

諸位老師，大家早上好！今天要跟大家分享的題目是「新世紀健飲食」。我們這一次來這邊參加這個講座叫做「幸福人生講座」，參加的多半是學校的老師，還有各行各業的人士。為什麼要講健康飲食？這讓我想起我看過一本書，這本書也是講健康的，它說到一件事情，讓我產生很多的反思。它說在平常我們買了一個非常精密的家電用品，買回家之後我們一定會先看說明書，才來使用這個電器用品。譬如說，買一台電腦，買一台錄放影機，你一定先看說明書，否則我們不敢用，為什麼？因為這個儀器太過於精密，怕一觸碰它就壞掉了。

有這樣的經驗，就讓我們反思到，我們這個身體，有沒有比現在當今任何一個高科技產生品更精密？其實答案是肯定的。也就是說，我們有這麼樣一個精密的身體，比任何一個精密的儀器、精密的設備，都還要來得精密，那麼請問我們在使用它的時候，從小到大，我們有沒有看過一本說明書，是教我們怎麼使用這個身體的？沒有。所以我們很大膽，很大膽的一直來使用這個身體，而且經過這麼多年，我們也從來沒有擔心我們有沒有錯用它，會不會錯用這個身體，然後讓這個身體壞掉，造成無可彌補的遺憾。

另外還有一點，我們都知道身體健康非常的重要，沒有身體的健康，其他的統統是零。既然這麼重要，請問我們在學校當中有沒有曾經有一堂課，是教我們怎麼樣來保護我們的身體健康，怎麼樣來飲食，這個身體我們怎麼樣來保養它？好像也沒有這樣的課程。所以我們感覺到非常的遺憾，可能在我們人生的過程當中，會有很

多的不幸，就是因為在這樣的一個遺憾疏失當中所產生。

所以今天想用幾個小時的時間，跟大家談一談，怎麼樣吃才能吃出健康。我們一天吃三餐，都聽過諺語講「病從口入，禍從口出」，但是確實對這句話我們感受並不是非常的深刻，包括我過去對病從口入也不是很了解。或者是聽到人家講，「民以食為天」，到底這個天有多麼的重要，我們也不是很清楚。慢慢的對傳統文化深入之後，我們對任何事情的看法比較深刻，也才有這樣子的一個心境往這方面去做深思。結果一進入到飲食的這個世界裡面，我們感受到確實它有非常深遠的學問，才慢慢佩服我們老祖宗對於宇宙人生觀察的入微，也成為我們生活上的一些很重要的一個指導。

現在的人沒有人不關心健康的話題，我們看到這麼多的營養食品的廣告，看到這麼多的保健醫療的廣告，都發現大家對健康非常的嚮往，都希望得到一個健康的身體。可是事與願違，往往我們看到現在的醫院裡面擠滿了病患。我聽人家說，在二、三十年前，我們身邊要找到一個得癌症的，確實不太容易。而在我們小時候，聽到有人得癌症的時候，我們都會很恐懼，覺得這是絕症，因為很少人得這樣的疾病。可是曾幾何時，我們到醫院裡面去看，最近我們到醫院去看（我也是聽人家說的，感嘆），就是得癌症的人竟然跟得感冒一樣多、一樣的普遍。就是一不小心就有人得癌症，更不要說心臟病、高血壓、糖尿病。這些疾病，我們周遭一定有這樣子的親人，跟一定有這樣的朋友。

因此，為什麼健康變成口號？所有人追求健康，為什麼健康變成口號？我們首先可以來思考一下這個問題。是不是因為生活的不好，或者是我們吃得不好？其實正好相反。我們剛剛說，癌症的高發病率跟高死亡率，現在已經成為先進國家一個非常嚴峻的考驗。在美國每四個人當中就有一個人得到癌症，這是註定，這個絕對不

是一不小心，僥倖。人生沒有僥倖，不是僥倖就可以避免掉的，發現每四個人當中就有一個人得到癌症。大家不要看隔壁。為什麼四個人就會有一個人得到癌症？我們看這些國家，他們每一年投入在醫藥的研發上面的費用都非常高，譬如說研究癌症藥物，研究癌症的療法，他們投入非常非常的多，而且醫院愈蓋愈大。各位老師，我們思考一個問題，醫院愈蓋愈大，目的是要讓人愈來愈健康還是愈來愈健康？愈來愈健康。而且醫院愈蓋愈大，應該是人愈來愈健康才對，是不是？應該病人愈來愈少才對。

