



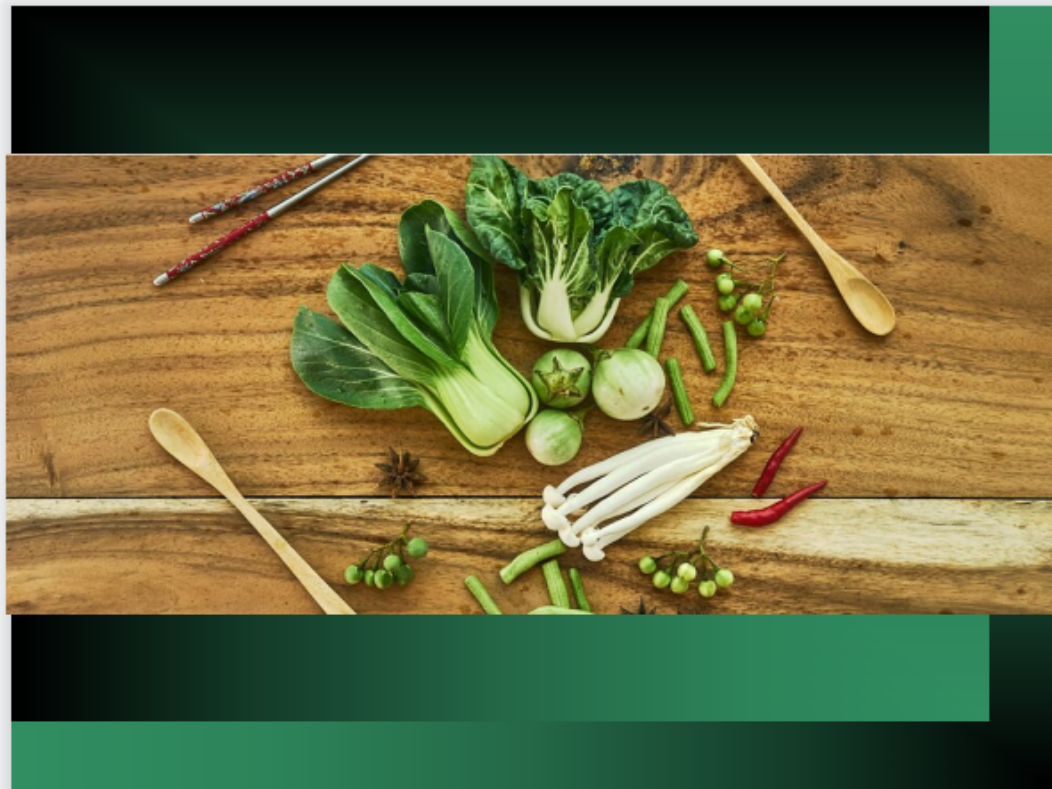
## 食素的重要性

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



大家好。今天我们来谈一谈食素的重要性。这一讲的目的，是从科学，理性，人道和奥义的角度去讨论为什么素食应该是我们的选择。

关于食素的问题，每位朋友的个人情况会有不同。你可能已经开始食素了。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。如果你是一个已经食素五年的人，再等两年就会有一个纯净的身体。希望你能坚持。

你们中或许有人曾经尝试过变成素食主义者，试过一段时间，但因为种种原因没有完全成功。通过这一讲，希望你能够重新试一下。

或许你说，我道理懂一些，也想过吃素，可是，我妈或者我丈夫一听就跳起来反对：“什么？是谁在怂恿你？你想剃头出家吗”？或者非常担心，“你营养不良怎么办”？这确实是一个实际问题。不幸的是，广大公众对素食主义有一些错误的观念。人们认为素食不能提供足够的营养和能量，认为人如果不吃动物的尸体，就会虚弱，容易生病，甚至死亡。这导致许多正在考虑素食的人不知道该如何去做。希望这一讲能够为你提供全面的理由去说服家人和朋友，增加你的信心。

还有一些从来没有想过这个问题的人，通过这节课，希望使你能考虑转向素食！



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。除了动物肉类和肉制品中含有大量毒素以外，动物向人传播疾病是众所周知的。萨斯(又称非典，Sars)来自果子狸，禽流感来自禽类，疯牛病，手足口病来自牛，乙型脑炎，猪霍乱来自猪等等，现在波及全球的新冠病毒据说是从某个海鲜批发市场最先发现的，屠宰场之类的场所总是瘟疫的温床。

事实上，事情是明摆着的。大自然有办法对那些与它运作不和谐的事物进行反弹。所有这些致残的、有时是致命的疾病是不是大自然给我们的警告方式呢？我们还需要多少个警告才能注意到这个事实呢？

但是，健康不是吃素的唯一原因，我们会介绍许多其他原因。

# 定义

- **素食者** - 不吃通过宰杀动物、鸟类和鱼类获得的肉食的人。
- **素食主义者 | 纯素主义者** - 完全不使用或食用任何动物产品的人
- **奥义学** - 对自然界隐秘法则的研究
- **奥义学者** - 研究所有自然法则的人, 将自己与这些法则联系起来, 并将自己的生命投入到**进化的服务中**

— 当今世界上有很多关于素食的名词术语, 我们先解释一下定义。

— 素食者是指不吃通过宰杀动物、鸟类和鱼类获得的肉食的人。然而, 素食者有许多种类。比如, 有些人食用不破坏动物生命的动物产品, 如牛奶、黄油、奶酪。这些人是乳素食主义者。有人吃奶制品和鸡蛋, 这些叫蛋奶素食者。

— 素食主义者, 或者是纯素主义指的是完全不使用或食用任何动物产品, 如乳制品、鸡蛋, 蜂蜜、皮革、丝绸, 甚至羊毛等。我们不需要特别关心这些划分, 只需将素食者定义为不食用任何通过屠宰生物获得食物的人。

— 这里还要提及一下奥义学, 因为这些词与我们作为自然法则的学生以及我们对素食主义的考虑息息相关。大家必须知道, 流行的想法不一定正确。直到今天, 营养学家还不能就“什么是最好的饮食”达成一致。**只要我们的视野局限于物质层面, 我们就永远无法获得完整的画面。**

什么是奥义主义或者有时叫做神秘主义? 这个词来源于拉丁文的“隐匿”, 所以它是对自然界隐秘法则的研究。由于有形世界只是自然界的很小一部分, 因此所有伟大的自然法则在无形世界中的作用远远超过在有形世界中的作用, 因此, 奥义主义涉及到接受比一般人更广泛的自然观。

— 所以, 奥义主义者是一个研究他能接触到的或他能听到的所有自然规律的人。而且, 他研究不是为了学术, 而是将自己与这些规律联系起来, 并将自己的生命投入到进化的服务中。所以说, 一个人光明白了道理但还没有去实践, 不能称作奥义主义者。



# 食素的原因

- 一般原因 | 健康原因
  - 身体 (出于自私的目的)
  - 道德 (出于无私的目的)
- 奥义 | 隐秘原因

人去尝试素食主义的原因有普通的和生理的原因, 这些原因看起来比较明显。它们分为两类

第一类是出于身体上的和自私的原因,

第二类是那些可以被称为属于道德范畴的, 无私的考虑。

除此以外, 奥义学的学生还知道其他原因, 这些原因来自于对自然界隐秘规律的研究

让我们详细了解一下这些原因。

# 身体原因 - 营养

## ■ 谬论

- ↗ 人需要肉食
- ↗ 肉食对人好处
- ↗ 富含蛋白质的饮食对人更好

## ■ 事实

- ↗ 素食者一般比食肉者更健康
- ↗ 肥胖和犯病的几率更低
- ↗ 富含蛋白质的饮食使人容易得病

我们先看一下提倡素食在物质层面的原因。第一个物质原因与营养有关。我相信大家在决定食素之前都确信素食会对你们有好处，不是吗？素食不仅对我们有好处，事实上还远远优于以肉食为主的饮食!! 但首先，我们必须克服一些常见的误解。让我们看看关于食物的一些事实和谬论。先从谬论开始。

第一个谬论是：人需要吃肉

第二个谬论，肉对我们有好处，比如，如果我们想保持苗条，我们就应该吃肉。

第三个谬论，就是高蛋白饮食对人更好。

我们被灌输了这些观点，但是现在，营养学家正在改变他们的观点。他们意识到，肉类食品实际上不仅没有必要，甚至会使人容易患肥胖症和各种疾病。他们逐渐意识到，事实上，高蛋白饮食一点也不可取。

那么事实是什么呢？

今天，素食者通常比肉食者更健康，这是一个不争的事实。

在素食者中，你还会发现肥胖症和疾病的发生率较低。

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。

我们看看素食在营养和健康方面为什么都对你更加有利。



首先，素食比同等数量的死肉含有更多的营养物质。不仅如此，这种营养成分的比例也很恰当。对许多人来说，这可能是一个不可思议和令人惊讶的说法，但让我们看看事实。

我们知道，我们需要食物中的 4 种主要类型的元素，它们是：碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。然而，这些元素的需要量并不相等。这是一个推荐的健康饮食结构，就是说，我们吃的食物应该包含更多的碳水化合物，少量的蛋白质，更少的脂肪和少量的维生素。素食饮食实际上很自然地属于这个饮食结构，而以肉食为基础的饮食会给你带来颠倒的金字塔，导致你的健康也被颠倒了！你的饮食不是以碳水化合物为主，而是以蛋白质为主，其次是脂肪。

有一个叫做“负责医学委员会”的机构（Physicians’ Committee for Responsible Medicine, PCRM），这个组织由 3000 多位医生组成。他们在 1991 年就说，我们的饮食应该包括全谷物、水果、蔬菜和豆类（包括坚果）。现在有健康意识的人都接受这 4 类食物。

## 肉类

- 没有碳水化合物
  - 没有能量
- 没有纤维素
  - 便秘、痔疮、结肠癌
- 没有抗氧化剂 – 维生素 A ( $\beta$ -胡萝卜素), C, E
- 高饱和脂肪
  - 只有当身体的碳水化合物资源被耗尽时, 脂肪才转化为能量
  - 饱和脂肪导致心脏病
- 高动物蛋白

人如果只吃肉和乳制品,会发生什么?人可能在一年之内死亡。如果你只吃多样化的素食,包括水果、蔬菜、豆类、谷物、坚果和种子,会发生什么?你可能会比今天的大多数人更健康。

这必须是理解什么是好的饮食和不好的饮食的出发点。因此,如果有人告诉你肉类对生命至关重要,他的出发点就是错误的。让我们仔细看看肉类的营养。食物的首要前提是它的热能价值,因为这涉及到身体使用的能量。能量来自碳水化合物,而肉里没有碳水化合物,因此没有能量。另一个考虑因素是纤维。肉类几乎没有纤维含量。健康的每个领域都强调饮食中纤维的重要性。纤维可以防止便秘和痔疮,更不用说结肠癌了。

最近的医学研究发现,有三种维生素有助于保护人们免受 60 种疾病的侵害,包括心脏病、中风和癌症这些大杀手。这些是维生素 A (特别是来自植物性食物的类型,称为 $\beta$ -胡萝卜素)、维生素 C 和 E,它们被称为抗氧化剂。这些物质可以摧毁人体不断产生的自由基。如果自由基不被抗氧化剂摧毁,就会造成严重的破坏。很多项研究证实了抗氧化剂的神奇功效。除了维持健康,抵抗疾病外,这些维生素甚至能使你的大脑在年老时保持活力。动物的尸体里面没有奇妙的抗氧化剂。

那么,肉类里有什么?它含有大量的饱和脂肪。脂肪可以提供能量,但它们必须经历一个更长和更低效的消化过程,而且脂肪只有在身体的碳水化合物储备被耗尽时才能被转化为燃料。换句话说,它只是能量的第二来源。此外,在肉类食物中发现的一种脂肪类型是饱和脂肪,尤其是红肉,这种类型的脂肪会堵塞你的血管,导致如今的头号杀手--心脏病!肉类里还有什么?高动物蛋白。你会问,这难道不是好东西吗?**答案是否定的**。我们从小就认为我们需要大量的蛋白质。在考虑素食时,最常被问到的问题是:"你怎样才能获得足够的蛋白质呢?"好像蛋白质是象钻石一样难找到的东西!所以大家都拼命喝蛋白粉,以为在养生。这正是误解的关键所在。**恰恰相反,问题不是如何摄入足够的蛋白质,是如何不摄入过多的蛋白质。**



# 蛋白质

- 所有食物元素中最复杂的
  - 同化和利用最复杂
  - 消化蛋白质比其他食物需要更多能量
  - 人体不储存蛋白质，多余的蛋白质转换为脂肪，或是有毒废物
- 每公斤体重每天只需要0.8克的蛋白质
- 你不需要每餐都吃蛋白质
- 体内70%的蛋白质废物被回收利用

一般人认为高动物蛋白好，是因为不了解蛋白质。我们需要蛋白质做什么？是为了身体组织的生长和修复，为身体提供酶和荷尔蒙。

蛋白质是所有食物元素中最复杂的，它的同化和利用是最复杂的。身体最容易分解的食物是水果，而最难分解的食物是蛋白质。吃蛋白质食物时，它比其他食物需要更多的能量来完成消化过程。

除水果外，食物通过肠道所需的平均时间为 25-30 小时。当吃肉食时，这个时间会增加一倍以上。因此，一个人吃的蛋白质越多，可用于其他必要功能的能量就越少，比如说消除有毒废物。事实上，任何身体无法排出的多余蛋白质都会作为有毒废物和脂肪储存在体内，使身体容易生病和肥胖。总之，整个蛋白质问题被吹得太过火了，我们根本不需要像我们所相信的那样多的蛋白质。

研究表明，我们平均每天每公斤体重需要约 0.8 克的蛋白质，一个 60 公斤的人，平均每天只需要不到 50 克左右的蛋白质！而且，你不需要每餐都吃蛋白质！身体实际上还能回收 70%的蛋白质废物。

# 高动物蛋白

- 使人容易患
  - 肾病
  - 关节炎、骨质疏松症
  - 肾结石
  - 癌症
  - 心脏病、精神障碍(精神分裂症)等疾病
- 化学失衡、组织过酸、肠道腐烂、重要器官退化导致的过早衰老

高动物蛋白的饮食会使人容易患上各种疾病--关节炎、骨质疏松症、心脏病、精神障碍，如精神分裂症、肾病、肾结石、癌症。原因已得到充分证实。例如，当人们吃了太多的超出身体需要的蛋白质时，这给肾脏带来了压力，肾脏必须在尿液中排出多余的蛋白质。我们鼓励有肾脏疾病的人吃低蛋白饮食。我们的血液应该是酸碱平衡，稍微偏碱的。高动物蛋白饮食，包括牛奶，使血液呈酸性，导致“钙”从骨骼中被浸出，以便保持血液偏碱性，这造成了骨质疏松。

同时，由于人们在尿液中排泄出比正常情况下更多的钙。钙的排泄增加会导致肾结石。结肠癌与富含动物蛋白和脂肪、低纤维的饮食之间的联系现在已被普遍接受。还有，女士们，接下来的一点你们肯定感兴趣。其实男人们也很感兴趣，只是他们不好意思承认。动物蛋白含量高的饮食会导致过早衰老。这是由于化学失衡，组织过度酸化，肠道腐烂和重要器官的退化。

## 植物与动物蛋白对比

- 蛋白质最初是在植物中合成的, 没有其他来源
- 植物蛋白低脂肪高纤维
- 不比动物蛋白差
- 植物蛋白中更多可利用的氨基酸
- 从骨骼中浸出的钙质较少
- 蔬菜和水果的钙更容易被吸收, 因为钙/磷比例较高

地球上蛋白质的原始来源是什么？

是植物，而不是来自其他地方。植物可以从空气、水、阳光和土壤中制造蛋白质，但动物和人类却不能，它们必须从植物中获取蛋白质。因此，植物蛋白是纯粹的，包含所有最初储存的能量。而动物只是蛋白质的中介。植物蛋白与动物蛋白相比有许多优点。它含有纤维、碳水化合物、维生素、矿物质和大部分不饱和脂肪——比如坚果和豆类。相比之下，我们已经看到，肉类蛋白质没有纤维，而且饱和脂肪含量高。

还有一种误解，认为植物蛋白比动物蛋白差一些。这完全不是事实。蛋白质由氨基酸组成的。有 23 种氨基酸，其中 15 种可以在人体内合成，8 种来自我们吃的食物。这些称为必需氨基酸。一些谷物，水果和蔬菜含有这 8 种必需氨基酸中的大部分，但许多水果和蔬菜含有所有的必需氨基酸，例如胡萝卜、香蕉、卷心菜、花菜、玉米、黄瓜、坚果、种子、茄子、芥蓝、豆类、土豆、红薯和番茄。这些食物是我们可以轻易得到的，也是常吃的。所以，你不用担心蛋白质缺乏。重要的是吃的要粗，要杂，不挑食。此外，植物中可利用的氨基酸远远超过肉食，足以弥补一些蔬菜中蛋白质含量可能较低的事实。

植物蛋白导致钙从骨骼中浸出的情况较少，因此骨质疏松症的倾向也较小。此外，蔬菜和水果的钙吸收率更高，因为钙/磷比例高。钙的最佳来源是绿叶蔬菜；生坚果和干果，如枣、干梅和无花果；芝麻有大量的钙，还有豆腐。英国萨里大学最近的一项研究表明，影响骨骼健康的不仅仅是钙。在水果和蔬菜中发现的其他物质——β-胡萝卜素、锌、镁、钾和纤维都发挥着作用。《美国临床营养学杂志》的一项研究表明：以植物为基础的饮食，不加乳制品或者加很少乳制品是促进骨骼健康的最佳方式。

## 医学权威

**Dr. Alexander Haig, 皇家医学院院士:**

**“我的研究表明, 素食主义在各方面都有无限优势, 并能产生超强的身心力量。”**

医学界提倡素食不是近些年才开始的。

亚历山大-海格医生, 是英国皇家医学院院士, 他是伦敦一家大医院的主治医生。海格是最早将尿酸过多与高血压联系起来的医生之一。早在 19 世纪末, 海格就倡导素食运动, 他自己通过去除饮食中的肉类缓解了多年来的偏头痛。

他说, 素食主义在各方面都有无限优势, 并能产生超强的身心力量。



The screenshot shows a web page from The American Journal of Clinical Nutrition. At the top, there is a navigation bar with links for 'Customer Service', 'Content Licensing', 'About Us', and 'Login'. Below this, there are sections for 'Common Conditions', 'Staying Healthy', 'Resources', 'Blog', and 'COVID-19 Updates'. The main content area features a large article titled 'The Rhetoric of Vegetarianism, and Health, Medicine, and Culture' by Erin Trauth, Vasile Stanescu, Susan Levin, and Carrie P. Freeman. The article is dated January 18, 2022, and has a DOI of 10.5744/jtm.2021.2006. To the right of the article, there is a section for 'Vegetarian nutrition: past, present, future' by Claus Leitzmann, published in July 2014. The page also includes a sidebar with 'Article Contents' and 'ABSTRACT' sections, and a 'PDF' button for downloading the article. The overall layout is clean and professional, with a focus on academic content.

现在，各大医学机构对于素食与健康的研究越来越多，随着数据越来越多，医学界也在迅速的改变。 医生们已经有足够证据证实素食与健康的联系。

## 豆腐 - 神奇的食物

- 世界上最便宜和最有用的蛋白质来源之一
- 同样重量的豆腐含40% 蛋白质, 而牛肉或鱼肉为18%
- 多吃豆制品可以降低癌症

其实, 好的东西不一定贵, 不一定复杂。豆腐就是这么一种神奇的食物, 大豆是世界上最便宜和最有用的蛋白质来源之一。

同样重量的大豆含有 40%的蛋白质, 而牛肉或鱼肉只有 18%。而且大豆含所有 8 种我们身体不能制造的氨基酸, 属于优质蛋白质。

许多研究表明, 多吃大豆产品可以减少癌症, 包括结肠癌。这是因为它们富含异黄酮 (genistein), 是有效的抗癌剂。

在新加坡的研究报告指出, 大豆可以减少患乳腺癌的可能性。

# 豆腐 - 神奇的食物

## ■ 促进骨骼健康

- 减少骨骼中的钙流失 — 植物化学物质(染料木黄酮和黄豆苷元)
- 大豆是钙的好来源
- 钙吸收远超牛奶

## ■ 对抗胆固醇和预防心脏病

## ■ 含维他命B12

Nutrition Bulletin / Volume 31, Issue 2 / p. 150-159

6th international symposium on the role of soy in preventing and treating chronic disease

豆腐能促进骨骼健康。这样说有 3 个原因。

首先，与动物蛋白相比，大豆蛋白使骨骼中的钙流失更少，因为它们含有某些植物化学物质（genistein 和 daidzein），可抑制骨骼的分解。

其次，大豆是非常好的钙质来源。一杯牛奶含有 300 毫克的钙，一杯豆汁也是如此，但没有胆固醇、动物蛋白以及给动物注射的激素和抗生素。

第三，从大豆中吸收的钙远远优于从牛奶中吸收的钙。

豆腐还能抵抗胆固醇和预防心脏病。

关于素食的担心之一是缺乏维生素 B12。大豆是 Vit B12 的一个良好来源。

而且，国际上还有一个专门研究“大豆在预防和治疗慢性病中的作用”的医学研讨会。有兴趣的朋友可以去搜一搜。

## 2. 减少疾病...

- 肉对人来说是不自然的食物 - 造成功能障碍
- 植物储存能量, 动物消耗能量
- 产生各种废物和有毒物质
- 死亡动物的肉含有很多毒素
- 腐烂从动物被杀死的那一刻开始

前面我们展示了，以身体为出发点，素食在营养方面的证据。现在我们从素食减少疾病的角度看看。许多疾病来自食用动物尸体的习惯。

这是因为肉食对人来说是一种非自然的食物，因此往往会造成功能紊乱。今天的科学接受了这样一个事实：动物的肉不是纯粹的营养品，而是混有有毒的废物，这是动物生命的自然结果。

植物储存能量。木头，煤和石油都是从植物世界来的。所有动物都直接或间接地从植物世界获得能量。动物则消耗能量。

在生命过程中，动物的身体组织产生的各种废物和毒物被不断流动的血液清洗干净，血液携带着废物由肺、肾、皮肤和肠道排泄出来。

然而，在动物被杀死的一瞬间，废物，毒物的排出就停止了，但是，这些毒物的形成在死后还会持续一段时间。

因此，死肉永远不可能处于完美的健康状态。而且，它在腐烂过程中会形成各种物质；所有这些都是无用的，其中许多是危险和有毒的。



## 2. 减少疾病

- 动物感染了容易传染给人类的疾病, 例如疯牛病、猪霍乱、口蹄疫、鸡猪病毒、乙型脑炎、癌症、发热、肠道蠕虫等。
- 肉眼不能辨别的病肉
- 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

尸体也会携带可怕的疾病, 这些疾病很容易传染给人类。我们前面已经看到了, 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。

更麻烦的是, 有严重疾病的肉有时是肉眼不能辨别的。另外, 许多患有肺部和其他器官晚期疾病的动物在肉中不会显示任何迹象。据估计, 所消费的肉类总量中, 有 1/5 来自于在疾病状态下被杀死的动物。死肉中充满了危险的化学物质和药物。我们吃的动物的身体和蛋被注射了激素、抗生素和染料, 使它们的肉看起来很有食欲, 蛋黄看起来是 "健康的" 黄色。

这可能包括青霉素、四环素、污水、放射性核废料、增肥剂和一系列其他化学品和抗生素, 为了使动物在销售时显得 "更健康"。一些肉经常被浸泡在亚硫酸钠中, 以减少腐烂的臭味, 让肉呈现红色, 而不是死肉的灰色。甚至水泥粉也被喂给动物, 以增加它们的体重。事实上, 几年前的二恶英恐慌显示, 来自厕所、化粪池和工厂废物处理的残留物被经常用于制造欧洲的动物和鱼类饲料。新加坡的海峡时报的一份报告显示, 猫和狗的尸体也被添加到动物饲料中。现在的情况是, 人类不仅用肉食污染自己, 还用肉食和废物喂养食草动物。牛是吃肉的吗?!

还有一个非常现实的危险是, 生长激素经常被用在动物身上。例如, 牛生长激素 (BGH) 用来刺激牛奶的生产。生长激素也被用于猪, 以使它们长得更快, 并产生瘦肉。当人类摄入带有这些生长激素残留物的牛奶、鸡蛋和肉类时, 它会对我们的系统造成什么影响? 研究表明, BGH 与女性的乳腺癌和男性的前列腺癌有关。另外, 肉类中的农药比水果和蔬菜中的含量高 12 倍。许多会导致癌症和降低对疾病的抵抗力。在印度的古经文中, 有一段非常引人注目的文字, 它指出在古代只有 3 种疾病, 其中一种是变老, 但自从人们开始吃肉后, 出现了 78 种新的疾病。这说明疾病可能来自于吞食尸体的想法已经被认可了几千年!

## 降低胆固醇和预防心脏病、癌症应避免的食物

- 猪油、黄油、所有肉脂肪、肥肉、家禽皮
- 肝、肾、心、肚、脑
- 贝类、罐头鱼
- 全蛋或蛋黄
- Cheddar切达干酪、加工奶酪和奶酪
- 全脂牛奶、奶油、冰淇淋、炼乳和淡奶

在新加坡当你去做体检时，医生会给你一份报告。在报告的最后，总是包括降低胆固醇和预防心脏疾病要避免的食物清单。如果你是一个素食主义者，你真的感觉很好，因为你自然地避免了所有不好的食物。

吃肉的朋友们看看自己吃了哪些吧。

### 3. 更有力量...

《美国医学会杂志》:

- 蛋白质不能增强力量
- 过多的蛋白质需要使用更多的能量去消化和代谢蛋白质
- 蛋白质不产生能量, 与此相反, 它消耗能量
- 蛋白质补充剂对健美完全没有用处
- 运动员需要的蛋白质质量与非运动员相同

从身体的角度考虑素食的第三个原因是, 它能提供更大的力量。

人们需要死肉来获得力量是一个极大的谬论。运动员们可能会说: "我需要更多的蛋白质, 因为我运动量大!"

早在 1978 年,《美国医学会杂志》上就出现了一篇有意思的文章, 这篇文章写道, 首先蛋白质并不能增加力量。事实上, 消化和代谢死肉中的多余蛋白质往往需要更大的能量。

所以, 蛋白质或肉食并不产生能量, 而是利用能量。肉类在做为能量燃料效率方面是极差的, 不能直接或有效地帮助肌肉活动。运动员服用蛋白质补充剂对健美没有用处。肌肉是由肌肉运动产生的。也就是说, 光吃蛋白质, 不运动, 是不能长肌肉的。运动员需要与非运动员相同数量的蛋白质食品。此外, 过量的蛋白质会诱发脱水、食欲不振和腹泻。

如果人要进行有更多的活动, 应该只增加糖或碳水化合物的摄入, 以确保更多的能量。顺便说一下, 新鲜果汁是一种很好的提神剂, 因为它含有大量的果糖, 这是 2 种单糖之一, 可以被身体利用而不需要进一步分解, 当然你也可以得到所有的抗氧化维生素。一些运动员在想要快速提升能量时可能会喝葡萄糖。

因此, 大家要小心鸡精和其他保健食品的误导性声明, 事实上, 这可能对你造成更大的伤害。

## 3. 更有力量

- 素食运动员已经证明他们最强和最有耐力
- 古希腊的斯巴达人, 古希腊奥林匹克运动员, 罗马角斗士
- 智利的矿工, 土耳其的搬运工, 南印度塔米尔的苦力
- 食草动物 – 大象, 马, 驴, 牛, 骆驼

现在, 让我们看看有哪些证据表明素食者比肉食者更强壮。

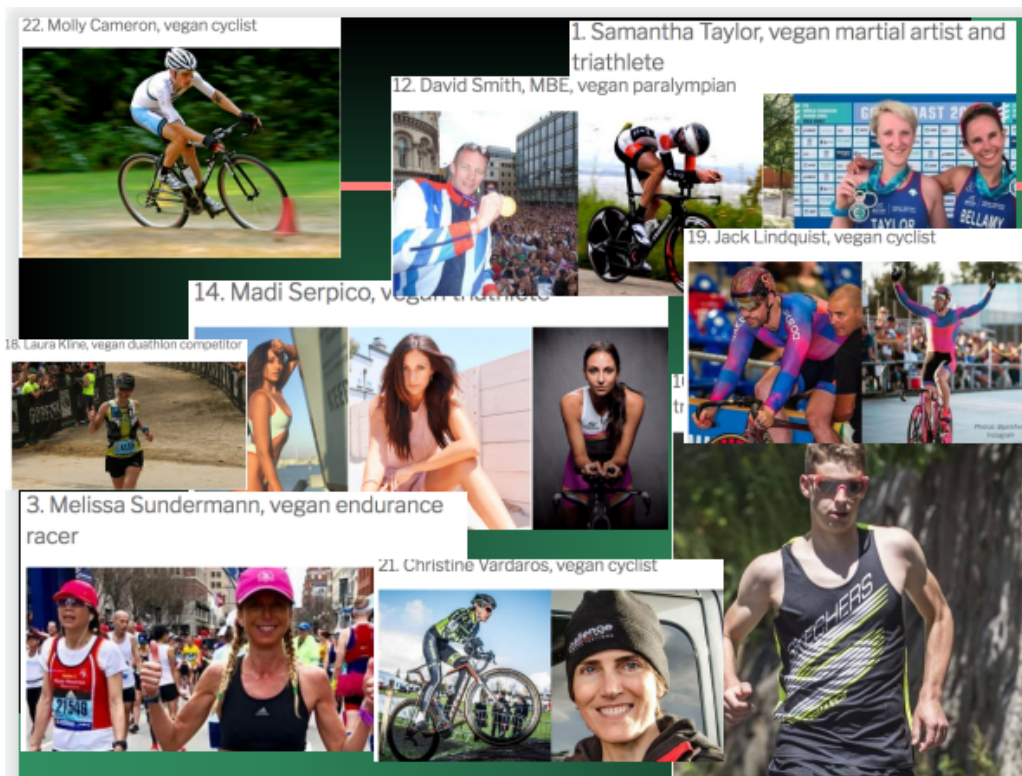
在德国和英国, 一些著名的需要耐力的运动象自行车, 铁人三项, 在食肉者和素食者之间进行, 结果素食者经常获胜。

自古以来, 素食带来的更大力量是众所周知的。例如, 在古希腊人中, 被称为斯巴达人的部落产生了最强大和最有耐力的战士。他们是素食主义者。想想那些参加奥林匹亚运动会的希腊运动员, 他们超越了所有人。他们以无花果、坚果、奶酪和玉米为食。罗马角斗士的生命和名声都取决于他们的力量。他们的饮食是大麦饼和油。

在更现代的时代, 我们几个著名科学家的观察, 证明素食者的力量更大。达尔文(Charles Darwin)说, 他所见过的最杰出的工人是智利矿场的工人, 他们每天 12 次将 90 公斤的货物运上 6 米的垂直高度。这些人的饮食完全是素食。土耳其搬运工经常背着 200 公斤的重量。这也是由于他们的素食和禁酒的缘故。C.W. 利比德讲述了他亲眼目睹的南印度泰米尔素食劳动者的非凡力量。他站在一艘汽船的甲板上, 他看到一个工人背着一个大箱子, 沿着木板慢慢走到岸边。在伦敦的码头上, 同样的箱子需要 4 个英国劳工才能把它搬上船。利比德还看到一个印度劳工背着一架三角钢琴走了很远的路。

如果我们需要更多的证据, 我们在动物界就能找到。在那里, 食草动物是最强壮的而且耐久的。事实上, 世界上大量的工作都是由食草动物完成的一如大象、马、牛和骆驼。吃肉的狮子每天要睡 20 小时, 红毛猩猩只吃植物, 每天只睡 6 小时。





你可能不知道的是，不少健美选手、运动员都是素食主义者，他们的身材、力量和肌肉状态不比肉食者差，而且素食可以帮助运动员更好地恢复身体机能。

2008年北京奥运餐饮总执行杜兰曾说：“运动员有很多素食者，可能超过20%，所以，我们的沙拉里都不含肉。”由于素食的运动员越来越多，尤其在耐久运动中，今天素食运动员的比例应该更高。

## 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)



由于时间有限，我只是挑几个典型的运动员

网球明星：Martina Navratilova，网坛姐妹花 威廉姆斯（Williams）姐妹

# 素食运动员

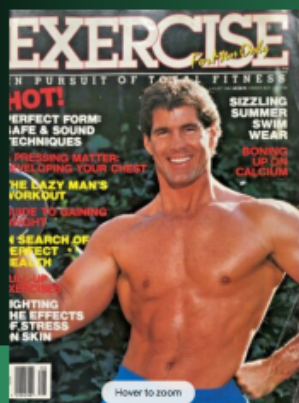
- **Carl Lewis** – 世界短跑冠军 (纯素)
- **Morgan Mitchell**



速度冠军卡尔刘易斯， 和中长跑冠军 Morgan Mitchell

## 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



健美和耐力运动员： Rick roll and Dave Scott, Dave 就是“肌肉男”本人。

## 4. 食素对人更自然

- 从生理上讲, 人是天生吃素的
- 用于研磨的牙齿和颞部结构
- 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**

下面我们看看, 素食为什么对人来说更自然。

从生理上讲, 人是天生吃素的。食肉动物的牙齿是尖锐的。而人有用于研磨的臼齿。通常又称槽牙或者磨牙。食肉动物的下巴只上下移动, 用于撕咬。我们的颌(hé)骨则从一侧移动到另一侧, 用于研磨。

肉食动物的唾液是酸性的, 用于消化动物蛋白, 它缺乏唾液淀粉酶(ptyalin), 这是一种消化淀粉的化学物质。我们的唾液是碱性的, 含有用于消化淀粉的唾液淀粉酶。

肉食动物的胃是圆形的, 分泌的盐酸比非肉食动物多 10 倍, 用于消化肉类。我们的胃是长方形的, 结构复杂。

肉食动物的肠子是躯干长度的 3 倍, 是为了快速排出肉而设计的, 肉很快就会腐烂。我们的肠子是我们躯干长度的 12 倍, 是为了大量纤维设计的, 将食物保持在其中, 直到所有营养物质被提取出来。

所有肉类都会向体内释放大量的尿酸。肉食动物的肝脏能够排出比非肉食动物的肝脏多 10 至 15 倍的尿酸。我们的肝脏只能消除少量的尿酸。尿酸是一种有毒物质, 会导致痛风。与肉食动物和大多数杂食动物不同, 人类没有分解尿酸的尿酸酶。

## 4. 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
- 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！！
- 最后，在心理上我们不是食肉动物

食肉动物不会通过皮肤出汗，也没有毛孔。那我们呢？我们是通过皮肤出汗的，而且有毛孔。

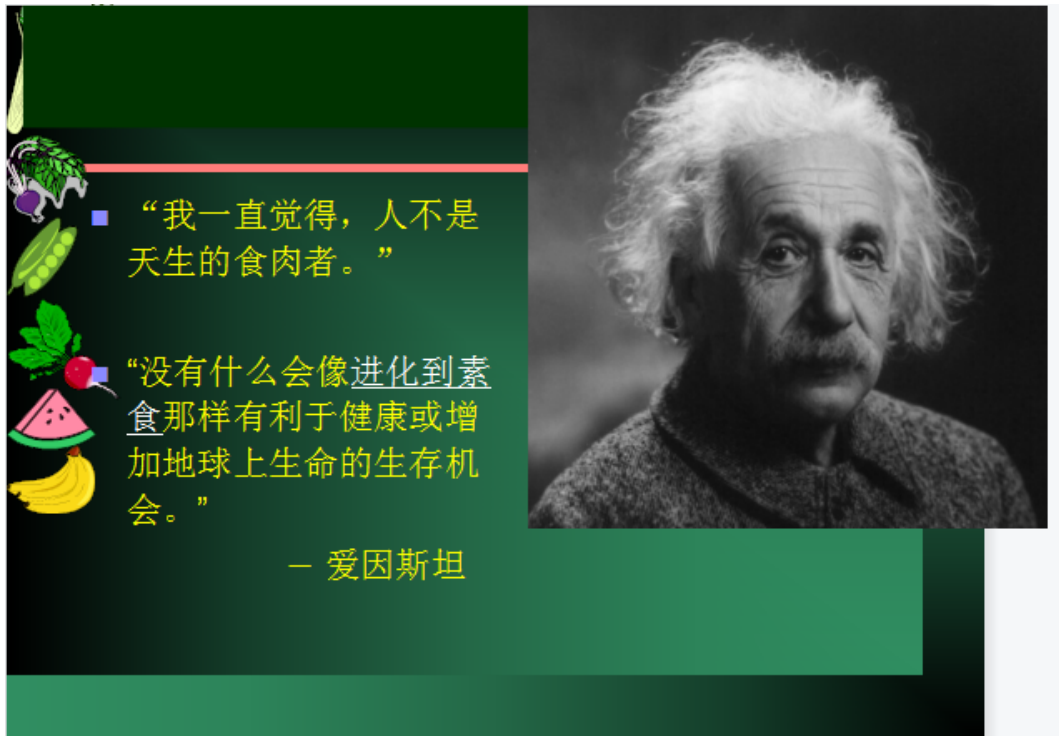
食肉动物的尿液是酸性的，我们的尿液是碱性的。肉食动物的舌头是粗糙的。我们的是光滑的。

食肉动物有爪子，用于撕扯肉体。我们的手是用来采摘水果和收获蔬菜的，而不是用来撕开动物尸体的内脏的。

事实上，从解剖（pou）学的角度看，人类没有一项可以表明他有能力撕扯肉食来吃。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。

最后，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？你是否曾在公园里散步，看到一只松鼠从你前面跑过。当你看到这只松鼠时，你的第一个本能反应是什么？是扑向松鼠，用牙齿咬住它，把它撕碎，然后把它吞下去，连血带内脏、皮肤、骨头、肉，都吞下去？然后高兴地舔舔嘴唇，感谢上天让你碰上了这顿美味？或者，你的反应是，“这只松鼠太可爱了！”我们是否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？





“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。”

— 爱因斯坦

我们在进化过程中，曾经茹毛饮血。今天，我们拿着餐具，西装革履地坐在铺着白桌布的桌子上吃肉，并不表示我们没有天生食素的本质，也不表示我们更文明，更进步。

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。”

## 5. 减少动物欲望



- 吃肉会导致沉溺于酒精, 增加人的动物激情
- 人的低级欲望因为食用尸肉而得到强化
- 性格改变了- 更稳定、更平静、更少愤怒



第五个吃素的生理原因是, 素食会导致动物激情减少, 或者我们说兽欲减少。朱门酒肉臭。酒和肉往往是联系起来的, 烟和酒又是联系起来的。吃肉会导致沉溺于酒精, 增加人的动物激情。研究表明, 吃肉会使人的神经系统兴奋, 导致做事不节制。食肉越多, 酗酒的危险就越严重, 我们知道这种恶习如何导致了許多家庭的破裂和无尽的痛苦。

人的本性中的低级部分会因为食用尸体而变得更加强烈。毋庸置疑, 素食是保持纯洁和完美控制食欲和激情的必要条件, 而食欲和激情往往是巨大诱惑的来源。

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。所以说, 坏脾气的人还是有希望的!

## 6. 经济原因

- 在同一面积的土地上种植的大豆或小麦可以提供**10倍**在相同土地上饲养的肉牛的蛋白质
- 相比使用同样面积土地饲养牲畜, 更多的人会在**农业生产中就业**
- 燃料、原材料和水的浪费
  - 能量消费**高出15倍**
  - 水资源消费**高出100倍!**

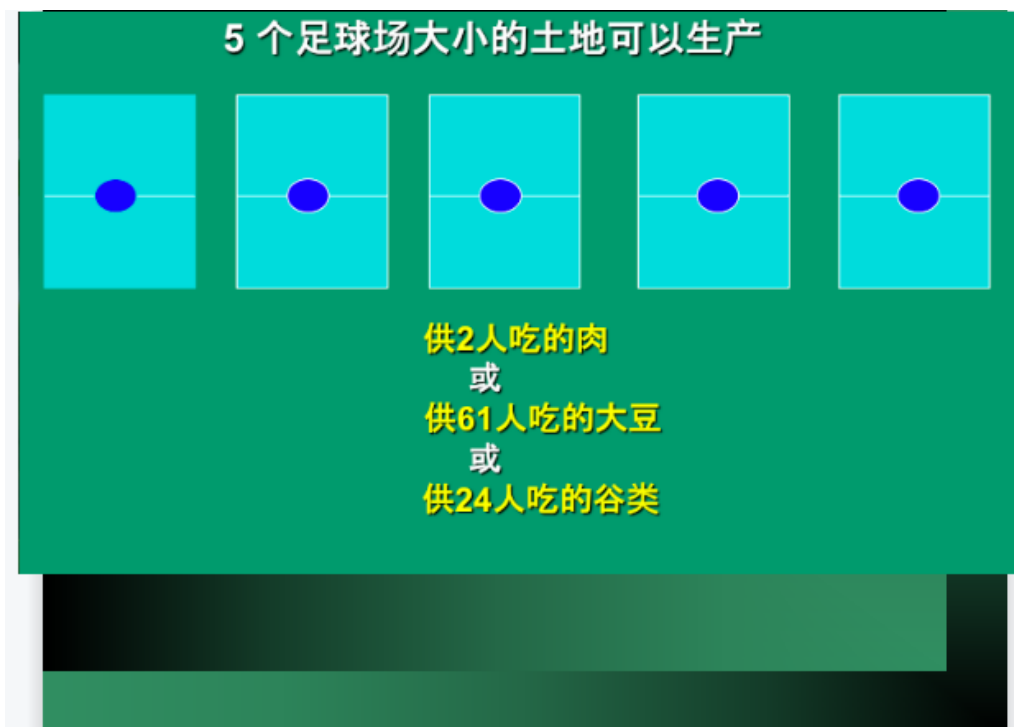
第六个物质原因是经济原因。

在 1 亩土地上种植的大豆或小麦可以提供 10 倍于在相同土地上饲养的牛肉的蛋白质。同样的道理, 同样的土地用来种植粮食而不是放牧, 会使更多的人有报酬和健康地被雇用为农民。世界上的牛所消耗的食物数量相当于 90 亿人的热量需求, 2021 年世界人口约 79 亿。数以亿计的粮食被用于饲养动物, 而 500 万吨的粮食就足以养活世界上每年饿死的 1500 万儿童。

食肉的习惯也造成对燃料、原材料和水的浪费。生产 1 斤猪肉所需的能量是生产 1 斤新鲜水果和蔬菜的 15 倍以上。

此外, 动物养殖业还消耗了大量的水。生产一斤肉需要约 9450 公升的水, 而生产一斤小麦只需要 94.5 公升的水--少了 100 倍!

新加坡是个小国, 没有很多土地, 40%的水靠进口。新加坡政府是务实的。今天, 你在新加坡找不到一个养猪场。为什么? 因为政府发现养猪的成本太高, 浪费了太多的土地和水, 造成了太多的污染。

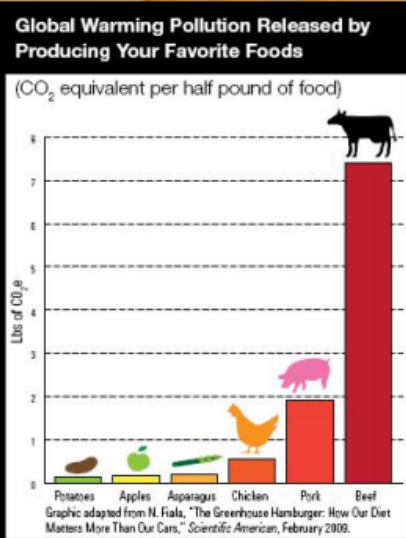


随着世界人口的增加,土地减少,粮食的可持续供给是一个不可回避的问题。如果更多的人吃素,这个问题就会迎刃而解。事实上,如果世界上人人都吃素,就会有足够的食物给所有人。而今天,大量的土地种植的粮食用于饲养动物。

5 个足球场大小的土地可以生产仅供 2 人吃的肉,但可以生产供 61 人吃的大豆或供 24 人吃的谷物。

## 7. 环境污染和全球变暖

- 污染地下水
- 破坏热带雨林
  - 二氧化碳污染
- 由过量甲烷气体造成的温室效应
  - 释放1.15亿吨甲烷
- 全球变暖、沙漠扩张、雨林消失和酸雨



第七个吃素的原因是，素食主义将降低环境污染。

工厂化养殖每年产生数以百万吨计的不可回收的废物。这些废物的浓度可能是家庭污水的 10 到几百倍，其中大部分未经处理就排入江河湖海。

废物还导致酸的蒸发，造成酸雨，使树木死亡，使河流和湖泊失去生命，破坏土壤。工厂化耕作也导致了热带雨林的破坏。热带雨林提供了地球氧气的很大一部分。每破坏一亩雨林，二氧化碳污染就会增加，增加了温室效应。同时，大气层中的氧气减少，因为氧气是由植物产生的。当宇航员第一次进入太空向下看地球时，他们只看到了中国的长城。但在 20 世纪 80 年代，他们看到了人类制造的其他东西，是什么呢？是亚马逊丛林燃烧产生的巨大漂浮烟云！这是因为原始森林被焚烧，清理出来用于动物养殖。

温室效应也是由过量的甲烷 (jiawan)引起的，甲烷是一种由有机物分解和由牲畜产生的气体。以前农村有段时间流行沼气灶，主要成分就是甲烷。你可能认为在这里和那里释放一点气体并不是什么问题，但让我给你一个事实来思考一下。每年，牲畜通过打嗝和排泄物释放约 8000 万吨甲烷，而工厂化农场的废物又排放了 3500 万吨。这就是 1.15 亿吨的总量。甲烷在留置热量方面比二氧化碳有效 25 倍。

事实上，肉类生产是世界面临的巨大环境问题的核心所在。如全球变暖、沙漠蔓延、雨林消失和酸雨。不幸的是，肉类生产者不需要为清理他们造成的污染而支付巨大的费用。然而，新德里的“科学与环境中心”已经计算了不同食物的实际成本。他们估计，如果计算实际成本的话，一个汉堡包的价格应该接近 400 新币或者 2000 元人民币！

## 总结: 身体和自私的原因

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. 更少的动物激情
6. 更经济
7. 更少环境污染和全球变暖

我们可以看到，光从生理和物质的角度，我们就有充足的原因食素了。

— 因为素食可以提供正确的营养结构

— 让我们少生病

— 使我们更有力量

— 是一种对人来说更自然的食物

— 让我们少有兽欲和动物激情

— 更经济实惠

— 并且减少环境污染和防止全球变暖



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

FROM EXECUTIVE PRODUCERS  
JAMES CAMERON ARNOLD SCHWARZENEGGER JACKIE CHAN  
FUELLED BY THE TRUTH  
THE GAME CHANGERS  
IN SELECT CINEMAS SEPTEMBER 16

James Wilks

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

力量, 速度, 耐力, 恢复能力 与 食物的关系

2018 年出了一部颠覆人们对肉食, 蛋白质与力量等认知的纪录片, The Game Changers, 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。

James Wilks 曾是美国海军陆战队, 陆军别动队和海豹突击队的格斗教练, 也是终极格斗之王。这部电影讲的是他在受伤养病期间, 访遍全球最强壮, 最快速, 最有忍耐力的运动员, 还有一些运动学, 营养学和人类学家, 探索力量, 速度, 耐力和恢复能力与食物的关系。

他不仅得出了素食对健康最佳的结论, 还暴露了媒体对营养的误导, 工厂化饲养的残酷和罪恶, 还有人类食肉与破坏环境的关系。 这部片子有中文网站:  
<https://cn.gamechangersmovie.com/>



这是《素食者联盟》的一个介绍：

<https://www.bilibili.com/video/BV1wM4y1a79o/>

## 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所承受的疼痛、恐惧和痛苦

素食主义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 — 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--舌头的需要, 对动物造成不必要的痛苦, 这是一种犯罪。

吃肉的人助长了这种犯罪--为什么?

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。造成这样无法形容的罪恶和痛苦, 每一个食用这种不洁食物的人都有份。这是一个帮凶和共犯的问题。

宇宙中有一个法则, 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。首先, 会有作用。你知道为什么吗?"

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做贡献。

不可否认的是, 每一个为食物而被杀害的生物都会遭受痛苦、恐惧和苦恼。当我们自己要对如此多的痛苦负责时, 我们怎么可能希望避免痛苦和折磨呢?

## 生命之灵的法则

- 自然界中一切都是相连的, 属于同一生命体
- 导致悲伤、痛苦和灾难的结果
- Dr Annie Besant: “所有的痛苦都是对人类的负面记录, 并放缓和延迟整个人类的进步...”
- 爱是一种自然法则 — 让我们学会爱所有的生命

这是因为有一个法则叫做 "生命之灵法则", 它意味着所有自然界都是相互关联的, 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对自己的回报。如果它有助于生命的统一精神, 它就会带来机会和幸福; 如果违背了生命一体性, 就会造成痛苦和悲伤。

证道学学会的第二任国际会长安妮-贝桑特博士对痛苦和进化之间的关系有这样的说法:

“所有的痛苦都是对人类的负面记录, 并放缓和延迟整个人类的进步; 因为人不能将自己与世界分开。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.....因为我们必须一起上升或一起下降。 ”

爱是使世界运转的原因。它是一种自然法则。我们必须学会爱所有的生命!

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。

## 道德原因:

### 2. 工厂化养殖的极端残酷性



- 工厂化农场的目标是廉价的肉和蛋
- 每年有700亿只农场动物(主要是鸡)被宰杀供食用
- 像生产机器一样被对待;遭禁锢、挤压和囚禁;被剥夺了社会、环境和生理需求
- 终生受苦



第二个食素的道德原因是由于工厂化养殖的极端残酷性。

第二次世界大战期间和之后的食品短缺,导致政府为建立工厂化农场提供赞助,目的是为了生产廉价的肉和蛋。这一点已经实现,但却让动物们付出了巨大的代价,而且因为一切都相互关联,最终人类也会付出巨大代价。

今天,每年有约 700 亿只农场动物(主要是鸡)被宰杀,用于生产肉类食品。

这些动物只被当作生产机器来对待。我们要做的是在这些紧闭的农场大门后面,看看我们的食物在放在餐桌上之前,是如何被生产出来的。

它们挤在小笼子或棚子里,被限制在很不卫生的环境中。工厂化养殖使这些动物处于被剥夺了社会、环境和生理需求的系统中。鸡从没有见过天日,鸭子从没有下过水。人没有考虑到它们是有觉知的生命,可以感受到疼痛。

它们从一出生起就生长在恶劣的条件下,在整个生命过程中都遭受痛苦。



## 道德原因:

### 2. 鸡蛋养殖业的极端残忍性



#### 蛋鸡

- 挤在狭窄的铁笼子里
- 被痛苦地剪去鸡喙
- 排泄物、氨气、昏暗的灯光、畸形的腿、爪子
- 当产蛋率下降时, 实行‘人工强制换羽’

鸡蛋养殖业中存在着极端的残酷性。

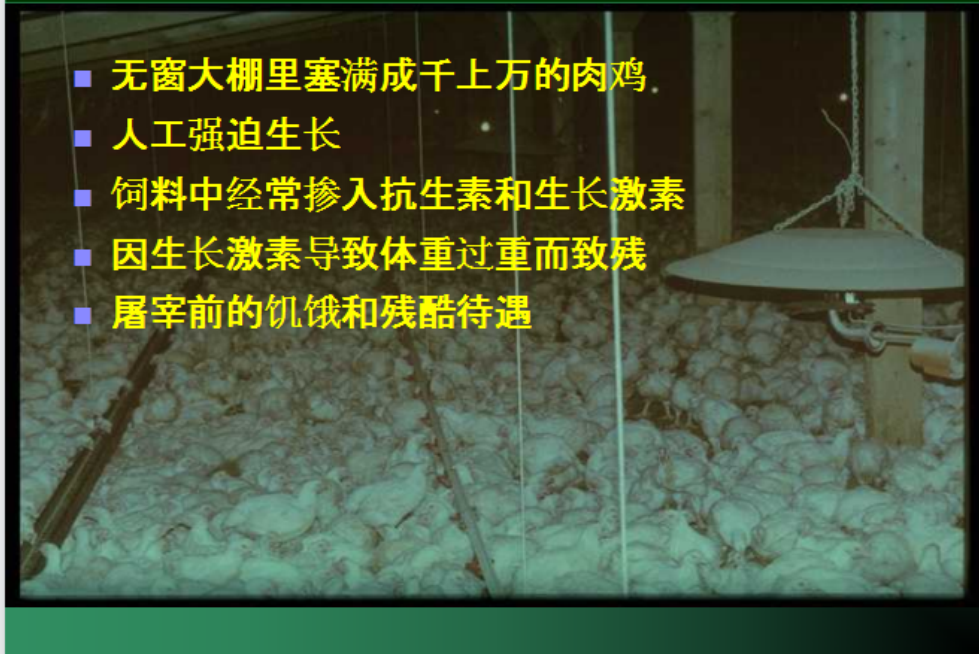
第一个被从传统农场的自然条件中进行工厂养殖的动物是鸡。当蛋鸡养殖做为产业被开发时, 没有考虑到母鸡的行为需求。这导致了许多痛苦。现在, 饲养鸡, 要么用于产蛋, 要么用于吃肉。痛苦从生命的第一天就开始了。一天大的小鸡被分出公母。公鸡因为不会下蛋, 被扔进袋子里, 用毒气毒死, 然后被磨成饲料, 用于喂养它们的姐妹, 或者喂牛和其他圈养动物。有些小公鸡在被磨碎时甚至还活着。那些产蛋鸡, 4 或 5 只鸡被挤在 30×45 厘米的笼子里, 被终身监禁。没有空间让它们伸展翅膀, 在地上抓虫子或洗个尘土澡。笼子建在一个没有窗户的大棚子里, 通常容纳几万只鸡。

由于狭窄的环境和没有自然的能量发泄渠道, 它们经常会发生争斗, 互相啄食、杀死甚至吃掉对方。为了减少他们之间互相争斗造成的损失, 用热刀给小鸡去鸡喙 (huì, 也就是鸡嘴的尖端) 是一个标准程序。有时, 切口可能会接触到鼻孔和神经区域, 造成长期的痛苦, 有时甚至造成死亡。这等于知道人会在非人的环境中被逼疯, 会互相残杀, 就先把他的手砍掉一样。

笼子里的废料成堆, 溅到下面的母鸡身上。空气中充满了氨气, 就是那种带尿味的强烈刺激性气体, 影响了它们的眼睛和肺, 有些鸡因此而失明。它们被关在照明昏暗的大棚里, 它们的余生都是在近乎黑暗的环境中度过的。倾斜的铁丝地板使它们的脚变的畸形。由于母鸡的爪子不适应站在铁丝网上, 腿部变得残废。鸡爪子变得很长, 有时会绞在在铁丝网里, 拔不出来。当它们产蛋率下降时, 它们要接受一个称为 "人工强制换羽" 的过程。强制换羽的目的, 是使整个鸡群在短期内停产、换羽、恢复体质, 然后恢复产蛋, 延长鸡的经济利用期。在受到这最后一次刺激之后, 它们被宰杀并加工成汤料、婴儿食品、肉馅等。



## 肉鸡生产的极端残酷性



肉鸡养殖业也很残酷。饲养它们是为了获得肉，而不是鸡蛋。

数千只鸡被关在巨大的无窗棚中。它们没有空间移动，甚至没有空间来拍拍翅膀。这导致了争斗，因此，可想而知会发生什么，它们从小就被残忍地、痛苦地切除鸡嘴尖（鸡喙，hui）。

它们被置于各种人为环境中，使它们长得更快。在最初的两个星期里，可能会有持续的强光。然后，每隔两小时关一次灯，迫使它们更频繁地进食和睡觉。

它们的饲料中经常掺入抗生素和生长激素。事实上，世界上 40-50% 的昂贵抗生素用于工厂化养殖，这也是进化出没有抗生素可以杀死的超级细菌的原因之一。

在 7 周时，它们的体重是正常的鸡的两倍，由于体重过重，它们会变成残废。鸡棚的地板被粪便和尿液所污染。死掉的鸡更会加重污染。暴露在这样的环境中，鸡的身体和脚上会出现溃疡，给它们带来极大的痛苦。爱吃所谓风爪的人，带你去参观一下鸡棚，保证你把这个爱好给戒了。

当它们要被宰杀的时候，这些可怜的鸡被饿 30 个小时。这种残忍的做法又是出于金钱的考虑，因为在这段时间里喂的任何食物都不会转化成鸡肉。

由于缺乏活动，鸡的骨头非常脆，当它们被抓去宰杀时就会发生骨折。工人每只手提着 4, 5 只鸡，不会考虑它们的腿、翅膀和脖子会不会折断。许多鸡在被倒提着塞进卡车上堆积如山的板条箱时遭受多处骨折。而且，这是它们第一次看到明亮的日光，这是最可怕和最刺眼的经历。你能想象这些鸡所承受的惊吓、痛苦和折磨吗？

## 2. 动物饲养的极端残酷性



### 牛犊

- 强制离开母牛
- 挤在狭窄牛栏中
- 为了“嫩牛犊肉”而故意导致贫血--脱脂牛奶, 没有粗粮/铁



### 肉牛

- 烙印, 砍角
- 阉割, 剪耳
- 注射荷尔蒙和抗生素, 在半黑暗环境中饲养

我们看看养牛业, 小牛一出生就被从它们的母亲身边带走了。它们被迫在悲惨的条件下度过一生。小牛被关在狭窄的牛栏里。当他们长大后, 他们不能自由转身或伸展四肢。为了躺下, 它们不得不弯腰驼背才能挤进狭窄的栏中。

母牛的奶是全脂的, 可是小牛被喂脱脂牛奶, 并且被剥夺了粗粮和铁质, 人为造成它们贫血, 从而使它们的肉质变得白嫩。这就是 "顶级 "小牛肉, 可以卖好价钱。

那么肉牛呢? 许多牛肉生产商在牛身上打上热铁的烙印, 并给牛去角。因为有角的动物在工厂里占用更多的空间, 在运输过程中紧紧挤在一起时可能会互相伤害。牛角内有一层高度敏感的组织, 类似于人类指甲处在指甲和肉之间的那种增厚表皮。你可以想象, 当热刀切开这层复杂的角和敏感组织时, 会有多大的痛苦。

阉割是为了使它们增加体重, 使它们更加温顺。大多数农民承认, 阉割会给动物带来震惊和痛苦。而且阉割通常不使用麻醉剂。这个过程是把动物钉在地上, 用刀割开阴囊, 然后扯出睾丸。阉割是一个十分野蛮的过程。

这些还不够, 还要加上别的残伤。牛的耳朵被用锋利的刀切成特殊形状, 以便从远处识别。

除此之外, 它们还被注射荷尔蒙和抗生素, 并被关在半黑暗的环境中, 以减少它们的躁动。

就像停车场里的车一样!!!



大家猜猜这些是什么？

这些是在牢笼里的猪。猪今天过着像停车场里的汽车一样的悲惨生活，令人非常难过。为了节省空间，工厂里的猪被关在 3、4 层高的笼子里。

猪是所有动物中最不被理解和最受迫害的。它们的智力水平与狗相当，但猪却在昏暗的工厂中度过它们的生命，终生遭受虐待。

## 养猪的极度残酷性



- 挤在狭小的笼子里
- 被痛苦地剪去尾巴
- 例行的阉割
- 由于倾斜的混凝土或金属地面，脚部出现疼痛的病变
- 用锋利的工具残酷地屠宰，或活着被煮和剥皮。

我们很难理解猪的痛苦。它们一生都被挤在几乎无法动弹的猪栏里。它们除了吃饭、睡觉、站立和躺下外，什么都不能做。

在如此狭窄的条件下，精神抑郁的猪会咬住对方的尾巴，并且一口口吃到尾巴前部。如果没人阻止，被攻击的猪可能会死亡。因此，为了避免这种情况的发生，剪掉尾巴已成为一种普遍做法。尾巴是用钳子或其他钝器剪断的。既不使用止痛剂，也不使用麻醉剂。

猪也通常被阉割，理由跟牛相同。

由于猪站在水泥地面或金属板条上而不是站在自然地面上，它们的脚会出现痛苦的病变。这些病变可能会裂开并受到感染。它们没有稻草或其他垫料，因为这样增加清洁难度和成本。事实上，为了使清洁更容易，地板是倾斜的，这进一步增加了不适的感觉。经常可以看到沮丧的猪在咬笼子（见图）。

在许多亚洲和中东国家，猪被屠宰时没有经过电击。它们是被用各种锋利的工具屠宰的。但猪很强壮，所以不容易死。为了提高效率，它们常常被活生生地扔进沸水中，并还在活着时就被剥皮。在马来西亚，它们有时被以各种不人道的方式杀死的——比如，用棍子打死，活埋，枪杀和用毒气毒死。



## 母猪的终生痛苦!



- 人工受精
- 大剂量的荷尔蒙
- 被锁住并被限制在小金属隔间里
- 连续强制受孕

母猪的唯一功能是像香肠机一样产小猪。但它们是如何怀孕的呢？你以为它们被允许与公猪交配吗？

不可能。母猪是通过人工授精受孕的。它们被注射大量的荷尔蒙以确保持续的生育能力。一旦怀孕，母猪就被锁住，关在一个小的、黑暗的金属隔间里，甚至不允许它转身。母猪一直处于这种状态，直到小猪出生、断奶并被移走出售。

然后，母猪再受孕，这个循环就这么继续下去。

你能想象自己连续过着这样一种纯粹的苦难生活吗？

## 其他动物的痛苦

- 从野外捕获的动物在捕获期间和之后遭受严重的痛苦和压力
- 螃蟹 - 捆绑并拥挤包装, 活体烹调
- 金枪鱼--双重悲剧, 海豚也被捕获
- 龙虾—有神经系统并能感觉到疼痛
- 鲨鱼--鱼鳍(俗称鱼翅)被割下, 任其死亡

那些不是工厂化养殖而是直接从野外捕获的动物呢？这些动物在被捕获期间和之后都会经历严重的痛苦和压力。

以螃蟹为例。现在很多人爱吃大闸蟹，辣椒螃蟹。当螃蟹被捕获时，它们被用绳子捆绑起来，扔进木箱或篮子里。它们被装得一层一层，像蔬菜一样，不能动弹。它们的眼睛和四肢严重受伤。它们被运到市场上，到出售时可能又要花上几天时间。在这期间，它们遭受了极大的痛苦。当它们被购买后，可能意味着更多的痛苦和折磨。一些餐馆提供蟹爪菜，这意味着它们的蟹钳在活着的时候就被掰了下来。你能想象它们在被扔进沸水或热油中活活烹调时所承受的痛苦吗？什么叫求生不得，欲死不能？

那么金枪鱼呢？爱吃寿司的朋友你们知道吗？这里有一个双重悲剧，因为巨大的金枪鱼捕捞业不仅导致金枪鱼被杀，而且大量的海豚也被一同杀害。因为金枪鱼经常在水面下大量游动，而海豚则在它们上面游动。当海豚浮出水面换气时，金枪鱼船就在它们周围撒网，希望能捕到游在下面的金枪鱼。当收网时，金枪鱼和海豚都被捕获。文件证据显示，每年仅金枪鱼船队就屠杀了多达十万条（100,000）温和的海豚。自古以来，许多故事都是关于海豚如何引导船只来到安全地带，甚至拯救溺水的人。海豚是一种和平的动物，对人类只表现出友好。人类就是这样回报它们的吗？

和我们一样，龙虾也有神经系统，能够感觉到疼痛。下次你去餐馆买活龙虾时，请注意，当它们被扔进沸水中时，它们的爪子会抓着锅边，因为它们挣扎着要出来。它们是敏感的生物，拥有生存的意愿，拼死求生。捕龙虾会用笼葫，这是给这些穴居动物下的陷阱。有时下到海里的笼子忘了收上来，就成了龙虾的终生囚笼！你能想象渔民的因果报应吗？你能想象我们这些嘴馋龙虾的人的因果吗？

下次你想吃鱼翅的时候，想想这些鱼翅是怎么获得的。你想不想在活着的时候就被砍掉四肢呢？这就是在一种叫做割鳍的，不人道的捕鱼方法中发生的事情。当鲨鱼被捕获并且仍然活着时，鲨鱼的鳍被割掉。然后，这些鱼被扔回海里，因惊吓和溺水而死亡。这种情况每年发生在 10 万条鲨鱼身上。



## 运输和屠宰的恐怖



- 每年有1500万只羊在残酷的条件和极端痛苦的情况下从海运出口。
  - 长途、饮食改变、受伤、过度拥挤、死亡率高、失明、生病或跛脚
- 卸载时更痛苦
- 内陆运输 - 拥挤、惊恐、没有食物和水
- 非常痛苦的死去

光是养殖过程中的痛苦还不够，还有运输和屠宰的恐怖。消费者对所谓“新鲜”肉类的需求是活体动物经常不得不在严酷的条件下进行长途旅行的主要原因。

每年有超过 1500 万只活羊从澳大利亚和新西兰出口到国外屠宰。这些羊从离开牧场到在进口国被宰杀的整个过程中都在受苦。它们通过铁路或卡车的长途跋涉来到码头附近的停留场。在这里，它们的食物被换成了干燥的颗粒。装船可能需要 2 天或更长时间，许多受惊的动物在湿滑的坡道上摔倒并受伤。

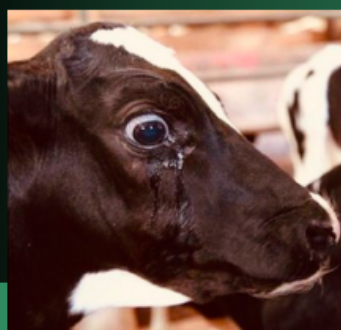
这艘象 14 层楼那么高的船非常拥挤。水槽被粪便和尿液污染，通风系统故障，停水，废物处理系统堵塞和疾病爆发都导致了高死亡率。恶劣的气候条件和波涛汹涌的海途使动物们更加痛苦。由于通风不良，许多动物在抵达时因空气中的高氨含量而失明，而其他动物则生病或跛脚。

