

## CÂY BỒ CÔNG ANH MỈM CƯỜI CHO TÔI



Trích trong cuốn: **An lạc từng bước chân**

Tác giả: **Thích Nhất Hạnh**

Khi một em bé hay một người lớn mỉm cười, điều đó rất quan trọng. Trong đời sống hàng ngày, nếu ta biết mỉm cười, nếu ta có an lạc hạnh phúc, thì không phải chỉ có ta được sung sướng mà mọi người quanh ta cũng sung sướng.

Bắt đầu một ngày bằng nụ cười, điều đó không khôn ngoan hơn sao? Ta mỉm cười chứng tỏ ta có chánh niệm, có quyết tâm sống cho an lạc, hạnh phúc. Một nụ cười có chánh niệm là một nụ cười thật sự, không giả tạo, không méo xệch.

Làm sao để nhớ mỉm cười khi thức dậy? Bạn có thể treo trên đầu giường một cành cây, một

chiếc lá hay một câu thơ để nhắc nhở bạn mỉm cười khi thức dậy. Thực tập lâu ngày bạn sẽ tự nhiên mỉm cười khi nghe chim hót, khi thấy nắng ấm và bạn sống một ngày thật nhẹ nhàng, đầy hiểu biết.



Khi thấy một người mỉm cười, tôi biết là người đó đang sống thật tỉnh thức. Biết bao nghệ sĩ đã dày công để phát họa một nụ cười lên những bức tranh và những bức tượng tuyệt trác? Tôi tin chắc là những người nghệ sĩ đó vừa làm việc vừa mỉm cười. Bởi khó mà có thể hình dung được một họa sĩ nhân nhó có thể vẽ được một nụ cười. Nụ cười Mona Lisa chẳng hạn, thật nhẹ, thật thoáng. Một nụ cười như vậy cũng đủ làm thư giãn những bắp thịt trên mặt, làm tiêu tan những mệt mỏi và lo âu. Nụ cười mẫu nhiệm như vậy đó, nó nuôi dưỡng chánh niệm và sự bình thản, đem lại an lạc mà ta tưởng đã đánh mất.

Khi ta mỉm cười, ta đem lại hạnh phúc cho ta và cho cả những người chung quanh ta. Ta tốn biết bao nhiêu tiền để mua quà cho những người thân, trong khi ta chẳng cần tốn đồng nào mà vẫn có thể tặng một món quà vô giá là nụ cười chánh niệm của ta?

Cuối một khóa tu ở California, có một thiền sinh làm bài thơ như sau:

*Tôi đã mất nụ cười  
Nhưng may mắn quá  
Hoa bồ công anh đang mỉm cười cho tôi*

Khi bạn không còn cười nổi mà ý thức được rằng hoa bồ công anh đang mỉm cười cho bạn thì tình trạng chưa đến nỗi nào. Bạn vẫn còn đủ chánh niệm để thấy nụ cười đang có mặt. Bạn chỉ cần thở một vài hơi thở có ý thức là nụ cười sẽ trở lại trên môi. Hoa bồ công anh là một thành phần của tầng thân, một người bạn trung thành biết giữ gìn nụ cười cho bạn.

Thật ra, nếu nhìn kỹ, ta sẽ thấy hơi thở, mọi vật chung quanh ta đều đang mỉm cười với ta. Ta có đơn lẻ một mình đâu. Mọi vật trong ta và ngoài ta đều đang nâng đỡ ta. Chỉ cần mở mắt

lòng ra là ta đón nhận được nụ cười ưu ái của hoa bồ công anh. Và làm gì mà ta không nở một nụ cười để đáp lại.

Trích trong cuốn: **An lạc từng bước chân**

Tác giả: **Thích Nhất Hạnh**

Nguồn link:

<https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/thien-tap/an-lac-tung-buoc-chan/>