

世間無常 國土危脆—以清淨心和天地共存共榮

楊美美

逢甲大學中文系講師

【綱 要】

壹、前 言

貳、台灣精神

一、福爾摩沙綠寶石 神奇的回歸綠帶

二、戮力發展經濟與科技 展現台灣充沛生命力

三、裂變開始 融合初萌

參、地震颱風與台灣相始終

一、地震颱風頻 哀鴻仍遍野

二、災害無情 人間有愛

肆、溫室效應釀災禍

一、三界火宅 人間浩劫

二、經濟發展 破壞山水

伍、五濁惡世 三災不斷

一、五毒使人心四大不調 五濁使天地四大不調

二、天災人禍不斷 饑饉瘟疫戰爭四起

陸、我們將來要留什麼給子孫用

柒、淨化五濁 和氣致祥

一、敬天愛地 青山綠水長在

二、一心清淨和天地共存共榮

捌、結 語

玖、參考書目

【摘要】

台灣是太平洋上一顆綠寶石，地處神奇的回歸綠帶，地質年代淺，地震頻繁。颱風地震與台灣相始終。令世人震驚的 921 大地震及 88 無奈風災，傷亡慘重，救災不易。讓人興歎天地間國土危脆，人命的危脆也在呼吸間。地球氣候的變遷係自然現象，但工業革命之後，大量燃燒燃料，加上人口激增，二氧化碳等廢氣造成環境污染及溫室效應，致使氣候暖化極端化。台灣歷經六十年的經濟與科技發展，成就傲人。但開山鑿路，山地超限使用，破壞水脈，中南部沿海養殖業者，超抽地下水，地層又因 921 大地震發生改變，雨勢稍大，土石流成災。這是佛經所謂的五濁惡世末法時代，地火風大三災，饑饉瘟疫戰爭小三災不斷，皆因五毒使人心四大不調造成五濁，五濁又造成天地四大不調。吾人力行環保、謹慎用水之外，唯有奉行佛陀五戒十善等教法，祛除五濁，使一心清淨，讓地球保持自然狀況，重新恢復健康。如此才能與天地長久，共存共榮。證嚴法師自 1990 年即力倡地球環保心靈環保，之早不斷透過廣播宣揚「為佛教為眾生」理念，又筆耕不輟，著作等身，影響遍及海內外。88 風災後專家學者及報章電視媒體討論氣候極端化之成因、影響及肆應諸問題。本文之寫作，許多概念得自上述二者。並參考潘煊的著作及一行禪師的教法等。

關鍵字：國土危脆 清淨心 五濁惡世 三災 溫室效應 水資源

世間無常 國土危脆 - 以清淨心和天地共存共榮

壹、前 言

台灣是太平洋上一顆綠寶石，地處神奇的回歸綠帶，無奈地質年代淺，地震頻繁。颱風地震與台灣相始終。近數十年來，新聞傳播愈來愈迅速，將所有的天災人禍，都當成了新聞事件，我們的心相對地也愈來愈冷漠，去年（2008）緬甸納基斯氣旋風災死了十萬人民，非常驚人，或許不是發生在自己國家，顯然不是那麼傷痛，但親身經歷十年前的 921 大地震的劇烈搖晃及甫過百日的 88 風災，讓我太震驚了！讓人興歎天地間國土危脆，人命的危脆也在呼吸間。因此對於這個主題想要多瞭解一些，所以從台灣的特殊地理位置及地形、近 60 年來的經濟科技發展所帶來的利弊得失做一簡略的說明，也從這個角度看到，世界各國近三十年來所遭受的地震、海嘯、颱風、颶風、龍捲風、火災（主要是森林大火）、熱浪、乾旱等等造成的損害，並不亞於台灣，甚至更嚴重。我們又看到，直到今日，還有國家處於戰爭、衝突、對立之中，前面的地火風三大災難加上戰爭，使得饑饉瘟疫頻傳，全世界 68 億人口，有十億人口處於短缺糧食饑餓之中，我們近日飽受 H1N1 新流感疫病之苦，起因即是滿足人們口腹之慾大量飼養豬隻所造成！而便捷的交通設施，加快了我們的步伐，但傳染疫病也同樣的迅速傳布開來。

地球氣候的變遷係自然現象，但何以三十年來所遭受的天災如此之多？推究其因，係工業革命之後，大量燃燒燃料，加上人口激增，二氧化碳等廢氣造成環境污染及溫室效應，致使整個地球氣候暖化造成氣候極端化。

台灣歷經六十年的經濟與科技發展，成就傲人。但開山鑿路，山地超限使用，破壞水脈，中南部沿海養殖業者，超抽地下水，地層又因 921 大地震發生改變，雨勢稍大，土石流即成災。併同世界的災難來看，我們處於佛經所謂的五濁惡世末法時代，地火風大三災，饑饉瘟疫戰爭小三災不斷，這都肇因於人們的貪瞋癡慢疑五毒，致使人心的地水火風四大不調，造成劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁五濁並存，而五濁又造成天地之間地水火風四大不調。我們就生存在這五濁惡世、三界火宅之中，讓人心中煩惱、熾熱不已！

如何改善這般困境？吾人除了力行環保、謹慎用水之外，唯有奉行佛陀的五戒十善等教法，祛除五濁，使一心清淨，讓地球保持最自然的狀況，重新恢復健康。如此才能與天地長久，共存共榮。

證嚴法師自 1990 年即力倡地球環保心靈環保，之早不斷透過廣播宣揚「為佛教為眾生」理念，推展慈善、醫療、教育、文化四大志業，又筆耕不輟，著作等身，影響遍及海內外。88 風災後專家學者及報章電視電子媒體討論氣候極端化之成因、影響及肆應諸問題。本文之寫作，許多概念得自上述二者。並參考潘煊的著作及一行禪師的教法等。期願大眾能警醒，自淨其意，一心清淨，虔誠祈禱，上達諸天聽，使天下無災無難，平安吉祥。

貳、台灣精神

一、福爾摩沙綠寶石 神奇的回歸綠帶

太平洋海面，台灣這顆璀璨、水草豐美的綠寶石，在十六世紀被行經海上的葡萄牙水手，驚豔高呼「福爾摩沙」。可愛的梅花鹿正恣意悠遊，盡享青山綠水。

台灣島經兩次造山運動，地殼遭板塊衝撞強烈擠壓，所產生的褶皺，使全島山巒綿互，高大的中央山脈攔阻水氣，產生地形雨，加上溫暖海洋環抱滋潤，使它脫出了位於回歸沙漠帶的乾涸宿命。林木蓊鬱，雨量充沛，物產富饒，被稱為「神奇的回歸綠帶」¹。

知名演員、終身義工孫越回憶說，因在上海天津成長，剛來台灣，在基隆港下船時，最強烈的印象是很綠，很像一部五〇年代的日本電影「青色山脈」，描寫年輕人在自然中戀愛的感覺，那時的台灣真是滿眼的綠，綠得無比耀眼²。知名黑膠唱片收藏家李坤誠在電視節目中說，「綠島小夜曲」這首歌的綠島指的是台灣本島，外省移民眼見反攻大陸無望而創作的歌曲。³可見在他們眼中，台灣隨處所見是一片翠綠的樹林。

二、戮力發展經濟與科技 展現台灣充沛生命力

台灣過去數百年，迭經荷蘭人、西班牙人、鄭成功、滿清及日本統治。原住民與由唐山過台灣的漢人，筆路藍縷、胼手胝足、艱苦備嘗、開啓山林，為子孫奠定基石。

國民政府播遷來台那時，太貧窮了！先父隨國軍來台，不久即因工作勞累加上營養不良，染上肺疾。政府銳氣革新，因擁有大陸主政時期一流的治國人才，實施「公地放領」、「耕者有其田」土地政策，提振經濟建設，致力科技發展，推動「九年國教」，提升國民教育水準。經國先生主導十大建設，國人齊心

¹台灣島在二億五千萬年前，原是太平洋海底的一個地槽。因西側華南古陸沖刷下來的沉積物，不斷累積高度，經過造山運動的凝塑，台灣島如出水芙蓉般，挺露海面。但又因另一次凹陷，台灣島再次沉沒海底數千萬年，陸地沖刷物繼續沉積。直到四百萬年前，菲律賓海洋板塊從東南向西北方衝撞歐亞板塊，這個被稱為「蓬萊運動」的大動作，讓海底沉積的地層聳然隆起，把台灣以蓬萊仙島之姿，推上地球舞台。台灣島經地殼板塊衝撞強烈擠壓，所產生的褶皺，形成高山與丘陵。山脈對台灣的意義何在？是水，台灣全島山巒綿互，高大的中央山脈攔阻水氣，產生地形雨，加上溫暖海洋環抱滋潤，使它脫出了位於回歸沙漠帶的乾涸宿命。南北迴歸線上大沙漠林立，北迴歸線經過的十六個國家與地區，多屬沙漠地帶，即所謂的「迴歸沙漠帶」。唯有台灣、廣東、廣西、雲南，到印度恆河流域，竟是另一番綠洲景象。林木蓊鬱，雨量充沛，物產富饒，被稱為「神奇的回歸綠帶。」參見潘煊，《潤漬蒼生·山的意義是水》，台北：遠流，2006，頁46-48。

然而也因地處海域，除五、六月的梅雨季，七到十月是颱風季。又因地質年代淺，地震頻繁。颱風地震與台灣相始終。

²吳錦勳採訪·撰述，《台灣·請聽我說：壓抑的、裂變的、再生的六十年·孫越：想家，那就好好唱歌吧，》台北：天下遠見，2009年8月28日，頁67。

³李坤誠說明於2009年10月23日TVBS「國民大會」節目。

戮力，上山下海，開山鑿路，建造港口，以台灣人腳踏實地、苦拚實幹、一隻 007 手提皮箱世界跑、不畏艱辛的精神，果然締造台灣的經濟奇蹟，使台灣位居亞洲四小龍之首，1992 年外匯存底名列世界第一。萬寶投顧朱成志曾說，當時台灣錢不僅淹腳目，已淹到胸膛。台達電集團董事長鄭崇華說，沒有李國鼎、孫運璿的經濟良策，沒有辛勤良善的台灣人民，就沒有今日的台達電⁴。然而，經濟騰躍，世人不重道德，社會失序逐漸發生。已故前行政院長孫運璿資政很感慨地說，過去致力經濟、科技的建設，文化復興做得不夠，未能培養社會科學人才，造成失衡的現象。⁵

