

## Ăn uống trong Kinh Thánh

### *Ngũ Yên*

#### Sách Sáng Thế 9:3

Mọi loài vật bò trên đất sẽ dùng làm thực phẩm cho các con cũng như cây, rau xanh mà Ta đã ban cho các con.

#### Mát-thêu 6:11

Xin cho chúng con hôm nay lương thực hàng ngày.

#### Mát-thêu 4:4

Nhưng Người đáp: “Đã có lời chép rằng: Người ta sống không chỉ nhờ cơm bánh, nhưng còn nhờ mọi lời miệng Thiên Chúa phán ra.”

#### Sách Sáng Thế 1:29

Đức Chúa Trời lại phán rằng: Này, ta sẽ ban cho các ngươi mọi thú cỏ kết hạt mọc khắp mặt

đất, và các loài cây sanh quả có hạt giống; ấy sẽ là đồ-ăn cho các người.

**Thánh Vịnh 34:9**

Hãy nếm trái xem CHÚA ngon lành biết mấy.

**Sách Đệ Nhị Luật 8:3**

Người đã bắt anh (em) phải cùng cực, phải đói, rồi đã cho anh (em) ăn man-na là của ăn anh (em) chưa từng biết và cha ông anh (em) cũng chưa từng biết, ngõ hầu làm cho anh (em) nhận biết rằng người ta sống không chỉ nhờ cơm bánh, nhưng còn sống nhờ mọi lời miệng ĐỨC CHÚA phán ra.

**Sách Lê-vi 11:1-47**

ĐỨC CHÚA phán với ông Mô-sê và ông A-haron và bảo các ông rằng:

<sup>2</sup> “Hãy nói với con cái Ít-ra-en: Trong tất cả các loài vật sống trên đất, đây là những loài các người được ăn:

<sup>3</sup> Mọi con vật có chân chẻ làm hai móng và thuộc loài nhai lại, thì các người được ăn.<sup>4</sup> Tuy nhiên, trong các loài nhai lại và các loài có móng chẻ hai, các người không được ăn các con này: con lạc đà, vì nó nhai lại, nhưng không có móng chẻ hai; các người phải coi nó là loài ô ւế;<sup>5</sup> con ngân thử, vì nó nhai lại, nhưng không có móng chẻ hai; các người phải coi nó là loài ô ւế;<sup>6</sup> con thỏ rừng,

vì nó nhai lại, nhưng không có móng chẻ hai: các người phải coi nó là ô uest;<sup>7</sup> con heo, vì nó có chân chẻ làm hai móng, nhưng không nhai lại: các người phải coi nó là loài ô uest.<sup>8</sup> Thịt của chúng, các người không được ăn, xác chết của chúng, các người không được đụng đến; các người phải coi chúng là loài ô uest.

<sup>9</sup> Trong tất cả các loài sống dưới nước, đây là những loài các người được ăn:

<sup>10</sup> Còn tất cả những loài không có vây, không có vảy, ở sông hay ở biển, trong số mọi vật nhỏ sống dưới nước và mọi sinh vật sống dưới nước, thì các người phải coi chúng là loài kinh tởm.<sup>11</sup> Các người phải coi chúng là loài kinh tởm: thịt của chúng, các người không được ăn, xác chết của chúng, các người phải coi là vật kinh tởm.<sup>12</sup> Tất cả những loài sống dưới nước mà không có vây, không có vảy, các người phải coi là loài kinh tởm.

<sup>13</sup> Trong các loài chim, đây là những loài các người phải coi là kinh tởm: người ta không được ăn, vì là loài kinh tởm: đại bàng, điều hâu, ó biển,<sup>14</sup> điều hâu đen, mọi thứ kền kền,<sup>15</sup> mọi thứ quạ,<sup>16</sup> đà điểu, cú, mòng biển, mọi thứ bồ cắt,<sup>17</sup> cú vọ, cóc, cú mèo,<sup>18</sup> chim lợn, bồ nông, ó,<sup>19</sup> cò, mọi thứ diệc, chim đầu riu và dơi.

<sup>20</sup> Mọi loài vật nhỏ có cánh đi bằng bốn chân,

các người phải coi là loài kinh tởm.<sup>21</sup> Trong các loài vật nhỏ có cánh đi bằng bốn chân, các người chỉ được ăn những thứ sau đây: những con ngoài chân ra có thêm càng để nhảy trên đất.<sup>22</sup> Trong số những loài đó, đây là những loài các người được ăn: mọi thứ cào cào, mọi thứ châu chấu, mọi thứ muỗi, mọi thứ dế.<sup>23</sup> Nhưng mọi vật nhỏ có cánh mà có bốn chân, các người phải coi là loài kinh tởm.

<sup>24</sup> Vì các vật ấy, các người sẽ ra ô ướ: ai đụng vào xác chết của chúng, sẽ ra ô ướ cho đến chiều,<sup>25</sup> bất cứ ai mang xác chết của chúng, thì phải giặt quần áo và sẽ ra ô ướ cho đến chiều.<sup>26</sup> Mọi con vật không có chân chẻ làm hai móng và không nhai lại, các người phải coi là loài ô ướ: bất cứ ai đụng vào chúng, sẽ ra ô ướ.<sup>27</sup> Trong số các loài vật đi bằng bốn chân, tất cả các con đi bằng bàn chân, các người phải coi là loài ô ướ; bất cứ ai đụng vào chúng, sẽ ra ô ướ cho đến chiều.<sup>28</sup> Bất cứ ai mang xác chết của chúng, thì phải giặt quần áo và sẽ ra ô ướ cho đến chiều; các người phải coi chúng là vật ô ướ.

<sup>29</sup> Trong số các loài vật nhỏ lúc nhúc trên mặt đất, các người phải coi những loài này là ô ướ: chuột chũi, chuột nhắt, mọi thứ thằn lằn,<sup>30</sup> tắc kè, kỳ đà, cắc ké, kỳ nhông, thạch sùng.

<sup>31</sup> Trong số mọi loài vật nhỏ, các người phải coi những loài trên là ô uest. Bất cứ ai đụng đến chúng khi chúng đã chết, thì sẽ ra ô uest cho đến chiều.

<sup>32</sup> Trong những con vật đó, con nào chết mà rơi trên bất cứ vật gì, thì vật ấy sẽ ra ô uest, dù là đồ dùng bằng gỗ, quần áo, da, bì, mọi đồ dùng để làm một công việc gì; phải nhúng vật ấy vào nước, nó sẽ ra ô uest cho đến chiều, rồi sẽ được thanh sạch.<sup>33</sup> Nếu một con vật rơi vào trong bất cứ bình sành nào, thì tất cả những gì trong đó sẽ ra ô uest, và các người phải đập vỡ bình ấy.<sup>34</sup> Mọi thứ người ta ăn, nếu bị nước bình ấy đổ lên trên, thì sẽ ra ô uest; mọi thứ người ta uống, đụng trong bất cứ bình nào nói trên, sẽ ra ô uest.<sup>35</sup> Một xác chết của chúng mà rơi trên bất cứ vật gì, thì vật ấy sẽ ra ô uest; lò và bếp sẽ phải phá đi: các vật ấy là ô uest và các người phải coi là những vật ô uest.<sup>36</sup> Tuy nhiên sỏi và hầm nước thì khối nước vẫn thanh sạch, nhưng ai đụng đến xác chết của chúng, sẽ ra ô uest.<sup>37</sup> Nếu một xác chết của chúng rơi trên hạt giống để gieo, thì hạt giống vẫn thanh sạch;<sup>38</sup> nhưng nếu đã đổ nước vào hạt giống, mà một xác chết của chúng rơi trên đó, thì các người phải coi hạt giống đó là ô uest.

<sup>39</sup> Nếu một con vật làm đồ ăn cho các người mà chết, thì ai đụng vào xác chết của nó, sẽ ra ô uest cho đến chiều;<sup>40</sup> ai ăn thịt xác chết của nó, sẽ phải

giặt quần áo và sẽ ra ô uest cho đến chiều; ai mang xác chết của nó, sẽ phải giặt quần áo và sẽ ra ô uest cho đến chiều.

<sup>41</sup> Mọi loài vật nhỏ lúc nhúc trên mặt đất là vật kinh tởm, không được ăn. <sup>42</sup> Mọi con vật bò bằng bụng, mọi thứ đi bằng bốn chân hay nhiều chân hơn, tóm lại mọi loài vật lúc nhúc trên mặt đất, các người không được ăn, vì chúng là vật kinh tởm. <sup>43</sup> Các người đừng làm cho chính mình ra kinh tởm vì mọi loài vật nhỏ lúc nhúc, các người đừng làm cho mình ra ô uest vì chúng: các người sẽ ra ô uest vì chúng. <sup>44</sup> Thật vậy, Ta là ĐỨC CHÚA, Thiên Chúa của các người; các người phải nên thánh và phải thánh thiện, vì Ta là Đấng Thánh; các người đừng làm cho chính mình ra ô uest vì mọi loài vật nhỏ bò trên đất. <sup>45</sup> Thật vậy, Ta là ĐỨC CHÚA, Đấng đã đưa các người từ đất Ai-cập lên, để Ta làm Thiên Chúa của các người; vậy các người phải thánh thiện vì Ta là Đấng Thánh.”

<sup>46</sup> Đó là luật về loài vật, chim chóc, mọi sinh vật vẫy vùng dưới nước và mọi sinh vật lúc nhúc trên mặt đất, <sup>47</sup> để phân biệt vật ô uest với vật thanh sạch, loài vật được ăn với loài vật không được ăn.

### Thư gửi tín hữu Ro-ma 14:1-23

<sup>1</sup> Anh em hãy đón nhận người yếu đức tin và đừng tranh luận với họ. <sup>2</sup> Có người tin mình ăn

được mọi thứ, có người vì yếu chỉ ăn rau.<sup>3</sup> Người ăn đùng có khinh kẻ không ăn, còn kẻ không ăn cũng đùng xét đoán người ăn, vì Thiên Chúa đã đón nhận người ấy.<sup>4</sup> Bạn là ai mà xét đoán người nhà của kẻ khác? Nó đúng hay nó ngã, đó là việc của chủ nó. Nhưng nó sẽ đứng, vì Chúa có khả năng làm cho nó đứng.<sup>5</sup> Người thì cho rằng: ngày này trọng hơn ngày khác; kẻ thì lại nghĩ: ngày nào cũng như nhau. Trong thâm tâm, mỗi người phải có xác tín.<sup>6</sup> Ai để ý đến ngày này ngày nọ, thì làm thế để kính Chúa. Người ăn, thì vì Chúa mà ăn, bởi lẽ họ tạ ơn Thiên Chúa. Còn người không ăn, thì không ăn vì Chúa, họ cũng tạ ơn Thiên Chúa.<sup>7</sup> Thật vậy, không ai trong chúng ta sống cho chính mình, cũng như không ai chết cho chính mình.<sup>8</sup> Chúng ta có sống là sống cho Chúa, mà có chết cũng là chết cho Chúa. Vậy, dù sống, dù chết, chúng ta vẫn thuộc về Chúa;<sup>9</sup> vì Đức Ki-tô đã chết và sống lại chính là để làm Chúa kẻ sống cũng như kẻ chết.<sup>10</sup> Thế mà bạn, sao bạn lại xét đoán người anh em? Và bạn nữa, sao bạn khinh dể người anh em? Quả thế, tất cả chúng ta sẽ phải ra trước tòa Thiên Chúa,<sup>11</sup> vì có lời chép rằng: Đức Chúa phán: Ta lấy sự sống Ta mà thề: mọi người sẽ quỳ gối lạy Ta, và mọi miệng lưỡi phải xưng tụng Thiên Chúa.<sup>12</sup> Như vậy, mỗi

người trong chúng ta sẽ phải trả lời về chính mình trước mặt Thiên Chúa.

<sup>13</sup> Vậy chúng ta đừng xét đoán nhau nữa. Tốt hơn, anh em hãy xét sao để tránh gây có cho anh em mình phải vấp hay phải ngã.<sup>14</sup> Trong Chúa Giê-su, tôi biết và xác tín rằng không có gì tự nó là ô ướ; có ô ướ là chỉ đối với người cho nó là ô ướ.<sup>15</sup> Nếu vì bạn ăn một thức ăn, mà bạn làm phiền lòng người anh em, thì bạn không còn sống theo đức ái nữa. Đừng vì chuyện ăn uống mà làm cho người anh em của bạn phải hư mất, vì Đức Ki-tô đã chết cho người ấy.

<sup>16</sup> Vậy đừng để cho thiên hạ chê bai điều mà anh em cho là tốt.<sup>17</sup> Vì Nước Thiên Chúa không phải là chuyện ăn chuyện uống, nhưng là sự công chính, bình an và hoan lạc trong Thánh Thần.<sup>18</sup> Ai phục vụ Đức Ki-tô như thế, thì đẹp lòng Thiên Chúa và được người ta quý trọng.<sup>19</sup> Vậy chúng ta hãy theo đuổi những gì đem lại bình an và những gì xây dựng cho nhau.<sup>20</sup> Đừng vì một thức ăn mà phá hủy công trình Thiên Chúa. Đã hẳn, mọi thức ăn đều thanh sạch; nhưng ăn mà gây có vấp ngã, thì là điều xấu.<sup>21</sup> Tốt nhất là đừng ăn thịt, uống rượu, và tránh những gì có thể gây có cho anh em mình vấp ngã.

<sup>22</sup> Bạn xác tín điều gì, thì cứ giữ lấy cho mình



trước mặt Thiên Chúa. Phúc thay ai không cho mình là có lỗi khi quyết định làm điều gì!<sup>23</sup> Còn ai hồ nghi mà cứ ăn, thì bị kết án, vì hành động không do xác tín. Hành động nào không do xác tín đều là tội.

### Tin Mừng theo Thánh Gio-an 21:13

Đức Giê-su đến, cầm lấy bánh trao cho các ông; rồi cá, Người cũng làm như vậy.<sup>14</sup> Đó là lần thứ ba Đức Giê-su tỏ mình ra cho các môn đệ, sau khi trở dậy từ cõi chết.

### Sách ngôn sứ Ê-dê-ki-en 36:25-27

Rồi Ta sẽ rảy nước thanh sạch trên các người và các người sẽ được thanh sạch, các người sẽ được sạch mọi ô uế và mọi tà thần.<sup>26</sup> Ta sẽ ban tặng các người một quả tim mới, sẽ đặt thần khí mới vào lòng các người. Ta sẽ bỏ đi quả tim bằng đá khỏi thân mình các người và sẽ ban tặng các người một quả tim bằng thịt.

### Sách Dân Số 15:1-12

ĐỨC CHÚA phán bảo ông Mô-sê:<sup>2</sup> “Hãy nói với con cái Ít-ra-en và bảo chúng rằng: Khi các người đã vào cư ngụ trong đất mà Ta sẽ ban cho các người,<sup>3</sup> và khi các người dâng bò bê hay chiên cừu lên ĐỨC CHÚA làm lễ hỏa tế, -bất kỳ lễ toàn thiêu hay lễ hy sinh- hoặc để giữ trọn một lời khấn, hoặc để dâng một của cúng tự nguyện,

hoặc để cử hành các đại lễ theo luật định, ngô hầu làm vui lòng ĐỨC CHÚA vì hương thơm,<sup>4</sup> thì kẻ tiến dâng lễ còn phải tiến dâng lên ĐỨC CHÚA lễ phẩm nữa, là bốn lít rượu tinh bột nhào với hai lít dầu ô-liu;<sup>5</sup> còn rượu tế thì cứ một con chiên con phải dâng hai lít, để làm lễ toàn thiêu hoặc lễ hy sinh.<sup>6</sup> Nếu là chiên đực, thì người sẽ dâng lễ vật phụ là chín lít tinh bột nhào với hai lít rượu dầu ô-liu,<sup>7</sup> và rượu tế thì dâng hai lít rượu như hương thơm làm vui lòng ĐỨC CHÚA.<sup>8</sup> Nếu người dâng một con bò mộng làm lễ toàn thiêu hay lễ hy sinh, để giữ trọn một lời khấn, hoặc để làm lễ kỳ an dâng ĐỨC CHÚA,<sup>9</sup> thì cùng với con bò mộng, người sẽ còn phải dâng một lễ phẩm nữa, là mười ba lít rượu tinh bột nhào với bốn lít dầu ô-liu,<sup>10</sup> còn rượu tế thì người sẽ dâng bốn lít, như hương thơm làm vui lòng ĐỨC CHÚA.<sup>11</sup> Mỗi con bò mộng hoặc chiên đực, mỗi con cừu hay dê trong đàn người dâng, thì đều phải làm như vậy.<sup>12</sup> Mỗi lần dâng, người đều phải làm như thế, tùy theo số lượng nhiều hay ít.

