

# เวทนากับชีวิต

## Vedana and Life

จินดา เสงสมบุรณ์

Jinda Hengsomboon

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University



### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของเวทนาและรู้จักใช้เวทนาให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิต เวทนาเกิดจากผัสสะและจำแนกได้ถึง 108 ชนิด แต่ที่นิยมกล่าวถึงมี 3 ชนิดได้แก่สุขเวทนา ทุกขเวทนาและอุเบกขาเวทนา เวทนามีธรรมชาติที่อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ทั้ง 3 ประการเช่นเดียวกับขั้น 5 ทั้งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่จะแยกความรู้จากกระบวนการรับรู้ว่าเป็นความรู้ที่บริสุทธิ์ ซึ่งปราศจากตัณหา มานะและทิฏฐิ อันเป็นกระบวนการแบบวิวิธหรือเป็นความรู้ที่ไม่บริสุทธิ์ คือ เจือด้วยตัณหา มานะและทิฏฐิ อันเป็นกระบวนการแบบสังสารวัฏ ในกระบวนการแบบวิวิธนั้น เวทนาเป็นเพียงองค์ประกอบย่อยๆ อย่างหนึ่งซึ่งช่วยให้เกิดความรู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ สามารถนำไปสู่วิชชาและวิมุตติ ส่วนในกระบวนการแบบสังสารวัฏ เวทนาเป็นปัจจัยสำคัญที่ครอบงำความเป็นไปของกระบวนการทั้งหมด นำไปสู่การเวียนว่ายตายเกิด และทุกข์ไม่รู้จักจบสิ้น กล่าวได้ว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรก็เพราะเวทนาและเพื่อเวทนา จึงนับว่าเวทนามีความสำคัญยิ่งต่อชีวิต เพราะถ้าเกิดเวทนาแล้วปฏิบัติตนไม่ถูกต้องก็จะเกิดความรู้ที่ไม่บริสุทธิ์เป็นกระบวนการแบบสังสารวัฏต้องวนเวียนอยู่กับกองทุกข์ แต่ถ้าปฏิบัติตนถูกต้องก็จะเกิดความรู้ที่บริสุทธิ์เป็นกระบวนการแบบวิวิธอันจะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตอย่างยิ่ง และยังสามารถทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้

คำสำคัญ: เวทนา; ชีวิต; พระพุทธศาสนา

## Abstract

This article is purposely made to make one be aware of the importance of Vedanā and to make use of it for benefiting one's life. It is said that Vedanā arises from Phassa and can be classified into 108 categories, but only three types of Vedanā are always mentioned, Sukha-vedanā (pleasant feeling), Dukkha-vedanā (painful feeling) and Upekkhā-vedanā (indifferent feeling). The Vedanā by nature occurs under the three common characteristics as were done by five aggregates of existence and it also help to separate our knowledge from the process of perception verifying its pure knowledge without craving, conceit and view; this is not the process leading to the round of rebirth or impure knowledge mixing up with craving, conceit and view belonging to the process of the round of rebirth. In the process of non-round of rebirth, the Vedanā is regarded as a small component conducive to having the perfect knowledge leading to right understanding and liberation. As regards the process of the round of rebirth, the Vedanā becomes the essential factor controlling the process of Dhamma leading to rebirth and endless suffering. Suffice it to say that one's life is definitely determined by Vedanā and for Vedanā and then Vedanā is extremely important to one's life. If Vedanā arises then one cannot rightly acts to such Vedanā, as a result, the impure knowledge would also arise creating the process of the round of rebirth leading to the endless suffering, but if one rightly acts to such Vedanā then one would gain the right knowledge which would lead to the non-round of rebirth and that will be benefiting one's life bringing the extinction to the endless suffering.

**Keywords:** Vedanā (Feeling); Life; Buddhism

## บทนำ

มนุษย์โดยทั่วไปที่เป็นปุถุชน ย่อมได้ประสบกับความรู้สึกดีใจ เสียใจหรือเฉยๆ พระพุทธศาสนาเรียกความรู้สึกเหล่านี้ว่า "เวทนา" หรือ "การเสวยอารมณ์" เวทนาเป็นส่วนประกอบของชีวิตที่เป็นนามธรรมและเป็นส่วนประกอบที่มีความสำคัญมาก เนื่องจากเวทนาจะอยู่กับมนุษย์ตลอดไปตราบเท่าที่มนุษย์ยังมีลมหายใจ ดังนั้นมนุษย์จึงมีทั้งความรู้สึกที่เป็นสุขและความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เวทนาเป็นเหตุให้เกิดปัญหาสืบต่อในชีวิตของมนุษย์ สามารถนำชีวิตวนเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏอันยาวนาน ซึ่งอาจนำไปสู่ชาติภพ ภูมิสุคติหรือทุคติได้ กล่าวคือ สภาพจิตที่มีเวทนาอันปราศจากตัณหาหรือทิฐิ ย่อมนำไปสู่การเกิดในสุคติภูมิที่สูงส่ง แต่สภาพจิตที่มีทุกข์เวทนาหรือโทมนัสเวทนาอาจนำไปสู่ทุคติภูมิได้โดยง่าย นับว่าเวทนา นำไปสู่วัฏจักรแห่งความเวียนว่ายตายเกิดอันเนื่องด้วยทุกข์ดังความในทุกข์สูตร “เพราะอาศัย จักขุ(ตา)และรูป จักขุวิญญาณจึงเกิด ความประจบแห่งธรรม 3 ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิดความเกิดแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้แล” (ส.น. (ไทย) 16/43/88)

อย่างไรก็ตาม แม้เวทนาจะเป็นเหตุแห่งปัญหาในชีวิตมนุษย์ แต่เวทนามีประโยชน์อันดีต่อชีวิต เพราะมนุษย์สามารถใช้เวทนาเป็นหนทางในการนำชีวิตไปสู่ความเป็นอริยบุคคลได้ หากมนุษย์มีความเข้าใจในเรื่องของ “เวทนา” ที่มีต่อชีวิต ด้วยเหตุผลดังกล่าว บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของเวทนา ความสัมพันธ์ของเวทนามกับชีวิต และการใช้เวทนาให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิต อันอาจจะยังประโยชน์ต่อตนเอง ต่อคนรอบข้าง ตลอดจนความสงบสุขร่มเย็นต่อสังคมและประเทศชาติด้วย

## ความหมายของเวทนา

คำว่า เวทนา หมายถึง ส่วนประกอบของชีวิตที่เป็นนามธรรม ได้แก่การเสวยอารมณ์ คือความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่มีการรับรู้ ได้แก่ ความสุขสำราญทางกาย ใจ หรือความไม่สุขสำราญทางกายหรือใจ หรือการเสวยอารมณ์ที่มีใช้ความสำราญและที่มีใช้ความไม่สำราญทางกายหรือทางใจได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา (ม.ม. (ไทย) 12/465/505)

นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความหมายเวทนาไว้อีก เช่น มีความหมายว่า การเสวยอารมณ์ หรือความรู้สึกความรู้ ความเสวย ความอึดใจ ความเจ็บปวด ธรรมชาติอันเสวยอารมณ์ ความเสวยคือ รุสสารมณั อันได้แก่ความอึดใจ สุขใจ ความเจ็บปวด (คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎร, 2553) การเสวยอารมณ์ หรือ การเสพรสอารมณ์ คือ ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ เป็นความรู้สึกสุขสบาย ถูกใจ ชื่นใจ

## 48 วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม – เมษายน 2561)

เรียกว่า สุขเวทนา หรือ ทุกข์ ไม่สบาย บิบบิ้น เจ็บปวด เรียกว่า ทุกขเวทนา หรือความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์คือ เฉยๆ เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นกิจกรรมของจิตในขั้นรับเท่านั้นยังไม่ใช้ขั้นที่เป็นฝ่ายกระทำต่ออารมณ์ เช่นชอบ ไม่ชอบใจซึ่งถือเป็นสังขาร (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2551)

ในอรรถกถาอธิบายว่าการเสวยอารมณ์คือการครอบครองอารมณ์ หมายถึงผู้เสวยเวทนาเป็นเจ้าของเวทนาคือเป็นผู้มีอารมณ์สุข อารมณ์ทุกข์และอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์นั่นเอง นอกจากนี้ ยังอธิบายว่าหากสัตว์ทั้งหลาย มีความทุกข์เพียงอย่างเดียวไม่มีความสุขเลยสัตว์ทั้งหลายก็จะไม่ตั้งใจในรูป แต่เพราะมีสุขด้วย ไม่มีความทุกข์เพียงอย่างเดียวเสมอไป สัตว์ทั้งหลายนั้นจึงตั้งใจในสุขเวทนา ถูกสุขเวทนาผูกจิตไว้จึงเศร้าหมองเมื่อความสุขแปรเปลี่ยนไป อีกประการหนึ่งเมื่อเคยได้รับสุข ทุกข์ หรืออุเบกขา (เสวยสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา) มาก่อน เมื่อเกิดสภาวะเดียวกับที่เคยเกิดมาก่อนแล้วก็ทำให้รู้ได้ว่าเป็นสุขหรือทุกข์ หรืออุเบกขา (ม.ม.อ.(ไทย) 2/450/241)

ในเรื่องเวทนานี้ เวทนาทางใจนับเป็นสิ่งสำคัญมากเพราะเมื่อเกิดทุกขเวทนาทางใจแล้ว อาจทำให้ชีวิตหม่นหมองจนถึงกับไม่สามารถมีชีวิตอยู่ก็เป็นได้ บางคนพบกับความทุกข์ในชีวิตมากๆ จนถึงกับคิดฆ่าตัวตายก็มี ฉะนั้นการครองชีวิตโดยรู้จักปฏิบัติตนต่อเวทนาให้ถูกต้องจึงนับเป็นเรื่องสำคัญ ในเบื้องต้นถ้าปฏิบัติต่อเวทนาเป็นก็จะทำให้สุขภาพจิตดี และถ้าถึงขั้นสูงก็สามารถทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้

### ธรรมชาติของเวทนา

เวทนาเป็นขั้นหนึ่งในขั้น 5 ซึ่งคือ ชีวิต (ดังจะกล่าวในตอนต่อไป) อันเป็นกระบวนการธรรมอย่างหนึ่ง เกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ อันสัมพันธ์เนื่องอาศัยกัน จึงมีธรรมชาติที่อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ทั้ง 3 ประการเช่นเดียวกับขั้น 5 (หรือชีวิต) ได้แก่

1. **อนิจจตา มีความไม่เที่ยง** ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป ดังเช่น นางสาว ก. มีความโศกเศร้าเสียใจที่สูญเสียชายคนรักเพราะเขาไปรักหญิงอื่นและทิ้งเธอไป ความเสียใจเช่นนี้ก็จะเกิดอยู่เพียงพักหนึ่ง ระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ไม่มีใครเสียใจด้วยเรื่องเดียวอยู่จนตาย กาลเวลาผ่านไปความทุกข์นั้นจะบรรเทาเบาบางลงเอง และในที่สุดก็จะหมดสิ้น สามารถที่จะเกิดสุขเวทนาขึ้นใหม่เมื่อพบกับเรื่องราวหรือเหตุปัจจัยใหม่เช่นพบคนรักคนใหม่ได้ ถึงแม้จะมีความสุขที่พบคนรักใหม่และได้แต่งงานกันในชีวิตก็จะมีเหตุปัจจัยอื่นๆ ทำให้เวทนาเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ด้วยประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ โดยอายตนะภายในกระทบกับอารมณ์หรืออายตนะภายนอกทำให้เกิดผัสสะอยู่ตลอดเวลา และเวทนาที่เกิดใหม่ก็จะถูกปัจจัยปรุงแต่งอาศัยกันและกันให้เกิดขึ้น โดยมีมโนรับรู้ปัจจัยทั้ง 3 ทำให้เกิดผัสสะเมื่อผัสสะ

เกิด เวทนาจึงเกิด และก็จะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ วันหนึ่งๆ เราอาจเกิดเวทนาเปลี่ยนไป เปลี่ยนมาเป็นร้อยครั้งก็ได้ แต่อาจเป็นเวทนาที่ไม่รุนแรง ถ้าเราตั้งใจสังเกตก็จะเห็นว่า สุข เวทนา อทุกข์ขมสุขเวทนา ทุกขเวทนา จะสลับสับเปลี่ยนไปตลอดวัน ดังพุทธพจน์ว่า “สุข เวทนาไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา เสื่อมไป คลายไปและดับไปเป็นธรรมดา แม้ทุกขเวทนามก็ไม่เที่ยง ...อทุกข์ขมสุขเวทนามก็ไม่เที่ยง ถูกปัจจัย ปรุงแต่งขึ้น อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา เสื่อมไป คลายไปและดับไปเป็น ธรรมดา” (ม.ม.(ไทย) 13/205/243)

