

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิเคราะห์วิธีปฏิบัติต่อเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท นี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการได้แก่ ๑) เพื่อศึกษาเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ ๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์วิธีปฏิบัติต่อเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ดังจะได้สรุปผลการวิจัยดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ เรื่องเวทนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

เวทนาหมายถึงการเสวยอารมณ์ เกิดจากองค์ประกอบ ๓ ประการ คืออายตนะภายนอกกระทบกับอายตนะภายใน โดยมี วิญญาณรับรู้อารมณ์นั้น ลักษณะการประจวบกันทั้ง ๓ สิ่งนี้เรียกว่า ผัสสะ กล่าวได้ว่าผัสสะเป็นปัจจัยให้เวทนาเกิดขึ้น เวทนามี ๓ ลักษณะด้วยกันได้แก่ ความรู้สึกสุข สบายทางกายหรือใจ ความรู้สึกทุกข์ ไม่สบายทางกายหรือใจและความรู้สึกเฉยๆไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาจะสามารถจำแนกอย่างละเอียดได้เป็น ๑๐๘ ประการ แต่ความแตกต่างที่เห็นได้ชัดเจนคงเป็นเวทนา ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา และข้อความหรือเรื่องราวที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถาก็มักกล่าวถึงเวทนา ๓ เป็นส่วนมาก เวทนามีความสำคัญต่อชีวิตเพราะถ้าเกิดเวทนาแล้วปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง ความรู้ที่เกิดขึ้นจะเป็นความรู้ที่ไม่บริสุทธิ์ คือเป็นกระบวนการแบบสังสารวัฏ ฉะนั้นบุคคลจะทำได้ที่สุดแห่งทุกข์ได้ก็ต้องปฏิบัติตนให้ถูกต้องเหมาะสม จนเกิดความรู้ที่บริสุทธิ์คือกระบวนการแบบวิวิฏเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เนื่องจากเวทนาเป็นขั้นหนึ่งในขั้น ๕ ซึ่งเป็นกระบวนการอย่างหนึ่ง เกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ อันสัมพันธ์เนื่องอาศัยกัน จึงมีธรรมชาติที่อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการ ได้แก่ ๑) มีความเป็นอนิจจลักษณะ คือความไม่เที่ยง ๒) มีความเป็น ทุกขลักษณะ คือมีความคงทนอยู่ไม่ได้ และ ๓) มีความเป็นอนัตตลักษณะ คือความเป็นของไม่ใช่ตัวตนจึงไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างที่ปรารถนาได้ เวทนามีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์ไม่น้อย เพราะเวทนาทำให้เกิดตัณหาจึงอาจเป็นจุดก่อให้เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงขึ้นได้ถ้าบุคคลนั้นไม่รู้จักควบคุมจิตใจและความปรารถนาของตนเอง อย่างไรก็ตามการเกิดเวทนามีได้เป็นเหตุให้เสียหายเพียงอย่างเดียว ในกรณีที่เกิดทุกขเวทนาอาจเป็นหนทางที่ทำให้ผู้ประสบทุกข์เวทนานั้นบรรลุนิพพานในขั้นต่างๆหรือสามารถกำจัดกิเลสถึงขั้นได้อรหัตผลทีเดียว เวทนาจึงให้ประโยชน์แก่มนุษย์ได้ และให้โทษแก่มนุษย์ได้ กล่าวคือทำให้มีความสุขในกรณีที่ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าฌานแล้วบรรลุนิพพาน ๔ บังเกิดสุขสงบอย่างยิ่งและในจิตใจไม่คิดเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น นับเป็นคุณแห่งเวทนา และโทษแห่งเวทนาจึงคือการที่เวทนาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดาตนเอง

๕.๑.๒ การศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาพบว่า หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเวทนามี ๒ ประเภท ประเภทแรกคือ หลักธรรมที่เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาซึ่งได้แก่หลักธรรมที่บุคคลทำให้เกิดมีในตนแล้วเป็นเหตุให้เกิดเวทนาทั้ง ๓ ประเภท คือสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา หลักธรรมเหล่านั้นได้แก่ ตัณหา ๓ (กามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา) อกุศลมูล ๓ (โลภะ โทสะและโมหะ) นิรวรณ ๕ (กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา) โลกธรรม ๘ (ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์) แม้ธรรมเหล่านี้ จะทำให้เกิดเวทนาทั้ง ๓ ประเภทแต่ก็จะทำให้ปุณฺชนโดยทั่วไปพบกับทุกขเวทนาในบั้นปลาย

ส่วนหลักธรรมประเภทที่ ๒ คือ หลักธรรมที่เป็นปัจจัยให้เวทนาดับ ได้แก่หลักธรรมที่บุคคลทำให้เกิดมีในตนแล้วเป็นเหตุดับหรือบรรเทาเวทนาได้ หรือทำให้มีใจเป็นกลาง อยู่กับอุเบกขา เวทนาที่มีปัญญากำกับ ซึ่งได้แก่ สติ สัมปชัญญะ ขันติ วิริยะ โยนิโสมนสิการ สมาธิ สติปัฏฐาน ๔ ฌาน ๔ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ สัญญา ๑๐ ประการและอนุสติ ๑๐ ธรรมเหล่านี้อาจใช้โดยลำพังองค์เดียวหรือควบคู่กันไปกับองค์ธรรมอื่นๆด้วยก็ได้ โดยเฉพาะ สติ สัมปชัญญะจำเป็นต้องใช้เสมอ ส่วน วิริยะ มักใช้ควบคู่กับองค์ธรรมอื่น เช่น ขันติ หรือ สมาธิ

๕.๑.๓ วิธีปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ได้ศึกษาวิเคราะห์ ๔ เรื่อง ได้แก่วิธีปฏิบัติต่อเวทนาของพระพุทธเจ้าและพระอริยบุคคล วิธีปฏิบัติต่อเวทนาของภิกษุ อุบาสก อุบาสิกาที่เป็นปุณฺชน วิธีปฏิบัติต่อเวทนาที่พระพุทธเจ้าทรงสอน และการประยุกต์วิธีปฏิบัติต่อเวทนามาใช้ในชีวิตประจำวัน

วิธีปฏิบัติต่อเวทนาของพระพุทธเจ้าและพระอริยสาวก ตลอดจนปุณฺชนที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และอรรถกถา พบว่าการปฏิบัติต่อเวทนาของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์นั้น ท่านจะปฏิบัติเสมอกับเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ตลอดเวลา กล่าวคือเมื่อมีทุกขเวทนา สุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา พระพุทธองค์ก็จะทรงวางพระองค์เฉยอยู่ไม่แสดงพระองค์ว่าทรงมีความทุกข์ยากเดือดร้อนรำคาญ หรือรื่นเริงยินดีแต่อย่างใด พระอรหันต์ก็เช่นกัน ส่วนพระอริยบุคคลที่ต่ำกว่าพระอรหันต์ลง มาจะรักษาจิตให้ไม่หวั่นไหวในเวทนาได้น้อยลง พระโสดาบันรักษาจิตให้สงบนิ่งไม่หวั่นไหวในเวทนาทั้ง ๓ ได้น้อยกว่า ส่วนปุณฺชนจะหวั่นไหวในเวทนาทั้ง ๓ มากกว่าพระโสดาบัน ซึ่งการแสดงออกถึงความหวั่นไหวต่อเวทนามากน้อยขึ้นอยู่กับดวงจิตที่ได้ศึกษาอบรมรวมทั้งความเคยชิน ในส่วนวิธีที่จะปฏิบัติต่อทุกขเวทนานั้น ก็คือการเจริญหลักธรรมที่เป็นปัจจัยให้เวทนาดับ อันได้แก่สติ สัมปชัญญะ ขันติ วิริยะ โยนิโสมนสิการ สมาธิ ฌาน สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ สัญญา ๑๐ และอนุสติ ๑๐

ส่วนเรื่องวิธีปฏิบัติต่อเวทนาที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ผู้วิจัยเห็นว่าพระองค์ทรงสอนให้ใช้วิกฤติเป็นโอกาส เมื่อเกิดเจ็บป่วยมีทุกขเวทนา ก็ใช้ ขันติ และสติ สัมปชัญญะเป็นต้น กำหนดรู้เวทนาอย่างละเอียด ชัดเจน เพื่อการชำระกิเลสให้หมดสิ้น เพื่อเป็นหนทางบรรลุดุธรรมและอรหัตผล กำหนดรู้ว่าเวทนาทั้งปวงไม่เที่ยง จนเบื่อหน่ายในเวทนาทั้ง ๓ เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายกำหนด จนสามารถหลุดพ้นจากกิเลส บรรลุดุธรรมได้ ผู้ที่สามารถ ใช้สมาธิ ฌาน ก็อาจใช้สมาธิและฌานเป็นทางหลุดพ้นจากกิเลส ผู้ดำรงตนอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นพื้นฐาน ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เป็นประจำก็จะมีทางที่หลุดพ้นจากกิเลสบรรลุดุธรรมหลุดพ้นจากเวทนาได้ แม้ไม่หลุดพ้นในขณะที่มีชีวิตก็อาจถึงแก่ชีวิต

