

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（第二集） 2007/12/10  
台灣中壢善果林 檔名：52-246-0002

上一節課跟大家報告的一些狀況，其實我在做這些片子的時候，我看到的這些狀況，都一直在提醒我們自己的責任感。就是我並沒有非常的沮喪、或者是非常的擔心，為什麼？因為我們看到百分之五十二的海洋資源，被消耗殆盡，不是去抱怨。而是怎麼樣？我們趕快來告訴大眾這個危機應該怎麼解決，就我們不要再去吃魚，不要吃那麼多的魚。不要講求一定要什麼樣的魚，很貴的我要買來吃，我們從這個地方去下手、去解決，不就可以讓海洋的生態，再繼續慢慢的恢復嗎？讓它休養嗎？我們提起這份責任感之後，這個問題就化解掉了。我們沒有任何的抱怨，沒有任何的不安，沒有任何負面的想法，沒有。所以我們學了中國文化之後，我們就了解到人生應該是積極的去面對。

我們看到為什麼海洋的多樣性，這麼樣驚人的快速下降？為什麼有百分之九十的大型海洋魚類已經消失了？因為非法捕撈。為什麼要非法捕撈？大家看到鯨魚被捕起來。為什麼這麼多的魚翅？大家可以看到，這都是一片一片的魚翅，一片魚翅就是一條鯊魚的生命。大家可以看到捕鯊魚上來，把魚翅切掉，把鯊魚怎麼樣？推下海裡面去。為什麼？為什麼他們要非法捕撈？再往上去找原因，你看看看到結果就找原因。海洋枯竭是因為非法捕撈，非法捕撈的原因是什麼？人要吃牠。人要吃牠，把這個原因解除不就好了嗎？我們不要吃牠不就好了嗎？不就解決這個問題了嗎？由誰來做這件事情？誰來做？自己來做，從自己做起不就好了嗎？不就解決了嗎？

所以我們就看到在野生救援協會，中國社會調查所發表的調查

表明，魚翅汞污染的程度高達百分之七十。我們要告訴我們的朋友，吃這個東西不但對海洋有傷害，直接傷害的是誰？自己，因為百分之七十都有汞污染。也就是說我們在觀察到現象，不能在結果上去抱怨，在結果上打轉，往原因去化解。櫻花鉤吻鮭在台灣的地圖上可能會消失，為什麼？因為溪水愈來愈高。櫻花鉤吻鮭只能生活在十七度以下的溪水裡面，但是預估在七十年後，其實不用七十年，這個七十年都是預估出來的。如果我們不懂得剎車，不懂得從我們做起，我們不願意落實，事實上不用七十年，水溫會升到十八度，櫻花鉤吻鮭就絕種。而不是只有櫻花鉤吻鮭而已，在全世界有非常多的動物，現在都很危急，加速的在毀滅，因為都市化的狀況，因為各種揮霍資源的狀況。百分之六十的生態系已經退化了，或遭到不可持續的利用，而物種滅種的速度，比化石記錄快一百倍到一千多倍。這是結果，原因就是不可持續的利用。那我們知道這個結果就怎麼樣？持續利用它，不就好了嗎？

在《孝經》裡面叫什麼？「用天之道，分地之利，謹身節用」，大家讀經典這不能白讀，叫轉經是不是？用天之道就是什麼？就是適合大自然的發展，配合大自然去發展。而不是人定勝天，人定怎麼勝天？用天之道，用大自然的法則去生產，隨順大自然的法則。分地之利，古人很謙虛，是分，跟地分一點利給我，現在是什麼？竭地之利，竭盡了，把它枯竭。謹身節用，現在是揮霍物力，一樣是父母，現在是不孝父母，你看這個都是心境。一個人「用天之道，分地之利，謹身節用」，這個人怎麼樣？他是孝子，是這種孝道的心境出來的。你看《孝經》就一句話，把環保的問題解決，這個只有去做的人才會有體會。所以全球的物種滅種的速度，我們看到百分之三十的兩棲類受到影響，百分之二十三的哺乳類受到威脅，百分之十二的鳥類也正受到威脅當中，這個速度都是非常驚人的。

可不可以解決？可以解決。我們不去枯竭它，不去吃牠就可以解決。

再來雪線上升之後，我們還發現一個問題，就是蚊子，蚊蟲可以到達的地方更多了，因為熱。所以原本在緯度比較高的城市，現在蚊子的範圍都可以達得到。而其他的病媒蚊也愈來愈多，不是只有蚊子，任何的一種病媒，都會隨著溫度的上升而快速的怎麼樣？生長起來。登革熱的疫情往北移動，大家可以看到，這就是最顯著的影響。本來只在北迴歸線以南的登革熱，大舉的往北來遷移，為什麼？因為地球暖化的問題。再來一個問題大家有沒有想過？病毒愈來愈多，病毒的種類愈來愈多，你看以前像 S A R S 這樣子的非典，S A R S 這樣子的一個病，這種病預估將來還會愈來愈多。而且現在還有一種說法，我們很緊張的一種說法，其實有很多病源，我們從來沒有遇過的病源，現在被冰封在南極大陸裡面，如果這個冰化掉之後，這些病源會跑出來，可能我們沒有辦法接招，因為我們從來沒遇過。所以將來像 S A R S 這樣子的疾病，預估會愈來愈普遍，尤其是在春天到夏天這個階段，也就是我們古代講的瘟疫。

這也是我們應該要去思考的問題，是不是溫度的上升，會讓更多的疾病出來，非洲現在已經遇到這樣的狀況面對的。所以我們是不是已經做好準備，要改變我們的生活？上面看到的都是什麼？都是結果，我們都只呈現結果。回過頭來想，原來這些結果是誰造成的？對，我們每個人都有分。不是別人，不是都指著別的人的鼻子說，都是他們造成的。其實我們每個人都是地球暖化的原因，我們每個人都有責任！仔細的想一想，我有沒有產生二氧化碳？有，我也每天在產生二氧化碳，我怎麼可以去怪別人？我也有一分。所以我們就想從工業革命一直到現在，二氧化碳已經變成六十萬年以來

，最高的一個幅度，三百七十到三百八十ppm這樣的一個幅度。溫度升高了零點六五度，有的人講零點七度，大概就是這個範圍左右。而這件事情直接關聯到的是什麼？就是二氧化碳的量，就是我們生活的習慣造成的。

為什麼講工業革命？就是因為生活習慣改變了，我們改變了之後就影響到二氧化碳的量。所以第一件事情，各位朋友，我們上網去計算一下，我們每個人產生多少二氧化碳，可以計算得出來。但是我可以告訴大家，這個網站的二氧化碳計算器，它其實是低估。什麼叫低估？就是你算完之後，那還不是真的量，那還低估了。就是它上面會有些我們用電、用水的狀況，還有我們製造生活垃圾的狀況。但是沒有評估到什麼？吃肉，沒有評估到你是否吃了多少肉，所以我說這低估，而且其實是嚴重的低估。但是不妨你去算算看，我們一天當中到底製造多少二氧化碳，我們一年貢獻了多少二氧化碳？台灣人被算出來平均是一年十二噸，大家去思考一下，我們貢獻了多少？高雄市是三十四噸，那我們想想看，我們貢獻了多少？

所以至少我們要去思考，怎麼解決這個問題？六個方向，今天寫六個方向。哪六個方向？我們不能再自怨自艾說這沒辦法，不行。有辦法，六個方向解決，很明確的告訴大家，第一個省電，就用電效率要提高，不是叫大家不要用電，不是的，是叫大家把用電的效率提高。第二個省水，為什麼省水跟二氧化碳產生有關？我們不要忘了，水在水源地送到我們家，要經過多少層層的關卡，要先到自來水工廠，要做水的淨化。要從自來水工廠再送到家家戶戶，所以我們現在一打開水龍頭就有水，那叫自來水。請問它是自己來的嗎？水是自己來的嗎？絕對不是。所以水這個名稱我們要換一下，它不是自來的，它是苦來的，很辛苦才來的。那怎麼會是自來的？

它是經過很多的電，耗很多的電才打到我們家來的，所以任何一度的水都在消耗電，都在耗電。

第三個垃圾減量，垃圾減量為什麼跟二氧化碳有關？因為處理垃圾要產生二氧化碳，處理任何垃圾都要產生二氧化碳。再來我們在製造任何東西的過程，都在產生二氧化碳。合理的飲食，調整我們的飲食，吃素，為什麼？因為吃肉會產生二氧化碳，而且產生的量是超過我們想像的量。為什麼？我告訴大家，幾乎現在所有在談，很多人在談溫室效應的問題，可是沒有談到吃素的問題。很多的人在談，我們要關注地球的暖化，可是我們發現很多的環保學者，根本都是不吃素的，他不吃素，請問我們這樣子的一個宣導，有說服力嗎？我們自己都不做，請問我們怎麼叫別人做？我們自己都做不到，請問別人做得到嗎？

