

సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్యూ గారు

తక్షణ అంతర్ వెలుగు వొందుటకు బీగము

సాంపుల్ చిన్న పుస్తకము ఉచితకాపీ

## విషయసూచిక

పేజీ సంఖ్య

ఉపోద్ఘాతము	5
సద్గురువు శ్రీచింగ్ హామ్ గారి యొక్క క్లుప్త జీవిత చరిత్ర	9
అవతల ప్రపంచము యొక్క మర్మము	12
సద్గురు శ్రీచింగ్ హామ్ గారి యొక్క ఉపన్యాసము	
<b>26 జూన్, 1992</b> ఐక్యరజ్య సమితి నూయార్క్ పట్టణములో	
ఉపదేశము: క్వాన్ ఇన్ పద్ధతి	54
ఐదు ధర్మ నియమములు (సూత్రములు)	56
ప్రజలు శాకాహారులు గా ఎందుకు ఉండవలయును?	58
ఆరోగ్యము మరియు వాషకాహారము	59
జీవ్యావరణ సంబంధ శాస్త్రము మరియు	63
చుట్టుపక్కలు	
ప్రపంచ ఆకలి	64
జంతువుల బాధ	65
సిద్ధులు మరియు ఇతరుల సహవాసము	65
ప్రశ్నలకు గురువుగారి సమాధానములు	68
ప్రకటనలు	80
శాకాహారులకు శుభవార్తలు	86
మమ్మల్ని ఎలా పరిచయము చేసుకోవలెను?	91

ఈ పుస్తకములో ఉన్న విషయములు మరియు మాటలు (పదములు) గురువు గారి దయతో మరియు దీవెనలతో సిండి ఉన్నవి (అన్ని పాఠకులు దాచబడినవి)

గ్రంథ చౌర్యము వలన కలిగే దుష్కర్మలనుండి కాపాడుటకు ఈ పుస్తకము లోని, యే భాగము కూడా గురువుగారి యొక్క గాసి లేక ప్రచురణ కర్త యొక్క గాసి, ముందు అనుమతి లేనది, యే ఆకారములో గాసి లేక యే విధముగా గాసి పునరుత్పత్తి చేయరాదు.

**The First Edition:**

**Online Edition:** April 2001

**The author:** The Supreme Master Ching Hai  
Postal Box 9, Hsihu, Miaoli Hsien,  
Formosa, Republic of China

**Published by:** The Supreme Master Ching Hai  
International Association Publishing Co., Ltd.  
(Registered Under No.5390 in the Government  
Information Office, R.O.C.)

**Address:** 1 F, No. 236, Song San Road, Xin Yi District,  
Taipei, Formosa (Taiwan), Republic of China

**Copyright:** By The Supreme Master Ching Hai