码头工人在卸货时的粗暴处理导致了更多的痛苦。然后，这些动物在不健康和拥挤的条件下运往内陆地区。这可能又需要几天的时间。生平第一次被装在卡车上的动物会受到惊吓。卡车的运动是一种新的体验，这让它们感到不适。在卡车里可能会呆一两天，没有食物和水，它们会非常饥渴。

在运输过程中死亡的动物从来不是好好地死去的。冬天它们会被冻死，夏天会因口渴和疲惫而倒下。

## 屠宰场的痛苦和折磨

- 动物到达屠宰场时已经筋疲力尽、饥肠辘辘
- 宰杀前的条件造成恐怖和痛苦
- 屠宰过程往往是不人道的，会造成痛苦
- 电击如果做得不好会导致强烈的痛苦



每天都有数百万计的动物被杀，作为食物供我们享用。它们的整个生命过程中每一刻都是痛苦--密集的工厂化养殖、运输--最后阶段是在屠宰场。

受到惊吓的动物在到达屠宰场时，已经饿得筋疲力尽。它们到达时不会被喂食，因为给它们的任何食物都不会变成肉。

在陌生环境中的临时安置和屠宰前的粗暴处理给动物带来了巨大压力。它们在死亡队列中走得很慢，因为它们被可怕的景象和濒临死亡的呻吟声弄得非常痛苦和紧张。它们会排出尿液和粪便。它们又踢又叫又抗议，为自己的生命而挣扎，并在最后一刻呼唤着被拯救。我们都听说过牛羊在屠刀前下跪求命，泪流满面的故事。

屠宰过程通常是不人道的，并产生大量的痛苦。大动物被绑住后腿，把它们扳倒。然后，它们被拖着，脖子被拉长，头向后拉，以便被屠夫的刀割开喉咙。然后动物流血而死。有时，它们被吊在传送带上，在完全清醒的情况下被杀死。你能想象重达 500 到 1000 公斤的牛一条腿被倒吊在铁链上承受的痛苦吗？

在挣扎的过程中，皮肤会裂开，或者骨肉分离，骨头往往会被折断，可怜的动物在巨大的痛苦和恐惧中扭动。然后，它被抓住的脖子，或在它的鼻孔中插入一个夹子，以便屠宰者能够割断它的喉咙。

有些屠宰场花钱添置了电击设备。这减少了动物承受的痛苦，因为它们被强电流击晕，使它们在被杀之前失去知觉。然而，由于动物情绪激动，总是在移动它们的头，所以电击器往往没有击中目标，而是击中了眼睛或面部的其他部位。动物会在痛苦中挣扎好一阵子，然后等操作线空下来后再被电击。



Albert Schweitzer 阿尔伯特施韦泽，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岁又去学医，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。

他曾说：

“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。”



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**  
**阿尔伯特·施韦泽 (1875-1965)**  
**1952年诺贝尔和平奖**  
**二十世纪人道精神划时代伟人，《敬畏生命》作者**

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，我们看看施韦泽是怎么看的：

“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。”

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。



千百年來碗里羹，  
怨深似海恨難平，  
欲知世上刀兵劫，  
試聽屠門夜半聲。



## 道德原因: 3. 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。



吃素的第三个道德原因是屠宰者的堕落。

通过吃被宰杀动物的肉，我们要对导致他人犯罪和堕落负责。真正的考验是-- 我们是否准备自己用刀宰杀动物做食物呢？己所不欲，勿施于人。如果我们不准备，这公平吗？我们吃肉，就是要求别人残忍，要求别人降到人类的水平之下。

我们希望我们的儿子、女儿，兄弟或其他家人成为屠夫吗？如果我们不能想象自己的儿子成为屠夫，我们有权利把这个任务强加给其他一些人的儿子吗？

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。自然，这些不尊重生命的人在性格上变得野蛮，在争吵中变得嗜血。只要有一点挑衅就可能轻易地夺走别人的生命。我们必须认识到，我们在参与和支持他的工作。





我们扪心自问一下，如果我们不得不在晚餐前亲自宰杀动物，我们中会有多少人会吃肉？

如果每次你想吃一块牛排，你都要出去把一头公牛打死，把它切开，蹚着血和内脏，切出你想要的部分，或者每次你想吃烤乳猪或叉烧饭时，都要亲手杀一头猪？我想很多人都会加入到素食主义者的行列里来。



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？

为什么人类无论婚丧嫁娶，升官发财，都是生灵涂炭，丧钟敲响之时？

## 生命的呐喊



如果大家对我所说的将信将疑的话，让我们看一段录像吧。你能想象，你的肉食需求是造成这些灭绝人性的画面的原因吗？

**【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/>

## 道德原因总结

杀生的罪恶

工厂化养殖的极端残酷性

屠夫的堕落

我们已经看到了，肉食不仅没有素食营养全面，安全，更适合人类，还带来身心疾病，污染环境，浪费资源，而且还给动物带来无尽的痛苦和灾难，导致人与动物的仇恨，导致人的堕落，也促成人与人互相厮杀。

每个人的命运由自己创造，人类的命运是相连的，一切生命是一体的。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。

## 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
- 粗糙的肉体导致粗糙的星光体(情感体)和思想体

到目前为止, 我们已经探讨了素食主义出自生理, 物质方面的普通原因和道德方面的原因。单从这些角度看, 素食主义的好处已经是毋庸置疑的了。当我们看这个问题的隐秘的原因时, 应该更加坚定食素的信心。

奥义学是非常支持素食主义的, 无论是从我们自己发展的角度, 还是从进化的伟大计划, 和我们对它的责任的角度。这里, 我们再一次有了自私和非自私的部分。

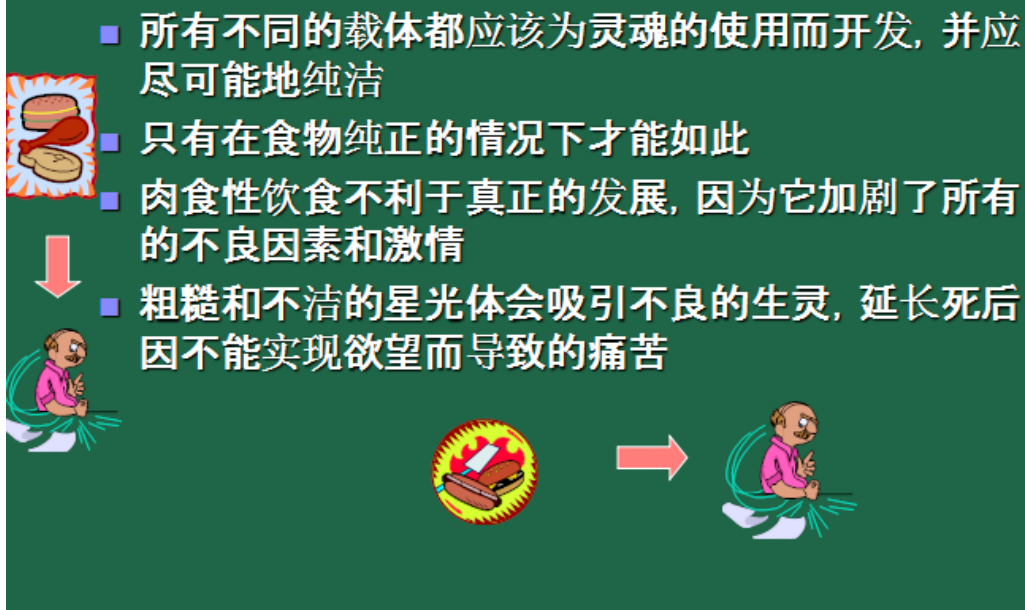
所有伟大的奥义学派, 无论是古代的还是现代的, 都声称, 为了真正的进步, 纯洁是必要的, 无论是在饮食方面, 还是在更高的方面。

我们知道, 在物质层面上, 过度沉迷于死肉的后果是在人身上产生粗糙、粗野的外观。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。

## 不纯的载体

- 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



一个人对自己的责任是尽可能地发展他所有不同的载体，以使它们成为供他“更高的自我”或“真正的人”使用的工具。因此，所有这些都应该是纯粹的、干净的、没有污染的。很明显，只有当食物是纯洁的，才能做到这一点。这是一个已经被奥义学学生所承认的事实。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。你是你所想。肉食的饮食对真正的发展是有害的，因为它加剧了所有不良的因素和激情。肉食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。但这还不是全部。正如我们所看到的，一个粗糙的肉体会导致粗糙的星光粒子被纳入星光体。一个粗糙不洁的星光体会导致什么？

它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，他会因这些低级欲望不能实现而遭受巨大的痛苦。

以上这些原因都是出于为自己考虑的自私的目的。



# 人对自然的责任

- 人必须与宇宙意志保持一致
- 动物的生命也是神圣的生命
- 它们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震动, 影响物质界

更重要的无私的一面，也就是人对自然的责任。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，中文中的“道”就是这个神圣意志的表达，我们说“天道”“人道”，都是遵循法则的表示。

所以，我们应该站在善的一边，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。我们有肉体在物质层面，就是为了学习这个层面的教训。

动物也是来到物质层面学习的。动物的生命也是神圣的生命。

我们在证道学入门关于进化的一课中讲到过，动物是在进化历程中比我们年幼的兄弟。我们没有权利为了满足我们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被杀害的动物的可怕想法和感受。它们感受到恐怖、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。

19 世纪末 20 世纪初，芝加哥的屠宰场是众所周知的，是那时美国的屠宰中心。据说敏感的人即使在离芝加哥很远的地方也能感觉到围绕着芝加哥的可怕的氛围。

安妮-贝桑特就讲过自己的亲身经历。她在火车离芝加哥很远的地方就感受到了周遭压抑和阴沉的气氛。她问道：“我们在哪里？为什么会有这种可怕的感觉？”

## 不可见的结果

- 紧张和极度抑郁的感觉
- 灵视可以看到巨大的动物灵魂群
- 无名的恐惧感
- 动物通过恐惧和仇恨导致灵魂个体化，成为不好的人类

敏感的人在芝加哥感受的紧张和极度抑郁的感觉，主要是由于大量动物被悲惨地屠杀造成的。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。

有灵视的人可以看到大量的动物灵魂，并感知到它们强烈的恐怖和怨恨。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是最强烈的一也就是那些比成年人更脆弱和敏感的儿童。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。

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。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。

另一个可怕的结果是，大量的动物将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，这都由于我们自己不负责任的行为。所以，我们就是我们所处的世界。

## 人和环境的互相影响



孟母三迁



阿西西

中国有“孟母三迁”的典故。圣人孟子小时候，最初家住在墓地附近，孟子就玩办丧事的游戏，孟母认为这个地方不适合孩子居住，就搬家到集市旁，于是孟子学杀猪，孟母觉得不适合，最后搬到学堂附近，孟子学习礼节。这虽然说的是看得见的社会环境，但是与看不见的所谓“气氛”也很有关系。

各个宗教或者传统都有圣人来到某个地方，这个地方就安祥，和平的故事。不仅是人类，动物也能感受到人的纯洁和慈爱。基督教里法兰西斯会的阿西西就是这样一位圣人。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，是他手上停着一只鸟。

# 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”**

真师书信 No. 119

智慧真师们是怎么看待素食主义的呢？

证道学中的智慧真师，是在进化道路上远远超越一般人类的人，是完美的人。证道学会就是由两位真师创立的。在学会的早期，他们出于对人类因无知而遭受痛苦的同情，与个别人士通信，向他们传授了自古以来的奥义真理，这就是我们称为证道学的智慧体系。这些真师书信涉及天文地理和各项科学，不同的宗教，以及人类与宇宙的演化。宏观微观，修行证道，无所不谈。

当我们研究真师书信时，很明显，素食主义是他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（jì）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。KH 真师，也就是库图米真师在给辛尼特（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。”**

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。另外, 这样的人接触真师会很困难。 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的思考。(这是第 49 封信)

## 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; .  
..”

HPB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 在给辛尼特先生的信中写道, 她奉师父之命, 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....."

