

有意义的生活

麦特 保尔 Matt Ball

所有社会活动者都面对两大挑战。两者之中较重要的，是能够让人们敞开心怀，进而有意识的去考虑新的观念。

前言

那些能够成功地推动社会改革的有效率的社会活动者都是深思熟虑的心理学家。他们了解每个人都有与生俱来的本性。然后，经由教养我们被灌输某些信仰和成见。渐渐地，我们发现新的“真理”并舍弃一些既有的观念；我们综合各家之长，去芜存精以良代莠，从而不断地改变我们自己的一套态度、原则和价值观。

虽然我们可能承认我们的信仰会随时间而改变，然而在任何一个特定时刻大多数人都相信当时的立场和观点是“正确的”，我们的信念是有根据的，我们的行为是正当的，而我们也都自认为好人。然而若干年之后，当我们回首往事，我们会对自己当年的想法难以置信。我们想不到也许某一天，我们也会对我们今天坚持的态度有同样的感觉。

同样的道理，我们了解我们无法把想法强塞进任何人的脑袋。不论一个道理是多么完善，归根到底，真正的永久的改变来自让人们敞开心灵，从而可以无拘碍自由地探索新的观念和看待这世界的新角度。当然，我们知道要做到这一点并无捷径，我们也没有什么秘密的诀窍。鼓励他人敞开心灵的最简单途径就是自己敞开心灵，而且这并非只是为了宣传我们的观点或赢得一场争论而已。

我们必须真正地放开自己，必须在与其他人交流的时候能够诚心地考虑他们所说的每一句话。因为没有人是全知的，我相信这是任何一个认真的社会活动者所应采取的态度。言归正传，让我们先把我们认为的事实放在一边，而想想问题的核心是什么。

我经过很多年努力把所要作的宣传凝聚成它最纯粹的形式。我逐渐相信几乎所有行动都起源于追寻成就感和快乐或者避免和减轻痛苦的需求。换句话说，造成更多快乐的是好事而造成更多痛苦的是坏事。当然，这是一个过于简化的观点，但这有助于跨过种种易混淆的情形而给出一个判断我们行动后果，及评价我们的宣传效果的简单方法。

因为痛苦，无论是生理的、心理的、或是感情的痛苦，一般来说都是达到满足感的最主要障碍，我认为减少痛苦应是第一要务，尤其是现在的世界上有如此之多的苦难。从根本上说，我作社会宣传秉持的就是减少这世界上的苦难的信念。

社会宣传的原则

如果你在看这篇文章，那么我猜想你所关心的应该不仅是一己的快乐。那么，接下来的问题是：我们如何能够改变这遍布着苦难的世界？

除了敞开心胸之外，我们应该了解：对已知的和身边的事情有强烈的亲和力是人的本性。不仅一般大众如此，那些作社会宣传的人也是如此。一般来说，大部分为了一个更美好世界而工作的人也都把他们的注意力集中在和他们相近（在地缘或物种的意义上）的事物上。即使那些超越了物种界限的人也往往只注意到他们所熟悉的或者是稀奇的；花费在猫狗、珍奇动物和被媒体关注的个别动物身上的资源和努力与世界上现有的苦难不成比例。

这是很容易理解的：人类本能地希望能够看到自己对这世界的影响力。我们都想要有成就感，想要有征服感。很多时候，这成就有多大或者甚至这世界是否真的变得更好了都不那么重要，我们只是想要确定我们成就了一些可以触知的事。对于这种看得见的成就的期望使一些人不愿意支持素食者颠峰 Vegan Outreach [按，素食者颠峰之名根据本网站现有翻译，Outreach 的意思还有超越和拓展等] 的工作。因为我们做的事情太慢，太抽象了，而且根本不可能亲眼看见为我们所救助的动物。

根据对人类本性的了解，以及视减轻痛苦为第一要务的认知，素食者颠峰提出了我们宣传工作的两大原则：

第一，我们应该尽力放弃我们个人的偏见和需求。素食者颠峰的工作方式源自对现在世界状况的直接分析，而减少生命的苦难则是我们工作唯一的原动力。

第二，当我们选择作某件事的同时，我们也在选择放弃作另一些事。素食者颠峰的资源的时间都极为有限。所以我们决定不能“做些事，无论做什么”，我们的努力集中在我们相信可以最有效果地减少苦难的那些行动上。这听上去十分简单，但考虑到对于社会宣传者无穷无尽的需求，我们相信这是一个重要的原则。

为什么选择宣扬严格素食（全素食）？

根据这两个原则，我们选择推广严格素食以最有效地减少这世界上的苦难。让我再重复一边，我们选择严格素食作为工作中心来自于我们改造世界的原则，而不是我们的原则来自于严格素食。严格素食主义本身并没有价值。然而，宣传严格素食是减少世上苦难的最有效方法。原因有三：

第一，数量

每年仅仅在美国作为食品而饲养屠杀的动物远远超过其它任何一种剥削形式；这其中牵涉到的动物数量远远超过了全世界的人口。在美国，被屠杀的一百只动物之中有九十九只是作为人的盘中餐。

第二，苦难

当然，如果这数十亿只动物过着幸福健康的生活，而且快速无痛地死去，那么我们对苦难的考量会使我们关注其它事情。但是这些被豢养作食物的动物都忍受着难以想象的苦难。

很多动物权利工作者喜欢讲述个别动物的故事；然而任何一只鸡、猪、或作为小牛肉的牛犊的悲惨故事都足以与任何其它的残暴故事相比。实际上，为这些动物作宣传的最大困难在于如何描述那难以言表的苦难：拥挤、恶臭、喧闹、酷热与严寒、相互攻击甚至同类相食、极度饥饿、病痛、以及它们一生中每天从不间断的恐惧。事实上，每年有数亿的动物（超过为了皮草、动物实验及在收容所中被杀死的动物总数好几倍）根本无法活到被屠宰的那一刻。它们实际上是被折磨死的。

第三，契机

如果我们无法为这些动物的苦难作些什么，如果所有这些都发生在我们无法影响的远方，那么我们的工作重心也会不同。但推广严格素食是创造更美好世界的种种方法之中最容易开展的。我们不必推翻异国政权，我们不必放弃现代生活，我们不必赢得一场选举或者说国会认同我们的观点。

每一天，每一个人都在做着影响这些农场动物命运的决定。帮助人们做此改变就可以减少农场动物的苦难。很多全国性的运动花费了巨大的金钱与时间而成效远不如人意。通过推广严格素食，我们遇到的每一个人都可能是（农场动物）的一个胜利。

如何推广严格素食

以上所列举的理由是合乎逻辑的，但我们并非一夜之间就达成了这些结论。我们成立素食者颠峰之前，杰克诺里斯（Jack Norris 素食者颠峰创始人之一）和我从事了各种其它形式的动物权利活动，从写信运动到数十次示威抗议以及很多在此两者之间的其它活动，包括民事不服从活动（civil disobedience）。

即使在推广严格素食这一领域之内，仍然有很多不同的观点和做法。例如，基督教素食联盟 Christian Vegetarian Association, CVA 在美国最普遍的宗教的范畴之内工作。他们的宣传小册，[尊重上帝所创] Honoring God's Creation（原先的 [假如耶稣今天还在，他会吃什么？ What Would Jesus Eat... Today?] 通过人们已经建立的伦理框架进行宣传。这个办法使得 CVA 可以非常有效地向信基督教的人们进行宣传，而对于这一大批人其它途径可能较难奏效。

还有其它的组织通过影像的直观力量进行宣传。有些组织可以通过公共电视台上的免费时段，有时也能够购买商业时段。另一些组织通过载有视听设备的车 FaunaVision vans（载有大屏幕电视，移动电源和扩音器）或者载有蓄电池、录影机和电视的小推车把影像直接带给大众。这些像磁铁一般地吸引路人的注意，而他们可能会不理睬一个发传单的人。

