เมษายน-
เดือนแห่งการคิดถึงเรื่องดีๆ

เดือนเมษายนมีเรื่องดีๆ เยอะทีเดียว

๗ เมษายน วันอนามัยโลก "แม่และเด็กไทยคือหัวใจของครอบครัวและสังคม"

๑๓ เมษายน วันผู้สูงอายุแห่งชาติ

๑๔ เมษายน วันครอบครัว

๒๒ เมษายน วันคุ้มครองโลก

๓๐ เมษายน วันคุ้มครองผู้บริโภค

ทั้งหมดเป็นการคิดถึงเรื่องดีๆ ทั้งสิ้น การที่ท่านจะมีความสุข และอายุยืน โดยย่นย่อที่สุด มีการปฏิบัติ ๓ ประการด้วยกัน คือ **บริหารกาย บริหารจิต คิดเรื่องดี ๆ**

ถ้าคิดเรื่องดีๆ แล้วจะมีความสุข คำว่าคิดเรื่องดีๆ อาจมีความหมายกว้างขวางและลึก ท่านลองคิดค้นทำการทดลองดูเองก็แล้วกัน ดูความคิดของท่าน ว่าคิดอย่างไรนำความทุกข์มาให้ คิดอย่างไรทำให้เกิดประโยชน์สุข ทั้งกับตัวเองและผู้อื่น หัดดูความคิดของตัวเองบ่อยๆ ใหม่ๆ ก็จะมีทั้งคิดทุกข์และคิดสุข อาจจะคิดทุกข์มากกว่า แต่เมื่อหัดมองความคิดของตัวเองบ่อยๆ การคิดจะเขยื้อนไปสู่การคิดแล้วเกิดความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ

การดูความคิดของตัวเองนี้คือ การฝึกให้ "รู้ตัวเอง" คือรู้ความคิดของตัวเอง เมื่อรู้ตัวเองทุกสิ่งทุกอย่างก็จะดีขึ้น เรื่องนี้ถ้าไม่ลองทำจะไม่รู้ ลองทำดูเถิดครับ

ประเวศ วะสี

ขอบคุณ *ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน*