

環保一百零八——您也可以讓地球更美好

第一屆噶舉寺院中心與團體環境保護會議的決議內容，2009年3月21日~25日，於印度瓦拉那西創古智慧金剛學院。

詳情請洽：greenkagy@gmail.com

環境保護首要的十件事 ...

1. **發心與祈願**：在我們為眾生所發的祈願當中，也應當包括賜於我們生命與生存條件的地球。我們可以這麼發願：祈願一個更加和諧的地球；不但人們能夠認識到自身如何地對地球造成了傷害，更能進一步地改變自身的行為來停止這樣的傷害。
2. **閱讀與討論**：透過閱讀與討論，發展出對環境問題的瞭解，以及環境問題對自身與周遭社區親友的影響。
3. **吃素**：吃素不僅可以修習對眾生的慈悲心，更是能夠減少資源的消耗。生產一公斤的牛肉必須耗費十萬公升的水，而生產一公斤的麥子只需七百五十公升的水。
4. **生活簡單**：持受戒律，儘可能生活地簡單，無需不必要的身外之物。
5. **教育人們關於環保的價值**：隨時可能地教導人們關於人類與大自然之間和諧共處的故事與法教。
6. **不亂丟垃圾**：將您的垃圾收拾好，棄置在適當的地方。
7. **少用紙張**：大量的樹木受到砍伐就只是為了紙張的製造。列印文件時選擇雙面列印，這樣一個微小的選擇卻是會有廣大的影響。
8. **少用塑膠袋**：我們使用塑膠袋的時間可能只有幾個小時，甚至只有幾分鐘；但是，掩埋在地底下的塑膠袋卻需要五百年才能完全分解。
9. **選用健康環保的供品**：購買獻供的供品時，多選擇水果而非甜點，多選擇全株的植物而非被切斷的花枝。
10. **隨手關電源**：隨手關掉無人使用的電燈與電器用品。

您的寺院在團體中可以帶領的活動...

森林保育

11. 當新的僧人加入僧團的同時，請他/她親手種下一棵樹苗，並持續地照顧此樹苗直至成樹，使得對樹苗的培植也成為他/她為眾生服務的承諾之一。
12. 需要使用木料做為建材的寺院，應當種下其木材用量至少兩倍的樹木。
13. 鼓勵那些懸掛大量祈願旗幡的人，使用繩線來串連多個旗幡，避免使用一個竹枝懸掛一面旗幡的方式。
14. 在院地上規劃出一個可以令人更親近大自然的神聖空間。例如在泉水源地的四週掛上經咒的旗幡、或是種植樹叢；也可以將這個空間設立在有著美麗景緻的野外，鼓勵僧團使用這個空間做為禪修的場地。
15. 在土石嚴重流失的土地上植樹：在土石崩流的斜坡地上種植樹木。
16. 與當地的林業局或是環保組織合作，以選擇適合培植的樹種：選擇當地原生的樹種來種植。如此，可以增加樹苗的存活率。
17. 找到植樹的地點後，將樹苗穿插地種植在已長成與半長成的樹木中間。如此可以提供更適於居住的生態環境，有利於野生物種的興盛。
18. 保護植樹地點免於牲口的侵入，在幾年之內儘量避免對其資源如飼料、稻桿、藥材等的汲取。
19. 長期觀測植樹地點的成長情況，並嘗試種植不同樹種的組合。森林的保育並不止於樹苗的種植，而是長期的培植與照顧直至樹苗成長為大樹。
20. 善用神聖的慶典機會來舉辦環保的活動(如植樹)。當寺院經常這麼做時，佛法的修持與環保的關連將會在大眾心中留下更清晰的印象。
21. 鼓勵社區的森林管理。若是在寺院附近的公共土地上出現林木受到破壞的現象，寺院應與當地的社區以及民間機構合作，共同來維護管理讓人人都能受益的公共森林。
22. 勇于檢舉非法伐木與非法交易。森林是社區的共同財產，而不是砍伐者的財產。
23. 儘量使用再生紙。寺院應當使用再生紙來印製經常使用的法本與書籍。
24. 使用生物燃氣以取代木材燃料。那些住在仍然倚賴木材為主要燃料地區的人們，應當考慮使用生物燃氣。簡單的生物燃氣裝置也能夠對治人類與動物糞便的處理問題。

保護野生動物

- 25.瞭解您生活環境當中的野生動物。將它們納入您的祈願與佛法修持所要利益的對象之一。
- 26.教育當地的社區團體應尊重所有的生命。
- 27.若是居住在濃密的森林區中，您應當保護其中的野生動物。
- 28.若是所居住的社區中有人獵捕或非法交易瀕臨絕種的動物，您應當勸戒他們停止捕殺動物的行為。部分動物因為人類的行為而瀕臨絕種，我們有職責保護它們。
- 29.拒買瀕臨絕種動物的皮毛、象牙、與其相關產品。經由購買這些產品，您即是在促使某些物種的絕滅。
- 30.您若能影響當地居民放棄穿戴老虎、豹、與水獺等的毛皮，請盡力而為。目前印度老虎的數量已經底于一千五百頭。很快地它們將會蕩然無存。
- 31.使用動物性的傳統藥材前，請考慮再三。雖然我們是素食者，但是卻往往在服用動物性產品的傳統藥材。更糟糕的是，許多藥材是取材於瀕臨絕種的動物。因此，在服用它們前，請再三考慮是否可以採用其他的選擇。
- 32.拒買珊瑚與其相關產品。珊瑚是一種能提供魚蟹等生物在海中棲息的有機體。由於全球暖化的影響，珊瑚的生存已受到重大的威脅。假使珊瑚果真消失，大量多元的海中生物將會一併消失。

保育河川、湖泊、與濕地

- 33.勿在河川中傾倒垃圾！謹記河川綿延千里之遙，這可能是沿著河道的百萬居民們唯一的飲用水源。
- 34.在水源地的四週劃分出界限，嚴禁在此範圍內傾倒垃圾。
- 35.防止牛隻與其他牲口靠近水源地。牲口的排泄物往往造成水中細菌的繁殖，最終導致透過水源傳染如瘟疫、霍亂等疾病。
- 36.在河川與湖泊的沿岸種植林木，即保護水源地也能提昇水的品質。由於存在過多來自化肥與農藥中的硝酸鹽，河川與湖泊中往往覆蓋有一層綠色的藻類植物。在河川與湖泊的周緣種植原生的蘆葦與植物得以保護水源。
- 37.若是寺院的土地用于農耕，應鼓勵避免化肥與農藥的有機農耕。許多的農藥與肥料受雨水的沖刷而流入水域當中。故應當提倡以糞肥與堆肥來取代化肥。

38.保護附近的濕地免于農耕的入侵。世界上半數以上的濕地業已消失，它們被人們轉變為農地。檢驗濕地是否健康的一種方法則是統計有多少種不同的鳥類在當中棲息。

39.重建濕地。濕地是大自然的濾水器，它們可以將污水自然地濾淨。如果您居住的附近曾經是沼澤濕地，允許部分河水導流過這些地方，並在其上種植當地原生的植物。

40.建築連接道路時，勿將它橫跨於河川之上。道路廢塵最終都會進到河水當中，染濁河水不利魚類的生存。

寺院中的節約用水

41.刷牙時，記得關上水龍頭。這樣每天最多可以節省十公升的水。

42.在抽水馬桶的水箱中，放置一載滿水的瓶子。這樣在使用馬桶時可以自動省水。

43.修理會滴水的水龍頭，替換損壞或會漏水的水管。

44.以桶子盛水來洗澡比淋浴能省下大量的水。相同地，以桶子盛水來洗衣服比用續流的水來洗衣服更省水。

45.飲用濾水器過濾的水，而非瓶裝水。開會時，可以準備盛有過濾水的水壺以取代塑膠的瓶裝水。

46.安裝一個以太陽能啟動的濾水器，這樣將可以連續地提供飲用水。

47.水壺只裝入所需的水量。這樣也可以節能。

48.缺水的地區應盛接雨水。在屋頂上將水桶連接上落水管以承接部分的雨水。這些雨水可以用來灌溉花園；若是經過適當的設計與過濾處理，它也能夠成為飲用水。

49.缺水的地區應在清晨或是晚間灌溉花園。這樣可以讓多數的水被植物吸收，而不是被正午的盛熱蒸發為水氣。

50.回收寺院中所有供壇中的供水。寺院可以回收供杯中的水，將之用於灌溉花園植物，而節約下大量的用水。

採用節能設計

51.在天冷地區，新的建築物應設計為面朝南方。如此僧人經常使用的屋子即使是在冬日的傍晚，也仍然會享有最多的光線與太陽的烘暖。同時也應設計大型的窗戶以優化光線與日暖。

- 52.在天熱地區，於建築物的四週製造蔭涼處以消暑。在建築物的南面植樹以為蔭庇；但樹叢與建築物之間應該留有數米的距離，以防止樹根損害到建築物的結構。
- 53.在天熱地區，於建築物最熱的一面架設棚架來種植爬藤類植物(如九重葛)；棚架離牆的距離至少15公分。這樣可以在陽光與建築物的牆壁之間創造出一層冷空氣。
- 54.綠化屋頂。在屋頂的水泥地上鋪上一層有皺褶的錫片，使得泥土不會直接接觸到地面。若是錫片與地面保持一個角度，那麼下雨天的雨水就能順勢流入屋頂的排水管。在這個錫片上，您可以建立一個花園。由於花園內的植物能將陽光吸收，所以這個綠化的屋頂能夠保持建築物的陰涼。
- 55.使用淺色的屋頂。在陽光的直射下，黑色或暗色屋頂的溫度比淺色或白色的屋頂高上攝氏40度。
- 56.設計面朝東方的教室與工作室，這樣能夠多利用到清晨的陽光。
- 57.綠化新建築物的四週。在建築物的南面種植落葉性喬木(夏天有葉、冬天葉落的植物)，以達冬暖夏涼之效。
- 58.儘量使用自然光。將牆壁漆成淺色，這樣房間會更為明亮。白天時，將窗簾打開，讓新鮮的空氣與陽光進來。
- 59.沿著寺院的領地、建築物之間、與通道的土地上植樹。這些樊籬樹可以阻擋來往道路的飛沙走石進入到建築物裡面。
- 60.在通往寺院的路上植滿行道樹以淨化空氣、醞釀寧靜的氣氛。
- 61.建立自己的菜園。從健康與環保的角度來說，多吃綠葉蔬菜極為重要。自己種菜也可以讓寺院中的沙彌與沙彌尼認識到人與自然界之間的依存關係。
- 62.種果樹。這對我們以及自然環境都有許多好處。栽種那些可在當地找得到、曾被我們祖先種植過的樹種。

節約能源並且過「碳中和」的生活(譯註一)

- 63.親自種下一棵樹。一棵樹的一生當中可以吸收一噸的二氧化碳，所產生的氧氣足以供一家四口。
- 64.種竹。比起其他的樹種，竹子能吸收更多的二氧化碳，也能製造更多的氧氣。
- 65.汽車共乘! 如果有不少人要去相近的地方，大家共乘一部車而不是分開乘幾部車。

66.使用節能電燈。使用低耗能的銀光燈泡；銀光燈泡的耗電量只有鎢絲燈泡的四分之一。如何能辨別一個燈泡是否是低效率的燈泡呢？將您的手靠近一個亮著的燈泡，若是您感覺到熱，那表示許多的能量被轉換成了熱而不是光，所以是低效率的燈泡。

67.佛殿中運用有效率的照明。通常上課時，佛殿中所有的燈光都被打亮。但是，這大部份的時候是沒有必要的；只要中間區域是很明亮即可。

68.立燈與天花板燈應放在房屋的角落。比起將它們放在中間或是靠著單片牆放，這樣放它們所發出的光可以得到更多的反射。

69.若是可能的話，在牆上的一個插座中，接上一個多個插頭的電源線；然後將各個電器插入這個電源線的插頭中，而不是將各個電器直接地插到牆上不同的插座中。使用一個插座比使用多個插座能節省大量電能。

70.使用可充電電池。電池內含有毒物質，從健康與環保的觀點而言，都應該使用可充電電池。

71.入睡前，將電腦關機。運作中的電腦比起重新開機要消耗更多的能源。

72.不用充電器與其他電器時，將插頭拔掉。即使沒有連接任何電器，充電器仍會繼續耗費能源。

73.將舊手機送人或回收。手機的零件中含有有毒物質。舊的手機最好是能找到新的用途，甚至是將它回收。

74.為寺院添購電腦時，優先考慮手提電腦。手提電腦的耗電量比桌上型電腦少百分之九十。

75.在頂樓的暗屋或在佛殿裡，架設日光導管。日光導管的形狀有如煙囪一般，管子的內層可以反射光線，而將戶外的光線導入室內陰暗的地區。

76.在陽光經年充足且均勻的地區使用太陽能。在西藏高地與喜馬拉雅山區，太陽能普遍地被用來燒水、照明、以及生熱。簡單的技術如太陽能水壺、或是太陽能面板使用很容易(確保太陽光射入的一個寬廣角度範圍內，光線均不受屏障且持續充足)。

77.試探風力能源的可能性。風力能源是一種無污染的環保能源。風力驅動轉軸上的扇片，帶動一個小型的渦輪而產生能源。風力能源可以被用于打水、磨米、或是發電。(使用風力能源必須有至少每秒鐘五米的風速。風力能源系統必須設置在山頂上，或是空曠持續有風的地方。)

順應氣候的變遷

78.瞭解氣候變遷如何影響您的環境。許多喜馬拉雅山區潛在有冰湖暴洪的危險。您必須調查清楚您的社區是否會受到威脅。調查的方法是聯繫當地的政府辦公室與民間組織。

79.瞭解災難應變的措施。若是您的社區有遭受山崩水災等災難之慮，寺院應當帶頭討論如何預備災難的發生。災難應變的措施應包括有人員的疏散與醫療等計劃。

80.自給自足。使用太陽與風力能源，盛接雨水來飲用，以及設立醫療系統等都是在自然災害發生時的重要措施。能夠自給自足代表著：您的社區在面對氣候變遷的影響時能有應變的韌性。

81.預備緊急醫療照顧的設備。您應當有一個在緊急時刻如何提供醫療照顧的計劃。目前許多的寺院與尼師院已有醫療照顧的服務，您可以協調當地的醫療組織與醫院如何做應變。

少用、重覆使用、回收轉用

82.將塑膠袋的使用降到最低。聯合國環境保護組織評估全球人口每秒鐘用掉16,000只塑膠袋!

83.大型活動中，採用自然材料如土製的杯碗與樹葉製成的碟盤。

84.勿使用以紙、塑膠、與保麗龍製成的杯盤。它們需經過上百年才能分解。

85.使用自己的購物袋。不要依賴商家所給予的塑膠袋或是紙袋。

86.回收絲質的哈達。與其販售全新的哈達，不如收取少量的金額提供信徒一條清潔的回收哈達獻給仁波切。蠶絲的製造涉及殺生，這樣做由佛法的觀點而言也是有益的。

87.為寺院的廚房設立一個堆肥的計劃。設置一個桶子或是劃分出一個區域，以舊的地毯或是塑膠布鋪蓋在上面用來保濕保熱；其中加入約等量的綠色如蔬菜以及褐色如紙張、樹枝等物品。每隔幾個禮拜攪拌堆肥一次，以確保食物獲得適當的分解，不致產生沼氣。堆肥可以施用在寺院的園圃裡來取代化肥，或是販賣給當地的農夫。

88.垃圾分類！最簡單的方式是以三個垃圾桶來取代一個垃圾桶，然後在桶上分別標示「紙類」、「塑膠與金屬類」與「廢棄物類」。這樣，大家也有一個機會來學習如何保存、回收或是販賣他們所丟棄的物品。

89.在寺院或是尼師院中設置一個堆肥與回收區。訓練所有的僧人將他們的廢棄物放置在此。

90.在寺院或是週邊的社區中，教導基本的衛生常識與廢棄物管理的知識。

91.成立一個社區清潔日，並邀請鄰近的居民來參加。這個活動可以在「世界地球日」或是「世界環保節時舉辦」。

92.若是您的寺院或是尼師院有多餘的法衣等物資，請與缺乏此物資的寺院分享。我們的傳承來自西藏，那裡的寺院物資缺乏並且生活條件嚴峻。與他們分享您的物資將會帶來好的緣份。

噶瑪噶舉全體可以投入的活動...

