

PHẬT GIÁO VÀ PHÚC LỢI CỦA ĐỘNG VẬT TẠI VƯƠNG QUỐC BHÚTAN



Phật giáo phát triển tại Bhutan không loại trừ các nghi thức này mà đưa vào đó các tư tưởng từ bi rộng lớn và giải thoát cứu độ chúng sinh khỏi luân hồi khổ. Nghi thức thực hành tsethar được sử dụng như phương tiện thiện xảo mang lại lợi ích cả về phương diện phúc lợi thế gian và xuất thế gian.

Tác giả: **Anh Vũ** và **La Sơn Phúc Cường**

Tâm từ bi, lòng trắc ẩn và không làm tổn hại là những những giá trị phổ quát trong Phật giáo, cho nên đối với người dân Bhutan, việc yêu thương, trân quý và giải cứu mạng sống các loài động vật là một việc làm cao quý không chỉ giải thoát những khổ đau của loài vật được cứu, mà còn là phương tiện chính để con người tích lũy tư lương cho đời này và vô lượng đời sau.

Đất nước Bhutan với những triết lý Phật giáo sâu sắc đã thấm nhuần trong suy nghĩ, nếp sống lâu đời của người dân, giúp họ biết sống tri túc, vừa lòng với đời sống và không bị tham dục về ăn uống chi phối. Những năm gần đây, mặc dù tốc độ phát triển kinh tế tăng cao, sự giao thương với nước ngoài ngày một lớn hơn, dẫn tới nhu cầu sản xuất thịt thương mại đã tăng lên, tuy nhiên dưới thông điệp về tình thương, lòng bi mẫn của Giáo hội Trung ương, các cơ sở tự viện, cùng với nhiều tổ chức phi chính phủ và các cá nhân đã đi đầu trong nỗ lực bảo tồn, cứu mạng các loài động vật tại Bhutan.

Một số bản kinh văn Phật giáo phổ biến tại Bhutan về sự trân quý và cứu mạng loài vật

Một giai thoại kể rằng có một vị vua theo thuyết bất khả tri thích giết người và ăn thịt tươi. Sau khi chết, vị vua bị đọa vào tầng thấp nhất trong mười tám tầng địa ngục. Bằng tuệ nhãn của mình, thấy ông vua đang bị chịu những ngục hình thống khổ, ngài Ananda đã thỉnh cầu lên đức Phật. Đức Phật đã nhìn thấu hoàn cảnh của vị vua và dạy rằng bất cứ những ngục hình đớn đau nào mà ông ta đang phải gánh chịu đều do chính những ác nghiệp mà ông ta đã tạo. Ngài Ananda sau đó tới gặp Diêm vương và được gợi ý rằng hiện giờ công đức duy nhất có thể làm cho kẻ bất hạnh từng ở ngôi vương kia là hãy cứu lấy mạng sống của càng nhiều chúng sinh càng tốt. Ngài Ananda khi ấy đã phát tâm phóng sinh và khuyến giáo mọi người nỗ lực cùng thực hiện công hạnh cao quý này. Nghi thức phóng sinh tại Bhutan cũng bắt nguồn từ truyền thống trên, với niềm tin đây là việc giúp tịnh hóa những ác nghiệp đã phạm, đồng thời tích lũy tư lương rộng lớn để làm lợi ích muôn loài.

Bản kinh văn về tiền thân của đức Phật với những câu kệ thuật lại những trải nghiệm trong những đời quá khứ của đức Phật tương lai trước khi giáng sinh thành thái tử Tất Đạt Đa.

Trong các đời quá khứ, đức Phật đã hiện thân vô số hình tướng, trong đó có nhiều loài vật. Nhiều loài vật đã thể hiện bản chất thiện đức của mình thông qua ứng xử mẫu mực về trí thông minh, lòng dũng cảm và trung thành. Bản kinh văn đã mô tả, nhiều con vật thậm chí chủ động nhận những thiệt thòi và sẵn sàng chịu thay những khổ đau cho các con vật khác, chứ chưa từng nghĩ đến làm hại nhau.

