

# Từ Khủng Hoảng đến Hòa Bình

*Thuần Chay Hữu Cơ  
Là Giải Đáp*



**Thanh Hải  
Vô Thượng Sư**

TỪ KHỦNG HOẢNG  
ĐẾN HÒA BÌNH  
THẦN CHAY HỮU CƠ LÀ GIẢI ĐÁP

*Thanh Hải Vô Thương Sư*



Tác Giả:  
Thanh Hải Vô Thượng Sư

Thiết Kế Trang Bìa:  
Gena Balaria và Dawn Faith

Thiết Kế Nội Dung/ Trình Bày:  
Mateo Rivera, Tina

Phiên Dịch:  
Ban Kinh Sách Âu Lạc

Chủ Biên:  
Love Ocean Creative International Company, Ltd.  
Địa chỉ: B1., No. 3, Alley 30, Lane 78, Sec. 2, Fusing S. Rd.,  
Taipei City, 10664, Taiwan, R.O.C.  
Điện thoại: 886-2-2706-5528 & 886-2-87896317  
www.loveoceancreative.com/ E-mail: info@loveoceancreative.com

Thanh Hải Vô Thượng Sư © 2011-2015  
Sách in  
Ấn bản lần thứ nhất: Tháng 9 năm 2011  
ISBN: 978-986-6061-05-9  
Sách điện tử  
Ấn Bản Lần Thứ Nhất: Tháng 10 năm 2015

Tác Giả giữ bản quyền.  
Quyền sách này có thể trích dịch và tái bản  
nếu được sự chấp thuận của nhà xuất bản.

*Xin chia sẻ quyển sách này với  
người thân và bạn bè của quý vị  
để ban rải tình thương vô biên.*



Nhờ nhân quả tốt của toàn thể  
cư dân thế giới mà Địa Cầu  
xinh đẹp này đã được tạo dựng.  
Nhưng nếu mọi nơi đều bị  
bao trùm bởi những nghiệp quả  
xấu mới, thì Địa Cầu và/hoặc  
toàn bộ cư dân sẽ bị diệt vong.

Hãy gieo nhân lành:  
Tù Ái  
Thuần Chay  
Sống Xanh

*- Thanh Hải Vô Thượng Sư*



## MỤC LỤC



LỜI TỰA .....	VII
SƠ LƯỢC TIỂU SỬ	
THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ .....	XI
LỜI THỈNH CẦU CỦA THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ	
ĐẾN CÁC NHÀ LÃNH ĐẠO THẾ GIỚI .....	XV
<b>1. GIẢI PHÁP THUẦN CHAY CỨU ĐỊA CẦU</b>	
I. Tình Trạng Khẩn Cấp Của Địa Cầu .....	2
II. Lựa Chọn Thực Phẩm Của Chúng Ta Là Vấn Đề	
Sống Còn .....	4
<b>2. NHỮNG DẤU HIỆU CẢNH BÁO ĐỂ THỨC TỈNH NHÂN LOẠI</b>	
I. Thực Trạng Còn Tệ Hơn So Với Kịch Bản Xấu Nhất .....	12
II. Thời Gian Của Chúng Ta Sắp Hết .....	25
III. Giải Quyết Ngay Vấn Đề Gốc Rễ .....	27
<b>3. THUẦN CHAY HỮU CƠ GIÚP KHÔI PHỤC ĐỊA CẦU</b>	
I. Làm Dịu Mát Địa Cầu và Khôi Phục Môi Trường .....	34
II. Thuần Chay Là Giải Pháp Nhanh Nhất và Xanh Nhất .....	54
III. Hãy Nuôi Dưỡng Sự Sống Để Cứu Sự Sống .....	57
<b>4. BAN HÀNH CHÍNH SÁCH VÀ LUẬT THUẦN CHAY</b>	
I. Các Nhà Lãnh Đạo Thế Giới Nên Làm Gương .....	64
II. Các Chính Phủ Phải Khẩn Trương Hành Động .....	65
III. Bước Chuyển Đổi Thành Công Sang Ngành Nghề Mới	
Của Các Chủ Trang Trại Chăn Nuôi .....	81

IV. Những Tấm Gương Lãnh Đạo Mẫu Mực .....	83
V. Thuần Chay Hữu Cơ Là Một Trào Lưu Tâm Linh .....	86
<b>5. TOÀN CẦU TỨC KHẮC CHUYỂN ĐỔI SANG LỐI DINH DƯỠNG DỰA TRÊN THỰC VẬT</b>	
I. Thế Giới Cần Sự Phụng Sự và Dẫn Dắt Cao Cả Của Giới Truyền Thông .....	90
II. Các Nhà Lãnh Đạo Tôn Giáo Hướng Dẫn Tín Đồ Theo Lối Sống Đạo Đức .....	91
III. Nền Giáo Dục Cao Quý Dạy Lối Sống Xanh Lành Mạnh .....	93
IV. Các Tổ Chức Phi Chính Phủ Vận Động Phong Trào Thuần Chay .....	97
V. Hãy Thay Đổi Theo Hướng Chúng Ta Mong Muốn .....	99
<b>6. NHÂN LOẠI THĂNG TIẾN NHANH VÀO THỜI ĐẠI HOÀNG KIM</b>	
I. Bước Ngoặt Trong Sự Tiến Hóa Của Nhân Loại .....	110
II. Địa Cầu Đang Tiến Tới Một Nền Văn Minh Cao Hơn Trong Dải Ngân Hà.....	115
III. Thực Hiện Giác Mơ Thiên Đàng .....	118
PHỤ LỤC .....	123
GHI CHÚ .....	131
<b>DANH MỤC NHỮNG BÀI THUYẾT GIẢNG CỦA THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ .....</b>	
NGUỒN TƯ LIỆU BỔ SUNG .....	149
GỚI THIỆU ẤN PHẨM .....	151

## LỜI TỰA



Trong những buổi hội thảo truyền hình trực tuyến, các cuộc phỏng vấn với giới báo chí và những buổi họp mặt cùng đệ tử vào những năm gần đây, Thanh Hải Vô Thượng Sư đã khấn thiết lên tiếng về cuộc khủng hoảng khí hậu hiện nay của Địa Cầu. Ngài từng chia sẻ: “Địa Cầu chúng ta giống như một ngôi nhà đang bốc cháy. Nếu chúng ta không đồng tâm hiệp lực dập lửa thì ngôi nhà này sẽ không còn nữa.” Bên cạnh đó Ngài cũng đưa ra một giải pháp thăng hoa cho nhân loại mà mỗi cá nhân đều có thể dễ dàng thực hiện, đó là: “Ăn thuần chay để cứu Địa Cầu”.

Vì cuộc khủng hoảng khí hậu đang ngày một nguy cấp, những trận thiên tai đang cướp đi sinh mạng của hàng chục ngàn người và khiến hàng triệu người buộc phải rời bỏ nhà cửa, với thiệt hại tài chính ước tính lên đến hàng tỷ đô la Mỹ. Mực nước biển dâng cao đã nhấn chìm nhiều hòn đảo và đe dọa sự tồn vong của nhiều quốc đảo. Hơn nữa, những trận mưa thất thường, hạn hán khốc liệt đang ảnh hưởng đến nhiều vùng, khiến tình trạng khan hiếm nước và thực phẩm trở nên trầm trọng hơn. Các chuyên gia khí hậu cảnh báo rằng thời tiết thậm chí sẽ còn diễn biến khắc nghiệt hơn nữa với khả năng “hâm nóng toàn cầu vượt ngoài tầm kiểm soát”.

Trong quyển sách này, Thanh Hải Vô Thượng Sư đề cập đến những nhân tố chính liên quan đến hâm nóng toàn cầu, và quan trọng hơn cả là căn nguyên của vấn nạn này – ngành công nghiệp chăn nuôi.

Trên thực tế, nhiều nghiên cứu khoa học đều cho thấy rằng quan điểm của Thanh Hải Vô Thượng Sư và những điều mà Ngài đã đề cập trong suốt hơn 20 năm qua là đúng. Chăn nuôi gia súc lấy thịt không chỉ lãng phí một lượng lớn nước, đất đai và năng lượng quý báu, mà còn đóng góp một tỷ lệ đáng kinh ngạc là 51% tổng lượng khí thải nhà kính toàn cầu. Chăn nuôi

gia súc cũng chính là nguồn thải khí mêtan lớn nhất, một loại khí nhà kính có khả năng giữ nhiệt mạnh hơn khí CO<sub>2</sub> nhiều lần nhưng thời gian tồn tại lại ngắn hơn.

Vì vậy, như Thanh Hải Vô Thượng Sư giải thích thì việc ngưng sản xuất thịt và “chuyển sang thuần chay” hay áp dụng chế độ dinh dưỡng dựa trên thực vật là phương cách hợp lý duy nhất để ngay lập tức làm giảm nhiệt độ toàn cầu, khôi phục những thiệt hại về môi trường do ngành chăn nuôi gây ra và tiết kiệm hàng nghìn tỷ đô la Mỹ cho việc giảm nhẹ tình trạng biến đổi khí hậu. Hơn nữa, bằng cách chuyển sang thuần chay, chúng ta cũng có thể đạt được những kết quả này mà không tác động tiêu cực đến Địa Cầu và xã hội. Ngược lại, việc cắt giảm một lượng khí CO<sub>2</sub> tương đương của ngành công nghiệp và giao thông có thể gây nên nhiều thiệt hại về kinh tế. Ngoài ra, hầu hết các công nghệ xanh đều phải mất nhiều năm để phát triển, trong khi việc cắt giảm khí mêtan có thể đạt được hiệu quả tức thì qua mỗi bữa ăn thuần chay. Vì thế, việc áp dụng lối sống thuần chay là giải pháp dễ dàng, nhanh chóng và tiết kiệm nhất để giải quyết tình trạng khủng hoảng khí hậu, và đó cũng là cách cứu vãn duy nhất, vì chúng ta hiện không còn nhiều thời gian nữa.

Nhiều chuyên gia khí hậu, chuyên viên môi trường và viên chức chính phủ đã bắt đầu tán thành giải pháp thuần chay để cứu Địa Cầu thoát khỏi những ảnh hưởng xấu nhất của biến đổi khí hậu. nỗ lực kêu gọi của họ đã đạt đến đỉnh điểm trong báo cáo của Liên Hiệp Quốc vào tháng 6 năm 2010, thúc giục cư dân toàn cầu nhanh chóng chuyển sang chế độ dinh dưỡng không thịt và sữa, đáp lại lời thỉnh cầu khẩn cấp của Thanh Hải Vô Thượng Sư: **Tất cả các nhà lãnh đạo có quyền quyết định nên can đảm ban hành những đạo luật để lập tức tạo điều kiện thuận lợi cho sự chuyển đổi này.**

Những dấu vết đẫm máu mà chúng ta để lại qua việc thăm sát hàng tỷ con vật vô tội mỗi năm có lẽ còn khủng khiếp hơn hậu quả của khủng hoảng khí hậu do khí thải cacbonic gây ra. Thanh Hải Vô Thượng Sư cảnh báo rằng tội ác vô nhân đạo này đã lan rộng khắp toàn cầu, những hành động tàn bạo do chúng ta gây ra đã bị báo ứng qua hình thức thiên tai: “Gieo nhân nào, gặt quả ấy.” Đó là giáo lý phổ biến được tìm thấy trong tất cả các kinh điển vĩ đại trên thế giới.

Thật vậy, nhân loại đang đứng trước một bước ngoặt vô cùng quan trọng. Chúng ta chỉ có duy nhất một cơ hội để cứu Địa Cầu và cơ hội đó đến vào ngay thời điểm này. Chỉ cần áp dụng lối dinh dưỡng dựa trên thực vật nhân ái, cứu sự sống là chúng ta có thể xua tan bóng tối đang bao trùm quanh mình.

Và bước đi nhỏ bé này sẽ đưa nhân loại lên một trình độ tâm thức cao hơn. Chúng ta sẽ khôi phục lại sự hài hòa của Địa Cầu để tiến vào một Thời Đại Hoàng Kim hòa bình, tươi đẹp và chan hòa tình thương. Rồi sau đó chúng ta sẽ có một Thiên Đàng Tại Thế như Thanh Hải Vô Thượng Sư đã hứa.

Hãy nắm lấy cơ hội và thay đổi ngay hôm nay. Tất cả chúng ta hãy lựa chọn để thăng hoa và nâng cao nền văn minh của nhân loại cũng như của Địa Cầu.

*Ban Biên Tập*

### *Ghi chú của Ban Biên Tập:*

Quyển sách này bao gồm nguyên văn các trích đoạn những bài khai thị của Thanh Hải Vô Thượng Sư tại các buổi hội thảo truyền hình trực tuyến quốc tế và những lần họp mặt cùng Hội viên, cũng như những cuộc phỏng vấn với giới truyền thông. Để tham khảo các nguồn tài liệu này, xin xem phần “Danh mục những bài thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư” ở trang 145.

Khi nói về Thượng Đế hoặc Đấng Tối Cao, Thanh Hải Vô Thượng Sư sử dụng những đại từ không chỉ định giới tính như sau để tránh việc bàn cãi Thượng Đế là Nam hay Nữ:

*She + He = Hes (như trong từ Bless)*

*Her + Him = Hirm (như trong từ Firm)*

*Hers + His = Hiers (như trong từ Dears)*

*Ví dụ: Khi Thượng Đế muốn, Ngài (Hes) có thể làm bất cứ điều gì diễn ra theo ý của Ngài (Hiers) sao cho phù hợp với chính Ngài (Hirmself).*

Là một nhà sáng tạo nghệ thuật, đồng thời là một vị Thầy tâm linh, Thanh Hải Vô Thượng Sư yêu chuộng những cách biểu đạt thể hiện nét đẹp nội tại. Đó là lý do Ngài gọi nước Việt Nam là “Âu Lạc” và Đài Loan là “Formosa”. Âu Lạc là quốc hiệu cổ xưa của Việt Nam, có nghĩa là “âu ca lạc nghiệp”. Còn Formosa nghĩa là “mỹ miều”, phản ánh một cách trọn vẹn hơn nét đẹp của hòn đảo và người dân nơi đây. Thanh Hải Vô Thượng Sư nhận thấy rằng dùng những danh xưng này sẽ mang lại sự thăng hoa về tâm linh và may mắn cho đất nước cũng như người dân hai xứ sở này.

## SƠ LƯỢC TIỂU SỬ THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ



Thanh Hải Vô Thượng Sư là một nhà từ thiện, nhà hoạt động môi trường, nhà văn, họa sĩ, nhà thiết kế, nhạc sĩ, đạo diễn phim, đồng thời là một vị Thầy tâm linh nổi tiếng thế giới. Tình thương và sự trợ giúp của Ngài dành cho nhân loại vượt qua mọi biên giới quốc gia và chủng tộc. Từ đầu thập niên 1980, Ngài cũng là một trong những người tiên phong tận tụy nhất trên Địa Cầu trong hoạt động bảo vệ hệ sinh thái, vận động bảo vệ môi trường, bảo tồn đa dạng sinh học, tái tạo rừng, cổ động lối sống bền vững, và quan trọng nhất là vận động lối dinh dưỡng thuần chay hữu cơ – giải pháp hữu hiệu và nhanh chóng nhất để giải quyết cuộc khủng hoảng khí hậu.

Với lòng quyết tâm kiên định, Thanh Hải Vô Thượng Sư đã cống hiến thời gian và nhiều nguồn lực của Ngài để thúc tỉnh thế giới về tác động thảm khốc của tình trạng biến đổi khí hậu cũng như đề xuất giải pháp thuần chay. Từ năm 2006 đến năm 2008, Ngài đã phát động phong trào Lối Sống Mới và khởi xướng chiến dịch SOS hầu nâng cao nhận thức của nhân loại về vấn nạn hâm nóng toàn cầu. Ngoài ra, Ngài còn xuất bản Bản Tin, biên soạn sách, sản xuất phim tài liệu về đề tài thuần chay *Những Anh Hùng Chân Chính* vào năm 2005 và phim truyền hình nhiều tập *Vua và v.v.*, được phát sóng trên Truyền Hình Vô Thượng Sư – kênh vệ tinh toàn cầu phát sóng 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, cung cấp thông tin về biến đổi khí hậu, lối dinh dưỡng thuần chay và nhiều chủ đề thăng hoa khác. Từ năm 2007, Thanh Hải Vô Thượng Sư đã chia sẻ những hiểu biết của Ngài với các chuyên gia môi trường, các nhà lãnh đạo quốc gia, các quan chức và đại chúng thông qua 29 buổi hội thảo về biến đổi khí hậu được tổ chức ở 15 quốc gia. Những sự kiện này đều đã được phát sóng trực tiếp trên đài phát thanh và truyền hình vệ tinh. Kết quả của những nỗ lực này là khẩu hiệu “Ăn Thuần Chay, Sống Xanh Để Cứu Địa Cầu!” do Ngài đề

xướng đã được phổ biến rộng rãi khắp toàn cầu, khuyến khích mọi người áp dụng lối dinh dưỡng thuần chay lành mạnh, bền vững để từ đó thăng hoa thế giới lên một trạng thái an bình và hòa hợp hơn. Qua tấm gương từ ái của Ngài, Thanh Hải Vô Thượng Sư nhắc nhở chúng ta hướng về bản tính lương thiện bên trong cũng như về tình thương dành cho mọi tạo vật của Thượng Đế. Những hiểu biết sâu sắc mà Ngài đạt được qua sự chứng ngộ tâm linh đã giúp Ngài xác định được nguyên nhân gây ra sự khổ đau cho con người, sự bất hòa trong xã hội và tình trạng suy thoái môi trường, đó là cách cư xử tàn nhẫn của chúng ta đối với những chúng sinh khác, bao gồm cả những bạn thú vô tội. Xuất phát từ lòng từ bi dành cho những chúng sinh yếu đuối, không thể lên tiếng để bảo vệ chính mình, Thanh Hải Vô Thượng Sư đã biên soạn những tác phẩm bán chạy nhất thế giới: *Những Chú Chim Trong Đời Tôi*, *Những Chú Chó Trong Đời Tôi* và *Loài Hoang Dã Cao Quý*. Những tuyệt tác quý báu này đã được dịch ra nhiều ngôn ngữ, thể hiện suy nghĩ và tình cảm sâu sắc của các bạn thú đồng cư đáng quý, đồng thời nêu bật bản tính cao thượng cùng tình thương vô điều kiện của những chúng sinh này.

Thanh Hải Vô Thượng Sư sinh quán tại miền Trung Âu Lạc (Việt Nam). Trưởng thành, Ngài sang châu Âu du học và lưu lại đó làm việc cho Hội Chữ thập đỏ. Sớm nhận thấy nỗi khổ đau luôn hiện hữu ở khắp mọi nơi trên thế giới nên niềm khát khao tìm kiếm một pháp môn giải thoát đã trở thành mục tiêu cao cả nhất trong cuộc đời Ngài. Từ đó, Ngài bắt đầu cuộc hành trình lên dãy Himalaya tìm kiếm sự giác ngộ tâm linh. Cuối cùng, Ngài đã được truyền pháp mạch thiêng liêng về Ánh Sáng và Âm Thanh nội tại mà về sau Ngài gọi là Pháp Môn Quán Âm. Sau một thời gian chuyên tâm tu hành, Ngài đã đạt Đại Khai Ngộ. Ngay sau khi trở về từ Himalaya, theo lời thỉnh cầu của công chúng, Ngài bắt đầu truyền dạy Pháp Môn Quán Âm, khuyến khích đệ tử hướng nội tìm lại Tự Tính vĩ đại của chính họ. Không lâu sau, Ngài nhận được nhiều lời thỉnh mời đến thuyết pháp tại các quốc gia ở châu Mỹ, châu Âu, châu Á, châu Úc và châu Phi. Tấm lòng từ ái của Thanh Hải Vô Thượng Sư còn được thể hiện qua sự quan tâm sâu sắc dành cho những người kém may mắn. Nguồn tài chính thu được từ việc bán các tác phẩm nghệ thuật của Ngài đã hỗ trợ Ngài trong sứ mệnh giúp đỡ những người con của Thượng Đế trong những lúc khó khăn qua công tác từ thiện và cứu trợ thiên tai trên toàn cầu.

Mặc dù Thanh Hải Vô Thượng Sư không mong cầu bất kỳ sự báo đáp nào cho các hoạt động nhân đạo của Ngài, nhưng các chính phủ và tổ chức tư nhân trên khắp thế giới đã vinh danh Ngài với nhiều giải thưởng, bao gồm Giải Hòa Bình Thế Giới, Giải Nhà Lãnh Đạo Tâm Linh Thế Giới, Giải Vận Động Nhân Quyền, Giải Công Dân Nhân Đạo Thế Giới, Giải Phục Vụ Nhân Loại Xuất Sắc, Giải Gusi Hòa Bình năm 2006, Bằng Tuyên Dương Tuần Lễ Âm Nhạc Los Angeles, Giải Tượng Bạc Hạng Nhất Telly Thường Niên lần thứ 27 năm 2006, Giải Lối Sống Năng Động Của Tổng Thống do cựu Tổng thống Hoa Kỳ George W. Bush trao tặng và Giải Hoạt Động Thiện Nguyện Của Tổng Thống 2010 do Tổng thống Hoa Kỳ Barack Obama trao tặng.

Ngoài ra, ngày 22 tháng 2 và 25 tháng 10 đã được chính phủ hai tiểu bang Illinois và Hawaii vinh danh là “Ngày Thanh Hải Vô Thượng Sư” tại Hoa Kỳ. Trong buổi lễ tuyên dương tại Illinois, các cựu Tổng thống Hoa Kỳ, ngài Clinton, Bush và Reagan, đã gửi thông điệp chúc mừng đến Thanh Hải Vô Thượng Sư. Để vinh danh những cá nhân đức hạnh cũng như khuyến khích mọi người noi theo tấm gương của họ, Thanh Hải Vô Thượng Sư cũng sáng lập các giải Gương Sáng Ngời Thế Giới, ghi nhận hành động anh hùng, lòng từ bi, tài lãnh đạo, lòng dũng cảm hoặc trí thông minh xuất chúng của những con người và bạn thú xứng đáng.

Qua đó, Thanh Hải Vô Thượng Sư cống hiến cuộc đời Ngài một cách vô vị kỷ để kiến tạo một tương lai tươi đẹp cho Địa Cầu thân yêu của chúng ta và cho muôn loài đồng cư đáng quý. Nhiều vĩ nhân trong lịch sử đã có những ước mơ, và Thanh Hải Vô Thượng Sư cũng từng chia sẻ ước mơ của Ngài như sau: “Tôi có một ước mơ. Tôi mơ toàn thế giới trở nên hòa bình. Tôi mơ tất cả mọi sự sát hại đều chấm dứt. Tôi mơ tất cả trẻ em đều được sống trong hòa bình và an lạc. Tôi mơ tất cả các quốc gia cùng bắt tay nhau, bảo vệ và giúp đỡ lẫn nhau. Tôi mơ Địa Cầu xinh đẹp của chúng ta sẽ không bị hủy diệt. Phải mất hàng tỷ, tỷ, ức năm để tạo dựng Địa Cầu này, và nơi đây thật mỹ miều, rực rỡ. Tôi mơ Địa Cầu sẽ trường tồn trong thanh bình, đẹp đẽ và yêu thương.”



## LỜI THỈNH CẦU CỦA THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ ĐẾN CÁC NHÀ LÃNH ĐẠO THẾ GIỚI



**Tôi thật sự muốn ôm các nhà lãnh đạo cùng biết bao người khác – những cư dân của Địa Cầu – và nói với họ: “Hãy thức tỉnh.” Tôi muốn ôm họ và nói: “Hãy thức tỉnh. Tỉnh lại đi, hồi những người thân yêu của tôi. Hãy thức tỉnh, này bạn của tôi ơi; hãy thức tỉnh để cứu lấy chính mình.”**

Tôi vô cùng biết ơn các nhà lãnh đạo quả cảm trên thế giới đã vượt qua giới hạn của mình để lên tiếng vì lợi ích của tất cả mọi người. Thiện chí của họ, dù không được dân chúng đánh giá cao, cũng sẽ được Thiên Đàng ghi nhận. Và họ sẽ nhận được những phần thưởng xứng đáng về sau. Thật sự rất khó khi ở vị trí của người cầm quyền.

Để trở thành nhà lãnh đạo, quý vị được ban cho tính quả cảm, lòng nhân ái và phẩm chất cao thượng. Đó là lý do tại sao quý vị là người lãnh đạo. Dĩ nhiên, không phải dễ dàng để đứng vào vị trí của một nhà lãnh đạo. Bởi vậy nên không có nhiều nhà lãnh đạo. Mỗi quốc gia chỉ có một đức vua, một hoàng hậu, vài công chúa, vài hoàng tử, một tổng thống, một thủ tướng; có rất ít người làm lãnh đạo so với số đông dân chúng trên thế giới này. Và những nhà lãnh đạo dũng cảm, can đảm, chính trực và sáng suốt thì lại càng ít hơn nữa.

Đối với những nhà lãnh đạo sáng suốt và dũng cảm như thế, chúng tôi hoàn toàn ủng hộ và hết mực kính trọng. Chúng tôi cầu xin Thiên Đàng gia ân cho họ có thêm nhiều nghị lực và trí tuệ để thực thi sứ mệnh cao cả của mình. Bởi vì, như tôi đã nói với quý vị, có rất ít nhà lãnh đạo. Và những nhà lãnh đạo dũng cảm, sáng suốt lại càng ít hơn. Là một nhà lãnh đạo, quý vị cần biết điều gì tốt, điều gì không tốt cho người dân của mình. Những điều tốt, quý vị nên khuyến khích và tạo điều kiện để người dân thực hiện. Còn những điều không tốt, quý vị phải ngăn chặn để bảo vệ dân chúng. Đó là ý nghĩa đích thực của một nhà lãnh đạo.

## ***Khuyến Khích Lối Sống Không Sử Dụng Sản Phẩm Động Vật Để Mang Lại Lợi Ích Cho Toàn Thể Nhân Loại***

Một chính phủ tốt phải khuyến khích những chính sách mang lại lợi ích cho người dân và toàn thể nhân loại. Ngay lúc này, để có hiệu quả, thì các chính phủ phải nhận thức được tình trạng hiện tại vô cùng cấp thiết, yêu cầu phải có những giải pháp đặc biệt.

**Tôi đề nghị tất cả các nhà lãnh đạo và chính phủ trên thế giới hãy nhanh chóng vận động lối sống không sử dụng sản phẩm động vật để có thể cứu vãn Địa Cầu của chúng ta.**

Chúng ta không còn thời giờ, không còn nhiều thời gian nữa. Điều này không còn giới hạn trong phạm trù chính trị nữa, mà là vấn đề liên quan đến sự sống còn của bản thân và con cái chúng ta. Nếu tất cả chính phủ các nước đều khuyến khích người dân hướng tới lối dinh dưỡng lành mạnh, không thành phần động vật, thì Địa Cầu sẽ được cứu ngay lập tức.

Những hoạt động này không những tốt cho Địa Cầu, mà còn có thể tạo ra sinh kế cho người dân. Chúng ta đang ở trong tình trạng thiếu thực phẩm, vì vậy chính phủ có thể dễ dàng hỗ trợ cho người nông dân canh tác thuần chay hữu cơ và khuyến khích phát triển các hoạt động xanh khác. Điều này sẽ mang lại lợi ích to lớn. Và chính phủ cũng phải ưu tiên cho việc cứu Địa Cầu, canh tác hữu cơ và chính sách trợ cấp.

Hỡi tất cả các nhà lãnh đạo, một lần nữa tôi kêu gọi quý vị hãy dành tình thương trước nhất cho người dân, phụ nữ và tất cả trẻ em trong đất nước mình, để mạnh dạn chấp nhận thực hiện những vấn đề cấp thiết hiện nay, và hãy dùng quyền lực mà người dân đã trao cho quý vị để cứu Địa Cầu.

Ngành chăn nuôi trên thế giới hiện nay đang gây ra vấn nạn hâm nóng toàn cầu tương đương với ngành năng lượng, hay thậm chí còn nhiều hơn. Theo tôi biết thì ngành chăn nuôi chịu trách nhiệm cho ít nhất là 80% nguyên nhân gây ra thảm trạng này. Ngành sản xuất thịt đang làm cạn kiệt nguồn nước, hủy hoại sức khỏe của người dân, đẩy con người tới thảm họa chiến tranh và làm phát sinh các căn bệnh nan y mới mỗi ngày.

Ngành sản xuất thịt đang giết dần dần chúng. Quý vị là người duy nhất có thể chấm dứt thảm trạng này.

Quý vị nên là một tấm gương sáng, thuần chay, anh dũng cho người dân noi theo, bởi vì họ thật sự nhìn vào những gì mà chính phủ hay các nhà lãnh đạo của họ làm.

**Người dân sẽ được lợi ích rất nhiều từ chính sách hỗ trợ canh tác thuần chay hữu cơ hay những chính sách vận động khuyến khích chuyển sang lối sống thuần chay của quý vị.**

Rồi người dân sẽ cảm kích quý vị, ngợi ca quý vị, thương yêu, ủng hộ quý vị. Và họ sẽ ghi nhớ công lao của quý vị vì đã cứu Địa Cầu này cho những thế hệ mai sau, vì đã cứu sinh mạng của họ, sinh mạng của những người thân yêu cũng như của con cái họ sau này. Và Thiên Đàng sẽ ban cho quý vị phần thưởng xứng đáng.

Hãy dẫn đầu phong trào chuyển sang thuần chay. Hãy cổ động cho hòa bình và tinh thần vị tha, rồi tất cả mọi vấn đề khác như nghèo đói, xung đột, ngay cả khủng hoảng tài chính, dịch bệnh cũng đều sẽ lắng dịu.

Tôi xin cảm ơn quý vị, những nhà lãnh đạo của các quốc gia, vì những nỗ lực theo chiều hướng này của quý vị.

## ***Tất Cả Chúng Ta Đều Góp Phần Thực Hiện Giải Pháp***

Nhưng nếu quý vị cho phép, tôi xin thành thật nói rằng tất cả những gì chúng ta hiện đang làm cũng như đang hoạch định vẫn chưa đủ nhiều và chưa đủ nhanh. Tôi cầu cho quý vị có đủ dũng khí và niềm tin để làm được nhiều hơn và nhanh hơn nữa.

Đối với các tổ chức trên thế giới, bao gồm giới truyền thông – những người hiểu rõ sức mạnh của phong trào xã hội, tôi xin cảm ơn những nỗ lực của quý vị trong việc cung cấp thông tin và khuyến khích mọi người hướng tới lối sống thuần chay không động vật, một lối sống nhân ái, hợp thời, hữu ích và đầy hứng khởi.

Đối với các cá nhân, cảm ơn quý vị đã cùng góp sức để cứu Địa Cầu. Nhưng tôi xin quý vị hãy hành động kịp thời, vì có rất nhiều việc phải làm trong khi chúng ta còn rất ít thời gian.

Chúng ta phải tiếp tục thúc giục các nhà lãnh đạo, bạn hữu, láng giềng của mình thay đổi, chuyển sang thuần chay để cứu chính bản thân họ, gia đình họ, cũng như cứu loài vật và tất cả những gì họ hằng trân quý.

Nếu đi đúng hướng, chúng ta sẽ có thể thoát khỏi nguy hiểm. Ngôi nhà của chúng ta đang bốc cháy, mà vòi nước thì ở ngay trước mặt.

**Chỉ cần chúng ta nhắc vòi nước lên và sử dụng. Đơn giản vậy thôi. Chỉ cần ăn thuần chay. Xin quý vị hãy khẩn trương lên. Thời gian còn lại của chúng ta đang được tính từng ngày.**

Đối với nhân loại, Thiên Đàng rất mực thương yêu quý vị. Vì vậy chúng ta có hy vọng hơn bao giờ hết là Địa Cầu sẽ được cứu. Chúng ta sẽ bừng tỉnh trước một Địa Cầu hoàn toàn mới, một Địa Cầu thuần chay từ ái, một Địa Cầu tràn đầy tình thương, thiện tâm và ân phúc vô biên từ Thiên Đàng.

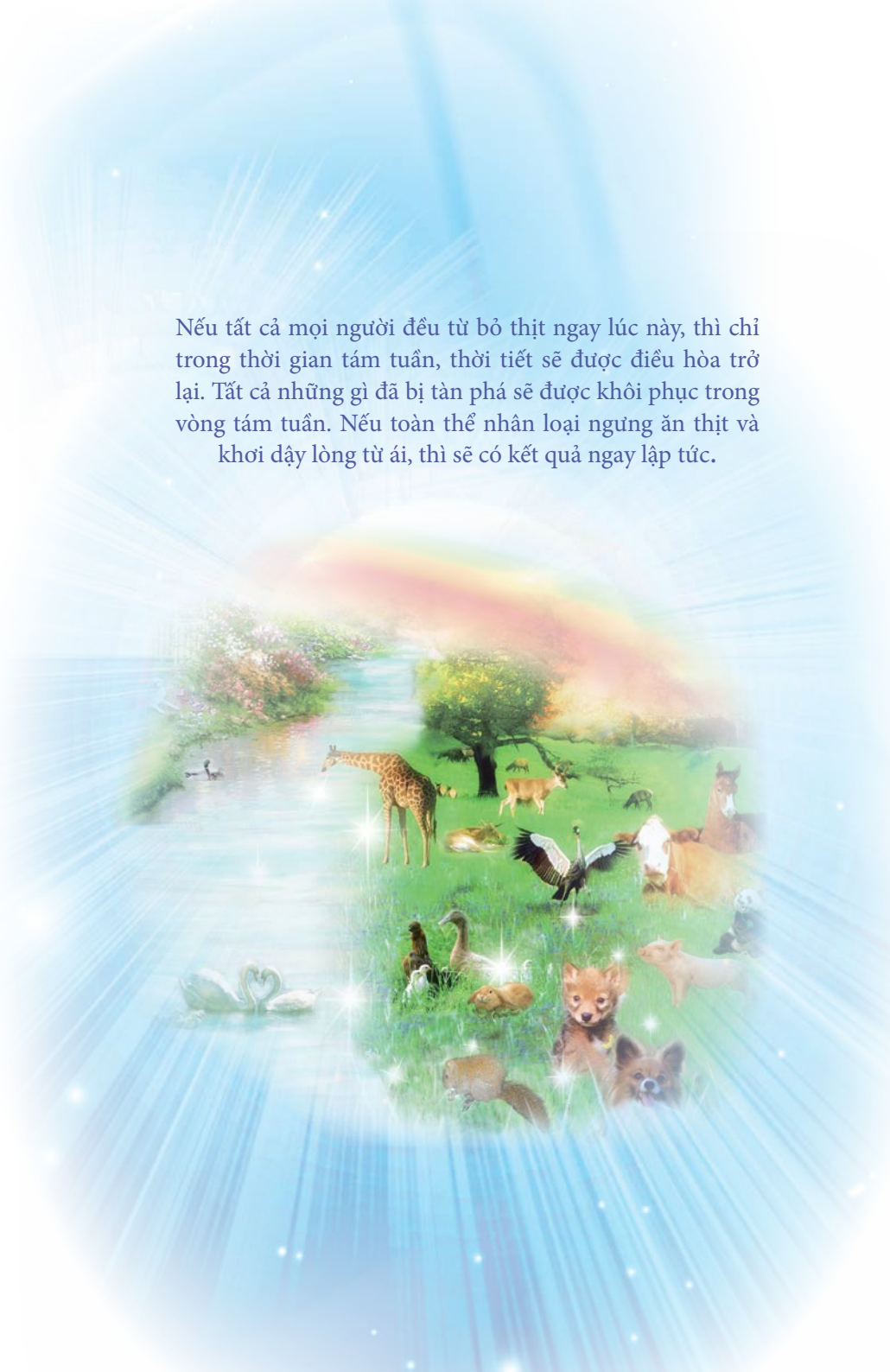
Tôi cầu nguyện cho tất cả quý vị tiếp tục hướng tới nền hòa bình trong tâm tay này của chúng ta. Cảm ơn quý vị thật nhiều. Cảm ơn tất cả quý vị.

Trong nhiều năm qua, Thanh Hải Vô Thượng Sư đã liên tục thiên định cho sự tồn tại của Địa Cầu. Nhờ vậy, vào tháng 12 năm 2012, thật là một niềm vui lớn lao khi Ngài chia sẻ với thế giới thông tin thắng hoa từ Thiên Đàng rằng Địa Cầu của chúng ta đã được cứu và sẽ được bảo tồn thêm hàng triệu năm nữa:

*“Giờ đây chúng ta đã cứu được Địa Cầu và Địa Cầu sẽ được tồn tại trong khoảng thời gian rất, rất, rất dài. Tất cả chúng ta hãy cố gắng hướng nội, tập trung hơn nữa vào sự kết nối tâm linh với Thượng Đế từ bên trong.”*

*~Thanh Hải Vô Thượng Sư  
Ngày 22 tháng 12 năm 2012*

Nếu tất cả mọi người đều từ bỏ thịt ngay lúc này, thì chỉ trong thời gian tám tuần, thời tiết sẽ được điều hòa trở lại. Tất cả những gì đã bị tàn phá sẽ được khôi phục trong vòng tám tuần. Nếu toàn thể nhân loại ngưng ăn thịt và khơi dậy lòng từ ái, thì sẽ có kết quả ngay lập tức.





# GIẢI PHÁP THUẦN CHAY CỨU ĐỊA CẦU

Tình trạng hiện nay rất khẩn cấp. Trước hết, chúng ta phải chặn đứng hâm nóng toàn cầu để tồn tại. Vì vậy, dinh dưỡng thuần chay là giải pháp duy nhất mang lại hiệu quả tức thì và toàn diện cho mọi vấn đề về môi trường, sự tồn vong, sức khỏe, kinh tế, v.v... trên Địa Cầu.

Tôi tin rằng Địa Cầu đang đứng trước ngưỡng cửa của sự đổi mới mang tính xây dựng, việc này sẽ mang lại cuộc sống tốt đẹp hơn cho mọi cư dân, bao gồm cả các loài động thực vật.

Nếu chúng ta nắm bắt cơ hội này để cùng nhau từ bỏ những thói quen xấu như ăn thịt, uống rượu, tiêm chích ma túy, hút thuốc lá, thì cũng với phương cách mà nhiều quốc gia đã áp dụng để ngăn chặn thói quen hút thuốc lá, ngay lập tức chúng ta có thể cùng nhau chứng kiến một sự thay đổi lớn lao và kỳ diệu đến với Địa Cầu.

# I. TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP CỦA ĐỊA CẦU



## THỜI ĐIỂM NGUY CẤP

“Thời gian đã trễ, đã đến lúc phải đưa ra quyết định. Tôi hoàn toàn tin tưởng quý vị sẽ có sự chọn lựa sáng suốt. Các nhà khoa học đã chứng minh rất rõ ràng về vấn nạn hâm nóng toàn cầu.”<sup>1</sup>

— Ban Ki-moon

“Chúng ta đang đối diện với khủng hoảng khí hậu, một tình trạng khẩn cấp mang tính toàn cầu.”

— Al Gore

Các nhà khoa học trên thế giới lo ngại rằng nếu chúng ta vượt qua những điểm tới hạn xác định, thì giai đoạn tiếp theo của biến đổi khí hậu không những sẽ diễn biến rất nhanh mà còn vô cùng thảm khốc và không thể xoay chuyển được nữa. Đã có những dấu hiệu chứng tỏ thời điểm nguy hiểm này đang đến gần, các cuộc khảo sát cho thấy sông hồ và những nơi khác đang sủi bọt khí mêtan, loại khí vốn được nén giữ an toàn dưới lớp hàn băng của Địa Cầu.

Không ai biết khi nào lượng khí khổng lồ đó sẽ ồ ạt thoát ra, làm nhiệt độ biến đổi đột ngột, kích hoạt nạn hâm nóng bùng phát vượt ngoài tầm kiểm soát. Đó sẽ là thảm họa đối với chúng ta.

Các ảnh hưởng mang tính hủy diệt khác của biến đổi khí hậu cũng đã và đang diễn ra: Theo tiến trình này, lớp băng phản xạ nhiệt ở Bắc cực sẽ dần biến mất hoàn toàn vào một mùa hè gần nhất; mực nước biển dâng cao khiến nhiều hòn đảo bị đe dọa hoặc có nguy cơ bị nhấn chìm. Do nồng độ khí CO<sub>2</sub> quá cao, nhiều vùng biển chết đang bị axit hóa trầm trọng đến mức không còn sự sống; nạn cháy rừng xảy ra ngày một thảm khốc và thường xuyên hơn; các loài hoang dã trên toàn cầu đang bị tuyệt chủng với tốc độ nhanh gấp 100 lần so với tốc độ bình thường; những cơn bão dữ dội và tàn khốc xuất hiện nhiều hơn; muỗi truyền bệnh lan tràn khắp nơi do nhiều khu vực đang ấm lên; sông băng trên thế giới dần biến mất; hàng chục ngàn sông hồ đang khô cạn hay bị xóa sổ và tình trạng sa mạc hóa ngày càng gia tăng.

Hậu quả của những ảnh hưởng môi trường này là 2 tỷ người đang phải đối diện với tình trạng khan hiếm nước, 20 triệu người đang sống trong tình trạng tuyệt vọng như những người tỵ nạn, chỉ khác là họ không nhận được bất kỳ sự trợ giúp nào từ phía chính phủ.

**Thật ra, những điều này phần lớn luôn là hậu quả của những hành động bạo lực do con người gây ra. Nhất là việc ăn thịt.**

Hơn nữa, ngành công nghiệp chăn nuôi khiến cho phần lớn đất đai trên thế giới bị xói mòn. Đây là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tình trạng sa mạc hóa, tổn thất về đa dạng sinh học, lãng phí và ô nhiễm nước, trong khi nước đang ngày càng khan hiếm do ảnh hưởng của hâm nóng toàn cầu. Không chỉ vậy, ngành chăn nuôi còn sử dụng nguồn nhiên liệu hóa thạch và ngũ cốc một cách không hiệu quả. Tóm lại, để sản xuất một miếng thịt bò, chúng ta đã lãng phí một lượng ngũ cốc nhiều hơn gấp 12 lần, lượng nước tối thiểu gấp 10 lần và nhiên liệu hóa thạch gấp 8 lần so với việc sản xuất thực phẩm thuần chay có giá trị dinh dưỡng tương đương hoặc thậm chí cao hơn.



## NGÀNH CHĂN NUÔI: NGUYÊN NHÂN CHÍNH CỦA CUỘC KHỦNG HOẢNG TOÀN CẦU

Cách duy nhất để tránh thảm họa khí hậu “không thể đảo ngược” là có biện pháp đối với nguyên nhân hàng đầu gây ra thảm họa này, đó là ngành sản xuất thịt. Hiện nay chúng ta đã có đầy đủ bằng chứng và thông tin để khẳng định điều này. Công nghiệp chăn nuôi là ngành đứng đầu trong việc phát thải khí nhà kính.

Những phát hiện được công bố mới nhất của Liên Hiệp Quốc trong năm 2006 cho biết ngành chăn nuôi thải ra lượng khí nhà kính nhiều hơn tổng lượng khí thải của tất cả các ngành giao thông vận tải trên thế giới gộp lại, bao gồm máy bay, xe lửa, xe hơi, xe gắn máy, v.v...<sup>2</sup> **Số liệu cập nhật cho biết ngành chăn nuôi chịu trách nhiệm cho ít nhất 50% nguyên nhân gây ra hâm nóng toàn cầu.**<sup>3</sup>

“Các phân tích của chúng tôi cho thấy chăn nuôi gia súc và các sản phẩm phụ của ngành này thật sự là nguyên nhân thải ra ít nhất 32.564 triệu tấn khí CO<sub>2</sub>, hay 51% lượng khí thải nhà kính hàng năm trên toàn thế giới.”<sup>4</sup>

— Viện Quan sát Thế giới



## KHÍ MÊTAN MẠNH HƠN KHÍ CACBONIC

Ngành chăn nuôi là nguồn phát thải khí mêtan lớn nhất do con người gây ra. Khí mêtan không chỉ có khả năng giữ nhiệt mạnh hơn 72 lần mà còn là loại khí tồn tại ngắn hạn. Điều này có nghĩa là nó sẽ thoát khỏi bầu khí quyển nhanh hơn nhiều so với khí CO<sub>2</sub>, chỉ trong vòng một thập niên, chứ không phải hàng ngàn năm như khí CO<sub>2</sub>. Vì vậy, loại trừ khí mêtan bằng cách loại bỏ ngành chăn nuôi là giải pháp nhanh nhất để làm dịu mát Địa Cầu.

Đúng vậy, chúng ta phải tập trung vào những nguồn phát thải trọng yếu nhất.

Tôi cầu nguyện cho tất cả các nhà lãnh đạo anh minh chấm dứt thói quen tiêu thụ thịt có hại, nguyên nhân chính dẫn đến điểm không thể vãn hồi hiện nay. Bằng không, tất cả những nỗ lực khác để loại trừ khí cacbonic sẽ không có hiệu quả hoặc không bao giờ có cơ hội để thực thi.

Chúng ta sẽ hủy diệt thế giới nếu không chấm dứt việc sản xuất và tiêu thụ thịt cũng như những sản phẩm động vật khác.

## II. LỰA CHỌN THỰC PHẨM CỦA CHÚNG TA LÀ VẤN ĐỀ SỐNG CÒN



### CHÚNG TA ĐANG ĂN MÒN ĐỊA CẦU

Nếu chúng ta không ngăn cấm hay hạn chế tiêu thụ thịt thì cả Địa Cầu sẽ bị hủy diệt. Đây là vấn đề sống còn của tất cả mọi người, chứ không chỉ là lựa chọn cá nhân. Vậy mà chúng ta vẫn còn đang ăn thịt, đang ăn mòn Địa Cầu, ăn cạn đến 90% nguồn thực phẩm, và để cho những người khác phải chịu cảnh đói khát.<sup>5</sup> Đây hoàn toàn không phải là lựa chọn thiết thực.

Thậm chí trước khi Địa Cầu rơi vào tình trạng khẩn cấp, những người ăn thịt cũng đã ăn mòn Địa Cầu, tiêu hao quá nhiều thực phẩm, dẫn tới nạn đói và chiến tranh. Ngay từ đầu, ăn thịt đã không phải là sự lựa chọn đúng đắn.

“Trừ khi chúng ta thay đổi lựa chọn thực phẩm của mình, bằng không, những nỗ lực khác sẽ đều vô hiệu, bởi vì thịt đang tàn phá hầu hết các cánh rừng, gây ô nhiễm nguồn nước và làm phát sinh dịch bệnh, tiêu hao tất cả tiền bạc của chúng ta cho chi phí khám chữa bệnh. Vì vậy, thuần chay là lựa chọn hàng đầu cho tất cả những ai muốn cứu Địa Cầu.”<sup>6</sup>

— Maneka Gandhi

Tất cả những tình trạng hâm nóng toàn cầu này đang ngày càng trở nên trầm trọng hơn và sẽ không dừng lại cho đến khi chúng ta thật sự thay đổi lối sống của mình. Giải pháp khá dễ dàng: chỉ cần ngưng ăn thịt. Đây là giải pháp hữu hiệu nhất. Việc này vô cùng khẩn thiết bởi vì tình trạng của Địa Cầu đang rất nguy cấp, mà thời gian của chúng ta thì có hạn.

Chấm dứt sản xuất thịt là giải pháp nhanh nhất để cắt giảm khí thải nhà kính, đồng thời ngăn chặn được vô số thiệt hại về môi trường, từ biến đổi khí hậu tới lạm dụng đất đai và nguồn nước, nạn ô nhiễm, tổn thất các loài động vật hoang dã cùng các nguy cơ về sức khỏe của con người.

Ngoài việc ngăn chặn 50% hâm nóng toàn cầu – ý tôi là thậm chí còn nhiều hơn thế nữa, đây chỉ là ước tính rất khiêm tốn – còn có rất nhiều lợi ích quan trọng khác. Ngưng sản xuất thịt còn giải quyết được vấn đề khan hiếm nước, nạn đói trên thế giới, suy thoái đất đai và tình trạng ô nhiễm.

Nếu đem so sánh với lối dinh dưỡng thuần chay thì lối dinh dưỡng thịt sử dụng đất nhiều hơn 17 lần, nước nhiều hơn 14 lần và năng lượng nhiều hơn 10 lần.<sup>7</sup> Lượng ngũ cốc chúng ta sản xuất đủ để nuôi sống toàn thể nhân loại, thậm chí còn dư nữa. Thế nhưng, lại có một tỷ người đang bị đói và 10,9 triệu trẻ em chết hàng năm – cứ 5 giây lại có một trẻ em tử vong vì đói, trong khi chúng ta có đủ thực phẩm để nuôi sống toàn bộ dân số thế giới, thậm chí còn nuôi được nhiều hơn gấp đôi số dân hiện nay.<sup>8</sup> Mặt khác, có khoảng một tỷ người mắc bệnh béo phì và các căn bệnh khác liên quan đến việc ăn uống quá mức hoặc tiêu thụ quá nhiều thịt.

Vì vậy, ngoài việc trường dưỡng bản tính từ bi bằng cách bảo vệ mọi sự sống, còn có rất nhiều lý do thiết thực để chuyển sang thuần chay. Điều này vô cùng quan trọng. Chỉ cần con người bắt đầu với lối dinh dưỡng thuần chay thì đời sống của muôn loài cũng sẽ được chăm sóc.

### Liên Hiệp Quốc kêu gọi toàn cầu chuyển sang lối dinh dưỡng không thịt và sữa:

“Ảnh hưởng của ngành nông nghiệp được dự đoán sẽ tăng lên đáng kể do sự tăng trưởng dân số dẫn đến việc gia tăng tiêu thụ sản phẩm động vật. Ảnh hưởng này chỉ giảm xuống đáng kể khi toàn cầu chuyển sang lối dinh dưỡng không động vật.”<sup>9</sup>



### LỐI DINH DƯỠNG DỰA TRÊN THỰC VẬT LÀ GIẢI PHÁP NHANH NHẤT

“Việc thay thế sản phẩm động vật không những có thể nhanh chóng cắt giảm lượng khí thải nhà kính trong bầu khí quyển mà còn có thể xoay chuyển tình trạng khủng hoảng lương thực và nước đang xảy ra trên thế giới.”<sup>10</sup>

— Viện Quan sát Thế giới

Thuần chay sẽ mang lại hiệu quả tức thì trong việc loại trừ khí mê-tan khỏi bầu khí quyển, một trong những loại khí nhà kính có khả năng giữ nhiệt cao nhất, nhiều hơn 72 lần so với khí cacbon đioxit.<sup>11</sup> Thuần chay chắc chắn sẽ đẩy lùi quá trình sa mạc hóa và bảo vệ nguồn tài nguyên thiên nhiên, chẳng hạn như sông hồ và rừng của quý vị.

Quý vị cũng có thể áp dụng các biện pháp xanh khác, như trồng cây hoặc chuyển sang công nghệ xanh. Tuy nhiên, những biện pháp này đòi hỏi nhiều thời gian hơn để phát huy hiệu quả. Giải pháp thuần chay mang lại hiệu quả tức thì và giảm thiểu sát nghiệp, do đó đây là giải pháp quan trọng nhất.

Chúng ta bảo tồn được 70% nguồn nước sạch và cứu 70% rừng mưa Amazon khỏi bị phát hoang để chăn thả gia súc.<sup>12</sup> Thuần chay mỗi năm sẽ giải phóng tới 3,5 triệu hecta đất, 760 triệu tấn ngũ cốc – một nửa nguồn ngũ cốc cung cấp cho thế giới.<sup>13</sup> Quý vị có thể tưởng tượng được không? Giảm 2/3 lượng nhiên liệu hóa thạch sử dụng cho ngành sản xuất thịt, giảm ô nhiễm do các chất thải từ động vật không được xử lý, duy trì bầu không khí trong lành, giảm 4,5 tấn khí thải hàng năm cho mỗi hộ gia đình ở Hoa Kỳ. Và còn ngăn chặn 80% hâm nóng toàn cầu.<sup>14</sup>

Chỉ riêng về vấn đề tiết kiệm tài chính, các nhà khoa học Hà Lan ước tính cần khoảng 40 nghìn tỷ đô la Mỹ để ngăn chặn hâm nóng toàn cầu, 80% số tiền này sẽ được tiết kiệm nhờ lối sống thuần chay! Nghĩa là tiết kiệm được 32 nghìn tỷ đô la Mỹ chỉ bằng một biện pháp đơn giản là chuyển từ việc tiêu thụ sản phẩm động vật sang tiêu thụ thực phẩm thuần chay.<sup>15</sup>

Địa Cầu có khả năng tự phục hồi, chỉ là chúng ta làm cho Địa Cầu bị quá tải. Chúng ta gây ô nhiễm và tạo ra quá nhiều sát nghiệp. Do đó, ngay cả Địa Cầu cũng không được phép tự hồi phục vì nghiệp quả xấu của cư dân nơi đây. Một khi chúng ta hóa giải được nghiệp quả xấu đến từ việc giết hại thì Địa Cầu sẽ trở lại như trước, sẽ được phép tự điều chỉnh, tái tạo và duy trì sự sống. Mọi vấn đề xảy đến đều xoay quanh nghiệp quả xấu. Chúng ta đã khiến cho Địa Cầu bị quá tải, vì vậy chúng ta phải thay đổi hành động của mình. Đó là tất cả những điều chúng ta cần phải làm.

Rồi chúng ta sẽ cứu được Địa Cầu, cứu được sự sống của chính chúng ta, của con cháu chúng ta và của cả loài vật. Địa Cầu sẽ trở thành Thiên Đàng, sẽ không còn ai thiếu thốn, không có người đói, không có chiến tranh, dịch bệnh, tai ương hay hâm nóng toàn cầu, không còn những điều như thế nữa, chỉ có hòa bình, hạnh phúc và phồn vinh. Nhân danh Đức Phật, tôi xin hứa Địa Cầu sẽ được như vậy.



### SÁT HẠI LOÀI VẬT MANG LẠI NGHIỆP QUẢ XẤU

“Gieo nhân nào, gặt quả ấy.” “Đồng thanh tương ứng.” Về phương diện khoa học hay tâm linh, chúng ta cũng đều đã được cảnh báo. Cho nên, dĩ nhiên tất cả các thảm họa đã xảy ra trên khắp thế giới đều có liên hệ đến việc con người đối xử thiếu tử tế với các bạn đồng cư. Đó là cái giá phải trả cho những việc chúng ta đã làm đối với các sinh linh vô tội, không gây phương hại gì cho chúng ta; những chúng sinh đó cũng là con cái của Thượng Đế, được gửi đến Địa Cầu để hàng ngày giúp đỡ và mang lại niềm vui cho chúng ta.

Đó không phải là vấn đề kỹ thuật; sửa chữa kỹ thuật không phải là việc chúng ta cần chú trọng. Nghiệp quả, nhân quả báo ứng mới là điều chúng ta phải lưu tâm. Cái giá của sự giết hại, cái giá của bạo lực còn đắt hơn bất kỳ chiếc xe hơi nào, còn nguy hiểm hơn bất kỳ vụ nổ nào của mặt trời hay đại dương kết hợp lại, bởi vì chúng ta phải chịu trách nhiệm cho hành động của mình. Mỗi hành động đều tạo ra một phản ứng tương thích. Vì vậy, chúng

ta phải ngưng giết hại. Chúng ta phải chấm dứt tàn sát loài vật và con người.

Chúng ta phải dừng ngay lại. Và rồi mọi thứ sẽ tự nhiên được hóa giải.

Chúng ta sẽ phát minh ra phương tiện kỹ thuật tối tân hơn để giải quyết vấn nạn khí hậu. Các vết đen trên mặt trời thậm chí có thể ngừng phát nổ. Các vụ nổ đại dương có thể chấm dứt. Các cơn bão nhiệt đới có thể ngưng lại. Các cơn lốc sẽ lắng dịu. Động đất sẽ không còn nữa. Cuộc sống sẽ bình yên trở lại về mọi phương diện, bởi vì chúng ta tạo ra hòa bình thì sẽ có hòa bình, hòa bình không chỉ giữa người với người mà còn giữa muôn loài đồng cư. Đó là lý do tôi luôn nhấn mạnh lối dinh dưỡng thuần chay. Đó là tiêu chuẩn đạo đức để làm người, là biểu hiện của một vĩ nhân.

## LỰC LƯỢNG TÌNH THƯƠNG CÓ THỂ THAY ĐỔI MỌI THỨ

Lối sống thuần chay nhân ái sẽ mang đến cho quý vị năng lực vui vẻ, tạo thêm nhiều niềm hạnh phúc và thu hút nhiều niềm hỷ lạc hơn; khi quý vị hạnh phúc thì mọi thứ đều sẽ trở nên tốt đẹp. Quý vị suy nghĩ sáng suốt hơn, phản ứng nhanh nhẹn hơn, đời sống trở nên tươi đẹp hơn, con cái quý vị sẽ ngoan ngoãn hơn, mọi thứ đều sẽ viên toàn.

Lực lượng yêu thương, khẳng định và mạnh mẽ của toàn thể giới sẽ đẩy lùi bóng tối đang hướng đến chúng ta, điều mà hiện nay chúng ta đang phải đối mặt. Đó là giải pháp duy nhất mà tôi có thể thông tin cho quý vị.

Như quý vị biết, chúng ta có năng lực để thay đổi tất cả, chúng ta có lực lượng để điều khiển mọi thứ diễn ra quanh mình, nhưng chúng ta phải sử dụng nó. Chúng ta phải sử dụng lực lượng này vì lợi ích của mọi chúng sinh trên Địa Cầu. Suy nghĩ và hành động của chúng ta phải gửi một thông điệp tới lực lượng vũ trụ, rằng chúng ta muốn có một Địa Cầu tốt đẹp hơn, chúng ta muốn có một đời sống an toàn hơn, chúng ta muốn một thế giới được cứu rỗi. Và rồi lực lượng vũ trụ sẽ làm đúng như vậy.

Nhưng chúng ta cũng phải hành động đồng nhất với năng lực này, quý vị hiểu chứ? Nếu muốn những điều tốt đẹp, chúng ta phải làm những việc thiện lành. Nếu muốn được sống, chúng ta phải trân quý sự sống của những chúng sinh khác. Cho nên năng lực thiện lành mà chúng ta tạo ra có thể thực

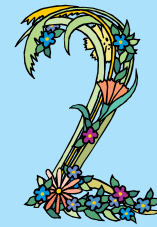
hiện được những điều này và còn nhiều điều tuyệt diệu hơn nữa. Từ trường nhân ái, yêu thương mà chúng ta cùng toàn thể nhân loại phát ra có thể và sẽ mang lại thêm nhiều phép mầu cho chúng ta.

Nếu sống thuận theo quy luật của vũ trụ, chúng ta sẽ kiến tạo được mọi thứ chúng ta mong muốn. Đó là sức mạnh của lối sống thuần chay. Vì thuần chay có nghĩa là chúng ta quý trọng sinh mạng, chúng ta muốn sống, muốn bầu từ trường mang tính xây dựng, chứ không phải sự hủy diệt. Vì vậy, lối sống thuần chay chính là giải đáp.

Tâm thức nhân loại càng thăng hoa bao nhiêu thì tất nhiên hâm nóng toàn cầu sẽ càng được giảm thiểu bấy nhiêu. Khi nhân loại thăng hoa hơn về tâm linh và có nhiều tình thương hơn đối với con người, đối với muôn loài, thì trong tất cả mọi trường hợp và hoàn cảnh, hâm nóng toàn cầu sẽ giảm dần rồi hoàn toàn lắng dịu. Sau đó, mọi người trên thế giới sẽ vui sống trong hòa bình, hạnh phúc và thương yêu. Nhưng nhân loại cần phải thức tỉnh.

Tôi tin chắc rằng Địa Cầu của chúng ta sẽ đạt đến một trình độ tâm thức cao hơn và những điều kỳ diệu sẽ xảy ra trong hồng ân của Thiên Đàng.





## NHỮNG DẤU HIỆU CẢNH BÁO ĐỂ THỨC TỈNH NHÂN LOẠI

Vì tình trạng của Địa Cầu rất nguy cấp nên nếu chúng ta không nhanh chóng hành động, thì đến một lúc nào đó, cho dù chúng ta muốn cũng sẽ không còn gì để bảo vệ nữa. Lúc đó có thể đã quá trễ rồi. Chúng ta không thể cứ tiếp tục theo đường hướng này, rồi dừng lại bất cứ khi nào chúng ta muốn cứu Địa Cầu. Tôi rất tiếc phải nói rằng thời gian của chúng ta có hạn.

## I. THỰC TRẠNG CÒN TỆ HƠN SO VỚI KỊCH BẢN XẤU NHẤT

Tình trạng biến đổi khí hậu hiện nay còn tệ hơn so với kịch bản xấu nhất mà Ủy ban Liên Chính phủ về Biến đổi Khí hậu Liên Hiệp Quốc (IPCC) đã dự kiến, với những tác hại thường gây tử vong đã và đang xảy ra qua những biến cố khắc nghiệt như bão tố, lũ lụt, hạn hán và những đợt khí nóng.

Ngay cả khi toàn thế giới cắt giảm khí nhà kính, Địa Cầu cũng cần phải có thời gian để phục hồi, bởi vẫn còn những loại khí thải đã tích tụ sẵn trong bầu khí quyển.

Đây là lý do tại sao cần phải chú trọng vào những loại khí thải ngắn hạn, cụ thể là khí mêtan. Khí mêtan tích nhiệt tối thiểu 72 lần nhiều hơn so với khí CO<sub>2</sub>, trong khoảng thời gian trung bình 20 năm. Nguồn phát thải khí mêtan lớn nhất là ngành công nghiệp chăn nuôi, một trong những nguyên nhân hàng đầu gây nên vấn nạn hâm nóng toàn cầu cần phải được chấm dứt.

Nhưng trước tiên, xin cho phép tôi chia sẻ một vài dẫn chứng mới nhất về những tác động của biến đổi khí hậu đến đời sống của con người và loài vật.



### BĂNG ĐÁ TAN CHẢY Ở BẮC CỰC VÀ NAM CỰC

#### Băng Tan Ở Bắc Cực

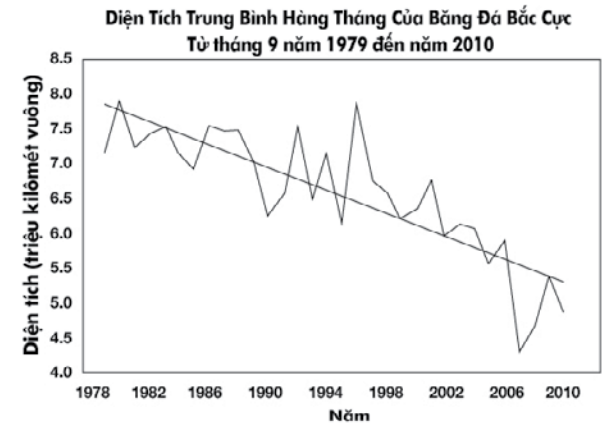
Bắc cực có thể sẽ không còn băng vào năm 2012, sớm hơn 70 năm so với những ước tính của IPCC. Không có lớp băng bảo vệ để phản chiếu ánh sáng mặt trời, 90% nhiệt lượng của mặt trời có thể chiếu thẳng xuống mặt nước, do đó đẩy nhanh quá trình hâm nóng toàn cầu.<sup>16</sup>

Sự thay đổi của lớp băng bao phủ Bắc cực thật khủng khiếp, các chuyên gia khí hậu cho biết hiện nay chỉ có 10% là lớp băng cũ và dày, 90% còn lại đều là những lớp băng mỏng mới hình thành.<sup>17</sup>

#### “Vòng Lặp Phản Hồi” và Hâm Nóng Toàn Cầu Vượt Ngoài Tầm Kiểm Soát

Nếu nước biển ấm hơn, băng đá sẽ tan chảy nhanh hơn. Một khi băng đá tan, sẽ không còn sự phản xạ nhiệt trở lại không gian nữa. Vì thế, lượng nhiệt này sẽ làm băng đá tan chảy nhanh hơn, đồng thời làm nước biển ấm lên. Và cả hai quá trình tương hỗ nhau làm băng tan nhiều hơn, do đó làm cho Địa Cầu nóng hơn. Quý vị thấy đó, chu trình này thật nguy hiểm.

Đó là lý do tại sao trước đây, các nhà khoa học không thể dự đoán chính xác, nhưng bây giờ họ đang rất thận trọng. Họ đang theo dõi sát tình hình. Chỉ có điều chúng ta hành động chưa đủ nhanh mà thôi.<sup>18</sup>



Tư liệu: Trung tâm Dữ liệu Băng tuyết Quốc gia Hoa Kỳ, <http://nsidc.org/arcticseaicenews/index.html>

#### Băng Tan Ở Greenland và Nam Cực

Vì những tảng băng khổng lồ ở Greenland và Nam cực vẫn tiếp tục tan chảy, nên mực nước biển dâng cao tới mức thảm họa và bão tố mạnh hơn là những hậu quả tất yếu. Nếu toàn khối băng ở vùng Tây Nam cực tan chảy thì mực nước biển trung bình toàn cầu sẽ tăng tối thiểu từ 3,3 tới 3,5 mét (10,8 – 11,8 bộ Anh)<sup>19</sup>, gây ảnh hưởng đến hơn 3,2 tỷ người – đó là một nửa dân số thế giới – những người sống trong phạm vi 200 dặm dọc các bờ biển.

Các nhà khoa học Hoa Kỳ thuộc Trung tâm Dữ liệu Băng tuyết Quốc gia hiện nay cho biết nếu toàn bộ khối băng Nam cực tan chảy, mực nước biển có thể dâng cao hơn rất nhiều so với dự kiến, một số nhà khoa học khác nói rằng thậm chí nước biển sẽ dâng lên đến 70 mét (230 bộ Anh), điều này có nghĩa là mọi sự sống trên Địa Cầu đều bị đe dọa.<sup>20</sup>

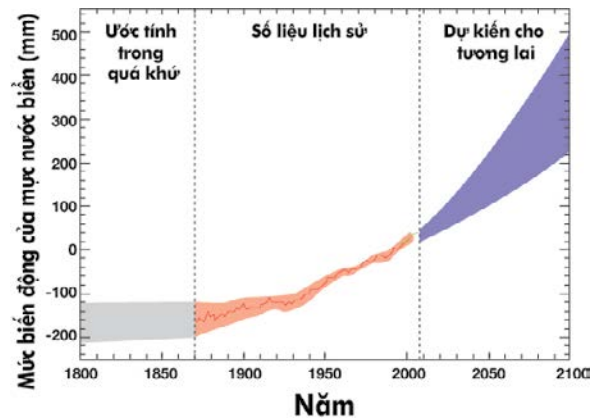
#### • Đất Đai Bị Ngập Chìm và Tỵ Nạn Khí Hậu

Trong lúc này, khi chúng ta đang trò chuyện, thì các hải đảo cũng đang bị nhấn chìm do mực nước biển dâng cao. Đảo Tuvalu, Tonga và khoảng 40 quốc đảo khác đang phải lên kế hoạch di tản toàn bộ dân cư trong cả nước.

Một báo cáo của Tổ chức Di dân Quốc tế cho biết khả năng sẽ có 200 triệu hoặc thậm chí 1 tỷ dân trở thành người tỵ nạn khí hậu vào năm 2050 hoặc ngay trong thời đại của chúng ta.<sup>21</sup> Những người này phải rời khỏi đảo hoặc nơi cư trú của họ ở vùng ven biển vì mực nước biển dâng cao hay lớp băng vĩnh cửu tan chảy khiến toàn thể cộng đồng hoặc cả quốc gia bị nhấn chìm và sụp đổ.<sup>22</sup>

(Xin xem phụ lục 1 để biết thêm thông tin về mực nước biển dâng cao và những ảnh hưởng của nó đối với toàn thế giới.)

#### Các Dự Kiến Về Mức Dâng Của Mực Nước Biển



Tư liệu: Báo cáo đánh giá lần thứ tư, IPCC, trang 111, hình 1

#### Mêtan Hyđrat: Quả Bom Nổ Chậm

Một thay đổi nữa của Bắc cực là hiện tượng băng vĩnh cửu tan chảy, đây thường là lớp băng tích trữ mêtan (dưới dạng mêtan hyđrat). Sự tan chảy của lớp băng này trong những năm gần đây đã giải phóng khí mêtan, khiến lượng khí mêtan trong khí quyển đột ngột gia tăng kể từ năm 2004.<sup>23</sup>

Hâm nóng toàn cầu tăng vượt quá 2°C có thể làm hàng tỷ tấn khí mêtan (tồn tại dưới dạng hyđrat dưới đáy đại dương) thoát vào bầu khí quyển, dẫn đến sự hủy diệt hàng loạt sự sống trên Địa Cầu.



“Nhiệt độ chỉ tăng vài độ thôi cũng đủ làm những loại khí này bốc hơi và thoát vào bầu khí quyển, từ đó làm nhiệt độ tăng thêm. Vì vậy, càng nhiều khí mêtan thoát ra thì Địa Cầu và đại dương càng bị hâm nóng, và chu trình cứ thế tiếp diễn. Có khoảng 400 tỷ tấn khí mêtan được lưu giữ trong lớp băng đá ở vùng lãnh nguyên Bắc cực – lượng khí đủ để kích hoạt phản ứng dây chuyền... Một khi được châm ngòi, chu trình này có thể dẫn đến hậu quả là hâm nóng toàn cầu vượt ngoài tầm kiểm soát.”<sup>24</sup>

— John Atcheson, nhà địa chất học

Điều chúng ta lo ngại không chỉ là sự dâng cao của mực nước biển, mà còn là ảnh hưởng của các loại khí độc, cụ thể là khí hydro sunfua, khí mêtan và các loại khí khác trong đại dương.<sup>25</sup> Băng đá cũng sẽ tan thêm nếu như khí mêtan tiếp tục thoát ra từ lớp băng vĩnh cửu, v.v... cũng như từ đại dương và tất cả các loại hình chăn nuôi. Như vậy, loại khí này cứ tiếp tục tích tụ và lưu lại trong bầu khí quyển một thời gian dài.

Tại thời điểm không thể văn hồi, tình trạng sẽ xuống dốc nhanh chóng và không thể thay đổi được gì nữa. Không thể làm gì thêm để cứu vãn vào lúc đó. Và có thể sẽ không còn ai sống sót, hoặc có lẽ chỉ còn lại rất ít người thôi.

Một khi Địa Cầu bị hủy diệt, nó sẽ giống như tình trạng của Hòa tinh, không thể sinh sống được nữa. Và phải mất hàng triệu năm, đôi khi hàng trăm triệu năm để cho bất cứ một hành tinh nào phục hồi lại, nếu hành tinh đó còn có khả năng phục hồi.

Càng khẩn trương thay đổi, chúng ta càng có khả năng ngăn chặn biến đổi khí hậu. Và chúng ta có thể khôi phục Địa Cầu rất nhanh chóng, ngay lập tức, nhưng nếu chúng ta không thay đổi thì Địa Cầu cũng sẽ bị hủy diệt rất nhanh và tức thời.

## SÔNG BĂNG SUY GIẢM VÀ TÌNH TRẠNG KHAN HIẾM NƯỚC

### *Ảnh Hưởng Của Sự Suy Giảm Các Dòng Sông Băng*

Hầu hết những dòng sông băng trên Địa Cầu sẽ biến mất trong một vài thập niên tới, đe dọa sự sống của hơn hai tỷ người. Một tỷ trong số những người này sẽ phải gánh chịu những hậu quả do sông băng Himalaya suy giảm. Tình trạng này đã và đang diễn ra với tốc độ nhanh hơn bất kỳ nơi nào trên thế giới, với hai phần ba trong số hơn 18.000 sông băng trong vùng đang thu hẹp dần.<sup>26</sup> Những ảnh hưởng ban đầu của hiện tượng sông băng tan chảy là lũ lụt và sạt lở đất nghiêm trọng. Tình trạng sông băng đang dần bị thu hẹp sẽ kéo theo sự suy giảm lượng mưa, hạn hán và nạn khan hiếm nước trầm trọng.<sup>27</sup>

### *Tình Trạng Thảm Khốc Của Các Dòng Sông Băng Trên Thế Giới*

Tại tiểu bang Montana, Hoa Kỳ, các chuyên gia dự đoán rằng những dòng sông băng nổi tiếng của Công viên Sông băng Quốc gia sẽ biến mất trong vòng một thập niên tới.<sup>28</sup> Sông Colorado (nguồn nước từ băng tuyết tan chảy) cung cấp nước cho bảy tiểu bang phía Tây đang cạn dần.<sup>29</sup>

Peru là quê hương của 70% các dòng sông băng thuộc rặng Andes, với các đỉnh phủ băng cung cấp nước và thủy điện cho cư dân quốc gia này. Tất cả những dòng sông băng này được dự đoán sẽ biến mất vào năm 2015, chỉ

còn vài năm nữa thôi.<sup>30</sup> Sự thiếu hụt nguồn nước khiến tình hình càng trở nên căng thẳng và thậm chí còn dẫn tới xung đột vì quá nhiều người, kể cả những người nông dân nghèo khó, không có đủ nước sinh hoạt hoặc đang phải tranh đấu cho phần nước của họ.

(Xin xem phụ lục 2 để biết thêm thông tin về sự suy giảm các dòng sông băng trên toàn cầu.)

## ĐÁNH BẮT CÁ QUÁ MỨC, VÙNG BIỂN CHẾT VÀ AXIT HÓA ĐẠI DƯƠNG

Ủy ban Pew có trụ sở tại Hoa Kỳ đã phát hiện ra rằng việc đánh bắt cá quá mức là mối đe dọa nghiêm trọng nhất cho hệ sinh thái biển, tiếp theo là nước thải của ngành nông nghiệp, bao gồm phân gia súc và phân bón hóa học dùng cho việc trồng lương thực để nuôi gia súc.<sup>31</sup>

Nhiều vùng biển chết đang hình thành bởi biến đổi khí hậu, hiện nay con số này đã lên đến hơn 400 vùng. Số lượng những vùng biển chết tăng dần do dòng chảy nhiễm phân bón chủ yếu đến từ ngành chăn nuôi, góp phần làm cho tình trạng thiếu hụt khí ôxy cần thiết cho sự sống càng thêm nghiêm trọng.<sup>32</sup>

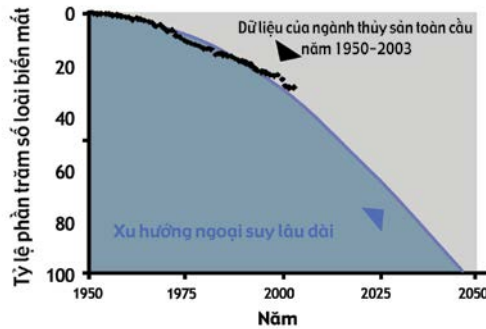


Nước ô nhiễm bởi thủy triều đỏ là nguyên nhân gây ra các vùng chết ở biển Copacabana, Rio de Janeiro, Brazil

Các nhà khoa học ước tính rằng hơn 90% loài cá lớn của đại dương đã biến mất trong vòng 50 năm qua do ngành đánh bắt cá thương mại.<sup>33</sup>

Họ cảnh báo rằng với tốc độ đánh bắt như hiện nay, đến năm 2050, các loài cá đang bị đánh bắt trên toàn cầu sẽ suy kiệt trầm trọng. Họ cũng khuyến nghị chúng ta cần phải bắt đầu ngay những nỗ lực phục hồi.<sup>34</sup>

**SỰ BIẾN MẤT CỦA CÁC LOÀI SINH VẬT BIỂN TRÊN TOÀN CẦU:  
NGÀNH THỦY SẢN CÓ XU HƯỚNG SỤP ĐỔ**



“Sự biến mất ngày càng nhanh của các loài sinh vật biển đe dọa sức khỏe con người”, B. Worm và cộng sự, Science, ngày 3 tháng 11 năm 2006, [http://www.compassonline.org/pdf\\_files/WormEtAISciencePR.pdf](http://www.compassonline.org/pdf_files/WormEtAISciencePR.pdf)

Sự khan hiếm một số loài cá nhất định đã góp phần làm tăng nồng độ axit và giảm khả năng hấp thụ khí CO<sub>2</sub> của đại dương.

Điều kiện sống ngày càng trở nên tệ hơn đã khiến cá voi và cá heo trôi dạt vào bờ vì nghẹt thở. Đôi khi, hàng trăm con cá đồng loạt chết trên bờ biển do không thể tiếp tục chịu đựng được tình trạng nhiễm độc của nước biển.<sup>35</sup>

**ĐIỀU KIỆN THỜI TIẾT KHẮC NGHIỆT**

Trong thập niên qua, đã có ít nhất hai lần nhiệt độ trung bình hàng năm được ghi nhận là đạt đến mức cao nhất trong lịch sử Địa Cầu. Vào năm 2003, một đợt khí nóng kỷ lục tràn vào châu Âu, lấy đi sinh mạng của hàng chục ngàn người. Những đợt khí nóng cũng đã gây ra nhiều vụ cháy rừng kinh hoàng nhất trong lịch sử nước Úc.<sup>36</sup>

Tiểu bang Puebla, Mexico đã chứng kiến nạn cháy rừng gia tăng trong những năm qua, lượng mưa giảm xuống còn 200 lít trên một mét vuông,

nhiệt độ trung bình hàng năm tăng đến 17,5°C. Nhiệt độ mùa đông hiện nay đang cao hơn mức bình thường.

Trong sáu năm qua, Peru đã trải qua ít nhất ba sự kiện nhiệt độ khắc nghiệt và lũ lụt tàn khốc, ảnh hưởng đến hơn 500.000 cư dân. Chỉ trong vòng 30 năm, lũ lụt đã tăng hơn 60% và bùn chảy tăng đến 400%.<sup>37</sup> Năm 2009, Tổng thống Peru, ông Garcia, đã công bố tình trạng khẩn cấp liên quan đến biến đổi khí hậu do hiện tượng lạnh giá và đóng băng nghiêm trọng ở phía Nam dãy Andes, khiến gần 250 trẻ em thiệt mạng và nhiều người khác lâm bệnh.<sup>38</sup>

(Xin xem phụ lục 3 để biết thêm thông tin cập nhật về tình trạng khí hậu khắc nghiệt trên toàn cầu.)

“Khí hậu được xác định không chỉ đơn giản qua nhiệt độ và lượng mưa trung bình, mà còn căn cứ vào tính chất, tần số và cường độ của các hiện tượng thời tiết. Biến đổi khí hậu do con người gây ra có khả năng thay đổi tỷ lệ và cường độ của các hiện tượng thời tiết khắc nghiệt, chẳng hạn như những đợt khí nóng, khí lạnh, bão tố, lũ lụt và hạn hán.”<sup>39</sup>

— Cơ quan Bảo vệ Môi sinh Hoa Kỳ



**THIÊN TAI XẢY RA THƯỜNG XUYÊN HƠN**

**Hạn Hán, Sa Mạc Hóa và Cháy Rừng**

Theo Liên Hiệp Quốc, tình trạng sa mạc hóa – hậu quả của việc chặt phá quá nhiều cây cối và thiệt hại từ hoạt động chăn thả gia súc – đang ảnh hưởng đến đời sống của hơn 1,2 tỷ người tại hơn 100 quốc gia có nguy cơ.<sup>40</sup>

Nguồn nước sạch quý giá cũng đang cạn dần, như những mạch nước ngầm chảy dưới thành phố Bắc Kinh, Delhi, Bangkok và hàng chục khu vực khác, chẳng hạn như miền Trung Tây Hoa Kỳ, trong khi đó phần lớn thời gian trong năm, sông Hằng, sông Jordan, sông Nile và sông Dương Tử cũng bị thu hẹp thành những dòng chảy nhỏ.

Ở Trung Quốc, trận hạn hán khốc liệt nhất trong 5 thập niên qua (vào năm 2009) đã tàn phá những vụ mùa chính ở ít nhất 12 tỉnh phía Bắc, gây thiệt hại hàng tỷ đô la Mỹ từ ngân quỹ quốc gia để viện trợ cho những nông dân bị mất mùa do hạn hán.<sup>41</sup>

Năm 2009, nạn cháy rừng ở Nepal và Úc đã trở nên trầm trọng hơn do tình trạng hạn hán.<sup>42</sup> Tại châu Phi, người dân Somali, Ethiopia, Sudan, v.v... cũng đã điều đứng vì hạn hán.

Các nhà nghiên cứu cho biết miền Tây Hoa Kỳ đang đối diện với nguy cơ hạn hán nghiêm trọng, vì tuyết ở miền núi đang tan chảy, làm mất đi phần lớn nguồn nước dự trữ.

(Xin xem phụ lục 4 để biết thêm thông tin về các thảm họa hạn hán và những trận cháy rừng lớn trên toàn cầu.)

### **Bão Tố và Lũ Lụt Xảy Ra Thường Xuyên Hơn**

Cường độ và thời gian kéo dài của các trận cuồng phong và bão nhiệt đới đã được ghi nhận là gia tăng 100% trong 30 năm qua. Theo các nhà khoa học của Học viện Công nghệ Massachusetts (MIT), Hoa Kỳ, hiện tượng này rất có thể là do ảnh hưởng của biến đổi khí hậu làm gia tăng nhiệt độ đại dương.

Theo các nhà nghiên cứu của Học viện Công nghệ Georgia, Hoa Kỳ, số lượng các cơn bão cấp 4 và cấp 5 có mức độ tàn phá lớn nhất trên toàn thế giới đã tăng gấp đôi trong hơn 35 năm qua. Các cơn bão cấp 5 gây thiệt hại thảm khốc nhất tại những thành phố lớn. Cường độ và thời gian của các cơn bão cũng tăng 75% kể từ những năm 1970.

Một trong những cơn bão này vẫn còn để lại hậu quả cho đến tận ngày nay, đó là cơn bão Katrina. Vào năm 2005, cơn bão này đã tàn phá các khu vực thuộc tiểu bang New Orleans; nhà cửa và cuộc sống của người dân nơi đây đến nay vẫn chưa được khôi phục hoàn toàn.

Cục Quản lý Đại dương và Khí quyển Quốc gia Hoa Kỳ cho biết lần đầu tiên họ ghi nhận được là có 6 cơn lốc nhiệt đới liên tiếp đổ bộ vào đất liền ở Hoa Kỳ trong năm 2008.

Bắc Đại Tây Dương và Ấn Độ Dương là hai vùng có xu hướng bão mạnh nhất.

(Xin xem phụ lục 5 để biết thêm thông tin về các thiên tai lũ lụt lớn trên toàn cầu.)



Đội Cứu trợ Hội Quốc Tế Thanh Hải Vô Thượng Sư tại Pakistan năm 2010



Đội Cứu trợ Hội Quốc Tế Thanh Hải Vô Thượng Sư tại Haiti năm 2010

### **Động Đất**

Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng động đất có liên quan tới hàm nóng toàn cầu. Bởi vì, khi băng đá ở hai địa cực và dưới thềm Greenland tan chảy, áp lực sẽ dồn lên lớp vỏ Trái Đất, kích hoạt sự chuyển dịch và gây ra động đất.

Một trong những thảm họa bi thảm nhất trong thời đại của chúng ta là trận sóng thần (hậu quả của động đất) tấn công Indonesia vào năm 2004, gây biết bao đau thương cho người dân quốc gia này cũng như cư dân thế giới.

(Xin xem phụ lục 6 để biết thêm thông tin cập nhật về các thảm họa động đất trên toàn cầu.)

### Sự Tàn Phá Của Côn Trùng

Ở Hoa Kỳ, do hâm nóng toàn cầu mà bọ cánh cứng đã tàn phá gần một triệu mẫu Anh rừng thông trên dãy núi Rocky. Canada cũng gặp phải thảm trạng tương tự.



### NẠN PHÁ RỪNG

Rừng mưa là lá phổi của Địa Cầu chúng ta. Khi cây cối bị chặt phá, các loài thực vật sẽ trở nên thưa thớt và khô cằn, thậm chí chúng sẽ thải ra khí cacbonic thay vì hấp thụ nó. Đây cũng là một nguy cơ khác đang đe dọa chúng ta.

Tại Brazil, kể từ năm 1970, 90% diện tích rừng đã bị chặt phá để làm đồng cỏ chăn thả gia súc hoặc trồng ngũ cốc làm thức ăn chăn nuôi.<sup>43</sup> Trong khi chúng ta đang trò chuyện ở đây, thì nhiều cánh rừng xanh tươi có diện tích tương đương với tổng diện tích của 36 sân bóng đá đang từng phút bị tàn phá và dần biến thành những mảnh đất hoang.<sup>44</sup>

Và ở miền Nam Mexico, những cánh rừng mưa nhiệt đới từng bao phủ gần một nửa tiểu bang Tabasco đã bị thu hẹp còn chưa đến 10% diện tích ban đầu. Đồng thời, những đồng cỏ để chăn thả gia súc đã tăng lên đến 60% tổng diện tích của tiểu bang này.<sup>45</sup>

Tương tự, tại các quốc gia như Argentina và Paraguay, ngày càng có nhiều cánh rừng bị phát hoang để chăn thả gia súc và trồng đậu nành. Argentina đã mất đi 70% rừng nguyên sinh.<sup>46</sup>

Indonesia có rừng mưa lớn thứ 3 thế giới, chỉ sau rừng mưa Amazon và Congo. Tuy nhiên, những cánh rừng này đang bị thu hẹp với tốc độ báo

động, cứ mỗi phút một diện tích tương đương bằng một sân bóng đá lại mất đi. Liên Hiệp Quốc thông báo rằng 98% tổng diện tích rừng sẽ biến mất chỉ trong vòng 15 năm nữa.<sup>47</sup>

Chỉ riêng rừng mưa Amazon đã hấp thụ được lượng khí cacbonic nhiều hơn tổng lượng khí nhà kính do con người thải ra trong 10 năm. Thêm vào đó, khi đốt rừng, chúng ta đã thải ra một lượng cacbon đen, đây là những phân tử muội than có khả năng tích nhiệt nhiều hơn gấp 680 lần so với các phân tử khí CO<sub>2</sub>.<sup>48</sup>



### TỔN THẤT ĐA DẠNG SINH HỌC

Các nhà sinh thái học hàng đầu cho biết tốc độ suy giảm của các loài hoang dã do bị tuyệt chủng diễn ra quá nhanh, đến mức không gì có thể so sánh được. Hiện tại các nhà khoa học cũng dự báo rằng 16.000 chủng loại trên Trái Đất có nguy cơ bị tuyệt chủng nhanh hơn 100 lần so với ước tính trước đây.

“Nhà sinh vật học nổi tiếng của Đại học Harvard, ông Edward O. Wilson, và các nhà khoa học khác ước tính rằng tốc độ tuyệt chủng thực tế nhanh hơn từ 1.000 đến 10.000 lần so với tốc độ tuyệt chủng tự nhiên. Mỗi ngày có từ 2,7 đến 270 loài bị xóa sổ.”<sup>49</sup>

— Julia Whitty

“20% đến 40% các loài sinh vật trên Trái Đất có thể sẽ bị tuyệt chủng trong thế kỷ này, về cơ bản là do hâm nóng toàn cầu, chưa tính đến tác động của các nhân tố khác.”<sup>50</sup>

— Ủy ban Liên Chính phủ về Biến đổi Khí hậu (IPCC)



### KHAN HIẾM NƯỚC

Nguồn nước ngày càng khan hiếm đã làm tình trạng thêm căng thẳng và thậm chí nảy sinh xung đột. Vì nhiều người, trong đó có cả những nông dân nghèo, không có đủ nước hay phải vô cùng khó nhọc mới lấy được phần nước của mình.

Hàng vạn sông hồ trên khắp thế giới đang khô cạn. Người dân đang chết dần vì hạn hán. Dân chúng phải rời bỏ xóm làng, quê hương vì khan hiếm nước.<sup>51</sup>

Một tỷ người không có nước sạch và an toàn. Và hàng năm có 1,8 triệu trẻ em tử vong vì những căn bệnh do ô nhiễm nước gây ra.<sup>52</sup>

## THIẾU LƯƠNG THỰC

Liên Hiệp Quốc thông báo rằng từ năm 2009 đến nay, số người bị đói trên thế giới đã lên đến mức cao nhất trong bốn thập niên qua. Trên thế giới có khoảng 1,02 tỷ người không có đủ lương thực.<sup>53</sup>

Ở Peru, do hạn hán và nhiệt độ quá nóng trong 12 năm qua, 140.000 hecta khoai tây và ngô đã bị hư hoại – tương đương với lượng thực phẩm đủ để nuôi 11 triệu người.

Zimbabwe, Somalia, Mauritius, Mozambique và Sudan là những quốc gia điển hình ở châu Phi đang phải hứng chịu những trận hạn hán khắc nghiệt, khiến cho việc canh tác trở nên vô cùng khó khăn, kéo theo tình trạng thiếu lương thực và tăng giá thực phẩm.

Thêm vào đó, tình trạng sa mạc hóa và nạn phá rừng càng làm cho đất đai bị suy thoái. Nhiệt độ tăng đồng nghĩa với lượng mưa thất thường – quá thấp hoặc quá cao trong một thời điểm – vì vậy chúng ta phải hứng chịu những trận lũ lụt tàn phá nhấn chìm hoa màu và các vụ hỏa hoạn thiêu rụi rừng cây.

Những ảnh hưởng này của biến đổi khí hậu làm gia tăng sự bất ổn và khủng hoảng lương thực.

(Xin xem phụ lục 7 để biết thêm thông tin về nạn biến đổi khí hậu và tình trạng thiếu lương thực trên toàn cầu.)

## SỨC KHỎE CON NGƯỜI

### *Dân Chúng Điều Đúng Vì Biến Đổi Khí Hậu*

Theo nghiên cứu của Thụy Sĩ, biến đổi khí hậu đã cướp đi sinh mạng của khoảng 315.000 người mỗi năm và ảnh hưởng nghiêm trọng đến 325

triệu người khác.<sup>54</sup> Điều này gây tổn thất kinh tế 125 tỷ đô la Mỹ mỗi năm.<sup>55</sup> Nơi chịu ảnh hưởng nặng nề nhất là các quốc gia đang phát triển ở châu Phi, nhiều khu vực có nguy cơ ở Nam Á và các quốc đảo nhỏ.

Hơn nữa, 99% số người bị thiệt mạng vì thiên tai là người châu Á.

### *Bệnh Truyền Nhiễm Do Côn Trùng*

Muỗi gây ra bệnh sốt xuất huyết được phát hiện lần đầu tiên tại Piura, Peru, rồi lan tràn đến những vùng mới do biến đổi khí hậu.<sup>56</sup>

Nguy cơ mắc phải những căn bệnh khác cũng đang gia tăng, chẳng hạn như bệnh sốt rét, vì muỗi di chuyển tới những vùng cao. Liên Hiệp Quốc lo ngại rằng hàng trăm triệu người ở châu Phi đang phải đối mặt với nguy cơ này.<sup>57</sup>

(Xin xem phụ lục 8 để tham khảo trích đoạn bài viết *Sáu độ: Tương lai của chúng ta trên Địa Cầu nóng hơn* của Mark Lynuss.)

## II. THỜI GIAN CỦA CHÚNG TA SẮP HẾT

Theo tất cả các chứng minh khoa học và vật lý mới nhất, thì chúng ta không còn nhiều thời gian nữa. Thậm chí sau này, nếu chúng ta muốn cứu Địa Cầu thì cũng không còn kịp nữa.

Các mối đe dọa của hâm nóng toàn cầu đã cận kề, chúng đã xảy ra rồi, như quý vị có thể thấy qua nhiều thảm họa, biến động, tị nạn khí hậu và những hiện tượng khác đang diễn ra khắp nơi trên thế giới.

Theo các chuyên gia khoa học, nhiệt độ khí quyển đang tăng nhanh, chúng ta không còn nhiều thời gian để thay đổi.

“Chúng ta đã vượt qua điểm tới hạn. Nhưng chúng ta vẫn chưa vượt qua điểm không thể vãn hồi. Chúng ta vẫn còn có thể xoay chuyển tình thế, nhưng phải thật nhanh chóng.”<sup>58</sup>

— Tiến sĩ James Hansen, Viện trưởng Viện Nghiên cứu Không gian Goddard của NASA



Rất nhiều nhà lãnh đạo và nhà khoa học trên thế giới cũng đang lo ngại về vấn đề này. Quả thật chúng ta không thể kiểm soát nổi tình trạng này ở những nơi mà hâm nóng toàn cầu đã đạt đến đỉnh điểm.



Một vài quốc gia và một số cộng đồng phải đối phó với các tình trạng hạn hán khắc nghiệt. Họ không có đủ nước để trồng hoa màu hay thậm chí để uống. Các sông hồ của họ đang thu hẹp dần hoặc đã hoàn toàn khô cạn. Sông băng ở nhiều nơi đã tan chảy nhanh đến mức trong phút chốc gây ra những trận lũ lớn, rồi ngay sau đó lại là hạn hán.

Vậy nên, làm sao cùng một lúc chúng ta có thể ứng phó với số lượng di dân lớn đến hàng chục triệu người do tình trạng sa mạc hóa và mực nước biển dâng cao, hay do vĩnh viễn mất đi các cánh đồng hoa màu? Quả thật rất khó và thậm chí là không giải quyết được.

Chúng ta chưa hoàn toàn sẵn sàng. Chúng ta vẫn chưa chuẩn bị đầy đủ.

Chúng ta phải cứu Địa Cầu, trước tiên là để cho chúng ta có nơi cư ngụ. Bởi vì nếu như băng đá tan chảy hết, nếu như cả hai địa cực đều tan, và nếu biển ấm lên thì khí độc có thể sẽ thoát ra từ đại dương, rồi tất cả chúng ta sẽ bị nhiễm độc. Lượng khí độc dưới lòng đại dương rất lớn.

Nếu quý vị xem bài thuyết giảng ở Singapore vào tháng 9 năm 1994, thì tôi đã cảnh báo rằng chúng ta phải thay đổi lối sống của mình, nếu không sẽ quá muộn. Đó là vào khoảng 10 hay 15 năm trước. Hoặc trước đó, tôi luôn nói về việc chúng ta đã tàn phá những cánh rừng của Địa Cầu ra sao. Ăn thịt và tất cả những việc tương tự gây tổn hại rất lớn cho Địa Cầu của chúng ta.

Các nhà khoa học đã cho biết rất nhiều điều. Giờ đây người ta đang lắng nghe, nhưng tôi hy vọng rằng họ sẽ thực hiện nhanh chóng. Chỉ cần mọi người hành động. Tất cả các chính phủ trên thế giới giờ đây đang nghiêm túc xem xét vấn đề này. Tôi chỉ lo rằng họ hành động quá chậm, vậy thôi. Bởi vì lớp băng đá phản xạ ánh sáng mặt trời trở lại không gian hiện nay đang tan chảy rất nhanh, không còn đủ khả năng phản xạ nữa, và vì đại dương đã ấm lên nên băng càng tan chảy nhanh hơn. Và vì băng tan nên đại dương lại càng ấm hơn. Quý vị có hiểu chu trình này không?

**Theo chiều hướng này, nếu họ không giải quyết vấn đề, thì trong vòng 4 hoặc 5 năm nữa là chấm hết, không còn gì nữa. Việc này thật sự vô cùng cấp bách.**

*(Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị vào tháng 12 năm 2007)*

### III. GIẢI QUYẾT NGAY VẤN ĐỀ GỐC RỄ



#### CHẤM DỨT NGUYÊN NHÂN LỚN NHẤT GÂY NÊN KHỦNG HOẢNG MÔI TRƯỜNG

“Chăn nuôi là một trong những ngành góp phần lớn nhất vào các vấn đề môi trường nghiêm trọng hiện nay. Chúng ta cần phải nhanh chóng hành động để cứu văn minh thế.”<sup>99</sup>

– Tiến sĩ Henning Stenfeld, Trưởng ban Chính sách và Thông tin Chăn nuôi, FAO, Liên Hiệp Quốc

“Chăn nuôi gia súc là nguyên nhân chính dẫn đến nạn phá rừng. Chăn nuôi gia súc là nguồn gây ô nhiễm nước lớn nhất. Chăn nuôi gia súc thải ra nhiều khí nhà kính hơn tất cả các ngành vận tải trên thế giới gộp lại.”

– “Bóng Dài Của Ngành Chăn Nuôi”

Hãy ngừng quy trách nhiệm cho khí CO<sub>2</sub> về mọi vấn đề hâm nóng toàn cầu. Chính chúng ta là người có lỗi. Ngành công nghiệp thịt phải chịu trách nhiệm. Công nghiệp thịt là ngành chúng ta phải tập trung ngăn chặn và xóa sổ. Để ngăn chặn biến đổi khí hậu, chấm dứt lãng phí đất và rừng, chúng ta phải ngừng bàn luận vòng vo quanh vấn đề này. Hãy đi vào trọng điểm: Ngành công nghiệp thịt phải được chấm dứt.

Thuần chay là phương cách sáng suốt nhất để ngăn không cho tình trạng hâm nóng toàn cầu trở nên trầm trọng hơn. Nghe có vẻ đơn giản nhưng đó là giải pháp tốt nhất, hữu hiệu nhất, và hiệu quả sẽ được thấy gần như tức thì. Nếu không có sự thay đổi cốt yếu, đem lại hiệu quả tức thời này, thì bất luận chúng ta có cố gắng làm gì đi chăng nữa, cũng sẽ không đủ để đẩy lùi những hậu quả xấu nhất mà chúng ta đã tích lũy.

Hơn nữa, những vấn đề chúng ta đang phải đối diện hiện nay – chẳng hạn như hâm nóng khí quyển, thiếu nước, khan hiếm lương thực và sa mạc hóa – chúng ta có thể giải quyết nhanh chóng bằng việc ngừng sản xuất thịt. Phải chấm dứt ngay bây giờ, không thể chậm trễ thêm nữa!

“Đừng ăn thịt. Đây là điều mà trước đây Ủy ban Liên Chính phủ về Biến đổi Khí hậu (IPCC) e ngại thông báo, nhưng giờ đây chúng tôi phải công bố: Xin hãy giảm tiêu thụ thịt – thịt là loại sản phẩm thải ra lượng khí cacbonic rất lớn.”<sup>60</sup>

– Tiến sĩ Rajendra K. Pachauri



## TÂM LINH LÀ VẤN ĐỀ GỐC RỄ

“Không có gì ích lợi cho sức khỏe của con người và tăng cơ hội sinh tồn trên Địa Cầu bằng việc tiến đến lối dinh dưỡng thuần chay.”<sup>61</sup>

– Albert Einstein

Như tôi đã đề cập trước đây, chúng ta phải giải quyết vấn đề tận gốc. Nguyên nhân gốc rễ của vấn nạn hâm nóng toàn cầu là do chúng ta không đối xử tử tế với các loài động cư.

**Mỗi hành động đều tạo nên một phản ứng, điều này rất khoa học.**

Quý vị biết rằng nếu chúng ta gieo hạt táo thì sẽ mọc lên cây táo và cho ra trái táo. Đó là chu trình của sự sống. Nếu sát sinh thì chúng ta không thể mong đợi có được sự sống từ việc sát sinh đó. Mỗi hành động đều mang lại một kết quả tương ứng về sau. Đây không phải là giáo lý tôn giáo, mà là nguyên lý rất khoa học.

Vì vậy, vấn đề gốc rễ là chúng ta đã không đối xử tử tế với các bạn đồng cư: những chúng sinh đang sống, đang cảm nhận, đang đi lại, hành động và yêu thương, chẳng hạn như những loài vật với muôn hình muôn vẻ. Và chúng ta cũng không đối xử tử tế với môi trường của mình. Chúng ta đã giết hại vô số các bạn thú đồng cư và tàn phá môi trường, như phá rừng, gây ô nhiễm nước và khí quyển. Do đó, chúng ta không thể kỳ vọng một kết quả tốt hơn từ những hành động này.

Những tiếng kêu la thảm thiết, nổi thống khổ và đau đớn tột cùng mà loài vật phải chịu đựng khi bị giam giữ ở những nơi dơ bẩn, tù túng, trong những chiếc lồng chật chội và phải sống trong cảnh tăm tối mỗi ngày, không bao giờ được thấy ánh sáng mặt trời, vô cùng đau đớn trước cũng như sau khi bị giết hại đã lay động Đất Trời.

Vì vậy, thiên tai, hạn hán là để gột rửa những hành vi tội lỗi của con người, là lời cảnh cáo cũng như lời khuyên răn nhân loại phải thay đổi, phải trở nên thiện lành hơn để có được tương lai rạng ngời, hạnh phúc và không phải gặp đau khổ như những gì loài vật đang phải chịu đựng.

“Gieo nhân nào, gặt quả ấy.” Bất kỳ quyển sách thánh hiền nào cũng đều dạy chúng ta như vậy, cho nên loài người cần phải thức tỉnh, nếu không chúng ta sẽ phải hứng chịu mọi hậu quả.

Vì vậy, để giải quyết vấn đề mà chúng ta hiện đang phải đối mặt, chúng ta phải đảo ngược hành động của mình. Chúng ta phải tử tế với các loài đồng cư. Thay vì giết hại, tàn sát, lấy đi sinh mạng của muôn thú, chúng ta phải chăm lo, săn sóc và đối xử tử tế với họ. Thay vì phá rừng, chúng ta phải trồng thêm cây. Hãy chăm sóc môi trường mà chúng ta đang có. Và thay vì làm ô nhiễm Địa Cầu, bầu khí quyển, chúng ta phải chuyển sang dùng năng lượng thân thiện và bền vững. Chỉ cần chuyển đổi hành động của mình.

Chúng ta nên hòa nhập với năng lượng của vũ trụ và tuân theo quy luật tình thương của thiên nhiên. Nếu không tôn trọng sự sống của những chúng sinh khác, thì sự sống của chính chúng ta cũng sẽ gặp nguy hiểm, bởi vì mọi chúng sinh đều liên hệ mật thiết với nhau.

Tất cả chúng ta đều phải dựa vào nhau để tồn tại, con giun đất dù nhỏ bé cũng có lợi cho đất trồng. Cho nên, nếu con người tránh xa việc sát hại và lựa chọn lối sống không động vật, họ sẽ được gặt hái từ những hạt giống hòa bình và nhân ái đó.

Chúng ta cầu nguyện rằng sẽ có đủ số người làm điều đó, và làm nhanh chóng, vì thời gian của chúng ta không còn nhiều.



## TRỞ VỀ VỚI BẢN TÍNH YÊU THƯƠNG CỦA MÌNH VÀ CỨU ĐỊA CẦU

Chúng ta phải hiểu rằng thiên tai là hậu quả của năng lực phủ định trong bầu khí quyển. Và năng lực phủ định này được tạo ra bởi tình cảm, tư tưởng, hành động mang tính oán hận và bạo lực của chúng ta, cũng như bởi việc lấy đi sinh mạng của quá nhiều người và các bạn thú vô tội. Nếu chúng ta không thay đổi lối sống kích động và gây thảm họa này, thì tai ương sẽ không bao giờ chấm dứt.

Chúng ta phải thay đổi quan niệm và cách sống của mình lên một trình độ cao hơn, từ bi hơn và cao thượng hơn. Chúng ta phải trở về với bản tính yêu thương chân chính của mình qua việc trân quý và bảo vệ mọi sự sống. Hãy bắt đầu ngay với lối sống thuần chay để cứu Địa Cầu quý báu và xinh đẹp của chúng ta. Thuần chay, trường chay là giải pháp nhanh chóng và hữu hiệu nhất.

Thuần chay đem lại lợi ích cho bất kỳ sự tiến bộ tâm linh nào. Trên thực tế, tất cả giáo lý của các bậc thánh hiền xưa đều nhấn mạnh tầm quan trọng của lối dinh dưỡng dựa trên thực vật nhân ái này. Đây là điều kiện căn bản của một người tu hành.

Khái niệm đăng sau việc từ bỏ các sản phẩm động vật là không sát sinh, nghĩa là không bạo lực. Qua lối dinh dưỡng thuần chay, chúng ta cũng tránh được những nghiệp quả xấu của việc sát sinh và nhờ đó loại bỏ được mọi gánh nặng và chướng ngại trên hành trình tâm linh của mình.

Thuần chay đơn giản là bảo vệ muôn loài. Hành động giết hại các chúng sinh khác phải được chấm dứt để nhân loại tiến hóa lên một nền văn minh mới. Ngừng giết hại đem lại rất nhiều lợi ích. Bên cạnh việc sức khỏe được phục hồi, đa dạng sinh học nhờ đó cũng sẽ phát triển, sự cân bằng trên Địa Cầu sẽ được khôi phục, đồng thời lương tâm của chúng ta sẽ an ổn và tâm thức nhân loại cũng được nâng cao.

Tất cả những điều này đều là kết quả của một lối sống nhân ái hơn. Thái độ yêu thương cũng tạo ra bầu không khí an hòa hơn, đem lại cảm giác thư thái hơn cho muôn loài. Hòa bình sẽ đến khi chúng ta biết rằng mình không còn gây đau đớn hay thống khổ cho các bạn thú nữa, chúng ta sẽ đạt được sự an bình nội tại để chuyên tâm theo đuổi những nỗ lực tâm linh.

Và trên bình diện rộng lớn hơn, Địa Cầu của chúng ta cũng sẽ được chữa lành. Giống như một người khỏi bệnh nhờ chuyển sang lối dinh dưỡng từ bi vậy – vì đồng thanh tương ứng. Từ trường nhân ái, yêu thương và từ bi sẽ xua tan bóng tối đang đến gần chúng ta.

Nói tóm lại, chúng ta sẽ có Thiên Đàng Tại Thế.

## HÃY BỪNG TĨNH!

*Thanh Hải Vô Thượng Sư sáng tác*

Này thế giới em hãy bừng tỉnh dậy  
Nhìn ra kia sông núi ngồn ngang sầu  
Rừng nung cháy và non mòn sỏi sạn  
Chút linh hồn rồi cũng sẽ về đâu?

Này Đại Địa xin bớt cơn quần quại  
Cho lệ này cũng cạn với đêm thâu  
Này biển hồ hãy đừng vui sóng nhạc  
Cho con người còn hy vọng ngày sau...

Này sinh linh hãy ngậm cười chín tuổi  
Dù không lời trần trối lúc chia ly  
Cho tim ta máu giảm phần nức nở  
Chờ nhân gian sám hối kịp châu kỳ.

Này rừng thẳm hãy gắng gìn bản thể  
Chở che cho nhân loại phút mê lầm  
Hãy nhận này trong ta nghìn giọt lệ  
Để vun bồi cây lá rễ hùng lâm.

Này tim hồi thôi hãy ngừng thốn thức  
Cho hồn ta an nghỉ những đêm dài  
Lệ như khô và lòng không tiếng nói  
Khóc nhân loài thương muôn vật lắt lầy!

Này đêm tối xin hãy bùng mạch sáng  
Soi hồn bao nhân thế chốn u trầm  
Ngừng trần trở cho hồn ta bất động  
Vào hư vô cùng diệu pháp thiên âm.

Này bạch nhật chớ bàng hoàng sôi động  
Cho bình yên ngủ giữa trái tim người  
Để nhân loại bớt quay cuồng kiếp sống  
Bình minh về rực Diện Mục Bản Lai.

Này tim ta thôi hãy ngừng rên rỉ  
Như côn trùng quặn thắt giữa hàn đông  
Hãy bình lặng chờ tương lai hoàn mỹ  
Và một ngày thế giới biển đào nguyên.

Ôi ta khóc, ta van, ta cầu đảo  
Ôi hằng sa Phật Bồ Tát, thiên thần  
Hãy cứu rỗi những linh hồn lạc Đạo  
Mãi đi về quanh quất nẻo trầm luân!

Bùng tỉnh dậy, anh ơi bùng tỉnh dậy  
Bước hiên ngang trên biển cả sông dài  
Hãy nhìn thẳng vào mặt trời hực lửa  
Nguyên hy sinh mà cứu tử muôn loài.

Bùng tỉnh dậy, em ơi bùng tỉnh dậy  
Hãy vươn vai trên những nẻo hoang tàn  
Hãy cùng ta xây lại Hành Tinh mới  
Để muôn loài ca nhạc khúc phùng hoan.



# THUẦN CHAY HỮU CƠ GIÚP KHÔI PHỤC ĐỊA CẦU

Lối dinh dưỡng thuần chay sẽ cứu Địa Cầu của chúng ta. Áp dụng lối dinh dưỡng dựa trên thực vật có thể ngăn chặn 80% hâm nóng toàn cầu, xóa bỏ nạn đói trên thế giới, chấm dứt chiến tranh, thúc đẩy hòa bình và giải phóng nguồn nước cũng như các nguồn tài nguyên quý báu khác, đồng thời mở ra con đường sống cho Địa Cầu và nhân loại. Tóm lại, thuần chay sẽ nhanh chóng giải quyết nhiều vấn đề toàn cầu mà chúng ta hiện đang phải đối mặt.

Chúng ta đang chứng kiến những ảnh hưởng thảm khốc của biến đổi khí hậu tại nhiều khu vực, chẳng hạn như băng Bắc cực tan chảy, đất đai bị nhấn chìm, thiếu nước do sông băng tan chảy và thậm chí bão tố xảy ra thường xuyên hơn; tất cả những thảm trạng này đều liên quan trực tiếp đến việc nhiệt độ Trái Đất gia tăng. Vì vậy, trước tiên và quan trọng nhất, chúng ta phải làm dịu mát Địa Cầu. Và cách tốt nhất để ngưng hâm nóng toàn cầu là chấm dứt việc phát thải khí nhà kính tích nhiệt.

Chúng ta đều đã biết về những nỗ lực giảm lượng khí thải của ngành công nghiệp và ngành giao thông vận tải. Nhưng sự thay đổi trong các ngành này đòi hỏi quá nhiều thời gian, mà với tốc độ như hiện nay, vào thời điểm này, thì thời gian của chúng ta không còn nhiều. **Một trong những cách hữu hiệu và nhanh chóng nhất để giảm nhiệt trong bầu khí quyển là loại trừ nguồn sản sinh khí mê-tan.**

Khí mê-tan không những tích nhiệt nhiều hơn khí cacbonic 72 lần, mà còn thoát khỏi bầu khí quyển nhanh hơn nhiều so với loại khí này. Cho nên, việc ngưng tạo ra khí mê-tan sẽ làm mát bầu khí quyển nhanh hơn so với việc ngưng tạo ra khí cacbonic.

**Thuần chay hữu cơ sẽ mang lại hiệu quả tích cực trong việc làm dịu mát Địa Cầu, vì nó giúp cắt giảm khí mê-tan và các loại khí nhà kính khác độc hại đối với sự sinh tồn của chúng ta.**

Phải là hữu cơ, bởi vì chúng ta không muốn những hóa chất độc hại bị phun rải khắp nơi, xâm nhập vào nguồn nước, làm nhiễm độc sông ngòi, đất đai và mọi sinh vật, đồng thời gây ra bệnh tật cho con người. Ngoài ra, lối canh tác hữu cơ cũng giúp hấp thụ một lượng khí cacbonic khổng lồ trong bầu khí quyển, nhờ vậy làm dịu mát Địa Cầu.

## I. LÀM DỊU MÁT ĐỊA CẦU VÀ KHÔI PHỤC MÔI TRƯỜNG

### LOẠI BỎ KHÍ MÊ-TAN, CACBON ĐEN VÀ CÁC KHÍ THẢI NHÀ KÍNH KHÁC

#### *Chăn Nuôi – Nguồn Phát Thải Khí Mê-tan Lớn Nhất*

Hiểm họa lớn nhất đối với chúng ta không phải là khí cacbon đioxit, mà chính là khí mê-tan thải ra từ ngành chăn nuôi.

Chúng ta có thể bắt đầu bằng cách cắt giảm nguồn sản sinh khí mê-tan lớn nhất trên thế giới, đó là ngành chăn nuôi gia súc. Do đó, cách nhanh chóng nhất để làm dịu mát Địa Cầu là ngưng tiêu thụ thịt để xóa bỏ ngành công nghiệp chăn nuôi, từ đó ngăn chặn các loại khí nhà kính, khí mê-tan và những loại khí độc hại khác do ngành này thải ra.

#### Khí Nhà Kính và Khả Năng Gây Hâm Nóng Toàn Cầu

Khí thải nhà kính	CO <sub>2</sub> (cacbon đioxit)	CH <sub>4</sub> (mê-tan)	N <sub>2</sub> O (đinitơ oxit)
Khả năng gây hâm nóng toàn cầu (GWP)*	1	25*	298*
Nồng độ trong khí quyển thời tiền công nghiệp	280 ppm	0,715 ppm	0,270 ppm
Nồng độ trong khí quyển năm 2005	379 ppm	1,774 ppm	0,319 ppm
Tỷ lệ thải khí từ ngành công nghiệp chăn nuôi**	9%	37%	65%

\* Nếu tính trung bình 100 năm, khí mê-tan và khí đinitơ oxit có khả năng gây hâm nóng toàn cầu tương ứng mạnh hơn 25 lần và 298 lần so với khí cacbon đioxit. Nếu tính trung bình 20 năm, khí mê-tan gây hâm nóng mạnh hơn 72 lần. (Một phần triệu (ppm) biểu thị 1/1.000.000.) (Đánh giá thường niên lần thứ tư, năm 2007, Ủy ban Liên Chính phủ về Biến đổi Khí hậu, bảng 2.14)

\*\* “Bóng dài của ngành chăn nuôi”, Steinfeld và cộng sự, năm 2006

**Nếu tất cả mọi cư dân thế giới đều áp dụng lối dinh dưỡng thuần chay đơn giản nhưng vô cùng hữu hiệu này, thì chúng ta có thể xoay chuyển những ảnh hưởng của hâm nóng toàn cầu ngay lập tức.** Sau đó chúng ta sẽ có thời gian để thực hiện những giải pháp dài hạn, chẳng hạn như phát triển thêm công nghệ xanh để loại bỏ khí cacbon đioxit khỏi bầu khí quyển.

Thật ra, nếu chúng ta thờ ơ với việc chấm dứt ngành sản xuất thịt, thì tất cả những nỗ lực xanh đều sẽ trở nên vô hiệu hoặc Địa Cầu có thể sẽ không còn nữa trước khi chúng ta có điều kiện thiết lập bất cứ công nghệ xanh nào, như năng lượng gió, năng lượng mặt trời hoặc xe dùng năng lượng hỗn hợp.

Các nhà nghiên cứu của NASA gần đây đã công bố rằng khí mê-tan có khả năng tích nhiệt nhiều hơn khí cacbon đioxit 100 lần trong khoảng thời

gian 5 năm, mà nguồn phát thải khí mêtan lớn nhất do con người tạo ra lại chính là ngành công nghiệp chăn nuôi.

“Trong 20 năm, khí mêtan gây hâm nóng Địa Cầu mạnh hơn gấp 72 lần so với khí CO<sub>2</sub>.”<sup>62</sup>

— Ủy ban Liên Chính phủ về Biến đổi Khí hậu

“Trong 5 năm, khí mêtan gây hâm nóng Địa Cầu mạnh hơn 100 lần so với khí CO<sub>2</sub>.”

“Trong thời gian một năm, một tấn khí mêtan thải ra sẽ tích tụ một lượng nhiệt nhiều hơn so với lượng nhiệt mà một tấn khí CO<sub>2</sub> (thải ra cùng ngày) tích tụ cho đến năm 2075.”<sup>63</sup>

— Tiến sĩ Kirk Smith, Giáo sư về Sức khỏe Môi trường Toàn cầu, Đại học California, Berkeley

Cũng xin lưu ý rằng, mặc dù các báo cáo cho biết ngành chăn nuôi tạo ra 18% tổng lượng khí thải nhà kính, nhiều hơn lượng khí thải của tất cả các ngành giao thông trên thế giới gộp lại, nhưng con số này thực ra chưa phản ánh đúng mức, bởi vì theo những tính toán gần đây, ngành chăn nuôi có thể thải ra nhiều hơn 50% tổng lượng khí thải toàn cầu. Tôi xin nhắc lại: **Ngành chăn nuôi đã được tính toán lại là có thể sản sinh ra trên 50% tổng lượng khí thải toàn cầu. Hơn 50% khí thải phát sinh từ ngành công nghiệp chăn nuôi.** Vì vậy, xóa bỏ ngành công nghiệp chăn nuôi là giải pháp số một.<sup>64</sup>

### *Sự Nguy Hiểm Của Mêtan Hyđrat và Hyđro Sunfua*

Khi thời tiết lạnh, mêtan hyđrat bị nén giữ dưới đáy đại dương và được lưu giữ ở đó mà không gây hại gì. Nhưng hiện nay, vì thời tiết đang ấm dần lên, những khí này sẽ thoát ra. Chúng đang thoát vào bầu khí quyển, như quý vị đã biết từ các báo cáo khoa học. Lớp băng vĩnh cửu đang tan chảy mỗi ngày.<sup>65</sup>

Đã có những dấu hiệu cho thấy thời điểm nguy cấp đang đến gần. Tại các sông hồ và nhiều nơi khác, người ta quan sát thấy những bong bóng khí mêtan, loại khí vốn được nén giữ an toàn dưới lớp hàn băng của Địa Cầu.<sup>66</sup> Không ai biết được khi nào lượng khí khổng lồ này sẽ ồ ạt thoát ra, làm nhiệt độ tăng đột ngột, châm ngòi cho hâm nóng toàn cầu bùng phát. Đây thực sự sẽ là hiểm họa đối với chúng ta.

“Lớp băng vĩnh cửu giống như một quả bom hẹn giờ – vì lớp băng này đang tiếp tục tan chảy, hàng tỷ tấn khí mêtan có thể sẽ thoát vào bầu khí quyển, đẩy nhanh quá trình hâm nóng khí hậu. Cho đến nay, nguồn khí mêtan mới được phát hiện này chưa được đề cập trong các mô hình dự đoán khí hậu.”<sup>67</sup>

— Tiến sĩ Katey Walters, nhà sinh thái học về hệ sinh thái đại dương thuộc Đại học Alaska

Vì vậy, mêtan không phải là loại khí duy nhất chúng ta phải quan tâm, mà còn có rất nhiều loại khí khác trong lòng đại dương. Ví dụ, trong lịch sử Địa Cầu của chúng ta, khí hyđro sunfua được ghi nhận là đã từng hủy diệt hơn 90% sinh vật sống.<sup>68</sup>

Tùy thuộc vào nồng độ, chỉ riêng khí hyđro sunfua cũng có thể gây bỏng rát các bộ phận khác nhau trên cơ thể như mắt, mũi, họng, gây co thắt phế quản, sẩy thai, rối loạn các chức năng của cơ thể, đau đầu, chóng mặt, buồn nôn, ho, khó thở, tổn thương mắt, choáng, hôn mê, tử vong, v.v...

Chúng ta thậm chí có thể chết vì khí độc, chứ chưa cần nói đến hâm nóng toàn cầu. Hiện nay, có quá nhiều khí mêtan đã thoát vào bầu khí quyển. Theo nghiên cứu của các nhà khoa học, ngày càng có nhiều người mắc các căn bệnh tinh thần hay bị đau đớn về thể chất.

Khí mêtan có thể gây đau đầu, rối loạn hệ tuần hoàn và hệ hô hấp; với nồng độ cao hơn có thể gây tử vong do nghẹt thở. Nhiễm độc khí mêtan cũng tương tự như nhiễm độc khí cacbon monoxit. Khí mêtan thậm chí còn độc hơn khí cacbon monoxit đến 23 lần.

### *Các Loại Khí Độc Gây Chết Người Khác Từ Ngành Chăn Nuôi*

Ngành công nghiệp chăn nuôi còn thải ra nhiều loại khí độc khác. Đó là nguồn thải khí đinitơ oxit lớn nhất, chiếm 65% lượng khí đinitơ oxit toàn cầu, một loại khí nhà kính có khả năng gây hâm nóng mạnh hơn khoảng 300 lần so với khí CO<sub>2</sub>. Ngành chăn nuôi còn thải ra 64% tổng lượng khí amoniac – nguyên nhân gây nên mưa axit, và khí hyđro sunfua – một loại khí độc gây tử vong. Vì vậy, ngừng chăn nuôi gia súc sẽ giúp loại trừ khí mêtan cũng như tất cả các loại khí gây chết người này.<sup>69</sup>

## Ảnh Hưởng Tàn Khốc Của Cacbon Đen

Cacbon đen là một loại phân tử gây hiệu ứng nhà kính, có khả năng tích nhiệt nhiều hơn 680 lần so với khí CO<sub>2</sub>, khiến các dòng sông băng và các lớp băng trên thế giới tan chảy nhanh hơn. Có tới 40% lượng cacbon đen được sản sinh từ việc đốt rừng để chăn nuôi gia súc.

Các nhà khoa học đã phát hiện rằng 60% phân tử cacbon đen ở Nam cực là do gió thổi đến từ những cánh rừng bị đốt để lấy đất chăn nuôi gia súc ở Nam Mỹ.<sup>70</sup>

## Ngừng Sản Xuất Thịt Để Nhanh Chóng Làm Dịu Mát Địa Cầu

Nếu chúng ta muốn thấy Địa Cầu dịu mát trong một hay hai thập niên tới, thì hiệu quả hơn hết là cắt giảm khí mêtan trước tiên. Và bởi vì nguồn phát thải khí mêtan lớn nhất trên Địa Cầu đến từ ngành chăn nuôi, cho nên thuần chay là giải pháp nhanh chóng nhất để cắt giảm lượng khí thải mêtan, nhờ vậy giúp làm dịu mát Địa Cầu một cách nhanh chóng và hiệu quả.

Nhà nghiên cứu người Hoa Kỳ, thành viên của IPCC, Tiến sĩ Kirk Smith, đã chứng minh rằng chỉ trong vài năm, tốc độ tiêu tán của khí mêtan nhanh hơn nhiều so với khí CO<sub>2</sub>, và loại khí này hầu như hoàn toàn thoát khỏi bầu khí quyển chỉ trong vòng một thập niên, trong khi đó khí CO<sub>2</sub> sẽ vẫn còn lưu lại gây hâm nóng Địa Cầu đến hàng ngàn năm! Do đó, nếu muốn làm nguội Địa Cầu nhanh hơn, chúng ta phải loại bỏ những loại khí có thể nhanh chóng thoát khỏi bầu khí quyển.<sup>71</sup>

Nói cách khác, khí mêtan có sức tàn phá mạnh hơn rất nhiều trong thời gian ngắn, nên nếu ngăn chặn được loại khí này, chúng ta sẽ có thể nhanh chóng xoay chuyển được tình trạng hâm nóng toàn cầu.

Cách tốt nhất là ngừng ăn thịt, ngừng sát hại thú vật và ngừng chăn nuôi gia súc. Rồi sau đó khí mêtan và khí đinitơ oxit sẽ không còn nữa! Như vậy chúng ta đã cắt giảm được một lượng lớn khí ô nhiễm và chặn đứng được tiến trình hâm nóng toàn cầu. Như tôi đã nói, 80% hâm nóng toàn cầu sẽ được ngăn chặn gần như ngay lập tức, và chúng ta sẽ thấy được hiệu quả chỉ trong vài tuần.



## BẢO TỒN ĐẠI DƯƠNG

### Ngăn Chặn Sự Hình Thành Các Vùng Biển Chết

Chấm dứt chăn nuôi sẽ mang lại nhiều lợi ích to lớn khác. Ví dụ, các vùng biển chết chủ yếu được hình thành do dòng chảy nhiễm phân bón hóa học từ ngành nông nghiệp, mà phần lớn sản phẩm được sử dụng để nuôi gia súc.

Các vùng biển chết là hiểm họa đối với hệ sinh thái biển, nhưng chúng có thể được phục hồi, nếu chúng ta ngừng gây ô nhiễm bằng các hoạt động liên quan đến chăn nuôi.

Vùng biển chết khổng lồ ở vịnh Mexico, có diện tích bằng tiểu bang New Jersey, đang làm ngạt các sinh vật biển do dòng nước thải có chứa nitơ từ chất thải gia súc và phân bón cho hoa màu chăn nuôi ở các khu vực vùng Trung Tây Hoa Kỳ. Đây là loại chất thải độc hại, có chứa thuốc kháng sinh, kích thích tố, thuốc trừ sâu và tích tụ những mầm bệnh gây chết người như khuẩn E.coli, khuẩn salmonella nhiều gấp 10 đến 100 lần so với chất thải của con người.<sup>72</sup>

Một lần vào năm 1995, ở tiểu bang North Carolina, một đám chứa phân heo rộng tám mẫu Anh đã bị vỡ, làm tràn ra 25 triệu galông chất thải độc hại với khối lượng lớn gấp hai lần vụ tràn dầu nổi tiếng của tàu Exxon-Valdez. Hàng trăm triệu con cá ở sông New thuộc tiểu bang này đã chết ngay lập tức vì chất nitrat trong chất thải, cộng thêm các ảnh hưởng tai hại khác khi chất thải này lan tràn khắp đại dương.<sup>73</sup>

“Số lượng vùng biển chết, thiếu oxy đã tăng từ 49 vùng trong thập niên 1960 lên tới 405 vùng vào năm 2008.”<sup>74</sup>

— Robert J. Diaz và Rutger Rosenberg, nhà sinh thái hải dương học hàng đầu

### Chấm Dứt Đánh Bắt Cá và Khôi Phục Đời Sống Sinh Vật Biển

Cá vô cùng cần thiết đối với chúng ta, vì cá giúp cân bằng đại dương; nếu không có cá, sự sống của chúng ta sẽ gặp nguy hiểm.

Đánh bắt cá góp phần gây ra hâm nóng toàn cầu, bởi vì hoạt động này làm rối loạn những hệ sinh thái vốn đa dạng của các đại dương trên thế giới. Giữ cân bằng hệ sinh thái biển là điều vô cùng quan trọng, vì hơn hai phần ba bề mặt Địa Cầu được bao phủ bởi đại dương.

Đại dương là hệ sinh thái rất phức tạp, nơi mỗi sinh vật sống đều đảm nhận một chức năng chuyên biệt. Cho nên, bắt đi dù chỉ một con cá nhỏ để làm thức ăn cho con người cũng có thể làm rối loạn sự cân bằng của hệ sinh thái biển. Trên thực tế, chúng ta đã thấy hậu quả của sự mất cân bằng này ở các loài hũu nhũ trong đại dương.

Chỉ cần ngừng đánh bắt cá, thì đời sống của sinh vật biển sẽ được hồi phục. Kể từ khi việc đánh bắt cá hàng loạt khiến cho loài cá hồi biến mất khỏi bờ biển Namibia, sự phát tán của các loại khí độc đã tạo nên các vùng biển chết, phá hủy hệ sinh thái của khu vực do sự biến mất của một loài sinh vật tuy nhỏ bé nhưng có vai trò sinh thái quan trọng này.<sup>75</sup>

Việc đánh bắt cá hồi quá mức khiến cho đại dương chỉ còn lại những loài cá nhỏ, vì thế kích thước mắt lưới đánh cá cũng được làm nhỏ lại để có thể bắt được số cá nhỏ này, kết quả là các loài cá khác cũng bị sa lưới. Do đó, hệ sinh thái biển càng bị suy kiệt trầm trọng hơn và số cá biển bị giết hại cũng tăng cao. Những con cá này hoặc bị xay nát làm thức ăn cho gia súc, hoặc bị sử dụng làm phân bón, hay bị ném trở lại biển khi đã chết. Ví dụ, cứ một tấn tôm đánh bắt được, thì có ba tấn cá khác cũng bị giết hại và đổ bỏ.

Ngoài ra, một nghiên cứu của Hoa Kỳ cho biết heo và gà đã bị ép tiêu thụ một lượng hải sản nhiều gấp đôi lượng tiêu thụ của người dân Nhật Bản và gấp sáu lần lượng tiêu thụ của người dân Hoa Kỳ. Ngày nay, tối thiểu một phần ba số lượng cá trên thế giới bị đánh bắt được dùng để nuôi gia súc, chứ không phải làm thực phẩm cho con người.

“Nếu những ước tính là chính xác thì chúng ta sẽ rơi vào tình trạng không còn cá trong vòng 40 năm nữa.”<sup>76</sup>

— Pavan Sukhdev, Chủ tịch Sáng kiến Kinh tế Xanh của Chương trình Môi sinh Liên Hiệp Quốc

Còn một tình trạng khác gọi là axit hóa. Sự khan hiếm một số loài cá nhất định góp phần làm gia tăng nồng độ axit ở biển, do đó làm giảm khả năng hấp thụ khí CO<sub>2</sub> của đại dương.

Các trại nuôi cá cũng giống như các nông trại chăn nuôi trên đất liền, đều gây ra các vấn đề môi sinh tương tự, với những ảnh hưởng liên quan đến tình trạng ô nhiễm nước. Cá được nuôi trong những khu vực rộng lớn ngoài khơi có lưới bao quanh. Thức ăn thừa, phân cá, thuốc kháng sinh hay các loại hóa chất cũng như dư phẩm khác tràn vào các vùng nước lân cận, gây tổn hại cho hệ sinh thái và làm ô nhiễm nguồn nước sinh hoạt của chúng ta.

Cho nên, với những ai cho rằng ăn cá không gây nhiều tổn hại đến môi trường thì xin hãy suy nghĩ lại. Tiêu thụ bất kỳ sản phẩm động vật nào cũng đều gây ảnh hưởng tiêu cực cho đại dương và Địa Cầu của chúng ta.



## CHẤM DỨT TÌNH TRẠNG KHAN HIẾM NƯỚC

*Chăn Nuôi: Ngành Tiêu Hao Nhiều Nước Nhất*

“Chúng ta phải xem xét lại các hoạt động nông nghiệp và cách chúng ta quản lý nguồn nước của mình, ngành nông nghiệp và chăn nuôi đã tiêu hao đến 70% lượng nước ngọt, là nguyên nhân của 80% nạn phá rừng.”

— Ban Ki-moon

Nước vô cùng quan trọng cho sự sinh tồn của chúng ta. Chúng ta phải bảo vệ nguồn nước; chúng ta phải làm tất cả mọi việc trong khả năng của mình. Và bước đầu tiên là chuyển sang thuần chay, bởi vì ngành công nghiệp chăn nuôi sử dụng hơn 70% lượng nước sạch của Địa Cầu.

Trong khi 1,1 tỷ người đang thiếu nước uống an toàn, thì mỗi năm chúng ta lại lãng phí 3,8 nghìn tỷ tấn nước sạch quý giá cho ngành chăn nuôi.

Dân số thế giới hiện nay là trên 6 tỷ người, và mạch nước ngầm của các giếng nước cung cấp cho một nửa dân số thế giới đang ngày càng trở nên khô cạn, đang chết dần. Mười hệ thống sông ngòi chính trên toàn cầu đang dần khô cạn hoặc suy giảm và ba tỷ người đang thiếu nước.

### Phải chăng chúng ta thiếu nước?

Một khẩu phần THỊT BÒ tiêu tốn hơn 1.200 galông nước.

Một khẩu phần THỊT GÀ tiêu tốn 330 galông nước.

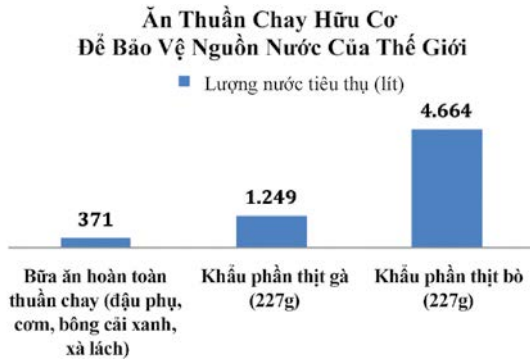
Một bữa ăn hoàn toàn THUẦN CHAY gồm ĐẬU PHỤ, COM và RAU QUẢ tiêu tốn 98 galông nước.<sup>77</sup>



Ngay cả nếu chúng ta không tắm và đánh răng thì lượng nước tiết kiệm được cũng chẳng đáng là bao, khi mà con người vẫn chưa ngừng ăn thịt.

Người Mỹ đã bắt đầu lo lắng về nạn khan hiếm nước. Sông băng của họ đã tan chảy rất nhiều, sông ngòi cũng trở nên khô cạn hơn. Chỉ trong vài năm nữa, thậm chí sẽ không còn đủ nước cho 23 triệu người đang sống phụ thuộc vào nguồn nước đó.<sup>78</sup>

**Dinh Dưỡng Thuần Chay Hữu Cơ: Tiết Kiệm Trên 90% Lượng Nước Cho Thế Giới**



Tư liệu: "Lượng nước sử dụng trong sản xuất thực phẩm ở California", Marcia Kreith, Quỹ Giáo dục về Nước, tháng 9 năm 1991 (biểu đồ E3, trang 28)

Sản xuất thịt tiêu tốn một lượng nước khổng lồ. Để sản xuất một khẩu phần thịt bò phải cần tới 1.200 galông nước sạch.<sup>79</sup> Ngược lại, một bữa ăn thuần chay đầy đủ dưỡng chất chỉ tiêu tốn 98 galông nước. Điều này có nghĩa là tiết kiệm được hơn 90% lượng nước sử dụng.

Chúng ta có thể chấm dứt tình trạng khan hiếm nước. Chúng ta không thể lãng phí nước trong khi nhiều người đang khổ sở vì hạn hán. Cho nên, nếu muốn chấm dứt tình trạng thiếu nước và bảo tồn nguồn nước quý báu, chúng ta phải ngừng sản xuất các sản phẩm động vật.

**BẢO TỒN ĐẤT**

**Chấm Dứt Phát Hoang và Tình Trạng Sa Mạc Hóa**

Chăn nuôi gia súc là ngành sử dụng nhiều đất đai nhất và là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến nạn chặt phá rừng mưa.

Chúng ta phải ngừng chăn thả gia súc để bảo vệ đất và cuộc sống của mình. Chăn thả gia súc quá mức là nguyên nhân chính gây nên tình trạng sa mạc hóa và những thảm họa khác, làm cho hơn 50% đất đai bị xói mòn.

Chúng ta chỉ có 30% đất bao phủ Địa Cầu. Nhưng đến 1/3 diện tích của 30% quý báu đó lại được sử dụng, không phải cho sự sinh tồn chính đáng của chúng ta, mà để trồng các đồng cỏ chăn nuôi hay hàng tấn ngũ cốc làm thức ăn gia súc – tất cả chỉ để sản xuất một vài miếng thịt.

Ví dụ, khoảng một tỷ mẫu Anh hay 80% diện tích đất nông nghiệp ở Hoa Kỳ, nghĩa là khoảng 1/2 tổng diện tích lãnh thổ Hoa Kỳ được dùng vào việc sản xuất thịt. Ngược lại, diện tích đất dành cho việc trồng hoa màu ở quốc gia này chỉ chiếm chưa đến ba triệu mẫu Anh.<sup>80</sup>

Ở Mexico, một nghiên cứu gần đây cho biết 47% đất đai có nguy cơ bị sa mạc hóa do tác động của ngành công nghiệp chăn nuôi.<sup>81</sup> Và 50% đến 70% phần đất còn lại của quốc gia này đang phải hứng chịu hạn hán ở một mức độ nào đó.

Việc phát hoang đất để chăn nuôi gia súc đã gây mất ổn định và suy thoái đất nghiêm trọng trên khắp Mexico. Ở các vùng phía bắc Mexico, gần 2/3 diện tích lãnh thổ thuộc loại đất hoàn toàn xói mòn hoặc đang bị xói mòn nhanh chóng.<sup>82</sup> Khi gia súc ăn hết hoa màu và giẫm nát đất đai, thì những gì còn lại chỉ là nền đất chai cứng như xi măng, không thể canh tác được nữa. Điều này khiến tình trạng hâm nóng toàn cầu càng trở nên trầm trọng hơn, bởi vì cây cối khô cằn và đất đai tro trọi sẽ thải ra nhiều khí cacbonic hơn.



## XÓA BỎ NẠN ĐÓI TRÊN THẾ GIỚI

Nếu mọi người đều ăn thuần chay thì sẽ có đủ thực phẩm để nuôi sống 10 tỷ người.

### Lãng Phí Đất Cho Ngành Chăn Nuôi

#### Phải chăng chúng ta thiếu lương thực?

Bao nhiêu người trên thế giới bị đói? 1,02 tỷ người.

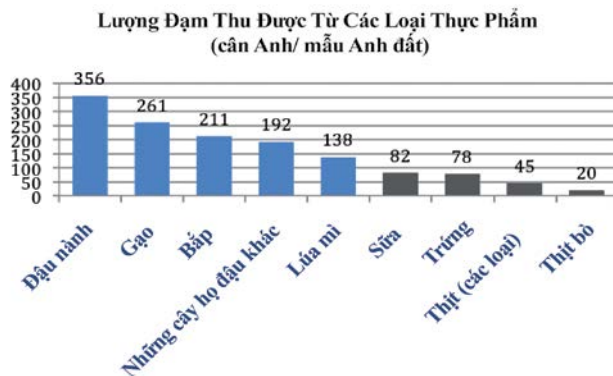
Cứ 5 giây lại có một trẻ em chết vì đói.

Lượng ngũ cốc đang được dùng để nuôi gia súc hiện nay đủ để nuôi gần 2 tỷ người.<sup>83</sup>

— Julie Gellatley và Tony Hardie

90% đậu nành, 80% ngô và 70% ngũ cốc trồng ở Hoa Kỳ được dùng làm thức ăn gia súc, trong khi đó lượng thực phẩm này có thể nuôi sống ít nhất 800 triệu người bị đói.<sup>84</sup> Chúng ta vẫn còn có người bị đói; cứ vài giây lại có trẻ em chết vì đói, bởi vì chúng ta sử dụng quá nhiều đất, quá nhiều nước, quá nhiều lương thực để nuôi gia súc thay vì nuôi sống con người.

### Hiệu Năng Sử Dụng Đất



Tư liệu: USDA – Nhóm Tư vấn về Chất đạm thuộc FAO/WHO/UNICEF, năm 2004

Nếu không ăn thịt, chúng ta sẽ có thể dùng các nông phẩm và ngũ cốc để nuôi dưỡng con người thay vì nuôi thêm gia súc trong tương lai. Như vậy, nạn đói sẽ không còn nữa, và chiến tranh vì đói kém cũng sẽ chấm dứt. Hiệu quả vô cùng lớn lao.

Ngoài ra, càng áp dụng nhiều phương pháp canh tác hữu cơ tự nhiên, chúng ta càng có nhiều lương thực, càng trở nên khỏe mạnh hơn và đất trồng sẽ càng thêm màu mỡ. Do đó, đất trồng sẽ được khôi phục và chúng ta sẽ ngày càng có nhiều lương thực hơn.



## CHẤM DỨT NẠN PHÁ RỪNG

Chúng ta phải cấm phá rừng, và dĩ nhiên là phải trồng thêm nhiều cây xanh. Chúng ta phải trồng cây trên đất trống đồi trọc hoặc ở bất cứ nơi nào đất đai bị xói mòn.

Sản xuất thịt cũng là nguyên nhân chính gây nên nạn phá rừng. Theo ước tính của Liên Hiệp Quốc, phá rừng là nguyên nhân tạo ra khoảng 20% tổng lượng khí thải nhà kính, hầu như mọi trường hợp phá rừng đều liên quan đến sản xuất thịt.<sup>86</sup> Rừng mưa Amazon bị phát hoang, 80% là để chăn thả gia súc lấy thịt, và phần đất còn lại là để trồng đậu nành, chủ yếu cũng được dùng để nuôi gia súc.

Mỗi năm, chúng ta chặt phá một diện tích rừng tương đương với diện tích của nước Anh chỉ để chăn nuôi gia súc. Đó là lý do tại sao Địa Cầu của chúng ta đang nóng lên và những thiên tai như lũ lụt, hạn hán liên tiếp xảy ra ở khắp mọi nơi.

Cứ mỗi giây, một diện tích rừng mưa bằng một sân bóng đá lại bị phá hủy chỉ để sản xuất 250 chiếc bánh mì kẹp thịt.<sup>87</sup>

Chúng ta mất 55 mét vuông rừng mưa cho mỗi chiếc bánh mì kẹp thịt bò.<sup>88</sup>

Rừng đóng một vai trò quan trọng trong việc hấp thụ khí cacbonic. Ví dụ, những cánh rừng ở khu vực Tây Bắc Thái Bình Dương của Hoa Kỳ có khả năng hấp thụ một nửa lượng khí thải của tiểu bang Oregon, Hoa Kỳ.

Theo tổ chức môi sinh Hòa Bình Xanh, 8% lượng khí cacbonic mà rừng hấp thụ được lưu giữ trong những khu rừng mưa rộng lớn ở lưu vực sông Congo của Trung Phi. Các nhà khoa học dự đoán rằng việc phá rừng liên tục ở Congo sẽ thải ra lượng khí CO<sub>2</sub> tương đương với lượng khí CO<sub>2</sub> mà Vương quốc Anh thải ra trong hơn 60 năm qua!<sup>89</sup> Do vậy, việc quan trọng là phải bảo vệ rừng trong khi chúng ta còn có thể.

Cây cối thu hút mưa, giữ đất và chống xói mòn. Cây cối cho chúng ta khí ôxy và bóng râm, cung cấp nơi cư trú cho các bạn thú, nhờ đó cũng giúp duy trì sự quân bình của hệ sinh thái trên Địa Cầu.

Phá rừng không chỉ gây ra những biến động lâu dài về nhiệt độ, lượng mưa và các điều kiện thời tiết của Địa Cầu vốn được rừng điều hòa; phá rừng không chỉ làm cho hàng triệu người sống dựa vào rừng mất đi sinh kế mà còn gây ra nhiều hậu quả khác nữa. Các loài động thực vật hoang dã tuyệt chủng nhanh hơn gấp 100 lần so với tiến trình tự nhiên, và điều này đang phá hủy hệ sinh thái của chúng ta.

May mắn thay, chúng ta đã có sẵn giải pháp trong tay, đó chính là lối sống thuần chay hữu cơ. Chúng ta phải xem lối sống này như giải pháp hàng đầu và duy nhất để cứu Địa Cầu ngay lúc này.

Đất dùng cho việc chăn thả gia súc và trồng trọt ngũ cốc để chăn nuôi có thể được chuyển thành đất trồng rừng, điều này sẽ giúp giảm bớt hâm nóng toàn cầu. Ngoài ra, nếu toàn bộ đất canh tác được chuyển sang đất trồng trọt hữu cơ, thì không những con người sẽ có đầy đủ thực phẩm, mà đến 40% lượng khí thải nhà kính trong khí quyển cũng sẽ được hấp thụ. Thêm vào đó việc này còn giúp loại bỏ hơn 50% lượng khí nhà kính thải ra từ hoạt động chăn nuôi.<sup>90</sup>

Vì vậy, tóm lại, chúng ta sẽ loại bỏ được gần như tất cả các loại khí thải nhà kính đến từ hoạt động của con người chỉ đơn giản bằng việc chuyển sang lối sống không thịt, lối sống thuần chay hữu cơ.

## BẢO TỒN NĂNG LƯỢNG

### Chi Phí Năng Lượng Của Việc Sản Xuất Thịt

Sản xuất thịt tiêu hao nhiều năng lượng một cách không hiệu quả. Để sản xuất 1 kg thịt bò, phải sử dụng 169 megajun (169 triệu watt) năng lượng, tương đương với lượng năng lượng đủ cho một chiếc xe hơi châu Âu hạng trung chạy 250 km!

Để sản xuất 6 oz thịt bò cần một lượng nhiên liệu hóa thạch nhiều gấp 16 lần so với một bữa ăn thuần chay gồm cơm và ba món rau.

### Chi Phí Năng Lượng Của Việc Sản Xuất Thịt



Tư liệu: "Dinh dưỡng, năng lượng và hâm nóng toàn cầu", Gidon Eshel và Pamela A. Martin, Tác giả Địa Cầu, tập 10 (năm 2006), trang 9

Chủ tịch Ủy ban Liên Chính phủ về Biến đổi Khí hậu, Tiến sĩ Rajendra Pachauri, nhấn mạnh thêm rằng sản xuất thịt đòi hỏi khâu vận chuyển và bảo quản phải đảm bảo được điều kiện đông lạnh liên tục, phải trồng trọt và vận chuyển lương thực cho gia súc, cũng như công đoạn đóng gói công phu, chế biến thức ăn ở nhiệt độ cao trong thời gian dài. Ngoài ra, còn phải xử lý và tiêu hủy cả một khối lượng lớn chất thải gia súc. Sản xuất thịt quá tốn kém, không hiệu quả và thiếu bền vững, đó là một ngành kinh doanh bất lợi.<sup>91</sup>

### Chi Phí Thật Sự Của Thịt

“Để sản xuất 1 cân Anh thịt bò phải tiêu tốn 2.500 galông nước, 12 cân Anh ngũ cốc, 35 cân Anh đất màu và năng lượng tương đương với một galông xăng. Nếu giá thành sản phẩm phản ánh đúng phí tổn để sản xuất ra sản phẩm đó, không tính những khoản trợ cấp, thì giá tối thiểu của một chiếc bánh mì kẹp thịt ở Hoa Kỳ sẽ là 35 đô la Mỹ.”<sup>92</sup>

— John Robbins



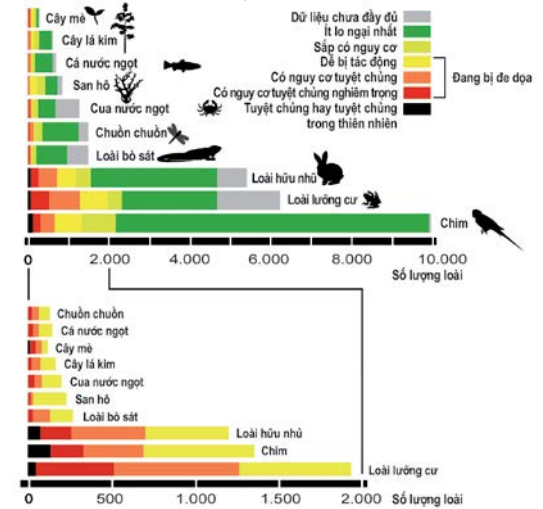
## PHỤC HỒI ĐA DẠNG SINH HỌC

Mọi thứ trên Địa Cầu này, bao gồm cả chúng ta, đều liên hệ với nhau, và chúng ta hỗ trợ lẫn nhau để làm cho cuộc sống trở nên thoải mái, dễ chịu. Nhưng nếu không biết điều đó, thì chúng ta đang tự giết chính mình. Mỗi khi chúng ta đốn một cái cây hay giết một con vật, lúc đó chúng ta đang tự giết một phần nhỏ bé của chính mình.

Trong đại dương và các dòng nước ngọt, rất nhiều loài cá cùng hàng loạt các loài thủy sinh đã biến mất, chẳng hạn như những rạn san hô, chúng hầu như đã bị phá hủy bởi hoạt động kéo thả lưới và đánh bắt cá bằng chất nổ. Trên đất liền, việc tiêu thụ thịt đã làm cho nhiều vùng đất bị phát hoang để trồng hoa màu, như đậu nành làm thức ăn cho gia súc.

Những hoạt động này có ảnh hưởng vô cùng bất lợi đến sự đa dạng sinh học và làm gia tăng nguy cơ tuyệt chủng của nhiều loài động thực vật đến mức báo động.<sup>93</sup>

## Đánh Giá Toàn Diện Về Nguy Cơ Tuyệt Chủng Của Các Loài Phân Loại Theo Nhóm



Tư liệu: “Viễn cảnh đa dạng sinh học toàn cầu”, Ban Thư ký Hội nghị về Đa dạng Sinh học, ấn bản kỳ 3, năm 2010, <http://www.cbd.int/doc/publications/gbo/gbo3-final-en.pdf>, trang 28



## KHÔI PHỤC SÔNG NGÒI VÀ ĐẤT ĐAI BỊ Ô NHIỄM

Nếu thật sự muốn bảo vệ nguồn nước sạch, an toàn cho bản thân cũng như cho con cái mình, thì chúng ta phải ngừng sản xuất chăn nuôi và thuận theo lối dinh dưỡng dựa trên thực vật.

Cơ quan Bảo vệ Môi sinh Hoa Kỳ ước tính ngành nông nghiệp, chủ yếu phục vụ cho việc sản xuất thịt, đã gây ra gần 3/4 các vấn đề ô nhiễm nước quốc gia này.<sup>94</sup> Chỉ riêng một trang trại nuôi heo với quy mô 500.000 con, mỗi năm đã thải ra lượng chất thải nhiều hơn lượng chất thải của 1,5 triệu cư dân ở Manhattan thuộc thành phố New York. Ở tiểu bang Virginia, ngay cả trang trại chăn nuôi gia cầm cũng thải ra lượng khí nitơ ô nhiễm nhiều gấp 1,5 lần so với lượng khí nitơ của tất cả dân cư ở vùng đó gộp lại. Chưa có điều luật nào ngăn chặn những tình trạng này.

1,8 triệu con heo ở Ireland thải ra lượng chất thải nhiều hơn lượng chất thải của tổng cộng 4,2 triệu dân của quốc gia này!

Bởi vì đất chăn nuôi không thể hấp thụ hết toàn bộ lượng chất thải đó nên phần lớn lượng chất thải dư thừa sẽ chảy vào sông hồ và ngấm vào đất trồng trọt. Chúng ta đang nói về một lượng lớn các chất độc hại, gây ra hàng loạt các vấn đề đáng lo ngại, bao gồm các loại khí độc như hydro sunfua, khí amoniac, dư lượng của thuốc trừ sâu, kích thích tố, thuốc kháng sinh và các vi khuẩn như E.coli, những thứ có thể gây ngộ độc thực phẩm và thậm chí dẫn đến tử vong.

Cùng với chất thải là nước thải nhiễm phân bón hóa học sử dụng để trồng trọt hoa màu phục vụ cho chăn nuôi gia súc. Nguồn nước thải này được các nhà khoa học chứng minh là nguyên nhân tạo ra những vùng biển chết cũng như sự bùng phát của các loại tảo độc, một dạng rêu xanh mọc trong nước.

Một hiện tượng như vậy vừa xảy ra ở Brittany, Pháp, nơi tập trung phần lớn các trại chăn nuôi gia súc và 1/3 nông trại sữa của quốc gia này. Trên bờ biển Brittany, dòng nước thải và hóa chất đổ vào biển đã dẫn đến sự bùng phát của tảo độc, loài tảo thải ra khí hydro sunfua độc hại, gây chết người. Vì vậy theo các bản tin gần đây, chúng tôi được biết về một chú ngựa đã chết trong vòng 30 giây sau khi giẫm phải loại tảo này, và hiện nay, cũng vì lý do này mà người ta đang khảo sát tình trạng sức khỏe của hơn 300 người sống quanh khu vực đó.

Việc phần lớn chất thải gia súc không được xử lý đã khiến vấn đề trở nên nghiêm trọng hơn, nghĩa là vẫn chưa có biện pháp nào để ngăn chặn những hoạt động gây ô nhiễm, làm phát sinh mầm bệnh hay thậm chí gây tử vong hàng loạt cho cả con người và loài vật.

(Xin xem phụ lục 9 để biết thêm thông tin về ô nhiễm từ chất thải của gia súc.)



## GIẢM BỚT GÁNH NẶNG TÀI CHÍNH VÀ CHI PHÍ Y TẾ

### Tiết Kiệm Hàng Nghìn Tỷ Đô La Mỹ Cho Chi Phí Ngăn Chặn Biến Đổi Khí Hậu

Các nhà lãnh đạo đang lo lắng về phí tổn cho việc ngăn chặn nạn biến đổi khí hậu. Tuy nhiên, có một tin vui là nếu thế giới chuyển sang lối dinh dưỡng không thịt thì chúng ta có thể giảm được một nửa phí tổn hoặc nhiều hơn nữa. Điều này có nghĩa là chúng ta sẽ tiết kiệm được hàng chục nghìn tỷ đô la Mỹ.

### • Chi Phí Cho Biến Đổi Khí Hậu

“Một nghiên cứu của Ủy ban Châu Âu ước tính rằng biến đổi khí hậu có thể tiêu tốn đến 74 nghìn tỷ đô la Mỹ. Mực nước biển dâng cao 1 mét sẽ tăng thiệt hại về tài sản do bão gây ra tới 1,5 nghìn tỷ đô la Mỹ.”<sup>95</sup>

— F. Ackerman và E. Stanton, các nhà khoa học về môi trường

“Nếu không hành động thì đến năm 2100, Nhật Bản có thể phải tốn tới 176 tỷ đô la Mỹ mỗi năm.”<sup>96</sup>

— Giáo sư Nobuo Mimura và đồng nghiệp

### • Ngân Khoản Tiết Kiệm Được Nhờ Lối Dinh Dưỡng Thuần Chay

“Toàn cầu chuyển sang dinh dưỡng thuần chay có thể giảm tới 80% (32 nghìn tỷ đô la Mỹ) tổng chi phí ước tính là 40 nghìn tỷ đô la Mỹ cho việc làm giảm tình trạng biến đổi khí hậu tính đến năm 2050.”<sup>97</sup>

— Elke Stehfest, Cơ quan Đánh giá Môi sinh Hà Lan

### Giảm Thiểu Chi Phí Y Tế

Ngày càng có nhiều bằng chứng về những nguy cơ sức khỏe do việc ăn thịt gây ra. Gia súc thường bị tiêm định kỳ quá nhiều kích thích tố và thuốc kháng sinh, mà sau đó, khi được tiêu thụ dưới dạng thịt, có thể tiếp tục gây nguy hiểm cho sức khỏe con người.

Ngoài ra, các lò sát sinh còn thải ra các sản phẩm phụ vô cùng độc hại như amoniac và hydro sunfua. Những chất này đã gây tử vong cho những công nhân làm việc ở đó.

Được gọi là thực phẩm, thịt đơn giản là một trong những mặt hàng không lành mạnh, độc hại, mất vệ sinh nhất mà con người từng tiêu thụ. Chúng ta không bao giờ nên ăn thịt, nếu chúng ta thương yêu và trân quý sức khỏe cũng như sinh mạng của mình. Chúng ta sẽ sống lâu hơn, khỏe mạnh hơn và thông minh hơn nếu từ bỏ thịt.

Khoa học đã chứng minh thịt gây ra tất cả các căn bệnh như ung thư, tim mạch, huyết áp cao, đột quỵ, béo phì và còn rất, rất nhiều các căn bệnh khác nữa. Những căn bệnh này đã giết chết hàng triệu người mỗi năm. Hàng triệu, hàng triệu người đã chết vì các căn bệnh có liên quan đến thịt,

hàng triệu người khác đã lâm trọng bệnh cũng như bị khuyết tật. Những thảm trạng do ăn thịt gây ra là vô kể. Đến nay, chúng ta nên biết điều này qua tất cả những bằng chứng khoa học và y học.

Chúng ta còn chưa đề cập đến các điều kiện kém vệ sinh, chuồng trại chật chội, nơi nuôi giữ thú vật cho đến lúc họ bị giết mổ, là môi trường thuận lợi cho mầm bệnh lây lan, chẳng hạn như vi khuẩn cúm heo. Thật ra, một số bệnh truyền nhiễm từ thịt, chẳng hạn như bệnh bò điên, gây ra những bi kịch chết người trong mọi trường hợp. Bất cứ ai mắc phải bệnh bò điên đều không thể thoát khỏi cái chết thể thảm và thương tâm. Các vi khuẩn gây bệnh khác như E.coli, salmonella, v.v... cũng có thể gây ra những vấn đề nghiêm trọng cho sức khỏe, làm tổn thương suốt đời và thậm chí dẫn đến tử vong.

Trong thế giới thuần chay, sẽ không còn những tin buồn như con cái của ai đó tử vong do bị hư hoại não bộ hay bại liệt vì vi khuẩn E.coli. Các loại vi khuẩn gây chết người hầu như đều có nguồn gốc từ gia súc. Sẽ không còn những đau khổ đến từ đại dịch cúm heo gây chết người, bệnh bò điên, ung thư, tiểu đường, đột quỵ, trụy tim hay nhiễm khuẩn salmonella, Ebola, v.v... Thậm chí bệnh AIDS mà chúng ta vô cùng sợ hãi cũng bắt nguồn từ việc giết hại thú vật để ăn. Những căn bệnh của thú vật đến từ môi trường chăn nuôi dơ bẩn và tàn nhẫn là nguyên nhân của 75% các căn bệnh truyền nhiễm hiện nay của con người.

Ngay cả sữa, thực phẩm chính thức được thông báo là tốt cho chúng ta, ngược lại lại rất độc hại và gây nên nhiều bệnh tật (và dĩ nhiên cả thiệt hại về tài chính). Sau đây là một số dẫn chứng: Vi khuẩn, thuốc trừ sâu và các enzym tìm thấy trong pho mát được chiết xuất từ vách trong của dạ dày thú vật; các căn bệnh ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt và ung thư tinh hoàn đều do kích thích tố có trong sữa gây ra; vi khuẩn listeria và bệnh Crohn; kích thích tố và chất béo bão hòa dẫn đến chứng loãng xương, béo phì, tiểu đường và tim mạch.

#### • Chi Phí Y Tế Của Việc Ăn Thịt và Các Sản Phẩm Chế Biến Từ Sữa

Bệnh tim mạch tiêu tốn 503,2 tỷ đô la Mỹ ở Hoa Kỳ vào năm 2010.<sup>98</sup>

Điều trị ung thư tiêu tốn 6,5 tỷ đô la Mỹ ở Hoa Kỳ mỗi năm.

Điều trị tiểu đường tiêu tốn 174 tỷ đô la Mỹ ở Hoa Kỳ mỗi năm.

Riêng chi phí điều trị do thừa cân cũng tiêu tốn 93 tỷ đô la Mỹ mỗi năm.<sup>99</sup>



## KÉO DÀI THỜI GIAN ĐỂ THIẾT LẬP CÔNG NGHỆ XANH

Chúng ta không thể cắt giảm khí CO<sub>2</sub> nhanh chóng bởi vì hiện tại chúng ta chưa có phát minh mới nào để thay thế cho những công nghệ cũ. Quý vị thấy có bao nhiêu xe hơi chạy bằng điện lưu hành trên đường phố Hoa Kỳ? Bao nhiêu lượng khí CO<sub>2</sub> được cắt giảm? Không nhiều. Nhưng ô nhiễm khí mêtan lại xuất phát từ ngành chăn nuôi, vì vậy nếu chúng ta xóa bỏ ngành này thì sẽ không còn tình trạng hâm nóng nữa!

Khoa học đã đưa ra một số nghiên cứu tiến bộ để hấp thu khí CO<sub>2</sub>, sau đó hòa tan khí này vào nước biển để sản xuất xi măng. Như vậy sẽ giảm thiểu được lượng khí CO<sub>2</sub> sử dụng trong các phương pháp sản xuất xi măng khác cũng như lượng khí CO<sub>2</sub> mới thải ra làm ô nhiễm không khí. Nhưng, bất kỳ công nghệ mới nào cũng đòi hỏi rất nhiều thời gian để phát triển và phổ biến trên thị trường.

Theo Chương trình Môi sinh Liên Hiệp Quốc thì những khu rừng và các cánh đồng cỏ thiên nhiên hấp thu khí CO<sub>2</sub> hiệu quả hơn công nghệ hấp thu loại khí này. Hơn nữa, tôi thiết nghĩ, thật mạo hiểm nếu chúng ta áp dụng công nghệ này, vì nó vẫn chưa được kiểm định. Điều gì sẽ xảy ra nếu khí cacbonic thoát lại vào bầu khí quyển với nồng độ cao như thế? Khi chúng ta tiếp tục hấp thu loại khí này từ năm này qua năm khác, từ thập niên này sang thập niên khác, nếu không may xảy ra sự cố nào đó làm nó thoát ra, thì chúng ta sẽ xử lý thế nào?

Bởi vậy, với lối dinh dưỡng thuần chay, chúng ta ăn những thực phẩm có lợi nhất cho sức khỏe của mình, cho thú vật cũng như cho môi trường, rồi thiên nhiên sẽ tự điều chỉnh phần còn lại để khôi phục sự cân bằng và cứu Địa Cầu.<sup>100</sup>



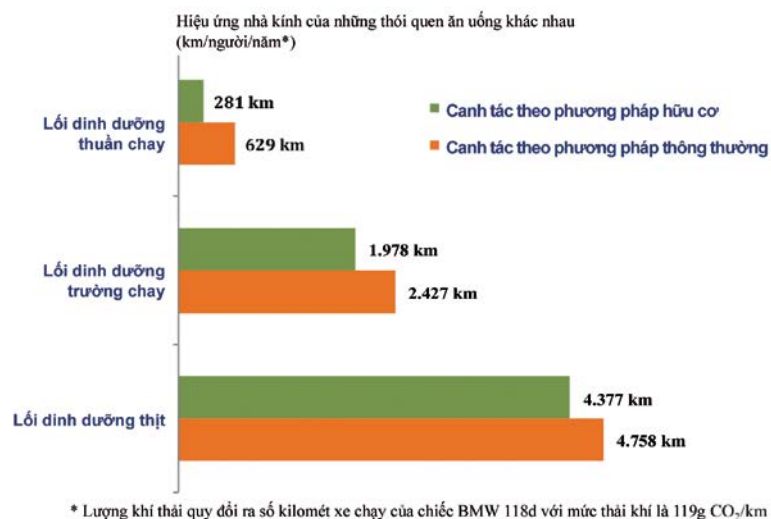
## II. THUẦN CHAY LÀ GIẢI PHÁP NHANH NHẤT VÀ XANH NHẤT



### LÀM DỊU MÁT ĐỊA CẦU NGAY LẬP TỨC

Marianne Theime, người đồng sáng lập Đảng vì Thú vật ở Hà Lan đã phác họa rõ nét những lợi ích về môi trường khi cắt giảm thịt trong chế độ dinh dưỡng. Ví dụ, nếu toàn bộ người dân nước Anh không ăn thịt bảy ngày trong một tuần, điều này sẽ tương đương với việc chuyển một nửa trong số 25 triệu hộ gia đình của quốc gia này thành những căn nhà không khí thải. Không ăn thịt sáu ngày một tuần tương đương với việc loại bỏ hoàn toàn sự lưu thông của 29 triệu chiếc xe hơi tại quốc gia này.

Mức Giảm Khí Thải Của Lối Dinh Dưỡng Thuần Chay Hữu Cơ



Tư liệu: "Hữu cơ: Vị cứu tinh của khí hậu?" Báo cáo về hiệu ứng nhà kính của lối canh tác hữu cơ và lối canh tác thông thường ở Đức của Tổ chức Foodwatch, tháng 5 năm 2009, trang X

### • So Sánh Với Lối Dinh Dưỡng Thông Thường Gồm Cả Thịt và Rau Quả

- Lối dinh dưỡng hữu cơ (dựa trên thịt) cắt giảm 8% khí thải nhà kính.
- Lối dinh dưỡng thuần chay không động vật tạo ra chưa đến 1/7 lượng khí thải nhà kính so với lối dinh dưỡng thịt – cắt giảm 86% khí thải nhà kính.
- Lối dinh dưỡng thuần chay hữu cơ cắt giảm 94% khí thải nhà kính.<sup>101</sup>

– Báo cáo về hiệu ứng nhà kính của lối canh tác hữu cơ và lối canh tác thông thường ở Đức của Tổ chức Foodwatch

Vì thế, chính sách xanh nhất trong tất cả các chính sách xanh, hành động xanh nhất trong tất cả các hành động xanh, hành động từ bi nhất, anh hùng nhất để cứu sự sống chính là chuyển sang lối dinh dưỡng thuần chay.

Kết luận này dựa trên hiệu quả làm dịu mát Địa Cầu đáng kể của việc loại bỏ khí mêtan khỏi bầu khí quyển khi chúng ta chuyển sang lối dinh dưỡng thuần chay hữu cơ. Ngoài việc loại bỏ được lượng khí thải mêtan độc hại, phương pháp canh tác hữu cơ thực sự có thể giữ lại 40% lượng cacbon trong đất. Vì vậy, thuần chay không chỉ là giải pháp giúp giảm thiểu một lượng khí thải đáng kể mà còn có khả năng hấp thụ thêm nhiều cacbon hơn từ khí quyển vào trong đất.

Và bằng cách đó, chúng ta đang nỗ lực để có thể cứu Địa Cầu. Bởi vì việc chuyển sang lối dinh dưỡng không động vật sẽ loại bỏ tất cả những nguồn phát thải khí mêtan và các chất ô nhiễm liên quan khác, chưa kể đến việc chấm dứt sự ngược đãi thú vật, điều này sẽ giúp đẩy lùi nhiều thiên tai như sóng thần, lũ lụt, bão tố và sạt lở đất, v.v...

Thật vậy, vào tháng 6 năm 2008, thư ký điều hành của Công ước khung về Biến đổi Khí hậu Liên Hiệp Quốc, ông Yvo de Boer, tuyên bố rằng: "Giải pháp tối ưu cho tất cả chúng ta là chuyển sang ăn chay." Ông muốn đề cập đến lối dinh dưỡng thuần chay.



## THUẦN CHAY: LỐI SỐNG XANH NHẤT

Ngừng sản xuất thịt tiết kiệm 80% tổng chi phí 40 nghìn tỷ đô la Mỹ cho việc làm giảm tình trạng hâm nóng toàn cầu, sử dụng đất canh tác ít hơn 4,5 lần, bảo tồn đến 70% lượng nước sạch, cứu 80% rừng mưa Amazon khỏi bị phát hoang để chăn thả gia súc. Ngừng sản xuất thịt còn là giải pháp cho nạn đói trên thế giới: Có thêm 3,4 tỷ hecta đất, mỗi năm tiết kiệm 760 triệu tấn ngũ cốc (một nửa số lượng ngũ cốc của thế giới). Bảo tồn 1/3 lượng nhiên liệu hóa thạch được dùng cho việc sản xuất thịt, giảm thiểu ô nhiễm từ chất thải gia súc chưa được xử lý, giữ cho không khí trong lành hơn, mỗi năm bình quân một hộ gia đình ở Hoa Kỳ giảm được 4,5 tấn khí thải, ngưng tối thiểu 80% hâm nóng toàn cầu. Danh sách còn dài.

Một nghiên cứu được tiến hành ở Hoa Kỳ cho thấy canh tác hữu cơ có thể bảo tồn lớp đất màu và giữ sạch sông hồ, và nếu phương pháp này được áp dụng trên quy mô toàn cầu thì mỗi năm có thể hấp thu và dự trữ được khoảng 40% khí CO<sub>2</sub> hiện tại. Điều này sẽ mang lại lợi ích trực tiếp cho Địa Cầu.

Những khía cạnh khác của lối canh tác thuần chay hữu cơ cũng rất hữu ích, như luân canh, phủ bồi và bón phân tự nhiên. Luân canh nghĩa là gieo trồng luân phiên nhiều loại hoa màu khác nhau trên cùng một diện tích đất trồng. Những phương pháp canh tác đa dạng này giúp cho cây trồng được khỏe mạnh, đồng thời phục hồi độ màu mỡ và dinh dưỡng cho đất. Các phương pháp khác như phủ bồi và thậm chí một phương pháp mới gọi là canh tác hữu cơ không cày xới có thể giúp giữ độ ẩm cũng như giảm đáng kể hiện tượng xói mòn đất.

Vì vậy, nói chung, canh tác thuần chay hữu cơ đã áp dụng triết lý sống hòa hợp với thiên nhiên, bảo vệ Địa Cầu và mọi chúng sinh. Việc áp dụng các phương pháp này sẽ giúp giữ vững sự cân bằng tự nhiên giữa hoạt động canh tác và môi trường. Dần dần, sự kết hợp giữa việc chăm sóc và thực hành qua những kỹ thuật sẵn có này có thể là phương cách lâu dài hướng tới việc cải thiện sự mất cân bằng do các vấn đề phát sinh trong quá khứ.



## CHỌN THỊT HỮU CƠ HAY THỊT SẢN XUẤT TẠI ĐỊA PHƯƠNG?

Thật thú vị, nhiều nghiên cứu cho thấy ăn các sản phẩm thịt sản xuất tại địa phương không tốt bằng ăn thuần chay. Ví dụ, các nhà khoa học thuộc Đại học Carnegie Mellon đã tính toán rằng lối dinh dưỡng thuần chay tạo ra lượng khí thải nhà kính ít hơn bảy lần so với lối dinh dưỡng thịt sản xuất hoàn toàn tại địa phương. Cho nên, ăn thuần chay tốt hơn ăn thịt, cho dù đó là thịt sản xuất tại địa phương.

Một nghiên cứu khác của Tổ chức Foodwatch ở Đức cho thấy việc chuyển đổi từ lối dinh dưỡng thịt sang lối dinh dưỡng thịt hữu cơ chỉ cắt giảm được 8% khí thải, nhưng chuyển sang lối dinh dưỡng thuần chay không hữu cơ – ngay cả không hữu cơ – có thể cắt giảm được đến 86% lượng khí thải.<sup>102</sup> Do đó, chúng ta sẽ cứu được Địa Cầu bằng cách chuyển sang ăn thuần chay. Ngay cả không hữu cơ! Cho nên, ăn thực phẩm hữu cơ rất tốt, dùng thực phẩm sản xuất tại địa phương cũng rất hữu ích, nhưng bước đầu tiên và tối thiểu phải là chuyển sang ăn thuần chay, hữu cơ hoặc không hữu cơ.

Ngay cả thịt hữu cơ cũng không hề tốt cho môi sinh; vì sản xuất thịt hữu cơ đòi hỏi nhiều đất và năng lượng hơn sản xuất thịt không hữu cơ. Quý vị có tin không? Vì thế, cố gắng chăn nuôi theo phương pháp hữu cơ thậm chí cũng không giúp ích gì. Cái gọi là gia cầm “bền vững”, “chăn thả tự do” hay “hữu cơ”, chẳng hạn vậy, đòi hỏi thêm 20% năng lượng và đẩy nhanh quá trình hâm nóng toàn cầu thêm 20% so với nông trại gia cầm thông thường. Hãy suy nghĩ về vấn đề này. Chúng ta luôn luôn bị thông tin sai lệch.

## III. HÃY NUÔI DƯỠNG SỰ SỐNG ĐỂ CỨU SỰ SỐNG

Nếu muốn nhìn thấy cừu và sư tử nằm bình an bên nhau thì loài người chúng ta phải làm được điều đó trước.





## ĂN THỊT SẼ GIẾT HẠI CẢ LOÀI VẬT VÀ CON NGƯỜI

Ăn thịt là tội ác bạo tàn nhất mà con người từng phạm phải, thậm chí đối với cả bản thân chúng ta. Cho dù không tự tay giết thú vật, nhưng chúng ta vẫn phải chịu trách nhiệm trước cái chết của họ.

Để lấy thịt, con người thật sự đã giết hại hàng tỷ thú vật. Mỗi năm có khoảng 55 tỷ con vật bị giết hại để đáp ứng nhu cầu tiêu thụ của con người.<sup>103</sup> Con số này thật khủng khiếp, nhiều gấp tám lần dân số toàn cầu. Đó là chưa kể đến vài tỷ con cá bị giết hại. Tổng cộng trung bình mỗi ngày có khoảng hơn 155 triệu sinh linh bị tàn sát.

Các sản phẩm từ sữa cũng tương tự như thịt, bởi vì mức độ ngược đãi và hành hạ thú vật là như nhau, đều dẫn đến cái chết đáng thương của những sinh vật bất hạnh. Không hề có bất kỳ sự nhân từ nào trong ngành công nghiệp sữa.

Hàng năm, nhiều người chết cũng vì các căn bệnh liên quan đến thịt, cá và các sản phẩm động vật. Mỗi năm có gần 33 triệu người, nếu tính bình quân hàng ngày thì có hơn 90.000 người, chết vì những căn bệnh liên quan tới thịt như tim mạch, ung thư và nhiều căn bệnh khác nữa.

Và rồi sẽ còn nhiều người không được cung cấp đủ lương thực vì ngũ cốc họ cần đã được dùng để chăn nuôi gia súc lấy thịt. Có 25.000 người chết vì đói, mà nguyên nhân gián tiếp cũng chỉ vì thịt.<sup>104</sup>

Mỗi năm, hàng trăm ngàn người tử vong vì hâm nóng toàn cầu do thịt gây ra và hàng chục triệu người khác lâm vào cảnh màn trời chiếu đất vì biến đổi khí hậu. Chúng ta gọi họ là những người tỵ nạn khí hậu – nếu có thuật ngữ này – nhưng trên thực tế, họ không có thân phận chính thức nào cả.

Đó là chưa kể tới những vật nuôi và thú hoang vô tội phải chịu đau khổ bởi các vấn đề có liên quan đến thịt.

**Thịt gây ra hâm nóng toàn cầu, thịt giết hại, tàn sát và gây thương vong. Cho nên, THỊT chính là sát thủ, là tội ác cần phải được chấm dứt.**



## GIẾT HẠI LOÀI VẬT: TỘI ÁC MANG TÍNH TOÀN CẦU

Không có sự suy đồi đạo đức nào lớn hơn việc tàn sát hàng loạt những chúng sinh đáng yêu, vô tội để thỏa mãn khẩu vị của mình, trong khi chúng ta vẫn còn nhiều lựa chọn thay thế. Hành động thảm sát hàng loạt như vậy

là một tội ác mang tính toàn cầu. Và năng lực giết chóc này sẽ tiếp sức cho những lực lượng phủ định khác, làm suy thoái xã hội cũng như hủy hoại thế giới của chúng ta.

Chúng ta đã tạo ra rất, rất nhiều, nhiều vô cùng năng lực phủ định từ việc sát hại hàng tỷ tỷ chúng sinh vô tội và thậm chí giết hại hàng triệu con người – đồng loại của chúng ta – trong nhiều thiên niên kỷ qua, dù trực tiếp hay gián tiếp. Trực tiếp qua chiến tranh; gián tiếp qua bệnh tật chúng ta tự tạo như dịch hạch, viêm phổi, và hiện giờ là cúm heo, cúm gia cầm, v.v. . .

Không phải ngẫu nhiên mà lối dinh dưỡng thịt là nguyên nhân chính của vấn nạn hâm nóng toàn cầu. Nhiều vấn đề hàng đầu về sức khỏe trên thế giới cũng đều xuất phát từ việc ăn thịt. Vì vậy, ăn thịt vô cùng tàn nhẫn đối với thú vật. Ăn thịt tàn nhẫn đối với sức khỏe của chúng ta. Ăn thịt tàn nhẫn đối với hạnh phúc của con cái chúng ta. Ăn thịt tàn nhẫn đối với Địa Cầu. Hãy ăn thuần chay, rồi chúng ta sẽ không bao giờ phải gánh chịu những hậu quả như vậy nữa.

**Chúng ta phải ngừng sát hại con người và loài vật. Chúng ta phải ngừng sản xuất các sản phẩm động vật. Chúng ta phải ngừng sử dụng các sản phẩm thịt. Có ba điều phải ngừng lại: ngừng giết hại thú vật, ngừng sản xuất thịt, ngừng sử dụng các sản phẩm động vật. Và ngừng ăn thịt, dĩ nhiên là phải ngừng ăn thịt.**

Khi con người hiểu được sự thật ghê rợn đằng sau các trang trại chăn nuôi và sự vô tội của những con vật phải hy sinh tính mạng của mình, thì họ sẽ dễ dàng nhận thấy rằng ăn xác chết của những chúng sinh khác không những không cần thiết, mà còn để lại cho chúng ta những hậu quả đẫm máu.





## KHÔI PHỤC SỰ HÒA HỢP VỚI THIÊN NHIÊN

Tất cả chúng ta nên nhớ rằng ngôi nhà Địa Cầu này không của riêng ai. Từ nước, không khí, các nguồn tài nguyên đến thực phẩm; tất cả đều thuộc về thiên nhiên, chúng ta chỉ cùng chung hưởng mà thôi. Cho nên, hãy ăn thuần chay, sống xanh để cứu Địa Cầu của chúng ta và cũng là Địa Cầu của muôn loài đồng cư. Đây mới thật sự là phương cách tối ưu để khôi phục môi trường và duy trì nền hòa bình ở mức độ cao nhất.

“Chúng ta là một phần của Địa Cầu và Địa Cầu là một phần của chúng ta. Hoa thơm là chị em chúng ta; nai, ngựa và đại bàng to lớn đều là anh em của chúng ta. Con người sẽ ra sao nếu không có loài vật?”

“Nếu tất cả muôn thú đều biến mất, nhân loại sẽ chết vì nổi trống trải với vợ trong tâm hồn. Những mòm đá, những luống cây ẩm ướt miền thôn dã, hơi ẩm thân quen giữa người và ngựa – tất cả đều cùng chung một mái nhà. Địa Cầu không thuộc về con người, mà chính con người mới thuộc về Địa Cầu.”

— Từ trường Sealth, thuộc bộ lạc Duwamish, người da đỏ, thành phố Seattle thuộc tiểu bang Washington, Hoa Kỳ, được đặt theo tên ông

Hãy hình dung Địa Cầu của chúng ta khi không còn loài vật nào sinh sống. Tất cả chó, mèo, chim, cá, trâu, voi đều biến mất; thử tưởng tượng nếu loài vật không còn nữa, chúng ta sẽ sống ra sao? Cuộc sống của chúng ta có còn phong phú nữa không? Cuộc sống sẽ trở nên thật tẻ nhạt và vô nghĩa.

Vì vậy, nếu tôn trọng mọi sự sống thì chúng ta không nên lấy đi sinh mạng nào. Địa Cầu cung cấp rất nhiều thứ cho con người và cho cả loài vật. Chúng ta không nên hành xử theo cách gây tổn thương hay làm hại những chúng sinh khác. Điều này đồng nghĩa với việc thuận theo lối dinh dưỡng không động vật, lúc nào cũng vậy và luôn luôn là như vậy.

Nếu toàn thể nhân loại áp dụng lối dinh dưỡng không động vật, sống với lòng tôn trọng thiên nhiên và mọi chúng sinh khác, thì chúng ta sẽ có Thiên Đàng Tại Thế. Mọi tội lỗi sẽ được tha thứ. Mọi thứ sẽ trở nên tốt đẹp.



Địa Cầu sẽ được khôi phục trở lại, loài vật sẽ biết ơn, con người sẽ khỏe mạnh, muôn loài đều sẽ hoan hỷ và được gia ân. Điều duy nhất chúng ta cần làm là ăn thuần chay.



## LOÀI VẬT MANG TÌNH THƯƠNG ĐẾN THẾ GIỚI

Loài vật thật sự hiện diện nơi đây để giúp con người. Như Kinh Thánh đã nói: “Ta tạo ra loài vật là để chúng làm bạn và giúp đỡ các con.” Thật sự là như vậy. Nhưng không phải ai cũng biết tận dụng sự giúp đỡ này. Điều này thật đáng tiếc! Thay vào đó, người ta lại giết hại thú vật.

Thượng Đế sắp đặt thứ gì trên Địa Cầu cũng đều có mục đích cả. Chúng ta không nên giết hại bất cứ chúng sinh nào. Chúng ta không nên ăn bất kỳ thứ gì ngoài thức ăn có nguồn gốc thực vật.

Thú vật đến Địa Cầu với một vai trò đặc biệt. Nhiều loài có khả năng mang lực lượng thiêng liêng hay tình thương từ Thiên Đàng xuống, chỉ qua sự hiện diện của họ. Một số loài, chẳng hạn như ngựa và thỏ, có thể bảo vệ chủ khỏi những ảnh hưởng phủ định. Họ còn đem điềm lành, sức khỏe và thậm chí cả lợi ích về vật chất, niềm vui cũng như sự thăng hoa tâm linh cho gia chủ. Họ thầm lặng che chở chúng ta và khiêm nhường mang ân phước đến cho cuộc sống của chúng ta. Cũng có một số đến từ những đẳng cấp tâm thức cao đẳng; họ xuống đây trong hình dáng thú vật để giúp đỡ con người hay những chúng sinh khác trên Địa Cầu.

Thú vật cũng đóng những vai trò rất quan trọng và cao quý trong cảnh giới vật chất này. Một số loài như ngựa vằn, khỉ và vẹt hoang giúp phát tán hạt giống; ong và các loại côn trùng khác giúp thụ phấn cho hoa màu và những loài cây khác; còn những loài vật khác duy trì sức sống của rừng và đại dương. Thú vật cũng trực tiếp giúp đỡ con người.

Tôi đã đọc báo, nghe đài phát thanh, xem truyền hình và thấy có rất nhiều bạn thú cao thượng đã cứu giúp con người. Họ hy sinh tính mạng để cứu chủ. Vì vậy, chúng ta nên học hỏi từ tất cả những bạn thú có tấm lòng vàng này.

(Xin xem phụ lục 10 để biết thêm thông tin về hiểu biết tâm linh uyên thâm của Thanh Hải Vô Thượng Sư về Chỉ số Cao thượng (NQ), Chỉ số Tình thương (LQ) của loài vật và con người.)



## KIẾN TẠO THIÊN ĐÀNG TẠI THẾ

Nếu lối sống thuần chay hữu cơ trở thành một phần trong sứ mệnh anh hùng của mỗi người, thì sự nỗ lực của tất cả chúng ta chắc chắn sẽ cứu được Địa Cầu và mang lại một thế giới an bình cho cả con người lẫn các bạn đồng cư yêu dấu.

Địa Cầu sẽ trở thành Thiên Đàng Tại Thế, nơi muôn loài đều có quyền bình đẳng hưởng các dịch vụ công cộng cũng như sử dụng nguồn tài nguyên chung. Và mọi thứ sẽ được phân phối đồng đều. Mọi chúng sinh sẽ được tôn trọng, yêu thương và chăm sóc bình đẳng, dù là người đến trước, người đến sau hay người cuối cùng.

### ***Hội Thoại Giữa Thầy và Trò:***

Vấn: Thưa Sư Phụ, kính xin Sư Phụ giải thích mối quan hệ thương yêu giữa con người và loài vật có ảnh hưởng như thế nào tới Địa Cầu của chúng ta?

Sư Phụ: Ô, đó sẽ là một nền hòa bình vĩ đại trên Địa Cầu, ý tôi là HÒA BÌNH.



## BAN HÀNH CHÍNH SÁCH VÀ LUẬT THUẦN CHAY

Tôi hy vọng các chính phủ sẽ ban hành luật thuần chay để cấm việc chăn nuôi và giết hại thú vật.

Nếu họ thật sự là những nhà lãnh đạo đã cam kết bảo vệ người dân và cải thiện quốc gia của mình trên nhiều phương diện, thì đây là bước đầu tiên họ cần phải thực hiện.

Hãy chấm dứt ngành công nghiệp sản xuất thịt, ngành thủy sản và ngành chế biến sữa, rồi Địa Cầu của chúng ta sẽ trở lại như xưa, thậm chí còn tốt đẹp hơn nữa.

## I. CÁC NHÀ LÃNH ĐẠO THẾ GIỚI NÊN LÀM GƯƠNG



### HÃY ĂN THUẦN CHAY

Tôi muốn kêu gọi các nhà lãnh đạo thế giới hãy dùng quyền lực tối cao của họ để thay đổi lối dinh dưỡng của Địa Cầu; phải áp dụng ngay công nghệ mới, năng lượng bền vững. Chính họ phải làm gương bằng cách chuyển sang ăn thuần chay, thay đổi lối dinh dưỡng, dùng quyền lực tối cao, dùng tấm gương của chính họ để thiết lập một lối dinh dưỡng mới cho Địa Cầu – lối dinh dưỡng thuần chay.<sup>105</sup>

Họ phải chuyển sang thuần chay trước rồi mới có thể thật sự phát huy quyền lực của mình. Họ có thể áp dụng phương thức mà họ đã cấm thuốc lá để cấm thịt, bằng cách nêu ra tất cả những tác hại của thịt đối với con người và Địa Cầu. Họ có thể làm được việc này, giống như cách họ cấm thuốc lá vậy.



### HÀNH ĐỘNG THEO NGUYÊN TẮC TÌNH THƯƠNG

Chính các nhà lãnh đạo phải thay đổi, rồi họ mới có thể thay đổi hệ thống xã hội, để xã hội trở nên tự do hơn, thẳng hoa tâm linh hơn và đạo đức hơn. Vì họ đảm đương trọng trách này, nên trách nhiệm sẽ rất nặng nề nếu họ không tuân theo quy luật của vũ trụ và không hành động theo bản tính nhân từ cũng như kế hoạch tiến hóa của Thiên Đàng.

Nguyên tắc đầu tiên và quan trọng nhất là nguyên tắc tình thương. Bất kỳ việc gì họ làm dựa trên nguyên tắc này đều sẽ tốt đẹp. Ý tôi là những gì tốt đẹp cho tha nhân, mang đến sự tiến bộ cho con người, bảo vệ và tôn trọng mọi sự sống đều phù hợp với nguyên tắc tình thương. Bất cứ điều gì đi ngược với nguyên tắc này sẽ mang tai họa đến cho chính họ, cho quốc gia của họ và cho cả Địa Cầu.

Nếu các nhà lãnh đạo cố gắng và chú trọng hơn vào phương diện tâm linh để tìm lại Chân Ngã của mình, thì họ sẽ biết được họ thật vinh quang, thật nhân ái, thật từ bi, thật từ tế, thật sáng suốt và thánh thiện, rồi họ sẽ nhận được những phần thưởng xứng đáng. Nhưng điều này còn phụ thuộc vào mức độ cố gắng cũng như lòng thành tâm của họ dành cho nhân loại, cho loài vật và cho môi trường. Nếu họ nỗ lực hết mình để giúp đỡ thế giới,

rồi nhiều người được lợi ích từ sự trợ giúp của họ; và nếu họ thật sự thành tâm, thì dĩ nhiên Thiên Đàng huy hoàng sẽ chờ đón họ. Quý vị thấy không, Thượng Đế luôn thấu hiểu tấm lòng và hành động của chúng ta.

## II. CÁC CHÍNH PHỦ PHẢI KHẨN TRƯỞNG HÀNH ĐỘNG



### LỐI SỐNG DỰA TRÊN THỰC VẬT

Các nhà lãnh đạo quốc gia phải hành động. Dân chúng ở tất cả các nước cũng phải hành động. Chúng ta vẫn còn có thể bình thân ngồi đây trò chuyện, chỉ vì trong khu vực chúng ta ở chưa bị khan hiếm nước và giá thực phẩm chưa tăng cao, điều này không có nghĩa là những vấn nạn này sẽ không sớm xảy đến.

Chúng ta phải hành động để tránh thảm họa đã và đang xảy đến với hàng tỷ người trên thế giới. Hiện đã có một tỷ người đói khát vì biến đổi khí hậu, vì khan hiếm nước và thiếu thực phẩm. Xin hãy hành động ngay. Rất đơn giản, chỉ cần quý vị ăn thuần chay, thật sự chỉ ăn thuần chay thôi là đã đủ cho hiện tại và tương lai lâu dài.



### QUẢNG BÁ THÔNG TIN VỀ LỐI DINH DƯỠNG DỰA TRÊN THỰC VẬT

Mọi người thật sự chưa được thông tin đầy đủ về những thực phẩm trên đĩa ăn của họ. Miếng thịt nhỏ được chế biến trên đĩa hầu như không giống chút nào với nguồn gốc của nó.

Điều được gọi là “truyền thống” này không ngừng lưu truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Và cả xã hội đều chấp nhận việc ăn thịt như một lối sống tất yếu. Giờ đây, con người đã nhận thức được nhiều hơn về lối cư xử tàn nhẫn của chúng ta đối với loài vật. Do đó, tôi nghĩ con người chúng ta nên từ bi hơn và tôn trọng sự sống của muôn loài.

Nhiều người không hiểu hết sự độc hại của những khí thải từ ngành chăn nuôi, hay ý thức được rằng sát sinh sẽ tạo sát nghiệp và thịt cũng là một chất độc gây nghiện. Họ không biết rằng thịt đang hủy hoại Địa Cầu của chúng ta.

Ngay bây giờ, các chính phủ phải giải thích cho người dân biết rằng thịt thật sự rất có hại và con người phải nhanh chóng ngừng tiêu thụ thịt. Đây không còn là sự lựa chọn cá nhân nữa mà là vấn đề sống còn của cả Địa Cầu.

Trong trường hợp thảm họa sắp xảy ra, chính phủ sẽ di tản dân chúng ngay lập tức. Nếu xảy ra chiến tranh, người dân luôn được hướng dẫn cách phòng vệ. Thậm chí chính phủ còn chiêu mộ thêm binh lính để bảo vệ quốc gia hoặc đưa quân ra chiến trường.

Cho nên, trường hợp này còn khẩn cấp hơn cả chiến tranh. Tôi tin chắc chính phủ sẽ có giải pháp cho vấn nạn này. Tôi tin rằng người dân khắp nơi trong cả nước sẽ được thông tin. Chính phủ nắm trong tay quyền lực đã được giao phó để thực thi nhiệm vụ này.

Các chính phủ cần phải hỗ trợ việc tuyên truyền thông tin để khuyến khích thêm nhiều người áp dụng lối dinh dưỡng thuần chay, chỉ cần lan truyền khắp Địa Cầu một nguồn năng lượng mới – năng lượng của tình thương, lòng nhân ái và sức khỏe.

Họ phải phổ biến thông tin ở khắp mọi nơi, phải phân phát tờ thông tin cho dân chúng, biến công việc này thành một hoạt động cộng đồng. Họ phải chính thức công nhận và thông báo cho mọi người về lợi ích của lối dinh dưỡng thuần chay. Họ phải thiết lập các trang mạng cung cấp công thức chế biến các món ăn thuần chay, mở các lớp dạy nấu ăn thuần chay, thành lập câu lạc bộ những người thuần chay, tất cả đều phải miễn phí. **Hãy hợp thức hóa điều này, rồi mọi người sẽ hưởng ứng như một trào lưu tốt đẹp, một sự đổi mới trên thế giới.**

Điều quan trọng nhất là toàn thể cư dân trên thế giới phải hiểu được lợi ích to lớn của việc chuyển sang lối sống thuần chay để cứu Địa Cầu. Họ phải hiểu được tình trạng của chúng ta hiện nay khẩn cấp và nguy hiểm đến mức nào. Đó là điều quan trọng nhất.

Tất cả mọi người cũng cần được biết lối dinh dưỡng thuần chay – lối sống không sát sinh – có thể mang đến cho nhân loại những lợi ích gì, chưa kể đến phương diện đạo đức. Trước tiên, chúng ta phải đề cập đến việc lối sống thuần chay có lợi cho sức khỏe và cứu Địa Cầu ra sao; rồi trong tương lai, con cháu chúng ta sẽ có một mái nhà để sinh sống.

Chúng ta chỉ có một ngôi nhà duy nhất, đó là Địa Cầu. Nếu Địa Cầu bị hủy diệt, thì chúng ta khó có thể tạo dựng lại một Địa Cầu khác. Việc này không giống như xây cất lại một ngôi nhà, chúng ta không thể tạo dựng

Địa Cầu khác, một khi Địa Cầu này bị hủy diệt. Việc này không dễ dàng như vậy. Vì thế, điều quan trọng nhất mà chính phủ phải làm là quảng bá thông tin đến công chúng.



## CẤM THỊT NHƯ ĐÃ CẤM THUỐC LÁ

Thuần chay nên trở thành lối sống của chúng ta.  
Không cần bàn luận thêm nữa.

Chúng ta phải cấm thịt. Hiện tại chúng ta cũng đang cấm thịt bằng cách hướng dẫn người dân cách chế biến và thưởng thức thực phẩm thuần chay. Tất cả chúng ta phải ra ngoài để tuyên truyền, vì đây thật sự là vấn đề sống còn. Hãy xem điều này như sứ mệnh của đời mình, thông báo cho người dân biết về sự nguy hiểm của việc ăn thịt và đề xuất giải pháp thuần chay.

Các chính phủ đã thành công trong việc cấm thuốc lá. Họ cũng cấm ma túy, và ma túy đã bị cấm. Chính sách về biến đổi khí hậu cũng phải được thi hành theo phương cách đó. Nếu chính phủ thực thi những điều họ biết là đúng thì sẽ có hiệu quả rất nhanh chóng. Chẳng bao lâu chúng ta sẽ phục hồi hoặc ngăn chặn được ảnh hưởng của biến đổi khí hậu.

Bởi vì, nếu chúng ta ngừng chăn nuôi gia súc và thú vật, thì Địa Cầu sẽ bền vững hơn: không còn khí nhà kính hay khí mê-tan thải ra từ gia súc, không còn tình trạng liên tục nhân giống thú vật nữa. Chúng ta vẫn giữ lại những gia súc đã có và không nuôi thêm để kiếm lợi nhuận hay lấy thịt nữa. Rồi Địa Cầu sẽ phục hồi. Sau một thời gian, những con bò sẽ chết theo quy luật tự nhiên và chúng ta sẽ lại trồng cây cối, rau quả trên tất cả các mảnh đất vốn được dùng để chăn nuôi đó.

Nếu chúng ta so sánh xu hướng này với thuốc lá – một chất độc giết người khác giống như thịt, thì mãi cho đến sau năm 1950, khi nghiên cứu đầu tiên được tiến hành thành công chứng minh rằng thuốc lá gây ra bệnh ung thư phổi, chính phủ mới bắt đầu ban hành lệnh cấm thuốc lá; dần dần cho tới ngày nay, đã có hơn 80 quốc gia ban hành lệnh cấm hút thuốc lá nơi công cộng.<sup>106</sup>

Các nghiên cứu cho thấy lệnh cấm thuốc lá thật sự đã giúp người dân từ bỏ nó. Nhờ lệnh cấm này, những người từ bỏ được thuốc lá sống vui hơn, vì họ biết rằng thói quen này không tốt cho họ.

Tương tự như vậy, hãy ban hành lệnh cấm tiêu thụ thịt, thói quen mà các nghiên cứu đều đã chứng minh là vô cùng có hại, đang giết chúng ta, con cháu, người thân và cả Địa Cầu của chúng ta nữa.

Vì thế, lệnh cấm thịt sẽ phát động một trào lưu mạnh mẽ nhằm tiến đến một thế giới thuần chay.

Bởi vì một nhà lãnh đạo giỏi phải ngăn chặn những điều xấu và đem những điều tốt đẹp đến cho dân chúng của mình. Họ có thể tạo điều kiện, cụ thể như thông qua các chiến dịch cộng đồng, các phương tiện truyền thông và các trường học để cung cấp thông tin cho mọi người về những lợi ích của lối sống lành mạnh, cứu sự sống, cứu Địa Cầu này.



## CHÚNG TA KHÔNG CÒN SỰ LỰA CHỌN NÀO KHÁC

*Hoặc Thay Đổi, Hoặc Tất Cả Chúng Ta Đều Sẽ Tiêu Vong*

**Trước hết, chúng ta phải hiểu rằng chúng ta không còn sự lựa chọn nào khác ngoài việc thay đổi; hoặc thay đổi, hoặc mất đi Địa Cầu này. Hoặc thay đổi, hoặc tất cả chúng ta đều sẽ tiêu vong. Không còn sự lựa chọn nào khác nữa.**

Nếu không chấm dứt ngành chăn nuôi và việc tiêu thụ thịt, thì chúng ta sẽ không thể cứu Địa Cầu, bao gồm cả những người lao động trong ngành này và công việc kinh doanh thịt của họ. Cho nên, tôi nghĩ chúng ta phải lựa chọn giữa sự sống và nghề nghiệp. Trước hết, chúng ta phải sinh tồn. Chúng ta phải nghĩ đến lợi ích chung của toàn thể cư dân Địa Cầu, chứ không phải chỉ vài việc kinh doanh buôn bán. Điều này thật sự rất cấp bách.

Khi biết được thông tin khẩn cấp này, những người có công việc liên quan đến ngành công nghiệp thịt sẽ sẵn lòng thay đổi. Nếu họ được thông tin chính xác, hiểu được tầm quan trọng của việc thay đổi lối sống và nghề nghiệp của mình, thì họ sẽ có thêm nguồn động lực mạnh mẽ. Ví dụ, trước tiên là để cứu Địa Cầu khỏi những thảm họa khí hậu, cứu mọi sự sống trên thế giới này.

Nếu không dừng lại, chúng ta sẽ tiếp tục tiến trình dẫn đến đại họa và diệt chủng hàng loạt, tất cả mọi người đều bị ảnh hưởng, cho dù quý vị có kinh doanh thịt, vận chuyển thịt, v.v... hoặc làm những công việc liên quan đến ngành công nghiệp thịt hay không.

## Ngừng Giết Hại Loài Vật, Chấm Dứt Chiến Tranh và Tái Thiết Quốc Gia

Vấn đề là giới lãnh đạo phải biết điều gì cần được ưu tiên. Lo lắng về chiến tranh, địa vị hay về bất cứ điều gì tương tự thì có ích gì, khi mà Địa Cầu đang bên bờ hủy diệt? Cho nên ngay lúc này, tất cả các nhà lãnh đạo phải tập trung vào việc cứu Địa Cầu, chú trọng vào việc quảng bá thông tin và ban hành luật mới để khuyến khích người dân sống một cuộc sống nhân từ hơn.

Thậm chí không cần phải đưa vào luật, nhưng nếu có điều luật cụ thể thì có lẽ sẽ tốt hơn, cụ thể hơn. Bằng không, người dân cũng đã sẵn sàng rồi. Chỉ cần chính phủ ban hành thêm một số quy định và nhắc nhở người dân sống tốt, sống đạo đức và thuận theo quy luật tình thương, chẳng hạn như không giết hại, ăn thịt hay làm bất kỳ điều gì phương hại đến loài vật cũng như nhân loại và cả môi trường nữa.

Chúng ta phải có hành động cụ thể và thiết thực hơn. Trước tiên, phải chấm dứt mọi cuộc chiến. Tiền bạc và hàng hóa chỉ nên dùng cho việc bảo trợ và nuôi dưỡng mọi chúng sinh – phải phân chia toàn bộ hàng hóa của thế giới cho tất cả mọi cư dân. Giả sử không có chiến tranh, thì mọi khoản tiền liên quan có thể nuôi miễn phí cả thế giới trong nhiều thập niên.

Phải chấm dứt tất cả những hành động giết hại, ngược đãi thú vật hay con người. Tất cả mọi hành vi phá rừng, gây tổn hại môi trường, chặt phá cây cối đều phải ngưng lại. Các nhà lãnh đạo chỉ nên đưa vào luật những điều lợi ích, hòa bình cho mọi người, và nếu có thể thì đưa vào thêm cả những điều tâm linh, chẳng hạn như bảo vệ các đoàn thể tu hành chân chính, những hội đoàn chỉ mang lại lợi ích mà không gây hại.

Hãy chia sẻ phúc lợi cùng nhau: Phân phát đầy đủ quần áo, thực phẩm cho những người nghèo khó và thú vật. Xây dựng những khu vực an toàn cho cả con người và loài vật – hãy bảo vệ mọi sự sống: tái tạo rừng, làm sạch và bảo vệ sông hồ, biển cả. Khen thưởng các hội đoàn chăm sóc động vật và bảo vệ môi trường. Tẩy chay rượu, ma túy, thịt và các sản phẩm động vật. Chấm dứt các cuộc thử nghiệm tàn nhẫn trên thú vật. Xóa sổ các trang trại chăn nuôi. Cử quân đội hoặc tù nhân đến giúp đỡ người dân, trồng rau quả hay tăng gia sản xuất. Khuyến khích và hỗ trợ canh tác rau quả hữu cơ. Trợ cấp cho ngành giáo dục và y tế.

Phải chấm dứt hoạt động sản xuất và kinh doanh vũ khí. Xóa bỏ các sản phẩm và hoạt động nguy hại cho xã hội. Tạo một môi trường an toàn và

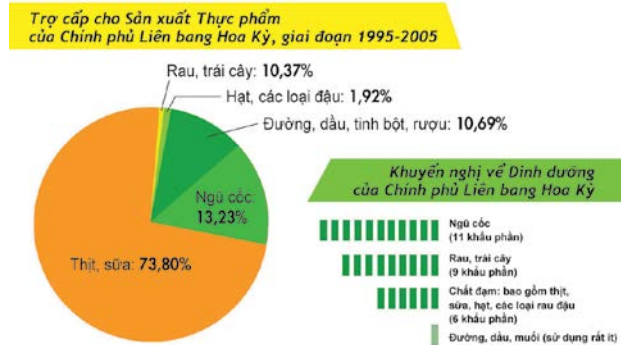
thoải mái cho tất cả mọi người, như vậy sẽ không còn ai phạm tội vì thiếu các nhu cầu và nền giáo dục thiết yếu nữa. Xóa bỏ biên giới, tạo sự bình đẳng và tôn trọng quyền công dân.

Nếu các chính phủ vẫn cần duy trì quân đội, thì phải huấn luyện lại để quân đội giúp đỡ cho nạn nhân thiên tai trong những trường hợp khẩn cấp và xây dựng lại nhà cửa ở bất cứ nơi nào cần thiết, cũng như giúp đỡ dân chúng trong những lúc khó khăn. Tất cả những điều này và thậm chí rất nhiều điều khác nữa cần phải được thực thi. Bất cứ điều gì có thể giúp cho tha nhân, cho dân chúng, cho loài vật và môi trường, thì tất cả các chính phủ cũng như những nhà lãnh đạo đều phải nỗ lực hết sức để thực hiện và phải tiến hành ngay từ bây giờ.

## CÔNG NGHIỆP THỊT LÀ NGÀNH KINH DOANH THUA LỖ

### Ngành Công Nghiệp Thịt Sử Dụng Năng Lượng và Tài Nguyên Không Hiệu Quả

#### Tại Sao Một Địa Rau Trộn Lại Đắt Hơn Một Chiếc Bánh Mì Kẹp Thịt Big Mac?



Tư liệu: “Thịt heo và sức khỏe: Hội nghị bàn thảo về dự luật chăn nuôi”, Ủy ban Bác sĩ Đặc trách Dược phẩm, Good Medicine, tập XVI, 4 (mùa thu năm 2007), [www.pcrm.org/magazine/gm07autumn/health\\_pork.html](http://www.pcrm.org/magazine/gm07autumn/health_pork.html)

Công nghiệp thịt là ngành kinh doanh chỉ toàn có hại, không hề đem lại lợi ích cho Địa Cầu hay bất kỳ ai cả. Đây là ngành kinh doanh kém hiệu quả nhất, với chi phí sản xuất quá cao về điện, nước và ngũ cốc, chỉ để sản xuất ra một lượng tương đương được gọi là “thực phẩm” vốn có thể thay thế được. Chúng ta có loại thực phẩm khác lành mạnh và bổ dưỡng hơn thịt.

### Ngành Công Nghiệp Thịt Tồn Tại Nhờ Vào Tiền Thuế và Trợ Cấp

Giả sử chính phủ không trợ cấp cho ngành công nghiệp thịt, thì giá của chiếc bánh mì kẹp thịt mà một số người ăn, được sản xuất bằng cách phá hủy các cánh rừng ở Ấn Độ, phải lên đến 200 đô la Mỹ!<sup>107</sup>

Ngay cả trước khi dịch cúm heo ảnh hưởng tới Hoa Kỳ, ngành công nghiệp nuôi heo cũng đã làm thất thoát hàng tỷ đô la Mỹ. Tại sao lại như vậy? Bởi vì họ không thể chi trả cho lượng lương thực dùng để chăn nuôi gia súc do giá thực phẩm vốn đã đắt đỏ, lại đang ngày càng leo thang. Vậy thì họ tồn tại bằng cách nào? Quý vị nộp tiền thuế cho chính phủ, rồi chính phủ lại dùng tiền đó để trợ cấp cho họ. Vì vậy, đây là ngành kinh doanh thua lỗ.

Ở khắp nơi, từ Hoa Kỳ cho đến Trung Quốc, mỗi năm chính phủ phải trợ cấp ít nhất hàng chục tỷ đô la Mỹ cho nông dân chăn nuôi!<sup>108</sup> Cho nên quý vị đang ăn chính đồng tiền của mình. Nếu quý vị ăn thịt, rồi trở nên khỏe mạnh và vui vẻ, thì còn có thể chấp nhận được, nhưng đằng này lại không được như vậy!

### Ngành Công Nghiệp Thịt Đi Đôi Với Chi Phí Cao Về Y Tế

Những chiếc bánh mì kẹp thịt chứa đủ các bộ phận của con vật mà quý vị thậm chí cũng không rõ xuất xứ cùng biết bao loại vi khuẩn và mầm bệnh.<sup>109</sup> Nếu tham khảo các tập san y tế hoặc hỏi ý kiến các chuyên gia y khoa, quý vị sẽ được biết tất cả những điều này. Chúng ta phải chi trả rất nhiều tiền thuế không những để trợ cấp cho ngành công nghiệp thịt, mà còn cho việc khám chữa bệnh, mai táng thân nhân, cho những nỗi đau mà chúng ta phải gánh chịu suốt cả cuộc đời vì bị mất đi một hay nhiều người thân yêu nhất.

### Ngành Công Nghiệp Thịt Gây Biết Bao Đau Khổ Cho Loài Vật

Tất cả nỗi đau đớn này không đáng để cho cơ thể mảnh mai của chúng ta phải gánh chịu. Nếu không ăn thịt, chúng ta sẽ tránh được tất cả những điều này, kể cả chi phí y tế và thuốc men. Không chỉ có vậy, trước khi bào chế ra thuốc, chúng ta còn gây đau đớn cho biết bao thú vật bằng các cuộc thí nghiệm – giải phẫu sống, tiêm hóa chất, hành hạ họ đến tột cùng – chỉ để có được loại thuốc mà chúng ta cho là an toàn đối với con người. Nhưng rồi, loại thuốc đó vẫn không an toàn cho người sử dụng.

Bao nhiêu nỗi thống khổ, bao nhiêu tiền thuế bị đổ vào những nơi khác nhau nhưng chẳng mang lại lợi ích gì cho quý vị cả. Chỉ lãng phí nguồn tài nguyên, tài chính, tiềm lực quốc gia, sức khỏe và hạnh phúc của con người mà thôi. Tất cả đều bị lãng phí. Quả thực đây là ngành kinh doanh hết sức tồi tệ.

Ngành công nghiệp thịt thật vô cùng tai hại đối với chúng ta trong mọi tình huống, mọi phương diện mà chúng ta có thể hình dung được. Bây giờ, nếu ngừng trợ cấp, chủ những trang trại chăn nuôi sẽ không thể tiếp tục kiếm sống bằng công việc này nữa. Lẽ ra họ đã phá sản rồi. Cho nên, tôi khuyến nghị chính phủ không trợ cấp thêm cho ngành chăn nuôi nữa. Thay vào đó, hãy hướng dẫn những người lao động trong ngành này chuyển sang canh tác thuần chay.

### Công Việc Trong Ngành Công Nghiệp Thịt Rất Nguy Hiểm Cho Người Lao Động

Ngoài tất cả những lý do kể trên, đối với đa phần những người làm việc trong ngành kinh doanh thịt, đây cũng không phải là môi trường làm việc an toàn. Đây là một trong những công việc nguy hiểm nhất, có tỷ lệ tổn thương, nhiễm hóa chất và nhiễm bệnh cao nhất – những căn bệnh luôn dẫn đến tử vong như bệnh cúm, cúm heo, cúm gia cầm và bệnh bò điên.

Giờ đây, chúng ta phải tự hỏi mình: Tất cả những điều này có đáng không? Đó là còn chưa kể đến hậu quả về bệnh tật đối với những người tiêu thụ thịt – bệnh ung thư, tiểu đường, tim mạch và các vấn đề về sức khỏe khác. Hầu như tất cả các căn bệnh mà quý vị có thể nêu tên đều có nguồn gốc từ thịt hoặc có liên quan đến thịt. Vì vậy, nếu được chọn một lối sống tốt hơn, thì tại sao chúng ta lại không chọn một công việc vừa giúp ích cho bản thân lại vừa có lợi cho sức khỏe cộng đồng, thay vì một nghề làm cho mọi người cũng như chính bản thân chúng ta lâm bệnh và chết sớm?

“Thật hoang tưởng khi cho rằng thực phẩm của ngành công nghiệp chăn nuôi có giá rẻ và là loại thực phẩm duy nhất có thể đáp ứng nhu cầu sinh tồn của chúng ta, bởi vì tất cả mọi chi phí môi trường, y tế, xã hội đều chưa được tính vào giá thành của thực phẩm công nghiệp. Khi chúng ta tính đầy đủ chi phí sản xuất, thì rõ ràng loại thực phẩm này không rẻ chút nào, hệ thống sản xuất thực phẩm hiện nay đang đặt lên vai chúng ta và những thế hệ tương lai một gánh nặng tiền tệ khủng khiếp.”<sup>110</sup>

— AlterNet.Org

### Cấm Thịt Là Cách Duy Nhất Để Cứu Địa Cầu

Tất cả mọi việc thuận theo lối sống từ bi đều tốt cho quý vị và hợp với Thiên ý. Và chính lối sống từ bi này sẽ cứu Địa Cầu. Đó không chỉ là một công việc kinh doanh tốt, mà nó còn có khả năng cứu Địa Cầu cùng vô số sinh mạng, trong hiện tại cũng như tương lai, bao gồm cả sinh mạng của những người có liên quan tới ngành kinh doanh thịt. Đó là lý do vì sao Đức Phật liệt kê kinh doanh thịt vào danh sách năm ngành kinh doanh mà con người không nên can dự.

Kinh doanh thịt là một công việc vô cùng tệ hại, vô cùng bất lợi cho quý vị. Bốn ngành kinh doanh còn lại là: buôn bán vũ khí, buôn bán người, buôn bán chất gây nghiện và buôn bán chất độc. Tất cả những ngành kinh doanh gây hại này đều không tốt cho quý vị trong hiện tại cũng như tương lai.



### KHUYẾN KHÍCH, ỦNG HỘ VÀ TRỢ CẤP CANH TÁC HỮU CƠ

Chính phủ có thể khuyến khích người nông dân trồng trồng rau màu và trợ cấp cho họ trồng rau để bù vào ngân khoản bị thâm hụt do kinh doanh thịt. Họ trồng càng nhiều thì càng nhận được nhiều trợ cấp. Chính phủ cũng nên giải thích với người nông dân rằng nếu làm công việc đó, họ sẽ cống hiến rất nhiều cho thế giới.

Nếu người nông dân trồng rau quả phục vụ nhân loại và để cho loài vật sinh sống tự nhiên thay vì chăn nuôi gia súc, thì họ sẽ là những anh hùng vĩ đại, những vị cứu tinh của thế giới. Chính phủ phải khuyên người nông dân đối xử tử tế với loài vật cho đến khi họ chết đi và trở về Thiên Đàng một cách tự nhiên.

Hiện nay, việc làm này vẫn chưa được chính phủ hay giới truyền thông khuyến khích và phổ biến rộng rãi. Vì vậy, theo thiên ý của tôi, thay vì trợ cấp cho những trại chăn nuôi bị thua lỗ do thịt bị nhiễm bệnh hay vì lý do nào đó, chính phủ có thể trợ cấp cho những nông dân canh tác hữu cơ, rồi họ sẽ có thêm nguồn hỗ trợ tài chính để tiếp tục duy trì cho đến khi phương pháp canh tác này trở nên ổn định và thị trường có nhiều nhu cầu về thực phẩm hữu cơ hơn. Lúc đó, người nông dân sẽ phấn khởi trồng thêm nhiều thực phẩm thuần chay để mang lại sức khỏe cho con người và Địa Cầu.

Chính phủ có thể cung cấp cho nông dân các loại hạt giống rau, hướng dẫn họ những phương pháp canh tác tốt hơn mà không cần dùng phân bón



hóa học, vì đôi khi người nông dân không được thông tin đầy đủ về tác hại của việc chăn nuôi gia súc, sử dụng hóa chất, phân bón và thuốc trừ sâu.

Người nông dân không được thông tin về những phương pháp canh tác tốt hơn và mang lại nhiều lợi nhuận hơn. Chính phủ có thể giúp họ áp dụng những biện pháp bảo tồn đất đai, cải thiện chất lượng sản phẩm để người tiêu dùng tin tưởng họ, v.v... Chính phủ cũng có thể thiết lập hệ thống chứng nhận và tiêu chuẩn hóa chất lượng nhằm thúc đẩy hơn nữa ngành công nghiệp thực phẩm thuần chay hữu cơ.

### **Canh Tác Hữu Cơ Rất Dễ Thực Hiện**

Hiện nay, thực phẩm hữu cơ rất “thịnh hành” trên thị trường. Thực phẩm hữu cơ rất bổ dưỡng cho mọi người và nhu cầu về mặt hàng này hiện đang tăng cao.

Nhiều Hội viên của chúng tôi hiện đang canh tác hữu cơ. Điều này chứng tỏ rằng bất kỳ ai cũng có thể làm được. Quý vị nào quan tâm, xin hãy truy cập trang mạng của chúng tôi để tìm hiểu tất cả những thông tin về phương pháp canh tác này. Rất dễ dàng, đơn giản, thậm chí không cần nhiều nước mà cây trồng vẫn tăng trưởng rất nhanh. Thậm chí chỉ một hay hai người thôi cũng có thể canh tác nhiều mẫu đất mà không hề gặp bất kỳ khó khăn nào.

Chúng ta phải hướng dẫn người dân phương thức canh tác hữu cơ, cách bảo tồn nước mưa và nước ngầm, cách bảo vệ đất đai cũng như cách trồng cây để thu hút mưa, v.v... Một ngôi làng người Ấn ở huyện Alwar, Rajasthan, Ấn Độ đã dẫn được đủ nước, nhờ đó khôi phục được sức sống cho 5 dòng sông trước đây đã chết hoặc khô cạn do nước rút quá nhiều.

Chúng tôi đã lập trang mạng [www.SupremeMasterTV.com](http://www.SupremeMasterTV.com) để thông tin cho những ai quan tâm đến phương pháp canh tác này. Canh tác hữu cơ không cần nhiều vốn; dù cần nhiều vốn đi nữa thì chính phủ cũng nên trợ cấp cho nông dân thay vì đầu tư số tiền đó vào ngành sản xuất thịt vốn rất có hại cho chúng ta. Hỗ trợ canh tác hữu cơ rất hữu ích cho mọi người, bao gồm cả những người nông dân.

### **Cung Cấp Bữa Ăn Thuần Chay Tại Trường Học và Ủng Hộ Các Cửa Hàng Thực Phẩm Địa Phương**

Theo như tôi được biết thì có lẽ những hệ thống hoàn chỉnh kết hợp

trường học với người nông dân trồng trọt theo phương pháp bền vững đang phát triển, nhưng vẫn chưa được áp dụng rộng rãi.

Có một chương trình đã được khởi xướng ở châu Âu và Nhật Bản, hiện giờ cũng đã xuất hiện ở Hoa Kỳ, trong đó một nhóm người thuộc hợp tác xã thực phẩm giao dịch với một hoặc nhiều nông dân đồng ý cung cấp sản phẩm tươi cho họ. Rồi những người nông dân này trồng nhiều loại thực phẩm khác nhau và người tiêu dùng sẽ mua bất kỳ loại thực phẩm tươi nào của họ.

Chương trình này đã trở nên rất phổ biến, thậm chí nhiều nơi còn có cả một danh sách chờ để được cung cấp thực phẩm. Những nông trại này thường là nông trại hữu cơ và trồng trọt theo phương pháp bền vững. Đây là một việc hữu ích, bởi vì người dân vừa có được thực phẩm lành mạnh mà họ có thể tin tưởng, vừa được hỗ trợ sinh kế và đồng thời cũng giúp bảo vệ môi trường.

Tôi chắc chắn rằng nếu các chính phủ đều ủng hộ lối canh tác hữu cơ, thì chẳng bao lâu nó sẽ trở thành một trào lưu.

Nếu chính phủ tiên phong với thông điệp rằng đây là lối sống xanh, phương cách để bảo vệ Địa Cầu, thì người nông dân sẽ sẵn lòng trồng thêm nhiều thực phẩm thuần chay.

Quảng bá việc áp dụng phương pháp canh tác hữu cơ sẽ giúp ích trong nhiều phương diện.



### **LỢI ÍCH CỦA LỐI CANH TÁC THUẦN CHAY HỮU CƠ**

Lối canh tác hữu cơ đem lại nhiều lợi ích đối với đời sống, sức khỏe của con người và loài vật, đối với tài nguyên thiên nhiên và việc bảo vệ Địa Cầu. Tất cả những lợi ích này chúng ta không thể xem nhẹ, không thể kể hết ở đây. Lối canh tác hữu cơ không chỉ giúp bảo vệ Địa Cầu mà thậm chí còn có thể xóa bỏ nạn đói.

Việc quay trở lại với phương pháp canh tác hữu cơ truyền thống đã được chứng minh bởi sự thành công trong phương pháp canh tác này tại châu Phi và một số châu lục khác như châu Mỹ, châu Âu và châu Úc. Lối canh tác thuần chay hữu cơ hiện nay đang phát triển rất, rất nhanh và rất, rất có lợi, bởi vì nhu cầu về thực phẩm hữu cơ ngày càng gia tăng. Người dân ngày càng hiểu biết nhiều hơn về tác hại của thịt và lợi ích của lối dinh dưỡng thuần chay. Vì vậy, lối canh tác thuần chay hữu cơ vô cùng hữu ích cho bất kỳ ai muốn chuyển nghề.

Cũng đã có nhiều câu chuyện kể về sự thành công trong việc canh tác hữu cơ trên khắp châu Phi. Ví dụ như ở khu vực quanh Cape Town, Nam Phi, có những thị trấn hoàn toàn canh tác hữu cơ, và hoa màu của họ được bán tại địa phương.<sup>111</sup> Một hoạt động tương tự cũng được triển khai ở Kenya. Còn tại Uganda, gần đây phân bón hữu cơ đã được giới thiệu đến người nông dân, và họ đã thấy được hiệu quả đối với đất trồng cũng như sản lượng thu hoạch.<sup>112</sup>

Truyền Hình Vô Thượng Sư và trang mạng SupremeMasterTV.com của chúng tôi hiện nay cũng trình chiếu các chương trình về lối canh tác hữu cơ. Trang mạng của chúng tôi chia sẻ rất nhiều thông tin về lối canh tác này – phương thức canh tác mang lại nhiều lợi nhuận, tiết kiệm nước và nhân công, rất hữu ích cho sức khỏe của chúng ta, cho người lao động và cho cả Địa Cầu.

Nếu ăn rau trồng theo phương pháp hữu cơ, quý vị hầu như không phải vào bệnh viện, và với số tiền tiết kiệm được, chúng ta có thể thiết lập một nền giáo dục tốt hơn cho trẻ em, chăm sóc người cao tuổi chu đáo hơn cũng như xây dựng đường sá đẹp hơn, có thêm nhiều thiết bị và phát minh hơn. Ngoài ra, chúng ta còn có thể dùng số tiền đó để phát triển nguồn năng lượng bền vững miễn phí cho tất cả mọi người. Năng lượng miễn phí cho mọi người, giáo dục miễn phí cho tất cả trẻ em, y tế miễn phí cho tất cả người cao tuổi và lương thực miễn phí cho ít nhất một tỷ người đói trên thế giới. Lợi ích của lối canh tác hữu cơ là vô hạn.

### **Sự Bền Vững và Sản Lượng Cao**

Người ta phát hiện rằng việc chuyển đổi sang lối canh tác hữu cơ trên tầm vĩ mô có thể nuôi sống cả thế giới. Nghiên cứu của Đan Mạch và nhiều quốc gia khác đã chứng minh canh tác hữu cơ trên các vùng đất trước đây chưa được tận dụng đã cho sản lượng thực phẩm cao hơn.<sup>113</sup>

Trên thực tế, nguồn hoa lợi lớn mà phương pháp canh tác thông thường hiện nay mang lại đã phải trả giá bằng sức khỏe, đất đai và môi trường sống của chúng ta. Những vụ mùa lớn và đơn canh, chẳng hạn như đậu nành, hầu hết được sản xuất để nuôi gia súc lấy thịt chứ không phải để nuôi con người.

Tại châu Phi, Chương trình Môi sinh Liên Hiệp Quốc đã nghiên cứu và phát hiện rằng sản lượng hoa màu đã tăng gấp đôi khi những nông trại nhỏ áp dụng phương pháp canh tác hữu cơ.<sup>114</sup> Trong trường hợp này, nhờ

áp dụng các phương pháp hữu cơ như ủ phân xanh, luân canh, cải tạo đất thay vì mua phân bón hóa học và thuốc trừ sâu, nên người nông dân có thể dùng số tiền đó để mua những hạt giống tốt hơn.

Một nghiên cứu khác ở Hoa Kỳ cho thấy việc áp dụng lối canh tác hữu cơ có thể tăng sản lượng gấp 3 lần. Một trong những nhân tố chính giúp tăng sản lượng là do người nông dân trồng các cây họ đậu như đậu que, đậu nành xen kẽ giữa các vụ mùa, việc này giúp duy trì đủ lượng nitơ tự nhiên trong đất, đảm bảo sản lượng hoa màu cao.<sup>115</sup>

Với tình trạng thiếu hụt lương thực trên thế giới đang ngày một nghiêm trọng, số người đói ngày một gia tăng, nếu chúng ta chấm dứt chăn nuôi gia súc, không dùng tất cả ngô, ngũ cốc và rau cho ngành chăn nuôi nữa, thì toàn bộ lượng thực phẩm đó cũng đủ để nuôi 2 tỷ người.

### **Hạn Chế Việc Sử Dụng Thuốc Trừ Sâu và Phân Bón Hóa Học**

Canh tác hữu cơ cũng rất tốt cho thú vật và tất cả mọi chúng sinh trên Địa Cầu, bao gồm cả cây cối và đất đai. Một phần vì phương pháp này không dùng thuốc trừ sâu và phân bón hóa học, mà nhiều loại trong số đó đã được Cơ quan Bảo vệ Môi sinh Hoa Kỳ và Liên minh Châu Âu xác nhận là nguyên nhân tiềm ẩn gây bệnh ung thư cũng như làm suy giảm số lượng loài ong, đồng thời giết hại nhiều loài khác mà chúng ta thậm chí không thể kể hết ở đây.

Một trong những nghiên cứu của Hoa Kỳ cho biết, nếu 8 triệu mẫu Anh nông trại sản xuất của Hoa Kỳ chuyển sang canh tác hữu cơ, thì sẽ giảm được 97% nguy cơ ngộ độc thực phẩm nhiễm thuốc trừ sâu. Quý vị có hình dung được không? Nước thải nhiễm phân bón hóa học và thuốc trừ sâu cũng được biết là góp phần tạo nên các vùng biển chết. Chúng ta đang giết dần Địa Cầu của mình bằng thuốc trừ sâu và phân bón hóa học.<sup>116</sup>

Có trên 5 tỷ cân Anh thuốc trừ sâu được sử dụng trên khắp thế giới mỗi năm, nhưng chỉ khoảng 10% – chỉ có 10% lượng hóa chất này – được cây trồng hấp thụ và phát huy tác dụng. Vì vậy, phần còn lại sẽ thoát vào không khí hoặc xâm nhập vào nước, nơi khởi nguồn của mọi thứ, từ bệnh ung thư của con người và loài vật cho đến các vùng biển chết.

Ở châu Âu, người ta đã phát hiện có một loại thuốc trừ sâu là nguyên nhân làm chết hàng tỷ con ong trên khắp châu lục, trong khi những loại thuốc khác được biết là làm cho vỏ trứng chim trở nên mỏng hơn, dẫn đến

việc chim non bị tử vong, vì vỏ trứng bị nứt và vỡ trước khi chúng kịp chào đời.

Ngoài ra, nông sản hữu cơ cũng không bị biến đổi gen và hàm lượng dinh dưỡng của thực phẩm hữu cơ thật sự cao hơn những rau trái được trồng theo phương pháp thông thường.

### ***Cải Thiện Đất Đai và Môi Trường***

**Nếu tất cả mọi người, tất cả nông dân và tất cả đất canh tác trên Địa Cầu của chúng ta đều chuyển sang canh tác hữu cơ, thì ngay lập tức 40% khí cacbonic sẽ được hấp thụ.<sup>118</sup>**

Chuyển sang canh tác hữu cơ sẽ phục hồi độ màu mỡ cho đất đã bị suy thoái bởi phương pháp canh tác thông thường. Lớp đất mặt sẽ được giữ lại và chống chịu tốt hơn với bão lũ. Các loài động vật hoang dã và hệ sinh thái cũng được lợi ích. Theo nghiên cứu trên quy mô lớn nhất về phương pháp canh tác hữu cơ được thực hiện ở Anh, thì các trang trại hữu cơ có nhiều hơn 85% chủng loại thực vật so với các trang trại thông thường. Trong đó 71% các cây là cao hơn và to hơn, cho phép nhiều loài động vật bản địa hồi cư một cách dễ dàng.<sup>119</sup>

Hơn nữa, canh tác thuần chay hữu cơ sẽ ngăn chặn dòng nước thải nhiễm phân bón hóa học vốn là nguyên nhân tạo ra các vùng biển chết khổng lồ.

### ***Tiết Kiệm Năng Lượng và Tài Nguyên***

Canh tác thuần chay hữu cơ rất hiệu quả, tiết kiệm 37% năng lượng, thậm chí tiết kiệm nhiều nước hơn so với các phương pháp canh tác thông thường.<sup>120</sup>

### ***Tiết Kiệm Tiền Cho Chính Phủ***

Khoản trợ cấp cho canh tác hữu cơ rất nhỏ so với khoản trợ cấp cần thiết để giữ cho các trang trại gia súc tồn tại, nghĩa là chỉ giữ cho chúng không bị thua lỗ hoặc phá sản.

**Canh tác thuần chay hữu cơ có thể tiết kiệm cho chính phủ rất, rất nhiều tiền, đến 80% ngân quỹ trợ cấp.<sup>121</sup>**

Hãy tưởng tượng toàn bộ tiền thuế được hoàn lại cho chúng ta hoặc được dùng để hỗ trợ cho vấn đề gì đó tốt hơn, chẳng hạn như chi trả cho nỗ lực cắt giảm một khối lượng lớn khí thải nhà kính.

### ***Lợi Ích Cho Nông Dân***

Một nghiên cứu về những nông trại nhỏ đã chuyển sang canh tác hữu cơ ở châu Mỹ La-tinh cho thấy nông dân có được thu nhập cao hơn so với trước đây.<sup>122</sup> Theo các nhà khoa học uy tín của Hà Lan, nếu toàn thế giới chuyển sang lối sống thuần chay thì sẽ tiết kiệm được hàng chục nghìn tỷ đô la Mỹ cho các chính phủ trên thế giới.<sup>123</sup>

Chúng ta cũng có vô số nghiên cứu khác ở Hoa Kỳ, Ấn Độ và New Zealand. Tất cả đều xác nhận điều này, rằng một trong những nguyên nhân giúp mang lại nhiều lợi nhuận hơn, đó là chi phí sản xuất của phương pháp canh tác hữu cơ thấp hơn so với phương pháp canh tác thông thường.

Có nhiều loại cây trồng có thể luân canh, như ngô, đậu nành và cỏ linh lăng. Ngoài ra, hệ thống canh tác hữu cơ vốn chống chọi với hạn hán tốt hơn so với hệ thống canh tác thông thường.

### ***Cải Thiện Sức Khỏe và An Toàn Thực Phẩm***

Cuối cùng, tất cả chúng ta đều mạnh khỏe hơn, bởi vì thực phẩm hữu cơ không độc hại và giàu dinh dưỡng, không bị biến đổi gen và không có thuốc trừ sâu gây bệnh ung thư. Khác với các sản phẩm động vật mà chúng ta đã biết là nguyên nhân gây bệnh ung thư, tim mạch, tiểu đường, béo phì và nhiều căn bệnh khác, rau quả hữu cơ chứa hàm lượng dinh dưỡng cao, giúp ngăn ngừa tất cả các căn bệnh thời hiện đại. Thực phẩm hữu cơ chắc chắn là loại thực phẩm duy nhất cho chúng ta cảm giác an tâm khi sử dụng, trong hiện tại cũng như tương lai. Thật ra, chúng ta sẽ thấy đây là loại thực phẩm an toàn nhất, tốt nhất cho con cháu chúng ta.

Thành phần dinh dưỡng của thực phẩm hữu cơ thật sự cao hơn so với rau quả được trồng theo phương pháp canh tác thông thường. Vì những lý do này mà các Hội viên chúng tôi đều cố gắng dùng thực phẩm hữu cơ ở mức tối đa có thể.



Trẻ em thu hoạch trái cây hữu cơ tự trồng



### HÃY GIÚP NGƯỜI LAO ĐỘNG LÀM VIỆC TRONG NGÀNH CÔNG NGHIỆP THỊT CHUYỂN SANG NGHỀ MỚI

Hãy thông tin cho người lao động trong ngành công nghiệp thịt để họ chuyển sang nghề khác, tạo công ăn việc làm và giải thích cho họ về lợi ích của lối sống mới, lối sống lành mạnh, tràn đầy sinh lực, tình thương, hòa bình và hỷ lạc – lối sống thuần chay.

Mọi người sẽ hướng đến lối sống này. Ít nhất có thể họ sẽ thử qua. Một khi đã thử thì họ sẽ biết rằng thuần chay thật sự đem lại hiệu quả. Nếu tất cả mọi người đều thử ăn thuần chay, hàng xóm của họ cũng thử ăn thuần chay, bạn bè của họ cũng thử ăn thuần chay, thì một lực lượng ủng hộ sẽ hình thành và toàn thế giới sẽ thay đổi.

Chúng ta không được nhân giống động vật nữa, chú đừng nói đến chuyện sát hại họ. Chúng ta phải chấm dứt tất cả những hành động này. Các chủ trang trại có thể cứu Địa Cầu bằng cách ngừng chăn nuôi, chấm dứt việc nhân giống và giết mổ động vật để mưu sinh. Những người làm trong ngành công nghiệp chăn nuôi sẽ hiểu nếu chính phủ thật sự dùng thẩm quyền để giải thích và tạo cho họ những công việc khác. Hãy cho họ những lời giải thích, các khoản trợ cấp mà họ cần, tạo việc làm mới hoặc những lựa chọn thay thế. Chúng ta có nhiều lựa chọn.

Tôi đề nghị tất cả những chủ trại chăn nuôi gia súc lấy thịt nên giữ lại những chú bò hay những chú heo của mình làm thú cưng. Tôi nghĩ chúng ta nên triệt sản họ để không phải tiếp tục nuôi quá nhiều, vì nếu họ cứ tiếp

tục sinh sản thì chúng ta sẽ quay trở lại tình trạng như hiện nay, thậm chí có thể còn tệ hơn nữa.

Hiện nay, ngày càng có nhiều cơ hội tốt cho các nông dân, những người bán lẻ và nhân viên chuyên chở. Họ vẫn làm công việc tương tự, vận chuyển rau hữu cơ thay vì chuyên chở heo, v.v... Hay những người bán lẻ, họ có thể chuyển từ kinh doanh thịt sang kinh doanh rau hữu cơ.

## III. BƯỚC CHUYỂN ĐỔI THÀNH CÔNG SANG NGÀNH NGHỀ MỚI CỦA CÁC CHỦ TRANG TRẠI CHĂN NUÔI

### Hoa Kỳ

Có một chủ trại chăn nuôi người Mỹ đã từng nuôi rất nhiều heo trong một trang trại chật chội và dơ bẩn. Có lần, nhà văn thuần chay lừng danh John Robbins, người được thừa kế hãng kem nổi tiếng của cha ông nhưng đã từ bỏ ngành kinh doanh trị giá hàng triệu đô la Mỹ này để chuyển sang lối sống thuần chay, đã viếng thăm người chủ trại này. Sau chuyến viếng thăm thân tình đó, người chủ trại chăn nuôi bỗng nhớ lại rằng hồi còn nhỏ ông thật sự rất yêu mến một chú heo và xem chú như một người bạn thân thiết, nhưng áp lực của gia đình cũng như xã hội buộc ông phải chối từ và quên đi cảm giác yêu thương đó.<sup>124</sup>



Nhưng sau khi nhận ra điều này, ông không thể tiếp tục ngược đãi những chú heo hiền lành thêm giây phút nào nữa. Ông quyết định bỏ nghề. Rồi thay vì nuôi heo, ông mua một nông trại nhỏ để trồng trọt và kinh doanh rau hữu cơ. Công việc của ông tiến triển rất thuận lợi! Ông vẫn khỏe mạnh, còn tâm hồn ông thì tràn đầy sức sống hơn bao giờ hết.

Có một người khác giữ lại 10 chú heo từ trang trại cũ làm thú cưng. Hiện nay ông thường đưa họ tới thăm các trường học để cho trẻ em thấy những bạn heo thật sự thông minh và thân thiện như thế nào, để các em không ăn thịt heo nữa, chẳng hạn vậy. Không những bỏ nghề nuôi heo, ông còn bảo vệ các bạn thú nữa.

Có một chủ trang trại sở hữu một trại chăn nuôi bò quy mô lớn, nhưng rồi bỗng nhiên ông bỏ nghề, bởi vì ông mắc bệnh ung thư do ăn thịt. Sau khi tự chữa lành khối u, ông trở thành người thuần chay và bây giờ ông lại là người bênh vực thú vật. Ông đi diễn thuyết khắp nơi, tiết lộ cho công chúng biết sự thật, sự thật xác thực, sự thật về cách đối xử dã man và sự thật về lối kinh doanh tàn nhẫn của ngành chăn nuôi. Ông rất nhiệt tình trong việc bảo vệ thú vật. Tên ông là Howard Lyman. Ông đã từng được mời diễn thuyết một đôi lần trên Truyền Hình Vô Thượng Sư.

### *Trung Đông*

Gần đây, có một người nông dân chăn nuôi bò sữa ở Iran thậm chí đã viết thư kể với chúng tôi về câu chuyện của anh. Anh quyết định thay đổi nghề nghiệp để giúp Địa Cầu và cũng là để giúp chính lương tâm mình. Thế nên, anh đảm bảo rằng tất cả những chú bò của anh đều được những gia đình tốt bụng và đáng tin cậy nhận nuôi cho đến hết quãng đời đáng quý còn lại của họ. Giờ đây, anh đang làm việc ở một nhà hàng thuần chay.

### *Châu Á*

Một câu chuyện khác xảy ra ở Formosa (Đài Loan). Có một nông dân nuôi heo đã chuyển sang thuần chay sau khi xem Truyền Hình Vô Thượng Sư và nhận ra rằng anh cần phải bảo vệ môi sinh, tránh nhân quả xấu cho bản thân cũng như gia đình mình. Vì vậy, giờ đây anh đã giữ lại tất cả các chú heo và chăm sóc họ như những thành viên trong gia đình cho đến hết đời. Và anh đang chuyển sang một phương thức canh tác khác.

Trong tất cả những trường hợp kể trên, những người này đều làm ăn phát đạt, thậm chí còn khấm khá hơn trước. Ban đầu, phải hết sức can đảm họ mới có thể thay đổi nghề nghiệp cả đời mình, nhưng ai nấy đều khẳng định rằng sự thay đổi này thật xứng đáng, còn hơn cả xứng đáng nữa. Điều đó xứng đáng bởi họ có được sự bình an và thanh thản lớn lao trong tâm hồn, trong tinh thần cũng như niềm hạnh phúc và sức khỏe cho gia đình họ.

## IV. NHỮNG TẤM GƯƠNG LÃNH ĐẠO MẪU MỤC

### *Nghị Viện Châu Âu*

Nghị viện Châu Âu khẳng định rằng ăn thịt là nguyên nhân gây ra hâm nóng toàn cầu và họ sẽ cân nhắc việc cắt giảm trợ cấp cho ngành công nghiệp sản xuất thịt, thay vào đó họ sẽ trợ cấp cho các nông dân canh tác hữu cơ, v.v...<sup>125</sup>

Mặc dù tiến trình không diễn ra nhanh chóng như tôi mong muốn, nhưng dường như số lượng những người ăn thuần chay đang trên đà gia tăng. Một số nhà lãnh đạo anh hùng, can đảm, quả cảm đang giúp chúng ta tạo nên sự thay đổi. Thật cảm động và đầy khích lệ.

Ông Jens Holm, Nghị sĩ Quốc hội Châu Âu cũng vận động để Liên minh Châu Âu thông qua và thực hiện những giải pháp hạn chế việc tiêu thụ thịt nhằm cắt giảm khí thải nhà kính.<sup>126</sup>

### *Đức*

Bộ trưởng Bộ Môi trường Đức đã viếng thăm Brazil để hỗ trợ việc ban hành những quy tắc chặt chẽ hơn nhằm ngăn chặn nạn phá rừng để sản xuất thịt xuất khẩu sang châu Âu.

### *Ireland*

Hiện nay đã có nhiều người tự chuyển sang canh tác hữu cơ. Bộ trưởng Bộ Nông nghiệp Ireland còn viết thư gửi tất cả các nông dân trong nước khuyên họ tự chuyển hướng sang trồng rau hữu cơ, và thậm chí chính phủ còn trợ cấp cho họ nữa. Giờ đây, đã có một tỷ lệ lớn nông dân chuyển sang canh tác hữu cơ.

### *Bỉ*

Ghent, một trong những thành phố lớn nhất của Bỉ, đã chính thức công bố ngày thứ năm hàng tuần là ngày thuần chay. Bắt đầu từ năm học này, tất cả các trường học trong thành phố sẽ ăn thuần chay vào thứ năm hàng tuần.<sup>127</sup>

## Vương Quốc Anh

Tôi rất cảm kích Thái tử Charles vì lòng quả cảm vô úy và tài hùng biện hiếm có của ngài khi công khai lên tiếng về các vấn đề môi sinh. Tôi thật sự kính trọng và ủng hộ ngài. Ngài còn là một người năng động và nhạy bén trước thời cuộc. Chẳng hạn như, ngài đã mở ra thị trường sản phẩm hữu cơ và nỗ lực ngăn chặn nạn phá rừng mưa trên khắp toàn cầu.

Bản thân Thái tử Charles cũng cố gắng giảm lượng khí thải cacbonic của mình đến mức tối thiểu, chẳng hạn như trong việc sử dụng phương tiện đi lại của ngài. Ngài còn trích 2,8 tỷ đô la Mỹ, đó là gần 3 tỷ đô la Mỹ, từ quỹ riêng để hỗ trợ dự án bảo tồn rừng.<sup>128</sup>

Tôi xin tán dương chính phủ Anh về tất cả sự lãnh đạo cũng như những dự án hướng tới một quốc gia ít khí thải trong tương lai.

Tôi muốn nhấn mạnh đến những nỗ lực quan trọng của chính phủ Anh vì một chính sách thực phẩm bền vững. Đầu tháng 7 năm 2008, một báo cáo đánh giá chính sách thực phẩm của Anh, do Thủ tướng Gordon Brown trình bày, đã công nhận rằng: “Lối dinh dưỡng lành mạnh, ít nguy hại sẽ chứa ít thịt và sản phẩm bơ sữa hơn lượng chúng ta hiện đang tiêu thụ.”<sup>129</sup>

Từ đó đến nay, ý tưởng này đã được nhiều giới chức trong chính phủ Anh ủng hộ, chẳng hạn như Giáo sư Cố vấn Tim Lang thuộc Dịch vụ Y tế Quốc gia và Ủy ban Biến đổi Khí hậu.<sup>130</sup> Thậm chí chính phủ còn giúp đỡ người nông dân chuyển sang sống xanh bằng cách xuất bản cuốn tài liệu hướng dẫn với tựa đề *Quy tắc thực hành canh tác hiệu quả*.<sup>131</sup>

Nước Anh còn có những nhà lãnh đạo đã áp dụng và ủng hộ lối dinh dưỡng thực vật như Bộ trưởng Bộ Môi sinh, Thực phẩm và Nông nghiệp Hilary Benn, Nghị sĩ Quốc hội David Drew và Phó chủ tịch Nghị viện Châu Âu Edward Millan. Đây là những dấu hiệu lạc quan theo chiều hướng đúng đắn, rồi mọi quốc gia sẽ đạt được nhiều lợi ích từ việc noi gương theo nước Anh.

Chính phủ cần phải can đảm và tiên phong. Tôi hy vọng chính phủ Anh sẽ nhạy bén với thời cuộc và tiên phong cứu Địa Cầu. Tôi hy vọng nước Anh sẽ là quốc gia dẫn đầu thế giới trong công cuộc này. Nói tóm lại, bất kỳ chính sách nào của chính phủ Anh đưa ra vì nền hòa bình, mang tính xây dựng, nhằm khuyến khích lối sống thuần chay từ bi cũng như các dự án xanh đều là tốt nhất. Chính phủ Anh có thể đề xuất và/hoặc thực thi được nhiều giải pháp trong lĩnh vực này.

## Hoa Kỳ

Thượng viện và Hạ viện Hawaii đã nhất trí thông qua nghị quyết đề nghị các trường học ở Hawaii cung cấp các bữa ăn thuần chay cho học sinh.<sup>132</sup>

Là một phần trong kế hoạch hành động vì khí hậu, thành phố Cincinnati thuộc tiểu bang Ohio đã trở thành thành phố đầu tiên của Hoa Kỳ khuyến khích giảm tiêu thụ thịt để ngăn chặn hâm nóng toàn cầu.<sup>133</sup>

Các nhà lãnh đạo chính phủ Hoa Kỳ đã lên tiếng ủng hộ lợi ích của lối sống thuần chay. Chẳng hạn như mùa hè năm nay, Nghị viên Quốc hội thuần chay, ông Dennis Kucinich, đã tán thành Ngày Địa Cầu Thuần Chay đầu tiên ở California dành cho người thuần chay cũng như người không thuần chay.<sup>134</sup>

Đầu tháng 4 năm 2009, Thượng nghị sĩ Jamie Raskin của Maryland – từng là người ăn mặn – lại chính là người đã khởi xướng tuần lễ thuần chay để bảo vệ môi trường. Kể từ đó ông đã chuyển sang thuần chay và sẽ tham gia thuyết trình tại Lễ hội Thuần chay quốc gia vào tháng 9. Đây quả là tin tốt lành.<sup>135</sup>

[Năm 2009, các hệ thống trường công của thành phố Baltimore đã tuyên bố Ngày Thứ hai Không thịt.<sup>136</sup>]

[Tháng 4 năm 2010, San Francisco là thành phố đầu tiên ở Hoa Kỳ công bố ngày thuần chay. Hội đồng quản trị San Francisco đã nhất trí thông qua nghị quyết ủng hộ việc khuyến khích các nhà hàng, cửa hàng thực phẩm và trường học tăng cường cung cấp thức ăn thuần chay vào thứ hai hàng tuần.<sup>137</sup>]

[Ủy ban Giáo dục và Lao động Hạ viện Hoa Kỳ đã thông qua nghị quyết Bữa trưa Trường học, bao gồm các Chương trình Thử nghiệm Thuần chay và Hữu cơ.]

## Formosa (Đài Loan)

Tổng thống Mã Anh Cửu đã thông báo rằng ăn nhiều rau và ít thịt là một trong những bước thay đổi lối sống quan trọng nhất mà người dân có thể thực hiện để cắt giảm khí thải nhà kính.

Đối với một nhà lãnh đạo chính trị, việc phát biểu những lời này quả là một bước tiến lớn lao và hành động dũng cảm. Phu nhân của ông, Đệ nhất Phu nhân Formosa, cũng nêu gương cho trẻ em bằng việc đọc cho các em

nghe một bài báo về cách ngăn chặn hâm nóng toàn cầu, trong đó có đề cập rằng ăn ít thịt và nhiều rau quả là một nỗ lực để giảm thiểu khí thải.



Tổng thống Mã Anh Cửu và toàn thể văn phòng tổng thống đã cùng ký vào bản tuyên thệ thực hiện những biện pháp cắt giảm khí CO<sub>2</sub>, trong đó bao gồm việc sử dụng thực phẩm sản xuất tại địa phương, ăn nhiều rau quả và giảm tiêu thụ thịt.

Cuối cùng, hơn một triệu người dân Formosa đã cam kết giảm tiêu thụ thịt bằng việc ký vào thỉnh nguyện thư.<sup>138</sup>

## V. THUẦN CHAY HỮU CƠ LÀ MỘT TRÀO LƯU TÂM LINH

Các hộ nông dân nhỏ cũng đóng một vai trò tâm linh trong lối sống thuần chay. Bản thân thuần chay đã là một trào lưu tâm linh, bởi vì đó là cách duy nhất và hiệu quả nhất để phát triển lòng nhân ái, phẩm chất cao thượng cũng như phẩm chất tình thương của chúng ta. Lối sống thuần chay sẽ đảo ngược vòng bạo lực và nhân quả xấu: “Gieo nhân nào, gặt quả ấy.” Tình thương, sự khoan dung của lối sống thuần chay sẽ che chở và bảo vệ chúng ta khỏi bất kỳ điều phủ định nào xảy ra trong cõi ta bà này.

Vì thế, bằng việc cung cấp thực phẩm ít bạo lực hay phi bạo lực, nông dân thuần chay hữu cơ giúp vô số người có được công đức vô lượng, và qua đó, chắc chắn họ cũng sẽ gặt hái được nhiều công đức tâm linh cho chính bản thân mình.

## Lối Sống Thuần Chay Hữu Cơ Gắn Liên Với Thuyết Không Sát Sinh

Khi chúng ta sống và để cho những chúng sinh khác được sống, biết yêu thương những chúng sinh khác như yêu thương chính bản thân mình, điều này chứng tỏ chúng ta đã đạt đến đẳng cấp tâm linh cao rồi. Dĩ nhiên, điều đó phù hợp với tất cả mọi tôn giáo vĩ đại nhất trên thế giới, và sẽ làm Thiên Đàng hài lòng. Điều này sẽ giúp chúng ta mở rộng tình thương yêu và sự tôn trọng đến mọi sinh linh một cách hoàn mỹ hơn.

Do đó quý vị cảm thấy bình an hơn, có đúng vậy không? Quý vị cảm thấy gắn bó hơn với môi trường chung quanh mình, bởi vì vạn vật đều cùng hòa chung một nhịp sống. Đất Trời cũng như cỏ cây, hoa lá đều tràn đầy tình thương và sức sống. Khi ngồi dưới tán cây, chúng ta sẽ cảm nhận được tình thương che chở tỏa ra từ cây. Khi thưởng thức một trái cây thơm ngon, chúng ta sẽ cảm nhận được tình thương vô điều kiện qua hương vị ngọt ngào cũng như những dưỡng chất mà cây ban tặng.

Nếu hưởng ứng trào lưu thuần chay hữu cơ hoặc trồng trọt bằng phương pháp hữu cơ, quý vị sẽ càng cảm nhận được nhiều tình thương hơn từ thiên nhiên, từ Địa Cầu, từ cây cối và thậm chí từ cả ngọn cỏ, nhánh hoa. Chúng ta sẽ cảm nhận được rất nhiều tình thương trong không khí chúng ta hít thở. Chúng ta sẽ cảm nhận được rất nhiều tình thương từ mặt đất nơi chúng ta dạo bước. Điều này không thể giải thích được bằng ngôn ngữ thế gian. Chúng ta phải tự mình cảm nhận. Tôi luôn luôn cảm nhận được điều đó, nhưng tôi không thể truyền đạt thông điệp tâm linh này cho người khác. Mỗi người phải tự mình thử nghiệm.

Một khi chúng ta trở lại với lối sống thuần chay nhân ái, thuận theo Thiên ý, thì chúng ta sẽ càng cảm nhận được nhiều tình thương hơn và câu thông dễ dàng hơn với muôn loài. Không sát sinh có nghĩa là không làm hại bất cứ sinh linh nào, bắt đầu bằng lối sống thuần chay. Lối sống thuần chay hữu cơ là tốt nhất. Vì gieo nhân nào thì sẽ gặt quả ấy. Nếu chúng ta gieo những hạt giống tử bi trên Địa Cầu cũng như trong tâm hồn mình, là một người thuần chay, chúng ta tránh dùng tất cả các sản phẩm động vật.

Ví dụ, hầu hết các sản phẩm chế biến từ sữa đều là nguyên nhân gây ra đau khổ, trước hết là do những chú bê bị cách ly khỏi mẹ khi vừa mới chào đời. Rất ít người biết điều này, kể cả tôi trước đây. Và chẳng bao lâu những chú bê này sẽ bị giết. Bị tách khỏi nguồn sữa và tình thương của mẹ, những



chú bê sẽ bị giết ngay sau khi bị đưa đi. Rồi bò mẹ bị cưa lên máy vắt sữa một cách tàn bạo, việc này có thể gây đau đớn và bệnh tật cho họ, tất cả chỉ để cho con người lấy sữa.

Vì không dùng thuốc trừ sâu, cũng như không liên hệ đến ngành chăn nuôi gia súc, sản xuất sữa và bất cứ hoạt động có hại nào, nên lối canh tác thuần chay hữu cơ có thể được gọi là một nghề lương thiện, phù hợp với Thiên Đàng, phù hợp với các giá trị được lưu truyền trong nhiều trường phái tâm linh, chẳng hạn như Phật giáo và Nho giáo, cũng như những lời răn dạy đã được ghi chép trong kinh điển.



# TOÀN CẦU TỨC KHẮC CHUYỂN ĐỔI SANG LỐI DINH DƯỠNG DỰA TRÊN THỰC VẬT

Tại thời điểm này, tất cả các chính phủ, tổ chức phi chính phủ, giới truyền thông, quân chúng và mỗi cá nhân phải cùng nhau hợp sức. Địa Cầu của chúng ta giống như một ngôi nhà đang bốc cháy, nếu chúng ta không đồng tâm hiệp lực dập lửa thì ngôi nhà này sẽ không còn nữa. Toàn bộ cư dân trên thế giới phải nhanh chóng chuyển sang lối sống thuần chay để cứu Địa Cầu.



## I. THẾ GIỚI CẦN SỰ PHỤNG SỰ VÀ DẪN DẮT CAO CẢ CỦA GIỚI TRUYỀN THÔNG

Giới truyền thông đóng một vai trò vô cùng cao quý, anh dũng và lớn lao trong việc bảo vệ Địa Cầu tại thời điểm lịch sử này. Và đồng thời với việc cứu sự sống, giới truyền thông cũng có thể giúp giữ gìn phẩm chất tình thương, cao thượng trong tâm thức con người.

Những ngôn từ được in ra có tác động rất mạnh mẽ. Ngày nay, con người quá bận rộn với những công việc thường nhật, vì thế họ dựa vào giới truyền thông để biết tin tức, những sự kiện liên quan, những vấn đề quan trọng và tất cả các thông tin cần thiết cho đời sống. Do đó, giới truyền thông là một công cụ hữu ích góp phần thức tỉnh nhân loại trong thời điểm cấp bách này, thời điểm mà Địa Cầu cũng như mọi sự sống đều đang gặp nguy hiểm.

Tôi rất mừng khi thấy nhiều đài truyền hình và phát thanh bắt đầu phát sóng về tình trạng khẩn cấp của Địa Cầu, thậm chí cả về giải pháp thuần chay. Đó chính là hướng chuyển đổi mà chúng ta phải thực hiện, một thay đổi rất nhỏ: từ bỏ miếng thịt và thay bằng chất đạm thực vật. Chỉ vậy thôi – một thay đổi nhỏ mà bất cứ ai cũng thực hiện được, vừa tiết kiệm vừa lành mạnh hơn.

Giới truyền thông giúp ích rất nhiều trong việc hướng mọi người đến giải pháp thuần chay. Trên thực tế, vai trò cấp thiết nhất của giới truyền thông hiện nay là chính họ phải chuyển sang thuần chay, họ phải từ ái, cao thượng, hành thiện và thông tin cho nhân loại về hành động cấp thiết này. Giới truyền thông phải là một tấm gương mẫu mực.

Giới truyền thông góp phần to lớn trong việc nhắc nhở mọi người tiến tới đường hướng cao thượng này. Hãy dùng công việc của quý vị để làm phương tiện khuyến khích mọi người chuyển sang ăn thuần chay, cứu sự sống của con người, loài vật và môi trường. Bởi lối dinh dưỡng thuần chay tuy đơn giản nhưng lại là bước tiến vĩ đại trong quá trình tiến hóa của chúng ta. Hơn nữa, Địa Cầu không còn nhiều thời gian, chúng ta phải hành động nhanh chóng để cứu sự sống.

Hàng ngày, mỗi tờ báo khi ấn hành có thể in thêm dòng chữ “Ăn Thuần Chay, Sống Xanh”. Chỉ vậy thôi, thật dễ dàng. Tất cả các tờ báo đều có thể làm như vậy. Chỉ cần một dòng tiêu đề “Ăn Thuần Chay, Sống Xanh Để Cứu Địa Cầu”.

Tôi mong rằng thông điệp thuần chay sẽ được phổ biến hàng ngày trên tất cả các phương tiện truyền thông, như đài phát thanh, đài truyền hình, báo chí, v.v... thậm chí trên các bích chương quảng cáo, phim ảnh hay các bảng điện tử. Đây phải là vấn đề được quan tâm hàng đầu ở khắp mọi nơi.

Tất cả các phương tiện truyền thông nên tích cực hỗ trợ công cuộc cứu Địa Cầu, vì nếu Địa Cầu mất đi, nhân loại cũng sẽ không còn. Nhân loại phải nhận ra điều này. Tiên bạc – vô dụng, nhà cửa – vô dụng, quyền lực – vô dụng. Vì thế, chúng ta cố gắng hết sức để giúp nhân loại nhận ra điều đó. Chúng ta phải cứu lấy Địa Cầu duy nhất mà chúng ta có và cũng là Địa Cầu đẹp nhất mà chúng ta từng biết đến. Đây là Địa Cầu duy nhất mà chúng ta biết đến.

Hãy là người bạn chân thành, đáng tin cậy của xã hội: cảnh báo cho mọi người về bất kỳ tình trạng nguy hại nào; đưa các mối liên hệ và dữ kiện mới ra ngoài ánh sáng, chẳng hạn như mối liên hệ quan trọng giữa thịt và hâm nóng toàn cầu; tạo cơ hội để mọi người có thể lựa chọn một lối sống tốt hơn. Hãy là một thuyết khách dũng cảm, một phát ngôn viên anh hùng, đặc biệt là cho những ai không thể lên tiếng bảo vệ chính họ, bao gồm cả những loài vật phải chịu quá nhiều đau khổ, bởi vì tất cả chúng ta đều liên hệ và tác động lẫn nhau.

Thế giới cần sự phụng sự và dẫn dắt cao cả của giới truyền thông. Vì thế, quý vị – những nhà báo quả cảm, xin hãy làm hết khả năng của mình: Nói lên sự thật về giải pháp cứu Địa Cầu.

## II. CÁC NHÀ LÃNH ĐẠO TÔN GIÁO HƯỚNG DẪN TÍN ĐỒ THEO LỐI SỐNG ĐẠO ĐỨC

Các nhà lãnh đạo tôn giáo và các tín đồ cần phải lên tiếng về vấn đề này, họ nên sử dụng cương vị lãnh đạo của mình nhiều hơn để giúp công chúng hiểu được vấn đề trọng đại mà chúng ta đang phải đối mặt và nhận ra giải pháp để ngăn chặn hâm nóng toàn cầu.

Các nhà lãnh đạo tôn giáo phải làm gương cho tín đồ của mình. Trước tiên, họ phải khuyến khích các môn đồ ăn thuần chay, làm lành lánh dữ và bảo vệ môi sinh. Nếu những nhà lãnh đạo tôn giáo có thể tuyên bố những điều

trên để tín đồ của họ noi theo thì Địa Cầu chúng ta chắc chắn sẽ bình an và được cứu vãn. Bởi lẽ hòa bình bắt đầu từ đĩa thức ăn trên bàn ăn của chúng ta.

Các nhà lãnh đạo tôn giáo có thể lên tiếng và phấn đấu để trở thành một tấm gương sống của giáo lý cao thượng, đúng theo tôn chỉ của những Đấng Sáng Lập khởi thủy như Chúa Giê-su, Tiên tri Mohammed, Đức Phật, Minh sư Nanak, v.v... những vị đã chọn lối sống thuần chay từ ái. Giáo lý của các bậc hiền triết này đều nhấn mạnh sự cần thiết của tinh thần tương thân tương ái cũng như việc trở thành người cai quản tốt của Địa Cầu.

Thánh Kinh có nói: “Thịt cho dạ dày và dạ dày cho thịt, nhưng Thượng Đế sẽ hủy diệt cả hai.” Kinh Đại Bát Niết Bàn của Phật giáo cũng nói: “Ăn thịt hủy hoại hạt giống từ bi và mỗi hành động của người ăn thịt sẽ làm mọi chúng sinh kinh hãi vì mùi thịt trên thân thể họ.”

**Thật ra, các tôn giáo như Thiên Chúa giáo, Phật giáo, Ấn Độ giáo và Hồi giáo đều khuyên chúng ta đừng ăn thịt loài vật, vì họ đều là những tạo vật của Thượng Đế.**

Khía cạnh tâm linh của lối dinh dưỡng trường chay hay thuần chay rất rõ ràng, đó là không bạo lực: “Các người không được giết hại.” Khi Thượng Đế nói với chúng ta: “Các người không được giết hại,” Ngài không chỉ nói đến việc giết hại con người; ý Ngài là tất cả chúng sinh.

Thánh Kinh cũng nói rõ ràng chúng ta nên ăn thuần chay. Dựa trên tất cả mọi bằng chứng khoa học, một lần nữa, chúng ta nên ăn thuần chay; và vì mọi lý do về sức khỏe, chúng ta nên ăn thuần chay; vì mọi lý do về kinh tế, chúng ta nên ăn thuần chay; vì mọi lý do về lòng từ bi, chúng ta nên ăn thuần chay. Và để cứu Địa Cầu, chúng ta nên ăn thuần chay.

Một số nghiên cứu cho thấy nếu những người phương Tây ăn thuần chay mỗi tuần một bữa thì sẽ cứu sống được 60 triệu người mỗi năm. Vì vậy, với tất cả những lý do kể trên, xin hãy là một người hùng, xin hãy là một người thuần chay. Quý vị sẽ hỏi tôi: Tại sao chúng ta phải ăn thuần chay? Đơn giản là vì vị Thượng Đế bên trong chúng ta muốn vậy.

Vì vậy, tín đồ các tôn giáo cần được nhắc nhở về điều này để giải quyết vấn đề môi trường; chúng ta cần đưa giáo lý vào hành động. Và hành động hữu hiệu nhất mà mọi công dân đều có thể thực hiện ngay lập tức là chuyển sang ăn thuần chay. Tất nhiên, hành động tiếp theo là “sống xanh”, nghĩa là chăm sóc cho môi trường và sử dụng tiết kiệm các nguồn tài nguyên.

**Thuần chay là lối sống phù hợp với đức tin tôn giáo chân chính của chúng ta. Từ bỏ thịt và áp dụng lối dinh dưỡng dựa trên thực vật nghĩa là chúng ta đang thực hành nguyên tắc từ bi.**

Chúng ta đọc và thực hành giáo lý, chẳng hạn như không bạo lực; chúng ta phải tuyệt đối tuân thủ điều đó. Chúng ta không sát sinh, không trộm cắp, thay vào đó chúng ta cứu sinh mạng và làm việc thiện. Chúng ta thương yêu, giúp đỡ nhau và tuân theo các chuẩn mực đạo đức. Chúng ta không lấy những gì không thuộc về mình. Thay vào đó, chúng ta trao tặng những gì mình có cho những người khốn khó. Tất cả các tôn giáo đều dạy như vậy, chúng ta chỉ cần thực hành mà thôi.

Chúng ta phải xem lại giáo lý để thấu hiểu những điều mà các vị Minh Sư và các nhà tiên tri đã chỉ dạy. Đó là tất cả những gì chúng ta phải làm, chúng ta thậm chí không cần phải làm bất cứ điều gì khác. Những điều kinh điển dạy thực sự đã quá đủ để chúng ta có thể sống trong hòa bình, nhưng với điều kiện chúng ta phải thực hành những giáo lý đó.



### III. NỀN GIÁO DỤC CAO QUÝ DẠY LỐI SỐNG XANH LÀNH MẠNH

Ngôi nhà của chúng ta đang bốc cháy. Địa Cầu đang trong cơn hoạn nạn. Quý vị (các nhà giáo dục) phải thông báo cho học sinh của mình biết điều này. Quý vị phải hành động ngay lập tức. Hãy hướng dẫn cho các em học sinh những việc cần làm. Dẫn dắt các em tiến tới một đời sống tốt đẹp hơn. Các em trông cậy vào quý vị và sẽ mang ơn quý vị rất nhiều.



#### CUNG CẤP THÔNG TIN CHO TRẺ EM

Chúng ta phải nói cho các em biết. Chúng ta phải thẳng thắn và thành thật giải thích cho các em biết những hiện tượng đang xảy ra trên Địa Cầu có liên hệ như thế nào đến hâm nóng toàn cầu, nói cho các em biết tất cả những biện pháp phòng chống. Nhờ vậy, chúng ta sẽ có thể giảm thiểu và đồng thời ngăn chặn hâm nóng toàn cầu.

Tâm hồn trẻ em rất trong sáng và đơn thuần; các em dễ dàng tiếp nhận sự hướng dẫn của người lớn. Vì thế, chúng ta phải khéo léo giải thích cho các em biết điều gì là tốt đối với Địa Cầu.

Sau khi nghe những lời giải thích, các em sẽ hiểu và thực hành ngay những gì quý vị mong đợi, bởi trẻ em thường kính trọng người lớn. Nhưng trước tiên, chúng ta phải là một tấm gương tốt.

Chúng ta là thế hệ đi trước, chúng ta phải làm gương, rồi mới có thể giáo dục các em, vì trẻ em học từ những tấm gương; chúng học từ những tấm gương sáng nhiều hơn là những lời giáo huấn. Vì thế, là người lớn chúng ta phải nêu một tấm gương sáng, chúng ta phải làm hết khả năng của mình.

**Chúng ta phải làm những gì tốt cho Địa Cầu để có thể để lại một di sản xinh đẹp cho các em.** Chúng ta phải làm bất kỳ điều gì cần thiết, thậm chí nếu đó là một sự hy sinh lớn lao; nhưng thật ra, chúng ta không cần phải hy sinh bất kỳ điều gì. Chúng ta chỉ cần từ bỏ miếng thịt và thay bằng miếng đậu phụ.



Các em nhỏ thuần chay đang vui vẻ thưởng thức bữa ăn gồm trái cây, rau và bánh táo thuần chay

## VẬN ĐỘNG THỂ HỆ TRẺ

Dường như thanh thiếu niên quan tâm đến thời trang và những thứ khác nhiều hơn tình trạng nguy cấp hiện nay. Tuy nhiên, các em cũng là những người cởi mở nhất. Các em thông minh và đơn thuần. Các em là nhóm người nhạy bén và trung thực. Một khi biết được hâm nóng toàn cầu có liên hệ đến lối sống của mình, rất có thể các em sẽ quyết định làm một điều gì đó. Quý vị sẽ ngạc nhiên, đặc biệt khi các em hiểu rằng những việc các em làm có thể tạo nên sự khác biệt thì có thể các em sẽ là những người tiên phong hành động. Các em chỉ cần một hướng đạo viên tốt như quý vị mà thôi.

Hai nghiên cứu gần đây cho thấy thanh thiếu niên là những người năng động và tham gia tích cực nhất vào hoạt động thiện nguyện.<sup>139</sup> Điều đó chứng tỏ tuổi trẻ tràn đầy nhiệt huyết và có thể trở thành những người có trách nhiệm nhất.

Quý vị có thể khuyến khích bằng cách giúp các em tìm ra những phương cách tích cực để thể hiện sự quan tâm và tình thương của mình. Quý vị cũng có thể giúp các em nhận thức được tình trạng hâm nóng toàn cầu thật sự cấp bách ra sao. Hãy chỉ cho các em thấy vai trò của con người trong việc giải quyết vấn nạn hâm nóng toàn cầu. Hãy kể cho các em nghe những câu chuyện có thật về những con người và loài vật phải chịu đau khổ vì vấn nạn này, chẳng hạn như việc các gia đình tại những quốc đảo phải di tản hoặc lên kế hoạch di tản, bởi họ nhìn thấy nước biển sắp sửa nhấn chìm nhà của họ; hay một số trường hợp đã phải di tản do mực nước biển dâng cao.

Ngoài ra, quý vị có thể chỉ cho các em thấy cách đối xử vô nhân đạo với thú vật trong các lò sát sinh hay trong những cuộc thí nghiệm để sản xuất mỹ phẩm – có rất nhiều phim ảnh về chủ đề này. Chúng tôi có trình chiếu những đoạn phim này vào thứ ba hàng tuần trên Truyền Hình Vô Thượng Sư trong chương trình “Ngừng Ngược Đãi Thú Vật”. Đó là tội ác không thể hình dung nổi, điều này đã vượt quá chuẩn mực đạo đức và nhân bản. Thật kém phẩm giá khi chúng ta đối xử với loài vật theo cách đó. Vì thế, nếu quý vị cho các em học sinh biết một số sự thật về nỗi thống khổ mà loài vật đang phải gánh chịu để làm thức ăn cho con người, quý vị sẽ đánh thức bản tính từ bi bên trong các em, rồi các em sẽ tự quyết định nên làm gì.

Hoặc quý vị có thể kể cho các em nghe về những loài chim di cư phải bay ngày càng xa hơn để tìm nơi làm tổ; và hiện nay, vì không còn băng đá nên gấu Bắc cực cũng phải bơi ngày càng xa hơn, đôi khi chúng chết vì kiệt sức. Hay tại sao trong những năm gần đây ở các quốc gia láng giềng luôn xảy ra quá nhiều thiên tai và lũ lụt, v.v...

Hãy cho các em biết biến đổi khí hậu đang ảnh hưởng thế nào đến cuộc sống thực tại, đến loài vật, đến con người và đến đời sống của chính các em. Sau đó, các em sẽ nhận thức được rằng việc ngăn chặn biến đổi khí hậu là điều cần được ưu tiên hàng đầu, ưu tiên hơn tất cả những gì mà các em cho là quan trọng trên thế giới này, dù đó là công ăn việc làm, tiền bạc hay hoạt động giải trí. Vì nếu không có khí hậu ổn định và một Địa Cầu đầy sức sống thì không ai có thể vui hưởng những thứ chúng ta muốn vui hưởng hay có thể làm được những điều chúng ta muốn làm.

Tuy nhiên, một điều cũng quan trọng không kém là chỉ cho giới trẻ biết rằng vẫn còn hy vọng, chúng ta vẫn có thể cứu được Địa Cầu. Quý vị có thể nói với các em điều này: Đây là cơ hội để các em có thể trở thành những anh hùng chân chính. Bằng cách chuyển sang thuần chay và quảng bá giải pháp

này, các em sẽ cứu được sự sống, bao gồm sự sống của chính các em, sự sống của mọi người cùng vô số sinh mạng của các bạn thú trên khắp thế giới.

Nếu quý vị giải thích tất cả những lợi ích của lối dinh dưỡng thuần chay đối với mỗi cá nhân, những người đói khổ, những trẻ em khốn khổ cũng như đối với loài vật thì các em sẽ vô cùng thích thú và hào hứng, vì các em biết rằng các em hoàn toàn có thể tạo nên sự khác biệt.

Một khi hiểu được nguyên do, thanh thiếu niên thường sẽ là những người cởi mở nhất trong việc thay đổi lối sống. Trong nhiều trường hợp, đây cũng là nhóm tiên phong nhận thức được rằng lối sống thuần chay là hữu ích và đúng đắn. Vì thế, theo tôi, nếu chúng ta giải thích một cách hợp lý tại sao thuần chay là hành động quan trọng nhất để giải quyết vấn nạn hâm nóng toàn cầu thì các em sẽ có động lực. Rồi các em sẽ hỗ trợ và trở thành hậu thuẫn cho quý vị. Các em sẽ ủng hộ lối sống thuần chay.

## HỖ TRỢ VIỆC KHỞI XƯƠNG BỮA TRƯA HỌC ĐƯỜNG THUẦN CHAY

Ngày nay, rất nhiều nghiên cứu cho thấy lợi ích của chương trình bữa ăn trưa và bữa ăn nhẹ lành mạnh ở trường học. Người ta cũng nói khả năng tập trung của trẻ em sẽ tăng cao khi ăn nhiều rau và trái cây tươi.

Hiện nay, Đệ nhất Phu nhân Hoa Kỳ luôn khuyến khích trẻ em Hoa Kỳ ăn rau và trái cây tươi. Cho nên, nếu chúng ta giúp nhà trường hiểu rõ hơn về những lợi ích này, thì có lẽ chính họ sẽ áp dụng rộng rãi bữa ăn thuần chay. Ngày nay, có nhiều trường học và phụ huynh học sinh đã cùng con em mình trồng rau xanh ở trường hay tại vườn nhà. Các em rất yêu thích những hoạt động này và đang ăn nhiều rau hơn – rau do các em tự tay trồng!

Chúng ta cũng có thể nói với con em mình rằng bằng việc chuyển sang lối sống thuần chay, các em sẽ trực tiếp giúp khôi phục và cứu Địa Cầu, giúp cha mẹ, bản thân các em cũng như mọi sự sống trên thế giới này. Trẻ em vốn giàu lòng nhân ái. Vì thế, nếu biết rằng thuần chay có thể cứu được nhiều sinh mạng thì các em sẽ rất, rất sẵn lòng thay đổi. Chúng ta đều muốn để lại cho các em một thế giới xanh tươi, xinh đẹp và trù phú, một thế giới nơi con người và loài vật cùng chung sống trong hòa bình. Các em sẽ hăng hái giúp chúng ta thực hiện điều này.

## IV. CÁC TỔ CHỨC PHI CHÍNH PHỦ VẬN ĐỘNG PHONG TRÀO THUẦN CHAY

Cách tốt nhất mà các tổ chức phi chính phủ có thể giúp, đó là cùng nhau tích cực phối hợp, khuyến khích giải pháp hàng đầu và hữu hiệu nhất – lối dinh dưỡng thuần chay – để ngăn chặn nạn hâm nóng toàn cầu, vì giờ đây chúng ta không còn nhiều thời gian để chờ đợi công nghệ xanh phát huy hiệu quả. Và cho dù có thực hiện được thì việc lắp đặt công nghệ xanh cũng đòi hỏi rất nhiều thời gian.

Do đó, lối dinh dưỡng thuần chay là giải pháp hàng đầu, vì ngành công nghiệp chăn nuôi thải ra nhiều khí nhà kính tích nhiệt nhất, sản sinh ra hơn 50% khí gây ô nhiễm Địa Cầu.<sup>140</sup> Hãy tưởng tượng, nếu chúng ta loại bỏ được hơn 50% khí độc hại thì tối thiểu Địa Cầu của chúng ta cũng sẽ dịu mát được hơn 50% gần như ngay tức khắc.

Nếu chúng ta áp dụng các phương pháp canh nông hữu cơ cho toàn bộ đất nông nghiệp trên Địa Cầu, thì đất đai cũng sẽ hấp thụ 40% khí CO<sub>2</sub> trong bầu khí quyển.<sup>141</sup> Vì vậy, kết hợp tất cả các lợi ích này lại, chúng ta sẽ nhanh chóng làm dịu mát Địa Cầu. Đây không phải là điều gì huyền bí hay mê tín, tất cả đều rất khoa học, đều đã được chứng minh rõ ràng.

Vì thế, tôi trông cậy vào quý vị, vào tài năng của quý vị trong việc tổ chức, truyền bá thông tin và phát biểu để thu hút sự chú ý của các nhà lãnh đạo quốc gia trong Hội nghị Biến đổi Khí hậu ở Copenhagen. Xin quý vị hãy làm hết khả năng của mình. Và có thể chính phủ sẽ phổ biến giải pháp này nhiều hơn sau khi nghe được thông tin từ quý vị.

Các tổ chức phi chính phủ đều biết rõ cách khởi xướng những phong trào mang tính xây dựng trên thế giới. Những tổ chức này vô cùng quan trọng và cần thiết đối với Địa Cầu. Tất cả các tổ chức phi chính phủ đều vô cùng quan trọng đối với nhân loại cũng như đối với sự tồn vong của chúng ta một khi họ bắt đầu hành động. Thời điểm này đòi hỏi sự nỗ lực và chung tay của tất cả các chính phủ, tổ chức phi chính phủ, giới truyền thông, công chúng cũng như mỗi cá nhân.

Địa Cầu chúng ta giống như một ngôi nhà đang bốc cháy. Nếu chúng ta không đồng tâm hiệp lực dập lửa thì ngôi nhà này sẽ không còn nữa. Toàn bộ cư dân trên thế giới phải nhanh chóng chuyển sang lối sống thuần chay để cứu Địa Cầu.

Chúng ta có thể tiếp tục thực hiện các mục tiêu cắt giảm khí thải, nhưng phải sáng suốt mở rộng và phân loại ưu tiên. Điều tiên quyết là phải loại bỏ nguồn phát thải khí mê-tan lớn nhất của con người, cụ thể là ngành chăn nuôi gia súc. Chấm dứt sản xuất các sản phẩm có nguồn gốc động vật thì chúng ta sẽ ngăn chặn được hâm nóng toàn cầu – rất đơn giản, vì hâm nóng toàn cầu bắt nguồn từ các sản phẩm động vật. Chỉ vậy thôi, thật đơn giản và dễ hiểu, không có gì là bí ẩn hay phức tạp cả.

**Thật ra, theo cách các kế hoạch đang được thực thi thì chúng ta không thể cứu được Địa Cầu. Sẽ quá trễ nếu chúng ta tiến hành theo phương thức hiện tại; sẽ quá trễ để cứu thế giới. Vì thế, trước tiên chúng ta phải ăn thuần chay, đồng thời sống xanh. Rồi sau đó chúng ta sẽ có thời gian để phát triển và lắp đặt bất kỳ công nghệ xanh nào.**

Và thậm chí chúng ta sẽ có được Thiên Đàng Tại Thế, vì thuần chay sẽ đem đến một sự thay đổi toàn diện, từ môi trường đến tâm thức con người cũng như trình độ của thế giới, mang lại nền hòa bình, xóa bỏ nạn đói và hun đúc tình huynh đệ đích thực cho nhân loại.

Với nhiệt độ ổn định, hệ sinh thái cân bằng, muôn loài chung sống hòa hợp, con người khỏe mạnh, hạnh phúc và có thêm nhiều phát minh vượt bậc, đời sống chúng ta sẽ như một Thiên Đàng trong mơ mà trước đây chúng ta chưa từng hình dung đến.



Hội viên Hội Quốc Tế Thanh Hải Vô Thượng Sư vận động giải pháp thuần chay trong thời gian diễn ra Hội nghị Thượng đỉnh về Biến đổi Khí hậu tại Copenhagen, Đan Mạch, năm 2009

## V. HÃY THAY ĐỔI THEO HƯỚNG CHÚNG TA MONG MUỐN



### THAY ĐỔI THẾ GIỚI BẰNG CÁCH THAY ĐỔI CHÍNH MÌNH

Giải pháp tốt nhất để cứu Địa Cầu là mỗi cá nhân phải thay đổi.

Việc này phải bắt đầu từ chính bản thân chúng ta. Từ thời xa xưa, sự tiến hóa luôn luôn bắt đầu từ mỗi cá nhân. Nếu muốn thay đổi thế giới, trước tiên chúng ta phải thay đổi chính bản thân mình. Ngày nay, cho dù chính phủ cấm hút thuốc lá, cấm uống rượu và cấm sử dụng ma túy, nhưng nếu cá nhân mỗi người không tuân thủ thì cũng sẽ không thay đổi được gì nhiều. Cho nên giờ đây, chúng ta phải thay đổi.

Càng nhiều người loại bỏ thịt và tất cả những sản phẩm có nguồn gốc động vật ra khỏi cuộc sống thì chúng ta càng có nhiều cơ hội để cứu Địa Cầu. Không chỉ có vậy, thật sự ngôi nhà Trái Đất cũng có thể khôi phục lại nét duyên dáng và vẻ đẹp vốn có, và thậm chí còn hơn thế nữa, Địa Cầu sẽ trở nên xinh đẹp hơn, trù phú hơn, an bình hơn và hoan lạc hơn so với những gì chúng ta từng biết đến từ trước tới nay.

Nếu Địa Cầu tự hồi phục, nhân loại sống một đời sống tử bi, nhân ái và hòa bình với tất cả các bạn đồng cư, thì sau này chúng ta sẽ còn có nhiều phát minh phi thường hơn nữa.

### Lực Lượng Khẳng Định Sẽ Bảo Vệ Thế Giới

Xin tất cả quý vị hãy tiếp tục. Hãy làm công việc của mình, bởi vì nỗ lực của mỗi người đều rất quan trọng. Dù chỉ một tờ thông tin về tác hại của việc ăn thịt và lợi ích của lối dinh dưỡng thuần chay cũng giúp ích cho Địa Cầu. Một lời nói cũng có ích, một mẫu thông tin cũng hữu dụng. Mỗi người giúp một chút và rồi cả Địa Cầu sẽ thay đổi nhờ xu hướng khẳng định của ý thức tập thể.

Mọi người đều mong muốn cùng một điều; mọi người đều muốn cứu Địa Cầu; mọi người đều muốn duy trì Địa Cầu để tiếp tục sống như hiện nay hay thậm chí tốt hơn nữa. Rồi ý thức này sẽ lớn mạnh và năng lực này sẽ trở nên từ ái. Chỉ cần mọi người từ bỏ miếng thịt và thay đổi lối sống – rất đơn giản.

Trước tiên hãy cứu Địa Cầu, rồi mọi thứ khác sẽ thay đổi theo. Một mình quý vị không thể cứu Địa Cầu, mà tất cả mọi người đều phải thay đổi nhận thức của mình. Nếu tất cả đều chuyển sang thuần chay, sống xanh, hành thiện, tức là họ đã thay đổi theo chiều hướng tốt đẹp hơn. Tâm thức của họ đã được nâng cao hơn, và lẽ dĩ nhiên họ xứng đáng để có được Địa Cầu. Cho nên họ có thể tiếp tục sống ở đây cùng con cái, cháu chắt của họ, v.v...

Khi đó, con người sẽ đạt tới trình độ tâm thức cao hơn, mọi việc sẽ trở nên rõ ràng hơn đối với họ và muôn loài. Chúng ta sẽ vui sống trong hòa bình và tình thương. Quý vị phải hình dung về một thế giới khảng định, một Thiên Đàng Tại Thế mà quý vị mong muốn. Quý vị phải tin tưởng vào một thế giới cao thượng, khảng định và xinh đẹp hơn, một Thiên Đàng Tại Thế. Bảo vệ Địa Cầu là hành động từ ái. Dù cho không cứu được Địa Cầu thì quý vị cũng cứu được bản thân mình. Quý vị được cứu nhờ tấm lòng từ ái của chính quý vị. Công đức của quý vị sẽ được nhân lên gấp bội bởi quý vị muốn cứu những chúng sinh khác.

Mỗi khi quý vị muốn cứu Địa Cầu hay làm bất kỳ điều gì hướng tới mục tiêu này, lúc đó quý vị đang phát triển bản tính cao thượng, phẩm chất Thiên Đàng của mình. Vì vậy, nếu quý vị phổ biến và ủng hộ phong trào cứu Địa Cầu, nếu quý vị ăn thuần chay, sống xanh, hành thiện và giúp đỡ mọi người vì quý vị muốn cứu sự sống của mọi cư dân Địa Cầu thì quý vị đã đạt được phẩm chất thánh nhân rồi. Quý vị đã đánh thức được bản tính thánh thiện của mình. **Hành động này không chỉ giúp cứu Địa Cầu và đời sống vật chất, mà còn chứng tỏ quý vị thật vĩ đại, vì quý vị muốn làm việc này và quý vị thật sự góp sức vào công cuộc cứu sự sống.**

### **Sức Mạnh Nằm Trong Tay Người Tiêu Dùng**

Không ai có thể ngăn cản chúng ta làm những điều đúng đắn cho sự sống còn của bản thân mình cũng như của Địa Cầu. Chỉ cần chúng ta ngưng sử dụng, ăn uống và mua sắm các sản phẩm động vật, thì các tập đoàn kinh doanh sản phẩm động vật sẽ không còn tồn tại nữa. Vì thế sức mạnh nằm trong tay chúng ta.

Chúng ta, những người tiêu dùng bình thường, sử dụng quyền biểu quyết mạnh mẽ nhất chỉ đơn giản qua việc tẩy chay thịt cũng như tất cả các

sản phẩm động vật và chuyển sang ăn thuần chay. Nếu tất cả chúng ta đều chuyển sang thuần chay thì ngành chăn nuôi sẽ không thể tiếp tục những hoạt động đe dọa sự sống nữa.

Ngành công nghiệp chăn nuôi heo ở Hoa Kỳ đã tiêu tốn 5,4 tỷ đô la Mỹ kể từ năm 2007 (đến năm 2009).<sup>142</sup> Gần đây, nhiều công ty lớn nhỏ đều lần lượt tuyên bố phá sản, nên họ yêu cầu chính phủ hỗ trợ, kết quả là vào năm 2009, chính phủ phải bỏ ra 105 triệu đô la Mỹ để mua giúp nông dân những sản phẩm thịt heo ế ẩm.<sup>143</sup> Nguyên nhân khiến ngành chăn nuôi heo vốn phát đạt này gặp khó khăn, thứ nhất là do giá ngũ cốc quá cao, thứ hai là kể từ khi đại dịch cúm heo bùng phát, người tiêu dùng không còn mua nhiều sản phẩm thịt như trước nữa. Hãy thử hình dung, nếu không còn ai ăn thịt thì cũng sẽ không còn ai sát hại thú vật để mưu sinh nữa. Điều này có tác động mạnh mẽ hơn cả việc vận động hành lang của các công ty.

Chúng ta có sức mạnh để tạo nên sự thay đổi. Các công ty kinh doanh sản phẩm động vật chỉ có sức mạnh khi chúng ta trao cho họ sức mạnh đó! Chúng ta trao cho họ một phần sức mạnh của mình. Tuy nhiên, nếu chúng ta ngưng mua sản phẩm động vật thì họ sẽ không thể tiếp tục tồn tại.

### **“Cách Ăn Thuần Chay Dành Cho Người Mới Bắt Đầu” Của Thanh Hải Vô Thượng Sư**

1. Hãy ăn thuần chay trước khi bạn đi mua sắm – có nghĩa là ăn thức ăn thuần chay trước khi đi mua sắm, như thế bạn sẽ không thấy đói khi ở siêu thị.
2. Đi thẳng đến các quầy bán thực phẩm thuần chay trong siêu thị.
3. Tìm kiếm công thức nấu ăn thuần chay trên mạng, từ bè bạn hoặc các tổ chức thuần chay.
4. Kết giao với những người bạn thuần chay mới, có tinh thần tương trợ.
5. Tìm hiểu thông tin về lợi ích của lối dinh dưỡng thuần chay.
6. Quảng bá xu hướng thuần chay.
7. Cảm thấy mình như một thánh nhân.



**SONG XANH**

Hãy sống xanh. Nghĩa là thực hiện những hành động bảo vệ môi trường như trồng cây, phát triển các nguồn năng lượng bền vững và sử dụng

xe hơi chạy bằng năng lượng hỗn hợp, v.v... Đương nhiên cũng bao gồm cả lối dinh dưỡng xanh, lối dinh dưỡng thuần chay.<sup>144</sup>

### **Hỗ Trợ Canh Tác Thuần Chay Hữu Cơ**

Hãy cố gắng thuận theo lối sống hữu cơ. Mua thực phẩm hữu cơ để ủng hộ các nông dân canh tác hữu cơ. Hãy làm những gì có thể để hỗ trợ ngành canh tác thuần chay hữu cơ này.

Nhiều nông dân chăn nuôi, từ Hoa Kỳ, Iran đến Âu Lạc (Việt Nam), Formosa (Đài Loan) đã lựa chọn chuyển sang kinh doanh các sản phẩm thuần chay hoặc thuần chay hữu cơ, vì đôi khi họ nhận được những thông tin mới do người khác cung cấp, rằng có những cách tốt hơn để trở thành một nông dân chân chính, đó là gieo trồng các sản phẩm duy trì sự sống và canh tác trong sự hài hòa với đất trồng. Như vậy, mỗi cá nhân đều có thể góp phần quảng bá thông tin, nói chuyện với từng người nông dân chăn nuôi về tác hại của thịt và lợi ích của thực phẩm thuần chay hữu cơ.

Bất cứ ai muốn làm việc này, những người có khả năng, xin hãy quảng bá. Hãy thu xếp thời gian, hãy đến nói chuyện với những nông dân chăn nuôi bất cứ lúc nào thuận tiện. Dù không có quyền lực như chính phủ, chúng ta vẫn có thể cố gắng nói chuyện với từng người một, cho họ biết hoàn cảnh và thực trạng. Nói với họ nhiều lần cho đến khi họ hiểu. Viết thư cho họ, nói chuyện với họ. Chúng ta chỉ có thể làm hết khả năng của mình.

### **Trồng Rau Quả và Cây Cối**

Chúng ta có thể trồng cây và rau hữu cơ. Tốt nhất vẫn là cây ăn trái, cây cho hạt, các loại rau hoặc cây họ đậu và các giống cây thích nghi với khí hậu khô hạn.

Mỗi lần trồng một cây, rồi chúng ta sẽ không bao giờ bị thiếu khí oxy.

Quý vị có thể trồng rau, cây cối trong vườn hay quanh nhà. Trái cây cũng có thể giúp chúng ta no bụng. Tôi không chỉ đề cập tới những loại trái cây ngọt. Có rất nhiều loại trái cây, bao gồm dưa leo, dưa hấu, bầu bí, mướp và đu đủ. Quý vị trồng bất kỳ cây gì có thể. Trồng những cây dễ sống, cho nhiều trái, giàu dinh dưỡng, lớn nhanh và cần ít nước, vì bất kỳ loài cây nào cũng có thể nuôi sống chúng ta.

Những người có vườn nên trồng rau thay vì trồng cỏ, trồng cây khác hay bỏ hoang. Quý vị có thể trồng rau đủ cho mình ăn hay bán để có thêm thu

nhập. Như vậy quý vị vừa có thực phẩm thuần chay lành mạnh, lại vừa tiết kiệm được tiền bạc, thời gian và cả nhiên liệu để chuyên chở thực phẩm.

Thậm chí quý vị cũng có thể trồng và thu hoạch trong nhà. Hoặc nếu có ban công, quý vị có thể trồng thủy canh. Chúng ta phải thực hiện ngay từ bây giờ để có rau xanh do tự tay mình trồng.

Nếu thiếu nước, chúng ta có thể trồng thêm đậu hay cây ăn trái. Cây họ đậu rất dễ trồng, chúng có thể tăng trưởng rất nhanh mà không cần nhiều nước. Quý vị có thể tham khảo phương pháp canh tác hữu cơ trên Truyền Hình Vô Thượng Sư.<sup>145</sup>

### **Sống Thanh Đạm**

Hãy sống một cuộc đời bình dị và đơn giản; càng giản dị càng tốt.

Sống thanh đạm có nghĩa là không dùng nhiều hơn những gì chúng ta cần và trân quý những gì chúng ta có. Tài nguyên mà thiên nhiên đã ban cho chúng ta rất quý báu và có hạn. Chúng ta không được lạm dụng, vì chỉ khi sử dụng hợp lý thì chúng ta mới có thể bảo tồn những tài nguyên này được lâu dài.

Chúng ta không cần thường xuyên mua quần áo mới, hợp thời trang hay đi ăn ở các nhà hàng sang trọng nhất. Trong cuộc sống, có nhiều thứ có thể đem lại cho chúng ta niềm vui và sự mãn nguyện mà không phải tốn nhiều tiền. Chúng ta luôn có thể sống mà không cần đến đồ đạc; như vậy cũng tốt.

Quý vị hãy tiết kiệm – hãy dùng ít nước nóng, tắm nhanh hơn, dùng để nước chảy liên tục trong khi tắm hay đánh răng, tắt máy vi tính, đèn và những thiết bị điện khác sau khi dùng. Những việc này có thể sẽ tiết kiệm được 10% chi phí điện nước cho quý vị.

Một cách khác để trau dồi nếp sống giản dị là dành thời gian hòa mình vào thiên nhiên yên tĩnh hoặc tạo ra một môi trường tự nhiên tại nhà, nơi chúng ta có thể tận hưởng sự an bình và tĩnh lặng. Đọc những quyển sách nâng cao tâm thức như các loại kinh điển hay tọa thiền đều là những phương cách hữu hiệu để nhắc nhở bản thân rằng chúng ta thật sự không cần nhiều thứ để có được hạnh phúc và để sống một cuộc đời an bình, viên mãn.



### **HÀNH THIÊN**

Chúng ta phải tạo ra từ trường yêu thương cho Địa Cầu.  
Từ trường này cũng sẽ giúp bảo vệ chúng ta.

Một phương cách hiệu quả khác để đẩy nhanh phong trào tiến tới một Địa Cầu bền vững là tạo thêm nhiều năng lực khẳng định, đó là: Hành thiện, sống nhân ái và tử tế. Hãy trau dồi phẩm chất tình thương của mình. Điều này sẽ tạo một lá chắn vững chắc bảo vệ bản thân chúng ta và Địa Cầu.

Chúng ta nên làm việc thiện để củng cố từ trường thương yêu và khẳng định của Địa Cầu. Hãy tạo một bầu không khí hạnh phúc, yêu thương cho Địa Cầu, rồi chúng ta mới có thể sống trong bầu không khí đó, để được bảo vệ và hạnh phúc. Điều này rất khoa học. Thậm chí cũng không cần dựa vào bất kỳ tôn giáo nào để hiểu rằng chúng ta là người quyết định từ trường chung quanh mình. Nếu mỗi người đều tạo ra bầu không khí hài hòa thì Địa Cầu sẽ an bình và cuộc sống nơi đây sẽ tựa như trên Thiên Đàng vậy.

Nếu quý vị có dư hay dư Phật và Bồ Tát ban cho quý vị nhiều hơn những gì quý vị cần, thì hãy giúp đỡ những người nghèo khó. Quý vị chỉ nên giúp những người thiếu thốn, chứ không nên cho để được công đức.



## CẦU NGUYỆN VÀ SÁM HỐI

Hãy cầu nguyện, cầu nguyện một cách thành tâm. Cầu nguyện Thiên Đàng, chư Phật, chư thần, chư thiên giúp chúng ta thức tỉnh. Cầu nguyện tất cả các bạn thú mà chúng ta đã làm hại và ngược đãi, dù trực tiếp hay gián tiếp qua việc tiêu thụ thịt – cầu xin họ tha thứ. Đồng thời cũng cầu xin sự bảo hộ và tha thứ của Thiên Đàng. Cầu nguyện các chư thần giúp chúng ta thức tỉnh kịp thời để cứu ngôi nhà của mình. Chúng ta phải thành tâm cầu nguyện và hành động nhanh chóng. Thật sự chúng ta không thể đơn phương mà cứu được Địa Cầu.

Chúng ta phải sám hối về mọi tổn hại mà chúng ta đã gây ra cho Địa Cầu và những cư dân nơi đây; hãy luôn luôn cầu xin để được tha thứ. Chúng ta phải thay đổi hành động của mình. Cách sám hối tốt nhất là phải nỗ lực sửa đổi, hồi tâm, làm lành lánh dữ.

**Chúng ta có thể cầu xin lực lượng thiêng liêng hóa thân trên Địa Cầu đánh thức các nhà lãnh đạo, giới truyền thông, những người có tầm ảnh hưởng, cũng như mọi công dân trên thế giới để họ thực hiện những bước đi đúng đắn nhằm bảo tồn Địa Cầu của chúng ta, và phải hành động nhanh – thật nhanh trước khi quá muộn.** Bởi vì vào thời điểm này, chúng ta thật sự cần sự giúp đỡ của Thiên Đàng để cứu Địa Cầu, chứ không phải cầu nguyện Thiên Đàng bảo vệ cho cá nhân chúng ta. Chúng ta chỉ nên cầu nguyện Thiên Đàng thức tỉnh mọi người nhận ra giải pháp thuần chay, vì giải pháp này sẽ cứu được Địa Cầu.



## PHÁT ĐỘNG PHONG TRÀO THUẦN CHAY

### Truyền Bá Thông Tin

Những ai giúp nhiều người thức tỉnh, nhận thức được rằng họ có thể thay đổi để có được lối sống tốt đẹp hơn, thật sự là những người tiên phong trong lĩnh vực của mình và là những ngôi sao, những anh hùng chân chính trong thời đại chúng ta.

Chúng ta phải truyền bá thông tin; những ai quan tâm đến Địa Cầu cũng phải truyền bá thông tin. Rồi mọi người sẽ gia nhập cùng chúng ta.

### Viết Thư Cho Chính Phủ và Giới Truyền Thông

Để đạt hiệu quả nhanh hơn, quý vị có thể viết thư gửi đến các viên chức chính phủ, cho họ biết sự thật về tình trạng thảm khốc của Địa Cầu với tất cả thông tin sẵn có trên trang mạng SupremeMasterTV.com của chúng tôi. Quý vị có thể tải xuống, in ra và gửi đi.<sup>146</sup>

Chính phủ đã thông hiểu vấn đề, nhưng dường như họ đang ưu tiên những việc khác. Vì vậy, nếu quý vị và những người dân khác lưu tâm đến vấn đề này, thì hãy liên lạc với chính phủ của mình, viết thư gửi cho họ, thông tin cho họ, nhắc họ về tình trạng khẩn cấp mà chúng ta và các thế hệ tương lai đang phải trực diện.

Hãy viết thư gửi các nhà lãnh đạo chính phủ về giải pháp thuần chay, và nếu có thể, hãy đến thăm họ. Đối với các nhà lãnh đạo, họ hiểu rất rõ đâu là vấn đề sống còn mà quốc gia họ đang phải đối mặt. Giờ đây, nếu người dân cũng ủng hộ họ, nhắc nhở họ rằng biến đổi khí hậu cũng là vấn đề mà dân chúng quan tâm và lo lắng nhất, thì họ sẽ được tiếp thêm nghị lực để giải quyết vấn nạn này. Rồi giới lãnh đạo sẽ nhớ rằng hâm nóng toàn cầu là vấn đề quan trọng nhất trong chương trình nghị sự, rằng đó là nhiệm vụ của họ, không chỉ đơn thuần là công việc mà còn mang tính chất cá nhân, bởi vì việc này sẽ ảnh hưởng đến chính bản thân họ cũng như con cái của họ.

Hãy gửi thư cho tất cả quan chức chính phủ, không chỉ riêng ngài tổng thống, bởi đôi khi ngài tổng thống cũng khó có thể tự đưa ra quyết định. Hãy gửi thư cho bất kỳ cơ quan chính phủ nào mà quý vị có thể tiếp cận. Mọi người hãy cùng nhau gửi thư. Hãy sao chép ra nhiều bản và gửi cho ngài tổng thống cùng các ban ngành chủ chốt, mỗi vị một bản để họ đưa ra quyết định.

Hãy viết thật nhiều và gửi cho họ bằng thư điện tử, fax hay bưu tín. Viết bài đăng báo và phát biểu trên đài phát thanh, truyền hình. Thực hiện



các buổi phỏng vấn, thông tin cho những người quý vị quen biết. Cố gắng vận động ở bất cứ nơi nào có thể, trao đổi với các nhà lãnh đạo quen biết. Chia sẻ với bạn bè của họ, nếu quý vị không quen các nhà lãnh đạo thì nói chuyện với bạn bè, gia đình, người quen, nhân viên phục vụ, quản gia, người giúp việc hay tài xế của họ. Nói chuyện với các thành viên trong gia đình họ, con cái họ, những em học cùng trường với con em quý vị, những người làm việc cho họ, thư ký của họ, nói với bất cứ ai quý vị nghĩ rằng có thể truyền thông tin tới họ theo phương cách hợp lý.

Khi giới lãnh đạo thực hiện được một số bước tiến khẳng định thì chúng ta nên viết thư cảm tạ và khuyến khích họ. Chúng ta phải tích cực động viên họ. Chúng ta phải khuyến khích khi họ làm đúng, như vậy họ sẽ tiến xa hơn nữa theo đường hướng đó, hoặc thậm chí theo chiều hướng tốt hơn, tiến bộ hơn.

Tôi đã viết thư cho Tổng thống Obama, Nghị viện Châu Âu cũng như Ủy viên Hội đồng Châu Âu, và họ đã hồi đáp. Họ trả lời rằng họ ghi nhận và sẽ cân nhắc những lời tôi nói; họ cũng sẽ lưu tâm đến những đề xuất của tôi trong tương lai. Tôi rất cảm kích những nhà lãnh đạo cởi mở như vậy.

#### ***Dẫn Đầu Các Phong Trào Quần Chúng và Xu Hướng Thuần Chay***

Hãy tổ chức các buổi hội thảo quần chúng. Cung cấp cho công chúng bằng chứng và thông tin về giải pháp cho vấn nạn hâm nóng toàn cầu. Hãy tham gia vận động cùng những người ăn thuần chay khác. Nhờ vào sự hợp tác làm việc của tất cả mọi người, kết quả sẽ tăng gấp bội và Địa Cầu sẽ được cứu.

Với tư cách cá nhân và cộng đồng, chúng ta phải hành động thay vì chờ đợi chính phủ hay sự phát triển công nghệ. Rất đơn giản, chỉ cần thực hiện một giải pháp: áp dụng lối dinh dưỡng nhân ái. Bởi vì tình thương sẽ đem lại tình thương. Đây là quy luật rất đơn giản của vũ trụ. Mỗi hành động đều tạo nên một phản ứng tương thích. Vì thế, không cần phải chờ đợi nguồn tài chính hay quá trình phê duyệt chính sách của chính phủ hoặc những điều tương tự.

Ở cấp địa phương, quý vị có thể tổ chức các lớp nấu ăn thuần chay. Điều này sẽ giúp cho người dân thấy rằng việc nấu các món ăn thuần chay thơm ngon, giàu dinh dưỡng cho bản thân và gia đình của họ dễ dàng như thế nào.

Tôi cũng đã có ý tưởng thiết lập một hệ thống nhà hàng thuần chay phục vụ các món ăn nhanh thuần chay thơm ngon, bổ dưỡng với tên gọi Loving Hut. Ý tưởng này đã được thực hiện thành công. Hiện nay có rất nhiều nhà hàng Loving Hut được thành lập từ Formosa (Đài Loan) cho đến Pháp, Mỹ, Úc.<sup>147</sup> Những nhà hàng này thường tọa lạc ở các khu vực sầm uất như trung tâm mua sắm và các giao lộ chính.

Mọi người đều có thể mở nhà hàng thuần chay. Người ta đến nhà hàng không nhất thiết vì nhà hàng đó là thuần chay, mà bởi vì họ thật sự nghĩ rằng đó chỉ là một nhà hàng có các món ăn với hương vị thơm ngon, hay vì thức ăn ở đó “thậm chí còn ngon hơn thịt” như nhận định của nhiều thực khách, từ thanh thiếu niên đến những người cao tuổi. Khi thức ăn và sản phẩm thuần chay trở nên dễ tiếp cận hơn, thì thuần chay sẽ trở thành một lối sống mới đích thực.



Một trong những món ăn thuần chay thơm ngon do Thanh Hải Vô Thượng Sư chế biến trong chương trình gia chánh thuần chay đặc biệt của Ngài trên Truyền Hình Vô Thượng Sư mang tên “Món Quà Tình Thương”, <http://SupremeMasterTV.com/go!>; <http://SupremeMasterTV.com/veg>



Loving Hut, chuỗi nhà hàng thuần chay quốc tế phát triển nhanh nhất, được thành lập từ cảm hứng của Thanh Hải Vô Thượng Sư đã đoạt giải Nhà Hàng Được Yêu Thích (trên toàn cầu) trong mục Giải Thưởng Thuần Chay năm 2010 do VegNews Magazine bầu chọn

Hiện nay, người ta đang cố gắng đoàn kết để cùng nhau giải quyết cuộc khủng hoảng nguy cấp này. Tôi thấy phong trào thuần chay đang phát triển và được hưởng ứng ở khắp mọi nơi.

Tôi thấy những nỗ lực hướng tới hòa bình, tôi thấy những bàn tay giúp đỡ rộng lượng của các quốc gia, những tổ chức và hội đoàn cũng như các cá nhân.

Tôi thấy tình thương đang phát triển qua nhiều cách khác nhau.

Tuy những dấu hiệu này hiện nay vẫn chưa đáng kể lắm, nhưng chúng giống như những đốm lửa, chẳng bao lâu sẽ bùng lên thành những ngọn lửa lớn thiêu rụi những u minh, thù hận trong quá khứ và tạo nên một khởi đầu mới của một nòi giống cao thượng, thánh thiện hơn trên Địa Cầu.

Xin quý vị hãy suy nghĩ khẳng định và tiếp tục làm những gì quý vị có thể để thúc tỉnh những người láng giềng của chúng ta. Xin hãy không ngừng mơ ước về một Thiên Đàng Tại Thế trong cuộc đời này và cả mai sau.

Chúng ta cùng đồng tâm hiệp lực. Chúng ta dũng cảm. Chúng ta mạnh mẽ. Chúng ta quyết tâm thay đổi thế giới. Chúng ta can đảm. Chúng ta, cùng với toàn thể nhân loại, đều mong muốn một thế giới hòa hợp, an bình và chan hòa yêu thương.

Và tất cả chúng ta đều xứng đáng được hưởng điều này! Xin hãy tiếp tục nỗ lực.



# NHÂN LOẠI THĂNG TIẾN NHANH VÀO THỜI ĐẠI HOÀNG KIM

Đã đến lúc chúng ta phải thay đổi, phải phát triển, phải trưởng thành để trở về với ngôi vị xứng đáng của Tạo Hóa, ngôi vị của người trị vì và bảo hộ từ ái, ngôi vị của những người con của Thượng Đế trên Địa Cầu. Chúng ta hãy cùng nhau thăng tiến nhanh vào Thời Đại Hoàng Kim – thời đại của tình thương, sự hòa hợp, từ ái và hòa bình thật sự đang chờ đón chúng ta. Tôi tin rằng chúng ta sẽ thực hiện được điều này.

## I. BƯỚC NGOẶT TRONG SỰ TIẾN HÓA CỦA NHÂN LOẠI

Quý vị biết đó, một bước đi nhỏ bé của tất cả mọi người có thể sẽ dẫn đến một bước tiến lớn trong quá trình phát triển của toàn nhân loại. Và bước đi nhỏ này không khó, chỉ là: ngừng sát sinh. Tuân theo nguyên tắc “sống và tôn trọng sự sống”, tôn trọng quy luật của vũ trụ, đó là: Nếu gieo sự sống thì chúng ta sẽ gặt được sự sống. Đồng thanh tương ứng. Chúng ta đều biết như vậy. Và điều này tất nhiên bao gồm cả việc thuần theo lối dinh dưỡng thuần chay.

Bản tính của con người vốn rộng lượng và an bình; chỉ vì tất cả chúng ta đã bị thông tin sai lệch, đã hiểu nhầm trong một khoảng thời gian rất, rất lâu. Chúng ta nghĩ rằng thịt tốt cho mình, cá tốt cho mình, trứng tốt cho mình và bơ sữa cũng tốt cho mình. Nhưng tất cả đều sai, đều trái ngược. Tất cả những thứ như thịt, cá, trứng, sữa hay bất kỳ sản phẩm nào có nguồn gốc động vật mà mọi người nói là “tốt cho chúng ta” đều đã được chứng minh là không tốt. Tất cả đều trái ngược với những quan niệm được cho là “đúng đắn” trước kia. Những thứ này đã và đang mang lại cho chúng ta khổ đau, bệnh tật và còn tiêu tốn của chúng ta một khoản tiền thuế lớn để trang trải chi phí chữa trị và những vấn đề liên quan.

Cho nên, chúng ta đã bị thông tin sai lệch từ lâu lắm rồi. Giờ đây chúng ta cần phải tìm hiểu, phải lắng nghe lời khuyên sáng suốt của các bác sĩ và các nhà khoa học. Chúng ta phải công nhận các kết quả nghiên cứu của họ, rằng thịt và các sản phẩm có nguồn gốc động vật thật sự vô cùng độc hại đối với chúng ta. Chúng ta phải từ bỏ thịt ngay từ bây giờ, nhất là vì lợi ích của con em mình. Chúng ta không thể tiếp tục đầu độc con em mình thêm nữa. Chúng cần sự giúp đỡ của chúng ta. Những đứa trẻ đáng thương nương nhờ vào chúng ta, chúng nghĩ là chúng ta hiểu biết hơn, nhưng đó cũng không phải là lỗi của chúng ta. Cho nên chúng ta chỉ cần chuyển hướng.

Tại sao đó không phải là lỗi của chúng ta? Bởi vì chúng ta cũng đã được dạy dỗ như thế. Ông bà, tổ tiên của chúng ta cũng đã được dạy như vậy. Và vì quá bận rộn, quá tất bật mưu sinh nên chúng ta không có thời gian để tìm hiểu, do đó chúng ta không biết rằng những thứ này thật sự rất độc hại.

Và trên hết, những thứ này đang hủy hoại dần Địa Cầu. Chúng không chỉ giết hại con người, giết hại muông thú, mà còn hủy diệt cả Địa Cầu nữa. Chúng ta cần phải dừng ngay lại để cứu lấy Địa Cầu. Chúng ta chỉ cần quay

đầu lại, chỉ vậy thôi. Chỉ cần đổi hướng, chuyển sang con đường đúng đắn, không gây thêm đau khổ và không giết hại thêm sinh mạng nào nữa, thay vào đó hãy yêu thương và bảo vệ muôn loài. Đó là bước tiến mà cả nhân loại cần phải thực hiện.

Chúng ta sẽ có được cảm giác hoàn toàn mới mẻ sau khi thực hiện bước tiến này. Tự nhiên chúng ta sẽ cảm thấy tâm thức được thăng hoa. Con người chúng ta vốn cao to, khỏe mạnh, thông minh và tài năng. Chúng ta có thể trồng thực phẩm để ăn, chúng ta không nên sử dụng sức mạnh, trí thông minh và khả năng của mình để làm phương hại, ngược đãi, hành hạ, gây đau đớn hay giết hại những chúng sinh bé nhỏ vô tội, những sinh vật không làm gì phương hại đến chúng ta. Nếu chiếu theo luật thì họ không có tội, mà chính chúng ta – kẻ giết hại những sinh linh vô tội – mới đáng bị trừng phạt. Tôi xin lỗi nếu làm quý vị phật lòng, nhưng đây là sự thật. Và tôi tin quý vị hiểu điều này.

Qua bước tiến này, chúng ta có thể từ bỏ những ham muốn và sợ hãi để hướng đến một đời sống thật sự an bình, tràn đầy tình thương và sự khai ngộ – thoát khỏi vòng giết chóc tàn nhẫn, đau khổ và bạo lực để trở về với tình thương từ ái, với sự bảo hộ cùng niềm phúc lạc.

Quý vị có thể hình dung một thế giới như vậy không? Một thế giới nơi những sinh vật hiền lành không bao giờ phải lo sợ kẻ mạnh, nơi bạo lực không còn hiện hữu và không còn những tranh chấp giữa láng giềng gần xa, không còn cảnh hàng ngày, cứ vài giây lại có một trẻ em chết vì đói khát hay bệnh tật trước sự chứng kiến của người mẹ hoàn toàn suy sụp vì xót xa và đau khổ?

Trong khi chúng ta đang nói chuyện ở đây, có rất nhiều trẻ em đang chết ở đâu đó. Cứ vài giây lại có một trẻ em chết vì đói. Chúng ta không thể để tình trạng này tiếp diễn thêm nữa. Chúng ta không thể trì hoãn nữa. Chúng ta phải bảo vệ những sinh mạng này – không phải chỉ cứu loài vật, mà còn cứu cả mạng sống của con cái chúng ta nữa; dù không phải là con cái của chúng ta, thì cũng là con cái của những người khác.

Thịt gây ra quá nhiều đau khổ, bởi thịt chính là nguyên nhân của nạn đói và chiến tranh. Chúng ta đã dùng cạn ngũ cốc, lúa mì, đậu nành và cả những tài nguyên quý giá như đất và nước để phục vụ cho ngành công nghiệp sản xuất thịt. Do vậy, thế giới mới lâm vào tình trạng thiếu hụt lương thực và khan hiếm nước. Để bảo vệ sự sống của muôn loài, chúng ta phải chấm dứt ngay ngành công nghiệp sản xuất thịt.

Cách chúng ta đang sống hiện nay thật sự hạ thấp ngôi vị của chính mình. Chúng ta vốn là con cái của Thượng Đế, giàu tình thương và lòng nhân ái. Chúng ta là những người kế vị của Thiên Đàng, chúng ta chỉ lãng quên điều này mà thôi. Quý vị hãy hình dung xem có Thượng Đế nào lại đến Địa Cầu rồi giết hại mọi thứ trước mắt Ngài để ăn không? Thành thật xin lỗi, nếu như có một Thượng Đế như vậy, thì tôi không muốn trở thành con của Ngài. Quý vị có muốn trở thành con cái của một vị Thượng Đế như vậy không?

Không, quý vị không muốn như thế. Cảm ơn. Cảm ơn quý vị. Quý vị thật tốt bụng. Thượng Đế là Đấng Đại Từ Đại Bi, và chúng ta là con cái của Ngài, như vậy quý vị có nghĩ rằng chúng ta nên hành xử sao cho xứng đáng với cương vị là con cái của Thượng Đế trên Địa Cầu không?

Chúng ta phải bước đi trên con đường nhân từ và bác ái. Nếu muốn vinh danh Đức Chúa Cha, chúng ta phải đại diện cho Ngài. Mỗi ngày chúng ta đều cầu nguyện: “Vinh danh Thiên Chúa trên trời, bình an dưới thế cho người thiện tâm.” Nhưng chúng ta thực sự đã làm gì để vinh danh Ngài? Chúng ta phải đại diện cho Ngài.

Chúng ta luôn cầu nguyện Thượng Đế vì chúng ta tin tưởng Ngài là Đấng Đại Từ Đại Bi, Đấng Bảo Hộ bác ái. Là con cái của Thượng Đế, chúng ta phải đại diện cho những phẩm tính này. Chúng ta vốn là những phẩm tính này: chúng ta là tình thương và sự thiện lành. Chỉ vì chúng ta bị lầm đường lạc lối, không được chỉ dẫn và chúng ta đã quên. Vì thế xin quý vị hãy nhớ lại. Những phẩm chất này hiện hữu bên trong chúng ta nên chúng ta biết rằng hẳn phải có điều gì đó tốt đẹp hơn những gì chúng ta thường thấy chung quanh mình.

Chúng ta thật sự có rất nhiều tấm gương xuyên suốt lịch sử nhân loại; cuộc đời của những bậc vĩ nhân này đã rất cao đẹp và vẫn tiếp tục tỏa sáng cho đến tận thời nay – không chỉ những vị thầy tâm linh mà cả những nhà triết học như Plato, những nhà chính trị như Socrates, nhà toán học Pythagoras và thi sĩ người Hoa Kỳ Ralph Waldo Emerson. Tất cả những vị này đều ăn thuần chay. Quý vị có ngạc nhiên không? Quý vị không ngạc nhiên. Tôi thấy quý vị không ngạc nhiên chút nào. Đó là vì quý vị đã biết điều này. Tất cả những bậc vĩ nhân đều là những người trường chay hoặc thuần chay. Do đó, nếu tìm hiểu kỹ, chúng ta sẽ thấy rằng nền tảng của đời sống văn minh mà các ngài hằng giảng dạy là lối dinh dưỡng thuần chay.

Lối dinh dưỡng thuần chay là việc làm đầu tiên, duy nhất và lớn lao nhất thể hiện lòng từ ái, không làm hại các chúng sinh khác và không hủy

hoại môi trường. Nếu chúng ta so sánh chế độ ăn thịt với chế độ dinh dưỡng thuần chay, thì chế độ ăn thịt tiêu hao lượng nước gấp 14 lần, lượng ngũ cốc gấp 6 lần, sử dụng năng lượng gấp 10 lần và diện tích đất canh tác gấp hơn 20 lần. Hơn nữa, lối dinh dưỡng thịt còn thường xuyên là nguyên nhân dẫn đến sự tàn phá những cánh rừng mưa quý giá.

Ăn thuần chay là việc làm rất hữu ích, nhờ đó chúng ta có thể tích lũy thêm nhiều công đức cũng như góp phần vào việc bảo tồn ngôi nhà chung của chúng ta. Càng ít tàn phá, càng ít làm phương hại đến muôn loài và Địa Cầu, thì cái giá chúng ta phải trả sẽ càng nhẹ. Hiện nay chúng ta đang phải trả giá quá đắt, và cái giá sẽ còn đắt hơn nữa nếu chúng ta không chấm dứt ngành công nghiệp chăn nuôi.

Càng mở rộng tình thương yêu và sự bảo bọc đối với muôn loài, thì chúng ta càng trở nên vĩ đại hơn trên Địa Cầu; chúng ta sẽ cảm thấy an bình hơn, và đẳng cấp của chúng ta trên Thiên Đàng cũng sẽ được nâng cao. Đó là lý do tại sao các vị Đại Minh Sư và những vĩ nhân khai ngộ trong quá khứ đều dạy chúng ta duy nhất một điều, đó là nếu chúng ta không muốn bị hại thì đừng làm hại những chúng sinh khác. Nếu tìm hiểu, quý vị sẽ thấy tất cả các tôn giáo đều dạy giống nhau, cùng câu này và ý nghĩa này. Bất cứ điều gì tốt đẹp cho bản thân mình, chúng ta cũng nên dành cho mọi người; gieo nhân nào sẽ gặt quả ấy, chân lý này luôn luôn phù hợp. Đó là lý do tại sao các tôn giáo dạy chúng ta không nên ăn thịt mà nên ăn thuần chay.

Nếu chúng ta thực hiện bước tiến này, chỉ cần một chút thay đổi trong lối dinh dưỡng; thay vì ăn thịt, tiêu thụ chất đạm động vật, chúng ta chọn chất đạm thực vật, đây cũng chính là nguồn đạm tốt nhất. Đạm động vật là hạng thứ cấp, tại sao vậy? Vì động vật đã ăn các loại rau trái tốt nhất, rồi sau đó chúng ta mới ăn thịt họ, thành ra đây chỉ là thực phẩm thứ cấp. Là con người, tại sao chúng ta lại chọn loại thực phẩm thứ cấp? Điều này thật không xứng đáng với chúng ta. Chính vì vậy, chúng ta phải thực hiện bước tiến này.

**Thưa quý vị, chúng ta phải thực hiện bước tiến này, bởi nếu chúng ta làm được thì một Thời Đại Hoàng Kim sẽ mở ra tại đây, ngay bây giờ, báo hiệu một đời sống thanh bình, vĩnh viễn không còn cảnh hàng chục tỷ sinh mạng bị sát hại mỗi năm! Chút lạc thú nhất thời có được từ việc hành hạ và thảm sát những chúng sinh khác luôn có thể thay thế. Thịt có thể được thay thế bằng thực phẩm khác.**

Thế gian này còn có rất nhiều điều kỳ diệu mà chúng ta chưa từng trải nghiệm hay khám phá, còn rất nhiều kiến thức khoa học chưa được

công bố, nghiên cứu hay phát minh, và vẫn còn nhiều công nghệ vượt bậc cần được khám phá, phát triển! Có những hệ thống xã hội cao đẳng hơn. Có những thứ hầu như vượt lên trên trình độ lý luận hay trí tưởng tượng hiện tại của chúng ta, những thứ mà chúng ta chỉ có thể đạt được thông qua việc câu thông với trí tuệ và năng lực sáng tạo của mình.

Để khai mở trí tuệ này, trước tiên chúng ta phải loại bỏ tất cả những chất có hại, gây chướng ngại, ngăn trở và làm giảm sút trí tuệ, chẳng hạn như thịt gia súc, gia cầm, cá, sữa cũng như tất cả các sản phẩm có nguồn gốc động vật. Những thứ này kìm hãm trí thông minh của chúng ta, trì hoãn sự tiến bộ, không phải chỉ về mặt tâm linh, đạo đức mà cả về mặt công nghệ nữa.

Cuối cùng, ngoài việc mỗi cá nhân chúng ta đều mong muốn được chào đón một Thời Đại Hoàng Kim, chúng ta cũng cần quan tâm đến Địa Cầu, tôi chắc rằng quý vị đều biết điều này. Chúng ta đang đối mặt với nguy cơ đánh mất Địa Cầu bất cứ lúc nào. Vì thế, bước tiến trong tâm thức quý vị cũng là để bảo vệ Địa Cầu của chúng ta và tất cả những loài khác, những chúng sinh xứng đáng được sống trong một thế giới hòa hợp.

Nếu mọi người cùng chuyển hướng hay thực hiện bước tiến này, thì chúng ta sẽ có thể cứu Địa Cầu. Đồng thời, tâm thức vốn đã trì trệ quá lâu của chúng ta cũng sẽ được thăng hoa. Tôi xin hứa điều này với quý vị bằng tất cả danh dự của mình và trước sự chứng giám của Thượng Đế.

## NHÂN LOẠI ĐÃ SẴN SÀNG THĂNG TIẾN

Đây là thời điểm quan trọng để nhân loại thăng tiến lên một đẳng cấp tâm thức cao hơn. Con người phải trở nên cao thượng, lương thiện và từ bi. Ăn thuần chay, sống xanh và hành thiện không phải chỉ vì Địa Cầu, mà còn vì mục đích nâng cao phẩm giá và tích lũy công đức tâm linh cho toàn nhân loại. Con người nên thực hiện bước chuyển biến này để trở nên cao thượng hơn.

Chúng ta phải trở về với bản tính từ bi và yêu thương vốn có trong tâm mình. Điều này vô cùng đơn giản. Chúng ta vốn là những phẩm tính này, chúng ta vốn bao dung, từ bi và nhân ái.

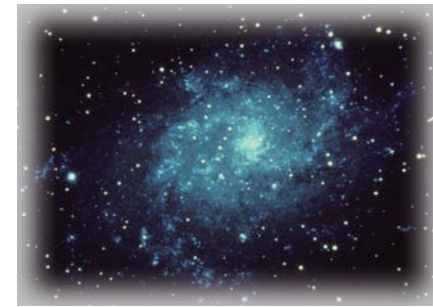
Nếu chúng ta thành tâm mong muốn sự hòa hợp thật sự giữa con người với loài vật, với thiên nhiên và Thiên Đàng, thì chính chúng ta phải là sự hòa hợp; chúng ta phải sống và hành động trong sự hòa hợp, bao gồm cả việc lựa chọn lối dinh dưỡng hòa hợp mỗi khi chúng ta ngồi vào bàn ăn.

Vì vậy, việc lựa chọn lối sống thuần chay là một bước phát triển thật sự trong quá trình tiến hóa và là bản tính thiện lành của toàn nhân loại. Như chúng ta đã biết, đồng thanh tương ứng, tâm thiện lành sẽ thu hút thêm những điều thiện lành. Một khi chúng ta chia sẻ chân lý từ bi này với người khác thì không chỉ nhân cách của chúng ta được thăng hoa mà cả thế giới cũng sẽ được thăng hoa.

## II. ĐỊA CẦU ĐANG TIẾN TỚI MỘT NỀN VĂN MINH CAO HƠN TRONG DẢI NGÂN HÀ

---

Sự thăng tiến của Địa Cầu nằm trong kế hoạch của vũ trụ. Bởi vậy chúng ta phải theo kịp, phải tiến lên ngang hàng với các hành tinh khác đã có trình độ phát triển tâm linh cao hơn. Kế hoạch là như vậy. Tuy nhiên, con người được Thượng Đế ban cho ý chí tự do, nhưng tiếc rằng họ đã không sử dụng đặc ân này một cách sáng suốt.



## BÀI HỌC TỪ HỎA TINH VÀ KIM TINH

Sự hợp nhất giữa Trái Đất và các tinh cầu khác trong dải ngân hà là một viễn ảnh lớn lao. Chỉ cần quan sát các hành tinh lân cận, như Hỏa tinh và Kim tinh, chúng ta sẽ thấy viễn cảnh của Địa Cầu thật ảm đạm, thật thảm khốc, nếu ngay lúc này chúng ta không có sự lựa chọn và thay đổi đúng đắn.

Bất cứ nhà thiên văn học nào cũng đều biết rằng trong quá khứ Hỏa tinh và Kim tinh đã từng trải qua những thảm họa biến đổi khí hậu tương

tự như những gì chúng ta đang bắt đầu trải nghiệm hiện nay. Cách đây rất lâu, Hỏa tinh và Kim tinh đã từng rất giống Địa Cầu. Trên đó cũng có nước, có sự sống và có con người như Địa Cầu của chúng ta. Nhưng những cư dân của Hỏa tinh và Kim tinh đã phá hủy “ngôi nhà” của họ, vì họ chăn nuôi quá nhiều, thải ra các loại khí gây hiệu ứng nhà kính tới mức vô phương cứu vãn. Không những thế, trường hợp của Hỏa tinh còn có thêm khí thải hydro sunfua độc hại. Đó là lý do tại sao chúng ta chỉ còn thấy những dấu tích của các dạng địa hình và đại dương đã từng tồn tại ở đó.

Có khoảng 5 tỷ hành tinh đã bị hủy diệt hoặc cùng chung số phận với Hỏa tinh hay Kim tinh. Chỉ những hành tinh nơi cư dân có trình độ tâm thức thấp mới bị tàn phá hoặc hủy diệt, chứ không phải những hành tinh có trình độ tâm thức cao.

Kim tinh có bầu khí quyển cực nóng và dày đặc khí cacbon dioxit (CO<sub>2</sub>). Do đó các nhà khoa học gọi hiện tượng này là “hâm nóng toàn cầu vượt ngoài tầm kiểm soát do sự giải phóng khí mêtan” và cảnh báo rằng tương lai của Địa Cầu có thể cũng sẽ tương tự như vậy.

Những hành tinh thoát khỏi sự hủy diệt, như Kim tinh, được cứu vãn bởi vì cư dân của họ đã chuyển sang thuần chay – ý tôi là những hành tinh đã được cứu. Tôi đã đề cập rằng có bốn Kim tinh, nhưng chỉ hai trong số đó được cứu nhờ cộng đồng của họ đã chuyển sang thuần chay. Hai Kim tinh còn lại đã bị hủy diệt – một hoàn toàn biến mất, một bị nung nóng và không thể sinh sống được – bởi họ đã không thuận theo lối sống thuần chay.

Hầu hết những cư dân trên Hỏa tinh đã không thấu hiểu hoặc không tin tưởng rằng lối dinh dưỡng thuần chay là giải pháp. Họ đã trải qua một lần hủy diệt và không bao giờ quên được bài học đau thương này, cho nên họ đã từ ái gửi đến cư dân Địa Cầu một thông điệp qua sự cầu thông với chúng tôi. Thông điệp của họ là: Hãy sống đạo đức, hãy bảo vệ ngôi nhà của quý vị trước khi quá muộn.

Chúng ta đang ở gần điểm đó; chúng ta đang sắp đến điểm vô phương cứu vãn. Đó là lý do tại sao ngay lúc này chúng ta phải không ngừng nỗ lực để phổ biến thông điệp giải pháp: lối dinh dưỡng thuần chay. Điều này sẽ mang lại sức mạnh vật chất để ngăn chặn hâm nóng toàn cầu, bởi vì giải pháp này có năng lực đạo đức và sức mạnh khoa học, cũng như “đồng thanh tương ứng” vậy. Chúng ta phải tôn trọng sự sống để có được sự sống.



## NHỮNG NGƯỜI BẠN CAO THƯỢNG Ở CÁC THIÊN HÀ ĐANG MONG CHỜ

Có bao nhiêu hành tinh không thuần chay thì cũng có bấy nhiêu hành tinh thuần chay. Nhiều đến mức không đếm xuể, không thể kể xiết. Chỉ riêng trong dải ngân hà của chúng ta cũng đã có vô số hành tinh như vậy rồi. Những hành tinh thuần chay này tiến bộ hơn chúng ta rất nhiều. Họ có đầy dãi du hành. Họ tận tiến đến mức chúng ta không bao giờ có thể mơ tới.

Cư dân ở các xã hội này có thể dành nhiều thời gian vui hưởng các sinh hoạt giải trí, phát triển tài năng, sở thích, đồng thời khám phá những khả năng tiềm ẩn của họ. Cho nên, ở những xã hội như thế có rất nhiều phát minh tuyệt vời ra đời. Và rất nhiều điều kỳ diệu xảy ra, vì họ rất nhàn nhã, họ làm việc theo sở trường của mỗi người. Chưa từng có ai phải lo lắng về những thiếu thốn vật chất, nên cuộc sống của họ tràn đầy tự do và hạnh phúc. Như vậy không phải là tuyệt vời sao?

Tất cả những xã hội đó đều thuần chay, như tôi đã từng đề cập. Quan niệm sống của họ rất rõ ràng, vô vị kỷ, vô điều kiện và đầy trí tuệ. Tôi chưa từng thấy nền văn minh nào có trình độ phát triển cao, hạnh phúc và hỷ lạc mà lại không phải là một xã hội thuần chay.

Ngoài ra, khi ngừng sát sinh, chúng ta sẽ kiến tạo một bầu không khí yêu thương, thiện lành, cởi mở hơn để những chúng sinh cao thượng khác trong thiên hà có thể hòa nhập hay giao tiếp với chúng ta.

Nếu bằng cách nào đó, chúng ta may mắn được biết đến những hành tinh hay những chúng sinh phát triển này, thì niềm phúc lạc, an bình của cư dân trên hành tinh ấy sẽ khiến chúng ta khao khát được có mặt ở nơi đó, và chúng ta sẽ không còn quan tâm nhiều đến danh lợi và trách nhiệm ở thế gian này nữa. Chúng ta sẽ sẵn sàng rời bỏ thế giới này bất kỳ lúc nào có cơ hội để được đến với họ. Nhưng vì chúng ta chưa phát triển như họ – về mặt tâm linh, trí tuệ, tâm lý và đạo đức – một số chúng ta chưa được như họ, vì thế chúng ta không thể gần họ, cũng không thể hòa nhập với họ, và hành tinh của chúng ta cũng không thể sánh với những hành tinh đó.

Vì vậy họ đang tha thiết mong đợi chúng ta. Họ đã gửi cho chúng ta một thông điệp rằng chúng ta nên phát triển hơn để có thể theo kịp với toàn bộ thiên hà, và rằng họ luôn ở bên cạnh để giúp chúng ta nâng cao trình độ hiểu biết tâm linh, năng lực trí tuệ cũng như công nghệ của mình.

Họ sẽ không áp đặt ý muốn của họ lên chúng ta. Họ đang chờ đợi, chờ đợi và chờ đợi; họ đợi cho đến khi chúng ta sẵn sàng. Chừng nào chúng ta chưa lựa chọn nếp sống phù hợp với những tiêu chuẩn cao đẹp của vũ trụ, chừng đó chúng ta còn gặp khó khăn trong việc tìm kiếm sự bình an nội tại và càng khó khăn hơn trong việc liên lạc với những chúng sinh khác trong vũ trụ. Chúng ta sẽ bị mất liên lạc với các cư dân ở những hành tinh lân cận. Vì thế, chúng ta không biết đến sự hiện hữu của họ.

Dẫu sao, việc thay đổi tất cả những điều này cũng không khó. Chúng ta chỉ cần quay về với Chân Ngã yêu thương nguyên thủy của mình, bởi vì chúng ta vốn là như vậy. Chúng ta là tình thương. Chúng ta là tâm thánh thiện. Chúng ta là lòng từ bi. Chúng ta là tất cả những gì tốt đẹp nhất trong vũ trụ. Chỉ vì chúng ta đã lãng quên mà thôi.

### III. THỰC HIỆN GIẤC MƠ THIÊN ĐÀNG

Nếu 100% dân số thế giới ăn thuần chay ngay bây giờ, thì kết quả tốt đẹp của việc này sẽ được thấy trong vòng trên dưới 60 ngày – tức là 8 tuần. Trong vòng 8 tuần chúng ta sẽ thấy hiệu quả tức thì. Tất nhiên, quý vị cũng sẽ thấy ngay lập tức, gần như tức khắc. Nhưng để nhìn thấy toàn cảnh thì cần 8 tuần, chỉ 8 tuần ngắn ngủi thôi.

Trong vòng 8 tuần, tất cả các thảm họa sẽ ngưng lại. Thiên Đàng được tạo dựng theo cách này. Quý vị nghĩ sao? Thiên Đàng từ đâu mà có? Thiên Đàng là nơi mà tất cả các chúng sinh đồng lòng hành động. Ý tôi không phải là hành động giống hệt nhau, mà là ở cùng một đẳng cấp từ bi, cùng một đẳng cấp yêu thương, cùng một đẳng cấp tâm linh và trình độ nhận thức, cùng một đẳng cấp cao thượng; đó chính là Thiên Đàng.

Thiên Đàng thật sự sẽ xuống đây viếng thăm chúng ta nếu chúng ta tiến bước theo chuẩn mực của Thiên Đàng. Và nếu mọi người đều có thể nhận ra điều này và chập chững bước từng bước, thật ra chỉ cần một bước thôi, một bước đi vô cùng trọng đại quyết định vận mệnh của Địa Cầu, đó là bước chuyển sang lối sống thuần chay, thì cho dù chúng ta không mong cầu, tất cả những điều tốt đẹp khác cũng sẽ đến với chúng ta. Nếu chúng ta khoan dung với muôn loài thì chúng ta sẽ được đáp lại bằng sự khoan dung. Luật vũ trụ không bao giờ nhầm lẫn.

Lực lượng xấu, phủ định, tàn sát sẽ chuyển hóa thành bầu từ trường nhân ái, hạnh phúc, thư thái và nhân từ cho tất cả mọi cư dân trên Địa Cầu, bao gồm cả loài vật, và dĩ nhiên, trước hết vẫn là con người.

Và Địa Cầu nơi chúng ta sinh sống sẽ như thế nào? Địa Cầu sẽ lại trở thành Vườn Địa Đàng. Lập tức chúng ta sẽ có được hòa bình và nhận thức về sự bình đẳng giữa các quốc gia, giữa người với người và giữa con người với loài vật. Nhận thức này sẽ trở nên rõ ràng với chúng ta mà không cần giải thích. Con người bỗng nhiên hiểu rằng tất cả chúng ta đều bình đẳng. Chúng ta và muôn loài đồng cư, chẳng hạn như loài vật, đều bình đẳng, rồi con người cũng sẽ tôn trọng cả cây cối nữa.

Nếu chúng ta thay đổi để có một lối sống mang phẩm chất Thiên Đàng nhiều hơn thì trí tuệ Thiên Đàng bên trong sẽ lại thức tỉnh, và rồi chúng ta sẽ có một danh sách dài vô tận những phát minh, những tiện nghi ngay trong tầm tay. Chúng ta sẽ có xe bay, ý tôi không phải chỉ giống như cách thức họ đang làm hiện nay, mà thuận tiện hơn nhiều. Chúng ta thậm chí có thể có cả máy đai du hành giống như những hành tinh khác.

Hiểu biết về khoa học và công nghệ của chúng ta cũng sẽ vượt lên trên trình độ nhận thức của Địa Cầu. Bởi vì với bầu từ trường thăng hoa và từ bi, chúng ta thậm chí có thể giao tiếp với cư dân ở các tinh cầu tiến bộ hơn và cùng học tập, trao đổi kiến thức với họ.

Mỗi quốc gia tự nhiên sẽ có đầy đủ tài nguyên và sẵn lòng trao đổi, giúp đỡ lẫn nhau. Có những hệ thống trao đổi không cần dùng đến tiền tệ, theo những gì tôi đã từng thấy ở những xã hội phát triển hơn trong vũ trụ, trên các tinh cầu khác. Vấn đề không phải ở hệ thống này hay hệ thống kia, mà chính con người, quan niệm sống, quan niệm xã hội của con người cần phải được thay đổi trước tiên. Một khi chúng ta thay đổi để trở nên đoàn kết hơn như một đại gia đình toàn cầu, gần gũi hơn và hòa đồng hơn, thì hệ thống trao đổi đó sẽ tự động trở thành hiện thực.

Mọi người sẽ yêu thương và san sẻ cùng nhau: tình thương, sự quan tâm và của cải. Và rồi chúng ta sẽ có cuộc sống hạnh phúc hơn, ít người bất hạnh hơn; số người vô gia cư, trẻ em bị đói khát và bệnh tật sẽ giảm thiểu hoặc không còn nữa. Loài vật sẽ được bảo vệ: không còn người ăn thịt, chỉ có những người ăn trường chay hoặc thuần chay.

Hàng ngày, quý vị sẽ chào đón nhau với nụ cười trên môi, không còn sự tranh chấp trong công việc, không ai quấy rầy ai, còn lại chẳng chỉ là tình thương yêu và tình bằng hữu. Trình độ tâm thức của Địa Cầu càng cao thì năng lực của tình thương và lòng nhân ái sẽ càng mạnh mẽ hơn.



Thuần chay toàn cầu là biểu hiện của sự phát triển lòng từ bi. Điều này sẽ nâng cao và hợp nhất các nền văn hóa, mang thanh bình đến cho con người cũng như loài vật. Sự an bình nội tại đến từ sự thay thế việc sát sinh bằng lòng tôn trọng mọi sự sống sẽ lan tỏa như một làn sóng khắp toàn cầu, nâng cao tâm thức nhân loại và kiến tạo một Thiên Đàng hài hòa trên Địa Cầu. Điều này sẽ dẫn dắt tất cả chúng ta vững bước vào một Thời Đại Hoàng Kim trường cửu.







## PHỤ LỤC

### 1. Mực Nước Biển Dâng Cao và Những Ảnh Hưởng Toàn Cầu

Mực nước biển dâng cao không chỉ là nỗi lo của riêng những quốc đảo nhỏ. Có hơn 70% dân số thế giới sống dọc theo các đồng bằng ven biển và 11 trong tổng số 15 thành phố lớn nhất trên thế giới thuộc khu vực cửa sông ven biển. Trong thế kỷ 20, mực nước biển đã dâng lên từ 10 đến 20 cm (4-8 inch).

Ủy ban Liên Chính phủ về Biến đổi Khí hậu (IPCC) dự đoán rằng trong thế kỷ 21, mực nước biển sẽ dâng cao từ 9 đến 88 cm. **Mức dâng cao khiêm tốn theo ước tính này cũng đủ để gây nên sự tàn phá thảm khốc.** Lụt lội vùng ven biển cùng những thiệt hại do bão, xói mòn bờ biển, nhiễm mặn nguồn nước ngọt, lũ lụt ở các khu vực đầm lầy ven biển, cũng như ở các cồn nổi và sự gia tăng ngập mặn ở các cửa sông đều là hậu quả của mực nước biển dâng, dù chỉ ở mức độ thấp.

**Một khả năng nguy hiểm có thể xảy ra là sự tan chảy của lớp băng đá ở Greenland.** Theo IPCC: “Các mô hình dự đoán khí hậu cho thấy mức tăng nhiệt độ trong khu vực đảo Greenland có thể cao hơn từ một đến ba lần mức tăng trung bình toàn cầu. Các mô hình dự đoán sự biến động của lớp băng đá cho thấy nếu nhiệt độ khu vực này tăng thêm 3°C (5,4°F) và kéo dài suốt hàng thiên niên kỷ thì lớp băng đá ở Greenland chắc chắn sẽ tan chảy hoàn toàn, dẫn đến hậu quả là mực nước biển dâng lên khoảng 7 mét.” *(Đánh giá lần thứ 3 của IPCC, Báo cáo tổng hợp, Tổng kết cho các nhà hoạch định chính sách.)*

Với nguy cơ tan chảy của hai lớp băng đá ở Greenland và Tây Nam cực, thế giới có thể sẽ phải đối diện với tình trạng mực nước biển dâng lên tới 13 mét (43 bộ Anh), nếu chúng ta không kiểm soát nhanh chóng lượng khí thải nhà kính. Dù chỉ một phần nhỏ của mức tăng này cũng có thể gây thiệt hại lớn về sinh mạng và tài sản. Sau đây là những hậu quả có thể xảy ra, khi mực nước biển dâng cao:

- **Tiêu tốn hàng tỷ đô la Mỹ để khắc phục** – nếu quý vị có khả năng chi trả. Một nghiên cứu gần đây ước tính phí tổn cho việc khắc phục, khi mực nước biển dâng lên dù chỉ 1 mét ở Hoa Kỳ sẽ là 156 tỷ đô la Mỹ (3% tổng sản phẩm quốc dân).
- Với mực nước biển dâng cao dù chỉ một mét, một số quốc đảo, như Maldives, sẽ bị nhấn chìm. Đã có hai trong số những hải đảo thuộc Kiribati (một quốc đảo ở Thái Bình Dương) đã bị nhấn chìm dưới những lớp sóng bạc. **Nếu tình trạng hâm nóng vẫn tiếp diễn theo xu hướng hiện nay, các thành phố như Luân Đôn, Bangkok, New York sẽ bị nhấn chìm dưới mực nước biển, khiến hàng triệu người phải di tản và gây thiệt hại to lớn về kinh tế.**
- Nước biển dâng cao sẽ làm ô nhiễm nguồn nước ngọt cả trên bề mặt lẫn các mạch nước ngầm, khiến tình trạng khan hiếm nước ngọt trên thế giới ngày càng trở nên trầm trọng hơn.
- Dân cư vùng nông thôn và đất nông nghiệp (đặc biệt là đất trồng lúa) tại một số vùng ven biển sẽ bị xóa sổ. (Nguồn: [http://www.greenpeace.org/international/campaigns/climate-change/impacts/sea\\_level\\_rise/](http://www.greenpeace.org/international/campaigns/climate-change/impacts/sea_level_rise/))

## 2. Thêm Nhiều Sông Băng Trên Toàn Cầu Bị Suy Giảm

- Khối băng tuyết ở dãy Sierra Nevada, Hoa Kỳ, nơi cung cấp nước tưới tiêu cho vùng thung lũng của trung tâm California, đồng thời là vựa rau và trái cây của thế giới, đã tan chảy sớm hơn vào mùa xuân, dự kiến sẽ suy giảm khoảng 30%-70% vào cuối thế kỷ này. (Nguồn: Bộ Chương trình Tiềm ịch về Biến đổi Khí hậu ở Sierra, ấn bản lần thứ 2, Khối Liên minh Sierra Nevada, [http://www.sierranevadaalliance.org/programs/db/pics/1133215435\\_14399.f.pdf.pdf](http://www.sierranevadaalliance.org/programs/db/pics/1133215435_14399.f.pdf.pdf))
- Những vùng băng tuyết trên ngọn núi Kilimanjaro cao nhất châu Phi đã bị thu hẹp gần 80% trong thế kỷ qua, với mức giảm 33% chỉ từ năm 1989 đến năm 2000. (Nguồn: “Những ghi chép về lớp băng đá ở Kilimanjaro: Bằng chứng của nạn biến đổi khí hậu vào kỷ nguyên Holocene ở vùng nhiệt đới châu Phi”, Thompson LG, Mosley-Thompson E, Davis ME, Henderson KA, Brecher HH, Zagorodnov VS, Mashiotta TA, Lin PN, Mikhalenko VN, Hardy DR, Beer J. 2002, *Science*, số 298: trang 589–593, <http://bprc.osu.edu/Icecore/589.pdf>)
- Hàm nóng toàn cầu làm cho các dòng sông băng ở Trung Quốc bị thu hẹp khoảng 7% mỗi năm, điều này có thể gây ra những ảnh hưởng tàn khốc cho 300 triệu người hiện đang sống phụ thuộc vào nguồn nước từ các dòng sông băng này. (Nguồn: “Nóc nhà băng đá của thế giới đang biến thành hoang mạc”, Geoffrey Lean, ngày 8 tháng 5 năm 2006, *The Independent*, <http://www.countercurrents.org/cc-lean080506.htm>)
- Từ thập niên 1930, các lưu vực sông băng thuộc dãy núi miền Trung Á đã bị thu hẹp 35%-50% và hàng trăm sông băng nhỏ đã biến mất. (Nguồn: “Những đám mây nâu trong khí quyển: Báo cáo đánh giá khu vực châu Á năm 2008 của UNEP”, <http://www.unep.org/pdf/ABCSummaryFinal.pdf>)

## 3. Những Tình Trạng Thời Tiết Khắc Nghiệt Trên Toàn Cầu

*Năm 2010 được ghi nhận là năm nóng nhất từ trước đến nay:*

Theo các nhà khoa học nghiên cứu về khí hậu tại Cục Quản lý Đại dương và Khí quyển Quốc gia Hoa Kỳ (NOAA), năm 2010 được ghi nhận là năm nóng nhất trong lịch sử.

Nhiệt độ tháng 7 được ghi nhận là đạt mức cao thứ nhì trong lịch sử, còn tháng 3, tháng 4, tháng 5 và tháng 6 là những tháng đạt kỷ lục nóng nhất.

Tháng 6 năm 2010, David Easterling, thuộc Trung tâm Dữ liệu Khí hậu Quốc gia của NOAA, cũng đã ghi nhận phát hiện bất thường của ông rằng đất đai trên khắp toàn cầu đã ẩm lên.

Hơn nữa, 17 quốc gia, chiếm 19% tổng diện tích lục địa của Địa Cầu và bao gồm cả những quốc gia phía Bắc như Phần Lan, Nga, đã lập kỷ lục mới về mức độ nóng nhất.

Đây là khu vực bề mặt rộng lớn nhất trên Địa Cầu đã phải trải qua nhiệt độ cao kỷ lục như vậy trong cùng một năm. Từ những con số báo động này, Tiến sĩ Mark Serreze, Giám đốc Trung tâm Dữ liệu Băng tuyết Quốc gia Hoa Kỳ, cho biết: “Điểm mấu chốt của vấn đề là tình trạng hàm nóng toàn cầu vẫn chưa dừng lại.”

Kevin Trenberth, trưởng ban phân tích khí hậu thuộc Trung tâm Nghiên cứu Khí quyển Quốc gia Hoa Kỳ (NCAR), đã cảnh báo thêm rằng trong những điều kiện như vậy, chúng ta nên đề phòng sự gia tăng của những cơn bão nhiệt đới. Ông nói: “Lần gần đây nhất thời tiết nóng như vậy là khi chúng ta hứng chịu mùa phá kỷ lục dẫn đến hai cơn bão Katrina

và Rita; bão nhiều đến mức chúng ta không còn ký tự (trong bảng chữ cái) để đặt tên. Nhiệt độ ở Đại Tây Dương năm nay cao hơn năm 2005.”

(Nguồn: <http://solveclimate.com/blog/20100816/most-ever-heat-record-temperatures-19-percent-earths-surface>)

### Nga

Năm 2010, chỉ trong tháng 7, thời tiết nóng cực độ ở Nga đã khiến 14.340 người tại Moscow thiệt mạng. Sức nóng cũng gây ra những tình trạng hạn hán trầm trọng nhất trong nửa thế kỷ qua ở phần lãnh thổ thuộc châu Âu của nước Nga, buộc chính quyền Nga phải tạm ngưng xuất khẩu lúa mì. Hầu hết phần lãnh thổ này phải đối mặt với nguy cơ xảy ra hỏa hoạn rất lớn.

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

### Hoa Kỳ

Đầu năm 2010, bang Florida gặp phải tình trạng băng tuyết khắc nghiệt. Sau đó lại phải đối mặt với mùa hè nóng nhất từng được ghi nhận trong vùng.

### Úc

Từ tháng 5 đến tháng 10, miền Bắc nước Úc trở nên ẩm ướt nhất từ trước tới nay, trong khi khu vực phía Tây Nam lại được ghi nhận là khô hạn nhất.

### Nam Mỹ

Tình trạng khô hạn khiến mực nước ở nhiều khu vực sông Amazon suy giảm tới mức thấp nhất từng được ghi nhận trong lịch sử.

(Nguồn: [http://seattletimes.nwsources.com/html/business/technology/2013716921\\_apyescidisastroysyear.html](http://seattletimes.nwsources.com/html/business/technology/2013716921_apyescidisastroysyear.html))

## 4. Các Thảm Họa Cháy Rừng Nghiêm Trọng

### Úc

Miền Đông nước Úc đã phải chống chọi với nạn cháy rừng và lũ lụt nhiều hơn, trong khi miền Nam phải đối mặt với cái nóng khắc nghiệt và miền Bắc phải hứng chịu những trận mưa lớn với nguy cơ nước lũ dâng cao. Một đợt nóng có một không hai của thế kỷ đã được dự báo là sẽ gia tăng cường độ trong suốt những ngày cuối tuần, với nhiệt độ cao và gió hanh, gây ra những trận cháy rừng thảm khốc nhất trong suốt 25 năm qua.

(Nguồn: [http://www.google.com/hostednews/afp/article/ALeqM5gyUztdckUqzd\\_SFg9jClfRmHIWEg](http://www.google.com/hostednews/afp/article/ALeqM5gyUztdckUqzd_SFg9jClfRmHIWEg))

## Nga

Tháng 8 năm 2010, nạn cháy rừng và nổ than bùn ở Nga đã vượt ngoài tầm kiểm soát, tiếp tục hoành hành trên một phần rộng lớn lãnh thổ châu Âu của nước Nga. Bảy khu vực trong nước đã tuyên bố tình trạng khẩn cấp. Tổng cộng có 520 vụ cháy rừng đã bùng phát trên khắp nước Nga với tổng diện tích lên đến 188.525 hecta (465.000 mẫu Anh). Gần 650.000 hecta rừng đã bị thiêu rụi.

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

## 5. Các Thảm Họa Lũ Lụt Nghiêm Trọng Trên Toàn Cầu

Theo Tổ chức Y tế Thế giới, trong tháng 9 năm 2010, chỉ riêng lũ lụt đã làm thiệt mạng hơn 6.300 người ở 59 quốc gia.

Theo Tập đoàn Dịch vụ Tái bảo hiểm và Tài chính Thụy Sĩ (Swiss Re), tính đến ngày 30 tháng 11 năm 2010, đã có gần 260.000 người bị thiệt mạng vì các thảm họa thiên nhiên xảy ra trong năm.

(Nguồn: [http://seattletimes.nwsources.com/html/business/technology/2013716921\\_apyescidisastrousyear.html](http://seattletimes.nwsources.com/html/business/technology/2013716921_apyescidisastrousyear.html))

## Trung Quốc

Trong năm 2010, nhiều vùng rộng lớn của Trung Quốc đã phải hứng chịu những đợt mưa mùa hè, gây ra những trận lũ lụt nghiêm trọng nhất trong thập niên qua, dẫn tới vô số vụ sạt lở đất thảm khốc và làm cho mực nước ở nhiều con sông lớn dâng lên đến mức nguy hiểm. 1,4 triệu ngôi nhà đã bị lũ lụt tàn phá, gây thiệt hại trực tiếp về kinh tế lên đến 275 tỷ Nhân dân tệ (41 tỷ đô la Mỹ).

Miền Đông Bắc Trung Quốc là khu vực bị tàn phá nặng nề nhất, toàn bộ các thị trấn đều bị ngập lụt, và mực nước ở các con sông tiếp giáp Bắc Hàn Quốc đã dâng lên đến mức báo động, gây lo ngại về tình trạng ngập úng ở cả hai quốc gia.

(Nguồn: <http://www.google.com/hostednews/afp/article/ALeQm5juX85JVgP2tsnqUSZxNgLuXejxDw>)

## Pakistan

Những cơn mưa lớn do ảnh hưởng của gió mùa kéo theo các trận lụt ở Pakistan vào tháng 7 năm 2010. Hơn 2.000 người đã thiệt mạng và trên một triệu ngôi nhà bị phá hủy. Ước tính có 20 triệu người bị thương hoặc mất nhà cửa.

(Nguồn: [http://en.wikipedia.org/wiki/2010\\_Pakistan\\_floods](http://en.wikipedia.org/wiki/2010_Pakistan_floods))

## Úc

Tháng 1 năm 2011, Queensland, Úc đã hứng chịu một cơn lũ khổng lồ, được mô tả như một thảm họa ở "mức Thánh Kinh". Hơn 20 thành phố đã bị tàn phá khi cơn lũ quét ngang qua một vùng rộng lớn hơn cả nước Pháp và Đức. Cơn khủng hoảng tiếp tục bùng nổ với mùa xuân ẩm ướt nhất từng được ghi nhận ở Úc. Ít nhất sáu hệ thống sông ngòi chảy qua

Queensland đã phá vỡ các bờ đê của thành phố. Cơn lũ ảnh hưởng đến 200.000 người và khiến nhiều người phải di tản. Chi phí khôi phục thiệt hại lên đến hàng tỷ đô la Úc.

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

## 6. Các Thảm Họa Động Đất Nghiêm Trọng Trên Toàn Cầu

### Trung Quốc

- Một trận động đất 8 độ Richter vào tháng 5 năm 2008 ở tỉnh Tứ Xuyên đã tàn phá một vùng rộng lớn thuộc miền Tây Nam Trung Quốc, khiến ít nhất 87.000 người bị thiệt mạng hay mất tích.
- Tháng 8 năm 2009, một trận động đất 6,2 độ Richter đã làm thành phố Golmud rung chuyển, gây sạt lở đất và làm khoảng 30 ngôi nhà bị sập đổ.
- Vào tháng 4 năm 2010, ở miền Tây Trung Quốc, một trận động đất 6,9 độ Richter đã làm ít nhất 589 người bị thiệt mạng và hơn 10.000 người bị thương.

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

### Băng đảo và các quốc gia khác

Núi lửa phun trào đã khiến đường hàng không châu Âu bị tê liệt trong nhiều ngày, làm đình trệ hành trình của hơn bảy triệu người. Những vụ phun trào núi lửa khác ở Congo, Guatemala, Ecuador, Philippines và Indonesia đã khiến dân chúng phải tháo chạy tìm nơi trú ẩn. Đó là tai họa xảy ra sau trận lũ lụt, sạt lở đất và động đất đã làm hàng trăm người thiệt mạng vào đầu năm 2010.

### Indonesia

Vào tháng 10, chỉ trong vòng 24 giờ mà Indonesia đã phải hứng chịu liên tiếp ba thảm họa của trận khủng hoảng lục địa: một cơn động đất có cường độ khốc liệt 7,7 độ Richter, một trận sóng thần đã lấy đi sinh mạng của hơn 500 người và một trận phun trào núi lửa đã khiến hơn 390.000 người phải di tản.

(Nguồn: [http://seattletimes.nwsources.com/html/business/technology/2013716921\\_apyescidisastrousyear.html](http://seattletimes.nwsources.com/html/business/technology/2013716921_apyescidisastrousyear.html))

### Khắp Thế Giới

Đầu tháng 1 năm 2010, ba trận động đất mạnh đã làm **quần đảo Solomon** rung chuyển, chỉ vài tuần sau đó một trận động đất 7 độ Richter đã san bằng một phần của đảo **Haiti**, khiến hơn 1 triệu người mất nhà cửa, trên 230.000 người bị thiệt mạng và 300.000 người bị thương. **Hàn Quốc** và **Nhật Bản** cũng bị rung chuyển. Sau đó **Chi-lê** phải hứng chịu trận động đất 8,8 độ Richter, một trong những trận động đất mạnh nhất từng được ghi nhận. Nhiều cơn dư chấn xảy ra tiếp theo tại **Nhật Bản, Mexico, Sumatra và gần đây nhất là ở miền Tây Trung Quốc**. Vào tháng 4 năm 2010, tổng số người thiệt mạng do những trận thiên tai này lên đến khoảng 250.000 người. (Nguồn: <http://www.businessweek.com/news/2010-04-15/killer-quakes-on-rise-with-cities-on-fault-lines-roger-bilham.html>)

## 7. Nạn Thiểu Lương Thực Trên Thế Giới

### Thời tiết bất thường đe dọa sự ổn định của nguồn cung cấp lương thực:

Vào thứ ba, ngày 7 tháng 9 năm 2010, Viện Quản lý Nước Quốc tế có trụ sở tại Sri Lanka (IWMI) đã đưa ra một bản báo cáo trước cuộc họp quốc tế của các nhà khoa học tại Tuần lễ Nước Thế giới, tổ chức tại Stockholm, Thụy Điển. Với lời cảnh báo rằng biến đổi khí hậu đang gây ra nhiều cơn mưa bất thường hơn, bản báo cáo nhấn mạnh rằng những cơn mưa thất thường, cũng như lượng mưa hay thay đổi gây ra những ảnh hưởng ngày càng rõ rệt đến an toàn thực phẩm và sự tăng trưởng kinh tế.

Điều này một phần là vì trên thực tế, gần 66% vụ mùa ở châu Á phụ thuộc vào nước mưa, thay vì chủ động dẫn nước tưới tiêu, trong khi ở châu Phi thì toàn bộ 94% vụ mùa đều phụ thuộc vào nước mưa. Để cập đến những ví dụ gần đây về điều kiện thời tiết khô hạn, khắc nghiệt dẫn đến nhiều vụ cháy rừng tàn khốc ở Nga vào mùa hè năm 2010 và những trận lụt thảm khốc ở Pakistan, ngài Sunita Narain, Giám đốc Trung tâm Khoa học và Môi trường của Ấn Độ (CSE), phát biểu: “Chúng ta đang tiến đến thời điểm có nhiều nước hơn, nhiều mưa hơn, nhưng lượng mưa cũng biến động nhiều hơn, chính vì thế mà hạn hán và lũ lụt xảy ra liên tiếp.”

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

## 8. Hàm Nóng Toàn Cầu: Hướng Dẫn Theo Từng Nấc Tăng Nhiệt Độ

Nếu tình trạng hâm nóng toàn cầu tiếp tục diễn biến như tốc độ hiện nay, chúng ta có thể sẽ phải đối diện với sự tuyệt chủng. Vậy chính xác điều gì sẽ xảy ra khi Địa Cầu nóng lên? Sau đây là hướng dẫn theo từng nấc tăng nhiệt độ, trích từ bài viết “Sáu độ: Tương lai của chúng ta trên một Địa Cầu nóng hơn” của Mark Lynas, đăng trong *National Geographic*, ngày 22 tháng 1 năm 2008 (Lynus, M, 2007).

### Tăng 1°C

Biển không còn băng sẽ hấp thụ nhiều nhiệt hơn, do đó đẩy nhanh tiến trình hâm nóng toàn cầu; một phần ba bề mặt Trái Đất sẽ không còn nước ngọt; các bờ biển thấp sẽ bị ngập lụt.  
Cơ hội để tránh tăng 1 độ hâm nóng toàn cầu là không có.

### Tăng 2°C

Người dân châu Âu chết vì say nắng; rừng bị thiêu cháy; do áp lực của sức nóng, cây cối bắt đầu thay ra thay vì hấp thụ khí cacbonic; một phần ba chủng loại sinh vật đối diện với nguy cơ tuyệt chủng.  
Cơ hội để tránh tăng 2 độ hâm nóng toàn cầu là 93%, nhưng chỉ với điều kiện chúng ta cắt giảm được 60% khí thải nhà kính trong vòng 10 năm tới.

### Tăng 3°C

Khí cacbonic thải ra từ thực vật và các loại đất đẩy nhanh tiến trình hâm nóng toàn cầu; rừng mưa Amazon không còn sự sống; những cơn bão cường độ mạnh sẽ tấn công những thành phố ven biển; nạn đói lan tràn khắp châu Phi.

Cơ hội để tránh tăng 3 độ hâm nóng toàn cầu là rất mong manh, nếu nhiệt độ đã tăng 2 độ, làm bùng phát chu trình phản hồi cacbon từ các loại đất và cây trồng.

### Tăng 4°C

Sự tan chảy nhanh chóng của lớp băng vĩnh cửu khiến tình trạng hâm nóng toàn cầu không thể dừng lại; nhiều vùng của nước Anh trở thành nơi không thể sinh sống do lũ lụt nghiêm trọng; vùng Địa Trung Hải sẽ bị bỏ hoang.  
Cơ hội để tránh tăng 4 độ hâm nóng toàn cầu là rất mong manh, nếu nhiệt độ đã tăng 3 độ và lớp băng vĩnh cửu bị kích thích tan chảy vượt ngoài tầm kiểm soát.

### Tăng 5°C

Khí mêtan thoát ra từ đáy đại dương làm gia tăng tình trạng hâm nóng toàn cầu; băng tan ở cả hai địa cực; loài người sẽ phải di trú để tìm lương thực và cố gắng sống trong vô vọng, giống như các loài thú sống xa đất liền.  
Cơ hội để tránh tăng 5 độ hâm nóng toàn cầu là rất mong manh, nếu nhiệt độ đã tăng 4 độ và khí mêtan bị nén giữ dưới đáy đại dương được giải phóng.

### Tăng 6°C

Sự sống trên Địa Cầu kết thúc bởi những cơn bão hủy diệt, những trận lụt chớp nhoáng; khí hydro sunfua và các quả cầu lửa mêtan di chuyển khắp toàn cầu với sức tàn phá của bom nguyên tử; chỉ loài nấm là còn khả năng sống sót.  
Cơ hội để tránh tăng 6 độ hâm nóng toàn cầu là hoàn toàn không có, nếu nhiệt độ đã tăng quá 5 độ, khi đó tất cả những tác động phản hồi sẽ vượt ngoài tầm kiểm soát.

## 9. Ô Nhiễm Từ Chất Thải Chăn Nuôi

### Hoa Kỳ

- Khoảng 13% các giếng nước ngọt nội địa ở miền Trung Tây bị nhiễm nitrat với nồng độ nguy hiểm. Những chất nitrat này có nguồn gốc từ phân gia súc và phân bón hóa học bị tràn ra hay rò rỉ từ các hồ chứa.
- Năm 2001, Cơ quan Bảo vệ Môi sinh Hoa Kỳ (EPA) đã buộc 5 trại nuôi heo phải cung cấp nước đóng chai cho người dân địa phương, vì những hoạt động của nông trại đã làm ô nhiễm nguồn nước sinh hoạt của địa phương này.
- Một nghiên cứu vào năm 1997 cho thấy 82% hoạt động chăn nuôi gia súc đã sản sinh ra lượng khí nitơ vượt quá khả năng hấp thụ của đất và 64% hoạt động chăn nuôi thải ra lượng phốtpho vượt mức cho phép.
- Một báo cáo gần đây của Quỹ tài trợ Vịnh Chesapeake xác định rằng phân gà là chất gây ô nhiễm chủ yếu trong vịnh này.

(Nguồn: [http://www.hsus.org/farm/resources/pubs/gve/for\\_the\\_environment.html](http://www.hsus.org/farm/resources/pubs/gve/for_the_environment.html))

## 10. Phẩm Chất Cao Thượng (NQ) Của Loài Vật và Con Người

“Qua thiên định, tôi đã thấy được rằng Phẩm chất Cao thượng (NQ) của những loài khác nhau có thể tính được bằng tỷ lệ phân tử. Điều này chứng tỏ loài vật là hiện thân của phẩm chất tinh thượng và tâm vô vị kỷ.

Ví dụ chó và heo, mỗi loài có chỉ số NQ ấn tượng là 30%. Bò có NQ là 40%. Ngược lại những loài thú có xu hướng bạo lực hoặc ăn thịt nhiều hơn, thì có NQ thấp hơn. Ví dụ sư tử có NQ là 3% và cọp là 4%.

Và đối với con người, trong khi một số chúng ta – quý vị biết đấy, đây là phân tích tổng quát – một vài người trong số chúng ta có chỉ số NQ là 10%, và cũng nhiều người trong số chúng ta chỉ có 3% Phẩm chất Cao thượng. Con người chúng ta có thể học từ những ví dụ về Phẩm chất Cao thượng này của các bạn thú đồng cư.” — Thanh Hải Vô Thượng Sư

### Phẩm Chất Tinh Thương (LQ) Của Loài Vật và Con Người

“Đây là phẩm chất tinh thương, vô điều kiện, vượt trên cả tình phu thê, tình mẫu tử, đó là tình thương mà chúng ta dành cho tất cả mọi chúng sinh. Chúng ta sẵn sàng hy sinh và giúp đỡ, cho dù đó là ân nhân, người lạ hay kẻ thù.” — Thanh Hải Vô Thượng Sư

Dưới đây là chỉ số Phẩm chất Tinh thương (LQ) của một số loài đại diện và của con người mà Thanh Hải Vô Thượng Sư đã chia sẻ từ hiểu biết tâm linh thâm của Ngài:

- **Thú nuôi trong nhà:** 80% đến 300%
 

Chó	110%	Heo	120%
Gà	90%	Trâu	110%
Ngựa	180%		
- **Các loài hoang dã:** 20% đến 300%
 

Khỉ hoang	100%	Gấu	110%
Voi	100%	Cá voi	300%
Bò	300%	Cá heo	110%
Cọp	20%	Sư tử	21%
- **Con người:** Trung bình là 20%
  - Chỉ số cao nhất trên Địa Cầu: 90%
  - Chỉ số thấp nhất trên Địa Cầu: 5%
- **Các bậc Thánh nhân hoặc nhà hiền triết:** Hàng nghìn phần trăm và họ không phải là người phàm!

“Cả NQ và LQ đều quan trọng, trong khi IQ có thể quan trọng, có thể không! Chúng ta nên trau dồi LQ. Nhân loại nên suy ngẫm lại về cách chúng ta sử dụng thời gian quý báu (ngăn ngủ) của mình trên Địa Cầu này.” — Thanh Hải Vô Thượng Sư

## GHI CHÚ

### Chương 1

1. “Thông báo cho công chúng về biến đổi khí hậu: Các nhân vật quan trọng nói gì?”, Truyền Hình Vô Thượng Sư, [http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos\\_video/17](http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos_video/17).
2. “Bóng dài của ngành chăn nuôi: Vấn đề môi sinh và những lựa chọn”, Henning Steinfeld và cộng sự, Tổ chức Nông Lương Liên Hiệp Quốc, 2006.
3. Robert Goodland và Jeff Anhang đã phát hiện rằng: “Mỗi năm ngành chăn nuôi tạo ra 32.564.000 tấn khí thải nhà kính, tương đương với 51% tổng lượng khí thải nhà kính toàn cầu.” “Chăn nuôi và biến đổi khí hậu”, *World Watch Magazine* (tháng 11/ tháng 12 năm 2009), trang 10-19, <http://www.worldwatch.org/node/6294>.
4. Như trên, trang 11.
5. Điều này là do khí được dùng làm thức ăn chăn nuôi gia súc để lấy thịt cho con người, 90% năng lượng của ngũ cốc đã bị tiêu hao.
6. “Thông báo cho công chúng về biến đổi khí hậu”, Truyền Hình Vô Thượng Sư.
7. “Định lượng về việc tác động đến môi trường khi chọn lựa nguồn đạm khác nhau trong chế độ dinh dưỡng”, Lucas Rejinders và Sam Soret, *The American Journal of Clinical Nutrition*, tập 78, số 3 (tháng 9 năm 2003), 664S-668S.
8. “Thống kê về nạn đói”, Tổ chức Lương thực Thế giới, <http://www.wfp.org/hunger/stats>.
9. “Đánh giá ảnh hưởng của sản xuất và tiêu thụ đối với môi trường”, Chương trình Môi sinh Liên Hiệp Quốc (UNEP), tháng 6 năm 2010, <http://www.unep.fr/scp/publications/details.asp?id=DTI/1262/PA>.
10. “Chăn nuôi và biến đổi khí hậu”, Goodland và Anhang, trang 15.
11. “Những lợi ích về khí hậu của việc thay đổi lối dinh dưỡng”, Elke Stehfest và cộng sự, Cơ quan Đánh giá Môi trường Hà Lan, năm 2009, <http://www.pbl.nl/en/publications/2009/Climata-benefits-of-changing-diet.html>.
12. Nghiên cứu “Tiết kiệm nước từ trang trại đến bàn ăn” (tháng 5 năm 2008) của Viện Nghiên cứu Nước Quốc tế Stockholm (SIWI) và Viện Quản lý Nước Quốc tế (IWMI) phát hiện rằng 70% lượng nước sạch được dùng để chăn nuôi gia súc, [www.siwi.org/documents/resources/Policy\\_Briefs/PB\\_from\\_Field\\_to\\_Fork\\_2008.pdf](http://www.siwi.org/documents/resources/Policy_Briefs/PB_from_Field_to_Fork_2008.pdf). Trung tâm Nghiên cứu Lâm nghiệp Quốc tế (tại Indonesia) cho biết 60%-70% diện tích rừng mưa Amazon ở Brazil bị phá hủy để xây dựng các trang trại chăn nuôi. “Ảnh hưởng của sự gia tăng nhu cầu về thịt bò đối với rừng mưa Amazon ở Brazil”, Trung tâm Nghiên cứu Lâm nghiệp Quốc tế, ngày 2 tháng 4 năm 2004, [http://www.mongabay.com/external/brazil\\_beef\\_amazon.htm](http://www.mongabay.com/external/brazil_beef_amazon.htm). “Chăn nuôi và môi trường: Tìm kiếm sự cân bằng”, Cees de Haan và cộng sự, chương 2, <http://www.fao.org/ag/againfo/programmes/en/lead/toolbox/FAO/Main1/index.htm>.
13. Trong một bài báo của tờ *The Guardian*, ấn hành ngày 15 tháng 4 năm 2008, chủ biên George Monbiot đã trích dẫn các thống kê của Tổ chức Nông Lương Liên Hiệp Quốc và phát biểu rằng: “Trong khi 100 triệu tấn thực phẩm được chuyển đổi thành nhiên liệu cho xe hơi trong năm nay, thì có tới 760 triệu tấn thực phẩm của

con người bị lấy đi để nuôi gia súc. Lượng thực phẩm này có thể dùng để bù đắp gấp 14 lần lượng lương thực thiếu hụt trên toàn cầu. Nếu quý vị quan tâm đến nạn đói, xin hãy giảm tiêu thụ thịt.” <http://www.guardian.co.uk/commentisfree/2008/apr/15/food.biofuels?INTCMP=SRCH>.

14. Tháng 2 năm 2009, Cơ quan Đánh giá Môi trường Hà Lan đã công bố một báo cáo mới, bao gồm những khuyến nghị đối với chính sách môi trường bền vững của Hà Lan và quốc tế. Bản báo cáo kết luận rằng nếu toàn cầu chuyển sang lối dinh dưỡng ít thịt hơn, chúng ta có thể tiết kiệm được 20 nghìn tỷ đô la Mỹ hay 50% của tổng số phí tổn ước tính là 40 nghìn tỷ đô la Mỹ. Và nếu toàn cầu chuyển sang lối dinh dưỡng hoàn toàn thuần chay, không dùng bất kỳ sản phẩm động vật nào, chúng ta sẽ có thể tiết kiệm được một lượng lớn chi phí, lên đến 80% cho tới năm 2050. “Những lợi ích về khí hậu của việc thay đổi lối dinh dưỡng”, Elke Stehfest và cộng sự, Cơ quan Đánh giá Môi trường Hà Lan, năm 2009, <http://www.pbl.nl/en/publications/2009/Climate-benefits-of-changing-diet.html>. “Toàn cầu chuyển sang lối dinh dưỡng thuần chay có thể cắt giảm 80% phí tổn cho việc giảm nhẹ vấn nạn biến đổi khí hậu: Nghiên cứu PBL”, bài phỏng vấn Tiến sĩ Joop Oude Lohuis, trưởng ban điều hành Cơ quan Đánh giá Môi trường Hà Lan, Truyền Hình Vô Thượng Sư, [http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos\\_video/95](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos_video/95).
15. Như trên.

## Chương 2

16. Jay Zwally, nhà khoa học nghiên cứu về khí hậu của NASA, đã mô tả tình trạng khẩn cấp hiện nay như sau: “Bắc Băng Dương có thể gần như không còn băng vào cuối mùa hè năm 2012, sớm hơn rất nhiều so với những dự đoán trước đây.” “Băng Bắc cực ‘có thể sẽ biến mất trong 5 năm tới’”, *The Telegraph*, ngày 12 tháng 12 năm 2007, <http://www.telegraph.co.uk/earth/earthnews/3318239/Arctic-ice-could-be-gone-in-five-years.html>.
17. Các nhà khoa học thuộc Trung tâm Dữ liệu Băng tuyết Quốc gia Hoa Kỳ phát hiện rằng vào cuối tháng 2 năm 2009, lớp băng hơn 2 năm tuổi chiếm chưa tới 10% lớp băng bao phủ bề mặt. “Băng Bắc cực non hơn, mỏng hơn vào đầu mùa băng tan”, *Arctic Ice News and Analysis*, ngày 6 tháng 4 năm 2009, <http://nsidc.org/arcticseaicenews/2009/040609.html>.
18. Giám đốc Trung tâm Dữ liệu Băng tuyết Quốc gia Hoa Kỳ, Tiến sĩ Mark Serreze, phát biểu: “Chúng ta có lẽ đã trượt quá nhanh đến độ vượt qua điểm tới hạn. Thời điểm này chính là đỉnh điểm. Chúng ta thấy hiện tượng này đang diễn ra.” “Băng Bắc cực đang ở điểm tới hạn”, R. Black, *BBC News*, ngày 28 tháng 8 năm 2008, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/7585645.stm>. Trung tâm Dữ liệu Băng tuyết Quốc gia Hoa Kỳ cũng ghi nhận: “Lượng băng ở Bắc Băng Dương thường giảm xuống mức tối thiểu vào giữa tháng 9 hàng năm. Theo dữ liệu từ vệ tinh, tháng 8 năm 2010, lượng băng đã giảm tới mức thấp thứ nhì, chỉ sau năm 2007. Ngày 3 tháng 9 năm 2010, lượng băng giảm xuống dưới mức tối thiểu của năm 2009 và trở thành mức thấp thứ ba theo dữ liệu từ vệ tinh. Hành lang Tây Bắc và Đường Biển Bắc hầu như không có băng, đến mức chúng ta có thể đi tàu vòng quanh Bắc Băng Dương.” “Cập nhật lượng băng tối thiểu ở Bắc Băng Dương”, ngày 27 tháng 9 năm 2010, <http://nsidc.org/arcticseaicenews/2010/092710.html>.

19. “Đánh giá lại khả năng dâng cao của mực nước biển do sự thu hẹp dải băng ở Tây Nam cực”, Jonathan L. Bamber, *Science*, ngày 15 tháng 5 năm 2009, 324: 901-903 (DOI: 10.1126/science.1169335, chuyên mục nghiên cứu). Xem bài tóm tắt trực tuyến tại <http://www.sciencemag.org/content/324/5929/901.short>.
20. “Chu trình của nước: Sự tích trữ nước trong băng tuyết”, Cơ quan Khảo sát Địa chất Hoa Kỳ, <http://ga.water.usgs.gov/edu/watercycleice.html>.
21. “Di dân, biến đổi khí hậu và suy thoái môi trường: Mối liên hệ phức tạp”, Tổ chức Di dân Quốc tế, <http://www.iom.int/jahia/Jahia/complex-nexus>.
22. Tại Hội nghị các bên tham gia Công ước khung của Liên Hiệp Quốc về biến đổi khí hậu (UNFCCC) lần thứ ba được tổ chức tại Kyoto, Nhật Bản, Tổng thống quốc đảo Maldives – ông Maumoon Abdul Gayoom – kêu gọi các nhà lãnh đạo thế giới tập trung ngăn chặn nạn biến đổi khí hậu như sau: “Maldives là một trong những quốc gia nhỏ. Vị thế của chúng tôi không thể thay đổi được tiến trình của những sự kiện xảy ra trên thế giới. Nhưng những gì quý vị đang làm hoặc không làm ở đây sẽ ảnh hưởng rất lớn đến vận mệnh của người dân đất nước tôi. Điều này cũng có thể thay đổi tiến trình lịch sử thế giới.”
23. “Khí mêtan đang sủi bọt ở các hồ Bắc cực, hiện nay và vào cuối kỷ băng hà cuối cùng”, Đại học Alaska Fairbanks, *Science Daily*, ngày 26 tháng 10 năm 2007, <http://www.sciencedaily.com/releases/2007/10/071025174618.htm>. “Các nhà khoa học phát hiện mức độ gia tăng khí mêtan ở Bắc Băng Dương”, *Science Daily*, ngày 18 tháng 12 năm 2008, <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/12/081217203407.htm>. Theo một số báo cáo gần đây, các nhà khoa học đã ghi nhận khí mêtan thoát ra ở ạt từ đáy biển tại các khu vực vùng cận Đông Siberia, Nga và Spitsbergen. “Khí mêtan thoát ra từ đáy Bắc Băng Dương”, Judith Burns, *BBC News*, ngày 19 tháng 8 năm 2009, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/8205864.stm> và “Tin đặc biệt: Bom mêtan hẹn giờ”, Steve Connor, *The Independent*, ngày 23 tháng 9 năm 2009, <http://www.independent.co.uk/environment/climate-change/exclusive-the-methane-timebomb-938932.html>.
24. “Bom hẹn giờ”, John Atcheson, *Baltimore Sun*, ngày 15 tháng 12 năm 2004, <http://www.commondreams.org/views04/1215-24.htm>.
25. Trong một buổi phỏng vấn với Truyền Hình Vô Thượng Sư, bàn về nghiên cứu của mình, Tiến sĩ Gregory Ryskin thuộc Đại học Northwestern cho biết 250 triệu năm về trước, các vụ nổ khí mêtan ở đại dương đã làm tuyệt chủng 90% các loài sinh vật biển và 75% các loài sinh vật trên đất liền. Ông cho biết thêm: “Nếu thảm họa này đã xảy ra một lần, thì cũng có thể xảy ra lần nữa.” <http://pangea.stanford.edu/research/Oceans/GES205/methaneGeology.pdf>.
26. Ví dụ, trong một buổi phỏng vấn với Truyền Hình Vô Thượng Sư, Tiến sĩ người Ấn Độ Jagdish Bahadur, nhà nghiên cứu về sông băng, đã bàn về mối liên hệ giữa tình trạng thu hẹp các dòng sông băng với những thiên tai như lũ lụt và hạn hán như sau: “Các dòng sông băng trên dãy Himalaya hay những nơi khác trên thế giới nói chung đang mất dần do hâm nóng toàn cầu. Sự tan chảy liên tục với tốc độ hiện nay sẽ gây ra lũ lụt ào ạt. Khi các dòng sông băng rút xuống, thì sẽ lập tức đổ ra nhiều nước hơn, kéo theo sau là những trận hạn hán khốc liệt.” “Sông băng trên dãy Himalaya đang mất dần”, ngày 25 tháng 3 năm 2009, Truyền Hình Vô Thượng Sư, [http://suprememastertv.com/bbs/board.php?bo\\_table=sos\\_video&wr\\_id=83&goto\\_url](http://suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=sos_video&wr_id=83&goto_url).

27. “Những sự kiện khắc nghiệt”, Cơ quan Bảo vệ Môi sinh Hoa Kỳ, <http://www.epa.gov/climatechange/effects/extreme.html>.
28. “Phải chăng đến năm 2020 Công viên Sông băng Quốc gia Hoa Kỳ sẽ không còn sông băng?” Anne Minard, *National Geographic News*, ngày 2 tháng 3 năm 2009, <http://news.nationalgeographic.com/news/2009/03/090302-glaciers-melting.html>.
29. “Nguồn nước ở miền Tây bị đe dọa bởi biến đổi khí hậu: Khí hậu nóng lên có thể làm suy giảm nguồn dự trữ nước ở lưu vực sông Colorado vào giữa thế kỷ này”, Đại học Colorado ở Boulder, tháng 7 năm 2009, <http://geology.com/press-release/colorado-river-water-supply>.
30. “Sự biến mất của các sông băng thuộc dãy Andes đe dọa nguồn cung cấp nước”, *Tehran Times*, ngày 28 tháng 11 năm 2007, [http://www.tehrantimes.com/index\\_View.asp?code=158041](http://www.tehrantimes.com/index_View.asp?code=158041).
31. “Sự sống của các đại dương Hoa Kỳ: Biểu đồ tiến trình biến động của đại dương, báo cáo quốc gia năm 2003”, Ủy ban Đại dương Pew, [http://www.pewtrusts.org/our\\_work\\_report\\_detail.aspx?id=30009](http://www.pewtrusts.org/our_work_report_detail.aspx?id=30009).
32. “Sự mở rộng của các vùng biển chết và những hậu quả đối với hệ sinh thái biển”, Diaz, R. J. và R. Rosenberg, *Science*, quyển 321, số 5891 (năm 2008), trang 926 – 929, [http://www.precastion.org/lib/marine\\_dead\\_zones\\_growing.080815.pdf](http://www.precastion.org/lib/marine_dead_zones_growing.080815.pdf).
33. “Nghiên cứu cho thấy số lượng cá lớn giảm 90% kể từ năm 1950”, *National Geographic News*, ngày 15 tháng 5 năm 2003, [http://news.nationalgeographic.com/news/2003/05/0515\\_030515\\_fishdecline.html](http://news.nationalgeographic.com/news/2003/05/0515_030515_fishdecline.html).
34. “Cá biển có thể tuyệt chủng trước năm 2050”, *Discovery News*, ngày 17 tháng 5 năm 2010, <http://news.discovery.com/earth/oceans-fish-fishing-industry.html>.
35. “Cá kinh chết là một “báo động đỏ””, Robert McClure, *Seattle Post Intelligencer*, ngày 7 tháng 5 năm 2002, [http://www.seattlepi.com/local/69418\\_whale07.shtml](http://www.seattlepi.com/local/69418_whale07.shtml).
36. Ví dụ như các trận cháy rừng Ngày Thứ Bảy Đen ở tiểu bang Victoria của Úc vào thứ bảy, ngày 7 tháng 2 năm 2009, gây tử vong nhiều nhất trong các vụ cháy rừng từ trước tới nay ở quốc gia này. Hậu quả là 173 người chết và 414 người bị thương.
37. “Chính sách môi trường bền vững của Cộng hòa Peru: Giải pháp làm giảm nạn đói ở Peru”, Ngân hàng Thế giới, ngày 1 tháng 6 năm 2007. “Những khía cạnh về biến đổi khí hậu trong nông nghiệp: Ghi chú về quốc gia Peru”, Ngân hàng Thế giới, tháng 1 năm 2009, trang 3, [http://siteresources.worldbank.org/INTLAC/Resources/257803-1235077152356/Country\\_Note\\_Peru.pdf](http://siteresources.worldbank.org/INTLAC/Resources/257803-1235077152356/Country_Note_Peru.pdf).
38. “Trẻ em tử vong vì mùa đông khắc nghiệt ở Peru”, *BBC News*, ngày 12 tháng 7 năm 2009, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/8146995.stm>.
39. “Biến đổi khí hậu – ảnh hưởng về sức khỏe và môi trường: Những sự kiện khắc nghiệt”, Cơ quan Bảo vệ Môi sinh Hoa Kỳ, <http://www.epa.gov/climatechange/effects/extreme.html>.
40. “38% bề mặt Trái Đất đang có nguy cơ bị sa mạc hóa”, *Science Daily*, ngày 10 tháng 2 năm 2010, <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/02/100209183133.htm>.
41. “Hạn hán làm 5 triệu người ở Trung Quốc bị thiếu nước”, *Earth Times*, ngày 23 tháng 8 năm 2009, <http://www.earthtimes.org/articles/news/282501,drought-causeswatershortage-for-5-million-people-in-china.html>.
42. “Báo động con số tử vong do cháy rừng ở Úc lên tới 200”, *CBC News*, ngày 17 tháng 2 năm 2009, <http://www.cbc.ca/world/story/2009/02/17/australia-wildfires.html>.
43. “Phá rừng là gì?”, Giáo án của Lisa M. Algee, Nghiên cứu sinh Tiến sĩ về Giáo dục Môi trường, Đại học California ở Santa Cruz, [http://kids.mongabay.com/lesson\\_plans/lisa\\_algee/deforestation.html](http://kids.mongabay.com/lesson_plans/lisa_algee/deforestation.html).
44. “Phá rừng”, Quỹ Bảo vệ Đời sống Thiên nhiên Thế giới, [http://wwf.panda.org/about\\_our\\_earth/about\\_forests/deforestation](http://wwf.panda.org/about_our_earth/about_forests/deforestation).
45. “Định giá nước tưới tiêu: Những nguyên tắc và tình trạng của các nước đang phát triển”, Yacov Tsur và cộng sự, *Washington: Tài nguyên cho tương lai*, năm 2004, trang 220.
46. “Argentina mất gần 70% diện tích rừng trong một thế kỷ”, *France 24*, ngày 1 tháng 10 năm 2009, <http://www.france24.com/en/20090926-argentina-has-lost-nearly-70-itsforests-century>.
47. “98% môi trường sống của loài đười ươi sẽ biến mất trong vòng 15 năm tới”, Rhett A. Butler, *Mongabay.com*, ngày 11 tháng 6 năm 2007, <http://news.mongabay.com/2007/0611-indonesia.html>. “Nơi cư trú cuối cùng của loài đười ươi”, Chương trình Môi sinh Liên Hiệp Quốc (UNEP), <http://www.unep.org/grasp/docs/2007Jan-LastStand-of-Orangutan-report.pdf>.
48. Nhiều vấn đề khác về cacbon đen sẽ được thảo luận. Đã có đủ tài liệu chứng tỏ các nhà khoa học Drew Shindell và Greg Faluvegi thuộc Viện Nghiên cứu Không gian Goddard của NASA và Đại học Columbia đã phát hiện rằng cacbon đen là nhân tố lớn thứ hai, hoặc thứ ba gây hâm nóng, sau khí mêtan và CO<sub>2</sub>. Cacbon đen cũng góp phần làm tan chảy 50% băng đá ở Bắc cực. “Phản ứng của khí hậu trước sự thay đổi lực bức xạ cục bộ trong thế kỷ 20”, Drew Shindell và Greg Faluvegi, *Nature Geoscience 2* (tháng 4 năm 2009), trang 294-300, <http://www.nature.com/ngео/journal/v2/n4/abs/ngео473.html>. Tương tự, Noel Keenlyside, nhà nghiên cứu về khí hậu của Viện Khoa học Biển Leibniz ở Đức cũng lưu ý rằng: “Ở các vùng Bắc cực và Nam cực, sự lắng đọng của cacbon đen trên băng tuyết đã khiến cho bề mặt của hai vùng này hấp thụ sức nóng mặt trời nhiều hơn.” “Khoa học khí quyển: Chính sách không khí trong lành và sự hâm nóng ở Bắc cực”, Noel Keenlyside, *Nature Geoscience 2*, (năm 2009), trang 243-244, <http://www.nature.com/ngео/journal/v2/n4/full/ngео486.html>.
49. “Sự tuyệt chủng của loài vật: Mối đe dọa lớn đối với nhân loại”, Julia Whitty, *The Independent*, ngày 30 tháng 4 năm 2007, <http://www.independent.co.uk/environment/animal-extinction--the-greatest-threat-to-mankind-397939.html>.
50. “Sự biến đổi của các thành phần khí quyển và lực bức xạ”, Ủy ban Liên Chính phủ về Biến đổi Khí hậu (IPCC), *Báo cáo đánh giá lần thứ tư*, năm 2007, trang 212, <http://www.ipcc.ch/pdf/assessment-report/ar4/wg1/ar4-wg1-chapter2.pdf>.
51. “Tường trình về ảnh hưởng của con người đối với biến đổi khí hậu: Phân tích về cuộc khủng hoảng thâm lặng”, nghiên cứu của diễn đàn Global Humanitarian, <http://www.eird.org/publicaciones/humanimpactreport.pdf>.
52. “Vượt mức khan hiếm: Năng lượng, nạn đói nghèo và khủng hoảng nước toàn cầu”, Kevin Watkins, *Tường trình về sự phát triển của nhân loại năm 2006*, Chương trình Phát triển Liên Hiệp Quốc, năm 2006, trang 20 & 23, <http://hdr.undp.org/en/reports/global/hdr2006>.
53. “1,02 tỷ người bị đói – 1/6 dân số thế giới suy dinh dưỡng – Nhiều hơn bao giờ hết”, Trung tâm Truyền thông, Tổ chức Nông Lương Liên Hiệp Quốc, ngày 19 tháng 6 năm 2009, <http://www.fao.org/news/story/0/item/20568/icode/en>.

54. “Biến đổi khí hậu làm 315.000 người tử vong trong báo cáo tổng kết năm”, Megan Rowling, *Reuters*, ngày 29 tháng 5 năm 2009.
55. Như trên.
56. “Bộ trưởng Bộ Y tế Peru cảnh báo về khả năng lan truyền dịch sốt xuất huyết ở Lima và nhấn mạnh giải pháp phòng ngừa”, *Andean Air Mail* và *Peruvian Times*, ngày 2 tháng 3 năm 2009, <http://www.peruviantimes.com/peru-health-ministry-warns-of-possible-dengue-fever-inlima-insists-onprevention/021936>.
57. Mọi người đều thừa nhận rằng hâm nóng toàn cầu đã làm gia tăng lũ lụt và hạn hán, đẩy mạnh sự lan truyền của dịch bệnh ở nhiều vùng chưa được chuẩn bị để phòng ngừa. Ví dụ, một tường trình gần đây của tờ *Washington Post* nhận định: “Bệnh sốt rét đang xâm nhập vào vùng núi, tới các vùng dân cư ở miền cao nguyên tại châu Phi và châu Mỹ La-tinh. Dịch tả đang phát triển ở những vùng biển ấm hơn. Sốt xuất huyết và bệnh viêm khớp Lyme đang di chuyển lên các vùng phía Bắc. Virut West Nile chưa từng xuất hiện ở châu lục này trước đây, bảy năm trước đã làm cho hơn 21.000 người ở Hoa Kỳ và Canada bị nhiễm bệnh, hơn 800 người bị tử vong. Tổ chức Y tế Thế giới đã xác định được hơn 30 chứng bệnh mới hoặc bệnh cũ tái xuất hiện trong vòng ba thập niên qua, nhiều chuyên gia nói rằng tình trạng bùng nổ như vậy chưa từng xảy ra kể từ khi cuộc Cách mạng Công nghiệp dẫn đến sự di dân ồ ạt lên thành thị.” “Biến đổi khí hậu làm bệnh tật lan truyền sang vùng đất mới”, Stuck Doug, *The Washington Post*, ngày 5 tháng 5 năm 2006, <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2006/05/04/AR2006050401931.html>.
- “Biến đổi khí hậu làm phát tán bệnh truyền nhiễm khắp thế giới”, Alyshah Hasham, *International News Services*, <http://www.internationalnewsservices.com/articles/1-latest-news/17833-climate-changespreads-infectious-diseases-worldwide>.
58. “Các nhà khoa học nhận định rằng: “Bắc cực đang thét gào”: Hâm nóng toàn cầu có thể đã vượt qua điểm tới hạn”, *Fox News*, ngày 12 tháng 12 năm 2007, <http://www.foxnews.com/story/0,2933,316501,00.html>.
59. “Chăn nuôi gia súc là một hiểm họa lớn đối với môi trường: Cần phải có biện pháp khẩn cấp”, Ban Thông tin, Tổ chức Nông Lương Liên Hiệp Quốc, ngày 29 tháng 11 năm 2006, <http://www.fao.org/newsroom/en/news/2006/1000448/index.html>.
60. “Bạn có quan tâm đến môi trường không? Hãy giảm ăn thịt”, Peter Fricker, *Global and Mail*, ngày 23 tháng 1 năm 2008, <http://www.theglobeandmail.com/news/world/article661961.ece>.
61. “Trí tuệ của Einstein: Những trích dẫn đa lĩnh vực từ bộ não vĩ đại nhất thế kỷ 20”, Peter Fricker, *St. Martin's Press*, New York, năm 1996, trang 10.
62. “Báo cáo đánh giá lần thứ tư”, Ủy ban Liên Chính phủ về Biến đổi Khí hậu (IPCC), trang 212.
63. “Kiểm tra khí mêtan trước khi thực hiện những công trình địa chất mạo hiểm”, Kirk Smith, *New Scientist*, số 2714 (ngày 25 tháng 6 năm 2009), [http://www.goodplanet.net/info/eng/Contenu/Pointsde-vues/Methane-controls-before-risky-geoengineering-please/\(theme\)/268](http://www.goodplanet.net/info/eng/Contenu/Pointsde-vues/Methane-controls-before-risky-geoengineering-please/(theme)/268).
64. “Ngành chăn nuôi và biến đổi khí hậu”, Goodland và Anhang.
65. William Collins, giáo sư ngành khoa học về Địa Cầu và Hành tinh, Đại học California, Berkeley, Hoa Kỳ, đã nêu ra những biến động bất thường về khí hậu mà khí mêtan có thể gây ra: “Khi băng đá tan chảy, các phân tử khí mêtan vốn được nén giữ dưới lớp hàn băng và tồn tại ở trạng thái cô đặc sẽ giãn nở gấp 164 lần so với thể tích ở dạng đồng đặc và có khả năng gây hâm nóng mạnh hơn 72 lần so với khí cacbon đioxit.” “Những tác động: Trên ngưỡng cửa của nạn biến đổi khí hậu bùng phát”, Peter Preuss, *Berkeley Lab News Letter*, ngày 17 tháng 9 năm 2008, <http://newscenter.lbl.gov/featuresstories/2008/09/17/impactson-the-threshold-of-abrupt-climate-changes/>.
66. Để biết thêm chi tiết về khí mêtan thoát ra từ lòng đại dương, xin xem bài viết của Cornelia Dean, “Nghiên cứu cho thấy khí mêtan đang thoát ra từ lòng đại dương”, *The New York Times*, ngày 4 tháng 3 năm 2010, <http://www.nytimes.com/2010/03/05/science/earth/05methane.html>. “Sự giải phóng khí mêtan “đường như đang tăng mạnh””, Michael Fitzpatrick, *BBC News*, ngày 6 tháng 1 năm 2010, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/8437703.stm>. Để cập đến sự giải phóng khí mêtan từ sông hồ, K.M. Walter và cộng sự có bài viết “Sự sản sinh khí mêtan và sự sủi bọt ở các hồ Bắc cực: Ảnh hưởng đồng vị đối với sự phân bố nguồn và thời gian”, *Journal of Geophysical Research* 113, [http://www.fs.fed.us/pnw/pubs/journals/pnw\\_2008\\_Walter001.pdf](http://www.fs.fed.us/pnw/pubs/journals/pnw_2008_Walter001.pdf). “Bọt khí mêtan nổi lên từ các hồ băng tan ở Siberia là dấu hiệu trực tiếp của nạn hâm nóng khí hậu”, K.M. Walter và cộng sự, *Nature* (năm 2006), trang 443, <http://www.nature.com/nature/journal/v443/n7107/abs/nature05040.htm>.
67. “Các hồ ở Siberia thải “bom hẹn giờ” khí nhà kính”, Katey Walters, *Science Daily*, ngày 8 tháng 9 năm 2006, <http://www.sciencedaily.com/releases/2006/09/060908094051.htm>.
68. “Tác động từ đáy đại dương”, Peter Ward, *Scientific American*, ngày 18 tháng 9 năm 2006, <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=impact-from-the-deep&sc=I100322>. Bài thuyết trình về sự tuyệt chủng hàng loạt của Peter Ward, tháng 2 năm 2008, [http://www.ted.com/index.php/talks/peter\\_ward\\_on\\_mass\\_extinctions.html](http://www.ted.com/index.php/talks/peter_ward_on_mass_extinctions.html). “Lượng lớn khí sunfua hydro thoát lên bề mặt đại dương và bầu khí quyển trong giai đoạn đại dương thiếu khí ôxy”, L.R. Kump, A. Pavlov và M. A. Arthur, *Geology*, quyển 33 (năm 2005), trang 397-400.
69. Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng công nghiệp chăn nuôi (bao gồm thịt, trứng và sữa) chịu trách nhiệm cho 65% tổng lượng khí nitơ đioxit do con người thải ra trên toàn cầu. “Bóng dài của ngành chăn nuôi”, Steinfeld và cộng sự, trang 114.
70. Một số nghiên cứu đã nhấn mạnh vấn đề này, đặc biệt là các nghiên cứu của Giáo sư Heitor Evangelista và các đồng nghiệp thuộc Đại học bang Janeiro, Brazil, Giáo sư Mark Jackson của Đại học California ở Berkeley, Tổ chức Hòa bình Xanh và Những Người bạn của Địa Cầu. “Cắt giảm sự phát tán bụi than có thể giúp làm chậm tiến trình biến đổi khí hậu ở Bắc cực”, Lauren Morello, *Scientific American*, ngày 2 tháng 8 năm 2010, <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=cutting-soot-emissions-may-slow-climate-change-in-the-arctic>. “Theo nghiên cứu: Bụi than là nguyên nhân thứ hai gây nên biến đổi khí hậu”, Randy Boswell, *Ottawa Citizen*, ngày 1 tháng 8 năm 2010, [http://www.ottawacitizen.com/technology/Soot+second+leading+cause+climate+change+study/3349011/story.html?cid=megadrop\\_story#ixzz0vekFEf8s](http://www.ottawacitizen.com/technology/Soot+second+leading+cause+climate+change+study/3349011/story.html?cid=megadrop_story#ixzz0vekFEf8s).

### Chương 3

62. “Báo cáo đánh giá lần thứ tư”, Ủy ban Liên Chính phủ về Biến đổi Khí hậu (IPCC), trang 212.
63. “Kiểm tra khí mêtan trước khi thực hiện những công trình địa chất mạo hiểm”, Kirk Smith, *New Scientist*, số 2714 (ngày 25 tháng 6 năm 2009), [http://www.goodplanet.net/info/eng/Contenu/Pointsde-vues/Methane-controls-before-risky-geoengineering-please/\(theme\)/268](http://www.goodplanet.net/info/eng/Contenu/Pointsde-vues/Methane-controls-before-risky-geoengineering-please/(theme)/268).
64. “Ngành chăn nuôi và biến đổi khí hậu”, Goodland và Anhang.



71. “Phòng vấn Tiến sĩ Kirk Smith, Giáo sư Sức khỏe Môi sinh Toàn cầu tại UC Berkeley”, Truyền Hình Vô Thượng Sư, ngày 1 tháng 7 năm 2008, [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos\\_video/21](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos_video/21).
72. “Vùng biển chết ở vịnh Mexico”, Monica Bruckner, <http://serc.carleton.edu/microbelife/topics/deadzone>.
73. “Tiết kiệm nước từ nông trại đến bàn ăn”, SIWI và IWMI. “Sự thật về nguồn ô nhiễm từ những trại chăn nuôi”, Hội đồng Bảo vệ Tài nguyên Thiên nhiên, <http://www.nrdc.org/water/pollution/ffarms.asp>.
74. “Sự lan rộng của các vùng biển chết và hậu quả đối với hệ sinh thái biển”, Robert J. Diaz và Rutger Rosenberg.
75. Tiến sĩ Bakun và đồng nghiệp cùng Tiến sĩ Scarla Weeks của Đại học Cape Town ở Nam Phi đã phát hiện ra rằng đánh bắt cá hồi quá mức ở vùng biển Tây Nam châu Phi có thể là nguyên nhân dẫn đến sự phát tán của hai loại khí độc từ đáy Đại Tây Dương, đó là hydro sunfua và metan. Khí hydro sunfua bốc lên mùi trứng ung nóng nặc, điều này từ lâu đã khiến người dân tại các cộng đồng địa phương ở Namibia cảm thấy khó chịu, ngoài ra còn làm cho cá trúng độc và tạo nên những vùng biển chết yếm khí. “Sự tích tụ khí nhà kính, cá mèi, nổ tàu ngầm và khả năng suy thoái đột ngột của các hệ sinh thái nước trôi cường độ cao”, Andrew Bakun và Scarla J. Weeks, *Ecology Letters* (2004), tập 7, số 11, 1015–1023, [http://woldlab.caltech.edu/~tristan/silence/bakun\\_2004\\_eco\\_letters.pdf](http://woldlab.caltech.edu/~tristan/silence/bakun_2004_eco_letters.pdf).
76. “Lời cảnh báo chính thức của Liên Hiệp Quốc về những tổn thất của ngành thủy sản”, Thomas Lane, *BBC News*, ngày 21 tháng 5 năm 2010, <http://www.bbc.co.uk/news/10128900>.
77. Giáo sư danh dự của Đại học Cornell, Hoa Kỳ – nhà sinh thái học David Pimentel cảnh báo: “Với 87% tổng lượng nước sử dụng cho công nghiệp chăn nuôi, chẳng bao lâu Hoa Kỳ sẽ gặp khó khăn về nước.” “Nhà sinh thái học Cornell khuyên các nhà khoa học nghiên cứu về động vật: Hoa Kỳ có thể nuôi sống 800 triệu người bằng lượng ngũ cốc mà gia súc tiêu thụ”, Pimentel, *Cornell Science News*, ngày 7 tháng 8 năm 1997, <http://www.news.cornell.edu/releases/aug97/livestock.hrs.html>.
78. “Phải chăng đến năm 2020 Công viên Sông băng Quốc gia Hoa Kỳ sẽ không còn sông băng?”, Anne Minard, *National Geographic News*, ngày 2 tháng 3 năm 2009, <http://news.nationalgeographic.com/news/2009/03/090302-glaciers-melting.html>. “Sự thay đổi sông băng ở phía tây Bắc Mỹ: Những ảnh hưởng của thủy học, nguy cơ về địa hình và chất lượng nước”, R. D. Moore và cộng sự, *Hydrological Processes*, số 23 năm 2009, trang 42-61. DOI: 10.1002/hyp.7162 (báo cáo chuyên đề), [http://www.glaciers.pdx.edu/fountain/MyPapers/MooreEtAl2009\\_GlacierChangeWaterRunoff.pdf](http://www.glaciers.pdx.edu/fountain/MyPapers/MooreEtAl2009_GlacierChangeWaterRunoff.pdf).
79. “Nước dùng vào việc sản xuất thực phẩm ở California”, Marcia Kreith, biên soạn cho Quỹ Giáo dục về Nước, *Sacramento*, California, năm 1991, [http://www.sakia.org/cms/fileadmin/content/irrig/general/kreith\\_1991\\_water\\_inputs\\_in\\_ca\\_food\\_production-excerpt.pdf](http://www.sakia.org/cms/fileadmin/content/irrig/general/kreith_1991_water_inputs_in_ca_food_production-excerpt.pdf).
80. “Nguồn sử dụng đất chủ yếu ở Hoa Kỳ, năm 1997”, Marlow Vesterby và Kenneth S. Krupa, *Statistical Bulletin* số SB973, tháng 9 năm 2001, <http://www.ers.usda.gov/publications/sb973/sb973.pdf>.
81. “Mười năm: Liên Hiệp Quốc đánh dấu Ngày Thế giới Chống Sa mạc hóa”, Công ước Liên Hiệp Quốc về chống sa mạc hóa (UNCCD), ngày 17 tháng 6 năm 2004, [http://www.unccd.int/publicinfo/pressrel/showpressrel.php?pr=press01\\_06\\_04](http://www.unccd.int/publicinfo/pressrel/showpressrel.php?pr=press01_06_04).
82. “Định giá cho thủy lợi”, Yacov Tsur, trang 220.
83. “Con tàu thám lặn: Tiết lộ điều đáng lo ngại về thịt”, Juliet Gellatley và Tony Hardle, Nhà xuất bản HarperCollins, năm 1996.
84. “Thực phẩm Hoa Kỳ: Điều bạn không biết về những gì mình ăn”, Harvey Blatt, Boston: *MIT Press*, năm 2008, trang 136.
86. Theo các nhà khoa học của IPCC, phá rừng và phát hoang rừng góp phần tạo ra từ 17,4% tới 1/3 tổng lượng khí thải nhà kính trong bầu khí quyển trên toàn thế giới. “Báo cáo đánh giá lần thứ tư, tường trình tổng hợp”, phần 2, trang 36 và “Báo cáo của ban làm việc”, phần 7, trang 527, IPCC.
87. “Lối dinh dưỡng cho một tân Hoa Kỳ”, John Robbins, <http://whitt.ca/soapbox/vegetarian.html>.
88. “Con người của rừng mưa nhiệt đới”, Julie Denslow và Christine Padoch, Nhà xuất bản Đại học California tại Berkeley, năm 1988, trang 169.
89. “Rừng mưa Congo ở Trung Phi”, Tổ chức Hòa bình Xanh của Anh, <http://www.greenpeace.org.uk/forests/congo>.
90. Một nghiên cứu của Viện Rodale, Hoa Kỳ cho biết: “Mặc dù khí hậu và các loại đất có ảnh hưởng đến khả năng hấp thụ khí CO<sub>2</sub>, nhưng những nỗ lực nghiên cứu đa dạng này xác nhận rằng việc áp dụng canh tác hữu cơ cho 3,5 tỷ mẫu Anh đất canh tác trên toàn cầu có thể hấp thụ đến gần 40% lượng khí CO<sub>2</sub> hiện nay.” “Canh tác hữu cơ tái sinh: Giải pháp cho hâm nóng toàn cầu”, Timothy LaSalle và Paul Hepperly, năm 2008, trang 2, [http://www.rodaleinstitute.org/files/Rodale\\_Research\\_Paper-07\\_30\\_08.pdf](http://www.rodaleinstitute.org/files/Rodale_Research_Paper-07_30_08.pdf).
91. Trong buổi phỏng vấn với Truyền Hình Vô Thượng Sư, Giáo sư ngành địa vật lý của Đại học Chicago – Tiến sĩ David Archer – cho biết: “Một điều rất rõ ràng là khi quý vị trồng ngũ cốc cho gia súc ăn rồi lại ăn thịt gia súc, thì quý vị đã lãng phí đến 90% năng lượng từ ngũ cốc nguyên chất, như vậy, theo kết quả nghiên cứu, ngành nông nghiệp hiện nay không những nuôi được ít người hơn mà còn tiêu hao rất nhiều nhiên liệu hóa thạch.” “Khoa học và giải pháp cho biến đổi khí hậu”, Truyền Hình Vô Thượng Sư. Ngoài ra, Tổ chức Quốc tế Cứu Địa Cầu đã tóm tắt cái giá đắt đỏ của việc sản xuất thịt như sau: “12 cân Anh ngũ cốc: Sản xuất được 8 ổ bánh mì hay 2 đĩa mì sợi. Trộn 55 bộ vuông rừng mưa: Để có được một cân Anh thịt bò, khoảng 600 cân Anh sinh vật quý hiếm bị tiêu diệt, trong đó bao gồm từ 20 đến 30 loài cây, hơn 100 loài côn trùng cùng hàng chục loài hữu nhũ và bò sát. Tiêu tốn 2.500 galông nước: Lượng nước có thể dùng để trồng hơn 50 cân Anh trái cây và rau quả.” “Áp phích quảng cáo bánh mì kẹp thịt”, *Earth Save International*, <http://www.earthsave.org/support/hamburger SMALL.pdf>.
92. “Lối dinh dưỡng cho một tân Hoa Kỳ: Sự lựa chọn thực phẩm ảnh hưởng đến sức khỏe và hạnh phúc của bạn cũng như tương lai của sự sống trên Địa Cầu như thế nào”, John Robbins. Tiburon: H. J. Kramer, năm 1987, trang 367.
93. Sau đây là một vài số liệu thống kê. Theo nghiên cứu của Hiệp hội Bảo tồn Thiên nhiên Quốc tế, 30% loài hữu nhũ, chim chóc và loài lưỡng cư trên thế giới hiện đang có nguy cơ tuyệt chủng do tác động của con người. Theo “Báo cáo đánh giá hệ sinh

- thái thiên niên kỷ, năm 2005” thì hơn một triệu loài sẽ không còn tồn tại trong vòng 50 năm tới. Hơn nữa, trong số 45.000 loài được IUCN khảo sát, thì có tới 40% loài có nguy cơ bị tuyệt chủng trong năm 2008. “Danh sách đỏ của IUCN tiết lộ về các loài hữu nhũ đang trong tình trạng khủng hoảng trên thế giới”, *IUCN News release*, ngày 6 tháng 10 năm 2008, <http://www.iucn.org/search.cfm?uNewsID=1695>.
94. Văn phòng kế toán tổng hợp Hoa Kỳ từ lâu đã xác nhận rằng toàn bộ lượng chất thải do ngành chăn nuôi tạo ra nhiều gấp 130 lần so với lượng chất thải của con người. Heo thải ra lượng phân nhiều gấp 3 lần so với con người, và bò thải ra lượng chất thải nhiều gấp 21 lần so với con người. “Biện pháp quản lý chất thải của ngành nông nghiệp chăn nuôi”, năm 1999, <http://www.gao.gov/archive/1999/rc99205.pdf>.
  95. “Biến đổi khí hậu – Cái giá của việc trì hoãn: Tường trình gửi tổ chức Những Người bạn của Địa Cầu tại Anh, Wales và Bắc Ireland”, F. Ackerman và E. A. Stanton, năm 2006, [http://www.foe.co.uk/resource/reports/econ\\_costs\\_cc.pdf](http://www.foe.co.uk/resource/reports/econ_costs_cc.pdf). “Biến đổi khí hậu: Cái giá của việc trì hoãn: Bằng chứng đệ trình Ủy ban Thương mại và Năng lượng thuộc Thượng viện Hoa Kỳ”, F. Ackerman, năm 2009, [http://www.e3network.org/opeds/Ackerman\\_testimony\\_April22.pdf](http://www.e3network.org/opeds/Ackerman_testimony_April22.pdf).
  96. “Nhật Bản hứng chịu ảnh hưởng to lớn của biến đổi khí hậu”, B. Barrett và A. Lim, *OurWorld 2.0* (Đại học Liên Hiệp Quốc), ngày 30 tháng 6 năm 2009, <http://ourworld.unu.edu/en/japanexamines-costs-of-climate-change/>.
  97. “Những lợi ích về khí hậu nhờ việc thay đổi lối dinh dưỡng”, Elke Sthefest và cộng sự, Cơ quan Đánh giá Môi trường Hà Lan, năm 2009, <http://www.pbl.nl/en/publications/2009/Climate-benefits-of-changing-diet.html>.
  98. “Thống kê về bệnh tim và đột quỵ”, Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ, trang 33, <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/abstract/CIRCULATIONAHA.109.192667v1>.
  99. “Điểm lại năm 2010: Bệnh tiểu đường, trị liệu thành công và cơ hội kiểm soát, phòng ngừa cho dân chúng”, nghiên cứu của Trung tâm Phòng ngừa và Kiểm soát Dịch bệnh, <http://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/aag/ddt.htm>. “Đánh giá chi phí của việc điều trị ung thư đại trực tràng”, F.G. Jansman và cộng sự, *Pharmacoeconomics*, số 25 (năm 2007), trang 537-562.
  100. Những đoạn văn này được trích từ bài phỏng vấn Thanh Hải Vô Thượng Sư của nhà báo Ben Murnane vào ngày 7 tháng 7 năm 2009. Bài phỏng vấn được đăng trên tờ *Irish Sunday Independent*, Ireland, ngày 12 tháng 7 năm 2009 với tựa đề: “Lời kêu gọi khẩn cấp để cứu Địa Cầu của chúng ta”. Xem bằng thu hình bài phỏng vấn tại: [http://www.suprememastertv.com/wow/?wr\\_id=365&page=9&page=9#v](http://www.suprememastertv.com/wow/?wr_id=365&page=9&page=9#v).
  101. “Hữu cơ: Vị cứu tinh của khí hậu”, Foodwatch, tháng 8 năm 2008, [http://foodwatch.de/foodwatch/content/e6380/e24459/e24474/foodwatch\\_report\\_on\\_the\\_greenhouse\\_effect\\_of\\_farming\\_05\\_2009\\_ger.pdf](http://foodwatch.de/foodwatch/content/e6380/e24459/e24474/foodwatch_report_on_the_greenhouse_effect_of_farming_05_2009_ger.pdf).
  102. Như trên.
  103. “Sản xuất gia súc toàn cầu và hâm nóng toàn cầu: Ảnh hưởng và giảm thiểu biến đổi khí hậu” (phần thảo luận), Gowri Koneswaran và Danielle Nierenberg, *Environmental Health Perspectives*, số 116(5) (tháng 5 năm 2008), trang 578 - 582, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2367646>.
  104. “25.000 người chết mỗi ngày”, William Lambers, *History News Network* (Đại học George Mason), ngày 7 tháng 10 năm 2007, <http://hnn.us/articles/27396.html>.

## Chương 4

105. Trong một buổi hội thảo trực tuyến vào tháng 1 năm 2008 ở Los Angeles, Hoa Kỳ, Thanh Hải Vô Thượng Sư đã trả lời câu hỏi về thông điệp mà Ngài muốn gửi đến các nhà lãnh đạo thế giới. Đây là trích đoạn câu trả lời của Ngài.
106. Tháng 9 năm 2010, đã có 94 quốc gia ban hành lệnh cấm hút thuốc lá.
107. “Những vấn đề cần cân nhắc – Cái giá của thịt bò”, Viện Quan sát Thế giới, *World Watch Magazine*, tháng 7/tháng 8 năm 1994, <http://www.worldwatch.org/node/791>.
108. Những năm gần đây, trợ cấp cho các nông trại Hoa Kỳ vẫn ở mức cao ngay cả khi lợi nhuận gần đạt mức kỷ lục. Hàng năm chính phủ Hoa Kỳ phải chi khoảng 20-25 tỷ đô la Mỹ để trợ cấp trực tiếp cho người nông dân. Theo Báo cáo Tài chính thường niên năm 2006 của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ, chỉ riêng trợ cấp cho ngũ cốc để nuôi gia súc cũng đã chiếm hơn 35% ngân khoản trợ cấp. Từ năm 2003 đến 2004, mỗi năm Hoa Kỳ phải chi 3,6 tỷ đô la Mỹ để trợ cấp cho ngô và đậu nành để nuôi gia súc. Việc này giúp giảm giá thành ngũ cốc chăn nuôi. “Hạ giá ngũ cốc chăn nuôi. một hình thức trợ cấp gián tiếp cho ngành công nghiệp chăn nuôi”, Viện Chính sách Nông nghiệp và Thương mại, Chương trình Thương mại và Quản lý Toàn cầu, tháng 6 năm 2006, <http://www.worc.org/userfiles/IATP%20cheap%20grain.pdf>.
109. “Lò sát sinh: Câu chuyện gây sững sốt về cách đối xử vô nhân đạo, thờ ơ và tham lam của ngành công nghiệp thịt ở Hoa Kỳ”, Gail A. Eisnitz (Hiệp hội Chăn nuôi Nhân đạo, năm 2006) cho biết rằng một chiếc bánh mì kẹp thịt có thể là sản phẩm từ 100 con bò khác nhau, cho nên một con bò bị bệnh có thể làm cho hơn 16 tấn thịt bò bị nhiễm độc.
110. “Bảy bí ẩn chết người của ngành công nghiệp: Bí ẩn thứ ba”, các biên tập viên của *AlterNet.org*, ngày 5 tháng 9 năm 2002, <http://www.alternet.org/story/13904>.
111. Đến năm 2008, đã có 11 khu vườn hữu cơ đi vào hoạt động tại các quận huyện. “Cape Town, Nam Phi chuyển sang hữu cơ”, Helen Kilbey, *AllAfrica.com*, ngày 14 tháng 1 năm 2008, [http://www.regoverningmarkets.org/en/news/southern\\_africa/south\\_africa\\_cape\\_town\\_goes\\_organic.html](http://www.regoverningmarkets.org/en/news/southern_africa/south_africa_cape_town_goes_organic.html). “Đi lên từ đất: Canh tác hữu cơ thúc đẩy cuộc cách mạng thực phẩm”, *AllAfrica.com*, ngày 9 tháng 1 năm 2008, [http://allafrica.com/specials/organic\\_food\\_sa](http://allafrica.com/specials/organic_food_sa).
112. Một loại phân bón mới được nhập từ Tanzania đã giúp nông dân Kenya giảm độ axit của đất và tăng sản lượng ngũ cốc bình quân trên một hecta, ví dụ như sản lượng ngô đã tăng lên 30%. Dự kiến sản lượng nông nghiệp tại Uganda sẽ tăng lên sau khi Hàn Quốc cam kết xây dựng một nhà máy phân bón hữu cơ ở đó. “Nông dân đạt lợi tức tối đa nhờ phân bón hữu cơ”, Bộ Nông nghiệp, Cộng hòa Kenya, [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](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. “Thực phẩm hữu cơ từ lâu đã được xem là một thị trường hẹp, một thứ hàng xa xỉ dành cho giới thượng lưu. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu ở Đan Mạch lại nhận định rằng sẽ không có bất kỳ ảnh hưởng tiêu cực nghiêm trọng nào đối với việc cung cấp thực phẩm cho vùng phụ cận sa mạc Sahara thuộc châu Phi, nếu 50% đất nông nghiệp trong các khu vực xuất khẩu thực phẩm của châu Âu và Bắc Mỹ chuyển sang canh tác hữu cơ trước năm 2020.” “Các nhà nghiên cứu: Thúc đẩy canh tác hữu cơ sẽ không ảnh hưởng đến việc cung cấp lương thực cho thế giới”, *USA Today*, ngày 5 tháng 5 năm 2007, <ftp://ftp.fao.org/paia/organicag/OFS/press4.pdf>.