**2. ทุกขตา มีความเป็นทุกข์** คือ มีภาวะที่ถูกบีบคั้นให้เกิดขึ้นและเสื่อมสลายตัวไปเอง ตามธรรมชาติ เป็นสภาวะที่ฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัวเพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่าง นั้นเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จึงเป็นภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ ในตัวไม่ให้ความสมอยากแท้จริงและก่อให้เกิดทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2555) เราจะสังเกตเห็นได้ว่าเวทนาทั้ง 3 ลักษณะจะไม่คงทนหรืออยู่กับที่ ยามที่เราเป็นสุข ไม่นาน เท่าไรความสุขก็จางหายไป ทุกขเวทนาหรือสุขเวทนา ก็ตามล้วนอยู่ไม่คงทนเช่นกัน เพราะมีความไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ บางคนอาจกล่าวว่า ชีวิตของเขาเต็มไปด้วยปัญหามีทุกข์อยู่ชั่ววนาตาปี แต่ถ้าพิจารณาให้ดีก็จะเห็นว่าในความที่เป็นทุกข์นั้นความรู้สึกของเขาก็จะเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา อยู่ตลอดเวลา มีทั้งสุข และไม่สุขไม่ทุกข์สลับไปสลับมาแทรกอยู่ด้วยดังที่กล่าวมาแล้ว ความเป็นทุกข์นี้คือเป็นความรู้สึกไม่สมอยาก และเป็นความเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายของสภาพที่ไม่คงทน เช่น เราเกิดมาแล้วแก่ลงทุกวัน ในที่สุดก็ตายไป สิ่งของที่ซื้อหามาที่สดใสรวยอยู่เพียงระยะเวลาผ่านไปก็แก่ลงเสื่อมสลายต้องทิ้งไป นั่นคือความไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ และแม้ยามที่เรา มีความสุขนั้น ก็มีโช่ตลอดพ้นจากความทุกข์ เป็นแต่เพียงทุกข์น้อยลงเท่านั้นเท่ากับระดับหนึ่งของทุกข์ กล่าวคือความบีบคั้นกดดันขัดแย้งที่ผ่อนลงหรือเพิ่มถึงในระดับหนึ่งที่เราเรียกกันว่า เป็นสุข ถ้าเพิ่มความกดดันขัดแย้งไปอีกระดับหนึ่งกลายเป็นทนได้ แต่ไม่สุข ก็เรียกว่าไม่สุข ไม่ทุกข์ และเมื่อเพิ่มถึงขนาดทนไม่ไหว เหลือทน ก็เรียกว่าเป็นทุกข์

**3. อนัตตตา มีความเป็นอนัตตา** คือ ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของ มั่นเอง จึงไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาให้เวทนาเป็นไปตามใจที่ตนปรารถนาได้ เช่น เราทุกคน ต้องการสุขเวทนาและต้องการให้สภาพร่างกายของเรารวมสดใสเป็นสุขอยู่ตลอดเวลา แต่ก็มี อาจเป็นเช่นนั้นได้ เราแก่ลงทุกวันและมีสุข ทุกข์สลับกันไป เราไม่ต้องการความเจ็บป่วยด้วย โรคร้ายแรงไม่ต้องการมีทุกขเวทนา แต่เราก้อาจเป็นโรคร้ายแรงและประสบกับทุกขเวทนา ทั้งนี้เพราะเวทนาเป็นอนัตตา จึงไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจตนได้ ไม่มีใครเลยที่จะสม ปรารถนาได้ แม้ในเพียงวันเดียวเราก้อาจมีทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกข์ขมสุขเวทนาผัน แปรสลับเปลี่ยนไป กล่าวได้ว่าเราไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นสุขหรือทุกข์น้อยเสมอๆ ได้ดังใจ

การที่เวทนาไม่เที่ยง ไม่มั่นคง ไม่ยั่งยืน เกิดแล้วเสื่อมสลายไปได้ มีความเป็นทุกข์ คือ มีความเปลี่ยนแปลงแปรผันไปได้ และไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจของตน นั่นก็คือเวทนามีธรรมชาติอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์นั่นเอง

### ความสัมพันธ์ของเวทนามกับชีวิต

ดังกล่าวมาแล้วข้างต้นว่าเวทนาเป็นส่วนประกอบของชีวิตที่เป็นนามธรรม อันได้แก่การเสวยอารมณ์ คือความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่มีการรับรู้ ได้แก่ความสุขสำราญทางกายใจหรือความไม่สุขสำราญทางกายใจ และความรู้สึกเฉยๆ ความรู้สึกเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิต เพราะทุกชีวิตจะต้องมีความรู้สึกเหล่านี้ตลอดเวลาตราบเท่าที่ยังมีลมหายใจ ถ้าขาดความรู้สึกชีวิตก็ไม่มีประโยชน์ ไม่มีความหมาย

### ชีวิตคืออะไร

ชีวิต ตามรูปศัพท์หมายถึงความเป็น ตรงข้ามกับความตาย (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) ทั้งคนและสัตว์ต่างประกอบด้วยชีวิตที่ต้องมีความเป็นไปตามลักษณะของชีวิต เช่นมีการเคลื่อนไหว มีอริยาบถต่างๆ เช่นยืนเดินนั่งนอน มีกิริยาอาการต่างๆเช่น กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นต้น พุทธธรรมแยกแยะชีวิต พร้อมทั้งองค์ประกอบทั้งหมดที่บัญญัติเรียกว่า “สัตว์” “บุคคล” ฯลฯ ออกเป็นส่วนต่างๆ 5 ประเภท เรียกทางธรรมว่าเบญจขันธ์ ได้แก่

1. รูป ได้แก่ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกาย เช่น ศีรษะ แขน ขา เท้า และพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย เช่น ยืน เดิน กิน ดื่ม เป็นต้น
2. เวทนา ได้แก่ความรู้สึกสุข ทุกข์หรือเฉยๆซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ
3. สัญญา ได้แก่ความกำหนดได้หรือหมายรู้ ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ คือกำหนดรู้อาการ เครื่องหมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ นั้นๆได้
4. สังขาร ได้แก่องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำแต่งจิตให้ดีหรือชั่ว หรือเป็นกลางๆ ประจุแปรการตรัสรู้ที่นึกคิดในใจและการแสดงออกทางกาย วาจาให้ เป็นไปต่างๆ
5. วิญญาณ ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือการรับรู้ อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกายและการรู้อารมณ์ทางใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตฺโต, 2555)

นอกจากนี้ คำว่า “ชีวิต” ยังมีความหมายตรงกับคำว่า “โลก” ดังปรากฏในพุทธพจน์ว่าว่า “โลกนี้ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของตน” (ขุ.ม. (ไทย) 29/36/134)

จากข้อความข้างต้น จะเห็นว่าพระพุทธศาสนายอมรับว่าชีวิตมีส่วนประกอบอยู่ 2 ส่วน คือ รูปกับนาม รูปคือส่วนที่มองเห็นได้ด้วยตาทั้งหมด และนามคือส่วนที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่าหรือจิตใจ ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เวทนาเป็นส่วนของนามจึงเป็นส่วนของจิตใจซึ่งทุกชีวิตจะขาดเสียมิได้ อนึ่งชีวิตในทัศนะของพระพุทธศาสนา ต้องเป็นชีวิตที่ดี มีการดำรงอยู่ มีการหายใจ สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ สามารถติดต่อกับโลกภายนอกได้ โดยอาศัยช่องทางที่เรียกว่า “ทวาร” หรืออายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำหน้าที่ติดต่อกับอายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสกายและสัมผัสใจ

เวทนาเป็นส่วนประกอบของชีวิต เพราะทุกชีวิตไม่ว่าปุถุชนหรืออริยบุคคลย่อมมีเวทนา ด้วยกันทั้งนั้น คือมีความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ ซึ่งจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ ได้แก่ ความรู้สึกสบาย ถูกใจ ชื่นใจ ทุกข์ใจ เจ็บปวด ปีบคั้น หรือเฉยๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง

อนึ่งเมื่อมีชีวิต สิ่งที่จะต้องตามมาคือ ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ดังปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีนิมิต ใครๆ รู้ไม่ได้ ทั้งลำบาก สิ้นชนิดเดียว และประกอบด้วยทุกข์ วิธีที่สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายย่อมไม่มี แม้จะอยู่ไปจนถึงชรา ก็จะต้องถึงแก่ความตาย เพราะสัตว์ทั้งหลายมีความตายอย่างนี้เป็นธรรมดา สัตว์ที่เกิดมาแล้วมีภัยจากความตายเป็นนิมิต เหมือนผลไม้สุกแล้วมีภัยจากการหล่นไปในเวลาเข้าฉะนั้น ภาชนะดินที่ช่างหม้อทำไว้ทั้งหมดมีความแตกเป็นที่สุด ฉันทใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็เป็นฉันทนั้น” (ขุ.สุ. (ไทย) 25/580-583/641)

ความรู้สึกต่อความแก่ ความเจ็บและความตายนี้เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง และเป็นสิ่งที่ปุถุชนโดยทั่วไปเกลียดกลัว ไม่อยากพบพาน

## ธรรมชาติของชีวิต

ความเป็นจริง คือ ชีวิตสามารถติดต่อกับโลกภายนอกได้โดยอายตนะภายในทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ และเมื่ออายตนะภายในทั้ง 6 กระทบกับอายตนะภายนอก เกิดผัสสะโดยมีวิญญาณฐานรับรู้ เวทนามาก่เกิด เวทนาเป็นตัวเชื่อมให้เกิดตัณหา อุปาทาน มีความตริตรึก นึกคิด (วิตักกะ) เกิดอาการคลอเคลียพัวพันอยู่กับอารมณ์นั้น (ปปัญจะ) และคิดปรุงแต่งไปต่างๆ ด้วยแรงตัณหา มานะ และทิฐิ ปรุงแต่งต่อไปได้มากมายกว้างขวางพิสดาร ทำให้เกิดปัญจสัญญาต่างๆ เป็นกิเลสต่างๆ เช่น ขอบใจ ไม่ชอบใจ หวงแหน ริษยา ฯลฯ และเมื่อไม่สามารถได้สิ่งของด้วยวิธีการสุจริตก็ลัก ขโมย ปล้น จี้ ฉ้อโกง ทุจริตคอร์ปชั่น ก่อให้เกิดความชั่วบางทีก็อยากได้ยศศักดิ์สูงหรือเป็นใหญ่แต่ไม่สามารถเป็นได้โดยสุจริต ก็ใช้อุบาย ฉ้อโกง ใส่ร้ายผู้อื่น ฯลฯ บังเกิดเป็นสุข ทุกข์ซับซ้อน เป็นกระบวนธรรมแบบสังสารวัฏ ซึ่งเป็นลักษณะของชีวิตปุถุชน เมื่อเป็นการเสพรสอารมณ์ สุข สบายก็เกิดความสุข เกิดเป็นความอยากได้อารมณ์

เช่นนั้นอีก (กามตัณหา ภวตัณหา) เมื่อเกิดความรู้สึกทุกข์หรือไม่สบายก็ไม่อยากได้อารมณ์ เช่นนั้น (วิภวตัณหา) จึงจำเป็นต้องมีเครื่องมือในการฝึกฝน อบรม ปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสะอาดเรียบร้อยในด้านต่างๆ (Phrapalad Preecha Gandhako, 2017)

ในทางตรงข้าม หากว่าบุคคลมีสติ สัมปชัญญะ ในขณะที่เกิดเวทนาทั้งปวงก็กำหนดรู้ไปตามความเป็นจริง ไม่ปรุงแต่งให้เกิดตัณหา อุปาทาน กระบวนธรรมแบบสังสารวัฏก็อาจจะสิ้นไป หรือแม้จะเกิดก็ไม่ถึงกับเป็นเรื่องราวแรงเช่นในสังคัมปัจจุบันเป็นอยู่ เพราะสุขเวทนาทุกขเวทนาเป็นเหตุให้เกิดตัณหาทั้งนั้น กล่าวคือสุขเวทนาทำให้เกิดความพอใจเป็นโลกะ มีความต้องการในสิ่งที่เราได้สัมผัสโดยอายตนะทั้ง 6 ทุกขเวทนาทำให้เกิดความไม่พอใจ เป็นโทสะ ทำให้อยากกำจัดหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่เรสัมผัสนั้น ดังนั้นถ้าบุคคลสามารถทำให้เป็นกลางคืออุเบกขาได้ด้วยสติ และขันติ ปัญหาที่จะเกิดก็จะลดลงได้

