

จาก วิกฤติ สู่ สันติสุข

วิถีแห่งวิถีสันติสุข
คือคำตอบ



อนุตราจารย์ชิงไห่

จากวิกฤติสู่สันติสุข

วิธีแห่งวีแกนออแกนิกคือคำตอบ

อนุตราจารย์ซิงไห่





ผู้เขียน:

อนุดราราจารย์ชิงไห่

ออกแบบปก:

Gena Balaria และ Dawn Faith

ออกแบบรูปเล่ม:

Meteo Rivera

บรรณาธิการ:

Love Ocean Creative International Company, Ltd.

ที่อยู่: B1., No. 3, Alley 30, Lane 78, Sec. 2, Fusing S. Rd.,

Taipei City, 10664, Taiwan, R.O.C.

โทรศัพท์: 886-2-2706-5528 และ 886-2-87896317

www.loveoceancreative.com / E-mail: info@loveoceancreative.com

The Supreme Master Ching Hai © 2010

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง: กันยายน 2011

พิมพ์ที่ประเทศไทย

ISBN: 978-986-6061-00-4 (ปกอ่อน)

สงวนลิขสิทธิ์

เรายินดีให้คุณคัดลอกเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้หลังจากที่ได้รับอนุญาต
จากสำนักพิมพ์แล้ว

หนังสือเล่มนี้ใช้หมึกพิมพ์ที่ได้จากอ้วเหลืองซึ่งเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
และกระดาษที่ใช้เป็นกระดาษรีไซเคิล

เพื่อเป็นการแผ่กระจายความรักที่มีอยู่เปี่ยมล้นออกไป โปรดแบ่งปัน
หนังสือเล่มนี้กับเพื่อน ๆ ของคุณ และคนที่คุณรัก



เนื่องด้วยกรรมดีของผู้อยู่อาศัยทั้งหมดของโลก
โลกที่งดงามไปนี้จึง ได้ถูกสร้างขึ้น แต่ถ้ามันปกคลุม
ไปด้วยกรรมเลวที่เกิดขึ้นใหม่แล้วละก็ โลกนี้และ/หรือ
ผู้อยู่อาศัยของมันจะมลายไป

สร้างกรรมดี :

มีเมตตา

เป็นวิถีน

รักษสิ่งแวดล้อม

~อนุตราจารย์ชิงไห่







สารบัญ



คำนำ	VII
ชีวประวัติอย่างย่อของ ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่	XI
คำขอรับรองจาก ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ที่มีต่อผู้นำของโลก	XV
1. ทางออกวิถึแก้นเพื่อช่วยโลกเรา	1
I. ภาวะฉุกเฉินของโลก	2
II. ทางเลือกอาหารของเราคือประเด็นชีวิตและความตาย	5
2. สัญญาเตือนภัยเพื่อปลุกมนุษยชาติ	11
I. เลวร้ายกว่าสมมุติภาพที่เลวร้ายที่สุด	12
II. เรากำลังหมดเวลาแล้ว	26
III. สู้กับปัญหาที่ต้นตอเดี๋ยวนี้	28
3. วิถึแก้นอแกนิกเพื่อเยียวยาโลกของเรา	35
I. ทำให้โลกเย็นลงและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม	36
II. เป็นทางออกที่รวดเร็วที่สุดและสีเขียวที่สุด	58
III. ให้ชีวิตเพื่อรักษาชีวิต	62



4. ออกกฎหมายและนโยบายวิถึแก่น	69
I. ผู้นำโลกควรเป็นตัวอย่าง	70
II. รัฐบาลต้องดำเนินการอย่างเร่งด่วน	71
III. ความสำเร็จของการเปลี่ยนมาทำอาชีพทางเลือก ของคนเลี้ยงสัตว์	88
IV. ตัวอย่างการบริหารจัดการที่ดี	90
V. วิถึแก่นอแกนิกเป็นการเคลื่อนไหวทางจิตวิญญาณ	94
5. การเปลี่ยนแปลงของโลกสู่อาหารจากพืชในทันที	97
I. โลกต้องการความช่วยเหลืออันสูงส่ง และความเป็นผู้นำจากสื่อมวลชน	98
II. ผู้นำทางศาสนานำทางผู้คนสู่การดำรงชีพอย่างมีคุณธรรม	100
III. การศึกษาที่ดั่งามสอนให้รู้จักวิถีชีวิตที่ดี ต่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ	102
IV. องค์กรเอกชนส่งเสริมการเคลื่อนไหววิถึแก่น	106
V. จงเป็นการเปลี่ยนแปลงที่คุณต้องการจะเห็น	108
6. การก้าวกระโดดของมนุษยชาติสู่ยุคทอง	121
I. จุดเปลี่ยนผันในการวิวัฒนาการของมนุษย์	122
II. โลกกำลังขึ้นสู่อารยธรรมกาแลคซีที่สูงกว่า	127
III. ทำให้ฝันแห่งอีเดนเป็นความจริง	130
ภาคผนวก	135
หมายเหตุ	146
บรรณานุกรมการบรรยายโดยท่านอนุตราจารย์ชิงไห่	162
แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม	167
สื่อสิ่งพิมพ์ของเรา	171



คำนำ



ณ งานสัมมนาต่าง ๆ และในการสัมภาษณ์กับผู้สื่อข่าว รวมถึงในการพบกับลูกศิษย์เมื่อเร็ว ๆ นี้ ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ได้กล่าวถึงความเร่งด่วนเกี่ยวกับวิกฤติสภาวะอากาศในโลกปัจจุบัน ดังที่ท่านได้กล่าวไว้ “โลกเราคือบ้านที่กำลังไฟไหม้ หากเราไม่ทำงานด้วยกันในจิตวิญญาณที่เป็นหนึ่งเพื่อดับไฟ เราจะไม่มีย่านให้อาศัยอยู่อีกต่อไป” แต่ท่านก็ได้เสนอทางออกที่เปี่ยมไปด้วยความหวังให้กับมวลมนุษย์ ทางออกซึ่งทุกคนสามารถทำได้ อย่างง่ายดาย: “เป็นวีแกน เพื่อช่วยโลกเรา”

ดังที่วิกฤตินี้กำลังทวีความรุนแรงขึ้น ภัยธรรมชาติกำลังคร่าชีวิตนับหมื่น และโยกย้ายคนนับล้านไปจากบ้านเรือนของพวกเขา พร้อมกับการสูญเสียทางการเงินที่สูงถึงหลายพันล้านดอลลาร์ ระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้นได้ทำให้ประเทศที่เป็นเกาะมากมายจมลง และกำลังเป็นภัยคุกคามต่อความเป็นอยู่ของอีกหลายประเทศ นอกจากนี้ฝนที่ตกไม่เป็นปกติ และความแห้งแล้งที่ทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น กำลังส่งผลกระทบต่อหลายพื้นที่ซึ่งทำให้สภาวะการขาดแคลนอาหารและน้ำยิ่งเลวร้ายลง และผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิอากาศได้เตือนถึงสภาพอากาศที่ยิ่งรุนแรงที่กำลังจะมาถึง พร้อมกับความเป็นไปได้ของ “ภาวะโลกร้อนที่ไม่อาจหวนคืน”

ในหนังสือเล่มนี้ อนุตราจารย์ชิงไห่ได้นำเสนอตัวแปรหลัก ๆ ที่เกี่ยวข้องกับภาวะโลกร้อน และที่สำคัญยิ่งกว่าก็คือรากเหง้าของปัญหา ซึ่งก็คืออุตสาหกรรมปศุสัตว์

ที่จริงแล้ว การศึกษาทางวิทยาศาสตร์มากมายได้สนับสนุนมุมมองของท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ ซึ่งท่านได้อธิบายอย่างละเอียดมาตลอดยี่สิบกว่าปีที่ผ่านมาว่า การเลี้ยงปศุสัตว์เพื่อ



เป็นอาหาร ไม่เพียงทำให้เกิดการสูญเสีย น้ำ ที่ดิน และพลังงานอันล้ำค่าเป็นจำนวนมาก แต่ยังก่อให้เกิดการปล่อย 51% ของก๊าซเรือนกระจกทั้งหมดในโลก ฟาร์มปศุสัตว์ยังเป็นแหล่งกำเนิดของมีเทนที่ใหญ่ที่สุดในบรรยากาศ ซึ่งเป็นก๊าซเรือนกระจกที่ทรงพลังยิ่งกว่า CO₂ แต่มีช่วงชีวิตที่สั้นกว่า

ดังนั้น ดังที่ท่านอนุตราจารย์ซิงให้ได้กล่าวไว้ มันไม่เพียงเป็นเหตุเป็นผลที่การหยุดการผลิตเนื้อสัตว์ และ “การหันมาเป็นวีแกน” หรือหันมาทานอาหารจากพืช จะช่วยลดอุณหภูมิโลกได้ทันที เชี่ยวชาญความเจ็บป่วยทางสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากปศุสัตว์ และลดค่าใช้จ่ายสำหรับการบรรเทาสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงได้ถึงแสนล้านดอลลาร์ แต่การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ยังสามารถบรรลุผลได้โดยไม่ส่งผลกระทบต่อทางลบใดๆ ต่อดาวเคราะห์และสังคม ในทางตรงข้าม การหยุดยั้งคาร์บอนไดออกไซด์ที่เกิดจากภาคอุตสาหกรรมและการขนส่ง อาจส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ นอกจากนี้ เทคโนโลยีสีเขียวส่วนใหญ่ใช้เวลาในการพัฒนาเป็นปี ๆ ในขณะที่การลดการปล่อยก๊าซมีเทนสามารถดำเนินการได้ทันทีกับอาหารวีแกนทุก ๆ งาน ดังนั้น การนำวิถีชีวิตวีแกนมาใช้ จึงเป็นทางออกที่ง่ายที่สุด รวดเร็วที่สุด และมีค่าใช้จ่ายน้อยที่สุดในการแก้ไขวิกฤติสภาพอากาศ และเป็นเพียงทางออกเดียวของเรา เนื่องจากเวลาของเรากำลังหมดลง

ผู้เชี่ยวชาญด้านสภาพอากาศ นักสิ่งแวดล้อม เจ้าหน้าที่ของรัฐมากมายได้เริ่มให้การสนับสนุนทางออกนี้แล้วเพื่อช่วยรักษาโลกให้รอดพ้นจากผลกระทบที่เลวร้ายที่สุดของสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง เสียงของพวกเขาได้รับการรวบรวมไว้ในรายงานขององค์การสหประชาชาติในเดือนมิถุนายน 2010 โดยกระตุ้นให้โลกมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่การทานอาหารที่ปลอดเนื้อสัตว์และนม ซึ่งสอดคล้องกับคำร้องอันเร่งด่วนของท่านอนุตราจารย์ซิงให้ที่ว่า ทุกคนที่มีอำนาจในการตัดสินใจควรรีบก้าวไปข้างหน้าอย่างกล้าหาญในการออกกฎหมายสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงนี้ทันที

บางที สิ่งที่เลวร้ายยิ่งกว่าการปล่อยก๊าซคาร์บอนของเราซึ่งเป็นสาเหตุของวิกฤติสภาพอากาศ ก็คือรอยยิ้มเลือดที่เราทิ้งไว้ข้างหลัง ในการฆ่าสัตว์ในฟาร์มผู้บริสุทธิ์นับพันล้านตัวในแต่ละปี ท่านอนุตราจารย์ซิงให้เตือนว่า อาชญากรรมทางคุณธรรมนี้ได้ขยายขนาดจนมีความรุนแรงระดับโลก ดังที่การกระทำที่รุนแรงของเราหวนกลับคืนมาหาเราในรูปแบบของภัย



ธรรมชาติ: “คุณหว่านเมล็ดพันธุ์ใด คุณจะได้รับผลเช่นนั้น” เช่นนี้คือคำสอนสากลที่พบได้ในทุกพระคัมภีร์อันยิ่งใหญ่ของโลก

ที่จริงแล้ว มวลมนุษย์กำลังประสบกับจุดเปลี่ยนผันที่สำคัญยิ่ง เรามีโอกาสเพียงครั้งเดียวที่จะรักษาโลกใบนี้ไว้ และเวลาก็คือเดี๋ยวนี้ แค่เพียงหันมาทานอาหารจากพืชที่ช่วยรักษาชีวิตและมีเมตตาานี้ เราสามารถขจัดไล่ความมืดที่กำลังโอบล้อมเรา และก้าวเล็ก ๆ นี้ จะขับเคลื่อนมนุษยชาติไปสู่ระดับของจิตสำนึกที่สูงกว่า เราจะฟื้นคืนสมดุลของโลก ซึ่งจะนำไปสู่ยุคทองแห่งสันติสุข ความมั่งคั่งและความรัก ดังที่ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ได้ให้สัญญาไว้ เราจะมีสวรรค์บนโลก

ขอให้เราทุกคนร่วมกันใช้โอกาสนี้ สร้างการเปลี่ยนแปลงในวันนี้ มาร่วมกันพัฒนาและยกระดับอารยธรรมของเราและโลกใบนี้กันเถิด

ทีมบรรณาธิการ



หมายเหตุจากบรรณาธิการ:

หนังสือเล่มนี้มีบางส่วนของคำกล่าวของท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ที่ไม่ได้ถูกย่อความ ซึ่งท่านได้กล่าวไว้ใน การสัมมนานานาชาติและการพบกับลูกศิษย์ รวมถึงการให้สัมภาษณ์กับผู้สื่อข่าวต่าง ๆ สำหรับแหล่งที่มาของข้อความเหล่านี้ โปรดดูที่ “บรรณานุกรมการบรรยายโดยท่านอนุตราจารย์ชิงไห่” ในหน้าที่ 162

ในการกล่าวถึงพระเจ้า ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ใช้คำที่ไม่มีเพศต่อไปนี้ เพื่อหลีกเลี่ยงการถกเถียงที่ว่า พระเจ้าเป็นเพศชายหรือหญิง

She + He = Hes (as in Bless)

Her + Him = Hirm (as in Firm)

Hers + His = Hiers (as in Dears)

ตัวอย่าง: When God wants, Hes makes things happen

according to Hiers will to suit Hirmself.

ด้วยการเป็นผู้สร้างสรรค์การออกแบบทางศิลปะและครูทางจิตวิญญาณ ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่รักการแสดงออกถึงความงดงามภายในทั้งหมด ด้วยเหตุผลนี้ ท่านจึงกล่าวถึงประเทศเวียดนามว่า “เอาหลัก” และประเทศไต้หวันว่า “ฟอร์โมซา” เอาหลักเป็นชื่อโบราณของเวียดนามซึ่งมีความหมายว่า “ความสุข” และฟอร์โมซาหมายถึง “สวยงาม” ซึ่งสะท้อนถึงความงดงามของเกาะและผู้คน ได้มากกว่า ท่านอาจารย์รู้สึกว่าการใช้ชื่อเหล่านี้จะนำมาซึ่งการยกระดับทางจิตวิญญาณและโชคดีสู่ประเทศเหล่านี้และผู้อยู่อาศัย



ชีวประวัติอย่างย่อของ ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่



ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่เป็นนักมนุษยธรรม นักสิ่งแวดล้อม นักเขียน ศิลปิน นักออกแบบ นักดนตรี ผู้กำกับภาพยนตร์ และครูทางจิตวิญญาณที่มีชื่อเสียง ผู้ซึ่งความรักและความห่วงใยที่มีให้กับมวลมนุษยชาติของท่านนั้น อยู่เหนือสีผิวและพรมแดนประเทศ นับตั้งแต่ต้นทศวรรษที่ 80 เป็นต้นมา ท่านได้เป็นหนึ่งในผู้บุกเบิกทางนิเวศวิทยาผู้อุทิศตนมากที่สุดท่านหนึ่งของโลก ด้วยการส่งเสริมการพิทักษ์สิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ การปลูกป่า วิถีชีวิตที่ยั่งยืน และสำคัญที่สุดก็คือ การทานอาหารวีแกนอแกนิก ซึ่งเป็นวิถีแก้ไขวิกฤติสภาวะอากาศที่มีประสิทธิภาพที่สุด และรวดเร็วที่สุด

ด้วยความมุ่งมั่นที่ไม่สั่นคลอน ท่านอุทิศเวลาและทรัพยากรในการปลูกโลกให้ตระหนักถึงผลกระทบที่รุนแรงของสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงและทางออกวีแกน ตั้งแต่ปี 2006 ถึงปี 2008 ท่านได้ดำเนินโครงการรณรงค์ทางเลือกใหม่ในการดำรงชีวิต และการสร้างความตระหนักด้านภาวะโลกร้อนที่เร่งด่วน ท่านยังมีวารสารข่าว เขียนหนังสือ ผลิตสารคดีมั่งสวิร์ดิในปี 2005 ที่มีชื่อว่า “วีรบุรุษที่แท้จริง” และรายการโทรทัศน์ในปี 2010 ที่มีชื่อว่า “คิงแอนด์โค” และเป็นแรงบันดาลใจให้กับการสัมมนานานาชาติเกี่ยวกับสภาพภูมิอากาศ ซึ่งออกอากาศบนโทรทัศน์สุพรีมมาสเตอร์ ตลอด 24 ชั่วโมง ทั้ง 7 วันทั่วโลก ผ่านดาวเทียม ซึ่งนำเสนอข่าวที่ครอบคลุมด้านอากาศที่เปลี่ยนแปลง การทานวีแกน และหัวข้อที่จรรโลงอื่น ๆ ตั้งแต่ปี 2007 เป็นต้นมา ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ยังได้แบ่งปันความรู้ของท่านกับผู้เชี่ยวชาญด้านสิ่งแวดล้อม ผู้นำรัฐบาล ผู้ทรงเกียรติ และประชาชนผู้ห่วงใย ผ่านการสัมมนาเกี่ยวกับสภาวะอากาศที่เปลี่ยนแปลง 29 ครั้ง ใน 15 ประเทศ ซึ่งออกอากาศสดผ่านดาวเทียมและวิทยุ จากความพยายามเหล่านี้ คำขวัญของ



ท่าน “เป็นวีแกน รักรัษสิ่งแวดลอม เพื่อช่วยโลกเรา” ได้รับการเผยแพร่ไปทั่วโลก ซึ่งได้สร้างแรงบันดาลใจให้กับมวลมนุษยชาติที่จะโอบรับวิถีชีวิตวีแกนที่ยั่งยืนและดีต่อสุขภาพ และวิวัฒนาการสู่สถานะแห่งสันติสุขและความกลมเกลียวที่สูงขึ้น ด้วยตัวอย่างอันมีเมตตา ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ยังได้ย้ำเตือนเราให้ระลึกถึงความดั่งมภายในของเรา และความรักที่มีให้กับทุกสรรพสิ่งที่พระเจ้าสร้างขึ้น ประกายความคิดอันลึกซึ้งซึ่งท่านได้มาจากการบรรลุธรรม ทำให้ท่านมองเห็นต้นตอของความทุกข์ของมนุษย์ ความไม่กลมเกลียวทางสังคม และความเสื่อมถอยทางสิ่งแวดล้อม ความรุนแรงที่เราได้กระทำต่อสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ รวมถึงเพื่อนสัตว์ผู้บริสุทธิ์ของเรา ด้วยความเมตตาที่มีต่อผู้อ่อนแอและไม่มีเสียง ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ได้เขียนหนังสือขายดีอันดับหนึ่งที่มีชื่อว่า “นกในชีวิตของฉัน” “สุนัขในชีวิตของฉัน” และ “สัตว์ป่าผู้สูงส่ง” อัญมณีทางวรรณกรรมเหล่านี้ซึ่งมีในหลายภาษา ได้เปิดเผยถึงความคิดอันลึกซึ้งและความรู้สึกของสัตว์ร่วมโลก และเน้นย้ำถึงธรรมชาติแห่งสวรรค์และความรักอันไร้เงื่อนไขของพวกเขา

ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่เกิดที่เอาหลัก (เวียดนาม) ตอนกลาง ได้รับการศึกษาที่ยุโรป และทำงานให้กับสภากาชาด ต่อมาท่านตระหนักถึงความทุกข์ทรมานที่มีอยู่ทั่วทุกมุมโลก และความปรารถนาของท่านในการค้นหาหนทางแก้ไข ได้กลายเป็นเป้าหมายสำคัญอันดับหนึ่งในชีวิตของท่าน ท่านจึงออกเดินทางสู่หิมาลัยเพื่อค้นหาการรู้แจ้งทางจิตวิญญาณ และในที่สุดก็ได้รับการถ่ายทอดแสงและเสียงภายในแห่งสวรรค์ ซึ่งต่อมากันเรียกว่า ธรรมวิถีกวนอิม หลังจากการบำเพ็ญอย่างขยันหมั่นเพียร ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ได้บรรลุการรู้แจ้งอันยิ่งใหญ่ หลังจากที่ท่านกลับจากหิมาลัย ตามคำร้องของผู้คนรอบตัวท่าน ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ได้เริ่มแบ่งปันธรรมวิถีกวนอิม ส่งเสริมลูกศิษย์ของท่านให้มองที่ภายในเพื่อค้นหาความยิ่งใหญ่แห่งสวรรค์ของพวกเขาเอง ไม่นานนัก ท่านได้รับคำเชิญไปปาฐกถาธรรมที่อเมริกา ยุโรป เอเชีย ออสเตรเลีย และแอฟริกา หัวใจอันมีเมตตาของท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ยังสะท้อนในความห่วงใยที่มีต่อผู้ยากไร้ ทุนทรัพย์จากการขายผลงานทางศิลปะของท่าน ทำให้ท่านสามารถสนับสนุนภารกิจในการปลดปล่อยบุตรของพระเจ้าผ่านงานการกุศลและการบรรเทาภัยพิบัติทั่วโลก

แม้ว่าท่านจะไม่แสวงหาชื่อเสียงใดๆ ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ได้รับรางวัลมากมายจาก



รัฐบาลและองค์กรต่าง ๆ ทั่วโลก สำหรับงานด้านมนุษยธรรมของท่าน รางวัลส่วนหนึ่ง ได้แก่ รางวัลสันติภาพโลก รางวัลผู้นำทางจิตวิญญาณโลก รางวัลส่งเสริมสิทธิมนุษยชน รางวัลนักมนุษยธรรมโลก รางวัลการช่วยเหลือมนุษยชาติที่โดดเด่น รางวัลสันติภาพกูซีย์ 2006 ประกาศเกียรติบัตรสัปดาห์คนตรีลอสแอนเจลิส รางวัลเหรียญเงินอันดับหนึ่งเทเลลีประจำปี 2006 ครั้งที่ 27 รางวัลวิถีชีวิตที่ไม่หยุดนิ่งจากประธานาธิบดีของสหรัฐ จอร์จ ดับเบิลยู บุช และรางวัลอาสาสมัครประจำปี 2010 จากประธานาธิบดีบารัค โอบามาแห่งสหรัฐอเมริกา

นอกจากนี้ วันที่ 25 ตุลาคม และวันที่ 22 กุมภาพันธ์ ยังได้รับการประกาศให้เป็น “วันอนุตราจารย์ซิงไห่” ที่ประเทศสหรัฐอเมริกาโดยเจ้าหน้าที่ของรัฐฮาวายและอิลลินอยส์ สาสน์แสดงความยินดีจากอดีตประธานาธิบดีของสหรัฐ บิลคลินตัน บุช และเรแกน ได้ถูกมอบให้แก่ท่านในช่วงพิธีรับรางวัล และเพื่อเป็นการยกย่องบุคคลผู้มีคุณธรรมและส่งเสริมผู้อื่นให้เป็นแรงบันดาลใจจากตัวอย่างของพวกเขา ท่านอนุตราจารย์ซิงไห่ได้ก่อตั้งรางวัลโลกที่ส่องแสง ซึ่งมอบให้กับบุคคลและสัตว์ที่คู่ควร สำหรับวิริยภาพอันโดดเด่น ความเมตตา ภาวะผู้นำ ความกล้าหาญ หรืออัจฉริยภาพของพวกเขา

ท่านอนุตราจารย์ซิงไห่ยังอุทิศชีวิตอย่างไม่เห็นแก่ตัว ให้กับการสร้างอนาคตอันงดงามเพื่อโลกอันเป็นที่รักของเราและผู้อยู่อาศัยอันล้ำค่า ตลอดประวัติศาสตร์ที่ผ่านมา ผู้มีวิสัยทัศน์อันยิ่งใหญ่ได้มีความฝัน และท่านอนุตราจารย์ซิงไห่ได้กล่าวของท่านชัดเจน ดังนี้ “ฉันมีความฝัน ฉันฝันว่าโลกทั้งมวลจะสงบสุข ฉันฝันว่าการฆ่าทั้งหมดจะยุติลง ฉันฝันว่าเด็ก ๆ ทุกคนจะเดินในสันติสุขและความกลมเกลียว ฉันฝันว่า ทุกประเทศจะจับมือกัน ปกป้องกันและกัน และช่วยเหลือกัน ฉันฝันว่าโลกอันงดงามของเราจะไม่ถูกทำลาย มันใช้เวลาเป็นพัน ๆ ล้าน ล้าน ๆ ปีที่จะสร้างโลกใบนี้ขึ้นมา และมันงดงามยิ่งนำอัศจรรย์ยิ่ง ฉันฝันว่ามันจะดำเนินต่อไป แต่ในสันติสุข ความงดงาม และความรัก”



ฉันอยากโอบกอดผู้นำและผู้ที่ไม่ใช่ผู้นำ ผู้คนในโลกนี้ และบอกพวกเขาว่า “ตื่นเถิด” ฉันอยากโอบกอดพวกเขาและบอกพวกเขาว่า “ตื่นเถิด ตื่นเดี๋ยวนี้ ตื่นนะ ที่รักของฉัน ตื่นเถิด เพื่อนของฉัน รักษาชีวิตของคุณ”



คำขอร้องจาก ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ ที่มีต่อผู้นำของโลก



ฉันซึ่งในพระคุณเป็นอย่างสูง ผู้นำผู้กล้าหาญในโลก สำหรับการก้าวออกมานอกขอบเขตของพวกเราและพูดเพื่อทุก ๆ คน แม้ว่าสาธารณชนจะไม่ยินดีกับความปรารถนาดีของพวกเรา สวรรค์จะจดจำ และพวกเขาจะได้รางวัลอันยิ่งใหญ่หลังจากนั้น แน่แน่นอนว่า มันยากมากที่จะอยู่ในตำแหน่งของผู้มีอำนาจ

การเป็นผู้นำคือการมีความกล้าหาญ ความเมตตา และความสูงส่ง นั่นคือเหตุผลที่ท่านคือผู้นำ แน่แน่นอนว่า มันไม่ง่ายที่จะอยู่ในตำแหน่งของผู้นำ ผู้นำจึงมีอยู่จำนวนน้อยในประเทศหนึ่งมีกษัตริย์เพียงพระองค์เดียว พระราชินีเพียงพระองค์เดียว มีเจ้าหญิงบ้าง เจ้าชายบ้าง ประธานาธิบดีหนึ่งคน นายกรัฐมนตรีหนึ่งคน มีผู้นำน้อยมากเมื่อเทียบกับคนจำนวนมหาศาลของโลกนี้ แต่น้อยยิ่งกว่าคือผู้นำผู้กล้าหาญ ผู้นำผู้มีคุณธรรม และผู้นำผู้มีปัญญา

สำหรับผู้นำผู้กล้าหาญและมีปัญญาเช่นนี้ เราให้การสนับสนุนและความเคารพอย่างเต็มที่ เรากาวนาให้สวรรค์มอบพระกำลัง ปัญญา ให้แก่พวกเขามากขึ้นเพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่อันสูงส่งของพวกเรา ดังที่ฉันได้บอกคุณแล้ว ผู้นำนั้นมีอยู่น้อยมาก และน้อยยิ่งกว่าคือผู้มีปัญญาและกล้าหาญ การเป็นผู้นำ เราต้องรู้ว่าอะไรดีต่อประชาชนของเรา และอะไรที่ไม่ดี และสิ่งที่ดี เราต้องส่งเสริมให้พวกเขาทำ ช่วยเหลือพวกเขา และสิ่งที่ไม่ดี เราต้องหยุด เพื่อปกป้องพวกเขา นั่นคือความหมายที่แท้จริงของผู้นำ



ส่งเสริมวิถีชีวิตปลอดเนื้อสัตว์ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อทุกคน

รัฐบาลที่ดีที่สุดควรส่งเสริมนโยบายที่เป็นประโยชน์ต่อคนทั่วไปและประชาชนทุกคน การระดมทรัพยากรได้นั้น ในตอนนี้ รัฐบาลต้องตระหนักว่า นี่คือการดำเนินการพิเศษที่ต้องใช้มาตรการที่ไม่ธรรมดา

ฉันแนะนำให้ผู้นำโลกและทุกรัฐบาล โปรดส่งเสริมวิถีชีวิตปลอดเนื้อสัตว์และอย่างรวดเร็ว เพื่อที่เราจะสามารถรักษาโลกใบนี้ไว้ได้

เราไม่มีเวลา มีเวลาเหลือไม่มาก สิ่งนี้ไม่ได้เกี่ยวกับการเมืองด้วยซ้ำ มันเกี่ยวกับความอยู่รอดของเราเองและลูก ๆ ของเรา ถ้าทุกรัฐบาลส่งเสริมผู้คนให้หันมาทานอาหารปลอดเนื้อสัตว์ซึ่งดีต่อสุขภาพ โลกก็จะได้รับกอบกู้ไว้อย่างรวดเร็ว

กิจกรรมที่ดีต่อโลกเราสามารถทำให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดีได้เช่นกัน เรามีการขาดแคลนอาหาร รัฐบาลสามารถสนับสนุนเกษตรกรวัยแก่นออกแกนิกและสนับสนุนการพัฒนาการดำเนินการสีเขียวอื่น ๆ อย่างง่ายดาย สิ่งนี้จะช่วยได้มาก รัฐบาลต้องจัดลำดับความสำคัญช่วยโลกให้รอด ทำการเกษตรแบบออแกนิก ให้เงินสนับสนุน

สำหรับผู้นำทุกคน ฉันขอร้องพวกเขาอีกครั้ง โปรดให้ความรักแก่ประชาชนชายหญิงของพวกเขาและเด็ก ๆ ทุกคนก่อนใครอื่น ขอมรับการดำเนินการที่จำเป็นอย่างกล้าหาญ ใช้อำนาจที่อยู่ในมือของพวกเขาซึ่งได้รับการไว้วางใจจากประชาชน เพื่อที่จะรักษาโลกใบนี้ไว้

อุตสาหกรรมปศุสัตว์ทั่วโลกในตอนนี้ ได้ทำให้เกิดภาวะโลกร้อนเท่ากับภาคพลังงานหรือมากกว่า และฉันรู้ว่ามันเป็นสาเหตุอย่างน้อย 80% การผลิตเนื้อสัตว์กำลังทำให้น้ำของประชาชนของท่านหมดไป ทำลายสุขภาพของพวกเขา ผลักดันให้พวกเขาทำสงคราม และเพาะเชื้อโรคร้ายแรงถึงชีวิตให้เกิดขึ้นใหม่ทุกวัน

มันกำลังฆ่าประชาชนของท่าน มีแต่ท่านเท่านั้นที่จะหยุดมันได้

พวกเขาต้องการตัวอย่างวิแกนอันกล้าหาญและส่องสว่างของท่าน เพราะพวกเขามองที่รัฐบาลของพวกเขาว่าเป็นผู้นำของพวกเขาอย่างแท้จริง



พวกเขาจะได้รับการช่วยเหลืออย่างมหาศาลจากกฎหมายสำหรับการเกษตรและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม หรือกฎหมายที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนไปสู่วิถีชีวิตที่ง่ายขึ้น

เพื่อนร่วมชาติของท่าน ประชาชนของท่านจะยินดีกับท่าน สรรเสริญท่าน รักท่าน สนับสนุนท่าน และชนรุ่นหลังจะระลึกถึงท่านที่ได้ช่วยรักษาโลกใบนี้ไว้ และจะระลึกถึงการรักษาชีวิตของพวกเขาและชีวิตของคนที่คุณรัก และลูก ๆ ในอนาคตของพวกเขา และสวรรค์จะให้รางวัลแก่ท่านอย่างมหาศาล

เป็นผู้มีการเปลี่ยนแปลงวิถีส่งเสริมการให้อภัย และสันติสุข แล้วทุกปัญหา เช่น ความยากจน ความขัดแย้ง แม้แต่วิกฤติการเงิน โรคระบาด ก็จะอันตรายหายไปเช่นกัน

ฉันขอขอบคุณผู้นำของประเทศต่าง ๆ สำหรับทุกความพยายามในทิศทางนี้ที่ผ่านมา

เราทุกคนคือส่วนหนึ่งของคำตอบ

แต่ถ้าท่านจะอนุญาต ฉันขอกล่าวอย่างตรงไปตรงมาว่า สิ่งที่เรากำลังทำอยู่และกำลังวางแผนอยู่ในตอนนี้ ยังไม่เพียงพอและไม่รวดเร็วพอ และฉันขอให้ท่านมีความกล้าหาญและศรัทธาที่จะทำมากขึ้น และรวดเร็วขึ้น

สำหรับองค์กรต่าง ๆ ของโลก รวมถึงสื่อผู้เข้าใจถึงพลังของการเคลื่อนไหวทางสังคม ขอขอบคุณสำหรับการทำงานของท่านในการบอกกล่าวและส่งเสริมผู้คนให้หันมาสู่วิถีชีวิตที่ง่ายขึ้น ซึ่งปลอดภัยกว่า น่าตื่นตัว มีมนุษยธรรม มีประโยชน์ และทันสมัย

สำหรับบุคคลต่าง ๆ ขอขอบคุณที่กำลังทำในส่วนของท่านในการรักษาโลกใบนี้ของท่านไว้ แต่โปรดทำมันอย่างรวดเร็ว เรายังมีอีกมากมายที่ต้องทำ และเรามีเวลาเหลือน้อย

เราต้องกระตุ้นผู้นำของเรา และเพื่อนมนุษย์ เพื่อนบ้านของเราต่อไปให้เปลี่ยนเป็นวิถีกันเพื่อรักษาชีวิตของพวกเขาเอง และครอบครัวและลูก ๆ ของพวกเขา และสัตว์ และทุกสิ่งที่ทำให้การดำรงชีวิตของพวกเขามีความหมาย



เราสามารถออกจากภัยอันตรายนี้ได้ แต่ต้องด้วยทิศทางที่ถูกต้อง บ้านของเรากำลังมีไฟลุกไหม้ แต่ท่อน้ำนั้นอยู่ตรงหน้าเรา

เพียงแค่หยิบมันขึ้นมาและใช้มัน มันง่ายอย่างนั้น แค่นี้ก็แก้แค้นและโปรดทำอย่างรวดเร็ว วันของเรากำลังนับถอยหลัง

สำหรับมวลมนุษยย์ทุกคน สวรรค์รักคุณอย่างมาก เราจึงมีความหวังสำหรับการอยู่รอดของโลกเรามากกว่าแต่ก่อน เราจะตื่นสู่โลกวิถึแก้วดวงใหม่ที่มีเมตตา ที่เปี่ยมไปด้วยพลังงานแห่งความรัก ความเมตตา และพระพรที่ไม่มีสิ้นสุดจากสวรรค์

ฉันภาวนาให้คุณทุกคนดำเนินต่อไปสู่สันติสุขซึ่งอยู่ใกล้แค่เอื้อม ขอขอบคุณอย่างมากทุก ๆ ท่าน ขอขอบคุณค่ะ

ถ้าทุกคนหยุดกินเนื้อสัตว์ในตอนนี้ ภายในแปดสัปดาห์
สภาพอากาศจะเปลี่ยนเป็นดี ทุกสิ่งที่เสียหายจะกลายเป็น
ปกติภายในแปดสัปดาห์ ถ้าทุกคนบนโลกหยุดกิน
เนื้อสัตว์ และหันสู่หัวใจแห่งความเมตตา แล้วผลจะเห็น
ได้ทันที





ทางออกวิถึแค้น เพื่อช่วยโลกเรา

ในขณะนี้ มันเร่งด่วน เราจะต้องหยุดภาวะโลกร้อนเพื่อที่จะมีชีวิตรอดให้ได้ก่อน ดังนั้น การทานวิถึแค้นจึงเป็นเพียงวิธีแก้ปัญหาคือเดียวที่จะส่งผลทันทีสำหรับทุกปัญหาบนโลกเรา ไม่ว่าจะเป็น สิ่งแวดล้อม การอยู่รอด สุขภาพ เศรษฐกิจ ฯลฯ

ฉันเชื่อแน่ว่าโลกของเรากำลังอยู่บนรอยต่อของเปลี่ยนแปลงที่สร้างสรรค์ เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของผู้อยู่อาศัยทั้งหมด ซึ่งรวมถึงสัตว์ ต้นไม้ และพืช

ถ้าเราใช้โอกาสนี้ทำงานร่วมกันในการเปลี่ยนนิสัยที่ไม่ดีของเรา เช่น การกินเนื้อสัตว์ การเสพยาเสพติด การสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ แล้วเหมือนที่หลายประเทศได้เลิกการสูบบุหรี่ ร่วมกัน เราสามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงที่จับพัตันและยิ่งใหญ่เกิดขึ้นบนโลกเรา



I. ภาวะฉุกเฉินของโลก



เวลานั้นเร่งด่วน

“เวลานั้นสายแล้ว มันถึงเวลาแล้วที่จะตัดสินใจ ผมค่อนข้างมั่นใจว่าคุณจะเลือกอย่างฉลาดในการจัดการกับประเด็นโลกร้อน นักวิทยาศาสตร์ได้บอกไว้ค่อนข้างชัดเจน”¹

— บ็อบ คี มุน

“เรามีวิกฤตอากาศที่เปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นเรื่องฉุกเฉินระดับโลก”

— อัล กอร์

นักวิทยาศาสตร์ของโลกเกรงว่า ถ้าเราผ่านจุดที่ไม่อาจหวนคืน ขึ้นต่อไปของการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศจะไม่เพียงแค่วุ่นวาย แต่อาจไม่สามารถหวนกลับคืนได้และจะเกิดภัยพิบัติที่รุนแรง ได้มีสัญญาณที่แสดงว่าช่วงเวลานี้กำลังใกล้เข้ามาแล้ว จากการที่ทะเลสาบต่าง ๆ และในบริเวณอื่น ๆ มีก๊าซมีเทนผุดขึ้นมา แทนที่จะถูกเก็บกักไว้อย่างปลอดภัยใต้แผ่นน้ำแข็งโลก

ไม่มีใครทราบถึงวันที่มีเทนจำนวนมหาศาลในปริมาณที่ไม่อาจควบคุมได้จะถูกปล่อยออกมา ซึ่งจะทำให้อุณหภูมิสูงขึ้นอย่างฉับพลัน และเป็นตัวเร่งปรากฏการณ์โลกร้อนที่ไม่อาจหวนคืน สิ่งนั้นจะเป็นหายนะแก่เรา

ผลกระทบทำลายล้างอื่น ๆ ของสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงได้เกิดขึ้นแล้ว น้ำแข็งอาร์กติกซึ่งเป็นตัวสะท้อนความร้อนจะหายไปในฤดูร้อนอันใกล้นี้ ระดับน้ำทะเลที่ขึ้นสูงและเกาะที่จมลงหรือถูกคุกคามนับสิบ ๆ แห่ง บริเวณมรณะในมหาสมุทร เกิดขึ้นจากความ เป็นกรดที่เกินกว่าที่สิ่งมีชีวิตจะอาศัยอยู่ได้เนื่องจากมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์มากเกินไป ไฟป่ารุนแรงเกิดขึ้นบ่อยครั้ง สัตว์ป่ากำลังสูญพันธุ์อย่างรวดเร็วเกินอัตราการสูญพันธุ์ตามธรรมชาติถึง 100 เท่า พายุทำลายล้างที่รุนแรงเกิดขึ้นบ่อยครั้งขึ้น การระบาดของยุงที่เป็น



พาหะนำโรคจากการขยายตัวของพื้นที่เขตร้อน แผ่นน้ำแข็งของโลกหายไป ทะเลสาบและแม่น้ำกำลังเหือดแห้งหรือหายไปนับหมื่น ๆ แห่ง และการแผ่ขยายของพื้นที่ทะเลทราย

จากผลกระทบทางสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ ประชากรสองพันล้านคนกำลังเผชิญกับการขาดแคลนน้ำ และ 20 ล้านคนอยู่ในภาวะสิ้นหวังเหมือนดังผู้ลี้ภัยแต่ไม่ได้รับการคุ้มครองใด ๆ จากรัฐ

เหล่านี้เป็นผลลัพธ์ซึ่งเก็บบรรทุกมาจากการกระทำที่รุนแรงของมนุษย์ การกระทำหมายเลขหนึ่งก็คือการกินเนื้อสัตว์

[นอกจากนี้] อุตสาหกรรมปศุสัตว์เป็นสาเหตุหลักของการกักต้อนของดินในโลก มันคือตัวขับเคลื่อนหลักของการเกิดพื้นที่ทะเลทราย การสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ และการสูญเสียน้ำและมลภาวะทางน้ำ ทั้ง ๆ ที่น้ำกำลังหายากขึ้นทุกวันเนื่องจากภาวะโลกร้อน นอกจากนี้ภาคปศุสัตว์ยังใช้น้ำมันเชื้อเพลิงและรัฐพืชไปอย่างไร้ประสิทธิภาพ กล่าวโดยย่อก็คือ เราทิ้งขี้วัวรัฐพืชไปมากกว่า 12 เท่า น้ำอย่างน้อย 10 เท่า และพลังงานเชื้อเพลิงแปดเท่าในการผลิตเนื้อวัว เมื่อเทียบกับการผลิตอาหารวีแกนในสัดส่วนของสารอาหารที่เท่าเทียมกันหรือมากกว่า



การปศุสัตว์: สาเหตุหลักของวิกฤติโลก

หนทางเดียวที่จะหลีกเลี่ยงหายนะสภาพอากาศ “ที่ไม่อาจหวนคืน” ก็คือ การลงมือดำเนินการ โดยมุ่งไปที่สาเหตุที่สำคัญที่สุดที่ก่อให้เกิดภัยพิบัติซึ่งก็คือการผลิตเนื้อสัตว์ ในตอนนี้เรามีหลักฐานและข้อมูลทั้งหมดที่ทำให้กล่าวได้อย่างมั่นใจว่า **อุตสาหกรรมปศุสัตว์คือตัวการผลิตก๊าซเรือนกระจกอันดับหนึ่ง**

การค้นพบล่าสุดที่ได้รับการตีพิมพ์จากองค์การสหประชาชาติในปี 2006 บอกเราว่า อุตสาหกรรมปศุสัตว์เป็นสาเหตุของการปล่อยก๊าซเรือนกระจกมากกว่าภาคการขนส่งทั้งหมดในโลก - เครื่องบิน รถไฟ รถยนต์ รถมอเตอร์ไซด์ ฯลฯ รวมกัน² “การคำนวณใหม่บอกเราว่า อุตสาหกรรมปศุสัตว์เป็นสาเหตุของภาวะโลกร้อนอย่างน้อย 50%”³



“การวิเคราะห์ของเราแสดงให้เห็นว่า ปศุสัตว์และผลิตภัณฑ์ของมัน แท้จริงแล้วเป็นสาเหตุของการปล่อยก๊าซเรือนกระจก 32,564 ล้านตันต่อปี ในหน่วยของคาร์บอนไดออกไซด์ หรือ 51 เปอร์เซ็นต์ของการปล่อยก๊าซเรือนกระจกทั่วโลกในแต่ละปี”⁴

— สถาบันเวิร์ลวอร์ช



มีเทนนั้นทรงพลังกว่า CO₂

การปศุสัตว์เป็นสาเหตุหลักของปล่อยก๊าซมีเทนที่เกิดจากมนุษย์ และมีเทนไม่เพียงสามารถเก็บกักความร้อนได้ 72 เท่า มันยังเป็นก๊าซที่มีอายุสั้น ซึ่งหมายความว่า มันจะหายไปจากบรรยากาศได้เร็วกว่าคาร์บอนไดออกไซด์ภายในหนึ่งทศวรรษ ซึ่งตรงข้ามกับเป็นพัน ๆ ปีของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ดังนั้นการกำจัดมีเทนโดยการกำจัดการเพาะพันธุ์ปศุสัตว์ คือหนทางที่เร็วที่สุดที่จะทำให้โลกลง

ใช่แล้ว เราต้องจัดการตัวปล่อยก๊าซที่สำคัญที่สุดนี้

นอ้ชฐานให้ผู้มีปัญหาคอนหยุดยั้งการผลิตเนื้อสัตว์ที่เป็นภัยถึงชีวิต ซึ่งเป็นตัวผลักดันหลักให้เราไปถึงจุดที่ไม่อาจหวนคืนในขณะนี้ มิฉะนั้นแล้วความพยายามทั้งหลายอื่น ๆ ในการลดคาร์บอนในระบบของเราจะล้มเหลวไป หรือไม่มีโอกาสที่จะบรรลุผลได้

เราจะทำลายโลกใบนี้หากเรายังไม่หยุดกินเนื้อสัตว์
ผลิตเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์สัตว์อื่น ๆ



II. ทางเลือกอาหารของเราคือ ประเด็นชีวิตและความตาย



เรากำลังกลืนกินโลกของเรา

ถ้าการกินเนื้อสัตว์ไม่ถูกสั่งห้ามหรือไม่ถูกจำกัดแล้วละก็ โลกทั้งใบอาจหายไป นี่เป็นเรื่องความเป็นความตายของทุกคน มันมีโซ่ทางเลือกส่วนบุคคล และเมื่อเรากินเนื้อสัตว์ เราก็กำลังกลืนกินโลกทั้งหมด กลืนกิน 90% ของเสบียงอาหารทั้งหมด และปล่อยให้คนอื่นๆ อยู่อย่างหิวโหย⁵ มันไม่ใช่ทางเลือกที่จำเป็นเลย

แม้แต่ก่อนจะมีภาวะฉุกเฉินนี้ คนที่กินเนื้อสัตว์ก็ได้กลืนกินทั้งโลก กินอาหารมากมาย ซึ่งเป็นผลให้เกิดความหิวโหยและสงคราม และมันไม่ใช่เป็นทางเลือกที่ถูกต้องตั้งแต่แรกเริ่ม

“เว้นแต่เราจะเปลี่ยนทางเลือกอาหารของเรา ไม่มีสิ่งใดอื่นที่สำคัญ เพราะมันคือเนื้อสัตว์ที่ทำลายป่าไม้มากที่สุด มันคือเนื้อสัตว์ที่ก่อมลภาวะทางน้ำ มันคือเนื้อสัตว์ที่ก่อให้เกิดเชื้อโรค ซึ่งต้นทุนของเราทั้งหมดไปสู่โรงพยาบาล ดังนั้นมันคือทางเลือกอันดับหนึ่งสำหรับทุกคนที่ต้องการจะรักษาโลกใบนี้ไว้”⁶

— มาเนกะ คานธี

สถานการณ์ทั้งหมดนี้ [ภาวะโลกร้อน] กำลังเลวร้ายลงเรื่อย ๆ และจะไม่ยุติจนกว่าเราจะเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิตของเรา ที่จริงแล้ว หนทางแก้ไขนั้นง่ายมาก เพียงแค่หยุดกินเนื้อสัตว์ นั่นก็คือหนทางแก้ไขที่ดีที่สุด นี่คือนสิ่งที่เสียงไม่ได้ในขณะนี้ เนื่องด้วยภาวะอันตรายอันน่าสะพรึงกลัวของโลกเราและเวลาที่เรามีอย่างจำกัด

การเลิกผลิตเนื้อสัตว์จะช่วยให้การปล่อยก๊าซเรือนกระจกลดลงและเป็นหนทางที่เร็วที่สุดที่เป็นไปได้ และหยุดยั้งความเสียหายอันเลวร้ายต่อสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่สภาพอากาศ



ที่เปลี่ยนแปลง ไปจนถึงการใช้ที่ดินและน้ำในทางที่ผิด การสูญเสียสัตว์ป่าและภัยคุกคามต่อสุขภาพของมนุษย์

นอกจากหูด [ภาวะโลกร้อน] ได้ถึง 50% แล้ว – นั่นหมายถึงมากกว่านั้น นี่เป็นแค่การประมาณการเชิงอนุรักษ์กันขม – ยังมีคุณประโยชน์ที่สำคัญอีกมากมาย มันช่วยแก้ปัญหาน้ำขาดแคลนของเรา วิกฤติความอดอยากของโลกเรา และปัญหามลภาวะและดินเสื่อม

ถ้าคุณเปรียบเทียบ [การกินเนื้อสัตว์] กับการกินอาหารวีแกน การกินเนื้อสัตว์ใช้ผืนดินมากกว่า 17 เท่า ใช้น้ำมากกว่า 14 เท่า และใช้พลังงานมากกว่า 10 เท่า⁷ เราผลิตรัฐพีชได้เพียงพอที่จะเลี้ยงประชากรมนุษย์ทั้งหมดอย่างเหลือเฟือ แต่กระนั้นประชากรหนึ่งพันล้านคนกำลังหิวโหย และเด็กเล็ก ๆ 6 ล้านคนเสียชีวิตในแต่ละปี – นั่นคือเด็กหนึ่งคนเสียชีวิตทุก ๆ ชั่วโมงที่ ขณะที่เรามีอาหารมากมายที่จะเลี้ยงประชากรในโลกได้ทั้งหมด และมากกว่านั้น มากกว่าสองเท่าด้วยซ้ำ⁸ ในทางตรงข้าม ประมาณหนึ่งพันล้านคนทุกข์ทรมานจากโรคอ้วนและโรคภัยที่เกี่ยวข้องกับการกินมากเกินไปหรือการกินเนื้อสัตว์มากเกินไป

ดังนั้น จึงมีเหตุผลในทางปฏิบัติมากมายที่จะเป็นวีแกน นอกเหนือจากธรรมชาติแห่งความเมตตาที่ถูกบ่มเพาะจากการอนุรักษ์ทุกชีวิต นี่ก็เป็นสิ่งที่สำคัญเช่นกัน แต่ถ้าผู้คนแค่เริ่มต้นด้วยอาหารวีแกน การเอาใจใส่ใจต่อทุกชีวิตก็จะมาเอง

ยูเอ็นกระตุ้นให้หันมาทานอาหารปลอดเนื้อสัตว์และปลอดผลิตภัณฑ์นม:

“ผลกระทบจากการกลีกรรรมคาดว่าจะเพิ่มสูงขึ้นเนื่องจากการเติบโตของประชากร ซึ่งเพิ่มการบริโภคผลิตภัณฑ์สัตว์ การลดผลกระทบนี้อย่างมีนัยสำคัญจะเป็นไปได้ ด้วยการเปลี่ยนไปสู่การทานอาหารที่ไม่มีผลิตภัณฑ์สัตว์เท่านั้น”⁹



การทานอาหารจากพืชเป็นทางออกที่รวดเร็วที่สุด

“การดำเนินการแทนที่การผลิตปศุสัตว์ไม่เพียงแต่สามารถบรรเทาผลกระทบต่อชั้นบรรยากาศได้อย่างรวดเร็ว แต่ยังสามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์วิกฤติอาหารและน้ำของโลกที่กำลังเกิดขึ้นได้อีกด้วย”¹⁰

— สถาบันเวิร์ลวอร์ช

การเป็นวีแกนจะส่งผลให้เกิดการกำจัดมีเทนออกจากรบรยากาศทันที ซึ่งมีเทนเป็นหนึ่งในก๊าซเรือนกระจกที่เก็บกักความร้อนมากที่สุดถึง 72 เท่าของการเก็บกักความร้อนของคาร์บอนไดออกไซด์¹¹ แน่นอนว่าการเป็นวีแกนนั้นจะทำให้การเปลี่ยนเป็นทะเลทรายช้าลง และรักษาทรัพยากรธรรมชาติของคุณ เช่น ทะเลสาบและแม่น้ำ และปกป้องป่าไม้ของคุณ

คุณสามารถใช้มาตรการสีเขียวอื่น ๆ เช่น การปลูกต้นไม้ หรือหันไปใช้เทคโนโลยีที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมด้วยเช่นกัน ทั้งนี้ การทานมังสวิรัตคือหนทางที่เร็วที่สุดและยังลดกรรมเลวจากการฆ่าได้อีกด้วย ดังนั้นจึงเป็นทางออกที่สำคัญที่สุด

เราอนุรักษ์น้ำสะอาดได้ 70% รักษาป่าฝนเขตร้อนจากการถางป่าเพื่อเป็นทุ่งหญ้าเลี้ยงสัตว์ได้มากถึง 70%¹² มันทำให้มีพื้นที่สำหรับใช้ประโยชน์มากขึ้น 3.5 ล้านเฮกตาร์ต่อปี มันทำให้มีเมล็ดธัญพืชเหลือไว้ใช้ประโยชน์มากขึ้นถึง 760 ล้านตันต่อปี ซึ่งคิดเป็นครึ่งหนึ่งของผลิตผลธัญพืชทั่วโลก คุณจินตนาการออกไหม?¹³ ใช้น้ำมันเชื้อเพลิงน้อยกว่าที่ใช้ในการผลิตเนื้อสัตว์ 2/3 เท่า ลดมลพิษจากของเสียจากสัตว์ที่ไม่ได้รับการบำบัด รักษาอากาศให้สะอาด ลดการปล่อยก๊าซถึง 4.5 ตันต่อหนึ่งครัวเรือนในสหรัฐอเมริกาต่อปี และมันหยุดภาวะโลกร้อนได้ 80%¹⁴

ถ้าจะกล่าวถึงการประหยัดด้านการเงิน นักวิทยาศาสตร์ที่เนเธอร์แลนด์พบว่า ต้องใช้งบประมาณ 40 ล้านล้านเหรียญดอลลาร์สหรัฐในการยับยั้งสภาวะโลกร้อน ซึ่ง 80% เติม

ของเงินจำนวนนี้จะประหยัดได้ด้วยการทานอาหารวีแกน! นั่นคือการประหยัดเงินได้ถึง 32 ล้านดอลลาร์สหรัฐ สำหรับก้าวง่าย ๆ ของการหันจากเนื้อสัตว์ไปรับประทานผลิตภัณฑ์¹⁵

โลกมีกลไกที่จะซ่อมแซมตัวเอง แม้ว่าเราใช้งานดาวเคราะห์ดวงนี้หนักเกินไป เราสร้างมลพิษมากเกินไปและเราสร้างกรรมจากการฆ่ามากเกินไป โลกจึงไม่ได้รับอนุญาตให้ซ่อมแซมตัวเองเพราะกรรมเลวของผู้อยู่อาศัย พื้นที่ที่เราลบล้างผลกรรมเลวจากการฆ่านี้ โลกก็จะกลับหลังหันและจะได้รับอนุญาตให้ซ่อมแซม พื้นฟู และก้าวขึ้นชีวิตอีกครั้ง แท้จริงแล้วมันคือ ผลกรรมเลว เราได้ใช้โลกนี้จนเกินพิกัด เราจึงต้องเปลี่ยนการกระทำของเรา ก็แค่นั้นเอง

แล้วเราจะรักษาโลกใบนี้ไว้ได้ รักษาชีวิตของเรา และชีวิตของลูก ๆ ของเรา และสัตว์ต่าง ๆ ก็เช่นกัน โลกจะกลายเป็นสวรรค์ ไม่มีใครขาดแคลนอะไรอีก ไม่มีใครหิวโหย ไม่มีสงคราม ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีภาวะโลกร้อน ไม่มีอะไรอื่นนอกจากสันติสุข ความสุข และความอุดมสมบูรณ์ ถิ่นสัญญาในนามของพระพุทธะ มันเป็นอย่างนั้น



การฆ่าสัตว์นำพาซึ่งกรรมเลว

“คุณหว่านเมล็ดพืชเช่นไร คุณจะได้ผลเช่นนั้น” “สิ่งที่เหมือนกันดังคู่กัน” เราได้ถูกเตือนแล้วทั้งทางวิทยาศาสตร์และทางจิตวิญญาณ ดังนั้นภัยพิบัติทั้งหลายที่เกิดขึ้นทั่วโลก แน่นอนว่า มันเกี่ยวข้องกับ การปราศจากความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลกของเรานั้นคือราคาที่เรากำลังจ่ายสำหรับสิ่งที่เราได้กระทำต่อสัตว์ผู้บริสุทธิ์ ผู้ที่ไม่เคยทำร้ายเรา ผู้ที่เป็นลูก ๆ ของพระเจ้าเช่นกัน ผู้ที่ถูกส่งมายัง โลกนี้เพื่อช่วยเราและให้กำลังใจเรา

มันไม่ใช่ปัญหาทางเทคนิค มันไม่ใช่การซ่อมแซมทางเทคนิคที่เราต้องมุ่งไป มันคือ ผลกรรมสนอง เหตุและผลตอบสนองที่เราต้องให้ความสนใจ ราคาของการฆ่า ราคาของความรุนแรงนั้นเลวร้ายยิ่งกว่ารถยนต์ การระเบิดของดวงอาทิตย์ หรือการระเบิดของมหาสมุทรใดก็ตามรวมกัน เพราะเราต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของเรา ทุกการกระทำก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง เราจึงแค่ต้องหยุดฆ่า เราแค่ต้องหยุดฆ่าสัตว์และมนุษย์



เราต้องหยุดมัน แล้วเมื่อนั้นทุกสิ่งจะกระจ่างทันที

เราจะพบกับวิธีทางเทคนิคที่ดีขึ้นในการแก้ปัญหาสภาวะอากาศ แม้แต่จุดในดวงอาทิตย์อาจหยุดระเบิดด้วยซ้ำ การระเบิดในมหาสมุทรอาจแคบลง พายุไต้ฝุ่นอาจแคบลง พายุไซโคลนจะเจียบหายไป แผ่นดินไหวจะแคบหายไป ทุกสิ่งอื่นจะเปลี่ยนวิถีชีวิตที่สงบสุข เพราะเราสร้างสันติสุข เราก็จะมีสันติสุข สันติสุขไม่ใช่แค่ในหมู่มนุษย์ แต่ในหมู่เพื่อนร่วมโลกทั้งหมด นั่นคือเหตุที่ฉันเน้นย้ำถึงการทานมังสวิรัต มันคือหลักคุณธรรมของการเป็นมนุษย์ มันคือเครื่องหมายของการเป็นมนุษย์ผู้ยิ่งใหญ่



พลังงานแห่งความเมตตาสามารถเปลี่ยนแปลงทุกสิ่ง

การทานมังสวิรัตคือความเมตตา ดังนั้นมันจะนำพลังความสุขมาให้คุณ แล้วมันจะก่อให้เกิดความสุขมากยิ่งขึ้น จะยิ่งคุณมีความสุขมากยิ่งขึ้น และเมื่อคุณมีความสุข ทุกอย่างจะดีขึ้น คุณคิดได้ดีขึ้น คุณจะตอบสนองดีขึ้น ชีวิตของคุณจะดีขึ้น ลูก ๆ ของคุณจะดีขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น

และพลังรวมแห่งความรักที่เป็นบวกอันทรงพลังนี้จะขับไล่ความมืดที่กำลังมาหาเราที่กำลังเผชิญอยู่ตอนนี้ นั่นเป็นหนทางแก้ไขเดียวที่ฉันมี

คุณเห็นไหม เรามีพลังงานที่จะเปลี่ยนแปลงทุกสิ่ง เรามีอำนาจที่จะกำหนดสิ่งที่จะเกิดขึ้นรอบตัวเรา แต่เราต้องเชื่อมั่น เราต้องเชื่อมั่นเพื่อประโยชน์ของทุกคน เราต้องเชื่อมั่นเพื่อประโยชน์ของสรรพสิ่งบนโลกนี้ ความคิดของเราการกระทำของเรา ต้องส่งข้อความให้กับพลังงานจักรวาลว่า เราต้องการความเคราะห์ที่ดีกว่า เราต้องการชีวิตที่ปลอดภัยกว่านี้ เราต้องการโลกที่ปลอดภัย แล้วพลังจักรวาลจะแค่ว่าอย่างนั้น

แต่เราต้องปฏิบัติให้สอดคล้องกับพลังงานนี้ คุณเห็นไหม? หากเราต้องการสิ่งที่ดี เราก็ต้องทำความดี ถ้าเราต้องการชีวิต เราก็ต้องให้ชีวิต แล้วพลังงานดี ๆ ที่เราสร้างขึ้นจะสามารถทำสิ่งเหล่านี้ได้ รวมถึงสิ่งที่อัสโตรยัลอีกมากมาย บรรยายความรักความเมตตาที่เรากำลังได้สร้างขึ้นนั้นสามารถและจะสร้างสิ่งมหัศจรรย์ให้แก่เรา



เราสร้างทุกสิ่งที่เราต้องการถ้าเราใช้ชีวิตตามกฎของจักรวาล เช่นนี้คือพลังของการเป็นวิถีสันติสุข เพราะมันหมายความว่าเราใช้ชีวิต เราต้องการชีวิต เราต้องการพลังงานที่สร้างสรรค์ เราไม่ต้องการการทำลายล้าง อาหารวิถีสันติสุขก็คือคำตอบ

ยิ่งมนุษยชาติยกระดับทางจิตวิญญาณมากเท่าใด แน่ใจว่า ภาวะโลกร้อนก็จะบรรเทาลงมากเท่านั้น เมื่อมนุษยชาติมีระดับจิตวิญญาณที่สูงขึ้นและมีความรักมากขึ้นให้กับทุกคน ทุกสรรพสิ่ง ทุกสถานการณ์ และทุกสภาพแวดล้อม เมื่อนั้นภาวะโลกร้อนจะบรรเทาลงทุกวัน และจะหายไปโดยสิ้นเชิง และหลังจากนั้น ทุกคนในโลกจะอยู่อย่างมีสันติสุข สุขและจะรักกันและกัน แต่ทุกคนต้องตื่น

ฉันมั่นใจว่าโลกของเราจะไปถึงระดับของจิตสำนึกที่สูงขึ้น และปาฏิหาริย์จะบังเกิดขึ้นภายใต้ความเมตตาของสวรรค์





สัญญาเตือนภัยเพื่อ ปลุกมนุษยชาติ

.....

เนื่องด้วยสภาพวิกฤติของดาวเคราะห์ ถ้าเราไม่
ดำเนินการอย่างรวดเร็ว อาจไม่มีอะไรเหลือให้เรา
ทุกคนไว้ปกป้องด้วยซ้ำ ในเวลานั้นมันอาจจะ
สายเกินไป เราไม่สามารถอยู่ในภาวะเช่นนี้ได้
ตลอดไปและหยุดเมื่อใดก็ได้ (ถ้า) เราอยากที่จะ
รักษาโลกใบนี้ไว้ ล้นขอโทษที่พูดอย่างนั้น เรามี
เวลาที่จำกัด



I. เลวร้ายกว่าสมมุติภาพที่เลวร้ายที่สุด

เส้นทางเดินในปัจจุบันของเราเกี่ยวกับอากาศที่เปลี่ยนแปลงนั้นเลวร้ายกว่าสมมุติภาพที่เลวร้ายที่สุดตามที่คาดการณ์ไว้โดยคณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยอากาศที่เปลี่ยนแปลง (ไอพีซีซี) ด้วยผลกระทบที่สร้างความเสียหายและมักถึงแก่ชีวิตตามที่เราเห็นได้จากเหตุการณ์รุนแรงต่าง ๆ เช่น พายุเฮอริเคน น้ำท่วม ความแห้งแล้ง และคลื่นความร้อน

แม้ว่าโลกจะลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ดาวเคราะห์จะต้องใช้เวลาในการฟื้นตัวจากก๊าซที่มีอยู่แล้วในบรรยากาศ

นั่นคือเหตุผลที่มันจำเป็นที่จะมุ่งประเด็นไปที่ก๊าซอายุสั้นที่มีชื่อว่ามีเทน มีเทนเก็บกักความร้อนได้มากกว่า CO₂ ถึง 72 เท่าในช่วงเวลา 20 ปีโดยเฉลี่ย แหล่งของมีเทนที่ใหญ่ที่สุดคืออุตสาหกรรมปศุสัตว์ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุลำดับต้น ๆ ของภาวะโลกร้อนที่ต้องได้รับการหยุดยั้ง

แต่ก่อนอื่น ฉันขอแบ่งปันหลักฐานล่าสุด ซึ่งเป็นเพียงบางส่วนของผลกระทบจากสภาวะอากาศที่เปลี่ยนแปลงที่มีต่อชีวิตมนุษย์และสัตว์



น้ำแข็งอาร์คติกและแอนตาร์คติกละลาย

การละลายของอาร์คติก

อาร์คติกหรือขั้วโลกเหนืออาจปลดปล่อยน้ำแข็งภายในปี 2012 หรือ 70 ปีก่อนเวลาที่ไอพีซีซีได้ประเมินไว้ เมื่อปราศจากน้ำแข็งที่คอยปกป้องด้วยการช่วยสะท้อนแสงอาทิตย์ แก๊สเรือนกระจกของความร้อนจากดวงอาทิตย์สามารถเข้าสู่พื้นที่ที่ไม่มีอะไรปกคลุม ซึ่งจะยิ่งเร่งให้เกิดภาวะโลกร้อน¹⁶

การเปลี่ยนแปลงที่ผิวน้ำแข็งอาร์คติกเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิอากาศกล่าวว่า มีเพียง 10 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นในตอนนี้ที่เป็นน้ำแข็งเก่าและหนา ในขณะที่มากกว่า 90% เป็นน้ำแข็งที่ก่อตัวขึ้นใหม่และบาง¹⁷



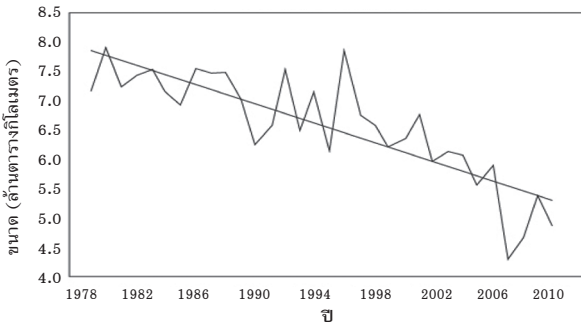
“วงจรตอบสนอง” และภาวะโลกร้อนที่ไม่สามารถควบคุมได้

หากน้ำทะเลอุ่นขึ้น น้ำแข็งก็จะยิ่งละลายเร็ว และเมื่อน้ำแข็งละลาย ก็จะไม่มีการสะท้อนความร้อนกลับสู่อวกาศ แล้วความร้อนนั้นก็ยิ่งละลายน้ำแข็ง และทำให้น้ำอุ่นขึ้นไปอีก

และสองสิ่งนี้ก็จะช่วยละลายน้ำแข็งเพิ่มมากขึ้น และทำให้โลกร้อนมากขึ้น คุณจึงเห็น ได้ถึงวัฏจักรอันเลวร้าย

นั่นคือเหตุผลที่นักวิทยาศาสตร์ไม่สามารถพยากรณ์ได้ตันทักก่อนหน้านี้นี้ แต่พวกเขาก็มีความระวังอย่างมากในตอนนี พวกเขากำลังคอยจับตาด้านการณ์อย่างดี แล้วเราไม่ได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างรวดเร็วพอ¹⁸

ค่าเฉลี่ยของขนาดแผ่นน้ำแข็งทะเลอาร์คติก
ในแต่ละเดือน ตั้งแต่เดือนกันยายน 1979 ถึง 2010



ที่มาของข้อมูล: ศูนย์ข้อมูลหิมะและน้ำแข็งแห่งชาติ
<http://nsidc.org/arcticseaicenews/index.html>

น้ำแข็งละลายที่กรีนแลนด์และแอนตาร์กติกา

ขณะที่แผ่นน้ำแข็งขนาดใหญ่ของกรีนแลนด์และแอนตาร์กติกา กำลังละลายอย่างต่อเนื่อง มหันตภัยจากระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้นและพายุที่รุนแรงขึ้นก็เป็นที่คาดว่าจะเกิดตามมา หากแผ่นน้ำแข็งที่แอนตาร์กติกาฝั่งตะวันตกทั้งหมดละลาย ระดับน้ำทะเลโดยเฉลี่ยทั่วโลกจะสูงขึ้นอีก 3.3 – 3.5 เมตร (10.8 – 11.8 ฟุต) เป็นอย่างน้อย¹⁹ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อประชากรมากกว่า 3.2 พันล้านคน - คิดเป็นครึ่งหนึ่งของประชากรโลก - ผู้ที่อาศัยอยู่



ในระยะ 200 ไมล์จากชายฝั่ง

นักวิทยาศาสตร์จากศูนย์ข้อมูลหิมะและน้ำแข็งแห่งชาติสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า หากแอนตาร์กติกละลายหมดในตอนนี้ ระดับน้ำทะเลอาจสูงขึ้นเกินระดับที่ประเมินไว้ บางท่านกล่าวว่า อาจสูงถึง 70 เมตร (230 ฟุต) ด้วยซ้ำไป ซึ่งหมายถึงอันตรายถึงชีวิตของทุกชีวิตบนโลก²⁰

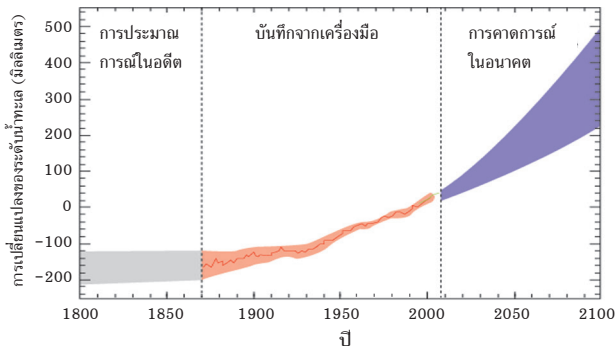
• ที่ดินจมลงและผู้ลี้ภัยจากสภาพอากาศ

เนื่องจากระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้น เกาะต่าง ๆ กำลังจมลงขณะที่เรากำลังพูดกันอยู่ในตอนนี้ โดยที่ประเทศตุวาลู ตองก้า และประเทศหมู่เกาะอื่น ๆ อีก 40 แห่ง มีแผนที่จะอพยพทั้งประเทศของพวกเขา

รายงานหนึ่งจากองค์กรนานาชาติด้านการย้ายถิ่นฐาน แสดงว่าอาจมี 200 ล้านถึงหนึ่งพันล้านคนที่จะเป็นผู้ลี้ภัยจากสภาพอากาศภายในปี 2050 หรือภายในช่วงชีวิตของเรา²¹ เหล่านี้คือผู้ที่ต้องละทิ้งเกาะหรือบ้านตามชายฝั่งของพวกเขา เนื่องจากระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้น หรือการละลายของเพอร์มาฟรอสต์ ซึ่งทำให้ทั่วทั้งชุมชนหรือทั้งประเทศจมลงและพังทลาย²²

(โปรดดูที่ภาคผนวก 1 สำหรับข้อมูลการสูงขึ้นของระดับน้ำทะเลและผลกระทบที่มีทั่วโลก)

การคาดการณ์ระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้น



ที่มาของข้อมูล: ไอพีซีซี - การประเมินครั้งที่สี่, 111, รูปที่ 1



มีเทน ไฮเดรต: ระเบิดเวลาที่กำลังทำงาน

การเปลี่ยนแปลงอีกอย่างหนึ่งของอาร์คติกก็คือ การละลายของชั้นเพอร์มาฟรอสต์ เปลือกโลกที่เย็นแข็งตามปกติซึ่งกักเก็บก๊าซมีเทนไว้ [มีเทนไฮเดรต] การละลายของชั้นเพอร์มาฟรอสต์นี้ ในระยะเวลาไม่กี่ปีที่ผ่านมาได้ก่อให้เกิดการปล่อยก๊าซมีเทนสู่บรรยากาศที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วตั้งแต่ปี 2004²³

ภาวะโลกร้อนที่อุณหภูมิสูงขึ้นสององศาเซลเซียส สามารถก่อให้เกิดก๊าซมีเทนเพิ่มขึ้นถึงสองพันล้านตัน [ไฮเดรตจากก้นมหาสมุทร] ซึ่งจะถูกปล่อยสู่บรรยากาศนำไปสู่สูญพันธุ์มหาศาลของชีวิตบนโลก



“อุณหภูมิที่สูงขึ้นเพียงแค่สองถึงสามองศาจะทำให้ก๊าซเหล่านี้ระเหยขึ้นมาและ ‘ออก’ สู่บรรยากาศ ซึ่งจะทำให้อุณหภูมิสูงขึ้นและจะทำให้มีการปล่อยมีเทนมากขึ้นไปอีกซึ่งทำให้โลกและทะเลอุ่นขึ้นเรื่อย ๆ ฯลฯ มีมีเทนอยู่ 400 กิกะตัน ถูกเก็บกักไว้ในเขตน้ำแข็งอาร์คติกทุนดรา – มากพอที่จะจุดชนวนปฏิกิริยาห่วงโซ่นี้... เมื่อใดที่การจุดชนวนนี้เกิดขึ้น วงจรดังกล่าวจะก่อให้เกิดภาวะโลกร้อนที่ไม่สามารถหยุดยั้งได้”²⁴

— นักธรณีวิทยา: จอร์จ แอทเชสัน

มันไม่ใช่แค่การสูงขึ้นของระดับน้ำทะเลที่เราเป็นห่วง มันคือก๊าซไฮโดรเจนซัลไฟด์ และมีเทน และก๊าซอีกนานาชนิดในมหาสมุทร²⁵ และน้ำแข็งก็จะละลายมากขึ้น หากมีเทนออกจากเพอร์มาฟรอสต์ ฯลฯ และจากมหาสมุทรด้วย ผวนวกับที่มาจากคาร์บอนไดออกไซด์และการเลี้ยงสัตว์ มันผนวกรวมกันและมันจะอยู่ในชั้นบรรยากาศเป็นเวลานาน



ณ จุดที่ไม่อาจหวนคืน สิ่งนั้นจะเป็นการกลิ้งลงเขา ไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดที่สามารถเกิดขึ้นได้อีก ไม่มีใครสามารถช่วยได้ในเวลานั้น และอาจไม่มีใครรอดชีวิต หรืออาจจะมีย่อยมาก

เมื่อโลกนี้ถูกทำลาย มันก็จะเป็เหมือนดาวอังคารที่ไม่สามารถอาศัยอยู่ได้ และมันใช้เวลาหลายล้านปี บางครั้งหลายร้อยล้านปีกว่าดาวเคราะห์จะฟื้นตัว หากว่ามันจะฟื้นตัวได้

ยิ่งเราทำการเปลี่ยนแปลงได้เร็วเท่าไร จะยิ่งดี และเมื่อนั้นเราจะสามารถเยียวยาสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง และเราสามารถฟื้นฟูโลกนี้ได้อย่างรวดเร็วในเวลาอันสั้น แต่หากเราไม่ทำ โลกก็จะถูกทำลายอย่างรวดเร็วในระยะเวลาอันสั้น



การลดลงของธารน้ำแข็งและการขาดแคลนน้ำ

ผลกระทบจากการลดลงของธารน้ำแข็ง

ธารน้ำแข็งส่วนใหญ่ของโลกจะหายไปภายในสองถึงสามทศวรรษ ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อการอยู่อาศัยของประชากรมากกว่าสองพันล้านคน หนึ่งพันล้านคนของประชากรเหล่านี้จะต้องได้รับความลำบากจากผลกระทบของการที่ธารน้ำแข็งที่หิมาลึกลงในอัตราเร็วมากกว่าที่อื่นใดในโลก สองในสามของพื้นที่ธารน้ำแข็งกว่า 18,000 แห่งกำลังหดตัวลง²⁶ ผลกระทบในเบื้องต้นของธารน้ำแข็งละลายก็คือน้ำท่วมและดินถล่มซึ่งมีอำนาจทำลายล้างขณะที่ธารน้ำแข็งกำลังหดตัวลงต่อไป ผลที่ตามมาก็คือ การลดลงของน้ำฝน ความแห้งแล้งอันเลวร้าย และการขาดแคลนน้²⁷

สภาพอันเลวร้ายของธารน้ำแข็งในโลก

ที่รัฐมอนทาน่า [สหรัฐอเมริกา] ธารน้ำแข็งที่มีชื่อเสียงของอุทยานแห่งชาติกลาเซียร์ขณะนี้เป็นที่คาดกันว่าจะหายไปภายในสิบปี²⁸ แม่น้ำโคโลราโด [มีต้นกำเนิดมาจากหิมะ]



ซึ่งจ่ายน้ำให้กับรัฐทางภาคตะวันตกทั้งเจ็ด ก็กำลังเหือดแห้งไป²⁹

เปรูเป็นบ้านของ 70% ของธารน้ำแข็งแอนดีนทั้งหมด ซึ่งยอดเขาน้ำแข็งนั้นเป็นทั้งแหล่งน้ำและแหล่งพลังงานไฟฟ้ากำลังน้ำให้ประชากรของประเทศ ธารน้ำแข็งเหล่านี้คาดว่าจะหายไปภายในปี 2015 ซึ่งก็อีกเพียงสองสามปีข้างหน้า³⁰

(โปรดดูที่ภาคผนวก 2 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องการลดลงของธารน้ำแข็งทั่วโลก)



การจับปลามากเกินไป พื้นที่มรณะและการเป็นกรดของมหาสมุทร

คณะกรรมการพืชมะพร้าวซึ่งมีสำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ที่สหรัฐอเมริกา พบว่าการจับปลาที่มากเกินไปเป็นภัยคุกคามที่ใหญ่ที่สุดต่อระบบนิเวศทางทะเล ตามด้วยของเสียที่มาจาก การเกษตร รวมถึงมูลสัตว์จากการปศุสัตว์ และปุ๋ยที่ใช้ในการเพาะปลูกอาหารเลี้ยงสัตว์³¹



น้ำที่เป็นสีแดงจากมลพิษ ซึ่งเกิดจากบริเวณมรณะที่หาดโคปาคาบานา ริโอ เดอ จาเนโร ประเทศบราซิล

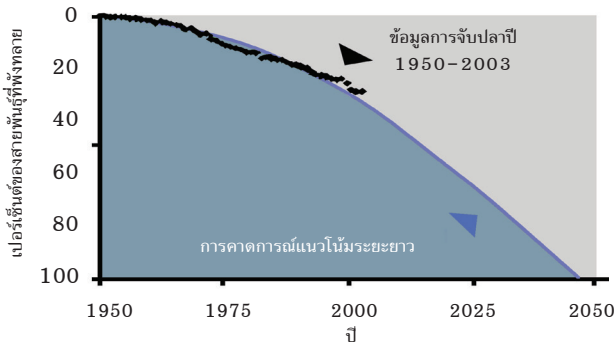
สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงกำลังก่อให้เกิดพื้นที่มรณะในทะเล ซึ่งขณะนี้มากกว่า 400 แห่ง [พื้นที่มรณะ] เหล่านี้ เกิดขึ้นเนื่องจากปุ๋ยที่ไหลออกมาเป็นจำนวนมากจากการปศุสัตว์ ส่งผลให้เกิดการขาดออกซิเจนซึ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต³²



นักวิทยาศาสตร์ประเมินว่า มากกว่า 90% ของปลาขนาดใหญ่ในมหาสมุทรได้หายไป ในช่วง 50 ปีที่ผ่านมาเนื่องจากการประมง³³

พวกเขาเตือนว่า ณ อัตราการจับปลาในปัจจุบัน จะเกิดการล่มสลายของทุกเผ่าพันธุ์ชีวิตทั่วโลกภายในปี 2050 และกล่าวว่า ความพยายามในการฟื้นฟูจำเป็นต้องเริ่มต้นทันที³⁴

การสูญเสายพันธุ์ทางทะเลทั่วโลก:
แนวโน้มการพังทลายในปัจจุบันของการประมง



“การสูญเสายพันธุ์ทางทะเลทั่วโลกที่เพิ่มมากขึ้นกำลังคุกคามความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์”, Science, 3 noiembrie 2006, http://www.compassonline.org/pdf_files/WormEtAlSciencePR.pdf และ B. Worm et al., “Impacts of Biodiversity Loss on Ocean Ecosystem Services“

การขาดแคลนปลาบางชนิดทำให้เกิดภาวะเป็นกรดที่สูงขึ้นในมหาสมุทร ซึ่งส่งผลให้มหาสมุทรมีขีดความสามารถที่จะดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ลดลง

ปลาวาฬและปลาโลมาจึงถูกกีดกันให้ว่ายออกจากมหาสมุทร เนื่องจากสภาวะที่เลวร้ายลงทำให้พวกเขาสู้อึดอึด บ้างก็ครั้งละหลายร้อยตัว พวกเขากำลังตายบนชายหาด เพราะพวกเขาไม่สามารถทนกับสภาพที่เป็นพิษในน้ำทะเลได้อีกต่อไป³⁵



สภาพอากาศที่รุนแรง

สิบปีที่ผ่านมา ได้เห็นอุณหภูมิประจำปีมีค่าเฉลี่ยร้อนที่สุดเกิดขึ้นอย่างน้อยสองครั้ง ตามที่เคยมีการบันทึกไว้ในประวัติศาสตร์ของโลกเรา ในปี 2003 คลื่นความร้อนสูงเป็นประวัติศาสตร์ได้เกิดขึ้นที่ยุโรป โดยคร่าชีวิตไปมากกว่าหลายหมื่นชีวิต คลื่นความร้อนยังนำมาซึ่งไฟป่าครั้งร้ายแรงที่สุดเป็นประวัติการณ์ของออสเตรเลีย³⁶

รัฐฟิวลา (ในเม็กซิโก) ได้เห็นการเพิ่มขึ้นของไฟป่าในสองสามปีที่ผ่านมา ฝนลดลง 200 ลิตรต่อตารางเมตร [มี] อุณหภูมิเฉลี่ยประจำปีเพิ่มขึ้นที่ 17.5 องศาเซลเซียส อุณหภูมิในฤดูหนาวตอนนี้ก็สูงกว่าปกติ

ห้าปีที่ผ่านมา [2003-2007] เปรูเกิดเหตุการณ์อุณหภูมิสุดขั้วและน้ำท่วมอย่างน้อยสามครั้ง ซึ่งส่งผลกระทบต่อประชากรกว่า 500,000 คน ภายในระยะเวลาเพียง 30 ปี น้ำท่วมเกิดมากขึ้นกว่า 60% และมีโคลนถล่มมากขึ้นถึง 400%³⁷ ประธานาธิบดี การ์เซีย [ชาวเปรู] ได้ประกาศภาวะฉุกเฉินในปี 2009 เนื่องจากผลกระทบของสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง ความหนาวเย็นที่รุนแรงและสภาพเยือกแข็งในแอนดีสตอนใต้ทำให้เด็ก ๆ เสียชีวิต เกือบ 250 คน และทำให้ผู้คนเจ็บป่วยอีกมากมาย³⁸

(โปรดดูที่ภาคผนวก 3 สำหรับข้อมูลล่าสุดเรื่องสภาพอากาศที่รุนแรงทั่วโลก)

“สภาพอากาศไม่ได้นิยามอยู่แค่อุณหภูมิเฉลี่ยและปริมาณน้ำฝนเท่านั้น แต่ด้วยชนิด ความถี่ ความรุนแรงของสภาพอากาศ การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศที่เกิดขึ้นจากมนุษย์ มีศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงความถี่และความรุนแรงของภัยพิบัติ เช่น คลื่นความร้อน คลื่นความหนาวเย็น พายุ น้ำท่วมและความแห้งแล้ง”³⁹

— หน่วยงานด้านการพิทักษ์สิ่งแวดล้อมแห่งสหรัฐอเมริกา



ภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง

ความแห้งแล้ง การเกิดทะเลทราย และไฟป่า

องค์การสหประชาชาติกล่าวว่า การเกิดทะเลทราย ซึ่งมักเป็นผลมาจากการตัดต้นไม้มากเกินไป และความเสียหายที่เกิดจากกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การปลูกหญ้าเพื่อเลี้ยงโค กระบือก็ส่งผลกระทบต่อสภาพความเป็นอยู่ของผู้คนกว่า 1.2 พันล้านคน ในมากกว่า 100 ประเทศที่มีความเสี่ยง⁴⁰

แหล่งน้ำจืดอันล้ำค่ากำลังเหือดแห้งไป อย่างเช่น ชั้นหินอุ้มน้ำที่อยู่ใต้เมืองสำคัญ อย่างเช่น ปักกิ่ง เดลี กรุงเทพฯ และอีกหลายพื้นที่ เช่น ภาคตะวันตกตอนกลางของสหรัฐอเมริกา ขณะที่แม่น้ำคงคา แม่น้ำจอร์แดน แม่น้ำไนล์ และแม่น้ำแยงซี ก็มีกระแสน้ำที่ไหลเอื่อยลงอย่างมากในรอบปี

ในการเกิดภัยแล้งที่ประเทศจีนครั้งเลวร้ายที่สุดในรอบห้าสิบปี [ปี 2009] การเพาะปลูกที่จำเป็น ได้สูญเสียชีวิตไป 12 จังหวัดทางภาคเหนือ ทำให้ประเทศสูญเงินหลายพันล้านเหรียญสหรัฐ สำหรับการบรรเทาภัยแล้งให้กับเกษตรกร⁴¹

ในปี 2009 ที่เนปาลและออสเตรเลีย ไฟป่าได้ทวีความรุนแรงขึ้นเนื่องจากความแห้งแล้ง⁴² ที่แอฟริกา ประชากรในโซมาเลีย เอธิโอเปีย และซูดาน และอื่น ๆ อีกมากมาย ผจญกับความยากลำบากจากความแห้งแล้ง

นักวิจัยกล่าวว่า สหรัฐอเมริกาฝั่งตะวันตกกำลังเผชิญกับวิกฤติความแห้งแล้งอันเลวร้าย เนื่องจากหิมะบนภูเขากำลังปล่อน้ำจากแหล่งเก็บน้ำขนาดใหญ่ในจำนวนมหาศาล

(โปรดดูที่ภาพผนวก 4 สำหรับข้อมูลความแห้งแล้งและภัยพิบัติจากไฟป่าทั่วโลก)

พายุและน้ำท่วมที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง

ความรุนแรงและความยาวนานของเฮอริเคนและพายุไซร่อน ได้ถูกบันทึกไว้ว่าเพิ่มสูงขึ้น 100% ในรอบ 30 ปีที่ผ่านมา ซึ่งนักวิทยาศาสตร์จากสถาบันเทคโนโลยีแห่งแมสซาชูเซตส์ (เอ็มไอที) สหรัฐอเมริกา กล่าวว่ามีความเป็นไปได้ที่เกิดจากอุณหภูมิของมหาสมุทรที่



สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

นักวิจัยแห่งสถาบันเทคโนโลยีแห่งจอร์เจีย สหรัฐอเมริกา กล่าวว่า พายุเฮอริเคนระดับ 4 และ 5 ทั่วโลกได้เกิดบ่อยขึ้นสองเท่าในรอบ 35 ปีที่ผ่านมา พายุระดับ 5 ทำให้เกิดการทำลายล้างระดับสูงสุดในเมืองสำคัญต่าง ๆ ความรุนแรงและความยาวนานของมันก็เพิ่มขึ้นถึง 75% นับตั้งแต่ปี 1970

หนึ่งในพายุเหล่านี้ซึ่งผลกระทบยังคงเห็นและรับรู้ได้ก็คือเฮอริเคนทำลายล้างแคทริน่า ในปี 2005 โดยเฉพาะในพื้นที่รัฐนิวออร์ลีนส์ ผู้คนยังคงคืนวันที่จะฟื้นฟูบ้านเรือนและชีวิตของพวกเขาในตอนี้

องค์การบริหารด้านมหาสมุทรและบรรยากาศแห่งชาติสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่มีการบันทึกไว้ ที่พายุไซโคลนเขตร้อนเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องหกครั้งในปี 2008 ทำให้เกิดแผ่นดินถล่มที่สหรัฐอเมริกา

มหาสมุทรแอตแลนติกเหนือและมหาสมุทรอินเดีย คือสองพื้นที่ที่มีแนวโน้มการเกิดพายุเฮอริเคนที่รุนแรงที่สุด

(โปรดดูที่ภาคผนวก 5 สำหรับข้อมูลด้านภัยน้ำท่วมทั่วโลกครั้งสำคัญ ๆ)



งานบรรเทาสาธารณภัยของสมาคมนานาชาติ
อนุตราจารย์ซิงไท่ที่ปากีสถาน ในปี 2010



งานบรรเทาสาธารณภัยของสมาคมนานาชาติ
อนุตราจารย์ซิงไห่ที่เฮติ ในปี 2010

แผ่นดินไหว

นักวิทยาศาสตร์พบว่า แผ่นดินไหวมีส่วนเกี่ยวข้องกับภาวะโลกร้อนเนื่องจากการละลายของน้ำแข็งขั้วโลกเหนือและคอนไค์ของกรีนแลนด์ การเปลี่ยนแปลงดินของแผ่นเปลือกโลกทำให้เกิดการเคลื่อนตัวซึ่งสามารถทำให้เกิดแผ่นดินไหว

หนึ่งในหายนะที่น่าสลดใจที่สุดของยุคเราก็คือสึนามิ [เป็นผลมาจากแผ่นดินไหว] ซึ่งเกิดขึ้นที่ [อินโดนีเซีย] ในปี 2004 นำมาซึ่งความเศร้าโศกอย่างมากต่อชาวอินโดนีเซียและชาวโลก

(โปรดดูที่ภาคผนวก 6 สำหรับข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับภัยพิบัติแผ่นดินไหวทั่วโลก)

การระบาดของแมลง

ที่สหรัฐอเมริกา ป่าสนเกือบหนึ่งล้านเอเคอร์ได้สูญไปในภูเขาร็อกกี เนื่องจากการระบาดของแมลงปีกแข็ง อันเนื่องมาจากภาวะโลกร้อน [เหตุการณ์] เช่นเดียวกันนี้เกิดขึ้นที่แคนาดา



การทำลายป่า

ป่าฝนคือปอดของโลกเราเมื่อต้นไม้ถูกโค่น พืชก็จะไม่มีที่กำบังและ
เหี่ยวแห้งไป มันจะยิ่งปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์แทนที่จะดูด
ซับมัน สิ่งนี้เป็นอันตรายอีกอย่างหนึ่งที่กำลังจู่โจมเรา

ที่บราซิล นับตั้งแต่ปี 1970 90% ของพื้นที่ป่าถูกทำลายไปเพื่อเปลี่ยนให้เป็นทุ่งหญ้า
เลี้ยงปศุสัตว์ หรือให้อาหารสัตว์⁴³ ป่าเขี้ยวข่มก่าลิงถูกเปลี่ยนเป็นทุ่งที่แห้งแล้งในอัตราเร็ว
ที่ 36 สนามฟุตบอลต่อนาที ซึ่งกำลังเกิดขึ้นขณะที่เรากำลังพูดกันอยู่นี้⁴⁴

และทางตอนใต้ของเม็กซิโก ป่าเขตร้อนซึ่งครั้งหนึ่งปกคลุมเกือบครึ่งหนึ่งของรัฐ
ทาบาสโก มีขนาดลดลงจนเหลือน้อยกว่า 10% ของขนาดเดิม ในขณะเดียวกันทุ่งหญ้า
เลี้ยงปศุสัตว์ได้เพิ่มขึ้นเป็น 60% ของพื้นที่ทั้งหมดของประเทศ⁴⁵

นอกจากนี้ในประเทศอย่างอาร์เจนตินาและปารากวัย มีป่าไม้ถูกโค่นมากขึ้นเรื่อย ๆ
เพื่อใช้สำหรับการปศุสัตว์และปลูกถั่วเหลือง อาร์เจนตินาได้สูญเสียป่าไม้ไปแล้ว 70%⁴⁶

อินโดนีเซียมีป่าฝนขนาดใหญ่ที่สุดเป็นอันดับสามของโลก ซึ่งเป็นรองเพียงป่า
อเมซอนและคองโกเท่านั้น แน่แน่นอนว่า ป่าฝน [อินโดนีเซีย] กำลังหายไปอย่างรวดเร็วที่
น่าตกใจที่หนึ่งสนามฟุตบอลต่อนาที องค์กรสหประชาชาติกล่าวว่า 98% ของป่าไม้
ทั้งหมดอาจสูญสิ้นไปภายในระยะเวลาเพียง 15 ปี⁴⁷

ป่าฝนอเมซอนเก็บคาร์บอนไดออกไซด์ไว้มากกว่าที่มนุษย์ผลิตก๊าซเรือนกระจกใน
ระยะเวลา 10 ปี นอกจากนี้เมื่อเราเผาป่าเราก็จะปล่อยคาร์บอนดำซึ่งเป็นอนุภาคเขม่าควัน
เล็ก ๆ ที่ดักจับความร้อนได้ 680 เท่าของคาร์บอนไดออกไซด์ในปริมาณที่เท่ากัน⁴⁸



การสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ

นักนิเวศวิทยาชั้นนำกล่าวว่า สัตว์ป่าลดจำนวนลงอันเนื่องมาจากการสูญพันธุ์ของ
สปีชีส์ต่าง ๆ อย่างรวดเร็วจนไม่มีสิ่งใดเทียบได้ในปัจจุบัน นักวิทยาศาสตร์ยังได้ทำนาย
อีกว่า สายพันธุ์ในโลกที่ถูกคุกคามทั้ง 16,000 สายพันธุ์ อาจสูญพันธุ์เร็วขึ้น 100 เท่า



เมื่อเทียบกับที่เขาคาดการณ์ไว้ในอดีต

“นักชีววิทยาแห่งฮาร์วาร์ดผู้มีชื่อเสียง เอ็ดเวิร์ด โอ. วิลสัน และนักวิทยาศาสตร์ท่านอื่น ๆ ได้ประเมินว่า อัตราการสูญพันธุ์ที่แท้จริงน่าจะอยู่ที่ 1,000 หรือ 10,000 เท่า เมื่อเทียบกับอัตราเร็วตามปกติโดยที่ระหว่าง 2.7 และ 270 สายพันธุ์ กำลังถูกลบหายไปในแต่ละวัน”⁴⁹

— จูเลีย วิทตี

“20% - 40% ของสายพันธุ์สิ่งมีชีวิตบนโลก ดูเหมือนจะสูญพันธุ์ไปในช่วงศตวรรษปีนี้ ซึ่งเป็นผลมาจากภาวะโลกร้อนเพียงอย่างเดียว โดยไม่มีปัจจัยอื่น ๆ”⁵⁰

— คณะทำงานรัฐบาลนานาชาติด้านภาวะภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลง



การขาดแคลนน้ำ

การลดลงของปริมาณน้ำก่อให้เกิดความตึงเครียดที่บานปลาย รวมถึงความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากการที่ผู้คนมากมาย รวมทั้งชาวนาซากอน ไม่มีน้ำเพียงพอหรือกำลังดิ้นรนเพื่อให้ได้น้ำในส่วนของพวกเขา

มีแม่น้ำและทะเลสาบอีกหลายหมื่นแห่งทั่วโลกที่กำลังเหือดแห้งไป ผู้คนกำลังเสียชีวิตจากความแห้งแล้ง ประชากรกำลังละทิ้งหมู่บ้านของพวกเขา บ้านเกิดของพวกเขา เพราะพวกเขาไม่มีน้ำดื่มอีกแล้ว⁵¹

ประชากรหนึ่งพันล้านคน ไม่สามารถเข้าถึงน้ำที่สะอาดและปลอดภัย และเด็ก ๆ 1.8 ล้านคน เสียชีวิตทุก ๆ ปี เนื่องจากการเจ็บป่วยจากน้ำที่ปนเปื้อน⁵²



การขาดแคลนอาหาร

องค์การสหประชาชาติประกาศว่า ในปี 2009 โลกกำลังพบกับประชากรผู้หิวโหยจำนวนมากที่สุดในรอบสี่สิบปี มีประชากร 1.02 พันล้านคนในโลกที่ไม่ได้รับอาหารอย่างเพียงพอ⁵³

ที่เปรู เนื่องจากความร้อนและความแห้งแล้งที่สูงเกินไปในรอบ 12 ปีที่ผ่านมา พื้นที่เพาะปลูกมันฝรั่งและข้าวโพด 140,000 เฮกเตอร์ ได้ถูกทำลาย คิดเป็นปริมาณอาหารที่ใช้เลี้ยงประชากรได้ 11 ล้านคน

[ที่แอฟริกา] ซิมบับเว โซมาเลีย มอว์ริเชียส โมซัมบิก และซูดาน – ขอกำลังเพียงไม่กี่ประเทศ – กำลังประสบกับความแห้งแล้งอันเลวร้ายซึ่งทำให้ยากต่อการปลูกพืช นอกเหนือจากปัญหาการขาดแคลนอาหารและราคาอาหารเพิ่มสูงขึ้นที่มีอยู่แล้ว

นอกจากปัญหาความแห้งแล้งและการทำลายป่าที่สร้างความเสื่อมโทรมให้แก่พื้นดิน อุณหภูมิที่เพิ่มสูงขึ้นทำให้เกิดฝนที่ตกไม่เป็นไปตามฤดูกาล – ไม่ว่าจะน้อยเกินไปหรือมากเกินไปในช่วงเวลาหนึ่ง – เราจึงมีน้ำท่วมที่ทำให้พืชผลจมน้ำ และไฟป่า

ผลกระทบของภาวะภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางอาหารและวิกฤติอาหารมากยิ่งขึ้น

(โปรดดูที่ภาคผนวก 7 สำหรับข้อมูลด้านภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงและการขาดแคลนอาหารทั่วโลก)



สุขภาพของมนุษย์

ประชาชนกำลังทุกข์ทรมานจากภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลง

จากการวิจัยของสวิตเซอร์แลนด์ ภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต 315,000 รายต่อปี และประชาชนอีก 325 ล้านคนได้รับผลกระทบขั้นรุนแรง⁵⁴ สิ่งนี้ยังไม่รวมถึงการสูญเสียทางเศรษฐกิจอีก 125 พันล้านเหรียญสหรัฐในทุก ๆ ปี⁵⁵ ผู้ที่ได้รับผลกระทบเลวร้ายที่สุดคือประเทศกำลังพัฒนาในแอฟริกา รวมถึงประเทศที่ถูกคุกคามอย่าง



หนักอื่น ๆ ในเอเชียใต้ และประเทศเล็ก ๆ ที่เป็นหมู่เกาะ

ยิ่งไปกว่านั้น 99% ของประชากรที่เสียชีวิตจากภัยธรรมชาติ อยู่ในทวีปเอเชีย

โรคร้ายที่มีแมลงเป็นพาหะ

ยุงซึ่งเป็นพาหะ โรคไข้เลือดออกกำลังถูกพบเห็นเป็นครั้งแรกในปิอูรา [เปรู] และพวกมันได้กระจายสู่พื้นที่ใหม่ ๆ เนื่องจากสภาวะอากาศที่เปลี่ยนแปลง⁵⁶

ยังมีความเสี่ยงของโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ที่เพิ่มสูงขึ้น เช่น มาลาเรีย เพราะยุงมีการแพร่กระจายไปสู่บริเวณที่สูงขึ้น องค์การสหประชาชาติเกรงว่าประชากรหลายร้อยล้านคนในแอฟริกากำลังอยู่ในความเสี่ยง⁵⁷

(โปรดดูที่ภาคผนวก 8 สำหรับตอนหนึ่งของบทความหองศา: อนาคตของเรานบนโลกที่ร้อนขึ้น โดย มาร์ค ไลน์ส)

II. เรากำลังหมดเวลาแล้ว

จากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์และทางกายภาพทั้งหมดจนถึงทุกวันนี้ เรามีเวลาเหลืออีกไม่มากนัก แม้ว่าเราต้องการรักษาโลกใบนี้ไว้ภายในภายหลัง มันก็จะไม่สำเร็จ

ภัยคุกคามจากภาวะโลกร้อนนั้นใกล้ตัวยิ่งกว่าระดับจิตใจ มันได้มาถึงที่นี่แล้ว ดังที่คุณเห็นได้จากภัยพิบัติและความวุ่นวายที่เกิดขึ้นมากมาย ผู้ลี้ภัยจากสภาพภูมิอากาศปรากฏการณ์ต่าง ๆ ทั่วโลก

นักวิทยาศาสตร์ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า อุณหภูมิในชั้นบรรยากาศกำลังสูงขึ้นอย่างรวดเร็วจนเรามีเวลาเหลือไม่มากนักที่จะเปลี่ยน



“เราได้ผ่านจุดเปลี่ยนผันมาแล้ว เรายังไม่ผ่านจุดที่ไม่อาจหวนคืน
เรายังคงพลิกผันสิ่งต่าง ๆ ให้กลับคืนมาได้ แต่มันต้องใช้การเปลี่ยน
ทิศทางอย่างรวดเร็ว”⁵⁸

— ดร. เจมส์ แฮนเซน หัวหน้าสถาบันก๊อดดาร์ด
เพื่อการศึกษาอวกาศแห่งนาซ่า

ผู้นำของโลกและนักวิทยาศาสตร์มากมายก็เป็นห่วงเรื่องนี้เช่นกัน ความจริงก็คือว่า
เราไม่สามารถรับมือกับสถานการณ์เช่นนี้ได้ หากภาวะโลกร้อนได้ถึงระดับของอุณหภูมิ
ที่รุนแรงแล้ว

บางประเทศและบางชุมชนต้องรับมือกับสถานการณ์ความแห้งแล้งที่เลวร้ายลงนี้
ไม่มีน้ำมากพอที่จะเพาะปลูก หรือแม้แต่จะใช้ดื่ม แม่น้ำและทะเลสาบของพวกเขากำลัง
เหือดแห้งไปหรือได้เหือดแห้งไปหมดแล้ว ธารน้ำแข็งได้ละลายในหลายพื้นที่อย่างรวดเร็ว
จนในเวลาหนึ่งได้เกิดน้ำท่วมครั้งใหญ่ แต่ไม่นานหลังจากนั้นก็กลับกลายเป็นความแห้งแล้ง

แล้วเราจะรับมือกับการอพยพครั้งใหญ่ของประชากรหลายสิบล้านคนในคราว
เดียวกัน ซึ่งเป็นผลจากสภาพความแห้งแล้ง ระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้น หรือการสูญเสียน้ำที่
เพาะปลูกอย่างถาวรนี้ได้อย่างไร? มันยากมากและอาจเป็นไปได้

เราไม่ได้เตรียมพร้อมแต่อย่างใด เรายังไม่ได้เตรียมการณ์อย่าง
เพียงพอ

เราต้องรักษาโลกนี้ไว้เพื่อให้เราสามารถอาศัยต่อไปได้
ก่อน เพราะหากน้ำแข็งทั้งหมดละลาย หากขั้วโลกเหนือ
ทั้งหมดละลาย แล้วถ้าทะเลอุ่นขึ้น ก๊าซก็จะถูกปล่อยจาก
มหาสมุทร และเราทุกคนอาจได้รับพิษ มันเต็มไปด้วยก๊าซ



ถ้าคุณได้ชมการปาฐกถาที่สิงคโปร์ [กันยายน 1994] ฉันได้เตือนแล้วว่า เราต้อง
เปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตของเรา มิฉะนั้นมันจะสาบสูญไป นั่นคือเมื่อ 10 หรือ 15 ปี [ที่แล้ว]
หรือก่อนหน้านั้น ฉันพูดอยู่เสมอว่า การที่เราตัดป่าไม้ของโลกเรา การทานเนื้อสัตว์และ



ทั้งหมดนั้น มีส่วนร่วมต่อความเสียหายมากมายบนโลกเราอย่างไร

นักวิทยาศาสตร์กล่าวไว้หลายเรื่อง พวกเขากำลังรับฟังในตอนนี้ แต่ฉันเพียงหวังว่า พวกเขาจะดำเนินการอย่างรวดเร็ว มันแค่ต้องใช้การลงมือทำ รัฐบาลทั้งหลายในโลกได้เห็นความสำคัญของเรื่องนี้แล้ว ฉันแค่เป็นห่วงว่า การดำเนินการนั้นช้าเกินไปเท่านั้นเอง เพราะน้ำแข็งกำลังสะท้อนแสงอาทิตย์กลับสู่อวกาศ แต่น้ำแข็งละลายอย่างรวดเร็วมากจนทำให้การสะท้อนกลับไม่มากพอ และเนื่องจากทะเลอุ่นขึ้น มันก็จะละลายน้ำแข็ง และเนื่องจากน้ำแข็งละลาย ทะเลก็ยิ่งอุ่น คุณเข้าใจสิ่งที่ฉันหมายถึงหรือไม่ วัฏจักร?

แนวทางที่มันกำลังเป็นอยู่ หากพวกเขาไม่แก้ไขมัน [ภายใน] เวลาสี่ หรือห้าปี ก็จบกัน ไม่มีอีกแล้ว มันเร่งด่วนจริง ๆ
(กล่าวไว้เมื่อเดือนธันวาคม 2007)

III. สู้กับปัญหาที่ต้นตอเดี๋ยวนี้



หยุดตัวก่อวิกฤติด้านสิ่งแวดล้อมร้ายใหญ่ที่สุดของเรา

“การปลุสตัว์ คือหนึ่งในตัวก่อให้เกิดปัญหารุนแรงด้านสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดในทุกวันนี้ การดำเนินการอย่างเร่งด่วนนั้นจำเป็นเพื่อที่จะเชี่ยวชาญสถานการณ์”⁵⁹

— ดร. เฮ็นริง สไตน์เฟลด์ หัวหน้าข้อมูลการปลุสตัว์และแผนกนโยบาย เอฟเอโอ ยูเอ็น

“การปลุสตัว์เป็นตัวขับเคลื่อนหลักของการทำลายป่า การปลุสตัว์คือแหล่งกำเนิดที่ใหญ่ที่สุดของมลภาวะทางน้ำ การปลุสตัว์ผลิตก๊าซเรือนกระจกมากกว่าการขนส่งทั่วโลกรวมกัน”

— “งามิตที่ทอดยาวของการปลุสตัว์”



หยุดโทษคาร์บอนไดออกไซด์สำหรับทุกปัญหาที่เกี่ยวกับภาวะโลกร้อนบนโลกของเรา เราต้องโทษตัวเอง อุตสาหกรรมเนื้อสัตว์คือสิ่งที่เราต้องมุ่งเน้นในการหยุดยั้ง ในการละเลิก เพื่อยุติสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงและเพื่อยุติการสูญเสียป่าไม้และที่ดิน และหยุดการพุดอ้อมไปอ้อมมา พุดให้ตรงจุด: อุตสาหกรรมเนื้อสัตว์ต้องหยุด

วิธีที่ฉลาดที่สุดก็คือการหยุดภาวะโลกร้อนด้วยการเป็นวีแกน มันฟังดูง่ายมาก แต่ว่าเป็นหนทางแก้ไขที่ดีที่สุด มีประสิทธิภาพมากที่สุดและผลกระทบของมันจะเห็นได้เกือบทันที หากปราศจากการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญและทันการนี้ ไม่ว่าสิ่งใดก็ตามที่เราพยายามทำ มันก็จะไม่เพียงพอที่จะจับไล่ผลกระทบอันเลวร้ายที่สุดซึ่งเราได้เก็บสะสมเอาไว้

ยิ่งไปกว่านั้น ปัญหาต่าง ๆ ที่เราเผชิญอยู่แล้วในตอนนี้ – เช่น บรรยากาศที่อุ่นขึ้น การขาดแคลนน้ำ การขาดแคลนอาหาร และการเกิดทะเลทราย เราสามารถกำจัดได้อย่างรวดเร็วด้วยการหยุดผลิตเนื้อสัตว์ หยุดมันในตอนนี้ ไม่ทำอีกต่อไป!

“อย่าทานเนื้อสัตว์ นี่คือสิ่งที่ไอพีซีซีเกรงที่จะพูดก่อนหน้านี้ แต่ตอนนี้เราพูดว่า: โปรดทานเนื้อสัตว์ให้น้อยลง – เนื้อสัตว์เป็นสินค้าที่มีคาร์บอนเข้มข้นมาก”⁶⁰

— ดร. ราเจนดร้า เค. ปาชาอูรี



ปัญหาต้นตอคือด้านจิตวิญญาณ

“ไม่มีอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของมนุษย์และเพิ่มโอกาสในการอยู่รอดของสิ่งมีชีวิตบนโลกได้มากเท่ากับการวิวัฒนาการสู่การทานมังสวิรัต”⁶¹

— อัลเบิร์ต ไอสไตน์

ดังที่ฉันได้กล่าวไว้ เราต้องจัดการกับต้นตอของปัญหา ต้นตอของปัญหาคือสาเหตุ



ของภาวะโลกร้อน และต้นตอ นั่นก็คือการไม่มีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนร่วมโลกของเรา

ทุกการกระทำก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง และสิ่งนี้เป็นวิทยาศาสตร์อย่างมาก

คุณจะได้เห็นว่า หากเราหว่านเมล็ดแอปเปิ้ล เราก็จะได้ต้นแอปเปิ้ล และจากต้นแอปเปิ้ลนั้น สักระยะหนึ่งมันก็จะออกผลให้แก่เรา นี่เป็นความจริงชีวิต หากเราฆ่า เราก็ไม่สามารถคาดหวังชีวิตจากมันได้ ทุกการกระทำส่งผลเดียวกันในภายหลัง มันไม่ใช่การพูดเชิงศาสนา มันเป็นวิทยาศาสตร์

ดังนั้น ในตอนนี้ต้นตอของปัญหาของเราก็คือ เราไม่มีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนร่วมโลกของเรา: ผู้ที่มีชีวิต ความรู้สึก เคน แสดงออก เปี่ยมด้วยความรัก อย่างสัตว์ทุกขนาดและทุกรูปร่าง และเราได้ปราศจากความเมตตาต่อสิ่งแวดล้อมของเรา เราจึงได้ทำการฆาตกรรมหมู่สัตว์ร่วมโลกและเราได้ทำลายสิ่งแวดล้อมของเรา เช่น การทำลายป่า และการทำลายน้ำ และการทำลายอากาศ จากทั้งหมดนี้เราไม่อาจคาดหวังผลลัพธ์ที่ดีกว่าเดิมได้

เสียงร้องคร่ำครวญ ความทุกข์และความเจ็บปวดอย่างที่สุดของสัตว์ที่ทุกข์ทรมานเหล่านี้ ผู้มีชีวิตอยู่ในกรงแคบ ๆ สกปรก ถูกกดขี่ คุมขัง และอาศัยอยู่ในความมืดทุกวัน ไม่เคยได้เห็นแสงอาทิตย์ และความเจ็บปวดแสนสาหัสก่อนและหลังการฆ่า ได้สะท้อนสวรรค์และโลก

ดังนั้นภัยธรรมชาติ ความแห้งแล้งต่าง ๆ ก็เพื่อชำระล้างการกระทำที่ไม่ดีของมนุษย์ออกไป และเป็นดั่งการเตือน อีกทั้งเพื่อชี้แนะมนุษย์ให้เปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น เพื่ออนาคตที่สว่างไสว มีความสุข และจะได้ไม่มีความทุกข์ทรมานเกิดขึ้นกับสัตว์ทั้งหลายอันใดอีก

“คุณหว่านพืชใด คุณก็จะได้รับผลเช่นนั้น” พระคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายได้สอนเราเช่นนั้น มนุษยชาติจึงจำเป็นต้องตื่น มิฉะนั้นแล้ว เราก็จะต้องแบกรับผลกระทบที่จะตามมา

ดังนั้นการแก้ปัญหาที่เรากำลังเผชิญอยู่นี้เราต้องเปลี่ยนกระทำของเราเราต้องมีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนร่วมโลกของเรา แทนที่จะฆ่าพวกเขา สังหารหมู่พวกเขา สังเวชชีวิต



พวกเขา เราต้องดูแลพวกเขา ต้องมีความเมตตากรุณาต่อพวกเขา เอาใจใส่พวกเขา และ แทนที่จะทำลายป่า เราต้องปลูกต้นไม้ขึ้นมาใหม่ ดูแลสิ่งแวดล้อมใดก็ตามที่เรามีอยู่ และ แทนที่จะสร้างมลพิษให้กับโลกและอากาศของเรา เราต้องหันมาใช้พลังงานที่เป็นมิตร และพลังงานทดแทน เพียงแค่เปลี่ยนการกระทำของเรา

เราควรทำงานให้สอดคล้องกับพลังงานของจักรวาล กฎแห่งความรักของธรรมชาติ หากมนุษยชาติไม่เคารพชีวิตในรูปแบบอื่น ๆ เมื่อนั้นชีวิตของมนุษย์เองก็จะตกอยู่ในอันตรายด้วยเช่นกัน เพราะเราทั้งหมดนั้นเชื่อมต่อกัน

เราต่างพึ่งพาอาศัยกันและกันเพื่อความอยู่รอด แม้แต่หนอนตัวน้อย ๆ ที่ทำให้พื้นดินของเราเหมาะแก่การเพาะปลูก หากผู้คนหลีกเลี่ยงการฆ่าและเลือกวิถีชีวิตปลอดเนื้อสัตว์ พวกเขาก็จะเก็บเกี่ยวผลจากเมล็ดพันธุ์แห่งสันติภาพและความเมตตา

เราภาวนาให้มีผู้คนมากพอที่จะทำเช่นนั้นและอย่างรวดเร็ว เนื่องจากเวลาของเรา กำลังหมดลงแล้ว



กลับคืนสู่ตัวตนแห่งความรักของเราและช่วยกอบกู้โลก

เราต้องเข้าใจว่า ภัยธรรมชาติคือผลสืบเนื่องจากพลังงานลบในชั้นบรรยากาศของเรา และพลังงานลบในชั้นบรรยากาศของเรา นี้ถูกสร้างขึ้นจากความรู้สึกร้ายของเรา ความคิดของเรา และการกระทำของเรา ไม่ว่าจะเป็นความเกลียดชัง ความรุนแรง และการฆ่าชีวิตมนุษย์และสัตว์ผู้บริสุทธิ์มากมาย หากเราไม่เปลี่ยนวิถีชีวิตที่ก่อให้เกิดภัยพิบัติแล้วละก็ ภัยพิบัติก็จะไม่มีวันจบสิ้น

เราต้องเปลี่ยนรูปแบบทางความคิดและวิถีชีวิตของเราสู่ระดับที่สูงขึ้นและมีความเมตตาและสูงส่งมากขึ้น เราต้องกลับคืนสู่ตัวตนที่แท้จริงและเปี่ยมด้วยความรักของเรา ด้วยการเชิดชูและปกป้องทุกชีวิต เริ่มต้นด้วยอาหารวีแกนในทันทีเพื่อช่วยโลกอันล้ำค่า และงดงานโบบีของเรา วีแกน มังสวิรัต เป็นหนทางแก้ไขที่ดีที่สุดและรวดเร็วที่สุด

การเป็นมังสวิรัตเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาทางจิตวิญญาณในทุกรูปแบบ อันที่จริง



แล้ว เหล่าผู้มีปัญญา นักปราชญ์ในอดีตโบราณทั้งหลายตั้งแต่ครั้งโบราณกาล ได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของอาหารจากพืชซึ่งมีแต่ความเมตตากรุณา มันเป็นข้อกำหนดขั้นพื้นฐานของผู้ปฏิบัติธรรม

แนวคิดที่อยู่เบื้องหลังการละทิ้งผลิตภัณฑ์สัตว์ก็คืออหิงสา – หมายถึงการไม่ใช้ความรุนแรง ด้วยการทานอาหารวีแกน เราจะหลีกเลี่ยงกรรมสนองที่ไม่ดีจากการฆ่า และมันจะไม่สร้างภาระและเป็นอุปสรรคต่อการเดินทางทางจิตวิญญาณของเรา

การเป็นวีแกนหมายความว่า เราปกป้องสัตว์ทุกชีวิต การฆ่าชีวิตผู้อื่นต้องหยุดเพื่อที่มนุษยชาติจะได้วิวัฒนาการสู่ความเป็นอารยะ ประโยชน์ของการกระทำเช่นนั้นนั้นมีมากมาย นอกจากการฟื้นฟูสุขภาพแล้ว ความหลากหลายทางชีวภาพก็จะสัมฤทธิ์ผล สภาวะสมดุลของโลกก็จะฟื้นตัว พร้อมกับความเบาสบายของจิตสำนึกของเราและขีดความสามารถในการยกระดับจิตสำนึกของเราเอง

ทั้งหมดนี้คือผลที่ได้จากอาหารที่มีความเมตตามากกว่า ทศนคติที่เปี่ยมไปด้วยความรักนี้ ยังสร้างบรรยากาศแห่งสันติสุขมากยิ่งขึ้น นำพาการปลดปล่อยมาสู่ทุกชีวิต เมื่อความสงบสุขบังเกิดขึ้นกับตัวเราเองในการได้รู้ว่า เราไม่ได้สร้างความทุกข์ทรมานหรือความเจ็บปวดต่อเหล่าพี่น้องสัตว์ของเรา เราก็จะมีความสงบนิ่งภายในในการที่จะปฏิบัติธรรมด้วยหัวใจที่ดวง

และในภาพรวม โลกของเราก็จะได้รับการเยียวยาด้วยเช่นกัน ดังเช่นการที่บุคคลหนึ่งได้รับการเยียวยาด้วยการหันมาทานอาหารแห่งความเมตตา – สิ่งที่เหมาะสมกันดังคู่กัน พลังงานที่ดี เปี่ยมด้วยความรัก ความเมตตา ก็จะขจัดความมืดซึ่งกำลังเข้าหาเรา ซึ่งกำลังอยู่ใกล้ ๆ เราในตอนนี้

ในไม่ช้า เราจะมีสวรรค์บนโลก

โปรดตื่นเถิด!

โดยอนุตราจารย์ชิงไห่

ไอ้ โลก ตื่นเถิดและมองดู
แม่น้ำและภูเขากำลังอยู่ในความวุ่นวาย
ป่าที่ถูกเผา เนินเขาที่ถูกถล่มคร่อน ลำธารที่เหือดแห้ง
ที่สุดแล้ว จิตวิญญาณที่อับเฉาจะไปทำใ้ใครในตอนท้ายของทุกความฝัน

ไอ้ โลกผู้ยิ่งใหญ่ ขอให้ความทุกข์ทรมานของท่านจงบรรเทาลง
เพื่อให้น้ำตาเหล่านี้ลดน้อยลงในคำคืนอันแสนยาวนาน
ไอ้ ทะเล และทะเลสาบ อย่าได้หยุดยั้งท่วงทำนองของท่าน
เพื่อมอบความหวังสำหรับวันพรุ่งนี้ให้แก่นุษยชาติ...

ไอ้ สรรพสัตว์ จงหยุดพักในดินแดนเบื้องบน
ถึงแม้ว่าท่านได้จากไปโดยไม่มีกรเอ่ยกล่าวใด ๆ
ขอให้การเต้นแรงของหัวใจฉันบรรเทา
ขณะที่ฉันกำลังรอคอยการสำนึกผิดที่ทันเวลาของชาวโลก

ไอ้ ป่าลึก อนุรักษ์ไว้ซึ่งแก่นที่แท้จริงของท่าน
ปกป้องเผ่าพันธุ์มนุษย์ในช่วงเวลาที่พวกเขาทำผิดพลาด
โปรดรับหยาดน้ำตานับพันครั้งจากใจจริงของฉัน
เพื่อหล่อเลี้ยงต้นไม้ ใบไม้ และรากไม้ ที่สง่างามของท่าน

ไอ้ หัวใจ จงบรรเทาการคร่ำครวญของท่าน
เพื่อให้จิตวิญญาณของฉันได้พักผ่อนในคำคืนอันแสนยาวนาน
น้ำตาได้เหือดแห้งไป และฉันไร้คำพูด
คร่ำครวญอย่างรวดร้าวให้กับผู้ทุกข์ทรมาน

ไอ้ คำกิ้น โปรดจูดประกายแห่งแสงของท่าน
ส่องหนทางให้กับดวงวิญญาณของเหล่ามนุษย์ที่อยู่ในความมืด
โปรดสงบนิ่งเพื่อให้จิตใจของฉันทันคอง
และเข้าสู่ความว่างเปล่าด้วยท่วงทำนองอันมหัศจรรย์แห่งสวรรค์

ไอ้ กลางวัน อย่าได้ปลุกเร้าความ โกลาหลในทันใด
เพื่อให้สันติภาพได้พำนักอยู่ในกันบึ้งของหัวใจเรา
เพื่อให้การคืนรินของมนุษยชาติเบาบางลง
เพื่อให้ตัวตนที่แท้จริงได้ส่องแสงอย่างรุ่งโรจน์

ไอ้ หัวใจของฉันทัน อย่าได้เสร้างโศกอีกต่อไป
ตั้งแมลงที่กำลังคืนรินอยู่ในฤดูหนาวอันเยือกเย็น
รอคอยวันพรุ่งนี้ที่สมบูรณ์แบบอย่างสงบ
และวันที่โลกจะถูกประดับด้วยกลดแห่งสวรรค์

ไอ้ ฉันทันร้องไห้ ฉันทันขอวิงวอน ฉันทันภาวนา ฉันทันขอร้อง!

ไอ้ พระพุทธะ ผู้ไร้ขอบเขต พระเจ้า เหล่าเทวดา
โปรดนำทางวิญญาณที่พลัดหลงจากหนทางแห่งสังขาร
ซึ่งเร่ร่อนอยู่ในวัฏจักรนรกแห่งความทุกข์ไม่รู้จบ

ไอ้ พี่ชาย ตื่นเดี๋ยวนี้
เตือนอย่างภาคภูมิใจในทะเลและแม่น้ำอันยิ่งใหญ่
มองตรงไปยังดวงอาทิตย์ที่ลุกเป็นไฟ
และปฏิญาณที่จะเสียสละเพื่อสรรพสิ่งทั้งหลาย

ไอ้ พี่สาว ตื่นเดี๋ยวนี้
ลุกขึ้นจากสถานที่แห่งการทำลายล้าง
เรามาพร้อมฟื้นฟูโลกของเราไปด้วยกัน
เพื่อให้ทุกคนร้องเพลงแห่งความเป็นหนึ่งเดียวกันอย่างมีความสุข



วีแกนออแกนิกเพื่อ เยียวยาโลกของเรา

.....

การทานอาหารแบบวีแกนจะช่วยรักษาโลกของเรา
ไว้ การหันมาทานอาหารที่มีมาจากพืชจะสามารถ
หยุดยั้งภาวะโลกร้อนได้ถึง 80% ลดความหิวโหย
ของโลก ยุติสงคราม เสริมสร้างสันติภาพ และอนุรักษ์
ทรัพยากรน้ำและทรัพยากรอันล้ำค่าอื่น ๆ ซึ่ง
จะเป็นเส้นชีวิตให้กับดาวเคราะห์และมวลมนุษย์
โดยสรุปแล้ว มันจะยุติปัญหาของโลกที่เรากำลัง
ประสบอยู่ในตอนนี้ได้มากมาย



ในพื้นที่หลายแห่ง เรากำลังประสบกับผลกระทบที่รุนแรงของสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลง เช่น น้ำแข็งอาร์กติกละลาย ผืนดินจมน้ำ การขาดแคลนน้ำอันเนื่องจากการละลายของธารน้ำแข็ง และแม้แต่พายุที่กำลังเกิดบ่อยครั้ง ทั้งหมดนี้เกี่ยวข้องกับอุณหภูมิของโลกที่สูงขึ้น เราจึงต้องทำให้โลกของเราเย็นลงก่อนได้อื่น และหนทางที่ดีที่สุดที่จะหยุดภาวะโลกร้อนก็คือ การยุติการผลิตก๊าซเรือนกระจกที่ก่อให้เกิดความร้อน

เราทราบถึงความพยายามต่างๆ ในการที่จะลดการปล่อยก๊าซ เช่น จากภาคอุตสาหกรรมและการขนส่ง แต่การเปลี่ยนแปลงในภาคส่วนเหล่านี้ใช้เวลานานเกินไป – มากกว่าเวลาที่เรามีเหลืออยู่ ณ อัตราเร็วนี้ ณ ชั่วโมงนี้ หนึ่งในวิธีที่มีประสิทธิภาพและรวดเร็วที่สุดในการลดความร้อนในบรรยากาศก็คือ การกำจัดการผลิตก๊าซมีเทน

มีเทนไม่เพียงเก็บกักความร้อนได้มากกว่าคาร์บอนถึง 72 เท่า มันยังหายไปจากบรรยากาศได้เร็วกว่า CO₂ ดังนั้นหากเราหยุดการผลิตมีเทน บรรยากาศจะเย็นลงเร็วกว่าการที่เราหยุดการผลิตคาร์บอนไดออกไซด์

วีแกนออกแกนิกจะทำให้เกิดผลกระทบที่เย็นลงและเป็นประโยชน์ เพราะมันลดมีเทนและก๊าซเรือนกระจกอื่น ๆ ซึ่งเป็นภัยต่อการอยู่รอดของเรา

ออกแกนิกเพราะเราไม่ต้องทำให้สารเคมีที่เป็นพิษมีอยู่ทุกหนแห่งและไหลลงสู่แหล่งน้ำของเรา สร้างมลพิษให้กับแม่น้ำ ดินและสิ่งมีชีวิตทั้งหมด อีกทั้งยังทำให้มนุษย์ทั้งหลายเจ็บป่วย และออกแกนิก เพราะการปฏิบัติเช่นนี้จะดูดซับ CO₂ ที่มีอยู่ในอากาศได้จำนวนมาก ซึ่งก็จะทำให้โลกของเราเย็นลงด้วย

I. ทำให้โลกเย็นลงและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม



กำจัดมีเทน คาร์บอนดำ และก๊าซเรือนกระจกอื่น ๆ

การปศุสัตว์ – ตัวปล่อยมีเทนที่ใหญ่ที่สุด

คาร์บอนไดออกไซด์ไม่ใช่ภัยคุกคามที่แย่ที่สุดของเรา มันคือมีเทน และมีเทนมาจากการเลี้ยงปศุสัตว์



เราสามารถเริ่มต้นด้วยการตัดผู้ผลิตมีเทนที่ใหญ่ที่สุดในโลกออกไป ซึ่งก็คือการเลี้ยงสัตว์ ดังนั้นการทำให้โลกนี้เย็นลงอย่างรวดเร็วที่สุด เราต้องหยุดบริโภคเนื้อสัตว์เพื่อที่จะหยุดอุตสาหกรรมปศุสัตว์ เพื่อที่จะหยุดยั้งก๊าซเรือนกระจก มีเทน และก๊าซพิษอื่น ๆ จากอุตสาหกรรมสัตว์

ก๊าซเรือนกระจกต่าง ๆ กับศักยภาพในการก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

ก๊าซเรือนกระจก	CO ₂ (คาร์บอนไดออกไซด์)	CH ₄ (มีเทน)	N ₂ O (ไนตรัสออกไซด์)
ศักยภาพในการทำให้โลกร้อน (GWP)*	1	25*	298*
ความเข้มข้นในบรรยากาศก่อนยุคอุตสาหกรรม	280 ppm	0.715 ppm	0.270 ppm
ความเข้มข้นในบรรยากาศในปี 2005	379 ppm	1.774 ppm	0.319 ppm
สัดส่วนเปอร์เซ็นต์ที่มาจากกรปศุสัตว์**	9%	37%	65%

* เฉลี่ยในช่วง 100 ปี มีเทนและไนตรัสออกไซด์มีฤทธิ์มากกว่าคาร์บอนไดออกไซด์ในการก่อให้เกิดภาวะโลกร้อนถึง 25 และ 298 เท่าตามลำดับ เฉลี่ยในช่วง 20 ปี มีเทนมีฤทธิ์มากกว่าคาร์บอนไดออกไซด์ในการทำให้เกิดภาวะโลกร้อนถึง 72 เท่า (หนึ่งในล้านส่วน (ppm) หมายถึง หนึ่งในส่วนต่อ 1,000,000 ส่วน) (IPCC, การประเมินครั้งที่สี่ 2007 ตารางที่ 2.14)

** Steinfeld et al., เงามืดที่ทอดยาวของการปศุสัตว์ 2006

ถ้าทุกคนในโลกนำวิถีชีวิตการทานอาหารปลอดเนื้อสัตว์ซึ่งมีประสิทธิภาพที่สุด และทำได้ง่ายตายนี้ไปใช้ เราจะสามารถแก้ไขผลกระทบของภาวะโลกร้อนได้อย่างรวดเร็ว แล้วเราก็จะมีเวลาที่จะนำมาตราการระยะยาวมาปฏิบัติ เช่น การใช้เทคโนโลยีสีเขียวให้มากขึ้นเพื่อขจัดคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากบรรยากาศ

ที่จริงแล้ว หากเราเพิกเฉยต่อการหยุดการผลิตเนื้อสัตว์ ความพยายามสีเขียวทั้งหมดเหล่านี้จะถูกบลັงไป และเราอาจสูญเสียความเคราะห์ก่อนที่เราจะมีโอกาสติดตั้งเทคโนโลยี



สี่เขียวใด ๆ อย่างเช่น พลังลม หรือพลังแสงอาทิตย์ หรือรถยนต์ไฮบริด

นักวิจัยน่าซาเพิ่งประกาศว่า มีเทน ก๊าซเรือนกระจกที่เกิดจากมนุษย์มากที่สุดซึ่งมีแหล่งกำเนิดมาจากอุตสาหกรรมปศุสัตว์ เกือบกักความร้อนได้มากกว่าคาร์บอนไดออกไซด์ถึงหนึ่งร้อยเท่าในช่วงระยะเวลาห้าปี

“มีเทนทำให้โลกร้อนมากกว่า CO₂ 72 เท่า ในช่วงเวลา 20 ปี”⁶²

— คณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยสภาวะอากาศที่เปลี่ยนแปลง

“มีเทนทำให้โลกร้อนมากกว่า CO₂ 100 เท่าในช่วงเวลา 5 ปี”

“มีเทนหนึ่งตันที่ถูกปล่อยในวันนี้จะทำให้เกิดการร้อนขึ้นในเวลาหนึ่งปี มากกว่าหนึ่งตันของ CO₂ ที่ถูกปล่อยในวันนี้ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อปี 2075”⁶³

— ดร.เคิร์ค สมิธ ศาสตราจารย์ด้านสาธารณสุขสิ่งแวดล้อมโลก
มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียเบิร์กลีย์

โปรดตระหนักว่า แม้ว่าการปศุสัตว์ได้ถูกรายงานว่าเป็นสาเหตุของ 18% ของการปล่อยก๊าซเรือนกระจกของโลก ซึ่งมากกว่าภาคการขนส่งของโลกรวมกัน ที่จริงแล้วข้อเท็จจริงนี้เป็นการประมาณการที่ต่ำเกินไป เพราะไม่นานมานี้ การคำนวณใหม่ได้กล่าวว่า การปศุสัตว์อาจมีส่วนการปล่อยก๊าซถึง 50% ฉันจะพูดซ้ำ การปศุสัตว์ได้รับการคำนวณใหม่ว่าจากก่อให้เกิดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกมากกว่า 50% ของทั้งหมด – มากกว่า 50% มาจากอุตสาหกรรมปศุสัตว์ ดังนั้นนั่นจึงเป็นทางออกหมายเลขหนึ่ง⁶⁴

อันตรายของมีเทนไฮเดรตและไฮโดรเจนซัลไฟด์

ตอนที่มันเย็น (มีเทนไฮเดรต) ถูกบีบอัด [อยู่ที่พื้นมหาสมุทร] และคงอยู่ตรงนั้นไม่มีพิษมีภัย แต่ตอนนี้อากาศอุ่นขึ้นเรื่อย ๆ ก๊าซเหล่านี้จะถูกปลดปล่อยออกมา มันกำลัง



ถูกปล่อยออกมาสู่บรรยากาศ ดังที่คุณได้ทราบจากรายงานทางวิทยาศาสตร์ว่า ชั้นเพอร์มาฟรอสต์กำลังละลายในแต่ละวัน⁶⁵

มีสัญญาณเตือนว่าเวลาอันทรายนี้อาจมาถึง จากการที่ทะเลสาบและสถานที่อื่น ๆ มีมีเทนผุดขึ้นมา ซึ่งแต่เดิมเคยถูกเก็บกักไว้อย่างปลอดภัยใต้ชั้นน้ำแข็งโลก⁶⁶ ไม่มีใครรู้ว่าก๊าซปริมาณมหาศาลจะถูกปล่อยออกมาเมื่อใด ซึ่งจะช่วยให้อุณหภูมิสูงขึ้นอย่างรวดเร็วแล้วก็จะก่อให้เกิดภาวะโลกร้อนที่หวนกลับคืนไม่ได้ สิ่งนั้นจะเป็นหายนะแก่เรา

“เพอร์มาฟรอสต์เปรียบเสมือนระเบิดเวลาที่กำลังรอวันระเบิด – พอมันละลายไปเรื่อย ๆ มีเทนนับหมื่นเทรกกรัมอาจถูกปล่อยสู่บรรยากาศ ซึ่งจะยิ่งก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน แหล่งของมีเทนที่ค้นพบใหม่นี้ ยังไม่ได้ถูกรวมเข้าไปในโมเดลสภาพอากาศจนถึงบัดนี้”⁶⁷

(หนึ่งเทรกกรัม = หนึ่งล้านตัน)

— ดร.คาร์ล ซี วอลเทอร์ นักระบบนิเวศวิทยาทางน้ำ
จากมหาวิทยาลัยยอลาสกา

มันไม่ใช่แค่มีเทนที่เราเป็นห่วง มีก๊าซต่าง ๆ มากมายจากมหาสมุทร [ตัวอย่างเช่น] ไฮโดรเจนซัลไฟด์ ที่ได้ทำลายล้างสิ่งมีชีวิตไปมากกว่า 90% ในประวัติศาสตร์โลกที่ผ่านมา⁶⁸

ขึ้นอยู่กับปริมาณความเข้มข้น แค่เพียงไฮโดรเจนซัลไฟด์ก็สามารถทำให้อวัยวะต่าง ๆ เกิดการระคายเคือง เช่น ตา จมูก คอ หลอดลมถูกปิดกั้น การแท้งจับปล้น การทำงานของร่างกายบกพร่อง ปวดศีรษะ มึนงง อาเจียน ไอ การหายใจติดขัด ดวงตาได้รับบาดเจ็บ การช็อค โคม่า การเสียชีวิต ฯลฯ

เราอาจเสียชีวิตจากก๊าซ ยังไม่ต้องพูดถึงภาวะโลกร้อน ในตอนนี้มีมีเทนที่ถูกปล่อยสู่บรรยากาศแล้วอยู่มากมาย ผู้คนจำนวนมากมีอาการป่วยทางจิตหรือทุกข์ทรมานทางกายอื่น ๆ ตามการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์

ก๊าซมีเทนสามารถทำให้ปวดศีรษะ ระบบหายใจและระบบหัวใจทำงานผิดปกติ และ



ในปริมาณที่เข้มข้นจะทำให้เกิดการเสียชีวิตจากการขาดอากาศหายใจ มันคล้ายกับการถูกพิษจากคาร์บอนมอนอกไซด์ มันมีพิษถึงชีวิตมากกว่า CO₂ 23 เท่า

ก๊าซอันตรายถึงชีวิตอื่น ๆ จากการปศุสัตว์

มีก๊าซพิษอันตรายถึงแก่ชีวิตอื่น ๆ ถูกปล่อยจากอุตสาหกรรมปศุสัตว์ด้วยเช่นกัน มันเป็นแหล่งกำเนิดของไนตรัสออกไซด์ที่ใหญ่ที่สุดที่ 65% ซึ่งเป็นก๊าซเรือนกระจกที่มีฤทธิ์ในการทำให้โลกร้อนคิดเป็น 300 เท่าของ CO₂ มันปล่อย 64% ของแอมโมเนียทั้งหมดซึ่งก่อให้เกิดฝนกรดและไฮโดรเจนซัลไฟด์ ซึ่งเป็นก๊าซพิษถึงแก่ชีวิต ดังนั้นการหยุดการผลิตปศุสัตว์คือการกำจัดก๊าซพิษถึงชีวิตทั้งหมดเหล่านี้ รวมถึงมีเทน⁶⁹

