

環保月報

2022 年 02 月號

環保月報

—2022 年 02 月

上人開示

證嚴上人開示：「佛法很深奧，不管是生命學，天地萬物都是很深入在教育著我們，所以很期待我們人人要有這分好奇，先去把它深入看看。所以，才會去體會到是帶業來或者是受業來，受跟帶來的。

……(詳閱請點)



環保新知

- COP26 關鍵氣候承諾 推動全球 9%更靠近 1.5°C 減碳路徑
- 吃全素較健康？雙胞胎一人吃素一人雜食 實驗結果出爐
- 海岸生物隨塑膠垃圾漂流外海 學者憂「新遠洋群落」成生態陷阱



草根菩提

「市場擺攤為生的黃雅慧，一星期一至六日跑不同市場，做生意賺錢外，常與客人互動來募心募款，期能接引一些會員大德來做環保.....(詳閱請點)

心合無爭 共善修福

2021-01-12 | 慈濟基金會



證嚴上人開示：「佛法很深奧，不管是生命學，天地萬物都是很深入在教育著我們，所以很期待我們人人要有這分好奇，先去把它深入看看。所以，才會去體會到是帶業來或者是受業來，受跟帶來的。不過，我們已經感受了，現在再去投入，去深入地研究，這也很好；或者是我們已經了解了，來就已經了解了，這就是信、願。信、願，差不多因緣會合就是不怕辛苦，知道很辛苦，但不怕辛苦，願意投入，這叫做信、願。」

【證嚴上人 1 月 11 日上午臺中溫馨座談開示】

「感恩所有的榮董菩薩，一直、一直都在支持著慈濟，從五十多年前，哪怕是從五毛錢開始，一路走過來，從慈善而醫療、教育、人文，總是沒有間斷，一點一滴會合在一個大缸裡，整缸都是我們的水，不只是一點一滴，總是大家會合起來，我們可以為人間、社會做很多事情。」

證嚴上人 1 月 11 日上午在臺中靜思堂與榮董進行溫馨座談，言及佛教千經萬論都離不開慈、悲、喜、捨，所以心要往善道走，回歸清淨本性；並以「信、願、行」期勉人人從自身做起，好好修行，為社會的和順、平安而付出。

富裕社會有暗角　自愛愛人得均安

「社會有什麼大風小事，更需要、需要人人人力、物力共同來發心立願。平常平平安安，但是貧窮苦難在社會是難免會有，任何一個富有國家都同樣有苦難人，所以平常的慈善工作，我們總是日日不斷、時時不停，這都是要靠著點點滴滴小錢行大善，很多慈濟人這樣一路走過來.....」

目前最引人關注的社會大事莫過於新型冠狀病毒的疫情，近日又爆增確診病例，開始令人心惶恐，值此之際，上人念茲在茲，不忘對弟子們耳提面命。

「昨天（1/10）要離開彰化，我就突然間想到了，我有一件很重要的事還沒有跟大家說，從樓上一直下來，沿路一直跟大家說，大家要來送師父離開彰化，我就想到了，從電梯下來，踏出來了。我就說，我有一句話還沒說，大家聽好，邊走邊念，在兩邊站的人我都一直交代他們，說：『大家要自我防範，未來的這一波不要疏忽掉，要靠人人自我的謹慎。』邊走邊念，一直跟大家叮嚀交代，這就是很重要的一件事。」

上人叮嚀，雖然我們都平安，但因為大家都會有「我平安，沒事情」而鬆懈了戒心，這是人人普遍的心態，不可不慎。

「我們天天在生活中，都要有謹慎的觀念，這不分有錢、沒錢，這是一股叫做『病氣』。天地之間有天氣、地氣，人間有病氣，所以，一 旦病氣發生起來，怕的是會感染，因為若能知道說聽它的名字，就能夠了解說這是一股的氣，我們人人都在一個空氣中，所以要人人自我謹慎。」

慈悲利他本自性 明因識果信願行

面對疫情，上人期勉人人都應該共善造福。約莫兩、三年前，美國約翰霍普金斯大學教授施益民曾分享他研究腦神經科學的新發現——在人類的大腦裡，有一個區域稱為「利他區」 ，與佛教的慈悲是相同的概念。

「聽他這麼說，我就趕快問他說：『你是不是研究佛學？』他說：『不是。』他們的教育，生命的教育，裡面就會談到了慈悲利他，那一種的研究，因為這樣他才走入佛法，不是入佛法，不是學佛才去入大學，是入大學得到了這樣的教學，所以他要更深入生命、生命學，他才投入佛法。」

