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

Tâm Xuân rạng rỡ nụ cười gửi trao

ISSN: 2734-9195 10:30 06/03/2026

Lựa chọn hiểu thay vì trách. Lựa chọn thương thay vì hơn thua. Lựa chọn an tĩnh thay vì ồn ào. Tặng nhau một nụ cười mùa Xuân, suy cho cùng, là tặng nhau một cơ hội sống chậm lại, sống sâu hơn và sống đẹp hơn.

Xuân vẫn còn đó.

Không chỉ trong tiết trời se lạnh đang dần ấm lên, không chỉ trong cành non vừa nhú lộc, mà trong chính cách ta đối đãi với nhau giữa những ngày bận rộn. Có những mùa Xuân đi qua rất nhanh, nhưng có những mùa Xuân có thể được giữ lại bằng một điều rất nhỏ: một nụ cười chân thành.

Giữa bao bộn bề cuộc sống, giữ được cho nhau một nụ cười, thực ra là giữ được hơi ấm của mùa Xuân trong tâm.

Nụ cười không toan tính

Có những nụ cười xã giao. Có những nụ cười vì phép lịch sự. Nhưng cũng có những nụ cười hiền, không tính toán, không nhằm đạt được điều gì. Chỉ là nhân duyên gặp gỡ giữa hai con người - bằng tâm.



Hình minh họa tạo bởi AI

Trong ánh nhìn không phán xét ấy, ta nhận ra một điều giản dị: ai cũng đang mang trên vai những câu chuyện riêng. Mỗi cây mỗi hoa. Mỗi nhà mỗi cảnh. Không ai giống ai. Không ai dễ dàng như ta tưởng.

Trong giáo lý nhà Phật, quán chiếu về "khổ" không phải để bi quan, mà để hiểu và thương. Khi biết rằng đời là vô thường, là duyên khởi, ta bớt đòi hỏi người khác phải hoàn hảo theo ý mình. Một nụ cười khi ấy không còn là biểu hiện bề mặt, mà là kết quả của sự hiểu biết.

Hiểu để không trách.

Hiểu để không nặng lời.

Hiểu để lòng mình mềm lại.

Hoa khó nở - người tốt khó gặp

Hoa đẹp thường khó nở. Phải qua mưa nắng, phải đủ duyên lành mới có thể bung cánh. Người tốt giữa đời cũng vậy. Không phải lúc nào ta cũng dễ gặp được một người chân thành, bao dung và thấu cảm.

Nhưng thay vì thở dài sao "người tốt khó tìm", ta có thể tự hỏi: mình đã là một người tốt trọn vẹn chưa?

Đức Phật dạy rằng mọi sự đều bắt đầu từ tâm. Nếu muốn gặp nhiều điều lành, trước hết hãy gieo hạt lành. Nếu mong gặp người bao dung, trước hết hãy thực tập bao dung. Khi ta trở thành một mùa Xuân nhỏ, ta sẽ nhận ra xung quanh mình cũng dần ấm lại.

Nụ cười vì thế không phải điều ngẫu nhiên. Đó là kết quả của nội tâm đã biết dừng lại, biết thở, biết nhìn sâu.

Bớt một lời nặng, thêm một ánh nhìn cảm thông

Trong đời sống hiện đại, lời nói nhiều khi nhanh hơn cả suy nghĩ. Một câu vô tình có thể làm tổn thương rất lâu. Nhưng cũng chỉ cần bớt một lời nặng, thêm một ánh nhìn cảm thông, giữ lại một **nụ cười** bao dung, thế giới quanh ta đã dịu đi biết bao.



Hình minh họa tạo bởi AI

Thực tập chính niệm không phải điều gì cao xa. Đôi khi chỉ là dừng lại trước khi phản ứng. Hít vào thật sâu. Thở ra thật chậm. Tự hỏi: *"Lời này có cần thiết không? Có mang lại an lạc không?"*

Nếu không, ta có thể chọn im lặng và mỉm cười.

Một nụ cười lúc ấy chính là một hành động từ bi. Không ồn ào, không phô trương, nhưng đủ làm mềm đi một buổi chiều căng thẳng, đủ sưởi ấm một trái tim đang mỏi mệt.

Tặng nhau điều nhỏ, nhận về điều lớn

Đôi khi ta nghĩ phải làm điều gì thật lớn lao mới có ý nghĩa. Nhưng thực ra, điều người khác cần trong một ngày chông chênh có thể chỉ là một sự hiện diện nhẹ nhàng. Một ánh mắt **lắng nghe**. Một nụ cười đúng lúc.

Nụ cười ấy nói rằng:

"Tôi thấy bạn".

"Tôi hiểu phần nào những gì bạn đang đi qua".

"Bạn không một mình".

Trong tinh thần Phật học, đó chính là thực tập từ bi và hỷ xả giữa đời thường. Không cần lời kinh dài. Không cần nghi thức trang nghiêm. Chỉ cần một trái tim còn biết rung động trước nỗi niềm của người khác.

Xuân vì thế không chỉ là thời gian. Xuân là trạng thái của tâm. Khi trong ta còn có thể mỉm cười với đời dù đời chưa hoàn hảo thì xuân vẫn đang nở.

Giữ mùa Xuân ở lại

Xuân rồi sẽ qua. Những chậu hoa sẽ tàn. Những ngày rộn ràng sẽ lắng xuống. Nhưng nếu ta biết tặng nhau một nụ cười chân thành, ta đã giữ lại được một phần xuân trong chính mình.



Hình minh họa tạo bởi AI

Giữa dòng đời nhiều biến động, mỗi người có thể trở thành một "bông hoa khó nở", kiên nhẫn với chính mình, dịu dàng với người khác. Khi ấy, nụ cười không còn là thói quen, mà là lựa chọn có ý thức.

Lựa chọn hiểu thay vì trách.

Lựa chọn thương thay vì hơn thua.

Lựa chọn an tĩnh thay vì ồn ào.

Tặng nhau một nụ cười mùa Xuân, suy cho cùng, là tặng nhau một cơ hội sống chậm lại, sống sâu hơn và sống đẹp hơn.

Biết đâu, giữa những ngày tưởng như bình thường ấy, một nụ cười đúng lúc có thể trở thành hạt giống của bình an nảy mầm trong tâm người, rồi lặng lẽ lan xa.

Xuân còn, khi lòng còn biết mỉm cười.

Tác giả: **Ánh Nhiên Đăng**

Chú thích:

* *Bài viết được phát triển từ nội dung gốc:*

Tặng nhau một nụ cười mùa xuân

Giữa bao bộn bề của cuộc sống,

giữ được cho nhau một nụ cười

đã là giữ được hơi ấm của mùa xuân.

Một nụ cười hiền,

không tính toán,

không xã giao,

chỉ đơn giản là sự chân thành gặp nhau giữa đời.

Bởi cuộc sống này

mỗi cây mỗi hoa,

mỗi nhà mỗi cảnh,

không ai giống ai,

không ai dễ dàng như ta vẫn nghĩ.

Hoa đẹp thì khó nở,

người tốt cũng không dễ gặp.

Nhưng hoa khó nở

ta vẫn kiên nhẫn chờ mùa xuân trở lại.

Người tốt khó gặp

thì hãy tự nhắc mình

trở thành người tốt trước đã.

Chỉ cần bớt một lời nặng,

thêm một ánh nhìn cảm thông,

giữ lại một nụ cười bao dung -

thế giới quanh ta đã dịu đi rất nhiều.

Vì đôi khi,

điều người khác cần

không phải là điều lớn lao,

mà chỉ là một nụ cười đúng lúc.

Tặng nhau nụ cười mùa xuân,

là tặng nhau sự bình an rất thật

trong những ngày đang sống.

Vạn Lợi Quán Như