

บทที่ ๒

อนุสสติในมหานามสูตร

ลำดับต่อไปนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอรายละเอียดเกี่ยวกับความหมายของเนื้อหาที่พรรณนาเพื่อหาประเด็นคำตอบที่ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาหลักธรรมในมหานามสูตร อันได้แก่ อนุสสติ นั้นมีถึง ๑๐ ประการ แต่ทำไมอนุสสติในมหานามสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้เพียง ๖ ประการและบุคคลโดยทั่วไปคิดว่าอนุสสติเป็นหลักธรรมสำหรับระดับฆราวาสปฏิบัติหรือระลึกถึงเท่านั้น แต่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ในมหานามสูตรว่าอนุสสติ ๖ ประการนี้เป็นวิหารธรรมของอริยสาวก ซึ่งจะดำเนินตามหัวข้อต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของมหานามสูตร

๒.๒ สาระสำคัญของอนุสสติในมหานามสูตร

๒.๓ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับอนุสสติในมหานามสูตร

ในการบรรยายนี้ผู้วิจัยจะเริ่มต้นจากการนำเสนอเกี่ยวกับประเด็นของความหมายของมหาสูตรอย่างละเอียดตามเนืหาดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของมหานามสูตร

ผู้วิจัยได้กล่าวถึงความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาในบทที่ ๑ ที่ผ่านมาแล้ว ลำดับต่อไปนี้จะได้กล่าวถึงความหมายของมหานามสูตร ซึ่งมีหลายพระสูตร รวมทั้งพระสูตรอื่นที่กล่าวกับพระมหานามะอย่างละเอียดดังต่อไปนี้

คำว่า “มหานามสูตร” แยกออกเป็น ๒ คำ คือ (๑) มหานามะ^๑ หมายถึง เจ้าศากยะ พระนามว่า มหานามะ ทูลถามเรื่องพระอริยสาวกผู้ได้บรรลุอริยผลแล้ว รู้ชัดศาสนาแล้ว ส่วนมากอยู่ด้วยวิหารธรรมชนิดไหน และพระสูตรอื่นที่เกี่ยวกับเจ้าศากยะมหานามะ (๒) สูตร^๒ หมายถึงพระธรรมเทศนาหรือธรรมกถาเรื่องหนึ่งๆ ในพระสูตรต้นตปิฎก แสดงเจือด้วยบุคคลลาธิฐาน ถ้าพูดถึงคำว่า พระสูตร มักหมายถึงพระสูตรต้นตปิฎกทั้งหมด สองคำนี้รวมกันจึงชื่อว่า “มหานามสูตร”

พระสูตรที่เกี่ยวข้องในมหานามสูตร เช่น ปฐมมมหานามสูตร สังยุตตนิกาย มหาวรรค^๓ ทุติยมหานามสูตร สังยุตตนิกาย มหาวรรค^๔ มหานามสูตร สังยุตตนิกาย มหาวรรค^๕ มหานาม

^๑ อ.ฉก.อ. (ไทย) ๒๒/๗๙.

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเพ็ชรแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๔๖๓.

^๓ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๑๗-๑๐๑๘/๕๒๒-๕๒๔.

^๔ ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๑๗-๑๐๑๘/๕๒๒-๕๒๔.

^๕ ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๓๓/๕๕๓-๕๕๔.

สูตร อังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต^๖ ปฐมมหานามสูตร อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต^๗ ทุติยมหานามสูตร อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต^๘ เป็นต้น อนุสสติ ๖ ประการมีสาระสำคัญตามลำดับดังนี้

๒.๒ สาระสำคัญของอนุสสติในมหานามสูตร

ผู้วิจัยจะขอกล่าวถึง กัมมัญฐาน ซึ่งเป็นที่มาของอนุสสติ ๖ ประการที่ปรากฏในคัมภีร์ วิสุทธิมรรคให้พอเข้าใจที่มาของอนุสสติก่อน แล้วจึงจะอธิบายอนุสสติในมหานามสูตรต่อไป กัมมัญฐาน^๙ แปลว่าที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์ที่ตั้งแห่งการงานของใจ อูบายทางใจหรือวิธีฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา นิยมเขียนว่า กรรมฐาน กัมมัญฐานมี ๒ อย่าง ได้แก่ ๑. สมถกัมมัญฐาน คือ กัมมัญฐานเพื่อการทำจิตใจให้สงบ วิธีฝึกอบรมเจริญจิตใจ ๒. วิปัสสนากัมมัญฐาน คือ กัมมัญฐานเพื่อการให้เกิดความรู้แจ้ง วิธีฝึกอบรมเจริญปัญญา ส่วนกัมมัญฐาน ๔๐ คือ สิ่งที่ยกใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญสมถภาวนา กัมมัญฐาน ๔๐ ได้แก่ กลืน ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหารเรปฏิกุลสัญญา ๑ จตุธาตวัตถตถาณ ๑ อรูป ๔ ดังนั้น อนุสสติเป็นหนึ่งในกัมมัญฐาน ๔๐ ซึ่งเป็นสมถกัมมัญฐาน ในที่นี้ผู้วิจัยจะขออธิบายเฉพาะสาระสำคัญของอนุสสติ ๖ ประการในมหานามสูตรดังความต่อไปนี้

สาระสำคัญของอนุสสติ ๖ ประการ

คำว่า อนุสสติฐาน^{๑๐} แปลว่า ฐาน คืออนุสสติ หมายถึง เหตุ คืออนุสสติ ที่กล่าวคือ ฌาน ๓ อนุสสติ ที่เรียกว่า ฐาน เพราะเป็นเหตุให้ได้รับประโยชน์เกื้อกูล และความสุขทั้งในภพนี้ และภพหน้า เช่น พุทธานุสสติ (การระลึกถึงพระพุทธคุณ) ย่อมเป็นเหตุให้บรรลุคุณวิเศษ เพราะเมื่อบุคคลระลึกถึงพุทธคุณอยู่ ปิติ(ความอิ่มใจย่อมเกิดขึ้น) จากนั้นจึงพิจารณาปิติให้ลึกลงไปเรื่อยไปจนได้บรรลุอรหัตผล อนุสสติฐานนี้ จัดเป็นอุบายกัมมัญฐาน แม้คฤหัสถ์ก็สามารถบำเพ็ญได้^{๑๑}

คำว่า สติ^{๑๒} หมายถึง ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้

คำว่า อนุสสติ^{๑๓} ความระลึกถึง อารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนืองๆ มี ๑๐ อย่าง คือ ๑) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ๒) อัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรม ๓) สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ ๔) สีลานุสสติ ระลึกถึงศีลที่ตนรักษา ๕) จาคานุสสติ ระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว ๖) เทวตานุสสติ ระลึกถึงคุณที่ทำคนให้เป็นเทวดา ๗) มรณัสสติ ระลึกถึงความตายที่

^๖ ๐.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๒๕/๒๖๘-๒๗๐.

