Journal of MCU Palisueksabuddhaghosa Review
วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์
ISSN : 2539 - 5777

วิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดศิลามูล จังหวัดนครปฐม

An Analysis of Vipassanabhavana Practical Way Based On Four Mahasatipatthana of Wat Silamoon Nakohn Pathom Province

พระณัฐพล กมฺมสุทฺโธ เครือกนก[1]

PhraNatthapon Kammasuddho Kruekanok

E-mail: visaudom123@gmail.com

พระมหาวิโรจน์ คุตฺตวีโร[2]

PhramahaViroj Guttavir

E-mail: non2518@hotmail.com

Received: *August 6, 2024* **Revised:** *October 3, 2024*

Accepted: *October 9, 2024*

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาสภาพการสอนวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย และสำนักปฏิบัติธรรมวัดศิลามูล จังหวัดนครปฐม และ 3) เพื่อวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดศิลามูล จังหวัดนครปฐม ระเบียบวิธีการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า สติปัฏฐาน การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน หลักการปฏิบัตินั้นแบ่งเป็น 4 ฐาน 1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา 3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ โดยเริ่มตั้งความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของคณาจารย์ทั้ง 5 สายนั้น มีอุบายวิธีการปฏิบัติในชั้นสมถะที่ต่างกัน โดยเลือกถือธรรมเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐานตามอัธยาศัยของตนเป็นแนวทาง

---

[1] มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม/ Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksabuddhaghosa Nakornphathom Campus.

[2] มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย/ Mahamakut Buddhist University

ภาวนา การกำหนดคำภาวนา มีความแตกต่างกันเล็กน้อยชั้นสมถะ ส่วนในชั้นวิปัสสนายึดหลักสติปัฏฐาน 4 การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของวัดศิลามูล จังหวัดนครปฐม ไม่ได้เน้นการภาวนา เน้นการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 แนวทางการปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรม วัดศิลามูล จังหวัดนครปฐม เน้นการสอนวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อต่อยอดให้แก่ผู้ปฏิบัติได้ โดยยึดหลักสติให้ตั้งอยู่ในฐานกาย เวทนา จิต และธรรม ว่าล้วนเป็นไปในกฎสามัญลักษณะ

คำสำคัญ : แนวทางการปฏิบัติ, วิปัสสนาภาวนา, สติปัฏฐาน 4, วัดศิลามูล, จังหวัดนครปฐม

Abstract

This thesis aims to: 1) examine Vipassana meditation based on the Four Foundations of Mindfulness (*Satipaṭṭhāna*) as detailed in Buddhist scriptures; 2) investigate the current landscape of Vipassana meditation instruction in Thai society, with a specific focus on Wat Sila Moon Meditation Center in Nakhon Pathom province; and 3) analyze the Vipassana meditation practices employed at Wat Sila Moon Meditation Center, particularly their adherence to the principles of the Four Foundations of Mindfulness. The research methodology is qualitative in nature, employing data collection and analysis through descriptive narratives. The research findings indicate that *Satipatthana* is a mindfulness-based practice comprising four foundations: mindfulness of the body or *Kāyānupassanāsatipaṭṭhāna*, mindfulness of feelings or *Vedanānupassanāsatipattana*, mindfulness of the mind or *Cittānupassanāsatipatthāna*, and mindfulness of mental objects *called Dhammānupassanāsatipaṭṭhāna*). Each foundation emphasizes the cultivation of mindfulness towards its respective object, with the aim of reducing attachment and clinging. The study reveals that while Vipassana meditation practices of five prominent teachers vary in their approaches to the calming stage (Samatha), they all emphasize the Four Foundations of Mindfulness in the insight stage. At Wat Sila Moon Meditation Center, practitioners have been encouraged to utilize their skillful meditation techniques, with a focus on observing the body, feelings, mind, and mental objects, in accordance with the Four Foundations of Mindfulness. The practice guidelines at Wat Sila Moon Meditation Center prioritize the teaching of Vipassana meditation based on the Four Foundations of Mindfulness. Practitioners are welcome to integrate their prior meditation experience, fostering a universal approach to practice. The emphasis is placed on cultivating mindfulness in the foundations of body, feelings, mind, and mental objects, all of which are subject to the three characteristics of existence.

Keywords: Practical Way, Vipassanabhavana, Four Mahasatipatthana, Wat Silamoon, Nakohn Pathom Province

บทนำ

เมื่อกว่า 2,500 ปีที่แล้ว ในทางตอนเหนือของประเทศอินเดียมีบุรุษผู้หนึ่งตัดสินใจละทิ้งความสะดวกสบายเพื่อที่จะแสวงหาคำตอบในเรื่องความทุกข์ หลังจากได้เพียรพยายามและทดลองด้วยวิธีการอันหลากหลายเป็นเวลานานหลายปี จึงพบหนทางที่จะเข้าถึงความจริงภายในตัวเอง และได้ประจักษ์กับอิสรภาพแห่งความพ้นทุกข์ เมื่อได้บรรลุถึงจุดหมายสูงสุดคือความเป็นอิสระและหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงแล้ว บุรุษผู้นี้ก็ได้อุทิศเวลาที่เหลือของชีวิตให้กับการช่วยเหลือผู้อื่น โดยสอนให้รู้จักวิธีปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นเช่นที่ตนได้รับ บุคคลผู้นั้นคือ เจ้าชายสิทธัตถะ ผู้ที่เราเรียกกันว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรื่องราวของพระพุทธองค์กลายเป็นตำนานที่มีการกล่าวถึงอย่างมากมาย เกี่ยวกับอิทธิปาฏิหาริย์ ซึ่งทั้งหมดนั้นพระองค์ไม่เคยกล่าวอ้าง ว่าทรงได้รับพรจากเทพเจ้าองค์ใดคุณสมบัติพิเศษทั้งหลายที่มีนั้น พระองค์มีคำอธิบายทั้งหมด พร้อมแนะนำแนวทางการเข้าถึงไว้อย่างละเอียด จึงมิได้เหลือวิสัยของมนุษย์ธรรมดาที่จะทำตาม หากคนผู้นั้นปฏิบัติตามวิธีที่พระองค์ได้ทรงปฏิบัติมาแล้ว นั่นคือ สติปัฏฐาน 4 อันเป็นทางสายเอก

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 นั้นมีวัตถุประสงค์ก็เพื่อรู้ทุกข์ เพื่อละเหตุของทุกข์ เพื่อแจ้งนิโรธ เพื่อเจริญมรรค อันมีปลายทางเป็นผลนิพพานซึ่งหมายถึง ตัณหาและทิฏฐิไม่สามารถอาศัยได้ แต่ปัญหาต่าง ๆที่เกิดขึ้นนั้นดูเหมือนจะเป็นปมที่ไร้ทางในการแก้ เพราะแม้ว่าสำนักต่าง ๆจะมีแนวทางที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์และน่าสนใจเพียงใด จึงทำให้มีลูกศิษย์มากมายที่เข้าไปศึกษา และปฏิบัติในสำนักนั้น ๆ มากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเมื่อนักปฏิบัติเหล่านั้นปฏิบัติออกมาแล้ว กลับเกิดความเข้าใจผิดและกล่าวโจมตีสำนักอื่นที่มีความเห็นไม่ตรงกับสิ่งที่ตนศึกษาปฏิบัติมา ซึ่งเป็นสิ่งที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตำหนิไว้ในพระสูตรวิคคาหิกกถาสูตร ว่าด้วยการพูดที่ไม่เป็นประโยชน์[3] อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่า นอกจากกิเลสไม่ได้เบาบางลงไปแล้วยังมีแนวทางปฏิบัติของตนเป็นอัตตาที่พอกพูนขึ้นมากไปกว่าวันแรกที่เริ่มปฏิบัติเสียด้วยซ้ำวัดศิลามูล เป็นสถานปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครปฐม แห่งที่ 21 พบว่ามีผู้ปฏิบัติจำนวนมากที่เดินทางเข้ามาปฏิบัติแล้ว มีความเข้าใจเริ่มต้นที่แตกต่างกัน เนื่องจากต่างคนต่างที่มาและมีครูบาอาจารย์กันมาหลายสำนัก จนทำให้หลายครั้งต้องมาปรับพื้นฐานทำความเข้าใจกันใหม่เป็นเวลานาน สำนักวัดศิลามูลแห่งนี้ จึงมีแนวคิดว่า ไม่ว่าผู้เข้าอบรมกรรมฐาน จะมีพื้นฐานในรูปแบบใดมาก็ตามแต่ในวิปัสสนาทั้ง 5 สาย พระวิปัสสนาจารย์จะต้องสามารถผลักดันต่อยอดได้ทั้งหมด เพราะธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสรู้และบอกสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในสติปัฏฐาน เป็นเรื่องของการรู้กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นฐานที่ตั้งของสติ ซึ่งไม่ว่าจะเป็น พองยุบ หรือ อานาปานสติ และไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติในสายใด ก็ล้วนแล้วแต่เริ่มต้นการอยู่กับฐานกายของสติปัฏฐานทั้งสิ้น คงจะเป็นเรื่องที่น่าเสียดายและเสียเวลหากมัวแต่จะมาเถียงกันว่า อะไรเป็นวิปัสสนาและอะไรไม่ใช่วิปัสสนา

[3] สำ.มหา. 19/1074/589.

ด้วยความเชื่อมโยงที่กล่าวมา จะทำให้ผู้เข้าอบรมนั้นสามารถเจริญอินทรีย์ต่อยอดในแนวทางที่ตนเคยประพฤติปฏิบัติมาแล้ว วัดศิลามูลจึงหาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยไม่ต้องเริ่มต้นใหม่ในแนวทางที่ไม่คุ้นชิน ดังนั้นพระวิปัสสนาจารย์เองที่จะต้องมองเห็นความเป็นสากลในแนวทางการสอนให้ได้ ซึ่งหากวิปัสสนาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญชำนาญมากพอ จะเข้าใจแนวทางการปฏิบัติอย่างลึกซึ้งแต่ไม่ยึดมั่น และสามารถปรับรูปแบบการสอนให้เป็นสติปัฏฐาน ได้โดยที่ไม่ต้องยึดว่าจะเอาอะไรเป็นฐานกายเลย เพราะแท้จริงแล้วมันจะเป็นอะไรก็ได้ในฐานกาย เพราะแม้แต่ลมพัด สัมผัสกระทบรู้ที่กายก็ต้องกำหนดรู้อยู่แล้ว เสียงเข้ามากระทบก็ต้องกำหนดรู้อยู่แล้ว ซึ่งไม่ว่าผู้อบรมจะเคยปฏิบัติมาในรูปแบบใดก็ตาม ก็ต้องเบนเข้าหาหลักคำสอนของพระพุทธองค์กันทั้งสิ้น นั่นก็คือ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าได้กลิ่น สักแต่ว่ารู้รส สักแต่ว่า ไปอย่างนั้น นั่นคือการวางใจเป็นกลางต่อสภาพธรรมทั้งปวง ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกนั่นเอง

ด้วยเหตุนั้นในเรื่องนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา “วิเคราะห์แนวทางการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ของสำนักปฏิบัติธรรม วัดศิลามูล อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม” โดยจะศึกษาถึงความสอดคล้องระหว่างแนวทางการปฏิบัติและเนื้อหาการสอนนั้นเชื่อมโยงกับสติปัฏฐาน 4 ด้วยแนวทางที่ว่าการสอนวิปัสสนานั้นไม่ควรอย่างยิ่งที่จะแบ่งแยกว่าแบบไหนดีกว่าอะไร เพราะตราบใดที่ยังอยู่ในร่องรอยของสติปัฏฐาน 4 แล้วย่อมถูกต้องทั้งสิ้น โดยการวิจัยครั้งนี้จะเป็นการวิจัยเพื่อหาคำตอบว่า ทุกแนวสามารถจับเข้าหาสติปัฏฐานได้อย่างไร และพระวิปัสสนาจารย์จะรับมือแนวทางการปฏิบัติที่แตกต่างนั้นอย่างไร เพื่อพัฒนาอินทรีย์เพื่อเข้าถึงมรรค ผล นิพพานตามเป้าหมายสูงสุดของพระศาสดา รวมถึงสามารถนำเทคนิคต่าง ๆ ไปปรับใช้เพื่อทำให้การสอนธรรมนั้นเป็นเรื่องของปัญญาที่ทุกศาสนาก็สามารถฟัง และปฏิบัติได้ และแน่นอนว่า สิ่งนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาสภาพการสอนวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยและสำนักปฏิบัติธรรมวัดศิลามูล จังหวัดนครปฐม
3. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดศิลามูล จังหวัดนครปฐม

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลเกี่ยวการสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท จากเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก

2. รวบรวมข้อมูลสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และแนวทางการสอนวิปัสสนาในสังคมไทย จากเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา ปกรณวิเสส วิสุทธิมรรค และหนังสือตำรา วารสาร บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. เรียบเรียงข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

4. วิเคราะห์ข้อมูล สรุปให้ตอบปัญหาการวิจัยที่ตั้งไว้

5. ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์

6. แก้ไข ปรับปรุง นำเสนอผลงาน

ผลการวิจัย

1. วิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า คำว่า สติปัฏฐาน 4 หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน นิยามและความหมายของสติปัฏฐาน 4 มีปรากฏอยู่หลายแห่ง เช่นที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้น มีอยู่เป็นจำนวนมาก มีทั้งตรัสแสดงแบบเต็มรูปแบบและทรงตรัสแสดงเพียงบางส่วนบ้าง หรือทรงตรัสแสดง เพื่อเชื่อมโยงขยายไปสู่หลักธรรมอื่น ๆ บ้างนิยามและความหมายของสติปัฏฐาน 4 ที่มีปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้อธิบายหลักการและวิธีปฏิบัติอย่างสมบูรณ์ที่สุด ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้ แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ สติปัฏฐาน 4 ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ 1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มี สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้[4]

สติปัฏฐานภาวนาเป็นความหมายหนึ่ง ที่พระสารีบุตรได้นำพุทธภาษิตมาสรุปการพิจารณาเป็นสำนวนของตนเอง หรือกำหนดองค์ธรรมของกาย เวทนา จิต ธรรมโดยอาการ 7 ประการและมีผล 7 ประการ ในสติปัฏฐานกถา ว่าเป็น สติปัฏฐานภาวนา ดังนี้ (1) ภิกษุเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไร คือ ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกองปฐวีธาตุ (เป็นต้น) พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุขพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนัด ไม่กำหนัด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิได้ เมื่อคลายกำหนัด ย่อมละราคะได้ เมื่อทำ

[4] ที.ม. 10/373/301.

ราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อม ละอาทานะได้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายด้วยอาการ 7 อย่างนี้ กายย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วยภิกษุพิจารณาเห็นกายนั้นด้วยสตินั้นและด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนั้น จึงเรียกการพิจารณาเห็นกายในกายว่า สติปัฏฐานภาวนา (2) ภิกษุเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไรคือ ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นสุขเวทนาโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง . . . ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาด้วยอาการ 7 อย่างนี้ เวทนาย่อมปรากฏไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนานั้นด้วยสตินั้นและด้วยญาณนั้นเพราะเหตุนั้น จึงเรียกการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายว่า สติปัฏฐานภาวนา (3) ภิกษุเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไร คือ ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นจิตมีราคะ[เป็นต้น] โดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง... ภิกษุพิจารณาเห็นจิตด้วยอาการ 7 อย่างนี้ จิตย่อมปรากฏไม่ใช่สติสติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตนั้นด้วยสตินั้นและด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนั้น จึงเรียกการพิจารณาเห็นจิตในจิตว่า สติปัฏฐานภาวนา (4) ภิกษุเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ อย่างไรคือ ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ เว้นกาย เว้นเวทนา เว้นจิต แล้วพิจารณา เห็นธรรมทั้งหลายที่เหลือจากนั้นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายด้วยอาการ 7 อย่างนี้ ธรรมทั้งหลายย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้นด้วยสตินั้นและด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนั้น จึงเรียกการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายว่า สติปัฏฐานภาวนา ความหมายของภาวนา ท่านได้อธิบายไว้ในตอนท้ายของแต่ละหมวดเพื่อขยายความสติปัฏฐานภาวนาให้ชัดเจนขึ้น โดยให้ความหมายภาวนาว่ามี 4 อย่าง (1) เพราะมีความหมายว่าธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวนานั้นไม่ล่วงเลยกัน (2) เพราะมีความหมายว่าอินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน (3) เพราะมีความหมายว่านำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น เข้าไป (4) เพราะมีความหมายว่าปฏิบัติเนือง ๆ

2. สภาพการสอนวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยและสำนักปฏิบัติธรรม วัดศิลามูล จังหวัดนครปฐม พบว่า สายปฏิบัติหลักในประเทศไทยอยู่ทั้งหมด 5 สายหลัก ๆ ได้แก่ 1. สายพุทโธ 2. สายอานาปานสติ 3. สายพองยุบ 4. สายรูป-นาม 5. สายสัมมาอะระหัง โดยแต่ละสายก็จะมีรูปแบบการปฏิบัติที่แตกต่างกันไปตามความชำนาญของครูบาอาจารย์แต่ละสำนัก ซึ่งล้วนมีแนวทางที่ชัดเจนเป็นแบบแผนซึ่งทำให้ผู้เข้าอบรมปฏิบัติสามารถปฏิบัติตามได้อย่างมีกรอบระเบียบ ที่สามารถวัดผลความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติได้ และแม้จะมีแนวทางการปฏิบัติคนละสายแต่ก็มีจุดเชื่อมที่ทำให้ผู้วิจัยทราบได้ว่า ทุกสายการปฏิบัตินั้นล้วนเป็นไปตามหลักสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎก นับเป็นความสามารถของครูบาอาจารย์ในแต่ละสายที่สามารถดัดแปลงรูปแบบการปฏิบัติให้สามารถปฏิบัติได้ตามแนวจริตของผู้ปฏิบัติที่หลากหลายได้ 1) สภาพการสอนวิปัสสนาภาวนาสายพุทโธในสังคมไทยพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต เป็นผู้ริเริ่มแนวทางการปฏิบัติในรูปแบบนี้ ซึ่งก็มีครูบาอาจารย์ผู้มีชื่อเสียงและมีศิษยานุศิษย์ที่เป็นที่นิยมนับถืออย่างมากในช่วงเวลาต่อมาก็ได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางนี้ โดยการปฏิบัติแนวทางนี้ ในหมู่พระภิกษุสงฆ์ ฝั่งภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เรียกสายพุทโธนี้ว่า สายธุดงค์กรรมฐานอีสาน ซึ่งการปฏิบัติในลักษณะนี้ก็มีหลักการที่ใช้ถือเอาเป็นวินัยของจิตที่ต้องระลึกรู้สม่ำเสมอโดยกุศโลบายในการปฏิบัติ

กรรมฐาน ในแนวทางนี้นั้น หลวงปู่มั่น เน้นในเรื่อง “กายคตาสติภาวนา” และ“ตจปัญจกกรรมฐาน”[5] คือ ให้พิจารณา เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) เป็นอารมณ์ โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่งาม เป็นต้น เพราะมีคำว่า ตโจ เป็นคำที่ 5 จึงเรียกว่า ตจปัญจกกรรมฐาน หรือที่เรียกอีกอย่างว่า มูลกรรมฐาน คือเป็นกรรมฐานเบื้องต้น กรรมฐานที่เป็นพื้นฐานน้อมเข้ามาถึงตัวของเราจนกระทั่งถึงจิตเห็นเองว่าร่างกายนี้ตกอยู่ใน ไตรลักษณ์ พิจารณาจนกระทั่งเกิดความรู้ขึ้นในใจ จากนั้นให้เจริญ “อานาปานสติ” ซึ่งเป็นยอดมงกุฎของกรรมฐานทั้งหลาย เพราะสติจากการหายใจเข้าออกนั้นเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ในปกติลมหายใจเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติของทุก ๆ คน โดยแนวทางการภาวนาแบบพุทโธ

2. สภาพการสอนวิปัสสนาภาวนาสายอานาปานสติในสังคมไทย คือการปฏิบัติพัฒนาอินทรีย์ของสายอานาปานสตินี้เป็นแนวทางที่มีหลักฐานในพระไตรปิฎกชัดเจน โดยหากว่าเราจะกล่าวว่าใครเป็นต้นสายการปฏิบัติแนวทางนี้ ก็คงต้องกล่าวว่าบรมครูคนแรกในแนวทางนี้ ก็คือองค์สมเด็จพระสัมมาสัม–พุทธเจ้า ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในแนวอานาปานสตินั้นจะต้องเป็นไปในบาทฐาน ของสติปัฏฐาน 4 ซึ่งจะมีฐานสติที่ไปอาศัยระลึกรู้ทั้งหมด 4 ฐาน ได้แก่ กาย, เวทนา, จิต, ธรรม ซึ่งจะมีลักษณะเด่นเฉพาะคือ การกำหนดรู้ในฐานลมพื้นที่ใต้จมูกเหนือริมฝีปากบน โดยจะแบ่งการปฏิบัติออกมาเป็น 4 ฐานของสติและการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ผู้ปฏิบัติพึงระวังสังวรจิต ให้รู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่มากระทบจิตให้เกิดสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง แล้วรู้จักปล่อยวางจิตลงสู่อุเบกขาเวทนา

3. สภาพการสอนวิปัสสนาภาวนาสายพอง–ยุบในสังคมไทย ก่อนอื่นต้องวางจิตไว้ที่หน้าท้อง พึงสังเกตอาการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง อย่าเอาใจใส่ลมหายใจเข้าหรือออกให้เพียรพยายามดูอาการพองแล้ว กำหนดว่า “พองหนอ” ในทำนองเดียวกันเมื่อหน้า ท้องยุบ ลงก็จงกำหนดว่า “ยุบ หนอ” ในที่นี้พึงสังเกตว่า เมื่อวางจิตไว้ที่หน้าท้อง เพื่อกำหนดอาการพองยุบนั้น หากกำหนดได้ไม่ชัดเจนพึงวางมือลงบนหน้าท้องเบา ๆ แล้วหายใจตามปกติ ธรรมชาติของรูปและนามก็จะปรากฏในสภาพธรรมต่าง ๆ ขึ้นมาให้ผู้ปฏิบัติเป็นแต่เพียงผู้กำหนดรู้ เฝ้าดูอยู่เท่านั้น

4. สภาพการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสายรูปนามในประเทศไทย การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสายรูปนามนี้ จะต้องสงเคราะห์สติปัฏฐาน 4 ลงในขันธ์ 5 ให้เป็นด้วยตนเองเสียก่อน โดยมีหลักการแบ่งกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อิริยาบท, สัมปชัญญะ และจตุธาตุมนสิการเป็นวิปัสสนา ส่วนอานาปานปัพพะ, ปฏิกูลปัพพะ และอสุภะปัพพะ เจริญสมถะก่อนแล้วจึงยกขึ้นวิปัสสนาภายหลัง และในส่วนเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นวิปัสสนาล้วนจึงสามารถสงเคราะห์ได้ดังนี้ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือรูปขันธ์ เป็น รูปธรรม 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

[5] วริยา ชินวรรโณ และคณะ, **สมาธิในพระไตรปิฎกวิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, 2543.

ได้แก่ เวทนาขันธ์ เป็นนามธรรม 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ วิญญาณขันธ์ เป็นนามธรรม4) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ ขันธ์ 5 เป็นรูปนาม

5. สภาพการสอนวิปัสสนาภาวนาสายสัมมาอะระหังในสังคมไทย การสอนวิปัสสนาภาวนา ในแบบสัมมา–อะระหัง เป็นการปฏิบัติตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ผู้ซึ่งท่านได้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ผู้เป็นต้นแบบการปฏิบัติสมถวิปัสสนา ตามที่หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านได้ปฏิบัติและสอนวิธีเจริญสมถวิปัสสนา (พระพรหมคุณาภรณ์) ตามแนว “สติปัฏฐาน 4” โดยการมีสติพิจารณากายในกาย เป็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้–เห็น และกายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไป จนละเอียดสุดถึงธรรมกายนั้น คำว่า กาย แปลว่า ประชุม หรือ หมู่ ซึ่งหมายถึง เป็นที่รวมแห่งส่วน หรือสิ่งนั้นๆ ซึ่งเป็นได้ทั้งรูปกาย (สรีรำ) หรือร่างกาย (เทห) นี้ เป็นส่วนรูปธรรม และทั้งนามกาย คือ จิตใจ อันเป็นนามธรรม ส่วนที่ชื่อว่า “ธรรมกาย” นั้น เป็นธรรมธาตุอันเป็นที่ประชุม หรือรวมคุณธรรมของพระพุทธเจ้า พระอรหันตเจ้า พระอริยเจ้า และหคุณธรรม (ศีล สมาธิ ปัญญา) ของผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อพระโสดาปัตติมรรค ตั้งแต่ระดับโคตรภูบุคคลขึ้นไป โดยมีหลักปฏิบัติโดยจะยกอธิบายไว้ข้างหน้าต่อไป

3. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดศิลามูล จังหวัดนครปฐม พบว่า เมื่อผู้ปฏิบัติเข้ามาสู่สำนักปฏิบัติธรรมวัดศิลามูล พระวิปัสสนาจารย์จะสอบถามตรวจสอบ ทำความรู้ความเข้าใจในอัธยาศัยของผู้ปฏิบัติแต่ละคน รวมไปถึงแนะแนวอธิบายถึงหลักการและเหตุผลด้วยกระบวนการนี้เองผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จะถูกสอบถามถึงพื้นฐานความเข้าใจทางด้านหลักปริยัติ และปฏิบัติ ว่ามีความเข้าใจอย่างถูกต้องสอดคล้องกับคำสอนหรือไม่ และเคยปฏิบัติในแนวทางใดมา รวมไปถึงให้ผู้ปฏิบัติอธิบายถึงวิธีการปฏิบัติที่ตนเคยปฏิบัติมา และปัญหาหรือสภาวะที่ติดค้างในอดีต ซึ่งในกระบวนการนี้หากผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจอยู่ในเกณฑ์ที่สมควรแล้วก็สามารถปฏิบัติธรรมได้เลย โดยส่วนใดที่ยังบกพร่องก็จะเป็นการแก้ไข ปรับปรุงต่อไปในกระบวนการของการสอบอารมณ์ และในส่วนของการฟังธรรมบรรยายนั้นจะเป็นการบรรยายธรรมเพื่อเสริมปัญญาสร้างสัมมาทิฐิต่อไป แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่สำนักฯวัดศิลามูลใช้สอนคือตลอดเวลาที่ใช้ชีวิตประจำวันนั้น คือเวลาปฏิบัติทั้งสิ้น เพราะการปฏิบัติธรรมนั้นจะไม่มีโอกาสพิเศษ ไม่มีเวลาพิเศษ แม้จะหลับ จะเดิน จะกิน จะตากผ้า หรือกวาดใบไม้ กระทั่งขณะฟังธรรมอยู่ ก็ถือว่าเป็นการเป็นการปฏิบัติธรรม เพราะการปฏิบัติธรรม คือ การเจริญสติ คือการระลึกรู้สึกตัวทั่วพร้อมต่อสภาพธรรมที่กำลังปรากฏอยู่ ที่กายและจิตใจ การพิจารณาสังเกตดูปรากฏการณ์ของธรรมชาติของความเป็นจริงอะไรบ้างที่ปรากฏให้เจริญสติกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันอย่างเสมอ ๆ เสียงได้ยิน ก็ต้องมีสติระลึกรู้เสียงระลึกรู้สภาพได้ยิน ได้ยินครั้งหนึ่ง สติก็ระลึกรู้ จึงชื่อว่าได้ปฏิบัติธรรม สังเกตพิจารณาเป็นสภาพธรรมของรูปและนามที่ทำหน้าที่ในแต่ละปรากฏการณ์อย่างตั้งใจในทุก ๆขณะ นั่นก็เป็นการเจริญสติมีสติเกิดขึ้นเกิดขึ้นเสมอ ๆ โดยยึดหลัก แนวสติปัฏฐาน 4 และความเป็นสากลของการปฏิบัติในทุกสาย คือ การมีสติเข้าไประลึกตามดูรูป นาม ในฐานทั้ง 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต และ ธรรม ด้วยใจที่เป็นกลางในปัจจุบันขณะ

เพื่อให้เห็นถึงไตรลักษณ์ การเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปของรูป นาม การระลึกรู้เห็นความไม่เที่ยงของร่างกาย สังขารว่าเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ควรยึดมั่นถือ มั่นว่าเป็นตัวเราของเรา ปล่อยวางอย่างวางเฉย ซึ่งสอดคล้องกับพระธรรมวินัยและแนวทางการปฏิบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

อภิปรายผลการวิจัย

1. วิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า ภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ศึกษาความหมายของคำว่า สติปัฏฐาน 4 หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน นิยามและความหมายของสติปัฏฐาน 4 มีปรากฏอยู่หลายแห่ง เช่นที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้น มีอยู่เป็นจำนวนมาก มีทั้งตรัสแสดงแบบเต็มรูปแบบและทรงตรัสแสดงเพียงบางส่วนบ้าง หรือทรงตรัสแสดง เพื่อเชื่อมโยงขยายไปสู่หลักธรรมอื่น ๆ บ้างนิยามและความหมายของสติปัฏฐาน 4 ที่มีปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้อธิบายหลักการและวิธีปฏิบัติอย่างสมบูรณ์ที่สุด สอดคล้องกับสยาดอภัททันตวิโรจนะ ที่กล่าวไว้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในรูปแบบของพองหนอยุบหนอ ไว้ในหนังสือ มีเนื้อความตอนหนึ่งที่สอดคล้องกับคำสอนของสำนักฯ วัดศิลามูล ในส่วนของ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่า เป็นการปฏิบัติที่มีสติกำหนดจดจ่อรู้สภาวธรรม และความเป็นไปทั้งหมดของอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งผู้ปฏิบัติในระยะแรกจะต้องพบเจอกับทุกขเวทนาต่าง ๆ

2. สภาพการสอนวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยและสำนักปฏิบัติธรรม วัดศิลามูล จังหวัดนครปฐม พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้ง ๕ สายนั้น มีแนวการปฏิบัติตามคณาจารย์ที่มีอุบายวิธีการปฏิบัติในชั้นสมถะที่ต่างกัน เลือกถือธรรมเป็นอารมณ์ของสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานตามจริตอัธยาศัยของตน เป็นแนวทางปฏิบัติภาวนา เนื้อหาหรือการกำหนดคำ ในการภาวนาอาจมีความแตกต่างกันเล็กน้อยในส่วนเบื้องต้น คือชั้นสมถะ ส่วนในชั้นวิปัสสนาก็ล้วนเป็นอันเดียวกัน โดยยึดหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นฐานของสติ โดยตั้งสติไว้ในฐานกาย เวทนา จิต และธรรม ส่วนแนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของวัดศิลามูล จังหวัดนครปฐม ไม่ได้เน้นให้ผู้เข้าปฏิบัติใช้การภาวนาตามแนวทางของทั้ง ๕ สำนัก เมื่อผู้ปฏิบัติมีอัธยาศัยเช่นใดก็ภาวนาตามที่ตนเองเคยประพฤติปฏิบัติมา แต่เน้นการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สอดคล้องกับ จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ ที่กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติไว้ว่า หลักการในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามนัยพระไตรปิฎกคือการใช้สติกำหนดรู้กาย เวทนา จิตและธรรม ตามรู้กฎพระไตรลักษณ์จนกระทั่งถึงพระนิพพาน และเน้นการมีสติอยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ตามนัยพระอภิธัมมัตถสังคหะ จนสามารถพัฒนาวิปัสสนาญาณให้สูงขึ้นเรื่อยๆ ตามหลักการของ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งมีความสอดคล้องตามนัยแห่งวิสุทธิมรรค ถือเป็นแนวทางในแบบที่สำนักฯ วัดศิลามูลมองเห็นเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้การปฏิบัติสติปัฏฐานนี้ มีความเป็นสากลไม่จำเพาะเจาะจงว่าจะเอาสิ่งไหน

3. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดศิลามูล จังหวัดนครปฐม พบว่า เมื่อผู้ปฏิบัติเข้ามาสู่สำนักปฏิบัติธรรมวัดศิลามูล พระวิปัสสนาจารย์จะสอบถามตรวจสอบ ทำความรู้ความเข้าใจในอัธยาศัยของผู้ปฏิบัติแต่ละคน รวมไปถึงแนะแนวอธิบายถึง

หลักการและเหตุผลด้วยกระบวนการนี้เองผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จะถูกสอบถามถึงพื้นฐานความเข้าใจทางด้านหลักปริยัติ และปฏิบัติ ว่ามีความเข้าใจอย่างถูกต้องสอดคล้องกับคำสอนหรือไม่ และเคยปฏิบัติในแนวทางใดมา รวมไปถึงให้ผู้ปฏิบัติอธิบายถึงวิธีการปฏิบัติที่ตนเคยปฏิบัติมา และปัญหาหรือสภาวะที่ติดค้างในอดีต ซึ่งในกระบวนการนี้หากผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจอยู่ในเกณฑ์ที่สมควรแล้วก็สามารถปฏิบัติธรรมได้เลย โดยส่วนใดที่ยังบกพร่องก็จะเป็นการแก้ไข ปรับปรุงต่อไปในกระบวนการของการสอบอารมณ์ และในส่วนของการฟังธรรมบรรยายนั้นจะเป็นการบรรยายธรรมเพื่อเสริมปัญญาสร้างสัมมาทิฐิต่อไป สอดคล้องกับ พระมหาวุฒิชัย วุฑฺฒิชโย ได้กว่าวไว้ว่า แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้ง ๕ สาย เอาไว้ว่า เมื่อนำหลักการปฏิบัติทุกสายมาวิเคราะห์แล้ว พบว่าล้วนปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานเหมือนกันทั้งสิ้น โดยจะแตกต่างกันในส่วนของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่มีวิธีมุ่งเน้นแตกต่างกันไป แต่ในส่วนของ เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนานั้น เป็นสิ่งที่ทุกสำนักต่างก็มีการนำมาใช้ในการปฏิบัติ แต่อาจจะใช้คำอธิบายในวิธีปฏบัติที่แตกต่างกันออกไปซึ่งเป็นการยืนยันว่า การเจริญสติปัฏฐานถือเป็นพื้นฐานการปฏิบัติของทุกสาย ซึ่งสอดคล้องกับหลักปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ซึ่งการปฏิบัติในรูปแบบต่าง ๆนั้นก็ล่วนแต่มีเป้าหมายเดียวกันคือความพ้นทุกข์ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

สรุป

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของวัดศิลามูล การวิจัยนี้ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของวัดศิลามูล โดยเน้นที่ (1) ความหลากหลายของการตีความสติปัฏฐาน 4: แสดงให้เห็นว่ามีการตีความและปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 แตกต่างกันไปในแต่ละคัมภีร์และสำนัก (2) ความสอดคล้องกับหลักปริยัติ: แนวทางของวัดศิลามูลให้ความสำคัญกับการปฏิบัติที่สอดคล้องกับหลักธรรมในพระไตรปิฎก (3)การปรับตัวเข้ากับผู้ปฏิบัติ: วัดศิลามูลพิจารณาพื้นฐานและประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ก่อนแนะนำแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม(4) เป้าหมายร่วมกัน: แม้จะมีความแตกต่างในวิธีปฏิบัติ แต่เป้าหมายสูงสุดของทุกสายปฏิบัติคือการบรรลุความหลุดพ้นจากทุกข์ วัดศิลามูลไม่ได้ยึดติดกับแนวทางปฏิบัติใดสายหนึ่ง แต่เน้นให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักการพื้นฐานของสติปัฏฐาน 4 การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 สามารถปรับใช้ได้กับผู้ที่มีพื้นฐานความรู้และประสบการณ์แตกต่างกัน การฟังธรรมบรรยายเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างปัญญาและความเข้าใจในหลักธรรม สรุปได้ว่า การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 และความหลากหลายในการปฏิบัติ ซึ่งวัดศิลามูลได้นำเสนอแนวทางที่ยืดหยุ่นและสามารถปรับใช้ได้กับบุคคลทั่วไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1) ด้านการดำเนินกิจการเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลนั้น ควรพิจารณาเป็นหลักใหญ่ ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ชุมชนและ สังคมโดยกว้าง

2) ต้องการให้คณะสงฆ์โดยเฉพาะมหาเถรสมาคมกำหนดเป็นตัวชี้วัดให้ชัดเจนเลยว่าต้องการอะไรจากคณะสงฆ์ทั่วสังฆมณฑล ทุนทรัพย์หรือทรัพยากรต่าง ๆ ที่จะใช้เพื่อประโยชน์ต่องานสาธารณ

สงเคราะห์ การดำเนินกิจการเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลคณะสงฆ์ด้วยกันเองเวลาเกิดปัญหาหรือการช่วยเหลือประชาชน

3) ด้านการดำเนินกิจการเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูล เราก็จะเน้นที่ผู้ที่ไม่สามารถช่วยเหลือดูแลตัวเองได้แล้วก็ขาดที่พึ่งพิง อย่างเช่น ไร้ญาติขาดมิตร เราจะให้ความช่วยเหลือเป็นอันดับแรก และประสานต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ดำเนินการต่อไปโดยวัดจะเป็นผู้สนับสนุนอีกหนึ่งทาง

4) ในส่วนของวัดด้านการดำเนินกิจการเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูล นั้นเบื้องต้นวัดควรเปิดกว้างให้กับประชาชนในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเอื้อเฟื้อสถานที่จัดทำสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นความรู้ในด้านต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมของหน่วยงาน ภาครัฐก็ดี หรือหน่วยงานของภาคเอกชนรวมทั้งอำนวยความสะดวกให้กับประชาชนภายในชุมชนได้เข้า มาแสวงหาความรู้

5) วัดควรมีการจัดตั้งโรงทานเพื่อช่วยเหลือสำหรับผู้ยากไร้และสนับสนุนในกิจกรรมด้าน ต่าง ๆ หรือจัดทำสถานที่ที่เกิดประโยชน์ เช่น มีลานกีฬาและพื้นที่การช่วยเหลือประชาชนที่ประสบภัยต่าง ๆ ในยามวิกฤตซึ่งควรจะมีกระบวนการจัดทำไว้ในแผนในด้านการสาธารณสงเคราะห์โดยตรงของวัด เพื่ออำนวยความสะดวกสบายหากเกิดวิกฤตที่มีผลกระทบต่อสังคม

6) การดำเนินกิจการเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูล ถึงได้ว่าเป็นการเข้าถึงประชาชนพุทธศาสนิกชน ซึ่งในสมัยก่อนวัดนั้นเป็นศูนย์กลางชุมชนที่ให้ประโยชน์กับประชาชนได้เข้ามาศึกษาในด้านต่าง ๆ อันนี้จึง ถือได้ว่าเป็นการดำเนินกิจการเพื่อการช่วยเหลือดูแลหรือเกื้อกูลให้กับประชาชนโดยตรง

7) วัดควรเปิดรับบริจาคสิ่งของและสิ่งต่าง ๆ จากทุกภาคส่วน และนำมาบริหารจัดการให้โปร่งใสเป็นธรรม

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สำนักฯวัดศิลามูล จังหวัดนครปฐม

2. ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักทั้ง 5 สายในประเทศไทยร่วมกับสำนักฯวัดศิลามูลตามลำดับวิปัสสนาญาณ

3. ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของแนวทางการปฏิบัติฝ่าย เถรวาท กับ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฝ่ายมหายาน ตามลำดับวิปัสสนาญาณ

เอกสารอ้างอิง

โกเอ็นก้า, **มหาสติปัฏฐานสูตร (ธรรมบรรยายฉบับย่อ) ทางสู่ความหลุดพ้น**, 2554.

พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน 4 สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**, 2556.

พระมหาสุเรส สุเรโส (แจ่มแจ้ง), **“การศึกษาวิเคราะห์วิธีการกาหนดรูปนามในอิริยาปถปัพพะในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”**, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ 40, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมมะ, 2557.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, 2539.

มูลนิธิพระสงบ มนสฺสนฺโต, **ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ โดยท่านพระอาจารย์มหาบัวญาณสัมปันโน**, กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, 2558.

วริยา ชินวรรโณ และคณะ, **สมาธิในพระไตรปิฎกวิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, 2543.