

有意義的生活

麥特 保爾 Matt Ball

所有社會活動者都面對兩大挑戰。兩者之中較重要的，是能夠讓人們敞開心懷，進而有意識的去考慮新的觀念。

前言

那些能夠成功地推動社會改革的有效率的社會活動者都是深思熟慮的心理學家。他們了解每個人都有與生俱來的本性。然後，經由教養我們被灌輸某些信仰和成見。漸漸地，我們發現新的“真理”並捨棄一些既有的觀念；我們綜合各家之長，去蕪存精以良代莠，從而不斷地改變我們自己的一套態度、原則和價值觀。

雖然我們可能承認我們的信仰會隨時間而改變，然而在任何一個特定時刻大多數人都相信當時的立場和觀點是“正確的”，我們的信念是有根據的，我們的行為是正當的，而我們也都自認為好人。然而若干年之後，當我們回首往事，我們會對自己當年的想法難以置信。我們想不到也許某一天，我們也會對我們今天堅持的態度有同樣的感覺。

同樣的道理，我們了解我們無法把想法強塞進任何人的腦袋。不論一個道理是多麼完善，歸根到底，真正的永久的改變來自讓人們敞開心靈，從而可以無拘礙自由地探索新的觀念和看待這世界的新角度。當然，我們知道要做到這一點並無捷徑，我們也沒有什麼秘密的訣竅。鼓勵他人敞開心靈的最簡單途徑就是自己敞開心靈，而且這並非只是為了宣傳我們的觀點或贏得一場爭論而已。

我們必須真正地放開自己，必須在與其他人交流的時候能夠誠心地考慮他們所說的每一句話。因為沒有人是全知的，我相信這是任何一個認真的社會活動者所應採取的態度。言歸正傳，讓我們先把我們認為的事實放在一邊，而想想問題的核心是什麼。

我經過很多年努力把所要作的宣傳凝聚成它最純粹的形式。我逐漸相信幾乎所有行動都起源於追尋成就感和快樂或者避免和減輕痛苦的需求。換句話說，造成更多快樂的是好事而造成更多痛苦的是壞事。當然，這是一個過於簡化的觀點，但這有助於跨過種種易混淆的情形而給出一個判斷我們行動後果，及評價我們的宣傳效果的簡單方法。

因為痛苦，無論是生理的、心理的、或是感情的痛苦，一般來說都是達到滿足感的最主要障礙，我認為減少痛苦應是第一要務，尤其是現在的世界上有如此之多的苦難。從根本上說，我作社會宣傳秉持的就是減少這世界上的苦難的信念。

社會宣傳的原則

如果你在看這篇文章，那麼我猜想你所關心的應該不僅是一己的快樂。那麼，接下來的問題是：我們如何能夠改變這遍布着苦難的世界？

除了敞開心胸之外，我們應該了解：對已知的和身邊的事情有強烈的親和力是人的本性。不僅一般大眾如此，那些作社會宣傳的人也是如此。一般來說，大部份為了一個更美好世界而工作的人也都把他們的注意力集中在和他們相近（在地緣或物種的意義上）的事物上。即使那些超越了物種界限的人也往往只注意到他們所熟悉的或者是稀奇的；花費在貓狗、珍奇動物和被媒體關注的個別動物身上的資源和努力與世界上現有的苦難不成比例。

這很容易理解的；人類本能地希望能夠看到自己對這世界的影響力。我們都想要有成就感，想要有征服感。很多時候，這成就有多大或者甚至這世界是否真的變得更好了都不那麼重要，我們只是想要確定我們成就了一些可以觸知的事。對於這種看得見的成就的期望使一些人不願意支持素食者顛峰 Vegan Outreach [按，素食者顛峰之名根據本網站現有翻譯，Outreach 的意思還有超越和拓展等] 的工作。因為我們做的事情太慢，太抽象了，而且根本不可能親眼看見為我們所救助的動物。

根據對人類本性的了解，以及視減輕痛苦為第一要務的認知，素食者顛峰提出了我們宣傳工作的兩大原則：

第一，我們應該盡力放棄我們個人的偏見和需求。素食者顛峰的工作方式源自對現在世界狀況的直接分析，而減少生命的苦難則是我們工作唯一的原動力。

第二，當我們選擇作某件事的同時，我們也在選擇放棄作另一些事。素食者顛峰的資源的時間都極為有限。所以我們決定不能“做些事，無論做什麼”，我們的努力集中在我們相信可以最有效果地減少苦難的那些行動上。這聽上去十分簡單，但考慮到對於社會宣傳者無窮無盡的需求，我們相信這是一個重要的原則。

為什麼選擇宣揚嚴格素食（全素食）？

根據這兩個原則，我們選擇推廣嚴格素食以最有效地減少這世界上的苦難。讓我再重複一邊，我們選擇嚴格素食作為工作中心來自於我們改造世界的原則，而不是我們的原則來自於嚴格素食。嚴格素食主義本身並沒有價值。然而，宣傳嚴格素食是減少世上苦難的最有效方法。原因有三：

第一，數量

每年僅僅在美國作為食品而飼養屠殺的動物遠遠超過其它任何一種剝削形式；這其中牽涉到的動物數量遠遠超過了全世界的人口。在美國，被屠殺的一百隻動物之中有九十九隻是作為人的盤中餐。

第二，苦難

當然，如果這數十億隻動物過着幸福健康的生活，而且快速無痛地死去，那麼我們對苦難的考量會使我們關注其它事情。但是這些被豢養作食物的動物都忍受着難以想象的苦難。

很多動物權利工作者喜歡講述個別動物的故事；然而任何一隻雞、豬、或作為小牛肉的牛犢的悲慘故事都足以與任何其它的殘暴故事相比。實際上，為這些動物作宣傳的最大困難在於如何描述那難以言傳的苦難：擁擠、惡臭、喧鬧、酷熱與嚴寒、相互攻擊甚至同類相食、極度飢餓、病痛、以及牠們一生中每天從不間斷的恐懼。事實上，每年有數億的動物（超過為了皮草、動物實驗及在收容所中被殺死的動物總數好幾倍）根本無法活到被屠宰的那一刻。牠們實際上是被折磨死的。

第三，契機

如果我們無法為這些動物的苦難作些什麼，如果所有這些都發生在我們無法影響的遠方，那麼我們的工作重心也會不同。但推廣嚴格素食是創造更美好世界的種種方法之中最容易開展的。我們不必推翻異國政權，我們不必放棄現代生活，我們不必贏得一場選舉或者說服國會認同我們的觀點。

每一天，每一個人都在做着影響這些農場動物命運的決定。幫助人們做此改變就可以減少農場動物的苦難。很多全國性的運動花費了巨大的金錢與時間而成效遠不如人意。通過推廣嚴格素食，我們遇到的每一個人都可能是（農場動物）的一個勝利。

如何推廣嚴格素食

以上所列舉的理由是合乎邏輯的，但我們並非一夜之間就達成了這些結論。我們成立素食者顛峰之前，杰克諾裡斯（Jack Norris 素食者顛峰創始人之一）和我從事了各種其它形式的動物權利活動，從寫信運動到數十次示威抗議以及很多在此兩者之間的其它活動，包括民事不服從活動（civil disobedience）。

即使在推廣嚴格素食這一領域之內，仍然有很多不同的觀點和做法。例如，基督教素食聯盟 Christian Vegetarian Association, CVA 在美國最普遍的宗教的範疇之內工作。他們的宣傳小冊，[尊重上帝所創] Honoring God's Creation (原先的 [假如耶穌今天還在，他會吃什麼？What Would Jesus Eat... Today?]) 通過人們已經建立的倫理框架進行宣傳。這個辦法使得 CVA 可以非常有效地向信基督教的人們進行宣傳，而對於這一大批人其它途徑可能較難奏效。

還有其它的組織通過影像的直觀力量進行宣傳。有些組織可以通過公共電視臺上的免費時段，有時也能夠購買商業時段。另一些組織通過載有視聽設備的車 FaunaVision vans (載有大屏幕電視，移動電源和擴音器) 或者載有蓄電池、錄影機和電視的小推車把影像直接帶給大眾。這些像磁鐵一般地吸引路人的注意，而他們可能會不理睬一個發傳單的人。

最大的改變

在素食者顛峰，我們努力追求最大的改變，用最少的捐款和最少的工作時間以最大限度地減少苦難。我們相信達成這一目的的途徑在於把最合適的消息呈現在我們針對的聽眾面前。這就涉及兩個基本問題：我們宣傳的對象是誰，以及什麼樣的消息可以觸發他們最大的轉變？

當然，如果我們有無窮的資源，我們可以向所有的人宣傳。但鑒於我們資源有限，素食者顛峰為了達到最大改變的目標而把力量集中在高中和大學學生身上。原因有三：

第一，他們改變自己的意願和能力

當然，不是每一個學生都願意或能夠停止吃肉。但與一般人口相比，高中和大學學生傾向於更易於接受新觀點，甚至於對現狀存在不滿與反叛情緒；他們也是處於一個較少受到父母、傳統、習慣等等約束的階段。

第二，他們改變可能造成的影響

即使說服老年人和青少年一樣容易，在他們的一生中，青少年不僅可以使更多動物免於苦難，他們也有比較多的機會影響其他人。

第三，向大批人宣傳的便利

一般來說，向大群的高中生和大學學生宣傳是較為方便的。只要花費很少的時間，一個宣傳者就可以向數百名學生散發我們的[為什麼要嚴格素食 Why Vegan?]的傳單。他們以前可能從未看到過一份全面而強有力的論證。

我們在傳單中傳達在工廠化農場和屠宰場中動物的苦難。我們發現這個簡單而直接的訊息有很多長處，包括：

第一，誠實

一般來說，人們能感覺到你是否有意。他們不喜歡被騙，而且很少有人相信一個素食宣傳者真的關心其他人的健康。

每個新的素食者都會經過這樣一個階段，他們想：“雖然我關心動物，但其他人不會關心。人們都是自私的 – 所以我要從他們自己的利益入手！”但請看看週圍的人 – 這健康理由會有效嗎？人們知道肥胖不利健康已經有很多年了，但每一年，美國有越來越多的人越來越胖！這健康理由真的是為了解救動物而最能改變他人的訊息嗎？

第二，效果

很多動物保護人士相信“向上滲透”的理論：“如果人們反對穿皮草，那麼他們也許有一天會放棄吃肉！”真的有人相信花一個小時站在皮草商店門口抗議會比花一個小時散發 [為什麼要嚴格素食？] 的傳單對動物們更有幫助嗎？即使一個拿到我們傳單的人沒有立刻轉變為素食者，他們以後再看到反對皮草的宣傳時更有可能會同情這些其它的動物 – 這就是我們“向下滲透”的動物解放方案！

第三，動力

我們不是僅僅希望人們考慮嚴格素食。我們希望他們真的能夠作此改變，並且能夠持續下去。如果有人嘗試嚴格素食以增進健康，他或她很可能在聽到有人稱讚 Atkins 減肥法的時候又放棄素食，甚至可能比以前吃掉更多的動物！所以，我們希望人們有一個可以持久的素食理由。

我並非在自我欺騙 – 我知道不是所有的人都想要知道工廠化農場和屠宰場中的情形。但避免觸及這些可怕的話題，而代之以一些易於被接受的理由不夠有力量。我們不想人們點頭表示同意，然後繼續他們的肉食習慣。我們寧可讓百分之九十五的人反感而去以贏得百分之五的人真正改變，也不願所有的人都禮貌地向我們微笑，然後轉身走進麥當勞。

讓我再說一遍：試圖讓每個人都喜歡從來就沒有成功過，我們永遠不可能讓每個人都滿意。該是放棄以一個完美的自我中心的理由讓所有的人都轉變為素食者這個迷夢的時候了。

與此相反，讓人們看到隱藏在圍牆內的工廠化農場和屠宰場的真貌則確實有效！我們發現，動物所遭受的虐待是最強有力的理由讓人們轉變為嚴格素食者 – 並且這理由可以在面臨着來自同輩好友、傳統、最新減肥餐等等的壓力時還能夠堅持下去。杰克在他去美國各地大學散發傳單的兩年之中，發現很多學生有意願接受和考慮有關素食的信息。其它的人也有類似的體驗。很多人告訴我們：“我一點都不知道這其中的情形！多謝你讓我睜開了眼睛！”

然而，還有很多很多如親戚朋友等願意改變的人尚未被我們的宣傳觸及，但我們不能把所有的時間和情感資源都花費在離我們最近的人身上。給有興趣的人提供信息的最簡單辦法就是在活動範圍內放置宣傳品：圖書館，音樂品商店和書店，健康食品商店，咖啡館，以及某些傾向素食的餐廳。

然而，通過在年輕的人群中宣傳，動物可以用最少的投資得到最大的收益。素食者顛峰的兩個計劃有組織地向這個群體宣傳。一個是我們每半年一次的“全國散發傳單日”（與 Viva!USA 合作舉辦）。另一個是“認領大學”的計劃，參與此計劃的活動者每一個學期至

少在其所選的大學中散發一次傳單。這些計劃第一次以最易於接受宣傳的人為對象而有系統地向動物解放邁進。

動物們無法再忍耐我們隨意的、被動的、嘗試任何辦法的運動。我們已經知道什麼方式是有效的。我們需要的是大家的奉獻來進行這一事業！你也可以加入我們的行列 - 詳情請參閱我們的網站 www.veganoutreach.org。

易犯的錯誤（陷阱）

任何一個成為素食者超過幾分鐘的人都知道素食的種種障礙 - 習慣、傳統、便利、口味、朋友的壓力等等。這些阻力使人們不願放開心懷考慮動物的困境。我們提供的理由必須能夠戰勝這些阻力！

在你為動物而宣傳的時候，人們都會尋找借口來迴避我們 - 沒有人會無端地想：“哇，我真的很想放棄我最愛吃的菜，並且把自己和家人朋友隔離開來！”有鑒於此，我們不能給人們任何理由來迴避在工廠化農場和屠宰場中動物所面臨的不必要的極端痛苦。

如果想要儘可能有效率地為動物謀福利，我們絕對必須了解並且避免犯一些常見的錯誤。記住：我們的訊息非常簡單明瞭。不要岔開話題去講一些你聽來的那些看起來或許傾向於素食的信息。不要試圖回應所有那些丟給你的邊緣性問題 - 宣傳不是為了表現你知道多少。不要讓你們的討論陷入不相關話題的泥沼，諸如性能力、第三世界的飢民、耶穌的麵包和魚、墮胎權、雞比人類嬰兒聰明、總統、動物骨骼製造的活性炭（用于製造白糖）、以及爺爺的膽固醇高低等等。

同樣，不要引用會有爭議的資訊作理由。工廠化農場和屠宰場遠離一般大眾的視線，這些工業的公關機器極力否認標準養殖方法（“動物們受到良好的對待，屠宰場有嚴格的管理”）。公眾不會因為我們的反駁而相信我們。我們沒有必要引用“有偏見”的資料；獨立調查機構和肉類工業本身就提供了工廠化農場和屠宰場虐待動物的完善資料。即使只用一般人都認為無可爭辯的資料來源，我們的理由也無懈可擊，正如就算不說出最壞的情形，我們的理由也堅強有力。

永遠都把注意力放在動物身上而不是嚴格素食本身。嚴格素食主義本身並不是目的，它不是一個教條，一份必須迴避的食物成份清單或者不可變更的規則。嚴格素食主義只是反對虐待減少苦難的一個工具而已。

牢記以下幾點

- * 我們不想攻擊任何事或任何人。
- * 我們不想表達我們對於虐待動物的憤怒。
- * 我們不想讓別人知道我們多麼聰明或先知先覺。
- * 我們不想贏得一場與肉食者的辯論。
- * 我們不想讓人覺得惡心從而他們下一餐無法吃肉。

我們希望人們能敞開他們的心胸而接受改變。所有的理由都可以簡化為：

- * 購買肉類、雞蛋、和奶製品造成不必要的苦難。
- * 我們每個人都可以選擇不要去造成這種苦難。

作一個健康素食者

對很多人來說，堅持一個與眾不同的飲食是一件遠比大多數宣傳素食的人所承認或了解的更艱巨的工作。在他四處散發傳單的兩年中，杰克常常聽到：“我以前也曾試過素食，但我覺得對身體不好。”這種話聽的多了，杰克甚至覺得他遇到的失敗素食者比素食者還多！

