

วิเคราะห์การปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนาในคัมภีร์การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนา*

ANALYZE BUDDHIST MEDITATION PRACTICES IN THE LANNA VERSION OF THE VIPASSANA MEDITATION SCRIPTURES

พระลิขสิทธิ์ วิสุทธสีโล (ช่างงาน)¹, พระมหาประทีป อภิวตฺตโน² และ พระมหาไพฑูรย์ สิริธมโม³

Phra Likkhasit Visuddhasilō (Changngan)¹, Phamaha Prateep Abhivatdhanō²

and Phramaha Paitool Siridhammo³

¹⁻³มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย, ประเทศไทย

¹⁻³Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nong Khai Campus, Thailand

Corresponding Author's Email: 6402105009@mcu.ac.th

วันที่รับบทความ : 30 กรกฎาคม 2568; วันแก้ไขบทความ 5 สิงหาคม 2568; วันที่ตอบรับบทความ : 7 สิงหาคม 2568

Received 30 July 2025; Revised 5 August 2025; Accepted 7 August 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์วิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนา และ 3) เพื่อวิเคราะห์การปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนาในคัมภีร์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพวิเคราะห์ข้อมูลด้านเอกสารเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์ กับฉบับอักษรล้านนา แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูล

Citation:



* พระลิขสิทธิ์ วิสุทธสีโล (ช่างงาน), พระมหาประทีป อภิวตฺตโน และ พระมหาไพฑูรย์ สิริธมโม. (2568). วิเคราะห์การปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนาในคัมภีร์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนา. วารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม, 3(4), 142-158.

Phra Likkhasit Visuddhasilō (Changngan), Phamaha Prateep Abhivatdhanō and Phramaha Paitool Siridhammo. (2025). Analyze Buddhist Meditation Practices In The Lanna Version Of The Vipassana Meditation Scriptures. Journal of Interdisciplinary Social Development, 3(4), 142-158.;

DOI: <https://doi.org/10.>

Website: <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/>

ผลการวิจัยพบว่า 1) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวเถรวาท มีหัวใจสำคัญคือ สติปัฏฐาน 4 เพื่อพัฒนา “ปัญญาเห็นแจ้ง” ในสภาวะของรูปธรรมและนามธรรมตามหลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เป็นแนวทางสู่ความดับทุกข์ โดยมีลำดับขั้นและวิธีการชัดเจน ตั้งแต่การฝึกสติ พิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการพัฒนาจิตใจและการพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง 2) แนวทางกรรมฐานในคัมภีร์ฉบับอักษรล้านนา มีลักษณะเฉพาะ เริ่มด้วยพิธีกรรมทางศาสนา เน้นสมณะผ่าน กายคตาสติ (อาการ 32) และ พุทธานุสสติ โดยการใช้การสวดมนต์ บริการควบคุมความหมาย ก่อนเข้าสู่การเจริญวิปัสสนา วิเคราะห์นาม-รูปตามหลักอภิธรรม และพิจารณาไตรลักษณ์เทียบกับนิพพาน จุดเด่นคือการใช้ลูกประคำ เทคนิคเฉพาะ และการบูรณาการศรัทธา สมาธิ และปัญญา 3) การวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ พบว่า แนวทางล้านนามีความสอดคล้องกับหลักเถรวาทในด้านเป้าหมาย โครงสร้าง และเนื้อหาธรรมะ เช่น สติปัฏฐาน 4 แต่แตกต่างกันในพิธีกรรม เทคนิค และการผสมวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งสะท้อนถึงภูมิปัญญาและคุณค่าที่ทั้งสากลและเฉพาะถิ่น

คำสำคัญ: การปฏิบัติ, กรรมฐาน, พระพุทธศาสนา, คัมภีร์, อักษรล้านนา

Abstract

This research aims to: 1) Examine the practice of Vipassanā meditation within Theravāda Buddhism; 2) Investigate the methods of meditation practice as presented in the Lanna-script version of the Vipassanā meditation manual; and 3) Analyze the Buddhist meditation practices described in the Lanna-script Vipassanā manual. This study employs a qualitative research methodology, focusing on document analysis. It involves a comparative examination between traditional canonical texts and the Lanna-script version of the Vipassanā meditation manual, followed by an in-depth analytical interpretation of the data.

The findings are as follows: 1) The practice of Vipassanā meditation in the Theravāda tradition emphasizes the development of insight (vipassanā-paññā) through the cultivation of the Four Foundations of Mindfulness (satipaṭṭhāna).

This practice aims to directly perceive the nature of physical and mental phenomena in accordance with the Three Characteristics (tilakkhaṇa): impermanence, suffering, and non-self. The process follows a systematic approach that includes mindfulness of the body, feelings, mind, and mental objects, offering practical application for personal development and the cessation of suffering. 2) The Vipassanā Meditation Manual in Lanna Script presents a distinct methodology that integrates local religious rituals. The practice begins with devotional ceremonies, emphasizing calmness meditation (samatha) through mindfulness of the body (kāyagatāsati, particularly the 32 parts of the body) and recollection of the Buddha (buddhānussati), accompanied by chanting and recitation with meaning. This is followed by insight meditation, involving analytical contemplation of nāma and rūpa based on Abhidhamma principles and reflection on the Three Characteristics in relation to Nibbāna. Unique features include the use of ritual tools such as prayer beads, specific techniques, and the integration of faith, concentration, and wisdom. 3) The comparative analysis reveals that the Lanna approach aligns with the fundamental objectives, structure, and doctrinal elements of Theravāda Buddhism—particularly the Four Foundations of Mindfulness—while differing in its emphasis on rituals, specific techniques, and integration of local cultural elements. These findings reflect the intellectual heritage and values that are both universal and uniquely local.