พร้อมกับได้ผลลัพธ์เข้าสู่นิพพานได้(เรียกว่า สมสึลล) ส่วนปุถุชนและผู้ที่ยังไม่สามารถหลุดพ้นจากกิเลสนั้น ก็ให้ใช้ ขันติ อุดหนุนต่อทุกขเวทนา และ รู้จักใช้โยนิโสมนสิการไม่ยึดมั่น ถ้อยมั่นในเวทนาทั้งปวง ใช้สติ สัมปชัญญะ พยายามดับเวทนาที่ผัสสะนั้น นอกจากนี้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เห็นสุขเวทนาโดยความเป็นทุกข์ คือมีความเปลี่ยนแปลงได้ เป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้จะต้องเปลี่ยนแปลงเป็นทุกข์ ในที่สุดเสมอ เมื่อเกิดทุกขเวทนาทางกายควรให้มีแต่เวทนาทางกายแต่อย่างเดียว ทางใจไม่ควรมีทุกข์ด้วย และแม้ทุกขเวทนามิที่ยั่งยืนสามารถหายคลายได้เสมือนลูกศรที่ถอนออกได้ อทุกขมสุขเวทนามิก็ทรงให้พิจารณาว่า เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ไม่ยั่งยืน จึงไม่ควรยินดียินร้ายกับเวทนาทั้งปวง ทั้งทรงสอนให้พยายามละราคานุสัยในสุขเวทนาให้ได้ เพื่อจะไม่หลงติดใจในความสุข ละภิกขานุสัยในทุกข์เวทนาได้ คือ ไม่โกรธแค้นเมื่อมีความทุกข์ และละอวิชานุสัยใน อทุกขมสุขเวทนา คือ มีปัญญาอยู่กับอุเบกขาเวทนาให้ได้ เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นก็จะแก้ไขให้ผ่อนคลายอย่างมีสติได้

ในส่วนของการประยุกต์วิธีปฏิบัติต่อเวทนามาใช้ในชีวิตประจำวันจะเห็นว่าในปัจจุบันปัญหาของบุคคลอันเกี่ยวเนื่องกับเวทนามิ ๒ ประการได้แก่

๑. ปัญหาสุขภาพ การป่วย เจ็บทำให้เกิดทุกขเวทนาทางกาย หรือใจ

๒. ปัญหาสังคมอันเกิดจากสุขเวทนาหรือทุกขเวทนากระตุ้นให้เกิด ตัณหา อกุศลมูล นิรวรณ และโลกธรรมอันทำให้เวียนกลับมาเกิดทุกขเวทนาทางใจ รวมทั้งอาจทำให้เกิดปัญหาอื่นสืบเนื่องเช่นการทะเลาะวิวาท ปล้น จี้ ฆ่า ช่มชู้ เป็นต้น

สำหรับปัญหาการเจ็บป่วยนอกเหนือจากการไปพบแพทย์ผู้ทำการรักษา ผู้ป่วยควรพยายามใช้หลักธรรมเพื่อช่วยบำบัดทุกข์เวทนาควบคู่ไปด้วยคือ การเจริญหลักธรรมที่เป็นปัจจัยให้เวทนาดับได้แก่ สติ สัมปชัญญะ ขันติ วิริยะ โยนิโสมนสิการ สมาธิ (ฌาน) สติปัญฐาน โพชฌงค์ อริยมรรคมีองค์ ๘ เท่าที่จะสามารถทำได้ นอกจากนี้ควรฝึกหัดเจริญสัญญา ๑๐ ประการ และอนุสติ ๑๐ อยู่เนืองๆ เมื่อยามป่วยเจ็บจะได้ปฏิบัติได้ทันที

ในส่วนปัญหาสังคมอันเกิดจากสุขเวทนาหรือทุกขเวทนากระตุ้นให้เกิด ตัณหา อกุศลมูล นิรวรณ และโลกธรรม อันทำให้เวียนกลับมาเกิดทุกขเวทนาทางใจ รวมทั้งอาจทำให้เกิดปัญหาอื่นสืบเนื่องเช่นการทะเลาะวิวาท ปล้น จี้ ฆ่า ช่มชู้ เป็นต้น นั้นก็ต้องอาศัยธรรมที่เป็นปัจจัยให้เวทนาดับเป็นเครื่องแก้ไขเช่นเดียวกัน เพราะธรรมดังกล่าวจะช่วยรักษาจิตของผู้ที่เจริญธรรมเหล่านั้นให้เป็นสุขและเป็นผู้ที่มีความสำรวมระวังในกาย วาจา ใจอยู่เสมอ ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอยู่เนืองนิจ จึงเป็นเหตุทำให้สังคมสงบสุขได้

กล่าวโดยสรุปการปฏิบัติต่อเวทนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทก็คือ ตามปกติควรเตรียมพร้อมในทุกกรณีที่จะเผชิญกับเวทนาทั้ง ๓ ประการอย่างถูกต้อง โดยการพิจารณาละธรรมที่เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา และเจริญธรรมที่เป็นปัจจัยให้เวทนาดับ เพื่อจะได้แก้ไขปัญหาคือทุกขเวทนาที่จะเกิดได้ทันที โดยใช้สติ สัมปชัญญะ ให้ทันปัจจุบัน มีขันติ คือความอดทนอย่างพอเพียง รู้จักใช้โยนิโสมนสิการอย่างพอเหมาะ สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือต้องไม่ยึดมั่นถ้อยมั่นในตัวตนและเวทนาทั้งปวง รู้จัก ปล่อยวาง ปฏิบัติตนให้ถูกต้องต่อกฎธรรมชาติคือปฏิจจสมุปบาท หรืออิทัปปัจจยตา กันไว้ว่าเป็นหนทางที่จะทำให้ชีวิตเป็นสุขได้อย่างเพียงพอ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

แม้การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทำให้รู้หลักคำสอนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้ชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติตนต่อเวทนาหรือความรู้สึกสุข ทุกข้ออย่างเหมาะสมเพื่อที่จะได้ครองตนอย่างเป็นปกติสุขในชีวิตประจำวัน อย่างถูกต้อง และมีความสุขอย่างพอเหมาะพอควร แต่ก็ยังมีสิ่งที่น่าสนใจควรแก่การศึกษาเกี่ยวกับเวทนาในด้านอื่นๆอีกเล็กน้อย จึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) คำสอนเรื่องการปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นสิ่งที่มีประโยชน์และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตได้จริง จึงควรที่หน่วยงานรัฐและเอกชนจะได้มีการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในด้านการรักษาพยาบาลผู้ป่วย โดยมีการศึกษา วิจัย ทดลอง รักษาด้วยการปฏิบัติธรรมควบคู่ไปกับการบำบัดด้วยยารักษาโรคตามปกติ

๒) เวทนาเป็นธรรมที่เกิดกับบุคคลอยู่ตลอดเวลาและเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาอันเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ทั้งมวล มีความจำเป็นต้องอาศัย สติ เป็นเครื่องกั้น จึงควรจะมีการศึกษาเรื่องหลักธรรมที่เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา และอบรมหลักธรรมที่เป็นปัจจัยให้เวทนาดับ ในสถานศึกษา และในหน่วยงานต่างๆ เพื่อการป้องกันบ่อเกิดของความทุกข์ทั้งมวล และเป็นการส่งเสริมการปฏิบัติตนให้ถูกต้องต่อเวทนาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อความเป็นอยู่อย่างสงบสุขของมวลชน

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรศึกษาวิเคราะห์วิธีปฏิบัติต่อเวทนาในการดับตัณหาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒) ควรศึกษาวิเคราะห์วิธีเจริญสติปัฏฐานเพื่อการบำบัดเวทนาทางกาย และบำบัดโรคต่างๆ

๓) ควรศึกษาวิเคราะห์วิธีปฏิบัติต่อเวทนาด้วยการเจริญสัญญา ๑๐ ประการ