

หลักการปฏิบัติวิปัสสนาในกัลยาณมิตตสูตร

ศุภกาญจน์ วิชาณาตี¹ และ พระกิตติธัช ถาวรธมโม²

¹E-mail: thane_305@hotmail.com

รับต้นฉบับ 8 สิงหาคม 2559 วันที่เผยแพร่ 20 ธันวาคม 2559

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา 3 ประการคือ 1) เพื่อศึกษาหลักธรรมในกัลยาณมิตตสูตร 2) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และ 3) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกัลยาณมิตตสูตร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า

กัลยาณมิตตสูตร เป็นพระสูตรที่รวบรวมไว้ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ซึ่งเป็น พระสูตรที่จัดอยู่ในสุริยเปยยาลวรรค โดยมีหลักธรรมที่เป็นสาระสำคัญที่ทรงแสดงไว้ในกัลยาณมิตตสูตร คือ การพิจารณาหลักธรรมที่เป็นเหตุในอริยมรรคมีองค์ 8 ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญขึ้น หากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเจริญให้มากแล้วย่อมกำจัดราคะ โมหะ และโทสะได้เป็นที่สุด

วิปัสสนาภาวนา เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในอริยสัจ 4 เป็นการปฏิบัติตามหลักที่ปรากฏในสติปัฏฐานสูตรอันได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งหลักการปฏิบัติดังกล่าวมีปรากฏยืนยันในคัมภีร์อรรถกถาว่า “อนึ่งขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใด อย่างหนึ่งย่อมไม่มี ดังนั้นพึงทราบไว้ว่า แม้ท่านเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความโศกและคร่ำครวญด้วยทางสายนี้”

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในกัลยาณมิตตสูตร หลักธรรมที่สำคัญ คือ การอาศัยกัลยาณมิตรหรือคบสัตบุรุษเป็นบุพพาคนำไปสู่อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ เป็นต้น โดยอาศัยหลักธรรมที่ในกัลยาณมิตรสูตรที่เป็นคุณสมบัติที่กัลยาณมิตรหรือครูผู้สอนกรรมฐานพึงกระทำคือ กัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ ได้แก่ ความน่ายก น่าเคารพ น่ายกย่อง รู้จักพูดให้ไต่ผล อดทนต่อถ้อยคำ แกล้งเรื่องล้าลึกได้ และไม่ชักนำไปในทางเสื่อม ซึ่งเป็นเครื่องคอยช่วยเหลือเกื้อกูลให้ การทำหน้าที่ความเป็นกัลยาณมิตรให้สมบูรณ์แบบและเป็นพื้นฐานต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

นอกจากหลักธรรมในอริยมรรคและกัลยาณธรรมแล้ว ยังมีหลักธรรมที่ช่วยสนับสนุนให้บรรลुธรรม ได้แก่ สัมปทา วุฒิธรรม ไตรสิกขา กุศลกรรมบถ 10 อิทธิบาท 4 สัมมปธาน 4 พรหมวิหาร โพชฌงค์ 7 และวิริยะ ซึ่งหลักธรรมดังกล่าวเป็นเครื่องช่วยให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากาวนาพัฒนาการปฏิบัติให้เจริญงอกงามและพัฒนาอินทรีย์ให้แก่กล้าจนบรรลุมรรค ผล และนิพพาน

คำสำคัญ: การปฏิบัติวิปัสสนา; กัลยาณมิตตสูตร; หลักธรรม

The Principle of Dhamma and Insight Meditation Practice in Kalyāṇamittasutta

Suphakarn Wichanati¹ and Phra Kittithach Thāvaradhammo²

¹E-mail: thane_305@hotmail.com

Retrieved August 8, 2016 Accepted December 20, 2016

ABSTRACT

From the research, findings showed that Vipassana meditation is the practice for wisdom cultivation towards the Four Noble Truths. This can be found in the Satipatthana Sutta's Four Foundations of Mindfulness, namely, of body, sensation, perception, and mental contents. There were evidences of this meditation practice recorded in the Buddhist commentaries as, "It should be known that there is no meditation which does not include observation of Kaya, Vedana, Citta and Dhamma. Therefore, this way is for sorrow and lamentation overcoming."

