

กรรมฐานล้านนา: รูปแบบ อัตลักษณ์ วิธีการ

LANNA MEDITATION: FORMS, IDENTITY, METHODS

พระปลัดไกลนาค อริยวิโส (ศรีแสง) และ สัญชัย ทัพย์โอสถ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา
Phrapalad Klainak Ariyawangso (Srisaeng), Sanchai Thiposot
Mahamakut Buddhist University Lanna campus
Sanchait65@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้ได้ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานล้านนา ซึ่งเป็นการศึกษาลักษณะ เฉพาะของ พระพุทธศาสนาในล้านนาและการปฏิบัติกรรมฐานของล้านนาที่มีลักษณะเฉพาะเป็นของตนเอง คือ มีการ กล่าวคำถวายข้าวตอกดอกไม้ และกล่าวคำขอขมาแก้ว 5 โกฎัก คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระ กรรมฐาน ครูบาอาจารย์ เน้นการท่องบทสวดมนต์เป็นหลัก โดยนำบทสวดภาษาบาลีมาแปลเป็นแบบนิสสัย คือการแปลคำต่อคำ หรือประโยคต่อประโยค และนำเอาลูกประคำมาเป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติ เมื่อภาวนาไป ให้นับลูกประคำไปด้วยในแต่ละครั้ง ลูกประคำนี้จะ เป็นลักษณะพิเศษของพระสงฆ์ในล้านนา ซึ่งพระภิกษุ สามเณรในล้านนาเมื่อแรกเข้าบวชนั้น พระอุปัชฌาย์จะมอบลูกประคำไว้ให้พร้อมกับการสอนกรรมฐาน เบื้องต้น จนนับได้ว่าลูกประคำถือเป็นเครื่องบริวารชนิดหนึ่ง และมีการแยกการปฏิบัติแบบสมณะกับวิปัสสนา ออกจากกันอย่างชัดเจน โดยให้ปฏิบัติสมณะก่อนแล้วจึงปฏิบัติวิปัสสนา จนถึงระดับหนึ่งเมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ก็ สามารถปฏิบัติวิปัสสนาได้เลย แต่ทุกครั้งก่อนปฏิบัติวิปัสสนาต้องปฏิบัติสมณะก่อนเสมอ

คำสำคัญ : รูปแบบ, การปฏิบัติ, 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 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: Form, Practice, Lanna meditation

บทนำ

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

ซึ่งการปฏิบัติกรรมฐานในล้านนาได้ยึดแบบคัมภีร์วิสุทธิมรรคแต่ได้เพิ่มเติมการใช้ ลูกประคำเข้ามา ซึ่งการปฏิบัติแบบใช้ลูกประคำนี้ได้รับอิทธิพลจากพม่าในช่วงที่เข้าปกครอง เชียงใหม่ หรือได้รับอิทธิพลจากพระชาวไทลื้อที่อพยพเข้ามาอยู่ในเชียงใหม่ในช่วงเวลาของพระยาภาววิละ ปกครองครองเมืองเชียงใหม่ ต่อมาในปี พ.ศ. 2494 คณะสงฆ์ภาคเหนือได้คัดเลือกเอาครูบาวัตน์น้ำบ่อหลวง อ.สันป่าตอง ครูบาวัตพระพุทธรูปตากผ้า และครูบาทอง วัดเมืองมาง ให้เป็นผู้แทนของพระสงฆ์ในภาคเหนือ ไปศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ที่วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ เป็นเวลา 1 พรรษา ครูบาทั้ง 3 ปฏิบัติในสายพุทโธมาก่อน โดยครูบาวัตพระพุทธรูปตากผ้า นั้นได้เรียนกับ ครูบาแก้ว ขตติโย (ครูบาขัตติยะ) วัดป่าเหยง ต.แม่แรง อ.ป่าซาง ซึ่งเป็นอุปัชฌาย์ของท่าน (ครูบาแก้ว เป็นชาวเชียงรุ่ง มาอยู่ที่เชียงของ จากนั้นก็เดินธุดงค์เรื่อยมาจนถึงลำพูน และมาอยู่ที่วัดป่าเหยง) หลังจากที่เดินทางกลับมาจากกรุงเทพฯ แล้ว ก็ได้สอนการปฏิบัติธรรมกรรมฐานในแนว สติปัฏฐาน 4 แต่สำหรับครูบาวัตพระพุทธรูปตากผ้าแล้วท่านจะสอนการปฏิบัติ แนวทางคือ 1) สำหรับพระภิกษุหนุ่ม สามเณรน้อย จะสอนแบบพุทโธ 2) สำหรับผู้สูงอายุทั้งพระภิกษุและฆราวาส จะสอน พอง – ยุบ สำหรับครูบาทอง สิริมงคโล นั้น เมื่อเดินทางกลับมาเชียงใหม่แล้ว ในปีถัดมาคือ พ.ศ. 2495 ได้เดินทางไปศึกษาเพิ่มเติมที่ประเทศสหภาพพม่า โดยพักอาศัยอยู่ที่วัดก่ามะเอ ระยะเวลาหนึ่ง แล้วย้ายไปพักอยู่ที่วัดพญาจีจองใต้ (เข้าหัดจี) และได้ไปปฏิบัติกับท่านมหาสีสยาตอ ภัททันตะโสภณ มหาเถร ที่วัดต่าตะนะยิต่า ประเทศพม่า เมื่อศึกษาแล้ว ครูบาทอง สิริมงคโล ได้เดินทางกลับมาสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบสติปัฏฐาน 4 ที่วัดเมืองมาง ต่อมาได้ย้ายไปเปิดที่วัดตโปทาราม (จำเป็ง) และภายหลัง ได้รับอาราธนาให้ไปเป็นเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร การสอนของครูบาทองนั้นมีผู้เลื่อมใสมาเข้ารับการปฏิบัติเป็นจำนวนมาก ทั้งพระภิกษุ สามเณร อุบาสกและอุบาสิกา เมื่อฝึกปฏิบัติแล้วท่านทั้งหลายเหล่านั้น ก็ได้แนะนำรูปแบบและวิธีการของการปฏิบัติสายนี้ไปเผยแพร่จนได้รับความนิยมไปทั่วภาคเหนือ (วิโรจน์ อินทนนท์, 2559 : 116-117)

จะเห็นได้ว่าล้านนาก่อนหน้าที่พระธรรมราชานุวัตร (ฟู อุตตสิวมหาเถร) จะได้ส่งพระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมจลมหาเถร) ไปศึกษาแนวปฏิบัติที่วัดมหาธาตุฯ นั้น ได้มีวิธีการในการปฏิบัติกรรมฐานที่มีลักษณะเป็นของท้องถิ่น ที่รับทราบกันโดยทั่วไปว่ากรรมฐานครูบา หรือกรรมฐานแนวครูบา ซึ่งมีลักษณะพิเศษกว่ากรรมฐานแนวอื่นคือ การใช้ลูกประคำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญกรรมฐาน พระภิกษุ สามเณรในล้านนาเมื่อแรกเข้ามาบวชนั้น พระอุปฌาย์จะมอบลูกประคำไว้ให้พร้อมกับการสอนกรรมฐานเบื้องต้น จนถือได้ว่าลูกประคำนั้นเป็นบริวารชนิดหนึ่ง เมื่อพระธรรมมังคลาจารย์ เดินทางไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่คณะ 5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ แล้วกลับมาสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวนี้การปฏิบัติก็ได้รับความนิยมทั่วล้านนา ส่วนการสอนแบบดั้งเดิมนั้นมีปรากฏอยู่ไม่กี่แห่ง (วิโรจน์ อินทนนท์, 2559 : 2) และเนื่องจากการปกครองสงฆ์ที่เอาระเบียบปฏิบัติจากกรุงเทพฯ มาใช้ทั้งหมดโดยมิได้มีการปรับปรุงประยุกต์ใช้ นอกจากนั้นยังมีปัจจัยจากการศึกษาที่ใช้หลักสูตรจากกรุงเทพฯ เป็นหลัก ทำให้การปฏิบัติที่เคยปฏิบัติมาตามจารีตนิยมสูญหายไป และการที่พระสงฆ์ในล้านนาไม่มีความเข้มแข็งในจารีตนิยมที่เคยปฏิบัติมาจึงทำให้จารีตนิยมเหล่านั้นค่อย ๆ สูญหายไป รวมถึงการยกย่องแนวทางการปฏิบัติจากส่วนกลาง ซึ่งก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้พระสงฆ์ในล้านนาได้ละทิ้งรูปแบบและวิธีปฏิบัติจารีตนิยมที่เคยปฏิบัติมา (ณภัชชิตา วัฒนาเขมาภีร์, 2564)

ด้วยเหตุที่สถานภาพองค์ความรู้เรื่องกรรมฐานของล้านนาในปัจจุบัน อยู่ในภาวะใกล้สูญหายถึงแม้จะปรากฏแนวทางการปฏิบัติในคัมภีร์ไบเบิลตามอยู่ก็ตาม ทว่าในการปฏิบัติจริงกลับแทบจะไม่ใช่ที่รู้จัก หากไม่ได้รับการศึกษาหรือเผยแพร่อาจจะสูญหายไป การรื้อฟื้นสิ่งที่จวนจะสูญหายเป็นสิ่งที่ยังจำเป็นยิ่ง ดังนั้นผู้เขียนจึงมีความสนใจจะทำการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานล้านนา เพื่อเป็นการเผยแพร่และให้ผู้มีความสนใจได้ศึกษาต่อไป

กรรมฐานในพระไตรปิฎก

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

- 1) กายกาวนา การอบรมกาย
- 2) จิตตกาวนา การอบรมจิต
- 3) ปัญญาภาวนา การอบรมปัญญา

ในขณะเดียวกัน กาวนา ก็หมายถึงธรรมที่ควรเจริญ ซึ่งมักจะใช้คู่กันกับคำว่า สมาธิ เป็นสมาธิภาวนา และได้แยกสมาธิภาวนาออกเป็นสมถภาวนา (โลกียสมาธิ) และวิปัสสนาภาวนา (โลกุตตรสมาธิ) ส่วนคำว่ากรรมฐานนั้น ความหมายดั้งเดิมหมายถึงที่ตั้งของการทำงาน ซึ่งการทำงานในที่นี้จะเป็นการงานที่เป็นอาชีพก็ได้ ต่อมาเริ่มมีการจำกัดความให้แคบลง โดยหมายถึงการทำงานทางจิตเท่านั้น และความหมายอย่างหลังนี้ก็เป็นที่รับทราบกันโดยทั่วไป ในสมัยพุทธกาลรูปแบบในการปฏิบัติไม่ได้มีแบบตายตัว พุทธกิจข้อหนึ่ง คือในเวลาใกล้รุ่ง ทรงตรวจดูสัตว์โลกที่อาจจะมีธรรมซึ่งพระองค์ทรงแสดง แล้วได้รับผลตามสมควรแก่อุปนิสัยบารมีของคนเหล่านั้น เมื่อทรงตรวจพบสัตว์โลกที่มีอุปนิสัยบารมีแก่กล้าที่จะรู้ถึงธรรมที่พระองค์ทรงแสดงแล้ว ครั้นถึงเวลาเช้า พระองค์ก็จะเสด็จไปบิณฑบาต มุ่งหน้าเฉพาะต่อสัตว์โลกผู้นั้นแล้วทรงแสดงธรรมตามอุปนิสัยของเขา แต่เมื่อพิจารณาตามพระสูตรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสมาธิภาวนาแล้ว สามารถสรุปรูปแบบของการปฏิบัติได้คือ

- 1) สมถภาวนา การฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดความสงบ ประกอบด้วย
 - กำหนดลมหายใจเข้าออก ละคลายอนุสัยกิเลส อานาปานสติ

- กำหนดอิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน
- กำหนดอิริยาบถย่อย
- กำหนดธาตุ 4 จตุธาตวัตถถาน
- กายคตาสติ กำหนดอาการ 32 กายคตาสติ
- กำหนดซากศพ อสุภะ ได้แก่ อสุภะ 10
- การระลึกถึงความตาย

2) วิปัสสนาภาวนา การฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง ประกอบด้วย

- เวหนานุปัสสนา พิจารณาสุข ทุกข์
- จิตตานุปัสสนา พิจารณาภิรียาจิต
- ธัมมานุปัสสนา พิจารณาการรับรู้ เกี่ยวกับ ชั้น 5 อายตนะ ภายนอก ภายใน นิเวรณ โภชนงค์ อริยสัจ

ซึ่งในสมัยพระพุทธเจ้าการปฏิบัติทั้งสมณะและวิปัสสนานั้นเป็นไปคู่กัน ไม่ได้แยกออกจากกัน ถึงแม้ว่าจะอยู่ในหมวดเดียวกัน เป็นการปฏิบัติที่เป็นไปตามลำดับ เช่นในมหาสติปัฏฐานสูตรและสติปัฏฐานสูตร 32 ที่เริ่มต้นด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม (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)

ศศิธุดา ธนยศโสภณ ยังกล่าวว่า วิปัสสนา เป็นเรื่องของการศึกษาชีวิต เพื่อจะปลดเปลื้องชีวิตความทุกข์นานาประการออกเสียจากชีวิต เป็นเรื่องของ การค้นหาความจริงของชีวิต ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกระทำมา และวิปัสสนาเป็นการเรียกสติ ซึ่งสติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นกิเลสไม่ให้เข้ามาทางอายตนะแล้ว ยังกำหนดรู้สิ่งอยู่ที่รูปกับนาม เมื่อกำหนดรู้อยู่ก็จะเห็นความเกิดดับของรูปนามนั้น จักนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออรรถภาพอย่างแจ่มแจ้ง ซึ่งการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเปรียบเทียบดูจิตใจของเราในระหว่าง 2 วาระว่า ก่อนที่ยังไม่ปฏิบัติและหลังการปฏิบัติแล้ว วิเคราะห์ตัวเองว่ามีความแตกต่างกันประมาณใด(ศศิธุดา ธนยศโสภณ, 2558 : 21)

ล้านนาแต่ละยุค

1) ล้านนาในยุครุ่งเรือง

ความเจริญของอาณาจักรล้านนาเริ่มพัฒนาการขึ้นอย่างเด่นชัดในสมัยพญาเกีอานา (พ.ศ.1898-1928) จนถึงสมัยพญาแก้ว (พ.ศ. 2038-2068) สมัยรุ่งเรืองเป็นเวลา 170 ปี ความเจริญสูงสุดจะอยู่ในสมัยพระเจ้าติโลกราช ผู้ครองนครเมืองเชียงใหม่ (พ.ศ. 1984-2030) ซึ่งเป็นยุคทองของล้านนาในสมัยนี้ และพระองค์เป็น

พระมหากษัตริย์พระองค์ที่ 9 ในราชวงศ์มังราย ได้รับการยกย่องให้มีฐานะเป็น “ราชาธิราช” ทรงแผ่ขยายขอบเขตอาณาของอาณาจักรล้านนาให้ยิ่งใหญ่และกว้างขวางไปถึงเมืองต่าง ๆ เช่น เชียงตุง เมืองนาย เมืองสีป้อ เมืองยอง และเมืองเชียงรุ่งในเขตสิบสองพันนา ตลอดจนลาวหลวงพระบาง (พันธ์ศักดิ์ ภัคดี, 2555 : 11) และนับตั้งแต่สมัยพระญาเกือนา กิจการในพุทธศาสนาก็ได้รับการสนับสนุนมาก เห็นได้จากการรับนิภาษรามัญจากสุโขทัยเข้ามาเผยแผ่ในล้านนา มีผลให้มีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างล้านนากับอาณาจักรสุโขทัย ทั้งทางศาสนา ศิลปกรรม และประเพณี สมัยต่อมาพุทธศาสนาได้เข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตของคนล้านนา พระสงฆ์ได้รับการยกย่องจากสังคมล้านนามาก บทบาทของพระสงฆ์มีหลายด้านด้วยกัน อาทิเช่น ทางด้านการศึกษา พระสงฆ์มีฐานะเป็นครูของประชาชน ด้านการเมืองตั้งแต่สมัยพระญาเกือนาเป็นต้นไปพบหลักฐานว่าพระสงฆ์ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการพิจารณาตัดสินคดีความต่าง ๆ ร่วมกับขุนนางของบ้านเมือง และจากหลักฐานตำนานราชวงศ์พื้นเมืองเชียงใหม่เขียนว่าพระสงฆ์มีบทบาทในการว่ากล่าวตักเตือนพระมหากษัตริย์ล้านนาผู้ประพฤติไม่ถูกต้อง และยังเป็นที่พักของราษฎรในยามบ้านเมืองอยู่ในความยุ่งยาก เช่น สงคราม จึงทำให้มีเสถียรภาพทั้งทางด้านการเมืองและการปกครองมากขึ้น (ชัชวาลย์ คำงาม, 2555)

อีกทั้งยังทรงสร้างวัดสวนดอกให้เป็นศูนย์กลางการศึกษาพระพุทธศาสนาของเมืองทางตอนบน จึงมีพระสงฆ์ชาวล้านนาได้ให้ความสนใจศึกษาพระพุทธศาสนามากขึ้นตามลำดับ ซึ่งนำไปสู่การศึกษาที่ลึกซึ้ง โดยในสมัยพระญาสามฝั่งแกนมีพระสงฆ์กลุ่มหนึ่งไปศึกษาพระพุทธศาสนาในลังกา แล้วกลับมาตั้งนิกายสิงหลหรือลังกาวงศ์ใหม่ มีศูนย์กลางที่วัดป่าแดงในเมืองเชียงใหม่ พระสงฆ์กลุ่มนี้ได้ไปเผยแผ่ศาสนาไปยังเมืองต่าง ๆ ภายในอาณาจักรล้านนา ตลอดจนขยายไปถึงเชียงตุง เชียงรุ่ง สิบสองพันนา หลังจากนั้นพระสงฆ์ในนิภาษรามัญและนิกายสิงหลมีความขัดแย้งกันในการตีความพระธรรมวินัยหลายอย่าง แต่ก็เป็แรงผลักดันนำไปสู่การศึกษาค้นคว้า โดยเฉพาะพระสงฆ์ในนิกายสิงหลเน้นการศึกษาภาษาบาลี ทำให้ศึกษาพระธรรมได้ลึกซึ้ง ดังนั้นหลังจากการสถาปนานิกายใหม่แล้ว พระพุทธศาสนาในล้านนาเจริญเติบโตอย่างมาก โดยเฉพาะในสมัยพระเจ้าติโลกราชถึงสมัยพระญาแก้ว ดังปรากฏการสร้างวัดวואารามทั่วไปในล้านนาและผลจากภิกษุล้านนามีความรู้ความสามารถสูง จึงเกิดการทำสังคายนาพระไตรปิฎกที่วัดเจ็ดยอด จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อ พ.ศ. 2020 (ซึ่งเป็นการสังคายนาพระไตรปิฎก ครั้งที่ 8 ของโลก ครั้งแรกในดินแดนประเทศไทยปัจจุบัน) สิ่งที่สำคัญในขณะนี้ คือการเขียนคัมภีร์ต่าง ๆ ทางพุทธศาสนา (เว็บไซต์ล้านนาคดี, 2551)

ซึ่งคัมภีร์ที่แต่งนี้ล้วนแต่งด้วยภาษาบาลีทั้งสิ้น เมื่อเปรียบเทียบกับสมัยต่าง ๆ เช่น สุโขทัย อยุธยา รัตนโกสินทร์แล้ว ไม่มีพระสงฆ์สมัยใดที่ชำนาญภาษาบาลี แต่งคัมภีร์เป็นภาษาบาลีมากมายเช่นสมัยล้านนาเลย มีนักปราชญ์ราชบัณฑิตฝ่ายสมณะเกิดขึ้นหลายองค์แต่ละองค์ได้รับจนาคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาและประวัติศาสตร์ไว้

- 1) พระญาณกิตติ รจนา โยชนาวินัย โยชนาอภิธรรม และอื่น ๆ รวมประมาณ 10 คัมภีร์
- 2) พระรัตนปัญญา รจนา วชิรสารัตถสังคหะ และชินกาลมาลี
- 3) พระโพธิรังษีรจนา จามเทวีวงศ์
- 4) พระนนทอาจารย์รจนา สารัตถะสังคหะ
- 5) พระสุวรรณรังษีรจนา ปฐมสมโพธิสังเขป
- 6) พระสุวรรณปทีปเถระ รจนา สารัตถที่ปนี
- 7) พระสิริมังคลาจารย์รจนา มังคลัตถที่ปนี เวสสันดรที่ปนี

จักกวาพที่ปนี สังขยาปกาสกฏีกา ซึ่งถือกันว่า พระมหาเถระองค์นี้เป็นรัตนกวีที่เด่นที่สุดของล้านนาไทย ซึ่งคัมภีร์ต่าง ๆ ที่ปราชญ์ชาวล้านนารจนาขึ้นนี้ได้มีอิทธิพลในการศึกษาภาษาบาลีสืบมา จนทุกวันนี้

โดยเฉพาะคัมภีร์เรื่องมั่งคั่งถกที่ป็นเป็นวรรณคดีบาลีที่ได้รับการยกย่องว่าแต่งดี คณะสงฆ์ปัจจุบันนำมาเป็นคัมภีร์สำหรับศึกษาของประโยค ป.ธ.4-7 (พระอภิชาต ธรรมโชโต, 2558)

สรุปล้านนาในยุคเรืองรุ่งเรื่องเป็นยุคทองของพระพุทธศาสนาในล้านนาสมัยนั้น มีการสังคายนาพระธรรมวินัยอย่างเข้มแข็ง (การสังคายนาพระไตรปิฎก ครั้งที่ 8 ของโลก ครั้งแรกในดินแดนประเทศไทยปัจจุบัน) คณะสงฆ์มีความเป็นอิสระภายใต้การนำของกษัตริย์ล้านนาและมีสำนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญ

2) ล้านนาที่อยู่ภายใต้การปกครองของพม่า

เป็นความเสื่อมของอาณาจักรล้านนาเกิดขึ้นในช่วงปลายสมัยราชวงศ์มังราย นับตั้งแต่สมัยพระยาเกศเชษฐราชขึ้นครองราชย์ในปี พ.ศ. 2068 จนกระทั่งตกเป็นเมืองขึ้นของพม่าใน พ.ศ. 2101 ช่วงเวลา 33 ปีสภาพบ้านเมืองแตกวุ่นวายอย่างหนัก (พันธศักดิ์ ภัคดี, 2555 : 12) จากภายใต้การปกครองของพม่านั้น ดูเหมือนว่าสถาบันพุทธศาสนาไม่ว่าจะเป็นสถาบันสงฆ์หรือแนวคิดทางศาสนา ได้รับความกระทบกระเทือนน้อยที่สุด เมื่อเทียบกับด้านอื่น ๆ กษัตริย์พม่ายังคงสนับสนุนพุทธศาสนาในล้านนาเหมือนเดิม ทั้งนี้เป็นเพราะว่าทั้งพม่าและล้านนาต่างนับถือพุทธศาสนาในกายลัทธิเดียวกัน ก่อนที่พระสงฆ์ล้านนาจะติดต่อกับลังกาโดยตรงนั้น ก็รับเอาพุทธศาสนาจากดินแดนพม่าเป็นส่วนใหญ่ (ลัดดาวัลย์ แซ่เขียว, 2537 : 175)

กษัตริย์พม่าก็เช่นกันที่ทรงยึดถือความเป็น “ธรรมราชา” ตามแนวคิดพุทธศาสนาลังกาวงศ์ ดังนั้นเมื่อเข้ามามีอำนาจในล้านนา หน้าที่อย่างหนึ่งของผู้ปกครองพม่าตามหลักพุทธศาสนาที่ได้แก่ การเป็นผู้ปกป้องและอุปถัมภ์พุทธศาสนา และราชการกิจอย่างหนึ่งของกษัตริย์พม่าที่ได้กระทำควบคู่ไปกับการแผ่ราชอาณาจักร คือ การแสดงองค์เป็นผู้อุปถัมภ์พุทธศาสนาในพื้นที่นั้น ๆ เช่น พระเจ้าบุเรงนองทรงมีพระบรมราชโองการให้มีการคัดลอกพระไตรปิฎกขึ้นมาแจกจ่ายไปตามดินแดนต่าง ๆ เช่น ไทยใหญ่ ล้านนา ออยุธยา และเขมร เป็นต้น ในส่วนความสัมพันธ์กับพระสงฆ์นั้น พระเจ้าบุเรงนองเองที่แม้ว่าจะทรงอุปถัมภ์สถาบันสงฆ์เสมอมาก็ตาม แต่พระองค์ก็ไม่ได้ไว้วางใจคณะสงฆ์มากนัก เพราะพระองค์ทรงโปรดให้มีการตรวจสอบคณะสงฆ์ โดยการกำหนดให้มีการทดสอบความรู้ของพระสงฆ์ในเขตพื้นที่ต่าง ๆ แทน และจะทำการสึกพระสงฆ์ที่ไม่มีความรู้ในธรรมวินัยออกเสีย ด้วยเหตุนี้ การสึกพระสงฆ์ในสมัยพระเจ้าบุเรงนอง ที่แม้จะเป็นการใช้ราชอำนาจของกษัตริย์กวางายสถานบันสงฆ์อยู่นั้นก็ตาม แต่การใช้อำนาจของพระองค์กลับไม่สร้างความขุ่นเคืองให้กับคณะสงฆ์แต่อย่างใด ในทางตรงข้าม การกระทำของพระองค์อาจมองได้อีกนัยหนึ่งว่า เป็นการชำระสถาบันสงฆ์ให้บริสุทธิ์ขึ้นด้วยซ้ำ เมื่อเปรียบเทียบกับการใช้อำนาจต่อคณะสงฆ์ในรัชสมัยพระเจ้านันทบุเรง จะพบว่าการใช้อำนาจกษัตริย์ทำการสึกพระสงฆ์โดยพลการ มีผลทำให้คณะสงฆ์ชั้นผู้ใหญ่ไม่พอใจอย่างมาก และทำให้พระเจ้านันทบุเรงขาดคุณสมบัติที่จะเป็นผู้ปกครองที่ดีต่อไป สมัยราชวงศ์นยองยาน ทางราชสำนักก็ประสบปัญหาการหลบหนีของแรงงานสู่สถาบันสงฆ์มาตั้งแต่ต้นราชวงศ์ แต่กษัตริย์ราชวงศ์นี้ก็ทำได้แต่เพียงป้องกันไม่ให้จำนวนแรงงานในสถาบันศาสนามีเพิ่มขึ้นเท่านั้น โดยอาศัยการตรวจสอบแรงงานของวัด และตรวจสอบความรู้ของพระสงฆ์เท่านั้น (ลัดดาวัลย์ แซ่เขียว, 2537 : 183-184)

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

สรุป ยุคนี้เป็นช่วงที่ล้านนาตกอยู่ใต้การปกครองของพม่า ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงปลายสมัยราชวงศ์มังราย นับตั้งแต่พระยาเกสเชษฐราชขึ้นครองราชย์ จนกระทั่งตกเป็นเมืองขึ้นของพม่าใน ช่วงเวลา 33 ปี ทำให้คณะสงฆ์ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมพม่ามากขึ้นในยุคนี

3) ล้านนากับการเป็นส่วนหนึ่งของรัฐสยาม

ก่อนทศวรรษที่ 2400 ดินแดนล้านนามีอิสระภายในตนเองที่จะบริหารจัดการเรื่องต่าง ๆ ภายใต้อำนาจปกครองของเจ้าผู้ครองนครแต่ละพระองค์ ในขณะที่ความสัมพันธ์ระหว่างรัฐล้านนากับสยามนั้นเป็นความสัมพันธ์แบบรัฐประเศราช กล่าวคือ บรรดารัฐล้านนาทั้งหลายมีหน้าที่ต่อรัฐสยามเพียงแค่บางประการ ได้แก่ การช่วยป้องกันแนวพระราชอาณาเขต การส่งเสริมการขยายพระราชอาณาเขต การช่วยเหลือในราชการสงคราม และการส่งสิ่งของบรรณาการ รวมถึงการแสดงความรักภักดีต่อสยามในเชิงพิธีกรรมผ่านการถือน้ำพิพัฒน์สัตยา ส่วนด้านศาสนาและความเชื่อที่มีอยู่เดิมในล้านนาเป็นการผสมกันระหว่างพระพุทธศาสนาและการนับถือผี ในส่วนของพระพุทธศาสนา คณะสงฆ์ล้านนาขึ้นอยู่กับเจ้าผู้ครองนครแต่ละคนจะแต่งตั้ง เช่น ในกรณีเชียงใหม่ พระเจ้าเชียงใหม่เป็นผู้ทรงอำนาจในการแต่งตั้งสังฆราช (ครูบา) ทั้งเจ็ดให้เป็นผู้ดูแลพระสงฆ์ โดยการปกครองคณะสงฆ์จะเป็นระบบหัวหมวดอุโบสถหรือหัวหมวดวัดที่พระสงฆ์รูปหนึ่งเป็นพระอุปชฌาย์มีวัดอยู่ในความดูแล 10 – 30 วัด เรียกว่า เจ้าหัวหมวดหรือเจ้าหมวดอุโบสถ ซึ่งตำแหน่งดังกล่าวมาจากกรายอมรับของชุมชนและผ่านการปรึกษาหารือกับพระสงฆ์ด้วยกัน (เขมภักทร ทฤษฎีคุณ, 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 และให้ข้าราชการจากกรุงเทพฯเข้ามาทำหน้าที่บริหารราชการแทน จากความพยายามขยายอำนาจของรัฐสยามเข้าไปในอาณาบริเวณล้านนาได้นำมาสู่การต่อต้านในหลายช่วงระยะเวลา อาทิ กบฏเชียงใหม่หรือกบฏพญาผาบ ในปี พ.ศ. 2432 แต่การต่อต้านอำนาจรัฐสยามที่รุนแรงและมีผลเป็นการแสดงความเหนือกว่าล้านนาของสยามคือ กบฏเมืองแพร่ ในปี พ.ศ. 2445 ซึ่งรัฐสยามได้แสดงความก้าวหน้าที่เหนืออดีตประเทศราช และทำให้อาณาบริเวณล้านนากลายมาเป็นท้องถิ่นของสยามโดยสมบูรณ์ (เขมภักทร ทฤษฎีคุณ, 2567)

ในสมัยที่รัฐบาลกรุงเทพฯ เข้ามามีบทบาทต่อการปกครองของล้านนาในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านการเมือง การปกครองฝ่ายอาณาจักร และการบริหารงานฝ่ายพุทธจักร เช่น การนำพระพุทธศาสนาเถรวาทธรรมยุติกนิกาย เข้ามาเผยแผ่ในล้านนา นำโดยพระนพิตพิศาลคุณ (พระมหาปิ) เมื่อ พ.ศ.2449 ในระยะแรกเกิดการต่อต้านจากพระสงฆ์ที่ยึดถือวัตรปฏิบัติแบบเดิม เพราะรู้ว่าการมาเชียงใหม่ของพระนพิตพิศาลคุณนั้นเป็นแผนการเปลี่ยนแปลงการปกครองคณะสงฆ์ เมืองเชียงใหม่ โดยคณะธรรมยุติกนิกาย เห็นจากกรณีที่พระนพิตพิศาลคุณ นิมนต์พระสังฆนายก พระสังฆราชา และพระเถระอีกหลายรูปไปร่วมประชุม เพื่อวางหลักการจัดระเบียบการปกครองแบบใหม่ แต่ไม่ได้รับความร่วมมือแต่อย่างใด แม้ว่าในระยะแรกคณะสงฆ์เมืองเชียงใหม่จะไม่ยอมรับการปกครองรูปแบบใหม่ แต่ใน สมัยต่อมาเมื่อพระสังฆนายกโสภณ ได้เดินทางไปกรุงเทพฯ เพื่อเข้าเฝ้าสมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรม หลวงวชิรญาณวโรรส และท่านได้เข้าเฝ้าพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวด้วย ซึ่งเมื่อ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงทราบเรื่องราวที่เกิดขึ้น ทรงวินิจฉัยว่ายัง

ไม่สมควร เปลี่ยนแปลงรูปแบบการปกครองอย่างทันทีทันใด จึงขอให้ครูบาโสภากปกครองคณะสงฆ์เมือง เชียงใหม่ ต่อไป พร้อมกันนั้นทรงขอให้สมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณวโรรสเสนอเรื่องให้มหาเถร สมาคมแต่งตั้งให้พระสังฆนายกโสภาก ดำรงตำแหน่งเจ้าคณะจังหวัดเชียงใหม่ ในราชทินนาม “พระ อภัยสารท สังฆปาโมกข์” อีกด้วย ท่าทีที่ประณีประนอมดังกล่าวนี้ ทำให้ความรู้สึที่ขัดแย้งกับการ เปลี่ยนแปลงการ ปกครองคณะสงฆ์เมืองเชียงใหม่ลดน้อยลงไป มหาเถรสมาคมได้ส่งพระธรรมวโรดม (จ่าย ปุณฺณทตฺโต) มา ตรวจสอบกิจการคณะสงฆ์มณฑลฝ่ายเหนือ ซึ่งสามารถดำเนินงาน และจัดวาง รูปแบบการปกครองแบบใหม่ได้ โดยไม่มีปัญหาใด ภายหลังจากจึงได้นำพระราชบัญญัติลักษณะการ ปกครองคณะสงฆ์ ร.ศ. 121 (พ.ศ. 2445) มาใช้ ในมณฑลฝ่ายเหนือด้วย (วิโรจน์ อินทนนท์, 2559 : 115)

สรุป ก่อนที่ล้านนาจะเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของสยามนั้นล้านนามีอิสระภายในตนเองที่จะบริหารจัดการ เรื่องต่าง ๆ ภายใต้อำนาจปกครองของเจ้าผู้ครองนครแต่ละพระองค์ ในขณะที่ความสัมพันธ์ระหว่างรัฐล้านนากับ สยามนั้นเป็นความสัมพันธ์แบบรัฐประเทศราช หลังจากล้านนาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของสยามการประกาศใช้ พระราชบัญญัติลักษณะปกครองคณะสงฆ์ ร.ศ. 121 ได้เปลี่ยนโครงสร้างสถาบันสงฆ์จากระบบกระจายศูนย์มา เป็นระบบรวมศูนย์โดยมีมหาเถรสมาคมและสถาบันกษัตริย์สยามเป็นศูนย์กลาง

ลักษณะเฉพาะของกรรมฐานล้านนา

เมื่อพุทธศาสนาเข้ามาสู่ล้านนาแล้ว ก็เกิดการผสมผสานกับลัทธิความเชื่อเดิมที่มีอยู่ก่อนแล้ว เช่น การ นับถือผี ความเชื่อในไสยศาสตร์และโหราศาสตร์ จนกลายมาเป็นลักษณะเฉพาะของพระพุทธศาสนาในล้านนา และการปฏิบัติกรรมฐานของล้านนาที่มีลักษณะเฉพาะคือ

