

กัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺโฑไชยราช วัดป่าบง เมืองยอง ประเทศสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา^๑

Submitted date : 5 September 2019

Revised date : 20 February 2020

Accepted date : March 2020

พระครูเมธานันทกิจ^๒
พระครูประวิตรวราญยุต, ดร.^๓
ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์^๔

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นการศึกษาวิเคราะห์คัมภีร์กัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺโฑไชยราช วัดป่าบง เมืองยอง ประเทศสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา มีอายุในปลายพุทธศตวรรษที่ ๒๕ เนื้อหาในคัมภีร์แสดงถึงการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๒ ลักษณะ ได้แก่ การปฏิบัติกัมมัฏฐานขณะไปถือศีลอุโบสถที่วัดในวันพระ และการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๔๐ มีหลักการในการปฏิบัติ คือการบริกรรมหัวใจคาถาซ้ำ ๆ เพื่อให้เกิดสมาธิ จากนั้นจึงพิจารณาไคร่ครวญในบทสวดนั้น ๆ วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ได้แก่ การระลึกถึงคุณพระพุทธรูปเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า และอื่น ๆ ในหมวดอนุสติกัมมัฏฐาน ด้วยการกล่าวบทสรรเสริญพร้อมคำแปล ก่อนขมวดบทสรรเสริญนั้น ๆ เป็นคาถาสั้น ๆ

^๑ บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง กัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺโฑไชยราช วัดป่าบง เมืองยอง ประเทศสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา พุทธศาสนดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

^๒ นิสิตพุทธศาสนดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

^๓ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาพุทธศาสนดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

^๔ อาจารย์ประจำ ภาควิชาพุทธศาสนดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

เรียกหัวใจคาถา จากนั้นจึงบริกรรมหัวใจคาถาพร้อมนับลูกประคำไปเรื่อย ๆ จนจิตเป็นสมาธิ แล้วจึงค่อยพิจารณาไตร่ตรองในคำแปลของบทสวดแต่ละบท มีลักษณะเฉพาะ ๓ ประการ คือ ๑) ให้ความสำคัญกับการชำระล้างจิตใจด้วยคาถาก่อนเข้าสู่ขั้นตอนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๒) วิธีการภาวนาโดยเมื่อบริกรรม “พุท” ให้รับรู้การเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้าที่ปลายจมูก เมื่อบริกรรม “โธ” ให้รับรู้การเคลื่อนไหวของลมหายใจผ่านลำคอ หัวใจ ลงสู่ท้อง ๓) วิธีนับลูกประคำให้วางลูกประคำไว้เหนือตัก โดยให้นับลูกประคำ ๑ เม็ด ต่อคำภาวนา ๑ คำ เช่น พุทโธ เป็นต้น

คำสำคัญ : กัมมัฏฐาน, พระมหาสมเด็จเจ้ากัญไชยราช, วัดป่าบาง เมืองยอง ประเทศสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา

Kammatthana Scripture of Phra Maha Somdej Chao Kanchaiyarat, Wat Pa Bong, Mueang Yong, Republic of the Union of Myanmar^α

Phrakhu Maytanantakit^β

Phrakru Pravitaranuyut^γ

Phisit Kotsupho^δ

Abstract

This article is an analysis of the kammatthana meditation scripture of Phra Maha Somdej Chao Kanchaiyarat, Wat Pa Bong, Mueang Yong, Republic of the Union of Myanmar in the late 25th century of the Buddhist era. The contents of the scripture represent two aspects of kammatthana practice: practicing kammatthana meditation while keeping the eight precepts at a temple on Buddhist holy days and forty meditation subjects. Kammatthana meditation practice includes the remembrance of the Buddha, dhamma, sangha and others in the category of anusati kammatthana meditation, followed by reciting the text and counting the rosary. The unique kammatthana

^α This article is part of a thesis titled “Kammatthana Scripture of Phra Maha Somdej Chao Kanchaiyarat, Wat Pa Bong, Mueang Yong, Republic of the Union of Myanmar”, Doctor of Philosophy in Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus.

^β Student of Doctor of Philosophy in Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya, University Chiang Mai Campus

^γ Assistant Professor, Department of Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus, Advisor

^δ Full-time lecturer, Department of Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus, Co-advisor

meditation characteristics of Phra Maha Somdej Chao Kanchaiyarat include three aspects: 1) a procedure for focusing on mind cleansing before entering kammatthana mediation, including sacred words to purify and extinguish sin from the mind; 2) for the praying method, when saying “bud”, one must recognize the movement of the breath coming through the nose, and when saying “dho”, one must acknowledge the movement of the breath coming through the throat, heart and into the stomach; 3) counting the rosary can be conducted by placing the rosary above the lap and by counting one rosary bead per one prayer, such as saying “Buddho”.

Keywords : Kammatthana mediation, Phra Maha Somdej Chao Kanchaiyarat, Wat Pa Bong, Mueang Yong, Republic of the Union of Myanmar.

๑. บทนำ

พระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺฐไชยราช หรือสมเด็จมหาป่าวรณฺวาลี หรือสมเด็จอรรณฺวาลีปาง เมืองยอง หรือพระพี่หลวงปาง สังฆราชเมืองยอง ประเทศสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา ท่านเป็นเจ้าของาวาสวัดปางรูปที่ ๓ มีชีวิตอยู่ระหว่าง พ.ศ. ๒๔๒๔-๒๕๐๙ ร่วมสมัยกับครูบาศรีวิชัยแห่งล้านนา ประวัติชีวิตของท่านที่เล่าสืบกันมาถึงปัจจุบันเต็มไปด้วยปาฏิหาริย์เฉกเช่นบุคคลในตำนาน อาทิ ท่านเหาะจากเมืองยองมาช่วยครูบาศรีวิชัยสร้างวิหารวัดพระเจ้าตนหลวง เป็นต้น ผู้คนเชื่อกันว่าปาฏิหาริย์นั้น ๆ เกิดขึ้นจากการที่ท่านปฏิบัติปัสสนากัมมัฏฐาน แต่กัมมัฏฐานของท่านจะมีลักษณะเช่นใดนั้น เป็นสิ่งที่น่าสนใจศึกษาอย่างยิ่ง

นับเป็นเรื่องที่น่ายินดีดีในการลงพื้นที่เก็บข้อมูลของท่านที่วัดปาง ประเทศสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา เมื่อวันที่ ๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ นั้น เจ้าอาวาสวัดปางรูปปัจจุบันได้อนุญาตให้ศึกษาและถ่ายรูปพัสสาคัมภีร์กัมมัฏฐานของพระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺฐไชยราช ซึ่งท่านยืนยันว่าเป็นลายมือที่เขียนในพัสสาเป็นลายมือของพระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺฐไชยราช

ผู้วิจัยเชื่อว่าการศึกษาวិเคราะห์คัมภีร์กัมมัฏฐานของพระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺฐไชยราช จะนำมาซึ่งความรู้ในกัมมัฏฐานที่ท่านปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

๒. วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาวิเคราะห์คัมภีร์กัมมัฏฐานของพระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺฐไชยราช สังฆราชเมืองยอง ประเทศสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา ในประเด็นเกี่ยวกับการปฏิบัติ วิธีปฏิบัติ และลักษณะเฉพาะของกัมมัฏฐาน

๓. วิธีวิจัย

การทำงานได้ปริวรรตคัมภีร์กัมมัฏฐาน ๒ เล่ม ได้แก่ พัสสากัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺฐไชยราช และหนังสือกัมมัฏฐานหลวงวัดราชสันฐานจอมแจ้งเมืองยอง ประเทศประเทศสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา โดยสาเหตุที่ต้องปริวรรตหนังสือกัมมัฏฐานหลวงวัดราชสันฐานจอมแจ้งอีกฉบับหนึ่งนั้น เพื่อใช้ในการศึกษา

เปรียบเทียบ เพราะวัดราชสังฆฐานจอมแจ้ง เป็นวัดสำคัญของเมืองยอที่ยังคง สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ในปัจจุบัน ผู้วิจัยสันนิษฐานว่า แนวทางปฏิบัติกัมมัฏฐาน ในปัซสากัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัญไชยราช จะส่งอิทธิพลให้กับหนังสือ กัมมัฏฐานหลวงวัดราชสังฆฐานจอมแจ้ง

