108 件你可以做的事 –– 協助環境保護

做這十件事，你可以讓事情有所不同

1. 做祈願：

我們為一切有情眾生做祈願，其中也應該包括我們賴以維生的地球。我們可以祈願：願世界更加祥和，這個世界的人們，可以認知到我們的舉動已經傷害了這個地球，而能夠改變行為。

2. 閱讀、討論、並增廣對環保議題的認識，要瞭解它們是如何影響著你和你的社區團體。

3. 成為素食者：

這樣做，你不僅可以為一切有情修持慈悲心，同時將會減少資源的耗用。生產一公斤的小麥，會用掉 750 公升的水。而為了獲得一公斤的牛肉，則需耗費 100,000 公升的水。

4. 簡約生活：

修持你的毘奈耶（戒律），並且生活樸實知足，不需擁有那些非必要的物資。

5. 教育群眾環保的重要性：

當有機會的時候，以歷史及佛陀的聖教，來闡述人類與自然之間的和諧關係。

6. 不要亂扔廢棄物：

收集你自己的垃圾，並且正確分類。

7. 減少用紙：

許多樹木被砍下，只是為了用來造紙。即使你小小的一個選擇：比如讓紙張雙面印刷，這就讓事情大有不同！

8. 少用塑膠製品：

我們只是為了幾個小時，甚至有時候只是為了幾分鐘的方便，而去使用塑膠袋。然而，要花費超過五百年的時間，這個垃圾袋才能在垃圾掩埋場完全腐化。

9. 當你供養時，請作有效益的選擇：

買水果而非買甜食，買盆栽而非買剪下的花朵。

10. 關掉電源：

如果你看到電燈或電器設備是開著的，但並沒有人在那兒使用，就把它關掉。

在你的社區團體裡，你可以帶頭做的事……

保護森林

11. 當一位新的僧侶加入寺院，讓他們種一株樹苗，作為他們願意保護世界的諾言之一：

他們的諾言應擴展到 –– 願意照顧這株幼苗，直至它長成大樹。

12. 寺院需要多少作為建材的木料,就至少必須栽種二倍以上的樹木。

13. 鼓勵那些掛旗幡的人們，用繩子將旗幡掛起來，以取代每一個旗幡用一根竹竿的方式。

14. 在寺院中，規劃一個寂靜處，在此地，能令你更接近大自然：

將旗幡掛在泉水之源，小樹林，或者景緻瑰麗的廣闊郊野，並鼓勵僧團將這些地方作為禪修之處。

15. 在一些地質脆弱處種樹：

建立這種修持 ––也就是在山崩及土石流區種樹。

16. 與當地林務局或環保組織合作，挑選適合的樹種栽種：

選擇不同種類的本地樹木。這個意思是，這些樹木比較可能存活。

17. 在你挑選好地方後，要將樹苗和小樹及大樹，交錯地種在一處：這將能提供一個更自然的棲息地，也能有助於野生動物在此茁壯成長。

18. 在數年中，要保護以上所說的地區免受家畜破壞，以及要讓剝搾資源的情況，減到最低程度（比如在那些地區不畜牧、不割草、不掘藥、不取蜂蜜….等）。

19. 長期監測以上所說的地區，並以不同樹苗交錯組合種植作為實驗：僅只是種下一顆樹苗是不夠的，你必須長期觀察它能否生長成樹木。

20. 利用殊勝節慶場合，倡導環保活動，比如種樹：

當寺院經常這麼做的時候，會讓一般的民眾，對於佛教與環保的關係，逐漸變得清楚。

21. 支持社會林木管理社團：

如果附近的公共土地發生崩塌的話，就應當和當地社團及環保非政府組織 (Non-Governmental Organization、NGO) 長期栽種有利社會的林木。

22. 聲援反對非法濫伐林木及交易：

森林是屬於公眾的，並非屬於砍伐者的。

23. 儘可能使用再生紙：

寺廟經常使用的經書以及其他書籍，可以用再生紙印刷。

24. 以沼氣取代薪材：

有些地區，人們仍然依賴木材作為他們主要的燃料來源。應該要試驗以沼氣當作替代品。簡易的沼氣裝置，可以善用並處理人們和動物的排泄物。

保護野生動物

25. 教導當地群眾，如何去感受對一切生命的尊重。

26. 如果你在一個濃密的森林區裡，應該要保護野生動物。

27. 認識生存在你周遭的野生動物：

在你作祈願以及講說及聽聞法時，應當含括這些動物。

28. 如果你知道，有人在你的社區裡打獵，你應該勸誡他們有關殺獵瀕臨絕種動物的種種不利：

有些動物物種，由於人類的行為，正瀕臨從地球表面永遠消失的邊緣，保護他們是我們的責任！

29. 如果你知道，有人從事非法野生動物交易的話，告訴他們應該要停止。

30. 不要購買皮草，象牙或其他瀕臨絕種的動物製品：

購買這些東西，就等於你個人也促使了整個物種的絕跡。

31. 如果你可以影響當地社區的人，令他們不再穿戴諸如虎皮，豹皮的話，你應該去做：

現在印度的老虎只剩不到 1500 隻，很快地也許就會完全消失了！

32. 在服用傳統藥方前，你要再三考量：

雖然我們是素食者，但當在服用傳統藥方時，我們卻經常吃到動物製品。甚至更糟的，這些藥當中，有些取自瀕臨絕種動物，這是一個實際存在的嚴重問題。我們不應服用這種藥物，而應以其他的藥品替代。

33. 不買珊瑚：

珊瑚是一種活的生命體，可以在世界的海洋中發現它的蹤跡。它為其它動物諸如魚和螃蟹，提供了一個家。由於全球暖化，珊瑚的物種已經籠罩在極大的惡兆下，如果珊瑚絕跡了，海洋的許多生物將隨之消失。我們應該覺察我們的行為，並且對自己基於物質的慾望，所導致的結果方面，要很小心謹慎。

保護河流，湖泊，和濕地

34. 不可將垃圾丟入河中：

要知道這條綿延數千哩的河流，同時也許是數百萬人飲水的唯一來源。

35. 在靠近水源的區域，標示出一個邊界，保持這個區域清潔無垃圾。

36. 令牲口家畜遠離水源：

家畜的排泄物，常常是水中細菌的原因，並且會導致一些由於飲水所產生的嘔吐腹瀉的傳染病（比如腹痛，梨型蟲病，霍亂…等）。

37. 在河邊栽種植物，這樣可以保護河流，並且改善水質：

湖泊和河流滿佈綠藻，它們遭受了肥料中的硝酸鹽所侵害。可以藉由種植河流所需的植物，也就是當地的天然植物，來保護河流。

38. 如果寺院中有種農作的話，要倡導有機種植，少用殺蟲劑和肥料：

取而代之，要推廣糞肥及有機堆肥的利用。因為在下雨的時候，大部分的殺蟲劑和肥料都會被沖到附近的水源區。

39. 保護附近的濕地，讓它們免受農業推廣之害：

當有一種說法，要看這塊濕地有多健全，就去數一數，有多少種的鳥類在那裡棲息，就可以知道了！

40. 再度復原濕地：

濕地是大自然的污水過濾器，如果你附近的區域，過去原來是有濕地的，必須在水的周圍和邊緣，種植一些本地的，以前就有的濕地植物。

41. 如果必須要建連結道路時，不要穿越河流而建：

大部分的沖積物都會堆積在水中，會讓水變得太混濁，以致讓魚類無法生存。

在你的寺廟中節省用水

42. 當你在刷牙中間，關掉水龍頭：

這樣做，你每天會省下 10 公升的水。

43. 裝滿一瓶水，放在馬桶的水箱裡：

當沖馬桶時，就可以自動省水了。

44. 修理滴漏的水龍頭。

45. 修理損壞或漏水的水管。

46. 以水桶裝水沐浴，來取代蓮蓬頭，將可以省很多水：

同樣的，要用水桶裝水來洗衣服，而不是讓水龍頭不斷地汩流。

47. 使用濾水器，而非瓶裝水：

在開會時，不要使用瓶裝水，而要用水壺裝過濾水。

48. 裝設太陽能濾水器持續供水。

49. 替自己的水壺裝水時，喝多少裝多少：

這樣做也可以節約能源。

50. 乾燥的地區儲存雨水：

將屋頂流下來的雨水，以水管接引，導入容器積聚之後，這些水可以用在花園菜圃裡。

51. 在乾燥的地區，寺院的花園澆花的時間，應該在清晨時或黃昏後：

這樣可以讓大部分的水被土壤吸收，而非蒸發在日正當中。

52. 供養在寺廟中，所有殿堂上的供水，要再利用：

寺廟可以將由供杯換下的水，用來澆花園和植物，這樣可以省很多水。

採用綠設計（環保設計）

53. 在寒冷的地區，所設計的新房子要朝南：

如果這樣建的話，對於寺院的人而言，大部分的房間中，黃昏就可以有最多的天然光線，而且在冬天會比較溫暖。窗戶要盡量開大一點，才能讓空間更明亮並且溫暖。

54. 在炎熱的地區，利用遮蔽物讓建築物較涼快：

在寺院的南方種樹，可以有更多的遮蔭。

55. 在炎熱的地區，栽種攀藤植物：

將植物(比如將九重葛)種在棚架上。要選在建築物最熱的那一邊種，植物至少離牆 15 公分，這樣會在日照和牆壁間，形成一道冷空氣層。

56. 建立一個「綠屋頂」：

你可以先把鐵皮波浪板舖在水泥屋頂上，這樣泥土就不會直接接觸到水泥屋頂。如果你把鐵皮舖得有一個斜度，那麼雨水就可以斜斜地流向排水管。在鐵皮板的上面，你可以做一個花圃。這樣的綠屋頂可以讓房子涼快，因為植物會吸收太陽的輻射線。

