

## ลูกประคำ : เครื่องมือของการปฏิบัติธรรมในล้านนา

### Rosary : Tools of Dhamma practice in Lanna

พระครูสังฆรักษ์ธรรณ รตนสิริ (ทะปะละ)

Phrakhrusangkharak Tanaaut Ratanasiri (Tapala)

วัดหริการาม จังหวัดลำพูน

Harikarama Temple, Lamphun province

Email: Phrakhrusangkharak\_tanaaut\_Ratanasiri@gmail.com

#### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมาของลูกประคำ และ 2. เพื่อศึกษาลูกประคำในฐานะที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนา เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ผลการวิจัยพบว่า ประคำ หมายถึง ลูกกลมๆ ที่ร้อยเป็นพวงสำหรับเป็นเครื่องหมายการนับในเวลา บริกรรมภาวนา ไม่มีปรากฏในสมัยพุทธกาลและในพระไตรปิฎก สำหรับในล้านนานั้น ไม่มีหลักฐานว่า ประคำเกิดขึ้นในสมัยใดหรือใครเป็นผู้สร้างขึ้นครั้งแรก แต่มีการใช้แพร่หลายในสมัยของพระเจ้ากาวิละ พระสงฆ์ล้านนาใช้ประคำในการเจริญภาวนา เพื่อฝึกให้จิตมีกำลังอดทนต่อการก่อกวนของกิเลส วิธีการนับลูกประคำให้น้อมใจระลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วกลางข้างขวาเท่านั้น การนับนั้นจะนับจนครบ 108 ลูก แล้วนับย้อนกลับใหม่ ลูกประคำใช้เป็น เครื่องมือในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน 4 ฐานะ คือ 1) ปริกัมมณียะ ในฐานะเป็นเครื่องมือในการ บริกรรม 2) คณนาปริกัมมณียะ ในฐานะเป็นเครื่องมือในการนับ 3) อนุสสรณานียะ ในฐานะเป็น เครื่องมือในการระลึกตาม และ 4) ในฐานะเป็นเครื่องสร้างความหลุดพ้น

**คำสำคัญ:** ประคำ, ล้านนา, พระพุทธศาสนา

#### Abstract

This research aims to 1. study the history of rosary and 2. study rosary as a tool for meditation practice in Lanna. This is a documentary research. The research results found that rosary, which mean round beads strung together as a symbol for counting while chanting, do not appear during the time of the Buddha or in the Tripitaka. In Lanna, there is no evidence of when rosaries were created or who first created them, but they were widely used during the time of King Kawila. Lanna monks use rosary in meditation to train their minds to be patient against the disturbances of defilements. The method for counting rosary is to bring the mind to

mind the virtues of the Buddha, the Dhamma, and the Sangha. Use only the thumb and middle finger of the right hand. Count until you have 108 beads and then count back. Rosary are used as a tool for meditation in 4 ways: 1) Parikammanaiya as a tool for chanting, 2) Kananaparikammanaiya as a tool for counting, 3) Anussarananaya. As a tool for remembering and 4) As a tool for creating liberation.

**Keywords:** Rosary, Lanna, Buddhism

## บทนำ

ลูกประคำเป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนในล้านนา ตลอดถึงพระภิกษุ สามเณรในล้านนา การตกลูกประคำนั้น ถือเป็นกุศโลบาย หรือ เป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจที่สงบมากขึ้นโดยเฉพาะผู้ที่เริ่มปฏิบัติธรรมยังขาด ความเข้าใจที่ถูกต้อง ยังขาดครูบาอาจารย์ผู้ชำนาญการดูแลสภาวะจิตย่อมไม่สงบเท่าที่ควร จำต้องมีวิธีการยึดเหนี่ยวนำจิตให้เกิดความสงบเป็นเบื้องต้นก่อนจะได้มีจิตใจที่สงบไม่ฟุ้งซ่านอันเป็นสมถกัมมัฏฐาน ก่อนที่จะพัฒนาจิตสู่ความละเอียดตามลำดับตามในการกำหนดอารมณ์ตามแนวทางแห่งสติปัฏฐาน 4 อันเป็นแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อนำไปสู่การบรรลุธรรมในที่สุด เพราะแก่นของพระพุทธศาสนา คือ ปรีชาญาณ ปุถุกรรม และปฏิเวธ ทั้งหมดนี้ ประกอบด้วย ปรีชาญาณธรรม คือคำสั่งสอนที่จะต้องเรียนให้เข้าใจถูกต้องมักอธิบายว่าเป็นอริยสัจธรรมหรือ คำสอนของพระศาสดามีองค์ 9 ประการกล่าวโดยรวม ปรีชาญาณธรรมคือพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า ปฏิบัติธรรม คือทางปฏิบัติได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา มรรคมีองค์ 8 เป็นต้น ซึ่งนำไปสู่ความหลุดพ้น ปฏิเวธธรรมคือผลอันพึงเข้าถึงหรือบรรลุได้ด้วยการปฏิบัติ ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน ทั้งในระดับคนดีและเป็นพระอริยบุคคล สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา หลังจากนั้นพระองค์ก็ได้ทรงเสด็จออกบวชสั่งสอนสัตว์โลกทั้งหลาย เพื่อให้ รู้จักทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ วิธีดับทุกข์ และเข้าถึงนิพพาน เฉพาะตัวพระองค์เองแล้ว มีเพียงปฏิบัติ และ ปฏิเวธเท่านั้น แต่สำหรับเหล่าพุทธสาวกทั้งหลายต้องอาศัยคำสั่งสอนของพระองค์ ซึ่งเกิดจากประสบการณ์การปฏิบัติของพระองค์เป็นแนวทางปฏิบัติจึงจะเกิดปฏิเวธ และคำสั่งสอนนี้เองเรียกว่าปรีชา (ปรีชา ช่างขวัญอิน, 2555 : 4)

การปฏิบัติธรรมรักษาศีลของอุบาสก อุบาสิกาคนล้านนาจะมี ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตทางสังคมค่อนข้างสูง อันอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง จาก การที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว มีอาชีพ มีรายได้ ต้องออกจากบ้านไปประกอบอาชีพ ได้พบปะผู้คน มีอำนาจในการตัดสินใจภายในครอบครัว แต่เมื่อถึงวัยสูงอายุ บทบาทดังกล่าวลดลงหรือหมดสิ้นไป ประกอบกับภาวะเสื่อมถอยของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย คิดช้า ทำช้า บางรายเกิดภาวะซึมเศร้า เกิดความเหงา ความว้าเหว่ ความเครียดบางรายมีปัญหาในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับคนในครอบครัวและ

ชุมชนซึ่งไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของพุทธศาสนิกชนปฏิบัติธรรมในวัด ที่มีความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งต้องการความรัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทรจากคนรอบข้างเป็นอย่างยิ่ง (พระบุญทรง หมีดำ (บุญญโร), 2549 : 34) เป็นปัญหาใหญ่ในสังคมไทยปัจจุบัน ส่วนในวัยสุดท้ายของชีวิตซึ่งก็คือวัยของพุทธศาสนิกชนปฏิบัติธรรม พึงดำรงตนอยู่ในหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมแก่ตน เพื่อให้สามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข และรู้จักการปล่อยวางต่ออารมณ์ต่างๆ ที่ตนเคยผ่านประสบการณ์มาเป็นเวลานาน เพราะหากไม่รู้จักแสวงหาทรัพย์ภายในตน หรืออริยทรัพย์ไว้แก่ตนแล้ว เมื่อถึงคราวที่เกิดเจ็บป่วยหรือจวนเจียนใกล้จะถึงแก่กรรม ก็จะเกิดความไม่พร้อมในการเตรียมตัวก่อนตาย เนื่องจากการเดินทางของมนุษย์ไม่ใช่เพียงความตายเท่านั้นมาแต่ดรอนแล้วสิ้นสุด แต่มนุษย์จะต้องเดินทางไกลไปสู่ภพน้อยภพใหญ่อีก (กชกร สังขชาติ, 2536 : 8) การเตรียมตัวเตรียมใจของพุทธศาสนิกชนปฏิบัติธรรมในวัดที่มีต่อกิจกรรมต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนา เป็นเครื่องยืนยันได้ว่า เป็นผู้ไม่ประมาท ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในภทเทภทตสูตรว่า (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 14 ข้อ 526 : 297) “บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็พ้นอันยังไม่มาถึง ส่วนบุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ บุคคลนั้น ควรเจริญธรรมนั้นให้แจ่มแจ้ง บุคคลทำความเพียรตั้งแต่วินาทีเดียว ใครเล่าจะรู้ว่าความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลายพระมุนีผู้สงบเรียกบุคคลผู้มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน ซึ่งมีปกติอยู่อย่างนี้นั้นแล้วผู้มีราตรีเดียวเจริญ” (นพวรรณ จงวัฒนาและคณะ, 2542 : 34)

