

ตัวกู ของกู ในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ

พระมหาสารวุธ โพธิ์ศรีขาม¹ และ วัชรระ งามจิตร์เจริญ¹

¹คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

บทคัดย่อ

การศึกษาวินิจฉัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมายอันแท้จริงของแนวคิดเรื่อง “ตัวกู ของกู” ในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ ตามที่ปรากฏอยู่ในเอกสารคำบรรยายต่างๆ ซึ่งเป็นแนวคิดที่พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความสำคัญและกล่าวถึงมากที่สุด โดยเห็นว่า สิ่งที่เราเรียกว่า “ตัวกู ของกู” นี้แหละ เป็นต้นตอของปัญหาและเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ชนิดต่างๆ บนโลกใบนี้

ผลของการศึกษาวินิจฉัย พบว่า คำว่า “ตัวกู ของกู” เป็นถ้อยคำหรือวลีที่พุทธทาสภิกขุได้นำเอามาจากคำศัพท์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก เช่น คำว่า อหังการ มมังการ มานะ เพื่อเป็นสื่อสำหรับการสอนธรรมะ และชักจูงคนทั้งหลายให้เกิดความสนใจ ซึ่งพุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของคำว่า “ตัวกู ของกู” หมายถึงภาวะที่เกิดมาจากความยึดมั่นถือมั่นตัวตนหรือตัวเองด้วยอำนาจของอวิชชา โดยมีตัณหา และอุปาทาน เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิด

ที่สำคัญอย่างยิ่ง สิ่งที่เราเรียกว่า “ตัวกู ของกู” เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ขึ้นมา โดยเฉพาะความทุกข์และความเห็นแก่ตัว สำหรับแนวทางการกำจัดตัวกู ของกูนั้น พุทธทาสภิกขุ เสนอว่าสามารถนำเอาหลักอริยมรรคมีองค์ 8 และหลักสติปัฏฐาน 4 มาเป็นหลักปฏิบัติ เพื่อกำจัดตัวกู ของกู ให้หมดไปอย่างสิ้นเชิงได้

คำสำคัญ ตัวกู ของกู พุทธทาสภิกขุ

Me and Mine in Buddhadasa Bhikkhu's View

Phramaha Sarawut Prosrikham¹ and Watchara Ngamchitcharoen¹

¹Faculty of Liberal Arts, Thammasat University

Abstract

The purpose of this research is to study the meaning of “Me and Mine” in Buddhadasa Bhikkhu's view in many books, documents, papers and his lectures, in which he emphasizes “Me and Mine” as the main cause of all unhappiness in the world.

The results of study found that the phrase “Me and Mine” which Buddhadasa Bhikkhu had brought from some words in the Tipitaka such as Ahamkara Mamamkara and Mana is mainly used to interest people in its' meaning. “Me and Mine” refers to the attachment to self or one's self that arises by the virtue of Avijja (Ignorance) and is supported by Tanha (Passion) and Upadana (Clinging).

It is very important to point out that “Me and Mine” is actually the cause of many problems in life especially Unhappiness and Selfishness. To resolve the problem, according to Buddhadasa Bhikkhu, we can practice the teachings of the Noble Eightfold Path and the Four Satipatthanas. The practice of these two teachings will eliminate all “Me and Mine”.

Keywords: Me and Mine, Buddhadasa Bhikkhu

1. ความสำคัญของปัญหา

ดูเหมือนว่าโลกสมัยปัจจุบันนี้ จะเต็มไปด้วยความเจริญทางด้านเทคโนโลยีและวิชาการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา วิทยาศาสตร์ ประดิษฐ์กรรม อุตสาหกรรม เป็นต้น กล่าวได้ว่าสร้างแต่ความเจริญทางวัตถุเสียส่วนมาก ทำให้มีการแข่งขันกันทางทุนนิยมมากขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการอย่างสุดโต่ง เรียกว่าเป็นวัตถุนิยมและบริโภคนิยม เป็นสาเหตุทำให้สังคมเกิดความแออัด ขิงดีขิงเด่นกัน และเหตุปัจจัยที่สร้างปัญหาต่อตนเองและสังคม ก็คือ “ความเห็นแก่ตัว” กล่าวคือถ้าความเห็นแก่ตัวเกิดแก่บุคคลและสังคมใดแล้ว ความวุ่นวาย ความขัดแย้ง ย่อมเกิดตามมาทันที เพราะแต่ละคนก็พยายามและมุ่งแสวงหาประโยชน์เข้าหาตนเอง ถ้วนเดียว และทำให้คนอื่นเดือดร้อนด้วยพฤติกรรมของตนเอง เป็นเหตุให้บุคคลและสังคมนั้นห่างไกลจากความสงบและสันติภาพอย่างแท้จริง

อย่างไรก็ตาม ตามทัศนะพุทธศาสนาเถรวาท มองเห็นว่า การมีความเห็นแก่ตัว คือการยึดติดกับเรื่องตัวตนและสิ่งที่มีอยู่ด้วยตัวตนนั่นเอง และถือว่าภาวะเช่นนี้ เป็นต้นตอของปัญหาและความทุกข์ พร้อมทั้งมุ่งเน้นให้เราทุกคนพยายามขจัดความรู้สึกว่ามีตัวตนและของที่มีอยู่ด้วยตน (ม.ม.12/285/195) กล่าวได้ว่ากิจหน้าที่สำคัญ ก็คือการทำลายเสียซึ่งตัวตนและสิ่งที่มีอยู่ด้วยตัวตน อันเป็นกิเลสที่หมักหมมอยู่ภายในจิตใจให้หมดไป พร้อมทั้งจะดำเนินไปสู่ความถูกต้องคือการหมดสิ้นซึ่งกิเลสอย่างหมดจด หรือที่เรียกว่า “นิพพาน” (วิ. มหา. 4/5/7)

ในสังคมไทย มีนักปราชญ์หลายๆ ท่าน มีความพยายามที่จะนำเสนอแนวทางการแก้ปัญหาตามพุทธวิธีและเข้ากันกับสมัยนิยม ซึ่งหนึ่งในนั้นคือ พุทธทาสภิกขุ

พุทธทาสภิกขุ หรือพระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปัญโญ) เจ้าอาวาสวัดธรรมาธิปไตย เป็นที่รู้จักกันในนาม “สวนโมกขพลาราม” อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นพระนักปราชญ์และนักปฏิรูปคำสอนทางพุทธศาสนา เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการชักจูงและนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาตีความหมายใหม่ และขยายความออกไป เพื่อให้ชาวพุทธทั้งไทยและต่างประเทศได้รู้จักและเข้าใจต่อหลักธรรมของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง โดยเฉพาะเรื่องของการศึกษาและการปฏิบัติที่มุ่งเน้นความไม่มีความเห็นแก่ตัว หรือความไม่มีตัวกู ของกู

การนำเสนอเรื่อง “ตัวกู ของกู” ของพุทธทาสภิกขุ นั้น พบว่าเป็นการนำเสนออย่างเป็นระบบ ซึ่งท่านชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของ “ตัวกู ของกู” ว่า ความสงบสุขหรือสันติภาพที่แท้จริงนั้นต้องเกิดมาจากการไม่เห็นแก่ตัว กล่าวคือจิตที่ปราศจากหรือว่างจากการไม่มี “ตัวกู ของกู” เพราะเมื่อจิตใดที่ไม่มีตัวกู ของกู เมื่อนั้นก็จะมีสติปัญญาอย่างเต็มที่ และมุ่งเน้นประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและสังคม และท่านพยายามเสนอแนวทางเพื่อแก้ไขปัญหานี้ และชักจูงให้รับแรงศึกษา เพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า

เพราะฉะนั้น เราต้องรีบด่วน มีปัญหารีบด่วน ที่จะขจัดเรื่องความเกิดแห่ง “ตัวกู ของกู” ทางความรู้สึกเสียก่อน อย่าเพ้อไปตั้งปัญหาว่า เข้าโลงแล้วเกิดหรือไม่เกิดอย่างไร อะไรทำนอง

นี่ นั่นเป็นเรื่องมง่าย มันไม่ใช่ตัวปัญหา เพราะฉะนั้นเราจึงได้ปัญหารีบด่วนมาอยู่ตรงที่ว่า
จะดับทุกข์โดยเร็วอย่างไร (พุทธทาสภิกขุ, 2533, น. 147)

ดังนั้น จึงเป็นประเด็นที่น่าศึกษาว่า คำว่า “ตัวกู ของกู” ในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ มีความหมายที่
แท้จริงเป็นอย่างไร มุ่งแสดงให้เห็นถึงความเห็นแก่ตัวและถอนความเห็นแก่ตัวอย่างไร และมีความสอดคล้อง
กับคำสอนในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาทอย่างไร จึงควรที่จะนำมาศึกษาอย่างละเอียด ผู้วิจัยหวังว่า คงจะมี
ความชัดเจนในเรื่องของแนวคิดเรื่องตัวกู ของกูในทัศนะของพุทธทาสภิกขุไม่มากนักน้อย เพื่อประโยชน์แก่ผู้มีความ
ต้องการที่จะศึกษาค้นคว้าต่อไป

2. ความหมาย ลักษณะ และความสำคัญของตัวกู ของกู

2.1 ความหมายและลักษณะ

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายและลักษณะของคำว่า “ตัวกู ของกู” ไว้ 2 นัยด้วยกัน คือ

1) ภาวะหรือสิ่งที่ตั้งอยู่ในฐานะเป็นศูนย์กลางของการกระทำ หรือว่าเป็นประธานของความรู้สึกทุก ๆ
อย่างทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ว่าในทางดีหรือทางชั่ว ในอินเดียโบราณ นิยมเรียกกันว่า “อัตตาหรืออาตมัน” หรือคำว่า
“ตัวตน ของตน” ที่เป็นภาษาไทย ที่ชาวบ้าน นิยมเรียกว่าวิญญาณ จิต หรือเจตภูต นั่นเอง ซึ่งทั้งหมดนั้น จะมี
ความหมายเดียวกันหมด ซึ่งตรงกันกับคำว่า “อัตตา อัตตนิยา” หรือ “ตัวกู ของกู” (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น.
115) โดยพุทธทาสภิกขุ เห็นว่า อัตตาหรือตัวกู ที่มีลักษณะเช่นนี้ เป็นภาวะที่เกิดขึ้นมาได้เพราะความโง่เขลา
แล้วหลงยึดมั่นถือมั่นว่ามีอัตตาขึ้นมา และเป็นภาวะที่มนุษย์เริ่มมีความรู้สึกว่า ต้องมีอะไรอย่างหนึ่งแน่ที่จะ
เป็น เช่น ผู้กิน ผู้ถือเอา ผู้คิด ผู้พูด ผู้อยู่ หรือผู้ท่องเที่ยวไปในวัฏสงสาร โดยถือว่าเป็นศูนย์กลางแห่งชีวิตของ
คนเรา คือมีลักษณะตั้งอยู่ในฐานะที่เป็นศูนย์กลางหรือว่าเป็นประธานของความรู้สึกทุก ๆ อย่างทั้งหมดทั้งสิ้น
ไม่ว่าในทางดีหรือทางชั่ว หรือกล่าวอีกอย่างได้ว่า เป็นศูนย์กลางของการกระทำ (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น.
130) และ

2) ภาวะที่เป็นไปในลักษณะของความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากความยึดมั่นถือมั่น ด้วยอำนาจอวิชชา ตัณหา
และอุปาทาน (พุทธทาสภิกขุ, 2529, น. 430) เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาได้เพราะการปรุงแต่งขึ้นมาในรูปของ
กิเลส จะเห็นตัวอย่างได้ เช่น มีดบาดนิ้ว มันจะมีความเจ็บเสียก่อน ต้องมีความเจ็บที่เกิดขึ้นในระบบประสาท
มันจึงจะค่อยเกิดความรู้สึกตามมาทีหลังตามมาว่า “กู” คือกูเป็นผู้เจ็บ หรือกูเป็นผู้ถูกกระทำทำให้เจ็บ ภาวะนี้
แหละ ที่พุทธทาสภิกขุเรียกว่า เป็นมายาแห่งตัวกู มันไม่ใช่ตัวจริง เป็นเพียงมายาที่เกิดขึ้นเพราะการกระทำ
เกิดขึ้นมาได้เพราะความหลงยึดถือว่ามีตัวกู เป็นตัวกูจริงๆ ด้วยอำนาจแห่งความโง่เขลา (อวิชชา) (พุทธทาส
ภิกขุ, 2548, น. 271) ซึ่งมีปรากฏในรูปแบบของภาษาบาลี ในคัมภีร์พระไตรปิฎก เช่นคำว่า อหังการ มมังการ
มานะ สักกายทิฏฐิ และอัตตวาอุปาทาน

สรุปได้ว่า ความหมายและลักษณะของตัวกู ของกูมี 2 นัยด้วยกัน คือ 1. สิ่งที่ตั้งอยู่ในฐานะเป็น
ศูนย์กลาง เป็นศูนย์กลางของการคิด การกระทำต่างๆ ที่เรียกกันว่า “อัตตาหรืออาตมัน” ตามโวหารของชาว

อินเดียโบราณ และ 2. คือภาวะที่เป็นเพียงความรู้สึกของจิต ที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาด้วยสิ่งซึ่งปรุงแต่งในรูปแบบของกิเลส ที่เกิดมาจากความยึดมั่นถือมั่นที่ผิดๆ เรียกว่า “อุปาทาน” รวมทั้งภาวะทางจิตอื่นๆ เมื่อหังการมมังการ มานานุสัยเป็นต้น ซึ่งเป็นผลมาจาก อวิชชา ตัณหา อีกต่อหนึ่ง

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่า “ตัวกู ของกู” จะมีความหมายและลักษณะ 2 นัย แต่ก็มีมีความเกี่ยวเนื่องกันและกัน เพราะตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ ไม่ว่าตัวกูจะอยู่ในรูปแบบไหน ล้วนเกิดมาจากกิเลสที่ชื่อว่าอวิชชา ตัณหา และอุปาทานทั้งสิ้น

2.2 ความสำคัญ

ด้านความสำคัญของตัวกู ของกู พุทธทาสภิกขุกล่าวไว้ 3 ประเด็นใหญ่ๆ ก็คือ

1) ในฐานะที่เป็นเบื้องต้นของการศึกษาพุทธศาสนา พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า ไม่ว่าจะเรียนพุทธศาสนิกชนเอง หรือว่าผู้ที่ใหม่ต่อการศึกษาพุทธศาสนาทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ ครั้นเมื่อที่จะเริ่มศึกษาหลักธรรมคำสอนในทางพุทธศาสนา ควรที่จะต้องเริ่มจากการสนใจเรื่องของตัวกู ของกูให้ถ่องแท้เสียก่อน คือมาสนใจและศึกษาความเป็นมาเป็นไป ความเกิดและความดับของคำว่า “ตัวกู ของกู” ก่อนเรื่องอื่นทั้งหมด ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า “เราไม่ต้องศึกษาเรื่องอะไรเลย นอกจากเรื่อง “ตัวกู” และ “ของกู” เรายังไม่ต้องคำนึงถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือคำนึงถึงข้อธรรมะชื่อนั้นชื่อนี้ หมวดนั้น หมวดนี้แต่ใดเลย รวมทั้งไม่ต้องคำนึงถึงประวัติความเป็นมาของพระพุทธศาสนาใดๆ เลย” (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 105)

2) ในฐานะที่เป็นหัวใจหลักของพุทธศาสนา หลักปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนา ได้มุ่งเน้นไปที่การดับทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคนทุกคน เรียกว่าเป็นหัวใจหลักของพุทธศาสนา ดังพุทธพจน์ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราขอบัญญัติทุกข์และความดับทุกข์ ทั้งในกาลก่อนและในกาลบัดนี้” (ม.ม. 12/286/194) และพุทธทาสภิกขุ มีความเห็นว่า คำสอนเรื่อง “ตัวกู ของกู” มีความเกี่ยวพันกับความทุกข์และความดับทุกข์ (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 113) เพราะการเกิดขึ้นแห่งตัวกูคือความทุกข์ และการดับลงแห่งตัวกูคือความดับแห่งทุกข์ ดังนั้น พุทธทาสภิกขุจึงได้ให้ความสำคัญแก่คำว่า “ตัวกู ของกู” ในฐานะที่เป็นหัวใจหลักของพุทธศาสนา ในแง่ที่ว่า “ตัวกู ของกู” เกิดความทุกข์ได้อย่างไร และจะดับลงไปได้อย่างไร

3) ในฐานะที่เป็นปัญหาของมนุษย์ทุกๆ คน บนโลกใบนี้ พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า โลกหรือคนสมัยนี้ที่กำลังเผชิญปัญหาอยู่ตลอดเวลาเพราะสิ่งที่เรียกว่า “ตัวกู ของกู” โดยเฉพาะปัญหาเรื่องอุบัติเหตุที่เกิดตามท้องถนนแก่ผู้คนทั่วโลกนั้น มีสาเหตุมาจากความมีตัวกูทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นกรณีรถชนกันก็ดี คนขับรถยนต์เมาเหล้าก็ดี เกิดได้เพราะมีการปฏิบัติผิดในเรื่องตัวกู ของกู ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 235) แม้ความทุกข์ยากลำบากที่รุมเร้าอยู่ทางด้านจิตหรือด้านวิญญาณ ก็มีความวุ่นวายไม่แพ้กัน ถึงแม้ว่าโลกสมัยนี้จะทำตนให้มี Activeness มากขึ้นเท่าใด แต่ Activeness เหล่านั้น มีแต่จะพาให้ไหลไปสู่สังสารวัฏฏ์ คือความทุกข์ที่มีซ้ำๆ ซากๆ ไม่มีที่สิ้นสุด คือไม่มีส่วนที่จะไหลไปไกลันพพาน คือสันติภาพอันแท้จริงและถาวรได้เลย (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 121) ดังนั้น สิ่งที่เราเรียกว่า “ตัวกู ของกู” จึงเป็นปัญหาที่มนุษย์ทุกคนบนโลกใบนี้กำลังเผชิญอยู่

3. การเกิดขึ้นและการดับลงของตัวกู ของกู

3.1 การเกิดขึ้น

พุทธทาสภิกขุได้กล่าวถึงอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ว่าเป็นสาเหตุของการเกิดตัวกู ของกู และยังได้อธิบายการเกิดของตัวกู ของกู ในรูปกระบวนการตามแนวปฏิบัติจนสรุปพบ โดยชี้ให้เห็นว่า อวิชชา ตัณหา และอุปาทานเป็นสาเหตุทำให้เกิดตัวกู ของกู ซึ่งจัดเป็นภพและชาติ โดยมีผัสสะคือการกระทบหรือการรับอารมณ์เป็นปัจจัยภายนอกหรือตัวกระตุ้น ในลักษณะเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกันเป็นลูกโซ่ ดังนี้

3.1.1. อวิชชา

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า “อวิชชา” หมายถึงธรรมชาติที่ปราศจากความรู้ชนิดที่จะดับทุกข์ได้ (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 143) และมูลเหตุของการเกิดตัวกู ของกู มีจุดเริ่มต้นมาจากอวิชชานั้นเอง หมายความว่า ความรู้สึกที่มีความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวกู ของกู นั้น มีต้นกำเนิดมาจากอวิชชา” (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 141) กล่าวคือเมื่ออายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถูกอายตนะภายนอกหรือที่เรียกว่า อารมณ์นั้นกระทบเข้าคือ ตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบโผฏฐัพพะ (การสัมผัสทางผิวหนัง) และใจกระทบกับธรรมารมณ์ (ความรู้สึกนึกคิด) ครั้นกระทบกันแล้ว ความสำคัญอยู่ที่อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ได้แสดงอำนาจหรือคุณสมบัติของมันออกมา ซึ่งสามารถจะทำให้จิตนั้น มีความพอใจหรือไม่พอใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจิตนั้นจะพอใจหรือไม่พอใจด้วยอำนาจอวิชชา ในที่สุดมันก็เป็นที่ตั้งแห่งการเกิดขึ้นของตัวกู ของกู (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 154) เพราะถ้า (จิต) ยังมีอวิชชาอยู่ก็ต้องเกิดความรู้สึกว่า ข้าพเจ้าเห็นนั่น, ข้าพเจ้าได้ยินนั่น, ก็เกิดเป็น “ตัวกู” ที่เห็นนั่นเห็นนี่ ได้ยินนั่นได้ยินนี่ขึ้นมาทันที มีตัวผู้เห็นและมีตัวสิ่งที่ถูกผู้เห็นเห็น สิ่งที่ถูกผู้เห็นเห็น ก็เป็น “ของกู” ขึ้นมาทันที” (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 154) ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า การเกิดขึ้นของตัวกู ของกูนั้นมีมูลเหตุมาจากจิตที่ประกอบด้วยอวิชชา เพราะอวิชชาจะเป็นตัวปรุงแต่ง “ตัวกู ของกู” ขึ้นมาด้วยการอาศัยอารมณ์ของอายตนะภายนอกที่เข้ามากระทบอายตนะภายในนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าอวิชชาจะเป็นมูลเหตุหรือจุดเริ่มต้นของกระบวนการเกิดขึ้นแห่งตัวกู ของกู แต่ตัวอวิชชาเองนั้น ต้องอาศัยสิ่งที่มันเป็นปัจจัยและเป็นอุปกรณ์สำหรับการปรุงแต่งตัวกู ของกูขึ้นมาเช่นกัน นั่นก็คือ “ตัณหา”

3.1.2. ตัณหา

ปัจจัยสำคัญที่มีผลสืบเนื่องมาจากอวิชชาคือ สิ่งที่เรียกว่า ตัณหา โดยตัณหานี้ เป็นกิเลสที่เป็นอาการหนึ่งซึ่งเป็นแสดงออกมาของอวิชชา เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่าตัวกู ของกู ซึ่งท่านแยกประเภทของตัณหาออกเป็นความหมายใหญ่ๆ 3 ประการ คือ (1) กามตัณหา คือความอยากที่เป็นไปตามความใคร่ในทางกาม (2) ภวตัณหา คือความอยากชนิดที่ทำให้อยากเป็นนั่นเป็นนี่ หรือแม้แต่เพียงอยากจะเป็นอยู่

ไม่ยอมตาย (สัสสตทัญญู) (3) วิภวตัณหา คือความอยากไม่ให้มี ไม่ให้เป็นขึ้นมา หรืออยากไม่ให้เป็นอย่างนั้น อยากไม่ให้เป็นอย่างนี้ แม้กระทั่งอยากไม่มีชีวิตอยู่ คืออยากตาย (อุจเฉททัญญู) (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 164)

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า การที่ตัณหาจะเกิดขึ้นในอารมณ์ แล้วเกิดความยึดมั่นถือมั่นว่า ตัวกู ของกู ได้นั้น จะต้องมียึดโยงที่เป็นเหยื่อของตัณหา ซึ่งท่านเรียกสิ่งนั้นว่า “ความหมาย” ที่เกิดมาจากความสำคัญ ผิด อันเนื่องมาจากอวิชชาที่มีอยู่ในอารมณ์นั้นๆ โดยพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า อารมณ์ต่างๆ นั้น จะมีต้องมี 2 อย่างสำคัญ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอคือ (1) คุณค่า คือคุณสมบัติที่ทำให้เกิดผลทางฝ่ายวัตถุ (2) ความหมาย คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางจิตใจ เป็นเรื่องใกล้ชิดกับกิเลสหรือเป็นเหยื่อของอวิชชา (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 154) และตัวการอันสำคัญของอารมณ์ต่างๆ นั้นอยู่ที่สิ่งที่เรียกว่า “ความหมาย” มากกว่าจะอยู่ที่คุณค่า เพราะว่า สิ่งที่เรียกว่าความหมายนั้น มีความใกล้ชิดกับกิเลส หรือเป็นเหยื่อของตัณหาโดยตรง ยกตัวอย่างเช่นว่า เมื่อเรามองภาพภาพหนึ่ง เช่นภาพดอกไม้ที่งดงาม ความรู้สึกอาจจะเกิดขึ้นในทางที่จะเป็นเหยื่อของตัณหาก็คือได้ ไม่เป็นเหยื่อของตัณหาก็คือได้ เช่น ถ้ารู้สึกสวยงาม ถูกอกถูกใจ หลงใหล เป็นต้น การเห็นรูปนั้น ก็กลายเป็นที่เกิดของตัณหาหรือเป็นเหยื่อของตัณหาทันที แต่ถ้าหากการมองเห็น เกิดความรู้สึกที่ตรงกันข้าม เช่น มองเพื่อเป็นการศึกษาธรรมชาติล้วนๆ มองเห็นความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ การมองเห็นเช่นนี้ ถือว่าไม่ตกเป็นทาสของตัณหา เพราะว่าไม่มีอวิชชาเข้ามาเกี่ยวข้อง แต่กลับมีอวิชชาเข้ามาแทนที่ ตัณหาจึงไม่สามารถที่จะเกิดได้ เมื่อตัณหาไม่เกิดตัวกู จึงไม่เกิดเช่นกัน ดังพุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า “ถ้าจิตประกอบไปด้วยอวิชชา ไปสร้างความหมายในทางที่จะเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือแล้ว จิตจะรู้เข้าหาความหมายได้แก่การผลิตสิ่งที่เรียกว่า ตัณหาขึ้นมาขึ้นเอง เพราะมีอวิชชาเป็นเครื่องหนุนหลังอยู่” (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 172)

สรุปได้ว่า แม้ว่าการเกิดขึ้นแห่งตัวกู ของกู จะมีสาเหตุมาจากอวิชชา เป็นตัวริเริ่ม กระนั้น การเกิดขึ้นของ “ตัวกู ของกู” จะเป็นรูปเป็นร่างขึ้นได้นั้น ต้องอาศัยกิเลสที่เรียกว่า “ตัณหา” ที่แปลว่า “ความอยาก” เนื่องจากว่าในความรู้สึกอยากนั้น จะต้องมีความรู้สึกเป็น “ตัวผู้อยาก” รวมอยู่เสมอไป ซึ่งความรู้สึกที่เป็นตัวผู้อยากก็คือ “ตัวกู” และเมื่อมันอยากในสิ่งใดแล้ว สิ่งนั้นแหละจะเป็น “ของกู” ขึ้นมาทันที (พุทธทาสภิกขุ, 2518, น. 469) กล่าวคือเมื่อมีความอยากชนิดหนึ่งชนิดใดในสิ่งใดๆ แล้วก็ตาม ความยึดมั่นถือมั่นหรือที่เรียกว่า “อุปาทาน” ก็เกิดตามมา

3.1.3. อุปาทาน

กระบวนการที่ทำให้ตัวกู ของกู เกิดมาได้อย่างบริบูรณ์ คือกระบวนการของความยึดมั่นถือมั่นที่เรียกว่า “อุปาทาน” ซึ่งเกิดจากความอยากที่โง่เขลา ด้วยอำนาจอวิชชา แล้วก็ไปยึดมั่นถือมั่นสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่ ซึ่งอุปาทานนั้น เป็นเสมือนเชือกหรือสายที่จะผูกพันจิตใจของสัตว์นั้นๆ ให้ติดอยู่กับภพ เช่น กามภพ (ธรรมสภา, 2554, น. 361)

พุทธทาสภิกขุ ยืนยันว่า “ตัวกู ของกู” นั้นแหละคืออุปาทานที่เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะ หมายความว่า อุปาทานว่า “ตัวกู ของกู” นี้ไม่ได้เกิดอยู่ตลอดเวลา มันเกิดเป็นครั้งเป็นคราว แต่เนื่องจากว่ามันเกิดขึ้นบ่อยด้วยอำนาจอวิชชา มันจึงมีความเคยชินที่จะเกิดอย่างชนิดที่ไม่ทันรู้ (พุทธทาสภิกขุ, 2529, น.