1) มีการกล่าวคำถวายข้าวตอกดอกไม้ แล้วกล่าวคำขอมาแก้ว 5 โกฎาก คือพระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระกรรมฐาน ครูบาอาจารย์ การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติโน้มใจของตัวเองเข้าสู่การปฏิบัติ เป็น การพิจารณาตนและเตือนตัวเองอยู่เสมอเพื่อไม่ให้เกิดความพลั้งเผลอ

2) เน้นการท่องบทสวดมนต์เป็นหลัก โดยนำบทสวดภาษาบาลีมาแปลเป็นแบบนิสสัยคือการแปลคำ ต่อคำ ซึ่งการสวดมนต์เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจเข้าสู่การปฏิบัติ ทำให้จิตใจสงบได้ง่าย

3) นำเอาลูกประคำมาเป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติ เมื่อภาวนาไปให้นับลูกประคำไปด้วยในแต่ละครั้ง ซึ่ง การใช้ลูกประคำนี้เป็นลักษณะพิเศษของพระสงฆ์ในล้านนา ซึ่งจะได้รับลูกประคำจากพระอุปฌาย์หลังจาก ผ่านพิธีบรรพชาอุปสมบทเสร็จแล้ว จนกล่าวได้ว่าลูกประคำเป็นบริวารชนิดหนึ่งที่ขาดไม่ได้ โดยการเก็บ ลูกประคำนั้นเนื่องจากเป็นของสูงคือของที่คู่กับการปฏิบัติ พระสงฆ์ในล้านนาจึงนิยมนำมาคล้องคอ ในขณะที่ นั่งปฏิบัติกรรมฐานก็จะนำออกมานับพร้อมกับการปฏิบัติ

4) มีการแยกการปฏิบัติแบบสมณะกับวิปัสสนาออกจากกันอย่างชัดเจน โดยให้ปฏิบัติสมณะก่อนแล้ว จึงปฏิบัติวิปัสสนา จนถึงระดับหนึ่งเมื่อจิตตั้งมั่นแล้วก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนาได้เลย โดยสมถ กรรมฐานเป็น กรรมฐานที่ทำให้จิตสงบเป็นขั้นตอนเริ่มแรกของการปฏิบัติ เมื่อจิตสงบแล้วก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนา คือเริ่ม พิจารณาไตรลักษณ์ได้ ถ้าจิตยังไม่สงบการพิจารณาไตรลักษณ์ก็เป็นไปได้ยาก ดังนั้นกรรมฐานล้านนาจึงเน้นไป ที่สมถกรรมฐานเป็นเบื้องต้น

5) ในแต่ละขั้นตอนที่ปฏิบัติจะระบุไว้ว่าจิตได้ถึงสมาธิขั้นไหน เกิดปีติอะไรขึ้นบ้าง หลักการปฏิบัติ กรรมฐานล้านนานั้นได้ชี้แจงการเกิดขึ้นของปีติเมื่อปฏิบัติเทวนานุสติจบแล้ว หมายความว่าเริ่มแรกผู้ปฏิบัติ จะต้องให้ความสำคัญกับสิ่งที่มีอยู่ในตนเองเสียก่อน เช่น สีสานุสติ (การระลึกถึงศีลที่ตนรักษา) จากานุสติ (การระลึกถึงทาน ความดีที่ตนสร้าง) ซึ่งการระลึกถึงสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าสิ่งอื่น เนื่องจากเป็นสิ่งที่ดี งามและบริสุทธิ์เมื่อมีอยู่ในตนเองย่อมก่อให้เกิดปีติได้ง่าย (ณภัชฌิตา วัฒนาเขมาภิรต, 2564) เช่นเดียวกัน

กับกนกวรณ แสนประสิทธิ และคณะ (2565 : 42-43)กล่าวถึงขั้นตอนการปฏิบัติกรรมฐานล้านนาจะปรากฏวิธีการที่คล้ายคลึงกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค เหตุมาจากในคัมภีร์วิปัสสนากรรมฐานหลวงวัดประตูปา ได้มีการอ้างอิงว่าการประพันธ์นั้นได้อาหลักมาจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค 7 คัมภีร์ แทบทั้งสิ้น บุคคลใดที่ต้องการศึกษาในคัมภีร์กรรมฐานเล่มนี้ควรที่จะศึกษาคัมภีร์วิสุทธิมรรคให้แตกฉานเสียก่อน ซึ่งวิธีการนั้นของกรรมฐานล้านนาที่สำคัญอีกประการคือ ทุกครั้งของการภาวนาหรือการจะเริ่มการปฏิบัติภาวนา ผู้ปฏิบัติเองจะตระเตรียมข้าวตอกดอกไม้ เทียน ไส้พานโดยแบ่งเป็น 5 ส่วน หรือเรียกว่าแก้ว 5 โกลฐาก คือการสักการะ แต่พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ครูอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน และพระกรรมฐานทั้งหมด เหล่านี้ชาวล้านนาจะให้ความเคารพอย่างสูงสุด จะมีการขอขมาทุกครั้งของการจะเริ่มปฏิบัติกรรมฐานจะขาดไม่ได้เป็นอันขาด เมื่อผู้ปฏิบัติตระเตรียมข้าวตอกดอกไม้เรียบร้อยแล้ว ให้เข้าไปหาครูอาจารย์ผู้ที่จะสอนกล่าวกรรมฐาน แม้ว่าหาผู้สอนกรรมฐานไม่ได้จริง ๆ ให้นำพานข้าวตอกดอกไม้ที่ตระเตรียมแล้วนั้น ไปกล่าวขอกรรมฐานต่อหน้าพุทธรูป หรือพระธาตุเจดีย์ หรือแม้กระทั่งต้นไม้สีเขียว โดยเป็นตัวแทนแด่องค์พระพุทธเจ้า จะมีการกล่าวขอขมาและขอพระกรรมฐานบทต่าง ๆ ให้เกิดพึงมีแก่ผู้ปฏิบัติ โดยที่การนั่งนั้นผู้ชายจะนั่งพับส้นเท้าหรือขัดสมาธิได้ แต่ผู้หญิงจะต้องนั่งพับเพียบเท่านั้น และเอกลักษณ์ที่สำคัญของล้านนาอีกประการ คือก่อนการเริ่มภาวนาจะมีการระลึกอนุสติก่อนเสมอ เช่น การระลึกถึงความทุกข์สังสาร การเวียนว่ายตายเกิด ในภพชาติอย่างไร้จักจบสิ้น การอนุสติสังคหวัตถุ 8 ประการ เป็นต้น โดยขั้นตอนต่อมาจะเป็นการเริ่มภาวนาโดยอาศัยบทสืลानุสติกรรมฐานก่อนเสมอ จะตามด้วยจาคานุสติกรรมฐาน จากนั้นถึงเป็นพุทธานุสติกรรมฐานตามลำดับ เหตุที่มีการเจริญอนุสติเช่นนี้ กล่าวคือ ชาวล้านนาจะมีการพิจารณาจากตนเองว่าตนนั้นได้กระทำความดีไว้ดีบ้างหรือไม่ จากนั้นค่อยขยายการพิจารณาออกไปสู่ภายนอกจากตนเอง เช่น เมื่อระลึกถึงศีลที่ตนเองนั้นได้รักษามาดีแล้ว มีจิตที่ผ่องใส และทานที่ตนได้เคยได้กระทำความดีมาอย่างดีที่สุดแม้แต่การกล่าวอนุโมทนาบุญกับผู้อื่น เกิดให้จิตใจอิ่มเอมปลื้มปิติ จากนั้นถึงค่อยเริ่มการเจริญอนุสติพุทธานุสติระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า จากนั้นจะเป็นการเริ่มบทกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติต่อไป

