

和平曙光

有機純素
化解全球危機



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、浪費及汙染水資源。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

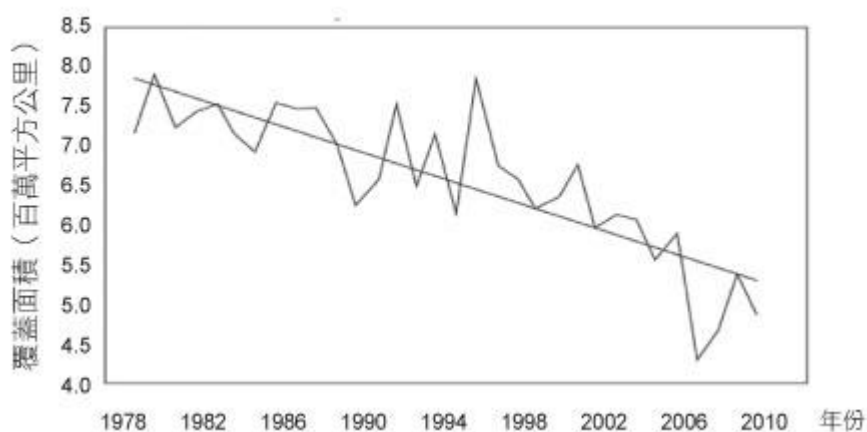
北極的冰蓋變動非常巨大，有些氣候學家表示，目前年代較久的厚冰層只剩下 10%，而 90% 以上都是新近形成的薄冰。¹⁷

惡性循環和失控的全球暖化

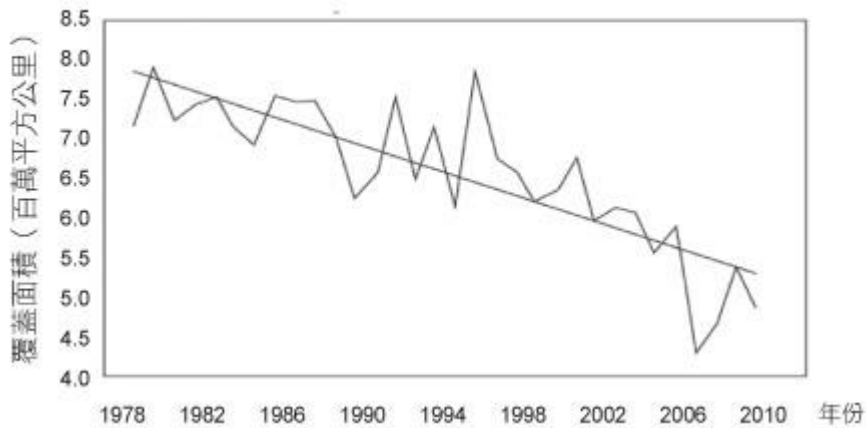
當海洋暖化，就有更多的冰層融化。一旦冰融化掉，就無法把太陽的熱能反射回大氣中。如此一來，熱氣就會造成更多的冰融化。冰融化越多，海水就越加暖化。海水越暖化，冰融化得也越多，形成可怕的惡性循環。

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

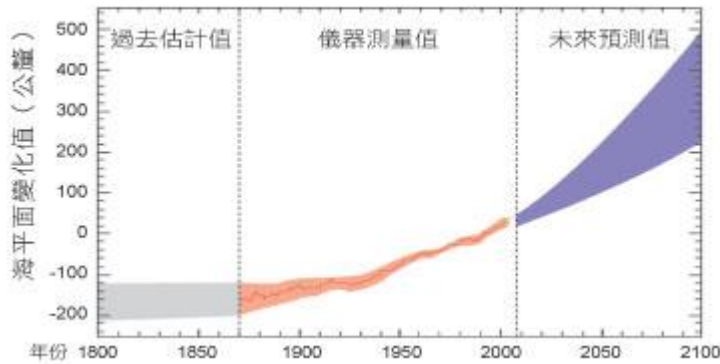
島嶼下沉和氣候難民

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。

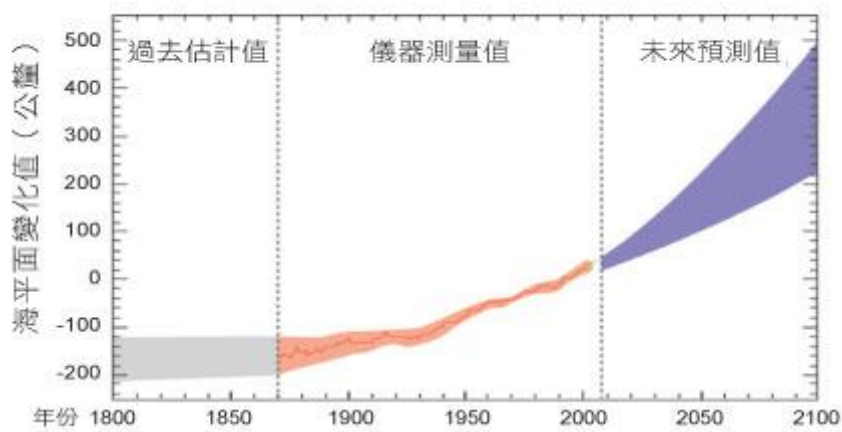
國際移民組織的報告指出，到了 2050 年或在我們有生之年，可能會有兩億，甚至高達十億的氣候難民。²¹ 這些人因為海平面上升或永凍層融解，必須離開他們在島上或沿海的家園。²²

（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

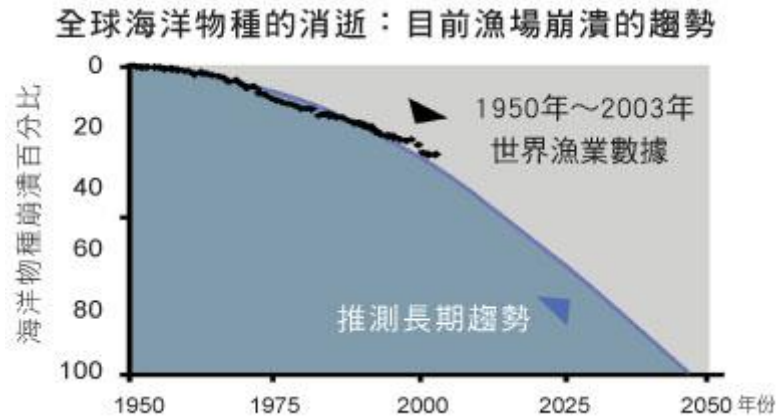
美國皮優海洋委員會（Pew Oceans Commission）發現，對海洋生態系統構成最大威脅的是過度捕撈，其次是農業逕流污染，包括牲口的排泄物和種植飼料穀物所使用的化肥。³¹

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。



伐林

雨林是地球的肺。樹木被砍倒後，其他植物便曝露在陽光下而被曬乾，甚至導致它們釋放二氧化碳而非吸收二氧化碳。這是我們的另一項威脅。

自 1970 年以來，巴西境內遭清壟的土地中，有 **90%** 變成圈養牲畜的牧場或種植飼料的農田。⁴³ 就在我們談話的這一刻，每分鐘就有將近 **36** 個足球場大的茂密森林遭到破壞，只剩下一片荒原。⁴⁴

墨西哥南部的熱帶雨林，曾覆蓋塔巴斯科州一半的面積，遭砍伐後，僅存的雨林不到原來的 **10%**。同時，該州放牧牲畜的土地不斷增加，已佔全州面積的 **60%**。⁴⁵

為了畜養牲口和種植大豆飼料，阿根廷和巴拉圭等國有越來越多的森林被砍伐。其中，阿根廷已經失去七成的原始森林。⁴⁶

印尼擁有全球第三大雨林，僅次於亞馬遜和剛果。但該國雨林卻以每分鐘一個足球場的速度消失中。聯合國指出，其境內 **98%** 的雨林可能會在 **15** 年內消失殆盡。⁴⁷

單單亞馬遜雨林所蓄藏的二氧化碳，就比全人類 **10** 年所產生的溫室氣體總量還多。此外，燃燒雨林會釋放黑碳（煤灰微粒），而黑碳的吸熱率，是等量二氧化碳的 **680** 倍。⁴⁸



喪失生物多樣性

世界頂尖生態學家表示，物種滅絕會使得野生動物跟著減少，其消失的速度之快是前所未見的。地球上有 **16,000** 種瀕危物種，科學家預測，其滅絕的速度可能會比原先估計的快 **100** 倍。

「著名的哈佛生物學家愛德華·維爾遜 (Edward O. Wilson) 和其他科學家估計，生物絕種的實際速率很可能是自然滅絕速率的 **1,000** 至 **10,000** 倍。每天有 **2.7** 至 **270** 種生物從地球上消失。」⁴⁹

——茱莉亞·維蒂 (Julia Whitty)

「即使不考慮其他因素，單單由於全球暖化，就可能使地球上 20%至 40%的物種滅絕。」⁵⁰

——聯合國跨政府氣候變遷小組



缺水

供水減少會使很多人，包括弱勢的農夫，無法取得足夠的用水或是配額不足。這種情況已造成人們彼此對峙的局面，甚至會為此爆發衝突。世界各地有成千上萬的河川和湖泊因乾旱而枯竭，人們由於沒水可喝，被迫背井離鄉。⁵¹

全球有 **10 億人**沒有乾淨安全的水可飲用，每年更有 **180 萬**兒童因為飲用汙水而染病致死。⁵²



缺糧

聯合國指出，2009 年的飢餓人數是近 40 年來最多的。全世界共有 **10.2 億人**因糧食不足而忍飢受餓。⁵³

秘魯由於過去 12 年來的持續高溫和乾旱，已損失 **14 萬公頃**的馬鈴薯和玉米。這些糧食原本能餵養 **1,100 萬人**。

非洲的辛巴威、索馬利亞、模里西斯、莫三比克以及蘇丹等國（這裡僅略舉數國），因為嚴重乾旱而無法耕種，導致缺糧和糧價上揚。

除了沙漠化及伐林使土質不斷惡化之外，溫度上升還導致降雨異常。雨量不是太少，就是太多，以致釀成洪災，淹沒作物。氣候變遷的各種效應，使得本已嚴重的糧食危機雪上加霜。

（請見附錄七，氣候變遷對全球糧食短缺的影響）



人類健康

氣候變遷下的苦況

瑞士的一份研究指出，氣候變遷每年已造成 **31.5 萬**人死亡，另有 **3.25 億人**受到嚴重影響。⁵⁴ 不僅如此，每年的經濟損失更高達 **1,250 億美元**。⁵⁵ 影響最嚴重的是非洲的開發中國家。其他受嚴重威脅的地區還包括南亞和一些島國。

而且，**99%**死於天災的人民都在亞洲。

昆蟲傳播疾病

由於氣候變遷，蚊子出沒的範圍也在擴大。秘魯的皮烏拉已出現蚊子傳播登革熱的病例。⁵⁶ 因為蚊子散佈到海拔較高的地區，瘧疾這類疾病的危險性也跟著增加，聯合國已開始擔心數以億計的非洲人民將會面臨危險。⁵⁷

（請見附錄八，《六度的變化：一個越來越熱的星球的未來》，馬克·萊納斯（Mark Lynus）著）

時間無多

所有最新的科學和物理證據都顯示，時間已所剩無幾。再這樣拖下去，即使我們想拯救地球，也徒勞無功。

全球暖化的威脅已經迫在眉睫，從世界各地層出不窮的災難、動亂、氣候難民等情況可見一斑。根據科學專家所言，目前大氣溫度遽升，能讓我們扭轉局勢的時間非常有限。

「全球暖化已過了臨界點，但尚未到無可挽回的地步，我們仍可及時力挽狂瀾，但是要立即採取行動，趕緊回頭。」⁵⁸

——美國航太總署戈達德太空研究所主任

詹姆斯·韓森博士 (Dr. James Hansen)

全球許多領袖和科學家都為此憂心忡忡，大家對於飽受全球暖化之苦的地區，根本束手無策。

有些國家和地區必須對抗變本加厲的乾旱，沒有足夠的水可種植作物，甚至連民生飲用水都供給不足。河流和湖泊日漸乾涸或滴水不剩。許多地方的冰川融化極為迅速，以致於大洪災才發生不久，旱災便接踵而至。

我們該如何處理由於土地沙漠化、海平面上升或失去耕地而產生的數以千萬計的移民潮？此事很讓人頭痛，甚至根本無法處理。

我們根本無法應對，因為各種準備嚴重不足。

最重要的是，我們必須先救地球，才能繼續活下去。要不然南北極的冰原全部融化，海水的溫度繼續升高，海底的毒氣可能會釋出，其排放量之大，足以毒死所有人。

你們可以翻查我在新加坡演講的舊資料（1994年9月），當時我已提出警告，勸大家要改變生活方式，以免為時太晚。那已經是10到15年前的事了。在那之前，我也常提到砍伐森林和吃肉都會對地球造成莫大的傷害。

科學家們一直告訴我們很多訊息。現在大家終於聽進去了，我只希望人們能盡快付諸行動。各國政府現在也比較認真看待這個問題，但我擔心大家的行動太慢了。因為冰原能把陽光的熱能反射回太空，



但如今冰原消融太快，已不足以反射熱能，導致海水的溫度節節上升，繼而又使更多冰原消融，然後造成海水溫度升得更高……你們了解這種循環嗎？

以目前情勢看來，
如果各國政府不盡速解決這個問題，
再過 4 至 5 年，
世界就會毀滅。
情況真的十分緊急。
(講於 2007 年 12 月)

解決問題應從根本著手



遏止環境危機的元凶

「畜牧養殖業是造成現今嚴重環境問題的一大元凶。
要解開這個困局，我們必須緊急行動。」⁵⁹

—— 聯合國糧農組織畜牧資訊和政策科科長
亨寧·史坦菲 (Dr. Henning Steinfeld)

「畜牧養殖業是濫伐森林的主因。畜牧養殖業是最大的水汙染源。
畜牧養殖業產生的溫室氣體比全世界所有交通工具的總排放量還要大。」

—— 《畜牧業的巨大陰影》

不要再責怪二氧化碳造成全球暖化，我們該責怪自己，要責怪肉品業，肉品業是最應該被遏止甚至禁止的。我們要遏止氣候變遷，遏止森林和土地的浪費，就得停止繞圈子空談，要講到重點：必須廢止肉品業。

想要防止全球暖化繼續惡化，最明智的方法就是改採純素飲食。這聽起來很簡單，卻是最佳的解決之道，最有效的方法，可收立竿見影之效。我們應該作出這個最重要、最具時效的改變，否則難以消除我們累積已久的惡果。

此外，如果停止生產肉品，我們目前所面臨的問題，諸如大氣暖化、缺水、缺糧和土地沙漠化等，都可迅速解決。所以，要立即廢除畜牧養殖業，不可以再繼續下去了！

「不要吃肉。這是跨政府氣候變遷小組在過去不敢說出口的一句話。但是，我們現在必須說出來：請少吃肉！肉食是排碳量極大的產品。」⁶⁰

—— 聯合國跨政府氣候變遷小組主席
帕卓里博士 (Dr. Rajendra K. Pachauri)



問題之根本在於道德

「世界上沒什麼比進化為茹素更能利益人類健康，也更能增加地球上物種存活的機會。」⁶¹

—— 愛因斯坦 (Albert Einstein)

正如我先前說的，必須從問題的根本著手解決。造成全球暖化的根本問題，就是我們沒有善待動物芳鄰。

有因必有果，這是非常科學的邏輯。

如果我們種下蘋果種子，就會長出蘋果樹，過不久就會結出蘋果，這是生命的循環。如果我們殺生，就不能期待活命。「種什麼因，得什麼果」，這不僅是宗教的說法，也是科學法則。

現在問題的根源在於，我們沒有善待共同居住在這星球上的芳鄰——那些活生生、有感情、有愛心的各種生靈，大大小小各種體型的動物。我們也沒有善待環境。我們一直殘殺動物芳鄰，也不斷破壞環境，濫墾濫伐，汙染水源和空氣。這樣是不可能期望有什麼好結果的。

這些可憐的動物，生活在汙穢不堪的環境中，被關在小小的籠子裡受盡折磨，每天活在黑暗中，完全不見天日，被屠宰時更是吃盡苦頭。他們痛苦地哭嚎，極度的悲痛震撼天地。為了要洗淨人類過去犯下的惡行，才有那些天災和旱災，它們既是警訊，也在勸告人類轉向更善良的生活，這樣才会有幸福光明的未來，動物也不用再經歷種種苦難。「種什麼因，得什麼果」，所有的聖典都這樣教導我們。人類真的需要徹底覺醒，否則我們就必須承受果報。

因此，要解決眼前面臨的問題，我們就必須改變自己的行為。我們必須善待動物芳鄰，不應該殘殺、屠宰或犧牲他們的性命。我們必須照顧動物，善待他們。我們必須重新造林，而非砍樹；照顧現有的環境，使用環保永續能源，而非汙染土地和空氣。我們必須徹底改變行為。

我們必須遵循宇宙能量的運作，也就是愛心的自然法則。要是人類不尊重其他物種的生命，那麼人類的生命也將岌岌可危，因為萬物本是一體。

萬物眾生唇齒相依，甚至包括幫忙翻鬆土地的蚯蚓。只要人類棄絕殺生，並停止使用動物產品，種下和平與良善的種子，日後一定會開花結果。

祈願有足夠的人能趕緊回頭，因為我們快要來不及了。



回歸愛心本性以拯救地球

我們必須了解，天災是我們散發出的否定能量所造成的，而這股否定能量來自我們怨恨、暴力的意念與行動，特別是對眾多同類與無辜動物的殘殺。如果我們不改變這種導致災難、違逆本性的行為，災難就會沒完沒了。

我們必須改變思想模式和生活方式，提昇到更慈悲高尚的意識層次。我們必須回歸愛心無限的真我，珍惜、愛護所有生命，從馬上吃純素開始，以拯救這個美麗珍貴的地球。吃純素就是最好最快的方法。

茹素有助於靈性上的進步。慈悲的植物性飲食非常重要。事實上，自古以來，所有聖哲的諄諄教誨都格外強調這一點。這也是對修行人的基本要求。

**放下動物製品的背後含意其實是不殺生，也就是非暴力（Ahimsa）。
持純素不但可使我們避免殺生惡業，也可以大大減輕靈修路上的負擔及阻礙。**

持純素表示我們想保護一切動物。這種殘殺其他生命的行為必須停止，人類才能發展出真正的文明。這樣做有相當多的利益，除了能讓人重獲健康，生物的多樣性得以發展，地球得以恢復平衡，我們會活得更心安理得，意識也將大幅提昇。

這些益處全來自更慈悲的飲食習慣。這份愛心也會產生更多的祥和氣氛，讓眾生更安樂自在。知道自己沒有讓任何動物受苦，我們會獲得內在的安寧，便可全心全意追求靈性上的進步。

從更宏觀的角度來看，一如個人改採慈悲飲食而被治癒，地球也會因此而得到治癒——這就是同性相吸的原理。目前向我們撲面而來的黑暗，必將被這股慈悲善良的能量所驅散。

簡單來說，我們將會擁有人間天堂。

請即醒悟

清海無上師

人類啊 醒來看看！
看那山河黯然色變
林火過處，山枯泉竭
魂縈一縷夢歸何處？

大地啊 別再哀痛！
讓淚水在黑夜中晾乾
湖海啊 不要停息波浪的韻律
好讓世人還能心懷希望……

生靈啊 請在天上安息吧！
撒手塵寰未留片語
撫慰我那啼血不止的心悸
期待世人即時醒悟

森林啊 請維持不息的生機！
守護一時迷途的世人
請接受我心中千萬滴的淚水
滋潤您的根莖枝葉

我的心啊 別再哭泣！
讓靈魂安息於漫漫長夜
淚乾之際人更無語
卻想為有情再哭一場！

黑夜啊 請燃起光明！
穿透幽暗，照亮世上的靈魂
祛除心中的憂慮
讓我在妙法天音中進入虛空

白晝啊 莫再騷動！
讓世人獲得心靈的寧靜
平息世間的不安
讓真我的光輝照耀天地

我的心啊 別再呻吟！
就如昆蟲蜷眠於寒冬
靜待那美好的未來
人間的桃源定會降臨

啊 我哭泣祈求：

恆河沙數佛菩薩和天神啊！
請來解救迷途的靈魂
讓他們免於無盡悲苦的輪迴

兄弟們，請即醒悟！
昂首闊步於大海與江河
勇於正視炎炎烈日
不惜一切誓救眾生！

姊妹們，請即醒悟！
在荒蕪中展開雙臂
跟我一起重建新天地
讓萬物在歡樂中歌唱

3. 有機純素治癒地球

純素生活將拯救世界！

改採植物性飲食

能遏止高達 80% 的全球暖化效應，

消弭世界飢荒，防止戰爭，促進和平。

也能為地球

省下淨水等許多珍貴的資源，

為地球和人類提供一線生機。

總之，純素生活

能迅速化解種種全球問題。

我們在許多方面都能看到氣候變遷的驚人破壞力，例如北極冰融、陸地沉沒、冰川消融導致缺水、風暴增多等等，全都跟地球氣溫上升有直接關係。所以，我們迫切要做的是讓地球冷卻下來。而遏止全球暖化的最佳之道，就是停止製造會產生溫室效應的氣體。

眾所周知，工業和運輸業都在努力減少碳排。但在這些領域作出改變，所需要的時間實在是太長了，我們此刻已經沒有時間這樣消磨。**要為大氣減熱降溫，最有效也最快速的方法就是削減甲烷的排放量。**

甲烷的暖化效能是二氧化碳的 72 倍，而它在大氣中消散的速度，也比二氧化碳快得多。所以，和二氧化碳相比，停止排放甲烷更能讓大氣層快速降溫。

持有機純素能有效降溫，因為有機純素的方式將有效減少甲烷等致命的溫室氣體。

我們必須改以有機方式耕種，因為我們不希望四處噴灑有害的農藥。農藥會滲入水中，汙染河川、土壤，毒害無數生物，也讓人生病。此外，有機農耕還能吸收空氣中大量的二氧化碳，讓地球的溫度降下來。

地球降溫環境復原



消除甲烷、黑碳和其他溫室氣體

甲烷最大的來源：畜牧養殖業

二氧化碳不是最可怕的威脅，甲烷才是。
而甲烷來自畜牧養殖業。

首先，我們可以先削減世上最大的甲烷來源，也就是畜牧養殖業。要使地球快速降溫，我們必須停止吃肉，這樣才能消除畜牧養殖業，以消除養殖動物產生的甲烷和其他有毒的溫室氣體。

溫室氣體與全球暖化效應

溫室氣體	二氧化碳	甲烷	氧化亞氮
暖化效能	1	25 *	298 *
工業時代前大氣中含量	280ppm	0.715ppm	0.270ppm
2005年大氣中含量	379ppm	1.774ppm	0.319ppm
畜牧業佔總排放量比率**	9%	37%	65%

*平均以100年為單位，甲烷和氧化亞氮的暖化效能，分別是二氧化碳的25倍和298倍。但若以20年為單位，甲烷的暖化效能，卻是二氧化碳的72倍。(ppm, parts per million 百萬分率，用於計算濃度比率，1 ppm 為大氣中總氣體含量的百萬分之一)。

資料來源：聯合國跨政府氣候變遷小組 2007 年發表的第四次評估報告，表 2.14.

** 資料來源：聯合國糧食及農業組織 2006 年《畜牧業的巨大陰影》，表 7.1.

如果世上每個人都採取這種簡單且最有效的辦法：推行無動物成分的飲食，我們很快就能扭轉全球暖化。接下來我們才有時間實施較費時的方案，例如使用更多綠能科技，來消除大氣中的二氧化碳。

事實上，要是我們不停止生產肉食，所有保護環境的努力都將功虧一簣。也許還來不及裝置風力發電、太陽能設施，來不及更換混合動力車等環保科技來減碳，就已經失去地球了。

美國航太總署的研究人員最近公佈，強力溫室氣體甲烷在五年內的增溫效應，比二氧化碳大 100 倍，而其最大宗的人為排放源正是畜牧養殖業。

「以 20 年為單位，甲烷比二氧化碳的暖化效應高出 72 倍。」⁶²

—聯合國跨政府氣候變遷小組

「以 5 年為單位，甲烷比二氧化碳的暖化效應高出 100 倍。」

「一噸甲烷在一年內造成的暖化效應，比一噸二氧化碳

從今天起直到 2075 年止的暖化效應還要多。」⁶³

—加州大學柏克萊分校「全球環境健康」教授 寇克·史密斯博士 (Dr. Kirk Smith)

請記住，畜牧養殖業產生的溫室氣體，佔全球總量的 18%，超過全世界所有交通運輸工具的總排量。其實這是一個低估的數據，最近科學家重新計算後，已修正為超過全球總排量的 50%。我再重複一次，重估後發現，畜牧養殖業的溫室氣體排放量佔全球總量的 50% 以上，意思是一半以上的溫室氣體來自於畜牧養殖業。因此，改採純素是首選的解決方法。⁶⁴

甲烷和硫化氫危害巨大

海底儲存了大量的甲烷水合物，在氣溫低時被擠壓於海底，對環境無害。但現在隨著氣溫的上升，這些氣體將會冒出來。實際上，正如大家從科學報告看到的，毒氣已經在不斷冒出。永凍層每天都在融化。⁶⁵

目前種種跡象都顯示：地球正接近危險關頭。舉例來說，甲烷原本密封在地底永凍層下，但現在，某些湖區和各地已能觀察到往上冒的氣泡。⁶⁶ 沒人知道這些封存的甲烷何時會大量外洩，使氣溫直線上升，讓暖化完全失控。這將是我們的大浩劫。

「永凍土層就像隨時可能引爆的定時炸彈—永凍土層如果繼續融化，數以千兆噸的甲烷會被釋放出來，加劇全球暖化。這個最近才被確認的甲烷來源，尚未納入任何氣候模擬系統。」⁶⁷

(one teragram = one million tons)

—美國阿拉斯加大學費爾班克斯分校水生生態學家

凱蒂·華特博士 (Dr. Katey Walter)

讓我們擔憂的，不僅僅是甲烷。海洋裡還有許多其他有毒氣體，譬如硫化氫(hydrogen sulfide)。硫化氫曾經在遠古時期把全球 90%以上的生物毒死。⁶⁸

空氣中不同濃度的硫化氫會刺激眼、鼻、咽喉等器官，產生支氣管痙攣、流產、機能衰退、頭痛、暈眩、嘔吐、咳嗽、呼吸困難、視力受損、休克或昏迷等症狀，甚至會致命。

先不提氣候暖化什麼的，我們甚至很可能被冒出來的氣體活活毒死。據科學研究發現，早就有大量甲烷開始冒上來，已造成許多人精神異常或身體不適。甲烷會導致頭痛、呼吸系統和心血管失常，要是濃度再升高，就會造成窒息死亡，類似一氧化碳中毒。甲烷的致命程度比二氧化碳高 23 倍。

畜牧養殖業排放的其他致命毒氣

畜牧養殖業也排放其他致命毒氣，比方說，它是全球氧化亞氮(nitrous oxide)的最大來源，佔全球總量的 65%。這種溫室氣體的暖化效能比二氧化碳強 300 倍。氨氣(ammonia)是形成酸雨的主因之一，而畜牧養殖業的氨氣排放量，佔全球總量的 64%。由此可知，如能廢除畜牧養殖業，就能完全消除甲烷和這些致命氣體。⁶⁹

黑碳(Black Carbon)的破壞力

黑碳是增加溫室效應的懸浮粒子，其暖化效能是二氧化碳的 680 倍（以一百年平均），或 2,200 倍（若以 20 年平均）。它加速全球冰原與冰川的融化。而畜牧養殖業焚燒森林所產生的黑碳佔全球總量的 40%。

