**บทความชื่อ ยิ้มรับวันใหม่ จากหนังสือของพระไพศาล วิสาโล**

**อาจารย์ลดาวัลย์ จันทร์มณี สาขางานการบัญชี**

วันใหม่มีได้สำหรับทุกคนที่ต้องการจะทำวันเก่าหรือใหม่ให้มันดีกว่าเดิมที่ผ่าน ๆ มา เราลองคิดทบทวนดูซิว่าเราทำอะไรไปบ้างในแต่ละวันที่เราตื่นขึ้นมา เราทำประโยชน์อะไรให้กับตัวเองและผู้อื่นบ้าง บางคนในแต่ละวันแทบไม่ได้ทำอะไรที่เป็นชิ้นเป็นอันเลย ได้แต่พูดว่าเวลามันชั่งผ่านไปเร็วเหลือจนแทบทำอะไรไม่ทัน แล้วเราทำหรือยังล่ะ

เมื่อตื่นขึ้นมาพบวันใหม่ เราควรตระหนักว่าเราโชคดีที่มีวันนี้ เพราะมีเพื่อนมนุษย์อีกมากมายที่หลับแล้วไม่ตื่นเลย เมื่อวานคือวันสุดท้ายที่พวกเขาได้อยู่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ เราเองก็อาจต้องจากโลกนี้ไปเช่นเดียวกับพวกเขา หากไม่เป็นเพราะเหตุปัจจัยบางอย่างที่ทำให้เรายังมีชีวิตอยู่ในวันนี้ ดังนั้นเราจึงควรต้อนรับวันใหม่เสมือนของขวัญล้ำค่า ยิ้มให้กับวันใหม่ อย่าทำใจเศร้าหมอง อย่าเพิ่งเรียกร้องอะไรจากโลก และอย่าปล่อยใจให้กังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง หรือคับข้องใจกับสิ่งที่ยังไม่ได้มา อย่าลืมว่าเราโชคดีมากแล้วที่ยังมีวันนี้ ทำวันนี้ให้มีคุณค่ามากที่สุด ยังหมายถึง การไม่ปล่อยให้อารมณ์อกุศลและกิเลสครอบงำจิตใจ จนเป็นทุกข์และเศร้าหมองในเมื่อเราไม่แน่ใจว่าชีวิตนี้จะมีพรุ่งนี้หรือไม่ วันนี้จึงควรอยู่อย่างมีความสุข แช่มชื่น เบิกบาน ทำสิ่งดี ๆ ให้แก่ชีวิต และน้อมนำสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นแก่จิตใจ อย่าปักใจทุกข์กับเรื่องราวในอดีต หรือมัวหนักอกหนักใจกับอนาคต ตั้งใจที่จะอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด เปิดรับความจริงในแต่ละขณะด้วยใจที่ตื่นรู้จริง ๆ เพราะมีแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นของจริง ทุกวันเราอยู่ในความหลับใหลถึง 1 ใน 3 เมื่อตื่นขึ้นก็อยู่ในความหลงไม่น้อยกว่า 1 ใน 3 ของวัน บางคนอาจอยู่ในความหลงเกือบทั้งวันเลยก็ได้ จึงแทบไม่ได้มีชีวิตอยู่จริง ๆ จะเรียกว่าอยู่อย่างละเมอก็ได้ นับเป็นการปล่อยเวลาให้สูญเปล่าเป็นอย่างยิ่ง จะไม่ดีกว่าหรือหากเรามีชีวิตอยู่ในแต่ละวันแต่ละชั่วโมงหรือแต่ละนาทีด้วยความตื่นรู้ นี้ต่างหากคือการมีชีวิตอย่างเต็มร้อย และเต็มคุณค่า คือการอยู่อย่างเต็มหัวใจ เริ่มต้นวันใหม่ด้วยการปลุกความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้นทันทีที่ตื่นขึ้นมา แม้ภายนอกจะยังมืดมิด อาทิตย์ยังไม่พันขอบฟ้า แต่ใจเราสว่างไสวได้เมื่อมีความรู้ตัว สติจะขับไล่ความซึมเซาเหงาง่วงออกไป ทำให้ใจกระจ่างขึ้น และสามารถทำกิจยามเช้าได้ด้วยความแคล่วคล่อง ตลอดทั้งวันหมั่นดูใจของตน ทำกิจต่าง ๆ อย่างมีสติ รู้เท่าทันความคิดฟุ้งซ่านและอารมณ์ปรุงแต่งทั้งวันจะเป็นไปอย่างโปร่งเบาและมีความสุข สามารถทำความดีงามได้โดยไม่พลั้งเผลอหรือท้อแท้ ทำกิจที่ควรทำได้โดยไม่หลงลืมหรือผัดผ่อน

สรุปแล้ววันทั้งวันสามารถเป็นวันดีได้แม้รอบตัวเราจะมีแต่ความวุ่นวายก็ตาม หากเรายิ้มรับความจริงและอยู่อย่างมีสติ ตื่นรู้อยู่เสมอ รวมทั้งรู้เท่าทันธรรมดาของชีวิตอันไม่จีรังได้ เราก็สามารถทำทุกวันให้เป็นวันใหม่ของเราที่มีแต่ความสุขตลอดไปได้ และจงใช้ชีวิตอย่างรอบคอบ มีสติ ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต