

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มหานามสูตร คือ พระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่ พระมหานามะ เจ้าศากยะ ตามคำทูลถาม คือ พระองค์ถามว่า “อริยสาวกผู้ได้บรรลุผลแล้ว รู้ชัดศาสนาแล้ว ส่วนมากย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมชนิดไหน”^๑ พระพุทธเจ้าได้ตอบตามคำทูลถามสรุปใจความดังนี้ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ระลึกถึงตถาคตว่า แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถี ผูกผู้ที่ควรผูกได้ อย่างยอดเยี่ยม เป็นพระศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค ระลึกถึงพระธรรมว่า เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตน อหิงสยชนพึงรู้เฉพาะตน พึงระลึกถึงพระสงฆ์ว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกทาง ปฏิบัติสมควร ได้แก่ อริยบุคคล ๔ คู่ คือ ๘ บุคคล พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก พึงระลึกถึงศีลของตนที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย ท่านผู้รู้สรรเสริญ ไม่ถูกค้นหาและทักท้วงครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ พึงระลึกถึงจาคะ(การสละ)ของตนว่า เป็นลาภของเราหนอ เราได้ดีแล้วหนอ เมื่อหมู่สัตว์ถูกความตระหนี่อันเป็นมลทินกลุ่มรุม เรามีใจปราศจากความตระหนี่อันเป็นมลทิน มีจาคะอันสละแล้ว มีฝ่ามือชุ่ม ยินดีในการสละควรแก่การขอ ยินดีในการแจกทานอยู่ครองเรือน อริยสาวกพึงเจริญเทวตานุสสติว่า มีเทวดาชั้นจาตุมหาราช เทวดาชั้นดาวดึงส์ เทวดาชั้นยามา เทวดาชั้นดุสิต เทวดาชั้นนิมมานรดี เทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตดี เทวดาชั้นพรหมกาย เทวดาชั้นสูงขึ้นไปกว่านั้น เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วย ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา เช่นใด อริยสาวกนี้เป็นผู้ถึงพร้อมด้วย กระแสธรรมเช่นนั้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า จิตของอริยสาวกระลึกถึง พุทธคุณ อัมมคุณ สังฆคุณ ศีล จาคะและเทวดา อริยสาวกนั้นย่อมไม่ถูกราคะกลุ่มรุม ไม่ถูกโทสะกลุ่มรุม ไม่ถูกโมหะกลุ่มรุม จิตของอริยสาวกดำเนินไปดีแล้ว ดำเนินไปตรงทีเดียว ย่อมได้รับความปลาบปลื้มอิงอรรด ย่อมได้รับความปลาบปลื้มอิงธรรม ย่อมได้ปราโมทย์ที่ประกอบด้วยธรรม เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปิติ เมื่อใจมีปิติกาย ย่อมสงบ เธอมีกายสงบย่อมได้รับความสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น พระตถาคตได้ตรัสว่า อริยสาวกนี้เป็นผู้ถึงความสงบอยู่ในหมู่สัตว์ผู้ถึงความไม่สงบ เป็นผู้ไม่มีพยาบาทอยู่ในหมู่สัตว์ผู้มีพยาบาท เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรม อริยสาวกผู้ได้บรรลุผลแล้ว รู้ชัดศาสนาแล้ว ส่วนมากย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้^๒

^๑อง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๑.

^๒ดูรายละเอียดใน อง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๒-๔๒๕.

พระพุทธองค์ทรงสอนภิกษุทั้งหลายให้เจริญอนุสสติ ๖ ประการ ดังข้อความว่า ภิกษุเจริญพุทธานุสสติ เจริญธัมมานุสสติ เจริญสังฆานุสสติ เจริญสีลานุสสติ เจริญจาคานุสสติ เจริญเทวตานุสสติ แม้ชั่วลัดนิ้วมือเดียว ถ้าภิกษุเจริญปฐมฌานแม้ชั่วลัดนิ้วมือเดียว ภิกษุนี้เราเรียกว่า ผู้อยู่ไม่ห่างจากฌาน ทำตามคำสอนของพระศาสดาปฏิบัติตามโอวาท ฉันทบิณฑบาตของชาวบ้านอย่างไม่สูญเปล่า ไม่จำเป็นต้องพูดถึงภิกษุผู้ทำให้มากซึ่ง เจริญพุทธานุสสติ เจริญธัมมานุสสติ เจริญสังฆานุสสติ เจริญสีลานุสสติ เจริญจาคานุสสติ เจริญเทวตานุสสติ^๓

พระพุทธโฆสเถระ กล่าวถึงอนุสสติ ๑๐ ประการ ซึ่งได้เขียนไว้ใน “วิสุทธิมรรค ภาษาไทย ภาค ๑” สรุปความว่า สตินั่นเอง ชื่อว่า อนุสสติ^๔ เพราะเกิดขึ้นบ่อยๆ อีกอย่างหนึ่งสติอันสมควรแก่กุลบุตรผู้บวชด้วยศรัทธา เพราะความมีสติเป็นไปแล้วในฐานอันควรจะเป็นไปเท่านั้น อนุสสติที่กล่าวถึงพระพุทธเจ้าเกิดขึ้น จึงชื่อว่า พุทธานุสสติ ได้แก่ (๑) ความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภพระพุทธเจ้า ชื่อว่า พุทธานุสสติ คำนี้เป็นชื่อของสติอันมีพระพุทธคุณเป็นอารมณ์ (๒) ความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภพระธรรม ชื่อว่า ธัมมานุสสติ คำนี้เป็นชื่อของสติ อันมีพระธรรมคุณเป็นอารมณ์ มีความเป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น (๓) ความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภพระสงฆ์ ชื่อว่า สังฆานุสสติ คำนี้เป็นชื่อของสติอันมีพระสงฆ์คุณเป็นอารมณ์ มีความเป็นผู้ปฏิบัติดีเป็นต้น (๔) ความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภศีล ชื่อว่า สีลานุสสติ คำนี้เป็นชื่อของสติอันมีคุณแห่งศีลเป็นอารมณ์ มีความเป็นของไม่ขาดเป็นต้น (๕) ความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภการบริจาค ชื่อว่า จาคานุสสติ คำนี้เป็นชื่อของสติอันมีคุณแห่งการบริจาคเป็นอารมณ์ มีความเป็นผู้เสียสละอย่างเด็ดขาดเป็นต้น (๖) ความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภเทวดาทั้งหลาย ชื่อว่า เทวตานุสสติ คำนี้เป็นชื่อของสติอันมีคุณคือศรัทธาเป็นต้นของตน โดยตั้งเทวดาทั้งหลายไว้ในฐานเป็นพยานเป็นอารมณ์ (๗) ความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภมรณะ ชื่อว่า มรณานุสสติ คำนี้เป็นชื่อของสติอันมีความขาดแห่งอินทรีย์คือชีวิตเป็นอารมณ์ (๘) ความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภสตอัน นึกถึงซึ่งรูปกายอันต่างด้วยผมเป็นต้น หรือสตอันนึกไปในกาย ชื่อว่า กายคตาสตินั้นด้วย นึกถึงซึ่ง รูปกายหรือนึกไปในกายด้วยชื่อว่ากายคตาสติ แทนที่จะกล่าวว่ากายคตสสติ กล่าวเสียว่ากายคตาสติ เพราะไม่ทำรัสสะ คำนี้เป็นชื่อของสตอันมีนิมิต คือชิ้นส่วนของกายมีผมเป็นต้นเป็นอารมณ์ (๙) ความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ชื่อว่า อานาปานสติ คำนี้เป็นชื่อของสตอันมีนิมิตคือลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์ (๑๐) ความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภความสงบ ชื่อว่า อุปสมานุสสติ คำนี้เป็นชื่อของสตอันมีนิพพานอันเป็นที่สงบทุกข์ทั้งปวงเป็นอารมณ์

