



## 素食主义和证道学

本文内容译自证道学维基 Theosophy Wiki 词条“Vegetarianism”素食主义

- <https://theosophy.wiki/en/Vegetarianism>

翻译：张静文



素食主义是一种理论和实践，指自愿节制食用任何动物的肉（红肉、内脏、家禽、鱼、贝类及昆虫），并且通常还包括不食用任何其他来自动物屠宰的副产品（如动物凝乳酶或明胶）。素食饮食可能包含蔬菜、水果、种子（豆类、坚果、谷物）以及其他非肉类食物，如菌类（蘑菇）。虽然素食主义允许食用并非直接来自动物屠宰的动物制品，如乳制品（牛奶、奶酪）、蛋类和蜂蜜，但有些人遵循的饮食要求也会避免食用这些或其他食物。

四种常见的素食类型分别是：

- 奶蛋素食主义 *Lacto-ovo-vegetarianism*：食用奶制品，鸡蛋和非动物性食物。
- 乳素食主义 *Lacto-vegetarianism*：食用乳制品和非动物性食物，但不吃鸡蛋。
- 蛋素食主义 *Ovo-vegetarianism*：食用鸡蛋和非动物性食物，但不吃乳制品。
- 严格素食主义 *Veganism*：只吃非动物性食物。许多严格素食主义者还会避免其他非食用类的动物产品，例如皮革、蜂蜡、羊毛或丝绸。



## 第 1 节 素食主义的历史

素食主义的起源尚不确定，然而，早在公元前 3200 年，古埃及的各个宗教团体就开始践行素食主义。其他古代哲学也推崇素食主义，包括印度教、琐罗亚斯德教、耆那教和婆罗门教。这些传统信仰的核心观念是不杀生、尊重一切生命，以及认为食用肉类会妨碍他们的灵性和哲学追求。古代素食者和现代素食者的信仰有许多相似之处。

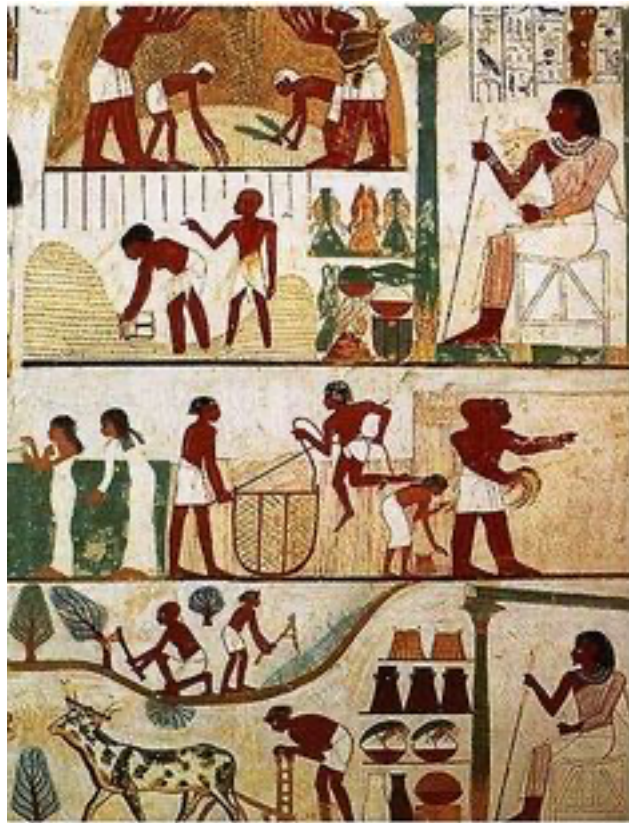


图--古埃及的素食

素食主义在古希腊也十分盛行，在古典时期，这种做法被称为“戒食有灵魂的生物”（希腊语：ἀποχή ἐμφύχων）。俄耳甫斯教的信徒戒食动物的肉。毕达哥拉斯教导说，素食对人类的和平互动至关重要，因为屠宰动物会损害灵魂。素食主义实践也得到了苏格拉底、柏拉图、亚里士多德、芝诺（斯多葛学派创始人）、塞内卡、恩培多克勒、提亚纳的阿波罗尼奥斯、普罗提诺、波菲利（他撰写了《论戒食有灵魂的生物》这篇论著）等人的倡导。



