



## HÃY CHO NHAU NỤ CƯỜI

Cuộc đời ta, vốn đã nhiều phiền não,  
Trọn một chu kỳ: sinh, lão, bệnh, vong,  
Những khổ đau, lại tích lũy trong lòng  
Hóa nên thấy, cuộc đời là bể khổ!

Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ (\*)  
Thì cười lên, cho sầu khổ tan dần!  
Nụ cười, là đặc tính của hiền nhân,  
Thái độ văn minh; tinh thần xã hội.



Hãy cười lên, chớ để lòng hờn dỗi.  
Hãy cười lên, cho thù hận tan đi.  
Hãy cười lên, mà lướt cảnh sầu bi.  
Mỉm nụ cười, khiến tinh thần thoải mái!

Trong gia đình, giữa vợ chồng, con cái,  
Luôn cười tươi, thì hạnh phúc dồi dào.  
Bằng hữu gặp nhau, cười hỏi đón chào,  
Tứ hải giao tình; quý hơn mâm cỗ!



Đức Phật Di Lạc

**Khi rộng tay, bô thí người nghèo khổ,  
Xin đừng quên, tặng họ một nụ cười.  
Tấm lòng vị tha; một trở thành mười!  
Bởi “tình người” quý giá hơn “tặng vật”**

**Cười còn lợi ích phương diện thể chất,  
Trợ giúp tim mạch, kích thích thần kinh,  
Khi ốm đau, cười sẽ giảm bệnh tình,  
Nếu ủ rũ, ắt khó bề trị liệu.**



**Muốn hạnh phúc, nụ cười không thể thiếu.  
Gặp gian nan, cũng cần thiết nụ cười,  
Đem niềm vui san sẻ với mọi người.  
Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ (\*)**

**Trần Quốc Bảo**

*Richmond, Virginia*

**Địa chỉ điện thư của tác giả: [quocbao\\_30@yahoo.com](mailto:quocbao_30@yahoo.com)**

(\*) Thành ngữ VN : - “Nụ cười bằng mười thang thuốc”

**[www.vietnamvanhien.org](http://www.vietnamvanhien.org)**