

“ຈົ່ງຄົ້ນຫາຊັບສົມບັດອັນຈິລັງຍັງຍືນຊົວນິລັນດອນຂອງທ່ານແລ້ວທ່ານກໍ່ຈະສາມາດນຳຊັບສົມບັດເຫຼົ່ານັ້ນອອກມາໃຊ້ຢ່າງບໍ່ມີວັນບົກແຫ້ງ.ນີ້ຄືພຣະພອນທີ່ບໍ່ມີອັນສິ້ນສຸດ!ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ມີຄຳເວົ້າໃດທີ່ຈະມາຊ່ວຍໂຄສະນາຕໍ່ມຸ່ມຕໍ່ສິ່ງນີ້ໄດ້.ຂ້າພະເຈົ້າກໍ່ມີພຽງແຕ່ຄວາມເຫຼື້ອມໃສຊັດທາແລະຫວັງວ່າທ່ານຄົງຈະເຊື່ອຄວາມເຫຼື້ອມໃສຊັດທາຂອງຂ້າພະເຈົ້າ,ແລະສິ່ງນັ້ນແຫຼະທີ່ພະລັງພອນຂອງຂ້າພະເຈົ້າຈະສະດູດທີ່ຫົວໃຈຂອງທ່ານແລ້ວມັນຈະຊ່ວຍຍົກທ່ານຂຶ້ນໃຫ້ໄດ້ຮັບຄວາມຮູ້ສຶກປິຕິຍິນດີ,ແລະແລ້ວທ່ານກໍ່ຈະເຊື່ອເອງ.ຫລັງຈາກໄດ້ຖ່າຍທອດສິດເອົາວິຊາແລ້ວ,ທ່ານກໍ່ຈະຮູ້ຄວາມຈິງເຖິງຄວາມໝາຍທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເວົ້າໄປແລ້ວນັ້ນ.ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ມີວິທີທາງໃດທີ່ຈະອະທິບາຍເຖິງພຣະພອນອັນຍິ່ງໃຫ່ຍນີ້ຊຶ່ງພຣະເຈົ້າໄດ້ມອບໃຫ້ແກ່ຂ້າພະເຈົ້າ,ແລະໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າມີສິດທີ່ຈະແຈກຢາຍອອກໄປໃຫ້ແກ່ຜູ້ອື່ນໄດ້ພໍຮຸໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າຕອບແທນ ຫລືມີຂໍ້ແມ້ໃດໆທັງສິ້ນ “.

~ທ່ານ ອານຸດຕຣາຈານ ຊິງໄທ່ ~

“ພວກເຮົາຮັບກຳບາງສ່ວນມາຈາກຄົນຮອບຂ້າງຂອງເຮົາ, ໂດຍການມອງເບິ່ງພວກເຂົາ, ໂດຍການຄິດເຖິງພວກເຂົາ, ໃນເວລາທີ່ເຮົາອ່ານທັງສືຫລືຮັບປະທານອາຫານຮ່ວມກັບພວກເຂົາໆລຸ.ນີ້ແຫລະທີ່ເຮົາອວຍພອນຜູ້ຄົນແລະຊ່ວຍລົດກຳຂອງເຂົາ.ນີ້ແຫລະຄືເຫດຜົນທີ່ເຮົາບຳເພັນ,ເພື່ອຈະໄດ້ກະຈາຍແສງສະຫວ່າງອອກໄປແລະຂັບໄລ່ຄວາມມົດມົນໃຫ້ໝົດສິ້ນໄປ.ເປັນພຣະພອນໃຫ້ແກ່ຄົນເຫລົ່ານັ້ນທີ່ມອບກຳບາງສ່ວນຂອງເຂົາໃຫ້ແກ່ເຮົາ.ພວກເຮົາ, ກໍ່ຍິນດີທີ່ຈະໃຫ້ການຊ່ວຍເຫລືອເຂົາ “.

~ທ່ານ ອານຸດຕຣາຈານ ຊິງໄທ່ ~

“ໃນພາສາມະນຸດພວກເຮົາມັກລົມກັນແຕ່ເລື້ອງທີ່ບໍ່ມີສາລະຍູ່ຕະຫລອດເວລາ.ພວກເຮົາຄ່ອຍເວົ້າເລື້ອງນັ້ນເລື້ອງນີ້ຢູ່ສະເໝີ.ພວກເຮົາຕ້ອງຄ່ອຍປຽບທຽບ,ຄ່ອຍປະເມີນຄຸນຄ່າ,ຄ່ອຍກວດສອບວ່າອັນໃດເປັນອັນໃດ,ຄ່ອຍໃສ່ຊື່ໃຫ້ທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງ.ແຕ່ວ່າ,ຄວາມບໍລິສຸດສົມບູນ,ຖ້າວ່າມັນແມ່ນຄວາມບໍລິສຸດສົມບູນແທ້ໆທ່ານຈະບໍ່ສາມາດເວົ້າເຖິງໄດ້ເລີຍ.ທ່ານບໍ່ສາມາດຈະສົນທະນາກ່ຽວກັບເລື້ອງນັ້ນໄດ້ເລີຍ.ແລະບໍ່ສາມາດແມ້ແຕ່ຈະຄິດເຖິງສິ່ງນັ້ນ.ເຖິງແມ່ນວ່າ ຈະຈົນຕະນາການເຖິງ ກໍ່ບໍ່ສາມາດຈະເຮັດໄດ້. ມັນບໍ່ມີຫຍັງເລີຍ.ເຂົ້າໃຈບໍ່? “

~ທ່ານ ອານຸດຕຣາຈານ ຊິງໄທ່ ~

ຂ່າວດີສໍາລັບຜູ້ທີ່ເປັນມັງສະວິລັດ!

ຜັກທີ່ໃຫ້ໂປຣຕີນທີ່ຈໍາເປັນ

ພວກເຮົາທີ່ກິນມັງສະວິລັດບໍ່ພຽງແຕ່ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ສໍາລັບການບໍາເພັນເທົ່ານັ້ນ. ແຕ່ຍັງໄດ້ຮັບສຸຂະພາບທີ່ດີອີກດ້ວຍສໍາລັບພວກເຮົາ. ເຖິງແນວໃດກໍ່ຕາມ, ພວກເຮົາຄວນເອົາໃຈໃສ່ຄວາມສົມດູນທາງດ້ານການກິນ ແລະຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ພວກເຮົາບໍ່ໄດ້ຂາດຜັກທີ່ມີໂປຣຕີນທີ່ຈໍາເປັນແກ່ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ.

ມີໂປຣຕີນຢູ່ສອງຊະນິດ: ໂປຣຕີນຈາກຊີ້ນສັດແລະໂປຣຕີນຈາກພືດຜັກ. ຖ້ວນເຫລືອງ, ຖ້ວນຝັກໂຄງປາກນົກອິນຊີ, ແລະຖ້ວນຂາວແມ່ນແຫລ່ງທີ່ໃຫ້ໂປຣຕີນທີ່ສູງສຸດຈາກພືດຜັກ. ການເປັນມັງສະວິລັດບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າຈະກິນແຕ່ພຽງຜັກທີ່ຂົ້ວຈີນແລ້ວເທົ່ານັ້ນ. ການໄດ້ມາຂອງໂປຣຕີນນັ້ນຄວນຈະລວມທັງອາຫານທີ່ເປັນທາດບໍາລຸງອື່ນໆທີ່ຄົນເຮົາຕ້ອງການ.

ດຣ. ມິນເລີ (Dr. Miller) ເປັນມັງສະວິລັດຕະຫລອດຊີວິດຂອງທ່ານ. ທ່ານຄົ້ນຄວ້າດ້ານວິດທະຍາສາດການແພດແລະຊ່ວຍເຫລືອບໍາບັດຮັກສາຄົນຍາກຈົນຢູ່ໃນປະເທດຈີນສາທາລະນະລັດມາໄດ້ສິ້ນສຸດວ່າປີແລ້ວ. ໃຫ້ຂໍ້ຄິດເຫັນວ່າ ພຽງແຕ່ເຮົາຮັບປະທານອາຫານ ປະເພດທັນຍາພືດສໍາເລັດຮູບ, ປະເພດຖ້ວນ, ໝາກໄມ້ ແລະພືດຜັກອື່ນໆ ພວກເຮົາ ກໍ່ສາມາດຮັກສາສຸຂະພາບທີ່ສົມບູນໄດ້ແລ້ວ. ອີງຕາມຜົນວິໄຈ ຂອງ ດຣ. ມິນເລີໄດ້ເປີດເຜີຍວ່າ: “ຖ້ວນພູຫລືເຕົາຫຼັກອັນໄດ້ຖືກຮ້ອງວ່າແມ່ນຊີ້ນທີ່ບໍ່ມີກະດູກ. ເພາະ ໂປຣຕີນນີ້ກິໂລຂອງເຕົາຫຼັກອັນແມ່ນເທົ່າກັບໂປຣຕີນໄດ້ຈາກຊີ້ນສັດສອງກິໂລກັບສີ່ຂີດ”.

“ຕາມຜົນຂອງການວິໄຈແລ້ວຖ້ວນເຫລືອງແມ່ນໃຫ້ຄຸນຄ່າທາງດ້ານໂພສະນາການສູງສຸດ, ຍົກຕົວຢ່າງ: ຖ້າວ່າຄົນເຮົາຫາກສາມາດກິນອາຫານໄດ້ແຕ່ຢ່າງດຽວແລ້ວກໍ່ກິນແຕ່ຖ້ວນເຫລືອງເທົ່ານັ້ນພວກເຂົາກໍ່ສາມາດມີສຸຂະພາບແຂງແຮງແລະອາຍຸຍືນຍາວໄດ້”.

ການແຕ່ງອາຫານມັງສະວິລັດກິນແຕ່ລະຄາບເຂົ້າກະບໍ່ຕ່າງຫຍັງກັບການແຕ່ງກິນທີ່ທໍາດ້ວຍຊີ້ນສັດອື່ນໆ. ແທນທີ່ເຮົາຈະເອົາຂາໄກ່, ໝູແຮມແລະຊີ້ນແທ້ໆ ໃສ່ເຮົາກໍ່ເອົາຂາໄກ່, ໝູແຮມແລະຊີ້ນທີ່ເປັນອາຫານມັງສະວິລັດ ສໍາເລັດຮູບໃສ່ເຂົ້າໄປແທນກໍ່ເທົ່ານັ້ນ. ຕົວຢ່າງ: ແທນທີ່ເຮົາຈະ “ ຂົ້ວຜັກເຊເນລີໃສ່ຊີ້ນ” ຫລື “ແກງສາລາຍທະເລໃສ່ໄຂ່” ເຮົາກໍ່ພຽງແຕ່ເອົາ “ ຊີ້ນມັງສະວິລັດ ຂົ້ວໃສ່ຜັກເຊເນລີ “ ແລະ “ແກງສາລາຍທະເລໃສ່ກັບຕອນເຕົາຫຼັກ”.

ຖ້າຫາກບ່ອນພັກພາອາໄສຂອງທ່ານຢູ່ໃນເຂດຕົວເມືອງທີ່ບໍ່ມີອາຫານໂປຣຕີນມັງສະວິລັດສໍາເລັດຮູບຂາຍ ທ່ານສາມາດຕິດຕໍ່ກັບ ສະມາຄົມນາໆຊາດຂອງ ທ່ານອາຈານຊິງໄທ່ ສູນປະຈຳທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ແລ້ວເພື່ອນຮ່ວມບໍາເພັນຂອງພວກເຮົາກໍ່ຈະແຈ້ງຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບສະຖານທີ່ຂອງຮ້ານຄ້າທີ່ສະໜອງແລະຈຳໜ່າຍສິນຄ້າປະເພດອາຫານມັງສະວິລັດ ໃຫ້ທ່ານໄປຊອກຫາຊື້ຕາມທີ່ທ່ານຕ້ອງການ.

ຖ້າຢາກຮຽນຮູ້ ວິທີການແຕ່ງກິນປະເພດອາຫານມັງສະວິລັດແລ້ວກະລຸນາຊອກຫາປື້ມທີ່ໄດ້ຖືກຈັດພິມ ໂດຍສະມາຄົມນາໆຊາດ ຂອງທ່ານອານດູຕະຈານ ຊິງໄທ ທີ່ມີຊື່ວ່າ: “ ເຮືອນຄົວ ອາຫານເລີດລິດ “ (Supreme Kitchen)ແລະປື້ມທີ່ກ່ຽວກັບ ອາຫານມັງສະວິລັດອື່ນໆ.

ຖ້າຫາກຕ້ອງການ ບັນຊີລາຍຊື່ ຮ້ານອາຫານມັງສະວິລັດ ທີ່ມີຢູ່ໃນທົ່ວໂລກ.ກະລຸນາ ເຂົ້າໄປ ເບິ່ງຢູ່ໃນເວບໄຊ ຂ້າງລຸ່ມນີ້:

<http://www.Godsdirectcontact.com/vegetarian/veg.html>

ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນບັນຊີລາຍຊື່ ຮ້ານອາຫານ ແລະ ບໍລິສັດທີ່ຜະລິດ ອາຫານມັງສະວິລັດ ສຳລັບທ່ານ ທີ່ອາດຈະໄດ້ມີໂອກາດ ໄປຮັບການບໍລິການ.

VEGETARIAN HOUSES AROUND THE WORLD

(RUN BY FELLOW INITIATES)

Africa South Africa

Johannesburg

Name: Nkele Healthy Eatery

Address: 79 Pritchard St, Johannesburg, South Africa
(inside The Central Methodist Church)

Tel: 27-83-964-8527

America U.S.A

New York

Name: Viga Vegetarian Food

(a vegetarian deli grocery store)

Address: 57-05 136 St Flushing,

NY 11355 U.S.A

Tel/Fax: 1-718-886-3707

Arizona

Name: Vegetarian House

Address: 3239 E. Indian School Rd,

Phoenix AZ 85018

Tel: 1-602-264-3480

Oregon

Name: Sarang Korean Vegetarian Restaurant

Address: 706 SW Hurbert St.,

Newport, OR 97365,

Tel: 1-541-265-5803

California-Los Angeles

Name: Au Lac Vegetarian Restaurant

Address: 16563 Brookhurst St, Fountain Valley,

CA 92708 U.S.A (in Orange country)

Tel: 1-714-418-0658

Oakland

Name: Golden Lotus Vegetarian Restaurant

Address: 1301 Franklin St. Oakland, CA 94612 U.S.A

Tel: 1-510-893-0383

San Francisco

Name: Golden Era Vegetarian Restaurant

Address: 572 O'Farrel St, San Francisco, CA 94102 U.S.A

Tel: 1-415-673-3136

San Jose

Name: Supreme Master Ching Hai International

Association Vegetarian House

Address: 520 East Santa Clara St, San Jose

CA 95112

Tel: 1-408-292-3798

<http://www.Godsdirectcontact.com/vegetarian/>

Washington

Name: Teapot Vegetarian House

Address: 125 15th Ave E, Seattle WA 98112, U.S.A.

Tel: 1-206-325-1010

Massachusetts Boston

Name: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Address: 56 Hamilton Street, Worcester
MA 01604 U.S.A.
Tel: 1-508-831-1322

Texas-Austin

Name: Veggie Heaven
Address: 1914A Guadalupe Street, Austin, Texas 78705
Tel: 1-512-457-1013
<http://www.veggieheaven.org>

Houston

Name: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Address: 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 USA
Tel: 1-281-498-7890

Dallas

Name: Suma Veggie Cafe
Address: 800 E Arapaho Rd,
Richardson, TX 75081
Tel: 1-972-889-8598

Ohio

Name: Food For Thought
Address: 212 East High Street, Lisbon OH 44432 U.S.A.
Tel / Fax: 1-330-424-9608

Costa Rica

Name: Restaurante Chocolate Caliente
Address: Del Banco Nacional de San Pedro 100 mts Sur
y
10 mts Oeste, San Jose, Costa Rica
Tel: 506-280-9821

Europe

Germany Munich

Name: VINA - Vegetarian snackbar
Address: Westendstrasse 134, 80339 Muenchen
Tel / Fax: 49-89-54075146

France Paris

Name: Tien Hiang
Address: 20, rue Nationale, 75013 Paris, France
Tel / Fax: 33-1-45829954

Georgia

Name: Cafe Sunflower
Address: 5975 Roswell Rd. Suite 353, Atlanta GA 30328
Tel: 1-404-256-1675

Puerto Rico San Juan

Name: Lucero de Salud de Puerto Rico
Address: 1160 Americo Miranda Ave.,
San Juan, Puerto Rico

Mexico

Name: LA GULA DE GULIS
Address: Bravo #847 Entre Canal y Esteban Morales
C.p.9170 Veracruz, Mexico
Tel: (52)0129-14-0621

Brazil San Paul

Name: Sabor Supremo Vegetarian Restaurant
Address: Rua Quintino Bocaiuva, 247 Centro Sao Paulo,
SP. Brazil 01004-010
Tel: 55-11-3115-5481

Peru-Lima

Name: Sabor Supremo 1
Address: Av. Villaran 840 Surquillo Lima-34
Tel: 51-1-448-2590

Korea

Name: SM Chae-sik Han Sang
(SM Vegetarian Restaurant in Korean)
Address: 23-15, Bugok 3 Dong, Guemjong-Gu, Busan,
Republic of Korea
Tel: 82-51-581-9993

Hong Kong San Po Kong

Name: Light Sound Vegetarian House
Address: Shop A 06, G/F, San Po Kong Plaza, 33 Sung
Ling Street Hong Kong
Tel: 852-2267-7861

Singapore

Name: Happy Vegetarian Food
Address: Block 419, Tampines Street 41, #01-08 Pacific
Restaurant, Singapore 520419
Tel: 65-9769-4981

Spain Valencia

Name: The Nature Vegetarian Restaurant
Address: Plaza Vannes, 7 (G.V.Ramon y Cajal, 36, dcha), 46007 Valencia, Spain
Tel: 34-96-394-0141

Indonesia Surabaya

Name: Surya Ahimsa Vegetarian Restaurant
Address: Jl. Walikota Mustajab 74
Tel: 62-31-5350466
E-mail : ahimsa88@msn.com

Oceania Australia

Melbourne

Name: Wholly Vegetarian Cafe
Address: 11 Brighton Street Richmond Vic 3121 Australia
Tel: 61-3-428-9653

Philippines

Name: Vegetarian House
Address: #79 Burgos.St; Puerto Princesa City, 5300 Palawan, Philippines
Tel / Fax: 63-48-433-9248
E-mail: veghouse@hotmail.com

Asia Japan

Gunma

Name: Tea Room & Angel Cookies
Address: 937 Takoji Kanbara Tsumagoi Agatsuma Gunma, Japan
Tel / Fax: 81-279-97-1065

Formosa

Taipei

Name: La Marquise a 5 heures
Address: 2, Alley 11, Lane 345, Sec. 4, Jen-Ai Rd, Taipei, Formosa, R.O.C.
Tel: 886-2-773-8529

ວິທີຕິດຕໍ່ກັບພວກເຮົາ

ບັນດາລູກສິດ ຫລື ເພື່ອນບຳເພັນ ຂອງທ່ານອາຈານ ຊິງໄທ ໄດ້ກໍ່ຕັ້ງ ສະມາຄົມຕ່າງໆ ໄວ້ຫລາຍແຫ່ງທົ່ວໂລກ. ສຳນັກງານໃຫ່ຍ ແລະສູນກາງໃນການຈັດພິມແມ່ນຢູ່ທີ່ ພໍໂມຊາ.

The Supreme Master Ching Hai International Association
P.O.Box 9 , Hsihu Miaoli Hsien, Formosa, Republic of China
P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

ເພື່ອນບຳເພັນຊຶ່ງເປັນຕົວແທນໃນການຕິດຕໍ່ ກໍ່ຄືຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການສິດເອົາ ທຳມະວິຖີ ກວນຍິນແລ້ວ ແລະໄດ້ອາສາສະມັກທີ່ຈະຊ່ວຍບຸກຄົນອື່ນ. ຊຶ່ງປາຖະໜາຢາກຮັບເອົາການຖ່າຍທອດຫລືສິດເອົາທຳມະຫລືການຮຽນຮູ້ ກ່ຽວກັບຄຳສອນຂອງທ່ານອາຈານຊິງໄທຫລາຍຂຶ້ນ. ພວກເຂົາເຈົ້າພອ້ມທີ່ຈະຊ່ວຍທ່ານໃນການຕອບຄຳຖາມຕ່າງໆ ສາມາດຊ່ວຍຄັດເລືອກ ເທບກາແຊດ ຫລື ວິດີໂອເທບ ລວມທັງສິ່ງພິມຕ່າງໆ ທີ່ມີຄວາມເມາະສົມ ທີ່ສຸດ ສຳລັບຕົວທ່ານ ແລະຍັງສາມາດແຈ້ງຂ່າວກ່ຽວກັບ ການໄປບັນຍາຍທຳຂອງ ທ່ານອາຈານຊິງໄທ, ການຈັດຊານສະມາທິແລະ ກິດຈະກຳອື່ນໆຂອງສະມາຄົມໃຫ້ທ່ານໄດ້ຊາບ.