



๑๒๐ปี
ชาดกาล
พุทธาสภิกขุ



ชีวิตคืออะไร ตัวตนคืออะไร

พุทธาสภิกขุ



ชีวิตคืออะไร ตัวตนคืออะไร

พุทธทาสภิกขุ



คลิกสั่งซื้อได้ที่



@booktime



คำปรารภ

ชีวิตคืออะไร ? ตัวตนคืออะไร ? สองคำถามที่หลายคนคิดว่าพอเข้าใจอยู่ ขณะที่หลายคนอาจไม่เคยคิดถาม หรือคิดว่าเข้าใจอยู่แล้ว แต่เมื่อได้ฟังท่านอาจารย์พุทธทาส กล่าวว่า “ชีวิตแบบที่อาตมาจะพูดนี้ ก็จะต้องพูดว่า ท่านทั้งหลาย ทุกคนทั้งหมดนี้ ไม่มีชีวิตเลย แล้วก็ไม่นุ่งผ้าด้วย” และ “คนทั่วไปรู้สึกว่ามีตัวตน; แต่หลักธรรมะในพระพุทธศาสนากล่าวว่าไม่มีตัวตน”

ฉะนั้นแล้ว เราในฐานะคนคนหนึ่งที่เกิดมามีชีวิต แม้จะไม่ใช่มุทธบริษัท ก็น่าจะสนใจความหมายของทั้งคำว่า “ชีวิต” และคำว่า “ตัวตน” หนังสือเล่มนี้จะได้ให้คำตอบ

และความเข้าใจใหม่ต่อคำถามทั้ง ๒ นี้ เพื่อท่านที่สนใจ
ในธรรมะ และสนใจที่จะศึกษา แสวงหาความหมายของ
ชีวิต ได้เกิดความกระจ่างและมีเข็มทิศในการดำเนินชีวิตที่
ชัดแจ้งขึ้น

เมื่อภาควิสาขบูชาปี ๒๕๒๑ ณ สวนโมกขพลาราม
ไชยา ท่านอาจารย์พุทธทาสได้บรรยายธรรมในหัวข้อใหญ่
ว่า อะไรคืออะไร เพื่อให้ทุกคนได้เข้าใจเพราะเมื่อเราเข้าใจ
ว่าอะไรคืออะไรแล้ว การกระทำใดๆ ต่อไปก็จะถูกทิศถูกทาง
การเข้าใจว่าอะไรคืออะไรจึงจำเป็นและสำคัญยิ่ง

เนื่องในวาระครบรอบ ๑๒๐ ปีชาตกาลพุทธทาส
ภิกขุ (๒๔๔๙- ๒๕๖๙) สำนักพิมพ์สุขภาพใจในฐานะผู้พิมพ์
เผยแพร่ผลงานของท่านอาจารย์พุทธทาสมากกว่า ๔๐ ปี
นับตั้งแต่ปีเริ่มก่อตั้ง (๒๕๒๕) เป็นต้นมา จึงตั้งใจคัดสรร
ธรรมบรรยาย ๒ ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ ๖ วันเสาร์ที่ ๖ พฤษภาคม
๒๕๒๑ ในหัวข้อ ชีวิตคืออะไร ? และครั้งที่ ๑๐ วันเสาร์ที่

๓ มิถุนายน ๒๕๒๑ ในหัวข้อ ตัวตนคืออะไร? จากหนังสือ
ชุดธรรมโฆษณ์ อันดับที่ ๓๗.ค มาจัดพิมพ์รวมกันขึ้นใน
รูปเล่มกะทัดรัด ด้วยความตั้งใจให้พกพาสะดวก ให้หนังสือ
ติดมือ ธรรมะติดใจ ใช้ได้ทันเวลา

ขอปิดท้าย ด้วยคำกล่าวของท่านอาจารย์ว่า

“รับทำชีวิตนี้ให้มีสาระ, ทำสาระแห่งชีวิตนี้ให้เต็มเปี่ยม
เสียโดยเร็ว คือ ให้เป็นชีวิตที่แท้จริง.”

สำนักพิมพ์สุภาพใจขอร่วมอนุโมทนากับกุศลจิต
ของทุกท่านที่ตั้งใจถามหาความหมายของชีวิตและตัวตน
เพื่อมุ่งดำเนินไปสู่การมีชีวิตที่แท้จริง ชีวิตที่สงบเย็น เป็น
ปรกติ

สำนักพิมพ์ สุภาพใจ

๔ ธันวาคม ๒๕๖๘

สารบัญ

ชีวิตคืออะไร ?

