

2007年幸福人生講座企業營(二)—健康是最重要的財富

周泳杉老師主講 (第三集) 2007/12/7 台灣中壢
善果林 檔名：52-243-0003

接下來我們來看下一個特徵，人的腸子也是一個重要的特徵，我們看到人體很小，但是腸子要是把它攤開來的話，卻很長。肉食動物的腸子攤開來，是背脊的三倍；可是人的腸子一攤開來，卻是背脊的十二倍。為什麼有這麼大的差異？因為這是設計的不同。我們看到肉食動物，牠為什麼腸子那麼短？因為牠希望牠吃進去的東西怎麼樣？很快的排掉，牠不要讓它留在肚子裡面留太久。但是人不一樣，人因為他不是吃肉的，他是吃素的動物，所以他要慢慢的消化，因為素菜裡面有很多的纖維素，它要慢慢消化，所以要長一點。結果我們現在拿很長的腸子來吃肉，等於是揚短避長，等於是把我們的長處沒有發揮出來，用我們的短處，在消化我們不應該消化的東西，那這樣損失太大了。所以這個非常重要的一個特徵。

從這幾個特徵，我們來看一下，你看這隻吃肉的動物，而且牠的腸子怎麼樣？牠是個直腸子，牠的腸子又平又直，為什麼？因為牠不要讓牠的大腸吸收那麼多的毒素，很聰明。即使有這樣的一個特徵，我們看到肉食動物的壽命還是怎麼樣？還是比較短。很多人就問我說，吃素雖然好，可是好像比較沒有體力！未必，很多學術機構做這樣的研究，他說素食者的精力，大概是肉食者的兩倍。疲勞後恢復、強壯以及敏捷這三項要素，素食者都比肉食者還要來得好。而素食者他疲倦負荷的時間，為肉食者的兩到三倍，表示什麼？吃素的體力其實比吃肉好。可是很多人講說，不對，我吃肉之後感覺好像比較有體力，為什麼？這是因為肉裡面吃進之後，它消化會產生一種化學物質，它會刺激我們的神經，讓我們的神經比較興

奮，所以感覺上好像比較有體力，其實怎麼樣？就像吃興奮劑一樣，那是假象。

我們舉個例子，有個運動家，是個韓國馬拉松的選手，他獲得十一屆柏林奧運的馬拉松冠軍。他是為韓國人得到第一面奧運金牌的，就是他，他叫什麼名字？他叫孫基禎，這個人就是終身的素食者。我們說如果吃素沒有體力的話，那跑馬拉松他就不可能得冠軍，因為馬拉松需要很多的體力，但是他是個素食者，他卻是馬拉松的冠軍。而我們看到多數的運動家壽命都是比較短的，大家去看美式足球的隊員，平均壽命只有五十四歲。可是這位仁兄享年九十歲，很高壽的一個年齡才過世。也就是說這麼樣激烈的訓練之下，竟然還有這麼長的壽命，為什麼？因為他是個素食的習慣。很多人說那是亞洲人，有沒有西方人的例子？有，九面奧運短跑選手卡爾·路易士，他曾經說過，他說我參賽表現最佳的那一年，正是我吃素的那一年。而且我告訴大家，這個選手他是嚴格的素食者，什麼叫嚴格的素食者？他是連雞蛋跟牛奶都不吃的，他感覺到特別有體力，特別有爆發力。而這是從人類來看。

我們來看一下，從自然界來看，有體力而且長壽的動物都是吃素的，這個確實我們看到很多，大象、馬、牛都是很有體力的，你怎麼能說吃素沒有體力？這是很重要的一個觀念。兒童適合吃素嗎？很多人常問這個問題，我都回答是的。因為很多的研究都證實，吃素的兒童發育非常的正常，而且頭腦的反應跟身體，都比肉食的兒童好。可是很多人會問說，但是好像素食的兒童，看起來就是比較瘦？對，這是對的，比較苗條，比較瘦。那我們反問一個問題，請問胖好嗎？現在很多的觀念都並不一定是對的，我們看到人就說，你變瘦了，請問瘦不好嗎？吃飯的時候我們都跟人家：你要多吃一點。請問多吃一點好嗎？也不一定，這都是需要去思考的問題。

所以我們看到中度肥胖的兒童，高血壓發病率是百分之三十。重度肥胖的兒童，脂肪肝的發病率死亡百分之八十。而且百分之八十的兒童肥胖，會延續到成年人的階段，這都是我們需要思考的，要有個長遠的眼光。

再來只有偏食才會引起營養不良，素食不會。素食的兒童，很多人就講，但是好像素食的兒童，確實到青少年的階段，好像他的發育不如肉食的兒童，也有這樣的研究報告。我說對，沒錯，可是後來我們去思考另外一個問題，什麼問題？請問就是我們現代的人發育曲線正常嗎？不正常。錯覺，我們以為吃肉長得很快，是錯覺，為什麼是錯覺？我很簡單的問大家一個問題，請問現在的雞，從牠出生養到到市場、屠宰場，多久可以吃？有人說三個月。我告訴大家，二十八天就可以吃了，三個月太晚了，現在二十八天就可以吃了。你看一隻雞的壽命多久？七年，為什麼二十八天就可以吃，牠怎麼養的？大家有沒有想過怎麼養的？對，就是這些生長素。而二十八天牠有能力把生長素排出去嗎？沒有能力，一定是殘留在牠的雞肉裡面。一隻豬十五年的壽命，多久可以吃？半年就可以吃了，否則牠趕不上現在的市場經濟。我告訴大家，這些生長素殘留在肉類當中，最後到哪裡去了？人。是，所以兒童的生長曲線正常嗎？

我看過個報導，這是WHO的報導，十八世紀的歐洲女性青春期是幾歲才來？十八歲。我看到這個數字我都嚇一跳，我說怎麼可能？現在十八歲的外國女孩子，看起來就像二十八歲一樣，就像我們東方女性二十八歲一樣成熟，我說怎麼可能？確實記載就是這樣。為什麼會提早這麼前面？青春期的提早了將近七年的時間，為什麼？因為技術濫用的問題。我們現在到醫院裡面的內分泌科看看，大排長龍，而且都是小孩子在掛號。我告訴大家最讓我們非常痛心的

、很不忍的，我看到在中國大陸的報導裡面，有個醫院，也是北京的一個醫院，很有名的醫院內分泌科，一個最年輕的案例，四歲就來月經，四歲。我們思考一下，這樣的孩子她的一生，這個問題從哪裡來的？以前沒有這麼多的速食餐館，我們說的是西方的這種速食餐館，沒有。而現在一個城市裡面可能有好幾家，氾濫，這些生長激素吃得太過，所以她長得非常的快速。是不是好事？我告訴大家不一定是好事，這個大家要有智慧去判斷。

再來老人適合吃素嗎？當然適合。因為大家看這位女士，她是新加坡的國寶，一百零九歲的年輕人許哲女士。她說她現在還在照顧很多七、八十歲的老人，為什麼這麼長壽？她說她長壽的祕訣就是開心加素食，開心。什麼人最開心？什麼人最快樂？仰不愧於天、俯不祚於人最快樂，助人為樂，她不做虧心事她快樂。再來她吃素，而且她從她媽媽的肚子裡面就開始吃素，她叫胎裡素。所以孕婦適合吃素嗎？適合，因為她媽媽也活到一百多歲。這也是非常好的一些例證，給大家做表演，告訴大家這樣的生活方式最健康。因為她吃得很簡單，非常的簡單，青菜都是用白水燙過就吃的，也不加什麼調味料，很簡單。人吃得愈複雜對身體健康愈不好。以上講的都是人身體健康的問題。

我們來探討地球健康的問題，因為人不可能獨立於地球而存在，到目前為止地球也是我們唯一生長的家園。而我們來看一下，吃肉到底對環境、對地球有什麼傷害，從一九六〇到一九九〇年，肉品的消耗量增加好幾倍，愈來愈多人把漢堡當成正餐，肉類已經從配菜變成主食。每天有大量的剩肉被倒到餒水桶裡面去，我曾經參觀過一個大學，大陸的一個大學，知名的名牌大學。中午的時候到他們的餐館去用餐，看了之後怎麼樣？心裡很難過。因為大部分的學生，並沒有把盤子裡面的東西吃完，倒掉，大多數的都是這樣。

我們去問他，你為什麼不吃完？他說吃完多丟臉，如果我把它吃完多丟臉。請問誰教的？我們要知道這些價值觀，都是很可怕的價值觀。它跟我們瀕臨危險的環境有沒有關係？我告訴大家說有關係，關係很密切。這些食物都是經過非常多的代價換來的，但是我們可能不知道。

我們舉個例子，在美國以一九九七年為例，家畜的總量是人口的四倍，請問帶來的第一個問題是什麼？牠會排泄，動物有排泄物的問題。這是十年前的數據，當時美國的家畜還沒有家禽，只有家畜而已，一年產生的糞便量是十六億噸，分給每個美國人，每個人可以得到六千磅糞便，請問這些糞便到哪裡去？這裡有人就去統計，美國牲畜所產生的排泄物量，是全美國人民排泄物總合的二十倍。請問牠們會不會自己去蓋下水道？當然不會。請問這些糞水流到哪裡去？我們看到這兩張圖片，上面一張是一個養牛的一個工場，它就直接排下去了；下面是一個養雞場，也是直接排的。污染的地下水，我們需要納稅人的錢來怎麼樣？來清理，大概要二、三十億，清理一個水源要花二、三十億台幣。這是一個部分，這是水第一個部分。