所有这些都清楚地证明了素食主义, 以及滴酒不沾, 是修行中重要的事。



## 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理意识中
- 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
- 附体

我们在这里顺便谈谈另外两个难以戒除的恶习--吸烟和喝酒。

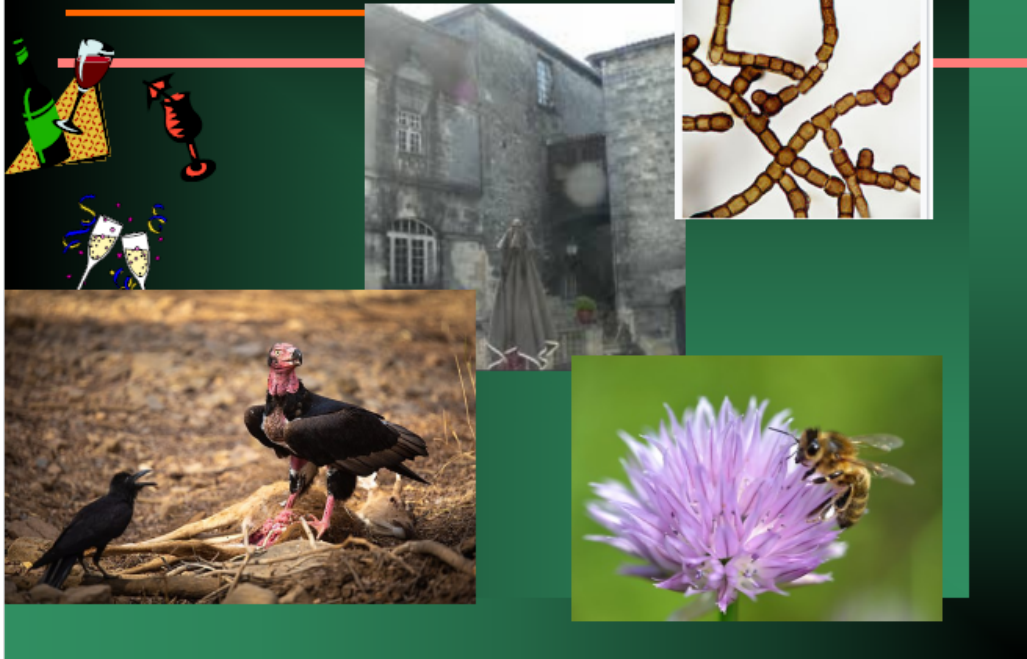
在生理方面，医学研究表明吸烟对身体有很多的不良影响，特别是对肺和肝脏的影响。但这不是全部的危害。我们应该意识到，在更微妙的境界中也有灾难性的影响。你是否注意到吸烟和酗酒的人往往坚持他们的坏习惯，而不顾家人和邻居的痛苦？酗酒者把最后一分钱花在满足自己的酒瘾上，哪怕孩子在挨饿，这样的例子是非常多的。吸烟的人烟瘾上来了，在加油站冒着引爆的危险都会抽烟。为什么会出现这种情况？当你从奥义学的角度来看，一切都变得清晰了。

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。保护膜破了会产生什么结果呢？这将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。这就是导致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，和某些类型的精神错乱的情况。以太视觉可能会暂时受到刺激，因此酗酒者可能会看到以太和星光界的生灵，如蛇形的生灵和这些境界中的其他低等生灵，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。

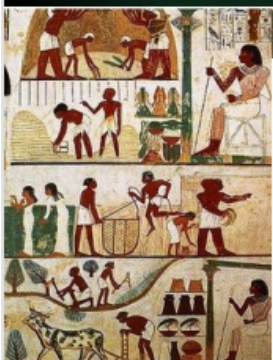
## 烟酒的害处



我们看不到这些生灵，但是我们可以推断某些振动会吸引某些类型的生灵。比如，有动物刚死了，秃鹫就从天而降，而丹顶鹤不回飞来。花开了，蜜蜂就来了，苍蝇不会来。他们之间的吸引方式是我们人不能感知的，但是我们知道它们之间有吸引力。

同样的，酒气对一些生灵也有吸引力。比如，你如果去法国一个叫做 Cognac 的地方去参观那里的白兰地酒厂，会看到工厂厂房都是黑黑的。开始我以为是失火烧的，后来才知道，这是由于是一种囊状真菌（*Baudoinia 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，本来看不见的，现在显现了。同样的道理，一个满身酒气的人，会吸引各种物质界和非物质界的与这种气氛有亲和力的生灵，往往他们对人是没有什么好处的。

## 素食的传统



某些图片来源: <http://www.haohayy.cn/renwu/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。人类有史以来就有茹素的习俗和传统。大家知道，几千年前甚至几十年前，人们的食物没有今天这么丰富，并且，由于地理，气候的原因，有些地区茹素是不可能的。我们可以说生得正逢时，食素的条件是最好的。在过去，即便在物质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，来自印度的印度教，耆那教（qí nà），还有汉传佛教都是倡导素食的。

## 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食素，有许多长寿健康老人 (Dimona)

在基督教兴起的早期，很多教会的先驱都是食素的。但是在罗马帝国在 4 世纪把基督教定为国教以后，这种传统就在欧洲消失了。其实基督教早期文献都有轮回的教导，这也被成为国教以后去掉了。

在以色列的内盖夫沙漠中有一个叫 Dimona 的村子，全村吃纯素，有很多长寿的人，是以色列最健康的村子。他们为什么吃素呢？

因为他们认为自己是古老以色列人的后裔，完全遵照圣经生活。圣经中有一段话关于人应该吃什么：

上帝在伊甸园中对亚当说：

“看哪，我已经将一切结籽的蔬菜和一切树上所结有核的果子，赐给你们作食物吃。”

是他们引领了整个以色列的素食运动，在这个没有素食传统的国家不仅自己生存了下来，还影响了其他人的生活习惯。在 2014 年，以色列的素食人口为 13%，纯素人口已经达到 5%。

## 著名的食素人物

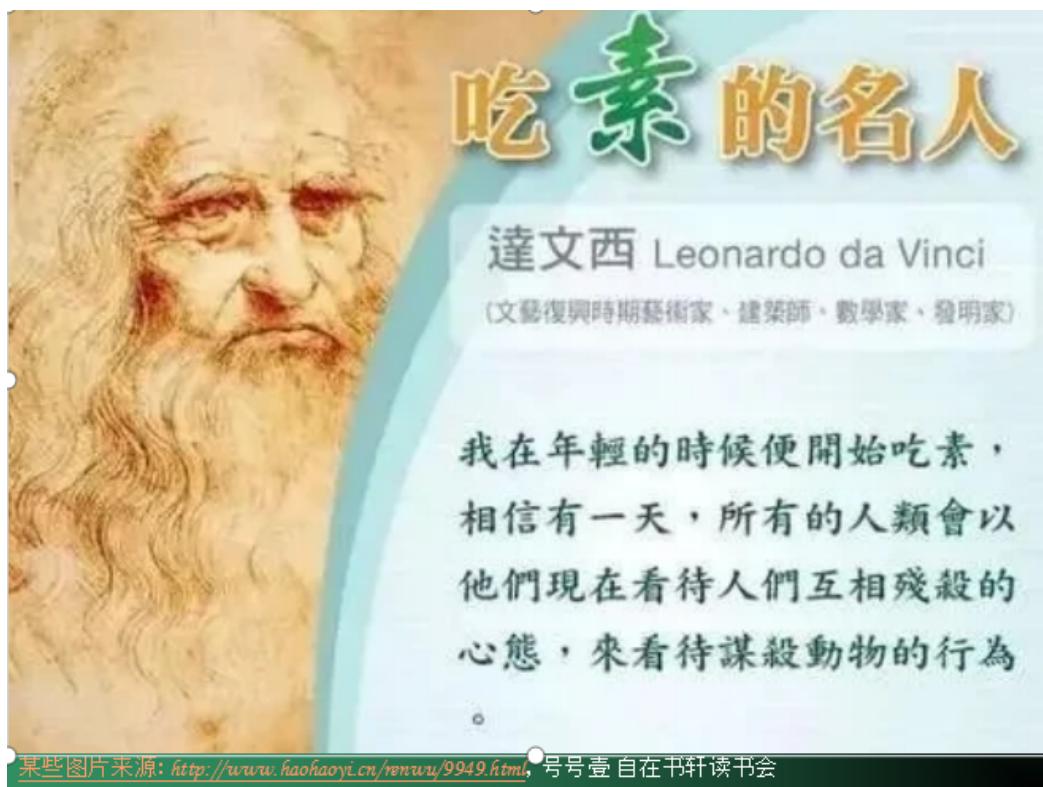


只有吃素和关怀弱小动物疾苦的伟人，才是真正伟大的。

某些图片来源: <http://www.haohaoqi.cn/remwu/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。这里我举几个例子。





文艺复兴时代的艺术家，科学家，发明家达-芬奇（Leonardo da Vinci），是一位素食主义者。他经常从市场购买笼子里的鸟，然后放生。

达芬奇写道，他不能忍受任何施加在动物身上的痛苦，也不能忍受人类对动物制造的恐怖。他拒绝食用动物或任何动物产品，他的素食是他认识到食用肉类和乳制品的残酷性的承认。



## 吃素的名人

畢達哥拉斯 (數學家、西方素食主義之父)

只要人們持續無情摧毀動物的生命，他就永遠不能體會健康或和平的真諦。

播下謀殺及痛苦種子的人，是不可能收成快樂及愛心的果實。



柏拉图

提亚纳的阿波罗尼乌斯

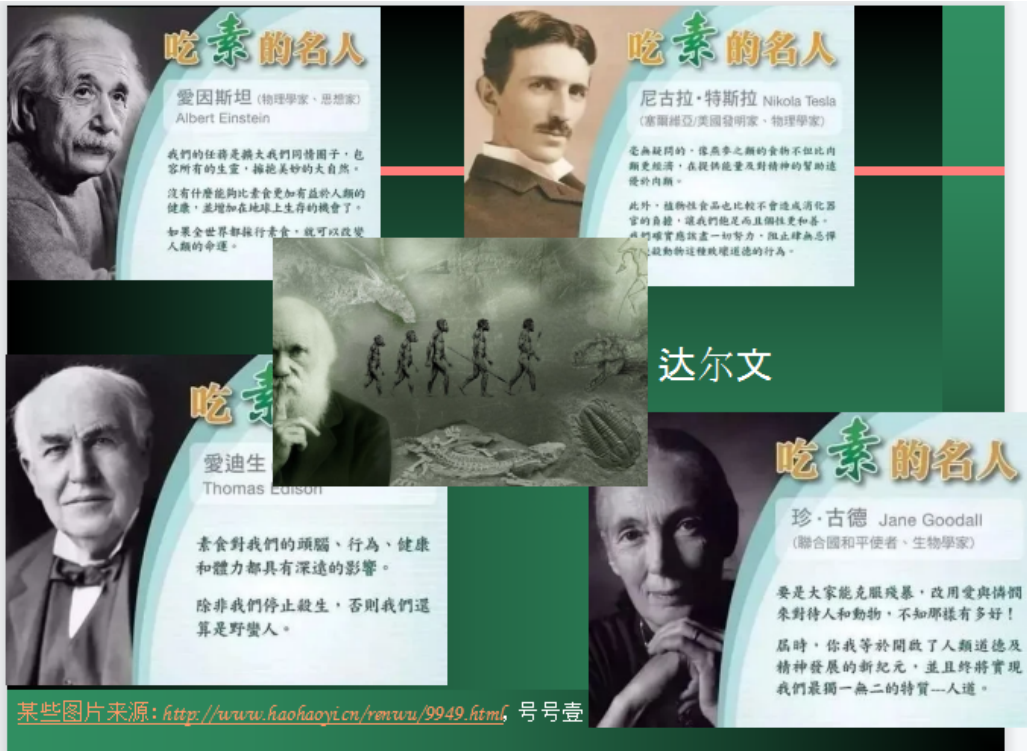
普罗提诺

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

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, Platonis, 普鲁塔克等）。



还有象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发明家爱迪生。爱迪生是证道学会会员。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。

吃素的名人

蕭伯納

愛默生 (美國詩人、哲學家)  
Ralph Waldo Emerson

即使屠宰場隱密的藏在幾百里外的地方，你只要吃了肉就等於是共犯的行為。

You have just dined, and however scrupulously the slaughterhouse is concealed in the graceful distance of miles, there is complicity.

托尔斯泰

马克吐温

泰戈尔

某些图片来源: <http://www.haohaciyi.cn/renwu/9949.html>, 号号堂自在书针读书会

在文学家，剧作家和诗人中，有萧伯纳、爱默生、写了《战争与和平》和《安娜-卡列尼娜》的列夫-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。

**吃素的名人**

**施韦泽**

**亞瑟·叔本華** (德國哲學家)  
Arthur Schopenhauer

西方國家紐絨且野蠻的例子是：  
先假定動物都不具有權利，然後幻想不管  
我們怎樣對待動物都與道德無關，其實，  
一體適用的憐憫才是道德的唯一保證。

The assumption that animals are without rights, and  
the illusion that our treatment of them has no moral  
significance, is a positively outrageous example of  
Western cruelty and barbarity. Universal compassion  
is the only guarantee of morality.

**吃素的名人**

**蔡元培** (近代教育家)

覺於吾之口及胃，均無甚不適，  
而於吾心則甚慚，遂立意久持之。

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

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。



**吃素的名人**  
 克利絲蒂娜·拉加德  
 Christine Lagarde  
 (國際貨幣基金IMF總裁)

自己很希望有更多時間在法國諾曼第的家中栽種玫瑰、為家人下廚。  
 吃素，不僅讓自己身心有益，也成為外在表現的強健動力根源。

**乔布斯**

**吃素的名人**  
 比爾蓋茨 Bill Gates  
 (微軟聯合創始人兼董事長)

要選擇富有同情心的生活方式，蔬菜的飲食有助於減少地球上的溫室效應氣體的排放。  
 地球的未來要靠素食，為了和平，請成為素食者。

**亨利·福特**

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

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，国际货币基金会主席 Christine Lagarde



## 著名的食素人物



**吃素的名人**

亞伯拉罕·林肯 (美國總統)  
Abraham Lincoln

我對人權和動物權益一樣重視，這也應是全體人類該有的共識。



**吃素的名人**

孫文 (中國政治家、醫師、革命家)

人類謀生的方法進步之後，才知道吃植物，中國是文化很久的國家，所以中國人多是吃植物，至于野蠻人多是吃動物。



**莫迪**



**克林頓**



**吃素的名人**

翁山蘇姬 (緬甸高棉區人民議會議員)

素食飲食可以得到心靈的平靜，從攝取的食物感染到身體內部，感受到一種寧靜的自我。

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

在政治家中，有两位美国总统，林肯和柯灵顿，印度总理 Narendra Modi，中华民国第一任总统孙中山，还有缅甸的昂山素季。

**吃素的名人**

馬丁·路德·金恩  
Martin Luther King, Jr.  
(美國牧師、美國民權運動領袖)

在上帝的面前 人人生而平等，不人道的養殖動物，讓這些有情眾生 一生都不見天日，感受不到一點愛與溫暖。

**吃素的名人**

羅莎 帕克斯

**吃素的名人**

德蕾莎修女 Teresa of Calcutta  
(著名天主教慈善工作者)

我們無力做偉大的事情，我們只能以偉大的愛，做細小的事情。  
譬如：自己吃素，或者拉幫結派去吃素。

**吃素的名人**

聖雄甘地 (印度國父)

一個國家偉不偉大、道德水準高不高，可以從它對待動物的方式判斷出來。

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

在那些改写人类历史的活动家，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 年的 Stevie Wonder，到 80 / 90 年代的李察吉尔，Alexnader 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, 有刘德华, 华仔, 王菲, 冯小刚, 黄磊, 刘若英, 杨蓉等。



## 要考虑的实际因素

### ■ 客服家人反对

- ↗ 消除他们对素食主义的无知
- ↗ 吃无病的, 更健康的食物, 而且更便宜
- ↗ 工厂化养殖的极端残酷, 以及动物的痛苦
- ↗ 展示文献和可怕的照片

如果看到这些解释和事实, 你对素食主义深信不疑。现在挑战来了, 我们该如何去做呢?

