



何瑞德博士天天救地球 从心节制来环保

采访：雨晴 图片提供：何瑞德

最近有报导指出，中国长江生态环境现六大危机：森林覆盖率严重下降，泥沙含量增加，生态环境急遽恶化；枯水期不断提前，长江断流日益逼近；水质严重恶化、危及沿江许多城市的饮用水，癌症肆虐沿江城乡；物种受到威胁，珍稀水生物日益灭绝；固体废物污染严重，威胁水闸与电厂；湿地面积日益缩减，水的天然自结功能日益丧失。以上危机让专家们惊呼；若不及时挽救，10年内长江水系生态将濒临崩溃。

此外，中国草原严重沙化，危及牧区居民的生计与生活，使牧民沦为生态难民。

另一方面，有科学家警告，全球暖化将使逾 20 亿人在 2050 年面对水灾的威胁，其中，亚洲更属重灾区。温室效应的结果，将导致温带地区的冰川溶解，低洼陆地被水淹没、陆地面积不断缩小。

上述例举实况，只属冰山一角。环顾四周，在发展的洪流中，灾难频传，屡见不鲜。环保的概念虽早在 10 多年前就被提出，只是环保工作并未见其成效，反而地球之破坏日趋严重，大多数人认为灾难是自然现象，非人类所能控制，既然个人能力有限如事不关己，己不劳心又何妨？

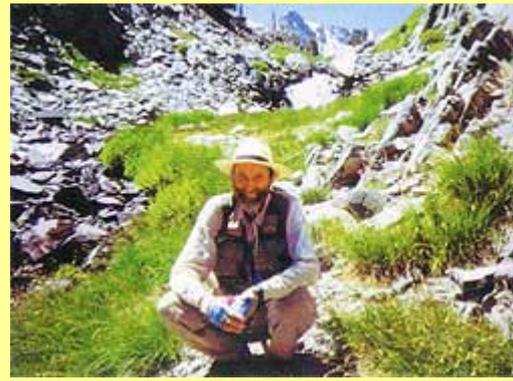
只是，皮之不存，毛将焉附？人和宇宙大自然既然同体共生、互相依存，有著密切关系，身为地球的一分子，大家岂能事不关己、漠视这一切后果？如果人人都悲观看待，我们的地球受破坏的程度岂不更加严重？

在这危机四伏的情势下，我们庆幸仍有一批环保分子，默默地站在保护环境、复建地球的前线上，尽自己最大的努力，捍卫地球！他们的付出，让我们明白到，发心要发到脚底下，拯救地球，不只是空喊口号而已，而必须付诸行动。拯救地球，不只是佛教徒、基督徒的责任，不限于东方人或西方人，而是每个人的责任，从管好自己开始，从自我节制开始台。

与大自然重建联系

美国著名身心灵导师雷久南博士及先生何瑞德，多年来致力於环保工作，身体力行过简朴、自然的生活，是我们学习的模范对象。

何瑞德(Arthur Ilubbard)长於美国加利福尼亚，1967年考获加州科技学院化学博士，曾任化学教授40年。他擅长於电子化学（即电子与化学的相互作用），毕生从事科学研究，如今踏入第47个年头，他偕学生曾发表过数以百计科学专著刊物，赢得无数国内科学奖项殊荣，并任科学期刊编辑长达19年。



何瑞德酷爱大自然

何瑞德酷爱大自然，热衷於自助旅行。过去50年来，每年他都会到自然生态保留区实地考察做研究。工作之余，他喜欢在屋旁的空地上栽种有机蔬菜，自己盖房子，创建自成一格的健康家居。「每天付出一点点的努力，帮助保护地球的环境。每一天我竭尽所能积极环保，无时无刻都选择以正确的行动，全面协助挽救地球。这是我一天一小步尽力环保，不断地实现心中的『誓愿』。」

鉴於科技的滥用，动植物乃至人类的生存受威胁，水源、土壤和空气严重被破坏与污染，引发何瑞德对「保护环境、复建地球 (Conservation, Preservation and Restoration)」的工作产生浓厚的兴趣。他认为，全人类需携手合作，共同推动拯救地球运动，先从自己做起，然後跟家人、朋友、邻居一起和大自然重新建立亲密关系。「现代化的生活方式奢华无度，使我们离大自然越来越远。长此以往，人类与自然生态的发展没法再持续下去。」

为自己的行为负责



目前全球人口比率不断激增，几达无以复加的地步。专家们咸认，未来的新世纪，地球人口将暴升约五倍，历久不衰。现仅有的大部分「老森林」，将在25年内消失殆尽；海洋生物有朝一日也将绝灭。土壤和农作耕地在质与量全然遽降下，空气的素质亦深受其害，影响远大。「其中，温室效应便是一个不争的事实。科学验证和明确数据显示，过量耗用燃料如汽油、煤炭、木材、天然气，所排放的二氧化碳热

耕种的果树终于开花了。

能，已逐渐造成全球气温全盘上升。反常的气温若置之不理，地球渐失生机，人类将再也无法居住。

「另一方面，过去数十年来，生育率已大幅度降低，如任由此情况持续，有一天人类恐有濒临绝种之虞。」

「现有的居住环境和人体内，充斥著化学物，核能废料以及核子武器的大量生产，皆对人类构成巨大危害。恐怖的战争和暴力事件爆发，天灾人祸层出不穷，然而却未有周全的防范对策，悲剧继续上演.....。毋庸置疑地，我们尚可尽力拯救地球，共同建设一个美好的未来。」

「拯救地球是有可能的!身为『人类大家庭』的一分子，当务之急，我们应改变自己的不当行为，确保未来能过著更快乐和舒适的生活。只要每个人正确做出选择，快乐、幸福的日子必将紧随而来!」

作为『拯救地球计划』(Saving Planet Earth Project)的成员之一，何瑞德一针见血指出，力行环保最直接的方法，就是为自己的行为负起责任。「换言之，只要人人承诺『保护环境、复建地球』，并热烈响应环保工作，那么，我们的地球将恢复健康，大家也将过得更健康、安乐!」

他解释，长久以来，环保分子针对人类对地球的冷漠心态以及企业的贪婪需索，积极展开拯救地球的行动。况且，每个人於生俱来拥有「主宰权」，人们只要全力参与此一系列活动，必然卓有成效。

健康家居减少污染



在森林区筑一个安乐窝。

他建议我们不妨从行住坐卧著手，建立一个健康的家居生活，减少污染。

「首先，我们要尽量避免使用『天那』、漆料、化学物，尤其是杀虫剂、樟脑丸、喷雾清新剂及其他香精物品。虫害问题的根治方法，是保持家居整洁，而非通过喷洒杀虫剂；与其用樟脑丸驱蟑螂，不如经常换洗衣橱里的衣服。日常生活多采用天然材料如：木材、陶瓷、软木、藤制品；选用棉花、毛线及其他天然纤维等纺织品。不管是天花板、墙壁或地板，可以以绝缘体隔热，这是有效而经济的方法。」

「如需暖气，记得慎选暖气机，安装在常用的房间里，以免浪费浪费燃料。水管要锁紧。居所空气若污染，房内可安装空气净化器。少用微波炉、烤箱

和手机。以减少微波辐射的伤害。有机食品值得推广，响应有机食品能促进绿色事业。」

「至於饮用水，我们可以饮用纯净的逆渗透(R.O.)过滤水。人体中有 70%的成分是水，一个重 140 磅的人，体内就有 100 磅的水，足见纯净水的重要! 素食者比食肉者更节省能源——水用量及土地用量。(编按：据资料显示，在加州生产一磅牛肉，需 5214 加仑的水，比一个人一年洗澡用水还多。

「日常生活中，可自行将垃圾分类、回收或再用。最好选在靠近森林区，空气清新的一处。唯有实际行动拯救地球，我们才会有健康的居住环境!」

态度决定一切!何瑞德笃定地说，我们可以调整自己的态度!贵为万物之灵，先从自己做起，地球的命运就在我们掌控之中!诚如林肯(Abraham Lincoln)所说：『我们想活得快乐，取决于自己。』因此，我们必须朝以上目标前进，迈向和平、永续和幸福的未来!」

诚然，只要我们克制自己破坏性的行为，消除自私自利、贪婪的心性，培养利他的慈悲心，过俭朴生活，减少大自然的破坏，那么，人类将免于灾堆、祸害而轻安了!内心平安，心不就自由了吗?

社会的进步不是用喊出来的，而是做出来的。同理，地球的安乐不是喊出来，是做出来的，从自己做起，从心的节制、积极行为开始!请善待我们的大地母亲吧!从今天起，就停止制造垃圾、污染，还我们的孩子——片清净大地.....

《福报》第 32 期 2005 年 3-4 月