

การใช้สัปายะ 7 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชน
วัดพิชัยญาติการาม เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
The Use of Sappaya 7 to Promote Buddhist Practice Wat Pichayatikaram
Khlong San District, Bangkok

พระสุพศิน ไตรวรเดชา
Phrasupasin Triworadecha

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.
E-mail: supasinzaaz@gmail.com

Received April 30, 2024; Revised August 25, 2024; Accepted August 28, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการใช้หลักสัปายะ 7 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดพิชัยญาติการาม เขตคลองสาน แขวงสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร 2) เพื่อเปรียบเทียบการศึกษาสัปายะ 7 ของพุทธศาสนิกชนวัดพิชัยญาติการาม เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร จำแนกตัวแปรอิสระ และ 3) เพื่อศึกษาแนวคิดข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้หลักสัปายะ 7 การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มาในวันเสาร์ – อาทิตย์ ณ วัดพิชัยญาติการาม เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร จำนวน 500 คน โดยผู้วิจัยใช้ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และ มอร์แกน ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 217 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.986 วิเคราะห์สรุปข้อมูลลงตารางประกอบการบรรยาย ผลการวิจัยพบว่า 1) การใช้สัปายะ 7 มีความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก วัดพิชัยญาติการาม มีความเป็นสัปายะ 7 เพื่อส่งเสริมผู้ที่มาปฏิบัติธรรม 2) ผลการเปรียบเทียบสัปายะ 7 ของพุทธศาสนิกชนวัดพิชัยญาติการาม เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร พบว่า โดยรวม ไม่แตกต่างกันไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) แนวทางการพัฒนาสถานปฏิบัติธรรมของวัดพิชัยญาติการาม เป็นสัปายะต่อผู้มาปฏิบัติธรรม คือ มีอาคารสถานที่พร้อมใช้งาน รักษาระดับคุณภาพของสำนักปฏิบัติธรรมของวัด ทำแบบสอบถามของผู้ปฏิบัติธรรม เพิ่มพระวิปัสสนาจารย์ให้มากขึ้น ให้พระวิปัสสนาจารย์มีการสอนตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อเป็นไปในทิศทางเดียวกัน มีการดูแลความปลอดภัยให้แก่ผู้มาปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างดี ในส่วนที่ขาดก็ได้มีการซ่อมแซมปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น ก็จะทำให้เป็นที่สัปายะต่อผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ทำให้มีการพัฒนาทางด้านบริการตามมาตรฐานให้ดีขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมนั้น ได้รับความสะดวกสบายสมควรแก่การปฏิบัติธรรมสามารถเข้าใจในการปฏิบัติ และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง

คำสำคัญ: สัปายะ 7; การปฏิบัติธรรม; พุทธศาสนิกชน

Abstract

The objective is to study 1) the use of the 7 Sappaya principles to promote Dhamma practice among Buddhists at Wat Phitchayatikaram, Khlong San District, Somdet Chao Phraya Subdistrict Bangkok. 2) To compare the use of the Seven Sappayas by Buddhists at Wat Phitchayatikaram, Khlong San District, Bangkok. Classify independent variables and, 3) to study ideas and suggestions regarding the use of the Seven Sappayas to promote Dhamma practice among Buddhists at Wat Phitchayatikaram, Khlong San District, Bangkok. It is quantitative research. (Quantitative Research) The population used in this research includes Dharma practitioners who come on Saturday - Sunday at Wat Phitchayatikaram, Khlong San District, Bangkok. A total of 500 people. The researcher used the sample size table of Krejcie and Morgan. The sample size was 217 people. The instrument used in this research was a questionnaire. (Questionnaire) created by the researcher There was a confidence coefficient of 0.986 when checking the completeness of the questionnaire. and analyze and summarize the data into tables for lectures. The research results found that the overall opinion regarding the use of Sappaya 7 was at a high level. Promotion of Wat Phitchayatikaram Dhamma practice of Buddhists, those who come to practice. 2) Comparison results of the 7 Sappayas of Buddhists at Wat Phitchayatikaram, Khlong San District, Bangkok. It was found that overall, there was no difference, no statistical significance at the 0.05 level. 3) Guidelines for developing the Dhamma practice center of Wat Phitchayatikaram It is sappaya for those who come to practice Dhamma. There are buildings ready to use. Maintain the quality level of the temple meditation center. Take a questionnaire of Dhamma practitioners Add more Vipassana teachers Let Vipassana masters teach according to the Mahasatipatthana Sutta. To go in the same direction The safety of those who come to practice Dhamma is well taken care of. The damaged parts were repaired and improved. It will make it a place of appreciation for those who come to practice Dhamma. Resulting in the development of services according to better standards. which will make those who come to practice Dhamma Receive comfort appropriate for Dhamma practice and be able to understand the practice. and can apply it in daily life by yourself.

Keywords: Sappaya 7; Dhamma Practice; Buddhist

บทนำ

สัปปายะ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของสัปปายะ คือ สภาวะสบาย สภาพที่เอื้อเกื้อหนุนเหมาะแก่ผู้ที่ปฏิบัติธรรม และช่วยให้มีความเป็นอยู่ที่ดีทำกิจกรรมหรือดำเนินการต่าง ๆ ได้อย่างเป็นผลดี เอื้อต่อการที่จะปฏิบัตินำไปสู่ผลสำเร็จ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมนั้นควรให้มีความเหมาะสมหรือมีความสุขสบาย มีความสมดุลที่อยู่อาศัยอยู่ในสภาวะสภาพอากาศสิ่งแวดล้อมที่ดี มีอาชีพที่ดี มีบุคคลรอบกายที่ดี และมีอาหารรับประทานที่ดี มีประโยชน์ ปัจจัยต่างๆ เป็นการสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีสัปปายะในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้อย่างเหมาะสม (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2546) พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เน้นหลัก 3 อย่าง คือ ปรีชาดี ปฏิบัติ และปฏิเวธ โดยเฉพาะหลักปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงเน้นมากที่สุด คือ การเป็นผู้นำทางวิญญาณให้

แสงสว่างแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายที่ควรแก่การบรรลุนิพพาน ฉะนั้นการปฏิบัติธรรมจึงเป็นเป้าหมายหนึ่งที่ผู้ใดในการศึกษาพึงทำความเข้าใจในหลักของการปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริง สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงชี้ให้มนุษย์เดินตามและแสวงหา คือ มรรค ผล นิพพาน อันเป็นเป้าหมายหลักของการเข้าสู่กระแสแห่งพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงและบัญญัติไว้ด้วยการชำระจิตใจให้สะอาดหมดจดจากความโลภ ความโกรธ และความหลง พระพุทธองค์จึงได้มอบหมายธรรมในพระพุทธศาสนาไว้ 2 ประการ คือ คันถะและ วิปัสสนาธรรม (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คันถะ การเริ่มตั้งความสิ้นไปและความเสื่อมไปในอภิปภาพ เจริญวิปัสสนาทำติดต่อกันเนื่องจนถึงพระอรหันต์ของภิกษุที่มีความประพฤติคล่องแคล่วยินดีในเสนาสนะที่สดชื่นชื่อว่า วิปัสสนาธรรม เมื่อพระภิกษุได้ศึกษาในสำนักของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธองค์ก็ทรงตรัสบอกพระภิกษุให้แยกย้ายกันออกไปประกาศพระสัทธรรมในที่ต่าง ๆ ในเวลาต่อมาอารามต่าง ๆ ได้สร้างขึ้นเพื่อเป็นที่พำนักถวายพระบรมศาสดาและหมู่พระสงฆ์สาวก มีพระเจ้าพิมพิสารเป็นผู้ถวายเวฬุวันวิหาร เป็นวัดแห่งแรกในพระพุทธศาสนา

ปัจจุบันพระสงฆ์ และวัดเป็นองค์กรสำคัญที่มีส่วนเกี่ยวข้องต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพราะพระสงฆ์เป็นผู้บรมธรรมะจัดการศึกษาด้านปริยัติ และนำพาปฏิบัติแก่ประชาชน มีส่วนใกล้ชิดกับสังคม เอื้อประโยชน์ทางธรรมอันเป็นสาธารณะสมบัติสงเคราะห์ชุมชน และสังคมพัฒนาสาธารณูปการ มีการร่วมมือประสานการเผยแผ่ธรรมแล้วผูกสัมพันธ์กับชุมชน และสังคมพระสงฆ์จึงเป็นผู้เลือกสรร และจัดวางกำหนดปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมนี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า สัปายะ ความหมายของสัปายะไว้ว่า สิ่งที่สบาย สภาพเอื้อ สิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งที่ต้องอาศัยอยู่ และการที่จะพัฒนาชีวิต สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกิดขึ้น ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย สัปายะ จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติธรรมและการดำรงชีวิตการเป็นอยู่ของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาต้องอาศัยเหตุปัจจัย คือ สัปายะที่เป็นปัจจัยเกื้อกูลเอื้อในการปฏิบัติธรรมมีทั้งหมด 7 อย่าง ดังนี้ 1) อาวาสสัปายะ 2) โจรสัปายะ 3) ภัตสัปายะ 4) บุคคลสัปายะ 5) โภชนสัปายะ 6) อุตสัปายะ 7) อิริยาปถสัปายะ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้มีความสนใจที่จะศึกษาการใช้หลักสัปายะ 7 สำหรับผู้ที่ปฏิบัติธรรมในวัดพิชยญาติการาม ว่ามีความเป็นสัปายะ และเกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมสอดคล้องกับหลักสัปายะ 7 ประการ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์หรือไม่อย่างไร เพื่อให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งชัดเจนยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้หลักสัปายะ 7 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดพิชยญาติการาม เขตคลองสาน แขวงสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบการใช้สัปายะ 7 ของพุทธศาสนิกชนวัดพิชยญาติการาม เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร จำแนกตัวแปรอิสระ
3. เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้หลักสัปายะ 7 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดพิชยญาติการาม เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศต่างกันมีการใช้หลักสัปายะ 7 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดพิชยญาติการาม เขตคลองสาน แขวงสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร

2. ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอายุต่างกั้มีการใช้หลักสัปายะ 7 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดพิชัยญาติการาม เขตคลองสาน แขวงสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร
3. ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีระดับการศึกษาต่างกั้มีการใช้หลักสัปายะ 7 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดพิชัยญาติการาม เขตคลองสาน แขวงสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร
4. ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอาชีพต่างกั้มีการใช้หลักสัปายะ 7 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดพิชัยญาติการาม เขตคลองสาน แขวงสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร

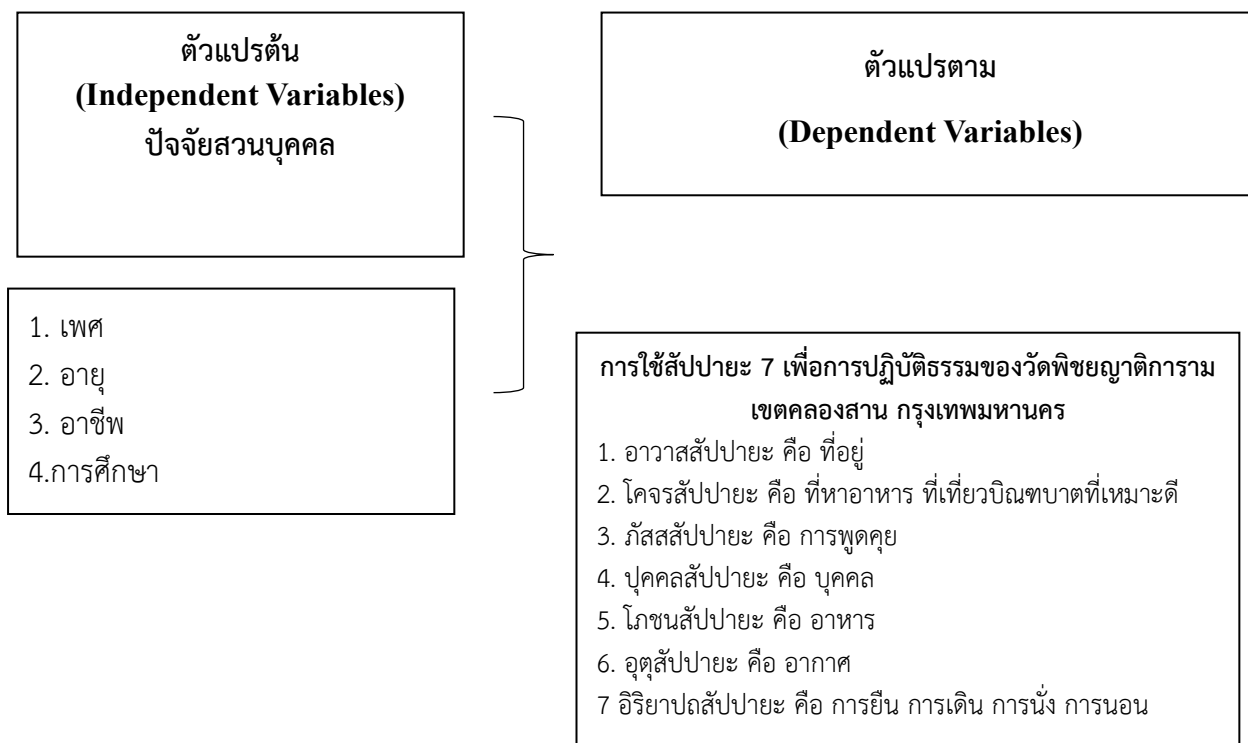
การทบทวนวรรณกรรม

การใช้หลักสัปายะ 7 ในการปฏิบัติธรรม คือต้องรักษาศีลอย่างบริสุทธิ์ไม่ให้มีต่างพร้อยในกระบวนไตรสิกขาเพราะศีลเป็นเครื่องรองรับเป็นฐานของสมาธิทำให้สมาธิเกิดขึ้นง่าย และศีลต้องดีก่อนสมาธิจึงจะดีได้นอกจากนั้นในการท่องเที่ยวแสวงหาที่สัปายะเป็นสถานที่หรือบุคคลซึ่งเป็นที่สบายเหมาะสมต่อการเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญ และประคับประคองรักษาสมาธินั้นมีแสดงไว้ 7 อย่าง คืออาวาส (ที่อยู่) โคจร (ที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหาร) ภัตตะ (เรื่องที่ พุทธศุขที่เสริมการปฏิบัติ) บุคคล (ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยแล้วช่วยให้จิตผ่องใสสงบมั่นคง) โภชนะ (อาหาร) อุตฺ (สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิ) อิริยาบถ ทั้ง 7 นี้ สำหรับส่วนที่สบายเหมาะสมเรียกว่า สัปายะ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2554) ส่วนที่ไม่สบายไม่เหมาะสมเรียกว่า อสัปายะ สำหรับอบรมจิตต้องฝ่าอันตรายต่าง ๆ นานาพระป่าท่านมีความเชื่อมั่นว่าศีลที่บริสุทธิ์จะเป็นเกราะป้องกันที่ดีที่สุดบวรวิหารปฏิบัติพระป่าสายพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต มีปฏิบัติ คือ มีข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ คือธุดงค์ 13 ขันธวัตร 14 มีอาคันตุกวัตร เป็นต้น เป็นปฏิบัติที่ทำให้ยากและลำบากเพราะเป็นการปฏิบัติที่ทวนกระแสโลกทั้งทางกายวาจาและทางใจ นอกจากนี้ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของธุดงค์ มีจำนวน 28 ข้อ ข้อที่ 1 การหาเลี้ยงชีพบริสุทธิ์ ข้อสุดท้ายทำให้สิ้นทุกข์ทั้งปวง (จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี และ นภาเดช กาญจนะ, 2540) สัปายะ หมายถึง สบาย และสะดวกในการปฏิบัติ

สัปายะ หมายถึง องค์ประกอบในการทำให้อินทรีย์แก่กล้าเป็นปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการเจริญสติ และปัญญาเป็นสิ่งที่เกื้อกูลที่เหมาะสมในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) และมีวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (Klomkul et al., 2023) สัปายะ เป็นสิ่งที่เกื้อกูลที่เหมาะสมในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอยมีความสะดวก ความเหมาะสม ความเกื้อกูล ความสำราญ ซึ่งเป็นสิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่สนับสนุนเกื้อกูลส่งเสริมหรืออำนวยความสะดวกสบาย เกิดความคล่องตัวในการเป็นอยู่ ในการทำความดี เช่นในการบำเพ็ญเพียรหรือทำกรรมฐาน (พระธรรมกิตติวงศ์ ทองดี สุรเตโช, 2553) มี 7 ประการ มี 1) อาวาสสัปายะ ที่อยู่ที่พักอาศัย เช่น ปลอดภัยไม่พลุกพล่านจอแจบางแห่งเรียกว่า เสนาสนะสัปาย 2) โคจรสัปายะ ที่หาอาหาร ที่เที่ยวบิณฑบาตที่เหมาะสม 3) ภัตตสัปายะ การพุทศุขที่เหมาะสม เช่น พุทศุขเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ 10 และพุทศุขประมาณ ขาวสาร และสือสารที่เอื้อปัญญา บางแห่งเรียก อัมมัสสวนสัปายะ 4) บุคคลสัปายะ บุคคลที่ถูกกันเหมาะสม เช่น ไม่มีคนร้ายแต่มีท่านผู้ทรงคุณธรรมทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเม้าใจ 5) โภชนสัปายะ อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกายเกื้อกูลต่อสุขภาพฉ้นไม่ยาก บางแห่งเรียก อาหารสัปายะ 6) อุตฺสัปายะ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น 7) อิริยาบถสัปายะ อิริยาบถที่เหมาะสม เช่น บางคนถูกกับกิจกรรม บางคนถูกกับนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี มีอิริยาบถสมดุล

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การใช้หลักสัปปายะ 7 เพื่อการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดพิชัยญาติการาม เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร” ครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า และกำหนดเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) ประกอบด้วยตัวแปรต้น (Independent Variables) ตัวแปรตาม (Dependent Variables) เพื่อการวิจัย ตามภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ พื้นที่วิจัย คือ พิชัยญาติการาม เขตคลองสาน แขวงสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ ประจำปี 2566 จำนวน 500 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ โดยใช้ตารางกำหนดกลุ่มตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie, & Morgan) ในกรณีไม่ทราบสัดส่วนของประชากร กำหนดค่าความเชื่อมั่นที่ระดับ 95% และความคลาดเคลื่อน 5% กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ ประจำปี 2566 จำนวน รวมทั้งสิ้น 217 คน

เครื่องมือที่ใช้ได้การวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการใช้หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างความผูกพันของบุคลากรโรงเรียนวัดเลา เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ โดยใช้แบบสอบถามชนิดตรวจรายการ (Checklist) ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้สัปปายะ 7 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดพิชัยญาติการาม เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ได้แก่ ได้แก่ 1) อาวาสสัปปายะ คือ ที่อยู่ 2) โคจรสัปปายะ คือ ที่หาอาหาร ที่เที่ยว빈ทบาตที่เหมาะสมดี 3) ภัสสสัปปายะ คือ การพูดคุย 4) บุคคลสัปปายะ คือ บุคคล 5) โภชนสัปปายะ คือ อาหาร 6) อุตสัปปายะ คือ อากาศ 7) อิริยาปถสัปปายะ คือ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน

นอนซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Numerical Rating Scale) มี 5 อันดับตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert Scale) โดย 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert Scales) ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพิ่มเติม โดยมีค่า IOC ทั้งฉบับเท่ากับ 0.90 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับเท่ากับ 0.986

ผลการวิจัย

การใช้หลักสปีปายะ 7 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดพิชัยญาติการาม เขตคลองสาน แขวงสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัย พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มาในวันเสาร์ – อาทิตย์ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 73.73 รองลงมา คือ เพศชาย จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 26.27 ตามลำดับ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มาในวันเสาร์ – อาทิตย์ส่วนใหญ่ มีอายุ 51 – 60 ปี จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 24.90 รองลงมาอายุ 41 - 50 ปี จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 22.10 อายุ ต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 19.80 อายุ 61 ปีขึ้นไป จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50 และ 31 - 40 ปี จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 15.70 ตามลำดับ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มาในวันเสาร์ – อาทิตย์ส่วนใหญ่ระดับปริญญาตรี จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 48.80 รองลงมา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 24.90 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือต่ำกว่า จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 18.40 และสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 7.80 ตามลำดับ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มาในวันเสาร์ – อาทิตย์ส่วนใหญ่มีอาชีพพนักงานเอกชน/รับจ้างทั่วไป จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 25.30 รองลงมา พนักงานรัฐ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 24.40 นิสิต/นักศึกษา จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 19.80 ธุรกิจส่วนตัว จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00 และ แม่บ้าน/พ่อบ้าน จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 12.40 ตามลำดับ

ตารางที่ 1 แสดงคะแนนค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และแปลผลและระดับความคิดเห็นของการใช้สปีปายะ 7 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดพิชัยญาติการาม เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวม

การใช้สปีปายะ 7		ระดับการใช้งาน		
		$\bar{x}$	S. D	แปลผล
1.	ด้านที่พัก	4.11	0.97	มาก
2.	ด้านสะดวกในการหาอาหาร	4.13	0.97	มาก
3.	ด้านการพูดคุย	4.03	0.89	มาก
4.	ด้านบุคคล	4.08	0.91	มาก
5.	ด้านอาหาร	4.07	0.92	มาก
6.	ด้านสภาพแวดล้อมและสภาพอากาศ	4.15	0.94	มาก
7	ด้านอิริยาบถ	4.12	0.90	มาก
รวม		4.10	0.84	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า การใช้สปีปายะ 7 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดพิชัยญาติการาม เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.10$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมและ สภาพอากาศ ($\bar{x} = 4.15$) รองลงมาได้แก่ ด้านสะดวกในการหาอาหาร ($\bar{x} = 4.13$) ด้านอิริยาบถ ($\bar{x} = 4.12$) ด้านที่พัก ($\bar{x} = 4.11$) ด้านบุคคล ($\bar{x} = 4.08$) ด้านอาหาร ($\bar{x} = 4.07$) และด้านการพูดคุย ($\bar{x} = 4.03$) ตามลำดับ

การเปรียบเทียบการใช้สัปปายะ 7 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดพิชัยญาติการาม
เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร จำแนกตามตัวแปรอิสระ

ผลการวิจัย ผลสรุปโดยรวมการเปรียบเทียบการใช้สัปปายะ 7 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัด
ตารางที่ 2 พิชัยญาติการาม เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ตามสมมติฐาน
ที่ 1-3 ดังต่อไปนี้

สมมติฐาน	ตัวแปรทดสอบ	t-test	F-test	Sig.	ผลการศึกษา	
					ยอมรับ	ปฏิเสธ
1	เพศ	5.35		0.02		✓
2	อายุ		7.60	9.61	✓	
3	ระดับการศึกษา		1.10	0.35	✓	
4	อาชีพ		0.72	0.58	✓	

ผู้ปฏิบัติธรรมที่มี เพศ ต่างกันมีการใช้หลักสัปปายะ 7 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัด
พิชัยญาติการาม เขตคลองสาน แขวงสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร จึงปฏิเสธสมมติฐาน ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมที่มี
มีอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ต่างกันมีการใช้หลักสัปปายะ 7 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัด
พิชัยญาติการาม เขตคลองสาน แขวงสมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร จึงยอมรับสมมติฐาน

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้หลักสัปปายะ 7 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดพิชัย
ญาติการาม เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัย พบว่า ข้อเสนอแนะการพัฒนาเกี่ยวกับการใช้หลักสัปปายะ 7 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรม
ของพุทธศาสนิกชนวัดพิชัยญาติการาม เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร มีความเป็นสัปปายะต่อผู้มาปฏิบัติธรรม
คือ มีอาคาร และสถานที่พร้อมใช้งาน รักษาระดับคุณภาพของสำนักปฏิบัติธรรมของวัด ทำแบบสอบถามของผู้
ปฏิบัติธรรม เพิ่มพระวิปัสสนาจารย์ให้มากขึ้น ให้พระวิปัสสนาจารย์มีการสอนไปในทางเดียวกันสอนตามแนวทาง
มหาสติปัฏฐานสูตร รักษาความปลอดภัยแก่ผู้ปฏิบัติธรรมครบทุกอย่างคืออยู่แล้ว ส่วนที่ขาดก็ทำการซ่อมปรับปรุง
แก้ไขให้แข็งแรงปกติก็จะทำให้เป็นสัปปายะต่อผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมอยู่แล้วแต่ก็จะพัฒนาในการบริการให้ดีขึ้นให้
มีมาตรฐานที่ดีต่อไป จัดตั้งเจ้าหน้าที่ประจำในแต่ละจุดโดยให้มีหน้าที่รับผิดชอบในแต่ละสถานที่ที่ชัดเจนเช่น ดูแล
สถานที่ 2 คน ดูแลเรื่องอาหาร 2 คน ดูแลเรื่องอุปกรณ์ 2 คน ดูแลเรื่องการสอนเป็นพระ 2 รูป เพิ่มพระวิปัสสนา
จารย์ในการสอนให้มากขึ้น มีการสอบถามกับผู้มาปฏิบัติธรรม และเพิ่มระยะการเดินจงกรม

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

การใช้สัปปายะ 7 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนวัดพิชัยญาติการาม เขตคลองสาน
กรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจากวัดได้จัดสถานที่เพื่อรองรับการปฏิบัติให้เหมาะสม ด้านที่พัก
มีการจัดหาเครื่องนอนเพิ่มขึ้น เพราะมีผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมากขึ้นทุกวัน ได้มีการจัดหาบุคลากรมาดูแลความเป็น
ระเบียบเรียบร้อย มีการตั้งเจ้าหน้าที่ให้มีหน้าที่รับผิดชอบ ตรวจสอบ ดูแล แก้ไข ปรับปรุง อุปกรณ์ต่าง ๆ ใน
สถานที่ปฏิบัติธรรม มีการดูแลเอาใจใส่ในด้านบริการ มีเจ้าหน้าที่จัดเตรียมให้ความสะดวกแก่ผู้มาปฏิบัติธรรม
และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) และมีวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต
สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (Klomkul et al., 2023) และยังมีเจ้าหน้าที่ประจำตามจุดต่าง ๆ ไว้
คอยให้บริการแก่ผู้มาปฏิบัติธรรมได้อย่างมีความสุข ในการปฏิบัติธรรมทางพระวิปัสสนาจารย์มีการพูดบรรยาย

สอนธรรมะ และทางวิปัสสนากรรมฐานให้กับผู้ที่มาปฏิบัติธรรมให้เข้าใจ และนำไปปฏิบัติใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างดี ส่วนด้านอาหารทางวัด ได้มีการจัดสถานที่ไว้รองรับผู้ที่มาปฏิบัติธรรม คือ มีโรงครัว มีแม่ครัวคอยจัดเตรียมอาหาร ตามหลักโภชนาการ 5 หมู่ เพื่อให้มีกำลังในการที่จะปฏิบัติธรรมโดยได้แสดงถึงรายละเอียดของสัปปายะไว้ 7 ประการ คือ

1. อาวาสสัปปายะ หมายถึง ที่อยู่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติจิตภาวนา จะต้องเป็นที่สงบสงัด ไม่มีผู้คนพลุกพล่าน อาจจะเป็นในถ้ำ หรือในวัดป่าที่สงบไม่มีคนพลุกพล่าน ไม่เป็นสถานที่ท่องเที่ยวก็ใช้ได้ หรือที่ที่เราเห็นว่าสงบแม้ว่าจะมีผู้คนมากแต่เราไม่ใส่ใจ ที่เช่นนั้นก็จัดเป็นอาวาสสัปปายะได้

2. โคจรสัปปายะ หมายถึง ที่ที่เราอยู่อาศัยไม่ไกลเกินไปนักที่จะบิณฑบาต หรือสามารถ บิณฑบาตได้ อาหารที่สมบูรณ์ไม่อดอยาก แต่ไม่จำเป็นต้องมีกินมีนมนต์มากเพราะจะทำให้เสียเวลาใน การปฏิบัติเจริญภาวนา มีแค่ที่ที่เกี่ยวบิณฑบาตที่สะดวกก็เพียงพอแล้ว

3. ภัตตสัปปายะ หมายถึง การพูดคุยในเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ และพูดแต่พอเหมาะพอควร ไม่มากเกินไปจนเกิดความฟุ้งซ่าน

4. บุคคลสัปปายะ หมายถึง บุคคลที่ถูกคอกัน หรือบุคคลที่ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญา สามารถเป็นที่ปรึกษาแก้ข้อขัดข้องต่าง ๆ ได้ มีการปฏิบัติเหมือนกัน ทิฐิเหมือนกัน คีลเหมือนกัน อยู่ด้วยกันอย่างมีเมตตา และเกื้อกูลกัน

5. โภชนสัปปายะ หมายถึง ได้อาหารที่เหมาะสมถูกกับร่างกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ มีรสชาติถูกปากฉันได้ไม่ยาก

6. อุตุสัปปายะ หมายถึง มีสภาพดินฟ้าอากาศไม่ร้อน ไม่หนาว หรือฝนตกจนเฉอะแฉะไปไหนไม่สะดวกมีธรรมชาติแวดล้อมที่ดีไม่มีมลพิษทางอากาศ ทางเสียง หรืออื่นๆ ที่ทำให้เป็นอุปสรรค ในการปฏิบัติธรรม หรือเกิดความลำบากต่างๆ

7. อิริยาบถสัปปายะ หมายถึง อิริยาบถที่เหมาะสม เช่น บางคนชอบเดินจงกรม บางคนชอบนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี พอเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม ทำให้รู้สึกสบาย ไม่เครียดเมื่อได้เลือกหาสถานที่สิ่งต่าง ๆ อันเหมาะสม สะดวกสบายแก่อริยาบถของตนได้แล้ว เป็นอันว่าพร้อมแล้วในการเจริญสมถกรรมฐาน

แนวทางการพัฒนาสถานปฏิบัติธรรมวัดพิชัยญาติการาม มีความเป็นสัปปายะต่อผู้มาปฏิบัติธรรมคือ มีอาคาร และสถานที่พร้อมใช้งาน รักษาระดับคุณภาพของสำนักปฏิบัติธรรมของวัด ทำแบบสอบถามของผู้ปฏิบัติธรรม เพิ่มพระวิปัสสนาจารย์ให้มากขึ้น ให้พระวิปัสสนาจารย์มีการสอนไปในทางเดียวกันสอนตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร รักษาความปลอดภัยแก่ผู้ปฏิบัติธรรมครบทุกอย่างดีอยู่แล้ว ส่วนที่ขาดก็ทำการซ่อมปรับปรุงแก้ไขให้แข็งแรงปกติก็จะทำให้เป็นสัปปายะต่อผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมอยู่แล้วแต่ก็จะพัฒนาในการบริการให้ดีขึ้นให้มีมาตรฐานที่ดีต่อไป จัดตั้งเจ้าหน้าที่ประจำในแต่ละจุดโดยให้มีหน้าที่รับผิดชอบในแต่ละสถานที่ที่ชัดเจนเช่น ดูแลสถานที่ 2 คน ดูแลเรื่องอาหาร 2 คน ดูแลเรื่องอุปกรณ์ 2 คน ดูแลเรื่องการสอนเป็นพระ 2 รูป เพิ่มพระวิปัสสนาจารย์ในการสอนให้มากขึ้น มีการสอบถามกับผู้มาปฏิบัติธรรม และเพิ่มระยะการเดินจงกรม

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

สัปปายะ 7 เป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรม ได้แก่ 1) อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่อาศัย) 2) โคจรสัปปายะ (ที่หาอาหาร ที่เกี่ยวบิณฑบาตที่เหมาะสม) 3) ภัตตสัปปายะ (ถ้อยคำพูด) 4) บุคคลสัปปายะ (บุคคล) 5) โภชนสัปปายะ (อาหาร) 6) อุตุสัปปายะ (อากาศ) และ 7) อิริยาบถสัปปายะ (อิริยาบถ) ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ เป็นไปเพื่อความเหมาะสมที่สำนักปฏิบัติธรรมควรจัดเตรียมไว้เพื่อความเหมาะสม เพื่อความสะดวกสบายแก่ผู้ปฏิบัติธรรม