科學家發現，南極上 60%的黑碳粒子，是隨著季風從南美洲飄過來的，而那些黑碳都是為了養殖動物而焚林墾地所造成的。⁷⁰

終止肉品業可以快速降溫

若我們想在這十年至二十年內讓地球降溫，先減少甲烷排放會比較有效。因為地球上最大的甲烷來源是畜牧養殖業。所以吃純素是減少甲烷、幫助地球降溫最有效、最快速的方法。

美國研究學者暨聯合國跨政府氣候變遷小組成員寇克·史密斯博士(Dr. Kirk Smith)曾表示，只需短短幾年，大氣中的甲烷就會消散，其消散速度高於二氧化碳。甲烷大約在十年內就會完全從大氣中消失，二氧化碳則會滯留在大氣層中，暖化地球數千年之久。如果我們希望地球快點降溫，就必須先消除那些會從大氣中快速消散的氣體。⁷¹

換言之，正因為甲烷在短期內破壞力較強，如果停止釋放甲烷，全球暖化的局面就能迅速逆轉。

最好的方法就是不吃肉，不屠宰動物，不飼養動物。這樣就不會再產生甲烷和氧化亞氮，同時可以大量減少空氣汙染，並遏止全球暖化。我說過了，80%的全球暖化幾乎可以立刻消除，而且在數週內就能立竿見影。



阻止死亡海域蔓延

廢除畜牧養殖業還有許多其他的利益，例如不會再有死亡海域。死亡海域主要是由到處流散的化肥所造成的，而這些化肥多半是用來種植動物飼料。

死亡海域的增加，正對海洋生態系統構成嚴重的威脅。如果我們停止畜牧養殖業等汙染行為，這些死亡海域將得以復活。

在墨西哥灣，死亡海域的面積已相當於美國紐澤西州那麼大。該區域的所有海洋生物已全部窒息死亡，其元凶就是美國中西部的牲畜排泄物和噴灑於動物飼料的氮肥。這些有毒的排出物不僅含有抗生素、荷爾蒙和殺蟲劑，還有比人類排泄物多出 10 至 100 倍的病菌，例如致命的大腸桿菌和沙門氏菌。⁷²

1995 年，北卡羅來納州一座八英畝大的豬糞池崩決，2,500 萬加侖有毒排物流出，其體積是埃克森石油公司瓦爾迪茲油輪漏油事件的兩倍（漏油量 26 萬至 75 萬桶，4 萬 1 千至 11 萬 9 千立方公尺原油）。該州的紐爾河有數億條魚因為排泄物中的硝酸鹽，當場暴斃。當汙染物流到海邊，其毒害又進一步擴散。⁷³

**「在 1960 年代，全球有 49 處缺氧的死亡海域，
到了 2008 年已增至 405 個。」⁷⁴**

—海洋生態學家羅伯特·狄亞茲 (Robert J. Diaz)

和魯哲·羅森堡 (Rutger Rosenberg)

停止撈捕以恢復海洋生態

**我們極需要海裡的魚類來維持海洋平衡，否則
我們的生命也會危在旦夕。**

撈捕業對全球暖化的「貢獻」，主要就是擾亂了複雜而精細的海洋生態環境。地球表面有三分之二被海洋覆蓋，因此一個健康均衡的海洋生態，至關重要。

海洋的生態系統十分錯綜複雜，每一種生物都在其中發揮著獨一無二的功能。所以，哪怕捕起一條小魚給人類吃，也會在海洋中造成一種失衡狀態。事實上，我們目前已明顯能看到這種失衡狀態，對海洋中哺乳動物造成的不良影響。

我們只要停止捕魚，海洋生物就會再度充滿生機。因為長期過度撈捕，納米比亞海岸的沙丁魚已消失殆盡。這種看上去不起眼卻對生態大有裨益的魚種消失後，海底冒出了有害氣體，形成死亡海域，附近一帶的生態系統被完全摧毀。⁷⁵

由於過度捕撈，現在海裡只剩下較小的魚，漁船就使用網眼更小的魚網來抓小魚，結果連帶網撈了其他魚種，更進一步破壞海洋生態，讓更多魚類滅絕。那些不要的魚種會被絞碎做成飼料或肥料；死魚則被丟回海裡。舉例來說，每撈到一噸明蝦，就有三噸其他魚種被殺死或丟棄。

另外，美國一項研究顯示，豬隻和雞群被迫吃下的海產，比所有日本人的總消費量多出兩倍，是美國人海產消費量的六倍。現今全球所捕殺的魚類，至少有三分之一進了畜牧養殖場動物的肚子裡。

**「如果我們各項預測都成真的話，再過 40 年，
地球上的魚類將消失殆盡。」⁷⁶**

—聯合國環境規劃署綠色經濟倡議負責人

巴萬·蘇克德夫 (Pavan Sukhdev)

還有就是海水酸化的問題。這是由於缺少某些魚種，海洋的酸度會提高，吸收二氧化碳的能力也隨之降低。

養魚場跟陸上的工廠化養殖場一樣，也有類似的環境汙染問題，會嚴重汙染附近的水域。大網子把魚圍在近海的養魚場，這些魚吃剩的食物、排泄物、抗生素和其他藥物、化學物質，會流入周圍的水體，進而破壞生態，汙染飲用水源。

如果有人認為吃魚不會對環境造成什麼破壞，那就該再想清楚了。消費任何動物產品其實都會對海洋乃至全世界造成負面影響。



防止缺水

養殖動物消耗最多水資源

「現今的農業和畜牧養殖業耗費 70% 的淡水，造成 80% 的森林清砍，我們必須重新考慮農業的經營模式和水資源的管理方式。」

—潘基文 (Ban Ki-moon)

水對我們的生存意味著一切。我們必須盡一切所能節約用水。而首要一步就是改吃純素，因為畜牧養殖業使用的淡水佔全球總用量的 70% 以上。

全世界有 11 億人缺乏安全的飲用水，然而我們每年卻浪費 3.8 兆噸乾淨的水來生產肉品。

現時世界的總人口為 60 億，過去供應世界過半人口飲用的地下水正在不斷枯竭。全球十大河系正在逐漸乾涸、退縮。現在全世界有 30 億人面臨缺水。

我們真的缺水嗎？

一份牛肉消耗淡水 1,200 加侖

一份雞肉消耗淡水 330 加侖

一份含豆腐、米飯和蔬菜的純素餐點用水量僅為 98 加侖。⁷⁷

若不停止吃肉，就算我們全都不洗澡、不刷牙，也省不了多少水。

美國人已經開始在擔心缺水問題了，其境內很多冰川都已經大幅度消退融解，下游的河流也漸漸枯竭。

再過幾年，這些冰川的供水量將不足以養活目前賴之維生的 2,300 萬人。⁷⁸

有機純素節省 90%用水

有機蔬食可節省世界水資源



資料來源：Marcia Kreith, *Water Inputs in California Food Production*,
Water Education Foundation, September, 1991 (圖 E3, 第 28 頁)

生產肉品會消耗大量用水，生產一塊牛排要用掉 1,200 加侖淨水。⁷⁹ 而一餐純素飲食則只需要 98 加侖的水，省下九成以上的用水。

我們能防止水源短缺。眼看越來越多人飽受旱災之苦，我們不能再浪費水資源了。想要防止水源短缺，維護珍貴的水資源，我們就必須停止生產動物製品。



保育土壤

停止過度放牧和土地沙漠化

畜牧養殖業是佔用土地最多的產業，
也是破壞雨林的元凶。

我們必須停止放牧，才能保護我們的土壤和生命。過度放牧是沙漠化等災難的主因，也造成超過 50% 的土壤侵蝕。

地表僅有 30% 的區域是陸地，而這 30% 的珍貴土地，其中三分之一不是用來維生，而是用於放牧或

種植大量穀物飼料，一切只為了生產幾塊肉。舉例來說，美國耕地的 80%（約 10 億英畝），也就是美國一半的國土用於生產肉品。該國種植蔬果的土地反而還不到 300 萬英畝。⁸⁰

最近的研究顯示，墨西哥 47% 的土地已遭養牛業破壞，成為荒漠。⁸¹ 墨西哥其餘 50% 至 70% 的地區，也遭受不同程度的旱災之苦。

在墨西哥，人們為了養牲畜而開墾土地，讓許多地區的土壤變得鬆散和貧瘠。在墨西哥北部，近三分之二的土地被歸類為處於完全被侵蝕或被高速侵蝕中的狀態，這些地區的沙漠化情況極為嚴重。

⁸² 牲畜吃掉所有植被，踐踏土地，致使地面堅硬如水泥，什麼都長不出來。而枯死的植物和光禿的土地，釋放更多二氧化碳，加劇全球暖化。



消除全球飢荒

如果人人都吃植物性飲食，全球現有的糧食
足以餵飽 100 億人。

畜牧業浪費大量土地

我們真的缺糧嗎？

世上有多少人在挨餓？答案是 10.2 億人。

每五秒就有一名兒童餓死。

目前用於餵養牲口的穀物，足以餵飽將近 20 億人。⁸³

—茱莉葉·格萊利 (Julie Gellatley) 和東尼·哈道 (Tony Hardle)

美國所產的 90% 大豆、80% 玉米和 70% 穀物全用於餵養動物，這些糧食至少可以餵飽 8 億饑民。⁸⁴ 世界各地都有饑民，每隔幾秒就有一名兒童死於飢餓。主要原因是我們用太多土地、太多水和太多糧食養殖動物，而不是直接供人食用。

土地運用效能



Date Source: 資料來源：美國農業部；聯合國糧農組織；世界衛生組織；
聯合國兒童基金會蛋白質諮詢小組，2004

如果我們不吃肉，把農產品、穀類直接給人類食用，而非餵養動物，就不會再有人飢餓，也不會有人因飢荒而發動戰爭。這項改變將影響深遠。

此外，多採用有機的天然農耕法，糧食產量就會增加，我們也會更健康，土壤也會更健康。土壤一旦恢復生機，我們的食物就會越來越充足。



廢止伐林

我們必須禁止伐林，而且還要種植更多樹木。凡是受侵蝕或荒蕪的土地，都必須重新廣植林木。

森林砍伐大多是為了生產肉食。根據聯合國統計，伐林大約造成了 20% 的溫室氣體排放，且幾乎都和肉品生產有關。⁸⁶ 亞馬遜雨林遭到清砍的林地中，80% 用於放牧牛隻以供屠宰，其餘的土地則用來種植大豆，也主要用作動物飼料。為了養殖動物，我們每年砍伐的森林足足有一個英格蘭那麼大。所以地球才會越來越熱，致使洪災或旱災到處可見。

為了生產 250 個漢堡，每秒鐘就有一個足球場那麼大的雨林遭受破壞⁸⁷

為了一份牛肉漢堡，我們損失 55 平方公尺的雨林。⁸⁸

森林在吸收二氧化碳方面具有非常關鍵的作用。例如，美國西北部大西洋沿岸的森林，能吸收奧勒崗州二氧化碳總排放量的一半。

根據「綠色和平」環保組織的研究，中非剛果河盆地的廣闊雨林中蘊藏的二氧化碳佔地球上森林碳匯（森林吸納的二氧化碳）的 8%。科學家預估，若剛果盆地持續伐林，釋放出的二氧化碳約等同英國過去 60 年的碳排放總量！⁸⁹ 因此，趁現在還來得及，做好森林保育非常重要。

樹木能吸收雨水，固著土壤，防止土壤流失，供應氧氣，提供庇蔭處，讓動物朋友安居其中，有助於維持地球良好的生態環境。

砍伐森林不僅導致全球氣溫、雨量和氣候型態永久性的改變（因為森林在這些方面有調節作用），數

以百萬計仰賴森林存活的人們也因此流離失所。更糟的是，伐林所造成的動植物滅絕的速度，較自然發生的速度快 100 倍。這正在徹底摧毀我們的生態環境。

幸運的是，我們有簡單的解決之道，那就是有機純素飲食。此時此刻，我們必須將有機純素的解決方案，視為拯救地球的唯一方法。

目前用於放養牲畜和種植飼料作物的土地，要是用來植樹造林，對緩和全球暖化大有好處。此外，如果所有耕地轉種有機蔬菜，不僅可以餵飽全球人類，還可進一步吸收大氣中 40% 的溫室氣體。這是在停止畜養動物而削減 50% 溫室氣體之外的額外好處。⁹⁰

簡言之，只要採取有機純素生活方式，停用動物製品，即可消除絕大部分的人為溫室氣體。

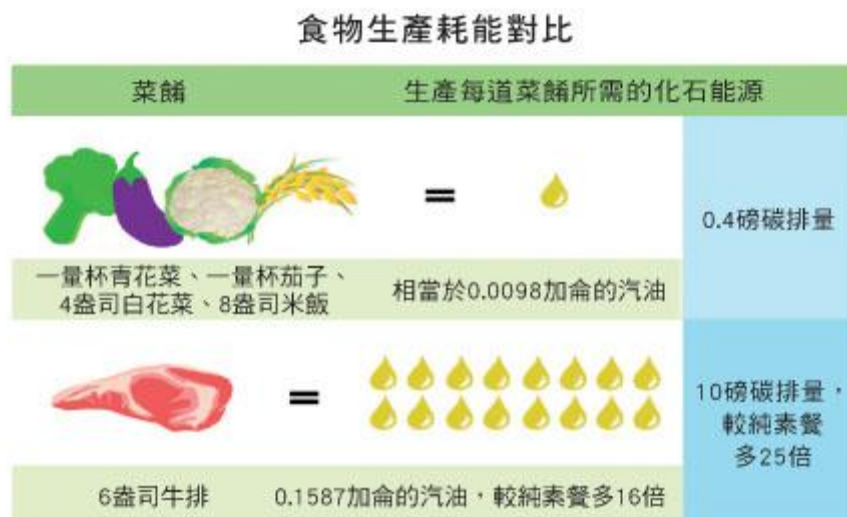


節約能源

生產肉類耗費能源

肉品生產屬於能源消耗量極大的產業。生產一公斤牛肉得消耗 1.69 億瓦特的能源，足以讓一輛一般歐產汽車行駛 250 公里！

一塊 6 盎司的牛排所耗費的化石燃料，是一份純素餐點（含三道菜和米飯）的 16 倍。



資料來源: Gidon Eshel and Pamela A. Martin, “Diet, Energy, and Global Warming”
(飲食、能源與全球暖化), Earth Interactions, Vol 10 (2006), paper No. 9.

聯合國跨政府氣候變遷小組主席帕卓里博士進一步指出，肉品在運輸和存放時需要持續冷藏，餵養動物的飼料要經過耕種和運輸，肉品需要繁複的包裝以及長時間的高溫烹調。而且動物製品加工後，廢棄物還得另外清除。總之，生產肉品不僅成本高昂、缺乏效益，也不符合永續性，可以說是得不償失。⁹¹

肉品的真正成本

「生產一磅牛肉需要耗費 2,500 加侖的水、
12 磅穀物、35 磅表土和約等值於 1 加侖汽油的能源。

如果

取消農業補貼，讓這些成本全都反映在產品售價上，
那麼在美國買個最便宜的漢堡都要花上 35 美元。」⁹²

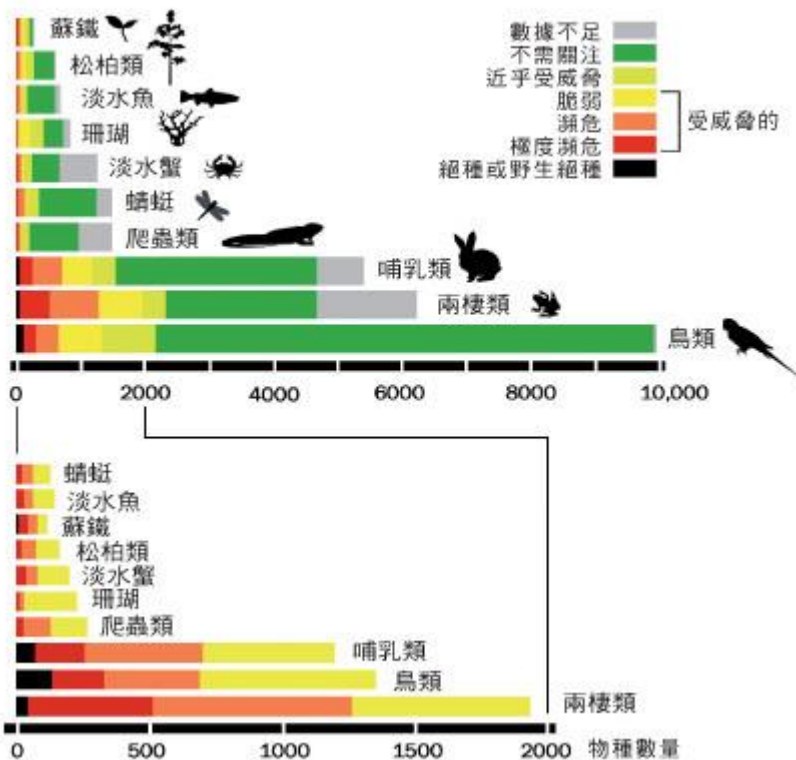
—約翰·羅賓斯 (John Robbins)



恢復物種多樣性

地球上的萬事萬物，包括我們，全都息息相關。
萬物相互協助，讓我們在地球上的生活更為舒適。
如果我們不知道這一點，那便是在自取滅亡。
每當我們砍掉一棵樹或殺死一隻動物，就是
殺死自己的一小部分。

全面評估受威脅物種的生物分類群



資料來源：Credit: Secretariat of the Convention on Biological Diversity, Global Biodiversity Outlook 3, 2010, <http://www.cbd.int/doc/publications/gbo/gbo3-!na!-en.pdf>, 28
<http://www.cbd.int/gbo/gbo3/images/GBO3-Figure4-ThreatStatusAssessedGroups.pdf>

無論是在海洋還是河川或湖泊，許多魚種已經絕跡。整個水生環境如珊瑚礁等，已被拖網捕撈和炸藥捕魚等行為摧毀殆盡。在陸地上，肉品業導致大片森林被夷為平地，用以種植飼料用的大豆等作物。

這些行為實際上是從根本上破壞物種的多樣性，造成動植物滅絕的數量急遽攀升。⁹³



清除河流和土壤汙染

如果能把潔淨安全的水資源留給自己和孩子，
我們就必須停止畜牧養殖業，改採植物性飲食。

據美國環保署估計，農業（主要指肉品業）造成美國境內近四分之三的水源汙染。⁹⁴ 一座豢養 50 萬頭豬的養豬場，每年所產生的排泄物比紐約市曼哈頓 150 萬人還多。維吉尼亞州的家禽養殖場造成的氮汙染，比當地所有人加起來多了 1.5 倍。所有排泄物均未受到管制，也未經處理，更沒有法律來規範這些畜牧養殖業。

愛爾蘭有 180 萬頭豬，所產生的排泄物比全國 420 萬人還更多！

畜牧養殖場的土地無法全部吸收這些排泄物，未被消化的部分就流入附近的河川和土壤。這些毒性物質排量大得驚人，引發許多棘手的問題。例如，產生了如硫化氫和氨氣等大量毒氣，殺蟲劑、荷爾蒙和抗生素等殘留物四處流散，還讓大腸桿菌等病菌滋生，可造成食物中毒，甚至致死。

科學家們已證實，除了排泄物之外，種植飼料作物所產生的含化肥廢水，也正在造成死亡海域，使有毒藻類（生於水中的綠苔類植物）大量繁殖。

法國的布列塔尼最近就發生了這樣的一宗憾事。那裡集中了全法大部分的畜牧養殖業和三分之一的乳品農場。在布列塔尼沿岸，大量的動物排泄物和含化肥的廢水流入海洋，導致有毒綠藻大量繁殖，釋出致命氣體硫化氫。據最近的新聞報導，該區有匹馬因為踩到這些藻類，不到半分鐘便斃命了。毒氣一度對該區三百多人的健康構成威脅。

更糟的是，動物排泄物的處理，大都未受到法律管制。也就是說，這類汙染可能導致人畜大量生病死亡，人們卻無權阻止。

（見附錄九，動物排泄物汙染的案例）



節省開銷和醫療費用

減省數十兆美元氣候變遷費用

各國領導人都很擔心減緩氣候變遷的費用問題。好消息是，如果世人轉向無肉飲食，我們甚至能減省至少一半的支出。意思是我們可以減少數十兆美元的巨額花費。

• 氣候變遷的代價

「歐盟委員會的研究估計，氣候變遷的代價可能高達 74 兆美元。海平面每上升一公尺，暴風造成的財產損失就增加 1.5 兆美元。」⁹⁵

—環境科學家阿克曼(F. Ackerman)和斯坦頓(E. Stanton)

「再不採取行動，不用到 2100 年，氣候變遷每年就會給日本造成 1,760 億美元的損失。」⁹⁶

—三村信夫(Nobuo Mimura)教授及其同僚

• 純素飲食節省的花費

在 2050 年前抗暖化的支出可能高達 40 兆美元。若全球改採純素飲食，可以減少整整 80% 的費用，也就是省下 32 兆美元。⁹⁷

大幅減少醫療費用

近年來，肉食帶來的健康風險日益明顯。因為牲畜要定期接受大量荷爾蒙與抗生素注射，這種肉品會嚴重危害食用者的健康。屠宰場也會產生諸如氨氣和硫化氫等有毒的副產品。這些劇毒物質已導致一些肉品業員工喪生。

肉類雖然被稱為食品，卻是人類吃進肚子裡的最不健康、最毒也最不衛生的東西。如果我們愛惜健康和生命，就不應該再吃肉，這樣才會更長壽、健康、聰明。

科學已經證實，肉食引發各種癌症、心臟病、高血壓、中風和肥胖症，其壞處不勝枚舉。這些疾病每年奪走數以百萬計的生命。數百萬人死於與肉食相關的疾病，還有數百萬人因此罹患重病甚至殘疾。肉食引發的悲劇層出不窮，當代的科學和醫學都已證明這一點。

更別提畜牧養殖場裡骯髒不堪的環境了。動物被屠宰前，一直被圈養在狹小的空間裡，這種環境助長了豬流感等疾病的傳播。事實上，有些透過肉食而傳染的疾病，例如人類感染狂牛症，每起病例都是致命的悲劇。凡是染上狂牛症的人，必死無疑。其他汙染源如大腸桿菌、沙門氏菌等也會引發嚴重的健康問題，造成長期傷害，有時也會致命。

在純素的世界裡，不會有孩子因為致命的大腸桿菌造成腦死亡或癱瘓，因為大腸桿菌源自養殖動物。也不會再有人因為致命的豬流感、狂牛症、癌症、糖尿病、中風、心臟病、沙門氏菌、伊波拉病毒等

失去親友。連我們聞之色變的愛滋病，當初也是因為人類獵殺動物來吃而感染的。75%的人類傳染病都來自恐怖骯髒的動物養殖場。

而官方宣稱有益健康的乳品，不僅有毒，而且致病，也讓人民損失錢財。研究發現：乳酪裡有細菌微生物、殺蟲劑和凝乳酶（取自動物的胃壁內膜）；乳品中的荷爾蒙會導致乳癌、前列腺癌、睪丸癌、李斯特菌症、克羅恩病等；荷爾蒙和飽和脂肪會導致骨質疏鬆、肥胖症、糖尿病、心臟病等。

• 肉類和乳製品對健康的危害

美國 2010 年在心血管病方面的醫療費用高達 5,032 億美元。⁹⁸

每年治療癌症的醫療費用為 65 億美元。

每年治療糖尿病的醫療費用為 1,740 億美元。

每年治療肥胖症的醫療費用為 930 億美元。⁹⁹



爭取時間來發展綠能科技

目前尚無先進的發明可取代現有的科技，所以無法在短時間內減少碳排。你們在美國街道看到多少輛電動車？那能減少多少碳排量？沒多少。但甲烷汙染來自畜牧養殖業，因此若我們停止畜牧養殖業，地球暖化就會停止。

有一些先進科技能過濾出空氣中的二氧化碳（碳捕集技術），並與海水混合，以製造水泥。這樣可以減少用其他方法製造水泥時所產生的二氧化碳，也降低空氣汙染、減少碳排。但是任何新科技都需要長時間的研發才能上市。

根據聯合國環境規劃署的研究，天然草原和森林能吸存二氧化碳，比碳捕集技術還有效。此外，個人認為碳捕集技術也有風險，它還沒測試成功，萬一濃縮的二氧化碳漏回大氣中，那該怎麼辦？萬一稍有閃失，我們幾十年來捕集儲存的二氧化碳外洩，又該如何是好？

所以說，吃純素對我們的健康，對動物，對環境都最有益處，自然界會因此自動恢復平衡，世界也因此而獲救。¹⁰⁰



最快最環保的解決之道



使地球立刻降溫

荷蘭愛護動物黨的共同創辦人瑪麗安·蒂瑪（Marianne Thieme）明確指出，少吃肉具有無數環保利益。她舉例說明，若所有英國人一週七天都不吃肉，所減少的碳排量，相當於英國 2,500 萬戶中的一半，變成零碳排家庭。若所有英國人一週有六天不吃肉，相當於去掉英國公路上 2,900 萬輛汽車所產生的碳排量。

有機純素飲食的減排貢獻

不同飲食習慣的人均溫室氣體年排放量（以汽車行駛公里數表示*）



*以BMW 118d 車種的排碳量計：每公里119克二氧化碳

資料來源：「有機：是氣候救星嗎？」（Organic: A Climate Saviour?）《德國食物觀察組織報告：比較德國慣行農耕與有機農耕之溫室效應》（2009年5月），第10頁，圖2

- 有機飲食（葷食）可減省 8%的溫室氣體排放量。
- 無動物成分的純素飲食所產生的溫室氣體排放量，是肉食的七分之一，也就是可減少 86%的溫室氣體排放量。
- 有機純素飲食則可減省 94%的溫室氣體排放量。¹⁰¹

—《德國食物觀察組織報告：比較德國慣行農耕與有機農耕之溫室效應》

因此，最環保的環保政策、最環保的環保行動，最慈悲、最勇敢、最能拯救生命的行動，就是吃純素。

因為消除大氣中的甲烷，地球就會顯著降溫。只要我們改採有機純素飲食，不但會消除有害的甲烷排放，有機耕種法還能使土壤吸收四成的二氧化碳。因此吃純素不但能大量減少碳排，還會從大氣中吸收更多二氧化碳。

我們能藉著這個辦法拯救世界，因為改採無動物成分的飲食後，就不會再產生甲烷和相關的污染源，也沒有虐待動物的情形。各地的災難，如海嘯、水災、風暴、颱風和泥石流等都會得以緩解。

事實上，在 2008 年 6 月，「聯合國氣候變化綱要公約」秘書長德布爾先生（Mr. Yvo de Boer）就曾表示：「最佳的解決之道，就是人人都吃素。」他的意思是持純素。



最環保的生活方式：純素飲食

如果停止生產肉品，抗暖化所需的 40 兆美元，將可省下八成；種糧食所需的土地可減少 4.5 倍，還可省下高達七成的淨水，並讓八成的亞馬遜雨林免於砍伐成牧場；可以解決世界飢荒，省下 34 億公頃土地，每年省下 7.6 億噸穀物（全球糧食的一半），節省全球三分之一（用在生產肉品）的化石燃料；減少動物排泄物污染，又可維持空氣清新；美國每戶人家一年可減少 4.5 噸的碳排量，還可遏止八成以上的全球暖化。種種好處，講之不盡。

美國一項研究發現，有機農業可以保護表土，保持水源清潔。若是全世界都採有機農業，這些土壤每年可吸收並儲存碳排總量的 40%，使地球直接受益。

有機純素農業還有其他優點，例如施行作物輪種、披墊覆蓋層、使用天然肥料。作物輪種是指在同一塊土地上，每季種植不同作物，這種多作物輪種法能維持植物健康、提升土壤養分、保持土壤肥沃。其他方法，像披墊覆蓋層，或是採行有機免耕的新技術，則能有效維持土壤濕度，減少土壤侵蝕。

總而言之，有機純素農業遵循的，是一種與自然和諧共存、保護地球和眾生的哲學。採用這種農耕法，能維護農業和環境之間的自然平衡。使用現有的有機農業技術來保育和種植，就能逐漸改善長久以來的失衡。



吃當地食物或吃有機肉？

有趣的是，研究顯示吃純素比吃當地農產（包括肉類）更為低碳。卡內基美隆大學的科學家估算：純素食能減少的碳排，是完全食用當地肉品的 7 倍。所以持純素比食用省去遠程運輸的當地肉品更好。

德國食物觀察組織的報告指出，從肉食改成有機肉食，只減少碳排 8%。但如果改採純素飲食，即使不是有機的，都可減碳排 86%。¹⁰² 所以吃純素能救地球，不是有機的也行。雖然有機很好，當地食材也很好，但要先採納純素食才行，不管是不是有機素食。

有機肉品根本不環保，甚至比非有機肉品更耗費土地、能源。你們能相信嗎？用有機方式豢養動物對環境根本沒幫助。比方說，所謂的有機家禽養殖場，標榜「永續」、「自由放養」，但它所耗費的能源卻比一般養殖場多兩成，造成的暖化也多兩成。這值得我們深思！我們一直都被誤導了。

共生才能共存

如果想看到獅子和羔羊和睦共處，
我們人類自己必須先做到。



肉食既戕害動物也戕害人類

吃肉是人類犯下最殘酷的罪行，對動物、對人類都是如此。我們就算沒有親手宰殺動物，也要為他們的慘死負責。

為了吃肉，人類殺害數百億的生命。每年供人食用而被殺害的動物多達 550 億，相當於全球總人口的八倍之多！¹⁰³ 這還不包括數百億條魚。如全部加起來，平均每天有 1.55 億的生靈慘遭屠殺。

乳製品也算是肉製品的一種，因為其生產過程對動物的殘害程度不相上下。最後這些可憐的動物還是難逃慘死的命運，所以說乳品業也是毫無慈悲可言。

每年也有許多人因為食用肉、魚等動物製品而死亡—每年近 3,300 萬人死於與肉食相關的疾病，包括心臟病、癌症和其他疾病。這些疾病每天奪走超過九萬人的生命。

然而世界上有人卻沒有東西吃，因為他們所需要的穀糧，被拿去餵養待宰作為肉品的動物。每天大約有 25,000 人活活餓死，也就是說，肉食間接讓 25,000 人死於飢餓。¹⁰⁴

肉食造成的全球暖化，每年導致成千上萬人喪生。另外，氣候變遷造成數千萬人無家可歸，我們姑且稱他們為氣候難民，事實上他們沒有身分可言。這些數字還不包含因肉食相關問題而無辜受苦的野生動物與家畜。

肉食造成全球暖化以及無止盡的殺生，因此肉食就是一種謀殺！我們必須制止這種罪行。



屠殺動物：全球性的罪行

我們有很多食物可選擇，卻為口腹之慾而大量屠殺無辜可愛的生命，沒有比這更嚴重的道德危機了。這種大屠殺是全球性的罪行，這股殺生的能量還會滋生更多否定能量。否定能量日積月累，會造成社會墮落，摧毀這個世界。

幾千年來，人類直接或間接地殺害了千千萬萬無辜的生靈，包括人類同胞。也造出無比沉重的負面能量。直接的殺生是指戰爭，間接的殺生則是人為製造的疾病，像是黑死病、肺鼠疫，還有近期的豬流感和禽流感等。

肉食成為地球暖化的主因絕非偶然。還有很多影響人類健康的頭號疾病也都來自肉食。所以吃肉不僅殘害動物，殘害人類健康，殘害子孫後代的生存，更殘害地球。只要吃素，我們就再也不用承受這些苦果。

我們必須停止殺人或殺動物，我們必須停止生產動物製品，我們也必須停止使用動物製品。三個步驟：停止殺生，停止生產動物製品，停止使用動物製品。當然還要停止吃肉！

一旦大家了解動物養殖背後的駭人實情，
以及這些動物是多麼無辜地賠上性命，
就會明白食用其他生靈的血肉之軀，
不僅不必要，還讓我們留下一長串的「血腥足跡」。



恢復與大自然的和諧關係

我們應該切記人類只是和其他生靈共享這個地球而已，包括大自然裡的土地、水、空氣、資源和食物，我們都要和其他生靈一同分享。吃素和環保才能拯救地球，這也是其他動物的地球。這真的是恢復環境的最佳之道，也能確保最廣泛的和平。

「我們是地球的一部分，她也是我們的一部分。
芬芳的花朵是我們的姊妹；鹿、馬、鷹等都是我
們的兄弟。沒有動物，人又算什麼呢？」

「如果所有動物都消失了，人類可能會因心靈孤
寂而死。山峰陡峻、鄉間犁溝鬆潤、人和馬之間
溫情暖暖，這一切都屬於同一個大家庭。地球不
屬人類所有，是人類屬於地球。」

——杜瓦米什族酋長希爾斯(Chief Sealth)

(美國華盛頓州的西雅圖就是以其名字命名)

想像一下，地球上完全沒有動物的情況，所有的狗都不見了，貓不見了，鳥不見了，魚不見了，水牛不見了，大象不見了。想想看，要是沒有動物，我們怎麼生活呢？還會有豐富多彩的生活嗎？生命一定會變得十分枯燥、了無樂趣。

若我們尊重所有生命，就不該掠奪任何生命。地球上的資源非常豐富，足以供應人類和動物所需。我們不需要食用或傷害其他生命，意思就是要採用無動物成分的飲食，這是我再三強調的要點。

如果所有人都採用無動物成分的飲食，尊重大自然和其他生命，那麼世界就會變成天堂。一切都會獲得寬恕，所有事情都會變得很順利。地球會修復，動物們會非常感恩，人類會很健康、快樂並且福報滿滿。要達到這個境界，人類唯一要做的就是吃素而已。



動物為人間帶來愛

動物來此，真的是為了幫助人類，如同聖經所說：「我創造動物，與你們為友，當你們的助手。」真的如是，但並非每個人都懂得如何獲得動物的幫助，真的很可惜，人類反倒去殺害動物。

上帝安置在世上的每樣東西都有其用意，我們不該殺害任何生命。除了植物性食物，我們不該吃其他東西。

動物帶著特別的任務來到這個地球。許多動物從天堂帶來神聖的力量或愛的能量。比方說，馬和兔子等動物會保護照顧者，使他們免於負面的影響，並帶給他們健康、好運，甚至帶來物質財富或靈性提昇。動物謙卑地默默守護我們，賜福給我們，有些動物其實來自較高等的意識層次，只是以動物的形貌下來，幫助人類或地球上的其他眾生。

在物質世界中，動物也有很高雅的重要任務。比方說，斑馬、猴子和野生鸚鵡等動物會幫忙散播種子，而蜜蜂和其他昆蟲則是幫助作物和其他植物授粉，其他動物則維持森林和海洋的健康。

動物也會直接幫助人類。高貴的動物解救人類的事跡，我在報紙、廣播和電視上時有所聞。他們也會犧牲性命來解救同伴，我們真該向這些高貴無比的動物看齊。

(請參考附錄十，清海無上師以其靈性智慧，闡明動物和人類的高貴品質 (NQ)，以及愛心品質 (LQ)。)



創造人間天堂

採行有機純素的生活方式，這是每個人的偉大使命，只要大家同心協力，我們必定能拯救世界，為人類和可愛的動物朋友創造安全無虞的生存環境。

屆時伊甸園將重現地球，人人均能獲得社會服務和資源，所有物資平均分配，所有生靈獲得尊重和照顧，彼此毫無分別。

師徒問答

問：請問師父，如果人類和動物和平相處，
世界會變成什麼樣子？

師父：那時世界就會有真正的和平，大大的和平。

4 ■ 制訂純素法規和政策

但願所有政府都立法禁止殺害動物，嚴格禁止動物養殖。

真正的領導人，既然曾承諾要保護人民、促進國家各方面的進步，第一步就該這麼做。

只要禁止肉品業，禁止漁業，禁止乳品業，地球就會復原，甚至變得更美好。

領導人應以身作則



採取純素飲食

我懇請世界各國的領導人，運用他們手中的大權改變世人的飲食習慣，並且立刻採用新科技和永續能源。他們應以身作則，改變自己的飲食，先成為素食者，然後以無比的毅力，為地球開創新的飲食方式—純素飲食。¹⁰⁵

各國領導人必須帶頭吃純素，然後運用他們的權力，像當初禁菸那樣，禁止肉食。領導者可列舉吃肉對人類與地球所造成的種種傷害，再仿照禁菸的方式辦理。



依照愛心準則行事

領導人也必須改變自己，才能改變我們的社會體系，使大眾有更大的自由、更有靈性、更有道德。如果他們沒有順應上天好生之德，跟隨提昇的步伐，如果他們沒有依循宇宙準則行動，他們實在有負身上的重責。

第一項，也是最重要的準則，就是愛的準則。若領導人做任何事，都依據這個準則，那會很好，我是說對其他人很好。遵循愛的準則行事，會為人類帶來進步，眾生皆得保護和尊重；任何違反這項準則的行為，一定會為他們自身及國家，甚至為整個地球帶來災難。

若這些領導人努力多往靈性層面去發掘自己的真我，他們就會體認到自己有多麼榮耀、多麼仁慈博愛，同時又無比寬容明慧，甚至如同上帝一般。他們將會親眼見證天堂的恩典；不過，這得看他們對人類、動物和環境的幫助有多大，以及他們誠心有多少而定。如果他們傾力幫助世界，受惠者為數眾多，而且他們又很誠心，那當然等著他們的將是輝煌的天堂。我們的心思與作為，上帝都瞭若指掌。

政府應採取緊急行動

各國領導人必須有所作為，各國人民也必須有所作為。我們之所以能輕鬆自若地在這裡談論，僅僅是因為我們這個地區仍未缺水，食物價格也還沒飆升，但這並不表示這些不會很快就發生在我們身上。

我們必須盡力防止已發生在 10 億人身上的悲劇重演。已有 10 億人因為氣候變遷而缺水、缺糧。請馬上行動！要做的事非常簡單，只要吃素。現在只要吃素，真的就夠了，最少在可見的將來都已足夠。



宣導茹素的生活方式

一般人並不大清楚盤中的食物來自何處，因為他們餐盤裡的那塊肉經過層層包裝，讓人無法聯想到它的來源。而所謂的「傳統飲食」代代相傳，使得整個社會都誤以為吃肉是理所當然的。現在，大家開始意識到我們加諸動物身上的殘暴。所以，我希望人類應該更尊重、更慈悲地對待所有生靈。

很多人沒想過畜牧養殖業會排放有害的溫室氣體，也不知道殺生會產生更多殘殺。他們不知道肉食也是一種害人上癮的毒品，更不知道肉食正在摧毀地球。

各國政府必須向人民解釋，吃肉害人不淺，而且已危急到所有人都該停止吃肉的地步了。**吃什麼已經不再是個人的選擇，而是關乎地球存亡的大事。**

一旦發生緊急災難，各國政府必會迅速疏散人民。就像發生戰爭時，政府會通告人民要如何自保，甚至招募新兵來保護國家或投入戰爭。

目前的狀況甚至比戰爭更危急。我確信各政府會有解決的辦法，我確信各國有辦法通知境內各地的人民，因為這是政府的職責所在。

各國政府都必須幫忙傳播更多資訊，鼓勵素食的生活方式。讓地球充滿慈悲、愛與健康的新能量，這樣大家都會加入行動。政府發揮力量，支持改變飲食十分重要。

政府還必須在各處宣導，發放傳單讓人民閱讀，以此為政務加以推展。政府必須正式認可推崇，讓大家知道茹素的好處，設立網站，免費提供素食食譜、開設素食烹飪課程、組織素食俱樂部，**讓這些成為正式公開的活動，這樣大家就會追隨這股快樂的潮流，邁向世界的新變革。**

最重要就是讓全人類—所有世界公民都知道，吃素在拯救地球方面有多大的利益。他們都應該了解自己的情況有多危急，這是最重要的。

大家也要清楚了解，吃素—不殺生的飲食方式利益無窮，更不用說能提昇我們的道德。首先，我們宣揚這種飲食方式有益健康，能拯救地球，也只有這樣，我們的子孫後代才有家園可以安住。

我們只有地球這個家園。如果地球毀滅，我們無法再造一個出來。這可不像我們的房子，塌了可以再蓋一棟；如果地球毀滅了，不能再建另一個地球，沒那麼容易。所以政府的首要任務，就是把這些資訊傳播給大眾。



用禁菸的方法來禁肉

素食主義應該成為我們的生活方式，這已毋庸置疑。

我們必須禁止肉食。我們可以通過教導大家如何吃素、如何烹調素食讓大家停止吃肉。我們所有人都全力以赴，這實際上是為了生存。懇請大家把這當作此生的使命，告知大眾吃肉的危險性，並宣揚解決之道。

政府要禁菸就禁了，要禁止吸毒就禁了。在氣候變遷的政策上，也應該這樣做。一旦他們放手去做對的事，很快就會奏效。不久，我們就可以讓地球恢復正常。

只要人類從此不再養殖牛或其他動物，不再繁殖他們，源自動物的甲烷等溫室氣體的排放就會停止，地球就得以永續長存。活著的動物，我們就繼續養著，但不再為了獲利或是生產肉類而飼養動物。等到這些牛隻自然死亡後，空出來的土地就可以騰出來種植樹木和蔬菜。這樣一來，地球就會恢復正常。

因為菸和肉一樣都是健康殺手，我們就來回顧一下禁菸的歷史。從前有很多人吸菸，直到 1950 年出現首份重要研究證明吸菸會導致肺癌，各國政府才開始防治菸害。從此以後，禁菸的風氣才逐漸蔓延全世界，至今已有 80 多個國家地區在公共場所禁菸。¹⁰⁶

研究證明禁菸確實有助於戒菸，戒菸者也會因禁令而更快樂，因為他們知道這習慣有害健康。

同樣，禁止吃肉也應該這樣做，既然我們已經從研究得知吃肉是一種惡習；它在毀害我們，毀害我們的子孫和我們所愛的人，吃肉也正在毀滅我們的地球。

所以政府的一道禁肉令，就能帶領民眾一起開創一個純素的世界。英明的領導人會嚴禁對人民有害的事，也會提倡對人民有益的事。他們可以善用媒體，發起公眾運動，通過學校教育來推行這種健康、護生且能拯救地球的生活方式。



我們已別無選擇

不改變就要滅亡

首先，必須了解，除了改變，我們已別無選擇。我們只能在改變和毀滅之間作出選擇，沒有別的選擇了。

如果不禁止動物養殖和肉食習慣，就無法拯救地球—請記得，畜牧養殖業從業人員也是地球人。我們必須在生命與生意之間作一抉擇。我們必須先活下去，為所有地球人著想，而不能只顧及某些產業。情況真的就是那麼危急！

在此緊急之時，只要得知真相，了解改變生活和事業的必要性，他們也會很願意作出改變的。他們有十足的理由作出改變，而首要理由就是要把地球從氣候浩劫中拯救出來，同時也才能挽救這個世界的所有生靈。

如果不停止肉品業，我們終會走向大災難和大滅絕的。到時候無論是否從事肉類的買賣、運輸或相關行業，沒有人能倖免於難。

停殺動物，停止戰爭，重建國家

領導人應該知道事情的輕重緩急。在這個星球即將被毀滅之際，去擔心戰爭、權位或者其他事情，有什麼用呢？此時此刻，所有領導人應當致力於拯救地球，應當致力於傳播相關資訊，並且研擬新法令，引導人民過更慈悲的生活。

其實也不一定需要立法，但有法令或許比較好，比較具體。大家其實都已經準備好了，現在只等政府多推動一些法規，提醒人民多做好事，多行善積德，並謹守以愛為基礎的律法，如禁殺動物，不吃動物，不做任何傷害動物、人類或環境的事情。

我們需要更具體、更有力的行動。首先，人類必須停止所有戰爭，金錢與物資只能用於照顧長養所有

生靈—全球所有物資都應分配給大家。舉例來說，假如沒有戰爭，省下來的錢就足以供全世界使用，夠用好幾十年呢。

所有殺戮，無論是殺害人類或動物都必須停止。砍伐森林、傷害環境和毀壞林木等行為都要停止。只要是對大眾有益或有助和平的事項，領導人就應該將之列入法典。可能的話，也應該把對人類靈性有裨益的事務寫進法律。例如應該立法好好保護靈修團體，保護那些不但無害而且利益大眾的團體。

此外，政府可把財富分給大家：分發足夠衣食給有需要的人和動物；建立自然保護區，為了人類也為了動物，以保全所有生靈；復育森林，淨化河川、湖泊、海洋，並加以保護；獎勵環保團體、動物保護團體；杜絕酒品、毒品、肉品和動物產品；終止涉及虐待動物的實驗；淘汰工廠化養殖場；分派囚犯、軍人去協助人民種植蔬菜，或從事生產工作；推廣獎勵有機蔬果農耕；補助教育和健保醫療。

武器生產與軍火生意應縮減到零。清除社會中一切負面、有害的事物；為所有人提供安全舒適的生活，這樣就沒有人會因為缺乏基本維生所需或缺乏教育，而做出犯法的事；開放邊界，尊重所有人，提供他們同等的公民待遇。

如果有些政府堅持要保有軍隊，那他們應該讓軍人接受救災訓練，以備不時之需，協助遭逢急難的受災民眾，幫助他們重建家園；或幫助有困難的人。這些都是必須做的事。除此之外，任何事情，只要是有利於大眾，可幫助人民、動物和環境，所有政府、所有領導人都應全力推行，這些都是本來就該做的事。



肉品業是虧本生意

浪費能源和資源

為什麼生菜沙拉比大麥克漢堡貴？

1995年～2005年美國聯邦政府補貼的糧食生產



資料來源：責任醫藥醫師委員會，“Health vs. Pork: Congress Debates the Farm Bill,” Good Medicine, Vol. XVI, 4 (Autumn 2007). www.pcrm.org/magazine/gm07autumn/health_pork.html

無論對地球還是所有人來說，肉品產業是非常非常糟糕的生意，根本就是虧本生意。這種產業的生產效率非常低，比起植物性飲食，它耗費大量水電和穀物，才能生產出等量的「食物」，而我們其實有比肉品更好的食物。

肉品業依賴稅款補助

舉例來說，如果為了漢堡肉而砍伐印度的森林，然後政府又沒有給予任何補助，一個漢堡可能價值 200 美元！¹⁰⁷

在美國，甚至在豬流感還沒影響養豬業之前，養豬業就已虧損了數十億美元！原因何在？因為現在糧價日益高漲，豬農無力負擔飼料費用。那麼他們如何生存？你們繳給政府的稅金，都拿去補助他們了。所以說，肉品業是虧本生意。

從美國到中國，各地政府都必須補助畜牧養殖業者，每年至少補助他們數百億美元！¹⁰⁸ 所以，各位吃掉的都是自己的錢。好吧，沒關係！只要吃了健康快樂，那還算合理，但事實並非如此。

高昂的健康代價

漢堡肉裡混雜著動物全身多處部位的碎肉，而且帶有各種病菌。¹⁰⁹ 所有這些資訊您都能在醫學期刊的相關報告上找到，醫學專家對此知之甚詳。我們不僅繳了大筆稅金去補助肉品產業，肉品產業又讓我們為親友的醫療繳交更多稅金，最終還讓我們不得不埋葬他們，餘生都因失去至親而受煎熬。

加諸動物痛苦

我們的血肉之軀其實根本沒必要承受這種痛苦。只要避開肉食，我們就能避免這一切，避免住院、吃藥等諸多花費。不僅如此，藥物上市前，人們都會先在動物身上做實驗，做活體解剖，注射化學藥劑到動物體內等等，讓許許多多動物受盡折磨，只為獲取自以為可供人類安全使用的藥品。哪怕這樣，這些藥物還不見得真的安全。

這一切痛苦、一切稅金，對我們百無一利，既浪費資源，浪費金錢，又虛耗國力，還耗損人類的健康幸福。這是徹頭徹尾的浪費，是糟糕得不能再糟糕的生意。

由此可見，畜牧養殖業在各方面都對我們造成巨大危害。如果政府不補助畜牧養殖業，他們的生意根本入不敷出，早就關門大吉了。因此，我建議政府別再補助畜牧養殖業，應該勸告他們從事有機耕種。

肉品業危及從業工人

除了上述害處，對多數工人而言，肉品產業並不是安全的工作場所。他們的工作危險性其實很高，受傷率也極高。工人不僅暴露在化學藥品中，還很可能罹患流感、豬流感、禽流感以及致命的狂牛症。

讓我們捫心自問：這樣值得嗎？更不用說吃肉會引發各種疾病—癌症、糖尿病、心臟病等健康問題，幾乎所有叫得出名字的病，都是吃肉引起的，或最少都跟吃肉有關。因此，若有更好的謀生選擇，是否該選擇其他工作呢？為了保護自己和大眾的健康，請不要選擇會讓人生病而早逝的職業！

「工業食品價格低廉的神話得以延續，是因為環境、健康和社會成本都沒有反映在其價格上。如果計算真正的價格，絕不會那麼便宜。目前的食品生產系統，是把驚人的債務強迫轉嫁給我們和後代子孫。」¹¹⁰

—線上雜誌 AlterNet.Org

唯有禁肉才能拯救地球

凡是與慈悲生活有關，就對您有益，能取悅上天，也可以拯救地球。慈悲的生意不僅划算，還可以拯救地球，拯救無量眾生，包括我們自己和後代子孫，也包括肉類產銷相關行業的從業者。因此佛陀才會說，肉品產業是不應從事的五惡業之一。

肉品產業是非常糟糕的行業，對人有莫大害處。其他四種有害的行業則是：販賣武器、販賣人口、販賣酒類等麻醉品和販賣毒品。若從事這些有害行業，對業者的現在和將來都禍害無窮。



應支持補助有機農耕

政府可以鼓勵畜牧養殖業者種植農作物，並給予經濟補助，而非補貼肉品業。農民種得越多，就該得到越多補助。另外也要告訴這些農民，他們對世界貢獻良多。

如果畜牧養殖業者改種蔬菜供人食用，不再養殖動物，並讓動物自在，他們將會是大英雄、救世者。政府必須告訴農民要仁慈對待存留的動物，讓他們安享天年，直到自然死亡、返回天堂。

目前，政府和媒體並沒有大力宣導、鼓勵畜牧養殖業者改種農作物。以我個人淺見，因為肉類感染病菌等情況，畜牧養殖業者經常遭受嚴重損失。政府與其繼續補助這門虧本生意，還不如補貼他們投入有機農耕，直到營運穩定且有機食物的市場需求足夠大。為了人類和地球的健康，農夫會樂於種植更多蔬菜水果。

政府可以給他們蔬果種籽，並訓練他們不再依賴化學肥料，改以較好的方式來種植。有時農民只是缺乏相關資訊，不清楚畜牧養殖的危害，不了解化學肥料與農藥的壞處。

農民也許不懂如何以理想的方式種植蔬果去創造利潤，但政府可以主動協助，教他們用好的方法來保護大地，改善農產品品質，以取得客戶信賴等。政府也可以建立認證制度和品管系統，擴大推展有機純素產業。

有機農耕簡易可行

有機食物有益健康，現在非常流行，需求量很大。在我們團體中，也有很多人種植有機蔬果，這證明每個人都可以做得好。有興趣的人可以瀏覽我們的網站，查看有機耕作的相關資訊。這種耕種法非常

容易，不需要太多用水，作物生長也很快。一兩個人就能照顧好幾公頃的農田，沒有什麼問題。

我們的網站上有教人如何進行有機農耕，如何保存雨水和地下水，如何保育土地，如何種樹以蓄雨水等。印度拉賈斯坦的阿爾瓦區，有個村落導引足夠的水源，使先前因為過度取水而乾枯的五條河川恢復生機，再度綠水長流，也是值得我們學習的例子。

我們的網站 <http://www.SupremeMasterTV.com> 提供資訊給有興趣的人。有機農耕無需太多成本，即使需要資本，政府也應該提供補助，幫助有機農夫，而非幫助肉品生產來危害民眾。推動有機耕種，人人皆受益，包括農夫本人在內。

供給學校純素餐點，支持地方農產合作社

據我所知，學校和農民之間，已經開始發展永續的合作方式，但尚未完全成熟。

歐洲、日本和美國都可見到以下這種作法：一群人組成合作社後，跟一位或多位農民約定好，由農民供應社員新鮮農產品。然後，農民栽種各種作物，社員就可以購買各式新鮮農產品。

這種方式在許多地方已蔚然成風，甚至供不應求。通常這些農民會以有機、永續的方式耕種。這是雙贏的辦法—消費者不僅可以取得值得信任的健康食物，同時也能支助農民生計，並兼顧環保。

我確信，要是政府支持有機農業，就會立即形成一股潮流。如果政府帶頭，倡導這種保護環境、保護地球的方法，農民就會樂於種植更多純素食物。推廣有機農業，好處多多。



有機農耕的益處

有機農業造福人類的生活，有益人類和動物的健康，節省天然資源，並保護我們的地球，有數之不盡的好處，在此無法一一列舉。有機農業不僅有助於保護地球，甚至有助於消弭飢荒。

回歸傳統的有機農耕法，非洲、美洲、歐洲和澳洲等多地的成功例子足可作證。因為需求日益增加，現在有機純素農業成長非常快速，獲利也極為可觀。民眾越來越了解肉食的害處和素食的好處，因此有機純素農業對任何想轉業的人，應是很好的選擇。

有機農業的成功實例，在非洲各地有很多，譬如南非開普敦市郊的城鎮開闢百分之百有機農園，作物自產自銷。¹¹¹ 肯亞也開始採行類似作法，烏干達近年來開始施用有機肥料，有效改善土質，收成也很好。¹¹²

無上師電視台(www.SupremeMasterTV.com)專門設有介紹有機農業的專區，分享許多有機農耕法。有機農耕法獲利豐厚，用水少，農務量不大，而且極有益於大眾、農民和地球的健康。

食用有機蔬菜就幾乎不必上醫院，省下來的錢可以讓孩子接受更好的教育，讓老人得到更優質的照顧。

我們可以建造更完善的道路，投資更多的設備與發明，有更多永續能源設施，讓大家免費使用。大家都可免費使用能源，免費讓孩子受教育，免費照料所有老人。而且至少 10 億饑民都可享有免費糧食，好處不勝枚舉。

永續與高產量

大規模改採有機耕種將足以餵養整個世界。丹麥和其他地方的研究顯示，即使是低產量的土地，改採有機耕作以後，產量也會大幅提升。¹¹³

事實上，現代農耕的產量之所以那麼高，是通過犧牲土質、我們的健康和環境換來的。這種農耕法大量生產諸如大豆等單一作物，大都用於飼養動物以生產肉類，而非供人食用。

聯合國環境規劃署在非洲進行了一項研究，發現小型農場改採有機農耕後，作物產量增加了一倍。¹¹⁴ 有機農耕使用堆肥和輪耕改善土質，不使用殺蟲劑和化肥，因此有機農夫可以把錢拿來買更好的種子。美國另一項研究發現，有機農耕能使農場收成增加三倍。高產量的主要原因是，農夫在休耕期間種植豆科植物或覆蓋作物，這樣便有足夠的天然氮肥進入土壤，確保會有好收成。¹¹⁵

世界糧食短缺持續惡化，每天都有更多人在挨餓。但如果我們停止養殖動物，不把玉米、穀類和蔬菜全都拿去餵動物，我們生產的這些糧食就足以養活 20 億人。

減少使用殺蟲劑和化肥

美國環境保護署和歐盟認為，多數化肥和殺蟲劑都是致癌物，除了使蜂群大量減少外，又殺害多種動物，其壞處不勝枚舉。而有機農業不使用化肥和殺蟲劑，所以對動物有益，地球上的其他生物，包括樹木和土地，也因此獲益。

美國一項調查指出，若美國八百萬英畝的農地改採有機耕種，民眾經由飲食而吃到殺蟲劑的風險將降低 97%。可以想像嗎？含有化肥和殺蟲劑的廢水還會造成死亡海域，也就是說，我們正在用殺蟲劑和化肥摧毀地球。¹¹⁶

全球每年使用超過 50 億磅的殺蟲劑！這些化學物質大概只有 10%能留在農地裡發揮效用，其餘都進入空氣和水中，引起各種可怕後果，讓人類及動物罹患癌症，還會造成死亡海域。

科學家發現，歐洲有一種殺蟲劑曾造成全歐洲數十億隻蜜蜂死亡。其他的一些殺蟲劑則讓鳥蛋蛋殼變薄，因此雛鳥尚未長成，蛋殼就已破裂，導致許多雛鳥因此死亡。¹¹⁷

再說，有機農產品不經過基因改造，其營養成分也比一般農作的蔬果來得高。

改善環境和土質

如果世上所有人、全部農民和可耕地都轉而栽培有機蔬食，單單因為耕作方法的改變，馬上可以吸收 40%的二氧化碳。¹¹⁸

改採有機耕種後，被慣行農耕法耗竭的土壤就能恢復健康。表土會保存得更好，也更經得起洪水和颶

風。野生動物和生態系統也會因此獲益；英國針對有機耕種所進行的大規模研究發現，有機農場裡的植物種類比現代農場多 85%，也有著更為茂密的灌木叢，高度高出 71%，還會讓當地各種動物重新回來。¹¹⁹

此外，有機純素農耕不會產生化肥汙染，因此不會造成恐怖的死亡海域。

節省能源和資源

有機純素農耕生產力很強，比現代農業節省 37% 的能源，節省的水資源就更多了。¹²⁰

節省公帑

各國政府為了支撐肉品工業，使其不致虧本或倒閉，花費大筆公帑。相較於此，有機純素農耕的補助金實在微不足道。

有機純素農業可為政府節省高達 80% 的支出。¹²¹ 想想看，要是所有稅金都回饋到民眾身上或用於發展建設，例如，可用於減少一大部分的溫室氣體。

農民收入增加

一項研究指出，南美洲的小型農場轉採有機純素耕種後，收入比以前更多了。¹²² 據荷蘭科學家指出，若全世界都持純素，全球政府可節省數十兆美元。¹²³

目前美國、印度和紐西蘭也有很多研究，證實有機耕種的成本比現代農耕要低，所以利潤也比較高。有很多作物可以輪種，例如玉米、黃豆和苜蓿。再者，比起現代農耕，有機耕種系統也比較耐旱。

促進食品安全和人民健康

最後，我們也會因此而更加健康，因為有機純素作物完全沒有毒素，且含有豐富營養，未經基因改造，也沒有致癌的農藥。大家都知道動物產品導致癌症、心臟病、糖尿病和肥胖症等許多疾病，而有機耕作法種植的蔬菜水果營養豐富，能幫助我們避免各種文明病。因此，有機純素的食物是我們唯一能放心且安心食用的食物，也是給孩子最安全、最好的食物。

有機食物所含的養分也高於慣行農耕的蔬果。由於這些原因，我們團體都盡量使用有機產品。



小園丁收成自家栽種的有機水果



協助肉品業者轉業

告訴畜牧養殖業者改行轉業，給他們新工作，向他們解釋新生活的利益。新生活會充滿健康、活力、和平、愛和快樂，這是大家都期望的。這樣至少他們會去嘗試，一旦他們開始嘗試，就會知道這有多棒。如果每個人都來嘗試，他們的鄰居、朋友也來嘗試，就會有互相支持的力量，這樣全世界就會改變。

不要再繁殖動物，更不能殺他們，這些都必須停止。要拯救地球，畜牧養殖業者必須停止飼養動物，停止繁殖動物，停止為了維生而屠殺動物。如果政府真的運用權力，詳細解釋給他們聽，並提供其他謀生方式，他們會明白的。要向他們解釋清楚，提供必要的補助、替代的工作或其他選擇。我們確實還有選擇。

我建議保留飼養的豬和牛，把他們當寵物一樣地養。但應該先為他們結紮，才不會繼續繁殖。因為他們若不停止繁殖的話，屆時又將重蹈暖化的覆轍，甚至更加惡化。

在今日，農民、零售商、運輸業者有越來越多的好機會，他們還是可以從事本行，只是將運送豬隻改為運送有機蔬菜而已。所有的肉品零售業者也可以從販賣肉品改賣有機蔬果。

畜牧養殖業者成功轉業實例

美國

在美國，以前有一位豬農擁有一座骯髒污穢、擁擠不堪的工廠化養殖場。茹素的名作家約翰·羅賓斯（John Robins）是一家大型冰淇淋連鎖店的繼承人，他為了理想吃純素，放棄繼承父親數百萬美元的冰淇淋事業。有一次羅賓斯造訪該養殖場時，這位養豬戶突然想起來，自己小時候曾經很愛一頭豬，並與之成為好伙伴，但後來因為家庭和社會的壓力，使他放棄這份親密感情，並將之淡忘。¹²⁴

他憶起過去那段經驗之後，不忍心再虐待溫馴的豬隻，便毅然決定關閉養豬場。他不再養豬後，買了一小塊有機農田，販售有機蔬菜，做得有聲有色。他目前還在世，且比以前更有活力。

另外還有一位豬農，他把昔日養殖場留下的十隻豬當作寵物。他常常去學校，為小朋友介紹豬是多麼聰明、友善，勸學童不要吃豬肉。所以他不僅不再養豬，更站出來保護動物。

美國有一位養牛大亨擁有一座大型養牛場，後因吃肉罹癌而洗心革面。他病癒後改持純素，現在是動物保護人士。他到處去演講，告訴大家畜牧養殖業的殘酷行徑，揭發此黑心事業的真相。這位堅定不移的動物保護人士，就是霍華·李曼（Howard Lyman）。他曾在無上師電視台的節目中，擔任過兩次主講嘉賓。

中東

最近，在伊朗一位酪農來函講述自己的故事。他也體會到，自己必須轉業以幫助地球，唯有這樣才對得起天地良心。他還確保所養的牛隻都得到收養家庭的安全照顧，希望牠們能夠有尊嚴地安度餘生。他目前在一家純素餐廳工作。

亞洲

另外一個故事來自福爾摩沙（臺灣）：有一位養豬戶觀看無上師電視台的節目後，改持純素，並領悟到要保護環境，為自己和家人避免惡業。現在他將自己所有的豬當家人般寵愛，而且改行種植農作物。

這些例證裡的當事人生活都過得很好，甚至比從前更好。要從固有的職業轉往其他行業，確實需要極大的勇氣。然而，從他們和家人如今自在輕鬆、神采奕奕和健康快樂的情況看來，這樣做是非常值得的。



各國賢明政府的典範

歐盟

歐洲議會已正式承認畜牧養殖業會造成全球暖化，並考慮減少畜牧養殖業的津貼，轉而補助有機農業。

¹²⁵

雖然事情的進展不如我期望的那麼快，不過似乎因為吃素人口的臨界量正在發揮作用，情況已逐漸改善。有些勇敢英明的領導人正在引領著變革，這真令人感動、鼓舞。

前歐洲議會議員詹斯·荷姆（Jens Holm）長期致力促使歐盟向民眾宣導少肉減碳的生活習慣。¹²⁶

德國

德國環境部長曾訪問巴西，幫助他們制定更嚴格的規定，防止因為要產肉賣往歐洲而砍伐雨林。

愛爾蘭

目前已經有許多人轉為有機農民，愛爾蘭的農業部長甚至致函愛爾蘭所有農民，勸告他們改種有機蔬菜，而且還給予補助。目前，該國已有很大比例的農民都已轉型從事有機農產。

比利時

比利時的大城市根特市（Ghent）已正式宣佈把週四定為該市的素食日。從 2009 學年開始，全市的學校每週四都提供素食餐。¹²⁷

英國

我非常感激查爾斯王子殿下勇於直言不諱，以大無畏的言論公開提倡環保。有多少領導人能這樣做？我非常敬佩他，他言出必行，走在時代前端，開創有機產品市場，並竭力遏止各地砍伐雨林。

查爾斯王子也盡量將自己的碳足跡降到最低，譬如在交通方面著手。他還捐出自己的基金近三十億美元來保育森林。¹²⁸

我十分推崇英國政府在這方面所展現的領導力，也讚揚英國所有邁向低碳未來的計畫。

我要特別讚揚英國政府在糧食永續政策上的重大建樹。前首相布朗（Gordon Brown）曾委託學者進行研究，評估英國的糧食政策。根據這份 2008 年 7 月發表的報告，若要採行健康、低碳的飲食，必須減少當今的肉類和乳製品消費量。¹²⁹

從那時至今，英國政府就一直倡導這個觀念。國民保健服務暨氣候變遷委員會的顧問提姆·蘭教授（Tim Lang）即為一例。¹³⁰ 英國政府為了幫助農民遵循環保守則，還出版了一份指南手冊《優良農業操作規章》。¹³¹

英國還有許多領導者，自己本身就茹素，或是提倡茹素，像是環境、食品暨鄉村事務部長希拉里·班恩（Hilary Benn）、國會議員大衛·杜魯（David Drew）、歐洲議會副主席麥克米蘭（Edward McMillan）。這些人走在正確的道路上，所有其他國家都能藉由學習英國的好榜樣而受益。

各國政府都要有空前的魄力。我希望英國政府能因應時勢所需，帶頭拯救地球。總之，英國每項和平政策、建設性的援助、慈悲的素食生活型態和環保計畫都成為了世界翹楚。英國政府可以多加提議，並大力實施這方面的政策。

美國

在美國，夏威夷議會和參議院曾一致通過一項決議，要求當地學校提供純素和素食餐點。¹³²

美國俄亥俄州辛辛那提市，實施新氣候行動計畫，是美國第一個提倡少吃肉來遏止全球暖化的城市。

¹³³

政府領導人公開肯定素食主義的益處。譬如今年夏天，加州首度發起「純素地球日」，吃素或吃葷的人都共同參加，茹素的美國國會議員丹尼斯·庫辛尼奇（Dennis Kucinich）亦表示支持。¹³⁴

美國馬里蘭州的參議員拉斯金（Jamie Raskin）原本吃葷，但他在 2009 年 4 月初發起了「素食週」運動以促進環保。自此，他就一直茹素至今。同年 9 月，他還在美國的素食博覽會致詞，這真是好消息。¹³⁵

「2009 年，巴爾的摩市公立學校系統宣佈實施週一無肉日。」¹³⁶

「2010 年 4 月，舊金山成為美國第一個宣告素食日的城市。舊金山市議會無異議通過一項決議案，

鼓勵餐廳、雜貨店以及學校，在週一增加供應植物性飲食。」¹³⁷

「美國眾議院教育暨勞工委員會通過一項學校午餐法案，其中包括有機純素餐點計畫。」

福爾摩沙（臺灣）

福爾摩沙（臺灣）總統馬英九宣佈，多吃蔬食、少吃肉，是人民在生活上能降低碳排的重要改變。

身為政治領袖，他能那樣說，真的很勇敢，也是很大的進步。他的夫人，福爾摩沙（臺灣）的第一夫人也樹立榜樣，為兒童朗讀一篇關於少吃肉、多吃素能減少碳排的文章。

總統馬英九和總統府全體同仁，已簽署節能減碳宣言，其中包括吃當地的食材及多吃蔬菜，少吃肉。

最後值得一提的是，超過一百萬名福爾摩沙（臺灣）人簽名連署，承諾要多吃蔬食。¹³⁸



有機純素乃靈性運動

小戶農民在素食方面，也扮演提昇靈性的角色。持純素本身就是一場靈性運動，因為這是最能幫助人類擴展慈悲心、增加高雅品質和愛心品質的一種行動。「種什麼因，得什麼果」，吃純素就能扭轉暴力和因果報應的惡性循環，帶我們進入愛力、護佑和慈悲之境，使我們遠離一切禍害。

農夫若採行有機純素農耕，實在功德無量。因為他們提供的食物，完全不傷害眾生，最少是把傷害程度降至最低，所以業障也最少。以這樣的食物供應無數人食用，農夫當然會獲得很多靈性功德。

有機純素的生活方式遵循非暴力法則 (Ahimsa)

當我們保護生命，當我們愛護眾生跟愛護自己一樣，就表示靈性等級已經很高。當然這也符合世上各大宗教的教理。這類行為會取悅天堂，也讓我們將關愛尊重更完整地擴展至所有生命。

所以，茹素後會覺得更平靜，覺得跟周遭更緊密相連，因為萬物充滿了生機。地球上充滿愛和生命力，連草木也擁有這種對生命的熱愛。我們靜靜坐在一棵樹下，就會感覺到樹木的保護與愛力。我們在享用甜美的果實時，也會感受到樹木傳給我們的無條件的愛。它們把營養供給我們，也滿足我們的味蕾。

如果我們改吃有機純素，甚至採行有機純素農耕，就會越來越感覺到來自大自然與地球的愛、來自樹的愛，甚至來自一片葉子、一朵花的愛。我們會覺得呼吸的空氣中充滿了愛，感覺腳下的泥土也充滿了愛。這無法用人類的語言形容，我們必須去直接感受。我一直都感受得到，但我沒辦法把這種靈性上的領悟傳遞給別人。因為每個人都必須自己去親身體驗。

一旦我們改採慈悲、純素的生活方式，遵循天堂旨意，我們就會感受到越來越多的愛，越來越跟萬物同一體。「Ahimsa」的意思就是不傷害任何眾生，該從吃純素做起。最好是吃有機純素，有機純素是最好的。「種什麼因，得什麼果」，我們必須將這些善良的種子，播種在地球上，也播種在我們的心裡。我們當吃純素，不碰任何動物產品。

舉例來說，大部分的乳品生產過程都讓動物苦不堪言，因為小牛一出生，就被帶離母牛身邊。這一點很多人都不知道，我以前也不知道。這些小牛被剝奪母乳與母愛。他們被帶走後，很快就被宰殺了。然後母牛會被迫裝上擠奶器，這讓她們疼痛不已，並因此染上疾病，一切都只是為了讓人類獲得牛奶。

有機純素農耕不使用殺蟲劑，不涉及畜牧養殖、乳品生產或任何有害的活動，可謂慈悲的行業。它遵循天堂的旨意，符合許多靈修法門與宗教的教理，佛教和儒家等經典都如是教導，故信徒也都應遵循這些教理。

5. 全球立即改採純素飲食

在此關鍵時刻，我們需要所有人的努力和參與，
包括所有非政府組織、各國政府、媒體、大眾，每個人都要全力以赴。
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。
世上所有人，都必須馬上吃素，才能拯救地球。

世界需要傳媒的高貴服務和引導

在此重要的歷史時刻，媒體必須扮演一個高雅而英勇偉大的角色，方能拯救世界。在拯救眾人性命的同時，媒體還能喚醒人類心中慈悲、高貴的品質。

印出來的文字力量很強大。因為人們的生活太繁忙，所以都是透過媒體，才能得知相關新聞報導與生活上的重要資訊。在這個關鍵時刻，地球與眾生岌岌可危，媒體是能喚醒大眾的有效工具。

我很高興看到很多電視、電臺開始報導地球的緊急情況，甚至還宣導拯救地球的解決之道—純素飲食。純素飲食只是我們必須做的一點改變而已，用植物蛋白代替那塊肉就好了，只是一個小改變，每個人都做得到，既省錢，也有益健康。

媒體在宣傳解決之道方面，確實有極大幫助。其實媒體工作人員現在最重要的事，就是自己吃純素，要慈悲、高貴、行善，同時呼籲大家馬上行動。媒體工作人員應該樹立榜樣。

媒體對於提醒人類提昇有極大的幫助！媒體能夠鼓勵大眾吃純素、拯救人類和動物的生命，也能拯救環境。雖然只是吃純素，卻是人類進化、大幅躍昇的踏腳石。再說，救地球的時間很緊迫，我們必須馬上行動才能拯救所有生命。

所有報紙每天付印時，可以在報上加個刊頭：「吃素、環保，來救地球」。非常簡單，「吃素、環保，來救地球」，所有報紙都能做到。

我希望所有的媒體，每天都在電視上、報紙上、電臺裡，甚至在廣告牌、電影、或電腦網頁上，到處展示要吃素的告示。無論走到哪裡，這都應該是話題的焦點。

所有媒體都應該大力幫忙拯救地球，因為地球要是完了，每個人都完了。大家都應該了解，到了那時候，錢，沒有用；房子，沒有用；權力，沒有用。我們應該盡力讓所有人了解這一點。我們必須拯救這唯一的、最美麗的星球。這也是我們唯一熟悉的星球。

媒體應該成為人類社會真誠的朋友，警告大家一切有害的情況，報導最新的資訊，例如吃肉跟暖化的密切關聯，讓人們有機會選擇更好的生活。萬物眾生唇齒相依，傳媒也要勇敢直言，尤其要幫助那些無法發言的對象，包括飽受痛苦的動物們，發出正義之聲。世界需要媒體高雅的服務與帶領，所以再次懇請所有勇敢的媒體從業員，要盡最大的努力，告訴大眾該如何拯救地球。

宗教領袖帶引世人走向正途

所有宗教人士和宗教領袖都應該大膽說出這件事，應善用領導者的職位，幫助大眾了解我們所面對的大問題，並講出遏止全球暖化的方法。

所有宗教領袖應該為信眾樹立榜樣。當然，首先他們必須鼓勵信徒持純素，行善遠惡，保護環境。如果宗教領袖能對追隨者宣揚這幾點，那地球就一定能得救，能平安渡過危機，因為和平應該從我們的飲食和餐桌開始。

宗教領袖可以高聲呼籲，追隨其教主高貴的教理，努力成為一個活生生的榜樣，就像耶穌、穆罕默德、佛陀、古魯那那等至聖先賢一般，宣揚慈悲博愛的素食生活方式。各家經典都有記載，這些聖人均強調，我們要關懷彼此，要照顧好地球。

基督教的《聖經》說：「肉為了肚腹，肚腹裝了肉，但上帝要叫這兩樣都毀掉。」佛教的《大般涅槃經》也提到：「吃肉會斷大慈悲種子，吃肉者不論行住坐臥，眾生聞到他們身體的氣味，都會心生恐懼。」

事實上基督教、佛教、印度教、伊斯蘭教，每個宗教都教人不要吃動物，因為他們是上帝所造。純素飲食的靈性意涵非常清楚，就是非暴力—「不殺生」。上帝告誡我們「不殺生」，並不是只針對人命而已，而是指所有生命。

《聖經》裡說得非常清楚，我們應該茹素。從所有的科學證據來看，我們應該茹素。為了健康要茹素；為了經濟上的理由，也要茹素；為了慈悲的緣故，我們要茹素；為了拯救世界，更應該茹素。有研究指出，如果西方人一週吃素一天，每年就可以拯救六千萬人。所以我懇請各位，無論如何都要吃素，成為一位英雄！

你們會問我：「為什麼要吃素？」是內邊的上帝要我們吃素。因此，各宗教的信徒都該醒悟過來，解決環境問題；我們要把教理實踐出來。最有效的行動，也是所有人立刻就能做到的，那就是吃純素。當然，還要更環保，也就是照顧我們的環境，過更節儉的生活。

吃純素才是遵循真正宗教信仰的生活。不吃肉，改採植物性飲食，就是把愛的原則付諸行動。我們讀到教理後，應該付諸實行，譬如應該奉行「非暴力」的戒律，不殺生、不偷盜、護生行善、仁愛助人，謹守道德規範。不是我們的東西，就不拿。不僅如此，我們要把財物布施給有需要的人。所有的宗教都這樣教人，我們只要付諸實行就好了。

回頭細讀自己宗教的教義，看明師們告訴了我們什麼，先知們又教導了我們什麼，那就是我們要去做的。甚至不需要多做什麼別的。只要能真正實踐經典裡的教理，我們就能獲得和平的生活。

教導學生健康環保的生活方式

我們的「房子」著火了，地球岌岌可危。教育工作者必須把實情告訴學生，要馬上設法告訴他們該怎麼做，並引導他們過更好的生活。學生都尊敬師長，也會心懷感激。



把真相告訴孩子

我們必須告訴他們真相。必須坦誠地把全球暖化的問題告訴孩子，告訴他們如何採取預防措施才能減緩暖化，甚至完全遏止暖化。

小孩的心天真純潔，容易接受長者的教導。所以我們應該仔細向他們解釋什麼對地球好。他們聽了之後，立刻就會理解，馬上照著去做，因為孩子尊重長輩，不過我們必須先當個好榜樣。



我們是長輩，必須先作好榜樣，然後才能教育小孩，因為身教遠勝於言傳。因此，身為長輩的我們，必須作個好榜樣，盡力做到最好。

我們做對地球好的事，孩子就會繼承我們留下的美好地球。我們必須盡力去做，就算需要犧牲，也在所不惜。其實我們也不用犧牲什麼，只是放下那塊肉，用一塊豆腐取代而已。



茹素的小朋友快樂地享用大餐，有各式蔬果和純素蘋果派



帶領年輕一代起而行動

時下的年輕人似乎對時尚等方面，比對地球的險境更感興趣。但是，他們通常也是心胸最開放的一群。他們聰明、隨和、坦誠而具可塑性。一旦他們知道全球暖化和他們的生命有關，就會決心有所作為。他們一定會讓你詫異不已的，特別是當他們了解到自己的改變真的有所幫助，他們很可能會成為行動最快的。他們只是需要像你這般好的啟蒙者。

不久前有兩個研究發現，年輕人是樂於擔任志工、貢獻所長的族群。¹³⁹ 這表示年輕人精力充沛，也是最有可能變得最有愛心的。因此師長可以鼓勵他們，幫助他們積極展現關心和愛心，也幫他們了解，地球暖化的情況真的十分危急。引導他們從人道層面看待事情，讓他們知道全球暖化造成民眾和動物受苦的真實故事，譬如島國的居民被迫遷移或計劃遷移，因為海水日漸淹沒房子，或是由於海平面上升，已經在搬遷的實例。

也可以讓他們看看動物遭受的殘酷待遇，例如在屠宰場被屠宰、被用於美容化妝品實驗等等，有很多這方面的影片。無上師電視台每週二播出的「停止虐待動物」系列節目，揭露令人髮指的殘酷內幕。那些行為實在有違人類的道德標準，如此對待動物實在有損我們的尊嚴。如果師長讓學生看到動物因人類的口腹之慾而受苦受難的真相，就會喚醒他們內在慈悲的本性，激勵他們起來行動。

您也可以讓他們了解為何候鳥必須飛到更遠的地方築巢；北極熊必須游得更遠，因為冰都融化了，有時他們甚至因為精疲力竭而溺斃；或者讓他們知道為何鄰近國家近年來水災這麼頻繁，天災從未間斷等等。

告訴他們氣候變遷正深刻影響著現實生活，實際影響到動物、人類，也影響著他們的切身環境。如此一來，他們就會明白遏止氣候變遷重於一切，比他們在世上所重視的一切，甚至比工作、金錢和玩樂都更為重要。因為如果氣候不穩定，地球再也無法居住的話，人們也無法安享鍾愛的事物，想做的事也難如願進行。

但同樣重要的是，要讓年輕人知道還有希望：我們還能拯救地球。師長可以告訴他們，這是他們真正能成為英雄的好機會。他們只要吃純素，把這個方法傳揚開去，就能拯救所有生命，包括他們自己在內的全人類和無數動物。如果向他們解釋吃純素的所有益處，包括如何利益個人、動物、飢民、挨餓的孩童，他們就會很樂意吃素，因為他們知道這樣做真的能改變世界。

年輕人通常最樂於改變自己的生活方式，只要他們了解改變的理由。他們這個年齡層的人通常會最明白素食主義的好處和正確性。如果合邏輯地向他們解釋吃素是當務之急，能解決全球暖化，他們會受到啟發的，他們會支持並擁護你，他們會選擇吃素。



提倡學校純素午餐

有許多研究指出，健康的學校午餐和點心計畫有許多好處。大家也都知道，孩子多吃新鮮蔬果，在學習時會更專心。美國現任第一夫人經常建議美國兒童多吃新鮮蔬果。我們如果幫助學校了解這些利益，他們也會更廣泛接受。時下有許多學校和家長，都在校園或家中開闢菜園，和孩子一起種菜。孩子很喜歡這些活動，他們愛吃蔬菜，特別是自己種的！

我們還可以告訴孩子，他們吃純素就是直接幫助修復、拯救地球，也幫助父母、自己以及地球的眾生。孩子是很有愛心的，如果他們知道吃純素可以挽救許許多多的生命，就會非常非常樂意去做。我們希望能給孩子留下一個美麗的綠色地球，一個人類與動物和平共存的星球。他們也會樂於共襄盛舉。

非政府組織宣揚純素運動

非政府組織能給予的最大幫助，就是串聯起來，
積極推動首要且最有效的解決之道：
持純素來遏止全球暖化，因為我們所剩的時間不多了，
無法等待環保科技發展來抗暖化。
即使環保科技有效，要將之實現也需要更多時間。

素食是當務之急，因為肉品業排放出威力最強的溫室氣體污染地球，其溫室氣體排放量佔全球總排放量一半以上。¹⁴⁰ 想想看，若我們去除超過一半的有害氣體，地球的暖化程度將立即減少一半以上。

如果實施有機農耕，地球所有的可耕地都採用有機農耕法，將可進一步吸收大氣中 40%的二氧化碳。

¹⁴¹ 綜合採取以上方法，就可以立刻為地球降溫。這很科學，已經過證實，非常清楚，一點都不神祕或迷信。

所以我仰賴大家發揮組織力和傳達資訊的才能，在氣候變遷會議上，爭取各國政府對此議題的關注。請盡力而為，政府聽到各位的意見後，就會更大力推展這個解決方案。

非政府組織很清楚如何在全球推動建設性的運動，是地球不可或缺的力量。一旦所有非政府組織開始推廣茹素，必將發揮重大作用，造福人類，讓我們得以延續生存。在此關鍵時刻，我們需要所有人的努力和參與，包括所有非政府組織、各國政府、媒體、大眾，每個人都要全力以赴。

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。世上所有人，都必須馬上吃素，才能拯救地球。

我們能繼續協商碳排量目標，但必須明智地擴大推動，並排定優先順序。首要之務是消除全球暖化最大的單一來源「人為引起的甲烷排放」，也就是動物養殖業。停止養殖牲畜，就能遏止全球暖化，因為全球暖化是由動物產品造成的。道理很簡單，方法很直接，既不神祕也不困難。

老實說，以目前實施的計畫來看，我們救不了地球。以我們目前的方式，根本來不及。所以我們必須先吃素，同時實行環保措施，然後我們才有時間發展和應用其他環保科技。

只要世人棄葷茹素，一切都會大為改觀，包括環境、人心和世界的道德水平。世界會變得像天堂一樣美好；我們會消除飢荒、享有世界和平；人類會真正邁向大同社會。

隨著氣溫穩定下來，生態系統會得到平衡，動物在和平中繁衍不息，人類將重獲健康與快樂，還會出現諸多不可思議的新發明，我們將活在過去無法想像的夢幻天堂中。



清海無上師世界會會員於2009年丹麥哥本哈根聯合國氣候變遷大會（COP15）提倡採行純素飲食作為解決之道

您的改變會讓世界不一樣



改變世界從自己開始

拯救地球，最好靠個人。

先從自己開始做起。亙古以來，人類進化總是始於個人。如果我們想改變世界，就要先從自身開始。現在即使政府禁菸、禁酒、禁毒，假使民眾冥頑不靈，那就沒有太大作用。所以現在，我們自己必須改變。

越多人摒棄肉食和所有動物產品，拯救地球的成功機會就會越大。不僅如此，還能讓地球家園恢復原有的秀麗山河，甚至變得遠比我們所知道的更富饒、和平、快樂和美好。如果地球能自我修復，地球上的眾生都會過著充滿愛心、慈悲與和平的生活，將來還會出現更多不可思議的發明。

正面能量能拯救世界

懇請各位繼續努力。每個人的貢獻都有用，即使發一張傳單，傳播肉品危害、茹素益處等資訊，都能幫助地球。甚至一句話也很有用，一個資訊也有用。每個人幫一點，整個世界就會改變，因為集體意識會朝向正面的方向發展。

每個人都期望相同的事，每個人都期望拯救地球，每個人都期望延續這個星球，以維持他們的生活，甚至讓生活更美好。這股意識將會很強大，這股能量會帶來許多利益。只要每個人都把那塊肉放下，並改變生活方式—很簡單！

先拯救地球，其他事就會跟著改變。

光靠一個人是無法拯救地球的，需要全部人改變意識。

如果大家都吃素，環保，行善，那就表示人類有所進步。

也表示他們的意識已經提昇到較高的層次，然後，他們才值得擁有地球。

他們和後代子孫就能繼續長居於此。

屆時人類會達到較高的意識層次，會對所有事情有更清晰的認識。大家會生活在和平與愛之中。你必須展望一個正面的世界，一個你心目中的人間天堂。你必須展望更高貴的世界、正面的世界、美麗的世界、天堂的世界。努力拯救世界是無比慈悲的行為，就算救不了世界，你也會得救。你會因你的仁慈而獲救贖。因為你想拯救他人，你會得到無量的功德。

如果你想拯救世界，並為此目標有所作為，你內在的高貴品格和天堂品質將會得到很大的拓展。如果你鼓勵大家來拯救地球，如果你吃素，環保，行善，幫助他人，如果你想拯救地球上所有其他生靈，那麼你就擁有聖人的品質。你喚醒了內在的神聖品質。你要拯救的不光是物質的星球和肉體的生命。你究竟能變得多偉大，是在於你在這個拯救眾生的盛舉中有多熱忱，有多投入。

消費者擁有決定權

沒有人能阻止我們做對自己好、對地球好的事。只要我們停止食用或購買任何動物產品，那些企業很快就會消失。所以決定權掌握在我們手上。

我們作為一般消費者，能通過抵制肉品和所有動物產品來行使最有力量的抉擇權，也就是吃純素。只要我們吃純素，這種威脅生命的養殖行為就沒有存在的必要。

自 2007 年至 2009 年間，美國豬肉產業的損失高達 54 億美元，142 大型肉品公司相繼宣佈破產，並請求美國政府幫助。結果美國政府在 2009 年，花了 1.05 億美元，從豬農那裡買下沒人想要的豬肉。143 讓本來強勢的豬肉產業難以為繼的原因有二：第一，穀物飼料成本高昂；第二，豬流感爆發後，消費者對豬肉產品的購買量大不如前。要是沒人吃肉，就不再有人靠殺動物維生。抵制肉品比企業遊說更有力量。實際上，我們大權在握。肉品業的權力，是消費者賦予的，權力是我們給他們的，只要我們停止購買，肉品業自然就會消失。

清海無上師提供的「轉素攻略」：

- 一、出門購物前先吃點素食，這樣你到超市時，才不會覺得餓；
- 二、到超市後，直奔素食區；
- 三、通過網路、朋友或純素組織取得素食食譜；
- 四、多結識茹素的朋友；
- 五、搜索茹素利益的資訊；
- 六、推廣素食潮流；
- 七、自許為聖人。



致力環保

力行環保。植林、開發永續能源、開混合動力車等都是我們應該展開的環保行動。當然，也包括吃環保食物—純素食。¹⁴⁴

支持有機純素農耕

盡可能過有機生活。購買有機食品以擁護有機農耕，盡力支持有機蔬果農耕。

從美國、伊朗、悠樂（越南）到福爾摩沙（臺灣），各地都有人從動物養殖業改行經營有機純素農業。他們之所以作出改變，是因為他們從一些人那裡獲得新資訊，知道如何成為更好的農夫，因此決定開

始種植永續的作物，與土地和諧互動。我們也可以一個一個地跟動物養殖業者談，告訴他們吃肉的害處及有機純素的好處。

任何人想要做，就去做。去拜訪農夫，跟他們說。試著去拜訪農夫，逐一拜訪，盡量抽空去。我們雖然不像政府那麼有權力，但我們可以去試試。逐一拜訪農夫，說服他們改變生活，種植蔬菜供人類食用，不要再飼養動物。告訴他們實況，告訴他們現在的處境，一次接一次地說明，直到他們完全了解。寫信給他們，跟他們談談。我們要盡力而為。

多植樹種菜

我們可以種植有機蔬菜和樹木，最好是種水果樹、堅果樹，以及耗水不多的蔬菜和豆類等。

一棵一棵種下去，這樣我們就不愁氧氣不足。

大家可以在自己的土地上栽種蔬菜或樹木，也可以在家裡種。吃水果也會飽，但我不是單指甜味水果而已。果類有很多種，包括小黃瓜、西瓜、冬瓜、絲瓜、木瓜等等。任何蔬果都可以種，只要容易長、營養高、生長快又不需澆太多水的，都可以種，因為我們吃什麼都能活下去。

家裡有院子的人，與其種草皮，或讓它空著，不如種一些蔬果，既可自給自足，甚至還可以供應給別人。這樣一來，自己可以吃到很好的蔬菜，又能省下採購所需的金錢、時間、精力和交通往返的能源。

你甚至可以在室內栽種，一樣會有收穫。如果你有陽台的話，也可以種在水裡。我們要先開始種植，以後就可以享用自己栽種的蔬菜了。如果水不多，可以多種一些豆科植物或果類。豆科植物很容易栽種，長得很快，用水不多。你可以觀看無上師電視台，從中能學到種菜的方法。¹⁴⁵

節儉生活

過簡單的生活，越簡單越好。

要節儉，用之有度，珍惜我們所擁有的。大自然給我們的資源珍貴而有限，不能揮霍無度，唯有善用資源，才能一直維持下去。

我們不需要常買時髦的新衣服，也不需要去光顧最新的餐館。生命中有很多東西，可以給我們快樂和滿足，而且不用花太多錢。即使家裡沒有家具，也一樣可以過活。

要節省：少用熱水，洗澡快一點；刷牙時不讓水一直流個不停；不需要用電腦或電燈時，就要關掉，關掉長時間不用的待機電器，這樣或許可省下一成的水電費。

其他簡單過日子的方法，包括享受大自然的寧靜，或在自家營造自然的環境，悠閒地享受；也可以看些提昇靈性的經典，或是打坐。這些都能提醒我們：要讓自己快樂，過一個滿足、寧靜的生活，真的不需要太多東西。



時時行善

我們應當為地球創造愛心的氣氛，這樣我們也將蒙受護佑。

製造更多正面的能量，是加快邁向永續地球的另一個方法；行善，發揮愛心，親切和善，擴展愛心品質—這樣就能創造出堅不可摧的保護層，保護我們和地球。

我們應該行善，這樣才能加強地球上正面、慈愛的氣氛。我們必須在地球上創造出快樂、慈愛的氣氛，然後才能住在這種氣氛裡，才能受到保護，才能獲得快樂。這是非常科學的原理，我們不需要相信任何宗教理論就能了解：氣氛是靠自己創造的。如果所有人都創造和諧的氣氛，世界就會擁有和平，我們就會像住在天堂裡一樣。如果自己有餘錢，或者佛菩薩給你的用不完，那就捐出去給更需要的人或貧窮的人。看到有人需要才給，不是隨便給，不是為了要賺功德。



祈禱並懺悔

要祈禱，殷切地祈禱！向上天禱告，向諸佛、眾神和所有天使禱告，求祂們能喚醒人類。祈求所有被傷害折磨的動物原諒我們，因為吃肉直接或間接傷害他們。祈求天堂的護佑與寬恕。祈求諸神幫忙及時喚醒人類拯救自己的家園！我們必須誠心祈求並立即行動，光靠我們自己的力量是不夠的。

我們必須懺悔對地球及地球上的生靈所造成的一切傷害，不斷請求他們原諒。同時，我們也必須改變行為。最好的懺悔，就是努力改變。回過頭來行善，避免作惡。

我們祈禱神聖的力量顯現於地球上，以喚醒那些領導人、媒體、有影響力的人乃至全世界人民，讓他們能採取正確的措施，才能保存地球。而且一定要快，不然就來不及了。因為事到如今，我們確實需要天堂的介入以幫助我們拯救地球。不是祈禱他們來保護我們，而是祈求他們能喚醒大家吃純素，因為這是拯救地球的唯一方法！



推動茹素潮流

宣揚素食資訊

凡是能幫助眾人了解真相，使他們的生活變得更美好的人，才是各領域的先鋒，才是這個時代真正的風雲人物、真正的英雄。

我們必須把這個訊息告訴大家，每個關心地球的人都應該傳播這個訊息。這樣，人們就會加入我們的行列。

給政府和媒體寫信

若要造成更大的影響，您可以寫信給政府官員，讓他們知道地球的情況危急。我們的網站上 (SupremeMasterTV.com) 有許多資料可供下載、複製和寄送。¹⁴⁶

其實政府是知道情況的。只不過他們優先處理其他事情。如果您和其他民眾關切地球，不妨聯繫貴國政府，寫信告知或提醒他們：我們和後代子孫都正面臨緊急危難。

請寫信給貴國的政府領導人，告訴他們素食能解決地球暖化危機。可能的話，去拜訪這些官員。其實政府的領導人都知道自己的國家正面臨危機。只要人民支持他們，提醒他們人民都很關心這個問題，而且所提供的解決方案將帶來莫大的好處，他們就會更努力處理氣候變遷的問題。他們就會記得地球暖化才是最緊急的事務，並記起這不僅是他們的職責，也跟他們切身相關，因為這個問題會影響到他們自己和孩子。

寫信給所有政府單位，不只寫給總統而已。因為總統一個人有時候不容易做決定。您能寫給哪一個政府單位，您就寫。大家一起幫忙寫，然後複印多份，寄給總統及重要的決策部門。

寫越多陳情信越好。寄電子郵件給他們，發傳真給他們，寫信給他們。投稿給報紙。跟電臺、電視臺談，做訪談。告訴任何您所認識的人，盡量去遊說，告訴您所認識的領導人。如果您不認識這些領導人，就告訴他們的朋友，告訴他們的家人和熟識的人，告訴他們的侍從、管家、清潔人員、司機，告訴他們的家人和小孩—如果他們的小孩跟您的小孩上同一所學校。告訴他們的職員和祕書，告訴任何一位您認為能傳達給領導人的人。盡所有可能嘗試各種做法。

如果有領導人採取正面行動，我們也應該寫信去感謝他們，鼓勵他們。我們應該正面鼓勵—如果他們在做正確的事情，我們就要鼓勵他們。這樣，他們就會繼續努力，甚至做得更好。

我寫過信給歐巴馬總統，也寫過信給歐洲議會和歐盟執委會委員。他們都給我回信，允諾會從善如流，對於我的建言、忠告，他們銘感於心，會一直記在心上。我感謝這些領導人願意傾聽！

領導草根運動和素食潮流

舉辦民間研討會，提供全球暖化解決辦法的證據和資訊給大眾。和其他素食者一起努力。大家團結合作，努力的成果必會倍增。這樣，地球就會得救。

身為個人和社區的一分子，我們必須起來行動，而非等待政府或科技的發展。非常簡單！唯一的方法就是採行慈悲的飲食，因為慈悲會長養慈悲。這是很基本的宇宙定律，有因必有果。因此，不必等待政府法案的通過，也不要空等政府的經費支助之類的。

在自己的社區裡，大家可以舉辦烹飪課，幫助民眾了解為自己和家人烹調美味營養的素食其實很容易。

我也想出了一個純素連鎖餐飲店的點子，提供大眾快速、美味、營養的純素佳餚。這個連鎖店叫「愛家」，目前全球共已開設逾 170 間愛家餐館，遍及不同國家地區，包括福爾摩沙（臺灣）、法國、美國和澳洲等。¹⁴⁷ 這些餐館都開設在購物中心和交通要道上。

大家也可以開純素餐館。客人不一定是因為純素才去吃，而是因為他們覺得食物很自然可口。就像我們的顧客，無論老少，都一致表示：素食比肉食還好吃！所以想要進一步推廣純素料理和純素產品，大家可以選擇開餐館。

人們正試著團結起來解決這個緊急危機，我到哪裡都能看到一些進步，人們越來越接受這個事實。

我看到和平的行動，我看到來自各國政府、個人、團體與組織慷慨相助。



清海無上師在特別烹飪節目「愛的禮物」所示範的純素美味佳餚
<http://SupremeMasterTV.com/gol>; <http://SupremeMasterTV.com/veg>



「愛家」餐館受清海無上師啟發而成立後，已成為全球成長最快速的純素連鎖餐飲店，並曾榮登素食新聞雜誌(VegNews)「2010 純素獎」的「全球最受歡迎的餐廳」

我看到愛以不同的方式茁壯成長。
現在這些行動看似微不足道，
但就像星星之火，很快就會成為熊熊烈焰，
燒盡無知和怨恨。
地球將產生更高貴、更神聖的種族。
想法要肯定，
要繼續盡心盡力，喚醒鄰居。
在有生之年，
不斷夢想天堂般的世界，並能世世代代延續下去。
我們團結在一起，無所畏懼，
堅定不移，決心改變世界。
我們跟全人類共同盼望一個和平、安全和充滿愛心的世界，
那是我們值得擁有的！
請繼續努力。

6. 人類躍進黃金時代

必須改變、進化、成長的時刻到了。
我們要昂然挺立，如同真正的萬物之靈、
慈悲的統治者和保護者，
也是地球上的天堂兒女。
讓我們一起以前所未有的步伐躍向黃金時代，
躍進慈悲、和諧、仁慈與真正和平的時代。
我知道我們一定做得到！

人類進化的轉捩點

每個人正確的一小步，就能締造全體人類進化的大躍昇。這一小步很簡單，只要停止殺生，謹守尊重生命的原則，遵循宇宙的法律。給予生命，就會得到生命，因為我們都知道同性相吸的道理。當然，不殺生也包括吃純素。

寬容與和平是人類的天性，只是我們都已被誤導，以致誤解太深了。我們認為肉食對我們好，乳製品對我們有益，吃魚和蛋才有營養，全都錯了！完全相反！我們被告知吃肉、魚、奶、蛋等動物產品有益健康，這些想法都已被證實是錯誤的了。事實上這些食物對我們毫無好處，只會給我們帶來苦痛、疾病，還耗盡人民的稅款來治療疾病等相關問題。

長期以來我們一直被誤導，現在我們必須研究清楚，必須聽從醫生和科學家明智的建議，必須看看他們的研究結果：肉和動物食品確實在毒害我們。為了我們的子孫，現在就必須停止。我們不能再毒害子孫，他們很無助；可憐的兒童仰賴我們，他們認為我們懂得很多。但這也不是我們的錯，只要我們回頭就好了。

為什麼不是我們的錯？因為別人都這樣教我們，而我們的祖父母、曾祖父母也是這樣被灌輸的。我們每天忙著養家糊口，沒有時間好好研究，所以我們不知道這些東西真的在毒害我們。

除此之外，肉食也在蠶食著地球。它不僅在殺害人和動物，也在摧毀著地球。所以，我們必須停止吃肉才能拯救地球，我們只要回頭就行了。只要往相反的方向走，走不再造成痛苦的道路；不再殺害生命，而以愛心保護所有眾生，這就是全人類需要作出的改變。我們改變之後會覺得一切都煥然一新，會感覺自然進化到更高等的意識。既然我們身強力壯，且聰明能幹，能栽種各種植物來吃，根本不該把才智用來欺負折磨無助的小動物，不僅讓他們受苦，還殺害他們。動物從未傷害我們，他們是無辜的。根據法律，若殺害無辜的生命，我們應該受到懲罰。如果這樣說對閣下有所冒犯，我很抱歉，但這是事實，我相信各位一定能了解。

藉由靈性的躍昇，我們就可以遠離欲望與恐懼的世界，邁向和平、愛與光明，跳脫殺生、苦難和暴力的惡性循環，進入慈悲、愛護與快樂的循環。你們能想像這樣的世界嗎？在那裡，弱者永遠不用害怕強者，不再有任何暴行；不論遠近，國與國之間都不再爭戰；不會每天每隔幾秒鐘，就有兒童死於飢渴或疾病，不再有母親痛心無助地看著子女死去。

就在我講話的這一刻，許多兒童正處於死亡邊緣，每過幾秒鐘就有一名兒童死於飢餓。我們不能再麻木不仁，不能再等下去了。我們必須挽救這些生命，不僅是動物的生命，還有兒童的生命，即使不是我們的孩子，別人的孩子也要救。

肉食造成這麼多苦難，造成飢餓與戰爭。我們耗盡大豆、穀糧、土地、淨水等各種優質資源來供肉品業使用，造成缺水、缺糧等全球危機。所以為了拯救生命，我們必須廢除肉品業。

我們過著的其實是極度貶抑高貴本性的生活。我們是上帝的孩子，擁有具足的愛力和慈悲。我們是天堂的繼承人，只是忘記了。你能想像一位上帝來到地球，然後看到什麼都宰殺來吃嗎？若有這種上帝，我不想成為祂的子女。你想成為這種上帝的孩子嗎？我可不要！如果上帝是全然的慈悲與愛心，而我們是上帝的兒女，我們的行為舉止是不是也該名副其實呢？

我們必須實現愛和慈悲，我們必須代表天父，才能光耀上帝之名。我們每天總是祈禱「願祢的名受顯揚，如同在天上」，但我們做什麼來顯揚祂的名呢？我們必須具體展現出來。

我們總是向上帝祈禱，因為我們相信上帝仁慈、博愛並且一定會眷顧我們。我們是上帝的子女，理應代表這些品質，我們就是愛與慈悲。我們只是被誤導，忘記了。所以請記得，這些品質都在我們內心深處，我們知道一定有比現在更美好的世界。

人類歷史上有許多傑出榜樣，他們的生命如此崇高而啟迪人心，他們的光芒至今仍照耀著我們，不僅只有靈性導師而已，還有哲學家如蘇格拉底、柏拉圖等，數學家如畢達哥拉斯以及詩人如美國的愛默生，他們都是素食者。驚訝嗎？不會，你們似乎並不驚訝。所以你們都知道所有偉人都吃素。如果仔細研究他們，我們會領悟：他們所倡導的文明生活，其基本核心就是純素飲食。

若要展現慈悲心、不傷害別的生命，甚至不破壞環境，吃純素是首要之舉。若我們比較肉食和純素食，肉食需多耗用約 14 倍的水、6 倍的穀糧、10 倍的能源，以及超過 20 倍的土地，還會摧毀珍貴的雨林。吃純素是很划算的事，除了能賺到無量的功德，也能保存我們擁有的唯一家園。我們越少對地球及其居民造成危害，需要償付的就越少。我們現在正付出昂貴的代價，若不停止吃肉和養殖動物，將來還要償付更多更多。

我們對眾生展現越多慈悲與愛護，我們在世上就越顯偉大，內心感覺就越美好，在天堂的等級自然也就越高。所以過去的大明師和開悟的聖人，都教我們同樣的教理：如果我們不想被傷害，就不該傷害其他眾生。當你深入研究所有宗教，就會發現他們都在宣揚同樣的教理：自己想得到什麼，都要先成全別人；種什麼因，得什麼果，絲毫不爽。所以他們都教導我們要吃純素，不要吃動物。

如果我們勇於躍昇，只要在飲食上作出一點小改變，不再吃肉和動物蛋白，改吃最優質的植物性蛋白質，那就太棒了！實際上，動物蛋白質是次一等的蛋白，因為動物吃第一等的蔬果，然後我們再吃他們的肉，所以肉是次等食物。我們是人類，何苦選擇次等的食物？這不符合我們的身分，所以我們必須改變。

各位女士先生，我們必須躍昇！如果能做到，黃金時代會馬上來臨，帶來和平的生活。屆時不再有無止盡的殺生，每年不再有數百億動物死於非命。所有的折磨、屠殺，只是為了人類短暫的口腹之慾。人其實可以吃別的食物取代肉品。

地球上還有有許許多多生命的奇蹟，等待我們去體驗與發掘；還有許多科學知識有待我們去發現和探索；還有更多更令人驚嘆的科技等著我們研發；還有更優良的社會系統……但這些都超乎我們目前的邏輯與想像之外，只能靠智慧和創造力才能具體實現。為了要開展智慧，我們首先該去除如各種肉類、奶類和所有動物產品等有害物質，以免受到堵塞和壓抑。這些食物會抑制我們的聰明才智，不但妨礙我們在靈性和道德方面的發展，還延宕科技進步。

最後，除了我們自己個人想要迎接黃金時代，我們也該為地球著想。我想大家都知道，我們現在正面臨失去地球的危險。所以，這意識的躍昇，不但會拯救地球與眾生，還會開創眾生和諧共存的世界。

我以我的名譽擔保，上帝見證，如果每人都作出改變和超越，我們就能拯救地球，同時也會提昇自己。我們早就該實現這種境界了。



人類已到了該進化的時刻

人類已到了關鍵時刻，該提昇到更高的意識層次了。大家必須變得更高貴、更善良、更慈悲。吃素，環保，行善，不僅為了地球，也為了讓全體人類變得更高貴、更有靈性、具有更高的素質。

單單為了保有內在的高貴本性，我們就該作出改變。我們必須回歸內在愛心慈悲的本性，非常簡單！我們就是慈悲，我們就是仁慈、愛心。

我們要是想看到真正的和諧降臨於人類、動物、大自然以及天堂之間，我們自己就必須成為和諧的一部分，我們的生活和行為必須是和諧的，包括每次用餐時要選擇和諧自然的飲食。

因此，就人類的慈悲心與進化而言，選擇純素飲食真的是一大進步。我們都知道同性相吸的道理，善行會吸引更多善行。當我們把這個慈悲的真相和別人分享時，不僅我們自己的慈悲心會有所提昇，全世界也都會被提昇。

地球正提昇至更高等的星際文明

地球的提昇是宇宙計畫的一部分，所以我們應該迎頭趕上。我們應該與其他靈性上更高度發展的星球一起提昇，這是全宇宙的計畫。然而，人類還不懂得如何明智地使用自己的自由意志。



火星和金星前車可鑑

地球正在重蹈銀河系中某些星球的覆轍，走向滅亡之路。這是可預見的事情。我們只需看看像火星和金星等鄰近星球就知道了。如果現在不作出正確的選擇與改變，前景實在太灰暗、太淒慘了。

現在天文學家都知道，火星和金星過去都歷經了氣候劇變，非常類似我們目前開始經歷的情況。很久以前，火星和金星也像地球一樣，星球表面上有水、生命，還有類似我們的居民，不過火星人和金星人養了太多動物，他們排放的氣體引發的溫室效應一發不可收拾，導致他們的家園相繼被毀。現在火星上還瀰漫著劇毒的硫化氫，所以我們只能看到過去陸地和海洋的遺跡。

過去，大約有五百億個類似金星和火星一樣的星球被摧毀。被摧毀的星球都是那些居民意識層次很低的，不會是那些高等的。

而在金星，至今大氣層中的二氧化碳仍讓氣溫居高不下，所以科學家將之稱為「失控的全球暖化」，還說地球未來的情景恐怕也會差不多。

有一些星球之所以未被摧毀，譬如其中的一個金星，是因為那裡的人類後來及時改吃純素。我說過，本來有四個金星，其中兩個因為居民改吃素了，而得以存活下來。另外兩個金星則被摧毀了；其中一個完全粉碎，另一個至今還熾熱沸騰，根本無法居住。這全都因為那裡的居民當初拒絕吃純素。

當時，火星上的居民大都不知道吃素能解救他們，即使知道了也不聽從。火星人經過了一場大毀滅後，把這個痛苦的教訓銘記於心。現在那些（住在地底的）火星人善意地透過我，為地球人送來了一個訊息。他們告訴地球人：要開始過有道德的生活，趁現在還來得及，拯救自己的家園。

人類幾乎要步上不歸路了，所以我們才不斷傳播這個解決方案，宣導吃純素的訊息。吃素在物質層面上具備遏止全球暖化的力量，是因為其背後也具備了道德的力量。同時，它也具有科學上「同性相吸」的力量；我們必須尊重生命，才能獲得生命。



高貴的外星朋友在等待我們

宇宙裡有許多非素食星球，也有許多素食星球，真是不計其數。光是在我們的銀河系，就已經數不清了。那些吃素的星球比我們先進得多，他們甚至有旅行腰帶，還有更多我們根本無法想像的事物。

高度文明社會的人民有很多閒暇來培養嗜好、發揮所長和開發潛能，所以他們的社會也孕育了很多不可思議的發明。他們能有這些美好的事物，是因為他們的人民可以全然放鬆、盡情發揮才能，毋須掛慮物質生活所需，過著自在開懷的生活。這聽起來是不是很美好呢？

這些高度文明的社會都是吃純素的，他們十分清楚活著的意義，而且無私、無條件，非常聰穎。我從沒見過哪個先進、快樂的文明社會不是吃純素的。一旦我們停止殺戮，就會發出更仁慈善良的氣氛，吸引銀河系高雅的眾生來加入我們，甚至會跟我們聯繫。

如果我們有幸認識這種星球或這種高度發展的眾生，那個星球或那些人所擁有的快樂與和平，會令我們十分渴望留在那裡，再也不會執著這世界的得失。只要有機會可以加入他們，我們隨時都樂意離開這個世界，絲毫不留戀。可惜我們目前的靈性、精神、心態和道德程度，尚未進化到他們的等級——有些人還沒有，所以我們無法接近他們，更無法跟他們在一起。地球還無法跟他們的星球相提並論。

他們正熱切地等著我們，一直傳送訊息給我們，說我們應該更進步才能趕上整個銀河系。他們在等待時機幫助我們提昇靈性等級、心智能力和科技他們不會將其意志強加在我們身上，而是耐心在旁等候，等我們準備好。

只要我們還沒按照高等宇宙的法則來生活，我們就很難找到內心的和平，更不可能和宇宙中其他眾生和睦相處，所以無法與鄰近星球的居民接觸，無法知道他們的存在。

但要改變一切並不難，我們只需回歸慈悲的本性，因為那才是我們的本質。我們就是愛、神聖、慈悲，我們是宇宙中最好的，只是忘記了而已。

實現人間天堂的夢想

如果全世界的人從現在起全都吃素，差不多六十天，也就是八週的時間，八週後馬上可以看出成效。當然，我們馬上就能看得到改變，幾乎是立竿見影。但是全面性的成效，需要八週，只要短短的八週。

八週內，所有災難都會停止。天堂就是這樣創造出來的，否則你們認為天堂是怎麼來的？在天堂裡，眾生的行為都一樣。不是毫無變化的一致，而是慈悲程度一樣、愛心的程度一樣、靈性了悟的程度一樣、高貴品質的程度一樣。這就是天堂。

如果我們能達到天堂的標準，天堂的確會下來迎接我們，我所說的都是事實。如果大家都明瞭這一點，就會跨出這一小步，事實上只要一步就好，這是非常重要的。決定地球命運的，就是吃素這一步，其他的，我們自然會得到。如果我們慈悲，上天也會對我們慈悲。宇宙定律永恆不變。

負面、好殺等不好的能量將轉變為善良、快樂、輕鬆的能量，造福包括動物和人類在內的所有地球眾生。

那時地球會變成什麼樣子？那會是伊甸園再現。是的，和平立刻降臨！突然間大家會明白國與國之間，人與人之間，人與動物之間，大家都是平等的。這種了悟會立刻降臨在我們身上，不需要任何解釋。人類會突然了解，眾生都是平等的，我們和地球所有居民、動物全都平等，也會尊敬樹木與植物。

如果我們改變生活方式，更具有天堂的特質，就會喚醒內在天堂的智慧，而輕鬆擁有無止盡的發明和便利。我們會有飛行車，不是像現在的飛行車，而是更便利的，我們甚至會像其他星球一樣，只要在腰間繫上飛行帶就行了。

我們對科技的理解也會超越地球目前的水平，因為有了高尚、慈悲的氣氛，我們甚至可以和先進星球的人進行交流，向他們學習，彼此交換知識學問。

每個國家都會擁有充足的資源，並全心全意互相幫助。據我在宇宙裡所看到過的，在較高等的星球上，人們都不採用金錢系統，但地球還沒準備好接受這種系統。這不是體系之故，而是人的緣故。人類必須先改變對生活和社會的概念。一旦人們變得更合作、更友愛、更具四海一家的胸懷，那種交易體系就會自動形成。

