

BIA-P.2-3.1/2-13

ธรรมพรปีใหม่

(ชุดลอยปทุม ๑๓)



พุทธทาสภิกขุ

อุทิศนา

ลอยธรรมะมัลลย์	ลงสู่โลกอันเบียดบีบ
แผ่ธรรมะรังษี	ตามพระพุทธรูปประสงค์ ฯ
มันหมายจะเสริมศาสน์	สถาปนโลกให้อยู่ยง
ปลอดภัยพินาศ, คง	เป็นโลกศุขสถาพร ฯ
หากแล้งพระธรรมญาณ	อันธพาลกลีบร
จะครองโลกเป็นอากร	ให้เลวลุสเตรัจฉาน ฯ
จะทุกข์ทนทั้งคืนวัน	พิฆาตกันบมีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ	เข้าครองโลกวิโยคธรรม ฯ
บรรษัทพระพุทธรองค์	จึงประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ	ให้โลกผองผ่องพ้นภัย ฯ
เผยแผ่พระธรรมทาน	ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย	อุทิศทั่วทั้งปถพี ฯ

พ.ท.

๒๕๒๓

ธรรมพริบใหม่

[ธรรมะคืออะไร? จะมีธรรมะได้อย่างไร?]

คำบรรยาย ของ

ท่านอาจารย์ พุทธทาสภิกขุ

ที่ลานหินโค้ง, สวนโมกขพลาราม อ.ไชยา

เมื่อ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๒๒

ศรัทธาบริจาคน

ของ

ผู้มาเยี่ยมสวนโมกข์แต่ละปี

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๕,๖๐๐ เล่ม

ธันวาคม ๒๕๒๔

กรรมดี ดีกว่าวัตถุมงคล

กรรมดี ดีกว่า มงคล สืบสร้าง กุศล
ดีกว่า นิ่งเคล้า ของขลัง
พระเครื่อง ตะกรุด อุกถิง ปลุกเสก แสนฉมัง
คาถามั่ง แขนวมั่ง รังรอง
ขุขลาด หวาดกลัว ห้วย่ง กิเลส เต็มพุง
มงคล อะไร ได้คุ้ม
อันธพาล ข้อหา มากุม เป็นเรื่อง อุตลุม
นอนตาย ก่ายเครื่อง- รวงทอง
ธรรมะ ต่างหาก เป็นของ เป็นเครื่อง คุ้มครอง
เพราะว่า เป็นพระ องค์จริง
มีธรรม ฤา มี ไกรยง ไร้ธรรม ผีสิง
ไม่ยิง ก็ตาย เกินตาย
เหตุนั้น เราท่าน หลึงชาย เร่งขวน เร่งขวย
หาธรรมะ มาเป็น มงคล
กระหัง บรรลุ มรรค ผล หมดตัว หมดตน
พ้นจาก เกิด แก่ เจ็บ ตาย
บริสุทธิ์ ผุดผ่อง ใจกาย อุบ้ทวะ ทั้งหลาย
ไม่พ้อ ไม่พาน สถานใด
เหนือโลก เหนือธรรม อำไพ กิเลสา สวะไหน
ไม่อาจ ย้าย บิทา.

พุทธคุณ อิมพริตติ



อนิเมทา

การผสมกันของสื่อธรรมะ ที่นับเป็นธรรมทูต ในสมัย
ที่โลกกำลังขาดแคลนธรรมะอย่างถึงขั้นนั้น เริ่มสื่อที่
ในยุคคล และจบการแก่การอนิเมทา, จึงชื่ออนิเมทา.

คำว่า "ธรรม" เมื่อแปลได้ยิ่ง มีความหมาย มาก
มาย นานาประการ, แต่ประการที่สั้นที่สุดที่สุดนั้น ธรรมะ
คือ หน้าที่ ที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติ ให้ถูกต้องตามกฎ
ของธรรมชาติ ทุกชั้นทุกตอน แห่งวิวัฒนาการ ของ เขา,
เมื่อความมีชีวิตอยู่ อย่างสมบูรณ์ นี้ โดยส่วนตัว และ
โดยรวม, หรือทั้งโลก.

โลกขาดแคลนธรรมะ เพราะไม่รู้ถึงสื่อที่เรียก
ว่าธรรมะอย่างถูกต้อง ตั้งแต่ออกแล้ว เพราะต้อง
ฝืนใจไม่ยอมฟัง ในระสอระบอบอันเกิดจากทวิประพจน์
ผิดธรรมะ นั้นเอง. สัญชาติ ที่ละทิ้งวิถีคน ย่อมชอบ
วิถีในระสอระบอบนั้น และเจริญเติบโต ในวิถีนั้นจนกระทั่ง
มีวิถีใหม่ เป็นวิถีใหม่ นี้ เมื่อทั้งตัว มนุษย์ วิเศษ
ชีวิตจิตใจ จนเห็นใหม่ เมื่อต้อง มีธรรมะ อันใหม่
ทั้งแล้ว; นอกจากนี้ มีแนวคิด ของวิถีใหม่ ได้เต็มใจ
ตลอดใจ เป็นมาแล้ว. เขาเห็นว่า หน้าที่ ของเขา มีอยู่
แล้ว แต่เขา แนวคิด ของความ ต้อง การ ของ วิถี ใหม่.

โลกส่วนใหญ่นี้ ก็ยังตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ อยู่

เรื่องที่ได้เล่า โลกที่กำลังขาดแคลนอาหาร สำหรับสัตว์สี่เท้า
ภาพ; มีแต่อาหาร สัตว์สี่เท้าจะจับกินทุกชนิดในป่า
ซึ่งมี อยู่ทุกที่ทุกแห่งในโลกปัจจุบัน. แม้จะมีคนรักสัตว์
อยู่บ้าง จำนวนน้อยมาก สัตว์สี่เท้าไทย ก็ยังมีเพิ่ม
ไปด้วย สัตว์สี่เท้าเป็นสัตว์ป่าชนิดหนึ่งในโลกนี้ มีตั้งแต่
ในป่าดงดิบ จนถึงในสวนสาธารณะ เมื่อประมาณ สิบปี
ก่อนสงครามโลกครั้งที่สอง และสงครามครั้งนี้
ทหารก็มีความระแวงว่า สัตว์สี่เท้าที่สวนสาธารณะ
และในป่าดงดิบ ก็เป็นสัตว์ป่าที่มีพิษร้ายแรง
อยู่เหมือนกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง. ผลแห่งสงครามครั้งนี้ มีอาหาร
และสัตว์สี่เท้า ที่ขาดแคลน อยู่ในโลก.

บางคน อาจจะคิดว่า สัตว์สี่เท้าที่ช่วยไม่ได้เสียแล้ว
แต่มีในป่าดงดิบเป็นจำนวนมาก. ผลคือทำให้เป็นโรคระบาด
และผลคือ สัตว์สี่เท้าที่ช่วยไม่ได้เสียแล้ว ก็
แล้วกัน โดยไม่ต้องคอยไล่ล่า สัตว์สี่เท้าที่ช่วยไม่ได้
จะหมดไปอย่างรวดเร็ว. แต่พอถึงขั้นนี้แล้ว สงคราม
ก็เริ่มแล้ว สัตว์สี่เท้า มีเพียง และเพียง เพียง เพียง
เพียง; สงคราม ครั้งนี้ มีเพียง เพียง เพียง เพียง
โลกนี้ มีอาหารเพียงเล็กน้อย สัตว์สี่เท้าที่ช่วยไม่ได้
ว่า สงคราม ครั้งนี้; สัตว์สี่เท้า มีเพียง เพียง เพียง เพียง
สงครามครั้งนี้ สงคราม ครั้งนี้ มีเพียง เพียง เพียง เพียง
ที่ไปเพื่อสัตว์สี่เท้า สงคราม ครั้งนี้ มีเพียง เพียง เพียง เพียง

การรู้จักธรรม คือการรู้ตัวอะไรที่มีอยู่จริงอย่างถูกต้อง คน
ไม่หลุดไม่หนีในสิ่งที่ตน แม้ในยามเดือดร้อนภัย ก็คิดด้วยสติอยู่
ก็มีสติในยามสงบ ย่อม. มิฉะนั้นจะมี ความสับสนในใจ ย่อม
มีเวรที่มีทั้ง แห่ง ความหลงใหล สำหรับผู้ที่รู้ธรรมอย่างแท้-
จริง. ความเห็นแก่ตัว ย่อมเกิดมิได้เพราะเหตุนี้. ความรัก
เพื่อหม่อมราชวงศ์ด้วย ก็มิ มีได้โดยง่าย แม้ว่าจะมีความเห็นชอบ
ก็ตาม สู้กว่ากัน หากมีสติเพียงไร. ผู้ประพฤตธรรม ย่อม
รู้สึกรู้เห็นสุข เมื่อรู้สึกรู้เห็นได้ประพฤตธรรม หรือเมื่อได้ทำ
หน้าที่ของตนอย่างถูกต้อง. ความโกรธพัวพัน ใน
ข้อนี้ ทำให้รู้สึกรู้เห็นสุข. มิหนำซ้ำความสุขอันมีสมาธิ
คือ สุขจากทางภายในด้วย คือ สุข ความสุข อัน กาย ใจ =
จิตใจที่สงบมีสมาธิสงบโดยหาเวลาที่นั้น เสียแล้ว.

ธรรม: ข้อนี้ในเรารู้จักมีสติอยู่ อย่างถูกต้อง รู้จักมีสติ
ไปตลอดชีวิต และใช้มันอย่างถูกต้อง, มีหน้าที่ที่ทราบ
หน้าที่ของตนได้ ก็ย่อมมีสติได้เช่นนี้ มีธรรมฝ่าย หนึ่ง อย่าง
ถูกต้อง สักเป็นไปเพื่อ สันติสุขอันสมบูรณ์ และ สันติภาพ
ของสังคม โดยส่วนได้เสีย, มิฉะนั้นก็ทุกยุคทุกสมัยเห็นแก่
ใจ แต่แก้สัจจะจริง และประพฤติทั้งปวง, มิเพียง
ตามคำสอนโลก หรือ หน้าที่อันใด แม้แต่หม่อมราชวงศ์ด้วย. คือ
ก็ไว้ใจกัน ง่าย, ใจกว้าง, หรือ ขอบเขตของตน ย่อม มีสติ
แก่ผู้ประพฤตธรรม. ข้อนี้ หมายถึง ความว่า ความเป็นสติ
อันมีอยู่ทุกขณะนั้น, มีแต่ สัจจะดี ที่มีแต่แต่ กายที่
ประพฤตธรรม เห็นตามมี ก็ได้.

ธรรมบรรยาย

ก่อนวันปีใหม่ ๒๕ ธ.ค. ๒๒

ของท่านพุทธทาสภิกขุ

ที่ลานหินโค้ง

สวนโมกขพลาราม, อ.ไชยา

ธรรมพรปีใหม่

ธรรมะคืออะไร? จะมีธรรมะได้อย่างไร?

ท่านสาธุชนทั้งหลาย ทั้งที่เป็นผู้เฒ่าผู้แก่ เป็นนักศึกษา
เป็นเด็กนักเรียน,

ดั่งที่เห็นกันอยู่ รวมกันมาก เพื่อจะฟังธรรมะ
บรรยาย ในที่นี้; เผอิญมาพร้อมกันหลายคณะจึงมาก
ก็ควรจะยินดี. สิ่ง^๑ที่อาตมาก็คิดว่าจะพูดกัน^๒นี้ ก็จะต้องเป็น
สิ่ง^๓ที่ท่านทั้งหลายต้องการ.

อาตมาก็ยังไม่แน่ใจว่า ท่านทั้งหลายต้องการอะไร?
ก็ต้องดีขลุ้ม คาดคะเนว่า คงจะไม่ผิด ก็คือ ท่านทั้งหลาย
ต้องการจะได้รับสิ่งที่เรียกว่าธรรมะ นั่นเอง; ถู่ว่าท่าน

ทั้งหลาย มีความสนใจในธรรม, มาที่นี้ก็เพื่อจะต้องการ
ธรรมะ ทั้งที่โดยมากก็ยังไม่ค่อยจะรู้ว่าธรรมะนั้นคืออะไร?

ธรรมะ คำๆ นี้ ศักดิ์สิทธิ์ พุถึงกันอยู่ทั่วไป
ก้องไปหมด ทั้งบ้านทั้งเมือง จนใครๆ ก็รู้สึกว่าจะต้องเป็น
ของดี แน่. ถ้าไม่ดีแน่ ก็คงจะไม่มีใครมาพูดถึง, กล่าวถึง
กันอยู่ทั่วไปทั้งบ้านทั้งเมือง และตลอดเวลา.

เป็นอันว่าอาตมาขอถือเอาว่า ท่านทั้งหลายมานี้
ต้องการธรรมะ; จะไม่คำนึงถึงว่า บางคนรู้, บางคน
ยังไม่รู้, บางคนรู้มาก, บางคนรู้น้อย, แต่จะขอสรุปความ
ที่จะใช้ได้สำหรับทุกคน.

ขอถือเสมือนหนึ่งว่า จะเป็นของขวัญปีใหม่;
เพราะอีก ๒ - ๓ วัน ก็จะถึงวันปีใหม่แล้ว ก็ถือโอกาสเสีย
เลยว่าจะให้ความรู้ในวันนี้ ในฐานะเป็นของขวัญ
สำหรับวันปีใหม่; นั่นก็คือสิ่งที่เรียกว่าธรรมะ อีกนั่นเอง.

การให้ธรรมะในฐานะเป็นของขวัญสำหรับวันปี
ใหม่ มันจะแปลกอะไร; จะแปลกก็ตรงที่ว่า ท่านทั้งหลาย
จะต้องทำให้มีธรรมะมากขึ้นกว่าปีที่แล้วมา. อย่าให้

ข้าซากวนเวียนเท่าเดิมอยู่เลย, ให้ก้าวหน้าไป ตามลำดับ
ตามเวลาที่ล่วงไป :-

เช่นปีหนึ่งก็ล่วงไป, ปีหนึ่งก็ล่วงไป, เราจะมา
ย้ำเท่าซำร่อยอยู่นั้น มันก็ไม่ไหว, แล้วก็เพื่อจะให้สามารถ
ก้าวหน้าไป ไม่ต้องซำร่อยนั่นเอง; จึงต้องพูดถึงสิ่งที่
เรียกว่าธรรมะนั้น ให้เป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้งยิ่งขึ้นไป.

อาตมาก็เคยพูดมาหลายครั้งหลายหนแล้วว่า ธรรมะ
คืออะไร; แต่เกรงว่าบางคนก็ยังไม่เคยได้ยิน, บางคนก็
ลืมเสียแล้ว, บางคนก็จำได้ครึ่ง ๆ กลาง ๆ, บางคนก็จำได้
แต่ยังไม่เข้าใจความหมายโดยสมบูรณ์; เพราะฉะนั้น เรา
มาพูดถึงสิ่งที่เรียกว่าธรรมะ กันอีกสักครั้งหนึ่ง เป็น
ข้อแรก.

ธรรมะคือการกระทำถูกต้องแก่ความเป็นมนุษย์.

ธรรมะคืออะไร? เวลานี้ท่านทั้งหลายบางคนก็คง
จะนึกอยู่ในใจแล้วว่า ธรรมะคืออะไร? แล้วก็นึกได้หรือ
นึกไป ตามที่เคยได้ยินได้ฟัง, หรือเคยยึดถืออยู่, เช่นว่า
ธรรมะคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เป็นต้น, ธรรมะ

คือสิ่งที่แสดงอยู่บนธรรมาสี ดั่งนี้เป็นต้น, ถ่าอย่างนี้แล้ว
ยังไม่พอ ยังไม่ถูกตัวธรรมะอันแท้จริง.

ธรรมะคืออะไร? ขอให้ลูกหลานเหล่านี้ รวม
ทั้งคุณบ่่า คุณหน้า คุณลุงคุณอาทั้งหลายด้วย. ช่วยจำกัน
ไว้เป็นหลักจนตลอดชีวิตจะดีกว่า; ถ้าจำไว้อย่างถูกต้อง
และเป็นหลักแล้ว จะง่ายจะสะดวกแก่การที่จะมีธรรมะ
ยิ่งๆ ขึ้นไป ทุกปีๆ.

เมื่อถามว่า ธรรมะคืออะไร? จงตอบว่า ธรรมะ
คือการกระทำที่ถูกต้อง, ถูกต้องแก่ความเป็นมนุษย์
ของตน ทุกขั้นตอนแห่งวิวัฒนาการ. ช่วยจำความ
หมายให้แม่นยำเป็นบทจำกัดความ, เป็นบทนิยามว่า ธรรมะ
คือการกระทำที่ถูกต้อง. ถูกต้องแก่อะไร? ถูกต้อง
แก่ความเป็นมนุษย์. ความเป็นมนุษย์ของใคร? ของ
แต่ละคนแต่ละคน, หรือถูกต้องอย่างไร? ถูกต้องทุกๆ
ขั้นตอน แห่งวิวัฒนาการของตนๆ.

กล่าวอีกครั้งหนึ่งว่า ธรรมะคือ การกระทำที่ถูก
ต้อง แก่ความเป็นมนุษย์ของตน ทุกขั้นตอนแห่ง
วิวัฒนาการของเขา. นั้นมันคงจะแปลกจากที่ท่านได้เคย

คนเรามี^๕วิวัฒนาการเรื่อยไม่มีหยุด; ตั้งแต่คลอด
จากท้องแม่ ทุกๆชั่วโมง มันก็วิวัฒนาการเรื่อยมาจนบัดนี้,^๕
อยู่ในสภาพอย่างนี้, เป็นวิวัฒนาการ, แล้วก็ยังเป็น
วิวัฒนาการต่อไป ๆ จนกว่าจะได้เข้าโลงกัน.

ที่^๕เขาเฉพาะในชาตินี้ และมีวิวัฒนาการอย่างนี้
ก็แบ่งได้เป็นขั้นตอน : เช่นว่าเป็นปฐมวัย เป็นเด็ก ๆ,
เป็นมัชฌิมวัยเป็นผู้ใหญ่, เป็นปัจฉิมวัยเป็นคนแก่คน
เฒ่า, เอาสัก ๓ ตอน ก็พอจะมองเห็นได้.

ที่จะถูกต้องทุกขั้นตอนของวิวัฒนาการ : ใน
วัยเด็กก็ต้องมีความถูกต้องเต็มที่, ในวัยผู้ใหญ่ก็ต้อง
เต็มที่, ในวัยคนแก่คนเฒ่าก็ต้องเต็มที่, นี้เรียกว่า
ถูกต้องแก่ความเป็นมนุษย์, ทุกขั้นตอนแห่งวิวัฒนาการ.
ที่^๕เราจะต้องมีการประพฤติกกระทำนิตนั้นให้ได้ผลอย่างนั้น.

