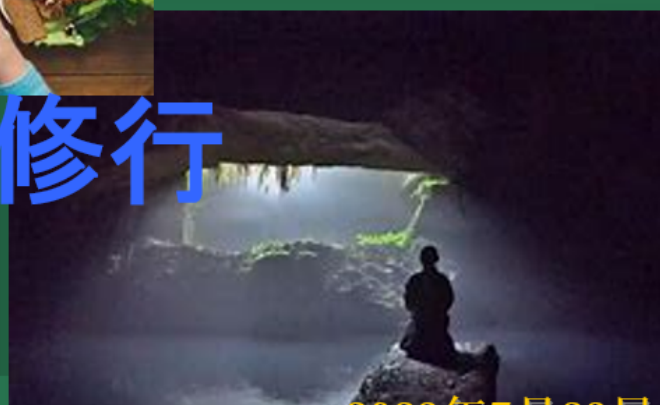


新加坡证道学学会2023年系列讲座7



食素与修行



2023年7月23日

新加坡证道学学会

<https://chinesetheosophy.net/>

您可以通过以下途径观看本视频：

- 证道学世界” 公众号。订阅关注可获得最新讲座、书籍及活动信息
- 在官网的“证道学入门视频”一栏里免费下载
- 在新加坡证道学学会 YouTube 网站上观看

新加坡证道学学会2023年系列讲座7



食素与修行



2023年7月23日

大家好!

新加坡证道学学会在 2021 年时，曾经录制了一套《食素的重要性》的视频。那个视频从营养、健康、科学、理性、人道和奥义的角度解释了为什么食素应该是我们的选择。

今天我们的重点是**食素与修行的关系**。为什么这么做呢？因为每个人的人生目标不同，并不是人人都想修行。这个讲座，是专为那些想在灵修之路上走得更快更远的朋友们准备的。



由于今天有些新朋友,我对学会和课程做一个简单的介绍。新加坡证道学学会成立于 1889 年,由学会第一任会长阿尔科特先生亲自建立。它是全球唯一用中文系统性地介绍证道学的会所,目的是使更多的华语朋友接触到这套古老长青的智慧知识体系。大家来到这个讲堂,其实是在为后世的华人创建一个基础。没有大家,就没有这些课程。所以我对大家心存感激。

2023《证道学入门》新版

- 1) 自然的多重境界
- 2) 人类的进化
- 3) 死亡及死后
- 4) 星光界
- 5) 思想界
- 6) 思想形状
- 7) 修行与实践

秋季在网站和公众号同时发布，带讲义！

公众号：证道学世界

中文网站：<https://chinesetheosophy.net/>

证道学博大精深，《证道学入门》系列讲座把证道学的一些基础知识用浅显的方式介绍给大家。2023年的更新版更加清晰，详细，秋季会在公众号和网站同时发布，并且带有详细的讲义！欢迎大家关注。

- 1) 自然的多重境界
- 2) 人类的进化
- 3) 死亡及死后
- 4) 星光界
- 5) 思想界
- 6) 思想形状
- 7) 修行与实践

2023 新加坡证道学学会会员课程

- 不可见的帮手（用）
- 事物的隐密面（理，用）
- 天使与自然精灵（理）
- 因果与亲情（理）
- 出生的奥秘（公开课）（理）
- 漫谈轮回（理）
- 食素与修行（公开课）（修）
- 健康与疾病（用）
- 超自然能力与疾病诊断（用）
- 从证道学的角度谈灵性愈疗（用）
- 真师书信（理）
- 圣人会（理）

公众号：
证道学世界

中文网站：
<https://chineseth eosophy.net/>

2023 年的课程循序渐进，着重理，用，修相结合。证道学学会是个会员制的学会。今天的《食素与修行》，是今年仅有的两节公开课的一节。讲座的视频也会在公众号和网站同时发布，有兴趣的朋友可以关注。

- 不可见的帮手 （用）
- 事物的隐密面 （理，用）
- 天使与自然精灵 （理）
- 因果与亲情 （理）
- 出生的奥秘 （公开课） （理）
- 漫谈轮回 （理）
- 食素与修行（公开课）（修）
- 健康与疾病 （用）
- 超自然能力与疾病诊断 （用）
- 从证道学的角度谈灵性愈疗 （用）
- 真师书信 （理）
- 圣人会 （理）

2024 新加坡证道学学会会员课程草案

讲座：

- 与愈疗天使合作（用，仅限会员的培训）
- 神通（理，用）
- 脉轮（公开课）（理）
- 世界证道学资源：《秘密教义》系列

学习班：

- 听利比德和贝森特讲解《在真师膝下》系列（第一节为公开学习班）

公众号：证道学世界

中文网站：<https://chinesetheosophy.net/>

2024 年的教程也初步定了。我们会接触到越来越深的理论，向大家介绍证道学的经典《秘密教义》。同时教授大家去使用这些理论，比如“证道服务社”的“与愈疗天使合作”的培训。由于更深的瑜伽修习需要充足的准备，我们会办一个学习班，学习两位证道学前辈利比德和贝森特对证道修行三宝之一《在真师膝下》的讲解。我们也打算在机缘成熟时办一些客座讲座。

讲座：

- 与愈疗天使合作（用，仅限会员的培训）
- 神通（理，用）
- 脉轮（公开课）（理）
- 世界证道学资源：《秘密教义》系列

学习班：

- 听利比德和贝森特讲解《在真师膝下》系列（第一节为公开学习班）

新加坡证道学学会
公众号：证道学世界

中文网站：<https://chinesetheosophy.net/>
英文资料网站：Theosophy World
<https://www.theosophy.world>

**如有任何关于证道学，证道学学会和入会的问题，
请微信至：SLTS1875
或电邮至：admin@chinesetheosophy.net**

**如果决定入会，请登录新加坡证道学学会的中文网
站，在“联系我们”一栏里直接在网上填表申请**

如果你对证道学感兴趣，可以关注“证道学世界”的公众号，及时收到课程、讲义、书籍、视频和活动通知。网站上所有的课程，材料和书籍都免费下载，欢迎大家分享给有兴趣的人。如果你想深入学习，欢迎入会，只要到中文官网的“联系我们”一栏里填一张简单的表格就可以了。会员除了可以现场参加所有课程外，还可以参加其他会员活动，收到会员资料，享受学会的全球资源。准会员是免会费的。

新加坡证道学学会

公众号：证道学世界

中文网站：<https://chinesetheosophy.net/>

英文资料网站：Theosophy World

<https://www.theosophy.world>

定义

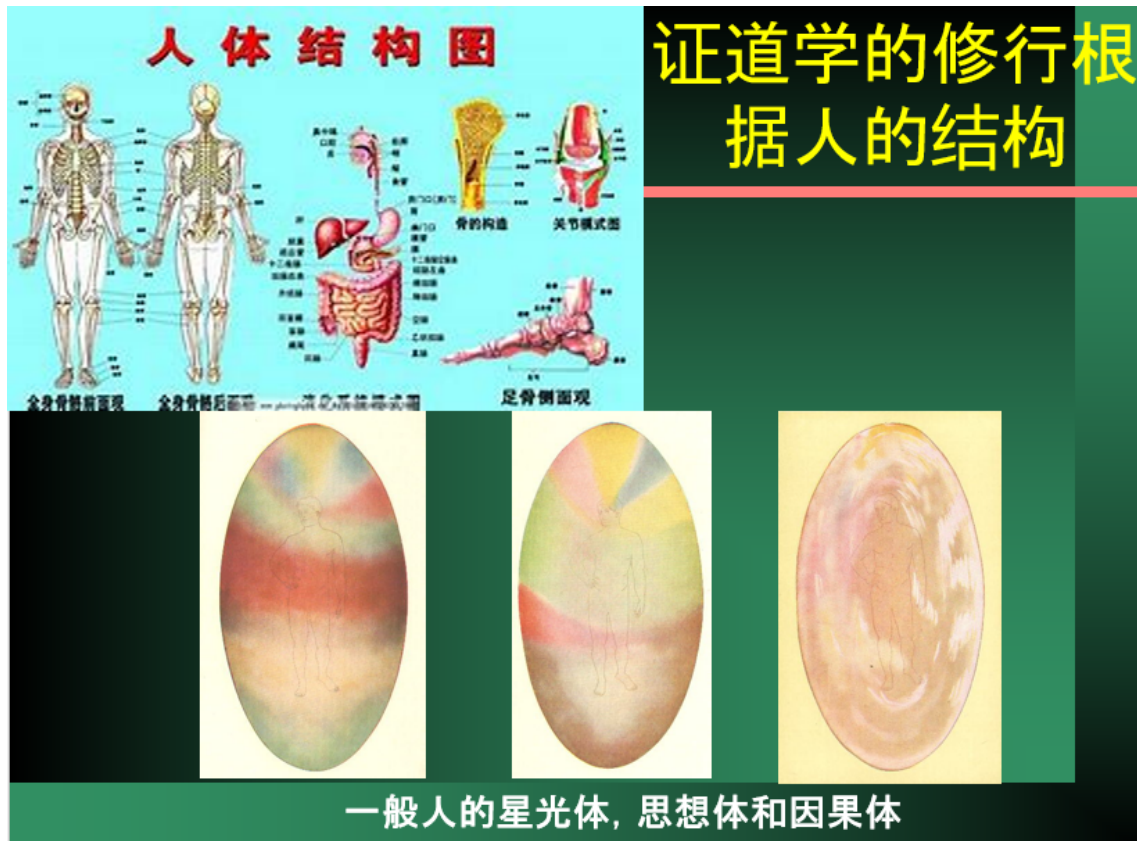
▣ **素食者** - 不吃通过宰杀生物获得肉食的人



好。我们进入今天的正题《食素与修行》。在这里，我们简单的把素食者定义为任何不通过宰杀生物获得肉食的人。

你可能会问：证道学学会的会员不是同意三个宗旨就可以入会了吗？难道学会还会去干涉我吃什么吗？**请你放心，学会从不会去干涉任何人的生活。**

我当初加入学会时是无肉不欢的。现在我吃素，是我自愿选择的生活方式。没有人强迫我，我也不会去强迫任何人吃素。今天的讲座，不想冒犯任何人，不想说服任何人，只是向大家介绍一些信息，你的生活方式最终是你的选择。



你也可能问：修行的概念太广大了，每个宗教门派都有自己的解释和方法，也有没有宗教信仰的人，证道学怎么处理这个情况？

证道学本身不是宗教，对这个问题的出发点不是从宗派和方法的角度，而是从人的结构和观察实践的角度。就像医学对所有人都适用，因为人的物质身体的结构相同。证道学的建议也适用于每个人，而且证道学的视角延伸到了超物质界，向世界介绍了一套知识。

“世界上只有两种人：知道的人和不知道的人；这种知识是最重要的东西。一个人信什么宗教，属于什么种族，这些都不重要；真正重要的是这种知识——关于神圣计划的知识。因为有一个神圣的计划，而这个计划就是进化”。

天人合一

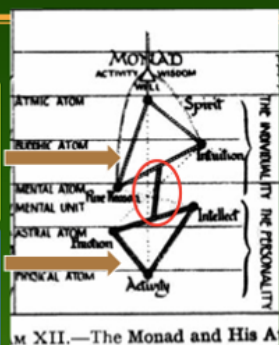
大涅槃界 / 神圣界
超涅槃界 / 单一体界

三个超脱生死体(个性体/真我)

涅槃体/神我体 Atmic Body (涅槃界)
菩提体/直觉体 Buddhic Body (直觉界)
因果体 Causal Body (高层思想界)

三个有生命界限体(性格体/假我/面具)

思想体 Mental Body (低层思想界)
星光体 Astral Body (星光界)
物质体 Physical Body (物质界)



— K.H.《在真师膝下》

什么知识呢？K.H.真师对克里斯那穆提曾经解释过：

“世界上只有两种人：知道的人和不知道的人；这种知识是最重要的东西。一个人信什么宗教，属于什么种族，这些都不重要；真正重要的是这种知识——关于神圣计划的知识。因为有一个神圣的计划，而这个计划就是进化。”

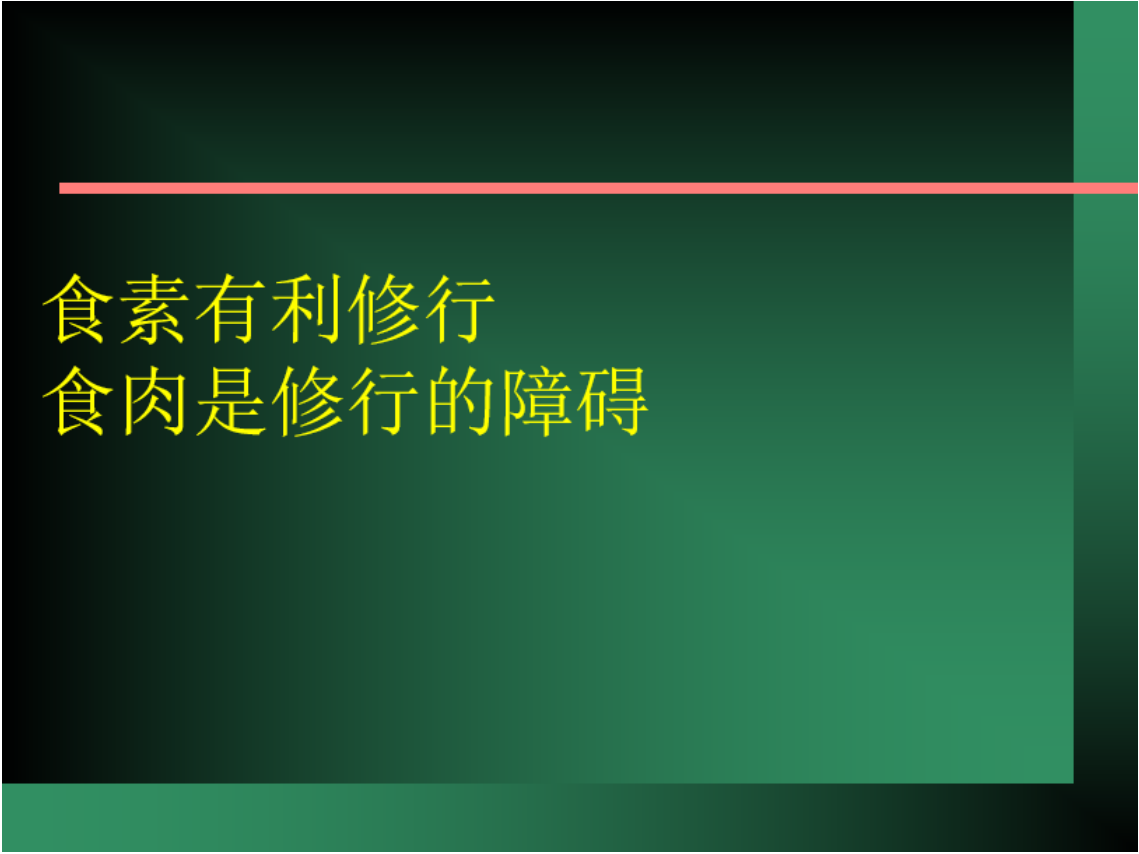
我们学过，进化的趋势是走向统一，走向无我，走向天人合一。



要修行，第一重要的是看清这个“合一”的大趋势，要知道，这里的“道”和道德经里的“道”是同一个意义，在八正道里叫做“正见”。

在理解了进化是朝向合一的前提下，不仅不背道而驰，而且刻意的去朝这个方向努力，付诸行动，这就是证道。

吃饭就是修行！人人具备这个条件。我们学习证道学不只是学知识，还必须实修，并且把自己的生命投入到进化的服务中。证道学不主张弃世，不主张苦行，而是主张积极的，健康的，乐观的在生活中修行。我们的一日三餐就是一个很好的实修机会。



食素有利修行 食肉是修行的障碍

证道学认为，食素有利修行。换句话说，在其他条件相同的情况下，素食更有利灵性进步。食肉是灵修之路上的一大障碍。沉溺于酒精或肉食的饮食习惯的人，在自己的道路上设置了严重的、完全不必要的困难。这就好像拖着脚镣在走路。

下面，让我们从物质界一直到超物质界，具体看看食素和修行的关系。

食素对人更自然

- 人类没有任何一种解剖学上的能力可以表明他能撕扯肉类并且吃肉！！
- 从生理上讲，人是天生吃素的
- 用于研磨的牙齿和顎部结构
- 唾液是碱性的，含有用于消化淀粉的唾液淀粉酶
- 胃呈长方形，结构复杂
- 肠子是躯干长度的12倍
- 肝脏只能消除少量的尿酸
- 人类没有尿酸酶



证道学认为，人是进化的一个阶段。在进化过程中，作为野人我们曾经茹毛饮血。当我们进化成开化的人时，有了食素的身体和心理结构，食素对人更自然：

这张幻灯片解释了从解剖学的角度看，人类没有一项可以表明他有能力来撕扯肉食。这个道理孩子都懂，你让孩子看看自己的指甲，牙齿，和舌头，再看看狮子，问他谁是吃肉的？听听孩子怎么回答。

食素对人更自然

- 我们通过皮肤出汗并有毛孔
- 我们的尿液是碱性的
- 我们的舌头是光滑的
- 我们没有撕裂肉食的锋利爪子
- 在心理上我们不是食肉动物



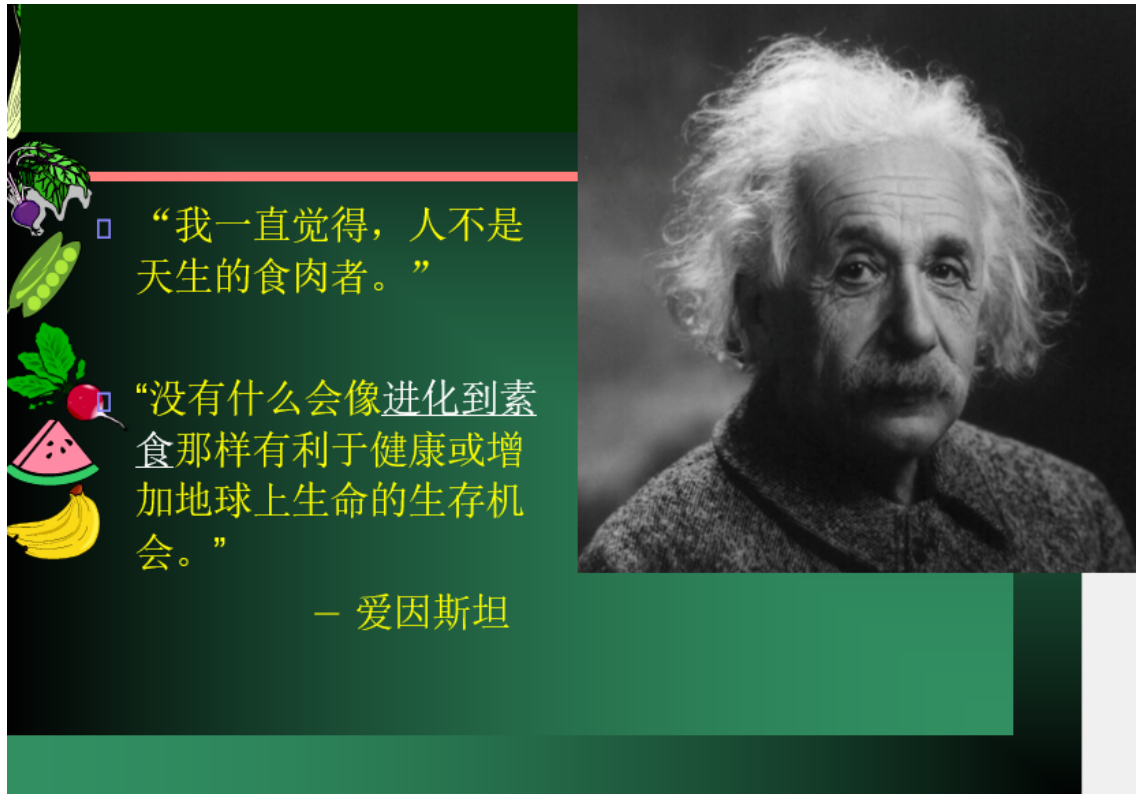
?



我们人类甚至在心理上也不是肉食者。

我们也可以用孩子做个实验。把一个小孩子放在婴儿床里，放上一只兔子和一个苹果。观察孩子。孩子是吃兔子，玩苹果呢？还是吃苹果，跟兔子玩？

今天听讲的人，谁有心理准备跳到一只毫无防备的小羊身上，割开它的喉咙杀死它，而且每次想吃羊腿的时候切下它的腿？



爱因斯坦说：

“我一直觉得，人不是天生的食肉者。”

“没有什么会像进化到素食那样有利于健康或增加地球上生命的生存机会。”

纯洁健康是修行的基础

“...因为如果没有一个完全干净和健康的身体，你就不能做艰苦的准备工作，你就不能承受无休止的压力。但必须是你来控制这个身体，而不是由它来控制你。”



K.H.《在真师膝下》

“所以我们建议真诚的学生吃那些对大脑和身体的阻塞和负重最小的，对他们的直觉和内在的能力阻碍和滞待作用最小的食物（植物）。”

H.P.B.《证道学要诀》

正是因为食素是我们的本性，所以素食更有利我们的健康。而纯洁健康是修行的基础，修行会反过来导致更纯洁健康。

K.H.真师教导说：

“因为如果没有一个完全干净和健康的身体，你就不能做艰苦的准备工作，你就不能承受无休止的压力。但必须是你来控制这个身体，而不是由它来控制你。”

身体不纯洁，又有太多自私，不仅不能集中精力更好的修行，而且很容易出现危险。引发昆达里尼就会发生走火入魔。正如当煤气管道不通畅，就会发生煤气爆炸。证道学学会一再强调这个，但有的学校不强调。利比德在《事物的隐秘面》里详细描述了这么一个案例，美国学会的 Sender 博士也可以给出很多例子。

布拉瓦斯基夫人说：

“所以我们建议真诚的学生吃那些对大脑和身体的阻塞和负重最小的，对他们的直觉和内在的能力阻碍和滞待作用最小的食物（植物）。”

认为人需要肉食是一个错误的知见

“迷信是另一种强大的邪恶，它造成了许多可怕的残忍。一个被迷信奴役的人鄙视其他更有智慧的人，试图强迫他们像他那样做。想一想，迷信认为动物应该被献祭，还有更残酷的迷信认为人需要肉作为食物，这些都制造了可怕的屠杀。”

K.H.《在真师膝下》

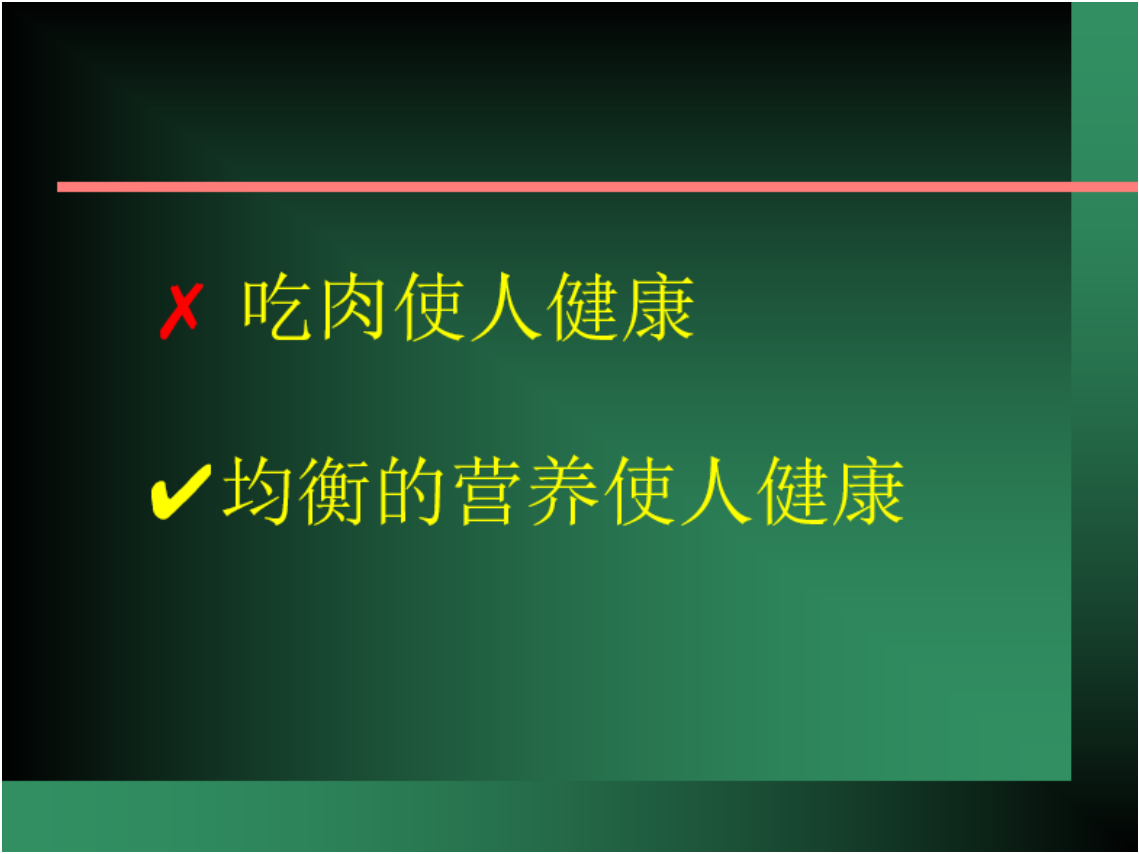
**错误知见可以被纠正。
进化就是一个驱散无明的过程。**

认为人需要肉食是一个错误的知见。

对于这一点，K.H.真师在谈到明辨力时说：

“迷信是另一种强大的邪恶，它造成了许多可怕的残忍。一个被迷信奴役的人鄙视其他更有智慧的人，试图强迫他们像他那样做。想一想，迷信认为动物应该被献祭，还有更残酷的迷信认为人需要肉作为食物，这些都制造了可怕的屠杀。”

迷信指的是仅仅因为习惯，传统而信；或者因为权威和经典而信；或者是不经过思考而信；或者是因为没有看到全部真相而信。好在它是可以被纠正的。进化就是一个驱散无明的过程。



✗ 吃肉使人健康

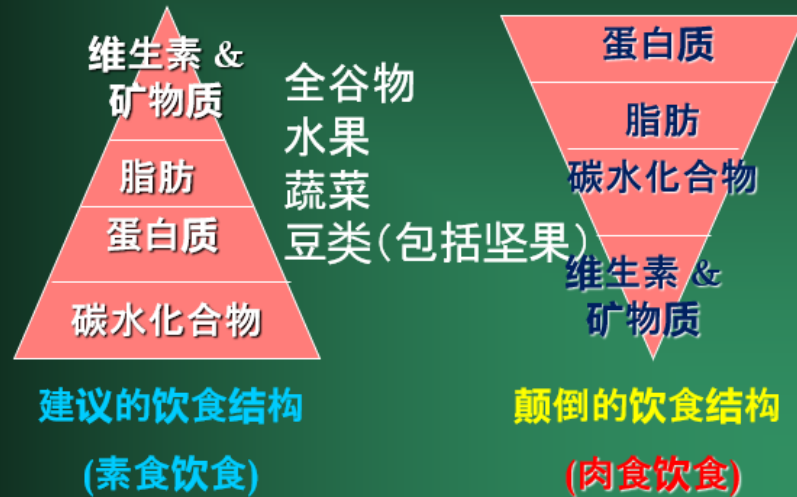
✓ 均衡的营养使人健康

吃肉使人健康是一种错误的想法，均衡的营养使人健康才是对的。

大部分人吃肉，要么是因为不知道所有营养都可以从非肉食中获得，而且更安全，要么是没有意识到肉食产业的残忍，要么是因为生在有肉食传统的环境中。我知道有些家庭，世世代代几百年吃素，所以吃肉这个概念根本就不存在。数据和实践证明，光从生理和物质的角度，我们就有充足的原因食素。

素食提供正确的营养结构

1. 以正确的比例获得更多的营养物质



一是因为素食可以提供正确的营养结构。我就不进入细节了。营养健全的素食者通常比肉食者更健康，这已经是一个不争的事实。



素食让我们少生病。这一点我很有体会，自从吃素以后，生病比以前少，精力比以前充沛。

尸体会携带可怕的疾病，这些疾病很容易传染给人类。疯牛病、猪霍乱、口蹄疫、鸡和猪的病毒、乙型脑炎、癌症、发热、肠道蠕虫等等都可以传给人类。

食素减少疾病

- 肉眼不能辨别的病肉
- 肉对人来说是不自然的食物 - 造成功能障碍
- 死亡动物的肉含有很多废物和毒素
 - 生命过程中产生
 - 腐烂从动物被杀死的那一刻开始
- 死肉中含有大量危险化学品和药物
 - 激素、抗生素、染料、水泥粉尘
 - 与癌症有关的生长激素
 - 肉类中的农药含量高出 12 倍

而且病肉很难用肉眼辨认。因为肉对人是不自然的食物，很容易造成人的功能紊乱。医学界现在承认，富含蛋白质的饮食使人们容易患各种疾病。

动物的肉不是纯粹的营养品，而是混有毒的废物，在动物活着时是动物生命的自然结果，死后由于腐烂，也会产生毒物。死肉中还充满了危险的化学品和药物。我们吃的动物的身体和蛋被注射了激素、抗生素和染料，还有其他有毒和致癌的物质。

素食对健康更有利的原因

1. 正确的营养结构
2. 少生病
3. 更有力量
4. 素食对人更自然
5. 更少的兽欲和动物激情
6. 更经济实惠
7. 更少环境污染和防止全球变暖

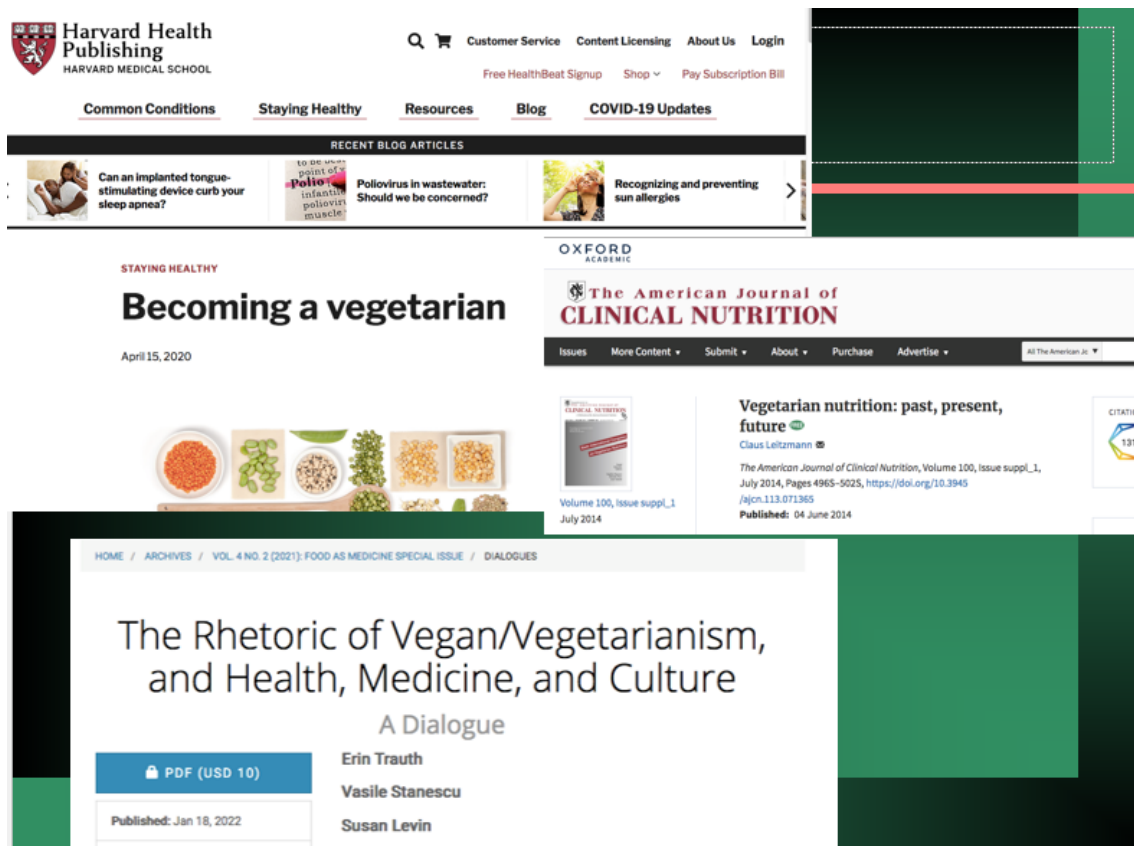
食素使我们更有力量。世界上最强壮有力，持久耐劳的是食草动物，不是食肉动物。

—它是一种对人来说更自然的食物。

—它让我们少有兽欲和动物激情。许多人报告说，吃素后他们的性格发生了变化。以前他们紧张和易怒，现在他们变得更稳定，更平静，更少生气。这明显地说明了生理和心理，物质界和非物质界的关联。

—它更经济实惠。

—并且减少环境污染和防止全球变暖。



由于时间关系，我不能详细解释上面的每一点，但是大家可以看上期《食素的重要性》讲座，里面有很多医学营养数据和细节。

素食者联盟

THE GAME CHANGERS

本片由成龙, 阿诺·施瓦辛格 (Arnold Schwarzenegger), 詹姆斯·卡梅隆 (James Cameron), 路易斯·汉密尔顿 (Lewis Hamilton), 诺瓦克·德约科维奇 (Novak Djokovic) 和克里斯·保罗 (Chris Paul) 联合制片, 是一部颠覆人们对肉食、蛋白质与力量等认知的全新纪录片。

立即观看



茹素的力量

THE GAME CHANGERS

IN SELECT CINEMAS SEPTEMBER 16

<https://cn.gamechangersmovie.com/>

力量, 速度, 耐力, 愈疗 与食物的关系

茹素的力量



她是一个奥运会短跑运动员

<https://cn.gamechangersmovie.com/>

力量, 速度, 耐力, 愈疗 与食物的关系

大家也可以去看一下这部叫做“**The Game Changers**”的片子。这是 2018 年出品的一部颠覆人们对肉食, 蛋白质与健康, 力量等认知的纪录片, 中文翻作“茹素的力量”, 或“素食者联盟”。这部片子由施瓦辛格, 成龙等参与制片, 影响力极大。在国内可以无障碍看到这部片子, 这是链接。<https://cn.gamechangersmovie.com/>

我们看一些片段。

修行包括掌控低等三身

“身体是你的牲口——你所骑的马。因此，你必须善待它，好好照顾它；你不能让它过度劳累，你必须只用纯净的饮食恰当地喂养它，并始终严格保持它的清洁，让它没有染垢。”

K.H.《在真师膝下》

“... (素食等行为)的目的就是人的内在本质的完美平衡，以及实现对身体及其所有激情的完全控制”

H. P. B. 《证道学要诀》

好，现在我们看素食与修行其他的关联。吃什么涉及到修行中一个掌控低等三身的练习。

K.H.真师说：

“身体是你的牲口——你所骑的马。因此，你必须善待它，好好照顾它；你不能让它过度劳累，你必须只用纯净的饮食恰当地喂养它，并始终严格保持它的清洁，让它没有染垢。”

H.P.B 说：

“素食等行为的目的是人的内在本质的完美平衡，以及实现对身体及其所有激情的完全控制。”

一个对低等三身没有控制的人，在修行路上不容易走远。当我们开始修行，想克服旧的思维模式，想驾驭身体的欲望，想管住我们的舌头时，我们就可以亲身体会到，马想控制人。

修行是正确的自我认知

“...你必须深入挖掘自己，找到你内心的神圣，倾听他的声音，这才是你的声音。不要把你的载体误认为是你自己——无论是肉体，还是星光体，还是思想体。它们中的每一个都会假装是自我，以获得它想要的东西。但你必须了解它们，并知道自己是它们的主人。”

K.H.《在真师膝下》

...成员们学的第一桩事情就是自己与身体的真正关系，或者是物质的躯壳与内在的，真正的人的关系。

H. P. B. 《证道学要诀》

修行最终是达到一个有“自知之明”的状态。K.H.真师说：

“。。。你必须深入挖掘自己，找到你内心的神圣，倾听他的声音，这才是你的声音。不要把你的载体误认为是你自己——无论是肉体，还是星光体，还是思想体。它们中的每一个都会假装是自我，以获得它想要的东西。但你必须了解它们，并知道自己是它们的主人。”

H.P.B.说：

“...成员们学的第一桩事情就是自己与身体的真正关系，或者是物质的躯壳与内在的，真正的人的关系。...



在转向素食的过程中，我自己就有深刻的被马牵着走的体会。那时我出差很多，新加坡航空公司的商务舱服务特别好，宾至如归。一上飞机就上香槟，请吃马来沙嗲烤肉串。尽管我心里要求自己不要碰这些，可是我的手自动就伸向了香槟，肉串自己就飞到了嘴里，脑子里还编着各种开脱的理由。跟同事吃大餐，我手里端着果汁，鼻子贪婪地闻着酒味，眼里盯着大龙虾，口水直往肚里咽。我的所有载体都在折磨我，那个滋味，太难受了。

修行是还给“真我”指挥权



不过这也使我警觉了，认识到了真正的“我”失去了自由，身不由己。所以大家修行遇到挫折不是坏事，一打坐就浑身难受，心猿意马，可以让你看到身体不听你的，思想体不听你的，因为它们不是你。只有在这个基础上你才能有意识地训练它们。我们可以选择不做马的奴隶。

我们身体里的细胞每7年就会更新一次。这既是一个科学真理，也是一个奥义真理。当一个人坚持不喂食身体里想吃肉的细胞，不屈服于星光体里想要这种快感的元素精华，不去理会脑子里惯有的思想振动，那么七年以后甚至在更短的时间里，你能脱胎换骨。你不用去跟自己战斗，不用去压制欲望，你只需要把注意力转移到更高尚的事情上，这些欲望自己就会消失。总有一天你会看到肉不向往，不反抗，不挣扎，不动心，会初尝解脱的甜头。**平静的心就是幸福，安乐和自在。**

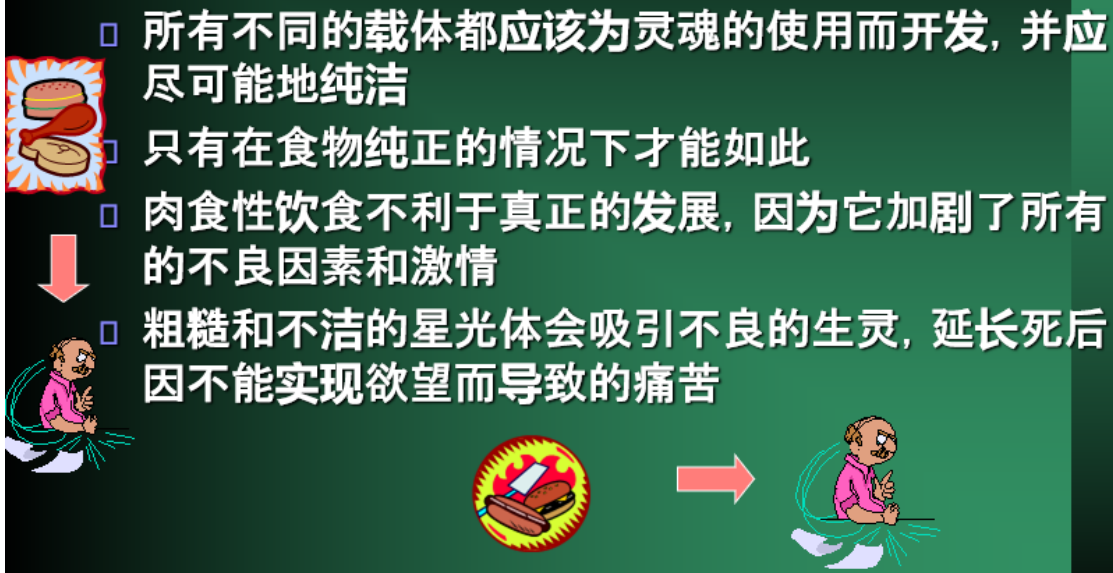
食素的奥义原因

- 所有伟大的奥义主义学派，无论是古代还是现代，都主张饮食的纯洁性是真正进步的必要条件
- 过度沉溺于死肉，会有粗糙、粗野的外观
- 肉体 and 星光体，思想体相互渗透
- 粗糙的肉体导致粗糙的星光体(情感体)和思想体
- 灵视能够看到用纯洁食物喂养肉体 and 用尸肉喂养肉体的人的高级体的区别

我们看到，单从生理和物质的角度看，素食主义已经有很多好处。但是作为奥义学的学生，我们不能把视野局限于物质层面，因为这样永远无法获得完整的画面。当我们看这个问题的隐秘面时，应该更加坚定食素的信心。

- 所有伟大的奥义学派，无论是古代的还是现代的，都声称，为了真正的进步，纯洁是必要的，无论是在饮食方面，还是在更高的方面。
- 过度沉迷于死肉使人产生粗糙、粗野的外观。
- 我们学过，人的肉体与星光体和思想体有密切联系。它们相互渗透。因此，一个人在为自己建立一个粗重不洁的肉体的同时，也在为自己建立粗重不洁的星光体和思想体。
- 这对有灵视的人来说是显而易见的。他能够立即看到用纯洁的食物喂养肉体的人和把腐烂的肉吃进肉体的人之间的区别。这也是为什么真正的奥义学校不用去报名，因为看你一眼就知道够不够格。

不纯的载体阻碍修行



- 所有不同的载体都应该为灵魂的使用而开发, 并应尽可能地纯洁
- 只有在食物纯正的情况下才能如此
- 肉食性饮食不利于真正的发展, 因为它加剧了所有的不良因素和激情
- 粗糙和不洁的星光体会吸引不良的生灵, 延长死后因不能实现欲望而导致的痛苦

一个修行人对自己的责任是发展他所有不同的载体, 使它们成为“真我”使用的工具。

- 工具应该是高效的, 纯粹的、干净的、没有染污的。很明显, 只有当食物是纯洁的, 才能有利做到这一点。在古代, 所有进入奥义学殿堂的人都是最纯洁的人, 当然也是素食者。
- 你是你所吃。肉食的饮食对真正的发展是不利的, 因为它加剧了所有不良的因素和激情。人的本性中的低级部分会因为食用尸体而变得更加强烈。证道学的前辈通过眼见证实, 较大动物的肉对人的“粗化”和“动物化”影响比鸟类更大, 接下去是鱼类和其他的冷血动物, 对人影响最小的是植物。
- 肉食不仅使肉体成为更糟糕的工具, 给灵魂的自我控制和自我发展带来困难。
- 一个粗糙的肉体还会导致粗糙不洁的星光体。这样的星光体会吸引那些不好的生灵, 纠缠着人的星光体, 并激起他的动物激情。不仅这个人活着时如此, 死后, 他会因为这些低级欲望不能实现而遭受巨大的痛苦。

在不可见的世界里...

“（吃肉的习惯）吸引了各种不受欢迎的实体围着吃肉的人 - 它们有着可怕的张开的红嘴，比如那些聚集在有肉的地方吸收血腥味的东西。对一个灵视者来说，看到一位女士被肉店里这种奇怪的东西所包围，确实很奇怪，也很可怜。她认为自己很高雅，很有气质（她不可能真正高雅，否则她就不会在肉店里了），却跑去检查战场上因为人类如狼似虎的对血腥的欲望，而对在动物王国中投生的神圣生命的残酷的、无休止的屠杀留下的尸体”



利比德《事物的隐秘面》

利比德曾在肉店里观察一位买肉的女士：

“（吃肉的习惯）吸引了各种不受欢迎的实体围着吃肉的人 - 它们有着可怕的张开的红嘴，比如那些聚集在有肉的地方吸收血腥味的东西。对一个灵视者来说，看到一位女士被肉店里这种奇怪的东西所包围，确实很奇怪，也很可怜。她认为自己很高雅，很有气质（她不可能真正高雅，否则她就不会在肉店里了），却跑去检查战场上因为人类如狼似虎的对血腥的欲望，而对在动物王国中投生的神圣生命的残酷的、无休止的屠杀留下的尸体”。

有多少人真正意识到，自己轻描淡写地叫做“肉”的东西其实是尸体！

道德原因1: 杀生的罪恶

- 毁灭生命永远是一种犯罪
- 食肉者助长了这种犯罪
- 人通过别人做的, 就是自己做的
- 每个人在他的一生中约食用:
 - 800 只鸡, 30 只猪, 3 头牛, 5 头羊, ½ 吨鱼
- 每一个被杀害的动物都产生疼痛、恐惧和痛苦

这些尸体是通过屠杀获得的。食素的第一个道德理由是由于人类对动物进行的可怕的、不必要的谋杀。这是杀生的罪恶。

- 毁灭生命永远是一种犯罪。杀害动物的人的动机是对金钱的贪婪, 利用人类的弱点来满足他们身体的一小部分, 也就是舌头的需要, 对动物造成不必要的痛苦。
- 吃肉的人助长了这种犯罪, 因为没有需求就没有供应。犯罪的不仅是那些直接参与杀生的人, 还有那些通过吃死肉鼓励他们, 并使他们的罪行得到回报的人。这是一个帮凶和共犯的问题。
- 宇宙中有一个法则, 就是一个人通过别人做什么, 他自己就做什么。你可能会说: "如果我一个人不再吃肉, 对改变局面没有什么作用。这是不正确的。你的努力肯定有作用。因为据估计, 每个人在他的一生中要吃大约 800 只鸡、30 头猪、3 头牛、5 只羊和半吨鱼。
- 因此, 我们每个人都会为救生和减少痛苦做贡献。

生命的呐喊 – 肉食工业的惨无人寰！

每年**73亿**
动物受虐和惨
遭杀害

也许会让你不忍直视



【Peta】PEOPLE FOR THE ETHICAL TREATMENT OF ANIMALS | 善待动物组织
国际官网：<https://www.peta.org> 善待动物组织(亚洲)中文网址：<http://www.petaasia.cn/about/>
<https://faunalytics.org/global-animal-slaughter-statistics-charts-2022-update/>

让我们来看一下这个善待动物组织（PETA）的纪录片，它揭露了人类的肉食工业每年对 73 亿的动物所犯的罪行。你能想象，我们的肉食需求是造成这些灭绝人性的画面的原因吗？

生命的呐喊 – 肉食工业的惨无人寰！



【Peta】PEOPLE FOR THE ETHICAL TREATMENT OF ANIMALS ! 善待动物组织
国际官网: <https://www.peta.org> 善待动物组织(亚洲)中文网址: <http://www.petaasia.cn/about/>
<https://faunalytics.org/global-animal-slaughter-statistics-charts-2022-update/>

朱信宗《生命的呐喊》。具体录像可参考以下网站：

【Peta】[PEOPLE FOR THE ETHICAL TREATMENT OF ANIMALS](https://www.peta.org)

国际官网: <https://www.peta.org>

善待动物组织（亚洲）中文网址: <http://www.petaasia.cn/about/>

PETA/善待动物组织简介：

PETA 是全球最大的动物权利组织，PETA Asia 亚洲善待动物组织和其他 PETA 机构与在全球共有超过 900 万名会员和支持者。

屠杀动物数量数据来源：

<https://faunalytics.org/global-animal-slaughter-statistics-charts-2022-update/>



施韦泽(Albert Schweitzer)是二十世纪人道精神划时代伟人,《敬畏生命》的作者。他是个全才,是神学家,管风琴家,音乐学家,作家,哲学家,人道主义者。听说非洲缺少医生,30岁时他去学医,然后在非洲呆了一辈子。他在1952年在收音机里听到了自己获得了诺贝尔和平奖。他在谈到杀害动物为了吃肉时说:

“对我们来说,这是一个口味和晚餐的问题;对它们来说,这是生命本身。”

高级哺乳动物在被杀时会哭,会跪下求人饶命,会拼命挣扎。它们和我们一样,也珍惜自己的生命。



**如果我们必须亲自宰杀动物，
有多少人还愿意吃肉？**

我们扪心自问一下：如果我们不得不亲自宰杀动物，我们中有多少人会吃肉？



己所不欲 勿施于人



己所不欲，勿施于人。这是所有宗教和传统的黄金法则。为什么我们打个喷嚏就去医院了，有一两个新冠病例就封城了，我们自己那么贪生怕死，但是把上亿的动物活生生的杀死我们想都不去想？

当我们欢聚一堂，庆祝孩子生日，愿他健康快乐成长时；为什么我们把动物的家庭活活拆散，把小动物至于屠刀之下？当我们的老人精神矍铄，益寿延年时，在他们的寿席上，为什么有活泼健康，正当壮年的动物的尸骨？

难道我们真的可以得到快乐吗？这是不可能的。我们必须到非物质界去看一看真相。

生命一体的法则

- 自然界中一切都是相连的, 属于同一生命体
- 违背生命一体性, 将导致悲伤、痛苦和灾难的结果
- 爱是一种自然法则 — 让我们学会爱所有的生命, 学会自爱

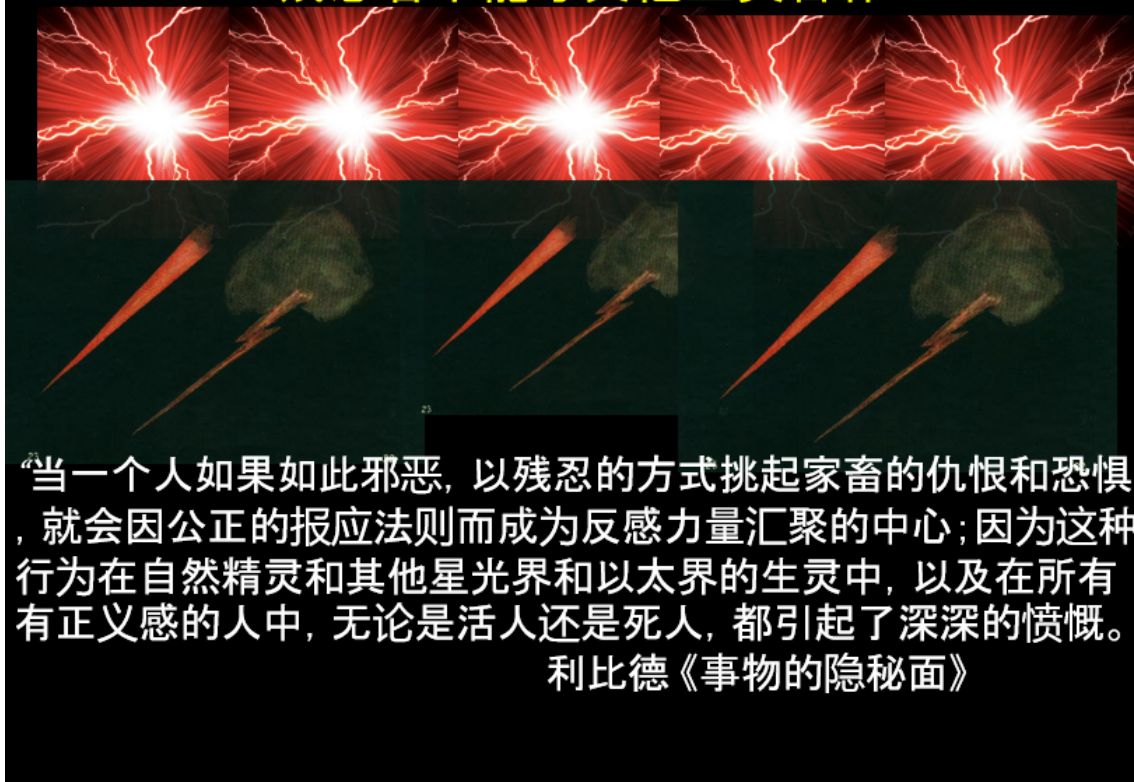


宇宙中只有一个生命。宇宙中有因果法则，它是盲目的，不依靠人的信仰而运作。

- 自然界中的一切都是相互关联的，生命是一体的。那么，大自然是如何处理破坏一体性和统一性法则的行为呢？
- 通过反作用力，这意味着悲伤、痛苦和灾难。因此，人类的每一个行动都会带来相应的结果。
- 因为生命只有一个，爱必然是一种自然法则。我们爱所有生命，其实就是自爱。

我们时常可以看到这样的新闻，但是大多数人只是把它当新闻来看。瘟疫从某个海鲜批发市场最先发现的，屠宰场之类的场所总是疾病和瘟疫的温床。大自然有办法对那些与它运作不和谐的事物进行反弹。星光界饱和的负面能量必定会降到物质界。

残忍者不能与其他生灵合作



“当一个人如果如此邪恶，以残忍的方式挑起家畜的仇恨和恐惧，就会因公正的报应法则而成为反感力量汇聚的中心；因为这种行为在自然精灵和其他星光界和以太界的生灵中，以及在所有有正义感的人中，无论是活人还是死人，都引起了深深的愤慨。
利比德《事物的隐秘面》

在宇宙中，看不见的生灵比看得见的多。在《事物的隐秘面》一书中，利比德写到：

“当一个人如果如此邪恶，以残忍的方式挑起家畜的仇恨和恐惧，就会因公正的报应法则而成为反感力量汇聚的中心；因为这种行为在自然精灵和其他星光界和以太界的生灵中，以及在所有有正义感的人中，无论是活人还是死人，都引起了深深的愤慨。”

修行程度越高，越是能跟其他生灵合作。人杀动物吃它的肉，别说合作，很多生灵对人不是恐惧，躲避，就是报复。你想想，如果有一种智力比你高的魔鬼每天想着怎么把你的孩子做成“烤乳娃”，你会去主动跟他合作吗？

食素道德原因2:屠夫的堕落

- 吃肉是导致其他人犯罪和堕落的邪恶行为
- 我们是否愿意我们的孩子或者亲戚成为屠夫？
- 我们创造了一类残忍的人，他们对残忍和杀戮变得麻木不仁，不尊重生命。



宰杀动物吃它的肉，不仅导致自己的痛苦：

- 我们还要对导致他人犯罪和堕落负责。我们自己不准备用刀宰杀动物做食物，但是要求别人残忍，要求别人降到人类的水平之下，这公平吗？
- 在座的谁希望自己的儿子、女儿或其他家人成为屠夫呢？如果我们不想这样，我们有权利把这个任务强加给其他一些人的儿女吗？
- **我们创造了一类残忍的人，对生命毫无尊重。**他们每天看到成千上百的动物被杀，面对惨不忍睹的场面，已经麻木不仁了。我们必须认识到，我们在参与和支持他的工作。

食肉与战争的关系

千百年來碗裡羹，
怨深似海恨難平，
欲知世上刀兵劫，
試聽屠門夜半聲。



让我们看看在思想界，这种不尊重生命的集体思想形状给人类带来可怕的后果。老话说：

“千百年來碗裡羹，
怨深似海恨難平，
預知世上刀兵劫，
試聽屠門夜半聲”。

人类从有史以来就没有和平过，人类史就是一部战争史。你可能觉得吃肉和打仗没有什么关系，我们看看施韦则是怎么看的。



如果没有对所有生命的尊重，人对自己的尊重也是没有保障的。任何生命都有自己的价值和存在的权力，谁习惯于把随便哪种生命看做是没有价值的，他就会陷入认为人的生命也是没有价值的危险之中。**对非人的生命的蔑视最终会导致对人自身的蔑视，世界大战的接连出现就是明证。**

