Văn hoá mỹ thực Phật giáo

ISSN: 2734-9195 08:10 09/10/2024

Hầu hết các thực phẩm thuần chay được coi là đặc trưng của Phật giáo, nhưng không phải tất cả các truyền thống Phật giáo đều không áp đặt các cư sĩ phật tử tại gia phải ăn thuần chay.

Mỹ thực Phật giáo (佛教美食 - Buddhist cuisine), một nền văn hoá ẩm thực châu Á, môi trường văn hoá dinh dưỡng của con người, bao gồm cách trang trí, cách thức ăn uống, nghi thức và nghi lễ, biểu tượng của thực phẩm, được giới Phật giáo từ các khu vực chịu ảnh hưởng của lịch sử và lý tưởng Bồ tát là lý tưởng dẫn đạo của Phật giáo Đại thừa. Đây là thức ăn thuần chay, và dựa trên khái niệm luật của tự nhiên (Dharmic) về từ bi tâm (mercifulness) tính bất hại (ahimsa) hay bất bạo động (non-violence).

Văn hoá ẩm thực chay phổ biến trong các tín ngưỡng tính bất hại (ahimsa) khác như Ấn Độ giáo, Kỳ Na giáo và đạo Sikh, cũng như các tôn giáo Đông Á như Đạo giáo. Trong khi Chư tôn tịnh đức tăng, ni và các cư sĩ phật tử tại gia ăn thuần chay quanh năm, nhiều tín đồ phật tử theo chế độ ăn thuần chay vào các dịp lễ kỷ niệm Phật giáo.

Cư sĩ phật tử đều biết rằng chế biến các món ăn chay được coi là hoạt động văn hoá tâm linh, tạo ra chất dinh dưỡng bồi bổ cho thể chất kiện khang để làm việc chăm chỉ và tu học Phật pháp và tu tập thiền định. Nguồn gốc của “Mỹ thực Phật giáo” (佛教美食 - Buddhist cuisine) như một phong cách ẩm thực nền văn hóa phụ riêng biệt, gắn liền với các chốn thiền môn tự viện Phật giáo, nơi một thành viên của cộng đồng sẽ có nhiệm vụ là đầu bếp chính và nuôi dưỡng lòng từ bi qua việc ăn chay.

Các chốn thiền môn tự viện Phật giáo mở cửa tiếp đãi du khách thập phương hành hương cũng có thể phục vụ bữa ăn cho họ và một số tự viện thực sự điều hành các nhà hàng chay đang hoạt động trong khuôn viên tự viện. Ở Nhật Bản, phong tục văn hoá ẩm thực chay này, được gọi là Ẩm thực chay truyền thống (Shōjin ryōri, 精進料理) hay sự tận tâm ẩm thực, thường được phục vụ tại nhiều cơ sở tự viện Phật giáo, đặc biệt là ở Kyoto.

Truyền thống văn hoá ẩm thực chay này có từ nhiều thế kỷ, chủ yếu gắn liền với bối cảnh tôn giáo, hiếm khi được tìm thấy ngoài những nơi như chùa chiền, lễ hội tôn giáo và cúng ma chay. Một phiên bản gần đây hơn, mang phong cách Trung Hoa hơn, được chế biến bởi Tông phái Thiền Hoàng Bá (Ōbaku-shū,黃檗宗) và được gọi là Nấu ăn Phổ trà (Fucha Ryōri, 普茶料理); món này được phục vụ tại ngôi tự viện chính Vạn Phúc Tự (Manpuku-ji, 萬福寺), cũng như nhiều ngôi chùa khác. Trong thời hiện đại, các nhà hàng thương mại cũng đã bắt kịp phong cách này, phục vụ cả những người tại gia đang hành nghề và không hành nghề.



Triết lý quản lý thực phẩm (Philosophies governing food)

Chế độ ăn chay (Vegetarianism)

Hầu hết các thực phẩm thuần chay được coi là đặc trưng của Phật giáo, nhưng không phải tất cả các truyền thống Phật giáo đều không áp đặt các cư sĩ phật tử tại gia phải ăn thuần chay. Chế độ ăn thuần chay là chế độ ăn tập trung vào nguồn thực phẩm thiên về thực vật như rau, ngũ cốc, hạt, trái cây và thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật chủ yếu gắn liền với truyền thống Đông Á và Đông Nam Á ở Trung Quốc, Việt Nam, Nhật Bản và Hàn Quốc, nơi mà chư tôn tịnh đức tăng già thường thực hành và các cư sĩ phật tử tại gia có thể thực hiện vào các

ngày định kỳ trong tháng hay ngày lễ Phật giáo.

Trong các truyền thống Phật giáo Đại thừa, một số Kinh điển Phật giáo Đại thừa khuyến khích Chế độ ăn thuần chay là chế độ ăn tập trung vào nguồn thực phẩm thiên về thực vật như rau, ngũ cốc, hạt, trái cây và thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật, bao gồm các Điều dựa trên những lời dạy trong các loại Kinh Phạm Võng (Brahmajàla Sutta), Kinh Thủ Lăng Nghiêm (Shurangama Mantra Movie), Kinh Lăng Già (Lankãvatãra-sũtra). Hầu hết các cộng đồng tu sĩ Phật giáo các quốc gia Phật giáo Trung Quốc, Phật giáo Việt Nam, Phật giáo Hàn Quốc đều tuân thủ nghiêm ngặt chế độ ăn thuần chay.

Chư tôn tịnh đức tăng già Phật giáo Nguyên thuỷ ăn chay theo truyền thống thời sơ khai, Giới luật đức Phật chế quy định người xuất gia không được ăn phi thời, nghĩa là không được ăn quá giữa trưa (quá ngọ bất thực, 過午不食). Hàng ngày mỗi sáng các thầy ôm bình bát của mình đi vào làng để khất thực. Khất thực có nghĩa là xin vật thực của người để nuôi thân. Các thầy thong thả đi từ nhà này sang nhà khác, không chọn lựa, mắt nhìn xuống và yên lặng đứng đợi trước cửa. Và họ tiếp nhận hết bất cứ những vật thực nấu sẵn nào được người dân bỏ vào bình bát của mình, không khen chê, vui buồn, và cũng không phân biệt. Với một tâm bình đẳng. Theo truyền thống Phật giáo Nguyên thuỷ hệ thống kinh điển Pali, vào thời Phật giáo sơ khai quan niệm chay tịnh chỉ mang ý nghĩa ăn trước giờ Ngọ và được ăn các thứ thịt thanh tịnh (Tam tịnh nhục, 三净肉), ăn uống không phải là vấn đề mà quan trọng là chuyển hóa và vun bồi thiện nghiệp.

Phật giáo Tây Tạng từ lâu đã chấp nhận những thực tế khó khăn và thông cảm cho việc hành giả Mật tông ăn thịt, đa phần là vì cao nguyên Tây Tạng rét buốt, chỉ mọc cỏ dại, không không thể trồng được ngũ cốc, rau, quả... cho nên chỉ có thể ăn được thịt động vật ăn cỏ mà thôi; tuy nhiên, chư tôn tịnh đức tăng già giáo phẩm cấp cao Phật giáo Tây Tạng đều đồng ý về giá trị to lớn của việc thực hành ăn chay bất cứ khi nào và bất cứ nơi nào có thể, chẳng hạn như Ngài Chatral Rinpoche, một trong những vị Yogi thành tựu nhất của Phật giáo Tây Tạng trong thời đại hiện nay, nổi tiếng vì sự kiên định khi làm mọi thứ một cách đúng đắn, một người ủng hộ chế độ ăn thuần chay suốt đời, người nổi tiếng với việc phóng sinh với số lượng lớn thuỷ sản đánh bắt được làm thức ăn trở lại đại dương mỗi năm một lần và người đã viết về thực hành từ bi tâm cứu người cứu động vật.

Cả môn đồ tứ chúng phật tử Phật giáo Đại thừa và Phật giáo Nguyên thuỷ đều cho rằng người ta có thể vì phát triển từ bi tâm, có thể thực hành chế độ ăn chay như một phần của việc Sáu ba-la-mật là Bồ-tát hạnh. Bồ-tát hạnh gồm có

hai sự tích tập: tích tập phúc đức là làm lợi lạc cho người khác và tích tập trí huệ là xóa tan bóng tối vô minh để đi đến sự sáng tỏ hoàn toàn của tâm thức.

