

บทที่ ๔

วิเคราะห์การเจริญอนุสติในมหานามสูตรเพื่อใช้ในการพัฒนาจิต

ในบทนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอวิเคราะห์การเจริญอนุสติในมหานามสูตรเพื่อใช้ในการพัฒนาจิต โดยวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิที่เป็นเอกสารสำคัญตามที่ได้กล่าวมาแล้วที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา แล้วนำผลที่ได้จากการศึกษามาเพื่อตอบปัญหาประเด็นที่ว่า การเจริญอนุสติในมหานามสูตรใช้ในการพัฒนาจิตได้อย่างไร โดยจะวิเคราะห์เฉพาะอนุสติ ๖ ประการในมหานามสูตรเท่านั้น ได้แก่ พุทธานุสติ อัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ รวมทั้งการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา ดังนี้

๔.๑ การศึกษาอนุสติในมหานามสูตร

๔.๑.๑ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเจริญอนุสติ

เมื่อกล่าวถึงความเข้าใจในการเจริญอนุสติโดยทั่วไปนั้น คนทั่วไปมีทัศนคติที่หลากหลาย ทั้งที่มีความเห็นเหมือนกันและแตกต่างกัน ในประเด็นดังต่อไปนี้

จากประสบการณ์ของผู้วิจัยที่ได้พูดคุยกับชาวบ้านธรรมดาทั่วไปในสังคมไทย เช่น พุทธบริษัท อุบาสก อุบาสิกา แม้แต่ผู้วิจัยเองก็ตาม มีความเข้าใจว่า อนุสติ ๖ ประการนี้เป็นหลักธรรมธรรมดาพื้นฐานทั่วไปของฆราวาสปฏิบัติในกิจวัตรประจำวันอยู่แล้ว ชาวบ้านและผู้วิจัยเองก็มองข้ามความสำคัญของอนุสติมานาน ไม่มีความน่าสนใจใดๆ และไม่เห็นความสำคัญของอนุสติเท่ากับ สมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน อริยสัจ ๔ มรรค ๘ หรือ โพธิปักขิยธรรม เป็นต้น เช่น เมื่อพูดถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คนทั่วไปแม้แต่ผู้วิจัยเองก็คิดว่าเป็นการสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น ท่องจำเป็นภาษาบาลีโดยไม่รู้ความหมาย นึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณก็ต่อเมื่ออาราธนาคุณพระเครื่องคล้องคอเพื่อคุ้มครองตนเอง นึกถึงคำภาวนาธรรมต่างๆ เฉพาะเวลาที่เข้าปฏิบัติธรรมเท่านั้น เมื่อพูดถึงศีลก็คิดว่าต้องไปรับศีลที่วัด ต้องนุ่งห่มเสื้อผ้าสีขาวไปรักษาศีลที่วัดเท่านั้น เมื่อพูดถึงจาคะ(การสละ การบริจาค)ก็คิดว่าเป็นการให้ทานปัจจัยสี่ ได้แก่ เสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ให้กับคนหรือสัตว์ที่ได้รับความเดือดร้อน หรือแม้แต่การใส่บาตรก็เห็นเป็นกิจวัตรประเพณีตามที่บิดามารดาปฏิบัติต่อกันมาในเวลาเช้าตรู่ที่ต้องใส่บาตรพระ เมื่อพูดถึงเทวตาก็คิดว่าเป็นการเช่นไหว้บวงสรวงเทวดาด้วยอามิสต่างๆ เช่น การตั้งศาลเพียงตาเพื่อบูชาเทวดา การถวายอาหารที่ศาลพระภูมิ การถวายอาหารเจ้าที่เจ้าทาง หรือการถวายอาหารหน้าห้องพระ ก็เพื่ออัญเชิญเทวดาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่สถิตอยู่ในรูปปั้นต่างๆ นั้นมารับประทานอาหาร แล้วขอพรเทวดาบ้าง ขอให้เทวดาช่วยบ้าง เป็นต้น เป็นปัญหาซึ่งกล่าวได้ว่า เป็นการระลึกถึงอนุสติที่ผิดไปจากพระพุทธศาสนา เป็นความเข้าใจที่ผิดคลาดเคลื่อนไปจากที่พระพุทธเจ้าตรัสแนวทางเจริญอนุสติไว้ในพระพุทธศาสนา ต่อเมื่อผู้วิจัยได้มาศึกษาเรื่องมหานามสูตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาแล้ว จึงได้เข้าใจ ทำให้ทราบว่าประชาชนส่วนใหญ่รวมทั้งผู้วิจัยเอง ยังขาดความรู้ในเรื่องอนุสติและขาดความเข้าใจในการพัฒนาจิต

โดยการเจริญอนุสสติ แท้จริงแล้วอนุสสติเป็นกัมมัญฐานอย่างหนึ่งใช้ในการพัฒนาจิตได้ มีอานิสงส์มากตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสอธิบายไว้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาที่ควรนำไปประลึกถึงและปฏิบัติตามให้ถูกต้องในชีวิตประจำวันอีกด้วย ไม่น่าเชื่อว่าอนุสสติมีความลึกซึ้งถึงเพียงนี้ เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในภพปัจจุบันสำหรับระดับพระอริยสาวกทีเดียว

สำหรับเนื้อหาของอนุสสติในมหานามสูตร ๖ ประการนี้ พระพุทธเจ้าแสดงอนุสสติให้เห็นว่าอนุสสติมีความสำคัญมาก มีความลึกซึ้งมาก มีอานิสงส์มาก พระพุทธเจ้าจึงตรัสแก่พระมหานามะ ซึ่งขณะนั้นพระมหานามะได้บรรลุมรรคผลเป็นอริยสาวกระดับพระโสดาบันแล้ว เพื่อเป็นวิหาธรรมคือเป็นเครื่องอยู่สำหรับอริยสาวกได้อยู่อย่างมีความสุขในภพปัจจุบัน

ผลการศึกษาพบว่า อนุสสติเป็นกัมมัญฐานอย่างหนึ่ง กล่าวได้ว่า เป็นสมถกัมมัญฐาน เพราะระงับนิวรณ์ได้ ทำให้เกิดสมาธิ มีจิตตั้งมั่น เกิดองค์ฌาน ทำให้มีสติ ตรงกับพระมหาวิระ ถาวโร ได้เขียนหนังสือเรื่องคู่มือพระกรรมฐานไว้ตอนหนึ่งกล่าวถึงอนุสสติว่า อนุสสติ แปลว่า ตามระลึกถึง เป็นกรรมฐานที่ตามระลึกนึกถึง พุทธาอนุสสติ ธัมมาอนุสสติ สังฆาอนุสสติ สีลาอนุสสติ จาคาอนุสสติ เทวตาอนุสสติ อนุสสติทั้ง ๖ กองนี้เหมาะแก่ท่านที่มีศรัทธาจริตคือมีศรัทธาในพระรัตนตรัย สอดคล้องกับอนุสสติในมหานามสูตรที่พระพุทธโฆสเถระกล่าวถึงพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สตินั่นเองชื่อว่า อนุสสติ” เพราะเกิดขึ้นบ่อยๆ อีกอย่างหนึ่ง สติอันสมควรแก่กุลบุตรผู้บวชด้วยศรัทธา เพราะความมีสติเป็นไปแล้วในฐานอันควรจะเป็นไปเท่านั้น อนุสสติที่กล่าวถึงพระพุทธเจ้าเกิดขึ้น จึงชื่อว่า พุทธาอนุสสติ” เป็นต้น

๔.๑.๒ ความแตกต่างของเนื้อหาอนุสสติ ๖ ประการ

จากการศึกษาอนุสสติในมหานามสูตร ๖ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสอนุสสติในมหานามสูตรไว้มี ๖ ประการ โดยมีขั้นตอนการเจริญอนุสสติเหมือนกันทั้ง ๖ ประการ แต่มีเนื้อหาในการระลึกนึกถึงพระคุณของอนุสสตินี้แตกต่างกันไป สรุปเนื้อหาตามมหานามสูตรได้ดังนี้

๑) พุทธาอนุสสติ

พระพุทธเจ้าได้กล่าวเนื้อหาในพุทธาอนุสสติมีดังนี้

“อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ระลึกถึงตถาคตว่า แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถี ผูกผู้ที่ควรผูกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นพระศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค”^๒

และพระพุทธโฆสเถระได้ขยายความไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “อิติปิ โส ภควา อรหันตสัมมาสัมพุทธโ วิชาจรณ สัมปันโน สุขโต โลกวิทู อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ สัตถาเทวมनुสสานัง พุทโธ ภควา”^๓

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

^๒อง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๑-๔๒๒.

^๓วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๑/๑๒๔-๑๔๕/๒๘๒-๓๐๕.

