

佛教對「環保問題」的看法

星雲大師

大自然與生物之間，原本是和諧共存的，但是，隨著人類生活的方便，物質的富裕，這種和諧美好的關係，已逐漸蕩然破壞。全球環境的變遷，如氣候暖化、空氣水質汙染、海平面上升、地層下陷、生態系統改變等等，對我們的生存與健康，都造成極大的威脅。人類對地球的摧殘戕害，也自食惡果，引來了地球的反撲！

或許有些人不知道，佛教是一個非常重視環保的宗教。自古以來，寺院建築常與山林融和，僧侶植樹造林，不只美化環境，更具水土保持之功；佛門裡「同體共生」、「慈悲護生」、「勤儉惜福」的觀念，應用在生活裡，就是最具體的環保行為。

星雲大師認為，世界上所有的問題都與「人」有關，人類可說是問題的製造者，要處理環保的問題，有賴於每一個人的自我覺醒。因此，除了珍惜大地資源，更應做好個人身心的環保，如拒絕垃圾知識、思想不被汙染，就是思想的環保；觀念正確，凡事正面思考，就是觀念的環保；口業清淨，不講髒話，不兩舌、不惡口，就是語言的環保；心中無煩惱、嫉妒、不平、憤恨等情緒，就是心靈的環保。

愛護地球，必須「開源節流」，大師更言「開源」，應開佛法之源，開發自己的慚愧心、感恩心、歡喜心、感動心；「節流」是

節省金錢用度，節制自己的貪欲瞋心。為了淨化心靈，淨化社會，多年來，在大師倡導之下，佛光會更陸續發起「把心找回來」、「七誡運動」、「慈悲愛心列車」、「三好運動」等心靈環保的活動。

2005年10月，大師在西來大學遠距教學時，學員提問許多環保相關問題，大師一一作獨特精采的開示。接下來，一年一度分別於11、12月，在香港、台北舉行的「佛學講座」，論述和我們每一個人息息相關的環保問題，以下是3場講演的綜合紀錄。

一、「環保」是近代人類關注的問題，每隔一段時間，就會被提出來呼籲和討論。請問大師，什麼是「環保」的真正定義？「環保」的重要性為何？

答：近代人類有個大進步，就是環保意識的提升。所謂「環保」，從居住環境的保護到自然生態、整個地球的保護，都屬於環保範圍。廣義而言，更包含了我們的語言、身體、觀念、思想等的心靈環保。

地球是我們居住的世界，它是虛空中的一個大宇宙，其中自然界的大地山河、森林草原，社會環境的好壞，對我們的生存都有重要的關係。我們的身體，則是一個小宇宙，所以講到環保問題，不僅地球需要環保，身體也要環保。因為地球不加以保護，它會生病；我們的身體不注重保健，也會生病。

一般人對自己這個小宇宙的身體比較重視，比較勤於保護，例如我們每天要吃飯、睡覺，要刷牙、盥洗，甚至婦女要化妝、美容養顏，都是注重身體的環保。進而對家居、周圍環境的維護，也會注意，但對於生態、宇宙的環保，總覺得與自己的關係遙遠，而忽視不在意。



宇宙世間一切森羅萬象，都是地、水、火、風「四大」元素組合而成。

其實這個世界，大宇宙與小宇宙是息息相關的。講一句話，透過電波可以傳遍整個地球；吐一口氣，可能成為地球上的一個風暴。所以我們不能認為自己只是一個人，在世界上能擁有多少？地球那麼大，虛空那麼大，自己哪能關心那麼多？目前世界最驚慌恐懼的就是禽流感，禽流感原本只是小動物的一個小感冒，因為我們人體沒有抵抗力，就會受到感染，甚至死亡。從這個事例可以說明，現在的世界是沒有國界的，因此，怎麼可以說世界的環保對我們不重要呢？

佛教認為宇宙世間一切森羅萬象，都是地、水、火、風「四大」元素組合而成。如果沒有大地的普載，我們要安住在哪裡？沒有雨水，我們怎麼生活？沒有陽光的溫度，我們又怎麼活下去呢？風，就是空氣，對我們的生存更是重要。

我們的身體也是靠四大和合來維持生命，人體的毛、髮、爪、齒、皮、骨、筋、肉，是堅硬性的地大；涕、唾、膿、血、痰、淚、津，便是潮濕性的水大；溫度、暖氣是溫暖性的火大；一呼、一吸是流動性的風大。所以佛門裡有時見到人會問候：你四大調和否？同樣的，對於我們生存的地球，我們也應該關心它的地水火風四大是否調和。因為不管大宇宙的地球，或小宇宙的身體，如果四大不調，就很麻煩了。

除了有形的、看得見的環保，我們的思想、身體、觀念、心靈，也都要重視環保。有一些人被垃圾的知識、不正確的觀念所影響，而誤入歧途。所以佛陀告訴我們要奉行「八正道」，八正道的第一條就是「正見」。正見是遠離顛倒邪見的正觀，是如實了知世間與出世間因果的智慧。正見好比我們照相，如果光圈、焦距沒有調好，照出來的相片就不會清晰好看，所以正見就是思想的環保。我們常常保持微笑，維持良好風度，講話得體，不惡口、不兩舌，即是做到語言和身體的環保。

心中沒有煩惱，沒有怨恨、嫉妒等情緒，便是良好的心靈環保。每個人都可能影響社會大眾，如有些人語言不清淨，行為不正派，常常欺騙別人，讓人吃虧上當；由於個人沒有重視自己身心的環保，使得家庭、社會都不環保。

地球是我們的大地，大地是我們的母親，能讓萬物生存、成長。在中國社會裡，一般人對觀世音菩薩和地藏王菩薩都覺得很親切，地藏王菩薩如同大地，地有「能藏」、「能載」、「能生」的功能。《菩薩睽子經》說睽子菩薩「履地常恐地痛」，他每走一步路，都不敢用力，怕踩痛了大地；每說一句話都不敢大聲，怕吵醒了熟睡的大地；他不敢亂丟一點東西在地上，怕汙染了大地。睽子菩薩那

《人間佛教》學報·藝文 | 第二十六期

麼愛護大地，也可以啟示佛弟子要懂得重視環保。

為什麼要重視環保、愛護大地呢？因為世間的一切都和我們有關。自私的人只關心自己，如果把愛心稍微擴大，就會關心家庭、關心社會、關心國家，甚至關心普世的大眾與地球。所以，環保應從「心靈」做起，心靈健全，有慈悲的環保意識，世界就得救了。

二、近年來國際間災難頻傳，各種天災不斷，諸如地震、海嘯、颶風等造成無數的財產損失與人命傷亡。有人說，這是人類不重視環保，不懂得善待地球，長期過度開發、使用，以致引起大自然反撲的結果。請問大師，您覺得現在舉世到底發生了什麼樣的環保問題呢？

答：我們的身體有生、老、病、死的循環；氣候有春、夏、秋、冬的循環；一切事物也有成、住、壞、空的循環。循環是一個自然的現象，所謂環保出了問題，就是宇宙大自然的循環發生問題。雖然生老病死、成住壞空是自然必然的定律，但是妥善保養、照顧，就能延長其壽命。