吃肉還要污染更多的水，我分析給大家聽，因為在美國，其實在很多的國家都是這樣，大多數的穀物不是給人吃的，那你說請問它給誰吃？給動物吃。有百分之八十的玉米，百分之九十的黃豆和麥子，都是做成飼料。可是我們想想看，這些植物灌溉要用多少水？大量的水。我們看到除了灌溉需要水之外，在養這些植物的過程當中，要很多的化肥、殺蟲劑、除草劑，這些統統會污染地下水，這些要是把它算起來，那就很難算了！我們吃一塊肉，得到一塊肉所付出的水資源的代價，就很難算了。所以曾經有人很粗略的去算，他說得到一磅牛肉要五千加侖的水，同樣的得到一磅的蘋果，只

需要四十九加侖，就是百分之一水，就可以長同樣的蘋果出來。馬鈴薯更少，馬鈴薯只要二十五加侖，就是兩百分之一水就夠了。所以我們就了解到，在養肉食的過程當中，生產肉類的過程當中，我們花費了一百倍到兩百倍的水資源，那是淡水資源。淡水資源在地球上非常的少，我們最後一天會跟大家講這個部分。而我們看到最近天氣愈來愈熱，其實水資源更怎麼樣？更拮据。

我們大家看到這張片子，上面是一九七八年在聖母峰，就是在喜馬拉雅山拍到的一個狀況，下面是二千零四年拍到的狀況，我們一比較，發現在同一個地點，在不同一個時間，為什麼拍出來兩張照片明顯的不一樣？哪裡不一樣？冰山減少了。冰山的融化，其實給我帶來了非常重要的危機，因為人類淡水資源裡面，有非常大的一個部分是儲存在冰川裡面的。而這些冰川融化之後，我們可以看到在整個喜馬拉雅山，它的東西南北麓養的人口有多少？我們思考一下這個問題。長江、黃河的水，從那邊過去是印度、巴基斯坦，這些地方的水源，幾乎都是由喜馬拉雅山的冰川來提供的，這是人類的水庫，我們想其實我們的水資源不多的，非常的稀少。這是在美國的科羅拉多河看到的狀況，它河川的寬度也大不如前。下面這張圖是鹹海的狀況，我們最後一天會給大家看衛星探照圖，它的狀況愈來愈危急，縮小得很快。四大內陸海，這曾經是四大內陸海，曾經，現在地理都變成歷史，確實因為地貌改變得太嚴重。這是亞馬遜河二千零五年的狀況，亞馬遜河其實它的流量是長江的好幾倍，曾經是長江的好幾倍，它也會乾掉。這是第一個水資源的問題。

第二個問題，就是我們用穀物去換肉類明智嗎？思考這個問題。我們想像我們在孤島當中，我們自己去種植，然後種植出來的穀物，我們來換食物。譬如說我們有十二磅的穀物，我們可以換什麼？我們可以換五十四碗的玉米片，我們可以換十二條這麼大的法國

麵包，都可以活一個禮拜，就是你省吃儉用，這些量都可以活一個禮拜。但是你說我不要吃素，我要吃肉可以嗎？可以，但是你只能換一磅的碎牛肉。這是什麼意思？我們看到十二比一這個數字，我們先記著十二比一；我最近看到的狀況，是十六比一。還有一個報導是十八比一，為什麼？因為他說現在地球的表土資源，揮霍得非常厲害，土壤非常的貧瘠，我們養出來的穀類營養成分大大的打折扣。以前十二磅的穀類可以養一磅的牛肉，現在要十六磅的穀類才能養一磅，甚至於要十八磅，就是十八比一的比例來換肉來吃。這帶來什麼問題？我們下面再思考，繼續再思考，就是十二倍的土地才有肉吃，或者十六倍，或者十八倍，也就是養活一個吃肉的人，比養活一個吃素的人，要多十二到十八倍的土地。

請問土地哪裡來？很簡單，把森林砍掉就可以得到土地，這是人類現在想出來的辦法，把森林砍掉，他可以爭取到很多的耕地。所以我們可以看到在這張圖片上面，這是亞馬遜雨林開發的一個狀況，這是一九七五年的時候衛星探照圖，到了一九八六年十年的時間，你可以看到出現一條一條的東西，它是什麼？把森林推掉變成良田。到最後，二〇〇〇年的時候簡直是什麼？慘不忍睹，我們不要看只有一條一條的，大家不要忘了這是從太空當中看的，每條都是什麼？原來都是一大片的森林。我們了解到森林是人類的什麼？是地球的肺部，這個肺我們把它砍掉了，我們地球的呼吸就出了問題，二氧化碳的值就上升。大家可以看到這都是有關聯性的，我們現在要從宏觀的角度來思考這個問題。

