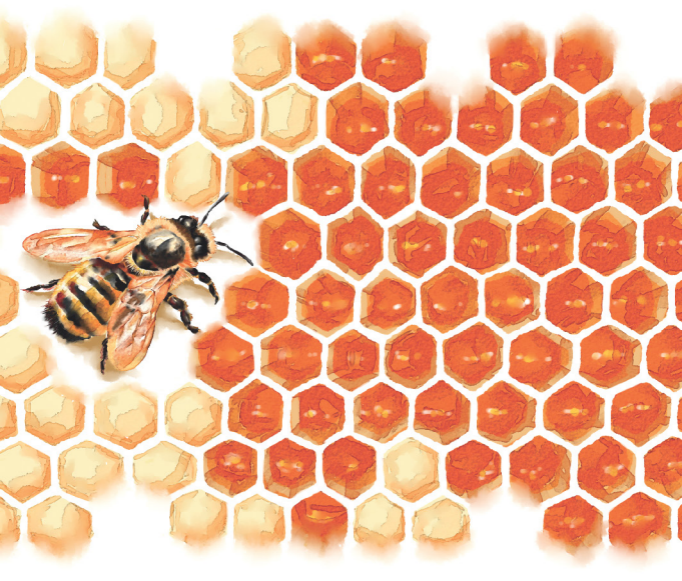


ธรรมคือหน้าที่ ของสิ่งที่มีชีวิต



ธรรมะเล่มน้อย

เป็นหนังสือธรรมะขนาดพกพา รายเดือน ๑๒ เล่ม ๑๒ เดือน เพื่อเจริญสติ และแสวงหาปัญญาเบื้องต้นสำหรับคนไม่มีเวลาศึกษาเนื้อหาโดยละเอียด

สามารถมีส่วนร่วมได้โดย...

๑. ผู้ที่อ่านแล้วคิดว่าดีมีประโยชน์ โปรดส่งมอบให้แก่ผู้อื่นต่อ เปรียบดั่งให้ทาน.
๒. สนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มน้อยตามกำลัง.
๓. เลือกจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มน้อย เพื่อเผยแพร่ในวาระต่างๆ เช่น งานวันขึ้นปีใหม่ งานวันเกิด งานสมรส งานเฉลิมฉลอง งานบุญ งานศพ ฯลฯ โดยสามารถเลือกเอาเฉพาะส่วนที่เป็นธรรมบรรยายและพิมพ์บางส่วนเพิ่มเติมได้

ธรรมะดีๆ มีติดตัวไว้ เพื่อเจริญสติและปัญญา

ร่วมเป็นเจ้าของภาพ
พิมพ์ธรรมะเล่มน้อยได้ที่
หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
โทร. ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๐๐

รายชื่อหนังสือธรรมะเล่มน้อย

๑๒ เล่ม สำหรับปี ๒๕๕๖ ประกอบด้วย

๑. ธรรมะเผด็จการ ๒. ความเป็นไปของจิต ๓. ความเข้าใจถูกเกี่ยวกับศาสนา ๔. พุทธบริษัทไม่ต้องใช้ยาระงับประสาท ๕. ธรรมที่ลูกของพระพุทธเจ้าควรปฏิบัติ ๖. การบวชคือการบังคับตัวเอง ๗. โทษที่เกิดเพราะไม่มีวินัย ๘. อย่างนั้นเอง ๙. มะพร้าวนาฬิกา ๑๐. ชีวิตโหวต ๑๑. สติ ๑๒. สันติภูมิโก

๑๒ เล่ม สำหรับปี ๒๕๕๗ ประกอบด้วย

๑. ธรรมะทำไมกัน ๒. แผ่นดินรองรับร่างกาย ธรรมะรองรับจิตใจ ๓. สิ่งที่เราเรียกว่ากิเลส ๔. ธรรมคือสิ่งจำเป็นแก่มนุษย์สำหรับป้องกันและแก้ไข ๕. สิ่งซึ่งเป็นอุปสรรคแก่การเลิกอายุ ๖. ทุกสิ่งอยู่เหนือปัญหา ๗. รู้จักธรรมะให้ถึงที่สุด ๘. หลักธรรมที่ทุกคนควรทราบ ๙. ธรรมที่เป็นเครื่องมือในการเดินทาง ๑๐. ผลพลอยได้ที่เนื่องถึงกันและกันในโลก ๑๑. ประโยชน์สูงสุดของธรรมะ ๑๒. ธรรมะคือหน้าที่

๑๒ เล่ม สำหรับปี ๒๕๕๘ ประกอบด้วย

๑. ธรรมคือหน้าที่ของสิ่งที่มีชีวิต ๒. ชีวิตคู่ ๓. ธรรมะกับการปฏิบัติ ๔. วันสงกรานต์ ๕. การระงับความขัดแย้งด้วยสัมมาทิฐิ ๖. ธรรมชาติช่วยได้



BUDDHADAŚA INDAPAṢṂO ARCHIVES

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

ธรรมคือหน้าที่ ของสิ่งที่มีชีวิต

โดย
พุทธทาสภิกขุ

ลำดับที่ ๑ ประจำปี ๒๕๕๘

www.life-brary.com

อบรมนักศึกษาวิทยาลัยครูนครศรีธรรมราช
บรรยายเมื่อวันที่ ๒๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๖
ผู้ถอดคำบรรยาย คุณวรวรรณ ยงเกียรติไพบุลย์
ผู้ตรวจทาน คุณอรวรรณ โฉมศรี

ธรรมคือหน้าที่ ของสิ่งที่มีชีวิต

นักศึกษา หรือนักเรียน ครูบาอาจารย์ ผู้มีความ
สนใจในธรรมทั้งหลาย,

ก่อนอื่นทั้งหมด ขอแสดงความยินดี ใน
การที่ท่านทั้งหลายมาสู่สถานที่นี้ ในวัตถุประสงค์
อย่างนี้ คือเพื่อศึกษาธรรมะ ยินดีในขั้นแรกก็คือ
ว่าเราต่อสู้เพื่อให้ได้ศึกษาธรรมะ ทั้งที่เป็นธรรมะ
ไม่อยู่ในหลักสูตรการศึกษาของโรงเรียน หรือมีก็
น้อยเกินไปมันไม่เพียงพอ เราต้องขวนขวายเอาเอง
ให้ได้มาอย่างเพียงพอ

เรื่องนี้คุณประหลาดที่ว่า รัฐบาลหรือ
กระทรวงก็ต้องการให้มีผู้สอนธรรมะ แต่แล้วก็
ไม่ได้สนับสนุนให้มีผู้รู้ธรรมะเพื่อจะสอนธรรมะ
กันให้สำเร็จประโยชน์ เราเลยต้องชวนขวายเอา
เอง หรือแม้ธรรมะสำหรับจะประพฤติปฏิบัติ
เพื่อความสุขของแต่ละคน มันก็ไม่พอ มีไม่พอ
ในหลักสูตร เราก็ต้องชวนขวายเอาเอง นี่เรียก
ว่าเราต่อสู้กันได้ เพราะถ้าไม่มีการชวนขวายขนาด
ที่เป็น การต่อสู้ มันก็ไม่มีการศึกษาชนิดนั้น จึง
ต้องหาโอกาสศึกษาเพิ่มเติมเอาเอง ขวนขวายเอาเอง
ลงทุนเอาเอง

ยิ่งได้ทราบว่า พวกที่มาที่นี้มันก็เป็นพวก
ที่มีความต้องการโดยตรง พวกที่ไม่ต้องการธรรมะ
ก็ไม่มาที่นี้ มันก็ไปเที่ยวที่อื่น นี่เป็นข้อที่มีความ
ยินดีเป็นพิเศษว่า มีความสนใจที่จะศึกษาธรรมะ
จึงได้พยายามเพื่อจะมาที่นี้ ซึ่งมันก็เป็นธรรมดา
แหละ มันก็จะต้องลำบากบ้าง หรือบางทีก็หมด

เปลืองบ้าง แต่ถ้าเราได้รับประโยชน์พอกัน คຸ້ມกัน หรือเกินค่า มันก็เป็นการกระทำที่ถูกต้อง เรียกว่า มันมีเหตุผลที่ควรจะทำ

ดังนั้นจึงขอแสดงความยินดี ว่าเราจะได้ มีธรรมะสำหรับดำรงชีวิตของเราเอง และช่วยกัน เผยแผ่ธรรมะของพระพุทธศาสนาให้กว้างขวาง ออกไป เขาเรียกว่าเป็นการสืบอายุพระศาสนาไว้ ยังมีอยู่ในโลก เพื่อประโยชน์แก่คนทั้งโลก เราก็ได้ ชื่อว่าได้ทำประโยชน์ในระดับสูงสุดกว่าระดับทั่วไป มันก็เป็นบุญเป็นกุศลสูงสุด ไม่มีบุญกุศลชนิด ไหนจะดีไปกว่าบุญกุศลชนิดที่เผยแผ่ธรรมะ

เมื่อทุกคนในโลกมีธรรมะ โลกนี้มันก็เป็น โลกที่ประเสริฐ เป็นโลกของมนุษย์ชั้นประเสริฐ อยู่กันเป็นผาสก เราในฐานะที่เป็นพลเมืองของ โลกคนหนึ่งก็พยายามทำหน้าที่ของตน เพื่อ ตนเองจะได้รับประโยชน์ด้วย ไม่ใช่ว่าจะได้รับ แต่คนเหล่าอื่น เราเป็นส่วนหนึ่งของโลก เราก็

ทำทั้งฝ่ายที่เป็นหน้าที่ที่จะต้องทำ และทั้งฝ่าย
สิทธิที่จะได้รับประโยชน์ นี่ขอให้คิดกันไปในแง่นี้

สำหรับนักเรียนนักศึกษาทั้งหลาย อย่า
คิดแคบๆ ว่าเราเรียนเพื่อเราจะได้มีอาชีพ จะได้
เงินใช้ จะได้อะไรทำนองนั้น นั่นมันเป็นการคิดที่
แคบ คิดได้เหมือนกันแหละ ไม่ใช่ใครจะห้าม หรือ
ใครจะบังคับเราได้

แต่ว่ามันเป็นความคิดที่แคบ มันควรจะ
ได้อะไรมากกว่านั้น มันก็เป็นที่น่าพอใจกว่าที่จะ
คิดกันเพียงแคบๆ ไม่ใช่ว่าจะพูดจาสบประมาท
หรือดูหมิ่นดูถูกอะไร ในข้อที่รู้สึกว่ายวชนส่วน
มากส่วนใหญ่เรียนเป็นครูเพื่ออาชีพเท่านั้นเอง
เพื่อได้เงินเดือนใช้ ตามต้องการเท่านั้นเอง ไม่ได้
คิดที่ว่าจะเป็นครู คือเป็นปูชนียบุคคลในโลก ทำ
ประโยชน์ให้แก่โลกมากกว่าคนธรรมดา

เดี๋ยวนี้เรามาคิดดูว่าการที่เราจะเป็น
บุคคลที่มีประโยชน์ในโลกนี้ ก็ไม่ต้องลงทุนอะไร
เพิ่มขึ้นมากมาย คือทำไปอย่างที่จะเป็นครูตาม

ธรรมดานี้ แต่ขอให้ทำให้เต็มที่ เต็มตามหน้าที่ แล้วมันก็จะ เป็นประโยชน์ไกลออกไปถึงกับว่า เป็นผู้ทำประโยชน์แก่โลก ไม่ใช่ผู้รับจ้างสอน หนังสือหากินไปวันๆ หนึ่ง บางทีก็ถูกประณามว่า ไม่มีหนทางอื่นแล้ว นอกจากจะมาเป็นครู อย่างนี้ มันไม่ถูกหรอก มันไม่ยุติธรรม เราก็ไม่ควรจะทำ ตนให้เขากล่าวหาได้เช่นนั้น

เราเป็นครูเพื่อจะได้ทำสิ่งที่มีประโยชน์ กว้างขวางแก่โลก จนถึงกับพูดได้ว่าครูนั้นแหละ เป็นผู้สร้างโลก รู้สึกว่าเดี๋ยวนี้มีคนยอมรับฟังกัน มากขึ้น วันก่อนได้แจกหนังสือเรื่องนี้แก่ครูจำนวนมาก ใหญ่ที่มาที่นี้ แล้วปรากฏว่าครูแห่งหนึ่งได้มาขอ แบ่งซื้อหนังสือนี้ไปอีกจำนวนมาก ไปแจกกันอีก แสดงว่าเขายอมรับในคำพูดที่ว่า ครูที่แท้จริงเป็นผู้สร้างโลก ข้อนี้ไม่ต้องใช้สติปัญญาอะไรมากมาย มองดูก็แล้วกันว่าโลกมันคืออะไร มันก็คือโลกที่ ประกอบขึ้นด้วยบุคคลเป็นจำนวนมาก จำนวน

