

รายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ (Proceedings) ครั้งที่ 9 เรื่อง “พุทธวิธี และวิถีครูบา กับการแก้ปัญหาวิกฤติโลก”

(The Buddhist and Kruba Methods to Solve the World Crisis) วันที่ 25 มีนาคม 2566

รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์มูลกัมมัฏฐาน

ฉบับวัดบ้านหลุก อำเภอมือง จังหวัดลำพูน

The Concepts And Method Of Practice Meditation In The Mulla Kammatthana

Scriptures Wat Ban Luk Version, Mueang District Lamphun Province

พระครูบริสุทธิสังขวิจิตร Phrakru Borrisutsangkhawichit

พระครูสิริสุตานุยุต,รศ.ดร. Assoc. Prof. Dr. Phrakhrusirisutanuyut (Saman Candaransi)

พระครูโกวิทธรรมวาที, ผศ.ดร Assist. Prof. Dr.PrakruKowit Arttawatee

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lamphun Buddhist College, MCU

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบและวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์มูลกัมมัฏฐานฉบับวัดบ้านหลุก อำเภอมือง จังหวัดลำพูน มีวัตถุประสงค์หลักในการวิจัย คือ เพื่อวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิ และนำเสนอผลการศึกษาวเคราะห์ตามแบบพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบและวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในประเทศไทยและล้านนา มีอยู่ 5 สาย ได้แก่ 1) สายธุดงค์ (พุทโธ) 2) สายอานาปานสติ 3) สายวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน (ยุบหนอ พองหนอ) 4) สายวิซารธรรมกาย (สัมมารัทธัง) และ 5) สายประยุกต์ แต่ของล้านนาได้ยึดแบบคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ได้เพิ่มเติมการใช้ลูกประจำเข้ามา และรูปแบบและวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์มูลกัมมัฏฐาน ฉบับวัดบ้านหลุก พบว่า เริ่มตั้งแต่การกล่าวอคุณพระรัตนตรัย การขอมาแก้ว 5 โกฎาก การตัดความห่วง การสลัดนิวรณ์ การเลือกสถานที่อันเหมาะสมในการปฏิบัติ ในคัมภีร์มูลกัมมัฏฐานฉบับวัดบ้านหลุก มีการภาวนาหลายรูปแบบ ได้แก่ วิธีภาวนาสุขะ วิธีภาวนานุสติ การภาวนาอานาปานสติ การภาวนาพรหมวิหาร การภาวนาอาหารปฏิภูลัญญุกัมมัฏฐาน การภาวนาจตุธาตุมุตตานกัมมัฏฐาน การภาวนาปถมอรุปฌาน การเจริญภาวนาพรหมวิหารธรรม มีการเจริญภาวนาวิสุทธิวิสุทธิ การเจริญกัชาวิตรณวิสุทธิญาณ และวิปัสสนาญาณกัมมัฏฐาน การภาวนาวิปัสสนา

อุททยานญาณ แต่มีความพิเศษแตกต่างไปจากคัมภีร์กัมมัฏฐานอื่นๆ คือ มีการเสริมด้วยบทสวด
บริกรรมยาวๆ การเดินจงกรม และยังมีการบริกรรมภาวนาในขณะบิณฑบาต และคำภาวนาเบ็ดเตล็ด
คำสำคัญ : รูปแบบและวิธีการ, กัมมัฏฐาน, คัมภีร์มูลกัมมัฏฐาน, วัดบ้านหลุก

Abstract

The research study the concepts and method of practice meditation in the Mulla Kammatthana scriptures, Wat Ban Luk version, Mueang district, Lamphun province is qualitative research. The researcher analyzes documents and related research, collects data from primary and secondary sources and presents the results of the analytical study according to a descriptive analysis.

Research results, In Thailand and Lanna, there are 5 types of meditation practices: 1) Dhutanga (Buddho), 2) Anapanasati, 3) Satipatthana Vipassana (Yup Naw, Pong Naw), 4) Vijja Dhammakaya (Samma arahang) and 5) the applied line. Lanna's has taken the Visuttimakka holy scriptures but added the use of rosaries. The concepts and method of practice meditation in the Mulla Kammatthana scriptures Wat Ban Luk version, it was found that starting from praising the Triple Gem, cut off concern and Niwarana, choosing the right place to practice and in the Mulla Kammatthana scriptures Wat Ban Luk version, there are many forms of prayer. But there is a special difference from other scriptures, that is supplemented with long chanting, walking meditation, and offering prayers while alms and miscellaneous prayers.

Keywords: concepts and method, Kammatthana, Mulla Kammatthana, Wat Ban Luk

บทนำ

วิปัสสนากรรมฐานมีมาแต่ครั้งพุทธกาล เป็นหนทางเดียว ไปคนเดียว ทรงทำให้เกิดขึ้น มีอยู่เฉพาะพุทธศาสนาเท่านั้น มุ่งสู่จุดหมายเดียวคือ พระนิพพาน ใช้คำต่างๆ เช่น วิปัสสนา มรรค อริยมรรคมีองค์ 8 เอกายนมคโค สติปัฏฐาน 4 มรรคภาวนา กายภาวนา จิตภาวนา สติปัฏฐานภาวนา

วิปัสสนากรรมฐาน หรือ วิปัสสนาภาวนา มีความหมาย คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง ได้แก่ “หลักหรือวิธีปฏิบัติ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในขั้น 5 ว่าเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ ทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ เรียกว่า วิปัสสนา” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การวิปัสสนากัมมัฏฐานมีวัตถุประสงค์หลักก็คือ เพื่อรู้แจ้ง เพื่อละสิ่งที่ เป็นเหตุแห่งทุกข์นั่นคือกิเลสตัณหาทั้งหลาย การรู้แจ้งทางปัญญาจะทำให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตอย่างถูกต้อง เห็นว่ารูปนามเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง มีสภาพเป็นทุกข์ มีสภาพเป็นอนัตตา ไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาหรือควบคุมได้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าค้นพบ ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยาก และไม่ใช่ของง่าย เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดด้วยกาล สถานที่ และผู้ฟังปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเองในชาตินี้ การเจริญกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงนิพพานได้ วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการใช้ชีวิต ด้วยเหตุที่สามารถพัฒนาจิตใจของมนุษย์ให้เข้าถึงความสงบและสร้างสติปัญญาแห่งตนได้ (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551 : 75) และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดสติรู้เท่าทัน ทำให้เกิดศีล สมาธิและปัญญา ศีลทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้เป็นปกติ สมาธิทำให้กิเลสอย่างกลางสงบ วิธีเดียวที่จะขจัดกิเลสให้หมดสิ้นได้คือปัญญา (ณอภัย พวงมะลิ, 2561 : 2)

รูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนาได้ยึดแบบคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ได้เพิ่มเติมการใช้ลูกประจำเข้ามา ซึ่งการปฏิบัติแบบใช้ลูกประจำนี้ได้รับอิทธิพลจากพม่าในช่วงที่เข้าปกครองเชียงใหม่ อีกนัยหนึ่ง น่าจะได้รับอิทธิพลจากพระชาวไทลื้อที่อพยพเข้ามาอยู่ในเชียงใหม่ในช่วงเวลาของพระยา กาวิละ ปกครองครองเมืองเชียงใหม่ ต่อมาในปี พ.ศ.2494 คณะสงฆ์ภาคเหนือได้คัดเลือกเอาครูบาวัด น้ำบ่อหลวง อ.สันป่าตอง ครูบาวัดพระพุทธบาทตากผ้า และครูบาทอง วัดเมืองมาง ให้เป็นผู้แทนของพระสงฆ์ในภาคเหนือ ไปศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ที่วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ เป็นเวลา 1 พรรษา เมื่อฝึกปฏิบัติแล้วท่านทั้งหลายเหล่านั้น ก็ได้นำเอารูปแบบ และวิธีการของการปฏิบัติสายนี้ไปเผยแพร่ จนได้รับความนิยมไปทั่วภาคเหนือ (วิโรจน์ อินทนนท์, 2559 : 116 – 117) ทำให้พบว่า ในล้านนายุคปัจจุบันนี้มีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพองหนอ ยุบหนอเป็นหลัก ไม่ปรากฏว่าการปฏิบัติกัมมัฏฐานโบราณล้านนาเป็นที่นิยมในล้านนาเช่นในอดีตอีกเลย (ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี, พระครูธีรสุตพจน์ และ ธณิกานต์ วรธรรมานนท์, 3 (2) : 184 – 187)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์มูลกัมมัฏฐานฉบับวัดบ้านหลุก อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน เพื่อให้ได้มาซึ่งองค์ความรู้ รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแบบฉบับของล้านนาว่าเป็นอย่างไร ทั้งนี้ ได้อาศัยงานวิจัยและหนังสือเผยแพร่เรื่อง กัมมัฏฐานล้านนา ฉบับปริวรรต ของ ผศ.ดร.วิโรจน์ อินทนนท์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งได้มีการศึกษาปริวรรตคัมภีร์ไบลานมูลกัมมัฏฐาน ฉบับวัดบ้านหลุก เมืองลำพูนอยู่ด้วย ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาเป็นข้อมูลในการศึกษาวิเคราะห์ครั้งนี้ ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดเป็นหิตานุหิตประโยชน์ทั้งแก่พุทธศาสนิกชนผู้ใดในการปฏิบัติธรรมและพุทธศาสนิกชนโดยทั่วไป และเพื่อเป็นการสืบสานและอนุรักษ์ รวมถึงนำเสนอข้อมูลการวิจัยเพื่อการนำไปสู่การปฏิบัติของผู้ที่สนใจกัมมัฏฐานล้านนา สืบต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์มูลกัมมัฏฐานฉบับวัดบ้านหลุก อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน
3. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์มูลกัมมัฏฐานฉบับวัดบ้านหลุก อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาวิเคราะห์เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากพระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสาร ตำรา และคัมภีร์มูลกัมมัฏฐานฉบับวัดบ้านหลุก อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหนังสือ บทความ งานวิจัย และงานเอกสารสิ่งพิมพ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพุทธศาสนา และคัมภีร์มูลกัมมัฏฐานฉบับวัดบ้านหลุก อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาตามประเด็นสำคัญของวัตถุประสงค์การวิจัย

ผลการวิจัย

1) รูปแบบและวิธีปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา

รูปแบบและวิธีปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทย พบว่า มีอยู่ 5 สาย ได้แก่ 1) สายธุดงค์ (พุทโธ) 2) สายอานาปานสติ 3) สายวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน (ยุบหนอ พองหนอ) 4) สายวิชชาธรรมกาย (สัมมาอรหัง) และ 5) สายประยุกต์ โดยมีความนิยมปฏิบัติมากที่สุดคือ กัมมัฏฐานสายพุทโธ คือ การทำกัมมัฏฐานด้วยวิธีที่ใช้คาบบริกรรมว่า “พุทโธ” (หมายถึง ผู้รู้ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน) เป็นเบื้องต้น เพื่อให้เกิดสมาธิ จากนั้นจึงต่อยอดด้วยวิปัสสนาด้วยการพิจารณาโครงกระดูก เป็นกัมมัฏฐานสายหนึ่งที่ปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายในสังคมไทย และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพระอาจารย์มหาสีสยาตอว์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบสติปัฏฐาน โดยวิธีปฏิบัติคือ เมื่อใดก็ตามที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องสัมผัส ใจนึกคิดเรื่องราวต่างๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้อารมณ์ทั้งหลายด้วยตนเอง โดยกำหนดว่า เห็นหนอ ได้ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ อุกหนอ คิดหนอ... ทุกขณะที่โยคีผู้ปฏิบัติเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้อง สัมผัส นึกคิดเรื่องราวต่างๆ ควรกำหนดรู้อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง

รูปแบบและวิธีปฏิบัติกรรมฐานในล้านนา พบว่า รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานในล้านนาได้ยึดแบบคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ได้เพิ่มเติมการใช้ลูกประจำเข้ามา ซึ่งการปฏิบัติแบบใช้ลูกประจำนี้ได้รับอิทธิพลจากพม่าในช่วงที่เข้าปกครองเชียงใหม่ อีกนัยหนึ่ง น่าจะได้รับอิทธิพลจากพระชาวไทลื้อที่อพยพเข้ามาอยู่ในเชียงใหม่ในช่วงเวลาของพระยาากวילה ปกครองครองเมืองเชียงใหม่ ต่อมาในปี พ.ศ.2494 คณะสงฆ์ภาคเหนือได้คัดเลือกเอาครูบาวัดน้ำบ่อหลวง อ.สันป่าตอง ครูบาวัดพระพุทบาทตากผ้า และครูบาทอง วัดเมืองมาง ให้เป็นผู้แทนของพระสงฆ์ในภาคเหนือ ไปศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ที่วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ เป็นเวลา 1 พรรษา ครูบาทั้ง 3 ปฏิบัติในสายพุทโธมาก่อน หลังจากที่ได้เดินทางกลับมาจากกรุงเทพฯ แล้ว ก็ได้สอนการปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 แต่สำหรับครูบาวัดพระพุทบาทตากผ้า ท่านจะสอนการปฏิบัติ 2 แนวทาง คือ 1. สำหรับพระภิกษุหนุ่ม สามเณรน้อย จะสอนแบบพุทโธ 2. สำหรับผู้สูงอายุ ทั้งพระภิกษุและฆราวาส จะสอนพอง – ยุบ สำหรับครูบาทอง สิริมงคล เมื่อเดินทางกลับมาเชียงใหม่แล้ว ได้เดินทางไปศึกษาเพิ่มเติมที่ประเทศสหภาพพม่า โดยพักอาศัยอยู่ที่วัดกามะเอ ระยะเวลาหนึ่ง แล้วย้ายไปพักอยู่ที่วัดพญาจีจองใต้ (เข้าหัตจี) และได้ไปปฏิบัติกับท่านมหาสีสยาตอ ภัททันตะโสภณ มหาเถร ที่วัดต่าตะนะยิตา ประเทศพม่า เมื่อศึกษาแล้ว ครูบาทอง สิริมงคล ได้เดินทางกลับมาสอนการ

ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน 4 ที่วัดเมืองมาง ต่อมาได้ย้ายไปเปิดที่วัดโปธาราม (จำเปิง) และภายหลัง ได้รับอาราธนาให้ไปเป็นเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร การสอนของครูบาทองนั้นมีผู้เลื่อมใสมาเข้ารับการปฏิบัติเป็นจำนวนมาก ทั้งพระภิกษุ สามเณร อุบาสกและอุบาสิกา เมื่อฝึกปฏิบัติแล้วท่านทั้งหลายเหล่านั้น ก็ได้นำเอารูปแบบและวิธีการของการปฏิบัติสายนี้ไปเผยแพร่ จนได้รับความนิยมไปทั่วภาคเหนือ

ลักษณะเฉพาะของกัมมัฏฐานล้านนา คือ มีการกล่าวคำถวายข้าวตอกดอกไม้ แล้วกล่าวคำขอขมาแก้ว 5 โกฎาก คือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระกัมมัฏฐาน ครูบาอาจารย์ เน้นการท่องบทสวดมนต์เป็นหลัก และมีการนำเอาลูกประคำมาเป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติ เมื่อภาวนาไปให้นับลูกประคำไปด้วยในแต่ละครั้ง ซึ่งการใช้ลูกประคำนี้เป็นลักษณะพิเศษของพระสงฆ์ในล้านนา ซึ่งจะได้รับลูกประคำจากพระอุปัชฌาย์หลังจากผ่านพิธีบรรพชาอุปสมบทเสร็จแล้ว ในขณะที่นั่งปฏิบัติ กัมมัฏฐานก็จะนำออกมานับพร้อมกับการปฏิบัติ มีการแยกการปฏิบัติแบบสมถะกับวิปัสสนาออกจากกันอย่างชัดเจน โดยให้ปฏิบัติสมถะก่อนแล้วจึงปฏิบัติวิปัสสนา จนถึงระดับหนึ่งเมื่อจิตตั้งมั่นแล้วก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนาได้เลย คือเริ่มพิจารณาไตรลักษณ์ได้ ถ้าจิตยังไม่สงบการพิจารณาไตรลักษณ์ก็เป็นไปได้ยาก ดังนั้นกัมมัฏฐานล้านนาจึงเน้นไปที่สมถกัมมัฏฐานเป็นเบื้องต้น

2) รูปแบบและวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์มูลกัมมัฏฐาน ฉบับวัดบ้านหลุก อำเภอมือง จังหวัดลำพูน

พบว่า คัมภีร์มูลกัมมัฏฐาน ฉบับวัดบ้านหลุก ตำบลเหมืองง่า อำเภอมือง จังหวัดลำพูน ฉบับนี้เป็นคัมภีร์ใบลาน เส้นจาร จำนวน 5 ผูก 269 หน้าลาน แยกเป็น ผูกที่ 1 จำนวน 50 หน้าลาน, ผูกที่ 2 จำนวน 59 หน้าลาน, ผูกที่ 3 จำนวน 72 หน้าลาน, ผูกที่ 4 จำนวน 48 หน้าลาน, และ ผูกที่ 5 จำนวน 40 หน้าลาน ขนาดใบลาน กว้าง 5 ซม ยาว 57 ซม. เส้นจาร ลานละ 5 บรรทัด อักษรธรรมล้านนา ภาษาบาลี-ไทยวน สภาพลานสมบูรณ์ ผู้จาร มี 3 ท่าน คือ ลุงหนาน ผูกที่ 1 ปัญญาภิกษุ ผูกที่ 3 และ “สุนันท์ภิกษุ ผูกที่ 5 (ส่วน ผูกที่ 2 และผูกที่ 4 ไม่ปรากฏนามผู้จาร) ในปี จ.ศ. 1238 ตรงกับ พ.ศ. 2419

คัมภีร์มูลกัมมัฏฐาน ผูกที่ 1 มี 50 หน้าลาน เริ่มต้นด้วยการปณามพระรัตนตรัย ประวัติของพระพุทธเจ้า ในช่วงปฐมโพธิกาล นับตั้งแต่พระองค์ทรงประสูติ แปลง “อัสสวาจา” ที่ยืนยันว่า ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายที่จะต้องมาเกิดอีก ในเอกสารยกย่องคุณสมบัติของพระพุทธเจ้าต่าง ๆ เช่น พระวาจาที่แปลงหรือแสดงธรรมของพระพุทธเจ้ามีลักษณะ “แบบวจนวิลาส 5 ประการ” คือ สดใส รุ่งเริง

ฉลาด ลึกซึ้ง กึกก้อง พระพุทธเจ้ามีความยอดเยี่ยม 4 ประการ ใครได้เห็น ได้ฟังธรรม ได้ถวายการอุปฐากและได้รำลึกถึงพระองค์ก็ถือว่า เยี่ยมยอด(อนุดตริยะ) พระพุทธเจ้าบำเพ็ญจริยา 3 คือ บำเพ็ญประโยชน์แก่โลก แก่ญาติ พุทธตถจริยา และบำเพ็ญตนด้วยสัพพัญญุตญาณ พระองค์บรรลुวิชา 3 อภิญญา 6 เป็นต้น

คัมภีร์มูลกัมมัญฐาน ผู้ที่ 2 มีจำนวน 59 หน้าลาน กล่าวถึง การตัดปิลิโพธ 10 การเลือกสถานที่ที่เป็นที่ปฏิบัติกัมมัญฐาน และสถานที่ที่ไม่ควรเลือกเป็นที่ปฏิบัติกัมมัญฐาน การพิจารณาอชฌาศัยแห่งเนกขัมมะ 6 ประการ และมีวิธีแห่งผู้ปฏิบัติ 5 ประการ ประเภทของสมาธิ 5 ประเภทยุคตรธรรม 6 คู่ การเกิดนิमित (การเห็นในสมาธิ) อนิมิตตกัมมัญฐาน กัมมัญฐานที่ไม่ถือนิมิตเป็นอารมณ์ 18 ประการ การจำแนกอารมณ์ของกัมมัญฐาน สมถกัมมัญฐานมี(อารมณ์) 40 ชนิด วิธีภาวนาสุขะ 10 วิธีภาวนาอนุสติ 10 การภาวนาอานาปานัสสติ การภาวนาพรหมวิหาร 4 การภาวนาอาหารปฏิกุลสัณญากัมมัญฐาน การภาวนาจุฏฐาตุวัตถานกัมมัญฐาน การภาวนาปถมอรูปฌาน ขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน การพิจารณาลักษณะของรูปและนาม

คัมภีร์มูลกัมมัญฐาน ผู้ที่ 3 มีจำนวน 72 หน้าลาน เริ่มจากการปฏิบัติธุดงค์วัตร 13 ข้อ ได้แก่ 1) ปิงสุกสิกังคะ วัตรถือการทรงผ้าบังสุกุล 2) เตจีวริกังคะ วัตรถือการทรงผ้า 3 ผืน 3) ปิณฑปาติกังคะ วัตรถือการบิณฑบาต 4) สปปทานจาริกังคะ วัตรถือการบิณฑบาตตามลำดับประตูเรือน 5) เอกาสนิกังคะ วัตรถือการฉันอาหารคราวเดียว(ฉันเอกา) 6) ปัตตปิณฑิกังคะ วัตรถือการฉันอาหารในบาตร 7) ขลุปัจฉาภัตติกังคะ วัตรถือการไม่ฉันข้าวเมื่อภายหลัง(จากการห้ามภัก) 8) อรัญญิกังคะ วัตรถือการอยู่ในป่า 9) รุกขมุสิกังคะ วัตรถือการอยู่ที่โคนไม้ 10) อัปโภกาสิกังคะ วัตรถือการอยู่กลางแจ้ง(ที่โล่ง ไม่มีสิ่งมุงบัง) 11) โสสานิกังคะ วัตรถือการอยู่ในป่าช้า 12) ยถาสันถติกังคะ วัตรถือการอยู่ในเสนาสนะตามที่เขาจัดแต่งไว้ให้ และ 13) เนสัชชิกังคะ วัตรถือการไม่นอน(เอนหลังหลับ)

