

ẨM THỰC PHẬT GIÁO TRONG ĐỜI SỐNG TU SĨ: NGHIÊN CỨU SO SÁNH GIỮA VIỆT NAM VÀ NHẬT BẢN

Văn Tường Vi*

Trường Đại học Lạc Hồng, Số 10 Huỳnh Văn Nghệ, Bửu Long, Biên Hòa, Đồng Nai, Việt Nam
* Tác giả liên hệ: tuongvi@lhu.edu.vn

ARTICLE INFO

Ngày Nhận: 30/7/2025
Ngày hoàn thiện: 23/8/2025
Ngày chấp nhận: 27/8/2025
Ngày đăng: 15/9/2025

KEYWORDS

Nhật Bản;
Phật giáo;
Chùa;
Ẩm thực;
Tu sĩ.

ABSTRACT

Phật giáo là một lĩnh vực nghiên cứu đa dạng, bao trùm nhiều khía cạnh khoa học tự nhiên và xã hội. Việc nghiên cứu ẩm thực Phật giáo tại Nhật Bản không chỉ mở rộng hiểu biết về đời sống tinh thần của Phật giáo mà còn làm sáng tỏ các giá trị văn hóa đặc trưng tại quốc gia này. Dưới góc nhìn Phật giáo, bài viết sử dụng quan niệm “shokuseikatsu” và “shojin ryouri” của người Nhật làm cơ sở để so sánh, với trọng tâm là các điểm tương đồng và khác biệt trong bữa ăn của tu sĩ Việt Nam và Nhật Bản. **Phương pháp nghiên cứu:** khảo sát thực địa tại một số ngôi chùa ở Việt Nam và Nhật Bản, phân tích - tổng hợp, so sánh - đối chiếu tài liệu. **Kết quả:** làm sáng tỏ một số quan niệm và những điểm tương đồng dị biệt xoay quanh vấn đề ẩm thực của tu sĩ hai nước, hướng tới một góc nhìn đa chiều về văn hóa ẩm thực Phật giáo Nhật Bản.

BUDDHIST CUISINE IN THE LIVES OF MONKS: A COMPARATIVE STUDY BETWEEN VIETNAM AND JAPAN

Van Tuong Vi*

Lac Hong University, No. 10 Huynh Van Nghe, Buu Long Ward, Bien Hoa, Dong Nai, Vietnam.
* Corresponding Author: vantuongvi@lhu.edu.vn

ARTICLE INFO

Received: Jul 30th, 2025
Revised: Aug 23rd, 2025
Accepted: Aug 27th, 2025
Published: Sep 15th, 2025

KEYWORDS

Japanese;
Buddhism;
Temples;
Cuisine;
Monks.

ABSTRACT

Buddhism is a multifaceted field of study that encompasses various aspects of natural and social sciences. Researching Buddhist cuisine in Japan not only expands the understanding of Buddhist spiritual life but also sheds light on the unique cultural values of this country. From a Buddhist perspective, the study employs the Japanese concepts of “shokuseikatsu” and “shojin ryouri” as a foundation for comparison, with a primary focus on the similarities and differences in the dining practices of Vietnamese and Japanese monks. **Methods:** Field surveys conducted at selected temples in Vietnam and Japan, analysis and synthesis of data, and comparative examination of existing literature. **Results:** The study clarifies key concepts and highlights both similarities and differences in the culinary practices of monks from the two countries, providing a multidimensional perspective on Japanese Buddhist food culture.

Available online at: <https://js.lhu.edu.vn/index.php/lachong>

1. GIỚI THIỆU

Phật giáo Nhật Bản là một chủ đề có thể tiếp cận đa ngành, đề cập đến nhiều lĩnh vực như lịch sử, xã hội, văn hóa, tôn giáo, mỹ thuật kiến trúc, ngôn ngữ.... Nghiên cứu về Phật giáo từ lâu đã thu hút sự quan tâm rộng rãi từ nhiều tổ chức và các thành phần xã hội, trong đó bao gồm từ giới tăng ni, tu sĩ, tín đồ đến đông đảo độc giả và học giả. Theo Tokuno Katayuki, gần đây trong giới nghiên cứu Nhật Bản, có hai xu hướng chủ đạo liên quan đến chủ đề ẩm thực và thiên nhiên từ góc độ thiên học và tôn giáo học là nghiên cứu về tư tưởng và lịch sử văn hoá ẩm thực. Trong đó, các nghiên cứu về ẩm thực để làm rõ tư tưởng của các vị tổ sư dựa trên cơ sở nghiên cứu các văn bản cổ kinh điển. Ngược lại, trong nghiên cứu lịch sử văn hoá ẩm thực thì đặt trọng tâm vào ảnh hưởng của kỹ thuật nấu ăn và cách thức sử dụng gia vị trong các thiền viện [1].

Việc lựa chọn Phật giáo Việt Nam để so sánh và đối chiếu xuất phát từ nhiều lý do. Việt Nam và Nhật Bản đều là những quốc gia đồng văn, chịu ảnh hưởng sâu sắc và lâu dài từ văn hóa Trung Hoa, điều này tạo nên những tương đồng mang tính lịch sử và văn hóa trong khu vực. Đồng thời, Phật giáo tại cả hai nước đều được du nhập từ đại lục, giúp hình thành nền tảng chung để nghiên cứu so sánh. Sự tương đồng này tạo điều kiện thuận lợi cho việc áp dụng phương pháp đối chiếu, qua đó làm sáng tỏ các vấn đề xã hội và nhân văn liên quan đến Phật giáo giữa hai quốc gia.

