



清淨在源頭

· 著

慈济环保走过二十余年，从『用鼓掌的双手做环保』扩为『推动环保在全球』。惜福爱物的环保观念，日益普及落实于生活中，现今应提升回收品质，物归清淨源头。

復旦大學出版社



清淨在源头

—释证严·著—

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

清净在源头/释证严著. —上海:复旦大学出版社, 2013. 3
(证严上人著作·静思法脉丛书)
ISBN 978-7-309-09265-3

I. 清… II. 释… III. 人文及环境保护-普及读物 IV. X-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 230214 号

慈济全球信息网: <http://www.tzuchi.org.tw/>

静思书轩网址: <http://www.jingsi.com.tw/>

苏州静思书轩: <http://www.jingsi.js.cn/>

原版权所有: 静思人文志业股份有限公司授权复旦大学出版社
独家出版发行简体字版

清净在源头

释证严 著

责任编辑/邵 丹

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143

上海华教印务有限公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 7.375 字数 100 千

2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—5 100

ISBN 978-7-309-09265-3/X · 15

定价: 25.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

编者的话

近年来科技进展、人口激增、资源取用、建设开发种种，大为改变了地球长久以来的样貌。

尽管人们在满足基本的生存条件后，进一步追求美好生活是进步的动力；在追求发展的过程中，却不知不觉地引发出过度欲望，透支能源与资源、挑战大地有限的承载、逆转自然法则。有人认为这是人类的胜利，强调“人力胜天”的思维，忽略了人类本是地球上的一分子，终究生存在天地之间的大环境中；一旦居住之处受到破坏，人将如何安身？

证严上人多年前即提出“与地球共生息”、“顺应天理”，看似传统简单的道理，实是将先民智慧融入现代议题，与现今环境生态息息相关。尤其“肤慰地球”一语，含藏着宗教家如何以慈悲的胸怀、浩瀚的眼界，看待环境与人类的关系；将大地视如母，孕育众生，承载万物，无怨无悔地度过无



始无尽的岁月。

然而子女无度的需索、破坏,母亲也有承受不了的一日,于是自然界开始气候不调,又屡屡发生强烈地震、大海啸、火山爆发、超级台风等,不都是在提醒人们是否该放慢发展的脚步,仔细聆听大自然所发出的危机警讯?

廿一世纪来临,环保议题已俨然成为显学,《联合国气候变化纲要公约》制订后,国际多次协议,至一九九七年达成“京都议定书”,具有强制效力减少各国二氧化碳的排放;再至二〇〇九年“哥本哈根会议”各国领袖汇集商议,提出二〇二〇年前的温室气体减量目标做法,可见联合国对改善地球环境的努力。各国政府相继拟定环保政策,民间则不断有知名人士呼吁,期唤起人类对环境的重视;各种绿色组织积极运动,经不同的推动模式,共同为地球村找寻未来的生机。

早在二十年前,上人看到一条垃圾飞扬的街道,心生不忍,于演讲中见会众欢喜热烈地鼓掌,应机而说“用鼓掌的双手做环保”,将关怀化为行动,带动慈济人开展了环保志业。当时的社会环境以经济发展为要,对爱惜物命、简朴为

本并不重视,慈济环保走过一段不平之路,慈济人仍坚定善念,用爱铺设前行。

在现今种种环保声浪中,这群沉静、踏实、努力不懈的“慈济环保志工”,一路走来,全台已有四千五百余个环保站,包括海外则总共超过五千个环保站,投入逾八万位环保志工,其中尚未包含短期参与或是在家实践的人数。

这些数据的意义,不在于大小或多寡,重要的是行动背后代表着:有多少被丢弃的物品,因重新加以利用而未变成垃圾;有多少勤俭的举动,减少了不知其数的碳排放;有多少的努力汗水,净化了山林、海洋,以及你我周遭的环境。

