

## ศึกษารูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานล้านนา

### A Study of the Model of Lanna Buddhist Meditation Practice

1. พระปลัดไกลนาค อริยวโส (ศรีแสง), 2. พระวีระชาติ วีระชาโต (บุญมัย)

1. Phrapalad Klainak Ariyawangso (Srisaeng), 2. Phra Wirachat Wirachato (Boonyamai)

1., 2. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

1., 2. Mahamakut Buddhist University Lanna campus

Author E-mail: 1. phrakhruthammathons@gmail.com

#### บทคัดย่อ

บทความนี้ได้ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานล้านนา ซึ่งเป็นการศึกษาลักษณะ เฉพาะของ พระพุทธศาสนาในล้านนาและการปฏิบัติกรรมฐานของล้านนาที่มีลักษณะเฉพาะเป็นของตนเอง คือ มีการกล่าว คำถวายข้าวตอกดอกไม้ และกล่าวคำขอขมาแก้ว 5 โกฐาก คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระกรรมฐาน ครูบาอาจารย์ เน้นการท่องบทสวดมนต์เป็นหลัก โดยนำบทสวดภาษาบาลีมาแปลเป็นแบบนิสสัย คือการแปลคำ ต่อคำ หรือประโยคต่อประโยค และนำเอาลูกประคำมาเป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติ เมื่อภาวนาไปให้นับลูกประคำไป ด้วยในแต่ละครั้ง ลูกประคำนี้จะเป็นลักษณะพิเศษของพระสงฆ์ในล้านนา ซึ่งพระภิกษุ สามเณรในล้านนาเมื่อแรก เข้าบวชนั้น พระอุปัชฌาย์จะมอบลูกประคำไว้ให้พร้อมกับการสอนกรรมฐานเบื้องต้น จนนับได้ว่าลูกประคำถือเป็นเครื่องบริวารชนิดหนึ่ง และมีการแยกการปฏิบัติแบบสมณะกับวิปัสสนาออกจากกันอย่างชัดเจน โดยให้ปฏิบัติ สมณะก่อนแล้วจึงปฏิบัติวิปัสสนา จนถึงระดับหนึ่งเมื่อจิตตั้งมั่นแล้วก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนาได้เลย แต่ทุกครั้ง ก่อนปฏิบัติวิปัสสนาต้องปฏิบัติสมณะก่อนเสมอ

คำสำคัญ: 1. รูปแบบ; 2. การปฏิบัติ; 3. กรรมฐานล้านนา

#### ABSTRACT

This article studies the Lanna meditation practice pattern, which is a study of the specific characteristics of Buddhism in Lanna and the Lanna meditation practice that has its own characteristics, namely, the recitation of the words of offering rice and flowers and the recitation of the five sacred objects of forgiveness, namely, the Buddha, the Dharma, the Sangha, the meditation masters, and the teachers. It focuses on reciting prayers, by translating Pali prayers into a habitual translation, which is translating word by word or sentence by sentence, and using rosary beads as tools for practice. When praying, count the rosary beads each time. This rosary bead is a special characteristic of Lanna monks. When monks and novices in Lanna first become ordained, the preceptor will give them rosary beads along with the basic meditation teaching, so much so that the rosary beads can be considered as a type of personal belongings. There is a



## การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

clear separation between the practice of Samatha and Vipassana, by practicing Samatha first and then Vipassana, until reaching a certain level when the mind is stable, then Vipassana can be practiced. However, before practicing Vipassana, Samatha must always be practiced first.

**Keywords:** 1. Form; 2. Practice; 3. Lanna meditation

### บทนำ

กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ ในการเจริญภาวนา อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำให้เกิดสมาธิ กรรมฐานจึงเป็นสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดเพื่อให้จิตสงบอยู่ได้ ไม่เที่ยวเตร่ลี้ล่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย (วิโรจน์ อินทนนท์, 2559 : 1) ซึ่งจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานนั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา การที่บริษัทใดบริษัทหนึ่งได้บรรลุธรรมระดับใดด้วยการเจริญพระกรรมฐานย่อมจะทำให้พุทธบริษัทเหล่านั้นเกิดความมั่นใจในการเจริญพระกรรมฐานโดยเห็นว่า การเจริญพระกรรมฐานเป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญพระกรรมฐานมีความท้อแท้หมดกำลังใจในการปฏิบัติ จะได้มีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะที่ผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งก็สามารถพัฒนาจิตของตนขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ สังคมโลกก็จะได้รับประโยชน์คือสันติภาพพร้อม ๆ กับผู้ปฏิบัติธรรม (พระครูวินัยธรสัณฺฑิชัย ญาณวีโร และคณะ, 2565 : 435)

ซึ่งการปฏิบัติกรรมฐานในล้านนาได้ยึดแบบคัมภีร์วิสุทธิมรรคแต่ได้เพิ่มเติมการใช้ ลูกประคำเข้ามา ซึ่งการปฏิบัติแบบใช้ลูกประคำนี้ได้รับอิทธิพลจากพม่าในช่วงที่เข้าปกครอง เชียงใหม่ หรือได้รับอิทธิพลจากพระชาวไทลื้อที่อพยพเข้ามาอยู่ในเชียงใหม่ในช่วงเวลาของพระยาภาววิเศษ ปกครองครองเมืองเชียงใหม่ ต่อมาในปี พ.ศ. 2494 คณะสงฆ์ภาคเหนือได้คัดเลือกเอาครูบาวัดน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ครูบาวัดพระพุทธรูปตากผ้า อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูนและครูบาทอง วัดเมืองมาง อำเภอเมืองเชียงใหม่ ให้เป็นผู้แทนของพระสงฆ์ในภาคเหนือ ไปศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ที่วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ เป็นเวลา 1 พรรษา ครูบาทั้ง 3 ปฏิบัติในสายพุทโธมาก่อน โดยครูบาวัดพระพุทธรูปตากผ้า นั้นได้เรียนกับ ครูบาแก้ว ขตติโย (ครูบาขัตติยะ) วัดป่าเหียง ตำบลแม่แรง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ซึ่งเป็นอุปัชฌาย์ของท่าน (ครูบาแก้ว เป็นชาวเชียงรุ่ง มาอยู่ที่เชียงของ จากนั้นก็เดินทางมาจนถึงจังหวัดลำพูน และมาพำนักอยู่ที่วัดป่าเหียง) หลังจากเดินทางกลับมาจากกรุงเทพฯ แล้ว ก็ได้สอนการปฏิบัติธรรมกรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 แต่สำหรับครูบาวัดพระพุทธรูปตากผ้าแล้วท่านจะสอนการปฏิบัติ แนวทางคือ 1) สำหรับพระภิกษุหนุ่ม สามเณรน้อย จะสอนแบบพุทโธ 2) สำหรับผู้สูงอายุทั้งพระภิกษุและฆราวาส จะสอนพอง – ยุบ สำหรับครูบาทอง สิริมงคล นั้น เมื่อเดินทางกลับมาเชียงใหม่แล้ว ในปีถัดมาคือ พ.ศ. 2495 ได้เดินทางไปศึกษาเพิ่มเติมที่ประเทศสหภาพพม่า โดยพักอาศัยอยู่ที่วัดกัมมะเอ ระยะเวลาหนึ่ง แล้วย้ายไปพักอยู่ที่วัดพญาจีจองใต้(เข้าทัดจี) และได้ไปปฏิบัติกับท่านมหาสีสยาตอ ภัททันตะโสภณ มหาเถร ที่วัดตาดะนะยิตา ประเทศพม่า เมื่อศึกษาแล้ว ครูบาทอง สิริมงคล ได้เดินทางกลับมาสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบสติปัฏฐาน 4 ที่วัดเมืองมาง ต่อมาได้ย้าย



## การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

ไปเปิดที่วัดโตไปทาม (ร่ำเปิง) และภายหลัง ได้รับอาราธนาให้ไปเป็นเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร การสอนของครูบาทองนั้นมีผู้เลื่อมใสมาเข้ารับการศึกษาเป็นจำนวนมาก ทั้งพระภิกษุ สามเณร อุบาสกและ อุบาสิกา เมื่อฝึกปฏิบัติแล้วท่านทั้งหลายเหล่านั้น ก็ได้นำเอารูปแบบและวิธีการของการปฏิบัติสายนี้ไปเผยแพร่ จนได้รับความนิยมไปทั่วภาคเหนือ (วิโรจน์ อินทนนท์, 2559 : 116-117)

จะเห็นได้ว่าล้านนาก่อนหน้าที่พระธรรมราชานุวัตร (ฟู อุตตสิมมหาเถร) จะได้ส่งพระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมงคลมหาเถร) ไปศึกษาแนวปฏิบัติที่วัดมหาธาตุฯ นั้น ได้มีวิธีการในการปฏิบัติกรรมฐานที่มีลักษณะเป็น ของท้องถิ่น ที่รับทราบกันโดยทั่วไปว่ากรรมฐานครูบา หรือกรรมฐานแนวครูบา ซึ่งมีลักษณะพิเศษกว่ากรรมฐาน แนวอื่นคือ การใช้ลูกประคำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญกรรมฐาน พระภิกษุ สามเณรในล้านนา เมื่อแรกเข้ามา บวชนั้น พระอุปัชฌาย์จะมอบลูกประคำไว้ให้พร้อมกับการสอนกรรมฐานเบื้องต้น จนถือได้ว่าลูกประคำนั้นเป็น บริหารชนิดหนึ่ง เมื่อพระธรรมมังคลาจารย์ เดินทางไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่คณะ 5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ แล้วกลับมาสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวนี้การปฏิบัติก็ได้รับความนิยมทั่ว ล้านนา ส่วนการสอนแบบดั้งเดิมนั้นมีปรากฏอยู่ไม่กี่แห่ง (วิโรจน์ อินทนนท์, 2559 : 2) และเนื่องจากการปกครอง สงฆ์ที่เอาระเบียบปฏิบัติจากกรุงเทพฯ มาใช้ทั้งหมดโดยมิได้มีการปรับประยุกต์ใช้ นอกจากนั้นยังมีปัจจัยจาก การศึกษาที่ใช้หลักสูตรจากกรุงเทพฯ เป็นหลัก ทำให้การปฏิบัติที่เคยปฏิบัติมาตามจารีตนิยมสูญหายไป และการ ที่พระสงฆ์ในล้านนาไม่มีความเข้มแข็งในจารีตนิยมที่เคยปฏิบัติมา จึงทำให้จารีตนิยมเหล่านั้นค่อย ๆ สูญหายไป รวมถึงการยกย่องแนวทางการปฏิบัติจากส่วนกลาง ซึ่งก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้พระสงฆ์ในล้านนาได้ละทิ้ง รูปแบบและวิธีปฏิบัติตามจารีตนิยมที่เคยปฏิบัติมา (ณัชชิตา วัฒนาเขมาภิริต, 2564)

ด้วยเหตุที่สถานภาพองค์ความรู้เรื่องกรรมฐานของล้านนาในปัจจุบัน อยู่ในภาวะใกล้สูญหายถึงแม้จะ ปรากฏแนวทางการปฏิบัติในคัมภีร์ใบลานอยู่ก็ตาม ทว่าในการปฏิบัติจริงกลับแทบจะไม่ใช่ที่รู้จัก หากไม่ได้ รับการศึกษาหรือเผยแพร่อาจจะสูญหายไป การรื้อฟื้นสิ่งที่จวนจะสูญหายเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นผู้เขียนจึงมี ความสนใจจะทำการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานล้านนา เพื่อเป็นการเผยแพร่และให้ผู้มีความ สนใจได้ศึกษาต่อไป

### กรรมฐานในพระไตรปิฎก

ในพระไตรปิฎกเมื่อพูดถึงการปฏิบัติธรรมจะใช้คำว่า ภาวนา มากกว่าคำว่า กรรมฐาน ภาวนา หมายถึง การเจริญ การทำให้เกิดให้มีขึ้น การฝึกอบรมจิตใจ แยกออกได้ 3 อย่าง คือ

- 1) กายภาวนา การอบรมกาย
- 2) จิตตภาวนา การอบรมจิต
- 3) ปัญญาภาวนา การอบรมปัญญา

ในขณะเดียวกัน ภาวนา ก็หมายถึงธรรมที่ควรเจริญ ซึ่งมักจะใช้คู่กันกับคำว่า สมาธิ เป็นสมาธิภาวนา และได้แยกสมาธิภาวนาออกเป็นสมถภาวนา (โลกียสมาธิ) และวิปัสสนาภาวนา (โลกุตตรสมาธิ) ส่วนคำว่า กรรมฐานนั้น ความหมายดั้งเดิมหมายถึงที่ตั้งของการทำงาน ซึ่งการทำงานในที่นี้จะเป็นการทำงานที่เป็นอาชีวะก็ได้ ต่อมาเริ่มมีการจำกัดความให้แคบลง โดยหมายถึงเพียงการทำงานทางจิตเท่านั้น และความหมายอย่างหลังนี้ก็เป็น ที่รับทราบกันโดยทั่วไป ในสมัยพุทธกาลรูปแบบในการปฏิบัติไม่ได้มีแบบตายตัว พุทธกิจข้อหนึ่ง คือในเวลาใกล้รุ่ง ทรงตรวจดูสัตว์โลกที่อาจจะรู้ธรรมซึ่งพระองค์ทรงแสดง แล้วได้รับผลตามสมควรแก่อุปนิสัยบารมีของคนเหล่านั้น





## การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

เมื่อทรงตรวจพบสัตว์โลกที่มีอุปนิสัยบารมีแก่กล้าที่จะรู้ถึงธรรมที่พระองค์ทรงแสดงแล้ว ครั้นถึงเวลาเช้า พระองค์ก็จะเสด็จไปบิณฑบาต มุ่งหน้าเฉพาะต่อสัตว์โลกผู้นั้นแล้วทรงแสดงธรรมตามอุปนิสัยของเขา แต่เมื่อพิจารณาตามพระสูตรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสมาธิภาวนาแล้ว สามารถสรุปรูปแบบของการปฏิบัติได้คือ

### 1) สมถภาวนา การฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดความสงบ ประกอบด้วย

- กำหนดลมหายใจเข้าออก ละคลายอนุสัยกิเลส อานาปานสติ
- กำหนดอิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน
- กำหนดอิริยาบถย่อย
- กำหนดธาตุ 4 จตุธาตุวัตถาน
- กายคตาสติ กำหนดอาการ 32 กายคตาสติ
- กำหนดซากศพ อสุภะ ได้แก่ อสุภะ 10
- การระลึกถึงความตาย

### 2) วิปัสสนาภาวนา การฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง ประกอบด้วย

- เวทนานุปัสสนา พิจารณาสุข ทุกข์
- จิตตานุปัสสนา พิจารณาภิริยาจิต
- ธัมมานุปัสสนา พิจารณาการรับรู้ เกี่ยวกับ ชั้น 5 आयตนะ ภายนอก ภายใน นิรวณ โภชนงค์ อริยสัจ

ซึ่งในสมัยพระพุทธเจ้าการปฏิบัติทั้งสมถะและวิปัสสนานั้นเป็นไปคู่กัน ไม่ได้แยกออกจากกัน ถึงแม้ว่าจะอยู่ในหมวดเดียวกัน เป็นการปฏิบัติที่เป็นไปตามลำดับ เช่นในมหาสติปัฏฐานสูตรและสติปัฏฐานสูตร 32 ที่เริ่มต้นด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การปฏิบัติสมถะ (ความสงบใจ) และ วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง) ไม่ใช่สองทางที่แยกออกจากกันอย่างเด็ดขาด แต่เป็นสองเครื่องมือที่ส่งเสริมกันและกัน เพื่อเป้าหมายสูงสุดคือการหลุดพ้นจากทุกข์ (นิพพาน) (วิโรจน์ อินทนนท์, 2559 : 229-230)

## ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน

ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎกนั้น ถือเป็นหน้าที่หลัก ของชาวพุทธศาสนิกชนที่ควรศึกษาและลงมือปฏิบัติควบคู่กันไป การปฏิบัติกรรมฐานนั้น คือการบริหารจิตหรือการพัฒนาจิต โดยวิธีการครอบคลุมฝึกอบรมจิตใจอยู่อย่าง สม่าเสมอ เพื่อลดละความวุ่นวาย และความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับกายและจิตใจ เมื่อการพัฒนาจิตให้ดีขึ้นความสุขสงบย่อมบังเกิดตาม ดังนั้นความสงบระงับในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การออกจากเครื่องผูกมัด เป็นไปให้ถึงที่สุดโดยอิงอาศัยหลักการปฏิบัติตนเข้าสู่ความเป็นผู้มีศีล และวินัยเบื้องต้น สะอาดทั้งกาย วาจา และความนึกคิด เป็นรากฐานที่สำคัญก่อนการปฏิบัติภาวนา (กนกวรรณ แสนประสิทธิ์ และคณะ, 2565 : 40)

ศศิธูดา ธนยศโสภณ ยังกล่าวว่า วิปัสสนา เป็นเรื่องของการศึกษาชีวิต เพื่อจะปลดปล่อยชีวิตความทุกข์ นานาประการออกเสียจากชีวิต เป็นเรื่องของ การค้นหาความจริงของชีวิต ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกระทำมา และวิปัสสนาเป็นการเรียกสติ ซึ่งสติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นกิเลสไม่ให้เข้ามาทางอายตนะแล้ว ยังกำหนดรู้แจ้งอยู่ที่รูปกับนาม เมื่อกำหนดรู้แจ้งอยู่ก็จะเห็นความเกิดดับของรูปนามนั้น จัก



## การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

นำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออัตตาอย่างแจ่มแจ้ง ซึ่งการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเปรียบเทียบจิตใจของเราในระหว่าง 2 วาระว่าก่อนที่จะยังไม่ปฏิบัติและหลังการปฏิบัติแล้ว วิเคราะห์ตัวเองว่ามีความแตกต่างกันประมาณใด(ศศิญาดา ธนยศโสภณ, 2558 : 21)

### ล้านนาแต่ละยุค

#### 1) ล้านนาในยุคเรือง

ความเจริญของอาณาจักรล้านนาเริ่มพัฒนาการขึ้นอย่างเด่นชัดในสมัยพญาเกือนา (พ.ศ.1898-1928) จนถึงสมัยพญาแก้ว (พ.ศ. 2038-2068) สมัยรุ่งเรืองเป็นเวลา 170 ปี ความเจริญสูงสุดจะอยู่ในสมัยพระเจ้าติโลกราช ผู้ครองนครเชียงใหม่ (พ.ศ. 1984-2030) ซึ่งเป็นยุคทองของล้านนาในสมัยนี้ และพระองค์เป็นพระมหากษัตริย์พระองค์ที่ 9 ในราชวงศ์มังราย ได้รับการยกย่องให้มีฐานะเป็น “ราชาธิราช” ทรงแผ่ขยายขอบเขตสิมาของอาณาจักรล้านนาให้ยิ่งใหญ่และกว้างขวางไปถึงเมืองต่าง ๆ เช่น เชียงตุง เมืองนายน เมืองสีป้อ เมืองยอง และเมืองเชียงรุ่งในเขตสิบสองพันนา ตลอดจนลาวหลวงพระบาง (พันธ์ศักดิ์ ภักดี, 2555 : 11) และนับตั้งแต่สมัยพญาเกือนา กิจกรรมในพุทธศาสนาที่ได้รับการสนับสนุนมาก เห็นได้จากการรับนิการามัญจากสุโขทัยเข้ามาเผยแผ่ในล้านนา มีผลให้มีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างล้านนากับอาณาจักรสุโขทัย ทั้งทางศาสนา ศิลปกรรม และประเพณี สมัยต่อมาพุทธศาสนาได้เข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตของคนล้านนา พระสงฆ์ได้รับการยกย่องจากสังคมล้านนามาก บทบาทของพระสงฆ์มีหลายด้านด้วยกันอาทิเช่น ทางด้านการศึกษา พระสงฆ์มีฐานะเป็นครูของประชาชน ด้านการเมืองตั้งแต่สมัยพญาเกือนาเป็นต้นไปพบหลักฐานว่าพระสงฆ์ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการพิจารณาตัดสินคดีความต่าง ๆ ร่วมกับขุนนางของบ้านเมือง และจากหลักฐานตำนานราชวงศ์พื้นเมืองเชียงใหม่เขียนว่าพระสงฆ์มีบทบาทในการว่ากล่าวตักเตือนพระมหากษัตริย์ล้านนาผู้ประพฤติน่าเกลียด และยังเป็นที่พักของราษฎรในยามบ้านเมืองอยู่ในความยุ่งยาก เช่น สงคราม จึงทำให้มีเสถียรภาพทั้งทางด้านการเมืองและการปกครองมากขึ้น (ชัชวาลย์ คำงาม, 2555)

อีกทั้งยังทรงสร้างวัดสวนดอกให้เป็นศูนย์กลางการศึกษาพระพุทธศาสนาของเมืองทางตอนบน จึงมีพระสงฆ์ชาวล้านนาได้ให้ความสนใจศึกษาพระพุทธศาสนามากขึ้นตามลำดับ ซึ่งนำไปสู่การศึกษาที่ลึกซึ้ง โดยในสมัยพญาสามฝั่งแกนมีพระสงฆ์กลุ่มหนึ่งไปศึกษาพระพุทธศาสนาในลังกา แล้วกลับมาตั้งนิการามสิงหลหรือลังกาวงศ์ใหม่ มีศูนย์กลางที่วัดป่าแดงในเมืองเชียงใหม่ พระสงฆ์กลุ่มนี้ได้ไปเผยแผ่ศาสนาไปยังเมืองต่าง ๆ ภายในอาณาจักรล้านนา ตลอดจนขยายไปถึงเชียงตุง เชียงรุ่ง สิบสองพันนา หลังจากนั้นพระสงฆ์ในนิการามัญและนิการามสิงหลมีความขัดแย้งกันในการตีความพระธรรมวินัยหลายอย่าง แต่ก็เป็แรงผลักดันนำไปสู่การศึกษาค้นคว้า โดยเฉพาะพระสงฆ์ในนิการามสิงหลเน้นการศึกษาภาษาบาลี ทำให้ศึกษาพระธรรมได้ลึกซึ้ง ดังนั้นหลังจากการสถาปนานิการามใหม่แล้ว พระพุทธศาสนาในล้านนาเจริญเติบโตอย่างมาก โดยเฉพาะในสมัยพระเจ้าติโลกราชถึงสมัยพญาแก้ว ดังปรากฏการสร้างวัดวואารามทั่วไปในล้านนาและผลจากภิกษุล้านนามีความรู้ความ สามารถสูง จึงเกิดการทำสังคายนาพระไตรปิฎกที่วัดเจ็ดยอด จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อ พ.ศ. 2020 (ซึ่งเป็นการสังคายนาพระไตรปิฎก ครั้งที่ 8 ของโลก ครั้งแรกในดินแดนประเทศไทยปัจจุบัน) สิ่งที่สำคัญในระยะนี้ คือการเขียนคัมภีร์ต่าง ๆ ทางพุทธศาสนา (เว็บไซต์ล้านนาดี, 2551)

