

生命和平

心道

3 / 4
雙月訊

Life & Peace Newsletter Mar.-Apr. 2023 No.11



全球每分鐘消失10個足球場的森林

建構氣候變遷防護網

合力減緩森林消失速度



封面圖片取材自 Unsplash，攝影師 Jeremy Bezanger

封面的橄欖樹象徵和平、希望與博愛，更代表生命的堅強和韌性。



生命和平大學

創辦人 | 釋心道

策劃 | 生命和平大學籌備處

出版發行 | 靈鷲山佛教基金會

編輯處所 | 新北市永和區保生路 2 號 20 樓

編輯台 | 靈鷲山文化組

執行編輯 | 楊振輝

美術主編 | 傅華麗

服務專線 | (02) 8231-5789

版權為靈鷲山志業單位所有。

機關、團體、單位或商家等，願提供空間支持推廣本刊物，

請洽 02-8231-6789#1526 靈鷲山文化組

影像圖片取材自 all-free-download.com、

Pexels、Pixabay、Unsplash 等。

本刊物採用環保油墨印刷

CONTENTS

目錄

01 心之道

靈性與生態 引領人類永續的路

04 本期主題

你我每一呼吸之間 無數林木已倒下

06 愛地球視角

樹林愛城市

08 緩和與調適

森林越老 封碳量越多

10 聚焦關鍵

傾聽風吹拂過樹林的聲音

12 靈鷲山愛地球行動

生活小習慣 緩和氣候變遷

參考資料：

Page 04-05

◎ COP26：各國領導人承諾到 2030 年停止砍伐森林，BBC 記者喬治娜·蘭納德（Georgina

Rannard），2021 年 11 月 2 日，上刊編號 world-59131728

◎ The Impact of Deforestation on Carbon Storage, by Aran Ali, article & editing Iman Ghosh, graphics & design Sabrina Lam, October 11, 2022, Visual Capitalist

◎ Indigenous leaders seek global pact to preserve 80% of Amazon forest, by Dan Collins, Friday, 9 September 2022, Thomson Reuters Foundation

◎ The LEAF Coalition

Page 10-11、封底

◎ FAO 2020 聯合國農糧組織 2020 年報告

◎ 台北自來水處資訊網

◎ 加拿大魁北克生態探險旅遊局區域公園委託研究報導，07.07.2021, Aventure Quebec, Canada

◎ 「每人要種多少棵樹，才能抵銷一年所排放的二氧化碳？大約 20 棵」，作者 ntucase, 2022/01/02, 上刊編號 338596, 泛科學。

◎ 聯合國國際森林日官網

心之道 文 / 創辦人 心道法師

靈性與生態 引領人類永續的路

影像取材於靈鷲山無生道場

編按：

創辦人 心道法師 受邀線上參與 2022 年「衛塞節」(Vesak) 慶祝活動，本文摘錄此面對全球發表的談話，與讀者分享。

宗博（世界宗教博物館）主要是希望各宗教間不再彼此不瞭解，不再衝突，彼此都需要對人類做出貢獻，造福人類，找到真善美的方

向。宗博是各宗教的一個平台，各宗教的教義都是他們自己整合過，再呈現在博物館。我們從博物館的角度，看到各宗教的特質跟好處，有了正統的宗教，我們就不會偏差，不會因為信仰而造成社會、家庭的問題。所以我們希望大家找到正確的宗教信仰，各宗教彼此是



連結的，有共同使命，就是必須推動尊重彼此，包容彼此，來推動博愛。

博物館成立了二十年，還有什麼使命要做呢？我這樣地跟各宗教的兄弟朋友講，我說宗教需要團結，現在這麼多的災劫，疫情、火災、風災、地震這些東西啊，人類已經破壞地球的生態，造成了這個災難，我們宗教的使命就是讓生態永續，我們宗教必須要凝聚在一起，把生態保護好，讓這個世界好，而不是被破壞到人也不能住了。

宗教主要是一個信仰的力量，然後也是一個群眾的力量，我們必須凝結、連結，用宗教的力量推動生態的保護，讓生態能夠回復到美好的時候，讓人類能夠永續。博物館就是要促成宗教連結，共同推動地球平安、愛與和平。

現在我們倡導靈性生態，也就是靈性是一切的根本，我們跟萬有

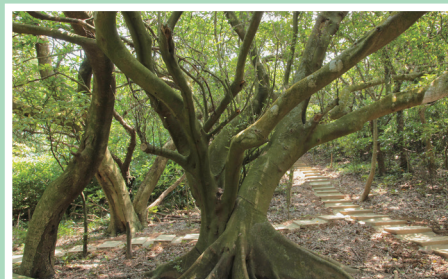
是一個伙伴關係，一切動植物都是我們的伙伴。我們在這個地球上，必須要互相依持、共存，也就是相依共存、多元共生。我們跟生態的關係，就是我們共同從靈性的這個土壤上，長出不同的種子，也就是不同的各種萬象，這些萬象都是我們的伴侶，因為我們在生活當中它是一個相互串連，我們彼此是互相的，必須要遵守一個尊重萬有的存在價值、包容它們生存的空間，所以我們彼此都能夠看到跟聽到，也想到這個共生的系統。

所以生態不只是環境保護這種關係，而是要從我們內在的這個靈性，這個大家共有共存的地方，從尊重存在的價值、包容彼此存在的空間，共同創造出分享的博愛的生態，也就是相依共存、互濟共生。一切萬有存在的價值，都是彼此為了共生、相依，所以存在的。所以我們要尊重、包容、博愛。（本文轉載自「心道法師網」）



座落於福隆的靈鷲山無生道場的羅漢步道。

羅漢步道兩旁森林，可以觀察到喬木層、灌木層、地被層及各種攀爬植物，森林層次明顯，林相豐富，具有穩定成熟的森林特徵。羅漢步道上隨處可見原始樹木，而步道則繞樹而過，這是基於對自然環境的尊重。心道法師提倡的「愛地球」理念，自開山始即日日實踐。



無生道場裡的其他步道蜿蜒而行，更可看到為原始林木保留一席之地的用心，正是心道法師尊重生態空間的一貫理念。

你我每一呼吸之間 無數林木已倒下

— 保護森林 積極對抗氣候變遷的威脅

全球人口已突破 80 億！在南美洲，雨林亞馬遜是許多原住民的家園，持續遭受經濟開發與貪婪汙染之苦。在歐洲，英國氣象局於 2022 年底已發出警告，今年將更炎熱，可用水資源更緊繃。亞馬遜雨林的變化，正是全球森林縮影，如今舒緩氣候變遷的利器，萎縮速度令人不樂觀。

亞馬遜原民社區協調組織（Coordination of Indigenous Communities of the Amazon Basin）的 Tuntiak Katan 表示，原住民社區是停止毀林的防禦前線，保護世界 80% 的生物多樣性，但卻受暴力威脅。

趁著國際環保會議 COP27 在埃

及的舉辦，世代居住於亞馬遜雨林的原住民首領，亦於 2022 年 9 月齊聚秘魯，高分貝呼籲並要求各國領袖推動新的國際協議，才趕得及在 2025 年前保護 80% 的亞馬遜雨林。

2021 年亞馬遜雨林破壞達到怵目驚心的高峰！抵銷了環雨林帶九個國家的努力，成效歸零。致使抵抗氣候變遷的能力減弱、生物多樣性持續消失，更提高流行病蔓延風險。而雨林局部區域氣候型態，已達改變臨界點，厄瓜多爾科學家 Alicia Guzman 表示：「部分地區的氣候形態已改變了，這是挽救亞馬遜的最後機會！」



樹林愛城市

培育一個健康快樂城市的秘訣

你是否聽說城市樹林可以降低壓力並促進我們的心理健康？

Did you know trees in cities can lower stress and boost our mental health?

根據最新的研究報告發現

- 行道樹能降低城市居民抗焦慮藥物的需求。
- 在樹林與大自然中散步，能舒緩許多壓力相關症狀。
- 不平等的社會經濟地位，通常與樹木的數量分配不平等有正相關。
- 都市中種植更多樹木，能改善上述狀況。

在 World Economic Forum 刊登的研究報導指出，位於蘇格蘭的薛特蘭島上的醫生認可相關研究結果，因此他們已開立醫囑給心理疾患、糖尿病及其他相關情況的患者，藥方就是去小丘及海邊散步。

城市樹林重要性與益處

轉變城市成為更青翠、更健康、更快樂的居住地。



資料來源：

● Food and Agriculture Organization of the United Nations

● 2030 年 SDGs 目標

● This simple addition to a city can dramatically improve people's mental health, Apr 6, 2021, Mark McCor, World Economic Forum