ตามสมควร กับผู้ที่จะสละกิเลส ละความสละวสบายทางโลกชั่วคราว วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร ได้จัดให้มีการปฏิบัติธรรมเป็นนิตย ทั้งมีหลักสูตรระยะสั้น (เสาร์ - อาทิตย์) หลักสูตรระยะยาว (15 วัน) วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร ได้จัดสถานที่ เพื่อรองรับผู้ปฏิบัติธรรมไว้ตามสมควรเป็นเวลาช้านาน จากการศึกษาความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติที่เข้ามาทำให้ทราบว่า สถานที่ และการบริการในด้านต่าง อาจมีความบกพร่องหรือการดูแลที่ไม่ทั่วถึง จากการศึกษาความคิดเห็นครั้งทำให้วัดรับทราบข้อมูลความต้องการ และข้อบกพร่องที่ทางวัดจะได้ดำเนินการแก้ไข และจัดระเบียบให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

สรุป

การปฏิบัติธรรมที่วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร ได้ใช้หลักสัปปายะ 7 เป็นหลักในการปฏิบัติธรรม เพราะมีสถานที่เหมาะสม มีอาหารอุดมสมบูรณ์เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติธรรม มีการพูดจาที่ไพเราะต่อกัน มีอากาศที่ดี ที่ร่มรื่น และมีบุคคลที่มีกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งมีข้อเสนอแนะที่ควรปรับปรุงจากผลการวิจัยและจากข้อคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งสรุปเป็นประเด็นได้ ดังนี้

ด้านที่พัก มีการจัดหาเครื่องนอนเพิ่มขึ้น เพราะมีผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมากขึ้นทุกวัน ได้มีการจัดหาบุคลากรมาดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อย มีการตั้งเจ้าหน้าที่ให้มีหน้าที่รับผิดชอบ ตรวจสอบ ดูแล แก้ไข ปรับปรุง อุปกรณ์ต่าง ๆ ในสถานที่ปฏิบัติธรรมอย่างน้อย 1 ครั้งหรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ มีการดูแลเอาใจใส่ในด้านบริการ คือ มีเจ้าหน้าที่จัดเตรียมให้ความสะดวกแก่ผู้ที่มาปฏิบัติธรรม และยังมีเจ้าหน้าที่ประจำตามจุดต่าง ๆ ไว้คอยให้บริการแก่ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมได้อย่างมีความสุข

ด้านอาหาร ในด้านอาหารทางวัด ได้มีการจัดสถานที่ไว้รองรับผู้ที่มาปฏิบัติธรรม คือ มีโรงครัว มีแม่ครัวคอยจัดเตรียมอาหาร ตามหลักโภชนาการ 5 หมู่ เพื่อให้มีกำลังในการที่จะปฏิบัติธรรม และมีน้ำปานะช่วงพักเบรก โดยทางแม่ครัวกับเจ้าหน้าที่ลงทะเบียน ได้มีการประสานงานกันตลอดเวลา ในเรื่องของจำนวนผู้ที่มาปฏิบัติธรรม

ด้านบุคคล มีปรับปรุงบุคลากร และผู้เข้ามาปฏิบัติธรรม โดยทางเจ้าหน้าที่ฝ่ายบรรพชิตและฆราวาสที่ประจำอย่างน้อย 3 คน คอยให้บริการในการรับแจ้งปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีการทำป้ายประชาสัมพันธ์ให้ชัดเจน มีป้ายบอกเวลาเริ่มปฏิบัติจนถึงหมดเวลา แต่ส่วนใหญ่จะตรงต่อเวลา ไม่ค่อยมีปัญหา บางทีผู้ปฏิบัติไม่ตรงต่อเวลา เจ้าหน้าที่ก็ได้มีการทำความเข้าใจให้กับผู้ปฏิบัติธรรม มีจุดลงทะเบียน และมีจุดให้บริการทางด้านเครื่องใช้สอยตลอดเวลาในระหว่างการปฏิบัติธรรม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรศึกษาเรื่อง เสนาสนะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- 2) ควรศึกษาเรื่อง สัปปายะเพื่อการบรรลุมรรค
- 3) ควรศึกษาเรื่อง รูปแบบสำนักปฏิบัติธรรมที่พึงประสงค์

เอกสารอ้างอิง

- จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี และ นภาพุฒ กาญจนะ. (2540). *พระป่า ปรัชญาธรรมของพระป่าสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2544). *ภาษาธรรม*. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2557). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 27). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Damnoen, P. S., Siri, P., Supattho, P. S., & Kaewwilai, K. (2021). The Development of Student Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures*, 5(2), 126–135.
- Klomkul, L., Damnoen, S., Sawasdee, U., & Wilairadtanakun, A. (2023). Network Development of Buddhist Communication Innovative Space For Media Literacy of Thai Youths. *Journal of Namibian Studies: History Politics Culture*, 35, 919-935.