



เดินหน้าอย่างไร ในสังคมแบ่งขั้ว

Navigating a **Polarised** Society

โดย

พระราชพุทธธีรคุณ (อมโรภิกขุ)

Amaro Bhikkhu

เดินทางอย่างไร ในสังคมแบ่งขั้ว

พระราชพุทธิวรคุณ
(อมโรภิกขุ)

Navigating a Polarised Society

Phra Rājabuddhivaragūṇa
(Amaro Bhikkhu)



ชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง
King's Scholars Society

Navigating a Polarised Society

Phra Rājabuddhivaraguṇa (Amaro Bhikkhu)

Printed by the King's Scholars Society, Thailand

เดินหน้ำอย่างไร ในสังคมแบ่งขั้ว

พระราชพุทธิวรคุณ (อมโรภิกขุ)

จัดพิมพ์โดย ชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง

ISBN : 978-1-78432-211-3

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๗

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

This book is offered for free distribution. Please do not sell this book.

ผู้ประสงค์จะพิมพ์แจก โปรดติดต่อ:

ชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง

C/O สำนักงาน ก.พ.

๔๗/๑๑๑ ถนนติวานนท์

ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง

จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

To re-print this book, please contact:

King's Scholars Society

C/O Office of the Civil Service

Commission (OCSC)

47/111 Tiwanon Rd, Talat Kwan,

Muang Nonthaburi District,

Nonthaburi 11000, Thailand

ออกแบบปก : อนันตโชค โอแสงธรรมานนท์

Cover design : Anantachoke Osangthammanont

ประสานงาน : อาณิก อัมระนันท์ ทวีศักดิ์ บรรลือสินธุ์

พิมพ์ที่ : บริษัท โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์ จำกัด
โทร.๐๒-๘๘๔-๖๖๗๑-๒

คำนำ

ในชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน เราต้องเผชิญกับความเห็นต่างในหลาย ๆ เรื่อง บางครั้งต่างกันจนสุดขีด ... เราควรจะทำตัวอย่างไรดี? จะไม่แสดงความเห็นที่แตกต่างเพื่อความสงบสุข หรือจะโต้แย้งและนำเสนอในสิ่งที่เราเชื่อว่าถูกต้อง ... หรือทำตัว “เป็นกลาง” ใน “เดินหน้าอย่างไร ในสังคมแบ่งขั้ว” พระอาจารย์อมโรได้อธิบายให้เราเห็น “ทางสายกลาง” ในแง่มุมต่าง ๆ ท่านให้แนวทางที่จะปฏิบัติตัวอย่างสร้างสรรค์ท่ามกลางการแบ่งขั้ว และแนะนำวิธีที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมโดยใช้ความคิดเห็นและความคิดริเริ่มที่มี เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

“เดินหน้าอย่างไร ในสังคมแบ่งขั้ว” เรียบเรียงมาจากการแสดงธรรมโดยพระอาจารย์อมโร (พระราชพุทธิวรคุณ เจ้าอาวาสวัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ) ในหัวข้อ Navigating a Polarised Society จัดโดยชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง (King's Scholars Society - KSS) เมื่อวันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๖ ที่ True Digital Park กรุงเทพมหานคร

ในการเรียบเรียงบทบรรยายทำเป็นหนังสือที่ท่านกำลังอ่านอยู่นี้ ชมรมฯ ได้รับความเอื้อเฟื้อจากผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่าน พระครูปลัดสุทธิวรวัฒน์ (ปิยสีโลภิกขุ - พระอาจารย์จิว) และ รศ.ดร.ทิพาดี เอมะวรรณะ ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับคำศัพท์พระพุทธศาสนา พระมหาเตชินท์ อินทเตโช (นักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง ๒๕๕๑) ตรวจแก้ร่างหมายเหตุภาษาอังกฤษ พระอาจารย์ธัมมนันโท (วัดอมราวดี) ตรวจแก้ร่างภาษาอังกฤษในเบื้องต้น คุณอรพิมล จินดาเวชและคุณนิศากร

วนาพงษ์ ตรวจแก้ร่างภาษาไทย คุณสุชาติ สนามชวด พิสูจน์อักษร
ภาษาไทย ชมรมฯ ขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

ชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวงขอกราบขอบพระคุณพระ
อาจารย์อ้อมโรที่ได้เมตตาเสียสละเวลามาแสดงธรรมที่มีคุณค่าสูงยิ่ง
ขออนุโมทนากับสมาชิกชมรมฯ ที่ได้บริจาคทุนทรัพย์เพื่อใช้ในการจัด
งานแสดงธรรมและพิมพ์หนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณสาธารณชนผู้มา
ร่วมฟังธรรม อีกทั้งขออนุโมทนาบุญกับสมาชิกชมรมฯ และท่านที่ร่วม
บริจาคเพื่อบูรณะวัดอมราวดีในโอกาสนี้ด้วย

คณะทำงานชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง

ม.ร.ว. กัลยา ดิงศรัทีย นทล.๒๕๐๙ (น.)

อานิก อัมระนันท์ นทล.๒๕๑๗ (ง. น. ว.)

กาญจนา ภัทรโชค นทล.๒๕๒๗ (ง.)

ทวิศักดิ์ บรรลือสินธุ์ นทล.๒๕๓๐ (ง. น.)

สาวิตรี แสงจันทร์สมพร นทล.๒๕๓๒ (ง.)

สมศักดิ์ กิตติปิยกุล นทล.๒๕๓๓ (ง. น.)

วรีมน ปุรผาติ นทล.๒๕๓๓ (ง. น.)

อนันต์โชค ไอแสงธรรมนนท์ นทล.๒๕๓๔ (ง. น.)

ชนนิกานต์ จิรา นทล.๒๕๔๖ (ง.)

ง = จัดงานแสดงธรรม

น = จัดทำหนังสือ

ว = จัดทำวีดีโอสั้น



งานแสดงธรรม “Navigating a Polarised Society”
“เดินหน้าอย่างไร ในสังคมแบ่งขั้ว”
วันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๖
ที่ True Digital Park กรุงเทพมหานคร

แนะนำชมรมฯ (KSS : King's Scholars Society)

ชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวงเป็นการรวมตัวของนักเรียน “ทุนคิงส์” ในการจัดกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์ อาทิ

- งานแสดงธรรมโดยพระอาจารย์ชยสาโร (พระพรหมพัชรญาณมุนี) ปลายปี ๒๕๕๙ ถวายเป็นพระราชกุศล ที่คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย — นำเนื้อหางานแสดงธรรมมาจัดพิมพ์หนังสือเรื่อง “ชีวิตที่ดีที่สุด” แจกเป็นธรรมทานรวม ๑๖,๐๐๐ เล่ม
- งานเสวนา “เสียดำและเรื่องที่ใหญ่กว่า” ในปี ๒๕๖๑ ที่หอศิลป-วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร — ร่วมกับการระดมทุนบริจาคให้มูลนิธิสืบ นาคะเสถียร และเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าอัมผาง — เผยแพร่วิดีโอประเด็นเด่นใน YouTube
- ร่วมกันบริจาคให้มูลนิธิชัยพัฒนา และอาสาช่วยสนับสนุนงานด้านสิ่งแวดล้อมและเศรษฐกิจพอเพียง ธันวาคม ๒๕๖๑
- งานเสวนา “สอน #ประวัติศาสตร์อย่างไร เมื่อ #คนรุ่นใหม่ตื่นตัว” ปลายปี ๒๕๖๓ ที่ Lido2 สยามสแควร์ กทม. — เผยแพร่วิดีโอประเด็นเด่นใน YouTube
- ในปี ๒๕๖๔ สมาชิกชมรมฯ ได้ร่วมกัน บริจาคตู้โควิด ให้แก่โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลสวนดอก (เชียงใหม่) และโรงพยาบาลขอนแก่น

- ในปี ๒๕๖๖ จัดงานแสดงธรรมโดยพระอาจารย์อมโร (พระราชพุทธิวรคุณ) ในหัวข้อ “Navigating a Polarised Society” ที่ True Digital Center กทม. — พร้อมเชิญชวนสมาชิกและสาธุชนร่วมบริจาคเพื่อบูรณะวัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ — นำเนื้อหาการจัดพิมพ์หนังสือสองภาษาเรื่อง “เดินหน้าอย่างไรในสังคมแบ่งขั้ว” ที่ท่านกำลังอ่านอยู่นี้ — เผยแพร่วิดีโอประเด็นเด่นใน YouTube

กิจกรรมภายในชมรมฯ อาทิ

- ๑๓ ตุลาคมของทุกปี—งานน้อมรำลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
- ปีละครั้ง — งาน Send-off กิจกรรมพื้ส่งน้องนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวงรุ่นใหม่ เป็นโอกาสให้ทุก ๆ รุ่นได้ทำความรู้จักกัน

ชมรมฯ ใช้ไลน์ในการสื่อสารภายในเป็นหลัก โดยมีไลน์ห้องรวมสำหรับพูดคุยและ networking ในหมู่สมาชิกทั้งหมด มีไนต์เก็บโปรไฟล์สมาชิกที่แนะนำตัว และมีห้องย่อยสำหรับความสนใจเฉพาะเรื่อง อาทิ ห้อง Econ.Fin. Biz. ห้อง Science and Conservation (Climate Change) ห้อง Dhamma (ศาสนา จิต-วิญญาณ) และห้อง Forum (สำหรับประเด็นร้อน) เป็นต้น

ชมรมฯ มีคณะกรรมการ* กำกับกิจกรรมต่างๆ โดยกรรมการมาจากหลากหลายรุ่นที่เป็นอาสาสมัครตามกลุ่มทศวรรษที่ได้รับทุน

* คณะกรรมการชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง ณ สิงหาคม ๒๕๖๗ :-

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| - ม.ร.ว.กัลยา ดิงศภักย์ ๒๕๐๙ | - ทวีศักดิ์ บรรลือสินธุ์ ๒๕๓๐ | - ทับขวัญ หอมจำปา ๒๕๔๕ (เหรียญก) |
| - อานิท อัมระนันท์ ๒๕๑๗ (ประธาน) | - ดอน นาคกรพรพ ๒๕๓๑ | - ชนนิกานต์ จิรา ๒๕๔๖ |
| - เจษฎา ศิริรัฐนิคม ๒๕๑๙ | - อนันต์โชค ไธสงธรรมนทร์ ๒๕๓๔ | - ณัฐชา อัครชานานนท์ ๒๕๕๐ |
| - สายธาร หงสกุล ๒๕๒๕ | - สุทธภาภา อมรวีวัฒน์ ๒๕๓๕ | - กนกวรรณ กุลาเลิศ ๒๕๕๐ |
| - กาญจนา ภักโชค ๒๕๒๗ | - ภูมิ ศิริประภาศิริ ๒๕๔๑ | - ปิ่นเพชร อิมเมกมล ๒๕๕๙ |
| | | - เรืองรวี กิติโชคตันกุล ๒๕๖๐ |

ความเป็นมาของทุนเล่าเรียนหลวง (“ทุนคิงส์”)

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงริเริ่มพระราชทานทุนเล่าเรียนหลวง เพื่อส่งคนไทยไปศึกษาในต่างประเทศเป็นครั้งแรก โดยมีพระราชประสงค์ให้กลับมาเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ และได้ดำเนินการเรื่อยมา จนกระทั่งสมัยเปลี่ยนแปลงการปกครองได้ยุติลงไปช่วงหนึ่ง ต่อมาพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ได้พระราชทานทุนเล่าเรียนหลวงขึ้นอีกครั้ง โดยมีเจตนาปรารถนาเพื่อให้นักเรียนไทยไปศึกษาวิทยาการใหม่ๆ และนำความรู้ที่ได้ศึกษากลับมาพัฒนาประเทศไทย

ทุนเล่าเรียนหลวงหรือที่เรียกกันว่า “ทุนคิงส์” เป็นทุนที่ให้แก่นักเรียนที่จบมัธยมศึกษาตอนปลาย ในปัจจุบันมีปีละ ๙ ทุน กำหนดให้ไปศึกษาในระดับปริญญาตรี ณ ต่างประเทศ จะเลือกเรียนสาขาวิชาและประเทศใดก็ได้ โดยให้กลับมาปฏิบัติงานในประเทศไทยเป็นระยะเวลาเท่ากับระยะเวลาที่ได้รับทุน (โปรดดูรายละเอียดในประกาศรับสมัครล่าสุดของสำนักงาน ก.พ.)

ติดต่อชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง

ชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง

C/O สำนักงาน ก.พ.

๔๗/๑๑๑ ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ

อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

อีเมล: kingscholarsociety@gmail.com

Facebook Page: ชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง

เดินหน้าอย่างไรในสังคมแบ่งขั้ว

อาตมารู้สึกยินดีมากที่ได้มาร่วมงานเย็นนี้กับชมรมนักเรียน
ทุนเล่าเรียนหลวง ชมรมฯได้เสนอหัวข้อการแสดงธรรมในวันนี้ว่า
“เดินหน้าอย่างไรในสังคมแบ่งขั้ว” ซึ่งอาตมาเห็นว่าน่าสนใจ โดย
เฉพาะเมื่อคำนึงถึงบรรยากาศหลังจากการเลือกตั้งที่เพิ่งผ่านมา
ในประเทศไทย (๑๔/๕/๖๖)

อาตมาใช้ชีวิตอยู่ในสหราชอาณาจักร ในประเทศอังกฤษ จึง
ไม่มีความรู้มากนักเกี่ยวกับการเมืองไทย แต่จากการสนทนากับผู้คนที่
และการตามดูสื่อในระดับหนึ่ง อาตมาสัมผัสได้ว่ามีความรู้สึกของการ
แบ่งขั้ว ความไม่แน่นอน และความกังวลว่าประเทศไทยจะปกครอง
อย่างไร จะพัฒนาไปในทิศทางใดกับพรรคการเมืองใหญ่ที่สุดสองพรรค

อาตมาได้ค้นคว้านิดหน่อยก่อนมาวันนี้ พบว่าในการเลือกตั้ง
ครั้งล่าสุดสองพรรคหลักที่ได้รับคะแนนเสียงมากที่สุด คือพรรค
ก้าวหน้าและพรรคเพื่อไทย นั่นคือขอบเขตความรู้ของอาตมา
เกี่ยวกับการเมืองไทย อย่างที่ทราบกันดีว่าพระสงฆ์ไม่เข้าข้าง
ฝ่ายการเมืองไม่ว่าฝ่ายไหน เย็นวันนี้อาตมาจึงจะไม่พูดถึงประเด็น
ว่าพรรคไหนดีกว่า หรือพรรคไหนน่าเป็นห่วง แต่จะคุยเกี่ยวกับการ
แบ่งขั้วในฐานะที่เป็นหลักการ ซึ่งเป็นความหมายที่กว้างกว่าและ
อาตมาคิดว่าน่าจะเป็นประโยชน์มากกว่า

พระสงฆ์อาจจะมีความรู้หรือมุมมองส่วนบุคคล แต่เราจะ
ไม่เข้าข้างใคร เราไม่ได้ลงคะแนนเสียงในการเลือกตั้ง หน้าที่ของ
เราคือเป็นหลักยึดด้านจิตใจให้กับทุกคน ไม่ว่าใครจะอยู่ตรงจุดไหน
ในทางจิตวิญญาณ เป้าหมายของเราในฐานะวัดหรือพระสงฆ์ คือ
การเป็นหลักแห่งปัญญาและความดีงาม รวมทั้งความไม่เห็นแก่ตัว
ให้แก่ทุกคน ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่จุดใดในสังคมก็ตาม

เมื่อพิจารณาหัวข้อ “เดินหน้าอย่างไรในสังคมแบ่งขั้ว” อาตมา รู้สึกว่าเราทุกคนในฐานะที่เป็นมนุษย์ เราต้องใช้ชีวิตอยู่กับ “การแบ่งขั้ว” หลายอย่าง ทุกคนคงเข้าใจว่า “แบ่งขั้ว” หมายถึงอะไร หมายถึงสิ่งหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่งมีจุดยืนตรงกันข้ามกับอีกสิ่งหรืออีกกลุ่มหนึ่ง เป็นการแบ่งขั้ว เช่น เหนือและใต้ ขั้วโลกเหนือ - ขั้วโลกใต้ เป็นการแบ่งขั้วแบ่งข้างที่มีคุณสมบัติตรงข้ามกัน

ดังนั้นอาตมาอยากจะบอกว่าเราทุกคนใช้ชีวิตอยู่กับการแบ่งขั้วมากมายหลายอย่าง ขอยกตัวอย่างว่าแม้ในโลกของพุทธศาสนายังมีการแบ่งขั้วอย่างเช่น เถรวาท - มหายาน หรือ ธรรมยุต - มหานิกาย นอกจากนี้ในสังคมเราก็มีการแบ่งขั้ว เช่น คนรวย - คนจน คนชนบท - คนเมืองหลวง คนแก่ - คนหนุ่มสาว มีการแบ่งแยกมากมายหลายอย่างในการใช้ชีวิต แต่ละอย่างก็มีประเด็นที่ต้องคำนึงถึง

อาตมาและพระรูปอื่นๆ หรือแม่ชีที่เป็นผู้สอนธรรมะมักจะได้รับคำถามบ่อยๆ ว่า “เราควรจะทำอย่างไรเกี่ยวกับการแบ่งแยกระหว่างคนรวยกับคนจน หรือคนแก่กับคนหนุ่มสาว หรือระหว่างพวกอนุรักษ์นิยมกับคนสมัยใหม่ เราจะหาจุดร่วมกันได้อย่างไร”

การตกอยู่ในสภาวะความขัดแย้งเกิดขึ้นได้ง่ายมากโดยเราคิดว่า “ฉันถูกและพวกเขาผิด เรามีปัญหากับพวกเขา ฝ่ายเราโอเค แต่พวกเขาต่างหากที่เป็นปัญหา” เรื่องแบบนี้เกิดขึ้นในมิติต่างๆ ของชีวิตเรา อาตมาไม่ได้กำลังอ่านใจใครอยู่ ไม่ได้เปิดดูเฟสบุ๊คของใคร แต่แนวโน้มในทางสถิติบอกว่า ความขัดแย้งในครอบครัวมีอยู่ เช่น น้องสาวคนนี้กับพี่ชายคนนั้น แล้วเราก็พบว่าตัวเองตกอยู่ในการแบ่งขั้วตรงข้ามกับอีกฝ่ายหนึ่ง

ดังนั้นเราอาจคิดว่าในวันนี้ เราจะมองกระบวนการนี้ในแง่หลักการทั่วไป เมื่อนั้นเราก็จะสามารถนำเอาหลักการนี้ไปประยุกต์ใช้ ทั้งในแวดวงการเมืองในประเทศไทย หรือภายในครอบครัว หรือในโลกธุรกิจ หรือที่ใดก็ตามที่อาจเป็นประโยชน์ได้

แม้แต่ในแวดวงของสงฆ์อย่างที่ได้อ่านแล้วก็มีการแบ่งแยกระหว่าง พระป่า - พระบ้าน ธรรมยุต - มหานิกาย ในช่วงทศวรรษ ๒๕๐๐ และ ๒๕๑๐ ที่หลวงพ่อบุญธรรมะอยู่ ก็มีความขัดแย้งหรือการแข่งขันมาก รวมทั้งมีการแบ่งขั้ว มีการตั้งคำถาม เช่น “วัดท่านปฏิบัติแบบสติปัฏฐาน หรือเป็นวัดแบบสมถวิปัสสนา ท่านอยู่ในกลุ่มไหน” บางคนยื่นหยัดว่า “เราเป็นสำนักวิปัสสนา เราทำอย่างนี้..” แต่ก็จะมีคนบอกว่า “ไม่ใช่ เราเป็นสำนักสติปัฏฐานต่างหาก เราทำแบบนี้” หรือ “เราเป็นวัดแบบสมถะ เราทำอย่างนี้..”

หลวงพ่อบุญธรรมะจะบอกว่า ทั้งหมดนี้เป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเหมือนกันทั้งสิ้น ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นเรื่องเกี่ยวกับจิตเหมือนกัน เป็นเพียงอุบาย เป็นกลวิธีที่สามารถใช้ในการฝึกปฏิบัติกับจิตหนึ่งเดียวนี้ เราไม่จำเป็นต้องต่อสู้กัน หรือเป็นฝ่ายตรงข้ามกันแต่อย่างใด

แม้กระทั่งในหมู่พระป่า หรือนักปฏิบัติด้วยตนเอง เรายังสามารถยึดถือเอาความคิด ถือหลักการหรือการปฏิบัติ แล้วยึดมันเอาไว้ในวิถีทางที่ขาดปัญญา จนทำให้กลายเป็นสาเหตุของความขัดแย้ง หรือความยุ่งยากขึ้นมา นั่นคือสิ่งที่เราอยากจะทำถึงในเย็นวันนี้ และเราสามารถเปิดใจให้อภิปรายกันได้ภายหลัง

ไม่ว่าจะเป็นชีวิตการเมืองไทย หรือโลกธุรกิจ หรือครอบครัวหรือแม้แต่โลกของการปฏิบัติธรรม การทำสมาธิ ไม่ว่าจะทำใน

เรื่องไหน อาตมาอยากจะบอกว่า ปัญหาไม่ใช่เพราะเรามีมุมมองที่ เฉพาะเจาะจง เป็นสิ่งที่เราเห็นว่าจริงหรือดีหรือมีประโยชน์ สำหรับเรา แต่ปัญหาคือการยึดติดหรือยึดมั่นถือมั่น นั่นต่างหาก ที่เป็นปัญหา หรือเป็นสาเหตุของความยุ่งยากและความทุกข์ คือจุดเริ่มต้นของปัญหา

กลับไปเรื่องของการเมืองอีกครั้ง ในสหราชอาณาจักร: ประเด็น ว่าอังกฤษควรจะออกจากสหภาพยุโรป (Brexit) หรือไม่ เป็นหัวข้อ ใหญ่ของการถกเถียง หรือประเด็นว่าสกอตแลนด์อยากจะเป็นอิสระ แต่สกอตแลนด์ควรเป็นอิสระหรือไม่ เหล่านี้เป็นปัญหาใหญ่ แต่ สำหรับบางคนดูเป็นเรื่องธรรมดาที่จะพูดว่า “ใช่ สกอตแลนด์ควรเป็น อิสระ จริงไหม” “ไม่ใช่ เพราะเป็นสหราชอาณาจักรก็ควรจะต้องอยู่ด้วยกัน” “สหราชอาณาจักรควรออกจากยุโรป” หรือ “ควรอยู่กับยุโรป”

คนเราก็มีมุมมองของตัวเองได้ สิ่งใดจะดีสำหรับครอบครัว สิ่งใดจะดีต่อการปฏิบัติทางด้านจิตใจ ปัญหาจึงไม่ใช่มุมมองที่เรา แต่ละคนมีในฐานะปัจเจกบุคคล แต่ปัญหาเริ่มต้นเมื่อเรา คิดว่า: “ฉันถูก คุณผิด”

การยึดมั่นในมุมมองของเราเช่นนี้เป็นจุดเริ่มต้นของความ ยุ่งยาก ดังนั้นความตั้งใจที่ดีของเรา สิ่งที่เราเห็นว่าถูกต้องเป็น ประโยชน์ต่อครอบครัว ต่อสังคมหรือธุรกิจ หรือต่อวิทยาลัยหรือ สิ่งใดก็ตาม จะถูกบิดเบือนไป และกลายเป็นสาเหตุของความยุ่งยาก เพราะวิธีที่เรายึดถือมั่นเอาไว้ นั่นคือความยุ่งยาก

ดังนั้น ตามคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าคุณกำลัง คิดคำว่า “ฉันถูก คุณผิด” ก็ปักธงสีแดงไว้เลย! เพื่อเป็นสัญญาณว่า “เดี๋ยวก่อนนะ ดูเหมือนว่าฉันกำลังยึดติดกับบางสิ่ง ฉันกำลังยึดมั่น

ถือนั้นกับบางอย่าง ฉันควรจะถอยหนึ่งก้าว แล้วย้อนกลับไปดูสถานการณ์อีกครั้ง”

นอกจากอาตมาเป็นคนอังกฤษแล้วยังเป็นพลเมืองอเมริกันด้วย ดังนั้นจึงสามารถพูดในนามของชาวอเมริกันได้ ในอเมริกามีลักษณะของการ “โกรธอย่างชอบธรรม” ซึ่งถือกันว่าเป็นสิ่งที่ดี อาตมารู้ว่า เป็นคำศัพท์ทางเทคนิคอยู่สักนิด

นั่นหมายถึงว่า “ฉันถูก คุณผิด” และฉันควรจะอารมณ์เสียกับการที่คุณผิด การโกรธอย่างชอบธรรมจะเป็นเสมือนว่า “คุณผิดและฉันต้องคุยกับคุณให้รู้เรื่อง” ในอเมริกาคุณจะได้รับการยกย่องเมื่อ “โกรธอย่างชอบธรรม” พวกเขามีคำพูดที่ว่า “ถ้าคุณไม่โกรธแปลว่าคุณไม่ได้ใส่ใจ” ก็เป็นความคิดที่น่าสนใจ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องธรรมดาที่ชาวอเมริกันจะ “โกรธอย่างชอบธรรม” และรู้สึกว่าการทำแบบนั้น เป็นสิ่งที่ดี

อาตมาอยากจะเล่าเรื่องที่หลวงพ่อสุมเมโธ้มักจะเล่าบ่อยๆ ถึงสมัยที่ท่านยังเป็นพระหนุ่ม ในยุคแรกๆ ของวัดหนองป่าพงซึ่งเป็นวัดของท่านอาจารย์ชาในจังหวัดอุบลฯ เรื่องนี้นานมากแล้ว น่าจะก่อนที่พวกคุณส่วนใหญ่เกิด คงจะประมาณปี ๒๕๑๒-๒๕๑๓

เมื่อ ๕๐ กว่าปีมาแล้วตอนที่หลวงพ่อสุมเมโธ้มักยังเป็นพระภิกษุหนุ่ม และเป็นพระฝรั่งเพียงรูปเดียวที่วัดหนองป่าพง ในเวลานั้นมีพระสงฆ์รูปหนึ่งที่เพิ่งมาอยู่วัดหนองป่าพง พระรูปนี้พูดเสียงดังมาก อาตมารู้ว่าคนไทยส่วนใหญ่เจ็บมาก อ่อนนุ่มต่อมตนและอ่อนโยนต่อกันมาก นี่ไม่ใช่การเหมารวมมากไป ตัวอาตมาเองก็เป็นคนที่ค่อนข้างเสียงดัง อาตมารู้ว่าคนเราก็แตกต่างกันออกไป แต่พระภิกษุรูปนี้เสียงดัง พูดจาโผงผาง และมักใช้ภาษาที่ไม่ค่อยสุภาพ

เมื่อท่านมาถึงวัดและกำลังปรับตัวให้เข้ากับผู้คนที่นี่น้อยๆ พระหนุ่มสุเมโธคิดว่า: “พระรูปนี้เสียงดังมาก ทำเสียงหนวกหูจริงๆ ผมไม่เข้าใจภาษาไทยดีนัก แต่ก็คิดว่าท่านใช้คำหยาบคายมาก ท่านไม่ควรพูดแบบนั้น” และเมื่อเวลาผ่านไป พระรูปนี้ก็ดูเหมือนจะไม่ปรับตัว แต่ยังคงเสียงดังและนารำคาญต่อไป

พระหนุ่มสุเมโธสังเกตเห็นว่า พระสงฆ์รูปอื่นมักจะหลีกเลี่ยงพระรูปนั้น หรือลุกหนีออกไปเมื่อท่านเริ่มพูด ท่านสุเมโธรู้สึกหงุดหงิดว่า “ทำไมหลวงพ่อกุศลไม่จัดการกับพระองค์นี้ ดูเหมือนหลวงพ่อกำลังปล่อยให้ท่านเป็นอย่างนั้นต่อไป แบบนี้ไม่ถูกต้อง ควรจะต้องทำอะไรสักอย่างกับเรื่องนี้” แม้หลวงพ่อกุศลจะอยู่ตรงนั้นตอนที่พระรูปนี้กำลังคุยกับคนทั้งกลุ่ม หรือส่งเสียงดังมาก แต่หลวงพ่อกุศลเฉยๆ ซึ่งทำให้ท่านเป็นเช่นนั้นต่อไป หลังจากเป็นเช่นนี้อยู่หลายสัปดาห์ พระหนุ่มสุเมโธก็ค่อนข้างมั่นใจว่าควรจะต้องทำอะไรสักอย่างแล้ว เพราะสิ่งนี้ไม่ถูกต้อง

ในการสวดปาฏิโมกข์ทุกกึ่งเดือน พระภิกษุอาวุโสจะพูดกับคณะสงฆ์ว่า: “มีใครมีกิจธุระอะไรที่อยากจะแจ้งกับคณะสงฆ์ไหม” ปกติหลวงพ่อกุศลจะเป็นพระภิกษุอาวุโส และถ้ามีใครนำเรื่องอะไรขึ้นมา ท่านก็จะรับฟัง และตอบตามที่เหมาะสม

ดังนั้น ในโอกาสหนึ่งที่หลวงพ่อกุศลออกไปเยี่ยมวัดสาขาในท้องถิ่น พระหนุ่มสุเมโธก็ทำรายการทุกสิ่งทุกอย่างที่พระเสียงดังรูปนี้ทำผิด ท่านตัดสินใจว่าถ้าหลวงพ่อกุศลไม่ทำอะไรกับเรื่องนี้ ท่านก็จะนำเรื่องเข้าคณะสงฆ์เอง

อาตมาคิดว่าท่านอาจารย์เสียมเป็นผู้นำในการสวดปาฏิโมกข์คราวนั้น ท่านถามคณะสงฆ์ว่ามีเรื่องใดที่จะแจ้งไหม จากนั้นท่านสุเมโธ

ก็รายงานทุกสิ่งที่พระรูปนั้นทำผิด ท่านเล่าอย่างแม่นยำ รายงานสิ่งที่ท่านได้ยินและไม่ได้พูดเกินจริง “ท่านพูดแบบนี้เมื่อนี้ และนี่คือสิ่งที่พระรูปอื่นพูดกับผมหรือกับพระอื่น ๆ หลังจากนั้น เพราะฉะนั้นจากเรื่องทั้งหมดนี้ พระภิกษุรูปนี้ควรถูกตัดเตือน ควรถูกตำหนิ และควรจะมีคนบอกว่า ‘ทำตัวแบบนี้ไม่ได้นะ’ มันผิดและไม่ดี”

ท่านสุเมโธทำให้พระเสียงดังซึ่งนั่งอยู่ตรงนั้นกับพระองค์อื่น ๆ ในกลุ่ม ต้องอับอายมากจนหน้าแดง ท่านรู้สึกถึงความอับยศต่อหน้าคณะสงฆ์ทั้งคณะ จนได้แต่ก้มมองที่พื้นตลอดเวลา

เมื่อท่านสุเมโธไล่เล่ารายการจนหมดสิ้น หลวงพ่อเลี่ยมซึ่งเป็นผู้ที่มีอุเบกขามาก ๆ ก็กล่าวว่า “ขอบคุณท่านสุเมโธ อาตมาว่าเราได้ฟังสิ่งที่ต้องฟังแล้ว” จากนั้นการประชุมก็สิ้นสุดลง ดังนั้นท่านสุเมโธจึงดีใจมาก ที่ในที่สุดก็มีคนบอกพระเสียงดังรูปนั้นว่าอะไรเป็นอะไร เพื่อท่านจะได้ปรับพฤติกรรมใหม่ให้เรียบร้อยเหมาะสมต่อไป

แต่สิ่งที่เกิดขึ้นคือ วันสองวันหลังจากนั้น พระรูปนั้นก็เก็บบาตร และจีวรออกจากวัดไปก่อนที่จะหลวงพ่อกลับมา ท่านหนีไปเลย!

หลังจากนั้นไม่นานหลวงพ่อกลับมา แล้วข่าวก็ไปถึงท่านเร็วมาก “พระเสียงดังหายไปไหน” พระอื่น ๆ เรียนท่านว่า “ท่านสุเมโธ รายงานเรื่องของท่านยาวเหยียดหลังการสวดปาฏิโมกข์ครั้งล่าสุด” หลวงพ่อก็จึงรอจังหวะที่เหมาะสม แล้วเรียกท่านสุเมโธมาคุยด้วยตามลำพัง

หลวงพ่อบอกว่า: “ท่านสุเมโธ ที่ท่านทำกับพระรูปนั้นในที่ประชุมปาฏิโมกข์เป็นสิ่งที่ผิดจริง ๆ ท่านคิดว่าผมไม่รู้หรือว่าเขาเสียงดังแค่ไหน ท่านคิดว่าผมไม่รู้หรือว่าภาษาของเขาหยาบแค่ไหน ผมย่อมรู้เรื่องนั้นอยู่แล้ว ท่านคิดว่ามันบังเอิญรี ที่ผมปล่อยให้เขาทำ

ได้ขนาดนั้น นี่ก็เพราะท่านควรจะรู้ว่านี่เป็นวัดสุดท้ายที่พระรูปนี้จะอยู่ได้ เพราะถูกไล่ออกจากทุกวัดที่เคยอยู่มาแล้ว

“นี่เป็นวัดปฏิบัติวัดสุดท้ายที่ท่านจะสามารถอยู่ได้ และตอนนี้ก็ถูกท่านสุเมโธปิดประตูใส่เสียแล้ว เพราะฉะนั้นท่านต้องยอมรับความจริงว่าท่านได้ปิดประตูของการปฏิบัติธรรมใส่พระรูปนี้แล้ว ท่านสุเมโธ ท่านต้องรับผิดชอบ” ท่านสุเมโธกราบเรียนว่า “ผมไม่รู้จริงๆ ครับ”

หลวงพ่อก็บอกกับท่านสุเมโธต่อไปว่า “ท่านถูกในข้อเท็จจริงแต่ผิดในธรรม” ไซ้ ที่พระรูปนี้เสียงดัง ไซ้ ที่ภาษาของท่านหยาบจริง ๆ และไซ้ สิ่งเหล่านั้นทั้งหมดเป็นความจริง ข้อเท็จจริงของท่านถูกต้อง แต่ทัศนคติของท่านก้าวร้าว เป็นการมุ่งทำลาย เต็มไปด้วยโทสะและความชิงชัง”

ดังนั้นสิ่งที่อาตมาอยากจะแบ่งปันกับเราทั้งหลายในเย็นวันนี้ ในหัวข้อ “เดินหน้าอย่างไรในสังคมแบ่งขั้ว” และการรับมือกับการแบ่งฝักแบ่งฝ่าย ก็คือหลักการที่ว่า **เราอาจจะถูกต้องในข้อเท็จจริง แต่ผิดในธรรม** ข้อมูลเราอาจจะถูกต้อง ปัญหาที่เราสนใจนั้นอาจจะสำคัญ และการที่เราต้องการทำบางอย่างเกี่ยวกับเรื่องนี้ในครอบครัว ในสังคม ในที่ทำงาน ไม่ว่าจะทำที่ไหนก็ตาม อาจจะเป็นเรื่องถูก แต่ทัศนคติของเราเป็นอย่างไร เรามองเรื่องนั้นด้วยความคิดอย่างไร

เรามีทัศนคติที่ถูกต้องเช่นเดียวกับข้อมูลที่เรามี หรือเนื้อหาที่เรากำลังพูดถึงหรือเปล่า อาตมา รู้สึกว่านี่เป็นคำสอนที่มีประโยชน์มาก คำสอนสั้น ๆ ที่หลวงพ่อกษาให้กับพระหนุ่มสุเมโธ หากแต่เป็นคำสอนที่ยังอยู่กับท่านมาอีกหลายปี ท่านสุเมโธตระหนักว่าเป็นเรื่องง่ายมากที่จะถูกในข้อเท็จจริงแต่ผิดในธรรม เพราะเรามัวแต่หมกมุ่น

กับสิ่งที่ผิดเกี่ยวกับบุคคลนั้น หรือสิ่งที่ควรจะต้องจัดการ หรือแม้กระทั่ง “สิ่งที่ฉันต้องการจะได้” แล้วตัวเราเองล่ะ เราไม่ทันได้สังเกตเห็นทัศนคติของตัวเองที่อยู่เบื้องหลังเลย

ในกรณีเมตตาสูตตรซึ่งเป็นพระสูตรที่เกี่ยวกับความเมตตา คำสอนส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับเมตตาภาวนา คือ วิธีแผ่เมตตาต่อสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย แต่ ๔ บรรทัดสุดท้ายของกรณีเมตตาสูตตรกล่าวถึงเรื่องของการยึดติดหรือการยึดมั่นถือมั่นโดยตรง สำหรับคนที่คุ้นเคยกับคำสอนนั้นจะทราบว่าเป็นบทคำสอนที่สวดกันมากที่สุดจากพระไตรปิฎกในพุทธเถรวาทหรือพุทธนิกายฝ่ายใต้

แต่เราอาจสังเกตเห็นว่าเนื้อหา ๔ บรรทัดสุดท้ายเป็นเสมือนการเปลี่ยนเกียร์:

“บุคคลผู้เจริญเมตตาจิตนั้น ย่อมไม่ตกไปในมิถิชาทิฏฐิ
เป็นผู้มีศีล ถึงพร้อมแล้วด้วยการรู้เห็นตามความเป็นจริง
กำจัดความยินดีในกามทั้งหลายได้
ย่อมไม่กลับมาเวียนเกิดอีกโดยแน่แท้”

ดังนั้น จึงเป็นการเปลี่ยนเกียร์ จากการสอนเรื่องความเมตตา และในทางหนึ่งก็กำลังสอนว่า หากอยากฝึกปฏิบัติเมตตาจริง ๆ หากต้องการให้ใจที่เป็นเมตตาเหล่านั้นเกิดขึ้นอย่างแท้จริง เราจะต้องปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า การยึดมั่นถือมั่นมี ๔ ประเภท ตามที่ปรากฏอยู่ในบทสุดท้ายนั้น “ไม่ตกไปในมิถิชาทิฏฐิ” ย่อมหมายถึง **ทิฏฐุปาทาน** คือความยึดมั่นในมุมมองและความคิดเห็น “ทิฏฐิ” แปลว่า มุมมองและความคิดเห็น ดังนั้น จึงเป็นว่า “บุคคลผู้เจริญเมตตาจิตนั้น ย่อมไม่ตกไปในมิถิชาทิฏฐิ เป็นผู้ที่มีศีล ถึงพร้อมแล้วด้วยการรู้เห็น

ตามความเป็นจริง กำจัดความยินดีในกามทั้งหลายได้ ย่อมไม่กลับมาเวียนเกิดอีกโดยแน่แท้”

ประเภทที่สอง *สีลวทัสสเนนะ (สีลัพพตูปาทาน)* เป็นเรื่องการยึดมั่นในธรรมเนียมปฏิบัติที่เรามีอยู่ *สีลัพพตูปรามาส* เป็นคำบาลีที่ยืดยาว ซึ่งเป็นคำที่ใช้อธิบายความหมายนี้ ดังนั้น นี่จึงไม่ใช่เพียงการยึดถือธรรมเนียมทางศาสนาที่เกี่ยวกับวิธีการสวด “นโม ตัสสะ” หรือวิธีการกราบอย่างถูกต้อง แต่หลวงพ่อก็จะขยายความรวมไปถึงธรรมเนียมปฏิบัติที่มีในสังคม อาทิ การแต่งกายที่เหมาะสมเป็นอย่างไร การขับรถที่ถูกต้องควรจะต้องขับชิดด้านไหน เงินมีค่าแค่ไหน เหล่านี้เป็นธรรมเนียมปฏิบัติในชีวิตเรา

หลวงพ่อก็คงจะยกตัวอย่างเรื่องของเงิน ที่เราเอากระดาษแผ่นหนึ่งมาพิมพ์ลายหมึกลงไป แล้วบอกว่า “นี่คือธนบัตร ๑๐ บาท” พอเราพิมพ์หมึกอีกรูปลงไปก็บอกว่า “นี่คือธนบัตร ๑๐๐ บาท” ดังนั้น เพียงเพราะลายหมึกก็สามารถกำหนดว่า กระดาษแผ่นนี้มีมูลค่ามากกว่าอีกแผ่นถึง ๑๐ เท่า นี่ก็คือ *สีลัพพตูปาทาน* นี่เป็นธรรมเนียมหนึ่งที่เราสร้างขึ้นมา แล้วก็ยึดติดกับมัน

หลวงพ่อก็คงจะพูดว่า รู้ไหมว่าถ้าเราต้องการ เราก็สามารถทำให้ซีซีเป็นสกุลเงินแทนธนบัตรหรือแผ่นการ์ดพลาสติกได้ ถึงทุกวันนี้ แม้แต่เงินธนบัตรก็ล้าสมัยไปแล้ว เพราะมีเงินพลาสติกหรือเงินดิจิทัล ถ้าเรากำหนดให้ซีซีเป็นเงิน ผู้คนก็จะต่อสู้แย่งชิงและโต้เถียงกันว่าใครมีซีซีมากแค่ไหน เมื่อเรากำหนดค่าให้ของบางอย่างให้มันเป็นตัวแทนของสิ่งหนึ่งสิ่งใด แล้วเราก็แย่งชิงสิ่งสมมติที่เป็นเพียงสัญลักษณ์ของสิ่งนั้นกัน นี่จึงเป็นการยึดติดกับธรรมเนียมปฏิบัติ “นี่คือสิ่งที่ถูก ที่ควรทำ นี่คือสิ่งที่ผิด ที่ไม่ควรทำ”

การยึดมั่นประเภทถัดไปคือ **กามุปาทาน** ซึ่งคือการยึดติดกับความ
ความสุขทางประสาทสัมผัส หรือกามคุณ “นี่คือสิ่งที่ฉันชอบ เพราะ
ฉะนั้นมันจึงเป็นของดี” “นี่คือสิ่งที่ฉันเห็นว่าสวยงาม เพราะฉะนั้นมัน
จึงเป็นของสวยงาม” นั่นเป็นการยึดมั่นในความสุขทางประสาทสัมผัส
ที่เรียกว่า กามุปาทาน

ส่วนอุปาทานที่สี่ในความยึดมั่นทั้งสี่ประการนี้ คือ **อัตตวา-
ทุปาทาน** อัตตาคือตัวตน ดังนั้น นี่คือการยึดติดกับความเป็นตนและ
ความภาคภูมิใจในตน เช่น “ฉันเป็นอย่างนี้ คุณไม่รู้หรือว่าฉันเป็น
ใคร ผมเป็นอาจารย์ ฉันเป็นที่ปรึกษาที่นี่ ฉันเป็นพ่อของเธอ นี่คือ
สิ่งที่ฉันเป็น” อัตตวาตุปาทาน เป็นเรื่องของตัวตนและความภาค
ภูมิใจในตน นี่ก็เป็นการยึดติดหรือการยึดมั่นถือมั่นอีกประการหนึ่ง

ดังนั้น อาจพูดได้ว่าเราเกิดการแบ่งแยกกันหรือแบ่งขั้ว
กัน ก็ด้วยความยึดมั่น ๔ ประการนี้: การยึดมั่นกับกามคุณหรือ
ความสุขจากประสาทสัมผัส การยึดมั่นกับธรรมเนียมปฏิบัติ
การยึดมั่นกับมุมมองและความคิดเห็น และการยึดมั่นกับตัว
ตนหรือความเห็นว่าเป็นตัวตน เราอาจจะพบว่ามีความยึดมั่น
อย่างอื่นอีกบ้าง แต่นี่ก็ครอบคลุมการยึดมั่นเกือบทั้งหมดแล้ว นี่คือ
สาเหตุที่ทำให้เราเกิดการแบ่งแยก ทำให้คนที่มีความยึดมั่น
เดียวกัน ในบริษัทเดียวกัน ในกลุ่มเดียวกัน ต้องมาโต้เถียงกัน
มีความขัดแย้งกัน และต่อสู้กันอย่างขมขื่น ก็เพราะความยึดมั่น
ประเภทต่างๆ เหล่านี้เอง

อาตมาเพิ่งนึกถึงผับใกล้บ้านที่เคยไปก่อนที่จะบวชเป็นพระ
ขึ้นมาได้ เขามีบทกลอนเขียนไว้บนผนังว่า “ห้ามคุยกันเรื่องการเมือง
หรือศาสนา เพื่อหลีกเลี่ยงการโต้เถียงกันที่นี่ จงหยุด และใช้เวลา

ให้สนุกสนานและเบิกบานโดยไม่มีพิษมีภัย” นี้เอาตามจำได้จากเมื่อ ๕๐ ปีที่แล้ว สรุปว่าที่เราจบลงด้วยความขัดแย้ง และการต่อสู้กันนั้น เป็นเพราะความยึดมั่นประเภทต่างๆ เหล่านี้

ที่นี้ก็จะมีการถามเกิดขึ้นมาว่า แล้วเราจะรู้ตัวว่ามีการยึดติด และยึดมั่นถือมั่นได้อย่างไร และเราจะสามารถปล่อยวางมันได้อย่างไร เราจะฝึกจิตอย่างไรให้รู้จักนิสัยที่ไม่เป็นประโยชน์นั้น และปล่อยวางมันลง ซึ่งไม่ได้เกี่ยวกับว่าเราไม่มีอะไรดี ๆ จะนำเสนอ ไม่ได้เกี่ยวกับการไม่มีความเห็น ไม่ได้เกี่ยวกับการตัดขาดจากคนอื่น จากครอบครัว จากสังคม หรือการไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร

ความสงบสุขไม่ได้เกิดจากการทำให้ชีวิตเฉยชา แต่เกิดจากการที่เราเข้าใจนิสัยยึดมั่นถือมั่น และหัดที่จะปล่อยวางซึ่งช่วยได้มากกว่ามาก การเข้าใจและฝึกหัดเช่นนี้จะทำให้เราสามารถใช้ความคิดเห็นที่เรามี สิ่งที่เราสามารถช่วยคนอื่นได้ วิธีการที่จะอุทิศให้สังคม ครอบครัวและอื่น ๆ ได้อย่างทรงคุณค่า อันจะก่อให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

ธรรมะอีกข้อหนึ่งที่เอาตามจะแบ่งปันในเย็นวันนี้ เป็นพระธรรมที่สำคัญมากในพระสูตร ซึ่งเป็นเสมือนขนมหวานชื่นใจ นั่นคือ มรฺก-ปิณฑกสูตร หรือที่เรียกกันว่า พระสูตรก้อนน้ำผึ้ง เป็นคำสอนที่มีประโยชน์มากเกี่ยวกับการทำสมาธิและความหมายรู้

เริ่มจากสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทับอยู่ใต้ต้นไม้ในป่า ขณะที่ทรงทำสมาธิก็ได้มีพราหมณ์ชื่อทันทปาณิเดินผ่านมาตามเรื่องราวในพระสูตรเขาเป็นนักโต้วาทีมืออาชีพ แม้แต่ทุกวันนี้ในอินเดียยังมีคนหาเลี้ยงชีพด้วยการหาข้อขัดแย้งมาได้กัน เอาตามเคย ได้ยินว่าบางครั้งจะมีการจ้างนักปรัชญาหรือนักโต้วาทีสองคน มาโต้เถียงกัน

เพื่อสร้างความบันเทิงให้กับแขกที่มางานแต่งงานหรืองานเลี้ยงวันเกิด ทัศนปาณีเป็นหนึ่งในนักโศกโศกที่มีอาชีพเหล่านี้ และเขาก็ค่อนข้างภูมิใจในความสามารถและสถานะของตนเอง ชื่อ “ทัศนปาณี” แปลว่า “ไม้ในมือ หรืออาวุธในมือ”

เขาถือไม้เท้าเดินผ่านปามาอย่างสบายใจ เห็นพระพุทธรองค์ประทับอยู่ใต้ต้นไม้ ก็คิดว่า “โธ่ นี่คือพระสมณโคดมอาจารย์ผู้มีชื่อเสียงทางจิตวิญญาณ เป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็นผู้มีทักษะในการสอนและการทำสมาธิ ดังนั้นเราจะตั้งคำถามกับท่าน เพื่อให้เห็นถึงข้อบกพร่องและความไม่สมบูรณ์ในปรัชญาของท่าน และให้เห็นว่ามุมมองของเราเหนือกว่า อีกทั้งความสามารถของเราที่จะเอาชนะในการโต้แย้งด้วย”

ดังนั้น จริงๆ แล้วทัศนปาณีกำลังหาเรื่องเอาชนะ หาเรื่องโต้แย้ง เขาหยุดยืนอยู่หน้าพระพุทธรองค์แล้วกระดกลิ้น ส่งเสียงดังเล็กน้อย เมื่อพระพุทธรเจ้าทรงเปิดพระเนตร ทัศนปาณีก็นึกว่า “ท่านสมณะปรัชญาของท่านคืออะไร ท่านสอนปฏิบัติอย่างไร วิธีการของท่านเป็นอย่างไร”

พระพุทธรองค์ไม่เพียงทรงพลังจิตอันยิ่งใหญ่เท่านั้น หากยังทรงพระปรีชาญาณเฉียบแหลมในธรรมชาติของมนุษย์ ทรงตระหนักดีว่าชายคนนี้ก็กำลังทำอะไร จึงตรัสตอบว่า “เราใช้วิธีการและหลักปรัชญาที่ไม่ขัดแย้งกับใครในโลก” สรุปคือ เราจะไม่ได้เถียงกับท่าน!

เรื่องราวก็มีต่อไปว่า ทัศนปาณีกระดกลิ้น ๓ ครั้ง และคิ้วขมวดเป็นร่อง ๓ ร่อง ไม่มีอะไรจะพูด และจำต้องหนีออกไปให้พ้น เพราะพ่ายแพ้แล้วโดยสิ้นเชิง ต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อพระองค์ตรัสว่า “เราจะไม่ได้เถียงกับท่าน”

หากเปรียบเทียบกับยุโรปสมัยโบราณ เมื่ออัศวิน ๒ คน ต้องการจะต่อสู้กัน คนหนึ่งจะถอดถุงมือข้างหนึ่งออก เอาถุงมือนั้น ตบหน้าอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งเป็นถุงมือยาวหุ้มด้วยโลหะ แล้วโยนถุงมือ ลงบนพื้น ดังนั้น ในเหตุการณ์นี้จึงเปรียบเหมือนว่าทัศนปาณิได้ ตบพระพักตร์พระพุทธเจ้าด้วยถุงมือ และโยนมันลงพื้น แต่แล้ว พระพุทธองค์ก็ตรัสเพียงว่า “ถุงมือสวยดี ท่านน่าจะเก็บมันขึ้นมา ไม่งั้นถุงมือของท่านจะไม่มีคู่!” ทัศนปาณิไม่รู้ว่าจะได้ตอบอย่างไรดี จึงได้แต่เดินหนีไป

พระพุทธองค์ประทับอยู่ในป่าอีกสักพัก ก่อนจะเสด็จกลับวัด ซึ่งมีคณะสงฆ์กลุ่มเล็กๆ อยู่ที่นั่น จึงทรงเล่าเหตุการณ์นี้ให้ฟังว่า ทัศนปาณิพยายามจะโต้เถียงด้วย และพระองค์ตรัสตอบว่าอย่างไร สิ่งสุดท้ายที่พระพุทธองค์ตรัสคือ “การยึดมั่นในความคิดและความหมายรู้ทำให้คนเราเกิดการโต้เถียงและขัดแย้งตอกัน นี่คือเหตุที่ทำให้เราหิบบออาวุธขึ้นมา นี่คือเหตุให้เราต่อสู้กัน นี่คือที่มาของความขัดแย้งทั้งปวงในโลก” จากนั้นก็เสด็จกลับกุฏิ ปล่อกกลุ่มภิกษุให้อยู่ลำพังต่อไป

หมู่สงฆ์ต่างคิดว่า สิ่งที่พระองค์ตรัสทั้งทำยไวนั้น น่าสนใจมาก “การยึดมั่นในความรู้และความคิด เป็นสาเหตุของความขัดแย้ง ทั้งปวงในโลก หมายความว่าอย่างไร” เมื่อนั้นพวกท่านจึงนึกถึง พระมหากัจจानะ หนึ่งในพระอรหันต์ผู้เป็นเอตทัคคะ มีชื่อเสียงด้าน ความสามารถในการอธิบายรายละเอียดจากข้อความสั้นๆ ที่ พระพุทธเจ้าตรัส ท่านมีพรสวรรค์ในการอธิบายขยายความของ พระพุทธดำรัส พวกท่านจึงกล่าวว่า “เราไปหาพระมหากัจจानะ กันเถิด ท่านจะสามารถอธิบายคำสอนนี้ให้เราได้”

เหล่าภิกษุจึงพากันไปที่กุฏิของพระมหากัจจानะ และกราบเรียนถึงสิ่งที่พระพุทธรเจ้าตรัสรวมทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น พระมหากัจจानะจึงกล่าวคำสอนที่ยอดเยี่ยมดังนี้ “ที่พระพุทธรองค์ตรัสนั้นหมายถึง เมื่อมีการรับรู้บางอย่างเกิดขึ้น เช่น การมองเห็น ซึ่งจะมีดวงตา มีวัตถุ มีสิ่งที่เห็นได้ด้วยตาที่เรียกว่า รูป เมื่อมีแสงจากรูปมากระทบกับตา การรับรู้ที่ตา (จักขุวิญญาณ) จึงเกิดขึ้น และเมื่อทั้งสามสิ่งนี้ คือ อวัยวะที่รับความรู้สึก (ตา) วัตถุ และการรับรู้ที่ตา (จักขุวิญญาณ) มาประจวบกัน จึงก่อให้เกิด *ผัสสะ* คือ ประสาทสัมผัส

เมื่อมีประสาทสัมผัสเกิดขึ้น เมื่อนั้นจึงมีความรู้สึกเกิดตามมาหนึ่งในความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกพอใจ เจ็บปวด หรือความรู้สึกเฉยๆ ต่อจากความรู้สึก ก็จะมี *สัญญา* เกิดตามมาซึ่งหมายถึงเมื่อจิตหมายรู้ว่า นี่สีแดง สีน้ำเงิน หรือสีเขียว หรือกำลังเคลื่อนไหว หรือกำลังหยุดอยู่กับที่ การหมายรู้ของจิตเช่นนี้คือ *สัญญา* ขอค้นนิตหนึ่งว่าคำว่า “sign” หรือเครื่องหมายในภาษาอังกฤษ มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับคำว่า *สัญญา* ในภาษาบาลี และเมื่อนั้นในแง่ของประสาทวิทยา เปลือกของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเห็นก็ประมวลข้อมูลส่งออกมาว่า “สีแดง” หรือ “น้ำเงิน” หรือ “เหลือง” หรือ “เคลื่อนไปข้างหน้า” หรือ “เคลื่อนออกไป”

