

《世界和平饮食》

图书基本信息

书名：《世界和平饮食》

13位ISBN编号：978756138453X

出版时间：2016-10-1

作者：【美】威尔·塔特尔

页数：602

译者：凌谷

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《世界和平饮食》

内容概要

这是一本人类食物系统全景的著作。在本书里，要探索的是食物选择所衍生的文化和心灵方面的深远影响，以及不同选择背后的不同心理状态。每一个翻开这本书的人，一定会顺应宇宙本性的呼唤，做出改变生活方式的决定，共同开启全新的时代，创造出一个超乎我们想象的更和平的世界。

《世界和平饮食》

作者简介

《世界和平饮食》

书籍目录

- 壹 食物的力量食物作为隐喻 神圣的宴席 食物，生命和死亡 食物的来源：植物还是动物？ 否认的文化 继承残忍 枯萎的聪明才智 你-我和它-我 我们都是神秘体 爱就是理解
- 贰 我们的文化根源畜牧文化 毕达哥拉斯原则 维根革命
- 叁 智慧的本质人们不想知道自己在吃谁 智能：建立联系的能力 智能、目标和小鸟 摧毁智能和目的 物种智能的多样性 种瓜得瓜，种豆得豆
- 肆 食物选择的继承世代相传：从小灌输 出离俗家的重要性 社会压力的可怕 对口味的思考 保卫堡垒
- 伍 人类生理的智能礼物 动物性食物的成分 关于脂肪的问题 毒素 肉-医疗联合体 安慰剂效应 我们的身体，我们的朋友
- 陆 海洋生命的捕杀和圈养有毒的废品，有毒的肉块 集中养鱼 海上的死神之船
- 柒 对雌性的专制奶制品噩梦 逼牛产奶 牛奶中的毒素 通往地狱的四条路 牛奶胡子面具 鸡蛋：对雌性动物的进一步压制 纵横相联的网 让苏菲亚复活
- 捌 食物形而上学吃进去的振动频率 借用天使的眼睛 面具与恐惧 培养慈悲心
- 玖 简化式科学与宗教畜牧文化的产物 科学与奴役 宗教简化主义 被漠视的残忍
- 拾 工作的困境从事恶业 暴力之根源远流长 工作可以是愉悦，也可以是负担 让工作恢复生机
- 拾壹 从毁灭中获利养殖工业化 吞噬土壤、水和石化燃料 动物养殖的毒素 拯救地球与经济 回避后果的后果
- 拾贰 回应一些反对观点反对观点的形成 视动物为草芥 “人是狩猎者”的神话 科学提供的理由 宗教提供的理由 其他反对观点

《世界和平饮食》

精彩短评

- 1、看了，有些啰嗦，可以压缩成1/3内容，作为素食入门，值得看看！
- 2、https://www.douban.com/doubanapp/dispatch?uri=/photo_album/1641996205/&dt_dapp=1 他夫人为动物所作肖像画
- 3、价值观的渗透性和目的性太强，科学的分析需要数据的支持，期待很高但是并没有达到预期。
- 4、颇多启发，虽未读完，已被折服。
如此正面、诚恳、彻底地触及生命（包括人和动物）心灵中的黑中之暗、光内之明，堪称明镜。作者的音乐同样感人至深，每每令人泪流满面又心怀喜悦，除了一起享受，真不需再辩说其他了。
- 5、非常棒的一本书，饮食改变一切。
- 6、许多观点相当颠覆过往认识，但细心思考却觉不无道理。值得反复细读。
- 7、素食是为了和平与爱，但是我们所有人几乎都受伤了。我们从小被迫天天三餐参与伤害生命，给心灵造成多大的伤害？……即使我们改变了，成为了素食者，但若没有觉知到并且努力去疗愈，这个伤痕其实一直都会在。……

《世界和平饮食》

精彩书评

1、这是一本写给“人类”阅读的书。事实上，这本书的着力点并不在于力证素食的科学性，也不在于表达素食的宗教意义。前者已经有了标杆性的书籍《中国健康调查报告》，而后者，在各类宗教典籍里多有涉及。作者只是试图通过各种的方式，来穿透我们层层防御，去触碰那最柔软的内角角落。有赖于科技的飞速进步，物质文明的发达，人类其实已经可以脱离需要用其他动物的生命来维系自己生命的境况。而在我看来，采用纯素或者说纯植物性的饮食方式，本身并不具有什么科学性，宗教性。就科学地按生物学食物摄入种类来分，人类也就是可分为【采用纯植物性食物来源的两脚兽】和采用【非纯植物性食物来源的两脚兽】两类罢了。就像吃草的河马也会咬死打扰它的角马，逼急的兔子也会咬人。粗暴的给素食者打上道德高尚的标签无遗也是很可笑无知的。但能超越生物学意义上纯植物性饮食方式的，是其后面可能隐藏的人文主义关怀。而这正是作者想去触碰、挖掘乃至引领的地方。书名《世界和平饮食》正是点出了纯植物性饮食的最高奥义，译者也希望用纯粹音译的维根（VEGAN）二字去更完美的表达。作为文明传承数千年的国家，这种人文主义关怀也在我们浩瀚典籍中有所闪亮，比如《孟子》：“君子之于禽兽也，见其生，不忍见其死，闻其声，不忍食其肉，是以君子远庖厨也。”愿云禅师：“千百年来碗里羹，怨深似海恨难平。欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声。”……读《世界和平饮食》，只需要暂时放下心中的那根大棒，用一丝恻隐之心去共振，或许和平就从你的餐桌开始了。

2、很多年后，人们说起Will Tuttle，应该会像现在我们说起梭罗一样，致以无比的敬意。

最近看到很多文友在谈「华尔登湖」，台译「湖滨散记」，这无疑是在中学时期对我影响最大的书。

从中，我知道了，要进入心灵世界，必须先过简单的生活。事实上，我在生活上也是这样做的。我从梭罗那裡学到专注并安住内心世界，根本不必在意外人怎样看你，因为大多数人都活在无意识裡。

梭罗过著隐居湖畔的简单生活，但他绝非那些只关注个人得失的文人，他写了许多政论，反对美国与墨西哥的战争，一生支持废奴运动，到处演讲倡导废奴，并抨击逃亡奴隶法。他关心整个人类文明的发展模式，深入思考社会和个人行为的各种荒谬，勇敢挑战质疑当政者，并因为拒绝向实行奴隶制的政府缴税身陷囹圄。他的哲理和社会态度对托尔斯泰、圣雄甘地产生了很大的影响。

真正的哲人都是用生命书写并实践自己的理念。而每个时代都有其哲人。在我看来，当代继承了梭罗衣钵并将之进一步提升到世界和内在意识层次的，正是来自华尔登湖所在的康科德镇的Will Tuttle。

他为了探求真理，抛弃所有稳定优渥的精英生活，甚至曾削髮出家，进入宇宙意识的冥思圣殿，深入反思人类心灵成长和文明发展的历程中的根本问题，用五年时间写下了「世界和平饮食」一书，挑战控制经济命脉和传媒舆论的食品业霸权，以接下来的十几年四出奔走演讲，和其夫人住在车上，推广该书及其理念，一度使之成为亚马逊的畅销书，在西方世界造成巨大的影响，成为近年来世界波澜壮阔的纯素浪潮中重要的思想明灯，激励了世界各个角落的人作出了生活的改变和意识的提升。

事实上，Will Tuttle在书中就提到了梭罗给他关于「吮饮生命精髓」的激励。如果您喜欢「华尔登湖」，「世界和平饮食」是不容错过的，因为它所形成的浪潮正铺天盖地而来，衝击著那些造成众多全球危机的残旧观念。欢迎加入这个反思并重建人类意识文明的浪潮，在洪水来临之前！

3、实际上，我在几年前已经读过此书的繁体版，当时总有雾里看花不知所云的遗憾。而此译本却让我读得惊心动魄，感动不已。译者凌谷本身是诗人，他对文字的执着保证了译文的流畅，说可用自己

的三年青春作出保证这是一本好书。他曾说某些章节“字字刮心”。我在翻读过程中，确实是一页一停，掩卷感叹。想来诗人用几年时间翻译的著作，确实非同凡响。细心打磨的译文，让读者能深入体会原著的细腻之处，让书中大量精彩之处熠熠生光。这译本使人几乎忘了这是一本外语写成的。有些人觉得作者啰嗦，其实那是因为作者是哲学家，他尝试建立一个完备扎实的哲学体系，细心品味之下，会体会到作者每句话每个用词都十分严谨的，思维十分缜密的同时，却不失诗意。很多人听塔特尔博士演奏钢琴都瞬间崩溃，我则是泪流后继之思绪飞扬，想到这样一个时代出现这样一位人物，他的甘于平凡，使一个物欲太过膨胀的时代，突然间能够安静下来了。而他的这本《世界和平饮食》，确实是这个时代所需要的。他放弃高薪生涯不当教授，流浪了26载。塔特尔博士的专访<http://m.tv.sohu.com/u/vw/86852676.shtml?channeled=1211110005&from=timeline>中国人早就明白植物性饮食的好处。~ 威尔·塔特尔

4、会长大么？这样吃，我们会长大么，会笑得美丽么？去年10月21日，看到心灵坊的张专老师转发此书的众筹，我立刻尽了自己一点点心意。11月10日，和@九宫罗汉老师以及几位尊敬的小伙伴@文午山一起，通过一场发布会得到此书。（这就是说，大概除了毛边书，我是最早拿到此书的一群人之一。）在现场的音乐和动物的照片中，我泣不成声：千百年来碗里羹，冤深似海恨难平。欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声。之后又参加了上海的发布会，音乐一如既往的动人，我又再度泣不成声。现场报道请见分享|威尔·塔特尔博士震撼心灵的演讲然后，然后，直到一分钟前，我才看完此书，合上最后一页。并非我没有时间看，并非我阅读能力太差，而是，这实在不是一本容易看懂的书——我至今也没都看懂——所以我真心建议各位打开这本书前三思，哪怕你和我一样爱 Dr. Tuttle，从他那里获得了巨大的好处。最近有一本用过时的概念加大量情绪、戾气，结论异常片面武断的所谓心理学书非常火。为什么呢？很简单，书中的暴力和武断我们都有体验，这种情绪我们懂！我们每天在媒体也好，生活也好，工作也罢，学习也罢，遇到的尽是这样的人，我们自己也是这样的人。对的，我是这样的：我很累，但是我不想睡，无谓的刷手机；我很累，但是我不想改变，只是一味抱怨；我是对的，你是错的；我就是对的，你想怎么样；我错了，你应该原谅我；我没想到，你应该帮我准备好……相反，我并没有机会学习哲学之类的人文学科，更不要说把这些有的没有的运用自己的生活里。我身边也没有这样的老师或同学。什么【温暖明亮的笑容，平实生动的语言】——哈哈，这人疯了，必是邪教——这七年来，跟随Thay学习，我最常听到的就是这句话了。我真的没有办法告诉只有物质世界的人，生命本身是有质量的。除了having占有之外，还有being存在状态。虽然大家都不过是百年而已，但是除了随波逐流外，历朝历代总有一些人，生活得安稳自在，喜悦宁静，做了一些什么产生了一些影响，使得后世想起他们的时候，嘴角有淡淡一抹微笑，哪怕几千年后。举一个亚洲文化里认可也许比较高的例子，那就是Grandma。我们很多小孩都是隔代抚养的，等我们成年之后，回报老人的机会很有限。但是不管多大了，只要想起老人家，心里都会暖暖的，不那么害怕了。要命的是，几乎可以肯定，我们的Grandma是吃肉的。她爱我们，给我们吃肉。哪怕我们不愿意吃，觉得恶心，觉得残忍，她会告诉我们，吃肉才有力气哦，吃肉才可以长大哦。于是，吃了十多年、几十年的肉，作为“训练有素的肉食动物”，我们怎么可能突然就不吃肉了。肉那么好吃，不是么？而且，“你不吃肉，你有病啊。”也许小时候，我们都曾经和长辈说过类似的话，但是不一定得到尊重，慢慢我们自己也忘记了。可是，只要这动物是我们自己养大的，或者要求我们自己动手杀害的时候，我们多半会选择不吃它了。14.3 挑战营的有机农场 可是，我们今天吃到的肉食，不仅和我们没有什么关系，更有趣的是，我们将肉食各种包装，让它们看起来和尸体、和鲜血一点关系都没有。而且，当我们将伪装好的动物尸体放进锅子里的时候，我们必然还加入大量的植物香味调料，来掩盖刺激的血腥味。很多朋友开始吃素之后，都发现自己的味觉更敏感，更容易区分食物的味道了。21天vegen挑战至于畜牧中发生了什么，谁知道。什么自然界中可以活到25岁的母牛，在奶厂五岁的时候已经衰老不堪；什么小鸡从小断嘴瞬间心跳激增，以后一直生活在阴暗可怕的环境中不得动弹，什么食品公司、地球公民、从农场到冰箱、舌尖上的地球、接受素食教育、奶牛阴谋、何以为食、吞噬地球、所谓高等人类，不，我压根不在乎：“我是对的，你是错的，我错了你也应该原谅我。”于是，由此造成的后果，尤其是对我们自己的伤害，特别是精神层面的伤害也就不可避免了，阴暗自我是的，很幸运的，我体验过回头看自己的阴暗面的苦。虽然有若获得新生，整个人更舒坦，更温暖，更有能力去爱。——“爱他们，我们也学会彼此关爱，并得到完整的爱。”——但是，我也知道这过程很难受的，也许像蜕壳一样难受。不如去看奇葩大会吧，有康永哥在，也总是会有暖意的。而我的阴暗面，我的苦还可以再放一放，百年之限还没用完呢，是吧？愿我们的饮食，不论物质的，精神的，都可与为自己、为家人、为我们生

《世界和平饮食》

活的这片土地，和土地之上的一切带来成长，带来微笑，美丽的微笑。感恩阅读。
【朋友啊，在你的心田里，只种爱的玫瑰。】

章节试读

1、《世界和平饮食》的笔记-第2页

多么奇怪呀！四海为家的人，远道而来的人，陌生人，流浪者，只有你们，站在道中，为苦命的人类提供安慰，为歧路迷困呐喊。你们不畏惧暴风，没有偏私。你们就如喜悦之大风、中正之雷霆。只有你们视众生为己，见众心之珍，悟迷途之远，急危厄之切！能飞得那么高远，却又降下至最低，既令人感动，又是真爱的明证。“能够把爱洒向任何人，而自己没有被爱的需要——那就是自由。”

2、《世界和平饮食》的笔记-第1页

然后就点开了，塔特尔的心频，爱顾着生命、家园——你我共同的遗失和记忆、渴望与相信。直觉是什么？是一体内涵的认出。可怀疑的是定义的横行与扭曲，是满世界的躁动和诓骗。音乐浸润，如春如雨。心境的寻回也可说是拯救。某种残陋力量教唆挟持，涌动和壮大的同时碾过绿野清新。癌细胞在低振动场内生长，试图隔离失控的人造毒素。清新频率的感知，如同救星。大地母亲并未意欲人们受苦，创造嚣张苦恼的是不安不定不仁之念。忍向血肉觅餐食，麻木寻常罗网陷。集体低意识、低觉知、允许残忍、介入暴虐，拥挤在学校、菜市、超市、厨房、餐桌和医院的日常圈养流水线，由默许造就，需要质疑才有摆脱的希望。绳索安全？轨道可疑！一生懦弱无力，却仍有直觉，共鸣清新。那股慈力试图唤醒最高的本能，孩子守护小动物的本能，拒绝伤害的本能，自我保护的本能，一体喜悦的本能。一体的喜悦，提升频率至正常，至健康，至相爱互信，展开另一条正当纯真的生命之路。

《世界和平饮食》

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：www.tushu000.com