114. Theo Liên đoàn Quốc tế về Phong trào Sản xuất Nông nghiệp Hữu cơ (IFOAM), thị trường thực phẩm và đồ uống hữu cơ trên toàn cầu hiện nay được ước tính là đạt gần 50 tỷ đô la Mỹ và gia tăng 10%-20% mỗi năm từ năm 2000 đến năm 2007. Đây là phân ngành tạo cơ hội xuất khẩu đặc biệt cho nhiều quốc gia đang phát triển, bởi vì 97% doanh thu của nó đến từ các nước thành viên của Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế (OCED), trong khi 80% những nhà sản xuất nằm trong khu vực các quốc gia đang phát triển ở châu Phi, châu Á và châu Mỹ La-tinh. “Kinh tế xanh: Những câu chuyện thành công”, UNEP, <http://www.unep.org/greeneconomy/SuccessStories/OrganicAgricultureinUganda/tabid/4655/language/en-US/Default.aspx>. “Cách mạng xanh theo định hướng môi trường là bí quyết đảm bảo an ninh lương thực trong tương lai ở châu Phi”, UNEP, Thông cáo báo chí, ngày 14 tháng 5 năm 2009, <http://www.grida.no/news/press/3680.aspx>.
115. “Nông nghiệp hữu cơ và nguồn cung cấp lương thực toàn cầu”, Ivette Perfecto và cộng sự, *Renewable Agriculture and Food Systems*, số 22 (năm 2007), trang 86-108, <http://agr.wa.gov/Foodanimal/Organic/Certificate/2008/NewsRelease/BadgleyResearchPaper.pdf>.
116. “Canh tác hữu cơ là tốt nhất đối với đời sống hoang dã”, *BBC news*, ngày 3 tháng 8 năm 2005, [http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk\\_news/4740609.stm](http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/4740609.stm).
117. “Sự biến mất của hàng tỷ con ong đặt ra câu hỏi về việc kiểm soát thuốc trừ sâu của chúng ta”, Al Meyerhoff, *Los Angeles Times*, ngày 30 tháng 7 năm 2008, <http://beediary.wordpress.com/tag/ccd>.
118. “Canh tác hữu cơ có thể ngăn chặn biến đổi khí hậu toàn cầu”, Timothy LaSalle, *The Tree Hugger*, ngày 10 tháng 10 năm 2010, <http://www.treehugger.com/files/2009/10/organicfarming- could-stop-global-climate-change.php>.
119. “Ước giảm phương trình rủi ro của thuốc trừ sâu: Lựa chọn hữu cơ”, C.Benbrook, Viện Khoa học Kiểm duyệt thuốc Trung tâm Hữu cơ, ngày 8 tháng 3 năm 2008, [http://www.organic-center.org/reportfiles/Organic\\_Option\\_Final\\_Ex\\_Summary.pdf](http://www.organic-center.org/reportfiles/Organic_Option_Final_Ex_Summary.pdf).
120. “Nông nghiệp hữu cơ và vấn đề an ninh lương thực”, Tổ chức Nông Lương Liên Hiệp Quốc (FAO), năm 2007, <ftp://ftp.fao.org/paia/organicag/ofs/OFS-2007-5.pdf>.
121. Xin xem ghi chú số 14. Điều này đề cập đến các nghiên cứu của Cơ quan Đánh giá Môi trường Hà Lan để đệ trình chính phủ Hà Lan và hỗ trợ việc hoạch định chính sách quốc tế.
122. Nghiên cứu “Ứng dụng nông nghiệp hữu cơ cho các hộ nông dân nhỏ ở châu Mỹ La-tinh và vùng Caribê”, Quỹ Phát triển Nông nghiệp Quốc tế của Liên Hiệp Quốc (IFAD), tháng 4 năm 2003, báo cáo số 1337, [http://www.ifad.org/evaluation/public\\_html/eksyst/doc/thematic/pl/organic.htm](http://www.ifad.org/evaluation/public_html/eksyst/doc/thematic/pl/organic.htm).
123. Xin xem ghi chú 14 & 19.
124. “Nông dân chăn nuôi heo”, John Robbins, tháng 4 năm 2010, <http://www.johnrobbins.info/blog/the-pig-farmer>. “Cuộc cách mạng lương thực: Lối dinh dưỡng của bạn có thể cứu sinh mạng của bạn và thế giới của chúng ta như thế nào?”, John Robbins.
125. “Năm 2050, tương lai bắt đầu từ ngày hôm nay – Những khuyến nghị đối với chính sách hội nhập của Liên minh Châu Âu trong tương lai về biến đổi khí hậu”, Nghị viện Châu Âu, tháng 4 năm 2009, <http://www.europarl.europa.eu/oeil/file.jsp?id=5626312>.
126. “Nghị viện Châu Âu gọi thịt là hiểm họa khí hậu”, Jens Holms, ngày 4 tháng 2 năm 2009, <http://jensholm.se/2009/02/04/the-eu-parliament-calls-meat-a-climate-threat>.

127. “Thành phố của Bỉ lên kế hoạch cho những ngày “thuần chay””, Chris Mason, *BBC News*, ngày 12 tháng 5 năm 2009, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/europe/8046970.stm>.
128. “Thái tử Charles quyên góp 2,8 tỷ đô la Mỹ để bảo vệ rừng mưa”, Candra Malik, ngày 30 tháng 7 năm 2009, <http://www.thejakartaglobe.com/news/prince-charles-gives-28b-topreserve-rain-forests/321249>.
129. “Ai ủng hộ lối dinh dưỡng ít khí thải cacbonic?”, *Sustainable Development Commission News* (Bắc Ireland), ngày 18 tháng 6 năm 2009, <http://www.sd-commission.org.uk/news.php/246/ireland/whos-up-for-a-low-carb-diet>.
130. Như trên.
131. Thông tin này đề cập đến cuốn cẩm nang do Chi nhánh Quản lý Nông thôn DARD xuất bản vào tháng 8 năm 2008 với tựa đề “Quy tắc thực hành canh tác hữu hiệu”, cung cấp những phương cách quản lý hiệu quả để tránh gây ô nhiễm nguồn nước, không khí và đất, [http://www.dardni.gov.uk/code\\_of\\_good\\_agricultural\\_practice\\_cogap\\_august\\_2008.pdf](http://www.dardni.gov.uk/code_of_good_agricultural_practice_cogap_august_2008.pdf).
132. “Kế hoạch thực đơn cho trường học: Thuần chay”, Cơ quan Lập pháp tiểu bang Hawaii, Tường trình HCR59 HD1, ban hành ngày 2 tháng 11 năm 2009, [http://www.capitol.hawaii.gov/session2009/Bills/HCR59\\_HD1\\_.HTM](http://www.capitol.hawaii.gov/session2009/Bills/HCR59_HD1_.HTM).
133. “Kế hoạch hành động ngăn chặn biến đổi khí hậu – kế hoạch Cincinnati xanh”, Thành phố Cincinnati, ngày 19 tháng 7 năm 2008, số 35, trang 209-211, [http://www.cincinnati-oh.gov/cmgr/downloads/cmgr\\_pdf18280.pdf](http://www.cincinnati-oh.gov/cmgr/downloads/cmgr_pdf18280.pdf).
134. “Mang thịt xông khói thuần chay về nhà”, Jennifer Duck, *ABC News*, ngày 4 tháng 5 năm 2007, <http://abcnews.go.com/Politics/story?id=3139687&page=1>. “Dennis Kucinich chúc mừng Ngày Địa Cầu Thuần Chay với một thông điệp THUẦN CHAY đặc biệt”, <http://vegdaily.com/2009/07/dennis-kucinich-celebrates-vegan-earth-day-with-aspecial-veggie-message/>.
135. “Thượng nghị sĩ ăn chay một tuần”, Jason Tomassini, *Gazette.Net*, ngày 29 tháng 4 năm 2009, [http://www.gazette.net/stories/04292009/takonew183650\\_32520.shtml](http://www.gazette.net/stories/04292009/takonew183650_32520.shtml). “Cuộc cách mạng của Raskin”, Kailey Harless, *VegNews.com*, ngày 4 tháng 5 năm 2007, [www.vegnews.com/web/articles/page.do?pageId=688&catId=1](http://www.vegnews.com/web/articles/page.do?pageId=688&catId=1).
136. “Các trường học ở Baltimore giảm ăn thịt”, Ngày Thứ hai Không thịt, <http://www.meatlessmonday.com/baltimore-schools>.
137. “San Francisco là thành phố đầu tiên ở Hoa Kỳ tuyên bố thứ hai là Ngày Thuần Chay”, Hiệp hội Trường chay San Francisco, ngày 7 tháng 4 năm 2010, <http://www.vegsource.com/news/2010/04/san-francisco-is-first-us-city-to-declare-mondays-as-veg-day.html>.
138. “Một triệu người ký tên tham gia ngăn chặn hâm nóng toàn cầu bằng cách chuyển sang thuần chay”, Trung tâm Thông tin Môi trường Đài Loan (nguyên văn tiếng Trung Hoa), <http://e-info.org.tw/node/33565>.

## Chương 5

139. Trong một cuộc Khảo sát Quốc gia về Quyên góp, Tình nguyện và Tham gia (NSGVP), Cục Thống kê Canada đã phỏng vấn 2.389 người dân Canada ở độ tuổi từ 15 đến 24. “Tôi muốn tạo nên sự khác biệt”, Susan Pedwell, *Canadian Living*, [http://www.canadianliving.com/life/community/i\\_want\\_to\\_make\\_a\\_difference.php](http://www.canadianliving.com/life/community/i_want_to_make_a_difference.php).

140. Theo nghiên cứu của Viện Quan sát Thế giới, ngành công nghiệp chăn nuôi đóng góp 51% tổng lượng khí nhà kính trên Địa Cầu. Xin xem ghi chú 3.
141. Xin xem ghi chú 91, trang 139.
142. “Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ mua thêm thịt heo”, Hiệp hội Sản xuất Thịt heo Iowa, ngày 11 tháng 11 năm 2009, <http://www.iowapork.org/Newsroom/NewsForProducers/USDAporkbuy/tabid/1504/Default.aspx>. Tường trình của Hội đồng Sản xuất Thịt heo Quốc gia (NPPC), tháng 11 năm 2009, <http://nppc.org/uploadedfiles/cprNOV-6.pdf>.
143. Như trên.
144. Nhiều đề xuất cho các hoạt động xanh hiện có trên trang mạng của Truyền Hình Vô Thượng Sư.
145. “Không cần nước! Canh tác khô ở Âu Lạc (Việt Nam)”, phim tài liệu của Truyền Hình Vô Thượng Sư, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/pe/79>. “Trồng rau quả trên cát – câu chuyện từ Âu Lạc (Việt Nam)”, [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/pe/72](http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/pe/72).
146. Đường dẫn: [SupremeMasterTV.com/sos-flyer](http://www.SupremeMasterTV.com/sos-flyer).
147. Được thành lập vào ngày 7 tháng 3 năm 2008, hệ thống nhà hàng thuần chay Loving Hut đã có 221 chi nhánh vào cuối tháng 1 năm 2011.

## DANH MỤC NHỮNG BÀI THUYẾT GIẢNG CỦA THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ

Quyển sách này bao gồm nguyên văn các trích đoạn từ những buổi hội thảo và các bài thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư trong nhiều dịp khác nhau. Sau đây là danh sách đầy đủ:

1. *Chỉ có khai ngộ mới đạt được Thiên Quốc*, thuyết giảng trước công chúng tại Massachusetts, Hoa Kỳ, ngày 24 tháng 2 năm 1991, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/451>.
2. *Giúp Địa Cầu được xanh*, thuyết giảng trước công chúng tại California, Hoa Kỳ, ngày 19 tháng 5 năm 1991, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/346>.
3. *Ăn thịt hủy hoại sự sống và làm tổn hại Địa Cầu (Phần 1)*, họp mặt quốc tế tại Hawaii, Hoa Kỳ, ngày 3 tháng 9 năm 1994, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/554>.
4. *Sống với lương tâm và tình thương (Phần 3)*, họp mặt quốc tế tại Campuchia, ngày 11 tháng 5 năm 1996, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/630>.
5. *Giữ cho hệ sinh thái trên Địa Cầu quân bình*, họp mặt quốc tế tại Florida, Hoa Kỳ, ngày 6 tháng 6 năm 2001, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/362>.
6. *Gìn giữ Địa Cầu xinh đẹp của chúng ta (Phần 2)*, họp mặt quốc tế tại Luân Đôn, Anh, ngày 24 tháng 10 năm 2006, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/336>.
7. *Sống giản dị để cứu Địa Cầu (Phần 1)*, họp mặt quốc tế tại Áo, ngày 27 tháng 5 năm 2007, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/336>.
8. *Loài vật đóng góp vào sự lành mạnh của Địa Cầu (Phần 2)*, họp mặt quốc tế tại Paris, Pháp, ngày 1 tháng 8 năm 2007, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/661>.
9. *Thanh Hải Vô Thượng Sư giảng về biến đổi khí hậu*, họp mặt quốc tế tại Paris, Pháp, ngày 25 tháng 12 năm 2007, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/307>.
10. *Thời điểm để hành động ngăn chặn hâm nóng toàn cầu*, họp mặt quốc tế tại Paris, Pháp, ngày 26 tháng 12 năm 2007, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/350>.
11. *Nỗ lực toàn cầu để cứu Địa Cầu*, hội nghị viễn thông với nhân viên Truyền Hình Vô Thượng Sư tại Los Angeles, Hoa Kỳ, ngày 20 tháng 1 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/357>.
12. *Giải pháp*, họp mặt quốc tế tại Áo, ngày 28 tháng 2 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/327>.
13. *Ăn Thuần Chay, Sống Xanh Để Cứu Địa Cầu*, họp mặt quốc tế tại Monaco, ngày 4 tháng 5 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/383>.
14. *SOS! Hội thảo quốc tế về hâm nóng toàn cầu: Cứu vãn sự sống và bảo vệ Địa Cầu*, hội thảo quốc tế tại Seoul, Hàn Quốc, ngày 22 tháng 5 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/245>.
15. *Thiên Đàng Tại Thế qua trường chay*, hội thảo truyền hình với Hội viên tại Surrey, Anh, ngày 12 tháng 6 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/386>.
16. *Thuần chay là giải pháp để cứu Địa Cầu*, hội thảo truyền hình với Hội viên tại Luân Đôn, Anh, ngày 13 tháng 6 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/396>.

17. 2008 – Thời điểm nguy cấp để cứu Địa Cầu: Tôi có thể làm gì?, hội thảo quốc tế tại Đài Bắc, Formosa (Đài Loan), ngày 29 tháng 6 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/254>.
18. Thiên Đàng tại thế, triển lãm nghệ thuật quốc tế tại Đài Bắc, Formosa, ngày 5 tháng 7 năm 2008.
19. Phổ biến giải pháp thuần chay, hội thảo truyền hình với Hội viên tại Seattle, Hoa Kỳ, ngày 6 tháng 7 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/412>.
20. Nên có viễn ảnh và thái độ khẳng định, hội thảo truyền hình với Hội viên tại San Jose, Hoa Kỳ, ngày 10 tháng 7 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/421>.
21. Ăn Thuần Chay, Sống Xanh, Hành Thiện, hội thảo truyền hình với Hội viên tại New York, Hoa Kỳ, ngày 13 tháng 7 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/430>.
22. Mục đích cao thượng và thay đổi tấm lòng có thể cứu Địa Cầu, hội thảo truyền hình với Hội viên tại Âu Lạc (Việt Nam), ngày 20 tháng 7 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/447>.
23. Loài người bẩm sinh là tử bi và nhân ái, hội thảo truyền hình với Hội viên tại Bangkok, Thái Lan, ngày 24 tháng 7 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/455>.
24. Biến đổi khí hậu, hội thảo quốc tế tại West Hollywood, Hoa Kỳ, ngày 26 tháng 7 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/262>.
25. SOS: Ngăn hâm nóng toàn cầu, hội thảo quốc tế tại Tokyo, Nhật Bản, ngày 27 tháng 7 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/265>.
26. Sống đạo đức theo quy luật tình thương, hội thảo truyền hình với Hội viên tại Los Angeles, Hoa Kỳ, ngày 31 tháng 7 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/458>.
27. Sống với lương tâm và tình thương, hội thảo truyền hình với Hội viên tại Bành Hồ, Formosa (Đài Loan), ngày 2 tháng 8 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/467>.
28. Tử bi tạo tử bi, hội thảo truyền hình với Hội viên tại Sydney, Úc, ngày 17 tháng 8 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/484>.
29. Hướng đi cao thượng, hội thảo truyền hình với Hội viên tại Auckland, New Zealand, ngày 19 tháng 8 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/492>.
30. Tìm sự an toàn và bảo vệ qua lối sống Thiên Đàng, họp mặt quốc tế tại Pháp, ngày 20 tháng 8 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/532>.
31. Ăn thịt phá hủy đời sống và làm tổn hại Địa Cầu (Phần 7), họp mặt quốc tế tại Pháp, ngày 23 tháng 8 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/554>.
32. Lối sống đạo đức là lá chắn duy nhất, hội thảo truyền hình với Hội viên tại Vancouver, Canada, ngày 24 tháng 8 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/514>.
33. Bài phỏng vấn trực tuyến Thanh Hải Vô Thượng Sư của đài phát thanh FM East Coast, Ireland, ngày 31 tháng 8 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/275>.
34. Bài phỏng vấn trực tuyến Thanh Hải Vô Thượng Sư của ký giả Bob Lebensold, Đài Phát thanh Environmentally Sound, Hoa Kỳ, ngày 11 tháng 9 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/460>.
35. Ngưng hâm nóng toàn cầu: Hãy hành động ngay, hội thảo quốc tế tại Pathum Thani, Thái Lan, ngày 11 tháng 10 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/284>.
36. Lễ ra mắt sách Những Chú Chim Trong Đồi Tôi, ấn bản tiếng Âu Lạc (Việt Nam), Pathum Thani, Thái Lan, ngày 11 tháng 10 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/288>.
37. Sự mạng vĩ đại: Cứu Địa Cầu, hội thảo truyền hình với Hội viên tại California, Hoa Kỳ, ngày 26 tháng 11 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/502>.
38. Bài phỏng vấn trực tuyến Thanh Hải Vô Thượng Sư của Đài Phát thanh FM East Coast, Ireland, ngày 30 tháng 11 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/310>.
39. Lễ ra mắt sách Nghệ Thuật Thiên Đàng, ấn bản tiếng Anh, Los Angeles, Hoa Kỳ, ngày 12 tháng 12 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/304>.
40. Đặt lòng tin nơi Thượng Đế (Phần 3), họp mặt quốc tế, ngày 16 tháng 12 năm 2008, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/download/7478>.
41. Tử bi là bản tính của tất cả chúng ta, họp mặt quốc tế, ngày 26 tháng 1 năm 2009.
42. Hội thảo quốc tế SOS tại Ulan Bator, Mông Cổ, ngày 27 tháng 1 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/314>.
43. Hành động ngay! – Vì một thế giới hòa bình và an toàn hơn, hội thảo truyền hình với Thanh Hải Vô Thượng Sư và cựu Tổng thống Philippines Fidel Ramos tại Đài Bắc, Formosa (Đài Loan), ngày 21 tháng 2 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/319>.
44. SOS – Cứu Địa Cầu, hội thảo quốc tế tại Xalapa, Veracruz, Mexico, ngày 6 tháng 3 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/326>.
45. Sống bằng nước trái cây vì hòa bình, hội thảo truyền hình tại thành phố Culver, California, Hoa Kỳ, ngày 7 tháng 3 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/331>.
46. Tu hành và lòng thành tâm giúp ích cho Địa Cầu, họp mặt quốc tế, ngày 8 tháng 3 năm 2009.
47. Hội thảo cứu Địa Cầu 2009: Bảo vệ môi sinh và tôn trọng mọi sự sống, hội thảo quốc tế tại Seoul, Nam Hàn, ngày 26 tháng 4 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/339>.
48. Thuần chay hữu cơ để cứu Địa Cầu, hội thảo quốc tế tại Lome, Togo, ngày 9 tháng 5 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/343>.
49. Hãy thay đổi – Bảo vệ môi sinh, hội thảo quốc tế tại Boca del Río, Veracruz, Mexico, ngày 4 tháng 6 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/348>.
50. Ngày Địa Cầu Thuần Chay cho thế giới thuần chay, hội thảo quốc tế tại Woodland Hills, California, Hoa Kỳ, ngày 21 tháng 6 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/355>.
51. Bài phỏng vấn Thanh Hải Vô Thượng Sư của nhà báo Ben Murnane, ngày 12 tháng 7 năm 2009, đăng trên tờ Irish Sunday Independent, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/365>.
52. Có một lối sống mới, họp mặt quốc tế, ngày 26 tháng 7 năm 2009.

53. Bài phỏng vấn Thanh Hải Vô Thượng Sư của nhà báo Charles Norton, *The House Magazine*, Anh, ngày 8 tháng 8 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/375>.
54. *Chúng ta phải cứu Địa Cầu bằng mọi giá*, họp mặt quốc tế, ngày 8 tháng 8 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/625>
55. *Giải pháp cho một Địa Cầu xinh đẹp*, hội thảo quốc tế tại Nonthaburi, Thái Lan, ngày 15 tháng 8 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/372>.
56. *Lễ ra mắt sách Những Chú Chó Trong Đời Tôi và Loài Hoang Dã Cao Quý*, ấn bản tiếng Âu Lạc (Việt Nam), Nonthaburi, Thái Lan, ngày 15 tháng 8 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/386>.
57. *Những bí ẩn về Kim tinh*, hội thảo truyền hình với ban làm việc Truyền Hình Vô Thượng Sư tại Los Angeles, Hoa Kỳ, ngày 29 tháng 8 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/636>.
58. *Hâm nóng toàn cầu: Vàng, có một giải pháp!*, hội thảo quốc tế tại Lima, Peru, ngày 12 tháng 9 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/387>.
59. *Lễ ra mắt sách Những Chú Chó Trong Đời Tôi*, ấn bản tiếng Tây Ban Nha, Lima, Peru, ngày 12 tháng 9 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/400>.
60. *Sức khỏe trẻ em và Địa Cầu bền vững*, hội thảo quốc tế tại đảo Jeju, Nam Hàn, ngày 21 tháng 9 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/379>.
61. *Hợp nhất toàn cầu: Cùng nhau cứu sinh mạng*, hội thảo quốc tế tại Hồng Kông, Trung Hoa, ngày 3 tháng 10 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/383>.
62. *Bảo vệ ngôi nhà của chúng ta bằng Tình Thương*, hội thảo quốc tế tại Đài Trung, Formosa (Đài Loan), ngày 11 tháng 10 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/388>.
63. *Lễ ra mắt sách Loài Hoang Dã Cao Quý (ấn bản tiếng Đức và tiếng Pháp), Những Chú Chó Trong Đời Tôi (ấn bản tiếng Ba Lan)* tại Frankfurt, Đức, ngày 18 tháng 10 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/390>.
64. *Thuần chay hữu cơ cho thịnh vượng và cứu Địa Cầu thoát khỏi biến đổi khí hậu*, hội thảo quốc tế tại Jakarta, Indonesia, ngày 22 tháng 10 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/393>.
65. *Nhân loại thăng tiến nhanh vào Thời Đại Hoàng Kim*, hội thảo quốc tế tại Washington DC, Hoa Kỳ, ngày 8 tháng 11 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/397>.
66. Thông điệp qua băng thu hình của Thanh Hải Vô Thượng Sư gửi đến Hiệp hội Chánh án Mexico Ủng hộ Công bằng Môi sinh và bài phỏng vấn của Country Focus trên Đài Phát thanh BBC Wales, ngày 12 tháng 11 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/403>.
67. *SOS – Hành động nhanh để ngăn hâm nóng toàn cầu*, hội thảo quốc tế tại Orizaba, Veracruz, Mexico, ngày 16 tháng 11 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/411>.
68. Bài phỏng vấn Thanh Hải Vô Thượng Sư của tờ *Irish Dog Journal*, ngày 16 tháng 12 năm 2009, <http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/406>.
69. *Tình thương phi thường và trí tuệ vô biên của một vị Minh Sư tại thế*, hội thảo truyền hình với ban làm việc Truyền Hình Vô Thượng Sư tại Los Angeles, Hoa Kỳ, ngày 1 tháng 8 năm 2010.

## NGUỒN TƯ LIỆU BỔ SUNG

### Những Bộ Phim Cùng Chủ Đề

- ***Ngôi Nhà (Home)*** năm 2009  
Bộ phim tài liệu do Yann Arthus-Bertrand thực hiện bao gồm hầu hết các bức ảnh chụp trên không tại những nơi khác nhau trên Trái Đất. Bộ phim cho thấy sự đa dạng của sự sống trên Địa Cầu và cách nhân loại đang đe dọa sự cân bằng sinh thái. <http://www.home-2009.com/us/index.html> (cũng có trên Youtube)
- ***Sự Thật Về Thịt (Meat the Truth)*** năm 2007  
Được sản xuất bởi Ban Khoa học của Đảng vì Thú vật, còn được gọi là Quỹ Nicolaas G. Pierson, bộ phim này tiết lộ nguyên nhân chính gây nên biến đổi khí hậu là ngành chăn nuôi gia súc lấy thịt và sữa, tạo ra khí thải nhà kính nhiều hơn tất cả các phương tiện giao thông trên thế giới gộp lại. Xuất hiện trong phim là những diễn viên, nhà văn và nhà chính trị nổi tiếng của Hà Lan, những người đã chia sẻ quan điểm của mình về lối dinh dưỡng thuần chay. Những dữ liệu khoa học của Tổ chức Nông Lương Liên Hiệp Quốc cũng được trình chiếu trong phim. [www.partijvoordedieren.nl](http://www.partijvoordedieren.nl) (tiếng Hà Lan), [http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/news/194/vg\\_34.htm](http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/news/194/vg_34.htm)
- ***Sự Thật Mất Lòng (An Inconvenient Truth)*** năm 2006  
Trong cuốn phim tài liệu đoạt giải Hàn lâm của Hoa Kỳ này, cựu Phó Tổng thống Hoa Kỳ, ngài Al Gore, thông báo cho công chúng biết rằng hâm nóng toàn cầu là một hiểm họa có thật và đang xảy ra. Dựa trên nghiên cứu mũi nhọn của các nhà khoa học hàng đầu thế giới, bộ phim mô tả vì sao những hoạt động của con người trong thế kỷ qua có thể đưa đến sự hủy diệt ngôi nhà Địa Cầu của chúng ta. Và chúng ta còn rất ít thời giờ để đảo ngược chiều hướng hủy hoại này nhằm ngăn chặn những thảm họa khủng khiếp chưa từng có trên toàn cầu như thời tiết khắc nghiệt, lũ lụt, hạn hán, dịch bệnh và những đợt khí nóng. Bộ phim là lời kêu gọi tất cả chúng ta phải hành động và thực hiện trách nhiệm của mình.
- ***Sự Cân Bằng Tinh Tế: Sự Thật (A Delicate Balance: the Truth)*** năm 2007  
Bộ phim này tiến xa hơn so với *Sự Thật Mất Lòng* của cựu Phó Tổng thống Al Gore qua việc nhận định rằng hy vọng duy nhất cho Địa Cầu là con người phải từ bỏ các sản phẩm thịt và sữa. <http://www.adelicatebalance.com.au/>
- ***Giờ Thứ 11 (The 11th Hour)*** năm 2007  
Bộ phim tài liệu do Leonardo DiCaprio thực hiện, sản xuất và thuyết minh, mô tả trạng thái tự nhiên của môi trường và thông tin cho khán giả biết rằng lúc này là thời điểm cuối cùng mà chúng ta còn có thể xoay chuyển tình thế. Bộ phim mang đến niềm hy vọng và đưa ra những giải pháp khả thi nhằm giải quyết các vấn đề môi trường bằng cách kêu gọi hành động thực hời để định hình và suy nghĩ lại về hoạt động toàn cầu của con người thông qua công nghệ, trách nhiệm xã hội và bảo tồn thiên nhiên. <http://www.warnerbros.co.uk/11thhour>, <http://www.imdb.com/title/tt049293>
- ***Chúng Sinh Địa Cầu (Earthlings)*** năm 2005  
Trong bộ phim này, Joaquin Phoenix – người được đề cử giải Hàn Lâm – mô tả sự phụ thuộc của con người vào loài vật về nhu cầu thực phẩm, giải trí, trang phục và nghiên cứu. Ngoài ra bộ phim cũng trình chiếu những hình ảnh nói lên cách cư xử hoàn toàn thiếu tôn trọng của chúng ta đối với loài vật. Qua việc nghiên cứu và tìm hiểu tường tận các cửa hàng kinh doanh thú nuôi, trại chó con, trại thú, nông trại chăn nuôi, ngành công nghiệp giải trí, ngành kinh doanh da và lông thú, thể thao, y học cũng như khoa học, *Chúng Sinh Địa Cầu* đã ghi lại những hoạt động hàng ngày của một số công ty lớn nhất thế giới mà nguồn lợi nhuận chủ yếu đến từ thú vật. <http://veg-tv.info/Earthlings> (cũng có trên Youtube)

- **Nuốt Chửng Địa Cầu (Devour the Earth)** năm 1995  
Bộ phim tài liệu cô đọng, súc tích này được sản xuất bởi Hội Trường chay Vương quốc Anh và Liên minh Trường chay Châu Âu, được thuyết minh bởi ca sĩ Paul McCartney – cựu thành viên ban nhạc Beatles và là danh nhân trường chay nổi tiếng thế giới. Bộ phim cũng được mở đầu bằng bài phát biểu của cựu Tổng thống Slovenia, Tiến sĩ Janez Drnovsek. *Nuốt Chửng Địa Cầu* minh họa rõ nét những hậu quả đối với môi trường do các hoạt động của con người gây ra và những ảnh hưởng của chế độ dinh dưỡng thịt đối với Địa Cầu xinh đẹp, đáng trân quý của chúng ta. <http://www.youtube.com/watch?v=x420RF9AVk8> (cũng có trên Youtube)
- **Các bộ phim trên trang mạng Goveg.com:**  
Xin nhấp vào dòng chữ “Meet Your Meat” để xem các đoạn phim liên quan.

#### Những Trang Mạng Cùng Chủ Đề

##### SUPREMEMASTERTV.COM

Trình chiếu các chương trình đặc sắc về lối sống thuần chay hữu cơ xanh, lành mạnh, nhân ái và chủ đề hâm nóng toàn cầu. Những chương trình được phát sóng bao gồm các buổi hội thảo trực tuyến về biến đổi khí hậu, các bài phỏng vấn với những nhân vật đoạt giải Nobel, các nhà khoa học của NASA, các nhà lãnh đạo chính phủ và các chuyên gia môi trường.

##### VEGSOURCE.COM

Nguồn tài liệu phong phú cung cấp công thức nấu ăn thuần chay, phim ảnh, bài viết và sách liên quan nói về chủ đề thuần chay cũng như các chủ đề về phúc lợi thú vật.

##### IVU.ORG

Hội Trường chay/Thuần chay Thế giới. Vận động lối sống thuần chay trên toàn thế giới từ năm 1908.

##### WORLDPRESERVATIONFOUNDATION.ORG

Tài liệu và hướng dẫn để khuyến khích các cá nhân, giới truyền thông, chính phủ và những tổ chức khác ban hành các điều luật và chính sách dẫn đến việc giảm tiêu thụ các sản phẩm động vật.

##### MERCYFORANIMALS.ORG

Trang mạng chính thức của tổ chức Đối xử Nhân đạo với Thú vật (MFA), cung cấp thông tin về các vấn đề liên quan đến quyền thú vật, cửa hàng trực tuyến và nhiều chuyên mục khác.

##### CHOOSEVEG.COM

Ấn bản trực tuyến của cuốn cẩm nang này do MFA biên soạn, cung cấp các công thức nấu ăn thuần chay, bảng thu hình, mẹo vặt và nhiều chuyên mục khác.

##### EGGCRUELTY.COM

Phim, ảnh và các thông tin điều tra bí mật của MFA về cách đối xử tàn bạo với thú vật tại trại sản xuất trứng ở tiểu bang Ohio, Hoa Kỳ.

##### VEGGUIDE.ORG

Sách hướng dẫn căn bản về nhà hàng cũng như cách mua sắm cho người ăn trường chay và thuần chay.

##### GOVEG.COM

Nguồn tài liệu cho những nhà hoạt động phong trào thuần chay, các bài viết, hàng trăm công thức nấu ăn thuần chay và nhiều chuyên mục khác.

##### VEGANHEALTH.ORG

Thông tin về lối sống thuần chay lành mạnh.

##### VIVA.ORG.UK

Qua những chiến dịch vận động, nghiên cứu, việc phơi bày những sự thật bị che giấu và hoạt động trình chiếu hiệu quả trên các phương tiện truyền thông, Viva! mang sự thật về ngành chăn nuôi hiện đại đến tận nhà công chúng.

## GIỚI THIỆU ẤN PHẨM

Để thăng hoa tâm thức và mang nguồn cảm hứng đến với cuộc sống hàng ngày của chúng ta, một bộ sưu tập giáo lý phong phú của Thanh Hải Vô Thượng Sư đã được phát hành dưới nhiều hình thức như sách, MP3, DVD và MP4.

Bên cạnh những kinh sách và băng đĩa đã phát hành, giáo lý của Thanh Hải Vô Thượng Sư cũng có thể được truy cập nhanh chóng và miễn phí trên mạng Internet. Ví dụ, một vài trang mạng có đăng tải Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư mới xuất bản (xin xem mục “Mạng Lưới Quán Âm” bên dưới). Những ấn phẩm trực tuyến đặc sắc khác bao gồm thi ca và lời pháp cam lồ giàu ý nghĩa, cũng như những bài thuyết giảng dưới dạng tập tin thu âm và thu hình.

### NHỮNG BÀI THUYẾT GIẢNG TÂM LINH CỦA THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ

Đọc một quyển sách của Thanh Hải Vô Thượng Sư vào giữa một ngày bận rộn, chúng ta cảm thấy như gặp được vị cứu tinh của cuộc đời, vì những lời thuyết giảng dễ hiểu của Ngài gợi nhắc chúng ta về Chân Ngã của mình. Dù là đọc các bài giảng tâm linh trong bộ *Bí Quyết Túc Khắc Khai Ngộ* hay thường thức những vần thơ chan hòa tình yêu thương trong thi tập *Giòng Lệ Âm Thâm*, chúng ta đều có thể tìm thấy những viên ngọc trí tuệ vô giá.

Trong danh sách các ấn phẩm sau đây, số tập của mỗi ấn bản hiện có của từng ngôn ngữ được đặt trong dấu ngoặc đơn. Để biết thêm thông tin về việc đặt mua các ấn phẩm này và những ấn phẩm khác, xin xem mục “Cách Đặt Mua Ấn Phẩm”.

#### Bí Quyết Túc Khắc Khai Ngộ – Khai Thị:

Tiếng Âu Lạc (1-15), Trung Hoa (1-10), Anh (1-5), Pháp (1-2), Phần Lan (1), Đức (1-2), Hungary (1), Indonesia (1-5), Nhật Bản (1-4), Hàn Quốc (1-11), Mông Cổ (1, 6), Bồ Đào Nha (1-2), Ba Lan (1-2), Tây Ban Nha (1-3), Thụy Điển (1), Thái (1-6) và Tây Tạng (1)

#### Bí Quyết Túc Khắc Khai Ngộ – Vấn Đáp:

Tiếng Âu Lạc (1-4), Trung Hoa (1-3), Bungary (1), Tiệp Khắc (1), Anh (1-2), Pháp (1), Đức (1), Hungary (1), Indonesia (1-3), Nhật Bản (1), Hàn Quốc (1-4), Bồ Đào Nha (1), Ba Lan (1) và Nga (1)

#### Bí Quyết Túc Khắc Khai Ngộ – Ấn Bản Đặc Biệt/ Thiên Thất năm 1992:

Bộ sưu tập những bài thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư vào năm 1992 trong kỳ thiên thất tại Tam Địa Môn, Formosa.

Tiếng Anh và Âu Lạc

#### Bí Quyết Túc Khắc Khai Ngộ – Ấn Bản Đặc Biệt/ Chuyển Hoàng Pháp Toàn Cầu năm 1993:

Tuyển tập 6 cuốn bao gồm những bài thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư trong chuyển Hoàng Pháp Toàn Cầu năm 1993.

Tiếng Anh (1-6) và Trung Hoa (1-6)

#### Thư Tín Thấy Trò:

Tiếng Anh (1), Trung Hoa (1-3), Âu Lạc (1-2) và Tây Ban Nha (1)

#### Bí Quyết Túc Khắc Khai Ngộ – Thần Kỳ Cảm Ứng (1-2):

Tiếng Âu Lạc và Trung Hoa

**Sư Phụ Kể Chuyện:**

Tiếng Anh, Trung Hoa, Tây Ban Nha, Âu Lạc, Hàn Quốc, Nhật Bản và Thái

**Thượng Đế và Nhân Loại – Những Câu Chuyện Thánh Kinh:**

Tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa

**Thượng Đế Chăm Sóc Mọi Việc – Bộ Sách Tranh Đầy Trí Huệ Của Thanh Hải Vô Thượng Sư:**

Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh, Pháp, Nhật Bản và Hàn Quốc

**Chuyện Vui Khai Ngộ Của Thanh Hải Vô Thượng Sư – Hào Quang Chật Quá:**

Tiếng Anh và Trung Hoa

**Tô Điểm Đời Sống:**

Tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa

**Bí Quyết Thanh Thân Tu Hành:**

Tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa

**Trực Tiếp Câu Thông Thượng Đế – Cách Tiến Đến Hòa Bình:**

Bộ sưu tập những bài thuyết giảng của Thanh Hải Vô Thượng Sư trong chuyến Hoàng Pháp Châu Âu năm 1999.

Tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa

**Ta Xưởng Tìm Em Dưới Cối Trăn:**

Tiếng Ả Rập, Âu Lạc, Bulgaria, Tiệp Khắc, Trung Hoa, Anh, Pháp, Đức, Hy Lạp, Hungary, Indonesia, Ý, Hàn Quốc, Mông Cổ, Ba Lan, Tây Ban Nha, Thổ Nhĩ Kỳ, La Mã và Nga

**Sống Trong Thời Đại Hoàng Kim**

**Ý Thức Về Sức Khỏe – Trở Về Lối Sống Tự Nhiên và Đạo Đức:**

Tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa

**Lời Pháp Cam Lồ:**

Viên ngọc của trí tuệ vĩnh hằng do Thanh Hải Vô Thượng Sư sáng tác.

Ấn bản đa ngôn ngữ, tiếng Anh/ Âu Lạc/ Trung Hoa, Tây Ban Nha/ Bồ Đào Nha, Pháp/ Đức, Hàn Quốc, Âu Lạc, Anh và Trung Hoa

**Gia Chánh Vô Thượng (1) – Các Món Ăn Thuần Chay Quốc Tế:**

Bộ sưu tập những món ăn chọn lọc trên khắp thế giới do đồng tu giới thiệu.

Ấn bản đa ngôn ngữ, tiếng Anh/ Trung Hoa, Âu Lạc và Nhật Bản

**Gia Chánh Vô Thượng (2) – Khẩu Vị Gia Đình Chọn Lọc:**

Ấn bản đa ngôn ngữ, tiếng Anh/ Trung Hoa

**Một Thế Giới Hòa Bình Qua Âm Nhạc:**

Bộ sưu tập những buổi phỏng vấn và tác phẩm âm nhạc từ buổi hòa nhạc trình diễn năm 1998 tại Đại Hý Viện Shrine, Los Angeles, California, Hoa Kỳ.

Ấn bản đa ngôn ngữ, tiếng Anh/ Âu Lạc/ Trung Hoa

**Bộ Sưu Tập Các Sáng Tạo Nghệ Thuật Của Thanh Hải Vô Thượng Sư**

**– Tuyển Tập Họa Phẩm:**

“Tự Tình người họa sỹ hiển lộ qua các họa phẩm. Quý vị sẽ cảm động sâu sắc bởi tính đơn thuần của trẻ thơ và tình thương bao la của bậc từ mẫu ở Người đã đạt giải thoát.”

Tiếng Anh và Trung Hoa

**Thiên Y S.M.:**

Ấn bản đa ngôn ngữ, tiếng Anh/ Trung Hoa

**Những Chú Chó Trong Đời Tôi:**

Quyển sách gồm 500 trang này là một phần những mẩu chuyện có thật do Thanh Hải Vô Thượng Sư kể về những bạn khuyến đồng hành của Ngài.

Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh, Nhật Bản, Hàn Quốc, Tây Ban Nha, Ba Lan và Đức

**Những Chú Chim Trong Đời Tôi:**

Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh, Pháp, Đức, Hàn Quốc, Mông Cổ, Nga và Indonesia

**Loài Hoang dã Cao Quý:**

Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh, Mông Cổ, Hàn Quốc, Pháp và Đức

**Nghệ Thuật Thiên Đàng:**

Tiếng Âu Lạc, Anh và Trung Hoa

**Từ Khủng Hoảng Đến Hòa Bình – Thuần Chay Hữu Cơ Là Giải Đáp:**

Tiếng Âu Lạc, Anh, Trung Hoa, Hà Lan, Pháp, Hungary, Indonesia, Nhật Bản, Hàn Quốc, Na Uy, Bồ Đào Nha, Ba Lan, Nga, La Mã, Tây Ban Nha, Thụy Điển và Thái.

**Suy Ngẫm Về Đời Sống và Tâm Thức:**

Tác giả: Tiến sĩ Janez Drnovsek.

Tiếng Trung Hoa

**NHỮNG TUYỂN TẬP THƠ NHẠC CỦA THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ**

**Giọng Lệ Âm Thâm:**

Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh, Đức, Pháp, Philippines, Hàn Quốc, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha

**Thơ Vô Từ:**

Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh

**Giác Mơ Của Bướm:**

Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh

**Những Vết Tiễn Thân:**

Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh

**Một Thời Xa Xưa:**

Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh

**Kỷ Niệm Vàng Thau:**

Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh

**Kỷ Niệm Vào Quên:**

Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh

**Người Tình Thiên Cổ:**

Tiếng Âu Lạc, Trung Hoa, Anh, Pháp, Đức, Hàn Quốc, Mông Cổ, Tây Ban Nha

**Chân Tình:**

Sách (tiếng Trung Hoa và Anh), MP4

**Giọng Lệ Âm Thâm:**

Sách (tiếng Âu Lạc, Trung Hoa và Anh), MP3, DVD & MP4



**Những Vết Tiễn Thân** (tiếng Âu Lạc): MP3 1, 2, 3 & DVD 1, 2

**Đường Vào Tình Sử** (tiếng Âu Lạc): MP3

**Khuất Nẻo Thời Gian** (tiếng Âu Lạc): MP3, DVD & MP4

**Một Chút Hương** (tiếng Âu Lạc): MP3

**Ngày Nở Ngày Ni** (tiếng Âu Lạc): MP3

**Mơ Đêm** (tiếng Âu Lạc): MP3, DVD & MP4

**Dịu Dàng Bên Nhau** (tiếng Âu Lạc): MP3

**Xin Giữ Mãi** (tiếng Âu Lạc): MP3

**Những Nhạc Phẩm Do Thanh Hải Vô Thượng Sư Sáng Tác** (tiếng Âu Lạc, Trung Hoa và Anh): MP3, DVD & MP4

**Ca Khúc Tình Thương** (tiếng Âu Lạc và Anh): DVD & MP4

**Ngủ Ngon Em Nhé** (tiếng Anh): MP3

**Những Văn Thơ Ngọc** (những thi phẩm do các nhà thơ tài danh Âu Lạc sáng tác, tiếng Âu Lạc): MP3, DVD & MP4

**Đóa Sen Vàng** (tiếng Âu Lạc): MP3, DVD & MP4

Kính mới quý vị thường thức những văn thơ tuyệt tác của Hòa Thượng Thích Mãn Giác cùng hai thi phẩm “Đóa Sen Vàng” và “Sayanora” do Thanh Hải Vô Thượng Sư sáng tác riêng tặng Hòa Thượng, qua giọng ngâm trầm ấm của Ngài.

**Tình Xưa** (tiếng Âu Lạc): MP3, DVD & MP4

*\* Những thi phẩm và nhạc phẩm (những thi phẩm được phổ nhạc) trong Đường Vào Tình Sử, Tình Xưa, Khuất Nẻo Thời Gian, Mơ Đêm, Xin Giữ Mãi, Ngày Nở Ngày Ni, Những Vết Tiễn Thân, Những Văn Thơ Ngọc, Đóa Sen Vàng, Ngủ Ngon Em Nhé và Dịu Dàng Bên Nhau do Thanh Hải Vô Thượng Sư diễn ngâm hoặc trình bày.*

MP3, DVD VÀ MP4

MP3, DVD và MP4 các bài thuyết giảng, âm nhạc và những buổi hòa nhạc của Thanh Hải Vô Thượng Sư hiện có bằng tiếng Ả Rập, Armenia, Âu Lạc, Bungary, Campuchia, Quảng Đông, Trung Hoa, Croatia, Tiệp Khắc, Đan Mạch, Hà Lan, Anh, Philippines, Phần Lan, Pháp, Đức, Hy Lạp, Do Thái, Hungary, Indonesia, Ý, Nhật, Hàn Quốc, Malaysia, Mông Cổ, Nepal, Na Uy, Quan Thoại, Ba Lan, Bồ Đào Nha, Ba Tư, Romani, Nga, Srilanka, Slovenia, Tây Ban Nha, Thụy Điển, Thái, Thổ Nhĩ Kỳ và Zulu.

Để đặt mua các ấn phẩm của Thanh Hải Vô Thượng Sư trên mạng, xin truy cập:  
<http://www.theCelestialShop.com>

Hoặc tải xuống miễn phí từ:

<http://www.EdenRules.com>

<http://smchbooks.com/>

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

## BÍ QUYẾT TỨC KHẮC KHAI NGỘ SÁCH BIỂU

Sách *Biểu Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ* là ấn phẩm giới thiệu giáo lý của Thanh Hải Vô Thượng Sư. Độc giả khắp thế giới có thể đọc trực tuyến Sách Biểu hay tải về miễn phí dưới dạng eBook. Viên ngọc trí huệ này hiện đã được dịch sang 80 ngôn ngữ, từ tiếng Afrikaans đến tiếng Zulu, từ tiếng Bengal đến tiếng Urdu, Macedoni, Mã Lai và nhiều ngôn ngữ khác.

Trong quyển sách này, Thanh Hải Vô Thượng Sư nhấn mạnh tầm quan trọng của việc thiền định trong đời sống hàng ngày và tiết lộ những bí ẩn của các cảnh giới tâm linh cao đẳng hơn. Ngài cũng giải thích những lợi ích của lối sống thuần chay. Ngoài ra, độc giả có thể tìm hiểu lý do tại sao chúng ta phải thọ Tam Ấn để theo học Pháp Môn Quán Âm, phương pháp thiền quán tối thượng và cao đẳng nhất. Trí huệ uyên thâm của Thanh Hải Vô Thượng Sư thể hiện trong bộ *Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ* thấp sáng hy vọng cho những người mong cầu Chân Lý.

Như Thanh Hải Vô Thượng Sư khai thị: “Khi có được sự an bình nội tại, chúng ta có thể đạt được tất cả mọi thứ khác. Chỉ khi nào tìm thấy Thiên Quốc bên trong, liễu ngộ được sự hòa hợp vĩnh hằng, trí huệ tối cao và lực lượng toàn năng của mình, chúng ta mới có thể đạt được sự viên mãn, thỏa nguyện những khát vọng của cõi đời cũng như cõi trời. Bởi vì tất cả mọi thứ đều đến từ Thiên Quốc. Nếu không có được những điều này, chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy mãn túc, dù có nhiều tiền bạc, quyền lực hay địa vị cao sang đến đâu.”

Nếu quý vị có trang mạng riêng hay blog, chúng tôi hoan nghênh quý vị đăng tải đường dẫn: <http://sb.godsdirectcontact.net/>

Trang mạng này cung cấp bản dịch *Sách Biểu Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ* của Thanh Hải Vô Thượng Sư bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau. Hãy tham gia cùng chúng tôi để mang món quà ý nghĩa nhất đến cho thế giới bằng cách chia sẻ thông điệp của Thượng Đế và thăng hoa tâm thức nhân loại. Nếu quý vị thấy ngôn ngữ bản xứ hay ngôn ngữ chính của quý vị chưa có trong danh sách và muốn dịch Sách Biểu sang ngôn ngữ đó, xin liên lạc với chúng tôi theo điện thư: [divine@Godsdirectcontact.org](mailto:divine@Godsdirectcontact.org).

Tải miễn phí *Sách Biểu Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ* (với hơn 80 ngôn ngữ):

<http://sb.godsdirectcontact.net>

<http://www.direkterkontaktmitott.org/booklet> (Áo)

## CÁCH LIÊN LẠC VỚI CHÚNG TÔI

### HỘI QUỐC TẾ THANH HẢI VÔ THƯỢNG SƯ

P.O. Box 9, Hsihu Hsiang, Miaoli Hsien, Formosa (36899), ROC

P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

### TRUYỀN HÌNH VÔ THƯỢNG SƯ

E-mail: [peace@SupremeMasterTV.com](mailto:peace@SupremeMasterTV.com)

Tel: 1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386

<http://www.suprememastertv.com/>



#### **Ban Kinh Sách**

E-mail: [divine@Godsdirectcontact.org](mailto:divine@Godsdirectcontact.org)

(Hoan nghênh quý vị tham gia cùng chúng tôi phiên dịch kinh sách của Thanh Hải Vô Thượng Sư sang những ngôn ngữ khác.)

#### **Nhà Xuất Bản Hội Quốc Tế Thanh Hải Vô Thượng Sư**

E-mail: [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)

Tel: 886- 2-23759688 / Fax: 886- 2-23757689

<http://www.smchbooks.com>

#### **Cửa Hàng Trực Tuyến**

<http://www.theCelestialShop.com>

<http://www.EdenRules.com>

#### **Ban Báo Chí**

E-mail: [lovenews@Godsdirectcontact.org](mailto:lovenews@Godsdirectcontact.org)

#### **Ban Hướng Dẫn Tâm Linh**

E-mail: [lovewish@Godsdirectcontact.org](mailto:lovewish@Godsdirectcontact.org)

#### **Công Ty Trang Sức Thiên Đàng**

[smclothes123@gmail.com](mailto:smclothes123@gmail.com); [vegan999@hotmail.com](mailto:vegan999@hotmail.com)

Tel: 886-3-4601391 / Fax: 886-3-4602857

<http://www.smcelestial.com/>

<http://www.sm-celestial.com>

#### **Công Ty Quốc Tế Loving Hut**

Tel: 886- 2-2239-4556 / Fax: 886- 2-2239-5210

E-mail: [info@lovinghut.com](mailto:info@lovinghut.com)

<http://www.lovinghut.com/tw/>

#### **Loving Food – Cửa Hàng Trực Tuyến Cho Lối Sống Thuần Chay Bồ Dưỡng**

<http://www.lovingfood.com.tw>

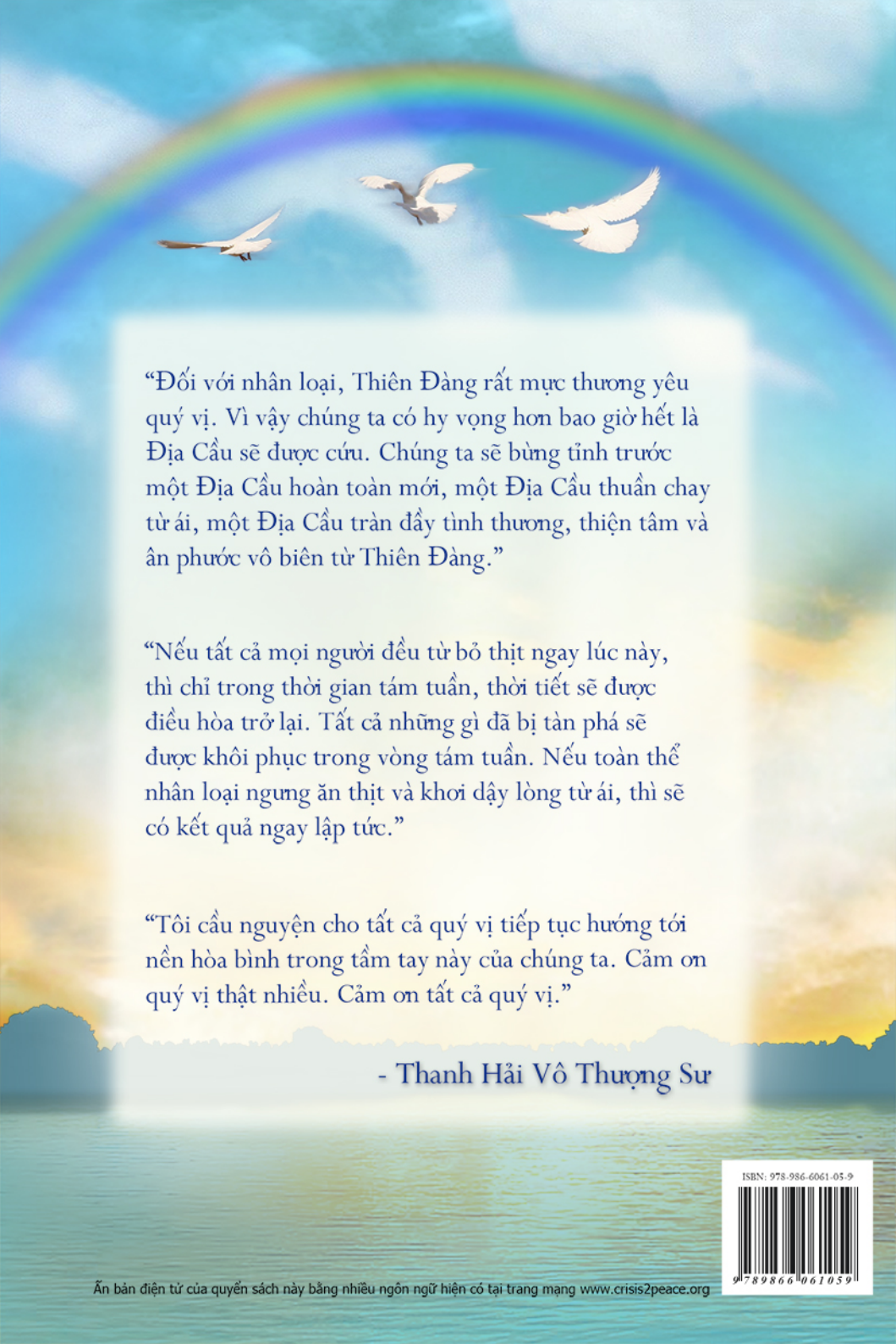
### **MẠNG LƯỚI QUÁN ÂM**

#### **Trực Tiếp Câu Thông Thượng Đế**

**– Trang mạng toàn cầu của Hội Quốc Tế Thanh Hải Vô Thượng Sư:**

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

Truy cập danh mục của mạng lưới Quán Âm toàn cầu, quý vị có thể lựa chọn để xem bằng nhiều ngôn ngữ cũng như xem chương trình *Thơ Nhạc Tình Yêu và Tâm Linh* phát hình 24 giờ mỗi ngày. Quý vị có thể tải về hoặc ghi danh để nhận được *Bản Tin Thanh Hải Vô Thượng Sư* dưới dạng eBook hay ấn phẩm. Ấn bản đa ngôn ngữ của *Sách Biểu Bí Quyết Tức Khắc Khai Ngộ* cũng có sẵn để quý vị tải về.



“Đối với nhân loại, Thiên Đàng rất mực thương yêu quý vị. Vì vậy chúng ta có hy vọng hơn bao giờ hết là Địa Cầu sẽ được cứu. Chúng ta sẽ bùng tỉnh trước một Địa Cầu hoàn toàn mới, một Địa Cầu thuần chay từ ái, một Địa Cầu tràn đầy tình thương, thiện tâm và ân phúc vô biên từ Thiên Đàng.”

“Nếu tất cả mọi người đều từ bỏ thịt ngay lúc này, thì chỉ trong thời gian tám tuần, thời tiết sẽ được điều hòa trở lại. Tất cả những gì đã bị tàn phá sẽ được khôi phục trong vòng tám tuần. Nếu toàn thể nhân loại ngưng ăn thịt và khơi dậy lòng từ ái, thì sẽ có kết quả ngay lập tức.”

“Tôi cầu nguyện cho tất cả quý vị tiếp tục hướng tới nền hòa bình trong tầm tay này của chúng ta. Cảm ơn quý vị thật nhiều. Cảm ơn tất cả quý vị.”

- Thanh Hải Vô Thượng Sư

ISBN: 978-986-6061-05-9



9 789866 061059