คัมภีร์มูลกัมมัญฐานผู้ที่ 4 มี จำนวน 48 หน้าลาน เนื้อความจะไม่ต่อกับผู้ที่ 1 ถึงผู้ที่ 3 และคนจารคัดลอกเป็นอีกท่านหนึ่ง ในท้ายผูก 4 ไม่บอกนามผู้จาร มีปรากฏแสดงไว้ท้ายผูกที่ 5 ชื่อ “สุนันทิกขุ” และข้อความของเรื่องจากผู้ที่ 4 และผู้ที่ 5 ก็ต่อกันไปเป็นเรื่องเดียวกัน จากผู้ที่ 4 จึงอนุมานได้ว่า “สุนันทิกขุ” เป็นผู้แต่งทั้ง 2 ผูก ซึ่งในผูกที่ 4 นี้ได้กล่าวถึง การภาวนาอนุสติ กัมมัญฐาน 3 ได้แก่ พุทธานุสติ อัมมานุสติ และสังฆานุสติ การเจริญภาวนาเมตตา พรหมวิหารธรรม มีการแผ่เมตตาให้ตนเองก่อน จากนั้นจึงแผ่เมตตาในสรรพสัตว์ การเจริญภาวนาวิสุทธิวิสุทธิ การเจริญกัขาวิตรณวิสุทธิญาณ และ วิปัสสนาญาณกัมมัญฐาน แบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ อนิจจลักษณะ

ทุกขานุปัสสนาลักษณะ และอนัตตาลักษณะ การภาวนาวิปัสสนาอุททวยญาณ อันเป็นที่เกิดแห่งอุปกิเลส 10 จำพวก

คัมภีร์มูลกัมมัญฐานผู้ที่ 5 กล่าวถึงวิปัสสนาญาณ 9 ดวง ได้แก่ อุททวยญาณ ภังคญาณ ภาณญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมมตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารูปเขยาญาณ อนุโลมญาณ การภาวนาแต่ละญาณจะระลึกถึงไตรลักษณ์ 3 คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนุโลมญาณ ผู้ปฏิบัติที่ภาวนาลักษณะทั้ง 3 คือ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตาลักษณะ แต่ในช่วงกลางของเอกสารปริวรรต จะกลับมากล่าวถึงลำดับการปฏิบัติกัมมัญฐาน ย้อนขั้นตอน และเสริมด้วยบทสวดบริกรรมยาวๆ และมาสิ้นสุดถึงตอนอธิบายปิติ 5 ประการ นอกจากนั้นยังกล่าวถึงการเดินจงกรม แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ วิธีการเดินจงกรมน้อย และวิธีการเดินจงกรมใหญ่ และยังมีการบริกรรมภาวนาในขณะบิณฑบาต และคำภาวนาเบ็ดเตล็ด เช่น คำทักผ้าบังสุกุล คำอธิษฐานเอาผ้าบังสุกุล คาถาหยาดน้ำบังสุกุลให้ผู้ตาย คำภาวนาเมื่อชักผ้าบังสุกุล เป็นต้น และกล่าวถึงกถาวัตถุ และทานวัตถุ