Những hạn chế khác (Other restrictions)

Hầu như tất cả các vị tu sĩ Phật giáo Đại thừa ở các quốc gia ở Trung Quốc, Hàn Quốc, Việt Nam và Nhật Bản đều không lạm dụng ngũ vị tân (hành, hẹ, tỏi, nén, kiệu) khiến tham sân dấy khởi có trong kinh Phạm Võng Bồ tát giới cùng một số bản kinh khác. Bởi ngũ vị tân kích thích tham sân, khiến tâm ý tán loạn khó làm chủ, lại có mùi cay nồng đặc trưng nên người tu không dùng hoặc hạn chế sử dụng, ngoại trừ các trường hợp đau bệnh cần dùng để làm thuốc. Điều đáng chú ý là ngũ vị tân tuy kích thích tâm sân nhưng nó chỉ là nguyên nhân phụ, có tác dụng hỗ trợ mà thôi.

Nguyên nhân chính là tập khí sân hận ngủ ngầm trong tâm dấy khởi cùng với sự mất chính niệm, không kiểm soát được tâm nên sân hận bùng phát. Vì thế người suốt đời không lạm dụng ngũ vị tân mà không biết tu tập để chuyển hóa tâm sân thì vẫn nóng nảy sân hận bình thường. Thậm chí một số người trường chay và không lạm dụng ngũ vị tân mà tập khí sân hận sâu dày thì nóng giận dữ dội, tệ hơn cả người ăn uống bình thường. Trong thời hiện đại, quy tắc này thường được hiểu là bao gồm các loại rau khác thuộc cay nồng gây kích thích. Nguồn gốc của hạn chế bổ sung này bắt nguồn từ khu vực Ấn Độ và vẫn có thể được tìm thấy trong một số tín đồ Ấn Độ giáo và Kỳ Na giáo.

Việc các giới Phật giáo tiêu thụ các sản phẩm không phải thuần chay cũng phải tuân theo nhiều hạn chế khác nhau. Cũng như quy tắc “được ăn các thứ thịt thanh tịnh” (Tam tịnh nhục, 三净肉), đã nêu trên được các nhà sư và các cư sĩ phật tử Phật giáo Nguyên thuỷ tuân theo, nhiều cư sĩ phật tử Trung Hoa tránh tiêu thụ các loại thịt trâu, thịt chó, thịt mèo và các loại động vật hoang dã khác. Một số phật tử kiêng ăn nội tạng thịt gia súc gia cầm, được gọi là hạ thuỷ (下水).

Nhiều cư sĩ phật tử tại gia không lạm dụng rượu bia và ma tuý là các chất gây nghiện, chúng âm thầm tác động vào các cơ quan bên trong cơ thể và huỷ hoại từng ngày, chúng gây ảnh hưởng đến tâm trí và “chính niệm”. Đây là một năm giới năm giới để hoàn thiện nhân cách, tư cách, đạo đức của người phật tử tại gia, để chuyển hóa thân tâm, nuôi dưỡng sức khỏe cơ thể và tâm hồn, tự nguyện không lạm dụng rượu bia, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ bất cứ một sản phẩm nào có độc tố...

Đơn giản và tự nhiên (Simple and natural)

Về lý thuyết và thực hành, nhiều phong cách chế biến các món ăn theo vùng miền, có thể được điều chỉnh để theo tinh thần "đạo Phật" miễn là người chế biến thức ăn, với những hạn chế nêu trên, chế biến thực phẩm, thường là chế biến đơn giản, với sự quan tâm của các chuyên gia ẩm thực đến chất lượng, độ lành mạnh và hương vị của nó. Thường làm việc với ngân sách eo hẹp, người chế biến thực phẩm trong các chốn thiền môn tự viện Phật giáo sẽ phải tận dụng tối đa bất kỳ nguyên liệu nào có sẵn.

Trong tác phẩm "Điển toạ Giáo huấn" (Tenzo Kyōkun, 典座教訓, Hướng dẫn cho người nấu ăn Thiền), Tổ sư khai sáng Tào Động tông, Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền (道元希玄, Dōgen Kigen), 1200-1253) đã viết:

"Đối với việc chế biến thực phẩm, điều cốt yếu là phải chân thành và tôn trọng từng thành phần bất kể chúng thô hay mịn. Một món súp bơ béo ngậy không tốt hơn một món canh rau dại. Trong việc chế biến thức ăn và xử lý rau dại, hãy làm như các bạn làm với các thành phần cho một bữa tiệc thịnh soạn, một cách toàn tâm, toàn ý, chân thành, minh bạch. Khi các bạn phục vụ hội chúng xuất gia, họ và các bạn chỉ nên nếm hương vị Dòng sông của Thực tại, Núi rừng của Giải thoát không bị mê mờ, chứ không phải là súp có béo ngậy hay chỉ làm từ rau dại. Trong việc vun quén đất tâm Bồ đề, trí Bát nhã, thức ăn béo ngậy và rau dại không tách biệt."

