

# Nụ Cười



**Các bạn thân mến,**

Hôm nay tôi lại muốn dành cho bạn nụ cười của tôi và sẽ rất vui khi được bạn tặng lại tôi một nụ cười. Tôi cũng rất muốn chia sẻ với các bạn về sức mạnh của một nụ cười. Một nụ cười thật sự không tốn kém chi hết hay không làm mất mát gì cả, nhưng nó lại ban tặng rất nhiều; nó làm cho những ai đón nhận nó giàu có thêm lên và nó cũng không làm cho người ban tặng nụ cười nghèo đi chút nào. Tuy rằng nụ cười được trao cho nhau trong khoảnh khắc phù du ngắn ngủi, nhưng kỷ niệm về nó đôi khi tồn tại cả một đời cho ai đó đã trao đi hay được nhận một nụ cười.

Đời sống của chúng ta không chỉ làm bằng bánh mì hay cơm gạo, mà nó được nuôi dưỡng bằng sự an lạc, thanh thoi, vững chãi...và khi được nuôi dưỡng dưới ánh sáng của chánh niệm, tỉnh giác thì chắc chắn tình thương, thông cảm, bao dung sẽ phát khởi, chúng ta là con Phật nên hay khen với nhau là :“ Bạn là Bồ Tát, Bồ Đề Tâm của bạn tốt quá...” các bạn theo tôn giáo khác cũng có những lời khen ngợi giống như vậy thôi.. Tất cả những trạng thái đó sẽ được biểu lộ ra ngoài bằng nhiều hình thức và chắc chắn nụ cười là sự phát khởi đầu tiên trước mọi hành động, cư xử với mọi người, đó là hoa trái của sự tu tập, nụ cười, hơi thở, bước chân mà có mặt của ý thức sẽ làm cho bạn lúc nào cũng đẹp ra. Ông bà ta ngày xưa hay dạy con gái (tại sao chỉ có con gái mà thôi ?) :“con gái thì phải có ý tứ trong mọi phương diện!” Ý tứ ở đây có phải cùng nghĩa với Chánh niệm ?.

Nụ cười có công năng nuôi dưỡng hạnh phúc trong gia đình, tạo sự hài hòa cởi mở trong khung cảnh yêu thương, đùm bọc lẫn nhau, không ồn ào cãi cọ, ganh tỵ. Sáng sáng thắp nén hương trên bàn thờ ông bà, kính tặng cho ông bà tổ tiên nụ cười đầu ngày của mình là ta đã nuôi dưỡng ông bà cha mẹ mình tiếp tục rồi. Họ cùng sống trong ta và ta nên có bổn phận nuôi dưỡng họ trong ta và trong các con cháu ta sau này.

Trong công sở hay với chuyện làm ăn, nụ cười luôn giúp ta gây dựng thiện ý hợp tác, tin tưởng với nhau, nó còn làm lớn mạnh mối tương quan tương giao trong tình bạn, củng cố niềm tin, thân thiết với nhau hơn. Ngay cả khi ta mệt, gặp những tình huống thất bại, bất như ý, vàng trán hầu như nhăn rúm lại...nhưng nếu khi đó ta tặng riêng cho mình một nụ cười „chấp nhận“ trước tiên thì ta sẽ thấy có chút thư giãn, có chút hy vọng trong cái ngõ cụt trước mắt và đôi khi ta sẽ nhìn ra ánh sáng trong cái tăm tối của muện phiền.

Các bạn thân mến,

Nụ cười cũng như tình thương yêu, nó phải được tu tập và được bộc phát từ trái tim, từ cảm nhận của mỗi người, nó không thể mua bán hay vay mượn. Bởi khi đó nó sẽ trở thành trơ trẽn, đóng kịch và vô nghĩa. Không phải ai cũng dễ dàng cười được với mọi người, mọi hoàn cảnh. Có những người không bao giờ nở một nụ cười với bất cứ một ai. Không phải họ không có sẵn nụ cười, nhưng chắc chắn họ bị ảnh hưởng của các tập khí, thói quen không tốt lành từ lâu, xin đừng vội đánh giá thấp họ, mà nên nghĩ là họ cất nụ cười kỹ quý, không đem ra để cho, vì lẽ đó, họ chính là những người cần nụ cười chân thật của bạn hơn bao giờ hết. Nụ cười từ sự thương yêu thành thật của bạn có sức mạnh làm chảy đi tảng băng lạnh giá đóng kín trái tim cứng đờ của họ bấy lâu nay.

Sống trong một xã hội muôn mặt, các bạn cũng như tôi, chúng ta tạo ra cho mình một vỏ bọc để bảo vệ mình, bảo vệ chỗ đứng, vị thế, phẩm giá...những gì mà ta gọi đó là của ta...điều này cũng dĩ nhiên thôi! Nhưng bên dưới mọi bọc vỏ đó có một cái thật quý giá mà ta gọi là tâm hồn. Một khi tâm hồn chúng ta thanh thản, không vướng mắc, tị hiềm thì sẽ không có sự sợ hãi hay căm thù lẫn nhau, ta sẵn sàng chia sẻ, trao tặng cho nhau những nụ cười mang đầy thông cảm, hiểu biết thương yêu...và đây là những phép lạ nho nhỏ dù trong khoảnh khắc đã tạo được sự gắn bó với nhau qua sức mạnh của nụ cười, một món quà tuyệt vời mà ai ai dù nghèo hay giàu cũng có thể chế tác được

Mẹ Theresa đã cảm nhận điều này trong cuộc sống và bà đưa ra một lời khuyên chân thành: „*Hãy mỉm cười với nhau, mỉm cười với vợ bạn, với chồng bạn, với con bạn và với mọi người – dù đó là ai, vì điều này sẽ giúp bạn lớn lên trong tình yêu của nhau*“.

Bạn nghĩ sao? Nên tươi cười với mọi người nhé bạn! Chúng ta chẳng những không mất mát tổn kém chi cả, mà trái lại, sẽ chắc chắn nhận được rất nhiều. Chúng ta cùng thực tập nha. Chúc các bạn thành công.

Hiên trúc – Hè 2019

**Bông Lục Bình**



Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:

<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html> [=bấm vào]

[www.thienquan.net](http://www.thienquan.net)