

生命和平

9
/ 10
雙月訊

Life & Peace Newsletter Sep.– Oct. 2023 No.14

茹素降碳排 健康拿金牌





Photo by stokpic on Pixabay

運動時肌肉持續激烈運作，所需能量來自植物中的碳水化合物。美國職業衝浪運動員布蘭珂：「簡單、純淨的純素飲食可感覺自己更健康，尤其比賽期間……素食以各種形式出現在餐點中，……永遠都有比肉更好的替代方案。」



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

覺醒靈性 為地球生態用心

04 本期主題

日日食蔬果 天天降碳排

06 關鍵數據

雞肉還是鷹嘴豆？

08 靈性生態

傳遞守護地球訊息

10 生態療癒

平安聲林－台灣山菊

12 靈鷲山愛地球行動

響應 10 月 1 日世界蔬食日

參考資料：

封面說明及封底、Page 04-05

- 全球糧食危機進行式：十大受缺糧威脅的國家；發表日期：2023-04-14；作者：WFP；翻譯：陳明陸；校稿：孫天祥；TCCIP；上刊編號 20230414180245
- UN 警告飢餓海嘯來襲，衝擊 3.45 億人規模空前；時間：2022-09-17 09:01；RTI.Org；上刊編號 2144692
- 環境教育與永續發展；作者：蘇弘仁、楊樹森、游能悌、杜明進、黃輝源、劉志仁、余世章；出版社：華都文化；出版日期：2021/01/15
- 茹素運動員：頂尖選手、醫學專家實證，透過植物性飲食打造更健壯的身體；作者：羅伯特·契克、麥特·弗拉齊爾 Robert Cheeke, Matt Frazier；出版社：三采；出版日期：2022/11/04
- 意想不到！這些運動高手吃素 背後原因曝光；作者：曾博群；人間福報；2022.06.24；上刊編號 795616
- 16 vegan athletes you didn't know ate a plant-based diet, Author: Victoria Smith, Rachel Smith, 15th December 2021, veganfoodandliving.com
- Athletes who are vegan: Ranking the 15 most successful vegan athletes Babu Tendu, October 20, 2022 at 10:49 PM, sportsbrief.com

Page 06-07

- Newtalk 國際新聞 張維軒綜合報導，發布 2023.07.11 13:33，連吃素排行都「奪華」！台吃素人口比率「全球第三」最後一名竟是它 ...<https://newtalk.tw/news/view/2023-07-11/879144>
- SMOKEY ROAST CHILLI CHICKPEAS (OIL FREE) RECIPE, Bastian Durward, Nest and Glow

心之道 文 / 創辦人 心道法師



靈鷲山

靈鷲山四十週年

生命和平

覺醒靈性 為地球生態用心

— 靈鷲山 40 週年

編按：2023 年 6 月 25 日
這天，是靈鷲山開山 40 週年，
海內外各地信眾帶著祝福的心
情回到靈鷲山。同時間參加短
期出家的年輕佛子們，也在這
天殊勝日子，一起慶祝 40 週
年。此文為心道法師於此機緣
與大眾的談話。

攝影 / 李東陽





靈鷲山的成立就是要為社會做服務，我們一直以來想為這個世界做奉獻，尤其現在充滿危機的生態環境，在地球暖化開始後，全世界都受到這個危機的壓迫。

因此，如果我們要在地球上繼續生活下去，就必須要覺醒，了解我們與全世界的生態、物種都是生命共同體，了解一切的生命都是我們的靈性，也是我們的另一個化身，所以我們必須用這樣的心態來對待生態，在同一個生命共同體裡，我們會對彼此的生命愛護、珍

惜。

所以要重視生態，以我們的靈性、愛心去愛護生態，尊重物種的生存價值，如果沒有物種，人類也就沒有東西可以吃、沒有東西可以用，因此我們要尊重物種存在的價值；包容物種生存的空間，如果物種沒有了生存空間，人類也只有走向滅亡這條路，所有的生命都是相依共存、互濟共生的，這個原則我們必須要了解。

在世界宗教博物館還沒有成立之前，宗教之間的衝突非常緊迫，



宗博開館以後，宗教間的衝突問題也逐漸的減少，因為宗教之間有了法則、有了對談的機會、有了溝通的橋樑，有了共同的使命。所以彼此會相互尊重，彼此包容生存空間，也了解了要博愛一切的生命。

現在，我們共同目標就是博愛生命，我們對生態必須要重新理清，要用靈性的智慧去愛生態，因為這個地球是我們共同生存的家園，不要去破壞我們自己生存的空間。

所以我們現在所說的和平，就

是要從生態和平開始做起，觀照我們人類現在所製造的一切麻煩，要覺醒回到生態永續、人類永續，這樣的和平才是最重要的。希望大家能夠認識生態，能夠讓生態永續，讓我們人類不要去製造生態的滅絕、人類的滅絕，我們讓生態永續、人類永續。

此文轉載自心道網，上刊時間為 2023 年 06 月 30 日。

本期主題

日日食蔬果 天天降碳排



地球承受餵養 80 億人口的巨大壓力，然而全球農地 85%，卻種植畜牧業所需飼料。全球糧食供需壓力持續上升，若我們都選擇蔬食，除了能提升個人健康、減少碳足跡，更有利地球永續、改善氣候變遷的危機。

全球的農糧系統正面臨氣候變遷的威脅，影響農糧產量。糧價持續增加，衝擊家庭取得成本。世界糧食計劃署（World Food Programme）署長畢斯利（David Beasley）：「過去的飢餓浪潮已變成飢餓海嘯。」全球已有 45 國、超過 5000 萬人陷入嚴重的營養不良，全球正『敲響飢荒的大門』。」