ซึ่งคัมภีร์ที่แต่งนี้ล้วนแต่งด้วยภาษาบาลีทั้งสิ้น เมื่อเปรียบเทียบกับสมัยต่าง ๆ เช่น สุโขทัย อยุธยา รัตนโกสินทร์แล้ว ไม่มีพระสงฆ์สมัยใดที่ชำนาญภาษาบาลี แต่งคัมภีร์เป็นภาษาบาลีมากมายเช่นสมัยล้านนา



## การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

เลย มีนักปราชญ์ราชบัณฑิตฝ่ายสมณะเกิดขึ้นหลายองค์แต่ละองค์ได้รับจนาคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาและประวัติศาสตร์ไว้

- 1) พระญาณกิตติ รจนา โยชนาวิสัย โยชนาภิธรรม และอื่น ๆ รวมประมาณ 10 คัมภีร์
- 2) พระรัตนปัญญา รจนา วชิรสารัตถสังคหะ และชินกาลมาลี
- 3) พระโพธิรังสีรจนา จามเทวีวงศ์
- 4) พระนันทาจารย์รจนา สารัตถะสังคหะ
- 5) พระสุวรรณรังสีรจนา ปฐมสมโพธิสังเขป
- 6) พระสุวรรณปทีปเถระ รจนา สารัตถทีปนี
- 7) พระสิริมงคลาจารย์รจนา มังคลัตถทีปนี เวสสันดรทีปนี

จักกวัตทีปนี สังขยาปกาสะกุกกา ซึ่งถือกันว่า พระมหาเถระองค์นี้เป็นรัตนกวีที่เด่นที่สุดของล้านนาไทย ซึ่งคัมภีร์ต่าง ๆ ที่ปราชญ์ชาวล้านนา รจนาขึ้นนี้ได้มีอิทธิพลในการศึกษาภาษาบาลีสืบมา จนทุกวันนี้ โดยเฉพาะคัมภีร์เรื่องมังคลัตถทีปนีเป็นวรรณคดีบาลีที่ได้รับการยกย่องว่าแต่งดี คณะสงฆ์ปัจจุบันนำมาเป็นคัมภีร์สำหรับศึกษาของประโยค ป.๔-๗ (พระอภิชาต ธรรมโชโต, 2558)

สรุปล้านนาในยุคเรืองเรื่องเป็นยุคทองของพระพุทธศาสนาในล้านนาสมัยนั้น มีการสังคายนาพระธรรมวินัยอย่างเข้มแข็ง (การสังคายนาพระไตรปิฎก ครั้งที่ 8 ของโลก ครั้งแรกในดินแดนประเทศไทยปัจจุบัน) คณะสงฆ์มีความเป็นอิสระภายใต้การนำของกษัตริย์ล้านนาและมีสำนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญ

### 2) ล้านนาที่อยู่ภายใต้การปกครองของพม่า

เป็นความเสื่อมของอาณาจักรล้านนาเกิดขึ้นในช่วงปลายสมัยราชวงศ์มังราย นับตั้งแต่สมัยพระยาเกศเชษฐราชขึ้นครองราชย์ในปี พ.ศ. 2068 จนกระทั่งตกเป็นเมืองขึ้นของพม่าใน พ.ศ. 2101 ช่วงเวลา 33 ปีสภาพบ้านเมืองแตกกระจายอย่างหนัก (พันธ์ศักดิ์ ภักดี, 2555 : 12) จากภายใต้การปกครองของพม่านั้น ดูเหมือนว่าสถาบันพุทธศาสนาไม่ว่าจะเป็นสถาบันสงฆ์หรือแนวคิดทางศาสนา ได้รับความกระทบกระเทือนน้อยที่สุด เมื่อเทียบกับด้านอื่น ๆ กษัตริย์พม่ายังคงสนับสนุนพุทธศาสนาในล้านนาเหมือนเดิม ทั้งนี้เป็นเพราะว่าทั้งพม่าและล้านนาต่างนับถือพุทธศาสนานิกายลังกาวงศ์เช่นเดียวกัน ก่อนที่พระสงฆ์ล้านนาจะติดต่อกับลังกาโดยตรงนั้น ก็รับเอาพุทธศาสนาจากดินแดนพม่าเป็นส่วนใหญ่ (ลิตดาวัลย์ แซ่เขียว, 2537 : 175)

กษัตริย์พม่าก็เช่นกันที่ทรงยึดถือความเป็น “ธรรมราชา” ตามแนวคิดพุทธศาสนาลังกาวงศ์ ดังนั้นเมื่อเข้ามามีอำนาจในล้านนา หน้าที่อย่างหนึ่งของผู้ปกครองพม่าตามหลักพุทธศาสนาที่ได้แก่ การเป็นผู้ปกป้องและอุปถัมภ์พุทธศาสนา และราชการกิจอย่างหนึ่งของกษัตริย์พม่าที่ได้กระทำควบคู่ไปกับการแผ่ราชอำนาจ คือ การแสดงองค์เป็นผู้อุปถัมภ์พุทธศาสนาในพื้นที่นั้น ๆ เช่น พระเจ้าบุเรงนองทรงมีพระบรมราชโองการให้มีการคัดลอกพระไตรปิฎกขึ้นมาแจกจ่ายไปตามดินแดนต่าง ๆ เช่น ไทยใหญ่ ล้านนา อูยอญยา และเขมร เป็นต้น ในส่วนความสัมพันธ์กับพระสงฆ์นั้น พระเจ้าบุเรงนองเองที่แม้ว่าจะทรงอุปถัมภ์สถาบันสงฆ์เสมอมาก็ตาม แต่พระองค์ก็ไม่ได้ไว้วางใจคณะสงฆ์มากนัก เพราะพระองค์ทรงโปรดให้มีการตรวจสอบคณะสงฆ์ โดยการกำหนดให้มีการทดสอบความรู้ของพระสงฆ์ในเขตพื้นที่ต่าง ๆ แทน และจะทำการสึกพระสงฆ์ที่ไม่มีความรู้ในธรรมวินัยออกเสีย ด้วยเหตุนี้ การสึกพระสงฆ์ในสมัยพระเจ้าบุเรงนอง ที่แม้จะเป็นการใช้ราชอำนาจของกษัตริย์กาวกายสถาบันสงฆ์อยู่นั้นก็ตาม แต่การใช้อำนาจของพระองค์กลับไม่สร้างความขุ่นเคืองให้กับคณะสงฆ์แต่อย่างใด ในทางตรงข้าม การกระทำของพระองค์อาจมองได้อีกนัยหนึ่งว่า เป็นการชำระสถาบันสงฆ์ให้บริสุทธิ์ขึ้นด้วยซ้ำ





## การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

เมื่อเปรียบเทียบกับการใช้อำนาจต่อคณะสงฆ์ในรัชสมัยพระเจ้าอานันทมุนี จะพบว่าการใช้อำนาจกษัตริย์ทำการสึกพระสงฆ์โดยพลการ มีผลทำให้คณะสงฆ์ชั้นผู้ใหญ่ไม่พอใจอย่างมาก และทำให้พระเจ้าอานันทมุนีราชบุตรคนสมมติที่จะเป็นผู้ปกครองที่ดีต่อไป สมัยราชวงศ์ฉินของยาน ทางราชสำนักก็ประสบปัญหาการหลบหนีของแรงงานสู่สถาบันสงฆ์มาตั้งแต่ต้นราชวงศ์ แต่กษัตริย์ราชวงศ์นี้ก็ได้แต่เพียงป้องกันไม่ให้จำนวนแรงงานในสถาบันศาสนามีเพิ่มขึ้นเท่านั้น โดยอาศัยการตรวจสอบแรงงานของวัด และตรวจสอบความรู้ของพระสงฆ์เท่านั้น (ลัดดาวัลย์ แซ่เขียว, 2537 : 183-184)

ปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่มีส่วนผลักดันให้สถาบันสงฆ์กลายเป็นสถาบันที่เข้ามามีบทบาททางการเมือง คือการขูดรีดภาษีในล้านนา ในขณะที่มีการบังคับใช้พระบรมราชโองการการเรียกเก็บภาษีได้ทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ชาวล้านนาโดยทั่วไป อีกทั้งพันธะหน้าที่ของผู้ปกครองในล้านนาที่ต้องส่งส่วยเพื่อเป็นเครื่องอุปโภคบริโภคแก่ราชสำนักพม่าเป็นประจำนั้น ได้เป็นการเพิ่มภาระให้กับชนชั้นผู้ถูกปกครองชาวล้านนาทางอ้อม ฉะนั้นจากปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้ชาวล้านนาหันไปพึ่งสถาบันสงฆ์มากขึ้น (ลัดดาวัลย์ แซ่เขียว, 2537 : 186-188)

**สรุป** ยุคนี้เป็นช่วงที่ล้านนาตกอยู่ใต้การปกครองของพม่า ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงปลายสมัยราชวงศ์มังราย นับตั้งแต่พระญาเกสเชษฐราชขึ้นครองราชย์ จนกระทั่งตกเป็นเมืองขึ้นของพม่าใน ช่วงเวลา 33 ปี ทำให้คณะสงฆ์ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมพม่ามากขึ้นในยุคนี้

### 3) ล้านนากับการเป็นส่วนหนึ่งของรัฐสยาม

ก่อนทศวรรษที่ 2400 ดินแดนล้านนามีอิสระภายในตนเองที่จะบริหารจัดการเรื่องต่าง ๆ ภายใต้การปกครองของเจ้าผู้ครองนครแต่ละพระองค์ ในขณะที่ความสัมพันธ์ระหว่างรัฐล้านนากับสยามนั้นเป็นความสัมพันธ์แบบรัฐประเทศราช กล่าวคือ บรรดารัฐล้านนาทั้งหลายมีหน้าที่ต่อรัฐสยามเพียงแค่บางประการ ได้แก่ การช่วยป้องกันแนวพระราชอาณาเขต การส่งเสริมการขยายพระราชอาณาเขต การช่วยเหลือในราชการสงคราม และการส่งสิ่งของบรรณาการ รวมถึงการแสดงความจริงรักภักดีต่อสยามในเชิงพิธีกรรมผ่านการถือน้ำพิพัฒน์สัตยา ส่วนด้านศาสนาและความเชื่อที่มีอยู่เดิมในล้านนาเป็นการผสมกันระหว่างพระพุทธศาสนาและการนับถือผี ในส่วนของพระพุทธศาสนา คณะสงฆ์ล้านนาขึ้นอยู่กับเจ้าผู้ครองนครแต่ละคนจะแต่งตั้ง เช่น ในกรณีเชียงใหม่ พระเจ้าเชียงใหม่เป็นผู้ทรงอำนาจในการแต่งตั้งสังฆราช (ครูบา) ทั้งเจ็ดให้เป็นผู้ดูแลพระสงฆ์ โดยการปกครองคณะสงฆ์จะเป็นระบบหัวหมวดอุโบสถหรือหัวหมวดวัดที่พระสงฆ์รูปหนึ่งเป็นพระอุปัชฌาย์มีวัดอยู่ในความดูแล 10 – 30 วัด เรียกว่า เจ้าหัวหมวดหรือเจ้าหมวดอุโบสถ ซึ่งตำแหน่งดังกล่าวมาจากการยอมรับของชุมชนและผ่านการปรึกษาหารือกับพระสงฆ์ด้วยกัน (เขมภัทร ทฤษฎีกุล, 2567)

จุดเปลี่ยนสำคัญในการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างล้านนากับสยามเกิดขึ้นใน 2 ช่วงคือ ช่วงแรก เกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2435 เมื่อสยามตัดสินใจปฏิรูปการปกครองล้านนาโดยการยกฐานะล้านนาจากหัวเมืองลาวเฉียงขึ้นเป็นมณฑลลาวเฉียง (พ.ศ. 2437) ช่วงที่สอง เกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2440 สยามได้ประกาศใช้พระราชบัญญัติลักษณะการปกครองท้องที่ ร.ศ. 116 ซึ่งในอีก 1 ปีต่อมา ได้มีการประกาศใช้ข้อบังคับลักษณะปกครองหัวเมือง ร.ศ. 117 (พ.ศ. 2441) ทำให้รัฐสยามสามารถควบคุมการปกครองหัวเมืองอย่างเต็มรูปแบบ จนกระทั่งในปีพ.ศ. 2442 สยามได้ประกาศเปลี่ยนมณฑลลาวเฉียงไปเป็นมณฑลพายัพ และยกเลิกสถานะของเจ้าผู้ครองนครประเทศราชในฐานะของผู้ปกครอง และให้ข้าราชการจากกรุงเทพเข้ามาทำหน้าที่บริหารราชการแทน จากความพยายามขยายอำนาจของรัฐสยามเข้าไปในอาณาบริเวณล้านนาได้นำมาสู่การต่อต้านในหลายช่วงระยะเวลา อาทิ กบฏเชียงใหม่หรือกบฏพญาผาบ ในปี พ.ศ. 2432 แต่การต่อต้านอำนาจรัฐสยามที่



## การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

รุนแรงและมีผลเป็นการแสดงความเหนือกว่าล้านนาของสยามคือ กบฏเมืองแพร่ ในปี พ.ศ. 2445 ซึ่งรัฐสยามได้แสดงความก้าวร้าวเหนืออดีตประเทศราช และทำให้อาณาบริเวณล้านนากลายเป็นท้องถิ่นของสยามโดยสมบูรณ์ (เขมภัทร ทฤษฎิกุล, 2567)