๑๒

ศึกษาเรื่องตัวตนให้เข้าใจเสียก่อน

๒๐

ชีวิตมิได้ทั้งฝ่ายวัตถุและฝ่ายวิญญาณ

๒๔

ดูเยี่ยงอย่างชีวิตของพระอรหันต์

๓๒

ชีวิตที่แท้จริง ต้องมีความสดชื่นทางวิญญาณ,
และเป็นอมตะ

๓๖

ต้องอบรมให้รู้จักโลกุตตรธรรมเพื่อมีชีวิตนิรันดร์

๔๐

ชีวิตบุรุษนตายอยู่แล้ว เพราะมี โลภะ โทสะ โมหะ

๔๔

ความหมายของคำนิพพาน คือ เย็น

๕๒

คำบรรยายนี้มุ่งหมายเตือนให้ปฏิบัติออกจากกองไฟ

๕๖

ชีวิตแบบพุทธบริษัทต้องไม่หลงจมอยู่ในกองไฟ

๕๘

พุทธบริษัทต้องมีชีวิตอยู่แบบ สะอาด สว่าง สงบ

๖๒

เป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะเพื่อความเย็น

๖๘

ตัวตนคืออะไร ?

๗๕

หลักศาสนาว่าไม่มีตัวตน แต่คำสอนบางกรณีมีตัวตน

๗๖

บางพวกเอาจิตเป็นตน; บางพวกเอาร่างกายเป็นตน

๘๐

พระพุทธเจ้าทรงใช้ถ้อยคำตามที่โลกสมมติเป็นตัวตน

๘๖

ตรัสตามชาวโลก แต่จิตมิได้ยึดถือตาม

๙๐

ตัวตนมีเพราะตัณหา, มานะ, ทิฏฐิ, ทำให้ยึดมั่นถือมั่น

๙๒

ตัวตน เป็นเพียงความคิดรู้สึกยึดถือ, ทำให้เป็นทุกข์

๙๖

พระอริยเจ้ารู้ภาษาธรรม ความไม่มีตัวตน;

แต่ยอมใช้ภาษาคน

๑๐๖

การสอนอย่างภาษาคนหรือภาษาธรรม

พูดไปตามความรู้สึก

๑๑๒

พระพุทธเจ้าตรัสทั้ง ๒ ภาษาอนุโลมตามผู้ฟัง

๑๑๖

คนธรรมดายังมีตัวตนจำต้องสอนให้ทำตัวตน

ให้ดีเสียก่อน

๑๒๐

ฝึกรู้จักแยกดูขั้นธตามความจริง จะรู้จักอนัตตา

๑๒๔

การปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนาก็เพื่อละยึดถือตัวตน

๑๓๐

ท่านทั้งหลายอาจจะคิดว่า
เรารู้จักชีวิตดีแล้ว และเราก็มีชีวิตอยู่;
แต่อาตมาคิดว่า เราคงเล็งถึงชีวิตคนละแบบ.
ชีวิตแบบที่อาตมาจะพูดนี้ ก็จะต้องพูดว่า
ท่านทั้งหลายทุกคนทั้งหมดนี้
ไม่มีชีวิตเลย แล้วก็ไม่นุ่งผ้าด้วย

ชีวิตคืออะไร

จากหนังสือชุด ธรรมโฆษณ์ อันดับที่ ๓๗. ค อะไรคืออะไร?
จัดพิมพ์โดย ธรรมทานมูลนิธิ ปี ๒๕๔๘ หน้า ๑๖๖-๑๙๕

ชีวิตคืออะไร?*

ท่านสารุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์ แห่งภาควิสาขบูชา เป็นครั้งที่ ๖ ในวันนี้ฉัน आตมาก็จะได้กล่าวเรื่อง “อะไรคืออะไร?” ต่อไปตามเดิม และหัวข้อเฉพาะในวันนี้คือ “ชีวิตคืออะไร?”

[ปรารภและทบทวน.]

ท่านทั้งหลายบางคน คงจะคิดว่า आตมา พูดถึงเรื่องสิ่งที่ผู้ฟังทราบอยู่แล้ว ทำไมจะต้องเอามาพูด? แต่ถ้าท่าน

* บรรยายเมื่อ ๖ พฤษภาคม ๒๕๒๑

สังเกตดู ก็ย่อมจะเห็นได้ว่า อาตมา กำลังพูดในส่วนที่ลึกลงไป หรือที่แฝงอยู่ ที่ท่านทั้งหลาย ยังไม่เคยมองเห็น ไม่เคยสนใจ ก็ได้.

เช่น พูดเรื่องการศึกษา ก็ไม่ได้พูดถึงการเรียนหนังสือหนังสือหา; แต่ เป็นการกระทำ ชนิดที่ทำให้คนเราก้าวหน้า ไปสู่ความเต็มเปี่ยมของความเป็นมนุษย์.

และเมื่อพูดถึง การงานคืออะไร? ก็ได้พูดถึงการทำมาหากินเลี้ยงชีวิต; แต่กลายเป็น พูดถึงหน้าที่ที่มนุษย์จะต้องทำ เพื่อความสมบูรณ์แห่งความเป็นมนุษย์.

แล้วพูดถึงเรื่อง การคบหาสมาคมคืออะไร? ก็เป็นการพูด ให้เห็นถึงสิ่งที่เราต้องกระทำอย่างที่จะเว้นเสียไม่ได้; ไม่ใช่เพียงว่า ติดต่อกันเพื่อประโยชน์ของตน.

และเมื่อพูดถึง สิ่งที่เราเรียกว่า ศาสนา ก็พูดถึงสิ่งที่อาจจะตั้งอยู่ในหัวใจของคนเรา, ไม่ใช่เป็นเพียงวัดวาอาราม หรือคำสั่งสอน หรือพระคัมภีร์.

เมื่อพูดถึง **การทำบุญสุนทรทาน** ก็หมายถึงการ
กระทำ ชนิดที่มีความงดงาม สำหรับความเป็นมนุษย์;
ไม่ใช่เป็นการค้ากำไรเกินควร.

[เริ่มการบรรยายครั้งนี้.]

วันนี้ อาตมาก็จะพูดถึงสิ่งที่เรียกว่า ชีวิต. ท่านทั้งหลาย
ทุกคนรู้สึกว่ ตัวเราก็มี่ชีวิต และเราก็รู้จักว่ชีวิตนั้นคือ
อะไร? ทำไมจะต้องมาพูดกันถึงเรื่องชีวิตกันอีกเล่า? ขอให้
ตั้งใจทำความเข้าใจ สิ่งต่าง ๆ ที่จะพูดกันในภาษาธรรม.

เรื่อง **ภาษาคน** กับ **ภาษาธรรม** นั้นแหละ สำคัญ
มาก; ถ้าเราพูดถึงเรื่องของชีวิตในภาษาคน ก็ไปทางหนึ่ง,
ถ้าพูดถึงชีวิตในภาษาธรรม ก็ไปอีกทางหนึ่ง.

เช่น ถ้าเราพูดกันใน **ภาษาคน พระพุทธเจ้าก็
นิพพานแล้ว** อย่างที่เด็ก ๆ เขาเรียกว่าตายแล้ว ไม่อยู่กับ
เราแล้ว. แต่ถ้าเราพูดกันใน **ภาษาธรรม พระพุทธเจ้ายังอยู่**

อยู่ในหัวใจของคนที่รู้จักพระพุทธเจ้า และยังอยู่ในที่ทั่วไป
ทุกหนทุกแห่ง. คนโง่เท่านั้นที่จะพูดว่า พระพุทธเจ้าตาย
แล้ว นิพพานแล้ว ไม่อยู่กับเราแล้ว, แล้วก็ เป็นความโง่
ที่ทำลายพุทธศาสนาด้วย. ขอให้มองเห็นเป็นอันตรายถึง
ขนาดนี้

ถ้าเราพูดว่า พระพุทธเจ้าตายแล้ว นิพพานแล้ว
เสียหายอย่างไร? มัน เสียหายตรงที่ว่า สัจธรรมอื่น ศาสนาอื่น
บางศาสนา ไม่ได้ ที่เขาพูดว่า พระเจ้ายังอยู่ พระเจ้าอยู่ใน
ที่ทั่วไป คอยคุ้มครองเราอยู่ทุกหนทุกแห่ง. เดียวนี้ลองคิดดู
เถอะว่า เราจะหวังพึ่งคนที่ตายแล้วดี หรือว่าจะหวังพึ่งคน
ที่ยังอยู่ คุ้มครองเราทุกหนทุกแห่งดี.

นี่แหละ ถ้าจะพูดว่า พระพุทธเจ้าตายแล้ว นิพพาน
แล้ว มันก็เสียหายอย่างนี้. มันเป็นเรื่องของคนโง่พูด; เพราะ
ว่า พระพุทธเจ้ามิได้ไปไหน มิได้นิพพานหรือตายแล้ว.
แต่ ยังอยู่ในจิตใจของบุคคลที่รู้จักพระพุทธเจ้า ตลอด

กัลปาวสาน, หรือว่าในที่ทุกหนทุกแห่ง อันหาประมาณมิได้.
ฉะนั้นถ้าเรารู้จักพระพุทธเจ้ากันแต่ในแง่บุคคล พูดกันแต่
ในภาษาคน มันก็เป็นอย่างนั้น.

