

2007年幸福人生講座企業營（二）—環保是最永續的經營之道
周泳杉老師主講（第三集） 2007/12/10
台灣中壢善果林 檔名：52-246-0003

雖然我們任何的學問，其實都是為了讓我們生活得更幸福。學問的目的，絕對不是讓我們增長傲慢、增長虛榮，而是讓我們更懂得怎麼過永續的生活。其實像剛剛講的這些用電的常識，我們只要隨時留意，一不小心，我們都可以省下很多的電，把插頭拔掉，這都是非常容易的事情。而我們就想說，一度的電到底能做什麼？很多人覺得一度的電好像很簡單。其實一度的電可以讓二十五瓦的燈泡，連續亮四十個小時。可以讓冰箱運行一天，可以讓電視開十個小時，把八公斤的水燒開，可以用吸塵器把房間打掃五遍，可以煉鋼，煉一點五公斤的鋼，織布可以織十公尺，麵粉可以加工十六公斤，小麥可以灌溉零點一四畝，灌液化氣可以灌十瓶。

而我們再反思一個問題，就是我看十個小時的電視，就少加工十六公斤的麵粉是不是這個道理？對。因此當我們有這些心境的時候，我們就開始把我們的生命，跟一切的生命連結在一起。你看這樣的一個心量，是不是我們應該學習的？我們有這樣的心境，我們節省一度電，我們為誰節省？為所有需要的人節省。你看這個心量，我們跟多少的人，結下了好的緣分。省一度電能帶來什麼效應？每人只要一天省一度電的話，全台每年可以省下八十億度的電。什麼意思？就是有二點三座的林口火力發電廠可以關門。不需要那麼多發電廠，只要每個人一天省一度電就好了，也不用燃燒那麼多的煤，產生那麼多的二氧化碳。

很不幸的是，在今年全世界發電廠，二氧化碳排放量的排行榜台灣榜上有名，而且一上就是兩個地方都上去。第一名台灣拿到了

，台中火力發電廠；一、二、三、四、五、六，第六名麥寮，台灣麥寮排第六。這是台灣居然名列前茅，而且一拿就拿兩名，這個我們絕對不是覺得很光榮的事情。為什麼？一樣的回到我們用電的習慣去做檢討，不是去檢討我們為什麼第一名，然後再去說為什麼我們的政策是這個樣子，不是的。回到我們自己的生活去檢討，我能省掉多少，我能不能再省一點？台北市政府在九十一年度的時候，曾經做節約電的一個動作，我們看它省掉多少錢？它把茶水間利用起來，取消一百五十台的小型飲水機，就是有茶水間的，到茶水間去取茶水。不需要在自己辦公室再放個小的飲水機，一年省十五萬；把五千台的電腦換成液晶螢幕，一年省二百四十萬，你看這都是錢。剛剛我講液晶電視跟電漿電視的問題，有個老師下課跟我講，其實電漿電視不會比較省電，我現在改正、更正。但是液晶電視比較省電，電漿沒有比較省電，跟大家更正。就是五千台電腦換成液晶螢幕，你看省二百四十萬。

我們其他的不用念，所有的燈具加上電子安定器，省五百一十六萬。什麼是電子安定器？大概很多人不曉得，但是這個不曉得的東西，竟然可以讓我們一個建築物，一年省五百多萬的電力。我們不要一個一個念，大家都可以查得到，結果這麼樣一下來，一年光電費節省一千兩百三十萬。大家就想，這個事情我們如果從來不去關注它，這些電到哪裡去了？沒有人知道到哪裡去，很可怕的一個量。電子式安定器，我們來看什麼是電子式安定器？那就是個很簡單的配件，它可以比傳統的安定器省百分之二十。就是我們要好學，在整個生活當中，因為我們是生活在現代，不是生活在古代。因此我們對現在的生活，一定要有掌握，不是說我們讀了聖賢文化，讀了傳統的經典，現在我們的生活就可以不管了。我不管了，其實各位朋友，那叫自私自利，那叫自私。

這是不是在放生？各位朋友，放生難道是到市場上買幾個生命去放嗎？這是不是在放生？是，這怎麼不是在放生！我們現在看到冰川，每溶化一點點都跟這個有關，這叫大放生，各位朋友。也就是說這個事情這麼緊急，我們都還不學習，我們都不去做，我們都不關注，請問我們關注什麼？現在什麼是我們關注的？那麼多的颱風，那麼多的暴雨，那麼多的農作物減產，我們都沒有感覺嗎？這個問題難道我們都不去關注嗎？這是大問題。燈管怎麼用，T 8、T 5、什麼是 T 10、什麼是 T 12，這都是我們應該要有的常識。但是我今天沒有辦法講得非常的詳細，只是給大家一個議題，就是說我們可以做，我們可以思考。這個大家也可以不用抄，因為這些資料我到時候都會上網，大家都可以免費去下載。

二〇〇五年台灣二氧化碳的分析員，我們要去認識自己，台灣產二氧化碳是全世界密度最高的，問題出在哪裡？第一個能源就已經花掉百分六十，工業產出百分之二十一，運輸產生百分之十四，其他百分之五，從哪裡瘦身？從能源部門開始瘦身，每個人省一點電，這個地方就瘦掉了。再來工業部門，台灣自產的能源這麼少，其實已經不適合發展重工業，我們應該多從文化的角度來思考，做旅遊，做文化旅遊是不是？推廣文化教育，這都可以做的。我們不需要把那麼多耗能源的工業，拿來耗我們自己的能量，這可以瘦身。運輸可以瘦身，我們少開一點車，不就瘦身了嗎？這個我們等一下都會來跟大家報告。

所以未來家庭，其實也應該要走這些路線，因為大家對於太陽能、對於風力還很陌生，還非常的陌生。可是我們沒有想到說，電從發電廠傳到家裡，其實只有百分之三十六到我們家裡，中間百分之六十四都已經變成熱發散掉了，因為傳導的效率太差了。那是不是能夠在自己的家裡發電？這個問題我們不能當成那是別人的事情

，那是科學家的事情，那是他們去想的事情，不是的。當所有人都有這樣的需求的時候，就會有這樣的改善方式出來，我們要有這樣的需求，要發出這樣的意念。

格陵蘭的風力發電，這是格陵蘭風力發電廠，二〇〇四年以前，風力發電裝機量已經到達四萬零三〇〇兆瓦，很多人講風力發電很貴等等這些話，其實都是在為失敗找藉口，都不是在為成功找方法，很多人已經在做努力了。而且風力的成本在十五年已經下降一半，而且以後還會更便宜。再來太陽能的發電也愈來愈受到關注，但是我們不能就說這個東西太貴、這個東西行不通，這個其實都是在障礙。但這只是我們提出一個可行性，因為我不是這方面的專家，我今天在講這些議題，只是發自我們內心當中，對地球的一些關懷。然後拋磚引玉，我們希望有更多的專家出來改善這些問題。但是就像我們最初跟大家提醒的，就是說不是去找新的方法，沒有新的方法，最新的方法就是節約，這就是最新的方法。

省水，省水也可以省電，怎麼省？我們就要先了解家庭用水的狀況，一個家到底水用在哪裡？我們可以看到，馬桶沖掉的是百分之三十五，一天，就是我們家庭用水，馬桶沖掉百分之三十五，洗澡洗掉百分之三十一，廚房用了百分之二十一，其他才百分之十三。所以一看到這個表，我們嚇一跳，原來有百分之六十六的水，是在浴室裡面不見了，有百分之六十六的水在浴室當中不見，請問各位朋友，我們家裡要省水的話，從哪裡下手？就從浴室下手。從浴室的哪裡下手？馬桶。所以很多人在想辦法，不是沒有辦法，有辦法。讓我們想想，最省水的馬桶是什麼？就是古代的那種！那真是太省水了。所以跟大家講真的沒有新東西，哪有創新？

我告訴大家，如果這個地球的資源全部快被用光的時候，我告訴大家，傳統的東西都會再復活。為什麼？因為每個人都要回傳統

去找方法，這是真的。所以我們不要說那個落伍了，我告訴大家，它會有復興的一天，它不落伍，它是最環保的。而現在已經有人在思考一些問題，能不能把馬桶跟洗手台結合在一起，可以！這是我們可以做的。而且可不可以做兩段式的沖水？大小要把它區分，不是說我們每上一次廁所，就一定要耗費六公升的水，誰規定的？能不能提高水的利用率？可以。如果每個家庭都用省水馬桶的話，台灣一年可以省四億噸的水，等於什麼？等於少蓋一點二個翡翠水庫，很冤枉。你發現一點二個翡翠水庫，都是這樣被我們沖掉的，一年，就是這樣沖掉四個南化水庫。

廁所的用水可以再省一點，怎麼省？我們把一個寶特瓶裝滿水放到沖水馬桶裡面，佔一點空間，我們每次按不就少一點嗎？這個事情都可做。把洗手、洗臉、洗澡的水，能不能回收起來沖廁所？可以。在我們廬江文化教育中心，每個水龍頭下面都有個什麼？都有個臉盆。所以洗手的水不是馬上漏掉的，它是漏在臉盆，然後我們就有個儲水桶，臉盆八分滿的時候，就把它倒到儲水桶裡面去，沖廁所就用這個沖就好了！能不能？可以，提高用水的效率。然後我回到家裡的時候先洗臉，就是打一盆水洗臉，洗完之後洗腳，洗完腳之後沖馬桶，可不可以？可以。提高水的利用率，這都是可以做的，就是看我們的心有多細。然後小便斗的自動沖水器，能不能把它的時間關短一點？可以，不需要那麼多的水。

再來減漏很重要，減漏，不是我們故意讓它浪費掉的，有時候是不小心漏掉的有沒有？有。所以怎麼檢查馬桶漏不漏？滴一滴紅墨汁，看它有沒有滲出來不就知道了嗎？這個大家都可以做的，定期去檢查。有漏水趕快去修復，就是看我們的水管有沒有漏？這都是做得到的。第二位是洗澡，洗澡也很浪費水，我們用低流量的蓮蓬頭可不可以？可以。我們不一定要洗得那麼的暢快，蓮蓬頭的水

可以再小一點。減少淋浴一分鐘，可以減少四公升的水，大家知道嗎？所以能不能縮短洗澡的時間？可以。把浴室蓋得更密一點，保溫，我們在抹肥皂的時候，可以不用一直沖水，這也可以做，這都是可以去思考的問題。低流量的蓮蓬頭可以省百分之六十的水，我們當然不建議盆浴，但是淋浴是不是還可以再省？可以。低流量蓮蓬頭淋浴五分鐘的熱水量，不到盆浴的百分之五十。

淋浴剛開始的冷水能不能以儲存起來？可以。那不要把它流掉，用一點心，多買幾個水桶，我們都可以節省很多。馬桶檢修的話，每年可以省五十六萬升的水，水龍頭檢修可以省十一萬升，縮短洗澡時間每年六點八萬升，還有洗碗、刷牙的時候，我們能不能用個杯子把它盛起來，刷牙的時候就一個杯子的水就好了。洗碗的時候把水先弄滿再洗，不是一直漏然後洗可不可以？都可以做的。而且這個簡不簡單？都很簡單。其實說真的，各位朋友，大家要把節約變成什麼？變成是自己的生活習慣，而且以節約為榮，以浪費為恥。就是浪費我們就覺得很羞恥，這樣就對了，把這個風氣轉過來。

洗衣服用水是第三位，所以衣服集中一次洗，集中然後避免過多或過少，因為都會浪費水。適量的洗滌劑，不用放太多的洗衣粉，配合脫水機清洗，就是要清洗的時候先用脫水機脫一次，用水去清的量可以少一點。我們大學的時候洗衣服都是這樣，要脫水，先把衣服的泡沫把它脫掉，然後它清洗的清水可以少一點，我們大學時候洗衣服都是這樣洗的，省水百分之四十，這都是可以做的。水龍頭其實很關鍵，水龍頭漏掉的水也很多，換什麼水龍頭？換這種省水的水龍頭，都可以做。我們稍微留意，處處留意皆學問。洗碗，洗米的水可以洗碗，煮麵的水也可以洗碗，都可以去污。我們不要煮那麼油，煮那麼油盤子不好洗，然後用茶粉，不要污染水源。

洗完碗的水可以澆花，洗完衣服的水可以澆花，都可以做。

其實我以前在馬祖當兵，馬祖是一個水源非常少的地方，這個島水源非常少怎麼辦？我告訴大家，我們洗衣服的水，規定都是用水桶接起來。所以在脫水的時候，我們一個手都要按住水管的水閥，快滿了關掉把那個拿起來，再把水拿到儲水桶去放，沖馬桶就用那個水，規定得很嚴格。無水時候的痛苦我們經歷過，我在東莒那個島，我們都經歷過，很苦。沒有電大家可能過得還可以，還可以過，早點睡覺，沒有水請問能過嗎？那很難過。我們那個時候連洗澡都管制，就是要提一個水桶，到民家去洗澡都管制。不可能每天洗澡的，哪有那麼痛快的事情，這都是過過的生活。

其他省水方法還有很多，洗菜的時候等等，這我們剛剛說過，洗車的時候不要用水管沖。我們打一盆水用擦的可不可以？可以，都可以做。不要養寵物，不要養魚，為什麼？養寵物，你要替牠洗澡是不是？這個都是。再來說真的，我們都是「愛之欲其生，惡之欲其死」，這個《論語》講的「既欲其生，又欲其死，是惑也」。這是情緒，愛牠的時候照顧得不得了，不愛的時候，這造成很多的困擾，考慮，再三考慮。善用上天的恩賜，收集雨水可不可以做？很多人說這個我做不到，都是在為失敗找藉口，哪一天我們的水真的不夠的時候，我們看看做不做得得到？家家戶戶都會做。我這些資料都是從外國來的，為什麼？因為外國人都在做。當然我們不是說外國的月亮比較圓，只是提醒大家說，很多人已經在思考這些問題，不能少我一個，我們也要思考。雖然我們可能現在做不到，但是我們並不能說，我們就永遠沒辦法這樣做。

而收集雨水有沒有這樣的例子？有。慈濟醫院收集雨水，改善的方式，用傳統馬桶把它改裝成省水馬桶，以自來水改裝成回收雨水，每年回收的雨水澆花，可以省三百五十噸的水。換省水馬桶可

以省一千五百五十噸的水，可不可以做？可以做。人家已經在做了，怎麼說不能做！學校也可以去推廣，因為那是眾人用水的地方，可以推廣，可以收集雨水。其實很多人已經在做，而且做得很好，不能說這個做不到，不能這樣子講。這是一個美式家庭省水跟耗水的比較，它用三種方式來省水，第一個是集雨，第二個是收集二手水，什麼是二手水？就是乾淨的。譬如你洗手的水其實很乾淨，除非有用肥皂，不用肥皂的水，其實是很乾淨的。洗碗最後的那一道水，也是很乾淨的，那就是二手水。用省水標章的用品，一年可省下的水，都是非常可觀的。

垃圾可不可以減量？可以減量。因為垃圾在處理的過程都是在耗能量，所以很多人就講說，我們要這有三 R、四 R、五 R、六 R，我們這裡就只四個，要減量，第一個就減量，根本解！我們教大家要再利用，再利用不是根本解，根本解就是減量，這是減的量太大了，等下我們跟大家談。第三個是修理，維修，很多東西還可以用，但是我們現在都怎麼用？就把它丟了，能用的就丟，可以維修。最後循環，真的不能用要丟了，還可以循環再利用，這個都可以做的。所以各位朋友，第一個就是什麼？減量三不政策，就是不看、不聽、然後不受影響，不動心是不是？不說就是什麼？我們不去傳播。不聽，廣告不要聽，衣服永遠少一件，錯了，不是永遠少一件，不足生於無度，為什麼會不足？因為索求無度。什麼人是有錢人？什麼人是富？富在知足。什麼人是貴？什麼人很高貴？人敬者貴，別人尊敬你，你就貴了。不是你的名片拿出來有一百個頭銜叫貴，那錯了，那個不是貴，可能有一百個頭銜，但是這一百個頭銜背後，別人都指著我們的鼻子在罵，這個人不貴是不是？所以富在知足，最富有的就是他知足。