給予希望，尋求解答，營造和諧

93. 投資於教育與訓練年輕的下一代。年輕的下一代將會繼承我們所遺留下來的一切，而他們會要更長久地面對我們所做的後果。

94. 在您的學校中提供環保的課程。您可以邀請當地的環保組織或是環保專家來演講，或是帶領年輕的僧人參與實際的活動。

95. 在寺院或是尼師院中，使用英文版的「噶瑪噶舉佛教寺院中心與團體的環境保護準則」來教導英文。這樣可以啟發年輕僧侶的環保意識。

96. 在寺院內與寺院外，尋求能夠解決您所面對的環保問題之人士的協助。這包括了當地的民間組織，政府組織，媒體等等。

97. 勿浪費食物。廚師應當估計食物的需求量，並依照所需地來烹飪。相同地，個人也應評估自己的食量，而去領取恰當的食物。浪費食物不但違反戒律，也違反了環保原則。

98. 放生魚類或鳥類。這是有益的活動。但是，要確認您所放生的物種是當地而非外地的物種。

99. 結合全球的力量來解決氣候變遷問題。單單在過去的十年當中，西藏高地的溫度已昇高了攝氏一度。特別是在美國、中國、與印度，我們必須將燃煤電廠與石化燃油的使用降到最低。我們必須成為急欲帶來大規模改變的全球運動中的一份子。

100. 建立廢棄物回收的模範計劃。寺院可以率先使用由回收過的塑膠材料所製成的書包或購物袋等物品。透過這樣的模範計劃，或是在此所討論過的策略，您可以給社區帶來極為重大的改變。

法王強調的八項諭示：

1. 設立一個天然的曼達壇城。這個壇城應是寺院的土地上一個極為特殊的地方；認識到地球本身就是所呈獻的供品，所有大自然界中悅意的花草樹木與甘泉在此均能作為供獻。這麼做能夠與我們噶舉派的傳統相連貫，因為楚布寺一直以來被認為是天宮、甚至是勝樂金剛(Chakrasamvara)的壇城。若是寺院內沒有足夠大的土地進行這項計劃，那麼請考慮設立一個屋頂花園。
2. 寺院與尼師院應建立其自己的菜園。另一種做法是與當地的社區合作，在公共的土地上一起設立菜園。其結果應是一個健康又環保的生活形態。

3. 不要買過多的車輛。現在有年長的僧人坐擁車輛的這麼一個風氣，其實這是不必要的。謹記車輛排放的二氧化碳會嚴重地促進溫室效應，會對環境造成巨大的傷害。因此，買車前你應考慮再三。
4. 減少塑膠材料的使用。無論是瓶裝水或是塑膠材料包裝的點心水果，總之，盡力選擇購買毋需過多包裝的物品。
5. 勿浪費廚餘或是餐廳中的食物。
6. 吃素者應該慎選市面上所販售的不同種類的雞蛋，如受精過的蛋、未受精過的蛋、與放山雞產的雞蛋等等。雖然我們並不食用它們的肉，但是許多的產卵雞卻是被關在狹小的籠牢中，遭受到殘酷的待遇。
7. 寺院與尼師院應盡最大的力量使用太陽能與風力能源，以降低對那些有害環境的能源之依賴。在喜馬拉雅地區，有各種安裝太陽能與風力能源的選擇。請仔細地研究評估各項技術的可行性。
8. 明顯地，森林對地球上所有生命都極為重要。所有聚集在此參加這個環保會議的人，你們已經承諾每一個人在今年內種下25棵樹。但是，請勿將你們的能力局限於此，請不斷地繼續保護森林、重建森林。

譯註一。「碳中和」(CarbonNeutral)意指一種環保生活形態，以達到所消滅的二氧化碳的數量(例如透過植樹)等同於所製造出的二氧化碳的數量，亦即達到總二氧化碳淨值不變的、中和的目的。