



Ăn chay mà ngỡ... dự tiệc rừng xanh

ISSN: 2734-9195

11:15 26/03/2026

Người tu học vượt qua danh tướng hư huyền, sống với thực tại nhiệm mầu ngay trong bát cơm thanh đạm. Ăn như thế mới gọi là ăn trong tỉnh thức. Dù ăn món gì thì tâm an mới thật là chay.

Người ta thường bảo **tu hành** là diệt dục, là lánh xa “thịt thà” cho tâm được thanh tịnh. Sau hơn 50 năm “cầu đạo” (cạo đầu), ăn “trai” (chay) rất ruột, hơn nửa đời người làm bạn với rau củ. Thế nhưng ngẫm lại mới thấy cái sự “ăn” của nhà thiền mình cũng... ly kỳ lắm!

Sách có câu: “Tâm động thì thế giới động.” Có lẽ vì cái tâm tui còn hơi... đời, nên nhìn những món ăn chay mà cứ ngỡ đang lạc vào... vườn bách thú. Tên món nghe toàn cua, bò, dê, hổ, rồng..., nhưng thực ra chỉ toàn rau, đậu, nấm, khoai.

Cái hay của người ăn chay là ở chỗ: mắt thấy “cua”, tai nghe “hổ”, lòng nghĩ “rồng”, mà bụng thì toàn chất xơ và vitamin!



(Ảnh: Internet)

Nghĩ kỹ lại thì trong vườn chùa cũng chẳng khác gì... vườn thú. Ngoài sân có cây Lưỡi Hổ, trước hiên nở hoa Mồng Gà, góc vườn mọc rau Càng Cua, dưới gốc tre lại có nấm Mèo, nấm Mối. Khách mới tới chùa nghe tên cứ tưởng chư Tăng nuôi cả một đàn thú, nhưng nhìn kỹ thì chỉ toàn rau củ hiền lành.

Thế mới biết: danh tự nghe dữ dằn, mà thực chất lại hiền như đất.

Mời quý đạo hữu cùng “đi dạo” một vòng thực đơn để thấy rằng: có những món ăn dành cho người **ăn chay**... mà vẫn mang tiếng ăn mặn. Nghĩa là ăn toàn rau củ, mà tên món nghe cứ như đang dự tiệc rừng xanh.

Mới hay rằng chay hay mặn, đôi khi chỉ cách nhau một... cái tên!

Thực đơn “Tiệc Rừng Xanh”

(Đầu bếp Chúc Xuân kính trình)

1. Khai vị nhẹ nhàng “trên bờ dưới nước”

- + Bánh con Cua
- + Bánh Bò
- + Bánh Sừng Bò - Sừng Trâu
- + Phô-mai Đầu Bò

2. Món chính “Mạnh như Rồng - Khỏe như Hổ”

- + Cơm gạo lức Huyết Rồng

Các món rau - nấm:

- + Cà Dái Dê xào nấm Mèo, nấm Mối
- + Rau Càng Cua trộn dầu giấm
- + Rau diếp Cá
- + Dưa Chuột
- + Đậu Rồng xào
- + Rau lưỡi Nai (rau lủi rừng, kim thất) xào nấm Bào Ngư
- + Mật Lợn (khổ qua) xào

+ Nấm đùi Gà kho tàu hủ

+ Nấm đầu Khỉ xào sả ớt

+ Măng lưỡi Lợn kho nấm

Các món canh thanh đạm:

+ Canh Hổ Nhĩ (mộc nhĩ / nấm mèo)

+ Canh cải lưỡi Bò (cây chút chít, ngưi thiệt, dương đề)

+ Canh rau chân Vịt (cải bó xôi)

+ Canh rau Tai Tượng (Voi) (kèo nèo, nê thảo, củ nèo)

Món gia vị “rừng xanh”:

+ Ớt Sừng Trâu

+ Ớt Mắt Chim

Chấm:

+ Xì dầu Mè Đen

3. Tráng miệng và giải khát “đậm chất hoang dã”



Hình minh họa. Nguồn: Internet

- + Bánh Da Lợn, bánh Tai Heo
- + Xoài Tượng (voi), Thanh Long (rồng xanh)
- + Nhân nhĩ hạt Óc Chó
- + Nhấp môi cà phê Chồn
- + Làm thêm lon Bò Húc cho hưng phấn đạo tâm!

Nghĩ lại cũng thấy vui:

Thực đơn ăn toàn cua, bò, dê, heo, vịt, rồng, hổ... mà rốt cuộc vẫn chỉ là rau, đậu, nấm, khoai.

Trong bếp thì có đùi gà, đầu khỉ, tai mèo,

Ngoài vườn lại mọc lưỡi hổ, móng gà, cànng cua.

Tối về ngồi uống trà nhìn chầu cây Lưỡi Hổ, ngắm hoa Mồng Gà trước sân. Lúc trái gió trở trời thì dùng chút rau má Ngọ, rau móng Ngựa, hay thuốc cây Tắc Kè Đá, ho thì dùng Cỏ gà (hay cỏ chỉ, cỏ ống).

Ra đường thì ôm mấy khúc Cua ngoằn ngoèo cho khéo.

Gì thì gì... nếu có uống sữa Ông Thọ hay sữa Cô Gái Hà Lan thì coi chừng thiên hạ lại tưởng là... **phạm giới** nặng!

Nghe tên thì tưởng tiệc lớn rừng xanh, mà nhìn vào bát cơm chỉ thấy... vài cọng rau luộc và miếng đậu hũ.

Thế mới biết: thế gian nhiều khi chỉ là trò chơi của danh tự.

Chấp vào cái tên thì thấy đủ thứ phân biệt.

Buông cái tên xuống thì chỉ còn lại một bữa ăn thanh tịnh.

Nhưng nghĩ kỹ lại:

Nếu vì cái tên gọi mà khởi tâm phân biệt, ấy là tự mình buộc mình vào danh tự.

Người tu học giải thoát là vượt qua danh tướng, thấy được thực chất của mọi sự.

Ngẫm ra, bữa cơm trong chùa tuy thanh đạm mà lại chứa cả một trời an lạc.

Ăn đơn giản để nuôi thân, ăn tỉnh thức để nuôi đạo.

Miệng ăn rau đậu nấm khoai, mà tâm không dính mắc, ấy mới thật là ăn chay.

Khi tâm đã an rồi thì: rau cháo cũng hóa cao lương, bát cơm trắng cũng đầy pháp vị.



(Ảnh: Internet)

Ăn và An

*Buổi sớm bình minh gọi
Hương trầm nhẹ nhẹ bay
Cơm chao rau thanh đạm
Thọ thực... thấy an nhiên.*

*Muối mè thêm vị đạo
Dưa cải hóa cao lương
Thiếu dục nên cơm ngọt
Vị ngon đến lạ thường.
Ngoài kia ngàn quán xá
Đủ món với đủ mùi
Còn ta bát cơm trắng*

Ăn xong... mỉm miệng cười.

Thân này rồi cũng cũ

Theo năm tháng dần phai

Chỉ cần tâm nhẹ gánh

Thanh đạm hóa Như Lai.

Hàng ngày tâm thư thả

Giữ lòng thật thanh thoi

Việc đời như mây trôi

Sính tử mới việc lớn.

Bát cơm đơn sơ vậy

Pháp vị lại đầy vơi

Ăn xong lòng nhẹ nhàng

Cất bước chân an lạc...

(Thích Chúc Xuân)

Danh tự chỉ là phương tiện gọi tên, cái thực chất mới là điều nuôi dưỡng thân tâm.

Người tu học vượt qua danh tướng hư huyền, sống với thực tại nhiệm mầu ngay trong bát cơm thanh đạm.

Ăn như thế mới gọi là ăn trong tỉnh thức.

Dù ăn món gì thì tâm an mới thật là chay.

Tác giả: **Thích Chúc Xuân**

Ghi chú: Trong bài có vài món ăn lấy từ Đạo hữu Tâm Không Vĩnh Hữu