

บทวิจารณ์หนังสือเรื่องตัวกูของกู Book Review: I and Mine

พรรณภา รัตนพันธ์

Phannapha Rattanaphan

พระมหาพงษ์พิสิษฐ์ ฐานวโร

Phramaha Pongpisit Thanavaro

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

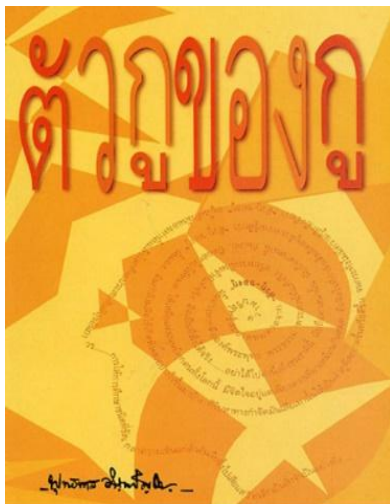
E-Mail: phannapha.rat@student.mbu.ac.th

วันที่รับบทความ (Received) : 1 มกราคม 2568

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 29 มิถุนายน 2568

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 29 มิถุนายน 2568

1. ข้อมูลเบื้องต้น



หนังสือตัวกูของกู

ผู้เขียน : พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

จำนวนหน้า : 189 หน้า

ปีที่พิมพ์ : 2537

ครั้งที่พิมพ์ : -

สถานที่พิมพ์ : ธรรมสภา

2. บทนำ

หนังสือเรื่อง “ตัวกูของกู” ที่ผู้เขียนสนใจและนำมาวิจารณ์ต่อไปนี้เป็น การบรรยายของหลวงพ่พุทธทาสภิกขุ ท่านได้สอนพุทธศาสนิกชนให้ศึกษาถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าแท้จริงสอนอะไร คำสอนใดเป็นคำสอนของพุทธศาสนา เนื้อหาของคำบรรยายนี้ถูกตีพิมพ์เป็นหนังสือหลายครั้งและหลายสำนักพิมพ์ แต่ฉบับที่ผู้เขียนนำมาวิจารณ์นั้นเป็นของสำนักพิมพ์กรุงเทพฯ ธรรมสภา เนื้อหาของหนังสือ “ตัวกูของกู” ที่ท่านพุทธ

ทาส นำเสนอนั้น ท่านนำคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นหัวใจของพุทธศาสนา กล่าวคือ ความว่างจากการเป็นตัวตน หรือ สุนฺญตา เนื่องจากในสุนฺญตา ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า ตัวกูและของกู หลงเหลืออยู่คือพระนิพพาน

3. สารสำคัญของหนังสือ

เนื้อหาในหนังสือ “ตัวกูของกู” มีเนื้อหาทั้งหมด 6 บท ภาคผนวกเรื่อง พุทธธรรมกำมือเดียว โอกาสของการดับทุกข์ทางใจ เขียนได้สรุปออกมาให้เห็นแก่นของเนื้อหาในแต่ละบท ดังนี้

บทที่ 1 ปรับความเข้าใจ

การศึกษาและการปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนชาวไทย เป็นแบบสำคัญผิดหลงคิดว่าสิ่งที่ได้รับฟัง รับรู้ ตลอดจนการปฏิบัติที่กระทำตามๆ กันมานั้นถูกต้องสามารถทำให้เข้าถึงหลักของพุทธศาสนาได้ เช่น หลักเรื่องกรรม ที่ว่า ทำดี-ได้ดี ทำชั่ว-ได้ชั่ว บุคคลผู้ทำเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ไม่สามารถหลบเลี่ยงกรรมได้ ความจริงหลักพุทธศาสนามีความมุ่งหมายที่จะช่วยให้มนุษย์อยู่เหนือกรรม โดยการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน หลักการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารไม่มีจุดจบ พุทธศาสนามีหลักว่าแท้จริงแล้ว คนและสัตว์ การเกิดการตายไม่ได้มีอยู่จริง เพราะไม่มีตัวเราหรือของเรา ทั้งนี้เกิดจากความไม่รู้และความยึดมั่นที่เกิดอยู่ในใจจึงทำให้เกิดสำคัญผิดคิดว่าตนมีอยู่จริงแล้วรวมเอาการเกิด การตาย เข้ามาเป็นของตนด้วย การปฏิบัติก็เช่นกันมีการปฏิบัติแบบ “เผลอสองบาตร” คือ เห็นเขาทำกันมาอย่างไรก็ทำตามๆ กันไป หรือการปฏิบัติแบบ “สัสฬพตปรามาส” คือ การบำเพ็ญศีลและพรต ที่ทำไปโดยไม่ทราบความมุ่งหมายหรือมุ่งหมายผิด การปฏิบัติด้วยการทำบุญ ให้ทาน การรักษาศีล การถืออุตุตค และการเจริญกรรมฐานภาวนาที่ต้องกระทำโดยเคร่งครัดจนเป็นการดูหมิ่นผู้อื่นที่ไม่ยึดถืออย่างตน เป็นการยึดมั่นถือมั่นสำคัญผิดของบุคคลประเภทนี้จะบริสุทธิ์จากทุกข์ทั้งหลายได้ ความจริงแท้คือต้องมีความเข้าใจในเรื่องทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ในเรื่องความดับสนิทแห่งทุกข์และวิธีดับความทุกข์นั้น

ดังนั้น ที่ผ่านมามีความเข้าใจผิดอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเข้าใจพุทธศาสนาผิดจนถึงกับไม่สนใจพุทธศาสนาหรือสนใจอย่างเสียไม่ได้ คือความเข้าใจที่ว่าพุทธศาสนามีไว้สำหรับคนที่เบื่อหน่ายโลกหรือเหมาะแก่คนที่จะละจากสังคมไปอยู่ตามป่าเขา ข้อนี้มีผลทำให้คนเกิดกลัวขึ้น 2 อย่าง คือ กลัวว่าจะต้องสลัดสิ่งสวยงามหรือความเอร็ดอร่อยและความสนุกสนานในโลกโดยสิ้นเชิงหรือกลัวความลำบากเนื่องจากยึดถือว่าการอยู่ป่าจำเป็นที่สุดสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งจะทำให้ประสบผลสำเร็จ การคิดเช่นนี้เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการปฏิบัติธรรมะ และเป็นการกล่าวตู่พุทธศาสนาไม่ได้มีหลักเช่นนั้น หมายความว่าป่าเป็นแหล่งว่างจากการรบกวนป่าเป็นแห่งอำนวยความสะดวกและส่งเสริมการกระทำทางจิตใจถ้าใครสามารถหาสถานที่อื่นซึ่งมิใช่ป่าแต่สามารถอำนวยความสะดวกอย่างเดียวกันได้ก็ใช้ได้ เพราะสถานที่ใดที่มีการพิจารณาธรรมะได้ทีนั้นก็มีการศึกษาและปฏิบัติธรรมะได้ พุทธศาสนาไม่ได้สอนให้คนกลัวหรือหลบหลีกสิ่งต่างๆ ในโลกและไม่ได้สอนให้มัวเมาในสิ่งเหล่านั้นแต่สอนให้รู้จักวิธีที่จะทำให้ตัวมีอำนาจอยู่เหนือสิ่งเหล่านั้น

บทที่ 2 พุทธศาสนามุ่งหมายอะไร

อุปสรรคอันสำคัญและเป็นข้อแรกที่สุดที่ทำให้คนเข้าถึงจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนาไม่ได้ คือความมุ่งหมายของพุทธศาสนานั้นมักจะถูกคนส่วนมากเข้าใจว่ามุ่งหมายจะนำคนไปเมืองสวรรค์ คนทั้งหลายที่ไม่รู้

ความจริงก็หลงใหลในสววรรค์คิดว่าเป็นแดนที่ตนจะได้เสพกามารมณ์ตามปรารถนา เป็นเมืองที่ตนจะหาความสำเร็จได้อย่างเต็มที่ เหนือเช่นเดียวกันศาสนาอื่นๆ ที่เขาใช้สววรรค์เป็นเครื่องหลอกล่อให้คนทำความดี ทำให้คนไม่สนใจที่จะดับทุกข์ตามความมุ่งหมายที่แท้จริงของพุทธศาสนา เพราะไปมุ่งหมายเอาต้นหาอุปาทานกันหมด พุทธศาสนามีความมุ่งหมายที่จะแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันของคนทุกคนในโลกนี้หรือพูดอย่างสั้น ๆ ว่า ให้อยู่ในกองทุกข์โดยไม่ต้องเป็นทุกข์ หรืออุปมาว่าอยู่ในโลกโดยไม่ถูกก้ำของโลกรหรืออยู่ในท่ามกลางของเตาหลอมเหล็กอันใหญ่ที่กำลังลุกโชนอยู่แต่กลับมีความรู้สึกเยือกเย็นที่สุด สรุปได้ว่าพุทธศาสนามุ่งหมายที่จะขจัดความทุกข์ให้หมดไปจากคนที่นี่และเดี๋ยวนี้มีไข่มุ่งหมายที่จะพาคนไปสววรรค์ที่ไม่รู้กันว่าอยู่ที่ไหน มีจริงหรือไม่

