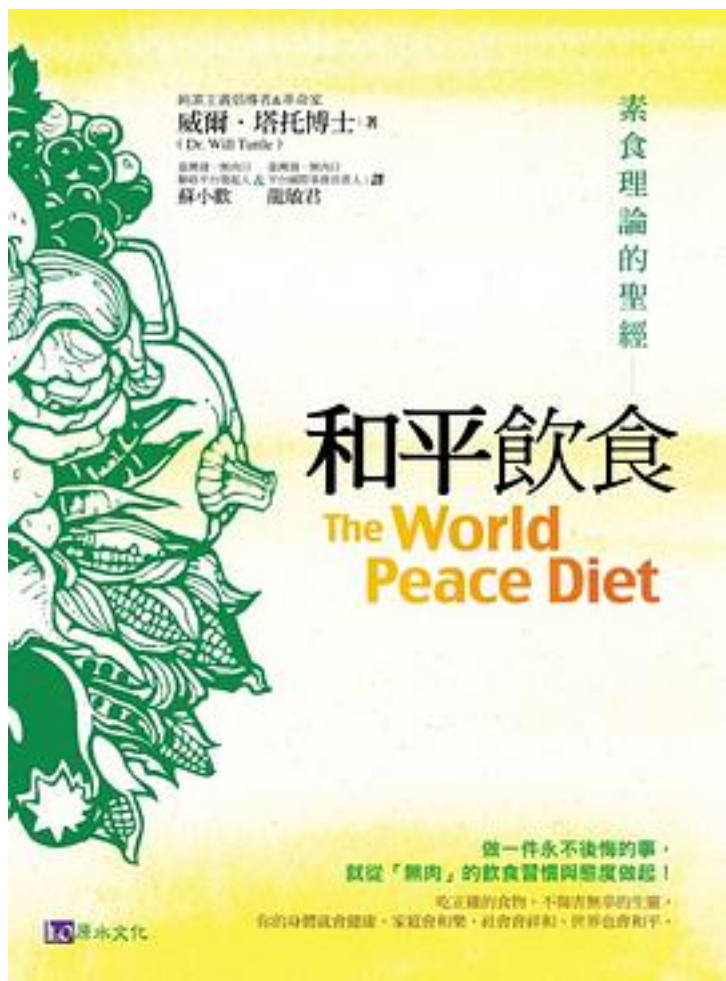


和平飲食



[和平飲食_下载链接1_](#)

著者:威尔·塔托(Will Tuttle)

出版者:原水文化

出版时间:2012-3-17

装帧:平装

isbn:9789866379611

****素食主義的百科全書****

「若你這輩子只能讀一本書，就讀《和平飲食》。」——詹姆士．梅西（James Macy）醫師

*曾榮登美國亞馬遜網路書店暢銷書總榜單日排行冠軍

*曾連續4天名列亞馬遜網路書店暢銷書總榜前100大

*曾長達數週名列亞馬遜網路書店身心健康類前100大

〔內容簡介〕

做一件永不後悔的事，就從「週一無肉日」改變飲食習慣態度做起！

吃正確的食物，不要傷害無辜的生靈，

然後你的身體就會健康、家庭會和樂、社會會祥和、世界也會和平。

我們並非天性好掠奪，而是被最有力的方法教養成如此；從出生被養育，就吃得像個掠奪者。

慈悲的革命正在我們的意識和文化中醞釀，我們停止吃肉，不光是為了關心自己的健康和經濟，同時也因為我們發自內心關心動物、人類和巨大的生命網上互相關聯的生命。

一旦從每日飲食中除去了暴力，我們就能自然地增加修復紛爭的能力，可以培養創意和歡樂，恢復美麗和溫和，並且做為孩子敏感和慈悲的典範。當我們更深入地觀察食物，我們的孩子會逐漸復原，工作會重新復活成為祝福的工具，並把喜悅和關懷帶給世界。

無論你來自哪種宗教背景，你都能從本書中學到，如何進化你的意識，做出讓你更自由、更有智慧的選擇。

重新取回人類生存權，並且與大自然和諧相處的祕訣，就藏在我們的餐桌上。

作者介绍:

威爾．塔托博士（Dr. Will Tuttle）

威爾．塔托是加州柏克萊大學教育博士。他是一個專業的鋼琴家、作曲家。過去十五年，他曾在美國各地的改革教會、素食及人類潛能的研討會及特定宗旨的社團中演說及表演。

威爾出生於美國東部新英格蘭區的書香世家，父親是報界名人，擁有十三家報紙，母親是插畫家，從小在父母的才華及音樂的薰陶下長大，父子常常一起在高山上做合聲練習。

博士學位完成後，威爾一直在大學教書。六年後，他毅然決然放棄教職，重返遊歷的生活，到世界各地舉辦演講。

塔托三十五歲在瑞士小鎮演奏鋼琴時，巧遇妻子梅德林，當時她是位年輕的女畫家。兩人相遇時發覺，彼此竟然都同時在十五年前決定吃素。婚後，兩人仍然過著流浪的生活，他們放棄了房子，住在一部叫做「菩提達摩」的拖車上（一部電車），巡迴全美，繼續宣導純素主義的理想。

塔托除了是位藝術家，還是夢想家和革命家，他認為純素主義的革命，是自有人類以來

最偉大的革命，因為它是意識的革命，徹底實踐了過去聖人「己所不欲，勿施於人」、「萬物同一體」的教理，它跨越物種的藩籬，將動物王國也納入人類的關心範圍。

目录: 前言

我們的飲食：打開「了解」的祕密鑰匙／連接的練習／進化的呼喚

第一章 食物的力量

食物的象徵意義／神聖的饗宴／食物，生命，和死亡／食物的來源：動物或植物／否認的文化／殘酷的傳承／凋零的智慧／我一你，和我一它的關係／我們都是謎／愛就是了解

第二章 文化的根

畜牧文化／畢達哥拉斯定理／純素主義革命

第三章 智慧的本質

有關你吃誰的禁忌／智慧：溝通的能力／摧毀智慧和目的／智慧、目的、和雞／智慧的物種屬性／種什麼，就得什麼

第四章 承襲食物的選擇

我們的傳承：幼時的教導／離家的重要性／社會壓力／思考口味／防禦堡壘

第五章 身體的智慧

禮物／動物食品的成分／造成問題的脂肪／毒素／肉品－藥品集團／安慰劑的效果／身體是我們的朋友

第六章 海中生物的捕殺和養殖

有毒的廢棄物，有毒的肉／養殖魚類／漂浮的死亡船

第七章 控制女性

酪農場的噩夢／逼迫母牛生產／牛奶中的毒素／到地獄的四條路／小鬍子面具／蛋：對女性更多的控制／聯絡的網／甦醒的索菲亞／

第八章 食物的象徵意義

吃下振動力／天使看世界／面具和恐懼／培養同情心

第九章 科學和宗教的簡化論

畜牧文化之子／科學和奴役／宗教的簡化論／罪惡的迷思

第十章 工作的困境

做骯髒的工作／工作的命根／工作成為喜悅，工作成為負擔／使工作復活

第十一章 從毀滅中獲利

養殖工業化／耗損泥土、水、和石油／畜牧業的毒素／治癒地球和經濟／逃避責任的後果

第十二章 答覆反對的意見

培養反對的意見／輕視動物的道德觀／人類掠食的迷思／科學的藉口／宗教的藉口／其他的反對意見

第十三章 淨化或毀滅

兩個造成限制的觀點／暴力的循環／陰影／目的和手段／直覺的課題／直覺和同情心的傳統／三摩地和齋戒的例子／黃教是答案嗎？

／純素飲食的課題／對男孩錯誤的感情教育／後理性意識的誕生

第十四章 轉變之旅

旅程的珍珠網／靈感的種子／挑戰營的有機酪農場／了解的種子／離家／種子社區／松廣寺／社區的力量

第十五章 實現革命

親筆書信／受害者、掠奪者、和旁觀者／我們與動物的關係／離開和回歸健全的心智／進一步的研究與對談／特權和奴役／吃動物最後的時日／地球上的生命電影／駝鹿的訊息／從廢棄的排他思想到世界一家

．．．．．(收起)

[和平飲食_下载链接1_](#)

标签

素食

饮食

和平饮食

veggie

个人与社会

vegan

五星

life

评论

关于素食的哲学和事实解说

:无

一般般。新瓶装旧酒。

怀着感恩的心饮食

卓越的灵魂，慈悲之书

[和平飲食 下载链接1](#)

书评

[和平飲食 下载链接1](#)