Thina-middha is one of the five hindrances. Its task is to prevent practitioners from attaining the good deeds. Thina-middha can be translated as sloth and torpor. The Mohacettacika (delusion) is the origin of Thina-middha. It reduces energy and destroys effort to practice, which then reduces sharpness of intention. This is how sloth and torpor arises.

The Thina-middha's elimination can be done in three levels. First, the Tadangapahana (momentary avoidance), this is to extinguish by substitution of opposites. Second, Vikkhamphanapahana is to extinguish by suppression and third, Samucchedapahana is to extinguish by cutting off or extirpation. Third, Patipassattipahana, this is to extinguish by peaceful calming resulted from the power of wisdom. Last, Nissoranapahana is to extinguish by getting rid of the passion, which is the extinction.

Keywords: Insight Meditation; Kalyāṇamittasutta; Dhamma

บทนำ

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้ธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และ มรรค โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อความหลุดพ้นจากสังสารทุกข์ คือ พระนิพพาน ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร ซึ่งพระนิพพานเป็นจุดหมายสูงสุดแห่งการประพฤติปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาด้วยการปฏิบัติตาม “อริยมรรค” หรือ “อริยอัฏฐังคิกมรรค” มีองค์ 8 ประการ ซึ่งเป็นยอดแห่งธรรม เป็นยอดแห่งการปฏิบัติ เมื่อรู้ในอริยสัจ 4 แล้วก็ต้องกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย ทำนิโรธและมรรคให้เกิดขึ้นจนได้บรรลุอริยสัจ 4 ในพระนิพพานเป็นที่สุด เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า อริยสัจ 4 ประการ คือ แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

พระพุทธองค์ยังได้ทรงสั่งสอนและนำมาเผยแผ่ให้สาวกได้รู้ถึงสิ่งที่พระองค์ทรงค้นพบ และแนวทางที่พระองค์ค้นพบ คือการเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยการปฏิบัติ คือ สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นแนวทางที่นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายถือปฏิบัติกันมาจนถึงปัจจุบัน การปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 เมื่อสรุปลงในธรรมทั้งหลายทั้งปวงก็คือ “รูป กับ นาม” ต่อมาเมื่อมีการพัฒนาการปฏิบัติตามแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 ดังกล่าว จนกระทั่งถึงอริยมรรค จึงถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาขั้นสูงในพระพุทธศาสนา

อริยมรรค คืออะไร อริยมรรค คือ ปฏิปทาให้ถึงความดับทุกข์ ประกอบด้วยองค์ 8 ประการ คือ สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) สัมมาวาจา (การพูดชอบ) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (สติชอบ) และ สัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ)¹ สรุปว่า อริยสัจ คือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (มรรค) นั่นเอง

ในพระพุทธศาสนามีพระอริยสงฆ์และบุคคลทั่ว ๆ ไปได้บรรลุคุณธรรมเบื้องสูงของพระผู้มีพระภาค พระองค์ทรงบรรลุธรรมด้วยการเห็น ด้วยการสังวร ด้วยการเสพเฉพาะ ด้วยความอดกลั้น ด้วยการเว้นรอบใน 12 อากาโร เป็นต้น ดังปรากฏในคำสอนของพระพุทธศาสนาซึ่งมีอยู่หลายวิธี บางวิธีต้องอาศัยปัจจัยภายนอก เป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้บรรลุธรรมได้ แต่เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว การบรรลุธรรมนั้นจะต้องอาศัยเหตุ อาศัยปัจจัยด้วยกันทั้งสิ้น แต่เหตุปัจจัยดังกล่าวที่จะขาดเสียมิได้ คือ “กัลยาณมิตร”

พระผู้มีพระภาค ทรงให้ความสำคัญของการมีกัลยาณมิตรเป็นอย่างมาก พระองค์ทรงตรัสไว้ในพระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค กัลยาณมิตรสูตร² ว่า

¹ วิ.ม. (ไทย) 4/14/21.

² ส.ม. (ไทย) 19/49/43.

