

## Ăn Chay

T&#225;c Gi&#7843;: Gã siêu

Th&#7913; B&#7843;y, 06 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 10:20

---

*Một khi bọng đã đói, thì mắt liền nhắm tịt và tay chân bọng bấn rấn, thì mớ chí con ruồi đậu vào mép cũng chảnh buồm xua*



Ăn chay là một trong số những việc làm để o đức quan trọng mà hầu như tôn giáo nào cũng thực hiện. Tuy nhiên, cách thực hành chay lại khác biệt tùy theo chế độ ăn uống của mỗi tôn giáo.

Chẳng hạn theo Phật giáo, ăn chay là ăn và uống những thức có nguồn gốc thực vật, không động vật ăn thịt cá hay những thức có nguồn gốc động vật vì liên quan đến việc sát sinh.

Thực vậy, với quan niệm vô luân hạnh, sau khi chết, tùy theo công phúc mình đã làm khi còn sống, mà động vật đọa thai làm kiếp loài vật hay loài người, cho tới khi động vật lên cõi Niết Bàn.

Thời gian ăn chay động vật là trai kỳ, nhiều hay ít tùy theo lòng mộ mến của mỗi người:

\* Nhỏ trai là ăn chay 2 ngày mỗi tháng: Mùng 1 và 15 âm lịch.

\* Trung trai là ăn chay 4 ngày mỗi tháng: Mùng 1, 14, 15 và 30, nếu tháng thiếu, thì lấy ngày 29.

## Ăn Chay

T&#225;c Gi&#7843;: Gã siêu

Th&#7913; B&#7843;y, 06 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 10:20

---

\* Lc trai là ăn chay 6 ngày m i tháng: Mùng 1,8,14,15,23 và 30, n u tháng thi u thì l y ngày 29.

\* Th p trai là ăn chay 10 ngày m i tháng: Mùng 1,8,14,15,18, 23,24,28, 29 và 30, n u tháng thi u thì l y các ngày 27.28. và 29.

\* Nh t nguy t trai là ăn chay su t m t tháng.

\* Tam nguy t trai là ăn chay su t ba tháng.

\* Ăn chay tr ng là ăn chay su t c đ i.

Ph t t đ c khuy n khích ăn chay vào nh ng ngày 1,14,15 và 30 vì đó là nh ng ngày m c a âm và các linh h n đ c t do!

Đ i v i H i giáo, thì có tháng “Ramadan”. Tháng này đ c b t đ u m t cách th ng nh t, t ngày 13.9 cho toàn th c ng đ ng H i giáo trên kh p th gi i. Nhi u ng i th ng g i m t cách đ n gi n tháng Ramadan là “tháng nh n ăn”, ho c “tháng ăn chay”, nh ng c hai cách g i đ u không chính xác cho l m, b i vì các tín đ H i giáo th c s không ăn chay và cũng không nh n ăn, b i vì n u nh n ăn su t c m t tháng, thì e r ng khó mà s ng n i.

Trong tháng này, t t c các tín đ H i giáo đ u th c hi n nghiêm túc qui đ nh: Không ăn, không u ng, không hút...nghĩa là không đ c đ a b t c th gì vào mi ng. Tuy nhiên, qui đ nh này ch đ c áp d ng vào ban ngày, c th là t lúc m t tr i m c cho đ n khi m t tr i l n mà thôi. Ngoài ra, lu t cũng qui đ nh: nh ng ng i đau m, ph n mang thai, tr em d i 5 tu i...đ u đ c mi n tr , không ph i nh n.

Vi c nh n ăn và nh n u ng nh th có m c đích t o s thông c m v i nh ng ng i nghèo đói, đ ng th i t p luy n s ti t ch , ch ng l i nh ng cám đ v v t ch t. Chúng ta th t ng t ng xem: V i th i ti t nóng và khô c a sa m c, th mà su t ngày trong c tháng không đ c đ ng

## Ăn Chay

T&#225;c Gi&#7843;: Gã siêu

Th&#7913; B&#7843;y, 06 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 10:20

---

đi n m t gi t n c, thì đó phải là m t hy sinh to lớn.

Tuy nhiên khi m t tr i đã lớn và tiếng loa t các giáo đ ng vang lên, ng i ta l i đ c phép t ch c t c tụng và ăn u ng linh đình, nh ki u x ta ăn t t. Theo m t th ng kê c a Ai C p, thì l ng th c ph m tiêu th trong tháng Ramadan th ng g p 2, g p 3 l n các tháng khác trong năm.

R i vào lúc 2 hay 3 gi sáng, m i khu ph l i có m t ng i mang m t cái tr ng nh , tiếng r t đánh, v a đi v a đánh theo nh p ngũ liên, l i v a hô to đ đánh th c m i ng i th c đ y, lo n u n ng cho k p ăn u ng tr c khi m t tr i m c, đ b t đ u m t ngày nh n m i.