ในการปริวรรตใช้คณะทำงานรวม ๖ รูป/ท่าน ได้แก่ ๑) พระครูเมธานันทกิจ เจ้าอาวาสวัดหนองยวง จังหวัดลำพูน ประเทศไทยและผู้วิจัย ๒) พระทอง ปัญญาวัฒน์ วัดกอกข่อยร้องวัว เมืองยอ ประเทศสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา ๓) พระณัฐวุฒิ กิติปัญญา วัดกอกข่อยร้องวัว เมืองยอ ประเทศสาธารณรัฐแห่งสหภาพ เมียนมา ๔) สามเณรจิรพงศ์ กันทา วัดกอกข่อยร้องวัว เมืองยอ ประเทศสาธารณรัฐ แห่งสหภาพเมียนมา ๕) พ่อหนาน หนานธรรม บ้านกอกข่อยร้องวัว เมืองยอ ประเทศ สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา ๖) พ่อหนานประสิทธิ์ อุพันธ์ มัคคานุก วัดหนองยวง จังหวัดลำพูน ประเทศไทย เมื่อปริวรรตแล้วจึงได้ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา ท้องถิ่นล้านนา ภาษาไทยของ (ไทลื้อ) จำนวน ๒ ท่าน และภาษาบาลี ๑ ท่าน ตรวจสอบ ก่อนนำไปวิเคราะห์เนื้อหาเป็นลำดับต่อไป

๔. สังเขปประวัติพระมหาสมเด็จเจ้ากัญไชยราช

พระมหาสมเด็จเจ้ากัญไชยราชมีนามเดิมว่า ชันคำ เกิด พ.ศ. ๒๔๒๔ โยม บิดาชื่ออุ่นคำ โยมมารดาชื่อกำแสง เกิดที่บ้านกอลุง หัวสิบในเวียง เมืองยอ อายุ ๑๙ บรรพชาเป็นสามเณร ฉายากิตติคุณ โดยมีแสนไชยसान บ้านทุ่งเป็นพ่อออกหรือ ผู้ช่วยเหลือในการบรรพชาทั้งในด้านเงินทอง และสิ่งของที่จำเป็นสำหรับการบรรพชา บรรพชาแล้วท่านไปจำพรรษาที่วัดบ้านทุ่ง ๑ ปี เกิดอาพาธเป็นโรคลมอัมพาตขึ้นลำคอ จึงปลีกวิเวกไปอยู่ที่พระธาตุอ๋อมแก้ว ๗ วัน ๗ คืน วันหนึ่งโยมแม่ของท่านขึ้นไปหา ไม้พิน จึงได้เจอกับท่านโดยบังเอิญ แล้วได้นิมนต์ท่านกลับลงมาจากพระธาตุอ๋อมแก้ว ในครั้งนั้นแสนไชยसानพ่อออกได้สร้างกุฏิถวายท่านบริเวณริมวัดกอลุง ไม่นานหลังจากนั้น ท่านจึงได้เรียนกัมมัฏฐานกับครูบามหาป่าเยธัมม วัดพระธาตุหลวงจอมยอ จนอายุ ๒๘ ปี จึงได้กลับมาจำพรรษาที่วัดบ้านทุ่ง โรคลมอัมพาตขึ้นลำคอของท่านก็หายขาด

ในประวัติท่านได้ไปจำพรรษาที่วัดและราวป่าต่าง ๆ แถบเมืองยอง เช่น จำพรรษาที่วัดบ้านท่าเตือ ๒ ปี วัดป่าบัง ๑๗ ปี ท่านดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าอาวาส วัดป่าบังรูปที่ ๓ ต่อจากพระกัญจัย ต่อมาท่านไปอยู่ป่าห้วยร้องทอง ๙ ปี ป่าขุมสังลม ๑๑ ปี และไปอยู่มอนทอกไม้ทราบจำนวนปี แต่ในพรรษาที่ ๓๒ ขณะที่ท่านอายุประมาณ ๕๓ ปี ซึ่งท่านจำพรรษาอยู่ป่าห้วยร้องทองนั้น ชื่อเสียงของท่านก็เป็นที่รู้จักในหมู่ พระสงฆ์และประชาชนชาวไทยของที่ศรีทธา ว่าท่านเป็นพระภิกษุฝ่ายอรัญญวาสี ที่เคร่งครัดในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน มีวัตรปฏิบัติอันดีงาม เป็นที่ยกย่องนำเคารพนับถือ

พรรษาที่ ๕๓ ขณะอายุ ๓๒ ปี ท่านได้รับการยกยอสถาปนาจากพระสงฆ์ และประชาชนชาวยองในเมืองยอง ขึ้นเป็นพระมหาสมเด็จกัญไชยราช สังฆราช เมืองยอง ตรงกับ พ.ศ. ๒๔๙๖

ในวัยชราท่านมีร่างกายซูบผอม ดวงตามองไม่ค่อยเห็น ท่านมรณภาพเมื่อ อายุ ๘๕ ปี ตรงกับปีเม็งเม็ด เดือน ๙ ทุติยะ ๑๔ ค่ำ พ.ศ. ๒๕๐๙ ฉาปนกิจเดือน ๑๐ ขึ้น ๑ ค่ำ พ.ศ. ๒๕๐๙ มีพระมหาคุรุครูบาคันธาสสะ วัดบ้านปุงหลวง พระมหา คุรุครูบาอินทร์ปภา วัดหลวงร้องหาง พระมหาคุรุครูบาอุปเสน วัดห้วยยางเป็นเจ้า พระมหาสาธิตเถียร วัดบ้านตวง เป็นประธานสงฆ์พร้อมศรีทธาตินจงหลวงวัดบ้าน ป่าบุกช่วยกันกระทำฌาปนกิจ อัฐิท่านนำไปบรรจุไว้ในกุฏิที่วัดป่าบัง เมื่อเดือน ๑๐ ขึ้น ๑๒ ค่ำ พ.ศ. ๒๕๐๙ สิริรวมอายุได้ ๘๕ ปี เป็นสามเณรได้ ๖๖ พรรษา ไม่อุปสมบท เป็นพระภิกษุ เหตุที่ท่านไม่อุปสมบทเป็นพระภิกษุอาจเนื่องมาจากว่า ท่านบรรพชาเมื่อ อายุ ๑๙ ปีแล้ว และอาจเห็นว่า การอุปสมบทเป็นพระภิกษุต้องมีหน้าที่ทางการปกครอง ของสงฆ์ต่อไป ซึ่งอาจจะเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ได้

ทั้งนี้คำว่า “กัญไชย” ในชื่อพระมหาสมเด็จกัญไชยราช สันนิษฐานว่าน่าจะมาจากคำว่า ดาบสรีกัญไชย หรือสรีกัญชัย หรือพระขรรค์ชัยศรี ที่เชื่อกันว่าเป็นดาบวิเศษ ซึ่งพระอินทร์ให้พระเวสสุกรรมเทวบุตรสร้างขึ้น ในล้านนาเชื่อว่าเป็นดาบวิเศษ บนด้ามมักมีการลงอักขระยันต์ที่ศักดิ์สิทธิ์ เช่น คาถาพญาอินทร์ คาถา จักรพรรดิราช คาถาจักรแก้วพระพุทธรองค์ บพขุมนุมพระคาถา เป็นต้น

ทั้งนี้คำว่า “กัญไชย” น่าจะมาจากคำว่า “ขันคำ” ซึ่งเป็นชื่อเดิมของท่าน โดยขันคำหรือพระขรรค์ทองคำ ก็หมายถึงดาบสิริกัญไชยนั่นเอง

๕. กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

กัมมัฏฐาน หรือกรรมฐาน หมายถึงอุบายทางใจ (Phra Brahmagunabhorn (P.A Payutto), 2008, p 9) คำว่าอุบายเป็นแนวทางหรือวิธีการ มี ๒ อุบาย คือ แนวทางหรือวิธีการที่จะทำให้ใจสงบ เรียกสมถกัมมัฏฐาน และแนวทางหรือวิธีการที่จะทำให้เกิดปัญญา เรียกวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในพระไตรปิฎกบางแห่งก็ใช้คำว่า กาวนาแทนคำว่ากัมมัฏฐาน โดยคำว่ากาวนาหมายถึงการทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ (Phra Brahmagunabhorn (P.A Payutto), 2008, p. 50)

