การหาความสุข ๘ วิธี โดยไม่ต้องใช้ยาเสพติด

ขณะนี้เขากำลังวิสามัญฆาตกรรมผู้ค้ายาม้าหรือที่เรียกว่ายาบ้ากันโครม ๆ นอกเหนือไปจากยาม้ายังมียาเสพติดอื่น ๆ อีกหลายอย่าง ตราบใดที่ยังมีผู้ต้องการเสพก็จะมีการผลิตและการขายยาเสพติดอยู่ร่ำไป การที่คนไปเสพยาเสพติดกันมากก็เพราะขาดแคลนความสุข จึงต้องไปหาสารอะไรที่มันจะให้ความสุข

ที่จริงในร่างกายมีสารที่ให้ความสุขอยู่แล้ว คือ สารพวกเอ็นโดฟินส์ (Endophins) ถ้าสารเอ็นโดฟินส์หลั่งออกมามากก็จะทำให้เกิดความสุขซึมซ่านไปทั้งเนื้อทั้งตัววิธีที่จะทำให้เอ็นโดฟินส์หลั่งออกมามากมีหลายวิธี เช่น

๑. **การออกกำลัง** ถ้าออกกำลังต่อเนื่องนานพอสมควร เช่น ประมาณ ๒๐ นาที ขึ้นไป เอ็นโดฟินส์จะออกมามาก ทำให้มีความสุขสดชื่นสบายเนื้อสบายตัว

๒. **ทำสมาธิ** เมื่อจิตเป็นสมาธิจะมีความสุขยิ่งนักเพราะเอ็นโดฟินส์ออก

๓. **เมื่อจิตใหญ่** เมื่อจิตได้เชื่อมโยงกับธรรมชาติที่ใหญ่โต เช่น เอกภพ ท้องฟ้า ทะเล ป่าเขาลำเนาไพร พระเจ้า นิพพาน แล้วเกิดความสุข

๔. **เมื่อมีความเมตตาอย่างไพศาล** เมื่อจิตใจมีความเมตตาอย่างไพศาลจะหลุดออกจากความคับแคบ เป็นอิสระเต็มไปด้วยความสุขทั้งเนื้อทั้งตัว และกรุณา การได้ช่วยเหลือผู้อื่นก็เช่นเดียวกัน ที่เรียกว่าทำบุญแล้วรู้สึกได้บุญ ตัวเบา มีความสุขก็เพราะเหตุนี้

๕. **เมื่อแจ่มแจ้งในความรู้** การเรียนรู้อะไรแล้วแจ่มแจ้งแทงทะลุทำให้เกิดความสุข ความสุขนี้ทุกคนทำให้เกิดได้ การเรียนในโรงเรียนควรเปลี่ยนใหม่ให้เป็นการเรียนที่ก่อให้เกิดความสุข ถ้าการเรียนยังก่อให้เกิดความทุกข์อย่างปัจจุบัน นักเรียนจะติดยาเสพติดมาก

๖. **การประสบความงาม** ไม่ว่าจะเป็นความงามตามธรรมชาติหรือศิลปะก่อให้เกิดความสุข

๗. **ความสุขในงาน** ถ้าทำงานที่ชอบ (ฉันทะ) จะมีความสุข ตั้งใจทำให้ประณีตกลายเป็นความงามหรือศิลปะที่มาพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น

๘. **การเกิดกลุ่มหรือความเป็นชุมชน** คือการที่คนหลายคนมาทำอะไร ๆ ร่วมกัน โดยมีวัตถุประสงค์เดียวกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน มีการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ ทำให้มีความสำเร็จสูง และมีความสุขอย่างยิ่งประดุจบรรลุนิพพาน

ที่กล่าวมานี้ย่นย่ออย่างยิ่ง แต่เพื่อแสดงว่าการหาความสุขที่สร้างสรรค์มีมากมายหลายวิธี ถ้าเข้าใจก็ไม่ต้องไปแสวงหาจากวิธีที่ก่อโทษเช่นยาเสพติด และอื่น ๆ

ประเวศ วะสี