การศึกษาลูกประคำในฐานะเป็นเครื่องมือของการปฏิบัติธรรมในสังคมล้านนา จึงมีความสำคัญต่อการจรจรของพระพุทธศาสนา วิธีตกลูกประคำ เป็นการน้อมรำลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ โดยการให้พระสวดมนต์เสร็จแล้วถอดลูกประคำที่คล้องคออยู่ยกลูกประคำจบบใส่หัว แล้วตั้งจิตอธิษฐาน จึงเป็นแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมอย่างยิ่งแก่พุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติธรรม เพราะเป็นการส่งเสริมให้พุทธศาสนิกชนให้เป็นผู้มีสุขภาพทางจิตที่เข้มแข็ง จึงมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อคนในล้านนา

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมาของลูกประคำ
2. เพื่อศึกษาลูกประคำในฐานะที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนา

## 3. ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยอาศัย การศึกษาค้นคว้าจากเอกสารตามลำดับขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

1. การรวบรวมเอกสารข้อมูล โดยการศึกษาจากเอกสารข้อมูลต่างๆ ทั้งที่เป็นชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ส่วนเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถาฎีกา อนุฎีกา หนังสือ วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอื่นๆ เพื่อทำการศึกษาค้นคว้าในความหมาย ขอบเขตเกี่ยวกับแนวคิด เกี่ยวกับการใช้ลูกประคำในพระพุทธศาสนา

2. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาวิจัยได้ดำเนินการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการศึกษาทางเอกสาร โดยการจัดทำเป็นหมวดหมู่ตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้อย่างชัดเจน

3. การสังเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาวิจัยได้ดำเนินการนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์แล้ว นำไปสู่กระบวนการสังเคราะห์ และเรียบเรียง โดยมุ่งค้นหาคำตอบที่ได้ตั้งไว้ตามวัตถุประสงค์พร้อมทั้งนำเสนอข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะของการศึกษาวิจัย

4. สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ ดำเนินการจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม เพื่อเป็นหลักฐานอ้างอิงในการศึกษาวิจัยต่อไป

#### 4. ผลการวิจัย

##### 1. ประวัติความเป็นมาของลูกประคำ

ลูกประคำมีการกำหนดเม็ดประคำ นับจากลูกปลายล่างสุดจนจรดปมที่ผูกมัดร้อยด้วยประคำ รวมกันได้ 108 เม็ด โดยแบ่งออกตามบทสรรเสริญพุทธคุณจำนวน 56 บท บทสรรเสริญพระธรรมคุณ จำนวน 38 บท และบทสรรเสริญพระสังฆคุณจำนวน 14 บท ลูกประคำ มีความหมายตาม พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 ว่า ลูกกลม ๆ ที่ร้อยด้วยเชือกเป็นสิ่งสำหรับชักเป็น คะแนนในเวลานั่งบริกรรมภาวนา แต่ทว่า “ลูกประคำ” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2542 : 763) ตาม ความหมายและความรู้สึกของนักนิยมสะสมพระเครื่อง เครื่องรางของขลังนั้นจะมีความหมายที่ นอกเหนือไปจากคำจำกัดความ ดังกล่าวแล้ว นั่นก็คือ “ลูกประคำ” ยังเป็นเครื่องรางของขลังอีกชนิด หนึ่งที่นิยมพกพาหรือคล้องคอ เพื่อขอพุทธานุภาพในการคุ้มครองป้องกันภัย สำหรับในด้าน ศาสนา ถือกันว่าเป็นเครื่องยังจิตใจ ให้เข้าสู่ภาวนาสมาธิ เพื่อฝึกจิตตานุภาพให้แข็งแรง อดทนต่อ การก่อแค้นแห่งกิเลสทั้งปวงที่มีให้พ้นไป “ลูกประคำ” ในสารานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน เล่ม 17 ได้เขียนอธิบายเกี่ยวกับ “ลูกประคำไทย” ว่า แต่เดิมใช้วิธีนับจำนวนคำด้วยนิ้วมือ แล้วต่อมาใช้ เป็นเครื่องอาภรณ์ประดับกายที่ใช้คล้องคอหรือข้อมือ สำหรับวัตถุที่ใช้ทำเม็ดประคำนั้น มีหลายอย่าง สุดแต่ผู้ใช้และฐานะของผู้ใช้ ซึ่งใครนับถือลัทธิศาสนาใด ก็จะประดิษฐ์ขึ้นตามคตินิยมของ

ตน ทั้งจำนวนเม็ดลูกประคำก็มีมากน้อยไม่แน่นอน บางศาสนามีจำนวนถึง 1,008 เม็ดก็มี สำหรับให้นักบวชหรือเจ้าพิธีทางศาสนาใช้ในการบริกรรมภาวนา โดยเชื่อถือกันว่าเป็นเครื่องยังจิตใจให้เข้าสู่ภาวนาสมาธิ เพื่อฝึกจิตตานุภาพให้แข็งแรง อดทนต่อการก่อกวนแห่งกิเลสทั้งปวงที่มีให้พ้นไป

ลูกประคำเริ่มเกิดขึ้นในปีพุทธศักราช 225 คณะสงฆ์ในบวรพระพุทธศาสนาในประเทศไทยอินเดียได้ประชุมตกลงกันจัดส่งพระอรหันต์เถระเดินทางออกไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา ในดินแดนต่างๆ ในการนี้ได้มอบหมายให้พระอรหันต์ 2 รูป คือ พระโสณเถระและพระอุตตเถระ เดินทางมาเผยแผ่พระพุทธศาสนาและนำพระบรมสารีริกธาตุของพระพุทธองค์มาประดิษฐานในดินแดนสุวรรณภูมิ ซึ่งมีเมืองนครปฐมในปัจจุบันเป็นจุดศูนย์กลาง เมื่อได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าวแล้ว พระอรหันต์เถระทั้งสองรูป ได้เดินทางออกจากเมืองปาฏลิบุตรในประเทศอินเดียโดยนำพระบรมสารีริกธาตุมาด้วย ครั้งเมื่อเดินทางผ่านเมืองสะเทิมในประเทศมอญ พระอรหันต์เถระทั้งสองรูปได้พบกับพระฤๅษี 3 องค์ ซึ่งพำนักบำเพ็ญเพียรภาวนาอยู่ที่บริเวณภูเขาสุทัศน์ศรีใกล้เมืองสะเทิมคือ พระฤๅษีคูปตะ พระฤๅษีจุลตะ พระฤๅษีเทวิละ พระฤๅษีทั้ง 3 องค์นี้ เมื่อได้เห็นพระจริยาวัตรและปฏิบัติอันงดงามของพระโสณเถระและพระอุตตเถระก็บังเกิดศรัทธาความเลื่อมใสชักชวนกันไปกราบไหว้ นมัสการ และซักถามพระอรหันต์เถระทั้งสองว่า “ท่านเป็นศิษย์ของผู้ใด ใครคือพระศาสดาของท่าน” พระอรหันต์เถระทั้งสองก็ตอบว่า “พระสมณโคตมศากยบุตรอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นอาจารย์ของเรา พระองค์คือพระศาสดาของเราทั้งหลาย” พระฤๅษี 3 องค์ เมื่อได้ยินดังนั้นก็ร้องขอให้พระอรหันต์เถระทั้งสองรูป เล่าเรื่องราวประวัติความเป็นมาของพระพุทธศาสนาให้ฟัง พระอรหันต์เถระทั้งสองก็ได้อธิบายให้ฤๅษีทั้ง 3 องค์ฟังโดยละเอียด พระฤๅษีทั้ง 3 องค์เมื่อได้ทราบว่พระรัตนตรัยได้บังเกิดขึ้นในโลกนี้แล้วก็รู้สึกปีติยินดี แต่มีความเสียดายที่ไม่ได้พบเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ เพราะทรงเข้าปรีนิพพานไปนานแล้วถึง 225 ปี จึงซักถามพระอรหันต์เถระทั้งสองต่อไปว่าพระรัตนตรัยทั้งสามมีคุณเท่าใด พระอรหันต์เถระทั้งสองก็อธิบายให้ฟังว่าคุณพระพุทเจ้ามีจำนวน 56 ดั่งบทสวดพระพุทธคุณ (อิติปิโสภควา) คุณพระธรรมเจ้ามีจำนวน 38 ดั่งบทสวดพระธรรมคุณ (สวากขาโต) และคุณพระสังฆเจ้ามีจำนวน 14 ดั่งบทสวดพระสังฆคุณ (สุปฏิปันโน) เมื่อรวมกันแล้ว คุณพระศรีรัตนตรัยมีจำนวนทั้งสิ้น 108 พระฤๅษีทั้งสามได้ซักถามต่อไปว่าในกัป ของเรานี้จะยังมีพระพุทธองค์ใหม่เกิดขึ้นอีกหรือไม่ พระอรหันต์เถระทั้งสองได้อธิบายให้ฟังว่าในขณะที่เราอยู่ในกัปร่วมกับ ซึ่งจะมีพระพุทธเจ้าบังเกิดขึ้น 5 พระองค์พระสมณโคตมนี้เป็นพระพุทธเจ้าองค์ที่ 4 ในกัปร่วมกับ ดังนั้นในกัปนี้ จึงยังเหลือพระพุทธเจ้าที่จะมาบังเกิดขึ้นอีกหนึ่งพระองค์ คือพระศรีอริยเมตไตรย เมื่อทั้งสองฝ่ายได้สนทนากันจนเป็นที่พอใจแล้ว พระอรหันต์เถระทั้งสองก็อำลาพระฤๅษีทั้งสามออกเดินทางมายังสุวรรณภูมิตามจุดมุ่งหมายเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาต่อไป ฝ่ายพระฤๅษีทั้งสามได้ปรึกษาหารือกันว่า เราควรจะมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อให้น้อมระลึกถึงคุณพระศรีรัตนตรัยอยู่เสมอ

ในที่สุดได้ตกลงกันสร้างลูกประจำขึ้นมาเพื่อใช้ในการสวดมนต์ภาวนาโดยกำหนดให้ลูกประจำมีจำนวน 108 เม็ด เท่ากับคุณพระศรีรัตนตรัยซึ่งมีจำนวนรวมทั้งสิ้น 108

ต่อมาจากฤๅษี 3 องค์ อัชชะโคณะ พัชชะโคณะ และ ปุปฺปองแล้ว ก็มีการเอาลูกประจำมานับในการเข้าสมาธิสวดมนต์ พิจารณาพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ คือ จุลละกัศสะปะ พร้อมกันนี้ก็พิจารณา กายานุสติ (อาการ 32) ด้วย ด้วยอานุภาพของการสวด นับลูกประจำนี้ทำให้เกิดเมตตาป้องกันอันตราย เป็นสมณะภาวนา ด้วยเราพิจารณากรรมฐานด้วยลูกประจำ ถ้าเราจะสวดกันจริงๆ ก็ยาวมาก ในปัจจุบันลูกประจำ ทำได้ยาก ต้องเอาคุณ เอาที่ป้องกัน เป็นฌานเป็นอักขระ คนที่นับลูกประจำ ถ้าสวดแล้วนับดีๆ มีจิตเป็นสมาธิ ก็จะได้ผลเยอะมาก ถ้าจะนับประจำก็ต้องนับแบบ 108 เม็ด ประจำ 9 เม็ด คือ โลกุตระ 9 มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1 ประจำแบบ 9 เม็ดนี้มาเกิดขึ้นทีหลังมาแยกพวกกันระหว่าง มหายานและหินยาน พวกมหายานจะใช้ประจำ 9 เม็ด คือ มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1 บารมีเป็นใหญ่ มรรคก็ดี นิพพานก็ดี พวกจุลละยาน เป็นนิกายที่แยกมาจากมหายานอีกทีหนึ่ง พวกนี้ถือนับประจำ 7 เม็ด คือ อภิธรรม 7 พวกจุลละยานนี้ นักบวชมีภรรยาได้ ถือนับประจำ 7 เม็ด จิตเป็นใหญ่ สัจจะเป็นใหญ่ ประจำโทน คือเอาคุณจากประจำ 108 เม็ด มารวมกันไว้ในประจำเพียงเม็ดเดียว เป็นประจำโทน เหมือนที่สวดอิติปิโสภควา ถือว่าพวกเราเหมือนมีหัวใจอยู่หนึ่งเดียว ถือนับติดตัวเอาไว้ เหมือนมีประจำ 108 เม็ดอยู่ในเม็ดเดียว ดังนั้น การนับลูกประจำ สวดมนต์บั้นนั้นๆ ที่ได้กล่าวมาแล้ว จะสำเร็จโลกีย์ฌาน เพราะตั้งใจให้อยู่กับลูกประจำ ถ้าไม่มีสติก็จะนับไม่ถูก นับไปก็ต้องตั้งสติไป จึงจะสำเร็จโลกีย์ฌานได้

ส่วนทางเมืองไทยเมื่อพุทธศาสนาเถรวาทของทวารวดีเสื่อมไป บ้านเมืองเกิดเป็นรัฐใหญ่น้อยขึ้นหลายแห่งในภูมิภาคต่างๆ ของประเทศและมีการติดต่อกับทางขวาและขอมในกัมพูชา ทำให้มีการนับถือศาสนาฮินดู พุทธเถรวาท และพุทธมหายานปนเปกัน โดยเฉพาะพุทธมหายานนั้นได้นำความเชื่อทางไสยศาสตร์ในลัทธิตันตระเข้ามาเผยแพร่ เป็นเหตุให้เกิดสร้างพระพิมพ์แบบมหายานกันมาก แม้ว่าตั้งแต่สมัยสุโขทัยลงมาทางบ้านเมืองได้เปลี่ยนมานับถือพุทธเถรวาทเป็นหลักแล้วก็ตาม พระพิมพ์แบบลัทธิมหายานก็ยังทำกันอย่างสืบเนื่องเรื่อยมาตลอดสมัยกรุงศรีอยุธยาและกรุงรัตนโกสินทร์ ตอนต้น พอถึงสมัยรัชกาลที่ 3-4 ก็เกิดประเพณีเอาพระพิมพ์เป็นเครื่องรางของขลังกันขึ้น พระพิมพ์ต่างกับพระเครื่องรางก็คือ ทำแล้วบรรจุลงในกรุพระเจดีย์เพื่อการทำบุญต่ออายุพระพุทธศาสนา แต่พระเครื่องนั้นคือการขุดพระพิมพ์ออกมาจากกรุ เอามาห้อยคอหรือนำติดตัวเพื่อกันภัยอันตราย รวมทั้งการปลุกเสกขึ้นมาใหม่อย่างที่ในปัจจุบันเรียกว่าวัตถุมงคล

#### ความหมายของลูกประจำ

ประจำ ภาษาบาลีใช้คำว่า ปุสสชิว หมายถึงลูกกลมๆ ที่ร้อยเป็นพวงสำหรับเป็นเครื่องหมายการนับในเวลาปริกรรมภาวนาหรือสำหรับใช้เป็นเครื่องราง เป็นไม้หรือแก้วเป็นต้นที่ทำเป็นเม็ดกลมมีรูตรงกลางร้อยด้วยด้ายหรือไหม ส่วนมากมี 108 ลูก สำหรับนักบวชมีฤๅษีเป็นต้น ใช้สวมคอเพื่อ

กำหนดนับการบริกรรมภาวนา (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554 : 763) เรียกโดยทั่วไปว่า ลูกประจำ ประจำ ทำด้วยวัสดุต่างชนิด เช่น ไม้จันทร์ ไม้เนื้อแข็ง ลูกหวาย ผลไม้ตากแห้ง หินสี พลาสติก ตลอดถึงหยก โดยเจาะรูตรงกลาง ร้อยด้วยด้ายหรือเอ็นเป็นพวง พวงหนึ่งนิยมมีจำนวน 108 ลูก หรือน้อยกว่านั้นตามต้องการ ที่นิยม 108 เพราะถือคติตามบทบริกรรมภาวนาคือ อิติปิโส 108 ประจำ นิยมพกติดตัวไปในที่ต่างๆ โดยถือไปบ้าง ห้อยคอไปบ้าง เพื่อสะดวกในการใช้ได้ทันทีเมื่อมีโอกาส เช่น ขณะนั่งรถ นั่งรอเวลา หรือขณะอยู่คนเดียวขบขัน นอกจากที่มีใช้ในพุทธศาสนาแล้ว ยังมีการใช้ลูกประจำในการสวดภาวนาในศาสนาอื่นๆ เช่น คริสต์ (โรมันคาทอลิก) และอิสลาม เป็นต้น (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548 : 325)