可是我們看到的正好怎麼樣？正好相反，醫院愈蓋愈大，病人也愈來愈多，擠都擠不進去，而且排隊掛號都要等很久，有沒有？還要電話預約。怎麼會這樣子？這個讓我們開始來反思一些現象，第一個，醫療的進步並不等於癌症的減少。我們看到了，確實在這幾年有很多新的療法都出現了，而每出現一個新的療法，每出現一個新的藥物，都讓我們振奮了一下，結果這一下都維持不了很久，馬上就發現這個療法本身，其實也並不是那麼理想。因此我們看到現在放療、化療，還有高明的外科手術，這個手術現在愈來愈高明、愈來愈精密。再來，很多人鼓勵大家定期的去做健康檢查，以前三、四十年前哪有人有閒工夫去做健康檢查，可是那個時候的人身體健康的狀況也未必比現在差。再來，更進步的精療法。像這些東西，在這幾年都非常的興起，可是我們很失望的看到，癌症不但沒有減少，反而年年怎麼樣？還在增加。

我們看最近這二十年來，台灣罹患癌症的比例也上升得讓我們非常的可怕，二十年來竟然罹患癌症的死亡率（這是已經過世的），死亡的比率暴增了一倍，二十年翻了一倍。我們可以想像，這個數字對現在醫學來講，確實是一大諷刺，也是一個非常重大的傷害。我們感覺到，我們生活的品質一直在改善、一直在提升，我們的

交通也便利了，我們的資訊也發達了，現在電腦拿到任何一個地方都可以上網，無線上網。而這樣的生活，讓我們感受到的，卻是什麼樣的回報？癌症增加一倍。而且現在我們看到科技愈發達，人與人之間的距離可能愈來愈遠，手機發明了，手機愈來愈輕薄短小，功能愈來愈多，可是人與人之間的溝通卻愈來愈有障礙。我們有一個朋友，家裡一家四口，一個人配一台手機，他們家有三層樓，爸爸在三樓，媽媽在一樓，要用手機來聯絡。人與人之間不願意面對面的去溝通，也就是說，我們現在所面臨的危機是另外一個層次的危機。而這些數字也在告訴我們，也許我們的方向錯誤了，也許我們經營人生的方向錯誤了，如果我們願意調整的話，我們才有可能得到一個比較幸福的人生。

再來，在最近幾年很多人在討論，我們用在醫療的費用是不是太少，造成我們二十年來癌症翻倍，是不是醫療費用的問題？我們在討論全民健康保險，在討論我們醫療保險的過程當中，我們又陷入另外一個迷失，什麼樣的迷失？我們以為我們所投入的費用不夠，造成我們醫療品質降低。事實上，給大家看幾個數字，這是美國從一九六〇年，一直到一九九七年，用在醫療費用的一個數字。這些數字告訴我們，美國每年投入醫療的比例佔GMP比例的關係，在這四十年來增加了百分之三百。也就是說，美國人在過去的四十年來，由於生活的進步，由於各方面民生問題的高漲，而投入在整個醫療的費用上，竟然增加了百分之三百的費用。而這百分之三百的費用，我們把它換成一個實際的數字，看到美國人每賺七塊錢美金，就有一塊錢要用在醫療。然而這樣子的一個付出，得到的回報是什麼？得到的回報是每三個人就有一個人死於心臟病。這個是確切的數字，不是危言聳聽的。

各位老師，我們願意把我們的薪水的七分之一拿來投入醫藥，

然後我們回報的是每三個人有一個人死於心臟病嗎？這個數字絕對不是我們想要看到的，這個也不是我們希望我們的子孫後代生活的這樣的一個結果。但是這些數字，我們曾經思考過嗎？雖然告訴我們醫療的費用並不等於健康的改善，我們朝醫療的費用去思考健康的問題，其實根本上可能已經犯了一個路線上的錯誤，方向上的錯誤。再來，醫療的進步並不等於壽命的延長。這一點我們來思考一下，很多的人並不同意這樣的看法，很多人覺得我們現在的醫療進步，確實人的壽命增加了，延長了。但事實上來講，我跟大家報告，這是一個假象。為什麼叫假象？因為事實上壽命的增加，大家看到的只是一個平均值，平均值的提升。而這個平均值，我們不要忽略了，它是拿全民的平均壽命來做一個平均值，因此我們可能少算了一個部分、忽略了一個部分。其實我們看到的平均壽命的增加，並不是壽命的延長，而是什麼？而是嬰兒的死亡率減少。也就是說，幼兒死亡率減少，把拉下來的那個力量怎麼樣？減少一點，事實上提升的力量並沒有上去。

因此，在最近的五十年以來，美國人四十歲以後的壽命，四十歲以後的平均壽命是沒有增加的，是沒有一點點增加的。而我跟大家報告，沒有增加是進步還是退步？我跟大家講，絕對是退步。為什麼？因為現在有太多的醫療設備，有太多的醫療的儀器，勉強的在維持病人的生命。我們到重症病房，我們到很多的臨終病房，我們去看很多人是插著管子在度過他的餘生。這樣的品質非常的沒有尊嚴、非常的沒有品質，而這樣子的日子延長的生命是我們願意看到的嗎？我們並不願意看到這樣的一個結果，而很不幸的，這樣的結果卻充斥在我們社會裡面。因此，醫療的進步，其實並不等於壽命的延長。這也是我們必須要思考的一個問題。

再來，醫療的增長也不等於健康的保障。愈講可能大家的心情

愈沉重。不過我跟大家報告，這都是事實。很多人生了病之後，第一個念頭一定是生病一定要怎麼樣？吃藥，一定要打針，這個是根深蒂固的一個觀念，也是牢不可破的觀念。而生病吃藥打針的觀念，事實上在現在這個社會，我們應該重新去做一個思考。我最近看一份報導，這份報導它就提到，有一年以色列的醫院醫生罷工一個月，結果那個月以色列的死亡率降低百分之五十。這是事實，而且這個事情不是只有發生在以色列，南美洲有個國家也是這樣，醫生罷工一個月，死亡率降低百分之三十八。在美國洛杉磯，醫生因為醫療保險的問題，他不是罷工，他是延緩治療疾病，延緩治療這些病患，死亡率下降百分之十八。所以吃藥、打針、看醫生，未必是健康的保障。

當然我們並不是說醫生醫療是沒有用的，我們不是這樣子的一個說法，這個說法也是太極端、太偏激。我們想要告訴大家的一個方向思考的問題是，醫療的本身是應該經由理性的一些思考，而不是一有病我們就一定是吃藥、一定要打針。而且現在很多的醫療，也是因為病人錯誤的觀念，造成醫生為了要迎合病人的需要，而做出一些很不得已的處置。譬如說，我們感冒發燒，我們一定要醫生幫我們打針，而吃藥的效果好像沒有打針那麼好，所以醫生只好怎麼樣？給你打針，但事實上不一定是這個樣子的。而由於我們希望疾病快速的解除，而導致現在的醫療有一種狀況，就是說求快速。欲速則不達，為了求快速，而造成抗生素的濫用，而造成一些醫療的疏失，這個病患本身也要付出同樣的一些責任。

醫療的增加不等於健康的保障，在這裡我要給大家看的數字是，第一個我們來分析一下美國的十大死亡原因。第一大當然是剛剛所講的心臟病，每三個人當中就有一个人死於心臟病。第二大的死亡原因是癌症，四個人當中就有一个人死於癌症。第三大的死亡原

因是什麼？保證嚇大家一跳，第三大的死亡原因叫做醫療的失誤。一年當中有二十二萬五千多人死於醫療的失誤，也就是說不當的醫療，或者是對藥物產生不適應，或者是過敏的反應，而造成了死亡。這二十二萬五千人當中，有接近百分之五十的人，是因為對藥物的不良反應，所造成的死亡現象。他不是吃錯藥，他是吃對的藥，但是對這個對的藥有不適應的反應，而死亡的。

我們來看一下，這個問題有多嚴重，二十二萬五千人，代表著什麼樣的一個狀況？我們來看，在美國十大死亡原因排名第六的叫做意外事故，每一年大概有九萬多人死於意外的事故。而我們看到，每一個意外的大型意外事故，通常都會造成社會的恐慌。譬如說有一架飛機掉下來，我們可能在報紙看到，要到一個禮拜，大家都覺得非常的恐慌，因為一次可能死掉三百多個，可能死掉二百多個。可是我們了解嗎？如果你把醫療的失誤，分擔於每一年的每一天，大家知道一天要死掉多少人嗎？死掉五百多個，也就是說一天有五百多個人，因為醫療的失誤而喪命，這是在美國而已。請問，報紙曾經有一個版面來報導過嗎？其實並沒有的。也就是說，我們並不了解，每一天竟然有五百多個人，因為醫療的失誤而死亡，但是我們卻非常關注這個社會死於意外災害的人數，而為它造成恐慌。其實我們關懷的方向可能也出了問題。所以醫療的這一塊，讓我們一直沒有浮現在我們關懷的範圍裡面，這個可能也是我們對生命的一種疏忽。

所以，我們了解到醫療失誤竟然這麼樣的嚴重的時候，下一步我們應該怎麼做？大家知道九一一造成很多人內心的傷痛，九一一一天，就是一次這樣死掉的，二千多個生命。可是我們知道嗎？美國每一天一樣有二千多個人心臟病發作，這個數字可能也是我們不曉得的。因此，醫療的傷害以及疾病的傷害，遠遠超過我們所思考

的可怕。所以我們對它的關懷確實並不是很足夠的，而且我們對它的認知可能有很多的誤解。

所以，我們來看一下，觀察美國的十大死亡原因，第二類的癌症裡面，我們看到肺癌，五年的存活率大概只有百分之十，乳腺癌跟直腸癌存活率只有一半，而血癌跟淋巴癌存活率只有百分之三。我們看到很多的朋友，我們很多的親人，罹患這樣的疾病。可是下一個訊息讓我們更為震驚的是什麼？從臨床的統計告訴我們，這些疾病治療跟不治療存活率差不多。這個才是我們覺得很訝異的地方，治療跟不治療存活率差不多。很多人可能會反對，有的人講說，提早發現提早治療，一定存活率可以提高。其實這個並不是一定的，並不是必然的。在臨床醫學的研究裡面，有一次他們就去做一個實驗，做一些觀察，應該是這樣講。很多人講，癌症你要去體檢，譬如說乳腺癌，譬如說子宮頸癌，這些婦女的癌症都是可以被體檢檢查出來的。但是很多的研究發現，體檢，提早發現，它的死亡率為什麼降低？並不是因為治療的關係，是因為他提早發現的關係，不是因為治療的關係，大家要了解。

所以，體檢本身只是一種觀察，它不具有醫療的效果，它只是觀察你有或者是沒有，你有了，他也沒有辦法透過很積極的治療，來改善這個疾病，沒有辦法。沒有呢？沒有就恭喜你沒有。但是我們每一年在做健康檢查的時候，總是怎麼樣？提心吊膽的，把肝也吊起來了。可是這樣對身體好還是不好？反而不好。大家要打開檢查報告的時候，心臟有沒有跳得很快？心臟跳得很快。可是告訴大家一個事實的真相，一個人這一生心臟跳動的次數是固定的。所以你跳得愈快，可能就愈早面臨死亡。所以心臟要跳慢一點。心臟怎麼才能跳慢一點？我們面對任何事情的時候，我們都要心安理得，仰不愧於天，俯不忤於人，俯仰無愧。這樣我們的心跳會怎麼樣？



會很勻速的、會很緩慢的跳動，這是保證我們健康的另外一個方法。

治療與不治療存活率都差不多，那為什麼要治療？其實並不是說就不要治療，不是這個意思，這些數字統統展現的並不是叫我們不要去治療，不是的，而是告訴我們，可能我們治療的方向有錯、有偏差了，不是用那樣的方式，不是那個方向，應該轉一個方向。就像昨天蔡老師跟大家分享的一個問題就是，請問是大一的學生品德比較好還是大四的？對。如果是大四，如果是念了大學四年，品德愈來愈差，並不是叫大家就不要念大學了，不是這個意思。而是說我們的教育是不是方向錯了，教育的方向是不是錯了，並不是就此否定醫療或者是教育的功能，不是的，請大家千萬要了解，不要把這個話給曲解了，否則可能會很慘。

我們來思考一下前面講的這些問題，統統都是存在的，我們並不能說我們沒看見就說它不存在，它一樣是存在的。這些數字都是什麼？都是很實際的數字。當然我們看到這些數字之後，我們下一個念頭是什麼？絕對不是這些數字跟我無關，不是的，這個數字絕對跟我們有關，這絕對不是抽籤的，說抽到誰得癌症就得癌症，抽到誰不得癌症就不得癌症，不是抽籤的。大家學習聖賢的教誨之後，要有一個心境，就是人生所遇到的任何問題都不是偶然的，絕對不是哪一個人比較幸運，我比較不幸被我遇到了。跟大家講，這一生沒有一件事是偶然的。所以我們學聖賢，告訴我們很重要的一個心境是什麼？人生不要有僥倖，人生沒有僥倖。沒有僥倖應該怎麼來經營？應該如理如法的來經營，依照正確的道理、方法來經營。

所以我們看到這些數字，下一個念頭就是我們要了解原因在哪裡，這是結果，這個結果已經呈現了，我們要由果推因，這是理智的展現。由果推因之後，我們來思考問題的根源，問題的根源到底

在哪裡。其實問題的根源在於醫療的進步並不等於治療的進步。醫療的進步不等於治療的進步，什麼叫做醫療的進步？其實這裡面所蘊含的是一個技巧的追求，也就是說醫療技巧的追求並不等於治療觀念的改善，或者是治療觀念的提升。我們往往認為醫療技巧的追求，可以解決人身體健康的問題。事實上不是這個樣子的，我們剛剛也跟大家說過，現在醫療的手段、醫療的方法、醫療的行為、醫療的技巧，比起過去二十年、三十年，都有非常長足的進步，但是依然沒有辦法把癌症的死亡率給壓低，不但沒有壓低，而且還翻倍。所以醫療的技巧，其實已經讓我們了解到，這樣的追求並不能解決健康的問題，反而我們忽略的是治療觀念的一個發展。

怎麼說呢？我們舉例，譬如說我們今天生病了，生病的時候我們最希望的是趕快把這個病給治好，我們自己都生過病，我們了解生病的痛苦。現在人希望趕快把病治好這樣的一個心境，當他來就醫的時候，我們就發現到一個非常嚴重的問題，什麼問題？可能我們在追求的並不一定是真正病症的解除，不是真正病根的解除，而可能只是病症的消失而已。舉一個例子，我們頭痛的時候，頭痛的時候我們最常解決的方法是什麼？很多人是吃止痛藥，對不對？而且我還聽廣告裡面，廣告的止痛藥還快又有效，還能夠怎麼樣？加倍的強度讓你可以減少痛的時間。好，頭痛到底是哪裡有病？應該這樣問，頭痛是病還是症？這是症，症狀。在中醫裡面，這個概念很重要，症跟病我們要分清楚。好，既然它是症狀，我們把症狀壓下去，代不代表疾病已經解除？其實沒有，其實沒有解除。所以中醫講，頭痛要醫哪裡？頭痛醫腳，腳痛醫頭。結果我們現在頭痛醫頭，代表的是我們現在對疾病看法是什麼？是我們希望症狀快速的解除，但是我們並不關心這個疾病根源是不是已經被拔掉，這個事情可能不是我們關心的。

我們請問大家，為什麼我們現在對疾病有這樣的看法？我們現在為什麼面對疾病是這樣的態度？我告訴大家，這是因為我們面對人生的時候，我們面對我們的生活的時候，就是這個態度。也就是說我們面對疾病的態度，就是我們面對先生的態度，就是我們面對孩子的態度，就是我們面對父母的態度。好像聽起來很玄，五倫關係裡面每一個關係出了問題，到底我們是尋求症狀的解除，還是尋求根源的化解？我告訴大家，現在社會很多的數字都告訴我們，我們是在追求症狀的解除，而不是關懷問題根本的化解。什麼數字？我們看到台灣的離婚率逼近五成，每二點五對就有一對是離婚的。

為什麼大家遇到問題就想要離婚？因為這是症狀的解除，覺得我把它切掉就沒事了，覺得我跟另一半出了問題，切掉就沒事了。就像我們得癌症，發現自己得癌症，得個惡性的腫瘤，現在大多數處理的方法是什麼？能夠用手術切除的，盡量就把它怎麼樣？趕快切除。各位朋友，我們把癌細胞切除之後，它就不見了嗎？我們看到有很多的朋友，切除之後沒有過多久怎麼樣？又復發了。為什麼復發？因為他沒有真正把癌症的根給找出來，他只是追求癌症的症狀除掉而已。一樣的道理，我們看到夫妻出了問題，然後我們把他切掉，就解決問題了嗎？其實沒有。下一個會更好嗎？也沒有。問題出在哪裡？沒有找出來。

所以現在最新治療癌症的概念是什麼？叫做與癌共處。什麼叫與癌共處？就是和諧的相處，跟它和諧的生活在一起。為什麼有這樣子的一個調整？因為我們對癌細胞的看法出了問題，可能也是我們對我們周遭人的看法出了問題。我們只要一有問題，就把所有的問題、責任怎麼樣？推出去，有沒有？都是太太的問題，都是先生的問題，都是孩子的問題，只有我一個人沒有問題。生了病也是什麼問題？癌細胞的問題，所以我趕快把它切掉。事實上，我們在看

歷史的時候，我常常看到有很多的昏君，把忠臣抓起來殺掉。殺掉之後，我們都覺得不可思議，人家忠臣是為你好，來提醒你，結果你又把人家殺掉，殺掉之後不久就亡國，有沒有？我們就覺得很惋惜。可是當我們看到現在醫療的方法的時候，我們不禁聯想到，我們在面對疾病的時候，是不是也是一個暴君？你看一個癌細胞產生了，這個癌細胞它所扮演的角色是什麼？它是忠臣的角色，癌細胞是來提醒我們，主人你已經錯用你的身體了，你已經糟蹋你的身體了，你應該要善待你的身體。它是一個忠臣，它來提醒，然後我們怎麼樣？我們把它殺掉。對，我們把它殺掉。殺掉之後，請問，我們是不是變成暴君？然後一個暴君來治理這個身體，沒有不滅亡的。

所以我們今天看到問題的根源在哪裡？我們都在尋求症狀解，而不是根本解。這個是我們對理智的提起不夠，沒有行有不得，反求諸己，都希望快速而有效。我們來看中國的聖人，中國的醫生，他在面對疾病的時候，他處理的方式是什麼？他是治未病，不治已病；而中國的聖人一樣是治未亂，不治已亂。「發然後禁，則扞格而不勝」，這是在《學記》裡面的。你讓那個症狀跑出來之後，你再去禁止，那就怎麼樣？花的力氣很大，但是收到的成效很少。

但是現在問題來了，我們現在一般的人在看待這個社會現象的時候，我們好像都把這種能夠解決這個大問題的人，我們都覺得他是能者。我們都忽略了，其實真正能夠預防社會動亂的方法，可能才是最好的方法。我曾經聽過一個故事，扁鵲的三個兄弟，人家都說扁鵲是神醫，任何的疾病到他的手上都可以怎麼樣？都可以治好。任何疾病都可以治好，他會外科手術，什麼疑難雜症，只要落在他的手上，都可以治好，都可以痊癒。可是有一天扁鵲就講，其實你們都不知道，我的二哥醫術比我更高。那個人就覺得很奇怪，你

二哥都是醫一些小病，這些小感冒、小傷風他很厲害，可是他好像沒看到他醫過很重症的病人。扁鵲他就講，我的二哥能夠在病人很小的疾病的時候，就把它給治好了，不至於讓它發展成什麼？不可收拾的一個局面。所以我二哥的醫術遠比我高明。再來，他說我的大哥醫術又比我二哥更好。大家就嚇一跳，你大哥還會看病，大家都認為他大哥不會看病。為什麼？因為他的大哥能夠在疾病還沒有發展出來的時候，譬如說你三十年後會得癌症，他三十年前絕對會跟你講，叫你要注意飲食、注意起居，他三十年後的結果，他都看到了。

因此，我們現在的社會在評量一個人的能力的時候，請問我們看他的什麼？可能看他的學歷，可能看他的文憑，可能看他有什麼證書，因此我們的教育是不是也在追求症狀解。你看，追求技巧的進步，是不是正好是在追求分數的多少，而不是在追求觀念的提升，不是在為我們的孩子是不是真的能夠適應這個社會，能夠真的對他生命的素質是向上提升的。

因此，這個圖表，從這個圖表我們看到的不是只有疾病的問題，因為疾病的問題可能是我們經營人生的習慣出了錯誤。因此在中國人的學問裡面，沒有把科系分得那麼清楚的，為什麼？因為它是一不是二。任何的問題的發生，它的觀念可能都來自於我們錯誤的思惟。所以我們找到根源之後，我們才了解到，疾病，其實是可以預防的。而且疾病是應該去預防的，而不是迷信醫藥，然後相信，我得到病之後，我一定可以透過醫藥來怎麼樣？解決我疾病的問題，這樣的思考邏輯是錯誤的。因此，我們要告訴大家，預防才是真正我們要落實的。我們把那麼多醫療的費用拿來預防，我可以告訴大家，效果一定會比發展這些醫藥還要來得好。就像我們拿那麼錢去買武器，去研發武器，要準備戰爭，我們不如把那些錢拿來做什

麼？拿來做世界和平的工作。你看這些觀念都是什麼？我們人生態度的延伸，所產生的一些觀念。

怎麼預防？在美國有一個著名的流行醫學專家，叫歐尼斯特懷特博士，他曾經就做過這個研究調查，他發現有百分之五十的男性的癌症，跟百分之六十的女性的癌症，跟營養過剩有關。既然跟營養過剩有關，我們就了解到，預防癌症最簡單的方法是什麼？就是不要吃太好。很簡單，就是不要吃太好。你看百分之五十跟百分之六十，這不是小數目，一半以上，一半以上都是跟飲食有關的。而且我告訴大家，這個數字還比較保守，為什麼？因為我們發現，現在愈來愈多人發現，癌症它不是單一原因造成的，它是非常複雜的因素造成的，我們只要能夠把其中幾個重要因素抽掉的話，他的罹患率、發病率會降低非常非常多。其中有兩個因素非常重要，第一個因素是什麼？心境，就是我們的情緒，情緒是一個非常重要的因素，另外，飲食是一個非常重要的因素。聖人的學問講的是緣生法，緣生。你看飲食是不是一種緣？是一種緣，它叫條件，是構成癌症的條件之一。情緒是不是一種緣？是的，情緒也是條件。所以我們能夠把這些構成癌症的主要條件消除，我們就有把握可以遠離癌症，或者是可以創造一個好的身體。

而我們看到，在美國癌症的學院，國家還是學院裡面，也有相同的結論。他講如果美國人能夠降低，採取低飲食的習慣的話，則能夠降低百分之五十到百分之九十罹患癌症的機率。你看這個數字比起剛剛那個數字還要怎麼樣？高一點。他對飲食非常的看重，因為這一個單位它每天面對的就是癌症病人，你沒有得癌症你不會走到這個單位裡面去。所以它對於癌症的掌握更清楚。再來，如果不幸得到癌症，採取低脂肪的飲食習慣，也能夠降低百分之三十五到百分之四十死亡的機率。也就是癌症是可以治癒的，只要我們願意

從根本上去化解，我們得到癌症的根源，癌症就能夠立即的得到改善。立即，它不是改變之後，然後一段時間才得到改善，它是立即得到改善。

但是現在問題又來了，什麼叫做低脂肪的飲食？大家可能看到這個低脂肪的飲食之後會有誤解，以後到便利商店去買牛奶的時候，都會挑低脂的，然後到市場去買肉的時候，要先把肥肉切掉，這個就是低脂的飲食，錯了。低脂的飲食這是一個科學的術語，其實講得白話一點，我把它翻成白話文，低脂肪的飲食就是非動物性的膳食，所謂非動物性的膳食就是植物性的膳食。我講得更白話一點，就是素食，低脂肪的飲食就是素食。

所以在很多的研究領域裡面，對這個部分他們有非常深切的認識。首先我們來舉一個例子，我們來看，觀察女性乳腺癌的發病，我們看到北美洲的婦女罹患乳腺癌的比率，在一九六〇年代大概只有百分之五，二十個人當中有一個女性就會罹患乳腺癌。到了八〇年代提升到百分之九，也就是十一個人當中就有一個會得這樣的疾病。到了二〇〇〇年的時候，再度的提升。你看，請問各位老師，這是進化還是退化？這是退化。但是我們現在的人看這個時代，總覺得這個時代在進步還是在退步？總覺得這個時代是在進步，對不對？覺得時代都已經進步到這樣子，你還有這個觀念，真落伍，有沒有？你真保守，你真傳統。

各位老師，以後我們在思考這些問題的時候，可能要轉一個方向，可能我們現在處在的狀態是在退化的狀態，而不是進化的狀態。我們剛剛講的，手機愈來愈多、愈來愈流行，發明的手機愈來愈精密，可是人與人之間的溝通愈來愈怎麼樣？愈來愈差了。可見這是退化，這不是進化。你看疾病愈來愈嚴重，從百分之五，到百分之九，到百分之十二點五。為什麼？為什麼有這樣的一個曲線？因

為高脂肪跟高蛋白的肉食，在這個過程當中怎麼樣？愈來愈多，這個也是我們沒有辦法抹滅的事實，我們吃的肉愈來愈多。不要講美國，我們思考一下，在二十年前台灣的社會，有像現在這樣吃肉嗎？有像現在有這麼多的速食店嗎？有像現在以漢堡來裹腹嗎？然後雞腿、炸雞吃了這麼多，有嗎？好像也沒有。因此我們就了解到，如果沒有改善這個飲食的趨勢的話，我們可以跟大家保證的是，這個乳腺癌的曲線還會繼續增加。

而我們來看，很多人都講，那是北美洲才會這樣，亞洲人不會，那個是跟基因有關的，很多人就有這樣的一個想法。就有科學家他去做一個實驗，他去看日本，日本的婦女確實她們得乳腺癌的機率很低，可是很不幸的，當這個日本的婦女移民到美國之後，他們發現，日裔的移民，第一代她的乳腺癌的機率還是比較偏低的，可是到第二代的時候，日本的婦女，這個日裔的婦女，她得乳腺癌的機率竟然跟美國人一模一樣。提升到多少？百分之五百，比起在日本的比例，上升了百分之五百。告訴我們什麼？告訴我們其實跟基因無關，遺傳背景並不是決定因素，什麼是決定因素？飲食習慣。你看第二代的發病率跟美國一模一樣，為什麼？因為她的生活已經是什麼？美國人的生活。所以跟基因是沒有關係的，跟飲食習慣有關。

我們來分析一下，日本的飲食，它的結構來自於脂肪的熱量，這個脂肪這裡講的就是動物性的膳食，佔飲食的百分之十到百分之十五，也就是大概十分之一，就是日本人吃肉的這個量，大概佔他飲食當中的十分之一；可是到了北美洲，這個比例增加到百分之四十，逼近五成。其實我告訴大家，不止，這個數字是比較輕忽的。所以我們就感覺到，事實上脂肪攝取得愈多，乳腺癌也愈多，這個是臨床上已經確定的，百分之百確定的一個因素，一個危險的因素



。

所以我們就了解到，這個飲食的結構，其實它有普遍性。我們看到，在很多的國家當中我們去做調查，發現動物性的脂肪攝取愈多的國家，乳腺癌的機率就愈高，這個已經是非常明確的一個數字。橫軸是脂肪的攝取量，愈多的話，我們看縱軸，死亡率怎麼樣？因為乳腺癌死亡的機率怎麼樣？也就愈高。它的機轉，醫學上的機轉後來被發現，就是脂肪的攝入它會增加女性雌二醇的分泌，而這個賀爾蒙的分泌正好可以促進乳腺癌的機率。而當我們吃進去健康的素食，當中有很多的纖維素，我們常常吃一些蔬菜、水果，這些高纖維的食物，纖維在我們的體內就能夠把這些雌激素給吸收，吸收完了之後，她就可以降低乳腺癌的風險。所以我們可以非常清楚的了解到，事實上吃動物性的食物會增加得乳腺癌的機率，而素食卻能夠提供相對應的保護。這個是在乳腺癌的討論上面，已經有一個非常清晰的一個根源，我們找到了。

下面我們還會跟大家提到大腸癌，還有其他的一些疾病，以及飲食對於我們身體健康，以及地球健康的一些關係。接下來幾個小時，我們再把下面的部分，再跟大家做分享。這一節課我們就先進行到這裡。好，謝謝大家。