



生活實用
智慧隨身書

日常修行



心靈環保綠生活

聖嚴法師 著



小改變大未來——理念篇 3

人與生存的環境對話 4

環境保護 9

知福惜福做環保 19

認識心靈環保 30

人人都當環保警察 42

綠生活動起來——實踐篇 47

歡喜地吃，自然地吃 48

保護環境多素食 57

究竟是「需要」，還是「想要」？	66
珍惜現有的福報	78
生活心倫理	87
提倡環保的民俗節慶	99
如何落實辦公室環保？	111
如何培養惜福的觀念？	117

小改變大未來

——
理念篇



人與生存的環境對話

在邁入二十一世紀的今天，不論已開發或開發中國家，都已日漸了解環保工作的重要性，也或多或少已投入了環保工作的行列。不過，仍有兩個觀念，尚待加強落實。

首先，就珍惜資源來說，多數國家都知道保護境內資源的可貴，卻無視於其他國家的自然資源也應當受到保護。地球資源是全體生命所共有的，不可能因為個人掃好自家門前雪，就算是做好了環保工作。因

爲海洋資源、大氣資源及地底資源，雖有每個國家的領海、領空、領土區分，然而資源卻都是同屬於地球全體而不可分割的。如果保護自己國家的資源，而希望大舉開發破壞其他國家的自然資源，這還是加速破壞了地球環境的安全。

在我們減少破壞環境資源的同時，也應思考地球永續發展的課題。農業時代，人們的需求少，需求與供給之間尚能保持平衡，人類從農作物獲取養分，然後又將廚餘物的堆肥，回饋給農作物，大自然因此能夠生生不息。

此外，就環保的意涵來說，除了大自然需要保護之外，也應該重視社會環境的保護。所謂社會環境，就是人與人之間的互動關係。而社會環境破壞的原因，就在於人我之間的矛盾與衝突，包括個人與個人之間、團體與團體之間、政黨與政黨之間、國家與國家之間、宗教與宗教之間；甚至在同一個團體內也會因為理念不同，運作不一，形成對立的摩擦。

如何加強落實對於自然環境及社會環境的保護？只有從減少人類的貪欲著手。對於物質的欲望，多數人總是不能滿足的，哪怕早就超越了實際的需要，依

舊貪得無厭。於是，社會環境和自然資源就難免要受害遭殃了。

當人們用心於你爭我奪、爾虞我詐的伎倆時，其實就是對社會環境的摧殘。而明知自然資源有限，人類卻不以智慧來保育、維護、生產，反以權謀、暴力、殺雞取卵的方式加以鯨吞和蠶食，必然會對我們居住的環境造成無法補救的損害。

但從各方面來看，如今的環境生態已不復以往，要想保護自然與社會環境，必須要更進一步改變行爲與觀念，其中最重要的是要回歸根本，從環保觀念的

改善著手，這也就是法鼓山要提倡「心靈環保」運動的原因了。

（摘錄自《人間世》）

環境保護

佛教是非常重視環境保護的宗教，釋迦牟尼佛出生在藍毘尼園，在林中修道，在樹下成道，在鹿野苑初轉法輪，佛陀教化弟子的幾個大伽藍道場，都是園林，例如祇園、竹園、庵羅園等，乃至最後涅槃，也在娑羅樹下，所以告誡出家弟子們，樹下一宿之時，那就要當作自己的家來愛護。

佛在經律之中，也告訴大家，不僅要愛護一切動物，乃至草木也不可任意傷害，把一切草木，視作眾

生生生活的家園。在本生故事中的菩薩，曾經是一隻小鳥，為救森林火災，便奮不顧身地以羽取水滅火。《華嚴經》中的一切山水草木，都是大菩薩的化現，因此相信一切生物無生物都是佛的法身，不僅黃花翠竹皆說佛法，石間的頑石，也能領會佛法。所以，佛教徒會把我們生存的環境，當作自己的身體來看待。佛教徒的修道生活是絕對簡樸清淨的。

可惜我們的世界，由於過度的開發，化學藥品的濫用，造成自然資源的迅速耗損，自然環境的急速破壞，各類物種的快速消滅，也就等於加速了地球末日

的早日來臨。人類雖都不希望地球的末日來得這麼快，卻又很少能在這種危機意識下，來共同努力搶救地球的命運。大家仍舊每天每天消耗更多的自然資源，製造更多的廢棄物，汙染大地、汙染大氣，汙染河川海洋。熱帶雨林的面積愈來愈小，生物的種類愈來愈少，沙漠化的土地擴展得愈來愈快。如果不再加以控制及改善，不待地球毀滅，人類便已絕跡了。

現代世界，大家也都知道要保護我們生存的環境，採取垃圾減量，垃圾分類、資源回收，重複使用。但是我們依舊在每天消耗大量的能源，製造大量的廢棄物及

汙染物。在古老的農牧時代，垃圾可以成爲回歸自然的肥料及泥土，可是，現代的工商業所消耗的自然資源，是永遠無法彌補的，現代文明產生大量汙染，就像爲大自然製造了大量的癌細胞一樣可怕。

我們並不詛咒現代化的工商業及快速發展的科技生產，但是我們不得不呼籲全世界的宗教及精神領袖們，共同來勸導全人類，在從事工商業及科技生產的同時，必須負起保護環境的責任，絕對不能僅爲科技生產的好奇，不能僅爲工商業的財富競爭，便持續不斷地破壞我們賴於生存的環境，否則人類的歷史不會

再有一千年了！

自然資源的浪費及自然生態的破壞，原因是人類貪便利、貪財富的心理所造成，如果能夠實現佛陀所說「少欲知足」、「知足常樂」的遺教，我們只要願意用智慧的頭腦來處理問題，用勤奮的工作來從事生產，不用人與人爭，不用人跟自然爭，就會過得非常快樂。所以我們的團體在以如下的四句話，互相勉勵：

需要的東西不多，
想要的東西太多；

需要的東西才要，

想要的東西不重要。

人類如果爲了滿足大家的想要，消耗了自然資源，破壞了生態環境，就像是借債養債，就像是割了腿部的肌肉來滿足口腹的飢餓，借債養債，負債愈來愈多，剝肉療飢，等於慢性自殺。可惜的是人類被一時的方便及私人的利益沖昏了頭，還有人說出什麼：未來的科技能夠修正現代人類造成的錯誤，後來的科技可以解決當今科技產生的問題。又說什麼：有一批人製造出問題，就有另一批人設法處理問題；先有破

壞的現象，人類才有進步的智慧。這是非常不負責任的觀念，現代人的各類生產及製造，若不同時周密地注意到保護環境及珍惜資源的措施，就等於為日後人類的環境到處埋設了地雷。所以我們必須呼籲全世界的宗教及精神領袖們，不僅要為環保工作的成功祈禱，更應該親自投入全面性的環保運動。

我所說的全面性的環保運動，除了珍惜自然資源的保護生態環境，以及垃圾減量、再生使用、清潔簡樸、不製造污染物等的生活原則，更應學習著尊敬生命尊重他人，時時要提醒自己：除了自己之外，尚有無數的他

人，除了我們這一代，尚有無數的後代子孫。

因此，我們這個僅有一百多萬成員的佛教小團體法鼓山，近十年來，正在推展一個共有四大項目的環保運動：

- 一、自然資源的愛惜及生態環境的保護。
- 二、家庭生活的整潔及日常用品的簡樸。
- 三、人際禮儀的提昇及社會禮俗的改良。
- 四、不以一人一族及一時一地的立場做考量，當以全時空的全人類，都受到生存的保護，都擁有生活的權利，都感到生命的尊嚴，做為考量的立場。

簡單地說，以上的四項環保運動，就是自然環保、生活環保、社會環保、心靈環保。一般人士的環保工作，大多偏重於一、二兩項的物質層面，我們做的環保工作，必須從物質層面深入到社會及觀念等的精神層面；環保必須和我們各人的宗教信仰及哲學思想結合成為一種使命性的任務，環保才不致變成僅是標語性質的口號。因此，嚴格地說，人類心靈的淨化，比環境的淨化更重要，如果我們的心靈能夠沒有罪惡的意圖也不受環境的汙染，我們的生活環境也不會被我們破壞及汙染。不過，對於一般人，當從養成

保護物質環境著手做起，然後次第昇華而深入到精神層面的環保修養。

(摘錄自《致詞》)

知福惜福做環保

除了少數的人，恐怕連「環保」這個名詞與觀念，都還沒有建立起來之外，多半的人都知道環保這個名詞，並且知道我們生存的環境已經有了問題。透過各種各類的訊息，我們知道臺灣的環境污染非常嚴重，生活環境的品質也愈來愈差。人爲的開發使得自然環境遭到嚴重的破壞，人爲的享受使得生活環境受到嚴重的污染。

雖然人們也都嚴厲地批評污染環境的因素，但是

幾乎沒有人真正用自己的手或生活方式，來改善、減少對環境的汙染。大家只知道盡量想辦法來使自己便利，或許自己也會因而受到災害，但是一時間也顧不得這個問題，只想到便利就好。

譬如農牧的不當開發，在過去，種田的人用的是天然堆肥，人工除草、驅蟲，不太可能有機會汙染環境；但現在的農牧方式不一樣，多使用農藥，造成很多麻煩。農牧當中，最大的汙染源來自養豬戶所清除的汙物，而水資源最嚴重的汙染就是農藥，種菜時所使用的農藥對土地也是一種汙染。我們現在吃到的一

些肥美碩大的蔬菜、水果，街上買到的一些豬肉，實際上都是從汙染的環境中開發出來的產品。

愛護環境要知行合一

很多人都知道要愛護環境，可是真的自己著手去保護環境的人卻少之又少。工商業的生產一定要有環保設施，不然工廠排出了未經過汙水處理的廢水，就會汙染河川。而種植農產品所使用的農藥也同樣會汙染水資源。過去許多圳、溪、河內，有許多野生的魚蝦，現在漸漸看不到了。還有吃素的人很喜歡吃的海

邊生產的海藻類，如紅毛苔，現在的產量不僅愈來愈少，而且也受到了汙染，可能含有毒素，吃素的人很可能也因此吃進了有毒食物。

像這種情形，人們儘管也知道要保護環境，但就是不知道如何由自己做起。在日常生活中，浪費的情形也非常嚴重，譬如塑膠袋的使用，買幾塊錢的東西就拿一個塑膠袋，甚至多拿幾個帶回家用。塑膠袋固然很方便，可是它永遠不會腐爛，燃燒時更會產生毒氣，汙染我們的生活環境。在過去都是用報紙，或者是用芋頭、美人蕉等植物的葉子來包裝物品，根本不

會有汙染的問題。

每個家庭的垃圾製造量也非常可觀，東西並沒有完全用盡或用壞就把它丟棄，於是變成了垃圾。垃圾一丟出來，就變成汙染源。一有新產品出來，稍微舊一點的用品就把它丟了，這些舊物品也就變成了汙染環境的垃圾。過去的垃圾可變成堆肥，滋養農作物，現在的垃圾有很多是萬年不化的塑膠製品，而且有很多的化學物質，會傷害農作物。

一粥一飯，當思來處不易

在我年輕時期的臺灣，一般人所使用的交通工具，是腳踏車、三輪車，運送貨物則用板車、牛車，所以，不會像現在的交通工具如汽、機車一樣，因為使用汽油的緣故而有空氣汙染的問題。夏天，爲了驅散暑氣，最常用的是蒲扇、葵扇，奢侈一點的，也只有電扇而已，因此，不會有冷氣機所排放出來的熱氣，當然也沒有冷媒之類的東西來破壞大氣層。那時，衣服穿破了，補一補還可以再穿。第一個孩子的童裝，可以給第二個，乃至於給第三個孩子再穿。當

時盛行的一句話是：「新三年、舊三年，縫縫補補又三年。」而且對於食物也格外珍惜，常以《朱子家訓》的格言：「一粥一飯，當思來處不易。」來告諭子弟，不能任意糟蹋。不僅吃剩的食物不會丟棄，甚至已經發酵發臭的食物，洗一洗、曬一曬，再煮來吃，腸胃照樣太平無事。

那個時期的臺灣，垃圾很少，甚至可以說，根本沒有任何東西可以變成永久的垃圾。現在的臺灣，垃圾量卻愈來愈多，每年只有增加，沒有減少，不僅浪費自然資源，也增加汙染源。

因此，法鼓山平時就盡量減少資源的浪費，並且不斷地重複使用，然後改變方式再利用。譬如，洗米水可以洗碗筷，也可做為灌溉水。我們的碗筷，幾乎沒有油漬，少許的菜油都是和著開水，再當作湯汁喝下去，所以碗是乾乾淨淨的。如果還有殘餘一點點油漬，就用洗米水洗乾淨。於是一桶水變成了洗米水，洗米水變成了洗碗水，洗碗水又變成了灌溉水。一物數用，非但能節約資源，同時還能保護環境。此外，除非信眾自己帶了塑膠袋來到寺裡，否則，我們很少使用塑膠袋。

知福惜福才能做心靈環保

我們應該做好「心靈環保」。物質環境的保護，只能治標，不能治本；心靈環保則從人心淨化的根本做起，也唯有如此，才能正本清源。從心靈的環保做起，我們才會心甘情願，自發性地減少浪費自然資源，而不會只要求他人該如何；並且會覺得是一種享受，而不是犧牲，這就是「知福惜福」。

所謂「心靈環保」是說，因為我們的心被污染，以致於環境也被污染；假使我們的心不受污染，環境也會跟著不受污染。因為心靈是指揮身體的，我們的

行爲是和心連在一起的，每一個人心念的改變，就能改變一個人、一個家庭，甚至一個社會，所以，心念的改變才是最重要的。

「環境」本身不會製造髒亂，植物或礦物也不會爲人類的生活環境帶來汙染，唯有人類才會製造髒亂。不但汙染物質環境，更是汙染精神環境，從語言、文字、符號，種種形象以及各種思想、觀念等，都會爲人類的心靈帶來創傷與汙染。物質環境的汙染不離人爲，而人爲又離不開人的「心」。如果人「心」潔淨，我們的物質環境絕對不受汙染。因此，

討論環境的汙染，就必須從根源著手，也就是我一再強調與倡導的「心靈環保」。

（摘錄自《是非要溫柔》）

認識心靈環保

一、環保觀念必須突破

(一) 檢討現代文明的環保觀念

1. 是在保護自然資源的永續使用：但是除了太陽能和雷電等，沒有幾樣自然資源是可被永續開發和永續使用的，這包括空氣、水、土地、地下的礦藏等。

2. 是在保護自然生態的永久平衡：但是自然生態必須依靠自然資源，自然資源的流失，必定會給自然生態帶來災難。所以光是倡導自然資源和自然生態的

環保觀念，乃是不夠積極的。

3. 是在以科技的開發來保護地球環境：現代的科技文明，的確爲人類的生活條件，增加了許多的便利，豐富了物質的享受，也架起了全人類相互交往、互通有無的橋樑。但是科技的開發，是否也消耗了自然資源、破壞了自然生態？值得研討。是否也爲地球環境製造了汙染、增加了垃圾？又是一個值得討論的課題。至於做爲二十一世紀的現代人，比起五百年前的古人，是否生活得更快樂，並且有了更多免於恐懼和苦難的自由呢？也是另一個問題。

（二）如何突破既有的環保觀念

1. 是以珍惜自然資源取代不必要的浪費和汙染：這應當從日常生活中，盡量節儉、盡量簡樸做起，不論用水、用電、用土壤、用各種礦資源及其相關的製品，能夠不用的盡量不用，非用不可時則盡量少用，在使用之時，則要知道，是在消耗愈用愈少的自然資源，好像是在侵蝕人類共同的身體。

2. 是以尊敬自然界的各種生命取代控制性的生態保護：這應當從改革人類的飲食觀念和生活態度做起，不要以爲一切的動物和植物，都是供給人類吃喝

及使用的，非不得已，絕不輕易傷害任何一個生命，也絕不輕易破壞任何一類生命的生存環境，一切生命都應當被看作是人類的兄弟姐妹，都像是人類的骨肉同胞。否則的話，每天都有數量可觀的物種，從地球上消失，絕對會給人類帶來生存的危機。

3. 是以珍惜自然資源、尊敬自然生命的立場來發展科技生產：這應當從著眼於全人類的普遍幸福及永恆利益做起。發展科技，不可以短線操作，不可以僅僅爲了商業的利益，不可以爲地球世界帶來無法挽救的後遺症。必須考慮並預先做好處理各種負面影響的

準備工作，千萬不要說「留待後續的科學技術，來處理先前所造成的環境惡化問題」。那是不負責任的態度，也是極不道德的想法。任何一項科技的產品，縱然不能不消耗自然資源，至少也不得給自然環境造成汙染，也不得多為自然生態帶來無法彌補的傷害。因為凡是由於自然環境受到破壞，自然生態便會失去平衡，全人類的安全也會受到威脅。

類此環保觀念的突破及改革，便與我們法鼓山所提倡的心靈環保是相一致的。因為心靈環保便是著重在舊觀念的檢討和新觀念的建立。

二、心靈環保與心靈貧窮的關聯性

(一) 心靈環保的定義

1. 心靈的層面可有三種：那就是心理的、思想的、精神的三個層面。心理的層面是屬於情意的，思想的層面是屬於理智的，精神的層面是屬於情意和理智的昇華，也就是把我們從自我中心的束縛之中釋放出來，所出現的慈悲和智慧，那是平等而無條件的愛。因此，心靈環保是以情意及思想為基礎的著力點，使得我們淨化或轉化成爲具有高尚的品德標準，並有無限愛心的偉大人格。

2. 心靈的事實表現可有三種：那就是對於自然世界充滿了平等而無私的愛心，對於每一個生命都抱持崇高的敬意，在和任何人相遇相處之時，都能絕對地真誠與絕對地謙卑。因為對於自然世界的一切對象，有平等的愛心，便能珍惜自然資源，便能尊重各類的生命，便能願意過節儉和簡樸的生活；因為對於每一個生命都能抱持崇高的敬意，跟任何人相遇相處之時都是真誠的、謙卑的，便會以感謝心相看，便會以禮貌的言行舉止相待了。

3. 心靈環保的內涵有四種：那就是以保護自然資

源及自然生態而言，稱爲自然環保；以生活的節儉、整潔和簡樸而言，稱爲生活環保；以真誠、謙卑和禮貌與人相處而言，稱爲禮儀環保；以上三種環保的出發點，乃是出於人的情意、觀念（思想）、精神的淨化，稱爲心靈環保。因此我們法鼓山這個團體，是以心靈環保爲主軸，提倡四種環保。

（二）心靈環保如何落實

1. 從情緒的穩定做起：情緒是心理的重要因素，情緒容易波動和衝動，便是不健康的心理，便會給自己增加煩惱，也會給他人帶來困擾。穩定情緒的方法

可有很多，例如欣賞音樂、做運動、旅遊、向朋友傾訴、找心理醫生諮商等等。最好的方法應該是宗教的靈修祈禱，或者是學習佛教的禪修。

2. 從觀念及思想的疏導做起：健康和優良的觀念及思想，應該是以平等的愛心為起點，是以追求人類共同的倫理價值及永久的安全和平為目標。有了平等無私的愛心，必定會生起尊敬心及感恩心，必定會以真誠心待人接物、會以謙卑心自我約束。基督教說：「愛你的敵人。」佛教說：「一切的生命，皆是現在的菩薩，皆是未來的諸佛。」哪裡還會有對立和衝突

的仇恨呢？哪裡還會需要以戰爭流血的手段來解決問題呢？

3. 從精神層面的提昇做起：精神，是從心理情緒的穩定及思想的淨化所產生的心靈層次，因為心理層面及思想層面，有健康和不健康的兩種可能，也是可以隨著身心及環境狀況的影響而有起伏改變的。至於精神層面，則是可以通過文字、藝術、哲學、宗教等的欣賞、思辨、修養、實踐，而能體驗到個人的內心世界，與外在的環境世界，是不可分割的，這時便會以平等而無私的愛心，看待一切人和一切物了。如果

運用佛教所說「無我、無常、空」的觀念來實踐菩薩道的精神，就能超越個別的小我和整體的大我，而實證大解脫、大自在、大慈悲的境界了。所以，心靈環保的核心價值，是在於淨化及深化每一個人的心靈，來提昇精神的層面。

4. 心靈環保可以消弭心靈的貧窮：物質的貧窮，只會使人類的生活陷於困苦，心靈的貧窮，則可能為地球世界帶來毀滅性的災難。凡是有人不顧他人的安全、不顧全球性的倫理價值，只為一己之私的利益，或者只為一個族群的利益之私，而永無休止地追求權

勢、追求強大、追求財富，便是屬於心靈貧窮的人；他們可能會破壞自然地球環境，也可能會破壞社會環境秩序，製造人與人的對立、族群與族群的衝突，乃至發動大小毀滅性的戰爭，這都是由於他們的貪欲，永遠無法得到滿足的緣故。如果能以心靈環保的理念和方法，讓大家體驗到個人的物質生命是短暫的而渺小的，全體的精神生命是不受時間和空間限制的，便可以化解由心靈貧窮所帶來的災難和危機了，這就是心靈環保。

人人都當環保警察

問：科學家設置世界末日的時鐘，警告人類面臨地球毀滅的危機；最近更因核武與全球暖化，而將時鐘撥快兩分鐘。法師如何看待世界末日的說法？人類能避免浩劫嗎？

答：過去宗教家或預言家都曾說過類似的話，現在是科學家從地球的暖化，以及核子武器的競爭來看地球的毀滅問題。

地球暖化愈來愈嚴重，原本有許多地區會積雪，

有些高山的雪甚至是終年不融，但現在連北極熊生活的白色大地都可能消失，北極熊族群正面臨滅絕危機。如果北極熊可能消失，人類終有一天也會面臨同樣命運。

地球上的生物，原本就是彼此相互依賴而生存，一旦生物環境產生破壞與變化，雖然對人類還沒有造成嚴重的影響，不過已慢慢地衝擊人類的生存環境。比如海洋被汙染，造成海產數量大幅減少；木材被濫砍，造成熱帶雨林區大幅縮小與破壞。就連美國森林區，也因木材過度砍伐、開發，造成森林區大幅度地

縮小，甚至消失。這些變化都會造成地球生態失衡，影響到人類生活和生存。

地球會如何毀滅？首先地球會變成死的星球，漸漸腐蝕、風化，石頭也變軟、腐爛了，地球最後變成宇宙中的大垃圾，在太空中浮浮沉沉，最後終至消失。

我們要預防地球毀滅，首先要重視環保問題，把環境保護的觀念確實落實在生活中，包括我們居住的大環境和小環境，都要重視環保。小自我們的鄉村、城市、企業，大至國家、整個地球村，大家一起重視環保、保護地球。

「大家一起保護地球」，說來容易，但不容易做到，尤其是環保行為和自己利害得失相衝突時，大部分人會去選擇破壞環境，賺取個人利益，而不會因為保護環境而拋棄利益。重視環保，最好是利用公共道德來約束。靠政府法令，也許有用，但很難徹底執行，甚至會落得陽奉陰違。只有讓環保生活化，才是真正的環保。

讓每一個人都變成環保警察，地球生命才能維持久一些。也因此，法鼓山全力和全面推動心靈環保運動，希望透過精神的、道德的、倫理的、觀念的立

場，讓信眾自我警惕，不要以自我利益著眼，而是以公共道德出發。

唯有落實心靈環保，我們的環境才能受到保護，才是可靠的治本、治標的根本之道。

（摘錄自《方外看紅塵》）

綠生活動起來

——
實踐篇



歡喜地吃，自然地吃

俗話說：「民以食爲天。」飲食是人類最基本的生存條件之一，衣服沒得穿，沒有關係。但是，如果沒有飲食的話，人類就不能活下去了。

雖然說吃很重要，不過身處二十一世紀初的我們，對於飲食的觀念應該要有一點改善。每一個時代的飲食觀念都不大一樣：工商社會的人，講究速食；農村社會的人，講究實在、美味；我則主張飯、菜要吃出味道來，要吃出營養來，而不僅僅是靠烹調出來

的味道。最差的廚師是用很多調味料調出味道來，好的廚師則能調出營養來、煮出味道來，然而最好的味道和營養是自己吃出來的。

要如何吃出營養？吃出味道？這要由我們吃飯的心態及我們吃飯的動作來改善。一般人吃飯時都是心不在焉。一邊吃飯，一邊講話；一邊吃飯，一邊思考；一邊吃飯，一邊看電視；甚至一邊吃飯，一邊開會。這都是工商業時代的一種毛病。這種吃法，對腸胃是一種虐待，會使腸胃消化不良。因為我們用頭腦思考時，頭部需要用血液，而胃部消化時，也需要用

血液，這兩個部位搶著用血液，對身體一定不會有好處。所以，最好的方法是，吃飯的時候就吃飯，工作的時候就工作，不要一邊吃飯，一邊做事。

歡喜地吃出味道和營養

真的會吃飯的人，是一邊細細地嚼、快快地嚼、輕鬆地嚼，又能一邊津津有味地吃出營養、吃出美味來。由於嘴裡的唾液本身就具有消化的功能，因此，當食物進入嘴巴裡面就已經開始消化的過程，到了胃裡面就能夠輕鬆地被消化，然後再進到小腸被吸收。

經過這三道手續，就能夠徹底地把我們的食物消化並且吸收其中的養分。我通常吃一餐飯的時間，約十五分鐘，時間相當經濟，也吃得津津有味、吃得徹徹底底。這樣的一種吃法，我想是非常重要的。

其次是吃的態度，不要吃得太飽。往往有的人是暴飲暴食，還有的人是飽一餐，餓一餐。最好養成定食定量的習慣，定時地吃東西，適時地喝水。一頓飯，定時地吃，而且歡喜地吃，消化一定好，身體也會非常地健康。如果不定時定量，吃的時候，大吃大喝，餓的時候，又飢又渴，這樣對身體是不好的。而

且暴飲暴食不容易消化，排泄物也會異常發酵，產生臭味。因為吃進去的東西，進入腸胃之後，無法產生正常的消化和吸收的功能，導致排泄物其臭無比，這表示消化不良。消化不良對腸胃是一種傷害，對身體是一種摧殘，這實在是得不償失，這種壞習慣應該要改掉。

自然的食物最好吃

其次，應該吃些什麼東西？哪些東西最好吃？自然的食物最好吃，而且是最衛生可靠的。凡是用人工養殖

的，不管是水裡、地上生長的動物，乃至於植物，多半含有許多毒素。有的是含農藥太多，有的則是含荷爾蒙、殺蟲劑。目前我們在市面上看到的雞鴨等動物又肥又壯，果菜很嫩很大，這些很有可能都是利用各種化學方式，在很短的時間催生出來的。這種食物的培養方式，叫作無機培養法。像那些短時間內就可以販賣的雞鴨，都是吃了一些含生長激素的藥，不是自然生產的東西。這究竟是營養？還是毒素？未必每一個人都能夠吃素，但我主張動物的肉少吃一些，特別是人工養殖的動物肉吃得愈少愈好，甚至不吃。

此外，農作物應該提倡用有機肥料來施肥，最好不要用很多農藥、殺蟲劑。現在我看到很多果園，一開花就開始灑農藥，直到已經確定要結果了，才用紙把果實包起來。包起來當然好，一定是沒有農藥的。可是生產的過程，已經噴了農藥、殺蟲劑。像這種狀況能不能想辦法改良？就需要請我們的農政單位，還有一些投資於農牧業的商人，共同來研究了。在目前市場上，已經可以看到一些用自然法培養出來的水果與蔬菜，吃的人愈來愈多，健康食物的販賣店也愈來愈多。健康食物就是不含農藥和化學藥品，而且也

沒有動物的肉品在內，讓人吃得安心、吃得健康。

我看了一本名為《新世紀飲食》(Diet for a New America)的書，這位作者是美國一位冰淇淋大王的兒子。他主張不吃動物的肉，不吃雞鴨的蛋，也不吃乳製品，因為這些動物都是被虐待長大的。雞、鴨、豬、牛等就像是被關在牢裡面，飼養的人用種種方式，催促牠們趕快長大、長肥，這些動物的體內因此含藏了不少的毒素。當我們吃了這類食物，毒素就會進入我們的身體裡面，危害我們的健康。所以作者就主張不吃肉類、不吃蛋類。現在我們能夠吃的東西已

經很多，到了二十一世紀，我們的飲食習慣應該要有所改變。

（摘錄自《是非要溫柔》）

保護環境多素食

在此世間，汙染環境及破壞環境的，究竟是動物還是人呢？在這個世界上是人多？是牛多？還是豬多？目前全世界的人口有六十五億，每天要製造多少汙染源？破壞多少環境？譬如，一些國家本身能夠養牛的地方已經不多，就到亞馬遜河流域開發，其中美國和日本是最多的，反正那是巴西的熱帶雨林，那裡也沒有人，就把那裡的原始森林破壞，每天擴增幾百公頃，亞馬遜河的損失太大。開發以後就成爲畜牧

農地，生產牛隻、牛乳，供應美國、日本，以及全世界。得利的都是所謂文明世界的人，被破壞的卻是亞馬遜河。這是相當大的問題，亞馬遜河當地的人沒有辦法，他們的力量很小。

最近聯合國的一個婦女團體到巴西去開會，來自亞馬遜河流域的一個女青年來參加會議，就在會上呼籲說：「請你們下一次開會，到亞馬遜河看一看，我們已經沒有地方躲了，不只是人類，所有當地的動物都會滅絕，樹林會消失，生產的卻是一批批的牛。而牛又不是給巴西人吃，都給外國人消費掉了！」這是

很可憐的事。我們法鼓山也派了一個比丘尼去參加這個會議，他回來告訴我說：「我們以後一定要想辦法去開會！」

曾看到一則新聞報導：中國大陸養雞的雞場，當小雞剛剛從蛋裡孵出來，就以人用的感冒藥給小雞打針，小雞長大就不會感冒了。然後人又吃那種雞肉，好危險啊！將來雞與人害的病都是相同的。其實據新聞報導說，中國大陸農場飼養雞鴨的方式，不是吃「葷」就是吃「素」，「葷」的是把死豬、死魚、死貓、死狗都做成飼料拿去餵那些雞鴨；「素」的就是

施打抗生素、雌激素等等。因為雞鴨從蛋裡孵出來以後，如果三個月還不賣出去，就要蝕本，如果能縮短到一個月內，就能出售上市，那是最好的。所以人在吃這些雞鴨時，間接地也在吃「葷」、吃「素」了。有些飼養雞鴨的人爲了賺錢，拚命地把這些動物養得肥肥胖胖的；爲了一天讓雞生三個雞蛋，一個月要生出九十個雞蛋才能夠本，所以就給牠們吃雌激素了！

在臺灣我有個朋友非常喜歡吃雞，幾乎每天都吃，結果解的大小便都是雞屎的味道，有時候，距離他還有兩、三尺遠，就能聞到雞屎味，連他身上皮膚

的分泌物都是雞的味道，所以他無論到哪個地方，狗都會追著不放，認為他身上有雞肉可吃。這個人還沒變成雞，實際上已經是雞的同類了。

爲什麼釋迦牟尼佛主張吃素，不吃眾生的肉？當時他並沒有說是爲了環保，而強調的是慈悲，我們對自己的身體也要慈悲，第一是從健康而言：一個肉食者的身體跟一個素食者的身體，健康程度是不同的。肉食的人可能肌肉發達、長得粗壯，但是很容易得到種種疾病，那些病多半是從動物的肉裡得來的，因爲野生動物吃的東西，以及現代農場牧養的動物飼料，

種種在生活環境裡的有很多東西都不適合人類，吃了牠們的肉以後，除了是對眾生不慈悲，對自己也不慈悲。當然，不吃肉的人也會害病，但是身體上的毒素較少一些，因為當那些動物被殺害時，自然而然會有一種恐懼，以及掙扎的憤怒，身上就會產生一種毒素。這種無形的毒素用任何儀器都化驗不出來，吃了便會影響我們的情緒，連生活的品質也會受到影響。

第二是從環保的角度而言：現代有幾種污染的源頭，最嚴重的是工業污染，其次是農業污染，然後是日常生活中所製造的垃圾污染，還有醫療廢棄物的污

染，這幾種汙染比較嚴重。工業汙染是有辦法改善與避免的；農業汙染主要是種的養殖，包括陸地上及水裡的養殖，都在汙染環境。只要少吃肉類，乃至不吃肉類，就可避免了；垃圾的汙染，有一部分是因人類吃的葷食所製造的廚餘，成爲大汙染源，如果葷食能改爲素食，雖然還是會有汙染，但是汙染源比較少，比較容易分解。所以少吃肉，少吃動物，就是保護環境。

我曾看過一則真實的故事：有一位廣化法師已經快七十歲了，一天他跌斷了一隻腳，一跛一跛的，走

路時需要拿著柺杖，非常不方便。我好奇地問他：「老法師從小就是這樣子嗎？」他說：「不！我原來是個軍人，過去在中國大陸時當過連長，正好駐防在一個專門養鴨的地方。由於我是連長，所以每天都可吃十隻到二十隻的鴨子，而我專門吃鴨子的心、肝、舌頭，鴨肉則分給士兵們吃。出家以後，有天晚上我在打坐，突然間來了數千隻鴨子吵我，我想我在打坐，怎麼會有那麼多的鴨子？我還以為附近哪個地方有人養鴨子呢！於是下座去趕鴨子，在趕鴨時我就跌斷腿了，而鴨子突然間都不見了！大概因為我出家

做了和尚，所以沒有要我變成鴨子給牠們吃，只討了一條腿去。我很感恩，現在我都勸人不要吃鴨子！」

（摘錄自《觀音妙智·第七章 末世修行的四種清淨明誨》）

究竟是「需要」，還是「想要」？

問：近年來，人們的消費觀念改變，許多人信用破產或背負了巨額債務，引發不少社會與家庭問題。這些爲了提昇生活水準或個人品味的「需求」，是必要的嗎？

答：現代社會環境、消費觀念與過去不一樣，過去的人只需煩惱開門七件事——柴米油鹽醬醋茶等生活的最基本需求。現在不同了，開門不僅僅七件事，還可能超過七十件，消費觀念完全改變了。

至於說什麼是需要、什麼是想要的，確實很難釐清。但是從佛法的角度或是一個有生活智慧的人來看，一定會以「量入為出、量出為入」的觀點做為衡量標準。另外還會思考：如果沒有某樣東西，是不是就不能生活？還是照樣能夠生活得很方便、快樂、自在？而有了這樣東西，是不是就會讓人看得起，或讓人覺得你很有地位、很神氣？若是如此，就變成了虛榮，表示這件東西並不一定需要的。

