

# การกำหนดรู้เวทนาตามหลักสติปัฏฐาน 4

## Vedana Contemplation to Satipatthana 4

พระธีระวัฒน์ ฌานวโร (เฮงสกุล)

Phra Teerawat Jhānavaro (Hengsakul)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: phrateerawat203@gmail.com

Retrieved: February 12, 2024; Revised: April 4, 2024; Accepted: April 7, 2024

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการกำหนดรู้เวทนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการปฏิบัติวิปัสสนา สติปัฏฐาน 4 เพื่อการนำมาใช้เพ่งพิจารณาตามความเหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล คือ การพิจารณาร่างกาย (กายานุปัสสนา) การพิจารณาความรู้สึก (เวทนานุปัสสนา) การพิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนา) และการพิจารณาธรรม (ธรรมานุปัสสนา) ตามหลักของเวทนาในสติปัฏฐาน 4 หมายถึง อารมณ์ของสติปัฏฐาน เรียกว่า เวทนานุปัสสนา คือ เมื่อพิจารณาเวทนาจึงต้องพิจารณาที่เวทนา ไม่เผลอไปพิจารณากาย จิต หรือธรรมในขณะที่พิจารณาเวทนา ก็คือ การรู้เท่าทันต่อเวทนาที่เกิดขึ้น ก็เพื่อรู้แจ้งรู้เห็นความเป็นไปของ ไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา ไม่หลงไปตามกระแสอารมณ์เวทนา ย่อมทำลาย อภิชฌาโทมนัส ความโลภ โกรธ หลง กิเลส ตัณหา โดยมีสติ สัมปชัญญะเป็นตัวระลึกรู้ ตัดกระแสเวทนาที่เกิดขึ้นในจิต เพื่อให้เกิดปัญญา เป็นหนทางที่จะทำให้นุญชและสัตว์ทั้งหลายเข้าถึงความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง หรือถึงพระนิพพานได้ นั่นคือ การบรรลุดุริยธรรมต้องเป็นการบรรลุดุริยธรรมอันเกิดมาจากการเจริญสติปัฏฐานที่ถูกต้อง ดังนั้น หากปราศจากสติปัฏฐานแล้ว ก็ยากที่จะพ้นทุกข์หรือเข้าถึงพระนิพพานได้

**คำสำคัญ:** การกำหนดรู้; เวทนา; หลักสติปัฏฐาน 4

### Abstract

This explanatory article is to study the Vedana Contemplation of Satipatthana 4. It is a practice of Vipassanasana. The Satipatthana 4 drives are used to contemplate and consider the appropriateness of the mind of outsiders, namely the body of the body. (kāyānussana) listen to the various parts (vedanussanasana), the mental center (cittanussanasana), and the dharma center (kāyānussana). (Dhammanusanasana) according to the control of food in the four Satipatthana bases. The function of the Satipatthana base is called Vedanusanasana When considering the body, it must be considered that feeling is not necessary to consider the physical body, mind, or dhamma. While considering feeling, it is to be aware of the weight of nature. Therefore, to know and see the existence of the Trinity, it is not impermanent, suffering is non-self. Don't get lost. The current of dhanā emotions destroys greed, sorrow, greed, anger, and delusion of desire in the Stud of Consciousness as a deep reminder to cut off the dhanā current in the mind that will bring about wisdom as a result of humans and animals reaching



ignorance of suffering or to attain Nirvana in the matter of singing Dhamma, it must be the spiritual principles that come from practicing the correct mindfulness. This is why without having to be mindful of the foundations, you will be able to know suffering or reach Nirvana.