土地的揮霍，造成目前表土的資源揮霍得很厲害，在自然界每五百年才能生成一寸的表土，現在預估每十六年就流失掉一寸。為什麼？因為我們要化肥，要用化學肥料來養這些植物，造成土地板結化貧瘠，然後表土資源流失，再來荒漠化，到時候要種東西都很

難，這是個問題。沙漠化的問題，我剛剛講荒漠化、沙漠化的問題，為什麼會有沙漠化的問題？我們可以看到，我現在看到的報導是大陸的報導，而且大概是四、五年前的報導，它講呼倫貝爾草原退化的面積超過兩萬平方公里，佔可利用草原的百分之二十一。為什麼？後來去探討原因，發現怎麼樣？放牧過度，羊養得太多了，羊肉、還有羊毛的需求太大了。

我們可以發現，從人類的歷史來看，大家注意一點，從人類的歷史來看古今中外，你看不到像現在這樣在養動物的規模跟狀況，你看不到。這種集而養殖的方式，是近代才有的。而這種方式到底對地球有多大的傷害，我們從這裡看到，那傷害太大了，太不明智。這種集而養殖的政策，在很多的國家其實已經開始在研究、開始在檢討，不對，人不應該這樣飼養動物，太糟蹋地球的資源，十二倍、十六倍、十八倍的糧食，才能換一點點的肉。那我們想想看，這個問題嚴不嚴重？我們有沒有發現現在物價在上漲？我告訴大家，沒有一個人沒有感覺，而且一問什麼東西漲？原料漲，什麼東西叫原料？麥子漲了！你看麵包漲了多少倍，很多的廠商還唉唉叫，為什麼？成本不夠，為什麼？麥子漲得太厲害了。為什麼麥子會漲？大家要去思考問題，為什麼會漲？

我們接下來看這是荒漠化的問題、沙漠化的問題，沙塵暴，還有泥石流，現在泥雨都出來了。在過去這些氣象學上的名詞，我們是連聽都沒有聽說過的。我們不要覺得說這跟我們沒有關係，錯了，因為這些沙塵暴，會越過海峽飄到台灣來。我在大陸看到一則新聞，就是日本人到大陸去種樹，為什麼日本人跑到大陸來種樹。為什麼？我告訴大家，因為內蒙古荒漠化的土地的沙塵暴，已經吹到日本去了，是這個道理。所以我們現在看地球，不能再用我們的角度來看，我們不能站在台灣的角度來看世界，那就錯了，應該從世

界的角度來看台灣才對。我們不能夠在很窄小的、自我的天地裡面，再去思考這些問題，那錯了，要世界觀，為什麼？因為現在叫地球村，地球村很重要。我們不可能很快樂的，獨自生活在這片土地上面，而忽略了其他地區的衝突，我們不可能做得到，心量要拓開，國際觀要有。

從溫室效應的角度來看二氧化碳，養殖一頭牛，一年要產生四噸的二氧化碳，這是一頭牛。養一頭豬，四百五十公斤；養一頭羊，四百公斤的二氧化碳。很多人在思考，那養一個人到底一年產生多少二氧化碳？我告訴大家，比前面都少，只有三百公斤。所以我們看到這個數字，我自己都嚇一跳，為什麼嚇一跳？因為我就感覺到，養一頭牛產生的溫室效應氣體，竟然是人的十幾倍，我們覺得合適嗎？而我們再思考，開一台二點零的房車，請問你一年兩三萬公里的里程在開，一年產生多少二氧化碳？我告訴大家比一頭牛少，大概只有三千多公斤而已，比一頭牛還要少。這個我們現在很容易比較，非常容易比較，所以我們拿很多的資源在養這些東西。不是只有這個，甲烷也是個非常重要的溫室效應氣體，它的溫室效應效率是二氧化碳的二十三倍。而全世界有百分之十五的甲烷，是來自於農場動物的糞便來的，它產生這些甲烷。我們看這都是問題，非常大的問題。

這是南極的一個空照圖，拉森－B 號冰架五千億噸的冰，我們來看一下從一月三十一號到三月份，完全融解的一個狀況，在三十五天之內。大家看到這個動畫，五千億噸的冰全部融解，全部融掉；科學家預估兩年，這個東西融掉要兩年的時間。現在不需要兩年的時間，但是怎麼樣？它三十五天就全部融掉，全部垮掉。大家要去想原因在哪裡？地球太熱了。很多人講這跟我有什麼關係？有關係，地球村有關係。大家看到這一片這麼大的海冰融化之後，接下