問：現代人受到媒體宣傳的影響，「想要」的東西似乎愈來愈多。若是毫無節制或不自量力地過度消

費，會造成什麼樣的後果？

答：現代社會以追求時髦，鼓勵大家不斷地消費，甚至鼓勵超出能力的消費。無論消費能力是否足夠，反正先買了再說。

這些流行的宣傳並不一定是對的。確實有些人有資格可以趕時髦，他們的收入高，有能力消費，可是大多數的人並沒有能力趕時髦。如果不顧自己的能力而盲從，那是非常愚蠢的事，打腫臉充胖子不但苦了自己，甚至連累家人。

當然，也不是說一定要過清貧的生活，只要有柴

米油鹽醬醋茶就行了。畢竟現在的環境不一樣，我們要用新的標準，但不要因為虛榮讓自己的負擔加重，或連累到家庭，也不要浪費自然資源，這才是正確的消費觀。

問：現在十分流行一句話：「要對自己好一點！」似乎顯示花錢有理。法師，您覺得這樣的想法適當嗎？

答：自私自利的人只會想到自我，這種現象可以說和動物的本能是相同的。從這個角度來看，並不能說他不對。但是，動物也會爲了繁衍而照顧後代。人

生的意義和價值，不只在於延續後代，還在於能否回報社會眾生恩；這樣一想，就不會覺得賺錢應該只供自己使用，只顧犒賞自己，讓自己享受而已。

我們在自然界所取得的資源，是社會共同的資源，也是地球上每一個人的共同財產。既然你運用智慧、技術來使用這些資源，創造了財富，就應該分享給社會、後代子孫，因此要省吃儉用，不應該揮霍。

每一個人都有不同的福報，這包括個人的天資在內。譬如有些人天生的學習能力、適應能力、模仿能力和創造能力樣樣都很強，這樣的人比較容易得到財

富。他不一定是靠節省累積財富，而是很輕易就獲得的，我們稱這種情況是有福報。雖然中國有一句古諺：「人找錢困難，錢找人容易。」但是人不只要有福報，還要會創造財富，才能累積財富。

像我的父母都是窮人，他們沒有想過要發財，因為他們認為自己不可能發財。但是他們有這樣的座右銘：「吃不窮，穿不窮，算盤不到一世窮。」也就是說，人若不能「量入為出」，而且沒有節制又沒有計畫，即使財富來了，也沒辦法累積下來。

問：人人都想要擁有財富，而且愈多愈好。難道

有了財富之後，就真的沒有煩惱了嗎？

答：我從小就沒有錢，但是我從來不向別人借錢，我的辦法就是不用錢。如果有人向我借錢，我也只能幫他一點點，而且借了之後也不要求對方還。

有一次，我跟我的師父講，我在佛教界裡面是沒有信用的。爲什麼呢？因爲我沒有向他人借過錢，即使向人借錢也沒有人會借給我，因爲他們知道我很窮，借了之後哪有能力償還呢？所以，我乾脆不向人借錢。

大家都希望財富愈多愈好，但是有了財富還要有

計畫。如果用法得當，對自己、對他人、對家人、對社會、對全世界都有用；如果用得不當，反而害了自己。不是有這麼一句話：「由儉入奢易，由奢返儉難。」如果一個人喜歡追求時髦、揮霍無度，平日沒有養成勤儉的習慣，手頭愈養愈闊氣，一旦經濟狀況變差，生活就難過了。

所以，有錢、沒錢的時候都要節省，節省可以多結人緣。若是哪天變窮了，別人也會願意幫助你，扶你一把。如果是不知節省、揮霍無度，又不與人結緣，當你潦倒而流落街頭時，是沒有人會幫你的。

問：現代家長因為捨不得孩子吃苦，即使自己勒緊褲帶仍不斷滿足孩子物質的需求，讓孩子予取予求，認為這就是養育孩子的方法。法師的看法又是如何呢？

答：孩子變好或變壞，都是從教育開始的，不是給他錢就能解決問題。父母若是只知道給予孩子金錢上的供應，那是家庭教育沒有做好，孩子有可能會出問題。

依我的觀察，有些父母似乎已放棄對孩子應盡的義務和責任，認為給孩子多一點錢、多一點物質上的

享受，就是盡了責任。這樣的想法是錯的，父母應該多關心、教育孩子，讓孩子能夠獨立自主、判斷是非，這才是對孩子負責任。僅僅給予金錢的滿足，勢必會出大問題。

所有教育的基礎都是從家庭開始，父母的身教、言教對孩子的影響最大。要引導孩子正確的理財觀念，父母就必須從自己做起。我看到很多有錢人的孩子，他們書讀不好、人也做不好，徒然有父母給他們的種種資源，卻沒有好好地把握運用。

記得我小時候在佛學院裡有一位同學，也是個小

沙彌，他的師父不識字，所以對他期望很高。他的師父有間寺院，靠著種田、做經懺來維持。這位師父把徒弟送到佛學院讀書，徒弟每個月都會寫信給他的師父，說住宿費要多少、吃飯要多少、學費要多少、零用錢要多少，其實我們在學院裡根本不需要用到錢。但是，只要他要多少，他的師父就給多少，甚至舉債都甘願。這個同學穿的、用的、吃的都很好，還常偷偷溜出去看電影、看戲，因此在學校經常被記過、申誡，書根本讀不好，最後還是被開除了。

僅從物質上滿足孩子的需求，甚至舉債讓孩子揮

霍，這樣不但害了自己，也害了孩子。因為人的欲望是沒有辦法滿足，也沒有止盡的。

（摘錄自《生死皆自在》）

珍惜現有的福報

環保的問題要徹底解決，必須從我們的日常生活簡單化、淳樸化著手，除了必須要用的，不要多用，更不要浪費。對我們擁有的生活環境，要知福惜福，愛護保護，不要任意浪費、破壞。現代人多半浪費成習，尚未用完或用壞就扔掉，雖然是用自己的錢買的，但是浪費了東西，就浪費了地球上全民共同的資源。地球上很多的資源是愈來愈少，只有人類的數量是愈來愈多。如不設法淨化人類的心靈、簡化人類的

生活，而只管一味地提倡環保，無異是本末倒置、癡人說夢！

人的福報有一定的限量，這一生的福報如果提早用完，下半輩子就沒有福報了。如同餓鬼，有食物吃不得、有水不能喝，這就是因果報應。佛法講因果、福報，就是心靈的環保。所謂「因果」，是指我們現在所作所為與將來所得到的結果息息相關。也許是自己的這一生，也許是下一生，也許是後代子孫，會受到果報。我們一定要珍惜現有的福報，同時要為來生培養更多的福報。

臺灣的人太幸福了，物質條件非常豐富，而且因為頭腦好，也使得物質更豐富，可以更便利地做事，這是臺灣人民的福報。但這樣的福報也為臺灣的未來帶來災難，例如，水資源立即就會出現危機。

現在不珍惜，子孫會遭殃

這不是故意危言聳聽，二十年後，臺灣的飲用水如果不是要由國外進口，就是得將海水變成淡水。而天上降下來的雨是酸雨，不能取用。雨降到地面上，但地面上盡是農藥，一樣不能用。地下水枯竭，使得

臺灣這個美麗的海島，雖然常常下雨，卻變成了沙漠。

因此，如果現在不好好珍惜水資源，保護水資源，二十年後的水還能不能喝，是個大問題。

在我們生活環境四周，放眼望去盡是垃圾，縱然是棄之於山谷中，還是垃圾。而丟到海裡的垃圾，其中有一些不會漂流到很遠的地方去，還是會被海浪沖回岸邊，遺留在我們的島上，汙染我們的環境。

所以，我們今天如果不及時剎車與調整生活觀念、生活方式，我相信，五百年後的地球，可能到處

都是垃圾山，所有的人類可能都會害皮膚病。但是，我們若能及時回頭，愛護環境，人人有心、人人努力，未來的災禍並非不能挽救，人間淨土也不是夢境一場。

解決環境問題的對策

如何解決環境問題？我認為應該有四個方面的對策。

第一，是政府的政策制定與執行。由於政府的政策與經濟開發有關，如農牧的開發、工業的開發，然而經

濟的成長和環境的破壞是成正比的；所以，政府擬定政策的同時，要考慮到讓環保政策與經濟政策平行發展，多加強一些環境的保護，少賺一點錢。寧可讓經濟成長緩慢些，一定要讓環境的保護與改善快一點。

第二，在日常生活觀念上，人人要養成節省、惜福的習慣。不能因為錢多，就拚命用；不要因為物質非常容易取得，就認為取之不盡、用之不竭而任意揮霍。要知道，這是在製造更多的污染和浪費資源。事實上，我們每天都將許多珍貴的自然資源，糟蹋成爲破壞環境衛生的垃圾。

人身上有皮膚、血、肉與骨骼，地球也一樣有血、有肉、有骨骼。我們使用自然資源，等於是把地球的骨骼一塊塊取來用，把血液一桶桶抽來用。抽多了，地球會貧血，沒有血便會死亡。那時，地球就成爲一個無生命的、無人居住的星球。何況我也常說，地球是人類及一切萬物的母親，可以吸吮母親的乳汁，卻不可摧殘母親的身體。任意地浪費自然資源，如同折母親的骨骼、抽母親的血液、剔母親的皮肉、拔母親的毛髮，樣樣行爲都是加速母親早日死亡。

想把外太空或其他星球的資源運回地球的可能性

是很渺茫的。爲了人間淨土能在地球上實現，我們更應該珍惜並且善用自然資源。

第三，工商業界也應該多負起環境改善的義務與責任。譬如，改善製造過程中的一些汙染，製造出來的產品最好能不破壞環境、不汙染環境。

第四，在教育方面，父母必須在孩子小的時候，就加強孩子對環境保護的知識。教小孩要愛惜物資，知福惜福。應該不斷告訴小孩，大環境被我們破壞之後，就沒有任何的生存空間了。我們只有一個地球，沒有第二個地球。我們住在臺灣，只有一個臺灣，沒

有第二個臺灣。如果不懂得環保的生活方式，環保做得很好的國家不但會看不起我們，我們也會因此受到制裁。

（摘錄自《是非要溫柔》）

生活心倫理

我們必須對生活負責

生活，是指一個人生命的活動，包括食衣住行等各種面向的活動，最低限度則是呼吸。

我們每個人的生活，往往與其他人密不可分。雖然有的人深入山林隱居、修行，不食人間煙火，也不與人接觸；這樣的人，似乎跟其他人沒有關係，實則不然。因為人只要活著，不論在地球上的任何角落，或多或少都會產生影響，只是影響的大小不同。因

此，生活看似是個人的事，事實上與群體相關。譬如我曾在臺灣南部鄉下閉關六年，這六年中很少與人接觸，但至少每天會有人送飯、送水給我，有時候我會寄封信出去，或者需要某本經典、書籍、紙張等，都需要他人的協助才能完成。所以，人要遺世而獨立，跟人間不產生關係的可能性不大。

我們的一舉一動，從早至晚，從生至死，不管活動範圍的大小，不管言論產生的功效，不管自己的貢獻和接受他人貢獻程度的多寡，總是跟人群脫離不了關係。我在閉關期間，接受外邊的支援並不多，然而

在關房內，我有一部《大藏經》、一套《二十五史》，還有若干本的哲學、文學和歷史書，天天都跟我在一起，成爲我生活的一部分。這些經典和書籍，都是古今賢聖智慧的結晶，不僅存有著寫者的心，並且經過編輯、裝訂、印刷、翻譯等人參與，才成爲眼前一本一本的著作。所以，我的生活看似獨立，卻還是離不開人群。

既然我們的生活離不開人群，那就必須對生活負責。我聽說墨西哥市的市民，一切民生用水都取自地下水，他們每喝一滴水、每用一滴水，就代表墨西哥

城正一點一滴往下沉淪。如果抽取地下水的情況再不改變，那麼墨西哥城的沉沒，也就不是不可能了，但是有這種警覺性的人很少。

時時珍惜人類共有資產

法鼓山一向注重環保，在「四種環保」之中有一項「生活環保」，呼籲每個人都能過著簡樸、整潔、節約的生活。雖然用水、用電，甚至車輛使用的汽油，屬於使用者付費行為，消費的人要付出代價；但是這些資源，卻是整體人類的共有資產。如果一定要

等到沒有水喝，才知道水資源的可貴；沒有天然氣，才知道汽車代步不是必須；停電時，才想到冷氣不是一整個夏天都需要，則為時已晚。現在全世界的沙漠化地區愈來愈多，熱帶雨林被嚴重破壞，而未來的雨天可能減少，旱季將相對增加；如此一來，平地水資源的蓄存就更困難了。此外，臺灣原油產量不到用電量的百分之十，多半仰賴國外進口，因此大家更應該要有危機感。

媒體報導說，美國能源總署已提出警告：五年之內，地球可能面臨能源危機，中國大陸因此大動作儲

油。儲油固然也是因應危機的辦法，但是節約用油，才是根本解決之道。現代人出門，有汽機車代步非常方便，有的人到十步、二十步路遠的地方也要騎機車，其實多走幾步路，或者騎腳踏車，一樣可到。

過簡單、簡樸的生活，就是生活之中要隨時想到：除了自己之外，地球上尚有六十五億人口，他們也要生存。往未來看，世界人口會愈來愈增加，需要倚賴的地球資源也會相對提昇。問題是地球資源有其限制，無法永續開發、永續使用，因此我們必須有所節制；一方面是替自己惜福，同時也讓後代子孫有資

源可享，這是生活倫理。

節約少浪費就是做環保生活

倫理是節約、少浪費，能不浪費就更好了。過去的人，出門走點路很正常，現代人一出門就要汽機車代步，說是爲了爭取時間，其實不一定，短距離的路程，快不了多少。我曾經做過試驗，一人走路，一人騎腳踏車，一人騎摩托車，一人開車，四個人同時出發，到一里路外的地點集合；結果到達的時間，相差只有十多分鐘。開車的人最先抵達，走路的人最慢，

實際上這一里路，二十分鐘之內就可以走到。

我到歐洲，看到德國人平時出外或者上班，都是利用大眾運輸工具，只有全家出門時才會開車。在假日，一家人大大小小，各騎腳踏車的畫面經常可見。德國各主要都市，都設有自行車專用道，使用的人非常多；因此，德國柏林雖是歐洲主要大城之一，然而空氣品質相當清新。

少垃圾少噪音也是環保

此外，在日常生活中要盡量少製造垃圾。現在臺

灣的資源回收，推動成效不錯。以一般家庭而言，用過的紙類、瓶罐、寶特瓶、電器金屬類，都可以回收；至於果皮、葉菜類、剩菜剩飯等，都可當成廚餘，也有專門的廚餘回收。

生活之中，還有一些廢棄的建築設備或者家具，如果直接往垃圾場一丟，那就變成了垃圾。其實，建築的廢棄物也可再利用，譬如加工可製成玩具、其他可用的物件，也就不是垃圾了。我看到某些人家爲了重新裝潢，就把建築一拆當成廢棄物，非常可惜。那些木料如果能夠截長補短，製成另外的工具或玩具、

建材，不是很好嗎？能夠使得廢棄物再利用，也就是環保。

除了減少垃圾之外，生活倫理之中，也應該避免製造噪音。有些人嗓門大，動作粗暴，假日在家裡，好像開運動會一般，各種聲音噹噹響；或者小孩在公寓裡跑來跑去，父母管教不來，索性放聲斥罵。這些都是都市裡經常存在的噪音。

還有的人，喜歡養寵物，養貓、養狗、養鳥、養烏龜，甚至還有人養蛇、養蟾蜍；這些寵物所製造的排泄物異味和噪音，也是擾鄰的主因。總之，因為自

己的生活而製造的髒亂、噪音，進而干擾到鄰居，就是生活倫理的欠缺。

自己方便也給別人方便

生活倫理的意思，是不管在任何的時地、狀況之下，都要考慮到自己的所作所為，是否會對他人帶來不便、麻煩與困擾，以及對後來的人是否有後遺症，這些都是要經常想到的。能這樣經常提醒自己、省問自己，便是落實生活倫理的第一步。生活可以很簡單，不任意製造垃圾，不放縱自己生活上的噪音，而

經常想到如何使他人更方便、更受益、更快樂，這就是生活倫理。

（摘錄自《法鼓山的方向：理念·心六倫新生活》）

提倡環保的民俗節慶

民間的習俗節慶有很多陋習，如果不改善、不進化的話，人家會覺得我們很落伍。以臺灣的中元普度來講，整個過程中會燃燒大量的冥紙，根據臺北縣長周錫瑋提到，去年（二〇〇六年）七月份僅僅在臺北縣就燒掉了四億。實際上，臺北縣並不是燒得最多的，估算起來，全臺各縣市燒掉的數量非常龐大，整個臺灣就好像是一個專門燒冥紙的大金爐，這對我們的國際形象影響很大，如果國際人士問起：「爲什麼

你們要燒冥紙？」唯一的理由就是迷信。

燒冥紙無益亡靈

環保署調查，民間有百分之七十以上的人都知道不應該、不需要，也贊成不燒冥紙，但是因為左鄰右舍都在燒，自己不燒覺得不好意思，如此一來，燒冥紙的習俗相當不容易改正。我在這裡提出一個建議，首先，勸導寺院、道觀，包括佛教、道教，以及民間的土地公廟等逐年減少燒冥紙，慢慢地就能習慣不燒了。

舉例來說，我們位在桃園的分院齋明寺，是一間建

於清朝、擁有二百多年歷史的古廟，我們剛接續法務的時候，廟裡有許多燒冥紙的金爐，因為燒的人多，需求量多，所以金爐一直增加。後來，經過我們慢慢地宣導，減少金爐的用量，到現在一個也沒有了。