Còn bên Do Thái giáo, thì ăn chay, c u nguy n và làm phúc b thí là ba sinh ho t chính trong đ i s ng đ o đ c. Ng i Do Thái có m t cu c “đ i chay”, nhân ngày l xá t i. Đây là m t vi c b t bu c mang tính cách cá nhân đ i v i m i thành ph n Dân Chúa. Đ ng th i h c cũng có nh ng cu c chay t nh khác mang tính cách t p th , ch ng h n vào các ngày qu c h n. Ngoài ra, nh ng ng i đ o đ c còn ăn chay vì lòng s t s ng, nh các môn đ c a Gioan T y gi và nh ng ng i B i t Phái, h th ng ăn chay m i tu n hai l n.

Sau cùng là Kitô giáo nói chung và Công giáo nói riêng. Ăn chay là rèn luy n cho b n thân cách th c ch ng l i nh ng ham mu n xác th t và t lòng sám h i ăn năn, quay tr v cùng Thiên Chúa. Ng i Công giáo phân bi t gi a “ăn chay” và “kiêng th t”, nh ng trong th c t hai vi c này l i th ng đi đôi v i nhau.

Ăn chay là gi i h n ph n l ng th c đ c ti p nh n vào c th . Ch đ c ăn m t b a no và hai b a đói mà thôi. Còn kiêng th t là không đ c ăn th t nh ng đ ng v t máu nóng nh heo, bò, gà...nh ng l i đ c phép ăn cá, tôm, cua, ch và các th h i s n vì chúng thu c vào lo i máu l nh! Tuy nhiên tr ng, s a và nh ng ch ph m t th t có máu nóng, đ u không phải kiêng.

Giáo H i luôn đ cao tinh th n c a vi c ăn chay, đôi khi ăn ít h n hay ăn đ m b c h n bình th ng cũng đ c cho là m t hình th c ăn chay. Đ ng th i Giáo H i khuy n khích nên dùng s ti n do vi c hy sinh ăn u ng này, đ giúp cho nh ng ng i nghèo túng.

## Ăn Chay

T&#225;c Gi&#7843;: Gã siêu

Th&#7913; B&#7843;y, 06 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 10:20

---

Những người đi o đ̣c s̄t s̄ng có thể ăn chay ngày thứ sáu trong tuần và 40 ngày trong suốt cả mùa chay. Tuy nhiên hiện nay, chủ būc ph̄i gī hai ngày, đó là thứ t̄ L̄ tro và thứ sáu Tuần Thánh mà thôi. Một đ̄u m̄i năm chủ có hai ngày ăn chay, thì những người ta l̄i hay b̄ “cắm đ̄” đ̄ r̄i m̄t chay, hay m̄t ý nghĩa cả ngày ăn chay.

Đúng thế, bên Tây phương, người ta thường có hành lễ h̄i “Mardi gras”, tức là “Thứ ba béo”, ngày cuối cùng trước khi bước vào mùa chay. Trong ngày này, người ta t̄ ch̄c tīc tụng linh đình, ăn uống cho th̄t đ̄, đ̄ bù l̄ cho b̄n m̄i ngày kh̄c kh̄ s̄p t̄i. Người ta múa hát t̄ng b̄ng, nh̄y nhót cho th̄t x̄ láng, đ̄ bù l̄ cho cái b̄u khí m̄m đ̄m cả mùa chay. Có những n̄c đã t̄ ch̄c l̄ h̄i này th̄t hoành tráng, chủng h̄n như Brasil với những trò gī trang và vũ đ̄u Samba, đã thu hút đ̄c r̄t nhīu du khách đ̄n tham quan.

Tất cả những tīc tụng và nh̄y múa đ̄c k̄t thúc vào lúc 24 giờ ngày thứ ba, đ̄ r̄i sau đó người ta b̄c sang ngày thứ t̄ L̄ tro, khi đ̄u cho mùa chay, với màu tím t̄tái n̄i tâm h̄n, với khuôn mặt r̄u nh̄ treo cả tang, với lūt būc ăn chay và kiêng th̄t.

Còn đi với người Việt Nam, nhất là vào những năm tháng xa xưa, khi đi s̄ng còn th̄p kém. Trong bữa cơm gia đình, quanh đi qūn l̄i, thì cũng chủ có cà ghém m̄m tôm, canh cua m̄ng t̄i, hay rau mūng luộc...Th̄nh thōng l̄m m̄i có tí cá, hay tí th̄t. Thành thế, những người nghèo, cả không đ̄ ăn, áo không đ̄ m̄c, thì h̄u như m̄i ngày cả h̄ đ̄u ăn chay và kiêng th̄t, cūc đ̄i h̄ v̄n dĩ đã là m̄t mùa chay kéo dài.