ประโยชน์ 3 คือ มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติและนิพพานสมบัติ ประโยชน์อันไหนเป็นประโยชน์ที่มุ่งหมายอย่างแท้จริงของพุทธศาสนา ประโยชน์อันไหนเป็นเหมือนปลาที่มีก้าง ประโยชน์อันไหนเป็นเหมือนปลาไม่มีก้าง และอะไรเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้สามารถกินปลาที่มีก้างได้โดยไม่ต้องถูกก้างเลย มนุษย์สมบัติและสวรรค์สมบัติเป็นเหมือนปลาที่มีก้างคนต้องหัวเราะและร้องไห้สลับกันไปอย่างไม่รู้จักสิ้นสุด ต้องทนทุกข์อย่างซ้ำแล้วซ้ำอีกก็เพราะมนุษย์สมบัติและสวรรค์สมบัติคือเมื่อแสวงหาได้แล้วต้องรักษาไว้หรือบริโภคน้ำที่จะต้องทนทุกข์อย่างซ้ำๆ ซากๆ เนื่องจากหลงสำคัญผิดคิดว่าเป็นความสุข ต่อเมื่อได้สมบัติอันที่ 3 นิพพานสมบัติเมื่อนั้นจะสามารถปลดปล่อยพิษสงหรือความบีบคั้น จะมีชีวิตอยู่อย่างอิสระเหนือการบีบคั้นของสมบัติทั้ง 2 ไม่เดือนร้อนเพราะอำนาจราคะ โทสะและโมหะ การได้สมบัติชนิดนี้ทำให้พบความมุ่งหมายที่แท้จริงของพุทธศาสนา

ความเข้าใจผิดที่เป็นอุปสรรคอีกอย่างหนึ่งคือหลักพระพุทธศาสนาว่าด้วยสุญญตาหรืออนัตตานั้นไม่มีความมุ่งหมายหรือไม่อาจนำมาใช้กับคนธรรมดาสามัญทั่วไปใช้ได้แต่ผู้ปฏิบัติธรรมขั้นสูงที่อยู่ตามถ้ำตามป่าหรือนักบวชที่มุ่งหมายจะบรรลุผลนิพพานโดยเร็วเท่านั้น หลักพระพุทธศาสนาอันสูงสุดมีเรื่องเดียวคือเรื่องสุญญตาหรือจิตว่างใช้ได้แม้แต่พวกฆราวาสทั่วไปและมุ่งหมายที่จะดับทุกข์ของฆราวาสโดยตรง

พระพุทธศาสนามุ่งหมายที่จะให้คนทั้งหลายอยู่ได้ในท่ามกลางของทุกข์โดยไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะอาศัยความรู้และการปฏิบัติในเรื่องสุญญตาหรือความว่างจากตัวตน

บทที่ 3 ปมเดียวที่ควรแก้

ในเรื่องนี้ ได้มีการกล่าวว่ไม่มีอะไรเป็นตัวเราหรือของเราไม่ได้หมายความว่าเราไม่มีอะไรหรือไม่รับอะไร ไม่ใช่สอยบริโภคสิ่งใด เรามีอะไรหรือบริโภคสิ่งใดๆ ไปตามสมควรที่จะมีจะเป็นแต่ภายในใจนั้นไม่มีการยึดถือว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นตัวตนของมันหรือของใครเท่านั้นเองทั้งนี้เพื่อจะให้ได้รับความเย็นใจ เบาใจเบากายอยู่ตลอดเวลา ความมีจึงมีค่าเท่ากับไม่มีหรือความไม่มีเท่ากับความมี พุทธศาสนาสอนให้เรามีจิตใจเป็นอิสระอยู่เหนือวิสัยชาวโลก ไม่หวั่นไหวไปตามสถานการณ์ทุกอย่างในโลกจึงอยู่เหนือความทุกข์ทุกอย่างทั้งในการคิด การพูด การทำเพราะมีจิตใจเป็นอิสระจากกิเลส เป็นภาวะที่เกิดจากความไม่ยึดมั่นถือมั่นต่อสิ่งใด ๆ ทั้งหมดทั้งสิ้นว่าเป็นตัวเราหรือของเรา ไม่ยึดมั่นแม้ชีวิต เกียรติยศ ชื่อเสียง หรืออะไร ๆ ทั้งสิ้นที่คนทั่วไปเขายึดถือกัน สิ่งนี้เรียกว่าความหลุดพ้น คือ หลุดพ้นจากทุกสิ่งทุกอย่างที่ครอบงำจิตหรือทำจิตไม่ให้เป็นอิสระ