อนุสสติที่กล่าวมาทั้ง ๑๐ ประการนี้ พระพุทธโฆสเถระ ได้เขียนไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อันเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับมหานามสูตรไว้ เริ่มตั้งแต่บท อิติปิ โส ภควา เป็นต้นไป ซึ่งสรุปได้เป็นพระปัญญาคิณ พระบริสุทธิคุณและพระมหากรุณาธิคุณ พระพุทธคุณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เช่น พระไตรปิฎกและอรรถกถาเป็นต้น วิธีเจริญพุทธานุสสติก็มีพื้นฐานในอนุสสติ ๑๐ ประการนี้ บุคคลผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหว มีความประสงค์เพื่อ

^๓ดูรายละเอียดใน อง.เอกก. (ไทย), หน้า ๒๐/๓๘๒-๔๘๒/๔๖-๕๐.

^๔พระพุทธโฆสเถระ วจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาษาไทย ภาค ๑ ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑/๑๒๓/๒๘๑-๔๑๙.

ที่จะเจริญพทุธานุสสติเป็นประการแรก พึงไป ณ ที่อันสงัด หลีกเร้นอยู่ ณ เสนาสนะอันควร แล้ว พึงระลึกถึงพระคุณของพระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าอยู่เนืองๆ โดยนัยที่มาในพระบาลีอย่างนี้ว่า พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น อติปิ อรหิ เป็นพระอรหันต์ แม้เพราะเหตุนี้ อติปิ สัมมาสัมพุทโธ เป็นผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ ผู้วิชัยขอกกล่าวถึงวิธีเจริญพทุธานุสสติก็มีมรรฐานไว้แค่นี้ก่อน ส่วนวิธีเจริญพทุธานุสสติก็มีมรรฐาน วิธีเจริญธัมมานุสสติก็มีมรรฐาน วิธีเจริญสังฆานุสสติก็มีมรรฐาน วิธีเจริญสีลาอนุสสติก็มีมรรฐาน วิธีเจริญจาคานุสสติก็มีมรรฐาน วิธีเจริญเทวนานุสสติก็มีมรรฐาน ก็จะได้ศึกษาในบทต่อไป และวิธีเจริญหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมในมหานามสูตรได้แก่ วิธีเจริญมรณานุสสติก็มีมรรฐาน วิธีเจริญกายคตาสติก็มีมรรฐาน วิธีเจริญอานาปานสติก็มีมรรฐาน วิธีเจริญอุปสมานุสสติก็มีมรรฐาน^๕ ก็จะได้ศึกษาอีกในบทต่อไป

ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของปัญหา คือ พุทธบริษัท อุบาสก อุบาสิกา ส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ในเรื่องหลักธรรมอนุสสติที่มีมรรฐานและขาดความเข้าใจในการพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติที่มีมรรฐานและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องไปใช้ในการพัฒนาจิตอย่างถูกต้อง ตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสอธิบายไว้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ซึ่งอนุสสติ ๖ ประการนี้บุคคลทั่วไปคิดว่าน่าจะเป็นหลักธรรมระดับฆราวาส เช่น เมื่อพูดถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บุคคลทั่วไปมักนึกถึงการสวดมนต์ท่องจำไว้เป็นภาษาบาลีโดยไม่รู้ความหมายหรือจะระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณก็ต้องเฉพาะเวลาเข้าปฏิบัติธรรมเท่านั้น เมื่อพูดถึงศีลมักนึกถึงการไปรับศีลที่วัด เมื่อพูดถึงจาคะ(การสละ) มักนึกถึงการให้ทานปัจจัยสี่ ได้แก่ เสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ให้กับคนหรือสัตว์ที่ได้รับความสะดวก เมื่อพูดถึงเทวามักนึกถึงการเซ่นไหว้ บวงสรวงเทวดา ด้วยอามิสต่างๆ เช่น การฆ่าสิ่งมีชีวิตเพื่อบูชาเทวดาหรือการตั้งศาลเพียงตาเพื่อบูชาเทวดา เพื่อขอพรเทวดาบ้าง เพื่อขอให้เทวดาช่วยบ้าง เป็นปัญหาซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นการระลึกถึงอนุสสติที่ผิดไปจากพระพุทธศาสนา เป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนไปจากพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงตรัสรับรองถึงการระลึกถึงอนุสสติที่มีมรรฐานไว้ในมหานามสูตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มีเนื้อหาหลักธรรมที่อธิบายการระลึกถึงอนุสสติที่มีมรรฐานที่ถูกต้องไว้ให้เหมาะแก่พุทธบริษัท อุบาสก อุบาสิกา ควรนำไประลึกถึงและปฏิบัติตามให้ถูกต้องตามจริตของแต่ละบุคคล

ดังนั้น จากประเด็นปัญหาในมหานามสูตร พระมหานามะขณะนั้นพระองค์ทรงบรรลุธรรมเป็นอริยบุคคลระดับพระโสดาบันแล้ว จึงได้ตรัสทูลถามปัญหาถึงอริยบุคคลระดับพระโสดาบันว่า ส่วนมากย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมใด พระพุทธเจ้าได้ตอบตามคำทูลถามว่า อริยสาวกในธรรมวินัยนี้มีจิตระลึกถึงตถาคต ระลึกถึงพระธรรม ระลึกถึงพระสงฆ์ ระลึกถึงศีลของตนที่ไม่ขาด ระลึกถึงจาคะ(การสละ) ของตนและระลึกถึงเทวดาว่าเทวดาเหล่านั้นประกอบด้วย ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา เช่นใด อริยสาวกนี้เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรมเช่นนั้น ซึ่งอานิสงส์ที่ได้รับในการเจริญอนุสสติของพระอริยบุคคลระดับพระโสดาบันหรือแม้อริยบุคคลระดับสกิทาคา อนาคาและพระอรหันต์ก็ตาม จิตของอริยสาวกย่อมไม่ถูกราคะ โทสะ โมหะ กลุ่มรุม จิตของอริยสาวกดำเนินไปดีแล้ว ดำเนินไปตรงทีเดียว อริยสาวกนั้นย่อมเป็นผู้เข้าถึงกระแสธรรม อริยสาวกผู้ได้บรรลุผลแล้ว รู้ชัดศาสนาแล้ว ส่วนมากย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ เป็นประเด็นปัญหาที่ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาหลักธรรมใน

^๕ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๑/๑๒๓/๒๘๑.

