

สารบัญ

คำนำ	VII
ชีวประวัติอย่างย่อของ ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่	XI
คำขอเรียงจาก ท่านอนุตราจารย์ชิงไห่ที่มีต่อผู้นำของโลก	XV
1. ทางออกวีแกนเพื่อช่วยโลกเรา	1
I. ภาวะฉุกเฉินของโลก	2
II. ทางเลือกอาหารของเราคือประเด็นชีวิตและความตาย	5
2. สัญญาณเตือนภัยเพื่อปลุกมนุษยชาติ	11
I. เลวร้ายกว่าสมมุติภาพที่เลวร้ายที่สุด	12
II. เรากำลังหมดเวลาแล้ว	26
III. ผู้กับปัญหาที่ค้นต่อเดี๋ยวนี้	28
3. วีแกนออกแกนิกเพื่อเยียวยาโลกของเรา	35
I. ทำให้โลกเย็นลงและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม	36
II. เป็นทางออกที่รวดเร็วที่สุดและสีเขียวที่สุด	58
III. ให้ชีวิตเพื่อรักษาชีวิต	62



4. ออกกฎหมายและนโยบายวีแก้น	69
I. ผู้นำโลกควรเป็นตัวอย่าง	70
II. รัฐบาลต้องดำเนินการอย่างเร่งด่วน	71
III. ความสำเร็จของการเปลี่ยนมาทำอาชีพทางเลือก ของคนเลี้ยงสัตว์	88
IV. ตัวอย่างการบริหารจัดการที่ดี	90
V. วีแก้นออกแอกนิกเป็นการเคลื่อนไหวทางจิตวิญญาณ	94
5. การเปลี่ยนแปลงของโลกสู่อาหารจากพืชในทันที	97
I. โลกต้องการความช่วยเหลืออันสูงส่ง และความเป็นผู้นำจากสื่อมวลชน	98
II. ผู้นำทางศาสนานำทางผู้คนสู่การดำรงชีพอย่างมีคุณธรรม	100
III. การศึกษาที่ดึงมาสอนให้รู้จักวิถีชีวิตที่ดี ต่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ	102
IV. องค์กรเอกชนส่งเสริมการเคลื่อนไหววีแก้น	106
V. จงเป็นการเปลี่ยนแปลงที่คุณต้องการจะเห็น	108
6. การก้าวกระโดดของมนุษยชาติสู่ยุคทอง	121
I. จุดเปลี่ยนผันในการวิวัฒนาการของมนุษย์	122
II. โลกกำลังขึ้นสู่อารยธรรมกาแลคซ์ที่สูงกว่า	127
III. ทำให้ฝันแห่งอีเดนเป็นความจริง	130
ภาคผนวก	135
หมายเหตุ	146
บรรณานุกรมการบรรยายโดยท่านอนุตราจารย์ชิงไห่	162
แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม	167
สิ่งพิมพ์ของเรา	171

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110014766

ผู้เขียน:

อนุตราจารย์ชิงไห่

ออกแบบปก:

Gena Balaria และ Dawn Faith

ออกแบบรูปเล่ม:

Meteo Rivera

บรรณาธิการ:

Love Ocean Creative International Company, Ltd.

ที่อยู่: B1., No. 3, Alley 30, Lane 78, Sec. 2, Fusing S. Rd.,

Taipei City, 10664, Taiwan, R.O.C.

โทรศัพท์: 886-2-2706-5528 และ 886-2-87896317

www.loveoceancreative.com / E-mail: info@loveoceancreative.com

เลขหมู่ 613.2
ซ 32
1554
เลขทะเบียน 19138
วันที่ 1 / ส. 8. / 2555

114044

The Supreme Master Ching Hai © 2010

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง: กันยายน 2011

พิมพ์ที่ประเทศไทย

ISBN: 978-986-6061-00-4 (ปกอ่อน)

สงวนลิขสิทธิ์

เราขินดีให้คุณคัดลอกเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้หลังจากที่ได้รับอนุญาต
จากสำนักพิมพ์แล้ว

หนังสือเล่มนี้ใช้หมึกพิมพ์ที่ได้จากถั่วเหลืองซึ่งเป็นมิตรต่อ
สิ่งแวดล้อมและกระดาษที่ใช้เป็นกระดาษรีไซเคิล

เพื่อเป็นการแผ่กระจายความรักที่มีอยู่เปี่ยมล้นออกไป โปรดแบ่งปัน
หนังสือเล่มนี้กับเพื่อน ๆ ของคุณ และคนที่คุณรัก

สำนักหอสมุดและศูนย์สารนิเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี