

ชื่อเรื่อง                   กัมมัฏฐานล้านนา : รูปแบบ วิธีปฏิบัติและการสืบทอด  
ชื่อผู้วิจัย               ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิโรจน์ อินทนนท์

### บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง “กัมมัฏฐานล้านนา : รูปแบบ วิธีปฏิบัติและการสืบทอด” มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย ๒ ประการด้วยกันคือ เพื่อศึกษารูปแบบ และวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนา และเพื่อสืบทอดกัมมัฏฐานล้านนาด้วยการฝึกปฏิบัติ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสารประกอบกับการสัมภาษณ์เชิงลึกประชาชนชาวบ้าน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์แล้วนำเสนอในเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า ในสมัยพุทธกาลนั้น การปฏิบัติกัมมัฏฐานถูกใช้ในลักษณะที่เป็นการภาวนา ซึ่งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญญา เป็นองค์ประกอบหนึ่งในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ต่อมาเมื่อพระพุทธโฆสาจารย์ ได้เขียนวิสุทธิมรรคขึ้น ท่านจึงได้แบ่งกัมมัฏฐานออกเป็น ๒ อย่าง โดยเลียนแบบภาวนา ๒ คือ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา มาเป็น สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน และได้แยกย่อยกัมมัฏฐานทั้ง ๒ อย่างออกไปอีก พร้อมกันนี้ก็ให้รูปแบบและวิธีการปฏิบัติเอาไว้อย่างชัดเจน จนกลายเป็นรูปแบบและวิธีการปฏิบัติที่ใช้สืบทอดมาจนทุกวันนี้ เมื่อพระพุทธศาสนาเข้ามาสู่เมืองไทย ในช่วงระยะต้น ก็มีการศึกษาและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ต่อมาได้มีการเขียนคำอธิบายและเสนอแนวทางแห่งการปฏิบัติเพื่อให้เหมาะสมกับคนไทยมากยิ่งขึ้น โดยอ้างอิงจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา รูปแบบและวิธีปฏิบัติของสำนักปฏิบัติในเมืองไทย มีหลายสายด้วยกัน เช่น สายธุดงค์ (พุทธโธ) สายอานาปานสติ สายวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน (ยุบหนอ พองหนอ) สายวิชชาธรรมกาย (สัมมาอรหัง) และสายประยุกต์ เป็นต้น

สำหรับกัมมัฏฐานในล้านนานั้นได้ยึดถือเอารูปแบบและวิธีปฏิบัติทั้งหมดตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ก็ได้มีการเพิ่มเติมวิธีปฏิบัติบางอย่างเข้าไปจนกลายเป็นลักษณะเฉพาะของกัมมัฏฐานล้านนา ซึ่งประกอบด้วย ๑) การกล่าวคำถวายข้าวตอกดอกไม้ แล้วกล่าวคำขอขมาแก้ว ๕ โกฎาก คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระกัมมัฏฐาน ครูบาอาจารย์ ๒) เน้นการท่องบ่นสวดมนต์เป็นหลัก โดยนำบทสวดภาษาบาลีมาแปลเป็นแบบนิสสัย คือการแปลคำต่อคำ ๓) นำเอาลูกประคำมาเป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติ เมื่อภาวนาไปให้นับลูกประคำไปด้วยในแต่ละครั้ง ๔) มีการแยกการปฏิบัติแบบสมถะกับวิปัสสนาออกจากกันอย่างชัดเจน โดยให้ปฏิบัติสมถะก่อนแล้วจึงปฏิบัติวิปัสสนา จนถึงระดับหนึ่งเมื่อจิตตั้งมั่นแล้วก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนาได้เลย แต่ทุกครั้งก่อนปฏิบัติวิปัสสนาต้องปฏิบัติสมถะก่อน ๕) ในแต่ละขั้นตอนที่ปฏิบัติจะระบุไว้ว่าจิตได้ถึงสมาธิขั้นไหน เกิดปีติอะไรขึ้นบ้าง

แต่ในปัจจุบันนี้ รูปแบบและวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบล้านนาค่อนข้างที่จะหาได้ยากด้วยปัจจัยทางด้านการปกครองสงฆ์ การศึกษา การปฏิบัติ ตลอดจนถึงความไม่เข้มแข็งของคณะสงฆ์ และการที่สำนักปฏิบัติต่าง ๆ ไม่มีหลักสูตรที่รองรับผู้ปฏิบัติ

ผู้วิจัยจึงขอเสนอให้คณะสงฆ์ในล้านนาจัดให้มีการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนา ตลอดถึงให้สถาบันการศึกษาของสงฆ์ใน ๘ จังหวัดภาคเหนือบรรจุให้มีการเรียนการสอนในรายวิชากัมมัฏฐานล้านนาในหลักสูตรการเรียน

**Title** : Lan Na Kammatthana : form practice and inheritance  
**Researcher** : Assistant Professor Dr. Viroj Inthanon

#### ABSTRACT

The research entitles " Lan Na Kammatthana : form, practice and inheritance " has two objectives ; to study forms and practices of Lan Na Kammatthana and to inherit Lan Na Kammatthana over a practice. This is documentary reserch and in-depth interviews with local scholars. The data were analyzed and presented in a descriptive

From the study it was found that In the Buddha's time the practice of Kammatthana is used in a manner of bhavana which is causing intelligence. It is one of the elements in threefold path, that is : Sila, samadhi and panna. later on when Buddhaghosacariya wrote Visuddhimagga, Kammatthana is divided into two by a imitation of bhavana, it became samatha Kammatthana and Vipassana Kammatthana, then divided them into different ways, in addition, he provides forms and the way of pracices clearly. It became a model and procedures used continuously until today. When Buddhism came to Thailand. During the early the study and practice followed the teachings of the Buddha in the Tipitaka. Later, there were written description and proposed the guidelines of practices to accommodate more Thai people by citing the Tipitaka and commentary. So there were many Patterns and way of practices in Thailand, such as, Dhutanga (Buddho), Anapanasati, Insight Meditation according to Satipatthana, Vijjadhammakaya (Samma araham) and application line, etc.

For Lan Na Kammatthana, it has taken all the patterns and way of practices from the Visuddhimagga, but putting some more practices till it became a salient characteristic of Lan Na Kammatthana. They were ; 1) the offering floral and the request for forgiveness to 5 parts of the practices, that is, Buddha, Dhamma, Sangha, Kammatthana and Kammatthanacariya 2) focusing on the prayer by translation Pali-words into Lan Na language 3) taking the rosary as a device in practice, while praying the rosary will be counted one by one 4) to separate the practice Samatha and Vipassana from each other clearly, the Samatha must be first and then Vipassana 5) on each step of the practices the Samadhi and Piti will be explained.

But today the patterns and way of practices of Lan Na Kammatthana are quite rare by several factors ; the dominance of the Sangha, education, practice, the weakness of Sangha and the lack of program supporting practitioners.

The researcher proposes to the Sangha governors in Lan Na for organizing the program of practice Lan Na Kammatthana, as well as the ecclesiastical institutions in 8 northern provinces should contain an instruction in Lan Na Kammatthana over the course curriculum.