จะเห็นว่า เนื้อหาในพุทธานุสสนีนั้น พระพุทธเจ้ากล่าวถึงคุณของพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในผลแห่งการตรัสรู้นั้น เป็นผู้ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในภพทั้ง ๓ ได้แก่ กามภพ รูปภพ อรูปภพ เป็นผู้ตรัสรู้แจ้งโลกเอง เช่น ตรัสรู้อรียสัจ ๔ เป็นต้น เป็นผู้ทรงคุณวิเศษประกอบด้วยวิชา ได้แก่ วิชา ๓ ประการบ้าง วิชา ๘ ประการบ้าง เป็นต้น มีความสำรวมด้วยศีล สำรวมในอายตนะ ๖ เป็นต้นจึงเป็นผู้รู้ มีความเพียรจึงเป็นผู้ตื่น และความหลุดพ้นจากภพทั้ง ๓ นี้ทำให้เป็นผู้เบิกบาน เป็นต้น เป็นผู้ตัดกิเลสเครื่องกระวนกระวายและเร้าร้อนได้เด็ดขาด เป็นต้น

๒) ธัมมานุสสติ

พระพุทธเจ้าได้กล่าวเนื้อหาในธัมมานุสสติมีดังนี้

“อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ระลึกถึงพระธรรมว่า เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตน อັນวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน”^๔

และพระพุทธโฆสเถระได้ขยายความไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “สวากขาโต ภคเวตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปนยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ”^๕

จะเห็นว่า เนื้อหาในธัมมานุสสนีนั้น พระพุทธเจ้ากล่าวถึงคุณของพระธรรมว่าเป็นคุณของปริยัติธรรมและโลกุตตรธรรม ๙ ประการ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ใดปฏิบัติผู้นั้นก็จะสามารถรู้เห็นได้ด้วยตนเอง พระปริยัติที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้มีหลักการแน่นอนตายตัวไม่มีเปลี่ยนแปลง ส่วนโลกุตตรธรรมนั้นเป็นธรรมที่ประกาศพรหมจรรย์บริสุทธิ์ปราศจากโทษและปราศจากกิเลส เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นกลางๆ ไม่ตึงไปคือไม่ใช่เป็นการทรมานร่างกาย เช่น อดอาหาร กลั่นลมหายใจ หรือยืนขาเดียวเป็นปี เป็นต้น ไม่หย่อนไปคือไม่ปล่อยให้อุสขเวทนาเข้าครอบงำจิตใจ เช่น ยังอ้อมอยู่นอนพักก่อนดีกว่า อย่าเพิ่งเดินจงกรมเลย อากาศตอนนี้อุ่นมากหรือหนาวมากอย่าเพิ่งนั่งสมาธิเลย เป็นต้น พระธรรมของพระพุทธเจ้าให้ผลทันทีที่ปฏิบัติ ไม่ต้องรอให้ถึงวันเวลานั้นๆจึงให้ผล เช่น ขณะจิตจดจ่อระลึกถึงอนุสสติอยู่ให้ผลทันทีคือกิเลสทั้งหลายเข้าแทรกจิตใจไม่ได้ ทำให้ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ซัดส่าย และเกิดสมาธิจิตสงบสูงขึ้นเรื่อยๆ เป็นต้น พระธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ทั้งหมดมีอยู่จริงและเป็นสภาวะที่บริสุทธิ์ เช่น อริยสัจ ๔ คือทุกสิ่งใน ๓ ภพนี้มีความทุกข์เป็นอริยสัจข้อที่ ๑ ความทุกข์ทั้งหมดนั้นเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยได้แก่ตัณหาเป็นเหตุเป็นอริยสัจข้อที่ ๒ สามารถดับทุกข์ได้จริงเป็นอริยสัจข้อที่ ๓ สามารถเข้าถึงความดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติตามแนวทางมรรค ๘ เป็นอริยสัจข้อที่ ๔ เป็นต้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ควรนำหลักธรรมของพระองค์มาเจริญภาวนา ได้แก่ สมถกัมมัฏฐาน(ทำสมาธิให้เกิดขึ้นเป็นพื้นฐานในจิต)และวิปัสสนากัมมัฏฐาน(ทำปัญญาให้เกิดขึ้นโดยการนำสมาธิพื้นฐานในจิตมาพิจารณาสู่วิปัสสนา) เป็นต้น นอกจากนี้พระธรรมของพระองค์ยังเป็นธรรมที่ผู้มีปัญญาบรรลุผลแล้วสามารถรู้ได้เฉพาะตน เช่น มรรคเราได้เจริญแล้ว ผลเราก็ได้บรรลุแล้ว จิตของผู้บรรลุแล้วย่อมสัมผัสผลนั้นได้เฉพาะในจิตของตนเองเท่านั้น การบรรลุผลมี ๔ ระดับ สามารถรู้ด้วย

^๔อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๒.

^๕วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๑/๑๔๖-๑๕๒/๓๐๕-๓๑๓.

ตนเองว่าเป็นระดับใดเรียงตามลำดับเบื้องต้นจนถึงขั้นสูงสุดดังนี้ ๑. เป็นพระโสดาบัน ๒. เป็นพระสกทาคา ๓. เป็นพระอนาคามี หรือ ๔. บรรลุเป็นพระอรหันต์

๓) วิธีเจริญสังฆานุสสติ

พระพุทธเจ้าได้กล่าวเนื้อหาในสังฆานุสสติมีดังนี้

“อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ระลึกถึงพระสงฆ์ว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกทาง ปฏิบัติสมควร ได้แก่อริยบุคคล ๔ คู่ คือ ๘ บุคคล พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก”^๖

และพระพุทธโฆสเถระได้ขยายความไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “สุปฏิปันโน อุชุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามจีปฏิปันโน อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเณยโย อัญชลีกรณียโย อนุตตรังบุญญักเขตตัง โลกัสส”^๗

จะเห็นว่า เนื้อหาในสังฆานุสสตินั้นพระพุทธเจ้ากล่าวถึงคุณของพระสงฆ์ว่า พระอริยสงฆ์นั้นเป็นผู้ปฏิบัติดี เช่น เป็นผู้ปฏิบัติดีด้วยมีความสำรวมในศีลทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ มีความสำรวมระวังอินทรีย์ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ฝักใฝ่ในกามคุณเป็นต้น พระสงฆ์นั้นพระพุทธเจ้าหมายถึงพระอริยบุคคล ๔ คู่ คือ ๘ บุรุษ ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคา พระอนาคา และพระอรหันต์ แต่ในมหานามสูตรนี้ พระพุทธเจ้ากำลังตรัสตอบคำถามของพระมหานามะ ซึ่งขณะนั้นพระมหานามะได้บรรลุผลเป็นพระโสดาบันแล้ว ดังนั้น อริยสาวกหรือพระสงฆ์ในมหานามสูตรนี้จึงหมายถึงพระโสดาบัน พระพุทธเจ้าตรัสว่าพระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นผู้มียศบริสุทธิ ไม่ขาดตกบกพร่อง ปฏิบัติตรงทางคือปฏิบัติเพื่อละกิเลส เพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน จึงกล่าวได้ว่า พระสงฆ์เป็นผู้ควรแก่ของนำมาถวาย ควรแก่การเคารพกราบไหว้ ควรแก่การทำบุญ เพราะเป็นผู้ทำให้ของที่นำมาถวายบริสุทธืคือมีผลมากมีอานิสงส์มาก และพระสงฆ์ยังเป็นผู้สืบทอดพระพุทธศาสนาอย่างยอดเยี่ยม เพราะทำให้พระพุทธศาสนาสืบทอดถึงกัลยาณปุณฺชนรุ่นหลังได้มีโอกาสนับถือตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า เข้าถึงความหลุดพ้น เข้าถึงพระนิพพานได้ตราบจนถึงสมัยปัจจุบันนี้

๔) สีลานุสสติ

พระพุทธเจ้าได้กล่าวเนื้อหาในสีลานุสสติมีดังนี้

“อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ระลึกถึงศีลของตน ที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท ท่านผู้รู้สรรเสริญ ไม่ถูกตำหนิและทักท้วงครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ”^๘

และพระพุทธโฆสเถระได้ขยายความไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “อชฺฌทานิ อัจฉิททานิ อสพลานิ อกัมมาสานิ ภูชิสสานิ วิญญูปปัสตถานิ อปรัมมัญฐานิ สมาธิสังวัตตนิทานิ”^๙

^๖ ๐.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๒-๔๒๓.

^๗ วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๑/๑๕๔-๑๕๗/๓๑๔-๓๑๘.

^๘ ๐.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๓.

จะเห็นว่า เนื้อหาในสืลานุสสนีนั้น พระพุทธเจ้ากล่าวถึงคุณของศีลที่มีในตนว่า เป็นศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อยเป็นต้น ผู้วิจัยพบว่า ผู้ที่จะเจริญสืลานุสสนีนั้นจะต้องเคยได้รักษาศีลนั้นมาก่อนแล้ว เช่น เคยรักษาศีล ๕ ศีล ๘ อุโบสถศีล ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ หรือ ศีลในองค์มรรคเป็นต้น หากไม่เคยลงมือปฏิบัติรักษาศีลมาก่อนแล้วก็ไม่สามารถที่จะระลึกนึกถึงศีลของตนที่รักษามาว่าดี ว่าบริสุทธิ์ได้ ดังนั้น ศีลไม่ขาดคือรักษาศีลไม่ผิดสักข้อเดียว ไม่ทะลุคือรักษาศีลได้ไม่ผิดศีลข้อกลางๆ ไม่ต่างคือในศีลทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนถึงข้อสุดท้ายผู้ปฏิบัติรักษาศีลไม่ขาดข้อนี้บ้างกระโดดไปศีลขาดข้อนั้นบ้าง ผู้วิจัยขอเปรียบเหมือนคนฟันหักซี่นั้นบ้าง ซี่นี้บ้าง แหว่งๆ นั้นเอง ไม่พร้อยคือผู้ปฏิบัติต้องไม่ผิดศีลข้อนั้นมากบ้างผิดศีลข้อนี้น้อยบ้าง ผู้วิจัยขอเปรียบเหมือนฟันหักทั้งซี่บ้าง บางซี่หักแค่ครึ่งซี่ เป็นต้น มีศีลบริสุทธิ์คือมีความสำรวมทางกาย วาจา ใจ ไม่ให้ผิดศีล ผลทำให้จิตมีความสงบระงับกิเลสได้ การรักษาศีลจึงได้สมาธิซึ่งเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา

๕) จาคานุสสติ

พระพุทธเจ้าได้กล่าวเนื้อหาในจาคานุสสติมีดังนี้

“อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ระลึกถึงจาคะ(การสละ) ของตนว่า เป็นลาภของเราหนอ เราได้ดีแล้วหนอ เมื่อหมู่มสัตว์ถูกความตระหนี่อันเป็นมลทินกลุ้มรุม เรามีใจปราศจากความตระหนี่อันเป็นมลทิน มีจาคะอันสละแล้ว มีฝ่ามือชุ่ม ยินดีในการสละ ควรแก่การขอ ยินดีในการแจกทานอยู่ครองเรือน”^{๙๐}

