

## การศึกษาประเพณีการปฏิบัติธรรมในวันพระของชาวพุทธล้านนา

### A Study of the Tradition of Dhamma Practice in Hory Buddhist Day of Lanna Buddhists

พระदनัย ชยเมธี (ไชยมี)

Phra Danai Chayamethee (Chai Mi)

พระครูสิริสุตานุยุต

Prakru Sirisutanuyut

พระอธิการสมนึก จรโณ

Phra Bishop Somnukjorano

พุทธศาสนดรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



#### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่องประเพณีการปฏิบัติธรรมในวันพระของชาวพุทธในล้านนา มีวัตถุประสงค์ ได้แก่ (1) เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนในพระพุทธศาสนา (2) เพื่อศึกษาประเพณีการปฏิบัติธรรมในวันพระของชาวพุทธในล้านนา และ (3) เพื่อวิเคราะห์ประเพณีการปฏิบัติธรรมในวันพระของชาวพุทธในล้านนา การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร และการเก็บข้อมูลภาคสนาม

ผลการวิจัยพบว่า (1) การปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนในพระพุทธศาสนา มีประวัติความเป็นมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล เป็นการปฏิบัติธรรมโดยนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง ทำให้เป็นชีวิตที่ดีมีความสุข การปฏิบัติได้จัดวางไว้เป็นหลักธรรมเรียกว่าไตรสิกขา คือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 (2) การปฏิบัติธรรมในวันพระ คือ การนอนวัดจำศีล หรือถืออุโบสถศีลนิยมทำกันเป็นประจำทุกวันพระขึ้นหรือแรม 8 ค่ำ 15 ค่ำ มีรูปแบบการปฏิบัติธรรม ประกอบด้วย การเจริญสมาธิภาวนา และการการสวดมนต์ทั่วไป (3) ด้านวิเคราะห์ประเพณีการปฏิบัติธรรมในวันพระของชาวพุทธในล้านนา พบว่าการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เรียกว่าภาวนาหรือกัมมัฏฐาน มีอยู่ 2 แบบคือ 1) สมถภาวนา การอบรมใจให้สงบขึ้นสมาธิ และ 2) วิปัสสนาภาวนา

**คำสำคัญ :** การปฏิบัติธรรม, วันพระ, ชาวพุทธ, ล้านนา

#### Abstract

Research study "A Study of the Tradition of Dhamma Practice in Hory Buddhist Day of Lanna Buddhists" The researchers objectives: (1) to study the Dharma practice of the Buddhists in Buddhism (2) to study the tradition of Dhamma practice on the Buddha's Lanna Day, and (3)

to analyze the practice of Dharma. On the Buddhist monk's day in Lanna This research study is a qualitative research, researching data from documents. And data collection in the field.

The results of the research showed that (1)Dharma practice of Buddhists in Buddhism There is a history since the era. It is a practice by utilizing to benefit in real life. Make a good life happy Practices are organized into principles called Sikkha is the practice of the 4 principles of consciousness. (2)The tradition of Dhamma practice on the Buddha's Day Namely sleep at the temple Or holding the Ubosot, as a tradition, every day. Up 8 or 15 nights, There is a form of meditation practice consisting of make Dharma practitioners have a peaceful mind, and general chanting. (3) In the analysis of the tradition of Dhamma practice in the Lanna Day of Buddhists Found that practicing Dharma in Buddhism There are 2 types of meditation or prayer, which are 1) Samataphawana, meditation, and 2) Vipassana meditation.

