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

Vị trà, vị đời

ISSN: 2734-9195 15:09 10/06/2026

Giữa bao gấp gáp, trà nhắc ta nhớ rằng, có những điều chỉ đẹp khi được cảm nhận bằng sự kiên nhẫn và lòng biết ơn.

Tác giả: **Ngạn Yên**

Giữa cuộc đời đầy biến động, ai mà chẳng từng có những ngày lòng rối như tơ, tâm trĩu nặng. Ta đã từng chạy trốn khỏi chính mình, nghĩ rằng chỉ cần tránh xa những phiền não là có thể bình yên. Nhưng đời đâu dễ thế. Càng trưởng thành, càng đi qua nhiều khúc quanh, ta mới hiểu con đường dẫn đến **an nhiên** không phải con đường sạch bóng khổ đau, mà là hành trình biết chấp nhận cả những điều không hoàn hảo. Bởi phiền não cũng là một phần của sự sống như bóng không thể tách khỏi hình, như đêm không thể thiếu trong chu trình của thời gian.

Khi ta đủ tĩnh lặng để nhìn sâu vào bản chất của **cuộc sống**, phiền não chẳng còn là gánh nặng, mà hóa thành thi vị, hóa thành một nốt trầm trong bản nhạc dài mang tên nhân thế. Ta từng nghĩ, phiền não là điều cần tránh, cần dập tắt, cần xóa bỏ nhưng càng sống, càng đi qua nhiều năm tháng, ta mới hiểu, phiền não không phải kẻ thù của an nhiên. Nó chỉ là phần bóng tối phản chiếu trong mỗi người, là một nốt trầm khiến bản nhạc cuộc đời thêm đủ đầy.

Nếu không từng trải qua ưu phiền, làm sao ta biết thế nào là bình yên?. Nếu chưa từng lạc giữa đêm sâu, làm sao biết trân quý ánh bình minh đầu tiên??? Tâm đôi khi như mặt hồ đầy sóng.

Một chút gió cũng khiến lòng dậy lên bao cảm xúc. Ta bực bội với người khác, trách móc số phận, oán hờn những điều không như ý.

Khi mệt nhoài, ta ngồi xuống, rót một chén trà. Hơi nước tỏa ra, hương trà tan vào không gian yên tĩnh, và trong giây phút ấy, ta nhận ra chẳng có gì cần phải chống cự nữa.



Hình ảnh minh hoạ (sưu tầm).

Phiền não không tự nhiên biến mất, nó chỉ hóa thành thi vị khi ta đủ tĩnh lặng để nhìn sâu vào nó như nhìn vào đáy chén trà mà thấy cả bầu trời soi bóng. Trà dạy ta về sự buông bỏ. Khi chén còn nóng, hương đậm, vị nồng, ta nhấp môi cảm nhận trọn vẹn. Nhưng rồi, chỉ ít phút sau, hương nhạt dần, vị cũng phai. Mọi thứ đều theo quy luật ấy sinh ra, nở rộ, rồi tàn phai. Không gì giữ được lâu, không gì thuộc về mãi mãi. Trà, cũng như đời, chỉ quý ở giây phút hiện tại nơi ta còn cảm nhận, còn sống, còn biết ơn những điều giản dị nhất.Thế giới này không thiếu những điều khiến ta khổ. Nhưng khổ hay không lại do cách ta nhìn. Cũng như một cơn mưa có người thấy ướt lạnh, có người thấy mát lành.

Phiền não cũng vậy nếu ta chỉ nhìn nó như gai nhọn, ta sẽ mãi thấy đau nhưng nếu nhìn như hạt sương đọng trên lá, nó lại có vẻ đẹp riêng. Phiền não không ở bên ngoài, mà như bóng của nội tâm đang phản chiếu xuống mặt nước. Khi tâm sáng, bóng ấy tự nhiên cũng tan ra. Nhiều lần, ta ngồi bên hiên, trời giăng sương, tay cầm tách trà ấm, nghe tiếng gió rì rào qua vòm cây.

Trong cái yên an của đất trời, ta bỗng nhớ đến bao khuôn mặt từng đi ngang đời mình, người đến, người đi, người ở lại. Mỗi người mang theo một chút **hạnh phúc**, một chút khổ đau, để lại trong lòng ta dấu vết của nhân duyên. Ta không còn muốn trách ai, cũng chẳng oán đời. Bởi mọi sự gặp gỡ đều có ý nghĩa riêng, và ngay cả những thương tổn cũng là một cách cuộc đời dạy ta trưởng thành.

Khi hiểu được điều đó, ta bắt đầu thấy nhẹ nhàng hơn. Cả những nỗi buồn cũng trở nên có vị, như một ngụm trà hơi chát nhưng hậu ngọt. Ta học cách mỉm cười với những điều không như ý, học cách im lặng thay vì phản ứng, học cách nhìn một cơn giận đi qua như mây. Thì ra, bình yên không phải điều ở ngoài tầm với, chỉ là đã từ lâu ta quên mất cách trở về với chính mình.



Hình ảnh minh hoạ (sưu tầm).

Ta vẫn nhớ lần đầu tiên biết đến vị trà, không phải vì hương vị của nó, mà vì sự tĩnh lặng trong khoảnh khắc đầu tiên ta nâng chén lên. Giữa những xô bồ của đời sống, tiếng gió ngoài hiên và hơi trà lan tỏa khiến ta nhận ra không có điều gì cần vội. Trà, dù có đắng đến đâu, cũng không thể uống gấp. Cũng như đời, càng hấp tấp, càng dễ đánh mất điều tinh túy nhất của cuộc đời. Người biết thưởng trà, chẳng bao giờ vội vàng. Họ chờ nước đủ độ, chờ lá đủ nở, chờ hương đủ dậy. Cái chờ ấy không phải là trì hoãn, mà là nghệ thuật của sự chậm rãi thứ mà cuộc sống hiện đại dường như đã lãng quên.

Giữa bao gấp gáp, trà nhắc ta nhớ rằng, có những điều chỉ đẹp khi được cảm nhận bằng sự kiên nhẫn và lòng biết ơn. Mỗi tách trà, nếu tinh ý, đều có hương, có vị, có tâm. Khi lòng bất an, trà nhạt, khi lòng tĩnh, vị lại sâu. Thế nên, không phải trà ngon hay dở, mà là tâm người uống có tĩnh hay không. Cũng vậy với cuộc đời chẳng phải khổ hay vui, mà là ta có đủ bình thản để đón nhận cả hai. Bởi như trà, đời cũng có đắng, có ngọt, có những dư vị chẳng thể gọi tên.



Hình ảnh minh hoạ (sưu tầm).

Có người thích trà đậm, có người chuộng trà thanh. Có người uống để tỉnh, có người uống để quên. Nhưng dù là ai, một khi ngồi trước chén trà, đều có thể thấy chính mình trong đó thấy nỗi buồn lặng lẽ ở đáy, thấy hy vọng khẽ lay trên mặt nước, thấy cả một phần **tâm thức** đang soi chiếu trong hương khói mong manh.

Đời người, rốt lại, cũng như pha trà. Nếu nước quá sôi, lá sẽ cháy, nếu quá nguội, hương chẳng dậy. Cần một độ vừa đủ cũng như lòng người, cần biết tiết chế, biết lắng lại. Khi thương, đừng quên tỉnh thức, khi giận, đừng quên thương, khi khổ, đừng oán trách, khi đủ đầy hãy biết chừng. Mọi điều trong đời, chỉ cần vừa đủ. Rồi một buổi sớm nào đó, khi mặt trời vừa chạm ngõ, ta lại rót cho mình chén trà.

Hơi ấm lan qua bàn tay, ta nghe lòng mình cũng dịu lại. Trà không nói, nhưng dạy ta về lẽ sống rằng an nhiên không ở nơi không có gió, mà ở chỗ biết để gió đi qua mà lòng vẫn **bình yên**. Rằng hạnh phúc không phải là tìm thêm điều gì, mà là thấy đủ trong cái đang có. Trà đắng để tỉnh, đời khổ để thương thêm. Và mỗi khi ta biết chậm lại, biết lắng lại để nhìn sâu, vị đời cũng hóa dịu dàng, như vị trà sau cùng nhẹ mà thấm, đơn sơ mà đủ đầy. Ta mỉm cười, chợt hiểu....

Ngoài kia, mây vẫn bay, người vẫn đi, cuộc đời vẫn xoay vòng như muôn thuở. Nhưng ở nơi này, trong hương trà phảng phất, ta biết mình đã tìm được chút an nhiên giữa dòng đời nghiêng ngả thứ an nhiên không cần nói, chỉ cần một niệm tĩnh, đời đã hóa dịu dàng.

Tác giả: **Ngạn Yên**