Nhắc đến Phật giáo, có một số chủ đề phổ biến thường nhận được quan tâm đặc biệt như: triết học Phật giáo, lịch sử quá trình hình thành và suy tàn của Phật giáo tại Ấn Độ, cuộc đời và con đường truyền đạo của Thích Ca, sự du nhập của Phật giáo vào các vùng miền lãnh thổ khác, cuộc đời hành đạo của một số bậc chân tu,... Song song đó là các công trình nghiên cứu về kinh tạng, nghi lễ, kiến trúc và nghệ thuật Phật giáo. Đề cập đến quan điểm ăn chay của Phật giáo nói chung, *Phật học phổ thông* (2016) của Hoà thượng Thích Thiện Hoa đã xây dựng một hệ thống cơ bản tương đối hoàn thiện để nhận thức về quan điểm ăn chay, phương pháp ăn chay và những lợi ích mà nó mang lại từ góc nhìn Phật giáo [2]. Khi so sánh đối chiếu các vấn đề xoay quanh ẩm thực Phật giáo giữa Nhật Bản và Việt Nam, chẳng hạn như khi lấy thông tin về thời gian dùng bữa của các tu sĩ, chúng tôi chủ yếu khai thác thông tin từ công trình này. Đối với phương pháp tiếp cận khu vực học, luận văn *Đời sống của nữ tu sĩ Phật giáo Việt Nam từ năm 1986 đến nay (nghiên cứu trường hợp tại các chùa ni ở Quảng Nam - Đà Nẵng)* (2012) đã trình bày khá chi tiết về sinh hoạt thường ngày của các nữ tu sĩ trong chùa dựa trên kết quả thu thập được qua quá trình điền dã thực địa của nhóm nghiên cứu [3].

Lịch sử tư tưởng Nhật Bản: Phật giáo - Nho giáo - Thần đạo (2018) của Thích Thiện Ân đã tổng hợp và phân tích tác động của Phật giáo đến tư tưởng Nhật Bản từ truyền thống đến hiện đại theo dòng lịch sử, từ đó cho thấy các giá trị tư tưởng này đã ảnh hưởng như thế nào đến văn hóa Nhật Bản cận đại và hiện đại [4]. *Một số đặc điểm của Phật giáo Nhật Bản thời kỳ đầu du nhập* của Nguyễn Thị Thúy Anh cho thấy những thuận lợi và khó khăn của Phật giáo trong thời kỳ đầu truyền bá đến xứ Phù Tang [5]. Đối với phương pháp tiếp cận so sánh - đối chiếu, *Phật giáo với văn hóa*

Việt Nam và Nhật Bản qua một cách tham chiếu (2009) của Nguyễn Thanh Tuấn đã bước đầu giải thích một số khái niệm, cho thấy đặc trưng văn hóa Phật giáo tại Việt Nam và Nhật Bản dưới góc nhìn so sánh [6]. Tuy nhiên, nhìn chung thì số lượng công trình nghiên cứu chuyên đề về Phật giáo với đối tượng nghiên cứu là giới tu sĩ tại Nhật Bản nói chung và sinh hoạt ẩm thực của họ vẫn còn tương đối hạn chế.

Nhận thấy được sự hạn chế nói trên, bài viết trước tiên phân tích làm rõ khái niệm “shokuseikatsu” và “shojin ryouri” - quan niệm liên quan đến cách nhìn nhận của người Nhật về ẩm thực của người Nhật và ăn chay dưới góc nhìn Phật giáo nói chung. Đồng thời, bài viết tìm hiểu những điểm tương đồng và dị biệt xoay quanh vấn đề ẩm thực của tu sĩ hai nước hướng tới việc cung cấp một góc nhìn đa chiều về văn hóa ẩm thực Phật giáo Nhật Bản.

Trong bài viết này, để làm rõ những đặc điểm trong ẩm thực Phật giáo của Nhật Bản trong mối quan hệ so sánh với Việt Nam, chúng tôi chủ yếu sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản như phương pháp lịch sử, phương pháp phân tích - tổng hợp, phương pháp đối chiếu - so sánh. Ngoài ra, khi trình bày chi tiết lễ tiết và quy định trong bữa ăn của các tu sĩ Nhật Bản, chúng tôi còn áp dụng phương pháp điền dã. Trong quá trình điền dã, chúng tôi đã tham gia trực tiếp các nghi thức thường nhật, tọa thiền và sinh hoạt hằng ngày của tu sĩ tại chùa Daijoutsi ở thành phố Kanazawa, tỉnh Ishikawa, Nhật Bản (Hình 1). Chùa Daijoutsi được lựa chọn không chỉ vì cơ hội thực địa của chúng tôi tại khu vực này mà còn bởi đây là một ngôi chùa bảo lưu tương đối nghiêm cẩn các giá trị truyền thống Phật giáo Nhật Bản. Bên cạnh đó, chúng tôi cũng thực hiện ghi chép nhanh tại một số chùa ở Kyoto và Tokyo, đồng thời tham khảo công trình *Obousanni Manabu - Kokoroga totonou shoku no sahou* (2015) của Hòa thượng Seigaku tại chùa Eihei-ji.

Đối với Việt Nam, nghiên cứu tập trung tại một số chùa trên địa bàn thành phố Biên Hòa (tỉnh Đồng Nai) như chùa Bửu Sơn (chùa Một Cột), chùa Đại Giác, chùa Bửu Phong... Lý do lựa chọn các chùa này xuất phát từ sự gắn bó của chúng tôi với địa phương nơi đây - nơi có nền Phật giáo Bắc tông lâu đời và nhiều ngôi chùa tiêu biểu, mang phong cách văn hóa Phật giáo đặc trưng của Việt Nam. Điều này không chỉ tạo điều kiện thuận lợi trong việc thu thập dữ liệu mà còn giúp chúng tôi khai thác sâu hơn những giá trị truyền thống. Cả hai địa điểm nghiên cứu - chùa Daijoutsi tại Nhật Bản và các chùa tại Biên Hòa - đều giữ được những giá trị đặc trưng đại diện, cung cấp cơ sở lý tưởng để áp dụng phương pháp so sánh đối chiếu giữa hai quốc gia trong nghiên cứu này. Chúng tôi cũng không phân biệt giữa ni đoàn và tăng đoàn trong quá trình khảo sát.

Ẩm thực, trong bối cảnh Phật giáo, không chỉ đơn thuần là vấn đề vật chất hay dinh dưỡng mà còn phản ánh triết lý sống, góc nhìn về mối quan hệ giữa con người và môi trường tự nhiên [1]. Thông qua nghiên cứu này, chúng tôi hy vọng sẽ mang đến một góc nhìn sâu sắc hơn về bức tranh toàn cảnh Phật giáo tại Việt Nam và Nhật Bản, đặc biệt là sự khác biệt và tương đồng trong văn hóa ẩm thực của hai quốc gia.



Hình 1. Cổng vào chùa Daijoutsi (Kanazawa, Nhật Bản)

2. PHẬT GIÁO VÀ VĂN HÓA ÂM THỰC VIỆT - NHẬT

Phật giáo xuất phát từ Ấn Độ, sau đó lan rộng sang nhiều quốc gia Đông Á, bao gồm cả Việt Nam và Nhật Bản. Tại Việt Nam, Phật giáo được du nhập vào cuối thế kỷ II qua con đường giao thương với Trung Quốc. Trong khi đó, tại Nhật Bản, Phật giáo chính thức được ghi nhận vào thế kỷ VI, thông qua con đường du nhập từ bán đảo Triều Tiên [4]. Sự khác biệt về địa lý và điều kiện lịch sử đã khiến Phật giáo du nhập vào Nhật Bản muộn hơn Việt Nam khoảng bốn trăm năm. Tuy nhiên, cả hai quốc gia đều chịu ảnh hưởng của hệ tư tưởng Phật giáo Bắc tông, đặc biệt là Thiền tông, vốn được truyền bá qua văn hóa Trung Hoa. Phật giáo tại Nhật Bản nhận được sự bảo trợ mạnh mẽ từ giới cầm quyền, đặc biệt là Thái tử Shotoku (574–622) với mục tiêu thống nhất đất nước và xây dựng bản sắc văn hóa quốc gia. Một trong những động cơ chính để giới cầm quyền du nhập Phật giáo là nhằm loại bỏ hệ thống “thị thần” – các vị thần bảo trợ của từng dòng họ quý tộc – vốn gây ra sự phân tán quyền lực trong xã hội [5]. Sự thích nghi linh hoạt của Phật giáo với môi trường địa phương đã giúp tôn giáo này nhanh chóng gắn bó mật thiết với đời sống người dân thông qua các nghi thức, từ đó trở thành công cụ hiệu quả trong việc củng cố quyền lực và đoàn kết quốc gia.

Sự tương đồng trong lịch sử du nhập và bản chất linh hoạt của Phật giáo tại Việt Nam và Nhật Bản đã tạo cơ sở quan trọng để so sánh và nghiên cứu sâu hơn về văn hóa ẩm thực trong đời sống tu sĩ tại hai quốc gia này. Trong bối cảnh đó, yếu tố “ăn” – một trong ba nhu cầu thiết yếu bên cạnh “mặc” và “ở” – nổi bật hơn cả vì nó gắn liền với điểm xuất phát của sinh mệnh. Con người dù ở bất kỳ hoàn cảnh nào luôn phải đặt sự tồn vong lên trên mọi nhu cầu khác. Theo đó, việc “ăn” trở thành một sứ mệnh không thể tách rời. Kho tàng ca dao tục ngữ Việt Nam không thiếu những bài học liên quan đến vấn đề “ăn” trong sinh hoạt hằng ngày như *ăn trông nồi, ngồi trông hướng; ăn cỗ đi trước, lội nước theo sau; học ăn, học nói, học gói, học mở...*

Trong tiếng Nhật, cụm từ “shokuseikatsu” (食生活) tạm dịch là “lối ăn” hay “âm thực” nhưng không có từ tương đương như vậy dành cho “mặc” và “ở.” “Shokuseikatsu” được định nghĩa là *liên quan đến phương diện ăn trong cuộc sống* [7]. Về mặt ngữ nghĩa, “shoku” (食) nghĩa là “ăn”, còn “seikatsu” (生活) kết hợp giữa từ

“sei” (生 – sống, tồn tại) và “katsu” (活 – hành động linh hoạt, hoạt động sáng tạo) [8]. “Seikatsu” dưới dạng động từ thể hiện hành động “sống”, còn dưới dạng danh từ chỉ “cuộc sống.” Khi ghép lại, “Shokuseikatsu” thể hiện mối quan hệ tương hỗ giữa “ăn” và “sống” – trong đó “ăn” là phương tiện để duy trì sự sống, “sống” không chỉ dừng lại ở tồn tại mà còn trở thành lẽ sống, lối sống ở cấp độ cao hơn.

Khi đặt trong thế giới tôn giáo, ẩm thực trở thành một bức tranh đa sắc, phản ánh triết lý và tín ngưỡng đặc trưng của từng tôn giáo. Mỗi tôn giáo hình thành những cách thức ăn uống riêng dựa trên hệ thống triết lý của mình. Các hình thức “ăn chay” tuy có điểm chung là kiêng thực phẩm từ động vật, nhưng lại mang ý nghĩa và quy định khác nhau giữa Phật giáo, Thiên Chúa giáo, Islam, Hindu giáo,... Trong bối cảnh đó, “Shojin ryouri” (精進料理) tạm dịch là “ẩm thực tinh tấn” là một biểu trưng độc đáo của văn hóa ẩm thực Phật giáo Nhật Bản được xây dựng trên triết lý Đại thừa. Với ý nghĩa “nỗ lực tinh tấn” (shojin) và “chế biến món ăn” (ryouri), “Shojin ryouri” không chỉ phản ánh việc không sát sinh mà còn đề cao sự hòa hợp với thiên nhiên, thể hiện tinh thần thanh tịnh cả về thể chất lẫn tinh thần [9]. Ban đầu, “Shojin ryouri” không hoàn toàn thuần chay. Thích Ca đã từng nhận bát cháo sữa để phục hồi sức khỏe sau thời gian dài tu tập khổ hạnh. Điều này cho thấy sự linh hoạt trong việc lựa chọn thực phẩm nhằm hỗ trợ con đường tu hành. Trong thời kỳ Kamakura, dưới ảnh hưởng của Thiền tông, “Shojin ryouri” phát triển thành một phong cách ẩm thực tinh tế và tối giản, phản ánh lối sống thanh tịnh của các thiền sư.

Cũng giống như “Shojin ryouri”, ẩm thực chay tại các chùa ở Việt Nam tập trung vào việc không sát sinh và tận dụng nguyên liệu từ thực vật. Tuy nhiên, điểm khác biệt nổi bật là khẩu vị món ăn Việt Nam thường đậm đà hơn nhờ sử dụng các gia vị chua, cay, mặn, ngọt đặc trưng như nước mắm chay, chanh, sả, ớt, tương hạt, me dầm,... Trong khi “Shojin ryouri” chú trọng sự tối giản và tinh tế, thì ẩm thực chay Việt Nam lại thể hiện sự đa dạng và sáng tạo, mang đậm dấu ấn văn hóa vùng miền.

Đối với ẩm thực Phật giáo, việc ăn uống gắn liền với triết lý nhân duyên – một nền tảng chung không khác biệt giữa Phật giáo ở Nhật Bản và Việt Nam. Những khác biệt, nếu có, chỉ xuất hiện ở lễ nghi và hình thức bên ngoài, chứ không phải ở cốt lõi triết lý sâu xa về mối liên hệ giữa con người và vạn vật. Theo cách lý giải của Phật giáo về nhân duyên, “*nhân là nguyên nhân, chỉ cho những vật chính nó làm nhân, trực tiếp sanh ra một vật khác, “duyên” là trợ duyên, chỉ là những vật gì có tính cách trợ giúp trực tiếp hay gián tiếp cho vật khác được thành*” [2]. Một diễn giải chung nhất đối với thuyết nhân duyên có lẽ là “*có cái này thì có cái kia*”. Theo đó, quay lại với khái niệm “Shokuseikatsu” ở trên, giữa “ăn” và “sống” bao hàm bài học cơ bản nhất của thuyết nhân duyên, tức là *“ăn” thì có “sống”, không có “ăn” thì không có “sống”, “ăn” có sinh ra thì “sống” mới sinh ra, “ăn” mà diệt thì “sống” cũng diệt* [8].

Nhân duyên gồm mười hai chủng loại, trong đó việc ăn uống liên kết trực tiếp với “hành” – một khái niệm được Hoà thượng Thích Thiện Hoa định nghĩa là hành động, tạo

tác do vô minh và phiền não khởi sinh, dẫn đến việc thân, khẩu, ý tạo ra các nghiệp lành hoặc dữ [2]. Vì vậy, ăn uống không chỉ đơn thuần là nhu cầu sinh tồn mà còn là một phần quan trọng trong thực hành Quán nhân duyên, giúp người tu sĩ điều chỉnh tâm thức và hành vi sao cho phù hợp với con đường tu tập. Do đó, nếp sống trong tự viện được xây dựng dựa trên sự cân bằng giữa ăn uống, nghỉ ngơi và làm việc. Tất cả đều tuân theo những khung giờ và quy định nghiêm ngặt. Những quy định này không chỉ hỗ trợ quá trình tu thân dưỡng tính, mà còn đảm bảo sức khỏe, vệ sinh cá nhân, đồng thời duy trì sự nhất quán và gắn kết trong cộng đồng tu hành. Qua đó, việc ăn uống không chỉ đáp ứng nhu cầu vật chất mà còn là một hành động mang tính tâm linh sâu sắc.

3. QUY ĐỊNH VÀ THỰC HÀNH BỮA ĂN PHẬT GIÁO

3.1 Quy định về thời gian dùng bữa

Ban đầu, Phật giáo có quy định về việc không được ăn quá no. Tuy nhiên, quy định này hiện nay đã có những điều chỉnh và thay đổi để đảm bảo sức khỏe. Các tu sĩ ở cả chùa Nhật Bản và Việt Nam đều thực hiện ăn ba bữa mỗi ngày. Thậm chí, tại các chùa Việt Nam, các tu sĩ còn được phép ăn nhẹ (chè hoặc bánh). Tại một số chùa ni ở Quảng Nam - Đà Nẵng, thông thường thời gian cho bữa sáng sẽ bắt đầu vào lúc 6 giờ và bữa trưa vào lúc 11 giờ rưỡi. Trước khi dùng cơm, các tu sĩ cần phải dâng cơm lên bàn Phật và tụng kinh trong khoảng mười phút [3].

Bảng 1. Chương trình tu Bát quan trai giới trong một ngày một đêm [2]

Giờ	Nội dung công việc
6:00	Thọ giới
7:00	Ăn điểm tâm
8:00	Sám hối
9:00	Xem kinh
10:00	Niệm Phật
12:00	Thọ Trai
12:00	Kinh hành
12:30	Niệm Phật
13:30	Chỉ tịnh (nghỉ)
15:00	Tụng Kinh
16:00	Xem Kinh
17:00	Niệm Phật
18:00	Dùng nước (sữa hoặc cháo)
19:00	Tịnh độ

20:00	Học
22:15	Quán số tức
22:40	Nghỉ
4:00	Tịnh Niệm (Niệm Phật)
(Ngày hôm sau)	
4:30	Công phu
6:00	Làm lễ xả giới

Tại Nhật Bản, lịch sinh hoạt tại chùa Daijoui cũng được thiết kế chặt chẽ với các khung giờ rõ ràng cho các hoạt động thức dậy, nghỉ ngơi, tụng kinh và dùng bữa. Lịch trình này không chỉ áp dụng cho các tu sĩ mà còn dành cho khách đến tham gia khóa thiền. Tất cả đều phải tuân thủ giờ giấc nghiêm ngặt, đảm bảo có mặt đúng vị trí ít nhất năm phút trước mỗi hoạt động. Sự thống nhất này phản ánh tính kỷ luật và tinh thần tu tập cao trong môi trường Phật giáo.

Bảng 2. Lịch sinh hoạt một ngày tại chùa Daijoui (Kanazawa, Nhật Bản)

Giờ	Nội dung công việc
4:15	振鈴 (起床) <i>Chấn linh (thức dậy)</i>
4:40	止静 (座禅開始) <i>Chỉ tịnh (bắt đầu tọa thiền)</i>
5:20	大開静 (坐禅終了) <i>Đại khai tịnh (kết thúc tọa thiền)</i>
5:30	朝課 (朝の読経) <i>Triều khóa (tụng kinh sáng)</i>
6:00	日天作務 (朝の清掃) <i>Nhật thiên tác vụ (dọn vệ sinh sáng)</i>
7:00	朝粥 (朝食) <i>Triều chúc (ăn sáng)</i>
9:30	作務 (清掃) <i>Tác vụ (dọn vệ sinh)</i>
11:20	午齋 (昼食) <i>Ngo trai (ăn trưa)</i>
13:30	作務 (清掃) <i>Tác vụ (dọn vệ sinh)</i>
16:30	開浴 (入浴) <i>Khai dục (đi tắm)</i>
17:00	薬石 (夕食) <i>Dược thạch (ăn tối)</i>
19:15	止静 (座禅) <i>Chỉ tịnh (bắt đầu tọa thiền)</i>
21:00	開枕 (就寝) <i>Khai chẩm (đi ngủ)</i>

(Nguồn: tác giả)

Lịch sinh hoạt buổi sáng tại chùa Daijouji bắt đầu từ lúc 4 giờ 15 phút với tiếng chuông báo thức. Sau khi thức dậy, các tu sĩ vệ sinh cá nhân, tiến vào thiền thất và bắt đầu tọa thiền từ 4 giờ 40 phút đến 5 giờ 20 phút. Việc tọa thiền sớm giúp tĩnh tâm và chuẩn bị tinh thần cho một ngày mới. Ngay sau đó, vào lúc 5 giờ rưỡi, các tu sĩ tham gia nghi thức tụng kinh sáng (triều khóa) kéo dài khoảng ba mươi đến bốn mươi lăm phút. Sau khi kết thúc buổi tụng kinh, các tu sĩ dành khoảng mười lăm phút để dọn dẹp và chuẩn bị cho bữa sáng. Đến 7 giờ, tự viện phục vụ bữa sáng với các món ăn đơn giản như cháo trắng, củ cải muối và muối mè. Sau bữa sáng, các tu sĩ tổ chức một buổi họp ngắn, đứng thành vòng tròn để sư trưởng (trụ trì) thông báo, phân công công việc trong ngày và trao đổi thông tin cần thiết. Những buổi họp này thường kết thúc nhanh chóng trong vòng năm đến mười phút, cho thấy tính hiệu quả và kỷ luật cao. Lịch trình tiếp tục với bữa trưa sau Ngọ và bữa tối vào lúc 6 giờ. Dù thời gian kết thúc các bữa ăn không quy định rõ ràng, nhưng nhìn chung toàn bộ lịch sinh hoạt phản ánh sự kết nối chặt chẽ giữa các hoạt động tu tập, lao động và sinh hoạt thường ngày. Điều này giúp duy trì sự tinh thức và thanh tịnh trong đời sống tu hành.

