Đậu hũ đậu gà và bài học về sự thực chứng

ISSN: 2734-9195 14:33 26/05/2026

Nói chung tôi vẫn còn vụng về lắm. Đường tu của tôi cũng vậy nhưng tôi không sợ nữa. Vì tôi biết: thất bại không phải do công thức sai, mà do tôi chưa từng thật sự "nấu".

Những ngày học ở NIIBS, ký ức về quãng thời gian làm thị giả ở chùa lại hiện về với tôi.

Buổi chiều hôm đó, nắng xiên qua hiên bếp cũ. Thầy gọi tôi vào, giọng thong thả: "Mai làm đậu hũ đậu gà nghe con. Thầy ngán đậu nành rồi". Tôi dạ. Nhưng trong bụng thì hoang mang.

Ở chùa, tôi làm **thị giả**, lo trà nước, quét sân và gần đây được thầy cho phụ bếp. Tôi biết nấu canh, kho tương, chiên đậu hũ miếng. Nhưng "đậu hũ đậu gà" bốn chữ đó tôi chưa từng nghe, chưa từng thấy, chưa từng làm.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Tôi lí nhí: *"Bạch thầy, con chưa làm bao giờ" .*

Thầy mỉm cười: *"Thì bắt tay vào làm chứ đợi khi nào. Cứ việc ngâm cho nở, xay cho nhuyễn rồi nấu chín. Canh nước sôi vừa đủ tầm, chỉ cần điểm chút muối nhĩ*

là nó tự khắc đông chắc lại ngay. Đậu gà hay đậu nành cũng chung một nguyên lý cả thôi, quan trọng là cái tay mình có 'tỉnh' để bắt đúng nhịp hay không. Hiểu rồi thì thấy dễ ợt!"

Cách thầy nói chắc nịch như người đã làm trăm lần. Tôi tin. Vì lời thầy với tôi luôn là "pháp". Thầy bảo quét lá là tu, tôi quét. Thầy bảo im lặng là tu, tôi im. Nên khi thầy nói "dễ ợt", tôi nghĩ: "Chắc dễ thật".

Tối đó, thầy đưa điện thoại, mở YouTube: *"Con coi cái này đi. Cô này chỉ kỹ lắm".* Video kéo dài 8 phút với những khung hình chi tiết: cô gái áo lam thao tác thuần thục từ khâu xay đậu gà, đun sôi cho đến lúc pha nước muối nhĩ để tạo sự kết tủa. Tôi xem đi xem lại không rời mắt, cẩn thận ghi lại định lượng: 500g đậu ngâm đủ 8 tiếng, xay cùng 1.5 lít nước. Rõ ràng, chi tiết, có cả hình ảnh. Tôi thấy yên tâm. Thời đại này có YouTube cái gì mà không học được?

Thế nhưng, thực tế lại không hề đơn giản như thước phim ấy. Dậy từ bốn giờ sáng để ngâm đậu, đợi đến trưa để xay lọc, mọi tâm sức đều đặt vào đôi tay đang ***"khuấy nhẹ một chiều"*** theo đúng chỉ dẫn. Vậy mà, trái với mùi thơm nức lòng của đậu nành, nồi đậu gà chỉ tỏa mùi ngai ngái và trơ lì không chịu kết tủa. Năm phút, mười phút... mặt nước vẫn phẳng lặng như trêu ngươi.

Hy vọng mong manh cứ thế loãng dần rồi tan biến vào nồi nước đục ngầu. Đến đầu giờ chiều, khi bóng Thầy thấp thoáng dưới bếp, bao nhiêu tự tin trong tôi bỗng chốc sụp đổ, chỉ còn lại cảm giác hụt hẫng dâng trào. Câu nói thốt ra chỉ còn là tiếng lí nhí đầy bất lực: *"Bạch Thầy... nó không thành".*

Thầy nhìn nồi nước đục, **im lặng** một lúc rồi **phán một câu chắc nịch**: "Chắc tại đậu cũ. Hoặc tại con cho ít nước muối nhĩ. Thôi, mai làm lại, cứ cho mạnh tay vào". Cái vẻ điềm nhiên và uy quyền trong giọng nói khiến tôi có cảm giác như thầy nắm trọn mọi bí mật của hạt đậu trong lòng bàn tay. Dù vừa thất bại, tôi lại một lần nữa bám víu vào sự khẳng định ấy như một chân lý, thay vì tin vào trực giác của chính mình đang run rẩy dưới bếp**.**



