

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด
เมื่อวันที่ ๑๔ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๐

ธรรมกล่อมใจ

(วันนี้เวลาบ่าย ๓ โมง พล.ท.ธีระวัฒน์ บุญยประดับ เจ้ากรมสรรพาวุธทหารบก จะเข้ามากราบหลวงตาพร้อมคณะประมาณ ๑๑ คน ครับ) สมัยท่านเจ้าคุณอุบาลีมีชีวิตอยู่ นั่นก็ธรรมกล่อมใจ ท่านเจ้าคุณอุบาลี วัดบรณนิवास เราไม่ทันท่าน ท่านมรณภาพไปปี ๒๔๗๕ เรายังไม่ได้บวช ท่านล่วงไปปี ๒๔๗๕ เราบวช ๒๔๗๗ ท่านผ่านไปแล้วสองปีเราถึงได้มาบวช นี่ก็ธรรมกล่อมใจแก่ท่านเจ้าคุณอุบาลี เทศน์ภาคต่างๆ ไป ถ้าให้เป็นเอกแบบทั้งภายนอกทั้งภายในตลอดทั่วถึง ออกหมดเลยนี้เรียกว่าเอกจริงๆ คือท่านผู้ปฏิบัติรู้จริงเห็นจริง ภาคปริยัติก็ผ่านมาพอสมควร คือการศึกษาเล่าเรียนก็ผ่านมาพอสมควร จากนั้นเข้าภาคปฏิบัติค้นคว้าดูเข็มทิศทางเดินได้แก่ปริยัติท่านชี้เข้ามา ชี้เข้ามาตรงไหนๆ คือภาคปฏิบัติตามรอยเข้ามาๆ ก็มาเจอตัวจริงๆ

ภาคนั้นจะเต็มเม็ดเต็มหน่วย ผู้รู้ทั้งปริยัติ รู้ทั้งผลของการปฏิบัติคือปฏิเวธ ความรู้แจ้งแทงทะลุ ท่านสอนไว้ว่าปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ปริยัติได้แก่การศึกษาเล่าเรียน เมื่อเล่าเรียนมาแล้วก็มาปฏิบัติ เรียกว่าปฏิบัติ ปฏิเวธคือผลของงาน คือเราศึกษาเล่าเรียนมาขึ้นไหนมาปฏิบัติได้ผลเพียงไรๆ ก็เป็นปฏิเวธขึ้นมา เป็นปฏิเวธคือความรู้แจ้งในผลงานของตน

พ่อแม่ครูจารย์มั่นท่านเทศน์สอนเรา มีใครเอาภาพมาติดไว้นั้น เหมาะจะเหลือเกิน ที่เข้าไปศึกษากับท่าน ทั้งท่านเป็นผู้เมตตาให้อโวกาท ทั้งเราเป็นผู้นั่งฟังท่าน เพราะไปวันแรกด้วย ภาพที่ออกมาก็ตรงเป็งกับกิริยาอาการของเราที่เสาะแสวงหาครูหาอาจารย์และไปถึงท่าน พร้อมกับได้ยินได้ฟังธรรมในวันนั้น เหมาะจะเหลือเกิน ธรรมะที่ท่านเรียนมามากน้อยยังไม่เป็นผลเท่าที่ควร นั่นท่านพูด พูดแล้วย่าว่าผมประมาทธรรมะของพระพุทธเจ้า ให้อยกบูชาไว้ก่อน ท่านว่าการศึกษามามากน้อยยังไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร

นั่นเหมือนกับว่าเรานั่งฟังท่านให้อโวกาท แล้วแสดงท่านก็แสดงอย่างนั้น ท่านบอกอย่างตรงไปตรงมาเลย ปริยัติที่ท่านศึกษามากน้อย ขอให้ยกบูชาไว้ก่อน ให้นั้นหนักทางภาคปฏิบัติคือจิตตภาวนาให้มากๆ เมื่อถึงกาลที่ปริยัติกับปฏิบัติ จะวิ่งเข้าถึงกันประสานกันแล้วเอาไว้ไม่อยู่ ท่านว่า ก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ ประจักษ์เลย เพราะท่านผ่านมาก่อนแล้ว เรียนมามากไม่ใช่สมบัติของตน คือความจำ เรียนมามากน้อยเป็นความจำ หลงลืมไปได้ ดีไม่ดีส่งเสริมคนให้ทะนงตัว ว่าเรียนได้ชั้นนั้นชั้นนี้ เอาความจำมาเป็นมรรคเป็นผล มันไม่เกิดประโยชน์การศึกษาเล่าเรียนเพียงจำมา

เมื่อเอาการศึกษาเล่าเรียนที่จำมาเป็นภาคปฏิบัติ เหมือนเขาปลูกบ้านสร้างเรือน แปลนบอกไว้บ้านเรือนหลังนี้ขนาดไหนๆ เราต้องการชนิดใด ให้เอาแปลนออกมาวาง แล้วสร้างบ้านสร้างเรือนคือภาคปฏิบัติตามแปลนนั้นแล้ว ก็เป็นบ้านเป็นเรือนจนสำเร็จบ้านเรือนโดยสมบูรณ์ ที่นี้ภาคปริยัติศึกษาเล่าเรียนมามากน้อย ก็ออกมาปฏิบัติได้ผลมากน้อยเพียงไร เป็นสมบัติของตัวเองจากภาคปฏิบัติ แต่ภาคที่เรียนมาจำได้มา ไม่เป็นสมบัติของตัวเองเพราะเป็นความจำ หลงลืมได้ง่าย ดีไม่ดีส่งเสริมผู้เรียนมาให้ทะนงตัวก็ได้ ว่าเราเรียนได้ชั้นนั้นชั้นนี้ เป็นความทะนงตัว ก็เลสเข้าแทรกแล้วนั้น พองตัวขึ้นแล้วว่าเราเรียนได้ชั้นนั้นชั้นนี้

หลักความจริงนั้นไม่ใช่สมบัติของตัวเอง เป็นความจำ ที่จะเอาความจำมาเป็นภาคปฏิบัติเพื่อให้เป็นผลของตัวขึ้นมาโดยสมบูรณ์ นั้นเป็นระยะๆ ท่านว่าปริยัติปฏิบัติ ปฏิเวธ ปริยัติคือการศึกษาเล่าเรียนมามากน้อย แล้วให้เอาปริยัติแบบแปลนแผนผังนั้นออกมาวางมาปฏิบัติตามนั้น

ที่นี้เวลาปฏิบัติ เช่นเรามาปฏิบัติทางภาคจิตตภาวนานี้ให้เห็นเด่นชัดตรงนี้แหละ เพราะพูดนี้เข้าสู่ทางจิตตภาวนาเป็นหลักใหญ่ เมื่อเข้ามาทางภาคปฏิบัติ เอา ท่านสอนให้นั่งภาวนาเป็นยังไง นี่ละท่านเริ่มต้นสอน ทางอื่นก็ปฏิบัติตามที่ท่านสอน คือธรรมะมีทั้งต้น ทั้งกิ่งก้านสาขาดอกใบ มีทั้งรากแก้วรากฝอย ธรรมะมีหลายประเภท หลักใหญ่คือภาคปฏิบัติ เข้าหาทางด้านจิตตภาวนา พอเข้าจิตตภาวนาแล้วจะเริ่มรู้แหละ จิตสงบมากน้อยเพียงไรจะเริ่มรู้ จากภาคปริยัติที่ท่านสอนเข้ามาให้ภาวนา

ภาวนายังไง เอา ใครมีนิสัยใจคองังงาย ที่ชอบบทรธรรมนั้นๆ เอามากำกับใจของตนเอง แล้วนำมาเป็นคำบริกรรม จะเป็นพุทโธก็ได้ อัมโม หรือสังโฆก็ได้ หรือมรณสติก็ได้ อานาปานสติ ได้ทั้งนั้นเป็นธรรมทั้งหมด เมื่อเข้ามากลมกลืนกับใจด้วยความมีสติแล้วจะเป็นธรรมขึ้นมา จิตใจเมื่อมีที่เกาะแล้วย่อมสงบ ไม่มีที่เกาะไขว่คว้าว่านู่นวายว่าแห้วหาหลักหาเกณฑ์ไม่ได้จะจิตใจ คิดได้ครอบโลกธาตุ แต่หาเอาสาระสำคัญอะไรไม่ได้ก็คือใจ

ตัวไขว่คว้าคือใจ ตัวเหลวไหลก็คือใจ เมื่อมีหลักอันตั้งงามเข้าไปใจเกาะบับ เช่นอย่างธรรมหรือว่าพุทโธเป็นต้น หรือธรรมหรือศาสนา เราถือศาสนาพุทโธก็เอา พุทโธ อัมโม สังโฆ เอา ยึดถึงใดก้านใดสาขาใดคือพุทธศาสนา จับให้ดี นี่เรียกว่ามีหลักแล้ว จากนั้นก็นำธรรมเข้ามาบริกรรมเป็นสรณะของใจ ใจนึกพุทโธๆ ไปไหนไม่ลืมพุทโธ ยิ่งเวลานั่งภาวนาสติติดแนบเลย จิตใจจะสงบ พอจิตใจสงบแล้วเราก็เห็นเรื่อง ถ้าจิตสงบแล้วสบาย ตัวสำคัญก็ได้แก่ใจกวนเจ้าของเอง หาไขว่คว้าเรื่องนั้นเรื่องนี้ อยากรู้้อยากเห็นทุกอย่าง นั่นละคือความติดดินของใจหาความสุขไม่ได้ละ

เพราะฉะนั้นจึงต้องเอาธรรมที่เป็นหลักเกณฑ์มาให้จิตยึด เช่นไปไหนอย่าลืมพุทโธ เป็นต้น บริกรรมพุทโธๆ จิตอยู่กับพุทโธจิตจะไม่สร้างความยุ่งเหยิงขึ้นมา แล้วจะมี ความสงบเย็นใจโดยลำดับ ยิ่งเฉพาะเวลาเราตั้งเอาภาวนาจริงๆ เช่นนั่งภาวนาไม่ให้ออกไปไหน ให้สติควบคุมให้ดีแล้วจะเห็นความสงบของจิตในเวลานั้น แล้วก็สงบเข้ามาๆ พอสงบเข้ามาแล้วก็เรียกว่าจิตรวม สงบเข้ามาๆ รวม ภาคพื้นเบื้องต้นเป็นจิตสงบรวม จากสงบแล้วก็แน่นหนามั่นคงขึ้นมา จิตแน่นหนามั่นคงเรียกจิตเป็นสมาธิ นั่น เป็นขั้นๆ ขึ้นไป นี่เป็นชื่อนะ ชื่อของจิตที่แสดงตัวเป็นยังไง

จิตมีความสงบเรียกว่าจิตอิมมอรณณ์ ไม่อยากคิดอยากปรุงอยากรู้อยากเห็น อะไรซึ่งเป็นการกังวล เรียกว่าจิตอิมมอรณณ์ แล้วให้นำจิตที่สงบตัวและอิมมอรณณ์นั้น ออกพิจารณาทางด้านปัญญา ทำงานทางด้านปัญญาก็ไม่เผลอเผลเพราะจิตอิมมัตว์แล้ว จากออรณณ์ทั้งหลาย เนื่องจากสมาธิคือความสงบใจเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ จิตสงบ แล้วพาออกพิจารณาทางด้านปัญญา พิจารณาแยกธาตุแยกชั้นธัญญ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อสุภะอสุภัง ปาฐาผีดิบ นั้นละท่านให้พิจารณาทางปัญญา

เช่นท่านให้พระไปเยี่ยมปาฐา ปาฐาในครั้งพุทธกาลที่ท่านสอนพระนี่คงจะเป็น ปาฐาไม่ได้ฝังได้เผาไหม้ ท่านบอกให้ไปเยี่ยมปาฐา คนตายแล้วคงจะทิ้งเกลื่อน มัน เป็นยุคเป็นสมัย ตอนที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นเป็นสมัยที่คนตายแล้วไม่มีการเผารฝังกัน ทิ้งเกลื่อนในป่า ปาฐาผีดิบ ให้พระไปเยี่ยมปาฐา สอนวิธีการเยี่ยมด้วย การเยี่ยม ให้ไปทางเหนือลม นี่ละอุบายวิธีพระพุทธเจ้าท่านสอน เบื้องต้นให้ไปดูปาฐาที่ตาย เก่าแก่เสียก่อน เห็นแต่กระดูกเห็นอะไรเกลื่อนอยู่ตามนั้น ดูเข้าไปๆ เข้ามาถึงปาฐาที่ ตายสดๆ ร้อนๆ ตายเกลื่อน นั้นละท่านว่าให้ไปเยี่ยมปาฐา แต่ก่อนเป็นอย่างนั้นจริงๆ

พอได้นั้นเป็นเครื่องยึดเครื่องเกาะ เช่นความตาย อ้อ นี่คนตายเป็นอย่างนี้ เรา ตายแล้วก็เป็นอย่างนี้เหมือนกัน เป็นเครื่องเทียบเคียงกัน ดู นี่เขาเรียกผีตาย ผีเป็น คือเรา ผีเป็นไปเยี่ยมปาฐาผีตายเอามาเป็นคติ พอได้หลักใจแล้วจะไปเยี่ยมปาฐาไม่ปา ฐาก็ไม่เป็นไร เพราะตัวเราเป็นปาฐาอยู่แล้ว ทั้งผีดิบผีตายจะอยู่ที่กองนี้หมดละ กอง ร่างกายของเรา นี่ท่านสอนเยี่ยมปาฐาอย่างนั้น พอได้หลักได้เกณฑ์แล้วก็ปาฐาอยู่นี้ สมบูรณ์ ดูนี้ทั้งหมดได้เลย

วิธีเยี่ยมปาฐาท่านก็สอนไว้หมด คือปาฐาในครั้งพระพุทธเจ้าที่สอนโลกเวลานั้น เป็นปาฐาที่ไม่ได้มีการเผารฝัง ทิ้งเกลื่อนอยู่ตามนั้น ท่านจึงให้ไปทางเหนือลม ไปหา ผู้ที่ตายเก่าตายนานแล้วก่อน แล้วขยับเข้ามาๆ หาผู้ตายใหม่ ดูจนเป็นที่แน่ใจแล้วเราก็ เอาปาฐาของเราเป็นหลัก โดยอาศัยนั้นเป็นเครื่องหมาย พอได้นั้นแล้วก็มาพิจารณา ปาฐาของเจ้าของที่มีครบเหมือนกันเหมือนกับปาฐาผีตาย นั้นละไปเยี่ยมปาฐา ใน

หลักธรรมท่านสอนไว้อย่างแจ่มแจ้งให้ไปเยี่ยมป่าช้า พวกเรานี้มันเกลียดป่าช้า มันไปหาเยี่ยมตั้งแต่โรงระบำรำไปโรงละครละคร แคน ละครลิงนั้น มันหากไปเยี่ยมแต่นั้นมันก็เป็น बातตลอดละซิ เข้าใจไหมละ ทุกวันนี้มีแต่อย่างนั้นละมันไปเยี่ยม มันไม่ได้ดูป่าช้ามันไปดูตั้งแต่อย่างนั้นละ

นี่วิธีการท่านสอนเพื่อระงับดับจิตตัวมันคึกมันคะนอง มันติดมันดินตลอดเวลา ให้มันไปเห็นแล้วให้เกิดความสลดสังเวชจะหดตัวเข้ามา ยิ่งเข้ามาดูตัวของเราก็ก็นั่นอย่างนั้นอย่างนี้แล้ว ทีนี้จิตก็เบื่อ ไม่ติดทั้งข้างนอกไม่ติดทั้งข้างใน ต่อไปสลัดปุ๊บได้ไปเลย นั่นท่านสอนว่างั้น

สมัยท่านเจ้าคุณอุบาลีท่านยังมีชีวิตอยู่ดูว่าไม่มีเทปไม่มีอะไรนะ เทศน์สอนธรรมดา เรานี้จึงค่อยมีเทปอัดกันไว้ๆ แต่ก่อนไม่มี เสียดยนะ เราทราบที่ท่านเทศน์แต่ท่านเทศน์ท่านเทศน์เป็นวงกว้างไปหมด เทศน์เป็นแกงหม้อใหญ่ เทศน์สาธารณชนไปหมด ในจำนวนเทศน์ท่านไม่ได้ยื่นเข้ามา จำนวนเทศน์ถ้าให้กว้างขวางจริงๆ รู้นอกรู้ในตลอดทั่วถึง แล้วข้างนอกก็จะเบิกกว้างออกไป ข้างในก็จะเบิกกว้างเข้าไปภายในละเอียดทั่วถึง เรียกว่ารอบหมดการเทศน์รอบหมด จิตใจก็ปล่อยวางได้หมด