從佛教的觀點視之，凡是能動的、活的、有用的，都有其生命與存在的價值。山有生命，水有生命，天地、日月、星辰，乃至一切萬物都有生命。像衣服、桌子、椅子，我們愛護它，可以使用十年、二十年，不愛護它，可能二三個月就會壞了。同樣的，自然生態也要靠我們的愛護，它的生命力才會久長。

由於我們的貪婪和不重視環保，違反自然循環的準則，使得地球千瘡百孔，嚴重生病。如幾十年來，台灣許多山坡地由於休閒需求及茶葉、果樹等種植而濫建、濫墾、濫伐，導致土石流，造成水庫及河川淤積大量泥沙。其他如現代人為了滿足口腹之欲，毫無節

制的濫捕濫殺，使得許多珍奇動物面臨絕種的危機，間接造成嚴重的生態破壞。還有濫採沙石，造成橋斷路危；濫抽地下水，造成地層下陷；任意燃燒有毒廢料，以及廢棄物、工業廢水、核廢料、商業肥料等處理不當，造成空氣、水質、大地的污染。

而森林的濫伐、焚燒，和燃燒木炭、柴油、天然氣、汽油等所釋放的大量二氧化碳，更促成溫室效應。這些年全球大幅的持續乾旱、水災、熱浪、超級颶風之自然災害，都是因為溫室氣體增生，全球溫暖化而導致的。根據統計，從上世紀以來，每年排放的二氧化碳平均約 70 億噸，地球溫度升高了 0.6 度，預測到了 2100 年，地球溫度將升高 5.8 度，是五千萬年以來地球的最高溫。

除此，汽機車、工廠排放的廢氣，不只污染空氣，更上升到大氣層，破壞臭氧層，也隨著氣流、風向四處溢散，一旦遇雨便成酸雨。酸雨會污染土壤和水質，傷害植物和動物，腐蝕建築物，嚴重威脅人類的健康與居住安全。

另外，熱帶雨林是地球珍貴生態系之一，它雖然只占全球 2% 的面積，但卻是全世界一半以上的野生動植物的生息地。雨林能消耗大量二氧化碳，生產氧氣，調節全球的氣溫及空氣，可說對全人類的生存關係重大。過去亞馬遜雨林提供了全球 40% 的氧氣，因遭濫伐，也使得全球增加 10% 至 30% 的二氧化碳。因此，現在聯合國出面保護南美洲的巴西熱帶雨林，甚至出錢補助，希望人們不要砍伐，但悲哀的是，南美洲的熱帶雨林也已逐漸消失中。

台灣前幾年，由於大家種檳榔，濫墾濫伐，於是在 921 地震中，整個南投縣走山嚴重，造成無數人命的傷亡。前不久美國的紐奧良受到卡翠納颶風橫掃（編按：2005 年 8 月），也死了近 2 千人，間接的原因之一，就是沼澤地過分開發的結果。所以現在環保問題，

《人間佛教》學報 · 藝文 | 第二十六期

已經不是哪一個人的問題，環保問題已經成為普世的、全人類的一個重要問題。

美國華德（Peter D. Ward）、布朗李（Donald Brownlee）二位教授所著的《珍稀地球》一書中，探討地球能讓生命生存的獨特性與珍貴性。從過去地球 10 次大滅絕的歷史中，他們歸納出地球滅絕的原因：「太熱或太冷，食物或養分不足，水、氧或二氧化碳太少（或太多），過量的輻射，不適當的環境酸度，環境毒素以及其他生物。在這些因素之一出現或有數項結合時，行星上多數的動植物就會滅亡，大滅絕因而發生。」從造成生物死亡的原因裡，我們應該警覺：「地球是不是已病入膏肓？」平時我們的身體有病就要找醫生；我們的地球生病了，也要關心它、挽救它，要為地球醫療，這是居住在地球上的每一個人的責任。

三、針對剛才大師所講的種種問題，我們應該如何「亡羊補牢」？如何做好環保工作和加強環保教育呢？請大師開示。

答：前面提到全球性環境汙染，和生態破壞所造成的危機，已經威脅人類的健康和地球的存亡。所以，1992 年 6 月初，聯合國在巴西里約熱內盧舉行地球高峰會議。這個被視為「搶救地球」的會議，主要目標就是要達成保護植物、動物和自然資源的協議。

談到環保，首重愛護地球，地球能活得長久，我們的子子孫孫才能在地球上安居樂業。過去有人說地球是我們的家，大地是我們的母親，它保護我們的生命，提供我們生存的一切條件，我們怎能不尊敬它、愛護它呢？世間上的問題都是人製造出來的，因此，提倡環保要靠人類自我覺醒。

世間萬物互相之間都存有因果關係，用怎樣的方法對待萬物，

佛教對「環保問題」的看法

萬物就會用同樣的方法對待我們。就像我們面對著高山，大喊一聲：「啊——」對面的山也會回我們一聲：「啊——」這是相對的概念。大自然的資源雖然能為我們所用，但是一旦過度消耗，自然也會反撲。我們看似渺小，但每一個行動都影響著全人類與宇宙間的互動。所以，如果我們要求得生存，就先要讓萬物求得生存。

如何做好環保工作呢？我想首先大家要能「惜福」。中國人的傳統道德觀念裡，一直有著惜福的環保意識。例如我們小時候，父母常跟我們說：「一個人，一天只能用七斤四兩水。」超過了，福報就透支了！福報猶如銀行存款，有儲蓄才能支出。唯有珍惜大自然各種資源，資源不虞匱乏，人類才能在地球上繼續存活。

有一位東方的學生到德國念書，他向一位老先生租了一間房子，房子裡設備齊全，除了床鋪、桌椅、電燈之外，還有冷氣。這個學生每次外出，電燈、冷氣常常沒關。房東告訴他：「年輕人，你要節約能源，電燈不用時要把它關起來。」這位年輕學生認為自己付錢租的房子，裡面的設備自己有主權愛怎麼用就怎麼用，因此很不以為然的說：「干你何事？」老先生說：「年輕人，這是我們國家的能源，每一位住在德國的人都應該愛護國家的能源，如果大家都不節約能源，你也浪費，他也浪費，我們國家的能源少了，國家會窮，大家的日子會難過。」



溫哥華佛光人響應「關燈愛地球」活動。

《人間佛教》學報 · 藝文 | 第二十六期

另外，一位美國老太太看到一個少年喝完汽水，罐子隨便朝地下一丟，老太太就說：「年輕人，罐子撿起來，不可以隨便亂丟東西。」少年回答：「這是大馬路，又不是你家，關你何事，要你多管閒事，我就是不撿起來。」老太太說：「怎麼不關我的事？這是我們居住的環境，你亂丟東西，垃圾到處留，讓我們的環境受到污染，讓我們的地價降低，怎麼不關我的事呢？」

所以，環境保護需要大家一起來。世間凡事都要靠各種因緣才能成就，平時我們的生活要靠士農工商共同成就，沒有農夫種田，我們哪裡有米飯可以吃？沒有工人織布，我們哪有衣服可穿？世界萬物都在供應我們生活之所需，我們應該好好珍惜。