最大的改变

在素食者颠峰，我们努力追求最大的改变，用最少的捐款和最少的工作时间以最大限度地减少苦难。我们相信达成这一目的的途径在于把最合适的消息呈现在我们针对的听众面前。这就涉及两个基本问题：我们宣传的对象是谁，以及什么样的消息可以触发他们最大的转变？

当然，如果我们有无穷的资源，我们可以向所有的人宣传。但鉴于我们资源有限，素食者颠峰为了达到最大改变的目标而把力量集中在高中和大学学生身上。原因有三：

第一，他们改变自己的意愿和能力

当然，不是每一个学生都愿意或能够停止吃肉。但与一般人口相比，高中和大学学生倾向于更易于接受新观点，甚至于对现状存在不满与反叛情绪；他们也是处于一个较少受到父母、传统、习惯等等约束的阶段。

第二，他们改变可能造成的影响

即使说服老年人和青少年一样容易，在他们的一生中，青少年不仅可以使更多动物免于苦难，他们也有比较多的机会影响其他人。

第三，向大批人宣传的便利

一般来说，向大群的高中生和大学生宣传是较为方便的。只要花费很少的时间，一个宣传者就可以向数百名学生散发我们的 [为什么要严格素食 Why Vegan?] 的传单。他们以前可能从未看到过一份全面而强有力的论证。

我们在传单中传达在工厂化农场和屠宰场中动物的苦难。我们发现这个简单而直接的讯息有很多长处，包括：

第一，诚实

一般来说，人们能感觉到你是否有诚意。他们不喜欢被骗，而且很少有人相信一个素食宣传者真的关心其他人的健康。

每个新的素食者都会经过这样一个阶段，他们想：“虽然我关心动物，但其他人不会关心。人们都是自私的 - 所以我要从他们自己的利益入手！”但请看看周围的人 - 这健康理由会有效吗？人们知道肥胖不利健康已经有很多年了，但每一年，美国有越来越多的人越来越胖！这真的是为了解救动物而最能改变他人的讯息吗？

第二，效果

很多动物保护人士相信“向上渗透”的理论：“如果人们反对穿皮草，那么他们也许有一天会放弃吃肉！”真的有人相信花一个小时站在皮草商店门口抗议会比花一个小时散发[为什么要严格素食？]的传单对动物们更有帮助吗？即使一个拿到我们传单的人没有立刻转变为素食者，他们以后再看到反对皮草的宣传时更有可能同情这些其它的动物 - 这就是我们“向下渗透”的动物解放方案！

第三，动力

我们不是仅仅希望人们考虑严格素食。我们希望他们真的能够作此改变，并且能够持续下去。如果有人尝试严格素食以增进健康，他或她很可能在听到有人称赞 Atkins 减肥法的时候又放弃素食，甚至可能比以前吃掉更多的动物！所以，我们希望人们有一个可以持久的素食理由。

我并非在自我欺骗 - 我知道不是所有的人都想要知道工厂化农场和屠宰场中的情形。但避免触及这些可怕的话题，而代之以一些易于被接受的理由不够有力量。我们不想人们点头表示同意，然后继续他们的肉食习惯。我们宁可让百分之九十五的人反感而去以赢得百分之五的人真正改变，也不愿所有的人都礼貌地向我们微笑，然后转身走进麦当劳。

让我再说一遍：试图让每个人都喜欢从来就没有成功过，我们永远不可能让每个人都满意。该是放弃以一个完美的自我中心的理由让所有的人都转变为素食者这个迷梦的时候了。

与此相反，让人们看到隐藏在围墙内的工厂化农场和屠宰场的真貌则确实有效！我们发现，动物所遭受的虐待是最强有力的理由让人们转变为严格素食者 - 并且这理由可以在面临着来自同辈好友、传统、最新减肥餐等等的压力时还能够坚持下去。杰克在他去美国各地大学散发传单的两年之中，发现很多学生有意愿接受和考虑有关素食的信息。其它的人也有类似的体验。很多人告诉我们：“我一点都不知道这其中的情形！多谢你让我睁开了眼睛！”

