

与地球共生息

复旦大学出版社

证严法师
著

100个疼惜地球的思考和行动

要改变气候，就要先改变人心。
宇宙的大乾坤有温室效应，人心的小乾坤也有「心室效应」，你知道吗？你的心能影响整个宇宙。所以我们要用「心」来爱护地球，用双手「肤」慰地球，让它康复起来，重展生机。



与地球共生息

复旦大学出版社

证严法师 著

100个疼惜地球的思考和行动



图书在版编目(CIP)数据

与地球共生息:100个疼惜地球的思考 and 行动/证严法师著. —上海: 复旦大学出版社, 2009. 9

(证严法师最新作品系列)

ISBN 978-7-309-06806-1

I. 与… II. 证… III. 随笔-作品集-中国-当代 IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 128207 号

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

慈济全球信息网:<http://tw.tzuchi.org/>

台湾静思书轩:<http://www.jingsi.com.tw/>

苏州静思书轩:<http://www.jingsi.js.cn/>

版权所有 翻印必究

与地球共生息:100个疼惜地球的思考 and 行动

证严法师 著

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路 579 号 邮编 200433

86-21-65642857(门市零售)

86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)

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

责任编辑 邵丹

出品人 贺圣遂

印刷 上海第二教育学院印刷厂

开本 890 × 1240 1/32

印张 9.375

字数 117 千

版次 2009 年 11 月第一版第二次印刷

书号 ISBN 978-7-309-06806-1/I · 510

定价 22.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

大海中的一滴水

证严法师

放眼天下，灾难如此频仍，许多人认为这是“温室效应”、“全球暖化”等问题所引起。其实灾难的发生，是人祸在先，是人类先破坏了山林，才导致惨重的水患与土石流灾情。

所谓“山林”，无林不成山，山有生机，人才能安居，只有复原山之自然生态，做好环境保护，人才能平安健康的生活在其中。而地球上的万象万物，都有其自然与平衡的法则——气候干旱时，需要雨露滋润；天气炎热时，需要微风送爽……万物共生共荣，世界才能平安。若能依顺道理，自然一切如意顺畅。

想想看，台湾地区两千多万人口，全球六十多亿人，每个人若能省下一杯水、珍惜一件物命，可以省下多少资源，而且地球资源有限，还有多少可供取用呢？所以环保意识要彻底执行，就从我们自身开始！

从一九九〇年开始呼吁环保，十多年来，慈济人将环保理念付诸行动，除了做资源回收，平常也随身携带环保杯、环保碗筷，减少使用免洗餐具，避免造成地球的污染。而慈济志业体的建筑设计，也坚持“绿色建筑”理念，包括污水储存、雨水回收设备，着重环保及资源再利用；慈济在九·二一大地震后，所认养的五十一所“希望工程”学校建筑，也无一例外，因为地球上点点滴滴的资源，都要非常珍惜。

我们应该要感恩地球供应资源，使我们的生命得以延续；我们更有责任为子孙保护资源，使他们能过着

充足的日子。若是一再透支资源，等于是损害地球的生命，好比人的体力，如果透支，就容易伤害身体、缩短寿命。环保观念需要大力的推动，以全球六十几亿人口来说，假如光是慈济人去做，的确好像大海中的一滴水。

不过，我们宁愿做大海中的一滴水。所以我很感恩全球许许多多的环保志工，以疼惜地球的心来抚慰大地。

慈济从慈善做起，为的是净化人心，使天下无灾难，但这么多年来，我们到底净化了多少人心呢？放眼天下，灾难如此之多，更感觉自己的渺小，不知何时才能真正将“净化人心”的声音，很彻底的散播到每一个角落，让每个人都能听到，将人人本有的那颗爱心启发出来？虽然许许多多慈济人不惜一切付出推动，大家都如此尽心尽力了，但是被启发的与尚未被启发的比例，仍然相去甚远，我怎能不心急？