來是什麼？陸冰要融化。海冰擋在前面，陸冰在沒有這個阻擋之後，整個冰貌會垮掉，垮掉之後我們看陸冰的融化，跟我們有沒有關係？當然有關係。

大家看這張照片，這是在南太平洋的一個島國，叫吐瓦魯拍到的一個照片。吐瓦魯這個島國，我告訴大家，在公元二〇〇〇年的時候，已經在做一件事情，什麼事情？舉國遷到紐西蘭去。你說為什麼要這樣做？因為淹水。它的國家的海拔太低了，只要海平面稍微上升，它的整個國家就會被淹沒，所以這個國家是溫室效應第一個亡國的國家，第一個因為溫室效應而亡國的國家。我們想了都很可怕，它沒有發生瘟疫、沒有發生戰爭，怎麼會亡國？因為溫室效應淹水。陸冰融化淹水，它就分十年的時間，到二〇一〇年整個國家遷到紐西蘭之後解散，就是亡國掉，亡掉了，這是個問題。

我們來看一下，到底地球有多少陸冰？這兩塊大的冰塊，大家看到一個是南極洲，另外一個是格陵蘭，這兩塊大的冰塊全部融掉之後，科學家預估海平面上升七十公尺。大家想想七十公尺是什麼概念，想這個問題，七十公尺我告訴大家，概念就是沿海的地區，現在沿海的城市可能都會在海裡面。大家想想看，從宏觀的角度來看，我們現在把所有的精力，都花在這些沿海的地區在經營，請問我們賺到了嗎？去思考這個問題。格陵蘭冰川的融化狀況非常的嚴重，一九九二年到二〇〇二年，十年的時間所融化掉的量，小於二〇〇二到二〇〇五這三年的時間，大家仔細看，紅色的部分就是融掉的部分。

我們來看一下台灣，台灣現在是全世界，排放二氧化碳密度最高的國家，這個地區所排放的二氧化碳是全球最高的，平均每個人貢獻十二噸，高雄市每個人還貢獻到三十七噸二氧化碳，三十七噸，這個十二噸大概是全球平均值的三倍。我們來看一下台灣，水只

要上升六公尺、十五公尺跟二十五公尺的狀況，不需要七十公尺，大家看到有多少地方被淹沒掉，去思考。而這些地方都是現在所謂的最繁華的地區，這個問題要去考慮。而這個大家覺得不會發生嗎？其實不然，我們最後一天，會再跟大家再思考一下這個問題。這是上海的狀況，整個太湖都不見了，連太湖都不見了。這是一個電腦模擬的圖，它就是講現在念的地理，真的以後變成歷史，只有在歷史裡面看得到以前的地圖就是這樣。

還沒有看到的是風災、雨災、水災，我們看到去年八月桑美颱風，造成大陸一百五十萬人無家可歸，為什麼？因為溫室效應。溫室效應海水的溫差太大，造成強烈的氣流，這是颱風；這是龍捲風，美國龍捲風愈來愈大。而我告訴大家更可怕的事，中國大陸在去年也有龍捲風，在青島一個龍捲風颳起，一千多棵楊樹連根拔起，七月份的時候，很可怕的一個現象。這種叫做什麼？極端氣候，現在其實不是叫新聞。我蒐集一個資料，光是七月份，中國大陸發生這種極端氣候，不止十幾起，不止！甚至有一個，我最後一天會講到有個更可怕的，北京七月伏天，就是我們講三伏天，那是最熱的時候，七月份下雪五分鐘，必有冤情。我們以前講六月雪有冤情，七月雪有沒有冤情？冤情更大。因為是伏天，更熱的天氣，飄雪五分鐘，我們看了之後都怎麼樣？心驚膽跳，那太可怕了。

請問這是天災還是人禍？我現在要講天災，都覺得有一點怪怪的，我們現在要把它歸罪叫天災都覺得怪怪的，為什麼？確實不是天災。這是印度孟買二〇〇五的狀況，這是歐洲洪水的狀況，這是非洲旱災的狀況。我告訴大家，現在確實不是旱，就是澇，不是沒有下雨，就是乾旱，要不然就是一次下很多，讓你淹水，沒有辦法收拾，極端氣候就是這樣。這是非洲乍德湖的狀況，乍德湖是非洲的第一大湖，這是一九六三年的一個狀況，非常大的一個湖，一九

七三年、一九八七年，到最近二千零一年快乾掉，已經快乾掉了，已經不是非洲的第一大湖了。乾旱缺水，海平面上升，洪水氾濫，帶來的是什麼？帶來的是稻米產量的銳減，我相信大家感受到了。稻米是個對溫度非常的敏感的植物，夜間的溫度上升一度，稻米減產百分之十，非常的敏感的植物。

