

上面一層，叫一級消費者，牠就是素食的動物，像牛、馬，牠是吃這些植物的。而再上面一層，叫二級的消費者，各位看到，牠植物也吃、動物也吃，牠是雜食性的。再更上去，牠可能只吃動物而已。最上層，我們被教導，人是在食物鏈的最上層，從小就是這樣教，告訴我們，人什麼都可以吃，只要背朝天的都可以。結果我們看到了什麼？我們看到的，愈往上面，愈往食物鏈的上面走，污染愈多，污染愈嚴重。所以，食物鏈愈上面的這些動物也好，這些動物牠所接受到的生物性的累積，往往把這個毒已經放大了上千倍，甚至於上萬倍，可能在環境裡面的污染只有一點點，可是透過了生物性累積，因為它會累積在脂肪裡面，或者是累積在像肝臟這樣的一個器官，甚至於肉裡面也會有這樣的累積，我們把它吃進去，全部都怎麼樣？它已經在那裡面濃縮了，濃縮完之後我們再一次把它全部接收過來，這個是很不智的。

所以，各位老師，我們要用我們的智慧來思考一個問題，請問你想位居食物鏈的哪一個層次？你想位於食物鏈的最高層嗎？那麼你有可能會吸收非常多的這些化學有毒的物質。我不要，我不要待在最上層，我要待在哪一層？第二層就好。而且很多人就講，吃素也有農藥，那你怎麼辦？確實，我們都沒有否認吃素有農藥。但是科學家做了一個實驗，他找了三個人來抽血，這三個人，一個是吃肉的；一個是吃蛋奶素的，就是他有喝牛奶、有吃雞蛋，但是他是吃素的；最後找了一個人，他是連蛋跟奶都不吃的，他完全吃植物性飲食的，沒有任何動物性來源的食物。結果發現這三個人的血液

裡面，一抽血，一去檢查農藥的殘留，嚇一跳，發現農藥的比例是多少？十五比五點五比一。什麼意思？它告訴我們，吃肉的人吃進去的農藥怎麼樣？比吃素的人吃進去的農藥多十五倍，多十五倍。這個是科學實驗驗證的。為什麼多十五倍？生物性累積。所以從農藥的殘留來看，吃素的人還是怎麼樣？還是比較健康的。

再來，肉食所伴隨其他的問題，第一個是抗生素的殘留。我們已經說過，雞類的養殖需要大量的抗生素，否則只要有一個動物生病了，可能全部的動物都會死光光。養殖業者承受不了這樣的損失，一個養雞場可能要養三萬隻雞，他承受不了這樣損失的。所以抗生素被濫用的狀況已經行之有年，這個問題非常的嚴重，而且會造成我們身體非常大的傷害。舉例來說，我們來看一下，現在在豬跟雞的糞便裡面，我們把牠的糞便拿來怎麼樣？淬取細菌。從豬跟雞的糞便裡面淬取出來的細菌，有百分之三十到百分之四十的細菌，對二十二種的抗生素有抗藥性，這個是不得了的事情。如果這些細菌跟人有共同傳染的可能性的話，那麼人類將來可能真的會面臨沒有抗生素可以用的窘境，這個是我們需要思考很重要的一個問題。再來，你吃到這些肉裡面含有抗生素的殘留，你吃到肚子裡面會怎麼樣？會把我們肚子裡面的益生菌怎麼樣？全部殺光光，然後造成我們肚子消化不良，這也是很嚴重問題。再來，賀爾蒙的濫用，這我們在前面幾堂課已經說過了，造成第二性徵的提早，造成性別的錯亂，造成各種疾病的增加，這也是不爭的事實。

再來，肉品的這些添加劑的問題。你看，有什麼增色劑、保色劑、顯色劑、防腐劑，統統都有。我們去看一看，很多賣魚的，大家去看，那個魚看起來怎麼樣？新鮮得不得了，可是你看牠的眼睛，是混濁的，告訴我們，那隻魚其實已經不新鮮了。牠的鰓是紅色的，為什麼？因為它是染出來的。牠的魚鱗有光澤，為什麼？因為

它是漂出來的。也就是說，我們用了這麼多的化學物品在處理這些肉，讓它不至於腐爛，商人在得到他的利益的時候，我們的健康也賠進去了。而我們告訴大家，這些防腐劑，這些添加劑，對兒童的過動、神經系統的傷害，是已經被證實的。為了我們家人的健康，我們真的要考慮，這些東西真的是不能碰的。