เมื่อบุคคลปรารถนาความสุขอย่างแท้จริง ก็คงจะเห็นหนทางสุขได้จากการเรียนรู้เรื่องเวทนานี้เอง แม้ไม่ถึงกับบรรลุธรรมแต่ก็จะสามารถสร้างสุขในชีวิตได้อย่างถูกต้องและไม่ก่อความเดือดร้อนในสังคัม เพราะเวทนาเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความดี กับความชั่วที่มนุษย์จะพึงกระทำ ระหว่างกุศลและอกุศลตลอดจนระหว่างความหลุดพ้นเป็นอิสระกับการหมกติดหมุนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ ซึ่งถือได้ว่าในกระบวนการรับรู้นี้เวทนาเป็นส่วนประกอบสำคัญอย่างยิ่ง โดยทำหน้าที่เป็นเครื่องชี้บอกให้ทราบว่า อะไรเป็นอันตรายแก่ชีวิต ควรหลีกเลี่ยง อะไรก็เอากลแก่ชีวิต ควรถือเอาประโยชน์ได้ เวทนาจึงช่วยให้กระบวนการรับรู้ที่ดำเนินต่อไปสามารถสร้างความรู้ความเข้าใจที่ครบถ้วนบริบูรณ์ เป็นประโยชน์ยิ่งขึ้นนี้คือความสัมพันธ์อันยิ่งใหญ่ของเวทนามกับชีวิต

### ประโยชน์และโทษของเวทนาต่อชีวิต

มนุษย์โดยทั่วไปเมื่อนึกถึง “เวทนา” ก็คงจะมองในแง่ลบเสียส่วนใหญ่ กล่าวคือ จะมองในแง่เป็นความรู้สึกทุกข์ หรือไม่ก็มองในอีกความหมายหนึ่งได้แก่ความรู้สึกน่าสมเพช น่าสงสารซึ่งไม่ถูกต้อง มนุษย์จึงมักเกลียดกลัวเวทนา และเมื่อเข้าใจความหมายแล้วยังจะพบว่าปุถุชนทั้งหลายย่อมพอใจในสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา แต่ก็คงเกลียดกลัวทุกขเวทนาอยู่ดี แต่ถ้าเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้า จะไม่กลัวเวทนาอีกต่อไปเพราะจะรู้ว่าเวทนามีประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตของมนุษย์อย่างแท้จริง

ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ เวทนาเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงเป็นตัณหา อุปาทานโดยฉับพลันเป็นส่วนใหญ่ซึ่งนำไปสู่กระบวนธรรมแบบสังสารวัฏ มิใช่ว่าทุกขเวทนาเท่านั้นที่จะเป็นปัญหา สุขเวทนามาก็เป็นต้นเหตุให้เกิดปัญหามากต่อมาก ตัวอย่างเช่นเมื่อนารีไปเที่ยวชมตลาดผ้า ได้พบเห็นเสื้อผ้าสวยงามมากมาย สุขเวทนามาก็เกิดขึ้นทันทีจากสัมผัสทางตา หากขาดสติ



ต้นหาก่เกิดตามมา คือความอยากได้ และถ้าไม่มีใครควรด้วยโยนิโสมนสิการ คือ ไม่พิจารณาถึงความจำเป็นที่จะต้องซื้อแค่พอใช้ กลับซื้อทุกชิ้นที่ถูกใจ ครั้นกลับมาถึงบ้านก็พบว่าเสื้อผ้ามีมากมายเกินความจำเป็น และเงินทองก็ร่อยหรอไม่พอที่จะใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็นอย่างอื่น สุขเวทนาที่เกิดขึ้นก็แปรไปเป็นทุกข์เวทนา เสียใจที่มีได้มีสติยังคิด นี่เป็นเรื่องของเวทนาที่เกิดขึ้นทั่วไป เป็นเวทนาอย่างอ่อนแต่ก็มีส่วนสำคัญกับชีวิตเป็นอย่างมาก และหากมีคนที่บ้านดำเนินที่ซื้อของมากเกินไปเกินความจำเป็นก็เกิดทุกข์เวทนาจากโสตสัมผัสขึ้นมาอีก

เวทนาอย่างอ่อนๆที่เกิดจากสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ดูเผินๆก็ไม่ใช่ว่าเรื่องใหญ่ แต่หากเราปฏิบัติต่อมันไม่ถูกไม่ควรก็อาจทำให้เกิดเป็นเรื่องใหญ่หรือร้ายแรงได้ โดยเฉพาะเมื่อเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น นอกจากนี้ การที่บางคนถูกล่อลวง เช่นกรณีตกทอง ก็เป็นการล่อให้เหยื่อเกิดสุขเวทนา ตามด้วยต้นหาก่เกิดคือเกิดความโลภเช่นกัน ฉะนั้นการมีสติไม่ปล่อยใจไปกับเวทนาอย่างสุดซึ้งโดยพยายามวางใจเป็นอุเบกขาได้ ก็จะช่วยไม่ให้เวทนาแปรไปเป็นต้นหาก่จนตนเองและผู้อื่นต้องเดือดร้อน

## สรุป

เวทนาเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้กระบวนการรับรู้ของชีวิตนั้นเป็นความรู้ที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติหรือความรู้ที่ไม่บริสุทธิ์ที่เจือด้วยต้นหาก่ มานะและทิฐิ อันทำให้มนุษย์เป็นพระอรหันต์หรือปุถุชน จึงนับว่าเวทนามีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตเพราะถ้าเกิดเวทนาแล้วขาดสติ ไม่สามารถรู้ทันเวทนามาก็จะปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง ปล่อยให้เกิดต้นหาก่ อุปาทาน เป็นกระบวนการแบบสังสารวัฏ คือ เวียนวนอยู่ด้วย โลก โภคะ หลง ก็เกิดโทษต่อตนเองดังกล่าวแล้ว และอาจเป็นผลเสียต่อผู้อื่นและสังคมได้ แต่ถ้าเกิดเวทนาแล้วใช้ปัญญาพิจารณาและปฏิบัติตนอย่างถูกต้องโดยใช้สติกำหนดรู้ไปตามความเป็นจริง ไม่ปรุงแต่งต่อเติมด้วยต้นหาก่ มานะและทิฐิ สร้างปัญญาให้เกิดโดยการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานก็จะมีความรู้ที่บริสุทธิ์เกิดขึ้นคือ วิชาและวิมุติ ซึ่งนับว่าจะเป็นการประพาสปฏิบัติตนได้ถูกต้องด้วยรู้จักใช้เวทนาให้เป็นประโยชน์ โดยทำที่สุกแต่แห่งทุกข์ได้ด้วยการปฏิบัติตนให้เกิดความรู้ที่บริสุทธิ์ คือ กระบวนการแบบวิวิธเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ หากแม้ไม่ถึงขั้นจิตหลุดพ้นก็สามารถช่วยให้ตนเองและสังคมสงบสุขได้เป็นอย่างดี จึงกล่าวได้ว่าเวทนามีความสำคัญและสัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง หากปฏิบัติต่อเวทนาอย่างถูกต้องก็จะเกิดคุณอนันต์ เมื่อปฏิบัติต่อเวทนาไม่ถูกต้องก็จะเกิดโทษมหันต์ดังได้กล่าวมาแล้ว

## เอกสารอ้างอิง: References

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1996). *Thai Tripitaka*. Bangkok: MCU Press.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Phra Brahmaganunabhorn (P. A. Payutto). (2008). *Dictionary of Buddhism*. (12th ed.). Bangkok: MCU Press.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 40). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.
- Phra Brahmaganunabhorn (P. A. Payutto). (2012). *Buddhadhamma*. (40<sup>th</sup> ed.). Bangkok: Phlithamma.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นต์.
- The Royal Academy (2011). *Royal Institute Dictionary B.E.2554*. Bangkok: Siri Wattana interprint.
- พระปลัดปรีชา คนธโก. (2560). ศึกษาวิเคราะห์บทบาทของไตรสิกขาในฐานะเป็นขบวนการให้เกิดญาณ 16. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 5(2), 169-180.
- Phrapalad Preecha Gandhako. (2017). An Analytical Study on the Role of the Three Trainings as the Process Sixteen Nānas (Solasa- Nāna). *Journal of MCU Peace Studies*, 5(2), 169-180.