นี่มันเป็นคำตอบแต่เพียงว่า ธรรมะคืออะไร?
โดยหลักใหญ่ ก็คือ การกระทำที่ถูกต้องแก่ความเป็น
มนุษย์ของตน ๆ ทุกขั้นทุกตอน แห่งวิวัฒนาการ
ของตน ๆ

ท่านทั้งหลายกลับไปแล้วจง ทดสอบ จงใคร่ครวญ
ดู ว่าเรากำลังมีวิวัฒนาการ ถูกต้องแก่ความเป็นมนุษย์ของ

เรา ทุกชั้นตอนหรือไม่? จะแบ่งให้ละเอียดลงไป ก็ได้ว่า มีอายุ ๑ ปี มีอายุ ๒ ปี มีอายุ ๓ ปี, จนกระทั่งเดี๋ยวนี้มีอายุ ๑๕—๑๖ ปี ๒๐ ปี ๓๐ ปี ๕๐ ปี ๖๐ ปี เป็นขั้นตอนไป. ทดสอบดูว่าที่แล้วมาแต่หนหลัง มีความถูกต้องหรือไม่? หรือต้องนั่งเซ็ดน้ำตาด้วยหัวเข่าบ่อยๆ, หรือว่าต้องทำความยุ่งยากลำบากให้แก่บิดามารดา เพื่อนบ้านเรือน เคียงอยู่บ่อยๆ นั้น, มันยังไม่ใช่ความถูกต้อง.

จะต้องทดสอบด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่เข้าข้างตัวเอง, ไม่เห็นแก่ตัวเองอย่างที่ว่าเป็นธรรมดา. ต้องให้ความเป็นธรรมแก่พระธรรม. หลักของพระธรรมมีอย่างไร, มีความถูกต้องอย่างไร, ต้องเป็นอย่างนั้น.

คำว่า “ความถูกต้อง” นี้ เถียงกันได้มากมายไม่รู้จักจบ; แต่ที่มันจะจบได้ก็มีการบัญญัติว่า ถ้าถูกต้องจริงก็พิสูจน์ความมีประโยชน์. นี้ขอให้ลองคิดดู.

ถ้าถูกต้องจริง มันต้องพิสูจน์ความมีประโยชน์. ประโยชน์แก่ใคร? ก็ประโยชน์แก่ผู้หนึ่ง และผู้ในรอบๆ ตัวเขา. ถ้าเกิดประโยชน์แก่ตัวผู้หนึ่ง และแก่ผู้รอบๆ ตัวเขา; นี้จะเรียกได้ว่าถูกต้อง. ถ้าไม่อย่างนั้นไม่ถูก

ต้องแหละ; แม้ให้ใครมาบอกสักกี่ร้อยคน ว่าถูกต้อง
มันก็ไม่ถูกต้องไปได้.

ต่อเมื่อพิสูจน์ความมีประโยชน์ ทั้งแก่ตนและ
แก่ผู้อื่นนั้น จึงจะเรียกว่าถูกต้อง : ถูกต้องกับเรา ก็คือ
เรามีความสุข; เรียกว่าเป็นคนไม่มีปัญหา, ไม่มีทุกข์,
อยู่ด้วยความสงบสุข, เป็นที่พอใจของตน; นี้เรียกว่า
มันเป็นความถูกต้องแก่เรา.

ที่นี้ ความมีชีวิตอยู่ของเรานั้น มีการกระทำ
อะไรบางอย่าง พร้อม ๆ กันไป, ซึ่งก็เป็นประโยชน์แก่
ผู้อื่น, หรือเป็นการช่วยเหลือผู้อื่นพร้อม ๆ กันไป, จนเพื่อน
มนุษย์ข้างเคียงของเรา ก็พลอยได้รับประโยชน์เป็นความ
สุขด้วย. นี้เรียกว่าส่วนตัวเราก็มีสันติสุข; ส่วนคน
ทั้งหลายทั้งปวงก็มีสันติภาพ; เรียกว่ามันมีเพียงเท่านี้
แหละ, มันไม่มีอะไรอื่นที่จะมากไปกว่านี้.

เรามีสันติสุข โลกนี้หรือโลกไหนก็ตามก็มี
สันติสุข; กระทั่งถึงบรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็ยังเรียกว่า
มีสันติสุข. ทุกคนในโลกพลอยมีสันติสุข ก็กลายเป็น

โลกที่มีสันติภาพ. เรามีสันติสุข, สังคมมีสันติภาพ,
ก็ควรจะพอใจแล้ว มัน สูงสุดกันอยู่ที่นี้ ตรงนี้.

เดี๋ยวนี้เราเป็นอย่างไร? เรายังมีสันติสุข หรือว่า
อย่างไร? ก็ลองคิดดู : แต่ละคนก็ล้วนแต่มีของตน มัน
เป็นสุขเย็นหรือสุขใหม่? มีข้อที่ต้องพิจารณาอย่างนั้น :
ถ้าสุข ข สะกต มันก็เป็นสุขเย็น เยือกเย็น; แต่ถ้าเป็น
สุข ก สะกต มันก็สุขใหม่. เอาไฟมาเผาให้สุข คงจะ
ไม่มีชีวิตเหลือเหลือ ถ้าสุขใหม่.

ที่เรามีสุข เป็นที่พอใจอยู่ทุกวันทุกคืนหรือเปล่า?
หรือยังมีความอึดอัดขัดใจ เหมือนกับไฟเข้าไปอยู่ในอกในใจ
บ้างหรือเปล่า? ไฟเหล่านี้ คือ ความรัก ความโกรธ ความ
เกลียด ความกลัว ความอิจฉาริษยา ความวิตกกังวล ความ
โง่เขลา, ไม่มีอะไรที่เป็นที่พอใจของตนเอง. เหล่านี้
ข้อใดข้อหนึ่งเท่านั้นแหละ ถ้ามันเกิดขึ้นในใจแล้ว มันก็
รุมใจให้ร้อน, มันเป็นสุข ก สะกต.

ฉะนั้นใครมีสุข ก สะกต, ใครมีสุข ข สะกต,
ก็ขอให้พิจารณาตัวเอง. โลกนี้กำลังเป็นโลกของความ
เครียด, ดึงเครียดไม่สงบ. ในแง่ของสุขภาพก็ดี, ในแง่

ของเศรษฐกิจที่ดี, การบ้านการเมืองที่ดี, อะไรมันเครียด
กันไปหมด. มีความเครียดส่วนบุคคล, มีความเครียด
รวมกันเป็นพรรคพวก, ต่อสู้แข่งขัน แย่งชิง ทำลายล้าง
กัน ด้วยความอิจฉาริษยา ความอาฆาตมาดร้าย. นี้เรียกว่า
โลกมันยังไม่มีอะไรที่งดงามที่น่าชื่นใจ.

อย่างที่เราก็อ่านข่าวหนังสือพิมพ์อยู่ทุกวันว่า กำลัง
มีสงครามอยู่ในโลก, มีการเบียดเบียน อดอยากลำบาก
ระส่ำระสายอยู่; นี้ส่วนบุคคลแต่ละคน ก็ยังเป็นโรค
ทางวิญญาณกันอยู่ คือไม่มีจิตใจที่สะอาด สว่าง สงบ เย็น,
มีจิตใจที่วิตกกังวลหวาดกลัว.

มีความหวาดกลัวไปไม่เท่าไรมันก็เป็นโรคประสาท,
วิตกกังวลไปไม่เท่าไรมันก็เป็นโรคกระเพาะ เรือรังกษา
ไม่หาย; วิตกกังวลไปไม่เท่าไร ก็ต้องเป็นโรคความ
ดันสูง เป็นโรคเบาหวาน; เพราะว่าจิตใจระส่ำระสาย
ระบบประสาทกระทบกระเทือน, ร่างกายมันผิดปกติ ใช้
น้ำตาลไม่หมด มันก็เป็นโรคเบาหวาน. อย่างนี้ ช่างไม่
คิดกันเสียเลยว่า โรคทางร่างกายนั้น มีสมมูลฐานมาจาก
ความไม่ถูกต้องในทางจิตใจ.

จิตใจเต็มไปด้วยวิตกกังวลหวาดกลัว นั้นมันผิด
 ไปแล้วในทางจิตใจ, ผิดไปแล้วทางระบบประสาท; มัน
 ทำให้โลหิตที่หล่อเลี้ยงร่างกายของเราผิดไปด้วย. นี่เป็น
 โรคกระเพาะ เป็นโรคใช้น้ำตาลไม่หมด เป็นโรคเบาหวาน
 แล้วก็มีโรคที่เนื่อง ๆ กันไป :-

เช่น มีความดันสูง ซึ่งเป็นโรคของมนุษย์สมัยนี้,
ร้ายกาจเลยไปก็เป็นโรคมะเร็ง, เป็นวัณโรค เพราะว่า ระบบ
 โลหิตไม่ถูกต้อง, ไม่มีกำลังเพียงพอที่จะต่อสู้เชื้อโรค.
 โลหิตถอยกำลัง; เพราะว่าจิตใจมันทุพพลภาพ, เพราะ
 จิตใจมันอยู่ด้วยความวิตกกังวล เครียด หวาดกลัว หิว
 กระหาย โดยทางจิตใจ ไม่มีเวลาที่จะรู้สึกอึด.

นี่โรคทางจิต โรคทางวิญญาณ เป็นต้นเหตุ
 โรคทางกายทุก ๆ ประการ ที่เรากำลังมีกันอยู่ในโลก.
 ขอให้ไปใคร่ครวญดู ว่านี่คือความไม่มีธรรมะ. ถ้ามี
 ธรรมะจะไม่มีวิตกกังวล ไม่มีหวาดกลัว ไม่มีมีความเครียด
 ไม่มีความทรมาน ในทางจิต ทางใจ; เพราะว่าธรรมะ
 ช่วยให้ขจัดออกไปเสียได้. การประพฤติกทางจิตใจที่ถูกต้อง
 นั้นช่วยขจัดสิ่งเหล่านี้ออกไปเสียได้.

เมื่อมีจิตใจปกติ มีจิตใจ สะอาด สว่าง สงบ
แล้ว โรคทั้งหลายก็ไม่อาจจะเกิดขึ้น; ถ้าระบบจิตใจ,
ระบบไหลเวียนของโลหิตดี, ระบบย่อยอาหารดี, อะไร ๆ
มันก็ดี.

ธรรมชาติไม่ใช่เป็นแต่เรื่องทางจิต ทางวิญญาณ
อย่างเดียว; ธรรมชาติเป็นเรื่องเกี่ยวเนื่องมาถึงทางกาย
ทางเนื้อ ทางหนังด้วย, กระทั่งทางวัตถุภายนอก บ้านเรือน
สมบัติพัสดุาน วัควาย ไร่นา, นิสัยเกี่ยวเนื่องมาถึงด้วย
คือ ต้องมีความถูกต้องในสิ่งเหล่านั้นด้วย : มีการเป็นอยู่
การกินอยู่ การนุ่งห่ม การใช้สอย การอะไร ๆ ต่าง ๆ ภายนอก
นั้น ก็ถูกต้องด้วย.

เมื่อร่างกายถูกต้อง จิตใจมันก็ถูกต้องด้วย,
วิญญาณ คือ สติปัญญา มันก็พลอยถูกต้องไปด้วย. เรา
อยู่ด้วยความถูกต้องทั้งหมด; นับตั้งแต่แผ่นดินที่อยู่
อาศัยมาถึงบ้านเรือน รถรา อะไร, แล้วก็มาถึงร่างกายเรา
มาถึงจิตใจของเรา, มีวิญญาณสติปัญญาของเราถูกต้อง
ไปหมด โดยอาศัย สิ่งที่เรียกว่า ธรรม.

ฉะนั้นขอให้สนใจว่า จะมีธรรมะกันได้อย่างไร?
เมื่อรู้ธรรมะคืออะไร? จำเป็นอย่างไร? แล้วเราก็จะ
ต้องดูกันต่อไปว่า เราจะมีธรรมะกันได้อย่างไร?

ขออีกที บางคนอาจจะลืมแล้ว ธรรมะคือการ
กระทำ, ประพฤติกระทำที่ถูกต้อง แก่ความเป็นมนุษย์
ทุกชั้นทุกตอนแห่งวิวัฒนาการของเขา. นี่คือ ธรรมะ
ทั้งทางกาย ทั้งทางวาจา ทั้งทางจิตใจ ทางวิญญูญาณ ทั้งหมด
ทั้งสิ้น ทุกประการจะต้องมีความถูกต้อง.

เดี๋ยวนี้จะมีความรู้ ความถูกต้องนี้ ได้อย่างไร?
ก็ต้องอาศัย การฟังในครั้งแรก เราไม่ต้องการให้เชื่อ
ทันที; ได้รับฟังอะไรมาก็เอาไปใคร่ครวญดู ว่ามันลง
น้ำหนักไหม? น้ำหนักทำดูไหม? ถ้าน้ำหนักทำ ก็ลองทำดู.
ถ้าได้ผล ก็เป็นอันเชื่อแน่ว่า นี่เป็นธรรมะแน่, เป็น
ธรรมะที่ควรยึดถือเป็นหลักเป็นທံပုံແນ်.

เอาตามอยากจะสรุปความสั้น ๆ ว่า *ทำอย่างไรจะมี
ธรรมะ? จะขอให้ช่วยจดช่วยจำไว้ดี ๆ; โดยเฉพาะ ลูก
เด็ก ๆ ที่นั่งเขียนทรายนี่ ช่วยจำไว้ได้ดี ๆ, เขียนทรายนี่ขอ
ให้เขียนเป็นข้อความที่กำลังพูดจะดีกว่า.*

ข้อปฏิบัติที่ทำให้ธรรมะ.

ข้อหนึ่ง จะต้องมีความรู้จักตัวเอง, หนึ่งจะต้องรู้จักตัวเอง. *เดี๋ยวรู้จักตัวเองไหม? เรารู้จักตัวเองไหม?* คนแก่ ๆ โกล้งจะอวสานชีวิตแล้ว, รู้จักตัวเองหรือยัง *ว่าเรานี้คืออะไร? ตัวเองคืออะไร? ชีวิตคืออะไร?* นี่ถ้าไม่ใช่สติปัญญามาแต่แรก; แม้นคนแก่ ๆ อายุ ๘๐ ปี แล้วไม่รู้จักตนเอง, แล้วเขาไม่เคยคิด ไม่เคยนึก ไม่เคยตั้งข้อสังเกต ในการที่จะรู้จักตนเอง.

ขอให้มองย้อนหลัง : อายุเท่าไรก็ตามใจ, *ขอให้มองย้อนหลังเท่าที่จะทำได้* ว่าได้เป็นมาอย่างไร? ก็จะมีแต่ความมันเต็มไปด้วยความระหกระเหิน, ความต่อสู้กันระหว่างความผิด ๆ ถูก ๆ นี้อ้อมมา. แล้วก็ยังไม่มีมองเห็นตลอดไปข้างหน้าว่าจะไปกันที่ไหน? เกิดมาแต่ไหน? จะไปที่ไหนก็ยังไม่รู้.

เอาละ, ไม่ต้องคิดให้มันมาก เอาแต่เพียงว่า *เรานี้เป็นอะไร? ว่าเป็นมนุษย์. รู้จักหรือว่าเป็นอย่างไร?* *เดี๋ยวนี้เป็นผู้หญิง หรือเป็นผู้ชาย เป็นเด็ก หรือเป็นผู้ใหญ่?* ขอให้อาศัยการศึกษา จะช่วยให้รู้ว่า เราเป็น

มนุษย์ มีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติ ให้ได้รับประโยชน์
จากการเป็นมนุษย์กันเต็มที่. *อย่าให้เสียที่ที่ได้เกิดมา
เป็นมนุษย์ และได้พบพระพุทธศาสนาเลย.*

เป็นมนุษย์พบพุทธศาสนา ต้องมีจิตใจสูง.

รู้จักตัวเองว่า เป็นมนุษย์นี้ ไม่ใช่เล็กน้อย. ความ
เป็นมนุษย์นี้อธิบายยาก; แต่ที่เขาจำกัดความไว้ให้สั้นกว่า
จิตใจสูง. มนุษย์ แปลว่า จิตใจสูง เมื่อจิตใจสูงก็เป็น
ทุกข์ไม่ได้; ต้องอยู่เหนือปัญหาเหนือความทุกข์, เหนือ
อะไรทุกอย่าง. ถ้าจิตใจต่ำ ไม่สูง มันก็อยู่ใต้ปัญหา;
อยู่ข้างใต้ความทุกข์ ก็ต้องเป็นทุกข์. เมื่อเป็นทุกข์ มัน
ก็ไม่แนวดู น่าเกลียดน่าชัง. จะต้องอยู่สูงเหนือปัญหา,
เหนือความทุกข์, เป็นผู้มีความหมาย เหมือนกับพระ-
พุทธเจ้า.

สำหรับพวกเรานั้น เอาหลักพระพุทธเจ้าเป็น
หลัก. ศาสนาอื่นเขาก็เอาศาสนาอื่นเป็นหลัก. เรา
ศาสนาพุทธ เอาศาสนาพุทธเป็นหลัก. *พุทธะ* แปลว่า
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

ความจริง พุทธะ คำนี้ รากศัพท์ ทีเดียว แปลว่า ผู้ตื่น.
 ที่แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เพิ่มเข้าไป นั้นนะเป็นชั้น
 สอง. ชั้นหนึ่งแท้ๆ พุทธะ นี้ แปลว่า ผู้ตื่น; ไม่ใช่
 ตื่นฉลาดกลัว ตื่นตุมอะไร ไม่ใช่, คือว่าตื่นจากหลับ.
 เมื่อหลับอยู่ยังไม่ใช่ พุทธะ; เมื่อตื่นแล้วจึงจะเรียกว่า
พุทธ.

จะพูดโดยภาษาคน นักได้ : ถ้ายังหลับอยู่, หลับ
 อยู่ นี้ กรณ อยู่ นี้ ก็ยังไม่เป็น พุทธะ. ถ้าตื่นขึ้นมา ไม่หลับ,
 จากหลับ นี้ จึงจะเป็น พุทธะ; ตื่นหรือหลับอย่าง
 ภาษาคน อย่าง นักได้.

แต่ตื่นหรือหลับที่ติดกว่า นี้ ก็คือ ในภาษาธรรม
ความหลับ นั้นคือ ความโง่; อวิชชา เป็นความหลับ,
กิเลส นั้นคือความหลับ. เอากิเลสออกไปเสียได้ ก็เป็น
ความตื่น, ตื่นจากกิเลส, ตื่นออกมาเสียจากความหลับ คือ
กิเลส, กิเลส นิทรา.

กิเลส นิทรา คือความหลับโดยกิเลส; นั่งอยู่ นี้
 จะกำลังหลับในกิเลสอยู่ นักได้. ระวัง ให้ดี กิเลส นิทรา

เป็นภาษาในคัมภีร์ : หลับของกิเลส, หลับโดยกิเลส, หลับ
ด้วยกิเลส. ต้องตื่นออกมาเสียจากการหลับชนิดนี้ จึง
จะเรียกว่าพุทธะ.

ภาษาคน, ภาษาธรรมดาคือตื่นนอน อย่างที่เร
นอนหลับ ประจำวัน แล้วก็ตื่นขึ้นมา ก็เรียกว่า พุทธะ
อยู่แล้วโดยภาษาบาลี. แต่ พุทธะในทางภาษาธรรมะ
นี้หมายถึงตื่นจากหลับ ที่ลึกซึ้งไปกว่านั้น คือ หลับ
อย่างอำนาจของกิเลส. นี้คำว่ารู้ว่าเป็นกาน มันตาม
มาเอง.