许多早期基督徒是素食者，比如亚历山大的克莱门特、俄利根、约翰·克里索斯托、大巴西勒等人，但这种做法并未在大多数信徒中流行开来。在晚期古代（4至6世纪）古罗马帝国基督教化之后，素食主义在欧洲几乎销声匿迹，直到文艺复兴时期才重新出现。莱昂纳多·达·芬奇（Leonardo da Vinci）是当时最早支持素食主义的名人之一。

## 第2节 素食主义的理由

素食者不吃动物肉有多种不同的动机。有些人是出于健康考虑，而另一些人则关注地球的生态。有些人出于道德伦理或哲学原因采用这种饮食方式，认为动物有不被伤害的权利，而还有一些人则将素食主义作为灵性修行的一部分。以下是对其中一些原因的简要说明。

### 2.1 动物权利

素食主义的理由之一就是基于对“动物权利”的关注。这一哲学观点并非主张人类与非人类动物之间的平等，而是认为“权利”源于感受痛苦的能力。由于动物和人类一样能感受痛苦，因此它们拥有不被伤害的权利。由此，该观点主张，动物应当被允许享有所有有感知能力的生物都渴望的最基本权利：即享受不受人类剥削的自然生活的自由，以及避免不必要的痛苦、苦难和过早死亡的权利。

一些人反对这一观点，认为“权利”并非源于感受痛苦的能力，而是源于推理能力。因此，人类拥有权利，而动物没有。然而，这一立场难以自圆其说，因为这意味着婴儿（尚不能推理）或有精神障碍的人也不拥有“权利”。

动物权利理念的核心精神是：动物的生命有其自身的意义，它们的存在并非为了服务于人类——无论是作为食物、衣物、娱乐对象、实验材料，还是出于其他任何的原因。



## 2.2 生态学

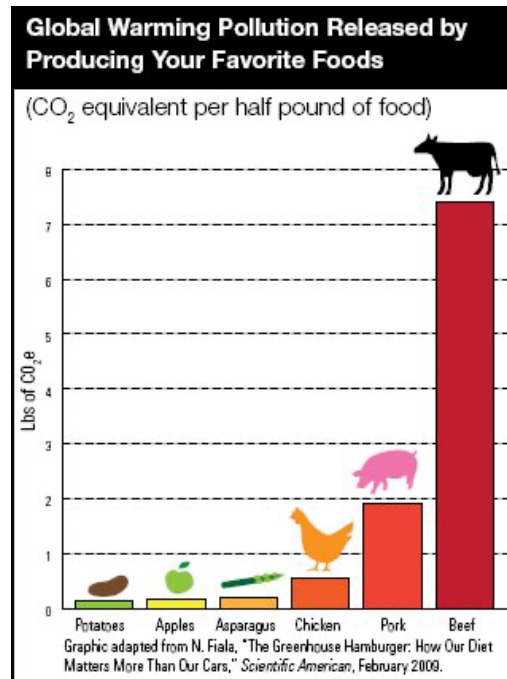


图--全球变暖和肉类消费。

2006年，联合国的一项调查发现，畜牧业是对环境破坏最大的产业之一。畜牧业生产将26%的可耕地用于放牧，而工业化养殖牲畜的饲料又额外占用了三分之一的可耕地。总体而言，畜牧业生产占用了全球超过一半的可用农田——如果这些土地用来种植谷物，至少能养活8倍的人口，甚至可能多达54倍。在美国，70%的可耕地被用于畜牧业。

为了增加牲畜饲料种植和养殖的可用土地，草原和热带雨林正以惊人的速度遭到破坏。这种毁林和生态破坏行为极大地加剧了生物多样性的丧失。此外，污染（尤其是流入水系的有毒径流）对环境造成了严重破坏。例如，工业化畜牧业产生的有毒径流是墨西哥湾“死亡区域”形成的重要原因。该死亡区域涵盖8000平方英里的水域，其中氧气含量极低，无法支撑大部分生物生存。此外，畜牧业排放占甲烷排放总量的37%、占氧化亚氮排放总量的65%，以及占二氧化碳排放总量的9%。甲烷是一种比二氧化碳强得多的温室气体。



## 2.3 健康

《中国健康调查报告》（一项针对中国人群的大规模流行病学研究）显示，食用动物制品的地区与不食用动物制品的地区之间，疾病患病率存在巨大差异。当动物制品消费量接近零时，癌症及其他西方疾病的发病率会显著下降。当严格素食时，癌症和心脏病这两种西方社会的主要死因几乎不存在。即使少量食用动物制品，也与疾病患病率的显著增加有关。动物制品要么只含有少量具有抗癌作用的营养素，例如抗氧化剂、膳食纤维、植物化学物质、叶酸、维生素 E 和植物蛋白，要么完全不含这些营养素。更严重的是，动物制品含有大量致癌物，包括饱和脂肪、胰岛素样生长因子-1（IGF-1）、花生四烯酸和胆固醇。

癌症并非是唯一受动物制品影响的疾病。冠心病的发病率随着动物蛋白摄入的增加而直接上升，随豆类蛋白和植物蛋白摄入的增加而减少。蔬菜和水果的摄入量与整体健康之间存在着很强的相关性。

### 第 3 节 素食主义和证道学



图--H.P.B 海伦娜·彼得罗夫娜·布拉瓦茨基（H.P.Blavatsky）



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

H.P.布拉瓦茨基本人 (H.P.Blavatsky) 并非严格的素食者，但她总会建议慕道者在可能的情况下尽量践行素食（我们必须记住，19 世纪末时，在西方践行素食主义是相当困难的）。然而，有证据表明，她在某些时期确实遵循这种饮食方式，并且打算将其定为证道学会的一项规定。例如，在给她姐姐热利霍夫斯基夫人的一封信中，她描述了自己通过一些苦行实践（包括素食）之后的一段灵性体验：

“在我们学会里，每个人都必须是素食者，不吃肉、不饮酒。这是我们的首要规定之一。众所周知，血液和酒精的挥发物会对人类本质的精神层面产生何等不良的影响，它们会将动物本能的激情煽成熊熊烈火。因此，几天前我……决定比以往更严格地禁食。整整九天里，我只吃沙拉，甚至不抽烟，还睡在地板上……”

— 威廉·关·贾奇，《H. P. 布拉瓦茨基书信集——第一卷》，《道路》，第 9 卷第 9 期（1894 年 12 月），第 268-269 页。

还有其他人提到了奥义的事实，即肉食产生的“挥发物”或“散发物”会形成一种不利于灵性影响的氛围。例如，K.H.真师 (Master K.H.) 在一次闭关后，对于这种环境条件变得更加敏感——据说他在此次闭关中了更高阶的道。当证道学会国际总部还在孟买时，这位真师曾写道：

“自从我回来后，发现自己简直无法呼吸——即便在总部的环境中也是如此！莫里亚真师不得不出面干预，强迫整个学会都放弃肉类；而且他们所有人都必须用各种消毒药剂进行净化和彻底清洁，我才可以得以着手处理我的信件。”

然而，尽管纯洁饮食很重要，但不应将其视为灵性生活的唯一或最相关的一部分。正如真师所写：

“一个成员争辩说‘我过着纯洁的生活，我不饮酒、不食肉、不沾染恶习。我所有的愿望都是向善的，等等’是没有用的。因为与此同时，他却通过自己的言行在自己与我们之间筑起了一道无法逾越的障碍。”

布拉瓦茨基夫人提出了一个类似的概念：



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

“（吃肉）并非罪过，它只会略微延缓一个人的进步；毕竟，归根结底，纯粹的身体行为与功能，远不如一个人的所思所感、他在心中助长并任其生根发芽的欲望来得重要。”

因此，一个人的所作所为、所感所思，总是比他遵循的饮食更重要。然而，一个人的饮食，可能会使他本性的净化或多或少变得困难。

### 3.1 证道学关于素食主义的理由

尽管素食主义并非证道学学会的入会要求，但学会的许多成员都是素食者，且证道学原则也鼓励这样的生活方式。

在《动物有灵魂吗？》一文中，布拉瓦茨基夫人将素食主义视为对动物的一种慈悲行为。她还指出，食肉是导致健康不佳的一个重要原因：

“我们认为，许多疾病——尤其是我们这个时代如此明显的疾病易感性，在很大程度上是由于吃肉，尤其是罐头肉。但要深入探讨素食主义本身的优点，恐怕会需要很多时间。”



图—Charlotte Caron 将照片与绘画动物相结合。

然而，在她大多数的著作中，她都重点阐述了食肉对慕道者神通发展的有害影响：

“食肉会强化人的激情本性和占有欲，从而增加了与自身低级本性斗争的难度。”



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

“当动物的肉被人作为食物吸收时，从生理层面而言，它会将该动物的某些特性赋予人。此外，奥义科学通过直观演示向学生们讲授并证明了这一点：它还表明，肉类对人的这种“粗化”或“动物化”影响，以大型动物的肉最为显著，鸟类肉次之，鱼类及其他冷血动物的肉影响更小，当只吃蔬菜时，这种影响则微乎其微。”

K.H.真师指出，食肉会吸引不纯净的实体和元素精灵。这对敏感的人和灵媒而言，会构成重大阻碍：

“梅特兰与她本人（安娜·博纳斯·金斯福德）以及他们的圈子都是严格的素食者，而 S.M.（威廉·圣顿·莫里斯）则食肉并饮酒。只要灵媒及其‘圈子’让自己充斥着动物血液，以及发酵饮品中的数百万纤毛虫，通灵主义者就永远找不到可靠、值得信赖的灵媒和先知（就连能力稍逊的也不会有）。”

许多证道学者都支持将素食主义作为灵性生活的一部分。以下是证道学学会（阿迪亚）的一些知名成员提出的若干理由：

#### 1) 与其他自然王国的相互联系

证道学认为，万物生灵，虽形态万千，但本质归一。我们彼此相连——不仅与他人相连，更与整个地球乃至宇宙相连。因此，动物被视为人类进化程度较低的手足。处于强势地位的人类，应当帮助进化链中处于较低位置的生灵，而非给它们带来痛苦与苦难。正因这种深刻的相互联系，人无法脱离世界的其他部分独自进步与成长。安妮·贝森特（Annie Besant）认为，其他众生的痛苦与不和谐，最终会阻碍人类的进步：

“你所造成的苦难，就好比你想要向上攀登时缠在脚上的泥巴；因为我们要么一同攀升，要么一同坠落，我们加诸于众生的所有苦难，都会减缓人类的进化，使人类朝着其所追求的理想前进得更慢。”

当动物在充满痛苦与恐惧的状态下被宰杀时，它们会向星光界释放出强烈的负面振动，这些振动随后会影响物质世界。任何靠近这些振动的人都会受到其影响，敏感的人尤其容易受其波及。再次引安妮·贝森特的话：





新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

“这种持续释放出的恐惧、惊骇、愤怒、激情与复仇的磁性影响，会作用于受其波及的人们，往往会使人变得粗鄙、堕落，受到污染。”

C. W. 利比德 (C. W. Leadbeater) 对此也有类似的阐释，他指出，加诸于为供我们食用而被宰杀的动物身上的痛苦与恐惧，会产生无形却强大的力量，这些力量会对我们及我们的后代产生负面影响，营造出恐惧与惊骇的环境氛围。

## 2) 精微体的构建



身体被视为灵魂的载体。它需要尽可能保持最佳状态，以便更易于发展我们本性中更高级、更重要的层面。以动物肉为主的饮食会让灵魂更难使用其载体。安妮·贝森特写道：

“当我们通过食用洁净的饮食、在食谱中排除不洁的食物——动物的血液、酒精及其他污秽堕落之物——来净化肉体时，我们不仅改善了意识的肉身载体，还会开始净化星光体载体，并从星光界汲取更细腻精纯的物质来构建它。这种影响不仅对今世的尘世生活意义重大，而且对……（我们）死后的状态、在星光界的停留，以及我们来世在尘世将拥有的身体类型，都有着显著的影响。”

C. W. 利比德进一步解释了肉体的构成如何影响着精微体：

“星光体是情感与激情的载体，因此，星光体较粗糙的人，会主要受低级粗鄙的激情与情感影响；而星光体更精微的人，其星光体的粒子对高级且精纯的情感与渴望更易产生响应和振动。因此，一个为自己构建粗重不洁肉体的人，其实也在同时为自己构建粗劣不洁的星光体与心智体。受过训练的灵视者一眼就能看出这种影响，



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

他能轻易观察到一个用纯净食物滋养肉体载体的人，与一个用酒精饮品或腐烂肉食污染肉体的人之间的区别。”

### 3) 责任

尽管食肉者未必直接参与宰杀动物，但证道学的观点认为，食肉者仍需为“那些被我们强加屠宰工作之人的道德品质堕落”负责。杰弗瑞·郝德森（Geoffrey Hodson）解释道，强迫人们在肉类加工业工作是残忍的。这一行业会使人们失去对生命的珍视，且往往会阻碍他们的精神与文化进步。

安妮·贝森特认为，这条道德准则是：任何人都不应强迫他人去履行自己不愿履行的职责。若一个人想吃肉，就应当自己动手宰杀。利比德对此观点深表赞同，他写道：“法律中公认的原则是‘qui facit per alium, facit per se’——即通过他人所做的事，等同于自己所做。”

### 3.2 杰弗瑞·郝德森谈素食主义的理由



图片- 杰弗瑞·郝德森（Geoffrey Hodson）



杰弗瑞·郝德森列举了七个素食的理由：

1. 卫生角度 - 因为肉类极易腐烂，且因（动物的）痛苦而带有毒素。
2. 解剖学角度 - 因为人类的牙齿和消化道不适合食肉。
3. 经济角度 - 因为耕地能养活的人比牧场更多。
4. 人道主义角度 - 为避免养殖、运输和宰杀动物过程中必然的残忍行为。
5. 利他主义角度 - 避免让他人不得不从事屠宰工作。
6. 美学角度 - 倡导美好与高雅，避免粗鄙与残忍。
7. 灵性层面——认识到人与动物的合一性。

### 3.3 素食主义的实践

尽管素食主义并非证道学学会成员的入会要求，但自学会成立以来，许多证道学者就一直遵循纯素食饮食，或逐步转向素食主义。

安娜·金斯福德（Anna Kingsford）是素食主义的早期倡导者。1880年，她从巴黎一所大学毕业，是首批获得医学博士学位的女性之一，因此她为素食主义的辩护便更显说服力。她的信仰与证道学高度一致，并于1883年担任证道学学会伦敦分会会长。

金斯福德博士的信念是，作为比动物更进化的生物，我们应当秉持相应的、更高的道德品质，包括诚实、爱、同情与友爱。她认为，在“形式上是人”远不如“在精神上是人”重要；作为更高级的生物，我们不应无端虐待和杀害其他生灵。与其他著名的证道学者一样，她相信最终万物都是一体的。

安妮·贝森特博士也是素食主义的重要倡导者。1957年国际素食者联盟大会的纪念册在“素食主义史”栏目中收录有她的部分著作。

证道学者杰弗瑞·郝德森是新西兰素食协会的创始人，并长期担任该协会会长；而印度素食大会由鲁克米尼·德维·阿伦德尔（Rukmini Devi Arundale）于1959年创立，她在该大会担任会长多年。用她的话引述：



## 新加坡证道学学会 Singapore Lodge Theosophical Society

“我们总是谈论人的权利和个人自由，却忘记了人除了权利，还有责任。这些责任不仅延伸到人类王国中的穷人和受苦者，也延伸到动物王国——动物王国更为无助，和需要善意与怜悯。毫无疑问，每个生灵都有自己的幸福权；尽管自然界中确实存在诸多残酷与悲哀，但也有诸多补偿，且自然界的任何残酷都无法与人类所犯下的残酷相提并论。”

**LIVE COOPERATIVELY AND HOW!!**

A \$5.00 monthly order from every Theosophical family will make our Purchasing Service Bureau go over with a BANG!! You can buy as reasonably from the P. S. B. as in your own town; so why not patronize our Bureau?

**MONTHLY MODEL MENU**

**Balanced Diet**

DINNER

Baker's Veg. Soup  
Raw Vegetable Salad  
Chopped Nuts  
Creamed Asparagus  
Ripe Olives  
W. W. Raisin Bread  
Unroasted Almond  
Butter  
Milk  
Black Mission Figs

**WHEN TO EAT AND WHAT**

"Blessed art thou O land when thy Princes eat in due season."

That the simple diet makes for health and strength has been exemplified many times. Protein, starch, sugar, fat, salts and vitamins are the food elements needed by the human body. They are supplied in the purest form in whole grains, nuts, fruits, herbs and vegetables. The Purchasing Service Bureau makes it possible for Theosophists all over the country to avail themselves of natural foods; whole unprocessed grains, selected nuts, unsulphured dried fruits, unroasted nut butters, raw unprocessed sugar, unpolished and unpeeled whole rice, etc. Order your supply today from The Purchasing Service Bureau, Wheaton, Ill. Send for our free catalog.

**HEALTH IS WEALTH**

**THE P. S. B. \$5.00 FAMILY ORDER**

1 pkg. Fruit crackers	\$ .45
2 pkgs. "Zo" @ 15c	.30
the vitamin breakfast food	
2 pkgs. Fig & bran flakes @ 25c	.50
3 1/2 lb. cans Protose @ 35c	1.05
3 3/4 oz. jars Savita @ 50c	1.50
Veg. meat flavoring for gravies, soups, etc.	
1 Malted nuts, sub. for milk	.50
1 Health koko	.70
Prepaid	\$5.00

If you send this order in through your Lodge Purchasing Agent, he will receive 10% discount for your Lodge Treasury.

**The Purchasing Service Bureau**  
"HEALTH FOOD CENTER"  
Wheaton, Illinois

图一证道学团体的采购服务局广告

(号召大家把采购能力及资源集中，可以买到种类更多和更好的素食健康食品)

证道学团体运营的许多场所及举办的会议，通常提供蛋奶素餐饮服务，且通常提供纯素选项。例如，印度证道学学会的阿迪亚校区、美国证道学学会的奥尔科特校区、克罗托纳学院、洛马角、荷兰纳尔登的国际证道学中心，以及澳大利亚珀斯的海伦娜山证道学静修中心。秘义学校（Esoteric Section）的成员始终践行素食主义。

1920年代，由L. W. 罗杰斯担任会长的美国证道学学会，在其位于伊利诺伊州惠顿的总部设立了采购服务局，提供支持素食的产品。学会将热门商品组合成便捷套餐，如图中广告所展示的5美元家庭套餐。其中的Protose素肉、Savita酵母提

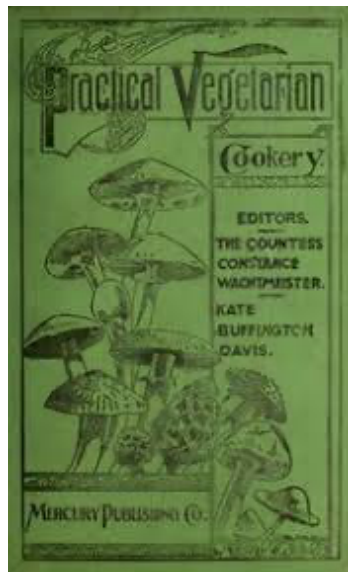


新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

取、Zo 早餐麦片等产品，均来自约翰·哈维·凯洛格（John Harvey Kellogg）研发的巴特尔克里克疗养院健康食品系列（Battle Creek Sanitarium Health Foods）。

二战期间，美国实行肉类配给制，证道学者们为当地报纸提供了素食食谱，来帮助人们在饮食上的变化。战后，美国证道学者向欧洲的会员寄送了数千个包裹，里面装有花生酱、奶酪及其他素食食品，为他们的无肉餐提供蛋白质来源。

多年来，证道学者编写了许多素食食谱。其中最早的一本是由瓦赫特迈斯特伯爵夫人（Countess Wachtmeister）和凯特·巴芬顿·戴维（Kate Buffington David）编辑的《实用素食烹饪》（Practical Vegetarian Cookery），由水星出版公司于1897年出版。（编者注：《实用素食烹饪》是第一本在加利福尼亚州出版的素食烹饪手册，也是在美国最早出版的素食菜谱之一。）



《实用素食烹饪》，1897年首版封面  
(Practical Vegetarian Cookery, 1897 Edition Cover)