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

Cười - một thiền pháp trị liệu

ISSN: 2734-9195 08:05 21/04/2026

Hãy cười trong tỉnh thức để tự chữa lành cho chính mình, vượt qua những mặc cảm về thân phận hay nghịch cảnh, để cuộc đời luôn tràn ngập ánh sáng của hỷ lạc và an yên.

Mở đầu

Hai câu thơ của Bùi Minh Quốc:

“Có khi nào trên đường đời tấp nập

Ta vô tình đã đi lướt qua nhau...”

gợi nhắc vấn đề quen thuộc của đời sống hiện đại, ta dễ lãng quên những giá trị đang có khi bị cuốn vào nhịp sống vội vã. Cứ như một chuyến tàu không ngừng chạy về phía trước, luôn hướng đến tương lai mà ít khi dừng lại để nhận diện những gì đang hiện hữu.



Ảnh tác giả cung cấp

Dưới góc nhìn tâm lý học, trạng thái tâm trí bị kéo về quá khứ hoặc phóng tới tương lai, làm suy giảm khả năng nhận biết hiện tại. Khi ấy, chúng ta dễ rơi vào vòng lặp của tiếc nuối, lo âu và căng thẳng, đồng thời bỏ lỡ những kết nối ý nghĩa. Phật học gọi đây là tâm phóng dật:

"Quen lối bỏ hình bắt bóng;

Đuổi theo hạnh phúc xa vời;

Tâm cứ bận về quá khứ;

Hoặc lo rong ruổi tương lai"[1],

mải miết tìm kiếm hạnh phúc xa vời mà không an trú trong thực tại. Khi mất khả năng sống trong hiện tại, con người dần xa rời với chính mình, xa rời với người khác và cả những niềm vui như một nụ cười giản dị.

Vậy thì phải sống thế nào để không day dứt, để không "vô tình đi lướt qua nhau", để cuộc đời là cuộc dạo chơi mà không phải là những chuỗi hối tiếc. Và để có thể cười được với cả những thuận duyên và nghịch duyên trong cuộc sống.

Những nụ cười trong Kinh điển

Hoa sen và nụ cười của Ngài Mahākassapa

“Niêm hoa vi tiếu” là điển tích nổi tiếng trong Thiền tông, được truyền tụng và bàn luận qua nhiều thế hệ. Câu chuyện kể rằng Đức Thế Tôn đưa lên một cành hoa sen trước hội chúng 1.250 vị khất sĩ tại Linh Sơn. Trong khi phần lớn thính chúng vẫn còn bị chi phối bởi dòng suy nghĩ, chỉ có Ngài Mahākassapa mỉm cười. Đức Phật liền tuyên bố: “*Ta có Chính pháp nhãn tạng, Niết bàn diệu tâm, nay trao cho Mahākassapa*”.



(Ảnh: Internet)

Sự kiện này cho thấy nụ cười không chỉ là biểu hiện cảm xúc, mà còn là dấu hiệu của nhận thức trực tiếp thực tại.

Thiền sư Nhất Hạnh đã giải thích rằng, sở dĩ ta không nhìn thấy được bông hoa như Ngài Mahākassapa vì đầu óc ta mãi bận bịu suy nghĩ thì làm sao ta có thể nhìn thấy được bông hoa. Chỉ khi nào ta có mặt thực sự trong giây phút hiện tại

thì khi đó ta mới có thể tiếp xúc được với thực tại. Hoa sen là một pháp, là thực tại. Tâm thật lặng và sáng trong mới có thể tiếp xúc thật sự được với hoa.

Hình ảnh nụ cười ở đây là nụ cười của sự an trú, sự có mặt trong giây phút hiện tại. Vì vậy, nụ cười của Mahākassapa có thể được hiểu như trạng thái chính niệm thuần khiết, nơi thân và tâm hợp nhất trong giây phút hiện tại. Nụ cười này phản ánh khả năng dừng lại, buông bỏ suy tư và thiết lập cân bằng nội tâm.

Nụ cười và tiếng la trong đêm: Điển tích "từ quan đi xuất gia"

Một minh chứng khác cho giá trị trị liệu của nụ cười được thể hiện qua câu chuyện về Đại đức Baddhiya[2]. Vào thời đức Phật, Đại đức Baddhiya, trước khi xuất gia là một quan tổng trấn miền Băc vương quốc Sakka sống trong giàu sang và nhiều quyền lực. Dầu đi đâu hay ở tại dinh phủ cũng luôn có đội binh hầu cận và bảo vệ cả ngày đêm. Tuy vậy, Ngài luôn ở trong tình trạng lo lắng, sợ hãi và thiếu an toàn. Khi đã là người xuất gia với ba y một bát, không có gì để mất, ở một mình trong rừng vắng, đêm hôm dưới gốc cây, Đại đức lại thấy vô cùng thoải mái. Một đêm kia trong lúc thực tập thiền định, Đại đức trải nghiệm và cảm nhận niềm vui sướng của đời sống xuất gia mà Ngài chưa bao giờ được biết tới trong thời gian còn làm quan nên đã cười và thốt lên: "Ôi hạnh phúc! Ôi hạnh phúc". Ngài đã đạt được những bước tiến rất dài trên con đường tự tại của đời sống buông xả và vô uý. Nụ cười của sự mãn nguyện, của sự giác ngộ được bật lên thành tiếng la trong đêm thanh vắng.

Nụ cười và tiếng thốt lên này không đơn thuần là phản ứng cảm xúc, mà là biểu hiện của trạng thái tâm lý được giải phóng khỏi sợ hãi và chấp thủ. Đây là dấu hiệu của chuyển hóa nội tâm, khi chúng ta không còn bị ràng buộc bởi nhu cầu kiểm soát hay bảo vệ bản ngã. Nụ cười, trong trường hợp này, trở thành kết quả của quá trình buông xả và là phương tiện giúp duy trì trạng thái an lạc.

Nụ cười của Đức Phật Di Lặc



(Ảnh: Internet)

Trong truyền thống Phật giáo, nụ cười của Đức Phật Di Lặc biểu trưng cho trạng thái hoan hỷ, từ bi và buông xả. Hình tượng của Ngài với dáng vẻ an nhiên, bụng lớn, nụ cười rộng mở và đôi tai dài lắng nghe tất cả mọi âm thanh của cuộc đời, hàm chứa thông điệp rằng: khả năng tiếp nhận mọi hoàn cảnh mà không bị ràng buộc bởi những chấp chước.

Nụ cười của Đức Phật Di Lặc có thể được hiểu như biểu tượng của trạng thái tâm lý ổn định và rộng mở. Khi chúng ta thực tập buông xả và phát triển lòng từ bi, nụ cười không còn phụ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài mà trở thành trạng thái nội tại. Nền tảng của "thiền pháp cười trị liệu", nơi nụ cười đóng vai trò như phương tiện giúp giải tỏa căng thẳng, chuyển hóa cảm xúc tiêu cực và nuôi dưỡng an lạc trong đời sống.

Nụ cười và quán niệm: từ phản ứng sinh học đến thiền trị liệu

Nụ cười tuy rất đơn giản nhưng lại mang nhiều ý nghĩa. Từ góc nhìn khoa học, nụ cười không chỉ là phản ứng cảm xúc, mà còn là hoạt động sinh học giúp cơ thể thư giãn và cân bằng. Khi mỉm cười, hệ thần kinh được dịu lại, những căng thẳng trong thân và tâm cũng dần được tháo gỡ. Nụ cười lúc ấy giống như một làn gió mát, giúp trở về trạng thái nhẹ nhàng và dễ chịu hơn. [8]&[10]

Ngăn ngừa bệnh tim: Khi cười, các mạch máu giãn nở, giúp cải thiện tuần hoàn máu và giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Đồng thời, tiếng cười còn giúp làm giảm các hormone gây căng thẳng như cortisol và adrenaline. Nhờ vậy, trái tim được chăm sóc và nguy cơ bệnh tật cũng được giảm thiểu. Ta có

thể thấy, chỉ một nụ cười nhỏ cũng đã âm thầm nâng đỡ sức khỏe của mình. [12]&[13]

Cải thiện tâm trạng: Không chỉ tác động lên thân thể, nụ cười còn có khả năng chuyển hóa tâm trạng. Nếu một sớm mai thức giấc, ta bỗng thấy không có chút hứng thú nào để bắt đầu một ngày mới. Vậy hãy thử nở một nụ cười. Ngay cả khi đó chỉ là nụ cười gượng gạo thì cũng có thể giúp ta điều chỉnh tâm trạng. Đó chính là sự kỳ diệu là nụ cười. Khi cười, cơ thể sẽ sản sinh ra những chất như endorphin và serotonin - những chất được xem như liều thuốc tự nhiên giúp cảm thấy dễ chịu và vui tươi hơn. Nhờ đó, tâm trạng được chăm sóc, nỗi đau cũng dịu đi và năng lượng được tiếp thêm nhiên liệu để tiếp tục để bước đi. [2]&[10]

Tăng cường hệ miễn dịch: Nụ cười còn góp phần nuôi dưỡng sức đề kháng của cơ thể. Khi tâm trí được thư giãn, hệ miễn dịch cũng hoạt động hiệu quả hơn. Con người trở nên định tĩnh, vững vàng hơn trước những áp lực cuộc sống. Điều này cho thấy, chăm sóc nụ cười cũng chính là chăm sóc cho sự sống trong thân tâm ta từng ngày. [9]&[11]



(Ảnh: Internet)

Là cầu nối trong các mối quan hệ: Khi mỉm cười với người khác nghĩa là ta đang gửi đi thông điệp của sự thân thiện và an toàn. Cười là một ngôn ngữ quốc tế vô cùng thân thiện. Đó có thể phá tan những "tảng băng" trong các mối quan hệ. Mac Anderson đã từng nói: "*nụ cười là ánh dương toả sáng đưa mọi người lại gần nhau hơn*" [1, tr.14]. Các nghiên cứu cho thấy ta có khuynh hướng dễ tin tưởng người khác hơn khi họ cười và với nụ cười của mình, ta cũng khiến người đối diện an tâm hơn. Do đó, cười không những làm cho người đối diện cảm thấy

thoải mái, dễ chịu, tạo ra không khí nhẹ nhàng, kết nối, dễ có thiện cảm, xa hơn nữa còn giúp thúc đẩy các mối quan hệ trong xã hội. Là chiếc cầu thông thương trong giao tế đời sống.

Từ góc nhìn của thiền tập, nụ cười còn là một phương pháp thực hành chính niệm. Khi ta mỉm cười trong ý thức, ta đang trở về với giây phút hiện tại. Ta biết mình đang thở, đang sống, đang có mặt cho chính bản thân mình và cả cho người xung quanh. Nụ cười lúc này không còn là phản xạ, mà trở thành hành động có ý thức, giúp ta nuôi dưỡng sự an lạc. Thiền sư Nhất Hạnh từng dạy rằng, một nụ cười có thể giúp ta tiếp xúc sâu sắc hơn với sự sống và làm dịu đi những khổ đau. Khi ta biết mỉm cười với chính mình và với cuộc đời, ta đang mở ra một con đường chữa lành. Con đường ấy không xa xôi, mà có mặt ngay trong từng hơi thở, từng bước chân và từng nụ cười.

Vì vậy, nụ cười không chỉ là biểu hiện cảm xúc, mà còn là quán chiếu thực tập. Mỗi khi mỉm cười trong chính niệm, ta đang nuôi dưỡng thân tâm, làm sâu sắc các mối quan hệ và góp phần xây dựng đời sống an lành hơn.

Chữa lành bằng nụ cười có ý thức

Nụ cười được mô tả có nhiều kiểu cười. Có những kiểu cười có thể mang lại niềm tin, sự động viên, khích lệ nơi người khác. Nhưng cũng có những kiểu cười có thể làm người khác rơi vào trạng thái bối rối, mất sự tự tin, tuyệt vọng. Đức Phật có nụ cười vô cùng mầu nhiệm. Nụ cười kết tinh quá trình tu tập, nụ cười của buông xả, giải thoát, an lạc, như nhiên. Nụ cười ấy hiện diện khắp nơi trong các sinh hoạt thường nhật của Ngài, trong khi đi đứng nằm ngồi, bất cứ lúc nào, ngay cả lúc Ngài nhập Niết-bàn từ giã thế gian.

Cười với chính mình - quá trình tự trị liệu

Cuộc sống mỗi người có thể được ví như một bản nhạc do chính mình viết ra, trong đó mỗi trải nghiệm tương ứng với những nốt thăng, trầm hay khoảng lặng. Tuy nhiên, giá trị của bản nhạc không hoàn toàn phụ thuộc vào ngoại cảnh, mà chủ yếu được quyết định bởi thái độ nhận thức và cách thức phản ứng của chủ thể. Tự đánh thức mình và chào đón ngày mới bằng nụ cười có ý thức. Đó cũng đồng nghĩa với thái độ sống tích cực. Ta có thể hiến tặng rất nhiều thứ cho những người xung quanh. Vậy tại sao lại không thể tặng một món quà cho chính mình. Hiến tặng cho mình thái độ sống tích cực, tinh thần lạc quan đầu ngày để ta có đủ năng lượng đối diện với rất nhiều sự việc trong suốt ngày dài là thái độ sống rất khôn ngoan. Bắt đầu ngày mới bằng nụ cười tỉnh thức với bài kệ:

“Thức dậy miệng mỉm cười

Hăm bốn giờ tinh khôi

Xin nguyện sống trọn vẹn

Mắt thương nhìn cuộc đời”.[3]

Đây là hành động thiết lập chính niệm, giúp ta quay về với hiện tại và định hướng lại toàn bộ đời sống nội tâm ngay từ khoảnh khắc đầu ngày. Việc mỉm cười với chính mình, do đó, có thể được hiểu như hành vi chủ động điều chỉnh nhận thức, góp phần chuyển hóa trạng thái tâm lý từ tiêu cực sang tích cực.

Ta thường có khuynh hướng nhớ đến niềm vui trong thời gian rất ngắn nhưng lại gặm nhấm những nỗi buồn như thước phim quay chậm được tua đi, tua lại rất nhiều lần. Những nỗi buồn trong quá khứ đó mỗi lần được nhắc đến giống như cùng một vết thương nhưng lại cứ đem ra mổ xẻ nhiều lần. Vết thương cần được ngủ yên và cần thời gian để tự chữa lành. Sự lặp lại liên tục của những dòng suy tưởng này không chỉ kéo dài khổ đau mà còn cản trở khả năng tiếp xúc với thực tại.

Quay về với hiện tại, cười thật thoải mái thì sẽ sống an lạc hạnh phúc ngay tức khắc, đó gọi là “*hiện tại lạc trú*”. Lúc này, nụ cười tỉnh thức đóng vai trò như một “điểm dừng”, giúp gián đoạn dòng suy nghĩ miên man và đưa tâm trở về giây phút hiện tại. Đây chính là cơ chế tự trị liệu, khi ta không còn tiếp tục khơi gợi lại những vết thương trong tâm, mà cho phép chúng được lắng dịu và tự chữa lành theo thời gian.

Hơn nữa, nụ cười gắn liền với thái độ từ bi đối với chính mình. Hình ảnh “*mắt thương nhìn cuộc đời*”, xuất phát từ tinh thần “từ nhãn thị chúng sinh” trong Kinh Pháp Hoa, cho thấy việc nuôi dưỡng ánh nhìn yêu thương không chỉ hướng ngoại mà còn cần được áp dụng đối với chính mình. Khi học được cách chấp nhận, thấu hiểu và bao dung với những giới hạn của mình, nụ cười không còn là biểu hiện bề ngoài mà trở thành trạng thái nội tâm đã được kiểm soát.

Cười cùng vạn vật - chất liệu kết nối



Ảnh tác giả cung cấp

Sự hiện diện của ai đó trên cuộc đời đều mang trong mình sứ mệnh riêng. Có những người mang trong mình những sứ mệnh cao cả: nơi đâu khó khăn, nơi đó họ có mặt. Họ sẵn sàng đưa cánh tay để kéo người khác lên từ vực sâu của khó khăn, của nghèo khổ, của tận cùng tuyệt vọng. Họ mang trong mình tinh thần của Bồ Tát Địa Tạng "*địa ngục vị không, thệ bất thành Phật*", tìm cách có mặt ở bất cứ nơi nào mà bóng tối, khổ đau, tuyệt vọng, áp bức còn có mặt[4], họ mang trong mình trái tim của Quán Âm Đại Sĩ "*tầm thinh cứu khổ*". Hành động này phản ánh một dạng thức của lòng vị tha và tinh thần trách nhiệm xã hội, vốn được xem là nền tảng của các mối quan hệ nhân văn.

Giá trị của sự giúp đỡ không chỉ nằm ở bản thân hành động, mà còn ở cách thức hành động đó được thực hiện. Những cử chỉ tưởng chừng đơn giản như cái vỗ vai khích lệ, một ánh mắt cảm thông, lời nói nhẹ nhàng hay một nụ cười bao dung có thể tạo ra tác động tâm lý tích cực sâu sắc.

Nụ cười được xem như phương tiện giao tiếp hiệu quả, có khả năng lan tỏa cảm xúc tích cực và giảm thiểu căng thẳng trong tương tác xã hội. Khi một hành vi hỗ trợ được thực hiện trong trạng thái hoan hỷ và chân thành, người tiếp nhận không chỉ cảm nhận được sự giúp đỡ về mặt vật chất mà còn đạt được trạng thái an tâm và dễ chịu về mặt tinh thần.

Nụ cười có thể được hiểu như "phương tiện tâm lý xã hội" đơn giản nhưng có sức ảnh hưởng mạnh mẽ. Đó không chỉ là biểu hiện bên ngoài của trạng thái cảm xúc tích cực, mà còn đóng vai trò như cầu nối, giúp thiết lập và duy trì sự đồng cảm giữa các cá nhân. Nhờ đó, nụ cười góp phần tạo dựng môi trường

tương tác an toàn, thúc đẩy sự tin cậy và nuôi dưỡng các giá trị nhân văn trong cộng đồng.

Khi nụ cười được khởi sinh từ sự tỉnh thức và an trú trong hiện tại, sẽ trở thành liệu pháp "thiền trong hành động", giúp điều hòa cảm xúc và tái lập cân bằng nội tâm. Lúc này, cười không còn là phản xạ đơn thuần mà là phương tiện trị liệu tinh thần, góp phần chuyển hóa khổ đau, nuôi dưỡng chính niệm và mở rộng khả năng kết nối từ bi với người khác.

Cười với những điều bình dị - nuôi dưỡng hạnh phúc tự thân

Ta thường dễ bị thu hút bởi những giá trị mang tính hào nhoáng, xa hoa; tuy nhiên, chính những điều giản dị, mộc mạc lại có khả năng tạo nên rung động sâu sắc và lâu dài hơn về mặt cảm xúc. Khi đối diện với trạng thái chán nản hoặc suy giảm tinh thần, thay vì chìm đắm trong tiêu cực, việc chủ động tìm kiếm những niềm vui nhỏ trong đời sống có thể giúp ta tái lập trạng thái cân bằng cảm xúc theo tinh thần "kiến tha lâu đầy tổ". Những khoảnh khắc đơn sơ nhưng ý nghĩa này đóng vai trò như các điểm tựa tâm lý, giúp ta thoát khỏi trạng thái bế tắc và nuôi dưỡng năng lượng tích cực.

Hạnh phúc không nhất thiết gắn liền với những thành tựu lớn lao, mà luôn có mặt trong khả năng sống đúng với bản thân và chấp nhận chính mình. Mỗi cá nhân mang những đặc điểm, năng lực và định hướng riêng, do đó việc nhận diện giá trị nội tại, đồng thời chấp nhận và cải thiện những hạn chế cá nhân, là nền tảng để hình thành đời sống ý nghĩa, an lạc. Thiền sư Nhất Hạnh thường dạy "*ta có là ta, ta mới đẹp*", nhấn mạnh rằng vẻ đẹp chân thật của ta chỉ xuất hiện khi không còn phủ nhận hay so sánh bản thân với người khác, mà biết an trú trong chính mình với sự hiểu và thương. Sống trọn vẹn trong từng khoảnh khắc giúp ta nhận ra rằng không có trải nghiệm nào là tầm thường, bởi chính những điều nhỏ bé lại góp phần xây dựng nên chất lượng của đời sống.

Từ góc độ này, việc trân trọng các mối quan hệ và biểu đạt tình cảm thường xuyên cũng trở nên thiết yếu. Những hành động giản dị đều mang giá trị nuôi dưỡng đời sống tinh thần khó thể đong đếm. Vì thế, hạnh phúc không phụ thuộc vào những điều kiện bên ngoài, mà được xây dựng từ khả năng mở lòng, thay đổi góc nhìn và biết ơn những gì đang hiện hữu. Chính sự chuyển hóa trong nhận thức này tạo điều kiện để nụ cười xuất hiện tự nhiên và chân thật nhất.

Cười với nghịch cảnh - chuyển hóa khổ đau

Khi đối diện với nghịch cảnh, ta thường co lại, khép kín và đánh mất sự nhẹ nhàng vốn có. Nhưng nếu biết dừng lại một chút, trở về với hơi thở, ta có thể mỉm cười. Nụ cười ấy không phải để che giấu khổ đau, mà để ôm ấp và chuyển hóa.

Khi thở vào, ta ý thức mình còn sống. Khi thở ra, ta buông xuống những căng thẳng, lo âu, giận hờn. Ta có thể thầm nhủ: “Thở vào, tôi thấy lòng mình đang căng thẳng/lo lắng. Thở ra, tôi mỉm cười với chính căng thẳng/lo lắng ấy.” Không gượng ép, chỉ cần một chút ý thức, nụ cười lúc này giúp ta dịu lại và bình ổn hơn. Ta không còn phản ứng lại nghịch cảnh, mà học cách nhìn sâu để hiểu. Hiểu rồi, tự nhiên lòng nhẹ.

Khi nhìn sâu vào nghịch cảnh, ta có thể thấy rằng mọi sự đều do nhiều nhân duyên tạo thành. Không có gì xảy ra ngẫu nhiên hay đến từ sự cố ý của bất kỳ ai. Thấy được như vậy, ta không còn đổ lỗi, trách móc hay giận hờn. Hiểu biết mở ra cánh cửa của thương yêu và tha thứ. Cuộc sống tuy vô thường nhưng cũng rất mầu nhiệm. Mỗi ngày ta còn có thể thở, có thể cười, đó đã là một món quà vô cùng quý giá rồi. Khi biết trân quý chính mình và những gì đang có, nụ cười sẽ đến tự nhiên, không gượng ép.

Vì vậy, mỉm cười không chỉ là phản ứng, mà là thực tập. Mỗi nụ cười chính niệm là một bước trở về, một bước chuyển hoá. Nhờ đó, ta học được cách sống sâu sắc hơn, an lành hơn, ngay giữa những điều không như ý.