ในสมัยที่รัฐบาลกรุงเทพฯ เข้ามามีบทบาทต่อการปกครองของล้านนาในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านการเมือง การปกครองฝ่ายอาณาจักร และการบริหารงานฝ่ายพุทธจักร เช่น การนำพระพุทธศาสนาเถรวาทธรรมยุติกนิกาย เข้ามาเผยแผ่ในล้านนา นำโดยพระนพิตพิศาลคุณ (พระมหาปิง) เมื่อ พ.ศ.2449 ในระยะแรกเกิดการต่อต้านจากพระสงฆ์ที่ยึดถือวัตรปฏิบัติแบบเดิม เพราะรู้ว่าการมาเชียงใหม่ของพระนพิตพิศาลคุณนั้นเป็นแผนการเปลี่ยนแปลงการปกครองคณะสงฆ์ เมืองเชียงใหม่ โดยคณะธรรมยุติกนิกาย เห็นจากกรณีที่พระนพิตพิศาลคุณ นิมนต์พระสังฆนายก พระสังฆราชา และพระเถระอีกหลายรูปไปร่วมประชุม เพื่อวางหลักการจัดระเบียบการปกครองแบบใหม่ แต่ไม่ได้รับความร่วมมือแต่อย่างใด แม้ว่าในระยะแรกคณะสงฆ์เมืองเชียงใหม่จะไม่ยอมรับการปกครองรูปแบบใหม่ แต่ในสมัยต่อมาเมื่อพระสังฆนายกโสภะ ได้เดินทางไปกรุงเทพฯ เพื่อเข้าเฝ้าสมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณวรโรรส และท่านได้เข้าเฝ้าพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวด้วย ซึ่งเมื่อ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงทราบเรื่องราวที่เกิดขึ้น ทรงวินิจฉัยว่ายังไม่สมควร เปลี่ยนแปลงรูปแบบการปกครองอย่างทันทีทันใด จึงขอให้ครูบาโสภะปกครองคณะสงฆ์เมืองเชียงใหม่ ต่อไป พร้อมกันนั้นทรงขอให้สมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณวรโรรสเสนอเรื่องให้มหาเถรสมาคมแต่งตั้งให้พระสังฆนายกโสภะ ดำรงตำแหน่งเจ้าคณะจังหวัดเชียงใหม่ ในราชทินนาม “พระ อภัยสารทสังฆปาโมกข์” อีกด้วย ท่าทีที่ประณีตประนีประนอมดังกล่าวนี้ ทำให้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกับการ เปลี่ยนแปลงการปกครองคณะสงฆ์เมืองเชียงใหม่ลดน้อยลงไป มหาเถรสมาคมได้ส่งพระธรรมวโรดม (จ่าย ปุณฺณทตฺโต) มาตรวจดูกิจการคณะสงฆ์มณฑลฝ่ายเหนือ ซึ่งสามารถดำเนินงาน และจัดวาง รูปแบบการปกครองแบบใหม่ได้ โดยไม่มีปัญหาใด ภายหลังจึงได้นำพระราชบัญญัติลักษณะการ ปกครองคณะสงฆ์ ร.ศ. 121 (พ.ศ. 2445) มาใช้ในมณฑลฝ่ายเหนือด้วย (วิโรจน์ อินทนนท์, 2559 : 115)

**สรุป** ก่อนที่ล้านนาจะเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของสยามนั้นล้านนามีอิสระภายในตนเองที่จะบริหารจัดการเรื่องต่าง ๆ ภายใต้การปกครองของเจ้าผู้ครองนครแต่ละพระองค์ ในขณะที่ความสัมพันธ์ระหว่างรัฐล้านนากับสยามนั้นเป็นความสัมพันธ์แบบรัฐประเทศราช หลังจากล้านนาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของสยามการประกาศใช้พระราชบัญญัติลักษณะปกครองคณะสงฆ์ ร.ศ. 121 ได้เปลี่ยนโครงสร้างสถาบันสงฆ์จากระบบกระจายศูนย์มาเป็นระบบรวมศูนย์โดยมีมหาเถรสมาคมและสถาบันกษัตริย์สยามเป็นศูนย์กลาง

### ลักษณะเฉพาะของกรรมฐานล้านนา

เมื่อพุทธศาสนาเข้ามาสู่ล้านนาแล้ว ก็เกิดการผสมผสานกับลัทธิความเชื่อเดิมที่มีอยู่ก่อนแล้ว เช่น การนับถือผี ความเชื่อในไสยศาสตร์และโหราศาสตร์ จนกลายมาเป็นลักษณะเฉพาะของพระพุทธศาสนาในล้านนา และการปฏิบัติกรรมฐานของล้านนาที่มีลักษณะเฉพาะคือ

1) มีการกล่าวคำถวายข้าวตอกดอกไม้ แล้วกล่าวคำขอมาแก้ว 5 โกฎาก คือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระกรรมฐาน ครูบาอาจารย์ การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติโน้มใจของตัวเองเข้าสู่การปฏิบัติ เป็นการปวารณาตนและเตือนตัวเองอยู่เสมอเพื่อไม่ให้เกิดความพลั้งเผลอ





## การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

2) เน้นการท่องบทสวดมนต์เป็นหลัก โดยนำบทสวดภาษาบาลีมาแปลเป็นแบบนิสสัยคือการแปลคำต่อคำ ซึ่งการสวดมนต์เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจเข้าสู่การปฏิบัติ ทำให้จิตใจสงบได้ง่าย

3) นำเอาลูกประคำมาเป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติ เมื่อภาวนาไปให้นับลูกประคำไปด้วยในแต่ละครั้ง ซึ่งการใช้ลูกประคำนี้เป็นลักษณะพิเศษของพระสงฆ์ในล้านนา ซึ่งจะได้รับลูกประคำจากพระอุปัชฌาย์หลังจากผ่านพิธีบรรพชาอุปสมบทเสร็จแล้ว จนกล่าวได้ว่าลูกประคำเป็นบริวารชนิดหนึ่งที่ขาดไม่ได้ โดยการเก็บลูกประคำนั้นเนื่องจากเป็นของสูงคือของที่คู่กับการปฏิบัติ พระสงฆ์ในล้านนาจึงนิยมนำมาคล้องคอ ในขณะที่นั่งปฏิบัติกรรมฐานก็จะนำออกมานับพร้อมกับการปฏิบัติ

4) มีการแยกการปฏิบัติแบบสมถะกับวิปัสสนาออกจากกันอย่างชัดเจน โดยให้ปฏิบัติสมถะก่อนแล้วจึงปฏิบัติวิปัสสนา จนถึงระดับหนึ่งเมื่อจิตตั้งมั่นแล้วก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนาได้เลย โดยสมถะ ธรรมฐานเป็นกรรมฐานที่ทำให้จิตสงบเป็นขั้นตอนเริ่มแรกของการปฏิบัติ เมื่อจิตสงบแล้วก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนา คือเริ่มพิจารณาไตรลักษณ์ได้ ถ้าจิตยังไม่สงบการพิจารณาไตรลักษณ์ก็เป็นไปได้อาก ดังนั้นกรรมฐานล้านนาจึงเน้นไปที่สมถกรรมฐานเป็นเบื้องต้น