เรื่อง **ใครเป็นใคร?** นี้ อาตมาจะพูดกันอีกสักชุดหนึ่ง.
เดี๋ยวนี้กำลังพูดชุดที่ว่า **อะไรเป็นอะไร?** เดี่ยวนี้กำลังพูดถึง
สิ่งที่เรียกว่า ชีวิต. **ชีวิตนี้คืออะไร?**

ท่านทั้งหลายอาจจะคิดว่า เรารู้จักชีวิตดีแล้ว และ
เราก็มีชีวิตอยู่; แต่อาตมาคิดว่า เราคงเล็งถึงชีวิตคนละแบบ.
ชีวิตแบบที่อาตมาจะพูดนี้ ก็จะต้องพูดว่า **ท่านทั้งหลาย**
ทุกคนทั้งหมดนี้ ไม่มีชีวิตเลย แล้วก็ไม่นุ่งผ้าด้วย.
คน ๓,๕๐๐ ล้านในโลกนี้ ที่วิ่งว่อนอยู่ในโลกนี้ เป็นคนตาย
แล้ว ไม่มีชีวิตเลย ไม่นุ่งผ้าด้วย, อย่างนี้เป็นต้น.

ให้ไปลองคิดดูว่ามันจะเป็นอย่างไร? ทำไมจึงเรียกว่า
เป็นคนตายแล้ว ไม่มีชีวิต? เพราะว่ามัน **ไม่มีชีวิตใน**
ความหมายของภาษาธรรม.

ใน ภาษาคน ก็ดี, ภาษาธรรม ก็ดี, คำว่า ชีวิต หมายถึง
ความสดชื่นอยู่.

เดี๋ยวนี้ท่านจะ มีความสดชื่นกันแต่ทางเนื้อหนัง
ทางจิตใจนั้นไม่มีความสดชื่นเลย; ดังนั้นจึงถือว่ามันตาย
แล้ว มันเป็นเหยื่อของกิเลสแล้ว ถูกยักษ์มารเคี่ยวกินอยู่
ตลอดเวลา.

นี่เรียกว่า ไม่มีชีวิตแล้ว ตายแล้ว แล้ว ไม่นุ่งผ้าด้วย;
นั่นคือไม่มีธรรมะสำหรับจะป้องกันตัว ไม่ให้ถูกยักษ์มาร
คือกิเลสนั้นขบกัด.

อาตมาพูดว่า ท่านทั้งหลายล้วนแต่ไม่นุ่งผ้า ล้วนแต่
ตายแล้ว ทุกคนนี้ มันหมายความว่าอย่างนี้. ถ้าใครอยาก
จะสนใจ ก็จะได้พูดกันต่อไป ว่ามันหมายความว่าอย่างไร
โดยละเอียด.

อาตมาได้เคยยกเรื่องราวในคัมภีร์ของคริสเตียน มา
พูดกันอยู่บ่อย ๆ **เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจ**. เราไม่ถือพวก
ถือพรรค ถือเรา ถือเขา **ถ้าอะไรพอจะเข้าใจกันได้ ก็เอามา
พูดให้ฟัง.**

คัมภีร์ไบเบิลหน้าแรก ๆ นั้นแหละ ให้คำอธิบาย
เรื่องนี้ไว้อย่างดี ว่าผิวเมียคู่แรกที่พระเจ้าสร้างขึ้นมา แล้ว
พระเจ้าสั่งไว้ว่า อย่าไปกินผลไม้ของต้นไม้ต้นนี้ ที่เรียกว่า
ต้นไม้แห่งความรู้ดี รู้ชั่ว ถ้าแกลืนเข้าไปแล้ว แกละต้องตาย.

ต่อมา ผิวเมียคู่นี้ ก็ได้กินผลไม้ของต้นไม้ที่พระเจ้าได้
ห้ามไว้ โดยอธิบายว่า มารมาหลอกให้กิน; มันกินเข้าไปแล้ว
เกิดรู้จักดี-รู้จักชั่ว, รู้จักว่านุ่นผ้า รู้จักว่าไม่นุ่นผ้า, รู้จักเป็น
หญิง รู้จักเป็นชาย, อย่างนี้ก็เลยสืบพันธุ์.

พระเจ้ามาเยี่ยมทีหลัง ก็รู้ว่าสองคนนี้มันได้กิน
ผลไม้รู้จักดี-รู้จักชั่วเข้าไปแล้ว; ถ้ามกก็ได้ความอย่างนั้น.
พระเจ้าจึงสั่งให้มันตาย คือมันมีบาปตลอดกาล; เพราะมัน

รู้จักดี-รู้จักชั่ว แล้วมันเกิดกิเลสเพราะเหตุนั้น มันก็ต้อง
ทนทุกข์ทรมานอยู่ตลอดชีวิตจนตาย กระทั่งลูก หลาน เหลน.