434) หากมองเป็นกระบวนการ จะเห็นว่า “ตัวกู ของกู” เกิดขึ้นมาได้นั้น เป็นเพราะกระแสแห่งความสับสนเนื่องมาจากอวิชชาเป็นค้ำมูล ถ่ายทอดไปยังตัณหา และเกิดอุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวตน หรือตัวกูขึ้นมา (พุทธทาสภิกขุ, 2518, น. 469) อย่างสมบูรณ์แบบ จะเห็นว่า สิ่งที่เราเรียกว่า “ตัวกู ของกู” นั้น ไม่ใช่ตัวตนหรือภาวะของชีวิตที่เกิดมาจากท้องมารดา แต่เป็นความคิดผิดหรือเข้าใจผิด ด้วยอำนาจของอวิชชาคือความโง่ และได้รับการสนับสนุนด้วยอำนาจของความอยากซึ่งเรียกว่าตัณหา เมื่อมีความอยากหรือตัณหาแล้ว ก็จะเกิดอุปาทาน คือเกิดความสำคัญมั่นหมายว่ามีตัวกู ของกูขึ้นมาอย่างสมบูรณ์

หากกล่าวตามกฎปฏิจจสมุปบาท จะเห็นว่า เมื่ออายตนะภายใน มีตา เป็นต้น กระทบอายตนะภายนอก มีรูป เป็นต้น จึงเกิดวิญญาณ (การรับรู้) ขึ้น ทั้ง 3 อย่างนี้ทำงานร่วมกันเรียกว่า ผัสสะ คือมีการสัมผัส เมื่อมีการสัมผัส ที่ประกอบด้วยอวิชชา ก็จะเกิดเวทนาสวหรือไม่สว ครั้นเวทนาเกิดแล้ว มันก็จะเกิดตัณหา มีความอยากไปตามที่มันสวหรือไม่สว เมื่อเกิดตัณหาอยากเต็มที่แล้ว จะเกิดความรู้สึกเข้ามาว่าฉัน ฉันอยาก ฉันต้องการ เอามาเป็นของฉัน สำหรับที่มันสว หรือฉันอยากจะทำลายให้แตกไปในเรื่องที่มันไม่สว อย่างนี้ก็เกิดอุปาทาน แล้วก็เกิดภพ คือความมีแห่งตัวฉันเต็มที่ขึ้นมา แล้วก็สมบูรณ์เป็นชาติ ซึ่งเป็นชาติแห่งบุคคลนั้นๆ เกิดทันทีในขณะนั้นๆ

3.2 การดับลง

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงการดับลงไปที่แห่งภาวะที่เราเรียกว่า ตัวกู ของกู โดยในเบื้องต้น ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงลักษณะของการดับและวิธีหรือแนวทางการปฏิบัติเพื่อการดับไปที่แห่งตัวกู ของกู ตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ สืบไป

3.2.1 ลักษณะของการดับ

พุทธทาสภิกขุ ได้จำแนกลักษณะหรือช่วงเวลาของการดับไปที่แห่งตัวกู ของกูไว้ 3 ลักษณะด้วยกันคือ

1) การประจวบเหมาะหรือว่าบังเอิญ หมายความว่า ในขณะนั้นๆ บังเอิญมีเหตุการณ์บางเหตุการณ์ ซึ่งเป็นการได้เห็น ได้ฟัง หรือว่าได้อ่านอยู่ก็ตาม แต่ได้อารมณ์ของความเจ็บปวดไม่ชวนให้เกิดความนึกคิดที่จะทำให้เกิดความรู้สึกที่เป็นตัวกู ของกู ซึ่งอารมณ์นี้จะอยู่ได้สักระยะหนึ่ง หรือว่ามีจิตว่างอยู่สักพัก ซึ่งลักษณะเช่นนี้สามารถเกิดได้กับคนทั่วไป ทุกจำพวก อาจเกิดขึ้นได้แม้ด้วยความไม่ได้ตั้งใจ และจะเป็นมากพิเศษสำหรับบุคคลที่อยู่ในสถานที่เหมาะสม มีสิ่งแวดล้อมที่ดีหรือมีการสมาคมกับบุคคลที่เหมาะสม เรียกง่ายๆ ว่า อาการที่เป็นสัปายะแก่จิตนั่นเอง อาการเช่นนี้เรียกตามภาษาธรรมะว่า ตทังควิมุตติ คือการพ้นไปจากอำนาจของตัวกู ของกู ด้วยอำนาจของสิ่งที่บังเอิญประจวบเหมาะ ทั้งลักษณะเช่นนี้ไม่เกี่ยวกับความรู้ (ปัญญา) หรืออำนาจสมาธิเลย หรือเรียกกันว่า Co-Incidence มากกว่า

2) การกระทำทางจิต หมายความว่า ความดับตัวกู ของกู ชนิดที่ 2 นี้ เป็นไปด้วยอำนาจของการประพฤติหรือการกระทำทางจิต คือในขณะนั้นมีการกระทำจิตให้จดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง (สมาธิ) ซึ่งเปรียบเสมือนว่า วัวที่ถูกผูกติดอยู่กับแอก ไม่มีโอกาสที่จิตจะหนีไปหาอารมณ์อื่นได้ตามที่มันชอบ

ติดอยู่กับอารมณ์นั้นอยู่เสมอๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้สึกว่าตัวกู ของกู ก็ไม่อาจจะเกิดขึ้นได้ ซึ่งลักษณะชนิดที่ 2 นี้ มีโอกาสที่จะเกิดความรู้สึกว่าตัวกู ของกูได้ หากว่า เมื่อปล่อยไปยึดถือเข้า แต่ลักษณะของการกระทำทางจิตชนิดนี้ พุทธทาสภิกขุเรียกว่า เป็นตัวกู ของกูฝ่ายดี ซึ่งไม่มีอันตรายแต่ประการใด และยังพอมิหนทางที่จะทำลายตัวกู ของกูให้จางหายไปได้ ด้วยการปฏิบัติขั้นสูงๆ ขึ้นไปของสมาธิที่ถูกต้อง เช่น การฝึกทำอานาปานสติกรรมฐาน ลักษณะเช่นนี้ ท่านเรียกว่า วิกขัมภณวิมุตติ คือการพ้นไปจากอำนาจของตัวกู ของกู ด้วยการอาศัยสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาปิดกั้นทางเกิดขึ้นแห่งตัวกู ของกู ไว้อย่างหนักแน่นและเฉลียวฉลาด

3) การกระทำทางปัญญา หมายความว่า การดับตัวกู ของกูชนิดนี้เป็นอุปายที่แยบคายกว่าการดับตัวกู ของกูทั้ง 2 ชนิดที่กล่าวมาข้างต้น คือเป็นการกระทำที่เรียกว่า ถอนรากเหง้าขึ้นมาแล้วทำลายเสียโดยสิ้นเชิง ดังอุปมาให้เห็นว่า เปรียบเสมือนการทำลายหญ้าคา ถ้าเอามีดมาฟาดมาตัดอย่างผิวเผิน หญ้าคาก็งอกขึ้นมาอีก หรือว่าถ้าเอาอะไรมาทับปิดไว้ หญ้าคาก็หายไปเหมือนกัน แต่เมื่อเอาของที่ปิดทับไว้ออกเสีย หญ้าคาก็ปรากฏขึ้นมาอีก สุดท้ายถ้าขุดรากหญ้าคาขึ้นมาเผาเสียให้หมด การหายไปของหญ้าคาจะเป็นการหายไปอย่างถาวร ซึ่งการปฏิบัติอย่างวิธีที่ 3 นี้เปรียบได้กับลักษณะของการถอนเสียซึ่งตัวกู ของกู ด้วยอำนาจการกระทำทางปัญญา เพราะถือว่า เป็นการถอนรากเหง้าของตัวกู ของกู คืออวิชชา อย่างแท้จริง ซึ่งในลักษณะเช่นนี้เรียกว่า สมุจเฉทวิมุตติ (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 218-222)

ผู้วิจัย เห็นว่า แม้ว่าลักษณะการดับตัวกู ของกูทั้ง 3 จะมีความแตกต่างกัน แต่กระนั้น ลักษณะเหล่านั้น ก็มีความเกี่ยวเนื่องกันในฐานที่เป็นอุปกรณ์หรือเป็นปัจจัยส่งเสริมแก่กันและกันตามสมควร หรืออาจจะเรียกว่าเป็นบันไดให้แก่กันและกัน กล่าวคือในลักษณะแรก เป็นลักษณะที่เราจะต้องรู้จักเลือกที่อยู่ หรือการเป็นอยู่ให้เหมาะสม เป็นประโยชน์หรือสบายมากที่สุด เพื่อจะทำให้จิตมีความสงบเย็น ไม่เป็นทางให้เกิดความรู้สึกว่าตัวกู ของกู ได้ง่าย ๆ ซึ่งเป็นการอำนวยความสะดวกแก่ลักษณะที่ 2 คือการที่จะทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น เมื่อประสบผลสำเร็จในลักษณะที่ 2 แล้ว ก็ยังเป็นการง่ายต่อการกระทำในลักษณะที่ 3 ซึ่งเป็นลักษณะที่สามารถขุดรากของตัวกู ของกู ได้อย่างสิ้นเชิง

3.2.2 วิธีการดับตัวกู ของกู

วิธีการหรือหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการดับไม่เหลือแห่งตัวกู ของกู เรียกสั้นๆ อีกอย่างหนึ่งว่า มรรคบ้าง พรหมจรรย์บ้าง ศาสนาบ้าง หรือเรียกว่า ธรรมบ้าง (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 385) ซึ่งมรรค หรือหนทางสำหรับปฏิบัติเพื่อการดับไปแห่งตัวกู ของกู พุทธทาสภิกขุ ได้จำแนกระยะเวลาออกเป็น 2 ระยะด้วยกัน (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 394) คือ

1) ระยะเวลาตามปกติที่ยังไม่มีอารมณ์ใดๆ มากระทบ

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า ในขณะที่ไม่มีอารมณ์ใดๆ มากระทบทางตา ทางหู เป็นต้น ในระยะนี้ ต้องมีความตั้งหน้าตั้งตาศึกษาพิจารณาให้รู้ ว่า สิ่งทั้งปวงนั้นคืออะไร และทำไมสิ่งทั้งปวงจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ ชำนาญ เกิดมีสติ ปัญญาที่เข้มแข็ง ให้เห็นชัดแจ่มแจ้งขึ้นไปตามลำดับ จนถึงขั้นที่เกิดความรู้สึกว่ามีความปลอดโปร่งต่อความที่สิ่งทั้งปวงเป็นมายา ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น และเกิดความสังเวชต่อ

ความโง่เขลาของตนเองที่จะเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้น โดยพุทธทาสภิกขุแนะนำวิธีหรือหลักการปฏิบัติไว้ เช่น หลักไตรสิกขา หรือหลักอานาปานสติกรรมฐาน เพื่อเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติในขณะที่ตามปกติที่ไม่มีอารมณ์ (กิเลส) มากระทบ ซึ่งผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงหลักไตรสิกขา (มรรค 8) และหลักอานาปานสติกรรมฐานตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ ดังนี้

(1) ไตรสิกขา (อริยมรรค) หลักการปฏิบัติที่เรียกว่าหลักไตรสิกขา หรือว่าศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักปฏิบัติเพื่อการดับเสียซึ่งตัวกู ของกู ในขณะที่เป็นการเตรียมการ หรือเพื่อฝึกฝน หมายถึงหลักปฏิบัติทั่วไปในขณะที่มิได้เผชิญกับอารมณ์ (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 413)

อนึ่ง ตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ หลักปฏิบัติตามแนวทางของศีล สมาธิ และปัญญา จะอยู่ในรูปแบบของการทำภาวนา เช่น การทำกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง กล่าวคือโดยพลตินัยนั้น ถ้ากำลังหมกมุ่นอยู่กับการบำเพ็ญภาวนาแล้ว ศีลย่อมบริสุทธิตัวเอง เพราะถือเอาการสำรวมระวังในขณะที่แห่งภาวนาทุกขั้นตอนนั้นแหละว่าเป็นตัวศีล ส่วนเรื่องสมาธินั้น คือการปรับปรุงจิตให้เหมาะสมแก่ปัญญา เพื่อให้จิตตั้งมั่นมีอารมณ์เดียวบริสุทธิตัว และพร้อมที่จะใช้งานอย่างที่เราเรียกว่า Active ถึงที่สุด ซึ่งมีการฝึกจนกระทั่งถึงเป็นฌานในระดับต่างๆ กัน แล้วใช้จิตที่อบรมมาดีแล้วนั้นทำงานในทางปัญญา ส่วนการเจริญปัญญานั้น หมายถึงการทำให้รู้อย่างแจ่มแจ้งแทงตลอดคือ รู้ความจริงของสังขารทั้งปวง ถึงขนาดที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตัวกู ของกู ขึ้นมาโดยเด็ดขาด เกิดความสลดสังเวช เกิดความเบื่อหน่ายต่อสิ่งที่เรียกว่า ตัวกู ของกู จนถึงขั้นที่ไม่อาจจะหลงกลับมายึดมั่นถือมั่นอีกต่อไป การทำเช่นนี้เรียกว่า การเจริญปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาชนิดที่ทำลายกิเลสหรือตัวกู ของกู ได้อย่างแท้จริงซึ่งเรียกว่า อริยมรรค (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 415-416)

(2) อานาปานสติ สำหรับวิธีการหรือแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้ศีล สมาธิ ปัญญา มีความเป็นไปอย่างรวดเร็วที่สุด ปลอดภัยที่สุด และแน่นอนที่สุด ก็คือหลักการปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง 4 ที่อยู่ในรูปแบบของอานาปานสติกรรมฐาน (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 420)

พุทธทาสภิกขุ กล่าวเพิ่มเติมว่า อานาปานสติกรรมฐาน ไม่เพียงจะเป็นประโยชน์ต่อความสะอาดหรือเกิดผลดีก่อนนามัยทางร่างกายและจิตใจเท่านั้น สิ่งสำคัญที่ยังยวดของอานาปานสติ ก็คือความต้องการที่จะให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และความเห็นแจ้งแทงตลอดว่า สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น โดยความเป็นตัวตน (ตัวกู) หรือของตน (ของกู) ให้มาประทับอยู่ในจิตใจตลอดเวลา แน่นแฟ้น และเฉียบขาด ซึ่งเป็นผลเพียงพอที่จะดับหรือทำลาย กิเลส โดยเฉพาะอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ได้ หรือแม้อย่างน้อยที่สุดก็คือการป้องกันไม่ให้นามเกิดตลอดเวลา (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 421) ดังนั้น พุทธทาสภิกขุ จึงได้แนะนำวิธีฝึกที่จะให้ได้รับผลเช่นที่กล่าวมานั้น ก็คือ การฝึกหัดกำหนดสิ่งที่เราจะต้องกำหนดทุกๆ ช่วงเวลาที่มีลมหายใจเข้าและหายใจออก ซึ่งวิธีปฏิบัติมีอยู่ 4 ขั้นตอน คือ

1. ในระยะแรกนั้น มีชื่อว่า **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ซึ่งเป็นการกำหนดฝึกฝน โดยมีการนำเอาตัวลมหายใจเองนั้นแหละมากำหนดอยู่ทุกๆ ขณะที่ลมหายใจเข้า-ออก กล่าวคือการกำหนดลมหายใจทุกๆ ครั้งที่หายใจเข้าและออก ไม่ให้สติผละหนีออกจากลมหายใจ

2. ในขั้นตอนนี้ ชื่อว่า **เวทนานุปัสสนาสติปัญญา** ก็คือการพิจารณาสุขเวทนาชั้นยอดที่เกิดจากขั้นตอนแรก ให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รวมความว่าเป็นสักว่ามายา คือสิ่งหลอกลวงเท่านั้น ไม่ควรที่จะมีความยึดมั่นถือมั่นโดยประการทั้งปวง

3. ขั้นตอนต่อไป เรียกว่า **จิตตานุปัสสนาสติปัญญา** คือการเฝ้าดูที่ตัวจิตเอง อยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก ให้เป็นผู้รู้เท่าทัน และใช้ความรู้เท่าทันต่อลักษณะของจิตนั้น แทนการกำหนดอยู่ที่เวทนา หมายถึงการเฝ้าดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นแก่จิต และได้ทำจิตให้อยู่ในลักษณะอย่างไร

4. ขั้นตอนสุดท้าย คือ **ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา** หมายถึงการปฏิบัติในขั้นที่ควบคุมจิตได้แล้ว ก็เลื่อนขึ้นไปฝึกกำหนดที่สัจธรรมหรือความจริงที่ควรรู้ มีการเข้าถึงความจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก เช่นเพ่งเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวง เพ่งดูความจางคลายของกิเลส เพ่งดูธรรมอันเป็นเครื่องมือทำความจางคลายไปแห่งกิเลส เป็นต้น ตามที่ปรากฏชัดแก่ตน ตลอดถึงพิจารณาความดับไปแห่งกิเลสและความทุกข์ หรือที่เรียกว่า ตัวกู ของกู ในที่นี้ ว่าเป็นสิ่งที่มีได้ด้วยธรรมะอะไร โดยวิธีใด และในที่สุดก็พิจารณาถึงอาการที่เรียกว่า การที่ปล่อยจิตว่าง หรือสลัดคืนสิ่งทั้งปวงว่ามีภาวะเช่นไร เป็นไปได้ เพราะอำนาจแห่งธรรมะอะไร ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนแต่พิจารณาให้เห็นชัดอยู่ตลอดเวลาที่หายใจเข้า-ออก (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 422-429)

2) ระยะเวลาที่มีอารมณ์มากกระทบอายตนะ 6

พุทธทาสภิกขุ เรียกวิธีการนี้ว่า เป็นแนวทางในระยะที่ 2 คือระยะเวลาที่มีอารมณ์มากกระทบทางอายตนะภายใน 6 หรือได้รับเอาอารมณ์เข้าทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ แล้วก็ดึงเอาความรู้อย่างแท้จริงที่ได้บ่มเพาะมาจากวิธีปฏิบัติในระยะที่ 1 นั้น มาใช้ในขณะที่กระทบอารมณ์ให้ทันทั่วทั้งด้วยอำนาจสติสัมปชัญญะ จนเกิดความเห็นแจ้งว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นจริงๆ และทันใดนั้นเองก็จะเกิดความสดสังเวชขึ้นมาต่ออารมณ์นั้นๆ ซึ่งเป็นลักษณะแบบเดียวกันกับผลที่เกิดขึ้นในวิธีปฏิบัติในระยะที่ 1 และเกิดนิพพิทา เบื่อหน่าย และความจางคลายของกิเลสตามสมควร (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 409)

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า ใจความสำคัญของการปฏิบัติในขณะที่มีอารมณ์มากกระทบ ก็คือวิธีที่จะทำไม่ให้เกิดความรู้สึกว่าตัวกูและของกูขึ้นมา กล่าวคือไม่ทำให้อารมณ์นั้นๆ มีอิทธิพลขึ้นมา ในการที่จะครอบงำจิตของตนเอง กล่าวคือเมื่อมีการเห็น ปฏิบัติให้การเห็นเป็นแต่สักว่าเห็นเท่านั้น ไม่ให้การเห็นนั้นเปลี่ยนแปลงหรือปรุงแต่งจนเกิดความรู้สึกรักหรือชัง เป็นสุขเวทนาหรือทุกข์เวทนา ด้วยอำนาจของอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน กล่าวอย่างง่าย ๆ ได้ว่า ไม่ทำให้มันปรุงแต่งเป็นเวทนาขึ้นมานั่นเอง ให้การเห็น เป็นเพียงแต่สักว่าเห็น ให้การได้ยิน เป็นเพียงแต่สักว่าได้ยิน เป็นต้น แล้วก็หยุดไป ดับไป แล้วกลายรูปไปเป็นสติปัญญาเกิดขึ้นมาแทน (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 454) โดยไม่มีความรู้สึกที่เป็นกิเลส ตัณหา หรืออุปาทานว่ามีตัวกู ของกู ในอารมณ์ที่มากกระทบ

ทั้งนี้ หลักเกณฑ์การปฏิบัติที่ว่า เห็นให้เพียงสักว่าเห็น ได้ยินให้เพียงสักว่าได้ยิน เป็นต้นนั้น พุทธทาสภิกขุ แยกกล่าวไว้ 2 ขั้นตอนด้วยกันคือ การปฏิบัติอย่างปกติ และการปฏิบัติอย่างละเอียด คือ

1. การปฏิบัติอย่างปกติ คือเมื่อมีอารมณ์มากระทบ เช่น ตากระทบรูปแล้ว ก็ไม่เอาใจใส่ เพราะกำลังสนใจไปทีอื่นหรืออยู่กับเรื่องอื่น ซึ่งการกระทำเช่นนี้ อาจเกิดแก่บุคคลบางคนหรือเกิดแก่พระอรหันต์บุคคล ผู้ที่หมดอาสวะแล้ว ซึ่งเป็นสิ่งที่มีได้เพราะการฝึกที่ได้ฝึกตามรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง และ

2. การปฏิบัติอย่างละเอียด คือการปฏิบัติชนิดที่ทำให้เห็นสุขเวทนาทั้งหลายเป็นสิ่งที่ เป็นมา ยาลอกหลวงอยู่เป็นประจำ เพราะเมื่อเห็นสุขเวทนาเป็นสิ่งที่ไม่มีความหมายสำหรับมายาแล้ว สิ่งต่างๆ ที่เป็น เหตุปัจจัยสำหรับสุขเวทณาก็พลอยไม่มีความหมายไปด้วย จึงไม่ช่วยให้เกิดความยึดถืออารมณ์ในทางตา เป็นต้น เพราะเมื่อความยึดมั่นถือมั่นในสุขเวทนาไม่มีแล้ว ทางที่จะเกิดความยึดมั่นถือมั่นในทุกขเวทณาก็ย่อมไม่มี เนื่อง ด้วยว่าความหมายทางปรมัตถธรรมนั้น สุขเวทนา มีทุกขเวทนา แผงตัวลืออยู่ภายในนั้นเอง

อย่างไรก็ตาม พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า วิธีการดับไปแห่งตัวกู ของกู ในระยะนี้ ความสำคัญอยู่ที่การมีสติปัญญา ในขณะที่มีการสัมผัสทางอายตนะต่างๆ คือมีสติปัญญาควบคุม ไม่อาจที่จะส่งต่อเป็นเวทนา ที่ประกอบด้วยตัณหา อุปาทาน ภพชาติ และเกิดตัวกู ของกู (เป็นทุกข์) ขึ้นมา ดังท่านกล่าวไว้ว่า

รู้เรื่องผัสสะ และควบคุมผัสสะได้ ก็ไม่เกิดเวทนาที่จะหลอกให้เรารักหรือเกลียด แล้วมันก็เกิดตัณหาไม่ได้ คือตัณหาดับ ตัณหาดับ อุปาทาน ตัวกูผู้อยาก มันก็ไม่เกิดคือดับ ภพ คือความเป็นแห่งตัวกูมันก็ดับชาติ ความสมบูรณ์แห่งตัวกูมันก็ดับ ความทุกข์ ทั้งหลาย มันก็เกิดไม่ได้ มันไม่มีอะไรมาเป็นเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของกู หรือไม่มีอะไรที่เป็นทุกข์มาเป็น ของกู ทุกข์มันก็ดับ (พุทธทาสภิกขุ, 2518, น. 521)

กล่าวได้ว่า เมื่ออายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกันเข้า ก็เกิดวิญญาณ คือการรับรู้ และเมื่อภาวะทั้ง 3 อย่างนี้ทำงานร่วมกัน เรียกว่าผัสสะ (การสัมผัส) ในขณะที่ผัสสะ ก็เกิดมีสติและมี ปัญญาขึ้นมา โดยเป็นผัสสะคนละชนิดกับผัสสะในกระบวนการเกิดขึ้น ซึ่งเป็นผัสสะโง่ ส่วนในกรณีนี้ เกิดมี ผัสสะที่ฉลาด คือเมื่อตาเห็นรูปก็ฉลาด เมื่อหูได้ยินก็ฉลาด เมื่อจมูกได้กลิ่นก็ฉลาด เมื่อลิ้นรู้รสก็ฉลาด เมื่อ สัมผัสผิวหนังก็ฉลาด เมื่อจิตคิดอะไรก็ฉลาด กล่าวอย่างง่ายๆ ว่ามีความฉลาดทุกๆ ขณะแห่งผัสสะ เมื่อสัมผัส อะไรๆ ก็สัมผัสด้วยความรู้สึกตัวและฉลาด และเมื่อเกิดเวทณาก็เช่นเดียวกัน เป็นเวทนาที่ความฉลาดหรือวิชา ควบคุมอยู่ จึงไม่ทำให้เกิดตัณหาคือความรักหรือความเกลียดที่เป็นไปตามอำนาจของเวทนา เหตุเพราะว่า เวทนานี้ถูกความฉลาดของเราควบคุมอยู่คือมีสติปัญญามาทันทั่วทั้งที่ ดังที่พุทธทาสภิกขุ แสดงให้เห็นถึงความ แตกต่างของการมีและการไม่มีสติปัญญาในขณะที่มีอารมณ์มากระทบทางอายตนะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นตาสัมผัส กับรูป หูสัมผัสกับเสียง เป็นต้น ซึ่งพุทธทาสภิกขุ เรียกจุดแยกตรงนี้ ว่าเป็นทาง 2 แพร่ง คือ

1. แพร่งสำหรับคนโง่ คือการมีสัมผัสที่ปราศจากสติและปัญญา เป็นผลให้เกิดเวทนา ที่ ประกอบด้วยตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ เป็นสาเหตุให้เกิดภาวะแห่งตัวกู ของกู และ

2. แพร่งสำหรับคนฉลาด คือการมีสัมผัสหรือผัสสะ ที่ประกอบด้วยสติและปัญญา เมื่อเกิดเวทนา ก็เป็นเวทนาที่ไม่เป็นตัณหา หรืออุปาทาน หรือภพ หรือชาติ ซึ่งเป็นการตัดขาดหรือเป็นการดับลงไปแห่งตัวกู ของกู ในที่สุด (พุทธทาสภิกขุ, 2518, น. 522-523)

