



ایمان نوروزی

# گیاه خواری

پند جاودان اندرزنامه های کهن

## گیاهخواری در میان بوداییان

کهن ترین دست نوشته ی بازمانده ی بودایی، که در آن به اهمیت "گیاه خواری" اشاره شده "فان-وانگ-جینگ" است که در آن چنین آمده است: فرزند "بودا" نباید هیچ گونه گوشت موجود دارای احساساتی را بخورد. اگر گوشت آن ها را بخورد، او بند های عشق را از خود گسیخته، چونان که بذر [تعلیمات] بودایی را در درون خود [سترون ساخته است].

اگرچه بسیاری از دین شناسان، کتب بودایی موجود را تحریف شده می دانند، ولی با این همه، هنوز هم می توان حقایقی را در میان اوراق این کتاب ها یافت که بعضی از آن ها حتی به دوران کهن "بودا سیدارتا" بازمی گردد. در گوشه گوشه ی این کتاب ها، رد پای سنت های کهن "گیاه خواری" به چشم می خورد.

از بودا در یکی از معروف ترین کتاب های مقدس مجموعه ی "سوترا"ها، کتاب "سورانگاما سوترا" - که گفته می شود گفته های خود بودا، در زمان ورود به "سريلانكا" است - در بخشی که درباره ی "حرمت کشتار" است، چنین نقل شده است: "اگر انسانی بتواند بدن و ذهنش را در اختیار بگیرد و در نتیجه از خوردن گوشت حیوانات و پوشیدن پوستین دوری کند، من می گویم که او به راستی آزاد شده است."

در جای دیگر این کتاب می خوانیم: "علت تمرین "دهیانا" ۱ و

حس آرامش و درک هارمونی هستی، به زندگی زیبایی و شیرینی چشم گیری می بخشد. انسان برای دست یابی به این حس دل نشین، در گذر روزگار، روش های گوناگونی را آزمایش کرده است تا در نهایت، آمیزه ای از مناسب ترین الگوهای رفتاری را بیابد و به کار بندد. "گیاه خواری"، یکی از این راهکارهای موثر است که به عنوان یک رژیم مدرن خوراکی، در انسان حس عشق به طبیعت و محیطی را که در آن زندگی می کند، به وجود می آورد و شادابی روان و آرامش اعصاب را برای او در پی دارد. در مزایای پرهیز از "گوشت خواری"، سخن، فراوان گفته شده است. اما شایسته نیست به خود اجازه ی پیروی از اندیشه ای را بدهیم بی آن که بدانیم سرچشمه از کجا دارد. به راستی، نخستین بار انسان ها چگونه به این فکر افتادند که خوراکشان را به دو دسته ی گوشتی و گیاهی تقسیم کنند و نخستین بار چه زمانی خواستند خوراک گوشتی را از رژیم غذایی خود حذف کنند و "گیاه خواری" پیشه سازند؟ آیا مردمان جهان های باستان، از سودمندی مصرف گیاهان برای طراوت و رشد بهتر ذهنی و جسمی مطلع بوده اند و یا محرک آن ها به پیروی از "گیاه خواری"، شرایط اجتماعی، مذهبی و یا حکومتی وقت بوده است؟ در جست و جوی پاسخ، نگاهی می اندازیم به اسناد بازمانده از تمدن های بزرگ موثر بر فرهنگ امروز بشری:



تلاش برای رسیدن به "سامادهی"، گریز از رنج زندگی است؛ ولی در تلاش برای نجات از رنج خودمان چرا باید آن رنج را به دیگری تحمیل کنیم؟ اگر شما نتوانید اندیشه ی خود را چنان در اختیار بگیرید که از نامهربانی های بی رحمانه و کشتن دیگری دوری کنید، هیچ گاه موفق به گریز از اسارت از جهان هستی نخواهید شد... پس از "پری نیروانا"<sup>۲</sup> در "کالپا"ی آخر، ارواح گوناگونی در همه جا پرسه می زنند و انسان ها را می فریبند که می توانید گوشت بخورید و باز هم آزاد شوید... چگونه یک "بهیکشو"<sup>۳</sup>، که آرزو می کند پیام آور [اصلحی] برای دیگران باشد، خودش با گوشت موجودات بی گناه دیگر زندگی کند؟

بوداییان، ارزش مواد غذایی گیاهی را از لحاظ جسمانی در کنار فواید روحی آنها، در نظر داشته اند. در کتاب "لانکاواتارا سوترا" از بودا چنین نقل شده است: "خردمندی گفت ای "ماهاماتی!" به دلایل بی شماری، "بودی ساتوا"، که طبیعتش مملو از عشق است، نباید گوشت بخورد". "اکنون، ای ماهاماتی، خوراکی که من سفارش کردم، برکت بخش همه ی دانایان خواهد شد و بسیاری از شایستگی ها را افزون می سازد و شیاطین را دور می کند. این خوراک از برنج، جو، گندم، لوبیای قرمز، لوبیا، عدس، روغن، ملاس (شیره)، شیره ی قند، شکر نیشکر و شکر درشت ساخته شده است. غذایی که از این ها ساخته شود غذای مناسبی است".

در قرن حاضر، در میان هندوان، که به راستی وامدار سنت های کهن بودایی هستند، گاندی، پدر هند، جلودار تعلیمات رژیم گیاهخواری بود. وی می گوید: "بزرگی و معنویت یک ملت از رفتارشان با حیوانات معلوم می شود".

### نخستین باورهای گیاه خواری در میان مسیحیان

از یونان باستان، اسنادی از فیثاغورث در دست است که نشان می دهد وی سرسختانه به گیاه خواری اعتقاد داشته است. در نوشته ای از او چنین نقل شده است: "آن هایی که حیوانات را می کشند و می خورند، نسبت به گیاه خواران مستعدتر به شکنجه و کشتن هموعانشان هستند". "تا زمانی که انسان ها حیوانات را می کشند، همدیگر را هم خواهند کشت. به راستی، کسی که بذر مرگ می کارد، نمی تواند شادمانی و زندگی را درو کند". تاریخ دانان هم بر این باورند که وی رژیم غذایی

بودا در سطرهای بعدی ارزش زیست محیطی پرهیز از کشتار حیوانات را یادآور می شود و می گوید: "ای ماهاماتی، اگر مردم به هیچ عنوان گوشت نخورند، کشتن موجودات ذی روح دیگر، پایان خواهد یافت. ای ماهاماتی، بیشتر، کشتار موجودات زنده ی بیگناه، تنها برای کسب افتخار، و در موارد نادری برای دلایل دیگر روی می دهد". "ای ماهاماتی، این درست نیست [که بعضی می گویند] گوشت قربانی ای که توسط "سراواکا" (طلبه ی ساده ی علوم دینی بودایی) کشته نشده، و یا او به دیگری دستور کشتن آن را نداده است - یعنی درکل قصد کشتنش را نداشته-، غذایی مناسب و حلال برای او است".



حیوانات، مانند عمل کفار است که شیطان را می پرستند، با قربانی‌هایشان و اعیاد ناپاکشان. به وسیله‌ی این کارها انسان تبدیل به یک شکمباره‌ی پیرو شیطان می شود". صفحاتی از کتاب "کلیسا" هم به بیان مفصل تر تفاوت میان گیاه خواری مسیحیان انجیلی و سنت مرسوم آن روزگار می پردازد. فرانسیس آسیسی قدیس می گوید: "اگر شما کسانی را می شناسید که حاضرند آفریدگان خدا را از چتر رحمت او محروم کنند، شما [در حقیقت] انسان هایی را در پیش رو دارید که حاضرند این کار را با هموعان خود هم انجام دهند". در جای دیگر

ویژه ای را آموزش می داده است. با این پیشینه‌ی فرهنگی فرقه های گوناگون گیاه خواری را در سال های بعد، در دوران نخست مسیحی، در میان رومی ها که وارثان تمدن یونان بودند می توان تصور کرد. اندیشه‌ی تحریم گوشت خواری از همان نخستین قوانین دینی مسیحی نمایان شد: "مسیحیان... قربانی تقدیم نمی کنند و یا گوشت نمی خورند. آن ها خوردن گوشت و یا تقدیم قربانی را امری نامشروع می دانند. آن ها این کتاب ها را افسانه می دانند و ادعا می کنند که هیچ کدام از این سنت ها توسط پدران [ما] بنیان گذاشته نشده است. این



می گوید: " ما (رهبران مسیحیت) از گوشت حیوانات دوری می کنیم تا تن خود را رام سازیم... خوردن حیوانات عملی شیطانی است... گوشت خواری [کاری] کثیف است". خوردن گوشت به طور رسمی توسط کلیسای نخستین، تا قرن چهارم، اجازه داده نشده بود، یعنی تا آن هنگام که امپراتور کنستانتین تصمیم به واداشتن مسیحیان به خوردن گوشت گرفت. از آن به بعد گوشت خواری رسم "امپراتوری مقدس روم" شد و

است تفاوت مسیحیان و جز آن ها". کتب تاریخی تاکید می کنند که پدران کلیسای متقدم مسیحی، از رژیم خوراکی بدون گوشت پیروی می کردند. اعمال پیروان گیاه خواری در صدر تاریخ مسیحیت، به وضوح در "کتاب واعظان رأفت" که در قرن اول میلادی نوشته شده، آمده است. در این کتاب، اهمیت "رژیم غذایی" را برای پیروان مسیح می توان مشاهده کرد: "خوردنِ خلافِ طبیعتِ گوشتِ



گیاه خواران مسیحی یا باید تن به اطاعت از آن می دادند و یا خطر مرگ را می پذیرفتند. می گویند کنستانتین دستور داده بود در گلوی سرپیچان از قانون گوشت خواری سرب داغ بریزند. در قرون بعدی، این سنت با سرعت چشمگیری رو به زوال نهاد. تنها بعضی از پدران کلیسای کاتولیک و قدیسین، رژیم گیاه خواری را ترویج می کردند. امروزه دیگر اثری از گیاه خواری در میان جوامع مومن مسیحی نمانده، مگر در فرقه های بسیار کوچک.

**گیاه خواری در میان مانویان در دوره ی میانه ی تاریخ**  
آموزه ی بنیادین مانی، گردآوری، جذب، و فرستادن عناصر نور از دل طبیعت به جایگاه اصلی آن در بهشت روشنی<sup>۴</sup>، بود. مانویان در پی این هدف، یک رژیم خوراکی ویژه داشتند که یکی از مواد آن، غذا خوردن پس از غروب آفتاب بود. در

این رژیم عجیب، خوراک ها را به طبقات جداگانه ای دسته بندی می کردند، می کاشتند و به شیوه های ویژه ای آماده می ساختند و در زمان های مشخصی می خوردند. با این کارها - به باور دینی خود - هر چه بیشتر عناصر نوری پنهان در آن ها را جمع آوری می کردند و دوباره به روشنی ها می فرستادند. تنها عدم استفاده از یک طبقه از ۱۰ گروه غذاهای گیاهی می تواند نقص در یک بخش مهم از عناصر نوری "ستون روشنی"<sup>۵</sup> را در پی داشته باشد. هر طبقه از گیاهان، اهمیت ویژه ی خود را دارند. آشنایی به نرینگی و یا ماده بودن هر گیاه هم در جای خود، بسیار مهم و ارزشمند بوده است. آثار این آموزش های دینی هنوز در دائویسم و بودیسم به چشم می خورد. پیروان امروزی مانی در اروپا، ۵۰ راه برای جمع آوری، جذب و فرستادن نور<sup>۶</sup> موجود در خوراکی ها به "ستون روشنی" قائل هستند.

## گیاه خواری در میان ایرانیان باستان

در داستان های بازمانده از فرهنگ پیش از تاریخ ایرانیان، داستان جمشید، پادشاه سلسله ی افسانه ای پیشدادیان، لطف و زیبایی وصف ناشدنی دارد. در متن های دینی، درباره ی جمشید آمده است که زرتشت [بعد ها] او را سرزنش کرده که صرفاً برای خشنود کردن مردمان، خوردن گوشت گاو را به آنان آموخته است. بعضی بر این باورند که جمشید، به همین گناه نا بخشودنی، فرهمندی و توفیق الهی را از دست داد و به چنگال فتنه ی ضحاک گرفتار شد و آن شد که آن همه ظلم ها بر ایرانیان رفت. بعد ها سنت پرهیز از گوشت خواری تا زمان ظهور اسلام، با قدرت ادامه یافت و همیشه موبدان و اندرزگران به پیروی از آن توصیه می کردند. از آذرباد مهرسپندان، موبدان موبد زمان شاپور دوم ساسانی، چنین نقل شده است: "از خوردن گوشت گاو و گوسفندان سخت پرهیز کنید، چه شما را در این جا و آن جا (در این جهان و آن جهان) [به خاطر این کار] کیفری سخت بود. زیرا مرد(ی) که گوشت گاو و گوسفند خورده باشد، دست اندر گناه دارد، گناه در آن چه اندیشد و گوید و کند".

این ها، بخشی از بی شمار اندرز و پند بازمانده از نیاکان بشر، در توصیه به پرهیز از رژیم خوراکی گوشتی و اقبال به "گیاه خواری" بود. آشکار است که آگاهی از سنت های پدران فرهنگ های بشری، انسان را در آن چه می کند و می پسندد، آگاه تر می سازد. این آگاهی باورهایش را ژرف تر می سازد و اندیشه هایش را گزیده تر.

سنت آگوستین، قدیس مسیحی که در جوانی پیرو مانویت بود و بعد ها توبه کرد و در جرگه ی مسیحیان در آمد، می نویسد: "مانویان ماهی نمی خورند... آن ها گوشت هم نمی خورند، به خاطر این که معتقدند که نور الهی از اجساد مرده ها و کشته شده ها خارج می شود و آن چه که باز مانده، از لحاظ کمیت و کیفیت شایستگی آن را ندارد که به بدن "برگزیده" وارد شود. آن ها حتی تخم مرغ نمی خورند، با این باور که آن ها هم به محض شکستن می میرند، و شایسته نیست که بدن مرده خورده شود. .. از این فراتر هم می روند و شیر را در غذا استفاده نمی کنند...".

ابن ندیم، آن جا که می خواهد نسب مانی را یادآور شود، می نویسد: "گویند اصل پدرش از همدان بود... روزی از روزها هاتفی از بتکده به او ندا داد که ای فتق! گوشت مخور، می منوش و زن مگیر".

در مضرات گوشت خواری در دست نوشته های بازمانده ی مانوی - که بسیار صدمه دیده و پاره پاره اند- جملات زیر را می یابیم: "...سوم این که [با خوردن گوشت] کودن شود. چهارم این که جان آلوده شود، پنجم این که آرزو را می افزاید، ششم این که دروغگو شود و هفتم این که بسیاری از مردم را بدنام کند، هشتم این که خیرات نپردازد و... آن شبیح گفت: چیست [آن] دینی که آورده ای؟ گفتم: گوشت و مسکر نمی خورم و از زن، به شدت پرهیز می کنم".

### توضیحات:

۱. تمرینی است که توسط "بودا" توصیه شده و در آن، رهروی طریق معرفت، باید خود را از ۵ اندیشه ی ناپسند "آرزو، تنفر، رخوت، نگرانی و شک" رها سازد.
۲. مرحله ی آخر "نیروانا" است که پس از مرگ جسمانی انسان کامل و متعالی قرار دارد و معنای آن خارج شدن از گردونه ی متوالی زاد و مرگ است که غایت اندیشه های بودایی است.
۳. اصطلاح است سانسکریت برای نامیدن راهب بودایی، "بهیکشو"ها در نظام سختی از قوانین بودایی زندگی می کنند که "پاتی موکها" خوانده می شود. زندگی آن ها مجموعه ای از تمرین های روحی و روانی است که آن ها را هدایت می کند.
۴. جایگاه اصلی بهشت در اساطیر مانوی امروزه
۵. ستونی نورانی که ارواح پاک و پاره های نور رها شده از طریق آن به ماه، خورشید و بهشت نو می روند و برابر کهکشان راه شیری است. در "زبور مانوی"، از آن به گونه ی "ستون شکوه" یاد شده است. (توضیح از استاد دکتر "ابوالقاسم اسماعیل پور" در "اسطوره های آفرینش در آیین مانی")
۶. آن را "حی" یا نیروی حیات می نامند
۷. عنوان درجه ای از کمال مذهبی برای یک پیرو آیین مانوی

### منابع:

۱. آموزگار، ژاله. "تاریخ اساطیری ایران". ۱۳۸۵. سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه ها
۲. ابوالقاسمی. محسن. "مانی به روایت ابن ندیم". ۱۳۷۹. طهوری
۳. جاماسپ آسا. جاماسپ جی دستور منوچهر جی. "متن های پهلوی". ۱۳۸۲. سازمان میراث فرهنگی
۴. بویس. مری. "بررسی ادبیات مانوی"
۵. رزن. استفان. "غذا برای روح". ۱۹۸۷
۶. رساله های افسوسیان و پاناریان
۷. اسماعیل پور. ابوالقاسم. "اسطوره های آفرینش در آیین مانی". ۱۳۸۳. کاروان
۸. آگوستین. "اعترافات". ترجمه ی سایه میثمی. ۱۳۸۰. سهروردی
۹. مجموعه ی "سوترا"های بودایی
۱۰. مجموعه مقالات "ویکی پدیا"