

幸福人生講座-如何做一個真正如法的好人 蔡禮旭老師主講
(第二十三集) 2004/11/26 海口市孝廉國學
啟蒙中心 檔名：52-115-0023

諸位朋友，大家晚上好。我們剛剛上到了求學問的次序第三個重要步驟，「慎思」，慎思是謹慎的思考。剛剛也有提到，我們在父子關係當中，你如何謹慎的教育孩子？要慎於始，這也是慎思。在君臣關係當中，我們也要思考到用什麼樣的方法勸誡領導者，他才能夠接受。甚至於是部屬不聽話的時候，我們領導者也要思考一下，到底是我們哪裡出了狀況，才會讓下屬不服從我們的領導？我們也應該慎思把原因找出來，檢討自己。夫妻關係當中也要時常謹慎的去思考，我們家庭的共識是不是非常堅定？比方說，家庭當中最重要的一件事是教育好我們的下一代，「至要莫若教子」。在這麼重要的事當中，夫妻兩個人的教育原則有沒有統一？不然教起來可能會有許多狀況發生。所以教育能統一，對於孩子才有規則可循，這我們都要慎思，在這些方面都要做得到。

所以五倫關係當中要慎思，人生在做抉擇的時候也要慎思。我們說人都希望追求成功，諸位朋友，到底什麼是成功？有沒有朋友說說看，您的思考當中什麼是成功？可不能跟我說不知道，那我們一生在追求成功，結果問我們什麼是成功？結果說不知道，都不知道往那個方向去，要慎思！我們的成功是什麼？我們引導孩子人生的成功又是什麼？現在社會上所謂的成功對我們又有什麼衝擊？又有什麼影響？這都要細細思考。現代的人成功在傳播媒體，在很多新聞節目、電視、電影當中，你可以看到什麼叫成功，成功可能就是他的背後有一間非常豪華的別墅，他旁邊站了一個身材很窈窕的美女，前面又放了一台豪華的轎車，這無形當中都在把人的成功往

偏頗的方向去引導，就是名，就是利。

真正追求到名利，人生是不是就快樂、就幸福？我曾經聽過一個企業家演講，他說企業家有四種結局。第一種結局叫做勞心勞力，因為要經營企業，所以每天工作時間十幾個小時，這樣子的人現在多不多？很多，所以你看這也是他的生涯規畫。他的生涯規畫是每天工作十幾個小時，諸位朋友，這樣的生涯規畫對還是錯？我們不用太早下定論，我們先思考一下，因為太多人都往這種生活在衝。

現在人有一個錯覺，好像人多的地方就是對的。當飛蛾都在撲火的時候，你還撲嗎？要慎思、要理智。工作十幾個小時，我們說身體是肉做的，怎麼受得了？不止工作十幾個小時，可能還要應酬，還要熬夜，還要跟人家爭權奪利，這都是很傷神的。結果可能在他三、四十歲的時候，突然有一天去健康檢查，發現得了肝癌。現在這種情況多不多？多，他勞心勞力拼的要死，結果三、四十歲宣布你只剩下三個月的壽命。在這個當下，他的人生覺得怎麼樣？晴天霹靂，他開始怨天尤人，我一生努力了一、二十年，一樣也帶不走，他還躺在病床上，很不甘心，他說我這一些錢，最後不知道會流入哪一個男人的手裡。因為他的太太可能會怎麼樣？那他替別人打天下。這是企業家第一種情況，勞心勞力到最後英年早逝。所以這樣的生涯是不正確的規畫，要慎思面對人生的經營。

第二個銀鐺入獄。他在衝事業的過程當中，鋌而走險，逃稅也好，或者運用一些非法替自己創造了一些機會，讓自己可以馬上賺到一些錢。到最後東窗事發，觸犯法律就被關起來。我們每一年百大企業都有排名出來，結果一個非常特別的現象，每一年百大企業基本上統統都換名字，每一年的百大企業很高的比例都換掉，尤其前十名，幾乎每一年都全換。諸位朋友，這透露什麼訊息？最大的

企業統統都靠什麼拿下來的？靠貪，靠違法。但是法網恢恢，疏而不漏，所以換一年之後，全部都換公司了，而且很多的百大企業主都鋌鐺入獄，關進監獄裡面去。而為什麼這麼多企業家他會這樣鋌而走險？他為什麼會肆無忌憚？這個牽扯到我們的社會風氣已經是笑貧不笑娼，覺得只要能夠一夕致富，他就成功，他不曾顧慮往後，他只逞一時讓人家覺得他很了不起。夢幻一下子破了，他人生也怎麼樣？完了，很多都直接槍斃。

