

## ศึกษาวิเคราะห์กัมมัฏฐาน 40 ของครูบาอภิชัยขาวปี An Analytical Study of the 40 Kammatthana of Khruba Aphichai-Khao-Pi

พระครูพิพัฒนปริยัตยาภรณ์ (อภิวัฒน์ ทาระทอง)

Phra Khru Phiphatpariyattayaphon (Aphiwat Tharathong)

วัดทุ่งขี้เสือ สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดเชียงใหม่

Wat Tung Khi Suea, Office of Buddhism in Chiang Mai Province

พระมหาวิเศษ ปญญาชีโร

Phramaha Viesed Panyavachiro

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University, Lanna Campus

Corresponding Author, Email : apiwat26529@gmail.com

Received: 2024-12-03 Revised: 2024-12-17 Accepted: 2024-12-25

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์กัมมัฏฐาน 40 ของครูบาอภิชัยขาวปี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท และวิเคราะห์กัมมัฏฐาน 40 ของครูบาอภิชัยขาวปี โดยการศึกษาเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า 1. กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา หมายถึงการปฏิบัติธรรมและสมาธิ เพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาให้บริสุทธิ์และสงบ กัมมัฏฐานสามารถแบ่งออกเป็นสองประเภท ได้แก่ สมถกัมมัฏฐานที่เน้นความสงบของจิต และวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เน้นการเห็นแจ้งในความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งในประเทศไทย การปฏิบัติกัมมัฏฐานมีหลากหลายแนวทาง เช่น สายชุตังค์ สายอานาปานสติ และสายวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัญญา สำหรับการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนาเน้นการผสมผสานกับวิถีชีวิตประจำวันและวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น การใช้ภาษาถิ่นและการเจริญเมตตาภาวนา การปฏิบัติเหล่านี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้จิตใจสงบและบริสุทธิ์จากกิเลส และนำไปสู่ความหลุดพ้นที่แท้จริง ซึ่งก็คือการบรรลุพระนิพพาน

2. ครูบาอภิชัยขาวปีเป็นพระนักพัฒนาที่สืบทอดแนวทางจากครูบาศรีวิชัย โดยท่านมุ่งเน้นการสร้างศาสนสถานและสาธารณประโยชน์ทั่วภาคเหนือ แม้ว่าท่านจะถูกจับสึกหลายครั้ง แต่ยังคงยึดมั่นในอุดมการณ์และตัดสินใจครองผ้าขาวตลอดชีวิต กัมมัฏฐานของครูบาอภิชัยขาวปีมีรากฐานมาจากครูบาศรีวิชัยและกัมมัฏฐานล้านนาโบราณ ซึ่งกัมมัฏฐานนี้ประกอบด้วยสมถกรรมฐาน 40 ประการ ได้แก่ กสิณ 10, อนุสสติ 10, อสุภ 10, พรหมวิหาร 4, อรูปฌาน 4, อาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุธาตุวัตถาน

**คำสำคัญ :** กัมมัฏฐาน, ครูบาอริชัยชาวี, พระพุทธศาสนา

### Abstract

The research article study on the analysis of the 40 meditations of Khru Ba Aphichai Khaopi has the research objectives to study meditation in Theravada Buddhism and to analyze the 40 meditations of Khru Ba Aphichai Khaopi. This research is a qualitative research.

The research results are as follows: 1. Meditation in Buddhism means practicing Dhamma and concentration to develop the mind and wisdom to be pure and calm. It can be divided into two types: Samatha meditation that emphasizes calmness of the mind and Vipassana meditation that emphasizes seeing the truth of life. There are many ways of practicing in Thailand, such as the ascetic path, the Anapanasati path, and the Vipassana meditation path with Satipatthana. As for the meditation practice in Lanna, it emphasizes the integration with daily life and local culture, such as using local languages and cultivating loving-kindness meditation. This practice aims to make the mind calm and pure from defilements and lead to true liberation, which is the attainment of Nirvana.

2. Khru Ba Aphichai Khaopi is a development monk who inherited the path from Khru Ba Srivichai. Focusing on building religious sites and public utilities throughout the North, he was defrocked many times but still adhered to his ideology and decided to wear white robes for the rest of his life. The meditation of Khru Ba Aphichai Khaopi has its roots in Khru Ba Srivijaya and ancient Lanna meditation. This meditation consists of 40 types of Samatha meditation: 10 Kasina, 10 Anussati, 10 Asupha, 4 Brahmavihara, 4 Arupa Jhana, Aharepatikula Sañña and Catuthatuvatthathana.

**Keywords:** Meditation, Khru Ba Aphichai Khaopi, Buddhism

## บทนำ

วิปัสสนากัมมัฏฐานมีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล เป็นหนทางเดียวที่พุทธศาสนากำหนดไว้ มุ่งสู่จุดหมายเดียวคือพระนิพพาน มีการใช้คำต่าง ๆ เช่น วิปัสสนา มรรค อริยมรรคมีองค์ 8 เอกายนมคโค สติปัฏฐาน 4 มรรคภาวนา กายภาวนา จิตภาวนา สติปัฏฐานภาวนา วิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา โดยมีความหมายถึงการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง หลักการวิปัสสนานั้น มุ่งเน้นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในขั้น 5 ว่าเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่ใช่อัตน (อนัตตา) การปฏิบัติเหล่านี้เรียกว่าวิปัสสนา คำสอนในพระพุทธรศาสนาผู้นำไปสู่การดับทุกข์ โดยพระพุทธรองค์แสดงหลักธรรมไว้หลายระดับเพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์หมดจด ซึ่งหลักธรรมในพระพุทธรศาสนามีแนวทางที่ถูกต้อง ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งในโลกียะและโลกุตระธรรม โดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นหลักสำคัญที่นำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏ จนก้าวข้ามความเป็นปุถุชนไปสู่การเป็นพระอริยบุคคล (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 17 ข้อ 99: 190)

รูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนาได้ยึดแบบคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ได้เพิ่มเติมการใช้ลูกประคำเข้ามา ซึ่งการปฏิบัติแบบใช้ลูกประคำนี้ได้รับอิทธิพลจากพม่าในช่วงที่เข้าปกครองเชียงใหม่ อีกนัยหนึ่ง น่าจะได้รับอิทธิพลจากพระชาวไทลื้อที่อพยพเข้ามาอยู่ในเชียงใหม่ในช่วงเวลาของพระยาภาววิละปกครองเมืองเชียงใหม่ ต่อมาในปี พ.ศ. 2494 คณะสงฆ์ภาคเหนือได้คัดเลือกเอาครูบาวัดน้ำป่อหลวง อ.สันป่าตอง ครูบาวัดพระพุทธรบาทตากผ้า และครูบาทอง วัดเมืองมาง ให้เป็นผู้แทนของพระสงฆ์ในภาคเหนือ ไปศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ที่วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ เป็นเวลา 1 พรรษา ครูบาทั้ง 3 ปฏิบัติในสายพุทธโธมาก่อน โดยครูบาวัดพระพุทธรบาทตากผ้าได้เรียนกับครูบาแก้ว ขตติโย (ครูบาขัตติยะ) วัดป่าเหียง ต.แม่แรง อ.ป่าซาง ซึ่งเป็นอุปัชฌาย์ของท่าน (ครูบาแก้วเป็นชาวเชียงรุ่ง มาอยู่ที่เชียงของ จากนั้นก็เดินธุดงค์เรื่อยมาจนถึงลำพูน และมาอยู่ที่วัดป่าเหียง) หลังจากที่เดินทางกลับมาจากกรุงเทพฯ แล้วก็ได้อสอนการปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 แต่สำหรับครูบาวัดพระพุทธรบาทตากผ้า ท่านจะสอนการปฏิบัติ 2 แนวทาง คือ 1. สำหรับพระภิกษุหนุ่ม สามเณรน้อย จะสอนแบบพุทธโธ 2. สำหรับผู้สูงอายุทั้งพระภิกษุและฆราวาส จะสอนพอง – ยุบ

สำหรับครูบาทอง สิริมงคล เมื่อเดินทางกลับมาเชียงใหม่แล้ว ในปีถัดมาคือ พ.ศ. 2495 ได้เดินทางไปศึกษาเพิ่มเติมที่ประเทศสหภาพพม่า โดยพักอาศัยอยู่ที่วัดก่ามะเอ ระยะเวลาหนึ่ง แล้วย้ายไปพักอยู่ที่วัดญาจีจงใต้ (เข้าทัดจี) และได้ไปปฏิบัติกับท่านมหาสีสยาตอ ภัททันตะโสภณมหาเถร ที่วัดตาดตะนะยิต้า ประเทศพม่า เมื่อศึกษาแล้ว ครูบาทอง สิริมงคล ได้เดินทางกลับ

มาสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน 4 ที่วัดเมืองมาง ต่อมาได้ย้ายไปเปิดที่วัด ตโปทาราม (รำเปิง) และภายหลัง ได้รับอาราธนาให้ไปเป็นเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร การสอนของครูบาทองนั้นมีผู้เลื่อมใสมาเข้ารับการปฏิบัติเป็นจำนวนมาก ทั้งพระภิกษุ สามเณร อุบาสกและอุบาสิกา เมื่อฝึกปฏิบัติแล้วท่านทั้งหลายเหล่านั้น ก็ได้นำเอารูปแบบและ วิธีการของการปฏิบัติสายนี้ไปเผยแพร่ จนได้รับความนิยมไปทั่วภาคเหนือ (วิโรจน์ อินทนนท์, 2559: 116-117) ทำให้พบว่า ในล้านนายุคปัจจุบันนี้มีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพองหนอยุบหนอยเป็นหลัก ไม่ปรากฏว่าการปฏิบัติกัมมัฏฐานโบราณล้านนาเป็นที่นิยมในล้านนาเช่นในอดีตอีกเลย (ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี, พระครูธีรสุตพจน์ และธณิกานต์ วรธรรมานนท์, 2560: 184-187) นอกจากนั้น การเข้ามาของสยามในพื้นที่ล้านนาเพื่อผนวกให้กลายเป็นเพียงมณฑลหนึ่งของสยาม ตั้งแต่ช่วงทศวรรษ 2440 นั้น สยามได้เข้ามาจัดการปฏิรูปล้านนาในหลายช่องทาง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา และการควบคุมสถาบันสงฆ์ จนทำให้เกิดแรงต่อต้านจากผู้คนในพื้นที่ในหลายครั้งหลายครา ไม่ว่าจะเป็นกรณีกบฏพระยาผาขาว กบฏเงี้ยว หรือกรณีของครูบาศรีวิชัยที่มีความขัดแย้งและต่อสู้กันมายาวตั้งแต่ทศวรรษ 2440 จนถึงบั้นปลายชีวิตของครูบาศรีวิชัย และบุคคลสำคัญอีกรูปหนึ่งในประวัติศาสตร์ของครูบาศรีวิชัย ที่มีอิทธิพล และผู้ที่อยู่ในฐานะได้รับผลกระทบด้วยก็คือ “ครูบาอภัยชัยขาวปี”

“ผ้าขาวปี” หรือรู้จักกันทั่วไปในนาม “ครูบาอภัยชัยขาวปี” บรรพชาเป็นสามเณร ในปี 2448 และอุปสมบทเป็นพระภิกษุในปี 2454 โดยมีครูบาศรีวิชัยเป็นพระอุปัชฌาย์

ถือเป็นลูกศิษย์คนสำคัญของครูบาศรีวิชัยครูบาอภัยชัยขาวปีเป็นผู้ที่ได้รับการนับถือว่าเป็น “ตนบุญ” อีกท่านหนึ่งในภาคเหนือ เป็นผู้นำจิตวิญญาณของกลุ่มชาวกะเหรี่ยงและผู้คนในภาคเหนือจำนวนมาก เป็นผู้ติดตามและช่วยงานบูรณะของครูบาศรีวิชัยอยู่อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะงานสำคัญอย่างการสร้างถนนขึ้นพระธาตุดอยสุเทพ ในปี 2472 ภายหลังการมรณภาพของครูบาศรีวิชัยในปี 2481 ครูบาขาวปีได้ขึ้นมาเป็นผู้นำหลักในการเป็นผู้นำจิตวิญญาณ และผู้นำในงานบูรณปฏิสังขรณ์วัดในล้านนาแทนครูบาศรีวิชัย โดยมีประวัติผลงานการบูรณะและก่อสร้างทั้งวัด และสถานที่สาธารณประโยชน์กว่า 113 แห่ง จนกระทั่งมรณภาพลงในปี 2520 ขณะไปเป็นประธานสร้างวิหารวัดท่าตันธงชัย จังหวัดสุโขทัย เมื่ออายุ 88 ปี ครูบาอภัยชัยขาวปี เป็นลูกศิษย์ที่ใกล้ชิดกับครูบาศรีวิชัยรูปหนึ่ง ถือว่าเป็นครูบาที่ได้เรียนรู้ข้อวัตรปฏิบัติจากครูบาศรีวิชัยมาโดยตรง และที่สำคัญ ครูบาอภัยชัยขาวปีถือเป็นครูบารูปหนึ่งที่เป็นต้นแบบนักบุญของกลุ่มครูบาคติใหม่เช่นกัน นอกจากนั้นยังได้รับความเลื่อมใสศรัทธาจากพี่น้องชาวกะเหรี่ยงเป็นอย่างมาก เนื่องจากลักษณะวิถีปฏิบัติทางพุทธศาสนาของครูบาขาวปีเชื่อว่าเป็นวิถีปฏิบัติแบบพุทธศาสนาแบบจารีตล้านนา รับมาโดยตรงจากครูบาศรีวิชัย ผู้เป็นครูบาอาจารย์ของท่าน ซึ่ง

ลักษณะวิถีปฏิบัติดังกล่าวของครูบาขาวปีจึงมีลักษณะแบบอนุรักษนิยม และมีลักษณะที่ผสมผสานระหว่างพุทธศาสนาและการนับถือผีไปพร้อมกัน ซึ่งถือว่าเป็นโลกทัศน์ทางศาสนาแบบคนพื้นถิ่น ลักษณะความสัมพันธ์ดังกล่าวทำให้ครูบาขาวปีได้รับความเลื่อมใสศรัทธาอย่างมหาศาลจากกลุ่มชาวกะเหรี่ยงในฐานะ “ผู้นำทางจิตวิญญาณ” “ตนบุญ” และ “ผู้ที่เชื่อว่าจะ เป็นพระพุทธรูปองค์ต่อไปในอนาคต” ด้วยพลังความเลื่อมใสศรัทธาจำนวนมากนั้น ครูบาขาวปีจึงได้ใช้พลังศรัทธานั้นต่อสู้กับองค์กรคณะสงฆ์ที่ได้รับอำนาจจากกรุงเทพฯ และยังเป็นผู้นำในการสร้างบุญผ่านการก่อสร้างหรือบูรณะพุทธสถานสำคัญจำนวนมากในพื้นที่ภาคเหนือ ประการสำคัญ ครูบาขาวปีพยายามรักษาธรรมเนียมและจารีตของพระสงฆ์ของล้านนา โดยไม่ยอมรับอำนาจการปกครองจากฝ่ายสงฆ์จากกรุงเทพฯ ทำให้ถูกจับสึกกว่า 3 ครั้ง และต้องติดคุกกว่า 6 เดือน เนื่องจากไม่มีใบผ่านทหารกองเกณฑ์ จาก พ.ร.บ.ลักษณะเกณฑ์ทหาร ร.ศ. 124 จนทำให้ครูบาภิชัยขาวปีต้องนุ่งห่มจีวรสีขาวตลอดชีวิต และไม่เพียงเท่านั้น ยังมีข้อโต้แย้งระหว่างครูบาขาวปีกับพระสงฆ์ท่านหนึ่งที่ได้ศึกษาวิปัสสนาจากสำนักอื่นที่ไม่ใช่สำนักแบบพุทธศาสนาล้านนา (กล่าวกันว่าศึกษาจากสำนักวัดมหาธาตุและมหาสิริยาตอพม่า) โดยครูบาขาวปีกล่าวโต้แย้งว่า ศาสนาเหล่านั้นเป็นศาสนาภายนอกอีกด้วย (ณัฐพงษ์ ดวงแก้ว, 2559: 15-19)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์กัมมัฏฐาน 40 ของครูบาภิชัยขาวปี ทั้งนี้เพื่อให้ทราบถึงกัมมัฏฐานในพุทธศาสนาเถรวาท และลักษณะของกัมมัฏฐาน 40 ของครูบาภิชัยขาวปีว่ามีลักษณะเหมือนกับกัมมัฏฐาน 40 โดยทั่วไปหรือไม่อย่างไร และเพื่อให้เกิดการเรียนรู้แนวปฏิบัติกัมมัฏฐานของครูบาภิชัยขาวปีสู่อนุชนรุ่นหลังสืบไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากัมมัฏฐานในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท
2. เพื่อวิเคราะห์กัมมัฏฐาน 40 ของครูบาภิชัยขาวปี

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร โดยผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาวิเคราะห์เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสาร ตำรา ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับกัมมัฏฐานในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท และกัมมัฏฐาน 40 ของครูบาภิชัยขาวปี

## 2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอน คือการรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสาร ตำรา ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท และกัมมัญฐาน 40 ของครูบาภิชัยชาวปี

## 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้ ผู้วิจัยจะทำการจัดกลุ่มข้อมูล (Data Grouping) ตามสาระสำคัญของ วัตถุประสงค์และขอบเขตด้านเนื้อหา จากนั้นจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis Technique) พร้อมทั้งนำเสนอข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย

## ผลการวิจัย

### 1. กัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

คำว่า “กัมมัญฐาน” มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี แยกออกเป็นสองคำ คือ “กम्म” (การงาน) และ “ฐาน” (ที่ตั้ง) รวมกันหมายถึง “ที่ตั้งแห่งการงาน” หรือ “การงานที่ตั้งอยู่” ซึ่งเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมและการทำสมาธิ กัมมัญฐานเป็นทั้งอารมณ์ที่เป็นเหตุแห่ง การประพฤติปฏิบัติในภาวณา และวิธีการทำสมาธิที่เป็นปทัสถานแห่งการทำสมาธิเพียร พระพุทธเจ้าตรัสว่า กัมมัญฐานของบรรพชิตนั้น มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย แต่เมื่อถึงพร้อม แล้วจะมีผลมาก ในขณะที่ฆราวาสมีกิจมาก เรื่องมาก แต่ก็มีผลมากเช่นกัน เมื่อถึงพร้อม “กัมมัญฐาน” ไม่ได้หมายถึงการฝึกสมาธิเพียงอย่างเดียว แต่ยังหมายถึงวิถีชีวิตหรือธุรกิจของผู้ครองเรือนด้วย ในทางพระพุทธศาสนา กัมมัญฐานถูกใช้ในความหมายที่หลากหลาย ทั้งการ ฝึกสมาธิ การบำเพ็ญศีล และการแสวงหาปัจจัยที่เหมาะสม การปฏิบัติกัมมัญฐานมักถูกเข้าใจ ว่าเกี่ยวข้องกับการฝึกฝนจิตใจให้สงบ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม หรือการทำสมาธิใน สถานที่สงบ เช่นในวัดหรือป่าอู้งดงค์

โพธิปักขิยธรรม คือ ธรรมที่เกื้อหนุนแก่การตรัสรู้ ประกอบด้วยธรรมหลายหมวด ที่สำคัญ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ให้รู้เห็น ตามความเป็นจริงตามสิ่งนั้นเป็นอยู่ ปธาน 4 คือ ความเพียรที่จะระงับไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น และความเพียรในการเจริญกุศลธรรม อธิติบาท 4 คือ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ เช่น ความ พพอใจ ความเพียร ความคิด และการไตร่ตรอง พลละ 5 คือ ธรรมที่เป็นกำลัง ได้แก่ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โภชณงค์ 7 คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา สุตท้ายคือ มรรคมือองค์ 8 หรือ อริยอัฏฐังคิกมรรค ซึ่งเป็นทาง สายกลางที่ประกอบด้วยความเห็นชอบ ดำริชอบ เจรจาชอบ กระทำชอบ เลี้ยงชีพชอบ พยายาม

ชอบ ระลึกชอบ และตั้งจิตมั่นชอบ มรรคนี้นำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์และการไม่ยึดติดในสุขหรือทุกข์อย่างสุดโต่ง ซึ่งถือเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องและพอดี

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิต เพื่อแก้ปัญหาหรือความพันทุกข์โดยสำรวจตัวเราเอง ชีวิตนี้มีเพียงรูปและนาม (กายและจิต) ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวเราและไม่เป็นไปตามอำนาจของเรา การเห็นความจริงนี้จะทำให้เห็นว่าชีวิตไม่เที่ยงและเต็มไปด้วยทุกข์ วิปัสสนากัมมัฏฐานตามมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นทางปฏิบัติเดียวที่นำไปสู่ความบริสุทธิ์ ความหลุดพ้นจากทุกข์ การบรรลุมรรคและนิพพาน ผ่านการพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างเพียรพร้อมด้วยสติและสัมปชัญญะ การปฏิบัตินี้ต้องอาศัยหลัก การ วิธีการ และครูผู้สอนที่ถูกต้อง แม้สมณะและวิปัสสนาจะเกี่ยวคู่กัน แต่สามารถเน้นปฏิบัติเฉพาะด้านได้โดยวิปัสสนามุ่งเน้นการพิจารณาปัญญา ส่วนสมณะมุ่งเน้นการสงบใจให้แน่วแน่มกัมมัฏฐานแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ สมถกัมมัฏฐานที่ทำให้จิตสงบ และวิปัสสนากัมมัฏฐานที่พิจารณาให้เห็นความเป็นจริง สมถกัมมัฏฐานมีอารมณ์บริกรรม 40 อย่าง ที่นิยมใช้มากคือ อานาปานสติ ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายและสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา

กัมมัฏฐานสามารถจำแนกได้ตามขั้นตอนการปฏิบัติและวิธีฝึกอบรมจิต โดยแบ่งเป็น 1) สัพพัตถกัมมัฏฐาน คือ การฝึกที่มุ่งเน้นการเจริญเมตตาต่อสรรพสิ่งเพื่อความปลอดภัยและความสงบ 2) ปาริหาริกกัมมัฏฐาน คือ การเลือกปฏิบัติตามจริตของตน และการฝึกสมถกัมมัฏฐานเพื่อความสงบของจิต และวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อปัญญา กัมมัฏฐาน 40 ประกอบด้วย กสิณ 10 คือ การเพ่งวัตถุที่เป็นพื้นฐานในการเข้าสมาธิ, อนุสสติ 10 คือ การระลึกถึงคุณธรรมต่างๆ เช่น พุทธานุสสติ, ธัมมานุสสติ, และมรณสติ, อสุภ 10 คือ การระลึกถึงความไม่น่าพึงพอใจของร่างกาย, พรหมวิหาร 4 คือ การเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา, อรูป 4 คือ การเจริญจิตสู่ระดับที่ละเอียดขึ้น เช่น อากาसानัญญาตนะ และวิญญาณัญญาตนะ, อหारेปฏิกุศลสัญญา คือ ความสำคัญหมายว่าไม่สะอาดในอาหาร และจตุธาตววัตถาน คือ การกำหนดธาตุ 4 เพื่อเห็นความเป็นจริงของร่างกาย การปฏิบัติเหล่านี้เป็นไปเพื่อการเจริญภาวนาและพัฒนาจิตให้เข้าสู่สภาวะที่สงบและเป็นอิสระจากกิเลส

การปฏิบัติกัมมัฏฐานมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตสงบและบริสุทธิ์จากกิเลส โดยสมถกัมมัฏฐานมุ่งเน้นการขจัดนิวรณ์ 5 ด้วยสมาธิ ทำให้จิตสงบและปลอดโปร่ง ขณะที่วิปัสสนากัมมัฏฐานมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาปัญญาให้เห็นแจ้งในความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย และเข้าใจธรรมชาติของทุกข์ อนิจจัง และอนัตตา จนนำไปสู่การหลุดพ้นจากความยึดติดในโลก การฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานช่วยให้เห็นถึงการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และทุกข์อื่นๆ ในชีวิต ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจว่า สิ่งเหล่านี้เป็นธรรมชาติที่ไม่สามารถควบคุมได้ การปฏิบัตินี้เป็นทางที่จะนำไปสู่ความ

หลุดพ้นที่แท้จริงและยั่งยืน คือการบรรลुरुพระนิพพาน การฝึกฝนจิตใจด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้เกิดญาณ และวิชาที่ช่วยขจัดอวิชชาหรือความไม่รู้แจ้ง ทำให้จิตใจผ่องใส และเป็นอิสระจากอำนาจของกิเลสต่างๆ เช่น ความชอบ ความชัง การฝึกฝนและพัฒนาจิตใจให้เกิดปัญญาและความรู้แจ้งเห็นจริงจะช่วยให้พ้นจากวิภวาทหรือวงจรการเวียนว่ายตายเกิด ผู้ปฏิบัติจะได้รับความสุขสงบและอิสรภาพอย่างแท้จริงในชีวิต และพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง

การปฏิบัติกัมมัฏฐานในประเทศไทยมุ่งเน้นการพัฒนาปัญญาให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงของเบญจขันธ์ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อการบรรลुरुธรรม โดยมีแนวทางการปฏิบัติหลายสายในประเทศไทย มีการปฏิบัติธรรมแบบต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ สายจุดดรงค์ (พุทโธ) ที่เน้นการบริกรรมคำว่า “พุทโธ” ในทุกอิริยาบถ สายอานาปานสติ ที่เน้นสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออก สายวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน (ยุบหนอ พองหนอ) ที่เน้นการกำหนดสติในทุกอิริยาบถ โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวของท้อง สายวิชาธรรมกาย (สัมมาอรหัง) ที่เน้นการเพ่งจุดกำหนดในร่างกายและบริกรรม “สัมมาอรหัง” และสายประยุกต์ที่นำหลักปฏิบัติของอานาปานสติและสติปัฏฐานมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม การปฏิบัติแต่ละสายมีเป้าหมายร่วมกันคือการขจัดกิเลสและพ้นทุกข์ แต่มีวิธีการและรายละเอียดที่แตกต่างกันไปตามแนวทางของอาจารย์แต่ละท่าน ทั้งนี้ การปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมและถูกต้องยังต้องพิจารณาถึงความแตกต่างในบุคลิกและความพร้อมของผู้ปฏิบัติเองด้วย การปฏิบัติเหล่านี้เป็นการพัฒนาจิตใจและปัญญาให้บริสุทธิ์ และนำไปสู่การบรรลुरुธรรมขั้นสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือนิพพาน และการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนามีลักษณะเฉพาะที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของชาวล้านนา ซึ่งผสมผสานกับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างลึกซึ้ง การปฏิบัติกัมมัฏฐานนี้มุ่งเน้นการฝึกสมาธิ (สมถะ) และวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อพัฒนาจิตใจและสติปัญญาให้เกิดความสงบและรู้แจ้งในธรรมะ การปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนาไม่ได้จำกัดเพียงในวัดหรือสถานปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่ยังถูกผนวกเข้ากับวิถีชีวิตประจำวันของชาวบ้านอย่างกลมกลืน ซึ่งวัดจะเป็นศูนย์กลางของการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนา โดยเฉพาะวัดที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม เช่น วัดพระธาตุดอยสุเทพ วัดพระสิงห์ และวัดเจติยหลวง วัดเหล่านี้มักมีการจัดการอบรมการปฏิบัติธรรมและการสอนธรรมะเป็นประจำ ซึ่งเปิดโอกาสให้ทุกคนในท้องถิ่นและผู้สนใจจากที่อื่นๆ มาร่วมฝึกปฏิบัติและศึกษาธรรมะ

รูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนาได้รับอิทธิพลจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค และได้มีการนำเอาการใช้ลูกประคำเข้ามา ซึ่งอิทธิพลนี้น่าจะมาจากชาวพม่าในช่วงที่เข้ามาปกครองเชียงใหม่ และจากพระชาวไทลื้อที่อพยพเข้ามาอยู่ในเชียงใหม่ในช่วงเวลาของพระยาภาววิละ

และในปี พ.ศ. 2494 คณะสงฆ์ภาคเหนือได้ส่งครูบาจำนวนสามรูปไปศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ที่วัดมหาธาตุฯ ทำพระจันทร์ กรุงเทพฯ หลังจากกลับมาจากการศึกษาแล้ว ครูบาทั้งสามได้กลับมาสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในภาคเหนือ ซึ่งการสอนนี้ได้รับความนิยมนอย่างมาก และถูกเผยแพร่ไปทั่วภาคเหนือ แต่การปฏิบัติยังมีการใช้บทสวดและภาษาถิ่น เช่น บทสวดมนต์และคำภาวนาในล้านนาที่ถูกแปลเป็นภาษาถิ่นหรือภาษาบาลี ทำให้การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่เข้าถึงได้ง่ายขึ้น และทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้สึกใกล้ชิดกับธรรมะและวัฒนธรรมของตนเอง การเจริญเมตตาภาวนาเป็นส่วนสำคัญของการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนา การฝึกเมตตาภาวนาเป็นการพัฒนาจิตใจให้เกิดความรักใคร่และกรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งช่วยให้จิตใจสงบ ลดความโกรธ ความเครียด และความทุกข์ในจิตใจ ทำให้เกิดความสงบสุขและสมคูลในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์ท้องถิ่น เช่น ครูบาศรีวิชัย ซึ่งเป็นนักปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงและได้รับการยกย่องอย่างสูงในล้านนา ก็เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนา ซึ่งจะเน้นคำบริกรรมคาถา โดยคำที่บริกรรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ได้เจาะจงเด็ดขาด มีทั้งส่วนที่ยาวและส่วนที่สั้นย่อ เช่น พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ กายคตานุสสติ พรหมวิหาร 4 ฯลฯ เน้นการระลึกถึงคุณของกัมมัฏฐานและโทษของตัณหา การพิจารณาธรรมเป็นส่วนสำคัญที่จะน้อมจิตใจให้เข้าใจและดำรงอยู่ในธรรมได้ การปฏิบัติกัมมัฏฐานของล้านนาได้รับการพัฒนาและดัดแปลงจากวิสุทธิมรรคเพื่อให้เข้ากับวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของชาวล้านนา ทำให้เกิดลักษณะเฉพาะที่โดดเด่นขึ้นมา โดยรวมแล้ว การปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนามีความหลากหลายและเน้นการผสมผสานกับชีวิตประจำวันและวัฒนธรรมท้องถิ่นเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงและพัฒนาจิตใจได้อย่างเต็มที่

## 2. กัมมัฏฐาน 40 ของครูบาอภิชัยชาวปี

กัมมัฏฐาน 40 ของครูบาอภิชัยชาวปีเป็นแนวทางการฝึกสมาธิและการปฏิบัติธรรม โดยมีการจัดหมวดหมู่และวิธีการที่หลากหลาย ซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าถึงความสงบสุขและความรู้แจ้งในธรรมชาติของสรรพสิ่ง รวมถึงสามารถพัฒนาจิตใจให้สงบสุขได้อย่างยั่งยืน กัมมัฏฐานนี้ได้ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่ครูบาศรีวิชัยและครูบาอภิชัยได้ศึกษา โดยกรรมฐานเหล่านี้แบ่งเป็นสมถกรรมฐานซึ่งประกอบด้วย 40 ประการ ที่สำคัญคือ กสิณ 10 และอนุสสติ 10 กสิณ 10 คือการเพ่งสิ่งต่างๆ เช่น ดิน น้ำ ไฟ ลม สี และแสงสว่าง เพื่อฝึกสมาธิและความสงบ ส่วนอนุสสติ 10 คือการระลึกถึงสิ่งสำคัญ เช่น พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ศีล จาคะ ทาน ทเวตธา นิพพาน ความตาย ลมหายใจ และการพิจารณากาย ทั้งสองประเภทนี้เป็นการฝึกจิตเพื่อพัฒนาสติปัญญาและสมาธิ ซึ่งนำไปสู่ความสุขและความรู้แจ้งในชีวิต นอกจากนี้ยังมีมอสุก 10 เป็นแนวคิดเกี่ยวกับการพิจารณาความไม่น่าชื่นชมของร่างกายมนุษย์ ซึ่งชกศพบมีสภาพไม่น่าดู

ได้แก่ซากศพที่พองขึ้น, เชื้อยวคล้ำ, มีน้ำเหลืองไหล, ขาดเป็นสองท่อน, ถูกสัตว์กัดกิน, ส่วนต่าง ๆ กระจัดกระจาย, ถูกบ้นเป็นท่อน ๆ, มีเลือดไหล, คลาคล้าด้วยหนอน, และเหลือเพียงโครงกระดูก การพิจารณาเหล่านี้ทำให้เราเห็นว่าร่างกายเป็นสิ่งปฏิภูล ไม่น่าหลงไหล พรหมวิหาร 4 เป็นธรรมของท่านผู้เป็นใหญ่ ได้แก่ เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข, กรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์, มุทิตา คือ ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และอุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลางและไม่หลงไหลในผลของกรรม อรูปฌาน 4 คือ ฌานที่พิจารณาสิ่งที่ไม่ใช่รูป ได้แก่ การพิจารณาอากาศที่หาที่สูดมิได้, การถือวิญญูณเป็นอารมณ์, การพิจารณาความไม่มีอะไรเลย และการกำหนดว่ามีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอุเบกขารมณ์ อหारेปฏิภูลสัญญา คือ ความสำคัญหมายว่าอาหารไม่สะอาด ซึ่งเป็นหนึ่งในสัญญา 10 ที่เมื่อบุคคลเจริญและทำมากแล้ว จะมีผลมาก มีอาณิสสและนำไปสู่ความสงบสุข และจตุธาตวัตถาน เป็นการพิจารณาร่างกายมนุษย์ว่าเป็นเพียงธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ และลม ทำให้เข้าใจว่าร่างกายเป็นเพียงการประชุมของธาตุต่าง ๆ ไม่มีความเป็นตัวตนที่แท้จริง

## อภิปรายผล

จากการศึกษาวิเคราะห์กัมมัฏฐาน 40 ของครูบาอภิชัยชาวปี สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

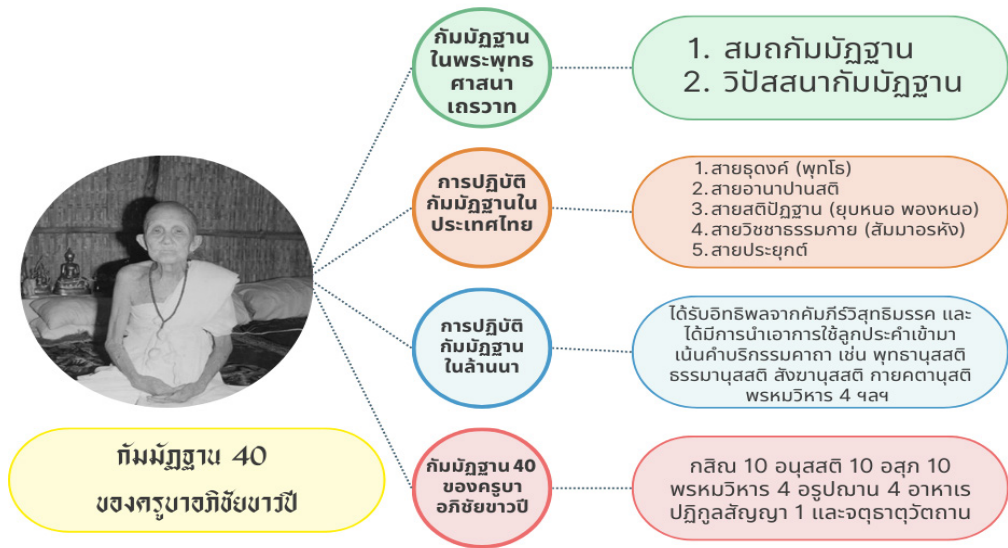
กรรมฐาน 40 ในพระพุทธศาสนา ถือเป็นหลักกรรมฐานในฝ่ายของสมถกรรมฐาน สาเหตุที่มีองค์ในการกำหนดกรรมฐานจำนวนมากนั้น เพื่อการจำแนกไปตามจริตของผู้ปฏิบัติ ธรรม ให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติได้ตรงกับอุปนิสัยของตนเอง อันจะสามารถเข้าถึงสมาธิคือความสงบได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาสมเดช รกขิตธมโม (พวงพิมาย) (2565) ที่ได้ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่มีความสัมพันธ์ระหว่างสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยระบุว่า ในส่วนของหลักธรรมที่มีความสัมพันธ์ต่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งมีท่านผู้รู้ได้ชี้แนะแนวทางเอาไว้มากมายตามหลักพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในวิปัสสนาภูมิหรือที่เรียกอีกอย่างว่า โพธิปักขิยธรรม ซึ่งก็มีหลักธรรมหลากหลายซึ่งผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถนำมาปฏิบัติได้ตามแต่จริตและความสามารถของแต่ละคน ซึ่งไม่เหมือนกัน

ในส่วนของกรรมฐานล้านนาของครูบาอภิชัยชาวปีนั้น ได้นำเอาหลักกรรมฐานล้านนาและกรรมฐาน 40 มาเป็นแนวทางปฏิบัติ โดยสอดคล้องกับพระเถระในล้านนา เช่น ครูบาศรีวิชัย เป็นต้น จนกลายเป็นรูปแบบการปฏิบัติของล้านนา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กนกวรรณ แสนประสิทธิ์ พระครูธรรมธชชัยวิชิต ขยาภินนโท และวิโรจน์ อินทนนท์ (2565)

ที่ศึกษาวิเคราะห์หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนาที่ปรากฏในวรรณกรรมพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่า ธรรมเนียมล้านนา คือ วิธีการฝึกอบรมจิตรูปแบบของการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพุทธศาสนาแบบล้านนา ที่มีรูปแบบเป็นของตัวเองอย่างชัดเจน เช่น การใช้ลูกประคำและคำภาวนาที่ได้ภาษาบาลีแบบล้านนา และวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน พบว่า เน้นหนักไปทางสมถกัมมัฏฐานมากกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่วนหลักการนั้นพบว่า เป็นไปตามหลักการเดิมของพระพุทธศาสนา คือ การสิ้นกิเลสความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

### องค์ความรู้ที่ได้รับการจากวิจัย

จากการศึกษาวิเคราะห์กัมมัฏฐาน 40 ของครูบาอภิชัยชาวปี ผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับการจากการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับการจากวิจัย

จากภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับการจากวิจัย สามารถอธิบายได้ว่า กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทหมายถึง “ที่ตั้งแห่งการงาน” ซึ่งรวมถึงการฝึกสมาธิและการพัฒนาจิตใจ ทั้งสมถกัมมัฏฐานที่เน้นความสงบ และวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มุ่งพิจารณาความจริงของชีวิต อาศัยการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อบรรลुकุศลความหลุดพ้น เช่น มรรคมีองค์ 8 และโพธิปักขิยธรรม ซึ่งกัมมัฏฐาน 40 เป็นแนวทางการฝึกจิตเพื่อพัฒนาสมาธิและปัญญา แบ่งเป็น

กสิณ 10 อนุสสติ 10 อสุภ 10 พรหมวิหาร 4 อรูปฌาน 4 อาหारेปฏิกูลสัณญญา และจตุธาตววัตถาน ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติสงบจากกิเลสและพ้นจากทุกข์ โดยเฉพาะการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนามีลักษณะเฉพาะ เช่น การใช้ลูกประคำ การภาวนาภาษาถิ่น และการฝึกสมาธิที่ผสมผสานกับวัฒนธรรมและวิถีชีวิต ครูบาอภิชัยชาวปืสบ่บอดแนวปฏิบัติจากครูบาศรีวิชัย โดยเน้นการฝึกสมาธิและวิปัสสนาควบคู่กันเพื่อพัฒนาจิตให้สงบสุขและรู้แจ้งในธรรมชาติของชีวิต นำไปสู่การบรรลุธรรมและความหลุดพ้นในที่สุด

## สรุป

การศึกษาวิจัยนี้มุ่งเน้นการศึกษาและวิเคราะห์หลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษานิพพานสูตรในพระไตรปิฎกและวิเคราะห์หลักธรรมในคัมภีร์ฉบับญาณสัมปันโน ผ่านการรวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เช่น พระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยทำการจัดกลุ่มข้อมูลและวิเคราะห์ตามเนื้อหาของวัตถุประสงค์การวิจัย

การศึกษานิพพานในพระไตรปิฎกได้อธิบายว่า นิพพานคือการหลุดพ้นจากอวิชชาและตัณหา ซึ่งแบ่งเป็นสองประเภทคือ สอุปาทิเสสนิพพานและอนุปาทิเสสนิพพาน ในบทสนทนาในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต พระสารีบุตรอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้สัตว์บางพวกไม่สามารถบรรลุนิพพานได้ โดยเกี่ยวข้องกับการไม่เข้าใจสัณญญาทั้ง 4 ประการ ในส่วนของนิพพานสูตรที่ปรากฏในอังคุตตรนิกายฉกนิบาต ก็กล่าวถึงความสำคัญของการเห็นนิพพานเป็นสุขเพื่อให้เกิดความยินดีในการปฏิบัติธรรมและบรรลุผลธรรมชั้นต่าง ๆ

ในคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร ฉบับญาณสัมปันโน ได้กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมที่เน้นการรักษาศีล การเจริญภาวนา และการมีเมตตากรุณา เพื่อช่วยให้พ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏและบรรลุสภาวะที่สูงขึ้น โดยเน้นการทำบุญ รักษาศีล และปฏิบัติธรรมพรหมวิหาร 4 ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขและสงบ ทั้งยังส่งเสริมให้พุทธศาสนิกชนดำเนินชีวิตตามหลักธรรมเช่น การให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา เพื่อหลีกเลี่ยงความทุกข์ในชาติหน้าและเสริมสร้างบารมีเพื่อการบรรลุนิพพาน

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

#### 1) การเผยแพร่หลักธรรมจากกัมมัฏฐาน 40

1.1 ควรจัดทำเอกสารหรือหนังสือที่รวบรวมหลักธรรมจากกัมมัฏฐาน 40 ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคำสอนของพระผู้ปฏิบัติโยคอาจารย์ มาจัดทำเป็นเอกสารเผยแพร่ในรูปแบบที่เข้าใจง่าย โดยเฉพาะสำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไปที่ต้องการศึกษาและปฏิบัติธรรม

1.2 การเผยแพร่ควรใช้ช่องทางต่างๆ เช่น สื่อออนไลน์ เว็บไซต์แอปพลิเคชัน หรือการจัดทำคอร์สการเรียนการสอนทั้งออนไลน์และออฟไลน์ เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มผู้เรียนที่หลากหลาย

1.3 ควรจัดการอบรมหรือสัมมนาเพื่ออธิบายและให้ความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมเหล่านี้ โดยมีผู้เชี่ยวชาญหรือพระอาจารย์มาให้คำแนะนำการปฏิบัติ

#### 2) การปริวรรตหนังสือชุด “ปถมมูลกัมมัฏฐาน 40”

2.1 ควรมีการปริวรรตหนังสือชุด “ปถมมูลกัมมัฏฐาน 40” ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับหลักธรรมและการปฏิบัติจากอักษรธรรมล้านนาเป็นภาษาไทย เพื่อให้คนรุ่นใหม่และผู้ที่ไม่เข้าใจอักษรล้านนาสามารถเข้าถึงข้อมูลได้

2.2 ควรให้ความสำคัญกับการพิมพ์และเผยแพร่หนังสือชุดนี้ในรูปแบบที่เหมาะสม เช่น การพิมพ์ในรูปแบบที่สามารถเผยแพร่ให้กว้างขวาง เช่น การพิมพ์ในฉบับกระดาษ หรือผ่านสื่อดิจิทัล เช่น e-book หรือแอปพลิเคชันบนมือถือ

2.3 นอกจากการเผยแพร่ในระดับประเทศแล้ว ยังควรส่งเสริมการศึกษาในชุมชนท้องถิ่น โดยการจัดการอบรมหรือการสอนในโรงเรียน วัด หรือศูนย์ศึกษาธรรมในพื้นที่ต่างๆ เพื่อให้การปริวรรตเป็นที่รู้จักและสามารถใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการประยุกต์ใช้หลักธรรมที่ปรากฏในนิพพานสูตรและคัมภีร์ธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร ทั้งนี้เพราะหลักธรรมที่ปรากฏในวรรณกรรมทั้งสองนั้นเป็นหลักธรรมพื้นฐานทั่วไป

2) ควรมีการศึกษาวิจัยในเรื่องของความเชื่อของชาวล้านนาที่มีต่อการเทศนาและการถวายธรรมล้านนาเรื่อง นิพพานสูตร โดยเฉพาะความเชื่อเกี่ยวกับการอุทิศให้ผู้วายชนม์ ว่ามีความเป็นมาทางความเชื่อ ทศนคติ และจุดมุ่งหมายของการถวายทานธรรมเทศนาผูกลีอย่างไร

## บรรณานุกรม

- กนกวรรณ แสสนประสิทธิ์ พระครูธรรมธรชัยวิชิต ขยาภินนโท และวิโรจน์ อินทนนท์. (2565). “ศึกษาวิเคราะห์หลักการ ปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนาที่ปรากฏในวรรณกรรมพระพุทธศาสนา”. *วารสารปรัชญาอาศรม*. 4 (2): 34-48.
- ณัฐพงศ์ ดวงแก้ว. (2559). “การศึกษากระแส ครูปาคติใหม่ ในภาคเหนือของไทย พุทธศตวรรษ 2530-2550”. *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประวัติศาสตร์*. คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระมหาสมเดช รุกขิตธมโม (พวงพิมาย). (2565). “ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่มีความสัมพันธ์ระหว่างสมถกัมมัฏฐานและ วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิโรจน์ อินทนนท์. (2559). “กัมมัฏฐานล้านนา : รูปแบบ วิธีปฏิบัติและการสืบทอด”. *รายงานวิจัย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี, พระครูธีรสุตพจน์ และธณิกานต์ วรรณมานนท์. (2560). “กัมมัฏฐานโบราณล้านนา : ที่มา ลักษณะ และการเสื่อมสูญ”. *วารสารพื้นถิ่น โขง ชี มูล*. 3 (2): 184 - 187.