Tại Việt Nam, chương trình tu Bát quan trai giới (Bảng 1) được thiết kế dành cho khách đến tham gia tu tập ngắn hạn. Những chương trình tu tập như thế này thường nhấn mạnh vào các nghi thức tâm linh như thọ giới, tụng kinh, niệm Phật và sám hối. Đây là lịch trình chuyên sâu, tập trung vào việc thực hành giáo lý trong một khoảng thời gian giới hạn, phù hợp với những người muốn rèn luyện ý chí và tìm hiểu sâu hơn về Phật pháp trong thời gian ngắn. Ngược lại, lịch sinh hoạt tại chùa Daijouji (Bảng 2) phản ánh đời sống tu tập hàng ngày của các tu sĩ Thiên tông Nhật Bản, nơi nhấn mạnh sự cân bằng giữa thiền định (chỉ tĩnh), lao động (tác vụ) và các hoạt động sinh hoạt cá nhân. Lịch trình này phù hợp với việc duy trì một lối sống tu hành kỷ luật và bền vững, đồng thời thể hiện triết lý Thiên tông về sự hòa hợp giữa thực hành tâm linh và đời sống thường nhật. Điều này làm nổi bật sự khác nhau về mục tiêu: một bên tập trung vào việc trải nghiệm và tu tập Phật pháp trong thời gian ngắn, bên còn lại nhấn mạnh lối sống tu hành lâu dài, bền vững và cân bằng.

3.2 Tụng kinh

“Tụng” được hiểu là hành động đọc thành tiếng với âm điệu trang nghiêm và thành kính. Theo hòa thượng Thích Thiện Hoa, việc tụng kinh là cách để lặp lại những lời dạy cao siêu trong kinh Phật nhằm khắc sâu ý nghĩa và không để quên đi những giá trị chân lý mà Đức Phật truyền dạy. Vì nội dung trong kinh Phật thường rất sâu sắc, nên việc đọc nhiều lần giúp người tu hành lĩnh hội và ghi nhớ trọn vẹn [2]. Tại Nhật Bản, các tu sĩ thường thực hiện nghi thức tụng kinh trước và sau bữa cơm, vừa để bày tỏ lòng biết ơn đối với thực phẩm, vừa duy trì trạng thái tĩnh tâm. Dưới đây là nội dung bài kinh tụng nguyên văn bằng tiếng Nhật:

- 一つには、功の多少を計り、彼の来處を量る。
- 二つには、己が徳行の全缺と付って供に必ず。
- 三つには、心を防ぎ過を離るることは貪等を宗とす。

四つには、正に良薬を事とするは形枯を療ぜんがためなり。

五つには、成道の為の故に今この食を受く。

上分三宝 中分四恩 下及六道 皆同供養

一口為断一切悪 二口為修一切善 三口為度諸衆生 皆共成仏道

Bản dịch sang tiếng Việt của Hòa thượng Thích Thiện Hoa cho bài kinh tụng tương đồng là “Tam Đê” [2]:

Nhứt kế công đa thiểu, lượng bỉ lai xứ.

Nhị thôn kỳ đức hạnh, toàn khuyết ứng cúng.

Tam phòng tâm lý quá, tham đẳng vi tông.

Tứ chánh sự lương được, vị liệu hình khô.

Ngũ vị thành đạo nghiệp, phương thọ thử thực.

Thượng phân tam bảo. Trung phân tứ ân. Hạ cấp lục đạo. Giai đồng cộng dưỡng.

Miếng thứ nhất: nguyện đoạn nhứt thiết ác; Miếng thứ hai: nguyện tu nhứt thiết thiện; Miếng thứ ba: thế độ nhứt thiết chúng sanh; Pháp giới chúng sanh tề thành Phật đạo.

Nghi thức thọ trai tại các chùa Việt Nam thường mang tính hình thức và phức tạp hơn so với Nhật Bản. Trong khi các tu sĩ Nhật Bản chỉ cần đứng thẳng, chấp tay trước ngực và tụng kinh đơn giản, thì tại Việt Nam, các tu sĩ phải thực hiện nghi thức chi tiết và trang nghiêm hơn. Họ ngồi thẳng lưng, tay trái co ngón giữa và ngón áp út, ba ngón còn lại dựng thẳng để nâng chén cơm, tay phải kết ấn cam lồ đặt ngang miệng chén, sau đó mới bắt đầu tụng kinh.

Ngoài ra, các tu sĩ Việt Nam còn có những bài kinh tụng riêng biệt ứng với từng nghi thức, như khi bê chén nước, chén cơm, ăn ba miếng đầu tiên (Tam đê), và sau khi ăn xong (Tước dương chi, Âm thủy kệ chú, Trai kệ chú, Phục nguyện). Những nghi thức này không chỉ thể hiện sự tôn kính đối với thực phẩm mà còn mang ý nghĩa tâm linh sâu sắc trong đời sống tu hành.

3.3 Dụng cụ ăn uống

Tại các chùa Nhật Bản, mỗi tu sĩ được trang bị một bộ chén bát và dụng cụ ăn uống riêng biệt. Bộ dụng cụ này, gọi là “Ouryouki” (応量器) được thiết kế nhỏ gọn, cho phép xếp chồng lên nhau để tiết kiệm không gian. Một bộ “Ouryouki” bao gồm:

- (1) Bát: ba chiếc bát sơn đen với kích cỡ lớn, vừa và nhỏ, được xếp lồng vào nhau.
- (2) Muỗng, đũa và túi vải đựng: bảo quản gọn gàng, dễ dàng mang theo.
- (3) Khăn lau: dùng để vệ sinh bát và dụng cụ sau khi ăn.