首先要考虑的是如何克服来自配偶和父母的反对。你认为他们为什么反对? 是由于对素食主义的无知, 也是出于对你的关心。所以, 你要先给他们讲讲关于素食的事实。我在前面说过, 知识就是力量。知识让你有力量去改变。

用正确的知识武装他们, 消除他们对素食主义的误解。

告诉他们素食是怎样一种更健康的食物, 没有疾病, 更便宜。

告诉他们工厂化养殖的极端残酷性, 以及他们是怎样对动物的痛苦、折磨和不幸做出推动的。

给他们提供阅读材料和可怕的照片, 这样他们就会自己慢慢接受。你要相信自己的说服力。



## 好吃的素食

- 使用肉类替代品，如豆制品--豆腐、豆花、豆豉、豆类
- TVP (Textured Vegetable Protein) – 素火腿、素云吞、素鱼丸、素鲍鱼、素鸡肉、素叉烧、素虾等。

还有一种流行的反对借口就是 "我根本不知道怎么做素食！" 所以你得知道怎么教他们，或者知道哪里可以购买，学习烹饪素食。

事实上，特别是对于那些以自己的美食为荣的家庭主妇，这是一个真正的担忧。那么你该怎么做呢？如果站在男人或孩子的立场上，有 2 种方法可以解决这个问题--困难的方法和简单的方法。想知道它们是什么吗？困难的方法就是自愿做饭，但你可能会被赶出厨房。那么，简单的方法是什么？

只要告诉他们先从用豆制品代替肉开始。

组织化植物蛋白（TVP: Textured or texturized vegetable protein），俗称素肉，它是仿照了肉的组织结构和营养成分的素食。植物蛋白容易烹煮，蛋白质含量与真肉相当但不含脂肪，有益于健康却不失美味的感觉。

对于那些喜欢肉的口味的人，这是一个很好的替代品。我个人的感觉是，其实食物本身的味道是最好最自然的。

## 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

我们可以顺利的过度到素食，但要注意几点：

如果你是肉食主义者，你必须注意你的饮食结构。素食主义者的饮食也应该是很均衡的。还记得推荐的金字塔吗？在吃米饭、面包或土豆的同时，还要吃大量的新鲜蔬菜和水果，以及一些坚果、豆类或大豆制品形式的蛋白质。

吃素食会更苗条吗？这是一个输入输出的问题，不是吗？如果你吃的比你消耗的多，你就会发胖。所以也有吃素的胖子。然而，如果你一直以高肉食为主，而现在你转为以蔬果为主，那么你有可能会减轻一些体重。而且有可能会更容易保持你的体重！

社交生活怎么办？食素是否意味着不跟朋友出去吃饭了？绝非如此。

举个例子，如果有人说是穆斯林，不吃猪肉，你是不会劝他去吃的。同样，你会惊讶于大多数人的包容，当他们听说你是素食主义者时，他们也会非常高兴地去尝试素食餐厅。你也可以和你的朋友一起去非素食餐厅。你会惊讶地发现，许多餐馆都提供一些素菜，即使没有，厨师通常也能做出一些素食。你必须声明自己食素，才可能帮助建立对素食需求的认识。不要以为自己是给别人添麻烦。

那旅行呢？你可以在飞行前订购素食。航空公司通常有素食的选择，所以这根本不是问题。事实上，你知道在飞机上谁会先得到服务吗？孩子和素食者！

或许，有人会讥笑或者讽刺你：哟，这么清高，要成仙了，要飞升了？或者很关心的样子：“啊呀，不吃荤，不抽烟，不喝酒，生活多么枯燥乏味啊，哪像个男人”！庄子里有一个“惠子相梁”的故事。故事里面的猫头鹰在地上捡到一

只腐臭的死老鼠，以为得了什么宝贝。看到凤凰从头上飞过，就鸣叫着要驱赶凤凰，生怕她夺了自己的美味。凤凰说，我只在高高的梧桐上停栖，吃竹子结的籽，只喝甘甜的泉水。这个故事本来是讽刺醉心功利的人无端猜忌别人的心态的，我在这里引用的目的，不是去教你去反驳争执，也不是去教你去看低其他人，因为每个人有自己的世界观，有自己的生活方式。猫头鹰没有在梧桐树上看过风景，没有吃过纯净的食物，他不知道凤凰的快乐。凤凰站在高处，吃纯净的东西，不是假装清高，是她的本性所致。我们人的妙处是，我们可以是吃死老鼠的鸟，也可以成为凤凰，就看自己朝什么方向努力了。这个过程在证道学中叫做：自我转化。我可以以亲身体会对你说，当你吃素已经成为习惯和本性，除了身体健康，精力充沛，头脑清醒以外，肉类对你失去了诱惑，你不用选择，不用挣扎，不用苦恼，我第一次浅显地理解了什么是解脱的快乐。

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。

# 怎样防止退步

- ↗ 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



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。

这个时候, 我们要提醒自己有坚定的意志, 提醒自己吃素的原因,

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。建素食朋友圈。现在有很多这样的圈子, 比如“周一吃素打卡”“素食星球”公众号。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。发明分享自己的菜谱。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。

大多数人懂道理, 有良知, 他们吃肉, 是为了舌尖的享受。所以, 做出花样繁多又好吃的素食很重要。

**一切都是供与求的关系**

明确素食决心  
支持素食餐厅  
投资素食产业  
培养素食人才

**招生简章**

广州市素食职业培训学校 —— 做素食产业的黄埔军校

*The Best Vegetarian Restaurants*  
**京沪20家素食餐馆推荐**  
“星期一不吃肉”运动从一餐创意素食开始

相信很多人在假期或周末的约上三五好友或家人来了个聚餐聚会，真是放开了心情，但我们的肠胃可承受了不小的负担。为此，在假期结束后我们特别为您推荐京沪两地美味又清淡的素食餐厅，让您的肠胃也歇个假。[详情]  
相关专题推荐：【京沪20家素食餐厅推荐】 【上海35家星级花园餐厅】 【最全酒庄信息】

新品首页 | 新浪首页 | 新浪导航

记住，一切都是供与求的关系，如果我们明确素食决心，支持素食餐厅，投资素食产业，培养素食人才，比如广州就有一个素食职业培训学校。整个经济体系就会越来越向素食倾斜。

# 素食是不可抵挡的大潮

- 联合国政府间气候变化专门委员会主席帕乔里称, 每人每周一天不吃肉来减少污染是一个“最吸引人”的办法
- 从2008-2015年, 美国素食主义者的人数从700多万增长到1000多万
- 2008-2018, 英国的素食群体从15万增加到了50万, 足足翻了三倍
- 2017年12月, 麦当劳第一次把素食汉堡McVegan加入常规菜单
- 2019年, 中国素食人口5000万
- 1/4印度人口为素食者
- Veda Village 素食社区
- Leadbeater: 几百年后, 素食会成为一般人的生活方式

素食是不可抵挡的大潮, 素食者不是小众。素食的正面影响现在越来越为人知。

联合国政府间气候变化专门委员会主席帕乔里称, 每人每周一天不吃肉来减少污染是一个“最吸引人”的办法

从 2008-2015 年, 美国素食主义者的人数从 700 多万增长到 1000 多万

2008-2018, 英国的素食群体从 15 万增加到了 50 万, 足足翻了三倍

2017 年 12 月, 麦当劳第一次把素食汉堡 McVegan 加入常规菜单

2019 年, 中国素食人口达到 5000 万

约 1/4 印度人口是素食者。

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。

利比德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。



# 更好的时代来临了

- 普通人还没有意识到他正在参与一项可怕的犯罪
- 人人必须尽责
- 人类应该帮助和培训我们的年轻兄弟
- 爱与奉献、友谊和合理合作

我相信，随着世界的进步，人类的进化， 更好的时代到来了。

虽然大多数人还没有意识到他吃肉是正在参与一项可怕的罪行。 但事实就是事实，无法回避它们。 没有别的办法，只有通过扩大素食群组，人类才能最终达到一个更高的整体文明，换句话说， 每个人都必须尽到自己的责任。

想一想，每个人在他的一生中可以通过食素而拯救大约 800 只鸡、30 头猪、3 头牛、5 只羊和半吨鱼。想一想，你会帮助那些可怜的无助的动物避免多少痛苦和折磨。因此，我们每一个人都会有所作为。

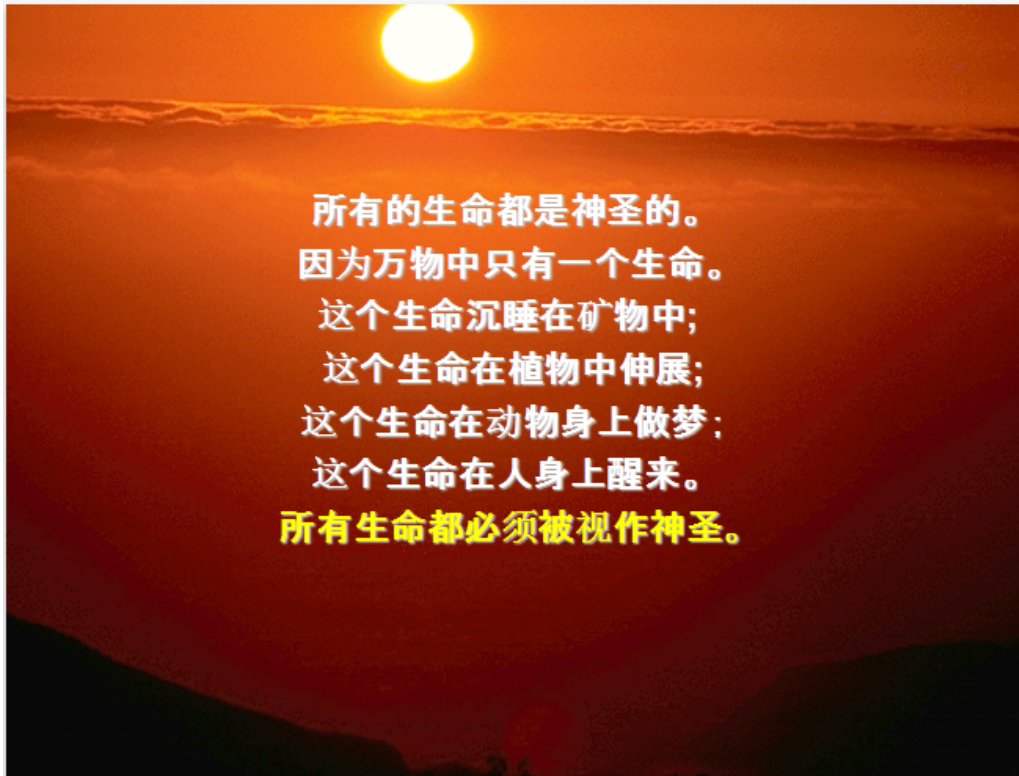
我们必须为一个黄金时代而努力，在这个时代，人类将意识到对进化路上年轻兄弟的责任--不是摧毁和吃掉他们，而是帮助和训练他们，以便我们从动物界得到的，不是恐怖和仇恨，而是爱和奉献，友谊和合理的合作。任何事物，只要过了一个临界点，就会出现从量变到质变，届时所有的自然力量都将明智地合作，不仅为人类，也为动物， 实现天下一家。



人生最大的幸福是知道自己没有对任何生灵造成伤害或痛苦。

成为素食者，是你在生命中最重要的一步之一。因为

- 你已经改善了你的健康。
- 为提高人类的生活素质做了贡献
- 你保护了地球环境
- 你还确保了痛苦和死亡不再以你的名义，你的家人和未来的几代人的名义进行。



所有的生命都是神圣的。  
因为万物中只有一个生命。  
这个生命沉睡在矿物中；  
这个生命在植物中伸展；  
这个生命在动物身上做梦；  
这个生命在人身上醒来。  
**所有生命都必须被视作神圣。**

所有的生命都是神圣的，  
因为万物中只有一个生命。  
这个生命沉睡在矿物中；  
这个生命在植物中伸展；  
这个生命在动物身上做梦；  
这个生命在人身上醒来。  
所有生命都必须被视作神圣。

## 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

## 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](mailto: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

感谢新加坡证道学学会的 Lily Chong 女士，是她经过多年的努力编辑了这个讲座的原版。