Câu chuyện về chú Voi và Người đi rừng Vô ơn (Kinh Bổn sinh - Jataka 72: i. 319-322) còn mô tả kẻ làm người nhưng lại hành động vô liêm sỉ do bị thúc đẩy bởi lòng tham vô độ. Những con vật lúc này thể hiện tính cách cao quý hơn con người bởi vì con người dễ bị lòng tham che mờ.



Tuệ giác Phật giáo đặt tầm quan trọng của việc không làm tổn hại bởi dựa trên sự vận hành của quy luật nhân quả và nghiệp. Do những nghiệp lực bất thiện, chúng sinh không ngừng bị trôi lăn từ kiếp này sang kiếp khác trong vòng Luân hồi sinh tử. Đức Phật đã dạy:

Những mảnh xương do một người đơn nhất tích tập từ những đời quá khứ, nếu chất thành một cái đống, sẽ cao hơn rất nhiều so với nếu gom chất đống tất cả những ngọn núi trên đại địa này.

Lời dạy trên có nghĩa nếu ta ăn bất kỳ loại thịt nào cũng đồng nghĩa với ăn thịt đồng loại và đoạt mạng sống của bất kỳ loài nào có nghĩa là sát hại chính anh chị em của mình.

Trong kinh Ương Quật Ma La (Angulimaliya Sutra), Đức Phật đã dạy: Không có chúng sinh nào không từng là mẹ của mình và không từng là chị em của mình qua bao thế hệ trôi lăn từ vô thủy tới nay trong vòng Luân hồi bất tận. Ngay cả một chúng sinh là một con chó cũng từng là cha của mình... Cho nên thịt của mình và thịt của chúng sinh là không khác. Chư Phật không ăn thịt là lẽ như vậy. Đây là nền tảng triết học mà Phật giáo đưa ra thông điệp không nên sát sinh hại vật và không nên ăn thân mạng chúng sinh.

Một số luận giải trong nghi thức Tsethar (phóng sinh) tại Bhutan còn chỉ rõ, phóng sinh không chỉ đơn thuần là cứu mạng sống và chăm sóc loài vật mà quan trọng hơn là nghi thức cầu nguyện, trì chú để giúp cho loài vật được nghe giáo pháp giải thoát. Những người phóng sinh sẽ hồi hướng hành động công đức của mình cho sự an lành và giải thoát của tất cả muôn loài chúng sinh, nên công đức tăng trưởng gấp bội và tâm nguyện cao quý này thấm sâu vào tâm thức người phóng sinh và cả loài vật được cứu sống.

Niềm tin và tập quán văn hóa của người Bhutan

Bhutan giống như nhiều vùng lãnh thổ khác trên dãy Himalaya phụ thuộc vào nông nghiệp tự cung tự cấp. Người dân thường duy trì chăn nuôi bên cạnh việc trồng trọt trên các cánh đồng của gia đình mình. Nhiều gia đình nuôi các đàn gia súc lớn và gia cầm ở phía sân sau nhà.

Gia súc phục vụ mục đích lấy sữa và sức kéo nhưng rất hiếm khi bị giết thịt. Các gia đình Bhutan nuôi gà để lấy trứng, làm tăng phần dinh dưỡng bữa ăn, chứ hầu như không giết gà để ăn. Sự quý giá và tính thiêng liêng của đời sống các loài rất được coi trọng và duy trì trong truyền thống xã hội Bhutan.

Về điểm này, cũng phải nhắc đến tầm ảnh hưởng của các tín ngưỡng vật linh tiền Phật giáo như đạo Bon đã tồn tại ở Bhutan. Tất cả các hệ thống tín ngưỡng bản địa này vẫn tồn tại trong lòng xã hội và được tư tưởng Phật giáo dung hòa, chuyển hóa lên một tầm tư tưởng sâu sắc hơn. Hệ thống tín ngưỡng này cũng rất coi trọng tính thiêng liêng của mọi sự sống và thường đi kèm với các nghi lễ cúng tế các thần linh. Nghi thức phóng sinh phổ biến trong các hệ thống này được thực hiện với mục đích mong cho các thành viên gia đình khỏe mạnh, không gặp các tai ương và giúp giải trừ các chướng nạn mà con người có thể phải đối mặt. Phật giáo phát triển tại Bhutan không loại trừ các nghi thức này mà đưa vào đó các tư tưởng từ bi rộng lớn và giải thoát cứu độ chúng sinh khỏi luân hồi khổ. Nghi thức thực hành tsethar được sử dụng như phương tiện thiện xảo mang lại lợi ích cả về phương diện phúc lợi thế gian và xuất thế gian. Vì vậy, từ tín ngưỡng với những nghi thức mong cầu sức khỏe, trường thọ đến sự thịnh vượng vật chất thế gian được Phật giáo chuyển hóa thành lý tưởng hòa hợp, bình đẳng, từ bi và giải thoát giác ngộ.

Trên khắp khu vực Himalaya bao gồm cả Bhutan, trong nghi lễ phóng sinh, người ta chọn một con vật trong đàn của gia đình để phóng sinh. Những con vật được cứu sau đó được gọi là tse nor nếu là gia súc, gọi là tse phag nếu là lợn, với ngụ ý là lúc này chúng được trao quyền làm chủ đời sống của mình. Con vật được chọn làm nghi lễ phóng sinh sẽ được đưa đi để thỉnh cầu chư tăng gia trì, tụng niệm mật chú Dharani của đức Phật Vô Lượng Thọ cho con vật được nghe. Con vật khi ấy sẽ nhận được lợi lạc thoát khỏi nỗi kinh hoàng bị giết mổ mà đời sống của loài động vật thường phải chịu. Con vật cũng đồng thời được giải phóng khỏi mọi bốn phận phải làm loài thú phục vụ cho con người. Sau đó, nó được bôi bơ lên ngực, đầu và sừng. Việc này tượng trưng cho hành động con vật đang cúng dường Tam bảo. Một sợi dây màu đỏ được buộc quanh cổ nó biểu trưng sự tự tại sinh tử nhờ sự gia trì của đức Phật Vô Lượng Thọ. Con vật sau đó được tắm rửa sạch từ đầu đến chân, biểu trưng cho sự tịnh hóa mọi nghiệp xấu ác của thế gian. Trong quá trình này, người chủ cam kết với con vật bằng cách nói rằng: Bây giờ bạn đã được trả tự do, chúng tôi không giết mổ bạn để lấy thịt, chúng tôi không bán bạn với giá cao, chúng tôi không bắt bạn làm việc để phục vụ cho chúng tôi, chúng tôi sẽ không sử dụng lông của bạn để làm len áo (trong trường hợp là cừu), hãy để khoảnh khắc này trở nên tràn đầy ân phúc gia trì. Người chủ sau đó chúc con vật có được thọ mạng dài lâu.



Thái độ của người Bhutan đối với bạo lực cũng có thể được thấy trong ứng xử của họ với hành động giết mổ động vật. Trong quá khứ, tại Bhutan cũng có một số cộng đồng chuyên làm nghề giết mổ. Một trường hợp điển hình là làng Chali, nơi nghề nghiệp chính của người dân là buôn bán thịt được gọi là toka tshong.. Tuy nhiên nghề này bị coi là bất thiện, những người hành nghề có địa vị xã hội thấp hoặc được coi là những người có vấn đề về tinh thần, không có khả năng tư duy nên bắt buộc phải làm nghề này để sinh sống. Ngày nay với sự hiểu biết ngày càng được nâng cao và có thêm nhiều cơ hội cho những nghề nghiệp thay thế, những người này đã dễ dàng rời bỏ công việc mà mình phải làm lâu năm. Bằng quan sát theo kinh nghiệm thông thường, cũng có thể thấy rằng hầu hết những người tham gia sản xuất thịt thương mại ngày nay ở Bhutan, mặc dù chỉ là một số lượng rất nhỏ, đều là những người không phải tín đồ Phật giáo, mà theo tín ngưỡng ngoại đạo khác.