Thành phần (Ingredients)

Sau khi chiếm ưu thế ở hầu hết các vùng Đông Á, nơi Phật giáo được thực hành nhiều nhất, gạo, một sản phẩm lương thực thu từ cây lúa đóng vai trò chủ yếu trong bữa ăn của người phật tử, đặc biệt dưới dạng cơm gạo hoặc cháo gạo ăn vào buổi sáng thông thường. Mì và các loại ngũ cốc khác cũng thường được dùng. Rau, củ, quả thường được chế biến các món như xào, kho, hay nấu canh hoặc nấu lẫu hay nhiều món ăn ngon khác, và có thể ăn kèm với nhiều loại nước sốt khác nhau. Không lạm dụng Ngũ vị tân, năm loại gia vị cay nồng rất phổ biến, gồm hành, kiệu, tỏi, nén, hẹ (thay cho hưng cừ, loại gia vị có mùi như tỏi, mọc chủ yếu ở Ấn Độ, Trung-Bắc Á, Tây Tạng, Tứ Xuyên thuộc Trung Quốc; không có ở Việt Nam), bởi lạm dụng những thứ này khi nạp vào cơ thể sẽ kích thích những cảm xúc tiêu cực như sự tức giận hoặc ham muốn tình dục.

Theo truyền thống, trứng và sữa gia súc cũng không lạm dụng. Gia vị sẽ được thông báo theo bất kỳ thông tin nào phổ biến ở khu vực địa phương; ví dụ, nước tương Dashi Kikkoman thuần chay chiếm ưu thế trong thức ăn tại các chốn thiền môn tự viện Phật giáo Nhật Bản, trong khi cà ri Thái và tương (là một loại đồ chay thay thế cho nước mắm) có thể nổi bật ở Đông Nam Á. Đồ ngọt và món tráng miệng không thường được tiêu thụ, nhưng được phép ở mức độ vừa phải và có thể được phục vụ trong những dịp đặc biệt, chẳng hạn như trong bối cảnh của một buổi trà đạo theo truyền thống Thiền tông cội gốc của đạo Phật.

Theo Phật giáo, các đầu bếp chế biến thực phẩm chay đã trở nên cực kỳ sáng tạo trong việc giả chay các món thịt động vật bằng cách sử dụng gluten, thành phần protein chính của lúa mì cũng như các loại ngũ cốc có họ với lúa mì, đã chế biến, còn được gọi là tinh bột/bánh hấp (seitan, kao fu, 烤麸) hoặc thịt giả bằng các nguyên liệu thịt lúa mì, đậu nành (như đậu phụ hoặc tempeh), agar (một chất giống như thạch, làm từ tảo đỏ), thực phẩm chiết xuất từ cây khoai nưa (konnyaku) và các nguyên liệu thực vật khác.

Một số công thức chế biến thực phẩm của họ là những nguyên liệu tương tự thịt lâu đời nhất, và tinh chế nhất trên thế giới. Các loại bột (từ gạo, đậu nành, ngô, khoai tây, đậu xanh) không chứa gluten là những nguyên liệu rất linh hoạt, bởi chugns có thể được chế biến thành nhiều dạng và kết cấu khác nhau, chúng hấp thụ hương vị (bao gồm nhưng không giới hạn ở hương vị giống thịt), trong khi có rất ít hương vị riêng của chúng. Với các loại gia vị thích hợp, chúng có thể làm đồ chay giả mặn khá chính xác nhiều loại thịt khác nhau.

Theo đạo Phật, một số đầu bếp này có mặt tại các chốn thiền môn tự viện Phật giáo phục vụ các món ăn chay không có Chi Hành (danh pháp khoa học: Allium) là chi thực vật có hoa một lá mầm gồm hành tây, tỏi, hành lá, hẹ tây, tỏi tây, hành tăm cùng hàng trăm loài cây dại khác và giả thịt cúng dường chư tôn tịnh đức tăng già và du khách thập phương hành hương (bao gồm cả những người không theo đạo Phật thường ở lại vài giờ hoặc vài ngày, cho đến những phật tử không phải là nhà sư, nhưng ở lại qua đêm ở bất kỳ đâu trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng). Nhiều nhà hàng Phật giáo cũng phục vụ các món ăn chay, thuần chay, không cồn hoặc không có allium.

Một số cư sĩ phật tử tại gia ăn chay vào các ngày mồng 1 và 15 Âm lịch (ngày chay tịnh), vào đêm Giao thừa Tết Nguyên đán và vào các ngày lễ kỷ niệm chư Phật, Bồ tát, Hiền thánh tăng và lễ tổ tiên. Để phục vụ cho loại khách hàng này, cũng như những người ăn chay toàn thời gian, thực đơn của một nhà hàng chay Phật giáo thường không có gì khác biệt so với một nhà hàng chay Trung Hoa hoặc Đông Á thông thường, ngoại trừ trong các công thức nấu ăn ban đầu được

làm từ thịt, có thể phục vụ thay thế bằng thịt gà làm từ đậu nành.



Sự biến tấu theo tông phái hoặc khu vực (Variations by sect or region)

Theo sách dạy nấu ăn xuất bản bằng Anh ngữ, các bữa ăn chính thức của các chốn thiền môn tự viện Phật giáo theo truyền thống Thiền tông thường tuân theo mô hình "3 bát cơm" (three bowls, 三碗饭) theo kích thước giảm dần. Bát thứ nhất và lớn nhất là một món ăn làm từ ngũ cốc là 5 loại hạt có giá trị dinh dưỡng cao và được sử dụng phổ biến nhất gồm mè, gạo, ngô, lúa mì và các loại đậu, chế biến món cơm, cháo; bát thứ hai chứa Protein là chất dinh dưỡng thiết yếu đầu tiên cung cấp năng lượng cho tế bào để duy trì một cơ thể khỏe mạnh bên cạnh chất béo, carbohydrate, chất xơ, vitamin, khoáng chất và nước, thường là một số dạng món hầm hoặc súp; bát thứ ba và nhỏ nhất là một món rau hoặc salad.

Ứng dụng tu hành trong các chốn thiền môn tự viện Phật giáo, đại chúng trước mỗi bữa ăn thực hiện Tam đề - Ngũ quán là những điều quán tưởng, nguyện căn bản, dễ hiểu nhất làm phương hướng nhắc nhở cho người tu học nuôi lớn chí nguyện giải thoát giác ngộ, có công năng hạn chế các điều ác, tăng trưởng điều thiện, hướng đến hoàn thiện chính mình, cho tha nhân, và sau cùng là thanh tịnh tâm ý để đạt đến quả vị giải thoát cứu kính Niết bàn.

*** Tam đề là: Phát Bồ đề nguyện trước khi ăn ba miếng cơm đầu tiên. (bằng cách niệm thầm)**

- Miếng thứ nhất: nguyện vun bồi tất cả thiện nghiệp.

- Miếng thứ hai: nguyện đoạn dứt tất cả ác nghiệp.

- Miếng thứ ba: nguyện cứu độ tất cả chúng sinh.

*** Ngũ quán là:** Trong khi ăn, nhất tâm vừa ăn vừa quán tưởng 5 pháp quán tưởng này:

1) Thứ nhất khi ăn phải tri ân tất cả chúng sinh trong cuộc sống này, và phải biết miếng ăn này từ đâu lại.

2) Thứ hai tự xét đức hạnh của mình có xứng đáng với sự cúng dường này chăng?

3) Thứ ba là ngăn trừ lầm lỗi và chận đứng nguồn gốc của lòng tham muốn.

4) Thứ tư là phải quán tưởng rằng: bữa ăn này chỉ là thuốc thang để chữa lành bệnh gầy mòn của cơ thể (ăn để sống mà thực hiện tâm linh).

5) Vì thành tựu đạo nghiệp nên mới thọ dụng bữa ăn này.

* Tóm lại, người ăn chay chân chính thì luôn luôn thực hiện “tam đề ngũ quán” trong bữa cơm.

- Nghĩa là khi dùng bữa, cũng chính là lúc quan trọng nhất, cần thiết nhất để hành trì, tu tập, chứ không phải để thỏa mãn sự đói khát và tham dục của mình.

Việt dịch: **Thích Vân Phong**
Nguồn: 百度百科