

การหาความสุข ๘ วิธี โดยไม่ต้องใช้ยาเสพติด



ข ณะนี้เรากำลังวิสามัญฆาตกรรมผู้ค้ายาบ้าหรือที่เรียกว่ายาบ้ากันโครมๆ นอกเหนือไปจากยาบ้ายังมียาเสพติดอื่นๆ อีกหลายอย่าง トラาบใดที่ยังมีผู้ต้องการเสพก็จะมีการผลิตและการขายยาเสพติดอยู่ร่ำไป การที่คนไปเสพยาเสพติดกันมากก็เพราะขาดแคลนความสุข จึงต้องไปหาสารอะไรที่มันจะให้ความสุข

ที่จริงในร่างกายมีสารที่ให้ความสุขอยู่แล้ว คือ สารพวกเอ็นโดฟินส์ (Endorphins) ถ้าสารเอ็นโดฟินส์หลั่งออกมามากก็จะทำให้เกิดความสุขซึมซ่านไปทั้งเนื้อทั้งตัว วิธีที่จะทำให้เอ็นโดฟินส์หลั่งออกมามากมีหลายวิธี เช่น

๑. การออกกำลังกาย ถ้าออกกำลังกายต่อเนื่องนานพอสมควร เช่น ประมาณ ๒๐ นาทีขึ้นไป เอ็นโดฟินส์จะออกมามาก ทำให้มีความสุขสดชื่นสบายเนื้อสบายตัว
 ๒. ทำสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิจะมีความสุขยิ่งนักเพราะเอ็นโดฟินส์ออก
 ๓. เมื่อจิตใหญ่ เมื่อจิตได้เชื่อมโยงกับธรรมชาติที่ใหญ่โต เช่น เอกภพ ท้องฟ้า ทะเล ป่าเขาลำเนาไพร พระเจ้า นิพพานแล้วเกิดความสุข
 ๔. เมื่อมีความเมตตาอย่างไพศาล เมื่อจิตใจมีความเมตตาอย่างไพศาลจะหลุดออกจากความคับแคบ เป็นอิสระเต็มไปด้วยความสุขทั้งเนื้อทั้งตัว และกรุณา การได้ช่วยเหลือผู้อื่นก็เช่นเดียวกัน ที่เรียกว่าทำบุญแล้วรู้สึกได้บุญ ตัวเบา มีความสุขก็เพราะเหตุนี้
 ๕. เมื่อแจ่มแจ้งในความรู้ การเรียนรู้อะไรแล้วแจ่มแจ้งแทงทะลุทำให้เกิดความสุข ความสุขนี้ทุกคนทำให้เกิดได้ การเรียนในโรงเรียนควรเปลี่ยนใหม่ให้เป็น การเรียนที่ก่อให้เกิดความสุข ถ้าการเรียนยังก่อให้เกิดความทุกข์อย่างปัจจุบันนักเรียนจะติดยาเสพติดมาก
 ๖. การประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นความงามตามธรรมชาติหรือศิลปะก่อให้เกิดความสุข
 ๗. ความสุขในงาน ถ้าทำงานที่ชอบ (ฉันทะ) จะมีความสุข ตั้งใจทำให้ประณีต กลายเป็นความงามหรือศิลปะที่มาพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น
 ๘. การเกิดกลุ่มหรือความเป็นชุมชน คือการที่คนหลายคนมาทำอะไรๆ ร่วมกัน โดยมีวัตถุประสงค์เดียวกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน มีการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ ทำให้มีความสำเร็จสูง และมีความสุขอย่างยิ่งประดุจบรรลุนิพพาน
- ที่กล่าวมานี้ย่นย่ออย่างยิ่ง แต่เพื่อแสดงว่าการหาความสุขที่สร้างสรรคมีมากมายหลายวิธี ถ้าเข้าใจก็ไม่ต้องไปแสวงหาจากวิธีที่ก่อโทษเช่นยาเสพติด และอื่นๆ

ประเวศ วะสี

ขอขอบคุณผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน