

การเปลี่ยนแปลงตัวเองหรือเปลี่ยนความคิด (Mindset) จะต้องเริ่มจากการสำรวจตัวเองก่อน ลดกิเลส ลดอัตตา มีสมาธิ หรือเมตติ รู้ทันอารมณ์ ก็จะเกิดปัญญา รู้ผิดรู้ถูก จึงจะเปลี่ยนตัวเองหรือเปลี่ยนความคิดได้ด้วย สิ่งที่คิดนั้นเกิดประโยชน์อะไร มองเห็นทั้งสิ่งดี สิ่งที่จะสร้างสรรค์ และสิ่งไม่ดี สิ่งที่ทำให้เกิดปัญหา สิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ เมื่อเมตติเราก็จะคิดก่อนพูด คิดก่อนทำ ถ้าเราไม่มีกิเลส หรือเมตติสนับน้อยลงอย่างสม่ำเสมอ มีอัตตาน้อยลง เรา ก็จะมีสติมากขึ้น จึงทำให้เราคิด และทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ เกิดประโยชน์ทั้งตัวเราเองและผู้เกี่ยวข้อง

ม.ล.ชานุชาติ ชุมพูนวิท

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