

กรรมฐานในล้านนา Meditation in Lanna

พระครูบริสุทธีสั่งขวิจิตร

Phrakhru Borisutangkhwichit

วัดธรรมสังเวช สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดลำพูน

Wat Thamsangwet, Office of Buddhism in Lamphun Province

Corresponding Author, Email: borisutangkhwichit@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานในล้านนาเป็นการศึกษาเอกสาร

ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบและวิธีปฏิบัติกรรมฐานในล้านนา มีอยู่ 5 สาย ได้แก่ 1) สายธุดงค์ (พุทโธ) 2) สายอานาปานสติ 3) สายวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัญญา (ยุบหนอพองหนอ) 4) สายวิชาธรรมกาย (สัมมาอรหัง) และ 5) สายประยุกต์ แต่ของล้านนาได้ยึดแบบคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้เพิ่มเติมการใช้ลูกประจำเข้ามา วิธีปฏิบัติกรรมฐานล้านนาเริ่มจากการกล่าวสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย การขอขมาแก้ว 5 โกฎาก การตัดความห่วง การสลัดนิวรณ์ การเลือกสถานที่อันเหมาะสมในการปฏิบัติ รูปมีการภาวนา ได้แก่ วิธีภาวนาสู่ชะ วิธีภาวนาอนุสติ การภาวนาอานาปานสติ การภาวนาพรหมวิหาร การภาวนาอาหาเรปฏิกูลสัญญากรรมฐาน การภาวนาจตุธาตวัตถกัมมัฏฐาน การภาวนาปถมอรูปฌาน การเจริญภาวนาพรหมวิหารธรรม มีการเจริญภาวนาวิสุทธิวิสุทธิ การเจริญกัณฑ์ไตรปิฎกวิสุทธิญาณ และวิปัสสนาญาณกัมมัฏฐาน การภาวนาวิปัสสนาอุบายญาณ แต่มีความพิเศษแตกต่างไปจากคัมภีร์กัมมัฏฐานอื่นๆ คือ มีการเสริมด้วยบทสวดบริกรรมยาวๆ การเดินจงกรม และยังมีกรรมภาวนาในขณะบิณฑบาตและคำภาวนาเบ็ดเตล็ด

คำสำคัญ : กรรมฐาน, ล้านนา, พระพุทธศาสนา

Abstract

This academic article aims to study the forms of meditation practice in Lanna. It is a document study.

The results of the study found that there are 5 forms and methods of meditation practice in Lanna: 1) Thudong (Buddho) 2) Anapanasati 3) Vipassana meditation with Satipatthana 4) Dhammakaya (Samma Arahang) and 5) Applied. However, Lanna adheres to the Visuddhimagga scriptures with the addition of the use of rosary beads. The Lanna meditation practice starts with praising the Triple Gem, asking for forgiveness from the five most of venerable, cutting off worries, getting rid of hindrances, and choosing an appropriate place to practice. There are meditations such as the Asupha meditation, the Anusati meditation, the Anapanasati meditation, the Brahmavihara meditation, the Aharepatikulsañña meditation, the Catuddhatuvavatthana meditation, the Patama Arupajhana meditation, and the development of the Brahmavihara Dhamma. There is the development of the Ditthithi Sutta meditation. The development of the knowledge of the pure knowledge of the mind and the knowledge of insight meditation. The practice of insight meditation, but it is special and different from other meditation texts, that is, it is supplemented with long chants, walking meditation, and also includes chanting while collecting alms and miscellaneous prayers.

Keywords: Meditation, Lanna, Buddhism

บทนำ

วิปัสสนากรรมฐานมีมาแต่ครั้งพุทธกาล เป็นหนทางเดียว ไปคนเดียว ทรงทำให้เกิดขึ้น มีอยู่เฉพาะพุทธศาสนาเท่านั้น มุ่งสู่จุดหมายเดียวคือ พระนิพพาน ใช้คำต่างๆ เช่น วิปัสสนามรรค อริยมรรคมีองค์ 8 เอกายนมคโค สติปัฏฐาน 4 มรรคภาวนา กายภาวนา จิตภาวนา สติปัฏฐานภาวนา วิปัสสนากรรมฐาน หรือ วิปัสสนาภาวนา มีความหมาย คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง ได้แก่ “หลักหรือวิธีปฏิบัติ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในขั้น 5 ว่าเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ ทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ เรียกว่า วิปัสสนา”

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งที่ควบคู่กับคันถธุระ การศึกษา หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา จุดมุ่ง

หมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์หมดจดจนกระทั่งบรรลุ มรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดทางศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงกล่าวถึงพุทธบริษัททั้ง 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ว่าการที่พุทธบริษัทใดบริษัทหนึ่งบรรลุธรรมระดับใดก็ตามด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐาน ก็ย่อมทำให้พุทธบริษัทเหล่านั้นเกิดความมั่นใจในการเจริญกัมมัฏฐานเช่นกัน โดยเห็นว่าวิธีเจริญกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงนิพพานได้ วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็น ศาสตร์และศิลป์แห่งการใช้ชีวิต ด้วยเหตุที่สามารถพัฒนาจิตใจของมนุษย์ให้เข้าถึงความสงบ และสร้างสติปัญญาแห่งตนได้ (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551: 75) การเจริญสติปัญญา แปลว่า การที่สติเข้าไปตั้งอยู่ หรือมีสติกำกับอยู่ ว่าโดยหลักการก็คือ การใช้สติหรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้เกิดผลดีที่สุด การเจริญสติเป็นทางเอกที่ทำให้เกิดอิสรภาพ หลุดพ้นจากความบีบคั้นของกาลเวลาและบาปกรรมทั้งปวง ประสบความสงบ ความงาม ความสุข มิตรภาพ และพลังแห่งการเรียนรู้และสร้างสรรค์อย่างหาที่เปรียบไม่ได้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดสติรู้เท่าทัน ทำให้เกิดศีลสมาธิและปัญญา ศีลทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้เป็นปกติ สมาธิทำให้กิเลสอย่างกลางสงบ วิธีเดียวที่จะขจัดกิเลสให้หมดสิ้นได้คือปัญญา (ธอภัย พวงมะลิ, 2561: 2)

ดังนั้น การวิปัสสนากัมมัฏฐานมีวัตถุประสงค์หลักก็คือ เพื่อรู้แจ้ง เพื่อละสิ่งที่ เป็นเหตุแห่งทุกข์นั่นคือกิเลสต้นเหตุทั้งหลาย การรู้แจ้งทางปัญญาจะทำให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตอย่างถูกต้อง เห็นว่ารูปนามเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง มีสภาพเป็นทุกข์ มีสภาพเป็นอนัตตา ไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาหรือควบคุมได้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิชาที่พระพุทธเจ้า ค้นพบ ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยาก และไม่ใช่ของง่าย เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดด้วย กาล สถานที่ และผู้ฟังปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเองในชาตินี้ ดังพุทธพจน์ว่า “อานนท ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาใดก็ตามที่ปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตาม ธรรมอยู่ ผู้นั้นเชื่อได้ว่าสักการะ เคารพ นับถือ บูชา (เรา) ตถาคตด้วยการบูชาสูงสุด อานนท เพราะฉะนั้นเธอพึงกำหนดใส่ใจว่าเราจะปฏิบัติตามสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่งปฏิบัติธรรม อยู่” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 198: 148) วิปัสสนากัมมัฏฐานถือว่าเป็นเอกลักษณ์ ทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ และนำมาเผยแผ่สั่งสอนพุทธบริษัท โดยมีปรากฏ ในคัมภีร์มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีหลักปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในตัวพระสูตรนี้จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้งาน คือ การกำจัดกิเลส และการดูแลสติใน 4 แห่ง คือ กายานุปัสสนาสติ เวทนานุปัสสนาสติ จิตตานุปัสสนาสติและธัมมานุปัสสนาสติ ทั้งหลายเหล่านี้ถือเป็นธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติในการระลึกรู้และพิจารณาสิ่ง