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Tối đó, tôi lại lao lên mạng, "ngấu nghiến" thêm 10 bài viết, xem thêm 5 video để củng cố niềm tin. Thế nhưng, đời không như là mơ: người bảo dùng giấm, người nói thêm muối nigari, người lại cam đoan phải nấu đúng 20 phút. Giữa mê hồn trận của những "chuyên gia" mạng, chút tự tin vay mượn từ thầy bỗng chốc tan thành bọt biển. Tôi thấy mình chẳng khác nào kẻ chết đuối giữa biển thông tin, càng vùng vẫy đọc, lại càng chìm sâu vào sự mù mịt, không lối thoát.

Ngày thứ hai làm lại, tôi dồn hết quyết tâm để thực hành sao cho “đúng ý thầy”. Tôi đổ nước muối nhĩ thật mạnh tay, thúc lửa đun thật kỹ cho đến khi mặt nổi váng đục. Kết quả còn tệ hại hơn: **nồi đậu kết tủa thành những mảng rời rạc, xám xịt và chát đắng.** Thầy nếm thử một miếng, đôi mày nhíu lại rồi buông một câu khô khốc: “Mặn quá. Thôi, đổ đi”.

Tôi lẳng lặng trút cả nồi đậu xuống cống sau chùa. Nhìn dòng nước đục ngầu cuốn theo bao nhiêu tâm huyết trôi đi, tôi thấy lòng mình hụt hẫng. Hai ngày, một ký đậu gà và một niềm tin vỡ vụn: hóa ra “dễ ợt” của thầy, “kỹ lắm” của YouTube, không giúp tôi làm được miếng đậu hũ đậu gà.

Đêm đó, ngồi dưới hiên bếp cũ, tôi không tụng kinh nổi. Mọi câu hỏi cứ xoáy vào tâm trí: Thầy không biết làm, sao lại nói như đã rành lắm? Tôi không biết làm, sao lại cứ thế mà tin? Phải chăng chúng tôi đang cùng nhau diễn một vở kịch về sự hiểu biết?.

Đêm đó, lòng không yên, **tôi tìm hỏi một vị sư huynh từng làm thị giả trước mình**. Người đã từng nấu thành công món đậu hũ đậu gà. Nghe tôi trút

hết những thất bại và nỗi hoang mang, huynh mỉm cười: *“Đậu gà không giống đậu nành đâu em. Lượng đạm của nó khác nên muốn đậu thành hình chắc chắn, em phải bớt nước lại, khuấy thật đều tay cho đến khi bột chín đặc thì mới giữ được cái cốt. Trên mạng người ta chỉ cái ngọn chứ không chỉ cái gốc, mình cứ y bài mà làm thì hỏng là phải”.*

Huynh dừng lại một nhịp, mắt ánh lên vẻ tinh nghịch rồi hạ giọng: *“Còn về phần Thầy... Thầy nói vậy để khích lệ cái tâm con trẻ thôi, chứ Thầy có bao giờ trực tiếp đứng bếp đâu mà biết cái khó của lửa củi, khuôn rập”.*

Câu cuối làm tôi sững người. Phải rồi. Thầy cả đời tu học **kinh luật luận**, làm gì có thời gian đứng bếp làm đậu hũ đậu gà. Nhưng tại sao thầy nói như rành lắm?

Tôi nhớ lại: lúc thầy chỉ, mắt thầy không nhìn tôi, mà nhìn xa xăm. Giọng thầy không có cái “chắc” của kinh nghiệm, mà có cái “muốn” của người muốn tin rằng mình biết. Thầy cũng như tôi. Thầy cũng sợ cái cảm giác “không biết” trước mặt đệ tử. Nên thầy chọn “biết qua YouTube” và nói như thể “biết qua tay làm”. Còn tôi, tôi sợ cái cảm giác “không làm được” trước mặt thầy. Nên tôi chọn “tin thầy” thay vì “hỏi cho rõ”.

Chúng tôi đã cùng nhau diễn một vở kịch vụng về: một người chưa tường tận nhưng thuyết giảng như kẻ sành sỏi, một người chưa thấu hiểu lại vâng lời như kẻ đã thông thạo. Cả hai đều chưa một lần chạm vào bản chất thực sự của món ăn, nhưng lại đóng quá tròn vai 'người chỉ bảo' và 'kẻ phục tùng.

