

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การเจริญอนุสสติในมหานามสูตร” นั้น ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาอนุสสติในมหานามสูตร (๒) เพื่อศึกษาการพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติในมหานามสูตรและ (๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์การเจริญอนุสสติในมหานามสูตรเพื่อใช้ในการพัฒนาจิต จากประเด็นปัญหา ทำไมอนุสสติในมหานามสูตรพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้เพียง ๖ ประการ การพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติ ๖ ในมหานามสูตรนี้มีความลึกซึ้งประการใด พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่า “อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ส่วนมากย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้” โดยการเก็บข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิ ตรวจสอบความถูกต้องจากอาจารย์ที่ปรึกษา ผลจากการศึกษาวิเคราะห์ได้คำตอบโดยสรุปผลของการวิจัยและข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาความเป็นมา ความสำคัญ และความสัมพันธ์กับหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง จากประเด็นปัญหา ทำไมอนุสสติในมหานามสูตรพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้เพียง ๖ ประการ ผลการศึกษาผู้วิจัยพบว่า อนุสสติ ๖ ประการนี้ มีอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกในพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งแท้จริงแล้วสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสถึงการระลึกถึงอนุสสติไว้ทั้งหมดมี ๑๐ ประการ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น แต่ในมหานามสูตรที่ผู้วิจัยศึกษานั้น พระองค์ทรงตรัสตอบตามคำถามของเจ้าศากยะพระนามว่า มหานามะ ตามความเหมาะสม ซึ่งในแต่ละพระสูตรทรงตรัสเรื่องอนุสสติตามสมควรแก่คำถาม หรือตามความเหมาะสมกับผู้ถาม หรือให้เหมาะสมกับผู้ที่มีความรู้ในหลักธรรมนั้น และทรงตรัสตามความเหมาะสมกับจริตในการที่จะทำให้นักคนผู้นั้นพึงธรรมจากพระองค์แล้วสามารถบรรลุธรรมนั้นได้อย่างรวดเร็ว ทำให้จิตเกิดความสงบ ตั้งมั่น มีสมาธิ เกิดองค์ฌาน ด้วยอำนาจของพุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังขานุสสติ สีตานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ

๕.๑.๑ อนุสสติ ๖ ในมหานามสูตร

จากการวิเคราะห์เนื้อหารายละเอียดในการระลึกถึงการเจริญอนุสสติในมหานามสูตรนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ข้างต้นว่า ในการเจริญอนุสสติทั้ง ๖ ประการนี้ บุคคลผู้มีความประสงค์เพื่อที่จะเจริญอนุสสติ ควรไปในที่อันสงัด หลีกเร้นอยู่ ณ เสนาสนะอันสมควร แล้วพึงระลึกถึงพระคุณของพระผู้มีพระภาคพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระสงฆ์ คุณของศีลของตน คุณของการบริจาคของตน และคุณของเทวดาที่เหมือนกับตนโดยระลึกถึงอยู่เสมอๆ จากสาระสำคัญในมหานามสูตรดังกล่าวมาแล้ว ผลการศึกษาผู้วิจัยพบว่า การเริ่มต้นในการพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติในมหานามสูตร รวมทั้งการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งปวงนี้ด้วย ให้เริ่มต้นจากการละปเลิโพธิ์ ๑๐ ประการก่อน คือ ตัดเครื่องกังวลนั้นเสียให้สิ้นความห่วงกังวล ได้แก่ (๑) ที่อยู่ (๒) ตระกูล (๓) ลาภ

สักการะ (๔) หมั่นละ (๕) การก่อสร้าง (๖) การเดินทาง (๗) ญาติ (๘) โรคภัยไข้เจ็บ (๙) การเล่าเรียน (๑๐) การแสดงฤทธิ์ จากนั้นควรอยู่ในสถานที่ที่สัปปายะสำหรับตน และหากภิกษุสามเณรได้แก่อาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับตน ต่อจากนั้น เรียนกัมมัฏฐานและจำให้แม่นยำ จึงหาที่เงียบสงัด หลีกเร้นไปอยู่ในสถานที่อันเหมาะสมกับตน เช่น มีอากาศที่เหมาะสมกับตน รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง มีอาหารเป็นต้น ควรฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย โลกภายนอก ได้แก่ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ทำให้กุศลธรรมงอกงาม ไม่ให้กุศลได้โอกาสเข้าครอบงำ เช่น ทางตาไม่ดู การละเล่นที่เป็นข้าศึกต่อการปฏิบัติธรรม ทางหูไม่อยู่ในสถานที่ที่มีเสียงดังมากจนเกินไปตลอดเวลา เพราะจะทำให้สมาธิและองค์ฌานไม่สามารถเกิดขึ้นได้ เป็นต้น ควรพัฒนาความประพฤติของตนให้มีความสำรวมอินทรีย์ทั้งห้า ซึ่งอาจเรียกได้ว่า มีศีล มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ตนเอง ผู้อื่น รวมทั้งสังคมที่อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วย เป็นต้น

ลำดับต่อไปผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงผลในการศึกษาวิเคราะห์การเจริญอนุสสติในมหานามสูตร เพื่อใช้ในการพัฒนาจิต ตามลำดับต่อไปนี้

๑) พุทธานุสสติ

จากการวิเคราะห์เนื้อหารายละเอียดการระลึกถึงพุทธานุสสติ ผลการศึกษาผู้วิจัยพบว่า ในการเจริญพุทธานุสสติสามารถนำไปพัฒนาจิตได้ โดยทำให้จิตมีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ มีความเจริญขึ้นได้ด้วยการทำให้จิตเกิดสมาธิขึ้นมา วิธีระลึกถึง โดยให้ระลึกถึงพระพุทธรูป เช่น ระลึกว่าพระพุทธรูปเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เป็นต้น ดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น เมื่อขณะมีสติระลึกนึกถึงพระพุทธรูปนานาประการอย่างนี้บ่อยๆ ติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง เป็นวันๆ เป็นต้น จิตของอริยสาวกนั้นย่อมไม่ถูกกิเลสทั้งหลาย เช่น ราคะโทสะโมหะเข้าครอบงำ จิตจึงปราศจากนิวรณ์ มีสมาธิ(ตั้งมั่น) การปฏิบัติอย่างนี้ ได้ผลอย่างนี้ พระพุทธรูปทรงมุ่งให้เป็นวิหารธรรม เครื่องอยู่ในปัจจุบันของอริยสงฆ์คือระดับจิตของอริยบุคคลเท่านั้นจึงจะไม่ถูกกิเลสทั้งหลายเข้าครอบงำ ทำให้เกิดองค์ฌานและละกิเลสได้ เรียกว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรม พระอริยบุคคลเบื้องต้นยังไม่สำเร็จพระอรหันต์ หากไม่เจริญอนุสสติอยู่บ่อยๆ กิเลสทั้งหลายสามารถเข้าครอบครองจิตใจ ขบวนการพัฒนาจิตของอริยบุคคลนั้นทำให้จิตยกระดับสูงขึ้นได้ลำช้าไปนั่นเอง ต่อเมื่อพระอริยบุคคลพัฒนาจิตโดยระลึกนึกถึงคุณของพระพุทธรูปบ่อยๆ จิตก็จะสงบ เป็นสมาธิ และเข้าถึงองค์ฌานที่สูงขึ้นไปได้อย่างรวดเร็ว ผู้วิจัยขอเปรียบเหมือนผู้ปฏิบัติเดินไปตามทาง ถ้าไม่มัดเท้ากับดักไม้ตามข้างทางก็จะถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างรวดเร็ว ส่วนปุถุชนนั้นเมื่อต้องการพัฒนาจิตด้วยการเจริญอนุสสติ ก็สามารถระลึกนึกถึงได้ในทำนองเดียวกันกับพระอริยบุคคล แต่ผลที่ได้ของปุถุชนนั้นได้จิตสงบเกิดสมาธิแค่อุปจารสมาธิเท่านั้น และเมื่อจากโลกนี้ไปแล้วย่อมไปเกิดในสุคติภูมิ

๒) ธัมมานุสสติ

จากการวิเคราะห์เนื้อหารายละเอียดการระลึกถึงธัมมานุสสติ ผลการศึกษาผู้วิจัยพบว่า ในการเจริญธัมมานุสสติสามารถนำไปพัฒนาจิตได้ โดยทำให้จิตมีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ มีความเจริญขึ้นได้ด้วยการทำให้จิตเกิดสมาธิขึ้นมา ทำนองเดียวกับการระลึกถึงพุทธานุสสติ วิธีระลึกถึงให้ระลึกถึงพระธรรม เช่น ระลึกว่า พระธรรมนั้นพระพุทธรูปเจ้าตรัสไว้แล้ว ผู้ได้บรรลุจะเห็นได้เอง บรรลุเมื่อใดก็

ให้ผลเมื่อนั้นเป็นต้น ดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น เมื่อขณะมีสติระลึกนึกถึงพระธรรมนานาประการ อย่างนี้บ่อยๆ ติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง เป็นวันๆ เป็นต้น จิตของอริยสาวกนั้นย่อมไม่ถูกกิเลสทั้งหลาย เช่น ราคะโทสะโมหะเข้าครอบงำ จิตจึงปราศจากนิวรณ์ มีสมาธิ(ตั้งมั่น) การปฏิบัติอย่างนี้ ได้ผลอย่างนี้ พระพุทธเจ้าทรงมุ่งให้เป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ในปัจจุบันของอริยสงฆ์คือระดับจิตของอริยบุคคลเท่านั้นจึงจะไม่ถูกกิเลสทั้งหลายเข้าครอบงำ ทำให้เกิดองค์ฌานและละกิเลสได้ เรียกว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรม

๓) สังขานุสสติ

จากการวิเคราะห์เนื้อหารายละเอียดการระลึกถึงสังขานุสสติ ผลการศึกษาผู้วิจัยพบว่า ในการเจริญสังขานุสสติสามารถนำไปพัฒนาจิตได้ โดยทำให้จิตมีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ มีความเจริญขึ้นได้ด้วยการทำให้จิตเกิดสมาธิขึ้นมา วิธีระลึกถึง โดยให้ระลึกให้ระลึกถึงสังขานุสสติ เช่น ระลึกนึกถึงว่า คุณทั้งหลายของพระอริยสาวกหรืออริยสงฆ์ เป็นผู้ปฏิบัติดี ประกอบด้วยปฏิบัติที่ถูกต้อง เป็นผู้มีความเป็นพื้นฐานโดยไม่ขาดตกบกพร่อง เป็นต้น ดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น เมื่อขณะมีสติระลึกนึกถึงพระสงฆ์นานาประการอย่างนี้บ่อยๆ ติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง เป็นวันๆ เป็นต้น จิตของอริยสาวกนั้นย่อมไม่ถูกกิเลสทั้งหลาย เช่น ราคะโทสะโมหะเข้าครอบงำ จิตจึงปราศจากนิวรณ์ มีสมาธิ(ตั้งมั่น) การปฏิบัติอย่างนี้ ได้ผลอย่างนี้ พระพุทธเจ้าทรงมุ่งให้เป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ในปัจจุบันของอริยสงฆ์คือระดับจิตของอริยบุคคลเท่านั้นจึงจะไม่ถูกกิเลสทั้งหลายเข้าครอบงำ ทำให้เกิดองค์ฌานและละกิเลสได้ เรียกว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรม

๔) สีลานุสสติ

จากการวิเคราะห์เนื้อหารายละเอียดการระลึกถึงสีลานุสสติ ผลการศึกษาผู้วิจัยพบว่า ในการเจริญสีลานุสสติสามารถนำไปพัฒนาจิตได้ โดยทำให้จิตมีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ มีความเจริญขึ้นได้ด้วยการทำให้จิตเกิดสมาธิขึ้นมา วิธีระลึกถึง โดยให้ระลึกถึงสีลานุสสติ เช่น ระลึกว่า คุณทั้งหลายของศีลของตนที่ไม่ขาดตกบกพร่อง เรามีศีล ๕ หรือศีล ๘ ที่บริสุทธิ์ ดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น เมื่อขณะมีสติระลึกนึกถึงศีลนานาประการอย่างนี้บ่อยๆ ติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง เป็นวันๆ เป็นต้น จิตของอริยสาวกนั้นย่อมไม่ถูกกิเลสทั้งหลาย เช่น ราคะโทสะโมหะเข้าครอบงำ จิตจึงปราศจากนิวรณ์ มีสมาธิ(ตั้งมั่น) การปฏิบัติอย่างนี้ ได้ผลอย่างนี้ พระพุทธเจ้าทรงมุ่งให้เป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ในปัจจุบันของอริยสงฆ์คือระดับจิตของอริยบุคคลเท่านั้นจึงจะไม่ถูกกิเลสทั้งหลายเข้าครอบงำ ทำให้เกิดองค์ฌานและละกิเลสได้ เรียกว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรม

๕) จาคานุสสติ

จากการวิเคราะห์เนื้อหารายละเอียดการระลึกถึงจาคานุสสติ ผลการศึกษาผู้วิจัยพบว่า ในการเจริญจาคานุสสติสามารถนำไปพัฒนาจิตได้ โดยทำให้จิตมีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ มีความเจริญขึ้นได้ด้วยการทำให้จิตเกิดสมาธิขึ้นมา ในทำนองเดียวกันกับการระลึกถึงพุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังขานุสสติ และสีลานุสสติ วิธีเจริญจาคานุสสติ ก็ให้ระลึกนึกถึงคุณของการบริจาคของตนเอง ซึ่งเคยได้มีการบริจาคมามาก่อนแล้ว ได้แก่ บริจาคทรัพย์ เช่น บริจาคเงินทอดกฐิน ทอดผ้าป่า บริจาคเงินสร้างโบสถ์ ศาลา ถนน ให้เงินขอทาน เป็นต้น บริจาคเป็นเครื่องอุปโภค เช่น ของใช้จำเป็นสำหรับ พระสงฆ์

ผู้ปฏิบัติธรรม คนยากไร้ ขอดาน เป็นต้น บริจาคเครื่องบริโภค เช่น ใส่บาตร ถวายน้ำปานะ น้ำน้ำดื่ม ไปถวายวัด ข้าวสารอาหารแห้งถวายเข้าวัดตลอดจนการทำบุญในงานต่างๆ ก็จะถวายอาหารและสังฆทานให้พระสงฆ์และผู้ปฏิบัติธรรม หรือให้อาหารแก่อทาน เป็นต้น ดังนี้ จึงจะระลึกถึงคุณในการบริจาคของตนที่เคยบริจาคสิ่งสมมาได้ หากไม่เคยได้ปฏิบัติมาก่อน ก็ไม่สามารถระลึกถึงการบริจาคของตนเองได้ โดยระลึกถึงสิ่งที่ตนบริจาค่นั้น ตามหลักการของพระพุทธเจ้าว่า การเป็นผู้ให้ด้วยใจที่มีเจตนาให้การให้บริสุทธิ์นี้ ทำให้เราได้เกิดเป็นมนุษย์ ทำให้เราได้มีสุขภาพแข็งแรง มีพละกำลัง มีผิวพรรณที่ผ่องใส กิเลสทั้งหลายมีความโลภโกรธหลงเข้าครอบคลุมนิจใจให้เศร้าหมองไม่ได้ ทำให้ปราศจากความหวงแหนในทรัพย์ทั้งหลาย ไม่ยึดติดอยู่ในวัตถุที่นำติดตัวไปตอนตายแล้วไม่ได้ ทำให้อยู่ในครอบครัวได้อย่างมีความสุขตลอดทั้งสังคม เราเป็นผู้มีความสละโดยเด็ดขาดไม่หวง ไม่คิดทวงคืนและไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆจากผู้ที่เราให้ การบริจาคของเราทำให้เราเป็นผู้ปล่อยวาง ไม่ยึดทุกสิ่งในโลกเป็นของเรา เราบริจาคด้วยใจอบน้อมด้วยความเคารพ เป็นผู้เสียสละในการแบ่งปันให้ผู้อื่นมีความสุขด้วย เป็นต้น

พระพุทธเจ้าทรงมุ่งให้เป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ในปัจจุบันของอริยสงฆ์คือระดับจิตของอริยบุคคลเท่านั้นจึงจะไม่ถูกกิเลสทั้งหลายเข้าครอบงำ ทำให้เกิดองค์ฌานและละกิเลสได้ เรียกว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรม

๖) เทวตานุสสติ

จากการวิเคราะห์เนื้อหารายละเอียดการระลึกถึงเทวตานุสสติ ผลการศึกษาผู้วิจัยพบว่าการเจริญเทวตานุสสติสามารถนำไปพัฒนาจิตได้ โดยทำให้จิตมีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ มีความเจริญขึ้นได้ด้วยการทำให้จิตเกิดสมาธิขึ้นมา ในทำนองเดียวกันกับการระลึกถึงพุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ และสีลานุสสติ และจาคานุสสติ วิธีเจริญเทวตานุสสติ ก็ให้ระลึกนึกถึงคุณของเทวดาว่า มีเทวดาชั้นจาตุมหาราช เทวดาชั้นดาวดึงส์ เทวดาชั้นยามา เทวดาชั้นดุสิต เทวดาชั้นนิมมานรดี เทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตดี เทวดาชั้นพรหมกาย เทวดาชั้นสูงขึ้นไปกว่านั้น เทวดาเหล่านั้นมีความเลื่อมใสใน ศีล สุตะ จาคะ และปัญญาเช่นใด จุตจากโลกนี้แล้วไปเกิดในเทวโลกนั้น ในภูมิอย่างนั้น แม้เราเองก็มีศรัทธาดังเช่นเทวดาเหล่านั้น เราก็จะได้ไปบังเกิดในอยู่ร่วมกับเทวดาเหล่านั้นด้วยเหมือนกัน การที่จะระลึกถึงคุณของเทวดาได้นั้น เราต้องได้เคยมีการปฏิบัติที่ประกอบด้วย ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญาด้วยตนเองมาก่อนแล้ว เช่น เคยมีศรัทธาคือมีจิตเลื่อมใสในการบริจาค ในการฟังธรรม ในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ เป็นต้น ดังนี้ จึงจะระลึกถึงคุณของการบริจาค ศีล ฟังธรรม และของปัญญาที่ได้จากการปฏิบัติธรรม เช่น สมาธิ องค์ฌาน หรือปัญญาที่เห็นรูปนามขั้น ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นต้น ที่เหมือนกับเทวดาที่ได้ไปเกิดในภูมิต่างๆ เพราะการสั่งสมมาได้ แต่หากไม่เคยได้ปฏิบัติสิ่งที่เป็นความดีเช่นนั้นมาก่อน ก็ไม่สามารถระลึกถึงการบริจาคของตนเองได้ โดยมีวิธีระลึกนึกถึงตรงตามหลักธรรมว่า เทวดาเหล่านี้ประกอบด้วย ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย เช่นใด เคยเป็นผู้มีศีลเช่นใด มีการบริจาคเช่นใด เป็นผู้ฟังธรรมแล้วเกิดปัญญาเช่นใด เมื่อจุตจากโลกนี้แล้วจึงไปเกิดในเทวโลก อย่างนั้น แม้เราเองก็มีศีล สุตะ จาคะ และปัญญาเช่นนั้นด้วยเหมือนกัน พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า เป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ในปัจจุบันของอริยบุคคล

๗) อานิสงส์ที่ได้รับจากการเจริญอนุสสติ

ผลที่ได้รับ จากการเจริญอนุสสติ ๖ ประการนี้ เมื่อบุคคลพัฒนาทำให้จิตมีประสิทธิภาพดีขึ้น จิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วย่อมได้รับประโยชน์ ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในมหานามสูตรดังกล่าวมาแล้วข้างต้นว่า ระดับอริยสาวกที่บรรลุผลแล้ว ย่อมเห็นชัดในพระคุณอนุสสติ ๖ ประการด้วยศรัทธาอย่างไม่วุ่นไหวได้เอง ย่อมเป็นผู้มีความเคารพนอบน้อมยำเกรงในพระพุทธเจ้า ด้วยจิตแน่วแน่มั่นคง เป็นผู้ได้รับความสุขที่เกิดจากสติและปัญญาและความสุขที่เกิดด้วยบุญ มีความอิ่มเอิบใจ มีความยินดีเพลิดเพลินในการระลึกรู้ถึงอนุสสตินี้ จิตสงบ เกิดองค์ฌาน จิตจะปราศจากกิเลส ไม่มีความโกรธรุนแรงคิดที่ทำร้ายทำให้ตกไปในอบายภูมิ เป็นผู้ไม่กลัวในทุกขเวทนาทั้งหลาย เป็นผู้มีความอดทนอดกลั้น ดำเนินตามมัชฌิมาปฏิปทา เป็นต้น

๕.๑.๒ การพัฒนาจิตโดยการเจริญอนุสสติในมหานามสูตร

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น สามารถนำอนุสสติไปพัฒนาจิตได้ โดยทำให้จิตมีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ มีความเจริญขึ้นได้ด้วยการทำให้จิตเกิดสมาธิขึ้นมา โดยให้ระลึกถึงอนุสสติ ๖ ประการในมหานามสูตรนั้น จะเห็นว่า มีหลักการพัฒนาจิตเป็นขั้นตอนในการภาวนา ๔ ซึ่งรวมลงในไตรสิกขา คือ การเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติธรรมและการรักษาศีลเป็นกายภาวนาและศีลภาวนา จัดรวมลงในอิทธิศีลสิกขาในข้อ ๑ การเจริญอนุสสติในมหานามสูตรเป็นสมถกัมมัฏฐานจึงเป็นจิตภาวนาโดยตรง มีความสำคัญคือทำให้จิตเกิดสมาธิ จิตภาวนาเป็นตัวสนับสนุนให้เข้าไปเจริญปัญญา เพราะขณะระลึกนึกถึงอนุสสติเรียกว่ากำลังพัฒนาจิต ผลสมาธิทำให้สามารถกำจัดนิวรณ์ ทำให้จิตสงบ เกิดอุปจารสมาธิหรือเกิดปฐมฌาน จัดเป็นอิทธิจิตตสิกขาในข้อที่ ๒ ซึ่งสมาธิเป็นตัวสนับสนุนให้ไปเจริญปัญญาอีกทีหนึ่ง ส่วนปัญญาภาวนานั้น อนุสสติไม่สามารถทำให้เกิดปัญญาได้ เพราะได้แค่สมาธิซึ่งเป็นสมถกัมมัฏฐาน ดังนั้น การยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาให้เห็นรูปนาม(ขันธ ๕) เป็นไตรลักษณ์ คือเป็นทุกขัง อนิจจัง อนัตตา นั่นเอง เป็นปัญญาภาวนา ซึ่งการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนานั้นเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา จึงเรียกว่าเป็นการพัฒนาจิตโดยปัญญาภาวนา จัดเป็นอิทธิปัญญาสิกขาข้อที่ ๓ ในไตรสิกขานั้นเอง

สรุปได้ว่า อนุสสติเป็นธรรมเพื่อใช้ในการพัฒนาจิตอันสำคัญยิ่ง ช่วยให้สำเร็จประโยชน์ในทุกกรณี อนุสสติเป็นสมถกัมมัฏฐาน ทำให้จิตสงบ เกิดสมาธิ เกิดองค์ฌาน ซึ่งเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาให้เกิดปัญญา ใช้พัฒนาจิตให้สูงขึ้น ช่วยปิดกั้นกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นในใจได้

๕.๑.๓ การเจริญอนุสสติในมหานามสูตร เพื่อใช้ในการพัฒนาจิต

โดยสรุปแล้ว กล่าวได้ว่า ในการเจริญอนุสสติทั้ง ๖ ประการในมหานามสูตรนั้นเป็นการพัฒนาจิตให้เจริญขึ้นและเป็นวิปัสสนาธรรมคือเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยบุคคลทั้งหลายในภพปัจจุบัน เพื่อให้จิตไม่ตกไปหรือล่าช้าในการพัฒนาให้สูงยิ่งขึ้นไป ในการเจริญอนุสสติเพื่อใช้ในการพัฒนาจิตนั้น ระดับปุถุชน เมื่อจะยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา เมื่อจิตสงบจนเกิดสมาธิแล้วสามารถยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาได้เลย เพราะจิตได้สมาธิระดับอุปจารสมาธิคือมีสมาธิเฉียดฌาน จึงมีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และอารมณ์

ที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิใกล้เคียงกับปฐมฌาน ยังไม่ถึงกับตั้งสติจนไม่รับรู้อย่างพระอริยบุคคลผู้เกิดองค์ฌานแล้ว ระดับพระอริยบุคคลที่ได้สมาธิจนเกิดองค์ฌานขึ้นแล้ว เมื่อจะยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาต้องออกจากฌานก่อน เพราะบางองค์ฌานมีสมาธิที่แน่นแนบดัง ไม่รับรู้อายตนะภายนอก เมื่อจะยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาจึงต้องออกจากฌานให้จิตมีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข รับอารมณ์ภายนอกที่มากระทบได้ก่อน จึงจะยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา

สรุปความว่า

๑) จากการศึกษาวิเคราะห์เนื้อหารายละเอียด ในการระลึกถึงอนุสสติ ๖ ประการนี้ ผลการศึกษาพบว่า ในการเจริญอนุสสติสามารถนำไปพัฒนาจิตได้ โดยทำให้จิตมีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ มีความเจริญขึ้นได้ด้วยการทำให้จิตเกิดสมาธิ เกิดองค์ฌานขึ้นมา เนื่องจากอนุสสติมีการระลึกรู้ถึงนานาประการ จึงสามารถทำให้เกิดสมาธิแค่อุปจารสมาธิคือสมาธิใกล้เคียงหรือเกิดสมาธิได้แค่ปฐมฌานเท่านั้น

๒) วิธีระลึกถึงอนุสสติทั้ง ๖ ประการ ก็ให้ระลึกรู้ถึงอนุสสติใดอนุสสติหนึ่งหรือจะระลึกรู้ถึงหมดทั้ง ๖ อนุสสติเลยก็ได้ ระลึกรู้ถึงคุณของอนุสสตินานาประการตามที่พระพุทธเจ้าได้วางหลักการไว้ในมหานามสูตรดังที่กล่าวมาแล้วนั้นอย่างต่อเนื่อง ติดต่อกันสม่ำเสมอ ตลอดวันหนึ่งๆ ตลอดคืนหนึ่งๆ เป็นต้น เมื่อขณะมีสติระลึกรู้ถึงอนุสสติอยู่อย่างนี้ติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง การระลึกอย่างนี้เรียกว่าการพัฒนาจิต วิธีพัฒนาจิต ขณะนั้นจิตของอริยสาวกย่อมไม่ถูกกิเลสทั้งหลาย เช่น ราคะโทสะโมหะเข้าควบคุมจิตใจได้ จิตก็ปราศจากนิวรณ์ มีสมาธิ(ตั้งมั่น) ปฏิบัติได้อย่างนี้เรียกว่าจิตพัฒนา เมื่อปฏิบัติได้อย่างนี้และได้ผลอย่างนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าเป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ในปัจจุบันของอริยบุคคล

๓) พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับการเจริญอนุสสติ ๖ ประการของอริยสาวกว่า ได้แก่ พระอริยบุคคล ๔ คู่ ๘ บุรุษ เท่านั้น แต่ในมหานามะสูตร พระพุทธเจ้าทรงมุ่งอธิบายให้เป็นวิหารธรรมของพระโสดาบัน คือพระองค์หมายถึงเป็นเครื่องอยู่ของพระมหานามะ ซึ่งขณะนั้นบรรลุธรรมเป็นอริยบุคคลระดับโสดาบันแล้ว

พระอริยบุคคลเบื้องต้นยังไม่สำเร็จพระอรหันต์ หากไม่เจริญอนุสสติติดต่อกันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ กิเลสทั้งหลายก็สามารถเข้าครอบครองจิตใจ ขบวนการพัฒนาจิตของพระอริยบุคคลนั้นให้จิตยกระดับสูงขึ้นได้ล่าช้าไปนั่นเอง ต่อเมื่อพระอริยบุคคลพัฒนาจิตโดยระลึกรู้ถึงคุณของพุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอแล้ว จิตจึงสงบ เป็นสมาธิ(ตั้งมั่น) จะระลึกรู้ถึงอนุสสติเดียวหรือทั้ง ๖ อนุสสติก็สามารถระลึกได้ และเข้าถึงองค์ฌานที่สูงขึ้นไปได้อย่างรวดเร็ว ผู้วิจัยขอเปรียบเหมือนผู้ปฏิบัติเดินไปตามทาง ถ้าไม่มัดเก็บดอกไม้ตามข้างทางก็จะถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างรวดเร็ว เป็นต้น ส่วนปุถุชนนั้นเมื่อต้องการพัฒนาจิตด้วยการเจริญอนุสสติ ก็สามารถระลึกรู้ถึงได้ในทำนองเดียวกันกับพระอริยบุคคล แต่ปุถุชนยังมีกิเลสมากกว่าพระอริยบุคคลคือยังไม่ได้บรรลุธรรม จิตที่ระลึกรู้ถึงอนุสสติจึงตั้งมั่นได้ช้ากว่าอริยบุคคล ผลที่ได้ของปุถุชนนั้น จิตสงบ เกิดสมาธิแค่อุปจารสมาธิ ระดับสูงสุดได้สมาธิแค่ปฐมฌาน และเมื่อจากภพนี้ไปแล้วย่อมไปเกิดในสุคติภูมิเท่านั้น

๔) การยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา หรือยกจิตขึ้นสู่พระไตรลักษณ์นั้น ได้แก่การพิจารณาชั้น ๕ ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ โดยเห็นรูปนามเป็น ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา รวมทั้งพิจารณาโดยอาการ ๗ ในรูปสัตตะกะ และ อรูปสัตตะกะ ดังนี้ เป็นต้น

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การนำอนุสติมาเป็นเครื่องมือในการใช้พัฒนาจิต การระลึกถึงอนุสติบ่อยๆ สามารถทำให้จิตมีสมาธิ ตั้งมั่น ระงับนิวรณ์ได้ ทำให้เกิดองค์ฌาน ซึ่งการเจริญอนุสติทั้ง ๖ ประการในมหานามสูตรนั้น เป็นการพัฒนาจิตให้เจริญขึ้นใช้เป็นเครื่องอยู่ของพระอริยสงฆ์ผู้บรรลุนิพพานแล้วในภาพปัจจุบันเพื่อให้จิตไม่ตกไปหรือล่าช้าในการพัฒนาให้สูงยิ่งขึ้นไป แต่ในความเป็นจริงการพัฒนาจิตโดยการระลึกถึงอนุสติสามารถทำได้ทั้งคฤหัสถ์ อุบาสก อุบาสิกา กัลยาณชนผู้ยังไม่บรรลุนิพพานก็สามารถระลึกถึงอนุสติได้ เมื่อจากโลกนี้ไปแล้วก็ไปสู่สุคติภพ

๑. ข้อเสนอแนะให้ประโยชน์ต่อสังคมทั่วไป

๑) เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจหลักการเจริญอนุสติที่มีพื้นฐานที่ถูกต้อง ตรงตามอนุสติในมหานามสูตรที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ ซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒) การเจริญอนุสติเพื่อใช้ในการพัฒนาจิต ไม่ใช่แค่ใช้พัฒนาจิตและเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยสงฆ์เท่านั้น ยังสามารถนำไปใช้พัฒนาจิตได้ทั้งระดับกัลยาณชนจนถึงระดับพระอริยบุคคล

๓) สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต โดยมีสติระลึกถึงได้ตลอดเวลา เพราะชีวิตบุคคลไม่รู้จักตายเมื่อไร อนุสติ ๖ จึงเป็นธรรมที่สามารถระลึกถึงได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ แม้ขณะทำการงานอยู่ เดินทางอยู่ก็ระลึกได้ จะระลึกถึงอนุสติใดอนุสติหนึ่งก็ได้ หรือระลึกถึงทั้ง ๖ ประการก็ได้ หรือระลึกเพียงคำเดียวก็ได้ เช่น ภาวนาว่า พุทโธ ฯลฯๆๆ ติดต่อกันไปอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น

๔) อุปจารสมาธิที่ได้ สามารถระงับนิวรณ์ได้ จึงทำให้ร่างกายและจิตใจมีความสุข เพราะกายไม่เกิดเวทนา หมายความว่า เมื่อผู้ปฏิบัติจนได้อุปจารสมาธิจนถึงปฐมฌานแล้ว สมาธิระดับนี้สามารถระงับเวทนาได้

๕) สมาธิทำให้หายป่วยจากโรคบางอย่างได้

๖) สมาธิช่วยให้เรียนดีขึ้น มีความจำแม่นยำ มีสมาธิอยู่กับการเรียนได้นาน

๗) สมาธิทำให้มีสติที่ดีขึ้น จึงทำให้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

๘) การเจริญอนุสติสามารถใช้เป็นบาทฐานสู่วิปัสสนาได้

๒. ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยในครั้งต่อไป

๑) ศึกษาวิเคราะห์จากอนุสติ ๑๐ ประการ

๒) ศึกษาเปรียบเทียบวิธีฝึกสมาธิด้วยอนุสติ ๑๐ ประการ กับกสิณ ๑๐ ประการ ได้สมาธิที่แตกต่างกันอย่างไร

๓) ศึกษาเปรียบเทียบการมีสติในอนุสติ ๑๐ กับการมีสติในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีการใช้สติระลึกที่แตกต่างกันอย่างไร