再來，我們要考慮的最後一個問題，是動物的情緒的問題。跟大家報告，動物的情緒都很糟，以前的雞是野放的，牠們很快樂；現在的雞是怎麼樣的狀況？是牠從出生到被宰殺，都沒有看過太陽，統統都在室內，集體養殖的。而現在很多人講，現在的雞都沒有雞的味道，為什麼？我們看牠是怎麼養出來就知道了。再來，這些雞因為牠的情緒很差，造成牠的肉裡面有很多的毒素。還有，我跟大家報告，不是只有這樣子而已，你看這些雞牠的骨頭特別的脆，為什麼？因為很多的雞都有骨質疏鬆，牠缺鈣，牠沒有看過太陽。這是真的，這是事實。有很多的雞還有癌症，我跟大家講是真的，有癌症，有很多的寄生蟲，因為抗生素不能殺癌症。有很多的雞是有癌症的，我們把牠煮一煮、滷一滷，我們還看得到癌細胞嗎？還看得到嗎？這種東西我們要把它放在我們的肚子裡面嗎？再折磨我們的腸嗎？事實上，想到這裡，我們就覺得有一點怎麼樣？有一點沒有胃口了。不過這是事實，我告訴大家，這是事實。真的，你去參觀養雞場，去參觀看看，保證你回來，你不敢吃；你去看看養豬場，你去看看，你回來，你也不敢吃。因為這些動物都非常的鬱悶，很鬱悶，終生鬱悶。

我們聽到這裡很多人眉頭都皺起來了。不要緊張，各位老師，我們要有信心，只要我們願意改變飲食習慣，我們今天改變，我們今天就獲利，為什麼？因為我們可以清除體內的污染。我們可以吃一些蔬果類、紅蘿蔔來排除我們體內的重金屬，我們可以藉著這些

菌類、黑木耳來清理我們的血液，把我們的血液變得比較清潔。我們可以藉由這些海帶、紫菜來抵抗輻射線，因為我們現在使用電腦的頻率很多，可以吃這些東西來抵抗輻射線。我們可以吃綠豆湯來排毒、來解毒。這都是我們可以做的，也是我們可以為我們家人做的。再來，我們可以吃菠菜來防止心血管的疾病，因為它富含鐵質、葉酸。我們也可以選擇喝綠茶，來降低心臟病跟癌症的風險。我們甚至於可以多吃一些花椰菜，因為它富含胡蘿蔔素，可以預防癌症。我們甚至可以給家裡的老人吃燕麥來降低他的血壓，讓他預防心臟病跟大腸癌，降低他的膽固醇。而我們看到，果仁裡面富含維他命E，也可以降低膽固醇。蕃茄裡面含有茄紅素，它是一個非常好的抗氧化劑，它還可以讓我們有防癌的作用。這些東西都可以多吃。

而要吃出健康，絕對不是說吃素就一定健康，不是的，我再次跟大家強調，吃素把身體吃壞的人很多。為什麼？你不能說素食不對，不是的，你看我們吃素的時間很長，我看起來也是精神奕奕，為什麼？因為我們會吃。所以絕對不能拿一些很特殊的例子，就說吃素是不好的，吃素是不營養的，不是的。有大多數的人吃了一生的素，可是他非常的健康，最重要是會不會吃的問題。怎麼吃？不能吃太油，不能過度的烹調。而我們現在看到很多的素食餐館煮出來的素食，油不油？非常的油。為什麼他要煮那麼油？被消費者要求的，因為我們都吃重口味，他不煮那麼油沒有人去，是不是？所以這個也是一個很大的問題。再來，要清淡，不能加太多的糖，加太多的鹽，而且一定不能放味精，這是要注意的。回去就把家裡的味精給丟了，一定不能放，因為那些東西吃了愈吃愈糟。

再來，蛋白質攝取量不宜過高。我們剛剛都說過，豆類的東西蛋白質很高，像豆漿、像這些豆類的東西，蛋白質都是很高的，可

能有的人他的胃對消化這些蛋白質的承受力還不是那麼大，所以吃了很多這些東西，胃還是會脹氣的。我們不要認為植物就沒有蛋白質，我們就可以拼命的吃，其實蛋白質過量也是不好的，不要吃過量。但是有一個例外，就是孩子在發育的時候，要給他多吃一點植物性蛋白。因為我跟大家報告，植物性蛋白跟動物性蛋白讓孩子長高的效率是一樣的，沒有高下。所以孩子在長身體的時候，要多一點植物性蛋白。

再來，要從堅果類裡面獲取深海魚油，因為我們不吃魚，我們可以選擇吃堅果，堅果裡面的那些油脂，跟深海魚油的成分是一模一樣的，我們可以從當中去獲取深海魚油，不需要再去吃魚。再來，我們不要吃加工的素料，素雞、素鴨、素鵝、素魚，從今天開始我們減少好不好，我們不要說斷掉，減少。為什麼？因為有添加劑，還是不健康的。為什麼他要做？也是好心，因為很多人吃不習慣，他要做得很可口，還是為了配合我們的舌頭。所以，我們從今天開始，不要做舌頭的奴隸。

再來，葉菜類、芽菜類、根莖類要均衡攝取，不要聽人家講吃什麼芽很好，然後就一直去吃，飲食一定要均衡。也不是說吃什麼草很好，然後就一直吃那個東西，不是的。再來，要吃當地、當季的食物，這是一個很重要的原則，為了地球的溫室效應、環保，也要這樣做。不要吃進口的，為什麼？因為進口的要運輸。每一年花在運輸的這些汽油，造成的二氧化碳多不多，也很恐怖。

所以現在，真的，我們要考慮的是自給自足，當然我們現在確實很難，最好有一片土地，我們還可以自己種種菜。在廬江我們都是自己種的，有二十九畝地，那個菜都長得特別大，我們沒有用化肥、沒有用農藥。我們的菜長得特別的大，菜都拼命的長、拼命的長，為什麼？因為它也在配合我們，配合我們要做教育，讓更多的

人對有機的種植有信心。有很多人問我，你們不用農藥，難道沒有蟲吃嗎？有，有蟲吃，我們就怎麼樣？我們就開闢一塊供養這些蟲的區域專門給牠們吃，很誠懇的邀請牠們到這裡來吃。有沒有效？有效，牠比人還好教，現在發現最難教的是人，這些小蟲子都可以教，很聽話，你很真誠的跟牠們溝通。這也是我們老祖宗教我們的，「孝悌之至，通於神明，光於四海，無所不通」，真的無所不通，精誠所至，金石為開，我們要有信心，對我們老祖宗的教誨要有信心。

所以從這裡我們就反思到，確實人類因為吃肉造成的災害太大了。你看像狂牛症，狂牛症就是其中的一個，這是寄生在牛隻裡面的病，這個病它怎麼樣？它是殺不死的，告訴大家，真的殺不死的。有的人把這個患病的牛隻燒掉了，把牠燒掉了，再去從骨骸裡面拿出一些灰燼來再去化驗，還找到狂牛病的朊毒體的毒性，二、三千度都燒它不死。所以我們不要認為煮熟就好了，煮熟是好不了的。所以包括很多的牛的製品，像什麼？胎盤素，或者是膠原蛋白，都可能受到朊毒體的污染，這是我們要思考的問題。再來，口蹄疫，這也是前幾年我們所經歷過的。禽流感，每一年都有禽流感的通報，這也是我們每年春天都必須要經歷的恐懼。

我們看到美國農業部統計，一九九九年光是美國，一年就吃掉九十八億隻的家禽類，兩條腿的家禽跟家畜。九十八億，這是什麼樣的一個數字，瘋狂的一個數字。為什麼這些動物會產生這些病毒？因為牠要報復人類，人類對牠太不友善，真的太不友善，瘋狂到了極點。前幾年美國動物食用量才四億而已，短短幾年就成長到九十八億。這是這幾年，真的，整個環境都快失控了。

我們來看，被剝削的肉雞。你看第一天，才生出來一天，牠就被帶到暗無天日的雞棚裡面，一生見不到陽光。到了三週的時候，

雞棚變得愈來愈擁擠，因為牠們長大了，充滿了糞便，環境非常的惡劣。到了六週，這是美國的；但是我聽說，現在二十八天就結束了，就是根本不到六週。可是在美國是六週，以不人道的方式把這些雞裝到箱子裡面，送到屠宰場，牠們在過程當中，一生當中翅膀沒有辦法展開，因為太擠了，太擁擠了。而在美國每一個小時，約有八千四百隻的雞，經過屠宰場的那個機器，以不人道的方式被宰殺，非常的血腥，非常的不人道。

