

กัมมัฏฐานล้านนาและกัมมัฏฐานฉบับครูบาเจ้าศรีวิชัย Lanna Meditation and KrubaChao Sriwichai's Meditation

พระครูพิพัฒนปริยัตยาภรณ์ (อภิวัฒน์ ทาระทอง)

Phrakru Pipatbapariyattayaporn (Aphiwat Tharathong)

วัดทุ่งขี้เสือ สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดเชียงใหม่

Wat Tung Khi Suea, Office of Buddhism, Chiang Mai Province

Corresponding Author, Email: parittayaphon1547@hotmail.com

Received: 2024-12-04 Revised: 2024-12-20 Accepted: 2024-12-26

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ มุ่งนำเสนอความรู้เกี่ยวกับกัมมัฏฐานล้านนาและกัมมัฏฐานฉบับครูบาเจ้าศรีวิชัย คำว่า กัมมัฏฐาน หมายถึง อารมณ์เป็นที่ตั้งในการเจริญภาวนาที่ตั้งแห่งการทำความเพียรฝึกอบรมจิต หรือวิธีฝึกอบรมจิตในพระพุทธศาสนา ความสำคัญของกัมมัฏฐาน คือ เป็นเครื่องมือในการขัดเกลากิเลส แบ่งประเภทออกเป็น 2 อย่าง คือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อพุทธศาสนาเข้ามาสู่ล้านนาแล้ว ได้เกิดการผสมผสานกับลัทธิความเชื่อเดิมที่มีอยู่ก่อนแล้ว จนกลายเป็นลักษณะเฉพาะของพระพุทธศาสนาในล้านนา และการปฏิบัติกัมมัฏฐานของล้านนาที่มีลักษณะเฉพาะ โดยรูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนาได้ยึดแบบคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีการกล่าวคำถวายข้าวตอกดอกไม้ แล้วกล่าวคำขอขมาแก้ว 5 โกฎาก การนำเอาลูกประคำมาเป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติ ซึ่งการปฏิบัติแบบใช้ลูกประคำนี้ได้รับอิทธิพลจากพม่าในช่วงที่เข้าปกครองเชียงใหม่ และในยุคสมัยที่ครูบาเจ้าศรีวิชัยมีอิทธิพลต่อวิถีคิดและระบบสังคมสงฆ์ในล้านนา จนเกิดกรณีพิพาทกับคณะสงฆ์สมัยใหม่ที่นำเอารูปแบบการปกครองคณะสงฆ์จากส่วนกลางเข้ามา ครูบาเจ้าศรีวิชัยก็ยังคงยึดแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของท่านอย่างเหนียวแน่น และกัมมัฏฐานที่ครูบาเจ้าศรีวิชัยใช้สอนมีเพียงเล่มเดียว คือ “กัมมัฏฐานรวม” เท่านั้น

คำสำคัญ : กัมมัฏฐาน, กัมมัฏฐานล้านนา, ครูบาเจ้าศรีวิชัย

Abstract

This article aims to present knowledge about Lanna meditation and Kruba Chao Sriwichai's meditation. The word Kammattana means the emotion that is the basis for meditation. A place of effort to train the mind or methods of training the mind in Buddhism. The importance of meditation is that it is a tool for purifying defilements. Divided into two types: samatha meditation and vipassana meditation. When the Buddhism came to Lanna there has been a mix of existing beliefs and beliefs. Until it became a characteristic of Buddhism in Lanna and meditation practices of Lanna that have specific characteristics. The style of meditation practice in Lanna is based on the Visuddhimagga scripture. Flower offerings were said and say a five-part request for forgiveness, using rosary beads as a tool for practice. This practice of using rosary beads was influenced by the Burmese during the period when they ruled Chiang Mai. In the era when Kruba Chao Sriwichai influenced the way of thinking and the monastic social system in Lanna. Until there was a dispute with the modern Sangha that brought in a centralized form of Sangha governance. Kruba Srivichai still firmly adheres to his practice of meditation and the meditation that Kruba Srivichai uses to teach is only one book, which is "Kammattana Rom" only.

Keywords: Meditation, Lanna Meditation, Kruba Chao Sriwichai,

บทนำ

วิปัสสนากรรมฐานมีมาแต่ครั้งพุทธกาล เป็นหนทางเดียว ไปคนเดียว ทรงทำให้เกิดขึ้น มีอยู่เฉพาะพุทธศาสนาเท่านั้น มุ่งสู่จุดหมายเดียวคือ พระนิพพาน ใช้คำต่างๆ เช่น วิปัสสนา มรรค อริยมรรคมีองค์ 8 เอกายนมคฺโค 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”