มหานามสูตร อันได้แก่ อนุสสติ ๖ ประการนี้มีเนื้อหาอย่างไร ทำไมพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในอนุสสติในมหานามสูตรเพียง ๖ ประการ การพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติก็มีพื้นฐานทั้ง ๖ ประการนี้มีความลึกซึ้งประการใดพระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่า อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ส่วนมากย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้และจะศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติเพื่อใช้ในการพัฒนาจิต โดยวิเคราะห์ข้อมูลเฉพาะอนุสสติในมหานามสูตร รวมทั้งการยกอารมณ์อนุสสติขึ้นสู่วิปัสสนา ผู้วิจัยจึงมุ่งที่จะศึกษาประเด็นปัญหาทั้งสามประการนี้ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจถึงการเจริญอนุสสติที่มีพื้นฐานที่ถูกต้อง ให้ตรงตามหลักอนุสสติในมหานามสูตร ซึ่งปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา อย่างละเอียดต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาอนุสสติในมหานามสูตร
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติในมหานามสูตร
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์การเจริญอนุสสติในมหานามสูตรเพื่อใช้ในการพัฒนาจิต

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ อนุสสติในมหานามสูตรเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ การพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติในมหานามสูตรเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ การเจริญอนุสสติในมหานามสูตรเพื่อใช้ในการพัฒนาจิตได้อย่างไร

๑.๔ ขอบเขตในการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยมุ่งศึกษาเนื้อหาอนุสสติในมหานามสูตร ดังนี้

- ๑.๔.๑ ด้านเอกสาร ศึกษาเนื้อหาอนุสสติที่มีพื้นฐานในมหานามสูตร ในพระไตรปิฎก อรรถกถาและคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น พุทธธรรม วิสุทธิมรรค เป็นต้น
- ๑.๔.๒ ด้านการวิเคราะห์ วิเคราะห์ข้อมูลเฉพาะอนุสสติในมหานามสูตร รวมทั้งการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ มหานามสูตร หมายถึง การที่เจ้าศากยะพระนามว่า มหานามะ เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วทูลถามเรื่องพระอริยสาวกผู้ได้บรรลุธรรมแล้วอยู่ด้วยวิหารธรรมไหนและพระสูตรอื่นที่เกี่ยวกับเจ้าศากยะมหานามะ

๑.๕.๒ หลักธรรม หมายถึง พุทธาณูสสติ อัมมานูสสติ สังฆานูสสติ สีลานูสสติ จาคานูสสติ เทเวตานุสสติ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องที่ปรากฏในพระสูตรอื่นและหนังสือที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้เรียบเรียงไว้ เช่น พจนานุกรมศาสนา งานวิจัยทางวิชาการ วิทยานิพนธ์

๑.๕.๓ การเจริญอนุสติกัมมัฏฐาน หมายถึง วิธีเจริญพุทธานุสติ วิธีเจริญธัมมานุสติ วิธีเจริญสังฆานุสติ วิธีเจริญสีลานุสติ วิธีเจริญจาคานุสติ วิธีเจริญเทวานุสติ

๑.๕.๔ การพัฒนาจิต หมายถึง การระลึกถึงพุทธานุสติ การระลึกถึงธัมมานุสติ การระลึกถึงสังฆานุสติ การระลึกถึงสีลานุสติ การระลึกถึงจาคานุสติ การระลึกถึงเทวานุสติ

๑.๕.๕ อนุสติ หมายถึง การมีสติอยู่เนืองๆ หรือ ความระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ศีล จาคะและเทวดา

๑.๖ ทบถวณวรรณกรรม

๑.๖.๑ เอกสาร

๑.๖.๑.๑ พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ)ได้เขียนหนังสือเรื่อง “มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน”^๖ สรุปความว่า การเจริญสตินับเป็นอุบายวิธีการดับทุกข์ด้วยการระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอันมีกายและใจ ซึ่งเป็นสิ่งไม่เที่ยงมั่นคง เมื่อบุคคลรับรู้ร่างกายและใจนี้ดำรงอยู่ชั่วขณะตามเหตุตามปัจจัยโดยไม่มีรูปร่างถาวรที่ยึดถือได้ว่าเป็นเรา เป็นเขา เป็นบุรุษ เป็นสตรี เมื่อนั้นก็จะมีปัญญาเห็นธรรมชาติอันแท้จริงของกายและใจ ที่มีสภาพ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จิตของเขาเยือกเย็นอิสระจากความทุกข์และกิเลสได้อย่างแท้จริง

๑.๖.๑.๒ พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “โลกที่ปณี”^๗ สรุปความว่า พระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งสัตว์โลก โลกคือหมู่สัตว์ หมายความว่ารวมทั้งสัตว์ในอบายภูมิ มนุษย์ เทวดาทุกชั้นและหมู่พรหมทุกชั้น มนุสสภูมิหรือภูมิของมนุษย์ ที่ได้ชื่อว่ามนุสสภูมิ ก็เพราะว่าภูมินี้เป็นที่อาศัยอยู่ของสัตว์ผู้มีใจสูง โดยเมื่อแยกคำออกเป็น มน+อุสส+ภูมิ มน แปลว่า ใจ อุสส แปลว่าสูง ภูมิ แปลว่า ที่อาศัย รวมเป็น มนุสสภูมิ ก็แปลว่า ภูมิที่อาศัยของสัตว์ผู้มีใจสูง ได้แก่พวกมนุษย์เราบนโลกนี้เอง ที่ว่ามนุษย์เป็นผู้มีใจสูงนั้น คือ มีใจสูงในด้านความกล้าหาญ ในการประกอบกรรมต่างๆ ยิ่งนัก ขึ้นชื่อว่ากรรมแล้วสัตว์ในภูมิอื่นใดๆ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ในอบายภูมิ เทวดาภูมิหรือพรหมภูมิ กล้าทำกรรมทั้งหลายเกินมนุษย์เป็นไม่มี

๑.๖.๑.๓ พระคันธสาราภิวังศ์ ได้เขียนหนังสือเรื่อง “การเจริญสติปัฏฐาน”^๘ สรุปความว่า การเจริญสติปัฏฐาน คือ การมีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่องตามรู้เท่าทันอาการต่างๆที่กำลังเกิดอยู่ในกายกับจิตตามความเป็นจริง รู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ได้โดยละเอียดไม่ขาดช่วง ไม่ลืมหันตามรรณที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อมีรูปกระทบที่ตา มีเสียงกระทบที่หู มีกลิ่นกระทบที่จมูก มีรสกระทบที่ลิ้น มีสัมผัสกระทบที่กาย มีความคิดเกิดที่ใจ ก็สามารถตามรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์นั้นๆ ได้ เพื่อก่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง

^๖พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วน จำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๖๗.

^๗พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร), โลกที่ปณี, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๗), หน้า ๑๕๙.

^๘พระคันธสาราภิวังศ์, การเจริญสติปัฏฐาน, (ลำปาง : โรงพิมพ์จิตพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๖๕.

อนัตตา ผู้ที่ต้องการรู้แจ้งไตรลักษณ์ต้องมีธรรมที่สนับสนุน ๔ อย่าง คือ วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และจะได้รับผลของการเจริญสติปัฏฐาน คือ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ คือ กำจัดอุปาทานขึ้นได้

๑.๖.๑.๔ พระนิโรธรังสี (เทศก์ เทสรังสี) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “มหาสติปัฏฐานสูตร”^๙ สรุปความว่า สตินั้น นอกจาก สติในอนุสสติ ๑๐ ในกรรมฐาน ๔๐ แล้ว พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ไว้ว่า สติอันเป็นของดีเลิศในสติปัฏฐานสี่นี้ ผู้ใดมาเห็นโทษ ทุกข์ เปื้อนหนาย คลายความพอใจ ไม่ยินดีในกามโลกนี้แล้ว พึงเจริญให้มาก ทำให้ยิ่ง ไม่ทอดทิ้งซึ่งสติปัฏฐานสี่นั้น อย่างช้าเจ็ดปี อย่างเร็วเจ็ดวัน อย่างสูงย่อมได้พระอรหันต์ อย่างต่ำย่อมได้พระอนาคามีดังนี้ สติปัฏฐานสี่ ได้แก่ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้พิจารณากายนี้สักแต่ว่ากาย มิใช่สัตว์ ตัว ตน บุคคล เรา เขา ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้พิจารณาเวทนา คือ สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์เป็นอารมณ์ว่า เวทนานี้ก็สักว่าเวทนา มิใช่สัตว์ ตัวตน บุคคล เรา เขา ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้พิจารณาใจที่เศร้าหมองหรือผ่องแผ้วเป็นอารมณ์ว่า ใจนี้ก็สักว่าใจ มิใช่ สัตว์ ตัว ตน บุคคล เรา เขา ๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้พิจารณาธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศลที่บังเกิดกับใจเป็นอารมณ์ว่า ธรรมนี้ก็สักว่าธรรม มิใช่ สัตว์ ตัว ตน บุคคล เรา เขา ธรรมที่แต่ละท่านจะพึงรู้นั้นก็เป็นของเฉพาะตน จะรู้ได้ด้วยตนเอง สมัยครั้งพุทธกาลมีพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นพยากรณ์พระสาวกทั้งหลาย พระสาวกด้วยกันไม่เคยปรากฏว่าพยากรณ์มรรคผลของกันและกันเลย.

๑.๖.๑.๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย”^{๑๐} สรุปความว่า กลสิน ๑๐ ได้แก่ วรรณกลสิน ๔ เหมาะกับโทสจริต สามารถสำเร็จปฏิภาคนิमित อุปจารสมาธิ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน กลสินอื่นๆ เหมาะกับทุกจริต สามารถสำเร็จปฏิภาคนิमित อุปจารสมาธิ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ส่วนอสุภะ ๑๐ เหมาะกับราคะจริต สามารถสำเร็จปฏิภาคนิमित อุปจารสมาธิ ปฐมฌาน อนุสสติ ๑๐ ได้แก่ พุทธา นุสสติ ธัมมานุสสติ สังขานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติเหมาะกับสัทธาจริต สามารถสำเร็จอุปจารสมาธิ อุปสมานุสสติ มรณานุสสติเหมาะกับพุทธิจริต สามารถสำเร็จอุปจารสมาธิ กายคตาสติเหมาะกับราคะจริต สามารถสำเร็จปฏิภาคนิमित อุปจารสมาธิ ปฐมฌาน อานาปานสติเหมาะกับโทสจริต สามารถสำเร็จปฏิภาคนิमित อุปจารสมาธิ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน อัปปมัญญา ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา เหมาะกับโทสจริต สามารถสำเร็จ ปฏิภาคนิमित อุปจารสมาธิ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน อุเบกขาเหมาะกับโทสจริต สามารถสำเร็จอุปจารสมาธิ จตุตถฌาน อาหารเร ปฏิกุศลสัญญาและจตุธาตุววัฏฐานเหมาะกับพุทธิจริต สามารถสำเร็จอุปจารสมาธิ อรูป ๔ ได้แก่ อากาสานัญจายตนะเหมาะกับทุกจริต สามารถสำเร็จอุปจารสมาธิ จตุตถฌาน อรูปฌาน ๑ วิญญาณัญจายตนะ เหมาะกับทุกจริต สามารถสำเร็จอุปจารสมาธิ จตุตถฌาน อรูปฌาน ๒ อากิญจัญญายตนะ เหมาะกับทุกจริต สามารถสำเร็จอุปจารสมาธิ จตุตถฌาน อรูปฌาน ๓ เนวสัญญานาสัญญายตนะเหมาะกับทุกจริต สามารถสำเร็จอุปจารสมาธิ จตุตถฌาน อรูปฌาน ๔

^๙พระนิโรธรังสี (เทศก์ เทสรังสี), “มหาสติปัฏฐานสูตร” (ทางปฏิบัติเพื่อ ความหลุดพ้น), (นนทบุรี: บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๙.

^{๑๐}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเพ็ชรแอนดโฮม จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๘๐๙.

เฉพาะกลืนท่านว่า กลืนวงเล็กเหมาะแก่วิตกจริต กลืนใหญ่ไม่จำกัดเหมาะแก่โมหจริต ธรรมเนียม
ทุกอย่างเป็นประโยชน์ ช่วยข่มอกุศลและเกื้อหนุนกุศลธรรมได้ทั้งนั้น

๑.๖.๑.๖ พระมหาวิระ ถาวโร ได้เขียนหนังสือเรื่อง “คู่มือพระกรรมฐาน” โดย
กล่าวถึงอนุสสติ ๑๐ ประการ” สรุปความว่า อนุสสติ แปลว่า ตามระลึกถึง กรรมฐานกองนี้เป็น
กรรมฐานที่ตามระลึกนึกถึง มีกำลังสมาธิไม่เสมอกัน พุธานุสสติ อัมมานุสสติ สังขานุสสติ จาคา
नुสสติ เทวตานุสสติ มรณานุสสติ อุปमानุสสติ อนุสสติทั้ง ๗ ประการนี้มีกำลังสมาธิสูงสุดเพียง
อุปจารสมาธิ สีลानุสสติตามปกติมีกำลังสมาธิถึงอุปจารสมาธิและอย่างสูงสุดเป็นพิเศษถึงปฐมฌาน
กายคตานุสสติตามปกติจะทรงสมาธิได้เพียงปฐมฌาน แต่ถ้ายกเอาสี่เขียว ขาว แดง ที่ปรากฏใน
อารมณ์แห่งกายคตานุสสตินั้นมาเป็นกลืน จะทรงสมาธิได้ถึงฌาน ๔ ตามกำลังสมาธิในกลืน
อานาปานุสสติตามปกติมีกำลังสมาธิได้ถึงฌาน ๔ สำหรับสาวกผู้มีถ้าปรารถนาพุทธานุสสติจะสามารถ
ทรงสมาธิได้ถึงฌาน ๕ และได้กล่าวถึงอนุสสติ ๑๐ ประการนี้ จะเหมาะกับท่านที่มีจริตแบบใด
พุธานุสสติ อัมมานุสสติ สังขานุสสติ สีลानุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ อนุสสติทั้ง ๖ กองนี้
เหมาะแก่ท่านที่หนักไปในสัทธาจริต มรณานุสสติ อุปमानุสสติ อนุสสติ ๒ กองนี้เหมาะแก่ท่านที่
หนักไปในพุทฺธจริต กายคตานุสสติเหมาะแก่ท่านที่หนักไปในราคะจริต อานาปานุสสติเหมาะแก่
ท่านที่หนักไปในโมหะจริตและวิตกจริต นักปฏิบัติพึงควรเลือกปฏิบัติให้เหมาะแก่จริตอัชฌาสัยของ
นักปฏิบัติแต่ละคน จะได้ผลเป็นสมาธิมีอารมณ์ที่ตั้งมั่นได้รวดเร็วไม่ล่าช้า^{๑๑}

๑.๖.๑.๗ พระมหาวิระ ถาวโร ได้เขียนหนังสือเรื่อง “กรรมฐาน ๔๐”^{๑๒} สรุป
ความว่า อานาปานสติก็มีพื้นฐานในกรรมฐาน ๔๐ เป็นสมถภาวนา เป็นกัมมัฏฐานที่มีความสำคัญที่สุด
และมีกำลังใหญ่อย่างยิ่ง กรรมฐาน ๔๐ กองนี้ ๓๙ กองย่อมขึ้นอยู่กับอานาปานสติกรรมฐาน เพราะ
การบำเพ็ญกรรมฐานให้เป็นสมาธิกองใดกองหนึ่งก็ตาม ต้องขึ้นอานาปานสติกรรมฐานก่อนเสมอไป
ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า อันดับแรกให้จับลมหายใจเข้าออก เวลาหายใจเข้าก็รู้
ว่าหายใจเข้า เวลาหายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก เวลาหายใจเข้ายาวก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว เวลาหายใจ
ออกยาวก็รู้ว่าหายใจออกยาว เวลาหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น เวลาหายใจออกสั้นก็รู้ว่าหายใจ
ออกสั้นเป็นต้น ส่วนในกรรมฐาน ๔๐ ให้รู้อารมณ์กระทบจิต อารมณ์กระทบสัมผัสทางกาย คือ
กระทบจมูก หน้่าอก และที่ศูนย์เหนือสะดือเป็นต้น การเจริญอานาปานสตินี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้
หลายแบบ ความจริงก็แบบเดียวกัน แต่ใช้อาการสังเกตต่างกัน พระพุทธเจ้าเทศน์ตามจริยาอาการ
ของผู้ฟังที่มีความเข้าใจไม่เสมอกัน เช่น เฉพาะชาวกรุงรัฐเจริญมหาสติปัฏฐานสูตรทั้งสี่มาก่อนที่
พระพุทธเจ้าจะสอนเป็นปกติอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าทรงรับรองผลโดยอธิบายให้สูงไปกว่านั้น คือ
นอกจากจะทรงสติสัมปชัญญะแล้ว ก็ยังมีอานาจิวิปัสสนาญาณ มีอริยสัจจ เป็นต้น เพื่อให้เข้าถึง
มรรคผลนิพพาน ขณะใดที่รู้ลมหายใจเข้าออก ขณะนั้นชื่อว่าจิตเป็นสมาธิ เป็นสมาธิที่จำกัดโมหะจริต
คือวิตกจริต เรียกว่าจำกัดความโง่ของจิต ป้องกันอารมณ์ฟุ้งซ่าน ถ้าใช้อานาปานสติกรรมฐานเป็น
ปกติ จิตจะทรงสมาธิเอง.

^{๑๑}พระมหาวิระ ถาวโร , คู่มือพระกรรมฐาน, ศิษย์หลวงพ่อบาน วัดบางนมโค, (พระนครศรีอยุธยา :
มมป.), หน้า ๑๑๑-๑๑๔.

^{๑๒}พระมหาวิระ ถาวโร, กรรมฐาน ๔๐, วัดจันทาราม (ท่าซุง), (อุทัยธานี : มมป.), หน้า ๙๒-๙๓.

๑.๖.๑.๘ พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์วิริยงค์ สิรินฺทโร) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม ๑”^{๑๓} สรุปความว่า การทำสมาธินั้นต้องใช้คาบบริกรรม คาบบริกรรม คือวิธีการทำใจให้หนึ่ง เมื่อใจมาจดจ่ออยู่ที่คาบบริกรรมถือว่าบรรลุความสำเร็จในขั้นหนึ่ง เพราะกว่าที่จิตจะอยู่ที่คาบบริกรรมได้ก็ต้องอาศัยวันและเวลาพอสมควร เมื่อเป็นเช่นนี้ ตนของตนก็จะทราบได้ว่าคาบบริกรรมนี้เป็นผล เนื่องด้วยอารมณ์ร่อยแปดพันเก้าได้ถูกสลายตัวไปแล้ว เหลือแต่คาบบริกรรมเท่านั้น คือ “พุทโธ” เพราะฉะนั้นการเริ่มต้นของสมาธิคือคาบบริกรรม หมายถึงคำนึงอยู่ในใจ เรียกว่า คาบบริกรรม อาจจะเป็นคาบบริกรรม พุทโธ ธัมโม สังโฆ อะระหัง สัมมาอะระหัง นะมะพะธะ อะโรกัโธได้ไม่ต้องออกเสียง นึกอยู่ในใจเท่านั้นจึงเรียกว่าบริกรรมภาวนา เหตุผลที่จะต้องบริกรรม คือบุคคล ใดๆ คนจะต้องมีอารมณ์ อารมณ์ หมายถึงความนึกคิดไม่มีที่สิ้นสุด ความนึกคิดนี้เองที่ทำให้มนุษย์ทุกคนต้องเกิดความสุขเป็นบางครั้งว เกิดความทุกข์เป็นบางครั้งว ดังนั้น เริ่มต้นสมาธิ จึงให้มีการควบคุมอารมณ์ โดยการบริกรรม ให้หยุดอารมณ์ทั้งหมด ให้เหลือไว้เพียงอารมณ์อันเดียวคือ “พุทโธ” เป็นต้น ในขั้นแรกๆ นั้นจะหยุดเลยทีเดียวย่อมไม่ได้ จึงต้องอาศัยบังคับจิตตนเองให้นึกถึง “พุทโธ” อย่างไรก็ดีตามแม้เราจะพยายามตั้งจิตให้นึกถึง “พุทโธ” ประเดี๋ยวเดียวจิตก็มีอารมณ์อื่นเข้ามาแทรกจนได้ แต่เราก็พยายามนำคาบบริกรรมเข้ามาอีก การกระทำเช่นนี้ถือเป็นเบื้องต้นแห่งการทำสมาธิ ทั้งนี้ บริกรรม “พุทโธ” เพื่อหาทางให้จิตเป็นสมาธิ จิตเป็นสมาธินั้นคือจิตเป็น “หนึ่ง” ความเป็นหนึ่งของจิตนี้เองเป็นวัตถุประสงค์ของการทำสมาธิ เรียกว่า จิตเป็นสมาธิ

๑.๖.๑.๙ สุวัฒน์ จันทระจันง ได้เขียนหนังสือเรื่อง “แก่นพุทธธรรม”^{๑๔} สรุปความว่า ระดับต่างๆ ของสมาธิ แม้สมาธิจะมี ๓ ระดับ แต่ในทางพุทธศาสนาเกี่ยวกับการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน จิตที่มีสมาธิในบางระดับเท่านั้นที่นำมาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาได้ สมาธิจิต ๓ ระดับประกอบด้วย ๑. ขณิกสมาธิ หมายถึง สมาธิที่เกิดขึ้นชั่วระยะ เป็นคุณสมบัติขั้นพื้นฐานในสัตว์ทุกประเภทที่นำมาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน ๒. อุปจารสมาธิ หมายถึง สภาพของจิตที่เข้าสู่สมาธิแบบเฉียดๆ ปฐมฌานหรือจวนจะแน่วแน่ ยังไม่ลึก ยังไม่แน่วแน่ ยังมีความฟุ้งซ่านขัดส่ายไปมา ยังมีการรับรู้อยู่บ้างในระดับหนึ่ง เป็นสมาธิระดับต้นๆ ที่นำมาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา ที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ ๓. อัปปนาสมาธิ หมายถึง สมาธิที่แนบสนิทอยู่ในฌานหรือสมาบัติ ๘ ฌานเหล่านี้จัดเป็นระดับของสภาวะจิตที่อยู่เหนือการรับรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง ๕ อยู่เหนือการควบคุมของเจตสิกที่เป็นเวทนาอารมณ์ความรู้สึก เป็นสมาธิในการบำเพ็ญฌานสมาบัติตามแบบโยคะ พระพุทธศาสนาสามารถนำมาเป็นฐานต่อไปยังการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาเป็นขั้นที่ ๔ ที่เรียกว่า นิโรธสมาบัติ มี ๒ ระดับ คือ ระดับรูปฌานกับระดับอรูปฌาน

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติในมหานามสูตรนี้มีเอกสารที่เกี่ยวข้องกับอนุสสติเพียงบางส่วน แต่ยังไม่มียางานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ

^{๑๓}พระธรรมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิรินฺทโร), **หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พன்னابرจุณท์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๔๗-๔๙.

^{๑๔}สุวัฒน์ จันทระจันง, **แก่นพุทธธรรม** เรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท ตาตาพับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๒๖๘-๒๗๐.

