

108 điều bạn có thể làm để giúp môi trường

Đức Karmapa đời thứ 17 biên soạn (2009)



Đại hội Bảo Vệ Môi Trường dành cho các Tu Viện và Trung Tâm Phật Giáo Kagyu do đức Karmapa chủ tọa (October 2009). Photo: www.kagyuoffice.org

MƯỜI ĐIỀU BẠN CÓ THỂ LÀM ĐỂ TẠO SỰ KHÁC BIỆT...

- 1. Cầu nguyện với khát vọng.** Chúng ta cầu nguyện với khát vọng cho tất cả chúng sinh. Điều này cũng nên bao gồm cả trái đất, nơi chấp nhận chúng ta và cho chúng ta cuộc sống. Chúng ta có thể cầu cho một thế giới hài hòa, nơi con người nhận thức được các hành động của mình gây hại cho Trái đất như thế nào và thay đổi hành vi của họ.
- 2. Đọc, thảo luận, và phát triển sự hiểu biết** của chúng ta về các vấn đề liên quan đến môi trường và cách thức chúng ảnh hưởng đến bạn và cộng đồng.
- 3. Hãy ăn chay.** Bạn không chỉ thực hành lòng từ bi đối với tất cả các chúng sinh, mà

bạn còn làm giảm nguồn tài nguyên bạn sử dụng. Cần khoảng 750 lít nước để sản xuất 1 kg lúa mì, và cần phải mất 100.000 lít nước để làm ra 1 kg thịt bò.

4. **Sống đơn giản.** Thực hành giới luật vinaya của bạn và sống một cách đơn giản nhất mà bạn có thể, không sở hữu những gì không cần thiết.

5. **Giáo dục người dân về các giá trị của môi trường.** Bất cứ khi nào có thể, giảng các câu chuyện và truyền thống Phật giáo minh họa sự hài hòa giữa con người và thiên nhiên.

6. **Không xả rác.** Thu gom rác thải của riêng bạn và bỏ nó đúng chỗ.

7. **Sử dụng ít giấy.** Rất nhiều cây xanh bị đốn xuống chỉ đơn giản để sản xuất giấy. Ngay cả một sự lựa chọn chẳng hạn như in trên cả hai mặt của giấy tạo nên một sự khác biệt lớn.

8. **Sử dụng ít nhựa.** Chúng ta sử dụng các túi nhựa trong một vài giờ, đôi khi chỉ một vài phút. Nhưng phải mất trên 500 năm để nhựa tan rã hoàn toàn vào đất.

9. **Khi cúng dường, hãy lựa chọn hợp lý.** Mua trái cây thay vì bánh kẹo, hay cây cảnh thì hơn là hoa.

10. **Tắt công tắc điện.** Nếu bạn thấy rằng đèn hoặc một thiết bị điện được bật lên, nhưng không có ai có để sử dụng nó, tắt chúng đi.

CÁC HOẠT ĐỘNG BẠN CÓ THỂ HƯỚNG DẪN TRONG CỘNG ĐỒNG CỦA MÌNH ...

BẢO VỆ RỪNG

11. **Khi một tu sĩ hay nữ tu sĩ mới tham gia của Tu viện hoặc Nữ Tu viện, hãy để**

họ trồng một cây non như là một phần cam kết phục vụ trên thế giới của họ. Cam kết của họ nên mở rộng để chăm sóc của các cây non này cho đến khi nó trở thành một cái cây thực thụ.

12. Các tu viện nào cần gỗ để xây dựng cần phải giám sát để đảm bảo là họ trồng số lượng cây mới ít nhất gấp hai lần số lượng cây mà họ đã sử dụng.

13. Khuyến khích những người dùng cờ cầu nguyện (chẳng hạn như gyathar) nên dùng dây treo chuỗi các cờ lên thay vì sử dụng một que tre cho mỗi lá cờ.

14. Thiết kế một không gian linh thiêng trên sân Tu viện nơi giúp mang bạn đến gần hơn với thiên nhiên. Đặt cờ cầu nguyện xung quanh nơi bắt đầu của mùa xuân, hoặc một lùm cây, hoặc một khu vực rộng lớn với cảnh đẹp hoang vu và khuyến khích cộng đồng tu viện sử dụng nó như là một nơi để thiền.

15. Trồng cây xanh ở những nơi đất bị thoái hoá nghiêm trọng. Tạo thông lệ trồng cây tại các khu vực có vùng đất sạt lở.

16. Làm việc với bộ phận lâm nghiệp ở địa phương hoặc một tổ chức bảo vệ môi trường để lựa chọn đúng loại cây cho trồng cây. Chọn đa dạng loài cây cho các khu vực. Điều này có nghĩa là cây sẽ có nhiều khả năng để sống sót hơn.

17. Sau khi chọn khu vực, trồng các cây non pha trộn với các cây đang lớn và một số cây đã phát triển đầy đủ. Việc này sẽ cung cấp một môi trường sống tự nhiên và khuyến khích các loài động vật hoang dã đến sinh sống cũng như phát triển.

18. Bảo vệ khu vực này khỏi việc chăn nuôi và giảm thiểu việc khai thác các nguồn lực (rơm khô, thuốc, mật ong, v.v...) trong một vài năm.

19. Giám sát các khu vực rừng trồng trong thời gian dài và thử nghiệm kết hợp

các loài cây non khác nhau. Không phải chỉ trồng một cây non là đủ; bạn phải chăm sóc cho nó một thời gian để nó phát triển thành một cây trưởng thành.

20. Sử dụng các lễ hội long trọng để thực hiện các hoạt động bảo vệ môi trường như trồng cây. Nếu như các tu viện làm được điều này thường xuyên hơn, thì sự liên hệ giữa Phật giáo và bảo vệ môi trường sẽ trở nên rõ ràng cho công chúng.

21. Khuyến khích việc quản lý rừng mang tính cộng đồng. Nếu có các khu đất công bị thoái hoá, hãy làm việc với các cộng đồng địa phương và các tổ chức phi chính phủ để thiết lập cộng đồng lâm nghiệp bền vững nhằm mang lại lợi ích cho mọi người.

22. Lên tiếng với việc khai thác và buôn bán gỗ bất hợp pháp. Các khu rừng thuộc về toàn bộ cộng đồng, chứ không thuộc về những người cắt chúng xuống.

23. Sử dụng giấy tái chế bất cứ khi nào có thể. Các nghi quỹ tu tập (pecha) và kinh sách được các tu viện sử dụng thường xuyên có thể được in trên giấy tái chế.

24. Sử dụng biogas (khí đốt lấy từ phân và các chất thải sinh học khác) là một cách thay thế cho việc sử dụng gỗ. Trong các khu vực nơi người dân vẫn phụ thuộc vào gỗ như là nguồn nhiên liệu chính, họ nên nghiên cứu biogas như là một cách thay thế. Các nhà máy Biogas đơn giản cũng có thể cho thấy vấn đề về chất thải của con người và của động vật.

BẢO VỆ ĐỘNG VẬT HOANG DÃ

25. Giảng dạy để các cộng đồng địa phương cảm thấy sự kính trọng đối với tất cả môi sinh.

26. Nếu bạn ở một nơi có nhiều rừng cây, hãy bảo vệ động vật hoang dã hiện có tại nơi đó.

27. Tìm hiểu về động vật hoang dã đang tồn tại trong khu vực bạn sống. Hãy cho các động vật này vào trong cầu nguyện về khát vọng của bạn cũng như vào các bài giảng của bạn.

28. Nếu bạn biết những người săn bắn trong cộng đồng xung quanh, tư vấn cho họ chống lại việc giết chết các loài thú đang có nguy cơ tuyệt chủng. Một số loài động vật đang ở trên bờ của sự tuyệt chủng, biến mất hoàn toàn khỏi trái đất, do các hoạt động của con người. Nhiệm vụ của chúng ta là ngăn chặn không cho điều này xảy ra.

29. Nếu bạn biết về những người đang tham gia vào việc buôn bán động vật hoang dã bất hợp pháp, yêu cầu họ dừng lại.

30. Không mua lông thú, ngà voi, hoặc các sản phẩm động vật có nguy cơ khác. Bằng cách mua những thứ này, cá nhân bạn sẽ đóng góp vào sự tuyệt chủng của toàn bộ một loài.

31. Nếu bạn có thể thuyết phục các cộng đồng địa phương từ bỏ việc sử dụng quần áo lông hổ và báo, hãy làm như vậy. Hiện có ít hơn 1.500 con hổ còn lại ở Ấn Độ hiện nay. Chẳng mấy chốc có thể không còn gì.