上人有感于环保志工们长年累月的无我付出,遂于二〇一〇年九月起,展开“环保感恩之旅”,感恩二十年来致力环保的慈济志工之余,同时也进一步将环保理念的再提升作阐释——慈济的环保理念与脉络,除了从心出发的环保如何落实在生活中之外,并能做到“清净在源头”的精质目标。

本书铺陈上人的环保理念,分为四部。第一部《从鼓掌的双手到肤慰地球》随着慈济史发展,从爱惜物命出发,鼓励人人勤俭、珍惜资源。在对物的态度中,蕴含爱的理念,



如：致力于回收再制，垃圾减量；进而对大地、对自然产生敬爱，在意象上就是“肤慰地球”——以肌肤亲慰地球，双手实践理念。

第二部《从清贫致福到清平致富》，将理念落实于生活，减低对外在生活的追求，回归勤劳少欲的传统美德。上人将日本学者“清贫”的观念，转化为实践的道路，提出以勤俭为本，舍弃奢华，力行节能减碳；并且提升个人内在修养，培养平淡、平实的心境，以知足、简单为幸福基调，从外在的环保做到心灵的环保。

第三部《从温室效应到心室效应》由于温室效应加剧对环境造成的影响日益明显，缓和极端气候的良方，需从每个人调整心态与生活形态做起。回归简单生活，诸如素食、斋戒等，在生活中能化繁为简，汇聚善的效应，即能减少对自然资源的需求与污染，舒缓地球承载数十亿人口的沉重负担。慈济环保志工躬身实践，经年累月做大地的园丁，树立惜福爱物的典范。

第四部《从环保站到修行道场》从有形的环保场域，谈到无形的修心道场。目前慈济环保站已普及全台各地社区

与海外,环保志工投入分类的身影成为一幅净化大地的美善图象。每一个人都能在环保站发挥良能,无论是内心忧郁者或是老弱妇孺,皆能投注心力做环保,引发源源不绝的动力。环保站不仅是分类回收的场所,也是社区的教育中心、修行的妙道场;外能学习各种知识道理,内能洗涤心灵,构筑净土愿景。

慈济环保渐次发展,以空间而言,是由点到线到面,乃至推行全球的立体网络;以时间而言,七千三百多个日升月落之间,全球慈济环保志工的步伐未曾停歇,净化大地与人心的理念一以贯之。上人提出“清净在源头”——万物归源,再制利用;也就是从家家户户做起,不让资源落地变成垃圾,直接减少垃圾量且节省从垃圾中挑拣资源的人力、清洗脏污的水资源,全面提升环保品质。

地球的环保需要大家伸出双手一起“做”,慈济环保前二十年从“用鼓掌的双手做环保”开始,如滴水起涟漪般发挥善的效应;从现下起,汇集每个人的力量,以“清净在源头”为进阶起点,人人共同建构一个清净的地球。



·敬天爱地顺自然·让大地休生养息

第三章 和顺天地爱地球 3 6

·惜用资源尽物力·回收再制·垃圾减量·爱的效应

第二章 惜护资源续物命 1 7

·垃圾减量之要·污染的恶性循环·让青山不再流泪

第一章 关怀环境化为行动 3

第一部

从鼓掌的双手到肤慰地球

编者的话 1

目 录

·温室里的迫切危机·善念化危机

第七章 简单生活为地球降温 95

第三部

从温室效应到心室效应

·以清平安度难关·知足即富有，简单是幸福·心灵环保

第六章 平淡、平实与平安 79

·心宽念纯·精质人生

第五章 浇灌觉悟的种子 67

·以清贫对治奢华·勤俭为本·节能减碳

第四章 重返古朴之美 53

第二部

从清贫致福到清平致富

第四部

- 学人生管理·学生活艺术·增广知识与见闻·增进家庭情感
- 第十一章 社区的教育中心** 160

- 开启心门展活力·不分老幼都是宝
- 第十章 动力的泉源** 143

从环保站到修行道场

- 草根菩提·跨领域的结合·科技研发,环保新助力
- 第九章 环保与科技的拓展** 122

- 素食护大地·斋戒净心地
- 第八章 素食复育大地生机** 109

附录二：慈济环保年表 213

附录一：二〇〇九年慈济全球环保志工人数暨环保站数据 212

附录一：二〇〇九年慈济台湾地区各类资源回收总重量 211

·万物归源，提升精质·落实在家庭
第十三章 清净在源头 198

·戒除不良习气·修行六度·心净大地净
第十二章 修心道场与人文清流 177

第一部

从鼓掌的双手到抚慰地球



第一章

关怀环境化为行动

近年来世界各地气候失调,炎热的地方如火炉,寒冷的地方如冰库,还有森林大火、豪雨成灾等,种种灾难多与气象异常有关。

天灾频传起因于大地受伤害,追根究底无不是人类污染环境所造成的;污染出自每个人的生活,所以大家都要重视环保,时时敬天爱地,不要追求为所欲为的短暂享受。一般人以为“天长地久”,其实万物都有“成、住、坏、空”,大家共同疼惜、保护大地,不仅为了自己的此生、来世,也是留给代代子孙一个美好的环境。当前首务,即是提高警觉,于生活中减少污染,节省自然资源。

二十年前,应吴尊贤文教公益基金会之邀,在台中举行



一连三天的公益讲座；行经一处已收摊的夜市，只见车窗外满地纸箱、塑胶袋、宝特瓶等垃圾，顿时感到很心疼——想想，这些纸的原料来自树木，需砍伐多少树才能造这些纸；塑胶袋四处飞，若掉入排水沟，将造成水孔堵塞，一遇大雨，不就淹水酿灾？那些随风滚动的宝特瓶千年都无法腐化；这些被丢弃的东西，原本都是有价值的物品，如今却都变成垃圾。

当天晚上在新民商工演讲时，大家听得欢喜，热烈鼓掌，中断了我的讲话；但却让我想起早上所见的景象，藉这分机缘当下便说：“是不是用鼓掌的双手来做回收。”^①这是第一次谈到环保观念。

垃圾减量之要

回顾慈济环保志工初期投入，主要是回收纸类，曾听志

① 一九九〇年八月廿三日，于台中新民商工演讲“七月原是吉祥月”中提及——如果能把垃圾分类，资源就可以回收、再生。比如废纸再制，就不怕资源中断。另外，把玻璃、铁类……等分开回收，你们鼓掌的这双手，就可以做垃圾分类。

工感叹：“回收的纸价很便宜。”我说：“没关系，我们不是为了要卖钱，主要是为了垃圾减量，以及爱惜资源。”陆续增加回收玻璃、宝特瓶、保丽龙等。环保志工又提到：“厂商不大收宝特瓶、保丽龙。”我也说：“不要紧，我们还是尽力做好回收，否则到处都是垃圾；回收后好好地处理，就不会堵塞水沟。”

那段时期常见新闻报导各地垃圾大战——垃圾囤积如山，公家机关要增设垃圾掩埋场，每到一处却都遭当地居民抗争；时闻民众将大量垃圾倒在公所、机关单位门前表达抗议。在国外也常有类似新闻，如近几年意大利一个城市垃圾山饱和，政府下令封山，另择一处开设垃圾掩埋场，却遭受预定地附近的村民抗争阻挠而延宕；然而人们每天仍持续制造垃圾，最后只好丢弃街头，造成满街垃圾的景况，甚至有人干脆在街上放火焚烧垃圾，警察取缔时与民众发生冲突，酿致暴乱。

大家都不愿自家附近有垃圾山，其实垃圾是人们自己制造，倘若人人都能负起责任，怎会有垃圾问题产生？

过去农业时代，土地除了供应五谷杂粮之外，还有棉

