

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
(第二十四集) 2004/11/26 海口市孝廉國學
啟蒙中心 檔名：52-115-0024

諸位朋友大家好。剛剛提到如何吃出健康，我這些知識，也是得自於很多用他一生去深入研究的這些長者，他所積累下來的經驗，其中一位影響最大的，剛剛跟諸位朋友提的雷久南博士。這位雷博士，她是一位化學博士，專門研究癌症。她在癌症醫院裡面待了一段時間發現了一件事，有接受治療的癌症病患跟沒有接受的人死亡率是差不多。那死亡率差不多還要不要繼續用、繼續救？你們怎麼都這麼有良心？希望你們以後的孩子是當醫生，醫生最重要的是什麼？醫德。諸位朋友，德是本！

有一位長者他講到了一段話，他說這個社會什麼都教了，就一樣東西沒教，叫「缺德」，所以現在的整個教育叫缺德教育。他這一句話既真實又幽默，但是我們笑完之餘，還要從自己開始，趕快把德找回來。老師無德會成什麼樣？我有一次到警察學校去演講，而這一些警察都不是剛畢業，也不是學校裡面的學生，都是已經在社會服務一段時間，很多我看他的臂膀上都是長官。結果剛好那一天來了將近兩百個人，我去跟他們演講。他們各個都很壯碩，不像我這麼瘦弱。結果一走進去，剛好是晚上，他們一進門看看我，臉色不好看，他說連晚上都要上課。諸位朋友，你假如遇到這種場面要不要講？我們學問最重要的不被境轉。他為什麼對你這麼兇？因為他不了解，不能怪他，但是我們要繼續用我們的真誠心，能夠利用一個晚上的因緣給他一些生命的啟示，這是我們對他的本分，我們說相逢即是有緣。

當他們都坐好的時候，我就想起來到人家的家裡面，就要融入

人家的家庭，所以一定要讚歎他們。所以一開始，他們也很有禮貌說「起立」，那個氣勢差點把我嚇壞了，然後就跟我敬禮，這個時候我馬上把我的右腳提起來，踩了一個正步，他們一看，我很上道。我接著說：諸位阿sir好。他們本來很臭的臉馬上變得很親切。所以我們說人情練達皆文章，到人家的地盤就要給人家肯定，給人家尊重，你敬人家一分，人家就敬你三分，所以後來他們的表情就轉了。一開始講課的時候他們還七嘴八舌，後來慢慢每一句道理都跟他的人生，跟他教育小孩息息相關，突然間鴉雀無聲，聽得非常專注，而且不時露出很感動的眼神。包含在談孝道的時候，他們那個態度我們看了都很感動。所以本來一開始很多人給我的建議就是說，警察是污染很嚴重的，你能講一個小時就不錯了，講完一個小時一定要休息。他們本來給我的意見是這樣。但是我這講下來，突然深刻發覺每個人都有好善好德之心，只是我們有沒有真誠的心可以喚醒他這一顆心？問題還在我們不在他們。

所以我就跟這些朋友講，我說一個社會要能夠安定，人心要能不恐慌，有三種行業至關重要。第一種是老師，當老師無德，所有的家長擔心。我在廬江演講的時候，講到第三天晚上，晚上我出去散步，遇到兩個師範院校退休的老師，這個師範院校專門教導的對象是往後的幼教老師。結果這位老師看到我，他就要跪下去，我就趕快把他拉起來，我被他們嚇壞了，但是我可以直接（因為他那個動作一做的時候，我的眼淚就掉下來）感受得到他那種悲切，他說：蔡老師，我教了這些學生道德都很敗壞，怎麼去教孩子？你要救救這些以後的老師。他說現在老師收禮物的一大堆。但是我們能怪這些老師嗎？能不能怪？不能怪。我們教育學院上出來的重點在哪？有沒有強調老師的德行？有強調，但是不是最主要，反而強調的是教學的技巧。而真正為人師的重責在哪裡？不在你教他這個字怎

麼寫，不在你教他這一句話怎麼造句，而在傳道，授業，解惑；傳孩子一生能夠頂天立地的做人處事之道，這才是老師最重要的職責。

其實很多會去選擇老師工作的人，他都有那一分心，只是他那一分心要繼續能夠綿延，繼續熱情能夠延燒下去，還必須透過一些好老師的引導薰習才行。所以我也是很希望有機會能夠到這些師範院校去演講，讓我們這一些已經有一些經驗的老師，能夠去成就這些準老師的教學生涯。教育必須重倫理，必須傳承這些寶貴的經驗。所以剛好我起了這個念頭，這一次去汕頭就到大學去演講，在汕頭大學跟差不多三百多個研究生做了一場文化與人生的演講。我們也相信會有更多的老師投入中國文化的弘揚，喚醒師道尊嚴。師道不能斷！師道一斷，聖賢學問就沒人傳，所以第一個行業特別重要，老師。有好的老師，家長才安心，才放心。

第二個行業是醫生。醫生假如無德，病人會提心弔膽。病人去醫院以前就已經是心情低落，假如醫生又無德，那他真是痛苦。而很多醫院，可能是說今年的營業額我們要往二億邁進，往五億邁進，醫院能不能講營業額？能不能？醫生的天職是什麼？濟世救人，是要讓人免於病痛，他的營業額愈高代表什麼？看病的人愈來愈多。所以醫生是你以後都不要讓我見到是我最快樂的事，所以德太重要。我們回想一下幾十年前的醫生，我有一位朋友也是我們中心的老師，他說他父親看病是不收錢的，人家歡喜給多少拿多少。然後因為他們住東北吉林，天氣非常寒冷，只要人家有需要，藥箱扛著冰天雪地也出去。所以這位老師現在弘揚文化全心全意，早上四點爬起來聽經聽到六點，六點趕到學校，第一個進教室做榜樣給孩子看，晚上回去又固定學習一個小時，每天三個小時，那真是毅力。他說沒有聞到聖教，幾十年的人生是黑暗的。現在現光明，不只要

照自己，還要照更多的學生，更多的朋友，所以他有這股動力。

而一個人對人有這樣的仁慈之心，對文化有這樣的使命感，根源還在孝道。他從小看到父母能夠無怨無悔去利益別人，他這種善良的本性紮下去了。我還記得有一次他提他母親，他父親是中醫，提他母親的時候，說他下午下完課回家，他母親剛好給他煮了一碗熱騰騰的麵食。正準備要吃的時候，剛好有一位餓的不行的人敲門，他媽媽也二話不說，就把他桌上這一碗就遞給人家吃。所以當我們的父母都是至誠的去幫助別人，已經把我們人生人格種下最深的善根。而父母給我們種的這個善根，我們一輩子報不完，一輩子受益無窮。

所以醫生，我們中國歷代的名醫都是宅心仁厚，救人苦難。所以諸位朋友，未來的醫學，相信中醫會慢慢提升上來。因為整個症狀解的醫術已經達到一個瓶頸。而中醫要上得來也不是自然就上來，也不是你在那裡拍手它就上來，必須有人真正深入文化去把它承接起來。所以諸位朋友的孩子，只要能夠深入中國文化就可以弘揚醫學。一個好的醫生能夠安多少人的心？那真是沒有辦法計算的。能夠救活多少家庭？一個父親假如病危了，救不起來了，可能一個家的命運都會產生相當大的變化。所以為什麼古代最尊敬的就是醫生跟老師？因為醫生跟老師念念只想著幫助別人，成就學生。所以這兩種行業特別重要。

第三種行業就是警察。每一個來到警察先生面前的人，心情怎麼樣？他可能都是面臨人生很危急的狀態，心情非常恐慌，這時候假如我們警察無德，他們就好像墮到黑暗的深淵一樣，感受到叫天天不應，叫地地不靈；他會感受到這個社會已經沒有溫暖，沒有正義。當這個時候我們警察從業人員提起當人民公僕的態度，全心全意幫人民解決問題，那他一生感恩戴德。我就跟這些警察同仁說，

每個人來你都全心全意幫他，我們的人心馬上就上揚。甚至於某一個犯人，你用真誠的心拍拍他的肩膀，做人要孝順，不要再讓父母這麼擔憂。你可能這麼一拍，這麼一講，把他的良知喚醒，所以這一個工作也至關重要。

當然一個人要把工作做好，一定要先把家庭經營好，所以在課程當中我們也談到夫妻，談到孩子的教育問題。談到九點鐘，我說諸位阿sir，我們今天演講到這裡結束。結果所有的人，很多人異口同聲：你不要下來了，你繼續講。我在那裡不知如何是好。後來我打了一個圓場，我說：我還以為劉德華演唱會才有安可，沒想到演講還有安可。結果這個領導者，這個幹部就說：不然加半個小時，到九點半。我後面又講了半個小時，講完之後，我體會到當劉德華的感覺，什麼感覺？這麼多大男人圍著你叫你簽名。真的，每個人都有很真誠的本性，都可以被喚醒的。後來還有朋友把他家庭裡面一些問題，才跟我見第一次面就托出來，很真誠的跟我探討。我們看了也很感動，但是看了也覺得現在的家庭確確實實都有一本難念的經。