Kết luận

Nụ cười không chỉ là phản ứng sinh học hay biểu cảm nhất thời, mà chính là thiền pháp trị liệu giúp tái thiết lập cân bằng nơi thân và tâm. Qua các điển tích Phật giáo như nụ cười của Ngài Mahākassapa, Đức Di Lặc hay quan tổng trấn Baddhiya, nụ cười hiện lên như biểu tượng của tỉnh thức, của khả năng buông xả và trạng thái an trú trọn vẹn trong giây phút hiện tại.

Để nụ cười thực sự trở thành nguồn năng lượng mang tính chất trị liệu, chúng ta nên tập cười mỗi ngày, trong mọi hoàn cảnh và quan trọng hơn hết, đó là cười trong tỉnh thức. Sau cùng, không có thành quả nào tự nhiên mà có, niềm an vui phụ thuộc vào những nỗ lực không ngừng và sự thông minh trong cách lựa chọn thái độ sống.

Hãy cười trong tỉnh thức để tự chữa lành cho chính mình, vượt qua những mặc cảm về thân phận hay nghịch cảnh, để cuộc đời luôn tràn ngập ánh sáng của hỷ lạc và an yên.

Tác giả: **Ngoại Phương**

***

Tài liệu tham khảo:

1] Anderson, Mac (2008), *Điều kỳ diệu của thái độ sống*, Hiếu Dân, Thế Lâm, Văn Khanh dịch, NXB Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh.

2] Korb, Alex (2021), *Vòng xoáy đi lên: Đảo chiều trầm cảm từ những thay đổi nhỏ*, Đỗ Hoàng Tùng dịch, NXB Thái Hà, Hà Nội.

3] Nhật tụng thiền môn (2020), Thích Nhất Hạnh, NXB Phương Nam, tr. 206.

4] Thích Nhất Hạnh (2022), *Trồng một nụ cười*, Chân Vịnh Nghiêm, Chân Tại Nghiêm, Chân Trăng Mai Thôn dịch, NXB Thái Hà, Hà Nội.

5] Thích Nhật Từ (2014), "Thiền nụ cười", https://www.daophatngaynay.com/vn/tu-sach-dao-phat-ngay-nay/15796-chuong-2-thien-nu-cuoi.html

6] Yến Thất (2024), *Khi bạn cười, thời tiết đẹp rạng ngời*, Phương Thảo dịch, NXB Dân Trí, Hà Nội.

7] "Khám phá 6 lợi ích sức khỏe của tiếng cười" (2022), https://suckhoedoisong.vn/kham-pha-6-loi-ich-suc-khoe-cua-tieng-cuoi-169220511213950842.htm

8] Benson, H., Beary, J. F., & Carol, M. P. (1974), "The relaxation response", *Psychiatry*, 37(1), tr. 37–46.

9] Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2012), *The Healing Power of the Breath*, Shambhala Publications, Boston.

10] Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017), *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*, Avery, New York.

11] Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021), *Textbook of Medical Physiology* (14th ed.), Elsevier.

12] Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006), "Physiology of long pranayamic breathing...", *Medical Hypotheses*, 67(3), tr. 566–571.

13] Ma, X., Yue, Z.-Q., Gong, Z.-Q., Duan, N.-Y., Shi, Y.-T., Wei, G.-X., & Li, Y.-F. (2018), "The effect of diaphragmatic breathing...", *Frontiers in Psychology*, 9, tr.

665.

Chú thích:

[1] Nhật tụng thiền môn (2020), Thích Nhất Hạnh, NXB Phương Nam, tr. 206.

[2] Vin.Cv.Kh.7. (Cullavagga, Khandhaka) Khuddaka-nikaya : Tiểu Bộ Kinh

[3] Nhật tụng thiền môn (2020), Thích Nhất Hạnh, NXB Phương Nam, tr. 401.

[4] Nhật tụng thiền môn (2020), Thích Nhất Hạnh, NXB Phương Nam, tr. 449.