

# 生命和平

心道

11  
雙月訊  
12

Life & Peace Newsletter Nov.-Dec. 2023 No.15

適應未來地球





氣候變遷造成世界各大洲不同的衝擊，極端氣候出現將越來越頻繁，影響威力越來越強，致使不同國家面臨不同難題。而逐漸變化的氣候系統，具有改變我們世界的力量，衝擊食物、飲水以及公共衛生系統與健康。



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

捍衛自由與人權

### 04 本期主題

適應「未來地球」

### 06 關鍵數據

荷蘭《還地於河》

### 07 另類觀點

高密度都市－環保的未來

### 8 靈性生態

《地球生病了》

### 10 生態療癒

平安聲林－細葉饅頭果

### 12 靈鷲山愛地球行動

看見綠樹 強化心靈力量

參考資料：

封面說明及封底

● Climate Action, European Commission

Page 08-09

● 演講 Dr. Lovelock, Planet Earth - The Revenge of Gaia, 2010年6月20日

● 《地球：從美麗到滄桑 Life of Earth: Portrait of a Beautiful, Middle-Aged, Stressed-Out World》作者：史坦利·萊斯 Stanley A. Rice, 出版社：商周出版，出版日期：2011/10/09

● 面對蓋亞：新氣候體制八講，作者：布魯諾·拉圖，出版社：群學，出版日期：2019/07/26

Page 12-13

● Promoting health and wellbeing through urban forests - Introducing the 3-30-300 rule, IUCN Urban Alliance

● 聯合國 IPCC 氣候變遷研究報告, Feb. 2022

● TCIPP 氣候變遷新聞

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

心之道 文 / 創辦人 心道法師

# 捍衛自由與人權



靈鷲山四十週年  
生命和平

編按：心道法師受邀參與 2023 年第九屆世界宗教議會，這場宗教盛會從 8 月 14 日至 18 日，匯聚全球各地重要宗教界人士，於美國伊利諾州芝加哥城展開跨宗教交流與對談，聚焦主題「捍衛自由與人權」。由於心道法師無法親自出席盛會，因此預錄此開幕致詞，並祝福地球平安，期盼生態與人類永續。

各位尊敬的宗教領袖，各位宗教界的好朋友，大家吉祥平安！

今天我們的題目是「捍衛自由與人權」，我們必須從人類永續發展來看待這個議題，才有意義。現在地球和人類已經面臨生死存亡的關鍵時刻，氣候暖化讓南北極冰山融化，海水即將淹沒陸地，加拿大森林大火一燒數月，大片森林資源燃燒殆盡，各地水、旱災不斷，暴雨、颶風災難頻傳，戰爭武器和核子試爆，更加速烘烤地球，讓地球成為一個大暖爐。春夏秋冬四季消失，植物種子無法生長，糧食危機已經到來，這些都是眼前的事情，

我們怎麼還不想辦法，改變這一切。雖然現在全球政商、科技業各領域，都已經展開行動，聯合國、COP 也積極討論尋找辦法，包括人工智慧的高度發展，我呼籲這些都要以靈性為基礎，固守好道德倫理，不要破壞生態。技術和政策只能治標，唯有人心的覺醒與改變，才是治本的方法。

要覺醒和改變什麼呢？要認知靈性既是生態，生態是靈性，靈性跟生態是合一的，這是平等關係，也是夥伴關係，而不是掠奪關係。尊重物種存在的價值，包容彼此生存的空間，分享共同的成果，這就

是多元共生、相依共存、互濟共生的道理，是生命共同的根源，是形成生態的 DNA。萬物在靈性中，彼此串連成生命共同體，成為夥伴關係的生態。從靈性中覺醒，在生活中做出改變，人心共同的覺醒，是人類生存的最後機會。

地球只有一個，繼續破壞生態的結果，就是大家一起滅亡。所以，我再次誠摯邀請大家，要靈性覺醒、跨界合作，從宗教界開始，共同推動靈性覺醒，讓破壞者反省改正，大家通力合作找出復原生態和解決生態危機的辦法。同時也要終結戰爭，以及銷毀核子武器，這

樣才能消弭地球和人類的生存危機，還給大家一個乾淨、和平、永續的生活環境，這才是真正的自由和人權。

我在緬甸籌備生命和平大學，將靈性觀與生態保護整合成一套實踐系統，培育各領域的人才，在共同理念下化成行動，來解決問題。最後，願靈性覺醒帶來改變的力量，讓生態和諧美好，世界和平無諍，生態永續人類才能夠永續。

阿彌陀佛！

# 適應「未來地球」

準備好了嗎？我們居住的城市、建築物足以面對未來可能的地球環境了嗎？

氣候衝擊持續發生！熱浪襲捲全球，乾旱、野火、暴風雨，還有洪水、風暴，甚至如美國夏威夷茂宜島（Maui）野火災難。將於今年年底招開的COP28，首次聚焦討論世界各國落實《巴黎協定》的進度與成果！

面對未來地球可能環境，除了提升適應未來的靈活力、增加面對不同天災的承受力，也要永續基礎建設與調適措施之規劃，以上這三點也依賴於預先規劃，而現在就必須採取行動。面對 2023 年破高溫紀錄的夏季，世界經濟論壇提出解決方案供全球採納，如城市綠廊道、陰影納入都市規劃等，並建議於城市中設置涼爽區，高溫熱浪襲擊時，可供民眾避災，這也展現氣候正義、扶助弱勢的一環。

當基礎設施能夠改採低碳、減輕環境負擔，以自然為師，而非競爭或改造的態度，才是調適型建設之道。心道法師常提及，我們要以萬物為本，而非以人為本，我們與生態是多元共生、相依共存的夥伴關係，我們要以「尊重物種存在的價值，包容彼此生存的空間，分享共同的成果」，來應對未來可能的環境變化，並讓人與大自然和諧共好，促成地球永續。

# 荷蘭《還地於河》

疏導洪水，而非對抗。

2000 年啟動，2015 年完成。

荷蘭把開發多年，霸佔的河流區，透過數種措施，如堤壩遷移、降低洪氾區水位、降低防波堤的高度，並清理河道障礙，提升河水流速，如此增加水流的空間，把空間還給自然。從防堵對抗河水，轉為尊重疏導大自然的力量。



## 為了地球與人類， 高密度都市是更環保的未來？

根據美國的調查研究發現，紐約市人口稠密，成為相對環保的生活方式。

家庭碳排放總量，主要來自汽機車、電力與冷氣及大眾運輸。因此，人口稠密的城市，開車需求較低，住宅更容易保暖與降溫，相對郊區或鄉村地區的住宅，能有效降低日常生活碳排，消耗較少能源。

Page 6-7 參考資料：

- 還地於河，2000 年—2015 年，Wikioedia, Room for the River (Netherlands), Ruimte voor de Rivier website Rijkswaterstaat.
- 城市的勝利：都市如何推動國家經濟，讓生活更富足、快樂、環保？（最爭議的 21 世紀都市規畫經典），作者：愛德華·格雷瑟，時報出版，2019.05.07

當今氣候變遷，  
與 5,500 萬年前相似：  
大量二氧化碳、  
均溫升高 8 度。



# 地球生病了

洛夫洛克說：「我認為大多數人都撐不過去，  
但是人類不至於滅絕，一個炙熱的地球無法  
支撐超過 5 億人的生存。」

以「蓋婭假說」聞名的英國環境科學家洛夫洛克（James Lovelock）曾對於氣候變遷表達看法。

## 地球已歷經 7 次氣候變遷

他認為地球是活的。地球環境是個複雜而平衡的有機體系統，生物在地球上擴張、成就、發明、學習的結果，生物生命共同塑造出世界。整體生態具有自我調節系統，當穩定運作，生物界才能持續繁衍。一旦地球溫度升高，將不再適合人類生存。目前的氣候變遷，與 5,500 萬年前很類似，「蓋婭」釋放大量二氧化碳、均溫升高 8 度，並經過 20 萬年才恢復至最適合孕育生命的狀況。

## 90% 人難以倖存

拉夫洛克認為地球目前處於「生病狀態」，更將進行巨大的自我調節，不再適合文明發展。不過他認為人類不會滅絕。過去地球最少歷經 7 次大規模的氣候變遷，都有少部份人類存活下來，如同 5,500 萬年前人類躲到極地區域求生、延續生命，待大氣均溫降低後，再逐漸遷徙至赤道地區生活。

---

註：洛夫洛克（James Lovelock）英國環境科學家，於 2022 年 7 月 27 日去世，享嵩壽 103 歲。

生態療癒

# 平安聲林

— 細葉饅頭果 *Glochidion rubrum*

台灣有 9 種饅頭果屬植物，最常見的就是細葉饅頭果，從低海拔 50 公尺處至中海拔地區 1800 公尺，於森林邊緣向陽的環境都有機會和它相遇。「多羅觀音道場 - 觀音步道」遮蔽性不高又經年受強風吹襲，細葉饅頭果還是能悠然生存，每年 5 月至 9 月會開出小小的黃色花朵，到了 10 月至翌年 1 月果實形狀可愛如小南瓜般的果實陸續出現，並露出橘紅色種子。有機會到訪福隆靈鷲山，記得去尋覓它的蹤跡喔！



作者 Copyright © 2019 by P. Pelser & J.F. Barcelona



以「靈性即生態」理念，透過《平安聲林》邀請您，一起聆賞自然生態，感受大自然的療癒力。

歡迎收聽《平安聲林》



*Glochidion rubrum* Blume 細葉饅頭果

1. 花枝 2. 果枝 3. 雌花 4. 雌花縱剖面 5. 雌蕊 6. 子房橫剖面 7. 花序 8. 雌花  
9. 雄蕊 10. 蒴果 11. 種子

圖 / 作者：金門植物誌。KIN-01-331。典藏者：金門國家公園管理處。數位物件典藏者：臺灣生命大百科。創用 CC 姓名標示 - 非商業性 4.0 國際



# 種一顆樹

## 就是替地球撐把傘

# 看見綠樹 強化心靈力量



關於城市綠化，最新的研究發現，居家附近若有可見的綠色植物，能強化心靈力量，有益心理健康。丹麥的菲特列斯堡市 Frederiksberg 制定綠樹政策，要求每個公民從房屋或公寓看出窗外，至少須能看到一棵樹。

在城市增加綠色空間、綠廊帶、改善人行環境，有助於緩解情緒、紓解心靈，並能促進社會平等，促進社區和諧，提高社會效益，更是達成 2030 年聯合國永續發展目標的重要行動之一。

### 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



適應未來氣候變化的環境，是為了保護我們以及下一代的生活與文化、農工商、基礎設施，更為了保護自然生態系統。面對未來可能的自然生態與氣候天災，我們都需採取調適行動，越早準備安全係數將越高。例如，災害的早期預警系統，可以拯救無數生命和財產，這安全效益遠高於初期投入成本所能計算的。