三、裂變開始 融合初萌

經國先生辭世之後，李登輝總統主政，政壇主流與非主流派系傾軋，政爭時起；數家投資公司大量吸金引發重大金融風暴，許多軍公教退休人員貪高利，弄得血本無歸，哭訴無門。民國 85 年賀伯颱風重創台灣。民國 86 年爆發口蹄疫，撲殺掩埋數百萬頭豬隻。民國 87 年腸病毒疫情奪走 78 名幼童生命，民國 88 年 921 大地震，傷亡慘重，地層繼賀伯颱風之後再遭到嚴重破壞。民國 89 年台灣之子陳水扁當選總統，中華民國歷經首次政黨輪替，藍綠兩黨未能相忍為國，刻意製造紛爭，造成種族嚴重對立。每年台灣必經颱風、地震侵襲，雨勢稍大，土石流災情立即傳來，更令人擔憂的是，嘉南平原，台灣的穀倉竟漸趨荒漠化！今年正值台灣廿世紀最嚴重的八七水災五十周年，就在屆滿次日八月八日父親節，中南部及東部狂風暴雨恣虐，高雄縣甲仙小林村瞬時滅村，數百人沒入巨石土流之中！阿里山等知名觀光景點毀損！

台灣在這十幾年間，政治紛擾，經濟逐漸下滑，社會不安，搶劫、詐騙集團囂張、綁票甚至撕票案時有所聞，令人髮指；父子相弑，父母偕子女燒炭自殺，慘無人道之舉，亦非單一事件；各種書籍、影片、媒體、網際網路，色情邪說暴力充斥！令人膽戰心驚！

福爾摩沙，美麗之島，我們的母親，今已病重遍體鱗傷。我們還可期待，再見昔日不分種族、同心協力經營台灣感人的畫面嗎？還能再見母親的風華嗎？以國人的良善愛心、聰明才智與充沛的生命力，我相信可以的。

參、颱風地震與台灣相始終

一、地震颱風頻 哀鴻仍遍野

架高的和式床板，瞬時間上下強烈扭轉，幾近斷裂，上下樓層住戶的家具轟然倒地，玻璃震碎四射，住民驚惶大叫，隨即奪門而逃，伴隨著快速的下樓

⁴同註 2，〈鄭崇華：一個流亡學生的綠能台灣之夢〉，頁 184 - 200。

⁵參見狄英，〈專訪孫運璿 - 我的遺憾・我的展望〉，收錄於楊艾俐著，《孫運璿傳》，台北：天下雜誌，2006 年 3 月 29 日，頁 283-300。

腳步聲、尖叫聲，我這時才驚醒！地震了！緩緩下樓，摸黑走出大廈大門，看見童年老友站在東光綠園道邊抱著幼兒，一旁的長女披頭散髮，赤腳逃命！我們站在路邊，餘震不斷，抬頭仰望天空，滿天星斗，但伴隨著奇異的紅光！往樂業路東邊方向約二百公尺近旱溪河邊的大廈，被震成危樓！我們碰上了台灣的 921 百年大震⁶！大茅埔斷層帶，就在東邊清楚可見的山區！

臺灣地震、颱風頻繁，習以為常。遭逢 921 巨震，永遠無法忘懷床板上下強烈扭轉之驚恐！回神安全後，真有恍若隔世之感！然而看到聽到災區傷亡人數一再增加，讓人無限悲痛！許多人家房屋倒塌，無家可歸；山區走山移位，有自家的果園，滑到鄰居家門口；亦有地勢隆起，如南投中寮鄉民，住家埋在數十、數百公尺深處，罹難家屬，何去尋？這時一息尚存，還能恣意的呼吸，真是福大命大、太感恩、太感謝了。

地震當日清晨六點，軍方及政府展開救援，此外各國救難隊便陸續抵達台灣協助救災⁷。而我們善良的台灣同胞即刻捐錢捐物資，各地救災及募款如火如荼的展開，但仍有人認為政府應變能力有待加強。9 月 25 日，李登輝總統發佈緊急命令，立法院於 9 月 28 日追認通過，加速救災。

921 地震使台灣脆弱的地質，再次蒙受重大損傷。在全台灣誘發超過二萬一千處的崩場地，受影響面積達一萬一千三百公頃⁸，造成中台灣廣大面積區域土石鬆動。根據調查，震後造成的土石鬆動讓觸發土石流所需要的雨量遠低於地震前；震後一年所需的雨量僅需震前的四分之一，震後七年仍只需震前雨量的二分之一⁹。2001 年侵襲台灣的桃芝颱風挾帶而來的豪雨在中台灣就造成六百五十五起土石流。¹⁰哈佛大學學者也提醒：台灣一百五十條大河的河床都上升了。¹¹

⁶921 大地震，發生時間為 1999 年 9 月 21 日凌晨 1 時 47 分 15.9 秒，為 20 世紀末期台灣傷亡損失最大的天災，震央在北緯 23.85 度、東經 120.82 度、即在日月潭西偏南方 9.2 公里處(在 2008 年已更正為南投魚池地震站西南方 7.0 公里)，也就是位於台灣南投縣集集鎮，震源深度 8.0 公里，芮氏規模達 7.3，美國地質調查局測得地震矩震級定為 7.6。此次地震是因車籠埔斷層的錯動，並在地表造成長達 80 公里的破裂帶。全島均感受到嚴重搖晃，共持續 102 秒，該地震造成 2415 人死亡、30 人失蹤、11306 人受傷、近 11 萬戶房屋全倒或半倒。另外也有學者認為車籠埔斷層並非引起此次地震的主因，而是和東側的大茅埔—雙冬斷層錯動，連帶引發車籠埔斷層再次活動。921 大地震發生當日，餘震相當多，影響最大的一次是不到一小時後的凌晨 02:16 分，芮氏規模達 6.8，這場緊接在 7.3 主震之後的餘震是造成 921 大地震房屋毀損比其他地震要多的主因。時隔十年，於今(2009)年 11 月 5 日南投名間下午 05:32 分發生芮氏規模 6 地震，震央在南投名間地震站南偏東 10.3 公里處，震源深度 19.3 公里，距震央最近的名間震度高達 7 級。亦屬於 921 大地震的餘震。以上資料取自維基百科，自由的百科全書。

⁷總共有來自日本、美國、俄羅斯、瑞士等 21 個國家的 38 支救援隊伍投入賑災工作。

⁸參見王文能、尹承遠、陳志清、李木青，〈九二一地震崩塌地現況與災害防治〉，九二一震後中日土砂災害調查及治理研討會，2000，頁 77-90。

⁹陳俞旭，〈地震對崩塌與土石流發生影響之研究〉，國立成功大學水利及海洋工程學系博士論文，2008，頁 174。

¹⁰林慶偉、謝正倫、王文能，〈集集地震對中部災區崩塌與土石流之影響〉，臺灣之活動斷層與地震災害研討會，2002，頁 124-134。

¹¹參考證嚴法師，〈與地球共生息：100 個疼惜地球의 思考和行動·台灣地圖要重畫〉，台北：天下遠見，2006，頁 80。

地震颱風始終沒有拋離台灣，持續相伴。就在上世紀嚴重侵襲台灣的八七水災屆滿五十周年次日八月八日父親節，中南部及東南部遭到莫拉克超級颱風肆虐。自 6 日至 10 日止，帶來創紀錄的雨勢，單日雨量據氣象局的雨量預測由一千六百毫米(mm)上修至二千五百毫米，四天的雨量達到三千毫米，創造全世界第二高的紀錄，超過台灣地區一年的年雨量。造成上述地區山洪爆發、土石流、堰塞湖潰堤、斷橋……，嚴重程度超過八七水災，並引發著名觀光景點阿里山及南橫公路多處崩坍，台東知本金帥溫泉飯店倒塌入河，最讓人震撼心碎的是，傳出高雄縣甲仙鄉小林村滅村，瞬間導致數百人活埋¹²。屏東縣林邊與佳冬兩鄉，積水達數尺，經月餘才退。並在高雄災區傳出四起類鼻疽病例，其中一人死亡¹³。

據官方統計，此次水災共造成六百七十八人死亡、七十五人失蹤，行政院則宣布 8 月 22 日至 24 日全台灣地區為八八水災的死者降半旗致哀。此外，中華民國政府遭指責災後救援不力、引發民怨，使得總統馬英九及其領導的政府聲望大幅滑落。最後更因本次事件追究政治責任的打擊，直接導致劉兆玄內閣於同年九月初宣布總辭。

天災地變，讓人深刻體會佛陀於《八大人覺經》所教示的「世間無常，國土危脆。」大自然天翻地覆、排山倒海之力，凡人豈可阻擋？世人妄稱「人定勝天」，實要深刻反省。

二、災害無情 人間有愛

災害雖無情，但人間有溫情。我們看到國內同胞、國外友人熱烈捐款、捐大批物資醫藥，不懼危險運送到山區，無數的志工，投入各式各樣的救災。或者出動「緊急災防支援小組」南下協助救災，齊心合力幫助災區，讓生命和財產損失減至最低，讓人感受暖暖無比的愛。

¹²聯合國環境規畫署關心全球各地災難，派出兩名環境運輸能源通訊部的瑞土地質專家 Hugo Raetz 博士及 Daniel Bollinger 博士，到小林村勘災，根據現場及航遙測資料研判，小林村整村淹沒，非土石流所致，而是原本海拔高 1600 公尺的獻肚山山崩導致大規模岩體滑崩，加上形成堰塞湖後又崩潰，造成洪水的複合型災害，是不可預測的災難，事前難以防範。之後並拜訪農委會水土保持局，針對「坡地災害監測及預警系統建置」議題進行技術交流，隨行者包括逢甲大學地理資訊系統研究中心方耀民博士、成功大學防災中心郭峰豪博士。方耀民博士會中並簡報目前台灣土石流監測系統現狀，以交換意見。方耀民博士說，瑞士專家強調，瑞士為解決坡地的土砂災害及雪崩問題，從各領域將不同專長的人員聚集結合成同一單位，研擬畫設危險區域、警戒通報機制公告、土地利用型態的改變，到新工防法工法研發，環境生態的保育，才能提高防災效率，這些編制類似我國未來將成立環資部的概念。他們對台灣建置的監測系統，認為足以在坡地災害監測，達到預警效果，以台灣目前技術應能接軌國際，要減少災害，仍要事前預防準備。以上參見盧金足，〈獻肚山山崩 致小林村滅村〉，中國時報，2009 年 10 月 15 日。

¹³2006 年 4 月世界衛生組織 (WHO) 公布《自然災害發生後的傳染病風險評估》中，列出與水災有關的重要傳染病風險，包括腹瀉疾病、A 型肝炎和 E 型肝炎，以及鉤端螺旋體三項。台灣的環境和氣候，在水災過後，除 WHO 所列疾病外，也常發生類鼻疽和登革熱，環保和衛生單位應籲請災區民眾警覺，有所防範。以上參見劉培柏，〈在災區出現鼻疽病之後〉，中國時報，2009 年 8 月 24 日。

最有救災經驗的慈濟人，迅速展開各項救援，熱騰騰的香積飯、飲水、毯子、衣物等立即送達災民手上。天主教本篤十六世教宗見災情慘重，慈悲不忍，個人即刻捐贈五萬美金。藏傳佛教領袖達賴喇嘛也立即宣布，願到台灣為災民祈福，深入小林村為罹難者祈禱超度，並舉行法會，撫慰災民與同胞的心靈，之後與天主教單國璽樞機主教對談，微笑盈盈謙卑地委隨主教之後，上台前還向主教深深一鞠躬，贏得眾人的掌聲。香港藝人更迅速舉行義演募款。

而救災人員奮不顧身，甚至犧牲，讓時任內政部長廖了以傷心慨嘆：「失去了兩個警察，三名空勤人員，甚至不具公職人員身分的民眾，爲了讓中斷的交通能早一點接通，以方便後續的救援工作，不幸在清理山區道路的過程中連人帶車翻落山谷。莫拉克釀成巨災，讓很多人家園破碎，傷慟中，卻也有很多無名英雄持續不懈地持守在救災崗位上，犧牲時間、精神以至於生命，盡可能減低台灣人命財產的損失，對這些人，我們應該感謝，應該珍惜，更應該爲他們祝福 - 是他們的不眠不休，是他們的堅持努力，是他們的不離不棄，讓災民的漫漫長夜有了光明的可能，讓災區在柔腸寸斷裡，見到了溫暖守護。」¹⁴

救災期間電視、報紙出現「佳暮四勇士」的英勇事蹟，很值一提。屏東縣霧台鄉佳暮村村民賴孟傳，知悉故鄉村落受損嚴重，山區已飽涵水量，山邊的排水孔已直射幾十公尺遠，土石已崩塌，無奈外援不到，隨時有山崩滅村之虞，主動與縣政府聯繫進入部落，召集同是南搜山難救助協會的柯信雄及兩位現役航特部涼山特勤部隊的徐仁輝、徐仁明兄弟，以「開會」之名要全村所有老人小孩即刻聚集活動中心¹⁵，立刻進行任務編組，並扞土開闢直昇機停機坪，於 8 月 14 日平安撤離一百三十五位村民後，此刻四人完成任務，相擁而泣。¹⁶當四人回到救縣府救援基地內埔農工，激動落淚，手攜手向政府及國人鞠躬深致謝意，讓他們完成「自救族人」這趟幾乎「不可能的任務」，畫面感人，讓人動容。

肆、溫室效應釀災禍

一、三界火宅 人間浩劫

回顧人類的歷史，地球氣候變遷係數千萬年來自然的現象。爲什麼在這二十多年來台灣及世界的災難如此之多，普遍發生了氣候異常，天災頻仍的現象。而颱風、氣旋或颶風等異於過去，時常挾帶過於豐沛的雨量，國內外皆同，而傷亡損失之慘重，讓人猶如活在火宅之中，惶惑不安。

國內的颱風如 1994 年 8 月道格颱風過境，南投損失慘重，重創廬山溫泉業

¹⁴見中國時報社論，〈向第一線救災英雄 致上最深敬意〉，2009 年 8 月 14 日。

¹⁵柯信雄表示，對村民不能說「撤離」，謊稱「開會」，否則老人家會不捨家園，執意收拾細軟，耽誤撤離時間。

¹⁶柯信雄表示，耽心村人驚慌，會有輕生的念頭，一旦發生，其他村民群起仿效，後果不堪設想。

者¹⁷。1996 年賀伯颱風，造成台灣嘉義縣東石鄉豪雨成災引發海水倒灌，颱風過後好長的時間，積水仍未消退。桃芝颱風 2001 年 7 月 30 日登陸台灣，一夜風雨，造成多人家破人亡，東部與中部災情不下 921 地震，桃芝與 921 地震之間關聯重大，此因裸露鬆軟土質再遭豪雨沖刷所致。其他如象神、納莉、敏督利、海棠、辛樂克等颱風都帶來嚴重損傷，報章媒體的形容詞彙不外是「道路柔腸寸斷」、「颱風肆虐、滿目瘡痍」、「哀鴻遍野」等等。

國外的如 1980 年夏季廣闊的亞洲大陸洪水泛濫；印度北方大水淹沒三分之二的土地；非洲西部的長期乾旱，使若干地區饑荒遍野；1991 年中國大陸華東地區空前水患，更引起國人莫大的關注。1994 年日本的桑達颱風，還沒登陸就對琉球、九州造成極大災難。兩三天之內，日本除了颱風以外，五個鐘頭內發生兩次六、七級的大地震。1995 年初歐洲萊茵河出現百年大洪水、加州多年乾旱後出現大豪雨、西班牙持續五年大乾旱、美國七月熱浪造成上百人死亡、泰國十月底出現百年大洪水、菲律賓在十月底十一月初十天之內竟出現兩次颱風侵襲，多人傷亡；英國法國等地均出現百年難得一見的水患等等。2005 年，美國陸續發生多起風災，從八月底的卡崔娜颶風¹⁸開始，一波又一波，印第安那州和愛華州也陸續發生龍捲風，風速之強，瞬間就造成大災難。龍捲風夷平了五百餘間民房，有些災民瞬間被拋擲空中，甚至掛在樹上慘死。2008 年緬甸特強氣旋納基斯，橫掃了緬甸南部的海岸線，引起嚴重風暴潮，造成極大破壞，它是緬甸歷史上最嚴重的自然災害，CNN 引用美國官方估計死亡人數超過十萬人。¹⁹

此外，很多幅員遼闊的國家，美國、澳洲、加拿大等，只要引發山林大火，乾燥的樹林經常延燒數月，面積動輒上萬公頃，非天降大雨難以止息。2003 年，歐洲發生嚴重的乾旱、高溫及熱浪，法國、西班牙、義大利和葡萄牙等地，更引發森林大火，令憂心的前天主教教宗若望保祿二世，親自帶領教徒誠心祈雨。同（2003）年，加拿大森林大火延燒一個多星期，空中、地上滅火失效，除非連續天降大雨，才能滅火。2005 年，慈濟為伊朗地震災區興建五所學校，當地四月分的溫度竟高達攝氏 47 度。2004 年 12 月 26 日，印尼亞齊省發生 9.15 級大地震，隨之引發大海嘯，南亞與東非共有十二個國家受到連帶影響。亞齊省受創最重，計造成十六萬八千人死亡。在印度洋地區造成二十三萬人死亡的慘劇²⁰。

¹⁷部落原住民依山而建的木房、鐵皮屋，在風災中大多毀壞。慈濟立即勘災、送物資；由於土壤流失無法原地重建，慈濟協助翠巒部落集體遷村，在部落上方另闢土地興建，解決了最迫切的居住問題。卅一棟雙併式、兩層樓鋼骨結構鐵皮屋，供卅五戶受災戶居住，是慈濟在台灣為災民所興建規模最大的永久住房；同一時期，亦在仁愛鄉法治、親愛、萬豐村等六個村，為十四戶家庭重建家園。

¹⁸卡崔娜颶風侵襲美國南部路易斯安那、密西西比與阿拉巴馬三州，造成生命財產和公共建設的損失慘重，低於海平面的爵士樂發源地紐奧爾良受創最重，百分之八十市區盡成澤國，全域無水無電無糧無援達五日之久。三大州死亡近萬人，受災民眾數萬人，其中以黑人占數。以上參見維基百科，自由的百科全書資料。

¹⁹ 引用維基百科，自由的百科全書資料。

²⁰參證嚴法師，《與地球共生息：100 個疼惜地球的思考和行動·生命共同體 頁》，台北：天下遠見，2006，頁 78。又聯合國教科文組織於 2009 年 10 月 14 號，比照 2004 年南亞大海嘯的規模，在 18 個環印度洋國家，同時

以上種種均使得科學界相信：「氣候暖化」會使得今日到未來五十年間，氣候的變動(或震盪)愈來愈顯著，各地出現創紀錄的異常天氣現象將愈來愈頻繁，造成這些異常氣候的原因，雖未完全了解，但大多數氣象學家認為，溫室效應(atmospheric greenhouse effect)²¹的影響將是不可忽視的因素。

溫室效應對地球造成的改變與影響有那些²²？首先，未來百年之中，溫度上升 3°C 的速率可能是地球歷史上溫度自然變異所僅見，而升溫的幅度亦可能是過去十萬年來最高，現今氣候變遷的速率較之過去自然變遷加快大約十五至四十倍。平均溫度在百年中激升 3°C 更意味著，氣候體系中其他因子的劇烈變化，如全球降雨型態必然隨之改變，有些地方雨量大增，其他地方轉為乾旱，植物的分布將大為改變。美國環保署 1988 年曾評估，全球暖化將使北美洲內陸中緯度地帶的夏季嚴重乾旱。除雨量外，風暴的路徑及頻度也將改變，土壤受侵蝕、搬運及淋餘作用的程度及速率也隨之改變，土壤化學的性質因之改變。

這種氣候變化會對人類造成何種影響？據預測，兩極氣溫的增高，會導致格陵蘭與南極冰帽融化，海平面可能上升零點二到一點四公尺，陸地將變成茫茫大海，許多城市將被淹沒，居住在海岸線六十公里以內的居民，占世界三分之一的人口，將蒙受其害。中國大陸官方估計，海水面上升二十公分，中國大陸沿海將有一百一十萬公頃遭淹沒；五十公分的海水面上升，則將淹沒孟加拉十萬公頃的土地。沿海低地沈沒海中，將使原地的居民流離失所，變成氣候難民，因而可能導致社會、經濟及政治的動盪不安。另外，中緯度地區會面臨乾旱的威脅，許多農業地區將變成不毛之地的沙漠。又根據新華社報導，自今(2009)

舉行海嘯演習，以檢驗三年前設立的印度洋海嘯預警防災系統，提高區域國家的防災與相互協調能力。參見公共電視，〈印度洋海嘯演習肯亞濱海城市 警報聲響大撤離〉，2009 年 10 月 15 日。

²¹除溫室效應，尚有科學家認為是地球磁力減弱所致。回顧人類的歷史，地球氣候變遷係數千萬年來自然的現象。但今日，人類的活動卻立即且嚴重地影響地球氣候。自從工業革命後，推動機械所需要的能量年年增加。煤炭、石油和天然氣是最常見的燃料，碳是主要的成份，通常也混雜一些硫或氮的化合物。燃燒產生大量的二氧化碳以及微量的一氧化碳(毒氣)，二氧化硫及甲烷(CH₄)、氧化亞氮(N₂O)、及臭氧。這些有毒以及沒毒的氣體都混入空氣中。這些工業「廢氣」，對我們生活環境的影響已經造成。其中以二氧化碳的威脅最大。第二是海洋污染，地表百分之七十是海洋，海洋中的浮游生物可以吸收大氣中的二氧化碳，釋放氧氣。但是海洋受到油污和廢水的污染，造成海洋中的浮游生物和魚類死亡，不但破壞海洋的生態環境平衡，更增加大氣中的二氧化碳。第三是燃燒森林，人類為了獲得更多的可耕地及居住地，大規模的破壞地球上的森林及熱帶雨林。根據巴西太空研究所的估計，巴西每年燃燒森林所排放的二氧化碳約有二十億公噸，同時也因為它能吸收地表回射入宇宙中的紅內光，而破壞了自然界的熱量平衡。垃圾掩埋場有機物分解時以及畜牧，亦會排放甲烷。二氧化碳與其他廢氣會攔住應散發到太空中的熱。至於非屬自然存在的溫室氣體包括，發泡製程、冰箱、空氣調節器等之副產品，即所知的氟氯碳化物(CFCs)與氫氟化碳(HFCs)以及由工業製程產生的過氟化碳(PFCs)。每一溫室氣體攔住大氣中熱氣的能力均不同。HFCs 與 PFCs 吸住熱的能力最大；甲烷吸收的熱超過二氧化碳吸收的二十一倍；而氧化亞氮所吸收的熱較二氧化碳所吸收的多二百七十倍。以上所述，使得氣溫增高，連帶著空氣中的水氣，雲量也因而改變，氣候因此而慢慢地隨著變化。溫室效應主要會造成下述現象：1.地球表面溫度增加 2.海平面上升 3.全球氣候轉變 4.傷害人體抗病能力 5.動物大遷移 6.受高濃度臭氧影響地區擴大。現今氣候變遷的速率較之過去自然變遷加快了大約十五至四十倍。以上參見 Content，〈讓空氣不斷地污染下去會如何威脅我們的生活環境？〉1970 年 10 月 10 期。及台灣造林減碳執行委員會，〈溫室效應的原因與解決方法〉，2008 年 3 月 30 日。

²²本節主要參考台灣造林減碳執行委員會，〈溫室效應的原因與解決方法〉，2008 年 3 月 30 日。

年夏季以來，青藏高原地區即頻頻出現極端高溫天氣。受暖化影響，喜馬拉雅山青藏高原三萬多平方公里的冰川正急速消退！它是除極地以外全球最大的冰川聚集地，平均年融水量約有三百六十立方米，孕育黃河、長江、恆河、湄公河等七條亞洲重要河流，素有「亞洲水塔」之稱。然而，這些冰川恐將於 2035 年完全消失於世人面前。²³「湖廣熟，天下足」的大陸穀倉湖南省，著名的洞庭湖，其水位今年已降至近六十年來最低，發生乾涸；廣東也遭逢乾旱。昔日汪洋閱肆的亞馬遜大河，竟也發生乾涸。

氣溫上升也會傷害人體的抗病能力，若再加上全球氣候變遷引發動物大遷徙，屆時極有可能促使腦炎、狂犬病、登革熱、黃熱病等疫病大規模蔓延，後果相當可怕。

二氧化碳濃度的增加可能有利於某些植物生長而抑制他類植物，而改變植物社群結構；海面上漲也將影響海岸植物社群的生態。

許多電腦模擬顯示，全球暖化主要將表現於高緯度地帶，也因此，高緯度的生物將首當其衝，受到最大的衝擊，寒帶森林將因 3°C 之升溫而銳減百分之三十七。也就是說，目前熱帶森林的破壞而動植物大量絕滅，溫帶生物將面對多重性的嚴重打擊。熱帶地區，主要表現於乾旱及半乾旱地區，降雨模式的改變可能擴大沙漠化。今日蒙古新疆一帶的土地沙漠化已嚴重，尤其在冬末及春季時，最易引起沙塵暴，影響及於台灣、日本。

二、經濟發展 破壞山水

證嚴上人回憶，慈濟功德會自 1966 年成立至今已滿四十四年，當時台灣人口為八百萬，今日已增至二千四百萬。若比較 1965 的世界人口為三十三億²⁴，今日全球人口已增至六十八億，即將邁入七十億。我們看到人口急遽增加，日常用水、糧食、能源、居住地、可耕地、農林漁牧用地等等的需求量要增加多少倍？

人們為求生存，天經地義。然而我們台灣同胞，在謀求經濟發展，著眼利益之下，未意識到，如此超限開發土地，尤其是砍伐高山深具涵水功能的千百年大樹，對林地的破壞，造成今日動輒土石流成災的困境！海水養殖業者超抽地下水，造成地層下陷，一下雨，動輒海水倒灌，生活在大水池中，許多居民的祖先墳塋經年浸在水中。我們賴以生存的好山好水，今日面目全非。而經濟命脈與水源命脈，形成對立之局。

1996 年賀伯颱風，造成台灣嘉義縣東石鄉豪雨成災以及海水倒灌，積水長時間未能消退。居民長期泡在污水裏，許多人得了皮膚病，甚至引發蜂窩性組

²³參見黃淑媛，〈青藏高原冰川 2035 年恐消失〉，中國時報，民國 98 年 8 月 21 日。

²⁴根據〈近代世界人口增長的趨勢〉聯合國估計為 3,281 百萬。

織災。爲什麼積水經過這麼久還排不出去呢？肇因當地地層下陷，海平面比地表高出許多，一下雨，即深陷水池之中。追究地層下陷之因，起於東石鄉民多數以養殖爲業，魚塭需經年累月超抽地下水，不但造成地層下陷，也引發地下水枯竭、土質鹽化的惡果。此次 88 風災，造成林邊及佳冬積水不退之原因亦同，林邊等地果農，更以土質鹽化種植甜度高廣受消費者喜愛的「黑珍珠」蓮霧，這也可說是台灣奇蹟又一椿²⁵。

台灣中南部沿海超抽地下水異常嚴重，早已透支二十年左右、將近三百多億噸水量，甚至已抽到五萬年前蓄積的「老水」或「化石水」地下水層，或是抽到海水。常持以往，地下水總有一天會被抽光，而人類生存所需的水源岌岌可危²⁶。

此次 88 風災釀災之因，雨量太大固然是重要因素，而國土利用未順應自然，才是根本原因。此次沿海地勢低窪而淹水，受傷最慘重的地方在地形學上可以分爲三個類型：一是山區 V 型河谷兩岸的狹小平地；二是沖積扇；三是曲流的侵蝕坡。

V 型河谷是幼年期的河谷，兩側陡坡易因河流下切而崩塌。而兩岸的狹小平地就是歷史上大氾濫的河床。但是許多山區村落往往建築於此，楠梓仙溪和荖農溪河谷受災慘重，原因在此，南投縣廬山溫泉區受災之因亦同。沖積扇是山區河道剛進入平地之處，本質容易發生災害。傳統原住民部落多建於河階台地（幾萬年的老河床已被抬升高出現代河床）。近代到山區開發的村落則多建於沖積扇或老崩場地，因爲土質較鬆，容易整平開墾。南投縣信義鄉豐丘村就是沖積扇土石流災害的典型案例。88 風災台東太麻里、知本，高雄縣六龜等地，皆屬沖積扇地形。據報載，太麻里的河道已不易辨識。其實河流改道本來就是沖積扇的常態，不是河堤可以拘限。電視播出知本金帥溫泉飯店倒塌的鏡頭令人怵目驚心，但並不令人意外，它屬典型的曲流侵蝕坡，河岸本來就會持續後退。依我國風水學的說法，不宜在「反弓水」建立家宅。現代人以爲人力可以勝天，最後要付出代價。其他多處橋梁被沖斷的地點，也是在髮辮狀河流中小曲流的侵蝕坡。²⁷

台灣歷年爲交通、物流、觀光便利，不斷鑿山開路，因而切斷了大山自然的水脈，破壞山土涵養水分的功能。從 1996 年賀伯、2000 年納莉、2004 年艾利

²⁵海水侵入陸地，造成地下水氯離子濃度增高，土地開始鹽化，不僅植物無法生存，作物也難以耕種。不平均的地層下陷，使建築物發生牆壁龜裂、屋頂扭曲等安全性危害。以上參見潘焯，《潤漬蒼生·地下水是救命水》，台北：遠流，2006，頁 98。

²⁶參見潘焯，《潤漬蒼生·山脈與水脈》，台北：遠流，2006，頁 72。

²⁷參見宮守業，〈還地於河才是正辦〉，中國時報，2009 年 8 月 14 日。

到 2005 年的海棠及馬莎颱風，石門水庫每遇豪雨洩洪，原水濁度立即飆高，自來水公司處理不及，新竹、桃園和台北縣民面臨缺水窘境。造成水質混濁的泥沙來自何處？政府、學者、國內環保團體的看法各不相同²⁸。

2004 年艾利颱風，造成石門水庫淤積二千萬立方公尺的土石。行政院長游錫堃在政務委員林盛豐、行政院發言人陳其邁及兩位學者陪同下，搭乘直昇機前往石門水庫大漢溪上游集水區進行空中視察，勘察指出，高山造林、高山道路、高山農業是造成石門水庫淤積嚴重的三大主因，其中又以高山農業超限利用土地，對水土保持影響最劇。裸露的表土無法擋住雨水沖蝕，地表逕流量增加，地下水滲透量減少，上游集水區生態徹底改觀，下游自然無水可喝。