所以減量三不政策，我們看到其實垃圾到現在，還沒有好的處

理方式，跟大家講，沒有。我們一天大約要製造兩公斤的垃圾，焚化導致空氣污染，掩埋導致地下水污染。清倒到大海裡面，大海裡面的生物和海鳥的生存，也受到影響。最佳的方式就是減少垃圾，最省電的方式就是節約用電，最省水的方式就是節約用水，就是這樣，沒有其他方式，沒有。所以垃圾少一點，就是什麼？少消費就好了。其實我們需要的很少，想要的怎麼樣？很多，需要不等於想要。下面我們就看到什麼？消費前要怎麼樣？要三思，有三R、六R，六R裡面有個rethinking就是叫你三思，買之前要三思，想一想。

第一個不因一時衝動而購買，各位朋友，現在有一種節目叫做購物頻道。我告訴大家，有人研究為什麼購物頻道會那麼的盛行？為什麼？因為人在看電視的時候，你的腦波是不理智的腦波。所以一直看、一直看，你就容易做不理智的決定，買回來的東西，有時候一買回來就開始後悔，因為用不到。所以怎麼樣？不看那就沒事了。再來不因一次使用而購買，不要只為一次使用而購買。不因臨時裝飾而購買，臨時裝飾的購買，這個我們不要，眼光要放遠一點。不因打折便宜而購買，很多人講，打折趕快去買，不可以貪便宜，一分錢一分貨。不因新產品而購買，這要有定功！各位朋友，這定功在哪裡修？是不是在山上？不是，在市場裡面要定功。不抱著試試的心理而購買，其實這都是我們的生活態度。而這些生活態度經典裡面有沒有？我告訴大家，經典都在講這些生活態度，都是在教導我們這些生活態度。可是問題是我們現在的生活態度，可能跟這個背道而馳。

不因免費而索取，這個確實現在很多人沒有辦法做到。這裡有免費的報紙拿一份，這裡有免費的什麼拿一份，反正不拿怎麼樣？白不拿，免費的索取這太多了。各位朋友，免費的東西最貴，我告

訴大家就是這樣，免費的東西最貴，為什麼？大家去想有沒有道理？為什麼它免費？如果一定要買，好，就這幾關想完之後，真的要買免不了了，盡量買可以循環使用的材質，盡量買那個，所以重包裝的我們就不會去買。再來婉拒塑膠的贈品，因為現在有太多的塑膠贈品，很多的店都用這個來吸引顧客去買，你買了我就送你這個玩具。結果玩具一大堆到最後怎麼樣？拿去丟掉，造成孩子喜新厭舊的那種心理。其實這不是教育，父母知不知道這是錯的？很多父母知道是錯的，但是為什麼我們不去改變！再來廣告的信函太多，我們可以婉拒。消費的時候還要再三思，不是買之前三思，在買的同時又要三思，做什麼？購買的時候，評估會產生多少廢棄物。不要買重包裝的，包裝包得一層、兩層、三層，最後拆開來才可以吃，請問我們吃了那個東西都心安嗎？真的心不安。

買可以回收利用的，能不能回收利用？買可以填充的東西，不要那麼多的包裝，可以填充的東西；或者是濃縮的東西，濃縮的，都可以在無形當中省下大量的垃圾。所以跟自己比賽，每天跟自己比賽，我今天少製造多少垃圾，跟自己比賽。廚房當中，廚餘佔百分之三十所吃的東西；收到冰箱，有百分之八十的東西會被丟掉。為什麼？我們看到耗這麼多能源，種植要耗能源，烹調要耗能源，垃圾處理要耗能源，運輸要耗能源，而這百分之三十算在誰的頭上？糟蹋糧食的頭上。而我們想想看，在這個世界上有多少人沒有飯吃，想到我們就不敢糟蹋糧食。現在的糧食真的糟蹋得太厲害了，其實真的沒有糧食危機，我跟大家講沒有糧食危機，沒有；而是生產過剩，倒掉的太多。大家去餐廳看一看就知道，這個不用我講，每個人都有經驗，只要去餐廳看就知道。而現在煮飯的人多不多？少，很多都是上館子去吃飯。

多用網路帳單，節省紙這個大家都知道，如果每個人用網路帳

單的話，台灣一年減少九千萬張的帳單，減少八千多棵的樹。其實帳單有時候我們都是不看的，都是繳錢不看的，這帳單可不可以省？可以省。告訴我們的銀行，不要再寄帳單給我了，我會到網路上去看我的消費，這個動作就可以減少掉多少用紙。支持綠色產業，這個我們跳過，就是我們最好找那些綠色產業，譬如說什麼？我們買東西之後，看它是不是純天然的、無化學刺激性的、社會關懷、無毒性、有機、回收再利用的、未經動物實驗、公平交易、純素。但事實上我告訴大家，我現在都不相信這些標明，已經沒辦法相信。為什麼？聽說有機，還可以容許有百分之五的農藥，請問那是叫什麼有機？這是問題，我們要去思考。

各位朋友，很多的概念現在已經被怎麼樣？濫用。請問我們為什麼要推廣有機？為什麼？目的在哪裡？很多人講，有機賣得比較貴，賺錢，目的不純正。推廣有機是因為愛護地球，那個愛，對地球的愛、對子孫那種愛，這才是我們的目的。可是有很多人推廣有機，他居然是把有些地方好的土壤挖起來，然後運了很遠的地方，到了某個地方再去種。就是我們發現說，錯了，這樣子在做就是在破壞，其實就是在破壞，我們不是用真誠心在做這件事情，我們的心一偏，真的做不了假，我們的人生不能做假。因此這些我只是寫出來給大家看，但是說真的，為什麼一直要推廣傳統文化，一直要推廣聖賢教育，為什麼？只有每個人打從心裡面，覺得這是我的責任、這是我應該做的，才能徹底的解決這個問題。每個人都反思自己我應該做，即使我吃虧我都要做，因為沒有吃虧這件事情，沒有，這就是我應該做的，只有這樣的一個心境起來之後，我們才能解決這些問題，這是根本解。

以節約為榮的價值觀，我們要建立起來。日本人很喜歡節約，我在大方廣的網路看到一篇文章，大家可以去看，它說日本常常有

些節目，譬如說看明星如何用一萬日幣過一個月。一萬日幣過一個月，在日本簡直是不太可能的事情，但是很多的明星願意這樣過，崇尚節儉。你看明星帶頭來節儉，造成社會風氣，以節儉為光榮；我們現在以節儉為什麼？為可恥。在日本他們不計穿二手衣的，不計用二手貨的，非常的普遍，二手貨的市場很普遍。我們是不是也可以讓這個變成我們的社會風氣？日本的企業崇尚節約，日本車靠什麼？靠省油打敗美國車。各位朋友，我們也曾經經歷過節約型的社會，大家還有記憶嗎？我還記得我小時候，電視廣告什麼？梅花餐，大家還有記憶嗎？梅花餐。什麼是梅花餐大家知道嗎？六年級的一定都知道，五菜一湯。各位朋友，我們現在不要說是公務人員，不要說是企業家，一般的家庭每餐可能都超過這個，都超過。請問我們吃得了那麼多嗎？就是崇尚節約的社會，我們現在要開始去扭轉這個觀念，以節約為光榮，以消耗地球的資源為可恥。不是看你有沒有錢，不是看這個，是看那顆心，我們那顆心把這個風氣帶起來，很重要。

日本的能源利用率非常高，單位的能源產值耗能是一的話，美國是二點七二，英國是一點九一，法國是一點五九，德國是一點四一。日本是最低的，能耗是最少的，這個我們要追求，追求這樣子的一個節約型社會。從一九七三年我們來看，日本石油的消耗是二點九億升，到了一九九八年怎麼樣？降到一點八億升，為什麼？節約，從節約當中去省掉這些油。到二零零二年也才到二點四億升，還比一九七三年的時候少。而我們來看，在一九七三年的時候日本的GMP，是一點一六七億兆，可是到了一九八七年的時候，比較少的石油，到了二零零二年居然創到了五百兆，就它的能源沒有多耗，可是怎麼樣？GMP上去。人家怎麼做到的？我們能不能做到？可以。日本能，我們也能，而且甚至於希望怎麼樣？我們還可以

做得更好。

再利用、再維修可不可以做？可以，很簡單的做，怎麼做？購物袋。美國一年要丟掉一千億個塑膠袋，塑膠袋在土壤裡面要降解，平均是二十年到一千年要這麼久，我們留給子孫什麼？而且紙袋並不環保，不要認為說我們索取紙袋，紙袋環保，紙袋並不環保。因為紙袋在生產的過程，消耗的能源、消耗的水、消耗的電，並不比塑膠袋還要少。所以最好的是什麼？就是自己自備購物袋。以前我記得我媽媽上街的時候，都是提菜籃子，哪裡有像現在這麼多的塑膠袋。免洗筷變成中國特色，中國大陸的免洗筷消耗的木材，每年是一百三十萬立方米，鋪起來可以鋪三千七百個足球場。我們來看免洗筷衛生嗎？衛生筷衛生嗎？不一定衛生，衛生筷其實有時候不一定衛生。你看這是在加工的過程，這是用硫磺或者是雙氧水漂白的過程，所以為什麼那麼白？它是化學的，它並不是很衛生的。包裝的過程很差，用過就把它丟掉，我們為什麼要用掉這麼多的免洗筷？其實是不需要的。那是根本不需要的，一雙都不需要，為什麼我們要用那麼多的免洗筷？

我們再度的去思考，免洗餐具需要嗎？其實也不一定需要，我們能不能自備餐盒？可以。我記得我中學的時候帶便當，就是鐵的那種便當，曾幾何時那個都不見了，都變成免洗的，吃完就丟，一天要丟掉幾個。所以我們要減少用過即丟的觀念，紙杯，我們能不能自己帶杯子？可以。而且我們自己帶杯子，那個杯子還可以個性化的杯子。大家現在都失去了美感，只是覺得不方便，其實這個不方便，已經浪費我們太多的資源。能不能帶手帕？我小時候記得都要檢查手帕、還有指甲。大家能不能帶手帕？一個手帕可以節省很多衛生紙。我們現在好像覺得這樣一抽，是理所當然的，我們做完任何事情，都是這麼一抽，家裡有東西打翻了，就是一抽然後擦一

擦。

以前用什麼擦？能不能用抹布？可以，完全可以取代的。為什麼要一抽？因為太方便了、太便利了。而這個我們再深入去想，請問這是不是在做斷子絕孫的事情？有沒有什麼差異？其實沒有差異。我們想想都覺得膽戰心驚，有這麼嚴重嗎？你再仔細去想確實這麼嚴重，因為它是有限的。減少瓶裝水，這個很抱歉，為什麼？因為確實大家現在資源太豐富，我們的生產太過剩，所以讓我們沒有辦法感受到這個問題。但是我們一深入看，你看全球去年賣出一億五千多萬噸的瓶裝水，消耗掉一千八百萬桶的原油，跟四千九百多億升的水，這個一比，我們就曉得有問題。還有其實瓶裝水不一定衛生，不一定，這個有很多我們就沒有辦法講。

再來發揮創意，很多時候垃圾是可以再生，它其實是資源。你看一個C D的盒子用完，可不可以用來做創意的事情，可以，都可以花點腦筋。辦公室文具大清倉，各位朋友，回到公司的時候做一件事情，跟所有的員工講，把您抽屜裡面不需要的文具捐出來。你會發覺收到很多的文具，因為我們做過這件事情。其實人需要的筆、需要的紙是不多的，可是我們卻霸了佔很多在我們的抽屜裡面。清倉之後，在辦公室裡面設個中古文具的回收區，沒有的時候就先領那個地方，那個地方沒有，再領新的。然後紙也是一樣一直回收，一直回收，辦公室一定要鼓勵多用再生紙。鼓勵什麼？你要設兩個箱子，備用箱跟回收箱（再生箱），備用箱就是用一面的，我們可以下次再用，這個很好。新進員工都發給他一個專用的杯子，公司就可以取消紙杯；客人來的時候用瓷杯，用瓷的杯子，完了之後洗一洗消毒。

將複印機跟列印機設成默認的雙面列印，鼓勵用雙面影印，但是要告知空白面是要朝上或朝下。開發無紙的辦公策略，這都可以

做的。再生標誌我們就不用講，大家再好好的去研究一下，避免一次的使用。譬如說我們可以用充電電池，利用隨身碟取代光碟片，可以用換筆芯的筆，這個都是可以做的。筆記本用補充式的筆記本，珍惜日用品，「勿厭故，勿喜新」，就是不要喜新厭舊。我們看經典裡面，晏子一襲裘衣穿了三十年，他有沒有能力換衣服？他有，他為什麼一件衣服要穿三十年？節約。省到這樣的程度，而且一件衣服穿三十年，我們第二個念頭想到的是什麼？他一定是很愛惜那件衣服，否則穿三十年一定壞掉。所以惜物有道，那就是道，各位朋友，人就從這些過程當中怎麼樣？就是在修行，修正我們錯誤的行為。我們人的追求，其實應該轉個方向思考，這個讓我們的成長其實是更快的，很多東西是不需要用過就丟的。

再來回收，垃圾是放錯位置的黃金，回收的必要性宣導得很多，我們在這裡就不用講了。但是這個分類，怎麼搞很多人都搞不清楚，怎麼分類怎麼搞都搞不清楚。其實很容易就三類，可回收、不可回收、廚餘就這三類。可回收佔百分之八十，又叫資源垃圾，不可回收分成可燃、不可燃結束了，剩下就是廚餘。其實很簡單，但是永遠搞不懂，為什麼？不用心。因為我們從來沒有想用心把它搞懂過，從來沒有這個念頭，為什麼沒有？沒有遇到危機，這個很重要。分類我們不講，為什麼不講？大家真的要花一點心思去看，處處都是學問。我們現在推的垃圾分類，推得這麼多，請問我們做得好不好？為什麼做不好？沒有方法。

日本每家都有這樣的一個年曆，告訴每個家庭，禮拜天、禮拜一、禮拜二、禮拜三、禮拜四、禮拜五、禮拜六，要回收什麼垃圾，垃圾要怎麼樣處理、分類，用圖畫畫得很清楚就貼在家裡，這叫好方法。各位朋友，想到這麼多的垃圾，這麼多的垃圾我們想到什麼？其實說真的，為什麼垃圾的種類那麼多？因為我們的欲望太多

。為什麼垃圾有的人分類，甚至日本分類分到一百多類。為什麼垃圾分類要分到那麼多類？因為人的欲望太多。從這個角度，我們就反思到欲望太多，格物重要。我們昨天看到永續經營的循環，用在哪裡？用在德，不是用在欲望。可是我們現在偏偏都是用在欲望，所以我們沒德，我們叫缺德。有個教育家就講了，現在的學校什麼都有了，什麼都不缺了，就缺一樣，就缺德，叫缺德的教育。現在教育什麼都有就是缺德，你看這個嚴不嚴重？那太嚴重了。

這麼多的資源，我們來看一下，垃圾分類的考察，別人做得怎麼樣？這是大陸的一個狀況，這是三亞海南島，這是日本。但是我們看看台灣如何？我們自己做得如何？日本垃圾分類的精神我們非常的佩服，在日本的公共場所，你可以看到它的垃圾筒這麼多，上面怎麼樣？標得很細緻。連沒有喝完的果汁，它都給你準備了一個垃圾筒，可以讓你把果汁倒進去，沒有喝完的，殘留的，做得非常的細緻。請問這是什麼？這就是仁愛心，時時刻刻為別人著想。不就是這個嗎？我們的祖先傳遞下來的觀念都是這個，我跟大家報告，我看古書的記載，它就講到說以前要祀祭，祀祭的時候常常要買當季的水果，祀祭祖宗，但是到市場裡面不准多買，為什麼？留一些給別人買。不能說我們多買一點不行，都想到別人。

所以你看日本的分類，為什麼會做得好？他想到別人。你看日本垃圾的分類袋是什麼顏色的？是透明的。為什麼不是黑色的？因為他想到垃圾分類的分類員，他要看得清楚，所以把袋子設計成透明的。他不是考慮到垃圾很醜，要把它遮醜不是的，考慮到要去分類的人的方便性。這點就值得我們學習，時時刻刻為別人著想，這是第一等學問。我們就想我們為什麼都做不好？為什麼垃圾分類做不好？因為我們從來沒有替別人想過，從來沒有這就是自私。這樣自私的念頭，請問對我們的教育有幫助嗎？對我們家道有幫助嗎？

我們是在無形當中，損害我們自己家道的承傳。無形當中福都折掉了，這就是在折福不是嗎？

所以我們學了這麼多，回歸到生活為什麼用不上？為什麼課本是課本，生活還是生活，為什麼？因為我們從來沒有嘗試著去連結，原來丟個垃圾都在積福，拔個插頭都在積福，省一滴水都在積福，都在耕我們的福田。我們有沒有想過這個問題？所以怎麼把我們的學問跟我們的生活連結，讓我們的學問活起來，活用，活起來。這個時候我們關懷的心境就出來，你會關懷，你會關心這個地球，你會關心你的周遭。所以我們才會去蒐集這些訊息，我們才會知道說回收一噸的廢紙，可以救二十棵的樹木，可以節省百分之五十的水，可以節省百分之七十五到百分之九十五的空氣污染。當我們知道這些的時候，我們還不回收嗎？我們還覺得說應該隨便放嗎？我們做不到。當有這樣一個念頭出來，我們就會想辦法怎麼回收得更好，要把塑膠的封片、塑膠袋、釘書針，這個先把它移除，為什麼？給別人方便。

疊好，怎麼疊好？你看日本的一個設計，把繩子放在這裡，放進去之後然後就可以把它打包，可以做得很好。為什麼他們做得到？因為他有去想這個問題，用心去想這個問題，所以他做得好！不是沒有道理，不是沒有方法。很多人在講，請問你用什麼方法？各位朋友，只要我們心定下來就有方法。我們光去學方法學得到嗎？學不到，學什麼？學心境。楊老師曾經跟我們講過，她在打掃老教授的房間，老教授任何的東西放在哪裡，只要動，哪怕一寸，他老人家都知道。結果老師就請教老教授說，「請問怎麼擺？老人家怎麼擺？」老人家跟她講說，妳心靜下來妳就知道怎麼擺，這不是說沒有方法，有方法。為什麼人家做得好？因為處處都是留心，你看整個的盒子裡面就告訴你怎麼回收，在盒子就跟你講怎麼回收。玻

玻璃瓶的回收，這個我們也沒有辦法細講，大家可以看。鋁罐的回收有什麼好處？玻璃容器怎麼回收？蓋子還有塑料都要把它分開。多少人不知道，不知道就造成末端回收的困擾，造成他們的困擾，他們要花很多的力氣來做這件事情。

電池的回收，一年產一萬噸，結果只回收了一千三百多噸，大概十分之一而已。而這些電池跑到哪裡去了？污染我們的水，一顆一號電池，可以讓土壤寸草不生，永久寸草不生；一顆鈕扣電池，可以污染一個人一生所喝的水。我們講到這個我們能不回收電池嗎？就不敢不回收電池。而且甚至於我們會想怎麼少用電池，怎麼讓電池用得更少一點。再來這些電池，少用一些會污染的電池，汞的電池，污染水。廚餘的減少，其實說真的以前的人根本沒有什麼廚餘，為什麼？吃光光，還有剩的怎麼可能？我們能不能把廚餘再降？可以，計畫性的採購，吃多少，買多少，煮多少，可不可以做得到？可以，完全可以做得到的，這是根本解。所以這些我都不講，就是說大家知道回收，在練什麼？練我們的存心，練我們的定功，練我們對別人著想的那種心境，在培養這些東西。

各位朋友，我今天沒有辦法講得太完整。吃素的問題我沒有講到，可是吃素重不要重？我跟大家講吃素非常的重要。一個英國的學者用計算的方式，他就講人類的能源，大概有百分之二十一直接、間接，用在養殖肉類上面，我們再去吃肉，百分之二十一。而告訴大家一個非常弔詭的事情，這位科學家本身沒有吃素，我們就了解到，各位朋友，學問不是用來研究的。儒學跟學儒不一樣，學儒跟儒學不一樣，也就是說我們不要儒學，我們要怎麼？我們要學儒。學就是落實、去力行，這是我們要的，從哪裡學？從我們的生活一點一滴都在學，吃素。運輸我們也做不好，我們會開車嗎？可能很少人想過這個問題，我當然會開車。不一定，我們在開車的時候

，無形當中耗費多少油大家知道嗎？在高速公路開時速一百公里，跟開時速一百二十公里一樣嗎？不一樣。時速一百二十公里比一百公里，耗油百分之三十，我們會開車嗎？不一定。我們待車十分鐘會不會把它先熄火？如果待車十分鐘不熄火，會造成多少二氧化碳我們知道嗎？可能也不知道。

這些訊息都是我們應該去怎麼樣？關注的。否則我們不會生活，就造成我們的地球受到損害。今天我們沒有辦法講得非常完整，像電子廢料這我都沒辦法講。但是要提醒大家的是，我們看到化肥跟農家肥的差異，產出二十三萬噸的氮肥，用化學來生產的話，你要燃燒很多的油跟煤；但是用農家肥的話，其實是不需要的。然後資本額，農家肥的資本額比較少，創造的就業環境，農家肥是十三倍，耗的能源它是自然能源，一點都不需要耗其他的能源。但是做化肥需要的是一億度的電，產能只有產生作物的能量。但是農家肥可以再產生六十三億度的電，污染？沒有污染，農家肥沒有污染。所以我們就了解到，為什麼我們要用化肥？農家肥那麼的好用，我們為什麼要用化肥？然後再來污染那麼多的環境？耗掉那麼多的能源。各位朋友，我們要思考，科學真的科學嗎？傳統真的不科學嗎？這個問題，當我們一直在深入的時候，我都一直覺得在反思，到底什麼才是真的科學。最後提醒大家一件事情，以種樹來取代砍樹，我們不要砍那麼多的樹，能不能做得到？可以。

最後提醒大家一點，就是地球的危機很嚴重，最容易被忽略的，就是永凍土的部分。永凍土為什麼重要？大家知道永凍土是什麼？永凍土就是在極地北極，靠近北極的地方，因為很多的土壤是長年冰封的，永遠凍在那裡的土壤。而這些土壤現在已經在鬆動了，譬如說我們看到這張圖片鐵路已經歪掉了，為什麼？因為土壤已經鬆動了。本來它是永凍的，凍結在那裡的，然後房子塌了，為什麼

？土壤鬆了。請問永凍土跟我有什麼關係？各位朋友，有沒有關係？有關係。因為永凍土裡面有很多的甲烷，甲烷是溫室效應的氣體，它比二氧化碳的效應高出二十三倍。西伯利亞的永凍土，一百平方公里含有七百億噸的甲烷。如果全部溶化的話，甲烷會全部釋放出來，造成生態大崩盤。

也就是說我們現在還有機會，可是如果一旦那些土壤都溶化的話，我們一點機會都沒有。在我們的大氣，現在有七百三十兆公噸的二氧化碳，如果說所有永凍土統統溶化的話，將會再釋放出七百二十兆公噸的二氧化碳，那時候地球就沒有救了。接下來不用錄沒有關係，我跟大家談，那個時候地球就沒有救了。就是地球的變化是突變，它不是漸變，它不是說慢慢熱、慢慢熱不是的。永凍土一溶解裡面的氣體一跑出來，全部的溫室效應氣體一次性的加倍，也就是在非常短的時間，地球會馬上劇烈的變得非常的熱，門檻在哪裡？兩度。就是我們現在講零點六度有沒有？各位朋友，只要超過兩度那就是一個門檻。永凍土會全部溶掉，然後裡面東西全部跑出來，這是危機。

這個已經不是說慢慢變，慢慢變讓我們可以再等五十年，再等六十年，不是的。而且很容易忽略，因為看不到，我們一點都看不到，這個已經是危機了。就是說我們現在已經到達什麼樣的危險程度？就是我們不知道危險，不知道危險的程度。為什麼這麼緊急來做呼籲？就是兩度是個關鍵，我們不要再綁架地球，我們要拼經濟，拿整個地球去拼什麼經濟？這樣的一個念頭，那是什麼念頭？那是斷子絕孫的念頭。這個不是危言聳聽的，這已經發生在眼前的事情。我們一個學儒的人、學傳統文化的人，能見死不救嗎？見死不救我們還有良知嗎？各位朋友，現在來不來得及？現在來得及，現在做不算晚，為什麼？才零點六度而已。真的拜託大家，每個人

都是種子，都是一個種子，現在做明明都還來得及，就是我們為什麼要讓我們子孫後悔？所以我們在跟時間賽跑，確實我們在跟時間賽跑，每個人都是個種子，下一步需要你的播種，需要大家的播種。

我們今天談這個問題，我的心境是這個樣子，跟大家報告就是說，我們學傳統文化的人，我們不能夠見死不救，不可以的。我常常看書裡面叫我們要放生，叫我們要有慈悲心、叫我們要有仁愛心，請問在哪裡落實？我們推廣有機農業，那不是大放生嗎？我們推廣傳統文化不是大放生嗎？那一次放的生有多少！我們還一直在用農藥，一直在用化肥，一次殺的生有多少？而誰得到利益？有沒有人得到利益？沒有，確實沒有。那為什麼要那麼笨？所以一定要發出這樣正義的呼籲，因為我們是學傳統文化的人，我們一點都不消極。而且我們一點都不逃避，不避世，我們一點一滴都在生活當中，修正我們的行為，修正我們的心境，修正我們對環境的冷漠，對別人的糟蹋，對別人的嫌棄，我們在修正這些行為，讓我們更走向和諧，這個才是對的。

我們把這些議題都合起來的時候，給我們一個警覺，就是說經典就是生活，這些生活的態度我們可以落實的話，那我們就在落實經典。最後再耽誤大家兩分鐘的時間，因為很希望大家在這麼短的時間當中，可以多得到一些東西。我給大家看一個小的影片，因為今天大家在看湯池的狀況，在介紹和諧示範鎮。剛剛講到經典就是生活，我放一段影片給大家看，就是有位女士在聽完《弟子規》以後的變化，我們體會一下她怎麼落實的《弟子規》的。因為我昨天突然看到，我覺得非常的好，想要跟大家做個分享，因為這個女士很難得，這個影片大概兩分多鐘而已。這位女士在湯池，就是我們文化中心在鎮上的一個女士，她來聽過其實不多，就是一兩次的課

，可是我們看到她的精神，很令我們佩服。

她說得好不好？好。你看一句話，一個農村的婦女她來上課，就很樸實的一句話她記多久？「親愛我，孝何難；親憎我，孝方賢」。她回去就改善婆媳關係，行孝不能等，行善不能等，你看一句話，她的婆媳關係就改了。「各相責，天翻地覆；各自責，天清地寧」，一句話，夫妻關係就改善了。各位朋友，這就是中國文化的力量，也就是說我們願意去改，那才有救。我們這幾天講了這麼的多，重點在哪裡？我們願不願意去做？你看她才記住三句話而已，夫妻關係改善了，婆媳關係改善了。我們不如她，我就覺得不如她，因為我學了這麼久，都沒有被感動。然後她只聽進去三句話，她被感動了，她做到了，她的家就改善。各位朋友，「大道至簡」，道理簡單，哪有那麼多的道理？如果每個人都像她這麼的純樸，這麼的即知即行，這個社會還不和諧嗎？我們就講說太簡單。各位朋友，以這位婦女為榜樣，我們就曉得，確實道理不用聽太多，一句就夠了。然後哪一句？找自己最難的那一句，找最難的那一句下手。