

ระดับชาติ

ด้านพุทธศาสนาและปรัชญา

ห้องประชุมย่อยที่ ๖ ห้อง ๓๐๒-๓๐๓

อาคาร ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)

National Conference Group 06 : Buddhist Studies and Philosophy

(Room 302-303)

ผู้ทรงคุณวุฒิ :

๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีระพงษ์ มีไธสง
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ศึกษาวิเคราะห์สัปปายะเพื่อสนับสนุนการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท
An analytical study of sappaya for supporting
Dhamma enlightenment in theravada buddhism

พระสมุห์วิชาญ ทีปธมโม (นัยวิกุล)*
ดร.ประสพฤกษ์ รัตน์ยงค์**

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ ๑) เพื่อศึกษาวิเคราะห์สัปปายะในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสัปปายะ และ ๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์สัปปายะเพื่อการสนับสนุนการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า สัปปายะ คือ สิ่งที่เหมาะสมกัน เกื้อกูลส่งเสริมการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดีมี ๗ ประการคือ ๑) อาวาสสัปปายะ ๒) โคจรสัปปายะ ๓) ภัตตสัปปายะ ๔) บุคคลสัปปายะ ๕) โภชนสัปปายะ ๖) ฤคสัปปายะและ ๗) อิริยาบถสัปปายะ ซึ่งสัปปายะทั้ง ๗ นี้มีลักษณะที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรมโดยการปฏิบัติตามหลักกัมมฏฐาน ๒ หลักสติปัฏฐาน ๔ หลักจริต ๖ และหลักธุดงค์ ๑๓ เมื่อพระโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมได้มีโอกาสได้รับสิ่งที่เป็นสัปปายะ เหมาะสมต่อการปฏิบัติ ไม่ติดขัด ขัดข้องเกิดปัญหาในการปฏิบัติ ได้ที่อยู่อาศัยสิ่งแวดล้อมที่เงียบสงบ ได้การโคจรไปมาหาอาหารได้สะดวกเหมาะสม ได้การสั่งสอนทนายธรรมที่เป็นไปเพื่อคลายกิเลส ได้บุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร ที่แนะนำประโยชน์ให้ ได้อาหารและเครื่องบริโภคน้ำที่ถูกต้องกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ได้ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่ไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไปและได้อิริยาบถที่เหมาะสมต่อสภาพร่างกายที่จะเกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรม ย่อมมีผลเจริญก้าวหน้าตามลำดับขั้นคือพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และขั้นสุดท้ายคือพระอรหันต์ เป็นผู้หมดสิ้นอาสวะกิเลส ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ: สัปปายะ, การบรรลุธรรม

Abstract

The objectives of this article are: ie. (1) To study of the Sappaya in Theravada Buddhism, (2) To study of Buddhadhamma and reration of Sappaya

* นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

** อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

and (3) To study of the analytical Sappaya to support dhamma enlightenment in Theravada Buddhism.

Form this analytical study, it is found that Sappaya means to create conducive conditions are factors contribute to educational practice appropriate Meditation Center must get 7 advantageous conditions ; suitable abode, suitable resort, suitable speech, suitable person, suitable food, suitable climate and suitable posture, and good friend. Which supporting the practicing Dhamma By principles in Buddhism, it is found that there are two ways of Dhamma practice in Buddhism, namely 1) Meditation and 2) Insight meditation. The Four Foundations of mindfulness is suitable. The Six Temperament is a category of Dhamma principle and The 13 pilgrimages. The people can choose to practice freely and need not to practise all kinds of the pilgrimages. When the practiced person get these 7 advantageous conditions which factors contributing to the wellbeing and development. The right to develop the best results. Allows a boom stand Prosperity not decline advocating a place or a person who is comfortable with each other support especially to help support the practitioners and palliative treatment of intellect with 7 at the temple where the orbit of alms or food & beverage reflect talking to promote the party. The near and mental calm steady light temperature and nutrients food soundly sleeping environment for the organization of peace and serenity. They are 7 Sappaya support development dhamma in every step. They are 1) Sotapattiphala (fruition of steam-enter), 2) sakadagamiphala (fruition of one-returning), 3) Anagamiphala (fruition non-returning) and Arahantaphala (fruition of Arahanship). Behavior of the enlightened one get changed in each step by getting rid of defilements from rough upto subtle ones in accordance with the fruition attained.

Keywords: Sappaya, Dhamma enlightenment.

๑. บทนำ

พระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นมาในโลกนี้ก่อนพุทธศก ๘๐ ปี เกิดขึ้นมาในท่ามกลางสังคมอินเดียที่คนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพราหมณ์ที่มีการแบ่งชนชั้นทางสังคมเรียกว่าวรรณะ คนที่มีวรรณะต่างกัน จะทำกิจกรรมร่วมกันไม่ได้ มีโทษและความผิด แต่พุทธศาสนา มองว่าทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์มีสิทธิเสรีภาพเท่าเทียมกันหมด ไม่ว่าจะเกิดในวรรณะไหนก็

ตาม มีสิทธิ์ที่จะได้บรรลุลุทธิธรรมเหมือนกันทุกคน จะช้าหรือเร็วอยู่ที่วาสนา บารมีของแต่ละคน ที่ได้สั่งสมมาไม่เท่ากัน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “คนจะเป็นคนดี หรือเลวไม่ใช่ที่ชาติ ตระกูล แต่จะเป็นคนดีหรือคนเลวอยู่ที่การกระทำ”^๑ การกระทำเป็นสิ่งบ่งบอกถึงพฤติกรรมของคนว่าจะสูงส่งหรือต่ำต้อยคนที่เกิดในวรรณะใดก็ตามจึงมีสิทธิ์ที่จะได้บรรลุลุทธิธรรมทางพระพุทธศาสนาได้เหมือนกันหมดบุญกุศลที่เคยทำมาในอดีตเป็นปัจจัยภายใน ที่คอยส่งเสริมให้การได้บรรลุลุทธิธรรมนั้นช้าหรือเร็ว ในขณะที่เดียวกันปัจจัยภายนอกก็มีส่วนที่สำคัญ เช่นเดียวกันที่จะส่งเสริมให้ได้บรรลุลุทธิธรรม แม้จะมีบุญที่สร้างทำมาดี แต่ถ้าหากปัจจัยภายนอกไม่เหมาะสมก็จะทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ได้ผล ปัจจัยภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดการบรรลุลุทธิธรรม ท่านเรียกว่า สัปายะ

สัปายะ แปลว่า ความสะดวกสบายหรือสิ่งที่เกื้อหนุน เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรม เกื้อกูล ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี^๒ ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย เปรียบเหมือน ความเสื่อม ความเจริญของบุคคล ถ้าบุคคลอาศัยอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ดี ก็จะก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิตได้มาก โดยหลักกรรมชาติทั่วไปถือว่าสิ่งแวดล้อมต่างๆ มีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อความเป็นอยู่ของบุคคล ต่อความเสื่อม ความเจริญของบุคคล ถ้าบุคคลอาศัยอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ดี ก็จะก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิตได้มาก ในทาง การประพฤตินิติปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการประพฤตินิติปฏิบัติธรรม เรียกว่า สัปายะ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึง สิ่งแวดล้อมที่เป็น สัปายะ และ อสัปายะ สำหรับผู้ประพฤตินิติปฏิบัติธรรมฐาน ดังนี้

อวาโส โคจโร ภสสํ ปุคฺคโล โภชนํ อุตฺต

อิริยาบถิติ สดตเต อสปปายเย วิวชฺชเย

สปปายเย สดตเต เสเวถ เหวณฺหิ ปฏิปชฺชโต

น จิเรเนว กาลเณ โหติ กสฺสจฺจิ อปฺปนา^๓

แปลว่าพระโยคาวจรควรหลีกเลี่ยงสิ่งไม่สะดวกสบาย ๗ ประการคือ ที่อยู่อาศัย การไปมา การพูดคุยสนทนา บุคคล อาหาร ฤดู และอิริยาบถ แต่ควรคบหาใกล้ชิดสิ่งที่สะดวกเหมาะสม ๗ ประการ ซึ่งตรงข้ามนั้นก็เมื่อทำได้อย่างนี้ไม่นานนักก็จะบรรลุญาณสมาบัติ

จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติธรรม จะต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด การเลือกสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม จึงเป็นสิ่งจำเป็น

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๗๐๗/๔๘๓. (บาลี) ๑๓/๗๐๗/๔๘๙.

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส อาร์ พรินติ้งแมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๒๘๖.

^๓ มหามกุฏราชวิทยาลัย. วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา มกุฏราช วิทยาลัย), หน้า ๑๐๐, สมเด็จพระพุทธปาหุจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). แปลเรียบเรียง คัมภีร์วิสุทธิ มรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๑.

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

๑. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙
๒. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ วรรณคดี ตำราวิชาการ บทความวิชาการ สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ สื่อออนไลน์ และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้
๓. วิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดตามวัตถุประสงค์
๔. เรียบเรียง และสรุปผลการวิจัยพร้อมข้อเสนอแนะ
๕. เสนอผลการวิจัยโดยการบรรยายวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis)

๔. สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องศึกษาวิเคราะห์สัปายะเพื่อสนับสนุนการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษาสัปายะในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสัปายะ ๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์สัปายะเพื่อการสนับสนุนการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมีผลการวิจัยดังต่อไปนี้

๑. สัปายะในพระพุทธศาสนาเถรวาท จากผลการวิจัยในประเด็นนี้พบว่า สัปายะ หมายถึงสิ่งที่เหมาะสมกัน สิ่งที่เกิดขึ้นช่วยสนับสนุนส่งเสริมกันในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี มี ๗ ประการคือ ๑. อาวาสสัปายะ หรือบางแห่งเรียกเสนาสนะ ที่เหมาะสม ๒. โคจรคามสัปายะ การเดินทางไปมาที่เหมาะสม ๓. ภัตตสัปายะ การพูดคุยเว้นจากถาวรวัตถุ ๑๐ หรือบางแห่งเรียก ฌัมมัสสวนะ ๔. บุคคลสัปายะ การได้กัลยาณมิตรที่ดี ๕. โภชนสัปายะ ได้อาหารที่ไม่แสลงต่อโรค เพียงพอเหมาะสม ๖. ฤดูสัปายะ ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป ๗. อิริยาบถสัปายะ อิริยาบถไม่ยึดติดขัดเคืองเกินไป สัปายะทั้ง ๗ ประการนี้มีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาททั้งพระไตรปิฎกและอรรถกถา รวมไปถึงคัมภีร์อื่นๆ ด้วยเช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น อนึ่งสัปายะนั้นมีลักษณะที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรมที่ได้ผลคือ

๑) อาวาส ที่อยู่ ที่พัก ที่อาศัยและสถานที่ที่ภิกษุอยู่อาศัยแล้ว นิमितเกิดและมั่นคง สติก็ตั้งมั่น จิตก็เป็นสมาธิ อาวาสนี้นับ เป็นสัปายะ

๒) โคจร หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่หาอาหารบิณฑบาตได้ง่าย สถานที่ไม่ไกล ไม่ใกล้ หมู่บ้านจนเกินไป การสัญจรไปมาสะดวก

^๕ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๖๑.

๓) ภัตตยะ การพูดคุย หรือถ้อยคำ ที่เหมาะสมในระหว่างการปฏิบัติธรรม ไม่มีถ้อยคำที่เป็นกถาวัตถุ ๑๐ ประการ หรือ หากมีก็ควรหลีกเลี่ยงให้ห่างไกล

๔) บุคคล คือ บุคคลที่อยู่ร่วมกันเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน แนะนำประโยชน์ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน

๕) โภชนะ อาหารและเครื่องบริโภคน ในระหว่างกำลังปฏิบัติธรรม พอเพียงเหมาะสมถูกใจ พอใจ ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ

๖) ฤดู คือ สภาพดินฟ้าอากาศ ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป อยู่อาศัยแล้วรู้สึกสบายกาย สบายใจมีจิตใจแจ่มใสมั่นคง

๗) อิริยาบถ คือ กิริยาอาการหรือการเคลื่อนไหวอยู่ในกิริยาท่าทางอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะสมกับตนเองเพราะเมื่อปฏิบัติธรรมแล้วทำให้ไม่รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ไม่อึดอัดหรือเมื่อยขบจนเกินไป อิริยาบถที่ปฏิบัติธรรมแล้วได้รับผลดี ผลการปฏิบัติก้าวหน้าอย่างนี้จัดเป็นลักษณะของอิริยาบถที่เป็นสปปายะ^๕

ดังนั้นการได้สิ่งที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติดังกล่าวมา ย่อมมีส่วนที่อาจจะทำให้บรรลุผลของการปฏิบัติสำเร็จได้รวดเร็วและลำดับขั้นการบรรลุธรรมที่สูงขึ้นไปจนถึงนิพพานคือการทำลายกิเลส