合理的運輸，我們任何機動的車輛在外面跑，就是產生二氧化碳。最後一點投注關懷，就是這件事情就是我的事情，就是我個人的事情，不是他的事情，不是環保專家的事情。所以為什麼今天我們講「幸福人生講座」，我們要講這個話題？為什麼？因為這跟我們的幸福有關，我們做了之後覺得很幸福。我們落實了這些道理之後，我們覺得我盡力，我對這個地球盡力，我對我的子孫後代盡力，我沒有對不起他們，至少我們人要有這樣的一個氣概。所以從這六個地方，如果我們好好的利用能源，明智的消費，改變我們的生活習慣，我們至少可以降低百分之五十的二氧化碳，至少。大家想想看，如果每個人都降低百分之五十，這個地球馬上怎麼樣？冷下來，馬上冷下來，馬上冷靜，每個人都做得到的。

我們下來跟大家來探討這個問題，但是要探討這個問題之前，首先我們要認識自己，一定要認識自己，我們才能認識環境。好，我們怎麼認識自己？從台灣的角度來看，台灣進口的能源依存度，

是高達百分之九十七點九，這個數字告訴我們什麼？台灣是不是個自產能源很豐富的國家跟地區？不是。台灣是個對能源產出非常貧瘠的一個地區，非常貧瘠，自產能源非常的匱乏。而且我們發電的來源，居然有百分之三十五是靠燒煤，而我們知道燒煤，產生的二氧化碳的量非常得多，很多的。我們每用一度電的時候，我們都在想這是煤燒出來之後，生產出來的電力供我們在用的，我們每用一度電的時候，它都在貢獻二氧化碳，我們一定要有這個敏感度。

所以我們現在打開一個電的時候，我們有這個敏感度之後，我們會考慮，這個電用得合不合理？效率高不高？燃煤產生一度電，產生零點九公斤二氧化碳，這也要當成是我們生活常識，有這個敏感度。台灣每人平均每年十二噸的二氧化碳，這剛剛說過。第一點我們先來看，怎麼有效率的來用電？大家要知道並不是叫大家，從此之後不要用電，那是走另外一個極端。因為我們知道，大眾的生活還是需要照顧到，我們不走那個極端。但是我們走的是什麼？永續的發展，讓這個地球可以永續的發展，可不可以做到？可以做到，絕對可以做到，大家要有信心。

來這裡上這四天的課，大家就有個信心，什麼信心？不管我人生遇到什麼問題，我一定可以從經典裡面找到答案。有這個信心之後，我的家庭問題有問題，我們學了《弟子規》就沒問題；地球有問題，學了《弟子規》就沒問題；我的人生有問題，學了《弟子規》就沒問題。我就一定保證它沒問題，你看我們有這個信心之後，我們生活的態度都不一樣，而信心落實在我們對生活徹底的改變。因為不管是剛剛我們講，不管是地球給我們的警訊也好，不管我們自己身體給我們的警訊也好，都在勸諫我們有沒有？勸諫我們：你應該改變你的生活，你這樣的生活不對了，這樣的生活影響你的身體，這樣的生活影響地球，這樣的生活影響你的家庭。它是在勸諫

的，「人受諫則聖，木受繩則直」。所以很多人在探討能源不夠，我們是不是來開發一些能源？各位朋友，不是的。創造能源最有效的方法，不是尋找新的能源而是節約能源，這是亙古不變的真理。

我常常在想，現在的經濟學，到底把我們的地球帶到怎麼樣的境地？我們老祖宗的經濟學是什麼？就是節儉。我記得我小時候，大家可能都還有這個印象，因為我看大家的年紀都跟我差不多，有的當然比我年長一定知道，我小時候台灣倡導什麼？儲蓄。我還記得我小時候，我媽媽一天給我五塊錢，去銀行裡面存起來。銀行那時候五塊錢的小額儲蓄，它是接受的，一天存五塊錢，然後一年，有一本簿子一天蓋一個章有沒有？蓋到最後覺得很有成就感。那個時代強調全民儲蓄，請問台灣在那個時候是最富有，還是最窮？最富有。台灣的經濟就是那個時候起飛的，我們都親眼看到的。可是曾幾何時在鼓勵消費，要擴大內需，請大家多買東西、多消費，結果請問現在台灣是愈富有還是愈窮？負債。以前外匯存底，聽說好像是全世界排名還是前面的，現在負債好像也是全世界排名很有名的。

為什麼？請問鼓勵消費刺激了經濟的發展了嗎？請問這樣子就叫拼經濟嗎？不一定。我們就了解到，我們不要去創新，老祖宗的方法是最好的，節約能源才是最佳的創造能源，這才是最好的創造能源。那怎麼節約？不能沒有辦法，我們對我們的環境不了解，我們誤用了這個環境。因此我們要開始來了解它，我們要知道怎麼省電，我們第一個就要先問哪個最耗電，我們從那個地方開始省起，否則我們怎麼省。一般去估算在台灣，其他各地都不一樣，在台灣夏季最耗電的是冷氣，就是空調。在其他的地方可能有暖氣，供暖設備，那也是最耗電的，那個我們先暫時不談。台灣的空調排名第一名，第一個如果你選對空調的話，馬上降低百分之三十以上的用

電，變頻式空調。我們去買空調的時候，難道就是付了錢，就買回家了嗎？不對，要做功課。

這個 E E R 值，我們就想到有多少人去買冷氣的時候，看這個東西。各位朋友，我今天講的，就是我們不要講太多的專業名詞，不要，但是我們只是告訴大家，我們生長在這個時代，我們要跟這個時代一起走，一起成長。而不能說我不是學這個專業的，所以我不需要了解它，不對，不是這個道理，我們應該都要去了解。因為我們是活在這個時代的人，就說我們現在買任何東西，我們都要去做評估。評估什麼？眼光要看遠一點，而不是只評估它的價格，應該要去看它的價值。而這個價值看多遠？眼光一定要看遠一點、看深一點，用多久要看這個，這是個綜合的評估。坪數，我們考慮買一個空調的時候，我們考慮到要多大嗎？這也是個問題要不要考慮？要考慮。應該怎麼考慮？這都是問題，我今天只是把問題點出來，但是我們不要去算怎麼得來這個結果，不要，但是提醒大家，就是這些問題可能都是我們忽略的。我們好像覺得付了錢，這個東西就來，然後我就裝上去就用了，就這麼簡單。

其實不然，我們任何一個決定、任何一個判斷，都在影響這個世界。甚至於我們的起心動念，都在影響整個世界，都在影響，所以我們的念頭很重要。配合電扇可以降低三度的功能，這個我們知道嗎？這也是很重要的問題。我們明明不需要把溫度調那麼低，放一隻電風扇，那是很簡單的一個動作，居然可以有這麼大的降溫的效果。我們做了嗎？下一個問題是我們知道了，我們做不做？我們一定要做。拉上窗簾，緊閉門窗，減少進出的次數，可以讓空調降低它運行的負荷，降低非常的多。我們注意到了嗎？我們投注這樣的關懷了嗎？避免同時使用會加熱的工具，我們不要在冷氣房裡面燙衣服，我們不要在冷氣房裡面煮飯，這都是我們可以做得到的。



不能知道了，然後我們卻不去做。

夏季空調的溫度要調高，有人就去做調查，說如果台灣所有家家戶戶冷氣，在夏天調高一度，就我們本來吹冷氣是二十五度，設在二十五度。我們調高到二十六度，甚至調高到二十七度，省下來的電就可以讓澎湖用一年。省百分之六十的電，這個動作簡不簡單？簡單，再簡單都不過。放一隻電風扇，我們還可以調高三度，大家有沒有想過這個問題？省下來的電可以讓多少人用，有這個意識我們就願意去做這樣的事情。很多人在冷氣房裡面穿外套，寧可讓他冷到穿外套，都不願意把溫度降低一點，我們想這不是非常奇怪的事情嗎？所以改變衣著。很多人現在流行上班不打領帶，為什麼？因為不要那麼熱。我以前在美國公司上班，我有次到美國出差，我打了一個領帶，結果我到辦公室去發現怎麼樣？沒有人打領帶，那個主管就告訴我說，下次你就不要打，因為不打領帶是我們這裡辦公室的文化。為什麼不打領帶？因為他們知道要把溫度調高一點，不要那麼熱。

後來到了廬江之後，我發現有一招更好，不要打領打，哪一招比較好？穿唐裝，唐裝就不用打領帶。我才發現我們老祖宗的服裝怎麼樣？太高明了，提倡唐服，這就是中國人的服裝。我們在打領帶的時候，我們就想說請問你是中國人嗎？韓國人、日本人都有他們的傳統服飾，請問我們有我們的傳統服飾嗎？有。所以在冷氣房裡面，大家如果將來提倡穿唐裝，那不是很好嗎？溫度又可以上升一點點，電可以少用一點點。不是叫大家不要吹冷氣，不是，可以吹，但是不要那麼低，不要在冷氣房裡面穿外套。

保養也很重要，譬如說冷氣，我們有沒有想過每兩個星期要洗一次濾網？因為不洗的話，它的運轉起來很吃力，電就是這樣耗掉的。我們有沒有想過，不用的時候把它罩起來，維持它的什麼？裡

面機器的壽命，讓它下次再運轉不會耗那麼多的電，因為愈老化，它耗的電就愈多。我們有沒有想過，長期不用的時候要把插頭拔掉，為什麼？待機電力，這個等下我們會講到，很重要，這都是很重要的。請問我們做了嗎？那為什麼我們沒有做？可能是我們不知道。所以學了中國文化之後，確實我們要怎麼樣？君子以自強不息，要好學是不是？要好學。否則我們在不知不覺當中，浪費掉的那太多了，都超出我們的想像。

我們了解到之後，我們再繼續看，據預估全世界有百分之三十六的能源，是耗在房子的取暖，或者是降溫上面。百分之三十六的能源多不多？太多了，三成的電力是讓這個房子降溫，或者是讓這個房子升溫，就花在這裡。那我們就想到，這個房子用這麼多的能源，來讓它升溫或降溫，請問我們能做什麼？我們是不是能把房子的保溫做得更好一點？能不能？當然可以。你看工研院研究，如果沒有做好隔熱的話，會有百分之九十六，就是百分之三十六用在這個，那百分之三十六裡面又有百分之九十六的電，會用在冷卻這些熱能。什麼意思？就是我們這個房子本身，如果沒有做好降溫的動作的話，你用再多的電，你大概有百分之九十六是消耗在這裡。譬如說我們在鐵皮屋裡裝冷氣，大家去想一想就是這個概念，陽光一照，鐵皮屋很熱對不對？結果我們現在開了冷氣之後，你會有百分之九十六的電，用在冷卻這個鐵皮屋所吸收的熱，只有百分之四是你自己享受到的，你說這個冤不冤枉？太冤枉了。所以我們能不能做點什麼事情？當然可以！

所以一學到傳統文化之後，我告訴大家，企業界的朋友，大家可以做的事情太多了，你可以做的事情太多了，我們可以做的工作真的太多了。我們的科技可以用在發展，來讓我們的生活更節約，這就是個方向。我看到國外有非常多的記載，因為我有很多的資料

是來自於國外，有非常多的人在做什麼工作？做綠色建築的工作。什麼是綠色建築？就是讓這個建築更保溫，譬如說在外面做一些屏蔽。還有房子設計的角度，因為夏天跟冬天的日照角度不一樣，它設計的角度，讓夏天的時候日照的角度比較少，冬天的時候日照進來的角度比較多，我們都可以做這件事情。我們可以用我們的知識，來為我們人類節約能源做貢獻。

空調可以做感應的空調，頂樓可以種植植物，可以用太陽能的面板，太陽能的面板又可以擋太陽，又可以吸收太陽能，那不是很好嗎？一舉兩得。這都是方法，可以做些隔熱的系統，可以用省電的燈泡，可以用感應的開關，可以收集雨水，可以提供高效的供熱裝置，可以種樹來屏蔽，這都是方法。有這麼多的方法，請問我們曾經動過腦筋去想過嗎？我們沒有。請問我們這一生都在追求什麼？什麼是我們應該追求的？權衡輕重，我們才發現說原來生活有很多樂趣，是我們忽略掉。為什麼我們生活一點樂趣都沒有？因為我們把所有的焦點，都集中在賺錢，都集中在拼經濟，結果拼到了嗎？好像也沒有。這不是很冤枉的一件事情嗎？

再繼續看起來，其實打開窗戶的好處還真不少，很簡單的，你打開窗戶通風，有時候根本不用開空調，其實你可以不用開空調，因為有風。打開窗戶之後，有自然的照明，我根本不用開燈，如果善用窗戶，你可以節省百分之五十的用電，這個也許是我們從來沒有想過的問題。這是在巴黎市政府的外面，巴黎市政府在它的辦公樓外面，立了一個牌子上面寫「兩億」，兩億是什麼意思？兩億就是說，它下面就有段文字，它講如果冬季家裡暖氣的溫度，下降一度每星期就能減少，每星期就能減少兩億公斤的二氧化碳排放，提醒法國人做這件事情。你看一個政府有這樣的意識，它就能夠讓全民有這樣個意識。其實說真的，不要說一個政府，我們自己有這樣

的意識，我們整個家庭就能有這樣的意識。你看只要在冬天的時候，暖氣的溫度下降一度，很輕鬆的就可以節省掉兩億公斤的二氧化碳。這個事情我們不做，那還有什麼事情好做的？不就應該做這個事情嗎？

今天學習之後，我們就應該做社會這種觀念的傳播者，很簡單的就可以節省掉很多，這就是積福。我們不做，那不就是損福嗎？省電燈泡的耗電量，只有一般傳統燈泡的五分之一，發熱的量只有三分之一，壽命六千個小時，是傳統燈泡的五倍。也就是說省電燈泡二十瓦的亮度，超過傳統燈泡一百瓦的亮度。看到這個，大家第一個念頭是什麼？再傻的人也知道要用省電燈泡，再笨的也要換，因為你可以看到。照明佔百分之三十以上的家庭用電，第一名的叫冷氣，第二名的叫照明，就是燈光。所以一顆省電燈泡，大家不要小看了它，在美國他們去做統計，它說如果每個美國家庭不要多，就換一顆就好了，換掉之後，一年減排的二氧化碳量，相當於一百萬輛車子排放出來的量，大家不要小看一顆燈泡！

我們那天坐飛機回來，在桃園飛機要降落的時候，正好是晚上的時間。各位朋友，我在飛機上看到整個台灣，漂不漂亮？漂亮。用什麼東西裝飾起來的？那個燈光金光閃閃，各位朋友，看到之後我的心裡會痛，為什麼會痛？感覺得很可惜。就是我們真的需要這麼多燈嗎？我們真的需要這麼多燈來裝飾這個島嗎？這是我們要去思考的問題。室內照明一加一不等二，什麼意思？如果我們家裡發現有兩支二十瓦燈管在照，我們就要有這個敏感度，為什麼？因為兩支二十瓦的燈管加起來不等於四十瓦。因為一支四十瓦的燈管比兩支二十瓦的燈管，它的效率高百分之三十。也就是如果我們家有兩支二十瓦的燈管，你不如把它換成一支四十瓦的，照度提高百分之三十，應該這樣講。不如這樣子做，這是一加一不等二。

我們為什麼不把家裡弄亮一點？我們的天花板、我們的牆壁，為什麼不把它粉刷成淡的顏色？讓它反射的效力更好，減少用的燈數。還有個概念很重要，我們在家裡設計的時候，是不是把它分作一個局部照明區，跟一般照明區？什麼叫一般照明區？就是說它的亮度不需要太亮。譬如說像客廳、餐廳、臥室，這個亮度不需要太亮，反而有點朦朧的美。什麼地方要亮一點？書桌要亮，就是你的書房可以不是很亮，你照度書房可以是一百。可是你在閱讀的時候，你用檯燈可以讓照度提高到六百保護眼睛。可是你不需要把整個房間搞成六百，那不需要是不是？所以回去之後，我們要做這樣的調整，不需要照明的地方，我們讓它不要那麼亮。看得那麼清楚做什麼？在局部的地方加強照明就好了，不用的時候就把它關掉。甚至於我們在書桌在用這個照明，整個書房的照明其實也是可以關閉的。所以最重要的節省照度、節省電的，最簡單的方法是什麼？就是隨手關燈。我相信老一輩的，我們看到老一輩的生活習慣都是這樣，我祖母的習慣就是看到燈她就關，只要看到燈她就關，這是她的習慣。

所以在歐洲，現在也在流行這個習慣，二〇〇七年的時候，這是在今年年初歐洲響應節能。比利時，這是布魯塞爾的市政府廳關燈五分鐘，告訴市民關燈、關燈、關燈。我們不需要的燈太多亮在那裡，有太多燈是我們不需要開，而開的把它關掉，因為有百分之三十的電是消耗在照明。這是在人造衛星裡面拍到的照片，用半年合成晚上的照片，全球晚上非常的亮，金光閃閃，我們看到這些地區，都是最繁華的地區，非洲很少，這些地區都是最繁華的地區。這麼漂亮的一張夜景，大家知道代價有多少嗎？全球總發電量每年是七點五兆度。這張夜景代表的是什麼？九十四億噸的二氧化碳，代表的是一千多噸的硫化物，代表的是六百五十七萬噸的氮化物，

和五十三萬噸的微塵，就是這個代價呈現出來的，很漂亮。可是代價不菲，絕對不是我已經付錢可以解決的，不是。

所以，未來我們要去尋找些比較好的照明方式，像 L E D 的燈，L E D 的路燈現在被開發出來了，非常的省電，一盞一年可以省三千多的電費，壽命又比一般的燈泡亮一百倍，比日光燈的壽命長十倍，又沒有汞污染的問題。在台灣現在交通號誌，有百分之三十二換成 L E D，一年就省八千萬度的電。二氧化碳減排氣量五萬噸，就只換掉百分之三十二 L E D 的燈，就有這樣的效果。各位朋友，也就是說我們學了中國文化之後，各行各業都可以成為我們社會進步的動力，我們可以做的事太多了。我們不需要去爭不急之務，把我們的智慧貢獻在哪裡？讓這個地球更好、更美好。了解到這點之後我們將來的日子，就應該是用來讓這個社會更提升的，所以這樣的發明有幫助我們去節約。可是問題又來了，各位朋友，很多人就想：反正我已經省了，多用一點沒關係。很多人會有這種感覺，反正我已經省了，已經用了省電燈泡，所以可以多點幾盞，錯了。根本解還是節約，不是去發明很多，不是。