Vào ban sáng, có người chủ uống m̄t ly cà phê, có người chủ ăn m̄t chút, gọi là “đ̄m tâm”, r̄i làm vīc cho đ̄n tr̄a m̄i dùng b̄a mà v̄n vui vẻ khō m̄nh. Thế những trong ngày ăn chay, ban sáng cũng v̄n theo thói quen bình thường, thế mà m̄i h̄n 9 giờ, đã cả m̄th̄y đối nḡu đối nghīn. M̄i nh̄n nhim nhĩm có tí xíu, thế mà đã cả m̄th̄y như kīn bò b̄ng, đối cả n̄ đối cào.

M̄t khi b̄ng đã đói, thì m̄t līn m̄ t̄t và tay chân b̄ng b̄n r̄n, th̄m chí con rūi đ̄u vào mép cũng chủng būn xua. Và người l̄n th̄ng b̄o:

- ‘ Đó là chủc m̄c ma qū.’

## Ăn Chay

T&#225;c Gi&#7843;: Gã siêu

Th&#7913; B&#7843;y, 06 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 10:20

---

Ở nông thôn, vào ngày ăn chay kiêng thịt, người ta cũng kiêng luôn cả việc xác, bởi vì bị kiêng đối thì làm sao có thể kham nổi những công việc đáng nhẽ nhàn nhai. Và thế là ngoài những lúc đến nhà thờ tham dự thánh lễ hay ngắm nguyện, các cô có tí tuổi, thế nào hay tặc chích “kiều lá”, tặc là...ăn giò cá. Các cô chuồn bọ cho việc kiều lá, cho việc ăn giò một cách rứt công phu.

Ngày hôm trước, các cô đã bắt con cháu đi chợ mua cá, hay kéo lưới ở ao để bắt cá. Cá dùng để ăn giò thế nào là cá chép, cá rô, hay cá lóc...

Ngày sáng hôm ăn chay, người ta thì rang giò để giã làm thính. Người ta thì thái cá. Thịt cá thái xong, để cho ráo nước và gói trong những tờ giấy bìa để thấm nước cho thịt được khô. Người ta thì làm những chiếc bánh. Những chiếc bánh để làm bánh giò như giò cá bằm nhuyễn. Người ta thì đi kiếm rau giăm các loại lá như: Lá mồng, lá đinh lăng, lá sung, lá tằm duối, lá cóc...Phải chăng cũng vì thế, các cô thế nào giò cá là “kiều lá”. Xem ra một bữa ăn giò, một mẻ lưới kiều lá như vậy vẻ hoành tráng, vẻ tưng bừng lắm chứ vui vẻ hẳn một đám tiệc bình thường!

Còn dân bần nhàn, thì chờ mong sao cho ngày ăn chay và kiêng thịt qua mau, để rồi còn tí tuổi, giò yếm và lai rai với nhau nữa chứ. Chuyện rằng: Vào tối ngày thì trời tro, mây ông bần nhàn cùng nhau một chút chút con chó. Họ chờ cho đúng không giờ ngày thì năm là bắt đầu nhàn. Họ làm như đã thế lâu không gặp nhau, đã thế lâu không được cụng ly với nhau, cũng như đã thế lâu không được đưa tí món cụng tây. Người chờ hút thuốc缭绕 cũng suốt ruốt, rồi đến lúc một người lui hui đi bốp, một anh bần với viên chì cụng kim được treo trên tay, vì anh ta thế mới nghĩ rằng:

- Thà một người chết cho toàn dân được nhàn, thà một kẻ chịu tội cho bè bạn được sống lại rai.

Người ta ăn giò mà sống, đó là chuyện đời thế nào, những đời thế nào vốn có những cái nghề ch lý của nó. Vì thế, không thiêu gì những kẻ sống đời mà ăn. Họ đi tìm những khoái cảm trong việc ăn uống. Có những bữa tiệc đêm suốt sáng, kéo dài từ ngày này qua ngày khác. Ăn no uống đủ những chén đã. Và thế là “a-lê-hô” mọc lên những chỗ ăn chè để tiếp tục nhàn nữa. Tiệc một chén đã, bèn rồi nhau gặp gỡ song làm tiệc hai. Tăng một chén đã, bèn một tiệc tăng hai.