ข้อปฏิบัติเบื้องต้นก่อนการปฏิบัติกรรมฐาน โยคีหรือผู้ปฏิบัติควรทำดังนี้

- 1) เตรียมข้าวตอก ดอกไม้ เทียน ไส้พานไว้ให้เรียบร้อย จัดดอกไม้ให้เป็น 5 โกลฐาก (ส่วน) เทียน 5 คู่
- 2) อาบน้ำชำระล้างร่างกายให้สะอาด
- 3) ถ้าเป็นคฤหัสถ์ ให้สมาทานรักษาศีล 5 หรือศีล 8 สามเณร ให้รักษาศีล 10 ให้บริสุทธิ์ และพระภิกษุให้ปลงอาบัติ รักษาจตุปาริสุทธศีล ให้บริสุทธิ์ (วิโรจน์ อินทนนท์, 2559 : 123)

สรุป รูปแบบในการปฏิบัติกรรมฐานของล้านนาจะมีรูปแบบเป็นของตนเองอย่างชัดเจน เช่น การใช้ลูกประคำและคำภาวนาที่ใช้ภาษาบาลีแบบล้านนาและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานจะเน้นไปทางสมถ กรรมฐานมากกว่าวิปัสสนากรรมฐาน

ผลที่ได้จากการปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีประโยชน์มากตามที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกดังนี้

- 1) สัตต่านัง วิสุทธิยา ทำกายวาจาใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์หมดจด
- 2) โสกะปะริเทวานัง สมะตีกกะมาเยะ ดับความเศร้าโศกปริเทวนาการต่าง ๆ
- 3) ทุกขะโทมะนัสสานัง อตถังคะมาเยะ ดับความทุกข์กาย ดับความทุกข์ใจ
- 4) ญาณัสสะ อะริคะมาเยะ เพื่อบรรลุมรรคผล
- 5) นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเยะ เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง (ศศิญาดา ธนยศโสภณ, 2558 : 23)

- ชัชวาลย์ คำงาม. (2555). บันทึกประวัติศาสตร์-เล่าเรื่องถิ่นเหนือ เรื่องพระญาณกือนาธรรมิกราช กบฏคทองแห่งพระพุทธรักษา. สืบค้น https://historicalanna01.blogspot.com/2012/08/blog-post_6706.html
- ณัชชานา วัฒนาเขมาภีร์. (2564). กัมมัฏฐานล้านนา. (ออนไลน์), แหล่งที่มา: <https://researchcafe.tsri.or.th/mindfulness-meditation/>
- พระครูเมธานันทกิจ และคณะ. (2562). กัมมัฏฐานล้านนา : กระบวนการสั่งสมบุญบารมีและพัฒนาตน. วารสารไทยศึกษา, 15(1), (มกราคม-มิถุนายน 2562).
- พระครูวินัยธรสฤษดิ์ชัย ญาณวีโร และคณะ. (2565). หลักธรรมและแนวทางการเจริญกรรมฐานในอานาปานสติสูตรของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา. รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2565 “พุทธศาสนาและปรัชญา : แนวคิด มุมมอง สู่สันติภาพ”.
- พระบุญล้อม จารุโม. (2567). ประโยชน์ของกรรมฐานสำหรับพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา. วารสารเสถียรวิทย์ปริทัศน์. 2567. 4(1), 43-54
- พระอภิชาต ธรรมโชโต. (2558). การจัดการศึกษาคณะสงฆ์ไทยในสมัยล้านนา. (ออนไลน์), แหล่งที่มา: <https://www.slideshare.net/slideshow/ss-44953514/44953514>
- พันธ์ศักดิ์ ภักดี. (2555). การวิเคราะห์สัดส่วนวิหารล้านนาในจังหวัดเชียงใหม่โดยวิธีการทำภาพเชิงซ้อน. วิทยานิพนธ์สถาปัตยกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ลัดดาวัลย์ แซ่เซียว. (2537). การเมืองล้านนาภายใต้การปกครองของพม่า 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). (ออนไลน์), แหล่งที่มา: <https://www.openbase.in.th/node/6405>
- ศศิญาดา ธนยศโสภณ. (2558). ประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ณ วัดป่าเจริญราช จังหวัดปทุมธานี. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.