

心道

雙月訊

No.12





請您數一數，封面的海洋中有多少菸頭呢？
海洋生態面臨最大的威脅，就是塑膠廢棄物！
（請參考內文第 5 頁）



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 | 楊振暉

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

科技始終來自於心

04 本期主題

生命希望 從清理開始

06 緩和與調適

海藻森林的妙用、海水汙染救星

08 關鍵數據

我們如何回饋海洋？

10 生命和平地球永續

響應 6 月 8 日世界海洋日

— 海洋星球：潮汐正在改變

12 靈鷲山愛地球行動

誠徵愛地球清道夫

參考資料：

Page 04-05

● 海委會官網、海洋季刊 14 期

● 海水營養鹽濃度超標 印尼多處海域嚴重汙染刊登日期 2021/10/06, TomoNews

● 保護生物多樣性 聯合國對公海維護達成共識，中央社，2023/03/0

● 海洋吸塵器啟動！咦？怎麼一下就結束了？文：顏寧，泛科學，2019/06/06，
上刊編號 160242

● The Massive Impact of Cigarette Filters on Our Oceans, Chris Dickert, March 10, 2023,
Visual Capitalist

Page 06-07

● Drawdown 反轉地球暖化 100 招, Drawdown: The Most Comprehensive Plan Ever
Proposed to Reverse Global Warming, 作者 Paul Hawken, 聯經出版公司

Page 08-09

● 聯合國糧農組織 (Food and Agriculture Organization, FAO) 2020 年報告

● 海洋委員會海洋保育署

● 中央社 2020-07-27 | 研究：流入海洋塑膠垃圾量 20 年後恐達目前 3 倍，作者：實習編
譯李昕頤；核稿：張正芊

Page 10-11

● 聯合國世界海洋日官網



心之道 文 / 創辦人 心道法師

科技始終來自於心



靈鷲山
靈鷲山四十週年
生命和平

科技文明發展到現在，完全地進入了人類生活的一切，一個按鈕、一個口號、一個指令，便利與快速的達到人類的所需，一切看起來完美與圓滿。但是這樣的結果，對科技研發者來說還未達顛峰，對技術還是不滿意，只有突破彷彿才是最後究竟。曾經，一群高科技工程師問我，科技發展遇到了瓶頸，如何突破才能滿足人類所需？如何

用腦波或者一個心念，就能控制有相的科技運作？

世間種種物質的顯現、變化，就是一種「波」的流動，「波」最細微的地方就是心，也就是心的波動。大家都知道量子力學，其實，在量子力學中所研究的，就叫做心，世間萬物因心而有，本來無一物，這一物就是因為心的波動而有，因為心波動了，也就產生了



一個能量，而這個能量也就是那一物。所以，未來的科技或許能夠研究出只要心念一動就能生出萬物。

密宗的修法有一種稱之為「虹光身成就」，「虹光身成就」就是一種物理科技跟精神界的一種粹練，最後變成一個能量，而達到身心自在的一種狀況。西方人對這種情形很感興趣，也已經著手進行研究，所以未來的科技，是永無止境的研發，研發到最後把接近我們最細微的心靈變化給找出來，到最後

會與心靈結合，達到與心靈結合的時候，就可以做到寧靜的板塊，也就可以接軌到外太空的一切狀態。

當我們的心寧靜下來時，我們心的照明度就會增強，也就能夠在這個時光裡面，看見宿世的一切訊息。修行人有不同的照明度，就像阿羅漢的心能夠照明五百世，他可以看見五百世以來宿世的發生，宿世的事情都可以照明出來，這個也是科技！也就是未來學。

未來學也就是佛法所說的「三



世因果」，過去的世界是無量資訊的儲存，現在的世界是我們正在使用的資訊，同時也在創造未來資訊的一個起點，所以把過去的資訊抓過來，在當下使用，也把現在的資訊，儲存到未來，成為生命的創造與研發，所以「三世因果」也就是一種科技。

