



กาย-ใจสมดุลที่ 'เชียงราย'



พ

ระอุโมสถที่ขาวบริสุทธิ์ของวัดร่องขุนที่เต็มไปด้วยลวดลายอันวิจิตรบรรจง ผลงานของ **อ.เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์** ผู้ออกแบบและก่อสร้าง ล้วนแฝงไปด้วยปริศนาธรรมมากมาย เป็นหนึ่งในสถานที่ที่ห้ามพลาดหากมีโอกาสมาเยือนเชียงราย และถูกบรรจุเป็นหนึ่งใน **"เส้นทางออมบุญ เสริมสุขภาพ @ เชียงราย"**

อดีตเมืองหลวงที่เคยรุ่งเรืองของอาณาจักรล้านนาที่มีประวัติศาสตร์ความเป็นมาก่อนหน้ายาวนานกว่านั้น แม้จะเป็นหนึ่งในจุดหมายที่ใครต่อใครต่างอยากมาเยี่ยมเยือน ทว่าที่นี่ยังคงเต็มไปด้วยความเรียบง่ายและงดงามตามสไตล์ชาวเหนือ และยังมิรูปแบบการท่องเที่ยวที่แตกต่างไปจากการขึ้นชมธรรมชาติและความงดงามเพียงเท่านั้น

"ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิงตะวัน" ที่อยู่ไม่ไกลจากตัวเมืองเชียงรายเป็นหนึ่งในเส้นทางออมบุญที่ว่า ก่อตั้งโดย **พระมหาพนิช วชิรเมธี** หรือที่รู้จักกันดีในนาม **ท่าน ว.วชิรเมธี** พระนักคิด นักเขียน นัก

เทศน์ และนักพัฒนาสังคมชื่อดัง

ของประเทศไทย เมื่อวันที่ 29 มกราคม 2552 เพื่อเป็น **"ศูนย์กลางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่ประชาคมโลก"** (International Meditation Center)

รมณีสถานแห่งนี้ตั้งอยู่บนเนื้อที่กว่า 170 ไร่ ทิศเหนือติดทุ่งนา ทิศใต้ติดอ่างเก็บน้ำห้วยล็ก ทิศตะวันออกติดอ่างเก็บน้ำห้วยล็ก ทิศตะวันตกติดถนนของชุมชน อยู่ลึกเข้ามาจากถนนสายหลักเข้าไปอีกประมาณ 7 กิโลเมตร เพราะความวุ่นวายที่รุมล้อมตั้งแต่เริ่มต้นก่อตั้ง วันนี้คือสถานที่ปฏิบัติธรรมที่พร้อมต้อนรับคนเมืองที่ต้องการหาสถานที่สงบและร่มเย็น โดยมีการจัดหลักสูตรสมาธิภาวนาทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศเป็นประจำทุกเดือนละ 2 ครั้ง ทั้งแก่ผู้สนใจกลุ่มใหญ่หรือกลุ่มย่อย โดยมีหลักสูตรที่หลากหลายให้เลือก

ภายในศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิงตะวัน ยังมีปริศนาธรรมและประติมากรรมให้นักท่องเที่ยวทั่วไปเข้ามาเยี่ยมชมได้ศึกษา อาทิ ประติมากรรม **"พุทธบุคคล"** งานพุทธศิลป์ที่แสดงให้เห็นว่า การบรรลุถึง **"พุทธภาวะ"** ความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หรือการบรรลุนิพพาน เป็นสิ่งที่เป็นไปได้สำหรับมนุษยชาติทุกคน ไม่เกี่ยวกับเพศภาวะ ไม่ว่าจะเป็นสตรี หรือบุรุษ ทุกคนมีศักยภาพแห่งโพธิ์ หรือมีความสามารถที่จะบรรลุนิพพานได้ทั้งสิ้น