**Keywords:** Contemplation; Feeling; Four Foundations of Mindfulness

## บทนำ

เมื่อกล่าวถึงเวทนา ส่วนใหญ่มักเข้าใจว่า คือ ความความสงสาร ความเมตตา กรุณา หรือ ความรู้สึกหดหู่ ในขณะที่เราเห็นบุคคลที่ได้รับความทุกข์ หรือได้รับความเจ็บปวด เป็นต้น เมื่อเกิดผัสสะผ่านทางอายตนะภายใน 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และภายนอก 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความรู้สึกนั้นๆ ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องของเวทนาที่มีความรู้สึกเกิดขึ้น หลังจากเกิดการผัสสะ จึงทำให้เกิดการรับรู้เพราะมีวิญญาณเกิดขึ้นพร้อมผัสสะในการกระทบกันแต่ละครั้งจึงทำให้เกิดการเสวยอารมณ์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด พระพุทธศาสนามีหลักชัยเป็นแนวทางเพื่อดับตัณหา อุปาทานชั้น 5 ที่เกิดขึ้น จากการเสวยอารมณ์เวทนา เมื่อผัสสะดับ เวทนาจึงดับ เมื่อเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ เมื่อตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ เมื่ออุปาทานดับชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขโทมนัส อุปายาสดับ ทำให้แจ้งถึงที่สุดแห่งกองทุกข์โดยสิ้นเชิง ดังนั้น หนทางสายเดียวที่จะดับเวทนาโดยไม่เหลือเชื้ออีก นั่นคือ หนทางสายเอก ได้แก่ สติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ สติปัฏฐานมี 4 ระดับ คือ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐาน ซึ่งภายในที่นี้หมายถึงประชุมหรือรวม นั่นคือธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟมาประชุมรวมกันเป็นร่างกาย ไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐาน ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือเรากำลังสุข หรือเราเฉยๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับเวทนาล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้จิตเป็นฐาน เป็นการนำจิตมาระลึกรู้เจตสิกหรือรู้จิตก็ได้ ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังคิด เรากำลังโกรธ หรือเรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐาน ทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

การเจริญสติเป็นการพัฒนาสติที่สามารถทำได้ทุกอิริยาบถ ทุกลมหายใจเข้าออก นั่นคือ การมีสติรับรู้ และจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ หรือเรียกว่า การอยู่กับปัจจุบันขณะ การเจริญสติเป็นสิ่งสำคัญของการดำเนินชีวิต จิตสามารถพัฒนาได้ด้วยตัวของมันเองโดยสิ่งแรกที่ต้องทำ คือ การชำระจิตของตนให้ขาวสะอาดอยู่ตลอดเวลา และสม่ำเสมอ นำมาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ด้วยสติที่เฝ้าดูสภาวะต่าง ๆ ของกายและจิตของตนอย่างต่อเนื่องเป็นไปอย่างธรรมชาติ

## ความหมายของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พุทธทาสภิกขุ (2531) ได้กล่าวถึง เวทนา ไว้ในหนังสือ หลักพุทธธรรมไว้ว่า เวทนา หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ถ้าเกิดความรู้สึกพอใจถูกใจ ก็เรียกว่า สุขเวทนา เวทนาที่เป็นสุข ถ้าไม่ถูกใจก็เรียกว่า ทุกขเวทนา คือ เวทนาที่เป็นทุกข์ ถ้าไม่อาจจะกล่าวได้ว่า สุขหรือทุกข์ก็มีชื่อว่า อทุกขมสุขเวทนา คือ ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ เป็นสามเวทนาด้วยกัน ฉะนั้น เวทนาไม่ได้ แปลว่า ความสงสาร แต่คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นแก่ใจ หลังจากมีการกระทบเวทนาเป็นค้ำกลาง ๆ ต้องประกอบกับคำอื่นเข้าข้างหน้า เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา แล้วอันนี้แหละระวางให้ตี คือมันเนื่องมาจากอารมณ์ที่มากระทบแล้วส่งผลให้เกิดเวทนา คือ ความรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจ หรือ



ยังเป็นกลาง ๆ เราเรียกว่า เวทนา และอันนี้แหละ เป็นตัวการเป็นตัวปัญหายุ่งยาก เพราะว่าเวทนานี้ตามปกติแล้ว มันไม่หยุดอยู่เพียงแค่วेทนา มันปรุงแต่งให้เกิดตัณหา คือ ความทะยานอยากไปตามอำนาจของเวทนา จนเกิดเป็น อุปาทาน จนเป็นทุกข์ในที่สุด

สมทรง เอี่ยมจิตร (2552) ได้อธิบายถึง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเวทนา เมื่อเกิด ความรู้สึกเป็นสุขให้รู้ชัดว่ากำลังมีความรู้สึกเป็นสุข เมื่อเกิดความรู้สึกทุกข์ก็ให้รู้ชัดว่ากำลังมีความรู้สึกเป็นทุกข์ เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ก็ให้รู้ชัดว่าไม่สุขไม่ทุกข์

พระครูภาวนาภิธานทร (ฉัตรชัย อธิจิตโต) (2552) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเวทนาใน เวทนาภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและ ภายนอก เนื่อง ๆ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสความเสียใจได้ในโลก

พระมหาสมพงษ์ ฐิตจิตโต และคณะ (2552) ได้อธิบายถึง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติ ไม่ลืมว่าเวทนา ทั้งสุข ทุกข์ อุเบกขา มีและไม่มีอาภิส ล้วนเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็นแค่นามธรรมที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวงจรปฏิจจสมุပ္บาทก็จะเห็นความ เกิดดับ และเห็นว่าเวทнал้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตาเวทนา

พระครูภาวนาวราลังการ (สมศักดิ์ โสรโท) (2553) ได้อธิบายถึง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง ความรู้สึกหรือความสวຍอารมณที่ปรากฏในขณะที่ปฏิบัติทั้งทางกายและจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขสบายหรือทุกข์ที่ ปรากฏขึ้นในทางร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขใจ ดีใจ ปลอดภัย หรือทุกข์ทางใจ อึดอัด ขัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ

สรุปได้ว่าเวทนา เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ใจแปรปรวนตามเหตุปัจจัย เวทนามีสามอย่าง คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เมื่อใจมีการกระทบและเกิด การสวຍอารมณ หรือ การเสพรสของอารมณ เป็น ความรู้สึกต่อสิ่งที่มากระทบใจ ซึ่งจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ หากเป็นความสุข จะรู้สึกสบายถูกใจ ชื่นใจ แต่หาก เป็นความทุกข์ จะรู้สึกบีบคั้น เจ็บปวด หรือไม่ก็ความรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่ง

## ความหมายของสติปัฏฐาน

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539) ได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า “สติเป็นไฉน สติ ความตามระลึก ความหวนระลึกสติ กิริยาที่ระลึก ความระลึกความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติ พละ สัมมาสติ นี้เรียกว่า สติ” สติปัฏฐานแยกออกเป็น 2 คำ คือ (1) คำว่า สติ คือความระลึกได้ นี้ก็ได้รับความไม่เผอเรอ การคุมใจไว้กับกิจ (อันเป็นปัจจุบัน) หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จาการที่ทำ คำที่พูดได้แม่นยำแล้ว (2) คำว่า ปุฏฐาน ซึ่งแปลว่า เข้าไปตั้งไว้ จึงแปลรวมกันว่า สติปัฏฐานคือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ การปรากฏของสติ ข้อปฏิบัติ ที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่ง ต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้ มองเห็นเพี้ยนตามอำนาจกิเลส มี 4 อย่างคือ

(1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

(2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาใน เวทนาภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่มีความเพียรมี สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก



(3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสเสียได้ในโลก

(4) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

สรุปได้ว่าสติปัฏฐาน 4 เป็นการฝึกสติโดยใช้สติเป็นตัวกำหนดตระลึกรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงโดยไม่ถูกครอบงำ ใช้ความตั้งมั่นในการตระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตามไปในทางชั่ว หรือความตระลึกรู้ที่รู้เท่าทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี โดยเฉพาะอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ 4 ประการ อันประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม

### ประเภทของเวทนาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีร์เมธาจารย์ (2558) ได้อธิบายว่าประเภทของเวทนานั้น มี 3 อย่างคือ

1) เวทนาภายใน นั้นถ้าจำแนกตามความรู้สึกที่เป็นอยู่มี 3 อย่างคือ 1. สุขเวทนา ความสบายปลอดโปร่งในจิตใจของตน 2. ทุกข์เวทนา ความทุกข์ ความเศร้าโศก ความหงุดหงิด ดวงจิตเหี่ยวแห้งไม่เบิกบาน 3. อุpekขาเวทนา ใจเป็นกลางวางเฉยอยู่ในระหว่างสุข ในระหว่างทุกข์ ที่ยังไม่เกิดขึ้นเวทนาทั้ง 3 อย่างนี้เรียก เวทนาภายใน

