

和平曙光

有機純素
化解全球危機



清海無上師

這個美麗星球的誕生，來自所有居民的善報。
至若被新造的惡業所覆蓋，地球和地球居民都將滅亡。

請種下善因：發揮愛心

採純素食

力行環保

---清海無上師

前 言



近年來，清海無上師在視訊會議、接受媒體訪問以及與弟子聚會的時候，不斷談論地球的氣候危機，而且語氣越來越懇急，她說：「地球現在就像一棟失火的房子，如果大家不同心協力滅火，我們就沒有家了。」她同時也提供世人一個提昇性靈且簡單易行的解決之道——吃素救地球。

隨著暖化危機不斷升級，自然災害已奪走成千上萬人的生命，使數百萬人流離失所，全球財務損失已達數百億美元。海平面上升已經淹沒許多島嶼，威脅到若干島國的生存。此外，失序的降雨模式和日益嚴重的乾旱影響了許多地區，讓糧食和用水短缺的問題進一步惡化。氣候專家警告，極端的天氣將更為頻繁，全球暖化甚至很可能一發不可收拾。

在本書中，清海無上師深入闡述造成全球暖化的幾大主因，她把重點放在問題的根源所在——畜牧養殖業。

事實上，清海無上師二十多年來不斷強調的這個觀點，在許多最新科學研究中都獲得印證和支持。

養殖動物作為食物，不僅浪費大量珍貴的淨水、土地和能源，所產生的溫室氣體更佔了全球總排放量的 51%，著實驚人。畜牧養殖業也是大氣中甲烷的最大來源——這種溫室氣體的暖化威力比二氧化碳強得多，不過它在大氣中的滯留期比較短。

因此，清海無上師強調，最合乎邏輯的應對方法，就是停止生產肉食，開始吃素，也就是採行植物性飲食，才能夠使地球立刻降溫，修復畜牧養殖對環境造成的損害，同時還能節省減緩氣候變遷所需的龐大經費，預估可省下數兆美元之多。

改變飲食即可遏止地球暖化，而且這對地球和社會都不具任何負面影響。相較之下，從工業和交通運輸上著手減少碳排，則會威脅民生經濟。此外，綠能科技的研發，大都得耗時多年。然而，將每一餐飯改為純素飲食，

以減少甲烷排放，則能有立竿見影之效。因此，要解決氣候危機，最簡單、快速且代價最小的方法，就是改採純素生活。而且，因為所剩時間無幾，這是我們能拯救地球的唯一方法了！

許多氣候專家、環保人士與政府官員已經開始提倡這個方法，以期能讓地球免遭氣候變遷衝擊。他們的意見彙整於聯合國 2010 年 6 月發表的一份報告，齊聲敦促世人改採無肉、無奶的飲食。這些專業人士呼應清海無上師懇切的請求：所有當權的決策者都應該踏出勇敢的一步，立法來推動這種轉變。

人類的碳足跡引發了氣候危機，但或許更嚴重的，是人類每年在養殖場屠殺數百千億無辜動物所留下的血腥足跡。無上師警告，人類這種道德罪行已蔓延全球，我們的暴行會以天災的形式回到我們身上。「種瓜得瓜，種豆得豆」，這是世界各大宗教經典共通的教誨。

人類確實正面臨命運的轉捩點。我們只有這麼一次機會拯救地球，時間就是現在。只要採取慈悲護生的植物性飲食，我們就能把籠罩不去的陰霾一掃而空。而且這小小的一步，將會把人類提昇到一個更高的意識層次。地球就能恢復和諧，邁入充滿和平、美麗與愛的黃金時代。正如清海無上師所承諾的，我們將享有人間天堂的境界。

讓我們一起把握良機，從今天開始改變，共同作出正確選擇，提昇這個星球和人類文明！

編輯組謹識

編按：本書內容節錄自清海無上師在國際視訊會議、與弟子聚會以及接受媒體訪問的談話，出處請參考文後第 157 頁「清海無上師演講目錄」

清海無上師身為一位藝術創作者及靈性導師，喜愛一切能傳達內在靈性之美的表達方式，所以她用「悠樂」來稱呼越南，用「福爾摩沙」來稱呼台灣。「悠樂」是越南的古稱，代表「悠居樂業」，很快樂的意思；而「福爾摩沙」（意指美好）更能完全反映出這個寶島及其人民之美。師父覺得用這樣的名稱可以帶給當地及其居民更多靈性的提昇及福報。

清海無上師簡傳



清海無上師是世界知名的慈善家、環保人士、作家、藝術家、設計師、音樂家、導演暨靈性導師。她對人類的關愛超越種族與國界的藩籬。無上師也是環保先鋒，自 1980 年代初期，她就已開始提倡環保、保護生物多樣性、植樹造林以及永續生活。最重要的是，她一直倡導有機純素飲食——目前這已被證實是解決氣候危機最快速、最有效的方法。

無上師秉持堅定不移的決心，投注大量寶貴時間與資源，竭力喚醒世人認清氣候變遷帶來的災難性衝擊，並指出純素飲食是最佳解決之道。在 2006 至 2008 年間，為了提高全球暖化意識，無上師發起兩大宣傳運動——「您也可以選擇這樣的生活」和「SOS」。她也啟發非政府組織「清海無上師世界會」開創國際化的「愛家」餐館，成效斐然，成為全球成長最快速的純素餐飲店。此外，無上師也發行新聞雜誌、撰寫書籍，並製作了 2005 年首映的素食紀錄片《真正的英雄》，且於 2010 年執導電視連續劇《皇帝與百官》。2007 年，她成立全球衛星電視頻道——無上師電視台，此電視頻道全天候 24 小時播出，除了報導氣候變遷和純素飲食等綜合新聞，還製播許多提昇人類意識的多元節目。另外，從 2007 年至今，清海無上師參與了 15 個國家地區所舉辦的 29 場氣候變遷研討會，與環保專家、政府官員、各界貴賓和大眾分享精闢見解，這些會議都透過衛星電視或廣播電臺在全球同步轉播。

這種種努力已有令人振奮的成果。無上師提出的口號：「吃素、環保，來救地球」已傳遍世界各地，激勵所有人擁抱健康、永續的純素生活方式，進而提昇到和平、和諧的更高境界。

清海無上師透過其仁慈的典範，提醒我們要稟持善良本性，愛心對待上帝所有造物。她也分享自己靈修所得的真知灼見，指出世人飽受苦難、社會不和諧以及環境惡化的根源，全都來自我們殘暴對待其他眾生和無辜的動物朋友。為了替弱小的眾生發聲，清海無上師愛心撰寫《今生有你——我的狗寶貝》、《真愛奇遇——我的鳥羽兄弟》和《高貴的野生》，這三本著作先後榮登亞馬遜全球暢銷排行榜榜首，且被譯成多種語言出版。這幾本寶貴的著作，揭露我們珍貴的動物芳鄰心中真正的思想和情感，刻畫出他們神聖的本質和無條件的愛。

清海無上師生於悠樂中部，後留學歐洲，並在紅十字會工作。看到世界每個角落都充滿著苦難，她開始渴望找到解救苦難的良方，並以此作為生命的首要目標。隨後，清海無上師到喜馬拉雅山修行求道，最終獲得了內在

光音法門的神聖傳承，也就是她後來所稱的「觀音法門」。經過一段時間的精進修持，她獲得了大開悟。離開喜馬拉雅山後，應眾生所請，清海無上師開始傳授「觀音法門」，引導修習者尋找內在偉大的神聖本性。不久，清海無上師開始應邀至各國巡迴演講，足跡遍及美洲、歐洲、亞洲、澳洲、非洲。清海無上師的慈悲愛心，也反映在對弱勢者的真切關懷。藉由藝術創作的銷售所得，她在全球進行賑災等慈善工作，安慰那些需要幫助的上帝子女。

雖然清海無上師在進行人道慈善工作時，從不企盼別人的表揚肯定，但世界各國的政府和組織還是頒發給她很多獎項，其中包括：「世界和平獎」、「世界精神領袖獎」、「世界公民人道獎」、「服務大眾傑出人士」、「2006年顧氏和平獎」、「洛杉磯音樂週榮譽狀」、2006年第二十七屆「泰利獎」的最高榮譽「銀像獎」、前美國總統喬治·布希所頒發的「積極生活總統獎」，以及美國總統歐巴馬所頒發的「2010年志願服務總統獎」。

此外，美國夏威夷和伊利諾州政府也分別把10月25日和2月22日定為「清海日」。在伊利諾州的頒獎典禮上，美國總統柯林頓、布希和雷根均來電致賀。

為了讚揚道德高尚的人士，並鼓勵大眾效法他們的高貴典範，清海無上師創立了全球優秀領導獎等一系列獎項，以表彰人類或動物出眾的英勇行動、慈悲大愛、英明領導或聰明才智。

清海無上師就是這樣無我地奉獻生命，為我們珍愛的地球及同住於此的寶貴眾生開創美好的未來。一如歷史上所有的偉人，清海無上師也有她的夢想，她說：「我有一個夢想，我夢想全世界和平，我夢想世界不再有殺戮，所有小孩可以過著和諧安樂的生活。我夢想所有國家之間可以握手言和、互相保護與幫助。我夢想這個美麗的星球不會被摧毀。經過幾千幾百萬億年的時光，她才變得如此美麗、令人讚嘆。我夢想她會在和平、美麗與愛中延續下去。」

我真希望能擁抱世界上的領袖和所有人民：

「醒來吧！快點醒來。醒來吧！

我的摯愛，醒來吧！我的朋友，請救救自己！」

清海無上師致世界各國領袖的請願函



我十分感謝所有英勇的領導者挺身而出，為每一個人而大聲疾呼。即使大眾不感激他們的好意，上天也會記錄下來，他們以後會得到莫大的獎賞。當然，掌權者的角色並不容易！

領導者必須兼備勇氣、慈悲與高貴的品質，這些是領導者應具備的特質。當然，這並不容易，所以領導者很少。一個國家只有一位國王、一位皇后，幾位公主、王子，一位總統、一位總理。相較於大眾來說，領導者很少。但是，勇敢、有正義感又有智慧的領導者就更是稀有。

對於智勇雙全的領導者，我們要奉上全心全意的支持和敬仰。我們祈求上天賜予他們更多力量、更多智慧來完成高貴的任務。正如我曾經說過的，領導者很少，智勇雙全的領導者更為稀有。作為一位領導者，必須了解什麼對人民有益，什麼有害。她/他必須鼓勵並協助人民去做有益的事情，同時遏阻人民做有害的事情以保護他們。這就是「領導」的真義。

推行純素生活方式以造福人民

最好的政府應該推行嘉惠國民乃至全人類的政策。為求效率，各國政府必須明白現在真的是非常時期，因此必須採取非常措施。

我敦請所有領導人和政府盡快推廣純素生活方式、捨棄動物產品，而且一定要快，才有機會拯救地球。我們的時間不多了。這甚至已經不是政治問題了，而是決定我們自己和子孫後代存亡的大事。如果各國政府都鼓勵人民採行健康、無動物成分的飲食，地球很快就會獲救。

這不僅是利益地球的行動，同時也會為國民經濟注入生機。目前糧食短缺，因此政府可以資助有機純素的耕作，改進各種環保措施，這樣會大有幫助。政府必須把拯救地球和補助有機農耕當作首要之務。