所以世間人很多的成功，現在是非法成功，其實我們看在眼裡，不只不會對他有所氣憤，只覺得他很可憐。因為我學聖賢學問都清楚，一個人有福分，他就能賺這麼多錢。但是他假如用非法的手段，他本來一生可以賺一千萬的，結果因為用非法，折掉了他的福分，可能到最後只賺多少？二百萬。而他賺到二百萬的時候，他又不明理，他還自得其樂，洋洋自得，所以不只是折損了福分，連他一生也毀在自己的手上。所以人不學不知道，一個人最大的福分莫過於能夠聞聖賢教誨。所以我常常跟朋友說，我這一生有機會聞聖賢學問，我的人生已經知足了，再來任何的挫厄，任何的挑戰，我們都不會覺得難受，因為已經值回票價。

而話又說回來，當一個人真正聞聖賢教誨，真正明理，命運就掌握在他自己的手上，他根本不可能再不如意。我們要了解很多的俗話都是很有意境的，比方說「人生不如意，十有八九」。為什麼人生不如意會有十有八九，原因在哪裡？諸位朋友，這也是慎思。為什麼人生不如意十有八九？十有八九是結果，原因出在哪？原因在我們不給人家如意。我們平常也沒有廣結善緣，也沒有處處給人方便，所以種了這個因，就感這個不如意十有八九。當我們真正都是用真誠心，都是用一分愛心去跟人交往，哪來的一大堆不如意？我們在這一年當中辦了三百多場演講，其中在七月份，七月十三號

開始一期五天的中國文化研習，辦到目前為止已經九期了，也沒有遇到什麼障礙。而且不只沒有遇到障礙，還處處有貴人相助。所以我們也從做當中印證一個重點，老子《道德經》說的「天道無親」，上天沒有親戚，上天的天道都常跟誰在一起？「常與善人」。當我們心善的時候，就是人生如意事十有八九，這樣道理才講得通。

我記得在六月底我回家一趟，要回家以前我還在那邊擔心，我們海口天氣特別熱，所以七月份辦百人的研習會，又沒冷氣，怕大家受不了，我還在那邊擔心這件事。剛好要回去前一天晚上，我們海口有一家很大的飯店，叫金豪酒店，剛好他的老板跟老板娘跟我一起吃晚飯。結果因為聊到中國文化，這老板聽了非常歡喜，還跟我說：你從家裡回來，一定要通知我，我要去聽你講課。然後就堅持要送我回家，然後又說隔天我送你去坐飛機。

我們說人就是一種緣，緣分挺深的，第一次見面，他給了我很多方便。結果在回家的路上，他就說：我們飯店三樓有一個非常高級的會議廳，那個冷氣都是二十噸的，非常涼快。我一聽，我就馬上說：可不可以借我們辦教師講習？他馬上很豪爽：沒有問題，絕對幫你安排好。事情就放下了，那就不擔心了。而且真是都不擔心，任何事都是他們的職員幫你弄好，連上課都有職員幫我們倒茶。所以在那五天，我們就吃到非常豐盛的食物。結果當五天辦完，他是說場地免費提供給我們，五天辦完我們要去結帳，結果一去要付錢的時候，小姐說統統付完了，我們嚇一跳，搞不清楚怎麼會付完了？這個小姐就說，老板娘每天都來把款項付清了。我們就去問老板娘，老板娘就說：我每天來聽課，很感動。因為這個老板娘她學佛，她每天拜佛的時候眼淚就一直掉，她說這麼好的教誨，我的孩子沒有受到。她孩子都十幾歲了，所以她說，她希望海口這一片土地上的孩子能有更多人受益。而我們辦的是教師講習，所以能有更

多的老師來聽，就會有更多的孩子受益。我們聽到老板娘這麼講，內心也是非常感動。

所以確確實實古聖先賢的教誨，我們不能輕聽了任何一句，他都可以在你的生活當中真實的去實踐，去體驗得到。我們辦了九期都沒有花錢，所以確確實實人要愈做你就愈體證真理是真實不虛，你也會愈來愈有信心。所以我們要循著正確的道理來經營人生，就會愈來愈多助力。所謂「得道者多助，失道者寡助」。而且失道者可能就要被關起來。所以企業家第二個遭遇是銀鐐入獄。

第三個情況是賺到了錢也沒有違法，但是因為長期應酬，長期工作壓力，所以可能從四十來歲就要跟著醫院跑，身體搞壞了。當一個人健康搞壞了，這一生能否有幸福可言？他再有錢，他再有權，他也不會覺得很快樂，因為人一不舒服，整個身心都是一種煎熬。所以人生也不要經營成這般田地。因為我那個時候在海口，我住的地方前面叫做飲食一條街，在金龍路上，整條街都是山珍海味，所以多少人常常到那裡報到，長期吃下來，很多慢性病都會出現。而人確確實實不夠謹慎，常常都是出現狀況了才警覺到，可是往往出現狀況的時候就很難處理。不只是身體狀況，家庭狀況，婚姻狀況，孩子教育狀況，只要他警覺到不對勁的時候，往往可能都是積重難返。所以人生的生涯規畫絕對不能只是去追求名，追求利，追求一時享樂，人生應該全面發展，要全面圓滿。

第四種企業家就像盧叔叔這種企業家，拿得起，放得下，對名利絲毫不沾。所以我看到盧叔叔的時候只覺得他很親切，根本從他身上完全感受不到一種在生意場上的習氣。我一看他只覺得他好像是教書的，而他就說他這一生最希望的就是教書。但是因為他家裡很大的生計，包含他養父母，因為生計財務狀況壓力太大，所以不得不讓他從商。但是因為他有智慧，所以從商也教育好他的孩子，

也讓非常多跟他有緣的這些朋友得到很大的利益。

而企業家，任何一個人人生生涯規畫，第一件最重要的事是什麼事？輕重緩急我們一定要能夠拿捏得了，這才是智慧。所以一個人生涯規畫，第一重要就是自我成長，就是開啟自己的智慧，這一件事刻不容緩。假如我們智慧不開，人生愈走會愈沉重，因為會下錯很多判斷，因為會做錯很多抉擇；而你下錯了判斷跟做錯了抉擇，都將影響你往後的人生。所以你智慧不開，你的腳步愈走愈沉重。因為很多事情做錯了都背在肩上，然後又不知道怎麼樣把它從錯又慢慢圓滿，所以一生愈走愈覺得人生苦短。

所以找對象要有智慧，養育孩子要有智慧，經營自己的事業要有智慧，甚至於你要讓你的身心輕安也要有智慧，第一個最重要的是自我成長。要努力學習，而學習要選對方向，選對老師。所以一個人時時刻刻都在慎思，都在明辨，自我成長很重要。再來家庭經營很重要，一個企業家假如家敗了，再有權、再有錢，沒有意義，他自己也會覺得很空虛。畢竟世間的富貴榮華都是過眼雲煙，一個人老年能不能享清福取決於他的家庭有沒有經營好。所以盧叔叔曾經跟我講到，他說他堅持了幾十年有一個做法，每個禮拜天一定陪他的孩子，陪他的太太，陪他的父母吃飯。諸位朋友，請問盧叔叔這個做法是EQ還是IQ？現在的學問，西方人很喜歡把簡單的東西搞得很複雜，明明就只有一句教育的理論，寫成多少？寫一本。你本來還有一點懂，看到最後都快不懂了。但是聖賢人就是把非常複雜的東西，完全含攝在一、二句話裡面。所以我們聖哲說「萬法因緣生」，一句話就全部涵蓋了，這不得不令人佩服這些聖哲們的智慧。

西方人說EQ跟IQ，現在又來個CQ，還有HQ，HQ叫HEALTHY，健康指數，反正繼續下去，我看會超過十個Q。我們來思考一下

，盧叔叔堅持禮拜天一定陪自己的家人，請問這一個動作是感性還是理性？理性？他沒有真情真愛怎麼會下這個決定？所以他有真感情。他沒有智慧，懂得取捨嗎？所以他有真理智。所以一個人有真心的時候就有理智也有感情。明明就是一個東西，都被他們講成好幾個，然後把我們的腦袋都搞糊塗了。所以我塞翁失馬，焉知非福。因為我小時候不喜歡看書，而我們這個時代西方的書特別多，所以我就剛好因禍得福，到二十幾歲我也沒看過幾本西方書，結果打開經典，就把我一些思想、觀念扎根。