32. Hãy suy nghĩ hai lần trước khi sử dụng loại thuốc truyền thống. Mặc dù chúng ta ăn chay, chúng ta thường tiêu thụ các sản phẩm thịt khi ta sử dụng thuốc men theo truyền thống. Tệ hơn nữa, rất nhiều các loại thuốc kiểu này được làm từ động vật có nguy cơ tuyệt chủng. Đây là một vấn đề nghiêm trọng. Hãy tìm một loại thuốc khác thay thế trước khi dùng thuốc này.

33. Không nên mua san hô. San hô là một sinh vật sống được tìm thấy trong thế giới đại dương, nó cung cấp một ngôi nhà cho các động vật khác như cá và cua. Do trái đất ấm dần lên, loài san hô này đã bị đe dọa nghiêm trọng, và nếu chúng biến mất, sự đa

dạng sinh học trong các đại dương sẽ biến mất. Chúng ta cần phải nhận thức được tất cả các hành động của mình và cẩn trọng với các hệ quả do ham muốn tạo nên.

BẢO TỒN SÔNG, HỒ VÀ ĐÀM LẦY

34. Không ném rác thải vào dòng sông! Hãy nhận thức được rằng các sông tiếp tục chảy hàng ngàn dặm nữa và có thể đang là nguồn nước uống duy nhất cho hàng triệu người.

35. Tại khu vực gần một nguồn nước, thiết kế và giữ một ranh giới cho khu vực này khỏi rác thải.

36. Giữ bò và khu chăn nuôi khác xa nguồn nước. Phân của khu chăn nuôi thường là lý do cho vi khuẩn trong nước mà dẫn đến bệnh lây qua đường nước ô nhiễm (e.coli, giardia, Cholera).

37. Trồng cây trên các bờ sông để bảo vệ chúng và để cải thiện chất lượng nước. Các sông và hồ bị bao phủ với màu xanh của tảo đang trở nên tồi tệ hơn vì nitrates, được tìm thấy trong phân bón. Hãy bảo vệ chúng bằng cách trồng lau sậy và trồng các loại cây tự nhiên được tìm thấy tại khu vực đó.

38. Nếu đất tu viện được sử dụng làm nông trại, khuyến khích nông nghiệp hữu cơ bằng cách sử dụng ít thuốc trừ sâu và phân bón. Thay vào đó, thúc đẩy việc sử dụng phân và các sản phẩm phân trộn. Hầu hết các thuốc trừ sâu và phân bón bị rửa trôi vào nước ở các khu vực lân cận khi mưa to.

39. Bảo vệ các đầm lầy ở khu lân cận khỏi sự phát triển nông nghiệp. Một cách để biết được đầm lầy nước khỏe mạnh là đếm xem có bao nhiêu loại chim khác nhau tồn tại ở đó.

40. Tái tạo đầm lầy. Đầm lầy chính là hệ thống lọc tự nhiên cho nước bị ô nhiễm. Nếu các bạn từng có đầm lầy trong các khu vực xung quanh nơi mình ở, hãy hướng cho nước chảy qua và trồng các loài thực vật được tìm thấy ở địa phương nơi có đầm lầy.

41. Nếu xây dựng một đường nối hai bờ, đừng vắt chúng qua sông. Hầu hết các cặn, cát sẽ rơi xuống sông và làm cho nó trở nên quá đục cho loài cá sống sót.

BẢO TỒN NƯỚC TẠI TU VIỆN

42. Đóng vòi nước trong khi chải răng. Khối lượng nước mà bạn tiết kiệm được sẽ lên đến 10 lít mỗi ngày.

43. Đổ đầy một chai nước và đặt nó trong bồn chứa nước ở nhà vệ sinh của bạn. Điều này giúp tự động tiết kiệm nước khi giặt nước nhà vệ sinh.

44. Sửa chữa các vòi nước bị nhỏ giọt.

45. Sửa chữa các đường ống bị hỏng hoặc bị rò rỉ.

46. Bằng cách sử dụng xô thay vì vòi sen để tắm sẽ tiết kiệm rất nhiều nước. Tương tự, hãy sử dụng một xô để giặt quần áo thay vì giặt dưới vòi nước chảy.

47. Sử dụng các bộ lọc nước hơn là dùng nước đóng chai. Thay vì sử dụng các chai nhựa trong các cuộc họp, hãy sử dụng các bình đựng nước đã được lọc.

48. Lắp đặt một máy lọc nước dùng năng lượng mặt trời để cung cấp nước liên tục.

49. **Đổ đúng lượng nước mà bạn cần vào bình đun nước.** Điều này cũng sẽ giúp sử dụng ít năng lượng.

50. **Tại các khu vực khô, dành dụm vào mùa mưa.** Lấy một phần nước mưa rơi trên mái nhà của bạn bằng cách kết nối một thùng nước vào một máy bơm giúp đưa nước từ mái nhà xuống. Nước này có thể được sử dụng trong khu vườn.

51. **Tại các khu vực khô,** tưới nước cho vườn Tu viện vào buổi sáng sớm hoặc cuối buổi chiều. Điều này sẽ cho phép hầu hết nước được đất hấp thu chứ không phải bị nhiệt lượng ban ngày làm bay hơi.

52. **Tái sử dụng nước cúng dường trên tất cả các bàn thờ ở Tu viện.** Các tu viện có thể bảo tồn được rất nhiều nước bằng cách sử dụng nước trong các bát nước cúng dường vào việc tưới cây và tưới vườn.

CHỌN THIẾT KẾ XANH

53. **Khi khí hậu lạnh,** thiết kế công trình xây dựng mới đối mặt với phương nam để cho hầu hết các phòng được các nhóm tu sĩ sử dụng vào buổi tối có được ánh sáng và nhiệt độ trong thời gian mùa đông. Tạo cửa sổ lớn để tăng tối đa ánh sáng và nhiệt lượng.

54. **Khi khí hậu nóng,** sử dụng để mái che để làm mát các toà nhà. Trồng cây về phía nam của tu viện để cung cấp thêm bóng mát.

55. **Khi khí hậu nóng,** sử dụng cây leo (như cây hoa giấy) trên các giàn mắt cáo hay khung bên phía nóng nhất của tòa nhà. Các khung này nên cách tường ít nhất là 15 centimét. Điều này sẽ tạo ra một lớp không khí mát mẻ giữa ánh sáng mặt trời và những bức tường.

56. Trồng một "mái nhà xanh". Bạn có thể lấy các tấm thiếc múi rồi đặt chúng phía trên xi măng để cho đất không nằm trực tiếp trên xi măng. Nếu được đặt nghiêng, thì nước mưa có thể dốc xuống phía đường thoát nước của mái nhà. Trên các tấm thiếc này, bạn có thể trồng một khu vườn. Một mái nhà xanh sẽ làm mát toà nhà vì cây sẽ hấp thụ ánh mặt trời.

57. Sử dụng màu sáng trên mái nhà có thể tạo ra một sự khác biệt lớn. Trong ánh mặt trời, một mái nhà màu đen có thể nóng hơn mái nhà màu trắng hoặc màu bạc tới 40 độ C.

58. Thiết kế lớp học và phòng làm việc đối mặt với hướng đông để chúng được hưởng hơi ấm từ buổi sớm bình minh.

59. Tạo phong cảnh xung quanh các toà nhà mới. Trồng các cây có lá vào mùa hè và không có lá trong mùa đông về phía nam để cung cấp bóng cây trong mùa hè và ánh sáng mặt trời trong mùa đông.

60. Tối đa hóa việc sử dụng ánh sáng tự nhiên. Sơn bức tường với màu sáng để làm phòng sáng hơn. Mở rèm cửa sổ vào ban ngày để cho ánh sáng mặt trời và không khí vào nhà.

61. Trồng cây hay làm hàng rào xung quanh các tu viện và giữa các tu viện và đường đi. Cây cối sẽ giữ lại phần lớn bụi từ đường đi trước khi nó vào các toà nhà.

62. Trồng những hàng cây trên đường dẫn đến tu viện để làm trong sạch không khí và tạo sự thanh bình cho môi trường xung quanh.

63. Tạo ra khu vườn rau quả của riêng bạn. Việc ăn nhiều loại thực phẩm có lá quan

trọng cho cả môi trường và sức khỏe. Trồng rau quả của riêng mình cũng sẽ giúp cho các tu sĩ và các ni sư trẻ nhận thức được sự tương thuộc giữa con người và tự nhiên.

64. Trồng cây ăn quả. Điều này sẽ mang lại nhiều lợi ích cho cả quý vị và môi trường. Trồng các loại cây ăn quả được tìm thấy trong tự nhiên ở vùng đó và đã được cha ông chúng ta trồng.

