

Khái lược về các trường phái ăn chay

ISSN: 2734-9195 10:55 09/09/2024

Ở thế giới phương Tây, việc ăn chay ngày càng phổ biến trong suốt thế kỷ 20 do các mối quan tâm về dinh dưỡng, đạo đức, môi trường và kinh tế.

Thuyết ăn chay (vegetarianism, 素食主义), lý thuyết hoặc thực hành sống chỉ với rau, trái cây, ngũ cốc, đậu, và các loại hạt - có hoặc không thêm các sản phẩm từ sữa và trứng - thường là vì lý do đạo đức, khổ hạnh, môi trường hoặc dinh dưỡng.

Tất cả các loại thịt (thịt, gia cầm và hải sản) đều bị loại trừ mọi chế độ ăn chay, nhưng nhiều người ăn chay sử dụng sữa và các sản phẩm từ sữa; những người ở phương Tây thường cũng ăn trứng, nhưng hầu hết những người ăn chay ở Ấn Độ đều loại trừ trứng, giống như những người ở Địa Trung Hải vào thời cổ đại.

Những người ăn chay loại trừ hoàn toàn các sản phẩm từ động vật (tránh các sản phẩm có nguồn gốc từ động vật như da, lụa, mật ong và len) được gọi là người ăn thuần chay.

Những người sử dụng các sản phẩm từ sữa đôi khi được gọi là những người tuân thủ chế độ ăn chay lacto chế độ ăn dựa trên thực vật, nhưng vẫn sử dụng trứng và sữa.

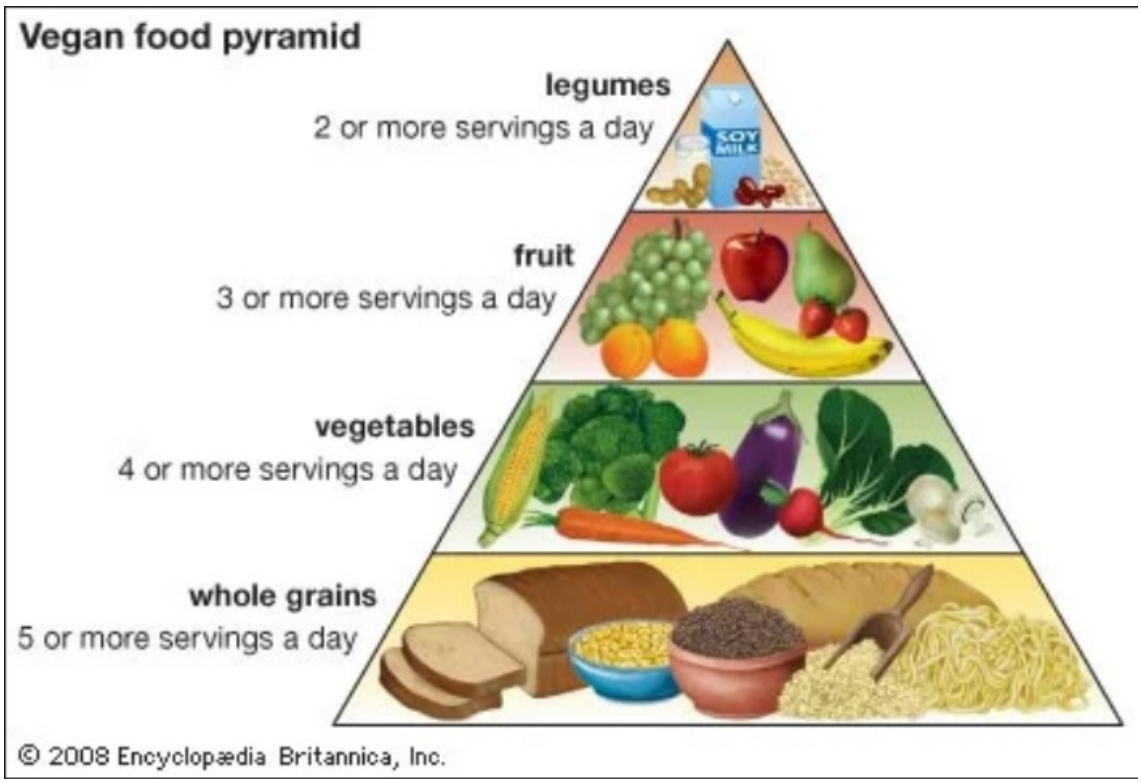
“Lacto” ở đây đề cập tới sữa bò hay các sản phẩm bơ sữa. Đây là một từ xuất phát từ tiếng Latinh, có nghĩa là sữa. Chỉ có động vật có vú như bò hay con người là có thể tạo ra sữa.

Trong khi đó, “ovo” đề cập tới trứng và đây cũng là một từ có gốc Latinh, và kiểu ăn chay ovo thì không bao gồm các sản phẩm bơ sữa, nhưng lại có trứng.

Bên cạnh việc loại bỏ thịt và cá, chế độ ăn ovo cũng loại bỏ hoàn toàn sữa và các chế phẩm từ sữa như phô mai, bơ lạt, kem chua, sữa chua và kem; và những người sử dụng cả trứng được gọi là người ăn chay lacto-ovo; Pescatarian Diet là chế độ ăn chay bao gồm cá và các thực phẩm từ thực vật. Chế độ ăn này loại bỏ thịt đỏ, thịt gia cầm và các sản phẩm từ động vật khác, nhưng vẫn cho phép ăn cá.

Người ăn theo chế độ ăn chay Pescetarian có thể ăn các loại cá khác nhau, bao gồm cá hồi, cá ngừ, cá thu, cá mòi, cá hồi hồ, cá tuyết,... và hải sản như tôm, mực, sò điệp,...

Trong một số dân tộc nông nghiệp, việc ăn thịt không thường xuyên ngoại trừ trong số những tầng lớp đặc quyền; những người như thế đã bị gọi một cách khá sai lầm là những người ăn chay.



Thời cổ đại (Ancient origins)

Có lẽ lần đầu tiên việc cố ý ăn thịt xuất hiện rải rác trong các nghi lễ, hoặc như một sự thanh tẩy tạm thời hoặc như một tiêu chuẩn cho chức năng của một thầy tế lễ. Việc ủng hộ chế độ ăn kiêng thịt thường xuyên bắt đầu vào khoảng giữa thiên niên kỷ thứ 1 trước Tây lịch ở Ấn Độ và phía đông Địa Trung Hải như một phần của sự thức tỉnh triết học vào thời điểm đó.

Ở Địa Trung Hải, việc tránh ăn thịt lần đầu tiên được ghi nhận là lời dạy của triết gia Pythagoras xứ Samos (khoảng 530 trước Tây lịch), ông cho rằng mối quan hệ họ hàng của tất cả các loài động vật là một cơ sở cho lòng nhân từ của con người đối với các sinh vật khác.

Từ người sáng lập trường phái tư tưởng Platon, nhà triết học người Athens, Platon (348-347 trước Tây lịch) trở đi, nhiều triết gia ngoại giáo (ví dụ như Epicurus và Plutarch), đặc biệt là những người theo Trường phái Tân Plato là một hệ thống phức tạp về quan niệm tôn giáo và tri thức vốn dựa trên những tư

tưởng về “Nhất thể” (the One) như là nguồn vô hình của mọi hiện hữu, đã khuyến nghị chế độ ăn kiêng thịt; ý tưởng này mang theo sự lên án các cuộc hiến tế đẫm máu trong thờ cúng và thường gắn liền với niềm tin vào sự linh hồn tái sinh và nói chung, với việc tìm kiếm các nguyên tắc về sự hài hoà vũ trụ theo đó con người có thể sống.

Tại Ấn Độ, những tín đồ đạo Phật và Kỳ Na giáo chủ trương Bảo vệ Sự sống, không giết hại động vật vì lý do đạo đức và khổ hạnh. Họ tin rằng con người không nên gây tổn hại bất kỳ sinh vật có tri giác nào. Nguyên tắc này đã sớm được áp dụng trong Bà La Môn giáo và sau đó là Ấn Độ giáo được áp dụng đặc biệt cho loài bò, Giống như trong tư tưởng Địa Trung Hải, ý tưởng này mang theo sự lên án các cuộc hiến tế đẫm máu và thường gắn liền với các nguyên tắc về sự hài hòa của vũ trụ.



Vào nửa thế kỷ sau, lịch sử ăn chay ở các vùng Ấn Độ và Địa Trung Hải đã có sự khác biệt đáng kể. Ngay tại Ấn Độ, mặc dù Phật giáo dần suy yếu, lý tưởng không giết hại hay làm tổn thương những chúng sinh khác (ahimsa), với hệ quả

là chế độ ăn kiêng không thịt, đã lan rộng đều đặn vào thiên niên kỷ thứ nhất sau Tây lịch, cho đến khi nhiều tầng lớp đã áp dụng chế độ ăn chay kiểu này.

