



เติมเต็มชีวิตด้วยความดี

(พระไพศาล วิสาโล)

เติมเต็มชีวิตด้วยความดี

(พระไพศาล วิสาโล)

ที่เมืองกวางโจว ประเทศจีน มีวัดแห่งหนึ่งเก่าแก่มาก อายุไม่น้อยกว่า ๑,๕๐๐ ปี อายุมากกว่ากรุงสุโขทัยของเรา ๒ เท่า นักท่องเที่ยวถ้าไปกวางโจวมักจะแวะไปที่วัดนี้ด้วย เพราะเป็นวัดที่สำคัญ ไม่ใช่แค่เก่าแก่อายุอย่างเดียว แต่มีตำนานเกี่ยวกับบุคคลสำคัญคนหนึ่งของพุทธศาสนาในประเทศจีน คือท่านเว่ยหล่าง ท่านเป็นสังฆปริณายกองค์ที่ ๖ ของพุทธศาสนานิกายฉวน ซึ่งตอนหลังกลายเป็นเซนในประเทศญี่ปุ่น

ท่านเว่ยหล่างเป็นพระที่ผู้นับถือนิกายฉวนหรือเซนให้ความเคารพนับถือมาก ไม่ว่าจีนหรือญี่ปุ่น เพราะว่าท่านเป็นผู้ที่ฉลาดปราดเปรื่อง ทั้ง ๆ ที่อ่านหนังสือไม่ออก แต่ก็รู้ธรรมตั้งแต่อายุ ๒๐ จากการฟังคนสารถายพระสูตร แล้วท่านก็พิจารณาตาม จนบรรลุธรรมตั้งแต่เป็นฆราวาส แต่ตอนหลังประสบเหตุเภทภัย ท่านต้องหลบหลีกมาทางใต้ แล้วท่านก็เดินทางมาจนถึงวัดกวงเซี้ยว ตอนนั้นท่านอายุประมาณ ๓๐ กว่าปี

ตอนที่ท่านมาถึงวัดกวงเซี้ยว มีงานใหญ่งานหนึ่งอยู่พอดี คือการแสดงธรรมของครูบาอาจารย์ท่านหนึ่ง ซึ่งมีชื่อเสียงมาก คนมาฟังกันเต็มศาลา จนล้นออกมาถึงข้างนอก ท่านเว่ยหล่างยืนฟังอยู่ข้างนอก ระวังที่มีการบรรยายธรรม ชายคนหนึ่งเหลือบไปเห็นธงที่กำลังปลิวไสว จึงบอกเพื่อนว่า “ธงไหว” เพื่อนเห็นก็แย้งว่า “ไม่ใช่ธงไหว ลมต่างหากที่ไหว” แค่นี้แหละสองคนก็เริ่มโต้เถียงกัน ว่าธงไหวหรือลมไหวกันแน่ ปรากฏว่าคนที่อยู่รอบ ๆ เกิดความสนใจ ก็เข้ามาร่วมวงถกเถียง จับกลุ่มใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ ทีแรกก็อภิปรายใช้เหตุผล แต่ตอนหลังก็กลายเป็นการโต้เถียง คนเริ่มมีอารมณ์มากขึ้น เสียงก็ดังขึ้นเรื่อย ๆ

ระหว่างที่กำลังเถียงกันเอาเป็นเอาตายว่า ธงไหว หรือลมไหว กันแน่ ก็มีเสียงของท่านเว่ยหล่างพูดแทรกขึ้นมาว่า “ใจของพวกท่านต่างหากที่ไหว” เพียงเท่านั้นกลุ่มคนเหล่านั้นก็ได้สติ หยุดเถียงกันเลย

พวกเขาหยุดเถียงกันก็ เพราะท่านเว่ยหล่างเตือนให้เขาหันมาดูใจของตัวเอง ตอนนั้นทุกคนพากันสนใจอยู่กับสิ่งนอกตัว หมกมุ่นอยู่กับการเอาชนะ จนลืมดูใจตัวเองว่า กำลังโมโห หัวเสีย อย่างนี้เรียกว่าลืมตัว แต่พอได้ยินคำพูดของท่านเว่ยหล่าง ก็รู้ตัวขึ้น

มากขึ้น เรื่องนี้เป็นเกร็ดอันหนึ่งของท่านเว่ยหล่าง ซึ่งกล่าวขานสืบต่อกันมาราว ๑,๓๐๐ ปีแล้ว

เหตุการณ์นี้ทำให้หลายคนเกิดความทึ่งในตัวท่านเว่ยหล่าง เห็นว่าท่านไม่ใช่คนธรรมดา ตอนหลังท่านก็ได้บวชที่วัดนี้ ทุกวันนี้ชาวพุทธในจีนจะพากันมากราบเคารพสักการะท่านเว่ยหล่างที่นี้ เจดีย์ที่บรรจุศพของท่านก็ยังอยู่ คนจีนเขาอนุรักษไว้อย่างดี ทั้งที่ผ่านมาพันกว่าปีแล้ว

เรื่องเล่าตอนนี้มีความสำคัญ เพราะเป็นสิ่งเตือนใจพวกเราได้ดีว่า อย่าลืมกลับมาดูใจของตัว ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะตกเตียง โต้แย้ง อภิปราย ก็ต้องไม่ลืมกลับมาดูใจของตัว มีประโยชน์อะไร ที่จะเถียงกันว่าธงไหนหรือลมนไหน แต่ไม่เห็นความโกรธหรือความหงุดหงิดที่กำลังครองใจตน หลายคนเถียงไปเถียงมา จนกลายเป็นทะเลาะเบาะแว้ง สุดท้ายก็แทบจะต่อยตีกัน บางทีก็เถียงกันเรื่องธรรมะด้วยซ้ำ แต่สุดท้ายกลับพูดหรือทำสวนทางกับธรรมะ คือ ด่าทอกัน เกสียดชังกัน หรือโกรธกัน ถึงขั้นลงไม้ลงมือ

แม้คุยเรื่องธรรมะ หรือเรื่องดี ๆ แต่ถ้าไม่ดูใจตนเอง ก็เกิดการเบียดเบียนกันได้ เรียกว่าทำผิดในสิ่งที่ถูก ที่จริงไม่ใช่เฉพาะเรื่องการตกเตียงเท่านั้น จะทำอะไรก็ตาม แม้เป็นเรื่องเล็กน้อย เช่น อาบน้ำ ฦาพิณ ล้างจาน ก็อย่าลืมดูใจของตัวด้วยว่ากำลังคิดฟุ้ง ปรุงแแต่ง หรือลอยไปไหน ไปไกลไหม ถ้าใจไม่คิดอะไรก็ให้มารู้กาย ว่ากำลังทำอะไร

การปฏิบัติในพุทธศาสนาที่เรียกว่าภาวนาหรือกรรมฐานทำได้หลายอย่าง แต่อย่างหนึ่งที่ต้องทำเป็นพื้นฐาน คือกลับมาดูกาย รู้ใจ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม แม้แต่ขณะที่เราฟังธรรมอยู่ก็อย่าลืมกลับมาดูกาย รู้ใจ ถ้ากายนั่งนิ่ง ไม่มีอะไรเคลื่อนไหว ก็แค่รู้เฉย ๆ แต่ถ้าใจพลอพุ่งออกไปข้างนอก ก็ให้รู้ แล้วกลับมาดูกาย พาจิตกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว กลับมาอยู่กับปัจจุบัน รับรู้คำบรรยายอย่างตั้งใจ

เวลาสวดมนต์ก็เหมือนกัน ขณะที่สวดมนต์ก็รู้ว่ากำลังพนมมือ ปากสวดไปก็รู้ แต่ก็อย่าลืมดูใจด้วย หากมันพลอพุ่งปรุงแแต่งไป ก็รู้ ในทำนองเดียวกัน เวลากินข้าว หรือสนทนากับใคร เราก็ไม่ลืมกายลืมใจ หรือรู้กาย รู้ใจของตัว

แม้ว่าสิ่งที่คุยกันสำคัญอย่างไร ก็อย่าปล่อยให้ใจจมอยู่กับเรื่องนั้น เพราะคุยไปคุยมาอาจเกิดความไม่พอใจเวลาคนอื่นมีความเห็นที่แตกต่างกัน คุยไปคุยมากลายเป็น

ทะเลาะกัน หรือว่าระหว่างที่ฟังเขาพูด ใจก็หวนไปคิดถึงคนนั้นคนนี่ เกิดความวิตกกังวลขึ้นมา ตอนนั้นไม่ได้ฟังว่าเขาพูดอะไร เพราะว่าใจไปอยู่กับลูก อยู่กับหลาน อยู่กับงาน อย่างนี้เรียกว่าคุยแบบไม่มีสติ ในขณะที่สนทนากัน ใจเราต้องมีสติไปด้วย คือใส่ใจสิ่งที่เขาพูด แต่ไม่ใช่จดจ่อจนลืมตัว ให้กลับมาดูกายรู้ใจอยู่เสมอ ๆ

การกลับมามองตน คือกลับมาดูกายรู้ใจ เป็นเรื่องสำคัญมาก ไม่ควรปล่อยจิตให้ส่งออกนอก จนกระทั่งลืมตัว หรือจนกระทั่งใจกระเพื่อม ยินดียินร้ายเพราะสิ่งที่รับรู้ทางตา ทางหู หรือสิ่งที่สัมผัสทางกายมากระทบ เวลาปวด เวลาเมื่อย ก็รู้ว่าปวด รู้ว่าเมื่อย แต่ไม่จมอยู่ในความปวดความเมื่อย ให้กลับมาดูใจอยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม แต่พูดอย่างนี้ไม่ได้หมายความว่าเราไม่ต้องไปรับรู้หรือใส่ใจคนอื่น แม้ว่าเราจะมองตนอยู่เสมอ แต่การรับรู้สิ่งภายนอกก็สำคัญ เวลาเห็นใครเดือดร้อนก็ใส่ใจช่วยเหลือเขา อย่าไปคิดหรือเข้าใจว่าพอกลับมามองตนแล้ว ไม่ต้องสนใจใคร ใครจะเดือดร้อน ใครจะลำบากก็ไม่สนทั้งนั้น ถ้าทำแบบนั้นมันจะกลายเป็นเห็นแก่ตัวไป

การกลับมามองตน กลับมาดูกายดูใจ ไม่ได้ทำให้เราเห็นแก่ตัว ในทางตรงข้าม ขณะที่เราหมั่นมองตนอยู่เสมอ เราก็มีความใส่ใจ ห่วงใย รับรู้ความทุกข์ของผู้คนที่อยู่รอบข้าง และพร้อมที่จะช่วยเหลือเขา การช่วยผู้อื่นเป็นการฝึกตนอย่างหนึ่ง ช่วยลดความเห็นแก่ตัว เป็นการกระตุ้นให้เกิดเมตตากรุณา ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีต่อจิตใจเรา แม่นอนระหว่างที่เราช่วยก็ไม่ได้ทำอย่างลืมตัว หรือช่วยจนเสียศูนย์ ให้กลับมาดูใจเราด้วยว่ากำลังเป็นทุกข์ขณะที่ไปช่วยผู้อื่นหรือเปล่า หรือว่ามีความยึดมั่นถือมั่นว่าต้องทำให้ได้ ยึดติดในความสำเร็จ ยึดติดในผลลัพธ์หรือเปล่า

แต่ว่าในขณะที่เรายังไม่ทันทำอะไร ก็ใช้ว่าจะวางมือเสียแต่ต้น หรือปล่อยปละละเลย การเกื้อกูลผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญ มันไม่เพียงช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขเท่านั้น ถ้าเราช่วยด้วยจิตใจที่มีเมตตากรุณาอย่างแท้จริง เราก็พลอยมีความสุขไปด้วย การช่วยผู้อื่นเป็นการเติมเต็มความสุขในจิตใจของเรา เป็นการฝึกฝนพัฒนาตนได้เหมือนกัน ไม่ว่าจะคนเราจะมีพร่องพร้อมในวัตถุ มีความสุขสบายเพียงใด ถ้าขาดส่วนนี้ไปก็แสดงว่าจิตใจยังพร่องอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเอาวัตถุอะไรมาเติมก็ไม่มีทางเติมได้

มีหญิงสาวผู้หนึ่ง ร่ำรวยและสวย ใส่เสื้อผ้าราคาแพง แต่หน้าตาหม่นหมอง เธอมีความสุขทุกขใจมากจนต้องไปหาจิตแพทย์ เธอเล่าว่า เธอไม่มีความสุขเลย รู้สึกว่าชีวิต

ว่างเปล่า ไร้คุณค่า จนเกิดความคิดอยากฆ่าตัวตาย จิตแพทย์คนนี้จะแทนที่จะให้ยา เหมือนกับหมอทั่ว ๆ ไป เขากลับบอกผู้หญิงคนนี้ว่า อยากจะให้คุณฟังเรื่องราวของคน คนหนึ่ง คุณสนใจไหม เธอก็พยักหน้า

หมอจึงเรียกคุณป้าคนหนึ่งที่กำลังทำความสะอาดอยู่ บอกว่าคุณป้าช่วยมาเล่า เรื่องของคุณป้าให้คุณผู้หญิงคนนี้ฟังหน่อย คุณป้าจึงวางไม้กวาดแล้วเล่าว่า เมื่อปีที่แล้ว เธอสูญเสียสามี เขาตายด้วยโรคมะเร็ง หลังจากนั้น ๓ เดือนลูกชายคนเดียวของเธอ ก็ตายเพราะถูกรถชน เธอไม่เหลือใครแล้ว เธอรู้สึกหมดอาลัยตายอยากกับชีวิต เธอกินไม่ได้ นอนไม่หลับ และไม่สามรถยิ้มได้อีกต่อไป แล้ววันหนึ่งเธอก็คิดถึงการฆ่าตัวตาย

แต่เย็นวันหนึ่งขณะที่เธอเดินกลับจากที่ทำงาน มีลูกแมวพอมโซตัวหนึ่งตามเธอ มาจนถึงบ้านของเธอ เธอเห็นว่าข้างนอกหนาว สงสารแมว จึงอุ้มมันเข้ามาในบ้าน แล้วก็เอานมให้กิน แมวเลียนมจนหมดจาน มันมีความสุขมาก เข้ามานัวเนีย พันแข้งพันขาเธอ เธอเห็นแล้วก็อดยิ้มไม่ได้ เป็นยิ้มแรกของเธอในรอบหลายเดือนที่ผ่านมา ตอนนั้นเอง ที่เธอถูกคิดขึ้นมาว่า ถ้าการช่วยลูกแมวทำให้ฉันยิ้มได้ การช่วยเหลือคนที่เดือดร้อนก็น่า จะทำให้ฉันมีความสุขได้

วันรุ่งขึ้นเธอก็อบขนมปังไปให้เพื่อนบ้านของเธอที่กำลังป่วย เพื่อนบ้านมีความสุข เธอก็พลอยมีความสุขไปด้วย นับแต่นั้นมาทุกวันเธอพยายามทำสิ่งดี ๆ ให้แก่ผู้อื่น ช่วยเหลือคนที่ทุกข์ยากเดือดร้อน เธอรู้สึกมีความสุขมากขึ้น เพราะเห็นคนอื่นมีความสุข เดี่ยวนี้เธอกินได้นอนหลับและยิ้มได้

เธอดึงกับบอกว่า คนที่จะมีความสุขเท่าฉันคงจะมีไม่มากหรอกนะ จากคนที่บอก ว่าชีวิตไม่เหลืออะไรจนอยากฆ่าตัวตาย ตอนนี้กลับมีความสุขอย่างมาก เธอมีความสุข เพราะอะไร เธอมีความสุขเพราะช่วยให้ผู้อื่นมีความสุข

การช่วยผู้อื่นเป็นวิธีเยียวยาความโศกเศร้าที่ดีมาก เพราะเมื่อเราลงมือหรือแม้แต่ คิดช่วยผู้อื่น เมตตากรุณาก็ถูกปลุกขึ้นในใจเรา เมตตากรุณาเมื่อเกิดขึ้น มันช่วยขจัด ไล่ความเศร้า ความหดหู่ออกไปจากใจได้ นอกจากนั้นการออกไปช่วยคนที่เดือดร้อน ทำให้เรา ได้คิดว่า คนอื่นที่ลำบากกว่าเรามีอีกเยอะ เวลาเรามีความทุกข์ เรามักคิดว่าความทุกข์ของ ฉันมันยิ่งใหญ่ร้ายแรงเหลือเกิน ไม่มีใครทุกข์เท่าฉัน แต่พอเราออกไปเจอผู้เจอคนที่เดือด

ร้อน เราจะพบว่าคนที่ทุกข์กว่าฉันมีอีกเยอะ ความทุกข์ของฉันกลายเป็นเรื่องเล็กน้อย อาจจะรู้สึกโชคร้ายด้วยซ้ำที่ไม่ทุกข์มากเหมือนคนอื่น

เรื่องนี้ยังไม่จบ หลังจากที่ได้ฟังคุณป้าเล่าเรื่องของเธอ หญิงสาวคนนั้นก็ร้องไห้ เธอบอกว่าเธอมีทุกอย่างที่เงินซื้อได้ แต่สิ่งที่เงินซื้อไม่ได้ เธอไม่มีเลยสักอย่าง

ที่เธอพูดว่าเธอไม่มีเลยสักอย่างที่เงินซื้อไม่ได้ เธอหมายถึงความสุขด้วย เงินซื้อความสุขไม่ได้ มันแค่เช่าได้เท่านั้น เงินแค่เช่าความสุข แต่อะไรที่เราเช่ามาล้วนอยู่กับเราเพียงชั่วคราว ไม่นานก็ต้องคืนเขาไป อย่างผู้หญิงคนนี้มีเงินเยอะ ความสุขก็มีชั่วคราว แต่ไม่นานความสุขก็จางไป เพราะว่าเมื่อสิ่งที่มี ความสุขจากวัตถุนั้น เสน่ห์ของมันคือเกิดขึ้นเร็ว แต่ข้อเสียคือจืดจางเร็ว พอหายไป ชีวิตก็รู้สึกว่างเปล่า แต่พอได้ไปช่วยผู้อื่น ความสุขก็จะเกิดขึ้นเป็นความสุขอีกแบบหนึ่ง เป็นความสุขที่ได้ช่วยผู้อื่น ซึ่งต่างจากความสุขจากการเสพความสุขแบบนี้คนไม่เคยตระหนักว่าสามารถจะเกิดขึ้นได้จากการไปช่วยผู้อื่น

อาตมารู้จักผู้หญิงคนหนึ่ง ตอนเธอเป็นเด็กชีวิตลำบากมาก เรียกว่าปากกัดตีนถีบ หาเงินส่งเสียตัวเองเรียนหนังสือจนจบมหาวิทยาลัย เธอเก่งมากในเรื่องการทำมาค้าขาย ขายทุกอย่างไม่ว่าหอย เหล้า สินค้าแบรนด์เนม จบแล้วก็ตั้งหน้าตั้งตาหาเงิน เธอฉลาดมากในการหาเงินและเก็บเงิน ฐานะจึงดีขึ้นตั้งแต่อายุแค่ ๒๐ กว่า แต่วันหนึ่งเธอพบว่าตัวเองเป็นมะเร็งปอด แต่เธอก็ใจสู้ ดิ้นรน ทำทุกอย่างเพื่อรักษามะเร็ง ไม่ว่าจะ ฉีดคีโม ฉายแสง และผ่าตัด รวมทั้งคุมอาหาร ออกกำลังกาย ปรากฏว่ามะเร็งหายไป เธอก็ดีใจ

ต่อมาเธอก็ตั้งตัวเองเป็นผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญเรื่องโรคมะเร็ง แนะนำใครต่อใครเรื่องการเยียวยามะเร็ง แต่ผ่านไป ๗ ปี ปรากฏว่ามะเร็งปอดกลับมาใหม่ คราวนี้หนักกว่าเดิม เธอบอกว่าเธออยู่ได้ไม่เกิน ๒ ปี เธอรู้สึกห่อเหี่ยว หมดอาลัยตายอยาก แต่เธอก็พยายามตั้งหลักใหม่ พยายามปรับจิตปรับใจ และเปลี่ยนวิถีชีวิต โชคดีที่เธอมีเพื่อนดี ความรักความใส่ใจของเพื่อนทำให้เธอเห็นคุณค่าของความรัก เธอเกิดความคิดที่จะให้ความรักและความสุขแก่ผู้อื่น เธอจึงตั้งใจว่าจะใช้ชีวิตนี้ให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

วันหนึ่งเธอไปที่โรงพยาบาลและบอกเจ้าหน้าที่ว่าอยากทำงานช่วยเหลือผู้ป่วย เขาจึงให้เธอไปทำงานกับเด็กป่วย หลังจากที่เธอเป็นจิตอาสาเยี่ยมเด็กป่วยไม่นาน เธอก็พบว่าบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นในจิตใจเธอ เธอมีความสุข รู้สึกมีชีวิตชีวาก็ไปเยี่ยมเด็กเป็นประจำ กลายเป็นจิตอาสาที่โรงพยาบาลคุ้นเคยมาก

ที่อัศจรรย์ก็คือ ไม่นานมะเร็งปอดก็หายไป เธอประหลาดใจมาก เธอไม่ได้ทำอะไรกับมะเร็งนั้นเลย เพราะว่ารู้ว่าคงทำอะไรไม่ได้ เพียงแต่คุมอาหาร กินอาหารสุขภาพอย่างที่เธอเคยกิน

ผ่านมา ๑๐ ปีแล้ว มะเร็งไม่ได้กลับมาอีก เธอคิดว่านี่เป็นผลจากการเป็นจิตอาสา เธอถึงกับบอกว่า “จิตอาสาคือคิมชานานเอก” คิมหรือเคมีบำบัดอะไรก็ไม่พิเศษเท่ากับการเป็นจิตอาสา หมายถึงอะไร ก็คือการไปเยี่ยมเยียนผู้คน ไปช่วยเหลือผู้คน อันนี้เป็นเรื่องแปลก แต่เชื่อว่าว่าเป็นประสบการณ์ที่เกิดกับหลายคน โรคนี้เยียวยาได้ด้วย การไปช่วยเหลือผู้อื่น อาจจะเป็นเพราะว่าการไปช่วยเหลือผู้อื่นทำให้ตัวเองมีความสุข พอมีความสุขก็มีสารหลายตัวที่หลั่งออกมา โดยเฉพาะสารสื่อประสาท เช่น โดพามีน เอ็นโดฟิน เซโรโทนิน ซึ่งคงช่วยให้ภูมิคุ้มกันร่างกายดีขึ้น

คนเราพอมีความสุข โดยเฉพาะสุขจากการทำความดี ภูมิคุ้มกันร่างกายก็ดีขึ้น พอภูมิคุ้มกันร่างกายดีขึ้น มันก็ไปจัดการกับเซลล์มะเร็ง จนกระทั่งหดหายไปในที่สุด ไม่น่าเชื่อว่าการช่วยผู้อื่นกลับกลายเป็นการช่วยตัวเอง แต่นี้เป็นกฎทางธรรมชาติ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้ให้ความสุขย่อมได้รับความสุข แต่ต้องเป็นการให้ด้วยเจตนาดี ให้ด้วยความจริงใจ ไม่ใช่ให้เพื่อจะเอา แต่ให้เพื่อจะให้จริง ๆ ให้เพราะอยากจะช่วยเขาจริง ๆ จึงทำให้จิตใจมีความสุข

มีอีกคนหนึ่งเป็นผู้หญิงเหมือนกัน เธอติดเชื้อ HIV จากสามี เพราะสามีไปเที่ยวผู้หญิงมาแล้วก็เอาเชื้อมาให้เธอ เธอไม่ได้โกรธสามี แถมยังดูแลสามีจนตาย สามีตายเพราะเอดส์ พอสามีตายเธอก็นึกถึงผู้หญิงติดเชื้อคนอื่น ๆ ที่มีชะตากรรมเหมือนเธอ เธอก็ไปช่วยคนเหล่านี้ เป็นจิตอาสาไปแนะนำให้ความรู้เรื่องการรักษาตัวเอง ตอนหลังก็ไปเป็นวิทยากรตามโรงเรียนต่าง ๆ สอน แนะนำเด็กมัธยม เด็กวัยรุ่น ให้รู้จักการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ตอนหลังก็ไปช่วยทำงานพัฒนาชุมชน เพื่อให้ชาวบ้านมีโอกาสและมีอาชีพที่ดี ไม่ต้องไปขายตัวถ้าเป็นผู้หญิง ถ้าเป็นผู้ชายก็ไม่ต้องไปขายแรงงาน เธอทำหลายอย่าง เป็นจิตอาสา เป็นวิทยากร ช่วยงานพัฒนาชุมชน เธอทำต่อเนื่องมาประมาณ ๒๐ ปี ปรากฏว่าเธอก็ยังมีสุขภาพดี ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้กินยาต้านเชื้อเลย

เคยมีคนถามเธอว่า พี่ช่วยคนอื่นมาก ๆ แบบนี้ พี่ไม่กลัวป่วยหรือ ที่จริงเขาคงอยากจะถามตรง ๆ มากกว่าว่า พี่ช่วยคนเยอะ ๆ แบบนี้ พี่ไม่กลัวตายหรือ เพราะว่าถ้าช่วยมาก ๆ ร่างกายจะเหนื่อยอ่อน เชื่ออาจจะลูกกลมได้ เธอตอบดี เธอตอบว่า “ถ้าคิดแต่เรื่องของตัวเองก็ป่วยไปนานแล้ว”

เธอมีสุขภาพดีได้อย่างไรในเมื่อไม่ได้กินยาต้านเชื้อ คงเป็นเพราะว่าภูมิคุ้มกันร่างกายของเธอทำงานได้ดี ซึ่งเกิดจากความมีเมตตากรุณา เกิดจากความเสียสละ ความเอื้อเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นทำให้คนเราได้รางวัล คือความสุข ไม่ใช่แค่สุขใจ แต่สุขกายด้วย จึงกล่าวได้ว่าการช่วยผู้อื่นทำให้ชีวิตได้รับการเติมเต็มไปด้วย

ที่มา: http://www.visalo.org/article/dhammamata12_3.html

ประโยคกึ่งท้าย:

การช่วยผู้อื่นเป็นการเติมเต็มความสุขในจิตใจของเรา เป็นการฝึกฝนพัฒนาตนได้เหมือนกัน ไม่ว่าคนเราจะมี ความพร้อมพร้อมในวัตถุ มีความสุขสบายเพียงใด ถ้าขาดส่วนนี้ไปก็แสดงว่าจิตใจยังพร่องอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเอาวัตถุอะไรมาเติมก็ไม่มีทางเติมได้

พระไพศาล วิสาโล