

环保酵素 拯救地球

温秀枝演讲实录

温秀枝 口述 谭宜永 整理



1份红糖（黑糖）+3份厨余+10份水=环保酵素
环保酵素有什么用？

天然清洁剂、净化空气和水源、抗电磁辐射、疗愈外伤、应急救援……

每个厨房都能成为环保酵素的制作工厂，简单的行动，
经济的方法，就能守护家人健康，改善居住环境。

环保酵素 拯救地球 温秀枝演讲实录

温秀枝 口述 谭宜永 整理

图书在版编目 (CIP) 数据

环保酵素拯救地球：温秀枝演讲实录 / 温秀枝口述；
谭宜永整理. — 北京：团结出版社，2016.1
ISBN 978-7-5126-2595-2

I. ①环… II. ①温… ②谭… III. ①酶—食品营养
—关系—健康—基本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 308013 号

出 版：团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编：100006)

网 址：www.tjpress.com

E-mail：65244790@163.com

经 销：全国新华书店

印 刷：北京京海印刷厂

开 本：170mm×240mm 1/16

印 张：15

字 数：138 千字

版 次：2016 年 1 月第 1 版

印 次：2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号：978-7-5126-2595-2

定 价：28.00 元

SEQUENCE | 序 |

在这个环境日益恶化、自然灾害频发、人们健康堪忧的今天，这本书的出版，旨在给大众提供一个不一样的选择——无论是谁，只要你愿意，就可以积极主动，改变未来。

2013年夏天，我在拍摄一集素食节目的时候，遇到了杭州做传统文化教育的何宗睿老师，他让我与环保酵素结缘。何老师有堂课叫“病从口入”，讲食品安全，其中提到用环保酵素浸泡蔬菜来解决农药和化肥残留问题。当时国内对环保酵素的了解还很少，何老师很想深入了解环保酵素，他就跟我商量，请我拍一个关于环保酵素的纪录片。我当时对此一无所知，但是基于对何老师的信任，我觉得这是非常重要的事，就答应了。

在做拍摄提纲的过程中，我收集了所有能收集到的关于酵素的资料，买了各种书，看了环保酵素救地球论坛几乎所有的帖子。了解到环保酵素的源头在泰国罗勇府一个叫乐素坤的博士那里（乐素坤博士把自己对环保酵素研究近40年的成果无偿公诸于世），也了解到所有的关于环保酵素的中文资料都来源于马来西亚檳城的温秀枝医师，于是我决定要采访这两个人。

在搜寻乐博士地址的时候，我得知有两个中国人正在博士的农场，他们就是后来促成和组织温医师2013年11月中国演讲的老平农和小生夫妇（他们在农场遇到了温医师，并邀请她到中国来演讲）。他们得知我要来拍摄，特别延后了回国的时间等我过去。我与上海的王德利夫妇和杭州的季爱一行四人火速飞往泰国，在乐博士的农场学习一周左右，发布了短片《礼物》，也开启了环保酵素在中国大范围推广与普及的序幕。

2013年11月我们12天走了10个城市，从广东的顺德一路到北京进行巡回演讲。经常在飞机上吃饭，在火车上睡觉。下了火车就演讲，演讲完马上赶飞机。温医师说我们已经没时间了，要用最快的速度让中国人都了解环保酵素，救世界要从中国开始，因为中国人遍及世界各地，全世界华人的根在中国。只要中国人都会，环保酵素就能传到世界各地，这样才能实现博士的愿望——全世界每个家庭的厨房都做环保酵素。只有每一个人都参与，我们才能改变世界被污染的情况。

在陪同温医师巡回演讲的过程中，我深切感受到了环保酵素对这个时代的重要。环保酵素不仅在物质层面可以减少垃圾、改善空气、净化水源、改良土地、降低电磁辐射、降低化学污染、处理伤口、家居应用、去除蔬菜的农药化肥残留等。它还是一个媒介，超越国界、宗教、民族；它更是简单易学、成本低廉的事，可以让大家在一起做善事，改善各种关系。在这几年的推广中，我就见证了很多团队与团队、邻居与邻居、家人与家人之间因为环保酵素改善关系的案例。正如温医师所说的：环保酵素，绿化地球，温暖人心。

2013年11月后，我和我的团队组织了多次温医师在中国的巡回演讲，截至2015年底，我们到中国超过25个省的40个城市做了50多场大型公益演讲。在这两年时间里，温医师从来没有觉得辛苦过，每次演讲一站至少3个小时甚至一天，脚肿、没有时间吃饭是常事。大家会很抱歉地说：“老师，辛苦了。”她每次都说：“我不辛苦，是幸福了。”因为她认为有机会为大众演讲是老天给她机会培福。她把每一场演讲都当作生命中最后一次演讲，做到最好，不留遗憾。她说生命是无常的，谁也不敢保证自己可以活到什么时候，所以要珍惜和把握每一次机会。温医师很喜欢《心经》里的一句经文：“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”她不想有任何亏欠，希望任何事情都能圆满，她告诉我涅槃就是圆满，所有的关系都圆满。所以要善待来到我们身边

的每一个人，让每一段关系圆满，不能欠，欠了都要还的。

温医师就是这样一路走来，暖暖地照顾着她生命中的人、事、物，对误解、诽谤、中伤她的人都送上真诚的祝福。她说我们有很多事情要去做，不能把时间、精力耗费在分别对错、计较上。她要求自己和学生用“六字真言”、“五个被”来修炼自己。六字真言：学、做、修、跟、担、让。五个被：被讲、被误解、被冷落、被安排、被拿掉。她非常注重尊师重道，对所有的老师非常尊重，从来不说父母和老师的是非，每次演讲都把荣耀归于她的老师和父母。

在温医师巡回演讲期间我们制作发布了她的环保酵素演讲系列片，建立了酵道孝道网站（www.xdtd.net）、公众微信号（酵道孝道），也组建了公益团队——酵道孝道。我们除了推广环保酵素，也推广乐博士、温医师的健康生活方式和中国传统文化。我也因此带着妻儿和团队一起从上海到杭州再到常州，现在搬到了大理。环保酵素真的太棒了，它能做的事情、能帮忙的地方很多。地球的未来不是某些人的事，是每个人的事。作为地球公民，即使风雨兼程我也愿意在这条路上前行。

目前，环保酵素已遍及泰国、马来西亚、印度、印度尼西亚、菲律宾、新加坡、美国、欧洲、日本、韩国以及中国大陆、台湾和香港地区等地，在农业、畜牧业、污水处理、家居应用、个人护理等方面取得很多成果。酵道孝道应急救援队在云南鲁甸地震、尼泊尔地震、缅甸水灾、天津爆炸中也成功运用了环保酵素。

经过两年多的整理，本书集合了温医师在中国多次巡回演讲的内容，对为什么做环保酵素、如何做、如何用及其发酵原理、工作原理等相关问题做了详尽阐述。这本书除了讲环保，更是大家了解健康与自我保护的良方。温医师非常推崇素食，她告诉大家吃素是拯救地球最快的方式，也是我们健康的重要基础。本书还详细介绍了化学污染和电磁辐射的危害，以及如何防治和避免这些伤害。

为了让读者对环保酵素有更深的了解，我们在附录中有关于环保酵素处理生活污水的实验报告（附录二、四、五），也有环保酵素杀灭细菌与霉菌的实验报告（附录三）。为了让大家更直接了解实验报告，我们用了英文原版）。有来自台湾的环保酵素种植水稻的案例（附录一），有让大家了解环保酵素在农业上的应用。有福州素食厨师在厨房里对环保酵素的应用，让我们知道有了酵素，烹饪是可以不用调料的（附录七）。有灾后防疫建议（附录六）和环保酵素使用方法（附录八），可以让大家快速查阅环保酵素的各種使用方法。非常感谢做研究的师长们，是他们的研究促进了环保酵素的推广和普及。

相信此书的出版，能让更多人了解环保酵素，也让环保酵素可以帮助到更多的人。

此书得以出版，是众多善缘和合而成。

感谢乐素坤博士教导

感谢温秀枝医师夫妇教导

感谢师父上正下法法师的教导

感谢何宗睿老师、王德利夫妇、老平农夫妇、上海邬总、杭州温总、阿旺姐及其他帮助我们的朋友、师长

感谢全国广大酵友的支持与理解

感谢所有字幕录入的义工

感谢酵道孝道成员的支持

感谢环保酵素救地球论坛

感谢负责本书策划编辑的亲仁书屋全体同仁

特别感谢我的父母，还有太太慧玲以及我的孩子们

祝大家吉祥如意，金光明。

谭宜永

2015年11月26日于大理

00 | 目录 | 113

序 / 001

爱与希望 Love & Hope / 001

礼物——采访乐素坤博士 / 003

第一章 爱的源泉——遇到乐素坤博士 / 005

第二章 往日的云：丈夫患癌症之后 / 009

第三章 环保酵素“拯救”地球 / 014

第四章 改变地球环境从中国开始 / 019

第五章 毁灭家园的实验 / 028

第六章 吃素拯救地球 / 034

第七章 厨房——拯救地球的关键 / 039

第八章 神奇的环保酵素 / 046

第九章 环保酵素的发酵原理 / 052

第十章 环保酵素的功能 / 058

第十一章 密室养猪不臭的秘密 / 062

第十二章 菜农的救星 / 065

第十三章 环保酵素与电磁辐射 / 074

第十四章 环保酵素 VS 化学污染 / 088

第十五章 当环保酵素进入厨房 / 103

第十六章 环保酵素与个人健康 / 114

第十七章 贫困人民的希望 / 121

第十八章 环保酵素与应急救援 / 131

第十九章 如何制作环保酵素 / 146

第二十章 我们是地球的希望 / 160

附录 / 163

爱与希望 Love & Hope

请听我说，这是个关于爱的故事。

你是一个幸运的、有智慧的人，一个充满爱的人。

在这个地球上，所有的一切相互联系。水、空气、土地、树木、动物，还有我们人类。

生命是彼此的结合。你、我、他、它，都互相依存。

我们都向往快乐、健康、幸福。

我们都在努力地工作，努力地吃，努力地追求名望、财富、权利……我们得到了什么呢？雾霾的空气，污染的水源，有毒的食物，越来越多的癌症，越来越淡的亲情，还有飓风、洪水、地震、极旱、极寒，还有战争……

你知道吗？在这个地球上，每年因自然灾害死亡的有近 7 万人，每 6 秒钟就有一个人死于饥饿，超过 1.5 亿人患有癌症，有 15 亿人缺少饮用水……

要悲观已经太迟。

There is hope.

每个人，无论是贫富、男女、老少，都能作出贡献。
面对悲伤和痛苦，我们要做的是行动、团结、觉醒。
爱比自私自利更强大。

要悲观已经太迟。

There is hope.

行动起来，制作酵素，减少垃圾，保护我们的家园。
让人类与大自然的和谐成为定律，而不是例外。

要悲观已经太迟。

There is hope.

你是选择保护下一代，还是毁掉未来？
如果你一个人不吃肉，地球可以多养活 20 个素食者。
我们今天的抉择就是人类明天的命运。

要悲观已经太迟。

There is hope.

我们现在还有机会，
我们现在知道了解决的方案（制作环保酵素），
我们都有力量去改变世界，
那我们还在等什么呢？

Just do it !

谭宜永



礼 物

——采访乐素坤博士

乐博士：大家好，中国的朋友们，我是泰国的乐素坤·普潘翁博士。你们应该听说过环保酵素，现在中国到处都在做环保酵素。我想让你们知道酵素是什么，如果你们了解了酵素，你们就会感觉到很健康，很富有，心灵和物质都很富有，因为可以把家里的垃圾变废为宝，谢谢大家。

乐博士：我们只需要一个东西就能做成肥料、荷尔蒙、驱虫剂、环保清洁剂，这个东西就是厨房里不要的东西——厨余，用它就可以制作出环保酵素。

乐博士：像这些（厨房里的植物厨余），我们从不扔掉，做出来，就可以当肥料、荷尔蒙、驱虫剂、环保清洁剂。米饭也可以，包括发霉的，就是厨房剩下的所有东西全部都可以。

学习者：我们还挑好的呢。

乐博士：不，混合的更好，越丰富，能量越大。

我们希望每个国家都做这个（环保酵素）来拯救世界。中国可以做得最好。因为中国人有自己的文化，现在你们可以改写历史，拯救世界。其实中国人是酵素的母亲，所以他们更应该成为酵素的中坚力量，成为酵素领域的王者。中国会复兴，会像以前的若干世纪那样强大。我是中国人，我相信中国的污染会很快消除。

我要谢谢温秀枝医师，（2013年）11月2日她就会去中国，她会帮助中国朋友更好地了解酵素。你们要让中国的朋友都行动起来，让大家了解环保酵素，让大家一起来保护我们的家园，保护森林，保护水源，保护地球。

每个中国人都是我的家人，真的。我是中国人，我奶奶、我爷爷，他们都是中国人。千百年来，我们的祖先从中国来到这里，我们也一直在思考，我们要如何回报中国，因为中国是我们的祖国。

不要感谢我，只要去做、去行动，更健康地去保护地球，你们一定可以的。非常感谢你们，欢迎你们来这里，将来我也会回中国去，中国朋友不要忘了你们有很多儿女在泰国。

旁白：所以大家还是多去做，多去努力，多去行动，上天会看到，会通过类似乐博士，类似温医师这些师长们来帮助我们，但是我们需要自立自助，天助自助者，谢谢大家。

感恩乐素坤博士，感恩温秀枝医师。当您成为爱，您周围的人都会发生改变。



第一章

爱的源泉 ——遇到乐素坤博士

环保酵素早就有很多人会做，这根本就不是一件很难的事情。那今天为什么我又要来说，你为什么又要来听呢？主要的原因就是希望可以把爱传出去！

小时候我们住在山上，很少跟外界有接触，更别说到城市里面去。除了进学校就是回家，都是在山上。我们很少用钱去买东西，需要任何东西，我们都是物物交换。你可以到我家取你需要的，我可以到你家取我需要的，就是这么简单的生活。

大家说我华语讲得好，这要感谢我爸爸。爸爸说我们是华人，所以我们必须要学会华语。他把我们都送入华人的学校去读书。于是我们才会讲华语，其实也有很多华人在海外是不会讲华语的。

在马来西亚，我没有读过四书五经。三十多岁的时候我才第一次接触到《礼运·大同篇》，当时我就被里面的文字深深地摄受了，里面描写的内容和我从小的生活一模一样，但是当时我的生活跟小时候不一样了，所以我就一直在想应该要怎么做才能实现这样的生活。但也只是一直想，因为当时的我一直很幸福，从来不缺钱，也从来不会用钱，生活不会有什么急事，也不需要有什么特别的东西。

有一天，老天送给我一个很大的礼物。你们知道是什么礼物吗？我先生得了癌症！老天让这份礼物来教会我如何认识这个世界。

从我先生得了癌症的那一天开始，我才了解这世界到底是怎么一回事。有钱的人得了癌症都可以做很好的治疗，可以到国外，可以找最好的医生，可以买最好的保健品。那没钱的人得了癌症该怎么样？好难啊，要花很多钱的。在马来西亚，如果得了癌症就等于倾家荡产，你可能要卖房子、卖车子、卖物资，甚至什么都卖完了，钱还是不够用，真的好可怕。