Sáng hôm sau, tôi bắt đầu lại với một tâm thế khác. Sư huynh đến bên cạnh, nhìn tôi đang chuẩn bị đong đếm đúng 1.5 lít nước như video chỉ dẫn, liền khẽ gạt tay rồi bảo: *“Đừng cứng nhắc theo mấy con số đó. Đậu mỗi lúc mỗi khác, em cứ đổ nước sao cho cao hơn mặt đậu khoảng chừng một ngón tay là đủ. Muốn có kết tinh, đừng nhìn vào đồng hồ, phải cảm nhận độ nóng của nước bằng tay, cho nước muối nhĩ vào lúc nước vừa 'reo' chứ đừng đợi sôi bùng. Lý thuyết là một chuyện, cái tay mình chạm vào thực tế mới là chuyện khác”.*







Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Tôi làm theo, bằng tất cả **sự tĩnh lặng** và quan sát. Khi nồi nước bắt đầu tỏa hơi ấm, tôi đưa tay **khuấy nhẹ một chiều, nhịp nhàng và đều đặn**. Từng vòng khuấy chậm rãi giúp lớp bột chín đều, không bị đóng cặn dưới đáy nồi. Đợi đến lúc nước vừa chớm "reo", cái độ nóng mà sư huynh bảo là "vừa tầm" tôi mới **khéo léo châm từng chút nước muối nhĩ vào**, tay vẫn không ngừng xoay những vòng khuấy thanh thoát để dòng muối thấm sâu vào từng thớ đậu. Thay vì đổ ào ạt như hôm qua, lần này tôi vừa châm vừa nín thở cảm nhận sự thay đổi bên dưới đáy nồi.

Kỳ diệu thay, không còn váng đục hay mảng rời rạc, một sự kết nối âm thầm đang diễn ra. Ba tiếng sau, tôi có miếng đậu hũ đậu gà đầu tiên trong đời, không vàng ươm rực rỡ như trên YouTube nhưng quan trọng nhất là đã thực sự thành hình.

Tôi bưng lên mời thầy. Thầy nếm thử, gật gù như thể mọi chuyện đều nằm trong tính toán: “Đó, thấy chưa. Thầy nói dễ mà, tại con làm chưa đúng thôi”. Tôi mỉm cười, không tranh biện. Bởi tôi hiểu cái “dễ” của thầy và miếng đậu trên tay là kết quả của một hành trình đắt giá: đi qua những công thức hào nhoáng, đối diện với sự hoang mang đổ vỡ, để rồi cuối cùng tự tay chạm vào sự thật thông qua trải nghiệm.

Tiến trình làm đậu gà của tôi bắt đầu bằng sự nghe và xem (Văn), hệt như cách ta đang tiêu thụ phật pháp trên không gian mạng. Giống như việc tôi nhìn màn hình để học cách ngâm đậu, Thầy tôi cũng 'xem YouTube' rồi giảng lại cho tôi

về 'vô thường', 'vô ngã'. Tôi có thể gật gù khi nghe Thầy bảo 'buông xả đi con', nhưng khi cơn giận thực sự ập đến, tôi mới bàng hoàng nhận ra cái tri thức ấy chỉ là một tấm bản đồ nằm im trên giấy, chẳng thể giúp mình bước qua được hố thẳm của tâm thức.

Tôi thất bại lần một, nhưng vẫn chưa “tư”. Tôi lại lên mạng, tìm công thức khác. Giống như người học đạo, nghe thầy này không hợp, chạy qua thầy kia, gom một đống kiến thức mà không dừng lại hỏi: “Tại sao mình làm không được? Cái gì trong mình đang sai?”. Thầy tôi cũng không “tư”. Thầy không nói: “Thầy chưa làm, để thầy trò mình cùng thử”. Thầy chọn đóng vai “người biết” cho xong chuyện. “Tư” là dám dừng lại, dám nghi ngờ cả lời thầy lẫn cái hiểu của mình. Là dám hỏi: “Tại sao YouTube nói 2 muỗng nước muối nhĩ mà mình cho 4 muỗng vẫn không đông? Hay vấn đề không nằm ở nước muỗi nhĩ ?”.

Chỉ khi tôi bỏ YouTube, gặp sư huynh hỏi, tự tay khuấy nồi đậu, cảm nhận độ ấm của nước, thì tôi mới “biết” làm đậu hũ đậu gà. Cái biết đó nằm ở tay, ở mũi, ở lưỡi, không nằm ở giấy ghi công thức. Tu cũng vậy. Nghe “tham sân si là gốc khổ” 100 lần không bằng một lần ngồi yên nhìn cơn giận bốc lên, thấy nó nóng ở ngực, thấy nó sai khiến mình muốn mắng, rồi thấy nó đi qua.

Sau này tôi mới hiểu vì sao thầy nói như rành lắm. Làm thầy, làm người lớn, làm người đi trước, chúng ta sợ cái khoảng trống của “không biết”. Sợ mất uy tín, sợ đệ tử thất vọng. Nên ta lấp khoảng trống đó bằng YouTube, bằng sách vở, bằng cách nói cho tự tin.

Nhưng đạo Phật không dạy ta làm “người biết tất cả”. Phật nói “Ta chỉ là người chỉ đường”. Chỉ đường khác với đi giùm. Người thầy tốt không phải người luôn có đáp án, mà là người dám nói: “Cái này thầy chưa trải qua, mình cùng học”. Nếu hôm đó thầy nói: “Thầy cũng chưa làm, nhưng thầy trò mình thử nhé”, có lẽ tôi đã không áp lực.

Có lẽ hai thầy trò đã cùng cười khi đổ nồi đậu đầu tiên, thay vì một người xấu hổ, một người phải giữ thể diện.

Bây giờ tôi đang ở Sri Lanka, ăn cơm với Pol sambol mỗi sáng. Ngày đầu tôi ăn, cay đến chảy nước mắt, tôi đã muốn “đổ đi” như đổ nồi đậu hũ hỏng. Nhưng nhờ miếng đậu hũ năm xưa, tôi biết: không có công thức nào giúp tôi hết cay. Tôi phải tự ăn, tự cảm nhận cái vị cay và tự điều chỉnh. Hôm nay cho ít dừa, mai nhai chậm hơn, mốt uống thêm ngụm nước. Dần dần, cái lưỡi tôi, cái bụng tôi, cái tâm tôi “biết” cách sống với vị cay đó.

Tu tập cũng vậy. Không có video nào dạy tôi hết tham khi thấy học bổng ít, hết sân khi bạn cùng phòng ồn, hết si khi nhớ nhà. Tôi phải ngồi với cái tham đó, nếm nó, thấy nó mặn đắng như nồi đậu hỏng, rồi từ từ điều chỉnh.

Sách vở, lời thầy, YouTube, tất cả chỉ là "công thức". Còn "món ăn" có thành hay không, ngon hay dở, nuôi được mình hay không, là do tay mình khuấy, lửa mình canh, tâm mình nếm. Đậu hũ đậu gà tôi làm giờ đã đứng khuôn, nhưng chưa mịn. Nói chung tôi vẫn còn vụng về lắm. Đường tu của tôi cũng vậy nhưng tôi không sợ nữa. Vì tôi biết: thất bại không phải do công thức sai, mà do tôi chưa từng thật sự "nấu".

Cảm ơn thầy, cảm ơn nồi đậu hỏng, cảm ơn YouTube, cảm ơn sư huynh. Nhờ tất cả mà tôi hiểu: Đạo không nằm ở lời nói chắc nịch, không nằm ở video 8 phút. Đạo nằm ở chỗ mình dám đổ đi nồi đầu tiên, dám thú nhận "con không biết" và dám đi hỏi người đã làm thật.

Bụng đã ấm với cơm và pol sambol. Tâm cũng đã an với bài học từ miếng đậu hũ. Sáng nay vào lớp Pali, tôi sẽ không cố "nuốt trọn" bài kinh. Tôi sẽ nhai chậm, như nhai cơm gạo đỏ, để xem chữ nào thật sự "tiêu" được vào tâm mình. Vì cuối cùng, tu không phải để thuộc lòng công thức. Tu là để nấu được món ăn của chính mình, bằng nguyên liệu của đời mình và ăn nó một cách tỉnh thức.

Tác giả: **Phạm Thị Thiên Thu**