我要再次籲請所有領導人，請把您對所有國民，特別是對孩子的愛放在首要位置，勇於接受這項必須完成的任務，運用國民託付於您的強大權力來拯救地球。

如今畜牧養殖業對全球暖化的影響，幾乎和能源業一樣多，甚至猶有過之。據我所知，它至少造成 80% 的全球暖化。肉品生產每天都在損耗貴國人民的水資源，危害他們的健康，逼迫他們去爭戰，而且每天都在滋生新型的致命疾病。

它在屠殺您的國民，只有您能制止它。

民眾需要您勇敢的茹素典範，因為他們真的仰賴自己的政府和領導人。如果您能制定政令並宣導純素有機農耕，將會幫助人民順利轉向亟需的純素生活方式。

您的同胞必將感激您，讚揚您，愛戴您，支持您。他們甚至會世代永遠銘記您的崇高貢獻，感謝您拯救了世界、人民乃至其子子孫孫。天堂也會大大嘉獎您。

請帶領大家改持純素飲食。請宣揚寬恕與和平之道，然後其他諸如貧窮、戰爭，甚至是經濟危機和瘟疫等所有問題都會平息下來。

在此，本人對各國領袖目前在這方面所付出的努力表示衷心的感謝。

必須全民共同解決危機

但若各位允許我直言，我們目前的作為和規畫並不足夠，也不夠快。我期望各位拿出勇氣和信心，一定會做得更多、更快。

對於全球的機構和團體，包括了解社會運動的媒體，我感謝您們努力宣揚、鼓勵大家改採這令人振奮、更人道善良且更時尚的純素生活方式。

對於所有個人，我感謝各位盡一己之力拯救我們的地球，但請各位要及時行動，因為我們需要做的還有很多，而剩下的時間很少。

我們必須繼續敦促我們的領導人、同胞和鄰人改吃純素，來拯救他們自身、家人、子孫和動物，以及他們生命中所珍惜的一切。

我們只有朝著正確的方向走才能脫離險境。我們的房子著火了，而水管就在眼前，只要抬起它，使用它——就是這麼簡單，只需要持純素。不過，務請馬上行動，我們的時日已屈指可數。

我想對所有人說：上天非常疼愛你們！所以，地球比過去更有希望存活下去。我們要覺醒，才能實現慈悲純素的新地球，讓天堂無盡的愛力、仁慈與福佑充盈其間。

我祈求各位能繼續邁向這個觸手可及的和平境地。非常感謝各位，謝謝大家！

為了地球生命的存活延續，清海無上師多年持續閉關，進入甚深禪定之中。2012年12月，她以無比喜悅之情向世人分享了來自天堂的鼓舞人心的消息：地球已經獲救了，而且將延續數百年之久。

“我們已經拯救了地球。或者說，
這星球在很長很長很長時間裡都會免於毀滅。

現在我們所有人都應該更努力往內，
更專注於尋找內在的神聖本性。”

~清海無上師 於2012年12月22日

A Note on the Second Edition

From Crisis to Peace - The Organic Vegan Way is the Answer, was first published in 2010. Inspired by the book and by Supreme Master Ching Hai's other endeavors, government officials, religious leaders and the media are increasingly advocating the vegan lifestyle as a way to reduce climate change and enhance human health. As announced by Supreme Master Ching Hai in March 2012 after months of intensive meditation, these constructive efforts have changed our planetary destiny, and allowed the existence of Earth's civilization to be extended for at least another half century. After making her announcement, Supreme Master Ching Hai wrote an open letter to individuals and groups around the world, expressing her gratitude for their invaluable work. In this updated edition of *From Crisis to Peace*, we present the letter (originally in English) on the following page.

Letter Of Appreciation

Most Excellent and Honorable government leaders; Holy, Eminent and Reverend leaders of the world's esteemed religions; distinguished members of the media; and noble members of the public:

With heartfelt gratitude, we are excited to share the good news that the continuation of our precious planet has been extended for another half century and counting.

We extend our sincere thanks for all of your noble endeavors. Such combined efforts have led to the further safeguarding of the Earth and her inhabitants.

These wise and considerate actions include participation in campaigns and protective laws encouraging adoption of healthier living, greater peace, unity and civil rights, animal welfare, humanitarian works, social programs and environmental conservation.

Even though I have not met you personally, I feel like we are working as a team to secure and foster the harmonious existence among all life on our magnificent planet.

We look forward to continuing these noble efforts together, more now than ever before to further ensure a peaceful, more advanced, and abundant world for all beings.

Respectfully yours,
Supreme Master Ching Hai

1. 純素飲食拯救地球

目前情況非常危急，
我們必須先遏止全球暖化，
才能存活下來。
因此，採行純素飲食
是唯一能夠立即全面解決地球上的環境、
生存、健康、經濟等所有問題的方法。

我相信地球正處在積極改變的轉捩點，這個正面的轉變會造福所有地球居民，包括動物、樹木和植物在內。如果我們藉這個機會，同心合作，改掉各種壞習慣，例如吃肉、吸毒、吸菸、飲酒等等（就像很多國家的人民已經捨棄吸菸的習慣），我們很快就能一同見證地球上最偉大、最神奇的轉變。

地球告急



時間緊迫

「時間不多了，決定的時刻已經來臨。我深信你們會作出明智的抉擇。關於如何解決全球暖化的問題，科學家已經說得非常清楚。」¹

——潘基文 (Ban Ki-moon)

「我們面臨的，是非常緊急的全球氣候危機。」

——高爾 (Al Gore)

世界各地的科學家擔心，一旦超過臨界點，氣候變遷不僅會加速，更會演變成無法逆轉的大浩劫。目前許多跡象都顯示，這個危險時刻已越來越近。例如在某些地方，像是極區的湖泊，已出現甲烷氣泡往上冒的現象，這些甲烷本來是被封存在永凍層底下的。

沒人知道這些封存的甲烷何時會大量外洩，使氣溫陡然升高，造成暖化情況失控，引發無法收拾的大浩劫。

氣候變遷正造成毀滅性的破壞，諸如：能反射日照的北極海冰在近期內的夏季將全部消融；海平面上升已經淹沒一些島國，並持續威脅著眾多島嶼；過量的二氧化碳促使海水酸化，造成全無生命跡象的死亡海域；各地發生致命野火的頻率增加；全球野生動物的滅絕，較正常速度快了百倍；破壞力強大的風暴越來越多；病媒蚊隨著暖化擴散至更多地區；世界各地的冰河正在消失中；數以萬計的湖泊和河流乾涸或全然消失，沙漠化區域因而不斷擴增。

環境驟變將造成 20 億人面臨缺水的窘況，還會使 2,000 萬人成為氣候難民，得不到任何庇護，而陷入絕望的深淵。

這些苦難幾乎都可歸咎於人類的暴行，而頭號暴行就是吃肉。

此外，畜牧養殖業也是世界各地水土流失的一大主因。在全球暖化造成水資源日益短缺之際，畜牧養殖業還在全力加速土地沙漠化、破壞生物多樣性、浪費及污染水資源。畜牧養殖業也大肆耗費化石燃料及穀物糧食。簡單來說，與營養量相當的一份純素食品比較，為了生產一份牛肉，我們得白白浪費多達 12 倍的穀物、至少 10 倍的水以及 8 倍的化石燃料能源。



全球危機的主因：畜牧養殖業

為了避免氣候浩劫惡化到無可挽回的地步，唯一的方法就是對其元凶——肉品業採取行動。目前所有的數據和證據，讓我們確切直言：**畜牧養殖業是溫室氣體的最大來源。**

聯合國於 2006 年發表的報告指出，畜牧養殖業的溫室氣體排放量，比全球所有交通工具，包括飛機、火車、汽車、機車的總排放量還多。³最新的估計指出，50% 以上的全球暖化是由畜牧養殖業造成的。

³

「我們的分析顯示，畜牧養殖業和它的副產品每年至少排放 325.64 億噸二氧化碳，佔全球溫室氣體排放量的 51%。」⁴

——看守世界研究中心 (Worldwatch Institute)



甲烷比二氧化碳更具威力

畜牧養殖業是人為排放甲烷的主要來源，而甲烷的增溫效應是二氧化碳的 **72 倍**。不過，甲烷在大氣中的滯留期較短，會比二氧化碳更快從大氣中消失。大氣中的甲烷在十年內便會煙消雲散，二氧化碳卻可能滯留長達百年以上。因此要讓地球降溫，最快的方法，就是禁止養殖動物來大幅削減甲烷排放。

沒錯，我們必須對付最主要的排放源。

畜牧養殖業是把我們推向萬劫不復之地的罪魁禍首，因此，我祈求所有明智的領袖能遏止致命的畜牧養殖業。否則，我們打造低碳經濟的努力，可能都會被抵消掉，甚至根本沒有實施的機會。

如果還不停止食用、生產肉品和其他動物製品，

我們就會毀掉整個世界。

飲食選擇攸關存亡



我們正在吞噬地球

如果不禁止或限制吃肉，整個地球都會滅亡。這關係到所有人的生死存亡，已經不是個人抉擇的問題。而人類還在吃肉，吃掉整個星球，吃掉 90% 的糧食產量，卻讓其他人忍饑挨餓。⁵ 吃肉不是必要的選擇。

即使不提當前的地球危機，吃肉的人實際上正吞噬著整個地球，吃掉這麼多的糧食，導致飢荒、戰爭不斷。因此，吃肉從來就不是正確的選擇。

「除非我們改變在食物上的選擇，否則其他努力都將徒勞無功。因為摧毀森林的是肉食，汙染水源的是肉食，製造疾病的，還是肉食——是肉食讓我們把大筆大筆的錢花在看病上。所以想要拯救地球，茹素無疑是第一要務。」⁶

除非我們改變生活方式，地球暖化的種種情況只會越演越烈，不會停止。解決地球暖化的方法很簡單，那就是停止吃肉—這是最好的解決之道。我們必須這樣做，因為地球已危在旦夕。停止生產肉品，能快速減少溫室氣體排放，遏止大環境所遭受的嚴重破壞（如氣候變遷、土地與水資源濫用和汙染等），避免物種的滅絕及人類健康遭受威脅。

停止吃肉不僅能遏止 50% 的地球暖化——甚至更多，這只是非常保守的估計—還有許多重要的好處，包括解決缺水、飢荒危機、土壤貧瘠化及汙染等問題。

比起純素飲食，一餐肉食耗用的土地多達前者的 17 倍，使用的水則多達 14 倍，所需能源也要多 10 倍。⁷ 目前我們生產的穀物足夠餵飽世界所有人口，還綽綽有餘。然而卻有 10 億人正在挨餓，每年有 600 萬名孩童餓死，也就是每隔 5 秒就有一名孩童死於飢餓。另一方面，有將近 10 億人卻因為吃太多，或攝取過多肉食而罹患肥胖症及相關疾病。我們本來有足夠的糧食餵飽所有人，甚至還有剩餘，足夠餵飽兩倍的世界人口。⁸

有這麼多現實的理由支持我們吃素，甚至還沒提到不殺生會長養我們的慈悲天性。這點當然也很重要，不過只要人們開始吃純素，自然而然也會愛護眾生。

聯合國敦促全球改採無肉、無奶的飲食習慣：

「隨著人口增長，動物產品消費量也隨之上升，畜牧養殖業造成的衝擊勢必大幅升高。要快速降低這些衝擊，唯一的方法就是全球大幅減少動物產品的食用。」⁹



植物性飲食乃最快的解決之道

「捨棄畜牧養殖業產品，不僅能快速降低大氣中的溫室氣體排放量，更能扭轉全世界缺糧和缺水的危機。」¹⁰

吃純素就能立即清除大氣中的甲烷。甲烷是儲熱性極高的溫室氣體，其暖化效能是二氧化碳的 72 倍。
“吃純素也會減緩土地沙漠化，保存湖泊河川等天然資源，還能保護森林。”

人們當然可採行種樹或改用綠能科技等其他環保措施，但這些需要較長的時間才能奏效。吃素是最快的方法，還可以減少殺生的惡業，因此是最重要的方法。

我們能節省 70% 的淨水，能讓 70% 的亞馬遜雨林不必為放牧而被剷平。¹³ 只要所有人吃素，每年可省下 350 萬公頃土地以及 7.6 億公噸穀物（相當於全球糧食供應的一半），您能想像嗎？¹⁴ 全民茹素還可省下三分之二用於生產肉類的化石燃料，減少未經處理的動物排泄物汙染，保持空氣清淨。只要美國的一戶人家吃素，每年就可減少 4.5 噸碳排放量。總共可遏止 80% 的全球暖化效應。¹⁴

荷蘭科學家發現，單單改採純素飲食，就能省去全球暖化應對預算，總額 40 兆美元的 80%。換言之，人們只要棄葷茹素，就可以節省 32 兆美元。¹⁵

地球有自行修復的機能，問題是我們給地球造成了過重的負擔，我們製造了太多的汙染，犯下太多的殺業。由於世人業障太重，地球甚至已無法自行修復。其實一切都因為業障深重，才讓地球不堪負荷。一旦我們清除殺業所產生的惡報，地球就會開始好轉並得以修復，能夠再度繁衍和長養生命。所以我們必須回頭，就是這麼簡單！

這樣就能拯救地球，能救我們自己、孩子和動物的性命。地球會變成天堂，人人不虞匱乏，沒有饑饉，沒有戰爭、疾病，沒有災難，沒有全球暖化，只有和平、快樂與富足。我以佛陀之名保證，真實不虛。



殺生造成嚴重後果

「種什麼因，得什麼果」、「同性相吸」，各種科學理論和眾多靈性教理都是這樣警告我們的。因此，世界各地發生的這些災難，都和人類沒有善待動物芳鄰有關，是我們欺凌無辜者所必須付出的代價。動物沒有傷害我們，他們也是上帝的子女，他們來世上是為了幫助我們，讓我們快樂地生活。

遏止地球暖化不僅是科技問題，不是把重點放在科技上就可以彌補的。這是因果報應，因果報應才是我們必須面對的問題。殺生和暴力的代價遠比車輛碳排、太陽風暴，或海洋火山爆發等災厄統統加起來還要重大得多。因為我們必須為自己的行為負責，任何行為都會觸發相應的結果，所以我們只需要停止殺生，只需要停止殘殺動物和人類。

我們必須停止殺生，其他一切都會馬上變得明朗。

我們會找到更好的科技來解決氣候問題。到時就連太陽風暴也會停止，深海火山會停止爆發，颱風會消停，氣旋將消聲匿跡，地震將不再發生，一切都變得和平。因為我們創造和平，就會得到和平。不只是人類擁有和平，眾生也得以和平共處。這就是我一直強調要吃素的原因，這是身為人類必須篤行的道德，也是偉人的標誌。



慈悲能量改造一切

發自愛心茹素會帶給你快樂的能量，並產生更多快樂，吸引更多的快樂。當你快樂時，所有的事情就會變得更美好，你的思路會更清晰，反應會更快，生活也會變得更順利。你的兒女會變好，所有事情都會變得更美好。然後全世界這股正面、強大愛力，會把陰霾一掃而空。這也是我認為能拯救地球的唯一辦法。

我們其實是有能力改變一切、控制周遭一切的，但我們必須運用這股力量。我們必須利用它來幫助大家，來利益地球眾生。我們的思想和行動必須送出一個訊息，告訴宇宙能量：我們期望一個更美好的地球，我們期望更安全的生活，我們要世界得救，然後宇宙能量就會照著做。

不過，我們的行動必須順應這股宇宙能量。想要善報就要行善，想要存活就要保護生命。只要我們創造出好的能量，這些都會實現，就會有更多更美好的事。那麼，整個世界會產生慈悲仁愛的氣氛，奇蹟自然源源不斷。

如果我們的生活遵循宇宙法律，就能創造想要的一切。這也是吃純素的力量，因為這表示我們護持生命，我們想要活命，我們期待充滿建設性的力量，而不要被毀滅。所以，純素飲食就是解決之道。

人類的靈性等級越高，全球暖化的影響自然會降得越低。當人類靈性越提昇，大家愛心越發展，愛護所有生命和環境，暖化情況就會一天一天減少，直至完全消失。那時，所有人將生活在和平、快樂之中，大家彼此相愛—但是，大家必須先醒過來才行。