### Sách Dân Số 15:17-21

ĐỨC CHÚA phán với ông Mô-sê:<sup>18</sup> “Hãy nói với con cái Ít-ra-en và bảo chúng rằng: Khi các người tới đất mà Ta sẽ dẫn các người vào,<sup>19</sup> các người ăn thổ sản của đất đó, thì các người phải dành ra trước phần trích dâng để kính ĐỨC CHÚA như

sau;<sup>20</sup> từ bột tốt nhất của các người, các người sẽ dâng một chiếc bánh làm phần trích dâng; như ngoài sân lúa người ta dành ra trước phần trích dâng thế nào, thì các người cũng phải làm như vậy;<sup>21</sup> nghĩa là cho đến muôn đời các người sẽ dâng ĐỨC CHÚA phần trích dâng từ bột tốt nhất của các người.”

#### Tin Mừng theo Thánh Lu-ca 22:19

Rồi Người cầm lấy bánh, dâng lời tạ ơn, bẻ ra, trao cho các ông và nói: “Đây là mình Thầy, hiến tế vì anh em. Anh em hãy làm việc này, mà tưởng nhớ đến Thầy.”

#### Tin Mừng theo Thánh Gio-an 6:35

Đức Giê-su bảo họ: “Chính tôi là bánh trường sinh. Ai đến với tôi, không hề phải đói; ai tin vào tôi, chẳng khát bao giờ!

#### Tin Mừng theo Thánh Lu-ca 16:19-31

“Có một ông nhà giàu kia, mặc toàn lụa là gấm vóc, ngày ngày yến tiệc linh đình.<sup>20</sup> Lại có một người nghèo khó tên là La-da-rô, mụn nhọt đầy mình, nằm trước cổng ông nhà giàu,<sup>21</sup> thèm được những thứ trên bàn ăn của ông ấy rớt xuống mà ăn cho no. Lại thêm mấy con chó cứ đến liếm ghè chốc anh ta.<sup>22</sup> Thế rồi người nghèo này chết, và được thiên thần đem vào lòng ông Áp-ra-ham. Ông nhà giàu cũng chết, và người ta đem chôn.

<sup>23</sup> Dưới âm phủ, đang khi chịu cực hình, ông ta ngược mắt lên, thấy tổ phụ Áp-ra-ham ở tận đằng xa, và thấy anh La-da-rô trong lòng tổ phụ.<sup>24</sup> Bây giờ, ông ta kêu lên: “Lạy tổ phụ Áp-ra-ham, xin thương xót con, và sai anh La-da-rô nhúng đầu ngón tay vào nước, nhỏ trên lưỡi con cho mát; vì ở đây con bị lửa thiêu đốt khổ lắm!”<sup>25</sup> Ông Áp-ra-ham đáp: “Con ơi, hãy nhớ lại: suốt đời con, con đã nhận phần phước của con rồi; còn La-da-rô suốt một đời chịu toàn những bất hạnh. Bây giờ, La-da-rô được an ủi nơi đây, còn con thì phải chịu khốn khổ.”<sup>26</sup> Hơn nữa, giữa chúng ta đây và các con đã có một vực thẳm lớn, đến nỗi bên này muốn qua bên các con cũng không được, mà bên đó có qua bên chúng ta đây cũng không được.”

<sup>27</sup> Ông nhà giàu nói: “Lạy tổ phụ, vậy thì con xin tổ phụ sai anh La-da-rô đến nhà cha con,<sup>28</sup> vì con hiện còn năm người anh em nữa. Xin sai anh đến cảnh cáo họ, kéo họ lại cũng sa vào chốn cực hình này!”<sup>29</sup> Ông Áp-ra-ham đáp: “Chúng đã có Mô-sê và các Ngôn Sứ, thì chúng cứ nghe lời các vị đó.”<sup>30</sup> Ông nhà giàu nói: “Thưa tổ phụ Áp-ra-ham, họ không chịu nghe đâu, nhưng nếu có người từ cõi chết đến với họ, thì họ sẽ ăn năn sám hối.”<sup>31</sup> Ông Áp-ra-ham đáp: “Mô-sê và các Ngôn Sứ mà họ còn chẳng chịu nghe, thì người chết có sống lại, họ cũng chẳng chịu tin.”

## Sách Ngôn Sứ Ê-dê-ki-en 4:9



Ngôn sứ Ê-dê-ki-en qua Michel-Angelo. Hình: T.L.

Phân người, người hãy lấy lúa mì, lúa mạch, đậu tằm, đậu nâu, kê và lúa miến, rồi bỏ tất cả vào một cái vò mà làm bánh. Người nằm nghiêng một bên bao nhiêu ngày – ba trăm chín mươi ngày -, thì trong bấy nhiêu ngày người sẽ ăn bánh ấy.

## Sách Châm Ngôn 31:1-31

<sup>1</sup> Lời của Lơ-mu-ên, vua Ma-xa, những lời thái hậu đã dạy người.

<sup>2</sup> Hỡi con trai ta, đứa con lòng dạ ta đã cuu mang, đứa con ta đã cầu khẩn được.

<sup>3</sup> Đùng hiến sinh lực của con cho phụ nữ, đùng trao cuộc đời cho những ả làm hư hỏng các vua.

<sup>4</sup> Hỡi Lơ-mu-ên, đã làm vua thì đùng nên uống rượu, làm người lãnh đạo thì đùng thích chất men,

<sup>5</sup> kéo uống vào rồi thì quên cả luật pháp, và coi thường quyền lợi của mọi kẻ khốn cùng.

<sup>6</sup> Hãy đem chất men cho kẻ đang hấp hối, và đem rượu cho người chịu đắng cay,

<sup>7</sup> để họ uống mà quên đi cảnh nghèo, khỏi nhớ đến nỗi khổ đau phiền muộn nữa.

<sup>8</sup> Con hãy mở miệng nói thay cho người câm, và biện hộ cho mọi người bất hạnh.

<sup>9</sup> Hãy mở miệng xét xử thật công minh, biện hộ cho những kẻ nghèo nàn khốn khổ.

<sup>10</sup> Tìm đâu ra một người vợ đảm đang? Nàng quý giá vượt xa châu ngọc.

<sup>11</sup> Chồng nàng hết dạ tin tưởng nàng, chàng sẽ chẳng thiếu chi lợi lộc.

<sup>12</sup> Suốt đời, nàng đem lại hạnh phúc chứ không gây tai họa cho chồng.

<sup>13</sup> Nàng tìm kiếm len và vải gai, rồi vui vẻ ra tay làm việc.

<sup>14</sup> Giống như những thương thuyền, nàng đem lương thực về từ tận phương xa.

<sup>15</sup> Nàng thức dậy khi trời còn tối, cung cấp phần ăn cho cả nhà, và sai bảo con ăn đũa ở.

<sup>16</sup> Nàng để mắt đến một thửa ruộng và tậu lấy; nàng dùng huê lợi đôi tay mình làm ra mà canh tác một vườn nho.

<sup>17</sup> Nàng thắt lưng cho chặt, luyện cánh tay cho mạnh mẽ dẻo dai.

<sup>18</sup> Nàng thấy công việc sinh nhiều lợi nhuận, đèn trong nhà thấp sáng thâu đêm.

<sup>19</sup> Nàng tra tay vào guồng kéo sợi, và cầm chắc suốt chỉ trong tay.

<sup>20</sup> Nàng rộng tay giúp người nghèo khổ và đưa tay cứu kẻ khốn cùng.

<sup>21</sup> Nàng không sợ người nhà bị lạnh vì tuyết sương, bởi cả nhà đều được mặc hai áo.

<sup>22</sup> Nàng tự tay làm lấy chăn mền, nàng mặc toàn vải gai, vải tía.

<sup>23</sup> Chồng nàng được tiếng thơm nơi cổng thành khi ngồi chung với hàng kỳ mục trong dân.

<sup>24</sup> Nàng dệt vải đem bán, cung cấp dây lưng cho nhà buôn.

<sup>25</sup> Trang phục của nàng là quyền uy danh giá, nàng mỉm cười khi nghĩ đến tương lai.

<sup>26</sup> Nàng khôn ngoan trong lời ăn tiếng nói và dịu hiền khi dạy dỗ bảo ban.

<sup>27</sup> Nàng để mắt trông nom mọi việc trong nhà, bánh nàg ăn là do mồ hôi nước mắt nàng làm ra, <sup>28</sup> con nàng đứng lên ca tụng nàng có phúc, chồng nàng cũng tấm tắc ngợi khen:

<sup>29</sup> “Có nhiều cô đảm đang, nhưng em còn trời trang gấp bội.”

<sup>30</sup> Duyên dáng là giả trá, sắc đẹp là phù vân. Người phụ nữ kính sợ ĐỨC CHÚA mới đáng cho người đời ca tụng.

<sup>31</sup> Hãy để cho nàng hưởng những thành quả tay nàng làm ra. Ước chi nơi cổng thành nàng luôn được tán dương ca tụng do những việc nàng làm.

Thư 1 gửi tín hữu Thê-xa-lô-ni-ca 4:11-12

Hãy gắng giữ hòa khí, ai lo việc nấy và lao động bằng chính bàn tay của mình, như chính tôi đã truyền cho anh em.<sup>12</sup> Như vậy, lối sống của anh em sẽ được người ngoài cảm phục, và anh em sẽ không cần nhờ đến ai.

Thư 1 gửi tín hữu Cô-rin-tô 10:31

Vậy, dù ăn, dù uống, hay làm bất cứ việc gì, anh em hãy làm tất cả để tôn vinh Thiên Chúa.

Tin Mừng theo Thánh Gio-an 6:27

“Các ông hãy ra công làm việc không phải vì lương thực mau hư nát, nhưng để có lương thực thường tồn đem lại phúc trường sinh, là thứ lương thực Con Người sẽ ban cho các ông, bởi vì chính



Con Người là Đấng Thiên Chúa Cha đã ghi dấu xác nhận.”

### Sách Sáng Thế 3:1-24

Rắn là loài xảo quyệt nhất trong mọi giống vật ngoài đồng, mà ĐỨC CHÚA là Thiên Chúa đã làm ra. Nó nói với người đàn bà: “Có thật Thiên Chúa bảo: “Các ngươi không được ăn hết mọi trái cây trong vườn không? Ngươi đàn bà nói với con rắn: “Trái các cây trong vườn, thì chúng tôi được ăn. Còn trái trên cây ở giữa vườn, Thiên Chúa đã bảo: “Các ngươi không được ăn, không được động tới, kéo phải chết.” Rắn nói với người đàn bà: “Chẳng chết chóc gì đâu! Nhưng Thiên Chúa biết ngày nào ông bà ăn trái cây đó, mắt ông bà sẽ mở ra, và ông bà sẽ nên như những vị thần biết điều thiện điều ác.” Người đàn bà thấy trái cây đó ăn thì ngon, trông thì đẹp mắt, và đáng quý vì làm cho mình được tinh khôn. Bà liền hái trái cây mà ăn, rồi đưa cho cả chồng đang ở đó với mình; ông cũng ăn. Bấy giờ, mắt hai người mở ra, và họ thấy mình trần truồng: họ mới kết lá vả làm khố che thân.

Nghe thấy tiếng ĐỨC CHÚA là Thiên Chúa đi dạo trong vườn lúc gió thổi trong ngày, con người và vợ mình trốn vào giữa cây cối trong vườn, để khỏi gặp mặt ĐỨC CHÚA là Thiên Chúa. ĐỨC

CHÚA là Thiên Chúa gọi con người và hỏi: “Người ở đâu?”<sup>10</sup> Con người thưa: “Con nghe thấy tiếng Ngài trong vườn, con sợ hãi vì con trần truồng, nên con lẩn trốn.”<sup>11</sup> ĐỨC CHÚA là Thiên Chúa hỏi: “Ai đã cho người biết là người trần truồng? Có phải người đã ăn trái cây mà Ta đã cấm người ăn không?”<sup>12</sup> Con người thưa: “Người đàn bà Ngài cho ở với con, đã cho con trái cây ấy, nên con ăn.”<sup>13</sup> ĐỨC CHÚA là Thiên Chúa hỏi người đàn bà: “Người đã làm gì thế?” Người đàn bà thưa: “Con rắn đã lừa dối con, nên con ăn.”<sup>14</sup> ĐỨC CHÚA là Thiên Chúa phán với con rắn:

“Mi đã làm điều đó, nên mi đáng bị nguyên rủa nhất trong mọi loài súc vật và mọi loài dã thú. Mi phải bò bằng bụng, phải ăn bụi đất mọi ngày trong đời mi.

<sup>15</sup> Ta sẽ gây mối thù giữa mi và người đàn bà, giữa dòng giống mi và dòng giống người ấy; dòng giống đó sẽ đánh vào đầu mi, và mi sẽ cắn vào gót nó.”

Với người đàn bà, Chúa phán:

<sup>16</sup> “Ta sẽ làm cho người phải cực nhọc thật nhiều khi thai nghén; người sẽ phải cực nhọc lúc sinh con. Người sẽ thèm muốn chồng người, và nó sẽ thống trị người.”

Với con người, Chúa phán:

<sup>17</sup> “Vì người đã nghe lời vợ và ăn trái cây mà Ta đã

truyền cho người rằng: “Người đừng ăn nó”, nên đất đai bị nguyên rửa vì người; người sẽ phải cựa nhọc mọi ngày trong đời người, mới kiếm được miếng ăn từ đất mà ra.

<sup>18</sup> Đất đai sẽ trở sinh gai góc cho người, người sẽ ăn cỏ ngoài đồng.

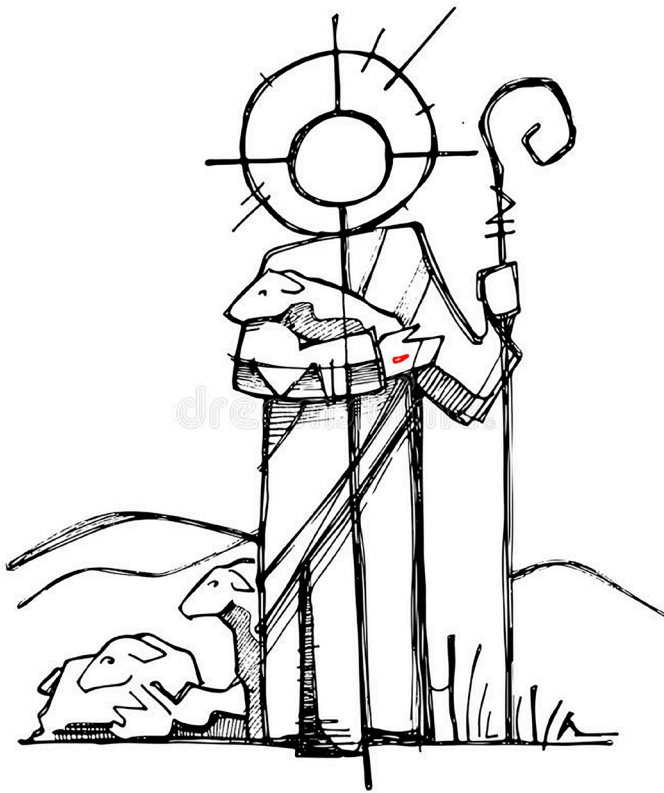
<sup>19</sup> Người sẽ phải đổ mồ hôi trán mới có bánh ăn, cho đến khi trở về với đất, vì từ đất, người đã được lấy ra. Người là bụi đất, và sẽ trở về với bụi đất.”

<sup>20</sup> Con người đặt tên cho vợ là E-và, vì bà là mẹ của chúng sinh.<sup>21</sup> ĐỨC CHÚA là Thiên Chúa làm cho con người và vợ con người những chiếc áo bằng da và mặc cho họ.<sup>22</sup> ĐỨC CHÚA là Thiên Chúa nói: “Này con người đã trở thành như một kẻ trong chúng ta, biết điều thiện điều ác. Bây giờ, đừng để nó gieo tay hái cả trái cây trường sinh mà ăn và được sống mãi.”<sup>23</sup> ĐỨC CHÚA là Thiên Chúa đuổi con người ra khỏi vườn Ê-đen để cày cấy đất đai, từ đó con người đã được lấy ra.<sup>24</sup> Người trục xuất con người, và ở phía đông vườn Ê-đen, Người đặt các thần hộ giá với lưỡi gươm sáng lóe, để canh giữ đường đến cây trường sinh.