ที่มาของกัมมัฏฐานโบราณล้านนา คือ วิสุทธิมรรค นอกจากเนื้อหาที่เหมือนกันแล้ว ชื่อโบราณที่เก่าที่สุดที่พบ ในพ.ศ. 2295 ก็ชื่อว่า วิสุทธิมัคคกัมมัฏฐาน (วัดกิตติวงศ์ อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน) อันเป็นหลักฐานหนึ่งที่แสดงว่าการสืบทอดกัมมัฏฐานโบราณล้านนามาจากวิสุทธิมรรค เช่นเดียวกับที่ระบุในประวัติพระมหากัญจนเถร วัดสูงเม่น จังหวัดแพร่ ถึงการให้ความเคารพพระพุทธรูปของพระครูโฆษาจารย์ ในฐานะผู้แต่งวิสุทธิมรรค อย่างไรก็ตาม แม้จะมีหลักการปฏิบัติเช่นเดียวกัน ทว่า ขั้นตอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานโบราณล้านนากลับมีรายละเอียดที่ต่างออกไป กัมมัฏฐานล้านนาโบราณนั้น ได้ประยุกต์หลักการจากวิสุทธิมรรคให้เข้ากับธรรมเนียมการปฏิบัติของพระภิกษุสงฆ์ล้านนาโบราณ ซึ่งผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จะถูกเรียกว่า “ตนบุญ” หรือ “นักบุญ” ซึ่งมีความหมายเชิงยกย่องว่าเป็นนักบวชที่มีคุณสมบัติพิเศษในดินแดนล้านนา และหากพูดถึงพระภิกษุสงฆ์ที่ถูกกล่าวขานและได้รับศรัทธาจากพุทธศาสนิกชนมากที่สุดรูปหนึ่ง เห็นจะเป็น “ครูบาศรีวิชัย” (11 มิถุนายน 2421 – 21 กุมภาพันธ์ 2481) ผู้คนจำนวนมากต่างเชื่อว่า ท่านคือ “เจ้าตนบุญแห่งล้านนา” เป็นผู้ที่มาสร้างความเจริญรุ่งเรือง และสืบทอดพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ จะเห็นได้ว่าคนล้านนามีความศรัทธา “ครูบาศรีวิชัย” ในฐานะ “ตนบุญ” แสดงให้เห็นว่าในสังคมล้านนายังคงมีแนวคิดและพื้นฐานทางสังคมที่ผูกพันกับจารีตอย่างเหนียวแน่น เมื่อความเปลี่ยนแปลงเข้ามาแทรก จึงก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวของอย่างกับชาวบ้านอยู่พอสมควร ครูบาศรีวิชัยเป็นพระสงฆ์ในล้านนามีชีวิตอยู่ในช่วงพุทธศตวรรษที่ 25 เป็นที่รู้จักในฐานะผู้สร้างถนนทางขึ้นวัดพระธาตุดอยสุเทพราชวรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อปี พ.ศ. 2477 ท่านเป็นผู้มีศีลและธรรม ปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างเคร่งครัด เพื่อสั่งสมบุญบารมี และเอาตนตัวให้พ้นจากกิเลส การปฏิบัติตนอันงดงามอันมีหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นพื้นฐานของชีวิต ทำให้ชาวล้านนาเรียกขานท่านด้วยความเคารพอย่างสูงว่า “ครูบาศีลธรรม”

การปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งที่ควบคู่กับคันถธุระ การศึกษา หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์หมดจดจนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดทางศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงกล่าวถึงพุทธบริษัททั้ง 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ว่าการที่พุทธบริษัทใดบริษัทหนึ่งบรรลุธรรมระดับใดก็ตามด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐาน ก็ย่อมทำให้พุทธบริษัทเหล่าอื่นเกิดความมั่นใจในการเจริญกัมมัฏฐานเช่นกัน โดยเห็นว่าวิธีเจริญกัมมัฏฐาน

เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงนิพพานได้

วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการใช้ชีวิต ด้วยเหตุที่สามารถพัฒนาจิตใจของมนุษย์ให้เข้าถึงความสงบและสร้างสติปัญญาแห่งตนได้ (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551: 25) การเจริญสติปัญญา แปลว่า การที่สติเข้าไปตั้งอยู่ หรือมีสติกำกับอยู่ ว่าโดยหลักการก็คือการใช้สติหรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้เกิดผลดีที่สุด การเจริญสติเป็นทางเอกที่ทำให้เกิดอิสรภาพหลุดพ้นจากความบีบคั้นของกาลเวลาและบาปกรรมทั้งปวง ประสบความสงบ ความงาม ความสุข มิตรภาพ และพลังแห่งการเรียนรู้และสร้างสรรค์อย่างหาที่เปรียบไม่ได้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาสี่เป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดสติรู้เท่าทัน ทำให้เกิดศีล สมาธิและปัญญา ศีลทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้เป็นปกติ สมาธิทำให้กิเลสอย่างกลางสงบ วิธีเดียวที่จะขจัดกิเลสให้หมดสิ้นได้คือปัญญา (ธอภย พวงมะลิ, 2561: 55) ดังนั้น การวิปัสสนากัมมัฏฐานมีวัตถุประสงค์หลักก็คือ เพื่อรู้แจ้ง เพื่อละสิ่งที่เป็เหตุแห่งทุกข์นั้นคือกิเลสตัณหาทั้งหลาย การรู้แจ้งทางปัญญาจะทำให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตอย่างถูกต้อง เห็นว่ารูปนามเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง มีสภาพเป็นทุกข์ มีสภาพเป็นอนัตตา ไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาหรือควบคุมได้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าค้นพบ ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยาก และไม่ใช่ของง่าย เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดด้วยกาล สถานที่ และผู้พึงปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเองในชาตินี้ ดังพุทธพจน์ว่า “อานนท ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาใดก็ตามที่ปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรมอยู่ ผู้นั้นเชื่อได้ว่าสักการะ เคารพ นับถือ บูชา (เรา) ตถาคตด้วยการบูชาสูงสุด อานนท เพราะฉะนั้นเธอพึงกำหนดใส่ใจว่าเราจะปฏิบัติตามสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่งปฏิบัติธรรมอยู่ วิปัสสนากัมมัฏฐานถือว่าเป็นเอกลักษณ์ทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ และนำมาเผยแผ่สั่งสอนพุทธบริษัท โดยมีปรากฏในคัมภีร์มหาสติปัญญาสูตร ซึ่งมีหลักปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในตัวพระสูตรนี้จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้งาน คือ การกำจัดกิเลสและการดูแลสติใน 4 แห่ง คือ กายานุปัสสนาสติ เวทนานุปัสสนาสติ จิตตานุปัสสนาสติและธัมมานุปัสสนาสติ ทั้งหลายเหล่านี้ถือเป็นธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติในการระลึกรู้และพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง (พระครูภาวนาภิธาน, 2562: 45) จึงเป็นความสำคัญอย่างยิ่งที่เราในฐานะชาวพุทธควรที่จะได้ศึกษาถึงรูปแบบและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแบบฉบับของลัทธิที่ถือได้ว่าเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว

คำว่า “กัมมัฏฐาน” (Meditation) มีรากศัพท์เป็นภาษาบาลี จำแนกออกได้เป็น 2 คำ คือ กम्म+ฐาน กम्म แปลว่า การงาน เป็นนามศัพท์ ปุงลิงค์ กम्म (แจกตามแบบ กุล)

ฐาน แปลว่า ที่ตั้ง ดังมีรูปวิเคราะห์ว่า ฐานติ ฐาน เมื่อ นำคำทั้งสองรวมเข้าด้วยกันโดยซ้อน ฐ ข้างหน้า ฐ (ซ้อนอักษรตัวที่ 1 หน้าตัวที่ 2 ในวรรคของตนได้ ซึ่ง ฐ วรรค มีอักษร 5 ตัวคือ ฐ ฐ ฐ ฒ น) สำเร็จรูปเป็น “กัมมัฏฐาน” แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน จึง เป็นอากรมณ์ที่ชื่อว่า กรรมฐาน เพราะเป็นเหตุที่ตั้งแห่งการประพุดิกรรมในภาวนา 2 อย่าง และภาวนาวิธีที่ชื่อว่าเป็นกรรมฐาน เพราะเป็นปทัสถานแห่งการทำความเพียรยิ่งขึ้นไป

กัมมัฏฐาน หมายถึง อากรมณ์เป็นที่ตั้งของการงานหรือการกระทำ การงานคือ สมถภาวนา สมถะ หมายถึง สงบจากอกุศล คือ โลภะ โทสะ โมหะ ภาวนา หมายถึง การอบรม การเจริญขึ้น การฝึกกรรมฐานจำเป็นต้องชำระตนให้สะอาดด้วยการรักษาศีล คือ การอบรมกาย และวาจาของตนให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วก่อน เพราะการฝึกกรรมฐานเป็นการกระทำกุศลกรรมชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะมโนกรรม ต่างจากกรรมทั่วไป ตรงที่เป้าหมายสูงสุดเป็นการกระทำเพื่อความสิ้นภพชาติ สิ้นทุกข์ไม่ต้องไปเกิดในแหล่งภพชาติกำเนิดใดอีกต่อไป กรรมฐานแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. สมถกัมมัฏฐาน (Concentration Development) คือ กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งความ สงบทางใจ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ ที่ใช้ทั่วไปหมายถึงวิธีทำใจให้สงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถึงขั้นได้ฌานระดับต่างๆ ซึ่งหมายเอาสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌาน หลักการของสมถะ คือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้แน่วแน่ จนจิตน้อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว ความแน่วแน่หรือตั้งมั่นของจิตนี้ เรียกว่า สมาธิ เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่า ฌาน

2. วิปัสสนากัมมัฏฐาน (Insight development) คือ กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญ ทางปัญญา การฝึกฝนปัญญาให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ หรือ การรู้เท่าทันโลกแห่งชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ บริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องผูกมัด และหลุดพ้นจากความทุกข์ หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลาย ตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีและการมอง การรับรู้ การวางจิตใจและความรู้สึกทั้งหลาย ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้น เรียกว่า ญาณ

โดยสรุปแล้ว กัมมัฏฐาน หมายถึง โปธิปักขิยธรรม 37 ประการ เมื่อเกิดขึ้นด้วยอานุภาพแห่งมณสิการ ย่อมออกไปจากฝ่ายสังกิเลสธรรมได้ พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 35: 45) โปธิปักขิยธรรม คือธรรมอันเป็นฝ่ายแห่งความตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้ ธรรมเกื้อหนุนแก่อริยมรรค และสติปัญญา 4 ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมันเอง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ได้แก่

1. กายานุปัสสนาสติปัญญา การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริง

ว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ท่านจำแนกปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ 1 อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ 1 สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่าง 1 ปฏิกุสมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ 1 ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ 1 นวสีวธิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไป 9 ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมตาของร่างกายของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น 1

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิส ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ ใดๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรรณ์ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โภขณงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญ บริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ

ตามหลักฐานในพระไตรปิฎกและอรรถกถาแสดงไว้ว่า พระพุทธเจ้าทรงยกย่องการปฏิบัติขึ้นไว้เป็นอันดับต้น เพราะในขั้นแรกได้มีการปฏิบัติจนเกิดผลของการปฏิบัติคือปฏิเวธแล้ว จึงวางระเบียบวิธีกระทำขึ้นอันเป็นปริยัติในขั้นต่อมา ปริยัติจึงมีความสำคัญเพราะเป็นแผนที่หรือเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปฏิเวธ สรุปได้ว่า รุระในพระพุทธศาสนามี 2 อย่าง คือ 1. คันถรุระ ได้แก่ การเรียนรู้คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าตามที่มีปรากฏมาในพระไตรปิฎก ตลอดถึงอรรถกถา ฎีกาต่างๆ จนมีความรู้ความชำนาญในสาขาวิชานั้นๆ แล้วนำมาพิจารณาหาเหตุผลอันเป็นภาคทฤษฎี อุปมาเหมือนกับการเรียนตำราฯ รู้ดีว่าเป็นยาอะไร และแก้โรคอะไรได้บ้าง แต่ยังไม่ได้ปรุงยานั้นรับประทาน ถึงแม้นั้นจะมีคุณภาพดีสักเพียงใดก็ตาม เมื่อยังมีได้รับประทานยา โรคที่เป็นอยู่ก็ยังไม่อาจหายไปจากร่างกายของคนไข้ได้ 2. วิปัสสนาธุระ ได้แก่ การปฏิบัติตามภาคทฤษฎีที่ได้เรียนรู้มานั้นเพื่อพิสูจน์ผล คือ ความจริงของวิชาที่ตนได้เรียนรู้มานั้น จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นปฏิเวธ ตามสมควรแก่ศาสนาธรรมของตนๆ อุปมาเหมือนกับการปรุงยาตามตำราแล้วรับประทานจนได้ผล คือโรคได้หายไปจากร่างกายของคนไข้แล้ว ดังนั้น การศึกษาธุระทั้งสองอย่างนี้ จึงเป็นหน้าที่ของพุทธบริษัททั้ง 4 คือ ภิกษุ

ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา โดยแท้ (พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี, นงเยาว์ หนูไชยะ ณ กาฬสินธุ์ และ พรรณราย ชูเลิศ, 2548: 55)

การปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนา

รูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนาได้ยึดแบบคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ได้เพิ่มเติมการใช้ลูกประจำเข้ามา ซึ่งการปฏิบัติแบบใช้ลูกประจำนี้ได้รับอิทธิพลจากพม่าในช่วงที่เข้าปกครองเชียงใหม่ อีกนัยหนึ่ง น่าจะได้รับอิทธิพลจากพระชาวไทลื้อที่อพยพเข้ามาอยู่ในเชียงใหม่ ในช่วงเวลาของพระยาภาววิละ ปกครองครองเมืองเชียงใหม่ ต่อมาในปี พ.ศ.2494 คณะสงฆ์ภาคเหนือได้คัดเลือกเอาครูบาวัดน้ำบ่อหลวง อ.สันป่าตอง ครูบาวัดพระพุทธรบาทตากผ้า และครูบาทอง วัดเมืองมาง ให้เป็นผู้แทนของพระสงฆ์ในภาคเหนือ ไปศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ที่วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ เป็นเวลา 1 พรรษา ครูบาทั้ง 3 ปฏิบัติในสายพุทโธมาก่อน โดยครูบาวัดพระพุทธรบาทตากผ้านั้นได้เรียนกับ ครูบาแก้ว ขตติโย (ครูบาขัตติยะ) วัดป่าเหียง ต.แม่แรง อ.ป่าซาง ซึ่งเป็นอุปัชฌาย์ของท่าน (ครูบาแก้วเป็นชาวเชียงรุ่ง มาอยู่ที่เชียงของ จากนั้นก็เดินธุดงค์เรื่อยมาจนถึงลำพูน และมาอยู่ที่วัดป่าเหียง) หลังจากที่ได้เดินทางกลับมาจากกรุงเทพฯ แล้วก็ได้สอนการปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 แต่สำหรับครูบาวัดพระพุทธรบาทตากผ้า ท่านจะสอนการปฏิบัติ 2 แนวทาง คือ

1. สำหรับพระภิกษุหนุ่ม สามเณรน้อย จะสอนแบบพุทโธ
2. สำหรับผู้สูงอายุทั้งพระภิกษุและฆราวาส จะสอนพอง – ยุบ

สำหรับครูบาทอง สิริมงคล เมื่อเดินทางกลับมาเชียงใหม่แล้ว ในปีถัดมาคือ พ.ศ. 2495 ได้เดินทางไปศึกษาเพิ่มเติมที่ประเทศสหภาพพม่า โดยพักอาศัยอยู่ที่วัดกำมะเอ ระยะเวลาหนึ่ง แล้วย้ายไปพักอยู่ที่วัดพญาจีจองใต้ (เข้าทตจี) และได้ไปปฏิบัติกับท่านมหาสีสยาตอ ภัททันตะโสภณ มหาเถร ที่วัดต่าตะนะยิต่า ประเทศพม่า เมื่อศึกษาแล้ว ครูบาทอง สิริมงคล ได้เดินทางกลับมาสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน 4 ที่วัดเมืองมาง ต่อมาได้ย้ายไปเปิดที่วัดตโปทาราม (ร่ำเปิง) และภายหลัง ได้รับอาราธนาให้ไปเป็นเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร การสอนของครูบาทองนั้นมีผู้เลื่อมใสมาเข้ารับการปฏิบัติเป็นจำนวนมาก ทั้งพระภิกษุ สามเณร อุบาสกและอุบาสิกา เมื่อฝึกปฏิบัติแล้วท่านทั้งหลายเหล่านั้น ก็ได้ นำเอารูปแบบและวิธีการของการปฏิบัติสายนี้ไปเผยแพร่ จนได้รับความนิยมไปทั่วภาคเหนือ (วิโรจน์ อินทนนท์, 2559: 117) ทำให้พบว่า ในล้านนาคยุคปัจจุบันนี้มีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพองหนอ ยุบหนอเป็นหลัก ไม่ปรากฏว่าการปฏิบัติกัมมัฏฐานโบราณล้านนาเป็นที่นิยมในล้านนาเช่นในอดีตอีกเลย (ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี, พระครูธีรสุตพจน์ และ ธณิกานต์ วรธรรมมา

นนท์, 2560: 184-187)

เมื่อพุทธศาสนาเข้ามาสู่ล้านนาแล้ว ก็เกิดการผสมผสานกับลัทธิความเชื่อเดิมที่มีอยู่ก่อนแล้ว เช่น การนับถือผี ความเชื่อในไสยศาสตร์และโหราศาสตร์ จนกลายมาเป็นลักษณะเฉพาะของพระพุทธศาสนาในล้านนา และการปฏิบัติกัมมัฏฐานของล้านนาที่มีลักษณะเฉพาะ นั่นคือ มีการกล่าวคำถวายข้าวตอกดอกไม้ แล้วกล่าวคำขอมาแก้ว 5 โกฎาก คือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระกัมมัฏฐาน ครูบาอาจารย์ การปฏิบัติเช่นนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติตั้งใจของตัวเองเข้าสู่การปฏิบัติ เป็นการพิจารณาตนและเตือนตัวเองอยู่เสมอเพื่อไม่ให้เกิดความพลั้งเผลอ เน้นการท่องบทสวดมนต์เป็นหลัก โดยนำบทสวดภาษาบาลีมาแปลเป็นแบบนิสสัย คือ การแปลคำต่อคำ ซึ่งการสวดมนต์เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจเข้าสู่การปฏิบัติ ทำให้จิตใจสงบได้ง่าย และมีการนำเอาลูกประคำมาเป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติ เมื่อภาวนาไปให้นับลูกประคำไปด้วยในแต่ละครั้ง ซึ่งการใช้ลูกประคำนี้เป็นลักษณะพิเศษของพระสงฆ์ในล้านนา ซึ่งจะได้รับลูกประคำจากพระอุปัชฌาย์หลังจากผ่านพิธีบรรพชาอุปสมบทเสร็จแล้ว จนกล่าวได้ว่าลูกประคำเป็นบริวารชนิดหนึ่งที่ขาดไม่ได้ โดยการเก็บลูกประคำนั้นเนื่องจากเป็นของสูงคือของที่คู่กับการปฏิบัติ พระสงฆ์ในล้านนาจึงนิยมนำมาคล้องคอ ในขณะที่นั่งปฏิบัติกัมมัฏฐานก็จะนำออกมานับพร้อมกับการปฏิบัติ มีการแยกการปฏิบัติแบบสมณะกับวิปัสสนาออกจากกันอย่างชัดเจน โดยให้ปฏิบัติสมณะก่อนแล้วจึงปฏิบัติวิปัสสนา จนถึงระดับหนึ่งเมื่อจิตตั้งมั่นแล้วก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนาได้เลย โดยสมถกัมมัฏฐานเป็นกัมมัฏฐานที่ทำให้จิตสงบเป็นขั้นตอนเริ่มแรกของการปฏิบัติ เมื่อจิตสงบแล้วก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนา คือเริ่มพิจารณาไตรลักษณ์ได้ ถ้าจิตยังไม่สงบการพิจารณาไตรลักษณ์ก็เป็นไปได้ยาก ดังนั้นกัมมัฏฐานล้านนาจึงเน้นไปที่สมถกัมมัฏฐานเป็นเบื้องต้น ในแต่ละขั้นตอนที่ปฏิบัติจะระบุไว้ว่าจิตได้ถึงสมาธิขั้นไหน เกิดปีติอะไรขึ้นบ้าง หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนานั้นได้ชี้แจงการเกิดขึ้นของปีติเมื่อปฏิบัติเทวดานุสติจบแล้ว หมายความว่าเริ่มแรกผู้ปฏิบัติจะต้องให้ความสำคัญกับสิ่งที่มีอยู่ในตนเองเสียก่อน เช่น สีลานุสติ (การระลึกถึงศีลที่ตนรักษา) จากานุสติ (การระลึกถึงทาน ความดีที่ตนสร้าง) ซึ่งการระลึกถึงสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าสิ่งอื่น เนื่องจากเป็นสิ่งที่ดีงามและบริสุทธิ์เมื่อมีอยู่ในตนเองย่อมก่อให้เกิดปีติได้โดยง่าย

การปฏิบัติกัมมัฏฐานโบราณล้านนามีอุปกรณ์หลักในการปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนา คือ ลูกประคำ ซึ่งไม่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแต่อย่างใด ด้วยเหตุนี้ในโบราณกัมมัฏฐานหลายฉบับ จึงบอกเทคนิควิธีการนับลูกประคำด้วย เช่น ให้นับซ้ำๆ อย่าไว ให้ตกไปตามคำบริกรรม ให้เสียงร่อนลงไปยังหัวใจ หรือในการเดินจงกรม ให้ใช้มือขวา ชูสายลูกประคำขึ้นอยู่ระหว่างอก มือซ้ายเหยียดลงแนบขา เดินไปจนถึงเขต กำหนดหัวจงกรม ให้นับลูกประคำเม็ดหนึ่ง ถึงหางจงกรม

ให้นำลูกประคำเม็ดหนึ่ง ให้เดินไปช้าๆ อย่างสำรวม ให้ได้ 8 ลูกประคำ 28 ลูกประคำ หรือเมื่อนั่งสมาธิให้ชูสายลูกประคำขึ้นอยู่ระหว่างอก มือซ้ายหงายบนตัก เป็นต้น ก่อนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน โยคีหรือผู้ปฏิบัติควรทำดังนี้

1) เตรียมข้าวตอก ดอกไม้เทียน ใส่ในพานไว้ให้เรียบร้อย จัดดอกไม้ให้เป็น 5 โกลุภา (ส่วน) คือ พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ กัมมัฏฐานทั้งมวล ครูบาอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน และสอนกัมมัฏฐาน เทียน 5 คู่

2) อาบน้ำชำระล้างร่างกายให้สะอาด

3) คฤหัสถ์ ให้สมาทานรักษาศีล 5 หรือศีล 8 ถ้าเป็นสามเณร ให้รักษาศีล 10 ให้บริสุทธิ์ ถ้าเป็นพระภิกษุ ให้ปลงอาบัติ รักษาจตุรปริสุทธศีลให้บริสุทธิ์ ส่วนสถานที่ที่ปฏิบัติควรเป็นสถานที่ที่สงบ จะเป็นวัด ลานเจดีย์ หรือใต้ต้นโพธิ์ก็ได้

