

วิธีปฏิบัติสายกันนี้

ที่ประเทศพม่ามีวิธีปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานของสำนักหนึ่ง ชื่อว่า สำนักกันนี้ สำนักนี้สืบทอดวิธีมาจากกันนี้สยาดอ (พระโสภิตะ) วิธีของสำนักนี้น่าสนใจมาก เพราะมุ่งปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานจนกระทั่งเกิดอุคคหนิมิตหรือปฏิภาคนิมิต แล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อไป ผู้แปลขอสรุปความวิธีนี้เพื่อประเทืองปัญญาและเพื่อเป็นแนวทางในการขยายอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตของผู้สนใจ ดังต่อไปนี้

๑. ผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้ลมหายใจอยู่ไม่ควรคาดหวังว่าจะพบเห็นแสงสว่าง แต่ควรตั้งสติรับรู้สภาวะกระทบสัมผัสของลมหายใจอย่างต่อเนื่อง รู้ตัวว่ากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออกอยู่ ให้นับเลขตามวิธีคณนาเฉพาะลมหายใจที่ปรากฏชัดเจนเท่านั้น ต่อมาเมื่อสมาธิมีกำลังมากขึ้น ก็จะได้เห็นควันไฟหรือหมอก จิตว่าเกิดบริกรรมนิมิตแล้ว เขาควรตั้งใจปฏิบัติต่อไปเพื่อให้เห็นแสงสว่างที่ชัดเจนกว่าเดิม เมื่อได้บรรลุอุคคหนิมิตแล้ว แสงสว่างจะชัดเจนยิ่งขึ้น

๒. ในระยะนี้ควรนั่งห่างจากผนังราว ๒ หรือ ๓ ศอก กำหนดส่วนของผนังที่ตรงกับจมูก แล้วนั่งกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยคิดว่า เราจะส่งลมหายใจออกไปทางผนังที่กำหนดไว้ หรือหายใจเข้าโดยคิดว่า เราจะหายใจเข้าจากลมทางผนังที่กำหนดไว้ แม้ลมหายใจจะมีได้ดำเนินไปเช่นนั้นเพราะปลายจมูกคว่ำลง แต่การปฏิบัติเป็นงานของจิต เมื่อจิตกำหนดว่าไปตรงก็อาจรู้สึกเช่นนั้นได้ ต่อมาเขาจะรู้สึกว่าลมหายใจพุ่งเป็นสายเหมือนควันหรือท่อนไม้ไปทางผนังที่กำหนดไว้ ในขณะนั้นควรรวมนิมิตแสงสว่างเป็นกลุ่มที่ปลายจมูกแล้วส่งไปที่ผนัง โดยตั้งใจว่า “เราจะหายใจยาวๆ” และในขณะที่ส่งไปนั้นควรพูดในใจว่า “ตรงไปๆ” (ถ้าจิตของเราคิดว่ามีนิมิตคด นิมิตก็จะคดไปตามที่จิตคิดนึก) เมื่อเขาารู้สึกว่ามีนิมิตไปถึงผนังแล้วก็ควรดึงนิมิตกลับมาสู่ปลายจมูกโดยพูดในใจว่า “จะหายใจเข้ายาว” นอกจากนั้น ในบางคราวนิมิตปรากฏชัดเจน บางคราวก็ไม่ชัดเจน เป็นสีขาวบ้าง สีน้ำเงินบ้าง สีเหลืองบ้าง เป็นต้น (ถ้าคิดว่ามีนิมิตเป็นสีดำก็จะได้เห็นสีดำเช่นกัน) เขาควรมุ่งปฏิบัติต่อไปจนกระทั่งแสงสว่างปรากฏชัดเจนมากขึ้นเรื่อยๆ

๓. ควรฝึกนั่งถอยหลังจากผนังเป็นสี่ศอก ห้าศอก แล้วฝึกส่งแสงสว่างในขณะที่หายใจเข้าออกไปสู่ผนังที่กำหนดไว้ ถ้าทำได้แล้วให้ฝึกขยายนิมิตออกไปผ่านผนังกุฏิที่อยู่ออกไปทางกุฏิด้านหน้าบ้าง ด้านหลังบ้าง ถ้าทำได้แล้วให้ฝึกขยายนิมิตด้วยวิธี ๑๐ อย่าง คือ