ถ้าเราไม่หลับเรารู้สึกตัว คือรู้, และเมื่อเร
ารู้ถูกต้องแล้ว เราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์เป็นร้อน; เราก
เป็นกาน แสดงความสุขความพอใจ. นี้คือ พุทธะ ผู้
ผู้ตื่น ผู้เป็นกาน เป็นความหมายของคำว่า ใจสูง. มนุษย์
ใจสูง ใจสูงตามแบบของพระพุทธเจ้า คือเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น
ผู้เป็นกาน.

นี้ขอให้เรารู้จักตัวเองกันอย่างที่ทุกคนเถอะ, จะ
เป็นลูกเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้เฒ่า อะไรก็ตามเถอะ, จงรู้ว่าเรา
เป็นมนุษย์ นะ; อย่าเป็นอะไรให้มันน้อยไปกว่ามนุษย์.

จะเป็นมนุษย์ ก็ ต้องมีความรู้ มีความตื่น มีความเบิก-
บาน. เอ้า, ยุติกันที ที่ว่าเรารู้จักตัวเราเองแล้วว่าเรา
เป็นมนุษย์; ^๕นี้เขาเรียกว่ารู้จักตัวเอง.

ถ้าจะมีธรรมะกันให้ได้ ^๕ข้อแรกที่สุดต้องรู้จัก
ตัวเองเสียก่อนว่าเราเป็นอะไร, เรามีความรู้ความเข้าใจถูก
ต้อง เรียกว่ามีปัญญา, มีสัมมาทิฐิ, แล้วเรารู้ว่าตัวเรา^๕
เป็นมนุษย์ ก็ต้องทำอย่างมนุษย์ เป็นมนุษย์ให้เต็ม
ตามความหมายของคำว่ามนุษย์. ^๕ข้อที่หนึ่งคือพูดว่ารู้จัก
ตัวเอง.

^๕ข้อที่สอง เราจะเชื่อตัวเอง. คำว่าเชื่อ
ตัวเองนั้นมีความหมายกำกวม; ถ้ามีความงั้ มันก็เชื่อ
อย่างผิดๆ. ถ้ามีปัญญาก็เชื่ออย่างถูกๆ. แต่คำพูด
ในที่นี้หมายถึงเชื่อในทางที่มันถูก เชื่อสมกับที่เป็นมนุษย์.

คำว่าศรัทธาในพระพุทธศาสนานั้นอธิบายได้
หลายความหมาย : เชื่อกรรม, เชื่อผลแห่งกรรม, เชื่อ
ความที่^๕ต้องรับผลกรรม, เชื่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า,
เหล่าน^๕ก็ยังไม่พอที่จะต้องมาอยู่ มารวมอยู่ที่เชื่อตัวเอง, เชื่อ

ตัวเอง. ถ้าไม่มีความเชื่อตัวเองแล้วจะเชื่ออื่น ๆ ไปไม่ได้. เราต้องมีความเชื่อตัวเอง ศรัทธาในตัวเอง ว่าเราเป็นมนุษย์แน่.

นี่ใครเชื่อหรือยัง? ใครเชื่อตัวเองเป็นมนุษย์ แน่ หรือยัง? หรือยังลังเลอยู่? เชื่อตัวเองว่าเราเป็นมนุษย์ แน่นะ. ถ้าเชื่อว่าเราเป็นมนุษย์แน่; เราจะต้องเชื่อต่อไปว่า เราต้องทำได้อย่างมนุษย์ นะ. ถ้าเราทำไม่ได้ อย่างมนุษย์ ก็ไม่เป็นมนุษย์ดอก, แล้วก็ไม่มีความเชื่อตัวเองที่ตรงไหนได้, จะไม่เรียกว่าเชื่อตัวเองที่ตรงไหนได้,

ถ้าเชื่อตัวเองก็หมายความว่า เชื่อว่าฉันเป็นมนุษย์ แน่ และฉันต้องทำได้อย่างที่มนุษย์ทำได้ อะไรๆ ที่มนุษย์ทำได้ฉันเชื่อว่าฉันต้องทำได้ ในตัวฉันเดี๋ยวนี้ มีความพร้อมที่จะทำให้ได้, ในการที่จะเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์. ใครมีความเชื่ออย่างนี้บ้างแล้วหรือยัง? ก็ไปทดสอบตัวเองดูก็แล้วกัน. ถ้ามีแล้วก็ใช้นั้นใช้ได้, มีธรรมชาติข้อที่สองคือเชื่อตัวเอง. ที่แรกรู้จักตัวเองว่าเป็นมนุษย์, ข้อสองเชื่อตัวเองว่าเป็นมนุษย์ และทำได้ตามที่มนุษย์จะต้อง

ทำ. อย่างมัชฌิมา, อย่างมัชฌิมา, อย่างมัชฌิมาไหล
ไหล, ไม่มีความแน่นอนอย่างนี้.

ที่นี้ **ข้อที่สามต้องบังคับตัวเอง.** เมื่อเชื่อว่า
เป็นมนุษย์ และทำได้อย่างมนุษย์, ก็ต้องบังคับให้ทำ.
อย่าเชื่ออยู่เฉย ๆ ซิ. บังคับให้ลงมือทำ. เมื่อไม่อยากจะทำ,
กิเลสมันไม่อยากจะให้ทำ, ความเหลวไหลมันไม่อยากจะให้ทำ,
เราต้องบังคับตัวเองให้ทำให้เงินได้.

คำสอนของพระพุทธเจ้ารวมอยู่ใน การบังคับตัวเอง
คือบังคับกิเลส นั้นแหละ คือว่าตัวเอง. ในที่นี้ถ้ายังเป็น
คนธรรมดา, เป็นปุถุชนคนธรรมดา มันก็มีตัวเองเป็น
กิเลส; ก็ต้องบังคับตัวเอง, บังคับกิเลส ด้วยจิตฝ่ายที่
ไม่ใช่กิเลส. จิตฝ่ายที่เป็นโพธิ์ เป็นสติปัญญา จะต้อง
ก่อรูปขึ้นมา บังคับจิตฝ่ายที่มันเป็นกิเลส; นี่บังคับ
ตัวเอง.

เราแบ่งตัวเราเป็น ๒ ภาค หรือ ๒ ส่วน คือ
ส่วนต่ำ ส่วนที่จะลงต่ำ นั้นมันส่วนหนึ่ง, ส่วนที่จะขึ้น
สูงมันอยู่อีกส่วนหนึ่ง. เขาเรียกว่า ฝ่ายต่ำ—ฝ่ายสูง,

ฝ่ายชั่ว-ฝ่ายดี, ฝ่ายผิด-ฝ่ายถูก, ฝ่ายบุญ-ฝ่ายบาป, อะไร
ก็แล้วแต่จะเรียก, เรามีอยู่เป็น ๒ ส่วน.

ส่วนที่จะถูก จะดีไปสูงนั้นแหละ จะต้องเกิด
ขึ้นและบังคับฝ่ายต่ำ, หรือว่าจะเอาสติปัญญามาเป็นกลาง ๆ
มาช่วยให้ฝ่ายสูง มาบังคับฝ่ายต่ำ; อย่างนี้เรียกว่า
บังคับตัวเอง; ก็ต้องเอาจริงเอาจัง. *หมะ* แปลว่า *บังคับ*
ตัวเอง. พระพุทธเจ้าเป็นสารีรทรงฝึกสัตว์บังคับสัตว์ ผู้
เป็นเวไนยสัตว์ให้เป็นไปตามคลองของพระธรรม; แต่ก็
ไม่พ้นจากการที่เราต้องบังคับตัวเรา.

พระพุทธเจ้าเป็นผู้ฝึกสัตว์; แต่ก็ไม่พ้นที่เราจะ
ต้องฝึกตัวเราเอง; ท่านสอนให้เราฝึกตัวเราเอง บังคับ
ตัวเอง. คำว่า *หมะ* แปลว่า *ฝึก* หรือ *บังคับ*. บังคับใคร?
บังคับตนเอง, บังคับความรู้สึกฝ่ายต่ำ ด้วยความรู้สึก
ฝ่ายสูง.

ทีนเราก็มีการบังคับตัวเองกันทุกๆ คน ทุกๆ วัน
ทุกๆ ชั่วโมง ทุกๆ นาที; ปราศจากการบังคับตัวเองแล้ว
มันก็ต้องผิด, ต้องมีเรื่องผิด, ต้องมีเรื่องพลาด มีเรื่องไป

อีกทางหนึ่ง ไม่ไปตามทางที่ควรจะไป; จะต้องเหมือนกับว่าเดินตกล่อง ไม่ระวัง. ฉะนั้น บังคับตัวเอง, พยายามใจในการบังคับตัวเอง. อย่าเห็นเป็นเรื่องไม่สนุก.

ถ้าเป็นคน ไม่บังคับตัวเอง มันก็ไปสูบบุหรี่บ้าง ไปกินเหล้าบ้าง, ไปทำอบายมุขานา สารพัดอย่าง มันก็ทำไป, แล้วมันก็เดือดร้อน. เงินเดือนก็ไม่พอใช้ รายได้ก็ไม่พอใช้ เพราะไม่บังคับตัวเองเท่านั้นแหละ. พอมีการบังคับตัวเอง เงินเดือนจะพอใช้ขึ้นมาทันที, หรือจะปรับปรุงให้มันพอใช้ขึ้นได้ทันที. ทุกอย่างก็จะเป็นไปในทางถูก, ไม่เหไปในทางผิด.

แม้ว่ามันจะเจ็บปวด เราก็ต้องชอบ; ในการบังคับตัวเอง นี้ ต้องเจ็บปวดเป็นธรรมดา. เราก็ต้องทน, ต้องมีขันติเป็นอุปกรรมในการบังคับตัวเอง; เช่นอยากจะไปเที่ยวนี้ บังคับไว้ไม่ให้ไปเที่ยว มันก็เจ็บปวดขึ้นมาเพราะการบังคับ ก็ต้องทน; ทนได้เพราะเป็นการบังคับตัวเองได้.

คนที่อยากจะเลิกบุหรี่, หลายคนมาที่นี้ จะเลิกบุหรี่; เมื่อไม่มีการบังคับตัวเอง ก็ไม่มีทางจะเลิกได้.

มันต้องบังคับตนเอง; เมื่อเงื่อนไขขึ้นมามันก็ต้องทน ไม่
เท่าไรมันจะเปลี่ยนแปลง; กลายเป็นว่าไม่เงื่อนไข. หรือ
ว่าไม่ต้องทน มันก็รอดตัวไปได้.

นี่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ; จะอดบุหรี่ จะอดเหล้า,
จะอดอบายมุข; คัดน้ำเมา เทียวกลางคืน ดูการละเล่น
เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้านทำงาน;
ความชั่ว เหล่านี้ต้องบังคับให้ออกไป; ถ้าไม่มีการ
บังคับ มันก็ไม่ออก. เราก็ต้องมีการบังคับ โดยยึดถือ
หลักว่า เราเป็นมนุษย์; เราเชื่อว่าเราเป็นมนุษย์ เรา
ต้องทำได้อย่างมนุษย์.

ฉะนั้นเราก็ต้องทำอย่างคนโบราณ เขาพูดว่าเป็น
ปลาหมอกก็ต้องแลงไปจนเกล็ดแห้ง คือไม่ยอมถอยหลัง. นี่
เรียกว่าไม่ยอมถอยหลัง มีการให้ไปข้างหน้าเรื่อย; แม้มัน
จะยากก็ต้องทำ. เขาวางระดับไว้ถึงกับว่า เหมือนกับบังคับ
ข้างตคน้ำมัน ก็ต้องไม่ยอม ไม่ท้อถอย. จิตที่ประกอบ
อยู่ด้วยกิเลส นั้นเหมือนกับข้างตคนมัน บังคับยาก; แต่
เราก็ไม่ยอมแพ้ ก็บังคับจนได้; เรียกว่าบังคับจิตหรือ
บังคับตนได้.

นี่ข้อที่ ๓ บังคับตัวเอง. ถ้าเขียน, เขียนให้ถูกนะ.
ข้อที่ ๑. รู้จักตัวเอง. ข้อที่ ๒. เชื้อตัวเอง. ข้อที่ ๓.
บังคับตัวเอง.

ทีนี้ มาถึง ข้อที่สี่ หลังจากการบังคับตัวเองแล้ว
ก็ต้องพอใจตัวเอง. ค่าที่บังคับตัวเองนั้นแหละ ควร
จะพอใจตัวเอง. บังคับตัวเองได้แล้ว ก็ยังพอใจตัวเอง
ว่าไม่เสียชาติเกิดมาเป็นมนุษย์; เพราะเราไม่ได้เป็นสุนัข
เป็นแมว เป็นไก่ เป็นอะไรอย่างนั้น. เราเป็นมนุษย์
เราต้องมีสติปัญญาบังคับตัวเอง. เราพอใจในความเป็น
มนุษย์ เราต้องชอบใจพอใจตัวเอง.

ลองทบทวนดูให้ดี : เราพอใจตัวเราหรือยัง ?
เดี๋ยวนี้เราพอใจตัวเราหรือยัง ? มีอะไรที่น่าพอใจบ้าง ?
เราอาจจะรักตัวเรามาก ทั้งๆที่ไม่มีอะไรดี, ทั้งๆที่มัน
มีอะไรที่น่ารังเกียจแล้วก็ยังพอใจตัวเอง; นั่นมันเป็นเรื่อง
ของกิเลส, กิเลสมันก็พอใจตัวมันเอง. มันต้อง หลังจาก
บังคับตนเอง, ขำระสะสงสิ่งสกปรกเศร้าหมอง ออกไป
หมดแล้ว, จึงจะพอใจตัวเอง.

ดูกันในทางไหนมันก็ไม่มีข้อตำหนิตีเดีย่น ก็พอใจตัวเองได้; นั่นแหละคือความสุข. ความสุขนี้ถ้าเราจะพูดอย่างกำปั้นทุบดิน ก็พูดว่าเป็นความพอใจ; ถ้ายังพอใจไม่ได้ ยังไม่มีความสุข. ให้มีเงินตั้งร้อยล้าน พันล้าน ถ้าไม่พอใจ, อย่างไรก็ไม่มีความสุขได้. ให้มีวิมานสักร้อยหลัง พันหลัง ถ้ายังไม่พอใจมันไม่มีความสุขได้, จะมีอะไรสักเท่าไรก็ตามใจ ถ้าเราไม่พอใจแล้ว ไม่มีมีความสุขได้. เนื้อตัว ร่างกาย บุตร ภรรยา สามี ทรัพย์สินสมบัติอะไรก็ตาม ถ้าเราไม่พอใจแล้วมันไม่มีความสุขได้.

ฉะนั้น ความสุขตั้งรากฐานอยู่บนความพอใจ. ตอนนี้เราทำจนพอใจตนเองได้ ความสุขมันก็แสดงออกมาจากความพอใจตัวเองนั่นเอง.

ถ้าไปหาความสุขอย่างอื่นตามกิเลส แล้วก็ผิดหวังแหละ : ไปกินเหล้า เล่นการพนัน ไปทำอบายมุขเหล่านี้ แล้วก็สุข ๆ ๆ; นั่นมันสุขของคนบ้า หรือเป็นสุกสกสก; มันเผาให้ร้อนอยู่ตลอดเวลา. สุขอย่างนั้นอย่าไปเอามา.

จงเอาความสุขเมื่อพอใจตัวเองได้ ว่าเราเป็น
 มนุษย์ที่ถูกต้อง. เราได้ทำทุกอย่างของความเป็นมนุษย์
 ที่ถูกต้อง; เราก็อพอใจ. ความพอใจนั้นเป็นความสุข
 โดยอัตโนมัติ; ไม่ต้องไปคิดว่าจะเป็นความสุข, ตั้งทำ
 จะเป็นสุข, บังคับให้เป็นสุข นี้ไม่ต้อง, ไม่ต้อง. ขอให้
 ทำอะไรชนิดที่พอใจตัวเอง, ชื่นใจตัวเอง, พอใจตัวเอง, รัก
 ตัวเอง ชื่นมาแล้วก็เป็นความสุข.

เหมือนกับเรามีเงิน; ถ้าเราพอใจในเงินมันก็มี
 ความสุข. แต่เดี๋ยวนี้เรามีธรรมะ เราพอใจในความ
 เป็นมนุษย์ของเรา; เราก็มีความสุข : เป็นความสุข
 ทางธรรมะ, เป็นความสุขจริง, เป็นความสุขในทางวิญญาณ;
 นี้ความสุขอยู่ที่นี้. จงทำอะไร ชนิดที่ทำให้เราพอใจ
 ตัวเองได้.

อยากจะสรุปความว่าให้ทำหน้าที่ของตน ๆ ก็แล้ว
 กัน. มนุษย์เมื่อได้ทำหน้าที่ของมนุษย์ก็พอใจตัวเอง;
 แต่ว่าเราไม่เหมือนกันทุกคน. เพราะฉะนั้น ก็ต้อง
 ทำงานต่างกัน : บางคนอาจจะต้อง *กวาดถนน* ก็พอใจ

ก็เป็นสุข, แฉวเรือจ้าง ก็เป็นสุข, ล้างท่อ สกปรกก็เป็นสุข, เพราะเราพอใจที่เราได้ทำหน้าที่ของมนุษย์ เราเป็นมนุษย์.

กรรมสร้างเรามา ให้ทำได้แต่เพียงเท่านั้น หรืออย่างนี้ เราก็ทำซิ; มันก็เป็นหน้าที่เหมือนกัน; เมื่อทำลงไปแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์ในโลกนี้. โลกนี้มันมีหน้าที่ตั้งร้อยอย่าง พันอย่าง หมื่นอย่าง แสนอย่าง. ใครทำหน้าที่ไหนสักหน้าที่หนึ่ง ย่อมได้ชื่อว่าทำประโยชน์แก่โลกนี้; ไม่เสียชาติเกิด. เราก็จพอใจว่า มีส่วนในการที่ทำให้โลกนี้มีสันติสุข มีสันติภาพ มีความสมบูรณ์แห่งความเป็นโลกนี้.

คนเป็นชวานาก็พอใจเมื่อได้ทำนา, เป็นชาวสวนก็พอใจเมื่อได้ทำสวน, เป็นพ่อค้าก็พอใจเมื่อได้เป็นพ่อค้า, เป็นนักการเงิน นักการธนาคาร ก็พอใจเมื่อได้เป็น, เป็นทนายความ ก็พอใจเมื่อได้เป็น; แต่ต้องถูกต้องตามธรรมะ ไม่ใช่เป็นอันธพาลขูดรีด.

ถ้าเป็นพ่อค้าอันธพาลขูดรีด ก็เอากำไรร้อยเปอร์เซ็นต์ พันเปอร์เซ็นต์ หมื่นเปอร์เซ็นต์. ถ้าเป็นพ่อค้าที่คิดแต่ว่าเราจะเป็นเพียงพ่อค้า ให้ความสะดวก สบายแก่

เพื่อนมนุษย์, เขากำไรสัก ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ ก็พอแล้ว; อย่างนี้ไม่มีใครเดือดร้อน. พ่อก็คำนึงถึง เป็นคนที่ว่าช่วยทำโลกนี้ให้สมบูรณ์.