คือการเทศน์ก็ขึ้นอยู่กับผู้เทศน์เหมือนกัน ผู้เทศน์มีภูมิธรรมภูมิธรรมที่เทศน์ควรเทศน์ธรรมประเภทใดจะออกมาตามสถานที่บุคคล สถานที่บุคคลที่ควรจะเทศน์เป็นกลางๆ เป็นแกงหม้อใหญ่ก็ไปเสีย แล้วก็ยื่นเข้ามาหาผู้ปฏิบัติ ธรรมะก็ค่อยเด็ดเผ็ดร้อนเข้ามาๆ ยิ่งเข้าหาผู้ปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพานล้วนๆ แล้วธรรมะนี้จะฟุ้งๆ มีแต่ธรรมะแกงหม้อเล็กหม้อจิ๋วทั้งนั้น เป็นชั้นๆ นะแกง การเทศน์เป็นชั้นๆ อย่างนั้น

พอพูดอย่างนี้แล้วก็ไม่ได้ยกตัวนะมันเป็นมาแล้วนี่ ก็มาพูดตามเรื่องมันเป็น อยู่บนศาลานี้ ถ้าคนได้ยินได้ฟังอรรถธรรมเราตั้งแต่ตอนนั้นแล้วจะเหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพานจริงๆ จะเทศน์ธรรมะประเภทนั้นละ ประเภทแกงหม้อเล็กหม้อจิ๋ว เทศน์สอนพระนี่ฟุ้งๆ บนศาลานี้ไม่มีใครมาละตอนนั้นมีแต่พระล้วนๆ เทศน์เต็มเหนี่ยวเลย นี่ละที่ได้อัดเทปเอาไว้ ตอนอัดเทปนี้ดูมัน ๒๕๐๔-๒๕๐๕ มั้งถึงได้อัดเทปก่อนหน้าไม่ได้อัด แนะ อัดตั้งแต่ต้นละมาเรื่อยๆ ไป ก่อนหน้านั้นเราก็ตเทศน์อยู่แล้วไม่ได้อัด เทศน์แกงหม้อเล็กหม้อจิ๋วเทศน์สอนพระล้วนๆ

การเทศน์สอนพระล้วนๆ เทศน์เพื่อมรรคเพื่อผลนิพพานนี้เทศน์รุนแรง ธรรมะล้วนๆ นี้ออกอย่างรุนแรง ฟุ้งๆ uly ถ้าแกงหม้อใหญ่ก็เป็นน้ำไหลบ่ามันไม่รุนแรงไหลชานทางโน้นไหลชานทางนี้ ถ้าเป็นแกงหม้อเล็กก็เป็นน้ำไหลพุ่งลงช่องเดียวฟุ้งๆ นั่นละผู้ฟังถึงใจๆ อย่างพ่อแม่ครูจารย์มันเทศน์สอนพวกพระที่มีแต่พระปฏิบัติล้วนๆ อยู่กัน อู๊ย ฟังแล้วเพลินนะ เราไปหาท่านเบื้องต้นดูเหมือน ๔ ชั่วโมงท่านเทศน์

เบื้องต้นนะ เทศน์ถึง ๔ ชั่วโมง ผู้นั่งฟังนี่เหมือนหัวตอ เหมือนไม่มีคน คนเต็มศาลา พระนะเต็มศาลา เหมือนไม่มีคนเลย แล้วนั่งเหมือนหัวตออีกแหละ ไม่มีกระดูกกระดูก เพราะจิตพาให้แน่น เทศน์ถึง ๔ ชั่วโมง ท่านจบแล้วยังเสียดายอยากให้ท่านเทศน์ต่ออีก

คำว่าเจ็บนั้นปวดนี้ไม่มีนะ คือจิตเข้าอยู่ภายในแล้วมันไม่มาอยู่กับอาการภายนอกว่าเจ็บนั้นปวดนี้ไม่มี ยังเพลินอยากจะฟังท่านเทศน์ คือท่านเทศน์นี้เหมือนว่าแม่กล่อมลูกด้วยบทเพลงนั้นแหละ กล่อมลงๆ เอ้อๆ เตี้ยวลูกก็หลับ อันนี้ธรรมก็กล่อมลงได้หมด จิตก็สงบ สงบๆ เบื้องต้นเป็นอย่างนี้ ครั้นต่อมาเมื่อจิตก้าวออกทางด้านปัญญาวิปัสสนาแล้วไปอีกอย่างหนึ่ง พอท่านเทศน์นี้ชยับตามนะ เทศน์ทางด้านวิปัสสนาถ้าจิตกำลังก้าวเดินออกทางด้านปัญญาแล้วนี้จะพุ่งตามท่าน ถ้าจิตอยู่ในชั้นสมาธิเทศน์มีแต่กล่อมให้สงบๆ แน่ว พอจิตก้าวทางด้านปัญญาไม่อยู่ จะชยับตามท่านเรื่อย ๆ

พ่อแม่ครูจารย์มั่นเทศน์นี้เห็นได้ชัดเลย เบื้องต้นเทศน์ ๔ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมงหยุด พอถึง ๒ ชั่วโมงแล้วหยุด สุดท้าย ๒ ชั่วโมงเท่านั้นละ ตั้งแต่ ๔ ชั่วโมงลงมาถึง ๒ ชั่วโมงก็หยุดเทศน์เลย ไร่ เวลาฟังเทศน์ธรรมะล้วนๆ ที่ออกมาจากใจซึ่งเป็นธรรมล้วนๆ เหมือนกันแล้ว แหม ฟังมันเพลินจริงๆ นะ เพลิน ท่านเทศน์จบตั้ง ๔ ชั่วโมงพอดี ท่านจบลงแล้วยังอยากฟังต่อไปอีก ยังไม่อยากให้ท่านจบ คือมันลืมหินดีเหนื่อยเมื่อยล้า จิตมันแน่นๆ

นี่ละธรรมกล่อมใจแล้วให้สงบได้ ถ้าเป็นกิเลสกล่อมใจแล้วเป็นบ้าไปเลยเข้าใจไหม โรงนั้นโรงนี้โรงระบาราไป นี่โรงบ่มบ้าเข้าใจไหม ให้เป็นบ้าไปหมดละคน ถ้าโรงศีลโรงธรรมบ่มจิตใจด้วยอรรถด้วยธรรมแล้วจะสงบเย็น เช่นในวัดในวาในสถานที่บำเพ็ญของพระที่ท่านบำเพ็ญ ผู้ไปบำเพ็ญกับท่านก็สงบเย็นใจ ถ้าไปโรงบ่มบ้าอย่างว่าแล้วเป็นบ้าไปด้วยกันเลย เข้าใจไหม มันหลายโรง

โรงบ่มบ้าก็มี โรงบ่มธรรมเข้าสู่จิตใจก็มี ส่วนมากพวกเรามีแต่โรงบ่มบ้า ไปที่ไหนมีแต่บ้า พวกอยู่ในศาลาของเราเนี่ยคงไม่มีละ โรงบ่มบ้ามีแต่ที่อื่น ในศาลาของเราลูกศิษย์หลวงตาบ้างคงเป็นโรงบ่มธรรมเรียบไปหมดไม่มีใครสู่วัดป่าบ้านตาด ลูกศิษย์วัดป่าบ้านตาดนี้เรียบไปหมด เรียบมันตายแล้วหรือเป็นยังงี้ก็ไม่รู้นั่งฟังเทศน์หลับไปเลย เข้าใจไหม มันเรียบแบบนั้นก็ได้ มันเรียบหลายเรียบ เอาละวันนี้เทศน์เท่านั้นพอ

รับชมและรับฟังพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่

www.luangta.com หรือ www.luangta.or.th

และสถานีวิทยุเสียงธรรมเพื่อประชาชน *FM 103.25 MHz*
และเครือข่ายทั่วประเทศ