TIẾT KIỆM NĂNG LƯỢNG VÀ SẢN XUẤT DƯỠNG KHÍ

65. Hãy tự trồng cây. Chỉ một cái cây duy nhất cũng có thể tiếp nhận hơn một tấn lượng khí carbon dioxide trong đời và sản xuất đủ dưỡng khí cho một gia đình bốn người.

66. Trồng tre, trúc. Tre/trúc thu nhận nhiều khí carbon dioxide và sản xuất nhiều oxy hơn các loài cây khác.

67. Carpool (Đi chung xe)! Nếu một nhóm người đi đến một điểm du lịch lân cận, hãy chia sẻ chung ô tô thay vì dùng nhiều.

68. Sử dụng ánh sáng từ loại đèn tiết kiệm năng lượng. Sử dụng bóng đèn compact huỳnh quang năng lượng thấp, loại này chỉ tốn 1/4 năng lượng của loại đèn thông thường. Làm thế nào có thể biết bóng đèn không hiệu quả? Nếu bạn cảm thấy hơi nóng khi bạn để tay mình gần đó, hầu hết năng lượng của nó được dùng để sinh nhiệt chứ không phải là để chiếu sáng.

69. Sử dụng ánh sáng một cách hiệu quả trong điện thờ chính. Thông thường tất cả các đèn trong điện thờ chính được bật lên trong thời gian dạy, nhưng điều này thường là không cần thiết nếu các khu vực trung tâm cũng có đèn. Cũng có thể nhìn thấy giáo viên dễ dàng hơn khi không bị ánh đèn phản chiếu.

70. **Đặt đèn ở các góc phòng.** Chúng sẽ phản chiếu nhiều ánh sáng hơn là ở vị trí trung tâm hoặc cùng một tường.

71. **Sử dụng loại pin có thể tái sử dụng (nạp điện).** Vì pin có chứa chất độc, sẽ tốt hơn cho khỏe con người và môi trường nếu ta sử dụng pin có thể nạp điện.

72. **Tắt máy tính của bạn vào ban đêm.** Mất rất nhiều năng lượng để giữ máy tính của bạn chạy.

73. **Rút dây cắm máy nạp điện và các thiết bị điện tử khi không sử dụng.** Máy nạp điện tiếp tục sử dụng năng lượng ngay cả khi nó không được kết nối đến một thiết bị điện tử.

74. **Hãy đưa điện thoại cũ của bạn cho ai đó để có thể tái chế nó.** Điện thoại di động có chứa chất độc hại, có nghĩa là việc vứt bỏ chúng tạo ra ô nhiễm.

75. **Khi mua một máy vi tính cho các Tu viện,** hãy xem xét một máy tính xách tay. Một máy tính xách tay tiêu thụ năng lượng ít hơn 90 phần trăm so với một màn hình máy vi tính thông thường.

76. **Đối với các phòng tối trên tầng áp mái hoặc trong phòng thờ,** thiết lập các đường ống dẫn ánh sáng mặt trời (sun pipes). Các đường dẫn ánh sáng mặt trời này giống như những ống khói được tráng một lớp phản quang trên bề mặt giúp đưa ánh sáng trực tiếp từ bên ngoài vào các khu vực ít ánh sáng trong tòa nhà.

77. **Sử dụng năng lượng mặt trời tại những** nơi ánh sáng mặt trời dồi dào và liên tục. Năng lượng mặt trời đang được sử dụng trên tất cả cao nguyên Tây Tạng, Himalayas để sưởi ấm nước, chiếu sáng, sinh nhiệt. Các công nghệ đơn giản, chẳng hạn như bình đun nước sử dụng năng lượng mặt trời và các loại giường phơi nắng có

thể dễ dàng được thích nghi. *(Lưu ý chắc chắn rằng ánh sáng mặt trời không bị cản và luôn chiếu liên tục trực tiếp từ một góc rộng).*

78. Khám phá khả năng dùng năng lượng gió. Năng lượng sử dụng gió là công nghệ sạch, không có các ảnh hưởng tiêu cực tới môi trường. Gió đẩy các cánh chóng chóng hay các khối quay, từ đó sản xuất năng lượng thông qua một máy phát điện hay một tuabin. Bạn có thể sử dụng loại năng lượng này để bơm nước, xay hạt, hoặc sản xuất điện. *(Năng lượng gió yêu cầu phải có gió ở tốc độ ít nhất 5 mét/giây. Hệ thống này nên được đặt trên đầu của một núi, hoặc những nơi trống và gió thường xuyên)*

THÍCH NGHI VỚI BIẾN ĐỔI KHÍ HẬU

79. Tìm hiểu thêm biến đổi khí hậu ảnh hưởng ra sao đến môi trường của bạn. Nhiều khu vực ở vùng núi cao Himalayan đang trong nguy cơ bùng nổ các hồ băng. Bạn phải tìm hiểu xem cộng đồng của bạn có bị ảnh hưởng bởi điều này hay không.

80. Học hỏi các chiến lược quản lý thiên tai. Nếu một cộng đồng đứng trước khả năng bị sạt lở hoặc lũ lụt, thì các nhà sư cũng như các ni sư cần dẫn dắt các thảo luận về việc làm thế nào để chuẩn bị cho các thiên tai.

81. Chuẩn bị cơ sở chăm sóc y tế cho các trường hợp khẩn cấp. Bạn cần phải có một kế hoạch về việc chăm sóc sức khỏe trong các trường hợp khẩn cấp. Các tu sĩ và các nữ tu sĩ có thể giúp đỡ điều phối các hoạt động này.

GIẢM BÓT, TÁI SỬ DỤNG, TÁI CHẾ

82. Giảm thiểu việc sử dụng nhựa. Chương trình Môi trường Liên Hiệp Quốc ước tính rằng trên toàn thế giới, trong mỗi một giây, nhân loại sử dụng một lượng 16.000 túi nilon.

83. **Sử dụng nguyên liệu tự nhiên như** chén bằng đất nung và đĩa bằng các lá to cho những lễ hội công cộng.

84. **Không sử dụng chén hoặc đĩa nhựa, giấy, hoặc xốp (styrofoam).** Khi bị thải bỏ, phải mất hàng trăm năm cho chúng tan rã.

85. **Mang theo một túi mua sắm** thay vì dựa vào giấy hay túi nilon do cửa hàng cung cấp.

86. **Thiết lập một hệ thống tái chế khăn tơ cúng dường (khatas).** Thay vì bán một chiếc khăn tơ hoàn toàn mới, hãy yêu cầu những người mộ đạo trả một lượng tiền nhỏ (ví dụ, 5 rupees, số tiền này có thể được đóng góp cho các hoạt động bảo vệ môi trường) để cung cấp cho họ một chiếc khăn tơ sạch-được tái chế, để cúng dường cho các vị Rinpoche. Điều này đòi hỏi các Tu viện phải giặt và là (ủi) các khăn tơ cúng dường theo định kỳ. Vì quá trình sản xuất khăn tơ kéo theo việc giết chết tơ tằm, nên điều này cũng mang lại lợi ích từ cái nhìn theo Phật Pháp.

87. **Thiết lập một dự án làm phân trộn cho nhà bếp của Tu viện.** Tạo thùng hoặc bố trí một khu vực được che bằng thảm cũ hay các tấm plastic để giữ độ ẩm và nhiệt. Cho thêm một số lượng cân bằng giữa màu xanh như lá cây, rau và màu nâu như giấy và các cành cây. Cứ vài tuần thì trộn hàm phân này để đảm bảo rằng nó phân hủy đúng đắn và không sinh ra khí methane. Điều này cũng giúp có được loại phân tốt hơn phân bón hoá học và có thể được sử dụng trong các khu vườn của Tu viện thay vì phân bón hoá học. *(Cũng có thể được bán cho nông dân địa phương).*

88. **Phân loại rác thải!** Cách đơn giản nhất để làm được điều này là đặt ra ba thay vì một thùng rác và gắn nhãn cho chúng: giấy, nhựa và kim loại, và rác thải thông thường. Bằng cách đó mọi người có một cơ hội để bảo tồn những thứ họ thải ra.

89. **Bố trí những đồng phân trộn và các khu tái chế trong khu vực của Tu viện hay**

Ni viện. Đào tạo tất cả các tu sĩ và nữ tu sĩ để họ mang rác tới đó khi cá nhân họ có rác thải.

90. Dạy các phương pháp căn bản để quản lý chất thải trong các Tu viện và trong cộng đồng lớn hơn.

91. Tổ chức ngày dọn-vệ-sinh trong cộng đồng và mời mọi người từ các vùng lân cận đến tham dự. Bạn có thể thực hiện những hoạt động này vào Ngày Trái Đất hoặc Ngày Môi trường Thế giới.

92. Nếu các Tu viện và các Ni viện có dư áo choàng tu hoặc các vật dụng như vậy, chia sẻ với những cộng đồng còn thiếu. Dòng truyền thừa của chúng ta đến từ Tây Tạng, nơi nhiều tu viện và ni viện rất nghèo về vật chất và sống rất khó khăn. Chia sẻ tài nguyên của chúng ta với họ sẽ mang lại những lợi ích rất tốt.

CÁC HOẠT ĐỘNG MÀ TOÀN THỂ KAGYU KAMTSANG CÓ THỂ THAM GIA ...

BAN NIỀM HY VỌNG, TÌM CÁC GIẢI PHÁP, XÂY DỰNG SỰ HOÀ HỢP

93. Đầu tư vào việc đào tạo và giáo dục cho thế hệ trẻ. Kết quả là họ sẽ sống lâu hơn!

94. Thiết lập một lớp học về bảo vệ môi trường tại trường dành cho các tu sĩ/nữ tu sĩ của bạn. Bạn có thể mời tổ chức phi chính phủ tại địa phương hoặc các chuyên gia về môi trường đến giảng bài hay hướng dẫn các hoạt động thực tế mà các lớp học có thể tham gia.

95. Sử dụng tập sách hướng dẫn các nguyên tắc về bảo vệ môi trường để giảng dạy tiếng Anh trong Tu viện hoặc Ni viện. Điều này sẽ mang lại nhận thức về môi trường cho tu sĩ và nữ tu sĩ khi tuổi còn trẻ.

96. **Tiếp cận với những người bên trong và bên ngoài cộng đồng của bạn** là những người có khả năng nêu lên các vấn đề về môi trường mà bạn phải đối mặt. Những người này có thể đến từ các tổ chức phi chính phủ địa phương, cơ quan chính phủ, các phương tiện truyền thông, v.v...

97. **Đừng lãng phí thức ăn.** Các vị đầu bếp nên đánh giá bao nhiêu thức ăn là cần thiết và chuẩn bị thức ăn cho phù hợp. Tương tự như vậy, cá nhân mỗi người nên đánh giá họ có thể ăn uống bao nhiêu và cung cấp cho bản thân mình một cách thích hợp. Lãng phí lương thực là đi ngược lại cả giới luật vinaya và môi trường quý báu.

98. **Phóng sinh cá hay chim.** Đây là một hoạt động mang lại lợi ích. [Trước khi phóng sinh], hãy tìm hiểu để biết chắc rằng những loài mà bạn phóng sinh không phải là một loài được đưa từ nơi khác đến (đặc biệt là cá).

99. **Tham gia lực lượng về các vấn đề biến đổi khí hậu trên toàn cầu.** Các cao nguyên Tây Tạng đã phải kinh nghiệm sự gia tăng 1 độ Celcius trong thập kỷ vừa qua một mình. Chúng ta phải giảm thiểu việc sử dụng các nhà máy chạy bằng than đá và các nhiên liệu hóa thạch như xăng dầu trên toàn cầu.

100. **Thiết lập các dự án về tái chế chất thải.** Các tu viện có thể đi tiên phong trong việc sử dụng các vật liệu tái chế như cặp đi học hoặc các túi đi chợ làm bằng nhựa tái chế.

TÁM ĐIỀU CÁC TU VIỆN PHẢI NÊN THỰC HIỆN

101. **Xây dựng một mandala thiên nhiên,** cỡ nào cũng được

102. **Trồng vườn rau quả ở Tu viện.**

103. **Hạn chế số lượng xe ô tô mới mà bạn mua.**

104. **Sử dụng ít nhựa và có ý thức về việc thải rác.**

105. **Không lãng phí lương thực của Tu viện.**
106. **Hãy cẩn thận về các loại trứng mà bạn mua.**
107. **Sử dụng càng nhiều gió, năng lượng mặt trời, năng lượng và các tài nguyên thiên nhiên càng tốt.**
108. **Trồng cây.**

Bản chính văn do ngài Karmapa đời thứ 17, Orgyen Trinley Dorje biên soạn.

Thanh Hà chuyển Việt ngữ (11/2009)