Bên cạnh những kẻ thiêu ăn, có những bàn tiệc mâm cao cỗ đầy, thế ăn thế mà mà, mà một

## Ăn Chay

T&#225;c Gi&#7843;: Gã siêu

Th&#7913; B&#7843;y, 06 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 10:20

---

khô u ph n tr giá b ng c m t năm lao đ ng c c nh c c a nh ng k kh rách áo ôm. Đúg là tác phong ném t n qua c a s . Thánh kinh đ n t r t đúg v h ng ng i th a t n và r ng m này, khi g i h là nh ng k ch bi t l y cái b ng c a mình làm chúa, “quorum deus venter est” !

Th ng Đ đã ban cho con ng i m t cái mi ng và nh chúng ta đã bi t: Công đ ng c a cái mi ng là đ ăn và nói. R t nhi u l n chúng ta đã ph i kh s vì nh ng l i dèm pha đ y ác ý. L i ng i còn s c h n c g m giáo và đ c h n c n c ong. S ng i ch t vì cái l i còn nhi u h n vì nh ng cu c chi n tranh t ng tàn. L i nói có th làm cho chúng ta b thân b i danh l i t, tiêu tan s nghi p, nh ca dao đ n t :

- ‘ L i không x ng nhi u đ ng l t léo,  
Mi ng không vãnh, mi ng méo t tung.’

Còn v cái kho n ăn cũng không kém ph n nhiêu khê và r c r i. Ng i ta lao đ ng qu n qu t cũng đ tìm ki m c a ăn đút vào mi ng. Cái mi ng con ng i đã làm cho bao súc v t b tuy t ch ng, bao cây c i đ đ n ch xác x tiêu đ u... và đ n núi cũng ph i l . R i nh ng cu c chi n tranh gi a ng i v i ng i đã x y ra cũng ch vì mi ng ăn. Và mi ng ăn qu là mi ng nh c!

Giá nh con ng i không ph i ăn n a thì s l i bi t bao nhiêu. L i đ c th i gian. L i đ c công s c. L i đ c t n b c. Nh ng mà có l lúc b y gi cu c đ i cũng s bu n đ r t nhi u. Vì th , gã v n c ph i ch u khó ăn đ mà s ng m i ngày, cho dù là ăn nh ng c a đ ng đót.

Gã không bi t Th ng đ có bé cái l m hay không khi trao ban cho m i ng i chúng ta m t cái mi ng trong khi đó l i có nh ng hai con m t, hai l tai và hai l mũi. Ph i chăg Ngài mu n chúng ta nghe nhi u h n, nhìn nhi u h n, hít th nhi u h n, còn ăn và nói thì nên gi m b t, “sì t p” l i ph n nào.

Và theo gã nghĩ đó cũng chính là s ng tinh th n chay t nh. Th c v y, n u hi u s ng tinh th n chay t nh là kiêng, là nh n, là đ p b , là ch p nh n hy sinh, thì m t tác gi nào đó đã đ a ra nh ng cách giúp chúng ta s ng tinh th n chay t nh nh sau :

## Ăn Chay

T&#225;c Gi&#7843;: Gã siêu

Th&#7913; B&#7843;y, 06 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 10:20

---

- Dẹp bỏ những lời nói phàm và lập đậy cõi lòng bằng những lời cảm thông, an ủi và khích lệ.
- Dẹp bỏ những thái độ khó chịu và lập đậy cõi lòng bằng những tâm tình biết ơn.
- Dẹp bỏ những hiềm khích và lập đậy cõi lòng bằng sự tha thứ và kiên nhẫn.
- Dẹp bỏ thái độ bi quan và lập đậy cõi lòng bằng niềm hy vọng và sự lạc quan.
- Dẹp bỏ những băn khoăn lo lắng và lập đậy cõi lòng bằng niềm tin tưởng vào Chúa trong những khốc hiềm tối tăm.
- Dẹp bỏ những chiềm hờu và lập đậy cõi lòng bằng những điếu đả nếm trải của cuộc đời.
- Dẹp bỏ những ý tưởng hời hợt và lập đậy cõi lòng bằng những suy gẫm và những lời cảm tạ nguy hiểm.
- Dẹp bỏ những phê bình ch trích và lập đậy lòng bằng những hình ảnh Đức Kitô nơi những người chung quanh.
- Dẹp bỏ tính ích kỷ và lập đậy lòng bằng tình yêu thương đối với những người khác.
- Dẹp bỏ những hận thù oán ghét và lập đậy cõi lòng bằng những mặt thái độ hoà giải.
- Dẹp bỏ thói quen nói quá nhiều và lập đậy cõi lòng bằng sự tinh lặng và lắng nghe những người khác.

## Ăn Chay

T&#225;c Gi&#7843;: Gã siêu

Th&#7913; B&#7843;y, 06 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2010 10:20

---

Sống tinh thần chay tnh nh th, ch c ch n cu c đ i chúng ta s ng p tràn bình an, yêu th ng và hnh phúc.