



Mỹ vị nhân gian và bữa cơm chay mẹ nấu

ISSN: 2734-9195

09:13 12/12/2025

Trong khoảnh khắc ấy, tôi thấm thía rằng: mỹ vị nhân gian rồi cũng phai tàn, chỉ có tình mẹ là hương vị chẳng đổi thay, lặng lẽ ở lại trong tôi như một bài kinh vô tự.

Trong cuộc đời, có những điều đi qua nhẹ như gió thoảng, nhưng cũng có những điều lặng lẽ ở lại, trở thành nơi nương tựa cho tâm hồn mỗi khi ta chông chênh. Với tôi, đó là bữa cơm chay mẹ nấu: giản dị như lời ru, mộc mạc như đất quê, mỗi lần nhớ đến, lòng tôi lại dịu xuống như đang trở về những ngày thơ ấu bình yên.

Mẹ tôi chẳng bao giờ tự nhận mình là người khéo léo, mẹ nấu ăn bằng đôi tay quen việc và một tấm lòng hướng thiện. Quanh năm, trong gian bếp nhỏ luôn vương mùi rau củ, mùi khói rơm, mùi của những tháng ngày cần mẫn. Những ngày Rằm, mồng Một hay khi nhà có chuyện vui buồn, mẹ lại chuẩn bị bữa cơm chay. Mẹ nói “ăn chay không chỉ để nuôi thân, mà để giữ lòng mình khỏi những đợt sóng gió, hơn thua của cuộc đời”.



Hình minh họa (nguồn: Internet).

Món chay mẹ nấu không cầu kỳ: đĩa đậu chiên vàng ruộm, bát canh mướp hương ngọt lịm, hay chỉ đơn giản là chén muối mè thơm lòng. Ngồi bên mâm cơm chay, tôi hiểu thêm lời Phật dạy: *"Ăn để sống an lạc và nuôi dưỡng thân tâm, chứ không sống để ăn. Mỗi bữa ăn đều có thể là một thời tu tập"*. Hóa ra, bữa cơm đâu chỉ để no bụng, mà còn là cách ta tập chính niệm, tập sống chậm để nghe hơi thở của chính mình.

Nhiều năm xa quê, đi giữa phố xá sáng rực ánh đèn, tôi đã thử qua bao món ngon lạ lẫm, nhưng càng nếm trải, tôi càng nhận ra thứ hương vị mình tìm kiếm lại là hương vị cũ, hương vị yêu thương. Cao lương mỹ vị có thể làm đầy chiếc dạ dày, nhưng chỉ có bữa cơm chay mẹ nấu mới làm ấm áp trái tim tôi.

Giờ mẹ đã khuất núi, mỗi lần trở về, tôi hình dung như mẹ vẫn đang chậm rãi chuẩn bị bữa cơm chay, tôi bỗng thấy rõ hơn sự vô thường của kiếp người. Trong khoảnh khắc ấy, tôi thấm thía rằng: mỹ vị nhân gian rồi cũng phai tàn, chỉ có tình mẹ là hương vị chẳng đổi thay, lặng lẽ ở lại trong tôi như một bài kinh vô tự.

Bữa cơm chay mẹ nấu giản dị, thanh lành, chính là thời pháp nhẹ nhàng nhất mà tôi được nghe trong đời. Và cũng là lời nhắc để tôi biết quay về, giữ cho tâm mình một khoảng sáng bình yên giữa cuộc sống nhiều biến động.

Tác giả: **Trà Bình**