อภิปรายผลการวิจัย

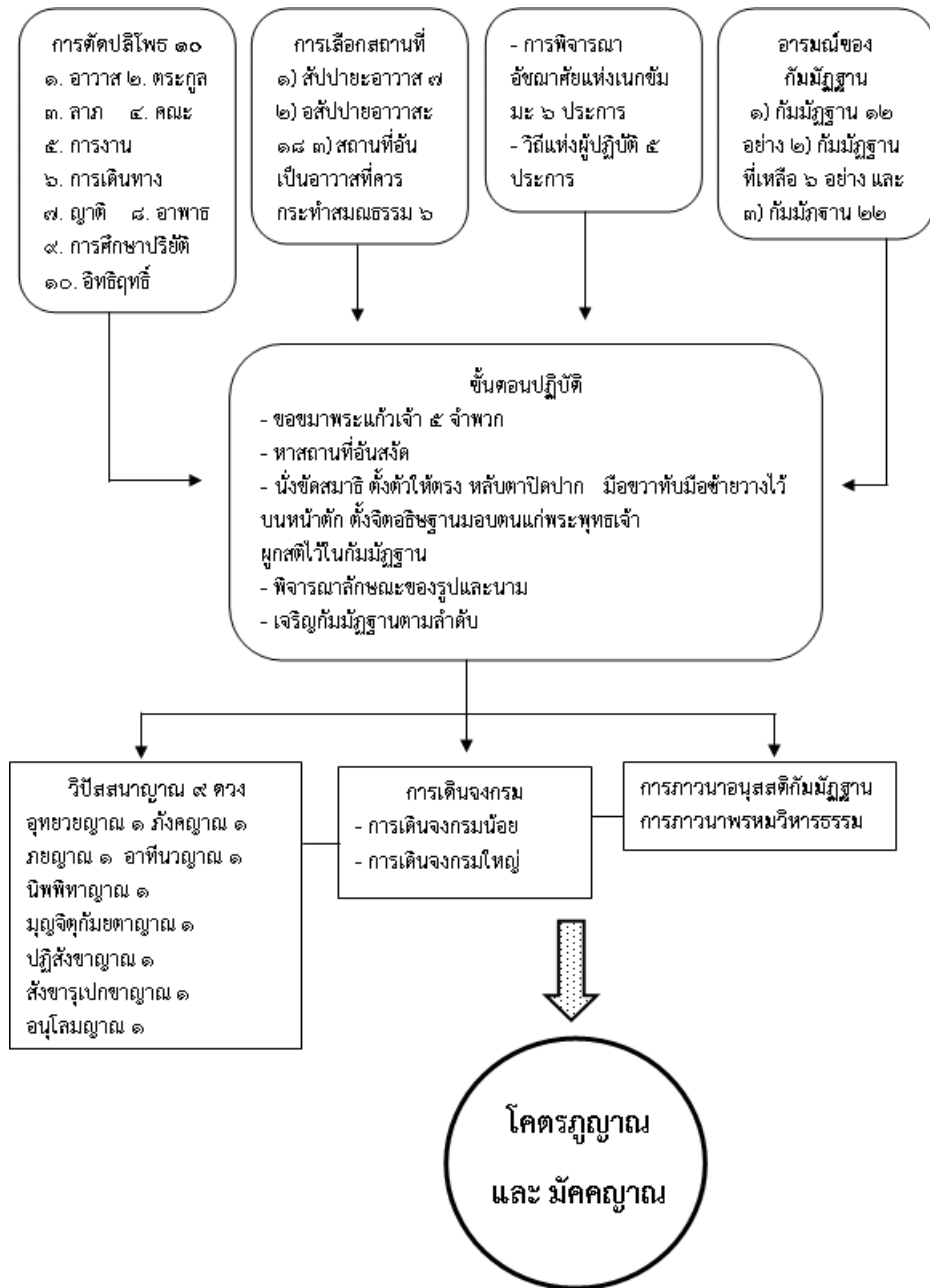
การศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบและวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์มูลกัมมัญฐานฉบับวัดบ้านหลุก อำเภอมือง จังหวัดลำพูน ได้ค้นพบรูปแบบและวิธีปฏิบัติกรรมฐานล้านนาที่มีความสำคัญและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะอย่างหนึ่ง ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้ว รูปแบบและวิธีปฏิบัติกรรมฐานล้านนามีความคล้ายคลึงกันในช่วงตอนของการปฏิบัติโดยเริ่มตั้งแต่การกล่าวยอคุณพระรัตนตรัย การขอขมาแก้ว 5 โกฎาก การตัดความห่วง การสลัดนิวรณ์ การเลือกสถานที่อันเหมาะสมในการปฏิบัติ เป็นต้น แต่จะมีความแตกต่างกันในเรื่องของคำบริกรรม ซึ่งในคัมภีร์มูลกัมมัญฐานฉบับวัดบ้านหลุก จะมีการภาวนาในหลายรูปแบบ ได้แก่ วิธีภาวนาอสุภะ 10 วิธีภาวนาอนุสติ 10 การภาวนาอาณานปานัสสติ การภาวนาพรหมวิหาร 4 การภาวนาอาหารปฏิกุศลสัญญากรรมฐาน การภาวนาจตุธาตวัตถธานกรรมฐาน การภาวนาปถมอรูปฌาน การเจริญภาวนาพรหมวิหารธรรม มีการแผ่เมตตาให้ตนเองก่อน จากนั้นจึงแผ่เมตตาในสรรพสัตว์ การเจริญภาวนาที่ภูมิจิวิสุทธิ การเจริญกัณฑ์ชาวิตรณวิสุทธิญาณ และวิปัสสนาญาณกรรมฐาน การภาวนาวิปัสสนาอุททวยญาณ แต่มีความพิเศษแตกต่างไปจากคัมภีร์กัมมัญฐานอื่นๆ คือ มีการเสริมด้วยบทสวดบริกรรมยาวๆ การเดินจงกรม ซึ่งแบ่งเป็น 2 ลักษณะคือวิธีการเดินจงกรมน้อย และวิธีการเดินจงกรมใหญ่ และยังมีการบริกรรมภาวนาในขณะบิณฑบาต และคำภาวนาเบ็ดเตล็ด เช่น คำทักผ้าบังสุกุล คำอธิษฐานเอาผ้าบังสุกุล คาถาหยาดน้ำบังสุกุลให้ผู้ตาย คำ

ภavanaเมื่อชักผ้าบังสุกุล เป็นต้น และกล่าวถึงกถาวัตถุ และทานวัตถุ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า คัมภีร์มูลกัมมัญฐานฉบับวัดบ้านหลุก เป็นคัมภีร์ที่ทรงคุณค่าแก่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างมาก เพราะมีความพร้อมในด้านข้อมูลการปฏิบัติ การใช้คำภาษาที่ผู้ปฏิบัติในยุคนี้เข้าใจได้เป็นส่วนใหญ่ (คนเมืองล้านนา หรือผู้ที่เข้าใจภาษาคำเมืองล้านนาเท่านั้น) แต่ถึงกระนั้น คัมภีร์มูลกัมมัญฐานฉบับวัดบ้านหลุก ยังมีเพียงแค่การปริวรรตจากอักษรธรรมล้านนา โดย ผศ.ดร.วิโรจน์ อินทนนท์ จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และการอธิบายขยายความจากการปริวรรต โดย ดร.พิสิฐ โคตรสุโพธิ์ จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เท่านั้น ยังไม่ได้มีการแปลความโดยสมบูรณ์ในภาษาไทยที่เข้าใจง่าย อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาวิจัยนี้ได้ค้นพบรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานล้านนาที่ค่อนข้างสมบูรณ์ ตามแบบฉบับของกัมมัญฐานล้านนา สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิโรจน์ อินทนนท์ (2559) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “กัมมัญฐานล้านนา : รูปแบบ วิธีปฏิบัติและการสืบทอด” ผลการวิจัยพบว่า กัมมัญฐานในล้านนา นั้นได้ยึดถือเอารูปแบบและวิธีปฏิบัติทั้งหมดตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ก็ได้มีการเพิ่มเติมวิธีปฏิบัติบางอย่างเข้าไปจนกลายเป็นลักษณะเฉพาะของกัมมัญฐานล้านนา ซึ่งประกอบด้วย 1) การกล่าวคำถวายข้าวตอกดอกไม้ แล้วกล่าวคำขอมาแก้ว 5 โกฎาก คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระกัมมัญฐาน ครูบาอาจารย์ 2) เน้นการท่องบ่นสวดมนต์เป็นหลัก โดยนำบทสวดภาษาบาลีมาแปลเป็นแบบนิสสัย คือการแปลคำต่อคำ 3) นำเอาลูกประคำมาเป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติ เมื่อภavanaไปให้นับลูกประคำไปด้วยในแต่ละครั้ง 4) มีการแยกการปฏิบัติแบบสมถะกับวิปัสสนาออกจากกันอย่างชัดเจน โดยให้ปฏิบัติสมถะก่อน แล้วจึงปฏิบัติวิปัสสนา จนถึงระดับหนึ่งเมื่อจิตตั้งมั่นแล้วก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนาได้เลย แต่ทุกครั้งก่อนปฏิบัติวิปัสสนาต้องปฏิบัติสมถะก่อน 5) ในแต่ละขั้นตอนที่ปฏิบัติจะระบุไว้ว่าจิตได้ถึงสมาธิขั้นไหน เกิดปีติอะไรขึ้นบ้าง แต่ในปัจจุบันนี้ รูปแบบและวิธีปฏิบัติกัมมัญฐานแบบล้านนาค่อนข้างที่จะหาได้ยาก ด้วยปัจจัยทางด้านการปกครองสงฆ์ การศึกษา การปฏิบัติ ตลอดจนความไม่เข้มแข็งของคณะสงฆ์ และการที่สำนักปฏิบัติต่าง ๆ ไม่มีหลักสูตรที่รองรับผู้ปฏิบัติ

องค์ความรู้ใหม่

จากการวิจัยเรื่อง “รูปแบบและวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์มูลกัมมัญฐานฉบับวัดบ้านหลุก อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน” ผู้วิจัยได้สรุปองค์ความรู้ดังแสดงในแผนภาพ

รายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ (Proceedings) ครั้งที่ 9 เรื่อง “พุทธวิธี และวิถีครูบา กับการแก้ปัญหาวิกฤติโลก”
(The Buddhist and Kruba Methods to Solve the World Crisis) วันที่ 25 มีนาคม 2566



จากแผนภาพอธิบายได้ว่า รูปแบบและวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์มูลกัมมัญฐานฉบับวัดบ้านหลุก เริ่มต้นจากการตัดปัลลิว 10 คือ อาวาส ตระกูล ลาก คณะ การงาน การเดินทาง ญาติ อาพาธ การศึกษาปริยัติ และอิทธิฤทธิ์ จากนั้นจึงเลือกสถานที่ปฏิบัติด้วยหลักสปปายะ อาวาส 7 อสปปายะอาวาส 18 และพิจารณาสถานที่อันเป็นอาวาสที่ควรกระทำสมณธรรม 6 และยังต้องพิจารณาอชฌาคัยแห่งเนกขัมมะ 6 ประการ และวิถีแห่งผู้ปฏิบัติ 5 ประการ จากนั้นจึงเป็นการเรียนรู้อารมณ์ของกัมมัญฐาน ได้แก่ กัมมัญฐาน 12 อย่าง กัมมัญฐานที่เหลือ 6 อย่าง และกัมมัญฐาน 22 รวมเป็น กรรมฐาน 40 อย่าง จากนั้นจึงเข้าสู่ขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

- ขอขมาพระแก้วเจ้า 5 จำพวก
- หาสถานที่อันสงัด
- นั่งขัดสมาธิ ตั้งตัวให้ตรง หลังตาคิดปาก มือขวาทับมือซ้ายวางไว้บนหน้าตัก ตั้งจิตอธิษฐานมอบตนแก่พระพุทธเจ้า ผูกสติไว้ในกัมมัญฐาน

- พิจารณาลักษณะของรูปและนาม
- เจริญกัมมัญฐานตามลำดับ

ทั้งนี้เพื่อให้ได้วิปัสสนาญาณ 9 ดวง คือ อุททวยญาณ รั้งคญาณ ภยญาณ อาทินวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารูปกขาญาณ และอนุโลมญาณ ในขณะที่อาจมีการปฏิบัติภาวนาอนุสติกัมมัญฐาน การภาวนาพรหมวิหารธรรม การเดินจงกรม ร่วมด้วย จนได้โคตรภูญาณ และ มัคคญาณ ในที่สุด

สรุป และข้อเสนอแนะ

รูปแบบและวิธีปฏิบัติกัมมัญฐานในประเทศไทย พบว่า มีอยู่ 5 สาย ได้แก่ 1) สายธุดงค์ (พุทโธ) 2) สายอานาปานสติ 3) สายวิปัสสนากัมมัญฐานแบบสติปัฏฐาน (ยุบหนอ พองหนอ) 4) สายวิชชาธรรมกาย (สัมมาอรหัง) และ 5) สายประยุกต์ โดยมีความนิยมปฏิบัติมากที่สุดคือ กัมมัญฐานสายพุทโธ คือ การทำกัมมัญฐานด้วยวิธีที่ใช้คำบริกรรมว่า “พุทโธ” ในส่วนของรูปแบบและวิธีปฏิบัติกัมมัญฐานในล้านนา พบว่า รูปแบบการปฏิบัติกัมมัญฐานในล้านนาได้ยึดแบบคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ได้เพิ่มเติมการใช้ลูกประคำเข้ามา และใช้คำบริกรรมว่า “พุทโธ” เช่นเดียวกัน แต่ลักษณะเฉพาะของกัมมัญฐานล้านนา คือ มีการกล่าวคำถวายข้าวตอกดอกไม้ แล้วกล่าวคำขอขมาแก้ว 5 โกฐาก คือ

พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระกัมมัฏฐาน ครูบาอาจารย์ เน้นการท่องบทสวดมนต์เป็นหลัก และมีการนำเอาลูกประคำมาเป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติ เมื่อภาวนาไปให้นับลูกประคำไปด้วยในแต่ละครั้ง

คัมภีร์มูลกัมมัฏฐาน ฉบับวัดบ้านหลุก ตำบลเหมืองง่า อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ฉบับนี้ เป็น คัมภีร์โบราณ เส้นจาร จำนวน 5 ผูก 269 หน้าลาน จาร(เขียน) ในปี จ.ศ. 1238 ตรงกับ พ.ศ. 2419 แต่เนื้อหาสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐานนั้นพบอยู่ในผูกที่ 2 4 และ 5 โดยเฉพาะในผูกที่ 2 จะเป็นการกล่าวถึงกล่าวถึง 1. ปลีโพธ 10 2. อสัปปายะอาวาสะ 18 และ สัปปายะอาวาส 3. อหยาศัย แห่งเนกขัมมะ 6 ประการ 4. ประเภทของสมาธิ 5. ยุคละ หรือ ชุตตรมคู่กัน รวมทั้งการระงับกิเลส 6. ปิติ ความเอิบอิ่มใจ 7. เกิดนิมิต (การเห็นในสมาธิ) 8. อนิมิตตกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐาน ที่ไม่ถือนิมิต เป็นอารมณ์ 9. จำแนกอารมณ์ของกัมมัฏฐาน 10. กัมมัฏฐานที่เอื้อให้บรรลุ /ไม่บรรลุฉาน 11. การแผ่ ปฏิภาณนิมิต ของอารมณ์กัมมัฏฐาน ปฏิภาณนิมิต(นิมิตที่ติดตรึงแน่นแม้หลับตาก็มองเห็น) แห่งกสิณ 10 ผู้ปฏิบัติแผ่ขยายไปครอบพื้นที่ได้เท่าใด ความสามารถทางอิทธิวิสัย(การแสดงฤทธิ์) ก็มีเท่าพื้นที่ นั้น ไม่ควรแผ่ณิมิตที่เหลือ เพราะไม่เกิดประโยชน์ 12. จำแนกโดยภูมิ 13. จำแนกโดยการถือนิมิต 14. กัมมัฏฐาน เป็นปัจจัยแก่กันและกัน 15. กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตชนิดต่าง ๆ 16. สมถกัมมัฏฐานมี (อารมณ์) 40 ชนิด 17. อธิบายลำดับวิธีการภาวนากัมมัฏฐาน (อารมณ์สมถกัมมัฏฐาน 40) 18. วิธีการ เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ควรมีการจัดทำเป็นชุดความรู้รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์มูลกัมมัฏฐานฉบับวัดบ้านหลุก หรือตามแบบฉบับของวัดต่างๆ เพื่อเป็นการศึกษา ค้นคว้า เผยแพร่และอนุรักษ์ไว้ซึ่งการปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนา ควรมีการส่งเสริมการศึกษาวิเคราะห์ คัมภีร์กัมมัฏฐานของวัดต่างๆ ในพื้นที่จังหวัดลำพูน เชียงใหม่ เพิ่มเติม เพื่อให้เห็นถึงพัฒนาการ รูปแบบ และวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนา ว่ามีความเชื่อมโยงกันอย่างไร และควรมีการส่งเสริมให้ พระสงฆ์ สามเณร หรือผู้สนใจปฏิบัติทั่วไป ได้ศึกษาเรียนรู้วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนาให้มากขึ้น และเผยแพร่ไปสู่พื้นที่อื่นต่อไป

References

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2551). *ธรรมะภาคปฏิบัติ 1*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

รายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ (Proceedings) ครั้งที่ 9 เรื่อง “พุทธวิธี และวิถีครูบา กับการแก้ปัญหาวิกฤติโลก”

(The Buddhist and Kruba Methods to Solve the World Crisis) วันที่ 25 มีนาคม 2566

ณอภัย พวงมะลิ. (2561). “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย”, *วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่*.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี, พระครูธีรสุตพจน์ และธณิกานต์ วรธรรมานนท์. (2560). “กัมมัฏฐานโบราณล้านนา: ที่มา ลักษณะ และการเสื่อมสูญ”. *วารสารพื้นถิ่น โขง ชี มูล*. 3(2) : 184 – 187.

วิโรจน์ อินทนนท์. (2559). “กัมมัฏฐานล้านนา : รูปแบบ วิธีปฏิบัติและการสืบทอด”. *รายงานวิจัย*. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.