ลูกประจำ ยังมีความหมายตามหลักวิชาการว่า ลูกกลม ๆ ที่ร้อยด้วยเชือกเป็นสิ่งสำหรับชักเป็นคະแนนในเวลาหนึ่งบริกรรมภาวนา แต่ทว่า "ลูกประจำ" ตามความหมายและความรู้สึกของนักนิยมสะสมพระเครื่อง เครื่องรางของขลังนั้นจะมีความหมายที่นอกเหนือไปจากคำจำกัดความ ดังกล่าวแล้ว นั่นก็คือ "ลูกประจำ" ยังเป็นเครื่องรางของขลังอีกชนิดหนึ่งที่นิยมพกพา หรือคล้องคอ เพื่อขอพุทธานุภาพในการคุ้มครองป้องกันภัย และสำหรับในด้านศาสนา ถือกันว่าเป็นเครื่องยังจิตใจ ให้เข้าสู่ภาวนาสมาธิ เพื่อฝึกจิตตานุภาพให้แข็งแรง อดทนต่อการก่อกวนแห่งกิเลสทั้งปวง ที่มีให้พ้นไป ในทางพระเวทย์ ถือว่า "ลูกประจำ" เป็นเครื่องกำหนดคาบการภาวนาในการฝึกจิตหรือร่ายพระเวทย์วิทยาคมทั้งหลาย ให้เกิดพลังอำนาจขึ้นอีกเป็นทวีคูณ และในด้านวิชาพุทธโบราณของจีนหรือกำลังภายในนั่นเอง ซึ่ง "ลูกประจำเหล็ก" ของหลวงจีนวัดเส้าหลินเอามาเป็นเครื่องป้องกันตัวจากคมอาวุธได้ และยังใช้ในการสวดภาวนารวมไปกับบักเต้า (เครื่องเคาะจังหวะ) ได้อีกด้วย ลูกประจำ มีมาตรฐานกำหนดเม็ดประจำ นับจากลูกปลาย่างสุดจนจรดปมที่ผูกมัดร้อยด้วยประคำรวมกันได้ 108 เม็ด จำนวน 108 เม็ดนี้ถือว่าเป็นเลขมงคลทั้งพุทธ และพราหมณ์ไปจนถึงอาถรรพณ์เวทย์ พระอรหันต์ 108 รูป สวดสาธยายพระคาถา 108 จบ ว่า 108 ชนิด ถ้าพูดถึงอะไรก็ตามที่ลงด้วย 108 แล้วจะขลังดีขึ้นอีกเป็นทวีคูณ

ลูกประจำ มีความหมายว่า ลูกกลมๆ ที่ร้อยด้วยเชือกเป็นสิ่งสำหรับชักเป็นคະแนนในเวลาหนึ่งบริกรรมภาวนา แต่ทว่า "ลูกประจำ" ตามความหมายและความรู้สึกของนักนิยมสะสมพระเครื่อง เครื่องรางของขลังนั้นจะมีความหมายที่นอกเหนือไปจากคำจำกัดความดังกล่าวแล้ว นั่นก็คือ "ลูกประจำ" ยังเป็นเครื่องรางของขลังอีกชนิดหนึ่งที่นิยมพกพาหรือคล้องคอ เพื่อขอพุทธานุภาพในการคุ้มครองป้องกันภัย สำหรับในด้านศาสนา ถือกันว่าเป็นเครื่องยังจิตใจให้เข้าสู่ภาวนาสมาธิ เพื่อฝึกจิตตานุภาพให้แข็งแรง อดทนต่อการก่อกวนแห่งกิเลสทั้งปวง ที่มีให้พ้นไป ในทางพระเวทย์ถือว่า "ลูกประจำ" เป็นเครื่องกำหนดคาบการภาวนาในการฝึกจิตหรือร่ายพระเวทย์วิทยาคมทั้งหลาย ให้เกิดพลังอำนาจขึ้นอีกเป็นทวีคูณและในด้านวิชาพุทธโบราณของจีนหรือกำลังภายในนั่นเองซึ่ง

“ลูกประจำเหล็ก” ของหลวงจีนวัดเส้าหลินเอามาเป็นเครื่องป้องกันตัวจากคมอาวุธได้ และยังใช้ในการสวดภาวนารวมไปกับบักเต้า (เครื่องเคาะจังหวะ) ได้อีกด้วย

ในสารานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน เล่ม 17 ได้เขียนอธิบายเกี่ยวกับ “ลูกประจำไทย” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2527 : 268) ว่า แต่เดิมใช้วิธีนับจำนวนคำด้วยนิ้วมือ แล้วต่อมาใช้เป็นเครื่องอาภรณ์ประดับกายที่ใช้คล้องคอหรือข้อมือ สำหรับวัตถุที่ใช้ทำเม็ดประคำนั้น มีหลายอย่าง สุดแต่ผู้ใช้และฐานะของผู้ใช้ ซึ่งใครนับถือลัทธินิกายหรือศาสนาใด ก็จะมีประคำขึ้นตามคตินิยมของตน ทั้งจำนวนเม็ดลูกประคำก็มีมากน้อยไม่แน่นอน บางศาสนามีจำนวนถึง 1,008 เม็ดก็มี สำหรับให้นักบวชหรือเจ้าพิธีทางศาสนาใช้ในการบริกรรมภาวนา โดยเชื่อถือกันว่าเป็นเครื่องยังจิตใจให้เข้าสู่ภาวนาสมาธิ เพื่อฝึกจิตตามภาพให้แข็งแรง อดทนต่อการก่อกรรมแห่งกิเลสทั้งปวงที่มีให้หันไปสายประคำ หรือที่เรียกกันว่า “ลูกประจำ” นี้ มีต้นกำเนิดมาจาก ‘พระปัทมสัมภวะ’ ผู้เป็นที่เคารพศรัทธาของชาวพุทธในเนปาล ภูฐาน และทิเบต เป็นอย่างมาก ได้รับการยกย่องว่าเป็น “กูรูรินโปเช (Guru Rinpoche)” ซึ่งแปลว่า อาจารย์ผู้ประเสริฐ ผู้นำพระพุทธศาสนาวัชรยานเข้าสู่ดินแดนทิเบต ในศตวรรษที่ 8 เชื่อกันว่าท่านเป็นวัชรนิรมาณกายของพระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ทั่วทุกทิศ มีเรื่องเล่าว่า เมื่อครั้งไปบำเพ็ญภาวนาที่ถ้ำทองสัมพุดา (Tongsum Tunda) เมืองกัปเรแพลนโซ๊ก ขณะบำเพ็ญสมาธิได้ตันโพธิจิต ก็เริ่มคิดที่จะสร้างเครื่องมือนำทางให้คนในท้องถิ่นที่เลื่อมใสพุทธศาสนาได้พบความสงบแห่งจิตใจ มีความสุข และมั่งคั่งด้วยปัญญาและความรู้แจ้ง ท่านจึงได้ประดิษฐ์สิ่งใหม่ มอบเป็นของขวัญพิเศษแก่ผู้สนใจการปฏิบัติภาวนา โดยนำเมล็ดของ ‘ต้นโพธิจิต’ ต้นไม้ที่มีเพียงหนึ่งเดียวในโลกที่เนปาล ลักษณะเป็นเม็ดกลมสวยงามมาร้อยเป็นสายแล้วผูกปลายเป็นวง ให้ชาวพุทธใช้เป็นหลักยึดในขณะสวดมนต์ ศรัทธาแห่ง “สายประคำ” หรือ “ลูกประจำ” จึงเป็นเสมือนแหล่งรวมสมาธิ ที่ตั้งของจิตภาวนา

ลูกประจำในล้านนาสันนิษฐานว่าเกิดหลังยุคสมัยที่เรียกกันว่า “เก็บผักใส่ซ้า เก็บข้าใส่เมือง” หมายถึงการโยกย้ายผู้คนจากเมืองอื่น ๆ เข้ามาเพื่อฟื้นฟูเมืองล้านนา เพราะในยุคนั้นอาณาจักรล้านนาเกือบจะเป็นเมืองร้าง หลังจากการกอบกู้เอกราชคืนจากพม่าได้ เมื่อบ้านเมืองเริ่มสงบเรียบร้อย การฟื้นฟูบ้านเมืองจึงได้เริ่มเกิดขึ้นโดยมีเมืองเชียงใหม่เป็นจุดเริ่มต้น การฟื้นฟูเชียงใหม่เริ่มขึ้นในปี พ.ศ.2339 เมื่อพระยาภาววิไลได้รับพระราชทานโปรดเกล้าฯ จากรัชกาลที่ 1 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ให้เป็นเจ้าเมืองเชียงใหม่แล้ว จากนั้นก็ได้แบ่งไพร่พลจากเมืองนครลำปางมาเป็นกำลังสำคัญในการบูรณะฟื้นฟูเมืองเชียงใหม่ แต่กำลังมีไม่เพียงพอ ดังนั้น “พระยาภาววิไล” จึงได้รวบรวมไพร่พลเข้ามาเป็นพลเมืองของเชียงใหม่ โดยกวาดต้อนพลเมืองจำนวนหนึ่งที่หลบหนีอยู่ตามป่าเขาให้กลับเข้าสู่เมือง และยกกองทัพไปตีบ้านเมืองต่าง ๆ ในแคว้นสิบสองปันนาและบ้านเมืองในแถบกลุ่มแม่น้ำสาละวิน ซึ่งเป็นชนหลายเผ่าพันธุ์ เช่น ไทยใหญ่, ลื้อ, เขิน, ยาง และอื่น ๆ เข้ามาเป็นพลเมืองของเชียงใหม่ซึ่งเหตุการณ์ของการฟื้นฟูเมืองเชียงใหม่ ซึ่งเกิดการผสมผสานระหว่างวัฒนธรรม



พระสงฆ์บางรูปทางภาคเหนือก็นิยมใช้ประจำในการเจริญภาวนา เช่น ครูบาศรีวิชัย นักบุญแห่งล้านนา, ครูบาพรหมา พรหมจกโก วัดพระพุทธรูปตากผ้า ฯลฯ แต่ตามความหมายและความรู้สึกของนักนิยมสะสมพระเครื่องและเครื่องรางของขลังนั้น จะมีความหมายนอกเหนือไปจากคำจำกัดความดังกล่าว โดยนิยามความหมายและความเชื่อว่า “ลูกประจำ” เป็นเครื่องรางของขลังอีกชนิดหนึ่งที่นิยมพกพาหรือคล้องคอ เพื่อขอพุทธา อนุภาพในการคุ้มครองป้องกันภัย และป้องกันการกระทำคุณไสยต่างๆ เป็นต้น

ลูกประจำนั้น ตามตำรับโบราณจะต้องใช้ว่านมงคล 108 มาบดผสมกับเครื่องยาจินตามณี ครั้งหนึ่งก่อน จึงโยงยึดด้วยรักหรือปูน แล้วเจาะรูตรงกลาง นำเอาแผ่นเงินหรือแผ่นทองมาลงอักขระ ม้วนเป็นตะกรุด เสียบเข้าไปเป็นแกนกลางสำหรับร้อยเชือก ส่วนเชือกนั้นต้องใช้ไหมเจ็ดสีมาควั่นเป็นเชือกร้อยตรงปลายสุด ปั่นให้ฟูและถักเป็นฟูให้สวยงาม หรือโดยส่วนใหญ่จะนิยมใช้ กะลามะพร้าว ตาเดียว งาข้าง (งากำจัด) เขี้ยวเสือ เขี้ยวหมูตัน หรือ เขี้ยวจระเข้ นำมากลึงให้เป็นรูปกลมแล้ว เจาะรูตรงกลาง ในปัจจุบัน วัสดุที่ใช้ทำ “ลูกประจำ” ยังมี ไม้อันหนุ่ย หยก พลาสติก ฯลฯ ซึ่งขึ้นอยู่กับจิตใจ เจตนา และความแน่นแน่วของผู้ใช้ผู้ภาวนา ก็จะสัมฤทธิ์ผลในการเจริญสมาธิภาวนา ได้เมตตา แคล้วคลาด และคุ้มครองป้องกันภัยทั้งสิ้น คาถา

พระสุพรหมยานเถร (ครูบาพรหมา พรหมจกโก) ได้กล่าวถึงวิธีการตกลูกประจำ เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการปฏิบัติธรรมในวันพระ การตกลูกประจำนั้น ครูบาพรหมา พรหมจกโก หรือพระสุพรหมยานเถร เจ้าสำนักการปฏิบัติธรรมของวัดพระพุทธรูปตากผ้า อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ได้กำหนดวิธีการหรือการตกลูกประจำ นั้นถือเป็นกุศโลบาย หรือ เป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะทำ ให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจที่สงบมากขึ้นโดยเฉพาะผู้ที่เริ่มปฏิบัติธรรมยังขาด ความเข้าใจที่ถูกต้อง ยังขาดครูบาอาจารย์ผู้ชำนาญการดูแลสภาวะจิตย่อมไม่สงบเท่าที่ควร จำต้องมี วิธีการยึดเหนี่ยวนำจิตให้เกิดความสงบเป็นเบื้องต้นก่อนจะได้มีจิตใจที่สงบไม่ฟุ้งซ่านอันเป็นสมถกัมมัฏฐาน ก่อนที่จะพัฒนาจิตสู่ความละเอียดตามลำดับฉานในการกำหนดอารมณ์ตามแนวทางแห่งสติปัฏฐาน 4 อันเป็นแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อนำไปสู่การบรรลุธรรมในที่สุด วิธีตกลูกประจำ น้อมรำลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ โดยการไหว้พระสวดมนต์เสร็จแล้วถอดลูกประจำที่คล้องคออยู่กลูกประจำจบบใส่หัวตั้งจิตอธิษฐานว่า “พุทธัง อาราชณานัง อัมมัง อาราชณานัง สังฆัง อาราชณานัง” แล้วตั้งจิตอธิษฐานต่อไปว่า “อิมัง ปุสสะซีวัง อธิษฐามิ” (ว่า 3 จบ) จากนั้นถอดลูกประจำมาอยู่ระหว่างอก โดยใช้หัวแม่มือข้างที่ถนัดนับไปที่ละลูกจนครบ 108 ลูก โดยแต่ละรอบจะบริกรรม ดังนี้ (พระครูกัลยาณปริยัติกิจ (อำนาจ กัลยาณธโร), 2561 : 57)

ตก-นับ พุทโธ 1 รอบ แล้วหยุดรำลึกว่า พุทโธ พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน โดยธรรม  
ตก-นับ อัมโม 1 รอบ แล้วหยุดรำลึกว่า อัมโม พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว

ตก-นับ สังโฆ 1 รอบ แล้วหยุดรำลึกว่า สังโฆ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

ตก-นับ อนิจจัง 1 รอบ แล้วหยุดรำลึกว่า นามะรูปัง อะนิจจัง นามรูปนี้เป็นของไม่เที่ยง

ตก-นับ ทุกขัง 1 รอบ แล้วหยุดรำลึกว่า นามะรูปัง ทุกขัง นามรูปนี้เป็นทุกข์

ตก-นับ อนัตตา 1 รอบ แล้วหยุดรำลึกว่า นามะรูปัง อนัตตา นามรูปนี้เป็นของมิใช่ตัวตน

เมื่อ ตก-นับ ลูกประจำทุกบทแล้ว ให้ยกลูกประจำจบใส่หัวแล้วตั้งอธิษฐานว่า “อิมัง ปุสสะซีวัง ปัจจุทธรรมิ” (ว่า 3 จบ) เป็นเสร็จพิธีกำหนด หรือตกลูกประจำ การตกลูกประจำ เป็นการปรับอินทรีย์ให้เกิดความสงบ อาศัยสติ และจิต เฟื่องเฟือร อยู่กับอาการนั้นๆ ไม่ให้จิตใจสายไปทางใดทางหนึ่ง เป็นวิธีการทำจิตให้สงบ

## 2. ลูกประจำเครื่องมือในการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนา

การใช้ลูกประจำในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นการระลึกพุทธานุสสติก็ภาวนาว่า พุทโธ ระลึกถึงธัมมานุสสติ ภาวนาว่า ธัมโม ระลึกถึงสังฆานุสสติ ภาวนาว่า สังโฆ ตามแต่จริตของท่านใดจะเหมาะกับการระลึกแบบไหน ด้วยการตั้งนะโม 3 จบ พุทธังอาราธนา นัง ธัมมังอาราธนา นัง สังฆังอาราธนา นัง และตามบทพระพุทธานุสสติ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณฯ ลูกประจำในฐานะที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระสงฆ์ล้านนาสามารถแยกออกเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน 4 ฐานะดังต่อไปนี้ (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548 : 31)

### 1) ปริกัมมณัยยะ ในฐานะเป็นเครื่องมือในการบริการ

การใช้ลูกประจำในการบริการนั้นมีหลายสำนักด้วยกัน ผู้ปฏิบัติที่เป็นบรรพชิต คือ ผู้ที่ได้รับการบรรพชาอุปสมบทถูกต้องตามพระวินัย มีศีลบริสุทธิ ไม่ขาดหรือบกพร่องในการบำเพ็ญกิจวัตรหลังการทำวัตรสวดมนต์แล้ว ให้เจริญพรหมวิหาร 4 จบแล้ว จึงเริ่มต้นนั่งสมาธิและบริการ “พุทโธ” ต่อไป ข. วิธีนั่งสมาธิ วิธีนั่งสมาธิ ทั้งพระและฆราวาสให้นั่งขัดสมาธิ วางขาขวาทับขาซ้าย วางมือขวาทับมือซ้าย แล้วตั้งกายให้ตรง ไม่ก้มหน้า ไม่เงยหน้า ไม่เอียงซ้าย ไม่เอียงขวา ไม่เอียงไปข้างหน้า ข้างหลัง ไม่กอด และไม่ข่มอวัยวะในร่างกายแห่งใดแห่งหนึ่งให้ลำบาก วางกายให้สบายเป็นปกติ เรียบร้อยสวยงาม เมื่อนั่งตั้งกายตรงดีแล้ว พึงตั้งจิตให้ตรง คือ ตั้งสติลงตรงหน้า ไม่ส่งจิตให้ฟุ้งซ่านไป ยัง อนาคตกาลอันยังมาไม่ถึง และไม่ให้ฟุ้งซ่านไปถึงอดีตกาล อันล่วงไปแล้ว ทั้งไม่ให้ฟุ้งซ่านไปเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องซ้าย เบื้องขวา ทั้งไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทางใดทางหนึ่ง พึงเป็นผู้มีสติ พร้อมกำหนดคาบบริการพุทโธ จนกระทั่งจิตเป็นเอกัคคตา ค. วิธีกำหนดจิต 1. เริ่มต้น ให้เริ่มต้นตั้งสติลงตรงหน้า เพื่อตามดู “จิต” ซึ่งเป็นธรรมชาติรู้หรือผู้รู้ คือ รู้สึก รู้นึก รู้คิด รู้ร้อน รู้เย็น รู้ได้เห็น รู้ได้ยิน และรู้ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสถูกต้องสิ่งทั้งปวง ส่วน “สติ” เป็น