**Keywords:** Dhamma Practice , Hory Buddhist Day , Buddhists , Lanna

## บทนำ

ปฏิบัติธรรม คือการเอาธรรมมาปฏิบัติ เอาธรรมมาใช้ เอามาใช้ดำเนินชีวิตการทำงาน มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง ทำให้เป็นชีวิตที่ดีมีความสุขนั่นเอง คำว่า "ปฏิบัติ" เดิมนั้นแปลว่า "เดินทาง" มาจากภาษาบาลี ก็บอกรูปหนึ่งคือ "ปฏิบัติ" ในคำว่า "มัชฌิมาปฏิบัติ" ที่แปลกันว่า "ทางสายกลาง" มัชฌิมา แปลว่า สายกลาง และปฏิบัติ แปลว่า ทาง ทางนั้นคือ ที่จะเดิน คำว่าปฏิบัติ กับคำว่า ปฏิบัตินี้ เป็นคำเดียวกัน รากศัพท์อันเดียวกัน ถ้าเป็นกริยา มีรูปเป็น ปฏิบัติ แปลว่า ดำเนิน หรือเดินทาง เพราะฉะนั้น ปฏิบัติ มาเป็น ปฏิบัติ ก็แปลว่า การเดินทาง หรือแปลว่า ทางที่เดิน เพราะฉะนั้นการเดินทางตามปกตินั้น เป็นการเดินทางภายนอก เป็นการเดินทางด้านวัตถุ เอาเท้าเดิน หรือแม้มีรถแล้ว เอารถวิ่งไป ตลอดจนถึงไปด้วยเครื่องบิน ก็เรียกว่า เป็นการเดินทาง ชีวิตก็เป็นการเดินทางชนิดหนึ่ง มักเปลี่ยนคำพูดจากเดินมาเป็นดำเนิน ก็มีการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิตนั้น ก็เหมือนกับที่เราเอาชีวิตนี้ไปเดินทาง หรือว่าการเป็นอยู่ของเรานั้นเปรียบเสมือนทาง ถ้าเป็นอยู่อย่างถูกต้อง ก็เรียกว่าเดินทางชีวิตอย่างถูกต้อง คือ ดำเนินชีวิตได้ดี ถ้าเดินทางชีวิตไม่ถูกต้อง ก็เรียกว่าดำเนินชีวิตที่ผิด ในเมื่อปฏิบัติ หรือปฏิบัตินี้ แปลว่า การเดินทาง และทางที่เดิน เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็คือเอาธรรมมาใช้ ในการเดินทางชีวิต หรือเอามาช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือเอามาช่วยในการเดินทางชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตนั้นเป็นไปด้วยดี (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2540 : 11) การปฏิบัติตนของอุบาสก อุบาสิกาในทางพระพุทธศาสนา จะเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีได้ด้วยการรักษาศีลหรือรักษาความเป็นปกติของมนุษย์เอาไว้ ความบริสุทธิ์ทางกาย วาจา ก็จะเกิดขึ้นจนบริสุทธิ์เข้าไปอยู่ในใจ ทุกพิธีกรรมที่เกิดขึ้นในวัดจะมีการสมาทานรักษาศีล และเจริญสมาธิภาวนาก่อน เพื่อให้การทำทานของสาธุชนทั้งหลายเป็นมหาทานบารมี ท่านจะตอกย้ำว่าศีล เป็นเบื้องต้น เป็นที่พึ่ง เป็นที่ตั้งแห่งคุณความดีทั้งหลาย และเป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง บุคคลใดชำระศีลให้

บริสุทธิ์แล้ว จิตจะร่าเริงแจ่มใส และเป็นท่าหยังลงสู่มหาสมุทรคือ นิพพาน เหมือนในอนุพุทธิกถา 5 คือธรรมเทศนาที่แสดงเนื้อความลุ่มลึกลงไปโดยลำดับ เพื่อขัดเกลาอภัยของผูฟังให้ประณีตขึ้นไปเป็นขั้นๆ จนพร้อมที่จะทำความเข้าใจในธรรมส่วนบรมัตถ์ประกอบด้วย 1. ทานกถา (เรื่องทาน, กล่าวถึงการให้ การเสียสละเพื่อแบ่งปัน ช่วยเหลือกัน 2. สีลกถา (เรื่องศีล, กล่าวถึงความประพฤติที่ถูกต้องดีงาม 3. สัคคกถา (เรื่องสวรรค์, กล่าวถึงความสุขความเจริญ และผลที่น่าปรารถนาอันเป็นส่วนดีของกาม ที่จะพึงเข้าถึง เมื่อได้ประพฤติดีงามตามหลักธรรม 4. กามาทีนวกถา (เรื่องโทษแห่งกาม, กล่าวถึงส่วนเสีย ข้อบกพร่องของกาม พร้อมทั้งผลร้ายที่สืบเนื่องมาจากกาม อันไม่ควรหลงใหลหมกมุ่นมัวเมา จนถึงรู้จักที่จะหน่ายถอนตนออกได้ 5. เนกขัมมานิสังสกถา เรื่องอานิสงส์แห่งความออกจากกาม, กล่าวถึงผลดีของการไม่หมกมุ่นเพลิดเพลินติดอยู่ในกาม และให้มีฉันทะที่จะแสวงความดีงามและความสุขอันสงบที่ประณีตยิ่งขึ้นไปกว่านั้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 9/237/189 )

การปฏิบัติธรรม คือการปฏิบัติวิปัสสนา เพราะคำว่า วิปัสสนา แปลว่า เห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็น อากาที่ เคลื่อนไหว ใจที่คิด เป็นต้น เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับ สงบ เย็น(นิพพาน) ได้ ถ้า ต้องการสุขแท้ สุขถาวรที่ไม่กลับมาทุกข์อีกก็ต้องดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้น ไม่มีทางอื่น (พระธรรมกิตติ, 2551 : 122) การปฏิบัติวิปัสสนา หรือการรักษาศีลของอุบาสก อุบาสิกาคนล้านนาจะมีประเพณีนอนวัดจำศีล ซึ่งตรงกับภาคกลางว่า ถืออุโบสถศีล เป็นประเพณีที่ชาวล้านนาถือปฏิบัติกันมาแต่โบราณผู้ไปนอนวัดจำศีลส่วนมากมักจะเป็นผู้สูงอายุ คือ ผู้เฒ่า ผู้แก่ ผู้ที่มีภารกิจ หรือ ธุระการงานในหน้าที่ ที่จะต้องรับผิดชอบคือไม่มีภาระผูกพัน หรือคนหนุ่มคนสาวบางคน คนที่มีจิตศรัทธาแรงกล้า ก็จะไปนอนวัดจำศีล ร่วมกับผู้เฒ่า ผู้แก่ได้เช่นเดียวกัน ประเพณีนอนวัดจำศีล ตรงกับภาคกลางว่า ถืออุโบสถศีล นิยมทำกันเป็นประจำทุกวันพระ ขึ้นหรือแรม 8 ค่ำ 15 ค่ำ ซึ่งเรียกว่า วันศีล ตรงกับวันอุโบสถศีลของภาคกลาง ปฏิบัติตลอดระยะเวลาเข้าพรรษา ซึ่งมีค่านิยมในการนอนวัดจำศีล 1. มีความเลื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัย 2. เพื่อต้องการให้ได้รับบริยาวัตรอันดีงามจากพระสงฆ์ 3. เพื่อฝึกหัดอบรมจิตใจให้สงบ 4. เพื่อหวังผลแห่งความสุขในภพหน้า 5. เพื่อค้ำจุนและสืบพระศาสนา (มณี พะยอมยงค์, 2537:36)