**Thư 2 gửi tín hữu Thê-xa-lô-ni-ca 3:10**

Thật vậy, khi còn ở với anh em, chúng tôi đã chỉ thị cho anh em: ai không chịu làm thì cũng đừng ăn!

## Sách Thánh Vịnh 23:1-6



CHÚA là mục tử chăn dắt tôi, tôi chẳng thiếu thốn gì.

<sup>2</sup> Trong đồng cỏ xanh tươi, Người cho tôi nằm nghỉ. Người đưa tôi tới dòng nước trong lành

<sup>3</sup> và bổ sức cho tôi. Người dẫn tôi trên đường ngay nẻo chính vì danh dự của Người.

<sup>4</sup> Lạy Chúa, dầu qua lũng âm u con sợ gì nguy khốn, vì có Chúa ở cùng. Con trông Ngài bảo vệ, con vững dạ an tâm.

<sup>5</sup> Chúa dọn sẵn cho con bữa tiệc ngay trước mặt quân thù. Dầu con, Chúa xúc đơm dầu thơm, ly rượu con đầy tràn chan chứa.

<sup>6</sup> Lòng nhân hậu và tình thương CHÚA ấp ủ tôi suốt cả cuộc đời, và tôi được ở đền Người những ngày tháng, những năm dài triền miên.

Sách Các Vua I 17:12

Bà trả lời: “CÓ ĐỨC CHÚA, Thiên Chúa hằng sống của ông tôi thể là tôi không có bánh. Tôi chỉ còn nắm bột trong hũ và chút dầu trong vò. Tôi đang đi lượm vài thanh củi, rồi về nhà nấu nướng cho tôi và con tôi. Chúng tôi sẽ ăn rồi chết.”

Tin Mừng theo Thánh Mát-thêu 6:25

“Vì vậy Thầy bảo cho anh em biết: đừng lo cho mạng sống: lấy gì mà ăn; cũng đừng lo cho thân thể: lấy gì mà mặc. Mạng sống chẳng trọng hơn của ăn, và thân thể chẳng trọng hơn áo mặc sao?”

Sách Giảng Viên 9:7

Vậy cứ ăn cho vui vẻ, uống cho thỏa thích, vì Thiên Chúa đã vui nhận những việc bạn làm.

Thư 1 gửi tín hữu Cô-rin-tô 8:8

Không phải của ăn làm cho chúng ta được gần Thiên Chúa. Không ăn những thứ đó, chúng ta chẳng thiệt; mà có ăn, cũng chẳng lợi gì.

### Sách Châm Ngôn 23:20-21

Đừng nhập bọn với quân chè chén say sưa, với những kẻ chỉ mê ăn mê nhậu.

<sup>21</sup> Bởi vì kẻ say sưa ăn nhậu ắt sẽ phải túng nghèo; kẻ mơ màng buồn ngủ sẽ khổ rách áo ôm.

### Sách Thánh Vịnh 136:25

Người ban lương thực cho tất cả chúng sinh, muôn ngàn đời Chúa vẫn trọn tình thương.

### Sách Khải Huyền 3:20-22

Này đây Ta đứng trước cửa và gõ. Ai nghe tiếng Ta và mở cửa, thì Ta sẽ vào nhà người ấy, sẽ dùng bữa với người ấy, và người ấy sẽ dùng bữa với Ta.<sup>21</sup> Ai thắng, Ta sẽ cho ngụ bên Ta trên ngai của Ta, cũng như Ta đã thắng và ngụ bên Cha Ta trên ngai của Người.<sup>22</sup> Ai có tai, thì hãy nghe điều Thần Khí nói với các Hội Thánh.

### Thư gửi tín hữu Cô-lô-xê 2:16-17

Vậy đừng ai xét đoán anh em về chuyện đồ ăn thức uống, hay về mục ngày lễ, ngày đầu tháng, ngày sa-bát.<sup>17</sup> Tất cả những cái đó chỉ là hình bóng những điều sắp tới, nhưng thực tại là thân thể Đức Ki-tô.

### Thư 2 gửi tín hữu Cô-rin-tô 9:10

Đấng cung cấp hạt giống cho kẻ gieo, và bánh làm của ăn nuôi dưỡng, tất sẽ cung cấp dư dật hạt giống cho anh em gieo, và sẽ làm cho đức công chính của anh em sinh hoa kết quả dồi dào.



Thư gửi tín hữu Rô-ma 14:2

Có người tin mình ăn được mọi thứ, có người vì yếu chỉ ăn rau.

Sách Công Vụ Tông Đồ 2:46-47

Họ đồng tâm nhất trí, ngày ngày chuyên cần đến Đền Thờ. Khi làm lễ bẻ bánh tại tư gia, họ dùng bữa với lòng đơn sơ vui vẻ.<sup>47</sup> Họ ca tụng Thiên Chúa và được toàn dân thương mến. Và Chúa cho cộng đoàn mỗi ngày có thêm những người được cứu độ.

Tin Mừng theo Thánh Gio-an 7:37

Hôm ấy là ngày bế mạc tuần lễ Lều, và là ngày long trọng nhất. Đúc Giê-su đứng trong Đền Thờ

và lớn tiếng nói rằng: “Ai khát, hãy đến với tôi, ai tin vào tôi, hãy đến mà uống!

Tin Mừng theo Thánh Lu-ca 12:22-23

Đức Giê-su nói với các môn đệ rằng: “Vì vậy, Thầy bảo cho anh em biết: đừng lo cho mạng sống: lấy gì mà ăn; cũng đừng lo cho thân thể: lấy gì mà mặc; vì mạng sống thì hơn của ăn, và thân thể thì hơn áo mặc.

Sách Châm Ngôn 30:8

Xin đẩy xa con lời dối trá và chuyện lọc lừa. Xin đừng để con túng nghèo, cũng đừng cho con giàu có; chỉ xin cho con cơm bánh cần dùng,

Sách Châm Ngôn 16:24

Lời tử tế là tảng mật ong làm cổ họng ngọt ngào, khiến xương cốt lành mạnh.

Sách Lê-vi 7:23-24

“Hãy nói với con cái Ít-ra-en: Tất cả những gì là mỡ, mỡ bò, mỡ chiên hay mỡ dê, các người không được ăn.<sup>24</sup> Mỡ của con vật chết và mỡ của con vật bị thú dữ xé, có thể dùng vào mọi việc, nhưng tuyệt đối các người không được ăn.

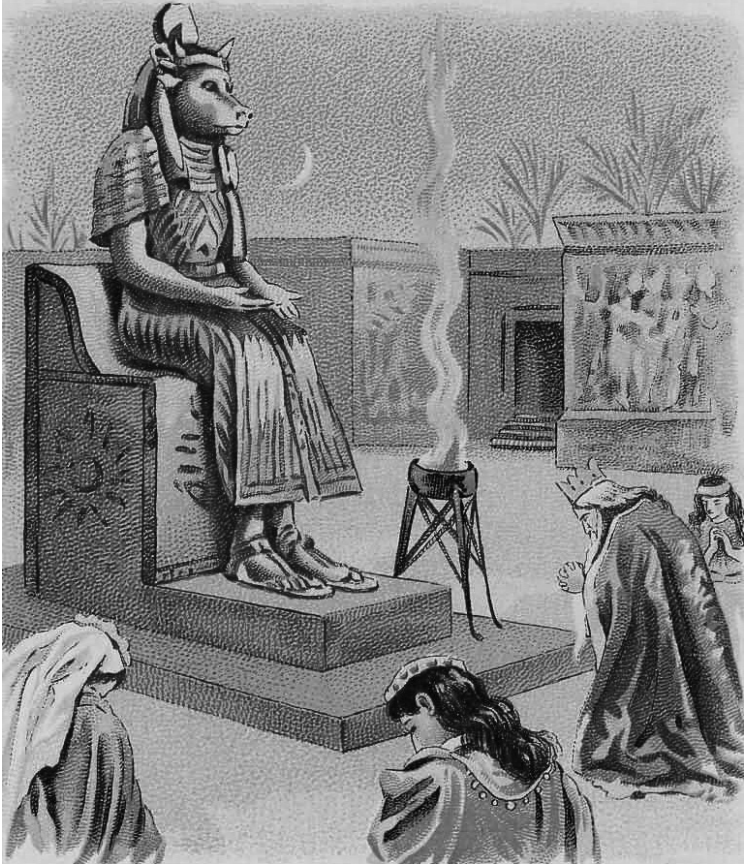
Thư 1 gửi tín hữu Cô-rin-tô 10:25

Tất cả những gì bán ngoài chợ, anh em cứ việc ăn, không cần phải đặt vấn đề lương tâm.

Thư 1 gửi tín hữu Cô-rin-tô 8:4-13

Vậy, về việc ăn thịt cúng, chúng ta biết rằng ngẫu





Tội lỗi của Solomon khi đang thờ một pho tượng.

tượng chẳng là gì trên thế gian, và cũng chẳng có thần nào ngoài Thiên Chúa độc nhất. Thật thế, mặc dầu người ta cho là có những thần ở trên trời hay dưới đất -quả thực, thần cũng lắm mà chúa cũng nhiều-, nhưng đối với chúng ta, chỉ có một Thiên Chúa là Cha, Đấng tạo thành vạn vật và là cùng đích của chúng ta; và cũng chỉ có một Chúa là

Đức Giê-su Ki-tô, nhờ Người mà vạn vật được tạo thành, và nhờ Người mà chúng ta được hiện hữu.

7 Nhưng không phải mọi người đều hiểu biết như vậy đâu! Có một số người từ trước đến nay đã quen thờ ngẫu tượng, nên khi ăn các thức ấy thì cứ tưởng làm như vậy là ăn của cúng; và lương tâm yếu đuối của họ đã ra ô ướ.<sup>8</sup> Không phải của ăn làm cho chúng ta được gần Thiên Chúa. Không ăn những thứ đó, chúng ta chẳng thiệt; mà có ăn, cũng chẳng lợi gì.<sup>9</sup> Nhưng hãy coi chừng kẻ sự tự do của anh em nên dịp cho những người yếu đuối sa ngã.<sup>10</sup> Thật vậy, nếu có ai thấy bạn là người hiểu biết mà lại ngồi dự tiệc trong đền trong miếu, thì lương tâm của người yếu đuối ấy lại chẳng dựa vào đó mà ăn của cúng sao?<sup>11</sup> Thế là sự hiểu biết của bạn làm hư mất một người yếu đuối, một người anh em mà Đức Ki-tô đã chịu chết để cứu chuộc!<sup>12</sup> Như vậy, phạm đến anh em và làm thương tổn lương tâm yếu đuối của họ là phạm đến Đức Ki-tô!<sup>13</sup>