那時人人都會互相愛護，分享愛、溫情以及自己所擁有的一切。我們會享受更快樂的生活，不幸的人

會減少，遊民街友會減少甚至消失，飢餓的孩童會減少甚至消失，疾病會減少甚至完全消失。動物也會得到保護，再也沒有人吃肉，大家全都吃素。

人們每天都會笑面迎人，工作中不再有競爭的氣氛。大家都和平相處，只有愛與友情。一個星球的意識越高等，愛與仁慈的能量就會越強烈。

採行純素飲食後，慈悲心會蓬勃發展，
提昇並融合所有文化，為人類和動物帶來安寧的生活。
停止殺生，尊重生命，就可獲得內在的和平。
這股和平會像浪潮般傳播到全世界，提昇世人的心靈，
創造祥和的人間伊甸園，帶領我們邁入恆久的黃金時代。



附 錄

一、海平面上升衝擊全球

擔心海平面上升的，不僅是小型島國。全世界有 70%以上的人口生活在沿海平原，世界前 15 大城市中，有 11 個位於河流的入海口。在 20 世紀裡，海平面上升了 10 至 20 公分（4~8 英寸）。

聯合國跨政府氣候變遷小組（IPCC）預測，21 世紀海平面將會上升 9 至 88 公分。這是相當保守的估計，但這樣的海平面上升已足以導致嚴重破壞。即使海平面只有些微上升，也會帶來沿海洪水、暴風侵襲、海岸線侵蝕、海水污染淡水供應、沿海濕地和離岸沙洲淹沒，以及河口鹽度增加等諸多災難，這些災難離我們並不遙遠。

令人震驚的是，格陵蘭冰原確實有可能全部融化。根據聯合國跨政府氣候變遷小組報導：「氣候模型指出，格陵蘭當地的氣候暖化程度可能會是全球平均的一至三倍。冰原模式預測，如果當地暖化大於 3°C（5.4°F），且持續千年，最終會導致格陵蘭冰原完全融化，使海平面上升七公尺。」（IPCC 第三次評估，為決策者作出的綜合報告）。

如果我們不徹底遏制溫室氣體排放，格陵蘭冰原和南極西部冰原的融化，可能會造成全世界 13 公尺（43 英尺）的海平面上升。即使沒有上升這麼多，升高一點點也將造成經濟浩劫，帶來無數難民。以下是海平面上升的潛在後果：

- 用於應對災難的費用將達數以千億計的美元—如果各國負擔得起的話。最近的一項研究估計，美國海平面只要上升一公尺，就需耗費 1,560 億美元（國民生產總值的 3%）用於應對災難。
- 只要海平面上升一公尺，馬爾地夫等島國就會被海水淹沒。目前，吉里巴斯（太平洋島國）的兩個島，已消失在海浪之中。如果目前暖化的趨勢持續下去，倫敦、曼谷、紐約等城市，都將被淹沒於海平面之下，迫使數百萬人流離失所，造成巨大的經濟損失。
- 海平面上升會污染地表水和地下水，讓本已嚴重的淡水資源短缺問題更是雪上加霜。
- 某些沿海地區的耕地（尤其是稻田）將被摧毀，大量農村人口被迫遷移。（資料來源：http://www.greenpeace.org/international/campaigns/climate-change/impacts/sea_level_rise/）

二、全球冰川相繼消退

- 加州中央山谷生產的蔬果供應全世界，其灌溉水源來自美國內華達山的積雪，但由於春天融雪時間提前，預計在這個世紀末，水源將減少 30%至 70%。（資料來源：http://www.sierranevadaalliance.org/programs/db/pics/1133215435_14399.f_pdf.pdf Sierra Climate Change Toolkit, 2nd edition, Sierra Nevada Alliance）

• 非洲最高峰吉力馬扎羅山上的冰原，在上個世紀裡縮減了 80%。僅在 1989 年至 2000 年間，就減少了 33%。（資料來源：Thompson LG, Mosley-Thompson E, Davis ME, Henderson KA, Brecher HH, Zagorodnov VS, Mashiotta TA, Lin PN, Mikhalenko VN, Hardy DR, Beer J. 2002. "Kilimanjaro ice core records: evidence of Holocene climate change in tropical Africa." *Science* 298: 589—593. <http://bprc.osu.edu/lcecore/589.pdf>）

• 全球暖化使中國冰川每年縮小 7%，極可能對仰賴這些水源的三億人帶來毀滅性的影響。（資料來源：吉弗瑞·林，2006.05.08，「冰雪覆蓋的世界屋脊變成沙漠」，獨立報 <http://www.countercurrents.org/cc-lean080506.htm>）

• 自 1930 年代以來，中亞山區的冰川面積縮小了 35-50%，上百條的小冰河也已消融殆盡。（資料來源：<http://www.unep.org/pdf/ABCsummaryFinal.pdf> 聯合國環境規劃署（UNEP），2008，大氣褐雲：區域評估報告，亞洲焦點）

三、全球極端天氣

2010 年是有紀錄以來最熱的一年：

根據美國國家海洋和大氣總署（NOAA）的氣候科學家報告，2010 年是有史以來最炎熱的一年。7 月的氣溫是歷史上第二高溫，在 3 月、4 月、5 月和 6 月，都創下最高溫的紀錄。

NOAA 國家氣候數據中心的大衛·伊斯特林（David Easterling）在 2010 年 6 月指出，整個地球的大陸地表都是炎熱的，這十分不正常。

此外，有十七個國家，共佔地球陸地總面積的 19%，包括北方國家如芬蘭和俄羅斯，都創下了最悶熱的新紀錄。

這片全球面積最大的陸地在同一年裡，經歷這樣前所未有的高溫。對於這些驚人的數據，美國國家冰雪數據中心主任馬克·賽瑞茲博士（Dr. Mark Serreze）指出：「這個現象的重點是，全球暖化一直沒有停止過。」

美國國家大氣研究中心（NCAR）氣候分析部門的主任凱文·特朗柏斯（Kevin Trenberth）進一步警告說，在這種情況下，我們應該為與日俱增的熱帶風暴做好預防措施，他說：「上次就是這麼熱時，我們有了破紀錄的颶風季節，導致卡崔娜颶風和麗塔颶風，現在給颶風命名的字都快用完了。今年大西洋的溫度比 2005 年還高。」

（資料來

源：<http://solveclimatenews.com/news/20100816/most-ever-heat-record-temperatures-19-percent-earths-surface><http://news.discovery.com/earth/heat-record-climate-change.html><http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2010/08/13/AR2010081306090.html> <http://www.accuweather.com/blogs/news/story/35632/hottest-year-on-record-so-far.asp> <http://green.blogs.nytimes.com/2010/08/17/weather-extremes-and-climate-change>）

俄羅斯

2010 年，俄羅斯出現極端高溫，單是 7 月，莫斯科就有 14,340 人死亡。酷熱也造成了半世紀以來俄羅斯歐陸地區最嚴重的乾旱，促使俄羅斯政府暫停小麥出口。酷熱氣候在俄羅斯大部分歐陸地區引起了極度危險的火災。（資料來源：

<http://climateprogress.org/2010/08/07/russian-heat-wave-drought-soil-moisture-wheat>)

美國

2010 年初佛羅里達州出奇寒冷，夏天時則創下當地最高溫的紀錄。

澳洲

澳洲北部五月至十月創下史上氣候最潮濕的紀錄，西南部則遭逢史上最嚴重的乾旱。

南美洲

乾旱使亞馬遜河盆地部分地區水位降至歷史新低。（資料來源：

http://seattletimes.nwsourc.com/html/business/technology/2013716921_apyescidisastrouyear.html)

據世界衛生組織統計，2010 年一月至九月，共有 59 個國家發生水災，導致 6,300 人喪生。瑞士再保險公司的資料顯示，截至 2010 年 11 月 30 日，天災奪走將近 26 萬人的生命，並造成 2,220 億美元的經濟損失（比香港經濟總額還高）。（資料來源：

http://seattletimes.nwsourc.com/html/business/technology/2013716921_apyescidisastrouyear.html)

四、大規模野火災難

澳洲

越來越多火災和水災侵擾澳洲東部。在南方酷熱難耐的時候，北方暴雨不斷，引發洪災肆虐。當局週末氣象預報指出，百年罕見的熱浪來襲，異常高溫和乾燥的風恐引發 25 年來最嚴重的野火災害。當局週末氣象預報指出，百年罕見的熱浪來襲，異常高溫和乾燥的風恐引發 25 年來最嚴重的野火災害。

資料來源：

http://www.google.com/hostednews/afp/article/ALeqM5gyUztdckUqzd_SFg9jClfRmHIWEg)

俄羅斯

2010 年 8 月，俄羅斯森林大火和泥煤大火失控焚燒，肆虐該國大部分的歐陸地區，俄羅斯有七個地區宣佈進入緊急狀態。俄羅斯境內各地發生的火災達 520 起，總面積超過 188,525 公頃（46.5 萬英畝）。接近 65 萬公頃土地已被燒毀。（資料來源：<http://online.wsj.com/article/SB10001424052748704017904575408833952872038.html>)

五、全球各地的重大洪災

據世界衛生組織統計，2010年一月至九月，共有59個國家發生水災，導致6,300人喪生。瑞士再保險公司的資料顯示，截至2010年11月30日，天災奪走將近26萬人的生命，並造成2,220億美元的經濟損失。（資料來源：Source:http://seattletimes.nwsourc.com/html/business/2013716921_apyescidisastrouyear.html）

中國

2010年，中國境內大片土地受到夏雨沖刷，引發近十年來最嚴重的水災，並造成無數致命的土石流，許多大型河川的水位更上漲到警戒線。洪水淹沒了140萬戶家庭，直接的經濟損失更高達2,750億人民幣（合410億美元）。

中國東北的省份是重災區，很多城鎮被整個淹沒，介於大陸與北韓之間的河川上漲到臨界水位，使兩國都面臨河川氾濫的恐懼。

（資料來源：<http://www.google.com/hostednews/afp/article/ALeqM5juX85JVgP2tsnqUSZxNgLuXeJxDw>）

巴基斯坦

2010年巴基斯坦的洪災始於7月間雨量驚人的雨季，導致2,000多人死亡，100多萬間民房被摧毀，估計有2,000萬人受傷或無家可歸。

（資料來源：http://en.wikipedia.org/wiki/2010_Pakistan_floods）

澳洲

2011年1月澳洲昆士蘭發生空前的大水災，20多個城鎮變成水鄉澤國，災區面積比法國和德國加起來還大。這次水災的導因是澳洲遭逢歷史上最潮濕的春季。昆士蘭地區至少有六條河流潰決，約20萬人受災，許多人被疏散，災損修復費用預估達數十億澳幣。（資料來源：<http://www.bbc.co.uk/news/world-asia-pacific-12102126>）

六、全球各地的重大震災

中國

- 2008年5月四川省汶川發生強度8級的大地震，受災區涵蓋中國西南廣大地區，造成至少87,000人死亡或失蹤。
 - 2009年8月青海省格爾木市受到6.2級地震的撼動，引發的土石流造成約30間房屋倒塌。
 - 2010年4月，6.9級強震襲擊中國西部（青海省玉樹），至少589人死亡，超過一萬人受傷。
- （資料來源：<http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/asia/china/7588401/China-earthquake-kills-hundreds.html>）

冰島和其他國家

火山爆發癱瘓歐洲航空交通多日，擾亂七百萬人的行程。剛果、瓜地馬拉、厄瓜多、菲律賓和印尼等國家均發生火山爆發，當局緊急疏散居民遷往安全處避難。繼洪水、土石流和地震之後，2010年的火山爆發導致數百人罹難。

印尼

十月下旬，在一天之內接連發生三大天災：規模 7.7 級的強震，引發猛烈的海嘯，造成五百多人喪生，繼而火山爆發，導致 39 萬人撤離家園。（資料來源：

http://seattletimes.nwsourc.com/html/business/technology/2013716921_apyescidisastrousyear.html)

全球各地

2010 年 1 月初，3 個強烈地震襲擊索羅門群島，僅僅數週後，7.0 級的大地震將海地部份地區夷為平地，並造成 100 多萬的人無家可歸，超過 23 萬人死亡，和 30 萬人受傷，連韓國和日本也感受到搖晃。之後智利遭受 8.8 級地震，是有史以來最強烈的地震之一。隨後在日本、墨西哥、蘇門答臘和最近的中國西部都發生過不少地震。截至 2010 年 4 月為止，因這類自然災害所造成的總死亡人數共約有 25 萬人。（資料來源：

<http://www.businessweek.com/news/2010-04-15/killer-quakes-on-rise-with-cities-on-fault-lines-roger-bilham.html>)

七、世界糧食短缺

難以捉摸的氣候導致糧食供應不穩定：

2010 年 9 月 7 日星期二，斯里蘭卡的國際水資源管理研究所 (IWMI) 在瑞典斯德哥爾摩舉行「世界水資源週」會議中，向與會的各國科學家發表一份報告，提出警告，表示氣候變遷將使降雨型態更不穩定，飄忽無常的降雨時間和雨量，對糧食供應和經濟成長，將有越來越顯著的影響。

其部份原因是，亞洲地區的農作物有將近 66% 只靠雨水灌溉，而非洲地區則高達 94% 的農作物灌溉是依賴雨水。印度科學暨環境中心 (Centre for Science and Environment) 主任，納瑞恩 (Sunita Narain) 特別提及，今夏極端乾燥的氣候導致俄羅斯野火肆虐。相反的，在巴基斯坦卻發生摧毀性的洪災。他說：「我們勢必得面臨水越來越多、下雨天越來越多，但卻更變化無常，因而造成乾旱和洪水的狀況。」

（資源來源：

<http://www.france24.com/en/20100907-erratic-global-weather-threatens-food-security>)

八、全球暖化：每升溫一度的變化

若地球繼續以目前的速度暖化，我們將面臨大滅絕。倘若地球持續升溫，究竟會發生什麼事呢？

以下是地球氣溫每增加一度所導致的變化，摘錄自《六度的變化：一個愈來愈熱的星球的未來》作者：馬克·萊納斯，摘自 2008 年 1 月 22 日國家地理雜誌 (Lynus, M, 2007)。

升溫 1°C :

無冰的海洋吸收更多的熱量，加速全球暖化；三分之一的地表將失去淡水；低窪的海岸線將被淹沒。避免全球暖化升溫 1°C 的機率：零。

升溫 2°C :

歐洲人因熱浪中暑而死亡；森林大火肆虐；受環境逼迫的植物不再吸收二氧化碳，反倒開始釋放二氧化碳；三分之一的物種瀕臨滅絕。

避免全球暖化升溫 2°C 的機率：93%，但前提是在未來十年裡，全球溫室氣體排放必須減少 60%。

升溫 3°C :

植被和土壤釋出的二氧化碳加速全球暖化；亞馬遜雨林死亡；超級颶風肆虐沿海城市；非洲發生大飢荒。

避免全球暖化升溫 3°C 的機率：微小，尤其若氣溫已上升攝氏兩度，並已引發了土壤和植被的碳循環回饋作用。

升溫 4°C :

永凍土層一旦大幅解凍，將使全球暖化一發不可收拾；英國大部份地區因嚴重水患無法住人；地中海地區居民全部遷移。

避免全球暖化升溫 4°C 的機率：極微小，尤其若氣溫已升溫三度，並因此引發永凍土大幅解凍。

升溫 5°C :

從海底釋出的甲烷進一步加速全球暖化；南北兩極的冰山全部融化；人類逐食物而居，像野生動物般四處覓食，卻一無所獲。

避免全球暖化升溫 5°C 的機率：微乎其微，尤其若氣溫已升溫四度，並引發海底釋出甲烷的話。

升溫 6°C :

地球上的生靈會面臨世界末日，超級暴風、洪水，和具原子彈威力的硫化氫毒氣和甲烷火球，在全球各地競相引爆。只有真菌類才能存活下來。

避免全球暖化升溫 6°C 的機率：零，特別是氣溫已升溫超過五度，屆時回饋機制都將如脫韁野馬，完全失控。

九、畜牧業排泄物造成的汙染

美國

- 美國中西部約 13% 的家用飲用井水，含有來自肥料和糞便瀉湖溢出或洩漏的硝酸鹽，其濃度已超過安全標準。
- 2001 年，美國環保局（EPA）勒令五家養豬農場供應當地居民瓶裝水，因為經營養豬農場已對當地的飲用水造成汙染。
- 一份 1997 年的研究發現，82% 的動物養殖場所生產的氮超過土地的承載量，而 64% 的家禽養殖場產生過量的磷。

- 切薩皮克灣基金會 (the Chesapeake Bay Foundation) 最近發表的報告證實雞糞是汙染海灣的主因。

(資料來源：http://www.hsus.org/farm/resources/pubs/gve/for_the_environment.html)

十、動物和人類的高貴品質 (NQ)

「經由靜坐，我發現不同物種的高貴品質 (NQ) 都可用百分比來做衡量，以顯示他們具備多少慈悲與無私品質。

例如狗和豬，各具備 30% 的 NQ。乳牛有 40% 的 NQ。相反地，較為凶猛或肉食傾向的動物則有較低的 NQ。例如獅子的 NQ 是 3%，老虎是 4%。

至於人類，一般人擁有 10% 的 NQ，但不少人只具備 3% 的高貴品質。人類是得向我們的動物芳鄰看齊，發展高貴品質。」 — 清海無上師

動物和人類的愛心品質 (LQ)

「這種無條件的愛心品質，超越了夫妻間的愛，母子間的愛，和對所有眾生的愛。無論是我們的恩人、陌生人或仇敵，我們隨時都可以為之犧牲或提供幫助。」 — 清海無上師

清海無上師分享她內在天堂的智慧，以下列出一些代表性的動物和人類，其愛心品質 (LQ) 的數值：

- 豢養動物：80% ~ 300%
 - 狗 110% 豬 120%
 - 雞 90% 水牛 110%
 - 馬 180%
- 野生動物：20% ~ 300%
 - 野生猴子 100% 熊 110%
 - 大象 100% 鯨 300%
 - 乳牛 300% 海豚 110%
 - 老虎 20% 獅子 21%
- 人類：平均是 20%
 - 地球上最高等的人：90%
 - 地球上最低等的人：5%
 - 聖人賢哲：數千 %，但他們並不是人類！

「NQ 和 LQ 兩者都很重要，而 IQ (智商) 就不那麼要緊！我們應該要長養 LQ。人類應該好好反省，要如何度過在地球上珍貴而短暫的時光。」

— 清海無上師

註解

第一章

1. 無上師電視台「氣候變遷公益廣告：VIPs 談氣候變遷」

SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos_video/17.

2. 此處是指 2006 年亨寧·史坦菲 (Henning Steinfeld) 等合著的報告《畜牧業的巨大陰影：環境問

題與選擇》，由聯合國糧農組織出版。

3. 羅伯特·古德蘭 (Robert Goodland) 和傑夫·安亨 (Jeff Anhang) 發現：畜牧養殖業每年排放 325.64 億噸的二氧化碳，佔全球溫室氣體總排放量的 51%。“Livestock and Climate Change,” *World Watch Magazine*, 2009.11 12, 10-19. <http://www.worldwatch.org/node/6294>.

4. 同上註，第 11 頁。

5. 這是因為把穀物餵給動物吃，人類再吃動物，喪失了 90% 穀物原有的能量。

6. 同註 1。

7. Lucas Reijnders and Sam Soret, “Quantification of the Environmental Impact of Different Dietary Protein Choices,” *The American Journal of Clinical Nutrition* 78 (2003), 664S-668S. <http://www.ajcn.org/content/78/3/664S.full>.

8. World Food Organization, “Hunger Stats,” <http://www.wfp.org/hunger/stats>.

9. UNEP, *Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production*. June, 2010. <http://www.unep.fr/scp/publications/details.asp?id=DTI/1262/PA>.

10. 同註 3，第 15 頁。

11. Elke Stehfest et al., “Climate benefits of changing diet.” Netherlands Environmental Assessment Agency, <http://www.pbl.nl/en/publications/2009/Climate-benefits-of-changing-diet.html>.

12. 2008 年 5 月斯德哥爾摩國際水資源研究所 (SIWI) 和國際水管理研究所 (IWMI) 的研究《省水：從農地到餐桌》指出 70% 的淨水是餵給牲畜喝的。
http://www.siw.org/documents/Resources/Policy_Briefs/PB_From_Filed_to_Fork_2008.pdf.

印尼國際林業研究中心指出，巴西境內被砍伐的亞馬遜雨林，有 60% 至 70% 是用來作為養牛場。見國際林業研究中心，“The Impact of the Growing Demand for Beef on the Amazon Rainforest in Brazil,” April 2, 2004, http://www.mongabay.com/external/brazil_beef_amazon.htm. 亦見 Cees de Haan et al., *Livestock and the Environment: Finding a Balance*, Chapter

2. <http://www.fao.org/ag/aqainfo/programmes/en/lead/toolbox/FAO/Main1/index.htm>.

13. 專欄作家喬治·蒙貝爾特 (George Monbiot) 在 2008 年 4 月 15 日刊載於衛報 (*The Guardian*) 的文章中引用聯合國糧農組織的統計指出：「今年有 1 億噸的食物將被轉換成車子的燃料，有 7.6 億噸原可以作為人類的食物，將被用於餵養動物。這些數量是全球糧食短缺的 14 倍。如果您關心飢荒，請少吃肉。」
<http://www.guardian.co.uk/commentisfree/2008/apr/15/food.biofuels?INTCMP=SRCH>.

14. 2009 年 2 月荷蘭環境評估研究院 (PBL, The Netherlands Environmental Assessment Agency) 發表一份新報告，其中包括對荷蘭和國際政策在環境永續性方面的建議。報告指出，在對抗暖化上，如果全球的人少吃肉，可以節省 20 兆美元，即預估所需費用 40 兆美元的一半。如果在 2050 年之前，全球都改採無動物成分的純素飲食，將可節省高達 80% 的經費。參見 Elke Stehfest et al., “Climate benefits of changing diet”, *Climatic Change* 95 (2009): 83–102,

<http://www.pbl.nl/en/publications/2009/Climatebenefits-of-changing-diet.html>. 及無上師電視台專訪荷蘭環境評估委員會「氣候、空氣及能源研究部門」主任羅浩斯 (Joop OudeLohuis) 博士，談「全球改採有機純素飲食可以降低 80% 遏止氣候變遷費用: PBL 研究」。

http://suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=sos_video&wr_id=95.

15. 同上註。

第二章

16. 美國航太總署 (NASA) 氣候科學家齊瓦利 (Jay Zwally) 指出全球暖化情況緊迫：「在 2012 年夏末，北極海可能出現幾乎無冰的情況，比之前預測的提早很多。」

“Arctic Ice could be gone in five years.” *Telegraph*, December 12, 2007.

<http://www.telegraph.co.uk/earth/earthnews/3318239/Arcticice-couldbe-gone-in-five-years.html>.

17. 美國國家冰雪數據中心的科學家發現，2009 年 2 月底，北極海冰只有不到 10% 的面積覆蓋著兩年厚的冰。“Arctic sea ice younger, thinner as melt season begins,” in *Arctic Ice News and Analysis*, April 6, 2009,

<http://nsidc.org/arcticseaicenews/2009/040609.html>.

18. 國家冰雪數據中心主任馬克·瑟瑞茲 (Mark Serreze) 博士說：「情況可能會急速惡化而通過臨界點。我們正接近臨界點，我們正眼看著它發生。」

引用自 R. Black, “Arctic Ice is ‘at a tipping point.’” *BBC News*, August 28, 2008,

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/7585645.stm>

美國國家冰雪數據中心也指出：「北極海冰覆蓋面積通常在 9 月中旬達到每年的最低點。根據衛星資料，2008 年 9 月時，海冰覆蓋面積是 2007 以年來第二少的。2010 年 9 月 3 日，海冰覆蓋面積降到 2009 年以來季節性的最低點，成為有衛星紀錄史上第三低的。西北通道和北海航線大部分都沒有海冰，使周遊北極海變得可行。」

“Updated minimum Arctic sea ice extent,” September 27, 2010,

<http://nsidc.org/arcticseaicenews/2010/092710.html>.

19. Jonathan L. Bamber, “Reassessment of the Potential Sea-Level Rise from a Collapse of the West Antarctic Ice Sheet,” *Science* 324 (May 2009) : 901-903. [DOI: 10.1126/ science.1169335].

線上摘要請參見 <http://www.sciencemag.org/content/324/5929/901.short>.

20. 美國地質調查局 (U.S. Geological Survey) , “The Water Cycle: Water Storage in Ice and Snow.”

<http://ga.water.usgs.gov/edu/watercycleice.html>.

21. The International Organization for Migration, “Migration, Climate Change, and Environmental Degradation: A Complex Nexus.”

<http://www.iom.int/jahia/Jahia/complex-nexus>.

22. 第三屆氣候變化綱要公約 (UNFCCC) 締約國會議於日本京都舉行。馬爾地夫代表加堯姆 (H.E. Maumoon Abdul Gayoom) 呼籲世界領袖正視氣候變遷：「馬爾地夫是最小的國家之一，我們對世界的影響力或許不大，但是你們在此所決定要做或不做的事，對我國人民的命運有很大的影響，同時也會改變世界歷史。」

23. “Methane Bubbling From Arctic Lakes, Now And At End Of Last Ice Age,” *Science Daily*, October 26, 2007,

<http://www.sciencedaily.com/releases/2007/10/071025174618.htm>.

亦可查閱 “Scientists Find Increased Methane Levels in Arctic Ocean,” *Science Daily*, December 18, 2008,

<http://www.sciencedaily.com/releases/2008/12/081217203407.htm>.

近期發表的幾份報告中，科學家記錄了大量甲烷從俄國西伯利亞東部和挪威史比茲伯根島的海床中冒出。案例請查閱 Judith Burns, “Methane seeps from Arctic sea-bed,” *BBC News*, August 19, 2009, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/8205864.stm>,

以及 Steve Connor, “Exclusive: The Methane Time Bomb,” *The Independent*, September 23, 2009,

<http://www.independent.co.uk/environment/climate-change/exclusive-themethane-timebomb-938932.html>.

24. John Atcheson, “Ticking Time Bomb,” *Baltimore Sun*, December 15, 2004, <http://www.commondreams.org/views04/1215-24.htm>.

25. 美國西北大學格雷戈里·瑞斯金 (Gregory Ryskin) 博士的研究指出 2 億 5 千萬年前，海裡甲烷爆炸，導致 90% 的海洋物種和 75% 的陸上物種滅絕。他說：「如果這曾經發生過一次，就可能再度發生。」 <http://pangea.stanford.edu/research/Oceans/GES205/methaneGeology.pdf>.

26. 例如，無上師電視台訪問印度冰川學家傑格迪什·巴哈杜爾 (Jagdish Bahadur) 博士，討論冰川消退和洪水、乾旱等災害的關係時，他說：「喜馬拉雅山的冰川和地球上其他地方一樣，因為全球暖化而處於消退狀態。若繼續以現在的速度融解，將導致大規模的洪水氾濫。冰川退縮會立即釋放更多水，嚴重的乾旱將接踵而至。」

無上師電視台，“The Himalayan Glaciers are Disappearing” ,
March 25, 2009.

http://suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=sos_video&wr_id=83&goto_url

27. 美國環保署 (USEPA), “Climate Change-Health and Environmental Effect: Extreme Events,” <http://www.epa.gov/climatechange/effects/extreme.html>.

28. Anne Minard, “No More Glaciers in Glacier National Park by 2020?” *National Geographic News*, March 2, 2009,

<http://news.nationalgeographic.com/news/2009/03/090302-glaciersmelting.html>.

29. University of Colorado at Boulder press release, “Western Water Supplies Threatened by Climate Change: Warming climate could deplete reservoir storage in the Colorado River Basin by mid-century,” July 2009

<http://geology.com/press-release/colorado-river-water-supply/>.

30. “Loss of Andes Glaciers Threatens Water Supply,” *Tehran Times*,

November 28, 2007, http://www.tehrantimes.com/index_View.asp?code=158041.

31. Pew Oceans Commission, *America’s Living Oceans: Charting a Course for Sea Change: a Report to the Nation* (2003),

http://www.pewtrusts.org/our_work_report_detail.aspx?id=30009.

32. Robert J. Diaz, and Rutger Rosenberg, “Spreading Dead Zones and Consequences for Marine Ecosystems,” *Science* 321 (2008),

926-929. http://www.precaution.org/lib/marine_dead_zones_growing.080815.pdf.

33. “Big Fish Stocks Fall 90 Percent Since 1950, Study Says,” *National Geographic News*, May 15, 2003.

http://news.nationalgeographic.com/news/2003/05/0515_030515_fishdecline.html

34. "Oceans' Fish Could Disappear by 2050," *Discovery News*, May 17, 2010,
<http://news.discovery.com/earth/oceans-fish-fishing-industry.html>.
35. Robert McClure 報導 "Dead Orca is a 'Red Alert,'" *Seattle PostIntelligencer*, May 7, 2002,
http://www.seattlepi.com/local/69418_whale07.shtml.
36. 例如，2009年2月7日澳洲維多利亞州的黑色星期六森林大火，造成該國森林大火死亡人數最高紀錄：173人死亡，414人受傷。
<http://www.abc.net.au/innovation/blacksaturday/#/stories/mosaic>.
37. The World Bank, *Republic of Peru Environmental Sustainability: A Key to Poverty Reduction in Peru* June 01, 2007.
http://siteresources.worldbank.org/INTPERU/SPANISH/Resources/PERU_CEA_Full_Report_eng.pdf. Also see the World Bank, "Climate Change Aspects in Agriculture: Peru Country Note", January 2009, p. 3.
38. "Children Die in Harsh Peru Winter" , *BBC News*, July 12, 2009,
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/8146995.stm>.
39. 同註 27。
40. "Thirty-Eight Percent of World's Surface in Danger of Desertification" *Science Daily*, February 10, 2010,
<http://www.sciencedaily.com/releases/2010/02/100209183133.htm>.
41. "Drought causes water shortage for five-million people in China,"
Earth Times, August 23, 2009,
<http://www.earthtimes.org/articles/news/282501,drought-causes-water-shortage-for-5-million-people-in-china.html>.
42. "Australia Wildfire Death Toll Reaches 200," *CBC News*, February 17, 2009,
<http://www.cbc.ca/world/story/2009/02/17/australia-wildfires.html>.
43. 出自加州大學聖塔克魯茲分校環境教育博士生麗莎·艾爾吉 (Lisa M. Algee) 的教學計畫「何謂伐林？」
http://kids.mongabay.com/lesson_plans/lisa_algee/deforestation.html.
44. World Wildlife Foundation, "Deforestation,"
http://wwf.panda.org/about_our_earth/about_forests/deforestation.
45. Yacov Tsur et al., *Pricing Irrigation Water: Principles and Cases from Developing Countries*, Washington: Resource for the Future, 2004, 220.
46. "Argentina has lost nearly 70% of its forests in a century,"
France 24, October 1, 2009,
<http://www.france24.com/en/20090926-argentina-has-lost-nearly-70-its-forests-century->
47. Rhett A. Butler, "98% of Orangutan Habitat Gone in the next 15 Years," *Mongabay.com*, June 11, 2007,
<http://news.mongabay.com/2007/0611-indonesia.html>.
- 另 UNEP, "The Last Stand of the Orangutan" ,
<http://www.unep.org/grasp/docs/2007Jan-LastStand-of-Orangutan-report.pdf>.

48. 本書稍後會有更多關於黑碳的討論。此處是指美國航太總署戈達德太空研究所與哥倫比亞大學的辛戴爾 (Drew Shindell) 及法路維吉 (Greg Faluvegi) 發現，50%的北極海冰融化是黑碳造成的，黑碳的暖化效能僅次於甲烷和二氧化碳。Drew Shindell and Greg Faluvegi, "Climate response to regional radiative forcing during the twentieth century." *Nature Geoscience* 2 (April 2009), 294–300. 線上摘要請參見 <http://www.nature.com/ngeo/journal/v2/n4/abs/ngeo473.html>. 同樣的，德國萊布尼茲海洋科學研究中心氣候研究員金利塞德指出，沉積於南北極雪冰表面上的黑碳，會吸收更多太陽熱能。

Noel Keenlyside, "Atmospheric science: Clean air policy and Arctic warming" *Nature Geoscience* 2 (2009): 243-244. 線上摘要請參見 <http://www.nature.com/ngeo/journal/v2/n4/full/ngeo486.html>.

49. Julia Whitty, "Animal Extinction: A Great Threat to Mankind." *The Independent*, April 30, 2007. <http://www.independent.co.uk/environment/animal-extinction--the-greatest-threat-to-mankind-397939.html>.

50. IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change). *Fourth Assessment Report: Changes in Atmospheric Constituents and in Radiative Forcing*, 2007, 212. <http://www.ipcc.ch/pdf/assessmentreport/ar4/wg1/ar4-wg1-chapter2.pdf>.

51. 全球人道論壇，"Climate Change The Human Impact Report: The Anatomy of a Silent Crisis" , <http://www.eird.org/publicaciones/humanimpactreport.pdf>.

52. Kevin Watkins et al., *Human Development Report 2006: Beyond scarcity: Power, poverty and the global water crisis*, United Nations Development Programme, 2006. <http://hdr.undp.org/en/reports/global/hdr2006>.

53. FAO, "1.02 Billion People Hungry –One Sixth of Humanity undernourished –More than ever Before," *FAO Media Center*, June 19, 2009. <http://www.fao.org/news/story/0/item/20568/icode/en>.

54. Megan Rowling, "Climate Change Causes 315,000 deaths a year-report," *Reuters*, May 29, 2009, <http://www.reuters.com/article/idUSLS1002309>.

55. 同上註。

56. "Peru Health Ministry warns of possible dengue fever in Lima, insists on prevention," *Andean Air Mail and Peruvian Times*, March 2, 2009, <http://www.peruviantimes.com/peru-health-ministry-warns-of-possibledengue-fever-in-lima-insists-on-prevention/021936>.

57. 一般認為全球暖化導致更頻繁的水災和旱災，使傳染病擴散到原本沒有防備的區域。例如，《華盛頓郵報》有篇報導指出，瘧疾向高海拔擴散，在非洲和拉丁美洲高海拔區肆虐。霍亂在較暖海域擴張版圖，登革熱與萊姆病也正在北移。美洲大陸前所未見的西尼羅河病毒在 7 年前登陸後，美國和加拿大共有逾 21,000 人感染，造成 800 多人死亡。世界衛生組織已確認，過去 30 年來出現的新型疾病和死灰復燃的疾病已逾 30 種。一些專家表示，這是自工業革命以來，人口大量集中城市後，首次看到疾病爆炸性的成長。Doug Struck, "Climate Change Drives Disease To New Territory," *The Washington Post*, May 5, 2006.

<http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2006/05/04/AR2006050401931.html>. 亦見

Alyshah Hasham, "Climate change spreads infectious diseases worldwide," International News Services, <http://www.internationalnewsservices.com/articles/1-latest-news/17833-climate-change-spreads-infectious-diseases-worldwide>.

58. "Scientists: 'Arctic is Screaming': Global Warming May Have Passed Tipping Point," *Fox News*, December 12, 2007.

<http://www.foxnews.com/story/0,2933,316501,00.html>.

59. FAO, "Livestock a major threat to environment: Remedies urgently needed." *FAO Newsroom*, November 29, 2006.

<http://www.fao.org/newsroom/en/news/2006/1000448/index.html>.

60. Peter Fricker, "Care about the environment? Eat less meat," *Global and Mail*, Jan. 23, 2008.

<http://www.theglobeandmail.com/news/world/article661961.ece>.

61. Jerry Mayer and John P. Holms eds., *Bite-size Einstein: Quotations on Just About Everything from the Greatest Mind of the Twentieth Century*. St. Martin's Press, New York, 1996, p. 10.

第三章

62. IPCC, Fourth Assessment Report (2007), p. 212.

63. Kirk Smith, "Methane Controls Before Risky Geo-engineering, Please," *New Scientist* 2714 (June 25,

2009). [http://www.goodplanet.info/eng/Contenu/Points-de-vues/Methane-controls-before-risky-geo-engineering-please/\(theme\)/268](http://www.goodplanet.info/eng/Contenu/Points-de-vues/Methane-controls-before-risky-geo-engineering-please/(theme)/268).

64. 同註 4。

65. 美國加州大學柏克萊分校地球與行星科學系教授威廉·柯林斯 (William Collins)，早就指出甲烷會引發氣候遽變：「鎖在水冰晶體裡的甲烷氣體分子，其密度之高，到融冰時，體積會膨脹到其冰態體積的 164 倍之大，而其暖化威力比溫室氣體二氧化碳強 72 倍。」

Peter Preuss, "Impacts: On the Threshold of Abrupt Climate Change." *Berkeley Lab News Letter*, September 17, 2008,

[http://www.goodplanet.info/eng/Contenu/Points-de-vues/Methane-controls-before-risky-geoengineering-please/\(theme\)/268](http://www.goodplanet.info/eng/Contenu/Points-de-vues/Methane-controls-before-risky-geoengineering-please/(theme)/268).

66. 深海釋放甲烷的更多詳情，Cornelia Dean, "Study Says Undersea Release of Methane Is Under Way" , *New York Times*, March 4, 2010.

<http://www.nytimes.com/2010/03/05/science/earth/05methane.html>,

以及 Michael Fitzpatric, "Methane release looks stronger" , *BBC News*, January 6, 2010 <http://news.bbc.co.uk/2/hi/8437703.stm>.

北極湖泊區釋放甲烷的更多詳情，K. M. Walter et al., "Methane production and bubble emissions from arctic lakes: Isotopic implications for source pathways and ages," *Journal of Geophysical Research* 113, G00A08, doi: 10.1029/2007JG000569 (2008),

http://www.fs.fed.us/pnw/pubs/journals/pnw_2008_Walter001.pdf

以及 K. M. Walter et al., "Methane bubbling from Siberian thaw lakes as a positive feedback to climate warming" , *Nature* 443 (2006), 71-75.

<http://www.nature.com/nature/journal/v443/n7107/abs/nature05040.html>.

67. Katey Walter, "Siberian Lakes Burp Time-Bomb Greenhouse Gas," *Science Daily*, September 8, 2006.

<http://www.sciencedaily.com/releases/2006/09/060908094051.htm>.

68. Peter Ward, "Impact From the Deep," *Scientific American*, September 18,

2006. <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=impact-from-the-deep&sc=1100322>

亦可見無上師電視台專訪彼得·華德博士「從歷史中學習：彼得華德博士談大滅絕與全球暖化」

September 23, 2009,

http://suprememastertv.com/pe/?wr_id=87&page=4&page=4#v

以及 L.R. Kump, A. Pavlov and M. A. Arthur, "Massive release of hydrogen sulfide to the surface ocean and atmosphere during intervals of oceanic anoxia" . *Geology* 33 (2005), 397–400.

69. 科學家發現，生產肉、蛋與乳製品的畜牧業，其氧化亞氮排放量，佔全球人為排放總量的 65%。Steinfeld et al., *Livestock's Long Shadow*, p. 114 (2006).

70. 針對此議題已有許多研究，尤以巴西里約熱內盧州立大學海托爾·伊凡傑利斯塔（Heitor Evangelista）教授及其同儕，加州大學柏克萊分校馬克·傑克森（Mark Jackson）教授的研究，以及綠色和平組織與地球之友的研究為代表。記者 Lauren Morello 的報導，"Cutting Soot Emissions May Slow Climate Change in the Arctic," *Scientific American*, August 2, 2010.

<http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=cutting-soot-emissions-may-slow-climate-change-in-the-arctic>

及 Randy Boswell 的報導，"Soot Is Second Leading Cause of Climate Change: Study," *Ottawa Citizen*, August 1,

2010. http://www.ottawacitizen.com/technology/Soot+second+leading+cause+climate+change+study/3349011/story.html?cid=megadrop_story#ixzz0vekfEf8s.

71. 請見無上師電視台 2008 年 7 月 1 日專訪美國加州大學柏克萊分校「全球環境健康」教授寇克·史密斯博士（Kirk Smith）。

http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=sos_video&wr_id=21.

72. Monica Bruckner, "The Gulf of Mexico Dead Zone,"

<http://serc.carleton.edu/microbelife/topics/deadzone>.

73. SIWI and IWMI, "Saving Water from Field to Fork." 亦見 Natural Resources Defense Council, "Facts about Pollution from Livestock Farms," <http://www.nrdc.org/water/pollution/ffarms.asp>.

74. 同註 32。

75. 南非開普敦大學巴貢（Bakun）博士與其同儕史卡拉·魏克斯（Scarla Weeks）博士，發現非洲西南沿海沙丁魚的濫捕，可能是造成大西洋海床兩種毒氣——硫化氫和甲烷噴發的其中一個原因。硫化氫有如腐蛋般的惡臭，早已長期困擾納米比亞當地的居民，也毒害魚群並造成缺氧的死亡海域。參見 Andrew Bakun and Scarla J. Weeks, "Greenhouse gas buildup, sardines, submarine eruptions and the possibility of abrupt degradation of intense marine upwelling ecosystems" *Ecology Letters* (2004) vol.7, issue 11, 1015–1023

http://woldlab.caltech.edu/~tristan/silence/bakun_2004_eco_letters.pdf.

76. Thomas Lane, "UN Official Warns on Fisheries Losses." *BBC News*, May 21,

2010, <http://www.bbc.co.uk/news/10128900>.

77. 美國康乃爾大學生態學家與退休名譽教授大衛·畢曼托(David Pimentel)警告，由於 87%的淨水皆用在畜牧業生產，美國很快將成為缺水的國家。Pimentel, "U.S. could feed 800-million people with

grain that livestock eat, Cornell ecologist advises animal scientists,” *Cornell Science News*, August 7, 1997,

<http://www.news.cornell.edu/releases/aug97/livestock.hrs.html>.

78. 例如 Anne Minard, “No More Glaciers in Glacier National Park by 2020?” *National Geographic News*, March 2, 2009,

<http://news.nationalgeographic.com/news/2009/03/090302-glaciersmelting.html>.

較學術性的報告：R. D. Moore et al., “Glacier change in western North America: influences on hydrology, geomorphic hazards and water quality,” *Hydrological Process* 23(2009), 42–61. DOI:

10.1002/hyp.7162. http://www.glaciers.pdx.edu/fountain/MyPapers/MooreEtAl2009_GlacierChangeWaterRunoff.pdf.

79. 此議題的權威之作是 Marcia Kreith, *Water Inputs in California Food Production, prepared for the Water Education Foundation, Sacramento, CA.*

1991. http://www.sakia.org/cms/fileadmin/content/irrig/general/kreith_1991_water_inputs_in_ca_food_production-excerpt.pdf.

80. Marlow Vesterby and Kenneth S. Krupa, *Major Uses of Land in the United States, 1997. Statistical Bulletin* No. (SB973) September 2001

<http://www.ers.usda.gov/publications/sb973/sb973.pdf>.

81. The United Nations Convention to Combat Desertification (UNCCD), “Ten Years on: UN marks World Day to Combat Desertification,” June 17,

2004, http://www.unccd.int/publicinfo/pressrel/showpressrel.php?pr=press01_06_04.

82. Yacov Tsur et al., *Pricing Irrigation Water: Principles and Cases from Developing Countries*, 220.

83. Juliet Gellatley and Tony Hardle, *The Silent Ark: A Chilling Exposé of Meat*. HarperCollins Publishers Ltd., 1996.

84. Harvey Blatt, *America’s Food: What You don’t Know about What You Eat*. Boston: MIT Press, 2008, p.136.

86. 聯合國跨政府氣候變遷小組(IPCC)的科學家表示，清墾森林所排放的溫室氣體佔全球總排放量的17.4%至 1/3。 IPCC, Fourth Assessment Report, Synthetic Report, Section 2, p.36 and Working Group Report, section 7, p.527.

87. John Robbins, *Diet for a New America, How Your Food Choices*

Affect Your Health, Happiness and the Future of Life on Earth. Tiburon: H. J. Kramer, 1987, 摘錄自 <http://whitt.ca/soapbox/vegetarian.html>.

88. Julie Denslow and Christine Padoch, *People of the Tropical Rainforest*. Berkeley: University of California Press, 1988, 169.

89. The Greenpeace UK, “The Congo Rainforest of Central Africa,”

<http://www.greenpeace.org.uk/forests/congo>

90. 美國羅岱爾研究中心 (Rodale Institute) 的研究報告：「雖然二氧化碳的存留會受氣候和土壤形態影響，大量的研究結果證實，如果全世界 35 億畝的可耕地都轉作有機農耕的話，將可吸收全球 40 %的碳排量。」

See Timothy LaSalle and Paul Hepperly, "Regenerative Organic Farming: A Solution to Global Warming" (2008).

http://www.rodaleinstitute.org/files/Rodale_Research_Paper-07_30_08.pdf.

91. 美國芝加哥大學地球物理科學教授大衛·亞契 (Dr. David Archer) 接受無上師電視台的「全球暖化的科學解決之道」節目訪問時提到：「顯然，為了肉食而種植穀物餵食動物，會損失源自穀物 90% 的能量，因此，現有的農產量能夠供給的人口數較少，這樣的型態還需要更多的化石能源才能維持。」

http://suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=sos_video&wr_id=16. 拯救地球國際組織也彙整出，生產肉食的高昂成本。例如，生產 1 磅的牛肉漢堡，需耗費下列資源的總和：(1) 12 磅穀物（可製作 8 條麵包或 24 盤義大利麵）；(2) 55 平方英尺的雨林（尤其在生產 1 磅雨林牛肉的過程中，約有 600 磅珍貴的生物體被摧毀，包含 20 至 30 種植物，超過 100 種的昆蟲和數十種的鳥類，哺乳類和爬蟲類）；(3) 2,500 加侖的水（可以生產超過 50 磅的水果和蔬菜）。Earth Save International, "The Hamburger Poster."

<http://www.earthsave.org/support/hamburgerSMALL.jpg>.

92. 同註 87，第 367 頁。

93. 根據國際自然及自然資源保育聯盟的研究，全世界 30% 的哺乳類、鳥類和兩棲類正因為人類活動而瀕臨絕種危機，The Millennium Ecosystem Assessment Report,

2005, <http://maweb.org/en/Reports.aspx>. 逾一百萬種生物會在未來的 50 年內消失。此外，國際自然及自然資源保育聯盟所監控的 45,000 種生物之中，40% 在 2008 年時即已瀕臨絕種。"IUCN Red List reveals world's mammals in crisis," IUCN News release, October 6, 2008.

94. 美國會計總局早已證實牲畜產生的排泄物比人類多出 130 倍，豬產生的排泄物約為人類的 3 倍，牛隻約為人類的 21 倍，*Animal Agriculture Waste Management Practice*, 1999,

<http://www.gao.gov/archive/1999/rc99205.pdf>

95. F. Ackerman and E. A. Stanton, *Climate Change – the Costs of Inaction: Report to Friends of the Earth England, Wales and Northern Ireland*,

2006, http://www.foe.co.uk/resource/reports/econ_costs_cc.pdf.

以及 F. Ackerman, *Climate Change: The Costs of Inaction: Testimony presented to: United States Congress House Committee on Energy and Commerce*, 2009.

http://www.e3network.org/opeds/Ackerman_testimony_April22.pdf

96. B. Barrett and A. Lim, "Japan to suffer huge climate costs." *Our World 2.0* (United Nations University), June 30, 2009.

<http://ourworld.unu.edu/en/japan-examines-costs-of-climate-change/>.

97. 同註 14，Elke Stehfest et al., "Climate benefits of changing diet." The Netherlands Environmental Assessment Agency.

2009. <http://www.pbl.nl/en/publications/2009/Climate-benefits-of-changing-diet.html>

98. "Heart Disease and Stroke Statistics 2010 Update: A Report From the American Heart Association," *Circulation* 2010; 121; e46-e215 p.

e206. <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/121/7/e46>.

99. Centers for Disease Control and Prevention study, "Diabetes: Success and Opportunities for Population-Based Prevention and Control: At a Glance 2010

" <http://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/aag/ddt.htm>.

以及 F.G. Jansman et al., “Cost considerations in the treatment of colorectal cancer,”
Pharmacoeconomics 25, 537-562 (2007). 線上摘要請參見

<http://ideas.repec.org/a/wkh/phecon/v25y2007i7p537-562.html>.

100. 這些段落摘錄自清海無上師於 2009 年 7 月 7 日接受記者班恩·墨南 (Ben Murnane) 的訪談內容，此次訪談已於 2009 年 7 月 12 日刊登於愛爾蘭週日獨立報 (Irish Sunday Independent)，標題名為「緊急呼籲拯救地球」。訪談影片請見

http://www.suprememastertv.com/wow/?wr_id=365&page=9&page=9#v.

101. Foodwatch, “Organic: A Climate Saviour? The Foodwatch report on the greenhouse effect of conventional and organic farming in Germany.” May

2009. http://foodwatch.de/foodwatch/content/e6380/e24459/e24474/foodwatch_report_on_the_greenhouse_effect_of_farming_05_2009_ger.pdf

102. 同上註。

103. Gowri Koneswaran and Danielle Nierenberg, “Global Farm Animal Production and Global Warming: Impacting and Mitigating Climate Change” (discussion section), Environmental Health Perspectives 116 (2008), 578–582,

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2367646>

104. William Lambers, “25,000 die of hunger each day,” History News Network (George Mason University), October 7, 2007,

<http://hnn.us/articles/27396.html>.

第四章

105. 2008 年 1 月清海無上師與美國洛杉磯視訊會議時，回答關於她希望給世界領袖們的訊息。此段落為她回答的部份內容。

106. 至 2010 年 9 月為止，全球禁菸國家數量已達 94 國。

107. Worldwatch Institute, “Matters of Scale -The Price of Beef,” *World Watch Magazine*, Jul/Aug 1994.

<http://www.worldwatch.org/node/791>

108. 近年來，即使在農場獲利創新高的情況下，美國撥給農場的補貼金仍居高不下，政府每年直接補貼農夫約 200 至 250 億美元。根據 2006 年美國農業部年度財政預算，畜牧用穀物補貼就佔超過 35%。在 2003 至 2004 年間，美國每年在畜牧用玉米及黃豆上花費 36 億美元，補貼造成畜牧用穀物價格低於成本的情況。

Institute of Agriculture and Trade Policy, Trade and Global Governance Program, “Below-Cost Feed Crops: An Indirect Subsidy for Industrial Animal Factories,” June 2006,

<http://www.worc.org/userfiles/IATP%20cheap%20grain.pdf>.

109. Gail A. Eisnitz 在 *Slaughterhouse: The Shocking Story of Greed, Neglect and Inhumane Treatment Inside the U.S. Meat Industry*, (Human Farming Association, 2006) 一書中指出，一個漢堡可能含有超過 100 隻牛的肉，而一隻受感染的牛可汙染高達 16 噸牛肉。

110. *AlterNet.org Editors*, “The Seven Deadly Myths of Industrial Agriculture: Myth Three,” September 5, 2002,

<http://www.alternet.org/story/13904>

111. 時至 2008 年，已有 11 家有機農場在當地運作，Helen Kilbey, “South Africa, Cape Town Goes Organic” , AllAfrica.com, January

14, 2008, http://www.regoverningmarkets.org/en/news/southern_africa/south_africa_cape_town_goes_organic.html.

以及“From the Ground Up: Organic Gardening Fuels a Food Revolution” , AllAfrica.com, January 9, 2008,

http://allafrica.com/specials/organic_food_sa

112. 進口自坦尚尼亞的一種新型肥料，已幫助肯亞的農夫降低土壤酸化問題，並將玉米的每公頃產量提高 30%。烏干達，由於韓國答應在當地興建一座有機肥料工廠，農產量預期可以提升。

Ministry of Agriculture, Republic of Kenya, “Farmers to Reap Maximum Benefits from Organic Fertilizer,”

<http://www.kilimo.go.ke/index.php?option=comcontent&view=article&catid=149%3Anews&id=266%3Afarmers-to-reap-maximumbenefits-from-organic-fertilizer&Itemid=46>

113. 「有機食品長期以來被認為是個利基市場，同時也是給富有消費者的奢侈品，然而丹麥的研究人員發現，在 2020 年之前，即使歐洲及北美食物出口區內 50% 的農地改為有機耕作，對於撒哈拉以南的非洲地區的食物供給，亦是安全無虞。」 “Researchers: Organic Push won’t hurt world food supply” , *USA Today*, May 5, 2007 .

<ftp://ftp.fao.org/paia/organicag/OFS/press4.pdf>.

114. 根據國際有機運動聯盟表示，目前全球有機食品及飲品約有 500 億美金的市場。而且從 2000 至 2007 年，每年成長 10% 至 20%，這個次區塊為開發中國家製造了一個獨特的出口機會，因為 97% 的營收來自經濟合作開發組織的成員國，而其中 80% 的生產國是非洲、亞洲和拉丁美洲的開發中國家，

UNEP, “Organic Agriculture in Uganda,” <http://www.unep.org/greeneconomy/SuccessStories/OrganicAgricultureinUganda/tabid/4655/language/en-US/Default.aspx>.

以及 UNEP, “Environment-Led Green Revolution Key to Future Food Security in Africa,” *Press Release*, May 14, 2009,

<http://www.grida.no/news/press/3680.aspx>

115. Ivette Perfecto et al., “Organic Agriculture and the Global Food Supply,” *Renewable Agriculture and Food Systems* 22, 86–108

(2007). <http://agr.wa.gov/Foodanimal/Organic/Certificate/2008/NewsRelease/BadgleyResearchPaper.pdf>.

116. “Organic farms best for wildlife,” *BBC News*. August 3, 2005.

http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/4740609.stm

117. Al Meyerhoff, “The loss of billions of bees raises questions about our pesticide controls,” *Los Angeles Times*, July 30, 2008,

<http://beediary.wordpress.com/tag/ccd>

118. Timothy LaSalle, "Organic farming could stop global climate change," *The Tree Hugger*, October 10, 2010,
<http://www.treehugger.com/files/2009/10/organic-faming-could-stop-global-climate-change.php>
119. C. Benbrook, "Simplifying the Pesticide Risk Equation: The Organic Option," *State of Science Review of the Organic Center*, March 8, 2008,
http://www.organic-center.org/reportfiles/Organic_Option_Final_Ex_Summary.pdf.
120. FAO, *Organic Agriculture and Food Security* (2007). <ftp://ftp.fao.org/paia/organicag/ofs/OFS-2007-5.pdf>.
121. 參見註 14。此處指荷蘭環境評估研究院為荷蘭政府及國際政策制訂建議所做之研究。
122. 聯合國國際農業發展基金會的研究, "The Adoption of Organic Agriculture Among Small Farmers in Latin America and the Caribbean," April 2003, Report No. 1337.
http://www.ifad.org/evaluation/public_html/eksyst/doc/thematic/pl/organic.htm
123. 同註 14。
124. John Robbins, "The Pig Farmer" , April 2010, 請
至 <http://www.johnrobbins.info/blog/the-pig-farmer> , 亦可見 John Robbins, *The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World*.
125. European Parliament, "2050, The Future begins today—Recommendations for the EU's future integrated policy on climate change." April 2, 2009,
<http://www.europarl.europa.eu/oeil/file.jsp?id=5626312>
126. Jens Holms, "The EU Parliament calls meat a Climate Threat," February 4, 2009.
<http://jensholm.se/2009/02/04/the-eu-parliament-calls-meat-a-climate-threat>
127. Chris Mason, "Belgian city plans 'veggie' days," *BBC News*, May 12, 2009, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/europe/8046970.stm>
128. Candra Malik, "Prince Charles Gives \$2.8b to Preserve Rain Forest," July 30, 2009. <http://www.thejakartaglobe.com/news/prince-charles-gives-28b-to-preserve-rain-forests/321249>.
129. "Who's Up for a Low Carb Diet?" *Sustainable Development Commission* (Northern Ireland), June 18, 2009, <http://www.sdcommission.org.uk/news.php/246/ireland/whos-up-for-a-low-carb-diet>
130. 同上註。
131. 參見農業及鄉村發展部鄉村管理處於 2008 年 8 月出版的《優良農業操作規章》，文中提供優良管理辦法，來避免水汙染、空氣汙染和土壤汙染。
http://www.dardni.gov.uk/code_of_good_agricultural_practice_cogap_august_2008.pdf.
132. Hawaii State Legislature, "Requesting the Board of Education to Develop a Policy to Include Vegetarian and Vegan Meal Options in All School Menu Plans," *Report HCR59 HD1*, offered on November 2, 2009.
http://www.capitol.hawaii.gov/session2009/Bills/HCR59_HD1_.HTM.
133. City of Cincinnati, Climate Protection Action Plan-the Green Cincinnati Plan 35, July 19, 2008, 209-211,
http://www.cincinnati-oh.gov/cmgr/downloads/cmgr_pdf18280.pdf.

134. Jennifer Duck, "Bringing Home the Bacon, Vegan Style," *ABC News*, May 4, 2007, <http://abcnews.go.com/Politics/story?id=3139687&page=1>, 亦
"Dennis Kucinich Celebrates Vegan Earth Day With A Special VEGGIE Message", <http://vegdaily.com/2009/07/dennis-kucinich-celebrates-vegan-earth-day-with-a-special-veggie-message/>.
135. Jason Tomassini, "Senator goes vegetarian for week," *Gazette.Net*, April 29, 2009, http://www.gazette.net/stories/04292009/takonew183650_32520.shtml.
亦見 Kailey Harless, "Raskin's Revolution," *VegNews.com*, May 4, 2007, www.vegnews.com/web/articles/page.do?pagelId=688&catId=1.
136. *Meatless Monday*, "Baltimore Schools Go Meatless," <http://www.meatlessmonday.com/baltimore-schools/>
137. The San Francisco Vegetarian Society, "San Francisco is First U.S. City to Declare Mondays as 'Veg Day,'" April 7, 2010. <http://www.vegsource.com/news/2010/04/san-francisco-is-first-us-city-to-declare-mondays-as-veg-day.html>.
138. 參閱臺灣環境資訊協會-環境資訊中心,「百萬人連署吃素抗暖化」
<http://e-info.org.tw/node/33565>.

第五章

139. 統計數字出自國民參與志願服務現況調查 (NSGVP), 共計訪問 2,389 位年齡介於 15 至 24 歲的加拿大人, Susan Pedwell, "I want to make a difference," *Canadian Living*, http://www.canadianliving.com/life/community/i_want_to_make_a_difference.php.
140. 「看守世界研究中心」的研究指出, 畜牧業的溫室氣體排放量占全球總排放量的 51%。註 3。
141. 註 90, 第 1 頁。
142. The Iowa Pork Producers Association, "USDA to buy more pork," November 11, 2009, <http://www.iowapork.org/Newsroom/NewsForProducers/USDAporkbuy/tabid/1504/Default.aspx>. 亦見 The National Pork Producers Council (NPPC)'s Capital Pork Report (November 2009), <http://nppc.org/uploadedfiles/cprNOV-6.pdf>.
143. 同註 129。
144. 請至無上師電視台網站 (SupremeMasterTV.com.) 參考更多力行環保之道。
145. 例如無上師電視台紀錄片「悠樂(越南)旱作農耕」, 可免費在線上觀賞
<http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/pe/79>
"Growing Fruits and Vegetables in Sand - One Story From Âu Lac (Vietnam),"
" <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/pe/72>.
146. <http://suprememastertv.com/sos-flyer/>
147. 截至 2011 年 1 月底, 創立於 2008 年 3 月 7 日的愛家純素連鎖餐飲已在全世界開設 221 家分店。

清海無上師演講目錄

本書輯錄自清海無上師於下列場合的演講內容：

1. 1991 年 2 月 24 日講於美國麻州「唯有開悟才能得到天國」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/451.
2. 1991 年 5 月 19 日講於美國加州「綠化地球」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/346.
3. 1994 年 9 月 3 日講於美國夏威夷國際聚會「吃肉摧毀生命又傷害地球」(第一集)
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/554.
4. 1996 年 5 月 11 日講於柬埔寨國際聚會「過有良心與愛心的生活」(第三集)
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/630.
5. 2001 年 6 月 6 日講於美國佛州國際聚會「保持地球生態系統的平衡」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/362.
6. 2006 年 10 月 24 日講於英國倫敦國際聚會「保存我們美麗的地球」(第二集)
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/336.
7. 2007 年 5 月 27 日講於奧地利國際聚會「簡單生活以拯救地球」(第一集)
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/336.
8. 2007 年 8 月 1 日講於法國巴黎國際聚會「動物有助於地球的健康」(第二集)
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/611.
9. 2007 年 12 月 25 日講於法國巴黎國際聚會「清海無上師談氣候變遷」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/307.
10. 2007 年 12 月 26 日講於法國巴黎國際聚會「馬上行動遏止全球暖化」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/350.
11. 2008 年 1 月 20 日與美國洛杉磯無上師電視台工作人員電話會議「全球努力來拯救地球」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/357.
12. 2008 年 2 月 28 日講於奧地利國際聚會「全面解決生態危機」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/327.

13. 2008年5月4日講於摩納哥國際聚會「吃素、環保，來救地球」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/383.
14. 2008年5月22日講於韓國首爾國際聚會「緊急求救！全球暖化國際會議：愛護生命・拯救地球」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/245.
15. 2008年6月12日與英國舍瑞世界會會員視訊會議「經由素食讓伊甸園在地球重現」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/386.
16. 2008年6月13日與英國倫敦世界會會員的視訊會議「素食是拯救世界之道」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/396.
17. 2008年6月29日講於福爾摩沙臺北國際會議「2008拯救地球關鍵時刻：我可以怎麼做？」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/254.
18. 2008年7月5日講於福爾摩沙臺北國際藝術影像展「伊甸在人間」
19. 2008年7月6日與美國西雅圖世界會會員的視訊會議「傳播素食的解決方案」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/412.
20. 2008年7月10日與美國聖荷西世界會會員的視訊會議「保持肯定、樂觀展望」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/421.
21. 2008年7月13日與美國紐約世界會會員的視訊會議「吃素、環保、行善」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/430.
22. 2008年7月20日與悠樂(越南)世界會會員的視訊會議「改變心態加上高雅的目標就能拯救地球」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/447.
23. 2008年7月24日與泰國曼谷世界會會員的視訊會議「人類天性慈悲、富有愛心」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/455.
24. 2008年7月26日講於美國西好萊塢國際會議「氣候變遷」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/262.
25. 2008年7月27日講於日本東京國際會議「SOS：遏止全球暖化研討會」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/265.
26. 2008年7月31日與美國洛杉磯世界會會員的視訊會議「遵行愛的法律過有道德的生活」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/458.

27. 2008年8月2日與福爾摩沙澎湖世界會會員的視訊會議「良心、愛心的生活方式」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/467.
28. 2008年8月17日與澳洲雪梨世界會會員的視訊會議「善有善報」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/484.
29. 2008年8月19日與紐西蘭奧克蘭世界會會員的視訊會議「邁向高貴之路」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/492.
30. 2008年8月20日講於法國國際聚會「行天堂之道以尋求安全和保護」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/532.
31. 2008年8月23日講於法國國際聚會「吃肉摧毀生命又傷害地球」(第七集)
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/554.
32. 2008年8月24日與加拿大溫哥華世界會會員的視訊會議「道德的生活方式是唯一的庇護」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/514.
33. 2008年8月31日接受愛爾蘭東岸廣播電台視訊專訪
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/275.
34. 2008年9月11日接受美國紐約環保電台的鮑勃·雷本瑣德專訪
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/460.
35. 2008年10月11日講於泰國巴吞塔尼國際研討會「遏止全球暖化：馬上行動」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/284.
36. 2008年10月11日講於泰國巴吞塔尼《真愛奇遇—我的鳥羽兄弟》悠樂(越南)文版國際新書發表會
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/288.
37. 2008年11月26日與美國加州世界會會員的視訊會議「拯救地球的偉大任務」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/502.
38. 2008年11月30日接受愛爾蘭東海岸廣播電台視訊專訪
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/310.
39. 2008年12月12日講於美國洛杉磯《天藝》英文版新書發表會視訊會議
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/304.

40. 2008 年 12 月 16 日講於法國國際聚會「信靠上帝」(第三集)
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/download/7478.
41. 2009 年 1 月 26 日講於國際聚會「所有人天性慈悲」
42. 2009 年 1 月 27 日與蒙古烏蘭巴托的視訊會議「全球暖化 S O S 國際研討會」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/314.
43. 2009 年 2 月 21 日與到訪福爾摩沙臺北的菲律賓前總統羅慕斯的視訊會議「立即行動！締造更和平更安全的世界」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/319.
44. 2009 年 3 月 6 日講於墨西哥韋拉克魯斯沙拉巴市國際會議「SOS 拯救地球」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/326.
45. 2009 年 3 月 7 日與美國加州考文城「和平果汁斷食活動」的視訊會議
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/331.
46. 2009 年 3 月 8 日講於國際聚會「以修行和誠心幫助地球」
47. 2009 年 4 月 26 日講於韓國首爾國際會議「2009 拯救地球會議：保護環境和尊重所有生命」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/339.
48. 2009 年 5 月 9 日講於多哥洛美國際會議「有機純素能拯救地球」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/343.
49. 2009 年 6 月 4 日講於墨西哥韋拉克魯斯博卡德爾里奧國際會議「作出改變以保護環境」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/348.
50. 2009 年 6 月 21 日講於美國加州伍德蘭丘市國際會議「純素地球日迎接純素世界」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/355.
51. 2009 年 7 月 12 日接受記者班·墨南訪問，後刊登於愛爾蘭《週日獨立報》
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/365.
52. 2009 年 7 月 26 日講於國際聚會「您也可以選擇這種生活方式」
53. 2009 年 8 月 8 日接受英國國會雜誌記者查理·諾頓專訪
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/375.
54. 2009 年 8 月 8 日講於國際聚會「必須全力拯救地球」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/625.

55. 2009年8月15日講於泰國洛布里國際會議「建設美麗的地球」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/372.
56. 2009年8月15日講於泰國洛布里《今生有你—我的狗寶貝》和《高貴的野生》悠樂文版國際新書發表會
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/386.
57. 2009年8月29日與美國洛杉磯無上師電視台工作人員視訊會議「金星的秘密」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/636.
58. 2009年9月12日講於秘魯利馬國際會議「全球暖化解決之道」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/387.
59. 2009年9月12日講於秘魯利馬《今生有你—我的狗寶貝》西班牙文版國際新書發表會
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/400.
60. 2009年9月21日講於韓國濟州島國際研討會「兒童健康與永續地球」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/379.
61. 2009年10月3日講於中國香港國際會議「心連心，救地球」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/383.
62. 2009年10月11日講於福爾摩沙臺中國際會議「用愛守護家園」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/388.
63. 2009年10月18日講於德國法蘭克福《真愛奇遇—我的鳥羽兄弟》德文版和法文版國際新書發表會
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/390.
64. 2009年10月22日講於印尼雅加達國際會議「有機純素拯救世界、防止氣候變遷並帶來繁榮」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/393.
65. 2009年11月8日講於美國華盛頓特區氣候變遷會議「人類躍升進入黃金時代」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/397.
66. 2009年11月12日講於致「贊同環保正義的墨西哥官員協會」的影音訊息、與接受英國廣播公司威爾斯「國情聚焦」節目訪問
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/403.

67. 2009 年 11 月 16 日講於墨西哥韋拉克魯茲省歐瑞扎巴市「SOS 迅速行動遏止全球暖化」
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/411.

68. 2009 年 12 月 16 日接受愛爾蘭犬雜誌專訪
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/406.

69. 2010 年 8 月 1 日與美國洛杉磯無上師電視台工作人員電話會議「在世明師超凡的愛與無邊的智慧」

其他資料

相關影片

• 搶救地球 (Home)

由亞祖貝彤 (Yann Arthus-Bertrand) 執導，該紀錄片從空中拍攝全球各地景觀，其內容展現了世上生命的多樣性，以及人類如何威脅生態平衡。

<http://www.home-2009.com/us/index.html> (或 Youtube 網站)

• 面對肉類的真相 (Meat the Truth)

由荷蘭「愛護動物黨」的自然科學處，又名「尼可拉斯·皮爾森基金會」(Nicolaas G. Pierson Foundation) 發行，此片揭露氣候變遷的最大元凶是生產肉食和乳製品的畜牧養殖業，兩者所產生的溫室氣體大於全世界所有交通工具的總排放量。荷蘭知名的演員、作家和政壇人士都在影片中現身說法，與觀眾分享他們對吃素的觀點。影片中也引用聯合國糧農組織 (FAO) 所提出的科學相關數據佐證。

www.partijvoordedieren.nl (荷蘭)

http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/news/194/vg_34.htm

• 不願面對的真相 (An Inconvenient Truth)

美國前副總統高爾在這部美國奧斯卡獎紀錄片中告知大眾，全球暖化是一個真實存在的危險。影片內容以全世界頂尖科學家的尖端研究為依據，描述過去一個世紀以來人類活動的所作所為，如何摧毀我們的地球家園，而我們只有很短的時間能扭轉這種頹勢，以避開極端天候、洪水、乾旱、流行病和熱浪等史無前例的全球浩劫。這部電影呼籲所有人盡己之力採取行動。

• 微妙的平衡—真相 (A Delicate Balance: the Truth)

這部電影比高爾的《不願面對的真相》更進一步闡明：人類唯有捨棄肉食和乳製品，地球才有希望。

<http://www.adelicatebalance.com.au/>

• 第十一個小時 (The 11th Hour)

這部紀錄片是由好萊塢影星李奧納多·狄卡皮歐 (Leonardo DiCaprio) 創作、監製並擔任旁白，內容呈現自然環境的現況，並告知觀眾現在正是能夠扭轉局勢的最後關鍵時刻。這部電影呼籲世人透過科技、社會責任和對自然資源的保護，進行修復工作，重塑和重新省思全球人類的活動，為解決環境

問題帶來希望和可行的解決辦法。

<http://www.warnerbros.co.uk/11thhour>;

<http://www.imdb.com/title/tt049293>

• 地球上的生靈 (Earthlings)

本片由榮獲奧斯卡獎提名的喬昆·菲尼克斯 (Joaquin Phoenix) 擔任旁白，內容描述人類依賴動物，以他們作為食物、服飾、娛樂並用於研究，同時也說明我們完全不尊重動物。本片全面在寵物店、小狗繁殖場、動物收容所、工廠化養殖場、皮革和毛皮貿易、體育界、娛樂界、醫學界和科學界進行深度研究，呈現一些世界最龐大的商業如何日復一日利用動物謀利。

<http://veg-tv.info/Earthlings> (或 Youtube 網站)

• 吞噬地球 (Devour the Earth)

這部精簡的紀錄片是由英國素食學會與歐洲素食聯盟共同拍攝，並由披頭四合唱團 (Beatles) 的成員保羅·麥卡尼爵士 (Sir Paul McCartney) 擔任旁白。影片開場白則出自斯洛維尼亞已故總統雅奈茲·德爾諾夫舍克博士 (Dr Janez Drnovsek) 之筆。本片清楚說明了人類活動對環境帶來的後果，以及肉食對我們美麗珍貴的星球所造成的影響。

<http://www.youtube.com/watch?v=x42ORF9AVk8> (或 Youtube 網站)

• PETA.com 網站

點入「Meet Your Meat」可觀看許多教育影片。

<http://features.peta.org/VegetarianStarterKit/index.asp>

相關網站

無上師電視台

<http://www.suprememastertv.com>

製播關於環保、健康、慈悲有機純素生活方式，以及有關全球暖化議題的節目。精選節目包括現場直播氣候變遷會議，專訪諾貝爾獎得主、美國航太總署科學家、政府領袖以及環保專家的訪談。

VEGSOURCE.COM

提供純素食譜、教育影片，以及素食生活方式、動物福利相關文章和書籍的絕佳網站。

IVU.ORG

世界素食／純素聯盟組織的網站，自 1908 年以來在全球各地推廣素食主義。

WORLDPRESERVATIONFOUNDATION.ORG

提供各種資訊和指導，鼓勵個人、媒體、各國政府和其他機構制訂法律和政策減少動物產品的消費。

MERCYFORANIMALS.ORG

憐憫動物（MFA）的官方網站，提供動物權利議題的資訊，並有網路商店等等。

CHOOSEVEG.COM

憐憫動物（MFA）的線上指南，提供食譜、影片、小秘訣等等。

EGGCRUELTY.COM

憐憫動物（MFA）臥底調查美國俄亥俄州雞蛋農場虐待動物的照片、影片和資料。

VEGGUIDE.ORG

茹素者最佳的餐廳和購物指南。

GOVEG.COM

介紹倡導茹素人士、提供新聞文章和數以百計的食譜等等。

VEGANHEALTH.ORG

提供關於如何過健康、純素生活的相關資訊。

VIVA.ORG.UK

「國際替動物發聲素食聯盟」結合蓬勃的群眾運動、研究、臥底調查和有利的媒體宣揚，把現代動物養殖場的真相公諸於世。

清海無上師世界會 出版品

清海無上師的教理已分別出版為叢書、錄影帶、錄音帶、音樂錄音帶、DVD、MP3 和 CD 等。這些出版品提昇世人性靈，也提供讀者生活上的智慧錦囊。

此外，讀者也可經由網路，免費、快速地閱讀無上師廣泛的教理，例如最新的清海無上師新聞雜誌（請見下列「觀音網站」）。其他網路刊物包括無上師的詩作、甘露法語，以及講經的影音資料等。

書籍

無上師任何一本經書著作，都是我們繁忙生活中的救命丸！師父的嘉言雋語如同暮鼓晨鐘，提醒人們時時不忘自己的本來面目。不論是充滿靈性哲理的講經開示《即刻開悟之鑰》系列或悲憫感人的詩文《沉默的眼淚》，師父圓融的智慧，處處可見。

下列書籍後的括弧內，是各種語言版本的冊號。讀者如有興趣請購，請見「請購說明」的介紹。

即刻開悟之鑰

中文版(1-10)、英文版(1-5)、悠樂文版(1-15)、韓文版(1-11)、印尼文版(1-5)、西文版(1-3)、泰文版(1-6)、蒙古文版(1、6)、波蘭文版(1-2)、德文版(1-2)、葡文版(1-2)、法文版(1-2)、日文版(1-4)、匈牙利文版(1)、瑞典文版(1)、芬蘭文版(1)、藏文版(1)

即刻開悟 問答錄

中文版(1-3)、英文版(1-2)、悠樂文版(1-4)、韓文版(1-4)、印尼文版(1-3)、法文版、德文版、保加利亞文版、波蘭文版、葡文版、捷克文版、日文版、匈牙利文版、波蘭文及俄文版（各 1 冊）

1992 年三地門禪七專輯

英文版、悠樂文版（各 1 冊）

清海無上師 1993 年全球弘法專輯

中文版(1-6)、英文版(1-6)

即刻開悟·師徒內信

中文版(1-3)、英文版(1)、悠樂文版(1-2)、西文版(1)

即刻開悟·師徒神奇感應

中文版(1-2)、悠樂文版(1-2)

師父講故事

中文版、英文版、悠樂文版、泰文版、西班牙文版、韓文版、日文版（各 1 冊）

為生命上彩

中文版、英文版（各 1 冊）

清海無上師智慧漫畫集—上帝照顧一切

中文版、英文版、悠樂文版、韓文版、日文版、法文版（各 1 冊）

清海無上師開悟笑話集—光圈太緊了

中+英文版（合 1 冊）（書+光碟）

輕鬆修行的祕訣

中文版、英文版（各 1 冊）

和平之道—直接和上帝連線

中文版、英文版（各 1 冊）

上帝與人類的故事—聖經故事的靈思

中文版、英文版（各 1 冊）

了悟健康—回歸自然正當的生活方式

中文版、英文版（各 1 冊）

帶我回家

中文版、英文版、悠樂文、法文版、義大利文版、韓文版、蒙古文版、希臘文版、保加利亞文版、西文版、德文版、波蘭文版、匈牙利文版、俄文版、印尼文版、捷克文版、羅馬尼亞文版、土耳其文版、阿拉伯文版（各 1 冊）

甘露法語（1）

中文版、英文版（各 1 冊）、中+英+悠樂文版（合 1 冊）、西+葡文版（合 1 冊）、德+法文版（合 1 冊）、英+韓文版（合 1 冊）、日+英文版（合 1 冊）

甘露法語（2）

中文版、英文版（各 1 冊）

「無上家廚」國際素食珍饈

中+英文版（合 1 冊）、悠樂文版、日文版

「無上家廚」家珍味

中+英文版（合 1 冊）

「和平之音、四海一心」紀念專輯

中+英+悠樂文版（合 1 冊）

清海無上師藝術創作集

中+英+悠樂文版（合 1 冊）

清海無上師藝術創作專輯—繪畫系列

中文版、英文版（各 1 冊）

天衣珍藏本

中+英文版（合 1 冊）

今生有你—我的狗寶貝（1-2）

中文版、英文版、悠樂文版、韓文版、日文版、西文版、波蘭文版、德文版

真愛奇遇—我的鳥羽兄弟

中文版、英文版、悠樂文版、法文版、德文版、韓文版、蒙古文版、俄文版、印尼文、阿拉伯文（各 1 冊）

高貴的野生

中文版、英文版、悠樂文版、德文版、法文版、韓文版、蒙古文版（各 1 冊）

天藝

中文版、英文版（各 1 冊）

真愛

中文版、英文版（各 1 冊）

「和平之音、四海一心」紀念專輯

中+英+悠樂文版（合 1 冊）

生命與意識的省思

中文版（雅奈茲·德爾諾夫舍克博士著作）

清海無上師詩歌作品

沉默的眼淚

中 + 英文版（合 1 冊）、英 + 法 + 德文版（合 1 冊）、西文版、葡文版、菲律賓文版、韓文版、悠樂文版（各 1 冊）

無子詩

悠樂文詩集、英文詩集、中文詩集

蝴蝶夢

悠樂文詩集、英文詩集、中文詩集

前身足跡

悠樂文詩集、英文詩集、中文詩集

往日時光

悠樂文詩集、英文詩集、中文詩集

金銅回憶

悠樂文詩集、英文詩集、中文詩集

失落的回憶

悠樂文詩集、英文詩集、中文詩集

曠世情人

悠樂文詩集、英文詩集、中文詩集

超越時空

(悠樂文詩歌) CD、DVD

一縷芬芳

(悠樂文詩歌, 由悠樂著名歌星演唱) CD

往昔今朝

(悠樂文詩歌) CD

夜夢

(悠樂文詩歌) CD、DVD

請溫柔體貼

(悠樂文詩歌) CD

清海無上師歌曲創作專輯

(作者以中英悠三種語言演唱) CD、DVD

祖國之愛

(清海無上師吟唱悠樂詩歌) DVD

愛之歌

(英文、悠樂文) DVD

晚安寶貝

(清海無上師以英文吟唱即興創作歌曲集) CD

瑰寶集

(清海無上師吟唱悠樂名詩人的詩作) CD1、2, DVD1、2

金蓮花

(悠樂文詩歌) CD、DVD

(悠樂詩吟, 清海無上師吟唱德高望重的「釋滿覺和尚」詩作, 同時也獻上兩首她的詩作「金蓮花」和「莎啞娜啦」)

亙古之愛

(清海無上師吟唱悠樂詩歌) CD、DVD

前身足跡 (悠樂詩吟)

音帶及 CD1、2&3

DVD1、2 (附 17 種字幕)

步入情史

(悠樂詩吟, 收錄有悠樂著名詩人之詩作)

音帶及 CD1、2&3

影帶 1、2

* 詩歌專輯《步入情史》、《亙古之愛》、《超越時空》、《夜夢》、《永駐》、《往昔今朝》、《前身足跡》、《瑰寶集》、《金蓮花》、《請溫柔體貼》和《晚安寶貝》，由清海無上師親自吟唱，有些是師父將自己的詩作加以譜曲與演唱。以上叢書系列陸續出版中！

另有講經 DVD、MP3、CD 系列及錄影帶、錄音帶，有中文、英文、悠樂文、菲律賓文、法文、德文、西班牙文、葡萄牙文、俄羅斯文、亞美尼亞文、羅馬尼亞文、保加利亞文、希臘文、義大利文、芬蘭文、荷蘭文、波蘭文、匈牙利文、斯洛維尼亞文、捷克文、瑞典文、挪威文、希伯來文、克羅埃西亞文、土耳其文、丹麥文、阿拉伯文、柬埔寨文、斯里蘭卡文、蒙古文、波斯文、印尼文、泰文、日文、韓文、祖魯文、廣東語、尼泊爾文、馬來文等版本發行。歡迎來信洽詢或索取目錄。

《即刻開悟之鑰》樣書

《即刻開悟之鑰》樣書是介紹清海無上師教理的入門讀物，世界各地的讀者都可以藉由網際網路，免費下載電子版樣書，或直接在線上閱讀。這份智慧瑰寶已被翻譯成超過 74 種語文，從南非荷蘭文到祖魯文、孟加拉文到烏爾都文、馬其頓文、馬來文，以及其他很多語文。

在樣書中，清海無上師除了強調在日常生活中打坐的重要性，並揭示高等靈性世界的祕密，同時向世人闡釋素食的利益。讀者也可以從書中得知為何必須透過印心，才能修行最究竟、最殊勝的觀音法門。《即刻開悟之鑰》樣書所呈現的清海無上師的真知灼見，不僅可以提昇人類的意識，並為追求真理的人士提供了一線希望的曙光。

正如清海無上師所說：「一旦我們獲得內在的平靜，我們也會獲得其他任何東西。唯有當我們找到內在的天國，了悟內在永恆的智慧與和諧以及萬能的力量時，才能滿足我們一切世俗的欲望或對天堂的渴望，因為這一切都來自天國。如果沒有得到這些，不論我們的權勢、財富或地位如何，永遠得不到滿足。」

各位讀者如果擁有自己的網站、論壇、部落格等，歡迎在裡面加上清海無上師《即刻開悟之鑰》樣書的多國語文網站連結 (<http://sb.Godsdirectcontact.net>)，大家一起來傳播上帝福音，提昇人類的意識等級，這是送給世人的最佳禮物。如果您使用的語言不在國際語文版本的選單中，而且您願意協助翻譯樣書，歡迎與我們聯繫：divine@Godsdirectcontact.org

免費下載網站 (74 種語言)

<http://sb.godsdirectcontact.net> (福爾摩沙)

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download/index.htm> (奧地利)

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (美國)

請購出版品

所有的出版品都以近成本價出售，若有意請購這些經書、錄音帶、錄影帶或其他出版品，您可與當地小中心聯絡人聯繫。查閱所有出版品目錄，請見以下網址：

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/>

<http://www.smchbooks.com/new-c/cover/cover.htm>

<http://magazine.godsdirectcontact.net/>

此外，無上師新聞雜誌網路版也列有最新出版書籍、DVD、CD 和 MP3。若有需要，您可以向福爾摩沙總部索取詳細的目錄並直接訂購，地址：福爾摩沙苗栗西湖郵政九號信箱（郵遞區號 36899）。

觀音網站

與上帝直接連線—歡迎參訪清海無上師世界會全球觀音網站：

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

進入此入口網站，即可進一步連結到各種語文的觀音網站，或觀賞 24 小時網路電視台：「無上師電視台」、「藝術與靈性」節目。此外，您也可以即時下載各種語文版本的《即刻開悟之鑰》樣書，訂閱或下載電子版《清海無上師新聞雜誌》，或進行線上瀏覽等等。

和平曙光

有機純素化解全球危機

作者

清海無上師

封面設計：Gena Balaria 與 Dawn Faith

設計與排版：LF

出版者

愛海創意國際有限公司

地址：10664臺灣臺北市大安區復興南路二段78巷30弄3號B1

電話：886-2-2706-5528 886-2-8789-6317

www.loveoceancreative.com

E-mail: info@loveoceancreative.com

The Supreme Master Ching Hai © 2011

著作權人：清海無上師

出版日期：2011年1月 第一版第一刷

2011年3月 第二版第一刷

ISBN：978-986-86252-7-3

分享是一種滿溢的愛，閱後請轉贈您關愛的人

版權所有

本書內容歡迎轉載，但應先徵得發行公司同意