ผลกระทบที่เลวร้ายของคาร์บอนดำ

คาร์บอนดำเป็นอนุภาคเรือนกระจกที่เก็บกักความร้อนได้ 680 เท่าของ CO₂ และมันทำให้แผ่นน้ำแข็งและภูเขาน้ำแข็งทั่วโลกละลายเร็วขึ้นอีกด้วย การปล่อยคาร์บอนดำมากถึง 40% มาจากการเผาป่าเพื่อการปศุสัตว์

นักวิทยาศาสตร์พบว่า 60% ของอนุภาคคาร์บอนดำที่แอนตาร์กติกา ถูกพัดโดยลมจากป่าในอเมริกาใต้ซึ่งถูกเผาไหม้เพื่อทำเป็นพื้นที่สำหรับการผลิตปศุสัตว์⁷⁰

หยุดการผลิตเนื้อสัตว์เพื่อให้เกิดผลกระทบที่เย็นลงอย่างรวดเร็ว

หากเราต้องการเห็นโลกของเราเย็นลงในหนึ่งหรือสองทศวรรษข้างหน้า มันจะมีประสิทธิภาพมากกว่าที่จะลดมีเทนก่อน และเนื่องจากแหล่งกำเนิดที่ใหญ่ที่สุดของมีเทนบนโลกเรานั้นมาจากปศุสัตว์ การเป็นวีแกนคือหนทางที่เร็วที่สุดที่จะลดมีเทน ซึ่งจะก่อให้เกิดการเย็นลงของโลกเราที่ประสบความสำเร็จและรวดเร็ว

ดร.เคิร์ก สมิธ นักวิจัยชาวสหรัฐอเมริกาและสมาชิกโอพีซีซี ได้แสดงให้เห็นว่า ภายในระยะเวลาแค่เพียงไม่กี่ปี อัตราการสลายตัวของมีเทนนั้นสูงกว่า CO₂ และมันเกือบจะหมดไปภายในระยะเวลาหนึ่งทศวรรษ แต่ CO₂ จะคงอยู่ ซึ่งจะทำให้โลกร้อนเป็นเวลา



พัน ๆ ปี! ดังนั้น หากเราต้องการให้โลกเย็นลงอย่างรวดเร็ว เราต้องกำจัดตัวการที่ออกไปจากโลกนี้อย่างรวดเร็ว⁷¹

กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ มีเทนสร้างความเสียหายในระยะสั้นได้มากกว่า แต่ถ้าเราหยุดมัน เราจะสามารถแก้ไขแนวโน้มของภาวะโลกร้อนได้อย่างรวดเร็ว

ดีที่สุดคือการหยุดทานเนื้อสัตว์ หยุดการฆ่าสัตว์ หยุดการเลี้ยงสัตว์ แล้วถ้ามีเทนและไนตรัสออกไซด์ก็จะหยุดเช่นกัน! แล้วเราจะตัดมลภาวะจำนวนมากออกไปจากอากาศของเรา และเราจะตัดกระบวนการภาวะโลกร้อน นั้นได้กล่าวแล้วว่า 80% จะถูกตัดไปเกือบทันที และเราสามารถเห็นผลลัพธ์ได้ในเวลาไม่กี่สัปดาห์



อนุรักษ์มหาสมุทร

หยุดการเกิดบริเวณมรณะ

มีประโยชน์มหาศาลอื่น ๆ ที่ได้จากการหยุดการผลิตเนื้อสัตว์ ยกตัวอย่างเช่น บริเวณมรณะในมหาสมุทร โดยส่วนใหญ่เกิดจากปุ๋ยที่ไหลออกมาจากการกลั่นกรองเพื่อใช้เป็นอาหารเลี้ยงสัตว์

บริเวณมรณะเป็นภัยคุกคามที่รุนแรงต่อระบบนิเวศของมหาสมุทร แต่มันก็สามารถฟื้นคืนได้ถ้าเราหยุดการสร้างมลภาวะให้แก่น้ำด้วยกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปศุสัตว์ของเรา

บริเวณมรณะขนาดใหญ่ที่อ่าวเม็กซิโกซึ่งมีขนาดเท่ากับรัฐนิวเจอร์ซีย์และทำให้สิ่งมีชีวิตทางทะเลในบริเวณนั้นไม่สามารถหายใจได้ เกิดจากไนโตรเจนที่ไหลจากภูมิภาคตะวันตกตอนกลางซึ่งเกิดจากของเสียจากสัตว์และปุ๋ยสำหรับเพาะปลูกพืชเลี้ยงสัตว์ของเสียเหล่านี้เป็นพิษ มันมียาปฏิชีวนะ ฮอร์โมน และยาฆ่าแมลง และมีเชื้อโรคร้ายแรงถึงชีวิตที่เข้มข้น อย่างเช่น อีโคไล และซาโมเนลล่า 10 ถึง 100 เท่าของของเสียจากมนุษย์⁷²

ในปี 1995 บึงของเสียขนาดแปดเอเคอร์ได้ระเบิดออกที่นอร์ธคาโรไลน่า ของเสียที่เป็นพิษในปริมาณ 25 ล้านแกลลอนทะลักออกมาซึ่งคิดเป็นสองเท่าของปริมาณน้ำมัน



จากเหตุการณ์เรือน้ำมันเอ็กซ์คอน วอลเดซ ปลานับร้อยล้านตัวในแม่น้ำนิริเวอร์ถูกฆ่าตายทันทีเนื่องจากไนเตรทในของเสียเหล่านั้น โดยผลกระทบยังมีมากขึ้นเมื่อของเสียเหล่านั้นเดินทางถึงมหาสมุทร⁷³

“จำนวนของบริเวณมรณะที่ปลอดออกซิเจนได้เพิ่มสูงขึ้นจากเพียงแค่ 49 แห่ง ในทศวรรษที่ 60 เป็น 405 แห่งในปี 2008”⁷⁴

— โรเบิร์ต เจ ไคแอช และรัทเจอร์ โรเซนเบิร์ก
นักนิเวศวิทยาทางทะเลชั้นนำของโลก

หยุดการจับปลาและฟื้นคืนชีวิตให้กับสัตว์ทางทะเล

เราจำเป็นต้องมีปลาในทะเลเพื่อให้เกิดสมดุลในมหาสมุทร
มีฉะนั้นแล้วชีวิตของเราก็จะอยู่ในอันตราย

การจับปลาทำให้เกิดภาวะโลกร้อนเนื่องจากการรบกวนระบบนิเวศที่ซับซ้อนของมหาสมุทรของโลก ระบบนิเวศทางทะเลที่สมดุลนั้นสำคัญยิ่ง เพราะพื้นที่มากกว่าสองในสามของโลกถูกปกคลุมด้วยมหาสมุทร

มหาสมุทรเป็นระบบนิเวศที่ซับซ้อนยิ่ง ซึ่งทุกสิ่งมีชีวิตมีหน้าที่เฉพาะเป็นของตัวเอง ดังนั้นการจับแม้แต่ปลาเล็ก ๆ ให้มนุษย์กินเป็นอาหาร จะสร้างความไม่สมดุลในทะเล ที่จริงแล้วเราได้เห็นผลกระทบของความไม่สมดุลนี้เกิดขึ้นแล้วกับสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมในทะเล

หยุดจับปลา แล้วชีวิตทางทะเลจะกลับคืนมา เพราะการจับปลาจำนวนมากทำให้ปลาขาดินหายไปจากอ่าวของนาไมเบีย การปล่อยก๊าซที่เป็นโทษได้ก่อให้เกิดบริเวณมรณะซึ่งกำลังทำลายระบบนิเวศในบริเวณนั้น ๆ อันเนื่องจากการหายไปของสายพันธุ์เล็ก ๆ หนึ่งสายพันธุ์แต่มีประโยชน์ต่อระบบนิเวศและทรงพลัง⁷⁵

การจับปลามากเกินไปทำให้ปลาที่หลงเหลืออยู่มีขนาดเล็กลง ดังนั้นตาข่ายจับปลาจึง



มีช่องเล็กลงเพื่อให้สามารถจับปลาตัวเล็ก ๆ ได้ นี่คือสาเหตุที่ปลาชนิดอื่น ๆ ถูกจับด้วยเช่นกัน ดังนั้นมันยังทำลายระบบนิเวศทางทะเลและทำลายปลาเพิ่มมากขึ้น สัตว์เหล่านี้ถูกบดเป็นอาหารสัตว์ ถูกใช้เป็นปุ๋ย หรือถูกโยนกลับสู่มหาสมุทรให้เป็นปลาตาย ยกตัวอย่างเช่น กุ้งทุก ๆ หนึ่งในตันที่ถูกจับได้ จะมีปลาชนิดอื่น ๆ สามตันที่ถูกฆ่าและโยนทิ้งไป

และการศึกษาของสหรัฐอเมริกาชิ้นหนึ่งได้เปิดเผยว่า สุกอร์และไก่อูกบังคับให้กินสัตว์ทะเลมากกว่าสองเท่าของที่เป็นอาหารของชาวญี่ปุ่นทั้งหมด และหกเท่าของปริมาณที่บริโภคโดยผู้คนในสหรัฐอเมริกา อย่างน้อยหนึ่งในสามของปลาทั้งหมดในโลกที่ถูกจับในวันนี้ เป็นอาหารให้กับปศุสัตว์ ไม่ใช่เป็นอาหารให้กับมนุษย์ด้วยซ้ำ

“ถ้าการประมาณการณต่าง ๆ ที่เราได้มานั้นเกิดขึ้นจริง เราจะอยู่ในสถานการณ์ที่อีก 40 ปีข้างหน้า เราจะไม่มีปลาเหลืออยู่อีกเลย”⁷⁶

— ปาวาน สุขเทพ หัวหน้าการริเริ่มเศรษฐกิจสีเขียว
โครงการสิ่งแวดล้อมขององค์การสหประชาชาติ

มีอีกสภาวะหนึ่งซึ่งเรียกว่า สภาวะที่เป็นกรด ซึ่งการขาดปลาบางชนิดได้ทำให้เกิดความเป็นกรดที่สูงขึ้นในมหาสมุทร ส่งผลให้ความสามารถในการดูดซับ CO₂ ของมหาสมุทรลดลง

ฟาร์มปลาก็เหมือนฟาร์มสัตว์บนบก มันก่อให้เกิดปัญหาทางสิ่งแวดล้อมที่คล้ายคลึงกัน โดยส่งผลกระทบต่อรวมถึงการสร้างมลภาวะต่อแหล่งน้ำ ปลาในฟาร์มถูกล้อมด้วยตาข่ายขนาดใหญ่ตามชายฝั่งมหาสมุทร โดยอาหารที่เหลือจากการกิน ของเสียจากปลา ยาปฏิชีวนะหรือยาและสารเคมีอื่น ๆ จะไหลสู่น่านน้ำบริเวณใกล้เคียง สิ่งเหล่านี้ทำลายระบบนิเวศของเราและสร้างมลภาวะให้กับแหล่งน้ำดื่มของเรา

ดังนั้น ใครก็ตามที่คิดว่าการกินปลาไม่ได้ทำให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมที่เหมือนกัน โปรดคิดใหม่อีกครั้ง การบริโภคผลิตภัณฑ์สัตว์ใดก็ตาม มีผลกระทบต่อมหาสมุทรและโลกของเรา



หยุดการขาดแคลนน้ำ

การปลูกสัตว์ตัวกินน้ำที่ตะกาะตะกลามที่สุด

“เราต้องพิจารณาการกรกสิกรรมและการจัดการทรัพยากรน้ำของเราใหม่ เนื่องจากการกรกสิกรรมและการปลูกสัตว์ใช้น้ำสะอาด 70% และเป็นตัวการตัดไม้ทำลายป่าถึง 80%”

— บัน คี มูน

น้ำคือทุกสิ่งในชีวิต เราต้องอนุรักษ์น้ำไว้ เราต้องทำทุกสิ่งที่เราทำได้ และก้าวแรกในการเริ่มต้นก็คือเป็นวีแกน เพราะอุตสาหกรรมสัตว์ใช้น้ำสะอาดของโลกมากกว่า 70%

ขณะที่ 1.1 พันล้านคนไม่สามารถเข้าถึงน้ำดื่มที่สะอาด เราเสียน้ำสะอาดอันล้ำค่า 3.8 พันล้านตันทุกปีไปกับการผลิตปศุสัตว์

เรามีประชากร [มากกว่า] หกพันล้านคนในโลกนี้ และแหล่งน้ำใต้ดินสำหรับบ่อน้ำซึ่งกำลังจะแห้งครั้งหนึ่งของโลกกำลังเหือดแห้งไป และระบบชลประทานสิบอันดับแรกของโลกกำลังเหือดแห้งหรือลดน้อยลง และประชากรสามพันล้านคนกำลังขาดแคลนน้ำ

เราขาดแคลนน้ำหรือไม่?

เนื้อวัวหนึ่งงาน ใช้น้ำมากกว่า 1,200 แกลลอน

เนื้อไก่หนึ่งงาน ใช้น้ำมากกว่า 330 แกลลอน

อาหารวีแกนหนึ่งมื้อเต็ม ที่มีเต้าหู้ ข้าวและผักต่าง ๆ

ใช้น้ำเพียง 98 แกลลอน⁷⁷

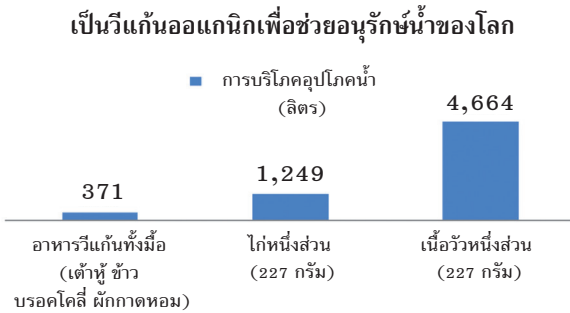
แม้ว่าเราจะไม่อบน้ำ เราไม่แปร่งฟัน มันก็เทียบไม่ได้กับตอนที่เราไม่หยุดทานเนื้อสัตว์ ชาวอเมริกันกังวลกับการขาดแคลนน้ำแล้ว ธารน้ำแข็งของพวกเขากำลังละลายไป



มากมาย และแม่น้ำได้เหือดแห้งไป ในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า จะมีน้ำไม่พอสำหรับ 23 ล้านคน ผู้ซึ่งพึ่งพาแหล่งน้ำเหล่านั้นเพื่อความอยู่รอด⁷⁸

การทานวีแกนออกแกนิกประหยัดน้ำของโลกได้มากกว่า 90%

การผลิตเนื้อสัตว์ใช้น้ำในปริมาณมาก มันใช้น้ำดี สด สะอาด มากถึง 1,200 แกลลอน ในการผลิตเนื้อวัวเพียงหนึ่งงาน⁷⁹ ในทางตรงกันข้าม อาหารวีแกนหนึ่งมื้อเต็มใช้น้ำเพียง 98 แกลลอน ซึ่งคิดเป็นปริมาณที่ลดลงกว่า 90%



แหล่งที่มาของข้อมูล: Marcia Kreith ปริมาณน้ำสำหรับการผลิตอาหารที่แคลิฟอร์เนีย มูลนิธิเพื่อการศึกษาเรื่องน้ำ

เราสามารถหยุดยั้งการขาดแคลนน้ำได้ ขณะที่ความแห้งแล้งกำลังคุกคามประชากรเพิ่มมากขึ้น เราไม่สามารถสูญเสียน้ำได้อีกแล้ว ดังนั้นหากเราต้องการที่จะหยุดการขาดแคลนน้ำและอนุรักษ์น้ำอันล้ำค่าไว้ เราต้องหยุดผลิตกันชนท์จากสัตว์



การอนุรักษ์ผืนดิน

หยุดการกินหญ้าที่มากเกินไปและการทำลายป่า

ภาคปศุสัตว์เป็นการใช้พื้นที่ของมนุษย์ที่ใหญ่ที่สุด และมีส่วนในการทำลายป่าฝนเป็นอันดับต้น ๆ



เราต้องหยุดการกินหญ้าของปศุสัตว์เพื่อปกป้องดินของเราและปกป้องชีวิตของเรา การกินหญ้าของปศุสัตว์ที่มากเกินไป เป็นสาเหตุหลักของการทำลายป่าและผลเสียอื่น ๆ และเป็นสาเหตุของการกัดกร่อนหน้าดินมากกว่า 50%

เรามีผืนดินเพียง 30% ที่ปกคลุมโลก ในพื้นที่ 30% อันล้ำค่านี้ หนึ่งในสามของมัน ถูกใช้ ไม่ใช่เพื่อการอยู่อาศัยที่แท้จริงของเรา แต่เพื่อการเลี้ยงปศุสัตว์ หรือการปลูกธัญพืช สำหรับเลี้ยงสัตว์ – ทั้งหมดนี้ก็เพื่อผลิตเนื้อสัตว์เพียงไม่กี่ชิ้น

ตัวอย่างเช่น พื้นที่ประมาณหนึ่งพันล้านเอเคอร์ หรือ 80% ของพื้นที่กสิกรรมในสหรัฐ และประมาณครึ่งหนึ่งของพื้นที่ของสหรัฐทั้งหมด ถูกใช้ไปกับการผลิตเนื้อสัตว์ ในทางตรงข้าม พื้นที่น้อยกว่าสามล้านเอเคอร์ถูกใช้ไปกับการปลูกผักทั้งหมดของประเทศ⁸⁰

ที่เม็กซิโก การวิจัยเมื่อไม่นานมานี้กล่าวว่า 47% ของที่ดิน ได้ถูกทำให้เป็นทะเลทราย เนื่องมาจากความเสียหายจากอุตสาหกรรมวัว⁸¹ และพื้นที่อีก 50 ถึง 70% ของประเทศ กำลังได้รับผลกระทบจากการขาดแคลนน้ำ

การถางที่ดินเพื่อเลี้ยงปศุสัตว์ได้สร้างความไม่เสถียรและการกัดกร่อนของดินที่รุนแรงทั่วทั้งเม็กซิโก ที่ภาคเหนือของเม็กซิโก ที่ดินเกือบสองในสามถูกจัดให้อยู่ในสภาวะสึกกร่อนโดยสิ้นเชิง หรือสภาวะสึกกร่อนรุนแรง⁸² เมื่อปศุสัตว์กินผักและเหยียบย่ำผืนดินทั้งหมด สิ่งที่เหลืออยู่ก็คือผืนดินที่เป็นเหมือนซีเมนต์ ไม่สามารถเพาะปลูกอะไรได้อีก สิ่งนี้ทำให้ภาวะโลกร้อนเลวร้ายลงเนื่องจากคาร์บอนถูกปล่อยเพิ่มมากขึ้นจากพื้นที่ที่ตายแล้ว และดินที่ว่างเปล่า





กำจัดความหิวโหยของโลก

ถ้าทุกคนทานอาหารจากพืช ก็จะมีอาหารเพียงพอสำหรับ
ประชากรหมื่นล้านคน

การสูญเสียที่ดินไปกับการเลี้ยงปศุสัตว์

เราขาดแคลนอาหารหรือไม่?

มีกี่คนในโลกที่กำลังหิวโหย? 1.02 พันล้านคน

ทุก ๆ ชั่วโมง เด็กหนึ่งคนเสียชีวิตจากความหิวโหย

รัฐพืชที่ถูกนำไปเลี้ยงปศุสัตว์ในตอนนี้
เพียงพอที่จะเลี้ยงคนเกือบสองพันล้านคน⁸³

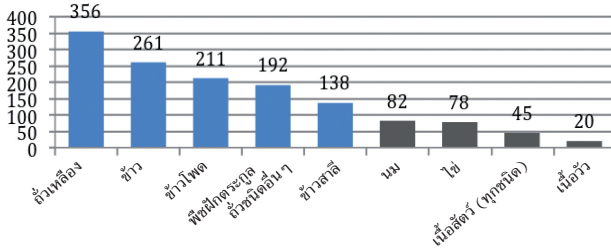
— จูลี เกลลาทเลย์ และโทนี ฮาร์ดี

เก้าสิบเปอร์เซ็นต์ของถั่วเหลืองทั้งหมด 80% ของข้าวโพด และ 70% ของธัญพืชทั้งหมดที่ปลูกในสหรัฐอเมริกา ถูกใช้ไปกับการเลี้ยงปศุสัตว์ ขณะที่สิ่งนี้สามารถเลี้ยงผู้หิวโหยได้อย่างน้อย 800 ล้านคน⁸⁴ เรามีผู้หิวโหย เรามีเด็ก ๆ ที่กำลังเสียชีวิตทุก ๆ ไม่กี่วินาที เพราะเราใช้ที่ดินมากเกินไป น้ำมากเกินไป อาหารมากเกินไปสำหรับปศุสัตว์ แทนที่จะมีไว้สำหรับมนุษย์

การใช้ที่ดินอย่างมีประสิทธิภาพ



โปรตีน (ปอนด์) ที่นำไปใช้ได้ต่อเอเคอร์ สำหรับอาหารชนิดต่างๆ



แหล่งที่มาของข้อมูล: USDA; FAO/WHO/
UNICEF กลุ่มที่ปรึกษาด้านโปรตีน 2004

ถ้าเราไม่ทานเนื้อสัตว์ เราจะใช้ผลิตภัณฑ์จากการเกษตร รัญพืช ไปกับการเลี้ยงดูมนุษย์ แทนที่จะเลี้ยงสัตว์เพิ่มมากขึ้นในอนาคต แล้วเราก็จะไม่มีควมหวโหยอีกต่อไป และจะไม่มีสงครามเนื่องจากความหวโหยใด ๆ อีก ผลกระทบนั้นมหาศาล

นอกจากนี้ ยิ่งเราใช้วิธีการเกษตรแบบอแกนิกธรรมชาติมากเท่าใด เราจะยังมีอาหาร เราจะยังมีสุขภาพที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ และดินจะยิ่งดีขึ้น แล้วจากนี้ไป ดินจะฟื้นตัว แล้วเราจะยังมีอาหารที่อุดมสมบูรณ์



หยุดการตัดไม้ทำลายป่า

เราต้องห้ามการตัดไม้ทำลายป่า และเราต้องปลูกต้นไม้ให้มากขึ้น แน่แน่นอนว่าที่ใดก็ตามที่มีการกัดเซาะหรือที่ดินที่ว่างเปล่า เราต้องปลูกต้นไม้

การตัดไม้ทำลายป่าโดยส่วนใหญ่เกิดจากการผลิตเนื้อสัตว์ จากการประเมินขององค์การสหประชาชาติ การตัดไม้ทำลายป่าทำให้เกิดก๊าซเรือนกระจก 20% ของทั้งหมด ซึ่งการตัดไม้ทำลายป่าเกือบทั้งหมดนั้นเกี่ยวข้องกับการผลิตเนื้อสัตว์⁸⁶ แปดสิบเปอร์เซ็นต์ของป้าเมซอนที่ถูกถางไปนั้น ก็เพื่อเป็นทุ่งเลี้ยงสัตว์สำหรับฆ่าเป็นอาหาร และส่วนที่เหลือนั้นสำหรับปลูกถั่วเหลืองเพื่อเป็นอาหารสัตว์

ทุก ๆ ปี เราตัดป่าไม้ที่มีพื้นที่เท่ากับประเทศอังกฤษเพียงเพื่อสำหรับเลี้ยงสัตว์ ซึ่งทำให้โลกของเราร้อนขึ้น โดยมีพื้นที่มากมายกำลังประสบกับปัญหาน้ำท่วมและความแห้งแล้ง

ป่าฝนขนาดเท่ากับสนามฟุตบอลถูกทำลายไปทุก ๆ วินาที เพื่อการผลิตแฮมเบอร์เกอร์เพียง 250 ชิ้น⁸⁷

เรากำลังสูญเสียป่าฝนขนาด 55 ตารางเมตร เพื่อแฮมเบอร์เกอร์เพียงหนึ่งชิ้น⁸⁸

ป่าไม้มีบทบาทที่สำคัญในการดูดซับ CO₂ ยกตัวอย่างเช่น ป่าไม้ในภูมิภาคแปซิฟิกตะวันตกเฉียงเหนือของสหรัฐอเมริกา สามารถดูดซับการปล่อยก๊าซทั้งหมดในรัฐ โอเรกอน สหรัฐฯ ได้ครั้งหนึ่ง



ตามองค์กรพิทักษ์สิ่งแวดล้อม กรีนพีซ แอปเปิ้ลเชินด์ของคาร์บอนที่เกี่ยวข้องกับป่าไม้ของโลกนั้น ถูกเก็บไว้ในป่าฝนอันกว้างใหญ่ของอ่างน้ำคองโกที่แอฟริกาตอนกลาง นักวิทยาศาสตร์ทำนายว่า การตัดไม้ทำลายป่าที่ดำเนินต่อไปของคองโกจะปล่อย CO₂ ในปริมาณเท่ากับที่ได้จากสหราชอาณาจักรในช่วง 60 ปีที่ผ่านมา!⁸⁹ ดังนั้น มันจึงมีความสำคัญที่จะอนุรักษ์ป่าไม้ไว้ขณะที่เรายังสามารถทำได้

ต้นไม้ดึงดูดฝน รักษาดิน และหยุดการกัดกร่อน และ [มัน] ให้ออกซิเจนและร่มเงา และเป็นที่พักให้กับเพื่อนสัตว์ ซึ่งจะส่งผลให้โลกของเราอยู่ในสภาพที่ดีและมีชีวิตต่อไป

[การตัดไม้ทำลายป่า] ไม่เพียงทำให้อุณหภูมิโลก ฝน และรูปแบบสภาวะอากาศ ซึ่งมีป่าฝนเป็นตัวควบคุมดูแล เปลี่ยนแปลงอย่างถาวร มันไม่ใช่แค่เกี่ยวกับประชากรนับล้าน ๆ คนที่พึ่งพาป่าไม้ที่อาจจะสูญเสียชีวิตความเป็นอยู่ของพวกเขา ยังมีมากกว่านั้น มีการสูญพันธุ์สัตว์ ซึ่งรวดเร็วกว่าอัตราเร็วตามธรรมชาติถึง 100 เท่า และมันทำลายระบบนิเวศของเรา

โชคดีที่เรามีทางออกพร้อมแล้วอยู่ในมือ ซึ่งก็คือทางออกวิถึแก้นอแกนิก เราต้องยอมรับทางออกวิถึแก้นอแกนิก ว่าเป็นวิธีเดียวที่จะช่วยรักษาโลกเราไว้ได้ในตอนนี้

ผืนดินสำหรับการเลี้ยงสัตว์และปลูกพืชเป็นอาหารสัตว์นั้น สามารถเปลี่ยนเป็นป่าไม้ที่ช่วยลดภาวะโลกร้อนได้ นอกจากนี้ถ้าผืนดินที่เพาะปลูกได้ทั้งหมดถูกเปลี่ยนเป็นไร่ปลูกผัก ผู้คนจะไม่เพียงได้รับการเลี้ยงดูอย่างพอเพียง แต่ก๊าซเรือนกระจกมากถึง 40% ของทั้งหมดในบรรยากาศอาจถูกดูดซับไปด้วย นี่คือนสิ่งที่จะได้รับนอกเหนือจากการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก 50% ที่เกิดจากการปศุสัตว์⁹⁰

ดังนั้น โดยสรุปแล้ว เรากำจัดก๊าซเรือนกระจกที่เกิดจากมนุษย์โดยส่วนใหญ่ เพียงแค่รับวิถีชีวิตวิถึแก้นอแกนิกมาใช้







อนุรักษ์พลังงาน

การสูญเสียพลังงานจากการผลิตเนื้อสัตว์

การผลิตเนื้อสัตว์นั้นใช้พลังงานมากมาย และไร้ประสิทธิภาพทางพลังงานอย่างยิ่ง การผลิตเนื้อวัวหนึ่งกิโลกรัม ใช้พลังงาน 169 เมกะจูลล์ (169 ล้านวัตต์) หรือพลังงานที่เพียงพอสำหรับการขับรถยุโรปธรรมดาในระยะทาง 250 กิโลเมตร!

เนื้อสเต็กหกปอนด์หนึ่งชิ้นใช้พลังงานถ่านหิน 16 เท่าของที่ใช้สำหรับอาหารวีแกนหนึ่งมื้อที่มีผักสามชนิดและข้าว

ราคาพลังงานของการผลิตเนื้อสัตว์

ชนิดของอาหาร	พลังงานเชื้อเพลิงฟอสซิลที่จำเป็นต้องใช้สำหรับการผลิตอาหารแต่ละจาน		
	=		CO ₂ 0.4 ปอนด์ หรือเทียบเท่า
บรอกโคลี 1 ถ้วย, มะเขือยาว 1 ถ้วย, ดอกกะหล่ำ 4 ออนซ์, ข้าว 8 ออนซ์		น้ำมันเชื้อเพลิง 0.0098 แกลลอน หรือเทียบเท่า	
	=		CO ₂ 10 ปอนด์ หรือเทียบเท่า คิดเป็น 25 เท่า
เนื้อสเต็ก 6 ออนซ์		น้ำมันเชื้อเพลิง 0.1587 แกลลอน หรือเทียบเท่า	

แหล่งที่มาของข้อมูล: Gidon Eshel และ Pamela A. Martin, “การกินอาหาร พลังงาน และภาวะโลกร้อน”, Earth Interaction, Vol 10 (2006), paper No. 9

ประธานไอพีซีซีขององค์การสหประชาชาติ ดร.ราเจนดรา ปาจาอูรี ระบุอีกว่า เนื้อสัตว์ต้องใช้การขนส่งและการแช่แข็งอย่างต่อเนื่อง การเพาะปลูกอาหารสัตว์และการขนส่งอาหารสัตว์ การบรรจุ การปรุงอาหารที่อุณหภูมิสูงเป็นเวลานาน และของเสียจากสัตว์อีกมากมายที่จำเป็นต้องผ่านการจัดการและทิ้งไป การผลิตเนื้อสัตว์มีค่าใช้จ่ายมากมายและไม่มีประสิทธิภาพ จึงเป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืน มันเป็นธุรกิจที่ไม่ดีที่จะผลิตเนื้อสัตว์⁹¹



ค่าใช้จ่ายที่แท้จริงของเนื้อสัตว์

“การผลิตเนื้อวัวหนึ่งปอนด์ ใช้น้ำ 2,500 แกลลอน รัญฟิช 12 ปอนด์ หน้าดิน 35 ปอนด์ และพลังงานเทียบเท่ากับแก๊ส 1 แกลลอน ถ้าค่าใช้จ่ายทั้งหมดนี้ได้รับการสะท้อนในราคาของผลิตภัณฑ์ โดยไม่ได้รับเงินสนับสนุนจากรัฐบาล แอมเบอร์เกอร์ราคาถูกที่สุดในสหรัฐอเมริกาจะมีราคา 35 ดอลลาร์สหรัฐ”⁹²

— จอห์น ร็อบบินส์



ฟื้นฟูความหลากหลายทางชีวภาพ

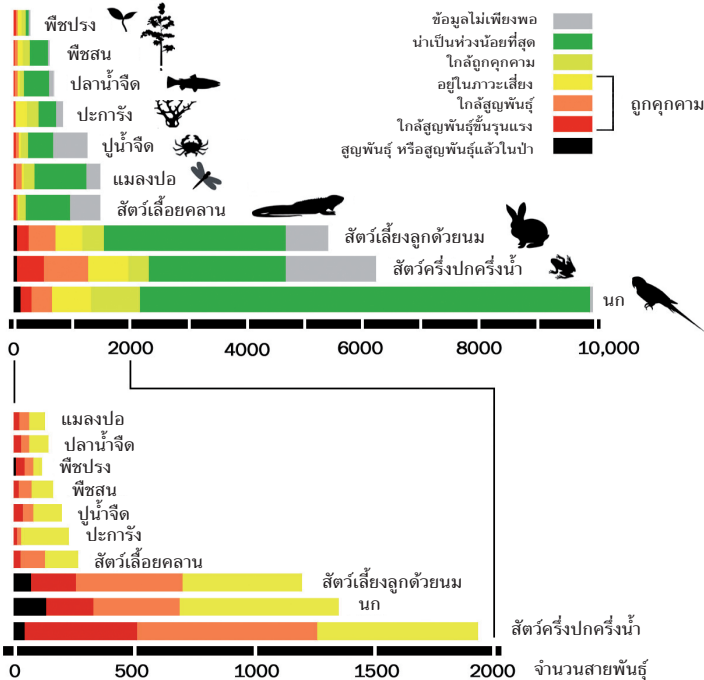
ทุกสิ่งบน โลกนี้รวมถึงพวกเรานั้นเชื่อมต่อกัน และเราช่วยกันและกัน ที่จะทำให้ชีวิตของเราอยู่อย่างสะดวกสบายและมีชีวิตอยู่ได้ แต่หากเราไม่คิดว่าเรากำลังฆ่าตัวเราเองอยู่ ทุก ๆ ครั้งที่เรากัดต้นไม้ หรือฆ่าสัตว์ เรากำลังฆ่าส่วนเล็ก ๆ ของเราเอง

ในมหาสมุทรและแม่น้ำสะอาด พันธุ์ปลาจำนวนมากได้สูญหายไป เนื่องด้วยสภาพแวดล้อมทางน้ำ เช่น ปะการังถูกฆ่าตายจากการจับปลาด้วยระเบิด ขณะที่บนบก การบริโภคเนื้อสัตว์เป็นสาเหตุของการทำลายพื้นที่ขนาดใหญ่เพื่อการปลูกพืชเลี้ยงสัตว์ เช่น ถั่วเหลืองสำหรับเลี้ยงปศุสัตว์

ด้วยกิจกรรมเหล่านี้ ซึ่งแท้จริงแล้ว ขโมยความหลากหลายทางชีวภาพของเรา พืช และสัตว์ได้สูญหายไปเพิ่มมากขึ้น⁹³



สถานะการคุกคามสายพันธุ์ตามการจำแนกประเภทที่ได้รับการประเมินอย่างครอบคลุม



แหล่งที่มาของข้อมูล: เลขานุการที่ประชุมว่าด้วยความหลากหลายทางชีวภาพ, Global Biodiversity Outlook 3, 2010, <http://www.cbd.int/doc/publications/gbo/gbo3-final-en.pdf>, 28



ทางคืนแม่น้ำและดินจากมลภาวะ

ถ้าเราอยากที่จะรักษาน้ำที่ปลอดภัยและสะอาดของเราเพื่อตัวเราเองและลูก ๆ ของเรา เราต้องหยุดการผลิตปุ๋ยสัตว์และหันมาทานอาหารจากพืช

องค์การพิทักษ์สิ่งแวดล้อมของสหรัฐอเมริกาประมาณว่า การกสิกรรมซึ่งโดยส่วนใหญ่เพื่อการผลิตเนื้อสัตว์นั้น เป็นตัวการที่ทำให้เกิดปัญหาหมอกพิษทางน้ำถึงสองใน



สาม⁹⁴ ฟาร์มสุกรหนึ่งแห่งที่มีสุกร 500,000 ตัว จะทำให้เกิดของเสียมากกว่าของเสียจากประชากรแมนฮัตตันในกรุงนิวยอร์กจำนวน 1.5 ล้านคนต่อปีที่รัฐเวอร์จิเนีย แม้แต่ฟาร์มไก่ที่ผลิตไนโตรเจนมากกว่าประชากรที่อยู่ในบริเวณเดียวกันถึง 1.5 เท่า ไม่มีกฎหมายที่จะควบคุมดูแลสิ่งนี้

สุกร 1.8 ล้านตัวที่ไอร์แลนด์ ก่อให้เกิดของเสียมากกว่าประชากรทั้งประเทศจำนวน 4.2 ล้านคน!

เนื่องจากที่ดินไม่สามารถดูดซับมันไว้ได้หมด ส่วนที่เกินมาจะไหลสู่แม่น้ำและดินของเรา เรากำลังพูดถึงปริมาณของสิ่งที่เกินพินิจจำนวนมหาศาลที่กำลังสร้างปัญหาอันน่าสะพรึงกลัว รวมถึง ก๊าซพิษ อย่างเช่น ไฮโดรเจนซัลไฟด์และแอมโมเนีย ขาฆ่าแมลงที่คงค้าง ฮอร์โมน ยาปฏิชีวนะ และแบคทีเรีย อย่างเช่น อีโคไล ที่สามารถทำให้เกิดอาหารเป็นพิษและการสูญเสียชีวิต

นอกจากของเสียแล้ว ยังมีปุ๋ยเคมีที่ใช้กับพืชเลี้ยงสัตว์ ที่นักวิทยาศาสตร์ได้กล่าวไว้ว่า ก่อให้เกิดบริเวณมรณะและการระบาดของสาหร่ายที่เป็นพิษซึ่งเป็นมอสสีเขียวที่เติบโตในน้ำ

เหตุการณ์เช่นนี้ ครั้งหนึ่งได้เกิดที่ขึ้นบริททานี ประเทศฝรั่งเศส ซึ่งเป็นที่ตั้งของฟาร์มปศุสัตว์ส่วนใหญ่และหนึ่งในสามของฟาร์มไก่ของประเทศ ที่ชายฝั่งบริททานี ของเสียและสารเคมีเหล่านี้ไหลลงสู่ทะเล ทำให้เกิดการระบาดของสาหร่ายที่เป็นพิษ โดยได้ปล่อยก๊าซไฮโดรเจนซัลไฟด์ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิต ด้วยเหตุนี้ ในรายงานข่าวเมื่อไม่นานมานี้ เราได้ยินว่ามีม้าที่เสียชีวิตภายในครั้งนาทึ เพียงเพราะก้าวลงไปในสาหร่ายนั้น และในตอนนีสุขภาพของประชากรมากกว่า 300 คนโดยรอบบริเวณนั้นกำลังได้รับการตรวจสอบด้วยเหตุผลเดียวกัน

สิ่งที่ทำให้ทั้งหมดนี้แย่ลงไปอีกก็คือความจริงที่ว่า ของเสียจากสัตว์โดยส่วนใหญ่ไม่ได้รับการควบคุมดูแล หมายความว่า ไม่มีอะไรที่จะหยุดยั้งเหตุการณ์การปนเปื้อนเหล่านี้ได้ ซึ่งสามารถทำให้เกิดการเจ็บป่วยหรือแม้แต่การเสียชีวิตของสัตว์และคนจำนวนมาก

(โปรดดูที่ภาคผนวก 9 สำหรับตัวอย่างเพิ่มเติมของมลภาวะที่เกิดจากของเสียจากสัตว์)



การลดค่าใช้จ่ายทางการเงินและสุขภาพ

ประหยัดค่าใช้จ่ายในการบรรเทาสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงได้เป็นล้าน ๆ

ผู้นำต่างเป็นห่วงเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายสำหรับการบรรเทาสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงอย่างไรก็ดี ข่าวดีก็คือ หากโลกนี้เปลี่ยนไปทานอาหารที่ปลอดภัยเนื้อสัตว์ เราจะลดค่าใช้จ่ายได้ครั้งหนึ่งหรือมากกว่า ซึ่งหมายความว่า เราจะลดค่าใช้จ่ายได้เป็นล้าน ๆ ล้านดอลลาร์

• ค่าใช้จ่ายของอากาศที่เปลี่ยนแปลง

“การศึกษาของคณะกรรมการยุโรปได้ประมาณการว่า สภาพอากาศเปลี่ยนแปลง อาจทำให้เสียค่าใช้จ่ายสูงถึง 74 ล้านดอลลาร์ ระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้นหนึ่งเมตร จะทำให้เกิดความเสียหายทางทรัพย์สินจากวอดภัยประมาณ 1.5 ล้านดอลลาร์สหรัฐ”⁹⁵

— นักวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม เอฟ แอคเคอร์แมน และอี แสตนตัน

“ราคาของการไม่ดำเนินการอะไรอาจสูงถึง 176 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ ต่อปี จนถึงปี 2100 สำหรับประเทศญี่ปุ่น”⁹⁶

— ศาสตราจารย์ โนบูโอะ มิซูระ และคณะ

• การประหยัดเงินจากการทานวีแกน

“การหันไปทานอาหารวีแกนทั่วโลกสามารถจัดค่าใช้จ่ายในการบรรเทาสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงภายในปี 2050 ซึ่งประมาณการณัไว้ที่ 40 ล้านดอลลาร์ได้ถึง 80% (32 ล้านดอลลาร์สหรัฐ)”⁹⁷

ลดค่าใช้จ่ายทางสุขภาพให้เหลือน้อยที่สุด

ความเล็งทางสุขภาพของการทานเนื้อสัตว์นั้นชัดเจนขึ้นทุกวัน ปศุสัตว์ได้รับ



ฮอร์โมนและยาปฏิชีวนะอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเมื่อถูกบริโภคเป็นเนื้อสามารถเป็นอันตรายต่อสุขภาพมนุษย์

ยังมีผลผลิตพลอยได้ที่เป็นพิษในสถานที่ฆ่าสัตว์ เช่นแอมโมเนียและไฮโดรเจนซัลไฟด์ สารที่เป็นพิษเหล่านี้ได้ทำให้เกิดการเสียชีวิตในกลุ่มคนงานเนื่องจากพิษที่รุนแรงของมัน

เนื้อสัตว์ที่เป็น “อาหาร” เป็นหนึ่งในสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เป็นพิษ และไม่สะอาดที่สุดที่มนุษย์รับประทาน เราไม่ควรทานเนื้อสัตว์เลยหากเรารักสุขภาพและชีวิตของเรา เราจะมีชีวิตยืนนานขึ้น มีสุขภาพที่ดีขึ้น และฉลาดขึ้นโดยไม่มีเนื้อสัตว์

วิทยาศาสตร์ได้แสดงให้เห็นแล้วว่าเนื้อสัตว์ทำให้เกิดโรคมะเร็งนานาชนิด และโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจวาย และโรคอ้วน มีรายชื่ออยู่มากมาย โรคทั้งหมดนี้คร่าชีวิตคนนับล้าน ๆ ทุกปี คนนับล้าน ๆ เสียชีวิตเนื่องจากโรคที่เกี่ยวกับเนื้อสัตว์ และทำให้คนนับล้าน ๆ เจ็บป่วยอย่างรุนแรงและพิการอีกด้วย เรื่องที่น่าเศร้าที่เกิดจากการกินเนื้อสัตว์นั้นมีไม่รู้จบ เราควรทราบสิ่งนี้แล้วจากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์และทางการแพทย์ทั้งหมด

เรายังไม่ได้กล่าวถึงสภาวะที่สกปรก สิ่งแวดล้อมที่แออัดที่ซึ่งสัตว์ถูกกักไว้จนถึงวันที่พวกเขาถูกฆ่า ซึ่งยิ่งส่งเสริมการแพร่กระจายของเชื้อโรค เช่น ไข้หวัดหมู ที่จริงแล้ว โรคที่แพร่กระจายโดยเนื้อสัตว์ อย่างเช่น โรควัวบ้าที่ติดต่อในมนุษย์นั้น ถึงแก่ชีวิตในทุกกรณี ใครก็ตามที่คิดเชื่อว่ามันจะต้องเสียชีวิตอย่างน่าเศร้า การคิดเชื่ออื่น ๆ เช่น อีโคไล ซัลมอนเนลลา ฯลฯ สามารถทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพที่รุนแรง สร้างความเสียหายในระยะยาว และบางครั้งนำไปสู่การสูญเสียชีวิตอีกด้วย

ในโลกวิแกน จะไม่มีข่าวที่น่าเศร้าเช่นนี้ ที่ลูกของใครก็ตามกำลังเสียชีวิตจากความเสียหายทางสมองหรือเป็นอัมพาตเนื่องจากเชื้ออีโคไล แบคทีเรียที่เป็นอันตรายถึงชีวิตซึ่งเดิมทีนั้นมาจากสัตว์ในฟาร์ม จะไม่มีการปวดศีรษะเนื่องจากการระบาศไข่หวัดหมู โรควัวบ้า มะเร็ง ซัก หัวใจวาย แซลมอนเนลลา อีโบล่า ฯลฯ แม้แต่โรคเอดส์ที่เรากลัวกันอย่างมากนั้น เดิมทีก็มาจากการล่าสัตว์เป็นอาหาร โรคสัตว์จากสภาพแวดล้อมของฟาร์มสัตว์ที่สกปรกและน่ากลัวนั้น เป็นสาเหตุของ 75% ของโรคในมนุษย์ทั้งหมด



แม้แต่มนุษย์ซึ่งเราได้รับการบอกกล่าวอย่างเป็นทางการว่าติดอโรนนั้น ในทางตรงข้าม เป็นพิษและทำให้เกิดโรค (และแน่นอน การสูญเสียทางการเงิน) นี่ก็คือตัวอย่างบางส่วน: เชื้อแบคทีเรีย ยางฆ่าแมลงและเอนไซม์ที่พบในชีสที่ได้จากห้องด้านในของสัตว์ มะเร็ง เต้านม ต่อมลูกหมากและอันตรายจากฮอร์โมนในนม ลิสเตอร์เรีย และโรคโครน ฮอร์โมน และไขมันอิ่มตัวทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ

- **ราคาสุขภาพของเนื้อสัตว์และนม**

โรคหลอดเลือดหัวใจมีค่าใช้จ่าย 503.2 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ
ที่สหรัฐอเมริกา ในปี 2010 ⁹⁸

การรักษาโรคมะเร็งมีค่าใช้จ่าย 6.5 พันล้านดอลลาร์สหรัฐที่สหรัฐอเมริกา ต่อปี

การรักษาโรคเบาหวานมีค่าใช้จ่าย 174 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ
ที่สหรัฐอเมริกา ต่อปี

การรักษาโรคอ้วนมีค่าใช้จ่าย 93 พันล้านดอลลาร์สหรัฐที่สหรัฐอเมริกา ต่อปี ⁹⁹



ชื่อเวลาสำหรับเทคโนโลยีสีเขียว

เราไม่สามารถตัด CO₂ ได้รวดเร็วอย่างนั้น เพราะเราไม่มีการประดิษฐ์เทคโนโลยีอื่น ๆ ในตอนนี้ที่จะทดแทนสิ่งที่เรามีอยู่ รถไฟฟ้าก็คันที่คุณเห็นวิ่งอยู่บนถนนในสหรัฐอเมริกา? มันจะลด CO₂ ไปได้เท่าไร? ไม่มากนัก แต่มีเทนที่มีพิษนั้นมาจากการเลี้ยงปศุสัตว์ ดังนั้น หากเราหยุดสิ่งนั้น ก็จะไม่มีความร้อนเกิดขึ้นอีก!

มีความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์อยู่บ้างในการดักจับ CO₂ และผสมมันกับน้ำทะเล เพื่อสร้างซีเมนต์ สิ่งนี้จะลด CO₂ ที่ถูกใช้ไปกับวิธีผลิตซีเมนต์อื่น ๆ ด้วย และยังลด CO₂ ที่เกิดขึ้นใหม่จากการสร้างมลพิษในอากาศ แต่กระนั้น เทคโนโลยีใหม่ ๆ ใดก็ตามใช้เวลานานเกินไปที่จะพัฒนา และเข้าสู่ตลาด

ตามโครงการสิ่งแวดล้อมขององค์การสหประชาชาติ พืชหญ้าและป่าไม้ตามธรรมชาติ



มีประสิทธิภาพในการดูดซับ CO₂ มากกว่าเทคโนโลยีจับคาร์บอนใด ๆ นอกจากนี้มันเสี่ยง
 จันคิดว่าอย่างนั้น มันยังไม่ได้รับการทดสอบ แล้วถ้าคาร์บอนรั่วไหลกลับสู่บรรยากาศ
 อีกครั้งในปริมาณที่เข้มข้นอย่างนั้น? ตอนที่เรเก็บกักมันไว้ปีแล้วปีเล่า ทศวรรษแล้ว
 ทศวรรษแล้ว แล้วมีบางสิ่งเกิดขึ้น และมันรั่วไหลออกไป แล้วเราจะทำอะไร?

ดังนั้น ด้วยการทำงานวิถึกัน เราทานสิ่งที่ดีที่ดีที่สุดต่อสุขภาพของเรา ต่อสัตว์ ต่อ
 สิ่งแวดล้อม และธรรมชาติจะทำให้เหลือเพื่อฟื้นฟูสมดุลและรักษาโลกของเราไว้¹⁰⁰



II. เป็นทางออกที่รวดเร็วที่สุดและสีเขียวที่สุด



ทำให้โลกของเราเย็นลงทันที

แมริแอนซิมผู้ก่อตั้งร่วมพรรคสัตว์ที่เนเธอร์แลนด์ ได้ระบุไว้อย่างชัดเจนถึงประโยชน์
 ทางสิ่งแวดล้อมของการลดการทานเนื้อสัตว์ อย่างเช่น ถ้าชาวบริตันทุกคนละเนื้อสัตว์
 เป็นเวลาเจ็ดวัน มันจะเทียบเท่ากับครึ่งหนึ่งของ 25 ล้านครัวเรือนของประเทศ เปลี่ยนเป็น
 บ้านที่มีการปล่อยก๊าซที่เป็นศูนย์ หกวันต่อสัปดาห์ มันจะเหมือนกับการเอารถ 29 ล้านคัน
 ของประเทศออกไปจากถนน



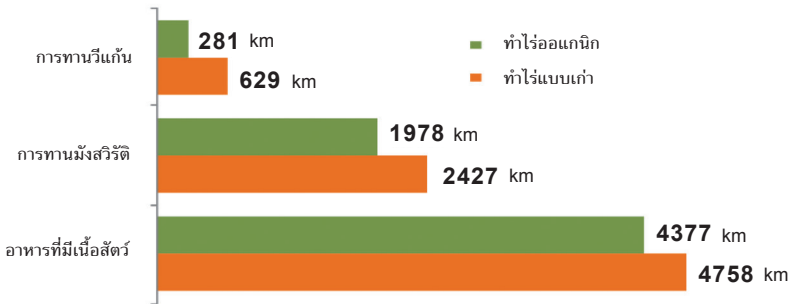
การเปรียบเทียบกับการทานอาหารเนื้อสัตว์ทั่วไป

- การทานอาหาร [ที่มีเนื้อสัตว์] แบบออแกนิก ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ 8%
- การทานอาหารวีแกนที่ปลอดเนื้อสัตว์ทำให้เกิดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกเพียง 1/7 ของการปล่อยก๊าซจากอาหารเนื้อสัตว์ – ซึ่งลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ 86%
- การทานอาหารวีแกนแบบอแกนิกทำให้ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ 94%¹⁰¹

— รายงานของฟู้ดวอทช์เรื่องผลกระทบของก๊าซเรือนกระจกของการทำฟาร์มแบบเต็มกับแบบอแกนิก ที่เยอรมัน

การลดการปล่อยก๊าซจากการทานอาหารวีแกนอแกนิก

ปรากฏการณ์เรือนกระจกจากนิสัยการทานอาหารชนิดต่างๆ ต่อคน ต่อปี ในหน่วยกิโลเมตรของการขับรถ*



* เทียบเท่ากับการปล่อย CO₂ ของรถ BMW 118d ที่ 119g CO₂/km

แหล่งที่มาของข้อมูล: ออแกนิก ผู้กอบกู้โลกจากสภาวะอากาศ? รายงานของฟู้ดวอทช์ในเรื่องผลกระทบของภาวะก๊าซเรือนกระจกของการทำฟาร์มแบบปกติและแบบอแกนิก พฤษภาคม 2009 หน้าที่ 10



[ดังนั้น] นโยบายที่สีเขียวที่สุดของสีเขียว การกระทำที่สีเขียวที่สุดของที่สุด ที่มีเมตตาที่สุด ที่เป็นวีรบุรุษที่สุด ที่ช่วยชีวิตได้มากที่สุด คือการทานอาหารวีแกน

เหตุผลก็คือผลกระทบโลกที่เย็นลงของการจัดมีเทนจากบรรยากาศ ซึ่งเกิดขึ้นตอนที่เราเปลี่ยนไปทานวีแกนออแกนิก และนอกจากการจัดการปล่อยมีเทนที่เป็นพิษออกไปแล้ว วิธียเพาะปลูกแบบออแกนิกสามารถเก็บคาร์บอนกลับสู่ผืนดินได้อีก 40% ดังนั้นการเป็นวีแกนจึงไม่เพียงลดการปล่อยก๊าซได้เป็นจำนวนมาก แต่ยังคงดูดซับคาร์บอนจากบรรยากาศได้อีก

และด้วยวิธีนั้น เรากำลังมุ่งหน้าไปสู่การช่วยรักษาโลกใบนี้ไว้ เพราะการเปลี่ยนไปทานอาหารปลอดเนื้อสัตว์จะจัดการผลิตมีเทนทั้งหมด และมลพิษที่เกี่ยวข้องออกไป ยังไม่พูดถึงความทารุณสัตว์ มันจะช่วยแก้ไขภัยพิบัติของโลก เช่น สึนามิ น้ำท่วม วาดภัย พายุไต้ฝุ่น และแผ่นดินถล่ม ฯลฯ

ที่จริงแล้ว ประธานที่ประชุมด้านอากาศที่เปลี่ยนแปลงขององค์การสหประชาชาติ นายโฆเซ เดอ โบเออร์ กล่าวไว้ในเดือนมิถุนายน 2008 ว่า “ทางออกที่ดีที่สุดก็คือเราทุกคนเปลี่ยนเป็นมังสวิรัติ” เขาหมายถึงวีแกน



เป็นวีแกน: วิถีชีวิตที่สีเขียวที่สุด

[การหยุดผลิตเนื้อสัตว์] ลดค่าใช้จ่าย 80% ของค่าใช้จ่าย 40 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ สำหรับการบรรเทาภาวะโลกร้อน ใช้ที่ดินในการเพาะปลูกอาหารน้อยกว่าถึง 4.5 เท่า อนุรักษ์น้ำสะอาดได้ 70% อนุรักษ์ป่าฝนอะเมซอนสำหรับการเลี้ยงสัตว์ได้ 80% ทางออกสำหรับความหิวโหยของโลกก็คือ ประหยัดที่ดิน ได้ 3.4 พันล้านเฮกเตอร์ ประหยัดทรัพยากรได้ 760 ล้านตันต่อปี (คิดเป็นครึ่งหนึ่งของทรัพยากรของโลก) อนุรักษ์เชื้อเพลิงฟอสซิลสำหรับการผลิตเนื้อสัตว์ได้หนึ่งในสาม ลดมลภาวะจากการบำบัดของเสียจากสัตว์ ลดการปล่อยก๊าซต่อครัวเรือนในสหรัฐได้ 4.5 ตันต่อปี หยุดภาวะโลกร้อนได้ 80% และอีกมากมาย

การศึกษาหนึ่งในสหรัฐอเมริกาพบว่า การทำฟาร์มออแกนิกรักษาน้ำดินและรักษาแหล่งน้ำให้สะอาด และถ้านำไปปฏิบัติทั่วโลก จะดูดซับและหยุดการปล่อย CO₂ ได้ 40% ของที่มีอยู่ในปัจจุบันทั้งหมด สิ่งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อโลกของเราโดยตรง



ประโยชน์ด้านอื่น ๆ ของการทำฟาร์มวีแกนออแกนิกก็คือ การผลิตเปลี่ยนชนิดพันธุ์พืช วัสดุคลุมดิน และปุ๋ยธรรมชาติ การผลิตเปลี่ยนพันธุ์พืชหมายถึง พืชที่ใช้เพาะปลูกในแต่ละฤดูด้วยพืชชนิดต่าง ๆ กัน วิธีที่หลากหลายนี้ช่วยรักษาพืชให้มีสุขภาพดี อีกทั้งยังรักษาความอุดมสมบูรณ์และสารอาหารไว้ในดิน วิธีการอื่น ๆ เช่น การคลุมดิน และวิธีใหม่ ๆ ที่เรียกว่า การทำฟาร์มออแกนิกแบบไม่พรวนดิน จะช่วยรักษาความชื้นและลดการกัดกร่อนของดินได้อย่างมาก

ดังนั้น โดยทั่วไปแล้ว การทำฟาร์มวีแกนออแกนิกเป็นไปตามปรัชญาการมีชีวิตที่กลมกลืนกับธรรมชาติ และการพิทักษ์ดาวเคราะห์และทุกสรรพสิ่ง พอเวลาผ่านไป วิธีต่าง ๆ ที่ใช้จะช่วยสนับสนุนสมดุลธรรมชาติระหว่างการทำฟาร์มและสิ่งแวดล้อม ทั้งการดูแลและวิถีปฏิบัติด้วยเทคนิคที่มีอยู่นี้ สามารถไปได้ไกลในการฟื้นฟูสมดุลจากปัญหาที่อาจเกิดขึ้นแล้วในอดีต



การทำงานผลิตผลในท้องถิ่น และการทานเนื้อสัตว์ออแกนิก?

มันน่าสนใจที่การศึกษาหนึ่งได้แสดงให้เห็นว่า การทานอาหารในท้องถิ่นนั้น ไม่ได้ดีเท่ากับการทานอาหารวีแกน ยกตัวอย่างเช่น นักวิทยาศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยคานก็แมลลอน ได้คำนวณว่า การทานอาหารวีแกนนั้นลดการปล่อยก๊าซได้เจ็ดเท่า เทียบกับ 100% ของการทานเนื้อสัตว์ในท้องถิ่น ดังนั้น การทานอาหารวีแกนจึงดีกว่าการทานอาหารในท้องถิ่นด้วยซ้ำไป

ในอีกการศึกษาหนึ่ง องค์การฟู้ดวอชที่เยอรมันได้พบว่า การเปลี่ยนจากการทานเนื้อสัตว์ไปเป็นการทานเนื้อออแกนิกนั้น ลดการปล่อยก๊าซได้เพียง 8% แต่การเปลี่ยนไปทานอาหารวีแกนที่ไม่ใช่ออแกนิก แม้ว่าจะไม่ใช่ออแกนิก อาหารวีแกน ลดการปล่อยก๊าซได้ 86%¹⁰² ดังนั้น เรายังรักษาดาวเคราะห์ไว้ได้ด้วยการเป็นวีแกน แม้ว่าจะไม่ใช่ออแกนิก! ดังนั้น ที่จริงแล้ว ออแกนิกนั้นดี การทานอาหารในท้องถิ่นนั้นวิเศษ แต่ก้าวแรกก็คืออย่างน้อยเป็นวีแกน จะออแกนิกหรือไม่ก็ตาม

แม้แต่เนื้อสัตว์ออแกนิกก็ไม่ได้เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมเลย มันต้องใช้ที่ดินมากกว่า



ใช้พลังงานมากกว่าเนื้อสัตว์ที่ไม่ใช่เนื้ออเนกเสียดีก ในการทำฟาร์มเนื้อ คุณเชื่อหรือไม่? ดังนั้น มันไม่ได้ช่วยอะไรเลยที่จะพยายามเลี้ยงสัตว์อย่างอเนก อย่างเช่น ไก่เนื้ออเนกวิธีที่ยั่งยืน ไม่กักขัง ต้องใช้พลังงานมากกว่า 20% และมีผลกระทบต่อภาวะโลกร้อนมากกว่าฟาร์มไก่ที่ไม่ใช่เนื้ออเนก 20% ลองคิดดู เราจึงได้รับข้อมูลที่ผิดมาโดยตลอด

III. ให้ชีวิตเพื่อรักษาชีวิต

ก่อนที่เราจะคาดหวังว่าสิ่งใดอยู่อย่างสงบสุขกับแกะ
เรามนุษย์ต้องทำมันก่อน



การทานเนื้อสัตว์ฆ่าทั้งสัตว์และมนุษย์

การทานเนื้อสัตว์เป็นความทารุณที่ใหญ่หลวงที่สุดที่คน ๆ หนึ่งจะกระทำได้ แม้แต่ต่อตัวเอง แม้ว่าเราไม่ได้ฆ่าสัตว์เอง เรายังต้องรับผิดชอบต่อสุขภาพของเรา

สำหรับเนื้อสัตว์ เราฆ่า [สัตว์] เป็นพัน ๆ ล้านตัว สัตว์ 55 พันล้านตัว แปร태ของประชากรมนุษย์ ถูกฆ่าเพื่อการบริโภคของมนุษย์ในแต่ละปี¹⁰³ สิ่งนี้ยังไม่ได้รวมถึงปลาอีกหลายพันล้านตัวที่ตายไป พร้อมกับการสูญเสียที่คิดเป็นสัตว์ที่ถูกฆ่า 155 ล้านตัวในแต่ละวัน

นั่นก็ถือว่าเหมือนกับเนื้อสัตว์ เพราะความทารุณและความโหดร้ายนั้นเหมือนกัน และผลร้ายที่สุดก็คือการตายอย่างน่าสยดสยองสำหรับสัตว์ที่น่าสงสาร ไม่มีความเมตตาในอุตสาหกรรมนมด้วยเช่นกัน

มนุษย์ก็เสียชีวิตในแต่ละปีเพราะเนื้อสัตว์และปลา และอะไรก็ตามที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคเนื้อสัตว์ เกือบ 33 ล้านคนจำนนต่อโรคที่เกี่ยวข้องกับเนื้อสัตว์ในแต่ละปี โดยโรคหัวใจ มะเร็งและสภาวะอื่น ๆ ได้คร่าชีวิตไปมากกว่า 90,000 คนในแต่ละวัน

แล้วยังมีผู้คนที่ไม่สามารถมีอาหาร เนื่องจากรัฐผูกใช้ไปกับการเลี้ยงสัตว์ที่เราฆ่า



เป็นเนื้อ มี 25,000 คน เสียชีวิตจากความหิวโหยทางอ้อมเพราะเนื้อสัตว์เช่นกัน¹⁰⁴

เรามีนับแสน ๆ คนที่เสียชีวิตในแต่ละปี ผู้เป็นเหยื่อภาวะโลกร้อนที่เกิดจากเนื้อสัตว์ และเรามีคนไร้บ้านนับล้านเนื่องจากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง เราเรียกพวกเขาว่าผู้ลี้ภัยจากการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ ถ้ามีค่าเช่นนี้ ที่จริงแล้ว พวกเขาไม่มีสถานะใดๆ

และสิ่งนี้ไม่รวมถึงสัตว์ป่าผู้บริสุทธิ์ และสัตว์เลี้ยงที่ทุกข์ทรมานเนื่องจากปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์สร้างภาวะโลกร้อนและฆ่า ฆ่า และกัฆ่า ดังนั้น เนื้อสัตว์คือมาตรการอาชญากรรมที่ต้องถูกหยุดยั้งไว้



การฆ่าสัตว์ อาชญากรรมระดับโลก

ไม่มีวิกฤติทางคุณธรรมใดที่ใหญ่หลวงไปกว่าการฆาตกรรมหมู่สิ่งมีชีวิตผู้บริสุทธิ์ผู้อ่อนโยนเพื่อความสุขของเราขณะที่เรามีทางเลือกอื่น ๆ การฆ่าหมู่เช่นนี้เป็นอาชญากรรมระดับโลก และพลังงานการฆ่าก็นำไปสู่และสร้างสมพลังงานทางลบ ซึ่งทำให้เกิดความเสื่อมถอยทางสังคมและทำลายโลกของเรา

เราได้สร้างพลังงานทางลบอย่างมากมาด้วยการฆ่าสิ่งมีชีวิตผู้อ่อนโยนนับพันล้าน ๆ ตัว และฆ่าเพื่อนมนุษย์ของเราด้วย ตลอดศหัสวรรษ ไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม ทางตรงก็คือการทำสงคราม ทางอ้อมคือโรคที่เราสร้างขึ้นเอง อย่างเช่น กาฬโรคที่ระบาด โรคนิวโมเนีย และตอนนี้ มีไข้หวัดหมู ไข้หวัดนก ฯลฯ

มันไม่ใช่เหตุบังเอิญที่สาเหตุหลักของภาวะโลกร้อนก็คือการทานเนื้อสัตว์ และปัญหาทางสุขภาพอีกมากมายในโลกก็มาจากการทานเนื้อสัตว์ ดังนั้นการทานเนื้อสัตว์เป็นความโหดร้ายทารุณต่อสัตว์ การทานเนื้อสัตว์เป็นความโหดร้ายทารุณต่อความเป็นอยู่ที่ดีของเรา การทานเนื้อสัตว์เป็นความโหดร้ายทารุณต่อความเป็นอยู่ที่ดีของลูก ๆ ของเรา การทานเนื้อสัตว์เป็นความโหดร้ายทารุณต่อโลกของเรา จงเป็นวิเกี้ยน และเราจะไม่ต้องทุกข์ทรมานจากผลกระทบเหล่านี้ไปอีกเลย



เราต้องหยุดฆ่ามนุษย์และสัตว์ เราต้องหยุดผลิตเนื้อสัตว์ เราต้องหยุดการใช้มัน
สามหยุด หยุดฆ่า หยุดผลิต หยุดใช้ และหยุดกินมัน แนนอน หยุดกินเนื้อสัตว์

ตอนที่ผู้คนเข้าใจถึงความจริงที่น่าสยดสยอง ที่อยู่เบื้องหลังการทำ
ฟาร์มสัตว์และความบริสุทธิ์ของสัตว์ทุกตัวที่สละชีวิตของพวกเขา มัน
ง่ายที่จะมองเห็นว่า การทานเนื้อที่ตายแล้วของสัตว์ ไม่เพียงไม่จำเป็น
มันยังทิ้งรอยนิ้วเปื้อนเลือดไว้กับเราด้วย



รักษาความกลมเกลียวกับธรรมชาติ

เราทุกคนควรจำไว้ว่า เราแบ่งปันโลกที่พอกอศัยแห่งนี้ร่วมกัน น้ำ อากาศ ทรัพยากร
อาหาร ทั้งหมดของธรรมชาติ เราแบ่งปันกันเท่านั้น จงเป็นวิเก้น รักษาสิ่งแวดล้อม และรักษา
โลกของพวกเขาด้วย โลกของสัตว์ ที่จริงแล้วนี่คือวิธีที่ดีที่สุดในการฟื้นคืนสิ่งแวดล้อมของ
เราและรับประกันสันติสุขในระดับที่สูงที่สุด



“เราเป็นส่วนหนึ่งของโลก และโลกเป็นส่วนหนึ่งของเรา ดอกไม้หอมเป็นที่สาวของเรา กวาง ม้า นกอินทรีผู้ยิ่งใหญ่ก็เป็นพี่ชายของเรา มนุษย์จะเป็นอะไรถ้าไม่มีสัตว์?”

