

C. Tập Cười

Theo các thí nghiệm mới nhất của các nhà tâm lý học, chúng ta chỉ cần tập một vài động tác sau đây: lập lại một tiếng "i" thật dài và thật lâu hoặc kẹp một cây bút vào giữa hai hàm răng trong chốc lát. Thực hiện được những bài tập nhỏ bé này, chúng ta sẽ có một trạng thái vui tươi hơn khi chưa tập. Một lý do hết sức đơn giản để lý giải việc này, đó là những động tác vừa nêu buộc miệng chúng ta phải mỉm cười.

Theo sự nghiên cứu của các nhà Tâm Lý Học thuộc trường Đại học Y khoa California khi thực hiện một nét mặt đặc trưng cho một xúc cảm nào đó của con người, ví như khi ngạc nhiên thì nhướn mày, khi sợ hãi thì trở mắt, khi bất bình thì bĩu môi tất yếu tạo ra tình cảm đó. Vì thế, khi nhíu mày lại chúng ta sẽ không cảm thấy cơn giận, trái lại nhịp tim, nhịp thở sẽ hòa đồng với trạng thái cảm xúc của chúng ta.

Vì thế, tại sao khi giả vờ cười con người lại cảm thấy có một niềm vui thật sự? Theo tiến sĩ Tâm Lý Học trường Đại Học Michigan, Robert Zajonc, thì sự co giãn của các vùng cơ mặt tạo ra bởi những cảm xúc khác nhau của con người, nó sẽ làm tăng hoặc giảm nhiệt độ máu dẫn đến óc.

1. Cười Làm Phát Triển Cơ Thể

Cười làm ta rung chuyển từ đầu đến chân. Đây là một khám phá của bác sĩ Henri Rubinstein, khoa thần kinh thuộc bệnh viện Saint Joseph ở Paris. Hiệu quả đầu tiên của liệu pháp cười là chống cảm giác đau và làm mất stress! Nó cho phép vùng não dưới đồi, trung tâm kiểm soát nằm dưới bộ não, lan truyền trong toàn bộ cơ thể từ các endorphine não (morphine tự nhiên) tới các chất làm dịu và chống đau. Từ đó, tiếng cười làm nảy sinh cảm giác thoải mái. Sự thanh thản và khuấy khỏa càng lớn vì cái cười làm rung chuyển toàn bộ cơ bắp. Các cơ mặt co lại, lỗ mũi nở ra. Không khí đến từ phổi đánh các dây thanh tra của ta rồi đi qua miệng. Cơ hoành co lại theo từng trận cười Các cơ bụng làm tăng gấp ba hoặc bốn lần sự trao đổi hô hấp, làm giảm sự căng cơ và sự cơ cứng là nguyên nhân của chứng đau lưng và sự vô hóa cột sống.

Các cơ bụng co lại tạo ra một sự xoa bóp tuyệt vời. Theo bác sĩ Rubinstein thì đây là một phương thuốc chống táo bón rất tốt! Vui cười là một môn thể dục luyện tập bụng, tạo ra một sự nhào trộn ở ruột làm cho những nhu động ruột trở nên dễ dàng. Người xưa thường đem sự hài hước vào bữa ăn để giúp cho sự tiêu hóa dễ dàng hơn... Khi gan và phổi hoạt động nhiều hơn, tỷ lệ mỡ trong máu sẽ giảm xuống. Đó là một biện pháp tuyệt vời để phòng chứng xơ vữa động mạch.

Ở đâu có tiếng cười thì ở đấy có mùa xuân. Và nói đến mùa xuân, người ta nghĩ ngay đến cái đẹp, cái gì đó đầy sức sống. Cười là đặc tính của con người và những nụ cười ở những thời điểm khác nhau trong cuộc sống có tác dụng tích cực đối với sức khỏe.

Kinh thánh dạy rằng: "Sự hoan hỉ kéo dài cuộc sống." Nhà văn Francois Rabelais cũng không ngần ngại khẳng định rằng: "Những người vui vẻ luôn luôn khỏe mạnh."