แล้วต่อจากสัญญาก็จะเกิด *วิตก* หรือความตรึกนึกคิด และความคิดก็อาจจะเป็น “นั่นคือสีแดง” หรือ “นี่กำลังเคลื่อนเข้ามาหา” ดังนั้น *วิตก* หรือความคิด จึงเป็นการใช้ภาษาและความจำเพื่ออธิบายสิ่งที่กำลังรับรู้อยู่ จากนั้น *วิตก* หรือความตรึกนึกคิดก็จะนำสู่ “ปัญญาจะ” ซึ่งเป็น “ความคิดฟุ้งซ่าน”

ปัญญะ คือการพุดคุยภายในใจ เช่น “สีแดงนั้นสวยมาก ฉันว่าฉันอยากได้ผ้ามา่านสีนี้แหละ แต่ฉันเพิ่งทะเลาะกับสามีเมื่ออาทิตย์ที่แล้วนี่เอง ว่าเราจำเป็นจะต้องมีผ้ามา่านใหม่หรือไม่” ปัญญะก็คือกระแสแห่งความคิดที่เกิดจากเรื่องหนึ่งแล้วนำไปสู่อีกเรื่องหนึ่ง และอีกเรื่องต่อไปเรื่อยๆ

นั่นคือ การที่จิตหลงอยู่ในความคิด แล้วนำไปสู่สิ่งที่เรียกว่า “**ปัญจัญญุญชาสังขาร**” ในตอนท้ายของกระบวนการคิด ดังที่พระพุทธเจ้าและพระมหากัจจानะได้อธิบายไว้ **นี่คือกระบวนการทั้งหมดของความคิดและความเห็นที่กลุ้มรุมจิต และก่อให้เกิดความรู้สึกที่เป็นความกดดันระหว่าง “มีฉันอยู่ที่นี้” และ “มีโลกอยู่ที่นั่น”**

นั่นก็คือความรู้สึกของความขัดแย้ง ที่นำจิตสู่การตัดสินใจเกิดเป็นความเห็นส่วนตัวขึ้นมา เมื่อนั้นจึงมี “ฉันอยู่ที่นี้” และ “โลกอยู่ที่นั่น” รวมทั้งมีความกดดันหรือความตึงเครียดระหว่างทั้งสองนั้น ไม่ว่าจะเป็น มีสิ่งที่ฉันไม่ชอบที่ฉันรู้สึกไม่อยากได้ หรือมีสิ่งที่ฉันชอบแต่ไม่ได้มันมา หรือมีสิ่งที่ฉันได้มาและฉันกลัวว่าจะสูญเสียมันไป ดังนั้นทั้งหมดนี้ก็คือผลสุดท้ายของกระบวนการของปัญญะนั้นเอง

นี่คือวิธีที่พระมหากัจจานะอธิบายสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงสาเหตุที่นำไปสู่ความขัดแย้งและการโต้เถียงกัน โดยพื้นฐานแล้วยิ่งเราเชื่อมั่นมากเท่าไรว่าสิ่งที่เรารู้เป็นจริงแน่นอน รวมทั้งความคิดเห็นที่เกิดขึ้นจากสิ่งเหล่านั้นด้วย เราก็จะยิ่งอยู่อย่างไม่กลมกลืนกับคนอื่น ๆ และโลกรอบ ๆ ตัวมากขึ้นเท่านั้น เพราะจมอยู่ในโลกของเราเอง จมอยู่ในความคิดของเราเกี่ยวกับโลก และเมื่อนั้นจึงทำให้เราขัดแย้งกับโลก

เปรียบเหมือนว่าเรากำลังเล่นดนตรีอยู่ในวงดุริยางค์ แต่เริ่มสูญเสียการได้ยินหรือสูญเสียการมองเห็น เราไม่สามารถเห็นวาทยากร และไม่ได้ยินสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว แล้วก็จะตามเพลงและตามจังหวะไม่ทัน จะไม่มีความกลมกลืนกับคนที่อยู่รอบตัว ดังนั้นกระบวนการของการหลงอยู่ในปัญญาจะ หรือความคิดฟุ้งซ่านนี้ จึงเป็นเหตุที่ทำให้เราอยู่ในสภาวะขัดแย้งกับผู้อื่น

และเมื่อนั้นยังมีความไม่รู้และมีอึดตามากเท่าไร ก็ยิ่งนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างตัวเรากับผู้อื่นมากขึ้นเท่านั้น เหมือนกับความคิดว่า “คุณไม่ควรจะเป็นแบบนี้! หรือคุณได้มันมาอย่างไร นี่ฉันก็อยากจะได้เหมือนกัน ช่างไม่ยุติธรรมเลย แล้วฉันล่ะ”

นี่คือ สิ่งที่พระมหากัจจानะได้อธิบายไว้ว่าเพราะเหตุใด การที่เราหลงอยู่ในกระบวนการของความคิดและความฟุ้งซ่าน จึงนำไปสู่การหิบบีบจับอาวุธ นำสู่ความขัดแย้ง การโต้เถียงและการต่อสู้ เช่นสังคมที่มีการแตกแยกแบ่งขั้วนี้เอง

ในตอนท้ายของพระสูตรนั้น พระอานนท์ซึ่งอยู่ในกลุ่มสงฆ์ด้วยกันก็รู้สึกประทับใจมาก และคิดว่านี่คือคำอธิบายที่ยอดเยี่ยมเป็นคำอธิบายที่ดีมากจริงๆ หากท่านก็พิจารณาขึ้นมาด้วยปัญญาว่า “เราควรจะไปเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ เพื่อกราบทูลถามว่า ทรงเห็นด้วยกับคำอธิบายของพระมหากัจจานะหรือไม่” แล้วพระอานนท์ก็ไปเข้าเฝ้าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เนื่องจากพระอานนท์เป็นผู้มีความทรงจำเป็นเลิศ และสามารถเล่าสิ่งที่ได้ฟังอย่างแม่นยำ ดังนั้นท่านจึงเล่าคำอธิบายของพระมหากัจจานะได้อย่างครบถ้วน

พระพุทธองค์ก็ตรัสว่า “หากเราจะต้องอธิบายธรรมนี้ เราจะอธิบายเช่นเดียวกันกับที่พระมหากัจจानะได้อธิบายไว้” พระอานนท์เกิดความประทับใจมาก จึงกราบทูลพระพุทธองค์ว่า “ดีเหลือเกิน พระเจ้าข้า ข้อธรรมนี้วิเศษยิ่งนัก เสมือนหนึ่งผู้ที่กำลังหิวโหยอาหาร “ได้ลิ้มรสขนมหวานหรือก้อนน้ำผึ้ง” เราควรจะเรียกข้อธรรมนี้ว่าอย่างไรดีพระเจ้าข้า” พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า “ก็เรียกว่า มรฺอุปินทิกปริยาย*”

ดังนั้น คำสอนหรือคำอธิบายนี้จึงมีชื่อว่า **มรฺอุปินทิกสูตร** เป็นต้นมา ใครต้องการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมสามารถดูได้ที่ มรฺอุปินทิกสูตร ในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ลำดับที่ ๑๘ ซึ่งจะเป็นคำสอนที่มีประโยชน์อย่างยิ่งทั้งในแง่ของการฝึกอบรมจิตและในแง่ของการปฏิบัติของเรา

หากเราตระหนักรู้ขึ้นมาว่าเราหลงอยู่ในความคิดได้อย่างไร และเราเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นได้อย่างไร และใจของเราได้จมลงสู่ความขัดแย้งกับผู้อื่นในสถานการณ์ที่แบ่งขั้วเช่นนี้ ทางออกของเราทางหนึ่งในการจัดการกับสถานการณ์นี้คือ **เมื่อเราสังเกตเห็นว่าเรากำลังโต้เถียงกับผู้อื่นอยู่ว่า “ฉันถูกคุณผิด” หรือ “ถ้าคุณไม่เป็นอย่างนี้ ฉันจะมีความสุข” หรือ “คุณจะต้องเปลี่ยน ฉันจะได้มีความสุข” ถ้าเราพบว่ากำลังอยู่ในสถานการณ์แบบนั้น เราควรที่จะหยุดและตั้งคำถามกับตัวเองว่า “เดี๋ยวก่อน ฉันมาถึงความคิดแบบนี้ได้อย่างไร ฉันมาถึงจุดนี้ได้อย่างไร” วิธีการปฏิบัติอย่างหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับคำสอนนี้เรียกว่า “การตามรอยกลับไปสู่ต้นกำเนิด” หรือ “การย้อนรอยกลับสู่แสงสว่าง”**

* มรฺ แปลว่า น้ำผึ้ง ปิณทิก แปลว่า ก้อน ก้อนกลม

เมื่อพบว่าจิตอยู่ในสภาวะของความขัดแย้ง หรือกำลังคิด ตัดสินใครบางคน หรือจมอยู่กับความงเกลียดจงชังและดิ่งเคียดกับคนอื่น ๆ เมื่อนั้นเมื่อเราลองย้อนตามกระบวนการของความคิดว่า “ฉันมาถึงจุดนี้ได้อย่างไร” และคิดได้ว่า “ฉันกำลังหลงอยู่ในความคิด วิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับพรรคการเมืองนี้ แต่มันเริ่มต้นจากที่ไหน เออ..ฉันคิดแต่เรื่องนี้มา ๑๐ นาทีแล้ว แต่อะไรทำให้ฉันเริ่มต้นคิดเรื่องนี้” และพิจารณาว่า “มันเริ่มที่ไหนนะ” “ตอนนั้นฉันอยู่ที่ช่วงต้นของถนนสุขุมวิท และได้เห็นคนหนึ่งใส่เสื้อสีแดง” ก่อนหน้านั้นจิตใจของฉันค่อนข้างสงบดี และแล้วฉันก็เห็นเสื้อสีนั้น ก็เลยคิดว่า “เสื้อแดง!” จากนั้นเรื่องราวต่างๆ ก็เริ่มต้นขึ้น

“เป็นเพียงแค่ตาที่รับรู้แสงและบุคคลผู้หนึ่ง เมื่อคนผู้นั้นใส่เสื้อตัวนั้นในวันนั้น เขาอาจจะคิดเพียงแค่ว่าเสื้อตัวนี้สะอาด โดยที่เขาไม่ได้ตั้งใจจะแสดงออกถึงเรื่องใดเลย หรืออาจจะเป็นเพราะเขาเพียงแค่อ ต้องใส่เสื้อสักตัวหนึ่งเท่านั้นเอง แต่จิตของฉันกลับปรุงแต่งความคิด ต่อเนื่องทั้งหมดจากเสื้อตัวนี้ ซึ่งมันอาจจะกลายเป็นเสื้อสีเหลืองหรือเสื้อสีม่วงก็ได้!” อາตมาไม่แน่ใจว่าสีของพรรคก้าวไกลคือสีอะไร

ใช่แล้วสีส้ม! ตอนนี้สีแดงโอเคแล้ว คุณคงจะเห็นแล้วว่านี่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาแบบไม่มีเหตุผลใดๆ เป็นเพียงแค่เงื่อนไขที่จิตสร้างขึ้น มาว่าตอนนี้สีแดงโอเค แต่สีส้มเป็นสีที่ต้องระวัง ซึ่งก็อาจจะ เป็นสีเหลือง หรือสีม่วง หรือสีน้ำเงินก็ได้!

เพียงแค่นี้หนึ่ง ซึ่งเกิดจากตา รับแสงที่มาสัมผัสและจิตก็รับรู้ว่าเป็นสีอะไร และแล้วเรื่องราวทั้งหมดก็เริ่มต้นขึ้น ดังนั้นเมื่อเรา พิจารณาความคิดย้อนหลังไปยังจุดเริ่มต้น เราจะพบว่ามันเป็นแค่สี

เป็นแค่เสียง เป็นแค่ความทรงจำที่ผุดขึ้นมา หรือเป็นแค่กลิ่น แม้ไม่ได้เกี่ยวข้องกับอะไรกับความคิดเห็นทางการเมืองเลย แต่มันก็พาเราไปที่นั่นได้

เราอาจจะได้กลิ่นบางอย่างเมื่อเดินผ่านร้านอาหาร จมูกสัมผัสกลิ่นนั้นแล้วเกิดความคิดว่า “นั่นเหมือนกลิ่นแกงของคุณยายเลย ้อั ฉันคิดถึงคุณยายมาก ทำไมคุณยายต้องย้ายออกจากบ้านไปนะ” จากนั้นเราก็หลงคิดเกี่ยวกับเรื่องราวของคุณยายและสถานที่พำนักใหม่ของคุณยาย ดังนั้นถ้าเราย้อนสาวไปที่จุดเริ่มต้น ตามรอยของพลังความคิดที่หลังไหลออกมา ย้อนกลับไปอยู่ที่จุดเริ่มต้น ก็จะพบว่ามันเริ่มจากเพียงกลิ่น หรือเสียง หรือแสงที่เข้ามากระทบตาของเราเท่านั้นเอง

ยิ่งเราพิจารณากลับไปที่จุดเริ่มต้นได้ไกลมากเท่าไร สิ่งทั้งหลายก็จะยิ่งเรียบง่ายมากขึ้นเท่านั้น ตรงที่เรากำลังทวนกระแสของ *ปัญหา* จะอยู่ ดังนั้นถ้าหากเราพิจารณาความคิดย้อนหลังกลับไป *ที่จุดเริ่มต้น* เราจะเห็นว่าแท้จริงแล้ว เป็นเพียงการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้รส และการสัมผัสเท่านั้น ไม่ใช่เรื่องใหญ่อะไร ยิ่งเราย้อนกลับไป *ที่จุดเริ่มต้น* ของความคิดได้มากเท่าไร ก็ยิ่งเห็นความเป็นตัวตนน้อยลงมากเท่านั้น มันเป็นเพียงการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้รส และการสัมผัสเท่านั้น

มีอีกคำสอนหนึ่งที่อาตมาคิดว่าเกี่ยวข้องกับและเป็นประโยชน์มาก คือ บทสนทนาระหว่างสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากับ *ผู้ภิกขุอาจารย์** ที่ชื่อ พาหิยะ บางท่านอาจคุ้นเคยกับคำสอนนี้แล้ว พาหิยะเป็นครูทางจิตวิญญาณที่มีชื่อเสียง เป็นผู้นำของกลุ่มจิต

* ผู้ภิกขุอาจารย์ แปลว่า ผู้ที่ชวนทานอาหาร

วิญญานกลุ่มหนึ่งในแถบชายฝั่งทะเลฟากตะวันตกเฉียงเหนือของอินเดียน่า ท่านผู้นี้สำคัญตราบว่าเป็นพระอรหันต์และเป็นผู้ที่รู้จักอย่างแท้จริงแล้ว

ในคำคืบหนึ่งเทวดาซึ่งเคยเป็นญาติของพาคหิยะในชาติก่อนที่เคยเกิดเป็นมนุษย์ได้ปรากฏตัวขึ้น และบอกว่า “ท่านคิดว่าท่านได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว แต่ในความเป็นจริงท่านยังไม่บรรลุถึงคุณธรรมพิเศษนั้นเลย และท่านไม่ได้ยอมแม้บนเส้นทางที่จะนำไปสู่การบรรลุหัตถมรรคด้วยซ้ำ ดังนั้นเราจึงอยากจะแค่เตือนสติท่านว่าสิ่งที่ท่านกำลังทำอยู่ไม่ได้ช่วยให้ท่านเข้าถึงความเป็นพระอรหันต์ได้ เราเสียใจด้วยที่ต้องกล่าวกับท่านเช่นนี้”

พาคหิยะเมื่อได้ฟังคำพูดนั้นแล้ว แทนที่จะต่อว่าเทวดากลับถามว่า “ท่านรู้จักพระอรหันต์ในโลกนี้บ้างหรือไม่ ถ้าหากรู้ท่านพอจะทราบหรือไม่ว่าพระอรหันต์เหล่านั้นอยู่ที่ใด” เทวดาจึงตอบว่า “จริง ๆ แล้วมีพระสมณโคดมพุทธเจ้าซึ่งทรงเป็นพระอรหันต์ที่ยิ่งใหญ่ และทรงเป็นบรมครูด้วย ตอนนี้ท่านประทับอยู่ที่นครสาวัตถี แคว้นโกศล” เมื่อได้ทราบดังนั้น พาคหิยะก็ออกเดินทางในคืนนั้นเพื่อตามหาพระพุทธรองค์ โดยเดินเท้าเป็นระยะทางถึง ๓๐๐-๕๐๐ กิโลเมตร ข้ามอินเดียนตอนเหนือเพื่อไปยังนครสาวัตถี

พาคหิยะมาถึงนครสาวัตถีตอนเช้าตรู่ขณะที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากำลังออกบิณฑบาตในท้องถนน เมื่อเห็นพระพุทธรองค์ก็คุกเข่าลงท่ามกลางฝุ่นของถนนและกราบทูลว่า “ท่านที่เคารพ ท่านคือพระสมณโคดม ได้โปรดแสดงธรรมที่ท่านรู้” พระพุทธรองค์ตรัสตอบว่า “พาคหิยะตอนนี้เรากำลังเดินบิณฑบาตอยู่ ขณะนี้ยังไม่สมควรแก่การแสดงธรรม ขอให้เขามาพบเราที่วิหารเชตวันในภายหลังเถิด”

พาหิยะกล่าวตอบว่า “ท่านที่เคารพ ชีวิตของคนเรานั้นไม่แน่นอน ไม่มีใครรู้ว่า จะตายเมื่อใด เพราะฉะนั้น โปรดแสดงธรรมให้กับข้าพเจ้าด้วยเถิด” และเนื่องด้วยนี่คือเรื่องราวในพระพุทธศาสนา การโต้ตอบจึงเกิดขึ้นกลับไปมา ๓ ครั้ง หลังจากที่ทูลถามครั้งที่สอง พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “นี่ยังไม่สมควรแก่เวลา” แต่หลังจากครั้งที่สาม พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “เมื่อตถาคตถูกร้องถามถึง ๓ ครั้ง ก็จะต้องตอบ ดังนั้นพาหิยะเธอจงตั้งใจฟัง”

จากนั้นพระพุทธองค์ก็ตรัสแก่พาหิยะว่า “เมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน เมื่อรับรู้ก็สักแต่รับรู้ ไม่ว่าจะเป็นการได้กลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส แม้ในการคิดก็สักแต่ว่าคิด นี่เป็นแนวทางที่เธอพึงปฏิบัติ และเมื่อเธอตระหนักแล้วว่าเมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน และเพียงรับรู้ตามสัมผัสอื่น ๆ เธอก็จะรู้ว่าที่นั่นไม่มีสิ่งใดอยู่ และโลกแห่งวัตถุนี้มีแต่ความว่างเปล่า

“และเมื่อเห็นว่าที่นั่นไม่มีสิ่งใดอยู่ ก็จะตระหนักว่าที่นั่นในตำแน่งของผู้รู้ก็ไม่มีเช่นกัน การรับรู้ไม่ใช่ตัวตน และเมื่อมีการปล่อยวางทั้งตัวผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ เธอจะไม่พบว่ามิตัวตนอยู่ในโลกนี้ โลกนั้น และที่ไหนดระหว่างโลกทั้งสอง นี่แหละพาหิยะ เป็นการสิ้นสุดของความทุกข์”

ธรรมะที่ได้ฟังเป็นคำสอนที่ละเอียดอ่อนแต่ทรงพลังมาก พาหิยะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ณ ที่นั่นในขณะที่ฟังคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังนั้นท่านจึงได้รับยกย่องว่าเป็นผู้ที่เข้าใจคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ได้รวดเร็วที่สุด เพราะเพียงได้ฟังคำสอนสั้น ๆ ก็สามารถหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

จากนั้นพาหิยะจึงกราบทูลว่า “ท่านที่เคารพ ข้าพระองค์ขอ
บวชเป็นภิกษุในศาสนาของท่าน” พระพุทธองค์ตรัสว่า “เธอมีจีวรและ
บาตรไหม” ขณะนั้นพาหิยะห่มเปลือกไม้จึงไม่มีผ้า ซึ่งจำเป็นจะต้อง
ใช้และไม่มีบาตร เพราะรับอาหารด้วยมือทั้งสองข้าง จึงทูลตอบว่า
“ข้าพเจ้าไม่มีทั้งจีวรและบาตร” พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ถ้าเธอหาจีวร
และบาตรมาได้แล้ว เราจะอุปสมบทให้”

พาหิยะจึงออกไปหาผ้าสำหรับทำจีวรและบาตร ระหว่างที่เดิน
หาอยู่นั้นก็ถูกวัวที่หลุดออกมาขวิดและเสียชีวิตบนถนน ดังนั้นที่ท่าน
พาหิยะกล่าวก่อนหน้านี้นี้ถูกต้องเป็นอย่างยิ่ง ถ้าหากท่านรอไปเข้า
เฝ้าพระพุทธองค์ที่วิหารเชตวัน ก็จะไม่มีโอกาสได้ฟังธรรมจาก
พระพุทธองค์

มีผู้นำความกราบทูลพระพุทธเจ้าถึงการเสียชีวิตของท่านพาหิ-
ยะว่า “ผู้ภิกษาจารย์ที่พระองค์ทรงพบขณะบิณฑบาตเมื่อเข้าถูกวัวขวิด
ตายบนถนนเสียแล้วพระเจ้าข้า” แล้วพระพุทธองค์ก็ตรัสว่า “พาหิยะ
ได้เสริ์จกิจของตนแล้ว เป็นผู้บรรลุธรรมได้เร็วที่สุด ท่านไม่ได้ถาม
หรือเร่งเร้าให้ตอบคำถามที่ไร้สาระ สามารถเข้าใจได้อย่างรวดเร็ว
ดังนั้นท่านจะไม่กลับมาเกิดอีกไม่ว่าที่ไหน”

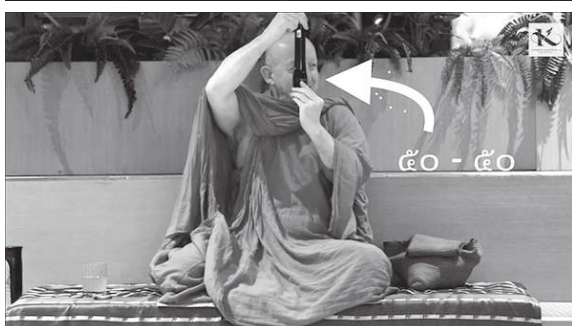
คำสอนนี้เป็นประโยชน์ต่อการพิจารณาทบทวนประสบการณ์
จากการสัมผัสรับรู้ของเรา เมื่อเราเห็นหรือได้ยิน หรือได้กลิ่น
เราสามารถบอกได้ว่า “เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น
ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน” เราแค่เพียงเตือนสติตนเองว่าถ้าหากเริ่มมี
การปรุงแต่ง เช่น “ใช่ นั่นคือสีส้มของฉัน” หรือ “สีส้ม! นั่นมันพวกเขา!
เมื่อนั้นก็สามารถพูดว่า “เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน”
นำจิตกลับคืนสู่สภาพของความเรียบง่าย

ถ้าฟังแบบนี้แล้วอาจจะเหมือนกับว่าเราพยายามไม่รู้สิกรู้สาอะไร หรือตัดขาดหรือแยกตัวออกจากสังคม แต่แก่นแท้ของทางสายกลางคือ เมื่อเราย้อนกลับไปจุดเริ่มต้น กลับไปที่รากเหง้าเดิม เมื่อนั้นเราจะสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เราจะสามารถปรับตัวเข้าหาสิ่งที่เป็นโยบายชนต่อเวลาสถานที่และเหตุการณ์ได้

บางครั้งคำสอนขณะปฏิบัติธรรมอาจมีคำแนะนำว่าให้เราถอยออกมา และไม่ให้ความรู้สึกร่วมไปด้วย อาจารย์มักจะพูดว่า “ให้เพียงแค่ว่า เป็นผู้สังเกตการณ์ ผู้ดู ผู้รู้ หรือเป็นพยาน” จึงอาจทำให้เรารู้สึกราวกับว่า “ฉันควรจะพยายามแยกตัวออกจากทุกสิ่ง แค่ว่าแค่ว่ารู้สึก และแค่ฟัง” หากเราทำด้วยทัศนคติเช่นนั้น สิ่งที่เรากำลังทำจะกลายเป็นว่า เรากำลังตัดขาดความสัมพันธ์ตามธรรมชาติที่เรามีกับสิ่งทั้งหลาย

ความสามารถในการกระทำและการพูดเป็นส่วนหนึ่งของวิถีธรรมชาติที่เป็นอยู่ ดังนั้นการกระทำ การพูดและการข้องเกี่ยวจึงไม่ใช่การรุกรานต่อสภาพความเป็นจริง หากแต่เป็นส่วนหนึ่งของความจริงแท้ นี่เป็นสิ่งที่อาตมาอยากจะเน้น เพราะมีคนเข้าใจผิดอยู่บ่อยๆ เราอาจจะคิดว่า “ฉันกำลังฝึกปล่อยวาง” หากแต่แท้จริงแล้ว เป็นเพียงการแยกตัวออก การถอยออก เรากำลัง “ทำจิตให้เย็นชา” หรือพยายามตัดขาด ขณะที่ความสัมพันธ์ภายในระหว่างกันตามธรรมชาติมีอยู่

อาตมาอยากจะย้ำว่าความสามารถในการเลือกเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ การมีความคิดริเริ่ม ความสามารถที่จะกระทำ และการเลือก ไม่ใช่การขัดขวางต่อวิถีธรรมชาติ หากเป็นส่วนหนึ่งของวิถีธรรมชาติ ดังนั้นเวลาเราพูดเรื่องการปล่อยวางหรือไม่ยึดติด



ไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่ข้องเกี่ยวในสังคม ไม่ข้องเกี่ยวกับการ
ตกเตียงในครอบครัว หรือไม่ข้องเกี่ยวในโลกของการทำงาน ไม่ใช่
อย่างนั้นเลย แต่นี่เป็นแนวทางการปฏิบัติแบบทางสายกลางไปในตัว

เมื่อเราพูดถึงวิธีจัดการกับการแบ่งขั้ว อาจเกิดคำถามว่า “เอา
ยังไงดี ฉันควรจะทำอะไรสักอย่าง หรือฉันควรจะเฉยเฉย” “ถ้าอย่าง
นั้นฉันควรจะทำสักครั้งหนึ่ง และเฉยเฉยอีกครั้งหนึ่ง ก็ ๕๐-๕๐”
เพื่อให้ดูเหมือนว่าเป็นทางสายกลาง

แต่เอาตามาอยากจะเห็นว่า ทางสายกลางไม่ใช่ทำครั้งหนึ่ง
เฉยเฉยครั้งหนึ่ง หรือเป็นสังคมนิยมครั้งหนึ่ง เป็นทุนนิยมอีก
ครั้งหนึ่ง ทางสายกลางไม่ใช่ ๕๐-๕๐ หากแต่ทางสายกลางเป็น
จุดที่เริ่มเกิดการแบ่งแยกออกเป็น ๒ ขั้ว

เอาตามาจะลองใช้ไมโครโฟนสาธิตถึงแนวคิดนี้ (ดูภาพประกอบ)
นี่คือขั้วหนึ่ง เช่น พรรคการเมืองหนึ่ง และอีกขั้วหนึ่งเป็นอีกพรรคการเมือง
ทางสายกลางไม่ได้หมายถึงอย่างละครึ่ง หรือขั้วนี้คือลัทธิกษัตริย์
นิยม (Royalism) และอีกขั้วหนึ่งคือลัทธิสาธารณรัฐ (Republicanism)
ทางสายกลางไม่ใช่ครึ่งหนึ่งเป็นลัทธิกษัตริย์นิยม อีกครึ่งหนึ่งเป็น
ลัทธิสาธารณรัฐ ๕๐-๕๐ แต่จะเป็นตรงที่ทั้งสองขั้วพบกัน คือจุดหมุน
นี่เป็นที่อยู่ของทางสายกลาง เป็นจุดที่เริ่มมีการแบ่งขั้วแยกออกมา

ดังนั้น ทางสายกลางจึงไม่ใช่แค่ครึ่งทางระหว่างการกระทำกับ
ความเฉยเมย ไม่ใช่ครึ่งหนึ่งตื่นตัวและอีกครึ่งเฉย ๆ หรือครึ่งหนึ่งเป็น
ลัทธิกษัตริย์นิยมและอีกครึ่งเป็นลัทธิสาธารณรัฐ หรือครึ่งหนึ่งเบรักซิต
(ความเห็นว่ายอังกฤษควรแยกตัวออกจากสหภาพยุโรป) และอีกครึ่ง
ยุโรป แต่ทางสายกลางคือคุณภาพของความใส่ใจที่ปรับให้สอดคล้อง
กับปัจจุบันอย่างสมบูรณ์ เพราะฉะนั้นจึงไม่ใช่แค่การแบ่งเป็น ๕๐-๕๐
ของการลงมือทำหรือไม่ลงมือทำ หรือตื่นตัวครึ่งหนึ่งและเฉยเฉย

อีกครั้งหนึ่ง หากแต่เป็นคุณภาพของการปรับให้สอดคล้อง ทางสายกลางคือ ใจรับฟังที่กำลังใส่ใจอยู่กับปัจจุบันต่างหาก

ท่านทั้งหลายที่เป็นสมาชิกชมรมนักเรียนทุนเล่าเรียนหลวง อาจมาคิดว่าส่วนใหญ่น่าจะมีความรู้ทางด้านวรรณคดีอังกฤษไม่มากนักน้อย และถ้ามีก็น่าจะรู้จักบทละครของเชกสเปียร์ ในบรรดาบทละครเหล่านั้นพวกเราน่าจะเคยได้ยินเรื่องของแฮมเล็ต (Hamlet) ซึ่งเป็นโศกนาฏกรรมของแฮมเล็ตผู้เป็นเจ้าชายแห่งเดนมาร์ก ในวรรณคดีนี้มีคำพูดที่มีชื่อเสียงเกี่ยวกับความพยายามที่พระองค์จะตัดสินใจว่าควรทำอย่างไร

เจ้าชายแฮมเล็ตรู้ว่าพระบิดา (ลุง) ฆ่าพระราชบิดาของพระองค์และอภิเษกสมรสกับพระราชมารดา เจ้าชายแฮมเล็ตรู้เรื่องนี้ แต่พระองค์ไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไร ดังนั้นจึงมีคำพูดที่โด่งดังมากที่ว่า “จะเป็นหรือไม่เป็น นั่นคือคำถาม (To be or not to be. That is the question.)”

ถูกต้องหรือไม่ที่จะนิ่งเฉย ยอมทนทุกข์ทรมานและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ยอมจำนนต่อสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ “ยอมทรมานกับสลิ้งและลูกศรแห่งความอัปโชค” - “ข้าจะยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างและยอมถูกเหยียบย่ำ” “หรือข้าควรจะต้องต้าน ลงมือ ‘ใช้อาวุธต่อสู้กับกับคลื่นทะเลแห่งปัญหา’ ข้าควรจะต้องสู้กับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่หรือไม่ ข้าควรจะมีลังลุ่มของข้าและเปิดเผยความจริงที่เขาฆ่าพ่อของข้าหรือไม่ ข้าควรจะทำไหม หรือข้าควรจะต้องอยู่เฉยๆ หุบปากและแสร้งทำเป็นว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ข้าควรจะทำเยี่ยงไรดี”

เจ้าชายแฮมเล็ตอยู่ในสถานการณ์ที่มีสองข้ออยู่ในใจ: “ข้าจะยอมจำนน ยอมแพ้ต่อสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ หรือข้าควรจะต้องต้านสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ แทนที่จะทำสิ่งเหล่านั้น คำตอบของอาตมาคือ ทางสายกลาง แม้ว่า

เซคสเปียร์อาจจะไม่ได้นำเสนอในแนวทางนี้โดยตรง ทางสายกลาง ไม่ได้หมายความว่าเราจะลงมือทำและต่อต้านสิ่งที่เรานั่งอยู่และบังคับให้มันเป็นไปตามทางของฉันทันที ทางสายกลางก็ไม่ได้หมายถึงการที่เราต้องยอมจำนน ปล่อยวางทุกอย่างและแยกตัวออกมา แต่ทางสายกลางคือการพิจารณาสิ่งที่เรานั่งอยู่ด้วยสติและปัญญา ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์มากที่สุด

อาตมาจะจบการแสดงธรรมวันนี้ด้วยสิ่งที่อาตมามักจะพูดถึงเกี่ยวกับการปรับตัวให้สอดคล้อง นั่นคือ “การมีส่วนร่วมแบบไม่พันกัน” (Unentangled Participating) ซึ่งเป็นคำอังกฤษสองคำที่ยาวมาก โดยคำว่า ไม่พันกัน (Unentangled) สะท้อนถึงการไม่ยึดติดหรือผูกพัน แต่ก็ยังถือเป็นการมีส่วนร่วม (Participating) เราเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่เรานั่งอยู่ แต่ไม่มีการยึดติดหรือผูกพันหรืออีกนัยหนึ่ง อาตมาจะใช้คำของพระอาจารย์สุจิตโตที่ว่า “ทำกิจแบบปล่อยวาง” (Hands-On Letting Go)

ในการมีส่วนร่วมแบบไม่พันกันหรือการทำกิจแบบปล่อยวางนั้น เรากำลังเข้าไปมีส่วนร่วมในข้อกังวลของครอบครัวหรือของสังคมหรือประเด็นสำคัญที่ควรได้รับความสนใจ แต่ทำโดยไม่มีการยึดติดหรือผูกพัน ดังนั้นเราจึงไม่ได้พยายามจะปิดสวิทช์ หรือไม่ยอมเข้าข้องเกี่ยว คล้ายๆ ว่า “ฉันแค่กำลังปลีกวิเวก หรือฉันกำลังปฏิบัติธรรม” แต่เราพร้อมที่จะมีส่วนเกี่ยวข้อง พร้อมที่จะแสดงความคิดเห็น ใช้ความคิดริเริ่มและใช้มุมมองของตัวเอง แต่ทำด้วยทัศนคติที่ปราศจากการยึดมั่น ปราศจากการผูกพันหรือยึดติดซึ่งอาตมาเห็นว่าจะนำไปสู่ประโยชน์มากที่สุด

อาตมาขอฝากสิ่งเหล่านี้ไว้เป็นข้อคิดสำหรับเย็นวันนี้

คำถามและคำตอบ

คำถามที่ ๑ : สวัสดีครับ “องค์ท่านอาจารย์” กระผมเป็นนักข่าวท้องถิ่นที่ทำข่าวเกี่ยวกับการเดินทางและการท่องเที่ยว ผมทำงานด้านนี้มากกว่า ๔๐ ปีแล้ว

ในแง่หนึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นในภาคส่วนนี้แสดงให้เห็นถึงความขัดแย้งหลายอย่างที่ท่านอธิบายไว้อย่างชัดเจนและตรงประเด็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการแบ่งขั้ว ในด้านหนึ่งการเดินทางและการท่องเที่ยวมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อเศรษฐกิจของประเทศนี้โดยสร้างงานจำนวนมาก ลดปัญหาความยากจนและอื่นๆ

แต่ในทางกลับกันอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวก็มีด้านมืดที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการส่งเสริมหรือมีความเกี่ยวข้องหรือพัวพันกับ “บาปต้นเจ็ดประการ” ซึ่งผมไม่จำเป็นต้องเอ่ยถึงรายละเอียดจึงเป็นความย้อนแย้ง และบางครั้งผมก็พบว่าตัวเองมีปัญหาอย่างมากกับสิ่งที่ผมเห็นอยู่ อุตสาหกรรมนี้มีมูลค่าทางเศรษฐกิจมหาศาล แต่ขณะเดียวกัน ก็ส่งผลกระทบเลวร้ายอย่างยิ่งต่อประเทศทั้งในด้านสังคมและวัฒนธรรม ในฐานะความเป็นประเทศ เราจะสามารถทำสิ่งที่แตกต่างกันคนละขั้วนี้ให้เข้ากันได้ได้อย่างไร

บางครั้งก่อให้เกิดปัญหาทางศีลธรรมและจริยธรรมอย่างใหญ่หลวง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับนักข่าวอย่างผมที่ต้องรายงานเรื่องราวทั้งสองด้าน และผมจะยินดีมาก หากได้รับคำแนะนำจากองค์ท่านอาจารย์ในการเอาชนะปัญหานี้

คำตอบที่ ๑ : ยังไม่เคยมีใครเรียกอาตมาว่า “องค์ท่านอาจารย์” มาก่อน แต่จะพยายามก้าวข้ามไป คำตอบสั้นๆ คืออยู่ที่สติ

อาตมาไม่ใช่พนักงานแต่ก็ได้ทำงานเขียนมาเยอะ ทุกสิ่งที่เราเขียนจะเขียนขึ้นในปัจจุบันและเป็นเรื่องเกี่ยวกับประเด็นใดประเด็นหนึ่งโดยเฉพาะ หากโยมได้รับการว่าจ้างให้เขียนลงในหนังสือพิมพ์หรือนิตยสาร และเขาบอกว่า “เราต้องการเรื่องเกี่ยวกับ ก ข ค แล้วแต่เขาจะสั่ง” เมื่อนั้นโยมควรจะตั้งคำถามอย่างจริงจังที่เกี่ยวกับงานนั้นในใจว่า “คุณค่าของสิ่งที่จะพูดนี้คืออะไร ข้อเสียคืออะไร อะไรคือสิ่งที่ควรได้รับการสนับสนุน สิ่งใดจะเป็นหนทางที่ดีที่จะช่วยก่อประโยชน์ให้” เพื่อจะไม่ต้องเสแสร้งว่าด้านมืดไม่มีอยู่ จำเป็นจะต้องพิจารณาด้วยว่า “ฉันจะนำเสนอสิ่งนี้ได้อย่างไร ฉันเป็นนักข่าวนี้เป็นงานของฉันที่จะต้องเขียนถึง และรายงานเกี่ยวกับเรื่องนี้ฉันควรจะใช้คำพูดอย่างไรที่จะสนับสนุนให้เกิดสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ และไม่สนับสนุนสิ่งที่ไม่ดีและไม่มีประโยชน์”

แม้ว่าจะมีสิ่งต่าง ๆ เช่น บาปต้นเจ็ดประการและด้านมืดของธุรกิจการทองเที่ยวอยู่ก็ตาม แต่โยมก็ยังสามารถรายงานถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม และกิจกรรมที่มีประโยชน์ที่นักท่องเที่ยวสามารถมีส่วนร่วมได้ และขณะเดียวกันก็ยังสามารถเอ่ยถึงกิจกรรมการทองเที่ยวที่ก่อให้เกิดความเสียหายและเป็นอันตราย ที่เรียกกันว่า “ผลตอบแทนที่ไม่ใช่ตัวเงิน” อาจจะเป็นศัพท์เทคนิคสักชนิด ซึ่งเป็นผลตอบแทนที่ไม่ใช่ตัวเงินจากการกระทำ และจากสิ่งที่เราเลือกทำ เราควรสนับสนุนผลตอบแทนที่ไม่ใช่ตัวเงินที่เกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และคุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ และไม่ส่งเสริมสิ่งทีก่อให้เกิดความเสียหาย อย่างไรก็ตามแต่ละสถานการณ์มีลักษณะเฉพาะของตน จึงไม่มีสูตรตายตัวว่า “ฉันจะต้องพูดเฉพาะแบบนี้ และจะไม่พูดแบบนี้”

ในการใช้ทางสายกลางเกี่ยวกับเรื่องนี้เราควรพิจารณา เช่นว่า “สิ่งนี้น่าสนใจ ฉันควรเล่าเรื่องนี้อย่างไรให้เป็นประโยชน์ ฉันควรพิจารณาว่าประโยชน์ที่จะเกิดคืออะไร เพราะฉันต้องคำนึงถึงสิ่งต่างๆ อีกมากมาย” เราต้องพร้อมที่จะปรับตัวให้สอดคล้องกับรายละเอียด เฉพาะ หรือต่อรายละเอียดที่เป็นความท้าทาย เช่น ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ก่อนที่พระอาจารย์ปสันโนจะมาร่วมงานกับอาตมาในแคลิฟอร์เนีย ท่านมีบทบาทอย่างมากในจังหวัดอุบลราชธานีในการช่วยให้เกิดโครงการด้านสังคมในท้องถิ่นขึ้นมา

โครงการนี้เกี่ยวข้องกับงานที่พระสงฆ์ชาวตะวันตกได้รับบริจาคที่ดินบางส่วนริมแม่น้ำโขง ซึ่งชาวบ้านในแถบนั้นทำเงินได้มากมายจากการลักลอบตัดไม้ เมื่อคณะสงฆ์ย้ายเข้าไปในพื้นที่ พระอาจารย์ปสันโนได้พูดคุยกับชาวบ้านและพบว่า ที่จริงแล้วพวกเขาไม่ต้องการจะทำสิ่งที่ผิดกฎหมาย และพวกเขาก็ต้องการจะรักษาป่า แต่การตัดไม้เป็นวิธีเดียวที่จะสามารถหารายได้ในพื้นที่นั้นในช่วงเวลานั้น

ดังนั้นท่านจึงพบว่าสิ่งที่ต้องทำคือ สร้างโครงการที่ทำให้ชาวบ้านมีทางเลือกในการดำรงชีวิต ท่านจึงก่อตั้งอุตสาหกรรมท้องถิ่นบางอย่าง เช่น การทำไม้กวาดและอื่นๆ และจัดตั้งสถานที่สำหรับผลิตสินค้าในหมู่บ้าน ชาวบ้านจึงมีรายได้ทางอื่นเพิ่มขึ้น อยู่ๆ เราไม่สามารถจะไปบอกชาวบ้านว่า “หยุดตัดต้นไม้ แล้วคาดหวังว่าโยมจะสามารถมีชีวิตที่ดีกับครอบครัวได้” เราจึงจำเป็นต้องสร้างทางเลือกให้พวกเขาด้วย

พระอาจารย์ปสันโนไม่ได้บวชเป็นพระภิกษุเพื่อสร้างโรงงานไม้กวาด แต่เมื่อพิจารณาว่านี่คือสถานการณ์ในพื้นที่นี้ แล้วเราจะ

ทำอะไรที่จะช่วยได้บ้าง มีสิ่งใดที่ทำได้บ้างที่นี่ ท่านเองก็ประหลาดใจที่มีทางออกสำหรับชาวบ้านแบบนี้ ซึ่งก็ค่อนข้างประสบความสำเร็จ และสามารถสร้างรายได้ที่เป็นทางเลือกให้กับชุมชนท้องถิ่นได้ ดังนั้นความพร้อมที่จะคิดนอกกรอบ และมองแต่ละสถานการณ์ในวิถีของมันเอง ก็เป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินทางสายกลาง แต่นั่นเป็นทางออกของกรณีนี้ นำไปใช้กับทุกกรณีไม่ได้

คำถามที่ ๒ : (ผู้ถามขอให้ไม่บันทึกวิดีโอ)

คำตอบที่ ๒ : เป็นคำถามที่ดี หากไม่มีใครจำได้ว่าการถกเถียงเริ่มต้นที่ไหน หรือปัญหาเริ่มต้นคืออะไร นั่นอาจเป็นเหตุผลเพียงพอที่จะบอกว่า “เราปล่อยเรื่องนี้กันเถอะ!” บางครั้งมีความบาดหมางแต่ครั้งโบราณที่จริง ๆ เราเองจำไม่ได้แล้วว่าข้อขัดแย้งในตอนนั้นคืออะไร ยิ่งถ้าเราจำไม่ได้ด้วยซ้ำว่ามันเกี่ยวกับอะไร การพิจารณาว่า “เราลืมเรื่องนี้ไปเลยดีกว่า” น่าจะเป็นวิธีที่ชาญฉลาดที่สุด

ตอนท้ายของการสวดปาฏิโมกข์กฏวินัยของพระสงฆ์จะกล่าวถึงวิธียุติความขัดแย้ง ๗ วิธี วิธีสุดท้ายคือให้ “กลบด้วยหญ้า” หากไม่มีวิธีอื่นในการหาข้อยุติ และเราก็จำไม่ได้ว่าเรื่องราวทั้งหมดเกี่ยวกับอะไร ก็ขอให้ “เรากลบด้วยหญ้าและปล่อยมันไปดีกว่า”

หากความขัดแย้งยังคงมีอยู่ ให้ทุกฝ่ายช่วยกันทบทวนประเด็นเหล่านี้ด้วยกัน เช่น การบอกว่า “ดูเหมือนว่าเรามีความบาดหมางต่อกันมายาวนาน และดูเหมือนว่าไม่ได้เกี่ยวอะไรกับปัญหาในตอนเริ่มต้นสักเท่าไร” แต่เราทั้งคู่ได้ปฏิบัติต่อกันด้วยความหยาบคายและไร้เมตตา นับตั้งแต่นั้นมา จนถึงวันนี้ก็สิบยี่สิบปีมาแล้ว”

ดังนั้น วิธีหนึ่งที่จะใช้เงินหน้ากับเหตุการณ์นี้ก็คือ การมีท่าทีที่จะขอภัยกัน

“ไม่ว่าฉันจะเป็นฝ่ายถูกหรือฝ่ายผิด ฉันขอภัยในสิ่งที่ได้ทำหรือพูดในช่วง ๑๕-๒๐ ปีที่ผ่านมา หรือตลอดช่วงเวลาที่ความขัดแย้งนี้เกิดขึ้น ซึ่งฉันอาจได้เคยพูดหรือได้กระทำในสิ่งที่ไม่สมควร ดังนั้นฉันจึงจะขอให้คุณได้ให้อภัยด้วย” ถ้าหากอีกฝ่ายตอบปฏิเสธ “ฉันไม่ให้อภัยคุณ” อย่างน้อยเราก็ได้แสดงออกแล้วว่า เราต้องการที่จะยุติความขัดแย้งนั้น อาตมาหวังว่าคำแนะนำนี้จะประโยชน์บ้าง

ที่ฮาวายมีหลักการปฏิบัติอย่างหนึ่งที่เรียกว่า “โฮโปโนโปโน” (ho'oponopono) ซึ่งก็คือ เมื่อคุณไม่สามารถบรรลุข้อตกลงร่วมกันอย่างน้อยทั้งสองฝ่ายก็ตกลงกันได้ว่าเราเห็นไม่ตรงกัน ดังนั้นหากทุกคนมีความเห็นว่าเรื่องนี้ไม่สามารถหาทางออกร่วมกันได้ ก็แยกมันออกมาอยู่ในกลุ่ม “โฮโปโนโปโน” เป็นการตกลงกันว่า “ประเด็นนี้หาข้อยุติไม่ได้” “โอเค ไม่ต้องเถียงกัน เราแยกย้ายกันกลับบ้านดีกว่า”

จะเห็นได้ว่าสังคมต่าง ๆ ได้พัฒนาวิธีการจัดการกับความขัดแย้งเก่า ๆ และขมขื่น แต่บ่อยครั้งที่สิ่งที่เราพูดและทำตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา กลับสร้างความเสียหายและความแตกแยกมากกว่าปัญหาเดิมที่เกิดขึ้นแต่แรก

คำถามที่ ๓ : กราบเรียนพระอาจารย์ที่เคารพ ผมได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคจิตเภทและภาวะซึมเศร้า ผมต้องทนทุกข์ทรมานกับชีวิตที่แตกต่างในจิตใจ และผมได้รับยาจิตเวชตามที่หมอสั่งซึ่งต้องกินเป็นประจำทุกคืน

ผมสงสัยว่าคนที่กินยาผลิตโดยกรรมวิธีทางเคมีจะสามารถก้าวหน้าไปสู่นิพพานได้หรือไม่ การปฏิบัติภาวนามีประสิทธิภาพใน

การรักษาสูงกว่าสารเคมีที่อยู่ในยาหรือไม่ การภาวนาจะช่วยรักษาหรือเอาชนะโรคนี้ได้หรือไม่

คำตอบที่ ๓ : อาตมาไม่ใช่แพทย์ แต่อาตมาคิดว่าร่างกายของเราเป็นการทดลองทางเคมีขนาดใหญ่ มันเหมือนกับการทดลองทางเคมีที่ดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง อย่างเช่นตอนนี้อาตมาเป็นหวัด และมีสารเคมีบางอย่างที่สามารถจะรับเข้าไปได้ มีคนให้สารเคมีมากมายแก่อาตมาเพื่อจัดการกับไข้หวัดนี้ ถ้าอาตมาบอกว่า “อาตมาไม่รับสารเคมีใดๆ หรือแม้แต่น้ำมะนาว เพราะไม่ต้องการยุ่งเกี่ยวกับกระบวนการรักษาตัวเองตามธรรมชาติ อาตมาจะจัดการกับสิ่งนี้ด้วยจิตของอาตมาเอง” แบบนี้อาจจะดูประหลาดอยู่สักหน่อย

พระพุทธเจ้าเองก็ทรงฉันยาอย่างสบายพระทัย ท่านมีหมอที่ชื่อว่าหมอชิวโกมารภักจ์เป็นผู้ทำการรักษา ดังนั้นเราก็ควรรับการรักษาเช่นกัน อาตมารู้สึกว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่จะใช้ยารักษาโรค รวมทั้งยาต้านความซึมเศร้า หากเราเป็นโรคเบาหวานและมีอินซูลินช่วยในการรักษา เราก็ควรจะรับการรักษานั้น มิฉะนั้นเราอาจจะตายได้ ดังนั้นโดยส่วนตัวแล้วอาตมาไม่รู้สึกร่างกายที่จะฉันยาเพื่อช่วยปรับสมดุลของสิ่งต่างๆ ภายในระบบของร่างกาย

อาตมาขออย่าว่าโยมควรที่จะตัดสินใจเอง อาตมาไม่สามารถที่จะให้คำแนะนำว่าทำอย่างนี้ หรืออย่าทำอย่างนั้น อาตมาจะไม่ทำอย่างนั้นเด็ดขาด แต่อยากจะบอกว่าโดยหลักการแล้ว สารเคมีเหล่านั้นจะมีประโยชน์มากหากร่างกายของเราเกิดผิดปกติ แล้วการรับสารเคมีเข้าไปบ้างถ้ามันจะช่วยปรับสมดุลได้ ก็ไม่ใช่สิ่งเลวร้ายที่จะทำ

ทุกอย่างขึ้นอยู่กับทัศนคติที่เรามีและวิธีการที่เราปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้น ตอนอาตมาอาศัยอยู่ในสหรัฐอเมริกาเมื่อประมาณ ๑๕ ปี

ที่แล้ว มีลูกศิษย์คนหนึ่งที่มาวัดเป็นประจำ เธอเป็นทั้งเพื่อนและเป็น
อุปัฏฐากของวัด เธอบอกอาตมาว่า “อาจารย์คะ ฉันกลายเป็นชาว
โซลอฟท์ไปแล้ว” อาตมาถามว่า “ชาวโซลอฟท์คืออะไร” เธอตอบว่า
“ฉันเป็นโรคซึมเศร้ามาตลอด ๔๐ ปี แล้วตอนนี้หมอให้ยาโซลอฟท์
และมันก็ได้ผลดีมาก ฉันรู้สึกเหมือนว่าสิ่งดำมืดที่เคยปกคลุมสมอง
อยู่ ถูกยกออกไปหมด ดังนั้นฉันจึงไม่แน่ใจว่า ตอนนี้ฉันเป็นชาวพุทธ
หรือเป็นชาวโซลอฟท์กันแน่”

สามีของเธอเป็นจิตแพทย์ ดังนั้นเขาจึงเป็นครอบครัวที่มี
ข้อมูลความรู้ดีมาก เธอพูดเรื่องนี้ตามข้อเท็จจริงทำนองว่า “จะดีไหม
ที่ฉันต้องกินยาพวกนี้ไปเรื่อยๆ ยานี้มีผลดีมากมาย มันทำให้ทุกอย่าง
ในหัวฉันชัดเจนขึ้นมาก และเป็นประโยชน์มากในการใช้ชีวิตประจำ
วันตามปกติ”

ในแง่ที่อาตมาจึงตอบไปว่า “โยมต้องเป็นคนที่จะประเมินผล
การใช้ยาด้วยตัวเอง และรู้ว่าเมื่อไหร่อาตมาเห็นว่าโยมกำลัง
ใส่ใจในเรื่องเหล่านี้อย่างรอบคอบ แต่เหมือนกับว่าโยมเคยอาศัยอยู่
ในที่มืดและคับแคบ และทันใดนั้นอยู่ๆ ฟ้าก็สว่างขึ้นและหน้าต่างก็
เปิดออก และโยมก็ได้รับอากาศบริสุทธิ์หลังจากอยู่ในพื้นที่อับทึบมา
ถึง ๔๐ ปี ดังนั้น หากนั่นคือประสบการณ์ของโยม โยมก็ไม่จำเป็นต้อง
เสแสร้งว่ามันไม่ได้เกิดขึ้น หรือว่านี่ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงที่น่า
พอใจและมีประโยชน์”

ขอย้ำอีกครั้งว่า มันขึ้นอยู่กับว่าโยมจัดการกับเรื่องนี้อย่างไร
หากว่าโยมจะกลายเป็นต้องพึ่งมัน หรือหลงใหลมันไปเลย อาตมาคิด
ว่าการสนทนากับเธอทำให้ได้รับข้อมูลมาก อาตมาบอกเธอว่า
“ถ้าโยมรู้สึกได้ถึงผลดีทั้งหมดของยานี้ ดีแล้ว ดีมาก เพราะนั่น

หมายถึงโยมสามารถทำอะไรต่ออะไรได้อย่างอิสระมากขึ้นในชีวิตประจำวันตามปกติ เหมือนกับคำพังเพยฝรั่งที่ว่า “จงตากหญ้าทำฟางขณะที่มีแสงแดด”

คำถามที่ ๔ : พระอาจารย์จะกรุณาอธิบายหลักการของ “การมีส่วนร่วมแบบไม่พัวพัน” อย่างละเอียดอีกครั้งได้ไหมครับ เพราะสำหรับผมและคนจำนวนมากที่ผมรู้จัก เราเลือกที่จะมีส่วนร่วมในประเด็นที่เราพบว่ามีค่าสำคัญหรือเกี่ยวข้องกับเราในบางด้าน กล่าวอีกนัยหนึ่งดูเหมือนว่าการมีส่วนร่วมทำให้เราต้องเอาตัวเองเข้าไปยึดติดพัวพันกับประเด็นนั้นอยู่บ้าง ถ้าเช่นนั้นเราจะมีส่วนร่วมได้อย่างไรโดยไม่เอาตัวเองเข้าไปพัวพันด้วย ขณะที่ทำสิ่งเหล่านั้นอยู่

คำตอบที่ ๔ : เป็นคำถามที่ดี อาตมาขอย้ำอีกครั้งว่าทุกอย่างขึ้นอยู่กับทัศนคติ วิธีที่เรายึดถือเรื่องราวหรือหลักการอย่างใดอย่างหนึ่ง หากมันเต็มไปด้วยอัตตาของเรา - เช่น “ฉันยึดติดกับสิ่งนี้ นี่คือนี่สิ่งที่ฉันกำลังทำอยู่ ฉันต้องทำสิ่งนี้ให้สำเร็จให้ได้” เมื่อนั้นก็อาจจะนำไปสู่ความขัดแย้งมากขึ้น

หากมีทัศนคติทำนองว่า ‘นี่เป็นวิธีการที่ดี นี่ไม่ใช่คำตอบสำหรับทุกสิ่ง แต่เป็นเครื่องมือที่สามารถใช้งานได้จริง ดังนั้นเราจะลองใช้เครื่องมือนี้ดู นี่ไม่ใช่การใช้ความเป็นฉัน แต่เป็นเครื่องมือที่สามารถใช้ให้เกิดผลได้’

เหมือนกับที่หลวงพ่อบุชาเป็นพระเถรวาทที่จริงจัง ทุ่มเทและเคร่งครัดมาก วัดของท่านมีมาตรฐานพระวินัยที่เข้มงวดมาก แต่หากได้พบหลวงพ่อบุชา เราจะมีความรู้สึกว่าท่านไม่ได้ถูกจำกัดด้วยผ้าจีวรหรือด้วยวิถีเถรวาท หรือแม้แต่พระพุทธศาสนาเลย ไม่มีอะไรจำกัด

ท่านได้ แต่ท่านก็ยังให้ความเคารพอย่างสูงต่อชนบทรวมเนียนและ
วิถีของสงฆ์ ตลอดจนการปรับตัวให้เข้ากับสังคมไทย

วิธีที่ท่านพูด วิธีที่ท่านทำ แสดงออกอย่างชัดเจนว่า ท่านไม่
ได้ยึดติดกับชนบประเพณีที่กำลังใช้อยู่ และท่านอาจจะพูดถึงคำว่า
“ถือแต่ไม่ยึด” ดังนั้นท่านจะทำตามสมมุติบัญญัติ หากแต่ไม่ยึดติด
กับมัน ดังนั้นท่านอาจจะนั่งอยู่ในที่นี้สบายๆ แล้วบอกเราว่า “ที่นี่ไม่มี
คนไทย ไม่มีคนอังกฤษ ไม่มีคนต่างชาติ ไม่มีผู้หญิง ไม่มีผู้ชาย ไม่มี
พระสงฆ์ ไม่มีฆราวาส นี่เป็นเพียงสิ่งสมมุติที่พวกเราสร้างขึ้นแล้ว
หลงไหลไปกับมัน

และท่านก็จะหมายความเช่นนั้นจริงๆ ใช้อย่างไร! ท่านเคยพูดว่า
“ที่นี่ไม่มีผู้ชายหรือผู้หญิง นี่เป็นเพียงสิ่งสมมุติที่เรสร้างขึ้นและติด
ฉลากชื่อให้ แล้วเราก็หลงไปในสิ่งที่เรสร้างขึ้น” ดังนั้นความ
ฉลาดจึงอยู่ที่การถือแต่ไม่ยึด ไม่ได้หมายความว่าโยมไม่ควรถืออะไร
เลย โยมอาจจะกำลังถือหรือเลือกข้างใดข้างหนึ่งอยู่ หรือกำลัง
มีส่วนร่วมในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งสามารถทำได้ด้วยความจริงใจ
และจริงจัง แต่ปราศจากความยึดติด ปราศจากความยึดถือ

อาตมารู้สึกว่าชีวิตของหลวงพ่อกวายเป็นตัวอย่างที่ยอดเยียมว่า
ท่านเป็นพระภิกษุเถรวาทที่มีความจริงใจ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ แต่ไม่ถูก
จำกัดโดยสิ่งใดๆ ในโลก อาตมาอยากจะทำบอกว่า นั่นเป็นการแสดงออก
ของทางสายกลางอย่างสมบูรณ์ ที่เราสามารถถือแต่ไม่ยึดได้

เป็นความท้าทายและไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายที่จะทำ หากแต่เป็นวิธีหนึ่ง
ที่ทำให้เราสามารถใช้ประโยชน์จากชนบทรวมเนียน หรือสิ่งต่างๆ
ที่เรสร้างขึ้นมาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นและอย่างสะดวก
สบายขึ้น ดังนั้น หากอาตมาคิดว่าอาตมาเป็นพระสงฆ์ในพุทธศาสนา

หรือเป็นเถรวาท หรือเป็นผู้ชาย หรือเป็นชาวอังกฤษ ในฐานะเป็นความจริงแท้แน่นอน ก็ย่อมจะเกิดทุกข์ที่นั่น

หากเรายอมรับได้ว่า “พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นสิ่งที่สมมุติขึ้น แต่เป็นสิ่งสมมุติที่มีประโยชน์” หรือการที่เราเรียกตัวเองว่า “ผู้ชาย” หรือเรียกตัวเองว่า “คนอังกฤษ” ก็เป็นการสมมุติที่มีประโยชน์ ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่ความจริงแท้แน่นอน แต่ก็เป็นสิ่งดีพอสมควร สิ่งสมมุตินั้นทำให้อาตมามีหนังสือเดินทาง พาอาตมาเข้าประเทศไทย เมื่อเข้าวานนี้ ดังนั้นมันจึงดีพอในความเป็นสิ่งสมมุติ แต่ถ้าอาตมาคิดว่าอาตมาเป็นชาวอังกฤษอย่างแน่แท้ หรือเป็นอังกฤษในทุกอะตอมของร่างกายนี้ นั่นน่าจะฟังไว้สาระอยู่

ดังนั้นหากมีสติและปัญญาที่ตระหนักว่า “นี่เป็นเพียงสิ่งสมมุติ หรือเป็นเพียง สมมุติสัจจะ” ซึ่งเป็นความจริงที่สร้างขึ้นมาเพื่อจุดประสงค์เฉพาะ นั่นก็เหมือนกับถ้าเราพูดว่า “ฉันเป็นสมาชิกของพรรคการเมืองนี้” “นี่คือบริษัทของฉัน” “นี่คือครอบครัวของฉัน” “ฉันเป็นอย่างนี้” นั่นหมายความว่า ระดับที่จิตเกิดความยึดมั่นขึ้นในอัตลักษณ์เหล่านั้นก็คือระดับที่การแบ่งขั้วกำลังถูกสร้างขึ้นด้วย ถ้าเราต้องการอยู่ในที่ที่ไม่มี การแบ่งขั้ว คือตรงกลาง ดังนั้นเราก็ควรตระหนักว่า “ใช้ฉันอยู่ในพรรคการเมืองนี้ ชื่อของฉันอยู่ในเอกสาร แต่นั่นไม่ใช่ทั้งหมด” เป็นเพียงการใช้สมมุติบัญญัติเพื่อจุดประสงค์หนึ่งโดยเฉพาะ

คำถามที่ ๕ : กราบนมัสการเจ้าค่ะ ดิฉันอยู่ตรงนี้ ที่ใส่เสื้อแดงเจ้าค่ะ ดิฉันไม่มีคำถาม แต่อยากจะยกย่องพระอาจารย์สำหรับการแสดงธรรมที่ยอดเยี่ยมวันนี้ ทั้งหมดนี้เกี่ยวกับการเห็นด้วยที่จะไม่เห็นด้วย ดิฉันกับเพื่อนๆ ติดตามพระอาจารย์มา ๒-๓ ปีแล้ว

เราเริ่มต้นติดตามฟังท่านที่สะพานควาย ดิฉันก็เป็นนักข่าวด้วย ดิฉัน
อยากเห็นเทปที่บันทึกการบรรยายในวันนี้ นำไปเผยแพร่ในรัฐสภา
สหรัฐ อาจจะมีที่รัฐสภาอังกฤษด้วย และบางที่ประธานาธิบดีวลาดี-
เมียร์ ปูตินของรัสเซียก็ควรได้ฟังด้วยเช่นเดียวกัน เพื่อที่ยูเครนจะ
ได้ไม่ต้องทนทุกข์ทรมาน เป็นการแสดงธรรมที่ยอดเยียมมาก
กราบขอบพระคุณมากเจ้าค่ะ

คำตอบที่ ๕ : อาตมาหวังว่าโยมจะไม่ถือโทษที่อาตมาใช้ตัวอย่าง
เสื่อแดงในการแสดงธรรม อาตมาไม่ได้หมายถึงโยมนะ...

คำถามที่ ๕ : ไม่เจ้าค่ะ ดิฉันเป็นสีรุ้ง ความภาคภูมิใจใน LGBT
(กลุ่มบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ-ผู้แปล) ดิฉันใส่สีแดงเพียง
เพื่อให้ดูสดใสในวันนี้

คำตอบที่ ๕ : ดีมาก

คำถามที่ ๖ : ดิฉันอยากจะกราบขอบพระคุณพระอาจารย์มาก
เช่นกันที่สอนให้เรากระจ่างในวันนี้ ดิฉันมีคำถามสั้นๆ ดิฉันเป็น
นักเศรษฐศาสตร์ เป็นนักวิจัย ดังนั้นงานของดิฉันคือการวิเคราะห์
สิ่งที่เกิดขึ้นในระบบเศรษฐกิจอย่างเป็นกลาง ซึ่งเราควรขับเคลื่อน
ด้วยข้อมูล แต่ในสถานการณ์ปัจจุบันในประเทศไทยขณะนี้มีการแบ่ง
ขั้วมาก ดิฉันพบว่าเมื่อเราต้องวิเคราะห์ข้อเท็จจริง คนที่เราคุยด้วย
มักจะพยายามให้เราเข้าข้างเขา และโน้มน้าวว่านโยบายของเขาดี
กว่านโยบายของอีกฝ่าย

ดังนั้นดิฉันจึงพิจารณาบททวนถึงสิ่งที่พระอาจารย์พูด
เกี่ยวกับความจริงที่ว่า เราสามารถมีส่วนร่วม แต่ไม่จำเป็นต้อง

ยึดติด นั่นคือสิ่งที่ดิฉันเองพยายามทำอยู่ มีส่วนร่วมกับพวกเขาและ ไม่อยากจะยึดติด แต่พวกเขากลับต้องการให้ยึดติด! ดังนั้นเราควร จะทำอย่างไรในสถานการณ์เช่นนี้เจ้าคะ เมื่อคนที่ยึดติดต้องการให้ เรายึดติดในความเชื่อของพวกเขา ขอขอบคุณเจ้าค่ะ

คำตอบที่ ๖ : เป็นคำถามที่ดีมากๆ อาตมาอยากจะทำบอกว่า สิ่งที่เป็นประโยชน์มากที่สุดอย่างหนึ่งคือ การมีสติรับรู้กายเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่มีการเผชิญหน้า หากโยมเป็นนักเศรษฐศาสตร์ และกำลังวิเคราะห์ข้อมูล โยมกำลังพยายามชี้แจงนำหน้าข้อมูลทางสถิติที่มีการบิดเบือนที่ได้รับจากกลุ่มต่างๆ (“ข้อมูลเหล่านี้ไม่ได้สื่อความหมายไปในทางเดียวกัน!”) ถ้าหากโยมดูสถิติเหล่านี้ตามลำพังจะเป็นกลางได้ง่ายกว่า แต่เมื่อต้องอยู่ต่อหน้าใครสักคนที่พยายามจะบอกว่า “ข้อมูลนี้เป็นเรื่องจริง แต่ข้อมูลของพวกเขาไม่ใช่ไม่ได้ เพราะเหตุผล ก ข ค ง จ ฉ และ ช” เมื่อนั้นการเผชิญหน้ากัน ไม่ว่าจะเป็นพบกันต่อหน้า หรือทางชุม หรือทางโทรศัพท์ หรือทางใดก็ตาม โยมควรจะเจริญสติรับรู้กาย คือให้พิจารณาว่าร่างกายของโยมกำลังทำอย่างไรในขณะที่เผชิญหน้ากับความคิดเห็นที่แตกต่างกันหรือเมื่อโยมรู้สึกเหมือนถูกคุกคาม หรือมีคนพยายามครอบงำด้วยข้อมูล

นำความสนใจมาที่ร่างกายและลองสังเกต เช่น “โอ้ ไหล่ของ ฉันเกร็งจนยกขึ้นมาอยู่ข้างหู” หรือ “ท้องตึงเกร็งยังกับหน้ากลอง” สังเกตว่าร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ในขณะที่กำลังฟัง และแบ่งความสนใจในการฟังเขามาดูร่างกายของเรา แล้วก็ผ่อนคลาย ปล่อยให้ไหล่ตกลง ปล่อยให้ใบหน้าผ่อนคลาย ให้ท้องผ่อนคลาย มือผ่อนคลาย ปล่อยให้ร่างกายอยู่เฉย ๆ และเพียงแค่ “อยู่” ตรงนั้น

เปรียบเหมือนเรายืนอยู่ในทะเลและมีคลื่นลูกใหญ่กำลังซัดเข้ามา จงผ่อนคลาย คลื่นกำลังจะโถมเข้ามาแล้ว เพียงแค่ปล่อย

ร่างกายให้ไหวเอนไปตามแรงคลื่น มากกว่าที่จะขึ้นตัวต้าน แต่นั่นไม่ใช่ข้ออย่างแรกที่เราทำกันตามปกติธรรมดา เมื่อมีการเผชิญหน้ากับใครสักคน หรือมีคนกำลังพยายามหว่านล้อมเราอย่างเต็มที่ เรามักจะกำลังเตรียมตัวเพื่อหาทางตอบโต้ ก็เหมือนกับการที่เราต่อต้านกับพลังที่โถมเข้ามานั่นเอง

แต่ถ้าเราไม่ฝืนต่อแรงต้านนั้น ปล่อยให้ร่างกายทั้งหมดผ่อนคลาย แล้วเราจะพบกับจุดตรงกลางได้อย่างน่าพิศวง รวมทั้งพบว่า เราสามารถพูดประโยค เช่น “ขอบคุณสำหรับข้อมูลเป็นมุมมองที่น่าสนใจจริงๆ” แล้วก็จบ

ในฐานะชาวพุทธเราจะไม่โกหก เราสามารถรักษาความจริงไว้ได้โดยพูดว่า “สิ่งนี้ทำให้เห็นภาพที่แตกต่างออกไป” ซึ่งเราไม่ได้กำลังบอกว่า “ฉันเห็นด้วยกับคุณ” หรือ “ฉันไม่เห็นด้วยกับคุณ” แต่ถ้าเขาพูดสรุปกลับมาว่า “ฉันแปลว่าคุณเห็นด้วยว่าถูกต้อง นี่คือข้อมูลที่ถูกต้อง” ถ้าเช่นนั้นโยมก็สามารถพูดว่า “ฉันเข้าใจว่านั่นเป็นมุมมองของคุณ” ได้อย่างสุภาพและชัดเจน

ด้วยลักษณะนิสัยของอาตมาทำให้เมื่อก่อนมักจะถูกดึงเข้าไปในอารมณ์ของคนอื่น ในความรู้สึก ในสิ่งที่พวกเขาพูดอยู่ อาตมาพบว่าตัวเองเห็นด้วยไปกับคนอื่น ทั้งที่จริงๆ ไม่ได้เห็นด้วยเลย เพียงเพราะคนพูดเต็มไปด้วยพลังและความกระตือรือร้น ดังนั้นอาตมาจึงต้องปรับปรุงดูแลตนเองในเรื่องนี้ เพราะพบว่าตัวเองกลับไปอาสาทำในสิ่งที่จริงๆ ไม่ได้สนใจจะทำ เช่นว่า “ชื่อของเราไปอยู่ตรงนี้ได้ยังไง” “ทำไมต้องเป็นเรา”

นั่นเป็นวิธีรับฟังอย่างสุภาพในสิ่งที่เขาบอก ฟังโดยที่ไม่รู้สึกว่าจะต้องดำเนินการอะไร หรือแสดงความเห็นด้วย เพียงแค่

พูดว่า “ฉันเข้าใจว่าสิ่งนี้สำคัญมากสำหรับคุณ” แล้วก็ปล่อยทิ้งไว้
แค่นั้น ให้พูดด้วยความเมตตาและความเคารพ ยิ่งจริงใจมาก
เท่าไร วิธีนี้ก็จะได้ผลดีขึ้นเท่านั้น

ในกระบวนการนี้ เรากำลังใช้สติและปัญญาเป็นตัวนำ คือนำ
เหตุการณ์ในการพบกันครั้งนั้น แต่ถ้าอีกฝ่ายบอกว่า “เราต้องได้คำ
ตอบภายในวันนี้” หรือ “คุณต้องตรวจสอบเรื่องนี้เพราะนี่สำคัญมาก”
โยมก็สามารถตอบได้ว่า “ฉันเข้าใจว่ามันสำคัญสำหรับคุณ หรือมัน
เป็นส่วนหนึ่งของวาระของคุณ ขอให้คุณโชคดีนะ” พูดด้วยความ
สุภาพ เคารพและจริงใจต่อเขา แต่ไม่ได้ถูกดึงเข้าไปในเรื่องของเขา

บางครั้งคนอาจจะบอกว่า “ถ้าคุณไม่เห็นด้วยกับฉันก็แสดงว่า
คุณต่อต้านฉัน” ก็สามารถตอบไปว่า “คุณมีสิทธิ์ที่จะมองแบบนั้น
แต่ฉันไม่ได้คิดว่าเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าคุณอยากจะทำอย่างนั้น ฉันคง
ทำอะไรไม่ได้”

เราจึงต้องใช้สติพอสมควร แต่ยิ่งพัฒนาการมีสติรับรู้กายและ
ยิ่งถ่างกายอ่อนคลายและสงบ จะยิ่งทำให้การตอบสนองด้วยวิธี
แห่งปัญญาและการเปิดกว้างเป็นไปได้ง่ายขึ้น ไม่ได้เพิกเฉยหรือ
เสียดสี เช่น พูดว่า “คุณกำลังไม่พอใจแล้วใช่ไหม” ซึ่งความหมายก็
คือ “ออกไปให้ไกลๆ อย่ามายุ่งกับฉัน” แต่พูดด้วยความจริงใจ เราไม่
ได้ถูกบังคับจากการคุกคามทางอารมณ์ หรือความกระตือรือร้นหรือ
การข่มขู่ของคนอื่น

อาตมาเองเคยเจอแบบที่มีคนพูดว่า “ถ้าคุณไม่เห็นด้วยกับฉัน
คุณก็เกลียดฉัน หรือคุณต่อต้านฉัน” อาตมาก็บอกไปว่า “เปล่า
อาตมาไม่มีความคิดเห็นใดๆ เกี่ยวกับตัวโยม แค่ไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่
โยมพูดเท่านั้น”

ในขณะที่เรากำลังรอคำถามสุดท้าย อาตมานึกขึ้นได้ว่า บางครั้งการยึดติดกับความคิดเห็นและพฤติกรรมที่ขาดปัญญาบางที ก็อาจส่งผลที่เป็นประโยชน์อย่างมาก (ในบางโอกาส) ก็ได้ อาตมาไม่ได้สนับสนุนให้มีพฤติกรรมที่น่ารังเกียจ แต่เรื่องนี้เกิดขึ้นกับครอบครัวของอาตมาเอง

โยมพ่อของอาตมามาจากครอบครัวที่มีพี่น้องเก้าคน พี่ชายคนโตชื่อ เฮอร์เบิร์ต และตั้งแต่เด็กเขาเป็นคนชอบโอ้อวดมาก อวดตาสองและลำพองมาก ดังนั้นแม้นั้นยังเป็นเด็กเล็ก เขาก็ได้รับฉายาว่า “ท่านดยุค” แบบ “อิลดูเซ”^{*} ครอบครัวคุณพ่อมิมีบริษัทก่อสร้างเล็กๆ ในลอนดอนชื่อ แอชบี แอนด์ ฮอร์เนอร์ เมื่อผู้ก่อตั้งบริษัทเสียชีวิตไป ก็ทิ้งทุกอย่างไว้ให้ลูกชายคนโตคือ เฮอร์เบิร์ต พี่น้องอีกแปดคนยังมีชีวิตอยู่ แต่เฮอร์เบิร์ตเป็นเจ้าของบริษัท เฮอร์เบิร์ตเป็นคนที่น่ารังเกียจและคบยากมากเสียจนไม่มีใครยอมแต่งงานด้วย และจะหาใครมาทำงานให้เขาสักคนก็ยิ่งยากมากเช่นกัน

เมื่อเขาเดินทางไปพักผ่อนเป็นเวลาหนึ่งเดือน ป้าแคทเธอรีนซึ่งเป็นน้องสาวคนหนึ่งคิดว่า “แม้เฮอร์เบิร์ตจะเป็นเจ้าของบริษัทก่อสร้าง แต่บ้านของเขาช่างดูไม่ได้เลย มันไม่ได้ปรับปรุงมาหลายปีแล้ว เราควรทำบ้านของเขาใหม่ในขณะที่เขาไม่อยู่” ดังนั้นแคทเธอรีนจึงดำเนินการให้ช่างเข้ามาปรับปรุงบ้านในขณะที่เขาไม่อยู่

แต่งงานนี้ผลออกมาไม่เป็นที่ยอมรับ! คือเมื่อท่านดยุคกลับมาจากการท่องเที่ยวและพบว่าบ้านตกแต่งใหม่โดยไม่ได้รับอนุญาต จึงบอกกับพี่น้องคนอื่น ๆ ว่า “ถ้าพวกเธอสามารถถลุงเงินไปกับเรื่องไม่เป็นเรื่องนี้ พวกเธอก็คงไม่ต้องการเงินจากฉันแล้ว” ดูเหมือนเขา

^{*}อิลดูเซ แปลว่า ท่านผู้นำ เป็นคำที่ใช้เรียกมุสโสลินี

รู้สึกหงุดหงิดมากเป็นพิเศษกับสีของประตูหน้าบ้าน แล้วแคทเธอ-
รีนก็ถูกขึ้นบัญชีหนึ่งหมาแต่นั้นมา

พี่น้องคนเดียวของเฮอร์เบิร์ตที่เขาารู้สึกว่าไม่ได้มีส่วนในแผน
ร้ายที่ทำลายบ้านของเขาคือ ลีโอเนิร์ต น้องชายคนถัดมา ดังนั้นเมื่อ
เขาเสียชีวิตจึงทิ้งทุกอย่างไว้ให้ลีโอเนิร์ต ลีโอเนิร์ตมีลูกสองคน
คือ อีซาลีนและฟริธ ฟริธเป็นลูกชายเสียชีวิตในสงครามโลกครั้งที่
หนึ่ง ส่วนอีซาลีนลูกสาวมีอาชีพที่แปลกสำหรับสมัยนั้น คือเป็น
นักวิชาการภาษาบาลีและสันสกฤต เธอเป็นนักวิชาการเพียงคนเดียว
ในครอบครัว เธอได้พบกับผู้ก่อตั้งสมาคมบาลีปกรณ์ (Pali Text
Society) โดยบังเอิญเมื่ออายุ ๑๒ ปี เขาประทับใจในตัวเธอมากและ
บอกเธอว่า “สาวน้อย เมื่อโตขึ้นคุณควรเรียนภาษาบาลีและภาษา
สันสกฤตนะ” ซึ่งเธอก็ทำตามคำแนะนำนั้น เธอได้เข้าศึกษาใน
วิทยาลัยนิวแฮมที่มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์

เมื่อลีโอเนิร์ตพ่อของเธอเสียชีวิต บริษัทได้ถูกขายไปและเงิน
ทั้งหมดก็ตกถึงอีซาลีนในที่สุด ในเวลานั้นเธอเป็นเลขานุการสมาคม
บาลีปกรณ์แล้ว ดังนั้นตั้งแต่ทศวรรษ ๒๔๗๐ จนถึงปัจจุบัน เงินที่
สนับสนุนสมาคมบาลีปกรณ์คือ เงินทั้งหมดที่มาจากการขายบริษัท
แอสบี แอนด์ ฮอร์เนอร์ ดังนั้นการเป็นคนที่ยะโสอวดและเป็นที
รังเกียจของครอบครัวของเฮอร์เบิร์ตลุงของโยมพ่อนั้น ทำให้สมาคม
บาลีปกรณ์สามารถอยู่รอดได้เกือบ ๑๐๐ ปี โดยอาจมาทราบมาว่า
คงไม่มีหวังที่สมาคมจะอยู่รอดได้นานขนาดนี้ หากไม่มีเงินก้อนนั้น

ดังนั้นจิตใจที่ด้อยปัญญาอย่างหนักของลุงของโยมพ่อได้นำ
ไปสู่การแปลวรรณกรรมภาษาบาลีมากมายเป็นภาษาอังกฤษ และ

อิซาสิ่นหรือ ไอ.บี.ฮอร์เนอร์ ก็เป็นคนแรกที่แปลพระวินัยปิฎกทั้งหมด เป็นภาษาอังกฤษ เมื่ออาตมาไปถึงวัดป่านานาชาติในปี ๒๕๒๑ และเห็นหนังสือพระวินัยปิฎกที่แปลโดย ไอ.บี.ฮอร์เนอร์บนชั้นหนังสืออาตมาก็คิดว่า “สงสัยจริงว่าเขาเป็นญาติเราไหม” ต่อเมื่ออาตมากลับไปที่ประเทศอังกฤษสองสามปีให้หลัง จึงรู้จากโยมพ่อว่า “เขอน่าจะเป็นลูกพี่ลูกน้องของพ่อที่ชื่อ บ๊อบบี้ พ่อคิดว่าเขาได้เขียนหนังสือเล่มหนึ่งเกี่ยวกับพุทธศาสนา” อาตมาจึงได้พบว่าเธอเป็นคนเดียวกัน!

ดังนั้นบางครั้งการยึดติดกับความคิดและการเป็นคนน่ารังเกียจ อาจจะมีผลลัพธ์ที่ดีก็ได้ แต่อาตมาไม่แนะนำให้ใครลองทำเพราะเป็นสิ่งที่หายากในโลก เป็นสิ่งที่กลับตาลปัตรในประวัติศาสตร์ของพุทธศาสนาในโลกตะวันตกที่ว่า สมาคมบาลีปกรณ์คงอยู่มาได้เพราะความยึดมั่นถือมั่นของลูกของโยมพ่อที่มีต่อสี่ของประตูหน้าบ้าน

คำถามที่ ๗ : ดิฉันพยายามฝึกเจริญสติ และยิ่งฝึกฝนในที่ทำงานหรือชีวิตส่วนตัวมากเท่าไร ก็ยิ่งมีความคิดเห็นน้อยลงเท่านั้น ดิฉันไม่รู้ว่าแบบนี้เรียกว่าดีหรือไม่ดี แต่ทุกวันดิฉันมีความสุขมากขึ้น ดิฉันรู้แค่นั้น ไม่รู้จริงๆ ว่าการปฏิบัติของดิฉันมาถูกทางไหม มันอาจจะเป็นเหมือนเส้นบางๆ ระหว่างความไม่รู้กับสิ่งที่ท่านเรียกว่า...

คำตอบที่ ๗ : เรื่องแบบนี้ไม่มีอะไรตายตัว หากแต่ขึ้นอยู่กับทัศนคติ ถ้าเป็นวิภาวัตถนหาแบบ “ฉันไม่แคร์” ไม่ว่าจะไร่นั้น ฉันไม่สน” แบบนี้อาจนำมาซึ่งความนิ่งเงียบ แต่ถ้ามันตั้งอยู่บนพื้นฐานของความไม่พอใจ หรือวิภาวัตถนหา การที่ผลึกใส่ออกห่างก็จะนำความ

ทุกซ์มาให้ในที่สุดเพราะจะกลายเป็นนิสัย จะมีผลต่อความสัมพันธ์กับคนรอบข้างและชีวิตที่เหลือด้วย ดังนั้นจึงเหมือนเครื่องมือทุกประเภท ขึ้นอยู่กับว่าเราใช้มันอย่างไรในแต่ละขณะ

โยมจะเห็นได้ว่าตอนนี้เมื่อใช้วิธีนั้นชีวิตสงบสุขมากขึ้น แต่มันจะสงบสุขแบบนั้นเสมอไปหรือ คำตอบคือไม่ ดังนั้นสติปัญญาจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด เพื่อดูว่ามีการจัดการสิ่งต่างๆ อย่างไร และเกิดผลอย่างไร แทนที่ที่เราคิดว่า “นี่เป็นสิ่งที่ดีจริงๆ และมันจะดีอย่างนี้เสมอไปในทุกสถานการณ์” นั่นเป็นความเข้าใจที่ผิด

อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณสามารถตระหนักได้ว่า “สำหรับตอนนี้มันได้ผลดีอยู่” เพราะถ้าหากว่าเราเคยเป็นคนมีความคิดเห็นต่อเรื่องทุกอย่าง และเพียงแค่อยุติ ก็จะมีสติว่า “โล่งอกจัง” แต่ถ้าเมื่อนั้นคิดต่อว่า “ถ้าอย่างนั้นการมีความเห็นกับเรื่องใดก็ตามเป็นสิ่งที่ดี” อย่างนี้ก็เรียกว่า ไปไกลเกินไปแล้ว

ถ้าพบทางสายกลาง เราก็ตระหนักได้ว่า “การมีสติและปัญญาช่วยได้และให้ผลลัพธ์อย่างนี้” ดังนั้นหากจะให้เกิดประโยชน์เราควรพิจารณาว่า “ฉันจะเรียนรู้อะไรจากเรื่องนี้ได้บ้าง สถานการณ์นี้บอกอะไรได้บ้าง” คือเราไม่ควรด่วนสรุปอะไรเอาเอง

และอีกครั้งหนึ่ง คุณลักษณะอันยิ่งใหญ่อย่างหนึ่งของทั้งหลวงพ่อบุญมาและหลวงพ่อบุญมา คือทักษะที่เยี่ยมยอดในการอ่านสถานการณ์อ่านผู้คน และไม่รับอะไรมาโดยไม่คิดพิจารณา สิ่งหนึ่งที่หลวงพ่อบุญมา มักจะพูดอยู่เสมอคือ “ดูก่อน” ให้รอบและดู “มาดูกันว่ามันจะออกมาอย่างไร” เผื่อ ดู ว่าจะออกมาอย่างไรแทนที่จะตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ

คำถามที่ ๗ : ไซ้เจ้าคะ แล้วตามด้วย “ไม่แน่” ไซ้มีเจ้าคะ

คำตอบที่ ๗ : ไซ้ เพราะแม้สิ่งต่างๆจะเป็นไปด้วยดี: “โอ้ นี่เยี่ยมมาก นี่แหละคือสิ่งที่ฉันต้องการ เพราะฉะนั้นมันต้องเป็นสิ่งที่ ดีแน่” แต่มัน *ไม่แน่* หรือ!

ทุกคนที่นี่คงเคยมีเหตุการณ์บางอย่างในชีวิตที่เกิดขึ้น เช่น ได้เลื่อนตำแหน่งที่สูงขึ้น ได้งานใหม่ ได้รับปริญญา หรือมีบ้านใหม่ เราอาจจะคิดว่า: “สุดยอดไปเลย!” และแล้วอีกหนึ่งปีต่อมา: “โอ๊ย ปวดหัว! ทำไมฉันถึงได้ฉลองมันนะ นี่มันฝันร้ายชัด ๆ มันเป็นบ้านที่ สมบูรณ์แบบแต่ฉันลืมเรื่องเพื่อนบ้านไป” หรือ “มันเป็นงานที่ดีมาก แต่ฉันไม่ได้นึกถึงคนที่ต้องทำงานด้วย ไม่ทันคิดถึงมนุษย์อื่นๆ”

เพราะฉะนั้นนั่นแหละคือความไม่แน่ อย่าด่วนตั้งสมมติฐาน อย่าด่วนทึกทักเอาเอง อย่ารีบร้อนบอกว่าสิ่งต่างๆ เหล่านี้ดีแน่นอน



วิดีโอฉบับเต็ม 1:45 ชม.



วิดีโอประเด็นเด่น 8:20 นาที

Navigating a Polarised Society

I'm very happy to be here this evening with the King's Scholars Society. The title for today's talk has been suggested as "Navigating a Polarised Society" – I thought this is an interesting theme, since, particularly, I considered that the proposed title has something to do with the recent election here in Thailand.

I live in the UK, in England, so I don't pretend to have any kind of detailed knowledge of Thai politics, but I did pick up through people's conversations and through a certain amount of the media that there is that sense of polarisation, or instability and concern about how Thailand is going to be governed, how the country will evolve and develop with the two leading political parties.

I did a little bit of homework before this evening to find that, in the recent election, the two main parties that received the most votes are the Move Forward Party and the Pheu Thai Party. That's about the extent of my knowledge of Thai politics. As you know monks don't take sides politically. I thought, therefore to be leaving out the issues about which is the party to go for or who to be worried about, and I considered instead to talk this evening about polarisation as a principle, in a much broader sense, as I thought that would be more helpful.

We monks might have particular feelings or perspectives, but we don't take sides. We don't vote in elections. We're there to be a spiritual resource for everybody, whatever place

someone is on the spiritual spectrum. Our aim as a monastery or as monastics is to be a resource of wisdom and goodness and unselfishness for everyone, wherever you might be positioned in the range of possibilities.

Looking at this theme Navigating a Polarised Society, I felt all of us as human beings live with a lot of polarities.

I presume most of you know what 'polarised' means. It means 'this' against 'that', one group or one body as opposed to another. Polarisation like North and South. North Pole - South Pole, they are polarised. They are opposite qualities.

So I would say that all of us live with a lot of such polarisations. Just to give an example, within the Buddhist world you have Theravada¹ - Mahayana², Dhammayut³ - Mahanikaya⁴. Also, within society we have the rich - the poor, the country people - the city people, the older people - the younger people. There are many different divisions that we all live with, and all of these are areas of concern.

¹ Theravada (Pali): One of the two main branches of Buddhism, Theravada focuses on individual enlightenment and closely follows the earliest texts and teachings of the Buddha. It is predominant in Southeast Asia.

² Mahayana (Pali): The other main branch of Buddhism, Mahayana emphasizes the bodhisattva ideal and aims for the enlightenment of all sentient beings. It emerged later than Theravada and is common in East Asia.

³ Dhammayut (Pali): A monastic order within Theravada Buddhism, the Dhammayut Order originated in Thailand. It emphasizes strict adherence to the Vinaya, the monastic code of discipline. The order emerged in Thailand as a reform movement led by King Mongkut of Siam in the 19th century.

⁴ Mahanikaya (Pali): An older and more prominent monastic order within Theravada Buddhism in Thailand, Mahanikaya is larger and known for its diverse approaches to the Vinaya and its openness to local customs and practices.

People have come to me, or other monks and nuns, in the role of teaching, and say, “what do we do about the divide between the rich and the poor, or the old and the young, the traditionalists and the modernists? How do we find a place to meet?”

Because it’s so easy for us to fall into a state of conflict, we think “I’m right and they’re wrong. We’ve got a problem with them. We’re OK, but they are a problem.” And so this happens in so many different dimensions of our lives. I’m not reading anybody’s mind. I haven’t looked at your Facebook pages, but it’s statistically likely that there are conflicts in families with, for example this sister or that brother, and we find ourselves opposed, with that polarisation, that opposition.

So I thought we would look at that process this evening as a general principle. Then we can apply it both in the political sphere here in Thailand, or within our family, or the business world, or wherever it might be useful.

Even within the monastic life, as I said, you have the forest monks - the city monks, the Dhammayut - Mahanikaya. At the time when Luang Por⁵ Chah⁶ was teaching in the 1960s and ’70s, there was a lot of conflict or competition,

⁵ Luang Por (Thai): A term of respect used in Thailand for senior Buddhist monks. It translates to “Venerable Father” and is often used when referring to a highly revered monk.

⁶ Chah (Chah Subhaddo): Ajahn Chah was a prominent Thai Buddhist monk and influential teacher of the Buddhhadhamma. Born on June 17, 1918, and passing away on January 16, 1992, he founded many significant monasteries in the Thai Forest Tradition. He is also known by the honorific titles “Luang Por” and “Phra Bodhiyanathera.”

and polarisation in Thailand. “Are you a Satipatthana⁷ monastery or are you a Samatha⁸ - Vipassana⁹ monastery? Which group do you belong to?” People would take a stand, “This is a Vipassana monastery. This is what we do.” And then “No, no, we’re a Satipatthana monastery. This is what we do.” “We’re a Samatha monastery. This is what we do.”

Luang Por Chah would say these are all teachings of the Lord Buddha. These are all about the same mind. These are all just Upaya¹⁰, skillful means that we use to work with this one mind of ours. We don’t need to create a fight or create opposition.

Even within the realm of forest monastics or spiritual practitioners, you can still take hold of an idea, a principle, a practice, and hold it in an unskillful way so it becomes a cause for conflict, for difficulty. So that’s what I’d like to look at this evening, and we can open things up for discussion later on.

⁷ Satipatthana (Pali): Satipatthana, the “four foundations of mindfulness” is a practice guiding the development of mindfulness and awareness. It involves observing the body, feelings, mind, and mental objects. By closely examining these aspects, practitioners gain insights into impermanence, suffering, and the perspective of not-self.

⁸ Samatha (Pali): Samatha meditation focuses on calming the mind and cultivating concentration by directing attention to a single object, such as the breath. This practice fosters mental stability and lays the groundwork for deeper insights.

⁹ Vipassana (Pali): Vipassana meditation is the profound insight into reality effected by observing the arising and passing away of sensations, perceptions, thoughts, and emotions. Through this practice, individuals directly experience impermanence, suffering, and the absence of a permanent self.

¹⁰ Upaya (Pali): A Buddhist concept meaning “skillful means”. Upaya refers to any effective method or strategy that aids in reaching enlightenment or in helping others to do so.

I would say whatever the area might be, whether it's Thai political life, or the business world, or the family, or the world of spiritual practice, meditation, that **the issue is not that we have a particular perspective, something that we see as true or good or useful for ourselves, but the issue is attachment or clinging. That's where the problem, or the cause of difficulty and suffering is, through that quality of clinging and attachment. That's where the trouble begins.**

So that, say, within the UK, again going back to the political arena: Brexit or no Brexit? The current big topic of discussion. Or Scotland trying to go independent: should Scotland be independent or not? These are big issues, but you could see that it's quite OK for someone to say, "Yes, Scotland should be independent, right?" "No, no, no. The UK should stay together." "The UK should leave Europe" or "... should stay with Europe."

It's quite fine for individuals to have their own perspective. What's going to be good for the family? What's going to be good for your spiritual practice? **So the issue is not the point of view that we each have as individuals. Where the trouble starts is: "I'm right, you're wrong."**

That kind of identification or attachment to a particular viewpoint, that's where the difficulty begins. And so our good intention, what we see is absolutely right and helpful for the family, for the society, for the business, for the college or whatever, this gets distorted. That gets turned into a cause of

difficulty because of the way that we're holding it. That's the difficulty.

So, as it comes across in the Lord Buddha's teaching, if you are thinking the words "I'm right, you're wrong", that should be a red flag! That's a sign that, "Wait a minute, that sounds like I'm attaching to something. That sounds like I'm clinging to something. Let's just take a step back and have another look at the situation."

In America – I am also an American citizen as well as being British so I can speak on behalf of Americans – it's good to be "**righteously indignant**". I realize that's a bit of a technical term.

That is the attitude, "I'm right, you're wrong", and I should get upset with how wrong you are. To be righteously indignant is like: "You're wrong and I have to set you straight" and, in America, that's quite praised to be 'righteously indignant'. They have a saying that "if you're not angry, you're not paying attention." It's an interesting kind of declaration. So, it's quite natural for Americans to be righteously indignant, and to feel that they're doing a good thing to be that way.

I'd like to share a story with you that Luang Por Sumedho¹¹ has often told, about when he was a young monk in his

¹¹ Sumedho (Robert Karr Jackman): Born on July 27, 1934, Ajahn Sumedho is an American Buddhist monk and a key figure in the transmission of Theravada Buddhism to the West. Ordained in 1967, he was pivotal in establishing Wat Pah Nanachat in Thailand and the Cittaviveka and Amaravati monasteries in England. He is also known by the honorific name "Phra Phrom Vajrayana."

early days in Wat Nong Pah Pong¹², Ajahn¹³ Chah's monastery in Ubon. This is long before most of you were born, probably about 1969-1970, so a long time ago.

More than 50 years ago Luang Por Sumedho was a young monk, and he was the only farang monk in Wat Nong Pah Pong at that time. At this time there was a monk who had arrived fairly recently at Wat Nong Pah Pong. This monk was very loud-spoken. I know most Thai people are very quiet, very modest and very gentle with each other. This is not to be making too many generalizations. And I'm quite a loud person myself. I realize that people may vary, but this particular monk was very loud, very outspoken and often used quite bad language.

So, when he arrived in the monastery and was fitting in with people there, the young Ajahn Sumedho was thinking: "This monk is really loud. He's really noisy. I don't understand the language very well, but I think that's a really rude word to use, he shouldn't be talking like that". And as time went by, this monk didn't seem to adapt but carried on being loud and irritating.

¹² Wat Nong Pah Pong (Thai): A forest monastery in Thailand founded by Ajahn Chah. It is well known for its emphasis on the practice and teaching of Theravada Buddhism.

¹³ Ajahn (Thai, derived from Pali "Ācariya"): A title used in Theravada Buddhism, primarily in Thailand, for monastics who have undergone a higher level of training. It's equivalent to "teacher."

Then the young Tan¹⁴ Sumedho noticed that other monks would tend to avoid that monk, or move away when he started talking. He was puzzled. He thought “Why doesn’t Luang Por set him straight? He just seems to let him carry on and this isn’t right. Something should be done about this.” Because Luang Por Chah would be there when this monk was talking to the whole group or making a lot of noise, and Luang Por was just indifferent, just let him run on. After several weeks of this, the young Tan Sumedho was quite sure that something should be done. “This is not right.”

At the fortnightly Patimokkha¹⁵ recitation, the senior monk will say to the group: “Does anyone have any business they wish to discuss?” So normally Luang Por Chah would be the senior monk and if anything was to be brought up, he would receive that and respond in an appropriate way.

So, on one of these occasions when Luang Por Chah went away to visit one of the local branches, young Tan Sumedho had made a list of all the things that were wrong with this loud monk. He decided, “If Luang Por Chah is not going to do anything about it, I’ll bring it up with the sangha anyway.”

¹⁴ Tan (Thai): A respectful term used to address Buddhist monastics in Thailand.

¹⁵ Patimokkha (Pali): The list of rules and precepts that govern the behaviour of Theravada Buddhist monks and nuns. It forms part of the larger Vinaya. Patimokkha recitation is a formal practice during which monastics gather to recite these rules as a means of fostering ethical discipline and communal harmony.

I think Tan Ajahn Liam¹⁶ was leading in the recitation and he asked the group if there were any matters to discuss, and then Tan Sumedho went through his list of all the things that were wrong about this loud monk. He was accurate; he reported things that he had heard, and he didn't exaggerate. It was like "This is what he said, this is when he said it. And this is what the other monks said to me or to others in reaction to that. So, all this being the case, this monk should be scolded. He should be admonished. He should be told, 'You know you can't act this way. This is wrong and bad'."

Tan Sumedho really embarrassed the loud monk who was sitting right there with the rest of the group, his face went all red. So, he was really shamed in front of the whole group and so was looking at the floor through the whole of this time.

When Ajahn Sumedho got to the end of his delivery then Luang Por Liam, who's a very Upekkha¹⁷ kind of person said, "Thank you Tan Sumedho, I think we've heard what we need to hear." Then the meeting came to an end. So, Tan Sumedho thought, "Well I'm really glad finally someone told that monk where things are at, and that he really needs to straighten out his behaviour."

¹⁶ Liam (Phra Thep Vajirayana): A respected monk in the Araññavasi Maha Nikaya tradition, Ajahn Liam succeeded Ajahn Chah as the abbot of Wat Nong Pah Pong. Known for his humility and simplicity, he took over the role of abbot at the request of the previous abbot, Ajahn Chah, due to health issues and has been serving in this capacity since.

¹⁷ Upekkha (Pali): One of the Four Sublime States in Buddhism, Upekkha refers to serenity, equanimity or a balanced, even-minded approach toward all experiences.

But what happened was, within a day or so, that monk packed up his bowl, took his robes and left the monastery before Luang Por Chah got back. He took off!

When Luang Por Chah returned a little while later, news came to him pretty quickly. “Where did the loud monk go?” “We have to tell you, Tan Sumedho really gave him an earful at the last Patimokkha.” And so Luang Por Chah waited for the right moment and then summoned Tan Sumedho to have a little chat with him, just the two of them talking together.

Luang Por said: “Tan Sumedho, what you did with that monk at the Patimokkha meeting was really wrong. Do you think I didn’t realize how loud he was? Do you think I didn’t realize how bad his language was? Of course, I was aware of that. And do you think it was an accident that I gave him that amount of space? Because, you should know that, this was the last monastery he could live at. He had been kicked out of every other place he had been living.

“This was the last practice monastery where he could stay and now you’ve shut the door on him. So you have to accept the fact that you’ve closed the door on the practice of Dhamma for him. So that’s on you, Sumedho.” Tan Sumedho said, “I didn’t realize that.”

The comment that Luang Por Chah then made to him was, “You were right in fact, but wrong in Dhamma. Yes, he’s loud, yes, his language is really bad, and yes, all those things were true. All your facts were correct, but your attitude was

aggressive. It was destructive; it was filled with Dosa¹⁸, with aversion.”

So, what I wanted to share with you all this evening on this theme of Navigating a Polarised Society and dealing with polarities, is the principle that **we can be right in fact, but wrong in Dhamma**. Yes, our information is correct. Yes, the issues that we care about are important, and yes, we want to do something about it in the family, in the society, in the workplace, wherever it might be. But what is the attitude? How are we picking that up?

Are we right in our attitude, as well as in the information that we have or the material that we’re speaking about? So this, I feel, is a very helpful, very short teaching that Luang Por Chah gave to the young Tan Sumedho. It stayed with him for many, many years, and he realized that it’s so easy to be right in fact and wrong in Dhamma. *You get focused on what’s wrong with that person or what needs to be done or “What I want to get.” And you? You don’t notice the attitude behind it.*

In the Karaniya Metta Sutta¹⁹, the discourse on loving kindness, most of the teaching is about Metta Bhavana²⁰, how

¹⁸ Dosa (Pali): One of the three unwholesome roots in Buddhist ethics, Dosa means “aversion” or “hatred” and is considered an obstacle to enlightenment.

¹⁹ Karaniya Metta Sutta (Pali): A key discourse in the Pali Canon that describes the nature and cultivation of loving-kindness (Metta).

²⁰ Metta Bhavana (Pali): A meditation practice that focuses on the development of loving-kindness towards oneself and others.

to spread loving kindness to all beings. But the last verse, the last four lines of the Karaniya Metta Sutta, address the qualities of clinging, of attachment in a very direct way. For those of you who are familiar with that teaching, it is probably the most commonly recited Dhamma teaching from the Pali Canon in the Theravada, the southern Buddhist world.

But you'll have noticed perhaps that the last four lines represent a kind of change of gear:

“By not holding to fixed views,
The pure hearted one, having clarity of vision,
Being freed from all sense desires,
Is not born again into this world”.

So, it's a change of gear from the teaching about loving kindness. And in a way it's saying **if we really want to practice loving kindness, if we really want to embody that kindly heart, what needs to happen is to let go of clinging.**

There are four different types of clinging that the Lord Buddha spoke about that are spelled out there in that last verse. “By not holding to fixed views”, that's talking about *Ditthupadana*²¹. The attachment to views and opinions. *Ditthi*²² means views and opinions. So: “By not holding to fixed views,

²¹ Ditthupadana (Pali): The attachment or clinging to views and opinions, considered one of the forms of attachment that leads to suffering.

²² Ditthi (Pali): In Buddhism, Ditthi refers to “views” or “beliefs.” Incorrect or unskillful views are seen as a hindrance to progress on the path to enlightenment.

The pure hearted one, having clarity of vision, Being freed from all sense desires, Is not born again into this world.”

The second one, *Silava dassanena*²³ (*Silabbatupadana*²⁴) is about clinging to the conventions that we have. *Silabbata-paramasa*²⁵ is a long Pali word that describes this. So, this is the attachment to not just religious conventions, about how to recite “Namo tassa²⁶” or how to bow properly, but Luang Por Chah would expand that to the conventions that we have in society. What are the right clothes to wear? What is the correct side of the road to drive on? What is money worth? These are all conventions that we live with.

He would use the example of money. He’d say you take a piece of paper and you print a pattern of ink on it, and you say, “This is 10 baht.” You print a different pattern of ink on it, and you say, “This is 100 baht.” So, just because of the pattern of ink, this piece of paper becomes worth ten times as much. This is *Silabbatupadana*. This is a convention that we create, then cling to.

²³ *Silava dassanena* (Pali): A phrase that refers to “seeing through virtue,” emphasizing the importance of ethical conduct in gaining insight or understanding.

²⁴ *Silabbatupadana* (Pali): The clinging to rituals and rites as a means for attaining enlightenment. This attachment stems from the misconception that the performance of rituals alone leads to liberation, highlighting the need for a deeper understanding of the Path.

²⁵ *Silabbata-paramasa* (Pali): The over-reliance or attachment to rituals, rules, and practices. This misdirected attachment arises from the belief that adherence to external practices alone guarantees spiritual progress, whereas inner transformation is most important.

²⁶ *Namo tassa* (Pali): A common Pali phrase that begins many Buddhist chants and prayers. This phrase serves as a gesture of respect and reverence, invoking the presence of the Buddha as a guiding influence.

He would say that, you know, if we wanted to, we could make chicken dung the currency instead of paper money or plastic. Nowadays even paper money is old fashioned, so they have plastic money or just digital money. Well, you could use chicken dung as money, and people would fight and argue over how much chicken dung they've got. So, we give something value, to represent some resources, and then we fight over the tokens that symbolize those resources, so that's clinging to conventions: "This is the right thing to do, this is the wrong thing to do."

Then the next one is *Kamupadana*²⁷ which is clinging to sense pleasure. "This is what I like, therefore it's good." "This is what I call beautiful, therefore it is beautiful." That's clinging to what we call sense pleasure, *Kamupadana*.

And the fourth one of these four kinds of *Upadana*²⁸, or clinging, is *Attavadupadana*²⁹. *Atta*³⁰ is self. So this is basically clinging to ego and pride. Like: "I am this. Don't you

²⁷ *Kamupadana* (Pali): Attachment or clinging to sensual pleasures. This attachment to sensory experiences is a root cause of suffering, prompting reflection on the transitory nature of pleasure.

²⁸ *Upadana* (Pali): The term for "clinging" or "grasping," a fundamental cause of suffering in Buddhist teaching. *Upadana* refers to the attachment that perpetuates the cycle of suffering and rebirth.

²⁹ *Attavadupadana* (Pali): The clinging to the belief in a permanent self or ego. This attachment revolves around the false notion of a fixed identity, which Buddhism aims to dispel through insight.

³⁰ *Atta* (Pali): Refers to the concept of "self" or "ego," which is considered an illusion in Buddhist philosophy. The notion of *Anatta* (meaning "not-self") challenges the idea of an unchanging and independent self, pivotal to Buddhist understanding.

know who I am? I'm the professor. I'm the consultant here. I'm your father. This is what I am." *Attavadupadana* is about ego and pride. This is another area of clinging and attachment.

So I would say that how we get polarised is through these four different kinds of clinging: clinging to sense pleasure, clinging to conventions, clinging to views and opinions, and clinging to ego, to self view. You could probably find a few more areas, but that covers most of it. This is how we find ourselves divided. Good-hearted people in the same family, in the same company, in the same group – we find ourselves arguing with each other and getting into conflict and bitter struggles with each other, because of these different kinds of clinging.

I'm just remembering the local pub I used to go to before I was a monk. They had a verse on the wall which said, 'No conversations about politics or religion. To avoid arguments here, stop and spend a social hour in harmless mirth and fun'. I can remember that from 50 years ago. So, how we end up being in conflict and fighting is because of these different kinds of clinging.

Now the question then comes, *how do we recognize those patterns of clinging and attachment? And how do we let go of them?* How can we train the mind, work with the mind to recognize that unskillful habit and let go of it? It's not about not having good things to offer. It's not about not having a fixed point of view. It's not about disconnecting from other

people, from the family, from the society, or just dissociating from everyone.

Peace isn't found through numbing our life but, rather, it's much more helpful to understand that it's through recognizing this habit of clinging and learning to let go of it, that we can most effectively use the ideas that we have, the things that we can offer, the way that we can valuably contribute to society, to the family, and so forth.

Another teaching that I thought I would share with you this evening, that's very significant from the Pali suttas, is a discourse called the sweet morsel, the **Madhupindika Sutta**³¹, also known as the "**Honey Ball Sutta**". This is a very helpful teaching about meditation and perception.

It starts off with the Buddha sitting by himself under a tree in the forest. While he's quietly meditating, a brahmin³² called Dandapani³³ comes wandering through the forest, and Dandapani, according to the story in the sutta, was a professional debater. Even today in India people can make a

³¹ Madhupindika Sutta (Pali): A discourse in the Pali Canon (M 18) It is called "The Honey Ball" because Venerable Ananda described the teaching as providing "satisfaction and confidence of mind" just as a person "exhausted by hunger and weakness" would find a honey ball to be of "sweet and delectable flavour".

³² Brahmin (Pali): A member of the highest caste in Hindu society, but in Buddhist contexts, often refers to religious scholars or priests. In the context of Buddhism, the term transcends caste, focusing on spiritual qualities.

³³ Dandapani: A name, referencing a specific brahmin who encountered the Buddha and questioned him on various teachings. This interaction highlights the Buddha's capacity to address complex inquiries with insightful responses.

living out of creating arguments. As I understand, sometimes people will hire two philosophers, two arguers to come and be the entertainment at a marriage, or a birthday party. They hire two philosophers to argue with each other to entertain the crowd. So Dandapani was one of these professional debaters, and he was quite proud of his abilities and his status. Dandapani literally means ‘stick in hand, a weapon in hand’; this is his name.