อนุสสติทั้ง ๖ ประการโดยตรง และยังไม่มีเนื้อหาที่เหมือนกับอนุสสติ ๖ ประการนี้อย่างครบถ้วน แต่มีผู้ทำการวิจัยไว้ในประเด็นที่อธิบายเนื้อหาเกี่ยวกับหลักธรรมบางอนุสสติเท่านั้น

๑.๖.๒ รายงานการวิจัย

๑.๖.๒.๑ พระมหากฤษ ญาณวโร (ใจปลื้มบุญ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างฉันทและปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”^{๑๕} สรุปผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติแนวสมณะเป็นฉันท วิปัสสนาเป็นปัญญา ทั้งสองอย่างนี้มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ ความหลุดพ้นจากกิเลส แต่การหลุดพ้นจากกิเลสตามแนวการปฏิบัติสมณะ(ฉันท)เป็นเพียงการข่มกิเลสไว้เหมือนหินทับหญ้า เมื่อยกหินออกจากบนหญ้า หญ้าก็งอกงามขึ้นอีก ส่วนความหลุดพ้นจากกิเลสตามแนวการปฏิบัติวิปัสสนา(ปัญญา)เป็นการหลุดพ้นจากกิเลสอย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง กิเลสไม่สามารถกลับมาในจิตใจได้อีก จากการทบทวนงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่า สมถกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่ใช่อย่างเดียวกัน ผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานได้มานสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาจิตเพื่อเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาให้เกิดปัญญา เกี่ยวข้องกับอนุสสติโดยตรงแต่มีเนื้อหาเพียงบางส่วนที่นำสมาธิที่เกิดจากการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานอันมีอนุสสติเป็นต้นไปเป็นบาทฐานเจริญวิปัสสนา แต่ไม่มีวิธีการระลึกถึงอนุสสติทั้ง ๖ ประการ

๑.๖.๒.๒ พระมหาพิสิฐ วิสิฐฐปณโณ (สีบนิสัย) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่ปรากฏในเทวตาสังยุต”^{๑๖} สรุปผลการวิจัยพบว่า เป็นคัมภีร์ที่รวบรวมการตอบปัญหาธรรม ระหว่างเทวดากับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าได้กล่าวถึงเทวดามี ๓ ระดับ คือ กามาวจร ๑ รูปาวจร ๑ อรูปาวจร ๑ มีคุณสมบัติพิเศษกว่ามนุษย์ อยู่แดนสวรรค์ เสวยสุขด้วยของอันเป็นทิพย์ มีฤทธานุภาพ ผู้ที่ต้องการเกิดเป็นเทวดาชั้นกามาวจรต้องบำเพ็ญบุญกุศลด้วยการให้ทาน คือ ข้าว น้ำ ผ้า ยานพาหนะ ดอกไม้ เครื่องลูบไล้ ที่อยู่อาศัย เครื่องประทีปแก่สมณะหรือตั้งใจรักษาศีลอยู่เป็นนิจ ผู้ที่ต้องการเกิดเป็นพรหมต้องบำเพ็ญสมาธิภาวนาจนได้รูปฌาน ผู้ที่ต้องการเกิดเป็นอรูปพรหมต้องบำเพ็ญสมาธิภาวนาจนได้รูปฌาน จากการทบทวนงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่า พระพุทธเจ้าทรงยอมรับว่า เทวดามีจริงและมีส่วนช่วยจรรโลงพระพุทธศาสนาให้มั่นคง โดยเข้ามาเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าและพุทธบริษัทในหลายด้าน เช่น เพื่ออุปฐากบำรุงหรือช่วยเหลือยามจำเป็นเป็นต้น นอกจากนี้ พระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึง การทำความดีในระดับต่างๆ ของมนุษย์ จะทำให้ผู้นั้นได้ไปเกิดในภูมิของเทวดาได้ตามระดับความดีนั้น ซึ่งมี ๓ ระดับ ได้แก่ เทวดาในระดับ กามาวจร รูปาวจร อรูปาวจร จากการทบทวนงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่า งานวิจัยนี้จึงมีความเกี่ยวข้องกับอนุสสติในมหานามสูตรโดยตรง แต่ยังไม่มีเนื้อหาที่อธิบายในเรื่องการพัฒนาจิตโดยการระลึกถึงคุณความดีของเทวดาที่เหมือนกับตนไว้

^{๑๕}พระมหากฤษ ญาณวโร (ใจปลื้มบุญ), “การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างฉันทและปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๔๘), บทคัดย่อ.

^{๑๖}พระมหาพิสิฐ วิสิฐฐปณโณ (สีบนิสัย), “การศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่ปรากฏในเทวตาสังยุต”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๕๑), หน้า ๑๐๗.

๑.๖.๒.๓ สร้อยทอง จตุพร ได้ทำการวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์การรักษาศิลปะของพระโพธิสัตว์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อประยุกต์ใช้กับสังคมไทยในปัจจุบัน”^{๑๗} สรุปผลการวิจัยพบว่า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเป็นพระศาสดาองค์แรกที่ทรงประกาศ “ศีล” หรือข้อห้าม ซึ่งในครั้งพุทธกาล ลัทธิต่างๆ มีมากมายยังไม่มีข้อห้ามที่ชัดเจนนักบวชในลัทธิต่างๆ จึงเก็บผลไม้กินเอง ประกอบอาหารกินเอง ทานอาหารวันละหลายครั้ง รับเงินรับทอง แสวงหาลาภด้วยกิริยาอาการไม่ดีไม่งามต่างๆ กัน พระผู้มีพระภาคได้ทรงประกาศหลักการปฏิบัติตนคือ “ศีล” ให้พุทธบริษัท ๔ อันประกอบด้วย พระภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ไว้เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติและให้รักษาศีลไว้ให้ดีเป็นแบบฉบับเฉพาะชาวพุทธ เช่น พระภิกษุควรรักษาศีล ๒๒๗ ข้อ อุบาสก อุบาสิกา หรือฆราวาสครองเรือนควรรักษาศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีลอุโบสถ ให้รักษาศีลเป็นปทัฏฐานในการดำรงชีวิต จากการทบทวนงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่า พระผู้มีพระภาคทรงวางแนวทางพื้นฐานในการพัฒนาจิตเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต โดยปฏิบัติตนตามศีล ให้รักษาศีล ซึ่งผู้รักษาศีลสามารถทำให้ตนเอง ผู้อื่น และสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ศีลในงานวิจัยนี้เกี่ยวข้องกับอนุสสติในมหานามสูตรโดยตรง แต่มีเนื้อหาที่อธิบายในเรื่องการพัฒนาจิตโดยการระลึกถึงศีลไว้เพียงบางส่วนเท่านั้น

๑.๖.๒.๔ ชีรโชติ เกิดแก้ว ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธคุณในสื่อสิ่งพิมพ์พระเครื่อง”^{๑๘} สรุปผลการวิจัยพบว่า พระพุทธคุณในฐานะที่พึ่งอันประเสริฐ เนื่องจากพุทธคุณคือสภาวะแห่งความรู้แจ้ง สะอาด บริสุทธิ์ ที่ชาวพุทธควรจะต้องพัฒนาจิตใจของตนให้เข้าถึงพุทธภาวะ (อนุพุทธะ) ด้วยการมีศรัทธาที่มั่นคง (อจลศรัทธา) ไม่หวั่นไหวในพระคุณความดีของพระพุทธเจ้าและควรน้อมเอาพุทธคุณมาเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงความดีตามพุทธคุณ การปฏิบัติตามหลักธรรมโดยพึ่งตนเองเป็นการดึงเอาศักยภาพที่มีอยู่ในตนมาพัฒนาตนเพื่อเข้าถึงพุทธคุณ เช่น การขจัดกิเลสได้อย่างเด็ดขาด เป็นต้น จากการทบทวนงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่า คุณของพระพุทธเจ้ามีความบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสทั้งปวง เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติโดยตรง ควรนำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน ให้ตนได้เป็นที่พึ่งเพื่อบรรลุธรรมขั้นสูง มีเนื้อหาตรงกับอนุสสติเฉพาะบทโลกวิทู ยังไม่มีเนื้อหาครอบคลุมทั้งพุทธาณูสสติ

๑.๖.๒.๕ ทรงวิทย์ แก้วศรี ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีในการประกาศศาสนาของพระพุทธเจ้า”^{๑๙} สรุปผลการวิจัยพบว่า การเกิดของมนุษย์นั้นนับว่าเกิดเป็นมนุษย์ได้ยาก การดำรงชีวิตอยู่ของเหล่าสัตว์ก็รู้ว่ายากลำบาก การที่จะได้เกิดมาแล้วได้พึ่งพระสัทธรรมนั้นก็แสนยาก การที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายจะเสด็จอุบัติขึ้นในโลกก็แสนยากยิ่งนัก ก็เมื่อบุคคลหวัง

^{๑๗} สร้อยทอง จตุพร, “วิเคราะห์การรักษาศิลปะของพระโพธิสัตว์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อประยุกต์ใช้กับสังคมไทยในปัจจุบัน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐.

^{๑๘} ชีรโชติ เกิดแก้ว, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธคุณในสื่อสิ่งพิมพ์พระเครื่อง”, *สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๕๔), หน้า ๑๐๖.

^{๑๙} ทรงวิทย์ แก้วศรี, “การศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีในการประกาศศาสนาของพระพุทธเจ้า”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๐), หน้า ๒๐๙-๒๑๐.

ประโยชน์สุขก็พึงได้สดับธรรม เพราะการอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้าทั้งหลายเป็นเหตุนำสุขมาให้ทั้งภพปัจจุบันและภพหน้าและถึงความพ้นทุกข์ ความสามัคคีของหมู่เป็นเหตุนำความสุขมาให้ ความเพียรของคนที่สามัคคีกันเป็นเหตุนำสุขมาให้ ความสุขทั้งหลายนี้แหละคือเป้าหมายของการประกาศเผยแผ่พระศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงมุ่งมันให้เกิดขึ้นแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย จากการทบทวนงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่า การเกิดเป็นมนุษย์นั้นแสนยากและการอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้าก็ยากยิ่งนักที่จะนำมาซึ่งประโยชน์สุขแก่สัตว์โลกให้ถึงความพ้นทุกข์ได้ มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตโดยการเจริญอุสสติในบางส่วน คือเป็นเหตุให้ควรน้อมระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า แต่ยังไม่มีเนื้อหาวิธีเจริญอุสสติเพื่อนำไปใช้พัฒนาจิตให้ตนเองและผู้อื่นเป็นต้น

๑.๖.๒.๖ แม่ชียุพา ทองบุตร ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธคุณบทโลกวิทู”^{๒๐} สรุปผลการวิจัยพบว่า พระพุทธคุณมีคุณมากมายนัก จากคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ทำให้ทราบว่าพระพุทธคุณเกิดขึ้นพร้อมกับการตรัสรู้ธรรมจัดเป็นวิโมกข์ชั้นตักกนามก็มี เป็นสังคิกขาบัญญัติก็มี และพระพุทธคุณที่เกิดขึ้นจากเหล่าพุทธบริษัทได้พบเห็นพระพุทธเจ้าแล้วมีจิตเกิดศรัทธาเลื่อมใส ได้พรรณนาสรรเสริญพระพุทธคุณไว้มากมายก็มี โดยเฉพาะพระพุทธคุณ ๙ ที่เป็นพระนามเด่นของพระพุทธเจ้านั้น เหล่าชนมักพรรณนาสรรเสริญบอกต่อแก่คนอื่นๆ ที่ยังไม่รู้จักพระพุทธเจ้า เพื่อให้รู้ว่าพระพุทธเจ้ามีพระคุณอันยิ่งใหญ่และมีความประเสริฐประเสริฐเช่นไร จนกระทั่งกิตติศัพท์อันงานจรไปตั้งแต่สมัยครั้งพุทธกาล สืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบันนี้ ทุกคนรู้จักกันดีและนิยมนำมาสวดมนต์กันแพร่หลาย พระพุทธคุณ ๙ หรือที่เรียกว่า นวารหคุณ แปลว่า คุณของพระพุทธเจ้าผู้เป็นอรหันต์ ๙ ประการ จากการทบทวนงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่าพระคุณของพระพุทธเจ้าที่เด่นๆ รู้จักกันแพร่หลายและได้นำมาเป็นบทสวดมนต์เพื่อระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้ามี ๙ ประการ ซึ่งงานวิจัยนี้เกี่ยวข้องโดยตรงกับอุสสติในมหานามสูตร แต่มีเนื้อหาบางอุสสติเท่านั้น

๑.๖.๒.๗ พระครูโกศลสุตถาการ (ตริยกุล) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติธรรมตามหลักมรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอราศีไศล จังหวัดศรีสะเกษ”^{๒๑} สรุปผลการวิจัยพบว่า ความตายความเกิดมีสาเหตุโดย ๔ ประการ ๑) ตายเพราะสิ้นอายุหรือหมดอายุ ๒) ตายเพราะโรคภัยหรือสุขภาพ ๓) ตายเพราะอุบัติเหตุ ๔) ตายเพราะฆ่าตัวตาย โดยย่อแล้ว คือ ตายเพราะถึงเวลาที่ต้องตาย ผู้ปฏิบัติธรรมมีความรู้ความเข้าใจวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคงเป็นอย่างดี ได้แก่ วิธีกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก โดยระลึกถึงความตายด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ แม้กระทั่งในพิธีรดน้ำศพ ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันที่พบว่า ผลของการปฏิบัติธรรม ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจแนวทางการปฏิบัติต่อความตาย โดยเข้าใจว่าความตายเป็นเรื่อง

^{๒๐}แม่ชียุพา ทองบุตร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธคุณบทโลกวิทู”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๕๔), หน้า ๑๑.

^{๒๑}พระครูโกศลสุตถาการ (ตริยกุล), “การศึกษาความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติธรรมตามหลักมรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอราศีไศล จังหวัดศรีสะเกษ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๘๔-๘๕.

ธรรมดาของสรรพสัตว์ เพราะเป็นสังขารที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นการแตกดับของเบญจขันธ์ คือ กายกับใจแยกออกจากกัน ซึ่งโดยทั่วไปแล้วร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยกายกับจิต กายกับจิตนี้เปลี่ยนแปลงเสมอ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ดังนั้นไม่ควรยึดมั่นถือมั่น แต่ควรมีสติไม่ประมาท มุ่งสร้างชาติให้แก่นั่นและสังคม จากการทบทวนงานวิจัยนี้ทำให้ทราบว่า การมีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์เป็นการพัฒนาจิตในการดำรงชีวิตได้เช่นกัน การระลึกถึงความตายทำให้เกิดความไม่ประมาทในการดำรงชีวิต งานวิจัยนี้จึงเกี่ยวข้องกับอนุสสติในมหานามสูตรโดยตรง โดยเป็นอนุสสติหนึ่งที่มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมในมหานามสูตรเพียงบางส่วนเท่านั้น

๑.๖.๒.๘ พระครูนิวาสธรรมรัฐ (ทองดำ ยโสธโร) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”^{๒๒} สรุปผลการวิจัยพบว่า กายคตาสติเป็นหนึ่งในอนุสสติ ๑๐ ที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท กายคตาสติคือ หลักการฝึกสติโดยใช้อารมณ์ของกรรมฐานที่เป็นทั้งสมถและวิปัสสนา มีปรากฏอยู่ในหลายพระสูตร สติเป็นหลักธรรมสำคัญในการเจริญปัญญา คือ การปฏิบัติให้เกิดปัญญารู้แจ้งในรูปนามไตรลักษณ์ สติมักเกิดร่วมกับวิริยะ สมาธิ ปัญญา เรียกว่า สัมปยุตธรรม มีแนวทางในการพัฒนาสติ ๖ รูปแบบ ที่ปรากฏในกายคตาสติสูตร ๑ รูปแบบ คือ อานาปานสติ และปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ๕ รูปแบบ คือ ๑) อิริยาบถ ๒) สัมปชัญญะ ๓) ปฏิกุศลสิกการ ๔) ธาตุมนสิการ ๕) นวสัณทิกาคำว่า “กาย” พระพุทธเจ้าตรัสเรียกด้วยพระโอรสต่าง ๆ เพื่อให้เหมาะสมแก่โอกาสและอัธยาศัยของเวไนยสัตว์ที่ทรงแสดงธรรมและสนทนาด้วย มีความหมาย ๓ ประการ คือ ๑. กาย แปลว่า ที่ประชุมแห่งของอันน่าเกลียดอย่างยิ่ง มีอาการ ๓๒ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน เป็นต้น ๒. กาย แปลว่า หมู หมายถึงอวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหลายมารวมกันเป็นหมวดหมู่หรือเป็นกลุ่มก้อนอยู่ในรูปกายนี้ นอกจากนี้ยังมีหมูจิต เจตสิก รูป มาเกิดรวมกันอยู่ในกายนี้อีก กายนี้จึงได้ชื่อว่าเป็นเมืองๆหนึ่ง เรียกว่า กายนคร แปลว่า เมืองกาย ๓. กาย แปลว่า ทอง หมายความว่า เมื่อจิต เจตสิก รูป มารวมกัน อยู่ในกายนี้แล้ว ก็เกิดเป็นกายสัทธิได้ สามารถแสวงหาบุญสมบัติได้ จะมีเงินทองมากมาย จะบริบูรณ์พูนสุขด้วยสมบัติภายนอกทุกอย่างได้ก็ต้องอาศัยกายนี้ทั้งหมด จากการทบทวนงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่า การมีสติระลึกถึงไปในกายเป็นการพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติหนึ่งในอนุสสติ ๑๐ ประการ ซึ่งงานวิจัยนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับอนุสสติในมหานามสูตรโดยตรง แต่มีเนื้อหาเกี่ยวกับหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับมหานามสูตรเพียงบางส่วนเท่านั้น

๑.๖.๒.๙ ทศนี วงศ์เย็น ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”^{๒๓} สรุปผลการวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนกายคตาสติกัมมัฏฐานทั้งแก่บรรพชิตและคฤหัสถ์ เพื่ออบรมจิตให้เป็นสมาธิ ด้วยการตั้งสติ

^{๒๒} พระครูนิวาสธรรมรัฐ (ทองดำ ยโสธโร), “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๙๔-๙๕.

^{๒๓} ทศนี วงศ์เย็น, “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า (๑)-(๒).

พิจารณาอาการ ๓๒ ให้เห็นความไม่งาม เป็นสิ่งปฏิกุล ความแปรผันของสังขาร จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด การได้บรรลุมรรคผลขึ้นอยู่กับอุปนิสัยที่สั่งสมมา และความเหมาะสมกับจริตของตน แนวทางการปฏิบัติกายคตาสติก็มีพื้นฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ให้เริ่มต้นจากการดำรงตนอยู่ในศีล สำรวมในศีล มีความประพฤติเพียบพร้อมด้วยกุศลกรรมบถเห็นโทษ แม้เพียงเล็กน้อยก็เป็นภัย ตัดความห่วงกังวล เลือกสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติก็มีพื้นฐานพบอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร แล้วรับการปฏิบัติกายคตาสติมาปฏิบัติด้วยหลักอธิบาท ๔ ให้มาก ให้อยู่ในความดูแลของครูอาจารย์ผู้แนะนำก็มีพื้นฐาน จนเกิดความชำนาญและบรรลุเป้าหมายที่ต้องการจากการทบทวนงานวิจัยนี้ ทำให้ทราบว่า การมีสติระลึกถึงกายด้วยอาการ ๓๒ ประการเป็นการพัฒนาจิตในการดำรงชีวิตอย่างหนึ่ง ทำให้เห็นความจริงของกายคือความไม่งาม เห็นกายเป็นสิ่งปฏิกุล เห็นความแปรผันของสังขาร จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดได้ ซึ่งงานวิจัยนี้ได้กล่าวถึงตั้งแต่การเริ่มต้นเตรียมตัวในการปฏิบัติจนถึงปฏิบัติจริง จึงเกี่ยวข้องกับอนุสสติในมหานามสูตรโดยตรง แต่มีเนื้อหาการมีสติระลึกถึงอาการ ๓๒ ซึ่งเกี่ยวข้องกับอนุสสติในมหานามสูตรเพียงบางส่วนเท่านั้น

สรุปจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า มีงานวิจัยและหนังสือที่กล่าวถึงอนุสสติมากพอสมควร แต่ส่วนมากไม่ได้กล่าวถึงเรื่องวิธีการระลึกถึงคุณของอนุสสติ ๖ ประการที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาโดยละเอียด ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงควรศึกษาแนวทางในการเจริญอนุสสติเพื่อนำมาใช้พัฒนาจิต ซึ่งการพัฒนาจิตมนุษย์ให้มีประสิทธิภาพนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการทำให้จิตของตนเองและจิตของผู้อื่นมีความสุขจากการมีจิตตั้งมั่นที่ดีแล้ว จะช่วยให้ทุกคนในสังคมมีจิตใจที่เป็นสุขและส่งผลให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยโดยใช้วิธีวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ ศึกษาค้นคว้า เรียบเรียง เรื่องอนุสสติในมหานามสูตรและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องจากพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกาเป็นข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) เนื้อหาบางส่วนที่เป็นรายละเอียด นำข้อมูลมาจาก หนังสือ เอกสารและงานวิจัยเชิงวิชาการที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหางานวิจัย อันเป็นข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources)

๑.๗.๒ ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติในมหานามสูตร เพื่อใช้ในการพัฒนาจิตแบบสร้างข้อสรุปจากพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) เนื้อหาบางส่วนที่เป็นรายละเอียด นำข้อมูลมาจาก อรรถกถา หนังสือ เอกสารและงานวิจัยเชิงวิชาการที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหางานวิจัย อันเป็นข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources)

๑.๗.๓ การนำเสนอข้อมูล ได้แก่ การนำข้อมูลที่ได้นั้น มานำเสนอในรูปแบบเชิงพรรณนา แล้วจึงนำเสนอผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ

- ๑.๘.๑ ทำให้ทราบอนุสสติในมหานามสูตร
- ๑.๘.๒ ทำให้ทราบการพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติในมหานามสูตร
- ๑.๘.๓ ทำให้ทราบการเจริญอนุสสติในมหานามสูตร เพื่อใช้ในการพัฒนาจิต