然而，还有很多很多如亲戚朋友等愿意改变的人尚未被我们的宣传触及，但我们不能把所有的时间和情感资源都花费在离我们最近的人身上。给有兴趣的人提供信息的最简单办法就是在活动范围内放置宣传品：图书馆，音乐品商店和书店，健康食品商店，咖啡馆，以及某些倾向素食的餐厅。

然而，通过在年轻的人群中宣传，动物可以用最少的投资得到最大的收益。素食者颠峰的两个计划有组织地向这个群体宣传。一个是我们每半年一次的“全国散发传单日”（与 Viva!USA 合作举办）。另一个是“认领大学”的计划，参与此计划的活动者每一个学期至

少在其所选的大学中散发一次传单。这些计划第一次以最易于接受宣传的人为对象而有系统地向动物解放迈进。

动物们无法再忍耐我们随意的、被动的、尝试任何办法的运动。我们已经知道什么方式是有效的。我们需要的是大家的奉献来进行这一事业！你也可以加入我们的行列 - 详情请参阅我们的网站 www.veganoutreach.org。

易犯的错误（陷阱）

任何一个成为素食者超过几分钟的人都知道素食的种种障碍 - 习惯、传统、便利、口味、朋友的压力等等。这些阻力使人们不愿放开心怀考虑动物的困境。我们提供的理由必须能够战胜这些阻力！

在你为动物而宣传的时候，人们都会寻找借口来回避我们 - 没有人会无端地想：“哇，我真的很想放弃我最爱吃的菜，并且把自己和家人朋友隔离开来！”有鉴于此，我们不能给人们任何理由来回避在工厂化农场和屠宰场中动物所面临的不必要的极端痛苦。

如果想要尽可能有效率地为动物谋福利，我们绝对必须了解并且避免犯一些常见的错误。记住：我们的讯息非常简单明了。不要岔开话题去讲一些你听来的那些看起来或许倾向于素食的信息。不要试图回应所有那些丢给你的边缘性问题 - 宣传不是为了表现你知道多少。不要让你的讨论陷入不相关话题的泥沼，诸如性能力、第三世界的饥民、耶稣的面包和鱼、堕胎权、鸡比人类婴儿聪明、总统、动物骨骼制造的活性炭（用于制造白糖）、以及爷爷的胆固醇高低等等。

同样，不要引用会有争议的资讯作理由。工厂化农场和屠宰场远离一般大众的视线，这些工业的公关机器极力否认标准养殖方法（“动物们受到良好的对待，屠宰场有严格的管理”）。公众不会因为我们的反驳而相信我们。我们没有必要引用“有偏见”的资料；独立调查机构和肉类工业本身就提供了工厂化农场和屠宰场虐待动物的完善资料。即使只用一般人都认为无可争辩的资料来源，我们的理由也无懈可击，正如就算不说出最坏的情形，我们的理由也坚强有力。

永远都把注意力放在动物身上而不是严格素食本身。严格素食主义本身并不是目的，它不是一个教条，一份必须回避的食物成分清单或者不可变更的规则。严格素食主义只是反对虐待减少苦难的一个工具而已。

牢记以下几点

- * 我们不想攻击任何事或任何人。
- * 我们不想表达我们对于虐待动物的愤怒。
- * 我们不想让别人知道我们多么聪明或先知先觉。
- * 我们不想赢得一场与肉食者的辩论。
- * 我们不想让人觉得恶心从而他们下一餐无法吃肉。

我们希望人们能敞开他们的心胸而接受改变。所有的理由都可以简化为：

- * 购买肉类、鸡蛋、和奶制品造成不必要的苦难。
- * 我们每个人都可以选择不要去造成这种苦难。

作一个健康素食者

对很多人来说，坚持一个与众不同的饮食是一件远比大多数宣传素食的人所承认或了解的更艰巨的工作。在他四处散发传单的两年中，杰克常常听到：“我以前也曾试过素食，但我觉得对身体不好。”这种话听的多了，杰克甚至觉得他遇到的失败素食者比素食者还多！

试想把这个情形与很多宣传者喜欢讲的话，诸如“肉是毒药！”，相对比。假设有一个吃荤的人听到一个朋友吃素而觉得身体不好的故事，然后再遇到一位听起来近乎绝望的素食宣传者在高喊：“肉食造成心脏病！大肠癌！乳癌！糖尿病！”，他会怎么想呢？

正如我们已经知道的，温和的健康理由对大多数人，尤其是年轻人，的影响力十分有限。而健康理由不仅是在浪费我们有限的资源；当我们复述那些听起来极端的非此即彼的口号，我们实际上是在伤害动物。任何一个为了素食的“神奇疗效”而尝试素食的人在发现他们没有立刻减肥或增强精力的时候就会放弃。他们然后会告诉所有的人他们吃素的时候感觉多么糟糕，而回到吃肉的时候感觉如何之好。只要有一个失败的素食者，就可以破坏很多动物保护人士的努力。

我们通过动物伦理宣传素食的时候必须同时给人们一个如何维持健康身体的诚实而全面的计划。以前的很多宣传素食的人所给出的营养资讯太过糟糕以至于造成了大批失败的素食者。杰克在花了两年时间散发传单之后决定重回学校而成为一个注册营养师，这样他才能真正地评判营养研究的结果。

如果我们想要尽可能地减少苦难，我们必须学习并且提供给他人关于严格素食诚实而没有偏见的营养资讯，包括其中的不确定因素及可能的缺点。我们这样不仅让人们相信我们，而且也在为动物们培养健康的宣传人士！

反驳人们心中的素食形象

宣传严格素食人士所面临的最大课题大概要数严格素食者在社会上的形象。现在电视电影上出现“严格素食者”一词的时候不必在作解释了，但不幸的是，严格素食者这个字已经成为愤怒且狂热的年轻人过着艰苦孤立生活的代名词。简而言之，“严格素食者”即等于“不快乐”。正如一个失败的素食者可以破坏很多宣传者的努力一样，严格素食者这样的形象使得严格素食主义无法被广泛接受。

可悲的是，这个“愤怒的严格素食者”形象来自于真实的现状，而与此形象作战只会更加强化人们的印象。我不仅认识很多极端的严格素食主义者，我以前也助长了这一观点。所有以上这些误区，低效率的战术、过于追求食物成分的纯洁、为了细节而争辩等等，这些错误我都曾经犯过。我的自认清高给了很多人一辈子都不再考虑吃素的借口。

只作一个严格素食者是不够的，甚至作一个奋力宣传素食的人都不够。如果我们想要尽量减少动物的苦难，我们必须有意识的成为与人们心目中的严格素食者相反的人。动物们无法再等待我们走出绝望的阴影。我们必须学习如何“赢得朋友和影响他人”。我们必须 - 即使我们有理由感到愤怒和悲伤 - 让我们遇见的每一个人留下一个好印象，既我们是一个快乐的人过着充实而有意义的生活。

总结

这并非一个特别激动人心的办法：

- * 集中注意力在如何防止工厂化农场繁殖更多的动物。
- * 接受这样一个现实，既现在只有少数人会听从我们的宣传，多数人都会斥之以鼻。
- * 避免说极端没有余地的话，避免自认清高。
- * 接受和承认不确定因素。
- * 作一个快乐、尊重他人的、融入主流的、为人们喜爱的人。

希望能够作一些更直接、更有成就感的事是可以理解的。几乎每次我在演讲时，都会至少有一个人说一些类似“我们现在就必须做所有的事情！我们必须去解救所有的动物！”的话。

诚然，我不敢说绝对没有其它更好的途径，但历史经验并不乐观。在我们之前已有千百万的人对于当时的世界感到愤怒，然而现在的世界上存在比以前更多的苦难。愤怒加上努力很显然还是不够的。

看看这个国家(美国)的动物保护运动吧。前几十年，数十万人为了动物们捐献了数亿美元的金钱，花费了数亿小时的工作时间。这些奉献换来了什么呢？

- * 大部分这期间积极保护动物的人因精疲力竭而放弃了。
- * 人均消费动物的数量有增无减。
- * 在美国的动物正经历着前所未有的苦难！

然而，仍然有很多的动物保护人士坚持：“用任何手段解放动物！”“我愿为它们作任何事情！”

如果现状如此，那么我们应该问问自己：

- * 我们愿意放弃，转移我们的愤怒吗？
- * 我们愿意控制我们的热情，而不是让它控制我们吗？
- * 我们愿意把那些看不见的动物的需要摆在我们自己的愿望之上吗？
- * 相比于没有改变，我们愿意接受缓慢的改变吗？

最后的挑战

如果我告诉你做到这些很容易的话，那是在骗人。往往，看上去合理的回应是：既然如此，为什么还要费事呢？我已经是一个严格素食者了，改变世界是无望的。

这就讲到了我开始提到的第二个挑战：为什么还要努力？

看了虐待动物的可怕画面或影像而愤怒并在短期内决心作点什么是相对容易的。但一个礼拜之后呢？一个月呢？一年呢？在你被家人抵制，被同事嘲弄，在散发传单时不被理会之后呢？

从很多方面来说，坚持我们的努力和冲劲比打开他人的心胸更为困难。

那么是否没有希望了呢？如果你从长远的角度看，我相信我们是有理由乐观的。实际上，任何一个试图从根本上改变未来的人最好都把眼光放长远一点，至少比明年甚或今后十年更远。虽然这缓慢的改变可能让我们感到难过，前几个世纪里已经发生的变化速度是前所未有的。正如布鲁斯·伏莱德理奇(Bruce Friedrich)所指出的：

两千五百年前，哲学之父苏格拉底即在教导民主思想。然而直到几千年之后我们现代的民主制度方才开始。直到十九世纪奴隶制才在发达国家被废除。直到上个世纪，童工才被禁止，虐待儿童成为一个罪名，妇女得到选举权，少数民族得到更多的权利。

从这个意义上说，我们今天有着伟大而特殊的机会让“经济学家 *Economist's*”的预言变为现实：

从历史上看，随著无知与贫困现象的减少，人类已经把道德伦理范围不断向外延展：首先超越了家庭和部族，接著超越了宗教、种族、和国家。把其他的物种更为完整地纳入范围的概念，对当今一般大众来说是不可思议的。然而 几天、几代、几世纪后，这将只不过是‘文明’行为的基本要求。

这样就足以让我们坚持日复一日的努力，作推动严格素食这样一个困难而且抽象的工作了吗？尤其是在我们周围没有其它动物保护人士鼓励的时候。我们并非机器人，我们每个人都想要有快乐的生活。

然而，我以为我们想要快乐的愿望正是对于这最后挑战的回答。

归根结底，快乐不是来自“物质”。虽然美国是地球上最富有的国家，美国人并不是地球上最快乐的人。那句“对快乐的追求”的话(指美国独立宣言中的名言)不是无题而发的。人类作为一种生物，无论我们已经拥有多少，我们本能地希望占有更多。在亿万年的历史长河中，那些满足于现状的祖先早已从基因库中被淘汰了。结果就是我们现在本能地追求快乐却永远也无法拥有快乐。

那么我们该怎么办呢？我所找到的最好答案是：快乐来自于一个有意义的生活，既来自我们的成就而非我们占有的物质。

我相信有意义的成就来自为了我们自己之外的目的而活，超越我们身边之事物来看待我们的存在。而尽心尽力让这世界更为美好是我所能想象的最有意义的生活了。

重述马丁路德金的名言：

历史的轨迹很长
且很曲折
往往晦暗不明
但它终究
向着正义而前进。

我想要成为这进步的一部分。