

<<和平饮食>>

图书基本信息

书名：<<和平饮食>>

13位ISBN编号：9789866379611

10位ISBN编号：9866379612

出版时间：2010

出版时间：原水文化

作者：威尔·塔托(Will Tuttle)

页数：400

译者：苏小欢,龙敏君

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<和平饮食>>

内容概要

****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

<<和平飲食>>

作者簡介

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。

<<和平飲食>>

書籍目錄

- 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 - 你，和我 - 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

<<和平饮食>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>