我確信地球將提昇至更高的意識層次，

在上天的恩典之下，許多奇蹟將會發生。

2. 喚醒人類的警訊

地球的處境岌岌可危，
我們若不迅速採取行動，
到時候就算想保護她，也沒什麼可保護了，
一切都已來不及了。
要拯救地球，
就不能再執迷不悟。

很抱歉我必須直言，
我們所剩的時間很有限。

情況遠比預期惡劣

目前氣候變遷的局勢，比起聯合國跨政府氣候變遷小組所預測最糟的情況還要嚴重，我們已經看到它造成致命的破壞和衝擊，例如颶風、水災、旱災、熱浪等天災。

即使現在全世界減少溫室氣體排放，大氣中已存在的大量溫室氣體仍需一段時間才能消散。所以我們必須先削減滯留期較短的溫室氣體—甲烷。若以 20 年為平均值來計算，甲烷的暖化效能比二氧化碳要強 72 倍，而甲烷的最大排放源是畜牧養殖業，所以畜牧養殖業確實是全球暖化的罪魁禍首。因此，我們必須停止養殖動物。

但首先，請容我分享一些氣候變遷對人類和動物的生活造成衝擊的最新證據。



南北兩極的融冰

北極冰將融盡

到 2012 年，北極冰層可能消失殆盡，這比聯合國跨政府氣候變遷小組估計的提早了 70 年。一旦失去冰層反射太陽光的天然保護，九成的陽光熱量就會直接被海水吸收，加速全球暖化。¹⁶

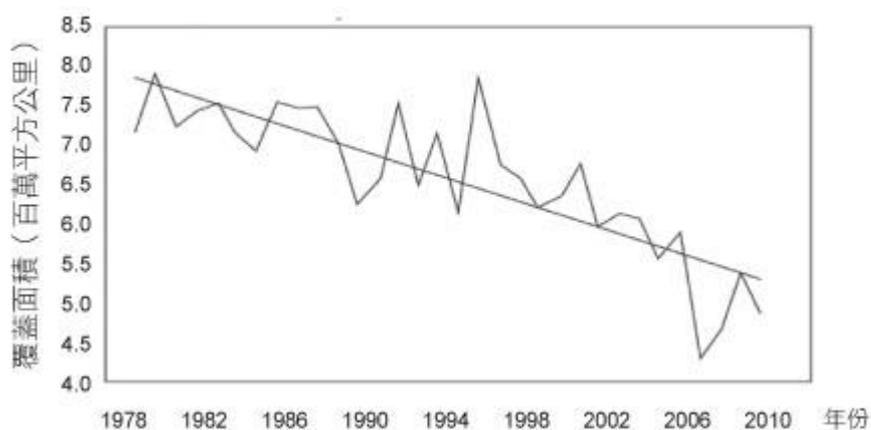
北極的冰蓋變動非常巨大，有些氣候學家表示，目前年代較久的厚冰層只剩下 10%，而 90% 以上都是新近形成的薄冰。¹⁷

惡性循環和失控的全球暖化

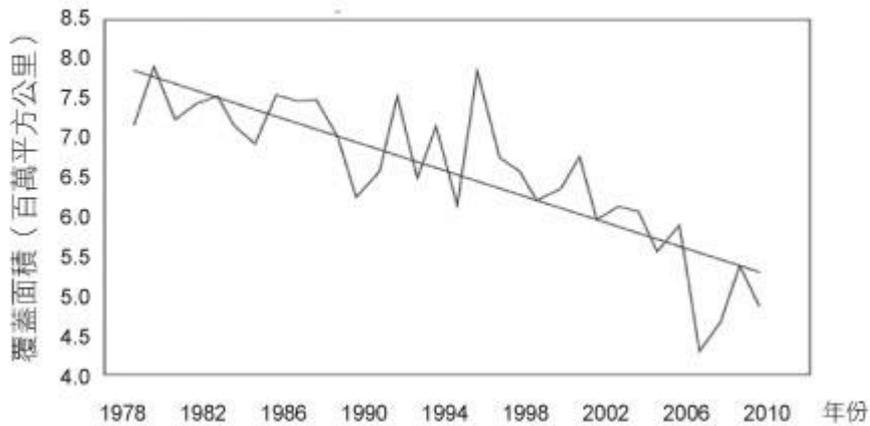
當海洋暖化，就有更多的冰層融化。一旦冰融化掉，就無法把太陽的熱能反射回大氣中。如此一來，熱氣就會造成更多的冰融化。冰融化越多，海水就越加暖化。海水越暖化，冰融化得也越多，形成可怕的惡性循環。

這也是何以科學家先前無法準確預測的原因，現在他們已經在警戒監控情勢，只是我們的行動還不夠快。¹⁸

1979年至2010年9月份北極海冰平均覆蓋面積



1979年至2010年9月份北極海冰平均覆蓋面積



資料來源：美國國家冰雪資料中心, <http://nsidc.org/arcticseaicenews/index.html>

格陵蘭和南極冰融

隨著格陵蘭和南極龐大的冰原持續融化，海平面上升和更強烈的暴風等巨大災難很可能就要接踵而至。若南極西部的冰原完全融化，全球的平均海平面將至少上升 3.3 至 3.5 公尺，¹⁹波及住在離海岸 320 公里內的逾 32 億人（世界半數的人口）。

美國國家冰雪資料中心的科學家們目前表示，若整個南極融化，海平面上升的幅度會比預期大得多，甚至有人估計高達 70 公尺，那對地球上的所有生靈都將是致命的威脅。²⁰

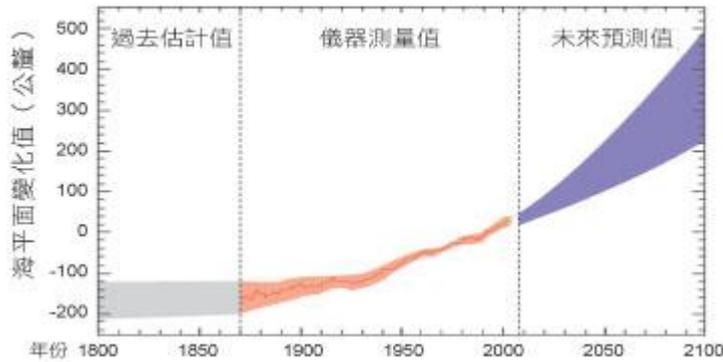
島嶼下沉和氣候難民

就在我們說話之際，一些島嶼正因為海平面上升而被淹沒，目前如吐瓦魯和東加等 40 個島國已必須開始策劃舉國遷離。

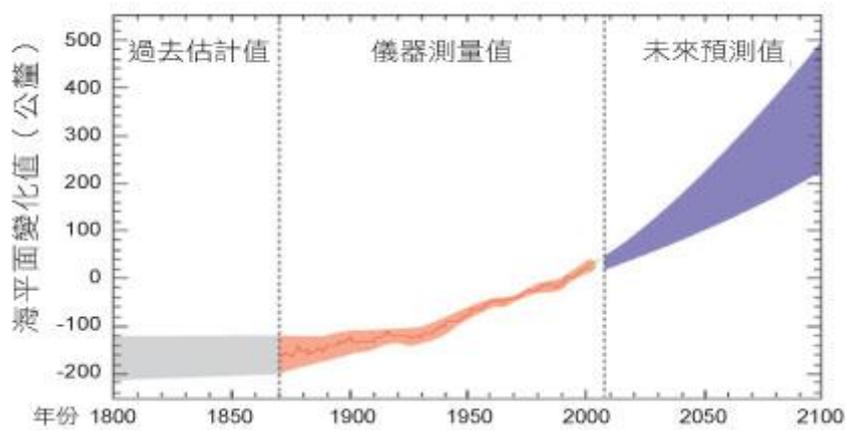
國際移民組織的報告指出，到了 2050 年或在我們有生之年，可能會有兩億，甚至高達十億的氣候難民。²¹ 這些人因為海平面上升或永凍層融解，必須離開他們在島上或沿海的家園。²²

（見附錄一，海平面上升及其對全世界的影響）

海平面上升預測值



海平面上升預測值



資料來源：聯合國跨政府氣候變遷小組，2007 年第四次評估報告。

常見問題集 5.1，圖 1，111 頁。

甲烷：滴答作響的定時炸彈

北極的另一個變化是永凍層的融解。永凍層下封藏著大量的甲烷水合物。近年來永凍層的融解導致甲烷被釋放出來，讓大氣中的甲烷含量自 2004 年開始迅速增長。²³

若全球進一步暖化，氣溫上升超過攝氏 2 度，會導致數百千億噸的甲烷水合物從海底釋放到大氣中，引發地球生物的大滅絕。



「氣溫只要再上升一點點，就會導致這些氣體揮發，並像打嗝一樣噴到大氣中，而這些氣體又再讓氣溫上升，使得更多甲烷釋放出來，讓地面和海洋的溫度節節上升，然後繼續惡性循環。北極永凍土裡封存了 4,000 億噸的甲烷，足以啟動這種連鎖反應……這種惡性循環一旦被啟動，會讓全球暖化如脫韁野馬，完全失控。」²⁴

——地質學家約翰·亞其森 (John Atcheson)

所以令人擔心的不只是海平面上升，還有毒氣，像硫化氫、甲烷和海裡的各種氣體。²⁵而且要是永凍層、海洋和各地畜牧養殖業等繼續釋出甲烷，將有更多冰層會融化。所有這些毒氣會不斷增加，並且會長時間停留在大氣之中。

一旦跨過無法回頭的臨界點，情況就會急轉直下，屆時就真的一籌莫展了。那時候，做什麼都沒用了。也許沒人能存活，有也是極少數。

地球一旦毀滅，就會像火星一樣無法居住。即使可望復元，也需要幾百萬年或幾億年的時間。

我們越快改變越好，這樣才能遏止氣候變遷。
我們能讓地球盡快復原。
倘若大家依然我行我素，地球很快就要毀滅。



冰川消退與缺水

消退的惡果

地球上大部分的冰川會在幾十年內消失，將危及逾 20 億人的生存。其中 10 億人將因喜馬拉雅冰川的消退而受到衝擊，它消退的速度比世上其他各地的冰川都快。該地區三分之二的冰川，約有一萬八千多條正在消退當中。²⁶

冰川消融後，首先會帶來毀滅性的水患與土石流。如果持續消退，雨量會隨之減少，造成嚴重乾旱和供水匱乏。²⁷

全球冰川告急

美國蒙大拿州國家冰川公園著名的冰川，預估將於十年內消失。²⁸ 美西七州的主要水源科羅拉多河（水流源自冰川）即將枯竭。²⁹

70%的安地斯冰河位於秘魯境內，高峰上的冰雪不但為秘魯人提供用水，還用作水力發電。但是，估計在 2015 年之前，所有當地的冰川都將消失。³⁰（詳情請見附錄二，全球冰川消退狀況）



過度捕魚、死亡海域與海洋酸化

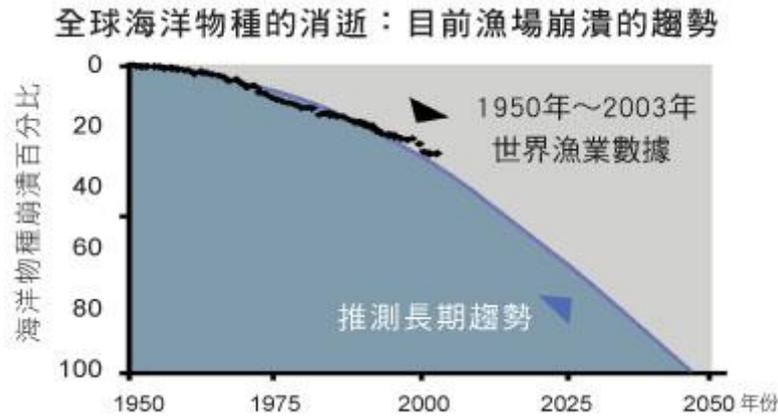
美國皮優海洋委員會（Pew Oceans Commission）發現，對海洋生態系統構成最大威脅的是過度捕撈，其次是農業逕流污染，包括牲口的排泄物和種植飼料穀物所使用的化肥。³¹

氣候變遷造成的死亡海域，目前已超過 400 處。多數是由畜牧養殖業排出的化肥廢水所造成的，因為化肥廢水會把海水中的氧氣消耗掉，沒有任何生物能在其中存活。³²



巴西里約熱內盧科帕卡巴納海灘受紅潮污染，出現死亡海域

科學家估計，海洋中超過 90% 的大型魚類，已在近 50 年中因為大規模捕撈而滅絕。³³ 他們更警告，以目前的捕魚速度，在 2050 年前，全球所有魚類都將被捕撈一空。他們也表示，復育工作必須立刻進行。³⁴



資料來源: B.Worm et al, "Accelerating Loss of Ocean Species Threatens Human Well-being", *Science*, November 3 2006, http://www.compassonline.org/pdf_files/WormEtAlSciencePR.pdf and B. Worm et al., "Impacts of Biodiversity Loss on Ocean Ecosystem Services."

某些特定魚類的減少，也使海水酸度上升得更快，同時，海水的酸化又降低了它吸收二氧化碳的能力。

環境的不斷惡化，迫使部分鯨和海豚逃離海洋，因為他們在海裡實在窒息難耐。有時候，人們會看到數百頭的鯨豚成群地死於海灘上，那是因為他們已經無法忍受充滿毒害的大海。³⁵



極端氣候

過去十年，至少出現了兩次有史以來最高的年平均氣溫。在 2003 年，破紀錄的熱浪襲擊歐洲，造成數萬人喪生。熱浪也引發了澳洲歷史上最嚴重的森林大火。³⁶

墨西哥普埃布拉州近年來森林火災頻傳，每平方公尺的雨量減少了 200 公升，年均氣溫上升至攝氏 17.5 度，冬天的氣溫也比往年高。

過去五年裡（2003 至 2007 年間），秘魯至少出現三次極端氣溫，再加上洪災事件，災民超過 50 萬人。1990 至 2000 年和 1970 至 1980 年間相比，洪災發生率增加了 60% 以上，土石流更增加了近四倍。³⁷ 在 2009 年，因受氣候變遷影響，南安地斯山區的寒冬提早了三個月來臨，使得將近 250 名兒童被凍死，秘魯總統賈西亞因此宣佈該區進入緊急狀態。³⁸

（請見附錄三，全球極端天候最新資料）

「『氣候』不僅僅是指氣溫和降雨雪量的平均值，還指極端天氣事件的種類、頻率和強度。人類活動導致的氣候變遷有可能改變熱浪、寒流、暴風、洪水和旱災等極端天氣的影響範圍和強度。」³⁹

——美國環保署



天災日益頻密

乾旱、沙漠化和野火

聯合國報告顯示，土地沙漠化讓 100 多國，超過 12 億人面臨生存危機，而造成沙漠化的主因正是濫墾濫伐和放牧牛羊。⁴⁰

在北京、德里、曼谷等各大城市，以及美國中西部等數十個地區，珍貴的淡水資源已逐漸枯竭，連地下水都快被抽光了。同時，恆河、約旦河、尼羅河和長江的流量銳減，部分河段一年大部分時間都只剩下涓涓細流。

中國在 2009 年經歷了 50 年來最嚴重的旱災，北方至少有 12 個省份的農作物遭受嚴重損失，賑災費用達數十億美元之巨。⁴¹

同樣在 2009 年，分別發生在尼泊爾和澳洲的森林大火，均由於乾旱而異常兇猛。⁴² 非洲的索馬利亞、衣索比亞、蘇丹等許多國家，也因為旱災而民不聊生。

科學研究顯示，美國西部因為山區降雪不足，導致水庫缺水，正面臨嚴重的乾旱危機。（請見附錄四，全球大規模旱災與野火事件）

與日俱增的風暴和洪澇

過去 30 年來，颶風和熱帶風暴的強度與滯留時間均增加了一倍。美國麻省理工學院的科學家認為，這可能是氣候變遷讓海洋溫度上升所致。

美國喬治亞理工學院的研究人員表示，全球近 35 年來，極具破壞性的四、五級颶風比以前多了一倍，而五級颶風是最強的颶風，會對主要城市造成嚴重的破壞。自 1970 年代起，颶風的強度和滯留時間均增加了 75%。

2005 年的卡崔娜颶風就是最明顯的例子，當時紐奧良受到重創，至今尚未完全恢復。紐奧良的居民到現在還在努力重建家園。美國海洋暨大氣總署表示，2008 年連續六個熱帶氣旋襲擊美國本土，創下了最頻繁紀錄。

北大西洋和印度洋是兩大最常生成颶風的地區。

(請見附錄五，全球洪災事件資料)



清海無上師世界會 2010 年在巴基斯坦賑災



清海無上師世界會 2010 年在海地賑災

地震

科學家已發現地震與全球暖化有關，因為南、北兩極和格陵蘭的冰層融化，導致板塊移動而觸發地震。

2004 年由地震引發的大海嘯重創了南亞，給印尼等地造成了無盡的悲痛，也震驚了全世界，成為近年最駭人聽聞的災難之一。

(請見附錄六，全球最新地震資料)

蟲災

在美國，全球暖化讓山松甲蟲過量繁殖，摧毀了洛磯山脈近 100 萬畝的松林。加拿大也有類似的情況。