自從人爲開發的巨手伸進水庫上游，大漢溪兩旁原本守著山、護著水的天然林地，已所剩無幾。取而代之的是，水蜜桃、世紀梨、檳榔、高冷蔬菜、茶園等高經濟性農作物。尤其是「桃園縣縣果」的水蜜桃，更成復興鄉原住民經濟命脈之所繫。於是，經濟命脈與水源命脈，形成對立之局。而站在原住民生活改善的立場，有一片田園可以掙口飯吃，憑著勞動力氣，總好過每天喝酒或賣女兒當雛妓。他們的心聲是，平地人享有的生活品質，原住民也有追求的權利²⁹。當然，這也造成經濟開發上的難題，經濟與環保呈顯對立之勢。

伍、五濁惡世 三災不斷

求取生活基本所需，是生存的基本條件，但是多數人都是超過基本範圍，變成了貪取。當我們享受物質進步之福，大啖美食；身著蠶絲貂皮華衣，手持足蹬鱷魚駝鳥昂貴皮件；快意的遊山玩水，增廣見聞，舒暢身心……，殊不知這種種享受竟使地球傷痕累累，千瘡百孔。而所釀的天災地變，人類要自己承受這苦果之外，也使得北極冰帽逐漸消融，北極熊不會游泳也跑不動，因此無法獵食紛紛餓死，南極的企鵝也因此無法找到回家的路等等。人是萬物之靈，抑或萬惡之源？

依佛陀的教示，我們現今處於壞劫時期，也就是「末法時代」。什麼是「末法時代」呢？道理不住人心，道德觀念沉淪在人心的末端，就叫末法。普天之下，地氣不調就是地震；風氣不調就是颶風、龍捲風；水氣不調，就造成大洪水。地球各處的天災遍地，印證了佛經中壞劫的預示。

世間會毀滅，來自於大三災與小三災。在壞劫時期，世界會出現大三災 -

²⁸政府認爲是取水工程設計嚴重疏失所致。而學者研判，921 地震後上游地層產生變化，豪雨一來，集水區流下混濁的雨水，加上石門水庫四十多年的底層淤積，因此洩洪時，原水排放到下游，變成濁度超過上萬度的泥水。國內環保團體認爲肇端在上游。石門水庫上游集水區的山坡地超限利用、山路濫墾、大漢溪河床盜採砂石嚴重……，問題疊加，地力遞減，強風豪雨一來，泥沙、土石從河川上游沖刷而下，水庫就像一個接收盆，層層接收盆於焉形成。參見潘煊，《潤漬蒼生·水提出的警語》，台北：遠流，2006，頁 88-90。

²⁹ 同註 27，頁 90-92。

水、火、風三種災害³⁰；更有小三災 - 饑饉、瘟疫、刀兵劫（即戰爭）不斷發生。威力之大，能毀損有情一切眾生。近百年來，隨著人心五毒「貪、瞋、癡、慢、疑」熾盛，造成天災人禍頻傳，無數生命飽受威脅，正應驗了佛陀二千年前所預警的劫難。大三災是大自然的災害，小三災則多數來自人禍。

一、五毒使人心四大不調 五濁使天地四大不調

佛陀說：「心、佛、眾生，三無差別。」人心本性原是一片清淨，遭遇後天環境種種人事物的染著而受到汙染，讓心念起了邪妄思惟，緣著外境就生起貪、瞋、癡、慢、疑五種煩惱。以下略加說明

「貪」，人都有「財色名食睡」種種貪念，無法滿足。有人因心中有貪，而一生勞勞碌碌於追求；或因一時貪念起，而影響身行造下惡業。人為砍伐樹林取得居住或可耕地、造紙、做家具之外，並種牧草飼養牛羊，導致許多熱帶雨林消失。根據統計，生產半磅牛肉的資源，可以挽救四十個饑餓中的兒童。多一個人，多一分濁氣，多一分排泄物，多耗一分資源飼養牛、豬、魚、雞、鴨等供人食用，飼養愈多，耗用資源愈多，對地球的損傷造成惡性循環³¹。為了追求物質生活享受，人類破壞自然，也加速了大地的老化與毀壞。宇宙的無數生命，唯有人類會傷害大地，就如同導致人體疾病的「病毒」。人類稱是「萬物之靈」，其實是「萬物的病毒」啊！

「瞋」，就是愛發脾氣。容易發怒生氣的人，和家人、朋友以及社會難以相合，心生痛苦。人，總是在不明道理的時候，容易發脾氣，產生瞋怒心，所以，平時就要把心調得平和，笑臉迎人。

「癡」，人被人事物和意念相左，而迷失人生方向，這就是「癡」。錢要如何使用？人應該從事什麼樣的工作？如何發揮人生的良能？這都需要運用智慧做選擇。

「慢」，就是驕傲。人性平等，傲從何來？有些擁有令人欽羨高學歷的專家，只有「知識功能」，欠缺「智慧良能」，僅將能力用在專業或知識上，甚至作奸犯科，逾越本分，損人而不利己。

「疑」就是人人互不信任猜忌。心中生疑，心生暗鬼，就被假相蒙蔽、被幻相迷惑，時時懷疑別人要傷害自己，因而產生防衛心。例如 2004 年 8 月 1 日，

³⁰《法苑珠林·卷五十三》提及大三災（1）火災：于壞劫時，有七個太陽出現，大地須彌山漸漸崩壞，四大海水漸漸消盡。大千世界及初禪天，皆悉洞然無有遺餘。是名火災。（2）水災，初禪以下，七番火災，壞於世界之後，世界復成。又于壞劫之時，漸降大雨，雨滴如車軸。更兼地下水輪，湧沸上騰，大千世界乃至二禪天，水皆彌滿，一切壞滅，如水消鹽，是名水災。（3）風災，二禪以下，七番水災以後，世界復成，又於壞劫之時，從下風輪有猛風起，兼以眾生業力盡故，處處生風，大千世界乃至三禪天，悉皆飄擊，蕩盡無餘，是名風災。

³¹參證嚴法師，《與地球共生息：100 個疼惜地球的思考和行動·填不滿的鼻下橫頁》，台北：天下遠見，2006，頁 46-49。

巴拉圭首都亞松森市郊一家超級市場，突遭祝融大火。超商老闆因怕人趁火打劫，即刻封避逃生，只留一個逃生出口，不幸造成兩百多人喪生。人命關天，因疑心貪慳，致使無辜喪命，既難逃法律制裁，心又不安？人愚蠢之至。

貪瞋癡慢疑五毒，讓人心地水火風四大不調；人心四大不調產生五濁，則會導致天地四大不調。《阿彌陀經》中所說的「五濁」，即是劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁。人心有了「五毒」煩惱，就無法透徹道理，遇到挫折看不開，動輒尋短；遇到好事也不會響應，善心覆蔽、惡念熾盛，這就是「濁」。當五濁充塞世間，就會導致人心不和、社會混亂、國際多紛爭。以下略加說明。

「劫濁」意為時間流轉所造成的變動。例如從農業社會進入工商業社會後，時間促成科技進步，卻也拉遠了人心的距離，人性真誠親切的愛變得淡薄，這就是「劫濁」。

「見濁」是因成見、偏見所引起的紛爭。人為了私利，往往見解不合，就容易起衝突，甚至彼此對立，從小而大，從個人之爭到國家種族的對立，都是因為缺乏正信的見解，而使得人心及社會失去平衡。台灣近年簡直到了「無所不罵」令人匪夷所思之境，88 風災救災初期，各方指責劉揆宜下台負責，劉揆亦從未說不負責，媒體竟說馬政府防火牆設到副閣揆云云，最後劉揆率內閣總辭並說，風災使這麼多人民傷亡，怎能不扛起責任？社會輿論如此無禮誣衊人格，怎令人堪受？

「煩惱濁」起因見解偏差，以致事事不如意，而引來無明，貪瞋癡煩惱覆心。偶稍遇不順，立刻發怒翻臉；如此，非但無法解決問題，反而做繭自縛不得解脫，自害更加害人。廿一世紀的文明病如憂鬱症躁鬱症隨之而生，自殺人數驚人。

「眾生濁」指與人相處起分別心，心靈有了偏差污染，這就是「眾生濁」。喜歡與否就是執著，有執著就有煩惱，執著不斷，煩惱就不會平息。

「命濁」即佛陀說人有「分段生死」，即前世、今生、來世不斷輪迴。在「分段生死」的壽命中，雖有生老病死的變異，但慧命卻是無始無終，一般人稱它為「靈魂」，覺悟之後就叫「慧命」。人生在世，如果不能把握生命的良能以增長慧命，就只能在生命濁流中不斷掙扎，這就是命濁。當濁氣愈來愈眾，人的紛爭也愈來愈多，世間就愈動盪不安，生命無所保障。

二、天災人禍不斷 饑饉瘟疫戰爭四起

三小災固然起於人禍，但與天災也不無關係。「饑饉」主要起於天候不調和，目前全球饑荒人口已超十億。³²全球溫室效應致使氣候極端，乾旱水澇頻繁，農

³²國際財經時報 2009 年 10 月 16 日報導，據聯合國糧農組織昨天發表的年度報告指出，今年全球經濟危機已導

作無法收成。「瘟疫」如 2003 年 SARS 像隱形殺手般潛伏且漫延全球，世紀黑死病愛滋也威脅著千萬人的生命，近日的 H1N1 讓人心惶惶。這些傳染疫病，也隨飛機、汽車等交通工具快速傳染至全球，這些都是人類為求便利所要付出的代價。

「刀兵劫」即戰爭，軍事科技進步，只要啟動一個按鈕，旦夕之間可死毀滅人類。衣索比亞因連年內戰，再加上乾旱，導致嚴重饑荒，惡殍處處。2005 年十一月，巴基斯坦南部，又有恐怖自殺式的爆炸案。

瞋恨心是阻礙文類文明的一大因素，恐怖主義的興起源於此，對抗報復恐怖主義的想法也是源於此。瞋恨心它是戰爭的禍首。戰爭是人禍，國家的主人要有無比的愛心，讓一步、寬一寸。身為政治家必須修習「不二」³³，必須看到慈悲心應凌駕於政黨的利害關係之上。需要的不是結黨營私的政治，而是有智慧的政治，一種具有人文思想的政治，目標在創造社會的和樂與轉化，而不光是獲取權利³⁴。

陸、我們將來要留什麼給子孫用

日本有一座「半杓橋」，位於曹洞宗本山永平寺內，穿橋而過，石門上鐫刻著一幅對聯：「杓底一殘水，汲留千億人。」流水與杓的寓意，即出自日本曹洞宗開山祖師道元禪師之手。禪師從中國學成回到日本後，創立了曹洞宗，建造永平寺，以正法眼藏的佛法，作為他傳道的禪³⁵。

據說禪師生活嚴謹，每次舀起一杓水用，總會留下小半杓，再倒回山谷裡。有一天，弟子忍不住請教禪師，禪師回答：「倒回山谷的那一點水，是要留給將來的子孫們用。」而我們台灣人除了拚命賺錢留給子孫，將來還要留甚麼給子孫用？

廿一世紀將面臨水資源、糧食及能源三大危機。1972 年聯合國「第一次環境與發展大會」指出，石油危機之後，下一個危機就是水。2003 年聯合國「第五十八屆大會」通過決議，宣布從 2005 年至 2015 年為「生命之水國際行動十年」，主題是「生命之水」。全球百餘國意識水的重意要，同將 2003 年定為「國際淡水年」。

致全球饑荒人口劇增，營養不良和饑荒人口已超過十億。報告強調，提高農業產量是關鍵，否則不可能戰勝非洲的饑荒，專家估計每年需要的投資金額在八百三十億億美元。糧農組織預計，只有將農業產量提高百分之七十，才能解決目前至 2050 年新增人口廿七億人的吃飯問題。

³³大乘經典強調「我」與「無我」、「空」與「有」、「生死」與「涅槃」等對立雙方，都是「不二」的關係，《維摩經》等謂之「不二法門」，也就是說，所有兩極的、矛盾的、對立的現象，皆統一於同一緣起性空的真如體性。參見一行禪師著、游欣慈譯，《你可以不生氣 - 佛陀的最佳 EQ 處方》，台北：橡樹林文化，2003 年 1 月，頁 100。

³⁴同註 33，頁 150。

³⁵本節主要參考潘煊，《潤漬蒼生，一杯水的力量》，台北：遠流，2006，頁 134-140。

在歐美，生活用水被稱為「給水」，含有賜給之意；在日本，人們稱之為「上水」，含有高尚珍貴之意；但在台灣，生活用水卻被稱為「自來水」，加上水費低廉，不到一度水成本廿餘元的一半，就在自來的心態下，浪費水而不自覺。台灣人可能不知：大陸甘肅地處黃土沙丘，氣候非常乾燥，極度缺水，有人甚至一輩子沒洗過澡。他們除到遠地挑少量水，也有用塑膠布覆蓋地面，以集取地表少量的水氣。慈濟自 1994 年陸續協助他們興建水窖，利用雨季儲水，解決長途挑水的艱辛³⁶。

西非多哥共和國百分之三十五的人口沒有安全引用水，他們在污染嚴重河流或湖泊取水。汙水造成高的嬰兒死亡率，百分之十五的孩子在五歲前死去，三分之一的人感染痢疾。而為替家人汲水，非洲婦女每天平均要走六公里的路；更有上百萬的婦孺，得走更遠。東非肯亞，大約五百萬個兒童，每日要花上幾小時取水；內蒙古大多數孩子小小年紀就得學習如何帶著驢子拉車運水；生在非洲西岸迦納的女孩，每天從水坑取滿八桶的家庭用水，需花六個小時。水聲，取代了孩子本該讀書的琅琅聲³⁷。

台灣年雨量二千五百一十毫米，是世界平均量七百三十毫米的二點七倍，但每人分配量卻只有世界平均值的六分之一。被聯合國教科文組織列為全球排行第十八位的缺水國家，但國人每人每日平均用水量高達三百公升，名列全球之冠，比起英國一百零八公升、西班牙一百廿六公升、丹麥一百九十公升等先進國家，明顯浪費。

治水是個古老的自然挑戰，荷蘭人為台灣的治水，踏出第一個腳印。至今三百多年來，攸關台灣子民經濟發展、社會安定與生態環境，是一部繽紛的歷史。水圳涵養糧食，水患呈顯困境，水資源的開發，支持了時代轉型的需求。但台灣一直存在著水土保持的沉痾，山坡地過度開發，造成每颶必淹的土石流；西南沿海地層下陷，引發海水倒灌；河川嚴重污染；颱風挾帶豪雨卻無水可用；乾旱限水、農地休耕；樹木濫伐卻不注重育林，缺伐植被無法涵養水源，等於每年損失一個明德水庫的蓄水量。台灣還有多少水？還能這樣舒適便利地用水多久呢？

日據時期第四任總督兒玉源太郎銳意經營台灣，鑒於過去私設埤圳缺乏管理，引發壟斷、剝削弊端，公布「公有埤圳管理規則」，並派工程師八田與一，以十年開鑿完成嘉南大圳，讓不毛之地嘉南平原，一躍成為「台灣米倉」。人的力量，把嘉南平原從彷彿沙漠扭轉成肥沃土壤，而今台灣的荒漠化危機從南部延伸到中部，即連嘉南平原也一步步趨向荒漠化的前兆。一生專研農業經濟的前任農委會主委及國策顧問陳希煌教授，在接受《天下雜誌》專訪時分析，台

³⁶參見潘煊，《潤漬蒼生·一輩子沒洗過澡》，台北：遠流，2006，頁 66。

³⁷參見潘煊，《潤漬蒼生·用生命等候水》，台北：遠流，2006，頁 2-5。

灣經過半世紀快速經濟發展，嘉南平原又黑又黏的土性，逐漸失去有機質而變成黃沙。除肇因於大量施（化學）肥，也由於完整的水利灌溉系統，在高速公路、道路的開發下，被切割的零零碎碎所致。水路不通，土地漸成乾旱，若不改善，很容易荒漠化³⁸。台灣地區普遍缺水，造林計畫未能徹底實行，地下水位持續下降，水資源匱乏的惡性循環若無有效肆應，恐怕台灣也會面臨土壤荒漠化的危機。

但就在整個世界為土壤荒漠化之際，撒哈拉沙漠給科學界一個驚奇 - 沙漠面積正在減少，灌木林、草地和可耕農地逐步增多，證明土地沙化可以逆轉³⁹。這可供水土農業專家參卓如何治理台灣土壤荒漠化。

人可以數日不進食，但不可以兩三天不喝水。水與人之間的關係，可從日人江本勝（Masharu Emoto）之研究窺知。人們以各種不同的凝視，探索水。日本 I.H.M 總合研究所所長江本勝，對水有另一番震撼性觀照。他在實驗室把水冰凍於攝氏零下二十度以下，以高速攝影觀察水的結晶。發現接受正向信息的水，比如對水說「愛」、「謝謝」，綻放的是美麗絢爛的六角形結晶；而接受負面信息比如「混蛋」、「可惡」的水，結晶則扭曲破碎。江本勝從實驗中看到「水忠實反映世界上所有的振動頻率」，人善待水，水就以善回應；如果以惡對待，惡形惡狀就是水的映照。他從「水是心靈明鏡」這個角度，看到了人類生息相通、密不可分⁴⁰。

造林防洪蓄水等重大工程，由政府及專家進行。一般國民在日常生活必要惜水、省水⁴¹。全國上下必要同心齊力，才能保有青山綠水，讓子孫世代共享。

柒、淨化五濁 和氣致祥

³⁸1992 年聯合國環境與發展大會定義：荒漠化是由於氣候變暖 and 人類不合理的經濟活動等因素，使乾旱、半乾旱和具有乾旱災害的半濕潤地區的土地，發生退化。參見潘煊，《潤漬蒼生·荒漠化的危機》，台北：遠流，2006，頁 74 - 75。

³⁹科學家認為，沙漠回縮一則因雨水增多，更重要的是，近二十年來非洲人採用英國牛津饑荒救濟委員會設計的治沙法，沿著斜坡或圍著土地建起矮石牆，有效回收和利用雨水，同時防止可耕地被沙漠侵蝕。參見註 36 頁 77-78。

⁴⁰參見潘煊，《潤漬蒼生·古往今來一滴水》，台北：遠流，2006，頁 22。

⁴¹以下提供「家庭省水小秘訣」供眾參考：1、不開著水龍頭洗餐具，而是把水貯集在容器中清洗，一次約可節水九十公升。2、不開著水龍頭刷牙，用漱口杯盛水，一次約可節水十七公升。3、不開著水龍頭接水管洗車，而是把水裝在水桶中，用抹布擦拭，一次約可節水九十公升。4、不用一般型洗衣機洗衣，改用省水型洗衣機，一次約可節水十公升。5、洗澡時不用盆浴泡澡，改用淋浴，一次約可節水一百五十公升。盆浴所消耗的能源是淋浴三分鐘的三至四倍。6、不使用一般馬桶，改用省水馬桶，一次約可節水五公升。一家四口，每日約可節水一百公升。7、不使用水龍頭，改用省水水龍頭，一次約可節水六公升。一家四口，一年約可節水八萬公升。8、家庭換裝省水器材，約可節水百分之三十（約省百分之三十水費）。台灣地區每人每天若能節水五十公升，一年可節約一座翡翠水庫的蓄水量，相當於三億六千五百萬噸（立方公尺）。以上資料取自潘煊，《潤漬蒼生·一杯水的力量》，台北：遠流，2006，頁 138-140。

近來專家一直提出呼籲，台灣無可避免於全球暖化所造成之極端氣候－非旱即澇，很難再見綿綿細雨，不思改善，只會愈來愈糟。今年梅雨季是「空梅」，不見梅雨降落，乾旱得幾乎休耕。爾後，竟發生 88 水災，大雨成災。櫻花竟然在九、十月綻放。以上種種皆如「五濁惡世」一節所述，乃人心之不清淨作惡損傷所致。

五濁起於心念，推動大地環保、身體環保，必須從心做起，救世之根本之道，也是從救心開始。心靈先做到無貪無瞋無癡無慢無疑，人人合群互助，去除習氣，淨化生命，就沒有「命濁」。淨化自己也能淨化它人，廣結人緣，廣結善緣，自然處眾無礙，就沒有「眾生濁」。如此，人人是好人，事事無紛爭，時時都感恩，就沒有人事紛擾的「煩惱濁」。既然去除無明、「煩惱濁」，就不會執著己見而排斥異己，無有「見濁」。大家和合互愛互助，和氣致祥，互增道業，天下太平，自然不為「劫濁」所困，並能生生世世精進於菩薩道。

一、敬天愛地 青山綠水長在

大地像人體，一旦受傷，需要時間調養，讓大自然回歸自然的運作。還地於山，還水於地，讓大地逐漸恢復涵養水土及自然過濾分解毒的功能。

回顧 921 地震後，政府未重建中橫，應是正確的決定。此次 88 水災救災期間，社會輿論專家諸多建言，人為開發、高山治水及國土利用的問題，立即就浮現出來，「國土規劃法」必要儘快訂定，並在水資源、防災及生態三方的架構下檢討問題。政府是否思考，高風險地點，遷村比重建的成本更小？有些山區的省道或縣道是否降級為產業道路？省下來的不只經費而已，更重要的是人命。而台灣地理位置與颱風永續共存，因此如何共存需要有智慧，不該開發的地區就要避免開發。

治水必要先治山，台灣從上游的森林至下游的海岸，治水應從流域集水區開始治理，水、土、林，不該分開；河流流域的土地管理，目前上游是歸林務局管、中游屬水土保持單位，下游又歸水利局或水利署管轄，應該將上、中、下游整合為同一單位管理。

至於國土的土地利用計畫，應以保育為主，為一完整的生態體系。譬如水利局在下游以堤防治水，其實很多地方應以疏濬，不要與水爭地，該還給自然的就還給自然。包括佳冬、林邊的養殖業是否適當，清境農場的林地開發，都必須檢討。

政府搬遷安置，須注意災民謀生問題及配套措施；原住民在地及祖傳文化的延續，政府應特別重視文化重建或復元。而原住民長期住在山林中，需有相關政策幫助他們；如澳洲有照顧原住民的措施可供參考，讓原住民來守護山林。

在國土復育與觀光發展的拉鋸議題上，二者並非對立的，可以並行發展；

整體來看，觀念上應是以順應自然為主，而非傳統「人定勝天」的觀念⁴²。

目前政府亟待進行相關保育安家工程之外，民間及國營民營企業必要減低大氣中二氧化碳的濃度，才能緩和氣溫上升的速率，使大氣安定化。若要經濟發展只進不退的情況下，這是很難達成的目標，但如果人們能達成拯救地球的共識，以下幾點是可行的方法：

1、自我做起：降低能源的使用量及提高能源的使用效率，從內心珍惜能源、愛惜環境。在日常生活中，隨手關燈，節約用電，出門多搭乘公共交通工具，能步行、騎腳踏車更好，以節省汽油的消耗量。

日前已有團體呼籲每週一素食日⁴³，減碳達人張楊乾教導大家過低碳生活。宜蘭蘇澳港邊社區十年前即力行低碳生活。

證嚴上人從 1990 年開始呼籲環保，近年來，慈濟人將環保理念付諸行動，除了做資源回收，平常也隨身攜帶環保杯、及碗筷，減少使用免洗餐具，避免造成地球的污染。而慈濟志業體的建築設計，也堅持「綠色建築」理念，包括污水儲存、雨水回收設備，著重環保及資源再利用；慈濟在 921 地震後，所認養的五十所「希望工程」學校建築，也無一例外，因為地球上點點滴滴的資源，都要非常珍惜⁴⁴。上人還興奮的說，許多人因為做環保，憂鬱症、腰酸背痛等病症都痊癒了。

被上人譽為「草根菩薩」的環保志工，締造「垃圾變黃金」傳奇。他們細心地將印刷過的紙、白紙還有書釘分類，這樣比混雜一起可賣得更高的價錢，所得可挹注各項慈善工作，更重要的是回收五十公斤的紙，就能少砍一棵二十年的大樹。企業家洪敏泰在楊梅設置電器資源回廠，將冷氣機外殼回收後，可再製造二十多箱鋁罐或好幾千個硬幣；電視機螢幕經鑄熔，可製成半透明手珠、吊飾等物品，慈濟專用的佛珠，就是以這種惜福又有智慧的方式製成。回收的保特瓶製成毯子⁴⁵。

⁴²資料取自中央通訊社，2009 年 9 月 18 日下午二時至六時〈【88 風災論壇】88 風災看台灣的未來會議記錄〉，與會人員：中央通訊社副社長羅智強、副總編輯呂志翔、臺灣大學地理環境資源學系教授張長義、中興大學土木系教授林呈、紅十字會南投支會總幹事長張德忠、國防部軍備局營產處少將處長蔡振義、國防部參謀本部作戰及計畫參謀次長室作戰綜合處上校處長楊志華、內政部營建署綜合計畫組組長陳繼鳴。

⁴³高明道教授在〈從「阿伽陀藥」看佛法的健康關懷〉談及，學佛的朋友懂得如何維持身體健康，可說是自利、利他的有用知識。不過，有時難免感到對色身的這種照顧，心態上有所偏，變成一個跟佛法不相應的獨立價值。於是吃素的重點不再是對含識的悲憫心，而是「有機」的信仰；飲食的服用不再談少欲知足或如理思惟，而講究一波波流行的特殊吃法、食物、補品等。不然就高談闊論「磁場」、「能量」、「排毒」等等，或提倡「人電」之類的另類療法。大乘經典談疾病的治療法是從內心著手，提煉出忍辱、慈心、菩提心、智慧四種特效妙藥。這四項功德既自利，又利他。不過菩薩透過無量法藏的成就，他自己變成有情的阿伽陀藥，眾生一旦見到他，他們「煩惱諸病，皆悉除愈，於白淨法，心得自在。」詳見《法光月刊》240 期，2009 年 9 月。

⁴⁴參見證嚴法師，《與地球共生息：100 個疼惜地球的思考和行動·序》，台北：天下遠見，2006，頁 3。

⁴⁵同註 42，參見〈紙的分類〉、〈電器回收〉等篇，頁 114 - 116。

2、開源節流：研究開發潔淨無污染的能源，如太陽能、地熱、風力、水力、潮汐及氫燃料等，這些新能源的使用，一方面避免二氧化碳的產生，另一方面又能充分利用資源。鼓勵業者發展低耗能、低污染之產業，加強改善或淘汰高耗能、高污染之產業，加強產業升級，引進相關技術，優先進行排放削減高耗能、高污染產業的二氧化碳。

台灣企業家鄭崇華所創辦的台達電集團，打造他的「綠能台灣夢」。在 1971 設廠創業初期，鑑於 1960 年代外商設廠所帶來嚴重的金屬廢水污染問題，即將經營使命定為「環保、節能、愛地球」。今日台達電已成為世界第一的交換式電源供應器大廠。從電視零組件到產品，再進展到能源管理；從南科的台灣第一座先進的綠色廠辦，到最近開幕的高雄世運主場館的全世界最大戶外太陽能電力系統的屋頂等等，都可見證鄭董事長的綠能企業、綠能台灣信仰。也因此台達電曾連續三年獲得《遠見雜誌》企業社會責任電子業首獎。難得的是，鄭董事長未曾出洋留學，所學所用皆來自台灣這塊土地⁴⁶。

3、綠色處方：停止砍伐原始熱帶雨林，熱帶雨林會吸收二氧化碳、產生氧氣，地球上氧氣總量的百分之四十，都是經由此區產生。我們一方面要阻止現有森林的破壞，另一方面有計畫的造林，大量培養植物，以發揮其淨化大氣的功能。

4、利用科技保育環境：墾丁沿海美麗的珊瑚礁因環境污染、人為濫捕及海水溫度增高等原因，逐漸白化死亡。經由國立海洋生物博物館樊同雲博士團隊的努力，自 2001 年起長期監測墾丁沿海珊瑚，設置十六個監測站。加上墾丁海域有湧昇流及颱風侵襲降低水溫，還有珊瑚子代進入，人為破壞情形減少等原因，現在已經不必藉由人力，珊瑚可以自然復育。龍坑海域珊瑚礁經阿瑪斯號礦砂船沉沒時破壞，珊瑚幾乎全死亡，現已逐漸復原，有百分之二十海域長出珊瑚。經過七年多努力，海生館已可在室內培育一百三十多種珊瑚，將找出耐熱品種移植到海中或提供研究。此外，東沙及小琉球海域的珊瑚復育卻值得重視⁴⁷。

另一個令人興奮的海洋保育成功案例，就是後壁湖海洋保護示範區。該區自 2005 年 3 月底成立，台中科學博物館趙世民博士在海中放流海膽復育，它會吃掉附在珊瑚上的海藻，有利珊瑚生長，該保護區保育有成，2004 年魚種不到五十種，五年後海底生態豐富，登記魚種已多達一百七十八種，成功復育馬糞海膽。這是台灣迎戰全球暖化危機，首次由民間發起保護海洋的成功案例。馬糞

⁴⁶ 同註 4。

⁴⁷ 珊瑚礁白化的原因，一則因沉積物、廢水、廢棄漁具、垃圾、珊瑚被捕食和引發疾病有關；再則，全球暖化造成海水溫度增高，若持續超過攝氏三十度，珊瑚就會逐漸白化死亡。樊同雲博士也指出，東沙島珊瑚在 1998 年大量死亡，經過十年來未發現復原；屏東縣小琉球海域珊瑚也大量死亡，可能是廢水作祟，今年起監測調查，找出原因。這兩處海域必須人為努力幫忙，才能復育成功。以上參見陳守國，中央社，2007 年 12 月 6 日。

海膽目前數量已經可以稍稍媲美二十年前的景象，但廿五年前的海膽數量「多的更不像話」，每平方公尺的密度最高記錄是十七隻。表示還有更上一層樓的保育成果，正等著我們繼續去完成⁴⁸。

二、一心清淨和天地共存共榮

推動大地環保，如無共識，只能敷衍了事，破壞之情事依舊，即使立法，仍屬被動。救地球、救世根本之道必須從心做起，從救心開始。學佛也就是要學得一心清淨無染，智慧明了，大眾和合，才能減輕氣候暖化，延緩地球的老化衰頹。

學佛如何學得去除五濁，心定志堅，一心清淨呢？佛陀爲了堅固眾生的意志，運用種種方便法門，諄諄善誘以爲引導。不論小乘或大乘的教法，均不離謹守五戒十善、明四諦、十二因緣，以至力行六度萬行。此外佛陀「三十七道品」的教法，旨在教育人我之間的互動，以及如何建設自己的內心世界。外在的世界複雜萬變，要如何使內心的世界成爲複雜中的美景？這當然要具有智慧。學得道理，尚需時時熏修，在生活中成長智慧，習得圓融圓滿的待人接物之道。能深入觀察人事物的形相道理，才能應機逗教。如此能一心清淨，「心不隨境轉」，心中寧靜，念念分明，時時心存感恩，動心起念造作，皆能利人利己，更不去破壞人我及自然大地，自能與天地共存共榮，讓子孫世代共享青山綠水。

一行禪師⁴⁹融合基本修持教法教導西方歐美人士，所發揮的影響力與日俱增。禪師深刻體認，必先致力佛法的基本教義的研究和實踐，眾生的痛苦才能解決。特別是四聖諦和八正道。以下略爲介紹禪師的教法。

美國哈佛大學醫學院身心研究所，特別將三十五年來第一個「身心靈研究貢獻獎」頒贈給一行禪師，表彰他提倡「正念修持」(Mindful Training)的卓越貢獻。根據游祥洲教授分析一行禪師的禪法修持重點⁵⁰：

(一)、正念分明。意即專注於當下，在當下保持覺知。它是禪師教導整個禪修過程的總樞紐。可從「觀呼吸」及「飲食禪」訓練起。生命就在呼吸間，在呼吸上保持覺照，就是把「正念分明」融入生活。關於飲食，禪師認爲我們

⁴⁸參見墾丁國家公園管理處保育研究課所發新聞稿，2009年7月16日。

⁴⁹一行禪師，1926年生於越南中部，曾赴美研究並教學。1960年代越戰期間返國從事和平運動，予越南年輕僧眾重大啓發，戰後代表參加巴黎和談。越南赤化後遭放逐，1982年在法國南部建立「梅村」(Plum Village)禪修道場，並赴世界弘法，是當今國際社會中最具影響力的僧人之一，以禪師、詩人、人道主義者聞名於世。著作超過八十本，都是教導人們在生活中實踐佛法。2001年12月14日，美國哈佛大學醫學院身心研究所，特別將三十五年第一個身心靈研究貢獻獎頒贈給一行禪師，表彰他提倡「正念修持」(Mindful Training)的卓越貢獻，經過許多科學家的研究，證明它所提倡的正念修持，對於轉化壓力及保持身心平衡有明顯的效果。這是佛教的正念修持，首次受到國際醫學界的肯定。

⁵⁰本節主要參考游祥洲〈把憤怒當作自己的孩子〉推薦序及陳琴富〈用詞悲消解愁恨〉推薦序，收於一行禪師著、游欣慈譯，《你可以不生氣 - 佛陀的最佳EQ處方》，台北：橡樹林文化，2003年1月，頁5-11及10-14。

的飲食消費與憤怒關係密切，食物宜重視成長過程，強調自然與有機，吃食要細嚼慢嚥，念念分明咀嚼五十下讓它變成液體，營養就能充分吸收，如此分量只要一半足可應付身體所需。而在飲食中保持正念分明，吃一頓飯或喝一杯茶，其禪修效果與在禪堂坐一支香，完全相同。

(二)、五戒：一則深化其內涵，一則定義為「正念分明」的基礎訓練。在傳授時，改用「正念五學處」替代傳統「五戒」內涵：

正念第一學處：尊重生命/不殺生

正念第二學處：布施 /不偷盜

正念第一學處：性倫理/不邪淫

正念第一學處：諦聽與愛語 /不妄語戒

正念第一學處：正念分明的消費 /不飲酒戒

傳統對「不飲酒戒」著重在不可飲酒上，禪師擴大為廣義的「消費倫理」，禁止任何可能有害「身」與「心」的飲食或消費行為。有害身體的煙酒、毒品、危害心靈的電視節目及不良書刊，都涵蓋在內。藉此突顯五戒在實踐上的主體性，剝去束縛，將正念融入五戒，真實的提升生命品質。游教授認為，禪師對五戒的詮釋，有助於將五戒融入「全球倫理」(Global Ethic)的建構。因為五戒的本質，已包含全球共生倫理、反剝削倫理、性倫理、對話倫理與消費倫理，這五個倫理範疇，正是建構「全球倫理」所要面對的重大課題。

(三)、當下淨土。強調「當下」是有意突顯淨土在「當下」實現的本質。他說：「淨土就在當下，否則永不實現」。淨土就在當下一念心的清淨與安住；當下這一念心不能安住，不管在何處，與淨土絕緣。可從「行禪」(Walking Meditation)切入。一樣是走路，只要加上「正念分明」，便是行禪。每一步念念分明、安祥自在，每一步便已到達淨土，就是「當下淨土」。

(四)、迷悟一如：「迷悟一如」是大乘佛教核心理念之一。禪師順著《六祖壇經》「一燈能破千年暗，一念覺能破萬年迷。」的理念，隨時保持「一念覺」，即能念念正念分明。

迷是未悟，悟是不迷。大乘佛教慣用「明暗」比喻「迷悟」的關係，所謂「暗」只是缺少「明」的暫時狀態。開悟是放空身心，禪師曾在揚州高旻寺禪七中開示：「悟無別道，悟即是道。」開悟的本質在當下這一念心，能清清楚楚、明明白白這一念心，這一念心就是佛。所謂修行，就是修持正念，等到功夫成熟，修而無修、無修而修，正呼吸一般自然。

此外禪師教導要視憤怒為自己的孩子，化解憤怒的三個法門：1、諦聽。要如觀世音菩薩慈悲地傾聽眾生的心聲，才能了解別人心中的痛苦，以愛語化解心中的仇恨。2、深觀。觀，就是觀想，細心觀察之意。遇境觀心，碰到境界，

以智慧往內自觀。深觀才能覺照自己生氣的原因及正在升起的無明火。3、正念。念念分明地觀照呼吸，了知怒火對生理和心理產生的作用，念念分明地覺知它、與它合一，怒火便自然地熄滅。從擁抱憤怒、認知憤怒到轉化憤怒，完全憑恃正念分明的工夫。

禪師教導對負面情緒採用「轉化」的方式，經過禪修的實證與體會，轉化成正面的能量，在面對境界時才能泰然處之。並教導「相即相依」、「互即互入、共同圓成」教法，生命與世界能「互即互入、圓融無間」在於自護護人。修習自護護人在不斷修習四念處⁵¹。

捌、結 語

七佛通戒偈云：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」日日積極造一切善事，推動一切善業，就是真如本心的法輪轉動。心善，法輪轉，內心污染的惡念自然消除，人我是非煩惱自然斷滅。這就是佛陀日常的教法。而「正能破邪力萬鈞」、「心正氣盛邪不侵」，只要心正行正，就能破除一切邪障，匯聚眾人之力成爲雄大的後盾，善業共聚就能破除災殃。正念分明使一心清淨之重要在此。

最後以內觀大師讚念長老終身奉行的九個法門與大眾共勉：1、讓自己和別人不沮喪 2、讓自己和別人不傷心 3、讓自己和別人不生氣 4、讓自己和別人不遷怒 5、不接受別人不好的身語意 6、不給予別人不好的事物 7、只接受好的事物 8、只給予好的事物 9、自淨其意如白布。
願大眾發心自淨其意，善業共聚，和氣致祥，無災無難，和天地共存共榮。

玖、參考書目

一、書籍

- 1、潘煊，《潤漬蒼生》，台北：遠流，2006。
- 2、吳錦勳採訪·撰述，《台灣·請聽我說：壓抑的、裂變的、再生的六十年》台北：天下遠見，2009年8月28日。
- 3、狄英，〈專訪孫運璿－我的遺憾·我的展望〉，收錄於楊艾俐著，《孫運璿傳》，台北：天下雜誌，2006年3月29日。
- 4、證嚴法師，《與地球共生息：100個疼惜地球의 思考和行動》，台北：天下遠見，2006。
- 5、《法苑珠林》，大正新脩大藏經第五十三冊。
- 6、一行禪師著、游欣慈譯，《你可以不生氣－佛陀的最佳EQ處方》，台北：橡樹林文化，2003

⁵¹四念處，即三十七道品首揭的觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。「念」，就是能觀的智慧，常常思考身心的苦難，提起心念來探討人生，這樣才能開啓智慧，探究世間萬相，解脫人生的苦源。預防不法的心態產生，明白人生的方向是行善止惡。「處」是所觀之境，要時時反觀自己。要調伏紛飛的心念，要從「觀心無常」來入門。以上參見證嚴法師講述，《三十七道品偈誦釋義》，台北：靜思文化，2003年，頁10。

年 1 月。

7、證嚴法師講述，《三十七道品偈誦釋義》，台北：靜思文化，2003 年，頁 10。

二、期刊

- 1、王文能、尹承遠、陳志清、李木青，〈九二一地震崩塌地現況與災害防治〉，九二一震後中日土砂災害調查及治理研討會，2000，頁 77-90。
- 2、陳俞旭，〈地震對崩塌與土石流發生影響之研究〉，國立成功大學水利及海洋工程學系博士論文，2008，頁 174。
- 3、林慶偉、謝正倫、王文能，〈集集地震對中部災區崩塌與土石流之影響〉，臺灣之活動斷層與地震災害研討會，2002，頁 124-134。
- 4、〈讓空氣不斷地污染下去會如何威脅我們的生活環境？〉，Content，1970 年 10 月 10。
- 5、台灣造林減碳執行委員會，〈溫室效應的原因與解決方法〉，2008 年 3 月 30 日。
- 6、高明道，〈從「阿伽陀藥」看佛法的健康關懷〉，《法光月刊》240 期，2009 年 9 月。

三、報章

- 1、盧金足，〈獻肚山山崩 致小林村滅村〉，中國時報，2009 年 10 月 15 日。
- 2、劉培柏，〈在災區出現鼻疽病之後〉，中國時報，2009 年 8 月 24 日。
- 3、中國時報社論，〈向第一線救災英雄 致上最深敬意〉，2009 年 8 月 14 日。
- 4、黃淑蓉，〈青藏高原冰川 2035 年恐消失〉，中國時報，民國 98 年 8 月 21 日。
- 5、宮守業，〈還地於河才是正辦〉，中國時報，2009 年 8 月 14 日。
- 6、國際財經時報 2009 年 10 月 16 日報導。
- 7、中央通訊社，2009 年 9 月 18 日下午二時至六時〈【88 風災論壇】88 風災看台灣的未來會議記錄〉。
- 8、陳守國，中央社，2007 年 12 月 6 日。
- 9、墾丁國家公園管理處保育研究課新聞稿，2009 年 7 月 16 日。

四、網路電視媒體

- 1、維基百科，自由的百科全書。
- 2、TVBS「國民大會」節目。
- 3、公共電視，〈印度洋海嘯演習肯亞濱海城市 警報聲響大撤離〉，2009 年 10 月 15 日。