

## สุขภาพปราคาถา

“บนเส้นทางชีวิต” ในหมอบ้าน ๕ เดือนที่ผ่านมาผมทั้งเดือนนี้ด้วย ภายใต้หัวข้อ “วิ่งสู่สภาวะนิรันดร์” ได้พยายามอธิบายถึง ความสุขชนิดที่สุขทั้งเนื้อทั้งตัว หรือสุขทั่วทั้งสรรพางค์กาย หรือสุขทุกอณูของร่างกาย หรือความสุขอันเป็นทิพย์ หรือความสุขทางจิตวิญญาณที่ต้องใช้ศัพท์หลาย ๆ อย่าง เพราะเป็นสิ่งที่อธิบายยากถ้าไม่ได้ประสบด้วยตนเองเหมือนอธิบายความอร่อยของอาหารสักเท่าใด ถ้าท่านไม่ได้รู้รสอร่อยด้วยตนเอง ก็ยังไม่รู้จริงว่ารสอร่อยนั้นเป็นอย่างไร เพราะฉะนั้นทางที่ดีท่านพยายามรู้รสความสุ้นั้นด้วยตนเองสักครั้งแล้วจะรู้ว่าเป็นอย่างไร

ได้อธิบายวิธีเข้าถึงความสุขดังกล่าวไว้ ๘ วิธี ซึ่งหวังว่าจะมีความหลากหลายพอที่จะถูกจริตกับท่านบ้างไม่ว่าวิธีใดวิธีหนึ่ง ถ้าท่านสัมผัสรสความสุขดังกล่าวด้วยตัวเอง แล้วลองช่วยบรรยายความรู้สึกนั้นมาสู่กันฟังบ้าง และถ้าจะบอกด้วยว่าความสุขที่พบนั้น ควรจะเรียกว่าอะไรก็จะเป็นการดี

ถ้าจะถือการเข้าถึงความสุขนี้เป็นงานอดิเรก เป็นเครื่องเล่น ที่เล่นทุกวัน ๆ ก็น่าจะเป็นการเล่นที่สนุก ปราคาถา และทำให้เกิด “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” ด้วยปราคาถาที่ดีที่สุด สุขภาวะนี้ถ้าทำให้เกิดบ่อย ๆ น่าจะป้องกันโรคเครียดความดันเลือดสูง โรคหัวใจ ผลในกระเพาะ และโรคมะเร็ง

ประเวศ วะสี