緩和與調適

森林越老 封碳量越多

影像取材於靈鷲山無生道場

一顆樹，很重要，一群樹，更重要。

樹木是群居生物，當他們形成聚落，就能維持穩定的森林生態系統，並且能安定局部氣候系統。根據森林保育專家渥雷本 Wohlleben 長期觀察樹木與森林，他發現一顆樹的死亡，會影響森林裡的其他樹木。從死亡的此棵樹之所在，會讓強烈風暴容易切入森林，將樹連根拔起，而在酷夏，更會讓熱浪帶走森林生態系中的穩定濕度與水氣。他也觀察到森林裡的每顆樹都會互相照顧、分享食物、提供養份的現象，就是為了讓森林能夠共生共榮，維護彼此最好的生存狀態。

以氣候變遷觀點而言，森林是重要的二氧化碳儲存庫。尤其重要的是綿密的老舊原始林，透過

其中的生態系統，碎解腐朽崩壞的樹木，含有高度二氧化碳的有機物質，沉入土壤深處，而死亡樹幹無法腐爛的部份，則會逐步沉積於沼澤中，經年累月形成泥灰層，而能把大量的二氧化碳囚禁在地底深處。

保存森林中已存在的碳庫（carbon pool），亦是防止或減少已經固定在碳匯（carbon sink）中的碳釋放量。

然而，現今森林都來不及變老，就讓上述的泥碳化過程受阻，根據最新科學研究發現，樹木越老長得越快，更能有效轉化並固定更多二氧化碳。若要有效對抗氣候變遷，提高森林固碳庫存，那麼保護森林，讓樹木有機會變老，則更能有效緩和溫室效應。

參考資料：

●《樹的秘密生活》，作者：彼得·渥雷本 Peter Wohlleben，出版社：商周出版，出版日期：2016/05/05

●《反轉地球暖化100招》，作者：保羅·霍肯 Paul Hawken，出版社：聯經出版公司，出版日期：2019/01/16



聚焦關鍵

影像取材於靈鷲山無生道場

傾聽風吹拂過樹林的聲音

3 月 21 日國際森林日 International Day of Forests

森林的珍貴，對生態具有高度重要性！

森林為全球生態多樣性的保護傘，光是森林就蘊藏超過 6 萬種不同樹種。可惜的是全球到目前為止，森林的破壞與開發，年年消失一個冰島大小的面積，也就是平均一年摧毀超過 1 億公頃森林。

我們特別整理了國際方面的研究，濃縮成三個面向 10 個理由，讓您能迅速理解並感受森林的珍貴與重要性。

響應 321 國際森林日，邀請您一起行動保護森林，也是維護人類的安全未來。

珍惜森林的 10 個理由

提供經濟與生活資源

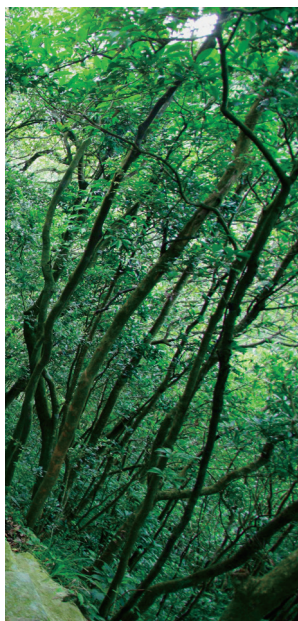
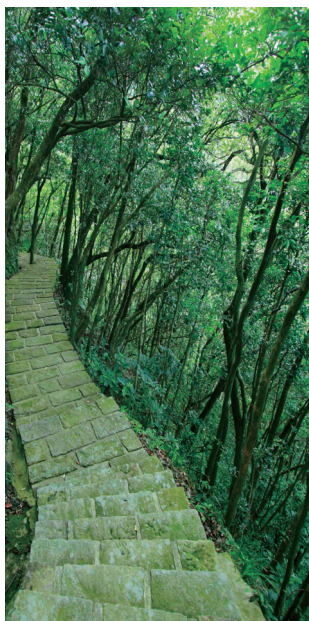
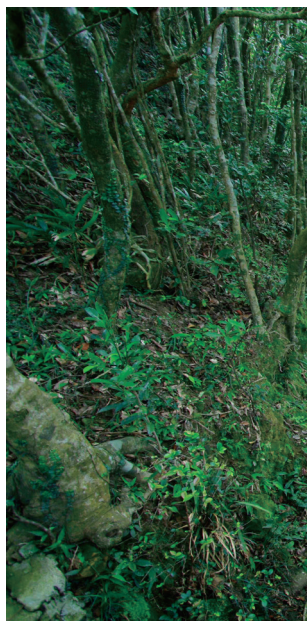
- 創造就業：旅遊、休閒等。
- 自己自足的經濟體系。
- 木材很難被取代。
- 充沛不斷的食物來源。