只有当人类认为**所有**生命，包括人的生命和一切生物的生命都是神圣的时候，他才是伦理的。

-Albert Schweitzer
阿尔贝特·施韦泽 (1875-1965)

“如果没有对所有生命的尊重，人对自己的尊重也是没有保障的。任何生命都有自己的价值和存在的权力，谁习惯于把随便哪种生命看作是没有价值的，他就会陷于认为人的生命也是没有价值的危险之中。对非人的生命的蔑视最终会导致对人自身的蔑视，世界大战的接连出现就是明证。”

只有当人类认为所有生命，包括人的生命和一切生物的生命都是神圣的时候，他才是伦理的。博爱的理念应该扩展到包括人类以外的其他生命形式。有了这种态度，动物就不是人类的财产，用来被剥削的，而是要被关心，被同情地对待。

人对自然的责任

- 人必须与宇宙意志(道)保持一致
- 动物的生命也是神圣的生命
- 动物在进化阶梯上是我们的胞弟
- 灵视可以看到被杀害的动物的可怕思想和感情
- 在星光界发出强大负面振动, 影响物质界

- 每一种宗教都教导人们, 人应该永远站在宇宙神圣意志一边。这就是“天道”“人道”。一个修行人更应该站在善的一边, 而不是恶的一边。站在进化的一边, 而不是倒退的一边。
- 破坏生命的邪恶是很清楚的。我们自己在物质界有肉体, 知道什么是痛苦, 就是为了学习这个层面的教训。动物也是来到物质界学习的。动物的生命也是神圣的生命。
- 动物在进化历程中是比我们年幼的兄弟。我们没有权利为了满足舌尖的需要而缩短它们的生命, 给它们带来无尽的痛苦和不幸。
- 拥有高层次灵视的人可以看到星光界中巨大的动物群, 看到被杀害的动物感受到恐怖、痛苦和愤怒, 以及对这一切可怕的不公正的强烈但无法表达的感觉。
- 它们会向星光界发出强大的负面振动, 随后影响到物质世界。每个人都会受到它们的影响, 敏感者尤其如此。



芝加哥的肉食工厂，美国的屠宰中心 (Stockyards, Chicago)

“我强烈地感受到了这一点，于是我开始寻找，试图感知是什么导致了这种结果；很快我就发现了其中的原因，我意识到我正来到美国的大屠宰场。这就好像一个人来到了一片黑色和痛苦的物质苍穹之下 -- 这是星光界影响的结果，就好像是笼罩着这个大城市的罩子。”

安妮·贝森特《人和他的不同的体》

19 世纪末 20 世纪初，芝加哥是美国的屠宰中心。敏感的人即使在离芝加哥很远的地方也能感觉到那种压抑和阴沉的可怕氛围。安妮·贝森特就讲过自己的亲身经历：

“我强烈地感受到了这一点，于是我开始寻找，试图感知是什么导致了这种结果；很快我就发现了其中的原因，我意识到我正来到美国的大屠宰场。这就好像一个人来到了一片黑色和痛苦的物质苍穹之下 -- 这是星光界影响的结果，就好像是笼罩着这个大城市的罩子”。

星光界里的芝加哥

- ▣ 动物被杀后仍是一个生灵
- ▣ 紧张和极度抑郁的感觉
- ▣ 无名的恐惧感



- 请记住，每一个被杀的动物在死后都仍然是一个生灵，在星光界中逗留相当长的时间。它们在星光界干什么呢？都对它所遭受的所有不公正和折磨感到愤怒和恐惧。
- 这些恐惧、愤怒、和复仇的磁力影响不断抛出，对人产生的影响是趋于粗暴，趋于堕落，趋于污浊。对那些没有抵抗能力的人的作用最强烈，尤其是更脆弱和敏感的儿童，他们都能感受到紧张和抑郁。
- 比如，儿童和成人有时会有无名的恐惧感。你是否曾经在醒来时感到紧张或害怕，但是不知道为什么，却能够真实而强烈的感受到。我们没有意识到，这一切来自那些被谋杀的生灵的敌意。

我们造就不好的人类

- ▣ 动物通过恐惧和仇恨导致灵魂个体化，成为不好的人类



杀害动物的另一个可怕的结果是：

- 动物受到超强刺激，通过恐惧和仇恨实现灵魂个体化，成为不好的人类。这些人将在这个世界上繁衍生息，使世界变得更糟，这都是由于我们自己不负责任的行为。所以，我们造就了这样的人。

我们造就自己的世界

“在那个可怕的地区发生的许多谋杀案中，医生们都能认出只有屠宰工才会使用的特殊刀法，而街上的孩子们除了杀人游戏外，不玩任何游戏。当世界变得真正文明的时候，人们会越来越惊恐地回顾这些场景，并会问，在其他方面似乎有一些人性和常识的人，怎么可能允许这种令人震惊的污点玷污他们的荣誉，让这种可恶的地方存在于他们的社区中。”

利比德《事物的隐秘面》

有这样残酷行为的地方对社会的影响是明显的：难怪那时芝加哥已经发展成为一个酒类、黑帮和集团犯罪横行的城市。

“在那个可怕的地区发生的许多谋杀案中，医生们都能认出只有屠宰工才会使用的特殊刀法，而街上的孩子们除了杀人游戏外，不玩任何游戏。当世界变得真正文明的时候，人们会越来越惊恐地回顾这些场景，并会问，在其他方面似乎有一些人性和常识的人，怎么可能允许这种令人震惊的污点玷污他们的荣誉，让这种可恶的地方存在于他们的社区中。”

- 《事物的隐秘面》

世界每时每刻都在受着这种无形的影响，而大多数人只是根本没有意识到这一点罢了。这在中文中叫做“气氛”

人和环境的互相影响 — 气氛



孟母三迁



阿西西



阿迪亚/印度



Pumpkin Hollow/美国



证道学国际中心/荷兰

中国有“孟母三迁”的典故。孟子小时候，最初家住在墓地附近，孟子就玩办丧事的游戏；孟母就搬到集市旁，于是孟子学杀猪；最后搬到学堂附近，孟子学习礼节。这就说明了人和环境氛围的关系。

圣人因为慈心不杀，不仅是人类，动物也能感受到他的纯洁和慈悲。基督教里法兰西斯会的阿西西就是这样一个人。所到之处，鸟兽不仅不惊，还跟随着他。他还能跟狼对话，解决狼与人之间的争端。我们经常看到他的雕像，他手上停着一只鸟。

大家如果去学会的阿迪亚总部，或者是荷兰的证道学国际中心，或者是美国东海岸的 Pumpkin Hollow 农庄，一进门就可以感受到一种明显的安宁的气氛。这是因为多年来，没有人在这里狩猎，吃肉，人们来到这里学习一门神圣崇高的科学。这种气氛当然可以被感受到。连我这样迟钝的人都能感受到。

我们必须一起上升或下降

“你不能在践踏他人的同时孤立自己并继续进化。
你所践踏的生命阻碍了你自己的脚步。”

你所造成的痛苦，就像你要上升时脚下附着的泥土一样；因为我们必须一起上升或一起下降，我们对有情众生造成的所有痛苦，都会减缓我们的人类进化，并使人类朝着它所寻求实现的理想进展得更慢。”

安妮·贝森特

安妮·贝桑特博士对痛苦和进化之间的关系有这样的说法：

“你不能在践踏他人的同时孤立自己并继续进化。你所践踏的生命阻碍了你自己的脚步。
你所造成的痛苦，就像你要上升时脚下附着的泥土一样；因为我们必须一起上升或一起下降，我们对有情众生造成的所有痛苦，都会减缓我们的人类进化，并使人类朝着它所寻求实现的理想进展得更慢。”

真师眼中的素食主义

- 屠杀动物是违反爱的原始法则的
 - 关于Anna Kingsford 是否应继续担任伦敦分会主席的问题:

“你应该知道, 她的反活体解剖斗争和她严格的素食, 已经完全赢得我们的严师对她的支持”

K.H. 真师书信 No. 119

当我们研究《真师书信》时，很明显，素食主义是真师们关注的一个人类改革。原因有两个：第一个，也是最主要的原因，因为屠杀动物是违反爱的原始法则的。

在证道学会伦敦分会的历史上，Anna Kingsford 曾担任主席，人们对她是否应该继任有一些争论。Kingsford 是英国最早的女医生之一。当时英国的医学院不收女生，她跑到法国获得了医学学位，并且也是第一批反对医学界对动物实行活体解剖的人。

库图米真师在给 AP Sinnett 的一封信中写道：“你应该知道，她的反活体解剖斗争和严格的素食，已经完全赢得了我们的严师对她的支持。”

真师引言

吃肉会使人在磁场上变得不纯洁 — 这个人很难接触到真师

“只要灵媒和预言家们以及他们圈子里的人身体里充满了动物的血和在这种发酵的浆液里生存的千百万微细生命，就永远找不到可靠的灵媒和预言家。”

K.H. 真师书信 No. 49

真师反对吃肉和喝酒的第二个原因是，它们会使肉体 and 更微细的载体变得不纯洁和粗重。这样的人要得到灵性进步和接触真师会很困难。

K.H.真师写道：

“只要灵媒和预言家们以及他们圈子里的人身体里充满了动物的血和在这种发酵的浆液里生存的千百万微细生命，就永远找不到可靠的灵媒和预言家。” ”

真师这段话可以引起我们对灵性圈思考。

真师引言

库图米真师给Hume的一封信(真师书信 No. 65):

“她可以在任何时候放弃食肉，这绝不会对她有害；
..”

H.P.B.受M之托给Sinnett先生的信:

“...M建议要把防止他的小儿子吃肉作为一个特殊
责任看待 — 禽类也不例外...”

K.H.在给 Hume 的信中谈到 Hume 的夫人的饮食:

他写到: “她可以在任何时候放弃肉食，这绝不会对她有害。”

HPB 在给 Sinnett 先生的信中写道，她奉师父，也就是第一道光的莫里亚真师之命，告诉他:

“.....M 建议要把防止他的小儿子吃肉作为一个特殊责任看待，禽类也不例外.....”

K.H.也曾对 Sinnett 说，因为他喝酒，吃肉，抽烟，他的房间里的振动对于真师敏感的载体是如此不和谐，他甚至不想进去。所有这些都清楚地证明了素食主义，以及烟酒不沾，是修行中重要的事。

烟酒的害处



我们在这里顺便谈谈另外两个难以戒除的,吸烟和喝酒的恶习。吃肉的人往往喝酒,喝酒的人往往抽烟。

在生理方面,医学研究表明吸烟对身体有很多的不良影响,特别是对肺和肝脏的影响。但这不是全部的危害,在更微妙的境界中也有灾难性的影响。吸烟和酗酒的人往往坚持他们的坏习惯,而不顾家人和旁人的痛苦。酗酒者把最后一分钱花在满足自己的酒瘾上,哪怕孩子在挨饿。吸烟的人烟瘾上来了,在加油站,或者飞机的厕所里冒着伤害别人的危险都会抽烟。

烟酒的危害



- 以太体和星光体轮脉之间的原子网防止有害的星光界影响渗透到物质大脑意识中
- 保护网会受损伤最终被破坏
- 更高的情感和品质被扼杀 - 物质主义、野蛮、兽性、失去自制力
- 震颤性(酒精性)谵妄、强迫症和精神错乱
- 死去的酒鬼的附体

为什么会出现这种情况？当你从奥义学的角度来看，一切都变得清晰了。

- 这是因为在人的以太体和星光体的轮脉之间有一个原子网或保护膜，可以防止有害的星光界影响渗透到物质大脑意识中。
- 奥义学研究表明，过度使用烟草和酒精会伤害这层防护膜，并最终导致它的破裂。吸毒也会造成同样的影响。
- 保护膜破了会导致高尚情感和品质的消失，增加物欲、野蛮和兽性，同时伴随自我控制的丧失。这就是这些成瘾者对他们的习惯给自己和他人造成的伤害视而不见的原因。
- 当保护网最终被摧毁时，就会出现震颤性谵妄,或称酒精性谵妄，还有某些类型的精神错乱。酗酒者的以太视觉可能会暂时受到刺激，因此可能会看到以太和星光界蛇形的生灵和其他低等生灵，它们以酗酒者身体散发的酒精气为食。
- 当星光界一些死去的人试图控制醉酒者，以便通过他的身体满足他们的欲望时，可能会发生附体。

“那些聚集在酒吧吧台周围喝酒的发展未成熟的人类，如果他们能看到围着他们的这一类实体 — 那种最低级和最残酷的原始进化类型，一个暗灰色的，以难以描述的恐怖生长的真菌团，也一定会吓得缩回去。甚至比它们更糟糕的是，围着喝酒的人的是一群可怕的死去的酒鬼，他们从原本应该比这更好的星光生活里堕落，他们是一群酒气熏天的人类渣滓...”



利比德 《事物的隐秘面》



证道学告诉我们，任何一种振动都会吸引相应的生灵。花的振动会吸引蜜蜂，尸体的振动会吸引秃鹫，酒气对一些看不见生灵也有吸引力。

“那些聚集在酒吧吧台周围喝酒的发展未成熟的人类，如果他们能看到围着他们的这一类实体 — 那种最低级和最残酷的原始进化类型，一个暗灰色的，以难以描述的恐怖生长的真菌团，也一定会吓得缩回去。甚至比它们更糟糕的是，围着喝酒的人的是一群可怕的死去的酒鬼，他们从原本应该比这更好的星光生活里堕落，他们是一群酒气熏天的人类渣滓...”

原来以为泡酒吧很酷，被利比德这么一说就像跨入了恐怖片...



你可能说，这些东西听起来这么玄，有可能是真的吗？

最初，我在《事物的隐秘面》一书中读到了这些，只能当一种理论。但是，有一次我去了法国一个叫做 Cognac 的地方，几乎全世界最著名的白兰地都是那个地方出产的。我看到老酒厂的厂房都是黑黑的，阴森森的，开始我以为是失火烧的。后来才知道，这黑黑的东西是一种囊状真菌（*Boudoinia Compniacensis*），这种菌类喜欢酒精，因此被称为威士忌真菌。本来它是肉眼看不见的，但是几百年来酒气熏天，日积月累，显现了。我自己猜测这可能就是利比德说的那种暗灰的真菌团。

素食的传统 – 慈心不杀



某些图片来源：<http://www.haohaoqi.cn/yenwu/9949.html>, 号号壹自在书轩读书会

素食主义不是近代的主张和生活方式。人类有史以来就有吃素的习俗和传统。在过去，即便在物质条件艰苦和困难的情况下，也有许多古老的素食传统。

古埃及的许多教派就是素食的。古希腊的奥菲斯教也是纯素的。来自古巴比伦的拜火教，来自印度的婆罗门教，耆那教（qí nà ），还有汉传佛教都是倡导素食的。不管这些宗教在形式上有多么的不同，但是“不杀生”是共同的教义和戒律。

来自圣经的灵感

- 早期基督教先驱很多素食主义者
- 上帝在伊甸园中对亚当说：
“看哪，我已经将一切结子的菜蔬，和一切树上所结有核的果子，**赐给你们作食物吃。**”



亚历山大的革利免



以色列内盖夫沙漠的以迪莫纳村庄全村素食，有许多长寿健康老人 (Dimona)

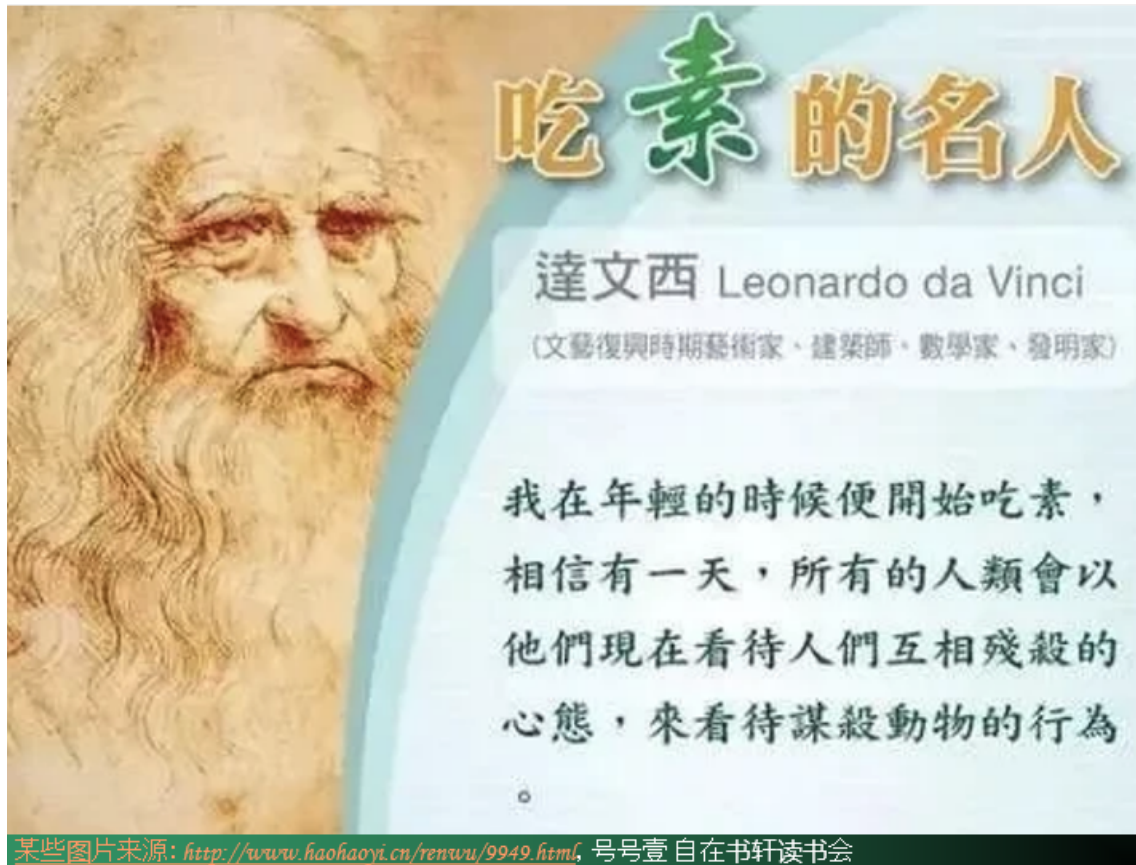
基督教的许多先驱也是素食主义者，今天以色列有一个全素的按照圣经生活的村子叫 Dimona，有许多健康长寿老人。

著名的食素人物



某些图片来源: <http://www.haohaoyi.cn/renwu/9949.html>, 号号壹自在书轩读书会

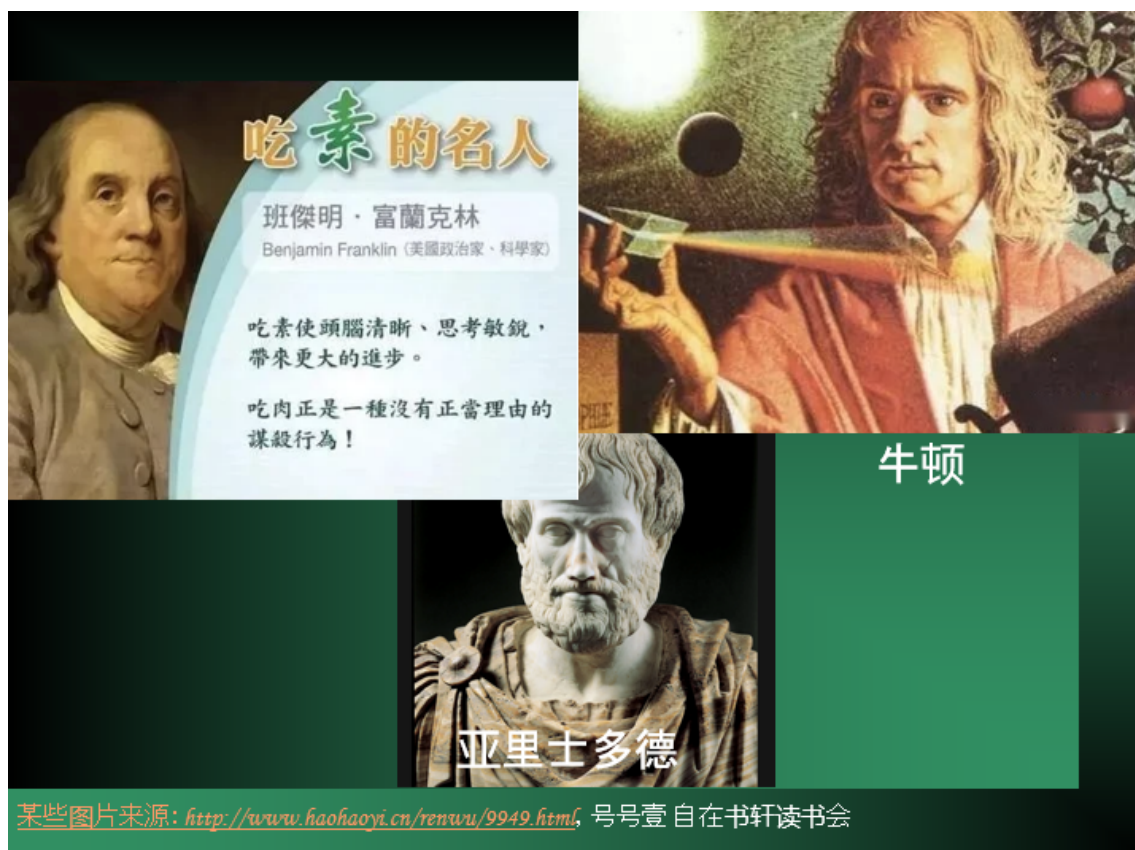
无论人们吃素的原因和动机如何，自古以来，宗教家，哲学家，思想家、文学艺术家，科学家，医学家都在提倡这种生活方式。



大家应该知道文艺复兴时期的全才达芬奇是素食主义者。



在古代的哲学家中，食素者有毕达哥拉斯、柏拉图、提亚纳的阿波罗尼乌斯，普罗提诺（Apollonius, Plotonis），普鲁塔克等。



还有发现万有引力定律的数学家牛顿（Isaac Newton），美国的科学家和政治家富兰克林，古希腊的数学家和哲学家亚里士多德。



现代科学家中，有提出相对论的**爱因斯坦**，有因发明电灯泡而闻名的**爱迪生**。爱迪生是证道学会会员。还有提出进化论的博物学家**达尔文**，发明家**特斯拉**，还有在非洲研究黑猩猩的生物学家和人类学家**珍·古德**。



在文学家，剧作家和诗人中，有萧伯纳、爱默生、托尔斯泰、著名的印度诗人泰戈尔、美国作家马克吐温，英国诗人华兹华斯等。



在哲学，教育，人道领域中有德国的**叔本华**，北大校长、教育家**蔡元培**。和我们前面提到的，因努力促进国际间的兄弟关系而获得 1952 年诺贝尔和平奖的**施韦泽**。



在商界和金融界，有汽车大王**亨利福特**。苹果电脑的创始人**乔布斯**。微软的创始人**比尔盖茨**，国际货币基金主席 **Christine Lagarde**。我在 2015 年的世界妇女大会上见到过 Lagarde，她那个精力，没人比得上！



在政治家中，有两位美国总统，林肯和克林顿，印度总理莫迪，中华民国第一任总统孙中山，还有缅甸的翁山素姬。



在那些改写人类历史的活动中，慈善家中，有非暴力运动领袖圣雄甘地，特蕾莎修女，美国黑人民权运动领袖马丁路德金，还有和他并肩争取平权的 Rosa Parks。



接下去是一大批的文艺界的明星。从五十年代的碧姬芭朵，60/70 年代披头士主唱之一保罗·麦卡特尼，他的女儿也是素食主义者，70/80 年代的 Stevie Wonder，到 80 / 90 年代的李察吉尔，Alexander Bodwin, 90 年代以后的 Barrymore。



更多的文艺界明星加入到素食者行列，并且利用他们的影响力去倡导素食主义：**Woody Harrelson, Evanna Lynch, Joaquin Phoenix, Jessica Chastain, Nathalie Portman。**



在华语文艺界也有一批，有刘德华，王菲，冯小刚，黄磊，刘若英，杨蓉等。

22. Molly Cameron, vegan cyclist



1. Samantha Taylor, vegan martial artist and triathlete

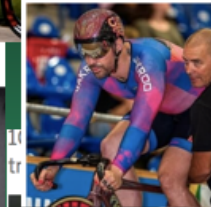
12. David Smith, MBE, vegan paralympian



19. Jack Lindquist, vegan cyclist

14. Madi Serpico, vegan triathlete

Laura Kline, vegan duathlon competitor



3. Melissa Sundermann, vegan endurance racer



21. Christine Vardaros, vegan cyclist



另外还有大批运动员，很多吃全素。

素食运动员

- **Martina Navratilova** – 夺冠166次的传奇网球冠军, 9次温布尔登冠军
- **Serena & Venus Williams** – 数次奥运会网球冠军(全素)



比如网坛姐妹花 **Williams** 姐妹。

素食运动员

- **Carl Lewis** – 世界短跑冠军 (纯素)
- **Morgan Mitchell**



短跑冠军刘易斯。

素食运动员

- **Rich Roll** - 世界超人锦标赛冠军
- **Dave Scott** – “肌肉先生”本人, 6次美国铁人三项冠军



肌肉先生本人 **Dave Scott**。。。我们不追星，但是这些人向我们展示了，吃素的人并不比其他人成就差。

修行是自我转化：顺利过度到素食

- 平衡饮食
- 体重
- 与朋友吃饭
- 旅行
- 对待讥讽
- 你是自己最大的敌人



CREDIT: PHOTO BY CAITLIN BENSEL / FOOD STYLING BY CHELSEA ZIMMER / PROP STYLING BY LYDIA PURSELL

如果大家听了今天的讲座，想对吃素做一个尝试。那么很多过来人对你说，只要你坚持，你一定能成功。顺利过渡到素食是一个难得的修行机会：你既要保证自己达到平衡的饮食，注意体重，同时，在各种社交场合，在各种境遇中，既要解释素食的好处，排除家人和朋友的担心和疑虑，又要坦然承当一些人的不理解，甚至是讥讽。

修行就是自我转化！在这个自我转化的过程中，我们可能会遇到外界的一些不利因素，但是我们总是自己最大的敌人。

修行是运用意志力：怎样防止退步

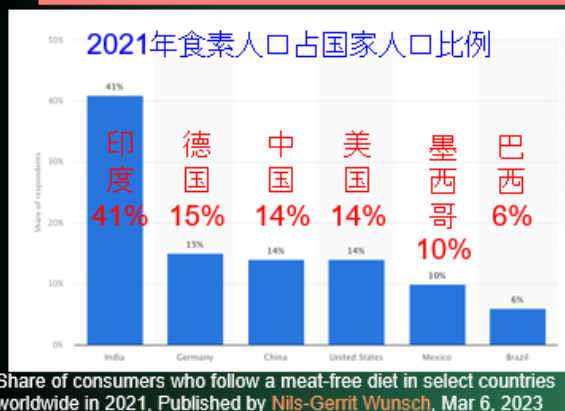
- 有坚强意志，提醒自己吃素的理由
- 交素食朋友，建一个素食朋友圈
 - “周一吃素打卡”微信群
 - 提倡素食的公众号“素食星球”
 - 素食烹调班
- 公开宣布食素(饮食要求，点餐声明，朋友聚会...)
- 公益宣传活动
 - 发明分享菜谱等
 - 但不要强求别人

我们是自己最大的敌人，是因为很多时候，我们借口他人给自己带来的不便，或者是抵不住以前喜欢的肉类的诱惑，又开始吃肉了。很多时候，我们也可能有孤军奋战的感觉，或者觉得自己怪癖，不合群。

如果我们运用宇宙中最强的意志的力量，它一定能战胜低层世界里身体习惯，欲望和惯性思维的力量。这个时候，我们要**攒足坚定的意志**，提醒自己吃素的理由，这还不够，还要积极地去寻找和创造一个素食的环境，结交一些吃素的朋友。**要建素食朋友圈**，比如“周一吃素打卡”“素食星球”公众号等。如果你去**参加一个素食烹饪班**，不仅能学做好菜，还可以交朋友，互相支持。

千万不要隐瞒自己的素食主义，在公众场合，要说清自己的饮食要求。如果你认为素食主义利人利己，那么请积极参加宣传素食的公益活动。但是**绝不能强求别人**。你可以发明和分享自己的菜谱。没有什么能够比自己享受素食并且跟他人分享更美妙，更有说服力的了。

修行者是引领者 - 素食是不可抵挡的大潮



俄罗斯圣彼得堡的
Veda Village (素食, 无烟酒)

利比德预言：几百年后，素食会成为一般人的生活方式

修行者是引领时代大潮的人。素食是不可抵挡的大潮，素食的正面影响现在越来越为人知。素食者不是小众。这是新发布的一些国家的素食人口比例调查。我们看到，印度有 40% 的食素人口，中国，美国，德国有大约 15% 的食素人口。这不是一个小数字。而且，年轻人中食素的比例越来越高。我们看到，不仅素食者越来越多，素食的社区，村落正在被建立。俄罗斯圣彼得堡的 Veda Village 就是一个素食，无烟无酒社区。

Leadbeater 是一个著名的预言家。他在上个世纪初曾预言过：“几百年后，素食会成为一般人的生活方式。”

“人需要肉食”的观念，总有一天会像“男子汉要去猎头”（注：原始部落的人将敌人的头割下，挂在腰间/脖子上以示英勇），“高雅女人需要裹脚”这些不人道、不文明、不科学的传统一样，会成为人类进化后视镜里的一篇历史。现在食物这么丰富，运输这么便利，我们可以说生得正逢时，食素的条件是最好的。人人可以吃素，只要他愿意。

有利健康

1. 正确的营养结构
2. 少生病
3. 更有力量
4. 素食对人更自然
5. 更少的动物激情
6. 更经济
7. 更少环境污染和全球变暖

食素 的益处

符合人道

1. 不为动物带来痛苦
2. 不导致动物对人的仇恨
3. 不导致人的堕落
4. 不促成人与人的厮杀

便利修行

1. 对生命一体性的实践
2. 纯净低等三身的练习
3. 帮助动物兄弟进化的手段
4. 引领人类更人道, 慈悲, 博爱的实际行动
5. 接近真师的有利条件

- 每个人的命运由自己创造，人类的命运是相连的。要改变人类命运，要从我做起。每一小步自我的提升，都是对人类进步的贡献，都是为人类服务，都是为自己的后代创造一个和平的未来。
- 我们已经看到了，除了健康方面的好处外（素食营养全面，安全，更适合人类，不带来身心疾病，不污染环境，不浪费资源）。食素还有极强的人道理由（食素不给动物带来无尽的痛苦和灾难，不造成人与动物的仇恨，不导致人的堕落，也不促成人与人互相厮杀。）即使不修行，我们也应该尽量食素。
- 另外，对那些想在灵修之路上走得更快、更远、以便更好地为人类服务的人来说，食素是一个绝佳的修行机会（是对生命一体性的实践；是纯洁低等三身，使它们成为灵魂的完美工具的练习；是帮助我们年幼的动物兄弟正常进化的手段；是引领人类更人道、更慈悲、更博爱的实际行动；也是接近真师们和灵性更发达的人的有利条件）。

Ella Wheeler Wilcox

"So many gods,
so many creeds,
So many paths that wind
and wind,
While just the art of being
kind
Is all the sad world needs."



1919

这么多的神灵，这么多的信条，
这么多蜿蜒的道路。。。。
可是，这个悲伤的世界所需要的，只是友善。

说到底，修行在一点一滴中，在起心动念中。

我用 Ella Wheeler Wilcox 这几句话做个总结：

“这么多的神灵，这么多的信条，这么多蜿蜒的道路。。。。

可是，这个悲伤的世界所需要的，只是友善。”

参考资料



- Theosophy As the Masters See It - Clara Codd
- Vegetarianism and Occultism - C W Leadbeater
- Fit For Life - Harvey and Marilyn Diamond
- Food For Thought - Adam Moledina
- Various Internet articles on Vegetarianism & Animal welfarism
- The Livewire guide to going, being & staying veggie - Juliet Gellatley
- Vegetarianism in the Light of Theosophy – Annie Besant
- Hidden Side of Things – C.W.Leadbeater
- Key to Theosophy – H.P.Blavatsky

这是本次讲座的参考资料，我们看一下有没有相关的问题。

新加坡证道学学会 公众号：证道学世界



中文网站: <https://chinesetheosophy.net/>

英文资料网站: Theosophy World

<https://www.theosophy.world>

如有任何关于证道学，证道学学会和入会的问题，
请微信至：SLTS1875

或电邮至: admin@chinesetheosophy.net

如果决定入会，请登录新加坡证道学学会的中文网站
，在“联系我们”一栏里直接在网上填表申请