มนุษย์ในโลกเดี๋ยวนี้ ก็ล้วนแต่ตายแล้วทั้งนั้น ตาม
ความหมายนั้น เพราะไปรู้จักดีรู้จักชั่ว ในลักษณะที่ทำให้
ยึดมั่น ถือมั่นเรื่องดีเรื่องชั่ว; **ไม่ใช่รู้จักดีรู้จักชั่ว เพื่อจะอยู่
เหนือความดี และความชั่ว. แต่ไปรู้จักความดีความชั่ว
ในลักษณะที่จะไปจมอยู่ข้างใต้ของความดีและความชั่ว
ทำให้อ่านาจยึดมั่นถือมั่นความดีและความช่วนั้น บีบคั้น
เอาๆ ด้วยโลภะ โทสะ โมหะ** ร้อนเป็นไฟอยู่ตลอดเวลา
เหมือนกับคนตายแล้ว.

อย่างนี้ก็เรียกว่า ทุกคนตายแล้ว เพราะได้กินผลไม้
ของต้นไม้ต้นนั้นเข้าไป รับช่วงมาจากบรรพบุรุษคนแรก
ที่เรียกว่า คนตาย, จนกว่าเมื่อไร จะได้ไปกินผลไม้ของต้นไม้
ต้นที่ ๒ ที่เรียกว่า ต้นไม้แห่งชีวิตนิรันดร์.

ศึกษาเรื่องตัวตน ให้เข้าใจเสียก่อน

ข้อความในพระคัมภีร์ ได้กล่าวไว้ต่อไปอีกว่า พอพระเป็นเจ้าเห็นว่ามนุษย์นี้มันคือแล้ว ห้ามอะไรไม่ฟังแล้ว ก็เลย ให้การอารักขาแก่ต้นไม้ต้นที่ ๒ คือ ต้นไม้มีชีวิตนิรันดร์นั้นเสีย อย่างเข้มงวดกวดขัน; ทำให้มนุษย์เข้าไปกินผลไม้ต้นนั้นไม่ได้ มนุษย์จึงมีแต่ความตาย ไม่มีชีวิตนิรันดร์. จนกว่าเมื่อไรจะสิ้นสมัยนั้น มาถึงยุคใหม่ ที่พระเยซูเกิดขึ้น สอนให้คนเข้าถึงชีวิตนิรันดร์กันใหม่ ก็จะได้เรียกว่าฟื้นคืนชีพกันมาอีกทีหนึ่ง จากความตาย.

นี่ ความตาย หรือ ความอยู่ ความมีชีวิตอยู่ มันมีความหมายลึกซึ้ง อย่างนี้.

ถ้าท่าน เป็นอยู่ด้วยการถูกขบกัด เคี้ยวกิน ของ
ยักษ์มาร คือกิเลส แล้ว ก็เรียกว่าคนตายแล้วทั้งนั้น แล้วก็
ไม่นุ่งผ้าด้วย ; เพราะว่าไม่มีธรรมะอะไร จะเป็นเครื่อง
คุ้มครองป้องกัน ไม่ให้ถูกเคี้ยวกินจากยักษ์มารเหล่านั้น.
ฉะนั้นเรามาพูดกันให้ดี ให้รู้จักสิ่งที่เรียกว่าชีวิต ที่ควรจะมี
จะได้มีชีวิตกันเสียที.

ถ้าเป็นชีวิตจริง ก็ต้องมีความเป็นอยู่จริง คือ ไม่ตาย ;
ถ้ายังตายอยู่ตลอดเวลา หรือตายอยู่บ่อย ๆ เพราะอำนาจ
ของกิเลสที่เกิดขึ้น อย่างนี้จะเรียกว่ามีชีวิตอยู่อย่างไร. มัน
ต้องมีความสดชื่นอยู่ติดต่อกันไป อย่างไม่เปลี่ยนแปลง
จึงจะเรียกว่า ชีวิตนิรันดร.

ชีวิตนิรันดรนี้ เป็นสิ่งที่เข้าถึงได้ในชีวิตนี้, ในชีวิต
ที่รู้จักตายนี้แหละ ถ้าบุคคลใด รู้จักอบรมตัวตนให้ดี ก็จะมี
กลายเป็นตัวตน ชนิดที่ไม่รู้จักตาย เรียกว่าชีวิตที่ไม่รู้จัก
ตาย.

ถ้าพูดถึงเรื่องตัวตนแล้ว มันค่อนข้างจะสับสน นี่เอามาพูดกันเสียหน่อย. เรื่อง **ตัวตน** นี้ จะพูดว่า **มี ก็ได้** จะพูดว่า **ไม่มี ก็ได้**; แม้พระพุทธเจ้าท่านก็ได้ตรัสไว้เป็น ๒ อย่าง : สำหรับ **ทางศีลธรรม ก็มีตัวตน**; สำหรับ **ปรมัตถธรรม** หรือ สัจธรรม ก็พูดไปในทาง **ไม่มีตัวตน**. แต่เมื่อคนธรรมดาจะพูดจะฟังกัน มันต้องเป็นเรื่องที่ลงรอยกันได้กับความรู้สึกที่เขามีความรู้สึกอยู่แล้วแต่ก่อนตลอดเวลา ว่ามีตัวตน คือฉันมีตัวตนของฉัน.



ถ้าท่านเป็นอยู่ด้วยการถูกขบกัด เคี้ยวกิน
ของยักษ์มาร คือกิเลส แล้ว
ก็เรียกว่าคนตายแล้วทั้งนั้น...

...คนที่ไม่มีธรรมะ ทำอะไรที่น่าเกลียดน่าชัง
แม้คนอื่นไม่เห็น ตัวเองก็เห็น;
เหมือนกับคนไม่นุ่งผ้า ไม่มีความละอาย.

ชีวิตมีได้ทั้งฝ่ายวัตถุ และฝ่ายวิญญาณ

ที่นี้พระพุทธเจ้าท่าน**ตรัสว่า** มีตนเป็นที่พึ่ง มีธรรมะเป็นที่พึ่ง. ที่ว่า มีตนเป็นที่พื่อนั้น ให้มีธรรมเป็นที่พึ่ง; ถ้ามีธรรมะเป็นที่พึ่ง จะเรียกว่ามีตัวตนเป็นที่พึ่งก็ได้.

นี้มันหมายถึงตัวตน ที่ได้เปลี่ยนไปแล้ว จากความเป็นตัวตนของคนโง่ ของกิเลส ของอวิชชา ที่มี ตัวกู-ของกู อยู่ตามประสาของอวิชชา. ตัวตน ชนิดนี้ ได้รับการศึกษา ได้รับการอบรม กล่อมเกลามากขึ้นๆ ตัวตนนี้ ก็เปลี่ยนไป เป็นตัวตนชนิดที่ตรงกันข้าม คือตัวตนของพระธรรม.

ฉะนั้น การที่ท่านสอนให้รู้จักอบรมตัวตน ให้ยิ่งขึ้นไป ก็หมายความว่า **อบรมตัวตนที่เป็น ตัวกู-ของกู** อย่าง

โง่เขลา นี่ **ให้สูงขึ้น**ไปเป็นตัวตนที่สะอาด, ปราศจาก **ความยึดมั่นด้วยอุปาทาน**, เหลืออยู่แต่**ธรรมะอันบริสุทธิ์**; ถือเอาธรรมะ อันบริสุทธิ์นั้น ว่าเป็นตัวตน. สมมติเรียกก็เรียกว่า ตัวตนอันใหญ่หลวง เป็น**บรมอัตตา** เป็น**ปรมอตตา** เป็น**มหาอัตตา** แล้วแต่จะเรียก คือ เป็นตัวตนของ**ธรรมะ** ซึ่งเป็นตัวตนที่ **ไม่รู้จักตาย** และเป็น**ชีวิตนิรันดร์** อยู่ในตัวมันเอง.

ถ้ามี **ตัวตนที่เป็น ตัวกู-ของกู** เกิดมาจากอุปาทาน ตัณหา เวทนา ผัสสะ อย่างนี้แล้ว **เป็นตัวตนที่ตายอยู่แล้ว** **ในตัวตน** คือมีกิเลส และเป็นทุกข์อยู่แล้ว ในตัวตนชนิดนั้น อย่างเต็มที่. ใครมีตัวตนชนิดนี้ ก็คือคนที่ตายแล้ว; ฉะนั้น จึงมีสิทธิ์ที่จะพูดว่า ท่านทั้งหลาย **เป็นคนที่ไม่มีชีวิตและ** **ไม่รุ่งผ้า คือไม่มีตัวตนแห่งธรรมะ**, ไม่มีธรรมะเหมือนกับผ้า สำหรับนุ่ง ที่จะป้องกันความน่าเกลียดน่าชัง.

คนที่ไม่มีธรรมะ ทำอะไรที่น่าเกลียดน่าชัง แม้คนอื่นไม่เห็น ตัวเองก็เห็น; เหมือนกับคนไม่นุ่งผ้า ไม่มีความละอาย. แต่ถ้ามีธรรมะ ก็มีสิ่งที่ป้องกัน ไม่ให้ต้องมีการกระทำที่น่าละอาย แล้วยิ่งกว่านั้นก็คือ เป็นตัวตนแห่งธรรมะที่ไม่รู้จักตาย. นี่เรียกว่าเป็นชีวิตนิรันดร์.

ผู้ใดมีธรรมะเป็นตัวตน ผู้นั้นเรียกว่ามีชีวิตที่ไม่รู้จักตาย. ขอให้พยายามมองดูกันในแง่นี้ แล้วมีตัวตนชนิดที่มีชีวิตกันเสียสักที.

ฉะนั้นขอให้ดูกันง่าย ๆ ไปตั้งแต่สิ่งที่เรียกว่า ชีวิต, ชีวิตนี้ตามธรรมดา เช่น **ต้นไม้ก็มีชีวิต สัตว์เดรัจฉานก็มีชีวิต คนก็มีชีวิต** แล้วมันดีกว่ากันที่ตรงไหน? มาแยกออกเป็น ๒ ฝ่าย คือทางฝ่ายวัตถุ กับฝ่ายวิญญาณ แล้วก็จะพบความแตกต่างกันว่า :-

ฝ่ายวัตถุ นั้น **ชีวิตเป็นเพียงสิ่งที่ยังสดอยู่** ตามแบบของวัตถุ; เช่นว่าเซลล์แต่ละเซลล์ ที่จะประกอบกันเป็น

เนื้อหนังมังสา นั้นยังสดอยู่ มันยังเป็นอยู่. แม้แต่ใบไม้
เขียว ๆ ที่อยู่กั้กับต้นนี้ เซลล์ของมันยังสดอยู่, หรือว่าเนื้อหนัง
ของสัตว์เดรัจฉาน ที่มันยังเป็นอยู่ ยังสดอยู่ ก็เรียกว่าเซลล์
นั้นยังมีชีวิต. เนื้อหนังของคนเราก็กั้เหมือนกัน มันยังสดอยู่
ยังเป็นอยู่ มันก็เรียกว่าเป็นเซลล์ที่มีชีวิต. นี่มันเป็นชีวิต
ในด้านร่างกาย ด้านวัตถุ. นี่อาจจะพูดได้ว่า มันยังมีชีวิตอยู่.

แต่ถ้ามีชีวิตกันแบบวัตถุนี้แล้ว คนก็ไม่ได้ไปกั้ว่า
สัตว์ เดรัจฉาน หรือ ว่าคนก็ไม่ได้ไปกั้ว่า **ต้นไม้** ต้นหญ้า
ต้นบอน ซึ่งมันก็มีชีวิตในเซลล์ที่ยังเป็นอยู่. นี่เรียกว่าชีวิต
ในภาษาคน ภาษาวัตถุ ภาษาธรรมดา ทุกคนยังมีอยู่.

ท่านก็จะคิดเอาเองว่า เราก็กั้ **มีชีวิตอยู่ มีเนื้อหนังที่
ยังสดอยู่ ยังเป็นอยู่** อย่างนี้ก็ตามใจ. แต่อาตมาถือว้า
นั้น **ไม่ใช่ชีวิตที่เรามุ่งหมายกัน ตามหลักแห่งพระศาสนา.**
ตามหลักแห่งพระศาสนา มุ่งหมายความสดชื่นแห่งวิญญาณ
คือจิตใจ ที่เป็นความรู้สึกทางสติปัญญา นั้นจะต้องสดชื่น.

ถ้าอันนั้นไม่สดชื่น มันก็เท่ากับเหี่ยวแห้ง และก็ตายแล้ว เพราะไม่มีความสดชื่น.

เดี๋ยวนี้ชีวิตของคนที่ไม่รู้ธรรมะ คือเป็นบุญชน คนธรรมดา นั้น ไม่สดชื่น เรียกว่าวิญญูณนั้นไม่สดชื่น. ชีวิตในด้านร่างกายเนื้อหนังนั้นยังอยู่ ยังสดชื่นอยู่; แต่ว่า ชีวิตในด้านวิญญูณนั้นไม่สดชื่น เพราะอะไร ? เพราะว่า ไฟ คือ รากะ โทสะ โมหะ เพลิดเพลินอยู่เสมอ หรือบ่อยๆ; เรียกว่ามันตายเพราะเหตุนี้.

ถ้ามันสดชื่น มัน จะปรกติ มันจะไม่เปลี่ยนแปลง และมันสดอยู่ ด้วยความไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย. ช่วยจำคำว่า **“ไม่กระวนกระวาย”** นี้ไว้ให้ดีสักหน่อยเถิด จะเข้าใจพระนิพพานได้.

เดี๋ยวนี้คน ยังมีความกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา. ดูกันง่าย ๆ ก็ตรงที่ว่า เมื่อไม่ได้อะไรมาอย่างใจ มันก็ **กระวนกระวายเพราะไม่ได้** : ไม่ได้ของรักของพอใจ มาตาม

ที่ตัวต้องการ มันก็กระวนกระวาย เหมือนกับไฟเผาดวง
วิญญาณอยู่.

ที่นี่ **ครั้นได้ของรัก ของชอบใจมา** ตามที่ตัวต้องการ
มัน **ก็ยังคงกระวนกระวายต่อไปอีกแบบหนึ่ง** คือกระวน-
กระวายด้วยความรักของที่ได้มา, หึงและหวงของรักที่ได้มา,
แล้วก็หวาดระแวงต่าง ๆ นานา ด้วยของรักที่ได้มา, มีความ
หวาดกลัวเกี่ยวกับของรักที่ได้มา. นี่ก็ยังมีความกระวนกระวาย
เรียกว่าได้มาสมตามที่ต้องการแล้ว มันก็ยังมีความ
กระวนกระวาย ร้อนอยู่ไปตามเดิม. กระวนกระวายทั้งขึ้น
ทั้งลง สมน้ำหน้ามัน คนบ้า.

เมื่อมีแต่ความกระวนกระวาย **ไม่ได้** ตามที่ต้องการ
ก็กระวนกระวาย, **ได้ตามที่ต้องการก็กระวนกระวาย** แล้ว
จะมีความสดชื่นอย่างไรได้. เราจึงเรียกว่าตายแล้ว มันไม่มี
ความสดชื่น ในความหมายของคำว่า ชีวิต เลย. นี่คนธรรมดา
เป็นอย่างนี้ จึงถือว่าเป็นคนตายแล้ว.

แม้จะวิ่งว่อนอยู่ในโลกนี้ ตั้งสามพันกว่าล้านคน
มันก็ **ล้วนแต่คนตายแล้ว ไม่รุ่งผ้าด้วยกันทั้งนั้น**. ถ้ามัน
ไม่ถูกกิเลสเผาผลาญแล้ว มันก็ไม่เที่ยววิ่งว่อนไปในโลกให้ยุ่ง
ยากลำบาก. นี่เรียกว่ากิเลสมันบังคับ มันไสหัว มันผลักไสให้
เดินไปเดินมา มีความกระวนกระวายอยู่เสมอ.

ขอให้ **มองดูในด้านแห่งจิตใจที่สึกช้อย่างนี้** แล้ว
ให้พบความกระวนกระวาย เราร้อน อยู่ตลอดเวลาอย่างนี้
ว่านี่มันไม่ใช่ชีวิต มันไม่มีชีวิต. ต่อเมื่อหยุดความ
กระวนกระวายนั้นเสียได้ จึงจะเรียกว่ามีชีวิต; นั่นก็คือ
พระนิพพาน หรือการบรรลุพระนิพพาน.

ชีวิตคืออะไร ตัวตนคืออะไร



พุทธทาสภิกขุ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พุทธทาสภิกขุ.

ชีวิตคืออะไร ตัวตนคืออะไร.-- กรุงเทพฯ : บুদ্ধใหม่, 2569.

144 หน้า.

1. ธรรมเทศนา. I. ชื่อเรื่อง.

294.308

ISBN 978-616-14-0728-5

พิมพ์ครั้งที่ ๑

: มกราคม ๒๕๖๙

ผู้ก่อตั้ง

: บัญชา เฉลิมชัยกิจ

ที่ปรึกษา

: คณิต นนทเปารยะ

สงวนศรี ตรีเทพประติมา

บรรณาธิการบริหาร

: วรุตม์ ทองเชื้อ

บรรณาธิการ

: สติมา บุตรกีปรีชา

บรรณาธิการผู้ช่วย

: เบญญาภรณ์ นิลประพันธ์ สรินรัตน์ ภูจักรัส

ออกแบบปก

: KDO Studio

ศิลปกรรม

: ยุพา แจ่มสุข

ฝ่ายบริหารงานพิมพ์

: สุรินทร์ บุระณา

ฝ่ายขาย

: มนูญยา ศิริวงษ์ อุดร ปัญญาชัย

ฝ่ายการตลาด

: ชวิน เฉลิมชัยกิจ อัครคุณัฐ ชุมนุช

จัดพิมพ์ : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ

จัดจำหน่าย : บริษัท บুদ্ধใหม่ จำกัด

๒๑๔ ถ.พระราม ๒ ซอย ๓๘ บางมด จอมทอง กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๕-๒๖๒๑, www.booktime.co.th



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime

ถ้าคุณกำลังมองหาความหมาย ของคำว่า

“ชีวิต” และ “ตัวตน”

หนังสือเล่มนี้ ให้คำตอบที่กระจ่างแจ้ง ชัดเจน

สามารถใช้เป็นเข็มทิศ

กำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตได้ทันที

ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ว่า

“รับทำชีวิตนี้ให้มีสาระ,

ทำสาระแห่งชีวิตให้เต็มเปี่ยมเสียโดยเร็ว

คือให้เป็นชีวิตที่แท้จริง”

หนังสือติดมือ รรรมะติดใจ ใช้ได้ทันเวลา



สุภาพใจ

 SukkhabajjaiPUB

AA0369 คาสนาและปรัชญา



นตลองอ่าน



www.booktime.co.th



@booktime