我先生生病后，我一直问自己：我该怎么办？我开始努力地认真学习。以前都不认真啊，因为生命太幸福了，所以觉得都很好，没问题。刚开始学习的时候，我去错国家了，我去的都是比较先进的国家，用的都是很贵的东西。我就发现了一个问题，不管我学什么回来，我要把任何东西给别人时，他们必须得买那个东西。比如我要给他药，他就要和我交换钱来买，这不是我想要的。因为人人都是平等的，每个人都应该拿到自

己需要的东西。就像我小时候，我们有需要的，老天爷都会给。为什么我们今天会以这样交换的方式，拿钱来买？我开始觉得不对劲，我一直在问自己：为什么会这样？有没有一些方法，可以很简单地帮助人？

从 2001 年开始我就一直寻找，到 2006 年我都没有放弃。后来一个朋友告诉我，说在泰国有一个地方，他们用很便宜、很简单的方法，不用花很多钱就帮助了很多癌症病人。听到这个消息后，我马上带领我的团队共八个人飞往泰国，在那里认识了我的老师——乐素坤博士，环保酵素的倡导者。当时认识老师并不是因为酵素，完全跟酵素没有任何关系，而是因为我想学健康知识，当时我根本不知道什么是酵素。到了那里之后，我学习了六合果菜汁、米浆、碱性水，还有健康生活的规则等。

在跟乐博士学习的过程中，我看到了一个世界地图。在这个世界地图上，有很多国家都被订上了红色的小点点（图钉）。唯独马来西亚，还插了一个红色的小旗。我就问老师：“这是怎么回事？”乐博士说：“所有的这些红点都将会沉没到海底里面去。”当然还有中国沿海部分地区，其中一个地方叫做上海。马来西亚也是沿海一带，尤其像我的家乡，是在一个岛上。这让我回想起 2004 年南亚大海啸，我的家——马来西亚槟城，是重伤之地，死了大约 200 人。在离我家百多米的地方，海啸扫走了很多我小时候的玩伴。我常常去的地方，那些屋子、桥、海边，全部变了样。乐博士告诉我，以后将会有更大的灾难。我想：如果有更大的，那我家是不是还要遭殃？知道了这件事



情，让你觉得你再怎么健康，但是没有了家，没有了生活的土地，没有了生活环境，健康有用吗？没用！所以我就问我自己：如果再来一次，如果灾难发生在我的家，我该怎么办？我就问博士：“今天您告诉了我危机，请问您有没有解决方案啊？”她就说：“好，跟我来。”她就把我带到厨房，搬出来一桶植物厨余，拿一个大桶，灌水后加入黑糖，然后把那桶厨余倒进去。她说：“好了，就是这桶，就可以救地球。”你相信吗？这个就是环保酵素，乐素坤博士研究了30多年的环保酵素。

当时跟我去的几个人，每个人都愣住了，眼珠睁得大大的看着教授，然后一直摇头。当时我想到了两件事情：第一，全球变暖最大的问题是甲烷气体。我们丢弃的新鲜垃圾都会产生甲烷气体。在马来西亚，每家每户都会用塑料袋把所有的垃圾包起来，然后等垃圾车来收垃圾，两天来收一次。堆放的垃圾都会在里面发酵，产生很多甲烷。如果可以把新鲜垃圾转换，就可以帮助地球减少甲烷气体，这是好事。第二，这样的一个过程也叫发酵学，中国人常常用的醋，就是这么来的。只是博士把它变成一个我们不需要特别的物质就可以弄到的醋，就是这么简单。我非常兴奋，就一直跟博士研究如何使用环保酵素。正是从2006年开始，我双管齐下，一边讲健康，同时也讲环保酵素。