佛經裡所闡釋的並非抽象，從《阿含經》到《華嚴經》、《大般若經》等，這些經典都告訴我們如何達到最科技的生命，而科學家也

證實出，整個宇宙不只有地球的存在。佛經中說的「十方世界」，告訴我們還有其他星球、外星人的存在，只因我們現在的科技還無法達到這樣的境界而無法得證，所以人類應該要多一點謙卑，不要再傷害我們賴以生存的地球，如果我們不破壞地球並且不斷繼續研發、探討最細微的心的時候，或許有一天，我們就能夠旅遊各個星系，與外星人溝通、做朋友。

本文摘選自心道法師網(2019年01月03日)

本期主題

生命希望 從清理開始

每天吃不營養的食物，健康就會漸漸流失。海洋供給我們食物、淨化空氣，但，我們回饋給海洋的則是一噸又一噸無法消化的垃圾。聯合國發布的許多科學報告指出，海洋是希望，是能幫助減緩氣候變遷，更能讓人類適應未來環境。

然而，解決海洋困境的速度，依然趕不上破壞的速度。比如說：在 2018 年寄望甚深的「海洋吸塵器」，才剛上路就故障無法發揮功能；除了農業方面的化學肥料持續流入海洋，而 2021 年科學家在在印尼雅加達海域，更發現含有高濃度的普拿疼（乙醯胺酚），海洋紅色警戒持續響起。今年巴西

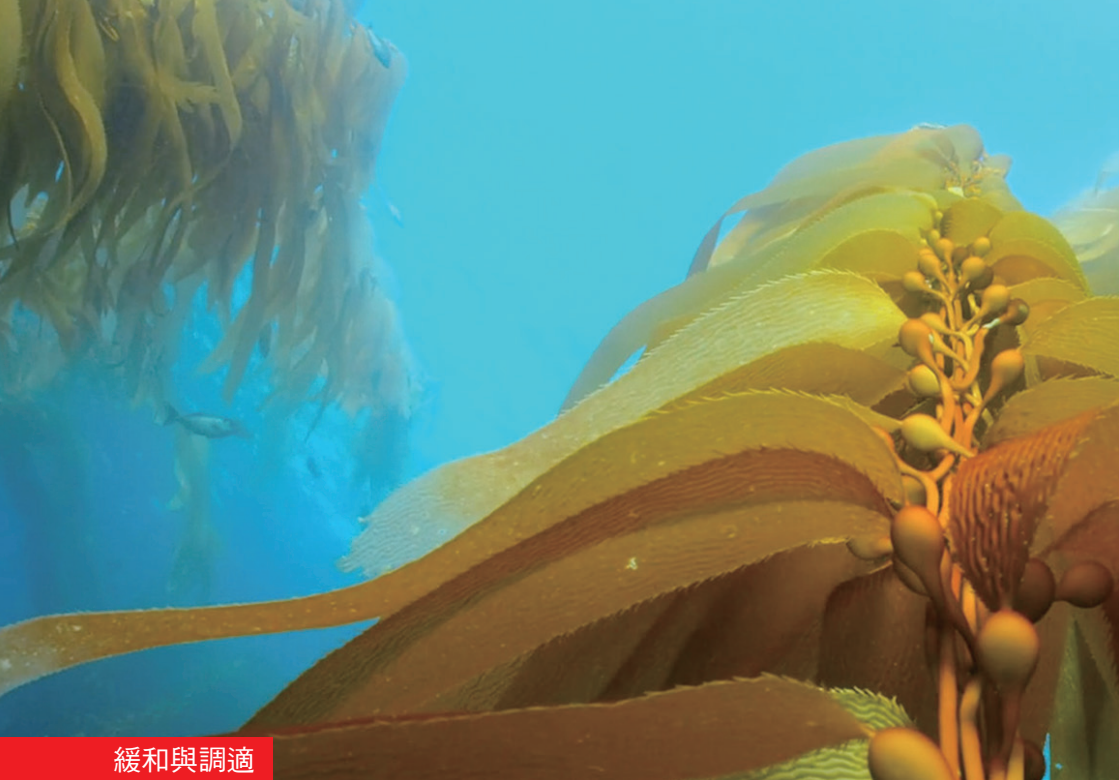
學者在該國離島發現可怕的「塑膠岩石」，塑膠與島上岩石融混在一起，汙染已經進入地質。

慶幸的是 2022 年九月舉辦的第七屆國際海廢大會（7th IMDC），參與的 89 個國家的專家學者等也發現，科技在海洋廢棄物清理效果有限，目前應該優先推動從源頭減量，對於海洋環境的助益更大。

此外，歷經廿年協商終於在今年 3 月 4 日，世界各國終於達成聯合國「公海條約」（The High Seas Treaty）協議，將全球百分之卅的海洋畫為保護區，期盼在 2030 年之前能強化海洋的永續力量。



大自然無法分解的煙頭，其實是塑膠，已造成海中生物及海鷗的誤食，進入我們的食物鏈，同時，也造成生物無法消化的慢性飢餓而死亡。根據 Ocean Conservancy 統計推估，全球淨灘行動中發現，海灘垃圾一年中清理的數量之中約有 13.7% 為煙頭。



緩和與調適

海藻森林的妙用

大海也遭受碳排放之苦！有學者專家發現，人類碳排累積於海洋中，大多位於透光層，更由於一噸海藻能封存一噸的二氧化碳，因而大力展開「海藻森林」計畫。

海藻森林除了具有高效封碳優點，更能促進海洋自然啟動生命力。伴隨海藻有許多浮游生物，隨後許多魚蝦類等小型生物也被吸引而至，於是小型的生態系逐漸形成。



海水汙染救星



海洋也受到農業肥料與殺蟲劑的氮汙染，海水含氮量已超過標準 50%。根據美國學者研究發現，貝類中的牡蠣能夠減少海洋多餘的氮高達 20%，尤其牡蠣一天可以過濾高達 110 至 190 公升的水量。一顆小小的牡蠣，卻能高效率地改善汙染。

關鍵數據

這是我們想像的海洋

— 富饒豐盛充滿生機



每分鐘漁獲 **176** 公噸

我們仰賴海洋的富饒！

全球一年自海洋漁撈超過 93 萬公噸。

可惜其中超過 35%，在送抵我們餐桌前，就已經丟棄與浪費掉了。





每分鐘流入海洋**19**公噸垃圾

根據不同的研究機構調查推估，當今每年流入，不論是故意或經由自然之力流入海洋的人造垃圾約為 1,100 萬公噸。不妙的是，流入數量會逐步增加，推估 20 年後可能達到目前的三倍。而這些垃圾，透過食物鏈，最終可能就被我們吃下，又回到我們身上。

6 月 8 日世界海洋日

— 珍愛這片無垠蔚藍

藉由世界海洋日，邀請大家關注海洋危機，並攜手保育、永續海洋！為了維護生物多樣性、防止海洋環境劣化、並永續海洋生態系統，有哪些焦點，我們可以優先投入行動呢？



攝影師：Kaique Rocha from pexels

減少

- 減少海洋污染、停用破壞海洋產品。
- 禁止過度漁撈，讓海洋休養生息。

增加

- 保護海洋、永續海岸生態。
- 保護至少 10% 的海岸與海洋區。

學習行動

- 學習海洋科學知識，以改善海洋健康。
- 以簡樸正確的消費，支持永續海洋。

更多訊息請參考聯合國世界海洋日官網。



The Earth is alive, and we must listen to its voice and heed its warnings. — Hopi

地球是有生命的，我們必須聆聽地球的聲音，留意來自他的警告。 — 霍皮族

霍皮人 (Hopi) 為美洲原住民，居住在美國的亞利桑那州，這句話呈現出他們的傳統與價值，對於大自然充滿了尊重與深深的敬意。

靈鷲山愛地球行動



靈鷲山
四十週年

生命和平

誠徵愛地球清道夫

愛地球，是溫柔的生活態度。

歡迎大家一起來當地球清道夫。

在新北市福隆。

每月 1 次，每次 1 小時。

在正能量的大自然環境中。

以具體行動恢復地球和海洋樣貌。

歡迎您的加入



地球清道夫報名



更多活動動態



護台灣
一起淨灘去



我來、我見、我行動



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