2) เวทนาภายนอก ส่วนเวทนาภายนอก นั้นก็มี 3 อย่างเหมือนกัน คือ 1. โสมนัสสเวทนา ความยินดีปรีดา ร่าเริงอยู่ในอารมณ์ภายนอก เป็นต้นว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณฺฑ์ ที่เกิดจากอายตนะทั้ง 6 เป็นต้น เมื่อใจได้ถูกต้องดูดีมียินดีอยู่ในอารมณ์อันนั้น เรียกว่าโสมนัสสเวทนา 2. โทมนัสสเวทนา ความคับแค้นน้อยใจได้เกิดขึ้นจากอาการที่ได้ประจวบกับอารมณ์ภายนอก เป็นต้นว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นอาทิ เมื่อปรากฏแก่ตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้นแล้ว สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ถ้าเป็นที่ไม่พอใจของตน เป็นสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา จึงได้เกิดโทมนัสสเวทนาประการหนึ่ง 3. อุpekขาเวทนา คือ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นอาทิทั้งหลายเหล่านั้น ได้ผ่านมากกระทบถูกต้องอายตนะภายใน ก็มีได้ยินดียินดีร้าย ใจเป็นกลางวางเฉยอยู่ เรียกว่าอุpekขาเวทนา ที่เรียกว่าเวทนาภายนอก เพราะเหตุว่า เนื่องด้วยการเกิดจากอายตนะภายนอก

3) เวทนาในเวทนา เวทนาในเวทนา คือ การหมายเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของเวทนาทั้งหลายที่กล่าวมานั้น คือ ไม่ต้องเลือก เป็นต้นว่ามีสุขปรากฏแก่ตนเมื่อไร ให้จิตพิจารณาอยู่ในเวทนาอันนั้น เช่นว่า มีสุขก็ให้ตั้งสติกำหนดตระลึกรู้ในที่นั้น ประคองสุขอันนั้นให้อยู่ในตน ประคองตนให้อยู่ในสุข อย่าให้คลาดเคลื่อนเปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่น และอย่าให้ความปรารถนาใดๆ เกิดขึ้นในขณะจิตอันนั้น แล้วค่อยใช้อาตมปี ความเพียรเพ่งพิจารณาดูความจริงของเขา สัมปชัญญะความรู้ดี ให้คอยสังเกตจิตใจให้รู้ตัวอยู่กับที่ อย่าให้กระแสของสมุทัยเกิดขึ้น

### ทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดรู้เวทนาตามหลักสติปัฏฐาน 4

ทิพย์ธิดา ณ นคร และ พระมหาโสภณ วิจิตรธมฺโม (2562) ได้สรุปถึงสติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาตนในชีวิตประจำวัน ว่า การมีสติเข้าไปประลึกรู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยมีสติเป็นประธานหรือการตั้งสติเข้าไปพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริงการมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆและความเป็นไปทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามสภาวะของสิ่งนั้น ๆ ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินดีร้ายที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลสการเจริญสติโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 นี้เป็นเครื่องชำระใจให้บริสุทธิ์ทำให้เราทั้งหลายเข้าใจคำว่ารูปนามและไตรลักษณ์ได้ดียิ่งขึ้นรู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้องไม่หลงไม่มัวเมาและเป็นคนมีเมตตากรุณาไม่เบียดเบียนหรือเอาไรต์เอาเปรียบกัน



เป็นคนว่าง่ายสอนง่ายไม่มีมานะทึฏฐิไม่ถือตัวมีกายวาจาใจบริสุทธิ์และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

พระปริดา อภิวิโร (บัวสด) (2550) ได้ทำการวิจัย เรื่อง “ศึกษาทุกขเวทนาเพื่อการบรรลुरुธรรมตามแนว เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” สรุปว่า ทุกขเวทนา คือ การรับรู้อารมณ์ที่เป็นทุกข์ของจิต เวทนาเป็นเจตสิกอย่างหนึ่งของจิต ทุกขเวทนาเกิดจากอกุศลวิปากจิต เวทนามี 3 ประเภทคือ สุข ทุกข์ และอุเบกขาเวทนา ทุกขเวทนายังจัด อยู่ในไตรลักษณ์คือ ทุกขตา เพราะถูกการเกิดขึ้นและการดับสลายไปบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยน ต้องหมดสภาพไป ทุกข์ในอริยสัจ บ่งบอกถึง ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นต้น เป็น ทุกข์ โดยรวมคือความยึดมั่นถือมั่นในชั้น 5 เป็นทุกข์ และทุกข์ในปฏิจจสมุปบาท คือกระบวนการสืบทอดเหตุ ปัจจัยปฏิจจสมุปบาทของค์ธรรม 12 ฝ่ายอนุโลมซึ่งหมายถึง เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยสังขารจึงมี เพราะสังขารเป็น ปัจจัยวิญญาญจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัยชรา มรณะ โสกะ ปริทเวชะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสจึงมี ความทุกข์เกิดขึ้น เพราะอาศัยเหตุปัจจัยเหล่านี้ การดับทุกข์ที่เกิดจากอวิชชาต้องเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้มีปัญญาเห็นความเป็นไตร ลักษณ์ในการเจริญวิปัสสนากาวนา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาหา จิตให้เป็นสมาธิจนสงบจากสิ่งรบกวนจากภายนอก ให้จิต เป็นขนิภหรืออุچارสมาธิแล้ว กำหนดรู้ทุกขเวทนาซึ่งจัดเป็นส่วนหนึ่งของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อาการ ความรู้สึกเป็นทุกข์จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติแรงมากในช่วงแรก ๆ หากผู้ปฏิบัติมิได้ใช้โยนิโสมนสิการและไม่มี กัลยาณมิตรคอยให้การแนะนำ อย่างถูกต้องแล้วก็จะท ทำให้ผู้ปฏิบัติล้มเลิกทำความเพียรได้ หากมีการ กำหนดรู้ สภาวะทุกข์ทั้งหมดที่ก ลังเกิดขึ้นในขณะที่ปัจจุบันด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่หยุดและต่อเนื่อง อาการของทุกขตาซึ่ง เป็นหนึ่งในไตรลักษณ์จะปรากฏชัดเจนทำให้จิตของผู้ปฏิบัติหาทางปล่อยวางและเข้าสู่ล าดับของวิปัสสนาญาณ โดยอภินิหารวิโมกข์ ด้วยความสมบูรณ์ของพละ และ อินทรีย์ มีความเพียรไม่หยุดจิตจะสามารถบรรลุลำดับ วิปัสสนาญาณต่าง ๆ จนถึงมรรคผล นิพพาน เป็นเหตุให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ที่เกิดจากอุปาทานชั้น 5 เพราะ การกำหนดรู้ทุกขเวทนาเป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาในเบื้องต้น

ชนาคร ศาสตร์สกุล และชาสิดณี ห่วงมิตร (2566) ได้สรุปถึงเรื่อง “การบริหารจิตและการเจริญสติวิปัสสนา กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 กับการบริหารจัดการศึกษายุคใหม่ ในสถานการณ์ Covid-19” ว่า ผู้บริหาร สถานศึกษา ที่ต้องบริหารจัดการศึกษาภายใต้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องจากมี บางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางในการปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมาย ล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ เช่น การเว้นระยะห่างทางสังคม การใส่แมส การไม่ไปอยู่ที่เสี่ยงต่อการ แพร่กระจายของเชื้อโรคโควิด-19 สายพันธุ์ใหม่ เดลตาและสายพันธุ์โอมิครอน ฯลฯ เป็นต้น ผู้บริหารจึงต้องมีการ บริหารจัดการศึกษาที่สอดคล้องกับความปกติใหม่โดยมีแนวทางในการบริหาร ได้แก่ การเตรียมความพร้อมในการ เรียนการสอนออนไลน์ ทั้งในด้านอุปกรณ์และเทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอน การออกแบบหลักสูตร โดย คำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียนในแต่ละคน การบริหารจัดการกิจกรรมในโรงเรียนของครูและบุคลากรทางการ ศึกษาให้ประสบความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ มีการหารือและวางแผนร่วมกันของบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในทุก ภาคส่วน ตั้งแต่ผู้กำหนดนโยบาย ผู้บริหารสถานศึกษา ครู บุคลากรทางการศึกษา ผู้ประกอบการในภาค ธุรกิจและ ภาคประชาสังคม พ่อแม่ ผู้ปกครอง รวมถึงการเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของครูและนักเรียน โดยเฉพาะปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ดังนั้นการบริหารจิตและการเจริญสติในชีวิตประจำวัน จึงกลายมาเป็นสิ่งที่มี ความสำคัญ สำหรับคนในยุคสมัยปัจจุบันดังนั้น จึงเริ่มมีความสนใจที่จะศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพิ่ม มากขึ้น เพื่อใช้เป็นโอสตรักษาความทุกข์กาย ทุกข์ใจของตนเอง โดยเฉพาะการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักมหาสติ ปุฏฐานสูตร ที่ยอมรับกันทั่วโลกว่าสามารถพัฒนาสติปัญญาและแก้ปัญหาทางด้านจิตใจของผู้คนในสังคม

พระมหาวิศักดิ์ ชาตสุโภ (เชยชมศรี) และพระณัฐวุฒิ พันทะล พระมหาบุญธรรม บุญธมโม (ธูปจันทร์) (2565) ได้สรุปถึงเรื่อง “เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท” ว่า เวทนานุปัสสนา คือ



การมีสติเข้าไปประลึกรู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยมีสติเป็นประธานหรือการตั้งสติเข้าไปพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายตามอำนาจของกิเลส โดยการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉย ๆ เมื่อคราวได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัส และด้วยการได้นึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เคยสัมผัสมาแล้วทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยพิจารณาให้เห็นเป็นแต่เพียงความรู้สึกไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืนไม่ใช่ตัวตนของเรา

อัญชลี จตุรานน (2557) ได้ทำการวิจัยวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ” สรุปได้ว่าวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ หนทางปฏิบัติเพื่อการชำระจิตให้บริสุทธิ์ โดยการตั้งสติกำหนดรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยตามระลึกรู้ กาย เวทนา จิต และ ธรรม มีประโยชน์คือร่างกายและจิตใจแข็งแรงขึ้น ได้ไปสูภพภูมิที่ดีขึ้น และเข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุดวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) มีการอบรมการปฏิบัติในแนวทางการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ โดยเริ่มจากการกราบสติปัฏฐาน จากนั้นจึงเดินจงกรม สลับกับการนั่งสมาธิกำหนดอาการ “พองหนอ ยุบหนอ” นอกจากนี้ยังให้กำหนดอิริยาบถย่อยระหว่างวัน เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ในที่สุดผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในระดับดี ผลการประเมินของกลุ่มตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ สอดคล้องกับผลบันทึกจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมซึ่งแสดงผลว่า กลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจในการปฏิบัติ เคารพกฎระเบียบของทางวัด และปฏิบัติได้ถูกต้องตามที่ได้รับการอบรมมา

พระถวัลย์ โชติโย (หาญไชยชนะ) (2551) ได้ทำการวิจัย เรื่อง “การศึกษาการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ วัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ” พบว่า ประวัติชีวิตและผลงานของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ท่านเป็นชาวจังหวัดขอนแก่น หลังจากอุปสมบทแล้วท่านได้ศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐานในสายหลวงพ่อเทียน ท่านเป็นเจ้าของาวาสวัดป่าสุคะโต และเป็นเจ้าคณะตำบลหนองขาม อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ท่านเป็นพระนักพัฒนาที่มีความรู้ความสามารถ ในด้านการบริการกิจสงฆ์ ด้านการปกครอง ด้านการศึกษาด้านสังคมสงเคราะห์ และท่านยังเป็นพระวิปัสสนาจารย์การเจริญสติปัฏฐาน 4 แนวทางการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ คือ การกำหนดสติให้ระลึกรู้อยู่ในกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนา โดยการฝึกสมาธิด้วยวิธีแบบเคลื่อนไหวมือ 14 ท่า คือ ทำการเคลื่อนไหวมือไปมา 14 ท่าพร้อมกับการกำหนดสติไว้ที่การเคลื่อนไหวของมือผลของการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตประจำวัน คือ 1) ทำให้เกิดสมาธิได้เร็วและสามารถลดความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ง่าย 2) การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลายความปวดเมื่อยตามร่างกาย และสามารถลดความเครียด 3) ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิสามารถควบคุมอารมณ์และตัดสินใจด้วยเหตุผล

พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช) (2553) ได้ทำการวิจัยวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน 4” พบว่า 1) พุทธญาณวิทยา เป็นทฤษฎีความรู้ในพระพุทธศาสนาที่จำแนกความรู้เป็น 3 ประเภท

1) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดแต่การคิดไตร่ตรองหาเหตุผล (โยนิโสมนสิการ) 2) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการเรียนรู้จากภายนอก หรือจากกัลยาณมิตร (ปรโตโฆสะ) และ 3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากกระบวนการของปัญญาทั้งสองแล้วลงมือปฏิบัติพัฒนาเพิ่มพูนให้มากขึ้น และนอกจากนี้พุทธญาณวิทยายังได้จำแนกความรู้เป็น 2 ลักษณะคือ 1) ความรู้ในรูปแบบของสมมติสัจจะคือความจริงที่ชาวโลกสมมติขึ้นมาใช้ในกลุ่ม 2) ความรู้แบบปรมาตสัจจะคือความรู้ที่รู้ตามความเป็นจริงของธรรมชาติที่เกิดขึ้นและดับไป

2) สติปัฏฐาน 4 เป็นฐานที่ตั้งของสติหรือการมีสติเป็นตัวรู้เข้าไปกำหนดพิจารณาสภาวที่ปรากฏขึ้นทางกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นสภาวะธรรมที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติที่เกิดขึ้นโดยมีสติเป็นตัวกำหนดรู้เป็นเครื่องพิจารณาเพื่อให้รู้เท่าทันต่อการเกิดขึ้นและความเป็นไปของสรรพสิ่ง



3) พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน เป็นความรู้ที่เกิดจากกระบวนการสัมพันธ์ระหว่างอายตนะภายใน และภายนอกที่กระทบกันจึงเป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากสุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญาซึ่งปัญญาทั้ง 3 นี้มีความสืบเนื่องสัมพันธ์กัน และองค์ความรู้ทั้ง 3 นี้จึงเป็นองค์ความรู้ในการกำหนดรู้สติปัฏฐาน 4 คือ 1) การกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นทางกาย 2) การกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นทางเวทนา 3) การกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นทางจิต และ 4) การกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาธรรม

สรุปได้ว่า การกำหนดรู้เวทนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ การตั้งสติกำหนดรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยตามระลึกรู้ กาย เวทนา จิต และ ธรรม โดยเริ่มจากสติปัฏฐาน จากนั้นจึงทำการเดินจงกรม สลับกับการนั่งสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวกำหนดรู้ และเป็นเครื่องพิจารณาสภาวะที่เกิดขึ้น

## สรุป

การกำหนดรู้เวทนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติเข้าไประลึกในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยมีสติเป็นประธานหรือการตั้งสติเข้าไปพิจารณา ให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ไม่ถูกครอบงำตามกิเลส โดยใช้สติในการกำหนดเพื่อพิจารณาเวทนาได้ถูกต้อง เป็นการพิจารณาสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้เห็นเป็นแต่เพียงความรู้สึกไม่ใช่สิ่งที่เป็นตัวตนเรา การรับรู้ทุกขเวทนา คือ การรับรู้อารมณ์ที่เป็นทุกข์ของจิต เวทนามี 3 ประเภทคือ สุข ทุกข์ และอุเบกขาเวทนา ทุกขเวทนายังจัดเข้าในไตรลักษณ์คือ ทุกขตา เพราะถูกการเกิดขึ้นและการดับสลายไปบิบบันอยู่ตลอดเวลาคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยน ต้องหมดสภาพไป ทุกข์ในอริยสัจ บ่งบอกถึง ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นต้น เป็นทุกข์ นั่นคือความยึดมั่นถือมั่นในขันธ 5 เป็นทุกข์

## เอกสารอ้างอิง

- ชนาการ ศาสตรจารย์ และชาลีณี ห่วงมิตร. (2566). การบริหารจัดการและการเจริญสติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 กับการบริหารจัดการศึกษายุคใหม่ ในสถานการณ์ Covid-19. *วารสาร มจร บาลีศึกษาศาสตร์ โฆสปริทรรศน์*, 9(1), 165-166.
- ทิพย์ธิดา ณ นคร และพระมหาโสภณ วิจิตรธมโม. (2562). สติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาตนในชีวิตประจำวัน. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 4(1), 116.
- พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช). (2553). *การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน 4* (ดุชนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูภาวนาวราลังการ (สมศักดิ์ โสรโท). (2563). *การตามกำหนดรู้เวทนา (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)*. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 มกราคม 2567, จาก <https://www.watbhaddanta.com>
- พระถวัลย์ โชติโย (หาญไชยนะ). (2551). *การศึกษาการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ วัดป่าสุคโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระปริดา อภิวิโร (บัวสด). (2550). *ศึกษาทุกขเวทนาเพื่อการบรรลุธรรมตามแนวเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน* (สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาวิศักดิ์ ชาตสุโก (เชยชมศรี) และพระณัฐวุฒิ พันทะลี. (2565). *เวทนานุปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในพุทธปรัชญาเถรวาท*. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มจร วิทยาเขตอีสาน*, 3(1), 55.
- พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีร์เมธาจารย์ (ลี รมมธโร). (2558). *ธรรมปฏิบัติ : สติปัฏฐาน 4 (ตอน 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน*. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2567, จาก <https://mgronline.com/dhamma/detail/>



- พุทธทาสภิกขุ. (2531). *สมาธิวิปัสสนาธรรมชาติ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อัญชลี จตุรานน. (2557). *ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย