

การเปลี่ยนแปลงตัวเองหรือเปลี่ยนความคิด (Mindset) จะต้องเริ่มที่การสำรวจตัวเองก่อน ลดกิเลส ลดอัตตา มีสมาธิ หรือมีสติ รู้ทันอารมณ์ ก็เกิดปัญญา รู้ผิดรู้ถูก จึงจะเปลี่ยนตัวเองหรือเปลี่ยนความคิดได้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นเกิดประโยชน์อะไร มองเห็นทั้งสิ่งดี สิ่งที่จะสร้างสรรค์ และสิ่งไม่ดี สิ่งที่ทำให้เกิดปัญหา สิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ เมื่อมีสติเราก็จะคิดก่อนพูด คิดก่อนทำ ถ้าเราไม่มีกิเลส หรือมีกิเลสน้อยลงอย่างสม่ำเสมอ มีอัตตาน้อยลง เราก็จะมีสติมากขึ้น จึงทำให้เราคิด และทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ เกิดประโยชน์ทั้งตัวเราเองและผู้เกี่ยวข้อง

ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