^๗ ๐.อ.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๔๑๐-๔๑๗.

^๘ ๐.อ.อ. (ไทย) ๒๔/๑๑/๔๑๐-๔๑๗.

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเพ็ชรแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๓-๑๔.

^{๑๐} ๐.อ.อ. (ไทย) ๓/๒๕/๑๑๐, ๒๙/๑๑๒.

^{๑๑} ๐.อ. (ไทย) ๑/๒๕/๑๓๗, ๐.อ.อ. (ไทย) ๓/๙/๑๐๘.

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๖.

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙๗.

จะต้องมีเป็นธรรมดา ๘) กายคตาสติ ระลึกถึงทั่วไปในกายให้เห็นว่าไม่งาม ๙) อานาปานสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ๑๐) อุปสมานุสสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบระงับกิเลสและความทุกข์ คือ นิพพาน รูปศัพท์เดิมเขียนว่า อนุสสติ ลำดับต่อไปผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงสาระสำคัญเฉพาะอนุสสติ ๖ ประการที่มีในมหานามสูตร ตามลำดับดังต่อไปนี้

๒.๒.๑ พุธานุสสติ หมายถึง การระลึกถึงพระพุทธเจ้า^{๑๔}

ในมหานามสูตร พุธานุสสติ เป็นการระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภพระพุทธเจ้าที่พระองค์ทรงตรัสไว้เป็นอนุสติข้อแรก ซึ่งมีความหมายว่า “การตามระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ด้วยความเลื่อมใส ไม่คลอนแคลน”^{๑๕} เป็นต้น มีสาระสำคัญดังนี้

“อิติปิ โส ภควา อรหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชาจรณ สัมปันโน สุคโต โลกวิทู อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ สัตถา เทวมนุสสานัง พุทโธ ภควา”^{๑๖} มีความหมายว่า

อิติปิ	แม้เพราะเหตุนี้
อรหัง	ทรงเป็นพระอรหันต์
สัมมาสัมพุทโธ	เป็นผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ
วิชาจรณสัมปันโน	เป็นผู้ทรงสมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะ
สุคโต	เป็นผู้เสด็จไปดี
โลกวิทู	เป็นผู้ทรงรู้แจ้งโลก
อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ	ทรงเป็นสารถิฝึกบุรุษที่ควรฝึกชั้นยอดเยี่ยม
สัตถา เทวมนุส สานัง	ทรงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
พุทโธ	ทรงเป็นพุทธ
ภควา	ทรงเป็นภควา

เมื่อทราบสาระสำคัญของพุธานุสสติในมหานามสูตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทแล้ว ลำดับต่อไปผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงสาระสำคัญของอัมมานุสสติในมหานามสูตร โดยว่าตามลำดับดังต่อไปนี้

๒.๒.๒ อัมมานุสสติ หมายถึง การระลึกถึงพระธรรม^{๑๗}

ในมหานามสูตร อัมมานุสสติเป็นการระลึกเนื่องๆเกิดขึ้นปรารภพระธรรม พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้เป็นอนุสติข้อที่สอง มีความหมายว่า “การระลึกถึงคุณของพระธรรมคือคุณของปริยัติธรรมและโลกุตตรธรรม ๙ ประการ ว่าทรงตรัสไว้ดีแล้ว”^{๑๘} เป็นต้น โดยมีสาระสำคัญดังนี้

^{๑๔} องค์กร. (ไทย) ๒๒/๙/๔๒๐.

^{๑๕} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, วิสุทธิมรรค ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ไทย), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), ๑/๑๒๔/๒๘๒.

^{๑๖} วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๑/๑๒๔-๑๔๕/๒๘๒-๓๐๕.

^{๑๗} องค์กร. (ไทย) ๒๒/๙/๔๒๐.

^{๑๘} วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๑/๑๔๖/๓๐๕.

“สวากขาโต ภคฺวตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปนยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ
 วิญญูหิ”^{๑๙} มีความหมายว่า

สวากขาโต ภคฺวตา ธัมโม	พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว
สันทิฏฐิโก	พระธรรมอันผู้ได้บรรลุน่าพึงเห็นเอง
อกาลิโก	พระธรรมให้ผลไม่ประกอบด้วยกาล
เอหิปัสสิโก	พระธรรมเป็นสิ่งที่ควรเชิญให้มาดู
โอปนยิโก	พระธรรมเป็นสิ่งที่น้อมเข้ามาในใจได้
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ	พระธรรมอันวิญญูชนทั้งหลายจะพึงรู้เฉพาะตน

เมื่อทราบสาระสำคัญของธัมมานุสสติในมหานามสูตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
 เถรวาทแล้ว ลำดับต่อไปผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงสาระสำคัญของสังฆานุสสติในมหานามสูตร โดยว่า
 ตามลำดับดังต่อไปนี้

๒.๒.๓ สังฆานุสสติ หมายถึง การระลึกถึงพระสงฆ์^{๒๐}

ในมหานามสูตร สังฆานุสสติเป็นการระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภพระสงฆ์ พระพุทธองค์
 ทรงตรัสไว้เป็นอนุสติข้อที่สาม มีความหมายว่า “การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ ได้แก่ อริยบุคคล ๔ คู่
 คือ ๘ บุคคล”^{๒๑} โดยมีสาระสำคัญดังนี้

“สุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ญายุปิปันโน สามิจิปปิปันโน อาหุเนยโย ปาหุเนยโย
 ทักขิเนยโย อัญชลิกรณียโย อนุตตรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสส”^{๒๒} มีความหมายว่า

สุปฏิปันโน	เป็นผู้ปฏิบัติดี
อสุปฏิปันโน	เป็นผู้ปฏิบัติตรง
ญายุปิปันโน	เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อนิพพาน
สามิจิปปิปันโน	เป็นผู้ปฏิบัติสมควร
อาหุเนยโย	เป็นผู้ควรแก่ของบูชา
ปาหุเนยโย	เป็นผู้ควรแก่ของต้อนรับ
ทักขิเนยโย	เป็นผู้ควรแก่ของทำบุญ
อัญชลิกรณียโย	เป็นผู้ควรแก่การกราบไหว้
อนุตตรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสส	เป็นนาบุญชั้นยอดเยี่ยมของชาวโลก

เมื่อทราบสาระสำคัญของสังฆานุสสติในมหานามสูตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
 เถรวาทแล้ว ลำดับต่อไปผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงสาระสำคัญของสัทธานุสสติในมหานามสูตร โดยว่า
 ตามลำดับดังต่อไปนี้

^{๑๙}วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๑/๑๔๖-๑๔๗/๓๐๕-๓๑๓.

^{๒๐}อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๙/๔๒๐.

^{๒๑}วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๑/๑๕๔/๓๑๔.

^{๒๒}วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๑/๑๕๕-๑๕๗/๓๑๔-๓๑๘.

๒.๒.๔. สีสานุสสติ หมายถึง การระลึกถึงศีล^{๒๓}

ในมหานามสูตร สีสานุสสติเป็นการระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภถึงศีลของตน พระพุทธองค์ตรัสไว้เป็นอนุสติข้อที่สี่ มีความหมายว่า “การระลึกถึงคุณของศีลของตน จะเป็นศีลของคฤหัสถ์หรือศีลของบรรพชิตก็ตาม แม้องค์หนึ่งในเบื้องต้นหรือที่สุดแห่งศีลเหล่าใด เพราะปลดปล่อยจากความเป็นทาสแห่งตัณหาแล้ว เป็นไปเพื่อสมาธิเพราะทำอุปัชฌายสมาธิ อปัณณาสมาธิ หรือทำมัคคสมาธิและผลสมาธิให้เกิดมีขึ้น”^{๒๔} เป็นต้น โดยมีสาระสำคัญดังนี้

“อชัณทานิ อัจฉิททานิ อสพลานิ อกัมมาसानิ ภูชิสसानิ วิญญูปปัสตถานิ อปรัมมัญฐานิ สมาธิสังวัตตินิกานิ”^{๒๕} มีความหมายว่า

อชัณทานิ	เป็นศีลไม่ขาด
อัจฉิททานิ	เป็นศีลไม่ทะลุ
อสพลานิ	ศีลไม่ต่าง
อกัมมาसानิ	เป็นศีลไม่พร้อย
ภูชิสसानิ	เป็นศีลที่เป็นไท
วิญญูปปัสตถานิ	เป็นศีลอันผู้รู้สรรเสริญ
อปรัมมัญฐานิ	เป็นศีลอันค้นหาและทวิญญูไม่แตะต้อง
สมาธิสังวัตตินิกานิ	เป็นศีลที่ยังสมาธิให้บังเกิดได้

เมื่อทราบสาระสำคัญของสีลานุสสติในมหานามสูตร ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทแล้ว ลำดับต่อไปผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงสาระสำคัญของจาคานุสสติในมหานามสูตร โดยว่าตามลำดับดังต่อไปนี้

๒.๒.๕ จาคานุสสติ หมายถึง การระลึกถึงการบริจาค^{๒๖}

ในมหานามสูตร จาคานุสสติเป็นการระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภการบริจาคของตน ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้เป็นอนุสติข้อที่ห้า มีความหมายว่า “ต้องเป็นผู้โน้มไปใน การเสียสละ มีการให้และการแบ่งปันที่เป็นไปอยู่เป็นนิตย์ และให้ทานตามกำลังสามารถ”^{๒๗} เป็นต้น มีสาระสำคัญดังนี้

“ลาภา วตเม สุลัทธัง วต เม มัจเฌมลปริยญญิตาย ปชาย วิคตมลลมัจเฌเรน เจตสา วหรามิ มุตตจาโค ปยตปาณิ โวสสัคครโต ยาจโยโค ทานสังวิภาครโต”^{๒๘} ระลึกถึงการเสียสละของตนด้วยอำนาจคุณที่ปราศจากความตระหนี่ เรามีใจปราศจากความตระหนี่ เป็นต้น มีความหมายว่า

^{๒๓} อก.ฉก. (ไทย) ๒๒/๙/๔๒๑.

^{๒๔} วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๑/๑๔๘/๓๑๙.

^{๒๕} วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๑/๑๔๘-๑๔๙/๓๑๙-๓๒๐.

^{๒๖} อก.ฉก. (ไทย) ๒๒/๙/๔๒๑.

^{๒๗} วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๑/๑๖๐/๓๒๑.

^{๒๘} วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๑/๑๖๐-๑๖๑/๓๒๑-๓๒๓.

ลาภา วตเม	ผู้ให้อายุแล้วย่อมมีส่วนแห่งอายุที่เป็นทิพย์บ้าง ที่เป็นของมนุษย์บ้าง ^{๒๙} เมื่อให้อย่อมเป็นที่รัก คนเป็นจำนวนมากย่อมคบเขาเป็นมิตร ^{๓๐}
สุลัทธัง วต เม	ความเป็นมนุษย์ที่เราได้แล้วนี้ นั้นแหละคือเราได้ดีแล้ว
มัจฉะมลปริญญฐิตาย	เพราะเราไม่ถูกความตระหนี่กลุ้มรุมแล้ว
ปชาย	สัตว์ทั้งหลายทนไม่ได้ซึ่งสมบัติของตนไปให้แก่คนอื่นๆ เป็นตัวทำลายความผ่องใสแห่งจิตครอบงำแล้วเป็นมลทิน
วิคตมลมลมัจฉะเรน	เพราะมลทินมี รากะ โทสะ โมหะ เป็นต้น
เจตสา วหรามิ	จะทำให้เป็นผู้อยู่ครอบครองเรือน
มุตตจาโค	เป็นผู้เสียสละได้เด็ดขาด เป็นผู้เสียสละที่ปล่อยวางแล้ว
ปยตปาณิ	เป็นผู้มีมืออันสะอาดคือให้ไทยธรรมด้วยมือของตนด้วยความเคารพ
โวสสัคครโต	เป็นผู้ยินดีแล้วในการสละ อย่างต่อเนื่อง
ยาจโยโค	เป็นผู้สมควรแก่การขอเพราะให้ได้ทุกอย่างที่คนอื่นขอ
ทานสังวิภาครโต	เป็นผู้ยินดีในการให้และการแบ่งปันจากส่วนของตนที่บริโภคน

เมื่อทราบสาระสำคัญของจาคานุสสติในมหานามสูตร ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทแล้ว ลำดับต่อไปผู้วิจัยจะกล่าวถึงสาระสำคัญของเทวตานุสสติในมหานามสูตร โดยว่าตามลำดับดังต่อไปนี้

๒.๒.๖ เทวตานุสสติ หมายถึง การระลึกถึงเทวดา^{๓๑}

ในมหานามสูตร เทวตานุสสติเป็นการระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภถึงเทวดา พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้เป็นอนุสติข้อที่หก มีความหมายว่า “ผู้จะเจริญเทวตานุสสติต้องประกอบด้วยคุณมีศรัทธา เป็นต้น ที่ปรากฏขึ้นด้วยอำนาจอริยมรรค”^{๓๒} มีสาระสำคัญดังนี้

พระพุทธเจ้าทรงแสดงโดยให้ตั้งเทวดาไว้ในฐานะเป็นพยาน แล้วให้ระลึกถึงคุณมีศรัทธา เป็นต้นของตน อย่างนี้ว่า พวกเทวดาชั้นจาตุมหาราชิกาก็มี ชั้นดาวดึงส์ก็มี ชั้นยามาก็มี ชั้นดุสิตก็มี ชั้นนิมมานรดีก็มี ชั้นปรนิมมิตวสวัตติกีมี ที่สังกัดในหมู่พรหมก็มี ที่สูงขึ้นไปถึงมี เทวดาที่สังกัดอยู่ในหมู่พรหมนั้นก็มี เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยศรัทธาเช่นใด จุติจากอัทธภาพนี้แล้วไปเกิดในอัทธภาพนั้น แม้เราก็มีศรัทธาเช่นนั้นอยู่พร้อม เทวดาเหล่านั้น ประกอบด้วย ศีล สุตะ จาคะ ปัญญาเช่นใด จุติจากอัทธภาพนี้แล้วไปเกิดในอัทธภาพนั้น แม้เราก็มีปัญญาเช่นนั้นอยู่พร้อม^{๓๓}

^{๒๙} อก.ปญ.จก. (ไทย) ๒๒/๓๓/๕๘.

^{๓๐} ดุรายละเหียดใน อก.ปญ.จก. (ไทย) ๒๒/๓๔/๕๕.

^{๓๑} อก.ฉก. (ไทย) ๒๒/๙/๔๒๑.

^{๓๒} วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๑/๑๖๒/๓๒๔.

^{๓๓} วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๑/๑๖๒-๑๖๓/๓๒๔-๓๒๕.

เมื่อทราบความหมายและสาระสำคัญของอนุสสติในมหานามสูตรแล้ว ลำดับต่อไปผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงสาระสำคัญของหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับอนุสสติในมหานามสูตร เมื่ออธิบายรายละเอียดในการพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติแล้ว ผู้ไม่เคยรู้ไม่เคยได้ย่นการพัฒนจิตโดยอนุสสติและผู้ไม่เคยเริ่มต้นปฏิบัติธรรมนี้จักได้เข้าใจ ตามลำดับดังนี้

๒.๓ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับอนุสสติในมหานามสูตร

ความหมายและสาระสำคัญของหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับอนุสสติ มีดังต่อไปนี้

๒.๓.๑ สมาธิ

สมาธิมีความเกี่ยวข้องกับอนุสสติมากโดยที่อนุสสติเป็นสมถกัมมัฏฐาน ในการเจริญอนุสสติจะทำให้จิตเกิดสมาธิคือมีความตั้งมั่นเท่านั้นไม่ถึงขั้นฌาน เรื่องของสมาธินี้พระพุทธโฆสเถระได้อธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “นรชนผู้มีปัญญาดำรงอยู่ในศีลแล้ว พึงเจริญจิตและปัญญา”^{๓๔} เป็นต้น สมาธิแม้จะเข้าใจก็เชื่อว่าทำได้ง่ายก่อน เพราะพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้อย่างน่ายก ความที่กุศลจิตมีอารมณ์แน่วแน่ ชื่อว่า สมาธิ” ดังนั้น ผู้วิจัยคิดว่า ผู้ปฏิบัติจึงควรรู้จักสมาธิเฉพาะประเภทที่เกี่ยวข้องกับอนุสสติในมหานามสูตรนี้พอเข้าใจ เพื่อความเข้าใจในการปฏิบัติธรรมดังความหมายต่อไปนี้

คำว่า สมาธิ^{๓๕} หมายถึง ความตั้งใจมั่น ความตั้ง อธิบายว่า ความวางจิตและเจตสิกไว้อย่างสม่ำเสมอและโดยชอบในอารมณ์อันเดียว เพราะเหตุนี้ จิตและเจตสิกย่อมตั้งอย่างสม่ำเสมอโดยชอบ คือเป็นสภาพไม่ซัดส่าย และไม่ฟุ้งซ่านไป ในอารมณ์อย่างหนึ่งด้วยอำนาจแห่งธรรมใด ธรรมนั้นอันบัณฑิตพึงทราบว่าเป็นความตั้งใจมั่น

คำว่า สมาธิ^{๓๖} หมายถึง ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตตั้งเรียบแน่วอยู่ในอารมณ์คือสิ่งอันหนึ่งอันเดียว มักใช้เป็นคำเรียกง่าย ๆ

คำว่า สัมมาสมาธิ^{๓๗} หมายถึง ความตั้งจิตมั่นชอบ หรืออีกนัยหนึ่ง คำว่า สัมมาสมาธิ^{๓๘} หมายถึง ความสงบจากกามและอกุศลทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก^{๓๙} มีวิจาร์(ความตรองหรือพิจารณาอารมณ์)^{๔๐} มีปีติ และสุขอัน เกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่

^{๓๔}พระพุทธโฆสเถระ รัตนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาษาไทย ภาค ๑ ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑/๓๘/๑๒๗.

^{๓๕}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑/๑๒๗-๑๒๘.

^{๓๖}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๐๒.

^{๓๗}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๓/๓๔๐.

^{๓๘}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

^{๓๙}วิตก ในที่นี้หมายถึง การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ หรือการปักจิตลงสู่อารมณ์ เป็นองค์ ๑ ในองค์ฌาน ๕ มิใช่ กามวิตก(ความตรึกในทางกาม) พยาบาทวิตก(ความตรึกในทางพยาบาท) วิหิงสาวิตก(ความตรึกในทางเบียดเบียน) (ที.สี.อ. (ไทย) ๙๖/๑๑๒)

^{๔๐}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๗๘).

มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตถิยานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้วบรรลุจุดถณานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

คำว่า สมถะ^{๔๑} หมายถึง ความตั้งมั่น ความดำรงมั่น ไม่คลอนแคลน ความไม่กวัดแกว่ง ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ความที่จิตไม่ซัดส่ายได้แก่ สมถะ สมาธิในทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ อุเบกขา และสมถะในจุดถณาน สะอาด คือ บริสุทธิ์ผุดผ่องจากมกิเลสเครื่องยั่ววน ปราศจากอุปกิเลส จิตอ่อนโยน ควรแก่การงาน จิตตั้งมั่น ถึงความไม่หวั่นไหว

เมื่อทราบความหมายและสาระสำคัญของสมาธิ สัมมาสมาธิ และสมถะแล้ว ลำดับต่อไป ควรรู้ในหลักธรรมการภาวนาที่เกี่ยวข้องในการเจริญอนุสสติ มีดังนี้

๒.๓.๒ ภาวนา

ลำดับต่อไปผู้ปฏิบัติควรรู้จักคำว่าภาวนา ผู้วิจัยขอกล่าวถึงเฉพาะภาวนาวิธีที่เกี่ยวข้องกับอนุสสติเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจพอสมควรแก่การปฏิบัติอนุสสติ ดังความหมายต่อไปนี้

คำว่า ภาวนาวิธี นั้นเป็นวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน หมายความว่าลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจริงๆ พระพุทธโสมณะได้อธิบายว่า “กัมมัฏฐานทั้งหมดเริ่มต้นด้วยปฐวิกสิณ อย่าทำภาวนาวิธีทั้งหมด ให้บกพร่อง พึงเจริญเถิด”^{๔๒} เป็นต้น

คำว่า เจริญ^{๔๓} หมายความว่า ภาวนา เมื่อนึกถึง เมื่อรู้ เมื่อทำให้แจ้ง เมื่อปฏิบัติ ชื่อว่าเจริญ^{๔๔} เรามักเคยได้ยินคำว่า ภาวนา^{๔๕} เป็นธรรมที่ควรเจริญในปัญญา รู้ชัดธรรมชื่อว่า สุตมยญาณ ได้แก่ภาวนา ๒ อย่างคือโลกียภาวนาและโลกุตตรภาวนา ภาวนา ๓ อย่างคือการเจริญธรรมที่เป็นรูปาวจรกุศล การเจริญธรรมที่เป็นรูปาวจรกุศลและการเจริญธรรมที่เป็นโลกุตตรกุศล อีกประการหนึ่งภาวนา ๔ อย่างคือ ๑) เมื่อรู้แจ้งทุกขสัจ ด้วยการกำหนดรู้ ชื่อว่าเจริญ ๒) เมื่อรู้แจ้ง สมุทยสัจ ด้วยการละ ชื่อว่าเจริญ ๓) เมื่อรู้แจ้งนิโรธสัจ ด้วยการทำให้แจ้ง ชื่อว่าเจริญ ๔) เมื่อรู้แจ้งมคคสัจ ด้วยการเจริญ ชื่อว่าเจริญ

คำว่า สมาธิภาวนา^{๔๖} มีความหมาย ๔ อย่างดังนี้

- ๑) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
- ๒) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ

^{๔๑} พ. จ. (ไทย) ๓๐/๑๕๓/๔๘๖.

^{๔๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๕๕/๑๘๒.

^{๔๓} พ. ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๔๔} ดุรายละเอียดใน พ. ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๗.

^{๔๕} ดุรายละเอียดใน พ. ป. (ไทย) ๓๑/๒๕/๓๕-๓๖.

^{๔๖} ที. ป. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๒๗๘.

- ๓) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ
 ๔) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

อีกประการหนึ่ง ภาวนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา หมายถึง ภาวนา ซึ่งแบ่งได้ ๒ นัย ๑) การฝึกอบรมหรือการเจริญพัฒนา มี ๒ อย่าง ได้แก่ (๑) สมถภาวนา หมายถึง การฝึก อบรมจิตใจให้อยู่กับความตั้งงามเกิดความสุข (๒) วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง อีกนัยหนึ่ง จัดเป็น ๒ เหมือนกัน คือ (๑) จิตตภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็ง มั่นคง เบิกบาน สงบสุข ผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติและสมาธิ (๒) ปัญญาภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมเจริญปัญญาให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำ ด้วยกิเลสและความทุกข์ ๒) การเจริญสมถกัมมัฏฐานให้เกิดสมาธิ มี ๓ ชั้น คือ ๑) บริกรรมภาวนา หมายถึง การภาวนาขั้นเตรียม คือการกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน ๒) อุปจารภาวนา หมายถึง ภาวนาขั้นจวนเจียนคือเกิดอุปจารสมาธิ ๓) อัปปนาภาวนา หมายถึง ภาวนาขั้นแน่วแน่ คือภาวนาจนเกิดอัปปนาสมาธิ เข้าถึงฌาน ส่วนภาวนา ๔ หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา มี ๔ อย่าง ได้แก่ ๑) กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ๒) สติภาวนา หมายถึง การเจริญสติ พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมสติ ให้ตั้งอยู่ในระเปียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน ๓) จิตตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็ง มั่นคง เจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อุตุน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น ๔) ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา^{๔๗}

เมื่อทราบความหมายและสาระสำคัญของการภาวนาแล้ว ลำดับต่อไปที่ควรรู้ในหลักธรรม ได้แก่ ฌานที่เกี่ยวข้องในการเจริญอนุสสติ มีดังนี้

๒.๓.๓ ฌาน

ในการภาวนาระลึกถึงอนุสสติให้จิตตั้งมั่นนั้น เมื่อนิวัตรระงับไปก็จะทำให้เกิดองค์ฌาน แต่เนื่องจากอนุสสติแต่ละอนุสสติมีคุณน่านาหลายประการ เมื่อระลึกถึงอนุสสติหลายๆอย่าง จึงทำให้การเจริญอนุสสติได้แค่ระดับอุปจารสมาธิเท่านั้นยังไม่ถึงขั้นฌานเพราะจิตไม่เป็นอารมณ์เดียว แต่หากระลึกถึงอนุสสติโดยคำเดียวก็จะได้สมาธิถึงระดับฌาน ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าผู้ปฏิบัติจึงควรทำความรู้จักในคำว่าฌานตามลำดับดังนี้

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๗๐-๗๑.

คำว่า ฌาน^{๔๘} มีความหมายดังต่อไปนี้

๑) สกัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐม ฌานที่มี วิตก วิจาร ปิติ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่

๒) เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๓) เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกายบรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข

๔) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้วบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

อีกประการหนึ่ง ฌาน^{๔๙} คือ การเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่เป็นอัปนาสมาธิ ภาวะจิตสงบ ประณีต ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์ธรรมหลัก ฌาน ๔ ได้แก่

๑) ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา

๒) ทุติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา

๓) ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

๔) จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

ส่วนฌาน ๕ ก็เหมือนฌาน ๔ นั้นเอง แต่ตามแบบอภิธรรมท่านชวยละเอียดยออกไป ได้แก่

๑) ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา

๒) ทุติยฌาน มีองค์ ๔ คือ วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา

๓) ตติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา

๔) จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

๕) ปัญจฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

เมื่อทราบความหมายและสาระสำคัญของฌานแล้ว ลำดับต่อไปที่ควรรู้ในหลักธรรมก่อนการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ได้แก่ ปลิโพธิ ที่เกี่ยวข้องในการเจริญอนุสสติ มีดังนี้

๒.๓.๔ ปลิโพธิ

ในการเจริญกัมมัฏฐานนั้น ครูอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานส่วนมากมักพูดถึงการละปลิโพธิ ผู้ปฏิบัติควรตัดปลิโพธิก่อนการปฏิบัติกัมมัฏฐานทุกประเภท ปลิโพธิจึงเกี่ยวข้องกับอนุสสติเพราะอนุสสติเป็นการปฏิบัติกัมมัฏฐานประเภทหนึ่งคือเป็นสมถกัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติจึงควรตัดปลิโพธิก่อนเช่นเดียวกับกัมมัฏฐานประเภทอื่น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าผู้เริ่มต้นปฏิบัติอนุสสติจึงควรทำความเข้าใจกับความหมายของการละปลิโพธิก่อนการปฏิบัติตามความหมายดังนี้

^{๔๘}พ.ป. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๘.

^{๔๙}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๘๘-๘๙.

คำว่า ปลิโพธิ^{๕๐} หมายถึง เครื่องผูกพันหรือห่วงเหนี่ยวเป็นเหตุให้ใจพะวักพะวนห่วงกังวล เหตุกังวล ปลิโพธิ์ที่ผู้เจริญกรรมฐานต้องตัดเสียให้ได้ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยพร้อมที่จะเจริญกรรมฐานให้ก้าวหน้าไปได้ดี มี ๑๐ อย่าง คือ

- ๑) อาวาสปลิโพธิ หมายถึง ความกังวลเกี่ยวกับวัดหรือที่อยู่
- ๒) กุลปลิโพธิ หมายถึง ความกังวลเกี่ยวกับ ตระกูลญาติหรืออุปฐาก
- ๓) ลาภปลิโพธิ หมายถึง ความกังวลเกี่ยวกับลาภ
- ๔) คนปลิโพธิ หมายถึง ความกังวลเกี่ยวกับคณะศิษย์หรือหมู่ชนที่ตนต้องรับผิดชอบ
- ๕) กรรมปลิโพธิ หมายถึง ความกังวลเกี่ยวกับการงาน เช่น การก่อสร้างวัด เป็นต้น
- ๖) อัทธานปลิโพธิ หมายถึง ความกังวลเกี่ยวกับการเดินทางไกลเนื่องด้วยกิจธุระ
- ๗) ญาติปลิโพธิ หมายถึง ความกังวลเกี่ยวกับญาติหรือคนใกล้ชิดที่ต้องเป็นห่วงซึ่งกำลังเจ็บป่วย เป็นต้น
- ๘) อาพาธปลิโพธิ หมายถึง ความกังวลเกี่ยวกับความเจ็บไข้ของตนเอง
- ๙) คณปลิโพธิ หมายถึง ความกังวลเกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน
- ๑๐) อิทธิปลิโพธิ หมายถึง ความกังวลเกี่ยวกับฤทธิ์ของปุณฺณที่ จะต้องคอยรักษาไม่ให้เสื่อม (ข้อนี้สำหรับผู้จะเจริญวิปัสสนาเท่านั้น)

เมื่อทราบความหมายและสาระสำคัญของปลิโพธิแล้ว ลำดับต่อไปที่ควรรู้ในหลักธรรมก่อนการปฏิบัติธรรมทั้งหลายรองจากปลิโพธิได้แก่สัปปายะที่เกี่ยวข้องในการเจริญอนุสสติ มีดังนี้

๒.๓.๕ สัปปายะ

ลำดับนี้ผู้วิจัยขอกล่าวถึงสัปปายะในการเจริญกัมมัฏฐาน ครูอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานส่วนมากมักพูดถึงการละปลิโพธิแล้วตามด้วยสัปปายะ สัปปายะจึงเกี่ยวข้องกับอนุสสติเนื่องจากอนุสสติเป็นสมถกัมมัฏฐานประเภทหนึ่ง ที่ควรหาสถานที่เหมาะสมในการปฏิบัติให้แก่ตนเช่นเดียวกับกัมมัฏฐานอื่น ๆ ที่ต้องการความสงบเงียบ ไม่มีสิ่งรบกวนการเกิดสมาธิ เพื่อให้กัมมัฏฐานเจริญขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจในเรื่องสัปปายะตามความหมายดังนี้

คำว่า สัปปายะ^{๕๑} หมายถึง สบาย สภาพเอื้อ สภาพเกื้อหนุน สิ่ง สถานที่ หรือบุคคล ซึ่งเหมาะสม เกื้อกูล ช่วยเหลือเกื้อหนุนการบำเพ็ญและประคับประคองรักษาสมาธิ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ๗ ประการที่ควรปฏิบัติ จะทำให้บางท่านมีอุปนาสมาธิได้เร็วขึ้น ได้แก่

- ๑) อาวาส หมายถึง สถานที่อยู่ที่ทำให้มีจิตเกิดขึ้นมั่นคง สติตั้งมั่น จิตเป็นสมาธิ
- ๒) โคจรคาม หมายถึง ที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหารหาได้ง่ายและสมบูรณ์
- ๓) ภัตตะ หมายถึง เรื่องพูดคุยที่เสริมการปฏิบัติ ก็ยังควรพูดแต่พอประมาณเท่านั้น
- ๔) บุคคล หมายถึง ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยแล้วช่วยให้จิตผ่องใสสงบมั่นคง ทำให้จิตเป็นสมาธิไม่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่ทำให้จิตเกิดความเศร้าหมองซึ่งจะทำให้แม้สมาธิก็เสื่อมได้

^{๕๐}วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๔๑/๑๓๖-๑๔๕.

^{๕๑}วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๔๑/๑๘๖-๑๘๘.

๕) โภชนะ หมายถึง รสอาหาร รสใดที่ชอบ รสใดไม่ชอบ รสใดบริโภคแล้วดีต่อสุขภาพ

๖) อุตุ(ฤดู) หมายถึง อุณหภูมิและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับร่างกาย ทำให้ร่างกายเป็นสุข ดีต่อสุขภาพ ทำให้เป็นสมาธิ

๗) อิริยาบถ หมายถึง บางท่านชอบเดินจงกรม บางท่านชอบนอน หรือนั่ง ยืน อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อพิจารณาอิริยาบถนั้นถึง ๓ วันเหมือนอาวาส แล้วจิตที่ยังไม่เป็นสมาธิกลับเป็นสมาธิดี และมีสมาธิอยู่แล้วกลับมั่นคงยิ่งขึ้น

เมื่อได้ทราบความหมายของหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญอนุสติข้างต้นแล้ว ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงรายละเอียดการพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสติ ๖ ประการในมหานามสูตรในบทต่อไป

๒.๓.๖ ไตรสิกขา

ในการศึกษาพระธรรมหรือกัมมัฏฐานทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นสมถกัมมัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะสังเกตเห็นได้ว่า ส่วนมากกัมมัฏฐานทั้งหลายมักรวมลงในไตรสิกขา ผู้ปฏิบัติจึงควรทำความรู้จักกับคำว่าไตรสิกขานี้ก่อนที่จะเจริญอนุสติดังมีความหมายดังนี้

คำว่า ไตรสิกขา^{๕๒} หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ อย่างคือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เรียกว่าสั้นๆ สั้นๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา

คำว่า สิกขา^{๕๓} หมายถึง การศึกษา การเรียน การฝึกฝนปฏิบัติ การเล่าเรียนให้รู้เข้าใจ และฝึกหัดปฏิบัติให้เป็นคุณสมบัติที่เกิดขึ้นในตนหรือให้ทำได้ทำเป็น ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงหรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไปจนถึงความสมบูรณ์ ข้อจะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมพัฒนาบุคคล

คำว่า สิกขา ๓ ประกอบด้วย อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ดังต่อไปนี้

๑) อธิศีลสิกขา หมายถึง สิกขาคือศีลอันยิ่ง อธิศีลอันเป็นข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกอบรมพัฒนาศีลอย่างสูง เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ รักษาด้วยความเข้าใจ ให้เป็นเครื่องหนุนนำให้ออกจากวัฏฏะก็เป็นอภิสีล

๒) อธิจิตตสิกขา หมายถึง สิกขาคือจิตอันยิ่ง อธิจิตอันเป็นข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิอย่างสูงเป็นต้น กุศลจิตทั้งหลายและสมาบัติ ๘ เป็นจิต ฌาน สมาบัติที่เป็นบาทแห่งวิปัสสนาเป็นอธิจิต แต่สมาบัติ ๘ นั้นแหละถ้าปฏิบัติด้วยความเข้าใจ มุ่งให้เป็นเครื่องหนุนนำให้ออกจากวัฏฏะก็เป็นอธิจิต

๓) อธิปัญญาสิกขา หมายถึง สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง อธิปัญญาอันเป็นข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกอบรมพัฒนาปัญญาอย่างสูง ความรู้จักรู้ว่าทุกคนเป็นเจ้าของแห่งกรรมของตน เป็นปัญญา วิปัสสนาปัญญาที่กำหนดรู้ความจริงแห่งไตรลักษณ์เป็นอธิปัญญา

^{๕๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๒๑.

^{๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔๘.

๒.๓.๗ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในการศึกษาปฏิบัติกัมมัฏฐานตามสถานที่ต่างๆ ผู้สนใจการปฏิบัติอาจเคยได้ปฏิบัติธรรมตามสถานที่ต่างๆมาแล้ว แต่อาจไม่เคยทราบว่าสมถกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความหมายแตกต่างกันอย่างไร อนุสสติกัมมัฏฐานเป็นกัมมัฏฐานประเภทหนึ่ง การพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติในมหานามสูตรมีการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจกับคำสองคำนี้ก่อน ดังมีความหมายต่อไปนี้

พระพุทธศาสนา กำหนดกิจที่พุทธศาสนิกชน(บริษัท ๔) ประกอบด้วย ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา พึงปฏิบัติ ไว้ในอรรถกถาธรรมบท ๒ อย่าง^{๕๔} ได้แก่

๑) คณฺธธฺระ หมายถึง ธฺระเรื่องการเรียนพระคัมภีร์ เป็นการศึกษาด้านพระปริยัติธรรม

๒) วิปัสสนาธฺระ หมายถึง ธฺระด้านการเจริญวิปัสสนา เป็นการบำเพ็ญเพียรด้านกัมมัฏฐาน เป็นการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือจะปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานควบคู่กันไปกับวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ได้

คำว่า กัมมัฏฐาน^{๕๕} หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา (นิยมเขียน กรรณฐาน) กัมมัฏฐาน ๒ ได้แก่

๑) สมถกัมมัฏฐาน คือ กัมมัฏฐานเพื่อการทำให้สงบ วิธีฝึกอบรมเจริญจิตใจ

๒) วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ กัมมัฏฐานเพื่อให้เกิดการรู้แจ้ง วิธีฝึกอบรมเจริญปัญญา

คำว่า วิปัสสนา^{๕๖} หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิด รู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น

คำว่า สมถะ^{๕๗} หมายถึง ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลส หรือ การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ

คำว่า สมถะกัมมัฏฐาน^{๕๘} หมายถึง กัมมัฏฐานคือสมถะ งานฝึกจิตให้สงบ

คำว่า สติปัฏฐาน^{๕๙} หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความ เป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกรอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่าง คือ

๑) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย

^{๕๔} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๑๐.

^{๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๓-๑๔.

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗๓.

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๙.

^{๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๙.

^{๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๖.

๒) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การมีสติกำกับรู้เท่าทันเวทนา

๓) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต การมีสติกำกับรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต

๔) อัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับรู้เท่าทันธรรม

เรียกสั้นๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม

๒.๓.๘ ไตรลักษณ์

ในการศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะสังเกตเห็นได้ว่า มีการกำหนดรูปนามหรือขั้น ๕ นั้นเองให้เห็นเป็นทุกขัง อนิจจัง อนัตตา นั่นคือไตรลักษณ์ ผู้ปฏิบัติจึงควรทำความรู้จักกับคำว่า ไตรลักษณ์ซึ่งมีความหมายดังนี้

คำว่า ไตรลักษณ์^{๒๐} หมายถึง ลักษณะสาม อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นๆ ๓ ประการได้แก่

๑) อนิจจตา หมายถึง ความเป็นของไม่เที่ยง

๒) ทุกขตา หมายถึง ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่ไม่ได้

๓) อนัตตา หมายถึง ความเป็นของมิใช่ตัวตน

คนไทยนิยมพูดสั้นๆว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และแปลง่ายๆว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ลักษณะเหล่านี้มี ๓ อย่าง จึงเรียกว่า ไตรลักษณ์ ลักษณะทั้ง ๓ นี้มีแก่สิ่งทั้งหลายเป็นสามัญเสมอเหมือนกัน คือทุกอย่างที่เป็นสังขตะ เป็นสังขาร ล้วนไม่เที่ยง คงทนอยู่ไม่ได้ เสมอเหมือนกันทั้งหมด ทุกอย่างที่เป็นธรรมทั้งสังขตะคือสังขาร และอสังขตะคือวิสังขาร ล้วนมิใช่ตน ไม่เป็นอัตตา เสมอกันทั้งสิ้น จึงเรียกว่า สามัญลักษณ์ ลักษณะเหล่านี้เป็นของแน่นอน เป็นกฎธรรมชาติ มีอยู่ตามธรรมชาติ จึงเรียกว่า ธรรมนิยาม

๒.๔ สรุปความ

จากการศึกษาความหมาย สาระสำคัญ และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญอนุสสติในมหานามสูตร สรุปได้เป็น ๓ ประเด็น ได้แก่ ๑) ความหมาย ๒) สาระสำคัญ ๓) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับมหานามสูตร สรุปได้ดังนี้

๑) ความหมายของมหานามสูตร มหานามสูตร แยกออกเป็น ๒ คำ ได้แก่ มหานาม กับสูตร รวมกันชื่อว่า มหานามสูตร หมายถึง พระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าในพระสูตรตันตปิฎก ที่เจ้าศากยะพระนามว่ามหานามะ พุทธามะเรื่องพระอริยสาวกผู้ได้บรรลุอริยผลแล้ว รู้ชัดศาสนาแล้วส่วนมากอยู่ด้วยวิหารธรรมชนิดไหน และพระสูตรอื่นที่เกี่ยวกับเจ้าศากยะมหานามะ

^{๒๐}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๙-๑๒๐.

๒) สารสำคัญของหลักธรรมเฉพาะในมหานามสูตร ประกอบด้วย อนุสสติ มี ๖ ประการ ในแต่ละอนุสสติมีวิธีระลึกถึงคุณคล้ายคลึงกัน แต่มีเนื้อหาในแต่ละอนุสสติที่แตกต่างกันไป สรุปได้ดังนี้

(๑) พุทธานุสสติ คือ ให้ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เป็นผู้รู้แจ้งโลก เป็นต้น

(๒) อัมมานุสสติ คือ ให้ระลึกถึงคุณของพระธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น

(๓) สังฆานุสสติ คือ ให้ระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์สาวกในพระพุทธศาสนา เป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นต้น

(๔) สีลานุสสติ คือ ให้ระลึกถึงคุณของศีลที่มีในตนที่ตนรักษาศีลบริสุทธิ์ ไม่มีเจตนาประพฤติดิฉิล เป็นต้น

(๕) จาคานุสสติ คือ ให้ระลึกถึงคุณของการบริจาคที่ตนยินดีในการบริจาคโดยปราศจากความตระหนี่ เป็นต้น

(๖) เทวदानุสสติ คือ ให้ระลึกถึงคุณของเทวดาที่ทำความดีแล้วไปเกิดเป็นเทวดาในภูมิต่างๆ เหมือนกับตน เป็นต้น

๓) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติในมหานามสูตร เป็นหลักธรรมที่ควรทราบและควรทำความเข้าใจ เพราะมีความเกี่ยวข้องในการปฏิบัติอนุสสติก็มีพื้นฐานเมื่อผู้วิจยกล่าวถึงคำต่างๆ เหล่านั้น เช่น สมาธิ ภาวนา ฌาน ปลีโพธิ สัมปายะ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไตรสิกขาและไตรลักษณ์ เป็นต้น