จะเป็น นักการธนาคาร ก็เหมือนกันแหละ จะช่วย ให้โลกสะดวกและสมบูรณ์เกี่ยวกับเงินทองทรัพย์สินสมบัติ ก็ได้ บุญนี้; เพราะทำให้โลกนี้สะดวกสบาย. แต่ถ้าชู้ตริต เขากำไรตั้งร้อยเท่า พันเท่า หมื่นเท่า แสนเท่า ก็เป็นคน ชู้ตริต, ก็ทำบาป ไม่ได้บุญ.

จะพูดเลยไปถึงว่า เป็นทนายความ; ถ้า เป็น ทนายความที่ประกอบไปด้วยธรรมะ ก็ได้บุญ; เพราะให้ ความถูกต้องยุติธรรมในโลก แก่ผู้ที่ย่อนความสามารถ หรืออะไรได้ นี้ก็ได้บุญ. แต่ถ้าเป็นทนายความชู้ตริต เห็นแก่เงิน หลอกหลวง ทั้งสองฝ่าย; อย่างนี้เป็นอะไร ก็เรียกเอาเองเถอะ, ไม่รู้จะพูดว่าอะไร. เขาก็เป็นคนบาป เป็นสัตว์นรก, เป็นอะไรก็ได้.

ไม่ว่าอาชีพไหน เมื่อทำพอดีๆ, ถูกต้องตาม ความหมายของอาชีพ อันนั้นแล้ว จะได้บุญไปหมด

กระทั่งว่าจะ เป็นข้าราชการ เมื่อทำหน้าที่ตรงตามความหมาย ก็ได้บุญด้วย, เป็นครูบาอาจารย์ ยิ่งได้บุญมาก.

นี่ได้ยินว่ามีครูบาอาจารย์นั่งอยู่ที่นั่นหลายคน, เป็นนักเรียนจะเป็นครูบาอาจารย์ ก็ยังได้บุญยังมีบุญอยู่มาก. อยากจะบอกว่าครูเป็นอาชีพที่ได้บุญ ที่จริงเป็นอาชีพของพระอรหันต์บุคคล, เป็นอาชีพของปุชนียบุคคล; เพราะว่าครูบาอาจารย์คือผู้สร้างโลก.

โลกนี้จะดีจะเลวอย่างไร ก็แล้วแต่ว่าครูบาอาจารย์สร้างเด็ก ๆ ขึ้นมาอย่างไร. ถ้าครูบาอาจารย์สร้างเด็ก ๆ ขึ้นมาดี ก็มีผู้ใหญ่ดี โลกนี้ก็เต็มไปด้วยคนดี; โลกนี้ก็มีความสุข. ถ้าครูบาอาจารย์เลวสร้างเด็ก ๆ ขึ้นมาเลว ก็เป็นพลเมืองที่เลว; โลกนี้มันก็เลว. เราจึงควรจะถือว่า เป็นครูบาอาจารย์คือผู้สร้างโลก จริง ๆ ยิ่งกว่าพระเจ้า ที่เขาละเมอ ๆ เสียอีก.

นี่มันเห็นอยู่ชัด ๆ ไม่ต้องละเมอ ว่าครูบาอาจารย์เป็นผู้สร้างโลก, สร้างเด็ก ๆ ขึ้นมาอย่างไร พลเมืองมันก็เป็นอย่างนั้น, พลเมืองเป็นอย่างนี้ โลกมันก็เป็นอย่างนั้น นี่เป็นเพียงแต่เป็นครูให้ถูกต้องเท่านั้น ก็ได้บุญ.

นี้โดยถือเป็นหลักว่าใครทำหน้าที่ของตน ๆ อย่างถูกต้องแล้ว คนนั้นได้บุญ : นับตั้งแต่คนกวาดถนนขึ้นไป, เป็นพระราชามหากษัตริย์ เป็นจักรพรรดิ, เป็นอะไรก็ตาม, ทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้องแล้วล้วนแต่ได้บุญ. เป็นประชาชนคนหนึ่งก็ได้บุญ ที่ทำให้โลกนี้มันสมบูรณ์ขึ้นมา.

เราสรุปความว่า เมื่อได้ทำหน้าที่แล้วก็ได้บุญ, แล้วก็ควรจะพอใจ. ถ้าไม่พอใจก็โง่เต็มที่; ไม่มีอะไรควรจะพอใจแล้ว ถ้าไม่พอใจในสิ่งที่ควรพอใจ แล้วก็ไม่มีโอกาสจะพอใจ; ไม่มีอะไรพอใจ มันก็เป็นโรคประสาทแหละ.

ถ้าเราแต่ละคนไม่มีอะไรเป็นที่พอใจอยู่ตลอดเวลา ก็เป็นบ้า, เป็นโรคประสาทแล้วก็เป็นบ้า, แล้วก็ เป็นโรคจิต แล้วก็ตาย. หรือว่าถ้าไม่ถึงนั้น ไม่ถึงขนาดนั้นก็ เป็นโรค กระเพาะเรอรั้ง, เป็นโรคหลาย ๆ โรค ที่กำลังเป็นกันอยู่, ไม่มีความสงบสุขได้; เพราะมันไม่ชินนอก ใจตัวเองเสียเลย ไม่เคยนึกถึงความพอใจตัวเอง เป็นข้อที่ ๔, เป็นธรรมะข้อที่ ๔, ช่วยให้มีธรรมะข้อที่ ๔.

ที่^๕ขอสุดท้าย^๕คือ **ข้อที่ห้า** ก็คือ **นับถือตัวเอง**
 ยกมือไหว้ตัวเองได้. ที่^๕นั่งอยู่^๕ที่^๕ทุกคน^๕ขอ^๕ภ^๕จะ^๕ถาม^๕ว่า
ใครมีความดีจนยกมือไหว้ตัวเองได้? ลองยกมือไหว้ตัวเอง
 ได้วัน^๕ได้^๕ไหม? ที่^๕นั่งอยู่^๕ที่^๕ทุกคน^๕ ใคร^๕รู้สึก^๕ว่า^๕ตัวเอง
 มีความดี^๕อยู่^๕ใน^๕ตัว^๕ พอ^๕จะ^๕ยก^๕มือ^๕ไหว้^๕ตัวเอง^๕ได้? นี่มัน
 ฉาก^๕สุด^๕ท้าย^๕อยู่^๕ที่^๕นี้^๕ คือ^๕นับ^๕ถือ^๕ตัวเอง^๕ได้.

ถ้า^๕มอง^๕ดู^๕ตัว^๕เอง^๕แล้ว^๕มัน^๕รัง^๕เก^๕ย^๕ก^๕ิน^๕แ^๕ห^๕ง^๕ตัว^๕เอง,
 ไหว้^๕ไม่^๕ลง^๕อย่าง^๕นี้; ยัง^๕ไม่^๕เป็น^๕ม^๕นุ^๕ษ^๕ย์^๕ด^๕อก, ยัง^๕ไม่^๕สม^๕บ^๕ร^๕ณ์.
 ถ้า^๕ยัง^๕ดู^๕ย^๕ิง^๕ส^๕อด^๕ส^๕อง^๕ ย^๕ิง^๕ใคร^๕คร^๕ว^๕ณ^๕ ย^๕้อ^๕น^๕ห^๕ล^๕ง^๕ไป^๕ ก็^๕โ^๕๊ะ! มี^๕แต่
 ความ^๕ดี^๕ยก^๕มือ^๕ไหว้^๕ตัวเอง^๕ได้^๕ โดย^๕อ^๕ัต^๕โน^๕ม^๕ิต^๕ โดย^๕ไม่^๕ต^๕อง^๕น^๕ึก^๕
 ต^๕อง^๕ค^๕ิด; น^๕ี^๕ใช้^๕ได้^๕ ถึง^๕ที่^๕สุด.

เรื่อง^๕จบ^๕แค^๕นี้^๕แหละ^๕ จบ^๕ที่^๕ยก^๕มือ^๕ไหว้^๕ตัวเอง^๕ได้.
 หลัง^๕จาก^๕พอ^๕ใจ^๕ตัว^๕เอง^๕มี^๕ความ^๕สุข^๕แล้ว^๕ ไม่มี^๕อะ^๕ไร^๕อ^๕ีก^๕แล้ว^๕, ถึง^๕
 ที่^๕สุด^๕แห่ง^๕ความ^๕เป็น^๕ม^๕นุ^๕ษ^๕ย์^๕แล้ว^๕, ก็^๕ยก^๕มือ^๕ไหว้^๕ตัวเอง^๕ได้^๕ ก็^๕
 เรีย^๕กว่า^๕เค^๕าร^๕พ^๕ตัว^๕เอง.

เอา^๕ท^๕บ^๕ท^๕ว^๕น^๕ก^๕ัน^๕อ^๕ีก^๕ส^๕ัก^๕ที่^๕เด^๕ีย^๕ว^๕มัน^๕จะ^๕ล^๕ิม : ๑. **รู้^๕จัก^๕**
ตน^๕เอง, ๒. **เช^๕อ^๕ตัว^๕เอง,** ๓. **บ^๕ัง^๕ค^๕ับ^๕ตัว^๕เอง,** ๔. **พ^๕อ^๕ใจ^๕ตัว^๕เอง,**
 ๕. **เค^๕าร^๕พ^๕ตัว^๕เอง.**

ทั้ง ๕ อย่างนี้ เป็นหลักธรรมะในพระพุทธศาสนา มีชื่อเรียกเป็นภาษาบาลี; แต่ไม่อยากจะเอามาพูด มาบอก มันยุ่งหวั มันจำยากมันมากมาย : มีศรัทธาในตัวเอง มีความรู้ มีปัญญา มีความรู้จักตัวเอง มีศรัทธาในตัวเอง. มีหะบังคับตัวเอง, มีความพอใจตัวเอง ที่เรียกว่า สันโดษ หรืออะไรก็แล้วแต่; มีอีกหลายคำ แล้วก็มี ความนับถือตัวเอง คือ เคารพตัวเอง, มีความเคารพตัวเอง มี *คารวตา* - ความเคารพในความดีความงามของตนเอง.

เมื่อก่อนพวกฝรั่งเขาก็ถือหลักอย่างนี้, เมื่อฝรั่ง เขายังดี ๆ อยู่ เขารู้จักตัวเอง. เขาเรียกว่า self knowledge, self knowledge รู้จักตัวเอง, แล้วเขาเชื่อตัวเอง. self confidence, confidence ไว้ใจ หรือเชื่อ, เขาก็เชื่อตัวเอง, แล้วเขาบังคับตัวเอง. self control, control บังคับตัวเอง. แล้วก็พอใจตัวเอง มี self contentment, contentment ที่แปลว่า สันโดษ หรือยินดี หรือพอใจ, พพอใจตัวเอง. ในที่สุดก็ให้ตัวเองได้ self respect, respect เคารพตัวเองให้ตัวเองได้. แต่ฝรั่งเดี๋ยวนี้จะเป็นอย่างนี้หาทำยากเหมือนกัน.

เมื่อก่อน เมื่ออาตมายังเด็ก ๆ อยู่ ได้ยินฝรั่งที่เขา
มาเมืองไทย เขามาโอ้อวดแต่เรื่องนี้ จนเมืองไทย จนคน
ไทยต้องยอมรับนับถือเขาแหละ; เดียวนี้ฝรั่งเช่นนี้ก็ค่อย
หายไป ๆ. พอพวกฝรั่งเขา **เริ่มละทิ้งศาสนา, เริ่มละทิ้ง
ธรรมะ** เรื่องเหล่านี้ก็หมดไป. นี่เราไปตามกันเขาจะ.
เราไปตามกันฝรั่งเรื่องจะละทิ้งสิ่งเหล่านี้เข้ามาอีก; เรา
จะไม่มีอะไรเหลือเหมือนกัน.

ฉะนั้น เราควรมีการศึกษาสมบูรณ์ ไม่เป็น
หมาทางด้วน, ไม่เป็นเจดีย์ยอดด้วน. ช่วยกันภาวนาให้
การศึกษาของเราสมบูรณ์ ไม่เป็นหมาทางด้วน, ไม่เป็น
เจดีย์ยอดด้วน. เดียวนี้ **ผู้** ครูบาอาจารย์นั่งอยู่ **ผู้** ที่มาก,
นักเรียน นักศึกษาก็มาก จะเป็นนักเรียนครูก็มี.

ขอฝากไว้ว่า ช่วยกันไปทำให้การศึกษามีระบบ
ที่สมบูรณ์; ไม่แห้วเหมือนกับหมาทางด้วน คือเรียน
กันแต่วิชาหนังสือกับอาชีพ ไม่เรียนธรรมะ. เรียนแต่
หนังสือกับอาชีพจบแล้ว **ผู้** ไม่รู้ว่าจะเป็นมนุษย์กันอย่าง
ไร, **ผู้** ไม่รู้ว่าจะเป็นมนุษย์กันอย่างไร ทั้งที่มันรู้หนังสือมาก
และมีอาชีพดี ร่ำรวย. นี่เราเรียกว่า ระบบการศึกษาที่

แหวงเว้าอยู่ ไม่สมบูรณ์; เปรียบเหมือนหมาทางด่วน
ไม่น่าดู.

จะพูดให้ไพเราะสักหน่อย พูดว่าหมาทางด่วนเขา
โกรธ เขาต่ำเอา; ก็พูดว่าเหมือนกับเจดีย์ยอดด่วน.
เจดีย์ยอดด่วนก็ไม่น่าดู; มีแต่ฐานกับองค์, ดุยางที่เหลือ
ครึ่งองค์นั้นไม่ไหวเหมือนกัน. ไปทำให้เจดีย์มันสมบูรณ์
มียอด มีอะไรครบถ้วน, เป็นการศึกษาที่สมบูรณ์.

เมื่อมีการศึกษาสมบูรณ์แล้ว คนเราก็จะมีอย่าง
ที่ว่า มีการรู้จักตัวเอง เชื่อตัวเอง บังคับตัวเอง พอใจ
ตัวเองได้ แล้วก็นับถือตัวเองในที่สุด เพราะการศึกษา
มันสมบูรณ์. นี้ครูจะได้บุญมาก เพราะช่วยทำให้มนุษย์
เป็นอย่างนี้ เหมือนกับรับใช้พระพุทธเจ้า.

พระพุทธเจ้าท่านก็ต้องประสงค์ให้เป็นอย่างนี้,
ท่านก็สอนธรรมะไว้อย่างนี้, ให้พวกเรามาช่วยกันหน่อย
สนองพระพุทธประสงค์ : ช่วยกันปลูกปล้ำให้การ
ศึกษาสมบูรณ์, ให้ลูกเด็ก ๆ ของเรา นั้นนะ รู้จักตนเอง
เชื่อตัวเอง บังคับตัวเอง พอใจตัวเอง เคารพตัวเอง
กันให้จึ้นได้.

ทำอย่างนี้คือวิธีที่จะทำให้เรามีธรรมะ ตอนต้นก็พูดแล้วนี่นะว่าธรรมะคืออะไร. เดียวนี้ก็พูดว่า จะมีธรรมะได้อย่างไร? ก็ด้วยการปฏิบัติ ๕ ประการนี้ แล้วจะมีธรรมะ, มีธรรมะกันหมดแหละ, หมดปัญหา ไม่ใช่หมดเนื้อหมดตัว. พอมีธรรมะก็หมดปัญหา, ไม่มีปัญหา มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ แล้วมีพระพุทธเจ้าด้วย.

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา, ผู้ใดเห็นเราผู้นั้นคือเห็นธรรม... เห็นธรรมคือเห็นตถาคต, เห็นตถาคตคือเห็นธรรมะ”.

เดี๋ยวนี้เราก็มีธรรมะ ก็มีพระพุทธเจ้า, ก็ยิ่งกว่าเห็นเสียอีก. เรากลายเป็นมีพระพุทธเจ้า; ถ้าเราทำได้ถึงที่สุดจริงๆ เรานี้แหละจะเป็นพระพุทธเจ้าเสียเอง; ไม่ใช่องค์ใหญ่ องค์โต ก็องค์นิดๆ เล็กๆ ก็ได้ ถ้าเรามีธรรมะที่เป็นพระพุทธเจ้า.

นี่คือธรรมะคืออะไร? จะมีธรรมะได้อย่างไร พูดกับท่านทั้งหลายล่วงหน้า, อีก ๒-๓ วันก็เป็นวันปีใหม่แล้ว ก็ให้เป็นของขวัญปีใหม่, ซึ่ง ๒-๓ วันก็จะมาถึง

แล้ว. ขอให้ท่านทั้งหลายรับเอาไป ในฐานะที่จะเป็นของขวัญ
สำหรับปีใหม่ นับตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคมนี้เป็นต้นไป.

พูดกันมานานแล้ว เด็กๆ ก็จะไม่โห เขาว่าเขาจะไปดูสไลด์
กันต่อไปอีก นึกในเวลาไปครึ่งชั่วโมงแล้วต้องหยุด; เดี่ยวธรรมะ
จะแตกกระจายไปหมด. ขอยุติการบรรยายไว้เพียงเท่านี้.

รายชื่อหนังสือ
ชุดลอยปทุม

อันดับ	เรื่อง	พิมพ์ครั้งที่
๑	คู่มือมนุษย์	๖
๒	ศิลป์แห่งการดูด้วยตาภูตสัมมปปัญญา	๑
๓	ศิลป์แห่งการมีพระพุทธเจ้าอยู่กับเนื้อกับตัว	๑
๔	ธรรมะสำหรับคนเกลียดวัด	๑
๕	ธรรม ๒๔ เหลี่ยม	๒
๖	พูดกับเงร	๑
๗	ศีลธรรมนลับมา ตอนที่ ๑	๑
๘	เห็นธรรมชาติคือเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง	๑
๙	ธรรมโอสถสำหรับโลก	๑
๑๐	ความมีสุขภาพอนามัยทางจิต	๒
๑๑	ปรมัตถธรรมคำกลอน	๑
๑๒	นิพพานทันทีและเดี๋ยวนี้	๒
๑๓	ธรรมพรปีใหม่	๒
๑๔	ตถตาช่วยได้	๑
๑๕	ศีลธรรมกลับมา ตอน ๒	๑
๑๖	ศีลธรรมกลับมา ตอน ๓	๑
๑๗	คำของครู	๑
๑๘	พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเป็นกัลยาณมิตร	๑



ปรีณญา ดาถ สักขไมถ

"ปรีณญา ดาถก่อนดาถ" ๔๕๖๖
เข็มนัดนี้ ขยับ ภาวสัน ภาวสัน
เข็มนัดนี้ ขยับ ภาวสัน ภาวสัน
นพดเวียกกว่าย สันสัน- ๔๕๖๖

ปรีณญา สาก ๔๕๖๖ ดาถ ๔๕๖๖
ดาถเข็มนัดนี้ ขยับ ภาวสัน ภาวสัน
เข็มนัดนี้ ขยับ ภาวสัน ภาวสัน
๔๕๖๖ ๔๕๖๖ ๔๕๖๖

๔๕๖๖ ๔๕๖๖ ปรีณญา "ดาถก่อนดาถ"
๔๕๖๖ ๔๕๖๖ ๔๕๖๖
๔๕๖๖ ๔๕๖๖ ๔๕๖๖ ๔๕๖๖
๔๕๖๖ ๔๕๖๖ ๔๕๖๖ ๔๕๖๖ ๔๕๖๖

๔๕๖๖ ๔๕๖๖