

啓發靈性 不肉和平

演講／威爾·塔托博士 Dr. Will Tuttle
口譯／王柎照
整理／倪銘均

由臺灣素食營養學會與臺北慈濟醫院教學部共同邀請塔托博士，於一月二十七日在臺北慈院舉辦演講「從純素飲食出發來改善外在與內在」。塔托博士並於現場彈奏三首他自己創作的曲子，以美妙的樂聲帶領大眾體會生命的活力、大地的包容與慈悲的力量！兩小時的活動豐富精采，從悠揚的樂聲與演講當中，讓自己與心靈對話，思考如何從飲食開始，做自己的主人。

演講結束時，主持人大愛臺新聞主播倪銘均當場詢問聽講者，願意從現在起多吃素的請舉手，全場熱烈響應。



著有《和平飲食》的威爾·塔托博士（Dr. Will Tuttle，右）在臺北慈濟醫院演講「從純素飲食出發來改善外在與內在」，這是他三十九年來第一次進醫院，由王柎照（左）負責全場口譯。攝影／高武男

醫院應鼓勵素食

這是我三十九年來第一次進到醫院，很高興來到素食的醫院。美國的醫師沒有像臺灣的醫師這麼「開悟」，在美國，很多人選擇要素食的過程中，醫生會說「不」，原因是「蛋白質會不夠」，我們應該把美國那邊的醫師全部帶來臺灣。這個說法聽來好笑，其實幽默的背後有許多讓人值得省思的事。

因為也有醫師強烈鼓勵他的病人轉為植物性飲食，但這些醫師偶爾會被警告不要再這樣建議，以免失去工作，不然醫院怎麼從健康的人身上賺錢。三十九年來，醫院沒有賺過我一毛錢。不過也有好消息，有一家大型醫療機構叫做凱撒醫院 (Kaiser Permanente)，營運方式是會員越健康他們越賺錢，凱撒醫院希望醫護人員告訴病人一定要採取植物性飲食。

自問為何一定要吃肉

我們要退一步看，從一個更廣的視野，了解如何加深我們和地球、和人民、和動物間的關係。

當你去理解自己成為素食者的動機，會讓你有倫理上的決心和考量，而不只是健康層次的，這樣的好處是，以解脫為目標，帶來一個更美好的世界和社會。

要了解世界的美好，要先了解自我的美好；成為素食者，會先讓自己看到自己的自信，以及我們和外在這個美好世界的連結。一天三餐對待食物的儀式連結我們世代跟文化、社會及周遭的世界，仔細的檢視三餐吃什麼，是很重要的歷程。

塔托博士即席演奏，帶領聽眾沉靜心靈，
進入和平美好的世界。攝影／高武男



社會上慣常的飲食方式導致很多動物因為要成為食物而死亡，這是我們從小被教導、被灌輸的觀念。從小到大，包括學校、政府和機關社群，或多或少鼓勵飲食當中要有肉。現在開始，有些比較自由、比較解脫的地方，例如像慈濟醫院這裡，開始去質疑為什麼社會文化讓我們一定要吃肉，要如何去轉化成比較和平、比較植物性的飲食方式。

從飲食不暴力開始

植物性飲食的背後，有一個重要的動機就是愛與慈悲心。我們選擇食物，所帶來的暴力是不經心去做的，例如買肉、買蛋，到餐廳吃肉、奶、蛋，不是我們故意要暴力，而是我們沒有想太多。每年有數以億計（註）的動物與海洋生物被殺害，連野生動物也受到影響，更會引發戰爭。而因為我們吃蛋、奶，有一百五十到兩百種物種確定要絕跡，這是地球七千五百萬年來第一次有這樣的狀況發生，這都和我們的食物選擇有關。例如，現在有很多科技捕魚的方式，但是將淺海、深海的魚都捕獲殆盡，捕魚設備的容納量越來越大，但捕到的魚卻越來越少。

此外，人類飼養魚，對生態有毀滅性的破壞。我親眼看過大量飼養的魚池，水非常黑，我以為裡面一條魚都沒有，結果是魚被塞住都不能游動，他們棲息在自己的糞便裡，但吃到的人都認為「我吃到的東西好健康啊！」我們身體的健康，和地球的健康是完全連結的。既然是完全連結的，森林、土地、雨林、海洋是健康的，我們就是健康的，它們被嚴重汙染，我們的身體怎麼可能健康呢？我們很少從媒體聽到這種警告性的訊息，可是事實上，對地球有毀滅性破壞的行為，就是動物性的飲食。

深海魚或飼養魚越來越少的原因，不只是人要吃牠們，包括牛、雞、羊甚至魚，都要吃魚當飼料。海洋學家報導地球已有一大片海洋死亡，主要就是畜牧業造成，另外就是不停的捕獲。如同食物鏈，魚在水裡、海裡累積毒素，透過飼料進入動物身上，動物擠出的奶也有毒，最後進入到人體。

葷食者和素食者耗用的資源比起來，要多三十倍的水，二十倍的土地，十四、五倍的石油。所以我們如何停止破壞這個地球？

我們要趕快吃素。只要我們仁慈地對待動物和萬物，藉由轉向植物性飲食，讓越來越多植物存活，越來越多雨林重新在地球上生長。





吃肉真的健康嗎？

地球資源足夠供給食物給一百多億人，而地球只有七十億人口，照理來說應該足夠，但七十億人當中有十到十二億人營養不良或瀕臨餓死。一些工業不發達國家的人在政治、經濟上沒有力量，常處在缺乏食物的狀況，但是工業化國家很富有，種大量穀物，把飼料價格變非常高，讓人買來當飼料餵牛、羊再變成肉給人吃，但是其他國家的人卻保持飢餓或餓死的狀態。

悲傷的是，有很多人在畜牧業工作，他們必須囚禁這些動物、殺這些動物。在畜牧業，特別是屠宰場工作的人，很多有吃藥、自殺和配偶失和等問題，在職場的暴力會帶回家裡，導致失衡的狀況。當我們素食，這樣的狀況就會產生正面的改變。

有一個很大的諷刺是，有錢國家的人吃很多肉，但是他們健康嗎？應該是沒有吧！他們有肥胖、糖尿病、骨質疏鬆、大腸直腸癌、乳癌、心臟和免疫系統有關的問題。背後深層的意義是，如果我們用同理和愛，對待這些動物和生態，最終也會回到我們自身，就像一個善的循環一樣。

我保證所有我們需要的營養，百分之百來自植物，拿動物當作食物不會給我們帶來任何營養。所有我們需要蛋白質的胺基酸，百分之百來自植物；所有能量的碳水化合物和醣類，也來自植物。我們能夠創造好的脂肪，也來自植物；好的礦物質也來自植物，維他命當然也是。

植物長之於大地，結合土壤、陽光和水的能量，不但更友善大地，也讓我們更健康。攝影／蕭耀華

我們是可以選擇的

我們吃三餐的儀式，是被文化制約、和社會產生的一種連結，這是一種心態。一旦了解這個心態，我們就可以重新出發，我們可以選擇，我們拿出荷包的時候，可以選擇肉食或素食，這會慢慢對社會和環境有好的影響，還會轉化我們的內心和自信。


繼續保持肉類的飲食，就好像同意「簡化論」的概念，豬、牛、羊是物品，不把牠們當眾生萬物，事實上這樣會簡化我們的腦袋，認為操縱是自然的。雖然牠們不懂得報復，我們還是要改變飲食習慣，把牠們當動物而不是食物。「簡化論」也是一種排外的心態，因為教下一代這樣吃的話，就好像說「我不在乎」。

不吃肉這樣的選擇，為健康打下根基，也為人類的祥和打下好的根基。繼續吃肉的話，好像有一個觀念，就是認同特權主義和菁英主義，要保護萬物才會快樂健康。繼續採用動物飲食，就是認同疏離感、不連貫感，保持膚淺，相信餐桌上的肉和活生生的動物是無關的。