人生絕對不是你接到就是一盤好棋，人生真正的功夫跟價值在哪裡？在你接的這一盤棋並不好下，但是你走的每一步卻是下的有聲有色，所謂「人生自古誰無死，留取丹心照汗青」。用我們的真誠照每個身邊的有緣人，所以三種行業不能缺德。而這一位雷久南博士非常有道德良知，所以她知道這個終究不是真正能解決癌症的方法，所以她開始深入研究食物，研究心理對身體的影響，研究心靈對身體的影響。所以她出的書當中都是談身心靈三方面，三位一體。我們說雙管齊下，她是三管齊下，短短幾本書就抓住了她一生幾十年的經驗。所以學健康，雷久南博士就是巨人，你只要站在她的肩膀，就可以把這些經驗拿過來受益，而且她不會跑到你們家面

前跟你要錢的。因為一個人為什麼對這些知識會有這麼高的見地？他的動力在哪？只為名、只為利的人，他的見地不可能有很高的，都是那一顆無私的心希望能真正挽救別人的身心健康，他才會有這麼高的見地。所以學任何東西，只要肯受教、肯承接別人的經驗，你就很省力。

我們剛剛談到的觀念當中，理解到現在的健康問題是營養過剩，所以現在就要來考慮如何讓營養均衡。連健康都不離我們中國很重要的哲學思想叫「中庸之道」。太過了就營養過剩，不足就營養不良，所以還是要遵循中庸之道。剛剛提到了蛋白質只需要四十克到六十克就好，而食物當中，素食裡面就有很豐富的蛋白質。當我們吃太多動物性的蛋白質，蛋白質一過剩，身體產生更不好的影響，什麼影響？蛋白質是酸性的，身體它是弱鹼性，身體就是一個很大的化學工廠，當你的身體本來應該是弱鹼，現在變酸的，就是把你的內臟泡在酸的體液裡面，所以久而久之你的內臟會衰竭。所以現在人的器官很早就會出狀況，因為你把它們長期泡在酸的環境。

酸性體質，有一句俗話就講酸性體質是萬病的根源，這都不是亂講的。因為你的體質變酸了，你的身體會開始啟動維護你的健康，所以它就必須要酸鹼中和，慢慢讓你的身體變成弱鹼性。但你又沒有吃鹼性的食物，鹼性食物蔬菜、水果最多，而你沒吃，它只好從你身上的鹼物質抽出來跟它酸鹼平衡，從哪裡抽？身體裡面最多的鹼性物質就是鈣，鈣質，鈣質最多的就是你的骨骼，所以就必須從你的骨骼滲出鈣質來做酸鹼中和。鈣質一出來，請問你的骨骼會怎麼樣？骨質疏鬆症。很多現在的現象都不是偶然，我們一定要把道理搞清楚，不然一大堆人就只在結果停留，說現在的人流行得骨質疏鬆症，好像都是抽籤來的，那不對的。所以一抽出來，你的骨骼密度就開始鬆掉。所以很多人去檢查，三十歲的骨頭驗出來是五

十歲、六十歲。很多的老人因為骨質疏鬆，他有時候打一個噴嚏骨頭就斷了、就死了，老人最怕什麼？最怕骨折，骨折之後，命都不會太長。

而現代人的骨骼狀態一年比一年下降，為什麼？因為食物偏酸，現在人特別喜歡吃肉。我們再來看一看，我在教書的時候，學校的午餐有四樣菜，兩樣蔬菜、兩樣肉。結果每一次兩桶菜都吃不到一半，那個肉比方說是隻雞腿，孩子吃得狼吞虎嚥要去搶還剩下的那二、三隻。所以長期飲食失衡，都是偏酸性的。我們再來看看吃肉對身體有什麼壞處？吃肉會吃進很多毒素，其中一種是無形的，什麼無形毒素？動物被宰殺的時候牠的情緒怎麼樣？人在面臨死亡，情緒怎麼樣？是最頂點，所有身上的腺體會分泌出來，然後產生大量毒素。所以諸位朋友，你有沒有發完脾氣之後覺得神清氣爽，力大無窮？發完脾氣之後，覺得身體怎麼樣？四肢無力，因為脾氣一發，毒素馬上滲出來。而動物在被宰殺的時候，就是牠最憤怒的時候，這是無形的毒素。

