

## 和諧世界 從我心開始

釋淨空  
香港佛陀教育協會  
致意

### 本期专栏 [现前社会的五伦关系运转得如何](#)

- 目 [本期内容简介](#)
- 目 [地藏经玄义讲记 \(3\)](#)
- 目 [印光大师开示：胎教](#)
- 目 [快乐修行人：不要为了嘴把地球把自己和子孙的生命都搭上](#)
- 目 [全球变暖 我们能做些什么](#)
- 目 [网路讲座：直播暂停](#)
- 目 [法宝流通](#)
- 目 [信息交流](#)

#### 目 本期内容简介

[▲TOP](#)

本期内容如下：

五伦是“君臣、父子、夫妇、兄弟、朋友”。当五伦都能遵循自然的法则，人与人之间就没有冲突，会和睦相处。五伦关系的哪一伦最重要？夫妇关系。一个家庭就好像一个社会的细胞，一个社会就好像一个器官，如果每个家庭都健康，社会这个器官就健康。请看[本期专栏](#)。

教育从哪里教起？从孝亲尊师教起。为什么？孝亲尊师是性德，孝亲尊师是觉而不迷。我们用孝敬之法，开发自性本具的三德秘藏。先懂得孝顺自己的父母，尊重自己的老师，然后逐渐扩大孝敬一切众生。佛说“一切众生皆是过去父母、未来诸佛。”请看[地藏经玄义讲记](#)。

**最新资讯：** [6/3屏东-护国息灾报恩三时系念法会](#)、[6/4-9桃园县政府地狱变相图展](#)、[6/9-10蔡礼旭老师网路直播台：桃园孔庙演讲](#)、[6/9-24日本夏季佛学讲座暨三时系念法会](#)、[2007年7-8月弟子种种子教师研习营简章](#)。净空法师专集HiTV影视台

新增[香港1](#)、[中国电信1](#)、[中国电信2](#)、[中国电信3](#)、[中国网通1](#)下载，目前影音档为5/14日前的，最新档尚未放入。若同修要下载影音档，请勿用大量session下载mms，以免造成主机当机。下载请多用ftp方式。请多多配合！[查询编号-下载影音](#)

VCD提供下载，多了65-37俞净意公遇灶神记（电影版）和65-24山西小院下载。若同修们想要哪一套净空法师或是蔡老师讲演的vcd档案，也可以来信[amtbtw@amtbtw.com](mailto:amtbtw@amtbtw.com)建议，我们会依据最多人数建议的，做为上网的先后顺序。此是敝网站为广

同修新提供的一项服务，但严禁烧录贩卖，仅供个人修学或与同修们结缘免费流通之用。若发现有下载烧录后卖钱的情事，将取消vcd的提供。网站会公告即将上网的vcd，前一套会再保留数日，之后将会删除，若要下载请尽早，因网站同时只能保留最多100片vcd档案。

近期网站新增内容：[最近新增文字/mp3/wmv档](#)、[最近新增约百种的电子档案](#)。

目前发现@themail.com、@pchome.com.tw、@sohu.com、@126.com、@263.com、@163.com、@eyou.com、@sina.com与@21cn.com的信箱，会被isp当作广告信挡掉，以致于无法顺利送达，若您是上列信箱，请使用其他Email信箱订阅，以免收不到杂志，谢谢！

## 目 本期专栏：现前社会的五伦关系运转得如何

[▲TOP](#)

在大力提倡物质文明的今天，古老的传统文化并不意味着时过境迁，因为智慧、真理是永恒的。传统文化历久弥新，超越时空，日日常新。古老的圣贤教育，就像和煦明媚的阳光，普照寰宇，不仅赋予人类生命，而且给人类带来光明希望，带来幸福美满。

### 什么是道

#### 超越时空的大自然运行法则谓之道

大自然中的万物都有它遵循的正道，人也是万物之一，自然也有遵循的正道。太空中的星球，其运转都是遵循着固定的轨迹和规律，这就是自然之道。自然之道是必须遵守的。譬如八大行星中的海王星，若不依着轨迹转，可能我们会听到新闻报导八大行星中有两颗行星相撞了。

#### 五伦大道是自然法则

星球运转有其正道，人与人的相处也有正道，称之为“伦常大道”。五伦是“君臣、父子、夫妇、兄弟、朋友”。当五伦都能遵循自然的法则，人与人之间就没有冲突，会和睦相处。反之，五伦关系就会发生冲突摩擦。

现前社会的五伦关系运转得如何？我们看到夫妻有冲突，父子有冲突，而且不是小冲突。父杀子、子杀父的事件，时有见闻。君臣关系又如何？现在也岌岌可危，有些地方发生员工把公司包围起来的事件。试问包围起来，他们是否得到好处？现代人想怎样做就怎样做，到最后都是两败俱伤，行事确实缺乏理智，缺乏圣贤教育。

现在的兄弟关系处得好不好？父母死了还没有入土为安，兄弟就为了财产争吵起来。朋友之间也缺乏道义、信任，使得现代人的内心不安。

我们的五伦关系确实已经偏离了正确的轨道，所以大家要齐心协力，赶快将五伦大道扭转回到正道上，否则偏离得愈久，就愈难挽回。一旦不能挽回，这个世界就会动乱不安，人类会互相残杀，那就是世界末日到了。

#### 夫妇是五伦大道的根本

五伦关系的哪一伦最重要？夫妇关系。一个家庭就好像一个社会的细胞，一个社会就好像一个器官，如果每个家庭都健康，社会这个器官就健康。很多人说父子关系最重要，而没有夫妇岂有父子，没有父母何以会有孩子？所以，是先有夫妇，而后才有父子。

夫妻相处和乐，家庭的气氛就好，孩子在这种和乐、充满爱的家庭成长，人格就会得到健全的发展。反之，父母时常打闹互骂，孩子从小生活在这样的环境中，内心会充满恐惧，而且常常觉得自己失去了父母的关爱。这种情绪随之而起，内心就会觉得很空虚，没有安全感，所以抓到东西就想控制、占有。这样的心态一旦形成，他的一生会很痛苦。

很多在吵闹的家庭里长大的孩子，都想早点离开家庭，早婚早嫁。嫁出去之后，问题有没有解决？没有，反而更苦恼。因为她没有具备判断对象的能力，只想着赶快离开家就能幸福。从这个家离开，又进入了另一个家庭，在此期间，她都没有具备如何当好太太、好妈妈、好媳妇的经验跟资格，因此很可能下一步走得会更加艰苦。所以，夫妇关系相处得好，对孩子一生人格的成长非常重要。

现代社会上的离婚率特别高，很多家庭目前都已经处在不健全的状态。在这种状态之下能否把孩子教好，这是值得我们去面对的人生情境。人生就如一盘棋，这一盘棋很不好走，你每走一步都能运筹得有声有色，才能显示出真实功夫。人生不要怕跌倒，只要肯站起来，孩子就会看到父母的诚心、勇气，自然从心里对父母产生敬意。

我有几位很优秀的同学，从小他们的父母就离异了，都是母亲带大的。他们的母亲不只要工作，还要供养他们全部的学习所需，并且点点滴滴陪伴他们成长，因此他们从小对母亲充满感谢。我这几位同学的工作稳定之后，都请求他的母亲：“请妈妈退休，我来奉养您。”所以，人生不怕跌倒，重要的是要勇于站起来迈向前去，一定可以把人生的劣势转变成为一条圆满的康庄大道。我们认知夫妇关系的重要之后，就可以理解在和谐家庭中成长的孩子，不但亲子关系会特别融洽，而且对孩子的德行和学问也会扎下深厚的根基，这样的孩子其前途无量！

记得我跟父亲相处的时候，有很多美好的回忆。我的父亲很严肃，但是从他点点滴滴对子女的付出，做子女的能感觉到父亲对自己很爱护。中国的父母对于儿女的爱护，绝对不是抱一抱，然后跟儿女说：“我好爱你”。中国的父母对于儿女的情感，都是在生活的点点滴滴中去关怀、帮助儿女。

我父亲有时晚上会带我到外面逛一逛，他骑摩托车载着我，那时我觉得自己是非常幸福的人。我抱着父亲，可以感受到他的体温，而那个温度也让我的心很暖和。父亲虽然威严，但是也会常常让孩子感受到父亲的关心。

我建议很多男性朋友，陪孩子不是每天要陪一、两个小时，只要有心，每天十分钟就好。十分钟的时间是否有困难？一点也不困难。每天只花十分钟为孩子讲八德故事，就是请圣贤人教导孩子。他每天很高兴去上学，头会抬得很高，走路很神气，跟同学讲：“我爸爸昨天又告诉我两个德育故事，你们要不要听？”同学会围过来听他讲故事。

你每天不间断地讲故事给孩子听，陪伴孩子，孩子可以很直接感觉到父母对他的关爱。关爱孩子，最重要的是要有心做，孩子就一定感受到，如此父子之间会更加相亲。父子相亲，孩子对父母就会有感恩之心。当孩子进入社会之后，只要遇到肯提拔他的长者，他的感恩心就会油然而生。古代有一句名言：“忠臣出于孝子之门”，这是有其甚深道理的。

（节录自蔡礼旭老师的讲演 - 幸福人生讲座）

此三法中。一一皆具常乐我净，故名为德。

三德秘藏，“三”是说法身、般若、解脱；“德”是说“常乐我净”。法身有“常乐我净”，般若也有常乐我净，解脱亦有常乐我净。“常”是永恒不变；“乐”是永远没有苦；“我”是大自在；“净”是清净无染，与世出世间法毫不染着，是故称作“德”。

此之四德，不离我心。虽在迷时，隐而不失。正当悟处，证而不着。故知心藏，具足众宝，即空假中，无不如意。心佛众生，三无差别。地藏之名，其义若此。

“四德”是自心本来具足的，“虽在迷时，隐而不失”。只是“隐”而已，并未失掉。“正当悟处，证而不着。”如果着了就没有证得，决定不能着相，不能起分别、执着，一起分别、执着就迷了。“故知心藏”，就是自性的三德秘藏。“具足众宝”，此是比喻无量智慧德能。

“即空假中”，即空、即假、即中。“即空”是从体上讲，体是空寂的；“即假”是从相上讲，所现之相是梦幻泡影，相是幻相，犹如做梦。即中，中道第一义也。“体”是空的，“相”是假有，两边不着，得大自在。一切诸法是“体空寂、相幻有”，可以受用，不可以执着。这就是佛教导我们的“随缘而不攀缘”。“随缘”是用中，“攀缘”就是偏执，用中是真正幸福自在，远离一切忧虑、恐怖、烦恼，多自在！会用中，就过高度智慧的生活；不会用中，就过烦恼忧苦的生活。

此是解释地藏菩萨名词之含义，圆满至极！

今我佛于忉利天宫，以法界众生，殷勤付嘱地藏，令娑婆世界至弥勒出世以来众生，悉使解脱，永离诸苦，遇佛授记者，正欲开示悟入佛之知见，四德大宝尽安置秘密藏中。

此段说明释迦牟尼佛灭度之后，将弘法利生之使命付托给地藏菩萨。地藏是表法，任何人依照地藏法门修行，并以之教化众生，就是世尊所嘱咐之人。这正是古人讲的“直下承当”，其事业是地藏事业，真正是续佛慧命，令正法久住。佛不住世，要有如是发大心之人来从事弘法工作，要有大愿令一切众生“永离诸苦，遇佛授记”。永离诸苦，必须得佛授记才算圆满。从何处入门？孝亲尊师。

佛法是教学，不是宗教，如果将佛教看作宗教，则永远达不到教学之目的。佛法讲师道，我们尊称释迦牟尼佛为本师，自称为弟子，我们跟佛是师生关系。宗教是主仆的关系、父子的关系，不是师生关系。在我们这个时代，推广佛法，首要的大事是正名，“名不正则言不顺”。一般人认为“佛教”是宗教，我们再加两个字，就是“佛陀教育”，则名正言顺。

教育从哪里教起？从孝亲尊师教起。为什么？孝亲尊师是性德，孝亲尊师是觉而不迷。我们用孝敬之法，开发自性本具的三德秘藏。先懂得孝顺自己的父母，尊重自己的老师，然后逐渐扩大孝敬一切众生。佛说“一切众生皆是过去父母、未来诸佛。”是我过去父母，就要孝顺；是未来诸佛就是老师，就要尊敬。这个观念若不能建立，孝亲尊师就做不到，三德秘藏永远隐而不显。三德秘藏现前，就是法身大士，即超凡入圣了。反之，则是生死凡夫。

“开示悟入”。佛菩萨只能做到开示，“开”是言教，“示”是身教，我们要有能力悟入才行。听到佛的开示，见到佛的行谊，自己要觉悟，要能契入。契入是自己的事情，任何人都帮不上忙。如何契入？简言之，就是肯放下妄想分别执着。如何放下？真正觉悟。是故佛菩萨为我们讲经说法，将事实真相告诉我们，令我们觉悟。听一遍不觉悟，就说两遍，两遍不觉悟，再说三遍；佛很有耐心，三遍还不懂，一百遍、一千遍，锲而不舍，真正大慈大悲！我们要觉悟、要放下、要契入，然后如佛一样，无条件地帮助一切众生。

诸佛菩萨在世间随类现身。无论现什么身，都是利用其身分，从事于智慧教育。我们在经典上看到国王菩萨、大臣菩萨、宰官菩萨、商主菩萨、医王菩萨，他们的身分、行业各异，行谊却完全相同，就是帮助众生觉悟，真的是“悉使解脱”，“永离诸苦，遇佛授记”。

在现前，只有劝人修净土法门，放下万缘一心念佛，决定遇佛授记。《楞严经》说：“忆佛念佛，现前当

来，必定见佛”，见佛岂有不授记之理？我们用其他方法，令一切众生遇佛授记难！净土法门容易，几乎是肯修学之人都能得佛授记。

>>>续载中...

(《地藏经玄义讲记》取自净空法师启讲于1998.12.11新加坡净宗学会，“华藏讲记组”恭敬整理。)

## 目 印光大师开示：胎教

▲TOP

母教第一是胎教。胎教乃教于禀质之初。凡女人受孕之后，务必居心动念行事，唯诚唯谨，一举一动，不失于正。尤宜永断腥荤，日常念佛，令胎儿禀受母之正气，则其生时，必安乐无苦。所生儿女，必相貌端严，性情慈善，天姿聪明。及至初开知识，即为彼说做人之道理。如孝、弟、忠、信、礼、义、廉、耻、等。及三世因果之罪福，六道轮回之转变。俾彼心中常常有所恐怖，有所冀慕。再令念佛、念观世音，以期增福增寿，免灾免难。不许说谎话，说是非，打人骂人。不许遭践字纸，遭践五谷，遭践一切东西。不许乱吃食物。不许与同里?儿聚戏。稍长，即令熟读太上感应篇，文昌阴骘文，关帝觉世经，俾知有所师法，有所禁戒。一一为其略说大意，以为后来读书受益之前导。幼时如是，愈读书愈贤善，不患不到圣贤地位，光宗耀祖也。否则任性恣惯，养成败类，纵有天姿，亦不知读书为学圣贤，则读的书愈多愈坏。古今大奸大恶之人，皆是有好天姿大作用之人。

## 目 快乐修行人：不要为了嘴把地球把自己和子孙的生命都搭上

▲TOP

要懂得节制饮食的欲望。现代人吃东西不节制，一年吃下来，天上飞的，地上爬的，水里游的，不知有多少动植物都灭绝了。我们必须了解，动植物与我们是生命共同体，当很多物种都灭绝的时候，地球的生态就会失去平衡。生态一旦失去平衡，整个环境、食物链就会遭受到很大的破坏。而人类就是食物链之一环，到最后也难免引来祸患。人类为了吃到一些东西，比如说蔬果，见到很多的昆虫来咬食，为了蔬果不被破坏就杀害牠们。人总是觉得自己可以主宰一切，只要把这些昆虫赶尽杀绝，就可以吃到好的蔬菜。请问有没有吃到好的菜？你去市场买菜是如何选择的？有虫咬食过的菜，显示农药残留较少或是没有农药残留，这是有判断力才会这样选择。

我们来思考，科学进步是否就代表人的生活会更好？并非如此。不但动物带着奇怪的病菌，现在连蔬果、米都有农药残留。菜拿出来很好看，但连虫都不吃，虫都晓得那是毒药，吃了牠会丧命。而农民却卖给别人吃，不知不觉在做谋财害命的事，造作恶业才会感得灾难频繁。灾难是共业所感，是我们的心地行为不善、自私自利、损人利己所招感的。如果大家心地善良，关怀别人就像关怀自己一样，世间就不会有灾难。

现代人很可怜，每天三餐“饮苦食毒”，这岂是人的生活？农药的发明是科学进步，但却让人三餐吃农药。依据数字显示，台湾一年一个人平均分到二点七公斤的农药。听说菜农种的蔬菜，自己吃的与卖给别人的不一样，他们种来销售的菜，自己都不敢吃。为什么不吃？农药下得很重，吃不得。

农民喷洒农药，最初只使用一种，渐渐的一种没效就使用两种，后来两种也没效，就变成使用三种。三种剧毒的农药一起喷洒，所以有些农民喷洒到一半突然昏倒。为什么？农药会挥发，自己闻得太多就昏倒了，送医院急救。因此，一般农民十点以后就不喷洒农药，因为白天十点以后阳光十分强烈，农药挥发得很快，怕来不及躲避，所以他们都是在太阳还没升起之前就喷洒农药。

我们三餐服毒能否怪农民？农民说：“正常种出来的菜都有洞，你们都不买，我依靠什么生存？你们喜欢看起来外形完整美观的菜，所以我就种这样的菜来卖给你们。假如你要有虫咬食过的，我就种有虫咬食过的。”消费者决定了生产者的做法，当消费者的意识慢慢正确了，生产者自然而然也会修正。

现在全球开始推展有机耕作，恢复自然的种植方法，使用有机肥让土壤肥沃。当土壤很肥沃的时候，植物生长的抵抗力就很好，因此就不必使用农药。但现在大部分的土地不施有机肥，而是施化学肥料，化肥都是化学原料制造的，农作物长期使用化肥，地力衰竭，土地慢慢变得贫瘠，失去营养。土地愈没有营养，生长出来的农作物就愈没有抵抗力，容易招致病虫害，再加上喷洒农药，就会恶性循环，不但人吃到了残留的农药，同

时也把大地毁了。现在很多的田地还在喷洒农药、使用化肥，再用十年左右，这块土地恐怕就要荒废了。这条路若继续走下去，地球上的土地一点一滴将会被破坏殆尽。

大自然有一个很微妙的法则：你怎样对待牠，牠就怎样对待你。如果我们继续喷洒农药，就会使昆虫基因产生突变，一旦变化，农药就会失去作用；你继续再加强，牠就继续再突变，到最后你杀不了牠，却害了自己，因为这些剧毒农药的残留都被我们吃下去。不单是人类，万物都是如此。你踢一下石头，它就回敬你一下，这叫“反作用力”。你赞美花朵，它就开得更加美丽。同理，你要这些昆虫绝子绝孙，牠也要你绝子绝孙，所以现在不孕症的人愈来愈多。若为了继续满足我们的食欲，大量使用杀虫剂，使用荷尔蒙、抗生素，这个危害终究还会回到自己的身上。

现在发现有不到十岁就来月经的女孩，月经来得愈早，寿命愈短。所以，人类要静静思惟，要为后代子孙着想，不要为了一张小小的嘴，把自己的生命、后代子孙的生命，把宝贵的地球都毁了，这就太不理智了。因此，在饮食上要认真对待，希望大家能再进一步学习。

现代人吃的不是食物的本来味道，都是经过煎、煮、炒、炸，还添加了许多调味料，舌头都给这些东西骗了，因此吃不到食物的甘甜和能量。若你吃过有机蔬果，是不是觉得很有精力？我就有这种感觉。我们长期不吃添加荷尔蒙、抗生素的食物，慢慢身体就干净了，青菜吃起来就很有味道，因为舌头已经很敏锐。身体愈干净，对脏的东西愈敏锐，一吃就知道。像我长期不吃味精，有时外出吃饭，马上可以判断是否加了味精。

其实，现代人不仅吃不出食物的原味，也活不出做人的原味，都是活在表面、麻木当中，所以没有真乐。做人的味道绝非“财色名食睡”，而是“仁义礼智信”，这五常才是人的常道。一个人能仁慈，处处替人着想，处世待人都是遵循道义，谦恭有礼，又很有智慧，通权达变，言出必行，当你见到这样的朋友，自然心生欢喜，产生崇敬之意，这才是真正做人的味道。一个人要活出做人的味道，首先要把根基扎好。所以，我们若希望学生和孩子的一生，能真正活出做人的尊严，就要将“仁义礼智信”五常大道之理，赶快扎根下去。

（节录自蔡礼旭老师“健康与环保的新饮食”书）

## 目 全球变暖 我们能做些什么

▲ TOP

在保持了两千多年相对平稳的温度后，现在的地球正在因为温室气体而发“低烧”，特别是二十世纪后期，比过去四百年的任何一个时期都更热。科学家研究报告表明，人类应为近年来全球气候变暖负责。太阳辐射以光波进入大气层，为地球带来热量，有些辐射被吸收让地球暖化，有些则形成红外线反射回太空。大气中的水、二氧化碳、甲烷、氮氧化物、臭氧等气体，能吸收地表的红外辐射而成为地球的绝热层。它们是生命的保障，如果没有温室气体，全球温度将下降三十多度。

影响地球气温变化的关键不是温室气体的存在，而是它们在大气中的浓度。当浓度增加时，地球表面的温度就随之上升，导致地球变暖。其中，二氧化碳的浓度也由工业革命前的280ppm，快速升高到380ppm，而且越来越高。甲烷的温室效应是二氧化碳的21-22倍，它在大气中的浓度正快速增长。在上个世纪末，地球表面温度上升了大约0.6度，本世纪预计将上升1.4到5.8度。从上个世纪九十年代开始，有气象记录以来最热的年份就不断地出现。

整个地球的气候就像一个巨大的引擎，通过海洋的洋流和大气层的风流，把赤道的热量分散到南北两极。一般说来，赤道气温上升1度，南北极的气温就会上升12度。所以，对地球变暖最敏感的是南北两极，那里的冰川和冰盖正在不停地融化。

英国南极考察站前不久发表的近30年气象数据研究报告表明，南极地区的变暖速度是地球平均变暖速度的3倍。海水变暖，南极冰圈就开始融化，一旦部分融化，全球海平面就会上升。

北极的情况更糟。北极冰圈的厚度，从1970年开始明显减少，40年内减少了40%。格陵兰岛冰川流失的速度在最近5年中加快了一倍。据估计，如果整个格陵兰冰盖融化，全球海面将升高7米，这意味着整个佛罗里达或者孟加拉都沉入海底。如果整个南极冰盖都融化，那将更可怕，届时全球洋面将升高65米。

冰盖融化的更大影响在于它将彻底改变地球与太阳之间的关系。当阳光照射在冰层，90%的光会像照射在镜子上面一样，反射回到外太空；但是当阳光照射在海面，90%以上的能量会被吸收，于是周围的海水就会变暖，使冰圈融化得更快。北极冰圈就像一面巨大的镜子，将90%的阳光反射出去，让地球保持凉爽，但是当冰圈逐渐融化，海水将吸收大量的热能，北极、北冰洋和北极圈，吸收的热能会比世界其他地方更快更多。如果两极的冰盖不存在了，地球变热的速度将大大加快，导致干旱、炎热以及水灾等极端气候频繁出现。

目前，我国温室气体二氧化碳排放量位居世界第二，甲烷、氧化亚氮等温室气体排放量也居世界前列。我国每个家庭每年的二氧化碳平均排放量大约是2.7吨。如果我们改变家庭生活方式，能否减少二氧化碳等温室气体的排放量呢？

其实，一些简单易行的改变，就可以减少家庭能源的消耗。例如，离家较近的上班族可以骑自行车上下班而不是开车；短途旅行选择火车而不搭乘飞机；在不需要继续充电时，随手从插座上拔掉充电器；如果一个小时之内不使用电脑，顺手关上主机和显示器；每天洗澡时用淋浴代替盆浴，每人全年可以减少约0.1吨二氧化碳的排放……

