

【當代問題座談紀實】之十九

佛教對「環保問題」的看法

星雲大師講

弟子 滿觀記錄

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、空氣水質污染、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爲。

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、思想不被污染，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。爲了淨化心靈，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」、「七誠運動」、「慈悲愛心列車」、「三好運動」等心靈環保的活動。

二〇〇五年十月，大師在西來大學遠距教學時，學員提問許多環保相關問題，大師一一作獨特精彩的開示。接下來，一年一度分別於十一、十二月，在香港、台北舉行的〈佛學講座〉，也從「環保十問」中，論述和我們每一個人息息相關的環保問題。以下是三場講演的綜合紀錄。

時 間：二〇〇五年十月七日晚間七時三十分至九時

地 點：美國西來大學遠距教學教室

主 持 人：星雲大師

英文翻譯：妙光法師

對 象：西來大學學生及加拿大滿地可、溫哥華、美國紐約、聖路易、奧斯汀、休士頓、舊金山、佛立門、聖地牙哥、台灣等十個地區之數百名學生透過網際網路同步上課

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，就是環保意識的提昇。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。

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。正見好比我們照像，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。《菩薩睺子經》說睺子菩薩「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，怕污染了大地。睺子菩薩那麼愛護大地，也可以啓示佛弟子要懂得重視環保。

爲什麼要重視環保、愛護大地呢？因爲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，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、三個月就會破壞了。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。其他如現代人爲了滿足口腹之欲，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，都是因爲溫室氣體增生，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七十億噸，地球溫度升高了〇·六度，預測到了二一〇〇年，地球溫度將升高五·八度，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，它雖然只佔全球百分之二的面積，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四〇%的氧氣，因遭濫伐，也使得全球增加一〇%—三〇%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，於是在九二一地震中，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，也死了幾十萬人，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，已經不是哪一個人的問題，環保問題已經成爲普世的、全人類的一個重要問題。

美國華德（Peter D. Ward）、布朗李（Donald Brownlee）兩位教授所著的《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。從過去地球十次大滅絕的歷史中，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污染，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，一九九二年六月初，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，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唸書，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。」

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土農工商共同成就，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，所以爲了讓自己能生存，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。尤其道德觀念的提昇，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「人爲」製造出來的，尤其人的「貪心」是傷害社會環保的最大根源，因爲「貪」而使得社會充斥著暴力、貪污、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，也與人脫離不了干係。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樑，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、糞桶一樣污穢、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，提昇道德，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，更要美化自己的行爲，如不亂殺生、不竊盜、不邪淫，都是行爲的淨化。

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，爲人之所欲，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，不伎不求，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……。身為團體中的一份子，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」，心理能夠淨化，社會自然就能美化，而呈現一片清淨、祥和的風氣了。

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，再過五十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，再過五十年，這個地球的資源就會被我們用完。想一想，現在出生的孩子，到了五十歲就沒東西可用，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，或許他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：「人類的平均壽命越來越長，大自然的壽命越來越短。」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，地球承載六十五億的人口，在人類無節制的揮霍下，大氣二氧化碳濃度每年增加一個 ppm（用來評估水或空氣中物質含量的單位），森林面積每年少一個南韓，地球生物每年絕滅兩萬七千個種，每秒鐘消耗一千桶原油……

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，只要他有慈悲、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，開啓心中的真如佛性，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？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，也要愛惜其他生命。據說在加拿大，釣魚的人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爲不當的行爲。例如爲了自己過生日，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，都是放生卻致死，且破壞生態平衡的行爲。

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。

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？請大師爲我們開示。

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，只是爲辦道修業才接受供養。

佛門的觀念認爲東西越少越好，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，以荷葉爲美衣，以松子爲佳餚，以雲巖爲居處，以麋鹿爲伴侶，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，因爲看不完那麼多啊！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，我認爲我的聰明是從「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，種一棵樹要花十年的時間，砍一棵樹卻只要幾分鐘；嬰兒從出生到二歲，所用的紙尿布，必須用掉二十棵樹；每回收一噸廢紙，可以少砍高八公尺、直徑十四公分的原木二十棵；印刷品採用再生紙，每月可以少砍約四十萬棵原木。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：

- 吃的、用的適度即可，多買不用便成垃圾。
- 多用瓷杯、環保碗，少用紙杯及免洗餐具。
- 洗澡不用盆浴，採淋浴方式。
- 不隨手亂扔東西，減少製造垃圾。
- 家中照明設備改換成省電燈泡，並養成隨手關燈的習慣。
- 調高冷暖氣的自動開啟溫度。
- 回收看過的報紙及機油。
- 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。
- 把車子保養好，不讓它冒黑煙。
- 經常檢查車胎，因為充氣不足的車胎容易壞又耗油。
- 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。
- 多走路、多騎腳踏車。
- 少開車，儘量利用公共交通工具；推行「高乘載」運動。
- 購買可回收材料製成的器材和文具。
- 減少肉食，因為生產穀類、蔬菜、水果所需的資源，是生產肉類的五%；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，我們想要進一步瞭解，能否請大師開示？

答：佛光山開山四十年了，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一百多萬元。我心想遊客來佛光山留下的這些垃圾丟棄品，竟然要花費一百多萬的處理費！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一百多萬元，「資源回收」所得，一個月平均約有三十萬元左右呢！

說到佛光大學，剛開始我們發起「百萬人興學運動」，就是一個人一百元，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作義工，參與資源回收，花費了時間、體力，衣服也弄得髒兮兮的。她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。現在夫妻兩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，造成環境污染。請問大師，爲了美化身心，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，內心的環保淨化更爲重要。平常貪欲、瞋恨、嫉妒、邪見等盤踞我們的內心，污濁我們的心靈，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。

一九九二年，佛光山爲提倡環保，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十二大德目：

- (一)口中輕聲，不製造噪音。 (二)地上清潔，不亂丟垃圾。
- (三)手裡禁煙，不污染空氣。 (四)身心莊嚴，不行動粗暴。
- (五)行動禮讓，不侵犯他人。 (六)面上微笑，不出現兇相。
- (七)口中軟語，不出現惡言。 (八)大家守法，不要求特權。
- (九)人人守紀，不違犯綱常。 (十)開支節儉，不任意浪費。
- (十一)生活踏實，不空蕩虛浮。 (十二)凡事善心，不孳生歹意。

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：

- **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。
- **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。
- **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。
- **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。
- **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，即使生長在污濁的娑婆世界，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，《毘尼母經》卷五中，佛陀就明示：「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、核能等各種的污染，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，無不是規畫完善的美好居處。

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，不論是天上飛禽、地下走獸，或海洋生物，無一不食。任意殺生，不但污染心靈，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，因為他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曬乾，並加以儲存。後來遇到飢荒，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唸經、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，曾經開田三百畝，植松十萬餘株，對地方的水土保持貢獻很大。唐代南嶽玄奘上座，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〈誠人斫松竹偈〉，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，曾於獵人群中隱居十五年，他時常伺機將獵人捕獲的動物放生。永明延壽禪師任華亭鎮將時，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，施食迴向，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，每年約需米粟二百石，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」；智凱法師不嫌污穢，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：每年到了四月二十二日，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。尤其要如前面提到的像「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：日出而做，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，爲了拯救地球，我們必須減低污染，避免使用容易造成污染的產品，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份子，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，去污劑、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。

雖然在一九九六年全世界就已禁止使用氟氯碳化物，但是，大概要等到一百年，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，在一百五十年前，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，才能重新再建一個身心、內外都清淨美好的世界。