

Một nụ cười hàm tiếu thôi, và duy trì nụ cười đó trên môi như một Đức Phật. Ta tập bước như một Đức Phật, và ta tập cười như một Đức Phật. Ta có thể làm được như thế. Đợi đến bao giờ nữa mới làm Phật? Ta hãy làm Phật ngay trong giờ phút hiện tại.

Tôi đã từng nói nhiều tới nụ cười hàm tiếu và tác dụng của nó trong các cuốn Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức và Trái Tim Mặt Trời.

Nụ cười này tuy là hoa trái của sự tỉnh thức và sự an lạc nhưng nó cũng có tác dụng nuôi dưỡng và duy trì sự tỉnh thức và an lạc ấy. Nó màu nhiệm vô cùng. Bạn chớ nên coi thường nó. Nó chính là kho tàng hạnh phúc của bạn. Không những nó làm cho bạn an lạc và tỉnh thức, nó còn làm cho người xung quanh bạn nhờ bạn mà được an lạc và tỉnh thức nữa. Nó chuyển Ta Bà thành Tịnh Độ.

Trong khi tập thiền hành bạn nhớ duy trì nụ cười hàm tiếu, nụ cười ấy giúp cho bước chân của bạn thêm khoan thai, thêm ung dung thêm tỉnh thức và thêm an lạc.

Nuôi dưỡng bước chân, không những bạn có nụ cười huyền diệu kia mà bạn còn có hơi thở nữa. Hơi thở là một phương tiện màu nhiệm để duy trì sự tỉnh thức và an lạc.

Nụ cười và những bước chân an lạc có thể được ví như những viên ngọc trai long lanh.

(Sư Ông Làng Mai)

[#Pháp](#) Bảo trong trái tim con See Less