

## ชีวิตในวันใหม่

นำเสนอเมื่อ : 4 ก.ค. 2552

ขอคิดด้วยคน

แต่ละวันที่เราตื่นขึ้นมาในวันใหม่เพื่อมิให้เป็นการประมาทในการดำรงชีวิต และขณะเดียวกันก็เป็นการพัฒนาชีวิตของเราในแต่ละวันเช่นกัน จึงควรจะมีพัฒนาอยู่เรื่อย ๆ เหมือนดังพุทธภาษิตที่ว่า

วรมัสสตรา ทันตา อาชานียา จ สินธวา

กฤษฐรา จ มหานครา อตตันทโต ตโตวรัง

อัสตร อาชานินย สินธพ กฤษฐร และข้างหลวง ฝึกแล้วล้นดีเลิศ แต่คนที่ฝึกตนดีแล้ว ย่อมประเสริฐยิ่งกว่า

การฝึกตนจึงเป็นหน้าที่ของบัณฑิตทุกคน ทั้งนี้ เพื่อความสุข ความเจริญของตนเอง และยังนำความสุขความเจริญนั้นไปเผื่อแผ่ให้กับผู้ที่อยู่ไกลเคียงอีกด้วย ในแต่ละวันควรจะมีฝึกตนดังนี้

1. ตื่นขึ้นทุกเช้าก่อนจะไปทำงานหรือเดินทางไปอื่น ควรอย่างยิ่งจะต้องไหว้พระสวดมนตร์ที่ห้องพระประจำบ้านเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง

2. ฝึกคิดทุกครั้งที่ตื่นขึ้นมาว่า  
"วันนี้เราจะต้องดีกว่าเมื่อวาน" เพื่อเป็นการพัฒนาและสร้างความคิดในแง่บวกกับตนเอง

3. ฝึกอธิษฐานไว้ในใจว่า  
"วันนี้จะฝึกจิตใจให้มีความสงบตลอดทั้งวัน" เป็นการตั้งเป้าหมายในแต่ละวันเพื่อมิให้จิตเรามีอาการฟุ้งซันหรือแพลงในแต่ละวัน หากเราทำให้จิตมีความสงบได้มากเท่าใด ความสงบสุขก็จะเกิดแก่เรามากเท่านั้นและทำให้เราพร้อมที่จะสู้กับปัญหาในแต่ละวันด้วยใจสงบราบเรียบ

4. ฝึกตั้งใจว่า "วันนี้จะทำแต่ความดีมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น" เพื่อเป็นการวางกรอบตัวเองในแต่ละวัน และตามตารางการปฏิบัติงานในแต่ละวัน

5. ก่อนจะเข้านอนทุกวันให้ไว้พระสวดมนตร์แล้วนั่งสมาธิพิจารณาว่า "วันนี้เราทำอะไรบ้างดีหรือไม่ดีแล้วจะแก้ไขในวันพรุ่งนี้อย่างไร" เพื่อเป็นการพิจารณาการกระทำของตนเองในแต่ละวัน

หากทุกท่านลองฝึกดู ก็หวังว่าความสุข ความสงบ ก็เกิดขึ้นจากการกระทำไม่มากนักน้อย... ไม่ลองไม่รู้... ไม่ทำดู ก็ไม่ได้สัมผัส