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิต ฉันทใด กัลยาณมิตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ฉะนั้น”

“ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มากอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ด้วยการเจริญสมาธิภาวนา... สัมมาสมาธิ อันอาศัย วิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในวิสัฏฐะ”

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มากอย่างนี้แล”

พระผู้มีพระภาค ทรงแสดงปัจจัยที่เกี่ยวกับการปฏิบัติของการฝึกอบรมตามแนวทางของพระองค์ไว้ โดยพระองค์เน้นให้เห็นถึงความสำคัญ 2 ประการที่ควบคู่กันต่อการปฏิบัติ เพื่อให้ได้มาซึ่งอริยสัจ 4 โดยตรัสว่าสิ่งที่ควบคู่กัน 2 ประการนั้น คือ 1) สำหรับภิกษุที่ยังต้องศึกษา. . . เรามองไม่เห็นองค์ประกอบภายนอกอื่นใด มีประโยชน์มากเท่ากับความมีกัลยาณมิตร 2) สำหรับภิกษุผู้ยังต้องศึกษา. . . เรามองไม่เห็นองค์ประกอบภายในอื่นใด มีประโยชน์มากเท่าโยนิโสมนสิการ

ปัจจัยทั้งสองอย่างนี้ ย่อมสนับสนุนซึ่งกันและกัน สำหรับคนสามัญซึ่งมีปัญญาไม่แก่กล้า ย่อมต้องอาศัยการแนะนำชักจูงจากผู้อื่นและคล้อยไปตามคำแนะนำชักจูงที่ฉลาดได้ง่าย แต่ก็ต้องฝึกหัดให้สามารถใช้ความคิดอย่างถูกวิธีด้วยตนเอง จึงจะก้าวหน้าไปถึงที่สุดได้ ส่วนคนที่มีปัญญาแก่กล้าแล้ว ย่อมรู้จักใช้โยนิโสมนสิการได้ดีกว่า แต่กระนั้นก็ตาม อาจจะต้องอาศัยคำแนะนำที่ถูกต้องเป็นเครื่องนำทางในเบื้องต้นและเป็นเครื่องช่วยส่งเสริมให้ก้าวหน้าไปได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ในระหว่างการฝึกอบรม การสร้างเสริมสมาธิด้วยปัจจัยอย่างนี้ 1 คือวิธีการที่เริ่มต้นด้วยศรัทธา และยังจะอาศัยศรัทธาเป็นสำคัญ เมื่อนำมาใช้ปฏิบัติในระบบการศึกษาอบรม จึงต้องพิจารณาที่จะให้ได้รับการแนะนำ ชักจูง สั่งสอนอบรมที่ได้ผลดีที่สุดคือ “ครู” เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะมาเป็นครูจะต้องเป็นผู้ที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติ มีความรู้ มีความสามารถและมีวิธีการอบรมสั่งสอนให้ผู้อื่นได้ผล ดังนั้น ในการที่จะฝึกอบรมจึงจำกัดให้ได้ด้วยการปรโตโฆสะ ด้วยหลักการที่เรียกว่า “กัลยาณมิตตา” หรือ “การมีกัลยาณมิตร”³

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งประเด็นศึกษากัลยาณมิตตสูตร ดังปรากฏในพระไตรปิฎก ที่พระผู้มีพระภาคทรงตรัสถึง “กัลยาณมิตร” ไว้ในพระสูตรต้นปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ว่า

³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ 35, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดริส จำกัด, 2535), หน้า 564.

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันเป็นเอกมีอุปการะมาก เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ธรรมอันเป็นเอก คืออะไร ธรรมอันเป็นเอก คือ กัลยาณมิตตตา”

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตตพิงหวงข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตต เจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มากคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงเจริญสมาธิภาวนา...และเจริญสัมมาสมาธิ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ”⁴

ดังที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น ความสำคัญของอริยมรรค คือทางปฏิบัติให้บรรลุถึงความดับทุกข์ หรือเรียกกันทั่วไปว่า “มรรค” ถ้าปราศจากมรรคเสียแล้ว ความดับทุกข์ก็มีขึ้นไม่ได้ มรรคจึงเป็นเหตุแห่งนิโรธ ทำนองเดียวกันกับสมุทัย เป็นเหตุแห่งทุกข์ “มรรค” กับ “สมุทัย” จึงเป็นคู่ปรับของกันและกัน เหมือนโรคกับยาป้องกันและบำบัดโรค มรรคเพิ่มขึ้นมากเท่าใด สมุทัยก็ลดลงมากเท่านั้น เมื่อมรรคมารวมตัวกันขึ้นถึงความเจริญสูงสุด สมุทัยก็ดับโดยสิ้นเชิง⁵

จากสภาพของปัญหาดังกล่าว พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงความเป็นกัลยาณมิตต (ความเป็นผู้มีมิตต) ที่เป็นตัวนำให้เกิดขึ้นแห่งอริยมรรค ด้วยเหตุผลที่ได้แสดงมานี้ หลักธรรมที่ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพุทธศาสนิกชน ผู้สนใจในการประพฤติปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยอาศัยการคบบกัลยาณมิตตที่ดี คอยช่วยเหลือแนะนำสั่งสอนไปในทางที่ถูกต้อง ดังนั้น การคบบกัลยาณมิตตของผู้ปฏิบัติธรรมก็คือการศึกษากัลยาณมิตตที่ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ อันเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป ปัญหาที่ผู้วิจัยมุ่งศึกษา คือกัลยาณมิตต มีความหมายอย่างไร มีกี่ประเภท มีความสำคัญอย่างไร การคบบกัลยาณมิตต กระทำได้อย่างไร เกิดประโยชน์อย่างไร กัลยาณมิตตช่วยเหลือในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้อย่างไร โดยอาศัยข้อมูลในกัลยาณมิตตสูตรและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย ผู้ศึกษาและพุทธศาสนิกชนทั่วไป ที่จะได้นำไปใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อเพิ่มศักยภาพของจิต ให้ได้เกิดการบำเพ็ญเพียร อันถึงกุศลขั้นสูงจนได้ถึงมรรค ผล และนิพพาน อีกทั้งยังเป็นอุปบายและเป็นหลักธรรมสำคัญต่อการประพฤติปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนอย่างถูกต้อง ตามระเบียบแบบแผนทางพระพุทธศาสนา

⁴ ส.ม. (ไทย) 19/63/48.

⁵ วคิน อินทสระ, **อริยสัจ 4**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา 113, 2548), หน้า 116.

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักธรรมในกัลยาณมิตตสูตร
2. เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
3. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกัลยาณมิตตสูตร

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ ใช้วิธีการวิจัยจากเอกสาร (Documentary Research) ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับโครงสร้างหลักธรรมในกัลยาณมิตตสูตร ได้แก่ อริยมรรค เป็นต้น หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในกัลยาณมิตตสูตร จากพระไตรปิฎก คัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง และนำข้อมูลที่ได้ศึกษามาเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนาและตรวจสอบความถูกต้อง โดยอาจารย์ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนาภาวนา รวมทั้งนำข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้วมาตรวจสอบข้อมูล ปรับปรุงและเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนาต่อไป

ผลการวิจัย

กัลยาณมิตตสูตร พบว่า กัลยาณมิตตสูตรเป็นพระสูตรที่พระธรรม สังคีติกอาจารย์ รวบรวม ร้อยกรองไว้ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ซึ่งเป็นสูตรที่จัดอยู่ในสุริยเปยยาลวรรค โดยมีหลักธรรมที่เป็นสาระสำคัญที่ทรงแสดงไว้ในกัลยาณมิตตสูตร คือ ทรงแสดงถึง การพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง อันเป็นเหตุให้อริยมรรค ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นได้ หรือเป็นเหตุให้อริยมรรค ที่เกิดขึ้นแล้ว มีความเจริญเหมือนกับความเป็นกัลยาณมิตตตา ซึ่งการเจริญอริยมรรคนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นผู้กำจัดราคะ โสหา และโมหะเป็นที่สุด หลักธรรมในกัลยาณมิตตสูตร ได้แก่ กัลยาณมิตตา คือความเป็นผู้มีมิตติ ประกอบด้วย กัลยาณมิตตธรรม 7 ประการ ได้แก่ ปิโย (น่ารัก) ครุ (ที่น่าเคารพ) ภาวนิโย (น่ายกย่อง) วตฺตา จ (รู้จักพูดให้ได้ผล) วจนฺทฺชโม (อดทนต่อถ้อยคำ) คมฺภีรฺยจ กถิ กตฺตา (แถลงเรื่องล้าลึกได้) และ โน จญฺโจนฺนิโยชเย (ไม่ชักนำไปอจฺฐาน)⁶ ซึ่งองค์คุณดังกล่าว เป็นเครื่องคอยช่วยเหลือเกื้อกูลให้การทำหน้าที่ความเป็นกัลยาณมิต

⁶ ชู.จุ. (บาลี) 30/673/332., อจ.สตฺตก. (บาลี) 23/34/33., พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 20, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2554), หน้า 204.

หรือความเป็นครูผู้สอนกรรมฐาน ให้สมบูรณ์แบบและเป็นบาทพื้นฐานต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

สรุป

จากการศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่า วิปัสสนา หมายถึง การรู้แจ้ง การรู้วิเศษ หรือการเห็นแจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้ว เข้าสู่กระแสแห่งพระนิพพาน การที่จะรู้แจ้งในวิปัสสนา เพื่อเป็นเหตุให้บรรลุธรรมในอริยสัจ 4 ได้นั้น จะต้องอาศัยกัลยาณมิตรเป็นเบื้องต้น การยอมรับใน คำสอนของท่าน แล้วนำมาปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อความพ้นทุกข์ ซึ่งพระผู้มีพระภาค พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลาย ใน 4 อสงไขยแสนกัปนี้และกัปอื่น ๆ ได้บรรลุความหมด จิตจากกิเลสด้วยทางสายเดียว คือ สติปัฏฐาน 4 มีกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นต้น

จากการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกัลยาณมิตตสูตร พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนาที่ปรากฏในกัลยาณมิตตสูตรมีหลักธรรมที่สำคัญคือการอาศัยกัลยาณมิตรหรือการคบ สัตบุรุษ (สัปบุรุษสังเสวะ) เป็นบุพภาคนำไปสู่อริยมรรคมีองค์ 8 หรือ มรรค 8 ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ เป็นต้น และอาศัยหลักธรรมที่เป็นบาทฐานช่วยสนับสนุนให้บรรลุธรรม ได้แก่ สัมปทา วุฒิธรรม 4 ไตรสิกขา 3 กุศลกรรมบถ 10 สติสัมปชัญญะ อิทธิบาท 4 สัมมัปปธาน 4 พรหมวิหาร 4 โพชฌงค์ 7 และ วิริยะ ซึ่งหลักธรรมดังกล่าวจะช่วยให้ความเป็นกัลยาณมิตรหรือผู้ที่ทำหน้าที่ความเป็นครู กรรมฐาน ผูกอบรมและแนะนำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเจริญองกงามและพัฒนาอินทรีย์ให้แก่ กล้าจนบรรลุมรรคผลนิพพาน

จากการศึกษาหลักธรรมในกัลยาณมิตตสูตร พบว่า กัลยาณมิตตสูตรเป็นพระสูตรที่ พระธรรม สังคีตทิศาจารย์ รวบรวมร้อยกรองไว้ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ซึ่งเป็นสูตรที่ จัดอยู่ในสุริย-เปยยาลวรรค โดยมีหลักธรรมที่เป็นสาระสำคัญที่ทรงแสดงไว้ในกัลยาณมิตตสูตร คือทรงแสดงถึง การพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง อันเป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ 8 ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นได้ หรือเป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ 8 ที่เกิดขึ้นแล้ว มีความเจริญเหมือนกับ ความเป็นกัลยาณ-มิตตดา ซึ่งการเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 นี้ ถ้าผู้ปฏิบัติกระทำให้มากแล้ว ย่อม เป็นผู้กำจัดราคะ โทสะ และโมหะเป็นที่สุด หลักธรรมในกัลยาณมิตตสูตร ได้แก่ กัลยาณมิตตา กล่าวคือความเป็นผู้มีมิตรดี ด้วยการใช้คุณธรรมคือเป็นผู้น่านับถือ (ปิโย) เป็นผู้มีความหนักแน่นน่าเคารพยกย่อง (ครุ) เป็นผู้หมั่นอบรมฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ (ภาวนีโย) เป็นผู้รู้จักพูดให้ ได้ผล (วตฺตา) เป็นผู้มีความอดทนต่อคำถามคำตอบและคำโต้แย้ง (วจนฺทฺขโม) เป็นผู้มีความสามารถในการขยายเนื้อความและขอให้พิสดาร (คฺมฺภีรฺญฺจ กถํ กตฺตา) และเป็นผู้แนะนำให้ประพฤตินทางที่

ดีในทางสร้างสรรค์ไม่แนะนำให้ประพฤติ (โน จฏฺจาเน นิโยชเย)⁷ ซึ่งองค์คุณดังกล่าว เป็นเครื่องคอยช่วยเหลือเกื้อกูลให้การทำหน้าที่ความเป็นกัลยาณมิตร หรือความเป็นครูผู้สอนกรรมฐานให้สมบูรณ์แบบ และยังเป็นพื้นฐานต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอีกด้วย

จากการศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่า วิปัสสนา หมายถึง การรู้แจ้ง การรู้วิเศษ หรือการเห็นแจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้ว เข้าสู่กระแสแห่งพระนิพพาน การที่จะรู้แจ้งในวิปัสสนาเพื่อเป็นเหตุให้บรรลุธรรมในอริยสัจ 4 ได้นั้น จะต้องอาศัยกัลยาณมิตรเป็นเบื้องต้น การยอมรับใน คำสอนของท่านแล้วนำมาปฏิบัติตามเพื่อความพ้นทุกข์ ซึ่งพระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกทั้งหลาย บรรลุความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเดียว คือ สติปัฏฐาน 4 มีกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นต้น

จากการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกัลยาณมิตตสูตร พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในกัลยาณมิตตสูตรมีหลักธรรมที่สำคัญคือการอาศัยกัลยาณมิตรหรือการคบสัตบุรุษ⁸ (สปปุริสสังเสวะ) เป็นบุพภาคนำไปสู่อริยมรรคมีองค์ 8 หรือ มรรค 8 ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นต้น และอาศัยหลักธรรมที่เป็นบาทฐานช่วยสนับสนุนให้บรรลุธรรม ได้แก่ สัมปทา วุฒิธรรม 4 ไตรสิกขา 3 กุศลกรรมบถ 10 สติสัมปชัญญะ อธิธิบาท 4 สัมมปปธาน 4 พรหมวิหาร 4 โพชฌงค์ 7 และ วิริยะ ซึ่งหลักธรรมดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเจริญองกามและพัฒนาอินทรีย์ให้แก่กล้าจนบรรลุมรรค ผล และนิพพานในที่สุด

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องดังกล่าว ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำข้อมูลไปใช้

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกัลยาณมิตตสูตร โดยมุ่งเน้นการศึกษาเชิงคุณภาพ เป็นการรวบรวมและเรียบเรียงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและตำราวิชาการเท่านั้น ยังขาดการศึกษาที่ลงสู่ภาคปฏิบัติคือการนำผลการศึกษาไปใช้จริง

⁷ ขุ.จ. (บาลี) 30/673/332., อง.สตตก. (บาลี) 23/34/33., พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 20, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2554), หน้า 204.

⁸ สัตบุรุษ หมายถึง คนที่มีคุณธรรม คนที่เป็นสัมมาทิฏฐิ คนที่ประพฤติธรรมเป็นปกติ

ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งเน้นนำเสนอเรื่องหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกัลยาณมิตตสูตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก พร้อมทั้งอรรถกถา ปกรณ์วิเสส หนังสือ เอกสาร ตำรา ผลงานวิชาการ และ รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง เท่านั้น งานวิจัยครั้งนี้ อาจจะมีเนื้อหาในส่วนที่ยังไม่ได้กล่าวถึงอีกหลายประเด็น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนวทางเพื่อการทำวิจัยสำหรับเป็นแนวความคิดในการศึกษาวิจัยในหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกัลยาณมิตตสูตร ดังนี้

- 1) ศึกษาวิธีการและขั้นตอนการนำหลักธรรมในกัลยาณมิตตสูตร แต่ละองค์ธรรม ไปใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างละเอียดได้อย่างไร
- 2) ศึกษาและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกัลยาณมิตตในทางโลกและทางธรรม ที่มีปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- 3) ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกัลยาณมิตตสูตรที่จะส่งผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกลุ่มประชากรต่าง ๆ

เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 35. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์ เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, 2535.
- _____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ – เพิ่มเติม ช่วงที่ 1)**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, 2551.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- วศิน อินทสระ. **อริยสัจ 4**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา 113, 2548.