維護環境生態穩定

- 對抗氣候變遷。
- 生態多元保存的基因庫。
- 天災的緩衝保護傘。

保護生命與維護健康

- 淨化空氣、淨化水。
- 拯救生命的藥品成份來源。
- 森林中的芬多精能幫助心靈療癒恢復健康。



親愛的讀者，

「珍惜森林」對於我們的生活影響是全方面的，
掃此碼深入瞭解「愛地球」重要情報。



於 2030 年之前

從心和平為起點

攜手以心連結

讓更多人享有美好的生活與願景

參考資料：

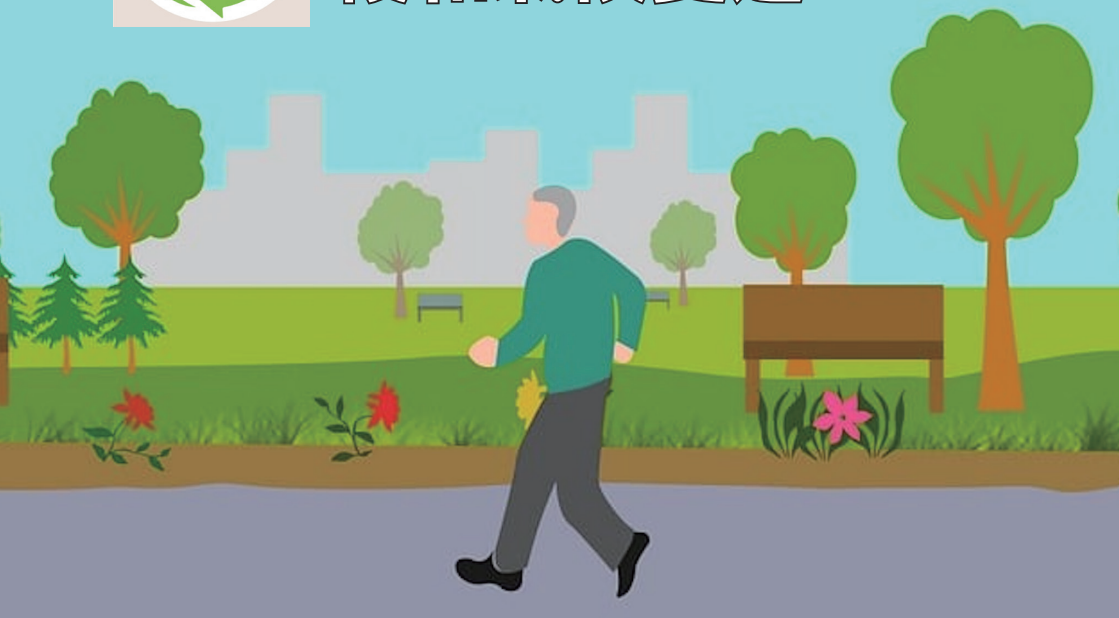
● 環境品質文教基金會

● 中華民國內政部營建署。

● 〈別讓地球碳氣：從一根香蕉學會減碳生活〉How Bad Are Bananas ? The Carbon Footprint of Everything, 作者：麥可·伯納斯-李 Mike Berners-Lee, 出版社：春光, 出版日期：2018/03/31



生活小習慣 緩和氣候變遷



回收紙製品

- 每生產 1 箱紙約須砍伐 0.6 棵樹，相當於 60 公斤碳排量。

線上閱讀書報雜誌

- 回收一噸紙，減少碳排 2.5 噸。

延長用品的壽命

- 參加交換市集，或捐給需要的人或機構。
- 回收 1 件 T 恤減排 6 公斤的碳。
- 回收 1 隻智慧型手機約減碳 50 公斤。

靈鷲山愛地球九大生活主張



寧靜
inner peace



愛心
love



對話
dialogue



素食
vegetarianism



再生
recycling



節能
energy conservation



減碳
carbon reduction



節水
water conservation



綠化
reforestation

森林淨化能力試算

- 一顆成年樹木可以儲存的水份量取決於許多因素，包括樹木的種類、年齡、體積、土壤狀況和氣候狀況等。
- 1,000坪的橡木森林，約540顆成年樹木，在10至12小時，就能吸收216公噸的水，並慢慢釋放至大地的儲水層。換算此水量，約可支持一個人，將近一年半的家庭生活用水。
- 若以同等數量之樟木為例，若540顆樹高11公尺、胸徑47公分，則可以轉換27位台灣人的年度碳排放量。
- 216公噸水量若以飲料鋁罐330ml換算，則等於65萬4千罐，約等於銷售金額新台幣1,025萬元。