ขั้นตอนปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนา

1. กราบพระพุทธรูป 3 ครั้ง
2. จะปฏิบัติกัมมัฏฐานใดก็ตามแต่ ให้เริ่มด้วยพุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ
3. ขอปิตติสมาธิกับพระพุทธรูป ให้ว่า “ข้าจักขอภาวนา พุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ ครั้นว่าจะภาวนาดวงใด ขอให้ว่าดวงนั้นแต่จะ ว่าข้าขอปิตติสมาธิธรรมเจ้าดวงผาเสริฐ ขอจูงห้อมาบังเกิดในจิตตะสันตาระ (สันตान) ตนตัวแห่งข้า อันจักนั่งภาวนาในที่นี้ มีขุททกาปิตติเป็นแก้ว (เป็นอันดับแรก) ะหลาบ (ตราบ) ต่อเท่าถึงผรณาปิตติแก้วผู้ข้า อันจักนั่งภาวนาเพื่อหือเสียงทุกข์สุดทุกข์ แก่ข้าแท้ดีหลีแต่จะ...” ว่า 3 ครั้ง
4. ภาวนาพุทธานุสสติ ธรรมคุณ สังฆคุณ
5. ภาวนาบทอื่นๆ ในสมถกัมมัฏฐาน 40 เช่น กายาคตานุสสติ เมตตาภาวนา เป็นต้น
6. ภาวนาวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ อนิจจังกัมมัฏฐาน ทุกขังกัมมัฏฐาน อนัตตากัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐานครูบาเจ้าศรีวิชัย

ครูบาศรีวิชัยเป็นพระสงฆ์ในล้านนา มีชีวิตอยู่ในช่วงพุทธศตวรรษที่ 25 เป็นที่รู้จักในฐานะผู้สร้างถนนทางขึ้นวัดพระธาตุดอยสุเทพราชวรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อปี พ.ศ. 2477 ท่านเป็นผู้มีศีลและธรรม ปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างเคร่งครัด เพื่อสั่งสมบุญบารมี และเอาตนตัวให้พ้นจากกิเลส การปฏิบัติตนอันงดงามอันมีหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นพื้นฐานของชีวิต ทำให้ชาวล้านนาเรียกขานท่านด้วยความเคารพอย่างสูงว่า “ครูบาศีลธรรม”

ครูบาเจ้าศรีวิชัยมี “ศาสตร์” แห่งการปฏิบัติธรรม หาใช้ศิษย์ไร้สำนักไม่ ครูบาอาจารย์ที่เป็นต้นแบบ ประสิทธิ์ประสาทวิชาให้แก่ครูบาเจ้าศรีวิชัย ได้แก่ 1. ครูบาสมณะ วัดบ้านโห่งหลวง ผู้เป็นพระอุปัชฌาย์ให้แก่อ้ายฟ้าฮ้อง หรือดินเพื่อน (นามเดิมของครูบาเจ้าศรีวิชัย) ตอนบรรพชาเป็นสามเณร และอีกครั้งตอนอุปสมบทเป็นพระภิกษุ 2. ครูบาอุปละ แห่งสำนักดอยแต สอนครูบาเจ้าศรีวิชัยให้รู้จักวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบล้านนา 3. ครูบาเมธา วัดทาดอยคำ สอนวิชาอานิสงส์ศีล ซึ่งต่อมาครูบาเจ้าศรีวิชัยจะนำไปใช้ถ่ายทอดต่อให้แก่คนหมู่มาก เนื่องจากศิษยานุศิษย์ที่เข้ามาหาครูบาเจ้าศรีวิชัยมีร้อยพ่อพันแม่ ยากที่จะให้ครูบาเจ้าศรีวิชัยสอนกัมมัฏฐานขั้นสูง หรือเทศนาหัวข้อธรรมขั้นสูงได้ เนื้อหาที่ท่านเทศน์ส่วนใหญ่จะเป็น ขอให้ยึดมั่นต่อศีลห้า 4. ครูบาโปธา แห่งวัดทาดอยครั้ง สอนวิชาการนับลูกประจำ 108 เม็ด และวิธีการเดินจงกรมให้แก่ครูบาเจ้าศรีวิชัย ครูบาอาจารย์ทั้งสี่ท่านนี้ ล้วนเป็นศิษย์ของปรมาจารย์ใหญ่อีกสองท่านคือ ครูบาสมเด็จจิวชิรปัญญา แห่งวัดสันตตันธง สังฆราชาเมืองลำพูน ผู้เป็นสหธรรมิกกับครูบาญาณจนมหาเถรอรัญญาสี แห่งวัดสูงเม่น เมืองแพร่ เมื่อครูบาเจ้าศรีวิชัยได้รับการถ่ายทอด “ศาสตร์” หรือทฤษฎีในการปฏิบัติธรรมอย่างเข้มข้นแล้ว ครูบาเจ้าศรีวิชัยจำต้องใช้ “ศิลป์” มาช่วยในการถ่ายทอดธรรมะให้แก่ศิษยานุศิษย์นับหมื่นนับพันคน ซึ่งการสอน “ศาสตร์ทางธรรม” อันลึกซึ้งให้แก่คนหมู่มากนั้น ครูบาเจ้าศรีวิชัยจำต้องใช้ “ศิลปะ” หรือสรรหาวิธีที่ง่ายที่สุดมาถ่ายทอดแก่เหล่าสานุศิษย์ นั่นคือ การเน้นคาถาปารมี 30 ทศ ซึ่งท่านได้ร้อยเรียงเป็นคำคล้องจองคล้ายคร่าวขอหรือบทกวีให้สวดง่าย จำง่าย แต่เนื้อหาลึกซึ้งมาก ถือเป็นการใช้ศิลปะขั้นสูงในการสื่อสารกับปริมาณคนที่มากมาย บางคนเป็นชนเผ่าบนดอยสูงที่เคยนับถือผีบรรพบุรุษมาก่อน บางคนทำท่าจะเข้ารีตเป็นคริสเตียน บางคนถูกแบ่งแยกให้ไปนับถือนิกายธรรมยุต ดังนั้นท่ามกลางคนหมู่มาก สิ่งที่ครูบาเจ้าศรีวิชัยกระทำหลักๆ คือ 1. สาธกเรื่องอานิสงส์ของศีล 5 พื้นฐาน 2. การให้คาถาสวด ปารมี 9 ชั้น (เป็นภาษาล้านนาคำเมือง) กับคาถาสวดปารมี 30 ทศ เป็นภาษาบาลี