Quá trình tham thiền trong phòng trải chiếu tatami, việc ăn uống được thực hiện với những quy tắc nghiêm ngặt hơn. Một trong số các quy định đó là việc sắp xếp dụng cụ ăn uống trên gờ gỗ theo thứ tự quy định: bát được đặt trên tấm vải và xếp từ trái sang phải theo kích cỡ giảm dần; đũa và muỗng nằm ngang, hướng về phía người ăn [10]. Tu sĩ sử

dụng ba ngón tay (ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa) để nâng bát, đồng thời luôn giữ bát bằng cả hai tay nhằm thể hiện lòng biết ơn đối với thực phẩm.

Tuy nhiên, trong các bữa ăn hàng ngày trong phòng ăn với bàn ghế thông thường, việc sắp xếp dụng cụ không yêu cầu nghiêm ngặt như trên chiếu tatami, nhưng vẫn duy trì sự trang nghiêm và tôn trọng triết lý Phật giáo về ăn uống.

3.4 Bữa ăn chay và khẩu phần

Đạo Phật cốt lõi ở lòng từ bi, sự bình đẳng và thận trọng với nhân quả. Vì vậy, Phật giáo nghiêm cấm việc sát sinh. Hành động tước đoạt sinh mệnh được xem là tội ác nghiêm trọng nhất trong “Ngũ giới”. “Ngũ giới” được hiểu là năm điều cấm của đạo Phật bao gồm: sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối và uống rượu. Buổi ban đầu, Phật giáo không cấm tu sĩ ăn thịt cá. Trong khẩu phần ăn vẫn có thể có “ngũ tịnh nhục”, tức “năm loại thịt thanh tịnh” bao gồm:

- (1) Thịt ăn mà không thấy người giết
- (2) Thịt ăn mà không nghe thấy con vật kêu la khi bị giết
- (3) Thịt ăn mà không do người khác giết vì mình
- (4) Thịt của con vật chết tự nhiên
- (5) Thịt do con thú khác ăn thừa để lại

Tuy nhiên, khi Phật giáo phát triển và phân thành hai nhánh Tiểu thừa và Đại thừa, Phật giáo Đại thừa (Bắc tông) đã dần biến đổi việc “không sát sinh” thành “ăn chay”. Theo đạo Phật, “ăn chay” được hiểu là “*ăn những loài thảo mộc: hoa quả, rau củ, không ăn những món ăn thuộc loài động vật như thịt, cá, tôm, cua, sò, ốc, những vật hữu tình, biết tham sống sợ chết như người*” [2]. Khi Phật giáo Bắc tông du nhập vào Nhật Bản, các tu sĩ người Nhật cũng tuyệt đối tuân thủ giới luật này và ăn chay trường. Quá trình này cũng diễn ra tương tự tại các chùa Bắc tông ở Việt Nam.

Khẩu phần bữa ăn của các tu sĩ Nhật Bản và Việt Nam chủ yếu gồm cơm trắng, các loại rau củ quả, không ăn thịt cá và các món uống có chứa cồn. Tại Nhật Bản, khẩu phần ăn của mỗi bữa trong chùa hầu hết đều được quy định rõ ràng:

- Bữa sáng: cháo trắng, củ cải muối, muối mè.
- Bữa trưa: cơm trắng, canh súp, củ cải muối, một đĩa rau xào.
- Bữa tối: cơm trắng, canh súp, củ cải muối và hai đĩa rau xào.

Chỉ cần nhìn vào khay thức ăn là có thể biết được đó là khẩu phần dành cho bữa nào. Nhìn chung, nguyên liệu khá đa dạng, nhưng nguyên tắc cơ bản là “một món canh, một món rau” (一汁一菜) [10].

3.5 Một số quy định khác khi dùng bữa

Việc hành trì giới luật không chỉ là một phần trong tu tập của các tu sĩ mà còn là cách gìn giữ oai nghi và phẩm chất của người tu hành. Phật giáo, khi du nhập vào các vùng đất mới như Việt Nam và Nhật Bản, luôn có sự thích nghi để phù hợp với môi trường văn hóa và xã hội địa phương.

Tại Việt Nam, Phật giáo gắn bó mật thiết với đời sống của người dân, trong khi tại Nhật Bản, tôn giáo này được điều chỉnh để phù hợp với nếp sống của người Nhật. Trước sự thay đổi của hoàn cảnh sống, một số quy định ban đầu đã được điều chỉnh để thích nghi, nhưng vẫn có những quy định được gìn giữ và tuân thủ nghiêm ngặt cho đến ngày nay.

Trong mỗi bữa ăn, tu sĩ cần tuân thủ quy trình chặt chẽ và nghiêm cẩn. Sau tiếng chuông báo hiệu tập trung tại tăng đường, những vị tu sĩ đảm nhận vai trò “Jounin” (淨人) sẽ lau sạch phần gỗ bên ngoài chiếu tatami, còn gọi là “Jouen” (牀縁) để chuẩn bị dọn bữa. Dụng cụ ăn uống như chén và đĩa được bày gọn gàng trên gỗ.