ธรรมชาตัญหรือตัวผู้รู้ มีอำนาจอยู่เหนือจิต สามารถรู้เท่าทันจิตและรู้เรื่องของจิตได้ชื่อว่า ขณะนี้จิตมีสถานะเป็นอย่างไร คือ ดี หรือไม่ดี ตลอดจนมีศักยภาพควบคุมจิตได้

การนับลมหายใจเข้า-ออก ตามธัญญมาปกคณานัย และโคपालกคณานัย ผู้ปฏิบัติต้องพยายามนับตามลำดับของลมเข้า-ออก ทั้งให้ถูกต้องตรง ตามลำดับเลขในหมวดนั้นๆ เหมือนอย่างที่เราแสดงไว้นี้ เพราะการปฏิบัติได้ผ่าน ธัญญมาปกคณานัยมาเป็นอย่างดีแล้ว สติและสมาธิก็มีกำลังมากขึ้น การหายใจเข้า-ออก ก็เร็วขึ้นด้วย ฉะนั้น จึงต้องพยายามนับให้ถูกต้องตามลำดับของลม และให้ถูกต้องตาม ลำดับเลขที่นับด้วยการนับ อย่านับด้วยปาก ต้องกำหนดนับด้วยใจ อนุพันธนา, ผุสนา และรูปนา ประกอบกันอนุพันธนานัย ที่อยู่ในขั้นผุสนา

เมื่อได้กำหนดนับลมหายใจเข้าออก ตามโคपालกนัยจนชัดเจนดีแล้ว ต่อไปก็เลิกนับเสีย แล้วใช้สติติดตามลมอัสสาสะ ปัสสาสะไป มิให้ขาดระยะ การตามลมไปนั้น ไม่พึงทำโดยวิธีตามไปกำหนด ต้นลม กลางลม และปลายลม เพราะจิตจะกวัดแกว่งไป ทำให้เกิดความปั่นป่วน และหวั่นไหวโดยแท้ คมณสิการอยู่ตรงที่ที่ลมกระทบนั้นแหละ ชื่อว่า มนสิการโดยวิธีคณาด้วย โดย วิธีผุสนาด้วย เมื่อเลิกนับแล้ว ติดตามลมอัสสาสะ ปัสสาสะ นั้นไปด้วยสติ และ ตั้งจิตไว้ตามทางอัปทานั้น ในที่ที่ลมกระทบนั้นแหละ ก็เรียกว่า มนสิการ และ วิธีอนุพันธนาด้วย โดยวิธีผุสนาด้วย โดยวิธีรูปนาด้วยความซื่อนี้ บัณฑิตพึง ทราบโดยอุปมาเหมือน คนง่อยหรือคนรักษาประตู หรือโดยอุปมาด้วยเสื่อคือ คนง่อยไกวชิงช้าให้แม่ลูกผู้เล่นชิงช้ากัน ย่อมเห็นกระดานชิงช้าแกว่ง ไปมาทั้งสองข้างโดยลำดับ แต่ก็มิได้ชวนชวายเป็นตามดูกระดานชิงช้าทั้งสองข้าง และตรงกลาง ภิกษุผู้เจริญอานาปานสติก็ฉันนั้น ยืนอยู่ที่โคนเสาอันเป็นที่ผูก ด้วยอำนาจแห่งสติ ไกวชิงช้า คือ ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ แล้วนั่งลงที่นิมิตนั้นแหละด้วยสติ เมื่อติดตามไปด้วยสติ ตั้งสติไว้มั่นคงตรงอาการที่ลมกระทบนั้น ย่อมเห็นต้นลม กลางลม ปลายลม ของลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ในที่ที่ลมเข้าและ ออกกระทบอยู่โดยลำดับ แต่ไม่ชวนชวายุที่จะตามดูมัน

การใช้เจริญสมาธิภาวนา แบ่งออกเป็น 2 อย่างหลักๆ กล่าวคือ 1. สมถภาวนา คือการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ มีสมาธิเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในปัจจุบัน 2. วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญาและรู้แจ้งในความเป็นไปของสภาวะต่างๆ ในโลกความหมายในทางพุทธศาสนาของภาวนา คือ การทำให้เจริญ หรือพัฒนาให้เจริญขึ้นในทางพระพุทธศาสนาแบ่งการภาวนาออกเป็น 1. กายภาวนา คือการฝึกฝนอินทรีย์ทั้ง 5 ให้เป็นไปในทางกุศล ในทางที่ 2. สิลภาวนา คือการประพฤติอยู่ในศีลธรรม ระเบียบวินัย 3. จิตตภาวนา คือการพัฒนาจิตให้เจริญด้วยคุณธรรมทั้งปวง 4. ปัญญาภาวนา คือการเจริญปัญญาให้รู้แจ้งในสภาวะของสิ่งต่างๆ การเจริญภาวนาแบบกรรมฐานจะแบ่งการฝึกสมาธิออกเป็นขั้นต่างๆ 3 ขั้น หรือภาวนา 3

2) คณนาปริกัมมณัยยะ ในฐานะเป็นเครื่องมือในการนับ

วิธีคณนา คือ การกำหนดนับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกของผู้ปฏิบัติสามารถแบ่ง ออกเป็น 2 ประเภท คือ ก. ธัญญมามกคณนายนัย หมายถึง การนับลมหายใจเข้า-ออก ด้วยวิธีนับซ้ำๆ ดุจคน ตวงข้างเปลือก การนับซ้ำๆ นั้นหมายความว่า ต้องนับแต่ลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออกเพียงอย่างเดียว ที่รู้สึกชัดเจนทางใจเท่านั้น ส่วนลมหายใจที่ไม่รู้สึกชัดเจนทางใจจึงทิ้งไป ไม่ต้องนับ ผู้ปฏิบัติควร กระทำคือ เริ่มแรกให้กำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ยาว-สั้น ให้นับไปด้วยเพราะเป็นการช่วยตรึงจิตไว้ ได้อย่างดี ข. โคปาลกคณนายนัย หมายถึง การนับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ด้วยวิธีการนับอย่างรวดเร็ว กล่าวคือเมื่อลมหายใจเข้า – ออก ปรากฏแก่ใจของผู้ปฏิบัติอย่างชัดเจนดีแล้ว (จิตอยู่กับลมหายใจ แล้ว) โดยลมหายใจช่วยตรึงไว้ได้ ไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอก ก็ให้เลิกนับซ้ำๆ อย่างข้างต้นเสีย โดยให้ เปลี่ยนเป็นการนับอย่างรวดเร็ว

การใช้ลูกประคำนั้น ลูกประคำมีจำนวน 108 เม็ดนั้น หมายถึง คุณของพระพุทธเจ้า 56 คุณ ของพระธรรม 38 คุณของพระสงฆ์ 14 รวมกันแล้วได้ 108 ฉะนั้นบุคคลใดมีลูกประคำติดตัวก็ให้มีสติ ระลึกว่าพระรัตนตรัยอยู่กับเราจะกระทำความผิดจากศีลธรรมไม่ได้ สำหรับวิธีการใช้ลูกประคำตาม แนวทางของครูบาเจ้าศรีวิชัยนั้นก็นับภาวนา พุทโธ อัมโม สังโฆ ไปจนกว่าจิตใจจะสงบหรือบางครั้งก็ ใช้บทพุทธคุณ 108 จบหรือใช้บทสวดอื่นๆก็ได้ตามชอบใจ ฉะนั้นลูกประคำจึงเป็นเครื่องมือที่พระสงฆ์ สามเณรในล้านนาของเราใช้ในการทำกรรมฐานให้เกิดความสงบเป็นเบื้องต้นก่อนจะได้มีจิตใจที่สงบ ไม่ฟุ้งซ่านอันเป็นสมถกรรมฐาน