我記得我在五年前念書的時候，我有一個同學他是從小就在書堆裡面，西方那一些書他看得很多，連初中就開始看什麼心理學，他都看。那個閱讀量嚇死我了。因為他媽媽不在家，他就泡在書堆裡面，好不好？看書也要有智慧抉擇，不然書一污染就麻煩。我們要思考一杯清水滴一滴墨汁下去，要多久？一秒都不到。但是這一滴墨汁一下去，瞬間怎樣？開始侵入了你的思想。當你要把這一滴墨汁再去除，你要花多久時間？可能你假如化學學得好，物理學得好，馬上濾紙拿過來給它過濾，最少也要十來分，一比多少？甚至於是六百，所以防止污染特別重要。

我這個同學，因為我們相遇的時候已經是二十六歲左右，常常我跟他探討一些人生的問題，他就會皺著眉頭說：你為什麼就能這麼想？為什麼能把事情講得這麼簡單，但是又直截了當。他說我的腦子可不可以跟你換一下？所以確確實實在現代這個知識爆炸的時代，您假如沒有對是非善惡有非常清晰的根基，你真的會被現代這些知識淹沒了。今天你學學這個，明天又拿這本來看看，你心中沒有定論，沒有主宰。所以要慎思。

要看書，人生時間有限，就要看幾千年來確定是真理的文章。而這一篇文章也不需要你看很多，小小一本，可能你人生就受用不

盡。所以我們很多講課的老師現在都有一種感受，任何一個人來請教問題，一本《弟子規》絕對解決。諸位朋友要不要試試看？真是如此，所以諸位就可以了解到聖賢人那種智慧，真不是我們能想像的。孔夫子一句話「弟子入則孝，出則弟，謹而信，汎愛眾，而親仁，行有餘力，則以學文」，已經把一個人道德、學問的綱領，抓出七個綱領。這七個綱領就含攝你所有處事待人接物之理，都在裡面。我是塞翁失馬，焉知非福。

我們從盧叔叔這個例子就可以感受到，一個真理智的人他就知道如何去愛護他的孩子，去經營他的家庭。所以他有真情。我們來看一下，假如一個母親很愛她的孩子，什麼事都不要他幹，你就給我好好念書就好了。請問這個媽媽有沒有真感情？有沒有？假的！那個叫溺愛，那個叫欲望。她就想我怎麼帶他我就怎麼帶，我覺得我怎麼喜歡，我希望怎麼愛我就怎麼愛，那不是真正替孩子著想。所以很多的母親她生的孩子可能有二、三個，就對某一個特別好。那種都不是真愛，那種都是一種欲望，控制佔有的欲望含攝在裡面。她是用她的好惡之心去愛孩子，好惡不是真心；時時處處替他著想，找到最好的方法教育他，這才叫真愛。

所以很多朋友都說：但是我們都沒有機會去找？其實能感得真正好的聖賢學問是你的真心，是你真心誠意要把你的孩子教育成現代的孟子，現在的范仲淹，絕對有人會把書送來給你。還是要看自己的心真不真切。我在接觸聖賢學問這幾年當中，有一個很奇妙的現象，只要我的腦海裡浮現哪一本書，基本上在幾個禮拜之內，我一定會拿到這一本，沒有例外的。後來我都不敢想，因為我都沒念，來不及念。所以你真心要為這個社會，很多助力都來；你真心想把你的孩子教好，絕對會有很多人來幫助你。所以我們沒有得到好的方法，還要回過頭來看自己的心不夠真切。所以有真感情的人一

定是建立在理智之上，有真理智的人他一定知道如何去愛人。所以EQ跟IQ是一不是二！

我們剛剛談到的成功，當然前面三個我們都不要，我們要後面的經營方式。而人生，你所有的經營都可能是，我們用一個零來代表，你有房子，你有車子，你有兒子，你有事業，你有好朋友很多，都是零，而健康是一。所以人生擁有的再多，只要沒有這個一，你全部都沒有意義。現代人這種情況的多不多？挺多的，所以健康很重要。您要把你孩子從小健康的根基紮牢。我現在看到我兩個外甥，我都覺得我姐姐的抉擇絕對是沒有白費，兩個那麼壯，從來不生病，讀起書來都比人家專注，都比人家更有時間，因為他省下來疲勞，省下來看病的時間，所以他怎麼可能讀書讀不贏人！

我們希望孩子身體好，也希望我們家裡的家人身體都好，而希望沒有用，要有智慧，要有正確的知識才行。如何讓自己健康，如何讓家人健康，這就要我們透過用心的學習才行，所以要慎思。思考到人生健康是第一要件，要學的東西實在太多了，對不對？這樣聽下來，到時候朋友說：來，蔡老師幫我們開一張書單，實在太多了。諸位朋友，學習要善學，要學得巧，這個學得巧不是學得投機取巧，這學得巧要借力使力。為什麼我看到盧叔叔的時候，他跟我講完兩個多小時，我真的情緒太激動，馬上就跪下去了？因為在那短短的兩個多小時，那真是去蕪存菁，句句話都是打到你的心裡面去，你能夠拿起來用，那你人生就少走很多冤枉路。

所以我記得盧叔叔在這一段話當中，有一句讓我印象非常深，他說：對於自己要趕盡殺絕，對別人要厚道三分。諸位朋友你不要聽錯，不是叫你拿刀子割自己。趕盡殺絕，對自己的什麼趕盡殺絕？壞習慣、習氣不能絲毫鬆懈。我們有這種態度做三個月，保證你身心都覺得輕鬆起來，因為戰勝自己是最大的喜悅。所以這一句話

就給我烙下很深的印象，每每我們在想要逃避的時候，這一句話就怎麼樣？趕盡殺絕，要有勇氣，所以這一段話就留給我很深的印象。我也從中體會到善學的人見賢思齊，虛心受教，所以他能做到站在巨人的肩膀上，站在巨人的肩膀上看得更遠。諸位朋友誰是巨人？古聖先賢四、五千年的智慧是巨人，你站上去了沒有？你的孩子站上去了沒有？所以當我們能夠珍惜別人的經驗跟智慧，你就省走很多的冤枉路。

在健康方面，我曾經拜讀過雷久南博士的幾本書，所以也從她的書當中了解到很多健康的道理，所謂病從口入，要懂得如何吃才能夠吃出健康。我們現在就這一個主題大家來慎思一下，應該怎麼樣來吃？怎麼樣來經營自己的健康還有家人的健康？一談到健康，很多人就會考慮到「營養」兩個字，現在是要考慮營養不足還是營養過剩？你看擺明是要考慮營養過剩，可是現在人的心理都是怕什麼？不足。對，所以人真是很有意思，明明擺著的他就是視而不見，然後又隨著他自己想的。所以真是我們的老祖宗一定在那裡搖頭，明擺著要幫助你的，你不拿；害死你的學說，你拼命往你的腦子裡面擠進去。我們常常感嘆，我們現代人叫「聽騙不聽勸，認假不認真」，真是自討苦吃，由不得人！

我之前也不懂，諸位朋友看到我，就知道我是一個吃東西吃得很失敗的人，所以吃得瘦巴巴的，垃圾食物吃太多。我們在全球的營養報告裡面，統計出來有十大垃圾食物，諸位朋友知不知道哪十大？麥當勞不算十大垃圾食物，麥當勞算是不均衡食物，因為它那個油還是乾淨的油，但是因為它蔬菜、水果太少，所以營養不均衡。我們來看一下西方的飲食習慣流到我們中國來，造成什麼現象？你看現在暑假期間，很多學校召開減肥班，那些孩子在那裡，動，動，動，腦子裡還在想我只要把這五天撐過去，我媽媽禮拜六要帶

我去麥當勞。有沒有效？沒有效，父母沒有正確的觀念，不可能把孩子養健康的。大人都沒有定功了，孩子有定力嗎？你叫他這個不吃，這個吃對你健康不好，他哪會受得了？

所以十大垃圾食物，假如我把它講完，可能諸位就覺得那我什麼都不能吃。概括來講就是含有這些油炸類的、含有膽固醇的、含有防腐劑的食物盡量少吃，甚至於是燒烤類的食物，它是含有三大致癌物之首。在那個薰烤高溫之下，蛋白質會病變，所以一隻烤雞腿相當於六十枝香煙的毒害。很多女人又沒抽煙，還是會得肺癌，當然因為另外一個因素是婦女常常要煮飯也是挺辛勞，也因為很多女孩子很喜歡吃這種食物，包含蜜餞，那個蜜餞是連蟑螂、螞蟥都不吃，你還吃。牠們吃了就蹣跚了，你吃了沒蹣。但是你吃了很久就會有問題。所以我說現在人不用去做木乃伊，死了之後，可能就變木乃伊了，因為吃的防腐劑太多了。

再來還有汽水類，汽水非常傷牙齒又傷胃，所以胃壁一點一滴就被磨損，到最後就胃發炎，接著就胃穿孔，為什麼我這麼清楚？因為我就是這麼過來的。我記得小時候每次去給人家請客，菜還沒有上來我已經宣布吃飽了。喝汽水，對，你怎麼知道？胃都傷掉了，胃一傷，吸收就有限，所以體質就不好。所以我常常說我小時候喝的汽水，那個氣到現在還沒有打完，所以胃常常都有氣，為什麼要這樣說出來？希望諸位的孩子不要像我再有這樣的遺憾。我常常想我的身體假如好的話，那我一天可以講八個小時，希望自己的身體一天一天好起來。不過有知識之後，確確實實就不會再糟蹋自己身體，所以這些垃圾食品基本上我是如如不動，為什麼？「身有傷，貽親憂」，連這一點都做不到，那我們沒有資格在這邊弘揚中國文化。

還有一種也很厲害，叫冷凍食品，雪糕這些冰棍。基本上很多

人沒有這種東西是活不下去的，可能很多人一天都吃好幾枝。其實老祖宗有一句話「事事要道法自然」，你違反自然就傷自己的身體。我們看下一個汽車的引擎，它在轉動當中溫度很高，突然你拿一盆冷水把它倒下去，這個引擎本來可以用十年，常常被你拿個冷水倒下去，我看可能操不過三年引擎就開始故障了。我們人體的溫度是三十七度左右，三十六度到三十七，這麼高的溫度常常讓你拿零度c的冰倒下去，你的血液循環本來轉得很順暢，這個冰一下去，它馬上就快要斷了。所以長期這樣下來，你的身體這個引擎一直耗損，一直耗損，體力就開始往下降。

而女人假如常吃冰就會橫生很多婦女病出來，為什麼？因為女朋友她每個月要排一次毒，那排毒的時候子宮打開了，排乾淨之後才收縮。但是因為你冰吃下去冷縮，結果它就收縮起來，該排的毒沒排完。子宮是一個很大的排毒器，結果沒排出去的這些毒，下一次再排是什麼時候？二十八天以後，請問這二十八天它到哪裡去了？它就隨著你的血液循環到你全身各地，這些毒素就在那裡迴流，然後子宮的毒素愈多，婦女病就出來。所以現在卵巢割掉，子宮割掉的女性大有人在，這可不是抽籤的。所以這些食物的危害，我們確確實實要有很深的認知，你才能夠避開這一些危害。我們在大方廣網站上，有著十大垃圾的詳細說明，諸位朋友可以上網去把資料抓下來。所以吃要先知道不吃什麼，再來思考要吃什麼。因為你吃太多不應該吃的，那你的身體已經處於很不好的狀態，這跟求學問一樣，還沒有行善，先論改過；還沒吃好的，要先知道壞的要剔除。所以我們了解到現在的問題不在營養不良，而在營養過剩。所以應該食物均衡，多吃蔬菜、水果才會健康。

怎麼樣讓食物均衡？依據近代最近這一些營養學家講最好是吃素食。所以現在響應吃素的不是我們東方人多，現在西方素食主義

者非常多。他們不是為了宗教信仰而吃，他們是為了已經懸崖勒馬，不能再下去了，回過頭來開始吃素。很多朋友一提到吃素他就很擔心，他說那營養不夠，尤其蛋白質不足。我們細細去分析植物裡面含有很高的蛋白質，像海帶，像花生、芝麻蛋白質都非常高的。而且說實在話，一個人一天需要多少蛋白質？四十克到六十克，多不多？不多。人現在確確實實都矯枉過正，所以吃素蛋白質絕對足夠，而且蛋白質吃多了有沒有壞處？所以這都是關鍵，人不學習，「任己見，昧理真」。其實當他在那邊講吃素營養不夠，其實他不是怕營養不夠，他是放不下那些雞鴨魚肉。其實說實在的，吃雞鴨魚肉，還真不是吃雞鴨魚肉，吃什麼？吃調味料。這位朋友說吃屍體，真正都吃什麼？都在吃那些調味料，人的舌頭都被騙了，而騙久了之後，真的都不知道了。所以他絕對吃不出來馬鈴薯的香味，他也吃不出來紅蘿蔔的甜味，可憐！

我有一陣子自己種蔬菜，而且還不炒，生吃，那吃下去真是甜。吃下去之後，突然覺得頭頂好像有一股能量冒出去，真的。而且吃那種食物，你一吃下去會覺得身體輕盈，那是什麼？那是你看不到的能量。而所有新鮮的蔬菜水果裡面就含有豐富的能量。所以人不只需要營養，更需要一些吃下去之後，讓你會神清氣爽，讓你會很有精神的食物，這些就很重要。我們下一節課再繼續說，謝謝大家。