除了要惜福、惜緣、惜物、惜時以外，尤其要惜生，世間萬物都有生命，我們不能只是愛惜自己的生命，也要愛惜他人的生命。這個世界沒有其他人的存在，就沒有各種成就我們的因緣，「我」也就難以生存了，所以為了讓自己能生存，我們要多多愛惜成就我們生命的各種因緣關係。

這些環保觀念必須從教育做起。首先大人要以身作則，做兒童的示範。如父母要教導子女尊重生命、惜福愛物；老師要教導學生尊敬長上、待人有禮等。尤其道德觀念的提升，公共環境的維護，都需要從教育上加強宣導。

四、誠如大師所說，世間上的問題，都是「人為」製造出來的，尤其人的「貪心」是傷害社會環保的最大根源，因為「貪」而使得社會充斥著暴力、貪汙、綁票等亂象，以致現在整個生存環境日益衰敗。請問大師，如何才能淨化社會呢？

答：剛才講到環境要靠大家來維護，同樣的，社會風氣的好壞，

生活品質的優劣，也與人脫離不了關係。我們常說要美化家庭、美化環境、淨化社會，其實如前面所言，最重要的是淨化每一個人的心。

語言是人與人溝通的橋梁，所以，淨化社會要先淨化語言，有的人口中儘說些不好聽的話，甚至說髒話罵人，像廁所、糞桶一樣汙穢、骯髒不堪。我們每天所說的話，要讓人生起歡喜心，《諸法集要經》說：「常說利益言，令自他安樂。」又說：「常以柔軟語，愛念於群生。」對他人要慈悲多說好話，不要吝於讚美，所言須能發人深省，提升道德，增加知識，這就是語言的淨化。

有句偈語說：「面上無瞋是供養。」世間最美的就是笑容，我們要多給別人笑容，時時以微笑來淨化面容。另外，現在社會上流行進修美姿、美儀等課程，以培養行儀舉止的優美。除肢體動作的美感之外，更要美化自己的行為，如不亂殺生、不竊盜、不邪淫，都是行為的淨化。

除此，食衣住行、舉手投足，乃至處事做人，都必須做自我的淨化。如飲食三餐，美味可口，為人之所欲，但粗茶淡飯，也能覺得別有滋味；衣服穿著，固然需要莊嚴整齊，但是即使老舊不光鮮，只要清潔淡雅，也無不好；居住深宅大院的房屋，固然很好，窩在簡陋小屋，也能如天堂；出門有汽車代步，快速敏捷，若無車無船，也能安步當車。還有，做事勤勞負責，求全求成；做人誠實正直，求真求圓；交往情真意切，接物至誠懇切。凡此，都是生活上的身心淨化。

世間的罪惡，人生的禍患，都是由於心無厭足而來。蘇東坡說：「人之所欲無窮，而物之可以足吾欲者有盡。」《出曜經》也說：「天雨七寶，猶欲無厭，樂少苦多，覺之為賢。」科技進步，物質文明

《人間佛教》學報·藝文 | 第二十六期

並不能令人少欲知足，欲望多，痛苦自然也多。能知足感恩的人才是世間上最富貴的人。能夠知足，不恃不求，就是至上的幸福。

人與人的相處，若能時時懷抱感恩的心情，則仇恨、嫉妒便會消失於無形，是非煩惱自然匿跡於無影。我們能時時以感恩的心來看這個世間，也會覺得這個社會很可愛、很富有。人不能離開社會獨立生存，而人與人之間的關係靠著「緣」來維持，因此，我們必須懂得結緣。結緣的方法很多，可以用財物結緣，用言語結緣，用力量結緣，用智慧結緣……身為團體中的一分子，不但應該隨眾隨喜，慈悲助人，廣結善緣，還須有智慧，能明理，並且互相尊重。

人類和大自然要和諧才能生存，家庭裡的老、中、青、男、女、老、少，要和諧才能美滿幸福；社會上各個機關及士、農、工、商，大家要和諧才能共生。和諧就像唱歌，雖然是二部合唱、四部合唱，聲音的高低強弱，樂器的節拍快慢，一定要互相配合，才能

演唱出優美的樂聲。我們國際佛光會倡導「三好運動」，身要做好事，口要說好話，心要存好念，每個人身、口、意都善美、淨化，就能與宇宙萬物和諧。所謂「心淨則國土淨」，心靈能夠淨化，社會自然就能美化，而呈現一片清淨、祥和的風氣了。



每個人身、口、意都善美、淨化，就能與宇宙萬物和諧。

五、除了「貪」以外，現代人為了滿足口腹之欲，毫無節制的濫捕濫殺，使得許多珍奇動物面臨絕種的危機，間接造成嚴重的生態破壞。甚至根據一項報告指出，以目前人類消耗自然資源的速度，和全球人口增長速度來測算，再過 50 年可能需要兩個地球才能滿足人類對自然資源的需求。這項警訊意味著，我們已面臨嚴重的能源危機問題。請問大師，如何宣導戒殺護生、節約能源等觀念，以挽救人類未來的危機呢？

答：剛剛提到，再過 50 年，這個地球的資源就會被我們用完。想一想，現在出生的孩子，到了 50 歲就沒東西可用，需要第二個地球了；第二個地球在哪裡？繼續耗費下去，第三個地球又在哪裡呢？我覺得美國執政當局很愛護自己的國家，他們現在到國外買汽油、石油，自己國家的石油則留著以備不時之需，或將來能源匱乏時才用。當然最終還是會取用完。

我覺得人類實在辜負宇宙萬物，對地球的剝削更是過分，例如一頭牛活著時，為我們耕田犁地，負重載物，又提供牛奶給大家喝，到最後年老力衰，沒奶了，我們又吃牠的肉，還用牠的皮做皮鞋、皮帶，總之，對牠榨取得一點也不剩。有時想想人類真的很自私！所以環保首先要尊重生命，環保是對地球的愛護，護生是對生命的重視。我們總自認人類是萬物之靈，其他動物都是應該給我們吃的，假如現在有一隻老虎、獅子吃了人，或許牠也會說這個人應該給我們老虎、獅子吃的，這個道理是相通的，不是嗎？

曾經有人說：「人類的平均壽命愈來愈長，大自然的壽命愈來愈短。」因為人的保健有方，加上欲望無盡，大自然的資源卻有限有量。根據台灣大學「全球變遷研究中心」的研究統計，地球承載 65 億的人口，在人類無節制的揮霍下，大氣二氧化碳濃度每年增加

《人間佛教》學報·藝文 | 第二十六期

1 個 PPM（用來評估水或空氣中物質含量的單位），森林面積每年少 1 個南韓，地球生物每年絕滅 2 萬 7 千個種，每秒鐘消耗 1 千桶原油……

過去曾發生過全球性的能源危機，當時大家都很恐慌，但是僥倖度過之後，難保以後就不會再有能源危機嗎？一般家庭、企業公司都會有經濟開銷，都有所謂的財務預算，也懂得「開源節流」的重要。所謂「開源節流」，不一定只限於金錢、物資，其實人心之貪瞋癡，才是造成生態破壞、能源危機的主要原因。

