

ตำนาน

พระราโชวาท

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยรามคำแหง

ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร

วันอังคารที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๓๑ (ภาคเช้า)

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ให้ข้าพเจ้ามาปฏิบัติพระราชกรณียกิจแทนพระองค์ ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยรามคำแหง อีกวาระหนึ่ง ขอแสดงความยินดีกับบัณฑิตทุกคน ที่ได้รับเกียรติและความสำเร็จในการศึกษา

เมื่อวานนี้ ข้าพเจ้านำพุทธศาสนสุภาษิตมากล่าวอธิบายแก่บัณฑิตในที่ประชุมนี้สองข้อคือ ดนแลเป็นที่พึงของตน ข้อหนึ่ง กับ บุคคลไม่ควรลืมตน อีกข้อหนึ่ง วันนี้ จะพูดกับท่านทั้งหลายต่อไปในหัวข้อ ความไม่มีโรค เป็นลาภอย่างยิ่ง

พุทธศาสนสุภาษิตข้อนี้มีใจความกระชับอยู่ในตัวแล้ว ว่าบุคคลผู้ใดปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน บุคคลผู้นั้นย่อมมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ สามารถทุ่มเทพลังกายพลังใจประกอบกิจการงานได้เต็มความสามารถ ให้เกิดประโยชน์ที่พึงประสงค์ได้เสมอ ตรงกันข้าม หากร่างกายและจิตใจเกิดโรคภัย ย่อมเป็นอุปสรรคขัดขวางมิให้ประกอบกิจการงานได้โดยราบรื่น แม้จะมีสติปัญญาความสามารถเพียงใด ก็นำมาใช้ตามต้องการมิได้ กลายเป็นสิ่งไร้ประโยชน์ บัณฑิตทั้งหลายอยู่ในวัยที่เรียกว่าหนุ่มสาวแข็งแรง ควรอย่างยิ่งที่จะรักษาสุขภาพกาย สุขภาพจิตของท่านให้สมบูรณ์ โดยพยายามปฏิบัติส่งเสริมกำลังกาย กำลังใจให้เข้มแข็งมั่นคง ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกาย ศึกษาหาความรู้ในสิ่งที่ประเทืองปัญญา ทั้งหลายอย่างสม่ำเสมอ การรู้จักปฏิบัติบำรุงตัวเองอย่างถูกต้องนี้ นอกจากจะเป็นการเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยแล้ว ยังเป็นเครื่องป้องกันมิให้ปฏิบัติบนทอนกายใจของตนเองให้เสื่อมลงไป ด้วยความประพฤติกี่ไม่ควรต่างๆ อย่างที่เห็นๆ กันอยู่ มากมายในทุกวันนี้ด้วย

ในพระปรมาภิไธยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ขออวยพรให้บัณฑิตทุกคนประสบความสำเร็จ และความเจริญมั่นคงในชีวิตทุกๆ ประการ ทั้งขอให้ทุกท่านที่มาร่วมพิธีนี้ มีความผาสุกสวัสดิ์จงทั่วกัน