上人接著說：「總是，佛法很深奧，不管是生命學，天地萬物都是很深入在教育著我們，所以很期待我們人人要有這分好奇，先去把它深入看看。所以，才會去體會到是帶業來或者是受業來，受跟帶來的。不過，我們已經感受了，現在再去投入，去深入地研究，這也很好；或者是我們已經了解了，來就已經了解了，這就是信、願。信、願，差不多因緣會合就是不怕辛苦，知道很辛苦，但不怕辛苦，願意投入，這叫做信、願。」

信、願、行是佛法修行的要則，人來到這個世間，知道人生是苦，從苦中不斷薰陶、感受，就能體會到生命的本質就是苦。具足信、願、行，當因緣會合，就不怕辛苦而願意投入。

「本來自然的法則，那種天氣、地理、生理跟心理，如何去會合起來，是苦？是樂？悲歡離合，是什麼樣的業？是歡喜的業？是悲苦的業？這悲歡離合，都是我們帶來的感受，從感受中去體會。」

知而不行難窺妙 心向善道歸真如

上人進一步闡釋：「很多事情都是由不得自己而來，來了，他感受了，

他甘願，甘願他就會感恩，感恩有這樣的苦，那就是證，見證，體會到來了就知道說來是苦，但是我沒有去體會，沒有感受，就像知道一杯水倒來，說是熱的，心已經知道了熱，但熱是燙人的熱？還是剛好溫和的熱？手若沒有靠近，那個熱度高低沒有辦法去體會，只知道熱是一個名詞。」

同樣的道理，雖然知道佛法這條路是人生正確的方向，但是自己若一直在原地踏步，總是不跨出第一步，這條路還是走不出去。

「我們沒有辦法體會，就像是那杯水，我們聽熱、知道，不敢碰它，不敢靠近，不敢去摸那真實的熱、高溫到什麼程度？我們不很了解、與那條路我們不敢跨步出去，那就是真正的心地風光，還是很難體會。」

上人期勉，人人要真正地再進一步去探討，佛教千經萬論都離不開慈、悲、喜、捨，不論是佛教、道教都一樣，都是認同人性本善。心往善道走，就是正確的善，就是回歸清淨無染的如來本性。

「人生有了心，一定有人犯規，或者是有人做錯，是故意要去做錯？或者是什麼樣的原因，讓他得來了一項不明之冤，到底是什麼事情？這個解不開就要去找律師，所以這叫做無明。那要如何才能夠讓人人滿意，沒有那種互相的爭端？」

一念三千源自心 人我共善創祥和

起心而動念，上人再言，難道人與人之間非爭不可，無法和平相處嗎？

上人強調，若好好修行，其實人類之間應該可以相處得很和氣、很和平。我們的心本來也是期待和平，人人本具善良是正常的，人人的愛心才是我們應該都要有的。

「從（臺灣）光復以來到現在，社會和平，事業、營利、工業等等都是節節高升，讓我們很平安，所以我們的社會很繁榮。感恩，時時我都要說感恩大家造福，叫做福氣；這國與國之間，國家都能和平，我們的社會就祥和。」

上人指出，從自身修養做起，人人有修養，這個社會就會和順、平安，影響至全國，外敵就無法入侵，因為人與人之間合心團結，這樣國家就會很安全，所以我們要共同來維持社會的平安。

「慈濟總是要做到如何讓社會可以平安。」上人提及過去很多人都說慈濟只救濟國外，其實慈濟就是要安定臺灣；「國外有災難，我們臺灣有辦法去幫助他們，這叫做有福，福有餘來去幫助別人，造福回來臺灣。在那裡付出去救人，其實是造福在臺灣。」

語末，上人期許：「信、願、行，大家信，願力願意付出，身體力行，為社會人間造福，這樣保護臺灣，需要大家用愛來付出。感恩各位榮董菩薩們愛的護持，感恩！」

回目錄

環保新知

*COP26 關鍵氣候承諾 推動全球 9%更靠近 1.5°C 減碳路徑

2021 年 11 月 17 日

環境資訊中心綜合外電；吳郁娟翻譯；許芷榕審校

國際氣候研究權威機構氣候行動追踪 (Climate Action Tracker, CAT) 發布一份報告，彙整了格拉斯哥氣候大會進行以來的四項減排承諾，包含甲烷、燃煤、交通以及毀林，發現這些倡議讓我們距離「限制全球升溫 1.5°C 內」的路徑接近了 9%，此外每年約可減少 22 億噸二氧化碳排放量，相當於德國、日本和英國這三國的碳排總量。但是承諾不等於行動，目前地球均溫仍在持續攀升。



氣候行動追踪 (Climate Action Tracker, CAT) 指出，減排承諾讓我們離抑制全球升溫 1.5°C 內的路徑接近了 9%。照片來源：綠色和平 / Emily Macinnes

氣候行動追踪的合作夥伴新氣候研究所 (NewClimate Institute) 的代表

Niklas Höhne 表示，目前倡議的減碳幅度仍不足，但若有更多國家加入，減碳力道有望加碼。

氣候大會上也通過許多較為溫和的減碳承諾，但有四項承諾是影響力較大且更具企圖心的，分別展現在毀林、甲烷、燃煤和交通四個議題上：

格拉斯哥領袖森林與土地利用宣言

在氣候峰會第一天各國簽署「格拉斯哥領袖森林與土地利用宣言」(Glasgow Leaders' Declaration on Forest and Land Use)，截至 12 日為止已有 141 個國家加入，目標 2030 年前保護並加速恢復森林和其他陸域生態系統。若能兌現該宣言的承諾，將會是 COP26 最大成果之一。

CAT 估計，該倡議可以每年減少高達 11 億噸的二氧化碳排放量，若其他的國家也加入簽署，減排力道可以翻一到兩倍。然而，有關人士對該聲明的可信度存在嚴重懷疑。 印尼已經發出改變心意的信號，巴西則仍持續濫伐而不是加強保護森林。

全球甲烷承諾

同樣也發生氣候大會第一天，包含美國和歐盟在內共有 108 個國家簽署「全球甲烷承諾」(Global Methane Pledge)，目標要在 2020 年到 2030 年之間減少 30%人為製造的甲烷排放。全球對於甲烷氣體仍然需要高度的控制，尤其是畜牧業與城市廢棄物掩埋場。

CAT 指出，該承諾可能減少每年 8 億噸的碳排放量，且預期會有更多國家加入。但此項統計不含中國自行提出的甲烷減量計畫。

全球煤炭轉型乾淨能源聲明

「全球煤炭轉型乾淨能源聲明」（Global Coal to Clean Power Transition Statement）已有 46 個國家加入，目的在逐步減少燃煤發電。該聲明的四項條款包含：擴大部署乾淨能源發電、逐步淘汰燃煤發電、停止新建燃煤電廠，以及確保公正轉型等，簽署國可決定全部簽署，或只簽署部分條款。例如印尼並未簽署第 3 條的「停止任何燃煤電廠興建計畫」承諾。

根據 CAT，針對能源轉型的行動每年大約可減少 2 億噸碳排，即使這離 1.5°C 的溫度控制仍有一段距離。但若石油輸出國組織等相關國家，或燃煤大國可以加入簽署，那麼減碳力度將增加到十倍。

加速轉型 100%零排放汽貨車聲明

根據 CAT 分析，22 個國家已簽署「加速轉型 100%零排放汽貨車聲明」（Declaration on Accelerating the Transition to 100% Zero Emission Cars and Vans），預計 2035 年前主要汽車市場達到 100%汽貨車達到淨零排放，2040 年擴展到其他區域。

可惜的是，多數汽車製造商龍頭的國家，例如德國、日本、美國、中國和法國都未加入。此聲明預計每年約減少 1 億噸的碳排。若上述國家加入，減排量將增加到七倍或更多。

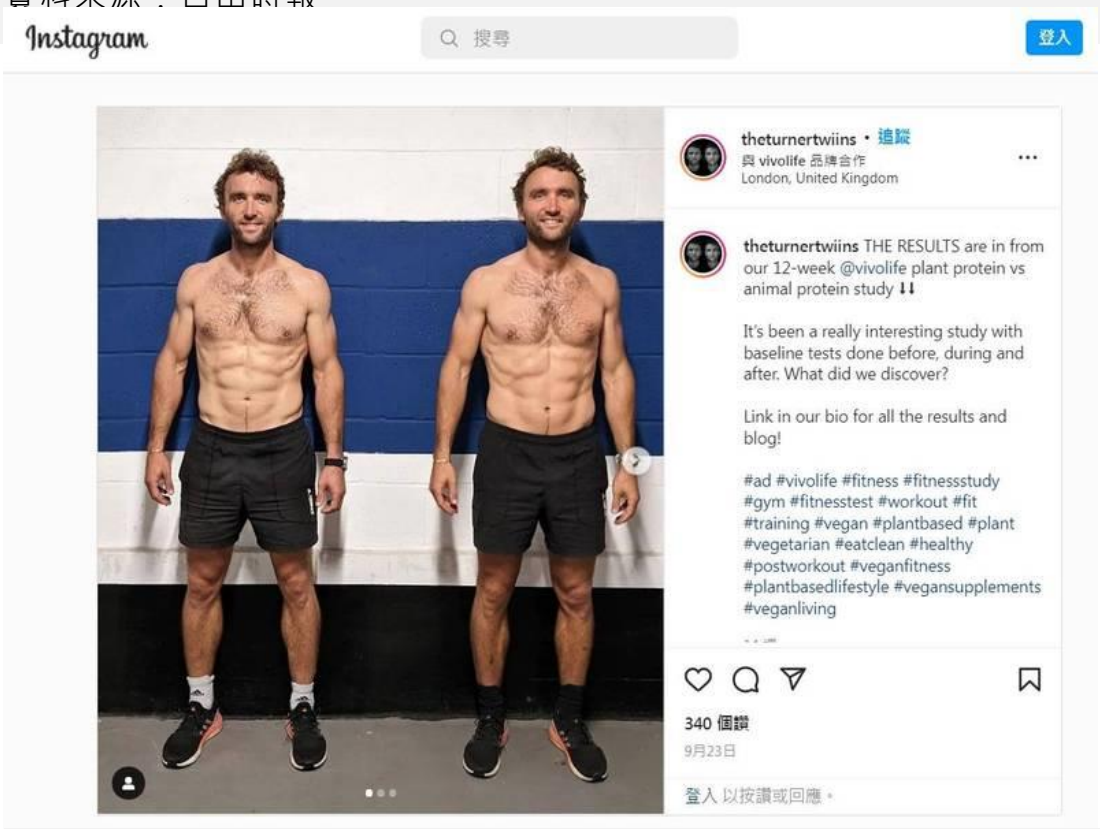
COP26 關鍵氣候承諾 推動全球 9%更靠近 1.5°C 減碳路徑

https://e-info.org.tw/node/232766

回目錄

*吃全素較健康？雙胞胎一人吃素一人雜食 實驗結果出爐

資料來源：自由時報



雙胞胎一人吃素一人雜食，12 週人體實驗數據出爐。（圖擷取自 Instagram：@theturnertwiins）

2021/12/31 05:56

首次上稿 12-30 23:14

更新時間 12-31 05:56

〔即時新聞 / 綜合報導〕英國有一對雙胞胎雨果(Hugo Turner)和羅斯(Ross Turner) 與倫敦國王學院合作進行了一項長達 12 週的實驗，比較「全素食」

和「雜食」何者對人體來說「最健康的」，研究結果日前也揭曉。

綜合外電報導，雨果在實驗中只能攝取全素（不含乳製品），而羅斯則可以吃肉類。期間，為了控制實驗精準，雙胞胎都會攝取一樣多的熱量，且進行一樣強度的健身訓練。

吃全素的雨果表示，他發覺自己在實驗期間「感到很有精神」，「在最初兩個禮拜，我對乳製品和起司感到渴望，但我只能吃水果和堅果等替代品。我攝取了很多健康食物，意味著我的血糖在白天一直都是充足的狀態，我感到更有精神。」

令一方面，吃雜食的羅斯表示，他在健身時的表現更「起伏不定」，「有時我覺得很有精神，有時我感到巨大的疲倦感。」

實驗結束後，吃全素的雨果，體重掉 2 公斤，體脂率從 13%下降到 12%，幾乎所有減輕的重量都是脂肪，但膽固醇指數卻呈現「過低」的情況；而攝取雜食的羅斯，體重上升了 4.5 公斤，體脂率也從 13%上升到 15%，膽固醇則保持不變。

吃全素較健康？雙胞胎一人吃素一人雜食 實驗結果出爐

https://news.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/3785492

。

＊ 海岸生物隨塑膠垃圾漂流外海 學者憂「新遠洋群落」成生態陷阱

2021 年 12 月 21 日

環境資訊中心綜合外電；姜唯 編譯；林大利 審校

城根據一份發表在同儕審查期刊《自然通訊》（Nature Communications）上的新研究，大量海洋塑膠垃圾已成為海岸生物的人工棲息地，甚至得以隨洋流播遷海外。



研究發現，大量海洋塑膠垃圾已成為海岸生物的人工棲息地，並隨洋流漂流到任何地方。照片來源：Ocean Voyages Institute 2020 Gyre Expedition

在塑膠垃圾上茁壯 海岸生物發展出「新遠洋群落」

研究作者們觀察漂浮的寶特瓶、舊牙刷和糾結的漁網，發現海岸生物可能正在演變，更能適應塑膠上的生活。

十年前，海洋研究人員認為，海岸生物只適合在隱蔽性高的海岸線生活，無法穿越開闊的大片海洋。然而，日本 2011 年的海嘯將大約 300 種亞洲海岸生物，隨耐用且能漂浮的塑膠垃圾送到北美海岸，推翻了這個說法。

現在，研究人員用一個新術語「新遠洋群落」（neopelagic communities）描述海葵、陽遂足、蝦、藤壺等此類生物，牠們在龐大的太平洋垃圾帶的塑膠垃圾上茁壯成長，並隨洋流漂流到任何地方沖上岸。

研究作者之一、史密森尼環境研究中心（Smithsonian Environmental

Research Center)的研究助理海拉姆(Linsey Haram)在一份新聞稿中表示，海洋塑膠「……為海岸物種的生物地理學創造了更多可能，大大超出了我們過去所想像。」

生物在塑膠上建立族群，聽起來像是海洋生物打敗人類的勵志故事。但事實並非如此，加拿大卑詩大學（University of British Columbia）海洋生態毒理學和保育專家阿拉瓦（Juan José Alava）博士說。



塑膠碎片與棲息其上的藤壺。照片來源：SERC Marine Invasions Lab

「新遠洋群落是一個生態陷阱」

外來物種進入脆弱的棲息地可能會變得具有破壞力，「新遠洋群落是一個生態陷阱」，阿拉瓦說。因為海洋中塑膠的絕對密度（研究人員預計到 2040 年海洋中將有 6 億公噸垃圾）導致永久性漂浮結構的產生，這些結構外覆蓋著較小的物種，吸引了食物鏈上層的生物，如魚、海龜和哺乳動物。當這些生物進入垃圾帶尋找庇護所和食物時，很可能會攝食塑膠或被塑膠纏住而死亡。

「例如幼小的鯨魚好奇心很強，但這種好奇心可能導致牠們被塑膠纏住而死，」阿拉瓦說。

雖然科學家們發現某些類型的細菌能夠分解塑膠中的碳氫化合物，進而分解塑膠垃圾，但這些新遠洋群落中的濾食性無脊椎動物不太可能有這類作用。

「COP26 後發表的 2021 年聯合國報告清楚地說明，塑膠污染規模迅速擴大，正在使世界上所有海洋身處於險境。」阿拉瓦說。

海岸生物隨塑膠垃圾漂流外海 學者憂「新遠洋群落」成生態陷阱

https://e-info.org.tw/node/233052

草根菩提

【草根菩提】20211213-菜市場是道場-黃雅慧



「市場擺攤為生的黃雅慧，一星期一至六日跑不同市場，做生意賺錢外，常與客人互動來募心募款，期能接引一些會員大德來做環保；並從付出中學習「見苦知福」，更體會 心靈富有，唯有「有捨才有得」。

對雅慧而言，市場即是人間菩薩招生道場，在市場擺攤時，逢人就問他們有沒有收看大愛臺，「一百塊錢可以救人喔！」市場人來人往，有人看到慈濟功德款收據都會好奇問「這是什麼？」，因此每個市場都認識到好多位好朋友與會員。

好勝心很強的雅慧，知道布施不只捐錢，也不一定要有錢，但一定要有心，各種付出都是一種願力，雖然沒有太多錢可以布施，卻可以身體力行的做善事。於是，從親身投入環保與訪視中，體會慈善的意義，即使再忙也善用時間付出

與人結緣，身累但心中充滿喜悅，也深感上人所說「捨得」真的很重要。

雅慧如一般主婦一樣要「顧尪、顧子、顧一口鼎」(臺語)，還要照顧臥床的婆婆，即使再忙碌，先做好本分事，珍惜與家人的相處，並以身教言行，讓孩子耳濡目染，常懷感恩心，懂得「施比受更有福」的道理。

善用時間將行善、行孝並行的她，利用家中空地成立一個環保點，讓鄉親鄰里共同來護持慈濟一起做善事。環保對她而言，做環保讓她體會惜福的觀念，且做環保讓她身心舒暢。

黃雅慧如何利用時間將行善與行孝並行呢？請收看

【草根菩提】20211213-菜市場是道場-黃雅慧

https://www.youtube.com/watch?v=7Sd9YfvHuio

回目錄