

มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

# เกิด แก่ เจ็บ ตาย

โดย สุจินต์ บริหารวนเขตต์



## เกิด แก่ เจ็บ ตาย

พิมพ์ครั้งที่ ๑	- ตุลาคม ๒๕๓๗	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	- มกราคม ๒๕๓๘	จำนวน ๕๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	- กันยายน ๒๕๔๑	จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔	- มกราคม ๒๕๔๓	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕	- มีนาคม ๒๕๔๗	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๖	- ตุลาคม ๒๕๕๒	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๗	- ตุลาคม ๒๕๕๓	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๘	- มกราคม ๒๕๕๔	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๙	- สิงหาคม ๒๕๕๔	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๐	- ตุลาคม ๒๕๕๕	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๑	- มิถุนายน ๒๕๕๖	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๔	- มิถุนายน ๒๕๕๗	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม



## มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

๑๗๔/๑ เจริญนคร ๗๘ แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี

กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๙

[www.dhammahome.com](http://www.dhammahome.com)



# อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต

## เทวทูตวรรคที่ ๔ พรหมสูตร ข้อ ๔๗๐



ดูกรภิกษุทั้งหลาย สกฺขลใด บุตรบุขามารดาบิดาในเรือนตน สกฺขลนั้นมีพรหม สกฺขลใด บุตรบุขามารดาบิดาในเรือนตน สกฺขลนั้นมี บุพพาจารย์ สกฺขลใด บุตรบุขามารดาบิดาในเรือนตน สกฺขลนั้นมี อาหุไนยบุคคล ดูกรภิกษุทั้งหลาย คำว่า พรหมนี้ เป็นชื่อของ มารดาและบิดา คำว่า บุพพาจารย์นี้ เป็นชื่อของมารดาและบิดา คำว่า อาหุไนยบุคคลนี้ เป็นชื่อของมารดาและบิดา ข้อนี้เพราะ เหตุไร เพราะมารดาบิดามีอุปการะมาก บำรุงเลี้ยง แสดงโลกนี้ แก่บุตร

มารดาบิดาผู้อนุเคราะห์บุตร ท่านเรียกว่าพรหม บุพพาจารย์ และอาหุไนยบุคคลของบุตร เพราะเหตุนี้แหละ บุตรผู้มีปัญญา พึงนอบน้อมและสักการะมารดาบิดา ด้วยข้าว น้ำ ผ้า ที่นอน เครื่องหอม การอาบน้ำและการล้างเท้าทั้งสอง เพราะการบำรุงมารดา บิดานั้น บัณฑิตย่อมสรรเสริญบุตรนั้น บุตรนั้นละ (โลกนี้) ไปแล้ว ย่อมบันเทิงในสวรรค์



# อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ปุตตสูตร ข้อ ๓๙



บุตรผู้เป็นสัปบุรุษ ผู้สงบบ กตัญญูกตเวที เมื่อระลึกถึง  
บุพพคุณของท่าน จึงเลี้ยมมารดาบิดา ทำกิจแทนท่าน เชื้อฟังโอวาท  
เลี้ยมสนองพระคุณท่าน สมดังที่ท่านเป็นบุพการี ดำรงวงศ์สกุล บุตร  
ผู้มีศรัทธา สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมเป็นที่สรรเสริญทั่วไป



# พระสัทธรรม เกิด แก่ เจ็บ ตาย



ผู้เลื่อมใสในพระพุทธเจ้า ย่อมกราบไหว้บูชา สวดมนต์ เป็นประจำ แล้วต้องฟังพระธรรมและพิจารณาพระธรรมด้วย

ยิ่งฟังพระธรรมก็ยิ่งเห็นพระปัญญาคุณของพระผู้มีพระภาค เพราะพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเป็นสัจจธรรม เป็นธรรมที่มีจริง ซึ่งทุกคนสามารถพิสูจน์ได้ทันที โดยมีต้องตระเตรียมและรอคอยเลย พระธรรมรักษาผู้ประพฤติธรรม กุศลคุ้มครองให้พ้นทุกข์ภัย

ท่านเกิดมาชาตินี้เพียงเพื่อเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และคิดนึกถึงสิ่งที่เห็น คิดนึกถึงเสียงที่ได้ยิน คิดนึกถึงกลิ่น คิดนึกถึงรส คิดนึกถึงสิ่งที่กระทบสัมผัสตั้งแต่เกิดจนกระทั่งถึงตายเท่านั้น หรือ

ควรรู้ว่าส่วนหนึ่งของชีวิตเป็นผลของกรรมและอีกส่วนหนึ่งเป็นการสะสมกรรมที่จะทำให้เกิดผลข้างหน้า ควรรีบสร้างกุศล เพราะไม่มีใครรู้ว่าพรุ่งนี้อาจจากโลกนี้ไปได้

สำหรับท่านที่ยังมีชีวิตอยู่ อย่าประมาทว่าท่านรู้แล้ว ควรฟัง  
พระธรรมเพื่อทบทวนธรรมที่ท่านได้เรียนรู้ และควรพิจารณาธรรม  
นั้นบ่อยๆ สอบสวนพิจารณาตัวเอง เตือนตัวเอง ให้สนใจศึกษาและ  
ฟังพระธรรมจนมีปัญญาเข้าใจในพระธรรมนั้น แล้วน้อมนำพระธรรม  
มาประพฤติปฏิบัติตามด้วยความนอบน้อม



# สนทนารธรรมที่โรงแรมแม่น้ำแคว

จังหวัดกาญจนบุรี

(๒๖ ตุลาคม ๒๕๓๐)

สุจินต์ บริหารวนเขตต์



ทันทีที่เกิดมาก็เป็นผลของกรรมแล้ว ซึ่งแล้วแต่ว่าวิบากจิต  
ประเภทใดทำกิจปฏิสนธิ ถ้าปฏิสนธิจิตเป็นอกุศลวิบากคือเป็นผลของ  
อกุศลกรรมก็เกิดในนรก เกิดเป็นเปรต เกิดเป็นอสุรกาย เกิดเป็นสุนัข  
เกิดเป็นเสือ เกิดเป็นไก่ เป็นต้น ถ้าเป็นผลของกุศลอย่างอ่อนมาก แม้  
เกิดเป็นมนุษย์ อกุศลกรรมก็เปียดเบียน ทำให้มีรูปร่างพิการตั้งแต่  
กำเนิด ตาบอด หูหนวก เป็นต้น เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องเห็น ได้ยิน  
ได้กลิ่น ลิ้มรส กระทบสัมผัส และคิดนึก ขณะเห็นเป็นผลของกรรม  
ได้ยินก็เป็นผลของกรรม ได้กลิ่นก็เป็นผลของกรรม ลิ้มรสจะอร่อย  
หรือไม่อร่อยก็เป็นผลของกรรม กระทบสัมผัสสิ่งให้อ่อน แข็ง เย็น ร้อน  
ก็เป็นผลของกรรม ซึ่งเลือกไม่ได้ รูปร่างกายก็เกิดเพราะกรรมด้วย  
ทุกภพทุกชาติที่เกิดมาเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส กระทบสัมผัส และ  
คิดนึกถึงสิ่งที่เห็น คิดนึกถึงเสียงที่ได้ยิน คิดนึกถึงกลิ่น คิดนึกถึงรส  
คิดนึกถึงสิ่งที่กระทบสัมผัส ตั้งแต่เกิดจนตายก็เท่านั้นเอง



ทุกชีวิตเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งดีใจ ทั้งเสียใจ เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะจิตแล้วก็ดับหมดไป ผู้ที่ไม่ใช่พระอรหันต์ ตายแล้วต้องเกิดแน่ แต่ว่าชาติต่อไปจะเกิดเป็นอะไร ถ้าเป็นผลของอกุศลกรรม ก็เกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน เกิดในนรก เกิดเป็นเปรต เกิดเป็นอสุรกาย ถ้าเป็นผลของกุศลกรรมก็เกิดเป็นมนุษย์หรือเทพ

ส่วนหนึ่งของชีวิตเป็นวิบากคือผลของกรรม และอีกส่วนหนึ่งเป็นการสะสมกรรมที่จะทำให้เกิดผลข้างหน้า ขณะเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส เป็นผลของกรรม ขณะคิดไม่ใช่ผลของกรรม จิตที่คิดมี ๒ อย่าง คือ คิดดีกับคิดไม่ดี ถ้าคิดดีก็สงเคราะห์ช่วยเหลือคนอื่น มีเมตตา กรุณา คิดในทางละคลายอกุศล ถ้าคิดไม่ดีก็คิดแต่ในทางที่ไม่เป็นประโยชน์ เช่น เวลาที่ฟังเรื่องอะไรมาแล้วไม่ไตร่ตรอง พลอยพุดตามไปโดยไม่รู้ความจริง คำพูดนั้นก็ทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์เดือดร้อนได้ ในขณะที่นั้นก็เป็นอกุศล อกุศลให้เกิดโทษตั้งแต่เริ่มคิด ตัวคนคิดเดือดร้อนเพราะอกุศลนั้นก่อนคนอื่น ดังนั้นต้องเห็นโทษของความคิดที่ไม่ดี พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนว่า โลภะ ความยึดมั่น ความติด ความผูกพันในทุกอย่างจะนำมาซึ่งความทุกข์ โทสะเป็นสภาพธรรมที่หยาบกระด้าง ประทุษร้ายทำลาย

อกุศลทั้งหลายนั้นเกิดขึ้นเพราะความไม่รู้ ไม่รู้ว่าตัวเองมาจากโลกไหน ไม่รู้ว่าตายแล้วจะไปไหน วันหนึ่งๆ ทำอะไร เพราะอะไร

ก็ไม่รู้ ที่ทั่วโลกกำลังลำบากนั้นเพราะเป็นทาสของความรู้สึกที่เป็นสุข  
ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อได้สิ่งที่พอใจ เมื่อได้สิ่งที่ต้องการมาแล้วก็แสวงหาสิ่งที่  
พอใจอื่นๆ อีกไม่รู้จบ โดยไม่รู้ว่าแท้จริงรสอาหารที่อร่อยก็ดับหมด  
ไปแล้ว เสียงที่ไพเราะปรากฏนิดเดียวก็ดับหมดไปแล้ว ไม่มีใครเป็น  
เจ้าของสิ่งใดได้เลย เพราะทุกสิ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย แล้วก็ดับ  
หมดสิ้นไปอย่างรวดเร็ว ร่างกายที่แข็งแรงก็ป่วยไข้ได้ แม้ความป่วยไข้  
วันหนึ่งก็หายเป็นปกติได้ ทุกอย่างไม่คงที่

ขณะใดที่เป็นผลของกุศลก็อย่าติดมากนัก ต้องเตรียมพร้อม  
ที่จะรับอกุศลวิบาก ด้วยความไม่หวั่นไหว เวลานี้ที่มีทุกข์กันมาก  
ก็เพราะความหวั่นไวนั่นเอง

ถ้ารู้ความจริงว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมดา “ธรรม คือ ธรรมดา”  
เกิดก็ธรรมดา แก่ก็ธรรมดา เจ็บก็ธรรมดา ได้ลาภก็ธรรมดา เสื่อมลาภ  
ก็ธรรมดา ได้ชื่อเสียงหรือเสื่อมชื่อเสียงก็ธรรมดา มีใครบ้างไม่ถูก  
นิรนา หรือว่ามีแต่คนเคารพนับถือตลอดเวลา

สภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไปนั้นเป็นทุกข์ คือ ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน  
จิตเกิดขึ้นหนึ่งขณะแล้วก็ดับไป จิตขณะต่อไปก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป  
สืบท่อกันไปเรื่อยๆ ขณะได้ยินเสียง ไม่ใช่ขณะเห็น ปัญญาต้องรู้  
ตามความเป็นจริงจึงจะไม่เห็นผิดว่าเป็นตัวตน ถ้ายังรวมกันทั้งเห็น

กับไฉนก็เป็นเรา เป็นตัวตน สภาพธรรมที่เกิดขึ้น สิ้นที่สุด เร็วที่สุด เป็นสภาพธรรมที่มีจริงและละเอียดมาก ซึ่งพิสูจน์ได้ แต่ต้องฟังมากๆ ให้เข้าใจจริงๆ ว่า “ทุกข์ตั้งแต่เกิด” เจ็บเป็นทุกข์ พลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ ประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ โภคะเป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ ต้องการสิ่งใดแล้วไม่ได้ก็เป็นทุกข์ หวังว่าสิ่งนั้นจะเป็นอย่างนั้น แต่แล้วสิ่งนั้นก็ไม่ใช่อย่างที่หวังไว้ก็เป็นทุกข์ **ดีที่สุดคือไม่หวัง** เพราะทุกสิ่งที่มีเหตุปัจจัยก็ต้องเกิดอยู่แล้ว ไม่ว่าจะหวังหรือไม่หวังก็ตาม แม้แต่เพียงหวังก็เป็นทุกข์แล้ว ฉะนั้น **ถ้าไม่** **อยากทุกข์ก็อย่าหวัง** เกิดมาเพื่อทำหน้าที่ทุกอย่างให้ดีที่สุด **ไม่หวัง** **อะไรตอบแทนเลยจากสิ่งที่ทำไปแล้วนั้น** ถ้าเกิดผลก็ดี แต่ก็ไม่ได้หวังว่าจะต้องดีถึงขั้นนั้นขั้นนี้ เมื่อทำดีที่สุดแล้วสบายใจ เพราะไม่ต้องเดือดร้อนว่าทำไมค่อยจะดี ฉะนั้นจึงทำทุกอย่างให้ดีที่สุดเพื่อกัน ความเดือดเนื้อร้อนใจ เมื่อทำดีที่สุดแล้ว อะไรจะเกิดก็เกิด ถ้าดีก็ดี ถ้าไม่ดีก็ช่วยไม่ได้ **แล้วก็ไม่ได้ต้องการให้ใครมาชมด้วย** เพราะถ้าทำดีแล้วหวังให้ใครชม ก็จะเป็นทุกข์อีกแล้วว่าอุตส่าห์ทำแทบตายไม่เห็นมีใครชมเลย กลายเป็นว่าทำดีเพื่อต้องการให้คนชม ฉะนั้น **จะต้องไม่ห่วงไหวกับคำชมหรือคำติ** ทำอย่างดีที่สุดแล้วไม่หวังเลยว่าจะอะไรจะเกิด ไม่ต้องแบกโลก เช่น ผู้ที่มีพี่น้องหลายคน ก็ไม่ต้องมานั่งคิดว่าพ่อแม่รักเราไหม รักเรามากเท่าพี่น้องคนอื่นไหม ถึงพ่อแม่ไม่รักเราแต่เรารักพ่อแม่ เราก็สบายใจ นอกจากพ่อแม่แล้วยังมาถึง

เพื่อนฝูงอีก ใครจะรักเราหรือไม่รักเรา ก็เรื่องของเขา เราไม่สนใจ แต่เราเป็นมิตรกับเขาและหวังดีต่อเขาเราก็กสบายใจ เราไม่กังวลถึงความไม่ดีของคนอื่น แต่เรามีหน้าที่ที่จะพัฒนาปรับปรุงเจริญปัญญาของเราเอง แล้วยังช่วยคนอื่นได้ด้วยการกระทำของเรา ด้วยคำพูดของเรา ด้วยความคิดของเรา คือเราไม่เป็นภัยกับใครเลย พอใครโกรธนิดหนึ่ง เราารู้เลยว่าเขาเป็นทุกข์ พอใครไม่ชอบใครนิดหนึ่ง เราารู้เลยว่าเขากำลังมีความทุกข์แน่ๆ จากความไม่ชอบขณะนั้น ทุกอย่างไม่มีเที่ยงแล้วเราก็จะอยู่ในโลกนี้อีกไม่นาน เพราะฉะนั้นระหว่างมีชีวิตอยู่ก็ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ไม่เอาความทุกข์ไปให้ใคร แล้วไม่เอาความทุกข์มาให้ตัวเราด้วย กว่าจะเป็นตัวเราคนนี้ เราสะสมมาแล้วก็ชาติ แม้แต่การนั่ง การนอน การยืน การเดินของแต่ละคนก็ต้องสะสมมา ซึ่งในชาตินี้ก็สะสมมาตั้งแต่เกิด

เมื่อกรรมที่จะให้ผลในชาตินี้ยังมีอยู่ก็ยังไม่ตายได้ ต่อให้ทำอย่างไรก็ตายไม่ได้ โดยมากนั้นทุกข์ใจเกิดต่อจากทุกข์กาย เวลาป่วยไข้ไม่สบายก็ทรมานกังวล ความเจ็บป่วยนั้นเปรียบเหมือนการถูกแทงด้วยลูกศรดอกที่ ๑ แต่ความวิตก ความทรมานกังวลเปรียบเหมือนลูกศรดอกที่ ๒ ที่แทงซ้ำตรงแผลเก่า แผลก็เหวอะหะมากขึ้น แล้วจะทุกข์ร้อนเพิ่มขึ้นอีกเท่าไร ทุกข์กายนั้นหนีไม่พ้น เพราะมีกายก็ต้องมีทุกข์ ยุบกดเจ็บ เมื่อไม่เดือดร้อน ลูกศรดอกที่ ๒ ก็ไม่มี มีแต่ดอกที่ ๑

เมื่อเปรียบความห่วง ความกังวลเป็นลูกศรดอกที่ ๒ ก็ให้เห็นชัดว่าไม่น่าจะให้ถูกแทงด้วยลูกศรดอกที่ ๒ ซ้ำอีก ทุกข์กายเกิดขึ้นก็รักษาพยาบาล ไม่ต้องไปวิตกกังวลเพิ่มขึ้นอีก ความกังวลไม่มีประโยชน์อะไรเลย เป็นเรื่องยาวที่ไร้สาระซึ่งไม่ทำอะไรดีขึ้น เมื่อเจ็บป่วยก็รักษา จะเสียเวลาเป็นห่วงเป็นกังวลให้เป็นทุกข์เดือดร้อนทำไม

เวลาเราสุข ก็รู้ว่าความรู้สึกสุขเป็นอย่างไร เวลาคนอื่นเป็นสุขก็สุขอย่างนั้นแหละ เวลาเราโกรธ ความรู้สึกเป็นอย่างไร คนอื่นโกรธก็รู้สึกอย่างนั้นแหละ ความรัก ความชัง ของทุกคนก็เหมือนกันหมด ถ้าเอาชื่อของทุกคนออกหมดก็มีแต่สภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นธาตุชนิดหนึ่งๆ จิตก็เป็นธาตุชนิดหนึ่ง เราเรียนเรื่องธาตุหลายอย่าง ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม แต่จิตเป็นธาตุพิเศษซึ่งเป็นธาตุรู้ และเป็นธาตุที่วิจิตรเหลือเกิน ความคิดของคนแตกแขนงไปไม่มีวันจบ เพราะจิตเป็นธาตุที่ช่างรู้ ช่างคิด จึงไม่ใช่ที่เรา รู้จักใจของเราดีจนกว่าจะได้ฟังพระธรรมมากขึ้นและพิจารณาจนจิตของเราเปิดเผยออกมาให้รู้ความจริงแท้ของจิตใจได้ ไม่ใช่ดูแต่การกระทำอย่างเดียวเท่านั้น ฉะนั้นจึงมีสติอีกขึ้นหนึ่ง คือขณะระลึกรู้สภาพจิตใจของตนเอง แต่จะต้องเป็นคนตรงจึงจะรู้ได้ ผู้ที่จะศึกษาธรรมจริงๆ นั้น ต้องเป็นคนตรง ต้องตรงจริงๆ จึงจะไม่เอนเอียง คือไม่เข้าข้างตัวเอง ธรรมต้องเป็นธรรมตามความเป็นจริง เช่น การให้ การให้ทานจริงๆ

นั้น ไม่ใช่ให้เพื่อหวังผลตอบแทน ไม่ใช่ให้เพื่อหวังให้เขารักใคร ไม่ใช่ให้เพื่อหวังว่าวันหลังเขาจะให้ตอบ การให้ทานนั้นต้องเป็นจิตใจที่สะอาด ปราศจากอกุศล

จิตเกิดดับเร็วมาก เดี่ยวเป็นอกุศล เดี่ยวเป็นกุศล ไม่ใช่ว่าจะเป็นกุศลตลอดเวลา หรือไม่ใช่ว่าจะเป็นอกุศลตลอดเวลา “กุศล” เป็นสภาพธรรมที่ดีงาม เป็นเหตุให้เกิดผลที่ดี “อกุศล” เป็นสภาพธรรมที่ไม่ดี เป็นโทษ เป็นเหตุให้เกิดผลที่ไม่ดี เมื่อไม่ฟังพระธรรมก็ไม่รู้ความจริงของสภาพธรรม ความรู้ก็มีหลายชั้น ความรู้ชั้นได้ยินได้ฟังพระธรรม เป็นความรู้ชั้นที่ไม่สามารถดับความเห็นผิดและอกุศลทั้งหลายได้ เป็นเพียงความรู้ชั้นละคลายความไม่รู้จากการที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังเท่านั้น

เรื่องความโกรธกับความไม่โกรธนั้น ถ้าสะสมปัญญามาก็จะรู้ว่า “ไม่โกรธดีกว่า” แต่ถ้าไม่ได้สะสมปัญญามาก็คิดว่าต้องโกรธ ต้องโต้ตอบ จะให้คิดเท่าไรก็คิดไม่ออกว่าไม่โกรธดีกว่าโกรธ ฉะนั้นจึงต้องพิจารณาให้เห็นโทษของอกุศล และเห็นประโยชน์ของกุศล แล้วอบรมเจริญกุศลเพิ่มขึ้น ลองดูคนที่เรารู้จัก บางคนจิตใจดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือคนนั้นบ้างคนนี้บ้าง ไม่พูดว่าร้ายใครเลย และทำให้คนที่เข้าใจผิดกันเข้าใจกันและสมัครสมานกลมเกลียวกันได้ มีการกระทำที่เป็นกุศลศีล คือการประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์ทางกาย ทางวาจา

แต่บางคนก็ตรงกันข้าม มีแต่เรื่องริษยา เรื่องโกรธ นึกถึงแต่ความไม่ดีต่างๆ มีความประพฤติทางกาย ทางวาจาซึ่งไม่เหมาะสมไม่ควร ทำให้คนอื่นเดือดร้อน พูดคำที่ไม่นึกถึงคนฟัง ซึ่งถ้าเราเป็นคนฟังก็จะรู้สึกว่าไม่ชอบฟังคำอย่างนี้ แต่เมื่อเป็นคนพูดก็ลืมคิด และไม่รู้ว่ ามขณะนั้นก็เป็นอกุศล

“ทาน” การให้นั้นเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว คนที่ตระหนี่มากก็ยากที่จะให้ได้ จิตที่ให้ทานเป็นกุศล เป็นจิตที่ดีงาม เป็นปัจจัยให้เกิดกุศลวิบากคือผลที่ดี พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในพระสูตรว่า **“ถ้าผู้ใดรู้ผลของทานเหมือนเรารู้แล้วไซ้ร้ ผู้นั้นย่อมไม่บริโภคนกก่อนที่จะให้ทานเลย”** อย่างคนในบ้านเราที่อยู่ด้วยกัน ทุกคนชอบอาหารรสอร่อย ถ้าเรามีอาหารรสอร่อยแล้วบริโภคนคนเดียวรู้สึกเหมือนจะติดคอเพราะรู้ว่าคนอื่นก็อยากจะมี อยากจะชิมอาหารอร่อยๆ ด้วย ฉะนั้น ถ้าแบ่งให้เขาแต่แรก ก็สุขใจทั้งเราทั้งเขา ไม่ใช่เก็บไว้หลายๆ วัน จนเกือบจะเสียแล้วจึงเอามาให้เขา เพราะถึงอย่างไรเราก็จะให้ ก็ให้ตั้งแต่ยังมีรสอร่อย ดีกว่าให้เมื่อค้ำแล้วหรือเก่าแล้ว ควรคิดถึงความรู้สึกที่กลับกัน คือถ้าเราเป็นผู้รับ เวลาได้รับสิ่งที่ดี ก็รู้สึกเป็นสุข โสมนัส ฉันทา คนอื่นก็ฉันทานั้น การให้ทานเป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นกุศล เพราะขณะที่ให้นั้นจิตใจอ่อนโยน ถ้าคนรับเป็นคนที่เคยไม่ชอบเรา หรือเป็นศัตรูกับเรา เมื่อได้รับสิ่งซึ่งมาจากไมตรีจิตของเรา เขาย่อม

จะเกิดความรู้สึกที่อ่อนโยนและมีความเป็นมิตรด้วย แม้เราไม่หวังผลว่าจะให้เขารักเรา แต่ก็รู้ว่าการให้เป็นทางที่จะทำให้ใจคนอ่อนลงและเกิดกุศลได้ เพียงคำพูดเพราะๆ ที่เกิดจากกุศลจิตก็ทำให้คนฟังสบายใจ และใจของผู้พูดขณะนั้นก็อ่อนโยนด้วย การเป็นคนอ่อนโยนอ่อนน้อมนั้นทำให้ละคลายความสำคัญตน ความทะนงตน หรือความเย่อหยิ่งซึ่งไม่ดีเลย และกุศลนั้นก็ไม่ใช่มีแต่ทานอย่างเดียว ทานเป็นกุศลขั้นต้น ถ้าเราให้เขา แล้วเบียดเบียนเขาโดยใช้วาจาที่ทำให้เขาเสียใจ เขาก็ไม่อยากจะได้อะไรที่เราให้ หรืออาจจะเข้าใจเกินกว่าจะรับสิ่งที่เราให้ ถ้าเราให้ด้วยกิริยาที่ไม่สมควรหรือด้วยวาจาที่ทำให้ผู้รับไม่อยากจะรับ ก็เท่ากับว่าให้ไปด้วยความดูหมิ่น ให้ด้วยความไม่เต็มใจ ฉะนั้นแม้การให้แก่คนขอทาน ถ้าเป็นผู้ที่รู้จักกุศลจิต ก็จะใช้ด้วยกิริยาที่ไม่ใช้โยนทิ้งลงไป แต่จะวางลงอย่างดี ยิ้มแย้มแจ่มใส และอาจจะมีคำพูดหรือกิริยาอาการที่ทำให้เขาสบายใจ ไม่มีกายวาจาที่แสดงการดูหมิ่นดูแคลนเลยทั้งสิ้น

“ศีล” คือความประพฤติทางกาย วาจา มี ๓ อย่าง คือ การงดเว้นทุจริต ๑ การอ่อนน้อมต่อผู้ที่ควรอ่อนน้อม ๑ การสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่น ๑ แต่ว่า ทั้งๆ ที่มีการให้ทานมีศีล และสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่น แต่จิตใจก็ยังเร่าร้อนเป็นทุกข์ ฉะนั้นจึงมีกุศลอีกขั้นหนึ่ง คือ มีปัญญาเห็นโทษของอกุศลจิต ซึ่งแม้ว่ายังไม่มี



การกระทำทุจริตใดๆ ทางกาย ทางวาจา แต่ใจก็เป็นทุกข์เดือดร้อน เพราะอกุศล จึงต้องสะสมอบรมเจริญปัญญาให้เห็นโทษของอกุศลจริงๆ พระธรรมที่ได้ฟังและพิจารณาแล้วย่อมสะสมอยู่ในจิต ทำให้พิจารณารู้ว่า ก่อนจะลบล้างจิตเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล ก่อนจะลบล้างนั้น คิดอะไร ถ้าคิดเรื่องโลภะก็ไม่มีวันจบสักที คิดเรื่องโทสะก็ขุ่นทั้งๆ ที่สิ่งนั้นยังไม่มาถึงก็ขุ่นเคืองเสียก่อนแล้ว แต่ถ้าคิดในสิ่งที่ดีว่าจะทำอะไรบ้างที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ใจก็สบาย

ความโกรธจะบรรเทาลงได้ด้วยอะไร ก็ด้วยธรรมที่ตรงกันข้ามกับความโกรธ คือ เมตตา ความเป็นเพื่อน ความหวังดี ความเกื้อกูล คำว่า “เมตตา” นั้น ภาษาไทยใช้คำว่า “มิตร” หรือ เพื่อน คำว่า เพื่อนนั้นลึกลงไปถึงความไม่หวังร้ายต่อผู้ที่เราเป็นเพื่อนด้วย เมื่อเราเป็นเพื่อนกับใครเราจะไม่แข่งดี หรือไม่แค้นคิดที่จะแข่งดีกับเพื่อนถ้าคิดแข่งดีกับใครขณะใด ขณะนั้นไม่มีความเป็นเพื่อนกับผู้นั้น เพราะเพื่อนจะต้องสนับสนุนส่งเสริมเกื้อกูลกันตลอดไป พิจารณารู้ว่าจิตขณะใดเป็นเพื่อนกับใคร เช่น เวลารับประทานอาหารด้วยกันก็เป็นเพื่อน แต่พอถึงเวลางานก็ไม่ใช่เพื่อนเสียแล้วก็กันไปได้

**ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันคืออบรมเจริญกุศล ให้เพิ่มขึ้น**

แต่ละคนต้องการสุข เกลียดทุกข์ มีโลภะ โทสะ โมหะ

เหมือนกัน แต่ว่าใครจะมีศรัทธาฟังพระธรรม ใครอบรมจิตใจให้สูงขึ้น  
ซึ่งจะเป็นทางพ้นไปจากความทุกข์ที่เกิดจากกิเลส เพราะคนที่มีกิเลส  
นั้นเป็นทุกข์ ขณะใดเป็นทุกข์ก็รู้ว่าเพราะมีกิเลส ทุกข์มากก็เพราะ  
มีกิเลสมาก ทุกข์น้อยก็เพราะมีกิเลสน้อย จะไม่มีทุกข์เลยก็ต้องดับ  
กิเลสหมด

เวลาผู้อื่นทำกุศล เรายินดีกับเขาไหม อนุโมทนาในกุศลจิต  
ของเขาไหม หรือว่า เฉยๆ ถ้าเราเฉยๆ ไม่อนุโมทนา เมื่อตายไป  
แล้วใครทำกุศลก็ยังเฉยๆ ไม่อนุโมทนาอยู่นั่นแหละ ซึ่งก็เหมือนกับ  
ชาตินี้ที่ไม่อนุโมทนา แต่ถ้าชาตินี้เห็นใครทำดีก็อนุโมทนา จิตของผู้ที่  
อนุโมทนาเป็นกุศลจิต ไม่ใช่ว่าคนอื่นจะเอากุศลไปให้ได้

ผู้ใดอนุโมทนา จิตของผู้นั้นก็เป็นกุศล เหมือนกับชาตินี้ ขณะ  
นี้ เพียงแต่ว่าชาตินี้เป็นภพภูมิที่มองไม่เห็น ซึ่งก็แล้วแต่ว่า  
จะเกิดที่ภพภูมิไหน ถ้าเกิดเป็นเปรตหรือเทวดา รู้ได้ก็อนุโมทนาได้  
แต่ก็ต้องขึ้นอยู่กับว่าจะเกิดกุศลจิตอนุโมทนาหรือไม่



# เตือนใจ



คนที่มีเวลาว่างมาก มักชอบคิดแต่ความไม่ดีของผู้อื่น

การทะเลาะ การวิวาท ความร่ำไร ความโศกเศร้า อันเกิดแต่  
สัตว์และสังขารอันเป็นที่รัก มาพร้อมกับความตระหนี่ ความเสียดาย  
ความเห็นแก่ตัว

ทุกข์เพราะความรัก เชื่อว่าทุกข์นี้มีสิ่งที่น่ารักเป็นเหตุ สิ่งที่น่ารัก  
มีประมาณเพียงใด ทุกข์ก็มีประมาณเพียงนั้น ความรักในสามี ภรรยา  
บุตร และญาติ เหมือนพุ่มไม้ไม่มีหนามมาก รกยุ่งเกี่ยวคล้องกันพันกัน  
ฉั่นไต่ ตัณหา ราคะ สาราคะ ความกระหิณ ความยินดี ความเพลิน  
ความกำหนัด ด้วยอำนาจความเพลิน ความกำหนัดแห่งจิต ความ  
ปรารถนา ความหลง ความติดข้อง ความจม ความหวั่นไหว ความหลง  
ตัณหาอันให้สัตว์เกิด ตัณหาอันให้เกี่ยวข้องไว้ในทุกข์ เย็บไว้ ตัณหา  
ดังข่าย ตัณหาดังแม่น้ำ ตัณหาเกาะเกี่ยวในอารมณ์ต่างๆ ความรัก  
ความสนิทสนม ความเพ่ง ความผูกพัน ความหวัง กิริยาที่หวัง ความ  
เป็นผู้หวังในลาภ ทรัพย์ บุตร ชีวิต ความดี ความชอบ ความโลภ  
มาก ความทะเยอทะยาน เป็นกิเลสอันถื้อมัน กั้น บัง ปิด ผูกไว้ใน  
ความหมั่นหมอง ความปรารถนาต่างๆ นั่นคือความรัก บ่วงมาร

เบ็ดมาร อำนาจมาร เมชีวิตลื้มความตาย

ความรักเมื่อผิดหวัง แม้จะไม่ผิดศีลธรรมก็ทำให้เกิดความ  
เกลียดชัง อาฆาตพยาบาทถึงขนาดฆ่าให้ตายไปได้ ถ้าเบาลง ทำให้  
เกิดหึงหวง ห่วงใย เกิดโทสะ เมื่อไม่ได้ดังปรารถนาก็อาฆาตมาดร้าย  
น้อยใจ เสียใจ เสียตาย อิจฉา ริษยา เชือดเฉือน เผ็ดร้อน เผลอพลาด  
ตามอกุศลเจตนาที่คิดปรุงแต่งไปต่างๆ นานา ร้อนใจ วุ่นวายใจ คิด  
ทำลาย ทำร้ายผู้อื่นและตนเอง โดยถือสิทธิ์เป็นเจ้าของเฉพาะตน  
เมื่อรักมากแล้วผิดหวังก็มีทุกข์มาก

ความเสียใจ น้อยใจ โหยหา ทำลายสุขภาพร่างกาย ทำให้  
โง่เขลาสติ ไม่มีปัญญา แก้ปัญหาไม่ได้ ทำให้ขาดความเจริญก้าวหน้า  
คิดแต่ความโดดเดี่ยวอ้างว้าง ร้องไห้ รำพัน คิดแต่ความดีของตน  
และความไม่ดีของผู้อื่นเท่านั้นเสมอๆ บ่อยๆ ความรักทำให้เห็นแก่ตัว  
สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นที่พบเห็น เคียดแค้นบุคคลที่มาเกี่ยวข้อง  
เกี่ยวพันกับคนที่ตนรักเกิดจิตวิปริต สร้างความวิปلاสน์ เพราะถ้อยคำ  
ที่ทำให้เจ็บช้ำใจ ทำให้เกิดภาพหลอนที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นต่างๆ นานา  
ผิดๆ ถูกๆ จิตใจไม่ต่างคิดทำร้ายตัวเองและผู้อื่นอยู่เสมอ กล่าววาทะ  
ไม่สุภาพ รอคอยรับความทารุณจิตใจ (กิเลสของตัวเอง) ในเมื่อ  
ยังอยู่ร่วมบ้านเดียวกัน เมื่อถูกหลอก ถูกหลวงต่างๆ นานา

ภัยของความรักด้วยตัณหา มานะ ความชอบใจ ความสนิทสนม จิตผูกพันในสามิ ภรรยา บุตร และญาติมิตร คนใช้ สัตว์ต่างๆ ไร่นา บ้านเรือน ที่ดินด้วยยึดถือว่าเป็นของเรา จึงเกิดการทะเลาะแก่งแย่ง ซิงดี สามารถประพุดิทุจริตทางกาย วาจา ใจ ผิดศีลได้ทุกข้อ มี อคติต่างๆ ทำทารุณผู้อื่นต่างๆ นานา ทำกรรมลามกต่างๆ แก้กัณ หรือประชดโดยทำสิ่งที่จะทำให้ตัวเองเลวร้ายต่างๆ ดีโพยตีพายโววาย ที่ไม่ได้ตั้งความปรารถนาเมื่อไม่สมหวังในความรักจะแสดงอาการ น่าเกลียดน่ากลัว หูตาแดง หมดความกลัว ตามกำลังของกิเลสที่ แต่ละคนสะสมมา

การรำพันบ่นเพื่อด้วยความทุกข์โศกที่บีบคั้นนั้นมากน้อยตาม ความต่างกันของนิสัย ความเศร้าโศกเกิดเพราะอารมณ์อันเป็นที่รักนั้นๆ

เมื่อเห็นโทษภัยของความรัก ก็ควรมีเมตตา ความเป็นมิตร อุปการะ เอื้อเพื่อเกื้อกูลเผื่อแผ่ปรารถนาดีต่อกันและกัน

เราจะไม่ประทุษร้าย แม้ผู้เป็นข้าศึกของเราและผู้หวังร้าย ต่อเรา ผู้ใดหวังร้ายก็เป็นอกุศลของเขาไม่ใช่ของเรา ผู้ไม่ได้รับความชั่ว ของผู้อื่น คือผู้ชนะกิเลสของตนเองได้ ยอมรับสภาพธรรมทุกอย่าง พร้อมกับให้อภัยได้เสมอ ก็จะมีแต่ความสุข

ทนความชั่วความว่าร้ายของผู้อื่นด้วยความเบิกบาน มีเมตตา

ในผู้นั้น ระลึกถึงความดีของเขาที่มีบ้าง ให้อภัยและสงสารที่เขาตนเอง  
จะได้รับผลกระทบที่เขากระทำนั้น สัตว์แสดงความไม่ได้ออกมาตรงๆ  
แต่คนเรามีการซ่อนเร้น ปกปิดคิดลึก แสร้งทำเป็นไม่รู้ จิตไม่ผ่องใส  
ใครจะรู้ แต่เมื่อมีสติก็จะรู้ได้ว่าเป็นกิเลสซึ่งตนเองเท่านั้นรู้ได้ และ  
สอนใจตนเอง มิฉะนั้น กิเลสนั้นก็สะสมเป็นอุปนิสัยหนาแน่นขึ้น

ถ้าเป็นผู้อดทนและระงับความโกรธได้บ่อยๆ ด้วยการมีสติ  
มีเมตตาต่อผู้ประทุษร้ายหรือล่วงเกินต่อท่าน ภายหลังก็จะเป็นผู้ที่  
โกรธไม่ง่ายเหมือนบุคคลอื่น

อย่าหยุดศรัทธา จงเจริญกุศลบ่อยๆ

มีโอกาสควรรับเจริญกุศลทันที เพราะต่อไปอาจหมดโอกาส

บุญ คือ กุศลกรรมที่ได้ทำมาแล้วเหมือนญาติสนิทที่ติดตาม  
ช่วยเหลือ ถ้ามั่นใจในกรรมที่ได้กระทำแล้ว จะทำให้มั่นคงในการ  
ประกอบแต่กุศลกรรมเสมอ

ลมหายใจเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะชีวิตดำรงอยู่ได้เพียงชั่วขณะ  
ที่ยังมีลมหายใจ ความเยื่อใย ในชีวิตในทรัพย์สินสมบัติ ในรูปสมบัติ  
ในวิชาความรู้ต่างๆ ในฐานะ ในเกียรติยศทั้งหมดนั้นขึ้นอยู่กับ  
ลมหายใจแผ่วๆ ที่ละเอียดมาก ทุกสิ่งในชีวิตที่คิดว่าใหญ่โตหรือสำคัญ

เหลือเกิน แท้ที่จริงก็ขึ้นอยู่กับลมหายใจ ซึ่งเป็นสภาพที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อยเหลือเกิน ช่วงขณะหนึ่งๆ เท่านั้น เมื่อปราศจากลมหายใจ ทุกสิ่งที่เคยยึดถือว่าเป็นของเราก็หมดสิ้น ความยิ่งใหญ่และความสำคัญในสิ่งใดๆ ทั้งความรักและความชังนั้น ก็เป็นเพียงความคิดนึกในขณะที่ยังมีลมหายใจเท่านั้นเอง

ที่อยู่ท่าอ้ายเป็นที่พักชั่วคราวในโลกนี้เท่านั้นไม่ควรกังวลจนเกินไป  
แล้วก็จะจากไป



## มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์โดยย่อของมูลนิธิฯ คือ ศึกษาและปฏิบัติธรรม เผยแพร่พระธรรมตามแนวพระไตรปิฎก จัดพิมพ์เอกสารประกอบการศึกษาพระไตรปิฎก เผยแพร่เป็นสาธารณกุศล

### คณะกรรมการบริหาร

ประธานกรรมการ	นางสาวสุจินต์ บริหารวนเขตต์
รองประธานกรรมการ	นางสาวดวงเดือน บาร์มีธรรม
กรรมการ	นางสงวน สุจริตกุล นายแพทย์ สัญชัย ศรีสวัสดิ์ พลเอก สพร้ง กัลยาณมิตร นาวาอากาศตรี เกื้อกุล แสนทอง หม่อมบงกชปรียา ยุคล
กรรมการและเหรัญญิก	นางสาวประภัสสร เทตระกุล
กรรมการและเลขานุการ	พลตรี ดร. วีระ พลวัฒน์

ท่านที่ประสงค์จะพิมพ์หนังสือของมูลนิธิฯ  
เพื่อเป็นธรรมบรรณาการในการกุศล หรือมีศรัทธาจะสมทบทุนมูลนิธิฯ  
และสนใจเป็นสมาชิกชมรมบ้านธัมมะ มศพ.

โปรดติดต่อมูลนิธิฯ หรือกรรมการของมูลนิธิฯ

สำนักงาน: ๑๗๔/๑ เจริญนคร ๗๘ แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี

กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๙

โทรสาร ๐๒ ๘๗๗ ๙๖๔๓

<http://www.dhammadhome.com>

E-mail: [info@dhammadhome.com](mailto:info@dhammadhome.com)

**ชมรมบ้านธัมมะ มศพ.**

**มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา**

[www.dhammadhomefellowship.com](http://www.dhammadhomefellowship.com)

โทรศัพท์ ๐๘๕ ๖๒๑ ๗๑๐๖



**รายการเผยแพร่พระธรรมทางสถานีวิทยุฯ**  
**โดย มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา**

จังหวัด	สถานี	ความถี่	เวลา	วัน
กรุงเทพฯ	อสมท.	๑๔๙๔	๔.๐๐ น.	จ. - ส.
	รัฐสภา เอฟ.เอ็ม.	๘๗.๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
			๒๑.๐๐ น.	ส. - อา.
	รัฐสภา เอ.เอ็ม.	๑๐๗๑	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
			๒๑.๐๐ น.	ส. - อา.
	สวพ. เอฟ.เอ็ม.	๙๑	๕.๓๐ น.	ทุกวัน
	สทร. ๒	๖๗๕	๖.๐๐ น.	ทุกวัน
			๒๑.๐๐ น.	จ. - ศ.
	พล.๑	๑๔๒๒	๑๗.๐๐ น.	ทุกวัน
	ทอ.๐๑	๙๔๕	๑๒.๓๐ น.	ทุกวัน
			๑๘.๐๐ น.	ทุกวัน
	ตชด.	๕๗๖	๒๐.๓๐ น.	ทุกวัน
	พล.ปตอ.	๕๙๔	๒๓.๑๐ น.	ทุกวัน
กาญจนบุรี	มทป. ๑๑	๑๐๕๓	๒๒.๐๐ น.	อา.
	มก.	๑๑๐๗	๑๖.๐๐ น.	อา.
กาญจนบุรี	พล.ร.๙	๑๕๓๙	๐๔.๐๐ น.	อา.
กำแพงเพชร	ทภ.๓	๗๓๘	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ขอนแก่น	รด.	๑๑๕๒	๒๐.๓๐ น.	ทุกวัน
	มจร. เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๗๕	๖.๐๐ น.	ทุกวัน
เชียงใหม่	วปถ.๒	๗๓๘	๒๐.๓๐ น.	จ. - ส.
	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
เชียงราย	ทอ.๐๑๕	๑๒๒๔	๕.๐๐ น.	ทุกวัน
	ทภ.๓	๙๙๙	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
นครสวรรค์	ทภ.๓	๘๐๑	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
น่าน	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๙๙.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
นครศรีธรรมราช	ทภ.๔	๖๘๔, ๑๐๔๔	๖.๐๕ น.	จ. - ส.
ปราจีนบุรี	มทป. ๑๒	๘๕๕	๒๐.๓๐ น.	จ. - ศ.

ประจวบฯ	ค่ายธนารักษ์ เอฟ.เอ็ม	๙๖.๒๕	๑๓.๐๐ น.	ทุกวัน
ปัตตานี	ทภ.๔	๙๓๖	๑๐.๐๐ น.	ทุกวัน
เพชรบูรณ์	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๙๙.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
พิษณุโลก	ทภ.๓	๑๑๑๖	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทภ.๓	๑๒๔๒	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	พล.ร.๔	๑๓๗๗	๕.๐๐ น.	ทุกวัน
แพร่	ทภ.๓	๕๘๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๓.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
พะเยา	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๗.๒๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
พิจิตร	ทภ.๓	๑๔๔๙	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ภูเก็ต	๑ ปณ. เอฟ.เอ็ม.	๘๙	๕.๐๐ น.	ทุกวัน
ลำปาง	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๗๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ลำพูน	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๗.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ชลบุรี	ส.วย. เอฟ.เอ็ม.	๑๐๒.๗๕	๐๙.-๑๐. น	ทุกวัน
ระยอง	พล.ม.๒ รอ.	๗๗๔	๕.๓๐ น.	ทุกวัน
สุโขทัย	ทภ.๓	๘๒๘	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๒.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
อุดรธานี	ยานเกราะ	๖๘๔	๒๐.๓๐ น.	จ. - ส.
อุตรดิตถ์	ทภ.๓	๑๒๘๗	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๙๗.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
อุบลราชธานี	ทอ.๐๘	๘๐๑	๕.๐๐ น.	ทุกวัน

**รายการ “บ้านธัมมะ” ทางสถานีโทรทัศน์**  
**โดย มูลนิธิศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา**

สถานี	เวลา	วัน
สทท.๑๑	๐๕.๐๐ น.	พุธ
TNN2	๐๗.๐๐ น.	เสาร์
TNN2	๐๙.๐๐ น.	อังคาร
TNN2	๑๖.๐๐ น.	พุธ

รายการอาจเปลี่ยนแปลงได้ โปรดสอบถาม โทร. ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๙  
เว็บไซต์ของมูลนิธิฯ [www.dhammadhome.com](http://www.dhammadhome.com) กันยายน ๒๕๕๗

“ควรรู้ว่าส่วนหนึ่งของชีวิตเป็นผลของกรรม  
และอีกส่วนหนึ่งเป็นการสะสมกรรม  
ที่จะทำให้เกิดผลข้างหน้า ควรรับสร้างกุศล  
เพราะไม่มีผู้ใดรู้ได้ว่า พรุ่งนี้อาจจากโลกนี้ไปก็ได้”

“ญาติกิตติ มิตรกิตติ หรือสหายทั้งหลาย  
เป็นกัณฑ์ต้นทวนของบุคคลผู้จะตาย ไม่มี  
ทายาททั้งหลายก็ขนเอาทรัพย์สินของผู้นั้นไป  
ส่วนสัตว์ย่อมไปตามกรรมที่ทำไว้  
ทรัพย์สินอะไรๆ ย่อมติดตามคนตายไปไม่ได้”

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมนิพนธวรรค ๑๖ สุต



**มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา**

๑๗๔/๑ เจริญนคร ๗๘ แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี

กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๙

<http://www.dhammahome.com>