冰箱一樣的道理，我們買冰箱的時候注意過 E F 值嗎？什麼是 E F 值？大家要好學，自己去查，我可以跟大家講，但是這樣不行，大家要查，要去查。如果我們家的冰箱已經用了幾十年，拜託把它換掉，為什麼？因為舊的冰箱確實還是比較耗電。有效容積，就是我們家裡有多少人，需要多少冰箱，需要多大的要評估，因為冰箱愈大愈耗電。避免陽光直射，儲藏八分滿，不要放太多，這個大家應該都知道。減少開冰箱的次數，開一次冰箱，大家知道那個壓縮機要轉多久？十分鐘。就你開一次冰箱，壓縮機就要再轉十分鐘，開冰箱要怎麼樣？計畫性的開冰箱。想好，打開一次把它拿出來，關上就好了，愈少開愈好，這個我們都做得到。其實當一個人在

這樣過生活的時候，你會發現這個人心是定的。修行在哪裡修行？我們講修行，難道是跑到山裡面才在修行嗎？開冰箱能不能做這件事情？修正錯誤的行為。我們知道修行就是修正錯誤的行為，我們知道以前這樣開不對，那下次改掉。能不能改？可以改，絕對可以改。

所以會修的人任何境界都在修，修正！把錯誤的思想、見解、觀念修正不就好了嗎？熱食放涼了再放進去，這個大家也知道。以名片去檢查這個冰箱有沒有漏？看名片夾不夾得住？如果這個冰箱一關起來，名片掉下來，表示這個冰箱已經在漏了，要不要換掉？要。或者是把那個皮帶換掉，要做這件事情。還有積霜的厚度零點六公分的時候，就把它除霜。請問這些觀念我們知不知道？平常有沒有人告訴我們？請問我們學什麼？我們在學校裡面，到底學校教我們什麼？這都是我們每個人應該知道的，這叫常識。很多人講你沒有常識，你也要常常看電視，但問題是電視有教嗎？就是說很重要的觀念。我們都沒有在教，但是都在教什麼？這是我們要思考的問題。當然我們不是去批評這個社會，不是的，是提醒大家，一定是要關注我們生活最重要的事情。

煮飯會煮嗎？有沒有人說我不會煮飯？其實煮飯每個人都會煮，但是怎麼用最省的方式來煮飯？很多人聽到這個問題，都會覺得說這個跟我有什麼關係？有沒有人想過煮飯之前，先浸泡久一點，它就可以少一點時間，它可以煮熟。這我們要去研究，怎麼用最少電煮出一頓飯，這也是精進，不然在哪裡精進？各位朋友，我們都說精進，在哪裡精進？煮飯都可以精進。切斷了之後還可以餘溫，還可以用十五分鐘燜熟，這個我們可能也有很多人知道。鍋子要常常洗，你不洗，它卡得愈厚愈耗電，我們都要有這樣的一個警覺。

有沒有不要耗電的？有，保溫瓶、燜燒鍋，這都可以用。各位

朋友，我發現一個很重大的問題，這是我到大陸去生活之後，才發現的一個問題。就是我在大陸的時候，我們用的這種保溫瓶很普遍，非常的普遍，就是家家戶戶都有個保溫瓶，就不用插電那種。他們當然不是那麼漂亮的，就是用那種軟木塞塞住的那種瓶子，大家知道以前在醫院裡面，常常看到的那種，古時候那種，對，就是講我們台灣古時候那種。其實現在也是有的，我告訴大家家家戶戶都有，不是用插電的那種，為什麼？大家去想，你看我們是不是時時刻刻要喝熱水？其實沒有了，我們偶爾才喝熱水對不對？那個電一直插著，大家有沒有想都在耗電，一直保溫在那裡？我們何不燒開完之後，把它倒到保溫壺裡面，讓它保溫就好了！這不就好了嗎？這樣可以減少多少不必要的浪費。我們為什麼一定要用那個，按熱水出來，然後有一杯熱水這樣，何必？就是因為很懶，這是我們的習氣，這就是懶惰的習氣，我們要去把它克服，從這裡去克服。不然從哪裡克服？所以要倡導這些東西。

洗衣機能不能省電？當然可以，我們無處不在用電，所以洗衣之前先浸泡二十分鐘，為什麼？讓髒的東西稀釋出來。用省水省電的洗衣機，用可以生物分解的洗潔劑，為什麼？因為我們不用這個東西的話，它排出去之後，將來要做污水處理的時候，要花更多的電，你看連這個都想到。一個人當他念念都在想，我怎麼利益這個地球，怎麼利益眾生，怎麼利益我不認識的人，他會去害他身邊的人嗎？他會去打他身邊人的主意嗎？所以夫妻為什麼彼此不信任？這很重要。減少洗衣機使用的次數可不可以？可以，可以用手洗。不一定都要放到洗衣機裡面去洗。

不要忽略了電視的使用，每天都要看電視，但是我們會不會看電視很重要。我們曉得，當然很多人知道電視要離十公分，這個大家都知道的，因為會散熱，以利散熱。但是有沒有人知道，聲音開



得愈大愈耗電？屏幕愈亮愈耗電？這要知道！屏幕愈亮，比較亮的屏幕跟比較暗的屏幕，電視花的電力竟然可以相差百分之三十，這個大家知道嗎？所以不一定要那麼亮，調暗一點點；聲音不要開那麼大，調小聲一點。電漿電視跟液晶電視的耗電量比傳統電視小，所以下次要換電視要換這個，這個不是廣告，我們要知道它，其實差大概也是差百分二十到百分之三十。縮短看電視的時間，其實是可以縮短的，你看大家都覺得說沒有電視活不了，錯了！以前的人也沒在看電視，每個人都活得很好。所以把電視的時間再降低一點，不就好了嗎？所以都要根本解，不要是症狀解。

電腦也可以省電，現在電腦用得那麼普遍，真的沒有人教我們怎麼用電腦，我們都還不會用。筆記型電腦就是手提電腦的耗電量，只有桌上電腦的十分之一。請問有沒有人關注到這個問題？為什麼筆記型電腦的用電量那麼低，大家知道嗎？因為續航力是它的罩門。所以各家電腦都在這個地方關注，降低它的用電，這是重點，所以手提電腦很好用，不一定要用桌上的。螢幕保護程式不能省電，不要說螢幕保護程式那就能省，錯了，不能省電；要啟動休眠裝置，至少省電百分八十，不要懶惰。關機是最好的省電方式，你就把它關掉；很多人講關機，這樣電腦會比較快壞，錯了，這是錯誤的觀念，這是以前的觀念。現在的啟動開關，都能承載兩萬次以上的關機，也就是說你每天關機七次，這個電腦還可以用八年。我們為什麼不關機？為什麼電腦要讓它二十四小時在那邊運轉？這不是浪費嗎？

噴墨印表機比雷射印表機省電百分之九十，這也是我們要去了解的問題。電腦不關機的消耗非常的驚人，一台電腦要是配備得很齊全的話，它的用電量竟然比冰箱高兩倍。可能很多人沒有想過這個問題，跟洗衣機差不多，我說是配備配得很齊全，是這個樣子。

所以配備不要那麼多，一個月不關電腦的電費，大概是五百零四塊。我們想到這個，其實我告訴大家，在大學裡面這個現象很多，學生宿舍浪費得非常的多，很多的學生是二十四小時不關電腦的，不關的。所以各位了解這個狀況之後，我們回去，如果家裡有孩子在念大學，一定要告訴他，這是積福，福從這裡積，福田從心來耕。一定要讓我們的孩子，懂得珍惜我們的資源，懂得節省我們的資源。很驚人的一個數字。

其實省電最佳的是什麼？把插頭拔掉，不拔插頭國際能源總署調查，先進國家待機電力浪費，約佔總耗電的三到十一個%。什麼叫待機電力？就是大家知道有遙控裝置的那種機器，都有待機電力。譬如說電視，你不看電視它有沒有在吃電？有，它照樣吃百分之十左右的電。你不吹冷氣，它有沒有在耗電？有，照吃百分之十。這個時候把插頭拔掉不就好了嗎？台灣的家庭全年待機電力約耗三十七億度，加起來多少錢？九十億台幣一年。就是插頭沒有拔掉，然後你沒有在用它，插頭沒拔掉一年就流掉九十億，佔住宅用電百分之九點三六。所以建議把不要用的時候，怎麼樣？把插頭拔掉。如果大家覺得很麻煩的話，用有開關的延長線把開關切掉，這是最方便的做法。好，我們這節課先跟大家分享到這裡，下節課我們再繼續，謝謝。