57. 屋頂著不同顏色的塗料，對於冷熱將產生很大的差別：

屋頂塗上白色或銀色的漆，將有利於清涼。塗上黑色或暗色的漆，就有助於吸熱。

58. 設計建築教室及辦公室時，應朝向東方而建：

這樣的話，早上就會有明亮的光線，會有這樣的利益。

59. 新建物周圍的景觀規劃：

在南邊種植落葉性的樹木（樹木夏天有葉子，冬天沒有葉子），這樣的話，夏天可以遮陽，冬天也不會遮住日光。

60. 儘可能運用自然光：

室內牆壁要塗淡色才會明亮。白天窗簾要打開，讓空氣流通，陽光灑

進來。

61. 在寺廟周圍，以及寺廟和馬路之間，種植樹木或修築樹籬笆：

這些植物會擋掉大部份馬路揚起的灰塵，不會進到寺廟裡面來。

62. 在寺院附近，大路通往小路的二側，栽種樹木林園的話：

不但可以淨化空氣品質，並且可以讓人有來到愉快的寂靜處之感受。

63. 創造寺院的菜園：

就養生環境這兩者的觀點來說，多吃綠色蔬菜是很重要的。自己種菜，也能幫助年輕的僧侶，瞭解我們與大自然互相依存的關係。

64. 栽種果樹：

這麼做，將為你和環境帶來許多利益。要栽種當地自然生長的果樹種類，以及我們的祖先所栽種的種類。

節約能源並且成為自然有機

65. 親自種一棵樹：

一棵樹在它存活期間，可以吸收超過一噸的二氧化碳，並且為一個四口之家，製造足夠的氧氣。

66. 種植竹子：

竹子比其他樹種，能夠吸收更多的二氧化碳，以及製造更多氧氣。

67. 汽車共乘制度：

如果幾個人要去不遠的地方，那麼就共乘一輛車子，而不要分乘幾部。

68. 使用節能照明：

灼熱的燈泡，除了耗費電力之外，對照明並沒有幫助。因此，使用省電緊湊型螢光燈泡，它只需白熾燈泡四分之一的電力。你要怎麼辨別這個燈泡是不是一個效能差的燈泡？當你用手靠近它，如果你會感覺灼熱，那就表示它所花費的能源，大多是用在發熱，而非發亮。

69. 大殿的照明用電要有效率：

通常在講經時，大殿所有燈光都會打開。但是，其實只要將中間的燈打開，其他的燈往往是不需要開的。這樣的話，也比較容易看清楚師長，而不會有其他燈光的反射。有必要使其他的地方，不若上師一人的地方明亮，形成心識唯一專注之處。

70. 在室內的角落裝設電燈：

比起裝設在中央或牆上，這樣裝設的話，可以反射更多的光。

71. 使用可循環使用的電池：

因為電池內含有毒的物質，從健康和環保的觀點而言，使用可循環使用的電池比較好。

72. 夜間要將電腦關掉：

讓你的電腦整夜一直開著的話，會耗費許多電力。

73. 當不使用時，要拔掉充電器和其他電器設備插頭：

充電器的插頭如果沒有拔掉，會繼續消耗電力，即使充電器沒有接在電器設備上亦然。

74. 將你的舊電話送給他人或送去回收：

手機中含有毒物質，意思是指，如果隨意丟棄會製造污染。

75. 為寺廟買電腦時，最好考慮買手提型電腦：

手提型比桌上型電腦省電 90%。

76. 高樓層比較暗的房間，或殿堂，裝設日窗（sun pipes）:

這個日窗（sun pipes）就好像防護燈罩一樣，它內部的面可以反射光線，將光線從室外引進入建築物內，照亮昏暗處。

77. 在陽光充足並且持續的地區，使用太陽能：

整個西藏高原和喜馬拉雅山，都用太陽能燒熱水、照明、製造熱能。

像這種簡單的科技，諸如太陽能水壺及太陽床，我們可以很容易地改造這些設備。（要確認裝設處，陽光能從各個角度，無礙持續地照射）

78. 探索使用風的能量（風力）之可能性：

風力運用，是一門潔淨的工業技術，對環境沒有負面的影響。推動風力的轉輪或葉片，會透過一個小小的發電渦輪機而轉動。你可以利用這樣的能源來抽水、碾穀類、發電。（能夠使用的風速，每秒鐘至少要五公尺，這個系統必須放在山頂或空地上，風速可以持續一致之處。）

因應氣候變化

79. 多研習關於氣候變化如何影響環境的課題：

喜馬拉雅高山的許多區域，正處於冰湖潰決的危機。你必須清楚，這種狀況會為你的群眾，帶來什麼樣的影響。

80. 學習災難管理應變策略：

如果社區中，某些土地有土壤流失或山洪爆發的可能性，僧侶應帶頭討論，如何為這種災難做準備。

81. 緊急事故的藥物與救援準備：

你們應該計畫，如何提供緊急事故救援。僧侶可以協助這樣的活動。

減少耗用，重複使用，回收

82. 盡量少用塑膠類製品：

聯合國環境規劃署估計，每秒鐘全球用掉 16,000 個塑膠袋。

83. 在大型公眾的活動中，使用天然材質的物品，比如陶杯，葉子的盤子。

84. 不要使用塑膠的、紙的、或保麗龍的杯盤：

它們被用完丟掉後，得要花幾百年才會被分解掉。

85. 自備一個購物袋，而不要依靠商店給你塑膠袋或紙袋。

86. 設立一個回收使用絲質卡達的機制：

取代原本出售新卡達的方式，改變成為信徒準備乾淨的、循環使用的卡達來獻給仁波切，寺廟只要收很少的費用（例如，五元盧比，這個錢可以用在環保的活動上）。將請寺院定期清洗，並整燙卡達。這麼做的話，在佛法的觀點上，是很有利益的。因為蠶絲的生產會涉及到對蠶的殺害。

87. 為寺院的廚房設立一個製作有機肥料的方案：

設立倉庫（儲藏室）或劃分一個區域，將適當數量的綠色的東西，比如像植物，蔬菜等，以及棕色的東西，像紙和細枝等，放在這個區域中，並且用舊地毯或塑膠布蓋著，以保持其濕氣和熱氣。然後每隔數週翻動它們一次，確定是否完全分解，而沒有產生沼氣。這個有機肥料，比起糞肥更加肥沃，可以用在花園菜園，用它來取代一般肥料。

（有機肥料也可以賣給當地的農人。）

88. 垃圾分類：

最簡單的方法，就是設三個箱子，而非只有一個箱子。然後，每個箱子分別貼上「紙類」「塑膠、保麗龍、玻璃、鐵、鋁類」「一般垃圾」，這樣人們才有機會，將所丟棄的東西做回收利用。

89. 在你的寺廟裡，規劃出有機堆肥及資源回收區：

訓練所有的僧侶，要將他們自己的垃圾分類拿到定點。

90. 要在寺院以及大型的社區中，教導處理廢棄物的基本常識。

91. 舉辦社區清潔日，邀請附近的民眾參加：

你可以在地球日或世界環境日舉辦這樣的活動。

92. 如果寺院有多餘的僧袍或其他物資，分享給缺乏的寺院：

我們的傳統源於西藏，那裡有很多的寺廟，物資缺乏、生活極為艱困。將我們的資源與他們分享，將會結下珍貴的善緣！

整個岡倉噶舉可以參與的活動……

給予希望，找到辦法，建立和諧

93. 投資於年輕世代僧侶的教育訓練：

結果就是：他們可以長壽一點。

94. 在你的寺院開闢一門環境保護的課程：

你可以邀請當地非政府組織的專家來演講授課，指導實際的活動，讓班級可以參與。

95. 在寺院中利用環保指南的書，當成英文教材來教導英文：

這樣做，可以令僧侶從小培養環保意識。

96. 找到一些人，這些人必須可以建立寺廟內和寺廟外的管道，當你遭逢環保的難題時，他們有能力可以處理問題：

這包括了非政府組織 (NGO)，政府團體，媒體.....等等。

97. 不可浪費食物：

煮東西的人要衡量，需要多少食物就準備多少。同樣的，我們個人也是一樣，能吃多少才拿多少。浪費食物的話，非但不合戒律，而且與環保相違。

98. 放生魚或鳥類：

這是一個有益的行持，但要確認你所放生的是本地物種，而非外來物種（尤其是魚類）。

99. 致力參與全球氣候改變的課題：

這十年之內，西藏高原溫度已經飆高攝氏 1 度。全球性地，我們必須努力地減少煤炭和化石燃料的使用，例如汽油。

100. 擬定資源回收的計畫：

寺院可以倡導回收物的使用，比如製作學校的書包或購物袋時，要用可回收的塑膠當作材質。

八件寺廟必須做的事.....

101. 建造一個天然的曼達拉，大小皆可。

102. 在寺院中種植蔬菜。

103. 減少買新車的數量。

104. 少用塑膠，並要清楚地知道它會製造垃圾的這個問題。

105. 不要浪費寺廟的食物。

106. 要注意你所買的雞蛋的種類。

107. 盡量利用風，太陽能和其他自然資源。

108. 種樹。