Tu sĩ ngồi quỳ theo kiểu Nhật, đặt hai tay lên đùi sát bụng dưới trong tư thế tọa thiền. Khi nghe tiếng gõ quy định, họ xếp chén đĩa ngay ngắn trước mặt. Jounin sẽ lần lượt phát thức ăn, cả hai cúi chào nhau khi đối diện. Đối với cơm trắng hoặc cháo, tu sĩ cầm chén bằng cả hai tay và nâng vừa tầm. Khi nhận canh, họ một tay đặt ở tư thế hợp chuông, tay kia nâng bát để chuyển cho Jounin.

Trước khi bắt đầu ăn, tu sĩ thực hiện nghi thức “Keihatsu” (擊鉢), nâng chén lớn nhất lên ngang tầm mắt để bày tỏ lòng biết ơn. Tư thế ngồi ăn phải chú ý giữ cơ thể thẳng, vai và tai song song, tạo thành một đường thẳng. Trong suốt bữa ăn, tu sĩ giữ im lặng để duy trì sự tập trung và tĩnh lặng.

Bữa ăn thường chỉ bao gồm cơm trắng trong bát lớn và món canh trong bát trung. Tu sĩ chỉ được xin thêm thức ăn một lần và phải ra dấu hiệu khi cảm thấy đủ. Sau khi ăn xong, họ chờ mọi người đứng dậy trước khi bắt đầu dọn bàn và rửa bát, hoàn thành tất cả trong vòng năm phút. Những quy định này không chỉ thể hiện kỷ luật mà còn phản ánh triết lý sống tối giản và sự tôn trọng đối với thực phẩm trong Phật giáo.

4. KẾT LUẬN

Nghiên cứu này nhằm so sánh văn hóa ẩm thực Phật giáo giữa Nhật Bản và Việt Nam, bước đầu làm rõ sự gắn kết giữa triết lý Phật giáo và thực tiễn sinh hoạt trong đời sống tu sĩ tại hai quốc gia. Các nghi thức và quy định ăn uống không chỉ phản ánh tính kỷ luật mà còn thể hiện triết lý nhân duyên và tinh thần tôn trọng vạn vật của đạo Phật.

Tại Nhật Bản, “Shojin ryouri” với sự tối giản và tinh tế đã trở thành biểu tượng của sự hòa hợp giữa tâm linh và thiên nhiên, nhấn mạnh sự thanh tịnh trong đời sống tu hành. Trong khi đó, ẩm thực chay tại các chùa Việt Nam lại mang đậm nét phong phú và sáng tạo, thể hiện những đặc trưng văn hóa vùng miền. Mặc dù có sự khác biệt về cách thức và hương vị, cả hai nền ẩm thực đều tuân thủ nguyên tắc không sát sinh và lấy việc ăn uống làm phương tiện thực hành triết lý từ bi của đạo Phật.

Những điểm tương đồng và khác biệt được nêu lên trong nghiên cứu chỉ là một phần nhỏ trong sự đa dạng và phong phú của văn hóa Phật giáo giữa hai quốc gia. Sự khác biệt trong cách tổ chức và thực hành nghi thức ăn uống cũng phản ánh cách Phật giáo đã thích nghi với bối cảnh văn hóa

và lịch sử địa phương, đồng thời vẫn giữ được tinh thần cốt lõi.

Nghiên cứu này hy vọng đã đóng góp một góc nhìn khiêm tốn về văn hóa âm thực Phật giáo, đồng thời mở ra cơ hội để tiếp tục khám phá các khía cạnh khác trong đời sống tu sĩ. Qua đó, chúng tôi mong muốn thúc đẩy sự hiểu biết và kết nối giữa hai truyền thống Phật giáo, góp phần làm phong phú thêm bức tranh toàn cảnh về văn hóa Phật giáo trong khu vực.

5. TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] 徳野崇行、『食と禅 国際禅研究』、**2022**、8、305-16。
- [2] Thích Thiên Hoa, *Phật học phổ thông – Quyển một (Khóa I, II, III, IV)*, Nxb. Tôn Giáo, **2016**.
- [3] Lê Thu Huyền, *Luận văn Thạc sĩ dân tộc học, “Đời sống của nữ tu sĩ Phật giáo Việt Nam từ năm 1986 đến nay (Nghiên cứu trường hợp tại các chùa ni ở Quảng Nam – Đà Nẵng)*, NXB. ĐHQG HCM – ĐHKHXH&NV., **2012**.

- [4] Thích Thiên Ân, *Lịch sử tư tưởng Nhật Bản*, NXB. Hồng Đức, **2018**, 278-280.
- [5] Nguyễn Thị Thúy Anh, Một số đặc điểm của Phật giáo Nhật Bản thời kỳ đầu du nhập, *Tạp chí Nghiên cứu Nhật Bản*, **2000**, Số 5(29) 10-2000.
- [6] Nguyễn Thanh Tuấn, Phật giáo với văn hóa Việt Nam và Nhật Bản qua một cách tham chiếu, NXB. Từ điển bách khoa, **2009**.
- [7] 『日本国語大辞典』: Đại từ điển quốc ngữ Nhật Bản. (Nguồn: Japan Knowledge Lib).
- [8] 前谷彰、恵紹、『食生活と仏教との関わり』、日本佛教學會年報、**1998**、63、49-63.
- [9] 『日本大百科全書』: Nhật Bản đại bách khoa toàn thư. (Nguồn: Japan Knowledge Lib).
- [10] 星覚、『お坊さんにまなぶ ところが調う食の作法』、ディスカヴァー・トゥエンティワン、**2015**.