Ngoài Ấn Độ, chế độ ăn chay kiểu không thịt đã được truyền bá, cùng với Phật giáo, về phía bắc và phía đông, xa tới tận Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc và Việt Nam. Ở một số quốc gia, cá được đưa vào chế độ ăn kiêng không thịt. Thung lũng Indus thuộc miền tây Ấn Độ Indus, các truyền thống độc thần phần lớn ít ủng hộ chế độ ăn chay.

Tuy nhiên, Kinh Thánh Hebrew là phần chung của Kinh Thánh của Do Thái giáo và Kitô giáo ghi lại niềm tin rằng ở Thiên đàng, những con người đầu tiên không ăn thịt. Các nhóm người Do Thái tu khổ hạnh và một số nhà lãnh đạo Cơ Đốc giáo đầu tiên không chấp nhận việc ăn thịt vì cho rằng ăn thịt là tham lam, tàn ác và tốn kém.

Một số dòng tu Cơ đốc giáo đã loại trừ việc ăn thịt, việc kiêng ăn thịt là một sự sám hối và một bài tập tâm linh ngay cả đối với những người không chuyên.

Một số vị Thánh, chẳng hạn như Thánh Anthony của Ai Cập, được biết đến là những người ăn chay. Nhiều người Hồi giáo phản đối chế độ ăn chay, tuy nhiên một số nhà thần bí Hồi giáo Sufi lại khuyến nghị chế độ ăn chay và ăn kiêng thịt cho những người tìm về chốn tâm linh.



Từ các thế kỷ 17-19 (The 17th through 19th centuries)

Châu Âu vào thế kỷ 17 và 18 được đặc trưng bởi chủ nghĩa nhân đạo, sự quan tâm lớn hơn và ý tưởng tiến bộ về đạo đức, sự nhạy cảm với những nỗi đau của động vật đã khơi dậy phong trào ăn chay.

Một số tín hữu Tin Lành đã áp dụng chế độ ăn kiêng như một phần của mục tiêu sống với cuộc đời đạo đức thanh cao. Những người có quan điểm triết học khác nhau ủng hộ chế độ ăn chay; ví dụ, nhà văn, sử gia và triết gia Pháp thời Khai sáng, Voltaire (1694-1778) ca ngợi ăn chay, nhà thơ, nhà triết học Anh, Percy Bysshe Shelley (1792-1822) và nhà văn, nhà thơ, nhà tự nhiên học, nhà sử học, nhà triết học, nhà địa hình học mẫu mực người Mỹ, Henry David Thoreau (1817-1862) thực hành chế độ ăn chay kiểu này.

Cuối thế kỷ 18, luật gia, nhà triết học người Anh, người sáng lập ra Chủ nghĩa vị kỷ, Jeremy Bentham (1748-1832) khẳng định rằng nỗi đau của động vật, giống như những nỗi khổ niềm đau của con người, đáng được xem xét về phương diện đạo đức, và ông coi hành vi tàn ác với động vật tương tự như chủ nghĩa phân biệt chủng tộc (niềm tin cho rằng một nhóm người nào đó thì ưu việt hơn các nhóm khác).

Đầu thế kỷ 19, những người ăn chay thường lên án việc sử dụng rượu bia cũng như các loại thịt, và kêu gọi nhiều lợi ích dinh dưỡng cũng như các nhạy cảm về đạo đức. Như trước đây, chế độ ăn chay có xu hướng kết hợp với các nỗ lực khác hướng tới một lối sống nhân đạo và hài hòa về mặt vũ trụ.



Mặc dù phong trào ăn chay nói chung luôn được thúc đẩy bởi những cá nhân có khuynh hướng đạo đức, đặc biệt các tổ chức đã phát triển để thể hiện mối quan tâm về ăn chay như thế.

Chủ nghĩa ăn chay tái xuất hiện trong thời kỳ Phục hưng, trở nên phổ biến hơn trong thế kỷ 19 và 20.

Năm 1847, Hiệp hội ăn chay đầu tiên được thành lập tại Vương quốc Anh; Đức, Hà Lan và các nước khác theo sau. Năm 1886, thuộc địa ăn chay Nueva Germania được thành lập ở Cộng hòa Paraguay, mặc dù khía cạnh ăn chay của nó sẽ tồn tại trong thời gian ngắn, liên minh ăn chay quốc tế, một hiệp hội của các xã hội quốc gia, được thành lập vào năm 1908.

Ở thế giới phương Tây, việc ăn chay ngày càng phổ biến trong suốt thế kỷ 20 và đầu thể kỷ 21 do các mối quan tâm về dinh dưỡng, đạo đức, môi trường và kinh tế.

Việt dịch: **Thích Vân Phong**
Nguồn: **Encyclopedia Britannica**