ทั้งหลายตามความเป็นจริง (พระครูภาวนาภิธาน, 2562: 1590) จึงเป็นความสำคัญอย่างยิ่งที่เราในฐานะชาวพุทธ ควรที่จะได้ศึกษาถึงรูปแบบและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแบบฉบับของล้านนาที่ถือได้ว่าเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว

เนื้อหา

1. กัมมัฏฐานในล้านนา

ล้านนา หมายถึง ดินแดนที่มีที่นาับล้านนา คือมีที่นาเป็นจำนวนมาก เป็นคำคู่กับล้านช้างคือดินแดนที่มีช้างนับล้านตัว ตามข้อสันนิษฐานของสร้อยดี อ่องสกุล ว่าน่าจะใช้ในสมัยพญากือนา (พ.ศ.1898 – 1928) เนื่องจากความหมายของพระนามกือนา กือ คือจำนวนร้อยล้าน ต่อมาคำ ล้านนา ใช้เรียกษัตริย์ผู้ครองดินแดนล้านนา โดยใช้ ท้าวล้านนา หรือ ท้าวพระญาล้านนา และเรียกประชาชนของรัฐว่า ชาวล้านนา ลักษณะคำดังกล่าวใช้กันแพร่หลายในสมัยพระเจ้าติโลกราช (พ.ศ.1984 – 2030) นอกจากนี้ยังมีธรรมเนียมใช้ล้านนานำหน้าชื่อเมือง ซึ่งพบหลักฐานการใช้ในสมัยพญาสามพระยาฝั่งแกน (พ.ศ.1945 – 1984) เช่น ล้านนาเชียงแสน ล้านนาเชียงใหม่ โดยเน้นเมืองนั้นอยู่ในอาณาจักรล้านนา (สร้อยดี อ่องสกุล, 2544: 21-34)

พระพุทธศาสนาเข้าสู่ล้านนาตั้งแต่สมัยของพระนางจามเทวี ดังข้อความที่ปรากฏในจามเทวีวงศ์ ว่า “..ฝ่ายพระนางพร้อมด้วยบริวารหมู่ใหญ่จำพวกละ 500 กับพระมหาเถรทรงไตรปิฎก 500 องค์ ลงเรือมาตามแม่น้ำพิงค์ 7 เดือนจึงบรรลุถึงเมืองนี้...” (พระโพธิ์รังสี, 2495: 89) และตำนานมูลศาสนา ได้กล่าวถึงเหตุการณ์ตอนนี้ว่า พญาละโว้ได้ให้พระนางจามเทวีนำศาสนาของพระพุทธเจ้า คือนิมนต์พระภิกษุผู้ทรงไตรปิฎก 500 รูป ไปเผยแผ่ที่เมืองหริภุชยเพื่อความสุขสวัสดิ์ในการปกครองเมือง เมื่อพระนางจามเทวีได้มาปกครองเมืองหริภุชยแล้ว ทรงสร้างวัด เพื่อให้เป็นที่พำนักของพระมหาเถระและพระภิกษุสามเณรที่นิมนต์มาด้วย (พระยาประชาภิธาน, 2516: 194-195) พระพุทธศาสนาที่เข้ามาในยุคนี้เป็นพระพุทธศาสนาแบบเถรวาท เพราะอิทธิพลของทวารวดีซึ่งมีศูนย์กลางอยู่ที่นครปฐมนั้นได้แผ่อิทธิพลขึ้นมาถึงลพบุรีด้วย

รูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนาได้ยึดแบบคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ได้เพิ่มเติมการใช้ลูกประคำเข้ามา ซึ่งการปฏิบัติแบบใช้ลูกประคำนี้ได้รับอิทธิพลจากพม่าในช่วงที่เข้าปกครองเชียงใหม่ อีกนัยหนึ่ง น่าจะได้รับอิทธิพลจากพระชาวไทลื้อที่อพยพเข้ามาอยู่ในเชียงใหม่ ในช่วงเวลาของพระยาภาววิไล ปกครองเมืองเชียงใหม่ ต่อมาในปี พ.ศ.2494 คณะสงฆ์ภาคเหนือได้คัดเลือกเอาครูบาวัตน์น้ำบ่อหลวง อ.สันป่าตอง ครูบาวัตพระพุทบาทตากผ้า และครูบาทอง วัดเมืองมาง ให้เป็นผู้แทนของพระสงฆ์ในภาคเหนือ ไปศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนา

กัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ที่วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ เป็นเวลา 1 พรรษา ครบห้าทั้ง 3 ปฏิบัติในสายพุทธโธมาก่อน โดยครูบาวัดพระพุทธรบาทตากผ้า นั้นได้เรียนกับ ครูบาแก้ว ขตติโย (ครูบาขัตติยะ) วัดป่าเหียง ต.แม่แรง อ.ป่าซาง ซึ่งเป็นอุปัชฌาย์ของท่าน (ครูบาแก้วเป็นชาวเชียงรุ่ง มาอยู่ที่เชียงของ จากนั้นก็เดินธุดงค์เรื่อยมาจนถึงลำพูน และมาอยู่ที่วัดป่าเหียง) หลังจากที่ได้เดินทางกลับมาจากกรุงเทพฯ แล้ว ก็ได้สอนการปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 แต่สำหรับครูบาวัดพระพุทธรบาทตากผ้า ท่านจะสอนการปฏิบัติ 2 แนวทาง คือ 1. สำหรับพระภิกษุหนุ่ม สามเณรน้อย จะสอนแบบพุทธโธ 2. สำหรับผู้สูงอายุทั้งพระภิกษุและฆราวาส จะสอนพอง – ยุบ สำหรับครูบาทอง สิริมงคล เมื่อเดินทางกลับมาเชียงใหม่แล้ว ในปีถัดมาคือ พ.ศ. 2495 ได้เดินทางไปศึกษาเพิ่มเติมที่ประเทศสหภาพพม่า โดยพักอาศัยอยู่ที่วัดกำมะเอ ระยะเวลาหนึ่ง แล้วย้ายไปพักอยู่ที่วัดพญาจีจองใต้ (เข้าหัดจี) และได้ไปปฏิบัติกับท่านมหาสีสยาดอ ภัททันตะโสภณ มหาเถร ที่วัดต่าตะนะยิต้า ประเทศพม่า เมื่อศึกษาแล้ว ครูบาทอง สิริมงคล ได้เดินทางกลับมาสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน 4 ที่วัดเมืองมาง ต่อมาได้ย้ายไปเปิดที่วัดตโปทาราม (รำเปิง) และภายหลัง ได้รับอาราธนาให้ไปเป็นเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร การสอนของครูบาทองนั้นมีผู้เลื่อมใสมาเข้ารับการปฏิบัติเป็นจำนวนมาก ทั้งพระภิกษุ สามเณร อุบาสกและอุบาสิกา เมื่อฝึกปฏิบัติแล้วท่านทั้งหลายเหล่านั้น ก็ได้นำเอารูปแบบและวิธีการของการปฏิบัติสายนี้ไปเผยแพร่ จนได้รับความนิยมไปทั่วภาคเหนือ (วิโรจน์ อินทนนท์, 2559: 116-117)

2. ลักษณะเฉพาะของกัมมัฏฐานล้านนา

เมื่อพุทธศาสนาเข้ามาสู่ล้านนาแล้ว ก็เกิดการผสมผสานกับลัทธิความเชื่อเดิมที่มีอยู่ก่อนแล้ว เช่น การนับถือผี ความเชื่อในไสยศาสตร์และโหราศาสตร์ จนกลายเป็นลักษณะเฉพาะของพระพุทธศาสนาในล้านนา และการปฏิบัติกัมมัฏฐานของล้านนาที่มีลักษณะเฉพาะนั้นคือ มีการกล่าวคำถวายข้าวตอกดอกไม้ แล้วกล่าวคำขอมาแก้ว 5 โกฎาก คือพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระกัมมัฏฐาน ครูบาอาจารย์ การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติตั้งใจของตนเองเข้าสู่การปฏิบัติเป็นการปวารณาตนและเตือนตัวเองอยู่เสมอเพื่อไม่ให้เกิดความพลั้งเผลอ เน้นการท่องบทสวดมนต์เป็นหลัก โดยนำบทสวดภาษาบาลีมาแปลเป็นแบบนิสสัย คือการแปลคำต่อคำ ซึ่งการสวดมนต์เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจเข้าสู่การปฏิบัติ ทำให้จิตใจสงบได้ง่าย และมีการนำเอาลูกประคำมาเป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติ เมื่อภาวนาไปให้นับลูกประคำไปด้วยในแต่ละครั้ง ซึ่งการใช้ลูกประคำนี้เป็นลักษณะพิเศษของพระสงฆ์ในล้านนา ซึ่งจะได้รับลูกประคำจากพระอุปัชฌาย์หลังจากผ่านพิธีบรรพชาอุปสมบทเสร็จแล้ว จนกล่าวได้ว่าลูกประคำเป็นบริวารชนิดหนึ่งที่ขาดไม่ได้ โดยการเก็บลูกประคำนั้นเนื่องจากเป็นของสูงคือของที่คู่กับการปฏิบัติ พระ

สงฆ์ในล้านนาจึงนิยมนำมาคล้องคอ ในขณะที่นั่งปฏิบัติกัมมัฏฐานก็จะนำออกมานับพร้อมกับการปฏิบัติ มีการแยกการปฏิบัติแบบสมณะกับวิปัสสนาออกจากกันอย่างชัดเจน โดยให้ปฏิบัติสมณะก่อนแล้วจึงปฏิบัติวิปัสสนา จนถึงระดับหนึ่งเมื่อจิตตั้งมั่นแล้วก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนาได้เลย โดยสมณกัมมัฏฐานเป็นกัมมัฏฐานที่ทำให้จิตสงบเป็นขั้นตอนเริ่มแรกของการปฏิบัติ เมื่อจิตสงบแล้วก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนา คือเริ่มพิจารณาไตรลักษณ์ได้ ถ้าจิตยังไม่สงบการพิจารณาไตรลักษณ์ก็เป็นไปได้ยาก ดังนั้นกัมมัฏฐานล้านนาจึงเน้นไปที่สมณกัมมัฏฐานเป็นเบื้องต้น

ในแต่ละขั้นตอนที่ปฏิบัติจะระบุไว้ว่าจิตได้ถึงสมาธิขั้นไหน เกิดปิติอะไรขึ้นบ้าง หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนานั้นได้ชี้แจงการเกิดขึ้นของปิติเมื่อปฏิบัติเทวนานุสติจบแล้วหมายความว่าเริ่มแรกผู้ปฏิบัติจะต้องให้ความสำคัญกับสิ่งที่มีอยู่ในตนเองเสียก่อน เช่น สีลานุสติ (การระลึกถึงศีลที่ตนรักษา) จากานุสติ (การระลึกถึงทาน ความดีที่ตนสร้าง) ซึ่งการระลึกถึงสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าสิ่งอื่น เนื่องจากเป็นสิ่งที่ตั้งมาและบริสุทธิ์เมื่อมีอยู่ในตนเองย่อมก่อให้เกิดปิติได้โดยง่าย

3. กัมมัฏฐานโบราณล้านนาจากการศึกษาคัมภีร์ใบลาน

เดิมกัมมัฏฐานล้านนานั้นให้ความสำคัญกับกระบวนการระลึกธรรมต่าง ๆ ภายหลังเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว มีการบริกรรมเป็นฐานในการสร้างสมาธิ เช่นเดียวกับวิสุทธิมรรค (ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี และคณะ, 2559: 206-213) ทว่าเมื่อเวลาผ่านไป กระบวนการนี้ก็ลบลดลงไป เช่น ในการปฏิบัติที่วัดขุนคง ได้ตัดกระบวนการนี้ออก แต่ได้เพิ่มความสำคัญในการบริกรรมมากขึ้น ต่อมา ก็รวมคำบริกรรมในกัมมัฏฐานประเภทเดียวกันเข้าไว้ด้วยกัน ทั้งยังเพิ่มความ เป็นพื้นเมืองเข้าไปในคำบริกรรมนั้นด้วย เช่น คำบริกรรม “พุทโธ สะติ มะโร พุทโธ มัดจิต ธัมโม สะติ มะโร ธัมโม มัดจิต สังโฆ สะติ มะโร สังโฆ มัดจิต” ของครูบาธรรมชัย ธรรมชโย วัดทุ่งหลวง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ (พ.ศ. 2457-2530) เป็นต้น (พระครูเมธานันทกิจ และศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี, 2562: 39)

กัมมัฏฐานล้านนามีการปฏิบัติกันจริงในสังคมล้านนา อย่างชัดตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ 23 นิยมกันมากในพุทธศตวรรษที่ 25 และดำเนินสืบต่อมาถึงพุทธศตวรรษที่ 26 ใบลานกัมมัฏฐานเก่าที่สุดที่ค้นพบ ถูกจารใน พ.ศ. 2295 และที่ใหม่ที่สุด ถูกจาร ใน พ.ศ. 2473 เชื่อว่าการปฏิบัติกัมมัฏฐานในสังคมล้านนายังคงมีการสืบต่อเรื่อยมา กระทั่งภายหลัง พ.ศ. 2482 เมื่อครูบาศรีวิชัยมรณภาพแล้ว การปฏิบัติกัมมัฏฐานเช่นนี้คงคลายความเข้มข้นลง ในที่สุดก็ถูกแทนที่ด้วยการปฏิบัติแบบสติปัฏฐานสี่ (สติปัฏฐาน 4 ยุบหนอพองหนอ) จากการเผยแพร่ของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถระ) (2446 – 2532) พร้อมการรากฐานการศึกษา กัมมัฏฐานในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ที่มาของกัมมัฏฐานโบราณล้านนา คือ คัมภีร์วิสุทธิมรรค อย่างไรก็ตาม แม้จะมีหลักการปฏิบัติเช่นเดียวกัน ทว่าขั้นตอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานโบราณล้านนา กลับมีรายละเอียดที่ต่างออกไป เพราะได้ประยุกต์หลักการจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคให้เข้ากับธรรมเนียมการปฏิบัติของพระสงฆ์ล้านนาโบราณ ซึ่งลักษณะเฉพาะของกัมมัฏฐานโบราณล้านนาที่ต่างออกไปจากกัมมัฏฐานพองหนออุยพหนอ โดยเน้นให้ผู้ปฏิบัติมีใจจดจ่อกับการนับลูกประจำ พร้อมการท่องคำบริกรรมคาถาว่า พุทโธ บ้าง ธัมโม บ้าง อันเป็นไปตามบทสวดที่ได้สวดก่อนหน้านั้น เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วจึงน้อมตนไปใคร่ครวญในธรรมของบทสวดแต่ละบทที่ตนกำลังปฏิบัติอยู่ นอกจากนั้น กัมมัฏฐานล้านนา เน้นคำบริกรรมคาถา จริงอยู่แม้ในวิสุทธิจะปรากฏคำบริกรรมอยู่ด้วย แต่ทว่าไม่ได้ปรากฏทั้งกัมมัฏฐาน 40 คงปรากฏเพียงกสิณ กัมมัฏฐาน อสุภกัมมัฏฐาน และอากาสนัญญาตนะ วิญญาณัญญาตนะ อากิญจัญญาตนะ และเนวสัญญานาสัญญาตนะเท่านั้น ทั้งคำที่บริกรรมก็ไม่ได้เจาะจงเด็ดขาด เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เช่น คำบริกรรมอาโปกสิณ ใช้คำว่า “อาโป” เพราะเป็นบัญญัติธรรม (โวหารชาวโลก) ที่ใช้กันมาก แต่อาจใช้คำ บริกรรมอื่นที่ใช้กันด้วยก็ได้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ยกคำว่า อัมพุ อุทกัง วารี สลิลัง เป็นต้น หรือคำบริกรรมเตโชกสิณ คำที่ใช้กันมากคือ “เตโช” แต่อาจใช้คำว่า ปาวโก กัณหวัตตนิ ชาตเวโท หุตาสโน ก็ได้ เป็นต้น

ในส่วนของกัมมัฏฐานล้านนาได้เน้นย้ำและทำให้คำบริกรรมมีความหนักแน่นเด็ดขาดมากยิ่งขึ้น และมีครบทั้ง 40 ประเภท มีทั้งส่วนที่ยาวและส่วนที่ย่นย่อ ซึ่งการปฏิบัติกัมมัฏฐานโบราณล้านนามีอุปกรณ์หลักในการปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนา คือ ลูกประจำ ซึ่งไม่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแต่อย่างใด อาทิ ด้วยเหตุนี้ในโบราณกัมมัฏฐานหลายฉบับ จึงบอกเทคนิควิธีการนับลูกประจำด้วย เช่น ให้นับซ้ำๆ อย่างไร ให้ตกไปตามคำบริกรรม ให้เสียงร่อนลงไปยังหัวใจ หรือในการเดินจงกรม ให้ใช้มือขวา ชูสายลูกประจำขึ้นอยู่ระหว่างอก มือซ้ายเหยียดลงแนบขา เดินไปจนถึงเขต กำหนดหัวจงกรม ให้นับลูกประจำเม็ดหนึ่ง ถึงทางจงกรมให้นับลูกประจำเม็ดหนึ่ง ให้เดินไปซ้ำๆ อย่างสำรวม ให้ได้ 8 ลูกประจำ 28 ลูกประจำ หรือเมื่อนั่งสมาธิให้ชูสายลูกประจำขึ้นอยู่ระหว่างอก มือซ้ายหงายบนตัก เป็นต้น ลูกประจำในล้านนาเป็นหนึ่งในเครื่องบวชพระภิกษุสามเณรในล้านนา ปัจจุบันค่อยๆ หดความสำคัญลง กลายเป็นเพียงเครื่องประดับและสัญลักษณ์ของพระสงฆ์ล้านนาที่ปรารถนาจะแสดงตนต่อสังคมว่าเป็นผู้เคร่งครัดในกัมมัฏฐาน แต่ไม่มีบทบาทหน้าที่ในการเป็นอุปกรณ์การปฏิบัติกัมมัฏฐานแล้ว ทว่ายังคงมีบทบาทอยู่บ้างในฐานะเป็นเครื่องบวชพระสงฆ์สามเณรแบบพื้นเมืองล้านนาใน ท้องที่ห่างไกล ประการสำคัญ การเสื่อมสลายของกัมมัฏฐานโบราณล้านนานั้น มาจากปัจจัยหลายประการร่วมกัน อาทิ การปรับเปลี่ยนรูปแบบการปฏิบัติที่เน้นการบริกรรม และแสดงความเป็นพื้นเมืองมากยิ่งขึ้น ทั้งการสร้างรูปแบบเฉพาะตนขึ้น ในการไหว้หรือนั่งสมาธิที่ดูลึกลับ รวมทั้งการมรณภาพของพระ

สงฆ์รูปสำคัญที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ในขณะที่การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางพองหนอยุบหนอ ที่เริ่มเป็นที่รู้จักกันในปลายพุทธศตวรรษที่ 25 ค่อยๆ พัฒนาขึ้นมาแทนที่ภายใต้การนำของพระพรหมมงคล วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากคณะสงฆ์ส่วนกลาง ต่อมาจึงมีรากฐานการศึกษาปฏิบัติกัมมัฏฐานแนวพองหนอ ยุบหนอในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เมื่อต้นพุทธศักราชที่ 26 ทำให้พบว่า ในล้านนายุคปัจจุบันนี้มีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพองหนอ ยุบหนอเป็นหลัก ไม่ปรากฏว่าการปฏิบัติกัมมัฏฐานโบราณล้านนาเป็นที่นิยมในล้านนาเช่นในอดีตอีกเลย (ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี และคณะ, 2560: 184-187)

4. หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

1) เน้นคำบริกรรมคาถา ทั้งคำที่บริกรรมก็ได้ไม่ได้เจาะจงเด็ดขาด เปลี่ยนแปลงได้ มีทั้งส่วนที่ยาวและส่วนที่สั้นย่อ โดยมีประเภทของกัมมัฏฐานที่ซ้ำกัน ดังนี้ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ กายคตานุสสติ พรหมวิหาร 4 ทิฐุภังขาปัสสนา กังขาวิตตรณปัสสนา อนิจจวิปัสสนา ทุกขาวิปัสสนา และอนัตตาวิปัสสนา

2) เน้นการระลึกถึงคุณของกัมมัฏฐานบทต่างๆ และระลึกนึกถึงโทษของตัณหา ในขณะที่นั่งสมาธิ คือ การพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะน้อมจิตใจให้เข้าใจและดำรงอยู่ในธรรมได้ ส่วนกัมมัฏฐานโบราณล้านนานั้น เดิมให้ความสำคัญกับการระลึกถึงธรรมต่างๆ เช่นเดียวกันกับวิสุทธิมรรค ควบคู่ไปกับการใช้คำบริกรรมให้เกิดสมาธิเป็นฐานสำหรับการคิดใคร่ครวญในธรรม ทว่าเมื่อเวลาผ่านไปกลับลดความสำคัญในส่วนนี้ลงไป โดยเพิ่มความสำคัญในการบริกรรมมากขึ้น รวมการบริกรรมหลายๆ บทเข้าด้วยกัน พร้อมทั้งเพิ่มความเป็นพื้นเมืองในคำบริกรรม เช่น “พุทโธ สะติ มะโร พุทโธ มัตถจิต ัมโม สะติ มะโร ัมโม มัตถจิต สังโฆ สะติ มะโร สังโฆ มัตถจิต” ของครูบาธรรมชัย ธรรมชโย เป็นต้น และสร้างรูปแบบเฉพาะของการไหว้หรือการนั่งสมาธิขึ้น อาทิ รูปแบบการนั่งสมาธิของครูบาธรรมชัย ธรรมชโย วัดทุ่งหลวง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ (พ.ศ. 2457-2530) ที่มีทั้งการวางมือไว้บนตัก แตะหน้าผาก และแตะจมูก เป็นต้น การพิจารณานั้น นอกจากพิจารณาในคำสวดแล้ว ยังสามารถพิจารณาใคร่ครวญในแง่ประโยชน์และโทษของการปฏิบัติกัมมัฏฐานก็ได้ เช่นพิจารณาว่าการกระทำของเราในครั้งนี้ว่าเบียดเบียนทำความเดือดร้อนแก่ใครหรือไม่ หรือว่าเป็นไปเพื่อการเกื้อกูล ช่วยเหลือ ส่งเสริม และสร้างสรรค์ การกระทำเช่นนี้ จิตใจของเราเป็นอย่างไร ทำด้วยจิตใจเห็นแก่ตัว มุ่งร้าย หรือทำด้วยความโลภ โกรธ หลง ทำด้วยศรัทธา มีสติ มีความเพียร มีความรับผิดชอบ เป็นต้น และในขณะที่ทำ จิตใจกระวนกระวาย รำเริง เบิกบานหรือไม่ เราเข้าใจเรื่องที่เกิดหรือไม่ มองเห็นเหตุผลหรือไม่ เป็นต้น

ข้อที่กัมมัฏฐานล้านนาสืบมาจากวิสุทธิมรรคโดยไม่เปลี่ยนแปลง คือ ไม่ว่าจะภาวนากัมมัฏฐานบทใดก็ตาม ทั้งสมถกัมมัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้ภาวนาพุทธคุณพอให้ปิติสมาธิเกิดขึ้นก่อน แล้วค่อยภาวนากัมมัฏฐานอื่นต่อไป ด้วยเหตุนี้ แม้หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนาจะเป็นหลักการเดียวกับวิสุทธิมรรค ทว่า ขั้นตอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานโบราณล้านนามีรายละเอียดที่ต่างออกไปมาก รายละเอียดที่ต่างออกไปนี้ เป็นการพัฒนาขึ้นมาจากรากฐานของสังคмл้านนาโบราณ ภายหลังจากโดดเด่นและกลายเป็นลักษณะเฉพาะของกัมมัฏฐานโบราณล้านนาไปในที่สุด

5. พิธีกรรมปฏิบัติกัมมัฏฐาน

1) การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ให้เริ่มจากการชำระศีลให้บริสุทธิ์ สมาทานศีล 5 ศีล 8 สำหรับคฤหัสถ์ และสมาทานศีล 10 สำหรับสามเณร พระภิกษุสงฆ์

2) นำข้าวตอกดอกไม้ เทียน ทำให้เป็น 5 โกลွาก (ส่วน) ใส่เทียน 4 คู่ วางไว้หน้าพระพุทธรูป เจดีย์ ต้นโพธิ์ หรือผู้ให้กัมมัฏฐาน กราบเบญจางคประดิษฐ์ มอบตนเป็นศิษย์กล่าวคำถวายข้าวตอกดอกไม้ เรียกขั้นตอนนี้ว่า การขึ้นกัมมัฏฐาน กล่าวคำโยชน์ดอก “..โย สันนิสินโน วรโพธิมุลเล...” ในวิสุทธิมรรคนั้น กล่าวเพียงการมอบตนแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า หรือครูบาอาจารย์ ด้วยการกล่าวว่า ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า (พระอาจารย์ผู้เจริญ) ข้าพระองค์มอบถวายอัฐภาพนี้แต่ท่าน โดยให้เหตุผลว่าเป็นขั้นตอนสำคัญ เพราะหากเมื่อยังไม่มอบตน แล้วอยู่ในเสนาสนะที่สงัด เมื่อไม่อาจยับยั้งอารมณ์ที่น่ากลัวซึ่งมาเผชิญเข้าได้ ก็จะไปเสียก่อน ไม่ปรากฏขั้นตอนพิธีกรรมแต่อย่างใด

3) ไปสู่ที่สงบ นั่งตัวตรงยกมือไหว้ระหว่างคิ้ว หลับตา ปิดปากให้ลิ้นติดปากกายบน

4) ตั้งสติ กล่าวบทรำพึงทุกขีในสังขาร บทรำพึงมหาสังเวควัตถุ 8 ประการ บทรำพึงเทวทูตกัมมัฏฐาน จึงเริ่มปฏิบัติกัมมัฏฐาน

5) ขั้นตอนปฏิบัติกัมมัฏฐาน 1) กราบพระพุทธรูป 3 ครั้ง 2) จะปฏิบัติกัมมัฏฐานใดก็ตามแต่ ให้เริ่มด้วยพุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ 3) ขอปิติสมาธิกับพระพุทธเจ้าให้ว่า “ข้าจักขอภาวนา พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ ครั้นว่าจะภาวนาดวงใด ขอหื้อว่าดวงนั้นเตอะ ว่าข้าขอปิติสมาธิธรรมเจ้าดวงผาเสริฐ ขอจุงหื้อมาบังเกิดในจิตตะสันตาระ (สันดาน) ตนตัวแห่งข้า อันจักนั่งภาวนาในที่นี้ มีขุททกาศีติเป็นแก้ว (เป็นอันดับแรก) ะหลาบ (ตราบ) ต่อเท่าถึงผรรณาศีติแก่ผู้ข้า อันจักนั่งภาวนาเพื่อหื้อเสียงทุกข์สุดทุกข์ แก่ข้าแท้ดีหลีเตอะ...” ว่า 3 ครั้ง จากนั้นจึงภาวนาพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ภาวนาบทอื่นๆ ในสมถกัมมัฏฐาน 40 เช่น กายาคตานุสสติ เมตตภาวนา เป็นต้น และภาวนาวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ อนิจจังกัมมัฏฐาน ทุกขังกัมมัฏฐาน อนัตตา กัมมัฏฐาน

6. ผลปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ในมูลกัมมัฏฐานของครูบามหาภิญจนเถร ระบุผลจากการภาวนาแต่ละบทดังนี้

1) ภาวนาพุทธานุสสติได้สัมปตติในนิพพาน
 2) ภาวนาธรรมคุณได้สัมปตติในสวรรค์เทวโลก
 3) ภาวนาสังฆคุณได้สัมปตติในมนุษยโลก ภาวนาพุทธานุสสติ ธรรมคุณ สังฆคุณ พ้นจากสรรพทุกข์ สัพพพยาธิ สัพพโรค เมื่อตายไปก็ไม่เกิดในนรก ไม่เป็นเปรต สัตว์เดรัจฉาน ในป่า ในบ้าน ได้เกิดสวรรค์เทวโลก และมนุษยโลก เสวยสุข หาทุกข์ หาพยาธิโรคาไม่ได้ เพราะคุณรัตนแก้วรักษา

4) ภาวนากายคตานุสสติ ชื่อว่า ตอบแทนคุณพ่อแม่แห่งตน

5) ภาวนาเมตตาเมือนิสงส์ 11 ประการ ดังนี้ (1) นอนก็หลับสำราญตื่นก็ไม่คลั่ง ไคล้ ไม่กรน ไม่คราง (2) เมื่อตื่นก็ตื่นด้วยดี (3) เมื่อหลับ ไม่ฝันร้ายให้สะดุ้งตกใจ (4) เป็นที่รัก จำเริญใจ ของคนทั้งหลาย (5) เป็นที่รักแก่ผีทั้งหลาย (6) เป็นที่รักแก่เทวดาทั้งหลาย เทวดาก็ คุ่มครองรักษา ไม่ให้มีอุปาทกัฏฐกอันตรายที่จะ เกิดแต่ภัยทั้งมวล มีราชภัยเป็นต้น ให้อยู่ดีมี สุข (7) พิชฌุ คุณไสย หอกดาบปืนธนู ปืนใหญ่ทำอันตรายไม่ได้ (8) มีใจตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว (9) มี วรรณะหน้าสว่างใสงามนัย (10) เมื่อยามใกล้ตาย ก็ไม่หลง วางอารมณ์ดี มีสุคติเป็นที่ไป และ (11) ผู้ภาวนาเมตตา หากสัมภารแก่กล้า อินทรีย์ 5 เต็มบริบูรณ์ ก็อาจได้ถึงยังอุตรธรรม คือ มรรคผล หากสัมภารไม่แก่กล้า อินทรีย์ 5 ไม่เต็ม จักได้ไปเกิดในพรหมโลก ตั้งแต่ชั้นฟ้าปริสัชชา ถึงอกนิฏฐา ชั้นใดชั้นหนึ่ง ผู้ใดไม่ได้จำเริญภาวนาเมตตา เกิดมาชาติใดหาสุขไม่ได้ หาผู้รักจริง ไม่ได้ หาผู้เอ็นดูกรุณา ไม่ได้ หาผู้ค้าชูไม่ได้ พ่อแม่พี่น้องลูกเมียก็ไม่รัก

6) ภาวนาทิฐฐิและกัฏฐา เป็นปัจจัยค้าชูให้มีปัญญากล้าคมเฉลียวฉลาด “... อาจตรัสรู้ อุตตะอันเล็กแลบสุขุมา น ตัดสลั่งสงสัยแห่งตนแห่งท่าน เพื่อให้อพลันได้ไกล ได้ถึง ยังนิพพาน อันพ้นจากทุกขีในสงสารแท้ดีหลี...”

7) ภาวนาไตรลักษณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นปัจจัยค้าชูให้ปัญญา มีสัมมาสมณ ญาณถึงอนุโลมญาณ เป็นปริโยสาน เพื่อให้พลันได้พ้นจากทุกขีในสงสาร ให้พลันได้ถึงยังนิพพาน

8) ภาวนามรณานุสสติ คนใดใคร่ปรารถนาถึงสุขในเมืองคน และสุขในนิพพาน ในภาวะภายหน้า ควรอุทสาหะมรณานุสสติ จะถึงสุขในเมืองคน เมืองฟ้า และนิพพาน

7. ข้อปฏิบัติเบื้องต้นของกัมมัฏฐานล้านนา

1) ข้อปฏิบัติเบื้องต้น ก่อนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน โยคีหรือผู้ปฏิบัติควรเตรียม ข้าวตอก ดอกไม้ เทียน ใสในพานไว้ให้เรียบร้อย จัดดอกไม้ให้เป็น 5 โกลฐาก (ส่วน) 30 เทียน 5 คู่ อบาน้ำ ชำระล้างร่างกายให้สะอาด ถ้าเป็นคฤหัสถ์ ให้สมาทานรักษาศีล 5 หรือศีล 8 ถ้าเป็น

สามเณรให้รักษาศีล 10 ให้บริสุทธิ์ ถ้าเป็นพระภิกษุให้ปลงอาบัติ รักษาจตุปาริสุธศีล ให้บริสุทธิ์

2) สถานที่ที่ปฏิบัติ ควรเป็นสถานที่ที่สงบ จะเป็นวัด ลานเจดีย์ หรือใต้ต้นไม้ก็ได้

3) วิธีนั่ง ท่านั่งที่ดีจะทำให้ไม่เกิดการเจ็บปวดได้ง่าย จัดตั้งเป็นสมาธิได้เร็ว ในคัมภีร์ได้พูดถึงท่า นั่งขัดสมาธิเอาไว้ 3 ท่าด้วยกันคือ (1) นั่งขัดสมาธิ เอาปลายเท้าซ้ายสอดเข้าระหว่างน่องและขาข้างขวา เอาส้นเท้าข้างขวา วางติดหน้าแข้งข้างซ้าย ให้เข้าและเท้าข้างขวาติดกับพื้น ตั้งตัวให้ตรง (2) นั่งขัดสมาธิ เอาปลายเท้าขวาสอดเข้าระหว่างน่องและขาข้างซ้าย เอาส้นเท้าข้างซ้าย วางติดหน้าแข้งข้างขวา ให้เข้าและเท้าข้างซ้ายติดกับพื้น ตั้งตัวให้ตรง (3) นั่งขัดสมาธิ เอาปลายเท้าซ้ายสอดเข้าระหว่างน่องและขาข้างขวา เอาเท้าข้างขวา วางบนเข่าข้างซ้าย ให้เข้าและเท้าข้างขวาติดกับพื้น ตั้งตัวให้ตรง สำหรับผู้หญิง ถ้านั่งขัดสมาธิไม่ได้ ให้นั่งพับส้นเท้าก็ได้

4) การไหว้ ยกมือทั้งสองขึ้นประกบกันที่ระหว่างคิ้ว ให้เป็นพุ่มเหมือนดอกบัวอย่าให้มีมือสานกัน

5) การกราบ ให้กราบแบบเบญจางคประดิษฐ์

6) คำถวายข้าวตอกดอกไม้ ผู้ชายให้นั่งคุกเข่า ผู้หญิงให้นั่งพับส้นเท้า ยกพานดอกไม้ขึ้นเหนือหัวแล้วกล่าวคำถวาย ข้าวตอกดอกไม้ว่า

“โอภาส ข้ำแต่พระแก้วเจ้าทั้ง 5 จำพวกมีองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้น เป็นประธาน บัดนี้มีตนตัวผู้ข้าเป็นประธาน ผู้เกิดยังบุพพะภาคเจตนาโดยยั้ง จึงจักมีใครบำเพ็ญวัตรอันภาวณา ก็ได้ชวนชวายุตตกแต่ง น้อมนำมายังบุพพาลาชาข้าวตอกดอกไม้ใส่เหนือพาน ทำให้เป็น 5 โกลฐาก เพื่อบูชาขมาคารวะยังพระแก้วเจ้าทั้ง 5 จำพวก ขอพระแก้วเจ้าทั้ง 5 จำพวกจงกรุณาเอ็นดู เป็นปฏิคหะกะรับเอายังบูชาขมาทานแห่งผู้ข้าแท้แล ปุญญะราศรีนี้ของจงเป็นประระโม ปะกะตุปะนิสสัย ไว้คำชุตนต์ตัวผู้ข้า ไปตราบถึงนิพพาน ความต้องการความปรารถนาของผู้ข้ามีด้วยประการฉนใด ของจงอุทิศสัมฤทธิ์ทุกอย่างทุกประการแล ตั้งแต่นี้ไป ภายหน้า ขอให้ตนตัวผู้ข้าได้พ้นจากกังวลอันตรรายภัยทั้งมวล ได้อยู่ดีกินดี มีที่สมาอายุมันยืนยาว ให้ได้ตั้งตนอยู่คำบูชาศาสนาพระพุทธเจ้าเป็นไปตลอดจิระกาลยาวนานแท้จงจักมีเถอะ อิมินาบุพพะบุพพาลาชาบูชาคารวะทานัง นิพพานัง ประระมัง สุขัง” (กราบลง 3 ครั้ง)

7) คำขอขมาแก้ว 5 โกลฐาก แก้ว 5 โกลฐาก คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ กัมมัฏฐานทั้งมวล ครูบาอาจารย์ ผู้ให้กัมมัฏฐานและสอนกัมมัฏฐาน ชื่อว่าแก้ว 5 โกลฐาก ให้ไหว้ด้วยความเคารพแล้วยกมือตั้งหว่างคิ้ว เหมือนตั้งดอกบัวนั้นแล้วกล่าวคำขอขมา

สำหรับคนคนเดียว “โย สันนิสินโน วัระระโพธิมุเล มารัง สะเสนัง มะหันตัง วิเชยโย สัมโพธิมาคัจฉิ อะนันทัญญาโณ โลกุตตะโม ตัง ปะณะมามิ พุทัง อัญฐังคิโก อะริยะปะโป

ชนะนัง โมกข์ปเปเวสายะ อุชุกะมัคโค รัมโม อะยัง สันติกะโร ปะณีโต นียานิโก ตัง ปะณะ
 มามิ รัมมัง สังฆิ วิสุทโธ วัระระทักขิณเอย โส สันตินทะริโย สัพพะมะลปปะทีโน คุณเธิ เนเกติ สะ
 มิทธิปัตโต อะนาสะโว ตัง ปะณะมามิ สังฆัง นะมามิ พุทัง คุณะสาคะรันตัง นะมามิ รัมมัง มุ
 ราชะเทสิตัง นะมามิ สังฆัง มุณิราชะสาวะกัง นะมามิ กัมมัฏฐานัง นิพพานาธิคะมุพายัง นะมามิ
 กัมมัฏฐานะทายะกาจะริยัง นิพพานะมัคคะเทสะกัง อัจจะโย มัง ภันเต อัชณะคะมา ยะถาพะ
 ลัง ยะถามุฬัง ยะถาอะกุสะลัง โยหัง พุทัง รัมมัง สังฆัง กัมมัฏฐานัง กัมมัฏฐานะทายะกาจะริ
 ยัง สังขาเตสุ ปัญจะสุ ระตะเนสุ อะตีเต วา ปัจจุปันเน วา กาเยนะ วา วาจาเย วา มะนะสา วา
 ปะมาทัง วา อะคาระวัง วา อะกาสิง ตัสสะ เม ภันเต อััจจะยัง อััจจะยะโต ปะฏิคคัณหาคู ขะ
 มะตุ สัพพะโทสัง อายะติง สังวะเรยยามิ อายะติง สังวะริสสามิ นะ ปุเนวัง กะริสสามิ อะหัมภันเต
 สัพพะพุททะ กัมมัฏฐานัง ยาจามิ เทถะ เม ภันเต ปิติ สะมาธิมานะอะภิญญาณะทัญญูกังขาวิปัส
 สะนาญาณัง อะริยะมัคคะพะละนิพพานัง ยาจามิ เทถะ เม ภันเต” (ว่า 3 ครั้งแล้วกราบ 3 ครั้ง)

สำหรับคนหลายคน “โย สันนินิโน วัระพะโพธิมุเล มารัง สะเสนัง มะหันตัง วิเชย
 โยสัมโพธิมาคัจฉิ อะนันตัญญาโณ โลกุตตะโม ตัง ปะณะมามะ พุทัง อัฏฐังคิโก อะริยะปะโล
 ชนะนัง โมกข์ปเปเวสายะ อุชุกะมัคโค รัมโม อะยัง สันติกะโร ปะณีโต นียานิโก ตัง ปะณะ
 มามะ รัมมัง สังฆิ วิสุทโธ วัระระทักขิณเอย โส สันตินทะริโย สัพพะมะลปปะทีโน คุณเธิ เนเกติ
 สะมิทธิปัตโต อะนาสะโว ตัง ปะณะมามะ สังฆัง นะมามะ พุทัง คุณะสาคะรันตัง นะมามะ
 รัมมัง มุณิราชะเทสิตัง นะมามะ สังฆัง มุณิราชะสาวะกัง นะมามะ กัมมัฏฐานัง นิพพานาธิคะมุ
 พายัง นะมามะ กัมมัฏฐานะทายะกาจะริยัง นิพพานะมัคคะเทสะกัง อัจจะโย โน ภันเต อัชณะ
 คะมา ยะถาพะลัง ยะถามุฬัง ยะถาอะกุสะลัง เย มะยัง พุทัง รัมมัง สังฆัง กัมมัฏฐานัง กัมมัฏ
 ฐานะทายะกาจะริยัง สังขาเตสุ ปัญจะสุ ระตะเนสุ อะตีเต วา ปัจจุปันเน วา กาเยนะ วา วาจา
 ยะ วา มะนะสา วา ปะมาทัง วา อะคาระวัง วา อะกาสิมหา เตสันโน ภันเต อััจจะยัง อััจจะยะโต
 ปะฏิคคัณหาคู ขะมะตุ สัพพะโทสัง อายะติง สังวะเรยยามะ อายะติง สังวะริสสามะ นะ ปุเน
 วัง กะริสสามะ มะยัมภันเต สัพพะพุททะกัมมัฏฐานัง ยาจามะ เทถะ โน ภันเต ปิติสะมาธิมาน
 ะอะภิญญาณะทัญญูกังขาวิปัสสะนาญาณัง อะริยะมัคคะพะละนิพพานัง ยาจามะ เทถะ โน ภั
 นเต” (ว่า 3 ครั้งแล้วกราบ 3 ครั้ง)

การปฏิบัติกัมมัฏฐานโบราณล้านนา เป็นการสั่งสมบารมีและพัฒนาตนด้วย ทาน
 ศีล ภาวนา ในลักษณะองค์รวมอันเป็นการกระทำที่เป็นบุญส่วนหนึ่งในรูปของการศึกษาและ
 ปฏิบัติ เพื่อทำลายความเห็นแก่ตัวให้หมด ดังนั้น ผู้ปฏิบัติสามารถทำลายบาปธรรมทั้ง 14 ตัว
 ได้ คือ โมโห (หลง) โอนตตปปิ (ไม่กลัวบาป) โลโภ (โลภ) มาโน (มาร) อิสสา (ริษยา) กุกกุจ (กิน
 แหนง ร้าคาญ) มิทธ (หลับ ง่วง) อหิริก (ไม่ละอายแก่บาป) อุทธจ (สะดุ้งใจ ฟุ้งซ่าน) ทัญญู (ถือ

มัน) โทโส (โกรธ) มจฉริย (ตระหนี่) ถีน (กระด้าง หดหู่) และวิจิกิจฉา (สงสัย) ละนิวรณ์ธรรม หรือธรรมเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี 5 ประการได้ คือ กาม ฉันทะ พยาบาทะ ถีนมิตตะ อุทธัจจกุกกัจจะ และวิจิกิจฉานิวระณะธรรม ซึ่งการปฏิบัติกัมมัฏฐานแบ่งเป็น 2 ส่วนดังนี้ (ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี และ ธณิกานต์ วรธรรมานนท์, 2561: 11-12)

ส่วนที่ 1 ซึ่งเป็นผลที่ได้จากการปฏิบัติกัมมัฏฐานแต่ละประเภท ได้ถูกระบุให้เป็นไปตามที่ระบุไว้ในวิสุทธิมรรค ได้แก่ สมถกัมมัฏฐาน มีอสุภกัมมัฏฐาน 10, กายคตานุสสติ ได้อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต และอุปจารสมาธิ อนุสสติกัมมัฏฐาน 10 เฉพาะพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวดานุสสติ เกิดปีติ 5 อานาปานสติ ได้อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต อุปจารสมาธิญาณ 4 อภิญญา 5 พรหมวิหารกัมมัฏฐาน 4 ได้อุปปนาสมาธิญาณ 4 อภิญญา 5 ยกขึ้นภาวนาทิฏฐิสังขารวิปัสสนา ได้วิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ ทิฏฐิสังขารวิปัสสนา กังขารวิตรณวิสุทธินิจจวิปัสสนา ทุกขวิปัสสนา อนัตตวิปัสสนา ได้ญาณ 10 ได้แก่ สมมณญาณอุทยัพพญาณ ภัคญาณ ภยตูปัญฐานญาณ อาทีนญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิจุกัมยตาญาณ ปฏิสังขานญาณ สังขารุเพกขาญาณและอนุโลมญาณ ในระหว่างการปฏิบัติเกิดวิปัสสนูกิเลส คือ อันตรายอันจะ ทำให้เศร้าหมองแห่งวิปัสสนาญาณ เป็นอุปกิเลส มี 10 ประการ คือ โอภาโส (เห็นแสงสว่างไสวแจ่มงามรอบคอบ) ปีติ (เกิดความยินดีกว่าปกติ) ปสสุติ (สงบกายและระงับจิตกว่าปกติ) อธิโมกโข (อินทรีย์แก่กล้ากว่าปกติ) ปคฺคโ (เพียรมากกว่าปกติ) สุข (สุขมากกว่าปกติ) ญาณ (ญาณรู้เกินปกติ) อุปัญฐาน (สติมากกว่าปกติ) อุปেকฺขา (จิตเป็นอุเบกขามากกว่าปกติ) และนิกฺกมติ (มีตัณหารักใคร่ขบใจในธรรมอันมีสมควรนั้น)

ส่วนที่ 2 เป็นผลการปฏิบัติที่ปรากฏเฉพาะในคัมภีร์วิไลนิกายกัมมัฏฐานโบราณล้านนา อาทิ ในมูลกัมมัฏฐานของครูบามหาภักตฺตมฺหาเถร ระบุผลจากการภาวนาแต่ละบทดังนี้

- 1) ภาวนาพุทฺธคุณ ได้สัมปตติในนิพพาน
- 2) ภาวนาธรรมคุณ ได้สัมปตติในสวรรค์เทวโลก
- 3) ภาวนาสังฆคุณ ได้สัมปตติในมนุษย์โลก
- 4) ภาวนากายคตาสติ ชื่อว่า ตอบแทนคุณพ่อแม่แห่งตน
- 5) ภาวนาเมตตามีอานิสงส์ 11 ประการ ดังนี้ นอนก็หลับสำราญตึนึน ไม่คลั่งไคล้

ไม่กรน ไม่คราง, เมื่อตื่นก็ตื่นด้วยดี, เมื่อหลับ ไม่ฝันร้ายให้สะดุ้งตกใจ, เป็นที่รัก จำเริญใจของคนทั้งหลาย,เป็นที่รักแก่ผีทั้งหลาย, เป็นที่รักแก่เทวดาทั้งหลาย เทวดาก็คุ้มครองรักษา ไม่ให้มีอุบาทว์กังวลอันตรายที่จะเกิดแต่ภัยทั้งมวล มีราชภัยเป็นต้น ให้อยู่ดีมีสุข, พิชญฺ คุณไสย หอกดาบปืนธนู ปืนใหญ่ทำอันตรายไม่ได้, มีใจตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว, มีวรรณะหน้าสว่างใสงามนั้ก, เมื่อยามใกล้ตาย ก็ไม่หลง วางอารมณ์ดี มีสุขคติเป็นที่ไป และผู้ภาวนาเมตตา หากสัมภารแก่กล้า

อินทรี 5 เต็มบริบูรณ์ ก็อาจได้ถึงยังอุตรธรรม คือ มรรคผล หากสัมภารไม่แก่กล้า อินทรี 5 ไม่เต็ม จักได้ไปเกิดในพรหมโลก ตั้งแต่ชั้นฟ้าปริสัชชาถึงอกนิฐา ชั้นใดชั้นหนึ่ง

6) ภาวนาทีปฏิและกังขา เป็นปัจจัยค้ำชูให้มีปัญญากล้าคมเฉลียวฉลาด

7) ภาวนาไตรลักษณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นปัจจัยค้ำชูให้ปัญญา มีสัมมาสมาธิถึงอนุโลมญาณ เป็นปริโยสาน เพื่อให้พลังได้พ้นจากทุกขในสังสาร ให้พลังได้ถึงยังนิพพาน

8) ภาวนามรณานุสสติ ถึงสุขในเมืองคน และสุขในนิพพานในภาวะภายใน

สรุป

รูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในล้านนาได้ยึดแบบคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ได้เพิ่มเติมการใช้ลูกประจำเข้ามา ซึ่งการปฏิบัติแบบใช้ลูกประคำนี้ได้รับอิทธิพลจากพม่าในช่วงที่เข้าปกครองเชียงใหม่ อีกนัยหนึ่ง น่าจะได้รับอิทธิพลจากพระชาวไทลื้อที่อพยพเข้ามาอยู่ในเชียงใหม่ ในช่วงเวลาของพระยาภาววิระ ปกครองครองเมืองเชียงใหม่ ต่อมาในปี พ.ศ.2494 ลักษณะเฉพาะของกัมมัฏฐานล้านนา คือ มีการกล่าวคำถวายข้าวตอกดอกไม้ แล้วกล่าวคำขอมาแก้ว 5 โกลุภา คือพระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระกัมมัฏฐาน ครูบาอาจารย์ เน้นการท่องบทสวดมนต์เป็นหลัก และมีการนำเอาลูกประจำมาเป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติ เมื่อภาวนาไปให้รับลูกประจำไปด้วยในแต่ละครั้ง ซึ่งการใช้ลูกประคำนี้เป็นลักษณะพิเศษของพระสงฆ์ในล้านนา ซึ่งจะได้รับลูกประจำจากพระอุปัชฌาย์หลังจากผ่านพิธีบรรพชาอุปสมบทเสร็จแล้ว ในขณะที่นั่งปฏิบัติกัมมัฏฐานก็จะนำออกมาจับพร้อมกับการปฏิบัติ มีการแยกการปฏิบัติแบบสมถะกับวิปัสสนาออกจากกันอย่างชัดเจน โดยให้ปฏิบัติสมถะก่อนแล้วจึงปฏิบัติวิปัสสนา จนถึงระดับหนึ่งเมื่อจิตตั้งมั่นแล้วก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนาได้เลย คือเริ่มพิจารณาไตรลักษณ์ได้ ถ้าจิตยังไม่สงบการพิจารณาไตรลักษณ์ก็เป็นไปได้ยาก ดังนั้นกัมมัฏฐานล้านนาจึงเน้นไปที่สมถกัมมัฏฐานเป็นเบื้องต้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

ควรมีการส่งเสริมการศึกษาวิเคราะห์คัมภีร์กัมมัฏฐานของวัดต่างๆ ในพื้นที่ภาคเหนือเพิ่มเติม เพื่อให้เห็นถึงรูปแบบ วิธีการ และเปรียบเทียบความเหมือน ความแตกต่างกัน เพื่อให้ได้รูปแบบกัมมัฏฐานล้านนา

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

ควรศึกษาเปรียบเทียบผลที่เกิดจากการปฏิบัติกรรมฐานล้านนากับกรรมฐานอื่นๆ ในด้านสภาวะอารมณ์ของกรรมฐาน

บรรณานุกรม

- คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2551). **ธรรมะภาคปฏิบัติ 1**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ณอภัย พวงมะลิ. (2561). “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- พระครูภาวนากิจสุนทร. (2562). “ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในจังหวัดนครศรีธรรมราช”. **วารสารมหาจุฬานาครทรรค**. 6 (3): 1590.
- พระครูเมธานันทกิจ และ ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี. (2562). “กัมมัฏฐานล้านนา: กระบวนการส่งเสริมบุญบารมีและพัฒนาตน”. **วารสารไทยศึกษา**. 15 (1): 39.
- พระโพธิ์รังสี. (2495). **จามเทวีวงศ์ พงศาวดารเมืองหริภุญชัย**. กรุงเทพมหานคร: บรรณกิจเทรดดิ้ง.
- พระยาประชาภิจักรจักร. (2516). **พงศาวดารโยนก**. พิมพ์ครั้งที่ 7. พระนคร: คลังวิทยา.
- วิโรจน์ อินทนนท์. (2559). “กัมมัฏฐานล้านนา : รูปแบบ วิธีปฏิบัติและการสืบทอด”. **รายงานวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี และคณะ. (2559). “กัมมัฏฐานโบราณล้านนา”. **รายงานการวิจัย**. กรมส่งเสริมวัฒนธรรม: กระทรวงวัฒนธรรม.
- ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี และคณะ. (2560). “กัมมัฏฐานโบราณล้านนา : ที่มา ลักษณะ และการเสื่อมสูญ”. **วารสารพื้นถิ่น โขง ชี มูล**. 3 (2): 184 - 187.
- ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี และ ธนิกานต์ วรธรรมานนท์. (2561). “ลักษณะกัมมัฏฐานสมัยครูบาศรีวิชัย”. **วารสารพุทธศิลปกรรม**. 1 (2): 11-12.
- สร้อยสวัสดิ์ อ่องสกุล. (2545). **ประวัติศาสตร์ล้านนา**. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์.