尽管如此，期待人心净化、社会祥和、天下无灾难，这是我创立慈济四十年来，年年不变的心愿。因为人心一定要先净化，这世间的纷争才会止息。

我常说我有三不求——不求身体健康，但求精神敏睿；不求事事如意，但求毅力勇气；不求责任减轻，但求力量增加！净化人心是如来家业，虽然担子很重，我们不能逃避这份责任，必得提起勇气克服困难，才能达到净化人心的目标。

佛典中有个小故事，一只小麻雀看到森林着火了，就用翅膀沾水想要灭火，许多动物笑它自不量力，但是小麻雀仍然坚持尽一己之力，不断来来回回想用翅膀的水滴熄灭森林大火，其情可感，终于感动了天神降下大雨，扑灭这场大火。

我们的声音虽然微弱，但仍要继续努力，浊流再怎

么汹涌，只要清流不断，持续灌溉，久而久之，我相信，这洼浊水终究会变清。

请大家把握现在，落实在自己的心里，并推广到家庭、社区，真正虔诚的动起来，把每个人内心最清净的爱发挥出去，善业共聚——将每个人的善业累积在一起；好人愈多，所处的地方就愈吉祥。就如在黑暗的室内点一盏烛灯，会有微光，再点一盏又更明亮些，点了千千万万盏，室内就会大放光明；要大放光明，不能缺少任何一支蜡烛！

所以，我需要每个人的力量，不能缺少任何一个人，期待众人广结善缘，带动身心灵环保，在此世浊混乱时，才能去乱象致祥和。

灾难像一记记的警钟，人人若能因此启发悲心，愿意去肤慰受伤的大地与人心，那么黑暗的尽头，光明就在望了。

【序】大海中的一滴水 证严法师 1

卷一：站在世纪灾难中

敬天畏地

成住坏空 16

大三灾与小三灾 18

地球老了 20

龙卷风 24

国土危脆 26

帮助大地母亲疗伤 28

虚空有尽我愿无穷 30

今天,是过去的结果

谈古论今 36

全球暖化 40

气候异常 42

天子一怒伏尸万里 44

填不满的鼻下横 46

四大不调

地大不调 52

水大不调 56

火大不调 58

风大不调 60

水是大生命

挑一桶水 64

一辈子没洗过澡 66

老阿婆省水 68

村庄变成大鱼池 70

山脉与水脉 72

惜水 74

让地球静养生息

生命共同体 78

台湾地图要重画 80

土石流 82

自我环保 84

永远来得及 86

卷二：带动全球做环保

一手动时千手动

慈济环保缘起 92

最昂贵的贫民区 96

疼惜地球就是疼惜自己 98

宾士车载回收物 100

惜福爱物

爱惜物命的住持 104

回魂纸 106

用心就是专业 108

削电线机 110

资源回收 112

纸的分类 114

电器回收 116

不要丢就不用捡 118

住在垃圾山 120

街头巷尾好修行 122

草根菩提,人间菩萨

最爱看的电视节目 126

最美的手与感人的脚 128

百岁人瑞做环保 132

网咖阿嬷 134

环保断恶习 136

被回收的人生 138

码头旁的鳗伯 140

身病心不病 142

单掌叠纸箱 144

市中心的萤火虫 146

环保日不落

- 小琉球——全岛做环保 150
- 菲律宾——推动垃圾分类回收 152
- 加拿大——热心参与清洁活动 154
- 美国纽约——放下身段诚恳付出 156
- 约旦——皇宫也有回收站 158
- 马来西亚——资源回收助洗肾中心 160
- 美国圣地亚哥——拥抱地球的菩萨 162

慈济环保情

- 废土变成储水槽 170
- 扩建大殿与观音殿 172
- 会呼吸的连锁砖 174
- 工地人文 176
- 随身三宝 178

今天,是未来的历史

- 化学成分吞下肚 182
- 年轻世代接棒 184
- 心室效应 188
- 环保五化 192
- 以身作则 196

卷三：净化身心灵

当瘟疫来临

- 警世的觉悟 202

编织爱的保护网 204

用斋戒来祝福 206

世上刀兵劫 210

爱人类也要爱动物 212

蠢动含灵皆有情

折翼鸟 216

有灵性的鸭子 218

海豚救人 220

毒素从口入 222

长养慈悲心 224

心素食仪

健康食 228

素食工地 230

带着热便当出门 232

吃出卫生 234

新食器时代 236

大体环保

人体多元捐赠 240

只有使用权没有所有权 242

身体最消福 244

真正的拥有 246

心灵环保

心地的水土保持 250

- 四季不分明 252
脾气影响天气 254
净心灭五毒 256
五浊恶世 260
感恩祝福消灾祸 264
三不求 266
超级心灵飓风 268

破碎的地球

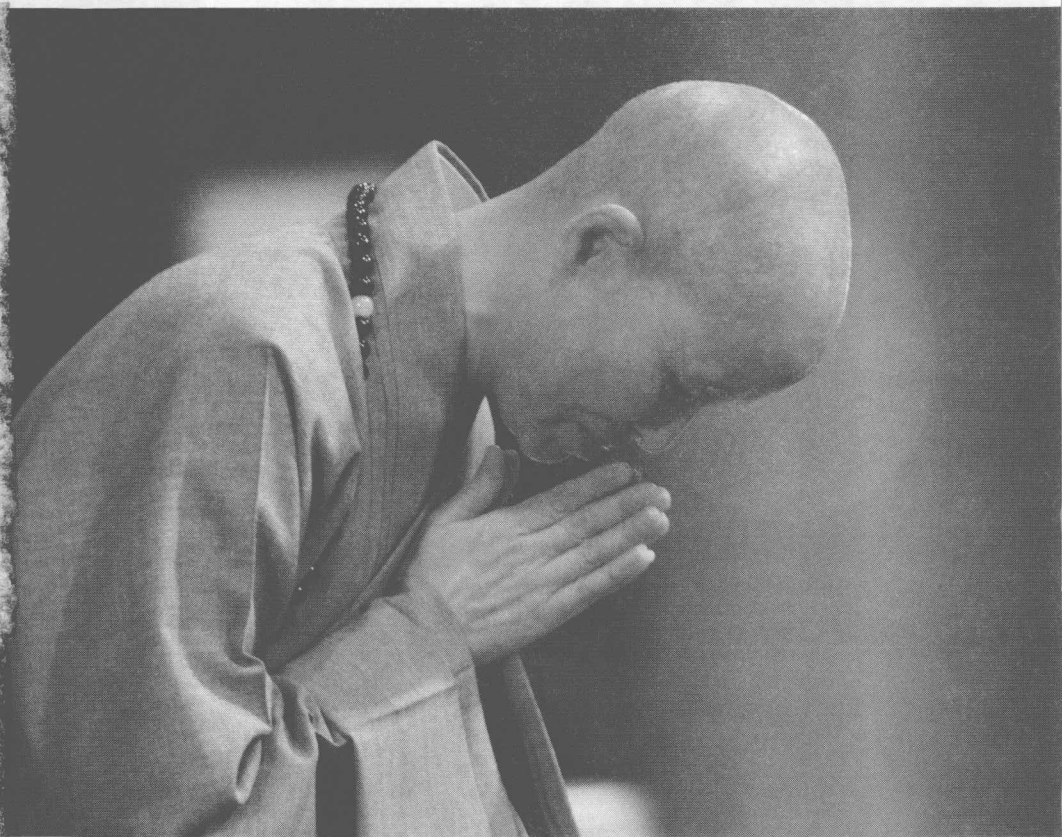
- 佛陀洒净图 274
善恶拔河 276
心都空掉了 278
清流破浊流 282
净化人心弭灾难 284

附录

- 附录一 静思精舍做环保 288
附录二 落实环保建筑 292

卷一：站在世纪灾难中

随着人心三毒“贪、瞋、痴”炽盛，
造成天灾人祸频传，
无数生命饱受威胁，
应验了佛陀二千多年前预示的劫难。



100

个疼惜地球的思考和行动

