

13:59 21/11/2025

Cuộc đời như chén trà: khi pha là nước, khi thưởng là vị đắng, khi đọc là sách - và khi học Phật, chúng ta hóa giải được phiền não. Áp lực, khó khăn, thất bại hay thành công đều là phần không thể thiếu để cuộc sống trở nên trọn vẹn.

Tác giả: **Thượng toạ Thích Thiện Hạnh**, Phó Viện Trưởng VNCPH Việt Nam tại Hà Nội

1. Mở đề

Cuộc sống hôm nay luôn tràn đầy những áp lực: từ công việc, học tập, gia đình, mối quan hệ xã hội cho đến những kỳ vọng không ngừng nghỉ từ chính bản thân. Chúng ta thường cảm thấy mình bị cuốn theo dòng chảy của thời gian, đôi khi mất phương hướng, lo lắng, và tự hỏi: *“Mình sống để làm gì? Hạnh phúc thực sự ở đâu?”*

Trong bối cảnh ấy, nhìn cuộc đời qua hình ảnh chén trà, như người xưa đã ví von, giúp chúng ta nhận ra sự bình dị mà sâu sắc của từng khoảnh khắc.

Cuộc đời như trà, trải qua thời gian, thử thách, trải nghiệm và học tập, tất cả đều góp phần tạo nên hương vị riêng của mỗi người. Và hơn cả, Phật pháp dạy chúng ta cách nhận biết và hóa giải phiền não, để sống trọn vẹn từng hơi thở, từng bước chân trong đời sống hiện đại.

2. Cuộc đời là sách - Học từ từng trải nghiệm

Cuộc đời, đôi khi, thật giống như một chén trà. Khi mới pha, trà còn xanh, còn đắng; nhưng theo thời gian, trải qua từng khoảnh khắc, từng nhấp môi, vị đắng sẽ dần nhường chỗ cho vị ngọt dịu và từ đó, chúng ta mới thực sự cảm nhận được hương vị của cuộc sống.

Cho nên, người xưa có câu: “ ” (*Cuộc đời như trà, lâu ngày trở thành sách, đọc lên là cả thế giới*)

Chúng ta sống, trải nghiệm, quan sát, học hỏi, rồi mọi trải nghiệm ấy tích lũy lại như những trang sách quý giá.

Mỗi trải nghiệm trong đời dù là niềm vui, nỗi buồn, thành công hay thất bại đều là một trang sách quý giá. Giúp chúng ta nhìn thấy rõ bản thân và thế giới xung quanh.

Trong thời đại này, khi áp lực công việc, học tập, mối quan hệ hay cơm áo gạo tiền dồn dập, chúng ta dễ quên mất việc dừng lại, hít một hơi thật sâu, nhìn lại và đọc “sách đời mình” với lòng bình tĩnh.

Khi nhìn lại, chúng ta sẽ thấy bản thân trưởng thành hơn, hiểu rõ giá trị của cuộc sống và biết trân trọng những gì đang có.

Trong thời đại hiện nay, khi áp lực và kỳ vọng từ nhiều phía liên tục dồn dập, việc đọc “sách đời mình” không chỉ là nhìn lại quá khứ mà còn là học cách chấp nhận, điều chỉnh và sống trọn vẹn. Mỗi thất bại là một chương học, mỗi thành công là một trang tự hào, và tất cả hợp lại tạo thành câu chuyện duy nhất của chính chúng ta.



3. Cuộc đời như trà - Thưởng thức vị đắng để cảm nhận hạnh phúc

Câu tiếp theo nhắc nhở chúng ta: “ ” (Pha là trà, nhưng thưởng thức lại là những gian nan của cuộc sống)

Cuộc sống không bao giờ thiếu thử thách. Giống như khi pha trà, đôi khi nước chưa sôi, lá trà chưa tỏa hương, vị đắng sẽ lấn át vị ngọt. Những thử thách, khó khăn, thất vọng trong đời, cũng giống như vị đắng của trà, chúng là phần tất yếu để chúng ta trân trọng từng khoảnh khắc an yên sau cơn bão.

Phật pháp dạy: mọi khổ đau đều có nguyên nhân, và khi nhận biết được nguyên nhân, chúng ta mới có thể hóa giải. Đức Phật nói: *“Tham, sân, si là gốc rễ mọi khổ đau; chính niệm và tuệ giác sẽ giúp tâm an lạc.”* Thực hành quan sát tâm, hít thở sâu, và học cách buông bỏ phiền não là cách để vị đắng hôm nay trở thành vị ngọt mai sau.

4. Học Phật - Hóa giải phiền não và tìm bình an

Câu cuối cùng nhấn mạnh: “ ” (Học là Phật, nhưng hóa giải lại là phiền não)

Học Phật không chỉ là học kiến thức, mà quan trọng là học cách ứng dụng giáo pháp vào đời sống hằng ngày. Trong Giáo pháp Phật dạy rằng mọi khổ đau, phiền não đều có nguyên nhân, và khi chúng ta nhận biết, quán chiếu và buông xả đúng cách, chúng sẽ dần tan biến. Đức Phật dạy: *“Tham, sân, si là gốc rễ mọi khổ đau; chính niệm và tuệ giác sẽ giúp tâm an lạc.”*

Trong thực tế, điều đó có nghĩa là mỗi khi gặp khó khăn, thay vì bám vào giận hờn, sợ hãi hay lo lắng, chúng ta hãy quan sát tâm mình, hít thở thật sâu, và tự hỏi: *“Mình đang lo lắng điều gì? Mình có thể buông bỏ được không?”* Chỉ khi nhìn thấu nguyên nhân của phiền não, tâm mới nhẹ nhàng, và như vậy, mỗi thử thách sẽ trở thành một bài học quý giá.

Trong đời sống hiện đại đầy đổi mới và áp lực, mỗi chúng ta đều cần học cách pha “trà cuộc đời” với tấm lòng bình thản. Khi cơn giông tố ập đến, hãy nhớ rằng vị đắng hôm nay sẽ trở thành vị ngọt mai sau.

Khi bận rộn và căng thẳng, hãy biết dừng lại một chút, nhắm mắt, hít thở, và đọc lại “sách đời mình” với sự tỉnh thức. Và quan trọng nhất, hãy học nơi Phật pháp cách buông bỏ phiền não, giữ lòng từ bi và sống trọn vẹn từng khoảnh khắc.

Cuộc đời như trà, lâu ngày sẽ là sách; thử thách là vị đắng; tu tập là con đường hóa giải phiền não. Chỉ khi hiểu được điều đó, ta mới an yên trong dòng chảy không ngừng của thời gian, và thấy được rằng, bình yên thực sự luôn hiện diện trong mỗi hơi thở, trong mỗi bước chân ta đi.

Qua thời gian, mỗi thử thách trở thành bài học quý giá, và mỗi ngày trôi qua đều là cơ hội để ta trau dồi tâm từ bi, kiên nhẫn và tuệ giác.

5. Ứng dụng trong đời sống hiện đại

Trong thời đại đổi mới và áp lực hiện nay, chúng ta có thể áp dụng hình ảnh chén trà vào cuộc sống:

- Khi căng thẳng, hãy dành một chút thời gian “nhấp một ngụm trà”, tức là dừng lại, hít thở, nhìn nhận bản thân và bình tâm.
- Khi gặp thử thách, hãy nhớ rằng mọi gian nan đều là cơ hội để học hỏi và trưởng thành.
- Khi đối diện với phiền não, hãy học theo Phật pháp: nhìn thấu nguyên nhân, buông bỏ và giữ tâm trong sáng.

Cuộc sống không phải lúc nào cũng ngọt ngào, nhưng mỗi vị đắng đều có giá trị, và mỗi giây phút bình an đều quý giá. Khi biết thưởng thức trà đời mình với sự tỉnh thức, chúng ta sẽ tìm thấy hạnh phúc ngay giữa bộn bề lo toan.

6. Kết luận

Cuộc đời như chén trà: khi pha là nước, khi thưởng là vị đắng, khi đọc là sách – và khi học Phật, chúng ta hóa giải được phiền não. Áp lực, khó khăn, thất bại hay thành công đều là phần không thể thiếu để cuộc sống trở nên trọn vẹn.

Hãy học cách đọc sách đời mình, thưởng thức trà cuộc đời với lòng kiên nhẫn, và học Phật để giữ tâm an lạc. Khi đó, dù bên ngoài có xáo trộn hay đổi thay, bên trong chúng ta vẫn giữ được bình yên. Như trà trải qua thời gian mới thật sự đậm đà, cuộc sống trải qua thử thách mới thật sự quý giá. Bình yên không phải là thứ xa xỉ, mà là kết quả của tuệ giác, từ bi và chính niệm trong từng khoảnh khắc đời sống.

Tác giả: **Thượng toạ Thích Thiện Hạnh** - Phó Viện Trưởng Phân viện NCPH Việt Nam tại Hà Nội