ก-ข. จงกระจาย จงรวม คือ การขยายนิमितให้กระจายเหมือนหางม้า และรวมเป็นจุดไม่กระจาย

ค-ฆ. จงใหญ่ จงเล็ก คือ การขยายนิमितให้ใหญ่เท่าถาด และเล็กเท่าถ้วย ถ้าเล็กเกินไปนิมิตอาจหายไปได้

ง-จ. จงยาว จงสั้น คือ การขยายนิमितให้แผ่ออกไปสู่สถานที่ที่ต้องการ และดึงนิมิตกลับมา

ฉ-ช. จงตรง จงคด คือ การขยายนิमितให้ไปตรงสู่สถานที่ที่ต้องการ และเลี้ยวนิมิตไปสู่อีกสถานที่หนึ่งโดยไม่ต้องดึงนิมิตให้กลับมายังที่เดิม

ฌ-ญ. จงขึ้น จงลง คือ การขยายนิมิตขึ้นไปดูเทวโลก พรหมโลก และลงไปดูนาคพิภพหรือนรก

ในขณะนี้ผู้ปฏิบัติควรน้อมนิกนิมิตให้อยู่ที่ศีรษะ แล้วขยายนิมิตให้ดำเนินไปภายในร่างกายซ้ำแล้วซ้ำเล่า คือ

- ผม เป็นเบื้องต้น หัวใจเป็นท่ามกลาง สะดือเป็นที่สุด
- สะดือ เป็นเบื้องต้น หัวใจเป็นท่ามกลาง ผมเป็นที่สุด

หลังจากนั้นจึงขยายนิมิตออกไปภายนอกร่างกายขึ้นๆ ลงๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เช่น

- ๕ ศอกบนเป็นเบื้องต้น หัวใจเป็นท่ามกลาง ๕ ศอกล่างเป็นที่สุด
- ๕ ศอกล่างเป็นเบื้องต้น หัวใจเป็นท่ามกลาง ๕ ศอกบนเป็นที่สุด
- ๑๐ ศอกบนเป็นเบื้องต้น หัวใจเป็นท่ามกลาง ๑๐ ศอกล่างเป็นที่สุด
- ๑๐ ศอกล่างเป็นเบื้องต้น หัวใจเป็นท่ามกลาง ๑๐ ศอกบนเป็นที่สุด

ผู้ปฏิบัติควรขยายนิมิตเช่นนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่าโดยปล่อยนิมิตไปเบื้องบนเบื้องล่างจนถึง

๒๐ ศอก ๕๐ ศอกเป็นต้นไปจนถึง :-

- ภาวคณุมิเป็นเบื้องต้น หัวใจเป็นท่ามกลาง ลมรองรับโลกข้างล่างเป็นที่สุด
- ลมรองรับโลกข้างล่างเป็นเบื้องต้น หัวใจเป็นท่ามกลาง ภาวคณุมิเป็นที่สุด

การขยายนิมิตดังกล่าวมีประโยชน์เพื่อฝึกอุคคหนิมิตให้เป็นปฏิกาดนิมิตอย่าง

สมบูรณ์ ผู้ปฏิบัติไม่ควรรีบร้อนขยายนิมิต ควรค่อยๆ ขยายให้ไกลไปเรื่อยๆ ๗ ไมล์บ้าง ๒๐ ไมล์บ้าง ๑๐๐ ไมล์บ้าง ๕๐๐ ไมล์บ้าง ถ้ารีบร้อนจนเกินไปก็อาจทำให้นิมิตหายไปได้ บาง

ท่านอาจฝึกขยายนิมิตออกไปจากร่างกาย ๑๒ ศอกทางด้านซ้ายและขวาแล้วค่อยๆ ขยายนิมิตไปจนถึงภวคคภูมิในเบื้องบน ลมรอบรับโลกในเบื้องล่าง และภูเขาล้อมรอบจักรวาลทางด้านข้าง อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติควรรักษานิมิตแสงสว่างให้เกิดภายในตนอยู่เสมอ เพราะการขยายนิมิตดังกล่าวเป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้เหนื่อยมาก ยิ่งขยายนิมิตไปไกลถึงภวคคภูมิเป็นต้นก็ยิ่งทำให้เหนื่อยมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้น สมาธิแต่ละขณะในเวลาเช้า บ่าย และเย็น ก็ไม่เท่ากัน ผู้ปฏิบัติควรขยายนิมิตวันละ ๔-๕ ครั้งในช่วงที่มีสมาธิดีที่สุด ไม่ควรขยายนิมิตเกินวันละ ๘ ครั้ง

๔. ต่อจากนั้นควรฝึกวิธีขยายนิมิตด้วยวิธี ๒ อย่าง คือ

ก. ทะลุแก้ม ทะลุหู คือ ให้น้อมนิกนิมิตเป็นลูกไฟขนาดมะนาวอยู่ห่างไปข้างหน้า ๑ ศอก อย่าให้ติดใบหน้ามากนัก แล้วน้อมนิมิตให้ทะลุแก้มทะลุหูดังนี้ คือ

- เข้าทางหูซ้ายในขณะหายใจเข้า ออกทางหูขวาในขณะหายใจออก
- เข้าทางแก้มซ้ายในขณะหายใจเข้า ออกทางแก้มขวาในขณะหายใจออก
- เข้าทางไหล่ซ้ายในขณะหายใจเข้า ออกทางไหล่ขวาในขณะหายใจออก

ข. ตัดนิมิต เจือนนิมิต คือ ให้น้อมนิกนิมิตไว้ที่ศีรษะ แล้วน้อมนิกให้ครอบคลุมทั้งร่างกาย หลังจากนั้นจึงน้อมนิกนิมิตแสง ๒ นิ้วให้ตัดร่างกายส่วนบนตั้งแต่ศีรษะลงมาก่อน เมื่อมาถึงเอวแล้วให้เทียบดูร่างกายส่วนล่างกับร่างกายส่วนบน จะพบว่าส่วนที่ถูกนิมิตตัดเจือนแล้วจะใสเหมือนแก้วผลึก น้ำแข็งก้อน หรือกองปุยนุ่น ส่วนที่ยังไม่ถูกตัดเจือนยังเป็นร่างกายเหมือนเดิม หลังจากนั้นจึงน้อมนิกนิมิตแสง ๒ นิ้วให้ตัดร่างกายส่วนล่างเมื่อใช้นิมิตแสงตัดเจือนร่างกายทั้งส่วนบนและล่างเช่นนี้ ร่างกายจะหายไป มีเพียงกลุ่มแสงสว่าง แก้วผลึก หรือกระจกลใส เป็นต้นติดต่อกันทั้งตัวไม่ขาดช่วง

ผู้ที่สามารถแผ่แสงสว่างขยายปฏิภาคนิมิตตามวิธีที่กล่าวมานี้ ถ้ามีโรคร้ายก็อาจหายจากโรคร้ายนั้นๆ ได้ โดยใช้แสงสว่างของนิมิตรักษาด้วยการใช้นิมิตตัดเจือนให้ใสเหมือนแก้วผลึก ก็จะทำให้โรคร้ายหายไป มีนักปฏิบัติหลายท่านหายจากโรคร้ายที่หมอรักษาไม่ได้มาแล้ว นอกจากนั้น ยังสามารถขยายนิมิตไปดูสถานที่ที่ตนต้องการได้ เช่น พระเขี้ยวแก้วที่ประเทศศรีลังกา จูฬามณีเจดีย์ สุธรรมสภา และปณทุกัมพลศิลาอาสน์ในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ทุสสเจดีย์ในพรหมโลก พระเขี้ยวแก้วในนาครพิภพ เป็นต้น ก่อนที่จะส่งจิตน้อมนิมิตแสงไปดู

สถานที่เหล่านั้น ผู้ปฏิบัติต้องแผ่เมตตาให้แก่เทวดาที่รักษาสถานที่นั้นๆ แล้วขออนุญาตก่อน บางท่านยังพบกับพระอินทร์หรือเทพบุตรเทพธิดาที่ชี้ทางไปสู่สถานที่นั้นๆ บางท่านพอปล่อยนิมิตไปก็พบเห็นเทพบุตรเทพธิดาประนมมือต้อนรับเป็นแถวด้วยความเลื่อมใส

สรุปความว่า วิธีปฏิบัติตามสำนักกันนี้ที่กล่าวมานี้เป็นสมณัยที่ตามรู้ลมหายใจเป็นหลักจนกระทั่งเกิดอุคคหนิมิตหรือปฏิภาคนิมิต แล้วขยายแสงสว่างของนิมิตเพื่อดูนรกสวรรค์ให้เห็นประจักษ์แก่ตนเอง หลังจากนั้นจึงอาศัยสมาธิเป็นบาทเพื่อเจริญวิปัสสนาต่อไป ขั้นตอนในการปฏิบัติเริ่มจากการเจริญพระพุทธรูปโดยบริกรรมว่า อรหัง ๕ วัน, เมตตาภาวนา ๓ วัน มรณสติ ๓ วัน หลังจากนั้นจึงเริ่มเจริญอานาปานสติกรรมฐานต่อไป แม้ในขณะระลึกรู้ลมหายใจก็อาจเจริญพระพุทธรูปเป็นต้นได้ในบางขณะที่ลมหายใจไม่ชัดเจน หลักสูตรทั่วไปของสำนักนี้มีกำหนด ๑ เดือนครึ่ง โดยทั่วไปผู้ที่ปฏิบัติตามวิธีนี้เพียง ๑๕ วันก็สามารถพบนิมิตจนกระทั่งปล่อยแสงสว่างไปดูนรกสวรรค์ได้แล้ว

ตามประวัติเล่าว่า กันนี้สยาดอเรียนรู้อริยวินัยนี้มาจากแลตปันสยาดอ (พระอาทิตย์จะ) ซึ่งสืบทอดมาจากพระทิเบตชื่อพระสีลติสสะผู้อุปสมบทที่ประเทศศรีลังกาและได้รับวิธีนี้มาจากพระสิงหลชื่อพระจิตตละผู้บรรลุนิพพานอยู่จำพรรษาที่จิตตลบรรพต ประเทศศรีลังกา แลตปันสยาดอนั้นอยู่ที่เมืองแลตปันทางตอนเหนือของพม่า ท่านมีชีวิตอยู่ร่วมสมัยกับแลตีสยาดอ และรู้จักกันเป็นอย่างดี เพราะท่านจำพรรษาอยู่ที่หมู่บ้านเกิดของแลตีสยาดอ ท่านมักเข้าสมาบัติตลอด ๗ วันโดยไม่รับอาหารและน้ำดื่ม แม้พระสีลติสสะก็ชอบอยู่ป่าเป็นวัตร ถือครองไตรจีวรเพียง ๓ ผืน ท่านเดินทางไปในมัสการปูชนียสถานในประเทศอินเดีย ศรีลังกา และพม่า ในที่สุดได้พบกับแลตปันสยาดอ ได้เรียนรู้ภาษาพม่าแล้วถ่ายทอดวิธีปฏิบัตินี้ให้ ภายหลังต่อมาจึงมรณภาพที่ประเทศพม่านี้เอง

วิธีสำนักกันนี้ที่กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้เป็นคำสรุปความจากข้อความในหนังสือทศสนปารุของธัมมาจริยะ อุ ฐะลาย, วิธีปฏิบัติตามแบบเมชินกรรมฐานของพระกุศลสามี นิพพานมคคอานาปานวิจฉัยของเมชินตอเยสยาดอ และวิธีปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาตามวิธีกันนี้

พระคันธสารากัง