๒. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสปปายะ จากการศึกษาในประเด็นนี้แล้วพบว่า หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสปปายะในพุทธศาสนานั้นประกอบไปด้วยหลักกัมมัญฐาน ๒ คือ สมณะกัมมัญฐาน คือ กัมมัญฐานที่เป็นอุบายสงบใจ มีอารมณ์ ๔๐ ประการ มีอานุาสติ ๑๐ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ พรหมวิหารธรรม ๔ อาหารปฏิกุศลสัญญา ๑ และจตุธาตุมัญฐาน ๔^๖ และวิปัสสนากัมมัญฐาน กัมมัญฐานที่เป็นอุบายเรื่องปัญญา พิจารณาสรรพสิ่ง เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันมีสติปัญญา ๔ เป็นอารมณ์ เมื่อพระโยคาวจรได้สปปายะ สิ่งที่เหมาะสมกับการปฏิบัติแล้วก็เลือกลงมือปฏิบัติกัมมัญฐานตามหลักสติปัญญา ๔ คือมีสติกำหนดรู้ตามสภาวะของอารมณ์ที่เกิดกับจิต ทางกาย อิริยาบถที่เคลื่อนไหว มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดกับจิตที่เวทนา จิต และธรรม หลักจริต ๖ คือ รากจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต วิตกจริต^๗ จริตเหล่านี้คือ ความประพฤติของบุคคล ซึ่งเน้นหนักไปทางใด ทางหนึ่งอันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน, พื้นเพของจิต, อุปนิสัย, พื้นนิสัย อันมีผลต่อการปฏิบัติธรรม ต้องเลือกปฏิบัติกัมมัญฐานในที่สปปายะเหมาะสมกับจริตตนเองจึงจะทำให้การปฏิบัติได้ผล และสุดท้ายหลักจรตงค์ ๑๓ ประการคือ^๘ ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ถือทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตร

^๕ มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย) หน้า ๑๐๑.,สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๐-๒๒๑.

^๖ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๖/๓๖๑.

^๗ วิสุทธิ.(ไทย) ๑/๑๖๗.

^๘ วิสุทธิ. ๑/๗๓-๑๐๔.

ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร ถือการนั่งฉันครั้งเดียวเป็นวัตรถือการฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตรถือการไม่รับภัตรที่เขานำมาถวายภายหลัง ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร ถือการอยู่โคนไม้เป็นวัตร ถือการอยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร ถือการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร ถือการอยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจะจัดให้ ถือการนั่งเป็นวัตร รุดงค์แต่ละชัอนั้น มีหลักการถืออยู่ ๓ อย่าง คือ ๑) อย่างเพลา คือ อย่างอ่อน ๆ ๒) อย่าง กลาง และ ๓) อย่างอุกฤษฏ์ (อย่างเคร่ง) ผู้ปฏิบัติรุดงค์วัตรสามารถเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมและตามใจชอบของตนได้ จะปฏิบัติ ข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ หรือจะปฏิบัติรุดงค์วัตร หลาย ๆ ข้อพร้อมกันก็ได้แต่จะต้องเป็นผู้ที่มีธรรมะในตัวเองและมีความมุ่งมั่นพยายามอย่างยิ่ง จึงจะรักษาจุดดั่งที่ตนปฏิบัติไว้ได้เมื่อพระโยคาวจรอาศัยหลักกัมมฐาน ๒ หลักสติปัฏฐาน ๔ หลักจริต ๖ และหลักจุดดั่ง ๑๓ แล้วบำเพ็ญเพียรได้รับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสัปายะ คือ สิ่งที่จะเอื้อเพื่อเกื้อกูลยอมได้ประโยชน์คือการปฏิบัติธรรมย่อมมีผลก้าวหน้าสืบไป

๓. วิเคราะห์สัปายะเพื่อการสนับสนุนการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการวิจัยแล้วพบว่า การบรรลุธรรม คือ การทำอาสวะให้หมดสิ้นไป เป็นผู้บริสุทธื้ หมดจดจากกิเลส หรือการเข้าถึงเท่านั้นวิชา ๓ คือ ๑) ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ปัญญา รู้ว่าชาติก่อน ๆ เกิดเป็นอะไร ๒) จุตูปปาตญาณ ปัญญารู้เกิดการตายของสัตว์ทั้งหลาย และ ๓) อาวักขยาญาณ ปัญญารู้แจ้งการสิ้นกิเลสอาสวะ^๔ เมื่อพระโยคาวจรปฏิบัติธรรมได้อาศัยสิ่งที่เป็นสัปายะ คือ ได้สิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย เป็นที่เสียบสงัด ได้การโคจรไปมาหาอาหารได้สะดวกเหมาะสม ได้การสั่งสอนธรรมที่เป็นไปเพื่อคลายกิเลส หลีกหนีภววัตถุ ๑๐ ประการเสีย ได้บุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร ที่คอยแนะนำประโยชน์ให้ ได้อาหารและเครื่องบริโภคที่ถูกใจ พอใจ ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ได้ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่นหนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไปและได้อิริยาบถที่เหมาะสมต่อสภาพร่างกายที่จะเกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรม ย่อมมีโอกาสในการบรรลุธรรมตามลำดับขั้นคือ ๑) ชั้นพระโสดาบัน คือ ผู้เข้าถึงกระแสสมรรค ๒) ชั้นพระสกทาคามี คือ ผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้ง ๓) ชั้นพระอนาคามี คือ ผู้จะปรินิพพานในที่สุด ไม่เวียนกลับมาอีกและ๔) ชั้นพระอรหันต์เป็น พระอริยบุคคลชั้นสูงสุดผู้ ได้บรรลุธรรมในระดับนี้ เป็นผู้หมดสิ้นอาสวะกิเลส อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา สัปายะต่างๆ จึงเป็นการช่วยสนับสนุนให้การปฏิบัติธรรมมีผลดี ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว หากได้สิ่งที่เป็นสัปายะก็จะทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ได้ผล หรือมีจิตเป็นสมาธิตั้งมั่นได้ช้า

^๔ พระอุปติสสเถร, วิมุตติมรรค, พระเมธีธรรมมาภรณ์และคณะแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ พิมพ์ ศยาม บริษัทเคล็ดไทย จำกัด ๒๕๓๘), หน้า ๒๐๔-๒๐๕.

๕. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษาวิเคราะห์ห้สัปปายะเพื่อสนับสนุนการบรรลุธรรมในพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

๑. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การทำวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นไปที่การศึกษาในเชิงคุณภาพเรื่องศึกษาวิเคราะห์ห้สัปปายะเพื่อสนับสนุนการบรรลุธรรมในพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งเป็นเพียงการวิจัยด้านเอกสารเท่านั้น ยังขาดการศึกษาวิจัยเชิงทดลองในภาคสนาม ที่จะมุ่งเน้นการปฏิบัติที่เป็นการพิสูจน์อย่าง เป็นรูปธรรม เพื่อที่จะได้แสดงว่าการได้สิ่งที่เป็นสัปปายะในการปฏิบัติธรรมนั้นสามารถที่จะนำไปใช้ในการปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลมากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยมีความเห็นว่าควรมีการนำไปทดลองปฏิบัติได้ผลอย่างไร

๒. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

การวิจัยเชิงทดลองในภาคสนามนี้เป็นประเด็นที่น่าสนใจอย่างยิ่งในการต่อยอดองค์ความรู้ เพื่อที่จะสรุปได้ว่าการได้สิ่งที่เป็นสัปปายะเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมแล้วนั้นสามารถที่จะบรรลุธรรมได้จริงทุกคน ได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรทำเรื่องดังต่อไปนี้

๓. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- ๑) การศึกษาผลกระทบที่เกิดจากการขาดห้สัปปายะในพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒) การศึกษาปัญหาที่เกิดจากขาดห้สัปปายะในการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนาเถรวาท
- ๓) ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างสิ่งที่เป็นสัปปายะของคณะสงฆ์ไทย

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

(ก) ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

(ข) ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

พระมงคลเทพมุนี(สด จนฺทสโร). สมถวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ถึงธรรมกาย

และพระนิพพานของพระพุทธเจ้า. นครปฐม : บริษัท เพชรเกษม พรินติ้ง กรุ๊ป

จำกัด, ๒๕๕๓.

วัดหลวงพ่อสวดธรรมกายาราม. คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย. นครปฐม :

บริษัทเพชรเกษม พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓.

พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาค ๑ ตอน ๒. สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูร วงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๖.

พระอุปติสเถระ. วิมุตติมรรค. พระเมธีธรรมาภรณ์และคณะแปล. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ พิมพ์ ศยาม บริษัทเคล็ดไทย จำกัด ๒๕๓๘

(๒) วิทยานิพนธ์/ดุษฎีนิพนธ์/สารนิพนธ์/รายงานการวิจัย :

พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง). “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

อัมพร จันทร์ตัน. “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตั้งกับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.