



“...การให้ทานจะทำให้จิตใจเรามี  
คุณธรรม มีจิตใจสูงยิ่ง อาหารทางจิตใจ  
ของเราก็ได้รับมากยิ่ง อาหารทางกายทำให้  
ร่างกายอยู่สบาย อาหารทางใจก็ทำให้  
จิตใจสงบสบายใจสูงยิ่ง ...”

พระอาจารย์กัมเฆา สุขภาโม  
วัดพระธรรมาราม (แห่งศีลธรรมะดลใจ หน้า 11)

เผยแพร่เป็นสาธารณะ  
[www.jaiphensook.net](http://www.jaiphensook.net)  
[www.SEAL2thai.org/etc/watphrae](http://www.SEAL2thai.org/etc/watphrae)