ทั้งนี้ พุทธทาสภิกขุ พยายามจะชี้ให้เห็นว่า จุดสำคัญอยู่ที่บุคคลนั้นไม่เป็นทาสของสุขเวทนา แต่เป็นผู้ทำลายคุณหรือความหมาย เสียได้ทั้งสุขเวทนา และสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนา เพราะการกระทบกับอารมณ์ของบุคคลนั้น เป็นแต่สักว่าผัสสะ ไม่ก่อเกิดเป็นเวทนา เวทนาจับดับไป ไม่อาจปรุงแต่งเป็นตัณหา อุปาทาน จนกระทั่งเกิดภพ เกิดชาติ และเป็นทุกข์ ตามรูปแบบของปฏิจจสมุปบาทขึ้นมาได้อีก ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า

ใจความสำคัญที่สุด จึงมีอยู่ว่า การปฏิบัตินั้นๆ มิได้เป็นการตรึงเข้าไปจัดการกับอารมณ์ที่ได้เห็น แต่กลับเป็นการจัดการย้อนเข้าไปในภายใน มีการจัดการทำในภายในโดยทางสติปัญญา ที่จะทำลายตัวการหรือต้นเหตุ ที่จะทำให้ออกไปรับอารมณ์ด้วยความยึดมั่นถือมั่นต่างหาก (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 458)

เพราะเมื่อมีการกระทบทางอารมณ์เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มีปัญญาให้รู้ว่าเป็นเพียงแต่สักว่ามีการกระทบเท่านั้น ตัวผู้กระทบหรือว่าผู้เป็นเจ้าของแห่งการกระทบก็ตามหาไม่ ดังนั้น มันจึงไม่มีความรู้สึกว่า ตัวกู ซึ่งเป็นผู้กระทบ อันเกิดจากอวิชชาที่เป็นตัวการหรือต้นเหตุ พุทธทาสภิกขุเรียกภาวะนี้ว่า ความว่างจากตัวกู ของกู (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 458) กล่าวคือต้องมีสติสัมปชัญญะนำเอาความรู้เรื่องที่ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เข้ามาช่วยให้ทันทั่วทั้ง เพราะเมื่ออวิชชาคือสติสัมปชัญญะเกิดแล้ว อวิชชาก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ซึ่งจะเป็นผลให้ ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ที่แสดงออกมาเป็นตัวกู ของกู อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ดับไปโดยปริยาย

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า แนววิธีหรือหลักปฏิบัติสำหรับการกำจัดตัวกู ของกูพุทธทาสภิกขุจะได้แบ่งออกเป็น 2 ระยะ แต่ว่าทั้งสองระยะนั้น มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน กล่าวคือการปฏิบัติในระยะที่ยังไม่มีอารมณ์มากระทบนั้น ก็เป็นการปฏิบัติที่อยู่ในรูปแบบของการเตรียมตัวที่พร้อมจะเผชิญกับอารมณ์ที่มากระทบ ครั้นเมื่อมีอารมณ์มากระทบเข้าจริงๆ ก็เป็นการปฏิบัติที่ใช้ความรู้ ความชำนาญที่ได้ฝึกมาในระยะแรก โดยมีเครื่องมือคือสติสัมปชัญญะเป็นกำลังสำคัญในการเผชิญกับอารมณ์ที่มากระทบเข้านั้นๆ คือระลึกเอาความรู้ที่แท้จริงขึ้นมาพร้อมต่ออารมณ์ที่มากระทบ จนเกิดความสดสังเวชในการที่จะยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์นั้น ดังนั้น สิ่งที่เราเรียกว่า ตัวกู ของกู ซึ่งเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น ก็เกิดขึ้นไม่ได้และความสำคัญของกระบวนการดับของตัวกู ของกู ในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ ก็คือ การมีสัมผัสหรือผัสสะ (ตามวงจรของกฎปฏิจจสมุปบาท) ที่ประกอบด้วยสติปัญญา ชนิดที่ไม่ให้ตัณหาและ อุปาทาน เกิดภพ เกิดชาติ สำเร็จเป็นตัวกู ของกู ขึ้นมาได้ ซึ่งเป็นการดับไปแห่งตัวกู ของกู อย่างสิ้นเชิงบริบูรณ์ หรือจะเรียกว่า ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นว่ามี ตัวกู ของกู ด้วยอำนาจของความเห็นผิด เข้าใจผิด (อวิชชา) ได้นั่นเอง

4. ประโยชน์ที่จะได้รับจากการไม่มีตัวกู ของกู

พุทธทาสภิกขุ กล่าวถึงประโยชน์หรือผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นเมื่อภาวะแห่งความยึดมั่นถือมั่นว่ามี “ตัวกู ของกู” ได้ถูกกำจัดไป ดังนี้

4.1 จิตถึงความเป็นของว่าง บริสุทธิ์

กล่าวได้ว่า เมื่อความรู้สึกว่า “ตัวกู ของกู” ดับไป จะต้องมียิ่งอื่นเกิดขึ้นมาแทนหรือว่าปรากฏขึ้นแทน คือ “ความว่าง” คือจิตที่ถึงความเป็นของว่างจากตัวกู ของกู

“จิตว่าง” ตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ นั้น หมายถึงจิตที่ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นว่า “ตัวกู ของกู” ด้วยอำนาจของปัญญา หมายถึงความที่จิตไม่มีความรู้สึกในสิ่งใดๆ ว่าเป็น “ตัวกู” หรือ “ของกู” นี้ก็เลย แม้จะมีอะไรปรากฏอยู่ก็ไม่ใช่ตัวกู ของกู สักอย่างเดียว (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 231) กล่าวอีกอย่างก็คือจิตชนิดนี้ดำรงอยู่ในสถานะเป็นสภาพของตัวจิตเอง เป็นจิตสักว่าจิตบริสุทธิ์ ผ่องใสตามธรรมชาติ ไม่มีกิเลสที่มากอปรกวนหรือกระทบกระทั่งให้เศร้าหมอง เนื่องจากว่า ตัวจิตนั้นมองเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงโดยความเป็นของว่างไปหมด เพราะหมดอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ว่าเป็น “ตัวกู ของกู” อีกต่อไป (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 339)

4.2 สติปัญญาบริบูรณ์

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า เมื่อใดก็ตาม สิ่งที่เราเรียกว่า “ตัวกู ของกู” ดับลงไป ความว่างก็ปรากฏขึ้นแทน หมายความว่าจิตนั้นไม่ได้ว่างเปล่าหรือไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่เป็นความว่างจากการปรุงแต่งด้วยอำนาจกิเลส แล้วปรากฏความสว่างของปัญญาเข้ามาแทนที่ กลายเป็นจิตที่กลับคืนสู่สภาพเดิม คือเป็นจิตที่สะอาดอยู่ตามธรรมชาติ (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 231) กล่าวได้ว่า เมื่อจิตว่างจากตัวกู ของกูแล้ว จิตนั้นก็ประกอบด้วยสติปัญญามากขึ้นๆ คือ ภาวะแห่งตัวกู ของกู หายไปมากเท่าไร ภาวะแห่งสติปัญญาก็มีมากขึ้นเท่านั้น จนกระทั่งหมดตัวกู ของกูอย่างสิ้นเชิง สติปัญญา ก็สมบูรณ์ อย่างเต็มเปี่ยม

4.3 การพักผ่อนทางวิญญาณ

พุทธทาสภิกขุ แสดงทัศนะว่า การพักผ่อนทางวิญญาณนั้น คือการที่จิตว่างหรือปราศจากสิ่งที่เรียกว่า “ตัวกู ของกู” เพราะเมื่อใดที่จิตว่างจากความคิดปรุงแต่งคือตัวกู ของกู เมื่อนั้น จิตนั้นก็อยู่ในสภาพที่เป็นการพักผ่อนทางวิญญาณ (พุทธทาสภิกขุ, 2546, น. 9)

คำว่า “ทางวิญญาณ” พุทธทาสภิกขุ จำกัดความหมายเฉพาะว่า ในชีวิตของคนเรานั้น ถือหลักสำคัญอยู่ 3 ส่วนด้วยกันคือ 1) ทางกายหรือทางวัตถุ (Physical) 2) ทางจิต (Mental) 3) ทางวิญญาณ (Spiritual) โดยพุทธทาสภิกขุได้เปรียบเทียบให้เห็นชัดด้วยตัวอย่างเรื่องโรค เช่นว่า โรคทางร่างกายแท้ๆ เรียกว่า โรคทางกาย, โรคทางระบบประสาท ที่เรียกว่า โรคทางจิต ซึ่งทั้ง 2 โรคนี้ ต้องจัดการหรือรักษาขึ้นในโรงพยาบาลเป็นต้น ส่วนการพักผ่อนทางวิญญาณนั้น มีความแตกต่างกับการพักผ่อนทางกายและทางจิต ซึ่งการพักผ่อนทางกายนั้น สามารถที่จะเกิดขึ้นเองได้ตามธรรมชาติ มีการนอนหลับเป็นต้น การพักผ่อนทางจิต คือมีการบังคับจิต

ไว้ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง (พุทธทาสภิกขุ, 2546, น. 42) แต่การพักผ่อนทางวิญญาณ มีความละเอียด ประณีตกว่าการพักผ่อนทั้ง 2 ประการข้างต้น คือการไม่มีตัวกู ของกูในทุก ๆ อริยาบถ

4.4 การรู้จักความตายอย่างถูกต้อง

ประโยชน์อีกอย่างหนึ่งที่จะพึงได้คือการได้รู้จักความตายอย่างถูกต้อง หมายถึงการเป็นผู้ไม่กลัวต่อ ความตายเมื่อถึงคราวตายจริงๆ พุทธทาสภิกขุเรียกภาวะนี้ว่า “ตายเสร็จสิ้นแล้วในตัว แต่หัวใจ” หรือ “ตาย เสียก่อนตาย”

คำว่า “ตายเสียก่อนตาย” ในที่นี้ คือความตายจากความรู้สึกที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวกู ของกู ก่อนที่ร่างกายจะตายจริง ซึ่งความตายชนิดนี้ สามารถช่วยแก้ปัญหาของความตายชนิดที่ร่างกายแตกดับ ไปเสียได้ เพราะเมื่อได้รู้จักความตายอย่างถูกต้องนั้น มันทำให้ตัวกูได้ตายลงไปยังสภาวะที่แท้จริง ที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็ จะเหลืออยู่แต่ธรรมชาติที่บริสุทธิ์ คือธรรมชาติที่ไม่รู้จักตาย เนื่องจากว่าไม่มีความยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวกู ของกู เมื่อไม่มีตัวกูแล้ว มันก็ไม่มีจักเกิด ไม่รู้จักแก่ ไม่รู้จักเจ็บ ไม่รู้จักตาย เพราะว่าความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อะไรพวก นี้ มันขึ้นอยู่กับตัวกู ของกูทั้งนั้น (พุทธทาสภิกขุ, 2546, น. 292) การที่เมื่อตัวกู ของกู ได้ตายไปนั้น ทำให้ปัญหา ของคนทั้งหลายดับลงไปด้วย นั่นก็คือ ความกลัวตาย เพราะเมื่อความกลัวตายครอบงำอยู่ ทำอะไรก็ไม่มี ความสุข คือเมื่อไม่มีความรู้สึกเป็นตัวกู ของกูแล้ว ความกลัวตายก็ไม่มี และถือว่าเป็นช่วงเวลาที่มีความสบาย ที่สุด มีความสุขที่สุด โดยที่เราไม่มีความรู้สึกว่ามีอยู่สำหรับจะตาย กล่าวคือความตายไม่มีความหมาย สำหรับเราอีกต่อไป

4.5 สังคมโลกงดงาม

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า ความดับไปแห่ง “ตัวกู ของกู” เป็นสิ่งที่ทำให้โลกนี้งดงามได้ในตัวมันเอง เพราะ สัตว์หรือมนุษย์ทุกคนบนโลกใบนี้ ไม่ควรจะถือว่าเกิดมาเพื่อ “ตัวกู” หรือ “ของกู” แต่ควรคิดว่าการเกิดมาบน โลกใบนี้ เพื่อทำโลกใบนี้ให้งดงาม คือปราศจากบรรยากาศ หรือกลิ่นไอของ “ตัวกู ของกู” (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 354)

คำว่า “งดงาม” หมายถึงภาวะที่ปราศจากกลิ่นไอแห่ง “ตัวกู ของกู” ไม่ใช่ความงามงดงามที่นิยมกัน ทางด้านวัตถุ เช่นเครื่องประดับตกแต่งลู่ตาชนิดต่างๆ เพราะความงามชนิดนี้ มีแต่จะทำให้คนทุกคนตกเป็น ทาสของวัตถุ เป็นทาสของตัวเอง ของกู แต่ว่า หากทุกๆ คน มีความเกี่ยวข้องกับความดับไปแห่ง “ตัวกู ของกู” คือมีจิตใจที่สูงพอที่จะถือว่าเราไม่ได้เกิดมาเพื่อตนเองและเห็นแก่ตัว แต่เกิดมาเพื่อทำโลกนี้ให้งดงาม สวยงาม น่าอยู่ (พุทธทาสภิกขุ, 2548, น. 355) ดังนั้น การหมดสิ้นแห่ง ตัวกู ของกู จึงเป็นเครื่องทำให้โลกใบนี้งดงาม เพราะเมื่อโลกนี้สกปรก เต็มไปด้วยความทุกข์ ความวุ่นวาย ที่เกิดมาจากตัวกู ของกู หรือความเห็นแก่ตัวอย่าง ยิ่ง ต้องแก้ไขหรือล้างด้วยหลักสัจธรรม (ความว่างจากตัวกู ของกู) เท่านั้น เปรียบเสมือนว่าเอาน้ำมาล้าง โคลน ฉะนั้น ฉะนั้นนั้น ความงามแห่งโลก ก็จะเกิดขึ้นทันที

5. สรุป

จากที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ตัวกู ของกู ในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ” พบว่า พุทธทาสภิกขุได้กล่าวถึงตัวกู ของกูไว้ 2 นัยด้วยกัน คือ 1. สิ่งที่ตั้งอยู่ในฐานะเป็นศูนย์กลาง เป็นศูนย์กลางของการคิด การกระทำต่างๆ ที่เรียกกันว่า “อัตตาหรืออาตมัน” ตามโวหารของชาวอินเดียบราห์มณ และ 2. คือภาวะที่เป็นเพียงความรู้สึกของจิต ที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาด้วยสิ่งซึ่งปรุงแต่งในรูปแบบของกิเลส ที่เกิดมาจากความยึดมั่นถือมั่นที่ผิดๆ เรียกว่า “อุปาทาน” เป็นผลมาจาก อวิชชา ตัณหา อีกทีหนึ่ง แม้ว่า “ตัวกู ของกู” จะมีความหมาย 2 นัย แต่ก็มีความเกี่ยวเนื่องกันและกัน เพราะตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ ไม่ว่าตัวกูจะอยู่ในรูปแบบไหนก็ตาม ล้วนเกิดมาจากกิเลสที่ชื่อว่าอวิชชา ตัณหา และอุปาทานทั้งสิ้น ซึ่งสิ่งที่เรียกว่า “ตัวกู ของกู” นั้น ถือได้ว่าเป็นภาวะที่สร้างปัญหานานัปการให้กับปัจเจกบุคคลและสังคมส่วนรวม ซึ่งพุทธทาสภิกขุ เห็นพ้องว่า ปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นบนโลกใบนี้ มีจุดเริ่มมาจากตัวกู ของกู

อนึ่ง ตามทัศนะพุทธทาสภิกขุ “ตัวกู ของกู” มีการเกิดขึ้นและการดับลงเป็นกระบวนการ คือมีอวิชชาเป็นมูลเหตุ โดยมีตัณหาและอุปาทาน เป็นปัจจัยที่คอยสนับสนุนให้เกิดมีขึ้น ในทางตรงกันข้าม เมื่ออวิชชา ดับ ตัณหา และอุปาทาน ก็ดับ ภาวะแห่งตัวกู ของกู ก็ดับลงเช่นกัน

สำหรับแนวทางปฏิบัติเพื่อการกำจัด “ตัวกู ของกู” พุทธทาสภิกขุก็ได้เสนอแนะไว้หลากหลายวิธี เช่น หลักไตรสิกขา หรืออริยมรรคมีองค์ 8 หลักอานาปานสติกรรมฐาน (สติปัญฐาน) ทั้งการควบคุมจิตใจ หรือการใช้ปัญญาในการทำลายความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งผลลัพธ์ที่จะได้รับหลังจากตัวกู ของกู ได้ถูกกำจัดไปแล้วนั้น ก็คือจิตใจก็จะปลอดโปร่ง เบาสบาย ว่างจากความมัวหมอง ฟุ้งซ่านต่างๆ และเต็มไปด้วยสติปัญญาอันบริสุทธิ์ สามารถบรรลุเป้าหมายที่เป็นอุดมคติของพุทธศาสนาคือมรรค ผล และพระนิพพาน อย่างไรก็ดี ผลลัพธ์นี้ หากได้เกิดแก่ตนเองเท่านั้นไม่ ทั้งยังส่งผลทำให้ผู้คนรอบข้างหรือสังคมโลกมีความสุขและเกิดสันติภาพอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

หนังสือ

- ธรรมสภา (2554). *พจนานุกรมธรรม ฉบับพุทธทาส*. ธรรมสภา.
- พุทธทาสภิกขุ (2518). *ก ข ก กา ของการศึกษาพุทธศาสนา*. ธรรมทานมูลนิธิ.
- พุทธทาสภิกขุ (2529). *ธรรมปาฐโมกข์ เล่ม 2. ธรรมทานมูลนิธิ*.
- พุทธทาสภิกขุ (2533). *อานาปานสติภาวนา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. ธรรมทานมูลนิธิ.
- พุทธทาสภิกขุ (2546). *สัญญาตาปริทรรค์ เล่ม 1*. พิมพ์ครั้งที่ 2. ธรรมทานมูลนิธิ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2548). *ตัวกู ของกู ฉบับสมบูรณ์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ (2514). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.