我们还可以根据不同的环境、地点，进行适当的调整。

## 一、居家

### 照明用电

注意随手关灯。使用高效节能灯泡。美国的能源部门估计，单单使用高效节能灯泡代替传统电灯泡，就能避免四亿吨二氧化碳被释放。

白天可以干完的事不留着晚上做，洗衣服、写作业在天黑之前做完。早睡早起有利于身体健康，又环保节能。

### 低碳烹调法

尽量节约厨房里的能源。食用油在加热时产生致癌物，并造成油烟污染居室环境。减少煎炒烹炸的菜肴，多煮食蔬菜。不要把饭锅和水壶装得太满，否则煮沸后溢出汤水，既浪费能源，又容易扑灭灶火，引发燃气泄漏。调整火苗的燃烧范围，使其不超过锅底外缘，取得最佳加热效果。如果锅小火大的话，火苗烧在锅底四周只会白白消耗燃气。

自家煮饭炒菜，量足够吃就好，不多炒。路上看到被人丢弃的食物，可以捡起来喂野狗、野猫和小鸟等小动物。变质的饭菜可以埋在地里做肥料。

### 节水妙招

淘米水是很好的去污剂，可以留下来洗碗或者浇花。

沾了油的锅和盘子要先用用过的餐巾纸擦干净，洗起来既节水省时，又可少用洗涤剂，减少水污染。

冲洗衣服时，可以加入少量肥皂粉，因为洗衣粉遇到肥皂会减少很多泡沫，既省水又节约清洗时间。

洗脸、洗手用小脸盆接住水，然后倒进大桶收集起来。

洗手、洗澡、洗衣、洗菜的水和较干净的洗碗水，都可以收集起来洗抹布、擦地板、冲马桶。

### 爱惜衣物之道

穿衣以大方、简洁、庄重为美，加少量的时尚即可。相比那些时尚的服饰，传统衣着的保鲜度和耐用性更

好。

外出时穿的正式服装和家居服分开，回家就换上宽松舒适的家居服，可以延长正装的寿命。

吃饭、走路时注意照管衣服，避免溅上油污和泥渍。

做饭、干活时穿上围裙或劳动服，保护衣服不被损污。

洗头、洗脸时，用毛巾遮护衣领，卷起袖子，避免衣服被水打湿。

脱下来的衣服要折叠好，放在衣柜里或者挂进衣橱，不要在外面乱堆乱放，以免落上尘埃杂秽。晚上休息时换上睡衣，既整洁又不损坏衣服。

脏衣服洗干净以后，如果有破绽的地方，可以用颜色相近的布块补缀，不要怕丢面子。服装庄重整洁，举止礼貌得体，才真正有威仪、有面子。

#### 家用电器的节能使用

购买洗衣机、电视机或其他电器时，选择可靠的低耗节能产品。

电视、电脑不用时及时切断电源，既节约用电又防止插座短路引发火灾的隐患。不用时关掉饮水机的电源。保持冰箱处于无霜状态。

#### 循环再利用

靠循环再利用的方法来减少材料循环使用，可以减少生产新原料的数量，从而降低二氧化碳排放量。例如，纸和卡纸板等有机材料的循环再利用，可以避免从垃圾填埋地释放出来的沼气（一种能引起温室效应的气体，大部分是甲烷）。据统计，回收一吨废纸能生产800千克的再生纸，可以少砍17棵大树，节约一半以上的造纸原料，减少水污染。因此，节约用纸就是保护森林、保护环境。

回收塑料及金属制品，一公斤铝的重新利用可以避免十一公斤二氧化碳排放。

尽量少消耗铝膜包装的利乐砖包装，以及其他一次性用品。

#### 节能的健身方式

假如所住楼房的楼梯通风采光状况良好，安全设施齐备，可以每天做“爬梯运动”，在节电的同时，健身、健心、健性情一次完成。

手洗轻便的衣服，也是一种很好的运动。以站桩的姿势在洗衣池前站定，既锻炼脚力，又可使经常处于紧张状态的腰部和背部放松。双手同时搓洗衣服，节水节电的同时锻炼了手指灵活性和左右脑的协调能力。

#### 节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风和避免房间过暖，就能简单地减少10%的费用和二氧化碳排放量。

检查阁楼和空心墙隔热材料的质量。冬季检查门和窗边的缝隙是否密闭。

夏季天气不算十分炎热时，最好用扇子或电风扇代替空调。使用空调时，不要把温度调得太低。

#### 可再生能源



使用各种可再生能源的技术，能大大地减少我们在使用能源的过程中产生的二氧化碳。太阳能可以加热水和发电。在一些欧洲国家越来越多地采用生物质采暖系统，还有一些新式的小型风力涡轮发电机已经可以供家庭使用。

### 垃圾分类处理

垃圾分类可以回收宝贵的资源，同时减少填埋和焚烧垃圾所消耗的能源。例如，废纸被直接送到造纸厂，用以生产再生纸；饮料瓶、罐子和塑料等也可以送到相关的工厂，成为再生资源；家用电器可以送到专门的厂家，进行分解回收。家里可以准备不同的垃圾袋，分别收集废纸、塑料、包装盒、厨余垃圾等。每天进行垃圾分类和回收，不仅是我们的责任，也有利于培养孩子爱护环境的习惯和自觉性。

### 交流捐赠多余物品

将多余或不用的物品集中起来，通过交换和捐赠的办法，达到重复利用的目的。

## 二、在路上

### 经济型汽车

高效汽车每公里产生更少二氧化碳。一般说来，汽车重量越大越耗油，产生的二氧化碳越多。与经济型的小汽车相比，大型SUV汽车和豪华汽车排放至少两倍以上二氧化碳。越野型汽车安全系数高，但比较耗油。自动挡汽车的动力传递通过液压完成，在工作中会造成动力损失，尤其是在低速行驶或堵车中走走停停时，油耗更大。

### 燃料

汽油和柴油：环保型的汽油和柴油能提高汽车的性能。它能清洁汽车的引擎，减少引擎的摩擦力，并使燃油能更充分燃烧，从而降低对空气的污染。

金生物液体燃料：生物液体燃料与传统车用燃料相比，可以潜在地带来二氧化碳减排。中国已经是世界燃料乙醇的第三大生产国和使用国。燃料乙醇在全国9个省的车用燃料市场得以推广和使用。

### 明智的旅行

先计划好最佳路线再出发。

仔细想想你旅行需求。尽量使用公共交通工具。

你有想过跟家人和朋友共乘一辆汽车吗？你真的需要飞行吗？可能一个电话会议更节省时间、金钱和降低二氧化碳排放量。

### 汽车保养

做好汽车的日常养护，确保它能在最佳状态下行使。检查轮胎气压和机油。不需要的时候，把车顶行李架和箱子拆下来，因为这些都会使车子的效率降低超过10%。

### 开车时

行驶时注意油门配合，保持在经济时速。试验显示，油门踩到底比中速行驶费油2-3倍，所以在行驶中猛刹车、猛起步都是大忌，尽量做到平稳起步。

在排队、堵车或等人时，尽量避免发动机空转。发动机空转3分钟的油耗可以让汽车行驶1公里。因此，如果滞留时间超过1分钟，就应该熄火。

### 提高出门办事效率

除非必需，不单独驾车出门。每次出门之前，把要办的事列出来，争取一口气办完。这样可以减少塞车造成的能源浪费和环境污染。

## 三、购物时

### 自备购物袋或重复使用塑料袋购物

塑料的原料主要来自不可再生的煤、石油、天然气等矿物能源，节约塑料袋就是节约地球能源。我国每年塑料废弃量超过一百万吨，“用了就扔”的塑料袋不仅造成了资源的巨大浪费，而且使垃圾量剧增。

### 购买本地的产品

购买本地的产品能减少在产品运输时产生的二氧化碳。例如：根据环境、食品和乡村事务部公布的一份报告，在英国，8%从车子释放的二氧化碳来自运送非本地产品的车辆。

### 购买季节性的产品

购买季节性的水果和蔬菜能减少温室生长的农作物。很多温室都消耗大量的能源来种植非季节性的产品。

一方水土养一方人，本地的食品最适合当地人食用。本地生产的其他商品，维修保养方便且成本低廉。季节性的食品是在最适宜该物种生长的自然生态下成熟的，最富营养，同时也少有各种催生的添加品。而反季节食品不仅价格贵而且营养较少，添加的农药、化肥和催生剂也危害健康。

### 减少肉、蛋、奶等动物性食品的采购

饲养家畜要消耗掉2/3以上的耕地；地球上人为产生的甲烷中，畜牧业就占16%。肉类的生产、包装、运输和烹饪所消耗的能量比植物性食物要多得多，其对引发地球温室效应所占人类行为的比重高达25%。

### 少用一次性制品

商场里充斥着一次性用品：一次性餐具、一次性牙刷、一次性签字笔……一次性用品给人们带来了短暂的便利，却给生态环境带来了灾难。它们加快了地球资源的耗竭，所产生的大量垃圾造成环境污染。以一次性筷子为例，我国每年向日本和韩国出口约150万立方米，需要损耗200万平方米的森林资源。

### 不要掉进奢侈品的陷阱

越时尚的商品，更新换代的速度越快。无论是电子产品还是时髦的服装，商家通过不断地推陈出新，刺激人们的购买欲。那些追求奢侈品消费的“月光族”和“车奴”、“卡奴”，不仅浪费资源，还使自己背上沉重的经济枷锁，究竟是富人还是“负人”，只能冷暖自知。

### 过度包装

注意购买包装简单的产品。这代表在包装的生产过程中，消耗了较少的能量。减少了送往垃圾填埋地的垃圾，也减少消费者的经济负担。

### 使用再循环材料的好处

比起用原始材料制造的产品，用再循环材料制造的产品，一般消耗较少的能源。例如：使用回收钢铁来生

产所消耗的能源比使用新的钢铁少75%。

总之，还有其他节约能源的方法，需要我们举一反三，去落实在生活的方方面面。

全球变暖给我们敲响了警钟，地球，正面临巨大的挑战。保护地球，就是保护我们的家。让我们行动起来，抛掉自私自利的陋习，以博大无私的善心、善行，挽救地球家园的命运，维护人类得以继续生存的未来。

感谢网友提供节能方法

参考资料：

<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.chembb.com/InfoCenter/News/complex_deatils.asp?profession_sort=05&sort=ICA01&id=A01060816024)

[http://www.rjy.com/data/2006/0519/article\\_638.htm](http://www.rjy.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](http://finance.ce.cn/xf/main/gz/200701/05/t20070105_10000404.shtml)

资料感谢大方广网编辑部提供

## 目 净空法师讲经讯息

▲TOP

净空老和尚于2007年5月14日停讲《大方广佛华严经》，详细时间请参考[澳洲净宗学院网站](#)。

## 目 法宝流通

▲TOP

净空法师讲演音带、VCD及书籍，皆免费结缘，请就近向[各地净宗学会](#)索取。

大陆同修若欲索取 净空法师讲演带及法宝，请与“香港佛陀教育协会”联络：[amtbhk1@budaedu.org.hk](mailto:amtbhk1@budaedu.org.hk)。

各地欲索取净空法师电脑专用讲经CD片（rm、mp3），请写e-mail至：[sutra\\_china@mail.hongkong.com](mailto:sutra_china@mail.hongkong.com)；详细目录及索取需知请至：<http://members.tripod.com/lotus118/newpage5.htm> 或 <http://www.budaedu.org.hk/>。

若欲了解相关儿童读经讯息，可至“[大方广网站](#)”、“[中华少儿读经网站](#)”。

德育故事及太上感应篇之动画片，请至“[妙音动画](#)”。

## 目 信息交流

▲TOP

诚邀全世界各净宗学会，提供贵会的佛事活动消息，利用敝刊为世界佛教徒提供学佛信息。请寄[amtbtw@amtbtw.tw](mailto:amtbtw@amtbtw.tw)

有任何修学上的问题，来信请寄[amtbtw@amtbtw.tw](mailto:amtbtw@amtbtw.tw)。

说明：所有问题的产生都源于听经闻法不够透彻，时间不够长久，所以最好的方法就是多听经、读经，所有问题自然迎刃而解，答案自在其中。“净空法师专集网站”也陆续将净空法师所回覆过的问题，刊在“[年度问答](#)”、“[分类问答](#)”中，并加以分类整理，或者至网站的“全文检索”去搜寻。所以，同修们有学佛上的问题时，请先参考此分类中的问题，或许您的问题已经有其他同修问过了，希望您从问答的分类中，能找到解决的方法。若无法找寻到解答，请再将问题传到[amtbtw@amtbtw.tw](mailto:amtbtw@amtbtw.tw)，我们会汇整同修们的来信，并敬呈净空法师。但回覆时间不定，需待净空法师有时间时，开辟一个“学佛问答”时段，专为同修们解答，也会陆续刊登于“答疑解惑”一栏中。阿弥陀佛！

“[佛陀教育网路学院](#)”成立缘起：我们常常收到各地网路同修来信，皆言及虽有心学佛，却不知从何学起，应如何听经学习。又净空老和尚的讲演有大小性相，各个宗派的经论典籍，法海深广，初学者不知修学之次第，何者为先，何者为后，以故学而不得其宗旨，始勤终惰，退悔初心，实为可惜！今“佛陀教育网路学院”之成立，正是针对上述缘由，将现有网路的文字（教材）与影音（讲演画面）合为一体，如同“网路电视台”，为世界各地真正有志于学佛者，提供一个方便快捷，随时随地不受时空限制的网路修学环境。网路学院一切课程之排列，皆是以净空老和尚为“澳洲净宗学院”所订之课程，从初级到高级，从专科到本科的修学次第，也是为实现“澳洲净宗学院”将来能真正达到远距教学的前哨站。今日社会是科技进步、资讯发达的时代，要善用高科技宣扬妙法，阐释正教，令佛法传递无远弗届，才将进一步利益更多学人，将般若文海遍及环宇，使一切有缘众生得佛正法薰习之机会。若有心想修学的同修，可至“[佛陀教育网路学院](#)”参观访问。

“[净空法师英文网站](#)”网址为<http://www.chinkung.org/>，此网站主要以配合净空法师的和平之旅，同时接引国外众生认识佛教。提供净空法师多元文化理念及国际参访等及时相关资讯，并以和平之旅为主轴，摆脱宗教色彩。敬请诸位同修将此网址广为流通给外国同修，让他们更有机缘认识佛教，功德无量！

“[净空法师专集大陆镜像站](#)”网址为<http://www.amtb.cn/>，更方便大家记忆。大陆地区同修可以就近访问这个网站，现已全面改为简体版。若同修于浏览中有发现任何问题，欢迎来信告知，请至[amtbtw@amtbtw.tw](mailto:amtbtw@amtbtw.tw)。

#### 净空法师专集网站

佛陀教育杂志由华藏净宗学会网路讲记组恭制

地址：台北市大安区信义路四段333之1号2楼

电话：(8862) 2754-7178

e-mail: [amtbtw@amtbtw.tw](mailto:amtbtw@amtbtw.tw)