ความสำคัญของการศึกษาประเพณีการปฏิบัติธรรมในวันพระของพุทธศาสนิกชนชาวล้านนา ที่มีความสำคัญต่อการจรจรของพระพุทธศาสนา การรักษาอุโบสถศีลในพระพุทธศาสนาการรักษาอุโบสถศีลสมัยก่อนพุทธกาลเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวเนื่องกัน (พระครูวรจิรธรรมาภิรม, 2555:16) ซึ่งจะเป็นแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมอย่างยิ่งแก่พุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติธรรมในวันพระ เพราะเป็นการส่งเสริมให้พุทธศาสนิกชนให้เป็นผู้มีสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตที่เข้มแข็ง สามารถที่จะเตรียมตัวเพื่อรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่คอยรุมเร้าอยู่ตลอดเวลาได้อย่างน่าอัศจรรย์เพราะว่าพุทธธรรม ก็คือ คำสอนที่เป็นประโยชน์สำหรับให้มวลมนุษยทุกเพศทุกวัยได้นำไปประพฤติปฏิบัติและยังส่งผลดีในด้านต่างๆ การแผ่เมตตาช่วยทำให้ตนมีความรักต่อเพื่อนมนุษย์ รู้จักการให้อภัยต่อคนอื่น ขณะเดียวกันก็จะได้รับความรัก ความเมตตาจากกลับคืนมาสู่ตน ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา การศึกษาประเพณีการปฏิบัติธรรมในวันพระของพุทธศาสนิกชนชาวล้านนา มีประวัติความเป็นมาอย่างไรบ้าง ประเพณีการปฏิบัติธรรมในวันพระของชาวพุทธในล้านนาเป็นอย่างไร และผลของการวิเคราะห์ประเพณีการปฏิบัติธรรมในวันพระของชาวพุทธในล้านนาเป็นอย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาประเพณีการปฏิบัติธรรมในวันพระของชาวพุทธในล้านนา
3. เพื่อวิเคราะห์ประเพณีการปฏิบัติธรรมในวันพระของชาวพุทธในล้านนา

### วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) อันประกอบไปด้วย กระบวนการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษา โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารหรือการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการเก็บข้อมูล โดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับประเพณีการปฏิบัติธรรมในวันพระของชาวพุทธในพระพุทธศาสนาและของชาวพุทธในล้านนา โดยแบ่งแหล่งข้อมูล ดังนี้ 1) แหล่งปฐมภูมิ (Primary Source) ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2500 โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช 2535 และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช, 2539 2) แหล่งทุติยภูมิ (Secondary Source) ศึกษาข้อมูลจากงานวิจัย หนังสือ เอกสารและตำราวิชาการที่เกี่ยวข้องกับประเพณีการปฏิบัติธรรมในวันพระของชาวพุทธในล้านนา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตตำบลทุ่งสะโตก อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ โดยทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ จำแนกเป็นพระสงฆ์ชาวพุทธผู้ปฏิบัติธรรมในวันพระ และ ชาวพุทธที่เคยปฏิบัติธรรมในวันพระอยู่เป็นประจำ รวมทั้งหมด จำนวน 20 รูป/คน ในหมู่บ้านในเขตตำบลตำบลทุ่งสะโตก อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 หมู่บ้าน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured interview) ที่ผู้ศึกษาพัฒนาขึ้นตามกรอบแนวทางการศึกษาการปฏิบัติธรรมในวันพระของพุทธศาสนิกชนชาวล้านนา เพื่อใช้เก็บข้อมูลจากประชากรที่ใช้ในการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ ตอนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความคิดเห็นของการปฏิบัติธรรมในวันพระในวัดของพุทธศาสนิกชนชาวล้านนา ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะทำการจัดกลุ่มข้อมูล (Data Grouping) ตามสาระสำคัญของประเด็นการสัมภาษณ์ จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาแบบพรรณนาโดยใช้เทคนิคในการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท (Content Analysis Technique) เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดครบถ้วนแล้ว นำผลการวิจัยสรุปเป็นข้อเสนอแนะและ จัดทำเป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์

### สรุปผลการวิจัย

การปฏิบัติธรรมคือการเอาธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง ทำให้เป็นชีวิตที่ดีมีความสุข การปฏิบัติได้จัดวางไว้เป็นหลักธรรมในหัวข้อต่างๆ ย่อให้สั้นก็คือสิกขาหรือการศึกษาซึ่งแยกออกไปเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา เรียกว่า ไตรสิกขา สำหรับคฤหัสถ์ก็เป็นทาน ศีล ภาวนา ซึ่งเรียกว่า บุญสิกขา หรือเรียกว่าหลักการศึกษา 3 อย่าง การปฏิบัติธรรมนั้นยังมีชื่อเรียกว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการรู้แจ้ง รู้ชัด ญาณและปัญญา ญาณทัสนะเป็นความรู้ความเห็น เป็นการอบรมจิตให้เกิดปัญญา โดยเกิดการพิจารณาทางปัญญา จนเห็นสภาวะตามความเป็นจริงในกฎแห่งหลักไตรลักษณ์ ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พร้อมทั้งเข้าถึงความหลุดพ้นออกจากกิเลสตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หรือทำให้สิ้นอาสวะ ซึ่งหมายถึงนิพพาน เป็นหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา โดยมีวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหลักการศึกษาปฏิบัติ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยแบ่งการปฏิบัติออกเป็น 4 หมวด คือ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักการศึกษาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยการที่สติ พิจารณาเห็นกายเกิดขึ้นในกาย โดยหลักปฏิบัติให้มีสติ 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักการศึกษาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่าด้วยการตั้งสติ พิจารณาเห็นเวทนาเกิดขึ้นในเวทนาทั้งหลาย มีสติรู้ อยู่ในเวทนา 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่สอนให้มีสติอยู่กับกาย ตั้งสติพิจารณาเห็นจิตในจิต ซึ่งเป็นการพิจารณาเห็นเหตุเกิด หรือดับในจิต เป็นการใช้สติกำหนดรู้อาการทางวิญญาณชั้น 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่าด้วยการตั้งสติ พิจารณาเห็นธรรมเกิดขึ้นในธรรมทั้งหลาย

นอกจากนั้นหลักการปฏิบัติธรรม เรียกว่าการปฏิบัติอุโบสถศีล ที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดหมายสูงสุด คือความหลุดพ้นจากโอฆะสงสารได้ การปฏิบัติในอุโบสถศีลก็มีความสำคัญมาทุกยุคทุกสมัย แม้ในสมัยพุทธกาล พุทธบริษัทในสมัยนั้นก็ให้ความสำคัญกับการรักษาอุโบสถศีลมาก อาานิสงส์ของอุโบสถศีลซึ่งศีลทุกประเภทที่บุคคลรักษาด้วยจิตศรัทธา จะด้วยการ สมาทาน หรือการงดเว้นเฉพาะหน้าก็ตาม ย่อมมีผลมาก มีอาานิสงส์มาก มีความรุ่งเรืองมาก มี ความเจริญแผ่ไพศาลมาก เพราะศีลนั้นสามารถสร้างสวรรค์ สร้างความเสมอภาค และสร้าง ความปลอดภัยให้แก่มนุษย์ได้ มีอาานิสงส์ คือ 1) ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ ประโยชน์ในปัจจุบัน ในโลกนี้ และ ความสุขในโลกนี้ คือความสุขในปัจจุบัน คือ ตัดความกังวลวุ่นวายในภารกิจการทำงานเสียได้ เปิดโอกาสให้ตนได้ชำระกาย วาจาใจ ให้สะอาดหมดจด เพิ่มพูนบุญกุศลให้แก่ตน ลด ละ เลิก กิเลส ในตนให้เบาบาง ได้รับความบันเทิงใจตน ได้ทำ ความดีและได้รับยกย่องจากคนทั่วไป 2) สัมปรายิกัตถประโยชน์ ประโยชน์เบื้องหน้า ในโลกหน้า และ ความสุขในโลกหน้า คือความสุขในโลกสวรรค์ผู้ที่รักษาอุโบสถศีล และ 3) ปรมัตถประโยชน์ ประโยชน์สูงสุด คือ พระนิพพาน และความสุข อันสูงสุด คือ ความสุขอันเกิดแต่้นิพพาน ปรมัตถประโยชน์ คือการดับทุกข์โดยไม่เหลือ ถือเป็น ประโยชน์อันสูงสุดในพระพุทธศาสนา เป็นเป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนาตน ผู้รักษาอุโบสถศีล แม้ไม่อาจที่จะบรรลุได้ในชาตินี้ แต่หากหมั่นประกอบความดี ผักฝอนอบรมตนตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา ไปเรื่อยๆ อย่างไม่ย่อท้อ ย่อมสามารถที่จะบรรลุประโยชน์สูงสุดนี้ได้

ด้านศึกษาประเพณีการปฏิบัติธรรมในวันพระของชาวพุทธในล้านนา พบว่า การปฏิบัติธรรมในวันพระ คือการนอนวัดจำศีล หรือถืออุโบสถศีลนิยมทำกันเป็นประจำทุกวันพระขึ้นหรือแรม 8 ค่ำ 15 ค่ำ ซึ่ง

เรียกว่า วันศีล ตรงกับวันอุโบสถศีลของภาคกลาง ปฏิบัติตลอดระยะเวลาเข้าพรรษา แต่ บางวัดเมื่อออกพรรษาแล้วก็ยังมีการนอนจำวัดจำศีลต่อไปอีกจนถึงเดือนยี่เพ็ญ ตรงกับเดือน 12 ของภาคกลางค่านิยมในการนอนจำศีล 1) มีความเลื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัย 2) เพื่อต้องการให้ได้รับจริยาวัตรอันดีงามจากพระสงฆ์ 3) เพื่อฝึกหัดอบรมจิตใจให้สงบ 4) เพื่อหวังผลแห่งความสุขในภพหน้า และ 5) เพื่อคำจูนและสืบพระศาสนา จุดประสงค์ของการปฏิบัติธรรมหรือการไปนอนวัด เป็นการไปชำระกิเลส ทำให้จิตใจสงบไม่หวั่นไหว อยู่ที่บ้านจิตใจว่าวุ่น เพราะคิดว่าใน 1 สัปดาห์อยู่บ้านมา 6 วัน 6 คืน ถ้าได้เข้าไปสงบกายสงบใจที่วัด 1 วันกับ 1 คืน ก็คงจะดี คนแก่เมื่อหมดภาระกิจในการทำงานทำสวน เพราะลูกหลานรับช่วงทำต่อ จึงพากันไปนอนวัด จำศีลในช่วงเข้าพรรษา 3 เดือน บางวัดจัดให้มีการนอนวัดจำศีลตลอดปี รูปแบบการปฏิบัติธรรมวันพระของชาวพุทธในล้านนา

1) การตกลูกประจำ วิธีการตกลูกประจำ เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการปฏิบัติธรรมในวันพระ เป็นกุศโลบาย หรือ เป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจที่สงบมากขึ้นโดยเฉพาะผู้ที่เริ่มปฏิบัติธรรมยังขาดความเข้าใจที่ถูกต้อง ยังขาดครูบาอาจารย์ผู้ชำนาญการดูแลภาวะจิตย่อมไม่สงบเท่าที่ควร จำต้องมีวิธีการยึดเหนี่ยวนำจิตให้เกิดความสงบเป็นเบื้องต้นก่อนจะได้มีจิตใจที่สงบไม่ฟุ้งซ่านอันเป็นสมถกรรมฐาน โดยการไหว้พระสวดมนต์เสร็จแล้วถอดลูกประจำที่คล้องคอยุ่ยกลูกประจำจบบใส่หัว แล้วตั้งจิตอธิษฐานว่า “อิมัง ปุสสะชีวัง อธิษฐานมิ” (ว่า 3 จบ) จากนั้นถอดลูกประจำมาอยู่ระหว่างอก โดยใช้หัวแม่มือข้างที่ถนัดนับไปที่ละลูกจนครบ 108 ลูก โดยแต่ละรอบจะบริกรรม

2) การเจริญสมาธิภาวนา แบ่งออกเป็น 2 อย่างหลักๆ กล่าวคือ (ภาวนา 2) 1.สมถภาวนา คือการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ มีสมาธิเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในเบื้องต้น 2.วิปัสสนาภาวนา คือการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญาและรู้แจ้งในความเป็นไปของสภาวะต่างๆในโลก

3) การเดินจงกรม การเดินจงกรมมีเป็นรูปแบบหนึ่งของการปฏิบัติธรรมในวันพระของชาวพุทธในล้านนา มีอยู่ 6 ระยะในการเดินจงกรม แต่ก่อนการเดินจงกรม ผู้ปฏิบัติต้องอยู่ในอิริยาบถยืนก่อน โดยการกำหนดอิริยาบถยืนพระพุทธร่องค์ใดตรัสสอนไว้ว่า เมื่อ ยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่

4) การทำวัตรเช้าเย็น การทำวัตร คือการทำกิจที่พึงทำตามหน้าที่หรือตามธรรมเนียม

การทำวัตรเช้าและทำวัตรเย็นเป็นธรรมเนียมเลียนแบบมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ซึ่งพระสงฆ์จะเข้าเฝ้าพระพุทธรูปเจ้าเพื่อรับฟังโอวาทเป็นกิจวัตรประจำวัน ต่อมามีการนำมาให้พุทธศาสนิกชน ร่วมทำวัตรสวดมนต์เพื่อให้มีจิตใจที่สงบ ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของชาวพุทธในล้านนา ได้ปฏิบัติสืบทอดกันมาในแต่ละยุคสมัย

5) การสวดมนต์ การสวดมนต์เป็นกิจกรรมหนึ่งของวัดในล้านนา ที่จะต้องมีการสวดมนต์เป็นประจำทุกวัน ซึ่งการสวดมนต์ในวันพระของพุทธศาสนิกชนมีการสวดอยู่เป็นประจำ ซึ่งบทสวดมนต์ นับเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้ผู้สวดมนต์มีความสุขขึ้นได้ การท่องบทสวดมนต์จะช่วยให้มีสมาธิ จิตใจสงบ ผ่องใส อีกทั้งยังเป็นการแผ่ส่วนบุญส่วนกุศลที่ได้ทำมาให้กับเพื่อนมนุษย์ หรือสรรพสัตว์ต่างๆ บนโลก วัดทางล้านนาค่านิยมในการสวดมนต์อยู่ 2 ประเภทคือ 1)การสวดกัมมัฏฐาน นอกจากสวดกัมมัฏฐานแล้วแล้วยังมีการสวดมนต์บารมี 30 ทักและ 2) การสวดมนต์ทั่วไป

อานิสงค์ของการปฏิบัติธรรมในวันพระ 1)ทำให้สุขภาพทางร่างกาย และจิตใจดีขึ้น 2) ทำให้จิตใจเบิกบาน เอิบอิ่ม แข็งแรงขึ้น 3)ความวิตกกังวล และความเครียดลดลงอย่างมาก 4) เป็นผู้ที่มีสติรู้เท่าทัน มีความผิดพลาดน้อย 5) มีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ดีขึ้น 6) ไม่ตกใจกลัว เพราะเจริญสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ 7) มีความกล้าหาญ ในการกระทำคุณงามความดีอย่างสม่ำเสมอไม่ท้อถอยเบื่อง่าย 8) ความยึดมั่นถือมั่นลดลง เพราะเข้าใจในสภาพที่แท้จริงของชีวิต 9) สามารถทำลายความโลภ ความโกรธ ให้ลดลงหรือหมดไปได้ 10) ชื่อว่าเป็นเตรียมความพร้อม และได้สะสมเหตุปัจจัย เพื่อการรู้แจ้งอริยสัจ 4 อันจะนำไปสู่การบรรลุมรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นที่สิ้นไปแห่งกิเลส

**ด้านวิเคราะห์ประเพณีการปฏิบัติธรรมในวันพระของชาวพุทธในล้านนาพบว่า** การปฏิบัติธรรม หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานฐาน มีที่มาในพระไตรปิฎกอันเป็นคัมภีร์ทางพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสเรื่อง วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงความโศกและปริเวท เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และ โทมนัส เพื่อบรรลุดุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ ประกอบด้วย 1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกเสียได้ 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 3) พิจารณาเห็นจิต ในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

การฝึกจิตในพระพุทธศาสนา เรียกว่าภาวนาหรือกัมมัฏฐาน มีอยู่ 2 แบบคือ 1) สมถภาวนาหรือ สมถกัมมัฏฐาน การอบรมใจให้สงบ ขึ้นสมาธิ และ 2) วิปัสสนาภาวนา หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน การทำให้รู้แจ้ง เห็นจริงขั้นปัญญา สำหรับการปฏิบัติธรรมนั้น ในการสมาทานพระกัมมัฏฐานในล้านนานั้นมีหลายสำนักที่มีแนวทางการสมาทานกัมมัฏฐานแตกต่างกันไปบ้าง เหมือนกันบ้าง คล้ายคลึงกันบ้าง ผู้ประสงค์จะขึ้นกัมมัฏฐาน ฟัง ปฏิบัติ คือ 1) ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ ผู้ให้กัมมัฏฐาน 2) จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย 3) ถ้าเป็นพระ ให้ แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกา ให้สมาทานศีลเสียก่อน 4) ขอพระกัมมัฏฐาน ข้าแต่ ท่านผู้เจริญ ขอทำ นอนให้กัมมัฏฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน 5) แผ่เมตตา 6) เจริญมรณานุสติ 7) ตั้ง สัจจจริษฐาน 8) ตั้งความปรารถนา “ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้ และด้วย สัจจวาจา ที่ได้กล่าวอามานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จผลสมความปรารถนา ในเวลาอันไม่ช้าด้วยเทอญ 9) สวดพระ พุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ และ 10) ถ้าอยู่ป่า อยู่ในถ้ำ อยู่ในภูเขา ควรจะได้สวดครณียเมตตสูตร และ ชั้นธปริตร

ผลจากการปฏิบัติธรรมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงหลังการมีการปฏิบัติธรรมหรือปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในด้านต่างๆ ดังนี้ 1) ด้านความเชื่อเชื่อว่าชีวิตการทำ ความดีไม่จำเป็นต้องให้ผู้อื่นเห็นชมเรา บาปบุญมีจริง เข้าใจ ทางโลกและธรรมมากที่สุด เชื่อในหลักธรรมทางพุทธศาสนามากและเกิดความเลื่อมใส เชื่อว่าทำดีได้ดี ทุกสิ่งทุกอย่างมีเกิดย่อมมีดับ 2) ความเชื่อในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นเป็นการอุทิศส่วน 3) ด้านสุขภาพ ส่งผลให้ ผิวพรรณสะอาด ผ่องใส เลือดลมไหลเวียนดี ผิวเต่งตึงดูอ่อนกว่าวัย เกิดความสมดุลในร่างกายพัฒนาบุคลิกภาพให้

สง่างามและสุขภาพกายดีขึ้นทำให้ไม่เจ็บไข้ช่วยบำบัดโรคร่างกายแข็งแรง ไม่เสเพลเสพติด ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น และมีอายุยืนยาว 4) ด้านสุขภาพจิต มีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิต จิตไม่ไปยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ จิตใจสงบ ผ่องใส ไม่ฟุ้งซ่าน ใจเย็นไม่เป็นคนใจร้อนและเมื่อมีโกรธ ความพยายามเกิดขึ้นยังไม่หายในทันที แต่รู้ตัวเร็วขึ้น ดับเร็วขึ้นค่อย ๆ ดีขึ้น 5) ด้านการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีการเปลี่ยนแปลงด้านการมีความสัมพันธ์ กับบุคคลอื่น ตามลำดับคือมองคนอื่นในมุมมองของคนที่มีโลกในแง่ดีมากขึ้น เข้าใจ ยอมรับใน ความแตกต่างของคน รู้จักให้อภัยทำให้เกิดจิตใจที่ตึ๊งามขึ้น มีความรัก มีความเมตตาและความสัมพันธ์ อันดีกับเพื่อน ฝึกความเป็นระเบียบวินัยมากขึ้น เมื่อได้รับศีล 8 พัฒนากำลังสติและสมาธิในการทำงาน รู้เท่าทันและเข้าใจตามความเป็นจริงจิตใจของเราก็จะไม่ยึดติดวาง รู้จักให้อภัยกับคนที่ทำไม่ดี คิดไม่ดีกับเราได้ง่ายขึ้น ไม่ผูกใจเจ็บอาฆาตพยาบาท ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราเนื่องมาจากกฎแห่งกรรมเชื่อในเรื่องเวรกรรมพื้นฐาน รู้จักการให้และการเสียสละเพื่อให้ ผู้อื่นเป็นสุข

### อภิปรายผล

การปฏิบัติธรรมคือการเอาธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง คือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยแบ่งการปฏิบัติออกเป็น 4 หมวด คือ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยการที่สติ พิจารณาเห็นกายเกิดขึ้นในกาย โดยหลักปฏิบัติให้มีสติ 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่าด้วยการตั้งสติ พิจารณาเห็นเวทนาเกิดขึ้นในเวทนาทั้งหลาย มีสติรู้อยู่ในเวทนา 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่สอนให้มีสติอยู่กับกาย ตั้งสติพิจารณาเห็นจิตในจิต ซึ่งเป็นการพิจารณาเห็นเหตุเกิด หรือดับในจิต เป็นการใช้สติกำหนดรู้อาการทางวิญญาณชั้น 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ว่าด้วยการตั้งสติ พิจารณาเห็นธรรมเกิดขึ้นในธรรมทั้งหลาย สอดคล้องกับหลักการปฏิบัติของ**พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ**, (2538 : 110) กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากำหนดรู้รูป นามอาศัยเพียงการฟังธรรมอย่างเดียวไม่กำหนดรูป-นาม ในขณะที่ปัจจุบันย่อมไม่สามารถทำ วิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ การปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการ กำหนด รูป นาม หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย

นอกจากนั้นหลักการปฏิบัติธรรม ยังเรียกว่าการปฏิบัติอุโบสถศีล ที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้นจากโอฆะสงสารได้ การปฏิบัติในอุโบสถศีลก็มีความสำคัญมาทุกยุคทุกสมัย แม้ในสมัยพุทธกาล พุทธบริษัทในสมัยนั้นก็ให้ความสำคัญกับการรักษาอุโบสถศีลมาก สอดคล้องกับ **พระครูวิชิตธรรมาภิรม** (วิเชียรชินทนต์) (2555 : 16) ที่ได้ศึกษารูปแบบและคุณค่าของอุโบสถในพระพุทธศาสนาเถรวาท การรักษาอุโบสถศีลในพระพุทธศาสนา การรักษาอุโบสถศีล สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรง ตรัสเล่าเรื่องพระเจ้ามณฑเวทแแก่พระอานนท์ว่า สมัยก่อนในกรุงมิถิลา มีพระราชาทรงพระนามว่า มณฑเวทเป็นผู้ทรงธรรม เป็นธรรมราชา เป็นมหาราชผู้ตั้งมั่นในธรรม ทรงประพฤติธรรมและ ทรงรักษาอุโบสถทุกวัน 14 ค่ำ 15 ค่ำ และวัน 4 ค่ำ แห่งปีกษ์ ภายหลังได้ประพฤติตามวัตรอันงามที่พระองค์ตั้งไว้แล้วนั้น แต่วัตรอันงามนั้นไม่เป็นไปเพื่อความ เบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนดเพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน เป็นไป เพื่อเข้าถึงพรหมโลกเท่านั้น ส่วนวัตรอันงามที่

พระผู้มีพระภาคเจ้าตั้งไว้ในบัดนี้ เป็นไปเพื่อ ความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้และเพื่อนิพพาน โดย ส่วนเดียว คือ อริยมรรคมีองค์ 8 พระผู้มีพระภาคทรงเตือนพวกเราทั้งหลายให้ประพฤติปฏิบัติวัตร อันงามนั้นที่ พระองค์ตั้งไว้ อย่าได้ให้วัตรปฏิบัติอันงามนี้ขาดสูญไป ควรนำเอามาปฏิบัติในชีวิตประจำวันสืบต่อไป ประเพณีการปฏิบัติธรรมในวันพระของชาวพุทธในล้านนา เป็นการปฏิบัติธรรมในวันพระ ปฏิบัติตลอดระยะเวลาเข้าพรรษา สอดคล้องกับแนวคิดของ **มณี พยอมยงค์** (2537 : 35) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมในวันพระ คือการนอนวัดจำศีล หรือถืออุโบสถศีลนิยมทำกันเป็นประเพณีทุกวันพระขึ้นหรือแรม 8 ค่ำ 15 ค่ำ ซึ่งเรียกว่าวันศีล ตรงกับวันอุโบสถศีลของภาคกลาง การนอนวัดจำศีล เพื่อ 1) มีความเลื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัย 2) เพื่อต้องการให้ได้รับจริยาวัตรอันดีงามจากพระสงฆ์ 3) เพื่อฝึกหัดอบรมจิตใจให้สงบ 4) เพื่อหวังผลแห่งความสุขในภพหน้า 5) เพื่อค้ำจุนและสืบพระศาสนา

ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการรู้แจ้ง รู้ชัด ญาณและปัญญา ญาณทัสสนะ เป็นความรู้ความเห็น เป็นการอบรมจิตให้เกิดปัญญา โดยเกิดการพิจารณาทางปัญญา จนเห็นสภาวะตามความเป็นจริงในกฎแห่งหลักไตรลักษณ์ ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พร้อมทั้งเข้าถึงความหลุดพ้นออกจากกิเลสตัณหา อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หรือทำให้สิ้นอาสวะ ซึ่งหมายถึงนิพพาน ซึ่งสอดคล้องกับ **พระธรรมโกศาจารย์ (ศ.ประยูร ธมฺมจิตฺโต)** (2551 : 31) ได้กล่าวถึงการวิปัสสนา แปลว่าเห็นแจ้งคือเห็นด้วยตาปัญญาว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีสามัญลักษณ์เหมือนกัน 3 ประการได้แก่ อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) และอนัตตา (ไม่มีตัวตนไม่มีแก่นสาร) ลักษณะทั้งสามประการรวมเรียกว่าไตรลักษณ์

### บทสรุป

การปฏิบัติธรรมในวันพระในล้านนา เป็นอริยประเพณีที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน การปฏิบัติธรรมคือการไปนอนที่วัดจำศีล หรือถืออุโบสถศีล นิยมทำกันเป็นประเพณีทุกวันพระขึ้นหรือแรม 8 ค่ำ 15 ค่ำ ซึ่งเรียกว่าวันศีล ตรงกับวันอุโบสถศีลของภาคกลาง ปฏิบัติตลอดระยะเวลาเข้าพรรษา แต่บางวัดเมื่อออกพรรษาแล้วก็ยังมีการนอนจำวัดจำศีลต่อไปอีกจนถึงเดือนยี่เหือน ค่านิยมในการนอนวัดจำศีล 1) มีความเลื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัย 2) เพื่อต้องการให้ได้รับจริยาวัตรอันดีงามจากพระสงฆ์ 3) เพื่อฝึกหัดอบรมจิตใจให้สงบ 4) เพื่อหวังผลแห่งความสุขในภพหน้า และ 5) เพื่อค้ำจุนและสืบพระศาสนา โดยมีจุดประสงค์ของการปฏิบัติธรรมหรือการไปนอนวัด เป็นการไปชำระกิเลส ทำให้จิตใจสงบไม่หวั่นไหว ใน 1 สัปดาห์อยู่บ้านมา 6 วัน 6 คืน ถ้าได้เข้าไปสงบกายสงบใจที่วัด 1 วันกับ 1 คืน ก็คงจะดี บางคนไปนอนวัดจำศีลด้วยความศรัทธาต้องการความสงบทั้งกายและใจ บางคนต้องฝืนใจไปเพราะทนการรบเร้าของลูกหลานไม่ได้ หรือเพราะเกิดความอายที่เพื่อนฝูงรุ่นเดียวกันไปนอนวัด แต่ตัวเองกลับอยู่บ้าน ซึ่งการไปปฏิบัติธรรมที่วัดนั้น จะเห็นทั้งมาด้วยความเต็มใจและบางครั้งก็มาด้วยความจำเป็น การศึกษาวิจัยการปฏิบัติธรรมในวันพระในล้านนา เป็นการถ่ายทอดประเพณีที่ดั่งเดิมของชาวพุทธในล้านนาให้กับพุทธศาสนิกชนทั่วประเทศได้รับรู้ถึงขนบธรรมเนียมอันดีงามที่ผูกพันระหว่างชาวบ้านกับวัดมีความเป็นมาที่ยาวนาน ทำให้เห็นถึงรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ดีของคนในล้านนา

### ข้อเสนอแนะ

ผลจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีข้อที่ควรเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ก็คือทำให้รู้ที่มาของการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนในพระพุทธศาสนา ได้ทราบข้อมูลเกี่ยวประเพณีการปฏิบัติธรรมในวันพระของชาวพุทธในล้านนา และได้รับรู้ผลของการปฏิบัติธรรมตามประเพณีการปฏิบัติธรรมในวันพระของชาวพุทธในล้านนา

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษามีการศึกษาารูปแบบการปฏิบัติธรรมในวันพระของชาวพุทธล้านนาในสำนักปฏิบัติธรรมที่สำคัญของแต่ละจังหวัด เพื่อให้เห็นถึงรูปแบบการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธ

2) ควรมีการศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้ของการถ่ายทอดวิธีการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธในสำนักปฏิบัติธรรมที่สำคัญของแต่ละจังหวัด เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาและนำไปปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนด้วยตนเอง

### Reference

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)(2548). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- พระธรรมกิตติวงศ์.(2551) **พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์. พิมพ์ครั้งที่ ๓**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา และสถานบันบันลือธรรม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มณี พยอมยงค์. (2537).**ประเพณีสิบสองเดือนล้านนาไทย**. เชียงใหม่ : ส.ทรัพย์การพิมพ์.
- วิโรจน์ อินทนนท์.(2559). **กัมมัฏฐานล้านนาในรูปแบบและวิธีปฏิบัติ (ฉบับปรับปรุง)**. เชียงใหม่ : นันทกานต์กราฟฟิค.