ตก-นับ พุทโธ 1 รอบ แล้วหยุดรำลึกว่า พุทโธ พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน โดยธรรม  
ตก-นับ อัมโม 1 รอบ แล้วหยุดรำลึกว่า อัมโม พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาค เจ้าตรัส  
ไว้ดีแล้ว

ตก-นับ สังโฆ 1 รอบ แล้วหยุดรำลึกว่า สังโฆ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดี  
แล้ว

ตก-นับ อนิจจัง 1 รอบ แล้วหยุดรำลึกว่า นามะรูปัง อะนิจจัง นามรูปนี้เป็นของไม่เที่ยง

ตก-นับ ทุกขัง 1 รอบ แล้วหยุดรำลึกว่า นามะรูปัง ทุกขัง นามรูปนี้เป็นทุกข์

ตก-นับ อนัตตา 1 รอบ แล้วหยุดรำลึกว่า นามะรูปัง อนัตตา นามรูปนี้เป็นของมิใช่ตัวตน

3) อนุสสรณายนัยะ ในฐานะเป็นเครื่องมือในการระลึกตาม

การระลึก ในบางแห่งอาจแปลว่า การระลึกรู้ ซึ่งก็หมายถึงการรวมเอาจิตที่เป็นผู้รู้เข้าไปด้วย เพราะจิตเป็นธาตุรู้ ถ้าไม่มีจิตเป็นตัวยึด ก็คงไม่มีการระลึกรู้เกิดขึ้นมาได้อย่างแน่นอน การจะระลึก อะไรขึ้นมาได้นั้น ต้องระลึกรู้ด้วยจิตของตนเท่านั้น การระลึกรู้ หรือการสร้างสติให้เกิดขึ้นนั้น ใครจะ มาช่วยเหลือ เพื่อสร้างแทนกันไม่ได้ อย่างมากที่สุดที่ทำได้ ก็คือการคอยตักเตือนให้มีสติอยู่เสมอ หรือ แนะนำให้รู้จักวิธีสร้างสติให้เกิดขึ้นเท่านั้น

พระภิกษุในพระพุทธศาสนาเป็นผู้ประกอบความเพียรด้วย การเจริญอานาปานสติภาวนา ซึ่งพระภิกษุเหล่านี้เป็นผู้อยู่ในป่าก็ดี ที่โคนต้นไม้ก็ดี หรืออยู่ที่เรือนว่างก็ดี เมื่อนั่งตั้งกายตรง (นั่งขัดสมาธิ) ดำรงสติมั่นคงแล้ว ควรกำหนดรู้ดังนี้คือ เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้ เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้ ระลึกรู้กลมทั้งปวงขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักระงับ กายสังขารขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ปิตุขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้สุขขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้จิตสังขารขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าระงับจิตสังขารขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้จิตขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้หาจิตใจรำเริงขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าตั้งจิตมั่น ขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักปล่อยจิตขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักพิจารณาความไม่เที่ยงขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักพิจารณาเพื่อสละกิเลสขณะหายใจเข้าและออก เป็นต้น ฉะนั้นภิกษุผู้พิจารณาตั้งที่ยกมาข้างต้นนี้ย่อมได้ชื่อว่า อานาปานสติซึ่งพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่าเป็นผู้มีผลแห่งกุศลมาก และมีอานิสงส์มาก การตั้งสติกำหนด พิจารณาสังขารทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ว่าสิ่งนั้น ๆ ว่ามันเป็นของมันเอง โดยธรรมชาติ โดยธรรมดา โดยมีสาระสำคัญอยู่ 4 ประการ ดังนี้ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 10 ข้อ 381 : 314)

(1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ฐานกาย) ได้แก่ การตั้งสติพิจารณากาย เป็นการกำหนดสติ ระลึกรู้กายและการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน เป็นต้น

(2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ฐานเวทนา) ได้แก่ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา เป็นการกำหนดสติระลึกรู้ ความรู้สึกของร่างกายและจิตใจ เช่น สุข ทุก เศษ ๆ เรียกว่า การพิจารณาเวทนา

(3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ฐานจิต) ได้แก่ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตเป็นการกำหนดสติระลึกรู้ อาการของจิต เช่น จิตโลภ จิตโกรธ จิตหลง ฟุ้งซ่าน สงสัย หตู่ เชื่องซึม เป็นต้น เพื่อป้องกันรักษาจิตให้เป็นปกติธรรมดา จนเกิดปัญญาญาณเห็นอารมณ์ของจิตและจิตที่กำหนดรู้เป็นคนละส่วนกัน เกิดความรู้แจ้งการเกิดดับของสภาวะเหล่านั้น

(4) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ฐานธรรม) ได้แก่ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมเป็นการกำหนดสติตรึกตรองไม่ให้กิเลสตัณหาเข้ามาครอบงำทั้งทางกายและจิตใจด้วยการมีสติตามรู้อาการทางกายและทางจิตทุกอย่าง การปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นมิได้หลากหลายวิธี ลูกประคำก็เป็นเครื่องมือหนึ่งในการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น

#### 4) ลูกประคำในฐานะเพื่อความหลุดพ้น

การปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นมิได้หลากหลายวิธี ลูกประคำก็เป็นเครื่องมือหนึ่งในการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น ผู้ปฏิบัติเพื่อมุ่งนิพพานจะต้องถือศีลให้บริสุทธิ์ ข้อนี้สำคัญมาก ต้องจัดการเรื่องนี้ให้ได้ก่อนเรื่องอื่นใด คือใช้ชีวิตอยู่ในกรอบของศีลธรรมความดีงาม อะไรผิดห้ามทำโดยเด็ดขาด ให้คิดถึงนิพพานทุกขณะ เหมือนนิพพานอยู่ตรงหน้า คือระลึกไว้เสมอว่า เราจะไปนิพพานเท่านั้น จุดเดียวที่เดียว อย่างอื่นไม่เอา ให้พุ่งตรง ตัดตรงไปเลย

## อภิปรายผล

ด้านการใช้ลูกประคำในฐานะที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระสงฆ์การนับลูกประคำเป็นวิธีหนึ่งในการภาวนาให้ถึงศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอุบายในการฝึกสติอย่างหนึ่ง การนับประคำเพื่อน้อมใจให้ระลึกถึงคุณของพระพุทธ พระ ธรรม และพระสงฆ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี และคณะ ศึกษาวิจัยเรื่อง กัมมัฏฐานโบราณล้านนา พบว่าผลที่ได้จากการปฏิบัติ

1. ในภาพรวม การปฏิบัติกัมมัฏฐานโบราณล้านนา เป็นการสั่งสมบารมี และพัฒนาตนด้วย ทาน ศีล ภาวนา โดยผู้ปฏิบัติ ภาพย่อยส่วนที่ 1 ซึ่งเป็นผลที่ได้จากการปฏิบัติกัมมัฏฐานแต่ละประเภท ถูกระบุให้เป็นไปตามที่ระบุไว้ในวิสุทธิมรรค ได้แก่ สมถกัมมัฏฐาน มื้อสุกกัมมัฏฐาน 10, กายคตานุสสติ ได้อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต และอุปะจารสมาธิ อนุสสติกัมมัฏฐาน 10

ด้านปริกัมมณียะ ในฐานะเป็นเครื่องมือในการบริการกรม การปฏิบัติกัมมัฏฐานโดยการใช้ลูกประคำเป็นเครื่องมือ ในสังคมล้านนานั้นมีการปฏิบัติได้ทั้งคฤหัสถ์และพระสงฆ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของวิโรจน์ อินทนนท์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “กัมมัฏฐานล้านนา : รูปแบบ วิธีปฏิบัติและการสืบทอด” พบว่า รูปแบบและวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนา เมื่อพระพุทธศาสนาเข้ามาสู่ล้านนาแล้ว ก็ผสมผสานกับลัทธิความเชื่อเดิมที่มีอยู่ก่อนแล้ว เช่น การนับถือผี ความเชื่อในไสยศาสตร์และโหราศาสตร์ จนกลายมาเป็นลักษณะเฉพาะของพระพุทธศาสนาที่นี่ การปฏิบัติกัมมัฏฐานก็เช่นเดียวกัน เริ่มแรกที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถา มีลักษณะอย่างหนึ่ง แต่เมื่อมาถึงล้านนาแล้วก็มีลักษณะอีกอย่างหนึ่ง แต่เมื่อว่าโดยสรุปแล้ว ลักษณะที่สำคัญของกัมมัฏฐานล้านนา คือ ก) มีการกล่าวคำถวายข้าวตอกดอกไม้ แล้วกล่าวขอขมาแก้ว 5 โกลูก คือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระกัมมัฏฐาน ครูบาอาจารย์ ด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติน้อมกาย ใจ ของตัวเองเข้าสู่การปฏิบัติ และการขอขมาแก้ว 5 โกลูกนั้น ก็เป็นการปวารณาตัวต่อพระรัตนตรัย พระกัมมัฏฐาน และครูบาอาจารย์ เมื่อเกิดความประมาทพลังพลาดขึ้น เป็นการเตือนตัวเองอยู่เสมอที่จะไม่ให้เกิดความพลั้งผล และการยอมรับในครูบาอาจารย์ เพราะการปฏิบัตินั้น ถ้าปราศจากความเชื่อในผู้นำทางแล้ว ก็ยากที่จะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติได้ ข) เน้นการท่องบ่นสวดมนต์เป็นหลัก โดยนำบทสวดภาษาบาลีมาแปลเป็นแบบนิสสัย คือการแปลคำต่อคำ การสวดมนต์เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจเข้าสู่การปฏิบัติ ทำให้จิตใจสงบได้ง่ายขึ้น

## องค์ความรู้ที่ได้รับ

สรุปการวิจัยเรื่อง “ลูกประคำ : ในฐานะเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนา” ได้รับองค์ความรู้ ดังนี้คือ

1) ประวัติความเป็นมาของลูกประคำ ประคำหมายถึงลูกกลมๆ ที่ร้อยเป็นพวงสำหรับเป็นเครื่องหมายการนับในเวลาบริกรรมภาวนาหรือสำหรับใช้เป็นเครื่องราง เรียกโดยทั่วไปว่า ลูกประคำ ประคำ ทำด้วยวัสดุต่างชนิด เช่นไม้จันทน์ ไม้เนื้อแข็ง ลูกหวาย ผลไม้ตากแห้ง หินสี พลาสติก ตลอดจนหยก โดยเจาะรูตรงกลาง ร้อยด้วยด้ายหรือเอ็นเป็นพวง ลูกประคำใช้เป็นคະແນนในเวลาบรกรรมภาวนา ประวัติความเป็นมาของลูกประคำในพระพุทธศาสนา ในปีพุทธศักราช 225 คณะสงฆ์ในบวรพระพุทธศาสนาในประเทศอินเดียได้ประชุมตกลงกันจัดส่งพระอรหันต์เถระเดินทางออกไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา ในดินแดนต่างๆ ในครั้งนี้ได้มอบหมายให้พระอรหันต์ 2 รูป คือ พระโสณเถระและพระอุตตรเถระ เดินทางมาเผยแผ่พระพุทธศาสนาและนำพระบรมสารีริกธาตุของพระพุทธองค์มาประดิษฐานในดินแดนสุวรรณภูมิ ได้พบกับพระฤๅษี 3 องค์ ซึ่งพำนักบำเพ็ญเพียรภาวนาอยู่ที่บริเวณภูเขาสุทัศน์คีรีใกล้เมืองสะเทิมเมื่อได้เห็นพระจริยาวัตรและปฏิบัติทางอังกงดามของพระโสณเถระและพระอุตตรเถระก็บังเกิดศรัทธาความเลื่อมใสซ้กซวนกันไปกราบไหว้นมัสการ จนเกิดความเลื่อมใส จึงร่วมกันสร้างลูกประคำขึ้นมาเพื่อใช้ในการสวดมนต์ภาวนาโดยกำหนดให้ลูกประคำมีจำนวน 108 เม็ด เท่ากับคุณพระศรีรัตนตรัย

2) การใช้ลูกประคำในฐานะที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระสงฆ์ การนับลูกประคำเป็นวิธีหนึ่งในการภาวนาให้ถึงศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอุบายในการฝึกสติอย่างหนึ่ง การนับประคำเพื่อน้อมใจให้ระลึกถึงคุณของพระพุทธ พระ ธรรม และพระสงฆ์ ใช้ลูกประคำจำนวน 108 ลูก เป็นการฝึกจิตตานุภาพให้แข็งแรง ยกกระตบจิตใจให้มั่นคง เข้าสู่ภาวนาสมาธิโดยไม่ให้จิตใจกระสับกระส่าย และสามารถจดจ่ออยู่กับเสียงของบทสวดมนต์ได้เป็นอย่างดี การภาวนาโดยนับลูกประคำ การภาวนาให้ถึงศีล สมาธิ ปัญญา มีหลายวิธี การนับลูกประคำเป็นวิธีการหนึ่ง ที่ใช้กันมาแต่โบราณกาล

## สรุป

ลูกประคำหมายถึงลูกกลม ๆ ที่ร้อยเป็นพวงสำหรับเป็นเครื่องหมายการนับในเวลาบริกรรมภาวนาหรือสำหรับใช้เป็นเครื่องราง เรียกโดยทั่วไปว่า ลูกประคำ ประวัติความเป็นมาของลูกประคำ ไม่มีปรากฏในสมัยพุทธกาลและในคัมภีร์พระไตรปิฎกก็ไม่ปรากฏคำว่าลูกประคำ ลูกประคำในประเทศไทย ตลอดถึงในล้านนาไม่ทราบแน่ชัดว่าเกิดขึ้นในสมัยใด ใครเป็นผู้สร้างขึ้นครั้งแรก ลูกประคำมีการใช้แพร่หลายในล้านนาหลังยุคสมัยของพระเจ้ากาวิละการฟื้นฟูเชียงใหม่ในปี พ.ศ. 2339 เป็นต้นมา พระสงฆ์ก็ใช้ประคำในการเจริญภาวนา ลูกประคำสำหรับในด้านศาสนาถือกันว่าเป็นเครื่องยังจิตใจ ให้เข้าสู่ภาวนาสมาธิ เพื่อฝึกจิตตานุภาพให้แข็งแรง อดทนต่อการก่อกวนแห่งกิเลสทั้งปวง ประคำ ทำด้วยวัสดุต่างชนิด เช่นไม้จันทน์ ไม้เนื้อแข็ง ลูกหวาย ผลไม้ตากแห้ง หินสี พลาสติก ตลอดจนหยก โดยเจาะรูตรงกลาง ร้อยด้วยด้ายหรือเอ็นเป็นพวง ลูกประคำ ยังมีความหมายตามหลัก

วิชาการว่า ลูกกลม ๆ ที่ร้อยด้วยเชือกเป็นสิ่งสำหรับชกเป็นคะแนนในเวลานั่งปรกกรรมภาวนา ลูกประจำ สำหรับในด้านศาสนา ถือกันว่าเป็นเครื่องยังจิตใจ ให้เข้าสู่ภavanaสมาธิ เพื่อฝึกจิตตามภาพ ให้แข็งแรง อดทนต่อการก่อกวนแห่งกิเลสทั้งปวง ที่มีให้พ้นไป ลูกประจำ มีมาตรฐานกำหนดเม็ดประจำ นับจากลูกปลายล่างสุดจนจรดปมที่ผูกมัดร้อยด้วยประคำรวมกันได้ 108 เม็ด

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การใช้ประจำเป็นเครื่องมือในการเจริญกรรมฐานหรือใช้เป็นเครื่องในการปฏิบัติธรรมเป็นวัฒนธรรมที่พบเห็นได้เป็นปกติในล้านนาโบราณ ครูบาอาจารย์ในล้านนานิยมใช้ประจำ ทำให้เป็นวัฒนธรรมให้ประจำเป็นส่วนหนึ่งของบริวารที่ใช้การบรรพชาอุปสมบท อนึ่ง การใช้ประจำนั้นเป็นวัฒนธรรมของพระพุทธศาสนาหายาน เป็นอุบายให้จิตตั้งมั่นคง ดั่งนั้น ควรมีการส่งเสริมให้มีนำประจำมาเป็นสื่อในการเจริญสมาธิภาวนาให้มากขึ้น

#### 2. ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการใช้ประจำระหว่างวัฒนธรรมล้านนากับพระพุทธศาสนาหายาน

### บรรณานุกรม

- กชกร สังขชาติ. (2536). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ*. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นพวรรณ จงวัฒนาและคณะ. (2542). *ข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ (Database on Ageing Population)*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรีชา ช่างขวัญยืน. (2555). “บทบรรณาธิการ ปรัชญา ปฏิบัติ ปฏิเวธ หนึ่งกระบวนการ สามองค์ประกอบของการศึกษาพุทธวิชา”. *วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. 19 (1) : 4.
- พระครูกล้วยานปริยัติกิจ (อำนาจ กลยาณโร). (2561). “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของพระสุพรหมยานเถร (ครูบาพรหมา พรหมจกโก)”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำ  
วัด**. กรุงเทพมหานคร: ช่อระกา.

พระบุญทรง หนีดำ (บุญญโร). (2549). “ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา”.  
**วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหา  
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542**. กรุงเทพมหานคร: โรง  
พิมพ์พิมพ์ลักษณ์.