究竟燒冥紙對亡魂有什麼用？有人說冥紙是陰間的錢，燒給他們好拿去買東西。可是陰間有買賣、有貿易嗎？人間有生產、有消費，陰間沒有生產，所以也無從買賣、無法消費，燒了等於沒有用，只是浪費。我們應該從精神、心理層面為他們做功德，或者是誦經、念佛迴向給他們，這樣對亡者才有用，否則

的話，僅僅燒冥紙並沒有用處。

我認爲推廣網路普度不僅非常現代化，也很符合現代人的需要。現代人都很忙碌，如果在網路上超度祖先親友，那就沒有數量和距離的限制，只要能夠在網路上達成超度的目的，所花費的人力、物力就會減少，同時，最重要的是合乎環保原則。

最初有人懷疑，在網路上超度，亡靈真的會去嗎？其實亡靈也好、祖先也好，他們都是精神體，不是物質體，不一定要坐交通工具，或是跑多遠的路，只要我們心念一動，請他們到某個地方，爲他們超

度、爲他們紀念、爲他們舉行儀式，他們就能夠感應得到。所以，我們只要有心，希望在網路上做超度，網路上呈現出的畫面是祭壇，那他們就會在網路上出現。所以，我贊成用網路來普度，而且不一定在中元普度，就是在清明、過年，甚至是平常的時候也可以做。從我們內心來講，同樣是表達慎終追遠的敬意，對亡靈而言，也可以得到同樣的功德，但是對整個社會環境來說，意義就完全不同了。

改良民俗節慶三層次

從我的立場來看，民間習俗節慶的改良，可分為三個層次：第一、站在文化的角度，可以把節慶變成民俗的文化祭典，藉此呈現出地方及文化上的特色。比如臺北縣某個廟的神，他的精神是什麼？為什麼被人崇敬？另外，為什麼要在特定時候祭拜祖先？因為這是漢民族對祖先的崇敬，所以要把崇敬祖先的文化呈現出來。只要一個縣市先做，其他的縣市也會跟進；而且要用獎勵的方法來讓寺廟主動去做，然後再配合政府的政策與法律的規定，我想這是可以做得到的。

我在日本的時候看到一個現象：日本早期原來的民俗跟臺灣差不多，但是戰後漸漸改良，凡是地方的民俗節慶都轉化成文化祭，視這個節慶代表什麼樣的精神，就將它表現出什麼樣的文化內涵。藉由文化祭凸顯出節慶的意義，以提昇它的層次，不僅僅是在民間吃吃喝喝或燒一些東西，而將它昇華成爲一種藝術、文化，甚至是教育的活動，如此一來，更能達成觀光的效果，只要那個地方有民俗節慶，國際人士或是全國人民都會到那裡參觀。

第二、從環保的角度來看，凡是用火燒的東西都

會污染空氣環境。譬如冥紙是用稻草或竹子做的，燒了以後會產生致癌的微粒子；還有冥紙上的金箔、銀箔屬於金屬物質，燃燒後會釋放毒氣，除了污染整個大氣層之外，無論遠近的人們，只要吸進隨風飄散的毒氣之後，都會受到影響，這是很不健康的。

現在我們每年燒掉的冥紙數量非常可觀，不僅會污染空氣和水，在經濟上也會造成浪費。現今地球暖化的現象愈來愈嚴重，不要以為只有燃燒汽油才會有影響，燒冥紙也會，只要在自然界燒任何東西，都會讓暖化的程度提高。做為一個現代的地球人，應該要

盡量保護地球，而爲了保護我們的地球，最好都不燒冥紙。據統計，目前臺灣的空氣汙染指數在世界上名列前茅，若是民間能夠少燒一些冥紙，少製造一些汙染源，就能使地球暖化的速度減緩一些，這是功德一件，對我們未來子孫也是一樁好事。

第三、以宗教的立場而言，我們法鼓山也進行中元普度、清明時節舉行超度法會，但是我們不僅不燒冥紙，連香都不主張燒。現在的香都是汙染源，因爲它的製造成分是一些會產生汙染的物質，燒了以後，空氣會變得很糟糕，特別是在小小的家庭空間裡燒很

多香，會讓整個家庭受影響。所以我們主張供水果或是供飯菜，但不要燒香，如果一定要，就燒一支品質好的、煙少的香。現在公共場所都不准抽菸了，在家裡應該也要這樣。

尊重民俗，提倡民俗

所以，佛教是不燒冥紙也不燒香，法鼓山在祭典或法會時，則會在佛前上香，因為這是入鄉隨俗。漢人社會有漢人的文化、有漢人的需求，我們老祖宗幾千年來都習以為常地做，如果不做的話大家心不安，

所以我們還是照著做。其實國外其他民族沒有中元普度，也沒有清明超度這種習俗、這種文化，但是他們也都很平安地度過。

例如要建房子，在破土動工的時候，都要先祭拜土地，之後大家才能安心施工，如果不祭的話，只要一發生公共安全問題，大家就會開始埋怨：「就是因為沒有祭拜，所以才會發生意外。」祭了之後會不會有公安事件發生呢？可能還會有，但是心理上總是認為祭過比較平安。這是一種民間信仰，我們尊重它，所以祭祀法會還是要做，但是不要汙染環境。

除了空氣之外，噪音也是一種汙染。例如以前送喪的時候很重排場，喪家、花車、樂隊等，一排隊伍長達幾里路，聲音很大，整條馬路都受到噪音的影響。其實送喪不需要有這麼大的排場。

總之，汙染環境的聲音，汙染環境的氣體，汙染環境的各種各樣東西，都應該減少、免除，加以改善，民俗習慣提昇了以後，國際上的觀光客到臺灣來，才會覺得臺灣是個有文化的好地方。

（摘錄自《致詞》）

如何落實辦公室環保？

進入二十一世紀後，每個團體與個人都應該更重視環保，因為地球的資源有限，如果沒有環保意識，未來將沒有生存的空間，也無法永續使用現有資源。

不論是個人的生活環保或辦公室環保，環保觀念和體認已成爲世界趨勢，但我們除了要有明確的環保意識外，更要身體力行來落實環保生活。而落實的方法就是減少浪費、少製造垃圾，珍視、愛護、回收、重複或甚至於永續使用自然資源，多用智慧過簡樸的

生活。其實，在非常精簡樸實的生活中，一樣能過得舒適自在。

環保，可先從個人周遭做起，包括私人與公共環境，對於資源盡量不破壞、糟蹋、浪費，隨時隨地注意維護環境的整潔等。周遭環境是給人的第一印象，因此，在辦公室裡應該要有環保觀念，譬如保持辦公桌的桌面整潔，桌上除了電腦、電話之外，不應該有其他的東西；辦公桌周圍及底下，也要維持淨空。也許有人會抱怨東西就是那麼多，沒有辦法不堆放，但如果老是這麼想，那麼辦公的空間永遠不夠用。其實

只要好好地整理、規畫一下，還是可以辦得到。但是如果沒有規畫，沒有動頭腦思考整理，那麼辦公桌就會到處都堆滿東西，使得辦公室看起來很雜亂。

因此，要注意辦公室形象，最好是讓別人一進到你的辦公室，就有乾乾淨淨的感覺。辦公環境本來就應該要有紀律，如果到處都是凌亂的東西，那表示這個公司缺乏紀律，辦事能力可能就要打折扣。正所謂：「如入鮑魚之肆，久而不聞其臭。」如果辦公環境髒亂，不知不覺中，辦公室的空氣和氣氛就會不好，這樣容易導致昏沉，以致工作效率下降。

譬如我參觀過幾個大銀行、大企業的辦公室，都是乾乾淨淨、清清爽爽的，不但檔案分類好放在各式各樣的櫃子裡，文具也放在抽屜裡，保持桌面淨空，這就是有紀律的辦公室。當公司的辦公文化能提昇，員工的工作精神也會一起提昇。因此，辦公室應該隨時隨地都要保持得很乾淨、很清爽。

環保融入生活與工作的方法之一，就是盡量不要製造垃圾。其實，只要我們在丟棄東西前，能再三考慮是否能重複利用，就能減少垃圾量。我們經常是「需要的不多，想要的太多」，而造成不必要的浪

費。所以，我們選擇物品時要著重實用和堅固，生活環境也要常保整齊、清潔與簡樸。生活簡樸就容易整理，不會凌亂；生活太複雜，就不容易整理。

但如果我們的欲望太高，買精品、用名牌，凡事都要比高級、比豪華，這樣物欲橫流的結果會很糟糕。有人認為精品、名牌雖然昂貴，但是品質好，可以用很久，也可以留給下一代。這話聽起來似乎有理，但是精品通常具有流行性，等新流行的精品來了，照樣還是會買回家去。這樣家裡的東西就會愈來愈多，用也用不完，賣也賣不掉，最後只好拿到跳蚤

市場當成不值錢的東西來賣。

特別是現在經濟不景氣，如果每天能節省一些不必要的花費，那麼生活的收入即使少一些，也還過得去，不論在家或在辦公室都要盡量節省資源、惜物愛物，做好生活環保。能夠養成節省的習慣，這樣也是功德一件，浪費了就是損福。

（摘錄自《帶著禪心去上班》）

如何培養惜福的觀念？

臺灣已進入已開發國家之列，不僅消費能力驚人，製造出來的廢物及垃圾量更是驚人。

實際上，我們在生活中所需要的「必需品」不是很多，所欲求的往往都是「非必需品」，因而形成了一種「浪費」。這也就是我所說的：「需要的不多，想要的太多。」

所謂「必需品」，是指如果缺少這樣東西就會危及生命安全的物品，譬如：日用品、飲食等。如果是

買不需要的東西，這就是浪費；但如果是隨意揮霍，即使買的是必需品，也不是一種惜福的行爲。

譬如一張紙，做爲草稿紙時，可以雙面書寫，等到無法書寫之後，還可用來包裝物品，最後再回收爲再生紙。這樣盡可能地利用一張紙，就是惜福。

同樣的一張紙，有的人可以寫上兩、三百字，有些人卻只寫了三、四個字就隨手丟棄，沒有考慮到一張紙的製作以及得來不易，這是不惜福。然而，如果是一張對外的邀請卡，或者是獎狀、聘書等，用紙就必須講究精美，這樣收到的人才會珍惜、收藏。

辦公的人多數都要用紙，但是很少人會想到所用的每一張紙都是花錢買來的，這些錢得來不易，所以我們應該精打細算，將一個錢當成十個錢來用。

我認識一些國內外的大企業家，有些人雖然錢賺得多，但卻懂得善用金錢，生活非常儉樸。因為他們知道賺錢不容易，公司賺到的錢是員工共同努力的結果，取之於社會，就應該用之於社會。

使用公眾的金錢和物品，一定要節省運用，以經濟效益的觀點來用錢，就不容易有浪費的情形發生。然而，也不是什麼錢都不要花，而是當用則用，不當

用的就要節省。

此外，個人也應該有惜福的習慣。由於現今社會福利、養老等制度逐漸完整，愈來愈多人沒有儲蓄的觀念，所謂「寅吃卯糧」的情形很多。以借貸而言，如果沒有周詳的考慮和計畫，一旦發生變故，財務上就可能發生問題。因此奉勸諸位，不僅對奢侈品和必需品的需求要分清楚，也應該了解自己的經濟能力，否則可能一生都會為錢所苦。

如果生活方式不知惜福，就會經常處於苦惱之地，因此，生活方式應以自我的經濟能力和所處的地

位爲標準而量入爲出。

有一些人收入不高，卻常常做功德、行布施，他們認爲這樣也是一種「存款」方式。譬如，我知道有一位政府主管級的居士常來農禪寺，他不是坐公家配置的公務車，也不是坐計程車，而是坐公車來的。他認爲不能公器私用地利用公務車辦私事，而坐公車和坐計程車同樣可以到達目的地，不如把錢省下來，每個月還可以多做一些布施，這就是惜福。一位懂得知福惜福的人，這一生一定感到很幸福。一個不惜福只知享福的人，總會覺得自己很窮，所以他的一生不會

愉快。

所以要養成「當用則用，不當用則不用」的消費習慣，凡是預算、計畫都要考慮到「錢」。有句話說：「錢雖然不是你的，但是被你用掉的就是你的。」意思是說，錢雖然不是你的，如果你不知道惜福、浪費物資，這「不惜福」的帳就算在你的頭上。

所以，在用錢的時候要考慮到是不是用多了？同樣的情況，是不是有其他更節省的辦法可以做成？有句話說：「為公司省錢，雖然省的不是自己的錢，但是你如果能節省，還是替你自己省到了錢。」這句話

的意思是說，因為你的惜福，為大眾、為社會提供了更多的福利，無形之中福報就是你的。

如果是一個很惜福、能珍惜自己福報的人，別人也會同樣地信任你。因此，有福的人要惜福，沒有福的人要種福，福不夠的人要培福。

（摘錄自《帶著禪心去上班》）

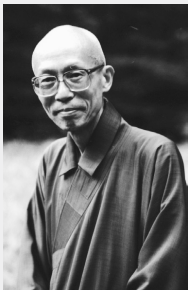
教育園區旨在推動學術研究、修行弘化、關懷照顧等工作，並逐步擴建海內外弘法、禪修、文化、教育、關懷的組織體系。目前於臺灣各地及歐、亞、美、澳，亦廣設禪修中心。為弘傳漢傳佛教，法師並於二〇〇五年開創繼起漢傳禪佛教的「中華禪法鼓宗」。

法師長年奔波美、臺兩地，密集應邀至世界各地指導禪修，為國際知名禪師。秉承臨濟及曹洞兩系法脈，以自然生動的方法隨機應教，跨越文化藩籬，吸引了無數東西方人士。更經常與科技、藝術、文化等領域之菁英進行對談，乃至與不同宗教進行和平合作，深獲海內外各界尊崇。

除此，法師擅長以現代人的語文普傳佛法，至今已有中、英、日文著作百餘種，先後獲頒中山文藝獎、中山學術獎、終身文化貢獻獎等；其中多種著作被轉譯流布世界各地。

法師教法以「心靈環保」為核心，立基於漢傳佛教的傳統，不斷朝國際化、多元化的目標邁進，擔負起現代佛教繼往開來的人間使命。

聖嚴法師簡介



人間比丘聖嚴法師（一九三〇～二〇〇九），自喻為「風雪中的行腳僧」，曾獲《天下》雜誌遴選為「四百年來臺灣最具影響力的五十位人士」之一。

一九四三年法師於江蘇狼山出家，歷經經懺、軍旅生涯，十年後再度出家。不論六年閉關苦修、日本留學、美國弘法，或是開創法鼓山，總是在無路中找出路，在艱辛中顯悲願，在堅毅中見禪慧；他的生命，就是一場實踐佛法的歷程。

為了提高佛教地位及僧眾素質，法師在四十歲時毅然赴日留學。一九七五年取得東京立正大學文學博士學位，歷任臺北文化大學、東吳大學等校教授，以及中華學術院佛學研究所所長、美國佛教會副會長、譯經院院長，並創辦中華佛學研究所、法鼓山僧伽大學、法鼓文理學院，培養佛教高等教育、研究人才。

一九八九年肇建法鼓山，歷經十六年，終於在二〇〇五年十月二十一日舉行開山大典。此世界佛教

法鼓山簡介

「佛法這麼好，知道的人那麼少，誤解的人卻這麼多！」這是聖嚴法師數十年來苦學苦修、矢志弘揚正信佛法的悲願，而「法鼓山」的創建，正是為了承擔起續佛慧命、為眾生得離苦的使命。

1989年，聖嚴法師於當時的臺北縣金山鄉覓得一塊山林地，命名為「法鼓山」，以建設一個弘傳漢傳佛教、推動教育的「世界佛教教育園區」為願景，歷經十六年的建設，在2005年10月落成開山。

以「心靈環保」為核心主軸的法鼓山，是一個推動精神啟蒙運動的生活教育團體，提倡心靈、禮儀、生活、自然等「四種環保」，將佛法的精神與內涵轉化為具體可行的「心五四運動」，同時致力以「大學院、大普化、大關懷」三大教育，具體落實「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，並透過國際弘化與交流合作，以全人類為關懷對象，成就世界淨化、心靈建設的工程。

法鼓山更因應時代需求，以漢傳禪佛教為基本立場，融攝各系諸宗，開展出「中華禪法鼓宗」，以帶動現代觀念與思想，活用佛法於現代人間需要，祈能以佛法慈悲智慧的鼓聲，使人人都能夠得安樂，讓人間社會成為清淨、祥和的樂土。

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧

提昇人的品質

知恩報恩為先

盡心盡力第一

慈悲沒有敵人

忙人時間最多

為了廣種福田

布施的人有福

時時心有法喜

處處觀音菩薩

三寶萬世明燈

建設人間淨土

利人便是利己

不爭你我多少

智慧不起煩惱

勤勞健康最好

那怕任怨任勞

行善的人快樂

念念不離禪悅

聲聲阿彌陀佛



法鼓山智慧隨身書

日常修行

2-1-10

心靈環保綠生活

出版推廣：財團法人法鼓山文教基金會
地址：11244臺北市北投區公館路
186號5樓



網址：<http://www.ddc.com.tw/ec/smartbook>

電話：(02)2893-4646

傳真：(02)2896-0731

結緣書服務專線：(02)2893-4646轉分機6530

ISBN：978-626-96780-1-3

著者：聖嚴法師

編輯出版：法鼓山文化中心

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

初版 1 刷：2023年6月

版權所有·請勿翻印

敬邀您來贊助「財團法人法鼓山文教基金會」

各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：16246478

戶名：財團法人法鼓山文教基金會