試想把這個情形與很多宣傳者喜歡講的話，諸如“肉是毒藥！”，相對比。假設有一個吃葷的人聽到一個朋友吃素而覺得身體不好的故事，然後再遇到一位聽起來近乎絕望的素食宣傳者在高喊：“肉食造成心臟病！大腸癌！乳癌！糖尿病！”，他會怎麼想呢？

正如我們已經知道的，溫和的健康理由對大多數人，尤其是年輕人，的影響力十分有限。而健康理由不僅是在浪費我們有限的資源；當我們復述那些聽起來極端的非此即彼的口號，我們實際上是在傷害動物。任何一個為了素食的“神奇療效”而嘗試素食的人在發現他們沒有立刻減肥或增強精力的時候就會放棄。他們然後會告訴所有的人他們吃素的時候感覺多麼糟糕，而回到吃肉的時候感覺如何之好。只要有一個失敗的素食者，就可以破壞很多動物保護人士的努力。

我們通過動物倫理宣傳素食的時候必須同時給人們一個如何維持健康身體的誠實而全面的計劃。以前的很多宣傳素食的人所給出的營養資訊太過糟糕以至於造成了大批失敗的素食者。杰克在花了兩年時間散發傳單之後決定重回學校而成為一個註冊營養師，這樣他才能真正地評判營養研究的結果。

如果我們想要儘可能地減少苦難，我們必須學習並且提供給他人關於嚴格素食誠實而沒有偏見的營養資訊，包括其中的不確定因素及可能的缺點。我們這樣不僅讓人們相信我們，而且也在為動物們培養健康的宣傳人士！

反駁人們心中的素食形象

宣傳嚴格素食人士所面臨的最大課題大概要數嚴格素食者在社會上的形象。現在電視電影上出現“嚴格素食者”一詞的時候不必在作解釋了，但不幸的是，嚴格素食者這個字已經成為憤怒且狂熱的年輕人過着艱苦孤立生活的代名詞。簡而言之，“嚴格素食者”即等於“不快樂”。正如一個失敗的素食者可以破壞很多宣傳者的努力一樣，嚴格素食者這樣的形象使得嚴格素食主義無法被廣泛接受。

可悲的是，這個“憤怒的嚴格素食者”形象來自于真實的現狀，而與此形象作戰只會更加強化人們的印象。我不僅認識很多極端的嚴格素食主義者，我以前也助長了這一觀點。所有以上這些誤區，低效率的戰術、過於追求食物成份的純潔、為了細節而爭辯等等，這些錯誤我都曾經犯過。我的自認清高給了很多人一輩子都不再考慮吃素的借口。

只作一個嚴格素食者是不夠的，甚至作一個奮力宣傳素食的人都不夠。如果我們想要儘量減少動物的苦難，我們必須有意識的成為與人們心目中的嚴格素食者相反的人。動物們無法再等待我們走出絕望的陰影。我們必須學習如何“贏得朋友和影響他人”。我們必須 - 即使我們有理由感到憤怒和悲傷 - 讓我們遇見的每一個人留下一個好印象，既我們是一個快樂的人過着充實而有意義的生活。

總結

這並非一個特別激動人心的辦法：

- * 集中注意力在如何防止工廠化農場繁殖更多的動物。
- * 接受這樣一個現實，既現在只有少數人會聽從我們的宣傳，多數人都會斥之以鼻。
- * 避免說極端沒有餘地的話，避免自認清高。
- * 接受和承認不確定因素。
- * 作一個快樂、尊重他人的、融入主流的、為人們喜愛的人。

希望能夠作一些更直接、更有成就感的事是可以理解的。幾乎每次我在演講時，都會至少有一個人說一些類似“我們現在就必須做所有的事情！我們必須去解救所有的動物！”的話。

誠然，我不敢說絕對沒有其它更好的途徑，但歷史經驗並不樂觀。在我們之前已有千百萬的人對於當時的世界感到憤怒，然而現在的世界存在比以前更多的苦難。憤怒加上努力很顯然還是不夠的。

看看這個國家(美國)的動物保護運動吧。前幾十年，數十萬人為了動物們捐獻了數億美元的金錢，花費了數億小時的工作時間。這些奉獻換來了什麼呢？

- * 大部份這期間積極保護動物的人因精疲力竭而放棄了。
- * 人均消費動物的數量有增無減。
- * 在美國的動物正經歷着前所未有的苦難！

然而，仍然有很多的動物保護人士堅持：“用任何手段解放動物！”“我願為牠們作任何事情！”

如果現狀如此，那麼我們應該問問自己：

- * 我們願意放棄，轉移我們的憤怒嗎？
- * 我們願意控制我們的熱情，而不是讓它控制我們嗎？
- * 我們願意把那些看不見的動物的需要擺在我們自己的願望之上嗎？
- * 相比於沒有改變，我們願意接受緩慢的改變嗎？

最後的挑戰

如果我告訴你做到這些很容易的話，那是在騙人。往往，看上去合理的回應是：既然如此，為什麼還要費事呢？我已經是一個嚴格素食者了，改變世界是無望的。

這就講到了我開始提到的第二個挑戰：為什麼還要努力？

看了虐待動物的可怕畫面或影像而憤怒並在短期內決心作點什麼是相對容易的。但一個禮拜之後呢？一個月呢？一年呢？在你被家人抵制，被同事嘲弄，在散發傳單時不被理會之後呢？

從很多方面來說，堅持我們的努力和衝勁比打開他人的心胸更為困難。

那麼是否沒有希望了呢？如果你從長遠的角度看，我相信我們是有理由樂觀的。實際上，任何一個試圖從根本上改變未來的人最好都把眼光放長遠一點，至少比明年甚或今後十年更遠。雖然這緩慢的改變可能讓我們感到難過，前幾個世紀裡已經發生的變化速度是前所未有的。正如布魯斯·伏萊德理奇(Bruce Friedrich)所指出的：

兩千五百年前，哲學之父蘇格拉底即在教導民主思想。然而直到幾千年之後我們現代的民主制度方纔開始。直到十九世紀奴隸制才在發達國家被廢除。直到上個世紀，童工才被禁止，虐待兒童成為一個罪名，婦女得到選舉權，少數族群得到更多的權利。

從這個意義上說，我們今天有着偉大而特殊的機會讓“經濟學家 *Economist's*”的預言變為現實：

從歷史上看，隨著無知與貧困現象的減少，人類已經把道德倫理範圍不斷向外延展：首先超越了家庭和部族，接著超越了宗教、種族、和國家。把其他的物種更為完整地納入範圍的觀念，對當今一般大眾來說是不可思議的。然而幾天、幾代、幾世紀後，這將只不過是‘文明’行為的基本要求。

這樣就足以讓我們堅持日復一日的努力，作推動嚴格素食這樣一個困難而且抽象的工作了嗎？尤其是在我們週圍沒有其它動物保護人士鼓勵的時候。我們並非機器人，我們每個人都想要有快樂的生活。

然而，我以為我們想要快樂的願望正是對於這最後挑戰的回答。

歸根結底，快樂不是來自“物質”。雖然美國是地球上最富有的國家，美國人並不是地球上最快樂的人。那句“對快樂的追求”的話(指美國獨立宣言中的名言)不是無題而發的。人類作為一種生物，無論我們已經擁有多少，我們本能地希望佔有更多。在億萬年的歷史長河中，那些滿足於現狀的祖先早已從基因庫中被淘汰了。結果就是我們現在本能地追求快樂卻永遠也無法擁有快樂。

那麼我們該怎麼辦呢？我所找到的最好答案是：快樂來自於一個有意義的生活，既來自我們的成就而非我們佔有的物質。

我相信有意義的成就來自為了我們自己之外的目的而活，超越我們身邊之事物來看待我們的存在。而盡心盡力讓這世界更為美好是我所能想象的最有意義的生活了。

重述馬丁路德金的名言：

歷史的軌跡很長
且很曲折
往往晦暗不明
但它終究
向着正義而前進。

我想要成為這進步的一部分。