“ถ้าสัตว์ทุกตัวหายไป มวลมนุษย์จะตายจากโรคเคี้ยวทางจิตวิญญาณอันใหญ่หลวง ขอดหิน ทุ่งชนบทที่ชุ่มชื้น ความอบอุ่นทางกายภาพระหว่างม้าและคน – พวกเขาต่างเป็นครอบครัวเดียวกัน โลกไม่ได้เป็นของมนุษย์ มันคือมนุษย์ที่เป็นของโลก”

— หัวหน้าซีลส์ ความมิช หัวหน้าเผ่าอเมริกันพื้นเมือง ชื่อของท่าน ถูกใช้ตั้งเป็นชื่อเมืองซีแอตเทิลในรัฐวอชิงตัน สหรัฐอเมริกา

ลองนึกดูว่า ถ้าโลกเราไม่มีสัตว์เลย สุนัขทุกตัวหายไป แมวหายไป นกหายไป ปลาหายไป กระบือหายไป ช้างหายไป ลองนึกดู ไม่มีสัตว์ใดมีชีวิตรอด เราจะใช้ชีวิตอยู่อย่างไร? เราารู้สึกอึดอัดสมบูรณ์อย่างไร? มันจะแห้งแล้งมากและไร้ความหมาย

ดังนั้น ถ้าเราเคารพทุกชีวิต เราไม่ฆ่าชีวิตใด โลกก็จะจัดหาความอุดมสมบูรณ์ให้กับทั้งมนุษย์และสัตว์ เราไม่จำเป็นต้องได้อะไรมาด้วยการทำร้ายสรรพสิ่งใด ๆ สิ่งนั้นหมายถึงการทานอาหารปลอดภัยเนื้อสัตว์ เช่นเค็ม เช่นเค็ม และเช่นเค็ม

ถ้ามวลมนุษย์มีชีวิตปลอดภัยเนื้อสัตว์ และมีชีวิตที่เคารพธรรมชาติ และสรรพชีวิตอื่น ๆ เราจะมีสวรรค์บนโลก ทุกสิ่งจะได้รับการอภิบาล ทุกสิ่งจะดี โลกจะฟื้นตัว สัตว์จะขอบคุณมนุษย์จะมีสุขภาพดี และทุกสิ่งจะมีความสุขและได้รับพร ทั้งหมดที่ต้องทำคือ เป็นวีแกน



สัตว์นำความรักมาให้โลก

ที่จริงแล้ว สัตว์มาที่นี่เพื่อช่วยมวลมนุษย์ อย่างที่พระคัมภีร์ไบเบิลได้กล่าวไว้ “ฉันให้พวกเขาเป็นเพื่อนคุณและเป็นผู้ช่วยของคุณ” มันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ แต่ไม่ใช่มนุษย์ทุกคนจะได้รับความช่วยเหลือนี้ และนั่นเป็นสิ่งที่น่าสมเพช แต่พวกเขากลับฆ่าพวกเขาแทน

อะไรก็ตามที่พระเจ้าจัดไว้บน โลกนั้น มีจุดประสงค์ เราไม่ควรฆ่าอะไรเลย เราไม่ควร



ทานอะไรนอกจากอาหารจากพืช

สัตว์มายังโลกนี้โดยมีบทบาทที่พิเศษ พวกเขาจำนวนมากสามารถนำพลังอันสูงส่งหรือความรักมาจากสวรรค์ แต่ด้วยการมีพวกเขาอยู่ สัตว์บางตัว เช่น ม้าและกระต่าย สามารถปกป้องมนุษย์ผู้ดูแลจากอิทธิพลทางลบ หรือช่วยพวกเขาให้มีสุขภาพดี โชคดี แม้แต่โชคทางวัตถุ ความสุข หรือการยกระดับทางจิตวิญญาณ พวกเขาดูแลเราอย่างเจียม ๆ และมอบพรให้แก่เราอย่างอ่อนน้อม พวกเขาบางตัวมาจากระดับของจิตสำนึกที่สูงกว่า พวกเขาแค่ลงมาในรูปของสัตว์เพื่อช่วยเหลือมวลมนุษย์หรือตัวคนอื่น ๆ บนโลก

สัตว์ก็มีบทบาทที่สูงส่งและสำคัญในโลกทางกาย สัตว์บางตัว เช่น ม้าลาย ลิง และนกแก้วป่า ช่วยกระจายเมล็ดพืช ขณะที่ผึ้งและแมลงอื่น ๆ ช่วยผสมพันธุ์พืช และสัตว์อื่น ๆ รักษาสุขภาพที่ดีของป่าไม้และมหาสมุทร สัตว์ช่วยมนุษย์โดยตรงด้วยเช่นกัน

ฉันอ่านในหนังสือพิมพ์ ฉันได้อินทางวิทยุ ฉันเห็นบนทีวี สัตว์ที่สูงส่งมากมายที่ช่วยชีวิตผู้คน พวกเขาช่วยชีวิตเพื่อนของพวกเขา แม้ว่าพวกเขาเองจะต้องเสี่ยงภัยถึงชีวิต เราจึงควรเรียนรู้จากสัตว์ผู้รุ่งโรจน์ทั้งหมดนี้

(โปรดดูที่ภาคผนวก 10 สำหรับความรู้ทางจิตวิญญาณอันลึกซึ้งของท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ในเรื่องเอ็นคิวหรือคุณสมบัติที่สูงส่ง และแอลคิวหรือคุณสมบัติแห่งรักของสัตว์และมนุษย์)



สร้างสวนอีเดนบนโลก

ด้วยวิถีชีวิตที่แก่นอแกนิกเป็นส่วนหนึ่งของภารกิจแห่งวีรบุรุษของทุกคน ความพยายามของเราด้วยกันจะทำให้โลกนี้ปลอดภัยสำหรับทั้งมนุษย์และสัตว์ร่วมโลกอันเป็นที่รักของเรา

มันจะเป็นเหมือนสวนอีเดนบนโลก ที่ซึ่งทุกคนเข้าถึงการบริการชุมชนและทรัพยากรของชุมชนอย่างเท่าเทียมกัน และทุกสิ่งจะถูกแจกจ่ายอย่างเท่าเทียม และทุกคนจะได้รับความเคารพ และความรัก และการดูแล ไม่ว่าจะเป็นคนต่อไป คนสุดท้าย หรือคนแรก



การสนทนาระหว่างอาจารย์และลูกศิษย์

Q: เรียนท่านอาจารย์ ท่านช่วยอธิบายได้ไหมว่า
ความสัมพันธ์แห่งรักระหว่างมนุษย์และสัตว์
จะมีผลต่อโลกเราอย่างไร?

M: สิ่งนั้นจะนำสันติสุขมากมายมายังโลก
ฉันหมายถึงสันติสุขที่ใช้อักษรตัวใหญ่



ออกกฎหมายและ นโยบายวีแกน

ฉันหวังว่ารัฐบาลต่าง ๆ จะทำให้มันเป็นกฎหมาย
ในการห้ามฆ่าสัตว์ ห้ามการเลี้ยงปศุสัตว์

ถ้าพวกเขาเป็นผู้นำที่แท้จริง ผู้ที่ประกาศตนว่า
จะปกป้องประชาชนของพวกเขา พัฒนาประเทศ
ของพวกเขาในหลาย ๆ ด้าน แล้วนี่เป็นก้าวแรก
ที่เราต้องทำ

หยุดอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์ หยุดอุตสาหกรรม
ประมง หยุดอุตสาหกรรมนม แล้วโลกเราจะเป็น
อย่างที่มันเคยเป็น และดียิ่งขึ้นไปอีก

I. ผู้นำโลกควรเป็นตัวอย่าง



เป็นวีแกน

ฉันจะกล่าวกับพวกเขา [ผู้นำโลก] ให้ใช้อำนาจอันทรงพลังของพวกเขาในการเปลี่ยนการทานอาหารของโลกนี้ และนำพลังงานที่ยั่งยืน เทคโนโลยีใหม่ ๆ มาใช้ทันที และให้ตัวเองเป็นตัวอย่างด้วยการหันมาเป็นมังสวิรัตหรือวีแกน เปลี่ยนการทานอาหารของพวกเขา ใช้อำนาจอันทรงพลังของพวกเขา ใช้ตัวอย่างของพวกเขาในการริเริ่มการทานอาหารแบบใหม่ให้กับโลก การทานอาหารมังสวิรัต (วีแกน) ¹⁰⁵

ก่อนอื่น พวกเขาต้องเป็นมังสวิรัต (วีแกน) ก่อน แล้วพวกเขาใช้อำนาจของพวกเขาอย่างแท้จริง เหมือนที่พวกเขาห้ามการสูบบุหรี่ พวกเขาสามารถทำเช่นนั้นกับการห้ามเนื้อสัตว์เช่นกัน ด้วยการกล่าวถึงโทษทั้งหมดที่เนื้อสัตว์มีต่อมนุษย์และโลกเรา พวกเขาสามารถทำเช่นนั้นได้ เหมือนอย่างการห้ามสูบบุหรี่



ปฏิบัติตามหลักการแห่งความรัก

ผู้นำต้องเปลี่ยนตัวเองด้วย แล้วจึงค่อยเปลี่ยนระบบสังคมของเรา เพื่อให้มันเป็นอิสระมากขึ้นและเข้าทางจิตวิญญาณมากขึ้นและสูงส่งทางคุณธรรมมากขึ้น เนื่องจากพวกเขามีความรับผิดชอบที่ต้องแบกรับไว้ – มันหนัก ถ้าพวกเขาไม่ดำเนินการตามธรรมชาติแห่งเมตตาและแผนการของสวรรค์ และถ้าพวกเขาไม่ดำเนินการตามหลักการของจักรวาล

หลักการแรก ซึ่งสำคัญที่สุด ก็คือหลักการแห่งความรัก สิ่งใดก็ตามที่พวกเขาทำตามหลักการแห่งรักนี้ มันจะดี ฉันหมายถึงคิดถึงคนอื่น ๆ ความเจริญก้าวหน้าสำหรับผู้คนและการคุ้มครองทุกสรรพสิ่งและความเคารพต่อทุกชีวิต – ซึ่งเป็นไปตามหลักการแห่งความรัก อะไรอื่นที่ขัดแย้งกับสิ่งนั้นจะนำพาซึ่งภัยพิบัติมายังตนเองและประเทศของพวกเขา หรือดาวเคราะห์ทั้งดวง

ถ้าผู้นำต่าง ๆ พยายามเข้าทางจิตวิญญาณมากขึ้น เพื่อที่จะค้นพบกับตัวตนที่แท้จริง



ของพวกเขา พวกเขาจะรู้ว่า พวกเขาขึ้นรุ่งโรจน์อย่างยิ่ง มีจิตใจที่งดงามยิ่ง และเปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาอย่างยิ่ง มีปัญญาอย่างยิ่ง และเป็นเหมือนพระเจ้าอย่างยิ่ง แล้วพวกเขาจะเห็นรางวัลด้วยตัวเอง แต่มันขึ้นอยู่กับว่า ความช่วยเหลือของพวกเขาที่มีต่อมวลมนุษย์หรือสัตว์และสิ่งแวดล้อมนั้นยิ่งใหญ่เพียงใด และพวกเขาจริงใจเพียงใด ถ้าพวกเขาพยายามช่วยโลกนี้อย่างดีที่สุดและจำนวนของผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือจากพวกเขาและความจริงใจของพวกเขานั้นมีมาก แน่แน่นอน สวรรค์อันรุ่งโรจน์กำลังรอพวกเขาอยู่ตามนั้น พระเจ้าทรงทราบถึงหัวใจและการกระทำของเรา เห็นไหม?

II. รัฐบาลต้องดำเนินการอย่างเร่งด่วน

ผู้นำของประเทศต้องทำอะไรบางอย่าง ผู้คนของประเทศต้องทำอะไรบางอย่าง เพียงเพราะเรายังสามารถนั่งอย่างสวยอยู่ตรงนี้และพูดคุยกัน เพียงเพราะในพื้นที่ของเรา ยังไม่ขาดแคลนน้ำหรือราคาอาหารยังไม่สูง มันไม่ได้หมายความว่ามันจะไม่เกิดขึ้นกับเราในไม่ช้า

เราต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อหลีกเลี่ยงโศกนาฏกรรมที่กำลังเกิดขึ้นแล้วกับคนอื่น ๆ นับพันล้านคน มีผู้หิวโหยนับพันล้านคนแล้วเนื่องจากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงและการขาดแคลนน้ำและอาหาร โปรดดำเนินการเดี๋ยวนี้ ง่ายมาก แค่เป็นวีแกน แค่เป็นวีแกนก็เพียงพอแล้วสำหรับตอนนี้ และมันจะเพียงพอสำหรับอนาคตอันยาวไกลที่กำลังมาถึง



แจกจ่ายข้อมูลเกี่ยวกับวิถีชีวิตจากพืช

ผู้คนไม่ได้รับข้อมูลที่แท้จริงเกี่ยวกับสิ่งที่อยู่บนจานข้าวของพวกเขา โดยส่วนใหญ่เนื้อสัตว์ชิ้นเล็ก ๆ ที่อยู่บนจานข้าวของพวกเขาไม่ได้คล้ายคลึงกับต้นกำเนิดของมัน

ประเพณีเช่นนี้ถูกถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น และทั้งสังคมแค่สนับสนุนมันว่าเป็นวิถีชีวิตตามธรรมชาติ ดังนั้น ตอนนี้ผู้คนต้องตระหนักมากขึ้นถึงความโหดร้ายที่เราได้กระทำต่อ



สัตว์ ฉันจึงคิดว่าเรา ผู้คน ต้องหันเข้าสู่ความเมตตาให้มากขึ้น และเคารพทุกชีวิต

ผู้คนมากมายไม่ทราบถึงก๊าซอันตรายเป็นที่เกิดจากอุตสาหกรรมปศุสัตว์ หรือที่ว่า การฆ่าก่อให้เกิดการฆ่า และพวกเขาไม่ตระหนักว่า เนื้อสัตว์เป็นยาพิษที่เป็นสิ่งเสพติดอีกประเภทหนึ่ง พวกเขาไม่ตระหนักว่า เนื้อสัตว์กำลังทำลายโลกของเรา

รัฐบาลต้องอธิบายให้กับผู้คนว่า มันเป็นโทษอย่างแท้จริงในตอนนี้ และนี่เป็นกรณีฉุกเฉินที่ผู้คนควรหยุดกินเนื้อสัตว์ มันไม่ใช่ทางเลือกส่วนบุคคลอีกต่อไป มันเป็นเรื่องความเป็นความตายของโลกนี้

ในกรณีของภัยพิบัติที่กำลังมาถึง รัฐบาลจะอพยพผู้คนทันที และในกรณีของสงคราม ผู้คนจะได้รับแจ้งว่าจะปกป้องตนเองอย่างไร รัฐบาลยังจัดหาคนเพื่อให้พวกเขาออกไป ป้องกันประเทศหรือออกไปทำสงคราม

ดังนั้น ในกรณีนี้ มันเร่งด่วนยิ่งกว่าสงคราม ฉันแน่ใจว่ารัฐบาลจะมีทางออก ฉันแน่ใจว่าผู้คนสามารถได้รับการแจ้งข่าว ที่ได้ก็ตามในประเทศ รัฐบาลมีอำนาจที่จะทำสิ่งนี้ได้

รัฐบาลต้องช่วยแจกจ่ายข้อมูลที่ส่งเสริมวิถีชีวิตมังสวิรัตให้มากขึ้น แยกแยะหน้าทั้งโลกด้วยพลังงานใหม่ พลังงานแห่งความเมตตาและความรัก และสุขภาพ แล้วทุกคนจะเข้ามา พลังงานสนับสนุนนั้นสำคัญมาก

พวกเขาต้องกระจายข่าวทุกหนแห่ง พวกเขาต้องแจกใบปลิวให้ผู้คนได้อ่าน ทำให้มันเป็นงานสาธารณะ พวกเขาต้องให้การสนับสนุนอย่างเป็นทางการ และให้ทุกคนทราบถึงประโยชน์ของการทานมังสวิรัต พวกเขาต้องสร้างเว็บไซต์สำหรับเมนูมังสวิรัต ทั้งหมดไม่คิดค่าใช้จ่าย สอนการทำอาหารมังสวิรัต ชมรมมังสวิรัต ทำให้มันเป็นทางการ แล้วทุกคนจะทำตาม เป็นเหมือนกระแสที่มีความสุข การเปลี่ยนแปลงใหม่ในโลก

สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ มวลมนุษย์และประชากรทุกคนทั่วโลกควรทราบถึงประโยชน์อันใหญ่หลวงของการเป็นมังสวิรัต เพื่อช่วยโลกเรา พวกเขาควรรู้ว่าสถานการณ์นั้นอันตรายและเร่งด่วนเพียงใด นี่คือสิ่งที่สำคัญที่สุด

พวกเขาควรรู้ว่าการทานมังสวิรัต การทานอาหารที่ปราศจากการฆ่านั้นมีประโยชน์เพียงใดต่อมวลมนุษย์ ยังไม่ต้องพูดถึงด้านคุณธรรม ก่อนอื่นเราพูดถึงประโยชน์ของ



มังสวิรัตินี้และช่วยโลก แล้วลูก ๆ ของเราจะมีบ้านให้อยู่อาศัยในอนาคต

เรามีบ้านเพียงหลังเดียวซึ่งก็คือโลกใบนี้ ถ้ามันถูกทำลาย โลกใบใหม่ไม่สามารถสร้างขึ้นได้ มันไม่เหมือนบ้านซึ่งสามารถสร้างใหม่ได้ เราไม่สามารถสร้างโลกอีกใบขึ้นมาถ้ามันถูกทำลายไป มันไม่ง่ายอย่างนั้น ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับรัฐบาลที่ต้องทำก็คือการเผยแพร่ข้อมูลให้กับสาธารณะ



ห้ามเนื้อสัตว์เหมือนการห้ามสูบบุหรี่

มังสวิรัตินี้ควรเป็นวิถีของชีวิต

ไม่ควรมีการถกเถียงอีกต่อไป

เราต้องห้ามเนื้อสัตว์ เรากำลังห้ามมันในตอนนี้อยู่ด้วยการแสดงให้เห็นว่าจะทานและปรุงอาหารมังสวิรัตินี้ได้อย่างไร เราทำอย่างเต็มที่ สิ่งนี้ก็เพื่อความอยู่รอดจริง ๆ ทำให้มันเป็นภารกิจในชีวิตของคุณในการแจ้งให้ผู้คนได้ทราบถึงอันตรายของการทานเนื้อสัตว์และแสดงให้เห็นทางออก

พวกเขาห้ามบุหรี่ และมันก็ถูกห้าม และพวกเขาห้ามยาเสพติด และมันก็ถูกห้าม นโยบายเกี่ยวกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงก็เช่นกัน ถ้าพวกเขาแค่ทำสิ่งที่พวกเขารู้ว่าดี มันก็จะรวดเร็วอย่างยิ่ง ในไม่ช้า เราจะฟื้นคืนหรือเราจะหยุดผลกระทบของมัน

เพราะหากเราไม่เสี่ยงว่าหรือสัตว์อีกต่อไป โลกก็จะยังเย็นขึ้น ไม่มีก๊าซเรือนกระจกหรือมีเทนจากสัตว์อีกต่อไป ไม่มีการขยายพันธุ์ตลอดเวลา [สัตว์] ใดก็ตามที่เรามีอยู่แล้วเรารักษาไว้ และไม่เสี่ยงเพื่อทำไรหรือเนื้ออีก แล้วโลกก็จะฟื้นคืนหลังจากระยะเวลาหนึ่งว่าจะจากไปตามธรรมชาติ แล้วผืนดินทั้งหมดจะเป็นต้นไม้และพืชผักอีกครั้ง

ถ้าเราเทียบแนวโน้มนี้กับบุหรี่ ซึ่งเป็นสารคร่าชีวิตอีกอย่างหนึ่งเหมือนเนื้อสัตว์แค่เพียงหลังจากปี 1950 เมื่อการวิจัยชิ้นสำคัญชิ้นแรกได้แสดงให้เห็นว่าบุหรี่ก่อให้เกิดมะเร็งปอด รัฐบาลก็เริ่มดำเนินการห้ามการสูบบุหรี่ ค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้น มาจนถึงทุกวันนี้มากกว่า 80 ประเทศมีการห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ¹⁰⁶

การศึกษาต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่า การห้ามสูบบุหรี่ได้ช่วยให้ผู้คนเลิกสูบบุหรี่ และผู้



ที่เลิกลุบ มีความสุขมากขึ้นจากการห้ามนั้น เพราะพวกเขารู้ว่านิสัยของพวกเขาไม่ดี ต่อตัวพวกเขา

ในการทำงานเดียวกัน การห้ามเนื้อสัตว์ ซึ่งในตอนนี้อาจการศึกษาต่าง ๆ เราทุกคนต่างรู้แล้วว่าเป็นนิสัยที่ไม่ดีอย่างยิ่ง ที่คร่าชีวิตเราและลูก ๆ ของเรา คนที่เรารัก และกำลังมาโลกของเรา

ดังนั้น การห้ามเนื้อสัตว์จะเป็นกระแสน้ำเชี่ยวที่นำไปสู่โลกวิถีก่อน

เนื่องจากผู้นำที่ดีจะหยุดยั้งสิ่งที่ไม่ดีต่อประชาชน และช่วยอำนวยความสะดวกที่ดีต่อพวกเขา พวกเขาสามารถช่วยเหลือ ผ่านการรณรงค์สาธารณะ สื่อต่าง ๆ และผ่านโรงเรียนในการแจ้งเกี่ยวกับประโยชน์ของวิถีชีวิตจากพืช ซึ่งดีต่อสุขภาพ และรักษาชีวิต



เราไม่มีทางเลือกอื่น

เราเปลี่ยนหรือเราทุกคนไป

อย่างแรก เราต้องรู้ว่าเราไม่มีทางเลือก เปลี่ยนหรือไม่มีกฎหมายเสียโลกนี้ไป ถ้าเราไม่เปลี่ยน เราทุกคนจะต้องไป ไม่มีทางเลือกอีกแล้ว

ถ้าเราไม่หยุดการเลี้ยงปศุสัตว์และการทานเนื้อสัตว์ เราจะไม่สามารถรักษาโลกนี้ไว้ได้ รวมถึงพวกเขาเอง และธุรกิจเนื้อสัตว์ของพวกเขา ดังนั้นฉันคิดว่าเราต้องเลือกระหว่างชีวิตของเราและอาชีพของเรา เราต้องมีชีวิตรอดให้ได้ก่อน เราต้องคิดถึงประชากรโลกโดยรวม ไม่ใช่แค่ธุรกิจบางอย่าง มันเร่งด่วนขนาดนั้นจริง ๆ

ด้วยความจำเป็นเร่งด่วนนี้ ผู้มีธุรกิจเกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์จะเต็มใจที่จะเปลี่ยน หากพวกเขาได้รับการบอกกล่าวอย่างเหมาะสมและรู้ว่ามันสำคัญเพียงใดที่จะเปลี่ยนวิถีชีวิตของพวกเขาและอาชีพของพวกเขา พวกเขามีสิ่งจูงใจมากมาย เป็นต้นว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือการรักษาโลกให้รอดพ้นจากหายนะของสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง รักษาทุกชีวิตในโลกนี้ไว้

ถ้าเราไม่หยุดมัน เราจะพบกับภัยพิบัติทั้งหลายและการสูญพันธุ์ครั้งใหญ่ ซึ่งส่งผล



กระทบต่อทุกคน ไม่ว่าคุณจะอยู่ในธุรกิจเนื้อสัตว์ การขนส่งเนื้อสัตว์ ฯลฯ หรืองานที่เกี่ยวกับอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์ หรือไม่ก็ตาม

หยุดการฆ่าสัตว์และการทำสงคราม แล้วบูรณะประเทศ

ประเด็นก็คือ ผู้นำควรรู้ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญ จะมีประโยชน์อะไรที่จะห่วงเรื่องสงครามหรือตำแหน่ง หรือสิ่งอื่น ๆ ในขณะที่โลกนี้กำลังถูกทำลาย? ดังนั้นในตอนนี้นำทุกคนต้องมุ่งไปที่การช่วยโลกให้รอด และต้องเน้นเรื่องการเผยแพร่ข้อมูลและร่างกฎหมายใหม่เพื่อให้ผู้คนได้ดำเนินชีวิตอย่างมีเมตตามากขึ้น

ไม่ต้องทำเป็นกฎหมายด้วยซ้ำ แต่กฎหมายก็อาจจะดีกว่า แค่เป็นรูปธรรมมากขึ้น มิฉะนั้นผู้คนที่พร้อมแล้ว ก็ว่ารัฐบาลต้องออกกฎหมายมากขึ้น และเตือนประชาชนให้เป็นคนดี มีคุณธรรม ยึดมั่นในหลักการแห่งความรัก เช่น ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่กินเนื้อสัตว์ และไม่ทำสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสัตว์หรือมนุษย์หรือแม้แต่สิ่งแวดล้อม

มันต้องเป็นรูปธรรมมากขึ้นและต้องดำเนินการมากขึ้น อันดับแรก สงครามทั้งหมดต้องหยุด เงินและสิ่งของต่าง ๆ ต้องมีไว้เพื่อค้ำจุนทุกชีวิต - ต้องแจกจ่ายสิ่งของทั้งหมดของโลกให้กับทุกคน ตัวอย่างเช่น หากไม่มีสงครามแล้ว เงินที่เกี่ยวข้องนั้นสามารถเลี้ยงคนทั้งโลกได้อย่างฟรี ๆ เป็นเวลาหลายสิบปี

และการฆ่าทั้งหมด การทรมานไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์ จะต้องยุติลง การทำลายป่า การทำลายสิ่งแวดล้อม และการทำลายต้นไม้ ทั้งหมดต้องหยุด และผู้นำต้องออกกฎหมายที่เป็นประโยชน์ เสริมสร้างสันติภาพ หากเป็นไปได้ ด้านจิตวิญญาณด้วย เพื่อทุกคน ถ้าเป็นไปได้ เช่น การปกป้องกลุ่มทางจิตวิญญาณที่แท้จริง กลุ่มที่ไม่มีโทษ ที่มีแต่สร้างประโยชน์

แบ่งปันความมั่งมีกับทุกคน: แจกจ่ายอาหารและเครื่องนุ่งห่มอย่างพอเพียงกับมนุษย์และสัตว์ที่อยู่ในความลำบาก สร้างพื้นที่คุ้มครองสำหรับทุกสิ่ง ทั้งมนุษย์และสัตว์ - ปกป้องทุกชีวิต ฟื้นฟูป่าไม้ ทำความสะอาดแม่น้ำ ทะเลสาบ มหาสมุทรและปกป้องทุกสิ่งให้รางวัลแก่กลุ่มพิทักษ์สัตว์และสิ่งแวดล้อม กวาดล้างแอลกอฮอล์และยาเสพติด เนื้อ



สัตว์และผลิตภัณฑ์สัตว์ ห้องทดลองที่เกี่ยวข้องกับการทารุณสัตว์ต้องหมดไป ห้ามอุตสาหกรรมปศุสัตว์ ให้นักโทษหรือทหารก็ได้ออกไปช่วยเหลือประชาชน ปลุกพืชผักหรือทำงานที่บังเกิดผล สนับสนุนและช่วยเหลือการปลูกพืชผักออแกนิก ให้เงินสนับสนุนการศึกษาหรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

ธุรกิจการผลิตอาหารต้องลดลงจนหมดไป ชำระล้างสังคมของเราจากผลิตภัณฑ์และกิจกรรมมีดและเลื่อยมอญทั้งหมด จัดหาความปลอดภัยและความสะดวกสบายให้กับทุกคน แล้วจะไม่มีใครทำร้ายใครเพราะขาดการศึกษาหรือขาดสิ่งของจำเป็นพื้นฐาน ลบพรมแดนและให้ความเคารพและให้สถานภาพที่เท่าเทียมกันแก่ประชาชน

ถึงแม้ว่า [รัฐบาลต่าง ๆ] ต้องมีกองทัพ รัฐบาลก็จะต้องฝึกฝนพวกเขาใหม่ สำหรับการช่วยเหลือประชาชนที่ประสบภัยพิบัติหรืออยู่ในภาวะฉุกเฉิน และช่วยสร้างบ้านเรือนที่ใดก็ตามที่จำเป็น และช่วยประชาชนที่ลำบาก ทั้งหมดนี้ต้องดำเนินการและทำให้มากขึ้นด้วยซ้ำ อะไรก็ตามที่ช่วยผู้อื่น ช่วยประชาชน และช่วยสัตว์ ช่วยสิ่งแวดล้อม ทุกรัฐบาลหรือผู้นำทุกคนต้องพยายามทำอย่างดีที่สุดเพื่อสิ่งนั้น และพวกเขาต้องทำมันแล้วในตอนนี



อุตสาหกรรมเนื้อสัตว์คือธุรกิจที่สูญเสียชีวิต

มันเป็นการใช้พลังงานและทรัพยากรที่ไร้ประสิทธิภาพ

อุตสาหกรรมเนื้อสัตว์เป็นธุรกิจที่แย่มาก [และ] ไม่มีผลกำไรเลยสำหรับโลกทั้งใบ สำหรับทุก ๆ คน มันเป็นธุรกิจที่ไร้ประสิทธิภาพที่สุด ใช้ต้นทุนการผลิตที่สูงทั้งไฟฟ้า น้ำ และทรัพยากรในการผลิต “อาหาร” ในปริมาณที่เท่ากัน ซึ่งสามารถทดแทนได้ เรามีอาหารอื่นที่ดีกว่าเนื้อสัตว์

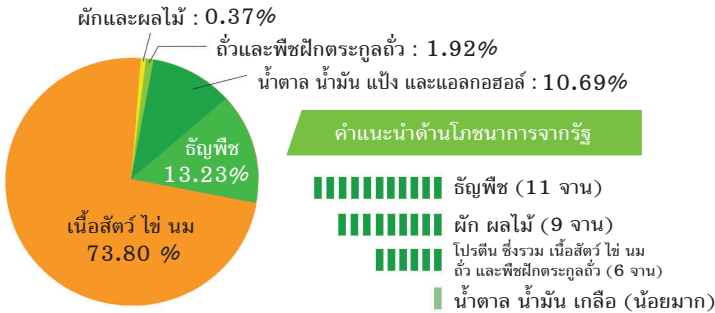
มันขึ้นอยู่กับเงินสนับสนุนและภาษีสรรพากร

ยกตัวอย่างเช่น ถ้ารัฐบาลไม่ให้เงินสนับสนุนพวกเขาทำอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์ไม่ว่ากรณีใดก็ตาม แฮมเบอร์เกอร์ที่ผู้คนที่ทานอยู่นั้น ซึ่งผลิตขึ้นจากการถางป่าในอินเดียจะมีราคาขึ้นละ 200 ดอลลาร์¹⁰⁷



ทำไมผักสลัดจึงแพงกว่าบีกแม็ค?

เงินสนับสนุนจากรัฐสำหรับการผลิตอาหารปี 1995–2005



แหล่งที่มาของข้อมูล: คณะกรรมการสำหรับการแพทย์ที่รับผิดชอบ “สุขภาพกับเนื้อหมู: การอภิปรายของรัฐสภาเรื่องกฎหมายฟาร์ม” Good Medicine Vol. XVI, 4 (Autumn 2007). http://www.pcrm.org/magazine/gm07autumn/health_pork.html

ที่สหรัฐอเมริกา ก่อนที่โรคไข้หวัดหมูจะมีผลกระทบต่อธุรกิจฟาร์มหมู อุตสาหกรรมเลี้ยงหมูก็ขาดทุนหลายพันล้านดอลลาร์ เพราะอะไร? เพราะพวกเขาไม่สามารถหาธัญพืชมาเลี้ยงปศุสัตว์ได้เนื่องจากราคาอาหารแพงขึ้นและราคาอาหารที่สูงขึ้นเรื่อยๆ ในปัจจุบันแล้วพวกเขาจะอยู่รอดได้อย่างไร? เงินภาษีของพวกคุณที่ไปยังรัฐบาล แล้วรัฐบาลก็ช่วยให้เงินสนับสนุนแก่พวกเขา ดังนั้นมันจึงเป็นธุรกิจที่ขาดทุน

ทุกหนแห่ง ตั้งแต่สหรัฐอเมริกาไปจนถึงประเทศจีน รัฐบาลต้องให้เงินสนับสนุนฟาร์มเลี้ยงสัตว์โดยจ่ายเงินให้แก่พวกเขาอย่างน้อยหลายหมื่นล้านดอลลาร์ทุกปี!¹⁰⁸ แต่นั่นเป็นเงินของคุณที่คุณกำลังกินอยู่! ถ้าคุณกินมันแล้วมีความสุข แข็งแรง สุขภาพดี มันก็จะสมเหตุสมผล แต่มันไม่ใช่เลย!

มันมาพร้อมกับค่ายาราคาแพง

แฮมเบอร์เกอร์เหล่านี้ คือ ส่วนต่างๆ ของสัตว์ที่คุณไม่รู้ว่ามีมันมาจากที่ไหนด้วยซ้ำ และยังมีด้วยแบคทีเรียสารพัดชนิด¹⁰⁹ ถ้าคุณต้องการข้อมูลจากวารสารการแพทย์หรือ



วิทยาศาสตร์การแพทย์ พวกเขาจะบอกคุณทั้งหมดนี้ ไม่เพียงเราต้องเสียภาษีเพื่อเป็นเงินสนับสนุนอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์ เราเสียภาษีอีกมากมายสำหรับคำรักษาพยาบาล สำหรับการฝังศพผู้ที่เรารัก สำหรับความเสียใจที่เราต้องแบกรับตลอดชีวิต เพราะการสูญเสียผู้ที่เรารักคนหนึ่งหรือหลาย ๆ คน

มันสร้างความทุกข์มหาศาลให้กับสัตว์

ความทุกข์ทรมานนี้ไม่จำเป็นเลยที่ร่างกายอันเปราะบางของเราจะต้องทนแบกรับไว้ หากเราหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ เราก็จะหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านั้นได้ - เงินที่ต้องจ่ายสำหรับค่ายา ค่าโรงพยาบาล และไม่ใช่แค่นั้น ก่อนที่เราได้ยามา เราได้ทำให้สัตว์มากมายทุกข์ทรมานจากการทดลองด้วยการผ่าตัด การฉีดสารเคมีเข้าไปในร่างกายสัตว์ การทำให้พวกเขาเจ็บปวดทรมานไม่มีสิ้นสุดเพียงเพื่อให้ได้ยาที่เราารู้สึกว่าปลอดภัยสำหรับมนุษย์ แต่มันก็ยังไม่ปลอดภัยสำหรับการใช้งานของมนุษย์

ความทุกข์ทั้งหมดนี้ เงินภาษีทั้งหมดนี้ถูกส่งไปยังหลายทิศทาง มันไม่ได้ช่วยอะไรคุณเลย มันมีแต่สูญเสียทรัพยากร เงินทุน และกำลังของชาติ และสุขภาพและความสุขของมนุษย์ มันมีแต่การสูญเสีย มันเป็นธุรกิจที่เลวร้ายอย่างมาก ๆ ๆ

อุตสาหกรรมเนื้อสัตว์เป็นอันตรายร้ายแรงต่อเราในทุกสถานการณ์ในทุกด้านที่จะสามารถจินตนาการได้ ในปัจจุบัน ถ้าเงินอุดหนุนไม่ถูกส่งไปสนับสนุนพวกเขา เจ้าของฟาร์มอุตสาหกรรมเลี้ยงสัตว์ก็ไม่สามารถทำให้ธุรกิจอยู่รอดได้ พวกเขาจะต้องเลิกทำธุรกิจไปแล้ว ดังนั้นฉันแนะนำไม่ให้รัฐบาลให้เงินสนับสนุนอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์อีกต่อไป แต่บอกพวกเขาให้หันมาเป็นเกษตรกรวีแกนแทน

งานในอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์เป็นอันตรายต่อคนงาน

นอกจากนี้ สำหรับคนงานส่วนใหญ่ในธุรกิจเนื้อสัตว์ มันไม่ใช่สถานที่ทำงานที่ปลอดภัยเลย มันเป็นงานที่มีอันตรายสูงสุดงานหนึ่ง โดยมีอัตราการบาดเจ็บและความเสี่ยงต่อสารเคมีและเชื้อโรคสูงที่สุด เช่น ไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดหมู ไข้หวัดนก และโรควัวบ้า ซึ่งมักจะเป็นอันตรายถึงชีวิตอยู่เสมอ



เวลานี้ เราต้องถามตัวเองว่ามันคุ้มค่าไหม? นี่ยังไม่พูดถึงผลกระทบต่อผู้บริโภคเนื้อสัตว์ในแง่ของการเจ็บป่วยต่าง ๆ – โรคมะเร็ง เบาหวาน และปัญหาสุขภาพ และโรคหัวใจ โรคเกือบทั้งหมดที่คุณสามารถเอ่ยชื่อได้นั้น มาจากการกินเนื้อสัตว์หรือที่เกี่ยวกับมัน ดังนั้น ถ้ามีทางเลือกที่ดีกว่าเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของเรา เราจะไม่เลือกสิ่งที่จะช่วยให้เราและคนอื่นมีสุขภาพดีหรือหาหรือ แทนที่การทำอาชีพที่ทำให้ตัวเราเองหรือคนอื่นป่วยและเสียชีวิตก่อนวัย?

“นิทานปรัมปราที่ว่าอาหารจากอุตสาหกรรมมีราคาถูกและหาซื้อได้ง่าย ยังคงอยู่ได้เพียงเพราะต้นทุนทางสิ่งแวดล้อม สังคมและสุขภาพไม่ได้คิดอยู่ในราคาของอาหารอุตสาหกรรม ถ้าเรากำหนดราคาที่แท้จริงแล้ว มันก็ชัดเจนว่า มันไม่ถูกเลย ระบบการผลิตอาหารของเราในปัจจุบันเต็มไปด้วยภาระทางการเงิน ซึ่งคงจะเน้นไว้ให้เราและคนรุ่นต่อไปในอนาคต”¹¹⁰

— AlterNet.Org

การห้ามเนื้อสัตว์จึงเป็นวิธีการเดียวที่จะช่วยโลกนี้

ทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการมีชีวิตอย่างมีเมตตา ย่อมดีต่อคุณและเป็นที่น่าสนใจกับสวรรค์ และจะช่วยโลกให้รอดปลอดภัยได้ มันไม่เป็นเพียงธุรกิจที่ดี มันยังช่วยโลกนี้ได้ด้วย และจะช่วยชีวิตอีกนับไม่ถ้วน ทั้งในตอนนี้และในอนาคต รวมถึงคนที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจเนื้อสัตว์ นั่นคือเหตุผลที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ธุรกิจเนื้อสัตว์เป็นหนึ่งในธุรกิจห้าประเภทที่คนเราไม่ควรเข้าไปเกี่ยวข้อง

ธุรกิจเนื้อสัตว์เป็นธุรกิจที่เลวร้าย มันเลวร้ายมากสำหรับคุณ และอีกสี่ชนิดคือ ธุรกิจอาวุธ ธุรกิจค้ามนุษย์ ธุรกิจค้าของมีนเมา และธุรกิจค้าสิ่งที่เป็นพิษ ซึ่งธุรกิจทั้งหมดนี้เลวร้ายสำหรับคุณ ทั้งในตอนนี้และในอนาคต



ส่งเสริม ช่วยเหลือ และให้เงินสนับสนุนการทำฟาร์มออแกนิก

[รัฐบาล] ควรส่งเสริมเกษตรกรให้ปลูกพืชผักและให้เงินสนับสนุนพวกเขาในการปลูกพืชผักแทนเนื้อสัตว์ ยิ่งพวกเขาปลูกมากเท่าใด พวกเขาจะยิ่งรับเงินสนับสนุนมากเท่านั้น และต้องบอกเกษตรกรว่า พวกเขากำลังช่วยโลกอย่างใหญ่หลวง

พวกเขาเป็นวีรบุรุษ เป็นผู้กอบกู้โลก ถ้าพวกเขาปลูกผักเลี้ยงมนุษย์แทนที่จะเลี้ยงสัตว์ และปล่อยให้สัตว์ได้มีชีวิตอยู่ต่อไปตามธรรมชาติ รัฐบาลต้องบอกพวกเขาว่า พวกเขาต้องปฏิบัติต่อสัตว์ด้วยความเมตตา จนกระทั่งพวกเขากลับสู่สวรรค์ตามธรรมชาติ

เวลานี้ การปฏิบัติเช่นนี้ยังไม่เป็นที่แพร่หลายและไม่ได้รับการส่งเสริมจากรัฐบาลหรือจากสื่อ ดังนั้นตามความเห็นอันอ่อนน้อมของฉัน แทนที่จะให้เงินสนับสนุนเจ้าของฟาร์มที่สูญเสียเงินไปกับเนื้อสัตว์หรือเนื่องจากเนื้อสัตว์ปนเปื้อนไปด้วยเชื้อโรคหรืออะไรบางอย่าง รัฐบาลสามารถให้เงินสนับสนุนเกษตรกรเพื่อให้พวกเขาได้รับการสนับสนุนทางการเงินมากขึ้น จนกว่าสิ่งนี้เป็นการปฏิบัติที่มั่นคง และตลาดมีความต้องการอาหารออแกนิกเพิ่มมากขึ้น แล้วเกษตรกรจะมีความสุขที่ได้เพาะปลูกอาหารมังสวิรัตมากขึ้นเพื่อสุขภาพของมนุษย์และโลกใบนี้

รัฐบาลสามารถให้เมล็ดพันธุ์ผักและผักฝืนพวกเขาให้รู้วิธีที่ดีกว่าโดยไม่ต้องใช้ปุ๋ยเคมี เพราะบางครั้งเกษตรกรไม่ได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับโทษของการเลี้ยงปศุสัตว์หรือสารเคมี หรือปุ๋ยเคมี หรือยาฆ่าแมลง

[เกษตรกร] ไม่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับวิธีที่ดีกว่าในการปลูกพืชผักและมีผลกำไรมากขึ้น รัฐบาลสามารถช่วยให้พวกเขาดำเนินการตามมาตรการอนุรักษ์ดินและพัฒนาคุณภาพของผลผลิต เพื่อที่ผู้ซื้อจะได้ไว้วางใจพวกเขา ฯลฯ รัฐบาลยังสามารถออกรับประกันคุณภาพและระบบมาตรฐานคุณภาพเพื่อส่งเสริมอุตสาหกรรมวีแกนออแกนิกมากยิ่งขึ้น

การทำฟาร์มออแกนิกนั้นง่ายที่จะดำเนินการ

เวลานี้อาหารออแกนิกมีแนวโน้มที่ดีมาก และมันก็ดีต่อสุขภาพของทุก ๆ คน และ



ยังเป็นที่ต้องการอย่างมากอีกด้วย

ในสมาคมของเรา เรามีสมาชิกที่กำลังปลูกผักออแกนิก และมันก็ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าใครก็สามารถทำได้ ใครก็ตามที่สนใจสามารถไปที่เว็บไซต์ของเรา เพื่อดูข้อมูลทั้งหมดว่าจะทำการเกษตรแบบออแกนิกอย่างไร มันง่ายมาก ง่ายจริง ๆ ไม่ต้องใช้น้ำมากด้วยซ้ำไป แล้วผักก็เติบโตอย่างรวดเร็ว และเพียงแค่นั่งหรือสองคนก็สามารถดูแลพื้นที่หลายเฮกตาร์โดยไม่มีปัญหาเลย

เราบอกผู้คนให้ทำฟาร์มออแกนิก ให้ทราบถึงวิธีเก็บน้ำฝน น้ำบาดาล และอนุรักษ์ดินปลูกต้นไม้เพื่อสิ่งฝน ฯลฯ ที่ตำบลอัลวาร์ รัฐราชาสถานของอินเดีย หมู่บ้านชาวอินเดียแห่งหนึ่งสามารถมีน้ำอย่างพอเพียง ซึ่งแม่น้ำห้าสายกลับมามีชีวิตอีกครั้ง - แม่น้ำห้าสาย - ที่เคยตายไปแล้ว แห่งขอไปแล้วอันเนื่องจากการทน้ำไปใช้มากเกินไป เราสามารถเรียนรู้จากพวกเขาได้

เรามี www.SupremeMasterTV.com เพื่อให้ข้อมูลแก่ทุกคนที่สนใจ มันไม่ต้องใช้เงินทุนมากด้วยซ้ำไป และแม้ว่าต้องใช้เงินทุน รัฐบาลก็ควรให้เงินสนับสนุนพวกเขาเพื่อช่วยเกษตรกรออแกนิก แทนที่จะเอาไปช่วยการผลิตเนื้อสัตว์ซึ่งเป็นโทษต่อเรา การช่วยไร่พืชออแกนิกมีประโยชน์ต่อทุก ๆ คนรวมถึงเกษตรกรเอง

ส่งเสริมอาหารวีแกนในโรงเรียนและส่งเสริมสหกรณ์อาหารในท้องถิ่น

ตามที่ฉันเข้าใจ ระบบที่สมบูรณ์แบบซึ่งโรงเรียนมีการติดต่อกับเกษตรกรในรูปแบบที่ยั่งยืนนั้นอาจจะกำลังได้รับการพัฒนาอยู่ แต่ยังไม่ได้มีการบูรณาการอย่างเต็มที่

มีโครงการหนึ่งซึ่งเริ่มต้นที่ยุโรปและญี่ปุ่น และเวลานี้ที่สหรัฐอเมริกาด้วยเช่นกัน ซึ่งกลุ่มสหกรณ์อาหารพัฒนาความร่วมมือกับเกษตรกรที่เห็นด้วยที่จะส่งผลผลิตที่สดใหม่ให้พวกเขา เกษตรกรก็จะปลูกพืชนานาชนิดและผู้คนก็เลือกซื้ออาหารที่สดใหม่

สิ่งนี้เป็นที่นิยมมาก และในหลาย ๆ พื้นที่ที่มีการเข้าคิวรออีกด้วย ดังนั้นฟาร์มพืชผักเหล่านี้สามารถดำเนินงานได้อย่างยั่งยืน การเกษตรแบบออแกนิก มันเป็นสถานการณ์ที่ดี เพราะประชาชนได้รับอาหารที่ดีต่อสุขภาพและสามารถไว้วางใจได้ ขณะเดียวกันก็



เป็นการสนับสนุนชีวิตความเป็นอยู่ของเกษตรกรและสิ่งแวดล้อมไปพร้อมกัน

ฉันมั่นใจว่า หากรัฐบาลสนับสนุนการทำฟาร์มอแกนิก มันจะเป็นกระแสที่ดีที่สุดในทันที

ถ้ารัฐบาลนำทางด้วยการให้ข้อมูลข่าวสารที่ว่า นี่คือวิธีที่จะเป็นสีเขียวและช่วยปกป้องโลก เกษตรกรก็จะมีความสุขในการเพาะปลูกอาหารวีแก้นมากขึ้น

การเผยแพร่การทำเกษตรแบบอแกนิกจะช่วยในหลาย ๆ ด้าน



ประโยชน์ของการทำการเกษตรวีแก้นอแกนิก

ประโยชน์ของการทำการเกษตรอแกนิกที่มีต่อความเป็นอยู่ของมนุษย์ สุขภาพของมนุษย์และสุขภาพของสัตว์ ทรัพยากรธรรมชาติและ การปกป้องโลกของเรา ประโยชน์ทั้งหมดนี้เราไม่สามารถประมาณได้ ด้วยซ้ำ เราไม่สามารถประมาณประโยชน์ทั้งหมดได้ การทำเกษตรอแกนิกไม่เพียงแต่ช่วยปกป้องโลก มันยังช่วยขจัดปัญหาความอดอยาก หิวโหยได้อีกด้วย

การกลับคืนสู่วิธีการทำเกษตรแบบอแกนิกแบบดั้งเดิมนี้ ได้รับการพิสูจน์ถึงความ สำเร็จที่แอฟริกา และอีกหลาย ๆ พื้นที่ เช่น อเมริกา ยุโรป และออสเตรเลีย การเกษตร แบบวีแก้นอแกนิกกำลังเติบโตเร็วมากและมีรายได้มากมายในเวลานี้ เพราะมีความ ต้องการที่เพิ่มสูงขึ้น ผู้คนได้รับข้อมูลมากขึ้นเกี่ยวกับโทษของเนื้อสัตว์ และได้รับข้อมูล เกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารมังสวิรัตมากขึ้น ดังนั้นการทำไร่ผักวีแก้นอแกนิก จะดี มาก ๆ ๆ กับทุกคนที่ต้องการเปลี่ยนธุรกิจ

และมีเรื่องราวความสำเร็จอีกมากมายในการทำไร่อแกนิกทั่วทวีปแอฟริกา เช่น ใน พื้นที่รอบ ๆ เคปทาวน์ ประเทศแอฟริกาใต้ เมืองเหล่านี้กำลังปลูกสวนผักอแกนิก 100% โดยชายผลผลิตในท้องถิ่น¹¹¹ การดำเนินงานที่คล้ายกันนี้ได้เริ่มต้นแล้วที่เคนยาและ



ยูกันดา ซึ่งมีการใช้ปุ๋ยออกแกนิกเมื่อเร็ว ๆ นี้ พวกเขาได้เห็นความสำเร็จในดินและการเก็บเกี่ยว¹¹²

บนโทรทัศน์สุพริมาสเตอร์ เราก็มักมีการนำเสนอเรื่องราวทั้งหมดเกี่ยวกับการทำเกษตรอแกนิก และบนเว็บไซต์ของเรา www.SupremeMasterTV.com ก็เช่นกัน บนเว็บไซต์นี้ เราแบ่งปันข้อมูลมากมายเกี่ยวกับการทำไร่อแกนิก ซึ่งให้ผลกำไรมาก ใช้น้ำน้อย ใช้แรงงานน้อย และมีประโยชน์ต่อสุขภาพของเรา สุขภาพคนงาน และโลกของเรา

ถ้าคุณทานผักอแกนิก คุณแทบจะไม่ต้องไปโรงพยาบาลเลย และคุณสามารถเก็บเงินทั้งหมดไว้สำหรับการศึกษาที่ดีขึ้นของคุณ ๆ สำหรับการดูแลผู้สูงอายุ และสำหรับสร้างถนนที่สวยงาม มีเครื่องมืออุปกรณ์ สิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น และใช้มันเพื่อพลังงานที่ยั่งยืนสำหรับทุกคนโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย พลังงานฟรีสำหรับทุกคน การศึกษาฟรีสำหรับเด็กทุกคน การรักษาโรคฟรีสำหรับผู้สูงอายุ และอาหารฟรีสำหรับผู้หิวโหย หนึ่งในพันล้านคนในโลกนี้เป็นอย่างน้อย ประโยชน์นั้นมีไม่สิ้นสุด

ความยั่งยืนและผลผลิตสูง

มีการค้นพบว่า การเปลี่ยนมาทำไร่อแกนิกในวงกว้าง สามารถเลี้ยงคนทั้งโลกได้ การวิจัยที่เดนมาร์กและที่อื่น ๆ ได้แสดงให้เห็นถึงผลผลิตจำนวนมากจากการทำไร่อแกนิกบนผืนดินที่ก่อนหน้านี้เกิดประโยชน์น้อย¹¹³

ที่จริงแล้ว ผลผลิตจำนวนมากจากการทำไร่แบบเก่ามันต้องแลกด้วย ดิน สุขภาพของเรา และสิ่งแวดล้อม และรัฐพืชเชิงเดี่ยวจำนวนมากอย่างเช่น ถั่วเหลืองโดยส่วนใหญ่ถูกผลิตขึ้นเพื่อเลี้ยงสัตว์เนื้อ ไม่ใช่เพื่อการบริโภคของมนุษย์

ที่แอฟริกา โครงการสิ่งแวดล้อมของสหประชาชาติ ได้ทำการวิจัยขึ้นหนึ่งพบว่า การปลูกพืชเชิงเดี่ยวให้ผลผลิตสองเท่าเมื่อเกษตรกรรายย่อยใช้วิธีการแบบอแกนิก¹¹⁴ ในกรณีนี้เนื่องจากการปฏิบัติแบบอแกนิก เช่น การทำปุ๋ยหมักและการปลูกพืชหมุนเวียนสามารถปรับปรุงดินได้ แทนที่จะต้องซื้อปุ๋ยและยาฆ่าแมลง เกษตรกรอแกนิกสามารถใช้เงินของพวกเขาซื้อเมล็ดพันธุ์ที่ดีขึ้นได้



การวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่สหรัฐอเมริกาพบว่า วิธีการทำไร่แบบอแกนิกสามารถให้ผลผลิตได้ถึงสามเท่า ปัจจัยสำคัญหนึ่งที่ทำให้มีผลผลิตสูงก็คือ เกษตรกรปลูกพืชตระกูลถั่ว เช่น ถั่วต่าง ๆ หรือถั่วเหลือง ปกคลุมดินระหว่างช่วงฤดูการปลูก ซึ่งตรึงไนโตรเจนธรรมชาติให้แก่ดินอย่างเพียงพอสำหรับผลิตผลสูง¹¹⁵

ด้วยการขาดแคลนอาหารทั่วโลกเลวร้ายลงเรื่อย ๆ คนจำนวนมากกำลังหิวโหยทุกวัน ดังนั้น หากเราเพียงแค่หยุดการเลี้ยงสัตว์ และหากเราไม่ต้องใช้ข้าวโพดและธัญพืชและผักทั้งหมดไปเลี้ยงสัตว์ อาหารทั้งหมดที่เราผลิตได้ในเวลานี้สามารถเลี้ยงคนถึงสองพันล้านคน

ลดการใช้ปุ๋ยและยาฆ่าแมลง

[การทำไร่อแกนิก] ยังดีต่อสัตว์ ดีต่อทุกสิ่งมีชีวิตบนโลก รวมถึงต้นไม้และผืนดินส่วนหนึ่งเป็นเพราะไม่ต้องใช้ปุ๋ยเคมี หรือยาฆ่าแมลง ซึ่งโดยส่วนใหญ่หน่วยงานพิทักษ์สิ่งแวดล้อมของสหรัฐฯ และสหภาพยุโรปถือว่าเป็นตัวก่อมะเร็งที่สำคัญ และยังทำให้อาณาจักรผึ้งลดน้อยลง และคร่าชีวิตสัตว์ต่าง ๆ มากมายที่เราไม่สามารถเอ่ยชื่อได้หมดที่นี่

การวิจัยชิ้นหนึ่งของสหรัฐอเมริกาบ่งชี้ว่า ถ้าสหรัฐฯ ใช้พื้นที่เปิดล้านเอเคอร์สำหรับการทำฟาร์มอแกนิก ความเสี่ยงของการกินอาหารที่มียาฆ่าแมลงก็จะลดลงถึง 97% คุณจินตนาการออกไหม? ปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลงที่ไหลสู่มหาสมุทรนั้นมีส่วนทำให้เกิดพื้นที่มรณะในมหาสมุทร เรากำลังฆ่าโลกของเราด้วยยาฆ่าแมลงและปุ๋ยเคมี¹¹⁶

ปุ๋ยมากกว่าห้าพันล้านปอนด์ถูกใช้ทั่วโลกในแต่ละปี! และมีเพียงแค่ 10% - 10% - ของสารเคมีเหล่านี้ไปถึงพื้นที่ที่เราตั้งใจจะใช้มัน แล้วส่วนที่เหลืออยู่ในอากาศและน้ำ ซึ่งมันเชื่อมโยงกับทุกสิ่ง ตั้งแต่มะเร็งในมนุษย์และสัตว์ จนถึงพื้นที่มรณะในมหาสมุทร

ที่ยุโรป ยาฆ่าแมลงชนิดหนึ่งพบว่าเป็นสาเหตุทำให้ผึ้งตายหลายพันล้านตัวทั่วทวีปนี้ ขณะที่ชนิดอื่น ๆ เป็นที่รู้ว่าทำให้เปลือกไข่ของนกชนิดต่าง ๆ บางลง ซึ่งทำให้เกิดการตายของลูกอ่อน เนื่องจากเปลือกไข่เปราะก่อนที่ตัวอ่อนพร้อมที่จะเกิด¹¹⁷



นอกจากนี้ ผลผลิตออกแกนิคยังปราศจากการตัดต่อพันธุกรรม (จีเอ็มโอ) และที่จริงแล้วสารอาหารนั้นสูงกว่าผักผลไม้ที่ปลูกด้วยวิธีแบบเก่า

ปรับปรุงดินและสิ่งแวดล้อม

ถ้าทุกคน เกษตรกรทั้งหมด และผืนดินที่เพาะปลูกได้ทั้งหมดบนโลกเรานี้ หันสู่วิธีทำไร่แบบวีแก้น ก๊าซ CO₂ 40% ก็จะถูกลดซับไป แลด้วยวิธีการทำการเกษตรเช่นนี้¹¹⁸

การปรับเปลี่ยนมาทำไร่ออแกนิคจะช่วยฟื้นฟูสุขภาพของดินที่เสื่อมโทรมจากการเพาะปลูกวิธีเก่า ผิวน้ำดินก็จะยังคงอยู่และทนต่อน้ำท่วมและพายุเฮอริเคนได้ดีขึ้น สัตว์ป่าและระบบนิเวศก็จะได้รับชัยชนะเช่นกัน จากการวิจัยชิ้นใหญ่ที่สุดเกี่ยวกับการทำไร่ออแกนิคที่ประเทศอังกฤษ เมื่อเทียบกับการทำไร่แบบเก่าแล้ว ไร่ออแกนิคมีจำนวนพันธุ์พืชมากกว่าถึง 85% โดยพืชออแกนิคมีขนาดสูงกว่า และเป็นพุ่มที่หนากว่าถึง 71% และคืนสุขภาพที่ดีให้แก่สัตว์ในท้องถิ่นทุกชนิด¹¹⁹

นอกจากนี้ การทำการเกษตรวีแก้นอแกนิค จะหยุดยั้งการไหลออกของปุ๋ยเคมี ซึ่งก่อให้เกิดพื้นที่มรณะจำนวนมหาศาลในมหาสมุทร

ประหยัดพลังงานและทรัพยากร

การทำไร่วีแก้นอแกนิคให้ผลผลิตสูง ประหยัดพลังงาน 37% และยังประหยัดน้ำได้มากกว่า เมื่อเทียบกับวิธีการทำไร่แบบเก่า¹²⁰

ประหยัดเงินของรัฐบาล

เงินสนับสนุนสำหรับการทำไร่ผักออแกนิคนั้นน้อยมากเมื่อเทียบกับเงินที่ต้องใช้ในการช่วยให้ฟาร์มสัตว์อยู่ต่อไปได้ ซึ่งหมายถึงการประคองพวกเขาไว้จากการสูญเสียและการล้มละลาย

การทำไร่วีแก้นอแกนิคสามารถประหยัดเงินรัฐบาลได้มากมาย มากถึง 80%¹²¹



ลองจินตนาการดูว่า เงินภาษีทั้งหมดกลับคืนมาหาเรา หรือใช้ในการก่อสร้างบางสิ่งที่ดีกว่า เช่น เงินที่ใช้ในการลดก๊าซเรือนกระจก

สร้างผลกำไรให้แก่เกษตรกร

การวิจัยเกี่ยวกับเกษตรกรรายย่อยในลาตินอเมริกา เกี่ยวกับผู้ที่เปลี่ยนมาทำไรฟัก ออแกนิกพบว่าพวกเขาได้ค่าตอบแทนสูงขึ้นกว่าแต่ก่อน¹²² ตามข้อมูลของนักวิทยาศาสตร์ชาวคัทซ์ รัฐบาลทั่วโลกสามารถประหยัดเงินได้ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐถ้าคนทั้งโลกหันมาเป็นวีแกน¹²³

เรายังมีกรวิจัยอีกมากมายในสหรัฐอเมริกา อินเดีย และนิวซีแลนด์ ทั้งหมดยืนยันถึงเรื่องนี้ ซึ่งเหตุผลส่วนหนึ่งของการมีประโยชน์มากกว่าก็คือต้นทุนการผลิตนั้นต่ำกว่าการทำฟาร์มแบบเก่า

มีพืชหลากหลายชนิดมากมายที่สามารถหมุนเวียนได้ เช่น ข้าวโพด ถั่วเหลือง และอัลฟาฟ่า และโดยธรรมชาติแล้ว ระบบออแกนิกทนต่อความแล้งได้ดีกว่าระบบการเกษตรแบบเก่า

พัฒนาความปลอดภัยของอาหารและสุขภาพ

สุดท้ายนี้ เราทุกคนล้วนได้รับประโยชน์จากการมีสุขภาพดีขึ้น เพราะ [อาหารออแกนิก] ปราศจากสารพิษ และอุดมไปด้วยโภชนาการ ปราศจากการตัดแต่งพันธุกรรม หรือยาฆ่าแมลงที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง ตรงกันข้ามกับผลิตภัณฑ์สัตว์ ซึ่งเป็นที่รู้กันดีว่าเป็นตัวก่อให้เกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคอ้วน ฯลฯ ผักผลไม้ที่ปลูกแบบออแกนิกจะอุดมไปด้วยสารอาหารมากมายที่ช่วยให้เราไม่เป็นโรคในยุคสมัยใหม่เหล่านี้ แน่ใจว่าอาหารวีแกนออแกนิกเป็นอาหารเดียวที่เราควรรู้สึกปลอดภัย และจะปลอดภัย ที่จริงแล้วเราจะรู้สึกว่ามันเป็นอาหารที่ปลอดภัยที่สุดที่จะมอบให้กับลูกหลานของเรา เป็นอาหารที่ดีที่สุดที่เรามอบให้แก่ลูกหลานของเรา

สารอาหาร [ที่อยู่ในอาหารออแกนิก] นั้นสูงกว่าผักผลไม้ที่ปลูกโดยวิธีแบบเก่า ด้วย



เหตุผลเหล่านี้ กลุ่มของเราจึงใช้พืชผักอแกนิกให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้



เด็กชาวสวนเก็บผลไม้อแกนิกที่ปลูกเองที่บ้าน

ช่วยคนงานอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์

บอก [คนงานในโรงงานอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์] ให้ประกอบอาชีพอื่น ให้พวกเขา มีอาชีพใหม่ และอธิบายพวกเขาถึงประโยชน์ของชีวิตใหม่ ซึ่งเปี่ยมไปด้วยสุขภาพ เปี่ยมไปด้วยความมีชีวิตชีวา และสันติสุข ความรักและความสุข ทุกคนจะมีเป้าหมาย อย่างน้อยพวกเขาจะลองดู แล้วเมื่อพวกเขาลอง พวกเขาจะรู้ว่ามันได้ผล และถ้าคนอื่น ๆ ทุกคนลอง เพื่อนบ้านของพวกเขาที่ลอง เพื่อน ๆ ของพวกเขาที่จะลอง แล้วก็จะมีการสนับสนุน แล้วคนทั้งโลกก็จะเปลี่ยน

ไม่แพะพันธุ์ [สัตว์] อีกต่อไป ไม่ต้องพูดถึงการฆ่าสัตว์ เราต้องหยุดทั้งหมดนั้น เพื่อช่วยโลกของเราไว้ พวกเขาสามารถทำได้โดยการหยุดเลี้ยงปศุสัตว์ หยุดแพะพันธุ์สัตว์และหยุดฆ่าสัตว์เพื่อยังชีพ พวกเขาจะเข้าใจถ้ารัฐบาลใช้อำนาจที่มีอยู่มาอธิบายให้พวกเขาฟังและให้ทางเลือกใหม่ในการดำเนินชีวิตแก่พวกเขา ให้คำอธิบายแก่พวกเขา ให้เงินสนับสนุนที่จำเป็นแก่พวกเขา ให้งานทางเลือก หรือมีตัวเลือกอื่น ๆ แก่พวกเขา เรามีทางเลือก

ฉันแนะนำ [เจ้าของอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์] ทั้งหลายให้ดูแล้วหรือสุกรของพวกเขา



อย่างสัตว์เลี้ยง ฉันคิดว่าเราควรทำหมัน [สัตว์] เพื่อที่เราจะได้ไม่ขยายพันธุ์สัตว์มากเกินไป อีกต่อไป มิฉะนั้นเราก็จะอยู่ในตำแหน่งเดียวกับตอนนี้ หรือยิ่งเลวร้ายลง ถ้าสัตว์เหล่านั้น มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

ปัจจุบันนี้ มีโอกาสดี ๆ มากมายสำหรับเกษตรกร พ่อค้าปลีก ผู้ทำงานด้านการขนส่ง พวกเขาแค่ทำเหมือนเดิม แทนที่จะขนส่งสุกร พวกเขา ก็ขนส่งส่งผักออแกนิก ฯลฯ หรือเกษตรกรค้าปลีก พวกเขาสามารถเปลี่ยนจากธุรกิจเนื้อสัตว์มาทำไร้ผักออแกนิก

III. ความสำเร็จของการเปลี่ยนมาทำอาชีพทางเลือก ของคนเลี้ยงสัตว์

สหรัฐอเมริกา

มีเจ้าของฟาร์มสุกรชาวอเมริกันคนหนึ่ง เขาเป็นเจ้าของสุกรหลายตัวที่อยู่กันอย่างแออัดในโรงงานฟาร์มที่สกปรก แต่หลังจากที่นักเขียนผู้เป็นวีแกนและมีชื่อเสียง จอห์น ร็อบบิ้นส์ ทายาทเจ้าของไอศกรีมที่มีชื่อเสียง ผู้ที่ได้ทิ้งธุรกิจไอศกรีมของบิดาของเขาซึ่งเป็นกิจการหลายล้านดอลลาร์เพื่อมุ่งไปในทิศทางของวีแกน เขาได้ไปเยี่ยมฟาร์มสุกรแห่งนี้ เจ้าของฟาร์มคนนี้จึงได้ระลึกถึงชีวิตในวัยเด็กที่เขาเคยรักสุกรตัวหนึ่งอย่างมาก ซึ่งถือว่าเป็นเพื่อนสนิทของเขาเลยทีเดียว แต่เขาถูกบังคับให้ปฏิเสธและลืมความรักนี้ เนื่องจากแรงกดดันจากครอบครัวและสังคม¹²⁴

แต่หลังจากได้ตระหนักในเรื่องนี้ เขาก็ไม่สามารถทำร้ายสุกรที่อ่อนโยนได้อีกต่อไป เขาตัดสินใจที่จะเลิก ดังนั้นแทนที่จะเลี้ยงสุกร เขาซื้อโรอ์ออแกนิกเล็ก ๆ แห่งหนึ่ง และขายผักออแกนิกแทน และเขาไปได้ดีมาก เขายังมีชีวิตอยู่ และหัวใจของเขาก็ยังมีชีวิตชีวา มากกว่าที่เคยเป็น

ยังมีอีกคนหนึ่งซึ่งมีสุกร 10 ตัว - เขามีสุกรทั้ง 10 ตัวเป็นสัตว์เลี้ยงที่เขาได้มาจากฟาร์มเก่าของเขา - แล้วเขาไปเยี่ยมชมตามโรงเรียนต่าง ๆ อยู่บ่อยครั้ง เพื่อให้เด็ก ๆ ได้เห็นว่า สุกร



นั้นฉลาดเพียงใดและเป็นมิตรเพียงใด เด็ก ๆ จะได้ไม่กินสุกร เป็นต้น เขาไม่เพียงแต่ไม่เลี้ยงสุกรอีกแล้ว เขายังไปโน้ตทิศทางตรงกันข้าม เพื่อปกป้องสัตว์



มีเจ้าของฟาร์มปศุสัตว์คนหนึ่ง เขาเป็นเจ้าของฟาร์มวัวขนาดใหญ่ แต่ในทันใด เขาเปลี่ยน เนื่องจากเขาเป็นโรคมะเร็งจากการกินเนื้อสัตว์ หลังจากที่ได้รับรักษาตัวเอง [จากการเป็นเนื้องอก] เขาก็หันมาเป็นวีแกน และตอนนี้เขาเป็นนักบรรณรักษ์เพื่อสัตว์ เขาไปบรรยายทุกหนแห่ง บอกให้ผู้คนที่ได้ทราบถึงความจริง ข้อเท็จจริงที่แท้จริง ความจริงที่โหดร้าย และความจริงเกี่ยวกับธุรกิจที่เลวร้ายเกี่ยวกับการปศุสัตว์ เขาเป็นนักต่อสู้เพื่อสัตว์ที่เด็ดเดี่ยวมาก เขาซื้อโฮวาร์ด ไลแมน เขาเคยเป็นแขกรับเชิญของโทรทัศน์สุพริม มาสเตอร์ หนึ่งหรือสองครั้ง

ตะวันออกกลาง

ที่อิหร่าน เมื่อเร็ว ๆ นี้ มีเจ้าของฟาร์มวัวมกคนหนึ่ง – เขาเขียนมาเล่าถึงเรื่องราวของเขาให้เราฟังด้วย – ผู้ที่ตัดสินใจว่าเขาจำเป็นต้องเปลี่ยนอาชีพของเขาเพื่อช่วยโลกนี้และช่วยจิตสำนึกของเขาเอง ดังนั้นเขาจึงทำให้แน่ใจว่า วัวทุกตัวของเขามีคนรับไปเลี้ยงอย่างดี มีบ้านที่ปลอดภัยสำหรับการดำรงชีวิตที่เหลืออย่างมีศักดิ์ศรี แล้วตอนนี้เขาทำงานที่ร้านอาหารวีแกน

เอเชีย

อีกเรื่องหนึ่งมาจากฟอรัมโมซา(ได้หวัน) ซึ่งเจ้าของฟาร์มสุกรเพิ่งหันมาเป็นวีแกนหลังจากที่ดูโทรทัศน์สุพริม มาสเตอร์ และตระหนักว่าเขาอยากที่จะปกป้องสิ่งแวดล้อมและหลีกเลี่ยงผลกระทบต่อตนเองและครอบครัว ดังนั้นตอนนี้เขาเลี้ยงสุกรทุกตัวของเขาอย่างสมาชิกในครอบครัวที่ได้รับการเอาอกเอาใจตลอดชีวิต และเขาได้เปลี่ยนไปทำไร

จากตัวอย่างทั้งหมดนี้ ผู้ที่เกี่ยวข้องกำลังทำได้ดีทีเดียว คิดว่าเมื่อก่อนด้วยซ้ำ มันใช้ความกล้าหาญมากมายในตอนต้นที่จะเปลี่ยนอาชีพที่พวกเขาทำมาตลอดชีวิต แต่พวกเขา



ทุกคนรับประกันว่ามันคุ้มค่า คุ้มยิ่งกว่าคุ้ม มันคุ้มกับอิสรภาพอันยิ่งใหญ่ของหัวใจ ของ จิตวิญญาณ และความสุขของครอบครัวและสุขภาพของพวกเขาเอง

IV. ตัวอย่างการบริหารจัดการที่ดี

สหภาพยุโรป

รัฐสภายุโรปยอมรับว่าอาหารเนื้อสัตว์คือสาเหตุของภาวะโลกร้อน และพวกเขาจะพิจารณาใหม่อีกครั้งในการตัดงบประมาณสนับสนุนอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์ ซึ่งพวกเขาจะนำไปใช้สนับสนุนเกษตรกรที่ปลูกพืชผักอแกนิกแทน ¹²⁵

แม้ว่ามันไม่เร็วอย่างที่ฉันอยากให้เป็น แต่ก็ดูเหมือนว่ามวลชนกำลังทำบางสิ่งบางอย่าง เพราะว่ามีควมก้าวหน้าเกิดขึ้น ผู้นำผู้มีความกล้าหาญ ผู้เป็นวีรบุรุษบางคนกำลังช่วยกันทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นที่น่าประทับใจและเป็นแรงบันดาลใจอย่างยิ่ง

และคุณเจนส์ โสล์ม สมาชิกรัฐสภายุโรปได้พยายามทำงานเพื่อให้รัฐสภายุโรปยอมรับมาตรการแนะนำให้ลดเนื้อสัตว์ เพื่อลดการแพร่ก๊าซเรือนกระจก ¹²⁶

เยอรมัน

รัฐมนตรีสิ่งแวดล้อมของเยอรมันไปเยี่ยมชมประเทศบราซิล เพื่อช่วยออกกฎระเบียบที่เคร่งครัดขึ้นเพื่อป้องกันการฆ่าลาปาที่เกิดจากอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์ที่ส่งออกไปยังยุโรป

ไอร์แลนด์

มีหลาย ๆ คนที่เปลี่ยนตัวเองไปเป็นเกษตรกรอแกนิกในเวลาี่ที่ไอร์แลนด์ รัฐมนตรีการเกษตรเขียนจดหมายถึงเกษตรกรทุกคนในไอร์แลนด์ โดยบอกให้พวกเขาเปลี่ยนไปทำไร่อแกนิก ฟาร์มผักอแกนิก และยังให้เงินสนับสนุนอีกด้วย ในตอนนี้มีเกษตรกรที่ผันตัวเองมาทำไร่อแกนิกในเปอร์เซ็นต์ที่สูงมาก



เบลเยียม

เมืองเกินท์ หนึ่งในเมืองที่ใหญ่ที่สุดเมืองหนึ่งของเบลเยียม ได้ประกาศอย่างเป็นทางการให้ทุกวันพฤหัสบดีเป็นวันมังสวิวัติ และตั้งแต่ปีการศึกษา 1997 โรงเรียนทุกแห่งในเมืองจะมีอาหารมังสวิวัติทุกวันพฤหัสบดี¹²⁷

สหราชอาณาจักร

ฉันขอขอบพระคุณเจ้าฟ้าชายชาร์ลส์ สำหรับความกล้าหาญอันเฉียบขาดและโวหารของพระองค์ที่ปราศจากความกลัว ในการพูดเรื่องสิ่งแวดล้อม ฉันเคารพพระองค์จริง ๆ และขอสรรเสริญพระองค์ พระองค์เป็นผู้ที่กระตือรือร้นและมีความคิดล้ำหน้า อย่างเช่น พระองค์ทรงเปิดตลาดผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก และพยายามอย่างหนักเพื่อหยุดยั้งการทำลายป่าฝนทั่วโลก

เจ้าฟ้าชายชาร์ลส์ยังทรงพยายามลดปริมาณการปล่อยก๊าซคาร์บอนของพระองค์เอง เช่น ในระหว่างการเดินทาง นอกจากนี้ พระองค์ได้บริจาคเงินจำนวน 2.8 พันล้านดอลลาร์ – ซึ่งก็เกือบถึงสามพันล้านดอลลาร์ ในการอนุรักษ์ป่าไม้¹²⁸

ฉันขอสรรเสริญรัฐบาลอังกฤษอย่างอ่อนน้อม สำหรับความเป็นผู้นำและยกย่องทุกโครงการในการลดการแพร่ก๊าซของประเทศในอนาคต

ฉันอยากจะเน้นถึงงานที่สำคัญของรัฐบาลในเรื่องนโยบายอาหารแบบยั่งยืน อย่างเช่น เมื่อต้นเดือนกรกฎาคม 2008 มีรายงานฉบับหนึ่งซึ่งเป็นนโยบายจากนายกรัฐมนตรีกอร์ดอน บราวน์ ที่ประเมินนโยบายด้านอาหารของประเทศอังกฤษ ระบุว่า “อาหารที่ดีต่อสุขภาพ มีผลกระทบต่ออาหารที่มีเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์นม น้อยกว่าอาหารที่เรากินอยู่ทุกวันนี้”¹²⁹

ตั้งแต่นั้นมา แนวคิดเดียวกันนี้ก็ได้รับการสนับสนุนในรัฐบาลอังกฤษด้วยเช่นกัน เช่น จากศาสตราจารย์ที่ปรึกษา ทิม แลง แห่งสถาบันสุขภาพแห่งชาติและกรมการเรืองภาวะอากาศที่เปลี่ยนแปลง¹³⁰ รัฐบาลยังช่วยเกษตรกรให้อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม โดยตีพิมพ์คู่มือที่ชื่อว่า “แนวปฏิบัติการผลิตที่ดี”¹³¹



ประเทศอังกฤษยังมีผู้นำที่ทานอาหารจากพืช หรือให้การสนับสนุน เช่น เลขานุการประเทศด้านสิ่งแวดล้อม อาหารและชนบท คุณฮิลลารี เบนน์ สมาชิกวุฒิสภา เดวิด ครูว์ และรองประธานวุฒิสภา เอ็ดเวิร์ด แม็กมิลแลน บุคคลเหล่านี้คือสัญญาณที่ดีในทิศทางที่ถูกต้อง และประเทศทั้งหลายสามารถได้รับประโยชน์จากการดูประเทศอังกฤษเป็นตัวอย่าง

รัฐบาลจำเป็นต้องกล้าบุกเบิกและกล้าทำ ฉันหวังว่ารัฐบาลอังกฤษมีโอกาสอันดีที่จะเป็นผู้นำทางเพื่อช่วยโลกของเรา ฉันหวังว่าอังกฤษจะเป็นผู้นำโลกในเรื่องนี้ กล่าวสั้น ๆ ก็คือ ไม่ว่านโยบายใดก็ตามของอังกฤษที่เป็นไปเพื่อสันติภาพ การช่วยเหลือที่สร้างสรรค์ และวิถีชีวิตที่มีความเมตตา วิถีชีวิตที่แก่น และโครงการสีเขียวต่าง ๆ นั้นดีที่สุดในด้านนี้ และรัฐบาลอังกฤษสามารถเสนอและ/หรือสนับสนุนได้อีกมากมายในด้านดังกล่าว

สหรัฐอเมริกา

ที่สหรัฐอเมริกา วุฒิสภาและวุฒิสภาวุฒิสภา ได้ผ่านมติอย่างเป็นทางการเป็นการจัดอาหารวีแกนหรือมังสวิรัติให้เป็นอาหารทางเลือกในโรงเรียนที่รัฐฮาวาย¹³²

ในการเป็นส่วนหนึ่งของแผนงานใหม่เรื่องสภาพอากาศ ซินซินเนติ โอไฮโอ เป็นเมืองแรกของสหรัฐที่ส่งเสริมให้ลดเนื้อสัตว์เพื่อหยุดภาวะโลกร้อน¹³³

ผู้นำของรัฐบาลเปิดเผยอย่างตรงไปตรงมาถึงประโยชน์ของมังสวิรัติ ตัวอย่างเช่น เมื่อฤดูร้อนที่ผ่านมา สมาชิกสภา เคนนิส คูซนิค ผู้เป็นวีแกน ได้อนุมัติ “วันวีแกนเอิร์ธ” เป็นครั้งแรกในรัฐแคลิฟอร์เนียให้กับทั้งผู้ที่กินมังสวิรัติและผู้ที่ไม่เป็น¹³⁴

ก่อนหน้านี้เมื่อเดือนเมษายน [2009] สมาชิกวุฒิสภา เจมมี ราสกิน แห่งแมริแลนด์ สหรัฐอเมริกา ซึ่งเคยเป็นผู้ทานเนื้อสัตว์มาตลอดชีวิต ได้ริเริ่มสัปดาห์มังสวิรัติด้วยตัวท่านเองเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม แล้วท่านก็เป็นมังสวิรัตินับแต่นั้นเป็นต้นมา และจะกล่าวปราศรัยที่งานมังสวิรัติแห่งชาติ เว็บบ์ส ในเดือนกันยายนนี้ เป็นข่าวดี¹³⁵

[ในปี 2009 โรงเรียนรัฐบาล เมืองบัลติมอร์ ประกาศให้วันจันทร์เป็นวันปลอดเนื้อสัตว์¹³⁶]

[เดือนเมษายน 2010 ซานฟรานซิสโก เป็นเมืองแรกของสหรัฐอเมริกาที่ประกาศวัน



มังสวิรัตติ คณะบริหารของเมืองซานฟรานซิสโก ได้ลงมติอนุมัติอย่างเป็นทางการเป็นเอกฉันท์ในการสนับสนุนการกระตุ้นร้านอาหาร ร้านขายของชำและโรงเรียน ให้เพิ่มเมนูอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ทุกวันจันทร์^{137]}

[คณะกรรมการการศึกษาและแรงงานของสหรัฐอเมริกา ผ่านกฎหมายอาหารกลางวันของโรงเรียน รวมทั้งโครงการนาร่องอาหารวีแกนและออแกนิก]

ฟอรัมซา (ใต้ห้วม)

ที่ฟอรัมซา ประธานาธิบดีหม่าอิงจิวประกาศว่า การทานผักมากขึ้นและการทานเนื้อสัตว์ให้น้อยลง เป็นการเปลี่ยนวิถีชีวิตที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง ที่ผู้คนสามารถทำได้ เพื่อลดการแพร่ก๊ำซ

สำหรับผู้นำทางการเมืองที่จะกล่าวเช่นนั้น ช่วงเป็นก๊ำวเดินที่กล้าหาญจริง ๆ และยิ่งใหญ่ และภริยาของท่าน สุภาพสตรีหมายเลขหนึ่งของฟอรัมซา ก็เป็นตัวอย่างให้กับเด็ก ๆ โดยการอ่านออกเสียงบทความหนึ่งเกี่ยวกับวิธีการหยุดภาวะโลกร้อน ทานเนื้อสัตว์ให้น้อยลง ทานผักและผลไม้ให้มากขึ้นให้กับเด็ก ๆ ในความพยายามที่จะลดการปล่อยก๊ำซเรือนกระจก

ประธานาธิบดีหม่าอิงจิวและทั้งสำนักงานประธานาธิบดีได้ลงนามประกาศมาตรการ





ลดก๊าซ CO₂ ซึ่งรวมถึงการทานอาหารที่มาจากท้องถิ่น และการมีส่วนร่วมในการทานผักให้มากขึ้นและทานเนื้อสัตว์ให้น้อยลง

สุดท้ายนี้ ประชาชนกว่าหนึ่งล้านคนในฟอรัมโฆซา (ใต้หวัน) ได้สัญญาว่าจะลดการบริโภคเนื้อสัตว์ โดยได้ลงนามให้คำมั่นในข้อตกลงนี้¹³⁸

V. วิถีก่อนแก่นิกเป็นการเคลื่อนไหวทางจิตวิญญาณ

เกษตรกรรายย่อยมีบทบาททางจิตวิญญาณในการทานวิถีก่อนแก่นิกเหมือนกัน อาหารวิถีก่อนแก่นิกคือการเคลื่อนไหวทางจิตวิญญาณในตัวมันเอง เพราะมันเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดที่จะแผ่ขยายความเมตตาและคุณสมบัติที่สูงส่งและคุณสมบัติแห่งความรักของมนุษย์ มันสามารถเปลี่ยนวงจรความรุนแรงและผลกระทบชั่ว “เราปลูกอะไร เราจะได้รับผลเช่นนั้น” และทำให้เราอยู่ในวงจรแห่งความรัก ความคุ้มครองและความเมตตา พ้นจากพลังทางลบใด ๆ ก็ตามในโลกแห่งวัตถุ

ดังนั้น เกษตรกรวิถีก่อนแก่นิกจึงสนับสนุนคนอื่น ๆ นับไม่ถ้วน ในการสร้างกุศลอันยิ่งใหญ่ด้วยการให้พวกเขาได้มีอาหารที่มีความรุนแรงน้อยที่สุดหรือไม่มีเลย ดังนั้นเขาจึงได้รับผลบุญทางจิตวิญญาณมากมายให้แก่ตัวเขาเองอย่างแน่นอน

วิถีชีวิตแบบวิถีก่อนแก่นิกสอดคล้องกับหลักอหิงสา (การไม่ใช้ความรุนแรง)

เมื่อเรามีชีวิตและยอมให้ผู้อื่นมีชีวิต เมื่อเรารักสรรพสัตว์เหมือนที่เรารักตัวเอง นั่นก็เข้าทางจิตวิญญาณที่สูงมากแล้ว และแน่นอน สิ่งนั้นสอดคล้องกับหลักศาสนาที่ยิ่งใหญ่ทุกศาสนาในโลก สิ่งนั้นจะเป็นที่พึงพอใจแก่สวรรค์ ทำให้เราแผ่ขยายความเคารพและความหวังใจต่อทุกชีวิตได้อย่างสมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น

นั่นคือเหตุผลที่คุณรู้สึกมีสันติสุขมากขึ้น เห็นไหม? คุณรู้สึกเชื่อมต่อกับสิ่งที่อยู่รอบตัวคุณ เพราะทุกสิ่งเดินไปกับชีวิต โลกกำลังเดินตามจังหวะไปกับชีวิตและความ



รัก ต้นไม้ พืช พวกเขาทั้งหมดกำลังเติบโตเป็นจังหวะในความรักชีวิต เมื่อเรานั่งใต้ต้นไม้ เราารู้สึกถึงความรักที่ปกป้องคุ้มครองนี้จากต้นไม้ เมื่อเราเพลินกับผลไม้ที่อร่อย เราารู้สึกถึงการเชื่อมต่อกับความรักอันไร้เงื่อนไขจากต้นไม้ที่มอบสารอาหารและรสชาติที่น่าพึงพอใจให้แก่เรา

ถ้าเราอยู่ในกระแสนิวเท็นออกแกนิกหรือการปลูกพืชด้วยวิธีวีแกนออกแกนิก คุณก็จะรู้สึกถึงความรักจากธรรมชาติมากขึ้นเรื่อย ๆ ความรักจากโลก ความรักจากต้นไม้ ความรักจากแม่แต่ใบหญ้า จากดอกไม้ เราจะรู้สึกถึงความรักมากมายในอากาศที่เราหายใจ เราารู้สึกถึงความรักมากมายจากผืนดินที่เราเดิน สิ่งนี้เราไม่สามารถอธิบายได้ด้วยภาษามนุษย์ เราต้องรู้สึกถึงมัน มันมักจะรู้สึกได้อยู่เสมอ แต่ฉันก็ไม่สามารถส่งข่าวสารทางจิตวิญญาณนี้ให้แก่คนอื่น ๆ ได้ ทุกคนต้องมีประสบการณ์นี้ด้วยตัวเอง

เมื่อเราหันมาใช้ชีวิตการทานอาหารวีแกนที่มีเมตตาตามแบบที่สวรรค์ต้องการ เราก็จะรู้สึกถึงความรักมากขึ้นเรื่อย ๆ รู้สึกถึงการเชื่อมต่อกับมากขึ้นตลอดเวลา อหิงสาหมายถึงการไม่ทำร้ายสิ่งมีชีวิตใด ๆ เริ่มต้นด้วยอาหารวีแกน อาหารวีแกนออกแกนิกนั้นดีที่สุดในตอนนี้ เราปลูกอะไร เราก็จะได้อะไรนั้น ถ้าเราปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งความเมตตาบนโลกและในหัวใจของเราด้วย อย่างการเป็นวีแกน เราจะหลีกเลี่ยงผลกระทบจากสัตว์ทั้งหมด

ตัวอย่างเช่น ผลกระทบอันมีส่วนใหญ่เป็นที่มาของความทุกข์ อันดับแรก เนื่องจากลูกอ่อนของแม่วัวถูกพรากไปทันทีที่พวกเขาเกิด ไม่มีคนที่รู้เรื่องนี้มากนัก รวมทั้งตัวมันเองก่อนหน้านี้ และลูกวัวเหล่านี้จะถูกฆ่าในไม่ช้า โดยถูกพรากจากความรักของแม่และน้ำนมของแม่ แล้วพวกเขาก็จะถูกฆ่าทันทีที่ถูกดึงตัวไป แล้วแม่วัวก็จะถูกบังคับให้ใส่เครื่องคั่นนม ซึ่งสร้างความเจ็บปวดทรมานรวมทั้งการเจ็บป่วย เพียงเพื่อให้มนุษย์ได้นำกินนมของเธอ

เนื่องจากการทำไร่วีแกนออกแกนิกไม่ใช่ข่ามาแมลงและไม่มีอะไรที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงปศุสัตว์ การผลิตนม หรือกิจกรรมที่เป็นโทษใดก็ตาม มันจึงเรียกได้ว่าเป็นการกระทำที่มีเมตตาที่สอดคล้องกับสวรรค์ สอดคล้องกับคุณธรรมตามคำสอนทางศาสนา และวิถีทางจิตวิญญาณมากมาย เช่น ศาสนิกชนของพุทธศาสนาและศาสนาขงจื้อ ตามที่เขียนไว้ในพระสูตร



การเปลี่ยนแปลงของโลก สู่อาหารจากพืชในทันที

.....

ในขณะนี้เราจำเป็นต้องใช้ความพยายามทั้งหมดตลอดจนความร่วมมือจากองค์กรเอกชน รัฐบาล ประเทศต่าง ๆ สื่อมวลชน สาธารณชน และทุก ๆ คน โลกของเราเป็นบ้านที่ไฟกำลังลุกไหม้ หากเราไม่ร่วมมือกันด้วยจิตวิญญาณที่เป็นหนึ่งเดียวเพื่อดับไฟ เราก็คงจะไม่มีบ้านให้อาศัยอยู่อีกต่อไป ประชากรโลกทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์จะต้องหันมาทานอาหารวีแกนเพื่อช่วยรักษาโลกใบนี้ไว้



I. โลกต้องการความช่วยเหลืออันสูงส่งและความเป็นผู้นำจากสื่อมวลชน

สื่อมวลชนมีบทบาทอันยิ่งใหญ่ ที่นำร่องสรรเสริญและสูงส่งมากในการช่วยโลกของเรา ในช่วงเวลานี้ของประวัติศาสตร์โลก นอกจากจะช่วยรักษาชีวิตจำนวนมากไว้ได้แล้ว สื่อมวลชนยังสามารถช่วยรักษาคุณสมบัตินี้แห่งความรักและความดีงามในหัวใจมนุษย์ได้อีกด้วย

ถ้อยคำที่ได้รับการตีพิมพ์นั้นทรงพลังมาก ผู้คนล้วนยุ่งอยู่กับกิจกรรมในชีวิตประจำวันมากเกินไปจนต้องติดตามสื่อต่างๆ ที่ทำหน้าที่ให้ข้อมูลและรายงานเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้อง เรื่องราวสำคัญ ๆ ตลอดจนข้อมูลรายละเอียดที่จำเป็นต่อชีวิตของพวกเขา ดังนั้นสื่อมวลชนจึงเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์เครื่องมือหนึ่งในการปลุกกันและกันในช่วงเวลาอันสำคัญนี้ ช่วงเวลาที่โลกของเราและชีวิตบนโลกกำลังตกอยู่ในอันตราย

ฉันดีใจมากที่เห็นโทรทัศน์และวิทยุหลายสถานีเริ่มแพร่ภาพรายการเกี่ยวกับวิกฤติการณ์อันเร่งด่วนของโลก รวมทั้งวิธีแก้ไขปัญหาคือการทานอาหารวิถีก่อนแก่นิก ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เราจำเป็นต้องทำ การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ เพียงเท่านั้น แคนาซันเมื่อออกไปและนำไปรื้อฟื้นมังสวิวัติเข้ามาแทน แคนันเอง แต่การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ที่ทุกคนสามารถทำได้ ทั้งยังมีราคาถูกกว่าและดีต่อสุขภาพยิ่งกว่าอีกด้วย

สื่อมวลชนมีบทบาทอย่างมากในการช่วยนำหนทางการแก้ไขปัญหามาให้กับผู้ที่จริงแล้ว ถือได้ว่า บทบาทอันเร่งด่วนที่สุดของสื่อในตอนนี้ก็คือการที่พวกเขาหันมาเป็นวีแกน หันมาเป็นผู้ที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตา มีคุณธรรม และประพฤติดุชอบ รวมทั้งมีบทบาทในการให้ความรู้แก่ผู้คนเกี่ยวกับการดำเนินการอันเร่งด่วนที่จำเป็นนี้ พวกเขาควรเป็นตัวอย่งที่ดีแก่ผู้อื่น

สื่อมวลชนถือว่าเป็นผู้ช่วยเหลืออันยิ่งใหญ่ที่จะช่วยเตือนให้ผู้คนเดินไปในทิศทางที่สูงส่ง ส่งเสริมผู้คนให้หันมาทานอาหารวิถีก่อนแก่นิก เพื่อช่วยชีวิตมนุษย์ สัตว์ และสิ่งแวดล้อมผ่านวิชาชีพของตัวเอง ทั้งนี้เพราะอาหารวิถีก่อนแก่นิกแม้ว่าจะเรียบง่ายแต่ก็ถือเป็นก้าวสำคัญ



ที่จะนำเราไปสู่การวิวัฒนาการสู่ระดับที่สูงขึ้น นอกจากนี้ เวลาของโลกกำลังหมดลงแล้ว เราจะต้องลงมือทำอย่างรวดเร็วเพื่อช่วยชีวิตต่าง ๆ ไว้

หนังสือพิมพ์ทุกฉบับ ทุกวัน เวลาพิมพ์แค่พิมพ์ประโยคนี้ประโยคเดียวก็เพียงพอ “เป็นวีแกน รักร์สิ่งแวดลอม” แค่นั้นเอง ง่ายมาก ๆ หนังสือพิมพ์ทุกฉบับสามารถทำเช่นนั้นได้ แค่พาดหัวข่าวไว้ที่ไหนสักแห่งว่า “เป็นวีแกน รักร์สิ่งแวดลอม เพื่อช่วยโลกเรา”

ฉันหวังว่าทุกสื่อจะแสดงข้อความเกี่ยวกับวีแกนทางโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ และสื่ออื่น ๆ เป็นประจำทุกวัน รวมถึงบนแผ่นป้ายโฆษณา ภาพยนตร์ หรือบอร์ดบนคอมพิวเตอร์ด้วย ทุกหนแห่ง สิ่งนี้ควรเป็นหัวข้อที่สำคัญที่สุด

สื่อทุกสื่อควรช่วยรักษาโลกใบนี้ไว้ เพราะหากไร้ซึ่งโลกนี้แล้ว ทุกคนก็จะต้องไปทุกคนควรตระหนักถึงความจริงนั้น เงิน – ไร้ประโยชน์ บ้าน – ไร้ประโยชน์ อำนาจ – ไร้ประโยชน์ เราจึงทำสิ่งที่เราทำได้เพื่อให้ผู้คนตระหนักถึงสิ่งนั้น เราจะต้องรักษาดาวดวงเดียวที่เรามีดวงนี้ไว้ และดาวที่งดงามที่สุดเท่าที่เรารู้จัก มันเป็นเพียงดวงเดียวเท่านั้นที่เรารู้จัก

จงเป็นเพื่อนที่แท้จริงและสัตย์ซื่อต่อสังคมมนุษย์ เตือนทุกคนถึงสถานการณ์อันร้ายแรงที่อาจเกิดขึ้น นำความเชื่อมโยงและข้อมูลออกมาเผยแพร่ให้ผู้อื่นได้รับทราบ เช่น ความเชื่อมโยงระหว่างเนื้อสัตว์และภาวะโลกร้อน ให้โอกาสผู้คนในการเลือกวิถีชีวิตที่ดีกว่า และเป็นหนึ่งเสียงที่กล้าหาญ เสียงแห่งวีรบุรุษ โดยเฉพาะเพื่อผู้ไร้สิทธิ์ไร้เสียงทั้งหลาย รวมถึงสัตว์ที่ต้องทุกข์ทรมานมากมาย เพราะเราทั้งหมดล้วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน และได้รับผลกระทบทั้งสิ้น

โลกต้องการความช่วยเหลือและความเป็นผู้นำจากสื่อมวลชน ดังนั้น ขอให้สื่อมวลชนกล้าทำหลายทำในสิ่งที่ท่านทำได้ดีที่สุดอยู่แล้ว ซึ่งก็คือ การบอกความจริงที่ว่าเราจะช่วยโลกนี้ได้อย่างไร



II. ผู้นำทางศาสนานำทางผู้คนสู่การดำรงชีพ อย่างมีคุณธรรม

บุคคลและผู้นำทางศาสนาควรพูดเกี่ยวกับเรื่องนี้ให้มากขึ้น ควรก้าว
ออกมาจับมือพาผู้นำให้มากขึ้น เพื่อช่วยให้สาธารณชนเข้าใจถึง
ปัญหาอันใหญ่หลวงที่เรากำลังประสบอยู่และแนวทางแก้ไขที่จะหยุด
ยั้งภาวะโลกร้อน

ผู้นำทางศาสนาจะต้องประพฤติตนเป็นตัวอย่างให้แก่ศิษย์ของพวกเขาแน่นอนว่า
อันดับแรก พวกเขาต้องส่งเสริมให้ศิษย์ของพวกเขาทานมังสวิรัต ทำความดีและละเว้น
ความชั่ว รวมทั้งสนับสนุนให้พวกเขารักษาสิ่งแวดล้อม หากผู้นำทางศาสนาสามารถ
บอกให้ลูกศิษย์ของพวกเขาทำสิ่งเหล่านี้ได้แล้ว ย่อมเป็นการประกันความปลอดภัยให้
กับโลกและก็จะรักษาโลกของเราไว้ได้ เนื่องจากสันติภาพนั้นเริ่มต้นที่จานอาหารของ
เรา สันติภาพเริ่มต้นจากโต๊ะอาหารของเรา

ผู้นำทางศาสนาสามารถให้ความเห็นและพยายามทำตนให้เป็นตัวอย่างของคำสอน
อันดีงาม ตามแบบอย่างของผู้ก่อตั้งศาสนาตั้งแต่แรกเริ่ม อาทิเช่น พระเยซูคริสต์ ท่าน
นบีโมฮัมหมัด พระพุทธเจ้า ท่านครุณานัก เป็นต้น ท่านเหล่านี้สนับสนุนวิถีชีวิตมังสวิรัต
ที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตา พระคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์จากคำสอนของผู้รู้แจ้งเหล่านี้ล้วนเน้นย้ำ
ถึงความจำเป็นของการดูแลซึ่งกันและกันและการเป็นผู้ดูแลที่ดีของโลกเรา

ในพระคัมภีร์ไบเบิลของศาสนาคริสต์ มีคำกล่าวที่ว่า “เนื้อสำหรับกระเพาะและ
กระเพาะสำหรับเนื้อ แต่พระเจ้าจะทำลายสองสิ่งนั้นเสีย” ในมหาปรีณิพพานสูตรของ
ศาสนาพุทธก็มีกล่าวไว้เช่นกันว่า “การกินเนื้อสัตว์ทำลายเมสันต์แห่งความเมตตา
และทุกการกระทำของผู้กินเนื้อสัตว์ย่อมทำให้สรรพสัตว์อื่นเกรงกลัว ด้วยกลิ่นเนื้อสัตว์
จากร่างกายของพวกเขา”

อันที่จริงแล้วทั้งศาสนาคริสต์ พุทธ ฮินดู อิสลาม ทุกศาสนาล้วนสอนเราว่าอย่าทาน
สัตว์เป็นอาหาร เพราะพวกเขาถือการสร้างสรรค์ของพระผู้เป็นเจ้า



แม้มุมมองจิตวิญญาณของการทานอาหารมังสวิรัต (วีแกน) นั้นชัดเจนมาก ซึ่งก็คือการปราศจากความรุนแรง “เจ้าจงไม่ฆ่า” เมื่อพระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าของชีวิตว่า “เจ้าจงไม่ฆ่า” พระองค์ไม่ได้หมายถึงมนุษย์เท่านั้น แต่หมายถึงสรรพชีวิตทั้งหมด

มันชัดเจนมากจากพระคัมภีร์ไบเบิลที่ว่าเราควรเป็นมังสวิรัต (วีแกน) ด้วยเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ทั้งปวง เราควรเป็นมังสวิรัต (วีแกน) ด้วยเหตุผลด้านสุขภาพทั้งปวง เราควรเป็นมังสวิรัต (วีแกน) ด้วยเหตุผลแห่งเมตตาธรรมทั้งปวง เราควรเป็นมังสวิรัต (วีแกน) และด้วยเป้าหมายที่จะรักษาโลกใบนี้ไว้ เราทุกคนควรเป็นมังสวิรัต (วีแกน)

งานวิจัยบางชิ้นได้ระบุว่า หากชาวตะวันตกหันมาทานอาหารมังสวิรัต (วีแกน) เพียงหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์ จะสามารถช่วยชีวิตประชากรได้ถึง 60 ล้านคนต่อปี ดังนั้น จึงเป็นวีรบุรุษ เป็นมังสวิรัต (วีแกน) ด้วยเหตุผลทั้งหมดที่กล่าวมา แต่คุณอาจจะถามว่า ทำไมต้องเป็นมังสวิรัต (วีแกน) ก็เพียงเพราะพระเจ้าภายในของเรานั้นต้องการมัน

ดังนั้น ผู้นับถือศาสนาทุกคนควรได้รับการย้ำเตือนว่า ในการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม เราจำเป็นต้องนำคำสอนเหล่านี้มาปฏิบัติจริง และการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพที่สุดก็คือสิ่งที่ทุกคนสามารถกระทำได้ทันที – เป็นวีแกน แน่แน่นอนว่าอีกข้อหนึ่งก็คือ “รักษาสัตว์สิ่งแวดล้อม” ซึ่งหมายถึงการดูแลสิ่งแวดล้อมและใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด

การเป็นวีแกนคือการใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับความเชื่อทางศาสนาที่แท้จริงของเรา การละเว้นเนื้อสัตว์และหันมาดำรงชีวิตด้วยอาหารจากพืช หมายความว่าเราได้นำหลักเมตตาธรรมมาปฏิบัติในชีวิตจริง

เราอ่านและเรานำมาปฏิบัติ อย่างเช่น อหิงสา เราจำเป็นต้องยึดมั่นในหลักการเช่นนั้นอย่างแน่นอน เราไม่ฆ่าและไม่ลักขโมย และในทางกลับกันเรารักษาชีวิตและทำการกุศล เรารักกันและกัน ช่วยเหลือกันและกัน และประพฤติดนอยู่ในศีลธรรม เราไม่นำสิ่งที่ไม่ใช่ของเรามาเป็นของเราเอง และในทางกลับกันเรามอบสิ่งที่เรามีให้กับผู้ที่ขาดแคลน ทุกศาสนาล้วนสอนเราเช่นนั้น เราจึงแก่นำมันมาปฏิบัติ

เรามองกลับไปคำสอนของเราและจะเห็นสิ่งที่อาจารย์ทั้งหลายสอนเรา สิ่งทีพระศาสดาทั้งหลายได้สอนเราไว้ นั่นคือทั้งหมดที่เราต้องทำ ไม่จำเป็นต้องทำสิ่งอื่น



โคเลด้วยซ้ำ พระคัมภีร์ต่าง ๆ ก็เพียงพอแล้วสำหรับการดำรงชีวิตอย่างสันติ แต่จะเป็นเช่นนั้นได้ก็ต่อเมื่อเราน้อมนำมาปฏิบัติจริงเท่านั้น

III. การศึกษาที่ดั่งามสอนให้รู้จักวิถีชีวิต ที่ติดต่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ

บ้านของเรากำลังมีไฟลุก โลกของเรากำลังอยู่ในอันตราย คุณ [นักการศึกษา] จะต้องแจ้งให้พวกเขาทราบ คุณจะต้องลงมือดำเนินการทันที บอกพวกเขาว่าจำเป็นต้องทำอะไร นำพวกเขาไปสู่ชีวิตที่ดีขึ้น พวกเขาจะขยอกคุณและขอบคุณคุณ



ให้ความรู้แก่เด็ก ๆ ทั้งหมด

เราต้องบอกเด็ก ๆ เราต้องตรงไปตรงมาและบอกพวกเขาอย่างสัตย์จริงถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นบนโลกเกี่ยวกับภาวะโลกร้อน และบอกให้พวกเขาทราบถึงวิธีการต่าง ๆ ในการเตรียมตัวรับมือ เพื่อที่เราจะสามารถลดภาวะโลกร้อนหรือหยุดยั้งภาวะโลกร้อนไปด้วยกัน

หัวใจของเด็ก ๆ นั้นไร้เดียงสาและบริสุทธิ์มาก พวกเขาสามารถรับคำแนะนำจากผู้ใหญ่ได้อย่างง่ายดาย ดังนั้น เราจำเป็นต้องอธิบายพวกเขาว่า อะไรที่เป็นผลดีต่อโลก

หลังจากอธิบายแล้ว พวกเขาจะเข้าใจทันทีและจะลงมือทำทันทีในสิ่งที่คุณอยากให้พวกเขาทำ เป็นเพราะเด็ก ๆ ให้ความเคารพผู้ใหญ่ แต่เราเองต้องเป็นแบบอย่างที่ดีเสียก่อน

เราเป็นผู้ใหญ่ เราจะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีเสียก่อน จากนั้นเราสามารถให้ความรู้แก่พวกเขาได้เพราะเด็ก ๆ เรียนรู้จากตัวอย่าง พวกเขาเรียนรู้จากตัวอย่างที่ดีกว่าการพูดสั่งสอน ดังนั้น ในฐานะผู้ใหญ่ เราต้องเป็นตัวอย่างที่ดี เราต้องทำอย่างสุดความสามารถ



เด็ก ๆ วิแก้นเฟลิดเฟลินกับผลไม้ ผัก และ พายแอปเปิ้ลวิแก้นอย่างมีความสุข

เราทำสิ่งที่ดีต่อโลกนี้เพื่อที่เด็ก ๆ จะได้รับมรดกอันดีงามที่เราทิ้งไว้ให้พวกเขา เราต้องทำอะไรก็ตามที่จำเป็นแม้ว่าจะเป็นการเสียสละอันใหญ่หลวง แต่ที่จริงแล้ว เราไม่จำเป็นต้องเสียสละอะไรเลย แค่วางเนื้อขึ้นนั้นลงและแทนที่มันด้วยเต้าหู้เท่านั้นเอง



ขับเคลื่อนชนรุ่นเยาว์

ดูเหมือนว่าวัยรุ่นจะสนใจในแฟชั่นและสิ่งอื่น ๆ มากกว่าที่จะสนใจวิกฤตการณ์อันเร่งด่วนในปัจจุบัน แต่พวกเขาก็มักจะเป็นกลุ่มที่มีใจเปิดกว้างที่สุด พวกเขามีสติปัญญาเรียบง่าย เป็นกลุ่มคนที่สอนง่ายและมีความซื่อสัตย์ หากพวกเขาเชื่อมโยงภาวะโลกร้อนกับชีวิตของพวกเขาแล้ว พวกเขาอาจตัดสินใจลงมือทำบางสิ่งบางอย่าง คุณจะประหลาดใจ โดยเฉพาะเมื่อพวกเขาเข้าใจแล้วว่าสิ่งที่พวกเขาทำนั้นก่อให้เกิดประโยชน์ได้จริง พวกเขาอาจเป็นกลุ่มแรกที่ดำเนินการ พวกเขาแค่ต้องการผู้นำที่ดีเช่นคุณ

เมื่อไม่นานมานี้การศึกษาสองชิ้นพบว่า คนรุ่นใหม่มีแนวโน้มที่จะเป็นอาสาสมัครและอุทิศตนมากที่สุด¹³⁹ ซึ่งหมายความว่า คนรุ่นใหม่ของคุณนี้มีพลังงานมากมาย และเป็นหนึ่งในกลุ่มคนที่มีความหวังไข่มากที่สุด



ดังนั้น คุณสามารถส่งเสริมพวกเขาด้วยการช่วยให้พวกเขาค้นพบวิธีที่จะแสดงความห่วงใยและความรักของพวกเขา คุณยังสามารถช่วยให้พวกเขาเห็นว่า แท้จริงแล้วภาวะโลกร้อนนั้นเร่งด่วนเพียงใด แสดงให้พวกเขาเห็นด้านมนุษยธรรมของภาวะโลกร้อน เรื่องจริงของผู้คนและสัตว์ที่ทุกข์ทรมานเนื่องจากสิ่งนี้ เป็นต้นว่า ครอบครัวยุโรปที่เป็นเกาะที่ต้องโยกย้าย หรือมีแผนที่จะโยกย้าย เพราะพวกเขาเห็นน้ำกำลังทำให้บ้านของพวกเขาจมนล - หรือในบางกรณี ได้จมนแล้ว - ด้วยระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้น

หรือการปฏิบัติอย่างไรซึ่งมนุษยธรรมต่อสัตว์ในโรงฆ่าสัตว์ หรือการทดลองเครื่องสำอาง - มีภาพยนตร์มากมายเกี่ยวกับเรื่องนี้ เราได้แสดงให้เห็นทุกวันอังคารทางรายการในโทรทัศน์สุพรีมมาสเตอร์ที่มีชื่อว่า “หยุดการทารุณสัตว์” นี่เป็นความโหดร้ายที่ไม่อาจจินตนาการได้ สิ่งนี้อยู่เหนือมาตรฐานคุณธรรมของมนุษย์ มันต่ำกว่าเกียรติของเราที่จะปฏิบัติต่อสัตว์เช่นนี้ ดังนั้นถ้าคุณแสดงให้เห็นความจริงบางส่วนที่ว่า สัตว์ต่าง ๆ ทุกข์ทรมานอย่างไรเพื่อสปากของมนุษย์ คุณจะปลุกธรรมชาติแห่งเมตตาในเด็กนักเรียน และพวกเขาจะตัดสินใจที่จะทำอะไรบางอย่างเกี่ยวกับมัน

หรือคุณสามารถแสดงให้เห็นว่า นกที่โยกย้ายถิ่นฐานต้องบินไกลขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อหาที่สร้างรัง และหมีขั้วโลกต้องว่ายน้ำในระยะทางที่ยาวขึ้นในตอนนีเนื่องจากไม่มีน้ำแข็งอีกแล้ว จนบางครั้ง พวกเขาจมน้ำเนื่องจากความเหน็ดเหนื่อย หรือทำไม่ประเทศเพื่อนบ้านจึงเกิดน้ำท่วมมากมายในระยะเวลาไม่กี่ปีที่ผ่านมา มีภัยพิบัติเกิดขึ้นมากมาย ฯลฯ

บอกพวกเขาว่าภาวะอากาศที่เปลี่ยนแปลงกำลังส่งผลกระทบต่อชีวิตจริง สัตว์จริง ๆ คนจริง ๆ และชีวิตของพวกเขาเองก็เช่นกัน แล้วเด็ก ๆ จะตระหนักว่า การหยุดยั้งภาวะอากาศที่เปลี่ยนแปลงต้องมาก่อนสิ่งอื่นใด ก่อนทุกสิ่งที่สำคัญสำหรับพวกเขาในโลกนี้

สำคัญกว่างาน เงิน ด้วยซ้ำ สำคัญกว่าความสนุกสนาน เพราะหากไม่มีอากาศที่เสถียรและโลกที่มีชีวิตแล้วละก็ จะไม่มีใครสามารถเพลิดเพลินกับสิ่งต่าง ๆ ที่เราอยากจะทำได้ หรือได้ทำสิ่งที่เราอยากจะทำ



แต่มันก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะแสดงให้เห็นว่า ยังมีมีความหวัง เรายังสามารถรักษาโลกใบนี้ไว้ได้ คุณ



สามารถบอกพวกเขาว่า มันเป็นโอกาสที่พวกเขาจะสามารถเป็นวีรบุรุษที่แท้จริง ด้วยการเป็นวีแกนและเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับทางออกนี้ พวกเขาสามารถรักษาชีวิต ซึ่งรวมถึงของพวกเขาเอง และทุกคน และชีวิตสัตว์อีกนับไม่ถ้วนทั่วโลก

ถ้าคุณอธิบายถึงประโยชน์ทั้งหมดของการเป็นวีแกน – เพื่อตัวเอง เพื่อสัตว์ เพื่อผู้อดอยาก เพื่อเด็ก ๆ ที่หิวโหย – พวกเขาจะชอบมัน และพวกเขาจะตื่นใ้ตื่นอย่างยิ่ง เพราะพวกเขาเชื่อว่าพวกเขาสามารถช่วยได้จริง ๆ

คนรุ่นใหม่บ่อยครั้งเป็นผู้ที่พร้อมที่สุดที่จะเปลี่ยนวิถีชีวิตของพวกเขา ถ้าพวกเขาได้เห็นเหตุผลของมัน กลุ่มอายุของพวกเขา ในหลาย ๆ กรณี ก็เป็นคนกลุ่มแรกที่เห็นว่าการทานมังสวิรัตินั้นดี ถูกต้อง นั่นจึงคิดว่า ถ้าเราอธิบายให้พวกเขาฟังอย่างเป็นเหตุเป็นผลว่ามันเป็นการดำเนินการที่สำคัญที่สุดที่จะแก้ไขภาวะโลกร้อน พวกเขาจะได้รับแรงบันดาลใจ พวกเขาจะสนับสนุนคุณ พวกเขาจะช่วยเหลือคุณ พวกเขาจะทำมัน



ช่วยส่งเสริมการริเริ่มอาหารกลางวันวีแกนในโรงเรียน

มีการศึกษามากมายในปัจจุบันที่แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของ โครงการอาหารกลางวันและอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพในโรงเรียน นอกจากนี้ ยังเป็นที่รู้กันอีกว่า เด็ก ๆ มีสมาธิขึ้นเวลาที่พวกเขารับประทานผลไม้และผักสดมากขึ้น

ในตอนนี้ สุภาพสตรีหมายเลขหนึ่งของสหรัฐอเมริกาแนะนำผลไม้และผักสดให้กับเด็ก ๆ ชาวอเมริกาอยู่เสมอ และถ้าเราช่วยให้โรงเรียนเข้าใจถึงประโยชน์เหล่านี้ พวกเขาอาจยอมรับการทานวีแกนอย่างกว้างขวางมากขึ้นด้วยตัวพวกเขาเอง ยิ่งไปกว่านั้นในปัจจุบันโรงเรียนหลายแห่งและผู้ปกครองจำนวนมากได้ปลูกผักในโรงเรียน และในสวนที่บ้านกับเด็ก ๆ และเด็ก ๆ ก็ชอบกิจกรรมเหล่านี้เช่นกัน ซึ่งพวกเขารับประทานพืชผักมากขึ้น - ที่พวกเขาปลูกด้วยตัวเอง!

เราสามารถบอกเด็ก ๆ ของเราว่า ด้วยการเป็นวีแกน พวกเขากำลังช่วยเยียวยารักษาโลกของเราโดยตรง พวกเขากำลังช่วยพ่อและแม่ และช่วยตัวของพวกเขาเอง และทุกชีวิตบนโลกนี้ เด็ก ๆ นั้นเปี่ยมไปด้วยความรักในหัวใจ ดังนั้น ถ้าพวกเขาเชื่อว่าด้วยการเป็นวีแกน



พวกเขาสามารถรักษาชีวิตได้มากมาย พวกเขา ก็จะเต็มใจอย่างยิ่งที่จะทำ เราอยากที่จะมอบโลกใบนี้ให้กับเด็ก ๆ โลกที่เขียวขุ่มและสวยงาม โลกที่มนุษย์และสัตว์อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข พวกเขาจะยินดีที่ได้ช่วยทำให้สิ่งนี้บังเกิดขึ้น

IV. องค์กรเอกชนส่งเสริมการเคลื่อนไหว วิถีก่อน

วิธีที่ดีที่สุดที่องค์กรเอกชนจะช่วยให้ได้ ก็คือ ถ้าคุณทุกคนช่วยกันสนับสนุนวิธีการแก้ปัญหาอันดับหนึ่ง และมีประสิทธิภาพที่สุดอย่างกระตือรือร้น – ซึ่งก็คือ การทานอาหารวิถีก่อน - เพื่อยับยั้งภาวะโลกร้อน เพราะตอนนี้เราไม่มีเวลามากนักที่จะรอให้เทคโนโลยีสีเขียวส่งผล ยิ่งไปกว่านั้น เทคโนโลยีสีเขียวใช้เวลานานในการคิดค้น

ดังนั้น การรับประทานวิถีก่อนเป็น [การแก้ปัญหา] อันดับหนึ่ง เพราะอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์ปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่ดักความร้อนสำหรับโลกเรามากที่สุด และยังมีมลพิษอีกด้วย - มากกว่า 50%¹⁴⁰ ของเงินต้นจากการดูว่าถ้าเรากำจัดก๊าซที่เป็นอันตรายมากกว่า 50% แล้ว โลกเราจะเย็นลงลง 50% ทันที เป็นอย่างน้อย

ถ้าเราหันสู่การทำเกษตรแบบออแกนิก พื้นที่ทั้งหมดที่สามารถเพาะปลูกได้บนโลก ถ้าเราใช้มันทั้งหมดไปกับการทำไร้ออแกนิกแล้ว มันยังช่วยดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้อีก 40% ในบรรยากาศ¹⁴¹ ทั้งหมดนี้รวมกัน เราจะทำให้โลกเย็นลงอย่างรวดเร็ว ไม่มีอะไรลึกลับหรือพิสูจน์ไม่ได้ มันล้วนเป็นวิทยาศาสตร์ ทั้งหมดนี้ได้รับการพิสูจน์แล้ว และชัดเจน

ดังนั้นมันขึ้นอยู่กับคุณ และความสามารถของคุณที่จะจัดการ ประภาศ พุดออกไป ซึ่งฉันต้องพึ่งพาคุณเพื่อให้ได้รับความสนใจของรัฐบาล ณ การประชุมการเปลี่ยนแปลงสภาวะอากาศที่กรุงโคเปนเฮเก้น โปรดทำอย่างดีที่สุด และรัฐบาลสามารถนำการแก้ปัญหา



นี่ไปขยายต่อหลังจากได้ฟังคุณ

องค์กรเอกชนรู้ดีว่าจะเริ่มการเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์บนโลกนี้อย่างไร พวกเขาจำเป็นและสำคัญต่อโลกของเรามาก องค์กรเอกชนทั้งหมดสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษยชาติและความอยู่รอดของเรา ทันทิที่พวกเขาเริ่มลงมือปฏิบัติ และในจุดนี้มันต้องใช้ทุกความพยายาม และทุกองค์กรเอกชน รัฐบาล สื่อมวลชน สาธารณะ ทุก ๆ คน ที่จะเข้ามามีส่วนร่วม

โลกของเราคือบ้านที่กำลังไฟไหม้ ถ้าเราไม่ทำงานร่วมกันด้วยจิตวิญญาณที่เป็นหนึ่งเพื่อดับไฟ เราจะไม่มีบ้านอีกต่อไป คนบนโลกหนึ่งร้อยเปอร์เซ็นต์ต้องเป็นวีแกนในไม่ช้าเพื่อช่วยโลกนี้ไว้

เราสามารถรักษาเป้าหมายการปล่อยก๊าซได้ แต่ต้องขยายมันออกไปและจัดลำดับความสำคัญอย่างฉลาด อันดับแรกและสำคัญที่สุด กำจัดแหล่งที่ใหญ่ที่สุดของก๊าซมีเทนที่มนุษย์เป็นต้นเหตุ ซึ่งก็คือ การปศุสัตว์ หุดยการผลิตสัตว์ แล้วเราจะหยุดภาวะโลกร้อน – ง่ายมาก ๆ เพราะภาวะโลกร้อนเกิดจากผลิตภัณฑ์จากสัตว์ แค่นั้นเอง ธรรมดา มาก ตรงไปตรงมา ไม่มีอะไรลึกลับ ไม่มีอะไรยาก



สมาชิกสมาคม นานาชาติอนุตราจารย์ซิงไห่กำลังรณรงค์ทางออกวีแกนที่งาน COP15 กรุงโคเปนเฮเก้น ประเทศเดนมาร์ค 2009



พูดตามตรงแล้ว ขณะที่แผนงานต่าง ๆ กำลังดำเนินไปในตอนนี้ เราจะไม่สามารถช่วยโลกใบนี้ไว้ได้ มันจะสายเกินไป ตามวิถีทางที่เรากำลังทำอยู่ในตอนนี้ มันจะสายเกินไปที่จะช่วยโลกเราไว้ ดังนั้น เราต้องเป็นวิถีก่อน และนั่นเป็นการรักษาสິงแวดล้อมในเวลาเดียวกัน แล้วเทคโนโลยีสีเขียวอื่น ๆ เราก็จะมีเวลาที่จะพัฒนาและติดตั้ง

และหลังจากนั้นเราจะมีโลกที่เป็นสวรรค์อีกด้วย เพราะการเป็นวิถีก่อนเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งอย่างมาก ตั้งแต่สิ่งแวดล้อมไปจนถึงจิตใจของมนุษย์ มาตรฐานของโลก และการมีสันติสุขบนโลก การกำจัดความหิวโหย การมีคามเป็นพี่น้องที่แท้จริงของมนุษยชาติ

ด้วยอุณหภูมิต่ำเสถียร ระบบนิเวศที่สมดุล สัตว์เจริญเติบโตในความสงบสุขและมนุษย์ค้นพบกับสุขภาพและความสุขและสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ ที่น่าเหลือเชื่อ ชีวิตของเราจะเป็นเหมือนสวรรค์ในฝันอย่างไม่เคยจินตนาการมาก่อน

V. จงเป็นการเปลี่ยนแปลงที่คุณต้องการจะเห็น



เปลี่ยนโลกด้วยการเปลี่ยนตัวเราเอง

ดีที่สุดที่จะช่วยโลกก็คือแต่ละบุคคล

มันเริ่มต้นจากตัวเรา ตั้งแต่ปฐมกาล การวิวัฒนาการเริ่มต้นจากแต่ละบุคคลเสมอ ถ้าเราต้องการเปลี่ยนโลก เราต้องเปลี่ยนตัวเราเองก่อน ในปัจจุบันนี้ แม้ว่ารัฐบาลห้ามการสูบบุหรี่หรือการดื่มสุราหรือยาเสพติด แต่ถ้าแต่ละคนยังคงทำต่อไป เราก็ไม่ได้สร้างความแตกต่างอะไรมากนัก ดังนั้น ในตอนนี้เราต้องเปลี่ยน

ยังมีคนที่ขจัดเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์สัตว์ทั้งหมดออกไปจากชีวิตของพวกเขามากเท่าใด เราจะยังมีโอกาสที่จะช่วยโลกนี้มากเท่านั้น และไม่เพียงแค่นั้น ยังมีโอกาสที่จะฟื้นฟูบ้านของเราให้กลับคืนสู่ความงามดั้งเดิมได้อย่างแท้จริง และยิ่งไปกว่านั้น งดงามยิ่งกว่าที่เราเคยรู้จัก สวยงามขึ้น อุดมสมบูรณ์มากขึ้น สงบสุขมากขึ้น สุขใจมากขึ้น



กว่าที่เรารู้จักจนถึงบัดนี้

และจะมีสิ่งประดิษฐ์ที่น่าเหลือเชื่ออีกมากมาย ถ้าโลกของเราฟื้นฟูตนเอง ด้วยการใช้ชีวิตแห่งความเมตตา กรุณา ความสงบสุข ไปพร้อมกับสิ่งมีชีวิตทั้งหมดบนโลกใบนี้

พลังงานบวกจะช่วยโลกนี้ไว้

คุณทุกคนข้างนอกนั้น ได้โปรดทำงานต่อไป ทำงานของคุณ เพราะความพยายามของทุกคนนั้นสำคัญจริง ๆ แม้แต่ใบปลิวหนึ่งใบที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการรับประทานเนื้อสัตว์ และประโยชน์ของการรับประทานอาหารมังสวิรัตินั้นก็มีความสำคัญ แม้เพียงคำหนึ่งคำก็มีความสำคัญ ข้อมูลหนึ่งชิ้นก็มีความสำคัญ ทุก ๆ คนช่วยกันคนละเล็กละน้อยแล้วโลกทั้งใบจะเปลี่ยนแปลง เนื่องจากจิตสำนึกโดยรวมที่เป็นไปในทิศทางที่เป็นบวก

ทุกคนต้องการสิ่งเดียวกัน ทุกคนต้องการช่วยโลกใบนี้ ทุกคนต้องการรักษาโลกใบนี้ไว้ เพื่อคงไว้ซึ่งวิถีชีวิตเช่นนี้ หรือดียิ่งขึ้นไปอีก แล้วจิตสำนึกนั้นก็ขยายออก พลังงานจะมีเมตตาอย่างยิ่ง และถ้าทุกคนแคว้งเนื้อขึ้นนั้นลง แค่เปลี่ยนวิถีชีวิต – ง่ายมาก ๆ

ช่วยโลกไว้ก่อน และสิ่งอื่น ๆ จะเปลี่ยนแปลงตามมา มันไม่ใช่คุณตามคำพังที่สามารช่วยโลกได้ มันคือประชาชนที่เปลี่ยนจิตสำนึกของพวกเขา ถ้าพวกเขาเป็นวิแกน รักยสิ่งแวดล้อม ทำความดี นั่นก็หมายความว่า พวกเขาได้เปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น จิตสำนึกของพวกเขาขึ้นสู่ระดับที่สูงขึ้น และแน่นอน พวกเขาคู่ควรกับการอยู่บนโลกใบนี้ พวกเขาสามารถมีชีวิตอยู่ที่นี่ต่อไปได้ รวมถึงลูก ๆ ของพวกเขา หลาน หลาน และอีกมากมาย

ในเวลานั้นผู้คนจะอยู่ในระดับของจิตสำนึกที่สูงขึ้น และสิ่งต่าง ๆ จะกระจ่างต่อพวกเขาและทุกคน เราจะมีชีวิตอยู่ในสันติสุขและความรัก คุณต้องมีวิสัยทัศน์โลกที่เป็นบวก โลกที่งดงาม โลกแห่งสวรรค์ การช่วยโลกเป็นการกระทำแห่งความเมตตา ถึงแม้ว่า



โลกจะไม่รอด แต่คุณจะได้รับการกอบกู้ คุณจะได้รับการกอบกู้ด้วยความรักความเมตตาของตัวคุณเอง บุญของคุณจะทวีคูณ เพราะคุณต้องการช่วยผู้อื่น

ถ้าคุณต้องการช่วยโลกนี้ไว้ ถ้าคุณต้องการทำอะไรก็ตามที่มุ่งไปสู่เป้าหมายนี้ คุณกำลังแผ่ขยายความสูงส่งและคุณสมบัติแห่งสวรรค์ของคุณ ดังนั้น ถ้าคุณแพร่กระจายความช่วยเหลือเพื่อช่วยโลก ถ้าคุณเป็นวิถีก่อน ถ้าคุณรักสิ่งแวดล้อม ถ้าคุณทำสิ่งที่ดี คุณช่วยเหลือผู้อื่น เพราะคุณต้องการช่วยสิ่งมีชีวิตบนโลก คุณก็จะมีคุณสมบัติแห่งนักบุญ คุณปลุกความสูงส่งของคุณขึ้นมาอีกครั้ง มันไม่ใช่แค่เกี่ยวกับการช่วยโลกและชีวิตทางกายภาพ มันยังเกี่ยวกับว่า คุณนั้นยิ่งใหญ่เพียงใดที่คุณต้องการทำเช่นนั้น และมีส่วนร่วมในครุเสดแห่งการช่วยชีวิตนี้

อำนาจอยู่ในมือของผู้บริโภค

ไม่มีใครสามารถกั้นเราจากการทำสิ่งที่ถูกต้อง สำหรับชีวิตของเราและโลกใบนี้ เราแค่หยุด ใช้ บริโภค ซื้อ ผลิตภัณฑ์สัตว์ แล้วบริษัทเหล่านี้จะหายไปทันที ดังนั้น อำนาจอยู่ในมือเรา

เรา ผู้บริโภคธรรมดา ๆ ใช้สิทธิใช้เสียงอันทรงพลังที่สุดอย่างง่ายดาย ด้วยการไม่ซื้อสินค้าเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกชนิด และหันมาเป็นวิถีก่อน จะไม่มีความจำเป็นที่จะเลี้ยงสัตว์ ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่คุกคามชีวิต ถ้าเราทุกคนหันมาเป็นวิถีก่อน

อุตสาหกรรมเนื้อสุกรในสหรัฐอเมริกาขาดทุน 5.4 พันล้านเหรียญดอลลาร์สหรัฐนับตั้งแต่ปี 2007 [ข้อมูลปี 2009]¹⁴² บริษัทลูกกำลังประกาศล้มละลายในปัจจุบัน ดังนั้นพวกเขากำลังขอความช่วยเหลือจากรัฐบาล ซึ่งในที่สุดต้องซื้อผลิตภัณฑ์เนื้อสุกรที่ไม่มีใครต้องการจากเกษตรกรเป็นเงิน 105 ล้านดอลลาร์ในปี 2009¹⁴³ เหตุผลที่อุตสาหกรรมเนื้อสุกรกำลังดิ้นรนอย่างมากก็คือ ประการแรก ราคาข้าวฟ่างเลี้ยงสัตว์ที่สูง และประการที่สอง ผู้บริโภคไม่ซื้อสินค้าของพวกเขามากเหมือนแต่ก่อนตั้งแต่มีการระบาดของโรคไข้หวัดหมู ลงจินตนาการดูว่า หากไม่มีใครกินเนื้อสัตว์ ไม่มีใครฆ่าสัตว์เหล่านี้เพื่อดำรงชีพ สิ่งนั้นจะทรงพลังยิ่งกว่าการลอบบี้ของบริษัทต่าง ๆ



เรามีอำนาจ บริษัทค้าสัตว์มีอำนาจเพียงเพราะเราให้อำนาจแก่พวกเขา! เราแบ่งอำนาจของเราให้กับพวกเขา แต่ถ้าเราหยุดซื้อมัน พวกเขา ก็จะหายไป

“วิธีเริ่มเป็นวีแกน” ของท่านอนุตราจารย์ชิงไห่

1. เป็นวีแกน ก่อน ไปช้อปปิ้ง หมายถึง รับประทานอาหารวีแกนก่อนออกไปช้อปปิ้ง แล้วคุณจะไม่รู้สึกหิว ตอนที่คุณอยู่ที่ซูเปอร์มาร์เก็ต
2. ตรงไปที่แผนกผักในซูเปอร์มาร์เก็ต
3. หาสูตรอาหารวีแกนจากอินเทอร์เน็ต หรือจากเพื่อน หรือจากสมาคมวีแกน
4. ให้กำลังใจเพื่อนที่เพิ่งจะเป็นวีแกน
5. หาข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของวีแกน
6. เผยแพร่การเป็นวีแกน
7. รู้สึกดั่งนักบุญ



รักษาสິงแวดล้อม

รักษาสິงแวดล้อม เหล่านี้คือการกระทำเพื่อพิทักษ์สิงแวดล้อม เช่น การปลูกต้นไม้ การพัฒนาพลังงานที่ยั่งยืนและการขั้บรลดพลังงานไฮบริด และอื่น ๆ แน่แน่นอนว่าสิ่งนี้รวมถึงการรับประทานอาหารที่รักษาสິงแวดล้อม อาหารวีแกน¹⁴⁴

สนับสนุนการทำฟาร์มวีแกนออแกนิก

ลองเป็นผู้บริโภคออแกนิก ซื้ออาหารออแกนิกเพื่อสนับสนุนเกษตรกรออแกนิก ทำอะไรก็ตามที่คุณสามารถทำได้เพื่อสนับสนุนการเกษตรแบบวีแกนออแกนิกนี้



เกษตรกรปศุสัตว์ที่เลือกเปลี่ยนเป็นวีแก้น หรือหันสู่ธุรกิจวีแก้นอแกนิก จากอเมริกา ถึงอิหร่าน ถึงเอชลีก (เวียดนาม) ถึงฟอร์โมซา (ไต้หวัน) พวกเขาเปลี่ยน เพราะพวกเขาได้รับข้อมูลใหม่ ๆ บางครั้งจากคนอื่น ๆ ที่ว่ามีวิธีที่ดีกว่าที่จะเป็นเกษตรกร เกษตรกรที่แท้จริง ผู้เพาะปลูกผลิตผลที่ยั่งยืนและทำงานอย่างกลมกลืนกับผืนดิน เราก็คือสามารถเป็นคนหนึ่งที่ให้ข้อมูล ผู้ที่พูดคุยกับเกษตรกรปศุสัตว์ ทีละคน เกี่ยวกับอันตรายของเนื้อสัตว์ และประโยชน์ของวีแก้นอแกนิก

ใครก็ตามที่ประสงค์ที่จะทำ ใครก็ตามสามารถทำได้ โปรดทำ ออกไปหาเกษตรกร พูดกับพวกเขา เมื่อใดก็ตามที่คุณทำได้ หาเวลาที่จะทำ แม้ว่าเราไม่อยู่ในตำแหน่งที่มีอำนาจเหมือนรัฐบาล แต่เราสามารถลองดู ทีละคน บอกพวกเขาให้เห็นภาพ บอกพวกเขาถึงสถานการณ์ บอกพวกเขาครั้งแล้วครั้งเล่าจนกว่าพวกเขาจะเข้าใจ เขียนถึงพวกเขา พูดกับพวกเขา เราได้แต่พยายามอย่างดีที่สุดเท่านั้น

ปลูกต้นไม้และผัก

เราสามารถปลูกผักและต้นไม้้อแกนิก ดียิ่งขึ้นไปอีก คือต้นไม้ที่ให้ผลและต้นถั่ว และผักหรือพืชจำพวกถั่วเหล่านั้น เช่น ถั่ว และอะไรก็ตามที่ต้องการน้ำน้อย

ปลูกต้นไม้ทีละต้น แล้วเราจะไม่ขาดแคลนออกซิเจนอีกต่อไป

คุณสามารถปลูกผัก หรือต้นไม้บนพื้นที่ของคุณหรือรอบบ้านของคุณ ผลไม้ไม่สามารถทำให้เรารู้สึกได้เช่นกัน ฉันไม่ได้หมายถึงผลไม้ที่มีรสหวานเท่านั้น มีผลไม้หลายชนิด รวมถึง แดงกวา แดงโม พริกขาว บวบ และมะละกอ ปลูกอะไรก็ตามที่คุณสามารถปลูกได้ ปลูกชนิดที่ปลูกง่าย เติบโตง่าย และมีประโยชน์ โดเร็ว และไม่ต้องการน้ำมาก เพราะเราสามารถมีชีวิตด้วยอะไรก็ได้

สำหรับผู้ที่มิสามารถหาพื้นที่ที่จะปลูกหญ้าหรืออะไรอื่น หรือปล่อยให้มันว่างเปล่า ก็สามารถปลูกผัก คุณสามารถปลูกให้เพียงพอสำหรับตัวคุณเองหรือเป็นส่วนเสริม ด้วยวิธีนี้ คุณสามารถมีอาหารวีแก้นที่ดี ประหยัดเงิน เวลา และพลังงานที่ใช้ขนส่ง

นอกจากนี้ คุณยังสามารถปลูกและเก็บเกี่ยวในร่มได้อีกด้วย หรือถ้าเรามีระเบียบ เรา



สามารถปลูกพืชในน้ำได้ด้วย เราต้องเริ่มตั้งแต่อนี้เพื่อที่คุณจะได้มีพืชผักเป็นของตัวเอง

ถ้าน้ำขาดแคลน คุณสามารถปลูกถั่วหรือผลไม้ให้มากขึ้น ถั่วเติบโตง่ายมาก ๆ ถั่วโตเร็ว และสามารถปลูกได้โดยไม่ใช้น้ำ คุณสามารถเรียนรู้วิธีการเพาะปลูกสิ่งต่าง ๆ จากการรับชมโทรทัศน์สุพรีมมาสเตอร์¹⁴⁵

ประหยัด

ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย เรียบง่ายขึ้น ยิ่งเรียบง่าย ยิ่งดี

ประหยัด หมายถึง อย่าใช้มากกว่าที่เราจำเป็นและเห็นคุณค่าของสิ่งที่มี ทรัพยากรที่ธรรมชาติมอบให้เรานั้นล้ำค่าและมีอย่างจำกัด เราไม่สามารถใช้มันในทางที่ผิด เพราะเมื่อเราใช้มันอย่างฉลาดเท่านั้น มันจะคงอยู่เป็นเวลานาน

เราไม่จำเป็นต้องซื้อเสื้อผ้าใหม่ ๆ และทันสมัยตลอดเวลา เราไม่จำเป็นต้องไปร้านอาหารตามแฟชั่นใหม่ล่าสุด มีหลายสิ่งในชีวิตที่สามารถให้ความสุขและความพึงพอใจแก่เราโดยไม่ต้องใช้เงินมากนัก เราสามารถอยู่ได้โดยไม่มีเฟอร์นิเจอร์ มันก็ไม่เป็นไรด้วยเช่นกัน

คุณประหยัด - คุณใช้น้ำร้อนน้อยลง อาบน้ำเร็วขึ้น และอย่าปล่อยให้ น้ำไหลไปเรื่อย ๆ ขณะที่คุณอาบน้ำ อย่าปล่อยให้ น้ำไหลไปขณะที่คุณกำลังแปรงฟัน ปิดคอมพิวเตอร์ ปิดไฟ เมื่อคุณไม่จำเป็นต้องใช้ ปิดทุกอย่างที่คุณไม่จำเป็นต้องใช้ แล้วคุณอาจประหยัดค่าน้ำและค่าไฟรวมกันแล้วประมาณ 10%

อีกวิธีหนึ่งเพื่อฝึกฝนการมีชีวิตอย่างเรียบง่าย คือใช้เวลาในความสงบของธรรมชาติ หรือสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติที่บ้าน ที่ซึ่งเราสามารถหาความสงบเงียบได้ อ่านหนังสือที่ยกระดับจิตใจ เช่น คัมภีร์ทางจิตวิญญาณ รวมถึงการฝึกสมาธิ ก็เป็นวิธีที่ดีที่จะเตือนตัวเราเองว่า เราไม่จำเป็นต้องมีอะไรมากมายเพื่อที่จะมีความสุขและมีชีวิตอย่างสงบสุขและมีความสุข



ทำความดี

เราต้องสร้างบรรยากาศแห่งความรักเพื่อ โลกเรา สิ่งนี้จะช่วยคุ้มครองเราอีกด้วย

วิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งที่ทำให้การเคลื่อนไหวสู่ดาวเคราะห์ที่ยั่งยืนรวดเร็วยิ่งขึ้น ก็คือการสร้างพลังบวกให้มากขึ้น การทำความดี และมีความรักและความเมตตา แผ่ขยายคุณสมบัติแห่งรักของเรา นี่เป็นสิ่งที่เราจะสร้างเกราะกำบังที่ไม่สามารถทำลายได้ ซึ่งจะคุ้มครองเราและโลก

เราควรทำความดีเพื่อเพิ่มความแข็งแกร่งให้กับบรรยากาศแห่งความรักและความเป็นบวกของเรา เราต้องสร้างบรรยากาศแห่งความสุข ความรัก เพื่อ โลกของเรา แล้วเราจะสามารถอยู่ในบรรยากาศนั้น ได้รับการคุ้มครองและมีความสุข นี่เป็นวิทยาศาสตร์อย่างมาก เราไม่จำเป็นต้องเชื่อในศาสนาใด ๆ เพื่อที่จะเข้าใจสิ่งนี้ เราสร้างบรรยากาศของเราเอง ถ้าทุกคนสร้างบรรยากาศที่ปรองดองกัน โลกของเราจะอยู่ในความสงบสุข และเราจะเหมือนอยู่บนสวรรค์

ถ้าคุณมีเงินเหลือ หรือพระพุทธรูปและพระโพธิสัตว์ให้มากกว่าที่คุณจำเป็นต้องมี คุณก็สามารถมอบสิ่งนั้นกับผู้ขาดแคลนและยากจน คุณให้เฉพาะตอนที่ผู้นั้นจำเป็นต้องมี คุณไม่ควรให้เพื่อให้ได้บุญ



อธิษฐานและสำนึกบาป

อธิษฐาน อธิษฐานอย่างแรงกล้า อธิษฐานต่อสวรรค์ ต่อพระทุกพระองค์ ต่อพระเจ้า ต่อเทวดาทั้งหลายที่กำลังช่วยปลุกเรา อธิษฐานต่อสัตว์ทั้งมวลที่เราได้ทำร้ายและทรมานทั้งทางตรงหรือทางอ้อมด้วยการบริโภคเนื้อสัตว์ - อธิษฐานเพื่อขออภัยจากพวกเขา อธิษฐานเพื่อการคุ้มครองและการให้อภัยจากสวรรค์ด้วยเช่นกัน อธิษฐานต่อพระเจ้าทุกพระองค์ เพื่อช่วยปลุกเราให้ทันเวลา เพื่อที่จะช่วยรักษาโลกของเราไว้ เราต้องอธิษฐานอย่างจริงจัง และปฏิบัติอย่างรวดเร็ว เราไม่สามารถทำสิ่งนี้ได้โดยลำพัง



เราต้องสำนึกบาปสำหรับการทำร้ายทั้งมวลที่เราได้กระทำต่อโลกและผู้อาศัยของโลก และขออภัยซ้ำแล้วซ้ำอีก และเราต้องแก้ไขการกระทำของเรา และวิธีที่ดีที่สุดที่จะสำนึกบาปก็คือ การพยายามที่จะเปลี่ยน กลับหลังหันมาทำดี หลีกเลียงทุกสิ่งที่ไม่ดี

เราสามารถอธิษฐานให้พลังสวรรค์ปรากฏบนโลกเพื่อปลุกผู้นำ สื่อมวลชน ผู้มีอิทธิพล และประชากรโลกทั้งมวลให้ก้าวเดินอย่างถูกต้องและรวดเร็วเพื่อรักษาโลกของเราไว้ - ทำอย่างรวดเร็วก่อนที่มันจะสายเกินไป เพราะในตอนนี้ เราจำเป็นต้องมีการแทรกแซงจากสวรรค์เพื่อที่จะช่วยโลกของเรา ไม่ใช่อธิษฐานถึงพวกเขาเพื่อให้ปกป้องเรา แต่อธิษฐานเพื่อที่พวกเขาจะได้ปลุกทุกคนให้หันสู่การแก้ปัญหาด้วยอาหารวีแกน เพราะนั่นคือวิธีการแก้ปัญหาที่จะช่วยโลกของเราได้



เริ่มต้นกระแสวิกแค้น

แพร่กระจายข่าว

ในฐานะผู้ที่ช่วยกระตุ้นคนนับไม่ถ้วนให้ตื่นถึงความจริง เพื่อที่พวกเขาจะสามารถเปลี่ยนวิถีชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้น เหล่านี้เป็นผู้บุกเบิกอย่างแท้จริงในวงการของพวกเขา และเป็นดาวและวีรบุรุษอย่างแท้จริงในยุคสมัยของเรา

เราต้องแพร่กระจายข่าว ใครก็ตามที่ห่วงใยโลกต้องแพร่กระจายข่าว แล้วผู้คนจะเข้ามาพร้อมกับเรา

เขียนถึงรัฐบาลและสื่อมวลชน

เพื่อให้ได้ผลกระทบที่แผ่ขยายไกลออกไป คุณสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่รัฐบาลด้วยการเขียนและให้พวกเขาทราบความจริงเกี่ยวกับสถานการณ์โลกที่ย่ำแย่ด้วยข้อมูลทั้งหมดที่มีอยู่ในเว็บไซต์ [SupremeMasterTV.com] ซึ่งคุณสามารถดาวน์โหลดและทำสำเนาและมอบให้พวกเขา ¹⁴⁶

รัฐบาลนั้นทราบ แต่ว่ารัฐบาลกำลังให้ความสำคัญกับสิ่งอื่น ๆ อยู่ ดังนั้นถ้าคุณและพลเมืองคนอื่น ๆ มีความเป็นห่วง คุณสามารถติดต่อรัฐบาลของคุณและเขียนถึงพวกเขา



แจ้งให้พวกเขาทราบ หรือเตือนพวกเขาถึงความเร่งด่วนของสถานการณ์ที่เราและชนรุ่นหลังของเรากำลังเผชิญอยู่

เขียนถึงผู้นำรัฐบาลของคุณเกี่ยวกับการแก้ปัญหาแบบวีแกน ไปเยี่ยมพวกเขาถ้าเป็นไปได้ สำหรับผู้นำ พวกเขาตระหนักถึงปัญหาอันร้ายแรงที่ประเทศของพวกเขา กำลังประสบ ในตอนนี้ถ้าพลเมืองช่วยสนับสนุนพวกเขา เตือนพวกเขาว่าพวกเขาก็เป็นห่วง และสิ่งนี้เป็นสิ่งที่พวกเขาห่วงใยที่สุด แล้วพวกเขาจะมีกำลังมากขึ้นที่จะแก้ไข การเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ และพวกเขาจะระลึกได้ว่า ภาวะโลกร้อนเป็นหัวข้อที่สำคัญที่สุด ที่ว่ามันเป็นหน้าที่ของพวกเขา ไม่เพียงแค่อาชีพ แต่ยังเป็นหน้าที่ส่วนบุคคล เพราะมันส่งผลต่อพวกเขาเองและลูก ๆ ของพวกเขาด้วยเช่นกัน

เขียนถึงทั้งรัฐบาล ไม่ใช่แค่ประธานาธิบดี เพราะประธานาธิบดี บางครั้งไม่สามารถตัดสินใจอย่างง่ายดายโดยลำพัง เขียนถึงหน่วยงานใดก็ตามของรัฐบาลที่คุณทำได้ ทุก ๆ คนทำไปด้วยกัน และทำสำเนาหลายฉบับและส่งหนึ่งฉบับถึงประธานาธิบดีและหน่วยงานหลักที่เป็นผู้ตัดสินใจ

เขียนให้มาก ๆ ส่งอีเมลถึงพวกเขา แฟกซ์ถึงพวกเขา เขียนถึงพวกเขา เขียนลงหนังสือพิมพ์ พูดกับสถานีวิทยุ พูดกับสถานีโทรทัศน์ ทำการสัมภาษณ์ บอกทุกคนที่คุณรู้จัก พยายามรณรงค์ในที่ที่คุณทำได้ บอกผู้นำที่คุณรู้จัก พูดกับเพื่อนของพวกเขา ถ้าคุณไม่รู้จักผู้นำ คุณพูดกับเพื่อนของผู้นำ ครอบครัวของผู้นำ คนที่รู้จักผู้นำ คนเสิร์ฟอาหาร คนรับใช้ คนทำความสะอาด คนขับรถ สมาชิกในครอบครัว ลูก ๆ ของผู้นำ เด็ก ๆ ที่ไปโรงเรียนเดียวกับลูกของคุณ ลูกจ้างของพวกเขา เลขานุการของพวกเขา ใครก็ตามที่คุณคิดว่า สามารถเข้าถึงผู้นำในวิธีการที่ยอมรับได้

ถ้าผู้นำดำเนินการอย่างเป็นบวก เราก็ควรเขียนขอบคุณพวกเขาและให้กำลังใจพวกเขา เราควรให้กำลังใจที่เป็นบวก เราต้องให้กำลังใจพวกเขาเมื่อพวกเขาทำบางสิ่งที่ถูกต้อง พวกเขาจะได้เดินต่อไปในทิศทางนั้นหรือดีขึ้น พัฒนาขึ้นไปอีก

ฉันได้เขียนจดหมายถึงประธานาธิบดีโอบามา ฉันได้เขียนจดหมายถึงรัฐสภายุโรป คณะกรรมาธิการยุโรป และพวกเขาตอบฉัน พวกเขาบอกว่า พวกเขาจะฟังและรับทราบสิ่งที่ฉันพูด และคำพูดของฉัน คำแนะนำของฉันจะอยู่ในหัวใจของพวกเขา ใน



จิตใจของพวกเขา ในอนาคตที่จะมาถึง ฉันทินดีกับผู้นำที่รับฟังเหล่านี้

สร้างการเคลื่อนไหวระดับรากหญ้าและกระแสวีแกน

จัดการสัมมนาระดับรากหญ้า นำเสนอหลักฐานและข้อมูลเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของภาวะโลกร้อนแก่สาธารณชน เข้าร่วมกับนักมั่งสวิตคิดคนอื่น ๆ โดยทุกคนทำงานร่วมกัน ผลของงานจะทวีคูณและโลกได้รับการช่วยเหลือ

ในระดับบุคคลและชุมชน เราต้องลงมือปฏิบัติแทนที่จะรอให้รัฐบาลหรือเทคโนโลยีพัฒนา มันง่ายมาก ๆ แนววิธีการแก้ไขเดียว ซึ่งก็คือการทานอาหารที่มีความเมตตา เพราะความเมตตาก่อให้เกิดความเมตตา มันเป็นกฎธรรมชาติมากของจักรวาล ทุก ๆ การกระทำมีการตอบสนอง ดังนั้นไม่จำเป็นต้องรอกระบวนการอนุมัตินโยบายของรัฐบาลหรือแหล่งเงินทุน ฯลฯ

ในระดับท้องถิ่น คุณสามารถสนับสนุนชั้นเรียนสอนทำอาหาร สิ่งนี้จะช่วยให้ผู้คนเข้าใจว่า มันง่ายเพียงใดที่จะทำอาหารวีแกนที่อร่อยและมีประโยชน์ต่อพวกเขาและครอบครัว



อาหารวีแกนแสนอร่อยของท่านอนุตราจารย์ซิงไห่ ซึ่งแสดงไว้ในรายการสถิติทำอาหารของท่านมีชื่อว่า “ของขวัญแห่งรัก”

SupremeMasterTV.com/gol; SupremeMasterTV.com/veg



ฉันมีความคิดเกี่ยวกับแฟรนไชส์ร้านอาหารวิถีนที่ให้บริการอาหารวิถีนที่รวดเร็ว อร์อย มีประโยชน์ ที่ชื่อว่า เลิฟวิ่งฮัท และมันก็บังเกิดผลแล้ว มีเลิฟวิ่งฮัทอยู่มากมาย กว่า 90 ร้านแล้ว [ข้อมูลใหม่ 138 ร้าน] ในหลายประเทศ เลิฟวิ่งฮัท เริ่มเปิดที่ ฟลอริดา (ใต้หวัน) ไปจนถึง ฝรั่งเศส สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย¹⁴⁷ พวกเขาเปิดในสถานที่ที่มีผู้คน มากมาย เช่น ศูนย์การค้า และบริเวณสี่แยกหลัก ๆ



แฟรนไชส์ร้านเลิฟวิ่ง ฮัท นานาชาติ ที่ได้รับแรงบันดาลใจ จากท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ ชนะรางวัลเวิลด์อวอร์ดส์ 2010 ของนิตยสารเวิลด์ ในประเภทร้านอาหารยอดเยี่ยม (ทั่วโลก)

ผู้คนสามารถเปิดร้านอาหารวิถีนได้เช่นกัน พวกเขาไม่ได้ทำเพราะมันเป็นวิถีน แต่เพราะพวกเขาคิดว่า มันแค่เป็นอาหารปกติที่ยอดเยี่ยม หรืออย่างที่ลูกค้า เด็กและผู้ใหญ่ กล่าวไว้ “ดีกว่าเนื้อสัตว์เสียอีก” ดังนั้น ด้วยการทำอาหารวิถีน และผลิตภัณฑ์ที่สามารถ เข้าถึงผู้คน ได้ มันกลายเป็นทางเลือกที่แท้จริง

ในตอนนี้ ผู้คนกำลังพยายามรวมกันเป็นหนึ่งเพื่อแก้ไขวิกฤติที่เร่งด่วนนี้
ฉันเห็นการพัฒนาและการยอมรับทุกหนแห่ง ๆ

ฉันเห็นความพยายามสันติภาพ ฉันเห็นมือที่เข้ามาช่วยเหลือมากมาย
จากทุกประเทศ บุคคล กลุ่มคน และองค์กรต่าง ๆ

ฉันเห็นความรักที่เติบโตในวิถีทางต่าง ๆ กัน

สัญญาณเหล่านี้ อาจะ ยัง ไม่เด่นชัด ใน ตอนนี้ แต่มัน เป็น เหมือน
ประกายไฟ ที่จะกลับมาลุกเป็นเปลวไฟในไม่ช้า ที่จะเผาไหม้ความเขลา
และความเกลียดชัง และทำให้เกิดการเริ่มต้นใหม่ของเผ่าพันธุ์แห่งนักบุญ
และสูงส่งบนโลก

ได้โปรดคิดบวกและทำสิ่งที่คุณทำได้เพื่อปลูกเพื่อนบ้านของคุณ และฝัน
ต่อไปถึงโลกแห่งสวรรค์ในช่วงชีวิตของเรา และชนรุ่นต่อไป

เราอยู่ด้วยกัน เราไม่เกรงกลัว เราเข้มแข็ง เราแน่นอนที่จะเปลี่ยน โลกนี้
เรากล้าหาญ เราอยู่กับมนุษยชาติผู้ที่ปรารถนาโลกแห่งสันติสุข ปลอดภัย
และความรัก

และเราสมควรได้รับมัน! ได้โปรดทำต่อไป



การก้าวกระโดดของ มนุษยชาติสู่ยุคทอง

.....

เวลาที่เราจะเปลี่ยน วิวัฒนาการ เติบโตและขึ้น
ผงาดอย่าง มงกุฎแห่งการ สร้างอย่างสมเกียรติ
ผู้ปกครองและปกป้องที่เมตตากรุณา และบุตร
แห่งสวรรค์บน โลกได้มาถึงแล้ว ด้วยกัน มา
ร่วมกันก้าวกระโดดสู่ยุคทองอย่างที่ไม่เคยมี
มาก่อน สู่ยุคแห่งความเมตตา ความกลมเกลียว
ความกรุณาและสันติสุขที่แท้จริงที่กำลังรอเราอยู่
นั่นรู้ว่าเราสามารถทำได้



I. จุดเปลี่ยนผันในการวิวัฒนาการของมนุษย์

คุณเห็นไหม ก้าวเล็ก ๆ หนึ่งก้าวจากทุกคนในทิศทางที่ถูกต้องสามารถส่งผลให้เกิดการก้าวกระโดดใหญ่ในวิวัฒนาการของเผ่าพันธุ์มนุษย์ และก้าวเล็ก ๆ นั้นง่ายมาก ก็แค่ 'ไม่ฆ่าสัตว์' นั่นคือหัวใจของ "มีชีวิตและให้ชีวิต" สัตว์ในกฎจักรวาลที่ว่า เราให้ชีวิตแล้วจะได้รับชีวิต เพราะสิ่งที่เหมือนกันดังคู่กัน ซึ่งเราทุกคนทราบคืออยู่แล้ว สิ่งนี้ แน่แน่นอนว่า รวมถึงการรับเอาอาหารวีแกนมาปฏิบัติ

มนุษย์โดยธรรมชาติมีจิตใจที่ดีและมีสันติในหัวใจ แม้ว่าเราได้รับทราบข้อมูลที่ผิด ๆ เข้าใจผิดมาเป็นเวลานาน นาน นานมาก เราคิดว่าเนื้อสัตว์ดีต่อเรา เราคิดว่ามันดีต่อเรา เราคิดว่าปลานั้นดีต่อเรา เราคิดว่าไข่นั้นดีต่อเรา มันผิดหมด มันตรงข้ามโดยสิ้นเชิง มันได้รับการพิสูจน์แล้วว่า สิ่งที่เราได้รับการบอกกล่าวว่าดีสำหรับเราเหล่านี้ – อย่างเนื้อสัตว์ ปลา ผลัดกันข้าม ไข่ ผลัดกันจากสัตว์ใดก็ตามนั้น "ดีต่อเรา" – มันผิดหมด มันตรงข้ามกับสิ่งที่ดี มันนำมาซึ่งความทุกข์ทรมาน การเจ็บป่วย และการสูญเสียทางการเงินมากมายจากผู้เสียภาษีสำหรับการรักษาโรคและธุรกิจที่เกี่ยวข้อง

ดังนั้น เราได้รับการนำทางอย่างผิด ๆ มาเป็นเวลานาน นานมาก ตอนนี้ เราได้ทำการค้นคว้า เราต้องฟังแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ผู้มีปัญญา เราต้องมองที่ผลการวิจัยของพวกเขาที่ว่าเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์นั้นเป็นพิษต่อเราจริง ๆ เราต้องหยุดเดี๋ยวนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หยุดเพื่อประโยชน์ของลูก ๆ ของเรา เราไม่สามารถเอาแต่ให้พิษแก่ลูก ๆ ของเราได้อีกต่อไป พวกเขาช่วยตัวเองไม่ได้ เด็ก ๆ ที่น่าสงสาร พวกเขาพึ่งพาเรา พวกเขาคิดว่าเรารู้ดีกว่า แต่มันไม่ใช่ความคิดของเราด้วยเช่นกัน เราแค่จำเป็นต้องกลับหลังหัน

ทำไมมันจึงไม่ใช่ความคิดของเรา? เพราะเราก็ถูกสอนมาเช่นกัน และปู่ย่าตายายของเรา บรรพบุรุษของเราก็ถูกสอนมาอย่างนั้น และเนื่องจากเรายุ่งมากกับการอยู่รอด การทำงานในแต่ละวัน เราไม่มีเวลาที่จะศึกษา เราจึงไม่รู้ว่าการเหล่านี้เป็นพิษต่อเราจริง ๆ

และเหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมด มันคือการก่อกวนดาวเคราะห์ของเรา มันไม่ใช่แค่การคร่าชีวิตผู้คน มันไม่ใช่แค่การฆ่าสัตว์ มันกำลังฆ่าโลกของเรา และเราต้องหยุดมัน เพื่อที่จะรักษาโลกของเราไว้ เราแค่กลับหลังหันเท่านั้น แค่เดินในทิศตรงกันข้าม เดิน



บนหนทางที่ถูกต้องที่ไม่สร้างความทุกข์ทรมานอีกต่อไป ไม่คร่ำชีวิตอีกต่อไป แต่รักและปกป้องสรรพสิ่งทั้งมวล นั่นคือการก้าวกระโดดที่มนุษยชาติจำเป็นต้องทำ

เราจะรู้สึกแตกต่างโดยสิ้นเชิงหลังจากที่เราทำการก้าวกระโดดนี้ เราจะรู้สึกได้ถึงการพัฒนาการสู่ระดับจิตสำนึกที่สูงกว่าโดยอัตโนมัติ และจินตนาการว่าเราตัวใหญ่ แข็งแรง ฉลาดเฉลียวฉลาดและมีความสามารถ เราสามารถที่จะเพาะปลูกสิ่งต่าง ๆ เป็นอาหาร และไม่ควรใช้พลังอำนาจของเรา ความฉลาดของเรา ความสามารถของเราไปกับการรบกวน ทำร้าย ทรมาน และฆ่าสัตว์ตัวเล็ก ๆ ที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้และไร้เดียงสาเหล่านั้น ผู้ซึ่งไม่เคยทำร้ายเรา ตามกฎหมายแล้ว พวกเขาเป็นผู้บริสุทธิ์ และถ้าเรฆ่าผู้บริสุทธิ์ เราก็ควรถูกลงโทษ ฉันทขอโทษด้วยถ้าฉันทำให้คุณขุ่นเคือง แต่นี่คือความจริงและฉันมั่นใจว่าคุณเข้าใจ

ด้วยการก้าวกระโดดของเราในการวิวัฒนาการนี้ เราสามารถละทิ้งชีวิตแห่งความขาดแคลนและความกลัว สู่ชีวิตที่แท้จริงแห่งสันติสุขและความรักและการรู้แจ้ง - จากวัฏจักรที่ชั่วร้ายของการฆ่า ทุกข์ทรมานและความรุนแรง สู่วัฏจักรของความรักความเมตตา การปกป้องและความสุข

เรานึกถึงโลกซึ่งผู้อ่อนแอไม่เคยต้องหวาดกลัวผู้แข็งแรงออกมาไหม? ที่ซึ่งไม่มีความรุนแรงอีกต่อไป ไม่มีการต่อสู้ระหว่างเพื่อนบ้านใกล้ไกล และไม่มีเด็กที่ต้องเสียชีวิตจากความหิวโหย กระจายน้ำหรือเจ็บป่วย ทุก ๆ สองสามวินาที ทุกวัน ขณะที่แม่ของพวกเขาเฝ้าดูแลไม่สามารถช่วยอะไรได้โดยหัวใจของเธอต้องจมอยู่ในความเศร้า เราจินตนาการโลกแบบนี้่ออกไหม?

ขณะที่ฉันกำลังพูด เด็ก ๆ มากมายกำลังเสียชีวิตอยู่ที่ไหนสักแห่ง ทุกสองสามวินาที เด็กหนึ่งคนเสียชีวิตจากความหิวโหย เราไม่สามารถทำสิ่งนี้ได้อีกต่อไป เราไม่สามารถรอได้อีก เราต้องช่วยชีวิตเหล่านี้ - ไม่ใช่แค่ชีวิตของสัตว์ แต่เป็นชีวิตของลูก ๆ ของเราด้วย แม้ว่ามันไม่ใช่ลูก ๆ ของเรา แม้ว่าจะจะเป็นลูกของคนอื่นก็ตาม

เนื้อสัตว์ทำให้เกิดความทุกข์มากมายเพราะมันทำให้เกิดความหิวโหยและสงคราม เราใช้ธัญญาหาร เมล็ดธัญพืช ถั่วเหลือง และทรัพยากรที่ดีทั้งหมดของเรา และที่ดินและน้ำเพื่อสนับสนุนอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์ โลกจึงขาดแคลนอาหารและน้ำ ดังนั้น การที่จะรักษาชีวิต เราต้องหยุดอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์



วิธีที่เราดำเนินชีวิตอยู่ในตอนนี้ เป็นสภาพที่ถูกทำให้เสื่อมถอยของตัวตนที่แท้จริงของเรา เราคือบุตรของพระเจ้าซึ่งมีแต่ความรักและกรุณา เราคือทายาทแห่งสวรรค์ เราแค่ลืมไป คุณลองนึกภาพพระเจ้าที่มายังโลกและฆ่าทุกสิ่งในสายตาเพื่อกินเป็นอาหาร? ขอโทษด้วย ถ้ามีพระเจ้าย่างนั้น ฉันก็ไม่อยากเป็นบุตรของท่าน คุณอยากเป็นลูก ๆ ของพระเจ้าแบบนั้นหรือ?

โอเค ไม่ ขอบคุณ ขอบคุณ คุณใจดีมาก ทีนี้ ถ้าพระเจ้าคือความเมตตาทั้งหมด ความกรุณาทั้งหมด ความรักทั้งหมดและเราคือบุตรของพระเจ้าแล้ว คุณไม่คิดหรือว่าเราควรเดินบนโลกนี้อย่างบุตรของพระเจ้า

เราต้องเดินบนวิถีทางแห่งความรักและเมตตา เราต้องเป็นตัวแทนของพระบิดาของเรา ถ้าเราต้องการที่จะสรรเสริญพระนามของพระองค์ เรากาวนอยู่เสมอทุก ๆ วัน “สักดิ์สิทธิ์คือพระนามของท่านบนสวรรค์และบนโลก” แต่เราทำอะไรเพื่อสรรเสริญพระนามของพระองค์? เราต้องเป็นตัวแทนของพระองค์

เรากาวนถึงพระเจ้าอยู่เสมอเพราะเราเชื่อว่า พระเจ้าทรงมีเมตตา ปกป้อง กรุณา และรักใคร่ และเราคือลูก ๆ ของพระเจ้า เราต้องเป็นตัวแทนของคุณสมบัติเหล่านี้ เราคือคุณสมบัติเหล่านั้น เราคือความรักและความกรุณา เราแค่ถูกชักนำไปในทางที่ผิด ได้รับข้อมูลที่ผิด และเราได้ลืมไป ดังนั้นแค่โปรดจำไว้ คุณสมบัติเหล่านี้มีอยู่ในตัวเรา เราจึงรู้ว่าต้องมีบางสิ่งที่ดีกว่าที่เราเห็นอยู่รอบตัว

เรามีตัวอย่างตลอดยุคสมัยต่าง ๆ ของมนุษย์ผู้ที่ชีวิตของพวกเขาได้ยกระดับ ซึ่งยังคงส่องสว่างโชติช่วงจนถึงทุกวันนี้ – ไม่ใช่เพียงครูทางจิตวิญญาณ แต่ยังมีนักปราชญ์ อย่าง พลาโต รัฐบุรุษอย่างโซเครตีส นักคณิตศาสตร์ ปิธาโกรัส และกวี ราล์ฟ วัลโด อีเมอร์สัน แห่งสหรัฐอเมริกา พวกเขาทุกคนล้วนเป็นมั่งสวิริตี คุณประหลาดใจไหม? ไม่ คุณไม่ได้ดูเหมือนประหลาดใจสำหรับฉัน ดังนั้นคุณทราบทั้งหมดนั้นแล้ว ผู้ยิ่งใหญ่ทุกคน พวกเขาเป็นนักมั่งสวิริตีหรือวีแกน ดังนั้น หากเราศึกษาอย่างระมัดระวัง เราจะเห็นได้ว่า แก่นพื้นฐานของชีวิตที่เจริญที่พวกเขาพร่ำสอนก็คือการทานอาหารวีแกน

การทานอาหารวีแกนเป็นหนึ่งในการกระทำที่สำคัญที่สุด อันดับแรก อย่างเดียว ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด มีเมตตา ไม่ทำร้ายชีวิตอื่น และไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมด้วย ถ้าเราเปรียบเทียบอาหารที่มีเนื้อสัตว์กับอาหารวีแกน [อาหารที่มีเนื้อสัตว์] ใช้น้ำประมาณ 14 เท่า รัญพีซ



หกเท่า พลังงานมากกว่า 10 เท่า และที่ดินมากกว่า 20 เท่า ขณะที่ทำลายป่าฝนอันล้ำค่า

การเป็นวีแกนเป็นธุรกิจที่ดีในเรื่องของบุญกุศลอันดีงามและการรักษาบ้านหลังเดียวที่เรามี ยิ่งความเสียหายและอันตรายที่เรากระทำต่อดาวเคราะห์และที่อยู่อาศัยของเราน้อยลงเท่าใด มันหมายความว่าเราจะชดใช้ชดเชยด้วย เรากำลังชดใช้มากมายในตอนนี้ และเราจะชดใช้มากกว่านี้หากเราไม่หยุดอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์

ยิ่งเรามีความรักความกรุณาและปกป้องสรรพสิ่งทั้งหลายมากเท่าใด เราจะยิ่งยิ่งใหญ่ความรู้สึกรยิ่งใหญ่ในหัวใจของเราและในอาณาจักรแห่งสวรรค์ นั่นคือเหตุผลที่อาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่และทุกจิตวิญญาณที่ส่องสว่างดวงอื่น ๆ ในอดีตสอนเราอย่างเดียวกันและเหมือนกันว่า ถ้าเราไม่ปรารถนาที่จะถูกทำร้าย เราต้องไม่ทำร้ายผู้อื่น คุณดูที่ทุกศาสนา [และ] ทุกศาสนากล่าวถึงสิ่งเดียวกันนี้ ประโยคนี้ ความหมายเดียวกันนี้ อะไรก็ตามที่ดีต่อเรา เราควรทำเพื่อผู้อื่น เราหว่านพืชอะไรเราก็จะได้รับผลเช่นนั้น ไม่มีคิดเพี้ยน นั่นคือเหตุผลที่พวกเขาสอนเราไม่ให้กินสัตว์และให้เป็นวีแกน

ถ้าเราทำการก้าวกระโดดนี้ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เล็กมากในเรื่องการทานอาหารแทนที่จะเป็นเนื้อสัตว์ แทนที่จะเป็นโปรตีนสัตว์ เราเลือกโปรตีนจากพืชผัก ซึ่งเป็นโปรตีนชั้นหนึ่งอยู่แล้ว โปรตีนสัตว์คือโปรตีนชั้นสอง ทำไมหรือ? เพราะว่าพวกเขาได้กินพืชผักและผลไม้ชั้นหนึ่ง แล้วเราก็กินเนื้อของพวกเขา นั่นคือชั้นสอง เราเป็นมนุษย์ทำไมเราจึงเลือกสิ่งที่เป็นชั้นสองด้วย? มันไม่เหมาะสมกับเรา ดังนั้นเราต้องทำการก้าวกระโดดนี้

เราต้องทำการก้าวกระโดดนี้ ท่านสุภาพสตรีและสุภาพบุรุษ เพราะถ้าเราทำเช่นนั้นแล้ว ยุคทองก็จะมาถึงที่นี่ไม่ช้า ซึ่งเป็นยุคแห่งการมีชีวิตอย่างสันติโดยไม่มีการสูญเสียชีวิตตลอดไป – การตายก่อนเวลาของหลายหมื่นล้านชีวิตต่อไป! การฆ่าและทรมานเพื่อความเพลิดเพลินชั่วครู่ของเรา ซึ่งเราสามารถทดแทนได้เสมอ เนื้อสัตว์นั้นสามารถทดแทนได้

มีความอัศจรรย์มากมายของชีวิตบน โลกที่เรายังไม่เคยประสบและต้องค้นพบความรู้ทางวิทยาศาสตร์มากมายได้ถูกค้นพบและสำรวจ และประดิษฐ์คิดค้น และเทคโนโลยีที่น่าอัศจรรย์ได้ถูกค้นพบและพัฒนา! มีระบบสังคมที่ดีกว่า เหล่านี้เป็นสิ่งที่ส่วนใหญ่แล้วอยู่เหนือระดับแห่งตรรกะหรือแม้แต่การจินตนาการในปัจจุบันของเรา แต่พวกเขาสามารถทำสำเร็จได้ เพียงเข้าสู่ปัญญาและพลังสร้างสรรค์ของเรา



การที่จะเปิดปัญหานี้ เราต้องจัดสิ่งที่เป็นโทษ สิ่งกีดขวางที่เป็นอุปสรรคและระงับมันไว้ อย่างเช่น เนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์นม ปลา เป็ด ไก่และผลิตภัณฑ์สัตว์ทั้งหมด สิ่งเหล่านี้กีดขวางความเฉลียวฉลาดของเรา หน่วงความก้าวหน้าของเรา ไม่ใช่แค่ทางจิตวิญญาณศีลธรรม แต่ในด้านเทคโนโลยีด้วย

สุดท้ายนี้ นอกเหนือจากเหตุผลส่วนตัวของเราที่อยากจะต้อนรับยุคทอง เรายังมีโลกนี้ให้พิจารณา ซึ่งฉันแน่ใจว่าคุณรู้ว่าเรากำลังเสี่ยงต่อการสูญเสียมันไปอยู่ทุกขณะ ดังนั้นการก้าวกระโดดในจิตสำนึกก็เพื่อรักษาโลกของเราและสรรพสิ่งอื่น ๆ ทั้งหมดที่คู่ควรกับโลกแห่งความปรองดองให้อาศัยอยู่

ถ้าทุกคนทำก้าวกระโดดหรือการยกระดับนี้ เราสามารถรักษาโลกของเราไว้ได้ ฉันสัญญา ด้วยเกียรติทั้งหมดที่ฉันมี และพระเจ้าเป็นพยาน ในเวลาเดียวกัน เรายกระดับตัวเราเอง ซึ่งได้เลยกำหนดมานาน นานมากแล้ว



เผ่าพันธุ์มนุษย์พร้อมแล้วที่จะก้าวไปข้างหน้า

มันเป็นเวลาที่ดียิ่งที่เผ่าพันธุ์มนุษย์ควรขึ้นสู่ระดับของจิตสำนึกที่สูงกว่า พวกเขาควรที่จะสูงส่ง มีเมตตา กรุณา เป็นวิถีก่อน รักษาสิ่งแวดล้อม ทำดี ไม่เพียงเพื่อโลกนี้ มันเพื่อความสูงส่งของเผ่าพันธุ์มนุษย์ทั้งหมด บุญและคุณสมบัติทางจิตวิญญาณ พวกเขาควรทำมัน แค่เพื่อการเป็นผู้สูงส่ง

เราต้องหันกลับสู่ธรรมชาติแห่งความเมตตาและห่วงใยในหัวใจของเรา ซึ่งง่ายมาก เราคือสิ่งนั้น เราคือความเมตตา กรุณา เราคือความห่วงใย

ถ้าเราปรารถนาอย่างแท้จริงที่จะเห็นความกลมเกลียวที่แท้จริงเกิดขึ้นระหว่างมนุษย์และสัตว์และธรรมชาติและสวรรค์ เราต้องเป็นความกลมเกลียวนั้น เราต้องอาศัยอยู่ในความกลมเกลียวและประพาศิตนอย่างกลมเกลียวด้วยเช่นกัน ซึ่งรวมถึงการทานอาหารอย่างกลมเกลียวในแต่ละครั้งที่เรามาที่โต๊ะอาหาร

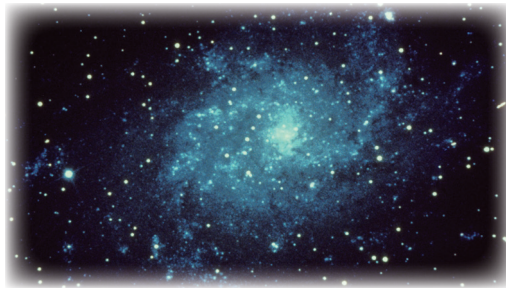
ทางเลือกวิถีก่อนจึงเป็นความก้าวหน้าที่แท้จริงในวิวัฒนาการและความดีงามของมนุษยชาติ และจากนั้นเราก็จะรู้ว่าสิ่งเหมือนกันดังคู่กัน ความดีดึงดูดความดีเพิ่มมากขึ้น



เมื่อเราแบ่งปันความจริงแห่งความเมตตาให้กับผู้อื่น ไม่ใช่แค่มนุษยชาติ เราจะได้รับกร
ขกระดับ โลกนี้ก็เช่นกัน

II. โลกกำลังขึ้นสู่อารยธรรมกาแลคซี ที่สูงกว่า

เกี่ยวกับการขึ้นสู่ระดับที่สูงขึ้นของโลกเรา นั่นคือแผนของจักรวาลสำหรับโลกเรา
ที่เราควรตามให้ทัน ที่เราควรขึ้นไปพร้อมกับดวงดาวอื่น ๆ ที่สูงกว่าในการพัฒนาทาง
จิตวิญญาณ นั่นคือแผนการที่ได้ถูกวางไว้ แต่มนุษย์มีเจตจำนงเสรี และสำหรับเจตจำนง
เสรีนั้น พวกเขาไม่ได้ใช้มันอย่างฉลาด



เรียนรู้จากบทเรียนของดาวอังคารและดาวศุกร์

โลกเข้าร่วมกับ [ดาวเคราะห์] ดวงอื่น ๆ ในกาแลคซี – นั่นเป็นวิสัยทัศน์ขนาดใหญ่
เราเพียงแค่มองที่ดาวเคราะห์เพื่อนบ้านของเรา ดาวอังคารและดาวศุกร์ ก็จะเห็นว่า ภาพ
นั่นคือความมืดมัว เป็นภัยพิบัติ หากเราไม่เลือกอย่างถูกต้อง จงทำการเปลี่ยนแปลงที่
ถูกต้องเดี๋ยวนี้



นักดาราศาสตร์คนใดก็ตามรู้ว่า ดาวอังคารและดาวศุกร์ได้ผ่านการเปลี่ยนแปลงทางสภาพอากาศอย่างรวดเร็วในอดีต คล้ายกับที่เรากำลังจะประสบในตอนนี้ นานมาแล้ว ดาวอังคารและดาวศุกร์ ครั้งหนึ่งเคยเป็นเหมือนโลกของเรามาก – พวกเขามีน้ำ ชีวิตและผู้คนเหมือนกับเรา แต่ประชากรของดาวอังคารและดาวศุกร์ได้ทำลายบ้านของพวกเขา เพราะพวกเขาเลี้ยงปศุสัตว์มากเกินไป และก๊าซที่ถูกปล่อยออกมา ได้กระตุ้นให้เกิดปรากฏการณ์เรือนกระจกที่ไม่สามารถเยียวยาได้ ผนวกกับไฮโดรเจนซัลไฟด์ที่เป็นพิษในกรณีของดาวอังคาร ดังนั้น นั่นคือเหตุที่เราเห็นเพียงร่องรอยของแผ่นดินและมหาสมุทรที่ครั้งหนึ่งเคยอยู่ที่นั่น

ดาวเคราะห์ประมาณห้าพันล้านดวงได้ถูกทำลายไป หรือมีชะตาที่คล้ายกับดาวศุกร์หรือดาวอังคาร เฉพาะดาวเคราะห์ที่อยู่อาศัยที่มีระดับจิตสำนึกต่ำที่ได้ถูกทำลายไป ไม่ใช่ดาวที่มีระดับสูง

และบนดาวศุกร์ บรรยากาศนั้นร้อนมากและเต็มไปด้วย CO₂ - คาร์บอนไดออกไซด์ - นักวิทยาศาสตร์เรียกมันว่า “ภาวะโลกร้อนที่ไม่อาจหวนคืน” และกล่าวว่าเป็นสิ่งที่โลกอาจจะเป็นในอนาคต

ดาวเคราะห์ที่รอดพ้นจากการทำลาย อย่างดาวศุกร์ รอดพ้นได้เพราะสังคมของพวกเขาเปลี่ยนเป็นวีแกน – นั่นหมายถึงดวงที่รอด มันได้เคยกล่าวไว้แล้วว่ามีดาวศุกร์สี่ดวง – แต่มีสองดวงที่รอดเพราะสังคมของพวกเขาเปลี่ยนเป็นวีแกน ดาวศุกร์อีกสองดวงได้ถูกทำลายไป – ดวงหนึ่งหายไปโดยสิ้นเชิง อีกดวงกำลังเดือดพล่าน ไม่สามารถอยู่อาศัยได้ เพราะพวกเขาไม่ได้เป็นวีแกน

ผู้คนส่วนใหญ่บนดาวอังคารไม่รู้ หรือไม่ฟังว่าอาหารวีแกนคือหนทางแก้ไข ชาวดาวอังคารได้เผชิญกับการทำลายล้างมาแล้วครั้งหนึ่งและไม่เคยลืมบทเรียนอันแสนเจ็บปวดนั้น และพวกเขามีเมตตาพอที่จะส่งสาส์นของพวกเขาให้กับชาวโลกผ่านการติดต่อของเรา สาส์นของพวกเขาก็คือ จงมีศีลธรรม รักษาบ้านของคุณก่อนที่มันจะสาบสูญไป

เราอยู่ใกล้จุดนั้นแล้ว เราเกือบถึงจุดที่ไม่อาจหวนคืน นั่นคือเหตุที่เราพยายามอย่างต่อเนื่องในตอนนี้เพื่อเผยแพร่ทางออกอาหารมังสวิรัติ มันให้พลังทางกายภาพที่จะหยุดภาวะโลกร้อน เพราะมันมีพลังคุณธรรม มันมีพลังวิทยาศาสตร์ “สิ่งๆ ที่เหมือนกันคือคุณ



กัน” เราต้องเคารพชีวิต แล้วเราจะได้รับชีวิต



เพื่อนที่สูงส่งในกาแล็กซี่กำลังรออยู่

มีดาวเคราะห์ที่เป็นมั่งสวิร์ติมากมายเท่า ๆ กับดาวเคราะห์ที่ไม่เป็นมั่งสวิร์ติ มันมีนับไม่ถ้วน นับไม่ถ้วน แต่ในกาแล็กซี่ของเราเท่านั้น พวกเขาไม่นับไม่ถ้วนแล้ว และดาวเคราะห์ลี้ลับมั่งสวิร์ติเหล่านี้ พวกเขาถือว่าหน้ากว่าเรามาก พวกเขามีแม่แต่เข็มขัดเดินทาง มีอีกมากมาย เกินกว่าที่เราจะฝันถึงได้

ผู้คนในสังคมเหล่านั้น สามารถผลิตเฟลิกซ์กับเวลาว่างมากมายและพัฒนางานอดิเรกและพรสวรรค์ และค้นพบความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวพวกเขาด้วย ดังนั้น ในสังคมเหล่านั้น จึงมีสิ่งประดิษฐ์มหัศจรรย์เกิดขึ้นมากมาย เพราะผู้คนผ่อนคลายและทำสิ่งที่พวกเขาทำได้ดีที่สุด ไม่มีใครกังวลเกี่ยวกับการขาดแคลนสิ่งของจำเป็นทางกายภาพ ดังนั้นชีวิตของพวกเขาจึงเต็มไปด้วยอิสระและความสุข นั่นไม่ฟังดูพิเศษหรือ?

สังคมเหล่านั้นทั้งหมดเป็นวีแก้น ฉันเคยบอกคุณแล้ว แนวคิดของพวกเขาเกี่ยวกับชีวิตนั้นชัดเจนมาก – ชัดเจนมาก ไม่เห็นแก่ตัว ไร้เงื่อนไข เฉลียวฉลาดมาก ฉันไม่เคยเห็นอารยธรรมใดเลยที่ก้าวหน้าและมีความสุข มีความปีติยินดี ที่ไม่เป็นสังคมวีแก้น

นอกจากนี้เมื่อเราหยุดการฆ่าเราก็จะสร้างความรักความเมตตามากขึ้นและบรรยากาศที่น่าเชื่อถือสำหรับตัวตนที่สูงส่งอื่น ๆ ในกาแล็กซี่ให้มาร่วมกับเรา หรือคิดต่อเรา

อย่างไรก็ตามถ้าเราโชคดีที่จะได้รู้จักดวงดาวเหล่านี้ หรือตัวตนที่พัฒนาแล้วเช่นนี้ แล้วความสุขและสันติสุขของดวงดาวเหล่านั้นหรือของผู้คนเหล่านั้น ก็จะทำให้เรารู้สึกอยากไปที่นั่น และไม่ใช่ใฝ่จากนักกับผลประโยชน์หรือการกล่าวโทษของโลกนี้ เราจะแค่ไปจากโลกนี้เวลาไหนก็ได้ ถ้าเรามีโอกาสได้เข้าร่วมกับพวกเขา แต่เนื่องจากเรายังไม่ได้พัฒนาอย่างที่เราเป็น – ทางจิตวิญญาณ ทางจิตใจ และทางจิตวิทยาและคุณธรรม – พวกเราบางคนยังไม่ เราจึงไม่สามารถเข้าใกล้กับพวกเขาได้มากนัก และเราไม่สามารถอยู่ร่วมกับพวกเขา และดวงดาวของเราไม่สามารถจัดอยู่ในกลุ่มเดียวกับพวกเขาได้



ดังนั้นพวกเขา กำลังรอคอยอย่างกระตือรือร้น พวกเขาได้ส่งข้อความมาถึงเรา ที่ว่า เราควรพัฒนามากขึ้นเพื่อที่เราจะสามารถตามทันกับระบบบกาแลคซี่ทั้งหมด และพวกเขา ฝากคอยอยู่ตลอดเวลาที่จะช่วยยกระดับความเข้าใจทางจิตวิญญาณ ความสามารถทางจิต และเทคโนโลยีของเรา

พวกเขาจะไม่ใช้จิตงานของพวกเขามาบังคับเราด้วยเช่นกัน พวกเขา กำลังรอคอย คอย และคอยให้เราพร้อม トラบใดที่เราจะไม่เลือกที่จะดำรงชีวิตตามมาตรฐานที่สูงของจักรวาล เราจะไม่มีความยากลำบากในการค้นหาสันติสุขภายในตัวเราเอง เช่นเดียวกับตัวคนอื่น ๆ ใน จักรวาล เราจะไม่ขาดการติดต่อกับพลเมืองของดาวเคราะห์เพื่อนบ้านของเรา เราจึงไม่ทราบ ถึงการดำรงอยู่ของพวกเขา

อย่างไรก็ตาม มันไม่ยากที่จะเปลี่ยนทั้งหมดนี้ เราแค่ต้องกลับคืนสู่ความรักดั้งเดิม ของเราเอง เพราะนั่นคือสิ่งที่เราเป็น เราคือความรัก เราคือสวรรค์ เราคือความเมตตากรุณา เราคือสิ่งที่ดีที่สุดในจักรวาล แม้ว่าเราลืมนั่นไป

III. ทำให้ฝันแห่งอีเดนเป็นความจริง

ถ้าโลกเป็นมังสวิรัต 100% ในตอนนี้ ผลดีของมันจะเห็นได้ใน 60 วัน โดยประมาณ นั่นคือแปดสัปดาห์ ภายในแปดสัปดาห์ เราจะเห็นผลทันที แน่นอน คุณจะเห็นได้ทันที ที่มันเกือบจะทันที แต่เพื่อที่จะเห็นภาพใหญ่ทั้งหมด คุณสามารถเห็นผลได้ในแปดสัปดาห์ แปดสัปดาห์สั้น ๆ

ภายในแปดสัปดาห์ ภัยพิบัติทั้งหมดจะหยุด นั่นคือวิธีที่สวรรค์ถูกสร้างขึ้น คุณคิดว่าอย่างไร? สวรรค์มาจากไหน? สวรรค์คือสถานที่ที่ทุกสรรพสิ่งประพุดิในวิถีทางเดียวกัน นั่นหมายถึง ไม่ได้เหมือนกันหมด แต่ในระดับของความเมตตาเดียวกัน ระดับของความ รักเดียวกัน และระดับของความรู้อย่างเข้าใจทางจิตวิญญาณเดียวกัน ระดับของความ สูงส่งเดียวกัน นั่นคือสิ่งที่สวรรค์เป็น



สวรรค์จะลงมาพบเราถ้าเราเดินขึ้นสู่มาตรฐานของสวรรค์ และถ้าทุกคนสามารถตระหนักในสิ่งนี้และเดินก้าวเล็ก ๆ ที่จริงแล้ว แค่ก้าวเดียว หนึ่งก้าวที่สำคัญมากที่จะตัดสินชะตาของดาวเคราะห์ของเรา นั่นคือก้าวแห่งมั่งสวิริติ ทุกสิ่งจะมาสู่เราโดยไม่ต้องร้องขอ ถ้าเรามีเมตตา เราจะได้รับ ความเมตตา กฎของจักรวาลไม่เคยผิดพลาด

สิ่งที่เป็นลบ การฆ่าทำลาย พลังที่ไม่ดีจะไม่เปลี่ยนเป็นความเมตตา กรุณา ความสุข ความผ่อนคลาย คือคือผู้อยู่อาศัยทั้งหมดของโลกนี้ รวมถึงสัตว์ และแน่นอน สำคัญที่สุด มนุษย์

และโลกชนิดไหนที่เราจะอาศัยอยู่? มันจะเป็นสวนอีเดนอีกครั้ง เราจะมีสันติสุขในทันใดและได้เห็นถึงความเหมือนกันของทุกประเทศในทันที ระหว่างมนุษย์ทั้งมวล และระหว่างมนุษย์กับสัตว์ การตระหนักรู้จะบังเกิดขึ้นกับเรา ไม่จำเป็นต้องอธิบาย ผู้คนจะเข้าใจทันทีว่าเราทุกคนเท่าเทียมกัน เราและผู้ที่อยู่ร่วมอาศัยร่วมทั้งหมด สัตว์ เท่าเทียมกัน และผู้คนจะมีความเคารพให้กับแม่แต่ต้น ไม้และพืช

ถ้าเราเปลี่ยนวิถีชีวิตของเราสู่คุณสมบัตินี้แห่งสวรรค์มากขึ้น ความเฉลียวฉลาดแห่งสวรรค์จะตื่นขึ้นอีกครั้งภายในตัวเราแล้วเราจะมีสิ่งประดิษฐ์ไม่มีที่สิ้นสุดและความสะดวกสบายที่ปลายนิ้วของเรา เราจะมีรถบินได้ ฉันทหมายถึง ไม่ใช่แบบที่พวกเขาทำอยู่ตอนนี้ แต่สะดวกสบายยิ่งกว่า เราอาจจะมีเข็มขัดเดินทางเหมือนดาวดวงอื่น ๆ ด้วยซ้ำไป

ความเข้าใจทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีของเราจะไปเหนือโลก เพราะด้วยบรรยากาศที่ขจัดระดับและมีเมตตา เราสามารถสื่อสารกับผู้ที่อยู่อาศัยอยู่ในดาวที่ก้าวหน้าไปมากกว่าดวงอื่น ๆ และเรียนรู้จากพวกเขา และแลกเปลี่ยนความรู้กัน

แต่ละประเทศ จะมีทรัพยากรเพียงพออย่างเป็นธรรมชาติ และมีการแลกเปลี่ยนความช่วยเหลืออย่างจริงจัง ระบบที่ไม่ใช่เงิน ตามที่ฉันได้เห็นในสังคมที่พัฒนาสูงแล้วในจักรวาล อย่างเช่นในดาวดวงอื่น ๆ มันไม่ใช่ระบบนี้หรือระบบนั้น มันคือผู้คน หลักการของชีวิต หลักการของสังคมต้องเปลี่ยนก่อน ความคิดของผู้คน ครั้นพวกเขาทำการเปลี่ยนสู่การเป็นเหมือนครอบครัวระดับโลกมากขึ้น เป็นเพื่อนบ้านมากขึ้น เป็นสังคมโลกมากขึ้น แล้วระบบการแลกเปลี่ยนเช่นนั้นจะเกิดขึ้นจริงโดยอัตโนมัติ

ทุกคนจะรักและแบ่งปันกัน: รักใคร่ กลมเกลียว และห่วงหา และจากนั้นเราจะมี



ชีวิตที่เป็นสุขมากขึ้น มีผู้เคราะห์ร้ายน้อยลง มีคนไร้บ้านน้อยลงหรือไม่มีเลย มีเด็ก ๆ ที่หิวโหยน้อยลงหรือไม่มีเลย มีโรคภัยน้อยลงหรือไม่มีเลย และสัตว์จะได้รับการคุ้มครอง: ไม่มีผู้กินเนื้อสัตว์อีกต่อไป จะมีแต่ผู้ที่เป็นมังสวิรัติหรือวีแกน

คุณจะทักทายกันและกันด้วยรอยยิ้มทุก ๆ วันและไม่มีการแข่งขันในการทำงานของพวกเขา ทุกคนปล่อยทุกคนไว้ตามลำพัง แต่ความรักและมีตรภาพ และยังดาวเคราะห์มีจิตสำนึกสูงขึ้นเท่าไร พลังงานแห่งความรัก ความเมตตา ก็จะยิ่งมีความเข้มข้นมากขึ้นเท่านั้น

การเป็นวีแกนทั่วทั้งโลก คือ ความก้าวหน้าของความเมตตาที่จะยกระดับและทำให้ทุกวัฒนธรรมเป็นหนึ่งเดียวกัน นำมาซึ่งความสงบสุขสู่มนุษย์และสัตว์ สันติสุขภายใน ที่มาจากการแทนที่การฆ่าด้วยการเคารพทุกชีวิต จะแผ่ขยายเหมือนคลื่นที่วิ่งไปทั่วโลก ยกระดับหัวใจมนุษย์และสร้างสวนอีเดนบนโลกที่กลมเกลียว สิ่งนั้นจะนำเราทุกคนสู่ยุคทองนิรันดร







ภาคผนวก

1. ระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้นและผลกระทบต่อทั่วโลกของมัน

ไม่ใช่เฉพาะประเทศที่เป็นเกาะเล็ก ๆ ที่จะต้องเป็นกังวลเกี่ยวกับการสูงขึ้นของระดับน้ำทะเล มากกว่า 70 เปอร์เซ็นต์ของประชากรของโลกอาศัยอยู่ตามที่ราบชายฝั่ง และ 11 ใน 15 เมืองที่ใหญ่ที่สุดอยู่ที่บริเวณปากน้ำชายฝั่ง ในศตวรรษที่ 20 ระดับน้ำทะเลได้สูงขึ้นระหว่าง 10 และ 20 เซนติเมตร (4-8 นิ้ว)

คณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ (IPCC) ได้ทำนายการสูงขึ้นของระดับน้ำทะเลของศตวรรษที่ 21 ไว้ที่ 88 เซนติเมตร แม้แต่ที่การคาดการณ์การสูงขึ้นของระดับน้ำทะเลที่ระดับปานกลางนี้ ก็จะทำให้เกิดความโกลาหล น้ำท่วมชายฝั่งและพายุทำลายล้าง การกัดกร่อนชายฝั่ง น้ำเค็มปนเปื้อนแหล่งน้ำจืด น้ำท่วมพื้นที่ชายเลนและเกาะที่เป็นกำแพงกัน และการเพิ่มสูงขึ้นของน้ำเค็มของปากน้ำจะเป็นจริงทั้งหมดแม้แต่ที่ระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้นเพียงเล็กน้อย

ความเป็นไปได้ที่น่าหวาดกลัวอย่างหนึ่งก็คือการละลายของแผ่นน้ำแข็งกรีนแลนด์ ตามข้อมูลของ IPCC “โมเดลสภาพอากาศระบุว่า การอุ่นขึ้นของกรีนแลนด์ น่าจะอยู่ที่หนึ่งถึงสามเท่าของค่าเฉลี่ยทั่วโลก โมเดลแผ่นน้ำแข็งบ่งชี้ได้ว่า อุณหภูมิในพื้นที่นั้นมากกว่า 3°C (5.4°F) ซึ่งถ้าเป็นเช่นนี้ต่อไป จะนำไปสู่การละลายอย่างสมบูรณ์ของแผ่นน้ำแข็งกรีนแลนด์ซึ่งจะเป็นผลให้ระดับน้ำทะเลสูงขึ้นประมาณ 7 เมตร” (การประเมินครั้งที่ 3 ของ IPCC รายงานสังเคราะห์ สรุปสำหรับผู้วางนโยบาย)

ถ้ารวมแผ่นน้ำแข็งกรีนแลนด์และแผ่นน้ำแข็งแอนตาร์กติกตะวันตก โลกอาจประสบกับระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้น 13 เมตร (43 ฟุต) ถ้าเราไม่ยับยั้งการปลดปล่อยก๊าซเรือนกระจกของเราอย่างรวดเร็ว แม้แต่ส่วนเล็ก ๆ ของระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้นนี้จะเป็นภัยพิบัติทางเศรษฐกิจและสังคม ต่อไปนี้คือผลกระทบที่เป็นไปได้ของระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้น

- เงินหลายพันล้านสูญเสียชีวิตไปกับการปรับตัว – หากคุณสามารถมีให้อ่าง การศึกษาชั้นหนึ่งเมื่อเร็ว ๆ นี้ ได้ประมาณต้นทุนของการปรับตัวต่อแม้แตกระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้นเพียงหนึ่งเมตรในสหรัฐอเมริกาจะเป็นเงินมากถึง 156 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ (3% ของจีดีพี)
- ด้วยระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้นเพียงหนึ่งเมตร ประเทศที่เป็นเกาะบางแห่ง อย่างเช่น วัลดีฟส์จะจมลง เกาะสองแห่งซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของประเทศคิริบาคีได้จมอยู่ใต้น้ำแล้ว (ประเทศเกาะ



แปซิฟิก) อันแนวโน้มการร้อนขึ้นดำเนินต่อไป เมืองอย่างลอนดอน กรุงเทพมหานครและนิวยอร์ก จะจมลงใต้ทะเล ซึ่งทำให้คนนับล้านต้องย้ายถิ่นฐานและทำให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจอย่างมหาศาล

- การสูงขึ้นของมหาสมุทรจะปั่นป่วนแหล่งน้ำจืดทั้งบนพื้นผิวดินและใต้ดิน ทำให้การขาดแคลนน้ำจืดของโลกเลวร้ายลงไปอีก
- ประชากรชนบทและพื้นที่ไร้ฝน (โดยเฉพาะข้าว) บนชายฝั่งบางแห่งจะถูกทำลายไป (แหล่งที่มา: http://www.greenpeace.org/international/campaigns/climate-change/impacts/sea_level_rise/)

2. การหดตัวมากขึ้นของธารน้ำแข็งโลก

- หิมะจากภูเขาเซียรา เนวาดา สหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นแหล่งชลประทานให้กับทุ่งตอนกลางของแคลิฟอร์เนีย ซึ่งถือได้ว่าเป็นตะกร้าผักและผลไม้ของโลก ได้ละลายก่อนเวลาในฤดูใบไม้ผลิและคาดว่าจะลดลง 30 – 70 เปอร์เซ็นต์ในสิ้นศตวรรษนี้ (ที่มา: http://www.sierranevadaalliance.org/programs/db/pics/1133215435_14399.f_pdf.pdf Sierra Climate Change Toolkit 2nd edition, Sierra Nevada Alliance)
- ทุ่งน้ำแข็งบนภูเขาที่สูงที่สุดของแอฟริกา คิริมันจาโร หดตัวลง 80% ในศตวรรษที่ผ่านมา โดยลดลง 33% ในช่วงปี 1989 ถึง 2000 เพียงเท่านั้น (ที่มา: 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/Icecore/589.pdf>)
- ภาวะโลกร้อนทำให้ธารน้ำแข็งของจีนหดตัวลง 7% ต่อปี ซึ่งสามารถสร้างความเสียหายต่อ 300 ล้านคน ผู้ที่ต้องพึ่งพาธารน้ำแข็งเหล่านี้สำหรับแหล่งน้ำ (ที่มา: “Ice-capped Roof Of World Turns To Desert” By Geoffrey Lean 08 May 2006, The Independent, <http://www.countercurrents.org/cc-lean080506.htm>)
- ตั้งแต่ศตวรรษ 1930 พื้นที่ธารน้ำแข็งบนภูเขาในเอเชียกลางได้หดตัวลง 35–50 เปอร์เซ็นต์และธารน้ำแข็งเล็ก ๆ หลายร้อยแห่งได้หายไปแล้ว (ที่มา: <http://www.unep.org/pdf/ABCSummaryFinal.pdf> UNEP Atmospheric Brown Clouds: Regional Assessment Report With Focus on Asia 2008)



3. สภาพอากาศที่ร้อนที่สุดของโลก

ปี 2010 เป็นปีที่ร้อนที่สุดที่ได้มีการบันทึกไว้จนถึงบัดนี้:

ปีนี้เป็นปีที่ร้อนที่สุดเป็นประวัติการณ์ ตามรายงานของนักวิทยาศาสตร์สภาพอากาศที่องค์การมหาสมุทรและบรรยากาศแห่งชาติสหรัฐอเมริกา (NOAA)

ด้วยอุณหภูมิเดือนกรกฎาคมที่ร้อนที่สุดเป็นอันดับสองในประวัติศาสตร์ อุณหภูมิเดือนมีนาคม เมษายน พฤษภาคม และมิถุนายน ร้อนที่สุดเป็นประวัติการณ์

ในเดือนมิถุนายน 2010 เดวิด ฮิสเตอร์ลิง แห่งศูนย์ข้อมูลด้านสภาวะอากาศของ NOAA ได้ระบุถึงการค้นพบที่ไม่ปกติ ที่แผ่นดินทั่วโลกร้อน

ยิ่งไปกว่านั้น 17 ประเทศ ซึ่งคิดเป็น 19% ของแผ่นดินทั้งหมดของโลก และรวมถึงประเทศตอนเหนือ เช่น ฟินแลนด์และรัสเซีย ได้ทำสถิติใหม่สำหรับอากาศที่ร้อนที่สุด

นี่คือพื้นที่ใหญ่ที่สุดบนดาวเคราะห์ที่ประสบกับอุณหภูมิสูงในปีเดียวกันอย่างไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน ด้วยสัญญาณเดือนเหล่านี้ ดร. มาร์ก เซอร์เรซ ผู้บริหารของศูนย์ข้อมูลหิมะและน้ำแข็งแห่งชาติสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า “ประเด็นของเรื่องคือว่า ภาวะโลกร้อนยังไม่หยุด”

เลวิน เทรนเบิร์ต หัวหน้าหน่วยวิเคราะห์สภาพอากาศที่ศูนย์วิจัยบรรยากาศแห่งชาติสหรัฐอเมริกา (NCAR) ได้เตือนอีกว่า ในสภาวะเช่นนั้น เราควรเตรียมพร้อมสำหรับการเพิ่มมากขึ้นของพายุเขตร้อน โดยกล่าวว่า “ครั้งสุดท้ายที่มันมีภาวะความร้อนเช่นนี้ คือตอนที่เรามีฤดูเฮอริเคนซึ่งทำลายสถิติ ที่นำไปสู่แคทรินาและริต้า และเราใช้ตัวอักษรจนหมด ปีนี้อุณหภูมิในแอตแลนติกสูงกว่าที่เคยเป็นในปี 2005”

(ที่มา: <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-charge>)



ที่รัสเซีย

ในปี 2010 ความร้อนสุดขั้วในรัสเซียได้นำไปสู่การเสียชีวิต 14,340 คนในมอสโกว์ ในเดือนกรกฎาคมเพียงเท่านั้น ความร้อนยังเป็นสาเหตุของความแห้งแล้งที่ร้ายแรงที่สุดในรัสเซียฝั่งยุโรปในรอบครึ่งศตวรรษ ทำให้รัฐบาลรัสเซียต้องระงับการส่งออกแป้งสาลี ความร้อนนั้นยังทำให้เกิดไฟไหม้ที่เป็นภัยอันตรายต่อบริเวณส่วนใหญ่ของรัสเซียฝั่งยุโรป

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

ที่สหรัฐอเมริกา

ปี 2010 เริ่มต้นด้วยสภาพอันเยือกเย็นที่รัฐฟลอริดา แล้วมันเปลี่ยนเป็นฤดูร้อนที่ร้อนที่สุดตามสถิติสำหรับบริเวณนั้น

ที่ออสเตรเลีย

ออสเตรเลียตอนเหนือมีเดือนพฤษภาคม-ตุลาคมที่มีฝนตกมากที่สุดที่ได้มีบันทึกไว้ ขณะที่ภาคตะวันตกเฉียงใต้พบกับความแห้งแล้งที่แย่ที่สุดเป็นประวัติการณ์

ที่อเมริกาใต้

ส่วนต่าง ๆ ของแอ่งน้ำอเมซอนซึ่งถูกขุโถมโดยความแห้งแล้ง ประสบกับระดับน้ำที่ต่ำที่สุดในประวัติศาสตร์ที่มีการบันทึกไว้

(ที่มา: http://seattletimes.nwsourc.com/html/business/technology/2013716921_apyescidisastroysyear.html)



4. ภัยพิบัติไฟป่าครั้งสำคัญ ๆ

ที่ออสเตรเลีย

ออสเตรเลียตะวันออกประสบกับไฟไหม้และน้ำท่วม ขณะที่ทางตอนใต้ประสบกับความร้อนสุดขีด และฝนที่ตกหนักคุกคามภาคเหนือ คลื่นความร้อนซึ่งเกิดขึ้นสัปดาห์ละครั้งได้ถูกทำนายไว้ว่าจะเข้มข้นในสุดสัปดาห์ โดยอุณหภูมิสูงและลมแห้งทำให้เกิดไฟป่าที่ร้ายแรงที่สุดในรอบ 25 ปี

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

ที่รัสเซีย

ในเดือนสิงหาคม 2010 ป่าและไม้ที่ทับถมกันในหนองน้ำรัสเซียเกิดไฟไหม้จนไม่สามารถควบคุมได้ การลุกลามดำเนินต่อไปในพื้นที่ส่วนใหญ่ของอาณาเขตประเทศยุโรป พื้นที่ในรัสเซียทั้งหมดได้ประกาศภาวะฉุกเฉิน ไฟไหม้ทั้งหมด 520 ครั้งลุกโชนในรัสเซีย รวมเป็นพื้นที่ทั้งหมด 188,525 เฮกเตอร์ (465,000 เอเคอร์) พื้นที่เกือบ 650,000 เฮกเตอร์ถูกไฟเผาไหม้

(ที่มา: <http://online.wsj.com/article/SB10001424052748704017904575408833952872038.html>)

5. ภัยพิบัติน้ำท่วมในโลกครั้งสำคัญ ๆ

น้ำท่วมในปีนี้ได้คร่าชีวิตมากกว่า 6,300 คนใน 59 ประเทศ นับถึงเดือนกันยายน ตามองค์การอนามัยโลก

ตามการวิจัยของสวิตส เร ถึงวันที่ 30 พฤศจิกายน ประชากรเกือบ 260,000 คนเสียชีวิตจากภัยธรรมชาติในปี 2010 ภัยพิบัติทั้งหมดทำให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจ 222 พันล้านดอลลาร์สหรัฐในปี 2010 – คิดเป็นมากกว่าเศรษฐกิจของฮ่องกง

(ที่มา: http://seattletimes.nwsourc.com/html/business/technology/2013716921_apyescidisastroysyear.html)



ที่จีน

ในปี 2010 พื้นที่ส่วนใหญ่ของจีนถูกโจมตีโดยฝนฤดูร้อน ซึ่งทำให้เกิดน้ำท่วมร้ายแรงในรอบทศวรรษ ทำให้เกิดดินถล่มที่ทำให้ผู้คนเสียชีวิตนับไม่ถ้วนและทำให้แม่น้ำใหญ่หลายสายเอ่อล้นถึงระดับที่เป็นอันตราย บ้านเรือน 1.4 ล้านหลังถูกทำลายโดยน้ำท่วม ซึ่งทำให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจโดยตรง 275 พันล้านหยวน (41 พันล้านดอลลาร์)

ทางตะวันออกเฉียงเหนือของจีนถูกโจมตีหนักที่สุด ซึ่งเมืองทั้งเมืองถูกน้ำท่วมและแม่น้ำที่เชื่อมต่อกับเกาหลีเหนือเอ่อล้นในระดับวิกฤต ทำให้เกิดความหวาดกลัวต่อการเกิดน้ำท่วมในทั้งสองประเทศ

(ที่มา: <http://www.google.com/hostednews/afp/article/ALeqM5juX85JVgP2tsnqUSZxNgLuXeJxDw>)

ที่ปากีสถาน

น้ำท่วมปากีสถานปี 2010 เกิดขึ้นในเดือนกรกฎาคม หลังจากฝนมรสุมตกอย่างหนัก มี 2,000 คนเสียชีวิต และบ้านเรือนมากกว่าหนึ่งล้านหลังเรือนถูกทำลาย และ 20 ล้านคนโดยประมาณได้รับบาดเจ็บหรือไร้บ้าน

(ที่มา: http://en.wikipedia.org/wiki/2010_Pakistan_floods)

ที่ออสเตรเลีย

ในเดือนมกราคม 2011 รัฐควีนส์แลนด์ ออสเตรเลียถูกน้ำท่วมครั้งใหญ่ซึ่งได้ถือว่าเป็นภัยพิบัติ “ระดับล้างผลาญ” มากกว่า 20 เมืองถูกตัดขาดหรือถูกน้ำท่วมทั่วทั้งบริเวณ ซึ่งคิดเป็นพื้นที่ที่มีขนาดใหญ่กว่าประเทศฝรั่งเศสและเยอรมัน วิกฤตนี้เกิดในฤดูใบไม้ผลิที่มีน้ำมากที่สุดในประวัติศาสตร์ อย่างน้อยตลิ่งแม่น้ำกาสายทั่วควีนส์แลนด์พังทลาย น้ำท่วมส่งผลกระทบต่อประชาชน 200,000 คน และผู้คนจำนวนมากต้องอพยพ ความเสียหายอาจสูงถึงหลายพันล้านดอลลาร์ออสเตรเลียสำหรับการฟื้นฟู

(ที่มา: <http://www.bbc.co.uk/news/world-asia-pacific-12102126>)



6. ภัยพิบัติจากแผ่นดินไหวครั้งสำคัญ ๆ ในโลก

ที่จีน

- แผ่นดินไหวขนาด 8 ในเดือนพฤษภาคม 2008 ในจังหวัดเสฉวนทำลายล้างพื้นที่ขนาดใหญ่ทางตะวันตกเฉียงใต้ของจีน ซึ่งทำให้อย่างน้อย 87,000 คน เสียชีวิตหรือสูญหาย
- แผ่นดินไหวขนาด 6.2 เขย่าโกลด์มัตในเดือนสิงหาคม 2009 ทำให้เกิดดินถล่มและบ้านเรือนเสียหายประมาณ 30 หลัง
- ในเดือนเมษายน 2010 อย่างน้อย 589 คนเสียชีวิตและมากกว่า 10,000 คนได้รับบาดเจ็บจากแผ่นดินไหวขนาด 6.9 จูโงิมทางตะวันตกของจีน

(ที่มา: <http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/asia/china/7588401/China-earthquake-kills-hundreds.html>)

ที่ไอร์แลนด์และประเทศอื่น

ภูเขาไฟระเบิดได้ทำให้การคมนาคมทางอากาศต้องหยุดชะงักเป็นเวลาหลายวัน ขัดขวางการเดินทางของผู้คนกว่าเจ็ดล้านคน ภูเขาไฟลูกอื่น ๆ ที่คองโก กัวเตมาลา เอกวาดอร์ ฟิลิปปินส์ และอินโดนีเซีย ทำให้ประชาชนต้องรีบหาที่หลบภัย นั่นคือหลังจากที่น้ำท่วม แผ่นดินถล่ม และแผ่นดินไหวได้คร่าชีวิตผู้คนนับร้อยก่อนหน้านี้นี้ในปีเดียวกัน

ที่อินโดนีเซีย

ในช่วงเวลา 24 ชั่วโมง ในเดือนตุลาคม อินโดนีเซียประสบกับภัยพิบัติสามครั้งซ้อน ได้แก่ แผ่นดินไหวขนาด 7.7 ที่ทำให้มีคนเสียชีวิต สึนามิที่คร่าชีวิตมากกว่า 500 คน และภูเขาไฟระเบิดที่ทำให้ 390,000 คนต้องอพยพ

(ที่มา: http://seattletimes.nwsources.com/html/business/technology/2013716921_apyescidisastrousyear.html)

จากรอบโลก

เมื่อต้นเดือนมกราคม 2010 แผ่นดินไหวรุนแรงสามครั้งได้โจมตีเกาะโซโลมอน หลังจากการเกิดแผ่นดินไหวขนาด 7.0 ที่ไอคิเพียงไม่กี่สัปดาห์ ทำให้มากกว่าหนึ่งล้านคนไร้ที่อยู่อาศัย 230,000 คน เสียชีวิตและ 300,000 คนได้รับบาดเจ็บ ประเทศเกาหลีและญี่ปุ่นก็ถูกเขย่าเช่นกัน จากนั้นชิลีถูกโจมตี



ด้วยแผ่นดินไหวขนาด 8.8 ซึ่งเป็นหนึ่งในแผ่นดินไหวที่รุนแรงที่สุดเท่าที่เคยวัดได้ และก็มีเหตุการณ์ สันสะเทือนเกิดขึ้นตามมาที่ญี่ปุ่น เม็กซิโก ตุมาตรา และล่าสุดก็คือที่ตะวันตกของจีน นับถึงเดือน เมษายน (2010) มีการเสียชีวิตจากภัยพิบัติธรรมชาติรวมกันเกือบ 250,000 คน

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

7. การขาดแคลนอาหารโลก

สภาพอากาศที่ไม่สามารถทำนายได้คุกคามเสถียรภาพของแหล่งอาหาร:

ในวันอังคารที่ 7 กันยายน 2010 สถาบันการจัดการน้ำนานาชาติของศรีลังกา (IWM) นำเสนอรายงาน ต่อที่ประชุมนักวิทยาศาสตร์นานาชาติ ณ งานสัปดาห์น้ำโลกที่กรุงสต็อกโฮล์ม ประเทศสวีเดน ซึ่งได้เตือน ว่า สภาพอากาศที่เปลี่ยนกำลังนำไปสู่ฝนตกที่เอาแน่นอนไม่ได้มากยิ่งขึ้น รายงานนี้กล่าวว่า ช่วงเวลาและ การแปรเปลี่ยนของปริมาณฝนที่ไม่มีความแน่นอน กำลังมีผลกระทบต่อความมั่นคงของอาหารและการ เติบโตทางเศรษฐกิจอย่างเห็นได้ชัด

ส่วนหนึ่งเป็นเพราะข้อเท็จจริงที่ว่า 66% ของพืชผลในเอเชียโดยประมาณหล่อเลี้ยงด้วยน้ำฝนเท่านั้น ไม่ใช่ระบบชลประทาน ขณะที่แอฟริกาใช้น้ำจากน้ำฝน 94% สุนิดา นาเรน หัวหน้าของศูนย์สำหรับ วิทยาศาสตร์และสิ่งแวดล้อมอินเดีย (CSE) ได้เน้นย้ำถึงตัวอย่างเมื่อเร็ว ๆ นี้ของสภาพแห้งแล้งที่สุดชั่ว ที่นำไปสู่ไฟป่าฤดูร้อนอันทำลายล้างที่รัสเซีย และเหตุการณ์ตรงกันข้ามได้แก่ น้ำท่วมระดับหายนະใน ปากีสถาน โดยกล่าวว่า “เรากำลังไปถึงจุดที่ซึ่งเรมือน้ำมากขึ้น มีวันฝนตกมากขึ้น แต่มันมีความผันแปรสูง ดังนั้น มันจึงนำไปสู่ความแห้งแล้งและมันนำไปสู่น้ำท่วม”

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

8. ภาวะโลกร้อน: ผลกระทบของแต่ละองศา

ถ้าภาวะโลกร้อนดำเนินไปที่อัตราเร็ว ณ ปัจจุบัน เราสามารถประสบการณ์กับการสูญพันธุ์แล้วจะเกิดอะไร จากการที่โลกร้อนขึ้น? นี่คือผลกระทบสำหรับแต่ละองศา ซึ่งคัดลอกมาจากบทความ หกองศา: อนาคต ของเรบบนดวงดาวที่ร้อนขึ้น โดยมาร์ค ไลนาส ในนิตยสารเนชั่นแนล จีโอกราฟิก 22 มกราคม 2008 (ไลนาส เอ็ม 2007)



เพิ่มขึ้น 1° C

ทะเลที่ปราศจากน้ำแข็งจะดูดซับความร้อนมากขึ้นและเร่งภาวะโลกร้อน น้ำจืดหายไปหนึ่งในสามของพื้นผิวของโลก น้ำท่วมแนวชายฝั่งที่ต่ำ โอกาสของการหลีกเลี่ยงภาวะโลกร้อนหนึ่งองศา เป็นศูนย์

เพิ่มขึ้น 2° C

ชาวยุโรปจะเสียชีวิตจากความร้อน ป่าไม้ถูกทำลายโดยไฟ ต้นไม้ที่เกิดความเครียดจะเริ่มปล่อยคาร์บอนแทนที่จะดูดซับมัน หนึ่งในสามของสายพันธุ์ทั้งหมดจะเผชิญกับการสูญพันธุ์ โอกาสที่จะหลีกเลี่ยงภาวะโลกร้อนที่สององศาเป็น 93% แต่เฉพาะในกรณีที่การปลดปล่อยของก๊าซเรือนกระจกลดลง 60% ในอีก 10 ปีข้างหน้า

เพิ่มขึ้น 3° C

คาร์บอนถูกปลดปล่อยออกจากพืชผัก และดินเร่งความเร็วของภาวะโลกร้อน การตายของป่าฝนอมซอน ซูเปอร์เฮอริเคน โจมตีเมืองชายฝั่ง การอดอยากหิวโหยในแอฟริกา โอกาสของการหลีกเลี่ยงภาวะโลกร้อนสามองศานั้นต่ำ ถ้ามีการเพิ่มขึ้นสององศาและกระตุ้นวงจรปฏิกิริยาตอบสนองของคาร์บอนจากดินและต้นไม้

เพิ่มขึ้น 4° C

การเคล็ดเปิดเปิงของการละลายของน้ำแข็งเพอร์มาฟรอสต์ทำให้ภาวะโลกร้อนไม่สามารถหยุดยั้งได้ พื้นที่ส่วนใหญ่ของเกาะอังกฤษไม่สามารถอาศัยอยู่ได้เนื่องจากน้ำท่วมที่เลวร้าย พื้นที่ในเมดิเตอร์เรเนียนถูกปล่อยทิ้ง โอกาสของการหลีกเลี่ยงภาวะโลกร้อนที่สี่องศานั้นต่ำ ถ้ามีการสูงขึ้นถึงสามองศาและกระตุ้นการละลายของน้ำแข็งเพอร์มาฟรอสต์ที่ไม่สามารถควบคุมได้

เพิ่มขึ้น 5° C

มีเทนจากพื้นมหาสมุทรเร่งภาวะโลกร้อน น้ำแข็งหายไปจากขั้วโลกทั้งสอง มนุษย์อพยพเพื่อค้นหาอาหารและพยายามอย่างสุดชีวิตที่จะดำรงชีพอย่างสัตว์ โอกาสที่จะหลีกเลี่ยงภาวะโลกร้อนที่ห้าองศานั้นน้อยมาก ถ้ามีการสูงขึ้นถึงสี่องศาและปลดปล่อยมีเทนที่ถูกกักไว้จากห้องทะเล



เพิ่มขึ้น 6°C

ชีวิตบนโลกจบลงด้วยพายุตามที่พระศาสดาต่าง ๆ ทรงพยากรณ์ไว้ น้ำท่วมรุนแรงอย่างรวดเร็ว ก๊าซไฮโดรเจนซัลไฟด์และคลอโรฟลูโอโรคาร์บอนวิ่งพล่านไปทั่วโลกด้วยพลังของระเบิดนิวเคลียร์ เฉพาะหีคราที่อยู่รอด

โอกาสของการหลีกเลี่ยงภาวะโลกร้อนที่หกองศาเป็นศูนย์ ถ้ามีการสูงขึ้นเลยห้าองศา ในเวลานั้นปฏิบัติการตอบสนองทุกอย่างจะอยู่เหนือการควบคุม

9. มลภาวะจากของเสียอุตสาหกรรม

ที่สหรัฐอเมริกา

- ประมาณ 13 เปอร์เซ็นต์ของบ่อน้ำดื่มในประเทศตะวันตกตอนกลาง มีระดับของไนเตรทจากปุ๋ยและการรั่วไหลของปุ๋ยคอกที่ไม่ปลอดภัย
- ในปี 2001 อีพีเอ บังคับให้โรงงานแกะหุ้มแห่งจัดหาน้ำขวดสำหรับผู้อาศัยท้องถิ่นเพราะกิจกรรมฟาร์มได้ทำให้ น้ำดื่มของท้องถิ่นนั้นปนเปื้อน
- ในปี 1997 การศึกษาหนึ่งพบว่า 82 เปอร์เซ็นต์ของการดำเนินการฟาร์มสัตว์ ได้ผลิตไนโตรเจนเกินความสามารถที่พื้นดินจะจัดการได้และมี 64 เปอร์เซ็นต์ที่มีฟอสเฟอรัสมากเกินไปมาจากฟาร์มที่เกี่ยวข้องกับสัตว์ปีก
- รายงานเมื่อเร็ว ๆ นี้ โดยมูลนิธิ เซสพิค เบย์ ระบุให้ มูลไก่เป็นสาเหตุหลักของมลภาวะในอ่าวเซสพิค

(ที่มา: <http://www.humanesociety.org/assets/pdfs/farm/gve.pdf>)

10. คุณสมบัตินี้สูงส่ง (NQ : Noble Quality) ของสัตว์และมนุษย์

“จากการทำสมาธิ ฉันได้ค้นพบว่า คุณสมบัตินี้สูงส่ง (NQ) ของสายพันธุ์ต่าง ๆ สามารถวัดได้เป็นเปอร์เซ็นต์เพื่อแสดงให้เห็นว่าพวกเขามีคุณสมบัตินี้ของความเมตตาและความไม่เห็นแก่ตัวอย่างไร

อย่างเช่น สุนัขและสุกร ทั้งสองมี NQ สูงถึง 30% วัวมี NQ 40% ในทางตรงกันข้าม สัตว์ที่มีความรุนแรงมากกว่าหรือสัตว์กินเนื้อ มีแนวโน้มที่จะมี NQ ต่ำกว่า สิงโต เป็นต้น มี NQ 3% และเสือ 4%

และสำหรับมนุษย์ ขณะที่เรابعคนมี – คุณรู้ไหม กล่าวโดยทั่วไป – เรابعคนมี NQ 10% หลาย คนมีคุณสมบัตินี้สูงส่งแค่ 3% มนุษย์สามารถเรียนรู้จากตัวอย่างของคุณสมบัตินี้สูงส่งในเพื่อนร่วมโลกของเราเหล่านี้” – อนุตราจารย์ชิงไห่



คุณสมบัติแห่งความรัก (LQ : Loving Quality) ของสัตว์และมนุษย์

“มันคือคุณสมบัติที่ไร้เงื่อนไข ความรัก ที่อยู่เหนือความรักของสามีและภรรยา แม่และบุตร ความรักที่เรามีต่อตัวคนทั้งหมด เราพร้อมที่จะเสียสละและช่วยเหลือ ไม่ว่าจะเป็นผู้มีบุญคุณแก่เรา คนแปลกหน้า หรือศัตรู” – อนุตราจารย์ชิงไห่

ข้างล่างนี้เป็นคุณสมบัติความรัก (LQ) เปอร์เซนต์ของสัตว์ตัวอย่างและมนุษย์ที่ท่านอาจารย์ชิงไห่ได้แบ่งปันจากความรู้แห่งสวรรค์ของท่าน:

- **สัตว์บ้าน:** มีตั้งแต่ 80% ไปจนถึง 300%

สุนัข	110%	สุกร	120%
ไก่	90%	กระบือ	110%
ม้า	180%		
- **สัตว์ป่า:** มีตั้งแต่ 20% ไปจนถึง 300%

ลิงป่า	100%	หมี	110%
ช้าง	100%	ปลาวาฬ	300%
วัว	300%	ปลาโลมา	110%
เสือ	20%	สิงโต	21%
- **มนุษย์:** เฉลี่ยอยู่ที่ 20%
 - สูงที่สุดบนโลกนี้คือ: 90%
 - ต่ำที่สุดบนโลกนี้คือ: 5%
 - นักบุญ/ผู้รู้แจ้ง พัน ๆ เปอร์เซนต์ และพวกเขาไม่ใช่มนุษย์!

“ทั้ง NQ และ LQ นั้นสำคัญ ขณะที่ IQ อาจจะไม่สำคัญหรือไม่ก็ได้! เราควรบ่มเพาะ LQ นี้ มนุษย์ควรหวนระลึกว่าเราได้ใช้เวลา (อันสั้น) ที่มีค่าของเราในโลกนี้อย่างไร” – อนุตราจารย์ชิงไห่



หมายเหตุ

บทที่ 1

1. โททท์ศน์สุพริมมาสเตอร์ “การประกาศสาธารณะเกี่ยวกับภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลง: สิ่งที่อยู่ทรงเกียรติพูด” SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos_video/17
2. การวิจัยที่ดูเ็นอ้างถึงในที่นี้คือเฮนนิ่ง สไตน์เฟลด์ และคณะ, เงามืดที่ทอดยาวของการปศุสัตว์: ปัญหาและทางเลือกทางสิ่งแวดล้อม องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ 2006
3. โรเบิร์ต กู๊ดแลนด์ และเจฟ อันฮิง พบว่า “การปศุสัตว์ก่อให้เกิดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก 32,564 ล้านตัน ซึ่งเท่ากับ 51 เปอร์เซ็นต์ของการปล่อยก๊าซเรือนกระจกทั่วโลก” อ่านบทความของพวกเขาได้ที่ “Livestock and Climate Change,” *Worldwatch Magazine*, (Nov/Dec, 2009), 10-19. <http://www.worldwatch.org/node/6294>
4. ในหนังสือเล่มเดียวกับ 11
5. เป็นเพราะตอนที่ฉันทู๋ชถูกใช้ไปกับการเลี้ยงสัตว์เพื่อการบริโภคของมนุษย์ 90% ของพลังงานจากธัญพืชเดิมจะสูญเสียไป
6. ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ “การประกาศสาธารณะเกี่ยวกับภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลง”
7. ลูคัส เรจินเดอร์ส และ แซน โซเรท “การประเมินผลกระทบทางสิ่งแวดล้อมของทางเลือกการทาน โปรตีนชนิดต่าง ๆ” *The American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 78, No. 3 (September 2003), 664S-668S. <http://www.ajcn.org/content/78/3/664S.full>
8. โครงการอาหารโลก “สถิติความหิวโหย,” <http://www.wfp.org/hunger/stats>
9. UNEP, การประเมินผลกระทบทางสิ่งแวดล้อมของการบริโภคและการผลิต. มิถุนายน, 2010. <http://www.unep.fr/scp/publications/details.asp?id=DTI/1262/PA>
10. กู๊ดแลนด์ และ อันฮิง, “การปศุสัตว์และภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลง” 15
11. ดูที่ ออลเก้ สเตห์เฟลด์ และคณะ “ประโยชน์ต่อภูมิอากาศของการเปลี่ยนการทานอาหาร” องค์การประเมินสิ่งแวดล้อมของเนเธอร์แลนด์ สามารถอ่านออนไลน์ได้ที่ <http://www.pbl.nl/en/publications/2009/Climate-benefits-of-changing-diet.html>
12. การศึกษานี้โดย SIWI และ IWMI (สถาบันการจัดการน้ำนานาชาติสต็อกโฮล์ม), “การประหยัดน้ำ



จากทุ่งสู่ส้อม” (พฤษภาคม 2008) พบว่า 70% ของน้ำสะอาดถูกใช้ไปกับการเลี้ยงปศุสัตว์ www.siwi.org/documents/resources/Policy_Briefs/PB_from_Field_to_Fork_2008.pdf. ศูนย์วิจัยป่าไม้นานาชาติ (อินโคเนเซีย) กล่าวว่า 60-70 เปอร์เซ็นต์ ของการตัดไม้ทำลายป่าบนอเมซอนเป็นผลมาจากการทำฟาร์มวัว คุตี ศูนย์การวิจัยป่าไม้นานาชาติ, “ผลกระทบของความต้องการเนื้อวัวที่เพิ่มขึ้นที่มีต่อป่าฝนอเมซอนที่ประเทศบราซิล” 2 เมษายน 2004, http://www.mongabay.com/external/brazil_beef_amazon.htm. และคูตี ซีส เดอ ฮาน และคณะ, การปศุสัตว์และสิ่งแวดล้อม: การหาสมดุล, บทที่ 2 <http://www.fao.org/ag/againfo/programmes/en/lead/toolbox/FAO/Main1/index.htm>

13. ในบทความที่ตีพิมพ์ในวารสารเดอเร็คเคียน ในวันที่ 15 เมษายน 2008 ผู้เขียนบทความ จอร์จ โมนิบท อังอิงสติติของ FAO และกล่าวว่า “ขณะที่อาหาร 100 ล้านตันจะถูกคนนำไปเป็นเชื้อเพลิงสำหรับรถยนต์ 760 ล้านตันจะถูกโยนไปจากปากมนุษย์เพื่อเลี้ยงสัตว์ สิ่งนี้สามารถลดอบคลุมการขาดแคลนอาหารได้ 14 เท่า ถ้าคุณใส่ใจเกี่ยวกับความหิวโหย จงทานเนื้อสัตว์ให้น้อยลง” <http://www.guardian.co.uk/commentisfree/2008/apr/15/food.biofuels?INTCMP=SRCH>
14. นี่คือการประมาณของท่านอนุตราจารย์ซิงไห่ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้รับการนำเสนอในการศึกษาทางวิทยาศาสตร์เมื่อไม่นานมานี้ ยกตัวอย่างเช่น ตามสเตอร์น วีวี มันได้รับการประมาณว่า ภายในปี 2050 ค่าใช้จ่ายสำหรับการปรับตัวเข้ากับภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลง อาจสูงถึง 10 - 40 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐต่อปี คุตี นิโคลัส สเตอร์น และคณะ เศรษฐกิจของภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลง: สเตอร์นวีวี เอช เอ็ม เทร์เซอร์รี่ ในเดือนกุมภาพันธ์ 2009 องค์กรประเมินสิ่งแวดล้อมแห่งเนเธอร์แลนด์ ตีพิมพ์รายงานฉบับใหม่ ซึ่งรวมถึงคำแนะนำด้านนโยบายสำหรับประเทศเนเธอร์แลนด์และนานาชาติ ในเรื่องความยั่งยืนทางสิ่งแวดล้อม รายงานฉบับนี้ สรุปว่า 70% ของค่าใช้จ่ายในการบรรเทาภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงสามารถประหยัดได้ ด้วยการที่โลกนี้ไปทานอาหารปลอดเนื้อสัตว์ โดยจะประหยัดได้ 80% ด้วยการทานผลิตภัณฑ์ ปลอดเนื้อสัตว์ทุกชนิด (อาหารวีแกน) “ค่าใช้จ่ายมูลค่ารวมในปัจจุบัน ในช่วงปี 2000 – 2050 ในทั้ง NoRM (ปลอดสัตว์เคี้ยวเอื้อง) และ NoM (ปลอดเนื้อสัตว์) จะลดไป 70% เมื่อเทียบกับกรณีฐาน (0.3% ของจีดีพี และ ไม้ใช้ 1%) และสูงยิ่งกว่า 80% ในกรณีของ NoAP (ปลอดผลิตภัณฑ์จากสัตว์) (ตารางที่ 6)” (หน้า 14) และ “ยกตัวอย่างเช่น ในการทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การปล่อยก๊าซโดยรวมถูกลดลงเหลือประมาณ 20% ขณะที่ค่าใช้จ่ายลดลงกว่า 50%” (20 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ) (หน้าที่ 15) ตามมูลค่าในรายงานของสเตอร์น มูลค่าที่คาดว่าจะประหยัดได้คือ 28 ล้านล้านดอลลาร์ และ 32 ล้านล้านดอลลาร์ตามลำดับ
15. ในหนังสือเล่มเดียวกัน

บทที่ 2

16. นักวิทยาศาสตร์สภาพอากาศนาซ่า เจย์ ชวอลเลย์ อธิบายความเร่งด่วนของสถานการณ์ดังนี้ “มหาสมุทรอาร์คติกอาจเกือบไร้น้ำแข็งที่สิ้นฤดูร้อน 2012, เร็วกว่าที่เคยทำนายไว้” คู่นี้ในเชิงอาร์คติก ‘สามารถหายไปในปี’” เดอะ เทเลกราฟ, 12 ธันวาคม 2007 <http://www.telegraph.co.uk/earth/earthnews/3318239/Arctic-ice-could-be-gone-in-five-years.html>



17. นักวิทยาศาสตร์จากศูนย์ข้อมูลน้ำแข็งและหิมะแห่งชาติพบว่าในปี 2009, น้ำแข็งที่อายุมากกว่า 2 ปีมีเป็นปริมาณน้อยกว่า 10% ของน้ำแข็งที่ปกคลุมที่สิ้นเดือนกุมภาพันธ์ ดู “น้ำแข็งทะเลอาร์กติกอายุน้อยกว่า, บางกว่า จากที่ถูกละลายเร็วขึ้น,” ใน ข่าวและกรวิเคราะห์น้ำแข็งอาร์กติก, 6 เมษายน 2009 <http://nsidc.org/arcticseaicenews/2009/040609.html>
18. ผู้บริหารของศูนย์ข้อมูลน้ำแข็งและหิมะแห่งชาติ, ดร. มาร์ค เซอร์เรซ กล่าว, “เราอาจที่จะอยู่ในการถล่มไถลลงอย่างรวดเร็วในรูปแบบของการผ่านจุดยอดสุด มันคือจุดยอดสุดตอนนี้ เรากำลังเห็นมันเกิดขึ้นตอนนี้,” อ้างถึงใน อาร์. แมลลิก, “น้ำแข็งอาร์กติกกำลังอยู่ในจุดยอดสุด” บีบีซี นิวส์ 28 สิงหาคม 2008, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/7585645.stm> ศูนย์ข้อมูลน้ำแข็งและหิมะแห่งชาติ ในสหรัฐอเมริกากล่าว “น้ำแข็งทะเลอาร์กติกโดยทั่วไป ไปถึงขอบเขตต่ำสุดประจำปีในกลางเดือนกันยายน สิงหาคมนี้ (2010), ขอบเขตน้ำแข็งอยู่ที่ต่ำสุดอันดับสองในสถิติดาวเทียม, หลังจาก 2007 วันที่ 3 กันยายน (2010) ขอบเขตน้ำแข็งลดลงต่ำกว่าต่ำสุดตามฤดูของปี 2009 ซึ่งกลายเป็น ต่ำที่สุดอันดับสามในสถิติดาวเทียม เส้นทางการเดินทางตะวันตกเฉียงเหนือและเส้นทางทะเลทางเหนือ ส่วนใหญ่แล้วปราศจากน้ำแข็ง ซึ่งอนุญาตให้เดินทางได้รอบมหาสมุทรอาร์กติก โปรดดู “ขอบเขตน้ำแข็งทะเลอาร์กติกต่ำสุดอัทเคท,” 27 กันยายน 2010 <http://nsidc.org/arcticseaicenews/2010/092710.html>
19. โจนาธาน แอล. แคมเบอร์, “การประเมินใหม่ของระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้นอย่างมีศักยภาพจากการลึกลงของแผ่นน้ำแข็งแอนตาร์กติกตะวันตก” วิทยาศาสตร์ 15 พฤษภาคม 2009: 901 – 903 (ดีไอโอ: 10.1126/วิทยาศาสตร์.1169335 (ในบทความวิจัย) บทความย่อ ออนไลน์ที่ <http://www.sciencemag.org/content/324/5929/901.short>
20. จากการสำรวจธรณีวิทยา สหรัฐอเมริกา, “วัฏจักรน้ำ: การกักเก็บน้ำในน้ำแข็งและหิมะ” มีอยู่ออนไลน์ที่ <http://ga.water.usgs.gov/edu/watercycleice.html>
21. องค์การนานาชาติสำหรับการย้ายถิ่นฐาน, “การย้ายถิ่นฐานจากสภาพอากาศเปลี่ยนแปลง, และการเชื่อมโยงของสิ่งแวดล้อม: คอมเพล็กซ์ เน็กซ์” มีอยู่ออนไลน์ที่ <http://www.iom.int/jahia/Jahia/complex-nexus>
22. ที่การประชุมครั้งที่สามของพรรคแห่ง ยูเอ็นเอฟซีซีซี จัดขึ้นที่เกียวโด, ญี่ปุ่น, เอช. อี. มอนุม อับดุล เกอูม มัลดีฟส์ เรียกร้องผู้นำโลกให้จัดการกับสภาพอากาศเปลี่ยนแปลงดังนี้ “มัลดีฟส์เป็นหนึ่งในรัฐเล็ก ๆ แต่สิ่งที่ถูกทำหรือไม่ทำที่นี่จะมีผลอย่างมากต่อชะตาของผู้คนของดิน มันสามารถเปลี่ยนเส้นทางของประวัติศาสตร์โลก”
23. มหาวิทยาลัย อลาสก้า, แฟร์แบงก์, “ฟองมีเทน จากทะเลสาบอาร์กติก, ตอนนี้นำและที่สิ้นยุคน้ำแข็งสุดท้าย” วิทยาศาสตร์ประจำวัน; 26 ตุลาคม 2007, <http://www.sciencedaily.com/releases/2007/10/071025174618.htm> เช่นกัน ดู “นักวิทยาศาสตร์พบการเพิ่มขึ้นของระดับมีเทนในมหาสมุทรอาร์กติก” วิทยาศาสตร์ประจำวัน, 18 ธันวาคม 2008, <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/12/081217203407.htm> ในรายงานเมื่อเร็ว ๆ นี้จำนวนหนึ่ง นักวิทยาศาสตร์ได้ทำเอกสาร ความเข้มข้นของมีเทนที่ถูกปล่อยออกจากพื้นที่ที่ทะเลใกล้กับไซบีเรียตะวันออก, รัสเซีย, และ สปีทส์เบอร์เจน ดู, ยกตัวอย่าง, จูดิธ เบิร์นส์, “มีเทนซึมออกมาอย่างช้า ๆ จากทะเล,” บีบีซี นิวส์, 19 สิงหาคม 2009 <http://news.bbc.co.uk/2/hi/8205864.stm>, และ สตีฟ คอนเนอร์, “พิเศษ: มีเทน ระเบิดเวลา,” เดอะ อินดิเพนเดนท์, 23 กันยายน 2009 , <http://www>.



independent.co.uk/environment/climate-change/exclusive-the-methane-timebomb-938932.html

24. คู จอห์น แอทเชสัน, “ระเบิดเวลาทั่วโลกทำงาน,” บัลดิมอร์ ชัน, 15 ธันวาคม 2004, จาก <http://www.commondreams.org/views/04/12/15-24.htm>
25. ในการสัมภาษณ์กับโทรทัศน์สุฟริมมาสเตอร์, ดร. เกรกอรี ไรสกิน แห่งมหาวิทยาลัยนอร์ธเวสต์เทิร์น พุดคุยในงานวิจัยของเขาระบุว่า เมื่อ 250 ล้านปีก่อน การระเบิดของมีเทนจากมหาสมุทรเป็นสาเหตุของการสูญพันธุ์ของ 90% ของสายพันธุ์สัตว์น้ำและ 75% ของสายพันธุ์สัตว์บนพื้นดิน, เพิ่มเติมว่า, “ถ้ามันเคยเกิดขึ้นครั้งหนึ่ง, มันก็สามารถเกิดขึ้นได้อีก” <http://pangea.stanford.edu/research/Oceans/GES205/methaneGeology.pdf>
26. ยกตัวอย่าง, ในการสัมภาษณ์กับโทรทัศน์สุฟริมมาสเตอร์, นักธารน้ำแข็งชาวอินเดีย ดร. แจกดิช บาฮาเดอร์ พุดคุยถึงความสัมพันธ์ระหว่างการหดตัวของธารน้ำแข็งและภัยพิบัติอย่างเช่น น้ำท่วมและความแห้งแล้งว่า: “ธารน้ำแข็งหิมาลัย โดยทั่วไปมีการหดตัวเหมือนกับที่อื่น ๆ ของดวงดาว เนื่องจากภาวะโลกร้อน การละลายอย่างต่อเนื่องที่อัตราปัจจุบันจะเป็นผลให้เกิดน้ำท่วมใหญ่ ในทันทีเมื่อธารน้ำแข็งเลื่อนลง พวกมันปล่อยน้ำออกมามากกว่า, ตามมาด้วยความแห้งแล้ง” โทรทัศน์สุฟริมมาสเตอร์, “ธารน้ำแข็งหิมาลัย กำลังหายไป” 25 มีนาคม 2009 http://suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=sos_video&wr_id=83&goto_url
27. ตัวแทนปกป้องสิ่งแวดล้อม สหรัฐอเมริกา, “สภาพอากาศเปลี่ยนแปลง ผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม: เหตุการณ์สุดขีด,” <http://www.epa.gov/climatechange/effects/extreme.html>
28. แอนเน มินนาร์ด, “ไม่มีธารน้ำแข็งอีกต่อไปในสวนธารน้ำแข็งแห่งชาติ ภายในปี 2020?” ข่าวเนชั่นแนล จีโอกราฟฟิก, 2 มีนาคม 2009, <http://news.nationalgeographic.com/news/2009/03/090302-glaciers-melting.html>
29. มหาวิทยาลัยแห่งโคโลราโด ที่เบอร์เดอร์, “แหล่งน้ำตะวันตก ถูกคุกคามโดยสภาพอากาศเปลี่ยนแปลง: สภาพอากาศที่อบอุ่นสามารถทำให้แหล่งเก็บสำรองในที่ราบลุ่มแม่น้ำโคโลราโดหมดสิ้นภายในกลางศตวรรษ” กรกฎาคม 2009, <http://geology.com/press-release/colorado-river-water-supply>
30. “การสูญเสียธารน้ำแข็งแอนดิส คุกคามแหล่งน้ำ,” เด็รธาน ไทมส์, 28 พฤศจิกายน 2007 http://www.tehrantimes.com/index_View.asp?code=158041
31. พีว โอเชียน คอมมิสชั่น อเมริกัน สี่ฟิ่ง โอเชียน : แผนภูมิการเปลี่ยนแปลงทางทะเล : รายงานของประเทศ 2003 ดูได้ทางออนไลน์ ที่ http://www.pewtrusts.org/our_work_report_detail.aspx?id=30009
32. คิเอช อาร์เจ. และ อาร์. โรเซนเบิร์ก “การแพร่ขยายเขตทะเลตาย และผลลัพธ์ต่อระบบนิเวศทางน้ำ” ไซนซ์ ฉบับที่ 321 หมายเลข 5891 (2008) : 926-929 http://www.precaution.org/lib/marine_dead_zones_growing.080815.pdf
33. “การวิจัยแสดงว่า ปลาใหญ่หมดไป 90% ตั้งแต่ปี 1950 “ ข่าวเนชั่นแนล จีโอกราฟฟิก 15 พฤษภาคม 2003 http://news.nationalgeographic.com/news/2003/05/0515_030515_fishdecline.html
34. “ปลาในมหาสมุทรอาจจะหมดไปภายในปี 2050” ดิสคัฟเวอรี นิวส์ 17 พฤษภาคม 2010 <http://news>.



discovery.com/earth/oceans-fish-fishing-industry.html.

35. โรเบิร์ต แมคเคลอร์ “การตายของออร์ก้าคือสัญญาณสีแดง” ซีแอตเติล โพสต์ อินเทลลิเจนเซอร์ 7 พฤษภาคม 2002
36. ตัวอย่างไฟฟ้าเบิ้ลแคชเทอร์เคย์ ที่ใหม่ไปทั่วรัฐวิกตอเรียของออสเตรเลีย เมื่อวันที่เสาร์ที่ 7 กุมภาพันธ์ 2009 ทำให้มีผู้เสียชีวิตเนื่องจากไฟฟ้า 173 คน และบาดเจ็บ 414 คน นับว่าสูงที่สุดในประเทศ
37. เวิร์ลแบงก์ การพัฒนาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนของสาธารณรัฐเปรู : ญูแจสู่การลดความยากจนในเปรู 1 มิถุนายน 2007 http://siteresources.worldbank.org/INTPERU/SPANISH/Resources/PERU_CEA_Full_Report_eng.pdf และดู เวิร์ลแบงก์ “ภาวะโลกร้อนในภาคการเกษตร : หมายเหตุประเทศเปรู” มกราคม 2009 หน้า 3 http://siteresources.worldbank.org/INTLAC/Resources/257803-1235077152356/Country_Note_Peru.pdf
38. “เด็ก ๆ เสียชีวิตในฤดูหนาวที่รุนแรงในเปรู” ข่าวบีบีซี 12 กรกฎาคม 2009 <http://news.bbc.co.uk/2/hi/8146995.stm>
39. องค์กรปกป้องสิ่งแวดล้อมสหรัฐอเมริกา “ภาวะโลกร้อน-ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ : เหตุการณ์วิกฤต” <http://www.epa.gov/climatechange/effects/extreme.html>
40. “สามสิบแปดเปอร์เซ็นต์ของผิวโลกอยู่ในอันตรายของการกลายเป็นทะเลทราย” ไซนซ์เดลี 10 กุมภาพันธ์ 2010 <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/02/100209183133.htm>
41. “ภัยแล้งทำให้ห้าล้านคนในจีนขาดแคลนน้ำ” เอิร์ธ ไทมส์ 23 สิงหาคม 2009 <http://www.earthtimes.org/articles/news/282501,drought-causeswatershortage-for-5-million-people-in-china.html>
42. “ไฟป่าในออสเตรเลีย มีผู้เสียชีวิตถึง 200 คน” ข่าวซีบีซี 17 กุมภาพันธ์ 2009 <http://www.cbc.ca/world/story/2009/02/17/australia-wildfires.html>
43. “อะไรคือการทำลายป่า?” แผนการสอน โดยลิซ่า เอ็ม.อัลจี นักศึกษาปริญญาเอก การศึกษาสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ที่ซานตา ครูซ http://kids.mongabay.com/lesson_plans/lisa_algee/deforestation.html
44. มูลนิธิสัตว์ป่าโลก “การทำลายป่า” http://wwf.panda.org/about_our_earth/about_forests/deforestation
45. ยาคอป เซอร์ และคนอื่น ๆ การกำหนดราคาน้ำชลประทาน : หลักการและกรณีศึกษาจากประเทศที่กำลังพัฒนา วอชิงตัน : ทรัพยากรสำหรับอนาคต 2004, 220
46. นิเวศน์ ไรต์, “อาร์เจนตินา ใ้สูญเสียชีวิตถึง 70% ของป่าในศตวรรษนี้,” ฟรานซ์ 24, 1 ตุลาคม 2009, <http://www.france24.com/en/20090926-argentina-lost-major-part-forests-century-soy-crops-environment>
47. เร็ดดี เอ บัตเลอร์, “98% ของที่อยู่อาศัยของลิงอูรังอุตังหมดไปในอีก 15 ปีข้างหน้า,” Mongabay.com, 11 มิถุนายน 2007, <http://news.mongabay.com/2007/0611-indonesia.html>. Also see UNEP, The Last Stand of the Orangutan, available online at <http://www.unep.org/grasp/docs/2007Jan-LastStand-of-Orangutan-report.pdf>



48. จะมีการปรึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับคาร์บอนดำ มันไม่เพียงพอที่จะเขียนลงที่นี้ว่านักวิทยาศาสตร์จากสถาบันก๊อดดาร์ดเพื่อการศึกษาอวกาศของนาซ่า และมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ครู ซินเดลล์ และเกร็ก ฟาลูเลกิ พบว่าคาร์บอนดำเป็นสารเพิ่มความร้อนตัวหนึ่งที่มีรุนแรงเป็นอันดับที่สองหรือสามต่อจากมีเทนและคาร์บอนไดออกไซด์ และมีส่วนทำให้ 50% ของอาร์คติกละลาย ดูครู ซินเดลล์ และเกร็ก ฟาลูเลกิ “การตอบสนองทางสภาพภูมิอากาศกับการบังคับแบ็งก์ฝรั่งเศสในแถบภูมิภาคในช่วงศตวรรษที่ 20,” เนเจอร์ จีโอไซน์ส์ 2 (เมษายน 2009), 294-300 บทความออนไลน์ที่ <http://www.nature.com/ngeo/journal/v2/n4/abs/ngeo473.html>. คล้าย ๆ กัน โนเอล คินปีไชด์ นักค้นคว้าด้านภูมิอากาศ ณ สถาบันไลบ์นิซเพื่อวิทยาศาสตร์ทางน้ำในเยอรมันนี้ ปังชี้ว่า “ในพื้นที่แถบอาร์กติกและแอนตาร์กติก การสะสมของคาร์บอนดำบนหิมะและน้ำแข็งทำให้พื้นผิวดูดซับความร้อนของพระอาทิตย์มากขึ้น” โนเอล คินปีไชด์ “วิทยาศาสตร์ด้านชั้นบรรยากาศ: นโยบายอากาศบริสุทธิ์และการอุ่นตัวของอาร์กติก,” เนเจอร์ จีโอไซน์ส์ 2 (2009): 243-244 บทความออนไลน์ที่ <http://www.nature.com/ngeo/journal/v2/n4/full/ngeo486.html>
49. จูเลีย วิดตี, “การสูญพันธุ์สัตว์: การคุกคามที่ยิ่งใหญ่ต่อมนุษยชาติ” เดอะอินดีเพนเด้นต์, 30 เมษายน 2007 <http://www.independent.co.uk/environment/animal-extinction--the-greatest-threat-to-mankind-397939.html>
50. ไอพีซีซี (คณะกรรมการระหว่างประเทศเพื่อสภาวะอากาศเปลี่ยนแปลง), รายงานประเมินผลครั้งที่สี่: ความเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบของชั้นบรรยากาศ และการบังคับแบ็งก์ฝรั่งเศส, 2007, 212 มีออนไลน์ที่ <http://www.ipcc.ch/pdf/assessment-report/ar4/wg1/ar4-wg1-chapter2.pdf>.
51. สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดอ่าน การศึกษาของการแสดงความคิดเห็นของมนุษยธรรมโลก, “รายงานผลกระทบต่อมนุษย์จากสภาพภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง: สรีระของวิกฤตการณ์เฉียบ” มีที่ <http://www.eird.org/publicaciones/humanimpactreport.pdf>
52. เควิน วัตคินส์และอื่น ๆ รายงานพัฒนาการของมนุษย์ 2006: เหนือความขาดแคลน: พลังงาน ความยากจน และวิกฤตการณ์น้ำโลก โปรแกรมพัฒนาของสหประชาชาติ 2006, 20, 23 <http://hdr.undp.org/en/reports/global/hdr2006>
53. เอฟเอโอ, “1.02 พันล้านคนหิวโหย – หนึ่งในหกของมนุษยชาติที่ขาดสารอาหาร – มากกว่าแต่ก่อน,” เอฟเอโอ มีเดีย เซ็นเตอร์, 19 มิถุนายน 2009 <http://www.fao.org/news/story/0/item/20568/icode/en>
54. เมแกน โรยล์, “สภาวะอากาศเปลี่ยนแปลง ทำให้คนเสียชีวิต 315,000 คน รายงานประจำปี,” รอยเตอร์, 29 พฤษภาคม 2009, <http://www.reuters.com/article/idUSLS1002309>
55. ในหนังสือเล่มเดียวกัน
56. “กระทรวงสาธารณสุขเปรูเตือนภัยจากไข้เลือดออกในลิมา ขึ้นขันในการป้องกัน,” แอนดิน แอร์ เมล์ แอน เปรูเวียน ไทม์ส, 2 มีนาคม 2009, <http://www.peruviantimes.com/peru-health-ministry-warns-of-possible-dengue-fever-in-lima-insists-on-prevention/021936>.
57. มันเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางว่าสภาวะโลกร้อนทำให้เกิดน้ำท่วมเพิ่มขึ้นและความแห้งแล้งเป็นเชื้อเพลิงให้เกิดการแพร่กระจายของโรคระบาดในพื้นที่ที่ไม่มีเตรียมพร้อมรับมือ โรคเหล่านี้



ตัวอย่างเช่นรายงานจากอชิงตัน โพสต์ กล่าวว่า “มาเลเรียกำลังปั่นขึ้นภูเขาเข้าถึงประชากรที่อาศัยอยู่ในระดับสูงของแอฟริกาและละติน อเมริกา โรคหิวอดักำลังเพิ่มขึ้นในทะเลที่อุ่นขึ้น ไข่เลือดออก และโรคหลายมัลกำลังเคลื่อนตัวไปทางเหนือ ไวรัสเวสต์ไนล์ ไม่เคยมาก่อนในทวีปนี้จนกระทั่ง 7 ปีก่อน คิดเชื่อคนมากกว่า 21,000 คนในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา และฆ่าคนมากกว่า 800 คน องค์กรสุขภาพโลก ได้บ่งชี้โรคใหม่หรือโรคที่กลับมาใหม่มากกว่า 30 โรคในรอบ 30 ปีที่ผ่านมาตั้งแต่การปฏิบัติอุตสาหกรรม นำพาคนจำนวนมากเข้าสู่ตัวเมือง” คูสตรัค, ดัก, “สภาวะอากาศเปลี่ยนแปลงขับเคลื่อนโรคสู่เขตแดนใหม่,” เดอะวอชิงตัน โพสต์, 5 พฤษภาคม 2006 <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2006/05/04/AR2006050401931.html>. อ่าน อลิซซา แอสแซม, “สภาวะอากาศเปลี่ยนแปลงแพร่กระจายโรคติดเชื้อทั่วโลก,” อินเตอร์เนชันแนล นิวส์ เซอร์วิส <http://www.internationalnewsservices.com/articles/1-latest-news/17833-climate-changespreads-infectious-diseases-world-wide>

- 58. จาก “นักวิทยาศาสตร์: ‘อาร์กติกกำลังกรือรือ’: สภาวะโลกร้อนอาจจะผ่านจุดหักเห,” ฟอกซ์นิวส์, 12 ธันวาคม 2007, มีออนไลน์ที่ <http://www.foxnews.com/story/0,2933,316501,00.html>
- 59. จากเอฟเอโอ, “ปศุสัตว์ การคุกคามใหญ่หลวงต่อสิ่งแวดล้อม: ต้องการการแก้ปัญหาอย่างเร่งด่วน” เอฟเอโอ นิวส์รูม, 29 พฤศจิกายน 2008, มีออนไลน์ที่ <http://www.fao.org/newsroom/en/news/2006/1000448/index.html>
- 60. จากพีเตอร์ ฟรีเกอร์, “ใส่ใจกับสิ่งแวดล้อมใหม่? ทานเนื้อสัตว์ให้น้อยลง,” โกลบอล แอน เมล์, 23 มกราคม 2008, มีออนไลน์ที่ <http://www.theglobeandmail.com/news/world/article661961.ece>
- 61. เจอร์รี เมเยอร์ และ จอห์น พี โฮล์มส เอ็ดส์, ไรต์สไนด์คำเล็ก ๆ: คำอ้างอิงเกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่าง จากมันสมองที่อึ้งใหญ่ที่สุดของศตวรรษที่ 20. เซนต์มาร์ตินเพรส, นิวยอร์ก, 1996. หน้า 10

บทที่ 3

- 62. ไอพีซีซี การประเมินผลครั้งที่ 4, 212
- 63. เคิร์ก สมิธ, “ควบคุมมีเทน ก่อนวิศวกรรมทางภูมิศาสตร์ที่เสี่ยง ได้โปรดเถิด,” นิว ไซแอนติสต์ 2714 (25 มิถุนายน 2009). [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)
- 64. บู้คแลนด์ และ อานฮัง, “ปศุสัตว์และสภาวะอากาศเปลี่ยนแปลง”
- 65. วิลเลียม คอลด์ลิสต์. ศาสตราจารย์ทางวิทยาศาสตร์โลกและดาวเคราะห์. มหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย, เบิร์กลีย์ สหรัฐอเมริกา ได้ชี้ให้เห็นแล้วว่า การเปลี่ยนแปลงอย่างทันที่ของสภาวะอากาศที่เกิดจากมีเทน “โมเลกุลของก๊าซมีเทน ถูกขังอยู่ข้างในทรงของน้ำแข็งมีความเข้มข้นมาก จนเมื่อน้ำแข็งละลายพวกมันขยายถึง 164 เท่าของปริมาณที่แข็งแข็งอยู่ และ มีความเข้มข้นมากกว่า 72 เท่าของคาร์บอนไดออกไซด์ ในฐานะก๊าซเรือนกระจก” อ่านพีเตอร์ ฟรีดล. “ผลกระทบ: ปากทางของสภาวะอากาศเปลี่ยนแปลงทันที.” เบิร์กลีย์ แล็บ นิวส์ เล็ตเตอร์, 17 กันยายน 2008, <http://newscenter.lbl.gov/featurestories/2008/09/17/>



impactson-threshold-of-abrupt-climate-changes/

66. สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปล่อยมีเทนจากน้ำทะเล อ่าน คอร์เนลเลีย ดิน, “การศึกษาค้นคว้ากล่าวว่า การปล่อยก๊าซมีเทนใต้น้ำกำลังเกิดขึ้น,” เดอะนิวยอร์กไทมส์, 4 มีนาคม 2010, <http://www.nytimes.com/2010/03/05/science/earth/05methane.html>. และ ไมเคิล ฟิตซ์เพทริก, “การปล่อยมีเทน ‘ดูรุนแรงมากขึ้น,’” บีบีซี นิวส์, 6 มกราคม 2010, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/8437703.stm>, สำหรับมีเทนที่ปล่อยออกมาจากทะเลสาบ อ่าน เคดี เอ็ม วอลเตอร์เร็ด และอื่น ๆ, “การผลิตมีเทนและการปล่อยฟองอากาศจากทะเลสาบอาร์กติก ความหมายทางไอโซโทปสำหรับแหล่งทางเดินและอายุ,” วารสารของการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ฟิสิกส์ 113, http://www.fs.fed.us/pnw/pubs/journals/pnw_2008_Walter001.pdf. อ่าน เคดี เอ็ม วอลเตอร์เร็ด และผู้อื่น ๆ, “มีเทนหลุดจากทะเลสาบที่ละลายของไซบีเรีย เป็นผลตอบสนองที่เป็นทางบวกต่อสภาวะโลกร้อน,” เนเจอร์ (2006) 443 <http://www.nature.com/nature/journal/v443/n7107/abs/nature05040.html>
67. เคดี วอลเตอร์เร็ด, “ทะเลสาบของไซบีเรียเรือออกมาเป็น ‘ระเบิดเวลา’ ทำจากก๊าซเรือนกระจก,” ไซเอ็นส์ เดลี่, 8 กันยายน 2006. <http://www.sciencedaily.com/releases/2006/09/060908094051.htm>
68. ทีเตอร์ วอร์ด, “ผลกระทบจากน้ำลึก,” ไซเอ็นท์ฟิสิก อเมริกัน, 8 กันยายน 2006, <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=impact-from-the-deep&sc=I100322> และ ไททัสส์ สูพริมาสเตอร์, “เรารู้จากอดีต: การสูญพันธุ์หมู่และสภาวะโลกร้อนกับดร.ทีเตอร์ วอร์ด,” 23 กันยายน 2009, http://suprememastertv.com/pe/?wr_id=87&page=4&page=4#v. และ เอล อาร์ คัมพ์, เอ เพฟโลฟ และ เอ็ม เอ อาร์เธอร์, “การปล่อยครั้งใหญ่ของไฮโดรเจน ซัลไฟด์ ผู้ที่เพิ่มความสมุทรและชั้นบรรยากาศในระหว่างช่วงภาวะขาดออกซิเจนของมหาสมุทร,” จีโอโลยี, ชุดที่ 33 (2005), 397-400
69. นักวิทยาศาสตร์ได้พบว่า อุตสาหกรรมปศุสัตว์ [รวมทั้งเนื้อสัตว์ ไข่ และผลิตภัณฑ์นม] มีส่วนรับผิดชอบต่อการปล่อยไนตรัสออกไซด์ทั่วโลกที่เกิดจากมนุษย์ ถึง 65%,” อ่าน สโตนฟิลด์และผู้อื่น, ไลฟ์สไตล์อลองชาโดว์, 114
70. มีการศึกษาค้นคว้ามากมายได้ชี้ถึงปัญหาโดยเฉพาะจากศาสตราจารย์ไฮดอร์ อีแวนเจลิสส์และเพื่อนร่วมงานแห่งมหาวิทยาลัยรัฐซานโฮเซ ในบราซิล, ศาสตราจารย์มาร์ค แจ็คสัน แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียที่เบิร์กลีย์, กรีนพีซ และเฟรนส์ออฟเอิร์ธ. อ่านข่าวรายงานโดยลอเรน โมเรลโล, “ตัดการปล่อยเขม่าดำอาจจะทำให้สภาวะอากาศเปลี่ยนแปลงช้าลงในอาร์กติก,” ไซเอ็นท์ฟิสิก อเมริกัน, 2 สิงหาคม 2010, <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=cutting-soot-emissions-may-slow-climate-change-in-the-arctic> และ โดย แรนต์ บอสเวลล์, “การศึกษา: เขม่าดำคือสาเหตุหลักของสภาวะอากาศเปลี่ยนแปลง,” ออตดาวา ซิตีเซียน์, 1 สิงหาคม 2010, http://www.ottawacitizen.com/technology/Soot+second+leading+cause+climate+change+study/3349011/story.html?cid=megadrop_story#ixzz0vekFEf8s
71. อ่าน “บทสัมภาษณ์ของดร. เคิร์ก สมิธ, ศาสตราจารย์จากสุขภาพสิ่งแวดล้อมโลก จากยูซี เบิร์กลีย์,” ไททัสส์ สูพริมาสเตอร์, 1 กรกฎาคม 2008, SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos_video/21
72. ไมนิก้า บรัคเนอร์, “โซนตายในอ่าวเม็กซิโก,” <http://serc.carleton.edu/microbelife/topics/deadzone>



73. เอไอดับบลิวไอ และ ไอดับบลิวเอ็มไอ, “ประหยัคน้ำตั้งแต่ทุ่งหญ้าถึงด้อม” อ่านเนเจอร์ล รีเสิร์ช ดีเฟนส์ เคาซิล, “ความจริงเกี่ยวกับมลพิษจากฟาร์มปศุสัตว์,” <http://www.nrdc.org/water/pollution/ffarms.asp>
74. โรเบิร์ต เจ ดีเอช และรัทเทอร์ โจนเนเบิร์ก, “โชนตายกำลังแพร่ขยายและผลลัพธ์ที่มีต่อระบบนิเวศทางน้ำ.”
75. ดร.แอนดรู ฮากุน และเพื่อนร่วมงานของเขา, ดร. สการ์ลา วิคส์ แห่งมหาวิทยาลัย ของเคพ ทาวน์ ในแอฟริกาใต้ ได้พบว่าการประมงปลาทูน่ามากเกินไปในบริเวณชายฝั่งตะวันตกเฉียงใต้ของแอฟริกา อาจจะมีส่วนทำให้เกิดการระเบิดของก๊าซพิษสองชนิด – ไฮโดรเจน ซัลไฟด์, และมีเทน – จากพื้นมหาสมุทรแอตแลนติก ไฮโดรเจนซัลไฟด์ทำให้เกิดกลิ่นเหม็นที่ เป็นปัญหา (และที่ฉงน) ของผู้อยู่อาศัยในชุมชนท้องถิ่น ในนามิเบีย ในขณะที่เดียวกันก็เป็นพิษต่อปลาและทำให้เกิดโชนตายที่ขาดออกซิเจนในน้ำ อ่านแอนดรู บากุนและสการ์ลา เจ วิคส์, “ก๊าซเรือนกระจกสะสม ปลาทูน่าเร็ว รือดำน้ำระเบิด และความเป็นไปได้ของความเสื่อมอย่างรวดเร็วของระบบนิเวศน้ำล่อยตัวที่รุนแรง,” อีโคโลจี เลตเตอร์ส (2004) ชุดที่ 7 ฉบับที่ 11, 1015-1023, http://woldlab.caltech.edu/~tristan/silence/bakun_2004_eco_letters.pdf
76. จาก โทมัส เลน “สำนักงานสหประชาชาติเตือนเรื่องการสูญเสียจากการประมง” สำนักข่าวบีบีซี 21 พฤษภาคม 2010 <http://www.bbc.co.uk/news/10128900>
77. เดวิด ไพแมนเทล นักนิเวศวิทยา และศาสตราจารย์ อีเมอริทัส แห่งมหาวิทยาลัยคอร์เนล ของสหรัฐอเมริกา เตือนว่า “ด้วย 87% ของจำนวนน้ำทั้งหมดที่ถูกใช้เพื่อการผลิตปศุสัตว์ ในไม่ช้า สหรัฐอเมริกาจะกลายเป็นประเทศที่มีภาวะตึงเครียดเรื่องน้ำ” ไพแมนเทลกล่าว “สหรัฐจะสามารถเลี้ยงดูประชากร 800 ล้านคนได้ด้วยชัยพืชที่สัตว์ในฟาร์มใช้กิน, นักนิเวศวิทยาของคอร์เนลซึ่งแนะนำต่อนักวิทยาศาสตร์ด้านสัตว์” ข่าววิทยาศาสตร์แห่งคอร์เนล 7 สิงหาคม 1997 <http://www.news.cornell.edu/releases/aug97/livestock.hrs.html>
78. ยกตัวอย่างของ แอนเน โมนาร์ดี “ไม่มีธารน้ำแข็งอีกต่อไปในสวนสาธารณะธารน้ำแข็งแห่งชาติ ภายในปี 2020 แล้วหรือ?” ข่าวภูมิศาสตร์แห่งชาติ 2 มีนาคม ปี 2009 <http://news.nationalgeographic.com/news/2009/03/090302-glaciers-melting.html>. สำหรับรายงานทางวิชาการ พบได้ที่ อาร์.ดี. มัวร์ เอท อัล “การเปลี่ยนแปลงของธารน้ำแข็งในอเมริกาเหนือตะวันตก: อิทธิพลทางอุทกวิทยา อันตรายทางธรณี และคุณภาพน้ำ” กระบวนการทางอุทกวิทยา 23 (2009), 42-61. DOI:10.1002/hyp.7162. http://www.glaciers.pdx.edu/fountain/MyPapers/MooreEtAl2009_GlacierChangeWaterRunoff.pdf
79. มีการศึกษาคุณภาพสูงในหัวข้อนี้ของ มาร์เซีย ครีทซ์, ข้อมูลของน้ำในแคลิฟอร์เนียจากฝ่ายการผลิตอาหารแห่งแคลิฟอร์เนีย ซึ่งจัดเตรียมให้กับมูลนิธิ การศึกษาเรื่องน้ำ แห่งชาคราเมนใต้ของแคลิฟอร์เนียปี 1991 http://www.sakia.org/cms/fileadmin/content/irrig/general/kreith_1991_water_inputs_in_ca_food_production-excerpt.pdf
80. มาร์โคโล เวสเตอร์บี และ เคนเนธ เอส. ครูป่า, การใช้ประโยชน์ส่วนใหญ่ของพื้นที่ในสหรัฐอเมริกา, 1997 (SB973) กันยายน 2001, <http://www.ers.usda.gov/publications/sb973/sb973.pdf>
81. อ่านได้ที่การประชุมของสหประชาชาติเพื่อการต่อสู้กับความแห้งแล้งเหมือนทะเลทราย (UNCCD), “สืบ



- ปีกับ: สหประชาชาติบันทึกวันแห่งโลกเพื่อต่อสู้กับความแห้งแล้งแบบทะเลทราย” 17 มิถุนายน 2004
http://www.unccd.int/publicinfo/pressrel/showpressrel.php?pr=press01_06_04
82. ยาคอป เซอร์ เอท อัล, คำใช้จ่ายในการชลประทาน: หลักการและกรณีต่าง ๆ จากประเทศที่พัฒนาแล้ว 220
 83. จูเลียต เกลแลตส์ และโทนี ฮาร์เคิล, บทสรุปเจียบ: การเปิดผออันเย็นชาของเนื้อสัตว์, บริษัทตีพิมพ์หนังสือ ฮาร์เปอร์ คอลลินส์ 1996
 84. ฮาร์วีย์ แบลท, อาหารของอเมริกา: สิ่งที่คุณไม่ทราบเกี่ยวกับสิ่งที่คุณรับประทาน. บอสดัน: นิตยสาร เอ็มไอที, 2008, 136
 86. สืบเนื่องจากนักวิทยาศาสตร์ของ ไอพีซีซี, การทำลายป่าหรือการถางป่า มีส่วนทำให้เกิดการปล่อยก๊าซ GHG ขึ้นสู่ชั้นบรรยากาศของโลก นับจาก 17.4% ไปจนถึงหนึ่งในสามของโลก. อ่านได้ที่ IPCC รายงานการประเมินครั้งที่ 4, รายงานเชิงวิเคราะห์, ส่วนที่ 2, หน้า 36 และรายงานของคณะทำงาน, ส่วนที่ 7 หน้า 527
 87. จอห์น 롭บิ้นส์, อาหารเพื่ออเมริกายุคใหม่, บทความจาก <http://whitt.ca/soapbox/vegetarian.html>.
 88. จูลีเด็นสโลว์ และ คริสทีน พาดอช, ประชากรแห่งป่าฝนเขตร้อน. เบิร์กลีย์: มหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย ฉบับปี 1988, 169
 89. อ่านที่ กรีนพีซ สหราชอาณาจักร “ป่าฝนคองโกในแอฟริกากลาง” <http://www.greenpeace.org.uk/forests/congo>
 90. การศึกษาโดยสถาบันโรดเล ของประเทศอเมริกา “ถึงแม้ว่าสภาพภูมิอากาศและชนิดของดินมีผลกระทบต่อขีดความสามารถในการแยกตัว (ของก๊าซคาร์บอน) สิ่งเหล่านี้ได้ทวีคูณความพยายามในการค้นคว้าเพื่อตรวจสอบความจริงที่ว่า การเกษตรอินทรีย์ที่นำมาใช้ปฏิบัติ หากว่ามีกรรมมือทำบนพื้นที่เพาะปลูกของโลกในขนาด 3-5 พันล้านเอเคอร์” อ่านได้ที่ ทิมอร์ทีย์ ลาซาล และ พอล เฮปเปอร์ดี “การปฏิรูปฟาร์มอินทรีย์: ทางแก้ไขของภาวะโลกร้อน” 2008 มีออนไลน์ที่ http://www.rodaleinstitute.org/files/Rodale_Research_Paper-07_30_08.pdf
 91. ในการสัมภาษณ์กับโทรทัศน์สุพริมาสเตอร์ ศาสตราจารย์ด้านธรณีฟิสิกส์แห่งมหาวิทยาลัยชิคาโก ดร. เดวิด อาร์เซอร์ แถลงว่า “มันเป็นที่แน่ชัดว่าเมื่อคุณปลูกธัญพืชและนำมาเลี้ยงพวกสัตว์และต่อมาก็กินพวกสัตว์ คุณได้สูญเสีย 90% ของพลังงานจากรัฐพืชแบบดั้งเดิม และดังนั้นไม่เพียงแต่คุณสามารถเลี้ยงประชากรได้น้อยกว่าในแบบการเกษตรที่คุณมีอยู่ แต่พวกเขายังค้นพบด้วยว่ามันต้องใช้พลังงานเชื้อเพลิงธรรมชาติเพิ่มขึ้นจำนวนมากในการทำให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นได้ “อ่านได้จากสุพริมาสเตอร์ทีวี “วิทยาศาสตร์และทางแก้ไขเรื่องการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ” http://suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=sos_video&cwr_id=16. อีกทั้ง องค์การพิทักษ์โลกแห่งนานาชาติได้สรุปถึงค่าใช้จ่ายที่สูงในการผลิตเนื้อสัตว์ดังนี้ “12 ปอนด์ของธัญพืช: ใช้ทำงานมปิ้งได้ 8 แฉว หรือสปากัดดีสองจาน. 55 ตารางฟุตของป่าฝน: สำหรับเนื้อวัวจากป่าฝนทุก ๆ หนึ่งปอนด์ โดยประมาณ 600 ปอนด์ ของสิ่งล้ำค่าสิ่งมีชีวิตที่ถูกทำลาย รวมถึง 20-30 ชนิดของพันธุ์พืช มากกว่า 100 สายพันธุ์แมลง และเผ่าพันธุ์สัตว์เลี้ยง



- ลูกคั่วขนมและสัตว์เลี้ยงลูกหลายสิบชนิด น้ำ 2500 แกลลอน: สิ่งนี้อาจนำมาใช้ในการปลูกผลไม้และพืชผักได้มากกว่า 50 ปอนด์” อ่านที่องค์กรพิทักษ์โลกแห่งนานาชาติ “ป๊ายแฮมเบอร์เกอร์” <http://www.earthsave.org/support/hamburger> SMALL.pdf
92. จอห์น รอบบิ้นส์, อาหารเพื่ออเมริกายุคใหม่: การเลือกอาหารของคุณมีผลกระทบต่อสุขภาพ ความสุข และอนาคตในชีวิตบนโลกของคุณอย่างไร ทิบูรอน:เอ็ช.เจ. ครามอร์, 1987, 367
93. นี่คือน้ำจืดและสถิติบางประการ: สืบเนื่องจากการศึกษาโดยสหภาพนานาชาติเพื่อการสนทนาเรื่องธรรมชาติ, 30% ของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม นก และพันธุ์สัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ กำลังถูกคุกคามให้สูญพันธุ์เนื่องจากการกระทำของมนุษย์ อ่านได้ในรายงานการประเมินระบบนิเวศน์แห่งสหประชาชาติ ปี 2005 <http://maweb.org/en/Reports.aspx>. มากกว่าหนึ่งล้านพันธุ์จะสูญสิ้นในอีก 50 ปีข้างหน้า ซึ่งไปกว่านั้น ในหมู่ 45,000 สายพันธุ์ที่ถูกจับตามองโดย IUCN มี 40% ที่ถูกคุกคามจนสูญพันธุ์ภายในปี 2008 อ่านได้ใน “การเปิดเผยบัญชีแดงของ IUCN เรื่องวิกฤตของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมในโลก” การเสนอข่าวของ IUCN วันที่ 6 ตุลาคม ปี 2008. <http://www.iucn.org/search.cfm?uNewsID=1695>
94. สำนักงานบัญชีแห่งสาธารณะ ได้ตีพิมพ์นมามาแล้วว่าการปศุสัตว์ทั้งหมดก่อให้เกิดการสิ้นเปลืองมากกว่าที่มนุษย์ทำถึง 130 เท่า การเลี้ยงสุกรสร้างของเสียมากกว่าที่มนุษย์ทำถึงสามเท่า และการเลี้ยงวัวสร้างของเสียมากกว่าที่มนุษย์ทำถึง 21 เท่า อ่านได้ใน ปฏิบัติการเรื่องการจัดการของเสียทางปศุสัตว์ ปี 1999 <http://www.gao.gov/archive/1999/rc99205.pdf>
95. เอฟ. แอคเกอร์แมน และ อี. เอ. สแตนตัน, ค่าใช้จ่ายจากการล่าช้า ในเรื่องสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง: รายงานจากมิตรของโลก ในอังกฤษ, เวลส์และ ไอร์แลนด์เหนือปี 2006 http://www.foe.co.uk/resource/reports/econ_costs_cc.pdf. อีกหนึ่งหาอ่านได้ที่ เอฟ. แอคเกอร์แมน เรื่องการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ: ค่าใช้จ่ายของความล่าช้า: หลักฐานที่นำเสนอต่อ: คณะกรรมการรัฐสภาแห่งสหรัฐอเมริกา ด้านพลังงานและการพาณิชย์ ปี 2009 http://www.e3network.org/opedts/Ackerman_testimony_April22.pdf
96. จาก บี. บาร์เรต และ เอ. ลิม “ญี่ปุ่นทุกข์ยากอย่างหนักกับค่าใช้จ่ายเรื่องภูมิอากาศ” โลกของเรา 2.0 (มหาวิทยาลัยสหประชาชาติ) วันที่ 30 มิถุนายน ปี 2009 <http://ourworld.unu.edu/en/japanexamines-costs-of-climate-change/>
97. การประมาณค่าใช้จ่ายของภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง 40 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐภายในปี 2050 เป็นไปตามโมเดลจากสตอร์น ริวิว สำหรับประโยชน์ของการทานอาหารวิถึนอแกนิกการประมาณนี้ โปรดดูที่ เอลส์ สเตร์เฟลด์ และคณะ <http://www.pbl.nl/en/publications/2009/Cimate-bebefits-of-changing-diet.html>
98. อ่าน “โรคหัวใจและสถิติการเดินของหัวใจ ปี 2010 ข้อมูลปัจจุบัน: รายงานจากสมาคมหัวใจแห่งอเมริกา” จดหมายเวียน; 121; e46-e215 p. e206. <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/121/7/e46>
99. อ่านที่ศูนย์กลางเพื่อการศึกษาด้านการควบคุมและป้องกันโรค “เบาหวาน: ความสำเร็จและโอกาสเพื่อประชากรในการป้องกันและควบคุมขั้นพื้นฐาน: การเฝ้าดู ปี 2010” <http://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/aag/ddt.htm>. อีกทั้ง เอฟ.จี. แจนสแมน เอช อัล “การพิจารณาค่าใช้จ่ายในการรักษา



มะเร็งลำไส้” นักเภสัชศาสตร์ No. 25 (2007), 537-562 ข้อสรุปเชิงทฤษฎีมีออนไลน์ที่ <http://ideas.repec.org/a/wkh/phecon/v25y2007i7p537-562.html>

100. ข้อความเหล่านี้มาจากการสัมภาษณ์ระหว่างท่านอนุตราจารย์ซิงไห่กับผู้ชายชาว เป็น เมอร์เนน ในวันที่ 7 กรกฎาคม ปี 2009 การสัมภาษณ์ถูกตีพิมพ์ในวันที่ 12 กรกฎาคม ปี 2009 ฉบับของ Irish Sunday Independent ในไอร์แลนด์ ภายใต้อำนาจ “เสียงเรียกด่วนเพื่อรักษาโลกของเรา” อ่านบทสัมภาษณ์ในวิดีโอ: http://www.suprememastertv.com/wow/?wr_id=365&page=9&page=9#v
101. การเฝ้าระวังอาหาร: ออแกนิก: ผู้ช่วยให้รอดเรื่องภูมิอากาศหรือ? รายงานเรื่องการเฝ้าระวังด้านอาหารที่มีผลกระทบเรื่องก๊าซเรือนกระจก จากการทำฟาร์มแบบเดิม และฟาร์มเกษตรอินทรีย์ในเยอรมัน เดือนพฤษภาคม 2009 http://foodwatch.de/foodwatch/content/e6380/e24459/e24474/foodwatch_report_on_the_greenhouse_effect_of_farming_05_2009_ger.pdf
102. ในบทเดียวกัน
103. อ่าน โกวรี โคนสวาราน และ แคเนียล นีเรนเบิร์ก “การผลิตปศุสัตว์ทั่วโลก และภาวะโลกร้อน: ผลกระทบและการบรรเทาภาวะภาวะโลกร้อน” (ภาคส่วนการหารือ) ทัศนคติด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ, (พฤษภาคม 2008): 578-582, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2367646>
104. วิลเลียม แลมเบอร์ส “25,000 คน ตายจากความหิวในแต่ละวัน” เครือข่ายข่าวประวัติศาสตร์ (มหาวิทยาลัยจอร์จ เมสัน) 7 ตุลาคม ปี 2007 <http://hnn.us/articles/27396.html>

บทที่ 4

105. ที่การสัมมนาวิดิทัศน์ ซึ่งจัดขึ้นเมื่อกลางเดือนมกราคม ปี 2008 ในลอสแอนเจลิส ของสหรัฐอเมริกา ท่านอนุตราจารย์ซิงไห่ ได้ตอบคำถามเกี่ยวกับว่า ข้อมูลใดที่ท่านจะมอบให้แก่ผู้นำของโลก ย่อหน้านี้เป็นส่วนหนึ่งของคำตอบจากท่าน
106. ในเดือนกันยายน 2010 ประเทศที่ออกกฎหมายห้ามหมูหมีถึง 94 ประเทศ
107. สถาบันเวิร์ล วอทช์ “เรื่องของขนาด-ราคาของเนื้อวัว” นิตยสารเวิร์ลวอทช์ เดือนก.ค./ส.ค. 1994 อ่านได้ทางออนไลน์ที่ <http://www.worldwatch.org/node/791>
108. หลายปีมานี้ เงินอุดหนุนฟาร์มยังคงสูงในสหรัฐอเมริกา แม้ในปีที่มีกำไร รัฐบาลสหรัฐฯจ่ายเงินอุดหนุนประมาณ 20-25 พันล้านดอลลาร์ ในแต่ละปี ให้แก่เจ้าของฟาร์มโดยตรง รายงานของ USDA 2006 งบประมาณประจำปี เฉพาะเงินอุดหนุนซึ่งผูกมัดก็มากกว่า 35% ของทั้งหมดนี้ ระหว่างปี 2003-2004 สหรัฐฯใช้เงิน 3.6 พันล้านดอลลาร์สำหรับข้าวโพดและถั่วเหลืองที่เลี้ยงสัตว์ในแต่ละปี ซึ่งทำให้ต้นทุนอาหารสัตว์มีต้นทุนที่ต่ำ คุณโยบาชสถาบันการค้าและการเกษตร, โครงการรัฐบาลโลกและการค้า, “ต้นทุนที่เลี้ยงสัตว์ต่ำกว่าต้นทุน: เงินอุดหนุนโดยตรงสำหรับโรงงานอุตสาหกรรมสัตว์” มิถุนายน 2006 <http://www.worc.org/userfiles/IATP%20cheap%20grain.pdf>.
109. โรจนัตร์: เรื่องที่นำคอกใจของควมโลก, ความเพิกเฉยและความไร้มนุษยธรรมภายในอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์สหรัฐฯ โดยกาอิล เอ.ไอส์นิตซ์ (สมาคมฮิวแมนฟาร์มมิ่ง 2006) ซึ่งให้เห็นว่าแฮมเบอร์เกอร์หนึ่งชิ้น



มาจากส่วนต่าง ๆ ของวัว 100 ตัว และวัวหนึ่งตัวที่คิดเชื่อสามารถไปปนเปื้อนในเนื้อวัวถึง 16 ตัน

110. บทบรรณาธิการอัลเตอร์เนตคือโออาร์จี “เจ็ดเรื่องที่น่ากลัวของเกษตรอุตสาหกรรม” 5 กันยายน 2002 <http://www.alternet.org/story/13904>
111. ในปี 2008 สวนอแกนิกสิบเอ็ดแห่งมีขึ้นแล้วในเขตเมือง; ยกตัวอย่าง ดูเฮเลน กิลเบย์ “แอฟริกาใต้: เคปทาวน์ปลูกผักอแกนิก” ออลแอฟริกาดีอทคอม 14 มกราคม 2008 http://www.regoverningmarkets.org/en/news/southern_africa/south_africa_cape_town_goes_organic.html. และดู “จากกราวด์อัพ: สวนแบบอแกนิกเร่งการปฏิวัติอาหาร” ออลแอฟริกาดีอทคอม 9 มกราคม 2008 http://allafrica.com/specials/organic_food_sa
112. ปุ๋ยน้ำเข้มข้นใหม่จากหินชานีช่วยเกษตรกรเคนยาให้ลดสภาพกรดในดิน และเพิ่มผลผลิตข้าวโพงต่อเฮกตาร์ได้ถึง 30 เปอร์เซ็นต์ เช่นข้าวโพง ผลผลิตการเกษตรของอุกันดาคาดว่าจะเพิ่มขึ้นหลังจากที่เกาหลีรับปากเมื่อเร็ว ๆ นี้ในการสร้างโรงงานปุ๋ยอแกนิกที่นั่น ดูกระทรวงเกษตร สาธารณรัฐเคนยา “เกษตรกร ได้ผลผลิตมากที่สุดจากปุ๋ยอแกนิก” http://www.kilimo.go.ke/index.php?option=com_content&view=article&catid=149%3Anews&id=266%3Afarmers-to-reap-maximum-benefits-fromorganicfertilizer&Itemid=46
113. “อาหารอแกนิกถือว่าเป็นช่องทางตลาดและหูสำหรับผู้บริโภคที่มีอันจะกิน อย่างไรก็ตามนักวิจัยในเดนมาร์กพบว่ามันไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพร้ายแรงใด ๆ ต่อความปลอดภัยด้านอาหารสำหรับแอฟริกาแถบใต้ซาฮารา ถ้า 50% ของที่ดินเกษตรในเขตส่งออกอาหารของยุโรปและอเมริกาเหนือเปลี่ยนเป็นอแกนิกภายในปี 2020” ดู “นักวิจัย: อแกนิกจะไม่ทำร้ายแหล่งผลิตอาหารโลก” ยูเอสโอ พูเคย์ 5 พฤษภาคม 2007 <ftp://ftp.fao.org/paia/organicag/OFS/press4.pdf>
114. ข้อมูลจาก IFOAM ตลาดโลกเวลานี้สำหรับอาหารและเครื่องดื่มอแกนิกมีมูลค่าประมาณ 50 พันล้าน USS และเพิ่มขึ้นปีละ 10-20 เปอร์เซ็นต์ตั้งแต่ปี 2000-2007 ส่วนนี้ทำให้มีโอกาสส่งออกที่พิเศษสำหรับหลาย ๆ ประเทศที่กำลังพัฒนา เพราะ 97 เปอร์เซ็นต์ผลิตอยู่ในประเทศในเครือ OECD ขณะที่ 80 เปอร์เซ็นต์ของผู้ผลิตอยู่ในประเทศที่กำลังพัฒนาในแอฟริกา, เอเชีย และลาตินอเมริกา ดู UNEP “เกษตรอแกนิกในอุกันดา” <http://www.unep.org/greeneconomy/SuccessStories/OrganicAgricultureinUganda/tabid/4655/language/en-US/Default.aspx>. และดู UNEP “สิ่งแวดล้อม-การปฏิวัติเขียว ภัยคุกคามความปลอดภัยด้านอาหาร ในแอฟริกา” เพรส รีลีส 14 พฤษภาคม 2009 <http://www.grida.no/news/press/3680.aspx>
115. โอเวคต์ เปรอร์ฟอคโต และอื่น ๆ “เกษตรอแกนิกและแหล่งผลิตอาหารโลก” เกษตรแผนใหม่และระบบอาหาร 22 (2007): 86-108 <http://agr.wa.gov/Foodanimal/Organic/Certificate/2008/NewsRelease/BadgleyResearchPaper.pdf>
116. “ฟาร์มอแกนิก ‘ดีที่สุดสำหรับสัตว์ป่า’” ข่าวบีบีซี 3 สิงหาคม 2005 http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/4740609.stm
117. ดูอัลเมเยอร์ฮอฟฟ์ “การสูญเสียสิ่งนับพันล้านตัว คำถามเกี่ยวกับการควบคุมยาฆ่าแมลง” ลอสแอนเจลิส ไทมส์ 30 กรกฎาคม 2008 <http://beediary.wordpress.com/tag/cdd>



118. ทิมอธี ลาแซล “เกษตรออร์แกนิก สามารถหยุดภาวะโลกร้อน” เดอะ ตรี ฮักเกอร์ 10 ตุลาคม 2010 <http://www.treehugger.com/files/2009/10/organicfarming-could-stop-global-climate-change.php>
119. ซี.เบนบรุก “วิธีง่าย ๆ แก้ปัญหาความเสี่ยงจากยาฆ่าแมลง: ทางเลือกออร์แกนิก” การตรวจสอบทางวิทยาศาสตร์ของศูนย์ออร์แกนิก 8 มีนาคม 2008 http://www.organic-center.org/reportfiles/Organic_Option_Final_Ex_Summary.pdf
120. เอฟเอโอ เกษตรออร์แกนิกและความปลอดภัยด้านอาหาร (2007) <ftp://ftp.fao.org/paia/organicag/ofis/OFS-2007-5.pdf>
121. คู่มือเหตุที่ 14 อ้างถึงงานวิจัยโดยหน่วยงานประเมินผลสิ่งแวดล้อมเนเธอร์แลนด์ เพื่อให้คำแนะนำแก่รัฐบาลเนเธอร์แลนด์และการตั้งนโยบายระหว่างประเทศ
122. ความวิสัยของยูเอ็นกองทุนระหว่างประเทศเพื่อการพัฒนาเกษตร (IFAD) “การเปลี่ยนมาทำเกษตรออร์แกนิกของเกษตรกรรายย่อยในลาตินอเมริกาและแคริบเบียน” เมษายน 2003 รายงานหมายเลข 1337 http://www.ifad.org/evaluation/public_html/eksyst/doc/thematic/pl/organic.htm
123. คู่มือเหตุที่ 14, 119
124. ดู จอห์น ร็อบบิ้นส์ “เจ้าของฟาร์มหมู” เมษายน 2010 ทางออนไลน์ที่ <http://www.johnrobbins.info/blog/the-pig-farmer> และดู จอห์น ร็อบบิ้นส์ การปฏิวัติอาหาร: อาหารของคุณสามารถช่วยชีวิตคุณและโลกของเราได้อย่างไร
125. รัฐสภายุโรป “2050 อนาคตเริ่มวันนี้” คำแนะนำสำหรับนโยบายแบบบูรณาการต่อภาวะโลกร้อนของสหภาพยุโรปในอนาคต” 2 เมษายน 2009 <http://www.europarl.europa.eu/oeil/file.jsp?id=5626312>.
126. ดู เจนส์ โชลมส์ “รัฐสภาสหภาพยุโรปเรียกเนื้อสัตว์ว่าตัวคุกคามสภาพอากาศ” 4 กุมภาพันธ์ 2009 <http://jensholm.se/2009/02/04/the-eu-parliament-calls-meat-a-climate-threat>
127. ดู คริส แมสัน “เมื่อไหร่เบลเยี่ยมวางแผน ‘วันมังสวิวัติ’” ข่าวบีบีซี 12 พฤษภาคม 2009 <http://news.bbc.co.uk/2/hi/europe/80446970.stm>.
128. ดู แคนดร้า มาลิก “เจ้าชายชาร์ลส์ทรงมอบ 2.8 พันล้านดอลลาร์ เพื่ออนุรักษ์ป่าเขตฝน” 30 กรกฎาคม 2009 <http://www.thejakartaglobe.com/news/prince-charles-gives-28b-topreserve-rain-forests/321249>
129. ดู “ใครจะกินอาหารคาร์บอนต่ำ?” ธรรมชาติการพัฒนาแบบยั่งยืน (ไอริแลนด์เหนือ) 18 มิถุนายน 2009 <http://www.sd-commission.org.uk/news.php/246/ireland/whos-up-for-a-low-carb-diet>
130. ในหนังสือเล่มเดียวกัน
131. อ้างอิงถึงหนังสือตัวอย่างของคาร์ดสาขาการจัดการชนบท หัวข้อ รหัสของการทำเกษตรที่ดี สิงหาคม 2008 ซึ่งแนะนำการจัดการที่ดีเพื่อเลี่ยงการเกิดมลภาวะในน้ำ, ในอากาศ และในดิน http://www.dardni.gov.uk/code_of_good_agricultural_practice_cogap_august_2008.pdf
132. ดู สถาบันนิติบัญญัติของรัฐสภายุโรป “การขอร้องผู้บริหารการศึกษาเพื่อพัฒนานโยบายให้มีทางเลือกอาหาร



- มังสวิรัตินี้และวีแกนอยู่ในเมนูอาหารทั้งหมดในโรงเรียน” รายงาน HCR59 HD1 ที่เสนอเมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน 2009 http://www.capitol.hawaii.gov/session2009/Bills/HCR59_HD1_.htm
133. ดู เมื่อชินชินแนตตี แคนลงมือป้องกันสภาพอากาศ-แผนชินชินแนตตีเขียว 19 กรกฎาคม 2008 , 35, 209-211 ดูได้ทางออนไลน์ที่ http://www.cincinnati-oh.gov/cmgr/downloads/cmgr_pdf18280.pdf
134. เจนนิเฟอร์ ค็อก “เอาเบคอนกลับบ้าน-แบบวีแกน” ข่าวเอบีซี 4 พฤษภาคม 2007 <http://abcnews.go.com/Politics/story?id=3139687&page=1> และดู “เดนนีส คูชินิก ฉลองวันเอิร์ธเดย์วีแกน พร้อมกับข่าวสารพิเศษของมังสวิรัตินี้” <http://vegdaily.com/2009/07/dennis-kucinich-celebrates-vegan-earth-day-with-aspecial-veggie-message/>
135. เจสัน โทมัสซินี “สมาชิกวุฒิสภาเป็นมังสวิรัตินี้หนึ่งสัปดาห์” กาชตดส์ออฟเนต 29 เมษายน 2009 http://www.gazette.net/stories/04292009/takonew183650_32520.shtml และดู เคลี่ ฮาร์เลส “การปฏิวัติของรัสकिन” เวบนิวส์ออฟคอม 4 พฤษภาคม 2007 www.vegnews.com/web/articles/page.do?pageId=688&catId=1
136. วันจันทร์ปลอดเนื้อสัตว์ “โรงเรียนบัลติมอร์สนับสนุนการปลอดเนื้อสัตว์” <http://www.meatlessmonday.com/baltimore-schools>
137. สมาคมมังสวิรัตินี้ ซานฟรานซิสโก “ซานฟรานซิสโกเป็นเมืองแรกในสหรัฐฯ ที่ประกาศให้วันจันทร์เป็น “วันมังสวิรัตินี้” 7 เมษายน 2010 <http://www.vegsource.com/news/2010/04/san-francisco-is-first-us-city-to-declare-mondays-as-veg-day.html>
138. ดู ศูนย์ข้อมูลสิ่งแวดล้อมได้หวั่น “คนนับล้านลงชื่อลดภาวะโลกร้อนด้วยการกินอาหารมังสวิรัตินี้” (ภาษาจีน) <http://e-info.org.tw/node/33565>

บทที่ 5

139. การสำรวจระดับประเทศในการให้, การอาสาสมัคร และการมีส่วนร่วม (NSGVP) สแตทิสติก แคนาดา สัมภาษณ์ชาวแคนาดียน 2,389 คน อายุ 15-24 ปี ดู ซูซาน เพดเวลล์ “ฉันต้องการทำสิ่งที่แตกต่าง” นิตยสารแคนาดียน ลีฟวิ่ง http://www.canadianliving.com/life/community/i_want_to_make_a_difference.php
140. การวิจัยของเวิร์ด วอทซ์ อุดสาหกรรมปศุสัตว์มีส่วนแพร่ก๊าซเรือนกระจก 51% บนโลก. ดูหมายเหตุที่ 3
141. ดูหมายเหตุที่ 90 หน้า 1
142. ดู สมาคมผู้ผลิตเนื้อสุกรรัฐไอโอวา “USDA ซ้อนเนื้อหมูมากขึ้น” 11 พฤศจิกายน 2009 <http://www.iowapork.org/Newsroom/NewsForProducers/USDAporkbuy/tabid/1504/Default.aspx> และดู แคปิตอล พอร์ค รีพอร์ท (พฤศจิกายน 2009) ของกรมการผู้ผลิตเนื้อสุกรในประเทศ (NPPC) <http://nppc.org/uploadedfiles/cprNOV-6.pdf>
143. ในหนังสือเล่มเดียวกัน



144. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ อีกมากมายสำหรับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ดูได้ที่เว็บไซต์ของโทรทัศน์สุพรีมมาสเตอร์
145. ยกตัวอย่าง ดูสารคดีในสุพรีมมาสเตอร์ทีวี “ไม่ต้องใช้น้ำ! การทำเกษตรแบบแห้งในอาห์ลัก (เวียดนาม)” ฟรีทางออนไลน์ ที่ <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/pe/79> และ “ปลูกผลไม้และผักในดินทรายที่อาห์ลัก (เวียดนาม)” [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/pe/72](http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/pe/72)
146. ลิงค์ที่เชื่อมโยงคือ [SupremeMasterTV.com/sos-flyer](http://www.suprememastertv.com/sos-flyer)
147. ก่อตั้งเมื่อวันที่ 7 มีนาคม 2008 ร้านอาหารวีเกิน เลิฟวิงฮัท มี 221 สาขาทั่วโลก เมื่อปลายเดือนมกราคม 2011



บรรณานุกรมการบรรยาย โดยท่านอนุตราจารย์ชิงไห่

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยบทคัดลอกที่สมบูรณ์จากการพูดของท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ในหลากหลายโอกาสต่อไปนี้เป็นรายการที่สมบูรณ์

1. วิธีที่จะได้อาณาจักรของพระเจ้าคือผ่านการรู้แจ้ง, การบรรยายสาธารณะในเมสซาซูเซตส์, สหรัฐอเมริกา 24 กุมภาพันธ์ 1991 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/451
2. รักษาสิ่งแวดล้อมโลก, การบรรยายสาธารณะในแคลิฟอร์เนีย, สหรัฐอเมริกา 19 พฤษภาคม, 1991 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/346
3. การกินเนื้อทำลายชีวิตและเป็นอันตรายต่อโลก (ตอนที่ 1), การพบนานาชาติในฮาวาย, สหรัฐอเมริกา 3 กันยายน, 1994 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/554
4. ดำเนินชีวิตแห่งมโนธรรมและความรัก (ตอนที่ 3), การพบนานาชาติในกัมพูชา 11 พฤษภาคม 1996 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/630
5. ในสมดุลกักระบบนิเวศดาวเคราะห์ของเรา, การพบนานาชาติในฟลอริดา, สหรัฐอเมริกา 6 มิถุนายน 2001 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/362
6. รักษาดวงดาวที่สวยงามของเรา (ตอนที่ 2), การพบนานาชาติในลอนดอน, สหราชอาณาจักร 24 ตุลาคม 2006 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/336
7. อยู่อย่างเรียบง่ายเพื่อรักษาดวงดาว (ตอนที่ 1), การพบนานาชาติ ในออสเตรเลีย 27 พฤษภาคม 2007 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/336
8. ศักดิ์ช่วยสุขภาพของดวงดาวของเรา (ตอนที่ 2), การพบนานาชาติในปารีส, ฝรั่งเศส 1 สิงหาคม 2007 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/611
9. อนุตราจารย์ชิงไห่ กล่าวถึงสภาพอากาศเปลี่ยนแปลง, การพบนานาชาติในปารีส, ฝรั่งเศส 25 ธันวาคม 2007 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/307
10. ถึงเวลากระทำแล้ว ในเรื่องภาวะโลกร้อน, การพบนานาชาติในปารีส, ฝรั่งเศส 26 ธันวาคม 2007



SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/350

11. ความพยายามโลกเพื่อรักษาคงดาว, การประชุมทางไกลกับทีมงานโทรทัศน์สุพริมมาสเตอร์ใน
ลอสแอนเจลิส, สหรัฐอเมริกา 20 มกราคม 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/357
12. หนทางแก้ปัญหา, การพบกันนานาชาติในออสเตรเลีย 28 กุมภาพันธ์ 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/
tb.php/bmd/327
13. เป็นวีแกน, รักสิ่งแวดล้อม, ช่วยโลกเรา, การพบกันนานาชาติในโมนาโก 4 พฤษภาคม 2008
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/383
14. เอสไอเอส! การสัมมนานาชาติ บนภาวะโลกร้อน ช่วยชีวิตและปกป้องโลก, การประชุมนานาชาติ
ในโซล, เกาหลีใต้ 22 พฤษภาคม 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/245
15. อีคนบนโลกผ่านวิถีมังสวิรัต, การประชุมผ่านวิดีโอ กับ สมาชิกสมาคมในเซอร์เรย์, สหราชอาณาจักร
12 มิถุนายน 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/386
16. วิถีมังสวิรัตคือหนทางเพื่อช่วยโลก, การประชุมผ่านวิดีโอกับสมาชิกสมาคมในลอนดอน, สหราชอาณาจักร
13 มิถุนายน 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/396
17. ในขณะที่วิกฤติ 2008 เพื่อช่วยโลก: มันทำอะไรได้?, การประชุมนานาชาติในไทเป, ฟอร์โมซา (ไต้หวัน)
29 มิถุนายน 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/254
18. อีคนบนโลก, การแสดงศิลปะนานาชาติในไทเป, ฟอร์โมซา 5 กรกฎาคม 2008
19. เผยแพร่หนทางแก้ปัญหามังสวิรัต, การประชุมผ่านวิดีโอกับสมาชิกสมาคมในซีแอตเทิล, สหรัฐอเมริกา
6 กรกฎาคม 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/412
20. มิมุมมองและทัศนคติที่เป็นบวก, การประชุมผ่านวิดีโอกับสมาชิกสมาคมในซานโฮเซ, สหรัฐอเมริกา
10 กรกฎาคม 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/421
21. เป็นวีแกน, รักสิ่งแวดล้อม, ทำดี, การประชุมวิดีโอกับสมาชิกสมาคมในนิวยอร์ก, สหรัฐอเมริกา
13 กรกฎาคม 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/430
22. เป้าหมายที่สูงส่งและการเปลี่ยนใจสามารถช่วยคงดาว; การประชุมผ่านวิดีโอกับสมาชิกสมาคมใน
เอาหลัก (เวียดนาม) 20 กรกฎาคม 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/447
23. มนุษย์คือความเมตตาและความรักโดยเนื้อแท้, การประชุมผ่านวิดีโอกับสมาชิกสมาคมในกรุงเทพฯ,
ประเทศไทย 24 กรกฎาคม 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/455
24. สภาพอากาศเปลี่ยนแปลง, การประชุมนานาชาติ ในฮอลลีวูด, สหรัฐอเมริกา 26 กรกฎาคม 2008
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/262
25. เอสไอเอส: หยุคภาวะโลกร้อน, การประชุมนานาชาติในโตเกียว, ญี่ปุ่น 27 กรกฎาคม 2008
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/265
26. มีรูปแบบชีวิตแห่งศีลธรรมตามกฎแห่งรัก, การประชุมวิดีโอกับสมาชิกสมาคมในลอสแอนเจลิส,
สหรัฐอเมริกา 31 กรกฎาคม 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/458



27. *คำเนิ่นชีวิตของเราด้วยมโนธรรมและความรัก*, การประชุมผ่านวิดีโอกับสมาชิกสมาคมในฝั่งนู, ฟอรัมโมซา (ใต้หวัน) 2 สิงหาคม 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/467
28. *ความเมตตาก่อให้เกิดความเมตตา*, การประชุมผ่านวิดีโอกับสมาชิกสมาคมในจินนี่, ออสเตรเลีย 17 สิงหาคม 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/484
29. *ไปในทิศทางที่สูงส่ง*, การประชุมผ่านวิดีโอกับสมาชิกสมาคมในไอค์แลนด์, นิวซีแลนด์ 19 สิงหาคม 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/492
30. *ค้นหาความปลอดภัยและการปกป้องโดยการเดินตามหนทางแห่งสวรรค์*, การรวมตัวนานาชาติในฝรั่งเศส 20 สิงหาคม 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/532
31. *การกินเนื้อทำลายชีวิตและเป็นอันตรายต่อดวงดาว* (ตอนที่ 7), การรวมตัวนานาชาติในฝรั่งเศส 23 สิงหาคม 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/554
32. *ที่หลบภัยเดียวคือหนทางการดำเนินชีวิตแห่งศีลธรรม*, การประชุมผ่านวิดีโอกับสมาชิกสมาคมในแวนคูเวอร์, แคนาดา 24 สิงหาคม 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/514
33. *การสัมภาษณ์สดกับท่านอนุตราจารย์ชิงไห่โดย สถานีวิทยุฮิส โคสต์ เอฟเอ็ม, โอร์แลนด์* 31 สิงหาคม 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/275
34. *การสัมภาษณ์กับท่านอนุตราจารย์ชิงไห่โดย บ็อบ เลเวน โซลด์แห่งเสียงวิทยุสิ่งแวดล่อม, สหรัฐอเมริกา* 11 กันยายน 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/460
35. *หยุดภาวะโลกร้อน: ดำเนินการเดี๋ยวนี้*, การประชุมนานาชาติ ที่ปทุมธานี, ประเทศไทย 11 ตุลาคม 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/284
36. *นกใน ชีวิตของมัน ฉบับภาษาเอหลัก (เวียดนาม)*, งานเปิดตัวหนังสือในปทุมธานี, ประเทศไทย 11 ตุลาคม 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/288
37. *ภารกิจยิ่งใหญ่: ช่วยดวงดาว*, การประชุมผ่านวิดีโอ กับสมาชิกสมาคมในแคลิฟอร์เนีย, สหรัฐอเมริกา 26 พฤศจิกายน 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/502
38. *การสัมภาษณ์กับท่านอนุตราจารย์ชิงไห่โดย สถานีวิทยุ ฮิสโคสต์ เอฟเอ็ม, โอร์แลนด์* 30 พฤศจิกายน 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/310
39. *ศิลปะแห่งสรรพสวรรค์*, ฉบับภาษาอังกฤษ งานเปิดตัวหนังสือนานาชาติ ในลอสแอนเจลิส, สหรัฐอเมริกา 12 ธันวาคม 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/304
40. *เชื่อมั่นในพระเจ้า* (ตอนที่ 3), การรวมตัวนานาชาติ 16 ธันวาคม 2008 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/download/7478
41. *ความเมตตาที่มีอยู่ในตัวเราทุกคนแต่ดั้งเดิม*, การรวมตัวนานาชาติ 26 มกราคม 2009
42. *การประชุมนานาชาติ เอสไอเอส* ในอูลัน บาตาร์, มองโกเลีย 27 มกราคม 2009 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/314
43. *ดำเนินการเดี๋ยวนี้! เพื่อโลกที่สันติและปลอดภัยยิ่งกว่า*, การประชุมผ่านวิดีโอกับท่านอนุตราจารย์ชิงไห่



- และอดีตประธานาธิบดี ฟิลิปปินส์ ฟิลเดล รามอสในไทย, ฟอรัมชา (ได้ห้วน) 21 กุมภาพันธ์ 2009
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/319
44. *เอสไอเอส – รักษาดวงดาว*, การประชุมนานาชาติในซาลาปา, เวราครูซ, เม็กซิโก 6 มีนาคม 2009
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/326
45. *อดอาหารน้ำผลไม้เพื่อสันติ* การประชุมผ่านวิดีโอในเมืองคัลเวอร์, แคลิฟอร์เนีย, สหรัฐอเมริกา
7 มีนาคม 2009 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/331
46. *การปฏิบัติทางจิตวิญญาณและความจริงใจช่วยเหลือดวงดาว*, การพบกันนานาชาติ 8 มีนาคม 2009
47. *การประชุมรักษาโลกของเรา 2009: ปกป้องสิ่งแวดล้อมและเคารพทุกชีวิต*, การประชุมนานาชาติใน
โซล, เกาหลีใต้ 26 เมษายน 2009 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/339
48. *เป็นออกเน็กวีนแก่น เพื่อช่วยดวงดาว*, การประชุมนานาชาติในโลเม, โตโก 9 พฤษภาคม 2009
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/343
49. *มาสร้างการเปลี่ยนแปลง – ปกป้องสิ่งแวดล้อม*, การประชุมนานาชาติในโบคาเดลริโอ, เวราครูซ, เม็กซิโก
4 มิถุนายน 2009 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/348
50. *วันวิงกันโลกเพื่อโลกวิงกัน*, การประชุมนานาชาติในวูดแลนด์ ฮิลล์, แคลิฟอร์เนีย, สหรัฐอเมริกา
21 มิถุนายน 2009 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/355
51. การสัมภาษณ์กับท่านอนุตราจารย์ซิงไห่โดยนักหนังสือพิมพ์ เบน เมอร์เรน 12 กรกฎาคม 2009, ดีพิมพ์
ในไอริช ชันเดย์ อินดิเพนเด้นท์ SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/365
52. *มีทางเลือกใหม่ในการดำรงชีวิต*, การพบกันนานาชาติ 26 กรกฎาคม 2009
53. การสัมภาษณ์กับท่านอนุตราจารย์ซิงไห่โดยนักหนังสือพิมพ์ชาร์ลส์นอร์ตัน ให้วารสารเฮ้าส์, สหราชอาณาจักร
8 สิงหาคม 2009 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/375
54. *ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม เราต้องรักษาดวงดาว*, การพบกันนานาชาติ 8 สิงหาคม 2009 SupremeMasterTV.
com/bbs/tb.php/bmd/625
55. *หนทางแก้ปัญหาเพื่อดวงดาวที่สวยงาม*, การประชุมนานาชาติในนนทบุรี, ประเทศไทย 15 สิงหาคม 2009
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/372
56. *สุนัขในชีวิตของฉัน และ ชีวิตป่าสูงส่ง*, ฉบับภาษาเกาหลี (เวียดนาม), งานเปิดตัวหนังสือนานาชาติใน
นนทบุรี, ประเทศไทย 15 สิงหาคม 2009 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/386
57. *ความลับแห่งดาวศุกร์*, การประชุมผ่านวิดีโอกับทีมงานโทรทัศน์ซูพริมาสเตอร์ ในลอสแอนเจลิส,
สหรัฐอเมริกา 29 สิงหาคม 2009 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/636
58. *ภาวะโลกร้อน: ไร่ มีหนทางแก้ไข*, การประชุมนานาชาติในลิมา,เปรู 12 กันยายน 2009 SupremeMasterTV.
com/bbs/tb.php/wow/387
59. *สุนัขในชีวิตของฉัน* ของท่านอนุตราจารย์ซิงไห่ ฉบับภาษาสเปน, งานเปิดตัวหนังสือนานาชาติในลิมา,
เปรู 12 กันยายน 2009 SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/400



60. สุขภาพของเด็กและดวงดาวที่ยั่งยืน, การประชุมนานาชาติในเกาะเจจู, เกาหลีใต้ 21 กันยายน 2009
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/379
61. โลกหนึ่งเดียว: ร่วมกันในการช่วยชีวิต, การประชุมนานาชาติในฮ่องกง, จีน 3 ตุลาคม 2009
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/383
62. ปกป้องบ้านของเราด้วยความรัก, การประชุมนานาชาติในไถจง, ฟอร์โมซา (ไต้หวัน) 11 ตุลาคม 2009
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/388
63. ชีวิตป่าสูงส่งของท่านอนุตราจารย์ชิงไห่, ฉบับภาษาเยอรมันและฝรั่งเศส, *สุนัขในชีวิตของฉัน* – ฉบับภาษาโปแลนด์, งานเปิดตัวหนังสือนานาชาติใน แฟรงก์เฟิร์ต, เยอรมัน 18 ตุลาคม 2009
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/390
64. วันแก้นอกแก๊งเพื่อรุ่งเรืองและเพื่อรักษาดวงดาวจากสภาพอากาศเปลี่ยน, การประชุมนานาชาติในจาการ์ต้า, อินโดนีเซีย 22 ตุลาคม 2009
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/393
65. การกระโดดของมนุษยชาติเข้าสู่ยุคทอง, การประชุมนานาชาติในวอชิงตัน ดีซี, สหรัฐอเมริกา 8 พฤศจิกายน 2009
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/397
66. ข่าวสารวิดีโอของท่านอนุตราจารย์ชิงไห่แก่สมาคมแห่งผู้พิพากษาเม็กซิกัน ผู้สนับสนุนสิ่งแวดล้อม ยุติธรรมและการสัมพันธโดย คันทรีรี่ โฟกัส สถานีวิทยุบีบีซีวาฟ 12 พฤศจิกายน 2009
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/403
67. เอสไอเอส – การกระทำที่รวดเร็วเพื่อหยุดภาวะโลกร้อน สภาพอากาศเปลี่ยนแปลง, การประชุมนานาชาติในโอริซาบา, เวราครูซ, เม็กซิโก 16 พฤศจิกายน 2009
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/411
68. การสัมพันธกับท่านอนุตราจารย์ชิงไห่โดยวารสารสุนัข ไอริช 16 ธันวาคม 2009
SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/406
69. ความรักและปัญญาที่ไม่อาจวัดได้ของอาจารย์ที่มีชีวิตอยู่, การประชุมทางไกลกับทีมงานโทรทัศน์ สุปรีมาสเตอร์ใน ลอส แองเจลิส, สหรัฐอเมริกา 1 สิงหาคม 2010



แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

ภาพยนตร์ที่เกี่ยวข้อง

- บ้าน (2552)

ภาพยนตร์สารคดี โดย ยานน์ อาร์ทัส-เบอร์ทรานด์ ที่ประกอบด้วยภาพถ่ายทางอากาศของสถานที่ต่าง ๆ บนโลกเกือบทั้งหมด ภาพยนตร์ได้แสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของชีวิตบนโลกและวิถีที่มนุษย์กำลังคุกคามความสมดุลทางระบบนิเวศ <http://www.home-2009.com/us/index.html> (อยู่บน Youtube เช่นกัน)

- ความจริงของมีเทน (2550)

สร้างโดยองค์กรทางวิทยาศาสตร์เพื่อสัตว์ที่รู้จักกันในนามของ นิโคลัส จี สถาบันเพียร์สัน ภาพยนตร์ชุดนี้เปิดเผยให้เห็นว่าสาเหตุสำคัญที่สุดของการที่ภูมิอากาศเปลี่ยนแปลงซึ่งก็คือการทำฟาร์มปศุสัตว์เพื่อการผลิตเนื้อสัตว์และนม ซึ่งปล่อยก๊าซออกมามากกว่ายานยนต์ทั้งโลกรวมกัน เป็นการปรากฏตัวของนักแสดงที่มีชื่อเสียงชาวเนเธอร์แลนด์ นักเขียน นักการเมืองผู้ซึ่งแบ่งปันมุมมองการเป็นมังสวิรัตของพวกเขา ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์จากองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติก็แสดงให้เห็นเช่นกัน www.partijvoordedieren.nl (เนเธอร์แลนด์) http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/news/194/vg_34.htm

- ความจริงที่ไม่มีใครอยากฟัง (2549)

ในภาพยนตร์สารคดีที่ได้รับรางวัลยอดเยี่ยมในอเมริกา อติตรงประธานาธิบดี อัลกอว์ ที่ออกมาบอกต่อสาธารณชนว่าภาวะโลกร้อนกำลังเป็นจริงและเป็นอันตรายขณะนี้ บนข้อมูลการค้นคว้าวิจัยที่สำคัญจากนักวิทยาศาสตร์ระดับนำทั่วโลก ภาพยนตร์อธิบายถึงการกระทำของมนุษย์ในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา นั้นสามารถทำลายโลกบ้านเกิดของเรา และเรามีช่วงเวลาเพียงเล็กน้อยที่จะพลิกกลับแนวโน้มที่อันตรายนี้ เพื่อป้องกันความหายนะอันใหญ่หลวงของโลก เช่นภาวะอากาศที่รุนแรง น้ำท่วม ความแห้งแล้ง โรคระบาด และคลื่นความร้อนที่เกินกว่าสิ่งใด ๆ ที่เราเคยประสบมา ภาพยนตร์นี้ได้เรียกร้องให้พวกเราทุกคนปฏิบัติการณ์เพื่อรับผิดชอบ และดำเนินการในส่วนของเราเอง



• **สมดุลที่มีความละเอียดอ่อน : ความจริง (2550)**

ภาพยนตร์นี้ไปไกลกว่าความจริงที่ไม่มีใครอยากฟัง ของอัลกอร์ ด้วยการประกาศว่าความหวังหนทางเดียวของโลกก็คือ ประชาชนต้องเลิกทานเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์นม <http://www.adelicatebalance.com.au/>

• **ชั่วโมฆะสุดท้ายของมนุษยชาติ (2550)**

ภาพยนตร์เรื่องยาวที่สร้างโดยลีโอนาร์โด ดิคาปริโอ อธิบายถึงภาวะสิ่งแวดล้อมธรรมชาติและบอกต่อผู้ชมว่าเวลานี้เป็นโอกาสสำคัญสุดท้าย ที่การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ภาพยนตร์นี้นำเสนอความหวังและวิธีแก้ไขที่สามารถทำได้ต่อปัญหาสิ่งแวดล้อม ด้วยการเรียกร้องการกระทำที่เพิ่มพูนเพื่อเปลี่ยนโฉม และการคิดใหม่ของกิจกรรมของมนุษย์บนโลกผ่านเทคโนโลยี มีความรับผิดชอบต่อสังคมและการอนุรักษ์ <http://www.warnerbros.co.uk/11thhour>; <http://www.imdb.com/title/tt049293>

• **มนุษย์โลก (2548)**

ภาพยนตร์นี้บรรยายโดยผู้ที่ได้รับการเสนอชื่อชิงรางวัลยอดเยี่ยม วาคิน ฟินิกซ์ อธิบายถึงการพึ่งพาอาศัยของมนุษยชาติจากสัตว์ เพื่อเป็นอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ความบันเทิงและการทดลอง และแสดงให้เห็นถึงการขาดความเคารพต่อสัตว์ของเราอย่างสิ้นเชิง ผ่านการศึกษาที่เจาะลึกเข้าไปในที่กักขังสัตว์เลี้ยง โรงเพาะลูกสุนัข สัตว์ ที่กักขังสัตว์ โรงปศุสัตว์ การค้าเครื่องหนัง และขนสัตว์ การกีฬา อุตสาหกรรมบันเทิง ยาและวิทยาศาสตร์ มนุษย์โลกได้บันทึกเหตุการณ์ การปฏิบัติการเป็นกิจวัตรของธุรกิจใหญ่ที่สุดของโลก ที่พึ่งพาอาศัยสัตว์เพื่อผลประโยชน์ <http://veg-tv.info/Earthlings> (บน Youtube เช่นกัน)

• **ล้างผลาญโลก (2548)**

สารคดีสั้นผลิตโดย ชมรมมังสวิรัตินิสาราชอาณาจักรอังกฤษและสหพันธ์มังสวิรัตินิวยุโรป บรรยายโดยนักมังสวิรัตินิผู้มีชื่อเสียงและเป็นสมาชิกวง บีเทิล เซอร์พอล แมคคาร์ทนี ภาพยนตร์ได้แสดงถึงการกล่าวหาของประธานาธิบดีของสโลวีเนียที่เพิ่งเสียชีวิตไป ดร. จานซ ดนอพเชค การล้างผลาญโลก เป็นภาพที่เห็นอย่างชัดเจน ผลลัพธ์ทางสิ่งแวดล้อมของฝีมือมนุษย์และผลกระทบจากการทานเนื้อสัตว์บนโลกทั้งความและมูลค่าของเรา <http://www.youtube.com/watch?v=x420RF9AVk8> (บน Youtube เช่นกัน)

• ภาพยนตร์บน Govog.com:

คลิกที่ “Meet the Animals” และชมวิดีโอเพื่อการศึกษา



ลิงค์ที่เกี่ยวข้อง

SUPREMEMASTERTV.COM

นำเสนอรายการวิธีการดำเนินชีวิตแบบที่เกี่ยวกับชีวิตอันเปี่ยมเมตตา เพื่อสุขภาพอันดีและเรื่องราวของภาวะโลกร้อน แพร่ภาพออกอากาศ รวมถึงการสัมมนาทางไกลถ่ายทอดสด ผ่านเครือข่ายโทรคมนาคม เรื่องการเปลี่ยนแปลงของอากาศ สัมภาษณ์ผู้ได้รับรางวัลโนเบล นักวิทยาศาสตร์ของนาซ่า ผู้นำรัฐบาลและผู้เชี่ยวชาญทางสิ่งแวดล้อม

VEGSOURCE.COM

แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับสูตรการทำอาหารวีแกน วิดีโอเพื่อการศึกษา บทความและหนังสือเกี่ยวกับวิธีการดำเนินชีวิตแบบมังสวิรัค และเรื่องราวสวัสดิภาพของสัตว์

IVU.ORG

เป็นสหพันธ์มังสวิรัค/ชมรมวีแกน ส่งเสริมและสนับสนุนวิถีมังสวิรัคทั่วโลกตั้งแต่ปี พ.ศ. 2451

WORLDPRESERVATIONFOUNDATION.ORG

เนื้อหาสาระและคำแนะนำเพื่อกระตุ้นปัจเจกชน สื่อสารมวลชน รัฐบาลและสถาบันอื่น ๆ เพื่อออกกฎหมายและนโยบายที่ส่งผลในการลดการบริโภคผลิตภัณฑ์สัตว์

MERCYFORANIMALS.ORG

เว็บไซต์อย่างเป็นทางการของ เมตตาสัตว์ (MFA) เสนอข้อมูลเรื่องเกี่ยวกับสิทธิสัตว์ ร้านค้าออนไลน์ และอื่น ๆ

CHOOSEVEG.COM

ส่วนเพิ่มเติมทางออนไลน์ของ MFA นำเสนอ แนะนำ รายการอาหาร วิดีโอ เคล็ดลับและอื่น ๆ

EGGCRAUELTY.COM

รูปภาพ วิดีโอ และข้อมูลการสืบสวนที่ไม่เปิดเผย ต่อการกระทำทารุณสัตว์ ฟาร์มไข่ที่โหดโหด สหรัฐอเมริกา ของ MFA

VEGGUIDE.ORG

แหล่งกักตุนอาหารมากที่สุดและแนะนำแหล่งขบปิ้งสำหรับอาหารมังสวิรัคและวีแกน

GOVEG.COM

แหล่งที่มาสำหรับนักกิจกรรม บทความข่าว สูตรอาหารนักร้อยและอื่น ๆ

VEGANHEALTH.ORG

ข้อมูลวิธีการดำเนินชีวิตแบบวีแกน และการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดี



VIVA.ORG.UK

ผ่านการณรงค์ที่กว้างขวาง การวิจัย การเปิดเผยสิ่งที่ไม่เคยเปิดเผยและสื่อการนำเสนอที่มีประสิทธิภาพ
วิว่าได้นำเรื่องราวจริงของการทำฟาร์มที่ทันสมัยเข้าไปถึงห้องนั่งเล่นของประชาชน



สื่อสิ่งพิมพ์ของเรา

เพื่อยกระดับจิตวิญญาณของเรา และเป็นแรงบันดาลใจให้กับการดำรงชีวิตประจำวัน คำสอนของท่านอนุดรจารย์ซึ่งให้ที่มีอยู่มากมายของท่านรวบรวมอยู่ในรูปแบบหนังสือ วีดิโอเทป เทปบันทึกเสียง เทปเพลง ดิวีดี เอ็มพีสาม และซีดี

นอกจากหนังสือและเทปที่จัดพิมพ์จำหน่ายแล้ว คำสอนของท่านอนุดรจารย์ซึ่งให้อีกจำนวนมากสามารถเข้าถึงได้อย่างรวดเร็วจากอินเทอร์เน็ต ไม่เสียค่าใช้จ่าย ตัวอย่างเช่น มีเว็บไซต์มากมายที่นำเสนอธรรมสารข่าวของท่านอนุดรจารย์ซึ่งให้ที่พิมพ์ออกมามากที่สุดในเร็ว ๆ นี้ (ดูใน “เว็บไซต์กวนอิม” ด้านล่าง) สื่อออนไลน์อื่น ๆ รวมทั้งบทกวีของท่านอนุดรจารย์ซึ่งให้ คติพจน์ที่ให้กำลังใจ และการบรรยายธรรมในรูปแบบของวีดีโอและเสียง

หนังสือ

การหยิบหนังสือของท่านอนุดรจารย์ซึ่งให้สักหนึ่งเล่มในระหว่างวันที่ยุ่งวุ่นวายเป็นสิ่งหนึ่งที่จะช่วยชีวิตได้ ด้วยด้วยคำที่ชัดเจนของท่านเตือนเราถึงธรรมชาติที่แท้จริงของเรา ไม่ว่าจะเป็นการอ่านการบรรยายธรรมทางจิตวิญญาณของท่าน ในชุดกุญแจสู่การรู้แจ้งในทันทีหรือบทกวีที่มีความเมตตาอย่างลึกซึ้ง ในน้ำตาในความเจ็บ, อัญมณีแห่งปัญญาที่ได้ปรากฏออกมามาก

ในรายการของหนังสือที่แสดงนั้น จำนวนเล่มที่มีวางจำหน่ายของแต่ละภาษาได้ระบุไว้ข้างใต้

กุญแจสู่การรู้แจ้งในทันที

ภาษาอาหรับ (เล่ม1-15), ภาษาจีน (เล่ม1-10), ภาษาอังกฤษ (เล่ม1-5), ภาษาฝรั่งเศส (เล่ม1-2), ภาษาฟินแลนด์ (เล่ม1), ภาษาเยอรมัน (เล่ม1-2), ภาษาฮังการี (เล่ม1), ภาษาอินโดนีเซีย (เล่ม1-5), ภาษาญี่ปุ่น (เล่ม14), ภาษาเกาหลี (เล่ม1-11), ภาษามองโกเลีย (เล่ม1,6), ภาษาโปรตุเกส (เล่ม1-2), ภาษาโปแลนด์ (เล่ม1-2), ภาษาสเปน (เล่ม1-3), ภาษาสวีเดน (เล่ม1), ภาษาไทย (เล่ม1-6) และภาษาทิเบต (เล่ม1)

กุญแจสู่การรู้แจ้งในทันที อาม-ตอบ

ภาษาอาหรับ (เล่ม1-4), ภาษาจีน (เล่ม1-3), ภาษาบัลแกเรีย, ภาษาเช็ก, ภาษาอังกฤษ (เล่ม1-2), ภาษาฝรั่งเศส, ภาษาเยอรมัน, ภาษาฮังการี, ภาษาอินโดนีเซีย (เล่ม1-3), ภาษาญี่ปุ่น, ภาษาเกาหลี (เล่ม1-4), ภาษาโปรตุเกส ภาษาโปแลนด์ และภาษารัสเซีย (เล่ม1)



พิมพ์ฉบับพิเศษ/ฉาน 7 วันในปี พ.ศ. 2535

ภาษาอังกฤษและภาษาอาหรับ

กฎแห่งการรู้แจ้งในทันที พิมพ์ฉบับพิเศษ/การบรรยายธรรมทั่วโลกในปี พ.ศ. 2536

ภาษาอังกฤษ (เล่ม1-6) และภาษาจีน (เล่ม1-6)

จดหมายระหว่างอาจารย์และผู้นำเพื่อทางจิตวิญญาณ

ภาษาอังกฤษ (เล่ม1), ภาษาจีน (เล่ม1-3), ภาษาอาหรับ (เล่ม1-2), ภาษาสเปน (เล่ม1)

ประสบการณ์อันมหัศจรรย์ของฉันกับท่านอาจารย์

ภาษาอาหรับ (เล่ม1-2), ภาษาจีน (เล่ม1-2)

อาจารย์เล่านิทาน

ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาสเปน, ภาษาอาหรับ, ภาษาเกาหลี, ภาษาญี่ปุ่น และภาษาไทย

การเติมสีสันชีวิตของเรา

ภาษาจีน, ภาษาอังกฤษ และภาษาอาหรับ

อารมณ์ขันที่ให้ความรู้ของท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ - รัชมิของคุณแคเมกีนไป

ภาษาจีนและภาษาอังกฤษ

พระเจ้าดูแลทุกสิ่ง-นิทานประกอบภาพแห่งปัญญาจากท่านอนุตราจารย์ชิงไห่

ภาษาอาหรับ, ภาษาจีน, ภาษาอังกฤษ, ภาษาฝรั่งเศส, ภาษาญี่ปุ่น และภาษาเกาหลี

ความลับในการบำเพ็ญทางจิตวิญญาณอย่างง่าย

ภาษาจีน, ภาษาอังกฤษ และภาษาอาหรับ

การติดต่อโดยตรงกับพระเจ้า - วิธีการเข้าถึงเสรีภาพ

ภาษาจีนและภาษาอังกฤษ

ของพระเจ้าและมนุษย์-ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งจากรื่องราวในคัมภีร์ไบเบิล

ภาษาจีนและภาษาอังกฤษ

ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพ-การกลับคืนสู่ธรรมชาติและวิถีทางอันชอบธรรมในการดำเนินชีวิต

ภาษาจีนและภาษาอังกฤษ

ฉันมาเพื่อรับเธอกลับบ้าน

ภาษาอารบิก, ภาษาอาหรับ, ภาษาบัลแกเรีย, ภาษาเช็ก, ภาษาจีน, ภาษาอังกฤษ, ภาษาฝรั่งเศส, ภาษาเยอรมัน, ภาษากรีก, ภาษาฮังการี, ภาษาอินโดนีเซีย, ภาษาอิตาลี, ภาษาเกาหลี, ภาษามองโกเลีย, ภาษาโปแลนด์, ภาษาสเปน, ภาษาตุรกี, ภาษาโรมาเนีย และภาษารัสเซีย



คติพจน์

ฉบับรวมเล่ม ภาษาเอาหลัก/ภาษาอังกฤษ/ภาษาจีน, ภาษาสเปน/ภาษาโปรตุเกส, ภาษาฝรั่งเศส/ภาษาเยอรมัน, ภาษาญี่ปุ่น/ภาษาอังกฤษ, ภาษาเกาหลี/ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีนและภาษาอังกฤษ

ครัวสุพริม (1)-อาหารมังสวิรัตินานาชาติ

ฉบับรวมเล่ม ภาษาอังกฤษ/ภาษาจีน, ภาษาเอาหลักและภาษาญี่ปุ่น

ครัวสุพริม (2)-การคัดสรรรสชาติที่แสนอร่อย

ฉบับรวมเล่ม ภาษาอังกฤษ/ภาษาจีน

โลกหนึ่งเดียว...แห่งสันติภาพผ่านดนตรี

ฉบับรวมเล่ม ภาษาอังกฤษ/ภาษาเอาหลัก/ภาษาจีน

การรวบรวมการออกแบบศิลปะโดยท่านอนุตราจารย์ชิงไห่

ภาษาอังกฤษและภาษาจีน

เสื้อผ้าสวรรค์ เอส.เอ็ม.

ฉบับรวมเล่ม ภาษาอังกฤษ/ภาษาจีน

สุนัขในชีวิตของฉัน

ภาษาเอาหลัก, ภาษาจีน, ภาษาอังกฤษ, ภาษาญี่ปุ่น, ภาษาเกาหลี, ภาษาสเปน, ภาษาโปแลนด์ และภาษาเยอรมัน

นกในชีวิตของฉัน

ภาษาเอาหลัก, ภาษาจีน, ภาษาอังกฤษ, ภาษาฝรั่งเศส, ภาษาเยอรมัน, ภาษามองโกเลีย, ภาษารัสเซีย, ภาษาเกาหลี และภาษาอินโดนีเซีย

สัตว์ป่าที่สูงส่ง

ภาษาเอาหลัก, ภาษาจีน, ภาษาอังกฤษ, ภาษาฝรั่งเศส, ภาษาเยอรมัน และภาษามองโกเลีย

ศิลปะสวรรค์

ภาษาจีนและภาษาอังกฤษ

แนวคิดในการดำเนินชีวิตและการมีจิตสำนึก

หนังสือ โดย ดร.เจเนซ คนอพเช็ค: ภาษาจีน

ชุดรวมบทกวี

น้ำตาในความเงิบ: หนังสือบทกวีโดยท่านอาจารย์

ในภาษาเยอรมัน/ฝรั่งเศส, ภาษาอังกฤษ/ภาษาจีน, และภาษาเอาหลัก, ภาษาอังกฤษ, ภาษาสเปน, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาเกาหลีและภาษาฟิลิปปินส์



บทกวีหัวใจ: หนังสือบทกวีโดยท่านอาจารย์
ในภาษาเอาหลัก ภาษาจีนและภาษาอังกฤษ

ความฝันของผีเสื้อ: หนังสือบทกวีโดยท่านอาจารย์
ในภาษาเอาหลัก ภาษาจีนและภาษาอังกฤษ

ร่องรอยชีวิตในอดีต: หนังสือบทกวีโดยท่านอาจารย์
ในภาษาเอาหลัก ภาษาจีนและภาษาอังกฤษ

อดีตกาล: หนังสือบทกวีโดยท่านอาจารย์
ในภาษาเอาหลัก ภาษาจีนและภาษาอังกฤษ

ก้อนกรวดและทอง: หนังสือบทกวีโดยท่านอาจารย์
ในภาษาเอาหลัก ภาษาจีนและภาษาอังกฤษ

ความทรงจำที่หายไป: หนังสือบทกวีโดยท่านอาจารย์
ในภาษาเอาหลัก ภาษาจีนและภาษาอังกฤษ

ความรักแห่งศตวรรษ: หนังสือบทกวีโดยท่านอาจารย์
ในภาษาเอาหลัก ภาษาจีนและภาษาอังกฤษ

เหนืออาณาจักรแห่งกาลเวลา (เพลงในภาษาเอาหลัก): ซิตีและดีวีดี

สัมผัสกลิ่นหอมสักครั้งหนึ่ง (เพลงในภาษาเอาหลัก โดยนักร้องที่มีชื่อเสียง): ซิตี

วันนั้นและวันนี้ (ขับกลอนในภาษาเอาหลัก): ซิตี

ความฝันยามค่ำคืน (เพลงในภาษาเอาหลัก): ซิตีและดีวีดี

ได้โปรดเถิด ที เอล ซี (เพลงในภาษาเอาหลัก): ซิตี

โปรดเก็บรักษาคตลอดไป (ขับกลอนในภาษาเอาหลัก): ซิตี

บทเพลงและการแต่งเพลงของท่านอาจารย์ชิงไห่: (ซิตี) ภาษาอังกฤษ, ภาษาเอาหลัก, ภาษาจีน

บทเพลงรัก: (ดีวีดี) ภาษาเอาหลักและภาษาอังกฤษ

ราตรีสวัสดิ์เล็กน้อย: (ซิตี) ภาษาอังกฤษ

บทกวีอัญมณี (บทกวีโดยนักกวีชาวเอาหลักที่มีชื่อเสียงพร้อมด้วยการขับกลอนในภาษาเอาหลัก): ซิตี 1, 2 และดีวีดี 1, 2

ดอกบัวสีทอง (ขับกลอนในภาษาเอาหลัก): ซิตีและดีวีดี



กลยุทธ์การรู้แจ้งในทันที หนังสือตัวอย่างแจกฟรี

หนังสือตัวอย่างแจกฟรีนำเสนอการแนะนำคำสอนของท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ สามารถอ่านหนังสือตัวอย่างในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ได้แล้ว ให้ผู้อ่านทั่วโลกสามารถดาวน์โหลดได้ไม่เสียค่าใช้จ่าย หรืออ่านออนไลน์ที่ไหนก็ได้ทางอินเทอร์เน็ต จากแอฟริกาใต้ไปถึงเกาหลี, จากบังกลาเทศไปถึงปากีสถาน, ในชาวมาชอะโดเนีย, มาเลเซียและอีกหลายแห่ง หนังสือที่ล้ำค่านี้ได้แปลภาษามากกว่า 74 ภาษา

ในหนังสือตัวอย่างของท่านอนุตราจารย์ชิงไห่เน้นย้ำความสำคัญของการนั่งสมาธิในชีวิตประจำวัน เนื้อหาซึ่งรวมถึงการบรรยายของท่านในมิติทางจิตวิญญาณที่สูงส่งและประโยชน์ของการรับประทานวีแกน รวมทั้งข้อมูลการประทับใจไปสู่การปฏิบัติธรรมวิถีทางอนิม เส้นทางทางจิตวิญญาณขั้นพื้นฐานและสูงสุด การยกระดับของท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ที่เข้าใจอย่างลึกซึ้งในกลยุทธ์การรู้แจ้งในทันทีให้รัศมีที่เจิดจ้าของความหวังในการค้นหาสัจธรรม

จากคำกล่าวของท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ “โดยการบรรลุเสรีภาพภายในเราจะบรรลุทุกสิ่ง” ทุกความพอใจ ทุกความสำเร็จของทางโลกและทางสวรรค์เป็นพระประสงค์มาจากอาณาจักรของพระเจ้า การตระหนักรู้ภายในของความปรองดองชั่ววันวันครของเรา ปัญญาชั่ววันวันครของเราและพลังอำนาจที่ไม่จำกัดของเรา ถ้าเราไม่ได้สิ่งเหล่านี้ เราจะไม่มีทางหาความพอใจได้ ไม่ว่าจะใช้เงินหรืออำนาจมากขนาดไหน หรือตำแหน่งสูงส่งที่เรามี

สำหรับการเข้าดูหนังสือตัวอย่างโดยตรง โปรดเยี่ยมชม

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

เว็บไซต์นี้แนะนำเสนอหนังสือตัวอย่างของท่านอาจารย์ในหลายภาษา มาร่วมกับเราในการนำของขวัญที่ดีที่สุดต่อโลกผ่านการแบ่งปันข้อความของพระเจ้าและการยกระดับจิตสำนึกของมนุษย์ ถ้าคุณพบว่าประเทศของคุณหรือภาษาแรกของคุณไม่ได้อยู่ในรายการของเราและคุณต้องการแปลหนังสือตัวอย่างในภาษาของคุณเลือก โปรดติดต่อเรามาที่: divine@Godsdirectcontact.org.

ดาวน์โหลดหนังสือตัวอย่างฟรี

<http://sb.godsdirectcontact.net> (Formosa)

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (U.S.A.)

<http://www.direkterkontaktmitott.org/download/index.htm> (Austria)

<http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/>

การรับสื่อสิ่งพิมพ์

สื่อสิ่งพิมพ์ทุกชนิดราคาใกล้เคียงต้นทุน ถ้าคุณต้องการซื้อหรือสั่งสื่อสิ่งพิมพ์ โดยสอบถามกับศูนย์ในประเทศของคุณหรือผู้ประสานงานก่อนว่ามีจำหน่ายหรือไม่ ส่วนรายการที่มีจำหน่ายคุณสามารถตรวจสอบกับศูนย์ในประเทศของคุณหรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ข้างล่างนี้



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

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

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

นอกจากนี้ ชุดข่าวธรรมสารออนไลน์จำนวนมากแสดงรายการของหนังสือและเทปที่ออกใหม่

ถ้ามีความจำเป็น คุณอาจสั่งซื้อโดยตรงจากสำนักงานใหญ่ในฟอร์โมซา, ที่อยู่: P.O. Box 9, Hsiuh, Miaoli, Formosa, ROC (36899). มีบัญชีรายชื่ออย่างละเอียดขึ้นกับความถี่ความต้องการ

เว็บไซต์กวนอิม

ติดต่อโดยตรงกับพระเจ้า-อินเทอร์เน็ตทั่วโลกของสมาคมอนุตราจารย์ซิงไห่นานาชาติ:

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

การเข้าถึงรายชื่อของเว็บไซต์กวนอิมทั่วโลก มีหลายภาษารวมทั้งรายการทีวี 24 ชั่วโมง, การเดินทางผ่านอาณาจักรอันสุนทรีย์ คุณสามารถดาวน์โหลดหรือบอกรับเป็นสมาชิกข่าวอนุตราจารย์ซิงไห่ ในรูปแบบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์และแบบสั่งพิมพ์ หนังสือตัวอย่างคุณภาพสูงการรู้แจ้งมีมากมายหลายภาษา

เราขอเชิญคุณรับฟังบทสวดที่งดงามของท่านทิช แมน จิต ผ่านเสียงที่ไพเราะของท่านอนุตราจารย์ซิงไห่ แล้วท่านยังขับบทกวีของท่านเองอีกสองบทคือ “ดอกบัวสีทอง”และ“ซาโยนาระ”


ความรักในอดีต (ขับบทกวีในภาษาเอาหลัก): ซิติและคิวิตี

ร่องรอยชีวิตในอดีต (ขับบทกวีในภาษาเอาหลัก): เทปเพลงและซิติ 1, 2 และ3, คิวิตี 1 และ2 (ด้วยคำบรรยาย 17 ภาษา)

เส้นทางสู่ตำนานรัก: เทปเพลงและซิติ 1, 2 และ3, วิดีโอเทป 1 และ 2 (บทกวีโดยนักกวีชาวเอาหลักที่มีชื่อเสียง; ขับบทกวีในภาษาเอาหลัก)

* บทกวี “เส้นทางสู่ตำนานรัก” “ความรักในอดีต” “เหนืออาณาจักรแห่งกาลเวลา” “ความฝันยามค่ำคืน” “โปรตุเกสที่รักษาตลอดไป” “วันนั้นและวันนี้” “ร่องรอยชีวิตในอดีต” “บทกวีอัญมณี” “ดอกบัวสีทอง” และ “ได้โปรดเถิด ที เอล ซี” คำร้องหรือทำดนตรีและร้องโดยตัวท่านเอง

เทปเพลง, วิดีโอเทป, เอ็มพี3, ซิติและคิวิตี การบรรยายธรรม,คนตรี และคอนเสิร์ตของท่านอนุตราจารย์ซิงไห่ มีแล้วในภาษาอารบิก, ภาษาอารมีเนีย, ภาษาเอาหลัก, ภาษาบัลแกเรีย, ภาษากัมพูชา, ภาษาจีนกวางตุ้ง, ภาษาจีนกลาง, ภาษาโครเอเชีย, ภาษาเชค, ภาษาเดนมาร์ก, ภาษาดัตช์, ภาษาอังกฤษ, ภาษาฟินแลนด์, ภาษาฝรั่งเศส, ภาษาเยอรมัน, ภาษากรีก, ภาษาปากีสถาน, ภาษาฮังการี, ภาษาอินโดนีเซีย, ภาษาอิตาลี, ภาษาญี่ปุ่น, ภาษาเกาหลี, ภาษามาลเดเชีย, ภาษาแมนดาริน, ภาษามองโกเลีย, ภาษาเนปาล, ภาษานอร์เวย์, ภาษาเปอร์เซีย, ภาษาโปแลนด์, ภาษาโปรตุเกส, ภาษารัสเซีย, ภาษาศรีลังกา, ภาษาสโลวาเนีย, ภาษาสเปน, ภาษาสวีเดน, ภาษาไทย, ภาษาตุรกี และภาษาซูลู บัญชีรายการจะจัดส่งให้ตามต้องการ ยินดีต้อนรับทุกการค้นหา



สำหรับมวลมนุษยทุกคน สวรรค์รักคุณอย่างมาก เรา
จึงมีความหวังสำหรับการอยู่รอดของโลกเรามากกว่า
แต่ก่อน เราจะตื่นสู่โลกวิถั่กันดวงใหม่ที่มีเมตตา ที่
เปี่ยมไปด้วยพลังงานแห่งความรัก ความเมตตา และ
พระพรที่ไม่มีสิ้นสุดจากสวรรค์

ถ้าทุกคนหยุดกินเนื้อสัตว์ในตอนนีั ภายในแปด
สัปดาห์ สภาพอากาศจะเปลี่ยนเป็นดี ทุกสิ่งทีเสียหาย
จะกลายเป็นปกติภายในแปดสัปดาห์ ถ้าทุกคนบนโลก
หยุดกินเนื้อสัตว์ และหันไปสูัหัวใจแห่งความเมตตา
แล้วผลจะเห็นได้ทันที

ฉันภาวนาให้คุณทุกคนดำเนินต่อไปสู่สันติสุขซึ่งอยู่
ใกล้แค่เอื้อม ขอขอบคุณอย่างมาก ทุกๆ ท่าน ขอขอบคุณคะ

~ อนุตราจารย์ชิงไห่

ISBN 978-986-6061-00-4



9 789866 061004 >

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษรีไซเคิล

โปรดเข้าไปที่ <http://crisis2peace.org> เพื่ออ่าน

หรือดาวน์โหลดหนังสือเล่มนี้เวอร์ชันออนไลน์ที่มีในหลายภาษา