He came along with his walking stick, sauntering through the forest, and saw the Buddha sitting under a tree. He thought, “Oh this is the Samana³⁴ Gotama³⁵. He’s a famous spiritual master. He’s very well known for his skill in teaching and meditation. So, I’ll put a question to him and show him how flawed, how imperfect his philosophy is, and how superior my perspective is, and my ability to defeat him in argument.”

So, basically, he’s looking for a fight, an argument. He stands in front of the Buddha and clicks his tongue and makes a bit of a noise. The Lord Buddha opens up his eyes and Dandapani says to him, “So Samana, what philosophy do you follow? What kind of spiritual practice do you teach? What is your spiritual method?”

³⁴ Samana (Pali): A religious wanderer or ascetic who has renounced worldly life, often in the quest for spiritual liberation.

³⁵ Gotama (Pali): The family name of Siddhartha, the historical Buddha. Often used as an epithet to refer to the Buddha.

The Buddha who was not only blessed with great psychic powers but also was a very astute judge of human nature; he knew exactly what this guy was doing. So he replied by saying “I follow such a spiritual method, such a philosophy that embodies non-contention with anyone in the world.” Basically, “I’m not going to argue with you!”

And the story goes that then Dandapani clicks his tongue three times and his brow furrows into three lines. He has nothing to say and has to just take himself away because he’s completely defeated by the Buddha saying: “I’m not going to enter into an argument with you.”

Like in the old days in Europe. When two knights wanted to have a contest with each other, one would take off one of his gloves and knock the other one in the face with the glove, the gauntlet, and then throw the gauntlet, the armored glove, down on the ground. And so, it’s as if this Dandapani had knocked the Buddha’s face with his gauntlet and thrown it down on the ground, and the Buddha had just said “Nice glove! You’ll want to pick that up, or you won’t have a pair!” Dandapani had no response, and he just took off.

The Lord Buddha stayed there in the forest for a while longer, then went back to the monastery. There was a small group of monks gathered there, so he recounted this incident, that Dandapani had tried to pick a fight with him, and how he had responded. The last thing he said was: **It is through attachment to thoughts and perceptions that we end up in**

a state of argument, in conflict. This is why we pick up weapons. This is how we contend with each other. This is the source of all conflict in the world. And then he went into his kuti and left the Sangha alone.

The monks thought that the last thing the Buddha said was really interesting. “Attachment to perceptions and thoughts is the cause of all conflict in the world. How does that work?” Then they thought of Maha Kaccana³⁶, one of the great Arahants³⁷, who was famous for the ability to explain in detail the brief statements that the Lord Buddha had made. He was gifted at elaborating the Lord Buddha’s comments. So they said, “Let’s go find Maha Kaccana. He’ll be able to spell this out for us.”

They went to his kuti and described what the Lord Buddha had said and the background to it. And Maha Kaccana then gave this wonderful teaching. He said, “What Lord Buddha meant was, when something is perceived, say for example, with sight, so there is the eye, there is the visual object, the visual form, the Rupa³⁸. When the light from the

³⁶ Maha Kaccana (Pali): A name, alternatively spelled Maha Kaccayana, referring to one of the Buddha’s most esteemed disciples known for his skill in explaining complex teachings.

³⁷ Arahant (Pali): An individual who has achieved the highest level of spiritual purity and understanding in Buddhism, having eradicated all defilements and reached the Buddhist ultimate goal of realizing Nirvana.

³⁸ Rupa (Pali): Refers to “form” or “matter,” one of the Five Aggregates that make up individual existence according to Buddhist philosophy.

Rupa meets the eye, then eye consciousness arises, and the coming together of those three elements, namely the sense organ, the object, and the consciousness arising, creates Phassa³⁹, which is sense contact.”

When there is sense contact, there is immediately feeling, such as pleasant feeling, painful feeling or neutral feeling. So one of those three will arise, then following upon that feeling there arises Sañña⁴⁰. Which is when the mind registers red or blue or green, or moving or not moving. That kind of perception recognized by the mind is Sañña. By the way, the English word “sign” is related to the Pali word Sañña. So that, in terms of neuroscience, it is the visual cortex producing a particular pattern of firing that says “red” or “blue” or “yellow”, or “moving towards” or “moving away”.

Then following upon that Sañña, there arises thought, Vitakka⁴¹ which is conceptual thought. And the thought might be: “That is red”, or “That is moving towards me”. So the Vitakka, the thought, is the use of language and memory to describe what is being perceived. Then Vitakka, that

³⁹ Phassa (Pali): The term for “contact,” specifically the meeting of the sense organs, sense objects, and consciousness, leading to perception and sensation.

⁴⁰ Sañña (Pali): The term for “perception,” another of the Five Aggregates. It is the mental activity that labels or identifies objects during sensory experience.

⁴¹ Vitakka (Pali): The initial application or placement of the mind on an object during meditation, often seen as a factor leading to concentration.

conceptual thought, leads to *Papañca*⁴², which is “conceptual proliferation” in English.

So this is the chattering of the mind: “That is a very nice red. Oh, I think I need that for my curtains but, oh, I was arguing with my husband last week whether we really need new curtains or not.” So *Papañca* is that string of thoughts that lead on one after the other, and so on.

This is **the mind getting lost in its own thoughts and then leading, at the end of that process, to what is called *Papañca-Sañña-Sankha***⁴³. As the Lord Buddha and Maha Kaccana described, this is **the whole array of thoughts and perceptions that beset the heart and create the sense of pressure between “me here” and “the world there”**.

That’s the sense of conflict, where the mind is brought into a particular judgment, a particular point of view. There’s “me here” and “the world there”, and that pressure or tension between the two, either there’s a thing I do not like that I am opposed to, or a thing that I do like that I have not got, or a thing that I have got that I am afraid I am going to lose. So, all of these are the end result of that *Papañca* process.

⁴² *Papañca* (Pali): Refers to “mental proliferation” or overthinking, often seen as an obstacle to clear understanding and enlightenment.

⁴³ *Papañca-Sañña-Sankha* (Pali): A concept that elaborates on how mental proliferation (*Papañca*), perception (*Sañña*), and mental formations (*Sankha*) interact to create a complex web of delusion.

So this is the way that Maha Kaccana described what the Buddha was saying. That is why it leads to conflict and contention. **Basically, the more that we believe our perceptions are absolutely real and our opinions that arise from those, then the more that we are naturally out of harmony with other people and the world around us. We are more absorbed in our own version of the world and our thoughts about the world, so, naturally, we are out of harmony.**

It is like if you are playing in an orchestra and you start to lose your hearing or you lose your vision. You can't keep watching the conductor and you can't hear what's going on around you. Naturally, you are going to be losing the tune and the rhythm. You are going to be out of harmony with everyone around you. So this process of getting lost in Papañca or the mental proliferation, is how we get into a state of disharmony with others.

And then the more there is ignorance and the more there is ego involved, then the more that leads to conflict between ourselves and others. It is like "You should not be that way," or "Why have you got that? I want one too. That is not fair. What about me?"

So that is how Maha Kaccana explained why **getting lost in that process of perception and proliferation leads to taking up weapons, to conflict and argument and contention, i.e. a polarised society.**

At the end of that discourse, Ananda⁴⁴, who was part of the group, was very inspired and thought that this was a really fantastic explanation, that it was really, really good, but he wisely considered: “I had better go and check with the Master to see if he agrees.” Then Venerable Ananda went to pay respects to the Lord Buddha. Ananda had perfect memory and recall, so he recounted the whole of the explanation that Maha Kaccana had given.

And the Lord Buddha said, “That is exactly how I would have explained it. Maha Kaccana has put it in the precise words I would have used.” Ananda was very impressed by that. So he said, “This is wonderful! This is an amazing teaching! It’s like a sweet morsel. It’s like a ball of honey. What should we call this discourse?” The Lord Buddha said, “You can call it the Honey Ball Discourse.”

So from that time it was called “The Honey Ball” or “The Sweet Morsel Sutta”. If you’re interested to look that up, it’s Sutta #18 in the Majjhima Nikaya⁴⁵. It’s a very helpful teaching in terms of spiritual training and in terms of our practice.

If we recognize this is how we get lost and how we end up conflicting with others, and our good heart is getting buried in our contention against other people in this polarised

⁴⁴ Ananda (Pali): A name, referring to one of the Buddha’s closest disciples, renowned for his excellent memory and role in preserving the Buddha’s teachings.

⁴⁵ Majjhima Nikaya (Pali): One of the principal collections of texts in the Pali Canon, containing medium-length discourses of the Buddha.

state, then one of the ways that we can work with that is when *we notice that we are arguing that “I’m right, you’re wrong,” or “If you were different, I would be happy,” or “You need to change, so I’ll be happy.”* If we find ourselves in that kind of a state, we should say, *“Wait a minute, how did I get to this particular opinion? How did I arrive here?”* **One of the practices that is very closely related to this teaching is called, “tracing things back to the origin”, or “tracing back the radiance”.**

When you find your mind in that state of conflict, judging someone or getting caught up in aversion, hatred and tension about some other, then, if you follow the train of thought, “How did I get here?” You realize, “I’m getting lost in this criticism about this political party; where did this begin? Well, I’ve been thinking about this for the last 10 minutes, but what was it that caused me to start thinking about this?” And you ponder, “Where was it?” “I was just at the beginning of Sukhumvit and I saw somebody in a red shirt.” Before that moment my mind was quite peaceful, then I saw that colour and I thought: ‘Red shirt!’ and then that whole story began.

“It was just the eye perceiving light and somebody, when they put that shirt on that day, they probably just thought it was a clean shirt. They were not making any kind of particular statement. Perhaps, they just put a shirt on because they needed one. That was it. My mind made this whole story out of this shirt! It could have been a yellow shirt, or a purple shirt!” I’m not sure what the colour is for the Move Forward Party.

Orange! There you go. So Red is OK now. You can see how arbitrary it is. It's the conditioning of the mind that now red is OK. Orange is now an alarm call, or yellow, or purple, or blue!

It is just a colour. The eye receives the light and the mind perceives it. And then this whole story begins. So, if you trace it back to the origin, you realize that it was just a colour, it was just a sound, it was just a random memory, or it was just a smell. It is not necessarily about political opinions but it can take us back.

It was something that you smelled walking past a restaurant. Something meets your nose. You may think, "That smells just like my grandmother's curry. Wow, granny, I miss her so much. And why did she move away?" And then you get lost in the whole story about your grandmother and where she's gone to. So if we trace it back to its origin, the kind of outgoing mental energy, you trace that brightness, that radiance back, you realize that it was just a smell, it was just a sound and it was just light being received by the eye, that's all.

So the further you go back to the origin, the simpler things become in that we are going against the stream of Papañca. **If we make a point of following things back, we will actually see that it was all just seeing, hearing, smelling, tasting, touching, not a big story. And the further you go back towards the origin, the less ego there is.** It is just seeing, hearing, smelling, tasting, touching.

*Another related teaching that I feel is very helpful to consider is a dialogue between the Lord Buddha and a wanderer called **Bahiya**⁴⁶. Some of you might be familiar with this teaching. Bahiya was a notable spiritual teacher. He was the leader of a different spiritual group that was out on the North West coast of India, and he thought that he was an Arahant. He was under the impression that he was a totally enlightened being; and he was the leader, the teacher of this group of his disciples.*

And then one night a devata⁴⁷, who had been a relative of Bahiya in a previous human life, appeared to Bahiya and said, “You are under the impression that you are an Arahant, but actually you are not and you’re not even on the path to arahantship. So I just wanted to inform you that you are not doing anything that will help you to arrive at arahantship. So, sorry about that.”

To his credit, Bahiya then, rather than saying: “Who do you think you are?”, said, “Are there any Arahants in the world that you know of? And, if so, where are they?” Then the devata said, “Well, actually there is the Samana Gotama, who is

⁴⁶ Bahiya: A name, referring to Bahiya of the Bark-cloth, a figure in the Pali Canon who attained enlightenment quickly upon receiving teachings from the Buddha.

⁴⁷ Devata: In Buddhist context, the term ‘Devata’ could refer to a deity or celestial being. However, they are generally not considered as gods in the way that many Western religions conceptualize divinity. They are beings residing in higher realms, often involved in Buddhist narratives, but are still subject to the laws of karma and rebirth.

indeed a great Arahant and a teacher. He is living near Savatthi in the Kingdom of Kosala.” And so Bahiya started walking that night. He set out to go and find the Lord Buddha. He walked something like 200 or 300 miles across Northern India to get to Savatthi.

He arrived in the early morning and the Buddha was on alms round on the streets of Savatthi. Bahiya saw the Lord Buddha and knelt down in the dust of the street and said, “Venerable sir, you are the Samana Gotama, please teach me what you know.” And the Lord Buddha said, “Bahiya, we are on our alms round. This is not a convenient time for teaching. Please come and visit at the Jetavana⁴⁸ later on.”

He said, “Venerable sir, life is uncertain. No one knows when they might die. So please teach me the Dhamma.” And this being a Buddhist teaching, they go back and forth three times. So after he asks a second time, the Lord Buddha said, “This is not a convenient time.” After the third time then the Lord Buddha said, “Well, when the Tathagata⁴⁹ is asked three times, then he has to reply, so pay attention.”

So what he said to Bahiya was: **“In the seen, there is only the seen. In the heard, there is only the heard. In the sensed there is only the sensed, like the smelling, tasting,**

⁴⁸ Jetavana: A forest near the city of Savatthi in ancient India, where the Buddha frequently resided and delivered many of his discourses.

⁴⁹ Tathagata (Pali): An epithet for the Buddha, often translated as “the one who has thus gone” or “the one who has thus come,” indicating his enlightened nature.

touching. In the cognized or in the thought, there is only the thought. This is how you should train yourself. When you recognize that in the seen there is only the seen, in the heard there is only the heard and so forth, then you will recognize that there is no thing there, that the world of material objects is empty.

“And when it is seen that there is no thing *there*, it will also be recognized, that there is no thing *here* on the side of the subject. The awareness is not a self. And when there is a letting go of the subject and the object, you will not be able to find yourself in the world of this, in the world of that or any place between the two. This, Bahiya, is the end of suffering.”

This is a subtle teaching, but a very powerful one. And Bahiya became an Arahant right there, listening to the Lord Buddha’s teaching. So, he got the kind of “award” for the one who understood the Buddha’s teaching most quickly, as he literally heard that brief teaching and ended all suffering right there.

Then he said, “Venerable Sir, I’d like to become a monk under your guidance.” And the Lord Buddha said, “Do you have robes and an alms bowl?” Bahiya wore robes made out of tree bark, rather than cloth, which he would need, and he did not have an alms bowl – he just received food into his hands. He said, “I don’t have robes and I don’t have a bowl.” The Lord

Buddha said, “Well, if you can find robes and a bowl then I can give you the *Upasampada*⁵⁰.”

So, Bahiya went off to try to find some pieces of cloth and an alms bowl but he got knocked down by a runaway cow and died on the street. So, he was right. If he had waited to go to the Jetavana, then he would not have had the teaching.

When they told the news to the Lord Buddha that Bahiya had passed away, they said, “That wanderer that you met this morning on the *Pindapata*⁵¹, got knocked down by a cow and died on the street. The Lord Buddha said, “Bahiya had finished his spiritual work and he was the quickest one ever to do that; he did not ask or press me with any pointless questions. He was very quick to understand and so he is not going to be born again anywhere.”

That is a helpful way of reflecting on the experience of our senses. When we see a particular object, when we smell something, when we hear something, to be able to say, “In the heard there is only the heard, in the smelled there is only the smelled, in the seen there is only the seen.” Just to remind that *if that trigger goes off, like, “Yes, that’s my colour, orange,” or “Orange, that’s them!” then you can say, “Oh, in the seen there is only the seen, in the heard there is only the heard.” It brings it back to that quality of simplicity.*

⁵⁰ Upasampada (Pali): The formal ordination procedure by which a novice becomes a full-fledged monk (bhikkhu) or nun (bhikkhuni) within the Buddhist monastic community.

⁵¹ Pindapata (Pali): Refers to the daily alms-round made by Buddhist monks for collecting food and other offerings from laypeople.

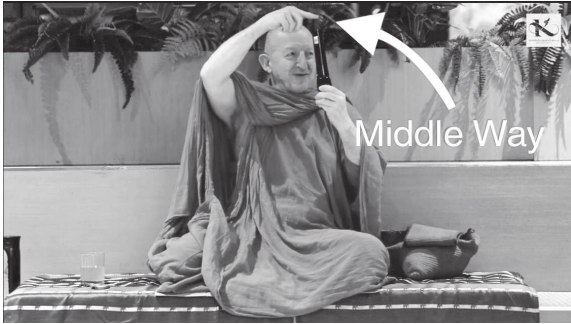
Now, it might sound like, with that, we are trying to numb ourselves or just disconnect or dissociate from society but the essence of the Middle Way is that when we come back to that origin, that root, then we are able to respond to situations much more effectively. We're able to attune to what is useful to the time, the place, the situation.

Sometimes, in meditation instruction, it does come across that we are encouraged to switch off or not feel. Often a meditation teacher will say, "You should just watch, be the observer, be the watcher, the knower, the witness." And it can seem like "I am supposed to dissociate from everything, just watching, just feeling and just listening." But what we're doing, if we are guided by that attitude, is that we are actually disabling the natural connection that we have with all things.

Your ability to act and speak is part of the way things are. So, to act and to speak and to engage is not an intrusion upon reality. It is part of reality. This is something that I'd like to emphasize because it is often misunderstood. So, we might think, "I am practising non-attachment" but actually what we are doing is dissociating, abstracting. We are "freezing our Citta"⁵² or disconnecting, when there is a natural and intrinsic connection.

⁵¹ Pindapata (Pali): Refers to the daily alms-round made by Buddhist monks for collecting food and other offerings from laypeople.

⁵² Citta (Pali, Thai): Translates to "mind" or "consciousness," and refers to the mental aspect of experience in Buddhist philosophy.



I'd like to emphasize that *our ability to make choices is part of the way things are. Your initiative, your capacity to act and to choose is not upsetting the way things are. It is part of the way things are. And so that when we talk about non-attachment or not clinging, it doesn't mean not engaging in society, not engaging in family discussions or not engaging in the working world, not at all. But rather it is embodying the Middle Way itself.*

When we talk about dealing with polarities, questioning: "What? Should I act or should I be quiet?" "Well, maybe I should act half the time and be quiet half the time, you know, just 50-50." So that can seem to be like the Middle Way.

But I'd like to emphasize that – rather than the Middle Way being half active and half quiet, or half socialist and half capitalist – it is not just 50-50, but the Middle Way is rather where the two poles arise from.

So if I can use this microphone to demonstrate. (See the photo illustration) This is one pole, say, one political party over here, the other political party over there. The Middle Way is not just half and half. Or, let us say this is royalism, and the other pole is republicanism. It is not half royalist, half republican, 50-50. But rather **it is where the two meet: the pivot, that's where the Middle Way is, where those two polarities emanate from.**

So, the Middle Way is not just halfway between activity and passivity, half active and half passive, or half royalist and

half republican, or half Brexit and half European. Rather, **the Middle Way is a quality of attention that is completely attuned to the present moment.** So it is not just 50-50 of taking action or not taking action, or acting half the time and being quiet half the time, but it embodies that quality of attunement. **The Middle way is that listening heart that is paying attention to the present.**

Those of you with the King's Scholars Society, I imagine that most of you have some education in English literature, and if you have, you're probably aware of some of Shakespeare's plays, and amongst those you might have heard of Hamlet, which is "The Tragedy of Hamlet, Prince of Denmark". There's a famous speech in Hamlet, where he's trying to decide what to do.

Hamlet knows that his uncle has murdered his father and has married his mother. So, Hamlet's uncle has killed his dad, the king, and has married the queen. Hamlet knows this, but he doesn't know what to do about it. So, there is a speech, which is very famous, where he says, "To be or not to be, that is the question."

Is it the right thing to be passive, to just suffer, and to be giving in to the way things are? To surrender to the way things are, "To suffer the slings and arrows of outrageous fortune" – "I'll just receive it all and get trampled on."

"Or should I oppose, to 'Take arms against a sea of troubles?' Should I contend against the way things are? Should

I attack my uncle and depose him, and reveal the truth that he killed my father? Should I? Or should I just be quiet, shut up and pretend none of it has happened? What should I do?”

So you have these two polarities: “Do I capitulate? Do I surrender to the way things are? Or do I oppose the way things are?” I would say, instead, to take the Middle Way. Shakespeare doesn’t quite express it like this, but I would say that, *the Middle Way, is not whether we act and oppose the way things are and force it to go my way, or we completely surrender and switch off and dissociate. But rather, the Middle Way is **working with** the way things are, based on a quality of mindfulness and wisdom – that’s what’s going to lead things to the most beneficial result.*

The last thing I’d like to offer is the way I like to talk about that kind of attunement. I like to use the phrase, “**Unentangled Participating**”. They are two long English words. “Unentangled”: so that there is a lack of grasping and clinging, but it is “participating”. You are joining in with the way things are, but without grasping and clinging. Ajahn Sucitto⁵³ called this “**Hands-on Letting Go**”, which is an easier way to digest that.

With Hands-on Letting Go, or Unentangled Participating, we are engaging in the family concerns or the society or the

⁵³ Sucitto: A British-born Theravada Buddhist monk, Ajahn Sucitto served as the abbot of Cittaviveka, Chithurst Buddhist Monastery, from 1992 to 2014. Ordained in Thailand in 1976, he returned to Britain in 1978 and began his training under Ajahn Sumedho.

particular issues that are needed to be attended to, but without that quality of grasping and clinging. So, we are not just trying to switch off and not be involved like “I am just viveking⁵⁴ or I’m just retreating”. Rather, **we’re prepared to engage, to speak up, to use our own initiative, our own perspectives, but with an attitude that is free of grasping, free of clinging and free of attachment**, then that will be what brings, I would suggest, the most beneficial results.

So I offer these thoughts for consideration this evening.

⁵⁴ Viveka (Pali, Viveking: slang): The term “viveka” refers to “discernment” or “spiritual solitude.” “Viveking” as slang often means someone who is practicing discernment or mindfulness.

Questions and Answers

Question 1 : Good evening, Your Holiness. I'm a local journalist. I cover the travel and tourism industry. I have been covering the industry for the last 40 years.

In a way, it epitomizes many of the contradictions, that you very clearly and succinctly outlined, including particularly the issue of polarisation. On the one hand, the travel and tourism industry is very vital to this country's economy; it creates enormous amounts of jobs, poverty alleviation schemes and more.

But on the other hand, there's a darker side which is directly related to the promotion or the involvement or the entanglement of the "seven deadly sins". And I do not need to go into those. It is a contradiction in terms and sometimes I find myself deeply troubled by some of the things that I see. There is an economic value. On the other hand, there is a seamier social and cultural side. As a country, how does one reconcile those two completely different polarities?

Sometimes it creates an enormous moral and ethical problem, particularly for journalists like myself, in reporting the two sides of the story, and I would really welcome your advice, Your Holiness, in trying to overcome that.

Answer 1 : I have never been called 'Your Holiness' before, but I will endeavour to climb over that. So, the short answer will be "with mindfulness".

I'm not a journalist, but I have done a lot of writing. So, everything that you write is written in the present moment and it is in respect to a particular issue. If you are contracted to produce for a newspaper or a magazine and they say, "We need a piece about XYZ." Then you raise that as a genuine question within your own heart. "OK, what is valuable to say about this? What are the downsides? What is to be encouraged? What seems to be a wholesome way forward?" So that you're not pretending that the dark side is not there, but you're also considering "How can this be presented? I'm a journalist. It is my job to put this into words or to talk about this. How can I put this into words in a way that encourages what is wholesome and beneficial, and discourages what is unwholesome and unbeneficial?"

With things like the seven deadly sins and the darker side of the tourist industry, you can also talk about what benefits the society and the wholesome activities that tourists can engage in, as well as tourist activities that have a very destructive and harmful effect. Those are what they call "non-bankable returns", this, I believe, is the technical term. The non-bankable effects of the way that we act, the choices that we make. You should encourage those non-bankable human interactions and qualities that can be of benefit and discourage the ones that are destructive. However, each situation is unique so you cannot come up with a formula, like: "I will always say this or I will never say that."

I would say that embodying that Middle Way is such as reflecting, “OK, this is an interesting area, how can I talk about it usefully? What’s going to be of benefit here, because I have to take many things into consideration?” So, being ready to attune to a unique or challenging detail such as, for example, in the Northeast of Thailand before Ajahn Pasanno came to join me in California, he was very active in the Ubon area and helped to get some local social programs in place.

The Western monks had been donated some land right by the Mekong River, where the local villagers made a lot of their money from illegal logging. When the sangha was moving into that area, Ajahn Pasanno talked with the locals and found that they didn’t want to be engaged in illegal activity and they wanted to preserve the forest but it was the only way they could make money in that area at that time.

So he realized what he needed to do was to create some programs that would enable the villagers to have alternative livelihoods. So he established some local industries like broom-making (and suchlike) and set up workshops in the villages. So, they had an alternative stream of income. You could not say, “Stop cutting trees, and then expect to live a healthy life with your families.” There had to be some kind of alternative way.

Ajahn Pasanno did not become a monk in order to develop broom factories. But then considering this was the situation in that particular area, then what could he do to help?

What was possible there? And so it was to his own surprise that that was a way to go, but it was quite successful and gave an alternative funding stream for the local communities. So being ready to think outside the box and look at each situation in a unique way, I think that's also part of it. You can't generalize.

Question 2 : *(The questioner asked not to be videoed)*

Answer 2 : Good question. If none of you can remember where the argument started or what the initial problem was, that could be a reason to say, "Let's just drop this!" Sometimes there are ancient feuds that we can't actually remember what the argument was about in the first place. Well, if we can't even recall what it was about, it's wisest to consider: "Shall we just bury this?"

At the end of the Patimokkha recitation, the monks' rules, there's a list of seven ways of settling conflicts, and the last one on the list is "covering over with grass". So, if there's no other way of settling it and you can't remember what the whole thing was about, "Let's just cover this over with grass and just leave it be."

If a conflict is persisting, it is also helpful to explore that with each other. It's like, "Well, we seem to be at odds with each other and it's not so much about what the original problem was, but how rude and how unkind we've been to each other since then, over the last 10 to 20 years." So, one way

forward with that is to make the gesture of asking for forgiveness.

“Whether I was in the right or in the wrong, please, for anything that I’ve done or said in the last 15 or 20 years, or however long the conflict has lasted, I’m sure that I’ve said and done things that were out of order, so please, I ask for your forgiveness.” And if someone says, “No, I won’t forgive you,” then at least you’ve made the gesture to try and let things end. I hope that’s helpful.

In Hawaii, they have a principle called “ho’oponopono” which is, when you can’t come to an agreement, you agree that you can’t agree. If everyone says this is completely irreconcilable, so we put this in the “ho’oponopono” category. We all agree to say, “This is unseizable”. “OK, we’re all good. Let’s go home.”

So, some societies have developed these ways of dealing with old and bitter conflicts. But it’s often what we’ve said and done along the way that’s been more harmful and more divisive than what the original issue was about.

Question 3 : Venerable, I am someone who’s been diagnosed with schizophrenia and depression. I suffer the polarity of the mind and I’ve been prescribed psychiatric medication which I have to take once a day, every night.

So, I’m wondering can a person who takes chemically manufactured medication progress towards Nirvana?

Is meditation more powerful than these chemicals that are in the medication? Can meditation fight that or beat that?

Answer 3 : I'm not a medical doctor, but I would say that our body is a large chemical experiment. It's like an ongoing chemical experiment. Like I've got this cold, and there are chemicals that one can take, and people have given me lots of chemicals to deal with this cold. If I say, "No, I'm not going to have it, any chemicals or this lemon juice – I don't want to interfere with the natural process – I'll deal with this with my mind," it would be a bit ridiculous.

The Buddha quite happily took medicine. He had a doctor, Doctor Jivaka. He received medical treatment and so should we. I feel it's quite OK to be using medications and anti-depressants. If you're a diabetic, and insulin is available, great, take it, otherwise you'll die. Therefore, personally, I don't feel shy about taking medications that are balancing out things within the system.

That said, I emphasize that you make your own decisions. I'm not able to give any kind of categorical do-this, don't-do-that advice. That's not what I would do. But I would say, in principle, those chemicals can be really helpful if the body's got things out of whack, and adding a few chemicals, if it helps to re-balance it, that's not a bad thing in itself.

Everything does depend on the attitude that we have towards it, and the way that we work with things. When I

was living in the United States, about 15 years ago, one of the people who was one of the most regular friends and supporters of the monastery, said “Ajahn, I’ve become a Zolofian.” I said, “What? What’s a Zolofian? She said. “I’ve had depression for the last 40 years, now I’ve been prescribed Zoloft and this is having a fantastic effect. It’s like a dark blanket has just been lifted off my brain, so I’m not sure if I’m a Buddhist or I’m a Zolofian now!”

Her husband is a psychiatrist, so they’re a very well informed family. She was talking about this in quite a matter of fact way. “Is it OK that I need to keep taking these medications? This has a radically beneficial effect. It makes everything so much clearer, so much more workable in my ordinary daily life.”

And so, in respect to that, I said, “Well, you’re the one who’s measuring it and you can see the beneficial effects yourself. Obviously, you treat those things with care but it’s like having lived in a dark, dank little space, and suddenly the lights are on and the windows are open, and you’ve got fresh air after 40 years in a stuffy gloomy space. So if that’s your experience, you don’t have to pretend that it’s not happening, or that it’s not a pleasant and helpful change.”

Again, it depends on how you handle that, or if you become dependent or carried away by that. I thought it was a very informative discussion that I had with her. I said, “Well, if you’re feeling all these beneficial effects, then fine, great. You

know that it means you can function much more freely in your ordinary everyday life. So, make hay while the sun shines, as they say.”

Question 4 : Can you elaborate on the principle of unentangled participation? Because for me and for many people that I know, we choose to participate on issues that we find important or that resonate with us in some ways. In other words, it seems that the act of participation requires that we attach ourselves to the issues in some ways. So how can we participate without being actually entangled by what we participate in?

Answer 4 : Yes, it’s a good question. Again, I would say it hinges a lot around attitude. The way that you’re taking hold of a particular issue or a particular principle, if there is a lot of ego in that – like “I am attached to this; this is what I’m doing; I’ve got to make this succeed” – then it’ll probably lead to more conflict.

If there’s the attitude, instead, “This is a skillful means: it’s not the answer to everything, but it’s a tool that can be used. So let’s use this tool. It’s not who or what I am but it’s a tool that can be used to have a particular effect.”

Like Luang Por Chah was a very sincere, dedicated and strict Theravada monk. His monastery had a very rigorous standard of Vinaya discipline. But when you met him, you had the sense that he was not limited by the robe, or by

Theravada Buddhism, or by Buddhism at all. Nothing limited him yet he was extremely respectful towards all the traditions and the robes, and with fitting into Thai society.

But it was really clear in the way he spoke, in his manner, that he was not identified with the conventions he was using and he would talk about **“holding but not clinging”**. So he would hold the convention but not cling to it. So he would quite happily sit here and say, “There are no Thais here, no British, no foreigners. There are no women, no men. There are no monastics, no lay people. These are just conventions that we create and we get lost in them.”

And he would mean it. Absolutely! He said that “There aren’t any men or women here. These are just conventions that we create and we attach labels to. Then we get lost in the creations that we’ve made.” So the skill is in holding but not clinging. **It doesn’t mean you never hold anything, but if you are, say, taking a particular side, you’re engaging in a particular way, then you can do that with sincerity, with wholeheartedness but without clinging, without attachment.**

I feel that Luang Por Chah’s life was a fantastic example, that he was a 100% sincere Theravada Buddhist monk but completely unlimited by anything in the human world. I would say that’s a perfect embodiment of the Middle Way, where we can hold but not cling.

It's a challenge, not easy to do but it's a way that makes the use of any convention, any kind of structure, much more workable and comfortable for us. So that if I think, "I am a Buddhist monk," or "I am a Theravadan," or "I am a man," or "I am British," as an absolute reality, then there's suffering right there.

If you recognize, "Theravada Buddhism is an invention, but it's a useful invention" or calling myself "a man", or calling myself "British", it's a useful convention. It's not an absolute reality, but it's good enough. It got me my passport, which got me into Thailand yesterday morning. So it's good enough to stand up as a convention but if I think I'm absolutely British, every atom of this body is British, that would be ridiculous, right?

If there is the mindfulness and wisdom that recognizes, "This is just a convention, this is a Sammuti Sacca"⁵⁵, a conventional truth, that is being picked up for a particular purpose. That is, if you say, "I do belong to this party", "This is my company", "This is my family", that "I am this", **then the degree to which the mind is grasping that identity is the degree to which polarity is being created.** If we want to get to the place where there's no polarisation, in the middle, then it's recognizing that: "Yes, I belong to this party, my name is on the document. But that can't be the whole story." That's just a set of conventions that we use for a particular purpose.

⁵⁵ Sammuti Sacca (Pali): Known as "conventional truth," this term contrasts with ultimate truth and refers to the way things are agreed to be understood in everyday language.

Question 5 : Hi, the red shirt here. I have no question. I just want to commend you for such a great talk. And it's all about agreeing to disagree. My friends and I, we've been following you for a couple of years. We started at Sapan Kwai there. So I'm also a journalist as well. I wish that this tape, whatever you said just now, could be replayed in the US Congress, maybe in the British Parliament, and perhaps, Russian President Vladimir Putin should hear this, so that Ukraine wouldn't have to suffer. It was a very good talk. Thank you very much.

Answer 5 : And I hope you excuse me for using the red shirt example along the way. I wasn't thinking of you...

Question 5 : No, I'm the rainbow colour, you know, pride for LGBT. So the red is just so that I look bright today.

Answer 5 : Very good.

Question 6 : I also would like to thank you so much for enlightening us today. I have a quick question. I am an economist. I'm a researcher. So my job is to analyze things that go on in the economy in an unbiased way. We should be data-driven, but in this situation in Thailand, at the moment, where it's very polarised, I find that when we try to do an analysis, people usually want us to be on their side and to convince us that their policies are better than those of the other parties.

So I think back to what you said on the fact that we can be engaged but we don't need to cling. So that's what I'm trying to do. I try to be engaged with them, but I don't want to cling. But they would like me to cling! So what do you do in these situations, when people who are clinging would like you to cling to their beliefs? Thank you.

Answer 6 : Very, very good question. I would say **one of the most helpful things is the development of body awareness, when you're in an encounter.** If you're an economist and you're analyzing data and you're trying to weigh up the sets of massaged statistics that you've been fed by the different groups. ("These don't read the same way!") If you're by yourself when looking at the statistics, you can be, I would say, more easily unbiased. But when you're face to face with somebody and they are saying, "Well, this is actually true, so their data is rubbish because of A, B, C, D, E, F and G." Then, in that kind of an encounter, whether it's face to face or on a zoom call or whatever, you should develop body awareness. This means to consider, what is your body doing when you're being confronted by a different set of opinions, or you're feeling intimidated, or someone's trying to overwhelm you with their version of the data?

Bring your attention into the body and notice, for example, "Oh, my shoulders are up around my ears" or "My stomach is tight as a drum." **Notice what your body is doing, as you're listening, and put part of the attention you're**

giving to the other person, into your body. Relax. Let your shoulders drop. Let your face relax. Let your stomach relax, your hands relax **and just “be”**.

It's like if you're out in the sea and there's a big wave coming in, just relax. It's going to hit you. Rather than tensing up against it, you just let the whole body move with that force. That is not the first thing that we usually do. When we're being confronted by someone, or being persuaded in an energetic way, we're mostly preparing our response, so we're resisting the input.

But if we don't go along with that, we can **let the whole system be more at ease. Then you can find that mysterious middle**, *and you find that you can say things like: “Thank you for sharing, that's a really interesting perspective.” Full stop.*

You know, as Buddhists, we don't lie. Nevertheless you can sustain that truthfulness and say, “Well, this paints a different picture.” You're not saying, “I agree with you” or “I disagree with you.” But if they say, “So, you agree that this is right; these are the correct figures.” So you can say, “I understand that that's your perspective,” being polite, and clear on the matter.

Character-wise, I used to be very drawn into other people's moods, what they were feeling, how they were talking. I'd find myself agreeing with people when I didn't really agree at all but I was just swept along by their energy and enthusiasm. So I've had to work with this area a lot myself

because I would find myself volunteering for things that I was not interested in. Like, “How did I get my name on this?” “Why me?”

This is a way of **politely receiving what’s being given to you but not feeling you have to act on it or validate it.** You can say: “I understand this is extremely important to you,” and just leave it at that. Coming from a place of kindness, of respect, the more sincere you can be in that, the better the system will work.

In this process you’re putting mindfulness and wisdom into the Chair, Chairing that particular encounter. If the other person says, “We’ve got to have an answer by the end of the day” or “You’ve got to validate this, this is so important.” You can say, “Well, I understand that it’s important to you,” or “I know that’s part of your agenda. Have a good day.” So that you’re being polite, you’re being respectful, you’re being sincere, but you’re not being drawn into where other people are at.

Sometimes people can say, “If you don’t agree with me, then you’re opposed to me.” You can say in response: “You’re totally entitled to that perspective. I don’t feel that’s the case, but if you want to hold it that way, that’s your business.”

It takes quite a bit of mindfulness, but the more you develop that body awareness, and if the body is really at ease and settled, then it makes it much easier to respond

in that wise and spacious way. You're not being dismissive, or contentious, saying such as, "Oh, you're upset, aren't you?" Meaning, "Go away and leave me alone" but rather you are **coming from a place of sincerity, but you're not intimidated by somebody else's mood or enthusiasm or threat.**

I've been in that kind of encounter a few times, where someone says, "If you don't agree with me then you hate me or you oppose me." I said, "No, I don't have any opinion about you. I just don't agree with what you're saying."

While we're waiting for the last question, I'm reminded that sometimes attachment to opinions and unskillful behaviour can (occasionally) have very beneficial results. Not that I'm encouraging obnoxious behavior, but this is a part of my family's story.

My father came from a group of nine brothers and sisters. The eldest brother was called Herbert, and he was, from early childhood, very pompous, very egotistical, very inflated. So even as a small child he was known as "the Duke", like "Il Duce". The family had a small building company in London: Ashby and Horner building company. When the founder of the company passed away he left everything to the eldest son, Herbert. The other eight brothers and sisters were still around, but Herbert became the owner of the company. Herbert was so obnoxious, so difficult, that no one would marry him and it was very challenging to keep anyone around to even work for him.

So, when he went away on holiday, my great aunt Katharine, who was one of the younger sisters thought, “He’s the head of a building company but his house is a mess. It hasn’t been re-decorated for years. We should renovate his place while he’s away for a month.” So my great aunt Katharine set to work and they did a makeover job on his house while he was away.

This did not go down well! When the Duke returned from his holiday and he saw that his house had been re-decorated without his permission, his comment to the other siblings was, “If you can waste money on all of this, you don’t need any from me.” He was particularly aggrieved at the colour of the front door, apparently. So, my great aunt Katharine was in the doghouse, as they say.

The only one of his siblings that he felt had not been part of this dreadful plot to ruin his house was his younger brother, Leonard. So, when he died, he left everything to him. Leonard had two children, Isaline and Frith. The son, Frith, died in the First World War, Isaline Horner was, unusually at that time, a scholar of Sanskrit and Pali. She was the only academic in the family. She had by chance met the founder of the Pali Text Society when she was about twelve; he had been impressed by her and said: “Young lady, when you grow up you should study Sanskrit and Pali,” so she did. She was a student at Newnham College in Cambridge.

When her father Leonard passed away, the Company was sold, and all the money from the sale came eventually to Isaline, who was by that time the Secretary of the Pali Text Society. So from the 1930s until today, the money that has supported the Pali Text Society was the money that came from the Ashby and Horner sale. Thus, the act by my great uncle Herbert of being obnoxiously proud and aversive to his family, that repugnant mental state, led to the Pali Text Society being able to survive for nearly 100 years, and I have been told it would not have had a hope of surviving that long without that money.

So my great uncle's extremely unskillful mind state led to a huge amount of Pali literature being available in English, and I. B. Horner was the first person to translate the whole of the Vinaya Pitaka⁵⁶ into English. When I showed up at Wat Pah Nanachat in 1978 and I saw these Vinaya books on the bookshelf translated by I. B. Horner, I thought "I wonder if she's a relative?" When I got back to England a couple of years later, I found out from my father. He said, "You must take after my cousin Bobby, I think she wrote a book about Buddhism." So I found out she was the same person!

So, sometimes attachment to views and being obnoxious can have good results, but I don't recommend that you try that because it's rare in the world. That said, it's an ironic feature

⁵⁶ Vinaya Pitaka (Pali): One of the "Three Baskets" of the Pali Canon, the Vinaya Pitaka contains rules and guidelines for monastic discipline.

of the history of Buddhism in the West that the Pali Text Society has survived because of my great uncle's attachment to the colour of his front door.

Question 7 : I have been working towards mindfulness and the more I practise at work, or in real life situations, the fewer the opinions I have. I don't know whether it's good or bad, but, every day, I'm happier, that's all I know. I don't really know if this is the way or if it is like a thin line between ignorance and being like what you call...

Answer 7 : Yes, these things are not fixed. It all depends on the attitude. If it's *Vibhava Tanha*⁵⁷, like: "I don't care, whatever, I don't mind", then it might bring a certain quietness. But if it's based on that aversion, *Vibhava Tanha*, that pushing away, it's going to be painful eventually because that will become a habit. And then it goes into your relationships and the rest of your life. So, it's like any kind of tool, it depends on how it's used moment by moment.

You can see that right now when you work in that way, it's more peaceful. But does it mean it's always going to be peaceful? No, it doesn't. So *Sati-pañña*⁵⁸ is the most important element, seeing how things are handled and the results.

⁵⁷ *Vibhava Tanha* (Pali): Translates to "craving for non-existence" or "craving for annihilation," and is one of the types of craving that lead to suffering.

⁵⁸ *Sati-pañña* (Pali, Thai): A compound term that combines "Sati" (mindfulness) and "Pañña" (wisdom), often used to describe the integrated practice of mindfulness and understanding.

As soon as we think, “OK, this is really good; therefore, it will always be good in every situation,” that’s wrong understanding.

However, you can recognize that, “Yes, at the moment, this way is working,” because, if you had opinions about everything, just to stop that would be: “Ah, relief at last!” But if you then think, “Therefore to ever have any opinion about anything is wrong,” then it’s going too far.

If the Middle Way is found it is recognized: “So, mindfulness and wisdom have worked, and have had this result.” Then it’s helpful to consider: “What can I learn from that? What does that say about this situation?” You’re not taking things for granted.

Again, a great characteristic both of Luang Por Sumedho and Luang Por Chah, is that extraordinary skill about reading situations, reading people, not taking things for granted. One of the things that Luang Por Chah would often say was, “*Wait and see.*” That’s suggesting: “Have a look at it, and let’s see how it turns out.” You watch. Be aware. See how things turn out rather than making assumptions about things.

Question 7 : Yes, and then followed by *Mai Nae*⁵⁹, right?

⁵⁹ Mai Nae (Thai): A Thai term that translates to “uncertain”, which is considered one of the truths in Buddhist teachings. It encourages a mindset of impermanence and change.

Answer 7: Yes, because even when things go really well: “Oh, this is great. This is exactly what I wanted. Therefore, this is good.” But it’s uncertain: *Mai Nae* !

Probably for everybody here, there’ve been some events in our life: you got a promotion, you got a new job, you got your degree, or you got a new property: “Yes! This is great!” And then a year later: “Hah! What a headache! Why was I celebrating? This is a nightmare. It’s the perfect house, but, well, I forgot about the neighbours!” or “Yes, it’s a great job, but I didn’t take into account the people I’d have to work with, the other humans.”

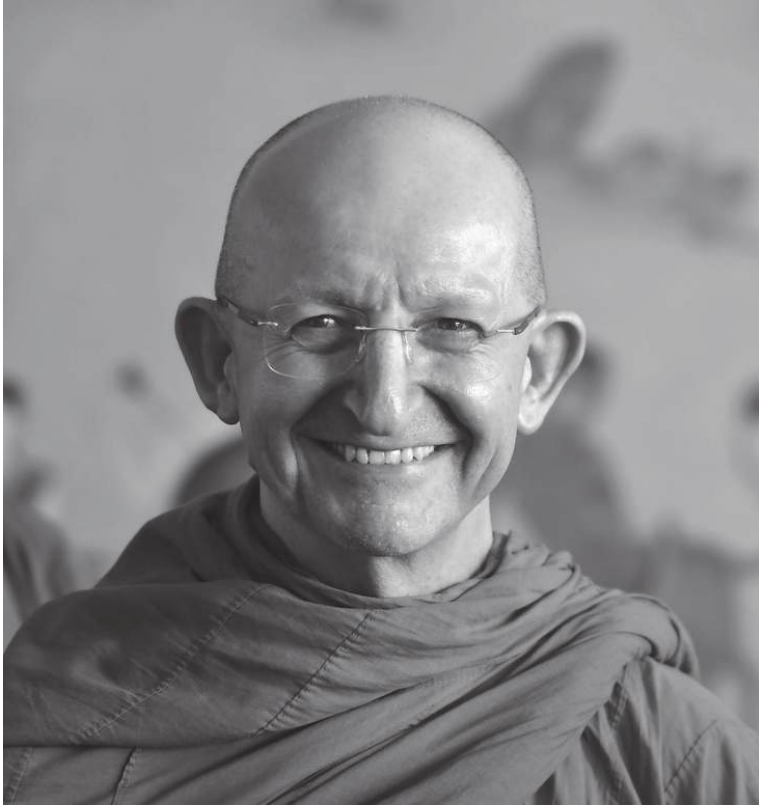
So again, that’s uncertain. Don’t make assumptions, don’t take things for granted, don’t say that things are absolutely good.



Whole event VDO 1.45 hr.



Highlights VDO 8.20 min.



พระราชพุทธิวรคุณ (อมโรภิกขุ)

เจ้าอาวาส วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ

**Venerable Phra Rājabuddhivaragūṇa
(Amaro Bhikkhu)**

The Abbot of Amaravati Buddhist Monastery
United Kingdom

- นามเดิม** เจเรมี ชาร์ลส์ จูเลียน ฮอว์เนอร์
- เกิดเมื่อ** เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๔๙๙ ที่ประเทศอังกฤษ
- การศึกษา** สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีเกียรตินิยม สาขาจิตวิทยา และสาขาชีววิทยา (BSc in Psychology and Physiology) จากมหาวิทยาลัยลอนดอน (University of London) ประเทศอังกฤษ
- พ.ศ. ๒๕๒๑** มีโอกาสเดินทางมายังประเทศไทย และเดินทางต่อไปที่วัดป่านานาชาติ แล้วพักศึกษาและปฏิบัติธรรมที่นั่น
- พ.ศ. ๒๕๒๒** เดือนเมษายน อุปสมบทเป็นภิกษุในพระพุทธศาสนา โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภทฺโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
- เดือนตุลาคม เดินทางกลับประเทศอังกฤษ เพื่อร่วมกับ หลวงพ่อสุเมโธ ก่อสร้างวัดชิทเธิร์สต์ (ปัจจุบันคือ วัดป่าจิตตวิเวก)
- พ.ศ. ๒๕๒๖** เดินทางริกธุดงค์จากวัดป่าจิตตวิเวก ไปยังวัดสาขาที่ ก่อตั้งใหม่ (วัดอรุณรัตนคีรี) ด้วยระยะทาง ๘๓๐ ไมล์ (ประมาณ ๑,๔๐๐ กิโลเมตร) และพำนักอยู่เป็นเวลา ๒ ปี เพื่อพัฒนาวัด
- พ.ศ. ๒๕๒๘** เดือนกรกฎาคม รับนิมนต์จากหลวงพ่อสุเมโธ ไปปฏิบัติศาสนกิจที่วัดอมราวดี
- พ.ศ. ๒๕๓๓** รับนิมนต์ไปสอนกรรมฐานที่แคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ทุกปี ปีละ ๒-๓ เดือน
- พ.ศ. ๒๕๓๔** เดือนมิถุนายน ก่อตั้งวัดป่าอภัยคีรี และพำนักประจำอยู่ที่วัด
- พ.ศ. ๒๕๔๐** รับตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ร่วมกับพระอาจารย์ปล้นโน

- Lay name** J.C.J. Horner.
- Born** September 1956, England.
- Education** Received BSc in Psychology and Physiology with Honours from University of London.
- 1978** Took up residence at Wat Pah Nanachat, in the lineage of Ven. Ajahn Chah in Ubon Province, North-east Thailand.
- 1979** April – Ordained as a bhikkhu (*Upasampadā*), Phra Bodhiyana Thera (Luang Por Chah Subhaddo) was his preceptor.
October – returned to England to join Ven. Ajahn Sumedho at Wat Pah Cittaviveka, a newly founded forest monastery in Chithurst, West Sussex.
- 1983** Journeyed 830 miles on foot to the newly opened Harnham Vihāra (now called Aruna Ratanagiri Monastery) in Northumberland and spent 2 years there.
- 1985** Was invited to Amaravati Buddhist Monastery by Luang Por Sumedho, to help with teaching and administration.
- 1990** Was invited to start coming to the USA, spending a few months each year teaching there.
- 1996** June – established Abhayagiri Monastery, California.
- 1997** Led the community of Abhayagiri Monastery in collaboration with Ven. Ajahn Pasanno, as co-abbots.

- พ.ศ. ๒๕๔๗** เดินทางและพำนักปฏิบัติธรรมที่ประเทศอินเดีย
เนปาล และภูฏานเป็นเวลา ๑ ปี
- พ.ศ. ๒๕๕๓** รับนิมนต์จากหลวงพ่อบุญรอด ผู้ก่อตั้ง และเกษียณ
จากเจ้าอาวาสวัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ ให้กลับ
มาประเทศอังกฤษ เพื่อรับหน้าที่เป็นเจ้าอาวาสวัด
อมราวดี สืบต่อจากท่าน
- พ.ศ. ๒๕๕๔** ได้รับแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์
- พ.ศ. ๒๕๕๘** ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์
เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ
ในราชทินนามที่ “พระวิเทศพุทธิคุณ”
- พ.ศ. ๒๕๖๒** ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์
เป็นพระราชาคณะชั้นราช ฝ่ายวิปัสสนาธุระ
ในราชทินนามที่ “พระราชพุทธิวรคุณ”

ผลงานการเขียนหนังสือ

มีผลงานการเขียนและเรียบเรียงหนังสือมากกว่า ๓๐ เล่ม อาทิเช่น *Tudong* (เป็นเรื่องการเดินทางจากวัดป่าจิตตวิเวกไปยังวัดอรุณ
รัตนศิริที่ฮาร์นัม ระยะทางประมาณ ๑,๔๐๐ กิโลเมตร), *Small Boat*,
Great Mountain; Rain on the Nile และ *The Pilgrim Kamanita*
(นิยายอิงธรรมะ กามนิตกับวาสิฏฐี ภาคภาษาอังกฤษ) และเขียน
ร่วมกับท่านอาจารย์ปล้นโนจำนวน ๕ เล่ม หนึ่งในนั้นคือ *The
Island – An Anthology of the Buddha’s Teaching on Nibbāna*
หนังสือที่ท่านเขียนได้รับการแปลเป็นภาษาต่างๆ รวม ๙ ภาษา
ได้แก่ ภาษาไทย สิงคโปร์ ฝรั่งเศส สเปน อิตาลี เยอรมัน โปรตุเกส
จีน และเวียดนาม

- 2004** Spent one year visiting the Buddhist holy places in India, Nepal, and Bhutan.
- 2010** Returned to England and took up the role of abbot at Amaravati, on the retirement of the founding abbot, Ven. Ajahn Sumedho.
- 2011** Was granted permission to be an *upajjhāya* (ordination preceptor).
- 2015** Along with Ajahn Pasanno, Ajahn Amaro was honoured by the King of Thailand with the ecclesiastical title ‘Chao Khun’. Together with this honour he was given the name ‘Videsabuddhiguna’.
- 2019** Along with Ajahn Pasanno, Ajahn Amaro was honoured by the King of Thailand with the ecclesiastical title ‘Chao Khun Rāja’. Together with this honour he was given the name ‘Rājabuddhivaraguna’.

Ajahn Amaro has written or edited more than 30 books, including an account of an 830-mile trek from Chithurst to Harnham Vihara called *Tudong*, other titles include: *Small Boat, Great Mountain; Rain on the Nile* and *The Pilgrim Kamanita*; 5 books were co-written with Ajahn Pasanno, one of these is *The Island - An Anthology of the Buddha’s Teachings on Nibbāna*.

His books have been translated to 9 languages; Thai, Sinhala, French, Spanish, Italian, German, Portuguese, Chinese and Vietnamese.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

To view a copy of this license, visit
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

You are free to:

- copy and redistribute the material in any medium or format

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:

- Attribution: You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- Non-Commercial: You may not use the material for commercial purposes.
- No Derivatives: If you remix, transform, or build upon the material, you may not distribute the modified material.
- No additional restrictions: You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

ทางสายกลาง คือ การทำงานกับสิ่งที่เป็นอย่าง
ไม่ใช่ยอมจำนน ปล่อยวางทุกอย่าง และก็ไม่ใช้การต่อสู้ให้เป็นไปตามที่เราต้องการ
แต่เป็นการพิจารณาสิ่งที่เป็นอย่าง ด้วยสติและภูมิปัญญา

การปรับตัวให้เข้ากับทางสายกลาง :
"การมีส่วนร่วมแบบไม่พัวพัน" เราพร้อมที่จะมีส่วนเกี่ยวข้อง
พร้อมที่จะแสดงความคิดเห็น ใช้ความคิดริเริ่ม และใช้มุมมองของเราเอง
แต่ทำด้วยทัศนคติ ที่ปราศจากการยึดมั่น ปราศจากการผูกพัน หรือยึดติด



The Middle Way is working with the way things are,
rather than just going passive and switching off,
or contending to get our way.
But that working with the way things are
from a quality of mindfulness and wisdom.

That kind of attunement to the Middle Way :
"Unentangled Participating" So we're prepared to engage,
to speak up, to use our own initiative, our own perspectives.
But with an attitude that is free of grasping, free of clinging, free of attachment.



ชมรมศึกษาริเริ่มคุณเล่าเรียนของ
King's Scholars Society