5) ในแต่ละขั้นตอนที่ปฏิบัติจะระบุไว้ว่าจิตได้ถึงสมาธิขั้นไหน เกิดปิติอะไรขึ้นบ้าง หลักการปฏิบัติกรรมฐานล้านนานั้นได้ชี้แจงการเกิดขึ้นของปิติเมื่อปฏิบัติเวทนานุสติจบแล้ว หมายความว่าเริ่มแรกผู้ปฏิบัติจะต้องให้ความสำคัญกับสิ่งที่มีอยู่ในตนเองเสียก่อน เช่น สีลานุสติ (การระลึกถึงศีลที่ตนรักษา) จาคานุสติ (การระลึกถึงทาน ความดีที่ตนสร้าง) ซึ่งการระลึกถึงสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าสิ่งอื่น เนื่องจากเป็นสิ่งที่ตักมและบริสุทธิ์เมื่อมีอยู่ในตนเองย่อมก่อให้เกิดปิติได้โดยง่าย (ฉนฺทนิคา วัฒนาเขมาภีรต, 2564) เช่นเดียวกันกับกนกวรรณ แสนประสิทธิ์ และคณะ (2565 : 42-43) กล่าวถึงขั้นตอนการปฏิบัติกรรมฐานล้านนาจะปรากฏวิธีการที่คล้ายคลึงกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค เหตุมาจากในคัมภีร์วิปัสสนากรรมฐานหลวงวัดพระธาตุป่า ได้มีการอ้างอิงว่าการประพันธ์นั้นได้อาหลักมาจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค 7 คัมภีร์ แทบทั้งสิ้น บุคคลใดที่ต้องการศึกษาในคัมภีร์กรรมฐานเล่มนี้ควรที่จะศึกษาคัมภีร์วิสุทธิมรรคให้แตกฉานเสียก่อน ซึ่งวิธีการนั้นของกรรมฐานล้านนาที่สำคัญอีกประการคือ ทุกครั้งของการภาวนาหรือการจะเริ่มการปฏิบัติภาวนา ผู้ปฏิบัติเองจะเตรียมข้าวตอกดอกไม้ เทียน ใส่พานโดยแบ่งเป็น 5 ส่วน หรือเรียกว่าแก้ว 5 โกลุ่ก คือการสักการะ แต่พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ครูอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน และพระกรรมฐานทั้งหมด เหล่านี้ชาวล้านนาจะให้ความเคารพอย่างสูงสุด จะมีการขอขมาทุกครั้งของการจะเริ่มปฏิบัติกรรมฐานจะขาดไม่ได้เป็นอันขาด เมื่อผู้ปฏิบัติเตรียมข้าวตอกดอกไม้เรียบร้อยแล้ว ให้เข้าไปหาครูอาจารย์ผู้ที่จะสอนกล่าวกรรมฐาน แม้ว่าหาผู้สอนกรรมฐานไม่ได้จริง ๆ ให้นำพานข้าวตอกดอกไม้ที่เตรียมแล้วนั้น ไปกล่าวขอกรรมฐานต่อหน้าพุทธรูป หรือพระธาตุเจดีย์ หรือแม้กระทั่งต้นไม้ สะหรี โดยเป็นตัวแทนแด่องค์พระพุทธเจ้า จะมีการกล่าวขอขมาและขอพระกรรมฐานบทต่าง ๆ ให้เกิดพึงมีแก่ผู้ปฏิบัติ โดยที่การนั่งนั้นผู้ชายจะนั่งพับส้นเท้าหรือขัดสมาธิได้ แต่ผู้หญิงจะต้องนั่งพับเพียบเท่านั้น และเอกลักษณ์ที่สำคัญของล้านนาอีกประการ คือก่อนการเริ่มภาวนาจะมีการระลึกอนุสติก่อนเสมอ เช่น การระลึกถึงความทุกข์ สงสาร การเวียนว่ายตายเกิด ในภพชาติอย่างไม่รู้จักจบสิ้น การอนุสติสังคหวัตถุ 8 ประการ เป็นต้น โดยขั้นตอนต่อมาจะเป็นการเริ่มภาวนาโดยอาศัยบทสาลีานุสติกรรมฐานก่อนเสมอ จะตามด้วยจาคานุสติกรรมฐาน จากนั้นถึงเป็นพุทธานุสติกรรมฐานตามลำดับ เหตุที่มีการเจริญอนุสติเช่นนี้ กล่าวคือ ชาวล้านนาจะมีการพิจารณาจากตนเองว่าตนนั้นได้กระทำสิ่งใดไว้ดีบ้างหรือไม่ จากนั้นค่อยขยายการพิจารณาออกไปสู่ภายนอกจากตนเอง เช่น เมื่อระลึกถึงศีลที่ตนเองนั้นได้รักษามาดีแล้ว มีจิตที่ผ่องใส และทานที่ตนได้เคยได้กระทำมาอย่างดีที่สุดแม้แต่การ



## การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

กล่าวอนุโมทนาบุญกับผู้อื่นเกิดให้จิตใจอิ่มเอมปลื้มปิติ จากนั้นถึงค่อยเริ่มการเจริญสติพุทธานุสตรึงถึงคุณพระพุทเจ้า จากนั้นจะเป็นการเริ่มบทกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติต่อไป

ข้อปฏิบัติเบื้องต้นก่อนการปฏิบัติกรรมฐาน โยคีหรือผู้ปฏิบัติควรทำดังนี้

1) เตรียมข้าวตอก ดอกไม้ เทียน ใส่ในพานไว้ให้เรียบร้อย จัดดอกไม้ให้เป็น 5 โกฐาก (ส่วน) เทียน 5 คู่

2) อาบน้ำ ชำระล้างร่างกายให้สะอาด

3) ถ้าเป็นคฤหัสถ์ ให้สมาทานรักษาศีล 5 หรือศีล 8 สามเณร ให้รักษาศีล 10 ให้บริสุทธิ์ และพระภิกษุ ให้ปลงอาบัติ รักษาตปาริสุทธศีล ให้บริสุทธิ์ (วิโรจน์ อินทนนท์, 2559 : 123)

**สรุป** รูปแบบในการปฏิบัติกรรมฐานของล้านนาใช้อัตลักษณ์ท้องถิ่น มีการสวดคำภาวนาด้วยอักขระและสำเนียงอัมม์ล้านนา เพื่อน้อมจิตให้เกิดความเคารพศรัทธาอย่างสูงเน้นสร้างความสงบ มุ่งฝึกอบรมจิตใจด้วยสมถกรรมฐานเป็นหลัก เพื่อสร้างพลังสมาธิอันแน่วแน่และระงับนิรวณผสวนพลังบิกรรรม นิยมใช้ลูกประคำช่วยนับรอบคำสวดคู่กับการกำหนดลมหายใจ เพื่อผูกจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านออกไปภายนอกต้อยอดสู่ฤทธิ์อำนาจ จิตที่สงบตั้งมั่นจากฐานสมถะนี้ มักถูกนำไปใช้เกื้อกูลกับการเจริญเมตตาตามความเชื่อโบราณ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานจะเน้นไปทางสมถ กรรมฐานมากกว่าวิปัสสนากรรมฐาน

## ผลที่ได้จากการปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีประโยชน์มากตามที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกดังนี้

1) สัตตางัง วิสุทธียา ทำกายวาจาใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์หมดจด

2) โสกะปริเทวานัง สะมะติกกะมาเยะ ดับความเศร้าโศกปริเทวนาการต่าง ๆ

3) ทุกขะโทมะนัสสานัง อตถังคะมาเยะ ดับความทุกข์กาย ดับความทุกข์ใจ

4) ญาณัสสะ อะริคะมาเยะ เพื่อบรรลุมรรคผล

5) นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเยะ เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง (ศศิธุดา ธนยศโสภณ, 2558 : 23)

ในภาพรวม การปฏิบัติกรรมฐานที่ประกอบด้วย การฝึก ทาน ศีล ภาวนา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา ผู้ปฏิบัติจะพัฒนาตนไปสู่ความเป็นอริยบุคคลได้ เพราะเป็นการพัฒนาในลักษณะองค์รวม ไม่ใช่ส่วนใดส่วนหนึ่ง โดยผู้ปฏิบัติสามารถทำลายบาปกรรมทั้ง 14 ตัวได้ คือ โมโห(หลง) โอนตตปป(ไม่กลัวบาป) โลภ(โลภ) มาโน(มานะ) อิสสา(ริษยา) กุกกุจจ(กินแหนง รำคาญ) มิทธ(หลับ ง่วง) อหิริก(ไม่ละอายแก่บาป) อุทธจจ(สะดุ้งใจ ฟุ้งซ่าน) ทิฏฐิ(ถือมั่น) โทโส(โกรธ) มจฉริย(ตระหนี่) ถีน(กระด้าง หดหู่) และวิจิกิจฉา(สงสัย) ละนิรวณธรรม หรือธรรมเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี 5 ประการได้ คือ กามฉันทะ พยาปาทะ ถีนมิททะ อุทัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉานิรวณธรรม (พระครูเมธานันทกิจ และคณะ, 2562 : 53-54) ในรูปแบบ การสอนของพระวิปัสสนาจารย์โดยยึดคำสอนในพระไตรปิฎกเป็นหลัก และปฏิบัติในแนวทางการกำหนดพองหนอ - ยุบหนอ เริ่มจากการกำหนดเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิ และกำหนดอริยาบถย่อยตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ โดยพระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้พิจารณาเพิ่มลำดับขั้น ในการปฏิบัติ ในการพัฒนาสติและปัญญา (พระชัยรักษ์ ฝาสุกวิหาโร, 2562) สามารถเห็นสภาวะธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริงได้ละเอียดชัดเจนยิ่งขึ้น เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ และปัจจัยสนับสนุนที่ส่งผลให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติ พบว่าด้านสถานที่อันมีความเป็นสปปายะเหมาะแก่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นปัจจัยองค์ประกอบสำคัญของความสำเร็จ ในการปฏิบัติ



## การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

และจากบทความของพระบุญล้อม จารุธมโม (2567 : 43) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐานต่อบุคคล คือ กายภาพทำให้เกิดร่างกายแข็งแรง มีกำลังในการปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้น ทำให้จิตภาพเกิดสติ กำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกาย ประโยชน์ต่อสังคมสงฆ์ คือ การปกครองสงฆ์ยึดพระธรรมวินัยมีธรรมะสนับสนุนการดำเนินชีวิตของสงฆ์ การศึกษาของสงฆ์มีคัมภีร์และ วิปัสสนาธุระ การปฏิบัติของสงฆ์ทำให้เกิดสมาธิ ความอดทน และระงับราคะ โทสะ โมหะ ภิกษุสงฆ์อยู่ร่วมกันด้วยความเมตตาและเอื้อเฟื้อผู้อื่น ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาจากการปฏิบัติกรรมฐานคือ สืบทอด และถ่ายทอดให้ลูกหลานปฏิบัติตาม การเผยแผ่ธรรมสามารถแนะนำประโยชน์ในชาตินี้ประโยชน์ชาติหน้า และประโยชน์อย่างยิ่งคือพระนิพพาน มีการเป็นนักเผยแผ่ธรรมที่ดีพร้อมกับงานในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด พร้อมนำหลักธรรมมาอธิบายให้เข้าใจยิ่งขึ้น ประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐานในการสงเคราะห์ คือการให้สิ่งของและการให้ธรรม ความยินดีในธรรมทำให้สันติมหาชนทุกชั้นพึงพอใจ เมื่อเห็นตามความเป็นจริงของชีวิต รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น การถืออุตงค์เป็นการยังชีพบริสุทธิ์ มีผลเป็นสุข เป็นที่สรวลแก่สมณะ ทำให้สงบยิ่ง เป็นเหตุให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

### บทสรุป

กรรมฐานล้านนาได้ยึดแนวปฏิบัติตามที่ปรากฏในวิสุทธิมรรค นำมาปรับให้เหมาะสม และมีลักษณะเฉพาะที่เป็นของตนเองคือ มีการกล่าวคำถวายข้าวตอกดอกไม้ และกล่าวคำขอขมาแก้ว 5 โกฐาก คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระกรรมฐาน ครูบาอาจารย์ เน้นการท่องบทสวดมนต์เป็นหลัก โดยนำบทสวดภาษาบาลีมาแปลเป็นแบบนิสสัยคือการแปลคำต่อคำ หรือประโยคต่อประโยค และนำเอาลูกประคำมาเป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติ เมื่อภาวนาไปให้นับลูกประคำไปด้วยในแต่ละครั้ง มีการแยกการปฏิบัติแบบสมณะกับวิปัสสนาออกจากกันอย่างชัดเจน โดยให้ปฏิบัติสมณะก่อนแล้วจึงปฏิบัติวิปัสสนา จนถึงระดับหนึ่งเมื่อจิตตั้งมั่นแล้วก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนาได้เลย แต่ทุกครั้งก่อนปฏิบัติวิปัสสนาต้องปฏิบัติสมณะก่อนเสมอ

### เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ แสนประสิทธิ์ และคณะ. (2565). *ศึกษาวิเคราะห์หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานล้านนาที่ปรากฏในวรรณกรรมพระพุทธศาสนา*. วารสารปรัชญาอาศรม ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2565.
- เขมภัทร ทฤษฎีคุณ.(2567). *การขยายอำนาจรัฐสยามในอาณาบริเวณล้านนา: กรณีศึกษาการบังคับใช้กฎหมายการปกครองคณะสงฆ์*. บทความชิ้นนี้เป็นส่วนหนึ่งของ ประชุมสัมมนาวิชาการล้านนาศึกษา Lanna Symposium: Lanna Decolonized “ล้านนาทะลุกรอบอาณานิคม” วันที่ 4 มีนาคม 2567 สืบค้นจาก <https://www.lannernews.com/09042567-01/>
- ชัชวาลย์ คำงาม. (2555). *บันทึกประวัติศาสตร์-เล่าเรื่องถิ่นเหนือ เรื่องพระญาณกัณฐะมิกราช กับยุคทองแห่งพระพุทธศาสนา*. สืบค้น [https://historicallanna01.blogspot.com/2012/08/blog-post\\_6706.html](https://historicallanna01.blogspot.com/2012/08/blog-post_6706.html)
- ณัฏชนิศา วัฒนาเขมาภีรัต. (2564). *กัมมัฏฐานล้านนา*. สืบค้น <https://researchcafe.tsri.or.th/mindfulness-meditation/>
- พระครูเมธานันทกิจ และคณะ. (2562). *กัมมัฏฐานล้านนา : กระบวนการสั่งสมบุญบารมีและพัฒนาตน*. วารสารไทยศึกษา ปีที่ 15 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2562.





การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

- พระครูวินัยธรสฤษดิ์ชัย ญาณวีโร และคณะ. (2565). *หลักธรรมและแนวทางการเจริญกรรมฐานในอานาปานสติสูตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา*. รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2565 “พุทธศาสนาและปรัชญา : แนวคิด มุมมอง สู่สันติภาพ”.
- พระชัยรักษ์ ผาสุกวิหาโร (2562) ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉั่ง เลฉั่ง เฉลิมราช วารสาร มมรวิชาการล้านนา ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม) 2562
- พระบุญล้อม จารุธมโม. (2567). *ประโยชน์ของกรรมฐานสำหรับพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา*. วารสารเสถียรวิทย์ปริทัศน์. 2567. 4(1), 43-54
- พระอภิรักษ์ ธมมโชโต. (2558). *การจัดการศึกษาคณะสงฆ์ไทยในสมัยล้านนา*. สืบค้น <https://www.slideshare.net/slideshow/ss-44953514/44953514>
- พันธ์ศักดิ์ รักดี. (2555). *การวิเคราะห์สัดส่วนวิหารล้านนาในจังหวัดเชียงใหม่โดยวิธีการทำภาพเชิงซ้อน*. วิทยานิพนธ์สถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ลัดดาวัลย์ แซ่เขียว. (2537). *การเมืองล้านนากายใต้การปกครองของพม่า ระหว่างปี พ.ศ. 2101-2317*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต(สาขาวิชาประวัติศาสตร์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิโรจน์ อินทนนท์. (2559). *โครงการวิจัย “กัมมัฏฐานล้านนา : รูปแบบ วิธีปฏิบัติและการสืบทอด”*. ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).
- เว็บไซต์ล้านนาคดี. (2551). *ประวัติศาสตร์ล้านนา-ล้านนาสมัยรัฐอาณาจักร(ราชวงศ์มังราย พ.ศ. 1804-2101)*. สืบค้น <https://www.openbase.in.th/node/6405>
- ศศิญาดา ธนยศโสภณ. (2558). *ประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ณ วัดป่าเจริญราช จังหวัดปทุมธานี*. ปริญญานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.