

สุนทิมรรคา  
๑๗๐  
สุนตีประชาธิปไตย



จ. อธิปไตย

# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	๓
ภาค ๑ ฝ่าวิกฤติเมืองไทย	๑๑
ธัมมาธิปไตยไม่อยู่ ประชาธิปไตยจึงกู้ไม่กลับ	๑๓
จงมองคนให้เห็นว่าเป็นคน	๒๐
ฝ่าความมืดด้วยแสงไฟ ฝ่าวิกฤติเมืองไทยด้วยแสงธรรม	๒๖
๑. กำหนดวิสัยทัศน์ของประเทศ	๒๖
๒. บังคับใช้กฎหมายให้ศักดิ์สิทธิ์	๒๗
๓. หยุดความรุนแรงเปิดเวทีกลางเพื่อเจรจา	๒๙
๔. ก่อตั้งสมัชชาปฏิรูปประเทศไทย	๓๑
๕. ฟันฟูขวัญและกำลังใจ	๓๒

ภาค ๒ ตามหาประชาธิปไตย	๓๕
สร้างประชาธิปไตยเริ่มที่ใจคน	๓๗
คนไทยต้องตื่นรู้ เพื่อฟื้นฟูประชาธิปไตย	๕๖
ภาคปฏิบัติสำคัญกว่าทฤษฎี	๔๙
องค์ประกอบสำคัญคือปัญญา	๕๒
เราไม่มีต้นทุนที่จะโกรธเกลียดกัน	๕๘
หนึ่งคนตาย ล้านคนตื่น	๖๐
ภาค ๓ การเมือง คือ เรื่องของเรา	๖๕
เลือกที่จะไม่ใช้ปัญญา น่ากลัวกว่าการเลือกข้าง	๖๘
ระว่างตกเป็นทาสของอดีต	๗๒
พลังสติ ยุติความรุนแรง	๗๗
เติมธรรมะให้การเมือง นี่คือนิเวศน์ของสังคม	๘๕
ใช้เพียงกรรมเก่าหรือคราวเคราะห์	๘๗
มองให้เห็นประเทศไทย	๙๑
พลังของเสียงเล็ก ๆ	๙๔

... สันติภาพที่แท้จริงนั้น จะเกิดขึ้นมาได้ก็ต่ออาศัยการเจริญสติ การเจริญสติก็คือ การระลึกรู้อยู่ในปัจจุบันขณะ ในทุกเรื่องที่เกิดขึ้น ทุกกิจที่ทำ ทุกคำที่พูด ทุกอิริยาบถที่เคลื่อนไหว ใครเฝ้าตามดู ตามรู้ ตามเห็นอย่างนี้อยู่เสมอในรูปและในนาม หรือในกายและในจิตของตน คนๆ นั้นเป็นผู้อยู่ในวงล้อมของสติ และเมื่อเขามีสติ เขาก็มีสันติ พระพุทธองค์ตรัสเอาไว้ว่า “เมื่อใจของเธอสันติ วาจาของเธอก็สันติ เมื่อวาจาของเธอสันติ กายของเธอก็สันติ” ดังนั้นสันติภาพส่วนบุคคลจึงเกิดขึ้น จากการเจริญสติ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า สันติภาพส่วนบุคคล วางรากฐานอยู่บนการเจริญสติ คือ การตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ ถ้าโลกนี้มีสันติภาพเพราะบุคคลแต่ละคนมีสันติภาพในเรือนใจ โลกนี้ก็เป็อันมั่นใจได้ว่าปลอดภัย จากสงครามโลก สันติส่วนบุคคลจึงเป็นหลักประกันสากลของสันติภาพโลก กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า สันติภาพส่วนบุคคล คือ สันติภาพสากลของมนุษยชาติ...