ครูบาศรีวิชัยนั้นยึดถือปฏิบัติในแนวของนิกายเชียงใหม่ผสมกับนิกายยองซึ่งมีแนวปฏิบัติบางอย่างต่างจากนิกายอื่นๆ มีธรรมเนียมที่ยึดถือคือ การนุ่งหม้อที่เรียกว่า กุมผ้าแบบรัดอก สวมหมวก แขนงลูกประจำ ถือไม้เท้าและพัด ซึ่งยึดธรรมเนียมมาจากวัดดอยแต โดยอ้างว่าสืบวิธีการนี้มาจากลังกา และนอกจากจะเป็นพระนักปฏิบัติแล้ว ทางด้านเทศนาโวหาร ครูบาศรีวิชัยก็ยังสามารถแสดงธรรมให้ผู้คนในยุคหนึ่ง ได้เข้าใจถึงหลักธรรมเบื้องต้นอย่างแจ่มแจ้ง ผู้เขียนขอแนะนำ “ธรรมอานิสงส์ศีล” ที่ครูบาศรีวิชัยได้เขียนไว้เมื่อปี พ.ศ. 2474 เนื่องในงานฉลองวิหารหลวง วัดสวนดอก จ.เชียงใหม่ พิมพ์เป็นอักษรเมือง (ภาษาล้านนา) பிரวรรตเป็นภาษาไทยโดยนายหนานปวงคำ ต้อยเขียว เมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2528 ความตอนหนึ่งว่า “...น้ำแม่น้ำ

คงคา ยมณา อจิรวดี มหิมหาสลภู ซึ่งเป็นแม่น้ำใหญ่ทั้ง 5 แม่น้ำ แม่น้ำจักเอามาอาบให้หมดสิ้น ทั้ง 5 แม่น้ำก็ไม่อาจล้างบาป คือความเดือดร้อน ภายในให้หายได้ และฝนลูกเห็บ แม่น้ำจะตกมา ร้อยทำให้เย็นและหนาวสักปานใดก็ดี ก็ไม่อาจจะเย็นเข้าไปถึงภายใน ให้หายความทุกข์เวทนา ได้ ศีล 5 เป็นอริยทรัพย์ เป็นต้นของความบริสุทธิ์ เป็นน้ำทิพย์สำหรับล้างบาป คือความเดือดร้อน ภายในให้หายได้ เป็นบันไดแก้วสำหรับก้าวขึ้นไปสู่สวรรค์...” ซึ่งพระบ้านป่ารูปหนึ่งที่ตั้ง กำเนิดจากครอบครัวสามัญชนที่ยากจน แต่ยึดถือแนวในหลักธรรมคำสอนของพระบรม ศาสดา มีจิตใจที่มั่นคงไม่หวั่นไหวกับกิเลส มารร้ายที่คอยจ้องทำลายพรหมจรรย์อยู่ตลอดเวลา

ครูบาศรีวิชัยเลือกปฏิบัติพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เมตตาตนเอง (เมตตาต่อตนเอง) พรหมวิหาร (เมตตาผู้อื่น กรณา มุทิตา อุเบกขา) กายคตา ทิฐิวิสุทธิญาณ กังขาวิสุทธิญาณ ไตรลักษณ์ ศีล และอรุปรพรม 4 มีทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนา กัมมัฏฐาน ดังนี้ (ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี และธณิกานต์ วรรณรमानนท์, 2561: 2-26)

1. สมถกัมมัฏฐาน ได้แก่ ในหมวดอนุสสติ ได้แก่ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุ สสติ กายคตานุสสติ และสีลานุสสติ หมวดพรหมวิหารกัมมัฏฐาน โดยแบ่งเป็นเมตตาตนเอง (เมตตา ตนเอง) และพรหมวิหาร (เมตตาผู้อื่น กรณา มุทิตา อุเบกขา) หมวดอรุปรพกัมมัฏฐาน ได้แก่ อา กาสานัญจยตนะ วิญญาณัญจยตนะ อากิญจัญญตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ

2. วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ หมวดวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ ทิฐิวิสุทธิญาณ กังขา วิสุทธิญาณ และไตรลักษณ์ (มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธินิเทศ)

- ทิฐิวิสุทธิ เป็นส่วนที่แสดงเรื่องการกำหนดเห็นนามรูปตามความเป็นจริง
- กังขาวิตรณวิสุทธิ แสดงเรื่องการกำหนดรู้เหตุและปัจจัยของนามรูปว่ามาจาก อวิชา ตัณหา อุปาทาน กรรมและอาหาร โดยการละความสงสัยในความเป็นมาของตนเองทั้ง ในอดีต อนาคต และปัจจุบัน

- มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธินิเทศ คือ เรื่องสัมมสนญาณ การพิจารณา ชั้น 5 โดยอาการ 40 ประการ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นโรคร เป็นต้น เรื่องการทำ อินทรีย์ให้แก่กล้า โดยอาการ 9 มีเห็นความดับอย่างเดียวของสังขารทั้งหลายที่เกิด ขึ้นแล้ว เป็นต้น เรื่องอุทัพพย ญาณ เรื่องอุปกิเลส 10 ประการซึ่งจะเกิดขึ้นขณะมีวิปัสสนาอย่างอ่อน ได้แก่ โสภัส (แสงสว่าง) ญาณ (ความรู้) ปติ (ความอิมใจ) ปัสสทธิ (ความสงบ) สุข (ความสุข) อธิโมกข์ (ความเชื่อ) ปค คาทะ (ความเพียร) อุปัญฐาน (ความเข้าไปตั้งมั่น) อุเบกขา (ความวางเฉย) และนิกันติ (ความ ไคร) ให้พิจารณาว่าอุปกิเลส นั้นไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งไว้ อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไป เป็นธรรมดา มีความ ดับไปเป็นธรรมดา เป็นต้น

องค์ความรู้จากการศึกษา

กัมมัฏฐานที่ครูบาศรีวิชัยใช้สอนมีเพียงเล่มเดียว คือ “กัมมัฏฐานรอม” กัมมัฏฐานสมัยครูบาศรีวิชัย มีลักษณะเช่นเดียวกับกัมมัฏฐานล้านนาโบราณ ที่มีรากมาจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค เชื่อว่าสืบมาจากกัมมัฏฐานของครูบาทมหาภิญจนเถร วัดสูงเม่น เมืองแพร่ เพราะมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน กัมมัฏฐานสมัยครูบาศรีวิชัยเป็นไปเพื่อการสั่งสมบุญบารมี และพัฒนาตนเองให้พ้นไปจากกิเลส หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานของครูบาเจ้าศรีวิชัย ประกอบด้วย 1. บุญกิริยาวัตถุ 3 2. โยนิโสมนสิการ 3. สติ 4. สมาธิ 5. ความนอบน้อม และ 6. ความเพียร ทาน ศีล ภาวนาหลัก การปฏิบัติกัมมัฏฐานของครูบาเจ้าศรีวิชัย สามารถสรุปได้ดังแผนภูมิต่อไปนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

จุดเด่นที่สำคัญคือ ครูบาศรีวิชัยเลือกปฏิบัติพุทธานุคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เมตตาตนเอง (เมตตาตนเอง) พรหมวิหาร (เมตตาผู้อื่น กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ภาวนา วิสุทธิวิสุทธิญาณ กังขาวิสุทธิญาณ ไตรลักษณ์ ศีล และอรุณพรหม 4 มีทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

1. การปฏิบัติกรรมฐานล้านนามีเอกลักษณ์และรูปแบบการปฏิบัติที่ยึดโยงกับพระไตรปิฎก แต่ครูบาอาจารย์ได้พัฒนารูปแบบและวิธีการที่ทำให้สะดวกต่อการปฏิบัติ ให้สามารถเข้าถึงอารมณ์กรรมฐานได้ง่ายยิ่งขึ้น เช่น การใช้ลูกประคำในการกำหนด เป็นต้น ฉะนั้น

กรรมฐานแบบล้านนาจึงสมควรมีการถ่ายทอดกันอย่างเป็นระบบต่อไป

2. กรรมฐานของครูบาเจ้าศรีวิชัยเป็นกรรมฐานที่มีลูกศิษย์ลูกหาสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน แต่กำลังจะหายไปจากแผ่นดินล้านนา หน่วยงานราชการ เช่น สำนักงานพระพุทธศาสนา คณะสงฆ์ หรือมหาวิทยาลัยสงฆ์ควรจัดทำตำราและให้มีการนำไปฝึกสอนกันอย่างจริงจังต่อไป

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

จากการศึกษารูปแบบกรรมฐานของครูบาศรีวิชัย ผู้ศึกษาเห็นว่า มีประเด็นที่มีควรการศึกษาในประเด็นอื่นๆ อีก เช่น

1. ศึกษาผลสัมฤทธิ์จากการใช้ลูกประคำในการเจริญพระกรรมฐานของพระสงฆ์ล้านนา
2. ศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานล้านนาในจังหวัดต่างๆ ของภาคเหนือ เพื่อหาจุดร่วมและจุดต่าง

บรรณานุกรม

- คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2551). **ธรรมะภาคปฏิบัติ 1**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ณอภัย พวงมะลิ. (2561). “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- พระครูภาวนากิจสุนทร. (2562). “ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช”. **วารสารมหาจุฬานาครธรรมศน์**. 6 (3): 1590.
- พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี, นางเยาว์ หนูไชยะ ณ กาฬสินธุ์ และพรณราย ชูเลิศ. (2548). “ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอน วิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ในปัจจุบัน”. **รายงานวิจัย**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิโรจน์ อินทนนท์. (2559). “กัมมัฏฐานล้านนา : รูปแบบ วิธีปฏิบัติและการสืบทอด”. **รายงานวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี และธณิกานต์ วรธรรมานนท์. (2561). “ลักษณะกัมมัฏฐานสมัยครูบาศรีวิชัย”. **วารสารพุทธศิลปกรรม**. 1 (2): 2-26.

ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี, พระครูธีรสุตพจน์ และธณิกานต์ วรรณมานนท์. (2560). “กัมมัฏฐาน
โบราณล้านนา: ที่มา ลักษณะ และการเสื้อมสฺย”. วารสารพื้นถิ่น โขง ชี มูล.
3 (2): 184-187.