再來，我們來看被嚴重剝削的蛋雞。蛋雞在出生一天，因為蛋雞的雄雞肉質不好吃，第一天就被殺掉了，全部被殺掉、被毀掉，因為不能浪費糧食，只有雌的雛雞被留下來。而這個雌的雛雞在第一天就要被去喙，就是把牠的嘴巴剪掉，為什麼要剪掉？因為怕牠們互相的啄對方，所以要把牠的嘴巴剪掉。請問會不會麻醉？不會打麻醉藥，在沒有麻醉的情況之下，把嘴巴剪掉。所以牠這一生注定，在吃東西的時候都要一邊在裡面一邊在外面，喝水的候也要一邊在裡面一邊在外面，牠一生注定就要這樣子吃東西跟喝水。而且牠沒有辦法處理牠的羽毛，雞是用牠的嘴來處理牠的羽毛，被去喙的雞永遠沒有辦法處理牠的羽毛，牠是非常失落的、非常落魄的度過牠的一生。

十四週的時候，第二次被去喙，因為還會長出來，第二次再剪，剪到它長不出來為止。而十六週的時候，因為籠子非常的擠，牠終生沒有辦法展翅，而且非常多的糞便，這些糞便所升上來的阿摩尼亞，都把牠們的眼睛都薰瞎了。所以很多的蛋雞眼睛是腫的，而且很多的蛋雞眼睛是瞎的，因為被那些阿摩尼亞，高濃度的阿摩尼亞給薰到眼睛睜不開。我們試試看，我們走進一個沒有打掃過的廁所，我們試試看我們的感受怎麼樣，而雞就是活在那個狀態之下。

然後牠每一天要被迫產下很多的雞蛋，一年大概要產下三百多

個雞蛋到四百多個雞蛋，壓榨牠，讓牠造成貧血，讓牠造成骨質疏鬆。再來，第二年又要讓牠產下很多雞蛋，怎麼辦？強迫牠脫毛，我們看到這隻雞就是被強迫脫毛的雞。怎麼脫毛？把牠餓四天到二週，牠就脫毛了。全身脫毛的情況之下，牠的養分統統拿去下蛋。不人道，而且讓這些雞非常的痛苦。請問這樣的雞蛋我們能吃嗎？我們吃了還有營養嗎？雞就是這樣養出來的。而且牠終生要站在傾斜十五度角的籠子裡面，為什麼要傾斜十五度角？因為雞蛋會滾下來，為了收雞蛋的方便，竟然要讓雞隻，上萬隻的雞隻，終生要站在傾斜十五度角的斜坡上面，度過牠的一生。這個是我們的問題。然後最後還要把牠送到屠宰場去，做什麼？做成雞湯，做成雞肉罐頭，這是非常瘋狂的一個問題。

所以，各位老師，請喚起我們的愛心，我們正在跟時間賽跑，改變飲食習慣，地球將會變得更健康。我們在這裡不禁想起印第安有個酋長的一句話，他說：只有等到最後一棵樹被砍掉了，最後一條河被污染了，最後一尾魚被捕食了，人類才會發現原來金錢並不能充饑。而我們看，改變飲食習慣對我們會有什麼影響？森林增加了，環境污染減少了，水資源豐富了。我們相信一個健康的森林，將比飼養一大堆的生畜還有意義。而我們看，改變飲食習慣，我們倒到河中的化學品會減少，癌症、中風、糖尿病、肥胖症會減少。停止動物性的脂肪在我們血液當中流動，這些畜生將會感謝我們，我們的子孫也會感謝我們。

所以，各位老師，請我們靜靜的看著這片森林，這個是我們跟子孫怎麼樣？借過來的，我們暫時跟他借過來的。這麼好的森林，這麼好的大地，今天在人類瘋狂的情況之下，一寸一寸的在把這些森林給砍伐掉，把大自然給污染掉，為了只是滿足我們的三寸之舌。我們要了解，各位老師，大自然不是一件商品，它不是一個可以



不計任何後果，任意榨取，卻又不試著去了解的東西。相反的，在共同的生命網絡當中，我們是大自然的一部分，我們的生命由它而來，珍惜大自然就是珍惜我們自己。當我們真正感恩、關懷大自然的時候，我們的生命才有意義。

所以，各位老師，我們今天何其有幸可以成為別人的老師，我們何其有幸可以教導這麼多的孩子，讓他們了解正確的人生觀跟價值觀。當我們了解到我們的飲食對這個地球是多麼大的傷害，對我們自己是多麼大的傷害的時候，我們一定要趕快停止這件事情，趕快停止這個瘋狂的舉動，讓我們活得更健康，讓我們地球活得更健康，讓我們的子孫活得更健康。所以，今天很抱歉，耽誤大家一點時間，希望這堂課之後，對大家的生命有所啟發。也希望大家把這樣的知識，藉由自己的經驗，傳播出去，藉由自己的這份愛心，我們把它傳播出去。很感謝大家今天的參與，謝謝大家。