其實，蔬果最具經濟的能量轉換率，若以「飼料轉換率」來說，商用白肉雞增加 1 公斤體重，需要

餵食 2 公斤飼料。若以溫室氣體排放觀點，蔬果排放量更是遠低於動物性食物！

許多研究指出蔬食益處，且已有不少運動員改採植物蛋白質飲食，發現體能更佳、表現更好，運動後恢復期更短，是各項運動賽事常勝軍，甚至自行車選手鮑許（Dotsie Bausch）成為拿到奧運金牌年紀最年長的選手。

全球近 3.5 億人處於糧食不足的慢性飢餓，若我們能一起行動、推廣，讓更多人選擇蔬食，不僅能提升健康狀態，還能間接幫助全球糧食系統更加健康和穩定。選擇綠色、可持續的飲食方式，以減少地球的負擔，這需要我們每個人的參與和努力。



關鍵數據

雞肉 還是 鷹嘴豆？ 或者無肉不歡？

100 克 雞胸肉

含 30 克蛋白質

80 毫克鈉

90 毫克膽固醇

0 克纖維

含賀爾蒙

含類固醇

含抗生素

100 克 鷹嘴豆

含 21 克蛋白質

20 毫克鈉

0 毫克膽固醇

17 克纖維

不含賀爾蒙

不含類固醇

不含抗生素



戒不掉肉的你，雖然也知道，攝取植物性蛋白質，比起動物性蛋白質，更少了膽固醇、賀爾蒙、類固醇、抗生素等威脅。但以植物性蛋白質為主要食物，你還是覺得口感不對，無法有滿足感？或許你可以透過「原子習慣」調整飲食習慣，從提高植物性蛋白質的比例，展開改變之道？

靈性生態

傳遞守護地球訊息

「我們所接受的教導提到，在地球上行走的人類，於誕生之初即已收到滋養生命所需的一切，並且教導我們要彼此相愛、高度敬重地球上的所有生命。我們也見證了我們與樹的生命共存、我們的幸福仰賴於植物生命的安康，而且我們是四足生物的近親。

以我們的觀點來說，靈性意識是最高形式的政治，而這是我們的生活方式，我們相信所有生物皆具靈性，靈性可以透過能量表達而顯化為物質。世上的所有事物都是「真實」的實質物，造物者是「真實」且物質化的現象場，而造物者透過顯化向我們展現實體。如此，靈性宇宙是以造物者對人類顯現，而此造物者並扶持生命。

我們相信人是「真實」而且是造物者的一部分，人的責任是與其他生物一起扶助其他生命，這是為什麼我們自稱『Onkwehón 真實的人』。」

—北美長屋族 Haudenosaunee



參考資料：

- Faith for Earth, A call for Action., 2020 United Nations Environment Programme, UNEP, The Parliament of the World's Religions, PoWR
- A Message of the Haudenosaunee to the World, A Basic Call to Consciousness, pp. 85-86., June 05. 2005., Akwesasne Notes (Editor), Chief Orens Lyons (Preface), John Mohawk (Introduction), Jos Barreiro (Afterword)

平安聲林

— 台灣山菊



台灣山菊的頭狀花序

圖 / Image by Yu An, Chiang, from Wikimedia, under CC BY-SA 4.0



靈鷲山無生道場一隅，瞭望無際的太平洋。

攝影 / 李東陽

編按

近年來，自然生態療癒已成顯學！越來越多人重視人與大自然的關係，願意從日常生活中，走進森林、海洋。透過與大自然的對話，嘗試舒緩身心壓力，期盼再次看見內心的美好，更從與大自然互動過程，展開清理已經塵埃滿布的內在自我，再次學習關愛並照顧自己的內在小孩。

心道法師持續推動「靈性即生態」理念，因此透過《平安聲林》我們邀請您，一起聆賞位於福隆靈鷲山無生道場的自然生態，感受大自然的無私力量，讓靈性的花，開在你我的平安森林，充滿愛與美好。



歡迎收聽《平安聲林》

台灣山菊是標準的菊花，外圍由為吸引昆蟲蒞臨的單性舌狀小花構成，內圈則是具有雄蕊、雌蕊的筒狀小花，這樣由多數小花所組成的花，稱為頭狀花序，也是菊科植物的共同特徵。

秋冬時節，台灣山菊的果實便會成熟。而位於福隆的靈鷲山佛教教團總本山上，在「羅漢步道」的兩旁可以發現它們的蹤跡。

台灣山菊不開花的時候，常常會讓人誤以為是有名的藥用植物一八角蓮，究竟要如何分辨？是甚麼原因讓菊科植物的分布特別廣？邀您一起走入平安聲林，認識台灣山菊。



食蔬療癒地球 就是療癒自己

參考資料：

- Reasons why fruits & vegetables are essential to our health & wellbeing!, The Food and Agriculture Organization (FAO), United Nation
- World Vegetarian Day Organization

大家改吃蔬食，
一起前進奧運
拿金牌！

不是要多吃肉，
才能保持體能嗎？

不是吃肉肉
才能長肉肉，
才能更健壯嗎？

你們忘了，
吃蔬食得金牌的選手
非常多？



響應 10 月 1 日世界蔬食日

在 10 月，歡迎大家一起以蔬果食材為核心，以攝取植物性蛋白質為優先。多食蔬果，除了能提升免疫及腸道健康，還能維護心理與生理健康，更能幫助孩童健康成長與發育！



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



前加州州長阿諾史瓦辛格：

「畜牧養殖所耗費的溫室氣體占了全球的28%，肉類飲食會引發環境的問題，要求人們完全吃素即使是很大的挑戰，但並不表示不應該這樣作，一週有一到二次的素食也是很好的，我們可以透過漸進的方式來保護地球，為解救正在發生的氣候危機，大家一定要加入吃素的行動。」