ใหญ่ ก็พันล้านก็สุดแท้ แล้วมันก็จะดีจะเลว มันก็แล้วแต่คนเหล่านั่นแหละ ถ้าคนเหล่านั่นในโลกมันเป็นคนดี โลกนี้มันก็ดี มีความสุข ถ้าคนเหล่านั่นมันเลว มันไม่ดี โลกนี้มันก็เลว และไม่มีความสุข

ที่นี้คนเหล่านั่นมันจะเลวหรือจะดีมันเพราะอะไร ก็เพราะการศึกษา ถ้าครูพยายามทำให้สำเร็จประโยชน์ในส่วนการศึกษาให้ดี ให้ถูกต้อง ให้สมบูรณ์ ก็มีนักเรียนที่ดี โตขึ้นเป็นพลเมืองของโลกเรียกว่า **พลโลก** เมื่อพลเมืองของโลกดี โลกนี้มันก็ดี แล้วทำไมจะไม่พูดว่า ครูเป็นผู้สร้างโลกละ มันมองเห็นอยู่อย่างนี้ เราตัวน้อยๆ บางทีก็เกิดในตระกูลที่ยากจน แต่ทำไมสามารถสร้างโลกได้ละ มันมีหนทางที่จะทำได้ คล้ายๆ กับว่าธรรมชาตินั้นเปิดให้ หรือพระเจ้าก็ได้เปิดให้ เปิดโอกาสให้ ให้เราเป็นผู้สร้างโลก ช่วยพระเจ้าที่เขากล่าวกันว่าเป็นผู้สร้างโลก แต่ที่มองเห็นชัดๆ ง่ายๆ ก็พวกครูนี้มากกว่า

ดังนั้นการที่สมัครเป็นครูนี้นับว่ามีจิตใจสูง มีความตั้งใจกว้างขวางกว่าธรรมดา ไม่เห็นแก่ตัว เพราะเห็นแก่โลก ควรจะถือว่าไม่เสียที ไม่เสียที ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และยังแถมได้รับพระพุทธศาสนาด้วย สามารถมีส่วนในการสร้างโลก ที่มองเห็นได้ชัดว่ายิ่งกว่าพระเจ้า ที่เขากล่าวกันนะ ว่า พระเจ้านั้นเป็นคน เป็นบุคคลสร้างโลกอย่างนั้น เราก็ไม่เห็นเลย แล้วก็เชื่อว่าสร้างได้อย่างไร ไหวถ้าเป็นบุคคล เว้นไว้แต่จะเป็นอย่างอื่น เช่น เป็นกฎของธรรมชาติอันสูงสุด อันศักดิ์สิทธิ์นั้น สร้างโลกได้จริง เพราะว่าอะไรๆ ต่างๆ ทุกอย่าง ต้องเป็นไปตามกฎ กฎบันดาลให้เป็นไป ดังนั้นกฎธรรมชาติเป็นผู้สร้างโลก ในฐานะพระเจ้าอย่างนี้ก็ได้

การที่เราอยากจะเป็นครู มีความรู้สอนผู้อื่น ก็เรียกว่าเป็นไปตามกฎธรรมชาติด้วยเหมือนกัน ความคิดนึกของเรา ความต้องการของเรามัน ก็เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ แต่แล้วมันก็ไม่พ้น

ไปจากการที่เราได้เล่าเรียนศึกษามา เราจึงจะมี
ความคิดนึกอย่างนั้นได้ หรือว่ากฎของธรรมชาติ
มันจะมาสันับสนุนให้เราได้ทำหน้าที่สูงสุด ก็
เพราะว่าเราเรียนรู้ เราศึกษา โดยเฉพาะศึกษา
เรื่องธรรมชาติ เรื่องกฎของธรรมชาติ เรื่องหน้าที่
ตามกฎของธรรมชาติ เป็นต้น ไปๆ มาๆ ก็พอที่
จะรอดได้ว่า ครูเป็นผู้สร้างโลกโดยพหุัตินัย ไม่ใช่
โดยนิตินัย หรือว่าบัญญัติเอา คาดคะเนเอา

โดยพหุัตินัยที่เห็นอยู่ได้ชัดทั่วๆ ไปทั้ง
โลกว่า พวกครูแหละมีส่วนทำให้โลกเลวหรือดี
แล้วแต่ครูเขาทำกันอย่างไร บางคนอาจจะค้าน
ว่ามันแล้วแต่รัฐบาล หรือกระทรวงที่กุมอำนาจ
ไว้ มันก็เป็นส่วนหนึ่งเท่านั้น เรายังมีโอกาสอีก
มากที่เราจะทำตามที่เราอยากจะทำว่าจะทำให้
มนุษย์มันดี เช่น เราจะอบรมเด็กๆ ให้ดีนี่เราก็
ทำได้มากกว่าที่หลักสูตรเขาบัญญัติไว้ ดังนั้นขอ
ให้ถือโอกาสนี้ทำ เป็นการทำบุญทำกุศลตลอด
เวลา ตลอดในที่ทุกหนทุกแห่ง

สรุปว่า เป็นอาชีพที่ได้บุญ มีความสุข
เย็นอกเย็นใจ อาชีพในโลกนี้มีมาก แต่ว่าอาชีพ
ที่จะได้บุญพร้อมกันไปนี้มีน้อย ไม่ก็อาชีพ เช่น
อาชีพครู หรืออาชีพที่ทำประโยชน์สาธารณะ
อย่างอื่น หรืออาชีพของบรรพชิตซึ่งมีหน้าที่
โดยตรงที่จะนำโลกไปให้ถูกทาง อาชีพอย่างนี้
เรียกว่าเป็นอาชีพที่ได้บุญ ได้บุญโดยอ้อมก็มี
อาชีพหมอ อาชีพตุลาการ อาชีพตำรวจ

แม้แต่ว่าถ้าว่า แม้แต่ตำรวจถ้าเขาเป็น
คนดีซื่อตรง ทำให้คนนอนตาหลับจริงๆ ก็เรียก
ว่า มีส่วนที่จะได้บุญในอาชีพนั้นๆ แต่ถึงอย่างไร
ก็มันยังน้อย สู้อาชีพครู ผู้นำในทางวิญญูณนี้
ไม่ได้ หรือถ้าเราจะมองให้กว้าง ให้มันกว้างจน
เหลือประมาณก็ได้เหมือนกันแหละ ถ้าว่าอาชีพ
อะไรมันมีประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ ก็ถือว่าได้บุญ
บ้างไม่มากก็น้อย อย่างนี้ก็ยิ่งพอไป แต่ไม่ชัดเจน
ไม่เห็นได้ง่าย ไม่เห็นได้ชัดเหมือนกับว่าอาชีพ

สั่งสอน อบรม ให้คนเขามีความรู้ มีความผาสุก
ตนเองก็ผาสุก ผู้อื่นก็เป็นผาสุก ทำบ้านเมืองให้
เป็นผาสุก ทำโลกให้เป็นผาสุก แล้วก็ภาคภูมิใจ
ว่าได้ทำหน้าที่สูงสุด ภาคภูมิใจเรียกว่าพอใจใน
ตัวเอง อันนั้นเป็นคุณธรรมสำคัญที่สุดอันหนึ่ง

ถ้าใครไม่มีความพอใจในตัวเอง คนนั้น
จะไม่มีความสุขเลย ไม่มีอะไรในตัวเองที่เป็นที่
พอใจ แล้วคนนั้นจะไม่มีความสุขเลย ยิ่งถ้าว่า
ถึงกับเกลียดตัวเองเพราะทำไม่ดีด้วยแล้วมันก็
เป็นอันว่าตกนรกเลย

ดังนั้นใครทำอะไรดีจนตัวเองพอใจมากๆ
มากจนรู้สึกเคารพนับถือตัวเอง เรียกว่าไหว้ตัวเอง
ได้ เมื่อนั้นมันเป็นสวรรค์ สวรรค์นี้ไม่ยากเย็นอะไร
นัก ทำในสิ่งที่ทำให้ตัวเองยกมือไหว้ตัวเองได้แล้ว
ก็เป็นสวรรค์ทันที ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ไม่ต้องรอดต่อ
ตายแล้ว นรกกก็เหมือนกันไม่ยากนัก ถ้าอยากจะ
ตกนรกกก็ทำอะไรให้มันเกลียดน้ำหน้าตัวเอง มันก็

เป็นนรกขึ้นมาทันทีเหมือนกัน ที่นี้และเดี๋ยวนี้ไม่ต้องรอดต่อตายแล้ว

ดังนั้นครูเราอาจจะช่วยคนขึ้นสวรรค์กันเต็มไปหมด ที่นี้และเดี๋ยวนี้ก็ได้ โดยสอนให้เขารู้จักทำให้เกิดความพอใจในตัวเอง อยากให้เขาก็นรกกี่ก็ได้ สอนให้เขาทำผิดๆ เลวร้ายไปหมด มันก็ตกนรกกันหมด นี่เรียกว่าโอกาสอันกว้างขวาง ไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขตที่บุคคลประเภทที่เป็นครูจะทำประโยชน์แก่โลก หรือแก่มหาชน

ดังนั้นเราจะต้องมองเห็นข้อเท็จจริงว่ามันเป็นความจริงที่สุดแหละ ที่เราได้สิ่งที่ดีแล้ว ได้อาชีพ หรือได้โอกาสที่จะประกอบอาชีพที่ดีที่สุดคืออาชีพที่ได้บุญ เพราะทำให้ทุกคนมีความสุขสบายอยู่ในโลก ง่ายในการที่จะพอใจในตัวเอง ง่ายที่จะยกมือไหว้ตัวเองได้ตลอดเวลา

คำว่า “พอใจในตัวเอง” นี้เป็นจริยธรรมสากล ไม่ใช่เฉพาะในพุทธศาสนา มันเป็นสากล

เคยได้ยินมานานแล้ว ในตำรับตำราจริยธรรม *ethics, ethics* มันก็มีคำเหล่านี้ ฝรั่งเศสเคยเรียนกันมากเรื่องนี้ แล้วเขาก็พูดกันมากนะ ฝรั่งเศสมายก่อนมาเมืองไทยก็มีของดีที่เขาภาคภูมิใจของเขา มาอวดคนไทย ว่าเขามีอยู่เหนือคนไทย มีความรู้มากกว่าคนไทย แล้วได้ยินเขาพูด หรือเขาเขียน หรือที่เรารับถ่ายทอดกันมาในยุคแรกๆ นั้น เขาจะพูดถึงเรื่องเหล่านี้ทั้งนั้นว่า บังคับตัวเอง แล้วก็มีคามเชื่อถือตัวเอง แล้วก็มีคามนับถือตัวเอง มีความพอใจในตัวเอง

บังคับตัวเองต้องมาก่อน ถ้าบังคับตัวเองไว้ไม่ได้มันก็ทำผิดพลาด ทำชั่วทำเลวหมดแหละ ถ้าบังคับตัวเองไม่ได้ นี่ก็เป็นหลักศาสนาต่างๆ ไปแหละ ซึ่งเขาไปเก็บเอามาทำเป็นจริยธรรมสากล บังคับตัวเอง *self* แปลว่า **ตัวเอง** *control* แปลว่า **ควบคุม** หรือ **บังคับ** *self control* -**บังคับตัวเอง** ทุกคนมีการบังคับตัวเองอยู่ทุกระเบียด

นิ้ว มันทันก็มีศีล มีวัฒนธรรม มีอะไรที่ดี ที่ถูกต้องไปเสียทั้งนั้น เพราะการบังคับตัวเอง แล้วก็มี ความเชื่อในตัวเอง อันนี้ก็สำคัญมาก ถ้าเราไม่มีความเชื่อในตัวเองแล้วก็ไม่ทำหรอก แล้วก็คิดว่าทำไม่ได้ แล้วก็ไม่ได้ทำ เมื่อมีความเชื่อมั่นในตัวเองว่าทำได้ สันต้องทำได้ ในฐานะเป็นบุคคลคนหนึ่ง หรือว่าเป็นนักเรียน นักศึกษาอะไรคนหนึ่ง ฉันเชื่อว่าอันนี้ทำได้ หรือจะเชื่อว่าโดยธรรมชาติ

ธรรมชาติมันสร้างมาให้บุคคลพึ่งพาตัวเอง ก็ต้องเชื่อตนเอง เราเชื่อว่าธรรมชาติสร้างเรา มาเพียงพอสำหรับที่จะทำอะไรได้ เราก็เชื่อตัวเองได้ เขาเรียกว่า *confidence* ,*self* -ตัวเอง *self confidence* -มีความเชื่อตัวเอง หรือไว้ใจตัวเอง แน่ใจตัวเองว่ามันจะต้องทำได้ ถ้าเราไม่แน่ใจเราไม่ทำแน่ เราไม่ทำ แล้วเราก็อ่อนอก อ่อนใจ ไม่มีกำลังใจที่จะทำ ถ้ามันเชื่อตัวเอง ไว้ใจตัวเอง แน่ใจตัวเอง มันก็รีบทำเลย ทำอย่างขยันขันแข็ง

ที่ว่าเราจะต้องพอใจตัวเองนี้ เพราะว่า
เรามองเห็นแต่ความถูกต้อง ในตัวเรามีแต่ความ
ถูกต้อง ไม่มีสิ่งไหนที่ควรตำหนิติเตียนเลย เราก็พอใจ
ตัวเอง มันก็สนับสนุนให้ทำได้มากขึ้น ได้เข้มแข็ง
เร็วแรงขึ้น พอใจตัวเอง พอใจในการกระทำของ
ตัวเอง พอใจในผลแห่งการกระทำของตัวเอง เอา
มารวมกันหมดแล้วก็เรียกว่า **พอใจตัวเอง** เขา
เรียกว่า *contentment, self-contentment* – **มี
ความอิมใจในตัวเอง พอใจในตัวเอง** ถ้ามันครบ
ถ้วนอย่างนี้แล้ว มันก็ไหวตัวเองได้ **เคารพนับถือ
ตัวเอง** เรียกว่า *self-respect, respect* – **เคารพ
นับถือ**

ที่จริงมันมีมากกว่านี้ แต่เอามาพูดกัน
เพียง ๔ อย่างเท่านั้นมันก็พอว่า **บังคับตัวเองได้
มีความเชื่อ ไว้วางใจ แน่ใจในตัวเอง** แล้วก็พอใจทุก
อย่างที่มีมันเกี่ยวกับตัวเอง เพราะมันทำได้ เพราะ
มันทำได้ ทีนี้มันก็นับถือ **เคารพนับถือตัวเองเป็น**

สิ่งสูงสุด ผู้ใดอยู่ด้วยความเคารพนับถือตัวเองได้
ผู้นั้นประเสริฐไปเสียทุกอย่างแหละ ในส่วนตัว
เองมันก็ประเสริฐ เพราะว่ามันถูกต้องหมด มัน
ไม่มีความทุกข์ ในส่วนสังคม คนเขาก็นับถือไว้ใจ
เคารพ ถ้าใครดีจนเคารพตัวเองได้ มันก็ดูจะหมด
ปัญหา ส่วนจะมีข้ออื่นอีกก็ได้ ในเรื่องช่วยตัวเอง
เรื่องอะไรนั้น มันก็รวมอยู่ในพวกเหล่านี้ ปฏิบัติ
ให้สำเร็จได้ ในการที่จะทำที่พึงให้แก่ตนเอง ก็โดย
การบังคับตัวเอง ไว้ใจตัวเอง พอใจตัวเอง นับถือ
ตัวเอง

ขอให้จำไว้ เพราะมันเป็นหลักที่เขาสรุป
ไว้ง่ายดี เขาไปเอามาจากหลักจริยธรรมทั้งหลาย
ในศาสนาต่างๆ นานา เขามาเลือกเฟ้นแล้ว เขา
สรุปไว้เป็นคำสั้นๆ เราก็บายสิ เราก็บาย ที่จะ
ศึกษาได้โดยง่าย ปฏิบัติได้โดยง่าย ฝรั่งรุ่นก่อนๆ
เข้ามาเมืองไทย เขาก็ภาคภูมิใจในเรื่องเหล่านี้ เขา
ทำที่เหมือนกับว่าเขาเหนือกว่า เขามีวัฒนธรรมสูง

กว่า ก็ด้วยมีสิ่งเหล่านี้แหละ เขามักจะพูดกับเรา ด้วยสิ่งเหล่านี้รอด เป็นการรอด แต่ว่าฝรั่งเดี๋ยวนี้ก็แย่มากละ ไม่ค่อยมีหรรอก ฝรั่งเดี๋ยวนี้อันนี้จะพูดถึงเรื่องบังคับตัวเอง เชื่อตัวเอง เพราะว่าเขาก็ลดต่ำลงมาเหมือนกับคนทั่วไป เลยไม่ค่อยพูดแล้ว ไม่ค่อยพูดสอนคนไทยด้วยหัวข้อเหล่านี้แล้ว

แต่ว่าเรานี้ไปคว้าเอามาจากพระคัมภีร์ ในพุทธศาสนาของเราก็ได้ มีครบหมดเลยเหมือนกัน แต่เขาเรียกชื่อเป็นอย่างอื่น เรียกชื่อเป็นศรัทธา ปิติ คารวะ อะไรก็แล้วแต่ มันเรียกชื่อเป็นบาลี เป็นภาษาแขกฟังกยาก พูดเป็นภาษาไทยกันดีกว่า ว่าบังคับตัวเองให้ทำหน้าที่ และเชื่อว่าตัวเองทำได้ แล้วก็ตั้งใจว่าทำได้และทำแล้ว และก็ มีเหตุผลพอแล้วที่จะยกมือไหว้ตัวเอง

ดังนั้นจึงขอให้ท่านทั้งหลายทุกคนนี้ ปรับปรุงชีวิต ความมีชีวิต การดำรงชีวิตให้มันอยู่ในรูปแบบอย่างนี้ทุกวันๆ ทุกเดือน ทุกปี จน

ตลอดไป ว่าเราจะมีการบังคับตัวเองให้มันอยู่ใน
ร่องในรอย

แม้ว่าคนส่วนมากคนเหล่านี้ หรือแม่
เพื่อนของเราที่เขาจะไม่ทำ ก็ช่างหัวเขาสี เราไม่
จำเป็นที่จะต้องไปทำตามคนเหล่านั้น ถ้าเขาไม่
อยู่ในร่องในรอยของธรรมะหรือศีลธรรม เพราะ
ว่าเขาไม่บังคับตัวเอง เขาจะทำอบายมุขต่างๆ
นานา ก็ช่างหัวเขาสี เขาจะดื่มน้ำเมาของเมา เขา
จะเที่ยวกลางคืน เขาจะดูการเล่น เขาจะเล่นการ
พนัน เขาจะคบคนชั่วเป็นมิตร เขาจะเกียจคร้าน
ทำการงานก็ช่างหัวเขาสี ใช้คำหยาบคายว่าช่าง
หัวมันสี เราไม่เอาที่แล้วก็แล้วกัน

เราจะบังคับตัวเองให้มันอยู่ในร่องใน
รอยอย่างที่ว่ามาแล้ว แล้วเราต้องแน่ใจตัวเองว่า
เราทำได้ เราบังคับใจของเราได้ เราแน่ใจว่าเรา
บังคับใจของเราได้ เราบังคับการพูดจา หรือการ
กระทำของเราได้ เราแน่ใจ กำลังของความแน่ใจนี้

มันเข้ามาช่วยอีกแรงหนึ่ง การบังคับตัวเองก็ทำไป
ได้โดยไม่ยาก แล้วก็ควรจะรู้ รู้จักพอใจ เมื่อได้ทำ
สิ่งที่ถูกที่ดี ควรจะรู้จักพอใจ ถ้าไม่อย่างนั้น มันไม่
ทำหรอก มันต้องรู้จักว่า นี่ถูกแล้ว นี่ดีแล้ว นี่คือ
ธรรมะแล้ว มีธรรมะแล้วก็พอใจเพราะว่าทำได้
สำเร็จ ทีนี้ก็อยู่ด้วยความพอใจ และเป็นการบูชา
เคารพตัวเองว่ามีอะไรดี มีอะไรดีอยู่ในตัวเอง ไม่
ต้องไปหาความดี หรืออะไรที่ไหน เพราะมันมีอยู่
แล้วในตัวเอง

ทุกวันรู้สึกเคารพตัวเอง จะเรียกเป็น
ภาพพจน์ก็ว่ายกมือไหว้ตัวเอง ยกมือไหว้ตัวเอง
ได้ ถึงใครอยากจะยกมือไหว้ตัวเองมันก็ได้ แต่
มันไม่ต้องทำกิริยาท่าทางก็ได้ มันคือในจิตใจมัน
กระทำของมัน มันไหว้ตัวเองได้ด้วยการกระทำ
ในจิตใจ เพราะว่าถ้าจะไหว้กราบตัวเองสักที มัน
ลำบากที่ว่าจะไปกราบที่ตรงไหน เราควรจะไหว้
สิ่งที่ควรไหว้ทุกวัน ตามที่ท่านสอนกันไว้ สอน

มาแต่เดิมว่ามีไหว้ ๕ อย่างหรือ ๕ ครั้ง ไหว้
พระพุทธเจ้า ไหว้พระธรรม ไหว้พระสงฆ์ ไหว้
พระคุณของท่าน แล้วไหว้พระคุณของบิดามารดา
แล้วก็ไหว้พระคุณของครูบาอาจารย์ ทำในใจถึง
สิ่งเหล่านั้นแล้วกราบลงที่หมอนก็ได้ เมื่อจะนอน
กราบลงที่หมอนก็ได้ ทำในใจให้ดีที่สุด แล้วกราบ
ลงที่หมอนก็ได้ นั่นแหละคือกราบพระพุทธ กราบ
พระธรรม กราบพระสงฆ์ กราบบิดามารดา กราบ
ครูบาอาจารย์

ทีนี้เรานึกถึงความถูกต้องของเราเอง
ในตัวเราเอง แล้วเราก็กกราบที่หมอนก็ได้ มันก็
เป็นการไหว้ตัวเองอีกอย่างหนึ่งเพิ่มขึ้นเป็น ๖ อย่าง
เขาสอนกันอยู่ ๕ อย่าง เราเพิ่มขึ้นอีกอย่าง ขอ
เพิ่มอีกอย่าง ไม่เสียหายอะไร ไม่น่าเกลียดน่าชัง
อะไร ทำใจดีที่สุด มองเห็นความดีความถูกต้อง
ของตน พอใจ มีปีติ มีปราโมทย์ในตน แล้วก็
กราบลงไปสิ มันจะนอนหลับสนิทนะ มันจะไม่ถูก

รบกวนด้วยความฝันเปะๆ ปะๆ บ้าๆ บอๆ ใครที่
รำคาญด้วยการนอนแล้วมันฝันเปะๆ ปะๆ บ้าๆ
บอๆ ทำได้ด้วย ป้องกันได้ด้วยการกระทำอย่างนี้แหละ

กราบพระพุทธ กราบพระธรรม กราบ
พระสงฆ์ กราบบิดามารดา ครูบาอาจารย์ กราบ
ตัวเอง แล้วนอนเถอะ มันจะหลับสนิท ไม่ถูกร
รบกวนด้วยความฝันเลวร้าย หรือดำทราวม หรือ
ว่ามันไม่มีสาระอะไร ลองปฏิบัติดู จะเห็นจริงด้วย
ตนเอง ไม่ต้องเชื่อใคร พอตื่นนอนขึ้นมาก่อนแต่
จะไปทำอะไร หรือก่อนแต่จะลุกขึ้นจากที่นอนก็
ยังได้ นึกเสียก่อนว่าวันนี้จะต้องทำอะไร ให้ไหว
ตัวเองได้อีก ให้กราบไหว้ตัวเองได้อีก

ถ้าไม่มีอะไรแปลก มันก็ทำเหมือนวัน
ที่แล้วมา เพราะวันที่แล้วมามันก็ทำให้ดี จน
กระทั่งว่าไหว้ตัวเองได้ ก็ทำเหมือนวันที่แล้วมา
ถ้านึกออก ก็ทำให้แปลกออกไปให้ดีกว่า แล้วก็
ไป ไปทำ ไปทำที่โรงเรียน ไปทำในห้องเรียน ไป

ทำตลอดเวลาที่จะต้องทำ จนกว่าจะถึงเวลานอนอีก ก็ทำอย่างนี้อีก นี่เป็นวิธีที่ให้มีธรรมะ

ทีนี้จะพูดถึงคำว่า **ธรรมะ** กันบ้าง แล้วมันจะเข้าใจย้อนหลังได้เองว่า ทำไมจึงเรียกว่าธรรมะ ทำไมจึงต้องประพฤติธรรมะ แล้วไหว้ตัวเองได้ เพราะมันอาจจะสรุปเป็นใจความสั้นๆ ได้ว่า ต้องประพฤติธรรมะเท่านั้นแหละที่จะทำให้ไหว้ตัวเองได้ ทางอื่นไม่มี ถ้าไม่ประพฤติธรรมะหรือประพฤติไม่เป็นธรรมะ ก็ไม่มีทางที่จะไหว้ตัวเองได้ นี่เราก็มีการประพฤติที่เป็นธรรมะ

ทีนี้ขอให้ฟังเป็นข้อที่สองว่า ธรรมะมันคืออะไร ทุกคนได้ยินได้ฟังว่า ธรรมะคืออะไรกันมานานแล้ว แต่มันก็เป็นคำพูดชนิดที่ยังไม่พอเรียกว่าไม่เป็นวิทยาศาสตร์ก็ได้ เรื่องธรรมะเป็นสิ่งที่สูงสุด ธรรมะเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นสิ่งที่ต้องเคารพต้องเชื่อ อย่างนี้มันก็พูดได้ แล้วมันก็ถูกทั้งนั้นแหละ แต่ที่อยากจะให้ทุกคน มอง

เห็น เข้าใจ ยึดถือไว้เป็นหลักนั้น ให้รู้ว่า **ธรรมะคือ
หน้าที่ของสิ่งที่มีชีวิต** เท่านั้น ก็พอ คือหน้าที่ของสิ่ง
ที่มีชีวิต มันจะมีชีวิตระดับไหนก็ตามใจเถอะ มัน
ต้องมีหน้าที่ทั้งนั้นแหละ

ตั้งแต่เป็นต้นไม้ต้นไถ่ มีชีวิตต้องทำ
หน้าที่ของต้นไม้ เป็นสัตว์เดรัจฉานก็ทำหน้าที่
ของสัตว์เดรัจฉาน เป็นคนก็ทำหน้าที่ของคน เป็น
มนุษย์ก็ทำหน้าที่ของมนุษย์ เป็นเทวดาก็ทำหน้าที่
ของเทวดา เป็นอะไรมากกว่านั้นก็ต้องทำหน้าที่
ของสิ่งทีมากกว่านั้น เรียกว่าต้องทำหน้าที่กันทั้งนั้น

ถ้าไม่ทำหน้าที่ มันก็คือตาย ไม่ทาง
กายก็ทางใจ หรือทั้งสองอย่างเลย เช่นมันไม่ทำ
หน้าที่หาอาหารกิน มันก็ตายทางกาย หรือมันไม่
ทำหน้าที่ทีควรจะทำให้ถูกต้อง มันก็เกิดกิเลส มี
ความชั่ว มีความทุกข์ ไม่มีอะไรดี เหลืออยู่สำหรับ
ความเป็นมนุษย์ เรียกว่ามันตายทางใจ แล้วใน
ที่สุดมันก็ตายทางกาย เรียกว่าตายทั้งสองทาง คำ

ว่า ตาย ก็มีความหมายอย่างนี้ ตายทางกายมันก็เห็นๆ กันอยู่ เข้าโลงเอาไปเผา ไปฝัง เรียกว่าตายทางกาย ตายทางใจก็คือไม่มีอะไรดีเหลืออยู่เลย สำหรับความเป็นคนของคนคนนั้นเรียกว่า ตายหมดแล้วในทางจิตใจ แล้วมันมักจะตายในทางกายด้วย ถ้ามันตายในทางจิตใจหมายความว่ามันทำความชั่ว ไม่เท่าไรมันก็ต้องรับผลของความชั่ว คือมีใครคนใดคนหนึ่งมาตีตาย มาฆ่าตาย มันก็เลยได้ตายทั้งสองทาง

นี่เรียกว่าถ้าไม่ทำหน้าที่แล้วมันก็จะต้องตาย ชีวิตรอดอยู่ได้ด้วยการทำหน้าที่ ดังนั้นหน้าที่ทุกชนิด เรียกว่าธรรมะหมด นี่ย่อดูถูก คำคำนี้ ที่ว่าหน้าที่ทุกชนิดของสิ่งที่มีชีวิตเรียกว่า ธรรมะทั้งหมดเลย ธรรมะทั้งหมดเลย พูดถึงหัวข้อใหญ่ๆ เอาก่อนก็ได้ ธรรมะคือธรรมชาติ ธรรมะคือกฎของธรรมชาติ ธรรมะคือหน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ ธรรมะคือผลอันเกิดจากหน้าที่นี้เรียกว่าธรรมะเสมอกัน

ธรรมะคือหน้าที่ตามกฎของธรรมชาติ
นั่นแหละคือหน้าที่ในที่นี่เรียกว่าธรรมะ มนุษย์เริ่ม
รู้จักหน้าที่เมื่อไร มันก็เรียกชื่อออกมาว่าธรรมะ
ธรรมะ แปลว่า หน้าที่ ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด หรือ
ก่อนระบบศีลธรรมบางอย่างเกิด มนุษย์ก็มีความรู้
เรื่องทำหน้าที่ หน้าที่อะไรที่มนุษย์สมัยนั้น สมัยยัง
เป็นคนป่าจะต้องทำ มันก็รู้ว่ามันเป็นหน้าที่ที่จะต้อง
ต้องทำ แล้วมันก็เรียกว่าหน้าที่ หน้าที่ แต่เฉอียด
คำในภาษาบาลี ในภาษาอินเดียนั้น คำนั้นมันคือ
คำว่า ธรรมะนั้นเอง ดังนั้นธรรมะแปลว่าหน้าที่

ถ้าศึกษากันในแง่ของตัวหนังสือ ตัว
พยัญชนะ คำว่า **ธรรมะ** แปลว่า ทรงตัวเองไว้ ตั้ง
นั้นใครมีธรรมะ ธรรมะก็จะทรงผู้นั้นไว้ เพราะว่า
ธรรมะคือสิ่งที่ทรงตัวเองได้ คำว่า ธรรมะ แปลว่า
สิ่งที่ทรงตัวเองได้ ทรงไว้ซึ่งตัวเอง ใครมีธรรมะ คน
นั้นก็ทรงไว้ซึ่งตัวเองได้ มันก็เป็นหน้าที่ที่ถ้าใคร
ไม่ทรงตัวเองไว้ คนนั้นมันก็ต้องตาย ดังนั้นเขา

จึงรู้จักธรรมะว่าเป็นสิ่งสูงสุดกว่าสิ่งทั้งหลายมาตั้งแต่โบรมโบราณ ก่อนพุทธกาล ใช้เรียกกันมาด้วยคำคำ เดียวกันนั่นแหละว่าธรรมะ ธรรมะคือหน้าที่ หน้าที่คือธรรมะ ธรรมะ หน้าที่

ต่อมามันก็วิวัฒนาการ คือรู้มากขึ้นว่าหน้าที่อะไรบ้าง ก่อนนี้รู้แต่หน้าที่ต่ำๆ ได้ผลต่ำๆ พออยู่ไปได้ไม่ตาย รอดได้ไม่ตาย ก็หน้าที่ชั้นหนึ่งแล้ว ต่อมารู้ว่าหน้าที่ทำให้ดีขึ้นไป ยิ่งขึ้นไป สูงขึ้นไปจนเป็นมนุษยประเสริฐที่สุด เป็นพระอรหันต์ คำว่าพระอรหันต์นี่มนุษยสูงสุด สุดท้ายของความประเสริฐนี้ ก็เรียกว่าพระอรหันต์ เขาคิดว่าอะไรเป็นอย่างนั้น เขาก็เรียกว่า อรหันต์

ดังนั้นคำว่า อรหันต์ ก็มีมาแล้วตั้งแต่ก่อนพุทธกาลนานไกล ตั้งแต่มนุษย์เริ่มนึกถึงสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์มันจะเป็นกันได้ เขาก็รู้ว่ามีหน้าที่เหลืออยู่อีกแผนกหนึ่ง คือเมื่อไม่ตายแล้วก็ต้องทำให้ดีขึ้นไปๆ จนถึงยอดสุดของความเป็นมนุษย์นี้เรียกว่า ความรอด ความรอด

รู้ไว้ก็ได้ เพราะว่าคำว่าความรอด ความหลุดรอด หลุดพ้นเป็นจุดหมายปลายทางของทุกๆ ศาสนาเลย ไม่ว่าศาสนาไหนจะไปจบลงด้วยคำว่าความรอดทั้งนั้นแหละ แม้ว่ามันจะรอดต่างๆ กัน โดยคำสอนต่างๆ กัน แต่เขาเอาความหมายเดียวกันว่า รอด พระเจ้าช่วยให้รอดหรือเราทำตัวเราให้รอด ถ้ามันรอดแล้วมันก็จบเรื่อง

นี่ทางหลักธรรมะพุทธศาสนานี้มันเป็นเรื่องที่ยึดอาศัยกับความจริงของธรรมชาติตลอดมา เขาจึงพบมาตามแนวของธรรมชาติว่าธรรมะคือหน้าที่ จะต้องทำให้ถูกต้องต่อเรื่องราวของสิ่งนั้นๆ หรือชีวิตนั้นๆ ชีวิตนั้นๆ ก็จะรอด แม้ว่าลัทธิอื่นเขาจะสอนว่าให้อ้อนวอนพระเจ้า ให้พระเจ้าช่วยแล้วก็จะรอด ก็ได้เหมือนกัน ก็รอด รอดชีวิตด้วยกัน รอดจากความทุกข์ด้วยกัน แต่วิธีมันต่างกัน

เมื่อเราไม่ชอบอย่างนั้น เราก็มาชอบ

อย่างนี้ ชอบตามที่เรายากจะชอบ หรือมองเห็นว่าควรจะชอบ ดังนั้นเราจึงชอบวิธีที่เราเรียกกันว่า พุทธศาสนา ธรรมะในพระพุทธศาสนาซึ่งสอนถึงวิธีที่จะช่วยให้รอด รอดชีวิตก็ได้ รอดจากความทุกข์ ความชั่วทั้งหลายก็ได้ จบเรื่องแล้ว ก็เป็นมนุษย์สูงสุด เป็นพระอรหันต์

ดังนั้น ธรรมะคำนี้ แปลว่า หน้า ที่ ตามที่มนุษย์คนแรกมันจะสังเกตเห็นว่าชีวิตทุกชีวิตมีหน้าที่ แล้วก็เรียกถึงสิ่งนั้นว่าธรรมะ หรือจะเรียกว่าอะไรก็ได้ตามภาษานั้นๆ แล้วแต่ว่ามันพูดกันในที่ไหน ภาษาไหน แต่ความหมายของมันยังคงเป็นหน้าที่ที่จะต้องทำ

ดังนั้นเราจะต้องทำหน้าที่ บกพร่องไม่ได้ ในฐานะเราเป็นสิ่งที่มีชีวิตในระดับคน ระดับมนุษย์ ถ้าเป็นต้นไม้ก็ทำหน้าที่ในระดับต้นไม้ เรา นั่งอยู่ตรงนี้ เห็นต้นไม้ทั่วไปหมด เห็นต้นไม้อยู่นิ่งๆ ไม่วิ่งเต้นอะไร อาจจะคิดว่าไม่ได้ทำอะไร

ก็ได้ ต้นไม้ทุกต้นที่เห็นอยู่หนึ่งๆ นี้มันกำลังทำ
หน้าที่ อย่างน้อยก็ดูดน้ำในแผ่นดินขึ้นไป ดูดแร่
ธาตุในแผ่นดินขึ้นไป แล้วก็ค่อยทำปฏิกิริยากับ
แสงแดดให้แร่ธาตุนั้นกลายเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงชีวิต
ได้ เป็นสารอินทรีย์วัตถุมาหล่อเลี้ยงใบ เปลือก
ต้น โตขึ้นทุกวันๆ นี่หน้าที่คงทำตลอดเวลา แม้
จะต่างกัน กลางวันทำอย่าง กลางคืนทำอย่าง
มันก็ทำตลอดเวลา ต้นไม้จึงรอดชีวิตอยู่ได้ นี่หน้าที่
จำเป็นอย่างนั้น เดียวจะเห็นว่าต้นไม้ไม่ทำอะไรอยู่
หนึ่งๆ แล้วรอดอยู่ได้ เป็นของไม่มีเหตุผล มันต้อง
ทำหน้าที่เต็มตัวของมันมันจึงรอดอยู่ได้ แต่เพราะ
ต้นไม้มันเคลื่อนไหวไม่ได้ มันก็เห็นอย่างนี้ มันอยู่
ในสภาพหนึ่งๆ อย่างนี้

สัตว์เดรัจฉานเราเห็นง่าย เราจะเห็นสัตว์
เดรัจฉานทำหน้าที่ทุกอย่างที่ให้มันรอดชีวิตอยู่ได้
ที่เป็นพื้นฐานเป็นหลักพื้นฐานก็หากินๆ ก็ต้องทำ
หน้าที่หากิน ทำหน้าที่ต่อสู้กับภัยอันตรายให้รอด

ชีวิตอยู่ได้ แม้แต่การพักผ่อน บางเวลาก็ต้องพักผ่อน เพราะถ้าไม่พักผ่อนเสียเลย ไม่มีแรงที่จะเที่ยวทำมาหากิน ดังนั้นการพักผ่อนมันก็รวมอยู่ในการทำงานเพราะว่าจะได้มีแรงทำงาน แม้แต่การพักผ่อนก็เรียกว่าหน้าที่ที่จะต้องพักผ่อน ถ้าไม่ทำหน้าที่พักผ่อน มันก็ไม่มีแรงจะทำงาน มันก็ตายเหมือนกัน

แม้ที่สุดแต่การสืบทอดก็เป็นหน้าที่ที่ไม่ให้สูญเสียพันธุ์ นี่ชีวิตรวมสืบทอดพันธุ์ พืชพันธุ์ ก็สืบทอดพันธุ์ไว้ไม่ให้สูญพันธุ์ ดังนั้นสัตว์เดรัจฉานจึงยังคงมีอยู่ หน้าที่เพียงไม่สูญ ไม่สูญไป ก็เรียกว่าพอแล้วสำหรับสัตว์เดรัจฉาน มันจะทำมากกว่านั้นไม่ได้ เพราะมันไม่มีความคิดนึกอย่างคน ไม่มีปัญหาเหมือนคน

แต่คนนี่จะมีหน้าที่เพียงเท่านั้นไม่ได้ เพียงรอดชีวิตอยู่แล้วไม่สูญพันธุ์นั้นมันไม่ได้ เพราะว่าคนกับสัตว์นั้นมันต่างกันมากมาย

นัก ศึกษาชีววิทยามาแล้วก็รู้ได้เองว่ามันต่างกัน
อย่างไรในส่วนสมอง ในส่วนความคิดนึก มัน
มีความคิดนึกได้ไกล มันก็เผชิญกับปัญหามาก
คือความที่อยากจะเจริญก้าวหน้าให้มากนั่นเอง
มนุษย์พูดได้ มนุษย์ถ่ายทอดวิชาความรู้กันได้ จึง
ทำอะไรได้มากกว่าสัตว์มากมายหลายร้อยหลาย
พันเท่า

ดังนั้นหน้าที่ของมนุษย์จึงมีมากกว่า
สัตว์เดรัจฉานหลายร้อยหลายพันเท่า แล้วเรา
ก็ต้องการที่ดีที่สุดด้วย คือจะไม่เพียงแต่ว่ารอด
ชีวิตอยู่ได้ แล้วไม่ใช่ดีอย่างไรเป็นไปง่ายๆ ตาม
ธรรมชาติ

เราอยากให้ดีที่สุด ดังนั้นเราจึงมีการ
ศึกษา มีระบบการศึกษาที่สัตว์เดรัจฉานมันมีไม่
ได้ เพราะมันพูดไม่ได้ มันถ่ายทอดอะไรกันไม่ได้
มันสมองจึงเล็กลงๆ ตามแบบของสัตว์ เหลือเท่า
ที่สัตว์จะต้องมี ส่วนมนุษย์นั้นมันเจริญงอกงาม

มันสมองมันจึงมากกว่าสัตว์มาก มันจึงสามารถทำอะไรได้มาก ฉะนั้นหน้าที่มันก็มีมาก แล้วก็ มีโอกาสที่จะรู้จักหน้าที่นั้นอย่างครบถ้วนไม่ว่าจะมากเท่าไร มนุษย์ที่มีสติปัญญาศึกษาเฉลียวฉลาด ถ่ายทอดกันได้ มันก็รู้มากแล้วก็มีหน้าที่ เพราะฉะนั้นเราต้องทำหน้าที่ทุกอย่าง ให้มันถูกต้อง ให้มันครบถ้วน เรื่องกินอาหาร มันก็ต้องถูกต้องดีกว่าสัตว์ เรื่องเครื่องนุ่งห่มก็มากกว่าสัตว์ ซึ่งสัตว์จะไม่มีก็ได้ ที่อยู่อาศัย เครื่องใช้ไม้สอย มันก็ดีกว่าสัตว์ หยูกยา สำหรับแก้โรคภัยไข้เจ็บ มันก็มากกว่าสัตว์ แม้แต่การสืบพันธุ์ มันก็ต้องการพืชพันธุ์ที่ดีกว่าเดิมยิ่งๆ ขึ้นไป มันก็ดีกว่าสัตว์ มันก็มากกว่าสัตว์

หน้าที่ทั้งหมดนั้นเรียกว่ากรรมะ ทั้งที่เป็นขนาดใหญ่ ขนาดเล็ก ขนาดเล็กที่สุด เราก็จะต้องทำ แม้ที่ว่าเพื่อรอดชีวิตก็ต้องมีอาหารกิน แล้วก็ต้องรู้จักกินให้มันถูกต้องและปลอดภัย

รู้จักทำให้ถูกต้องและปลอดภัย รู้จักเก็บสะสม
ให้ถูกต้องและปลอดภัย รู้จักปรุงให้มันถูกต้อง
และปลอดภัย มันจึงมีหน้าที่ที่จะต้องทำมากกว่า
แต่อย่าลืมน้ำหนักที่เหล่านั้เรียกว่ากรรม กรรมะ
ทั้งนั้น แต่มันจะยังน้อย เล็กน้อยเกินไป เราก็ไม่
ค่อยจะสนใจ เราจะต้องกินอะไรบ้าง เราก็ต้องหา
มากิน ไม่ได้กินแต่ข้าวอย่างเดียว ต้องกินของอื่น
กระทั่งกินน้ำ หรือว่าอะไรก็ตาม มันต้องถูกต้อง
ในส่วนร่างกาย ในส่วนเครื่องนุ่งห่มนี้ มันก็ถูกต้อง
สำหรับที่จะได้รับประโยชน์

ที่น้ำมันมีส่วนเพื่อ ส่วนเกิน ที่จะต้อง
สวยงามซึ่งมักจะหลงใหลกันนัก อันนี้เรียกว่า
หน้าที่ส่วนเกิน ระวังให้ดี เรื่องกินก็เหมือนกัน
แหละ ให้มันพอดี อย่าให้มันเป็นเรื่องส่วนเกิน
พอส่วนเกินแล้วมันก็จะกลายเป็นไม่ใช่หน้าที่
ขึ้นมา คือมันจะกลายเป็นอันตรายขึ้นมา แล้ว
ก็ระวังเครื่องนุ่งห่ม อย่าทำให้เกิดเป็นปัญหาขึ้น

มาเพราะเรื่องเครื่องนุ่งห่ม ทำไมจะต้องดี ทำไม
จะต้องแพง

ดังนั้นให้รู้ไว้ว่า ถ้าเรามีเครื่องนุ่งห่มที่ดี
ที่แพงกว่าธรรมดา นั้นเป็นการแสดงความโง่ของเรา
ทำไมเสื้อผ้าของเราจะต้องพิมพ์ข้อความอย่าง
นั้นอย่างนี้ที่หน้าอก ถ้าเราไม่ต้องพิมพ์ เราก็ไม่
ต้องเสียค่าพิมพ์ มันยังทำอะไรให้มันเกินจำเป็น
ไปเท่าไร มันก็คือความโง่ของเรา มันเกินหน้าที่
ถ้ามันอยู่แต่ในขอบเขตของหน้าที่ มันก็ปลอดภัย

เรื่องโรคภัยไข้เจ็บนี้ก็เหมือนกันแหละ
เอาใจใส่เป็นหน้าที่ อย่าให้มันมี หรือให้มันหาย
ไปเสีย ป้องกันอย่าให้มันเกิด เดี่ยวนี้เรากลับไป
หาเอามา เพราะความสนุกส่วนเพื่อ สนุกสนาน
ส่วนเพื่อ ส่วนเกิน ก็ไปหายาเสพติดเอามา หาสิ่ง
ที่เป็นอันตราย ทำลายสุขภาพเอามา นี่มันนอก
หน้าที่ มันเกินหน้าที่ จะต้องเว้นเสีย

ดังนั้นขอให้จำคำว่า หน้าที่ ว่าเป็นสิ่ง

ที่จำเป็นแก่ชีวิต และเรียกว่าธรรมะ เมื่อได้ยิน คำว่าธรรมะแล้วก็ให้รู้ว่าหน้าที่ เมื่อได้ยินคำว่า หน้าที่ ให้นึกถึงธรรมะ เพราะบางทีเราพูดด้วยคำ ว่า ทำหน้าที่ ทำหน้าที่ แล้วเราก็ลืมไปไม่ได้นึกถึง ธรรมะ เช่น เมื่อเราเห็นชวานาคนหนึ่งไถนาอยู่ เราก็รู้สึกแต่ว่าเขาไถนาเท่านั้นแหละ แต่ถ้าเรามี ความรู้เรื่องนี้พอ เราจะรู้สึกว่าเขากำลังประพฤติ ธรรมะ ชวานาที่กำลังไถนาอยู่ เขากำลังประพฤติ ธรรมะ คือทำหน้าที่ของมนุษย์

เมื่อชาวสวนทำสวนอยู่ก็ดี พ่อค้าแม่ค้า มั่นค้าขายอยู่ก็ดี ข้าราชการทำงานของเขาก็ดี กรรมกรทำงานของเขาก็ดี ยากจน ถีบสามล้อ แจวเรือจ้าง ล้างท่อถนนก็ดี แม้ที่สุดแต่นั่งขอทาน อยู่ก็ดี เขาทำหน้าที่ทั้งนั้น เขากำลังประพฤติ ธรรมะทั้งนั้น แม้ว่าเขากำลังนั่งขอทานอยู่อย่าง ถูกต้อง นี้เราไม่มีความคิดอย่างนั้นใช่ไหม เพราะ ว่าเราไม่เคยเรียนมาว่า ธรรมะคือหน้าที่ นี่เดียว

นี่กำลังบอกกันที่นี้ เมื่อนั่งอยู่กลางดินที่นี้ วันนี้ได้
รับคำบอกเล่าว่า ธรรมะคือหน้าที่ ใครทำหน้าที่
อะไรของตนอยู่เรียกว่ามัน เรียกว่าเขาประพฤติ
ธรรมะทั้งนั้น

ดังนั้นขอให้ศึกษา ให้รู้จักสิ่งที่เรียกว่า
ธรรมะให้มาก ถ้าเห็นนั่งขอทานอยู่ก็อนุโมทนา
ด้วย เขาประพฤติธรรมะของคนขอทานอย่าง
สุจริตถูกต้อง ไม่เท่าไรเขาก็พ้นจากสภาพ
ขอทาน ถ้าเขาประพฤติธรรมะของคนขอทาน
อย่างถูกต้องนะ ไม่เท่าไรเขาจะพ้นสภาพคน
ขอทาน

แต่เดี๋ยวนี้มันมีขอทานอันธพาลเสีย
โดยมาก ไม่ใช่ขอทานอย่างถูกต้อง ขอทานเลวๆ
ขอทานเอาไปกินเหล้า ขอทานเอาไปทำอบายมุข
ขอทานอย่างนี้ไม่รู้จักพ้นจากสภาพขอทาน ถ้าเขา
ถือสามล้ออยู่ กวาดถนนอยู่ ล้างท่อถนนอยู่ เรา
ก็จะอนุโมทนาว่าเขาประพฤติธรรมะ อย่าเห็นเขา

เป็นคนกวาดถนน แจวเรือจ้างแล้วดูถูกเขาเลย ให้เห็นว่าเขาประพฤติธรรมะ เพราะเขาทำหน้าที่ของสิ่งที่มีชีวิต

นี่คนกรรมกร ข้าราชการ พ่อค้าแม่ค้า ชวนาชาวสวน เมื่อเขาทำหน้าที่ของเขาอยู่ เราจึงนึกอนุโมทนาอยู่ในใจ ว่าเขากำลังประพฤติธรรมะอยู่ ซึ่งมันจะช่วยให้เขารอดชีวิตอยู่ได้ หรือว่าจะช่วยให้เขาเจริญก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้นไป นี่เกี่ยวกับมนุษยเรา

เมื่อเราเห็นสัตว์เดรัจฉานมันทำหน้าที่ของมันอยู่ เช่น ไก่ที่มันจะเขี่ยอยู่ตลอดเวลา อนุโมทนาว่ามันประพฤติธรรมะของไก่ เพื่อรอดชีวิตอยู่ได้ หรือเพื่อความเจริญต่อไป หรือสัตว์ทั้งหลายเหล่าอื่นมันทำหน้าที่ของมันอยู่ ก็อนุโมทนาด้วยว่ามันกำลังทำหน้าที่ของมัน คือธรรมะของสัตว์นั้นๆ เห็นต้นไม้อันไหนเจริญงอกงามดี ก็อนุโมทนาว่าต้นไม้อันนี้มันประพฤติธรรมะถูก

ต้องสมบูรณ์ มันจึงเจริญงอกงามดี อย่างนี้ต่างหากที่จะเรียกว่าคนนั้นมันรู้จักสิ่งที่เรียกว่าธรรมชาติ

เมื่อสิ่งที่มีชีวิตใดๆ ก็ตามทำหน้าที่ของมันอยู่ แล้วก็อนุโมทนาว่ามันกำลังประพฤติธรรมะ และให้ถือว่าแม้แต่การพักผ่อนมันก็เป็นส่วนหนึ่งของการทำหน้าที่ เพราะว่ามันไม่นอน ไม่พักผ่อนมันก็ไม่มีเรี่ยวแรงที่จะทำหน้าที่ ดังนั้นต้องรวมเข้าไปในคำว่า ทำหน้าที่ เราต้องกินอาหาร เราต้องอาบน้ำ เราต้องถ่ายอุจจาระ ต้องถ่ายปัสสาวะ แม้แต่ที่เราค้นขึ้นมาเราก็ต้องเกาคิดดูสิ ก็เรียกว่ามันทำหน้าที่ที่ให้มันรอดอยู่ได้

มันจึงรู้จักว่าได้ทำหน้าที่เมื่อไรก็มีธรรมะเมื่อนั้น แล้วก็พอใจ มีความพอใจในตัวเอง เคารพนับถือตัวเอง เลยมีความสุขอยู่ทั้งวันทั้งคืน เพราะว่าเราทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอแหละ แม้แต่เรานอนพักผ่อน มันก็เป็นการทำหน้าที่ เพื่อให้มีเรี่ยวมีแรงทำงานต่อไป เมื่อเราทำงานอยู่

เฮ้อ นี่มันทำหน้าที่ มันก็พอใจที่เราประพฤติ
ธรรมะอยู่ ถ้าเราจะต้องหุงข้าวกินเอง เราจะต้อง
ล้างจานเอง ถูพื้นเอง ก็พอใจว่านี่กำลังประพฤติ
ธรรมะอยู่ อย่ารังเกียจ เกลียดชัง เสือกใส่ให้คน
อื่นทำเพราะว่าเราขี้เกียจ เพราะว่าเราเห็นว่ามัน
ไม่มีค่าอะไร

ดังนั้นขอให้ทำเถอะ แล้วพอใจอยู่ใน
ขณะที่ทำนั้นมีธรรมะ แล้วก็มีความสุขอยู่ทุกๆ
เวลาไม่ว่ากำลังทำอะไรอยู่ แม้แต่อาบน้ำอยู่ ก็
พอใจอย่างยิ่งว่าได้ประพฤติธรรมะถูกต้องในเรื่อง
ของการอาบน้ำ เพื่อมีชีวิตอยู่ เมื่อถ่ายอุจจาระ
ปัสสาวะอยู่ก็พอใจๆ ในการกระทำที่ถูกต้องตาม
หน้าที่ของสิ่งที่มีชีวิตอยู่

อย่าทำหวัตๆ อย่าทำหยาบๆ แม้แต่เรื่อง
อาบน้ำ เรื่องถ่ายอุจจาระ เรื่องปัสสาวะ เรื่องจะ
ล้างจาน เรื่องจะถูบ้าน เรื่องจะกวาดเรือนอะไร
ก็ตาม ที่ทำได้แหละ ยินดีทำ อย่าให้มีใครต้องใช้

เป็นนักเรียนนักศึกษา ก็ทำได้ ไม่ต้องให้ภารโรง
ทำก็ได้ ถ้าสวมมันสกปรกเราล้างเองก็ได้ ไม่ต้อง
ไปเรียกภารโรงมาล้าง แล้วเราก็จะได้พอใจที่เรา
ได้ประพฤติธรรมะ และหน้าที่ของมนุษย์ในส่วน
นั้น นี้เรียกว่าธรรมะประพฤติได้ทุกหนทุกแห่ง
ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ

เมื่ออาบน้ำนี้ก็พอใจว่ามันเป็นหน้าที่ที่
ถูกต้อง แล้วเราควรจะพอใจว่าถูขี้ไคลนั้นแหละ
คือการปฏิบัติธรรมะ บางคนมันโง่ถึงขนาดขี้เกียจ
ไม่ยอมถูขี้ไคลก็มีนะ แต่ถ้าเขาว่าการถูขี้ไคลมัน
ก็คือการทำหน้าที่ แล้วมันก็เป็น การปฏิบัติธรรมะ
อย่างหนึ่ง เป็นการกระทำให้ถูกต้องตลอดเวลาที่
อาบน้ำ ไม่ว่าจะทำอะไร ทำให้ดีที่สุด ให้ถูกต้อง
ที่สุด กระทั่งว่าจะตากผ้า หรือจะทำทุกอย่างให้
มันถูกต้องที่สุด ก็พอใจที่เราได้ปฏิบัติธรรมะไป
เสียทั้งนั้นเลย เมื่อได้รู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมะมันก็
พอใจ เมื่อพอใจมันก็เป็นสุข

ดังนั้นเราจึงหาความสุขได้ทุกอิริยาบถ
ทุกหน้าที่การงานที่เรากระทำ เราก็เป็นผู้มีความสุขอยู่
ด้วยความสุขทุกเวลา ทุกวัน ทุกเดือน ทุกปี ไม่มี
ระยะว่างเว้น เมื่อทำงานก็เป็นสุข เมื่อพักผ่อน
ก็เป็นสุข เพราะมองเห็นเป็นการปฏิบัติธรรมะ
ด้วยกัน ดังนั้นพอค่าลงก็ยกมือไหว้ตัวเองได้ เมื่อ
ชีวิตทั้งวันเต็มไปด้วยความถูกต้องคือธรรมะ นี่คือ
ความจริงที่ธรรมชาติกำหนดมา

เดี๋ยวนี้เราไม่นึกถึงหน้าที่ที่ถูกต้องตาม
ธรรมชาติ เรานึกแต่ว่าวันนี้จะไปสรรวเสเฮฮา
ที่ไหน จะไปเลี้ยงกันที่ไหน จะไปทำอบายมุขกัน
ที่ไหน จะพบแฟนที่ไหน นี่ดูจะมากกว่าอย่างอื่น
มันก็ไม่ได้คิดนึกถึงว่าจะทำหน้าที่ที่ถูกต้อง มันก็
เลยหาความรู้สึกที่เยือกเย็นได้ยาก มันมีแต่ความ
รู้สึกร้อน คือมันนอกกลุ่มนอกทางของธรรมะ ไม่เป็น
ธรรมะ คือไม่ใช่หน้าที่โดยตรงที่จะต้องทำ เราก็
เลยมีชีวิตร้อน มันผิดธรรมะ หรือมันเป็นธรรมะ

เกินที่ไม่ควรจะมี สนุกสนานเกิน อะไรเกิน อย่าง
นี้มันไม่ใช่ธรรมะหรอก ถ้าเป็นธรรมะก็ธรรมะฝ่าย
ดำ คือฝ่ายผิด เรียกว่าอธรรมดีกว่า

ดังนั้นขอให้ทำให้ดีที่สุดทุกๆ กระเปียดนี้
ทุกๆ กระเปียดนี้ ที่เนื้อ ที่ตัว ที่เสื้อ ที่ผ้า ที่เครื่อง
ใช้ไม้สอย ที่เครื่องเล่นเรียน เครื่องอะไรต่างๆ ต้อง
ถูกต้อง ต้องบริสุทธิ์ ต้องพร้อม ต้องอยู่ในภาวะที่
มีประโยชน์ที่สุด แล้วก็พอใจ แล้วก็สนุก อยู่ด้วย
การทำอย่างนี้ ไม่คิดว่าเมื่อไรจะถึงเวลาปิด ปิด
เรียนแล้วไปเล่น ไปเที่ยว ไปกิน ไปสนุกสนาน
อย่างที่ไม่รู้สึกว่าอะไรเป็นหน้าที่ อะไรมิใช่หน้าที่
เราสำคัญผิด เอาสิ่งที่มีใช่ว่ามาเป็นหน้าที่ เรา
ก็ไปชอบความหลอกลวงเพราะเราเข้าใจผิดเสีย
แล้ว ความเพลิดเพลिनเอร็ดอร่อย สนุกสนานทาง
เนื้อทางหนัง เขาใช้คำว่าทางเนื้อทางหนัง คือ ทาง
ตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางผิวหนัง
ที่เกี่ยวกับกามารมณ์นี้ก็เรียกว่าความเพลิดเพลिन

ทางเนื้อหานี้ไม่ใช่ความสุข เป็นความเพลิดเพลिन
เท่านั้นเอง แล้วหลอกลวงด้วย ต้องซื้อด้วยราคา
แพงด้วย ความเพลิดเพลिनที่หลอกลวงต้องใช้เงิน
มากจนพ่อแม่ให้มาไม่พอใช้ แม่ได้รับเงินเดือน
แล้วก็เงินเดือนไม่พอใช้

ความสุขที่แท้จริงนั้นมันเย็น คือพอใจ
ในความรู้สึกว่าได้ทำหน้าที่ถูกต้องแล้ว เราเป็น
คนทำหน้าที่ถูกต้องแล้ว แล้วพอใจอยู่ด้วยสิ่ง
นั้น จิตใจมันก็เยือกเย็นและเป็นสุข โดยไม่ต้อง
ใช้เงินแม้แต่สตางค์เดียว ทำให้พูดได้ว่าถ้าความ
สุขแท้จริงแล้วไม่ต้องใช้เงินแม้แต่สตางค์เดียว
ก็ได้ ความเพลิดเพลिनที่หลอกลวงซึ่งไม่ใช่ความ
สุขนั้นจะต้องใช้เงินมาก นักเรียนนักศึกษาที่ถลุง
เงินของพ่อแม่วินาศวอดวายไปหมด เพราะว่าไป
หลงความเพลิดเพลिनอันหลอกลวงทั้งนั้น ถ้าเขา
พอใจอยู่ด้วยความสุขอันแท้จริง จะไม่เกิดภาวะ
อย่างนั้น นี่เป็นเรื่องจริง ไม่ใช่ว่าพวกท่านที่นั่ง

อยู่ที่นี้ มีในคนเป็นอันมากแหละที่เขาได้ทำลาย
พ่อแม่ ทำลายเศรษฐกิจของพ่อแม่ด้วยความหลง
ในสิ่งเพลิดเพลिनอันหลอกลวง ไม่ได้สนใจอยู่กับ
ความสุขอันแท้จริงคือทำหน้าที่ของตนให้บริสุทธิ์
เป็นมนุษย์ทำหน้าที่ของมนุษย์ แล้วมนุษย์เป็นได้
หลายอย่าง เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นนักเรียน เป็น
ครูบาอาจารย์ เป็นอะไรก็ตามแหละ ก็ต้องทำหน้าที่
ที่นั้นๆ ให้ถูกต้อง แล้วก็พอใจ แล้วก็มีความสุข

นี่ธรรมะคือหน้าที่ เมื่อมีคำถามก็ว่า
ธรรมะคืออะไร ก็ตอบว่า ธรรมะคือหน้าที่ของสิ่ง
ที่มีชีวิต ต้องทำตามระดับชั้น ชีวิตระดับต้นไม้ก็
ทำไปตามแบบนั้น ชีวิตระดับสัตว์เดรัจฉานก็ทำ
ไปตามแบบนั้น ชีวิตระดับคนมันก็ทำไปตามแบบ
นั้น ชีวิตระดับมนุษย์ คือดีกว่าคน มันก็ทำไปตาม
แบบนั้น ชีวิตระดับเทวดา ก็ทำไปตามแบบเทวดา
จึงจะเรียกว่าเทวดา ต้องทำไปตามแบบนั้นๆ จึง
จะเรียกว่ามีธรรมะอย่างนั้นๆ ถ้าเราเป็นนักเรียน

นักศึกษา ก็มีธรรมชาติของนักเรียนนักศึกษาให้เต็มที่เต็มที่ อยู่ตลอดเวลา ปัญหาจะไม่เกิด ก็จะมีความสุข ความเย็นใจ พอใจ ในการกระทำของตนเอง อยู่ พอใจหมายความว่าดีใจ อิ่มอกอิ่มใจ ชื่นใจในชีวิตเป็นอยู่ของตนเองชนิดที่เรียกว่ายกมือไหว้ตนเองได้อยู่ตลอดเวลา

เรามีความสุขได้ตั้งแต่ต้นจนปลาย เป็นเด็กทารกทำหน้าที่ของเด็กทารก เป็นเด็กโตทำหน้าที่ของเด็กโต เป็นนักเรียนเป็นนักศึกษาทำหน้าที่ของนักเรียนนักศึกษา พอใจอยู่ในหน้าที่อันถูกต้อง นี้จะมีความสุขเย็น คือสุขแท้ สุขจริงแล้วก็จะมีสุขภาพอนามัยดี สามารถดำเนินหน้าที่กิจการต่อไปๆ ต่อไปให้ดี เรียกว่ามีความสุขด้วยมีสมรรถนะในการจะดำเนินชีวิตต่อไปด้วย นี้เรียกว่าประโยชน์ของธรรมะคือหน้าที่ที่เราจะต้องทำในฐานะเป็นสิ่งที่เรียกว่า **คู่ชีวิต** เป็นคู่ชีวิต คำว่าคู่ชีวิตนี้ถ้าเป็นเรื่องทางวัตถุทางกาย ทางเนื้อหนัง

ก็คือ คู่ผัวตัวเมีย ว่าคู่ชีวิต แต่ถ้าพูดภาษาจิตภาษา
วิญญาณแล้ว ธรรมะนั้น เป็นคู่ชีวิต คือหน้าที่
อันถูกต้องในการมีชีวิต นั้นแหละคือธรรมะ นั้น
แหละคู่ชีวิต ลองไม่ทำสืตายทันทีเลย ลองไม่ทำ
หน้าที่ให้ถูกต้องตามหน้าที่ของสิ่งที่มีชีวิตมันก็
ตายเลย

คู่ชีวิตภาษาธรรมดาชาวบ้านพูดนั้น มัน
เป็นสมมติเท่านั้นแหละ แต่งงานกันไม่เท่าไรก็กัด
กันก็ฮือแฮ่ต่อกัน เดียวก็หย่ากันเดียวก็ดีกัน คู่ชีวิต
อะไรอย่างนั้นเล่า มันเป็นเรื่องที่สมมติมากเกินไป
แต่ถ้าคู่ชีวิตคือธรรมะแล้วแน่นอนตายตัวแท้จริง
ถ้ามีอยู่กับเนื้อกับตนแล้วก็จะมีแต่ความสุขเย็น
เจริญงอกงาม ขาดธรรมะเป็นคู่ชีวิตแล้วไม่ทำ
หน้าที่แล้วมันตาย มันถึงกับตาย หรือแม้จะอยู่
มันก็อยู่อย่างไม่ดีกว่าตาย มันเหมือนกับตายแล้ว
ในด้านจิตใจ อย่างนี้ก็เรียกว่าตายในด้านจิตใจ นี่
ธรรมะเป็นคู่ชีวิตยิ่งกว่าคู่ชีวิตชนิดไหน ผัวก็ต้อง

มีธรรมะ เมียก็ต้องมีธรรมะ ลูกก็ต้องมีธรรมะ
คนใช้ก็ต้องมีธรรมะ ทุกๆ คนก็ต้องมีธรรมะเป็น
คู่ชีวิต แล้วคนที่มีธรรมะก็อยู่กันเป็นผาสูกตลอด
ไป นี่ธรรมะมีความจำเป็นเท่าไร มีความประเสริฐ
เท่าไรไปคำนวณดูเอง ถ้าไม่อย่างนั้นแล้วเขาไม่
บูชาบถถือธรรมะกันมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ ตั้งแต่
ก่อนพุทธกาล

ก่อนพุทธกาลเขาก็บูชาธรรมะ ขวนขวาย
ธรรมะ ศีลาธรรมะ แสวงหาธรรมะที่ดีที่สุด
สำหรับเขานะ แล้วก็ได้ปรับปรุงกันเรื่อยมา จนถึง
พระพุทธเจ้าเกิดขึ้น ท่านตรัสสอนธรรมะหรือ
หน้าที่ในชั้นดีชั้นเลิศชั้นประเสริฐ เป็นอริยบุคคล
เป็นพระอรหันต์ไปเลย แต่ก่อนนั้น เขาก็มีธรรมะ
กันอยู่ตามระดับของเขา แต่โดยธรรมชาติ มัน
ก็บังคับให้มี มันต้องมี ไม่มีมันตายนี้ อย่างที่
บอกแล้วต้นไม้ก็ต้องมีธรรมะตามกฎเกณฑ์ของ
ธรรมชาติ สัตว์เดรัจฉานก็มีธรรมะตามกฎเกณฑ์

ของธรรมชาติ คนรอดชีวิตล้วนๆ อยู่ก็ตามกฎหมาย
เกณฑ์ของธรรมชาติ ที่จะมีธรรมะสูงกว่านั้นเป็น
ธรรมชาติชั้นสูง มันก็เป็นเรื่องของเรื่องจิตใจแล้ว
ที่นี่ สูงทางจิตใจก็เป็นบุคคลที่ประเสริฐ เป็นพระ
อริยเจ้า เป็นพระอรหันต์ในที่สุด จบเรื่องของ
มนุษย์ ตรงที่เป็นมนุษย์สูงสุด คือมีธรรมะสูงสุด
บริบูรณ์ที่สุดเป็นพระอรหันต์ ถ้าเรายังทำไม่ได้ถึง
ขนาดเป็นพระอรหันต์ ก็ทำไว้มากที่สุด ดีที่สุดเท่า
ที่เราจะทำได้ เป็นมนุษย์ที่ดี เป็นปุถุชนที่ดี เป็น
พระอริยเจ้าน้อยๆ ชั้นน้อยๆ เป็นอริยบุคคลชั้น
น้อยๆ ต่ำๆ ไปก่อนกว่าจะถึงชั้นสูงสุด

เออละ วันนี้ ตั้งใจจะพูดเรื่องเดี่ยวว่า
ธรรมะคืออะไร และคงแปลกจากที่เคยได้ยิน
ได้ฟังกันมาแต่เพียงว่าธรรมะคือคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้า ทำไมไม่ถามว่าพระพุทธเจ้าท่าน
สอนเรื่องอะไร เขาก็จะตอบว่าสอนเรื่องหน้าที่
ของสิ่งที่มีชีวิต พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนเรื่อง

หน้าที่ของสิ่งที่มีชีวิตครบถ้วนทุกระดับทุกชั้นทุก
จำพวกทุกประเภท ในพระไตรปิฎกทั้งหมดถ้าเรา
ไปเปิดดูจะพบเรื่องเหล่านี้ เรื่องหน้าที่ที่มนุษย์จะ
ต้องทำให้ดีที่สุด เป็นหน้าที่ที่ต้องทำให้ดีที่สุด เป็น
ข้อธรรมะมากมายล้วนแต่เป็นหน้าที่ที่มนุษย์จะ
ต้องทำให้ดีที่สุด

ดังนั้นจงรู้จักธรรมะไว้ในฐานะเป็นสิ่ง
คู่ชีวิต จำเป็นแก่ชีวิต ขวนขวายหามาเป็นคู่ชีวิต
เป็นสิ่งจำเป็นแก่ชีวิต แล้วก็จะมีชีวิตเย็น มิ
ฉะนั้นจะมีชีวิตร้อนนะ ตีมน้ำเมา เทียบกลางคืน
ดูการเล่น เล่นการพนัน หัวหกก้นขวิดก็ไปตามใจ
เถอะ แต่มันเป็นชีวิตร้อน ไม่เท่าไรมันจะเสื่อมลง
ไม่เท่าไรมันจะเป็นโรคประสาท ไม่เท่าไรมันจะ
เป็นบ้า ไม่เท่าไรมันจะตายนั้น ไปเอากับชีวิตร้อน
มันควรจะมีจุดหมายไปยังธรรมะที่ถูกต้อง ทำให้
เกิดชีวิตเย็นในความหมายของพระนิพพาน คำว่า
นิพพานความหมายแท้จริงมันแปลว่า เย็น เพราะ

มันไฟหมด ดับหมดแห่งความร้อน เป็นชีวิตเย็น
ธรรมะที่ถูกต้อง เป็นไปเพื่อนิพพาน เป็นหน้าที่
ของมนุษย์ที่เกิดมาแล้ว อยากจะถึงระดับที่ดีที่สุด
ก็ต้องทำอย่างนี้ ถ้าใครเกิดมาแล้วไม่ต้องการไป
ถึงระดับที่ดีที่สุดไม่ต้องสนใจก็ได้ ก็ไปหัวหกกัน
ชีวิต หกคะเมนลงไปไนนรกก็แล้วกัน นี่คือชีวิตที่
ร้อนยิ่งกว่าร้อน ก็เรียกว่านรกแหละ ถ้าชีวิตที่เย็น
ก็เป็นนิพพานมีอยู่หลายระดับหลายชั้นเหมือนกัน

เราควรจะเป็นมนุษย์ที่ถูกต้องคือมีจิตใจ
สูงโน้มเอียงไปในทางที่จะสูง คือเป็นมนุษย์ชั้น
ประเสริฐ มีชีวิตเย็น ข้อปฏิบัติโดยรายละเอียด
เป็นอย่างไรบ้างนั้น ก็ไปศึกษาหาได้จากหนังสือ
ค้นหา เยอะแยะไปหมดเดี๋ยวนี้ แต่มันสรุป
เหลือสั้นๆ เพียงว่าเพื่อชีวิตรอดอยู่ได้ นี่เราดูเอา
เองก็พอจะมองเห็น ทำอย่างไรชีวิตมันรอดอยู่ได้
และเมื่อรอดอยู่ได้ทำอย่างไรจะดียิ่งขึ้นๆ มันก็
พอจะมองเห็น แต่แล้วเราทำไม่ได้ เพราะเรามัน

ขาดการบังคับตัวเอง ขาดความไว้วางใจในตัวเอง มันขาดความพอใจตัวเอง เคารพตัวเอง มันไม่เคารพว่าเราเป็นมนุษย์ เราจะต้องเป็นมนุษย์ให้ได้ดีที่สุดให้ได้ นี่เราไม่เคารพนี้ เราไม่แน่ใจ เราไม่เชื่อ เราไม่บังคับตัวเอง

จึงหวังว่าทุกคนจะบังคับตัวเองให้มีธรรมะให้จนได้ คือทำหน้าที่ของตนให้ถูกต้องตามความหมายของคำว่ามนุษย์ เราไม่เป็นกันแต่เพียงคนเพราะมันง่ายเกินไป เกิดมามันก็เป็นคน แต่ถ้าจะเป็นมนุษย์ ก็ต้องปรับปรุงอะไรอีกมาก ให้มันสูงขึ้นเรื่อยๆ เรียกว่าพัฒนาให้สูงขึ้น การพัฒนาจึงเป็นหน้าที่ของคน พัฒนาตนให้สูงขึ้นไปถึงความเป็นมนุษย์ ถ้าได้อย่างนี้แล้วโลกนี้มันก็เป็นโลกที่สวยงามที่สุด น่าอยู่ที่สุด ไม่เหมือนโลกที่เราร้อน เพราะไม่มีธรรมะ

เราเรียนธรรมะ เราสอนธรรมะ เรามีธรรมะ เราใช้ประโยชน์ธรรมะให้ได้ เดียวนี้มัน

เพียงแต่เรียนแล้วไม่รู้ธรรมะกันเสียโดยมาก เรียน
เรียน เรียนอยู่ในสมุท อยู่ในสมุท ในใจไม่รู้ เรียน
ไม่รู้ เรียนธรรมะ แต่ไม่รู้ธรรมะก็มีกันอยู่โดยมาก
ที่รู้ๆ รู้ธรรมะแต่ไม่มีตัวธรรมะ นี้ก็มีอยู่โดยมาก
รู้ พูดได้ อะไรได้ จำได้ เข้าใจได้แต่ไม่มีธรรมะ
เพราะไม่ปฏิบัติธรรมะ แล้วก็มีธรรมะชนิดที่ไม่
ได้อามาใช้ให้เป็นประโยชน์ หรือไม่อาจจะใช้ให้
เป็นประโยชน์ต่อคนคนนั้น มันเหลวไหลเอง มัน
มีธรรมะชนิดที่ใช้ให้เป็นประโยชน์ไม่ได้ ดังนั้นเรา
เลิกเสีย อย่าเป็นเช่นนั้น เรียนแล้วให้รู้ธรรมะ ให้รู้
ธรรมะ แล้วให้มีธรรมะนั้นด้วย มีธรรมะแล้วก็ใช้
เป็นประโยชน์ได้ด้วย เรื่องของธรรมะก็จะจบแหละ

หน้าที่ของมนุษย์เกี่ยวกับธรรมะหรือที่
เรียกว่าธรรมะนั้นเราได้ทำครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว
ก็ไม่เสียทีที่ตั้งใจจะศึกษาธรรมะ อุตส่าห์ปลีกเวลา
พยายามลงทุนลงรอนมาที่นี่เพื่อธรรมะ เพื่อเรียน
ธรรมะ ก็ขอให้ได้เรียนธรรมะ ให้ได้รู้ธรรมะ ให้

ได้มีธรรมะ ให้ได้ใช้ธรรมะให้เป็นประโยชน์ให้ได้
แล้วการลงทุนเวลา เรียวแรง เงินทองนี้ก็จะได้
ผลเกินค่า เราจะมีความเป็นมนุษย์ที่หมดปัญหา
มนุษย์ที่หมดปัญหา คือไม่มีความทุกข์ มนุษย์ที่มี
ปัญหานั้น ไม่เท่าไรมันก็เป็นโรคประสาท ไม่เท่าไร
ก็ต้องไปอยู่โรงพยาบาลบ้า

มนุษย์ที่มันมีปัญหาไม่รู้จักปลดเปลื้อง
ปัญหา มันทำผิดไปเสียหมดในหน้าที่ของความ
เป็นมนุษย์ คือไปชอบอบายมุข ตีมันน้ำเมา เทียว
กลางคืน ดูการเล่น เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็น
มิตร เกียจคร้านทำการงาน นี่เขากล่าวไว้แต่หัวข้อ
เพียง ๖ อย่างแค่นั้น ถ้าแจกลูกออกไปแล้วเป็น
ร้อยอย่างพันอย่างเลยจากหัวข้อ ๖ อย่างนี้ระวัง
ให้ดี อย่าไปตกลงอบายมุขเข้า ประพฤติธรรมะ
ไว้อย่างถูกต้องแล้วไม่มีอบายมุข ไม่ตกไปฝ่าย
อบายมุข มันก็มีแต่ฝ่ายที่เป็นมนุษย์ที่จิตใจมันสูง
ขึ้นๆ เจริญขึ้นๆ มนุษย์จะดีได้เท่าไรเราดีได้เท่านั้น

ให้จนถึงสุดของความเป็นมนุษย์ ไม่ต้องกลัว บางคนกลัวจะตีเกินไป เช่นว่าพระอรหันต์ตีเกินไป เพราะว่าคนนั้นมันไม่รู้ว่าเป็นพระอรหันต์นั้นคือเป็นอย่างไร มันจึงกลัวว่าตีเกินไป ไม่อยากเป็นก็มี

บางคนกลัวนิพพานว่าตีเกินไป ข้าไม่รู้ว่า นิพพานนั้นคืออะไร ชีวิตที่เยือกเย็น ไม่มีทุกข์ร้อน ไม่มีปัญหาใดๆ นั่นแหละคือนิพพาน ไม่ต้องกลัว ถึงได้ก็ดี ถึงได้เร็วเท่าไรก็ยิ่งดี แม้ว่าเราจะใช้คำธรรมดาว่าครูเป็นผู้สร้างโลก นี่ก็อย่าบิดพลิ้ว อย่าปฏิเสธว่าครูช่วยกันสร้างโลก อย่าปฏิเสธเลย มันไม่มากเกินไป มันไม่นอกกริตนออกรอยอะไร แต่มันจะช่วยให้โลกนี้เป็นโลกที่น่าอยู่น่าดูยิ่งขึ้น

ถ้าทุกคนในโลกช่วยกันทำโลกนี้ให้เป็นโลกที่น่าอยู่น่าดู สวยสด งดงาม เยือกเย็น ก็พอแล้ว การศึกษาเพื่อสิ่งนี้ ถ้าไม่เพื่อสิ่งนี้ก็ไม่รู้ว่าศึกษาไปทำไมกัน ศึกษาเพื่อให้คนเห็นแก่ตัว

ให้แต่ละคนๆ เห็นแก่ตัว เห็นแก่ความสุขของตัวเอง
แล้วก็เบียดเบียนผู้อื่น แล้วก็ฆ่ากันวินาศในที่สุด
อย่างที่มีนกำลังจะเป็น ขอให้เกลียดชังให้มาก
การศึกษาที่สร้างความเห็นแก่ตัว ระวัง ไม่เท่าไร
มันจะต้องวินาศ ได้ความเห็นแก่ตัวมาแล้วมันต้อง
วินาศ ดังนั้นช่วยกันทำลายกิเลส หรือความเห็น
แก่ตัวให้อยู่กันอย่างถูกต้อง ทุกคนอยู่กันอย่างถูก
ต้อง เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย กันอย่างถูกต้อง
แล้วเราก็จะไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์ หรือว่าถ้า
มากกว่านั้นก็ไม่ใช่ที่ที่ได้พบพระพุทธศาสนา ซึ่ง
มีธรรมะสอนไว้อย่างครบถ้วนในหน้าที่ที่มนุษย์จะ
ต้องกระทำตั้งแต่ต่ำที่สุดจนถึงสูงที่สุดอย่างที่ว่า
มาแล้ว

ดังนั้นขอให้ท่านทั้งหลายรู้จักสิ่งที่เรียก
ว่าธรรมะให้มากขึ้นไปกว่าที่รู้มาแล้ว และให้ใช้
ธรรมะนั้นให้เป็นประโยชน์ให้มากกว่าที่เคยใช้มา
แล้ว เข้าถึงตัวธรรมะ มีธรรมะเป็นเครื่องดำรงไว้

ซึ่งชีวิต ให้มีความสุขที่มนุษย์จะมีได้ยิ่งขึ้นไป
ตามลำดับจนกว่าจะบรรลุถึงจุดสูงสุด ที่เขาเรียก
กันไว้อย่างที่เราฟังไม่ถูกว่าพระนิพพานคือเย็น
ชีวิตเย็น ไม่มีความร้อนเหลืออยู่แต่ประการใด

นี่การบรรยายนี้มันก็สมควรแก่เวลาแล้ว
ขอให้ท่านทั้งหลายรู้จักธรรมะ แล้วนำไปใช้ให้เป็น
ประโยชน์ แล้วมีความสุขอยู่ในชีวิตนี้ยิ่งๆ ขึ้นไป
ทุกทีพาราตริกกาลเทอญ

ขอยุติการบรรยาย.

รายชื่อผู้ร่วมสมทบทุน

คุณกนกพร อัมพวัน
คุณกฤษฎา หลีอาภรณ์
คุณกัลยา ตั้งพัฒนธนา
คุณกิม แซ่อื้อ
คุณข้าวทิพย์ โปะแดง
คุณจิรวรรณ พวงมณี
คุณเชิดชัย ปิยกุลมาลา
คุณณัฐฐา หวงสุรนนท์
คุณทิวา จิรพัฒนกุล
คุณนาคพันธ์ คำยอด
คุณบรรจวบ – คุณน้อมใจ พงษ์พานิช
คุณปรีดา ไสธรบุญ
คุณปรีชา – คุณสุกัญญา คงธนรัตน์
คุณพงกรณ์ อนันตภรณ์
คุณพรชนก จันทร์พรหม
คุณพรศรี บุญบรรเจิดศรี
คุณพร้อม จูทะเตมีย์
คุณไพลิน จิรพัฒนกุล
คุณภัทรพร เพ็ญประพัฒน์

รายชื่อผู้ร่วมสมทบทุน

คุณมารยาท อุ่นพันธ์

คุณวิลาวรรณ แซ่อื้อ

คุณวีรมน งามางกูร

นายแพทย์สมชัย วงศ์เวชสวัสดิ์

คุณสุกัญญา มากวิจิตร

คุณเสาวลักษณ์ - คุณสมชัย บุญโพธิ์ธือภิชาติ

คุณอรุณรัตน์ ปิยนราพร

บริษัท พอเพียงเทคโนโลยี จำกัด

ใบสมัครสมาชิก หนังสือธรรมะเล่มน้อย

เลขที่สมาชิก (สำหรับท่านที่สมัครใหม่ให้เว้นไว้)

กรุณากรอกข้อมูลตัวบรรจงและครบถ้วน เพื่อสิทธิประโยชน์ที่ท่านจะได้รับ
วันที่

ชื่อ - นามสกุล

ที่อยู่ในการจัดส่งเอกสาร

ชื่อหมู่บ้าน/อาคาร เลขที่ หมู่ที่

ชอย ถนน ตำบล/แขวง

อำเภอ/เขต จังหวัด รหัสไปรษณีย์

เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้

อีเมล

ท่านต้องการสมัครสมาชิกหนังสือธรรมะเล่มน้อย

๑ ปี จำนวน ๑๒ เล่ม เท่ากับ ๑๓๒ บาท

๒ ปี จำนวน ๒๔ เล่ม เท่ากับ ๒๖๔ บาท

โอนเงินค่าสมทบการผลิตมาที่

ชื่อบัญชี “มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ”

บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๑๑-๒-๙๖๒๙๕-๘

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาสำนักรัชโยธิน

พร้อมทั้งส่งหลักฐานใบโอนและแบบฟอร์มด้านบนโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ดังนี้

๑. ทางไปรษณีย์

ที่อยู่ ฝ่ายผลิตหนังสือและสื่อธรรม (ธรรมะเล่มน้อย)

มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

สวนวชิรเบญจทัศ ถนนนิคมรถไฟสาย ๒ แขวงจตุจักร

เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ๑๐๙๐๐

๒. ทางโทรศัพท์ : ๐ ๒๙๓๖ ๒๙๐๐

เขียนหัวแฟกซ์ถึง ภัทรา ปัญญาจัน (ธรรมะเล่มน้อย)

๓. อีเมล : bookclub@bia.or.th

หมายเหตุสำหรับสมาชิกเก่า

- หากท่านต้องการเปลี่ยนแปลงที่อยู่ในการจัดส่งหนังสือ กรุณากรอกแบบฟอร์มด้านบนแล้วส่งกลับมาตามที่อยู่ด้านบน
- หากท่านต้องการต่ออายุสมาชิกหนังสือธรรมะเล่มน้อย กรุณาโอนเงินสมทบการผลิต ตามรายละเอียดด้านบน

กิจกรรมของสวนโมกข์กรุงเทพ

การบริหารงานทางธรรมให้เกิดการมีส่วนร่วมในธรรม ในหลากหลายลักษณะ อาทิ ทำเอง ร่วมมือกันทำ และธรรมภาคีทำให้ ทำขึ้นภายในและภายนอกทั้งที่เป็นกิจกรรมประจำ และทำเป็นครั้งคราว โดยกิจกรรมบางส่วนที่เกิดขึ้นภายในประกอบด้วย ดังนี้

การเจริญสติภาวนา *สวดมนต์ทำวัตรและเจริญจิตตภาวนาอานาปานสติ* ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น. ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ ๒ รอบ ๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น., ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น., **สมาธิภาวนา** ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. **อานาปานสติภาวนากับพุทธทาสภิกขุ** โดยกลุ่มอยู่เย็นเป็นประโยชน์ เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. (ทุกวันพุธ - พุธหีบสติ) **เจริญสติแบบเคลื่อนไหว** เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. (ทุกวันเสาร์ - อาทิตย์ ๘.๓๐-๑๒.๐๐ สัปดาห์ที่ ๒ ของเดือน), **วันแห่งสติกับหมู่บ้านพลัม** เวลา ๐๗.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. (ทุกวันเสาร์ สัปดาห์ที่ ๓ ของเดือน)

กายบริหารเพื่อจิตตภาวนา โยคะในสวนธรรมกับสถาบันโยคะวิชาการ

อบรมเพื่อพัฒนาชีวิต เวทีธรรม ธรรมวาที, เพลินธรรมนำชม, ธรรมนิทรรศการ เป็นต้น

สารธรรมบ้นเทิง ดูหนังหาแก่นธรรม (ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.)



#instaDham

- ❤ เพราะธรรมะมีอยู่ในทุกที่
- 💬 หอดงหมายเหตุพุทธรทาส อินทปัญโญ (สวนโมคข กรุงเทพ) จึงอยากรชวนทุกคนมาร่วมกันฝีกมองโลกอย่างเป็นธรรมผ่าน instagram


ด้วยการถ่ายรูปแล้วเขียนธรรมะที่เห็นไว้ใต้ภาพ พร้อมระบุสถานที่แล้ว [#instadham](#) หรือ post ลงใน facebook [instadham](#)

เราจะคัดเลือกเพื่อรวมเป็นหนังสือภาพฉบับพิเศษที่ธรรมมาจากทุกคน และนำไปจัดนิทรรศการภาพถ่ายที่ทุกคนได้ธรรมร่วมกันในงานวัดลอยฟ้า#๒ กลางปีนี้

..เมื่อดวงตาเห็นรูป ดวงตาจึงเห็นธรรม

Like Comment





“...เมื่อสิ่งที่มีชีวิตใดๆ ก็ตาม
ทำหน้าที่ของมันอยู่แล้ว
ก็อนุโมทนาว่า
มันกำลังประพฤติธรรมะ...”

สมทบการผลิต ๘ บาท



5 500001018202