

環保月報

2023 年 01 月號

環保月報

—2023 年 01 月

上人開示

「這麼多年，能夠慈濟路上真殷勤、真精進，是不簡單。」證嚴上人於 12 月 9 日聆聽北區慈濟志工分享薰法香的心得，隨後的開示中即提點了「精進」的要義。

……(詳閱請點)



環保新知

- **動保環團呼籲氣候法 納入低碳蔬食推廣**
- **紐西蘭官方報告 75%魚含塑膠微粒**
- **淨零時代的新生活 簡又新：從觀念改變做起**

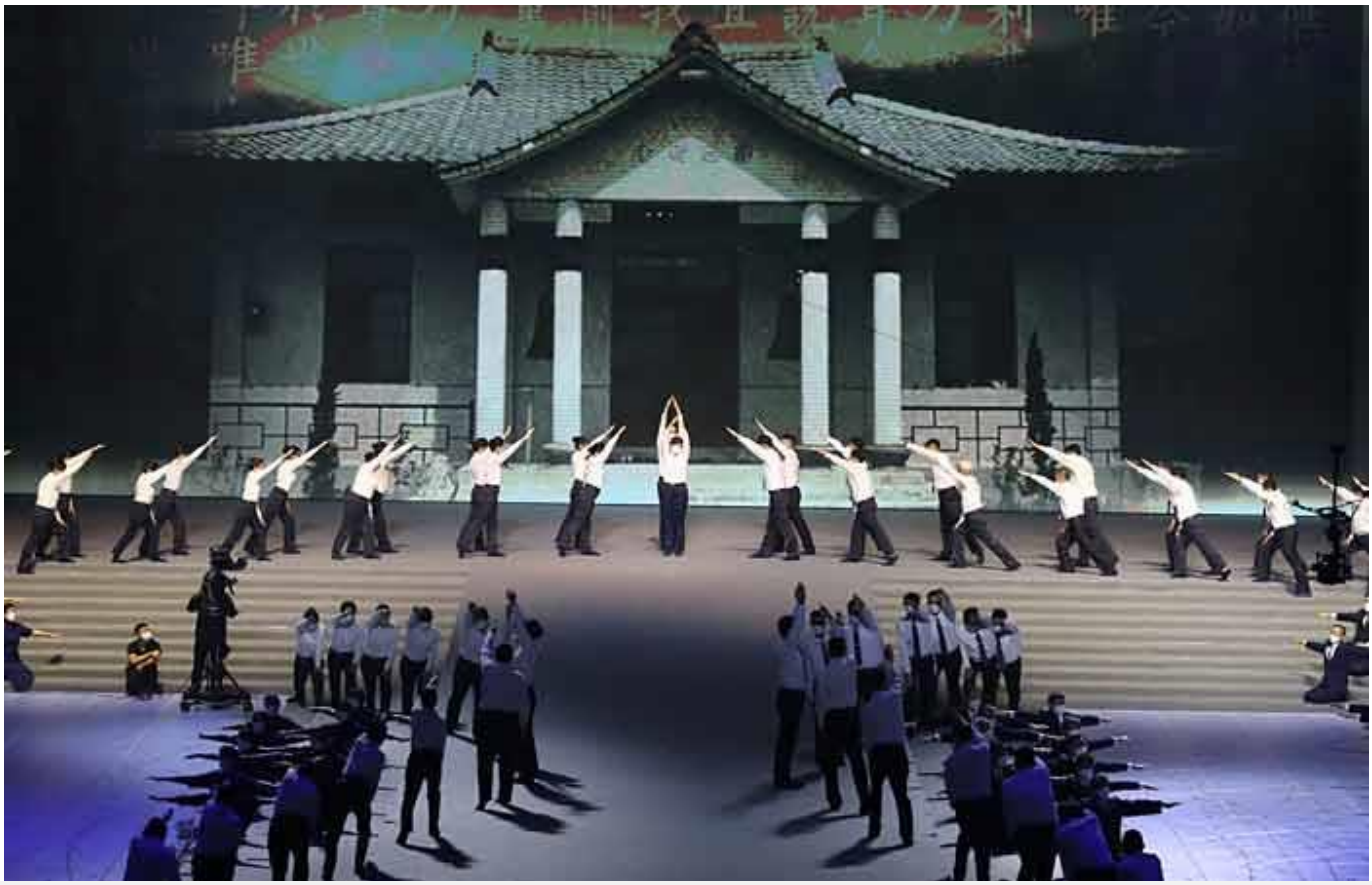


草根菩提

風吹雨打知生活，苦盡甘來懂人生。何玉燕年輕時為還債，婚後為生活，一直感受不到快樂是何種滋味。

……(詳閱請點)