ด้วยเหตุนี้กัมมัฏฐานที่พบในพระพุทธศาสนา จึงมี ๒ ประเภท คือ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สมถกัมมัฏฐาน ประกอบด้วย ๗ หมวด ๔๐ ข้อ ได้แก่ **หมวดที่ ๑ กสิณกัมมัฏฐาน ๑๐** ได้แก่ ปฐวีกสิณ อาโปกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ นิลกสิณ ปิตตกสิณ โลหิตกสิณ โอทาทกสิณ อาโลกกสิณ และปริจจจินนาทกสิณ, **หมวดที่ ๒ อสุภกัมมัฏฐาน ๑๐** ได้แก่ อุทุมตกอสุภ วิเนลกอสุภ วิปุพพกอสุภ วิจฉิททกอสุภ วิชยายตกอสุภ วิกขิตตกอสุภ หตวิกขิตกอสุภ โลหิตกอสุภ ปุพุกกอสุภ และอัญญิกกอสุภ, **หมวดที่ ๓ อนุสสติกัมมัฏฐาน ๑๐** ได้แก่ พุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวดานุสสติ มรณานุสสติ กายคตาสติ อานาปานสติ และอุปสมานุสสติ, **หมวดที่ ๔ พรหมวิหารกัมมัฏฐาน ๔** ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา, **หมวดที่ ๕ อาหารเรปฏิกุลสัจญญากัมมัฏฐาน ๑**, **หมวดที่ ๖ จตุธาตววัตถานกัมมัฏฐาน ๑**, **หมวดที่ ๗ อรูปกัมมัฏฐาน ๔** ได้แก่ อากาสาณัญจยตนะ วิญญานัญจยตนะ อากิญจัญจยตนะ เนวสัจญญานาสัจญญายตนะ

ผลจากการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ได้แก่ ฌาน อรูปฌาน และอภิญญา

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นอุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง คือ ไตรลักษณ์ โดยมีขั้น ๕ เป็นเครื่องมือในการพิจารณา ประกอบด้วย อนุปัสสนา ๗ ประการ คือ ๑) **อนิจจานุปัสสนา** ได้แก่ การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง,

๒) ทุกขานุปัสสนา ได้แก่ การพิจารณาเห็นความเป็นทุกข์, ๓) อนัตตานุปัสสนา ได้แก่ การพิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน, ๔) นิพพิทานุปัสสนา ได้แก่ การพิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย, ๕) วิราคานุปัสสนา ได้แก่ การพิจารณาเห็นความคลายกำหนด, ๖) นิโรธานุปัสสนา ได้แก่ การพิจารณาเห็นความดับกิเลส, ๗) ปฏินิสัคคานุปัสสนา ได้แก่ การพิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เรียก ญาณ ๑๖

๖. การวิเคราะห์คัมภีร์กัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺฐไชยราช

คัมภีร์กัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺฐไชยราช เป็นพับกระดาษสา จำนวน ๔๒ หน้า จารด้วยอักษรล้านนา สำเนียงไทยของ (ไทลื้อ) แต่ละหน้ามีประมาณ ๑๙-๒๐ บรรทัด ต้นฉบับเก็บรักษาไว้ที่วัดป่าบาง เมืองยอง

อายุของคัมภีร์กัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺฐไชยราช สันนิษฐานว่าน่าจะอยู่ในปลายพุทธศตวรรษที่ ๒๕ เนื่องจากในประวัติ ท่านได้รับการยกยอสถาปนาจาก พระสงฆ์และประชาชนชาวยองในเมืองยอง ขึ้นเป็นพระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺฐไชยราช สังฆราชเมืองยองเมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๖ ในพรรษาที่ ๕๓ ขณะอายุ ๓๒ ปี ด้วยเหตุนี้ ท่านน่าจะเขียนกัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺฐไชยราชภายหลัง พ.ศ. ๒๔๙๖

๖.๑ วาระในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

จากการวิเคราะห์เนื้อหาในคัมภีร์กัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺฐไชยราช พบการปฏิบัติกัมมัฏฐานใน ๒ วาระ ได้แก่

๖.๑.๑ การปฏิบัติกัมมัฏฐานขณะไปถือศีลอุโบสถที่วัดในวันพระ

ในคัมภีร์อธิบายขั้นตอนไว้ดังนี้ว่า การไปวัดให้ไปตั้งแต่วันโกน ถือศีลนอนวัด ๒ คืน แล้วจึงกลับบ้านในวันรุ่งขึ้น ตลอดเวลาที่อยู่วัดให้ไหว้พระ สวดมนต์ ถือศีล ปฏิบัติกัมมัฏฐานพร้อมน้บลูกประคำ มีรายละเอียดพอสังเขป ดังนี้

เมื่อไปถึงวัด ให้ปิดกวาดวิหาร จุดผางประทีป ตามเทียนในวิหาร และ ก่อเจดีย์ทรายหน้าวิหารหรือในบริเวณวัด เพื่อบูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ แล้วจึงไปขอศีล ๕ กับเจ้าอาวาสก่อนแยกย้ายไปปฏิบัติกัมมัฏฐาน

คำว่าผางประทีปนั้นเป็นคำพินอินล้านนา ประกอบด้วยคำว่า ผาง คือ ภาชนะดินเผาคล้ายถ้วยเล็ก ๆ ใช้ใส่ขี้ผึ้งหรือน้ำมันและไส้ของประทีปที่ทำมาจากเส้นฝ้าย ส่วนคำว่าประทีปคือแสงสว่าง

เมื่อรับศีล ๕ แล้ว จึงปฏิบัติกัมมัฏฐาน เอาลูกประคำสวมศีรษะ แล้วจึงกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย ครูบาอาจารย์ พระกัมมัฏฐาน จากนั้นจึงเริ่มปฏิบัติกัมมัฏฐานในหมวดอนุสติกัมมัฏฐาน ได้แก่ พุทธานุสติ ต่อด้วยธรรมานุสติ และสังฆานุสติตามลำดับ เมื่อยามใกล้นอนและยามจะนอนให้กล่าวคำระลึกคุณพระรัตนตรัย ครูบาอาจารย์ พระกัมมัฏฐาน คุณของการให้ทาน คุณของการมีศีล คุณของเทวดา คุณกัมมัฏฐาน ๕ ห่อง ระลึกถึงการเกิดแก่เจ็บตายที่เป็นธรรมดา แล้วระลึกถึงคุณนิพพานเป็นที่สุด

เมื่อถึงวันพระจึงไปขอศีล ๘ หรือศีล ๑๐ กับเจ้าอาวาส แล้วปฏิบัติพุทธานุสติกัมมัฏฐานในตอนเช้า ปฏิบัติธรรมานุสติกัมมัฏฐานหลังกินข้าวเช้า ปฏิบัติสังฆานุสติกัมมัฏฐานหลังกินข้าวเที่ยง แล้วจึงสวดมนต์พร้อมนับลูกประคำในช่วงปฐมยาม ตั้งแต่เวลา ๑๘ นาฬิกา ถึง ๔ ทุ่ม หรือ ๒๒ นาฬิกา เมื่อยามใกล้นอนและยามจะนอนก็ให้กล่าวคำระลึกคุณเช่นเดียวกับวันแรก

หลังวันพระเมื่อปิดกวาดวิหารแล้วจึงไปขอปลงกัมมัฏฐาน ขอบขมาลาโทษพระรัตนตรัย ครูบาอาจารย์ พระกัมมัฏฐาน พร้อมปลงศีล ๘ หรือศีล ๑๐ แล้วขอศีล ๕

โดยกัมมัฏฐานที่ใช้ในการปฏิบัติ ได้แก่ อนุสติกัมมัฏฐานในข้อ พุทธานุสติ ธรรมานุสติ และสังฆานุสติ แบ่งการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามช่วงเวลา ซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกับการปฏิบัติกัมมัฏฐานในวันพระ ที่วัดขุนคองหลวง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีข้อปฏิบัติพุทธานุสติ ในเวลา ๒๐.๐๐ น. เป็นต้นไป ปฏิบัติธรรมานุสติ ตั้งแต่เวลา ๒๒.๓๐ น. เป็นต้นไป และปฏิบัติสังฆานุสติในเวลา ๔.๐๐ น. ของรุ่งขึ้น เป็นต้นไป (Aphisakmontree. et al., 2016, p. 289)

วัดขุนคองหลวงนี้เป็นวัดเพียงแห่งเดียวในล้านนา ที่ยังสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบโบราณล้านนา คือใช้อุสติกัมมัฏฐานพร้อมการนับลูกประคำ นอกจากนั้นการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนามักเป็นไปตามรูปแบบสติปัฏฐานสี่หรือที่เรียกว่า

พองหนอยุบหนอ ตามการสอนของพระธรรมมังคลาจารย์ วิ. วัดพระธาตุศรีจอมทอง
วรวิหาร

๖.๑.๒ การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๔๐

ก. หลักการ

หลักการในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๔๐ คือ การบริกรรมหัวใจ
คาถาช้าๆ เพื่อให้เกิดสมาธิ จากนั้นจึงพิจารณาไคร่ครวญในบทสวดแต่ละบท

ทั้งนี้ในคัมภีร์กัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺโฑไชยราช ปรากฏ
สมถกัมมัฏฐาน ๔๐ ในหมวดอนุสสติกัมมัฏฐาน ๑๐ ได้แก่ พุทธานุสสติ อัมมานุสสติ
สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวดานุสสติ มรณานุสสติ กายคตานุสสติ อานาปานสติ และ
อุปสมานุสสติ, หมวดพรหมวิหารกัมมัฏฐาน ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา,
หมวดอาหารเรปปฏิกุลสัตถุญญากัมมัฏฐาน, หมวดจตุธาตววัตถุญญากัมมัฏฐาน รวม
กัมมัฏฐาน ๑๖ ข้อ ไม่ครบ ๔๐ ข้อ

กัมมัฏฐานที่ขาดไปมีกัมมัฏฐานในหมวดกสิณกัมมัฏฐาน ๑๐ ได้แก่
ปฐวีกสิณ อาโปกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ นีลกสิณ ปิตตกสิณ โลหิตกสิณ โอทาทกสิณ
อาโลกกสิณ และปริจจินนากาสกสิณ, หมวดอสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ ได้แก่ อุกุสมาทกอสุภ
วินีลทกอสุภ วิบุพพทกอสุภ วิจฉิททกอสุภ วิกขาชิตกอสุภ วิกขิตตทกอสุภ หตวิกขิตกอสุภ
โลหิตทกอสุภ ปุพุกทกอสุภ และอัญจิกทกอสุภ, หมวดอรูปรกัมมัฏฐาน ๔ ได้แก่ อากาสนัญจยตนะ
วิญญานัญจยตนะ อากิญจัญจยตนะ เนวสัณญานาสัณญายตนะ รวมกัมมัฏฐาน ๔๐
ที่ไม่ปรากฏในคัมภีร์กัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺโฑไชยราช ๒๔ ข้อ

ทั้งนี้ในคัมภีร์กัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺโฑไชยราชได้ให้
ความสำคัญกับการปฏิบัติพุทธานุสติกัมมัฏฐานและพรหมวิหารกัมมัฏฐาน มากกว่า
กัมมัฏฐานอื่น เนื่องจากมีการแปลคาถาจากบาลีเป็นภาษาไทยของไว้อย่างละเอียด และ
มีขั้นตอนการปฏิบัติที่มากกว่ากัมมัฏฐานอื่น

ลักษณะเช่นนี้เหมือนกับที่ปรากฏในคัมภีร์กัมมัฏฐานล้านนา
โบราณ เช่น การปฏิบัติกัมมัฏฐานของครูบามหาภิญจนเถร สูงเม่น เมืองแพร่ ซึ่ง
กำหนดการปฏิบัติเพียงพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ กายคตานุสสติ เมตตาทาวานา

และไตรลักษณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือการปฏิบัติกัมมัฏฐานของครูบาศรีวิชัย วัดบ้านปาง อำเภอสี จังหัดลำพูน ที่เน้นพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ กายคตานุสติ ภาวนาเมตตาตนเอง (เมตตาตนเอง) ภาวนาพรหมวิหาร (เมตตาผู้อื่น กรณณา มุทิตา อุเบกขา) อรูปกัมมัฏฐาน ๔ ภาวนาทวิวิสุทธิญาณ ภาวนากังขา วิสุทธิญาณ และภาวนาไตรลักษณ์ เป็นต้น

สาเหตุที่กัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัญไชยราชและกัมมัฏฐาน ล้านนา เน้นการปฏิบัติพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ และพรหมวิหารกัมมัฏฐานนั้น เพราะอนุสติกัมมัฏฐาน (พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ) เป็นการน้อมใจเคารพ บูชาคุณพระรัตนตรัย และขออำนาจคุณพระรัตนตรัยช่วยปกป้องคุ้มครองภัยอันตราย ของญาติที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างการปฏิบัติ ส่วนพรหมวิหารกัมมัฏฐาน เป็นการน้อมใจ ให้เห็นความจริงที่ว่า ทุกชีวิตเป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายในสังสารวัฏ เป็นเพื่อน ร่วมทุกข์จึงก่อให้เกิดเมตตาจิตขึ้น สามารถให้อภัยกับศัตรูได้ กัมมัฏฐานทั้งสองมีผล โดยตรงทำให้จิตใจสงบและเป็นสมาธิได้ง่าย ด้วยเหตุนี้อนุสติกัมมัฏฐาน (พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ) และพรหมวิหารกัมมัฏฐานจึงมีความสำคัญในการปฏิบัติ กัมมัฏฐาน

ข. ขั้นตอนการปฏิบัติ

การปฏิบัติกัมมัฏฐานแต่ละหมวดในคัมภีร์กัมมัฏฐานพระมหา สมเด็จเจ้ากัญไชยราช มีลำดับขั้นการปฏิบัติเช่นเดียวกัน โดยเริ่มจาก ๑) กล่าวบทสวด กัมมัฏฐาน, ๒) กล่าวคำสรรเสริญคุณกัมมัฏฐานที่จะปฏิบัติ อาจแปลหรือไม่แปลก็ได้, ๓) ขมวดคำสรรเสริญให้เป็นคาถาสั้นลง เรียกหัวใจคาถา, ๔) นับลูกประคำพร้อม กล่าวหัวใจคาถา, ๕) เมื่อต้องการหยุดปฏิบัติให้กล่าวคำขอยหยุด

ตัวอย่างขั้นตอนการปฏิบัติพุทธานุสติ ดังนี้

๑) ขั้นตอนการกล่าวบทสวดกัมมัฏฐานว่า “...พุทโธ เม นาโธ อัมโม เม นาโธ สังโฆ เม นาโธ กัมมัฏฐานัง เม นาถัง กัมมัฏฐานะ ทายกาจารย์โย เม นาโธ ๓ ครั้ง แปลว่า พุทโธ หรือว่าพระพุทเจ้า นาโธ เป็นที่พึ่ง เม แก่ข้าเทอญ อัมโมหรือพระสัทธรรมเจ้า นาโธ เป็นที่พึ่ง เม แก่ข้าเทอญ สังโฆ หรือว่าพระสังฆะเจ้า นาโธ เป็นที่พึ่ง เม แก่ข้าเทอญ กัมมัฏฐานัง อันว่ากัมมัฏฐานเจ้า หรือกัมมัฏฐานเจ้า

นางัง เป็นที่พึง เม แก่ข้าเทอญ กัมมัญฐานะทายกาจารย์โยหรือครูบาอาจารย์ ผู้สั่งสอน ให้ยังกัมมัญฐานันั้น นาโถ เป็นที่พึง เม แก่ข้าเทอญ แล้วว่า อะหังกันเต สัพพะพุทธานักัมมัญฐานันัง ยาจามิ ๓ ครั้ง แปลว่า กันเต ข้าแต่แก้ว ๕ โกฎาก (พระรัตนตรัย ครูบาอาจารย์ พระกัมมัญฐานเจ้า) อะหังหรือว่าข้า ยาจามิ ขอปฏิบัติ เจริญภาวนา กัมมัญฐานันัง ยังพุทธานุสติกัมมัญฐานัน...”

๒) ขั้นตอนการขอปีติสมาธิ

ให้ว่า “...อะหังกันเต ปีติสมาธิปัญญานัง นิพพานัง ยาจามิ ๓ ครั้ง แปลว่า กันเต ข้าแต่แก้ว ๕ โกฎาก (พระรัตนตรัย ครูบาอาจารย์ พระกัมมัญฐานเจ้า) อะหังหรือว่าข้า ยาจามิ ขอเอาปีติสมาธิปัญญานัง ยังปีติสมาธิ ปัญญา นิพพานัง ยังนิพพานเจ้า...”

๓) ขั้นตอนการกล่าวบทสรรเสริญพระพุทธรูปพร้อมคำแปล

ให้ว่า “อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมา สัมพุทโธวิชชา จะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะ มานูสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ๓ ครั้ง แปลว่า โส ภะคะวา หรือว่าพระพุทธเจ้า ตนได้ บำเพ็ญบารมีธรรมทั้งมวลแล้ว อะระหัง ก็ได้ถึงอรหันตนิเวศน์ กำจัดเสียยังกิเลส ธรรมหมดสิ้น อิติปิ แม่นด้วยคุณอันนี้แล สัมมาสัมพุทโธ ตนตรัสรู้เญยยะธรรมทั้งมวล ไม่มีเหลือ ด้วยดี ด้วยตน อิติปิ แม่นด้วยคุณอันนี้แล วิชชาจะระณะสัมปันโน ตน ประกอบวิชาปัญญาทิพย์ ๘ ดวงกับทั้งจรณธรรม ๑๖ อิติปิ แม่นด้วยคุณอันนี้แล สุคะโต ตนมีธรรมอันงามและได้เข้าไปสู่นิพพานตันทัก อิติปิ แม่นด้วยคุณอันนี้แล โลกะวิทู ตนได้ตรัสรู้ยังโลกทั้งสาม อิติปิ แม่นด้วยคุณอันนี้แล อะนุตตะโร ตนประเสริฐ กว่าคนและเทวดาทั้งหลาย อิติปิ แม่นด้วยคุณอันนี้แล ปุริสะทัมมะสาระถิ ตนได้ สั่งสอนยังผู้ชายทั้งหลายให้ได้ถึงกองอันดี พระเป็นเจ้าตนเป็นนายสารถิตนประเสริฐ อิติปิ แม่นด้วยคุณอันนี้แล พุทโธ ตนอันได้ตรัสรู้หรือจะธรรมทั้งสี่ อิติปิ แม่นด้วย คุณอันนี้แล ภะคะวา ตนได้กำจัดเสียยังราคะโทสะโมหะ มีศรีโสภากยธรรม หาที่สุด บังได้ อิติปิ แม่นด้วยว่าคุณอันนี้แล...”

๔) ขั้นตอนการขมวดคำสรรเสริญให้เป็นหัวใจคาถา

ให้ว่า “...อะหัง สัมมาสัมพุทธโธ ๓ ครั้ง...”

๕) ขั้นตอนการนับลูกประจำพร้อมกล่าวหัวใจคาถา

ให้ว่า “พุทธโธ” โดยให้นับลูกประจำลูกหนึ่ง ยามว่า “พุทธ” ให้รู้
ลมหายใจที่จรูญกุก ยามว่า “โธ” ให้ตามลมหายใจจากคอถึงท้อง

๖) ขั้นตอนกล่าวคำขอยุติปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ให้ลืมตา อ้าปาก ยกมือขึ้นตั้งหว่างคิ้ว แล้วว่า “...สาธุข้า ภาวนา
พุทธคุณเจ้าเป็นที่พึ่งเท่านั้นแล้ว ขอสุมาขอไว้เหนือหัวก่อนแล...”

ทั้งนี้หัวใจคาถาที่ใช้ในภาวนา จะแตกต่างกันไปแต่ละหมวด
ของกัมมัฏฐานที่ปฏิบัติ ได้แก่

พุทธานุสติกัมมัฏฐาน ใช้คำภาวนา “พุทธโธ”

ธัมมานุสติกัมมัฏฐาน ใช้คำภาวนา “ธัมโม”

สังฆานุสติกัมมัฏฐาน ใช้คำภาวนา “สังโฆ”

ศีลानุสติกัมมัฏฐาน ใช้คำภาวนา “สีลามา เปรสิสุทธา”

จาคานุสติกัมมัฏฐาน ใช้คำภาวนา “อะหัง มุตตะจาโค”

เทวดานุสติกัมมัฏฐาน ใช้คำภาวนา “ตะถาหัง สุขัง ปาปุนันยยัง”

อุปสมานุสติกัมมัฏฐาน ใช้คำภาวนา “นิพพานัง อนุตะรัง”

อาหารปฏิกุศลสัญญา ใช้คำภาวนา “อาหะเร ปฏิกุโล”

มรณานุสติกัมมัฏฐาน ใช้คำภาวนา “ธูวังเม มะระณัง”

จตุธาตววัตถานกัมมัฏฐาน ใช้คำภาวนา “สัพเพ ธาตุ”

กายคตาสติกัมมัฏฐาน แบ่งเป็น

- การภาวนาเกสา ใช้คำภาวนา “เกสา ปฏิกุลา”
- การภาวนาโลมา ใช้คำภาวนา “โลมา ปฏิกุลา”
- การภาวนานะขา ใช้คำภาวนา “นะขา ปฏิกุลา”
- การภาวนาทันตา ใช้คำภาวนา “ทันตา ปฏิกุลา”
- การภาวนาตะใจ ใช้คำภาวนา “ตะใจ ปฏิกุลา”

พรหมวิหารกัมมัฏฐาน แบ่งเป็น

- เมตตาพรหมวิหาร ใช้คำภาวนา “สัตตา สุขี”
- กรุณาพรหมวิหาร ใช้คำภาวนา “สัพเพสัตตา”
- ทุคขาปนุญจันตุ มุทิตาพรหมวิหาร “อะโห สุขโโ”
- อุเบกขาพรหมวิหาร ใช้คำภาวนาว่า “สัพเพสัตตา กัมมะสกา”

ผลการปฏิบัติพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลา-
นุสสติ จาคานุสสติ เทวดานุสสติ อุปमानุสติกัมมัฏฐาน อาหาเรปฏิกูลสังขยา มรณา-
นุสติกัมมัฏฐาน จตุธาตววัตถานกัมมัฏฐาน เกิดปิติ ๕ ได้แก่ ๑) ขุททกปิติ (ปิติเล็ก
น้อย พอขนชูขนน้ำตาไหล) ๒) ขณิกาปิติ (ปิติชั่วขณะ ทำให้รู้สึกแปลกๆ เป็นขณะๆ ดุจ
ฟ้าแลบ) ๓) โลกกันติกาปิติ (ปิติเป็นระลอกหรือปิติเป็นพักๆ ให้รู้สึกชุ่มลงมาๆ ในกาย
ดุจคลื่นซัดต้องฝั่ง) ๔) อุพเพตาปิติ หรือ อุพเพงคาปิติ (ปิติไหลลอม เป็นอย่างแรงให้
รู้สึกใจฟูแสดงอาการหรือทำการบางอย่างโดยมิได้ตั้งใจ เช่น เปลี่ยนอุทาน เป็นต้น หรือ
ให้รู้สึกตัวเบา ลอยขึ้นไปในอากาศ ๕) ฌรณาปิติ (ปิติซาบซ่าน ให้รู้สึกเย็นซ่านแผ่เอิบ
อาบไปทั่วสรรพางค์) ผลการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน เกิดอุคคหนิมิต เกิดปฏิภาศ
นิมิต เกิดอัปนาสมาธิ ผลการปฏิบัติเมตตาภิธรรมกัมมัฏฐาน จะเป็นที่รักของคนและ
เทวดา อินทร์ พรหมและสัตว์ เกิดอัปนาสมาธิ

๖.๒ ลักษณะเฉพาะของกัมมัฏฐานที่พบในกัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้า กัญไชยราช

ลักษณะเฉพาะของกัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัญไชยราชที่พบมี ๓ ประการ
คือ

๖.๒.๑ การชำระล้างจิตใจด้วยคาถา

ในขั้นตอนก่อนที่จะเริ่มต้นการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น ในคัมภีร์ให้สวดคาถา
ชำระล้างจิตใจตนเองให้หมดสิ้นไปจากบาปกรรมเสียก่อน ได้แก่ คำสละมลทินในตัว
คำถอนบาปจากจิต คำเผาบาปในตัว คำแก้บาปในตัว ดังนี้

คำสละมลทินในตัว ว่า “...นะ หิริคุมภีรายาร ๓ ครั้ง...”

คำถอนบาปจากจิต ว่า “...กัมมาจิตโต กัมมะจิตัง กัมมะจิตะวะระจิติ ๓ ครั้ง...”

คำเผาบาปในตัว ว่า “...ปัญญาจะมั่ง อะกุสะลัง (อกุศล ๕) อะวะระฐถัง มะยา โทสัง วินาสันตุ (โทษของเราจงพินาศ) ปัญญาจะมั่ง อะกุสะลัง มะยา โทสัง วินาสันตุ (อกุศล ๕ โทษของเราจงพินาศ) นะโม พุทธายะ สะหะ (ความนอบน้อมต่อพระพุทธเจ้า) ะตะวะตังปาบัง นามะรูปัง อะนิจจัง ทุกขัง อะนัตตา (นามรูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน) นะโม พุทธัสสะ นะโม ัสสะ นะโม สังข์สสะ (ความนอบน้อมจงมีแต่พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์) ชัยยะฐิตัง หุรุ หุรุ สะวาหาย ๓ ครั้ง อือระระนัง อะระหัง บุคคะลัง ธัมมา อิติปิโส ะคะวา นะโม พุทธายะ ทุ สะ นะโส...”

คำแก้บาปในตนให้หมด ว่า “...ขันตุ ปัญญาปาระมี ปะตะติ กัมมิติ ปัญญาปาระมี เม นาโถ (ปัญญาปาระมี เป็นที่พึ่งของเรา) พุทโธ อุบันโน โลกธัมโม อุบันโน โลกธัมโม สังฆो อุบันโน โลกธัมโม (พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เกิดขึ้นแล้วในโลก) พุทโธ อัปปะมัยโย ธัมโม อัปปะมัยโย สังฆो อัปปะเมยโย (พระพุทธเจ้า นับประมาดมิได้ พระธรรม นับประมาดมิได้ พระสงฆ์ นับประมาดมิได้) พุทธาระตะนัง ธัมมะระตะนัง สังฆะระตะนัง (แก้วคือพระพุทธ แก้วคือพระธรรม แก้วคือพระสงฆ์) พุทธะคุดนังธัมมะคุดนัง สังฆะคุดนัง อาจะริยุปัชฌายะคุดนัง มาตาปิตุคุดนัง พุทธะปะเจกะ พุทธานัง ธัมมัง สังฆัง จะ ทาตุโย โปธิเจติยัง ปิมปานัง อะตุรัยยา นะมามิหัง (ข้าพเจ้า ขอนอบน้อมพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ คุณอาจารย์อุปัชฌาย์ คุณพ่อคุณแม่ คุณพระปัจเจกะ พระธรรม พระสงฆ์ พระธาตุ ต้นโพธิ์ เจติย์ พุทธพิมพ์) ระตะนะตะยัง สะระณัง กัจจามิ ระตะนะตะยัง สีละสา นะมามิ (ข้าพเจ้าถึง พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง นบน้อมต่อพระรัตนตรัยด้วยเศียรเกล้า) ระตะนะตะยัง อะนุกาเวนะ สัพพะ อันตราโย วินาสันตุ อะเสสะโต (ด้วยอานุภาพแห่งพระรัตนตรัย อันตรายทั้งปวงจงพินาศไปโดยไม่มีส่วนเหลือ) มะกะกะระ เสวะปัจจโย โทหนตุ เม นิจจัง...”

ทั้งนี้ในพบบนหนังสือไหว้พระถือศีลปฏิบัติกัมมัฏฐาน พ.ศ. ๒๕๕๗ (Aphisakmontree. et al., 2016, p. 238-240) ที่รักษาไว้ที่วัดขุนคอง ตำบลขุนคอง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ ต้นฉบับเป็นพับกระดาษ เขียนด้วยหมึกสีดำ อักษรธรรมล้านนา จำนวน ๑๕ พับหน้ากระดาษ ก็ปรากฏคาถาในลักษณะเช่นนี้เช่นกัน ได้แก่ คำไหว้ใหม่บาป ระงับกรรมเวร ใจความสำคัญของคำไหว้ก็คือขอให้บาปกรรมที่ตน

ทำให้ถูกเผาไปจนหมดสิ้น ดังนี้

คำไหว้ใหม่บาป ให้ว่า “...พุทโธ เม นาโถ นะกัณณะติ สันเทหัง สัพพัง รักเขหิ รักขิตัง โหติ...” แปลว่า พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า ย่อมทรงคุ้มครอง กาย (ข้าพเจ้า) ขอท่านจงคุ้มครองกายทั้งปวงให้ดี

คำไหว้ระงับกรรมเวร ให้ว่า “...อะหัมภันเต โลกนะนาโถ มะโนกัมมัง กายะกัมมัง วะจีกัมมัง คะรูกัมมัง ละหุกัมมัง จะตุอิริยาปะณะกัมมัง สัพพะปาปัง วินาสันตุ...” แปลว่า ข้าแต่พระโลกนาถผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอขมากรรม (ต่อพระองค์) กรรมทั้งปวง คือ มโนกรรม กายกรรม วาจกรรม ครุกรรม (กรรมหนัก) ลหุกรรม (กรรมเบา) กรรมที่เกิดจากอิริยาบถ ๔ จงพินาศไปเถิด)

คำไหว้ระงับเวร ให้ว่า “...สัพเพ มิตตา มะมะ ปิยัง อาหุ มิตตา มะมะ อะเวรา โหนตุ...” แปลว่า คนทุกหมู่เหล่า จงเป็นมิตร ได้เป็นที่รักใคร่ของข้าพเจ้า เป็นคนร่วมสุขร่วมทุกข์ ไม่มีเวร ต่อข้าพเจ้า

คำไหว้เผาบาป ให้ว่า “...มะมะ กาโล ปะภิกฺกุลो วิโลชะติ...” แปลว่า เป็นเวลาของข้าพเจ้า สิ่งสกปรกย่อมสละสางไป

นอกจากนั้นคำไหว้เหล่านี้ ยังปรากฏในหนังสือประวัติความเป็นมาของ วัดคงไต้ จังหวัดแพร่ (Wat Khong Tai, 2017, p. 29) ในคำไหว้ สุวณณะจังโกคำใหม่ บาปทั้งมวล ชี้แจงไว้ว่าให้สวดทุกเช้าค่ำ ล้างบาปทั้งมวล ตั้งว่า “...สัพพะปาปัง พุฏฐกาฬัง พุทโธ พุชณะติ สัจจานิ พุทโธ สัพพัญญุตัง กายะกัมมัง วะจีกัมมัง มะโนกัมมัง สัจฺจิจจะ อสัจฺจิจจะ สัพพะเวรานิ สัพพะกัมมานิ สัพพะอันตรายา อติตะโทสัง มะโน กัมมัง อนาคะตะโทสัง มะโนกัมมัง นิวะระณะธัมมัง ยัสสะ ปาปัง กะตัง กัมมัง กุสะเลนะ ปหิยติ โส อิมัง โลกัง ปะภาเสติ อัปภามุตโตวะ จันทิมมา ตัสสะ มะ อะ อุ อะ มะ ครุปาปัง ละหุปาปัง ปาราชิกัง วินาสันตุ เม อะเสสะโต...” แปลว่า พระพุทธเจ้า ทรงรู้แจ้งบาปทั้งปวง ความชั่ว (กรรมดำ) ที่บุคคลประพฤดิชั่วแล้ว พระพุทธเจ้า ทรงตรัสรู้หรือริยสัง ถึงความรู้แจ้งธรรมทั้งปวง กรรมชั่วที่เป็นกายกรรม วาจกรรม มโนกรรม เวรทั้งปวง กรรมทั้งปวง อันตรายทั้งปวง ทั้งที่เจตนาและมีได้เจตนา มโนกรรมอันเป็นโทษที่ล่วงแล้ว มโนกรรมอันเป็นโทษที่ยังไม่มาถึง ธรรมอันเป็น เครื่องปิดกั้นความดีที่บุคคลใดได้กระทำไว้แล้ว กรรมชั่วของบุคคลนั้น อันกุศลย่อม

ละทิ้งเสียได้ บุคคลนั้นย่อมยังโลกนี้ให้สว่างไสว ประดุจพระจันทร์ลอยพ้นแล้ว จากเมฆหมอกฉะนั้น บาปกรรมอันหนักก็ดี บาปกรรมอันเบาก็ดี กรรมที่ทำให้พ่ายแพ้ ก็ดี ของบุคคลนั้น จงพินาศต่อข้าพเจ้าไป โดยไม่มีส่วนเหลือ

จุดประสงค์ของคำไหว้ใหม่บาปเหล่านี้ เป็นแจกเช่นเดียวกับคำสวดถอน ในล้านนา กล่าวคือเป็นการใช้คำสวดมนต์คาถา เพื่อให้อนุภาพของมนต์นั้นๆ ไปไหม้ ไปถอนสิ่งไม่ดี โรคภัย บาปกรรมในตัวคน หรือสถานที่ให้วินาศสูญไป กลับบริสุทธิ์ จากบาปโทษทั้งหมด คาถาสวดถอนนี้มีทั้งสวดถอนอาคารสถานที่ สวดถอนคนตาย ในสถานที่ไม่ควรตาย เช่น ตายในเขตวัด สวดถอนพระภิกษุสามเณรฆราวาสในที่ไม่ควรฆราวาส สวดถอนคนป่วยหรือถาวรวัตถุที่ไม่สามารถรู้ทั้งได้ สวดถอนฮีด (สิ่งไม่ดี) สวดถอนพระภิกษุ สามเณร ฆราวาสที่ยังไม่ได้ปลงบริวาร สวดถอนให้คนตายทั้ง กลม เป็นต้น

ทั้งนี้ความเชื่อในการสวดคาถา เพื่อให้เผาไหม้บาปกรรมนี้ คล้ายคลึงกับความเชื่อของพุทธศาสนาวัชรยาน คือ การสวดธารณี หรือมนต์ประจำพระพุทธเจ้า และพระโพธิสัตว์ต่างๆ โดยมนต์แต่ละบทมีอานุภาพต่างกันไป บางบทสวดจบเพียงมี อานิสงส์เป็นพระอินทร์ร้อยชาติ หรือเพียงแต่เขียนคำมนตร์ลงบนผืนผ้าแขวนเอาไว้ ใคร เดินลอดมีอานิสงส์ทำให้บาปกรรมที่ทำมา ๙๐ กัลป์สูญไปได้ (Phoprasitsat. 1984, p. 177)

๖.๒.๒ การภาวนา

การภาวนาในกัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัญไชยราชมีลักษณะเฉพาะ ใช้วิธีการตามดูลมหายใจเข้าออก ขณะกล่าวหัวใจคาถา และนับลูกประคำไปพร้อมกัน โดยเมื่อบริกรรม “พุท” ให้รับรู้การเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้าที่ปลายจมูก เมื่อบริกรรม “ธ” ให้รับรู้การเคลื่อนตัวของลมหายใจผ่านลำคอ หัวใจ ลงสู่ท้อง

วิธีการภาวนาเช่นนี้ต่างออกไปจากวิธีการภาวนาของกัมมัฏฐานในประเทศไทย ที่ให้ติดตามดูลมหายใจเข้าออก โดยยามว่าพุทให้หายใจเข้า และว่าธ ให้หายใจออก ตัวอย่างเช่น การปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบหลวงปู่มั่น ที่พระครูสุภัทรคุณ (หลวงปู่คำปัน สุกฺโก) วัดสันป่าเปียง จังหวัดเชียงใหม่ (Phra Achan Mun Bhuridatto Foundation, 2011, p. 237-243) บันทึกไว้ ดังว่า “...จิตอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก คือให้

นับเข้า ออก คินให้นับลมเป็นคู่ ๆ ดังนี้ “พุท” ลมเข้า “โธ” ลมออก อย่างนี้ไปจนถึง ๑๐ ครั้ง ให้ตั้งต้นใหม่ จนครบ ๗ รอบ แล้วให้ตั้งต้นใหม่ คือลมเข้าออกหนึ่งให้ภาวนาพุทโธ ๓ คำ ทำอย่างนี้ไปจนครบ ๓ วาระของลมเข้าออก ต่อจากนั้นบริกรรมแต่พุทโธ อย่างเดียว ไม่นับลม ปล่อยลมเข้าออกตามสบาย ทำจิตให้นิ่งไว้ตรงที่ช่องจมูก เมื่อลมออกอย่าสิ่งจิตออกตามลมเกินไป ทำให้สบาย เหมือนเราหายใจออกไป ในอากาศโปร่ง...”

๖.๒.๓ การนับลูกประจำ

การถือลูกประจำในขณะที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น ในกัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัณโษยราชให้วางไว้เหนือตัก ซึ่งทำทางเช่นนี้ ยังคงพบได้ทั่วไปในประเทศพม่า ในปัจจุบัน ต่างจากทำทางในการจับลูกประจำขณะภาวนาของล้านนา คือ ให้วางสายประจำไว้ในอุ้งมือ โดยยกมือขึ้นระดับหน้าผาก ในลักษณะงอนิ้วทั้ง ๔ เข้าหาตนเอง ลูกประจำจะตั้งอยู่บนส่วนปลายของนิ้วกลาง เมื่อจะนับให้ใช้นิ้วชี้ต้นลูกประจำเข้ามาด้านในตัว และใช้นิ้วหัวแม่มือดันลูกประจำลงด้านล่าง เป็นจังหวะ ติดต่อกันไป (Aphisakmontree. et al., 2016, p. 279-280)

ส่วนการนับลูกประจำ ให้นับลูกประจำ ๑ เม็ด ต่อคำภาวนา ๑ คำ เช่น พุทโธ เป็นต้น ดังว่า “...ถ้วนใจออกเข้าตางรูตึงเสมอแล้วร่ำเปิงว่า “พุทโธ” หรือว่าพระพุทเจ้าต้นตรัสรู้จะริยะสังจจรรมอันพะเสริฐแท้แล ทือร่ำเปิงตกลมากนับไปว่า พุทโธ ลูกหนึ่ง ลูกหนึ่ง ไปไ้ไ้...”

การนับลูกประจำในลักษณะเช่นนี้ พบในกัมมัฏฐานล้านนาในสมัยโบราณเช่นเดียวกัน อาทิ วิปัสสนากัมมัฏฐานหลวง วัดประตูป่า ตำบลประตูป่า อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน จารโดย พระ (ธ) นัญญเขยริชิตตะ วัดปล่าเหียว จารเสร็จเดือน ๔ เหนือ (มกราคม-กุมภาพันธ์) ขึ้น ๙ ค่ำ วันอาทิตย์ จ.ศ. ๑๒๙๒ (พ.ศ. ๒๔๓๓) อธิบายถึงการนับลูกประจำว่า “...ยกมือหุบเอาหมากคำ (นับลูกประจำ) ว่า อิมัง ผุสสะ ชิวัง อธิฐฐามิ ๓ ที ตกลูกไปว่า พุทโธ พุทโธ ไปไ้ไ้ ๆ (ไปเรื่อย ๆ) ทือได้ร้อยทีพันทีเตื่อะ ห้องพุทคุณแล้วแล...” (Royal Vipassana KammatthanaMeditation. Wat Pratu Pa, Pratu Pa Sub-district, Mueang District, Lamphun, 2016, p. 8) นอกจากนี้ในล้านนาก็ยังพบวิธีการนับลูกประจำอีกลักษณะหนึ่ง คือ ยามภาวนา “พุท” ขณะปฏิบัติ

พุทธานุสสติ ใช้นิ้วชี้ต้นลูกประคำลง และเมื่อนับ “โท” ขณะปฏิบัติพุทธานุสสติ ใช้นิ้วหัวแม่มือต้นลูกประคำลง เป็นต้น

ในการนับลูกประคำนั้น ก็มีฐานหลวงวัดราชสดัฐานหลวงจอมแจ้ง เมืองยองได้แสดงเทคนิคสำคัญไว้ว่าอย่าเพียงแต่ภาวนาเท่านั้น ให้นึกถึงคุณพระพุทเจ้า ธรรมเจ้า หรือสังฆเจ้า หรือความหมายของบทสวดแต่ละบทที่ตนเลือกปฏิบัติกัมมัฏฐาน น้อมใจถึงธรรมของพระพุทเจ้า ดังว่า “...ตกหมากนับเสียปดาย หือรำเปิงถึงคุณพระพุทเจ้าและพระธรรมและพระสังฆเจ้าอันหาบได้นั้นเตอะ...” เทคนิควิธีนี้จะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ง่าย เพราะใจไปจดจ่ออยู่กับคำที่แปล และเมื่อจิตคิดไปตามคำที่แปลนั้น ปัญญา ก็จะเกิดขึ้นได้

๗. อิทธิพลของคัมภีร์กัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัญไชยราชที่มีต่อท้องถิ่น

คัมภีร์กัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัญไชยราชที่ถูกเขียนขึ้นในปลายพุทธศตวรรษที่ ๒๕ ได้ส่งอิทธิพลกับคัมภีร์กัมมัฏฐานหลวงวัดราชสดัฐานหลวงจอมแจ้ง ที่ยังคงใช้ปฏิบัติกันในเมืองยองปัจจุบัน เพราะคัมภีร์ทั้งสองมีหลักการการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานอย่างเดียวกัน คือ การบริกรรมหัวใจคาถาซ้ำ ๆ เพื่อให้เกิดสมาธิ จากนั้นจึงพิจารณาใคร่ครวญในบทสวดแต่ละบท และหมวดของกัมมัฏฐาน ๔๐ ที่พบเหมือนกันทั้ง ๒ คัมภีร์ ได้แก่ พุทธานุสติ อัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวดานุสติ มรณานุสติ กายคตาสติ อุปสมานุสติ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อาหารเรปฏิกูลสังขยา กัมมัฏฐาน และจตุธาตุววัตถานกัมมัฏฐาน และรูปแบบการภาวนาก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน กล่าวคือ เมื่อบริกรรม “พุท” ให้รับรู้การเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้าที่ปลายจมูก เมื่อบริกรรม “โธ” ให้รับรู้การเคลื่อนไหวของลมหายใจผ่านลำคอ หัวใจ ลงสู่ท้อง หรือให้ว่าพุทโธในขณะนับลูกประคำ ๑ ลูก

ที่สำคัญกัมมัฏฐานทั้งสองฉบับ ยังได้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของทาน ศีล ภาวนา ที่ต้องปฏิบัติไปพร้อมกัน ไม่ใช่เพียงให้ทาน หรือรักษาศีล หรือภาวนาเพียงอย่างเดียว ดังว่า “...ปุคคะละฉะญิงจายแลนักบวชตั้งหลาย ผุงมีพญา ครอบรำเปิงรู้หนยังมหาสังเวกระวะรู ๘ ณะกานนิใจ ๑ จวันจุนิน แล้วใส่ใจเว้นจากบาป หือใส่ใจจะตำหือตานจำศีลพึงธรรมปฏิบัติเมตตา ภาวนาสมถกัมมัฏฐานวิปัสสนากัมมัฏฐานไปใจ ๑ จวันจุนิน

แต่ กัจจกัได้นำจากตฤกษ์ ๘ พระกานนินแล้ว กัจจกัได้นำถึงนิปพานเจ้าแต่แล แม้นกระต่าบุญอันอื่นก่าใดแล ต่านได้จำศีลสิ่งเดียว ปอยบได้จำเรณูภาวนา ยังสังเวกะวัตถุแลสังสารตฤกษ์กัมมัญฐานตั้ง ๘ และบได้ภาวนาสมถวิปัสสนานัน กบได้เข้าโปรอดนิปพานได้แล...” (Phra Kruba Nam Saeng Thitipanyo, 2010, p. 4)

การให้ความสำคัญกับศีล สมาธิ ปัญญาไปพร้อม ๆ กันนี้ สอดคล้องกับข้อวิเคราะห์กัมมัญฐานล้านนาที่ระบุว่า เป็นกระบวนการสั่งสมบุญบารมีและพัฒนาตนอย่างเป็นระบบ ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา (Aphisakmontree. et al., 2016, Abstract)

๘. บทสรุป

พระมหาสมเด็จเจ้ากัญไชยราช สังฆราชเมืองยอง มีชีวิตระหว่าง พ.ศ. ๒๔๒๔-๒๕๐๙ คัมภีร์กัมมัญฐานของท่านจารขึ้นในปลายพุทธศตวรรษที่ ๒๕ ภายหลังจากที่ท่านได้รับการยกย่องเป็นพระมหาสมเด็จเจ้ากัญไชยราชใน พ.ศ. ๒๔๙๖ มีจำนวน ๔๒ หน้า จารด้วยอักษรล้านนา สำเนียงไทยอง (ไทลื้อ) แต่ละหน้ามีประมาณ ๑๙-๒๐ บรรทัด ต้นฉบับรักษาไว้ที่วัดบ้านปาง เมืองยอง ประเทศสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา

เนื้อหาในคัมภีร์กัมมัญฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัญไชยราช แสดงถึงการปฏิบัติกัมมัญฐาน ๒ ลักษณะ ได้แก่

๑. การปฏิบัติกัมมัญฐานขณะไปถือศีลอุโบสถที่วัดในวันพระ โดยในวันโกน มีพิธีการบูชาแก้ว ๓ ประการ แก้ว ๕ ไกฐาก ๑๐ จำพวก ขอศีล ๕ จากเจ้าอาวาส ในวันพระจึงขอศีล ๘ ศีล ๑๐ และเมื่อจะกลับบ้านให้ปลงศีล ๘ ศีล ๑๐ ขอศีล ๕ ไปปฏิบัติขณะใช้ชีวิตที่บ้าน

กัมมัญฐานที่ใช้ในการปฏิบัติ ได้แก่ พุทธานุสติกัมมัญฐาน ธรรมานุสติกัมมัญฐาน และสังฆานุสติกัมมัญฐาน

ช่วงเวลาปฏิบัติและกัมมัญฐานที่ปฏิบัติ ได้แก่ ภาวนาพุทธคุณพร้อมนับลูกประจำในตอนเช้า ภาวนาธรรมคุณพร้อมนับลูกประจำ หลังกินข้าวเช้า ภาวนาสังฆคุณพร้อมนับลูกประจำ หลังกินข้าวเที่ยง ภาวนาพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณพร้อมนับลูกประจำ ในช่วงปฐมยามตั้งแต่เวลา ๑๘ นาฬิกา ถึง ๔ ทุ่ม หรือ ๒๒ นาฬิกา ภาวนากัมมัญฐานยามใกล้นอน และภาวนากัมมัญฐานยามจกนอน

๒. การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๔๐ มีการกล่าวคาถาชำระล้างมลทินในตัวในจิตใจ ก่อนการปฏิบัติ จากนั้นสวดมนต์สรรเสริญพระรัตนตรัย ครูบาอาจารย์ และพระกัมมัฏฐาน กล่าวบทสวดกัมมัฏฐาน จากนั้นจึงกล่าวบทสรรเสริญคุณกัมมัฏฐานที่จะปฏิบัติ อาจ มีการแปลหรือไม่ก็ได้ ขมวดคาถาโดยย่อ (หัวใจคาถา) นับลูกประคำ พร้อมภาวนาหัวใจ คาถา ในการภาวนานั้นให้คิดคำนึงไปตามอรรถแปลด้วย

กัมมัฏฐานที่ใช้ในการปฏิบัติ ได้แก่ สมถกัมมัฏฐาน ๔๐ ในข้อ ๑) พุทธานุสติ กัมมัฏฐาน ๒) อัมมานุสติกัมมัฏฐาน ๓) สังฆานุสติกัมมัฏฐาน ๔) ศีลानุสติกัมมัฏฐาน ๕) จาคานุสติกัมมัฏฐาน ๖) เทวดานุสติกัมมัฏฐาน ๗) อุปสมมานุสติกัมมัฏฐาน ๘) อานาปนสติกัมมัฏฐาน ๙) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑๐) มรณานุสติกัมมัฏฐาน ๑๑) จตุธาตววัตถกัมมัฏฐาน ๑๒) กายคตาสติกัมมัฏฐาน ๑๓) พรหมวิหารกัมมัฏฐาน

๓. ลักษณะเฉพาะของกัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺฐไชยราช มี ๓ ประการ คือ

๑) ขั้นตอนการปฏิบัติที่ให้ความสำคัญกับการชำระล้างจิตใจด้วยคาถา ก่อนเข้าสู่ขั้นตอนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ได้แก่ คำสละมลทินในตัว คำถอนบาปจากจิต คำเผาบาปในตัว คำแก้บาปในตัว

๒) การภาวนา โดยเมื่อบริกรรม “พุท” ให้รับรู้การเคลื่อนไหวของลมหายใจ เข้าที่ปลายจมูก เมื่อบริกรรม “โธ” ให้รับรู้การเคลื่อนตัวของลมหายใจผ่านลำคอ หัวใจ ลงสู่ท้อง

๓) การนับลูกประคำ ใ้หว่างลูกประคำไว้เหนือตัก โดยให้นับลูกประคำ ๑ เม็ด ต่อคำภาวนา ๑ คำ เช่น พุทโธ เป็นต้น

ทั้งนี้คัมภีร์กัมมัฏฐานพระมหาสมเด็จเจ้ากัณฺฐไชยราชที่ถูกใช้ปฏิบัติในปลาย พุทธศตวรรษที่ ๒๕ ได้ให้อธิพจน์กับคัมภีร์กัมมัฏฐานหลวงวัดจอมแจ้ง ที่ยังคงใช้ปฏิบัติ กันในปัจจุบัน โดยกัมมัฏฐานทั้งสองได้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของทาน ศีล ภาวนา ที่ต้องปฏิบัติไปพร้อมกัน

Reference

- Apichai, P. (1984). *Phutthasatsana mahayan*. [Mahayana Buddhism]. Bangkok: Mahamakut Buddhist College.
- Phra Achan Mun Bhuridatto Foundation. (2011). *Buraphachan*. [Buraphajarn]. Bangkok: Chuan Pim.
- Phra Brahmaganabhorn (P.A Payutto). (2008). *Photchananukrom phut sat chabap pramuan tham chut*. [Dictionary of Buddhism]. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Kruba Nam Saeng Thitipanyo, (2010). *Kammattthan luang wat rat santhan chom chaeng mueang yong prathet satharanarat haeng sahaphap mian ma chut*. [Kammattthana Luang, Wat Ratchasanthan Chom Chaeng, Mueang Yong, Republic of the Union of Myanmar]. Mueang Yong: Wat Luang Ratchasanthan Chom Chaeng.
- Phra Maha Somdej Chao Kanchaiyarat, (1953), *Kammattthan phra maha somdet chao kan chai rat wat pa bong mueang yong prathet satharanarat haeng sahaphap mian ma chut*. [Kammattthan meditation of Phra Maha Somdet Chao Kan of Wat Pa Bong, Mueang Yong, Republic of the Union of Myanmar], [Unpublished document]
- Wat Pratu Pa. (2016). *Wipatsana kammattthan luang*. [Royal Vipassana Kammattthana Meditation]. Chiang Mai: Chiang Mai University.
- Sirisak, A. et al. (2016). *Kammattthan boran lanna chut*. [Ancient Lanna Meditation]. [Research Report]. Department of Cultural Promotion, Ministry of Culture.
- Wat Khong Tai. (2017). *Prawat khwam pen ma wat khong tai chut*. [History of Wat Khong Tai]. Phrae: Wat Khong Tai.

Interview information

Phra Kruba Nam Saeng Thitipanyo. (2017, 31 October). Personal interview.

Prelate of Wat Pa Bong. (2017, 31 October). Personal interview.