

ĐI - THỞ - CUỒI

Trước đây vài năm, một vị thiền sư, sau bao nhiêu năm sinh sống ở nước ngoài (PHÁP), đã tìm mọi cách để được trở lại quê hương, thăm lại ngôi chùa xưa, nơi mà thiền sư đã xuất thân học đạo, thăm lại lũy tre làng, nơi xứ HUẾ, thăm lại một số bạn cũ đồng tu, thăm lại những người bà con, thăm lại người dân VIỆT và hoàng pháp.



Sau khi trở ra lại ngoại quốc, thiền sư đã để lại một bức thư pháp vắn vắn có ba chữ: ĐI-THỞ-CUỒI. Có rất nhiều người ở trong nước đã mua lại bức thư pháp này, với mục đích làm việc từ thiện, một số người mua về để treo trong nhà, như một bức tranh, dùng làm trang trí nội thất. Nhưng có mấy ai suy gẫm đến cái ý nghĩa sâu sắc của ba chữ này ĐI, THỞ, CUỒI. Theo sự suy gẫm của cá nhân tôi, tôi cho rằng đây là một bài học rất có ý nghĩa đối với bản thân của tôi mà tôi muốn giải trình để các bạn xem là có hợp lý hay không?

1/ ĐI: Nếu chỉ nghĩ đơn thuần theo cái nghĩa của nó, thì cũng đâu có gì là sai. Tôi nghĩ thêm rằng, chữ ĐI ở đây, có nghĩa là không thụ động, mà phải hoạt động, hoạt động bằng tay chân, hoạt động bằng trí óc. Con người ta phải mưu sinh để giúp cho sự sống còn, giúp cho sự tồn tại của mình trong cuộc đời này, như vậy phải làm việc (phải hoạt động) nếu còn

đầy đủ năng lực. Có ai dám phủ nhận là công việc không mang lại nhiều lợi ích đến cho chúng ta không? Có ai dám bảo rằng công việc không mang lại niềm vui, niềm hy vọng đến cho cuộc đời của chúng ta không? Một số bạn học của tôi, đến nay đã 72 cái xuân xanh rồi, họ vẫn còn đi làm việc, tôi so sánh họ với các người bạn khác đồng lứa tuổi không còn đi làm việc. Có một sự khác biệt rõ ràng, người còn đi làm việc vui vẻ hơn, trẻ trung hơn, hoạt bát hơn là những người nghỉ hưu. Chữ ĐI còn có nghĩa là đi lên, chứ không phải là đi lui. Luôn luôn nghĩ đến con đường về phía trước để tiến bước, để trau dồi kiến thức, để học hỏi, để giúp mình và giúp đời mà ý nghĩa nhất là CON ĐƯỜNG HƯỚNG THIÊN, cần phải đi theo.



2/ THỞ: Hơi thở quá cần thiết cho sự sống của con người, có nghĩa là hít vào và thở ra. HÍT VÀO là đem dưỡng khí vào nuôi cơ thể, đem năng lượng cần thiết vào giúp các tế bào được khỏe mạnh hơn để chống lại với các tế bào bệnh hoạn. THỞ RA là tổng bót các chất CO₂ ra khỏi cơ thể, là buông xả. Chính từ nguyên lý này mà người ta đã đề xuất nhiều phương pháp, THIÊN ĐỊNH, THIÊN QUÁN, THIÊN HÀNH, KHÍ CÔNG, YOGA. Dạy cho con người điều hòa hơi thở để cho cả THÂN và TÂM được an lạc và giảm bớt được nhiều bệnh hoạn. Nếu tập thể dục mà không hít vào, thở ra đều đặn, nếu đi bộ mà những bước đi không đều đặn với nhịp thở, sẽ cảm thấy mau mệt mỏi và ngược lại. Hiện nay có quá nhiều sách vở tài liệu, ca ngợi về sự hữu hiệu của phương pháp chữa bệnh bằng THIÊN ĐỊNH. Các khoa học gia đã làm thí nghiệm và

kiểm chứng, các vị bác sĩ đã thử nghiệm phương pháp này để chữa trị các bệnh nhân của họ, mà các bác sĩ tây y xin bó tay. Một số các bác sĩ cũng khuyên chúng ta, nếu mỗi ngày chỉ THIÊN ĐỊNH 2 lần, và mỗi lần chỉ cần 20 phút, sẽ giảm được rất nhiều bệnh, nhất là những bệnh nguy hiểm đến tính mạng, mà mình không hay biết từ trước, nếu khi khám phá ra được thì ôi thôi trễ quá mất rồi ... Các bạn trẻ nhiều lúc làm việc nhiều, trí óc bị căng thẳng, dễ bị STRESS, THIÊN ĐỊNH là phương pháp hữu hiệu nhất cho các bạn giải stress, mà không cần phải ra tiệm thuốc tây mua thuốc uống.



Trong bài THIÊN QUÁN NIỆM, tác giả RONALD ALEXANDER cho biết là nhà khoa học SARA LAPXAR tại bệnh viện MASSACHUSETTES đã khám phá sự liên quan giữa THIÊN QUÁN và NÃO BỘ (hệ thần kinh). Nếu các bạn nào bị áp huyết cao, hãy thử xem? Sau mỗi buổi sáng ngủ dậy, ngồi thiền chừng 30 phút, lấy máy ra đo, sẽ thấy kết quả là áp huyết dưới 130 (số trên) và 75 (số dưới), và nhịp đập của TIM từ 60 đến 70 (tôi đã trải nghiệm). Bây giờ chắc các bạn không còn nghi ngờ gì hiệu quả của sự HÍT VÀO, THỞ RA ĐỀU ĐẶN, phải không? Như vậy là chúng ta đã hiểu rõ ràng ý nghĩa của chữ THỞ rồi.

3/ CƯỜI: Không biết căn cứ vào đâu, mà tự ngàn xưa ông bà của chúng ta cho rằng ‘NỤ CƯỜI LÀ MƯỜI THANG THUỐC BỔ’.

Ngày nay, các khoa học gia đã chứng minh rõ ràng, là lúc vui cười, tế bào não sẽ tiết ra 2

hóa chất: Hóa chất thứ nhất là ENDORPHINE, hóa chất này phát sinh cho cơ thể nhiều tế bào. Hóa chất thứ 2 là ENKAFELINE, hóa chất thứ 2 này làm cho các tế bào mới sinh ra được khỏe mạnh (chống với các tế bào bệnh hoạn).



Một tác giả người PHÁP tên là RICHARD MIGNAULT đã gọi cho mọi người trên thế giới, một THÔNG điệp, với nhan đề là ‘UN BEAU SOURIRE’, với nội dung như sau “sự AN BÌNH lúc nào cũng khởi đầu bằng một nụ cười, nụ cười rất hấp dẫn và dễ lôi cuốn người khác (quả thật là như vậy, bởi vì sau khi tay bắt mặt mừng, điểm thêm một nụ cười rạng rỡ, thì tiếp theo là chuyện trò, nôm như bấp rang...), lúc chúng ta cảm thấy an bình, chúng ta sẽ có một cảm giác HẠNH PHÚC và đầy lòng YÊU THƯƠNG. Vì vậy theo tác giả, 3 yếu tố: AN BÌNH, HẠNH PHÚC, TÌNH THƯƠNG, luôn luôn gắn bó với nhau, không thể có cái này mà thiếu cái kia. Qua nụ cười, chúng ta sẵn sàng dang tay đón nhận niềm vui của người khác, và cũng để chia sẻ niềm vui của mình với người khác. NỤ CƯỜI làm vui đi sự đau khổ, và mang cho ta một niềm HY VỌNG. Lúc mà trái TIM của ta đã tràn ngập TÌNH THƯƠNG, thì trái TIM không còn chỗ trống nào để chứa đựng sự GIẬN HÓN, GHEN GHÉT, ĐỐ KỶ. Như vậy món quà đáng giá nhất mà chúng ta nên dành để tặng nhau đó là ‘UN BEAU SOURIRE’, nào có mất mát gì đâu? Người nhận cũng vui vẻ mà người cho cũng không thiệt thòi gì hết.



Các bạn thử làm xem, trong một phút thanh thoi nào đó, bạn ngồi nhắm mắt lại, mỉm một nụ cười rạng rỡ, nghĩ về một người bạn, người thân nào đó, bạn sẽ có được cảm giác là người bạn hay người thân này sẽ đang mỉm cười đáp lễ lại bạn, bạn sẽ cảm thấy hân hoan vô cùng, thoải mái vô cùng, hạnh phúc vô biên.

Sau khi nhận được thông điệp này tôi cũng ngồi nhắm mắt, điểm một nụ cười rạng rỡ, nghĩ đến ông RICHARD MIGNAULT, như một món quà gửi tặng ông ta, để tỏ lòng biết ơn ông ta, tôi - cũng không quên gửi đến các người bạn vàng của tôi ‘mes beaux sourires’.

Sau khi hiểu được ý nghĩa của 3 chữ ĐI - THỞ - CƯỜI, tôi tự hỏi: đây có phải là một bài học từ HOÀNG PHÁP hay không? Hai việc làm tốt nhất mà trong cách PHẬT GIÁO thường dạy cho các PHẬT TỬ là PHÓNG SANH và BỐ THÍ. Mà HOÀNG PHÁP là một trong 3 cách bố thí. Cũng có rất nhiều cách hoàng pháp, nhưng cách hoàng pháp nào đem đến lợi ích thiết thực cho bá tánh nhất trong kiếp này?, chứ không phải cho đến kiếp sau. Đó là sự chỉ dẫn cho bá tánh một phương pháp, tự mình tu học để đem lại cho mình MỘT THÂN TÂM AN LẠC. Phương pháp dễ nhất, đơn giản nhất, đó là áp dụng phương pháp ĐI-THỞ-CƯỜI . . .

Tôi thật sự chưa bao giờ được nghe một lời giải thích nào của vị THIỀN SƯ về ý nghĩa của 3 chữ này trong một bức thư pháp quá ngắn gọn, mà tôi chỉ suy luận theo chiều hướng

chủ quan của riêng mình. Chính nhờ vào sự thiếu giải thích đó, làm cho tôi nảy sinh ra một sự tò mò, muốn tìm hiểu, và tôi cũng chủ quan cảm nhận rằng đây là một bài học theo phương cách hoàng pháp tuyệt vời của một vị cao tăng, vì không một lời giải thích, có nghĩa là ai muốn hiểu sao thì hiểu, điều đó còn tùy thuộc vào cơ duyên của họ, vì vạn pháp đều do duyên khởi, và rất đúng theo tinh thần của ĐẠO PHẬT. Bởi vì PHẬT GIÁO không phải là một thần quyền, đem lý thuyết ra để ru ngủ người khác, và hứa hẹn với họ một cảnh thiên đường hoàn mỹ, khiến cho con người cứ dựa vào đó để ngày đêm nuôi một ảo vọng để tiến tới. Mà con đường đi tìm GIẢI THOÁT của đạo PHẬT là phải tự tu học, phải tự tìm tòi, phải từ thấp được lên mà đi. Nếu có một lời giải thích, tức là có một sự áp đặt, mà khi đã bị áp đặt thì khó mà phát huy được trí tuệ, và như vậy khả năng TÂM LINH sẽ bị áng mây U MINH ngăn chặn.



Tuy nhiên nếu áp dụng cái triết lý của 3 chữ ĐI-THỞ-CƯỜI vào cuộc sống của con người, thì THÂN TÂM của họ có được AN LẠC hay không? Có mang đến cho họ HẠNH PHÚC hay không? Cái đó còn tùy thuộc vào căn cơ, nghiệp duyên của mỗi người.

**TÔI XIN KÍNH CẨN CẦU ĐẦU CẢM ƠN
SỰ CHỈ DẠY CỦA THIỀN SƯ.**

**KÍNH CẨN CẦU MONG CHO MỌI NGƯỜI
ĐƯỢC THÂN TÂM AN LẠC.**

HỒ VIỆT PHÁN