弘法度他 傳法後世



2022-12-13 慈濟基金會

證嚴上人開示：「佛法到現在，這個時候是法最昌盛的時候，看看一些佛教徒都知道要聽法，尤其是慈濟人，不只是聽法，聽完之後自己內心自我反省，還自我啟發愛心，發心大家行菩薩道，不是自己獨善其身——自利利他，自己已經了解法了，就要弘法利生。」

【證嚴上人 12 月 9 日新店靜思堂溫馨座談開示】

「這麼多年，能夠慈濟路上真殷勤、真精進，是不簡單。」證嚴上人於 12 月 9 日聆聽北區慈濟志工分享薰法香的心得，隨後的開示中即提點了「精進」的要義。

勸善容易勸素難　由己做起循善誘

在人人的日常生活中，許多方面要做到「精而不雜」，需要很深刻的

自我覺察的的工夫與意識。上人舉例，「茹素」即是把慈悲融入在一般人的生命中。

「常常聽到茹素、推素，這也是精進；也是一切精進中，最需要的一環。我們都常說：『愛惜眾生』、『廣度眾生』，這就是我們不管什麼宗教，都說是要疼惜、要幫助一切生靈活命，這大家都知道；但是，卻天天都是在傷殺無辜的生命，不知覺，我們都不知道。」

儘管許多人都明白「諸惡莫作，眾善奉行」的道理，但在人情世故之下，當對方明確抗拒吃素時，許多人往往覺得心有餘而力不足。

「人人都會說：『師父，我有想要素食啦！但是不方便，我們家的人.....』所以我會感覺到說，那就不要講了，說了讓他掛礙在心裡。所以一向這幾十年來，師父沒有勉強大家一定要素食、要勸素。不過，現在我要講，真正也期待我們大家，我們無法勸服別人，至少也要勸服自己少葷多素。」

上人以素食為例，提醒大眾既有心修行，任何如法的行為措舉，就是要從自己做起。

「每一個人自己修身、修心，其實不困難，但是真正要家庭每個人都能如法、茹素，這是很困難。現在即使困難，我們也要稍微提醒提醒，願意，那就是功德一樁；不願意，我們也要虔誠為他祝福。但是對自己，永遠都要降伏自己，一定要自己願意，自己能夠調伏口欲的貪念，慢慢我們對自己的親人，就會起了影響，影響那個善方向。」

聞法薰法入身行 柔和忍辱心虔誠

學佛並非只是學習佛法知識，而是把法當成能夠實踐的道理，自己做到了，自度而度他。

「我們若有因緣，大家穿起了柔和忍辱衣，這柔和忍辱衣，諸法空為座。我們雖然感覺到說，要去說很困難，被人反駁回來我們會很難堪。剛才也有（分享者）說，又回回去，會讓人不歡喜，我們就要用我們的柔和忍辱去面對——別人不改，自己改；自己勸不動，我們要很虔誠，總是這麼多的眾生，至少自己的內心總是要很精進。」

面對了困難，才能顯現平常學佛的工夫。平時的聽聞佛法、薰法香，是否離開了帶有香氛的煙所籠罩的地方，就回到凡夫心地了呢？

「我很歡喜是這一回出門，聽到大家都很有法的味，有法，薰法。大家說『薰法香、薰法香』，就是這樣薰，不斷地薰，這東西放在靠近香煙的地方，香煙若把它拿走，這個東西依然還是香的，至少也會香一段時間。所以我們離開了那個香味，若久一點的時間，這個東西香味也會消退。所以我們要多接近，多接近善友，多接近法源，法的源頭。」

上人提醒，廣度眾生不只是物質上的給予救拔，把法喜分享出去，讓更多人能接觸佛法，傳法也是度眾。

「所以說，我們要廣度眾生，聽法之後要傳給別人，表示我們聞到這個（法）香，我在這個香的身邊，已經有香氣。我們靠近別人，別人也會感覺到說這個香從哪裡來，就是因為我。你的我、他的我，每一