再來我們看有形的毒素，這一些雞，這一些豬，牠們現在被飼養的環境非常不好。所以我們看到養雞，一個雞有多大的空間？多大？連動都不能動，連頭都限制住，而且怕牠們互相會啄來啄去，連嘴巴都給牠切掉，所以牠每天就是這樣，牠的心情好不好？牠的心情從出生到現在都不好，所以牠的肉毒素特別多。因為都關在一起，所以一隻得病，全都死了，那他損失大了，所以噴殺蟲劑，這些殺蟲劑都噴在誰身上？再來，因為人要吃得很快，他趕不及，所以本來一隻雞可以養幾個月，現在多少？好像十八天至三十天左右一隻雞就出來，怎麼養的？荷爾蒙，怕牠生病，抗生素打下去。所以我們吃牠是吃荷爾蒙，吃抗生素，吃殺蟲劑。而且豬也好，牛也好，雞也好，吃了大量的這些穀物，飼料都是噴灑大量的農藥，因

為要很大量提供牠們吃。所以有研究報導，一個吃肉的跟喝牛奶的，豆蛋奶的；一個是吃肉的，一個是豆蛋奶的，一個是素食主義者，三個人身上所含的農藥比例，是十五比五點五比一，吃肉的人含的農藥是吃素人的十五倍，為什麼？他吃那個肉，這些動物都是吃大量的植物，統統把它到牠的胃裡面來，所以吃肉確確實實對我們的健康沒有好處，這是值得我們去好好深思。

中國人最強調的要道法自然，其實我們來想一想，人到底適合吃什麼？我們從自然的生理結構來看，吃肉的動物牙齒都是怎麼樣？甚至於會露出來兩顆，有沒有看過豹虎牠們那個牙齒非常尖銳，拿來幹什麼？把大塊大塊的肉撕掉。請問我們的牙齒有沒有這樣？沒有，我們牙齒最重要的是這些臼齒，磨，磨食物，那是像牛、像羊，慢慢磨食物的牙齒結構。第一點牙齒是素食主義者。第二個生理結構，我們的腸子是脊椎骨的七倍，而所有肉食動物牠的腸子特別短，只有脊椎骨的三倍，為什麼會這樣？因為肉食動物吃的都是肉，肉特別容易臭掉，所以牠的腸子特別短，只有脊椎骨的三倍。牠要趕快把肉排掉，不然牠的腸胃就壞掉。而人跟吃素的動物一樣是七倍，所以你看小腸這麼長，而我們吃的這些肉很容易腐爛，但是一吃下去好幾天才出來，所以現在人腸胃病就特別多。依腸胃的狀態，我們還是喜歡吃素。

再來我們看直接的反應，今天您到九龍公園去，剛好看到有一棵桃子樹，有一棵蘋果樹，剛好正結果，結得很甜美。旁邊又看到小紅冠，看到雞，看到鴨，您看到這一幕情景的時候，你會去摘這個桃子，摘這個蘋果，還是去抓那一隻雞來吃？諸位朋友你會怎麼做？這叫自然反應，這就是你最自然的狀態。我相信老虎絕對不會跳上去咬那一個桃子，牠絕對會撲過去抓雞。所以各方面都印證我們人確實在自然狀況是適合吃素的。

而一個人吃素，不只影響自己，還影響整個大自然，我們說的「牽一髮而動全身」，怎麼說？因為我們假如吃肉，他就必須要種很多的玉米、很多的穀類來養這些雞鴨牛。要種大量的穀類，請問要怎麼辦？要有地方對不對？所以就必須把原始森林砍了，人吃肉吃得愈凶，森林砍得愈凶。當森林都砍掉了，森林就像一個地球的肺部，你這個肺愈來愈差，空氣能不能清乾淨？不行，所以我們要維護地球這個肺，不能再讓他繼續砍。所以你看森林砍伐掉之後，會有哪一些問題？溫室效應出來了。一個都市裡面只要有樹木，它的溫度就不會提得太高，因為一棵大樹相當於幾十台冷氣的威力。所以第一個因為砍樹，溫室效應開始上升，因為二氧化碳沒有辦法轉成氧氣，所以二氧化碳愈多，整個地球的溫度上升。地球溫度一上升，南北極冰融，你看牽一髮全動，所以開始融化。很多預言，一些島國都有可能被水淹沒掉。所以溫室效應很可怕，我們要注意。

現在為什麼這麼多泥石流？這麼多土石流？問題在哪？樹才能抓住土，樹才能留住龐大的水源。所以為什麼很多原始高山，它的泉水都流不斷？因為所有的雨水都被樹抱住，然後慢慢流出來。所以現在這一些天災都跟樹木被砍伐有直接的關係。我們北部地方前一陣子沙塵暴，這些都跟樹林息息相關。所以我們要維護我們的肺，不能再繼續砍伐原始森林。

再來，當他們飼養大量的牲畜，牲畜不只牠需要這些食物，牠還會每天排放大量的糞便廢棄物，而這些糞便廢棄物都流到哪裡去了？河裡面去了，這一些荷爾蒙，抗生素，很多的這一些毒素統統被排到河川，河川再繼續排到哪裡？大海，所以很多人說我不吃肉，可不可以吃魚？現在科學家發現連南北極都含有一些重金屬，含有一些致癌物。所以因為吃肉所影響的樹林問題，還有河川問題

，那種嚴重性不是你能想像，光美國一個地區一年排放出來的動物糞便，就超過億噸的糞便。人直接去吃穀物，只吃素，你一年只要吃兩百公斤；但是你要吃肉，必須要拿八百公斤的穀物給牠們吃。所以我們確確實實是在耗損整個地球的資源，一直在耗損。

所以科學家說這一個地球可能最多，假如我們不改善對大自然的態度，可能再過五十年到一百年，地球會很多地方都不能住人了。因為穀物大量被需要，都拿去飼養牲畜，所以穀物的價格開始上升。穀物的價格一上升，全球最貧窮的百分之十五的人買不起糧食吃。所以諸位朋友，一天全球有四到五萬人餓死。當我們帶動起吃素的風氣，你就是舉手之勞的環保工作者。當你響應吃素，你就是救活這些瀕臨飢餓的人。不要再讓整個地球植物的物價繼續攀升上去。

所以我們當人要當得夠格，不能當得這麼窩囊。我常常說這個地球上只要有一種動物滅絕了，其他的動物會開嘉年華會，連開七天牠們都覺得還不夠痛快。哪一種動物不見的時候？人。你們怎麼都知道？有一個數字供大家做參考，科學家統計一萬年前，每一百年有一種物種滅絕；一千年前，每十年有一種物種滅絕；一百年前，每一年有一種物種滅絕；二十年前，每一年有五百種物種滅絕；五年前，每一年有一萬種物種滅絕。諸位朋友，嚇不嚇人？嚇人！每一年有一萬種，一萬年前是一百年才一種，所以打從有人類歷史以來，能夠造成萬物最大的禍患的是我們。所以我們會被所有的物種罵得很慘，你們有沒有聽到牠們在罵我們？沒聽到，這麼大聲，你們都沒聽到？不止這一些物種，所有的生靈會罵我們，我們的後代子孫會罵死我們。

我常說打從有中國歷史以來，幾千年從來沒有一個時代的人被後代子孫罵，只有一個時代的人會被後代子孫罵，哪一個時代？你

有沒有聽到後代子孫在罵我們？我們做人要有先見之明，他們會破口大罵，連做人的道理都不傳給我，害我人生一塌糊塗；連好的空氣也不給我，害我那麼年輕就得肺病；連土壤也不留給我，統統農藥噴的不能種了；連水也不給我一口喝，統統污染成這麼嚴重；連大氣層也被你們搞破，我還要得皮膚病。你看有沒有聽到他們在罵我們？知錯能改，打從有中國歷史以來，為人父母者念頭裡面從沒想過要害子孫，只想著要成就子孫。諸位朋友，為什麼現在會把地球糟蹋成這樣？因為現在的人沒有為子孫著想，現在的人價值觀裡面，成功裡面都為了一時的享樂，所以這個成功的態度太偏頗了。

人生的成功是要成就自己，還要成就別人。所以老祖宗在《大學》的教誨，孔夫子第一句說道「大學之道」，一個人真正的學問在哪？「在明明德」，明白自己本有的本性的善良，把它開發起來。第一個明就是要開顯自己的性德，這個叫成就自己。接著要成就別人，「在親民」，在新民，要讓人的人生「苟日新，日日新，又日新」，我們是要讓後代子孫的日子更好，哪有一個當父母的人說我要讓我的兒子以後生活更差的？但是因為我們沒有學到「明明德」，更不可能去幫助別人。所以老祖宗說「三才者，天地人」。我們跟天地並列什麼？萬物最尊貴的三個東西，天地人。現在你跟天地站在一起，有沒有覺得快站不住了？覺得受之有愧！

在《中庸》裡面講，應該是「盡人之性」，我們要盡我們人的本性，然後「能盡物之性」，你能夠去體會到萬物的需要，「能盡物之性，則能贊天地之化育」。人這一生是要把天地之德做出來，演出來，利益人類，利益萬物。所以孟子說「親親而仁民，仁民而愛物」，所以我們是要去成就萬物，而不是去讓萬物毀滅。所以我們要有這種當人的氣魄那就從學習正確的思想觀念開始，學習正確的飲食態度開始，學習保護環境的生活方式開始做起。所以環保，

環保，絕對不可以落成口號。

有朋友聽了這些健康的課之後，她就覺得很好，所以回去之後就跟她先生說，她說：我從今天開始不煮肉給你吃了。斬釘截鐵，非常有決心，好不好？她這麼一斬釘截鐵，她先生也不甘示弱，結果她做了一個禮拜之後非常灰心，走到辦公室找我，氣沖沖，吐了一口苦水。我也等她吐完，她吐完會比較舒服一點，我們要順應人情。她就說：我先生真不受教，為他好，他還不領情。講完之後，我就看看她，我說：你先生有外遇，你要負責任。她傻掉了，她本來想說安慰她兩句，傻掉了，怎麼會這樣？我說：你先生得高血壓，你要負責任的；你兒子得不到父親的關懷，你也要負責任。她一聽非常委屈。我接著又跟他講，我說：請問你先生現在吃不吃肉？她說吃，可能吃的更兇。我說你為了他的健康，叫他不吃肉，你現在達到目的了嗎？她說沒有達到，我說對！那不是跟你的目標背道而馳。要慎思，慎思。

做事的過程，不要忘記了你的初衷，不要忘記了你的目標；不要走到半路，意氣用事，逞一時之氣，會做下一些讓自己後悔的事。所以勸導別人也要道法自然，也要處處替他設想，你才能做出讓他能接受的方法，而不是強加於人。所以為什麼我們身旁很多人不接受我們的勸？不接受我們的建議？因為我們都是這種強加於人的態度。我接著就跟她說，我說你先生都出去吃外面，外面又油又鹹，吃個三個月、六個月，可能血壓又上升了。再來先生每天往外跑吃東西，剛好朋友找去酒樓，又有小姐跑過來坐在旁邊，到時候有外遇了你要不要負責？接著又跟她說，人家都是爸爸回家吃晚飯，現在爸爸都不在家，你兒子每天看不到爸爸，父子之情都被你破壞了。她一聽完了，很委屈也很慚愧。

這個朋友很受教，後來我就說，做事循序漸進，你就告訴他，

告訴你先生，你就跟他說：先生，你的健康是我一生的幸福。這女人最強的威力是什麼？你們都不知道，怎麼我知道？最強的威力就是溫柔，你這麼跟他講：我跟孩子一生的幸福，都繫在你的健康身上。他一聽，抬頭挺胸。你慢慢的就跟他說，這個吃這些食物有什麼害處，我們少吃一點，你就不要叫他馬上不要吃，幾個人做得到？所以你要做，要落於無形。下一個禮拜突然從三盤變成兩盤，再從兩盤變成一盤，要不落痕跡。而且很重要一點，你要馬上去學如何做好吃的素食，不然你先生會很痛苦，要處處替他著想。所以他慢慢會說素食也很好吃，也很香。除了做這個功夫之外，要常常把你先生帶來跟我們一起吃飯，他一看這麼多人吃素，因為我們中心都是很多很熱心的老師來煮飯，而且都煮得很好吃，所以她先生一起跟我們吃的時候，一面吃就會說素食也滿好吃的。這樣循序漸進，每個人都能接受。所以後來她先生也吃素了，我們要懂得善巧方便，不可強加於人，要慎思，慎思。

所以諸位朋友，你不要回去之後對著你先生就拍桌子說：以後教育孩子，以後吃什麼都聽要我的，因為我上了蔡老師的課。假如這樣，我就不敢來香港了，因為我走在路上會有人說你是不是蔡老師？我會跟他說，我不是。我們今天的課就上到這邊，謝謝大家。