2. Sự Thư Giãn Từ Đầu Tới Chân

Bác sĩ Christophe Flatet ở Paris ghi nhận: "Điều này xảy ra trong ta trong khi cười, trái ngược với điều xảy ra khi bị stress. Trong khi cười, toàn bộ cơ bắp được thư giãn." Từ đó, ngạn ngữ có câu: "Một phút cười bằng 45 phút thư giãn." Một cái cười ngặt nghẽo là một sự lắc lư thật sự làm tiêu tan trạng thái căng thẳng tinh thần. Những người mất ngủ nên tạo ra những trận cười thoải mái trước khi vào giường vì giấc ngủ sẽ đến nhanh hơn. "Trong lúc cười phá lên, mạch máu giãn nở làm nảy sinh cảm giác hạnh phúc. Người ta có thể làm giảm trạng thái căng thẳng hoặc trầm cảm nếu cười ít nhất 30 phút mỗi ngày," bác sĩ Rubinstein nói. Thật đáng sợ khi thời gian cười của mỗi người giảm xuống từ 20 phút/ngày trong năm 1930 còn 6 phút/ngày trong năm 1980 và ngày nay còn thấp hơn. Bác sĩ Rubinstein giới thiệu một kỹ thuật hô hấp rất đơn giản cho những người thích cười: hít vào trong 2 hoặc 3 giây, ngừng thở từ 5 đến 10 giây và cuối cùng thở ra dứt quãng từ 5 đến 10 giây. Nếu mọi người trong nhóm cùng cười thì lại càng thú vị hơn.

3. Cười Theo Sự Sắp Xếp

Người ta không thể dễ dàng cười theo sự sắp xếp. Một số diễn viên hài chuyên nghiệp đã nghĩ tới đưa sự khôi hài và kịch vui vào bệnh viện. Lịch sử của cái "cười y học" bắt đầu năm 1986 khi Michael Christensen, một anh hề chuyên nghiệp quyết định cống hiến tài năng của mình để chọc cười các bệnh nhân (đặc biệt là trẻ em). Anh đã len lỏi vào các phòng bệnh trẻ em thuộc Trung Tâm Y Tế Columbia Presbyteria ở New York để phục vụ các bệnh nhi. Anh thành công ngay lập tức? Các bệnh nhi bắt đầu tìm lại được nụ cười.

Được đào tạo ở trường Charcot (trường đào tạo diễn viên hài), Caroline Simonds, một phụ nữ Mỹ, đã đưa liệu pháp cười vào nước Pháp và biểu diễn ở đầu giường những em bé bị bệnh ung thư và bệnh bạch cầu ở bệnh viện Paul Brousse de Villejuif. Bốn năm sau, bệnh viện tuyển dụng 17 diễn viên hài chuyên nghiệp để phục vụ bệnh nhân.

Nếu cái cười không chữa được những bệnh nặng thì ít ra nó cũng là một phương pháp chuyển hóa tốt. Nó làm giảm những cơn đau thể xác trong một chừng mực nào đó, giúp các bệnh nhi chịu nằm bệnh viện và giảm bớt căng thẳng trong quan hệ với nhân viên điều dưỡng và các thầy thuốc. Đó là cách trao đổi lý tưởng giữa thầy thuốc và bệnh nhân. "Chọc bệnh nhân cười," bác sĩ Oliver Mazas ghi nhận, tự nó là một liệu pháp? Điều đó sẽ hình thành mối quan hệ gắn bó và tin cậy lẫn nhau giữa thầy thuốc và bệnh nhân, một điều kiện cần thiết cho sự thành công trong việc điều trị. Quả như ông bà ta đã dạy "một nụ cười bằng 10 thang thuốc."

4. Nụ Cười Bên Trong

Nội tâm cười, đời sống cười theo. Trong những phút rảnh rỗi, bất cứ ở đâu, ngoài công viên hay trong phòng làm việc, chúng ta hãy thử phép cười giản dị này:

Đang ngồi, chúng ta hãy để cho hàm dưới thoải mái bằng cách hé miệng một chút, chỉ một chút thôi rồi thở bằng miệng nhưng không thở sâu. Cứ việc để thân thể tự thở để việc thở càng ngày càng nông. Khi sự thở nông đến độ tối đa, chúng ta sẽ thấy toàn thân được thư giãn một cách dễ chịu.

Đúng lúc đó, chúng ta nở một nụ cười không phải trên môi mà là nụ cười bên trong. Chúng ta sẽ nghiệm được những điều không thể giải thích được. Nhớ là không phải cười ngoài mặt mà là cười bên trong giống như cười bằng bụng. Nụ cười chớ không phải tiêng cười nên cái

cười rất dịu dàng, tế nhị và mong manh như một đóa hoa đang nở trong bụng, tỏa hương thơm ra khắp người. Khi ta đã thực hiện được nụ cười bên trong này thì ta sẽ có niềm vui suốt ngày. Khi nào niềm vui vắng bóng, ta lại tìm nụ cười bên trong và niềm vui sẽ hiện diện. An lạc sẽ hiện diện khi nụ cười nội tâm trở nên hồn nhiên, trong sáng.

Bác sĩ Michael R. Liebowitz đặt một câu hỏi: Nếu như mang lại một vẻ mặt hạnh phúc sẽ làm cho con người vui lên thì tại sao ta lại phải dừng ở chỉ một nụ cười? Tại sao chúng ta không sử dụng cả thân thể để được vui vẻ, thoải mái hơn? Chỉ mỉm cười không, nhưng đôi vai lại xệ xuống, cặp mắt buồn chán, dáng đi ủ rũ thì sẽ không có tác dụng.

Vì thế, theo bác sĩ Liebowitz, muốn cho thân thể và tâm trạng luôn lạc quan, tin tưởng thì con người phải luôn đi đứng thẳng, ngẩng cao đầu, mắt nhìn thẳng. Người ta tránh liếc phải, liếc trái vì điều này tỏ vẻ không thân thiện, khiêu khích và thiếu tự tin. Thẳng bước tỏ ra con người chuẩn mực, tin lấy mình, khiến người khác đối xử với chúng ta tốt hơn, điều này sẽ khiến chúng ta cảm thấy hạnh phúc hơn. Vì thế, ngoài việc tập cho mình luôn có sẵn nụ cười trên môi, chúng ta còn phải tập cho mình đi thẳng, nhìn thẳng để tạo môi trường tươi vui trong cuộc sống. Cuộc sống có tươi vui, có niềm tin, tất nhiên sức khỏe, sắc đẹp sẽ vì đó mà nhân lên.

Các thế tập của Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa nhắc nhở người tập luôn luôn tươi cười, giữ xương sống thẳng, đi thẳng, nhìn thẳng để tạo môi trường tươi vui trong cuộc sống.

SỨC KHỎE VÀ NHỮNG KIỂU CƯỜI “NỘI TÂM CƯỜI, ĐỜI SỐNG CƯỜI THEO”

Người ta thường nói: "cười cho đời tươi trẻ lại." Quả thật, cười luôn luôn giúp cho người ta tươi trẻ và khỏe ra. Qua thực nghiệm, các nhà khoa học và y học chứng minh cười khiến cho phổi mở ra, lượng vận động cơ ngực tăng lên, hô hấp sâu, đều có lợi cho việc thanh trừ những chất bẩn trong đường hô hấp. Cười còn có thể tăng tốc độ tuần hoàn máu, điều tiết chức năng của hệ thống thần kinh, rất có lợi cho việc ngủ, nghỉ.

Theo Marcel Pagnol, cười có rất nhiều ích lợi cho sức khỏe của mỗi cá nhân. Cười làm tăng hồng huyết cầu vì nó làm cho lá lách nở lớn hơn.

Cười khiến cho người ta vui mà quên ới hết nỗi buồn, xua đi những phiền muộn lo âu và đau khổ, khiến cho người ta trở nên sáng khoái, phấn chấn tinh thần và tăng thêm niềm vui trong cuộc sống ... Do vậy mà kéo dài được tuổi thọ.

Careens là một phóng viên Mỹ bỗng bị một chứng bệnh nghiêm trọng về tổ chức kết đế, đi lại khó khăn, vô cùng đau khổ. Thầy thuốc báo cho ông ta rằng: Đó là chứng bệnh không chữa trị được, chẳng sống được bao lâu. Thế nhưng Careens không chịu quy ngã, ông nhớ một câu nổi tiếng: "Bi thương dẫn tới bệnh tật, niềm vui làm cho sức khỏe tăng lên." Vậy là ông nêu ra một phương pháp tự điều trị rất độc đáo: sưu tầm một loạt phim hài, hàng ngày nhờ y tá chiếu cho mình xem. Ông vui mừng phát hiện ra rằng, cười nghiêng ngã trong mười phút, thấy có hiệu quả giảm đau rõ rệt. Thế là ông vạch ra ba nếp sống hàng ngày: ăn cơm, cười và ngủ. Mười năm đã trôi qua mà ông vẫn còn sống, sức khỏe dường như ngày một khá hơn.

Ở Đức có một tổ chức gọi là Liên Minh Cười. Các thành viên này coi cười là một loại rèn luyện thể thao. Thậm chí họ còn tổ chức thi xem ai cười dài nhất, tự nhiên nhất. Một số viện điều dưỡng Mỹ còn định kỳ cho các bệnh nhân mạng tính đọc các loại tiểu thuyết hài hước, thường

thức truyện, tranh vui, châm biếm hoặc xem hài kịch. Các thầy thuốc yêu cầu mỗi bệnh nhân mỗi ngày cười trong 10 phút. Hiệu quả điều trị bằng cười này vô cùng rõ rệt. Các thầy thuốc cho rằng cười quả là môn thể thao tinh thần nhằm rèn luyện sức khỏe, và cũng là loại thần dược để chữa bệnh.

Những người bình thường, cười là biểu lộ tình cảm ra bên ngoài, hoàn toàn có thể tự kiềm chế được. Song còn có một dạng cười thuộc về bệnh lý, không thể khống chế được. Đây là một dạng bệnh, chẳng hạn như những trận cười cưỡng chế do chứng thần kinh phân liệt, lên kinh, động kinh, chấn thương sọ não ... Cần phải chú ý, cảnh giác kịp thời.

Cười cũng cần phải có hạn độ, nếu không cũng có thể do quá kích thích mà dẫn tới bệnh tật, thậm chí chết vì cười, điều đó đã từng là một bài học lịch sử. Tương truyền rằng Ngột Truật do tức mà chết, sau đó Ngưu Cao do quá vui mừng, cười ngặt, cười nghèo đến mức lịm đi và ... chết. Trình Giảo Kim một danh tướng đời Đường, sống 100 tuổi, cuối cùng cũng chết do cười ngặt cười nghèo. Những sử liệu này tuy không đáng tin cậy lắm nhưng sinh lý học đã chứng minh, khi người ta "cười hết cỡ" thì các hoạt động của hoành cách mô, tim, tạng phủ đều phải tăng lên cực mạnh, làm tăng đột ngột tuyến tố thượng thận, khiến cho huyết quản toàn thân co lại, tim đập nhanh. Bởi vậy, một số người bị bệnh cao huyết áp, bệnh động mạch vành và những phụ nữ có thai thời kỳ đầu ... đều tránh không được cười quá mức; vì rằng những người cao huyết áp có thể bị xơ cứng động mạch não, hoặc co thắt mạch máu. Những người bị viêm khí quản, hen phế quản và sung phổi, cười lớn dễ bị sặc đờm, tắc phế quản và có thể chết do ngạt tức thời.

Những phụ nữ có thai thời kỳ đầu, cười lớn sẽ làm tăng áp suất trong cổ tử cung, dẫn tới co thắt tử cung kích phát, làm rách màng thai, dẫn tới sẩy thai. Ngoài ra, đối với những người bị mổ ở khoang bụng mà vết mổ chưa liền, cũng không thể cười, tùy ý cười trong trường hợp nào, thời gian nào và hoàn cảnh nào. Ví dụ, khi ăn cơm chó nên cười lớn, nhằm tránh trường hợp bị sặc cơm, thức ăn lọt vào phế quản. Trước khi ngủ cũng không nên cười lớn, vì quá hưng phấn cũng dễ dẫn tới mất ngủ, ảnh hưởng đến sức khỏe. Trong những trường hợp đặc biệt nói trên, chúng ta vẫn luôn luôn tươi cười với nụ cười bên trong. Nội tâm cười đời sống cười theo (xem *Nụ Cười Bên Trong*).

Vĩnh Như

Tủ Sách Việt Thường

www.tusachvietsach.org