



พุทธทาสภิกขุ. (๒๕๓๑). **ธรรมะคืออะไร**. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ. ๖๐ หน้า.

หนังสือเล่มนี้กล่าวถึงความหมายของธรรมะว่าธรรมะคือการกระทำที่ถูกต้องแก่ความเป็นมนุษย์ และธรรมะยังช่วยทำให้จิตใจของมนุษย์สงบลงได้ไม่ช้า ธรรมะไม่ใช่เป็นแต่เรื่องทางจิตทางวิญญาณอย่างเดียวแต่ธรรมะจะรวมถึงทางกาย ทางเนื้อ จนกระทั่งทางวัตถุภายนอก บ้านเรือน วัฏควาย ไรนา ซึ่งมีความถูกต้องในสิ่งเหล่านี้ด้วยเช่นกัน และถ้าจิตใจเต็มไปด้วยความวิตกกังวลหวาดกลัวก็จะทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกายของเราผิดปกติไปด้วย ซึ่งจะทำให้ร่างกายของเราเครียด หิวกระหายโดยที่ทางจิตใจไม่มีเวลาที่ารู้สึก อิ่ม นี่เป็นต้นเหตุโรคทางกายทุกประการขอให้ใครครวญดูว่านี่คือความไม่มีธรรมะถ้ามีธรรมะจะไม่มี ความวิตกกังวล ไม่มี ความเครียดในทางจิตใจซึ่งจะถือได้ว่าเป็นความถูกต้องที่เกิดแก่มนุษย์ในปัจจุบันนี้