ประติมากรรม **"พุทธทาสภิกขุ"** พระมหาเถระที่ได้รับการยกย่องจากองค์การยูเนสโกว่าเป็น **"บุคคลสำคัญของโลก"** เพราะท่านเป็นพระมหาเถระนักปฏิรูปพุทธศาสนา คนสำคัญที่สุดในยุคสมัยของเร

ศิลปกรรม “4 คนหา 3 คนแท้ 2 คนหนึ่งแคร์ 1 คนพาไป” ปรศนาธรรมแต่โบราณของชาวล้านนาไทย ที่ใช้เป็นสื่อการสอนเรื่อง “มรดกศิลปกรรม” คือ เตือนใจให้รำลึกถึงความตายว่า เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ดังนั้นจึงควรดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่ควรโลภโมโหสิ้นจนหน้ามืดตามัว ลืมแม่ ลืมตาย เพราะถึงที่สุดแล้ว มนุษย์ไม่สามารถเอาอะไรที่ครอบครองไว้ตามไปใช้ในสัปปายะภพได้แม้แต่เพียงชิ้นเดียว

“กวีนิพนธ์มรรคา” หมายถึง ถิ่นแห่งกวีนิพนธ์ เพราะถิ่นเส้นนี้ประดับด้วยกวีนิพนธ์ที่ติดอยู่บนต้นไม้ทุกต้นจำนวน 20 บท กวีนิพนธ์ทุกบทประพันธ์โดยท่าน ว.วชิรเมธี โดยแต่ละบทได้รับแรงบันดาลใจจากพุทธศาสนิตปัจจุบันนิพนธ์ทั้งหมดได้รับการจัดพิมพ์รวมเล่มในชื่อ “จักรวาลในถ้อยคำ”

“ศิลปกรรม 4x3=12” หมายถึง พระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจ คือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค 3 รอบ โดยรอบที่ 1 ระดับความรู้ รอบที่ 2 ระดับการลงมือปฏิบัติ รอบที่ 3 ระดับการประจักษ์ผลแห่งการปฏิบัติ 12 อากาโร ในศิลปกรรมชิ้นนี้ 4 ตัว หมายถึง ถึง อริยสัจ 4 ส่วนเสา 3 ต้น หมายถึง การตรัสรู้อริยสัจสี่ที่สมบูรณ์จะต้องครบสามรอบหรือสามชั้นตอน

“โพธิมณฑล” วงกลมแห่งโพธิปัญญา หมายถึง ผู้ใดก็ตามที่ปรารถนาจะ



บรรลุถึงโพธิญาณ หรือนิพพาน จะต้องเจริญไตรสิกขา คือ “ศีล” แทนด้วยวงกลมรอบนอก “สมาธิ” แทนด้วยวงกลมตรงกลาง “ปัญญา” แทนด้วยวงกลมชั้นใน ไพบูลย์ เมื่อศีล สมาธิ ปัญญา บริบูรณ์แล้ว จะทำให้บรรลุถึงโพธิปัญญา อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์

“อัจฉริยสามเณร” ประติมากรรมที่ใช้ประกอบในการสอนเรื่อง “การเจริญสติ” หมายถึง เมื่อเราเกี่ยวข้องกับสิ่งใดก็ตามทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะต้อง “มีสติ” อยู่เสมอ เพราะหากปฏิบัติโดยปราศจากสติเมื่อไหร่ก็ตาม เมื่อนั้นความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น การปิดตา ปิดหู ปิดปากของสามเณรน้อย ไม่ได้หมายความว่า จงปิดตา ปิดหู ปิดปาก หากแต่หมายถึง จงรู้จักดูอย่างมีสติ ฟังอย่างมีสติ พูดอย่างมีสติ ส่วนการเปิดใจ หมายถึง การ “มีสติตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา”

“หุ่นเหล็กซูเปอร์ฮีโร่” หมายถึง เราทุกคนต้องเป็นที่พึ่งของตนเองตามหลักธรรมที่ว่า “ตนเป็นที่พึ่งของตน” (อตตาทิ อตตโน นาโถ) เพราะคนอื่นไม่สามารถที่จะเป็นที่พึ่งของเราได้อย่างแท้จริง จริตอยู่แม้ในโลกนี้จะมีคนเก่ง หรือวีรบุรุษอยู่มากมาย แต่คนเก่งหรือวีรบุรุษเหล่านั้น ก็ไม่สามารถ

ช่วยคนทั้งโลกได้ทุกคน ทางที่ถูกต้อง เราจึงไม่ควรรอให้วีรบุรุษมาช่วย ไม่ควรรอให้อัศวินมาโปรด แต่ต้องเรียนรู้ที่จะช่วยตนเอง เรียนรู้ที่จะพึ่งตนเอง เพราะผู้ที่ฝึกตนจนเป็นที่พึ่งให้ตนเองได้แล้ว ย่อมพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน ย่อมช่วยตนเองได้ในทุกสถานการณ์ในทุกเมื่อ

ชำระจิตแล้วไปบำรุงสุขภาพกายต่อที่ “สถาบันสุขภาพและความงาม วนาครม” ภายในมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ภายในประกอบด้วยที่พักแบบรีสอร์ทและสถาบันสุขภาพและความงาม พร้อมด้วยโปรแกรมเพื่อสุขภาพ แบบ 3 วัน 2 คืน และ 2 วัน 1 คืน โดยกิจกรรม ประกอบไปด้วย การรับประทานอาหารปลอดภัย และสมุนไพรเพื่อสุขภาพสำหรับทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะผู้สูงอายุ และโปรแกรมตรวจสุขภาพต่าง ๆ ภายในโปรแกรม ได้แก่

กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร ปรับพฤติกรรมที่ติดสปีนในการทานอาหาร สร้างพฤติกรรมที่ดี เพื่อร่างกายที่แข็งแรงไร้โรคภัย การตรวจวัด BMI การคำนวณปริมาณแคลอรี โภชนาบำบัด การนวดผ่อนคลาย หรือนวดน้ำมัน การฟื้นฟูผิวหน้าให้เนียนใส และวารีบำบัด การออกกำลังกายในน้ำโดยการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้า ๆ ช่วยคลายไข่ม้วน โลหิตสูบฉีดได้ดี

จากนั้นจึงค่อยคลายด้วยความสะดวกสบายของ “โครงการพัฒนาคอยดูง” (พื้นที่ทรงงาน) อันเนื่องมาจากพระราชดำริ ที่มีโอเลต์อยู่ที่ “พระตำหนักคอยดูง” ที่สร้างอยู่บนเนินเขาทำให้มองเห็นทิวทัศน์กว้างไกล รอบพระตำหนักรายล้อมด้วยต้นไม้ดอกไม้พันธุ์ไม้หลากชนิด พระตำหนักเป็นสถาปัตยกรรมแบบผสมผสานศิลปะแบบล้านนา บ้านปึกไม้ มีกาแล กับลักษณะบ้านพื้นเมืองของชาวสวิสเซอร์แลนด์ที่เรียกว่า ชาเลต์ (Swiss Chalet) มีไม้แกะสลักเป็นเชิงชายลายเมฆไหลอ่อนช้อย เน้นความเรียบง่ายแต่ใช้สอยได้อย่างครบครัน สิ่งที่น่าสนใจเป็นพิเศษเป็นพิณเขาคือ เพดานดาวที่มีตำแหน่งของดาวเรียงกันเหมือนเช่นในวันพระราชสมภพ

จากนั้นจึงค่อยลงมาที่สวนแม่ฟ้าหลวง สวนไม้ดอกไม้ประดับนานาพรรณบนเนื้อที่ประมาณ 10 ไร่ มีดอกไม้เมืองหนาว อาทิ ดอกชัลเวีย พิทูเนีย บีโกเนีย กุหลาบ ดอกลาโพง ไม้ต่างชนิดต่าง ๆ นอกจากนั้นยังมีไม้ยืนต้นและพุ่มไม้เลื้อยอีกมากกว่า 70 ชนิด และรูปปั้นต่อเนื่อง ฝีมือปั้นของมีชัย ยิปอินชอย

