

和諧世界 從我心開始

釋淨空
香港佛陀教育協會
致意

本期專欄

[現前社會的五倫關係運轉得如何](#)

- 目 [本期內容簡介](#)
- 目 [地藏經玄義講記 \(3\)](#)
- 目 [印光大師開示：胎教](#)
- 目 [快樂修行人：不要為了嘴把地球把自己和子孫的生命都搭上](#)
- 目 [全球變暖 我們能做些什麼](#)
- 目 [網路講座：直播暫停](#)
- 目 [法寶流通](#)
- 目 [信息交流](#)

目 本期內容簡介

[▲TOP](#)

本期內容如下：

五倫是「君臣、父子、夫婦、兄弟、朋友」。當五倫都能遵循自然的法則，人與人之間就沒有衝突，會和睦相處。五倫關係的哪一倫最重要？夫婦關係。一個家庭就好像一個社會的細胞，一個社會就好像一個器官，如果每個家庭都健康，社會這個器官就健康。請看[本期專欄](#)。

教育從哪裡教起？從孝親尊師教起。為什麼？孝親尊師是性德，孝親尊師是覺而不迷。我們用孝敬之法，開發自性本具的三德祕藏。先懂得孝順自己的父母，尊重自己的老師，然後逐漸擴大孝敬一切眾生。佛說「一切眾生皆是過去父母、未來諸佛。」請看[地藏經玄義講記](#)。

最新訊息： [6/3屏東-護國息災報恩三時繫念法會](#)、[6/4-9桃園縣政府地獄變相圖展](#)、[6/9-10蔡禮旭老師 網路直播台：桃園孔廟演講](#)、[6/9-24日本夏季佛學講座暨三時繫念法會](#)、[2007年7-8月弟子規種子教師研習營簡章](#)。淨空法師專集HiTV影視台

新增[香港1](#)、[中國電信1](#)、[中國電信2](#)、[中國電信3](#)、[中國網通1](#)下載，目前影音檔為5/14日前的，最新檔尚未放入。若同修要下載影音檔，請勿用大量session下載mms，以免造成主機當機。下載請多用ftp方式。請多多配合！[查詢編號-下載影音](#)

VCD提供下載，多了65-37俞淨意公遇灶神記（電影版）和65-24山西小院下載。若同修們想要哪一套淨空法師或是蔡

老師講演的vcd檔案，也可以來信amtbt@amtbt.tw建議，我們會依據最多人數建議的，做為上網的先後順序。此是敝網站為廣大同修新提供的一項服務，但嚴禁燒錄販賣，僅供個人修學或與同修們結緣免費流通之用。若發現有下載燒錄後賣錢的情事，將取消vcd的提供。網站會公告即將上網的vcd，前一套會再保留數日，之後將會刪除，若要下載請儘早，因網站同時只能保留最多100片vcd檔案。

近期網站新增內容：[最近新增文字/mp3/wmv檔](#)、[最近新增約百種的電子檔案](#)。

目前發現@themail.com、@pchome.com.tw、@sohu.com、@126.com、@263.com、@163.com、@eyou.com、@sina.com與@21cn.com的信箱，會被isp當作廣告信擋掉，以致於無法順利送達，若您是上列信箱，請使用其他Email信箱訂閱，以免收不到雜誌，謝謝！

目 本期專欄：現前社會的五倫關係運轉得如何

[▲TOP](#)

在大力提倡物質文明的今天，古老的傳統文化並不意味著時過境遷，因為智慧、真理是永恆的。傳統文化歷久彌新，超越時空，日日常新。古老的聖賢教育，就像和煦明媚的陽光，普照寰宇，不僅賦予人類生命，而且給人類帶來光明希望，帶來幸福美滿。

什麼是道

超越時空的大自然運行法則謂之道

大自然中的萬物都有它遵循的正道，人也是萬物之一，自然也有遵循的正道。太空中的星球，其運轉都是遵循著固定的軌跡和規律，這就是自然之道。自然之道是必須遵守的。譬如八大行星中的海王星，若不依著軌跡轉，可能我們會聽到新聞報導八大行星中有兩顆行星相撞了。

五倫大道是自然法則

星球運轉有其正道，人與人的相處也有正道，稱之為「倫常大道」。五倫是「君臣、父子、夫婦、兄弟、朋友」。當五倫都能遵循自然的法則，人與人之間就沒有衝突，會和睦相處。反之，五倫關係就會發生衝突摩擦。

現前社會的五倫關係運轉得如何？我們看到夫妻有衝突，父子有衝突，而且不是小衝突。父殺子、子殺父的事件，時有見聞。君臣關係又如何？現在也岌岌可危，有些地方發生員工把公司包圍起來的事件。試問包圍起來，他們是否得到好處？現代人想怎樣做就怎樣做，到最後都是兩敗俱傷，行事確實缺乏理智，缺乏聖賢教育。

現在的兄弟關係處得好不好？父母死了還沒有入土為安，兄弟就為了財產爭吵起來。朋友之間也缺乏道義、信任，使得現代人的內心不安。

我們的五倫關係確實已經偏離了正確的軌道，所以大家要齊心協力，趕快將五倫大道扭轉回到正道上，否則偏離得愈久，就愈難挽回。一旦不能挽回，這個世界就會動亂不安，人類會互相殘殺，那就是世界末日到了。