所以，我認為開源節流應該「開佛法之源」。佛法就是我們的源頭，有佛法就有慈悲，就有智慧。一個人即使物質生活欠缺，只要有慈悲、有智慧，生命就會變得充實、富有；也要開發我們的慚愧心、感恩心、歡喜心、感動的心，和勤勞、誠實等美德。如果人人都有佛法，都能點亮信仰的燈，開啟心中的真如佛性，就不會盲目挖掘外在資源，做出損人損物又不利己的事了。

節流，節什麼流？要節省我們的用錢，節制我們的貪心。我一生自覺自己不要錢，也不好買；因為我不要錢，不好買，所以才有錢建設佛光山，建設世界。我「以無為有」，淡泊是我的節流，愛惜時間是我的節流，每一個信徒的發心，我都珍惜它、寶貴它，這就是我的節流。

很微妙的，世界上注重環保、注重心靈修行的，大多是一些貧苦大眾，他們總是節約能源，不敢輕易浪費；而最浪費能源的人大都是一些富有的人，他們用錢不在乎，既不惜福也不環保。

所謂「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」。古人常提醒我們要愛惜光陰，因為珍惜時間，就是愛惜生命。雖然我們永恆的生命不會死，但是，這一期的生命死了以後，下一期的生命究竟是什麼

麼？誰也不知道；既然不知道，就不用多妄想、多計較，將這一期的生命好好愛惜，好好運用，才是最重要！

愛護地球，除了建立節約能源的觀念，也要愛惜其他的生命。據說在加拿大，釣魚的人



每個人身、口、意都善美、淨化，就能與宇宙萬物和諧。

如果釣到的魚沒有一尺以上，要把牠再放回去，讓牠繼續活命、生長；在澳洲，規定每天只准釣幾條魚，多了就要受罰，這也是環保的觀念。反觀台灣，常常釣魚不夠，還要趕盡殺絕的電魚。

即使像放生這種好事，實行到後來也往往成為不當的行為。例如為了自己過生日，特地叫商人去捕魚、抓鳥來放生，結果在一抓、一放之間，動物已死去不少；有的動物放生之後適應不良，也會陸續死去。甚至有人到南美洲，帶了很多食人魚到台灣放生，也有人到佛光山放毒蛇、烏龜、流浪貓、流浪狗等，名為放生實際卻是致死，且破壞生態平衡的行為。

其實最好的放生就是「放人」，能給人因緣、幫助別人，讓許多人得到幸福，以及孝順父母、敦睦鄰里、對人尊敬等等，都是「戒殺護生」最究竟的環保護生。

《人間佛教》學報·藝文 | 第二十六期

六、確實，每一個人都須建立正確的環保觀念。接著請問大師，我們如何在生活中隨手做好環保，以期讓我們的地球逐漸恢復原來完整的面貌，讓大家都保有優良、健康的生活品質呢？請大師為我們開示。

答：環保應該從每一個人的日常生活做起，我覺得過去的佛教叢林非常重視環保，出家人的生活也很簡單，所謂「衣單二斤半，洗臉兩把半，吃飯四句偈，過堂五觀想」，即是指學道者所擁有的衣物，加起來只能有二斤半重；洗臉所使用的水，剛好可以弄濕兩次臉，可說極盡儉樸；吃飯前要合掌念四句偈，並且要食存五觀，不貪口味，不揀擇食物的好壞粗細，只是為辦道修業才接受供養。

佛門的觀念認為東西愈少愈好，出門、搬家才不麻煩；飲食吃得少，腸胃沒負擔，身體才會健康。如清末民初的高僧弘一大師，他的生活就非常儉樸，一條毛巾用了三五年，已破爛了，他還說可以再用一段時期；中國大陸寒冷，他一頂帽子戴了二十、三十年，仍捨不得替換。另外，唐代法常禪師，在大梅山下，築有一間簡陋茅蓬，四周翠松環抱，寧靜安詳。他寫下一首膾炙人口的詩偈：「一池荷葉衣無盡，數樹松花食有餘，剛被世人知住處，又移茅舍入深居。」他於深山無人居住處，以荷葉為美衣，以松子為佳肴，以雲巖為居處，以麋鹿為伴侶，不求名聞利養，只恬淡度日，隨緣度眾；這不就是簡單的環保生活嗎？

一個人用得太多，不一定很好。例如，幾十年前我們看報紙，一份報紙只有兩張半，後來增加到三張，覺得滿快樂的，但是到現在暴增到一份有十幾張，就覺得很苦惱，因為看不完那麼多啊！過去電視只有三台可看，現在有超過一百多家電視台，轉到最後，乾脆不看。我們平日使用的東西，如果少一點，思想也會變得清明單

純，例如不花太多時間看電視，省下來的時間可以用在讀書、思考或親近大自然，我覺得這不但對萬物是環保愛護，對自己也是一種「心靈環保」。

常有信眾誇我很聰明，我認為我的聰明是從「惜字紙」而來。記得在叢林受教時，一張紙不僅兩面都會利用，連字裡行間的空白處也會擠上幾個字，有時還會用色筆在紙上再寫上一遍，除非到真沒有辦法分辨時，才會不捨的丟棄，我確信自己是積了此福報才開智慧變聰明的。所以說，惜福可從「回收廢紙」開始。

日常生活中，隨手一揉，都是在浪費大地資源，在不可避免的消耗下，積極配合「廢紙回收」，讓可用的資源再生，即是一件功德。根據統計，種一棵樹要花 10 年的時間，砍一棵樹卻只要幾分鐘；嬰兒從出生到 2 歲，所用的紙尿布，必須用掉 20 棵樹；每回收一噸廢紙，可以少砍高 8 公尺、直徑 14 公分的原木 20 棵；印刷品採用再生紙，每月可以少砍約 40 萬棵原木。因此，回收廢紙製成再生紙，以循環利用，除了可以減少砍樹量，亦可間接救水源。

除了資源回收，其他在生活中能落實環保的，例如：

1. 吃的、用的適度即可，多買不用便成垃圾。
2. 多用瓷杯、環保碗，少用紙杯及免洗餐具。
3. 洗澡不用盆浴，採淋浴方式。
4. 不隨手亂扔東西，減少製造垃圾。
5. 家中照明設備改換成省電燈泡，並養成隨手關燈的習慣。
6. 調高冷暖氣的自動開啟溫度。
7. 回收看過的報紙及機油。
8. 買菜或買雜貨時，帶自己的背袋或購物袋，並選擇較少包裝的物品。

9. 把車子保養好，不讓它冒黑煙。
10. 經常檢查車胎，因為充氣不足的車胎容易壞又耗油。
11. 開車時，儘量少開冷氣。汽車冷氣是大氣層裡氟氯碳化合物的來源之一。
12. 多走路，多騎腳踏車。
13. 少開車，儘量利用公共交通工具；推行「高乘載」運動。
14. 購買可回收材料製成的器材和文具。
15. 減少肉食，因為生產穀類、蔬菜、水果所需的資源，是生產肉類的 5%；為了資源保育，儘可能多吃素食。