ใกล้กันเป็นที่ตั้งของ “หอแห่งแรงบันดาลใจ” ที่สร้างขึ้นเพื่อให้ประชาชนชาวไทยโดยเฉพาะเยาวชนคนรุ่นใหม่ รวมถึงชาวต่างชาติที่มาท่องเที่ยวด้วย ได้รู้จักและเข้าใจถึงแนวพระราชดำริของสมาชิกทั้งห้าพระองค์ในราชสกุลมหิดล อันประกอบด้วย สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช และสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ นิทรรศการต่าง ๆ ถ่ายทอดพระราชจริยวัตรในการทำงาน และพระราชวิริยอุตสาหะที่มุ่งพัฒนาความเป็นอยู่ของคนไทย โดยหวังให้ผู้เข้าชมได้เกิดแรงบันดาลใจ ยึดมั่นในความดี คิดดี ประพฤติปฏิบัติดีเท่าที่ตนเองจะสามารถทำได้ เพื่อพลังแห่งความดีนี้ จะได้ผลดีออกอภิลกขานสละสลวยไปทั่วทุกหนทุกแห่ง เช่น ราชสกุลมหิดลที่เปรียบเสมือนหยดน้ำหยดเล็ก ๆ ที่ค่อย ๆ หลังรินสร้างแรงกระเพื่อม ตีบร้อน แล่นบนสายความชุ่มชื้นผลาญไปทั่วแผ่นดินไทย

สอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับ “เส้นทางอภิมหา เสริมสุขภาพ @ เชียงราย” ได้ที่การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงานเชียงราย โทร.0-5374-4674-5.

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี

ผู้โชคดีได้รับ Flash drive นื่องล้านนาใส่ชุดหม้อห้อม จาก การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.)สำนักงานแพร่ ได้แก่ คุณยศกร สุ่มแก้ว จ.กาญจนบุรี, คุณสุนันท์ จำปางาม จ.ลพบุรี, คุณวันชัย พรหมมา จ.ชลบุรี, คุณลำไย กุณฑลนพรัตน์ กรุงเทพฯ, คุณจำนง น้อยพุด จ.เชียงราย, คุณสมปอง ยงประเดิม จ.ตรัง, คุณปภาดา ผิวอ่อน จ.สระบุรี, คุณทินกร ทองสืบสาย จ.ขอนแก่น, คุณบุญจันทร์ หลิมพัฒน์ วงศ์ จ.ภูเก็ต, คุณทวีศักดิ์ นิสรัตนบรรพต จ.เชียงใหม่

ร่วมสนุกกับ 'เดลินิวส์พาเที่ยวเหนือ'

เดลินิวส์ร่วมกับการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงานเชียงราย มอบ "หมวกที่ระลึกจาก ททท." จำนวน 10 รางวัล ให้กับผู้ใช้คิดที่ตอบคำถามถูกต้อง เพียงตัดคู่มือตอบคำถาม แล้วส่งมาที่ 1/4 ถนนนิภาวดีรังสิต หลักสี่ กทม. 10210 หรือส่งมาที่ dailygonorth@gmail.com ภายในวันที่ 25 มีนาคม 2559 อย่าลืมวงเล็บมุมซองว่า "ออมบุญ"

1. ประติมากรรม "อัจฉริยสามเณร" ใช้ประกอบในการสอนเรื่องใด

.....

.....

2. สถาบันสุขภาพและความงามนาครม ตั้งอยู่ที่ใด

.....

.....

ชื่อ..... นามสกุล..... ที่อยู่.....

.....เบอร์โทรศัพท์.....

อีเมล.....