那我們來看一下，我沒有台灣的數據，我只有大陸的數據，大陸川渝地區，就是四川重慶地區，去年強旱水稻的減產五百萬噸，強旱就是天氣太熱。大家可以看到二千零六年的這個點，是有史以來最低的點，我告訴大家，二千零七年恐怕還會下探。為什麼？因為今年川渝地區不是旱是什麼？是澇，水災很嚴重，很可怕的現象。反應在哪裡？物價指數，原料的物價指數上漲了，整個物價上漲得不像話。我告訴大家，全世界都這樣，不是只有台灣，請問是天災還是人禍？我們要去思考，這是糧食問題。

所以我們必須思考一下的結論，第一個，集力養殖牲畜是養活人類最昂貴的方式，那太昂貴了，代價我們都付不起。第二個，生產動物性的蛋白效率非常的低，你要拿十二倍到十八倍的植物性蛋白，才能來換一點點動物性蛋白，生產肉所需要的水是小麥的一百倍。美國人平均肉量減半，可以減少百分之三十的農地，跟百分之二十四的水污染，減半就好了，減半！但是如果完全素食，可以提供的效益有多大？大家去思考這個問題。所以吃素我告訴大家，現在不是一個宗教性的議題，不是，不是宗教徒應該吃素。我們應該形成整個社會氛圍，是怎麼樣的？吃素是最高尚的行為，它是很高尚的行為，很高雅的行為。為什麼？因為這叫有後的思想，有後代子孫的思想。否則我們現在在幹的什麼？是斷子絕孫的事情，這個帽子並不是強加上去的，不是，因為事實上就是在做這個事情。

我們來看一下，養一頭乳牛所損失掉的蛋白質多少？百分之七

十八。而且我告訴大家，這是最高的效率，為什麼？因為牛奶的蛋白質含量很高，它算是損失掉最少的。可是我告訴大家，換來的是什麼？叫促癌劑，就是動物性蛋白。再來養雞損失掉多少？百分之八十三，養豬損失掉百分之八十八，養肉牛的話，損失掉百分之九十四的蛋白質。俗語說「賠本生意沒人做，殺頭生意有人做」，我說錯了，人類天天在做賠本生意，而且這個本還賠得怎麼樣？很不值得，這個生意做得太差了。這是養肉的狀況。

我今天看到一則新聞，就是說有糧食危機，請問我們有沒有糧食危機？我告訴大家，沒有糧食危機。如果我們不吃肉的話，這個世界將會有很多的人，可以吃到更豐富的一餐，因為我們不拿十二倍到十八倍的土地來換肉吃的話，有更多的人將可以得到更豐盛的一餐。所以請發出我們的愛心，世界是個共同體，我們在這裡有非常好的一餐吃的時候，我們想想看，多少人吃不上這一餐飯的，有多少？我們忍心拿這麼多的資源，只有供我們自己享用嗎？這是個大問題。再來我們子孫的問題怎麼解決？我們不能只考慮到我們這一代，這叫無後，斷子絕孫的思想不可以的。當我們考慮下去，我們就曉得說不可以，太不智了。所以我們靜靜的來想，吃這塊肉我們真正的成本是多少？難道是買肉所付出的那筆費用而已嗎？絕對不止，太大的一個費用。

很多人說吃肉不好，那吃魚好嗎？我告訴他吃魚更糟，糟在哪裡？因為所有的污染統統排到水裡面。我們今天因為時間的關係，我沒有辦法把這個講得很詳細，但是我告訴大家，魚的污染現在真的非常的嚴重。我剛剛講P O P S，這個叫做永久性的有機污染物，對人類有什麼樣的傷害？三個致畸、致癌、致突變，就這三個。這個我今天沒有辦法講得很清楚，但是大家知道很毒就對了，而這個東西在魚裡面很多。吃魚對生態有影響嗎？有影響，因為現在將

近有百分之九十的大魚，已經快被捕撈精光了，魚群的數量在近十五年之內，銳減了百分之八十。就是這個世界有人類以來從來沒有一次，歷史上從來沒有一次，像現在的人吃魚吃得這麼超過的，沒有，把整個海洋的資源快要吃光了。而整個地球十七個主要的捕魚區，已經不勝負荷了，其中有九個更到達枯竭的邊緣。

很多人講說吃捕的不好，那我吃養的可以嗎？我告訴大家吃養的更糟，比吃捕的更糟。為什麼？因為你拿什麼來養牠？我告訴大家，養的魚消耗掉全球百分之八十七的魚油，跟百分之五十三的魚糧。這是養的，就是我們養的魚，是從海裡面撈出來養的一樣的道理，一樣是把海裡的資源枯竭。而且這些魚場破壞海洋的生態，它所排出大量的抗生素、賀爾蒙、氯化物，污染大量的海水，跟我們的地下水，吃養的更糟，沒有更好。我們看到抗生素濫用的問題，這也是海的養殖一個大的問題，肝腎功能的障礙，骨髓的抑制，造成再生性障礙性的貧血，還有神經系統的傷害，多功能性的一個障礙等等，這個都是。

現在有很多很奇怪的病，你找不出原因，我跟大家講，這些疾病多半都是跟這些有關，藥物的濫用有關，養殖的浮濫有關，脫離不了關係。而這個問題已經很嚴重，但是很多人沒有辦法把這些關聯性連上。所以養殖的鮭魚，牠的戴奧辛是野生鮭魚的十倍，為什麼？生物性累積。什麼叫做生物性累積？給大家看，這個叫食物鏈，食物鏈最下層的叫植物，叫生產者，然後一級消費者，二級消費者等等，再繼續上去，可是愈往上累積的化學物愈多。所以很多人講吃肝補肝，告訴大家吃肝不能補肝，為什麼？肝是解毒的地方，肝臟的污染物最多。我們炒一盤肝吃下去，把動物的污染物全部都怎麼樣？一次接收過來，那對肝的傷害是最大的，這是生物性累積的問題。所以我們想居於食物鏈最上層嗎？我不想，為什麼？因為

污染太嚴重。

很多人告訴我說，沒錯，吃肉有害我同意，但是吃素也有農藥。對，吃素也有農藥對不對？對，沒講錯。可是沒想到通過生物性累積，吃肉的人身體血液裡面的農藥殘留量，比素食的人還要高很多。有個研究發現，他把肉食者、蛋奶素食者，跟純素食者的血液拿出來檢驗，發現裡面的農藥殘留是多少？十五比五點五比一。吃肉的人，他的身體裡面血液當中的農藥，竟然是吃嚴格素食者的十五倍，這個量就太驚人，為什麼？因為生物性累積上來。這個我在最後一天，也會跟大家用一張圖片講得很清楚，非常的清楚，讓大家了解到，確實我們應該知道怎麼生活。很多人講我活了幾十年，我難道不會生活嗎？不見得。我們怎麼生活得很健康？怎麼生活得讓地球永續的生存？這問題太大了。

肉伴隨著其他問題，第一個抗生素的濫用，這個我們剛剛已經說過了。賀爾蒙的濫用，你看一隻雞七年，為什麼六週就可以吃了？而青春期的提早對人是好的嗎？現在真的有很多的疾病，已經都聯繫上了，因為影響太大。一個人他愈早成熟，可能他的壽命就愈短，這個現在慢慢都聯繫上。而且很多的疾病，為將來成長時候的疾病，種下一個非常不穩定的因素，即使將來要調整都很困難。我們希望每個家庭都非常的平安，我們希望每個家庭都非常的幸福，做不做到？做得到，怎麼做？從原因開始避免。就是讓我們整個家庭不健康的原因，我們避免掉不就好了嗎？讓整個社會不健康的因素避免掉不就好了嗎？不就不會有不好的結果了嗎？確實只有教育這條路做得到，其他的路做不到。

經濟的改善做不到，政治的民主做不到，軍事的發展做不到，外交的交往做不到，改善不了。只有教育做得到，因為把問題的根本抓出來，這個要有良知，一定要有良知，人類一定要從現在開始

恢復我們的良知。因為良知是本有的，不是外來的，我們都有良知，看到這些狀況，我們沒有一個人不憂心忡忡的，都為我們的後代子孫憂心忡忡的。也許我們想的不是自己，想的是什麼？想的是我們的子孫怎麼辦的問題。其他的問題還有沒有？有，添加劑的問題。我們看到這麼多的保色劑、防腐劑，為了是什麼？只是為了讓我們看起來顏色很好看，我們很少思考食物從哪裡來的，很少思考。很少想這麼漂亮的物品，這麼漂亮的肉類，它是真的嗎？所以我們看到很多的魚非常的潔白，非常的光亮，可是牠的眼睛卻是混濁的，為什麼？因為可能用很多的化學物品，去處理過它的表面，這是問題。

還有沒有其他的問題？有，動物情緒的問題，就是長期以來，我們忽略了動物也有情緒，動物的情緒很糟的時候，請問牠的肉會很好嗎？不會。我們思考一下，一頭牛、一隻雞，現在怎麼養出來的，大家剛剛看到圖片，那個雞籠有沒有？一個養雞場那個雞的籠子那麼的密，一個養雞場養七、八萬隻的雞，牠怎麼養出來的？一隻雞從牠出生到牠走進屠宰場，牠終身沒有辦法張開翅膀，請問牠會快樂嗎？牠不快樂，牠的肉會營養嗎？我有個朋友他不是吃素的，有個長輩他就告訴我，他說現在的雞跟十年前的雞，是不一樣的。吃完之後，他說他用手把骨頭折斷的時候，發現怎麼樣？現在的雞的骨頭不紮實，沒有那種硬度，為什麼？牠缺乏鈣質。而且現在很多的雞被查出來有什麼？有癌症。請問我們這樣養出來，牠的情緒那麼糟，我們再去吃牠的肉，我們會健康嗎？這是值得思考的問題。所以動物本身的病非常的多，疾病叢生。

我們來看一下，蛋雞嚴重被剝削，我們看到牠在出生的那天，沒有麻醉的狀況之下就把嘴巴剪掉，雄雞就把牠殺掉，因為雄雞的肉不好吃。到第十四週的時候第二次去喙，十六週的時候把牠關到

籠子裡面，終身沒有辦法張開牠的翅膀。而且眼睛瞎掉，為什麼？因為牠的環境裡面糞便太多，糞便所升上來那種氣味刺激眼睛，讓眼睛都瞎掉了，很多的雞是瞎眼。一年之後為了提高牠的產率，強迫牠斷食，把所有毛的都脫掉，為什麼？不讓牠用養分來長毛，把所有的養分集中去下蛋，剝削，這樣嚴重的剝削。牠終身要站在十五度角的雞籠裡面，為什麼？因為方便人類收蛋，牠下蛋之後蛋會滾下來。可是沒有想到，一隻雞一生都要在十五度角的斜坡上站一輩子，我們想想看這個酷刑，這是我們想都沒辦法想像的，這是我們吃的雞蛋。兩年之後產率太低，送到屠宰場去，做什麼？做雞肉罐頭，就是做這個。我們看到都覺得太殘忍，太不忍心。

但是我們可以選擇更營養的方式，我們可以生吃紅蘿蔔把汞結合排出體外，我們可以吃黑木耳清我們的血液，我們可以吃海藻類、海帶類抗輻射，因為現在用電腦的人很多，抗輻射。我們可以喝綠豆湯解毒，這都是很好的選擇。我們可以吃菠菜預防心血管的疾病，綠茶可以預防癌症，花椰菜也很好，燕麥很適合老人，因為降血壓。我們吃果仁，富含維他命E降低膽固醇，蕃茄茄紅素等等，這都是非常好的東西。但是很多人告訴我說，吃素沒錯很好，可是怎麼樣？還是很多人吃素得癌症。我說對，為什麼？因為他不會吃，沒有人說吃素不好，是因為他不會吃，是這個道理。怎麼吃素才健康？第一個不可以煮太油，可是這條怎麼樣？我告訴大家，最沒有辦法做到，我們去很多的餐館去看，那太油了。但是問題我們能怪他嗎？他不煮那麼油我們想吃嗎？我們會喜歡嗎？我們不喜歡，所以問題還出在我們身上。不要放糖、不要放鹽，最好味精統統丟掉最好。

蛋白質不能攝取過量，不能說那個東西好就一直吃，不行。多攝取堅果類，很多人講我要吃深海魚油，我告訴他不要吃深海魚油

，你冒生命危險去吃深海魚油幹嘛？污染太重。你吃果仁就好，你吃這些堅果類，它的油跟深海魚油的結構是一樣的，一樣可以得到。不要吃加工的，你不要吃素雞、素鴨、素鵝、素魚，為什麼？防腐劑。再來葉菜類、芽菜類、根莖類要均衡攝取，不能聽人家講，芽菜類很好就猛吃，錯了，不行，適量。最後一個原則，吃當地當季的食物。

這些我們都沒辦法講，像瘋牛病、口蹄疫、還有禽流感，這都是每年在通報的，禽流感尤其每年都在通報的，這都是很嚴重。我們要喚醒人類的愛心，為什麼？因為我們正在跟時間賽跑，各位朋友，真的在跟時間賽跑。印地安酋長曾經做過一個忠告，他說我們只有等到，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。而我們改變飲食，有什麼樣的改變？森林增加了、水污染減少了、水資源豐富了，一個健康的森林，比飼養一大堆的牲畜還有意義。吃素對我們的影響是什麼？倒入河裡面的化學品減少了，癌症、中風、糖尿病減少，肥胖症減少。停止動物的脂肪在我們的血液當中流動，這些動物、這些牲畜將會感謝我們，我們的子孫也會感謝我們。

所以各位朋友，讓我們看看這片森林，我們忍心把它砍掉嗎？我們在想說，這片森林難道是一片商品嗎？大自然不是一片商品，它不是一個可以不計任何後果，任意榨取，卻不嘗試著去了解的東西。相反的在共通的生命網絡當中，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，當我們真正感恩並關懷大自然的時候，我們的生命才有意義。所以今天在這短短三個小時，我沒有辦法把整個課程講得非常的細緻。但是希望大家想到我們的子孫、想到我們的地球，當然想到我們的健康的時候，也考慮到地球也要永續經營，所以今天就讓我們的素食啟航。有講得

不周到的地方，希望大家互相的來探討。好，今天就到這裡，謝謝大家。