NATION BOOKS
เนชั่นบุ๊คส์

วิถีแห่งการเดินด้วยธรรม เพื่อค้นพบตัวเอง
และความสุขจากใจที่เป็นอิสระ

เป็นสุขทุกย่างก้าว

พระไพศาล วิสาโล

นักเขียน
รางวัลศรีบูรพา
และ
รางวัลอมตะ

เป็นสุข ทุกย่างก้าว

พระไพศาล วิสาโล

เป็นสุขทุกย่างก้าว

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
พระไพศาล วิสาโล.
เป็นสุขทุกย่างก้าว._ _กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊คส์, 2555.
120 หน้า.
1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. ชื่อเรื่อง.
294.3144
ISBN 978-616-515-324-9

พิมพ์ครั้งแรก ตุลาคม 2555

เจ้าของผู้พิมพ์ผู้โฆษณา
สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์
บริษัท เนชั่น อินเตอร์เนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการบริษัท สุทธิชัย หยุ่น
กรรมการผู้อำนวยการ ศิวะพร ชมสุวรรณ
บรรณาธิการบริหาร ดร. วงศ์สิริ สังขวาสี มิยาจิ
ผู้อำนวยการกองบรรณาธิการ/บรรณาธิการเล่ม ฐิตกานต์ ธนาโอหาร
ผู้ช่วยบรรณาธิการอาวุโส จิรายุทธ ประเจิดหล้า
ปก/รูปเล่ม วรเทพ เลริมธนะพัฒกุล
ภาพประกอบ น้ำตาล คัดโนภาส
กราฟิก กฤษณา แก้วประเสริฐ
พิสูจน์อักษร พรวิมล สุพัฒนกิจกุล
ประสานงานฝ่ายผลิต โชติอนันต์ จิตต์สมบูรณ์
ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด สมศักดิ์ ใจข้า
ผู้จัดการฝ่ายขายและการตลาด ตรีเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา
ฝ่ายการตลาด นันทวัน อรุณนิมิตกุล
ฝ่ายขาย ธนิดา พึ่งเจริญ หัสนัย จีบจอหอ วารุณี สุพรรณสาร ธีระยุทธ คำมอญ มนต์ศรัณย์ พลใหม่ จารุวรรณ นาคบ้ารุง ภาคภูมิ ยินดี ฐาปนรัตน์ จันทร์นุ่ม สุกัลยาลักษณ์ อินทรศร ภคพร เพชรดี

สำนักงาน เลขที่ 1858/123-124 ชั้น 29 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2338-3694-6 โทรสาร 0-2338-3986, www.nationbook.com, nationbook.tarad.com, www.twitter.com/Nation_Books, www.facebook.com/NationBooksFanPage

พิมพ์ที่ บริษัท ดับบลิวพีเอส (ประเทศไทย) จำกัด 167/5 หมู่ 4 ถนนบางนา-ตราด กม. 29.5 ตำบลบางบ่อ อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ 10560 โทรศัพท์ 0-2313-4405-6 โทรสาร 0-2313-4445

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) อาคารที่ซีไอเอฟ ทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-8356-9 www.se-ed.com

ราคา 95 บาท

หากต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก กรุณาติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-23383694-6

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2555 โดย บริษัท เนชั่น อินเตอร์เนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)
ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่ารูปแบบหรือวิธีการใดๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใดโดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาหน้าติด หน้าสลับ หน้าซ้ำ หรือหน้าหาย สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้จากร้านที่ท่านซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2338-3694-6

คำนำสำนักพิมพ์

หนังสือธรรมะชุดนี้มีสองเล่ม คือ ***ก้าวแห่งความสุข*** และ ***เป็นสุขทุกย่างก้าว*** เป็นหนังสือธรรมะที่ให้หลักคิดเกี่ยวกับการค้นพบตัวเอง และการมีความสุขจากใจที่เป็นอิสระ ผ่านการเรียนรู้จิตใจของตนเองในวิถีแห่งการเดินด้วยธรรมที่เรียกว่า “ธรรมยาตรา”

หนังสือธรรมะทั้งสองเล่มนี้เรียบเรียงขึ้นจากเทศนาธรรมของพระไพศาล วิสาโล พระภิกษุสงฆ์ผู้มีคุณธรรมและปฏิปทางดงามยิ่งรูปหนึ่ง ซึ่งท่านได้อนุญาตข้อมูลและได้กรุณาตรวจทานความถูกต้องเรียบร้อยในการจัดทำหนังสือชุดนี้ ซึ่งทางสำนักพิมพ์ขอกราบขอบพระคุณพระคุณเจ้าเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอให้หนังสือธรรมะชุดนี้ เป็นดั่งธรรมบรรณาการเพื่อการค้นพบตัวเองและความสุขจากใจที่เป็นอิสระของผู้ที่ได้อ่านทุกท่าน

และขอน้อมถวายหนังสือธรรมะชุดนี้เป็นพุทธบูชา แด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระบรมศาสดาผู้ทรงพระคุณประเสริฐสูงสุด ด้วยเศียรเกล้า

ด้วยความปรารถนาดี
เนชั่นบุ๊คส์

คำปรารภ

หนังสือเล่มนี้มีที่มาจากคำบรรยายของข้าพเจ้าระหว่างวันที่ ๑-๘ ธันวาคม ๒๕๕๒ อันเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่ชื่อว่า “ธรรมยาตราเพื่อชีวิตและลุ่มน้ำลำปะทาว” ซึ่งคณะสงฆ์วัดป่าสุคะโตและวัดป่ามหาวัน ร่วมกับเครือข่ายกัลยาณมิตร ได้จัดขึ้นทุกปีบนเทือกเขาภูแลนคา จังหวัดชัยภูมิ นับแต่ปี ๒๕๔๓ จนถึงปัจจุบัน

ธรรมยาตราเพื่อชีวิตและลุ่มน้ำลำปะทาว นอกจากมีจุดมุ่งหมายเพื่อรณรงค์เสริมสร้างจิตสำนึกของผู้คนท่ามกลางปัญหาสิ่งแวดล้อมที่กำลังเกิดขึ้นอย่างหนักหน่วงในเขตลุ่มน้ำลำปะทาว อันเป็นภาพสะท้อนของวิกฤตการณ์ในระดับโลกแล้ว ยังเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อเจริญสติและฝึกฝนจิตใจ ทั้งนี้เพราะธรรมกับธรรมชาตินั้นเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกันอย่างใกล้ชิด กล่าวได้ว่าวิกฤตทางธรรมชาตินั้นมีรากเหง้ามาจากวิกฤตทางจิตวิญญาณของผู้คน หากไม่ฟื้นในธรรมในใจของผู้คน ก็ยากที่จะฟื้นธรรมชาติให้กลับมามีความสมดุลได้

ธรรมยาตราแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ ๗ คืน ๘ วัน โดย

เยี่ยมเยือนหมู่บ้านต่างๆ ตามเส้นทางที่เปลี่ยนไปทุกปี และค้างแรมตามวัดเป็นหลัก แม้ความสะดวกสบายจะหาได้ยาก แต่ผู้ร่วมเดินมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี จนกลายเป็นหลายร้อยคนโดยมาจากทุกภาคของประเทศ กว่าครึ่งเป็นนักเรียนทั้งบนเทือกเขาภูแลนคา และจากจังหวัดใกล้เคียง รวมทั้งจากกรุงเทพฯ กระทั่งสองปีมานี้ต้องมีการจำกัดจำนวนผู้เดินเพื่อไม่ให้เป็นภาระแก่ชุมชนที่ต้อนรับ

นอกจากการทำกิจกรรมกับชาวบ้าน อาทิ พิธีกรรมทางศาสนาและการสนทนาแลกเปลี่ยนกันแล้ว การเดินกลางแดด(หรือกลางฝนในบางครั้ง)ในภูมิประเทศที่หลากหลาย เป็นกิจกรรมอีกอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญมาก เพราะแม้จะเต็มไปด้วยความยากลำบาก แต่ได้ก่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างมากแก่ผู้เดินชนิดที่หาได้ยากจากชีวิตประจำวันหรือกิจกรรมทั่วไป หลายคนได้พบว่า “เหนื่อยแต่กาย ใจเบิกบาน” หรือ “กายร้อน ใจไม่ร้อน”นั้น ทำได้อย่างไร ขณะที่นักเรียนและหนุ่มสาวจำนวนไม่น้อยได้คำตอบว่าความสุขจากชีวิตที่เรียบง่ายนั้นเป็นอย่างไร

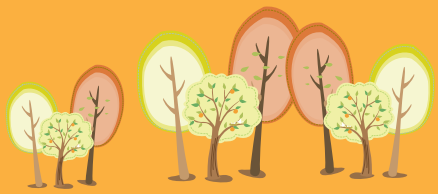
ทุกวันหลังทำวัตรเช้าและเย็นเป็นการบรรยายธรรมของข้าพเจ้า เพื่อย้ำเตือนจุดมุ่งหมายของธรรมยาตรา ขณะเดียวกันก็

นำเอาประสบการณ์แต่ละวันมาเป็นข้อคิดหรือบทเรียนสำหรับการดำเนินชีวิต เพราะความจริงมีอยู่ว่าเราเดินอย่างไร ก็ใช้ชีวิตอย่างนั้น หากเดินด้วยใจที่เป็นสุข เราก็สามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขได้ไม่ยาก ในทางตรงข้ามหากเดินด้วยใจที่เครียด กังวล และหงุดหงิดอยู่ตลอดเวลา การดำเนินชีวิตของเราก็ย่อมถูกรบกวนด้วยอาการดังกล่าวอยู่เป็นนิจ

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์ เห็นว่าคำบรรยายดังกล่าวมีเนื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์ จึงได้นำคำบรรยายดังกล่าวมารวมพิมพ์เป็นเล่ม โดยแยกออกเป็นสองเล่ม คือ ***ก้าวแห่งความสุข*** และ ***เป็นสุขทุกย่างก้าว*** ข้าพเจ้ายินดีอนุญาต และหวังว่าผู้อ่านจะได้ข้อคิดจากหนังสือเล่มนี้เพื่อทำให้แต่ละก้าวแห่งการดำเนินชีวิตของตนเป็นย่างก้าวแห่งความสุข โดยมีธรรมเป็นที่หมาย

พระไพศาล วิสาโล

๑ ตุลาคม ๒๕๕๕



สารบัญ

๑ เติมน้ำใจให้ชีวิต ๙
๒ ทำชีวิตให้ช้าลง ๒๗
๓ อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ ๔๕
๔ สุขง่าย ทุกข์ยาก ๖๒
๕ ธรรมยาตราคือชีวิต ๘๓
๖ มั่นคงบนวิถีธรรม ๑๐๑

๑

เติมน้ำใจให้ชีวิต

เช้าวันนี้อากาศหนาว และคงจะหนาวแบบนี้หรือหนาวกว่านี้ไปเรื่อยๆ เพราะว่าตอนนี้เราขึ้นมาอยู่บนที่สูงแล้ว วันแรกเราเดินจากเมือง แล้วก็ทวนกระแสน้ำลำปะทาวขึ้นมาเรื่อยๆ เข้าสู่ทุ่งนา ตอนนี้ก็ขึ้นมาบนป่าเขา ตัวเราตอนนี้อยู่บนที่สูงแล้ว เชื่อว่าการปฏิบัติของเราตลอดสามสี่วันที่ผ่านมา คงจะมีส่วนช่วยให้ใจของเราสูงขึ้นด้วย

การเดินธรรมยาตราไม่ใช่เป็นเพียงแค่การรณรงค์เพื่อปกป้องธรรมชาติ แต่ยังมีส่วนช่วยฝึกหัดขัดเกลาจิตใจของเราด้วย

ปีนี้เราเดินทวนกระแส อย่าให้เป็นเพียงแค่ทวนกระแสน้ำ แต่ขอให้เป็นการทวนกระแสกิเลสด้วย เวลาเดินทวนกระแสน้ำเราจะขึ้นสู่ที่สูงขึ้นเรื่อยๆ เพราะว่าต้นน้ำมักจะอยู่บนเขา แต่ถ้าเราเดินทวนกระแสกิเลสด้วย ไม่ใช่ตัวเราเท่านั้นที่จะอยู่บนที่สูง แต่ใจเราก็จะค่อยๆ สูงขึ้นๆ และใสขึ้นด้วย เช่นเดียวกับน้ำในลำห้วยก็จะเริ่มใสขึ้นๆ ขุ่นน้อยลง นี่คือรางวัลของการทวนกระแส แม้จะเหนื่อย เพราะเราต้องต้านแรงโน้มถ่วง แต่ว่ายิ่งสูงขึ้นไป สูงขึ้นไป ธรรมชาติก็จะเขียวขจี ป่าจะหนาแน่น น้ำจะใสขึ้น ขุ่นน้อยลง

การทวนกระแสกิเลสก็เหมือนกัน กิเลสอาจจะหมายถึงความติดสบาย ความขี้เกียจ หรือความเห็นแก่ตัว แต่เมื่อเราเดินทวนกระแสกิเลสไปเรื่อยๆ ใจเราก็จะเบา จะโปร่งมากขึ้น ช่วงนี้อาจจะมีหลายอย่างมากระทบกับเรา เช่น อากาศ ความหนาว ก็เป็นธรรมดา บนที่สูงอากาศหนาวเย็นกว่าข้างล่าง แต่เป็นของดีที่จะฝึกใจเรา ลองดูที่ใจของเรา อย่าจมอยู่กับอารมณ์ ดูใจของเราว่ามีความทุกข์ บ่นโวยวาย ดิ้นรนแค่ไหนเวลาเจออากาศหนาว แต่

คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยดูใจตัวเองนะ เผลอบ่น เผลอดิ้นตามอารมณ์ของตัว แต่ถ้าเราลองสังเกตดูใจของเรา จะเห็นอาการเหล่านี้ พอเห็นแล้วใจก็จะหยุดดิ้น กลับเป็นปกติ ปล่อยให้ความหนาวเป็นเรื่องของกายไป แต่ใจเป็นปกติได้ นี่เป็นโอกาสดีที่จะฝึกให้เรารู้จักปล่อยวาง ใจก็เฉยๆ อาจจะกระเพื่อมขึ้นบ้าง ก็เป็นธรรมดา กระเพื่อมขึ้นก็ให้รู้ ทำนองเดียวกับเวลาเจอแดด แดดมากายร้อน ใจก็บ่น ใจก็โวยวาย ใจก็ทุกข์ แต่พอเรามีสติ ใจก็วางได้

การดูใจ ดูอากัปกิริยาของใจ อันนี้เป็นการบ้านที่อยากจะชวนให้เราทดลองทำ ความหนาวในยามเช้ามืด กับความร้อนในเวลากลางวัน อันนี้เป็นธรรมดา มีมาก่อนที่เราจะเกิด แต่สิ่งที่ไม่ธรรมดาคือใจที่กระเพื่อม ใจที่ยินร้าย ใจที่บ่น ใจที่โวยวาย นั่นแหละคือความไม่ธรรมดาของจิต ธรรมดาของจิตคือปกติ เราไปทุกข์กับความธรรมดาของดินฟ้าอากาศ ลองทำให้ใจเป็นปกติ เป็นธรรมดาดูบ้าง แล้วเราก็จะรู้ว่าความหนาวความร้อนเป็นแค่เรื่องของกายไม่ใช่เรื่องของใจ

ขอให้ระลึกว่า ธรรมยาตราที่นี่ไม่มีคนแปลกหน้า มีแต่มิตรที่เพิ่งรู้จัก เพียงแค่มาร่วมเดินกับเราก็ถือว่าเป็นมิตรที่เพิ่งรู้จักได้ เมื่อเป็นมิตรกันแล้ว ก็ขอให้เราดูแลเอาใจใส่กันด้วย ในขบวนธรรมยาตรานี้ เราไม่มีอะไรที่จะเป็นที่พึ่งได้มากเท่ากับความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน เรามีข้าวกิน มีขนมกิน และมีน้ำหวานด้วย ได้มาจากไหน ก็ได้มาจากความเอื้อเฟื้อของผู้คนสองข้างทาง ความเอื้อเฟื้อของผู้คนที่อยู่ไกลที่อุตส่าห์ขับรถมาอุปถัมภ์เรา รวมถึงความเอื้อเฟื้อของพวกเรากันเองด้วย น้ำใจของผู้คนรอบข้าง และน้ำใจของผู้คนรอบตัวในธรรมยาตรานี้ คือสิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้เราอยู่รอดได้ ไม่ใช่เงิน

ความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันนี้เป็นต้นทุนที่อยากให้พวกเราช่วยกันต่อเติมให้มีความสมบูรณ์และพร้อมมากขึ้น เราไม่มีความพร้อมทางวัตถุ หรือความสะดวกสบาย แต่เราสามารถจะมีความพร้อมร่ำรวยในด้านน้ำใจและความเอื้อเฟื้อกันได้ ในขบวนธรรมยาตรานี้เราไม่ได้มีเพียงแค่หน้าที่ต่อธรรมชาติเท่านั้น หน้าที่ต่อธรรมชาติคือการรักษาฟื้นฟูธรรมชาติให้ดีขึ้นเพื่อตอบแทน

บุญคุณของธรรมชาติที่ดูแลเรามาตั้งแต่เกิด อันนั้นเป็นหน้าที่ที่เราควรทำ และเราก็ไม่ได้มีแค่หน้าที่ต่อตัวเองที่จะต้องดูแลรักษากายและใจให้ดีเท่านั้น แต่เราจะต้องดูแลมิตรสหายในธรรมยาตราด้วย ต้องดูแลกัน คอยช่วยเหลือกัน นึกถึงกันและกัน

ไม่ว่าเวลาเดินกลางแดด ไม่ว่าเวลาแบ่งปันอาหาร ถ้าเรานึกถึงกัน ก็ช่วยให้การเดินนั้นเป็นเรื่องง่าย เพราะว่าน้ำใจของพวกเราจะช่วยทำให้ความร้อนแรงของดินฟ้าอากาศทุเลาลง เวลาเราเหนื่อย แล้วมีเพื่อนหาน้ำมาให้เรากิน บางทีเพื่อนอาจจะมีน้ำไม่มากแต่ก็แบ่งให้เรากิน หรือว่าไต่ถามทุกข์สุขของเรา อันนี้คือน้ำใจที่ช่วยชโลมใจให้หายร้อน อาจจะไม่ได้ช่วยชโลมกายให้หายร้อนเท่าไหร่ แต่มันชโลมใจให้สดชื่น นี่แหละคือเสน่ห์ของธรรมยาตราที่ทำให้หลายคนเมื่อเสร็จสิ้นการเดินแล้วก็ยังจดจำ รำลึกได้ แล้วก็อดไม่ได้ที่จะหวนกลับมา ไม่ได้มาเพื่อซึมซับหรือว่ารับเอาน้ำใจจากคนอื่นเท่านั้น แต่มาเพื่อแบ่งปันน้ำใจให้กับเพื่อนใหม่ด้วย

ฉะนั้นความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันนั้นเป็นสิ่งสำคัญ และสำคัญต่อตัวเราทุกคนด้วย มันเป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้เราไม่ใช่แค่มีชีวิตที่มีคุณค่าเท่านั้น แต่ว่ายังทำให้เรามีความสุขได้ง่ายขึ้นด้วย การช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เป็นหลักประกันแห่งความสุขของตัวเราเอง คนที่เห็นแก่ตัวจะทุกข์ง่าย สุขยาก แต่คนที่เห็นแก่ผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่น นึกถึงผู้อื่นอยู่เสมอ จะทุกข์ยาก สุขง่าย เวลามีอะไรมากระทบ

เรามีความทุกข์ เรามีความเจ็บปวด แต่พอนึกถึงคนอื่น ความเจ็บปวดของเราก็กลายเป็นเรื่องเล็ก

คนเราเมื่อคิดถึงคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นการคิดถึงพ่อ คิดถึงแม่ คิดถึงป้า หรือคิดถึงเพื่อน คิดถึงคนที่ทุกข์ยาก หรือคิดถึงคนที่ไม่รู้จักเลย มันทำให้ความทุกข์ของเรากลายเป็นเรื่องเล็ก

