

กัมมัญฐานล้านนา: กระบวนการสังสมบุญบารมีและพัฒนาตน

Submitted date: 2 April 2018

Revised date: 11 June 2018

Accepted date: 13 June 2018

พระครูเมธาณันทกิจ*
ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี**

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องกัมมัญฐานล้านนา เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบประชาชนมีส่วนร่วม ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม พ.ศ. ๒๕๕๙ ประกอบด้วยขั้นตอนการวิจัย ๒ ขั้นตอน คือ ๑. ศึกษาเอกสารโบราณ ๑๑ ฉบับ ๒. ลงพื้นที่ปฏิบัติกัมมัญฐานร่วมกับคนในชุมชนขุนคอง ที่วัดขุนคอง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเวลา ๓๐ วัน มีวัตถุประสงค์เพื่อถอดรหัสองค์ความรู้การปฏิบัติกัมมัญฐานล้านนา สร้างแนวทางการปฏิบัติ และแนวทางการสืบทอดกัมมัญฐานพบว่า กัมมัญฐานล้านนาใช้ลูกประจำประกอบการปฏิบัติ มีหลักการปฏิบัติ ๕ ประการ พิธีกรรม ๔ พิธีกรรม ขั้นตอนปฏิบัติ ๑๑ ขั้นตอน ผลการปฏิบัติมีลักษณะเฉพาะท้องถิ่นและไปตามวิสุทธิมรรค ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาตนไปสู่ความเป็นอริยบุคคลได้ด้วยกัมมัญฐานล้านนา

คำสำคัญ: กัมมัญฐานล้านนา, การสังสมบุญบารมี, การพัฒนาตนเอง

* นิสิตพุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต เชียงใหม่

** นักวิจัยอิสระ

Lanna Kammatṭhāna: The Methods of Merit-Making and Self Development.

*Phrakhru Metanantakit**

*Sirisak Apisakmontree***

Abstract

This research on the ancient Lanna Kammatṭhāna is a community-based participatory action research project supported by a research grant from the Department of Cultural Promotion, Ministry of Culture. The research process involved two main procedures: 1) a study of 11 palm-leaf manuscripts and 2) participation in a 30 day practice of Lanna Kammatṭhāna with the residents of Khun Khong community at Wat Khun Khong temple in Hang Dong, Chiang Mai. The objective was to comprehend deeply the knowledge of Lanna Kammatṭhāna, while also establishing guidelines for performing and preserving this ancient practice. Evidently, Lanna Kammatṭhāna use beads in order to make merit and consists of five principles of conduct, four rituals and 11 steps of implementation. The results are unique to the locality and follow the Visuddhimagga. The practitioner can develop himself to attain enlightenment by Lanna Kammatṭhāna.

Keyword: Lanna Kammatṭhāna; Merit-Making; Self Development

* Students of Fulfillment of the Requirement for the Award of the Degree of Doctor of Philosophy (Buddhist Studies), College of Chiang Mai Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

** Independent Researcher

บทนำ

กัมมฏฐาน หรือ กัมมัฏฐาน (กำ-มัด-ถาน) เป็นภาษาบาลี ในภาษาไทยเขียนเป็นกรรมฐาน (กำ-มะ-ถาน) มีความหมายเดียวกับคำว่าภาวนา หมายถึง ฐานหรือที่ตั้งในการงานของใจ เป็นอุบายทางใจ เป็นวิธีฝึกอบรมใจ (Dhammapitaka, (P.A. Payutto), 2003, p. 9) งานวิจัยนี้ เลือกใช้คำว่ากัมมัฏฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์โบราณล้านนา แบ่งเป็นสมถกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานทั้งสองต่างเกื้อกูลกัน มีอุปการะมากแก่สัญญาเวทิตนโรธสมาบัติ คือ การเข้าถึงการดับจิตและเจตสิก (Tripitaka, Vol. 18, 1996, p. 384) เป็นธรรมที่บุคคลควรรู้ยิ่งและควรเจริญ (Tripitaka, Vol. 19, 1996, p. 88) เพื่อความสละวาคะ (ความกำหนัด) (Tripitaka, Vol. 20, 1996, p. 137) เพื่อสลัดความประมาท (Tripitaka, Vol. 20, 1996, p. 138)

ประเทศไทยปัจจุบัน พบเทคนิคการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันหลากหลาย อาทิ แนวทางกัมมัฏฐานแบบ “พุทธโธ” ของพระครูวินัยธร (มัน ฐริทัตโต) วิธีเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐานของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) แนวการปฏิบัติแบบใช้จิตตามคูการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก แนวทาง “สติปัฏฐาน ๔ (ยุบหนอพองหนอ)” ของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถระ) กัมมัฏฐานแบบ “รूपนาม” ของพระวิกรมมุนี (ผล อุปติสโส) กัมมัฏฐานแบบ “สัมมามอหัง” ของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) เป็นต้น

ทว่าก่อนหน้าที่แนวทางเหล่านี้จะเป็นที่แพร่หลายอย่างกว้างขวาง ในอดีตอย่างช้าตั้งแต่ พ.ศ. ๒๒๙๕ เป็นต้นมา ตามที่ปรากฏหลักฐานคัมภีร์โบราณกัมมัฏฐานที่วัดกิตติวงศ์ อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน พบว่า ล้านนามีวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันมีรูปแบบเฉพาะของตน ซึ่งต่างออกไป เป็นการปฏิบัติทั้งสมถกัมมัฏฐาน คู่กับวิปัสสนากัมมัฏฐาน และใช้ลูกประคำเป็นอุปกรณ์ในการสร้างสมาธิ วิธีการเช่นนี้ได้สืบทอดกระทั่งถึงพุทธศตวรรษที่ ๒๕ เป็นอย่างช้า ปัจจุบันแทบไม่ปรากฏแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบนับลูกประคำในล้านนาแล้ว ที่มีอยู่เล็กน้อยก็ผสมผสานกับแนวทางการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ (พองหนอ ยุบหนอ)

การมีอายุยาวนานมาตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ ๒๓ เป็นอย่างช้า ทำให้ผู้วิจัยสนใจ ในองค์ความรู้ที่กำลังจะสูญหายไปจากล้านนา นี้ เพื่อวิเคราะห์ถึงหลักการ พิธีกรรม ขั้นตอน และผลของกัมมัฏฐานล้านนาโบราณ

วิธีการวิจัย

ผู้วิจัยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบประชาชนมีส่วนร่วม ประกอบด้วย การวิจัย ๒ ขั้นตอน ได้แก่

๑. ศึกษาเอกสารโบราณ จำนวน ๙ ฉบับ ได้แก่ (๑) สมถะวิปัสสนากัมมัฏฐาน ครูปาคันธา คนธวิโส วัดต้นฝ้าย อำเภอเวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน (พ.ศ. ๒๔๗๓) (๒) วิปัสสนากัมมัฏฐานหลวง วัดประตูป่า อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน (พ.ศ. ๒๔๗๓) (๓) กัมมัฏฐานมหาปา ครูปาอุบล วัดพระนอนม่อนช้าง จังหวัดลำพูน (พ.ศ. ๒๔๒๓) (๔) กัมมัฏฐานวัดบ้านไร่ จังหวัดลำพูน (พ.ศ. ๒๔๗๔) (๕) กัมมัฏฐานครูปาคันธะวงศ์ วัดพระนอนม่อนช้าง จังหวัดลำพูน (พ.ศ. ๒๔๗๗) (๖) มูลกัมมัฏฐานรอม ฉบับครูบา มหาปัญญาจนเถร วัดสูงเม่น อำเภอสูงเม่น จังหวัดแพร่ (พ.ศ. ๒๓๓๒-๒๔๒๐) (๗) กัมมัฏฐานรอม ฉบับครูบาศรีวิชัย วัดพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ (พ.ศ. ๒๔๒๑-๒๕๑๒) (๘) พระครูพัฒนากิจจานุรักษ์ (ครูบาวงศ์) วัดพระพุทธบาท ห้วยต้ม อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน (พ.ศ. ๒๔๕๖-๒๕๔๓) และ (๙) ฉบับครูบาธรรมชัย ธรรมชโย วัดทุ่งหลวง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ (พ.ศ. ๒๔๕๗-๒๕๓๐)

ฉบับที่ ๑-๕ เป็นฉบับที่แสดงให้เห็นทฤษฎีในการปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนา ในช่วง พ.ศ. ๒๔๒๓-๒๔๗๗ เนื้อหาทั้งหมดซ้ำกัน ซึ่งการซ้ำกันนี้ ได้แสดงให้เห็นถึงความนิยม และความน่าเชื่อถือของโบราณในกลุ่มนี้ ฉบับที่ ๖-๙ เป็นฉบับที่แสดงให้เห็นถึงการนำกัมมัฏฐานล้านนาไปใช้ของพระภิกษุสงฆ์ล้านนาที่มีชื่อเสียงเป็นที่ ยอมรับกัน ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๓๓๒-๒๕๔๓

ผลจากการวิเคราะห์เอกสารทั้ง ๙ ชุดนั้นเป็นข้อมูลชุดแรก ซึ่งจะนำไปสังเคราะห์ร่วมกับข้อมูลชุดที่ ๒ อันเป็นผลจากการร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนาที่วัด ขุดคง เพื่อการวิเคราะห์หลักการ พิธีกรรม ขั้นตอน และผลของกัมมัฏฐานล้านนาได้ อย่างถูกต้องรอบด้าน

๒. ลงพื้นที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนาที่วัดขุนคง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเวลา ๓๐ วัน ร่วมกับประชาชนในชุมชนขุนคง ในการลงพื้นที่นี้ นอกจากได้ปฏิบัติ กัมมัฏฐานแล้ว ยังได้วิเคราะห์โบลานที่วัดขุนคงเพิ่มอีก ๒ ฉบับ ได้แก่ พับหนังสือไหว้ พระถือศีลปฏิบัติกัมมัฏฐาน ฉบับวัดขุนคง (พ.ศ. ๒๕๕๗) และเรื่องลักษณะศีลทาน กาวานาแลฯ (พ.ศ. ๒๕๑๔) ดังนั้นจึงมีโบลานที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ รวม ๑๑ ฉบับ

สาเหตุที่ผู้วิจัยเลือกวัดขุนคงเป็นสถานที่ทดลองฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบ ล้านนา สืบเนื่องมาจากการลงพื้นที่สำรวจหออพระไตรปิฎกในการวิจัยเรื่องหอไตร ล้านนา ที่ได้รับการสนับสนุนทุนการวิจัยจากกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม ช่วง พ.ศ. ๒๕๕๖-๒๕๕๗ ในครั้งนั้น ผู้วิจัยได้สำรวจวัดจำนวนทั้งสิ้น ๒๒๑ วัด ในจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง แพร่ น่าน พะเยา และเชียงรายนั้น พบวัดที่ยังมีการ สอนกัมมัฏฐานล้านนาเพียงแห่งเดียว คือ วัดขุนคง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ แม้การสอนกัมมัฏฐานที่วัดขุนคงจะสอนเฉพาะบุคคลที่สนใจ ยังไม่มีระบบการเรียน การสอนที่เป็นมาตรฐานอย่างการเรียนการสอนกัมมัฏฐานสติปัฏฐาน ๔ (ยุบหนอ พองหนอ) ทว่าการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัดขุนคง ก็ได้เปิดเผยร่องรอยการมีอยู่และปฏิบัติ จริง มีใช้ปรากฏเพียงในคัมภีร์โบลานเท่านั้น

ทั้งเมื่อตรวจสอบประวัติพระปลัดนิพนธ์ ฤทธิพิสิโล เจ้าอาวาสวัดขุนคง ผู้สอน กัมมัฏฐาน พบว่า ท่านมีความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนา เพราะได้ปฏิบัติ สืบมาตั้งแต่ยังเป็นสามเณร ท่านเกิด พ.ศ. ๒๕๑๗ บรรพชาเป็นสามเณรเมื่ออายุ ๑๓ ปี กับครูบาเผือก วัดไชยสถาน ต่อมาเมื่ออายุครบ ๒๐ ปี จึงอุปสมบทที่วัดหนองตอง จังหวัดเชียงใหม่ ครูบาอินตา ถาวโร วัดหนองไคร้ เป็นพระอุปัชฌาย์ นอกจากเรียน กัมมัฏฐานกับครูบาอินตาแล้ว ยังเรียนกับครูบาเป้า วัดถวาย จังหวัดเชียงใหม่ ครูบาชุ่ม โพธิโก วัดวังมัย จังหวัดลำพูน ครูบาเผือก วัดไชยสถาน จังหวัดเชียงใหม่ ครูบาไสตา สิทธิโก วัดขุนคง พระอธิการบุญมา อินทวิโร วัดขุนคง พระครูสุวรรณ อัมมานุกัษั วัดพระธาตุศรีจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ และครูบาแก้ว วัดศรีดอนมูล จังหวัดตาก ทั้งหมดเป็นพระสงฆ์ที่สืบสายการปฏิบัติกัมมัฏฐานมาจากครูบาศรีวิชัย ทั้งสิ้น

๓. อาศัยผลจากการศึกษาทั้ง ๒ ส่วน นำมาวิเคราะห์ถึงหลักการ พิธีกรรม
ขั้นตอน และผลของกัมมัฏฐานล้านนา

ผลการวิจัย

ก. หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ข้อมูลชุดที่ ๑ จากการศึกษาใบลาน ๙ ฉบับ พบว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐาน
ล้านนา สืบทอดมาจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค รจนาโดยพระพุทโธสาจารย์ พ.ศ. ๙๕๖
อาศัยพระไตรปิฎกเป็นข้อมูลปฐมภูมินำมาเรียบเรียงใหม่ ตามหัวข้อ ศีล สมถิ ปัญญา
เนื้อหาใบลาน ๕ ฉบับที่เป็นทฤษฎี พบทั้งสมถกัมมัฏฐาน ๔๐ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สมถกัมมัฏฐานมีลักษณะการปฏิบัติ ๗ หมวด รวม ๔๐ ข้อ ได้แก่ หมวดที่ ๑
กสิณกัมมัฏฐาน ๑๐ (ปฐวีกสิณ อาโปกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ นิลกสิณ ปิตกสิณ
โลหิตกสิณ โอทาทกสิณ อาโลกกสิณและปริจจินนาทกสิณ) หมวดที่ ๒ อสุภกัมมัฏฐาน
๑๐ (อุทฺธมาตกอสฺส วิเนลทกอสฺส วิปฺพทกอสฺส วิจฉิททกอสฺส วิกขยิตกอสฺส วิกขิตตทก
อสฺส หตวิคิตกอสฺส โลหิตกอสฺส ปุพฺพทกอสฺส และอัญญิตกอสฺส) หมวดที่ ๓ อนุสสติ
กัมมัฏฐาน ๑๐ (พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวดานุสสติ
มรณานุสสติ กายคตาสติ อานาปานสติ และอุปสมานุสสติ) หมวดที่ ๔ พรหมวิหารกัมมัฏ
ฐาน ๔ (เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา) หมวดที่ ๕ อาหารเรปฏิกุศลสัญญากัมมัฏฐาน
๑ หมวดที่ ๖ จตุธาตววัตถานกัมมัฏฐาน ๑ หมวดที่ ๗ อรูปกัมมัฏฐาน ๔ (อากาศานัญ
จยตนะ วิญญานัญจยตนะ อากิญจัญจยตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ) เป็นอุบาย
วิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบ ผลจากการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน คือ ฌาน อรูปฌาน และ
อภิปัญญา หรือฤทธิ์ต่าง ๆ

ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประกอบด้วย ทิฏฐิกังขาวิปัสสนา กังขาวิตรณวิสุทธิ
อนิจจวิปัสสนา ทุกขวิปัสสนา อนัตตวิปัสสนา เป็นอุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญา
รู้แจ้งตามความเป็นจริง คือ ไตรลักษณ์ โดยมีขั้นที่ ๕ เป็นเครื่องมือในการพิจารณา
ผลที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เรียก โสฬสญาณ (ญาณ ๑๖)

ส่วนอีก ๔ ฉบับที่เหลือ แสดงให้เห็นว่าพระภิกษุสงฆ์ล้านนาเลือกที่จะปฏิบัติ
กัมมัฏฐานเพียงบางประเภท ที่พบซ้ำกัน ได้แก่ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ

กายคตานุสสติ พรหมวิหาร ๔ (สมถกัมมัฏฐาน) ทัศนิกังขาปัสสนา กังขาวิตตรณปัสสนา อนิจจวิปัสสนา ทุกขวิปัสสนา และอนัตตวิปัสสนา (วิปัสสนากัมมัฏฐาน)

อย่างไรก็ตามหลักการสำคัญที่พบ คือ ระหว่างที่จิตเป็นสมาธิเพราะการบริกรรมคำซ้ำ ๆ ให้พิจารณาธรรมตามข้อกัมมัฏฐานนั้น ๆ ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเน้นว่าเป็นกระบวนการสำคัญที่ส่งผลต่อปัญญาในการมองเห็นหนทางออกจากทุกข์ได้ การพิจารณาธรรมนี้ เป็นไปตามหลักโยนิโสมนสิการ

เดิมกัมมัฏฐานล้านนานั้นให้ความสำคัญกับกระบวนการระลึกธรรมต่างๆ ภายหลังเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว มีการบริกรรมเป็นฐานในการสร้างสมาธิ เช่นเดียวกับวิสุทธิมรรค ทว่าเมื่อเวลาผ่านไป กระบวนการนี้กลับลดลงไป เช่น ในการปฏิบัติที่วัดขุนคองได้ตัดกระบวนการนี้ออก แต่ได้เพิ่มความสำคัญในการบริกรรมมากขึ้น ต่อมาก็รวมคำบริกรรมในกัมมัฏฐานประเภทเดียวกันเข้าไว้ด้วยกัน ทั้งยังเพิ่มความเป็นพื้นเมืองเข้าไปในคำบริกรรมนั้นด้วย เช่น คำบริกรรม “พุทโธ สะติ มะโร พุทโธ มัตถจิต อัมโม สะติ มะโร อัมโม มัตถจิต สังไซ สะติ มะโร สังไซ มัตถจิต” ของครูบาธรรมชัย ธรรมชโย วัดทุ่งหลวง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ (พ.ศ. ๒๕๕๗-๒๕๖๐) เป็นต้น

นอกจากนี้ ครูบาธรรมชัย ธรรมชโย วัดทุ่งหลวง ยังได้สร้างรูปแบบเฉพาะของการนั่งสมาธิให้ต่างออกไปจากที่ปรากฏในวิสุทธิมรรค กล่าวคือ เมื่อจะนั่งสมาธิ ท่านกำหนดให้ผู้ปฏิบัติวางมือไว้บนตักข้าง และตะหนามากข้าง และตะจุมุกข้าง ทำทางที่แตกต่างกันนี้ ท่านนำไปสัมพันธ์กับการปฏิบัติกัมมัฏฐานในอดีตชาติ โดยอธิบายว่า คนที่ท่านให้ใช้นิ้วตะจุมุกขณะทำสมาธิ นั้น เพราะในอดีตเคยปฏิบัติสมาธิภาวนา โดยหลักอานาปานสติ ส่วนคนที่ท่านให้วางมือไว้บนตักขณะทำสมาธิ นั้น เพราะในอดีตเคยปฏิบัติแบบยุพหนอพองหนอ และคนที่ท่านให้ใช้มือแตะที่หน้าผากขณะทำสมาธิ นั้น เพราะในอดีตเคยปฏิบัติภาวนากับสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) ทั้งนี้ใครจะต้องแตะที่ใด ท่านหรือลูกศิษย์ที่ได้สมาธิสูงจะเป็นผู้บอก

สำหรับข้อมูลชุดที่ ๒ ที่ได้จากการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัดขุนคอง พบว่าเป็นกัมมัฏฐานล้านนา เป็นการปฏิบัติที่เน้นองค์รวมของท่าน คือ ภาวนา สอดคล้องกับเนื้อหาของโบลานจากวัดขุนคองทั้ง ๒ ฉบับ โดยในฉบับเรื่องลักษณะศีลทานภาวนาแลฯ ซึ่งจารด้วยอักษรธรรมล้านนา จำนวน ๑๙ หน้าลาน พ่อเป็งบ้านศาลาก่อชา ได้จ้างให้

หนานต๋ยนางจันทร บ้านคิ่งหลวง เป็นผู้จาร มีครูบาอุ้นเรือน สุภโทเป็นประธาน
จารเมื่อ จ.ศ. ๑๓๓๒ (พ.ศ. ๒๕๑๔) มีใจความเกี่ยวกับทาน ศีล ภาวานาว่า “...เหตุตั้งอัน
บุคคลละหญิงชายผู้มีปัญญา ยิ่งกลัวทุกข์โศกในวิภวสงสารเป็นดังกล่าวแล้วนั้น ก็ควร
สั่งสอนยังจิตใจแห่งตน อย่าหือไต่ยินดีซึ่งบาปอันใดอันหนึ่ง ก็อย่าหือไต่ไปเสพกับด้วย
คนฝูงถ้อยใจบาปนั้น หือไปบูชายังสัปปริสะผู้มีปัญญา และหือใส่ใจกระทำบุญทั้งหลาย
ต่างๆ คือว่าหือทานและรักษาศีลห้าศีลแปด เมตตาทาวนา ไปไจ้ๆ บ่ขาดบ่ถอยเสีย
ยังเพียรค้อยกระทำไปไจ้ๆ ก็เที่ยงว่าจักได้พ้นจากทุกข์ในวิภวสงสาร แล้วก็จักไต่ถึงยัง
อมตมะหาเนรพานเจ้าอันเป็นปรมัตถสุขอันดับยิ่งเสียยังทุกข์และโศกทั้งมวล บ่ยาก
จะแล...”

ตัวอย่างกระบวนการข้างต้น เห็นได้จากประเพณีการไปนอนวัดจำศีลของ
ชาวล้านนาที่เป็นธรรมเนียมในอดีต ซึ่งกระทำทุกวันพระ ขึ้นหรือแรม ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ
ตลอดฤดูเข้าพรรษา แต่บางครั้งก็พบว่า ชาวล้านนาที่เคร่งครัดในการปฏิบัติมาก
ก็จะไปนอนวัดจำศีลนอกพรรษาด้วยเช่นกัน

ในอดีตผู้ที่เตรียมตัวไปนอนวัดจะแต่งกายชุดขาว เตรียมขันข้าวตอกดอกไม้
(พานใส่ดอกไม้) ธูป เทียน ขวดหยาดน้ำ (น้ำสำหรับกรวดเพื่ออุทิศส่วนกุศล)
เครื่องนอน พร้อมทั้งอาหารคาวหวานเพื่อถวายพระ โดยไปร่วมทำวัตรเช้า ถวาย
ภัตตาหารแล้ว (ทาน) ก็อยู่รักษาศีล ๘ ไปตลอดจนกระทั่งถึงรุ่งเช้า หลังเพลจึงปฏิบัติ
กัมมัฏฐาน (ภาวนา) พร้อมกัน โดยมีพระภิกษุสงฆ์เป็นผู้อบรม เมื่อถึงเวลาบ่ายจึงมี
การฟังเทศน์ ตกเย็นร่วมกันทำวัตรเย็น สนทนาธรรม ระหว่างคนนอนวัดด้วยกัน
บางคนอาจนั่งบำเพ็ญภาวนา หรือจะพักผ่อนนอนหลับแล้วแต่กรณี ไกล่รุ่งหลังจาก
ทำกิจวัตรประจำวันแล้ว ก็มาพร้อมกันสวดกัมมัฏฐานและปฏิบัติต่อจนรุ่งเช้า สมาทาน
ศีล ๕ เมื่อสว่างแล้วก็เก็บเครื่องนอน ปัดกวาดวัดวาอารามให้สะอาด แล้วก็ลาพระ
กลับไปสูบ้านของตน

กระบวนการไปนอนวัดจำศีลนั้น เป็นทั้งการปฏิบัติทาน ศีล ภาวานาไปพร้อม
กัน ไม่เร่งรีบจะปฏิบัติกัมมัฏฐานเพียงอย่างเดียว ไม่เร่งรีบให้ได้เห็นผลจากการปฏิบัติ
เพียงอย่างเดียว ค่อย ๆ สั่งสมบุญไปทีละเล็กละน้อย บุญนี้เกิดจากการให้ทาน รักษาศีล
และปฏิบัติภาวนาไปเรื่อย ๆ เป็นวันต่อวัน เดือนต่อเดือน ปีต่อปี ขาดต่อขาด กลาย

เป็นอุปนิสัยที่หมั่นทำบุญรักษาศิลและปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้งในชาตินี้และสืบต่อไปจนถึงชาติหน้า ด้วยกระบวนการคิดเช่นนี้ จึงก่อให้เกิดเป็นประเพณีทำบุญตักบาตร นอนวัด จำศีล และอื่น ๆ ของชาวล้านนา

เหตุนี้ เมื่อชาวล้านนาไปทำบุญใส่บาตรฟังพระเทศน์ในวันพระ จึงมีช่วงระยะเวลาหนึ่งสำหรับการนั่งกัมมัฏฐานเสมอ ส่วนประเพณีนอนวัดในวันพระ ก็เพื่อจะได้มีโอกาสในการปฏิบัติทาน ศีล ภาวนา โดยเฉพาะ

ผู้วิจัยพบว่า ในกระบวนการสั่งสมบุญของชาวล้านนานั้น การให้ทาน รักษา ศีล ปฏิบัติภาวนา ต้องหมุนล้อต่อเนื่องกันไปนคราวเดียวกัน ไม่แยกกันปฏิบัติทีละส่วน โดยหากผู้ปฏิบัติฝืนรักษาศีล จิตใจก็ไม่มีความสุข การให้ทานก็เป็นไปอย่างเสียไม่ได้ การปฏิบัติก็ไม่มีผลเท่าที่ควร หรือจะทำทานเพียงอย่างเดียว โดยไม่รักษาศีล ก็ไม่ได้ จะรักษาศีลแต่ไม่ปฏิบัติกัมมัฏฐานก็ไม่ได้ จะปฏิบัติกัมมัฏฐานแต่ไม่ให้ทาน ไม่รักษาศีลก็ไม่ได้ ด้วยเหตุนี้การปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนาจึงเป็นกระบวนการที่ฝึกตน ฝึกใจฝึกคิดให้อยู่ในมรรควิธีแห่งกุศลกรรม

ทาน ศีล ภาวนา นี้ เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ๓ ประกอบด้วย ทานมัยบุญกิริยาวัตถุ หมายถึง การทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ สิลมัยบุญกิริยาวัตถุ หมายถึง การทำบุญด้วยการรักษาศีล หรือประพฤติดีมีระเบียบวินัย และภาวนามัยบุญกิริยาวัตถุ หมายถึง การทำบุญด้วยการเจริญภาวนา คือ ฝึกอบรมจิตใจเจริญปัญญา

Brahmagunabhorn (P.A. Payutto) (2008, p. 93) ให้คำจำกัดความคำว่า บุญกิริยาวัตถุ ว่า เป็นหลักการทำความดี ทางทำความดี Panyanantha (2011, p. 57) ขยายความต่อว่า เป็นการกระทำที่เป็นบุญส่วนหนึ่งในรูปของการศึกษาและปฏิบัติ เป็นการทำความดีเพื่อความดี เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดเลสในใจหมดสิ้นไปโดยลำดับ Buddhadasa Bhikkhu (2006, p. 48) เอง ก็ประกาศถ้อยคำไว้เช่นเดียวกับพระปัญญาญาณนันทะภิกษุว่า ทาน ศีล ภาวนา เป็นเรื่องการประพฤติปฏิบัติธรรมโดยตรง เพื่อทำลายตัวกูของกู

ด้วยเหตุนี้ การปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนา ตามแนวทางกัมมัฏฐานล้านนา นอกจากจะเป็นเพื่อกระบวนการสั่งสมบุญของผู้ปฏิบัติตามความเชื่อในล้านนาแล้ว ยังเป็นกระบวนการสำคัญของการฝึกฝนตน พัฒนาตนเองอีกด้วย ฝึกฝนจนกระทั่งตนเอง

หมดสิ้นไป ไม่เหลือตน ไม่เห็นแก่ตน ในความเป็นจริงนั้น ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนามี จุดมุ่งหมายเพียงเพื่อสะสมบุญเท่านั้น โดยไม่ได้คำนึงถึงว่าเป็นกระบวนการฝึกฝน พัฒนาตนเอง แต่ด้วยกระบวนการปฏิบัติดังกล่าว การฝึกฝนพัฒนาตนของผู้ปฏิบัติ ก็เกิดขึ้นและพัฒนาไปโดยอัตโนมัติ

หากย้อนกลับไปพิจารณาหลักการสำคัญของการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่พบใน ข้อมูลชุดแรก ซึ่งได้จากการศึกษาใบลานจำนวน ๙ ฉบับ คือ การคิดใคร่ครวญตรวจสอบ ในธรรมขณะจิตเป็นสมาธิ ทว่าในการปฏิบัติที่วัดขุนคองไม่ได้เน้นกระบวนการนี้ คงเน้น เพียงคำบริกรรมที่ใช้เป็นฐานในการก่อให้เกิดเป็นสมาธิเท่านั้น ซึ่งลักษณะการปฏิบัติ เช่นนี้ เป็นไปเช่นเดียวกับการปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนาในช่วงหลัง ก่อนที่การปฏิบัติ ตามแนวทางนี้จะเสื่อมสูญไปจากล้านนา

อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัดขุนคอง ก็ทำให้มองเห็นหลักการปฏิบัติ ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของกัมมัฏฐานล้านนา ซึ่งหลักการปฏิบัตินี้ก็มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองในธรรม คือ มีการฝึกสติในขณะที่กำลังปฏิบัติ กิจกรรมต่าง ๆ ในวัด เป็นการกระตุ้นเตือนตนเองให้เกิดความระมัดระวังในพฤติกรรมต่าง ๆ ของตน วิธีกระตุ้นเตือนสติไม่ให้ประมาทในทุกอิริยาบถของผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ที่วัดขุนคองนั้น เกิดขึ้นจากการใช้คำบริกรรมก่อนทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือก่อนที่จะแสดง อิริยาบถนั้น ๆ เช่น ขณะให้เดินเข้าวัด ให้กล่าวคำว่า “...สัมปา เทละ...” เพื่อกระตุ้นเตือน สติให้รู้ตนที่กำลังจะเดินเข้าวัดแล้ว หรือเมื่อจะเดินออกจากวัด ให้กล่าวคำว่า “อัปปะมา เทละ” เพื่อกระตุ้นเตือนสติให้รู้ว่าตนกำลังจะเดินออกจากวัด กลับไปปฏิบัติภารกิจ ที่ค้างไว้ที่บ้านแล้ว จงอย่าประมาทในการกลับออกไปจากวัดนั้น ไม่ว่าจะใส่บาตร พระสงฆ์ ถวายข้าวพระพุทธรูป ถวายดอกไม้พระเจดีย์ ต่างล้วนมีคำบริกรรมกำกับไว้ ทั้งสิ้น มีเป้าประสงค์เพื่อให้ระลึกว่า ตนกำลังปฏิบัติสิ่งใดอยู่ แม้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถ เข้าใจความหมายของคำบริกรรมได้ แต่เมื่อการบริกรรมถูกใช้ก่อนที่จะกระทำสิ่งใด คำบริกรรมจะส่งผลให้เกิดการหยุดยั้งตั้งสติและระลึกถึงสิ่งที่ตนกำลังจะกระทำต่อไปโดยอัตโนมัติ

เมื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาทั้ง ๒ ส่วน มาสังเคราะห์ จึงพบว่า การปฏิบัติ กัมมัฏฐานล้านนา ประกอบไปด้วยหลักการสำคัญ ๕ ประการ ได้แก่ (๑) บุญกิริยาวัตถุ

๓ คือ ทาน ศีล ภาวนา (๒) โยนิโสมนสิการ (๓) สติ (๔) ความนอบน้อมต่อพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า พระกัมมัฏฐาน และพระอุปัชฌาย์อย่างแท้จริง (๕) ความเพียรในการปฏิบัติทาน ศีล ภาวนา

หลักการทั้ง ๕ ตรงกับกระบวนการฝึกฝนตนเองก่อนที่เข้าสู่มรรคในพระพุทธศาสนา มี ๗ อย่าง ที่เรียกว่า บุพนิมิตของมรรค คือ เครื่องหมายบ่งบอกถึงการมาถึงของมรรค หรือหนทางที่ถูกต้อง อันจะนำไปสู่การหลุดพ้นจากวิภวสังสารได้ Dhammapitaka (P.A. Payutto) (1993, p. 30-31) อธิบายถึงบุพนิมิตของมรรคว่าประกอบด้วย

(๑) กัลยาณมิตตตา (ความมีกัลยาณมิตร) ได้แก่ อุปัชฌาย์ เป็นต้น ตรงกับความนอบน้อมในหลักการทั้ง ๕

(๒) ศีลสัมปทา (ความถึงพร้อมถึงศีล) คือ ความเป็นผู้มีวินัย หรือชีวิตที่เป็นระเบียบ หรือมีพฤติกรรมเคยชินที่ดี ซึ่งเกิดจากการใช้วินัยมาฝึกให้เกิดพฤติกรรมเคยชินที่ดี ตรงกับบุญกิริยาวัตถุในหลักการทั้ง ๕

(๓) ฉันทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยฉันทะ) คือ มีแรงจูงใจที่ถูกต้อง ได้แก่ ความใฝ่รู้ ใฝ่สร้างสรรค์ ต้องการเข้าถึงความจริง และทำสิ่งทั้งหลายให้ตั้งงาม ตรงกับความปรารถนาในการสั่งสมบุญของชาวล้านนา

(๔) อุตตสัมปทา (ความทำตนให้ถึงพร้อม) คือ การทำตนให้ถึงความสมบูรณ์แห่งศักยภาพของความเป็นมนุษย์ โดยมีจิตสำนึกในการที่จะฝึกฝนพัฒนาตนอยู่เสมอ ตรงกับบุญกิริยาวัตถุ

(๕) ทิวสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยหลักการแห่งความเชื่อถือ) คือ เชื่อถือในหลักการแห่งเหตุผล หรือความเป็นไปตามเหตุปัจจัย ซึ่งทำให้การเรียนรู้เกิดขึ้น ตรงกับบุญกิริยาวัตถุ เชื่อในทานศีลภาวนา

(๖) อัปปมาทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการไม่ประมาท) คือ ความสะดวกหรือรื่น ไม่เฉื่อยชา มีสติ ไม่ปล่อยปละละเลย ไม่พลาดโอกาส ตระหนักในการเปลี่ยนแปลง เห็นคุณค่าของเวลา และรู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ตลอดจนทำงานและพัฒนาชีวิตแข่งขันกับเวลา ตรงกับสติ

(๓) โยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ) หรือรู้จักคิดพิจารณาอย่างรอบด้านและรอบคอบ คิดใคร่ครวญในธรรมขณะนับลูกประจำปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ข. พิธีกรรมในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ผลการศึกษาทั้ง ๒ ส่วน แสดงพิธีกรรมสำคัญในการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่เหมือนกัน ได้แก่

การชำระศีลให้บริสุทธิ์ก่อนที่จะปฏิบัติ ดังที่ Sophonmahathera (Mahasisayado) (2008, p. 88) เห็นว่า ควรชำระศีลให้หมดจดก่อนลงมือปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐาน และควรโน้มจิตคิดว่าขอให้ศีลนี้ ได้เป็นปัจจัยเพื่อการบรรลุมรรคญาณ เมื่อชำระศีลแล้ว จึงเป็นพิธีกรรมการบูชาพระรัตนตรัย พระกัมมัฏฐาน และพระอุปัชฌาย์ ที่เรียกว่า แก้ว ๕ โกลจก หรือขัน ๕ โกลจก ทั้งยังเป็นการมอบตนเป็นศิษย์เรียนกัมมัฏฐานด้วย ในวิสุทธิมรรคเองก็มีการกล่าวมอบตนแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า ในฐานะที่เป็นอาจารย์สอนกัมมัฏฐานคนแรก ด้วยการกล่าวคำว่า ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า (พระอาจารย์ผู้เจริญ) ข้าพระองค์มอบถวายอภิปาณนี้แต่ท่าน พระโบริมาณจารย์ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของขั้นตอนนี้ว่า เพราะหากเมื่อยังไม่มอบตน แล้วไปอยู่ในเสนาสนะที่สงัด เมื่อไม่อาจยับยั้งอารมณ์ที่นึกกลัว ซึ่งมาเผชิญเข้าได้ ก็จะไม่เลิกปฏิบัติกัมมัฏฐานไปเสียก่อน ด้วยเหตุนี้การกล่าวคำมอบตนถวายแด่พระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นปฐมอาจารย์นั้น จึงเป็นการอาศัยบารมีของพระพุทธองค์ในการปกป้องคุ้มครองภัยอันตรายขณะปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นการสร้างกำลังใจ และความมั่นใจในการปฏิบัติว่าจะลุล่วงสำเร็จไปตลอดทั้งกระบวนการ

สำหรับกัมมัฏฐานล้านนา นั้น นอกจากมีพิธีกรรมขออำนาจบารมีพระพุทธเจ้าปกป้องคุ้มครองผู้ปฏิบัติแล้ว ยังมีพิธีกรรมบอกกล่าวเทวดา การห้ามมาร การอธิษฐานขอเอาแผ่นดินจากพระแม่ธรณี อันเป็นการบอกกล่าวพระแม่ธรณีเพื่อขออนุญาตใช้พื้นที่นั้นๆ เพื่อการนั่งปฏิบัติกัมมัฏฐาน การขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ณ ที่นั้นคุ้มครองอย่าให้สิ่งใดมารบกวนในขณะที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน เมื่อเสร็จจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานแล้ว จึงมีพิธีกรรมกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้กับเทวดา ยักษ์ มาร ผีเปรต ญาติมิตรที่ล่วงลับไปแล้ว

ด้วยเหตุนี้ พิธีกรรมสำคัญในการปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนา จึงมี ๔ พิธีกรรมด้วยกัน คือ (๑) พิธีกรรมชำระศีลให้บริสุทธิ์ก่อนการปฏิบัติ (๒) พิธีกรรมบูชาแก้ว ๕ โถง หรือชั้น ๕ โถง (๓) พิธีกรรมบอกกล่าวเทวดา มาร พระแม่ธรณีในสถานที่นั้น ๆ และ (๔) พิธีกรรมกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลเมื่อปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนาแล้ว

ค. ขั้นตอนในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้ง ๒ ส่วน พบว่า ประเภทของการปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนา มีทั้งการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ซึ่งเลือกปฏิบัติบางบท ไม่ครบทั้ง ๔๐ บท และวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยให้เริ่มด้วยการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ประเภทพุทธานุสสติกัมมัฏฐาน อัมมานุสสติกัมมัฏฐาน และสังขานุสสติกัมมัฏฐานก่อน เพื่อให้เกิดปิติขึ้น ก่อนที่จะปฏิบัติกัมมัฏฐานบทอื่น ๆ ของสมถกัมมัฏฐาน ๔๐ เช่น กายาคตานุสสติ เมตตภาวนา เป็นต้น เมื่อเสร็จสิ้นการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานแล้ว จึงเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ อนิจจังกัมมัฏฐาน ทุกขังกัมมัฏฐาน อนัตตังกัมมัฏฐาน

ขั้นตอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานแต่ละประเภทนั้นเหมือนกัน เริ่มจากการสวดบทสวดที่กำหนดไว้ในกัมมัฏฐานแต่ละบท จากนั้นจึงขมวดบทสวดให้เป็นคำบริกรรมสั้นๆ ท่องคำบริกรรมพร้อมกับการนับลูกประคำไปเรื่อย ๆ กระทั่งจิตเป็นสมาธิแล้วก็น้อมใจไปใคร่ครวญในคำสวดและคำแปลคำสวดของบทกัมมัฏฐานที่ตนกำลังปฏิบัติอยู่ ด้วยการอาศัยกระบวนการโยนโสมนสิการ ใคร่ครวญไปสักพัก หรือเมื่อจิตคลายจากสมาธิแล้ว ก็ให้กลับมาท่องคำบริกรรม พร้อมนับลูกประคำอีกครั้ง จิตเป็นสมาธิแล้ว ก็เป็นกระบวนการใช้ปัญญา ทำซ้ำ ๆ วนเวียนกันเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็มีขั้นตอนเช่นนี้เช่นเดียวกัน

ด้วยเหตุนี้ สิ่งที่ต่างกันออกไปในการปฏิบัติกัมมัฏฐานแต่ละประเภท ทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ บทสวด คำบริกรรม และการน้อมจิตไปพิจารณาใคร่ครวญในธรรมของกัมมัฏฐานแต่ละประเภทนั่นเอง

ต่อไปนี้จะได้แสดงรายละเอียดของขั้นตอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานโบราณล้านนาที่วัดขุนคง ซึ่งเลือกปฏิบัติเพียงพุทธานุสสติ อัมมานุสสติ และสังขานุสสติ

เท่านั้น แสดงให้เห็นถึงหลักการ พิธีกรรม ขั้นตอนการปฏิบัติอย่างครบถ้วน

๑. การปฏิบัติเริ่มตั้งแต่การเดินเข้าวัด เพื่อมาปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยเมื่อจะเดินเข้าวัด ให้ว่าคำเข้าวัด ให้ตั้งสติให้มั่น กล่าวคำว่า “...สัมปา เทจะ...” เพื่อกระตุ้นเตือนถึงภารกิจที่จะเข้าไปกระทำในวัด ข้อนี้นี้เป็นการสร้างสติให้พร้อมสำหรับการมาปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัด จะประพุดิตนเช่นเดียวกับที่อยู่ที่บ้านไม่ได้อีกแล้ว

๒. เมื่อทุกคนพร้อมแล้ว จึงร่วมกันไหว้พระประธานในพระวิหาร โดยเมื่อจะบูชาขั้นตอนก ตามเทียนบูชาพระพุทธเจ้า ให้ว่า “...อัครศิรูปะ บุปผา จิโน ทัตวา อะสีติ กัปปะโก รัตติโย อะภิวุโ มหাপัญญู ธาเรนโต ปิฎะกัตตะยัง นิปปาณัง ประมะมังสุขัง...” เมื่อจะไหว้รัตนตรัย (ย่อ) ให้ว่า “จะ พุทธะบูชา มหาเตจา อัมมะบูชา มหาปัญญา สังฆะบูชา มหาโกคา นิปปาณะ ปัจจะโย โหนตุ เม นิปปาณัง ประมะมัง สุขัง” ขั้นตอนนี้เป็น การแสดงความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย

๓. จากนั้นจึงขึ้นแก้ว ๕ โกลวาก หรือชั้น ๕ โกลวาก ได้แก่การบูชาพระรัตนตรัย พระกัมมัฏฐาน และพระอุปัชฌาย์ครูบาอาจารย์ ก่อนที่จะปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยกล่าวคำ ว่า “...โย สันนิสินโน วรระโปธิมูเล มารัง สะเสนัง มะหันตัง วิเจโย สัมโปธิ มาคัจฉิง อะนันตัญญาโณ โย โลกุตตะโม ตัง ปะณะมามิ พุทธัง อัญญัสสิโก อะริยะปะโส ชะนนานัง โมกขะปะเวสายะ อุกกะมัคโค อะยัง สันตักะโร ปะณิยานิโก ตัง ปะณะมามิ อัมมัง สังโฆ วิสุทโธ วรระตักขิเนยโย สันตินทะริโย สัปปะมะลัปปะทีโน กุเณหิ เนเกหิ สะมิทธิปัตโต อะนาสะโว ตัง ปะณะมามิ สังฆัง นะมามิ พุทธัง กุณะสะคะรันตัง นะมามิ อัมมัง มุนิราจิสเตสิตัง นะมามิ สังฆัง มุนิราจิสาวะกัง นะมามิ กัมมัฏฐานัง นิปปาณะธิกะมุปะยัง นะมามิ กัมมัฏฐานะ ตายะกัจจะริยัง นิปปาณะมะกุเตสะกัง อะจะโย มัง กันเต อัสสะคะมา ยะถาปะสัง ยะถามูละหัง ยะถากุสะสัง โยหัง พุทธัง อัมมัง สังฆัง กัมมัฏฐานะ กัมมัฏฐานะ ตายะกา จะริยะสังคะเตสุ ปัญจะสุรัต ตะเนสุ อะติเต วา ปัญจปัญณะ วา อะวิวายะติวาระโห วา กาเยนะ วา วาจาเย วา มานะสา วา ปะมาตัง วา อัคการะวัง วา อะกาสิ โสหัง ติสวายะถา อัมมัง ปะติ กาโรมิ ตัสสะ เม กันเต พุทธาตริตนะ ปัจจะกัง อนุกัมปัง อุปาทายะ อัจจะยัง อัจจะ ยะโต ปาตักันหันตุ ชะมันตุ อาัยสติง สังวะรายะ อาัยสติง สังวะริสामी นะปุเนวัง กะริสสามิ พุทธะบูชา มหาเตชา อัมมะบูชา มหาปัญญา สังฆะบูชา มหาลาภา ปุชาระเห

ปูชายะโต พุทธะยะติ ะสะวะเก ปะปัญจะ สะมะติกันเต ตินเน โสกับะปริเตเว เต ตา
ตีเส ปูชายะโต นิพพุตเต อะกัตโต ทะเยนะ สักกาปัญญะสังฆะตุง นะเมตตะ มะปิเ
นะจิตติ อิมินา ทิพพะ ตูปะปะ บุผผาลาจา คาระวะกัมเมนะ เมตตะโย พุทธะตัสสะนัญ
จะ รัมภามิหัง ยาวะนุปัชชะเต พุทโธ เมตตะโย เตวะปูชิตो สังสारे สังสารันโต ปิอะ
ปะเย นักกะมามิหัง เส นิพานะ ปัจจะโย โหนตุโน นิจัจจ สุมะแก้ว ๕ โกฎาก

พุทโธ เม นาโถ อัมโม เม นาโถ สังโฆ เม นาโถ สาธุโอกาสะ ข้าแต่พระรัตน
แก้วเจ้าทั้งห้าเจ้าพวก มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระนวลโลกุตระธรรมเจ้า และ
พระอาริยะสังฆเจ้า และพระกัมมัฏฐานเจ้า และครูบาอาจารย์เจ้า บัดนี้ศรัทธาผู้ข้าก็ได้
ขวนขวายน้อมนำมาลัยบุผผาลาชา ดวงดอกข้าวตอก ดอกไม้ลำเทียน ตั้งไว้เหนือขัน
แบ่งเป็นห้าโกฎาก ส่วนปฐมวิภาคนั้น ขอถวายบูชาสุมายังพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ส่วนทุติยถันสอง ขอถวายบูชายังพระนวลโลกุตระธรรมเจ้า ๔ ประการ ๑๐ กับทั้งพระปริยัติ
ไตรปิฎกธรรมเจ้า ส่วนถันสามก็ขอถวายบูชายังพระอาริยะสังฆเจ้า สองเจ้าพวก
คือ อริยสังฆเจ้า และสมมุติสังฆเจ้า อันประกอบด้วยสุปฏิปัณตาคิณเป็นเกาติหสิ
ส่วนถันสี่ ขอถวายสุมายังพระกัมมัฏฐานเจ้า สองประการ คือว่า สมถกัมมัฏฐาน
และวิปัสสนากัมมัฏฐานเจ้า อันเป็นเหตุเป็นอุบายให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ได้พ้นจ้อจรอด
นิพพานเจ้าเที่ยงแท้ ส่วนถันห้า ขอถวายสมมาบูชายังครูบาอาจารย์เจ้า
ตนสอนกัมมัฏฐาน และสอนธรรม บอกกล่าวสำแดงกองนิพพานแก่ผู้ข้าทั้งหลาย

หากข้าได้ประมาท ด้วยกายกรรม วาจกรรม มโนกรรม ในอิริยาบถทั้งสี่ คือ
นั่งนอนยืนเดินไปมา บัดนี้ขอพระรัตนแก้วทั้งห้าพวก จงเอ็นดู รับเอายังอามิสบูชาทั้ง
มวลฝูงนี้แล้ว ขอจงลาลดอดยังโทษสรรพโทษให้หาย กลายเป็นอโหสิกรรม เพื่อไม่ให้
เป็นนิเวระณะธรรม กรรมอันจักห้ามเสียยังมรรค คือว่าหนทาง อันจักเมื่อสู่เมืองฟ้า
และเนรพานแก่ผู้ข้าทั้งหลาย ครั้นว่าสุมะแก้วตั้งห้าแล้ว จึงภาวนา ก็หือขอปิตัสมาธิกับ
พระพุทเจ้าดังกล่าวแล้ว...”

๔. จากนั้นจึงรับฟังโอวาทจากเจ้าอาวาส พร้อมขอรับศีลจากท่าน โดยผู้ปฏิบัติ
กล่าวพร้อมกันว่า “..สาธุ โอกาสะ มะยัง กันเต ติสระเถณะ สัทธิง ปัญจะสะมากะตั้ง
ปัญจะสีลัง นิยาจามะ พุติยัมปิ มะยัง กันเต ติสระเถณะ สัทธิง ปัญจะสะมากะตั้ง
ปัญจะสีลัง นิยาจามะ ตติยัมปิ มะยัง กันเต ติสระเถณะ สัทธิง ปัญจะสะมากะตั้ง
ปัญจะสีลัง นิยาจามะ สาธุโอกาสะ...”

กล่าวคำภาวนาศีลว่า “...อะโห วัตตะ เม สีลานิ อะขันดานิ อะสิตานิ อะสัพพะ
รานิ อะกัมมะสนิ ภัชชีสนิ อะประมัตถานิ วิญญูปะสะถานิ สะมาธิ สังวัตตะนิทานิ...”
จึงแยกย้ายกันไปหาที่สงบตามบริเวณวัดเพื่อปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๕. เมื่อหาที่อันเหมาะสมได้แล้ว ให้กล่าวคำทักเทวดา บอกเทวดาในสถานที่
ซึ่งปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น ๆ ให้รักษาระหว่างการปฏิบัติ กล่าวคำห้ามมาร และอธิษฐานขอ
แผ่นดินตรงที่ตนนั่งปฏิบัติ เพื่อให้การปฏิบัติกัมมัฏฐานสำเร็จได้ด้วยดี

คำทักเทวดา ให้ว่า “...อิมัสมัง..... (เอือน-เคเห, ต้นไม้-รุกขเทวดา,
วัด-อาราเม, วิหาร- วิหาระ)... เทวะตาวะสันตา สุขิตา โหนตุ...”

คำห้ามมาร ให้ว่า “...ปัญจะมาระ ชิโน นาโถ ปัตโต สัมโพธิ มุตตะมัง จะตุ
สังจัจ ปะกาเสสิ อัมมะจักกััง ปะวัตตะยิ เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชัยยะมังคะ
ลัง เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ สัพเพ มารา ปะลายันตุ...”

คำอธิษฐานเอาแผ่นดิน ให้ว่า “...อิมัง ปะฐะวียัง อะธิษฐามิ...”

๖. เมื่อเริ่มปฏิบัติกัมมัฏฐาน ให้ขอปิตติสมาธิกับพระพุทธเจ้าก่อน คือขอให้
ปิตติเกิดขึ้นจากการปฏิบัติ โดยหากมีปิตติเกิดขึ้นก็เป็นหลักฐานยืนยันว่าการปฏิบัติได้
ดำเนินมาถูกต้องแล้ว ให้ว่า “...ข้าขอปิตติสมาธิธรรมเจ้าดวงผาเสริฐ ของงูหื้อมาบังเกิด
ไนจิตตะสันตะระตันต้วแห่งข้าอันจักนั่งภาวนาในที่นี้ มีขุททะกะปิตติเป็นเก้าตลาบ
ต่อเต้าถึงพระระนา (พระระณะปิตติ) แก่ผู้ข้า อันจักนั่งภาวนาเพื่อหื้อเลี้ยงตุ๊กข์ สุดตุ๊กข์
แก่ข้าแท้ดีหลีเตอะ...”

๗. สมาทานพุทธานุสสติ เมื่อปฏิบัติไปได้ระยะหนึ่ง ไม่ได้จำกัดว่าเป็นเวลา
เท่าไร ให้สมทานธรรมานุสสติ เมื่อปฏิบัติไปได้ระยะหนึ่ง ไม่ได้จำกัดว่าเป็นเวลา
เท่าไร ให้สมทานสังฆานุสสติ เป็นขั้นตอนไป โดยมีรายละเอียดแต่ละขั้นตอนดังนี้

๗.๑ การปฏิบัติพุทธานุสสติ

เมื่อเริ่มต้นให้ว่า “...อะหัง ภันเต พุทธานุสสติ กัมมัฏฐานัง ยาจามิ พุทธา
นุสสติ กัมมัฏฐานัง เทอะ เม ภันเต อะนุกัมปัง อุปาทายะ...” (ว่า ๓ ครั้ง)

“...อิติบิโส ภาวะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิฑู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภาวะคะวา ตี...” (ว่า ๓ ครั้ง)

แล้วซ้ำว่า “...โสภาวะคะวา อิติบิ อะระหัง โสภาวะคะวา อิติบิ สัมมาสัมพุทโธ โสภาวะคะวา อิติบิ วิชชาจะระณะสัมปันโน โสภาวะคะวา อิติบิ สุคะโต โสภาวะคะวา อิติบิ โลกะวิฑู โสภาวะคะวา อิติบิ อะนุตตะโร โสภาวะคะวา อิติบิ ปุริสะทัมมะสาระถิ โสภาวะคะวา อิติบิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง โสภาวะคะวา อิติบิ พุทโธ โสภาวะคะวา อิติบิ ภาวะคะวา...”

ซ้ำว่า “...อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ...” (๓ ครั้ง)

ซ้ำว่า “...สัมมาสัมพุทโธ...” (๓ ครั้ง)

ยกมือขึ้นให้ตรงหน้าผาก นับลูกประคำให้ว่า “...อิมัง ปุสะชิวัง อะธิชฐามิ...” (๓ ครั้ง) นับลูกไปว่า “...พุทโธ พุทโธ...” ไปเรื่อย ๆ

ขณะนับลูกประคำนั้น ให้ระลึกถึงคุณพระพุทโธเจ้าว่า

“...อิติบิโส ภาวะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิฑู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภาวะคะวา...”

เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม เป็นผู้มีความเจริญ เป็นผู้จำแนกกรรมสั่งสอนสัตว์ ช้อนี่เป็นการคิดใคร่ครวญในธรรม หรือโยนิโสมนสิการ

๗.๒ การปฏิบัติธัมมานุสสติ

ครั้งจะภาวนาธรรมคุณนั้น ให้ปลงว่า พุทธานุสสติกัมมฐานัง ลงเสียก่อน โดยกล่าวคำว่า “...ปะจุฑะรามิ...” (๓ ครั้ง) และให้ว่า “...ธัมมานุสสติ กัมมฐานัง สมายิยามิ...” (๓ ครั้ง) เพื่อขอปฏิบัติธัมมานุสสติ

แล้วข้าว่า “...สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อกะลโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ตี...” (๓ ครั้ง)

แล้วข้าว่า “...สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก ธัมโม อกะลโก ธัมโม เอหิปัสสิโก ธัมโม โอปะนะยิโก ธัมโม ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ตี ธัมโม...” (๑ ครั้ง)

แล้วข้าว่า “...สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม...” (๓ ครั้ง)

แล้วข้าว่า “...ภะคะวะตา ธัมโม...” (๓ ครั้ง)

ยกมือขึ้นให้ตรงหน้าผาก นับลูกประคำให้ว่า “...อิมัง ปุสะ ชิวัง อะธิชฺฐามิ...” (๓ ครั้ง) แล้วนับลูกประคำ ว่า “...ธัมโม ธัมโม...” ไปเรื่อย ๆ

ขณะนับลูกประคำนั้น ให้ระลึกถึงคุณพระธรรมเจ้าว่า

“...สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อกะลโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ตี...”

พระธรรม ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล เป็นสิ่งที่ควรกล่าว กับผู้อื่นว่าท่านจงมาเถิด เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว เป็นสิ่งที่ผู้รู้พึงรู้ได้เฉพาะตน ข้อนี้เป็นความคิดใคร่ครวญในธรรม หรือโยนิโสมนสิการ

๗.๓ การปฏิบัติสังฆานุสสติ

จะภาวนาสังฆคุณนั้น ท้อปลงธรรมคุณก่อน ว่า “...ธัมมานุสสติ กัมมัฏฐานัง ปะจุทะรามิ...” (๓ ครั้ง) ข้าว่า “...สังฆานุสสติ กัมมัฏฐานัง สมายิยามิ...” (๓ ครั้ง)

แล้วว่า “...สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญาณะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามิจปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญฺฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญฺฐะสะกัระระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ...” (๓ ครั้ง)

แล้วข้าว่า “...สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะ สังฆเโ ออุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะ สังฆเ โถ ยญาปะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังฆเ สามิจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังฆเ ยะทัทัง จัตตาริ ปุริสะยุดานิ อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภาคะวะโต สวาระกะสังฆเ อาหุเนยโย ภาคะวะโต สวาระกะสังฆเ ปาหุเนยโย ภาคะวะโต สวาระกะสังฆเ ทักขิเนยโย ภาคะวะโต สวาระกะสังฆเ อัญชะลิกะระณิโย ภาคะวะโต สวาระกะสังฆเ อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ ภาคะวะโต สวาระกะสังฆเ...” (๑ ครั้ง)

ข้าว่า “...สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะ สังฆเ” (๓ ครั้ง) แล้วว่า “ภาคะวะโต สวาระกะ สังฆเ...” (๓ ครั้ง) ยกมือขึ้นให้ตรงหน้าผาก นับลูกประคำให้ว่า “...สังฆเ สังฆเ...” ไปเรื่อย ๆ

ขณะนับลูกประคำนั้น ให้ระลึกถึงคุณพระสังฆเจ้าว่า

“...สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังฆเ ออุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังฆเ โถ ยญาปะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังฆเ สามิจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังฆเ ยะทัทัง จัตตาริ ปุริสะยุดานิ อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภาคะวะโต สวาระกะสังฆเ อาหุเนยโย ภาคะวะโต สวาระกะสังฆเ ปาหุเนยโย ภาคะวะโต สวาระกะสังฆเ ทักขิเนยโย ภาคะวะโต สวาระกะสังฆเ อัญชะลิกะระณิโย ภาคะวะโต สวาระกะสังฆเ อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ ภาคะวะโต สวาระกะสังฆเ...”

พระภิกษุสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว พระภิกษุสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว พระภิกษุสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว พระภิกษุสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติสมควรแล้ว ได้แก่ บุคคลเหล่านี้ คือ คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ นั่นแหละพระภิกษุสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ท่านเป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน เป็นผู้ทีบุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี เป็นเพื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ข้อนี้เป็นความคิดใคร่ครวญในธรรม หรือโยนิโสมนสิการ ตามหลักการข้อที่ ๒

ครั้งจะหยุดภาวนาสังขานุสสติ ให้ว่า “สังขานุสสติ กัมมัฏฐานัง ปะจุฑะรามิ”
(๓ ครั้ง)

๔. เมื่อจะหยุดปฏิบัติกัมมัฏฐาน ให้สูมาแก้วทั้งสามก่อน ดังว่า

“...โย สันนิสินโน ะระโปิณฺเฐเลมารัง สะเสณัง มะหันตัง วิเจโย สัมโปิมาคัจฉิง
วะอะนันตัญญาโณ โยโลกุตตะโม ตัง ปะณะมามิ พุทฺธัง โยโลกุตตะโม ตัง ปะณะมามิ
ธัมมัง โยโลกุตตะโม ตัง ปะณะมามิ สังฆัง สาธุ โอภาสะ ชำแต่พระติตระโหลรัตนะ
แก้วเจ้าสามประการ (พระไตรปิฎก) มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นแก้วเป็นประธาน และ
พระนวลโลกุตระธรรมเจ้า ๙ ประการ ๑๐ กับทั้งพระปริยัติ ติตระโหลปิฎกะธัมมเจ้า
และพระอริยะสังฆะเจ้า ๒ จำพวก คืออริยะสังฆะเจ้า สมนุตติสังฆะเจ้า ว่าสันนี้ดีหลี

บัดนี้ศรัทธาผู้ข้าตั้งหลายทุกผู้ทุกคน ใหญ่น้อย หญิงชาย ก็พากันชวนชวาย
ตกแตงน้อมนำมายังบุผผาลาชา ข้าวตอกดอกไม้ ฐูปเทียน แต่งไว้เหนือขัน แบ่งเป็น
๓ ไกฐาก ส่วนปฐมวิภาค ขอถวายบูชาสูมายัง พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตนอันครองคุณ
อนัตตาคิณฺหาที่สุดบ่ได้ ส่วนถ้วนสองก็ขอถวายสูมาบูชายังพระนวลโลกุตระธรรมเจ้า
๙ ประการ ๑๐ กับทั้งปริยัติ ไตรปิฎกธรรมเจ้า ส่วนถ้วนสาม ขอถวายสูมาบูชายัง
พระอริยะเจ้าสองจำพวก คือ อริยะสังฆะเจ้า และสมมุติสังฆะ อันประกอบไปด้วย
สุปฏิปันนะตาคิณฺหา

หากผู้ข้าทั้งหลาย ได้ประมาทในช่วงแก้วทั้งสามในอริยาบถทั้งสี่ บัณฑิตอันจัก
เป็นบุญและเป็นบาป อันหนึ่งหากได้ประมาทในช่วงแก้วทั้งสาม บัณฑิตเคารพในขณะที่
พระเทศนาธรรม ว่าบ่ม่วน จึงพูดจាកันเสีย บัดนี้ใจฟัง อันหนึ่ง เด็กน้อยๆ รำให้ เป็นที่
รบกวน อันหนึ่ง นบนอบไหว้ แล้วลวดเมื่อยอิงนอนพูดจាកัน อันหนึ่งหากได้เคี้ยวหมาก
และสูบยาควัน อันหนึ่งหากได้กินสุรา ปากเล่นหลายเสียง อันหนึ่งหากได้ยักคิ้วลวดตา
ให้ล่อฝูงหญิง อันหนึ่งหากได้อิงเสาะและมูบหน้า คู้เหยียดแข้งขา เดินไปมากลางช่วงแก้ว
อันหนึ่งหากได้ตีเตียนนินทาพระพุทธรูปเจ้าองค์นี้ ว่าบังาม มีท้องใหญ่ต่ำหลวงปากกว้าง
หุยาน มีสัณฐานบ่ถ้วน บัดนี้ผู้ข้าทั้งหลาย ก็รู้ว่าเป็นโทษแล้ว ขอพระแก้วเจ้าทั้งสาม
จงมีธรรมะเมตตารับเอาซึ่งบุผผาลาชาตวงดอกข้าวตอกดอกไม้ลำเทียนทั้งมวล แล้ว
ขอลาตลอดยังโทษะ ประมาทโทษ ให้หายกลายเป็นอโหสิกรรม เพื่อบ่หือเป็นนิรณะ
ธรรม กรรมอันจักห้ามเสียยังมรรคะ คือ หนทางอันจะเมื่อสู่เมืองฟ้า และเนรพานเจ้า

เที่ยงแต่ตีห้า พุทธบูชา อัมมะบูชา สังฆบูชา นิปानะปัจจะโย โหนตุ โน นิจจัง
สุมาแก้วทั้งสามแล้วแล...”

๙. ขั้นตอนสุดท้ายของการปฏิบัติกัมมัฏฐานโบราณล้านนา เป็นการลาศีล
ให้ว่า “...สาธุโอกาสะ มะยัง ภันเต ติสระระณนะ สัทธิง ปัญจะสมากะตั้ง ปัญจะสีลัง
นียาจามะ ทุตติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระระณนะ สัทธิง ปัญจัง สะมานะกะตั้ง
ปัญจะสีลัง นียาจามะ ตติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระระณนะ สัทธิง ปัญจะสมานะกะตั้ง
ปัญจะสีลัง นียาจามะ สาธุโอกาสะ...”

๑๐. หลังจากกระทำบุญให้ทานแล้ว จึงหยาดน้ำแผ่บุญกุศล ก่อนกลับบ้าน
ให้ว่า “...อิมีนา บุผผลาชา ตานัง ภิกขะหารัตตานัง สัพพะ ประริวาระตานัง สัพพะ
ปุชุปะการะนะตานัง มะหาพะลัง โลภะยะ โลภุตตระะ นิพพานะ สัพปะติสุขัง กุศลบุญ
อันนี้เรามีมาก ข้าขอฝากไปหาทั้งปิตาและมารดาภริยาสามีบุตรบาปุตติญาติกาจะ
ปันธุ จะ เตะจะ จะ อินทา จะ พรหมา จะ ยมมะราชา จะตุโล กัปปะละ กัณฑะปะ นากะกุ
รุธระ อาสุรา อาสุระ เวทสะ วันโน จะ ธาระณี จะ คงคา จะ จะเทเวีย สัพพะสัตตานัง
เวรานัง อะเวรา ปัฐะเวียง ทวะทัสสะระวายสี อะทิตตะยะ จันทะ อังการะ พุทธะ พถัสสะ
ปัตติ สุกกะ โสริ ราหู เกตุ นวะคะหามิ สัพปะปะโลโต ปะเรเตเชนะ ปีตั้ง
อะนุระขันตุโว อนุโมทามิ นิปานัง ปะรามัง สุขัง...”

๑๑. เมื่อจะออกจากวัด ให้ว่า “...อัปปะมา เทละ...” ข้อนี้เป็นการกำหนดสติ
เมื่อจะออกจากวัดว่าอย่าใช้ชีวิตอย่างประมาท ให้หมั่นทำทาน รักษาศีล ภาวนา สังฆ
บุญบารมีไว้ เพราะชีวิตมีความไม่แน่นอน

ง. อุปกรณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

อุปกรณ์สำคัญในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน คือ ลูกประคำ

จ. ผลที่ได้จากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ในภาพรวม การปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ประกอบด้วย การฝึก ทาน ศีล ภาวนา
หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา ผู้ปฏิบัติจะพัฒนาตนไปสู่ความเป็นอริยบุคคลได้ เพราะเป็นการ
พัฒนาในลักษณะองค์รวม ไม่ใช่ส่วนใดส่วนหนึ่ง โดยผู้ปฏิบัติสามารถทำลายบาปกรรม

ทั้ง ๑๔ ตัวได้ คือ โมหะ (หลง) อโนตตปปิ (ไม่กลัวบาป) โลภะ (โลภ) มาโน (มานะ) อีสสา (ริษยา) กุกกุจจ (กินแห่ง รำคาญ) มิทฺธิ (หลับ ง่วง) อหิริกั (ไม่ละอายแก่บาป) อุทฺธจจ (สะดุ้งใจ ฟุ้งซ่าน) ทิฏฐิ (ถือมั่น) โทโส (โกรธ) มจฺฉริย (ตระหนี่) ถีนั (กระด้าง หดหู่) และวิจิกิจฉา (สงสัย) ละนวารณธรรม หรือธรรมเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุ ความดี ๕ ประการได้ คือ กามฉันทะ พยาปาหะ ถีนมิทฺธะ อุทฺธจจกุกกุจจ และ วิจิกิจฉานิวรณธรรม

ในภายย ผลการปฏิบัติกัมมฐานแต่ละประเภท เป็นเช่นเดียวกับที่บันทึกไว้ในวิสุทธิมรรค ได้แก่ สมถกัมมฐาน มิวสุกกัมมฐาน ๑๐ กายคตานุสสติ ได้อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต และอุچارสมาธิ อนุสสติกัมมฐาน ๑๐ เฉพาะ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวดานุสสติ เกิดปิติ ๕ อานาปาน สติ ได้อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต อุچارสมาธิ ญาณ ๔ อภิญา ๕ พรหมวิหาร กัมมฐาน ๔ ได้อุปปาสมาธิ ญาณ ๔ อภิญา ๕ ยกขึ้นภาวนาทิฏฐิกังขาวิปัสสนาได้

วิปัสสนากัมมฐาน ได้แก่ ทิฏฐิกังขาวิปัสสนา กังขาวิตรณวิสุทธิ อนิจจวิปัสสนา ทุกขวิปัสสนา อนัตตวิปัสสนา ได้ญาณ ๑๐ ได้แก่ สมมณญาณ อุทฺถัพพญาณ ภัทฺถญาณ ภยตุปฺปฐฐานญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญฺจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขานุญาณ สังขารุเปกขาญาณ และอนุโลมญาณ

ทั้งนี้ระหว่างการปฏิบัติ ต้องเกิดวิปัสสนุกิเลส คือ อันตรายอันจะทำให้ เศร้าหมองแห่งวิปัสสนาญาณ เป็นอุปกิเลส มี ๑๐ ประการ คือ โสภาส (เห็นแสง สว่างใสแจ่มงามรอบคอบ) ปิติ (เกิดความยินดีกว่าปกติ) ปสสฺหุติ (สงบกายและระงับ จิตกว่าปกติ) อธิโมกฺโข (อินทรีย์แก่กล้ากว่าปกติ) ปคฺคโ (เพียรมากกว่าปกติ) สฺขิ (สุขมากกว่าปกติ) ญาณ (ญาณรู้เกินปกติ) อุปฐฺฐาน (สติมากกว่าปกติ) อุเปกฺขา (จิตเป็นอุเบกขามากกว่าปกติ) และนิกฺขติ (มีต้นหารักใคร่ขบใจในธรรมอันมิสมควร นั้น) ในขั้นตอนนี้ผู้ปฏิบัติมักเห็นเป็นธรรมวิเศษ ทำให้เข้าใจว่าตนได้บรรลุแล้ว เมื่อปักใจ ว่าเป็นธรรมวิเศษแล้วอาจทำให้เกิดอาการวิปลาสไปก็ได้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีสติและระลึก เสมอว่าสิ่งเหล่านี้คือวิปัสสนุกิเลส ที่เข้ามาหลอกล่อจิตใจเป็นดังพระภูมามารที่พยายาม ทำลายความเข้าใจในไตรลักษณ์ของผู้ปฏิบัติ วิธีปฏิบัติเมื่อเกิดวิปัสสนุกิเลส คือ ลักแต่เห็นว่าเห็นสิ่งเหล่านี้ มองความเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านี้อย่างไม่เผลอ ไม่ยินดี ว่าเป็นของดีและไม่เกรี้ยวกราดว่าเป็นของไม่ดี

อย่างไรก็ตามในกัมมัฏฐานล้านนา ยังได้บันทึกผลที่ได้จากการปฏิบัติอีกชุดหนึ่ง เช่น ในมูลกัมมัฏฐานของครูบามหาไถ่จณเฑียร ระบุว่า ภาวนาพุทธคุณได้สัมปตติในนิพพาน ภาวนาธรรมคุณได้สัมปตติในสวรรค์เทวโลก และภาวนาสังฆคุณได้สัมปตติในมนุษย์โลก ภาวนาพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พ้นจากสรรพทุกข์ สัพพพยาธิ สัพพโรค เมื่อตายไปก็ไม่เกิดในนรก ไม่เป็นเปรต สัตว์เดรัจฉานในป่าในบ้าน ได้เกิดสวรรค์เทวโลก และมนุษย์โลก เสวยสุข หาททุกข์ หาทพยาธิโรคไม่ได้ เพราะคุณรัตนแก้วรักษา ภาวนา กายคตานุสสติ ชื่อว่า ตอบแทนคุณแม่แห่งตน ภาวนามรณานุสสติ คนใดใคร่ปรารถนาถึงสุขในเมืองคนและสุขในนิพพานในภาวะภายหน้า ควรอุทิศสาธุภาวนามรณานุสสติ จะถึงสุขในเมืองคน เมืองฟ้า และนิพพาน

ภาวนาเมตตา มีอานิสงส์ ๑๑ ประการ ดังนี้ นอนก็หลับสำราญตื่นก็ไม่คลั่งไคล้ ไม่กรน ไม่คราง เมื่อตื่นก็ตื่นด้วยดี เมื่อหลับ ไม่ฝันร้ายให้สะดุ้งตกใจ เป็นที่รักจำเริญใจ ของคนทั้งหลาย เป็นที่รักแก่ผีทั้งหลาย เป็นที่รักแก่เทวดาทั้งหลาย เทวดาก็คุ้มครองรักษา ไม่ให้มีอุปัทวภัยอันตรายที่จะเกิดแต่ภัยทั้งมวล มีราชภัยเป็นต้นให้อยู่ดีมีสุข พิชญ์ คุณไสย หอกดาบปืนธนู ปืนใหญ่ทำอันตรายไม่ได้ มีใจตั้งมั่นไม่หวั่นไหว มีวรรณะหน้าสว่างใสงามนัก เมื่อยามใกล้ตาย ก็ไม่หลง วางอารมณ์ดี มีสุคติเป็นที่ไป ซึ่งในกัมมัฏฐานของครูบาสิลวิชัย อานิสงส์ทั้ง ๑๑ ประการนี้เรียกว่า อานิสงส์ศีล

ผู้ภาวนาเมตตา หากสมภารแก่กล้า อินทรีย์ ๕ เต็มบริบูรณ์ ก็อาจได้ถึงยังอุตรธรรม คือ มรรคผล หากสมภารไม่แก่กล้า อินทรีย์ ๕ ไม่เต็ม จักได้ไปเกิดในพรหมโลก ตั้งแต่ชั้นฟ้าปริสัชชาถึงอกนิฏฐา ชั้นใดชั้นหนึ่ง ภาวนาทิวฐิและกัณฑ์ขา เป็นปัจจัยค้ำชูให้มีปัญญากล้าคมเฉลียวฉลาด ภาวนาไตรลักษณ์ะวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นปัจจัยค้ำชูให้ปัญญา มีสัมมาสมณญาณถึงอนุโลมญาณ เป็นปริโยสาน เพื่อให้พลังันได้พ้นจากทุกข์ในสงสาร ให้พลังันได้ถึงยังนิพพาน

สรุปผลการวิจัย

เมื่อเราศึกษาเฉพาะทฤษฎีในโบราณ จะพบเพียงหลักการปฏิบัติทั่ว ๆ ไป แต่เมื่อเราได้ทดลองปฏิบัติ เรียนรู้ เราก็จะเข้าใจความเป็นกัมมัฏฐานล้านนามากยิ่งขึ้น

ว่ามีความสำคัญเพียงใดต่อวิถีชีวิตชาวล้านนา จากการศึกษาสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ได้แก่ (๑) บุญกิริยาวัตถุ ๓ (ทาน ศีล ภาวนา) (๒) โยนิโสมนสิการ (๓) สติ (๔) ความนอบน้อม และ (๕) ความเพียร เป็นหลักการที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ขึ้นจากองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้ว หลักการปฏิบัติทั้ง ๕ คือ กระบวนการสั่งสมบุญบารมีของพุทธศาสนิกชนในล้านนา คือ ทาน ศีล ภาวนา ที่ถือปฏิบัติกันมาแต่โบราณ เป็นต้นกำเนิดของวัฒนธรรมอันดีงามของล้านนา ทั้งยังเป็นการพัฒนาตนเองให้เข้าใจเข้าถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จัดตั้งตัวกูของกูให้สิ้นไปได้ ผุดผาดความเห็นแก่ตัวให้หมดใหม่ได้อย่างแท้จริง กระบวนการสั่งสมบุญบารมีนี้ ต้องใช้ระยะเวลายาวนาน ข้ามภพข้ามชาติ ปฏิบัติสม่ำเสมอทุกชาติ มั่นคงแน่วแน่ในทาน ศีล ภาวนา อย่างครุบาทูศรีวิชัย ไม่เร่งรีบ เร่งเร็ว ให้เห็นผลจากการปฏิบัติโดยพลันในปัจจุบันชาติ

พิธีกรรม ประกอบด้วย ๔ พิธีกรรม คือ (๑) พิธีกรรมชำระศีลให้บริสุทธิ์ก่อนการปฏิบัติ (๒) พิธีกรรมบูชาแก้ว ๕ ไก่จุก หรือขัน ๕ ไก่จุก (๓) พิธีกรรมบอกกล่าวเทวดา มาร พระแม่ธรณีในสถานที่นั้นๆ และ (๔) พิธีกรรมกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลเมื่อปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนาแล้ว

ขั้นตอนการปฏิบัติ เริ่มจากการไหว้พระประธานในพระวิหาร ขึ้นแก้ว ๕ ไก่จุก หรือขัน ๕ ไก่จุก ฟังโอวาทจากเจ้าอาวาส ขอรับศีลจากท่าน กล่าวคำภาวนาศีล แล้วไปหาที่สงบนิ่งกัมมัฏฐาน จากนั้นจึงกล่าวคำหักเทวดา ห้ามมาร และอธิฐานเอาแผ่นดินก่อนเริ่มปฏิบัติ ขอให้เกิดมีปีติจากการปฏิบัติ แล้วเจริญพุทธานุสสติธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ เป็นลำดับๆ ไป จากนั้นจึงปฏิบัติกัมมัฏฐานบทอื่นๆ ในสมถกัมมัฏฐาน ๔๐ เช่น กายาคตานุสสติ เมตตานุสสติ เป็นต้น จากนั้นจึงเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ อนิจจังกัมมัฏฐาน ทุกขังกัมมัฏฐาน อนัตตังกัมมัฏฐาน เมื่อเสร็จแล้วให้สูมาแก้ว ๓ ประการ กรวดน้ำอุทิศผลบุญที่กระทำให้สรรพสัตว์ การปฏิบัติกัมมัฏฐานแต่ละประเภทนั้น เริ่มจากการสวดคำที่กำหนดไว้ในกัมมัฏฐานแต่ละบท ขมวดคำสวดให้เป็นคำบริการธรรมสั้น ๆ ท่องคำบริการธรรมพร้อมกับการนับลูกประคำ กระทั่งจิตเป็นสมาธิแล้ว จึงน้อมใจไปใคร่ครวญในคำสวดและคำแปลคำสวดนั้นด้วยโยนิโสมนสิการ

ผลการปฏิบัติ ในภาพรวม กระบวนการของกัมมัฏฐานล้านนาสามารถใช้พัฒนาตนไปสู่ความเป็นอริยบุคคล เพราะเป็นการพัฒนาในลักษณะองค์รวม ที่สามารถทำลายบาปกรรมทั้ง ๑๔ ตัวได้ ในภาพย่อยของผลการปฏิบัติกัมมัฏฐานแต่ละประเภท เป็นเช่นเดียวกับที่บันทึกไว้ในวิสุทธิมรรค อย่างไรก็ตามในล้านนา ยังได้บันทึกผลที่ได้จากการปฏิบัติอีกชุดหนึ่งที่ต่างออกไปจากวิสุทธิมรรค เช่น ภาวนาพุทธคุณได้สัมปตติ โนนิพพาน ภาวนาธรรมคุณได้สัมปตติในสวรรค์เทวโลก และภาวนาสังฆคุณได้สัมปตติ ในมนุษยโลก หรือ ภาวนาพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พ้นจากสรรพทุกข์ สัพพพยาธิ สัพพโรค เมื่อตายไปก็ไม่เกิดในนรก ไม่เป็นเปรต สัตว์เดรัจฉานในป่าในบ้าน ได้เกิดสวรรค์เทวโลก และมนุษยโลก เสวยสุขหาทุกข์ หาพยาธิโรคไม่ได้ เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ การปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนา จึงเป็นกระบวนการส่งเสริมบุญบารมี และสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาตนไปสู่อริยบุคคลได้

Reference

- Brahmagunabhorn, Venerable (P.A. Payutto). (2003). *photchananukrom phut sat chabap pramuan sap* [Dictionary of Buddhism]. Bangkok: S.R. Printing Mass Product Corp.
- Buddhadasa Bhikkhu.(2006).*bamphen barami* [Meritorious Action]. Bangkok: Thammasapha.
- Buddhaghosa, Venerable. (2003). *khamphi wi sutthi mak* [Visuddhimagga, Path to Perfection].Trans. Somdet Phraphutthachan (Atsaphamahathera). Bangkok: Prayunwong Printing Co.
- Dhammapitaka, Venerable (P.A. Payutto). (1988). *Phuttham* [Dhamma]. Bangkok: Mahachulalongkorn University.
- Dhammapitaka, Venerable (P.A. Payutto). (1993). *cha phatthana khon dai yangrai* [How to Develop Oneself]. Bangkok: Ngandi
- Kammaṭṭhāna wat ban rai changwat lamphun.* (2016). [Kammaṭṭhāna, Wat Ban Rai, Lamphun Province]. Chiang Mai: Chiang Mai University.

- Khanthawong, Khruba (2016). *Kammaṭṭhāna khru ba khan tha wong wat phra non mon chang changwat lamphun* [Kammaṭṭhāna of Khruba Khanthawong, Wat Phra Non Mon Chang, Lamphun Province]. Chiang Mai: Chiang Mai University.
- khru ba khan tha wat ton phueng amphoe wiang nong long changwat lamphun.* (2016). [Kammaṭṭhāna Vipassana Meditation, Khruba Khanthan Khonthawaso, Wat Ton Phueng, Wiang Nong Long district, Lamphun Province]. Chiang Mai: Wat Ton Phueng.
- lakkhana sin than phawana lae wat khun khong amphoe hang dong changwat chiang mai.* (2016). [Buddhist Practice, Wat Khun Khong, Hang Dong District, Chiang Mai Province]. Chiang Mai, Wat Khun Kong.
- Mahachulalongkorn University. (1996). *Tripitaka in Thai, Mahachulalongkorn University Version*. Bangkok: Mahachulalongkorn University Printing.
- Ngaoko, P. (1987). *samathi lae naeo kan patibat kammaṭṭhan phrakhrū phatthana kitcha nu rak (khruba wong) wat phraphutthabat huai tom amphoe li changwat lamphun* [Kammaṭṭhāna Meditation and Practice of Phrakhrū Phatthana Kitchanurak (Khrubu Wong), Wat Phra Phutthabat Huai Tom, Li Chang District, Lamphun Province]. Nakhon Ratchasima: N.P.
- Panyanantha. (2011). *photchananukrom thamma chabap pramuan tham* [Dictionary of Buddhism]. Bangkok: Thammasapha
- Phatthanta Asapha, Venerable. (1989). *wipatsana thip ni dika* [Vipassana Meditation]. Bangkok: Mahachulalongkorn University Printing.
- phap nangsue wai phra thuesin patibat kammaṭṭhan chabap wat khun khong amphoe hang dong changwat chiang mai* (2016). [Folded manuscript of Kammaṭṭhāna practice of celibacy, Wat Khun Khong, Hang Dong District, Chiang Mai Province]. Chiang Mai, Wat Khun Kong.

- Phiksukhanthiya, Venerable. (1987). *mun Kammatṭhāna rom chabap khru ba maha kan chon then wat sung men amphoe sung men changwat phrae* [Kammatṭhāna, version of Khruha Mahakanthonthen, Wat Sung Men, Sung Men District, Phrae Province]. Chiang Mai: Chiang Mai University.
- Sophonmahathera, Venerable (Mahasisayado). (2008). *wipatsana nai* [Vipassana Meditation]. Bangkok: Hanghunsuan CAI Center Co.
- Thamchai Thamomchayo, Khruha. (1991). *khumue suat Kammatṭhāna thamwat lae bot patibat samatha wipatsana wat thung luang amphoe mae taeng changwat chiang mai* [Handbook for Kammatṭhāna chanting, precepts and meditation practice, Wat Thung Luang, Mae Taeng District, Chiang Mai Province]. Bangkok: Rungrueang Tham.
- Thamommethi, Venerable. (2000). *khao tamnan pang doem khru ba si wichai burana patisangkhon phra that cho hae mueang phrae* [The Legend of Khruha Siwichai in Northern Verse, repaired and restored at Wat Phra That Cho Hae, Phrae]. Chiang Mai: Ming Mueang
- Ubon, Khruha. (2016). *Kammatṭhāna maha pa khru ba ubon wat phra non mon chang changwat lamphun*. [Kammatṭhāna forest tradition, Khruha Ubon, Wat Phra Non Mon Chang, Lamphun Province]. Chiang Mai, Chiang Mai University.
- wipatsana kammatthan luang wat pratupa amphoe mueang changwat lamphun*. (2016). [Kammatṭhāna Vipassana Meditation, Wat Pratupa, Muang District, Lamphun Province]. Chiang Mai: Chiang Mai University.