創造和平快樂的世界，從你選擇素食開始，喚醒你內在的慈悲、愛與同理心。以這樣的根基，確保我們創造和平的社會。

珍愛女性，隨時慶祝生命的美好

古老的智慧本來就存在你的身體裡，值得一提的是，母性動物被嚴重虐待，小孩、乳汁被偷走等，這種對女性的暴力，也嚴重侵害我們的內在。我的《和平飲食》書中提到一位希臘女神索菲亞，她代表智慧，在許多宗教裡，女性的力量很大，佛



餐桌上的肉與活生生的動物息息相關，尊重動物就是善待自己，就能創造祥和的社會。攝影／蕭嘉明

教就有觀音等等的力量。葷食習慣對女性的壓抑，造成我們間接允許對地球的破壞，也容許那些大財團操縱我們，包括色情和暴力接連的發生。

喚醒我們內在的力量，喚醒我們慈悲對待動物的力量。我們應該滋養、慢慢喚醒我們內在就有的自性，慢慢的引導這個世界重新滋養這個地球。強迫小孩吃肉、吃蛋、吃奶，就好像是告訴他們「當一個順從的消費者」就好了。我們希望世界不只是充滿順從的消費者而已。我們需要的是每個人都充滿創造力、同理心，隨時慶祝生命的美好。

動物胖人也胖，動物瘋人也抓狂

雖然我們加諸動物、對地球毀滅性的破壞，我們不會感受到報復，但事實上這樣的報復會回到我們身上。社會卻教育我們去忽視這個關連。

舉例來說，我們養的動物過分肥胖，人類就有過分肥胖的毛病，骨質疏鬆也是一樣的道理。我們強迫豢養動物，一輩子被關在很小很擠的地方讓牠們抓狂。我們真的要造成虐待動物這樣的「因」嗎？造成動物的瘋狂，我們吃進去這樣的瘋狂，也會導致我們的瘋狂，甚至對小孩造成同樣的影響。

既然我們加諸別人的暴力，不論生理或心理層面都會回到我們身上，那是不是讓萬物解脫，我們就可以得到解脫呢？我必須要說，選擇動物飲食，是因為我們在社會中被養成的觀念，最好方式就是採取植物性的飲食，以慈悲心和同理心為基礎。

很多故事都表達出吃動物是理所當然，你看動物不是在吃動物嗎？為什麼我們不能吃動物？如果一定要這樣比的話，我們的生理狀態，和肉食動物的生理和心理狀態是完全不一樣的。

我們的牙齒比較軟，結構和肉食動物是不一樣的；我們有很多的口水，是為了消化碳水化合物；我們腸子比較長，不容易消化肉和奶。而身體系統很厲害，會試著保護自己，當我們每次吃一條魚、吃一塊肉，身體就說「我試著來抵抗，但可不可以請你不要再這樣做了？」而我們一直要喝奶，好像是我們這輩子繼續當小孩子，不要離開母親的乳房。

這是一個很好的覺醒時刻，我們來到這個世界真的是有使命的。這個使命是非常具有靈性的，我們應該要創造和諧、美麗，具有創造力的花園。

覺醒時刻到了

我這輩子做過第二件美好的事情就是成為純素主義者，第一當然是娶了我老婆。

我非常幸運，二十多歲就接觸到古老的智慧，展開我理性的朝聖之旅。到了一個嬉皮社區，為了愛護動物、不讓他人飢餓，整個社區的人都採取植物性飲食。我從他們身上學到：為了動物飼料，人類掠奪許多土地，還有了解動物如何被虐待。那時候我就告訴自己「不要吃任何一塊肉」。

後來有因緣到韓國的寺院禪修，又遇到純素的社群。七百年來他們都是純素，這時候我才了解吃素不是嬉皮社區才有的概念，這樣美好的智慧被壓抑、被隱藏，現在是非常好的時機，應該要喚醒。

我也了解到，透過食物選擇產生的暴力，和周遭感覺到的暴力，絕對不會讓我的心境產生和平，因為任何行動總是會有代價的。我吃的不只是肉奶蛋，還吃下了恐懼、死亡等等，我們了解後是可以避免的。

透過素食長養慈悲心和同理心，就能與環境萬物和平共存。攝影／李瓊薰



純素健康的實證

我不是因為自己的健康成為全素主義者，而是因為動物的健康，副作用是——我真的越來越健康。純素食者真的比肉食者，要健康很多很多。

幾年前和太太到大峽谷，走到崖邊發現這裡很漂亮，發現到處都放了告示牌寫著「絕對絕對不要嘗試一天之內走下去再走上來，非常非常危險，因為這裡很陡，曾經有人嘗試過，死了。」

我就跟老婆說我要試試看。我一大早就出門來到谷底，看到科羅拉多河，這裡又有告示牌寫「請不要游泳」，我當然就游泳了。後來我又爬回最高的地方，還不到中午，準備吃午餐呢！

我就對太太說，這些標示不是寫給純素者的，這是吃葷的人才要注意的，他們這樣做（爬下山谷）也許真的會死。

尊重動物，就是尊重自己

這沒什麼好驕傲，而是素食真的會比較健康，有很大

的潛力創造和諧快樂的社會，最好的禮物就是得到對自我的尊重。為什麼呢？

對動物的尊重，不壓迫牠們就會提升對自己的尊重，就可以創造一個真正充滿尊重與祥和的社會。

有一個觀念一定要提出來。唐納德·沃森 (Donald Watson) 在一九四四年創立純素主義者 (vegan) 這個字，以前人吃素沒有動機，像現在很多人是為了健康吃素，後來定義純素主義者，就是要有慈悲心和同理心。

它不再只是飲食習慣，而是生活型態，絕對不能殺生，後來我才體認到，這種純素主義者的概念存在於許多古老智慧中，特別是佛教的教義裡不殺生的觀念早就存在。唐納德當時創立 vegan 這個字的時候，就是希望在靈性上還有許多層次上分享好的觀念。

我非常高興看到臺灣這麼深受啟發、這麼美麗的島，大家以身作則，從不同的面向來宣導純素，臺灣當作世界之光、世界的火把，來慢慢推動這樣的方向。

這個時候的世界，最需要做的就是素食，觀念保持開放的還是少數人。現在的情況非常告急、非常關鍵，我們有一個非常好的時機，從一個本來被制約的文化當中，慢慢朝向真正的和平、仁慈前進。一步一步以身作則，其他人就會受到影響。非常愛大家。

註：根據聯合國糧食與農業組織 (FAO) 的資料，在二〇〇九年，人類一年吃掉五百廿六億隻雞、廿六億隻鴨、十三億隻豬、十二億隻兔、七億隻火雞、五億隻綿羊、四億隻山羊和三億隻牛，這還不包括魚、蝦、蟹和貝類等。🌱

關於威爾·塔托博士 (Dr. Will Tuttle)

加州柏克萊大學教育博士，專業鋼琴家、作曲家，過去十五年來在美國各地的改革教會，素食及人類潛能的研討會及社團中演說及表演。

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，博士學位完成後在大學教書，六年後放棄教職，重返遊歷的生活，到世界各地演講。三十五歲在瑞士小鎮演奏鋼琴時巧遇妻子梅德林，兩人相遇時發覺彼此同時在十五年前決定吃素。婚後兩人仍然過著流浪的生活，放棄了房子，住在取名「菩提達摩」的拖車上巡迴全美，繼續宣說純素主義的理想。威爾花了五年書寫《和平飲食》(The World Peace Diet)，當時在亞馬遜書店銷售排名第八千名，他花了五年巡迴演講，讓這本書爬到亞馬遜書店的銷售第一名。