最近日本有位環保大臣，提議男性上班不要穿西裝，因為穿了西裝，到哪裡都要吹冷氣，很浪費能源。可見大家都警覺到能源有限，不能再任意浪費。如果每個人都具備環保意識，並如前面所言於生活中確切落實，我想地球會逐漸養息，逐漸恢復原貌，我們也可以擁有優良健康的生活品質。

七、我們知道，大師創辦的佛光大學，除了發起「百萬人興學」，還有不少信徒以「資源回收」所得來建大學。這件事情很有教育意義，也很令人感動，我們想要進一步了解，能否請大師開示？

答：佛光山開山 40 年了，記得過去許多人來佛光山參觀，離開後常常留下不少垃圾、廢物，因為垃圾不能隨便丟棄，我們請鄉公所來處理，鄉公所說一個月要收 100 多萬元。我心想遊客來佛光山留下的這些垃圾丟棄品，竟然要花費 100 多萬的處理費！實在划不來。於是我叫兩位職事發心做垃圾分類，然後賣給有關的機構作廢物再利用，一直到現在，我們不但不用給鄉公所 100 多萬元，「資源回收」所得，一個月平均約有 30 萬元左右呢！



佛光大學百萬人功德碑牆。（圖 / 人間通訊社提供）

說到佛光大學，剛開始我們發起「百萬人興學運動」，就是一個人 100 元，如此集合一百萬人的發心和力量，一年就能有幾千萬，大家一起來辦大學。實在很感謝台灣社會大眾的支持，當然這些錢是不夠的，創建大學不容易，硬體、軟體各方面的開支都是非常龐大的。

為了籌募佛光大學建校基金，很多人省吃儉用，開著資源回收車，去回收一卡車破舊的壞東西（整車可能賣不到多少錢），但是他們就這樣慢慢地累積。我記得有位太太每天做義工，參與資源回收，花費了時間、體力，衣服也弄得髒兮兮的。他那身分地位很高的先生心中非常不滿，問她每天出去像一條龍，回來就像一條蟲，到底在做些什麼？這位太太就叫先生一起來參加，剛開始先生很勉強，跟著做了幾次資源回收之後，他明白這是很有意義的事，也做出興趣來了。現在夫妻二人都成了佛光大學資源回收最得力的幹部。

另外，佛光山在台灣中部有一間道場，名為「福山寺」，這是

信徒們整整花了十年累積資源回收的款項蓋成的。當初任職當地的法師帶著信徒，在大街小巷設置回收點，不眠不休地從事回收工作。雖然資源回收所得不多，但是聚沙成塔，也一點一滴累積成建寺經費。這是我們善用環保建起來的寺院，原本打算取名為「環保寺」，後來想想寺院的名稱要有久遠性，還是叫「福山寺」，也符合環保是有「福報如山」之意。

日本有位禪師，他盛了一桶水給師父洗腳。師父沒用完，他就把水隨意一倒，師父呵斥他：「你怎麼如此糟蹋萬物的價值！一滴水，可以救活生命；一滴水，可以滋潤枯渴；一滴水，可以成為海洋；一滴水，可以流於無限。你怎麼可以輕易浪費掉呢？」聽了師父的訓誨，禪師汗流浹背；為了記取師父的教誨，他改名為「滴水」，以誌不忘。古訓：「一粥一飯，當思來處不易；一絲一縷，恆念物力維艱。」世間上，點滴都是因緣，怎能不珍惜呢？

「資源回收」本身就是一種惜福、環保的行為；以資源回收所得用來建寺院、建大學，更具修福修慧的雙重意義。我覺得不管是哪一種環保，都必須從教育下手、從觀念上改變，然後自己身體力行，不斷地倡導環保運動；環保是一個長期的運動，是一個長期的教育，希望我們大家共同勉勵。

八、佛教言「三界唯心，萬法唯識」。大師也曾開示指出，我們的心有如工廠，工廠的設備好，則運作正常，產品優良；設備不好，不但產品劣質，連帶破壞空氣、水源，造成環境汙染。請問大師，為了美化身心，我們應當如何做好心靈的環保呢？

答：一個人要活出高尚的生活品質，首先必須做好「心靈環保」，也就是要「淨化心靈」。《維摩經·佛國品》說：「若菩薩

欲得淨土，當淨其心；隨其心淨，則佛土淨。」即是說國土的清淨，主要取決於心的清淨。因此，除了注重地球上的環保工作外，內心的環保淨化更為重要。平常貪欲、瞋恨、嫉妒、邪見等盤踞我們的內心，汙濁我們的心靈，所以我們要把心內的貪欲心改成喜捨心、瞋恨心改成慈悲心、嫉妒心改成包容心、懷恨心改成尊重心，只要能將內心的惡念一改，所見所聞所接觸的事立刻就不一樣了。

如何才能把心中的垢穢清理乾淨呢？所謂「工欲善其事，必先利其器」，平時我們掃地要有掃把，洗衣服要有清潔劑，甚至打仗也要有精良的武器，同樣的，要做好心靈環保，也要有工具、武器。如正見、正信、慈悲、智慧、忍耐、勤勞、友愛、奉獻、犧牲、慚愧、懺悔等，有了這些工具，心靈就能清朗乾淨，就能打敗心中的煩惱魔軍，而所向披靡，攻無不克了。

1992年，佛光山為提倡環保，在一年一度的信徒香會中，特別舉辦「佛光山信徒身心環保淨化法會」，讓大家共同響應身心環保淨化運動，希望從內心的清淨，來影響心外世界，使之淨化。在活動中，我提出力行身心環保的12大德目：

1. 口中輕聲，不製造噪音。
2. 地上清潔，不亂丟垃圾。
3. 手裡禁菸，不汙染空氣。
4. 身心莊嚴，不行動粗暴。
5. 行動禮讓，不侵犯他人。
6. 面上微笑，不出現兇相。
7. 口中軟語，不出現惡言。
8. 大家守法，不要求特權。
9. 人人守紀，不違犯綱常。

《人間佛教》學報·藝文 | 第二十六期

10. 開支節儉，不任意浪費。
11. 生活踏實，不空蕩虛浮。
12. 凡事善心，不滋生歹意。

每個人做好心靈環保，從自己「身心淨化」中建設「淨土」，之後再把淨土落實在人間，才是最好的社會環保，諸如：

1. 實踐眼耳鼻舌身的淨土：眼露慈光、誠懇傾聽、常說愛語、對人關懷、鼓勵慰勉、隨手幫助等，就是六根的淨土。
2. 實踐行住坐臥的淨土：舉止端莊、行儀穩重、起居有時、進退有據，一切合乎律儀，就是行住坐臥的淨土。
3. 實踐人際間和諧的淨土：與人交往，熱忱主動，講話幽默，待人有禮，常存體諒，心懷感恩，人際和諧，當下淨土就在人我之間。
4. 實踐居家環境的淨土：居家環境，保持寧靜、整潔，懂得布置、美化，就是居家的淨土。
5. 實踐思想見解上的淨土：積極樂觀，凡事往好處想，不偏激、不消極、不悲觀，具正知正見，常想真善美的好人、好事，如此自能從思想上建立淨土。

總之，只要人人心中有佛，聽到的都是佛的聲音；心中有佛，說的話都是佛的語言；心中有佛，所做的都是慈悲的事情。那麼，即使生長在汙濁的娑婆世界，也能做好心靈環保，並進而營建一個清淨的國土。

九、大師曾說，佛教是個重視環保的宗教，可否請大師為我們開示，佛教在經典、教理上，對於環境維護、生態保育方面有一些什麼樣的觀念？

答：佛教是一個很有環保意識的宗教，佛教主張不僅對人要有愛心，對山河大地也要愛護，所謂「大地眾生，皆有佛性」、「情與無情，同圓種智」。佛教的環保思想，起源於釋迦牟尼佛對「緣起」的覺悟，他認為世間萬物都是眾緣和合所生，都有著相互依存的關係。例如在生活中，我們離不開陽光、空氣、水等資源，《毗尼母經》卷五，佛陀明示：「若比丘為三寶種三種樹：一者、果樹；二者、花樹；三者、葉樹，此但有福無過。」在《雜阿含經》裡，佛陀也說：「種植園果故，林樹蔭清涼，橋船以濟度，造作福德舍。穿井供渴乏，客舍給行旅，如此之功德，日夜常增長。」種植華果樹木，除了美化環境，更能淨化空氣，保護水源和大地，是利人利物的大功德。

阿彌陀佛是佛教有名的環保專家，他在因地修行時，發四十八大願，為建設清淨安樂的世界，歷經久遠時日，成就了零污染的西方極樂世界，那裡的建設是黃金鋪地、七寶樓閣、八功德水，房屋、樹木、花草、公共設施都非常美好。淨土中只有公益沒有公害，只有美好沒有髒亂。尤其在淨土世界裡，沒有三惡道的眾生，都是持守淨戒的善人，沒有空氣、水源、噪音、暴力、毒氣、核能等各種的汙染，氣候清爽宜人，人人身心健全，壽命無量，是徹底推行環境保護的最佳典範。其他如藥師佛的琉璃淨土、彌勒佛的兜率淨土，以及三世諸佛的清淨國土，無不是規劃完善的美好居處。

當前環保的問題有內在的心靈環保及外在的生態環保，心靈環保要靠大家淨化自己的貪、瞋、癡三毒；生態的環保，比方自然界的保育、空氣的淨化、水源的清潔、噪音的防止、垃圾的處理及輻射的防止等，則須靠大眾的力量來共同維護。在此方面，佛教主張：

（一）護生：護生，可以長養慈悲心。現代的人，不論是天上

《人間佛教》學報·藝文 | 第二十六期

飛禽、地下走獸，或海洋生物，無一不食。任意殺生，不但汙染心靈，增加暴戾之氣，也會破壞自然生態。佛教提倡不殺生而積極護生，戒殺護生，就是對一切有情生命的尊重，所以佛教的戒律對於動物的保護，有著積極的慈悲思想。《六度集經》記載，佛陀在過去世為鹿王時，曾代替母鹿捨身，感動國王制定動物保護區，禁止獵殺；阿育王廣植樹林，庇蔭眾生，設立動物醫院，規定宮廷御廚不得殺生，凡此都是佛教對於「野生動物保育法」的示範。

護生就是保護自然生態，不單是動物的保護，即使是一株草、一棵樹，都必須加以培植、愛護，因為它們對空氣的淨化和水源的保護，都有不可忽視的功用。甚至護生不只限於動物與植物，大自山河大地，小至日常生活的用品，無一不是我們愛護的對象。

（二）惜福：愛物惜福，本是生活的美德，但是現代社會，物質豐裕，許多人已習慣奢侈浪費，飲食日用無節制，或任意糟蹋丟棄，暴殄天物，不知惜福。有一個故事說，有位富翁，家財萬貫，生活奢華，常常將米粒丟棄在水溝裡。有位節儉的出家人，每天從水溝裡將這些米粒撿起來晒乾，並加以儲存。後來遇到饑荒，富翁淪為乞丐，這位出家人便以富翁過去丟棄的米粒施捨給他，富翁知道後，覺得非常慚愧。

這個故事告訴我們應該「當得有日思無日，莫待無時思有時」。時時提醒自己要勤儉惜福。佛門中，一切日常所需都是檀越所供養。《僧祇律》說：「皆是信心檀越減損口腹，為求福故，布施我等，所謂檀信脂膏，行人血汗，若無修行，粒米難消。」因此，古來祖師大德總是提醒弟子，應當心存感恩與惜福的心。

有道是「隻字必惜，貴之根也；粒米必珍，富之源也；片言必謹，福之基也；微命必護，壽之本也」。滴水如金，絲縷似銀。世

間上無論什麼東西，都是來之不易，因此要懂得珍惜。乃至金錢、時間、感情，都要愛惜。生活中能減少一點浪費，減少過度消耗，就是愛惜自己的福報。更進一步，我覺得不論與我有關、無關的事物，也要愛惜它、祝福它。像南美洲那麼遠的地方，如果地動山搖、經濟恐慌，必定也會影響到我們；巴西的森林，如果遭砍伐破壞，也會波及全地球的人類，所以萬事萬物都要珍惜。

佛教認為環保觀念的建立，應從人心開始，一般的環保是心外的，心中的清淨才是最大的環保。因此，國際佛光會一直積極投入淨化人心、教化社會的工作，如過去宣導「七誠運動」，呼籲大家一起「把心找回來」，同時透過環保認知與實際參與，舉辦植樹救水源、保護野生動物、賑災送溫暖、友愛服務、雲水義診等，這些都是有益世道人心，達到環保功效的事業、活動。

十、原來佛教的阿彌陀佛等都是偉大的環保專家！請問大師，除了諸佛以外，佛教歷代的祖師大德們，對於環保護生是否也有什麼具體的貢獻呢？

答：過去一般人認為佛教只會教人念經、吃素，對社會沒有貢獻，更遑論有先進的環保思想。其實在世界各國尚未實踐環保計畫前，佛教早已領先實踐環保工作；自古佛教對生態環境，就極為重視和保護，也有著深遠的影響。

自古「深山藏古寺」，佛教歷史上，許多高僧大德在胼手胝足開山建寺同時，也把荒山禿嶺植上各種樹木，成為綠蔭蔽天、青翠蓊鬱的森林，對水土保持的貢獻很大。除了維護山林，也常整治河川、修橋鋪路、珍惜資源，並於講經說法時，勸導大眾護生放生，提倡素食，培養大眾惜福的觀念，所以每位僧侶都可說是環保專

《人間佛教》學報·藝文 | 第二十六期

家。如泗州開元寺明遠法師，種植松、杉、楠、檜等數萬株，免除了淮水與泗水的氾濫。又如東都洛陽道遇法師，勸化善款，消除黃河龍門天險的水患。

唐代百丈禪師在江西百丈山墾山闢田，自立禪院，倡導「一日不作，一日不食」；他的弟子，開創黃檗山的希運禪師也是植樹栽松，勤於作務；後唐象山縣壽聖禪院住持永淨法師，曾經開田 300 畝，植松 10 萬餘株，對地方的水土保持貢獻很大。唐代南嶽玄泰



叢林裡一日不作，一日不食。
(圖 / 佛光山叢林學院提供)

上座，曾因衡山多被山民斬木燒山種田，危害甚鉅，於是作〈畚山謠〉，遠近傳播，上達於朝廷，而使皇帝下詔禁止燒山。唐代景岑和尚住在湖南長沙山，因山中松竹常遭人破壞，作了一首〈誡人斫松竹偈〉，以保護山林。

也有許多不為人知的禪僧、雲水僧，到處遊方，與大自然為伍，見山地行路困難，就自持鐵器，開闢山坡道路，方便路人行走，默默實踐利他的菩薩行。自古以來，僧侶植樹、護林的善舉實在不勝枚舉。

另外，《梵網經》菩薩戒云：「若見世人殺畜生時，應方便救護，解其苦難，常教化講說菩薩戒，救度眾生。」佛教的戒律思想，對動物的保護，有著積極的、平等的慈悲救濟觀念。如禪宗六祖惠能大師出家前，曾於獵人群中隱居 15 年，他時常伺機將獵人捕獲

的動物放生。永明延壽禪師未出家前，任華亭鎮將時，不時買魚蝦等物放生，有一次因手邊無錢，先暫借公款，事發後，被判處死刑，他坦然表示動用庫錢純為護生，自己並未私用一文，而獲無罪釋放。

蓮池大師居雲棲山時，山裡猛虎為患，他廣為村民誦經祈福，施食回向，由於至誠所感，長年虎患竟然得以平息，從此村民將蓮池奉為聖靈。他也在雲棲山中設立放生處所，專門救贖飛禽走獸，並命眾僧減省口糧以蓄養牠們，每年約需米粟 200 石，並定期為牠們宣說警策法語。蓮池極力禁戒殺生，提倡放生，著有〈戒殺放生文〉警誡世人莫濫殺無辜。隋朝智者大師曾居住在南方沿海一帶，他每天看著漁民撒網數百餘里，濫捕無數魚蝦，心中不忍，便以信徒供養的功德款，購買海曲之地闢為放生池。其他，像惠意法師以鉢中食物惠養群鼠；晉朝僧群禪師「寧渴而死，不趕擋道的折翅鴨子」；智凱法師不嫌汙穢，收養許多流浪狗，以及智舜的「割耳救雉」等，都是讓人尊敬的護生行為。另外，近現代的佛教居士豐子愷著有《護生畫集》，內容除戒殺、護生、善行之外，並彰顯因果報應，互助互愛的精神。他把佛教的慈悲具體表現出來，讓許多人因看了護生畫而棄葷茹素。

當初佛陀唯恐雨季期間外出，會踩殺地面蟲類及草樹新芽，所以訂立結夏安居的制度；佛教寺院為鳥獸締造良好的生存環境，所以不濫砍樹木，不亂摘花果，凡此均與今日護生團體的宗旨、措施不謀而合。而梁武帝頒令禁屠之詔，阿育王立碑明令保護動物，則是國家政府基於佛教「無緣大慈，同體大悲」的精神，大力提倡愛護動物的濫觴。

隨著自然環境的惡化，野生動物日益減少，生態均衡受到嚴重

《人間佛教》學報·藝文 | 第二十六期

破壞。近幾十年來，有心之士紛紛奮起，疾呼環保的重要性。「環保」這個名詞，在古時候雖未曾有，但是從僧侶們的所言所行，可以說都是在實踐環保的工作。

十一、過去常聽到「以自然為師」、「與大自然和平共存」的觀念。大師在國際佛光會的主題演說中，也曾談過「自然與生命」、「同體與共生」，可見大師對大地萬物、宇宙一切生命的珍惜和尊重。能否請大師開示，我們應該如何與大自然同體共生？

答：「同體共生」是現在這個時代，也是這個世界最開明、最美好的思想。所謂「同體共生」，就是要大家「同中存異、異中求同」，彼此包容、彼此尊重，就如人體的五官，要相互共生，才能共存。好比耳朵和眼睛，一個負責看，一個負責聽，彼此分工合作，才能共同生存。如果耳朵嫉妒眼睛，沒有眼睛看，走路就會有跌入山谷的危險；眼睛如果討厭鼻子，沒有鼻子來呼吸，可能就會一命嗚呼。

因此，佛教講眾緣和合，緣起是宇宙人生不變的真理，是因果的普遍法則，一切法的存在，是因緣而起的。《中論》說：「未曾有一法，不從因緣生。」這是說明宇宙萬有，沒有任何一個事物能夠獨立存在，包括現象界的有情與無情，都是因緣和合所生。《業報差別經》即言：「若有眾生，於十惡業多修習故，感諸外物，悉不具足。何等為十？一者、以其殺生業故，令諸外報大地鹹鹵，藥草無力；二者、以其偷盜業故，感外霜雹、螽蝗蟲等，令世饑饉；三者、以其邪淫業故，感惡風雨及諸塵埃；四者、以其妄語業故，感生外物皆悉臭穢。」由此可知，我們如果造了殺生、偷盜、邪淫、妄語、綺語、兩舌、惡口、貪欲、瞋恚、邪見等十惡業，不但危害

自己和別人的身心世界，也危害器世間的國土世界。相反地，行十善業，則可改善生態環境惡化的共業。因此，從人類與動植物的互動關係來看，不論人與人、人與動物、人與礦植物等，莫不息息相關，這就是所謂「同體與共生」的理念。

佛教認為自然界的林林總總，萬事萬物的生滅變化，總離不開物質與精神的「色、心」二法。從小至一麻一麥、一微塵一心念，大至山河大地、須彌法界，總不出色心的範圍。自然界的一切物質，都是由一種或多種物質所構成的，其存在的理則也是相互關係條件的配合，例如颶風、雷電、火山爆發、地震和冰川等自然力量，會造成許多傷害，但是在其他方面，它們也為大地和人類增加許多養分。

以閃電為例，雷電會造成人類、動物傷亡及財物損失，並引起森林大火。可是從另一個角度來看，如果沒有閃電，植物的生存就會受到影響。因為氮是植物的主要食糧，但是地球大氣中的氮不能溶解於水，對植物毫無用處，必須經過某種變化後，才能被植物吸收。閃電能觸發這種氮元素的化學變化，使氣體狀態的氮溶於水，變為植物可吸收的氮。假如沒有閃電，就沒有水溶性的氮，緊接著樹木的生長就受到阻礙，人類的生存也會受到影響，因為我們呼吸的空氣，是綠色植物將陽光、二氧化碳和水轉化為食物，並且補充空氣中的氧，而提供給我們人類的。

雖然這只是大自然界中的一個例子，但也充分說明大地萬物都是同體共生，都是相依相待，相互關係的生存。如《增一阿含經》所言：「猶如鑽木求火，以前有對，然後火生；火亦不從木出，亦不離木。若復有人劈木求火，亦不能得，皆由因緣會合，然後有火。」自然界一切事物和現象的生起與變化，都有相對的互存關係

及條件，沒有永恆固定不變的自體。緣起的理則甚深，譬如因陀羅網交錯反映，重重影現，微妙而錯綜複雜。

惠能大師言「一切萬法不離自性」，這真如自性是萬有的根源，是自然界的本體。僧肇大師說：「天地與我同根，萬物與我同體。」凡人總是以見聞覺知來看大自然，但是我們不要忘了，我們本自具足的真如自性能與大自然界互相感應。

自然，就是人心，就是真理，就是天命，就是宇宙的綱常。唐朝太守李翱聽說藥山禪師是大名鼎鼎的高僧，很想見一見他的廬山真面目。在一個山頭的松樹下，李翱找到正在禪坐的藥山禪師，十分恭敬地請求開示，藥山禪師卻睬都不睬，李翱等了許久，終於忍不住說：「真是聞名不如見面！」說完，正要離開，藥山禪師忽然開口迸出一句：「你何必貴耳賤目呢！」李翱一聽，頗為窘迫，於是問禪師何為「道」，藥山禪師就一手指天，一手指著身旁瓶子的水，說「雲在青天水在瓶」。李翱當場疑團盡釋，寫了一首偈：「練得身形似鶴形，千株松下兩函經；我來問道無餘說，雲在青天水在瓶。」

一般人之所以有種種痛苦的產生，是由於與大自然界的人、事、物、境，處於對立、不能調和的狀態。大自然，一以言之就是「道」，如雲在青天，卷舒自如；如水在瓶中，恬靜澄澈。世間事也是一樣，合乎自然，就有生命；合乎自然，就能成長；合乎自然，就會形成；合乎自然，就是善美。

如果我們能奉行佛法，藉大自然的景物而認識自家的真實面目；或因我們真如自性的本體，而賦予山河大地真實永恆的生命，體悟自他不二、凡聖一如、物我一體、心境合一的道理，就會細心守護大自然，與大自然和平共存，而時時有著「我見青山多嫵媚，

料青山見我應如是」的美好情境了！

十二、所謂「冰凍三尺，非一日之寒」，今日舉世面臨嚴重的環保問題，其實並非一夕造成，許多科學家早有預警，可惜大家置若罔聞。現在大家終於意識到環保的重要，不少環保人士也一再奔走、呼籲。最後再請問大師，在此時刻，我們應該如何具體的來共同參與、響應環保運動呢？

答：每年到了4月22日，總見全球各地展開「地球日」的各種慶祝活動。環保團體大聲疾呼「保護地球」，政治人物、企業界則虛應故事的回應幾聲，一日過後就消聲匿跡；難道我們對地球就只是「一日環保」？

要具體響應、參與環保運動，首先每個人必須具有環保的觀念，養成環保的習慣，平時講說環保的語言，例如多說好話，促進社會和諧等。此外，舉辦環保會議，舉行環保講座，撰寫環保文章，獎勵環保人士等，都能喚醒和激勵人們的環保意識。尤其要如前面提到「美國歐巴桑」、「德國老公公」那般「多管閒事」，將周圍環境乃至整個國家、地球，都視為「生命共同體」來愛惜，能如此，必定績效顯著。

總之，環保要靠大家一起來，而且最重要的是，人人應該從日常生活中力行環保生活，例如：日出而作，日落而息，生活有規律，吃的、用的要適可而止，多了不用就是浪費。平時多到郊外去接受自然的空氣，不要一天到晚待在家中吹冷氣、看電視，不但費電，而且無益身體健康。

再者，為了拯救地球，我們必須減低汙染，避免使用容易造成汙染的產品，如塑膠袋、保麗龍和含鉛的汽油等，其中尤以塑膠造



人人都必須具有環保觀念，養成環保習慣。

成的公害最大。塑膠本身是一種化學合成物，使用時即潛藏危機，用來裝盛食物，在高溫時，聚合劑的析出，容易造成食物中毒，導致肝癌和昏睡等病症；使用過後，因其已非大自然的一分子，無法自然分解、腐化，以火焚燒，還會產生致癌的氯化氫毒，用土掩埋則萬年不腐。因此，有識之士選用家庭器

具用品時，應當少用塑膠製品，儘量選用可回收再利用的製品。

其他具體響應環保運動，我們在生活中可以力行的，除了前面所言的家庭用水、用電要節約；不浪費消耗性的物品，如衛生紙等。我們購物時，要購買耐久而非隨手可丟棄的物品，如陶製茶杯、餐具，可換刀片的刮鬍刀；家庭用品可以到批發商大批購買，或買大箱的洗衣粉、濃縮可稀釋的洗潔精，儘量減少包裝的浪費；優先選用可回收的玻璃和金屬容器；組織請願團，要求當地商店、超級市場減少包裝及塑膠品的使用等等。

工作上，儘可能回收辦公室的丟棄物，如信件、便條紙、影印紙、報紙、紙箱、鋁罐、玻璃瓶罐、塑膠、X光片、電池、鐵絲、鉛、鐵、銅器……利用電子郵遞以取代信紙，公告或便箋儘可能採傳閱方式，減少複印數量，文件儘量兩面複印，以及捐贈廢棄的家具、辦公設備給需要的機構等，都是一種實際的環保行動。

水，是生命不可缺少的養分，但是飲用水的安全性已是全球嚴

重的問題。其實，地下水的污染大都來自於人類的活動，這些活動包括垃圾掩埋、農作及草地維護、化糞池、地下水池、意外外洩等。除了工業界，家庭的許多清潔劑如：水槽、浴廁之清潔劑，去汙劑、除油劑、去漆劑等，也都含有污染性的化學品。有些化學殘留物進入地下水，流入飲用水井、廚房水龍頭；有些化學殘留物連同泥砂被沖蝕到河川，為河流中的幼蟲、魚類食用，魚類再被其他動物和人類果腹。於是，我們人類製造污染，也自食惡果，接受食物鏈的殘害。所以，關心水資源，我們應儘量減少清潔劑、殺蟲劑的使用。

雖然在 1996 年全世界就已禁止使用氟氯碳化物，但是，大概要等到 100 年，大氣層中的氟氯碳化物才會消失。為了拯救臭氧層，不讓它繼續惡化，我們要避免購買含氟氯碳化物的物品，如保麗龍餐具及其他製品；汽車、冰箱、冷氣也都含有氟氯碳化物，要時常檢查是否有洩漏。

現今，全世界環保團體無不致力於環境維護與生態平衡，凡為「地球村」的成員，都有責任關心「地球村」的永續生存。我們人類使用地球，但並不是擁有整個地球，在 150 年前，美國一位印第安酋長西雅圖，就說了一句震撼世界的名言：「地球不屬於我們，我們屬於地球；我們人類只是蜘蛛網中的一絲一縷罷了。」佛法也明示情與無情都是「此有故彼有，此無故彼無」的同體共生關係。在遷流不息的轉變中，即使極小的塵埃都與環境有微妙的關係，我們對於內心的塵垢，固然要努力消除、轉化，對於外在的污染，也應喚起群體意識，力行環保，才能重新建立一個身心、內外都清淨美好的世界。

——選自《星雲大師全集 35 冊·人間佛教當代問題座談會 1》