อนึ่ง เราควรจับหลักให้ได้ว่าธรรมะเป็นสัจธรรม เป็นของธรรมชาติซึ่งจำเป็นที่จะต้องระมัดระวังในการที่จะรักษาหลักเดิม ๆ จนเป็นที่ยอมรับสำหรับพุทธบริษัทและให้เข้าใจง่าย ๆ ก็จำเป็นที่ต้องมีการแปลงการใช้

ถ้อยคำให้เป็นคำธรรมดาสามัญที่อาจจะเข้าใจได้ทันทีสำหรับคนทั่วไปแต่เนื้อความนั้นต้องเป็นเช่นเดียวกันกับที่มีอยู่ในคัมภีร์และที่สำคัญก็คือให้สามารถใช้ปฏิบัติได้ทันทีโดยไม่ต้องศึกษาอะไรให้ยุ่งยาก นอกจากเรื่อง” อัตตา” “ตัวตน” และ “ของตน” ว่าทำให้เกิดทุกข์ได้ และมีวิธีการจัดการอย่างไร ดังนั้นจะต้องพิจารณาถึง “ตัวเรา-ของเรา” ภาษาบาลีเรียกว่า “อหังการ” และ “มมังการ” ทั้งหมดนี้หมายถึงจิตที่กำลังกลัดกลุ้มอยู่ด้วยความรู้สึกที่เห็นแก่ตัวจัด กำลังดิ้นรนทุกอย่างเพื่อจะทำตามใจตนโดยไม่คิดถึงศีลธรรมหรือความรู้สึกผิดชอบชั่วดีใดๆ

อุปาทาน คือการยึดมั่นถือมั่นทางด้านจิตใจดังเช่นยึดมั่นในเบญจขันธ์คือร่างกายและจิตใจรวมกันว่าเป็น “ตัวตน” แล้วยึดมั่นถือเอารูปร่างกาย ความรู้สึก ความจำและความนึกคิด 4 อย่างนี้ว่าเป็น “ของเรา” คนที่มีอุปาทานยึดมั่นว่า “ตัวเรา” ว่า “ของเรา” จึงมีเบญจขันธ์ที่เป็นทุกข์ ส่วนเบญจขันธ์ ที่ไม่มีอุปาทานครอบงำจะไม่มีทุกข์เรียกว่าบริสุทธิ์หรือหลุดพ้นหมายถึงหลุดพ้นจากอุปาทานว่า “ตัวเรา” ว่า “ของเรา” “โดยตรง คนทั้งหลายย่อมหลุดพ้นเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน ถ้ายังมีอุปาทานก็ไม่พ้นจากความหลุดพ้นจากความทุกข์จาก ตัวเรา-ของเรา ถ้าเราตัดบ่วงนี้ให้ขาดได้เราจะต้องทุกข์อยู่เรื่อยไป

ความหลุดพ้น(วิมุตติ) หมายถึงความหลุดพ้นจากอำนาจของลาภสักการะสรรเสริญทั้งกามสุขในสวรรค์หรือความเป็นพรหม ความรู้สึกว่ามี “ตัวตน-ของตน” เป็นตัวการสำคัญ ตัวตนแบ่งเป็นชั้น ๆ คือ ตัวตนที่ชั่ว ตัวตนที่ดี ตัวตนที่เบาบางลง และตัวตนที่ว่างจากความรู้สึกว่ามี “ตัวตน” วิมุตติเป็นวัตถุประสงค์มุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมะในพระพุทธศาสนา การปฏิบัติเกี่ยวกับตัวตน มี 3 ชั้น คือ 1. กำจัดตัวตนที่ชั่วให้สูญสิ้น 2. สร้างตัวตนที่ดีขึ้นมา และ 3. ทำตัวตนให้เบาบางลงจนกระทั่งไม่มีเหลือ เรียกว่า ละชั่ว ทำดี และทำใจให้บริสุทธิ์ นี่คือหัวใจพุทธศาสนา เมื่อเรากำจัด “ตัวตน-ของตน” ได้แล้วจะประสบสิ่งที่เรียกว่า “นิพพาน” คือความสิ้นสุดแห่งความทุกข์ทั้งปวง