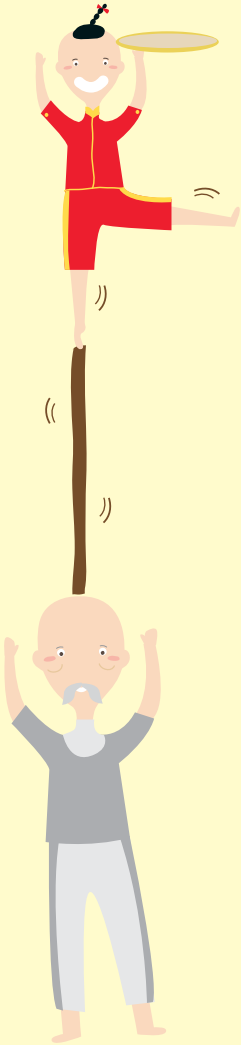
มีบาทหลวงท่านหนึ่งเป็นเพื่อนกับอาตมาเล่าให้ฟังว่า วันหนึ่งท่านไปเยี่ยมลูกศิษย์ที่เป็นนักศึกษาชั้นปีหนึ่ง อายุแค่ ๑๗ ปี เป็นโรคพุ่มพวงคือมีอาการแพ้ภูมิต้านทานของตัวเอง ภูมิต้านทานทำลายอวัยวะต่างๆ อาการหนักจนต้องเข้าโรงพยาบาล และปวดมาก ผ่าตัดก็ผ่าไม่ได้เพราะมีปัญหาเรื่องเลือด อวัยวะภายในก็พองโต พอเห็นหน้าคุณพ่อบาทหลวงท่านนี้ เธอก็ตัดพ้อขึ้นมาว่า “ทำไมพระเจ้าทำให้หนูเป็นอย่างนี้” บาทหลวงท่านนี้ตอบว่า “พ่อก็ตอบไม่ได้ แต่มีอย่างหนึ่งที่อยากให้คุณทำคือ ให้สวดมนต์ถึงพระเจ้า รวมทั้งสวดมนต์ให้กับคนป่วยที่อยู่ในห้องเดียวกับคุณด้วย” วันต่อมาบาทหลวงก็เอาลูกประคำมาให้เธอ และมา

เยี่ยมทุกวันๆ สีหน้าของเธอดีขึ้นเรื่อยๆ หน้าตาแช่มชื่น มีรอยยิ้ม เลิกบ่น เลิกตัดพ้อ ไปเยี่ยมได้ ๔-๕ วัน ท่านก็มีธุระที่ต่างจังหวัด ไปเป็นเดือนเลย พอกลับมากรุงเทพฯ ก็รีบไปเยี่ยมลูกศิษย์ทันที แต่ปรากฏว่าเธอเสียชีวิตแล้ว

ที่น่าแปลกใจก็คือว่าคนไข้ที่อยู่ในหอผู้ป่วยเดียวกัน ต่างอยากรู้ประวัติของเธอว่า เธอเป็นใครเพราะพวกเขารู้สึกชื่นชม และประทับใจผู้หญิงคนนี้มาก พวกเขาเล่าว่า แม้ป่วยหนักเธอก็ยังอุตส่าห์เดินมาเยี่ยมผู้ป่วยตามเตียงต่างๆ คอยช่วยเหลือ ให้กำลังใจ หาน้ำให้ บางทีก็ช่วยประคองไปห้องน้ำ เป็นต้น คนไข้หลายคนอาการเบากว่าเธอด้วยซ้ำ แต่เธอก็มีน้ำใจมาคุยให้กำลังใจ พวกเขาประทับใจเธอมาก ตอนที่เธอเสียชีวิตก็จากไปอย่างสงบ ไม่ได้ทุรนทุรายอะไรเลย ผิดกับวันแรกที่บาทหลวงท่านนี้เห็นเธอ ตอนนั้นเธอทุกข์มาก ตัดพ้อต่อว่าพระเจ้า และตัดพ้อต่อว่าชะตากรรม แต่พอเธอทำตามคำแนะนำของท่านคือ ให้สวดมนต์ถึงพระเจ้า และสวดมนต์ให้แก่เพื่อนผู้ป่วย ความทุกข์ของเธอกลายเป็นเรื่อง เล็กน้อยไปเลย

คนเราเมื่อมีน้ำใจต่อผู้อื่นแล้ว ไม่ใช่เขาเท่านั้นที่มีความสุข เราก็พลอยได้รับความสุขด้วย ความสุขที่เราให้แก่เขาย้อนกลับมาสู่จิตใจของเรา เพราะฉะนั้นการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น หากมองอย่างเห็นแก่ตัว มันเป็นการเกื้อกูลตัวเราเองด้วย

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงนิทานเรื่องหนึ่ง เป็นเรื่องของนักกายกรรมสองคน คืออาจารย์กับศิษย์ ลูกศิษย์ต้องปีนขึ้นไปอยู่บนปลายไม้แล้วเลี้ยงตัวบนนั้นโดยถือถาดน้ำมันด้วย ส่วนปลายอีกข้างก็ตั้งอยู่บนศีรษะของอาจารย์ คล้ายกายกรรมปักกิ่ง ทั้งสองคนเลี้ยงชีพด้วยวิธีนี้ มีวันหนึ่งอาจารย์บอกลูกศิษย์ว่า “เมื่อเธอขึ้นไปอยู่บนปลายไม้แล้ว ก็ขอให้ดูแลซึ่งกันและกัน เธอดูแลฉัน ฉันดูแลเธอ ถ้าทำอย่างนี้เราก็



จะแสดงกายกรรมได้สำเร็จ ได้ลาภด้วย และลงจากปลายไม้ได้อย่างปลอดภัยด้วย” แต่ลูกศิษย์กลับบอกว่า “ทำอย่างนั้นไม่ได้ดอก อาจารย์จงดูแลตัวเอง ผมก็ดูแลตัวผม เมื่อเราต่างดูแลตนเอง ก็จะแสดงกายกรรมได้สำเร็จ ได้ลาภด้วย และลงจากปลายไม้ได้อย่างปลอดภัยด้วย” หลังจากเล่าเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าสรุปเรื่องนี้ให้เป็นข้อคิดที่สำคัญว่า “เมื่อดูแลตนก็คือดูแลผู้อื่น เมื่อดูแลผู้อื่นก็คือดูแลตน” อันนี้เป็นคติที่สำคัญมากสำหรับการเดินธรรมยาตรา และสำหรับการดำเนินชีวิตด้วย

มีทีมถ่ายทำภาพยนตร์เข้าไปทำสารคดีในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ประมาณ ๒-๓ วันจนคุ้นเคยกับชาวบ้าน วันหนึ่งมีคุณป้าถือปลามาพวงหนึ่งเดินผ่านมาแล้วถามว่า “รู้ไหมว่าทำอย่างไรถึงจะกินปลาพวงนี้ได้นานๆ” คนในกองถ่ายทำก็ระดมสมองกันใหญ่ว่าทำอย่างไร บ้างก็เสนอว่า เอาไปตากแดด บ้างก็เสนอว่าเอาไปหมักทำส้ม หรือใส่ตู้เย็นก็มี คุณป้าบอกว่าผิดหมดเลย คำตอบคือ “ต้องเอาไปแบ่งเพื่อนบ้านให้ทั่วถึง”

ในความรู้สึกของคนเมือง การแบ่งให้เพื่อนบ้านทำให้เรากินได้น้อยลง แทนที่จะกินได้ ๒ วัน ก็อาจจะกินได้แค่มื้อเดียว แต่สำหรับคุณป้า เมื่อเราแบ่งให้คนอื่น เราก็จะมีกินได้นาน เพราะเมื่อเพื่อนบ้านหาปลามาได้ เขาก็มาแบ่งให้เราด้วย นี่คือวิถีชีวิตของชาวบ้านที่อยู่กันมานาน เป็นภูมิปัญญาของชาวบ้าน เขาอาจจนไม่มีเงินมีทอง แต่เขามีน้ำใจ มีความเอื้อเฟื้อ น้ำใจและความเอื้อเฟื้อนี่แหละที่ทำให้ชาวบ้านอยู่รอดได้

หลวงพ่อปัญญานันทะเล่าว่า ตอนท่านเป็นเด็กเมื่อเกือบร้อยปีที่แล้ว มีอย่างหนึ่งที่ท่านเบื่อมาก ท่านเบื่อที่ต้องเอาอาหารจากบ้านท่านไปแบ่งให้เพื่อนบ้าน เพราะพ่อแม่เป็นคนมีน้ำใจ เวลาได้อะไรมา เช่น ได้เนื้อชิ้นใหญ่หรือได้ปลามาหลายตัว ก็จะแบ่งเป็นกองเล็กๆ เพื่อแจกชาวบ้าน ถ้าได้ทุเรียนมา ก็จะทำน้ำกะทิหม้อใหญ่แล้วตักแบ่งให้เพื่อนบ้าน ตอนนี้ก็ต้องเป็นหน้าที่ของเด็กชายปั่น คือหลวงพ่อปัญญาตอนเด็กๆ ต้องเอาอาหารหรือขนมเหล่านี้ไปแจกให้เพื่อนบ้านทุกบ้าน ทำไมถึงเบื่อ เบื่อเพราะว่า