

## สารบัญ

### การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| เรียนรู้จากชีวิตพระ .....        | ๑  |
| ดูเป็น ฟังเป็น ฯลฯ .....         | ๔  |
| กินเป็น บริโภคเป็น .....         | ๑๐ |
| สันโดษแท้ คือสันโดษเพื่อทำ ..... | ๒๔ |
| สรุป .....                       | ๒๙ |

สำหรับเพื่อการศึกษาและการอ้างอิงเท่านั้น

For educational use and reference only