บทที่ 4 การเกิดขึ้นแห่งอัตตา

การเกิดขึ้นแห่ง “อัตตา” นั้นมาจากจิตที่ตั้งไว้ผิด พระพุทธองค์ตรัสว่า “จิตที่ตั้งไว้ผิดย่อมนำมาซึ่งอันตราย ซึ่งร้ายยิ่งกว่าอันตรายที่ศัตรูใจอำมหิตจะพึงกระทำให้ จิตที่ตั้งไว้ถูกต้องจะนำมาซึ่งประโยชน์มากกว่าคนที่หวังดีที่สุด มีบิดามารดา เป็นต้น” เป็นการชี้ให้เห็นโทษของการตั้งจิตที่ผิด การกำเนิดของอัตตาหรือ “ตัวเรา-ของเรา” ก็คือ อวิชชา อวิชชาไม่ได้หมายถึงความไม่รู้อะไรเลยแต่เพียงอย่างเดียว รวมหมายถึงรู้อะไรมากมายไม่มีที่สิ้นสุดแต่เป็นความผิดคือเห็นตรงกันข้ามอย่างที่เรียกว่าเห็นกงจักรเป็นดอกบัว คำแปลของอวิชชาที่รัดกุมแปลว่า ธรรมชาติที่ปราศจากความรู้ชนิดที่จะดับทุกข์ได้ หรือกล่าวว่าเป็นสภาวะที่ปราศจากความรู้ที่ดับทุกข์ได้ พระพุทธองค์ตรัสไว้โดยเฉพาะคือตรัสเอาความไม่รู้ร้อยยี่สิบทั้ง 4 ว่าเป็นอวิชชา

ตัณหาและอุปาทานมีมูลเหตุมาจากอวิชชาคือเพราะไม่รู้จึงได้ไปอยากไปยึดถือ มีความโลภเพราะไม่รู้ ว่าไม่ควรโลภ มีความโกรธเพราะไม่รู้ว่าจะไม่ควรโกรธ มีความหลงเพราะไม่รู้ว่าจะไม่ควรหลง แสดงว่าโลภ โกรธ หลง มีมูลเหตุมาจากอวิชชาเพราะฉะนั้นความรู้สึกทั้งหลายที่เป็นของผิดล้วนมาจากอวิชชาทั้งนั้น ตัณหาได้มีในภพ (ภาวะ) ทั้ง 3 จับคู่ได้ว่ากามตัณหาเป็นไปในกามภพ ภวตัณหาเป็นไปในรูปภพ ตัณหาที่มีมูลฐานอยู่ที่ อารมณ์ 6 คือ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส ทางกายและสัมผัสทางใจ ทั้งอารมณ์ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ตัณหา 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา กามตัณหาเป็นกามเป็นอารมณ์ และไม่มีกามเป็นอารมณ์

สำหรับจิต คือ กามและภพ กามเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือว่า “ของเรา” ภพเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือว่า “ตัวเรา” ถ้ามีความรู้สึกว่าเป็น “ของเรา” เมื่อใดก็ต้องมีความรู้สึกว่าเป็น “ตัวเรา” ซ่อนอยู่ข้างในนั้น เมื่อใครตกอยู่ในอิทธิพลของกามแล้วย่อมตกอยู่ในอำนาจของภพโดยไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยงได้เพราะมันเป็นของเกี่ยวเนื่องกันอย่างสนิท หลักพระพุทธศาสนาเป็นไปเพื่อโลกุตตรภูมิไม่ใช่เพื่อกามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิและอรุพาจรภูมิ โลกุตตรภูมิหรือนิพพานเป็นสิ่งที่ปราศจาก “ตัวตน-ของตน” โดยแท้จริงที่จะต้องก้าวขึ้นมาให้ถึงจึงจะพบกับตัวแท้ของพุทธศาสนา

บทที่ 5 การดับลงแห่งอตฺตา

การเกิดขึ้นของ “อตฺตา” ก็คือการตั้งจิตไว้ผิด เพราะฉะนั้นการตั้งจิตไว้ให้ถูกจึงเป็นรากฐานของการดับ “อตฺตา” เช่นการใช้อำนาจของสมาธิปิดกั้นโอกาสของการเกิดขึ้นของ “ตัวตน” หรืออำนาจของปัญญาตัดราก “ตัวเรา-ของเรา” โดยสิ้นเชิง ภาวะแห่งการดับของ “ตัวเรา-ของเรา” คือ 1.อย่างผิวเผิน ด้วยความสบายทางจิตอาจจะด้วยความไม่ตั้งใจสำหรับผู้ที่อยู่ในที่ที่เหมาะสม มีสิ่งแวดล้อมหรือมีการสมาคมกับบุคคลที่เหมาะสมเรียกว่า ตังคิมุตติ 2.เป็นไปได้อย่างตลอดเวลาที่มีการบังคับ เช่น ด้วยการทำอานาปานสติภาวนา ทำจิตให้เป็นสมาธิ เกิดสุขเวทนา มีสติสัมปชัญญะเพียงพอที่จะกระทำภาวนาวิธียู้อยู่ตลอดเวลา เรียกว่า วิกขัมภนวิมุตติ 3.เป็นการดับสนิทเพราะทำลายรากเง้าของมันเสียโดยสิ้นเชิง ด้วยการอาศัยสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาปิดกั้นทางเกิดของ “อตฺตา” ไว้อย่างเหนียวแน่นและอย่างเฉลิยฉลาด เรียกว่าดับตัวตนด้วยอำนาจการกระทำทางจิต อวิชชาเป็นรากเหง้าของ “อตฺตา” การทำลายอวิชชาก็เป็นการทำลาย “อตฺตา” เพราะเราใช้อวิชชาหรือปัญญามายทำลายอวิชชา เรียกว่า สมุทเททวิมุตติ

คำว่าดับ หมายถึงการป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น รวมทั้งการดับตัวตนที่ปรากฏอยู่แล้ว คือ ภาวะของจิตที่ปราศจากความรู้สึกว่าเป็น “ตัวเรา-ของเรา” ความดับไปแห่ง “อตฺตา” ไม่ได้หมายถึงความดับไปของร่างกายหรือชีวิต การดับไปแห่งความรู้สึก จิตมีแต่ความวุ่น เมื่อ “ตัวตน” มีอยู่จิตก็มีตนเพราะความเดือนพล่านของความรู้สึกว่ามี “ตัวตน” มีอยู่ เมื่อตัวตนดับไปจิตก็หมดความมืดและความสว่างเกิดขึ้นมาแทน

บทที่ 6 วิธีการลดอตฺตา

วิธีการลดอตฺตาโดยอาศัยหลักเกณฑ์ที่รัดกุม คือ “สังโยชน” ได้แก่

สังโยชนประการที่ 1 สักกายทิฏฐิ หมายถึงความยึดถือว่ากายกับใจนี้เป็นของตน ก็จะทำให้เกิดความหวงแหน ด้วยความหลงผิด เพราะสิ่งนี้เป็นเพียงธาตุดินน้ำลมไฟ อากาศธาตุ วิญญาณธาตุ รวมตัวกันอยู่ ความลดไปแห่งสักกายทิฏฐิ ทำให้เกิดความสงบเย็นทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะทำความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ละสังโยชนข้อนี้ได้การเบียดเบียนกันจะหายไปจากโลกนี้การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันอย่างแท้จริงจะเข้ามาแทนที่

สังโยชนประการที่ 2 วิจิกิจฉา หมายถึงความลังเล เนื่องมาจากความสงสัยหรือความกลัว ถ้าปฏิบัติในขั้นสมาธิวิจิกิจฉานี้ก็เป็นนิรณันปิดกั้นหรือรบกวนไม่ให้เป็นสมาธิ ถ้าปฏิบัติในขั้นปัญญา วิจิกิจฉาก็เป็นเครื่องรบกวนความเชื่อและปัญญาไม่ใช่อยู่ในร่องในรอยได้ ในฝ่ายพุทธศาสนาจะเกิดความลังเลในพระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ ลังเลในการตรัสรู้จริงของพระพุทธเจ้า ลังเลในการที่จะเชื่อหรือปฏิบัติตามคำแนะนำของท่าน จึงกล่าวได้ว่า “อตฺตา” เป็นมูลเหตุ

สังโยชน์ประการที่ 3 สลัปปตปราคาส คือ ความมกมายเข้าใจผิดต่อศีลและพรต แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ เข้าใจผิดหรือปฏิบัติผิดในสิ่งที่ผิดมาแต่เดิม กับ เข้าใจผิดต่อสิ่งที่ถูกต้องที่อยู่แล้ว มูลเหตุมาจากการมี “ตัวตน-ของตน” ในฝ่ายพุทธศาสนา ในทางปริยัติเรียนรู้ในสิ่งที่ไม่ใช่พุทธพจน์ให้เป็นเหมือนพุทธพจน์ ในทางปฏิบัติมีความเข้าใจผิดในเรื่องการทำบุญ ให้ทาน การบวช ฯ ประพฤติปฏิบัติในทางส่งเสริมความรู้สึกเป็น “ตัวตน-ของตน” ให้มากขึ้นจนกลายเป็นเรื่องของความศักดิ์สิทธิ์ ความขลัง

ผู้ที่ละสักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และสลัปปตปราคาสได้จะได้กระแสพระนิพพาน ซึ่งเรียกว่า พระโสดาบัน พระสกิทาคามี สามารถดับอัตตาที่อยู่ในรูปของโลภะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลงได้มากกว่าพระโสดาบัน พระอานาคามี สามารถละราคาและความโกรธได้อย่างสิ้นเชิงแต่โมหะบางชนิดยังเหลืออยู่ พระอรหันต์ สามารถละ “ตัวตน” ที่อยู่ในรูปของรูปราคาและอรุปราคา ละมานะ อุทธัจจะและอวิชชาที่เป็นโมหะอย่างละเอียดได้ จนหมด นิพพานแปลว่า ดับไม่มีเหลือ นิพพานที่มีตัวตนเบาบางเรียกว่า “สุปาติเสสนิพพาน” แปลว่านิพพานที่มีเชื้อเหลือ นิพพานที่เป็น “ความว่างอย่างยิ่ง” เรียกว่า “อนุปาติเสสนิพพาน”

วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับความดับไม่เหลือ “อัตตา” ได้แก่ มรรคมิองค์ 8 มีผลทำอวิชชาในปฏิจจสมุปบาท เกิดไม่ได้หรือดับไปอยู่ตลอดเวลา คนทั้งหลายมีความทุกข์เนื่องมาจากสิ่งที่เรียกว่า “ตัวตน-ของตน” ทั้งนั้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “โดยสรุปอย่างสั้นที่สุดแล้ว เบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทานนั้นแหละเป็นตัวทุกข์” อวิชชาเป็นมูลเหตุให้เกิด “อัตตา” การดับอวิชชาเสียได้ คือการดับทุกข์สิ้นเชิง

ภาคผนวก

เรื่องพุทธธรรมกำมือเดียว ท่านพุทธทาสกล่าวถึงแนวทาง 40 ข้อ โดยชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นต้องซับซ้อน หรือเกี่ยวข้องกับพิธีกรรม หากแต่เป็นการปฏิบัติที่เน้นการละวางอัตตา การเจริญสติ สมาธิ และปัญญา เพื่อให้เกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและการพ้นจากความทุกข์ได้จริง

เรื่องโอกาสของการดับทุกข์ทางใจ ท่านพุทธทาสเน้นให้เห็นว่า การดับทุกข์ด้วยการวิปัสสนา ไม่ใช่เรื่องไกลตัวหรือเป็นไปไม่ได้ แต่สามารถทำได้โดยวิธีการเพ่งพิจารณาให้เกิดปัญญาให้รู้เท่าทันธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมนามธรรม เมื่อรู้ความเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาจะไม่เกิดความอยากมีอย่างได้ คือ เมื่อเรามีความตั้งใจที่จะมุ่งมั่นในการปฏิบัติ เราจะเข้าใจในธรรมชาติของทุกข์และกระบวนการเกิดและการดับ เมื่อเรารู้เท่าทันทุกข์และปัจจัยที่ก่อให้เกิดทุกข์ได้เราจะสามารถลดความยึดมั่นตัวตนและสิ่งต่าง ๆ และนำไปสู่ความสงบและปล่อยวางในที่สุด

4. บทวิจารณ์หนังสือ

ก. จุดเด่นของหนังสือ

1. การใช้ภาษาที่เรียบง่าย

ท่านพุทธทาสภิกขุใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ทำให้แนวคิดที่ซับซ้อนในพุทธศาสนาเรื่อง “อัตตา” และ “อนัตตา” สามารถสื่อสารกับผู้อ่านได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมาะสมสำหรับทั้งผู้เริ่มต้นและผู้ที่มีความรู้พื้นฐานทางพุทธศาสนา

2. การเชื่อมโยงแนวคิดสู่ชีวิตประจำวัน

หนังสือเน้นการนำหลักธรรมะไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันเพื่อให้ผู้อ่านสามารถลดความทุกข์จากการยึดติดในตัวตนได้ด้วย แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจนและเน้นการละวางอัตตา

3. การเสนอแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ได้เพียงแค่เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับความทุกข์ แต่ยังแนะนำวิธีปฏิบัติจริงที่ผู้อ่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ เช่นการฝึกสติ สมาธิ และการเห็นแจ้งในธรรมชาติของชีวิต

4. การนำเสนอแนวคิดหลักซึ่งในพุทธศาสนา

หนังสือได้กล่าวถึงแก่นธรรมะสำคัญในพุทธศาสนา เช่น มรรคมีองค์ 8 อริยสัจ 4 และหลักอนัตตา ทำให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจแก่นแท้ของคำสอนพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

5. เนื้อหาครอบคลุมหัวข้อสำคัญในพุทธศาสนา

ท่านพุทธทาสภิกขุจัดการเนื้อหาให้ครอบคลุมแนวคิดสำคัญในพุทธศาสนา ตั้งแต่เรื่องความเข้าใจผิดในอัตตา การเกิดขึ้นและดับลงของอัตตา จนถึงแนวทางในการลดอัตตาซึ่งช่วยให้ผู้อ่านเห็นภาพรวมของปัญหาและวิธีการแก้ไขได้อย่างชัดเจน

ข. จุดที่ควรพัฒนาของหนังสือ

1. ความซับซ้อนของแนวคิด

แม้ว่าหนังสือจะใช้ภาษาที่เรียบง่าย แต่แนวคิดเรื่อง “อนัตตา” และการละวางตัวตนอาจยังเป็นสิ่งที่ซับซ้อนและยากต่อการเข้าใจในเชิงลึก โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้พื้นฐานในพุทธศาสนามาก่อน

2. ความยากในการปฏิบัติจริง

การปล่อยวาง “อัตตา” และการลดความยึดมั่นในตัวตนไม่ใช่เรื่องง่ายในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในสังคมที่มีการแข่งขันสูงและยึดถือความสำเร็จทางวัตถุ แนวทางปฏิบัติบางประการอาจต้องใช้เวลาและความมุ่งมั่นในการฝึกฝน

3. บางส่วนของเนื้อหาอาจไม่เหมาะกับทุกคน

หนังสือเล่มนี้มุ่งเน้นไปที่การปล่อยวางอัตตาในเชิงปฏิบัติอย่างลึกซึ้ง ซึ่งอาจไม่เหมาะกับผู้อ่านที่กำลังมองหาคำแนะนำเบื้องต้นหรือการให้กำลังใจในชีวิตประจำวัน เพราะเนื้อหามีความลึกซึ้งในเชิงปรัชญาและธรรมะมาก

4. การยกตัวอย่างอาจไม่เข้ากับยุคสมัยบางส่วน

หนังสือเล่มนี้เขียนในยุคที่สังคมและวิถีชีวิตอาจแตกต่างจากปัจจุบันบ้าง การยกตัวอย่างหรือการเชื่อมโยงบางเรื่องอาจไม่ตรงกับบริบทของคนยุคใหม่หรือผู้ที่วิถีชีวิตที่ซับซ้อนขึ้นในปัจจุบัน

5. บทสรุป

“ตัวกูของกู” เป็นหนังสือที่นำเสนอแนวคิดสำคัญของพุทธศาสนาเรื่องการปล่อยวาง “อัตตา” และ “การลดความยึดมั่นในตัวตน” ท่านพุทธทาสภิกขุใช้ภาษาที่เรียบง่ายในการอธิบายแนวคิดที่ซับซ้อนและเสนอวิธีการปฏิบัติธรรมที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ อย่างไรก็ตามเนื้อหาบางส่วนอาจต้องการความเข้าใจ

เชิงลึกและการฝึกฝนจิตใจอย่างจริงจัง หนังสือเล่มนี้เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการทำความเข้าใจเรื่องอัตตาและการปล่อยวางในแง่ปฏิบัติ และเป็นหนังสือที่ส่งเสริมการพัฒนาจิตใจให้พร้อมต่อการเผชิญความทุกข์ในชีวิต

บรรณานุกรม

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2537). **ตัวกูของกู**. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.