Thói quen ăn uống của người Bhutan: Tiêu thụ thịt ở Bhutan

Do các truyền thống tâm linh và chuẩn mực giá trị trong xã hội, việc tiêu thụ thịt ở Bhutan giới hạn chỉ khoảng 3 kg trên đầu người. Ở mức độ này, người dân Bhutan là những người tiêu dùng thịt ít nhất, thậm chí ở các nước có thu nhập bình quân đầu người ít hơn Bhutan như Nepal lại có tỷ lệ ăn thịt lớn hơn nhiều. Phải thừa nhận rằng điều kiện nông nghiệp thuận lợi nên chế độ ăn uống của người dân Bhutan chủ yếu dựa vào ngũ cốc và rau quả. Bhutan đã từng là một cánh đồng lúa nổi tiếng mặc dù quốc gia này sản xuất nhiều loại ngũ cốc khác.

Giao dịch thương mại của Bhutan với Tây Tạng, nước láng giềng phía bắc, chủ yếu gạo và ớt. Vì vậy, người Bhutan cũng thuận lợi trong việc lựa chọn các loại rau củ quả mà không sử dụng thịt, điều này cũng góp phần giúp họ duy trì đức tính không làm tổn hại chúng sinh. Như vậy việc ăn chay là phổ biến ở Bhutan mặc dù ở đây không nói tới việc ăn chay theo nghĩa trường chay hay khổ hạnh. Rất nhiều các pháp thực hành Phật giáo hàng ngày không chỉ tại tự viện mà ở phật tử tại gia, đòi hỏi người thực hành không được phép ăn thịt để giữ cho thân tâm thanh tịnh trước khi trì tụng và thiền quán nghi quỹ. Người phật tử cũng phải giữ thân tâm thanh tịnh khi tham dự các khóa tu tập dài ngày. Một số nghiên cứu gần đây còn chỉ rõ số liệu việc ăn chay trong giới trẻ vẫn tăng cao do nhận thức và hiểu biết của họ về việc ăn chay giúp bảo vệ môi trường, giữ gìn sức khỏe và giúp thân tâm trong sạch.

Một thực tế không thể phủ nhận hiện nay là mức tiêu thụ thịt ngày càng tăng ở Bhutan. Sự giàu có về mặt vật chất ngày càng tăng và sự sẵn có của dòng thịt thương mại đã dẫn đến việc tiêu thụ quanh năm không giống như trước đây với số lượng chưa từng có trong lịch sử. Lượng thịt tiêu thụ tại Bhutan chủ yếu nhập khẩu từ Ấn Độ. Tuy nhiên, cần phải khẳng định rằng, Bhutan có một lượng đáng kể dân số không theo đạo Phật. Ngoài ra có một dân tộc thiểu số người Nepal chiếm không ít hơn 20% của dân số Bhutan. Phần dân số Bhutan này, thậm chí với một số phật tử trong số họ, không trì giữ giới luật và các giá trị Phật giáo giống như dân số Bhutan nói chung. Thêm nữa, dân số lao động nước ngoài đang gia tăng do nhu cầu xây dựng, giao thương rất lớn hiện nay trong nước. Đối với một quốc gia có quy mô dân số nhỏ, lượng dân nước ngoài đến sinh sống đã gây ra sự biến dạng lớn về thương mại và nhiều lĩnh vực khác.

Phúc lợi động vật ở Bhutan: Các sáng kiến của Nhà nước, Tự viện và Công chúng

Nhận thức rõ được những lợi ích chung của công chúng trong việc bảo tồn sự quý giá mạng sống của muôn loài, nhà nước Bhutan đã đưa ra nhiều chính sách chống lại sự ngược đãi và đối xử tàn ác với động vật. Các điều luật và lệnh cấm được triển khai thi hành nhằm hạn chế việc tiêu thụ thịt. Chương X của Đạo luật Chăn nuôi (Livestock Act) của Vương quốc Bhutan 2001 có các điều khoản về phúc lợi của động vật như sau:

Các Tiêu chuẩn Phúc lợi động vật

1. *Bộ phải quy định bộ tiêu chuẩn tối thiểu về phúc lợi động vật.*
2. *Vật nuôi phải được nuôi, chăm sóc và vận chuyển với sự quan tâm thích đáng đến sức khỏe và phúc lợi của chúng.*
3. *Vật nuôi sẽ không phải chịu bất kỳ khổ đau hoặc thương tích không cần thiết nào.*
4. *Tất cả gia súc, gia cầm phải được cung cấp đầy đủ thức ăn, nước uống và nơi trú ẩn.*

Kỳ họp thứ 79 của Quốc hội năm 2000 đã ban hành điều luật cấm giết mổ và bán thịt ở Bhutan trong các tháng 1 và 4 theo lịch Bhutan trong thời gian trùng với các sự kiện cát tường tưởng niệm cuộc đời và công hạnh của Đức Phật Thế tôn. Các hạn chế tương tự được áp dụng

trong suốt cả năm vào ngày 8, 15 và 30 hàng tháng theo lịch Bhutan. Bên cạnh đó, lệnh cấm này cũng được áp dụng vào những ngày cát tường và sự kiện lớn trong Phật giáo.

Trung ương Giáo hội Phật giáo (Zhung Dratshang) đã rất tích cực ủng hộ sự nghiệp bảo vệ sinh mạng của loài vật, trong đó yêu cầu hạn chế sử dụng thịt trong một số các nghi lễ cúng tế. Chư Tăng trong hệ thống Giáo hội Phật giáo đã ngăn ngừa thành công nhiều nghi lễ cổ đòi hỏi hiến tế động vật. Thực phẩm thay thế cho người ăn chay đã được thiết lập gọi là dkar chos với những lời khuyên dạy và gia trì trực tiếp từ Đức Pháp Chủ (Je Khenpo). Giáo hội đưa ra sáng kiến nhằm giảm bớt gánh nặng chung về chi phí tang lễ cho người dân Bhutan, khi Tăng đoàn đã tuyên bố rằng việc phục vụ thịt trong các nghi lễ này, thường vượt quá khả năng của những người bình thường, phải bị cấm. Việc phục vụ thịt cũng bị cấm trong tất cả các nghi lễ tâm linh tại các tự viện thuộc hệ thống Giáo hội. Cùng với đó, Giáo hội cũng lan tỏa mạnh mẽ thông điệp hạn chế sử dụng thịt, đặc biệt trong các nghi lễ cúng tế hàng năm theo phong tục cổ của một số gia đình vùng quê. Điều luật hạn chế buôn bán thịt của Quốc hội được sự tư vấn và ủng hộ rất lớn của Giáo hội Phật giáo. Điều luật này quy định hiệu lực thực thi có thời gian vô hạn cho dù thế hệ các chính phủ về sau có thay đổi. Tất cả những nỗ lực trên không chỉ giúp lan tỏa các giá trị không làm tổn hại, yêu thương động vật mà còn giúp các điều luật quản lý về lĩnh vực này của chính phủ đi vào hiện thực đời sống.

Ngoài bộ máy nhà nước, các tổ chức phi chính phủ đã tích cực tham gia vào việc nâng cao nhận thức và thực hiện các hành động cụ thể chống lại việc sử dụng thịt và thúc đẩy phúc lợi động vật.

Có một danh ngôn rằng “sự vĩ đại và tiến bộ về đạo đức của một quốc gia có thể được đánh giá qua cách họ đối xử với động vật.” Ở Bhutan, điều này đúng khi cả người dân và nhà nước đều không khoan dung đối với việc xâm phạm quyền sống của động vật. Số liệu thống kê ước tính rằng có tới 50 ngàn con chó hoang ở Bhutan. Bởi theo đuổi giá trị không làm tổn hại và yêu thương động vật, nên Bhutan đã huy động nhiều nguồn lực mặc dù vẫn còn hạn chế của mình, cho việc chăm sóc và bảo vệ quần thể chó này. Với những giá trị nội tại đã ăn sâu qua bao đời, Bhutan không sử dụng bất kỳ một phương pháp săn bắt hay đối xử tàn nhẫn nào đối với động vật. Điều này có thể thấy rõ nhất trong một cuộc khảo sát toàn quốc về việc động vật hoang dã phá hoại mùa màng và các đàn vật nuôi tràn lan là phổ biến ở Bhutan. Nhưng người nông dân đã hoan hỷ nhường nhiều phần mùa màng cây trái cho các loài động vật hoang dã dù bị ảnh hưởng đến mùa vụ thu hoạch của họ rất nhiều. Sống với tình thương, sự trân trọng mạng sống của muôn loài, những người dân sẵn sàng ủng hộ các chính sách của nhà nước để bảo vệ môi trường tự nhiên và sinh mạng của các loài động vật dù cho phải nhận thiệt thòi ít nhiều về phía mình.

Phần kết luận

Đạo đức Phật giáo và những giá trị luân lý đời sống đã làm tăng các giá trị tinh thần của nhân loại hàng ngàn năm. Với mỗi khoảnh khắc trôi qua trong đời sống, chúng ta nhận ra trí tuệ sâu sắc ẩn chứa phía sau mỗi triết lý sống. Tư tưởng Phật giáo về tình thương rộng lớn, giá trị sinh

mệnh, sự cần trọng trong ăn uống và thực phẩm có giá trị vượt thời gian. Hiện nay, khoa học hiện đại đã chứng thực rằng thịt thực sự có ít lợi ích về mặt dinh dưỡng cho sức khỏe hơn nhiều so với suy nghĩ trước đây. Trên thực tế, việc quá ham mê chế độ ăn uống có thịt dẫn tới gia tăng nhiều loại bệnh. Ngược lại, nhiều bằng chứng nghiên cứu cho thấy những người ăn chay có mức cholesterol trong máu tương đối thấp hơn, huyết áp cân bằng, ít béo phì hơn và do đó giảm nguy cơ tử vong do bệnh tim thiếu máu cục bộ, đột quỵ, tiểu đường, ung thư và tỷ lệ tử vong do mọi nguyên nhân thấp hơn.

Nhiều nghiên cứu mới cũng phát hiện tốc độ sản xuất thịt thương mại hiện nay không mang lại sự phát triển bền vững. Sản xuất thịt thương mại đang gây tổn hại cho sự tồn tại của chúng ta trên trái đất ở hai khía cạnh chính. Chăn nuôi thương mại đòi hỏi không gian rộng lớn và nguồn tài nguyên dẫn tới hệ lụy suy thoái môi trường quy mô lớn.

Trong mọi trường hợp, sự đối xử tàn ác đối với loài động vật chẳng có chút khả năng tự vệ và không thể lên tiếng cho quyền lợi của mình cùng với việc ăn thân mạng của chúng, là một hành động xấu. Văn hóa và truyền thống thân thương của người dân Bhutan thúc đẩy các giá trị của lòng trắc ẩn, tình yêu thương và lòng tốt không chỉ với con người mà với tất cả muôn loài. Trong thời đại mọi thứ đều bị chi phối bởi chủ nghĩa tiêu thụ, những giá trị này đóng vai trò là kim chỉ nam hướng tới lối sống bền vững, bảo vệ lợi ích của muôn loài, bao gồm cả môi trường của chúng ta và những sinh vật mà môi trường đang nuôi dưỡng. Việc tiêu thụ thịt và ngược đãi động vật giờ đây không chỉ là vấn đề đạo đức mà còn là vấn đề liên quan đến lợi ích sống còn của chính con người. Con người không thể tiếp tục ngược đãi trái đất bằng cách tiêu thụ đồng loại của mình trong Luân hồi này mà không đối mặt nguy cơ bị xóa sổ vĩnh viễn khỏi mặt đất. Do đó, những giá trị và việc làm thiện đức nhất của Bhutan về đối xử với động vật và những tiết chế lòng tham dục là tấm gương sáng mà mọi người trên khắp thế giới rất cần noi theo.

Tác giả: **Anh Vũ** và **La Sơn Phúc Cường**

Chú thích:

1. Burlingame, E. W. (1922). Buddhist Parables (Indian ed. 2004). Motilal Banarsidass Publishers. Delhi, India
2. Burlingame, E. W. (1922). Sđđ(Indian ed. 2004). Motilal Banarsidass Publishers. Delhi, India
3. Hopkins, E.W. (1906). The Buddhistic Rule against Eating Meat. Journal of the American Oriental Society. Vol. 27. pp. 455-464.
4. Dorji, T. (2004). The Spider, the Piglet and the Vital Principle: A Popular Ritual for Restoring the Srog. In Spider and the Piglet. Ed. Karma Ura & Sonam Kinga. Centre for Bhutan Studies. Thimphu, Bhutan. pp. 598- 607
5. Tobias & Morrison (2004) Animal Rights in Bhutan. Accessed from http://www.dancingstarfoundation.org/articles_Animal_Rights_in_Bhutan.php
6. Sản xuất thịt trong nước Bhutan liên tục giảm, ngoại trừ một số nơi. Dữ liệu mới nhất từ

- quận phía đông Tashigang cho thấy từ hơn 30 tấn (MT) trong năm 2007, sản lượng thịt lợn đã giảm xuống còn 9,8 tấn. Mặt khác, sản lượng thịt bò giảm từ 69,24 tấn năm 2007 xuống còn 37,4 tấn năm 2011. Ảnh hưởng của Phật giáo là lý do dẫn tới sự sụt giảm này (Wangdi, 2012).
7. Số liệu cho năm 2002 được trích dẫn trong Tobias & Morrison (n.d.) Các quyền Động Vật ở Bhutan (Animal Rights in Bhutan) Nguồn tin tương tự cho thấy rằng Nepal, nơi có thu nhập bình quân đầu người tương đối thấp hơn, có mức tiêu thụ là 10,3 kg bình quân đầu người. Các nước phương Tây cho đến nay là những người ăn thịt nhiều nhất với mức tiêu thụ của họ nhiều hơn ít nhất 50% so với người Bhutan. Khác với những lối sống tôn trọng muôn loài mà Phật giáo lan tỏa, các quốc gia này sống với niềm tin mặc định rằng con người có quyền thống trị tuyệt đối muôn loài.
 8. Choden (2008: xviii) và Ura, K (2012) trích dẫn một đoạn văn được hai giáo sĩ Công giáo người Bồ Đào Nha ghi chép lại khi họ đến chào ngài Zhabdrung, người sáng lập vương quốc Bhutan. Họ ghi lại rằng là một vị vua nhưng ngài không bao giờ dùng thịt hay cá trong bữa ăn..."
 9. Lhamo, N. (2011). Health, Ethics and GNH – A Qualitative Study of Vegetarian Motivations. In Men-jong Sorig Journal. Institute of Traditional Medicinal Services. Thimphu, Bhutan.
 10. The 2010 nationwide GNH survey puts the non-Bhutanese sample population which is nationally representative at 17.83%. <http://www.grossnationalhappiness.com/index/>
 11. Kuensel (2012). A substantial wage bill leaves the country. According this report, the Labour Secretary estimates the expatriate labour population to be between 75,000 and 80,000.
 12. Ura (2001). Deities and Environment. Part 3. Invocation of Deities.
 13. Nguyên nghĩa là không được hiến tế, sát sinh hại vật theo giáo lý Phật giáo.
 14. Mahatma Gandhi in his speech The Moral Basis of Vegetarianism as quoted in Tobias & Morrison (n.d.).
 15. Hiệp hội Bảo vệ và Chăm sóc Động vật Hoàng gia (Royal Society for the Protection and Care of Animal) cùng với Chính phủ Hoàng gia và các tổ chức phi chính phủ khác đã bắt đầu chiến dịch quản lý một cách nhân đạo số lượng chó đang gia tăng theo hình xoắn ốc với chi phí 46 triệu Nu.
 16. Thinley, S. & Chopel, D. (2012). The Natural Order: People's Faith and Environment Management in Bhutan. Paper prepared for Regional Environmental Issues, Water and Disaster Management, organized by Centre for South Asian Studies (CSAS) in collaboration with Konrad Adenauer Stiftung (KAS) Feb 10-11, 2012.
 17. Gold, M. (2004). Global Benefits in Eating Less Meat (Lợi ích toàn cầu trong việc ăn ít thịt).
 18. Hiệp hội Dinh dưỡng Hoa Kỳ (American Dietetic Association) (1997).
 19. Food and Agriculture Organization of the United Nations (2009), The State of Food and Agriculture.