

ความสุขแบบฉบับพลัน

เราเคยคุยกันมาหลายครั้งแล้วว่าสุขภาพคือสภาวะที่สมบูรณ์ ทั้ง ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ซึ่งก็หมายถึงความถูกต้องทุกๆ ทาง ทั้งทางวัตถุ ทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางสังคม ความถูกต้องก็คือธรรมะ ความถูกต้องทุกๆ ทางก็คือความถูกต้องสูงสุด ความถูกต้องสูงสุดก็คือบวรธรรม สุขภาพก็คือบวรธรรม หรือความดีสูงสุด

ความดีประกอบด้วย การคิดดี พูดดี และทำดี การคิดดี พูดดี และทำดี จึงเป็นสุขภาพหรือเป็นไปเพื่อสุขภาพ คนเราต้องคิด ต้องพูด และต้องทำอยู่ทุกวัน หรือปกติวิสัย การคิดดี พูดดี และทำดีเป็นปกติวิสัย ก็จะทำให้มีสภาวะเป็นปกติวิสัย

ทุกคนล้วนต้องการความสุขแต่ก็มีทุกข์ เพราะไม่เข้าใจและไม่ชำนาญในการสร้างความสุข ทั้งๆ ที่ความสุขเป็นยอดปรารถนาของทุกคน แต่เราไม่เรียนวิชาสร้างความสุข เราเรียนอย่างอื่นสารพัด แต่ไม่เรียนวิธีสร้างความสุข

สมัยนี้มักมีอะไร ที่ทำได้ทันที หรือ “อินสแตนต์” (instant) เช่นอินสแตนต์คอฟฟี่ อินสแตนต์มะตูม เราจะมี “อินสแตนต์แฮปปีนีส” หรือความสุขฉบับพลันกันได้บ้างหรือไม่

สิ่งที่เร็วที่สุดคือการคิด ถ้าคิดถูกต้องความสุขเกิดขึ้นทันที เราน่าจะเรียนวิธีคิดที่ถูกต้องกันบ้างดีไหม จะได้เกิดความสุขแบบฉบับพลันทันที

ประเวศ วะสี