

อนุสสติ 10

อนุสสติ แปลว่า “ตามระลึกถึง” ธรรมเนียมของนี้ เป็นธรรมเนียมที่ตามระลึกถึง มีกำลังสมาธิไม่เสมอกัน บางหมวดก็มีสมาธิเพียงอุจารสมาธิ บางหมวดก็มีสมาธิถึงปฐมฌาน บางหมวดก็มีสมาธิถึงฌาน 4 และฌาน 5 กำลังของธรรมเนียมของนี้กำลังไม่เสมอกันดังนี้ อนุสสติทั้ง 10 อย่างนี้ เหมาะแก่การมณของนักปฏิบัติไม่ใช่อย่างเดียวกันบางหมวดก็เหมาะแก่ท่านที่หนักไปในสัทธาจริต บางหมวดก็เหมาะแก่ท่านที่หนักไปในวิตกและโมหะจริต บางหมวดก็เหมาะแก่ท่านที่หนักไปในราคะจริต กองใดหมวดใดเหมาะแก่ท่านที่หนักไปในจริต อนุสสตินี้มีชื่อและอาการรวม 10 อย่างด้วยกัน จะนำชื่อแห่งอนุสสติทั้งหมดมาเขียนไว้เพื่อทราบ ดังต่อไปนี้

พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณพระพุทธรูปเป็นอารมณ์
 อัมมานุสสติ ระลึกถึงพระธรรมเป็นอารมณ์
 สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์เป็นอารมณ์
 สीलानุสสติ ระลึกถึงศีลเป็นอารมณ์
 จาคานุสสติ ระลึกถึงผลของการบริจาคเป็นอารมณ์
 เทวตานุสสติ ระลึกถึงความดีของเทวดาเป็นอารมณ์
 (อนุสสติทั้ง 6 กองนี้ เหมาะแก่ท่านที่หนักไปในสัทธาจริต)
 มรณานุสสติ ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์
 อุตฺมานุสสติ ระลึกถึงความสุขในนิพพานเป็นอารมณ์
 (อนุสสติ 2 กองนี้ เหมาะแก่ท่านที่หนักไปในพุทธรจริต)
 กายคตานุสสติ เหมาะแก่ท่านที่หนักไปในราคะจริต
 อานาปานานุสสติ เหมาะแก่ท่านที่หนักไปในโมหะและจริต

อนุสสติทั้ง 10 นี้ เหมาะแก่อชฌาศัยของนักปฏิบัติแต่ละอย่างดังนี้

กำลังสมาธิในอนุสสติทั้ง 10

กำลังสมาธิในอนุสสติทั้ง 10 มีกำลังสมาธิแตกต่างกันอย่างนี้

พุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ มรณานุสสติ อุตฺมานุสสติ อนุสสติทั้ง 7 นี้ มีกำลังสูงสุดเพียงอุจารสมาธิ

สीलานุสสติ มีกำลังสมาธิถึงอุจารสมาธิ และอย่างสูงสุดเป็นพิเศษ ถึงปฐมฌานได้ ทั้งนี้ถ้าท่านนักปฏิบัติฉลาดในการควบคุมสมาธิจึงจะถึงปฐมฌานได้ แต่ถ้าทำกันตามปกติธรรมดาแล้ว ก็ทรงได้เพียงอุจารสมาธิเท่านั้น

กายคตานุสสติธรรมเนียมของนี้ ถ้าพิจารณาตามปกติในกายคตาแล้ว จะทรงสมาธิได้เพียงปฐมฌานเท่านั้น แต่ถ้านักปฏิบัติฉลาดทำ หรือครูฉลาดสอน ยกเอา สีเขียว ขาว แดง ที่ปรากฏในอารมณ์แห่งกายคตานุสสตินั้นเอามาเป็นกสิณ ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคดังนี้ ธรรมเนียมของนี้ก็สามารถทรงสมาธิได้ฌาน 4 ตามกำลังสมาธิในกสิณนั้น

อานาปานานุสสติ สำหรับอานาปานานุสสตินี้ มีกำลังสมาธิถึงฌาน 4 สำหรับท่านที่มาวาสนาบารมีสาวกภูมิ สำหรับท่านที่มีบารมี คือปรารถนาพุทธภูมิแล้วก็สามารถทรงสมาธิได้ฌาน 5 ฌาน 4

1 พุทธานุสสติธรรมเนียม

ธรรมเนียม กองนี้ท่านสอนให้ระลึกถึงคุณความดีของพระพุทธรูป การระลึกถึงความดีของพระพุทธรูป ระลึกได้ไม่จำกัดว่าจะต้องระลึกตามแบบของท่านผู้นั้นผู้นั้นที่สอนไว้โดย จำกัด เพราะพระพุทธรูป คือคุณความดีของพระพุทธรูปท่านนั้นมีมากมายแล้วแต่ท่านจะระลึกโดยชื่อว่า "พุทโธ" หรือ "สัมมามอหัง" "อิติสุคโต" ต่าง ๆ ดังนี้ เป็นต้น แล้วแต่ท่านจะถนัดหรือสะดวก ไม่มีกำหนดกฎเกณฑ์ใด ๆ ทั้งสิ้น