Keywords: Practice, Meditation, Buddhism, Scripture, Lanna Script

บทนำ

พระพุทธศาสนาเถรวาทเน้นการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกฝนจิตให้เกิดปัญญาเห็น

แจ้งตามความเป็นจริงในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นหนทางแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ที่นำไปสู่พระนิพพาน (พุทธทาสภิกขุ, 2544) การเจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วย การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เป็นหลักการสำคัญของวิปัสสนา และถือเป็นแนวทางกลางที่พระพุทธองค์ตรัสรับรองว่าเป็น “ทางเอกเพื่อการบริสุทธิ์จากอาสวะ” (พระไตรปิฎก เล่มที่ 10, ข้อ 60) ในประเทศไทย แนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามคัมภีร์และคำสอนในพระไตรปิฎกได้รับการถ่ายทอดและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันมีหลายสำนักปฏิบัติธรรมที่มุ่งเน้นการฝึกสติอย่างเคร่งครัด เช่น แนวสติปัฏฐานของพระอาจารย์มหาสิริสาธิต จากพม่า ที่มีอิทธิพลต่อวงการวิปัสสนาไทยในปัจจุบัน (ปราโมทย์ ปาโมชโช, 2562)

อย่างไรก็ตาม ในดินแดนล้านนา (ภาคเหนือของประเทศไทย) มีมรดกภูมิปัญญาด้านกรรมฐานที่ถูกบันทึกไว้ในรูปแบบคัมภีร์โบราณ เรียกว่า คัมภีร์วิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงแนวปฏิบัติกรรมฐานที่ผสมผสานหลักธรรมกับวัฒนธรรมท้องถิ่นอย่างกลมกลืน โดยมีลักษณะเฉพาะ เช่น การเริ่มต้นด้วยพิธีกรรมทางศาสนา การใช้กายคตาสติ (การพิจารณาอาการ 32) การบริกรรมบทพุทธานุสสติ การใช้ลูกประคำ การสวดพร้อมความหมาย รวมถึงการวิเคราะห์นาม-รูปตามแนวอภิปรัชชา (อนุสรณ์ ติปยานนท์, 2555)

คัมภีร์ดังกล่าวไม่ได้เป็นเพียงแนวทางปฏิบัติธรรม แต่ยังแสดงถึง “วิถีคิด” และ “โครงสร้างทางจิตวิญญาณ” ที่สืบทอดมาหลายชั่วอายุคนของชาวล้านนา อย่างไรก็ตาม งานวิจัยเกี่ยวกับคัมภีร์วิปัสสนากรรมฐานในอักษรล้านนายังมีจำนวนจำกัด และขาดการวิเคราะห์เปรียบเทียบกับหลักวิปัสสนาตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างเป็นระบบ (เกษม สุวรรณกุล, 2560) สภาพปัญหาในปัจจุบันคือ องค์ความรู้เกี่ยวกับคัมภีร์วิปัสสนาในล้านนาเริ่มสูญหายตามกาลเวลา ทั้งจากการเสื่อมถอยของการใช้ภาษาและอักษรล้านนาในวงวิชาการ และการที่รูปแบบการปฏิบัติธรรมในปัจจุบันมีแนวโน้มถูกรวบงำด้วยวิธีสมัยใหม่ ทำให้แนวปฏิบัติเก่าแก่เหล่านี้ถูกมองข้ามหรือเข้าไม่ถึง (พระทรงศักดิ์ โชติโก (แสงทงงค์), 2564)

ด้วยเหตุนี้ การศึกษาวิเคราะห์แนวปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์วิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนา จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งในแง่ของการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น การเข้าใจความหลากหลายของพุทธปฏิบัติ และการเสริมสร้างฐานข้อมูลทางวิชาการเพื่อต่อยอดการ

ประยุกต์ใช้ในชีวิตร่วมสมัย โดยเฉพาะในด้านการส่งเสริมจริยธรรม การพัฒนาจิตใจ และการเสริมพลังทางจิตวิญญาณแก่ประชาชนในยุคที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและความวุ่นวายทางจิตใจ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์วิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนา
3. เพื่อวิเคราะห์การปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนาในคัมภีร์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนา

การทบทวนวรรณกรรม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นการทบทวนวรรณกรรมที่มีเนื้อหาครอบคลุมทั้ง แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4 คือ ฐานของการเจริญสติ ประกอบด้วย กายานุปัสสนา (พิจารณากายในกาย) เวทนานุปัสสนา (พิจารณาความรู้สึก) จิตตานุปัสสนา (พิจารณาจิต) ธัมมานุปัสสนา (พิจารณาธรรม) การนับลูกประจำสัมพันธ์กับการฝึก จิตตานุปัสสนา และ ธัมมานุปัสสนา อย่างใกล้ชิด โดยลูกประจำเป็น “ตัวกลางทางกาย” ที่ช่วยให้เกิดการระลึกรู้ในขณะจิต ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน และตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน เช่น พุท-โธ หรือสวดมนต์ระลึกถึงพระรัตนตรัย (แม่ชีธัมมฉันทา, 2547) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูสังฆรักษ์ธนอรธรรัตนศิริ (ทะปะละ) (2565) ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวិเคราะห์ลูกประจำในฐานะที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกัมมฐานของพระสงฆ์ล้านนา” พบว่า ลูกประจำในล้านนาไม่ได้เป็นเพียงเครื่องมือนับจำนวน แต่เป็นสัญลักษณ์ของการเดินทางทางจิตวิญญาณที่ช่วยให้พระสงฆ์ฝึกจิตให้มั่นคงและเข้าถึงสมาธิที่ลึกซึ้ง โดยเฉพาะในยุคหลังการฟื้นฟูเชียงใหม่สมัยพระเจ้ากาวิละ ลูกประจำมีบทบาทสำคัญในการฝึกสติ สมาธิ และปัญญา ช่วยให้จิตจดจ่อกับการภาวนา และระลึกถึงพระรัตนตรัย ทั้งยังใช้เป็นเครื่องบริกรรม เครื่องระลึก และบริวารที่พระอุปัชฌาย์

มอบให้ผู้บวช ตัวอย่างสำคัญคือครูบาศรีวิชัย ผู้ใช้ลูกประคำในการปฏิบัติธรรมและเผยแพร่พระพุทธศาสนา สะท้อนถึงคุณค่าทางจิตวิญญาณของลูกประคำในวิถีปฏิบัติของพระสงฆ์ล้านนาอย่างลึกซึ้ง

แนวคิดเกี่ยวกับ “การปฏิบัติธรรมแบบบูรณาการ” (Integrative Practice) จากเนื้อหาในคัมภีร์ซึ่งรวมบทสวด การภาวนา สมาธิ วิปัสสนา การเดินจงกรม ฯลฯ แสดงถึงลักษณะการฝึกแบบ “บูรณาการ” (integrative practice) ที่เชื่อมระหว่างพิธีกรรม ความศรัทธา และปัญญา ซึ่งสะท้อนแนวทางการพัฒนาจิตที่ครอบคลุมทั้งกาย วาจา ใจ (ไพศาล วิสาโล, 2552) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูบริสุทธสังขวิจิตร (สังข์ทอง สุทฺธจิตฺโต) (2565) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์มูลกัมมัฏฐาน ฉบับวัดบ้านหลุก จังหวัดลำพูน” พบว่า รูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในประเทศไทยและล้านนาแบ่งออกเป็น 5 สายหลัก ได้แก่ สายธุดงค์ (พุทฺธ), สายอานาปานสติ, สายสติปัฏฐาน (ยุบหนอ พองหนอ), สายธรรมกาย (สัมมาอรหัง) และสายประยุกต์ โดยในล้านนาใช้แนวทางตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคและเพิ่มการใช้ลูกประคำเป็นเครื่องมือประกอบการปฏิบัติ คัมภีร์มูลกัมมัฏฐานฉบับนี้มีลำดับการปฏิบัติที่ละเอียด ตั้งแต่การยอคุณพระรัตนตรัย การสลัดนิวรณ์ ไปจนถึงการภาวนาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น อสุภะ อานาปานสติ พรหมวิหาร วิปัสสนาญาณ และการเดินจงกรม มีบทปริกรรมเฉพาะ เช่น การบริกรรมขณะบิณฑบาตและคำภาวนาเบ็ดเตล็ด ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของล้านนา สะท้อนถึงความหลากหลายและความบูรณาการในการปฏิบัติกัมมัฏฐานของภูมิภาคนี้อย่างเด่นชัด

แนวคิดเกี่ยวกับ “กัมมัฏฐาน 40 ประการ” (40 Meditation Subjects) เป็นการศึกษาคำสอนเรื่องอนุสสติกัมมัฏฐานจำเป็นต้องเข้าใจว่าเป็นหนึ่งในหมวดของกรรมฐาน 40 ซึ่งแสดงถึงระบบการฝึกจิตที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ เพื่อให้เหมาะกับจริตของผู้ปฏิบัติแต่ละประเภท (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2562) และแนวคิด “อนุสสติ 10” (Ten Recollections) อนุสสติ 10 เป็นหมวดกรรมฐานที่ใช้การระลึกถึงสิ่งอันควรระลึก เช่น พระพุทธเจ้า ธรรมะ สังฆะ ความตาย หรือความสงบ เพื่อพัฒนาสมาธิในระดับต่าง ๆ และเหมาะกับผู้มีศรัทธาจริต (ศรัทธาธิมุตตบุคคฺล) (พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปญฺโญ), 2546) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาธีรพันธ์ อธิกิตติ (ปัญญาเหล็ก) (2561)

ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบคำสอนเรื่องอนุสติกับมรรคในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกับคัมภีร์กัมมัฏฐานรอม” พบว่า อนุสติเป็นหนึ่งในกรรมฐาน 40 ประการ โดยเฉพาะ 10 อนุสติที่ใช้ฝึกสมาธิในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่อุปจารสมาธิจนถึงฌาน 4 ทั้งคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์กัมมัฏฐานรอม (ฉบับวัดต้นฝ้าย) กล่าวถึงอนุสติ 10 ประการเหมือนกัน แต่มีความแตกต่างเพียงในลำดับเนื้อหา โดยเฉพาะพุทธานุสติที่มีการอธิบายคล้ายคลึงกัน สะท้อนถึงความสอดคล้องและการปรับใช้คำสอนตามบริบทของแต่ละคัมภีร์

สรุป แนวคิด สติปัฏฐาน 4 (Four Foundations of Mindfulness) ได้แก่ กายานุปัสสนา, เวทนานุปัสสนา, จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา เป็นฐานการฝึกสติและเจริญวิปัสสนา โดยเฉพาะการน้อมดูประคำสัมพันธไกล่ล้นกับ จิตตานุปัสสนา และ ธัมมานุปัสสนา เพราะช่วยให้จิตระลึกรู้อยู่กับกรรมฐาน เช่น “พุท-โธ” และไม่ฟุ้งซ่าน แนวคิด การปฏิบัติธรรมแบบบูรณาการ (Integrative Practice) เป็นการฝึกกรรมฐานในลัทธิผสมผสานบทสวด ภาวนา สมาธิ วิปัสสนา และกิจปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินจงกรมหรือบิณฑบาต เป็นการฝึกที่รวมทั้ง “กาย วาจา ใจ” สะท้อนแนวคิดบูรณาการทางจิตวิญญาณ แนวคิด กรรมฐาน 40 ประการ (40 Meditation Subjects) เป็นแนวทางฝึกสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ เพื่อให้เหมาะกับ “จริต” ของผู้ปฏิบัติ งานของพระมหาธีรพันธ์ (2561) ยืนยันว่า อนุสติ 10 ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกรรมฐาน 40 มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสมาธิในระดับต่าง ๆ และมีเนื้อหาสอดคล้องระหว่างคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์กัมมัฏฐานรอม แม้จะมีความต่างด้านโครงสร้าง แนวคิด อนุสติ 10 (Ten Recollections) เป็นการระลึกถึงสิ่งอันควรระลึก เช่น พุทธานุสติ ธัมมานุสติ มรณานุสติ ฯลฯ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาการของสมาธิ เหมาะกับผู้มีศรัทธาจริต และเป็นแนวปฏิบัติที่ทั้งคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์กัมมัฏฐานรอมให้ความสำคัญร่วมกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์การปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนาในคัมภีร์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนา” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมุ่งเน้นการศึกษาวเคราะห์เนื้อหาในคัมภีร์ที่เขียนด้วยอักษรล้านนา ซึ่งเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ

วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เข้าใจหลักการ แนวปฏิบัติ โครงสร้าง และองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ปรากฏในเอกสารนั้น การดำเนินการวิจัยประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญ ดังนี้

1. การกำหนดกรอบแนวคิดและวัตถุประสงค์การวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการวิจัยให้ครอบคลุมเนื้อหาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ฉบับอักษรล้านนา โดยตั้งวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์รูปแบบ ขั้นตอน วิธีการปฏิบัติ และแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง

2. การรวบรวมข้อมูลเอกสาร

ผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาข้อมูลจากเอกสารหลักและเอกสารรอง ได้แก่ 1. เอกสารหลัก (Primary Sources) คัมภีร์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนา เช่น คัมภีร์ใบลาน หรือหนังสือโบราณที่เก็บรักษาไว้ในวัด พิพิธภัณฑ์ หรือหอสมุดท้องถิ่นในภาคเหนือของไทย 2. เอกสารรอง (Secondary Sources) งานวิจัย หนังสือ วิทยานิพนธ์ และบทความวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐาน วิปัสสนา และอักษรล้านนา รวมถึงเอกสารวิเคราะห์คัมภีร์ล้านนาที่มีการถอดความและแปลไว้แล้ว

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1. การอ่าน วิเคราะห์ และตีความข้อความในคัมภีร์อักษรล้านนาโดยเน้นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น แนวคิดเชิงธรรมะ ขั้นตอนกรรมฐาน วิธีบริกรรม การฝึกสมาธิ และการพิจารณาไตรลักษณ์ 2. การเปรียบเทียบเนื้อหาที่ได้จากคัมภีร์ล้านนากับหลักกรรมฐานในคัมภีร์มาตรฐาน เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค เพื่อค้นหาความเหมือนและความแตกต่าง 3. การจัดหมวดหมู่ข้อมูลและสังเคราะห์สาระสำคัญที่สะท้อนรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานในบริบทล้านนา

4. การตรวจสอบข้อมูลและตีความ

เพื่อลดอคติและเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) โดยเปรียบเทียบข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ และหากจำเป็นจะ

สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา อักษรล้านนา หรือพระสงฆ์ที่มีประสบการณ์ในการศึกษาคัมภีร์ เพื่อยืนยันความถูกต้องของการแปลและตีความ

5. การสรุปผลและจัดทำรายงานวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิเคราะห์ โดยเสนอข้อค้นพบเกี่ยวกับรูปแบบและหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์ฉบับอักษรล้านนา พร้อมทั้งอภิปรายเปรียบเทียบกับแนวปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเถรวาทโดยทั่วไป ตลอดจนเสนอข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพื่อการอนุรักษ์และส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นล้านนาในด้านพระพุทธศาสนา

ผลการวิจัย

1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท มีหัวใจสำคัญคือการเจริญสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งสภาวะรูปธรรมและนามธรรมตามหลัก ไตรลักษณ์ อันเป็นหนทางสู่ความดับทุกข์ การปฏิบัติครอบคลุมวิธีการหลากหลายในแต่ละฐาน เช่น การกำหนดลมหายใจ, การรู้อิริยาบถ, การพิจารณาความไม่งามของกาย, การแยกธาตุ, การพิจารณาซากศพ (กายานุปัสสนา), การรู้เท่าทันความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ (เวทนานุปัสสนา), การรู้เท่าทันสภาวะจิตที่เปลี่ยนแปลง (จิตตานุปัสสนา), และการพิจารณาสภาวะธรรมต่าง ๆ เช่น นิรวณฺ ํ ชนฺธํ อายตนะ โภชนมฺ ํ อริยสัจ (ธัมมานุปัสสนา)

องค์ความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติแนวทางนี้ คือความเข้าใจในหลักการและวิธีเจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างเป็นระบบ, การเกิดปัญญาเห็นแจ้งในไตรลักษณ์, ความเข้าใจในกระบวนการทำงานของจิตและการเกิดดับของกิเลส, ความรู้ในหลักธรรมสำคัญผ่านการปฏิบัติจริง, ความสามารถในการแยกแยะสภาวะปรมาตมจากบัญญัติ, และความเข้าใจในหนทางและลำดับขั้นสู่ความพ้นทุกข์

ในด้านคุณค่าและการประยุกต์ใช้ การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวเถรวาทถือเป็น ทางสายเอก สู่ความหลุดพ้นโดยตรง เป็นการฝึกฝนจิตและปัญญาอย่างเป็นระบบเพื่อเข้าใจตนเองและโลกตามความเป็นจริง ช่วยลดละกิเลสอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ และนำมาซึ่งความสงบสุข สามารถ

นำหลักสติปัฏฐาน 4 มา ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด เป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตตามแนวทางพุทธ และช่วยให้เข้าใจโครงสร้างของชีวิตเพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน

2. การปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์วิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนา

จากการศึกษาคัมภีร์วิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนา (วัดหลวง จ.แพร่) สามารถสรุปผลเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ตามประเด็นต่าง ๆ ในรูปแบบความเรียงได้ดังนี้

ในด้านกายานุปัสสนา, คัมภีร์นี้ให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับการพิจารณากาย โดยเน้นการปฏิบัติ กายคตาสติ หรือการส่ายกายอาการ 32 ทั้งอนุโลมและปฏิโลมอย่างละเอียด เพื่อใช้เป็นอุบายฝึกสมาธิ ควบคู่ไปกับการวิเคราะห์ร่างกายโดยความเป็น ธาตุ 4, การพิจารณา ความปฏิกุล และ มรณานุสสติ เพื่อคลายความยึดมั่นในอัตภาพ สำหรับ ด้านเวทนานุปัสสนา, แม้จะกล่าวถึงการรู้ทันเวทนาโดยรวมอย่างสังเขป แต่ได้อธิบายลักษณะของ ปีติ 5 ประเภท ที่เกิดจากสมาธิไว้อย่างละเอียดพิสดาร เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจสภาวะและใช้เป็นฐานในการปฏิบัติที่สูงขึ้น ในด้านจิตตานุปัสสนา, การปฏิบัติมุ่งเน้นให้รู้เท่าทันสภาพจิต โดยเฉพาะเมื่อ มีกิเลสสำคัญคือ ราคะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้น หรือเมื่อจิตปราศจากกิเลสเหล่านั้น ซึ่งเป็นการวางหลักพื้นฐานของการมีสติรู้ตามความเป็นจริง ส่วนด้านธัมมานุปัสสนา นับเป็นส่วนที่คัมภีร์ให้รายละเอียดมากที่สุด ตั้งแต่การเจริญอนุสสติในขั้นสมถะ ไปจนถึงการ วิเคราะห์นาม-รูปอย่างละเอียดตามหลักอภิธรรม ในขั้นทวิภูมิจิตวิสุทธิ, การพิจารณา เหตุปัจจัย ของนามรูปในขั้นกัมมชา วิตรณวิสุทธิ, และการเจริญวิปัสสนาญาณด้วยการ พิจารณาไตรลักษณ์โดยมีเทคนิคเฉพาะคือการเปรียบเทียบสลับกับคุณลักษณะพระนิพพาน นอกจากนี้ ยังมีการแจกแจงสภาวะธรรมฝ่ายกุศลและอกุศล (เจตสิก) รวมถึงโพธิปักขิยธรรม 37 ไว้อย่างครบถ้วน

สำหรับ ลักษณะเฉพาะของคัมภีร์วิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนานั้น พบว่ามีการผสมผสานพิธีกรรม เช่น การขอขมา การถวายเครื่องบูชา และการอัญเชิญพระอุปคุต เข้ากับการปฏิบัติ ซึ่งสะท้อนอิทธิพลความเชื่อท้องถิ่นในการสร้างขวัญกำลังใจ นอกจากนี้ยัง เน้นกรรมฐานบางหมวด คือ อนุสสติ (โดยเฉพาะพุทธานุสสติและสีลานุสสติ) และกายคตาสติ (อาการ 32) เป็นพิเศษในขั้นสมถะ โดยไม่เน้นกสิณหรือรูปฌาน และกล่าวถึงอานาปานสติ

น้อยมาก วิธีการปฏิบัติ ที่เด่นชัดคือการเน้น สวดสาธยายและบริกรรม บาฬีซ้ำๆ ควบคู่กับการพิจารณาความหมาย (อตะถะ) อย่างละเอียด และมีการกล่าวถึง การใช้ลูกประคำ ประกอบการบริกรรม ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่อาจได้รับอิทธิพลจากพม่าหรือไทลื้อ ในส่วน การพิจารณาไตรลักษณ์ ก็มีเทคนิคเฉพาะคือ การเปรียบเทียบกับสภาวะตรงข้ามของพระนิพพาน และบริกรรมสลับกันไปเพื่อน้อมจิตสู่निพพาน ท้ายสุดคือ การอธิบายปรมัตถธรรม ที่มีการวิเคราะห์รูปปรมัตถ์ 17 ชนิดและคำนวณจำนวนรูปในร่างกายถึง 1,501 รูป แสดงถึงความเชี่ยวชาญในพระอภิธรรมของผู้เรียบเรียง

องค์ความรู้ ที่ได้รับจากคัมภีร์นี้คือ ความเข้าใจใน กระบวนการปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นระบบแบบแผนของล้านนา ซึ่งบูรณาการทั้งศรัทธา สมาธิ และปัญญาเข้าด้วยกัน ผ่านเทคนิคการปฏิบัติที่เน้นหนักเฉพาะทาง และการประยุกต์ใช้ความรู้เชิงอภิธรรมเข้ากับการภาวนาอย่างชัดเจน

ท้ายที่สุด ด้านคุณค่าและการประยุกต์ใช้ คัมภีร์นี้มีคุณค่าในฐานะ มรดกภูมิปัญญาทางพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรม ที่สำคัญของล้านนา นำเสนอแนวทางปฏิบัติที่ละเอียดและมีโครงสร้าง ซึ่งมีคุณค่าทั้งในเชิงวิชาการสำหรับการศึกษาเปรียบเทียบ และในเชิงปฏิบัติสำหรับผู้สนใจแนวทางนี้ นอกจากนี้ การศึกษาและเผยแพร่ยังเป็นการช่วยอนุรักษ์องค์ความรู้และสืบทอดมรดกธรรมอันล้ำค่านี้ให้คงอยู่สืบไป

3. วิเคราะห์การปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนาในคัมภีร์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนา

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานระหว่างหลักการพระพุทธศาสนาเถรวาทกับสิ่งที่ปรากฏในคัมภีร์วิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนาสามารถสรุปตามประเด็นต่างๆ ได้ดังนี้

ด้านกายนุปัสสนา การพิจารณาภายในทั้งสองแนวทางมีความสอดคล้องกันในหลักการสำคัญ เช่น การพิจารณาอาการ 32, ธาตุ 4, และมรณานุสสติ อย่างไรก็ตาม แนวทางเถรวาทนำเสนอวิธีการที่หลากหลายกว่า ขณะที่คัมภีร์วิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนาเน้นหนักไปที่การสวดสาธยายอาการ 32 อย่างละเอียดซ้ำ ๆ และการวิเคราะห์ธาตุ 4 โดยละเอียด ซึ่งการสวดอาการ 32 นี้ดูเหมือนจะเป็นอุบายสำคัญในการฝึกสมาธิขั้นต้นของแนวทางล้านนา ก่อนที่จะนำไปสู่การพิจารณาเชิงวิปัสสนาต่อไป

ด้านเวทนานุปัสสนา แม้ทั้งสองแนวทางจะยอมรับหลักการรู้เท่าทันเวทนา สุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ แต่แนวทางเถรวาทอาจมีการจำแนกที่ละเอียดกว่าตามอามิส ในขณะที่คัมภีร์วิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนากล่าวถึงหลักการนี้โดยสรุป แต่กลับให้รายละเอียดอย่างมากกับการอธิบายปิติ 5 ประเภท ซึ่งเป็นเวทนาฝ่ายสุขที่เกิดจากสมาธิ

ด้านจิตตานุปัสสนา ทั้งสองแนวทางมีหลักการพื้นฐานร่วมกันคือการรู้ทันสภาวะจิตตามความเป็นจริง โดยเฉพาะเมื่อมีกิเลสหลักคือ ราคะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้น แต่แนวทางเถรวาทมักครอบคลุมการพิจารณาสภาวะจิตที่หลากหลายกว่า ส่วนคัมภีร์วิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนาเน้นการรู้ทันกิเลสหลัก 3 ตัวเป็นสำคัญ

ด้านธัมมานุปัสสนา ในส่วนนี้มีความสอดคล้องกันในด้านกรอบหลักธรรมที่ใช้ (ขันธ 5, อายตนะ 12, อริยสัจ 4, โพธิปักขิยธรรม 37) และเป้าหมายเพื่อเห็นไตรลักษณ์และเข้าใจเหตุปัจจัย แต่มีความแตกต่างในจุดเน้นและวิธีการ โดยคัมภีร์วิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนาเน้นอนุสสติเป็นพิเศษในขั้นสมณะ, มีการวิเคราะห์นาม-รูปตามแนวอิทธิธรรมที่ละเอียดมาก, มีเทคนิคเฉพาะในการพิจารณาไตรลักษณ์เทียบกับนิพพาน, และมีการแจกแจงเจตสิกธรรมอย่างละเอียด

ด้านองค์ความรู้จากคัมภีร์ ทั้งสองแนวทางให้องค์ความรู้พื้นฐานเรื่องเป้าหมายหลักการ และโครงสร้างการปฏิบัติที่สอดคล้องกัน แต่แนวทางเถรวาทให้ภาพรวมที่กว้างและยืดหยุ่นกว่า ขณะที่คัมภีร์วิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนาให้องค์ความรู้ที่เฉพาะเจาะจงและเป็นระบบ เน้นเทคนิคปฏิบัติที่ชัดเจน ให้ความรู้เชิงลึกด้านพระอิทธิธรรม และสะท้อนภูมิปัญญาท้องถิ่น

ด้านคุณค่าและการประยุกต์ใช้ ทั้งสองแนวทางมีคุณค่าในการพัฒนาจิตใจและนำไปสู่ความสงบสุข แนวทางเถรวาทมีคุณค่าในฐานะหลักการสากลที่เข้าถึงง่ายและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ส่วนคัมภีร์วิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนามีคุณค่าในฐานะมรดกทางวัฒนธรรมและเป็นแนวทางปฏิบัติเฉพาะที่เหมาะสมกับผู้ต้องการโครงสร้างชัดเจนและเน้นศรัทธาควบคู่สมาธิ ซึ่งการศึกษาสามารถนำไปสู่ความเข้าใจในประวัติศาสตร์และความหลากหลายทางพุทธศาสนาในล้านนา และอาจนำไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาเชิงลึกหรือฟื้นฟูแนวปฏิบัติต่อไปได้

อภิปรายผล

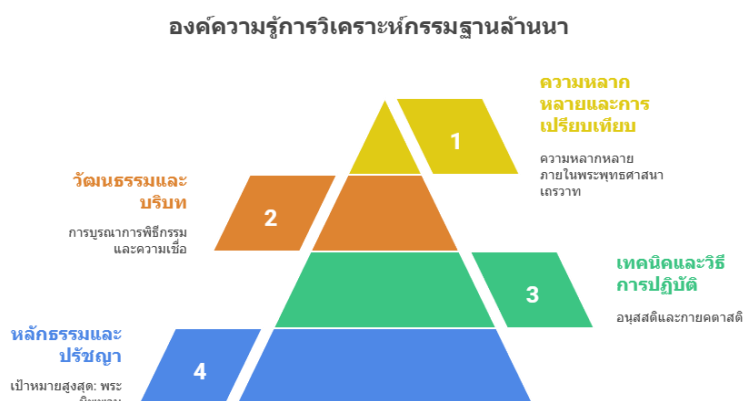
1. การอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางพระพุทธศาสนาเถรวาท มีหัวใจสำคัญคือการเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ อันเป็นหนทางสู่ความดับทุกข์ ผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ พระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย (2563) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย ซึ่งพบว่าแม้จะมีวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกันในรายละเอียด (เช่น สายพุทโธ, สายอานาปานสติ, สายยุบหนอ-พองหนอ, สายรูปนาม, สายสัมมาอะระหัง) แต่ทุกสายต่างอ้างอิงหลักการปฏิบัติพื้นฐานของเถรวาท โดยเฉพาะหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ซึ่งสอดคล้องกับการเจริญสติปัฏฐาน 4 และมีจุดมุ่งหมายเพื่อความพ้นทุกข์เช่นเดียวกันทั้งหมด การค้นพบนี้ยืนยันว่าแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักเถรวาทที่วิเคราะห์ในงานวิจัยนี้ เป็นหลักการพื้นฐานที่ได้รับการยอมรับและสืบทอดในหลากหลายรูปแบบการปฏิบัติ

2. การอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์วิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรธรรมล้านนา (วัดหลวง จ.แพร่) มีแนวทางที่เป็นระบบเฉพาะตัว ผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ พระครูเมธานันทกิจ และศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี (2562) ในงานวิจัยเรื่อง “กัมมัฏฐานล้านนา: กระบวนการส่งสมบุญบารมีและพัฒนาตน” ซึ่งระบุว่า การปฏิบัติกรรมฐานล้านนาประกอบด้วยหลักการสำคัญ 5 ประการ, มีพิธีกรรม 4 ชนิด และขั้นตอนการปฏิบัติ 11 ขั้น ที่ผสมผสานการทำบุญกิริยาวัตถุ (ทาน ศีล ภาวนา) เข้ากับการปฏิบัติ โดยมีพิธีกรรมเบื้องต้น การเจริญสมณะ (เช่น พุทธานุสสติ) และวิปัสสนา มีการใช้ลูกประคำ และผลการปฏิบัติสอดคล้องกับวิสุทธิมรรคแม้จะมีรายละเอียดเฉพาะของล้านนาที่ยืนยันลักษณะที่พบในคัมภีร์วัดหลวงที่ศึกษานี้ว่าเป็นการปฏิบัติที่เป็นระบบ มีทั้งพิธีกรรมเน้นกรรมฐานเฉพาะ (อนุสสติ, กายคตาสติ) และดำเนินตามหลักวิสุทธิมรรค

3. การอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบพบว่าแนวทางปฏิบัติในคัมภีร์ล้านนามีความสอดคล้องกับหลักการเถรวาท แต่ก็มีลักษณะเฉพาะที่เกิดจากการบูรณาการเข้ากับบริบทท้องถิ่น ทั้งด้านพิธีกรรม เทคนิคการปฏิบัติ และจุดเน้น ผลการวิเคราะห์นี้ สอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ พระครูบริสุทธีสังขวิชิต (สังข์ทอง สุพุทธจิตโต) (2565) ในงานวิจัยเรื่อง “กรรมฐานในล้านนา” ซึ่งได้สรุปว่า การปฏิบัติกรรมฐานในล้านนามี

หลายสาย แต่โดยหลักแล้วยึดตามแบบแผนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่มีการเพิ่มเติมลักษณะเฉพาะให้เหมาะกับบริบทท้องถิ่น เช่น การใช้ลูกประคำ การใช้ภาษาบาลีสำเนียงล้านนา การสวดบทปริกรรมยาวๆ และการเดินจงกรมควบคู่การภาวนา ซึ่งเป็นลักษณะที่แตกต่างจากคู่มือทั่วไปแต่ไม่ขัดกับหลักพุทธธรรม การค้นพบจากการเปรียบเทียบในงานวิจัยนี้ที่ชี้ให้เห็นทั้งรากฐานทางเถรวาทและเอกลักษณ์เฉพาะของคัมภีร์วัดหลวง (เช่น พิธีกรรมเทคนิคเฉพาะ) จึงเป็นการต่อยอดข้อสรุปดังกล่าว

องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

1. ด้านหลักธรรมและปรัชญา 1. การปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์ล้านนามีลักษณะเฉพาะของท้องถิ่น แต่ยังคงยึดเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระนิพพาน 2. มีการนำเสนอเทคนิคการพิจารณาไตรลักษณ์โดยเปรียบเทียบกับคุณลักษณะของนิพพาน ซึ่งเปิดมุมมองใหม่ทั้งในเชิงทฤษฎีและการภาวนา 3. การผสมผสานพระอภิธรรมเข้ากับการปฏิบัติ โดยเฉพาะการวิเคราะห์นาม-รูป แสดงถึงความเชื่อมโยงของปริยัติกับปฏิบัติอย่างลึกซึ้ง

2. ด้านเทคนิคและวิธีการปฏิบัติ 1. แนวทางกรรมฐานของล้านนาเน้นอนุสสติและกายคตาสติ พร้อมการบริกรรมซ้ำและการพิจารณาความหมาย ซึ่งสะท้อนแนวสมณะเฉพาะ 2. โครงสร้างการเจริญวิปัสสนาตามชั้นวิสุทธิ และเทคนิคการพิจารณาไตรลักษณ์เชิงเปรียบเทียบ ช่วยเสริมการเจริญปัญญาอย่างเป็นระบบ

3. ด้านวัฒนธรรมและบริบท 1. การบูรณาการพิธีกรรม ความเชื่อ และอุปกรณ์ เช่น ลูกประคำ สะท้อนความเชื่อพื้นบ้านที่หลอมรวมกับการภาวนา 2. คัมภีร์นี้มีคุณค่าในฐานะมรดกภูมิปัญญาทางพุทธศาสนาและวัฒนธรรมท้องถิ่นของล้านนา

4. ด้านความหลากหลายและการเปรียบเทียบ 1. แสดงให้เห็นความหลากหลายภายในกรอบพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่สามารถปรับประยุกต์ตามบริบทท้องถิ่น 2. การศึกษานี้สามารถระบุจุดร่วมและจุดต่างของแนวทางปฏิบัติได้อย่างชัดเจน ทำให้เกิดความเข้าใจเชิงเปรียบเทียบที่ลุ่มลึกยิ่งขึ้น

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์การปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนาในคัมภีร์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนา” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาวิเคราะห์เชิงเอกสารจากคัมภีร์วิปัสสนากรรมฐานฉบับอักษรล้านนา (จากวัดหลวง จ.แพร่) เปรียบเทียบกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการวิจัยสรุปได้เป็น 5 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. ด้านกายนุปัสสนา ทั้งสองแนวทางมีจุดร่วมในการพิจารณาอาการ 32 ธาตุ 4 และมรณานุสสติ แต่คัมภีร์อักษรล้านนาเน้นการสวดอาการ 32 อย่างต่อเนื่องและมีการวิเคราะห์ธาตุ 4 อย่างละเอียดเพื่อเป็นอุบายฝึกสมาธิ

2. ด้านเวทนานุปัสสนา แนวทางเถรวาทมีการวิเคราะห์เวทนาหลากหลายตามประเภท ขณะที่คัมภีร์ล้านนาเน้นการอธิบายปิติ 5 ประเภทที่เกิดจากสมาธิอย่างละเอียด เพื่อใช้เป็นฐานแห่งการภาวนา

3. ด้านจิตตานุปัสสนา ทั้งสองแนวทางเน้นการรู้เท่าทันจิตโดยเฉพาะเมื่อมีกิเลสเกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม คัมภีร์ล้านนาให้ความสำคัญเฉพาะราคะ โทสะ โมหะ เป็นหลัก

4. ด้านธัมมานุปัสสนา แนวทางเถรวาทให้ครอบคลุมทั่วไป ขณะที่คัมภีร์ล้านนาเน้น อนุสสติขั้นสมณะ วิเคราะห์นาม-รูปอย่างละเอียดตามหลักอภิธรรม พร้อมเทคนิคเฉพาะในการ พิจารณาไตรลักษณ์เทียบกับพระนิพพาน

5. องค์ความรู้และคุณค่า แนวทางเถรวาทให้กรอบที่ยืดหยุ่นและเข้าถึงง่าย ส่วนคัมภีร์ ล้านนาให้แนวปฏิบัติที่เป็นระบบ มีเทคนิคเฉพาะทาง สะท้อนภูมิปัญญาท้องถิ่นและความ เชี่ยวชาญทางอภิธรรม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยผู้วิจัยได้ข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ ควรส่งเสริมการศึกษาคัมภีร์กรรมฐานฉบับอักษรล้านนา ในฐานแหล่งองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติที่สะท้อนลักษณะเฉพาะของภูมิปัญญา ท้องถิ่น นักวิจัยด้านพระพุทธศาสนาและวิปัสสนาควรรวบรวมแนวทางปฏิบัติในคัมภีร์นี้ไปศึกษา เปรียบเทียบกับแนวทางอื่น ๆ เช่น สายพม่า, ไทใหญ่, และไทยโบราณ เพื่อค้นหาความ เชื่อมโยงหรือความหลากหลายในกระแสพระพุทธศาสนาเถรวาท

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ ควรมีการถอดความและเรียบเรียงคัมภีร์วิปัสสนากรรมฐาน ฉบับอักษรล้านนาให้อ่านง่าย และเผยแพร่สู่สาธารณะ เพื่อให้ผู้สนใจแนวปฏิบัติดั้งเดิมเข้าถึงได้ ง่ายขึ้น ควรพัฒนาหลักสูตรหรือกิจกรรมอบรมที่ใช้แนวทางกรรมฐานตามคัมภีร์ล้านนา เพื่อสืบทอดแนวปฏิบัติโบราณและสร้างทางเลือกสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต ควรมีการวิจัยเปรียบเทียบเชิงลึกกับคัมภีร์ กรรมฐานฉบับล้านนาอื่น ๆ หรือเปรียบเทียบกับแนวทางของคัมภีร์ฝังพม่า-โยนก เพื่อค้นหา รากเหง้าทางวิชาการและวัฒนธรรม ควรศึกษาผลของการปฏิบัติตามแนวทางของคัมภีร์นี้ใน กลุ่มผู้ปฏิบัติจริง เพื่อประเมินผลลัพธ์ทางจิตใจหรือพฤติกรรมโดยใช้แนววิจัยเชิงประจักษ์

เอกสารอ้างอิง

เกษม สุวรรณกุล. (2560). พุทธศาสนากับมรดกภูมิปัญญาท้องถิ่น: กรณีศึกษาคัมภีร์ล้านนา.

กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยทางวัฒนธรรม.

ธัมมนันตา, แม่ชี (2547). อานาปานสติภาวนา: การเจริญสติด้วยลมหายใจเข้าออก.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

ปราโมทย์ ปาโมชโช. (2562). ธรรมเทศนาเรื่องสติปัฏฐาน 4. นครปฐม: มูลนิธิบ้านอารีย์.

- พระครูบริสุทธีสั่งขวิจิตร (สังข์ทอง สุทฺธจิตฺโต). (2565). กรรมฐานในล้านนา. วารสารศาสตร์แห่งพุทธ, 1(2), 37-52.
- พระครูบริสุทธีสั่งขวิจิตร (สังข์ทอง สุทฺธจิตฺโต). (2565). รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์มูลกัมมัฏฐานฉบับวัดบ้านหลุก อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระครูเมธานันทกิจ และคณะ. (2562). กัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัณไชยราช วัดป่าบง เมืองยอง ประเทศสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา. วารสารไทยศึกษา. 16(1), 165-188.
- พระครูสังฆรักษ์ธนอรธ รตนสิริ (ทะปะละ). (2565). การศึกษาวิเคราะห์ลูกประคำในฐานะที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระสงฆ์ล้านนา. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2539). เล่ม 10 มหาเถรคณะ. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระทรงศักดิ์ โชติโก (แสงทงค์). (2564). การสร้างศรัทธาชาวพุทธผ่านคำสอนในคัมภีร์ธรรมล้านนา. วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, 12(1), 132-144.
- พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ). (2546). อธิบายกรรมฐาน 40 กอง. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระมหาธีรพันธ์ อีรจิตฺติ (ปัญญาเหล็ก). (2561). ศึกษาเปรียบเทียบคำสอนเรื่องอนุสสติกรรมฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกับคัมภีร์กัมมัฏฐานรอม. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาจุฑิชัย วุฑฺฒิชโย. (2563). การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาคติของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย. วารสารธรรมธารา, 6(1), 4-21.
- พุทธทาสภิกขุ. (2544). ปฏิจ্ঞสมุปาทและอนัตตา. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- ไพศาล วิสาโล. (2552). การปฏิบัติธรรมแบบบูรณาการ. กรุงเทพมหานคร: สอนโมกข์กรุงเทพ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2562). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อนุสรณ์ ดิทยานนท์. (2555). วิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์โบราณล้านนา. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.