

ĐÔI NÉT VỀ TẬP QUÁN ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI HMÔNG Ở HÀ GIANG

NGUYỄN THỊ QUẾ LOAN

Theo Tổng điều tra dân số và nhà ở năm 2009 của Tổng cục Thống kê, người Hmông ở Việt Nam có 1.068.189 người, cư trú tại 62/63 tỉnh, thành phố và tập trung tại các tỉnh Hà Giang, Điện Biên, Sơn La, Lào Cai, Lai Châu, Yên Bái, Cao Bằng, Nghệ An, Đắk Lắk, Đắk Nông, Bắc Kạn, Tuyên Quang, Thanh Hóa. Trong số các tỉnh đã nêu, Hà Giang có nhiều người Hmông nhất, với 231.464 người gồm 2 nhóm chủ yếu: Hmông Hoa (*Hmông Lẻnh*) và Hmông Trắng (*Hmông Đơ*). Hai nhóm Hmông này, chỉ có sự khác biệt chủ yếu là về trang phục của phụ nữ.

Nghiên cứu tập quán ăn uống của người Hmông, kể từ nguồn thức ăn, cách chế biến một số món ăn, cách thức ăn uống... đã nhận được sự quan tâm của các nhà khoa học như Cư Hòa Vần, Hoàng Nam, 1994; Hùng Đình Quý, 1994; Vương Xuân Tình 1995; Trường Lưu và Hùng Đình Quý, 1996; Dương Thị Phương, 1998; Hồ Ly Giang, 2000; Vũ Ngọc Kỳ, 2004; Vương Duy Quang, 2006; Trần Hữu Sơn, 1996. Bài viết này nhằm góp thêm tìm hiểu về tập quán ăn uống của người Hmông, qua nghiên cứu tại thôn Lùng Púng và thôn Cờ Tầu, thuộc xã Đường Thượng, huyện Yên Minh, tỉnh Hà Giang.

1. Vài nét về điểm nghiên cứu

Đường Thượng là một xã thuộc huyện Yên Minh, tỉnh Hà Giang, phía Đông giáp xã Ngam La, phía Tây giáp xã Tùng Bá (huyện Vị Xuyên), phía Nam giáp xã Du Già và xã Thái An (huyện Quản Bạ), phía Bắc giáp xã Lũng Hồ. Xã có 10 thôn: Xín Chải 1, Xín Chải 2, Xín Chải 3, Cờ Tầu, Cờ Cải, Chùng Pả, Lùng Cáng, Lùng Púng, Sảng Pả I, Sảng Pả II. Xã có tổng diện tích rừng là hơn 3.000ha, tập trung chủ yếu ở các thôn Cờ Tầu, Lùng Púng, Lùng Cáng, Sảng Pả 2, Xín Chải 2, Xín Chải 3.

Hai thôn Lùng Púng và Cờ Tầu cách trung tâm xã Đường Thượng khoảng 10km về phía Đông, tọa lạc trong một thung lũng rộng, xung quanh có núi đá cao vút vây bọc. Đường tới đây có nhiều khúc cua tay áo, đá hộc lởm chởm. Ở hai thôn, có 139 hộ người Hmông sinh sống.

Về lịch sử hình thành của thôn Lùng Púng, đến nay không người Hmông nào nhớ rõ. Những người già trong thôn chỉ ước chừng khoảng thời kỳ Pháp thuộc, một vài hộ người Hmông họ Vàng (Vương) từ Mèo Vạc đến đây sinh sống rồi dần dần kéo thêm họ hàng tới. Theo tục lệ của người Hmông, dòng họ nào đến khai phá sớm hơn thì có nhiều quyền sở hữu đất đai và tài nguyên hơn, người đến khai phá sau phải xin ý kiến

của người đến trước. Ở Lùng Púng, dòng họ đông và có nhiều đất nhất là họ Vàng. Tính đến năm 2013, thôn có 60 hộ gia đình với 235 nhân khẩu (125 nam/110 nữ), 100% là dân tộc Hmông. Thôn có 4 dòng họ: Sùng, Và, Hạ và Vàng. Do cư trú ở địa hình hiểm trở, vào mùa mưa bão, đường sá liên tục bị sạt lở; về mùa khô, nước khan hiếm, dân cư thưa thớt không tập trung, nên mãi đến năm 2011, mạng lưới điện quốc gia mới được kéo đến thôn. Năm 2013, thôn có 6 chiếc xe máy, 20 ti vi và 35 điện thoại di động.

Theo ông Kháng Sùa Hua, Trưởng thôn Cờ Tầu (còn có tên là Kè Tờ), vào khoảng đầu thế kỷ XX, một số hộ người Hmông không chịu đi phu cho Pháp nên đã dắt díu nhau từ Phố Bạng vào nơi này. Khi mới đến, họ được vua Mèo Vương Chính Đức cung cấp công cụ lao động, ngựa và hạt giống để sinh cơ lập nghiệp. Từ 8 hộ gia đình ban đầu, dần dần số người Hmông đến sinh sống ngày càng đông, cái tên Cờ Tầu được người Hmông tự đặt chính thức xuất hiện vào năm 1930. Cho đến năm 2013, thôn đã có 79 hộ với 253 nhân khẩu. Trong đó, có 2 hộ là dân tộc Dao, còn lại là dân tộc Hmông với các dòng họ: Kháng, Lý, Giàng, Vàng, Thào, Mã. Cũng giống thôn Lùng Púng, do cư trú ở địa hình hiểm trở nên mãi đến năm 2012, điện lưới quốc gia mới được kéo vào đến thôn.

Do điều kiện tự nhiên khắc nghiệt, địa hình bị chia cắt bởi các dãy núi đá vôi, cây cối khó tồn tại và phát triển, không thể giữ nước lâu dài, nên vào mùa khô tình trạng thiếu nước ở 2 thôn Lùng Púng và Cờ Tầu diễn ra thường xuyên. Trước năm 2006, người Hmông ở dải đất này cột chặt đời mình vào thuốc phiện. Điều kiện thổ nhưỡng

nơi đây phù hợp với việc sinh trưởng của loại cây này. Trong khi ngô, đậu mọc còi cọc, sống oằn mình trên đá, thì cây thuốc phiện vươn xanh khắp thung lũng rộng. Việc trồng thuốc phiện mang lại nguồn lợi và cũng là nguồn thu nhập chính của mỗi gia đình. Từ năm 2007 đến nay, với sự nỗ lực của chính quyền các cấp cùng với sự thay đổi trong nhận thức của người dân, những nương thuốc phiện mới bị triệt phá. Giờ đây, dọc con đường chên vênh vắt từ trung tâm xã Đường Thượng vào thôn là những nương ngô, đậu, cải mè mọc lên thay cho cây thuốc phiện.

Tuy nhiên, do địa hình hiểm trở, thiếu đất, thiếu nước cộng thêm khí hậu khắc nghiệt với rét buốt, sương muối vào mùa đông nên tình trạng thiếu ăn theo mùa vụ vẫn còn nhiều. Theo ông Sùng Chí Hờ ở thôn Lùng Púng, việc thiếu ăn “Không phải người Hmông lười, mà do trồng ngô vào hốc đất, nhưng đất ít quá. Đất ít thì cây ít, cây ít thì quả ít, quả ít là đói thôi”. Tính đến tháng 3 năm 2013, theo phân loại của chính quyền, thôn Cờ Tầu có 4 hộ khá, 40 hộ trung bình và 35 hộ nghèo. Trong thôn có 20 xe máy, 18 ti vi, 3 tủ lạnh, 30 điện thoại di động, 1 điện thoại bàn. Thôn Lùng Púng có 5 hộ khá, 40 hộ trung bình và 15 hộ nghèo. Cả 2 thôn đều thuộc đối tượng của Chương trình 135.

2. Nguồn thức ăn từ sản xuất và từ thiên nhiên

Cho đến nay, cuộc sống của người Hmông ở thôn Lùng Púng và Cờ Tầu vẫn dựa vào nền kinh tế tự cấp tự túc. Cây lương thực chính là ngô, được trồng 2 vụ. Để bảo vệ đất trồng khỏi xói mòn, tùy từng địa hình,

họ có cách làm khác nhau. Với những vạt đất tương đối rộng (*té tì*), đồng bào dùng đá xếp thành các bờ dài để giữ đất. Với những mảnh nhiều hốc đá, đất ít (*xù* *té*), họ lấy các hòn đá xếp vào khe giữa các mô đá để tạo thành gờ nhỏ giữ đất cho từng hốc. Khi tra ngô cũng như chăm sóc, đồng bào dùng gậy chọc lỗ hoặc cuốc bướm. Giống ngô được gieo trồng là ngô tẻ (còn gọi là ngô răng ngựa), loại ngô này bấp to, hạt mẩy.

Để đảm bảo cái ăn, ngoài việc trồng ngô trên hốc đá, người dân còn trồng lúa (nếp, tẻ) nhưng không phổ biến bởi không phù hợp với địa hình. Ngoài ra, các loại cây lương thực được trồng như *pa* (một loài kê nhưng hạt nhỏ li ti), kê, đại mạch, mạch ba góc (còn gọi là *xèo*, tuy có vị hơi đắng nhưng thời gian sinh trưởng ngắn nên trồng để cứu đói), khoai, sắn. Cây thực phẩm được trồng gồm đỗ tương, đậu răng ngựa, lạc, vừng, đậu và các loại rau. Các con vật nuôi là lợn, gà, bò, ngựa, dê, ong...

Các thế hệ người Hmông đều sống gần bó với rừng, khai thác các sản phẩm của rừng làm nguồn thức ăn. Khi trao đổi với người dân nơi đây, họ cho biết, thói quen trồng các loại rau ở vườn nhà mới chỉ phổ biến trong vài năm trở lại đây. Việc chăn nuôi gia súc, gia cầm chủ yếu để sử dụng vào dịp đám cưới, đám ma, tết, làm nhà mới, cúng chữa bệnh hoặc mỗi khi có khách. Còn hàng ngày, do tập quán sinh kế và sinh hoạt văn hóa chủ yếu dựa vào rừng và đất rừng nên nguồn thức ăn được người Hmông khai thác triệt để từ rừng tùy theo từng mùa. Rừng cung cấp cho họ nguồn lương thực, gồm các loại củ cho chất bột như củ mài (*qos nqeeb*), củ nâu (*qos npua*); các loại rau như bồ khai (*hmab tsw quav*), ngót rừng

(*suav hav zoov*), *bsusb*, dón (*suab*), rau chua (*zaub qaub*), búp cây phá vỡ, chông, hoa chuối (*paaj tsawb*), hoa đu đủ đực (*paj taub ntoos txiv*), các loại măng (*ntsuas*), nấm (*nceb*), cà rừng (*txiv lwg zoov*), ớt rừng (*kua txob zoov*); các loại quả: vả (*txiv ncuav pias*), dâu da (*toj leeb*); các loại thịt như cày (*ntshuab*), lợn rừng (*npua teb*), gà rừng (*qaib qus*), cáo (*hma liab*), chuột (*nas tsuag*), mật ong (*zib mu*)... Hiện tại, vào thứ 6 hàng tuần, đồng bào vẫn đem những sản vật kiếm được trong rừng như rau ngót, rau dón, măng, nấm, mật ong và đôi khi có cả thịt gà rừng, cày... ra chợ phiên họp tại trường tiểu học và trung học cơ sở Đường Thượng để bán, hoặc đổi lấy muối, mì chính và những vật dụng cần thiết mà họ không tự làm được.

3. Chế biến và sử dụng món ăn, thức uống

Thức ăn thường ngày trong mỗi gia đình người Hmông ở vùng này vẫn là mèn mèn (*mó của*), một món ăn làm bằng bột ngô xay nhỏ, đồ chín. Theo các cụ già ở đây kể, xa xưa khi tổ tiên mới đến vùng đất này, cuộc sống gặp nhiều khó khăn, giống lúa đem theo trồng không hợp với thổ nhưỡng nên người Hmông thường xuyên không có cái ăn, phải vào rừng săn thú, hái rau, đào củ để có thêm nguồn lương thực và thực phẩm. Song họ lại thấy những hạt ngô chỉ rơi xuống đá cũng mọc xanh tốt và cho những bắp chắc mẩy. Từ đó, người Hmông mới trồng nhiều ngô và nghĩ ra cách nghiền nhỏ hạt ngô thành bột để người già và trẻ em cũng có thể ăn được. Vì thế, ngô là nguồn lương thực chính của họ.

Từ ngô để chế biến thành mèn mèn phải trải qua nhiều công đoạn, trong đó việc xay ngô là cực nhọc nhất. Trong khi chiếc

máy xay sát đã trở thành phổ biến ở hầu hết các vùng sâu vùng xa, thì tại đây, chiếc cối đá vẫn là vật dụng quen thuộc của người Hmông. Buổi tối, sau bữa cơm, hình ảnh quen thuộc trong mỗi nếp nhà vẫn là cả gia đình xúm quanh những gùi ngô, người tước vỏ, người tẽ hạt, người xay ngô.

Mỗi bữa ăn, người ta lấy bột ngô trộn với lượng nước vừa đủ, đảo đều cho bột ngô không bị khô hoặc bị nhão quá rồi đánh toi cho vào một chiếc chõ (*luz trur*) bằng gỗ hình trụ. Dưới đáy chõ lót phen để bột ngô không lọt xuống dưới. Mèn mèn được đồ hai lần. Đồ lần thứ nhất khoảng 20 - 30 phút để hơi nước dưới chảo bốc lên ngấm đều bột ngô làm bột ngô nở ra, rồi bắc xuống đồ ra mẹt (*niato*), để nguội và dùng tay đảo cho bột ngô thật toi. Sau đó, đổ vào chõ đồ lần thứ hai khoảng một tiếng, đến khi thấy mùi thơm thì bắc chõ ra ủ khoảng 20 - 30 phút rồi mới ăn. Khi đồ mèn mèn, người Hmông kiêng để bột mèn mèn rơi xuống nước vì sợ gia đình sẽ bị các bệnh ngoài da như mọc mụn nước, rôm, mẩn ngứa khắp người.

Bữa ăn hàng ngày trong mỗi gia đình người Hmông rất đạm bạc: một rá mèn mèn, một chậu canh cải to và một bát măng ngâm ớt hoặc một bát ớt nướng giã với muối. Khi ăn, mỗi một thìa mèn mèn lại được mời thêm một thìa nước canh nhạt gọi là *rau chùa*¹. Sáng sớm, công việc đầu tiên của người phụ nữ trong gia đình là đồ một chõ mèn mèn to.

¹ Do mèn mèn rất khô nên trong bữa ăn không thể thiếu được *rau chùa* - một dạng canh nhạt không nêm bất cứ loại phụ gia hay gia vị nào. Theo người dân ở đây, tất cả các loại búp non hoặc rau đều có thể sử dụng để nấu món canh này. Để nấu canh, họ chỉ cần đun sôi nước rồi vụn nhỏ hoặc thái rau cho vào nồi nấu chín. Lúc đi làm nương nếu không có canh rau, họ dùng nước đun sôi hoặc đơn giản là bát nước muối để thay canh, và cũng gọi đó là *rau chùa*.

Mèn mèn được gói đem theo làm nương, đi đường xa, đi chợ và thường được đựng vào một túi vải đỏ. Theo quan niệm của đồng bào, màu đỏ đem đến may mắn, trừ tà. Đó cũng là lý do mà đến bất kỳ nhà người Hmông nào ở đây cũng thấy treo trước cửa một miếng vải đỏ. Sau một khoảng thời gian làm lưng trên nương, người ta ngồi dưới gốc cây to rồi mở những túi mèn mèn ra ăn. Khi đi chợ phiên của Đường Thượng, một hình ảnh rất quen thuộc là cả gia đình người Hmông ngồi ở chỗ thuận tiện, mở gói mèn mèn vừa ăn vừa ngắm chợ.

Cũng giống như bất kỳ món ăn nào của người Hmông ở đây, thắng cố (*cuzthanz*) được chế biến đơn giản, không cầu kỳ. Khi thịt trâu, bò, ngựa, người ta lọc thịt dùng để tẩm muối phơi khô ăn dần hoặc đem bán, các bộ phận còn lại của con vật như tứ chi, lòng, tiết, thủ... được thái từng miếng to cho vào chảo, đổ nước, muối ninh nhừ. Cách nấu này người Hmông gọi là “*nhát oa thang*”². Món thắng cố có nguồn gốc từ câu chuyện mà người Hmông vẫn kể cho con cháu, nhắc về lịch sử bi thương của họ đã từng bị những tộc người khác rượt đuổi khiến họ phải chạy từ Trung Quốc sang Việt Nam và nhiều nơi khác trên thế giới. Trong cuộc di tán ấy, cả đoàn người đói lả mà lương thực đã cạn kiệt chỉ còn những con ngựa. Cực chẳng đã, họ đành thịt dần ngựa để ăn cho qua cơn đói. Trong điều kiện trốn chạy không có nồi, họ đã dùng da ngựa làm chảo để nấu thức ăn. Với người Hmông, thắng cố là món ăn không thể thiếu trong các phiên chợ, tết, đám cưới, đám ma, làm nhà mới.

² *Nhát* là một, *oa* là chảo, *thang* là canh, nghĩa là một chảo canh.

Điểm đặc biệt trong ăn thắng cố là tính cộng cảm. Người Hmông không ăn thắng cố một mình mà phải có bạn. Vào phiên chợ, bên chảo thắng cố nóng hổi, mọi người ngồi quây quần, từng bát thắng cố nghi ngút khói được múc ra bên bát muối dầm ớt tươi. Ăn thắng cố không thể thiếu những bát rượu ngô sảng sảng, cay nồng. Lúc này, người ta tạm lãng quên những vất vả, lo toan của cuộc sống, những khúc mắc trong quan hệ; mọi người đều bình đẳng, không phân biệt chức vụ, tuổi tác, hỏi thăm chuyện gia đình, làng bản, chúc nhau sức khỏe, tiếng nói, cười vang chợ.

Rượu mềm môi, người đàn ông Hmông rút khèn ra thổi. Người nào thổi khèn hay, múa khèn dẻo thì càng nhận được nhiều bát rượu mời của người xung quanh, bởi cái lý của người Hmông “*Người biết thổi khèn thì được uống rượu*”. Quá trưa cũng là lúc vò rượu ngô đã cạn, những ông chồng quá chén được vợ vục lên lưng ngựa. Dọc con đường mòn chênh vênh trên sườn núi, người vợ kiên nhẫn túm lấy đuôi ngựa lặng lẽ bước theo sau. Khi say quá, chồng nằm vật bên vệ đường thì vợ ngồi che ô, chờ đợi, quạt cho chồng cho đến khi nào tỉnh rượu mà không lấy đó làm tức giận. Nói như “cái lý” của người Hmông: “Chồng say mới chứng tỏ là chồng giỏi, được nhiều bạn quý mến mời rượu”.

Cũng giống như các dân tộc khác, trong một năm, người Hmông có nhiều tết lễ. Tết của họ thường được tổ chức trong khoảng cuối tháng 11 đầu tháng 12 âm lịch. Trong 3 ngày tết, đồng bào kiêng ăn rau vì theo họ, nếu ăn rau, cả năm cỏ dại sẽ mọc nhiều trên nương, năm đó sẽ bị mất mùa và chỉ có ăn rau mà thôi. Đặc biệt, những ngày

tết, đàn bà được nghỉ ngơi, đàn ông phải làm hết mọi việc để khẳng định vai trò trụ cột của mình, có như vậy, trong năm đó nhà mới sinh được con trai, lợn, gà sẽ đẻ nhiều con đực để giết mổ trong những dịp lễ tết.

Ngày tết, nhất thiết mỗi nhà phải có một mâm bánh dày để cúng tổ tiên. Người Hmông lý giải điều này một cách đầy kiêu hãnh: “*Xa xưa, núi cao chót vót mà người Hmông ở bây giờ vốn là sân chơi của nhà trời. Nhưng người Hmông vẫn lũ lượt kéo nhau lên đó sinh sống. Trời tức giận sai thần sấm sét, thần nước xuống đe dọa, đem cái lạnh buốt đến vây chặt ngày đêm nhưng người Hmông vẫn không nhúc nhích. Họ lý lẽ rằng, “Đâu có đất có đá, có cây cối là đất người Hmông ta ở”*”. Trời bèn bắt giam ông tổ người Hmông, nhưng chim muông đã giúp đỡ, cứu thoát ông tổ trở về. Khi về, ông còn mang theo được mấy hạt giống trồng cho lắm quả nhiều hạt. Khi thu hoạch đem giã làm bánh tròn như ông mặt trăng và đặt tên là bánh dày. Từ đó, tết đến nhà nào cũng phải làm bánh dày thật to đặt lên bàn thờ cúng tổ tiên” (Nguyễn Trọng Báu và Nguyễn Ngọc Liên, 2009). Ngoài tết chính trong năm, họ còn ăn Rằm tháng giêng, Thanh minh, Đoan Ngọ, Rằm tháng 7...

Trong ăn uống hàng ngày, con dâu không được ngồi gần bố chồng. Chiếc bát người con dâu vừa uống nước, nếu chuyển cho bố chồng thì phải được tráng nước lại; chiếc điều người con dâu vừa hút thuốc, nếu đưa cho bố chồng thì trước hết phải đưa cho con trai trong nhà giả vờ đặt mồm vào điều hút. Khi có khách, chỉ nam giới mới được ăn cơm với khách, phụ nữ phải ăn sau.

Ngoài thờ cúng tổ tiên, người Hmông còn thờ cúng nhiều loại ma như: ma lợn (*bùa*

dàng) - tượng trưng cho sự hưng thịnh; ma cửa (xìa mình) - để ngăn chặn ma quỷ vào nhà; ma bếp lửa (hú sinh), ma mù (dá trung)... Với người Hmông, tổ tiên là những người đã chết trong phạm vi 3 đời trở lại (cha, ông, cụ). Thế giới bên kia có một nơi dành cho tổ tiên ở và mỗi một dòng họ cũng sống tập trung ở đó. Vì vậy, trong cúng tế cho tổ tiên và các loại ma, mỗi dòng họ ở đây có những kiêng kỵ riêng, bởi quan niệm: “*Làm ăn sinh sống có thể học người ta được, nhưng làm ma không thể theo người ta được*”.

Trong các nghi lễ thờ cúng tổ tiên ngày tết hoặc làm ma, ông chủ gia đình xếp thịt lợn luộc vào các bát cúng. Mỗi bát cúng thường gồm nhiều bộ phận của con vật như thịt thăn, tai, tim, lá lách, lưỡi, chân... thậm chí là cả lông. Tuy nhiên, bát cúng của họ Giàng không có quả tim của con vật và những người họ Giàng cũng kiêng không ăn tim của các con vật. Sự kiêng kỵ này cũng tương tự như họ Lý không bày lá lách trong bát cúng và không ăn lá lách.

Về tục kiêng trên, người Hmông họ Giàng vẫn kể cho con cháu nghe câu chuyện: Ngày xưa, khi dòng họ Giàng từ phương Bắc đến nơi đây sinh cơ lập nghiệp, họ bị người dân bản địa đánh đuổi. Sau những trận chiến, họ Giàng giành thắng lợi. Trưởng họ mổ bò cúng thần linh và khao dân bản. Khi bày thịt cúng, tìm mãi không thấy tim đâu. Trong khi mọi người đều thề không động đến vật phẩm dành cho thần linh, thì có một thanh niên không nói gì. Cả họ bèn dồn nghi kỵ vào chàng trai, nhưng mọi người tra khảo thế nào chàng trai cũng không nói. Trưởng họ tức giận hét lên “*Đã ăn mất tim con bò rồi thì hãy moi tim mình*

thế vào”. Người ta bèn moi lấy tim của chàng trai bỏ vào mâm cúng. Buổi lễ xong xuôi, mọi người mới thấy quả tim con bò cúng thần rơi ở ngoài suối. Lúc này, họ mới hiểu nỗi oan khuất của chàng trai bị cầm. Sau buổi lễ, trưởng họ Giàng họp họ lập lời thề: họ Giàng không được ăn tim của bất kỳ con vật nào. Nếu vi phạm, sẽ bị cầm như người con trai kia³ (Nguyễn Trọng Báu và Nguyễn Ngọc Liên, 2009).

Còn lý do kiêng của họ Lý liên quan đến tích: khi người Hmông mới di cư từ phương Bắc đến sinh tụ ở Việt Nam, không hiểu vì lý do gì mà cả làng bị chứng bệnh mẩn ngứa khắp người, chữa sao cũng không khỏi. Cho là bị ma làm, cả làng bèn rủ nhau bỏ đi tìm miền đất khác để sinh sống. Trước hôm quyết định đi, người đứng đầu bản bỗng nằm mơ thấy một vị thần về báo mộng, nếu lấy lá lách của một người Hmông đem nấu cho mọi người ăn sẽ khỏi bệnh. Sáng hôm sau, ông bèn đem giấc mơ đó nói cho dân làng nghe. Trong khi mọi người đang bàn tán, một chàng trai họ Lý không ngần ngại xin dâng lá lách của mình để cứu chữa cho dân làng. Quả nhiên, sau khi ăn lá lách, cả làng đều khỏi bệnh. Để nhớ ơn chàng trai, họ Lý thề không bao giờ ăn lá lách của các

³ Trong quá trình điền dã, chúng tôi còn được nghe các cụ già kể thêm một tích nữa liên quan đến sự kiêng kỵ này: Nhà họ Giàng họ có ba anh em trai nhưng người em út không được khôn ngoan như hai người anh. Một hôm, dân làng mổ lợn cúng ma và giao ba anh em có trách nhiệm trông nồi thịt luộc. Hai người anh bận việc chạy đi chạy lại nên cử em út chuyên ngồi trông lửa. Đến khi hai người anh vớt thịt đem cúng thấy thiếu mất quả tim lợn, nghĩ là em đã ăn vụng và sợ bị làng phạt vạ, thần linh quở trách bèn giết em lấy quả tim thay cho tim lợn. Sau khi bày thịt cúng, thấy cả hai quả tim mới biết nỗi oan khuất của em trai mình, bèn lập lời thề rằng họ Giàng không bao giờ ăn tim các con vật cũng như dùng nó để thờ cúng, nếu vi phạm lời nguyện này sẽ bị cầm điếc.

con vật cũng như không bao giờ dùng món này để thờ cúng .

Số lượng các bát cúng, hương bày là tùy theo số lượng các hồn ma mà dòng họ đó thờ. Họ Sùng bày 13 bát và chia thịt từ trái sang phải, họ Mã bày 19 bát theo đường thẳng, họ Giàng bày 33 bát theo đường vòng tròn từ phải qua trái. Bát cúng thứ nhất là để mời cụ, ông đã khuất; bát cúng thứ hai mời cha mẹ đã khuất; bát cúng thứ ba mời anh, em của cha mẹ đã khuất. Từ bát cúng thứ tư trở đi mời những người trong họ hàng, mời các loại ma mà dòng họ đó thờ cúng như: ma nhà, ma cửa, ma bếp lửa, ma rừng... Trong bài cúng của trưởng họ, có nội dung kể về nguồn gốc của tổ tiên, lòng biết ơn của những người đang sống với tổ tiên và các loại ma, mời các thế lực này về chứng giám lòng thành của người Hmông đồng thời thưởng thức các món ăn dâng cúng và tha thứ cho những lỗi lầm của con người mắc phải, tiếp tục phù hộ cho cuộc sống của đồng bào.

Nếu có người thân chết, người Hmông phải làm lễ cúng nhiều lần. Thực phẩm được sử dụng trong đám ma là bò hoặc trâu, lợn. Điểm đặc biệt trong đám ma là tục “bón com” cho người chết để người đó không bị đói. Thông thường, đồng bào để thi thể người đã chết trong nhà từ 3 đến 5 ngày. Ngày đầu tiên, họ đặt thi thể người chết dựa đầu vào cột chính - nơi linh thiêng của ngôi nhà, bên cạnh cột chính để một chậu com, một thanh gỗ bẹt dài khoảng 30 - 40cm và một chiếc âu để người đến viếng thực hiện nghi thức bón com. Khách đến đổ vào âu chút rượu, miếng thịt và chút com. Tại sao không phải là mèn mèn mà lại là com? Theo các cụ già đây chính là hình thức đưa hồn người chết về với tổ tiên xa xưa của người

Hmông - những cư dân sinh tụ buổi đầu ở lưu vực sông Hoàng Hà sớm đã biết làm nghề trồng lúa nước ở giữa vùng hồ Động Đình, Bành Lãi (Trung Quốc).

Trong đám ma, tất cả những con vật hay lương thực do anh em, họ hàng, làng xóm đem đến phúng viếng, đều phải đem giết thịt và sử dụng ít nhiều, tuyệt đối không được để nguyên vẹn, bởi người ta cho rằng, những thứ đó là cho người chết (ma), nếu không sử dụng ma sẽ quanh quẩn đòi lại đồ của mình.

4. Nhận xét

Trong cộng đồng 22 dân tộc cư trú trên địa bàn tỉnh Hà Giang, dân tộc Hmông có dân số đông nhất. Người Hmông sống rải rác trên những sườn núi với điều kiện thiên nhiên khắc nghiệt và họ phải bươn chải với bao nhọc nhằn để chinh phục, cải tạo tự nhiên. Ở đây, giao thông khó khăn, nguồn sống chủ yếu dựa vào canh tác nương rẫy. Do phương thức sản xuất, tập quán canh tác còn lạc hậu, giao lưu xã hội bên ngoài còn hạn chế, nên trong đời sống của người Hmông còn nặng tính tự cấp tự túc.

Di cư đến vùng đất này, người Hmông đã sớm thích nghi với điều kiện sống ở địa hình núi đá cao, thiếu nước, sự khắc nghiệt của khí hậu để sản xuất và tìm kiếm nguồn thức ăn. Do điều kiện kinh tế còn khó khăn nên bữa ăn thường ngày của họ còn đạm bạc, các món ăn cũng như cách chế biến đơn giản, không cầu kỳ. Mặc dù vậy, trong quan niệm sống của mình, người Hmông không quá xem nặng vấn đề vật chất, thể hiện qua sự lý giải về các món ăn, đặc biệt là cách thức sử dụng món ăn trong ngày thường, chợ phiên hay thờ cúng tổ tiên... Điều đó còn cho thấy trong xã hội người Hmông, ý thức cộng đồng chi phối nếp sống của con người rất đậm nét.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Trọng Báu, Nguyễn Ngọc Liên (sưu tầm) (2009), *Truyện cổ H'mông*, Nxb Giáo dục.
2. Trường Lưu và Hùng Đình Quý (Chủ biên) (1996), *Văn hóa dân tộc Mông Hà Giang*, Sở Văn hóa Thông tin Hà Giang.
3. Dương Thị Phương (1998), “Văn hóa truyền thống đồng bào H'mông Hà Giang”, trong: *Giữ gìn và phát huy tài sản văn hóa các dân tộc ở Tây Bắc và Tây Nguyên*, Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội, tr. 125-137.
4. Hùng Đình Quý (1994), *Văn hóa truyền thống các dân tộc Hà Giang*, Sở Văn hóa Thông tin Hà Giang.
5. Hùng Đình Quý (2002), *Dân ca Mông Hà Giang*, Sở Văn hóa Thông tin Hà Giang.
6. Trần Hữu Sơn (1996), *Văn hóa H'mông*, Nxb Văn hóa dân tộc.
7. Lâm Tâm (1961), “Lịch sử di cư và tên gọi của người Mèo”, *Tạp chí Nghiên cứu lịch sử*, Số 30, tr. 32-41.
8. Vương Xuân Tình (1995), “Ăn uống của dân tộc Hmông”, trong: *Đặc trưng văn hóa và truyền thống cách mạng của các dân tộc ở Kỳ Sơn*, Nghệ An, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội, tr. 239-252.
9. Cư Hoa Vần, Hoàng Nam (1994), *Dân tộc Mông ở Việt Nam*, Nxb Văn hóa dân tộc.



Người Hmông Đen ở thôn San Sả Hồ, huyện Sa Pa, tỉnh Lào Cai

Ảnh: Hà Thu