個人都有個我，我有薰法，所以我把這個法靠近你，讓你覺得我有法，所以我們這樣法不斷去傳。」

廣布佛法結善緣 利益眾生惜慧命

有法入心，走入人群，佛法的傳播就是靠著佛弟子珍惜因緣，入人群締結了更多善緣。

「法是要入人群。佛陀說，度化眾生，入人群度眾生，你們就是最好的入人群。若師父、出家人，對人群是比較有距離.....不過我是比較特殊，我是真正走入人群。人群，我就是靠近人群，不是人群來靠近我。大家因為過去就知道師父，知道師父，(所以會說)『師父到了，我們大家趕緊再靠近一點。』這就是互相——師父捨不得放棄大家。」

法輪常轉，是佛法進入人心，在人群中傳布、應用，救度了一群又一群的人，是佛法在橫向的幅員中拓展開來。

「這一回出門，一路從南往北，每天都會聽到大家的讀書，讀書會，我會很歡喜，很歡喜地說，在佛陀二千多年來，一直到現在。佛法到現在，這個時候，這個時候是法最昌盛的時候，看看一些佛教徒都知道要聽法，尤其是慈濟人，不只是聽法，聽完之後自己內心自我反省，還自我啟發愛心，發心大家行菩薩道，不是自己獨善其身——自利利他，自己已經了解法了，就要弘法利生。」

弘法利生並非專案，也不是募款的名相，上人期待佛法要真實地在當代，在慈濟人所在的這個時代拓展開來。

「最近大家不是都在說『弘法利生』嗎？就是弘法。弘法是不是大家出去外面說，一直說：『我要講經，我要說法。』？不是，要講經說法談何容易。最重要的是，我們大家愛惜慧命，能夠跟大家分享，有這個法，我們就要去聽。《法華經》就是說聽法的人，有人來聽法，如果坐很多人，沒位置坐，我們看到人來，我們就趕快招呼；或者是『我的位子讓你坐，我站著來聽。』像這樣不斷一直接引人，從第一個接引第五十個。《法華經》裡面說，這也是功德。」

傳法後世代代續 跨越時空法住世

一個接引一個聞法，佛法就在一人度化一人中傳承。除了在這個時代的橫向幅員中拓展，還要在時間長河中，縱向的一代傳一代。

「師父說：『不是接引五十個人，要接引五十代。』五十個是這樣排，不是平的排，是一代一代的排。所以說我們要傳五十代，一代平均五十年，五五二十五，就是二千五百年。」

兩千五百年前，佛陀住世而說法。佛法傳承至今，佛弟子也有責任再傳二千五百年。

「在《法華經》，我們發心立願，我們開始再傳下去，我們還要再傳下去，我們還要再傳五十代，代代相傳，佛法就不會斷。要不然，都說二千五百年的現在已經是末法了，佛法就斷了。不對！這個時候才是佛法要再起，因為這個時候才是要行菩薩道。」

語末，上人期許大眾珍惜法緣，以身入法，才能自度度他，好好地傳法於後世。

回目錄

環保新知

＊ 動保環團呼籲氣候法 納入低碳蔬食推廣

報導來源：台灣動物社會研究會



少肉多蔬，積極減少碳排，是拯救地球生態、人類生存永續的重要行動。圖／記者徐郁淳

【記者徐郁淳綜合報導】台灣迎來史上最熱 11 月，全球暖化人人有感。過去

110 年間，台灣年平均溫度上升 1.6℃；海平面以每年 3.4 公分的速率上升，是世界平均值的二倍。

「聯合國氣候變遷大會（COP 27）」甫在埃及落幕，除了化石燃料減排，另一項被漠視的是「糧食生產系統」減排，透過人人都可以在日常生活落實的「少肉多蔬」飲食轉型，積極減少碳排，是拯救地球生態、人類生存永續的重要行動。



全球將近 4 成耕地都被用來種植動物飼料，為了種植這些作物必須砍伐大片森林。圖／台灣動物社會研究會

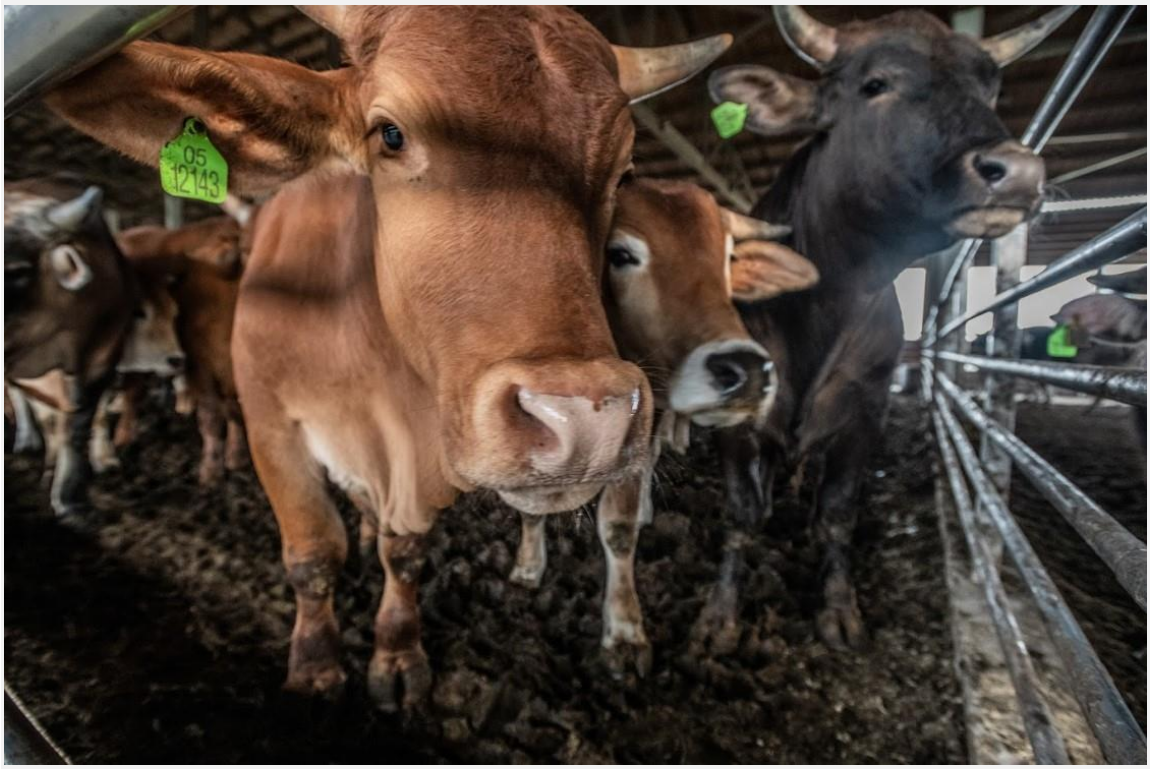
近日立法院將重啟協商《氣候變遷因應法》(草案)，台灣動物社會研究會、國際珍古德教育及保育協會及綠色公民行動聯盟，呼籲各黨支持由多個生態環保

團體，共同連署的氣候變遷因應法草案修正動議，跟上國際從「糧食生產系統」減少碳排的積極作為，納入推廣少肉多蔬的條文，引導國人從日常飲食做起。

國人肉食量愈吃愈多　恐吃掉下一代的未來

動物社會研究會根據農委會 2020 年各類糧食供給量，並以牛津大學 5 的模型考量各類糧食的生命週期評估，保守估算當年度國人所攝入動物性食品（含肉、蛋、奶、水產）的總溫室氣體排放量將近 3700 萬公噸二氧化碳當量，占全台總溫室氣體排放量約 13%。

牛津大學 2018 年估算 40 種食品完整生命周期的溫室氣體排放量，顯示肉類的溫室氣體排放量明顯高於植物性蛋白質，其中以牛肉排名第一，每 100 克蛋白質排放 50kg 二氧化碳，比豆類和小扁豆等植物性蛋白質來源高出 50-100 倍，飲食中減少肉類攝取，尤其紅肉，改吃豆類，可大幅降低溫室氣體排放量。



保守估算當年度國人所攝入動物性食品（含肉、蛋、奶、水產）的總溫室氣體排放量將近 3700 萬公噸二氧化碳當量。圖／台灣動物社會研究會

多蔬少肉　可拯救自身於水火

動社表示，蔬食政策已是國際趨勢，全球不同層級政府紛紛提出加嚴減肉的規定。丹麥去年便將減排概念納入國民飲食指南，建議多蔬、少肉，並且將每周肉類建議攝取量減少 30%，從 500 克減少至 350 克；美國許多地區也有相關政策，例如舊金山針對公共食品採購祭出規範，要求公立醫院「肉食採購量」2023 年須減少 15%、監獄 2024 年減少 50%等。

動社呼籲，氣候法修法若能納入蔬食相關條文，將可展現台灣在蔬食政策上的積極度，進一步與全球淨零趨勢接軌。



圖／台灣動物社會研究會

動社補充，人類所面臨的挑戰，從環境汙染到氣候危機，工業化畜牧密集飼養造成的動物痛苦與人畜共通疾病威脅，核心都是「食物」。政府應立即採取行動，引導國人降低動物性食品的過度攝取，停止不永續不友善的生產方式，如：工廠化集約畜牧、無差別捕撈等 、發展植物性蛋白質替代食物，並減少畜牧生產過程的能源損耗、汙染與廢棄物處理等。

回目錄

* 紐西蘭官方報告 75%魚含塑膠微粒

資料來源：自由時報



紐西蘭馬爾堡峽灣地區去年因海水溫度變化，導致多個鮭魚養殖場魚群死亡。（彭博）

2022/10/13 13:27

〔即時新聞／綜合報導〕紐西蘭官方最新海洋環境報告顯示，該國捕撈 75%魚類含塑膠微粒，等同每 4 條魚中就有 3 條含有微塑料，又海水酸化 8.6%，海洋熱浪越來越頻繁，大部分本土海鳥和海洋物種面臨滅絕的威脅。

綜合外媒報導，紐西蘭收集 1998 年至 2020 年間數據發現，海岸垃圾中高達 70%是塑膠，又該國海水變熱變酸，目前 90%的本土海鳥、82%的本土濱鳥、81%的海洋無脊椎動物如珊瑚等、22%的海洋哺乳動物被認為「瀕臨絕種」或「即將滅絕危機」。

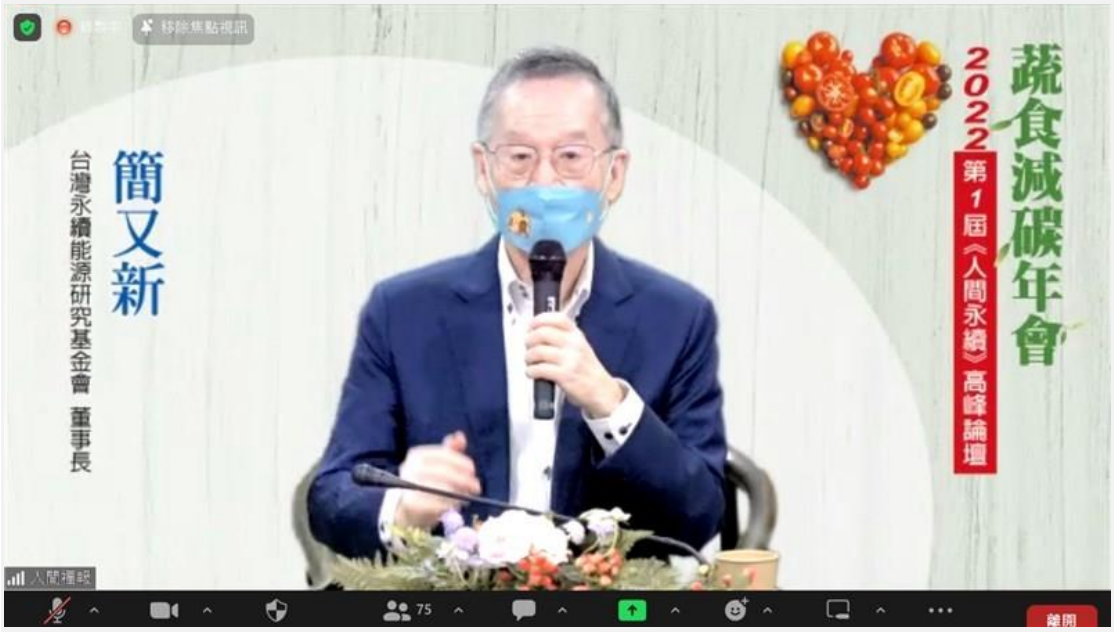
海洋、漁業和環境部長帕克（David Parker）表示，去年夏天，因海水溫度變

化，馬爾堡峽灣地區的海洋養殖場每天都有數千條鮭魚死亡。政府雖然推出減少碳排放等計劃但不足減緩氣候變遷，此外當局目前也有禁止一次性塑料袋等政策。

保護組織「Forest and Bird」首席執行官托基 （Nicola Toki）疾呼，紐西蘭是島國，依賴海洋資源，如今漁業已經受到海洋退化和變暖的影響，鮭魚種群瀕臨死亡，北鱈和小龍蝦種群數量減少，各黨派應盡快跨黨合作「為海洋提供應有的保護」。

＊ 淨零時代的新生活 簡又新：從觀念改變做起

資料來源：蔬福生活曹麗蕙



在會中提出「凡走過必留碳足跡」、「清潔能源為必走之路」、「節能減碳是最快、最有效的方法」等六大觀念。圖／截自《人間永續》高峰論壇直播影片

【記者曹麗蕙台北報導】「過去人類所有變化，都是由一地區開始擴散到全世界，從未有一次是將近 200 國家，在聯合國主導下一起改變。」台灣永續能源研究基金會董事長簡又新今天（30 日）在《人間永續》高峰論壇—蔬食減碳年會上表示，聯合國 2050 年的淨零碳排目標，規模宏大、目標清晰前所未有，即是希望每個人都共同參與改變，落實在食衣住行上。

簡又新今天以「淨零時代的新生活」為題，指出改變要先從「思想」開始，「唯思想變改變、行為改變後，整個生活才會變，才能達到淨零時代。」

他在會中提出「凡走過必留碳足跡」、「清潔能源為必走之路」、「節能減碳是最快、最有效的方法」等六大觀念，他坦言，目前台灣清潔能源包括有海龍離岸風電計畫、台電彰濱太陽能發電廠、宜蘭清水地熱發電廠，以及生質燃料等，「再生能源在台灣目前只占 6%，2050 年照政府規畫要達 60%，是很艱難但為必走之路。」



簡又新表示，在推動永續發展上，必須從食衣住行做起。圖／記者張睿杰

他也提到其實最便宜的能源是「不用的能源」，而共享經濟和循環經濟的興起，可以讓資源更有效使用，如 Ubike、共享汽機車，「目的是使用，而非擁有」，好處是不必再生產那麼多汽機車，減少碳排放量。

而在推動永續發展上，必須從食衣住行做起，在食的方面，農林牧大量排放溫室氣體，「因此可以多吃蔬食，減少吃碳排放多的食物」；而比爾蓋茲、李嘉誠投資 2300 萬美元（約 7 億元台幣）研發取代雞蛋的人造蛋，即是認為人造蛋可解決糧食問題。另外，包括智慧運輸、21 世紀的建築都和過去大不相同，將朝向綠色低碳城市邁進。

草根菩提

【草根菩提】20211214 - 人生苦盡甘自來 - 何玉燕



風吹雨打知生活，苦盡甘來懂人生。何玉燕年輕時為還債，婚後為生活，一直感受不到快樂是何種滋味，始終忙與茫是她的生活寫照，然而退休後走入慈濟翻轉了她的人生路，覺得自己的生命有了價值，心靈很滿足，相信腳下的路自己走，而且會信心滿滿地朝向正確的方向走，讓生命中的每天都會很精彩。

隨著年紀漸長，膝蓋在怎麼疼，也阻擋不了她做志工的熱誠，她要把握能動就做，總比躺在床上不能動更痛苦，所以連鋪連鎖磚的工作也樂於承擔，雖身體很累，但心情卻是愉悅的；對她來說，走入人群就是在學習，學習如何與人相處，過往汲汲營營為生活，有如井底之蛙，如今她要把握學習的機會，活到老學到老，才能跟年輕人溝通、跟孩子打成一片。

做環保對她更是有另一番體悟，做環保有如在洗滌內心的無明，認為人多少有

些煩惱，在做的當下好比丟棄那些煩惱，自然不會有妄想，做完也覺得輕安自在。

如今的她退而不休，生活反而比上班忙碌，積極學習的心態不輸年輕人，除了學習放慢腳步，體會周遭一切人事物，原來心情不同，看的世界就不一樣，現在則是在享受人生的感覺，也享受學習成長的精進。不管承擔什麼工作，負責任的心態認為不可少，時時把握造福的機會，要跟眾人結善緣。

如果失去頑強的意志，困難就會給你戴上枷鎖。何玉燕如何苦盡甘來，追求自己的人生呢？請收看【草根菩提】20211214 - 人生苦盡甘自來 - 何玉燕

https://www.youtube.com/watch?v=bYItMgDinfA

回目錄