夫婦是五倫大道的根本

五倫關係的哪一倫最重要？夫婦關係。一個家庭就好像一個社會的細胞，一個社會就好像一個器官，如果每個家庭都健康，社會這個器官就健康。很多人說父子關係最重要，而沒有夫婦豈有父子，沒有父母何以會有孩子？所以，是先有夫婦，而後才有父子。

夫妻相處和樂，家庭的氣氛就好，孩子在這種和樂、充滿愛的家庭成長，人格就會得到健全的發展。反之，父母時常打鬧互罵，孩子從小生活在這樣的環境中，內心會充滿恐懼，而且常常覺得自己失去了父母的關愛。這種情緒隨之而起，內心就會覺得很空虛，沒有安全感，所以抓到東西就想控制、佔有。這樣的心態一旦形成，他的一生會很痛苦。

很多在吵鬧的家庭裡長大的孩子，都想早點離開家庭，早婚早嫁。嫁出去之後，問題有沒有解決？沒有，反而更苦惱。因為她沒有具備判斷對象的能力，只想著趕快離開家就能幸福。從這個家離開，又進入了另一個家庭，在此期間，她都沒有具備如何當好太太、好媽媽、好媳婦的經驗跟資格，因此很可能下一步走得會更加艱苦。所以，夫婦關係相處得好，對孩子一生人格的成長非常重要。

現代社會上的離婚率特別高，很多家庭目前都已經處在不健全的狀態。在這種狀態之下能否把孩子教好，這是值得我們去面對的人生情境。人生就如一盤棋，這一盤棋很不好走，你每走一步都能運籌得有聲有色，才能顯示出真實功夫。人生不要怕跌倒，只要肯站起來，孩子就會看到父母的誠心、勇氣，自然從心裡對父母產生敬意。

我有幾位很優秀的同學，從小他們的父母就離異了，都是母親帶大的。他們的母親不只要工作，還要供養他們全部的學習所需，並且點點滴滴陪伴他們成長，因此他們從小對母親充滿感謝。我這幾位同學的工作穩定之後，都請求他的母親：「請媽媽退休，我來奉養您。」所以，人生不怕跌倒，重要的是要勇於站起來邁向前去，一定可以把人生的劣勢轉變成為一條圓滿的康莊大道。我們認知夫婦關係的重要之後，就可以理解在和諧家庭中成長的孩子，不但親子關係會特別融洽，而且對孩子的德行和學問也會紮下深厚的根基，這樣的孩子其前途無量！

記得我跟父親相處的時候，有很多美好的回憶。我的父親很嚴肅，但是從他點點滴滴對子女的付出，做子女的能感覺到父親對自己很愛護。中國的父母對於兒女的愛護，絕對不是抱一抱，然後跟兒女說：「我好愛你」。中國的父母對於兒女的情感，都是在生活的點點滴滴中去關懷、幫助兒女。

我父親有時晚上會帶我到外面逛一逛，他騎摩托車載著我，那時我覺得自己是非常幸福的人。我抱著父親，可以感受到他的體溫，而那個溫度也讓我的心很暖和。父親雖然威嚴，但是也會常常讓孩子感受到父親的關心。

我建議很多男性朋友，陪孩子不是每天要陪一、兩個小時，只要有心，每天十分鐘就好。十分鐘的時間是否有困難？一點也不困難。每天只花十分鐘為孩子講八德故事，就是請聖賢人教導孩子。他每天很高興去上學，頭會抬得很高，走路很神氣，跟同學講：「我爸爸昨天又告訴我兩個德育故事，你們要不要聽？」同學會圍過來聽他講故事。

你每天不間斷地講故事給孩子聽，陪伴孩子，孩子可以很直接感覺到父母對他的關愛。關愛孩子，最重要的是要有心做，孩子就一定感受到，如此父子之間會更加相親。父子相親，孩子對父母就會有感恩之心。當孩子進入社會之後，只要遇到肯提拔他的長者，他的感恩心就會油然而生。古代有一句名言：「忠臣出於孝子之門」，這是有其甚深道理的。

（節錄自蔡禮旭老師的講演 - 幸福人生講座）

此三法中。一一皆具常樂我淨，故名為德。

三德祕藏，「三」是說法身、般若、解脫；「德」是說「常樂我淨」。法身有「常樂我淨」，般若也有常樂我淨，解脫亦有常樂我淨。「常」是永恆不變；「樂」是永遠沒有苦；「我」是大自在；「淨」是清淨無染，與世出世間法毫不染著，是故稱作「德」。

此之四德，不離我心。雖在迷時，隱而不失。正當悟處，證而不著。故知心藏，具足眾寶，即空假中，無不如意。心佛眾生，三無差別。地藏之名，其義若此。

「四德」是自心本來具足的，「雖在迷時，隱而不失」。只是「隱」而已，並未失掉。「正當悟處，證而不著。」如果著了就沒有證得，決定不能著相，不能起分別、執著，一起分別、執著就迷了。「故知心藏」，就是自性的三德祕藏。「具足眾寶」，此是比喻無量智慧德能。

「即空假中」，即空、即假、即中。「即空」是從體上講，體是空寂的；「即假」是從相上講，所現之相是夢幻泡影，相是幻相，猶如作夢。即中，中道第一義也。「體」是空的，「相」是假有，兩邊不著，得大自在。一切諸法是「體空寂、相幻有」，可以受用，不可以執著。這就是佛教導我們的「隨緣而不攀緣」。「隨緣」是用中，「攀緣」就是偏執，用中是真正幸福自在，遠離一切憂慮、恐怖、煩惱，多自在！會用中，就過高度智慧的生活；不會用中，就過煩惱憂苦的生活。

此是解釋地藏菩薩名詞之含義，圓滿至極！

今我佛於忉利天宮，以法界眾生，殷勤付囑地藏，令娑婆世界至彌勒出世以來眾生，悉使解脫，永離諸苦，遇佛授記者，正欲開示悟入佛之知見，四德大寶盡安置祕藏中。

此段說明釋迦牟尼佛滅度之後，將弘法利生之使命付託給地藏菩薩。地藏是表法，任何人依照地藏法門修學，並以之教化眾生，就是世尊所囑咐之人。這正是古人講的「直下承當」，其事業是地藏事業，真正是續佛慧命，令正法久住。佛不住世，要有如是發大心之人來從事弘法工作，要有大願令一切眾生「永離諸苦，遇佛授記」。永離諸苦，必須得佛授記才算圓滿。從何處入門？孝親尊師。

佛法是教學，不是宗教，如果將佛教看作宗教，則永遠達不到教學之目的。佛法講師道，我們尊稱釋迦牟尼佛為本師，自稱為弟子，我們跟佛是師生關係。宗教是主僕的關係、父子的關係，不是師生關係。在我們這個時代，推廣佛法，首要的大事是正名，「名不正則言不順」。一般人認為「佛教」是宗教，我們再加兩個字，就是「佛陀教育」，則名正言順。

教育從哪裡教起？從孝親尊師教起。為什麼？孝親尊師是性德，孝親尊師是覺而不迷。我們用孝敬之法，開發自性本具的三德祕藏。先懂得孝順自己的父母，尊重自己的老師，然後逐漸擴大孝敬一切眾生。佛說「一切眾生皆是過去父母、未來諸佛。」是我過去父母，就要孝順；是未來諸佛就是老師，就要尊敬。這個觀念若不能建立，孝親尊師就做不到，三德祕藏永遠隱而不顯。三德祕藏現前，就是法身大士，即超凡入聖了。反之，則是生死凡夫。

「開示悟入」。佛菩薩只能做到開示，「開」是言教，「示」是身教，我們要有能力悟入才行。聽到佛的開示，見到佛的行誼，自己要覺悟，要能契入。契入是自己的事情，任何人都幫不上忙。如何契入？簡言之，就是肯放下妄想分別執著。如何放下？真正覺悟。是故佛菩薩為我們講經說法，將事實真相告訴我們，令我們覺悟。聽一遍不覺悟，就說兩遍，兩遍不覺悟，再說三遍；佛很有耐心，三遍還不懂，一百遍、一千遍，契而不捨，真正大慈大悲！我們要覺悟、要放下、要契入，然後如佛一樣，無條件地幫助一切眾生。

諸佛菩薩在世間隨類現身。無論現什麼身，都是利用其身分，從事於智慧教育。我們在經典上看到國王菩薩、大臣菩薩、宰官菩薩、商主菩薩、醫王菩薩，他們的身分、行業各異，行誼卻完全相同，就是幫助眾生覺悟，真的是「悉使解脫」，「永離諸苦，遇佛授記」。

在現前，只有勸人修淨土法門，放下萬緣一心念佛，決定遇佛授記。《楞嚴經》說：「憶佛念佛，現前當

來，必定見佛」，見佛豈有不授記之理？我們用其他方法，令一切眾生遇佛授記難！淨土法門容易，幾乎是肯修學之人都能得佛授記。

>>>續載中...

(《地藏經玄義講記》取自淨空法師啟講於1998.12.11新加坡淨宗學會，「華藏講記組」恭敬整理。)

目 印光大師開示：胎教

▲TOP

母教第一是胎教。胎教乃教於稟質之初。凡女人受孕之後，務必居心動念行事，唯誠唯謹，一舉一動，不失於正。尤宜永斷腥葷，日常念佛，令胎兒稟受母之正氣，則其生時，必安樂無苦。所生兒女，必相貌端嚴，性情慈善，天姿聰明。及至初開知識，即為彼說做人之道理。如孝、弟、忠、信、禮、義、廉、恥、等。及三世因果之罪福，六道輪迴之轉變。俾彼心中常常有所恐怖，有所冀慕。再令念佛、念觀世音，以期增福增壽，免災免難。不許說謊話，說是非，打人罵人。不許遭踐字紙，遭踐五穀，遭踐一切東西。不許亂喫食物。不許與同里兒聚戲。稍長，即令熟讀太上感應篇，文昌陰騭文，關帝覺世經，俾知有所師法，有所禁戒。一一為其略說大意，以為後來讀書受益之前導。幼時如是，愈讀書愈賢善，不患不到聖賢地位，光宗耀祖也。否則任性嬌慣，養成敗類，縱有天姿，亦不知讀書為學聖賢，則讀的書愈多愈壞。古今大奸大惡之人，皆是有好天姿大作用之人。

目 快樂修行人：不要為了嘴把地球把自己和子孫的生命都搭上

▲TOP

要懂得節制飲食的欲望。現代人吃東西不節制，一年吃下來，天上飛的，地上爬的，水裡游的，不知有多少動植物都滅絕了。我們必須要了解，動植物與我們是生命共同體，當很多物種都滅絕的時候，地球的生態就會失去平衡。生態一旦失去平衡，整個環境、食物鏈就會遭受到很大的破壞。而人類就是食物鏈之一環，到最後也難免引來禍患。人類為了吃到一些東西，比如說蔬果，見到很多的昆蟲來咬食，為了蔬果不被破壞就殺害牠們。人總是覺得自己可以主宰一切，只要把這些昆蟲趕盡殺絕，就可以吃到好的蔬菜。請問有沒有吃到好的菜？你去市場買菜是如何選擇的？有蟲咬食過的菜，顯示農藥殘留較少或是沒有農藥殘留，這是有判斷力才會這樣選擇。

我們來思考，科學進步是否就代表人的生活會更好？並非如此。不但動物帶著奇怪的病菌，現在連蔬果、米都有農藥殘留。菜拿出來很好看，但連蟲都不吃，蟲都曉得那是毒藥，吃了牠會喪命。而農民卻賣給別人吃，不知不覺在做謀財害命的事，造作惡業才會感得災難頻繁。災難是共業所感，是我們的心地行為不善、自私自利、損人利己所招感的。如果大家心地善良，關懷別人就像關懷自己一樣，世間就不會有災難。

現代人很可憐，每天三餐「飲苦食毒」，這豈是人的生活？農藥的發明是科學進步，但卻讓人三餐吃農藥。依據數字顯示，台灣一年一個人平均分到二點七公斤的農藥。聽說菜農種的蔬菜，自己吃的與賣給別人的不一樣，他們種來銷售的菜，自己都不敢吃。為什麼不吃？農藥下得很重，吃不得。

農民噴灑農藥，最初只使用一種，漸漸的一種沒效就使用兩種，後來兩種也沒效，就變成使用三種。三種劇毒的農藥一起噴灑，所以有些農民噴灑到一半突然昏倒。為什麼？農藥會揮發，自己聞得太多就昏倒了，送醫院急救。因此，一般農民十點以後就不噴灑農藥，因為白天十點以後陽光十分強烈，農藥揮發得很快，怕來不及躲避，所以他們都是在太陽還沒升起之前就噴灑農藥。

我們三餐服毒能否怪農民？農民說：「正常種出來的菜都有洞，你們都不買，我依靠什麼生存？你們喜歡看起來外形完整美觀的菜，所以我就種這樣的菜來賣給你們。假如你要有蟲咬食過的，我就種有蟲咬食過的。」消費者決定了生產者的做法，當消費者的意識慢慢正確了，生產者自然而然也會修正。

現在全球開始推展有機耕作，恢復自然的種植方法，使用有機肥讓土壤肥沃。當土壤很肥沃的時候，植物生長的抵抗力就很好，因此就不必使用農藥。但現在大部分的土地不施有機肥，而是施化學肥料，化肥都是化學原料製造的，農作物長期使用化肥，地力衰竭，土地慢慢變得貧瘠，失去營養。土地愈沒有營養，生長出來的農作物就愈沒有抵抗力，容易招致病蟲害，再加上噴灑農藥，就會惡性循環，不但人吃到了殘留的農藥，同

時也把大地毀了。現在很多的田地還在噴灑農藥、使用化肥，再用十年左右，這塊土地恐怕就要荒廢了。這條路若繼續走下去，地球上的土地一點一滴將會被破壞殆盡。

大自然有一個很微妙的法則：你怎樣對待牠，牠就怎樣對待你。如果我們繼續噴灑農藥，就會使昆蟲基因產生突變，一旦變化，農藥就會失去作用；你繼續再加強，牠就繼續再突變，到最後你殺不了牠，卻害了自己，因為這些劇毒農藥的殘留都被我們吃下去。不單是人類，萬物都是如此。你踢一下石頭，它就回敬你一下，這叫「反作用力」。你讚美花朵，它就開得更加美麗。同理，你要這些昆蟲絕子絕孫，牠也要你絕子絕孫，所以現在不孕症的人愈來愈多。若為了繼續滿足我們的食欲，大量使用殺蟲劑，使用荷爾蒙、抗生素，這個危害終究還會回到自己的身上。

現在發現有不到十歲就來月經的女孩，月經來得愈早，壽命愈短。所以，人類要靜靜思惟，要為後代子孫著想，不要為了一張小小的嘴，把自己的生命、後代子孫的生命，把寶貴的地球都毀了，這就太不理智了。因此，在飲食上要認真對待，希望大家能再進一步學習。

現代人吃的不是食物的本來味道，都是經過煎、煮、炒、炸，還添加了許多調味料，舌頭都給這些東西騙了，因此吃不到食物的甘甜和能量。若你吃過有機蔬果，是不是覺得很有精力？我就有這種感覺。我們長期不吃添加荷爾蒙、抗生素的食物，慢慢身體就乾淨了，青菜吃起來就很有味道，因為舌頭已經很敏銳。身體愈乾淨，對髒的東西愈敏銳，一吃就知道。像我長期不吃味精，有時外出吃飯，馬上可以判斷是否加了味精。

其實，現代人不僅吃不出食物的原味，也活不出做人的原味，都是活在表面、麻木當中，所以沒有真樂。做人的味道絕非「財色名食睡」，而是「仁義禮智信」，這五常才是人的常道。一個人能仁慈，處處替人著想，處世待人都是遵循道義，謙恭有禮，又很有智慧，通權達變，言出必行，當你見到這樣的朋友，自然心生歡喜，產生崇敬之意，這才是真正做人的味道。一個人要活出做人的味道，首先要將根基紮好。所以，我們若希望學生和孩子的一生，能真正活出做人的尊嚴，就要將「仁義禮智信」五常大道之理，趕快紮根下去。

（節錄自蔡禮旭老師「健康與環保的新飲食」書）

目 全球變暖 我們能做些什麼

▲TOP

在保持了兩千多年相對平穩的溫度後，現在的地球正在因為溫室氣體而發「低燒」，特別是二十世紀後期，比過去四百年的任何一個時期都更熱。科學家研究報告表明，人類應為近年來全球氣候變暖負責。太陽輻射以光波進入大氣層，為地球帶來熱量，有些輻射被吸收讓地球暖化，有些則形成紅外線反射回太空。大氣中的水、二氧化碳、甲烷、氮氧化物、臭氧等氣體，能吸收地表的紅外輻射而成為地球的絕熱層。它們是生命的保障，如果沒有溫室氣體，全球溫度將下降三十多度。

影響地球氣溫變化的關鍵不是溫室氣體的存在，而是它們在大氣中的濃度。當濃度增加時，地球表面的溫度就隨之上升，導致地球變暖。其中，二氧化碳的濃度也由工業革命前的280ppm，快速升高到380ppm，而且越來越高。甲烷的溫室效應是二氧化碳的21-22倍，它在大氣中的濃度正快速增長。在上個世紀末，地球表面溫度上升了大約0.6度，本世紀預計將上升1.4到5.8度。從上個世紀九十年代開始，有氣象記錄以來最熱的年份就不斷地出現。

整個地球的氣候就像一個巨大的引擎，通過海洋的洋流和大氣層的風流，把赤道的熱量分散到南北兩極。一般說來，赤道氣溫上升1度，南北極的氣溫就會上升12度。所以，對地球變暖最敏感的是南北兩極，那裡的冰川和冰蓋正在不停地融化。

英國南極考察站前不久發表的近30年氣象數據研究報告表明，南極地區的變暖速度是地球平均變暖速度的3倍。海水變暖，南極冰圈就開始融化，一旦部分融化，全球海平面就會上升。

北極的情況更糟。北極冰圈的厚度，從1970年開始明顯減少，40年內減少了40%。格陵蘭島冰川流失的速度在最近5年中加快了一倍。據估計，如果整個格陵蘭冰蓋融化，全球海面將升高7米，這意味著整個佛羅裡達或者孟加拉都沉入海底。如果整個南極冰蓋都融化，那將更可怕，屆時全球洋面將升高65米。

冰蓋融化的更大影響在於它將徹底改變地球與太陽之間的關係。當陽光照射在冰層，90%的光會像照射在鏡子上面一樣，反射回到外太空；但是當陽光照射在海面，90%以上的能量會被吸收，於是周圍的海水就會變暖，使冰圈融化得更快。北極冰圈就像一面巨大的鏡子，將90%的陽光反射出去，讓地球保持涼爽，但是當冰圈逐漸融化，海水將吸收大量的熱能，北極、北冰洋和北極圈，吸收的熱能會比世界其他地方更快更多。如果兩極的冰蓋不存在了，地球變熱的速度將大大加快，導致幹旱、炎熱以及水災等極端氣候頻繁出現。

目前，我國溫室氣體二氧化碳排放量位居世界第二，甲烷、氧化亞氮等溫室氣體排放量也居世界前列。我國每個家庭每年的二氧化碳平均排放量大約是2.7噸。如果我們改變家庭生活方式，能否減少二氧化碳等溫室氣體的排放量呢？

其實，一些簡單易行的改變，就可以減少家庭能源的消耗。例如，離家較近的上班族可以騎自行車上下班而不是開車；短途旅行選擇火車而不搭乘飛機；在不需要繼續充電時，隨手從插座上拔掉充電器；如果一個小時之內不使用電腦，順手關上主機和顯示器；每天洗澡時用淋浴代替盆浴，每人全年可以減少約0.1噸二氧化碳的排放……

我們還可以根據不同的環境、地點，進行適當的調整。

一、居家

照明用電

注意隨手關燈。使用高效節能燈泡。美國的能源部門估計，單單使用高效節能燈泡代替傳統電燈泡，就能避免四億噸二氧化碳被釋放。

白天可以幹完的事不留著晚上做，洗衣服、寫作業在天黑之前做完。早睡早起有利於身體健康，又環保節能。

低碳烹調法

盡量節約廚房裡的能源。食用油在加熱時產生致癌物，並造成油煙污染居室環境。減少煎炒烹炸的菜肴，多煮食蔬菜。不要把飯鍋和水壺裝得太滿，否則煮沸後溢出湯水，既浪費能源，又容易撲滅灶火，引發燃氣泄漏。調整火苗的燃燒範圍，使其不超過鍋底外緣，取得最佳加熱效果。如果鍋小火大的話，火苗燒在鍋底四周只會白白消耗燃氣。

自家煮飯炒菜，量足夠吃就好，不多炒。路上看到被人丟棄的食物，可以撿起來喂野狗、野貓和小鳥等小動物。變質的飯菜可以埋在地裡做肥料。

節水妙招

淘米水是很好的去污劑，可以留下來洗碗或者澆花。

沾了油的鍋和盤子要先用用過的餐巾紙擦乾淨，洗起來既節水省時，又可少用洗滌劑，減少水污染。

沖洗衣服時，可以加入少量肥皂粉，因為洗衣粉遇到肥皂會減少很多泡沫，既省水又節約清洗時間。

洗臉、洗手用小臉盆接住水，然後倒進大桶收集起來。

洗手、洗澡、洗衣、洗菜的水和較乾淨的洗碗水，都可以收集起來洗抹布、擦地板、沖馬桶。

愛惜衣物之道

穿衣以大方、簡潔、莊重為美，加少量的時尚即可。相比那些時尚的服飾，傳統衣著的保鮮度和耐用性更

好。

外出時穿的正式服裝和家居服分開，回家就換上寬鬆舒適的家居服，可以延長正裝的壽命。

吃飯、走路時注意照管衣服，避免濺上油污和泥漬。

做飯、幹活時穿上圍裙或勞動服，保護衣服不被損污。

洗頭、洗臉時，用毛巾遮護衣領，卷起袖子，避免衣服被水打濕。

脫下來的衣服要折疊好，放在衣櫃裡或者掛進衣櫥，不要在外面亂堆亂放，以免落上塵埃雜穢。晚上休息時換上睡衣，既整潔又不損壞衣服。

臟衣服洗乾淨以後，如果有破綻的地方，可以用顏色相近的布塊補綴，不要怕丟面子。服裝莊重整潔，舉止禮貌得體，才真正有威儀、有面子。

家用電器的節能使用

購買洗衣機、電視機或其他電器時，選擇可靠的低耗節能產品。

電視、電腦不用時及時切斷電源，既節約用電又防止插座短路引發火災的隱患。不用時關掉飲水機的電源。保持冰箱處於無霜狀態。

循環再利用

靠循環再利用的方法來減少材料循環使用，可以減少生產新原料的數量，從而降低二氧化碳排放量。例如，紙和卡紙板等有機材料的循環再利用，可以避免從垃圾填埋地釋放出來的沼氣（一種能引起溫室效應的氣體，大部分是甲烷）。據統計，回收一噸廢紙能生產800千克的再生紙，可以少砍17棵大樹，節約一半以上的造紙原料，減少水污染。因此，節約用紙就是保護森林、保護環境。

回收塑料及金屬制品，一公斤鋁的重新利用可以避免十一公斤二氧化碳排放。

盡量少消耗鋁膜包裝的利樂磚包裝，以及其他一次性用品。

節能的健身方式

假如所住樓房的樓梯通風採光狀況良好，安全設施齊備，可以每天做「爬梯運動」，在節電的同時，健身、健心、健性情一次完成。

手洗輕便的衣服，也是一種很好的運動。以站樁的姿勢在洗衣池前站定，既鍛煉腳力，又可使經常處於緊張狀態的腰部和背部放鬆。雙手同時搓洗衣服，節水節電的同時鍛煉了手指靈活性和左右腦的協調能力。

節省取暖和制冷的能源

大部分家庭的能源都消耗在取暖和制冷上。只要有效地使用自然通風和避免房間過暖，就能簡單地減少10%的費用和二氧化碳排放量。

檢查閣樓和空心牆隔熱材料的質量。冬季檢查門和窗邊的縫隙是否密閉。

夏季天氣不算十分炎熱時，最好用扇子或電風扇代替空調。使用空調時，不要把溫度調得太低。

可再生能源

使用各種可再生能源的技術，能大大地減少我們在使用能源的過程中產生的二氧化碳。太陽能可以加熱水和發電。在一些歐洲國家越來越多地採用生物質採暖系統，還有一些新式的小型風力渦輪發電機已經可以供家庭使用。

垃圾分類處理

垃圾分類可以回收寶貴的資源，同時減少填埋和焚燒垃圾所消耗的能源。例如，廢紙被直接送到造紙廠，用以生產再生紙；飲料瓶、罐子和塑料等也可以送到相關的工廠，成為再生資源；家用電器可以送到專門的廠家，進行分解回收。家裡可以準備不同的垃圾袋，分別收集廢紙、塑料、包裝盒、廚余垃圾等。每天進行垃圾分類和回收，不僅是我們應盡的責任，也有利於培養孩子愛護環境的習慣和自覺性。

交流捐贈多余物品

將多余或不用的物品集中起來，通過交換和捐贈的辦法，達到重復利用的目的。

二、在路上

經濟型汽車

高效汽車每公裡產生更少二氧化碳。一般說來，汽車重量越大越耗油，產生的二氧化碳越多。與經濟型的小汽缸車相比，大型SUV汽車和豪華汽車排放至少兩倍以上的二氧化碳。越野型汽車安全系數高，但比較耗油。自動檔汽車的動力傳遞通過液壓完成，在工作中會造成動力損失，尤其是在低速行駛或堵車中走走停停時，油耗更大。

燃料

汽油和柴油：環保型的汽油和柴油能提高汽車的性能。它能清潔汽車的引擎，減少引擎的摩擦力，並使燃油能更充分燃燒，從而降低對空氣的污染。

金生物液體燃料：生物液體燃料與傳統車用燃料相比，可以潛在地帶來二氧化碳減排。中國已經是世界燃料乙醇的第三大生產國和使用國。燃料乙醇在全國9個省的車用燃料市場得以推廣和使用。

明智的旅行

先計劃好最佳路線再出發。

仔細想想你旅行需求。盡量使用公共交通工具。

你有想過跟家人和朋友共乘一輛汽車嗎？你真的需要飛行嗎？可能一個電話會議更節省時間、金錢和降低二氧化碳排放量。

汽車保養

做好汽車的日常養護，確保它能在最佳狀態下行使。檢察輪胎氣壓和機油。不需要的時候，把車頂行李架和箱子拆下來，因為這些都會使車子的效率降低超過10%。

開車時

行駛時注意油離配合，保持在經濟時速。試驗顯示，油門踩到底比中速行駛費油2-3倍，所以在行駛中猛剎車、猛起步都是大忌，盡量做到平穩起步。

在排隊、堵車或等人時，盡量避免發動機空轉。發動機空轉3分鐘的油耗可以讓汽車行駛1公裡。因此，如果滯留時間超過1分鐘，就應該熄火。

提高出門辦事效率

除非必需，不單獨駕車出門。每次出門之前，把要辦的事列出來，爭取一口氣辦完。這樣可以減少塞車造成的能源浪費和環境污染。

三、購物時

自備購物袋或重復使用塑料袋購物

塑料的原料主要來自不可再生的煤、石油、天然氣等礦物能源，節約塑料袋就是節約地球能源。我國每年塑料廢棄量超過一百萬噸，「用了就扔」的塑料袋不僅造成了資源的巨大浪費，而且使垃圾量劇增。

購買本地的產品

購買本地的產品能減少在產品運輸時產生的二氧化碳。例如：根據環境、食品和鄉村事務部公布的一份報告，在英國，8%從車子釋放的二氧化碳來自運送非本地產品的車輛。

購買季節性的產品

購買季節性的水果和蔬菜能減少溫室生長的農作物。很多溫室都消耗大量的能源來種植非季節性的產品。

一方水土養一方人，本地的食品最適合當地人食用。本地生產的其他商品，維修保養方便且成本低廉。季節性的食品是在最適宜該物種生長的自然生態下成熟的，最富營養，同時也少有各種催生的添加品。而反季節食品不僅價格貴而且營養較少，添加的農藥、化肥和催生劑也危害健康。

減少肉、蛋、奶等動物性食品的採購

飼養家畜要消耗掉2/3以上的耕地；地球上人為產生的甲烷中，畜牧業就佔16%。肉類的生產、包裝、運輸和烹飪所消耗的能量比植物性食物要多得多，其對引發地球溫室效應所佔人類行為的比重高達25%。

少用一次性制品

商場裡充斥著一次性用品：一次性餐具、一次性牙刷、一次性簽字筆……一次性用品給人們帶來了短暫的便利，卻給生態環境帶來了災難。它們加快了地球資源的耗竭，所產生的大量垃圾造成環境污染。以一次性筷子為例，我國每年向日本和韓國出口約150萬立方米，需要損耗200萬平方米的森林資源。

不要掉進奢侈品的陷阱

越時尚的商品，更新換代的速度越快。無論是電子產品還是時髦的服裝，商家通過不斷地推陳出新，刺激人們的購買欲。那些追求奢侈品消費的「月光族」和「車奴」、「卡奴」，不僅浪費資源，還使自己背上沉重的經濟枷鎖，究竟是富人還是「負人」，只能冷暖自知。

過度包裝

注意購買包裝簡單的產品。這代表在包裝的生產過程中，消耗了較少的能量。減少了送往垃圾填埋地的垃圾，也減少消費者的經濟負擔。

使用再循環材料的好處

比起用原始材料製造的產品，用再循環材料製造的產品，一般消耗較少的能源。例如：使用回收鋼鐵來生

產所消耗的能源比使用新的鋼鐵少75%。

總之，還有其他節約能源的方法，需要我們舉一反三，去落實在生活的方方面面。

全球變暖給我們敲響了警鐘，地球，正面臨巨大的挑戰。保護地球，就是保護我們的家。讓我們行動起來，拋掉自私自利的陋習，以博大無私的善心、善行，挽救地球家園的命運，維護人類得以繼續生存的未來。

感謝網友提供節能方法

參考資料：

<http://www.bp.com.cn/extendedsectiongenericarticle.do?categoryId=9011334&contentId=7022916>

<http://env.people.com.cn/GB/huanbao/259/4937/>

http://www.chembb.com/InfoCenter/News/complex_deatils.asp?profession_sort=05&sort=ICA01&id=A01060816024

http://www.rrjy.com/data/2006/0519/article_638.htm

<http://app.cpst.net.cn/dzkjb/2005/0515/1%A3%AD4.htm>

http://finance.ce.cn/xf/main/gz/200701/05/t20070105_10000404.shtml

資料感謝大方廣網編輯部提供

目 淨空法師講經訊息

▲TOP

淨空老和尚於2007年5月14日停講《大方廣佛華嚴經》，詳細時間請參考[澳洲淨宗學院網站](#)。

目 法寶流通

▲TOP

淨空法師講演音帶、VCD及書籍，皆免費結緣，請就近向[各地淨宗學會](#)索取。

大陸同修若欲索取 淨空法師講演帶及法寶，請與「香港佛陀教育協會」聯絡：amtbhk1@budaedu.org.hk。

各地欲索取淨空法師電腦專用講經CD片（rm、mp3），請寫e-mail至：sutra_china@mail.hongkong.com；詳細目錄及索取需知請至：<http://members.tripod.com/lotus118/newpage5.htm> 或 <http://www.budaedu.org.hk/>。

若欲了解相關兒童讀經訊息，可至「[大方廣網站](#)」、「[中華少兒讀經網站](#)」。

德育故事及太上感應篇之動畫片，請至「[妙音動畫](#)」。

目 信息交流

▲TOP

誠邀全世界各淨宗學會，提供貴會的佛事活動消息，利用敝刊為世界佛教徒提供學佛信息。請寄 amtb@amtbtw

有任何修學上的問題，來信請寄 amtb@amtbtw。

說明：所有問題的產生都源於聽經聞法不夠透徹，時間不夠長久，所以最好的方法就是多聽經、讀經，所有問題自然迎刃而解，答案自在其中。「淨空法師專集網站」也陸續將淨空法師所回覆過的問題，刊在「[年度問答](#)」、「[分類問答](#)」中，並加以分類整理，或者至網站的「全文檢索」去搜尋。所以，同修們有學佛上的問題時，請先參考此分類中的問題，或許您的問題已經有其他同修問過了，希望您從問答的分類中，能找到解決的方法。若無法找尋到解答，請再將問題傳到 amtb@amtbtw，我們會彙整同修們的來信，並敬呈 淨空法師。但回覆時間不定，需待淨空法師有時間時，開關一個「學佛問答」時段，專為同修們解答，也會陸續刊登於「答疑解惑」一欄中。阿彌陀佛！

「[佛陀教育網路學院](#)」成立緣起：我們常常收到各地網路同修來信，皆言及雖有心學佛，卻不知從何學起，應如何聽經學習。又 淨空老和尚的講演有大小性相，各個宗派的經論典籍，法海深廣，初學者不知修學之次第，何者為先，何者為後，以故學而不得其宗旨，始勤終惰，退悔初心，實為可惜！今「佛陀教育網路學院」之成立，正是針對上述緣由，將現有網路的文字（教材）與影音（講演畫面）合為一體，如同「網路電視台」，為世界各地真正有志於學佛者，提供一個方便快捷，隨時隨地不受時空限制的網路修學環境。網路學院一切課程之排列，皆是以 淨空老和尚為「澳洲淨宗學院」所訂之課程，從初級到高級，從專科到本科的修學次第，也是為實現「澳洲淨宗學院」將來能真正達到遠距教學的前哨站。今日社會是科技進步、資訊發達的時代，要善用高科技宣揚妙法，闡釋正教，令佛法傳遞無遠弗屆，才將進一步利益更多學人，將般若文海遍及環宇，使一切有緣眾生得佛正法薰習之機會。若有心想修學的同修，可至「[佛陀教育網路學院](#)」參觀訪問。

「[淨空法師英文網站](#)」網址為 <http://www.chinkung.org/>，此網站主要以配合 淨空法師的和平之旅，同時接引國外眾生認識佛教。提供 淨空法師多元文化理念及國際參訪等及時相關資訊，並以和平之旅為主軸，擺脫宗教色彩。敬請諸位同修將此網址廣為流通給外國同修，讓他們更有機緣認識佛教，功德無量！

「[淨空法師專集大陸鏡像站](#)」網址為 <http://www.amtb.cn/>，更方便大家記憶。大陸地區同修可以就近訪問這個網站，現已全面改為簡體版。若同修於瀏覽中有發現任何問題，歡迎來信告知，請至 amtb@amtbtw。

淨空法師專集網站

佛陀教育雜誌由華藏淨宗學會網路講記組恭製

地址：台北市大安區信義路四段333之1號2樓

電話：(8862) 2754-7178

e-mail: amtb@amtbtw