และพระพุทธโฆสเถระได้ขยายความไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “ลาภา วตเม สุลัทธัง วตเม มัจเฌมลปริญญฐิตาย ปชาย วิคตมลลมลัจเฌเรน เจตสา วหรามิ มุตตจาโค ปยตปาณิ โวสสัคครโต ยาจโยโค ทานสังวิภาครโต”^{๙๑}

จะเห็นว่า เนื้อหาในจาคานุสสนีนั้นพระพุทธเจ้ากล่าวถึงคุณของศีลที่มีในตนว่า เป็นการเสียสละแบ่งปันให้โดยปราศจากความตระหนี่ ความตระหนี่ความหวงแหนเป็นกิเลสตัวหนึ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ไม่น้อย เป็นความเห็นแก่ตัวของคนที่มิจิตไม่พัฒนา กล่าวได้ว่า ผู้ที่จะเจริญจาคานุสสติต้องเคยได้มีการบริจาคมาก่อนแล้ว เช่นเดียวกับการรักษาศีลต้องมีการเคยปฏิบัติตนรักษาศีลมาก่อนแล้วจึงจะนึกถึงคุณศีลที่มีในตนหรือคุณของการบริจาคของตนนั้นได้ เช่น เคยใส่บาตรบ้าง เคยให้ทาน บริจาคทรัพย์เพื่อบำรุงพระพุทธศาสนา สร้างวัด โบสถ์ วิหาร ศาลา หอฉัน ถวายปัจจัย พระภิกษุ สามเณร ผู้ปฏิบัติธรรม เลี้ยงอาหารพระสงฆ์ในกิจนิมนต์ต่างๆ บริจาคหนังสือธรรม เคยให้อภัยคนและสัตว์ ปลอ่ยชีวิตสัตว์เป็นต้น นอกจากนี้ ความไม่อยากให้คนอื่นหรือบรรพชิตมาอยู่ในถิ่นของตน หรือภิกษุหวงตระกูลคือภิกษุหวงผู้อุปฐาก คอยกีดกันไม่ให้ภิกษุอื่นได้รับการบำรุงด้วยหรือคนที่หวงการงาน หน้าที่ ตำแหน่ง ในกิจการที่ทำงานของตน กีดกันคนอื่นไม่ให้รับตำแหน่งหน้าที่นั้นด้วย หวงแหนไม่ยอมแบ่งปันหรือให้ลาภทรัพย์สินเงินทองให้แก่ผู้อื่น หรือไม่ต้องการให้คนสกุลอื่นมาแต่งงานกับคนในตระกูลของตนก็เป็นความตระหนี่ นอกจากนี้ ไม่อยากให้ความรู้แก่ใคร ให้ความรู้

^{๙๐}วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๑/๑๕๘-๑๕๙/๓๑๙-๓๒๐.

^{๙๑}อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๔.

^{๙๒}วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๑/๑๖๐-๑๖๑/๓๒๑-๓๒๓.

โดยกลั่นแกล้งให้ความรู้ผิดๆ หวงความรู้ไว้คนเดียวก็เป็นความตระหนี่ ที่กล่าวมานี้ คนตระหนี่คือคนใจคับแคบ เห็นแก่ตัว ไม่มีจิตเจตนาเอื้อเฟื้อด้วยความบริสุทธิ์ใจนั่นเอง หากไม่เคยลงมือบริจาคสิ่งดังกล่าวมาก่อนแล้วก็ไม่สามารถที่จะระลึกรู้ถึงบุญที่เกิดจากการบริจาคของตนนั้นได้ จากเนื้อหาจากคานุสสตินั้นพระพุทธเจ้าจึงให้นึกถึงการบริจาคของตนด้วยความยินดีในการบริจาค เลื่อมใสและเคารพในทานที่ให้ เช่น นึกถึงว่าเราเป็นผู้โชคดีแล้วที่เราไม่ไปปราศจากกิเลสคือความตระหนี่นั้น เราโชคดีแล้วที่เราละกิเลสความหวงและความห่วงใยตัดขาดความยึดมั่นในทรัพย์สมบัติทั้งหลายได้ทำให้มาเกิดเป็นมนุษย์ จึงกล่าวได้ว่า เราได้ดีแล้วเพราะการเสียสละ เพราะการบริจาค นั้นเป็นต้น

๖) เทวตานุสสติ

พระพุทธเจ้าได้กล่าวเนื้อหาในเทวตานุสสติมีดังนี้

“อริยสาวกเจริญเทวตานุสสติว่า มีเทวตาชั้นจาตุมหาราช เทวตาชั้นดาวดึงส์ เทวตาชั้นยามา เทวตาชั้นดุสิต เทวตาชั้นนิมมานรดี เทวตาชั้นปรนิมมิตวสวัตดี เทวตาชั้นพรหมกาย เทวตาชั้นสูงขึ้นไปกว่านั้น เทวตาเหล่านั้นประกอบด้วยศรัทธาเช่นใด จุติจากโลกนี้แล้วไปเกิดในเทวโลกนั้น แม้เราเองก็มีศรัทธาเช่นนั้น เทวตาเหล่านั้นประกอบด้วยศีลเช่นใด จุติจากโลกนี้แล้วไปเกิดในเทวโลกนั้น แม้เราเองก็มีศีลเช่นนั้น เทวตาเหล่านั้นประกอบด้วยสุตะเช่นใด จุติจากโลกนี้แล้วไปเกิดในเทวโลกนั้น แม้เราเองก็มีสุตะเช่นนั้น เทวตาเหล่านั้นประกอบด้วยจาคะเช่นใด จุติจากโลกนี้แล้วไปเกิดในเทวโลกนั้น แม้เราเองก็มีจาคะเช่นนั้น เทวตาเหล่านั้นประกอบด้วยปัญญาเช่นใด จุติจากโลกนี้แล้วไปเกิดในเทวโลกนั้น แม้เราเองก็มีปัญญาเช่นนั้น”^{๑๒}

และพระพุทธโฆสเถระได้ขยายความเนื้อหาเทวตานุสสติ^{๑๓} ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคไว้ดังนี้

พระพุทธเจ้าให้ตั้งเทวตาไว้ในฐานะเป็นพยาน เนื้อหาคุณของเทวตาเหล่านั้นประกอบด้วย ศรัทธา เทวตาบางจำพวกศรัทธาเคารพในพระรัตนตรัยมีพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อย่างหนึ่ง บางจำพวกมีศรัทธาในการรักษาศีลอย่างหนึ่ง บางจำพวกมีศรัทธาในสุตะคือการฟังเทศฟังธรรมอย่างหนึ่ง บางจำพวกมีศรัทธาในการบริจาค(จาคะ)อย่างหนึ่ง และเทวตาบางจำพวกมีศรัทธาในการทำปัญญาให้เกิดคือชอบปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและ/หรือปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เทวตาเหล่านั้นประกอบด้วยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ดังกล่าวมานี้เช่นใด เมื่อตายจากโลกนี้ไปแล้วย่อมไปเกิดเป็นเทวตาในแต่ละภพภูมิเช่นนั้น เป็นต้น

จะเห็นว่า การจะระลึกรู้ถึง ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญาของตนเองได้นั้นต้องมีการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองมาก่อนเหมือนกับการเจริญสืลानุสสติและการเจริญจาคานุสสติ แต่ต่างกัน ในข้อที่ว่า เทวตานุสสตินี้ประกอบด้วยทั้ง ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะและปัญญา หมายความว่า เทวตาชั้นนี้ประกอบด้วยศรัทธาจึงไปเกิดในอัฐภาพนี้ เทวตาชั้นนั้นประกอบด้วยศีลจึงไปเกิดในอัฐภาพนั้น เทวตาชั้นนี้ประกอบด้วยสุตะจึงไปเกิดในอัฐภาพอย่างนี้ เทวตาชั้นนั้นประกอบด้วยจาคะนั้นจึงไปเกิดในอัฐภาพอย่างนั้น เทวตาในชั้นนี้ประกอบด้วยปัญญาจึงไปเกิดในอัฐภาพนี้ หรือเทวตาในชั้นนั้นๆ อาจประกอบด้วยทั้ง ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา จึงไปเกิดในอัฐภาพเทวตาชั้นสูงขึ้นไปอีก เป็นต้น

^{๑๒}อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๔-๔๒๕.

^{๑๓}วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๑/๑๖๒-๑๖๖/๓๒๔-๓๒๘.

เทวดาเหล่านั้นมีจริงและเราก็มี ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะและปัญญาเหมือนเทวดาที่เกิดขึ้นในชั้นของเทวดาเหล่านั้น เป็นต้น

ลำดับต่อไปผู้วิจัยจะได้วิเคราะห์การพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติในมหานามสูตรตามลำดับต่อไปนี้

๔.๒ การศึกษาการพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติในมหานามสูตร

เมื่อกล่าวถึงการพัฒนาจิตนั้น ได้ทราบแล้วว่า พัฒนา คือการทำความเจริญ การคลี่คลายไปในทางที่ดี เปลี่ยนแปลงในทางเจริญขึ้น^{๑๔} จึงกล่าวได้ว่า การพัฒนาจิตมนุษย์ในทางพุทธศาสนาหมายถึงการทำให้จิตเจริญขึ้น เปลี่ยนแปลงไปในทางให้เจริญขึ้น ให้มีประสิทธิภาพ มีคุณภาพที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีสมรรถภาพที่ดียิ่งขึ้น จากการศึกษาเนื้อหาอนุสสติในมหานามสูตร พบว่า อนุสสติในมหานามสูตรมีเนื้อที่แตกต่างกันจึงทำให้ระลึกถึงอนุสสติได้แตกต่างกันไป ดังนี้

พระพุทธโฆสเถระ รัตน ได้ขยายวิธีเจริญอนุสสติที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ดังมีตัวอย่างวิธีระลึกถึงพุทธานุสสติว่า “บรรดาพุทธานุสสติเหล่านี้ ดังว่ามานี้ พระโยคาวจรผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่คลอนแคลน ประสงค์จะเจริญพุทธานุสติก่อน ฟังไปในที่ลับเร้นอยู่ในเสนาสนะที่สมควร แล้วระลึกถึงคุณของพระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าอย่างนี้...”^{๑๕}

แสดงให้เห็นว่า การเจริญอนุสสติทั้ง ๖ ประการควรเริ่มต้นด้วยจิตที่เกิดศรัทธาในธรรมนั้น อันจะทำให้เกิดสมาธิก่อน เมื่อเกิดศรัทธาแล้วควรหาสถานที่สงบด้วยการละความห่วงใยซึ่งจะทำให้เกิดความกังวลใจขณะเข้าปฏิบัติจริงทั้ง ๑๐ ประการ(ปัลลิวธิ) แล้วจึงหาสถานที่อันเหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง(สปปายะ) จากนั้นจึงระลึกรู้ถึงอนุสสติ ในที่นี้ ผู้วิจัยจะวิเคราะห์เฉพาะวิธีเจริญอนุสสติ ๖ ประการเท่านั้น ได้แก่ ๑) วิธีระลึกถึงพุทธานุสสติ ๒) วิธีระลึกถึงธัมมานุสสติ ๓) วิธีระลึกถึงสังฆานุสสติ ๔) วิธีระลึกถึงสีลานุสสติ ๕) วิธีระลึกถึงจาคานุสสติ ๖) วิธีระลึกถึงเทวดานุสสติ โดยผู้วิจัยจะอธิบายวิธีปฏิบัติเริ่มตั้งแต่การเตรียมตัวให้พร้อมก่อนการปฏิบัติเป็นต้นไปจนถึงวิธีเจริญอนุสสติทั้ง ๖ ประการ โดยจัดเรียงลำดับเป็นขั้นตอนได้ดังนี้

๔.๒.๑ เตรียมความพร้อมในการเจริญอนุสสติ ๖ ประการ

ขั้นแรกพื้นฐานโดยทั่วไป เป็นการเตรียมตัวเพื่อปฏิบัติกัมมัฏฐานทุกกัมมัฏฐาน วิธีเริ่มต้นเจริญอนุสสติกัมมัฏฐานในมหานามสูตร ๖ ประการนี้ ผู้ต้องการเจริญอนุสสติ เช่น เจริญพุทธานุสสติเป็นอันดับแรก เป็นต้น ควรมียุทธวิธีเตรียมตัวก่อนลงมือปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้นๆ โดยเรียงลำดับเป็นขั้นตอนได้ดังนี้

๑) ด้วยการตัดเครื่องผูกพันหรือตัดสิ่งห่วงใยที่เป็นเหตุให้ใจพะวักพะวนห่วงกังวล(ปัลลิวธิ)ก่อน เช่น ความกังวลเกี่ยวกับวัดหรือที่อยู่ ญาติหรืออุปฐาก หรือผู้ที่ตนต้องรับผิดชอบ ความเป็นห่วงการงาน กิจธุระ ความห่วงใยในญาติมิตร ห่วงใยความเจ็บป่วยของตน การศึกษาเล่า

^{๑๔}ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๖, (กรุงเทพมหานคร:นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๗๗๙.

^{๑๕}วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๑/๑๒๔-๑๖๖/๒๘๒-๓๒๘.

เรียนที่ยังค้างอยู่ (สำหรับผู้จะเจริญวิปัสสนา ผู้ได้องค์ฌานระดับสูงจากสมถกัมมัฏฐานแล้วและสามารถแสดงฤทธิ์ได้ด้วย ควรตัดความห่วงในการแสดงฤทธิ์หรือตัดความห่วงที่กลัวฤทธิ์นั้นจะเสื่อมหากไม่ได้ใช้แสดงฤทธิ์ เป็นต้น)

๒) จากนั้นจึงหาเสนาสนะคือสถานที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับสุขภาพทางกายและสุขภาพทางใจของผู้ปฏิบัติเอง เช่น ต้องการเจริญอนุสสติใดหรือสมถกัมมัฏฐานใด ให้หาสถานที่สงบเงียบปราศจากเสียงดังหรือเสียงอื่นๆรบกวน เพราะเสียงเป็นอุปสรรคทำให้สมาธิได้ช้า แต่เสียงไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนา เพราะวิปัสสนาต้องกำหนดรู้รูปนามคือต้องใช้รูปภายนอกมาเป็นเครื่องมือในการกำหนดรูปนามให้เห็นความเกิดดับให้ทันปัจจุบัน เช่น เสียงดังขึ้น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องกำหนดเสียงที่มากระทบหูและกระทบใจ ให้เห็นเสียงกับใจเกิดดับให้ทันปัจจุบัน เป็นต้น เสียงภายนอกจึงเป็นเสมือนเครื่องมือช่วยให้มีสิ่งกำหนดวิปัสสนา

๓) หากครูอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐานที่จิตมุ่งประโยชน์ในทางที่ดี สามารถให้กัมมัฏฐานได้ ที่ปฏิบัติ ปฏิบัติตรงตามหลักสมถกัมมัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานในพุทธศาสนา

๔) ผู้ปฏิบัติเองต้องมีความพร้อมด้วย คือต้องมีศรัทธาในอนุสสตินั้นก่อน เช่น จะเจริญพุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ ผู้ปฏิบัติต้องมีใจเลื่อมใส(ศรัทธา)ในคุณของพระพุทธเจ้าอย่างเต็มเปี่ยม นึกถึงพระพุทธเจ้าที่รักสุขใจมาก อิ่มเอิบใจอย่างมาก เป็นต้น ส่วนอนุสสติ ๓ ประการได้แก่ สีลानุสสติ จาคานุสสติ ทเวตานุสสตินั้นผู้ปฏิบัติต้องเคยได้กระทำกุศลกรรมนั้นมาก่อน เช่น เคยรักษาศีลมาก่อน เคยมีเจตนายินดีในการให้ทานมาก่อน และเคยประพฤติดนดีเหมือนเทวดาในชั้นต่างๆมาก่อนแล้ว ได้แก่ เลื่อมใสในพระรัตนตรัย รักษาศีล ฟังธรรม มีการบริจาคบำรุงพระพุทธศาสนา ใส่บาตร เข้าปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นต้น

๕) เรียนกัมมัฏฐานนั้น จำคำที่ครูอาจารย์สอน เมื่อเตรียมตัวพร้อมทั้ง ๔ ข้อข้างต้นแล้ว จึงเรียนรู้กัมมัฏฐานที่ตนต้องการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องเลือกอนุสสติกัมมัฏฐานที่ตนเลื่อมใส ที่ชอบใจ ถูกใจและจำให้แม่นยำในเนื้อหาอนุสสตินั้น จะทำให้กัมมัฏฐานนั้นสำเร็จได้อย่างรวดเร็ว ได้ผลรวดเร็ว

๖) เมื่อจำกัมมัฏฐานแม่นยำแล้ว ควรปลีกตนออกไปเจริญอนุสสติกัมมัฏฐานตามสถานที่ที่เหมาะสมกับตน

๔.๒.๒ วิธีการเจริญอนุสสติในมหานามสูตร ๖ ประการ

เมื่อผู้ต้องการพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสตินี้เตรียมตนพร้อมกับการปฏิบัติแล้ว ให้ระลึกนึกถึงอนุสสติ ๖ ในใจ โดยให้ปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

๑) อิริยาบถที่ใช้ในขณะเจริญกัมมัฏฐาน บางท่านชอบเดินจงกรม บางท่านชอบนอนหรือบางคนชอบนั่งบ้าง ยืนบ้าง อย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะ เดิน หรือยืน หรือนั่ง หรือนอน ก็ระลึกถึงอนุสสติทั้ง ๖ ประการได้

๒) สถานที่ที่ใช้ปฏิบัติ อนุสสติ ๖ เป็นสมถกัมมัฏฐานซึ่งผู้ปฏิบัติจะอยู่ในที่ใดๆ ก็ตาม ขณะทำกิจการงานอยู่หรือขณะทำกิจวัตรส่วนตัวอยู่ก็สามารถระลึกนึกถึงอนุสสติทั้ง ๖ ประการได้ทุกสถานที่

จะเห็นว่า ทั้ง ๒ ข้อข้างต้นนี้ เหมือนกับตัวอย่างใน ทุติยมหานามสูตร อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต ที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ว่า “เมื่อใจมีปีติกายย่อมสงบ เหนือกายสงบย่อมได้รับสุข

เมื่อใจมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น มหานามะ พุทธานุสสตินี้แล พระองค์แม้กำลังเสด็จดำเนินก็เจริญได้ กำลังประทับยืนก็เจริญได้ กำลังประทับนั่งก็เจริญได้ กำลังบรรทมก็เจริญได้ กำลังประกอบกิจการงานก็เจริญได้ กำลังประทับบนที่บรรทมซึ่งเปียดเสียดด้วยพระโอรสและพระธิดา ก็เจริญได้”^{๑๖} เป็นต้น

๓) วิธีระลึกถึงอนุสสติ ๖ ประการ ได้กล่าวมาแล้วในบทข้างต้น ดังนั้น ผู้วิจัยจะขออธิบาย วิธีระลึกถึงอนุสสติโดยย่อ พระพุทธเจ้าให้ระลึกรู้ถึงอนุสสติในใจอย่างนี้ ตัวอย่าง ให้ระลึกโดยนึกถึง เนื้อหาอนุสสติดังกล่าวมาแล้วในใจ (๑) วิธีระลึกถึงพุทธานุสสติ โดยน้อมจิตตนนึกถึงคุณของ พระพุทธเจ้าอยู่ ในใจว่า พระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง เป็นผู้รู้ เป็นผู้ตื่น เป็นผู้เบิกบาน เป็นต้น (๒) วิธีระลึกถึงธัมมานุสสติ โดยน้อมจิตตนนึกถึงคุณของพระธรรมอยู่ในใจว่า คุณของพระธรรมคือคุณของปริยัติธรรมและโลกุตตรธรรม ๙ ประการพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติผู้นั้นสามารถรู้เห็นได้ด้วยตนเอง เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ปฏิบัติเมื่อใดก็ ให้ผลเวลานั้นทันที เช่น ขณะจิตจดจ่อถึงพระธรรมอย่างต่อเนื่องอยู่นั้น ก็เลสทั้งหลายอันมีความ โลก ความโกรธ ความหลง ตัณหา เป็นต้น ก็ไม่สามารถเข้าแทรกในจิตใจได้ ทำให้กิเลสและนิวรณ์ทั้งหลายนั้นถูกทำลายลงไปเวลานั้นทันที เป็นต้น (๓) วิธีระลึกถึงสังฆานุสสติ โดยน้อมจิตตนนึกถึงคุณของพระสงฆ์อยู่ในใจว่า พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดีมีศีลไม่ขาดตกบกพร่อง นั้นคืออริยบุคคล ๔ คู่ คือ ๘ บุคคล ปฏิบัติเพื่อบริการ เป็นผู้ควรแก่ของที่นำมาถวาย เป็นผู้ควร เคารพบูชา เป็นต้น (๔) วิธีระลึกถึงสีถานุสสติ โดยน้อมจิตตนนึกถึงคุณของศีลอยู่ในใจว่า ศีลของเรา ไม่ขาด เป็นไปเพื่อสมาธิ เป็นต้น (๕) วิธีระลึกถึงจาคานุสสติ โดยน้อมจิตตนนึกถึงคุณของการยินดี ในการบริจาคของตนที่ปราศจากความตระหนี่หวงทรัพย์ ห่วงใยในทรัพย์สมบัติอยู่ในใจว่า เราเป็นผู้ ให้โดยปราศจากกิเลสอยากได้สิ่งอื่นตอบแทน เช่น ลาภ เงินทอง ยศ ตำแหน่ง หน้าที่การงาน เป็นต้น เราบริจาคสิ่งนี้โดยเพื่อจะบำรุงพระพุทธศาสนาโดยไม่หวังประโยชน์อื่นใดกลับมาหาตน เราให้อภัย เป็นทาน เราให้ชีวิตปล่อยสัตว์เป็นทาน เรามีเจตนายินดีในการสละด้วยใจบริสุทธิ์แก่ผู้ที่สมควรขอ เช่นพระสงฆ์บิณฑบาตขออาหารไปเพื่อประพาสตบถสุนิพพาน เป็นต้น (๖) วิธีระลึกถึง เทวदानุสสติ โดยน้อมจิตตนนึกถึงคุณของเทวดาไว้ในฐานเป็นพยานให้เรา ที่เราได้มีศรัทธาในพระรัตนตรัย เป็น พยานในการทำบุญต่างๆ เช่น เราได้รักษาศีลแล้ว เราได้ฟังธรรมแล้ว เราได้ให้โดยใจที่บริสุทธิ์ เป็นต้น จึงได้ขอให้เทวดาเป็นพยานในการที่เราอุทิศส่วนกุศลให้ญาติ เจ้ากรรมนายเวร และเป็นพยานอุทิศ บุญให้เทวดาทั้งหลาย เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วย ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา เช่นใด แม้เราเอง ก็มีความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยด้วยความเคารพนอบน้อมอย่างสูงสุด มีการรักษาศีลบริสุทธิ์ มีเจตนา ในการให้ที่ปราศจากกิเลสเจือปนในจิตใจ และมีปัญญาด้วยการได้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนา กัมมัฏฐานมาแล้วเหมือนกับเทวดาในชั้นต่างๆนั้นเช่นเดียวกัน เป็นต้น

สรุปความว่า การพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติในมหานามสูตรนั้น พระพุทธเจ้าตรัส หลักการเจริญอนุสสติไว้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนามี ๖ ประการเท่านั้น โดยแยกเนื้อหาอนุสสติไว้เป็น ข้อๆ และแยกวิธีระลึกรู้ถึงอนุสสติไว้แตกต่างกันไปตามลำดับ อนุสสติแต่ละข้อนั้นผู้ปฏิบัติสามารถ ระลึกถึงอนุสสติทั้ง ๖ ประการเลยก็ได้ หรือระลึกถึงอนุสสติใดอนุสสติหนึ่งก็ได้ หรือระลึกถึง อนุสสติโดยใช้คำภาวนาสั้นๆ คำเดียวก็ได้ ดังตัวอย่าง ครั้งหนึ่ง หลวงปู่มั่นไปปฏิบัติธรรมในป่า ท่าน

^{๑๖} อก.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๑๒/๔๑๕-๔๑๗.

ได้ใช้อุบายในการสอนให้ชาวบ้านที่อยู่ในป่าบนภูเขาแห่งหนึ่งเจริญอนุสสติ โดยหลวงปู่มนบอกชาวบ้านในป่านั้นว่า หลวงปู่ทำพุทโธหล่นหายไป ให้ชาวบ้านช่วยหาพุทโธให้หลวงปู่มันหน่อย มีวิธีหาพุทโธ โดยเมื่อสุ(เธอ)อยู่สถานที่ใดก็ตามหรือทำงานอะไรอยู่ก็ตามให้นึกถึงคำว่า “พุทโธ” อยู่ในใจอยู่บ่อยๆ เสมอว่า พุทโธๆๆ... ให้นึกไป ท่องไป อย่างนี้ จนกว่าจะหาพุทโธพบ ชาวบ้านนั้นไม่รู้จักพุทโธและไม่รู้ว่าพุทโธรูปร่างอย่างไร จึงได้แต่นึกถึงคำว่าพุทโธอยู่ในใจตลอดเวลา เพื่อที่จะช่วยหาพุทโธที่หลวงปู่มนทำหล่นหายไป คืบให้แก่หลวงปู่มน ผลสุดท้ายชาวบ้านป่าในหมู่บ้านนั้นพากันหาพุทโธจนพบ ได้รับผลได้รับอานิสงส์ที่ได้จากการระลึกนึกถึงคำว่าพุทโธมากมาย ได้แก่ เกิดสมาธิ เกิดองค์ฌาน จิตสงบเยือกเย็น ทุกคนมีความสุขกายมีความสุขใจเป็นต้น ชาวบ้านป่าในหมู่บ้านนั้นจึงมีความเลื่อมใสเคารพยำเกรงในพระรัตนตรัยขึ้นในใจเองอย่างแท้จริง เป็นต้น

๔.๓ การเจริญอนุสสติในมหานามสูตรเพื่อใช้ในการพัฒนาจิต

เมื่อกล่าวถึงแรงจูงใจ เป้าหมาย วิธีการ และอานิสงส์ของการพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติในมหานามสูตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาแล้ว พบว่า มนุษย์มีทัศนคติแรงจูงใจในการพัฒนาจิตที่แตกต่างกันไป บางคนก็มีแรงจูงใจเหมือนกัน ในประเด็นต่อไปนี้

๔.๓.๑ แรงจูงใจหรือเป้าหมายในการพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติ

จะเห็นว่า คนในสังคมไทยปัจจุบัน เช่น พุทธบริษัท อุบาสก อุบาสิกา เป็นต้น ส่วนใหญ่มีแรงจูงใจและเป้าหมายที่แตกต่างกัน ตัวอย่าง

(๑) เป้าหมายในการเจริญอนุสสติในมหานามสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อริยสาวกผู้ได้บรรลุผลแล้ว รู้ชัดศาสนาแล้ว ส่วนมากย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้”^{๑๗} คือการระลึกถึงอนุสสติ ๖ นี้ เมื่ออริยสาวกระลึกถึงแล้ว จิตใจจะสงบ มีกาย วาจา ใจ เป็นสุขในชาติปัจจุบันนี้ และเมื่อระลึกถึงบ่อยๆ ก็จะทำให้ อริยสาวกเจริญธรรมในขั้นสูงสำเร็จได้อย่างรวดเร็ว พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “การเจริญอนุสสติในมหานามสูตรนี้ สำเร็จเฉพาะอริยสาวกเท่านั้น”^{๑๘} เพราะว่า พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เกิดขึ้นในจิตของอริยสาวกเหล่านั้นได้เองเพราะอริยสาวกได้บรรลุมรรคผลแล้ว รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมของพระพุทธเจ้าแล้วนั่นเอง และอริยสาวกเหล่านั้นยังเป็นผู้ประกอบด้วยศีลที่บริสุทธิ์ มีความเป็นศีลที่ไม่ขาดเป็นต้น

(๒) เป้าหมายการพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติของกัลยาณชน เนื่องจากกัลยาณปุถุชนยังจัดว่าเป็นผู้ฝึกปฏิบัติตนเป็นคนดี อยู่ในศีลธรรม เป็นผู้ฝึกปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ ยังไม่ได้บรรลุธรรม ยังไม่ได้บรรลุมรรคผล พระพุทธเจ้าจึงตรัสถึงอานิสงส์สำหรับกัลยาณปุถุชนไว้ว่า สำหรับ “กัลยาณปุถุชนก็บำเพ็ญอนุสสติ ๖ ได้ แต่ปุถุชนผู้ประกอบด้วยคุณมีศีลอันบริสุทธิ์เป็นต้นก็ควรสนใจเจริญอนุสสติ ๖ นี้เหมือนกัน เพราะว่า เมื่อกัลยาณปุถุชนระลึกถึงอนุสสติบ่อยๆ ติดต่อกันไปอย่างต่อเนื่องตลอดวันตลอดคืน ง่วงก็หลับไป ตื่นขึ้นมาก็ระลึกถึงพระคุณทั้งหลายของพระพุทธเจ้าใหม่เป็นต้น ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดหรือประกอบการทำงานโดยอยู่ก็ตามแล้ว

^{๑๗} ติรยลหะเอียตใน อ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๒-๔๒๕.

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๔.

จิตย่อมผ่องใส ด้วยอำนาจแห่งการระลึกถึงอนุสสติบ่อยๆ เสมอนั้น กัลยาณบุุคคลนั้นก็สามารถข่มนิวรณ์ทั้งหลายได้ด้วยอำนาจแห่งจิตอันผ่องใส เมื่อเกิดมีความยินดีเพลิดเพลินและอัมเิบสงบมีสมาธิในจิตอย่างยิ่ง หากนำจิตที่ตั้งมั่นและสงบนั้นมาเริ่มเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็สามารถทำให้แจ้งซึ่งพระอรหัตได้เหมือนกัน”^{๑๙} เหมือนตัวอย่างพระปุสสเทวเถระ ผู้อยู่ที่กัฏฐอันธการวิหาร ได้เห็นพระรูปพระพุทธเจ้าอันมารณมิตขึ้น ได้เกิดปีติอันมีพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ว่า พระพุทธเจ้าณมิตนี้ ยังมีราคะโทสะโมหะอยู่ก่อนก็ยิ่งสวยงามถึงอย่างนี้ องค์พระผู้มีพระภาคแท้จะไม่สวยงามอย่างไรเล่า เพราะพระองค์ทรงปราศจากราคะโทสะโมหะโดยประการทั้งปวง ครั้นแล้วก็ยังวิปัสสนาปัญญาให้เจริญ จึงได้บรรลุพระอรหัตแล้ว^{๒๐}

(๓) เป้าหมายการพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติในสัตว์ดิรัจฉาน เนื่องจากจิตใจของสัตว์ดิรัจฉานไม่สามารถรับรู้ธรรมของพระพุทธเจ้าได้ ดังนั้น เป้าหมายของดิรัจฉานจึงไม่มี สัตว์ดิรัจฉานสามารถมีใจจดจ่อในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่ถูกใจแล้วเกิดปีติในคุณนั้น เช่น ทางตาได้เห็นพระสงฆ์เป็นสีเหลืองแล้วจิตเกิดสุขใจ หากตายตอนนั้นก็ไปเกิดในสุคติภพ ทางหูได้ยินเสียงพระเทศธรรมของพระพุทธเจ้าแล้วเกิดสุขที่ใจก็ทำให้ไปเกิดในสุคติภพ เป็นต้น ดังตัวอย่าง การได้ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าในสัตว์ดิรัจฉานเรื่องมณทุกเทพบุตร เรื่องมีอยู่ว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนาโปรดชาวเมืองจัมปานครอยู่ มีกบตัวหนึ่งได้ถือนิมิตในพระสุรเสียงของพระพุทธเจ้า บังเอิญคนเลี้ยงลูกโคคนหนึ่งได้กตไม้พลองลงตรงศีรษะของกบตัวนั้นพอดี กบนั้นตายลงในขณะนั้น แล้วได้ไปบังเกิดอยู่บนวิมานทองสูง ๑๒ โยชน์ในภพดาวดึงส์สวรรค์ มณทุกเทพบุตรนั้นเป็นเหมือนหลับแล้วตื่นขึ้น เห็นตนถูกห้อมล้อมด้วยหมู่นางเทพอัปสรในวิมานทองนั้น^{๒๑} แสดงให้เห็นว่าการเจริญอนุสสติมีอานิสงส์มาก แม้สัตว์ดิรัจฉานได้ยินเสียงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ก็ยังได้อานิสงส์ไปเกิดเป็นเทพได้เป็นต้น

๔.๓.๒ ความปรารถนาในการพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติ

จะเห็นว่า คนทั่วไปในสังคมปัจจุบันทำสิ่งใดแล้วย่อมมีความปรารถนา ซึ่งมีความปรารถนาแตกต่างกันไป แยกได้เป็น ๓ อย่างดังนี้

(๑) ความปรารถนาเพื่อตนเอง

กัลยาณบุุคคลมักปรารถนาให้ตนเองเจริญอนุสสติแล้วเกิดมีความสุขทางกายและมีความสุขทางใจ เช่น เมื่อใส่บาตรหรือบริจาคหนังสือธรรม หรือให้ทานชีวิตสัตว์ มักอธิฐานจิตตั้งความปรารถนาขอให้ตนเอง มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ มีทรัพย์ มีชีวิตที่เจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน มีสติ มีจิตตั้งมั่น มีใจสงบเยือกเย็น ปราศจากเวทนาทางกาย ทำให้ตนไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่น เป็นต้น

(๒) ความปรารถนาเพื่อครอบครัว

^{๑๙}พระพุทธโฆสเถระ ญาณ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๓๔๖.

^{๒๐}วิสุทธิ. (ไทย), หน้า ๓๒๘.

^{๒๑}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๑-๓๖๒.

กัลยาณปุถุชนมักปรารถนาให้ครอบครัวอยู่เป็นสุข ลูกหลานอยู่ในโอวาท เป็นต้น นอกจากนี้ เมื่อรักษาศีล ให้ทาน สร้างบุญกุศล ก็จะอุทิศส่วนกุศลให้บิดามารดาผู้ตายไปแล้วให้อยู่เป็นสุขเพราะทานที่ถวายพระอริยสงฆ์บริสุทธิทำให้ได้ผลมากส่งไปถึงผู้รับให้มีความสุข เป็นต้น

(๓) ความปรารถนาเพื่อสังคม

กัลยาณปุถุชนมักปรารถนาให้ตนเองและครอบครัวเป็นสุขแล้ว ก็จะมีผลส่งถึงสังคมให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข หากบุคคลในสังคมต่างก็เห็นความสำคัญของการพัฒนาจิตตนเองให้เจริญด้วยการปฏิบัติธรรมง่ายๆ โดยการเจริญอนุสสติ ๖ ประการตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้วางไว้แล้ว ย่อมทำให้ทุกคนในสังคมมีความประพาสทางกาย วาจา ใจ ที่มีความสุข เมื่อจิตได้พัฒนาให้เจริญขึ้นแล้วย่อมทำให้ใจสงบ จะทำการสิ่งใดก็มีสติไม่ก่อให้เกิดความประมาท บุคคลในสังคมก็จะไม่มีการเบียดเบียนกัน มีแต่ความรัก ความเมตตา เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกัน สังคมนั้นรวมถึงประเทศชาติก็สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้

สรุปว่า ความปรารถนาในการเจริญอนุสสติในมหานามสูตรของกัลยาณปุถุชนยังเป็นความปรารถนาที่มีกิเลสเป็นโลกียะ แต่เป็นกิเลสในทางที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม ไม่ได้พัฒนาจิตเพื่อปรารถนาโลกุตตรธรรมคือเพื่อความพ้นทุกข์ จึงไปสู่สุคติภพเท่านั้น ส่วนความปรารถนาของพระพุทธเจ้าที่ให้อริยสาวกเจริญอนุสสติอยู่เนืองๆ เป็นความปรารถนาให้อริยสาวกได้รับความสุขในชาติปัจจุบันและสามารถเข้าถึงนิพพาน เพราะพระโสดาบันเป็นผู้บรรลุนิพพานขั้นต้นแล้ว หากเจริญอนุสสติบ่อยๆ ก็จะทำให้จิตสงบ ตั้งมั่น เข้มแข็งขึ้น เมื่อพระโสดาบันยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาก็จะทำให้สำเร็จพระอรหันต์ได้โดยรวดเร็ว

๔.๔ การยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา

การยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนามีแนวทางปฏิบัติดังนี้

๔.๔.๑ การเจริญอนุสสติเพื่อเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา

การเจริญภาวนาและการเจริญอนุสสติมีคุณประโยชน์อย่างยิ่งในการนำมาใช้พัฒนาจิตเพื่อเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา สุวณฺณ จันทระจํานง ได้กล่าวถึงเรื่องระดับต่างๆ ของสมาธิว่า แม้สมาธิจะมี ๓ ระดับ แต่ในทางพุทธศาสนาเกี่ยวกับการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน จิตที่มีสมาธิในบางระดับเท่านั้นที่นำมาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาได้คือสามารถนำมาใช้ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาได้ สมาธิจิต ๓ ระดับประกอบด้วย (๑) ขณิกสมาธิ หมายถึง สมาธิที่เกิดขึ้นชั่วระยะ เป็นคุณสมบัติขั้นพื้นฐานในสัตว์ทุกประเภทที่นำมาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน (๒) อุปจารสมาธิ หมายถึง สภาพของจิตที่เข้าสู่สมาธิแบบเฉียดๆ ปรุมนานหรือจวนจะแน่วแน่ แต่ยังไม่ลึกยังไม่แน่วแน่ยังมีความฟุ้งซ่านขัดส่ายไปมา ยังมีการรับรู้อยู่บ้างในระดับหนึ่ง เป็นสมาธิระดับต้นๆ ที่นำมาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา ที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ (๓) อัปนาสมาธิ หมายถึง สมาธิที่แนบสนิทอยู่ในนิมิตหรือสมาบัติ ๘ ฌานเหล่านี้จัดเป็นระดับของสมาธิจิตที่อยู่เหนือการรับรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง ๕ อยู่เหนือการควบคุมของเจตสิกที่เป็นเวทนาอารมณ์ความรู้สึก เป็นสมาธิในการบำเพ็ญนิมิตตามแบบโยคะ พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าการบำเพ็ญสมาธิและการบำเพ็ญนิมิตมีประโยชน์มากอย่างหนึ่ง จึงนำสมาธิและฌานดังกล่าว

มาแล้วนี้มาใช้ประโยชน์ในพระพุทธศาสนา โดยสมาธิขั้นอุปจารสมาธิสามารถนำมาเป็นฐานยถาจิตขึ้นสู่การปฏิบัติวิปัสสนาได้ และเป็นฐานต่อไปยังการปฏิบัติสมาธิเป็นขั้นที่ ๙ ที่เรียกว่า นิโรธสมาบัติ มี ๒ ระดับคือ ระดับรูปฌานกับระดับอรูปฌาน^{๒๒} ซึ่งสอดคล้องกับพระพุทธเจ้าตรัสเรื่องฌานไว้ดังตัวอย่างนี้ว่า “ภิกษุเจริญพุทธานุสสติ หรือเจริญธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ หรือเทวตานุสสติ อยู่แม้ชั่วลัดนิ้วมือเดียว ภิกษุนี้เราเรียกว่า ผู้อยู่ไม่ห่างจากฌาน ทำตามคำสอนของศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ฉ้นบิณฑบาตของชาวบ้านอย่างไม่สูญเปล่า ไม่จำเป็นต้องพูดถึงภิกษุผู้ทำให้มากซึ่งพุทธานุสสติ หรือธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ หรือเทวตานุสสติ นั้น” เป็นต้น^{๒๓}

จะเห็นว่า พระองค์ทรงสอนภิกษุทั้งหลายให้เจริญ อนุสสติ เจริญปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เจริญอนุสสติ เจริญเมตตาเจโตวิมุตติ กรุณาเจโตวิมุตติ มุทิตาเจโตวิมุตติ อุpekขาเจโตวิมุตติ เป็นต้น ก็เพื่อให้จิตอ่อนนุ่มควรแก่การพัฒนาจิตเพื่อใช้เป็นบาปฐานในการเจริญวิปัสสนาด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ฌานและจิตที่อ่อนควรแก่การปฏิบัติธรรมนั้นเกี่ยวข้องกันกับอนุสสติ ๖ ประการในเรื่องสมาธิ คือการทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่น ด้วยการระลึกถึงอนุสสติใด อนุสสติหนึ่ง หรือระลึกถึงทั้ง ๖ ประการก็ได้ หรือระลึกถึงด้วยคำคำเดียว เช่น พุทโธ ก็ได้ เป็นต้น จนเกิดสมาธิคือภาวะที่จิตตั้งเรียบแน่วแน้อยู่ในอารมณ์เดียว สิ่งอันหนึ่งอันเดียว จนถึงระดับฌาน อารมณ์สมาธิที่สงบตั้งมั่นนี้เองที่ใช้เป็นบาปฐานหรือเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา ที่เรียกว่า ยถาจิตขึ้นสู่วิปัสสนานั้นเอง

๔.๔.๒ วิธียกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา

นอกจากการทำสมาธิให้เกิดฌานในระดับต่างๆ แล้ว พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงวิธียกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา เรียกอีกอย่างว่า ยกอารมณ์ขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ มี ๒ อย่าง ได้แก่ ยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ทางรูปสัตตะกะและยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ทางอรุปสัตตะกะ ในการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนานั้น ท่านพระครูภาวนานุศาสก์ (ธมมธโร ภิกขุ) พระอาจารย์ใหญ่ศูนย์วิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดไทโรงาม ได้กล่าวไว้ว่า การยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา เป็นการยกระดับจิตที่ต่ำขึ้นมา หมายถึง สมาธิที่เคยมีสภาพดิ้งแน่น มีอุเบกขาเวทนาอยู่ โดยที่นักปฏิบัติต้องยกจิตขึ้นสู่สภาวะธรรมเห็นขั้น ๕ เกิดดับที่ฐานภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม มีความเพียรเพิกเลส มีสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีธรรมเอกผุดขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตที่มีอารมณ์เดียว เพื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมชัดตามความเป็นจริง^{๒๔} ซึ่งคำพูดนี้สอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ที่กล่าวว่า การยกอารมณ์ขึ้นสู่วิปัสสนานั้น “ท่านที่เจริญสมณะจนได้ฌาน ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงอาภิญญายตนฌานแล้ว ใช้สมาธินั้นเป็นบาปฐานเพื่อเจริญวิปัสสนาต่อไป คือเมื่อจิตเป็นสมาธิดีแล้ว จากนั้นก็พิจารณาสมณะ(สมาธิ)กับทั้งสิ่งอื่นๆทั้งหมดที่ประกอบพร้อมกับสมาธินั้น ให้เห็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น

^{๒๒} สุวัฒน์ จันทระจันทร, แก่นพุทธธรรม เรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท ตฤตาพับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๖๘-๒๗๐.

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน อ.อ.เอกก.ทุก.ติก. (ไทย) ๒๐/๓๘๒-๕๖๒/๔๖-๕๑.

^{๒๔} พระครูภาวนานุศาสก์ (ธมมธโร ภิกขุ), ศูนย์วิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดไทโรงามธรรมธรราราม, จังหวัดสุพรรณบุรี, (กรุงเทพมหานคร : ฤทธิศรีการพิมพ์, ๒๕๓๖), หน้า ๘.

จนอริยมรรคเกิดขึ้น โดยจะอยู่ในฌานแล้วเจริญวิปัสสนาหรือออกจากฌานแล้วเจริญวิปัสสนาก็ได้ แต่ถ้าได้ฌานสูงสุดคือ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน และ สัญญาเวทิตินิโรธ (นิโรธสมาบัติ) ต้องออกจากฌานก่อน แล้วจึงเจริญวิปัสสนาได้”^{๒๕}

จะเห็นว่า ในการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา ผู้ทำสมาธิได้ระดับอุปจารสมาธิสามารถยกจิตขึ้นสู่ ไตรลักษณ์ โดยกำหนดเห็นรูปนามขั้น ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ซึ่งสามารถ กำหนดเป็นไตรลักษณ์ได้เลย เป็นต้น แต่หากเป็นผู้ได้ฌานระดับสูงต้องออกจากฌานก่อน ให้จิต สามารถรับอารมณ์ที่มากระทบทางอายตนะ ๖ ได้ก่อน จึงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา

พระพุทธเจ้าได้แสดงตัวอย่างการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาของพระอริยสาวกมีปรากฏในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาหลายท่าน ในที่นี้ผู้วิจัยขอนำตัวอย่างการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาของพระอริยสาวกมา พอสั่งเขปดังต่อไปนี้

(๑) การยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาของนางปฏาจารา (พระปฏาจาราเถรี)^{๒๖}

พระพุทธเจ้าได้แสดงเรื่องพระปฏาจาราเถรีไว้ในพระสูตร ความว่า นางปฏาจาราเป็นธิดา ของเศรษฐีผู้หนึ่ง รักกับคนงานในเรือนของตนและพากันหนีออกจากบ้านไปอยู่หมู่บ้านแห่งหนึ่ง เมื่อนางตั้งท้องแก่ก็เดินทางเพื่อจะกลับไปคลอดบุตรที่เรือนของตระกูล ระหว่างทางได้คลอดบุตรคนที่ หนึ่ง จึงเดินทางกลับไปยังหมู่บ้านโดยไม่กลับไปเรือนตระกูล ระหว่างเดินทางกลับหมู่บ้านก็ท้องอีก และคลอดบุตรคนที่สอง ในขณะที่กำลังคลอดบุตรคนที่สองนั้น ฝนได้ตกหนัก สามีนางไปเก็บกิ่งไม้ และใบไม้พ้อถึงจอมปลวกหนึ่งก็ถูกงูกัดตาย นางจึงนำบุตรสองคนเดินทางกลับตระกูล ระหว่าง เดินทางกลับนั้นบุตรสองคนของนางได้ตายระหว่างทางอีก นางเกิดความทุกข์หนัก เศร้าโศกเสียใจ มากถึงกับเสียสติ ฉีกเสื้อผ้าตัวเองแล้วเดินร่ำพันไปตามทาง จนถึงหมู่บ้านแห่งหนึ่งพระพุทธเจ้ากำลัง แสดงธรรมอยู่ นางเข้าไปในวิหาร

พระพุทธเจ้าทรงแม่เมตตา ตรัสว่า “น้องหญิง จงกลับได้สติเถิด” เพราะได้ฟังคำของ พระพุทธเจ้า นางก็ได้สติขึ้นมา จากนั้นนางก็ตั้งใจฟังธรรม พระพุทธเจ้าได้ตรัส พระคาถาว่า “บุคคล เมื่อถึงคราวจะตาย บุตรทั้งหลาย บิดามารดา พวกพ้อง ญาติพี่น้องก็ด้านทาน ไว้ไม่ได้ บัณฑิตผู้ สำรวมในศีล รู้ความจริงนี้แล้ว ฟังรับแรงชำระทางอันจะนำไปสู่นิพพาน”^{๒๗} จบพระคาถานางปฏาจา ราก็บรรลุโสดาปัตติผลที่นั่นเอง เมื่อนางบวชเป็นภิกษุณีแล้ว ต่อมาภายหลังก็บรรลุพระอรหันตผล

จะเห็นว่า เมื่อนางปฏาจาราได้ยินเสียงของพระพุทธเจ้าแล้วก็ได้สติ เมื่อมีสติระลึกถึง พระพุทธเจ้า ระลึกถึงพระธรรมที่พระพุทธเจ้ากำลังแสดง จึงทำให้จิตของนางสงบมีสมาธิขึ้น เมื่อ พระพุทธเจ้าเห็นว่านางมีจิตตั้งมั่นสงบดีแล้ว จึงกล่าวพระคาถา เพื่อยกจิตของนางปฏาจาราขึ้นสู่ วิปัสสนา โดยแสดงธรรมชี้ให้เห็นความเกิดดับของรูปนาม ขั้น ๕ ว่า ทุกคนเกิดมาก็ต้องตาย บุคคล จะพ้นความตายไปไม่ได้ ใครก็ไม่สามารถช่วยให้พ้นความตายได้ นั่นก็คือ เห็นรูปนามขั้น ๕ เป็น

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๓๒๖- ๓๒๗.

^{๒๖} อก.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๒๓๘/๓๖๖.

^{๒๗} ติวรายละเอียดใน อก.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๒๓๘/๓๖๖-๓๖๗.

ทุกขัง เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา นั่นเอง เห็นอย่างนี้แหละกล่าวได้ว่า ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา หรือเรียกอีกอย่างว่า ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์นั่นเอง

(๒) การยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาของพระนางนันทา^{๒๘}

พระนางนันทาเป็นพระราชธิดาของพระมหาปชาบดีโคตรมี บางพวกเรียกกันว่า รูปนันทา พระนางมีพระสิริโฉมงดงามมาก ได้บวชเป็นภิกษุณีตามพระมหาปชาบดีโคตรมีพระมารดา พระนางทราบว่พระพุทธเจ้าทรงดำนิรูปร่างกายจึงไม่เสด็จไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เมื่อถึงเวลาที่ภิกษุณีต้องรับพระโอวาทที่ส่งภิกษุณีรูปอื่นไป แล้วให้น้ำโอวาทมาบอกแก่พระนาง พระพุทธเจ้าทรงทราบความมัวเมาในรูปร่างกายที่สวยของตนเอง จึงตรัสสั่งให้ภิกษุณีทั้งหลายต้องมารับโอวาทด้วยตนเองเท่านั้น จะส่งภิกษุณีรูปอื่นไปแทนไม่ได้ จากนั้น รูปนันทาภิกษุณีจึงไปรับพระโอวาท

เมื่อรูปนันทาภิกษุณีมารับพระโอวาท พระพุทธเจ้าได้เนรมิตรูปสตรีผู้หนึ่งด้วยฤทธิ์สวยงามมากยิ่งนัก สวยยิ่งกว่ารูปนันทามากนัก ถวายงานพัดพระพุทธเจ้าอยู่ รูปนันทาภิกษุณีเห็นรูปสตรีนั้นแล้วเกิดความสลดใจ คิดว่ารูปของเราไม่ถึงเสียที่ ๑๖ ของสตรีนั้น ดังนั้น จึงถือนิมิตแห่งสตรีนั้นยืนมองดูอยู่ด้วยจิตจดจ่อต่อพระธรรมที่พระพุทธเจ้ากำลังแสดง พระพุทธเจ้าทรงรู้ด้วยพระญาณว่ารูปนันทาภิกษุณีมีใจสงบแล้ว จิตตั้งมั่นแล้ว จึงตรัสพระคาถาว่า “ร่างกายนี้ ถูกสร้างให้เป็นเมืองแห่งกระดูกทั้งหลาย คนเราจึงยืน เดิน นั่ง หรือนอน”^{๒๙} เป็นต้น ภิกษุณีตั้งความสิ้นความเสื่อมลงในรูปนั้นแล้วบรรลอรหัตตผล

จะเห็นว่า เมื่อรูปนันทาภิกษุณีเห็นรูปสตรีนั้นสวยงามกว่าตนก็เกิดความสลดใจ ใจก็สงบลงปราศจากความมัวเมาในรูปของตน เมื่อพระพุทธเจ้าเห็นว่าจิตของนางสงบแล้ว ตั้งมั่นแล้ว (เห็นได้จากนางมีจิตจดจ่อยืนมองในรูปเนรมิตนั้น) พระพุทธเจ้าจึงตรัสพระคาถาเพื่อยกจิตรูปนันทาภิกษุณีขึ้นสู่วิปัสสนา โดยเนรมิตรูปสตรีที่ยืนถวายงานพัดพระองค์อยู่นั้น จากวัยเยาว์สวยสดงดงามค่อยๆ เติบโตเป็นสาวอายุมาก แล้วแก่ลงไปเรื่อยๆ รูปร่างกายมีความทรุดโทรมเสื่อมไปจนถึงตายไป นางเห็นรูปร่างกายสตรีนั้นค่อยๆ เสื่อมไปจนตายจึงบรรลอรหัตตผล รูปสตรีที่พระพุทธเจ้าเนรมิตขึ้นนี้ ก็เพื่อยกจิตรูปนันทาภิกษุณีให้เห็นรูปนามขันธ์ ๕ เป็นไตรลักษณ์ คือเป็นทุกขัง มีความเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ร่างกายประกอบด้วยกระดูกเป็นจำนวนมากจึงตั้งอยู่ได้คือยืน เดิน นั่ง นอน ได้ หนึ่งเหยี่ยว่น จนถึงแก่ตายไปไม่มีสิ่งใดคงทนถาวรอยู่ได้ ในที่สุดก็ตายไปเป็นความว่างเปล่าไม่เหลือตัวตน เห็นสภาวะที่เสื่อมไป สิ้นไป อย่างนี้ กล่าวได้ว่า ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาหรือยกอารมณ์ขึ้นสู่ไตรลักษณ์ เป็นต้น

สรุปความว่า วิธียกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา ปฏิบัติได้โดย กำหนดรู้รูปนามขันธ์ ๕ ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ คือ เห็นรูปนามทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จิต(นึกคิด) ให้เห็นเป็นทุกขัง เป็นอนิจจัง และเป็นอนัตตา นั่นเอง

^{๒๘} อัง.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๒๓๘/๓๓๒.

^{๒๙} อัง.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๒๓๘/๓๓๒-๓๓๔.

๔.๕ สรุปความ

๔.๕.๑ ในการเจริญอนุสสติในมหานามสูตรนั้นมี ๖ ประการ ได้แก่ พุธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีธานุสสติ จาคานุสสติ และเทวตานุสสติ

๔.๕.๒ วิธีระลึกถึงอนุสสตินั้น ผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ควรเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติ กัมมัฏฐานโดย ละสิ่งที่จะทำให้เกิดความหวั่นกังวลในขณะที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน และหาสถานที่ปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง เป็นอันดับแรก จากนั้นลงมือปฏิบัติจริงโดยให้ระลึกนึกถึงอนุสสติในใจ จะระลึกถึงอนุสสติใดอนุสสติหนึ่งก็ได้ จะระลึกถึงทั้งหมด ๖ ประการก็ได้ หรือจะระลึกถึงอนุสสติเพียงคำภาวนาเดียวติดต่อกันไปเรื่อยๆก็ได้ ส่วนอิริยาบถที่ใช้ในการพัฒนาจิตนั้น ผู้ปฏิบัติจะอยู่ในขณะยืนอยู่หรือเดินอยู่ หรือนั่งหรือนอนอยู่ก็สามารถระลึกนึกถึงอนุสสติได้

๔.๕.๓ การพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติเพื่อใช้ในการพัฒนาจิต

การพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติในมหานามสูตร สามารถใช้พัฒนาจิตได้ดังนี้

ก. สำหรับอริยบุคคล

๑. ใช้เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขของพระโสดาบันและอริยสาวกทั้งหลาย เพราะขณะระลึกถึงอนุสสติ กิเลสทั้งหลายไม่สามารถเข้าแทรกในจิตใจได้ จิตก็สงบ จิตก็เป็นสมาธิ ปราศจากเวทนา

๒. ใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา เมื่ออริยบุคคลนำสมาธิที่ได้ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาสามารถบรรลุผลในระดับสูงขึ้นไปจนถึงอรหัตผลได้

ข. สำหรับกัลยาณปุถุชน

๑. ใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา

๒. สมาธิทำให้จิตสงบ ตั้งมั่น มีสติ ทำให้ไม่ประมาท

๓. สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต โดยมีสติระลึกถึงได้ตลอดเวลาเว้นแต่หลับไป ตื่นขึ้นใหม่ก็ระลึกถึงอนุสสติใหม่ ทุกสถานที่แม้ขณะทำการงานอยู่ก็ได้

๔. สามารถระลึกได้ทุกอิริยาบถ แม้ขณะเดินทางอยู่ก็ระลึกได้ แม้กำลัง ยืน นั่ง นอนอยู่ก็ระลึกถึงอนุสสติได้

๕. ทำให้เกิดความสุขแก่ตนเอง ครอบครัว สังคม

๖. เมื่อตายจากภพนี้ย่อมไปเกิดในภูมิเทวดาชั้นต่างๆ เป็นต้น

ค. การยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา

วิธียกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา โดยกำหนดรู้รูปนามชั้น ๕ ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ คือเห็นรูปนามเป็นทุกข์ อนิจจัง อนัตตา ดังเช่นที่นางปฐาจาราประสพกับความทุกข์จึงเห็นความทุกข์ว่าเป็นอย่างไรมาแล้ว เมื่อสติเกิดขึ้นจิตก็สงบลง จากนั้นยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาโดยจิตจดจ่อฟังธรรมของพระพุทธเจ้าที่ตรัสว่าทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย ไม่มีใครพ้นจากความตายไปได้ และไม่มีใครช่วยใครให้ไม่เกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้ นั่นก็คือ เห็นความทุกข์ที่ตนประสบมาเป็นทุกข์ เห็นความเกิดแก่เจ็บตายเป็นอนิจจัง และเห็นความตายเป็นอนัตตา จึงบรรลุพระโสดาปัตติผล และดังที่รูปนามทักขณียกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาโดยจิตจดจ่อดูรูปสตรีที่พระพุทธเจ้าเณรมิตนั้นตั้งแต่อายุน้อย เติบโตขึ้น แล้วแก่ลง ความแก่ความเสื่อมโทรมของร่างกายนี้เป็นทุกข์ มีหน่วงเหนี่ยวคอยๆเปลี่ยนไปเพื่อยวนเป็นอนิจจัง จากนั้นก็ตายลงเป็นอนัตตา สิ้นไปไม่มีตัวตนอยู่ถาวร จึงบรรลุอรหัตผลเป็นต้น นี่เป็นการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา