

# สุนทรียภาพสภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัยภายใต้

## แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง\*

### Aesthetic of Internal Living Environment Under

### the Sufficiency Economy Philosophy

<sup>1</sup>เอกชาติ จันอุไรรัตน์, สุวิญ รักสัตย์ และ สุเชาน์ พลอยชุม

<sup>1</sup>Eakachat Joneuraieatana, Suvin Ruksat and Suchao Ploychum

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University, Thailand.

<sup>1</sup>Corresponding Author's Email: ejeak9@gmail.com



#### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพแวดล้อมบ้านเรือนไทยในอดีต 2) ถอดรหัสหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 3) ประยุกต์สู่สภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัย โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการค้นคว้าจากภาคเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 12 คน ประกอบไปด้วยสถาปนิก มัณฑนากร และผู้อยู่อาศัยในคอนโดมิเนียมในสังคมเมือง และนำมาประยุกต์ด้วยการถอดรหัสปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่สภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัยในแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

ผลการวิจัยพบว่า 1) วิถีชีวิตการอยู่อาศัยของคนไทยในอดีตสอดคล้องไปกับธรรมชาติสภาพแวดล้อมมีความเป็นอยู่แบบพอมี พอกิน พอใช้ ตามแนวทางสายกลางโดยมีพระพุทธศาสนา คือ ศีลสมาธิและปัญญาเป็นหลักธรรมประจำใจเหมาะสมกับการนำมาปรับใช้ในสังคมเมืองปัจจุบัน 2) ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ตั้งอยู่ในความพอประมาณ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกัน บนพื้นฐานของความรู้คู่คุณธรรม บนทางสายกลางสามารถนำมาประยุกต์ใช้สภาพแวดล้อมการอยู่อาศัยในสังคมปัจจุบัน 3) คุณภาพของสภาพแวดล้อมการอยู่อาศัยอันนำไปสู่ความสุข สงบ ทางร่างกายและจิตใจ ด้วยแนวทางของความเรียบง่าย ประยุกต์ ประโยชน์ และประหยัด ตามแนวทางสายกลางของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงก่อให้เกิดความสมดุลและคุณภาพชีวิตการอยู่อาศัยในวิถีของสังคมเมืองที่สืบสวนวนายอยู่ในปัจจุบัน

**คำสำคัญ:** สุนทรียภาพ; สภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัย; ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

---

\*Received January 15, 2021; Revised June 7, 2021; Accepted June 12, 2021



## Abstract

The research article consisted of the following objectives: 1) to investigate the environment of traditional Thai houses in the past; 2) to decode the sufficiency economy philosophy; and 3) to apply the philosophy to living environment. The study applied a qualitative research method by studying documents and in-depth interviews with 12 persons including architects, interior decorators, and residents of urban condominiums. The collected data were applied by decoding the sufficiency economy philosophy into living environment.

From the study, the following results are found: 1) The lifestyle of people in the past was aligned with the nature, exhibiting characteristic of 'having enough, consuming enough, and spending enough'. This is also in line with the middle path in Buddhism of *sīla* (percepts), *samādhi* (concentration), and *paññā* (wisdom), which can be applied in the present urban society; 2) The sufficiency economy philosophy is based on moderation, rationality, and immunity, as well as morality and the middle path that can be applied to living in today's society; and 3) Under the principles of simplicity, application, utilization, and economy, the quality of one's living environment contributes to physical and mental happiness and peace. The middle path of sufficiency economy philosophy leads to balance and a higher quality of life for living in a chaotic society.

**Keywords:** Aesthetic; Living Environment; Sufficiency Economy Philosophy

## บทนำ

จากวิถีชีวิตการอยู่อาศัยในอดีตของคนไทยที่เต็มไปด้วยความเรียบง่าย กลมกลืนไปกับครรลองของธรรมชาติและสภาพแวดล้อมในบรรยากาศของความโอบอ้อมอารีมีน้ำใจ ถ้อยทีถ้อยอาศัยเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และอ่อนน้อมถ่อม โดยมีพระพุทธศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวประจำใจ (Patumanan, 2003) สู่การพัฒนาเป็นประเทศอุตสาหกรรมการผลิตอย่างเต็มกำลัง อันเป็นกลไกขับเคลื่อนเศรษฐกิจทุนนิยมในสังคมบริโภคนิยมปัจจุบัน พร้อม ๆ กับการอ้าแขนรับเอาค่านิยมตะวันตกเข้ามาอยู่ในวิถีชีวิต ควบคู่ไปกับการเริ่มใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติที่มุ่งไปสู่ความเจริญเติบโตมั่นคงในชีวิตความเป็นอยู่ตั้งแต่นั้นมา ผู้คนต่างอพยพย้ายถิ่นฐานเข้ามาแสวงหาความศิวิไลซ์อยู่ในสังคมเมือง บนเส้นทางที่ดำเนินไปด้วยความเร่งรีบแก่งแย่งแข่งขัน ตัวใครตัวมัน ต่างคนต่างอยู่ กับค่าครองชีพที่สูงลิบลัว เพื่อตอบสนองความสะดวกสบายในด้านวัตถุนิยมในการบริโภคอย่างไม่หยุดยั้ง ส่งอิทธิพลต่อพฤติกรรมการณ์ดำเนินชีวิตที่มุ่งเน้นการให้มูลค่ากับวัตถุ ทรัพย์สินเงินตรา และภาพลักษณ์ภายนอกมากกว่าคุณค่าทางจิตใจ ผู้คนมากมายต่างทะลักเข้ามาอาศัยอยู่ในสังคมเมืองอย่างหนาแน่นแออัด ก่อให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ สังคม มลภาวะ



ทางสิ่งแวดล้อมตามมาอย่างไม่คาดคิด อันมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตการอยู่อาศัยที่เสื่อมโทรมและไร้คุณภาพ

ภายใต้ลัทธิบริโภคนิยมที่ถาโถมอย่างไม่หยุดยั้ง ที่ก่อให้เกิดความต้องการในวิถีของสังคมเมืองปัจจุบันซึ่งนับวันจะทวีคูณมากขึ้นอย่างไม่สิ้นสุด ช่วยกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการสะสมครอบครอง และคลังโคลนในวัตุนิยมอย่างบ้าคลั่งที่หลั่งไหลเข้ามาอยู่ในวิถีชีวิตประจำวันในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ดอกหญ้าชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยให้พอกพูนไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น เครื่องเรือน อุปกรณ์ ข้าวของเครื่องใช้เพียงเพื่อสนองความสะดวกสบาย และความอยากได้ใคร่มีที่สะสมจนเกินความพอดี ส่งผลกระทบต่อผู้อยู่อาศัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Hasoontree, 2018) ขณะที่รัฐบาลต่างมุ่งแก้ปัญหาที่พักอาศัยของผู้มีรายได้น้อย ด้วยการก่อสร้างโครงการบ้านพักอาศัยในรูปแบบต่างๆ รองรับ แต่กลับเน้นการสนองตอบในเชิงปริมาณที่ตั้งอยู่บนฐานความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศ GDP (Gross Domestic Product) มากกว่าที่จะเน้นในด้านคุณภาพสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ของประชาชน บนความสุขมวลรวมของประชาชาติ GNH (Gross National Happiness) ส่วนโครงการที่อยู่อาศัยของภาคเอกชนต่างก็มุ่งแข่งขันในด้านปริมาณที่เน้นผลตอบแทนเชิงธุรกิจ โดยเฉพาะคอนโดมิเนียมทั้งในระดับกลางและระดับบนที่ผุดขึ้นอย่างหนาแน่นในใจกลางเมืองใหญ่ ก่อให้เกิดปัญหามลภาวะทางสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ที่แออัด จนเกิดปัญหาที่อยู่อาศัยล้นเกินความต้องการตลาดมากกว่า 1.9 แสนยูนิตในปี พ.ศ. 2563 ส่งผลกระทบต่อเนื่องไปถึงคุณภาพชีวิตของผู้คนในสังคมเมืองอย่างเห็นได้ชัด

การน้อมนำศาสตร์พระราชานี้ “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร ในหลวงรัชกาลที่ 9 ที่ตั้งอยู่บนความพอประมาณ มีเหตุมีผล บนทางสายกลางที่จะช่วยสร้างให้เกิดภูมิคุ้มกันในตนเอง บนฐานของความรู้และคุณธรรมมาถอดรหัส สู่ความเรียบง่ายในวิถีการอยู่อาศัย โดยยึดหลักพออยู่ พอกิน พอใช้ ด้วยการประยุกต์พื้นที่ใช้งานให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตประจำวัน คำนึงถึงของข้าวของเครื่องเรือนเครื่องใช้ที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์และประสิทธิภาพสูงสุด รวมทั้งการประหยัดทั้งในด้านการเผาผลาญพลังงานธรรมชาติ มุ่งลดรายจ่ายก่อนเป็นสำคัญและยึดหลักพออยู่ พอกิน พอใช้ สามารถอยู่ได้ด้วยตนเอง (Puntasen, 2004) โดยไม่เน้นการบริโภคคลังโคลนในด้านวัตุนิยมและไม่โลภจนเกินไป ยอมรับในความพอดี มีความยับยั้งชั่งใจ พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีตามอัตภาพ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และแบ่งปัน มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะพร้อม ๆ ไปกับชื่นชมในธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว เช่น ต้นไม้ แสงแดด และลม ที่สามารถระบายอากาศพัดผ่านเข้ามาสู่ภายในที่อยู่อาศัยได้อย่างพอเหมาะ นอกจากนี้ควรให้คุณค่าทางด้านจิตใจมากกว่าความต้องการทางร่างกาย อันจะนำมาซึ่งความสงบร่มเย็นทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะเป็นแนวทางเสริมสร้างความสมดุลและคุณภาพชีวิตของผู้คนที่อยู่อาศัยในท่ามกลางสภาพแวดล้อมของสังคมเมืองได้อย่างมีความสุข ในสภาวะสังคมบริโภคนิยมปัจจุบัน อันจะก่อให้เกิดสุนทรียภาพในการดำเนินชีวิต ดังพระราชดำรัสที่ได้พระราชทานไว้ว่า “...สังคมใดก็ตาม ถ้ามีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน ด้วยความมุ่งมั่นเจริญต่อกัน สังคมนั้นย่อมเต็มไปด้วยไมตรีจิตมิตรภาพมีความร่มเย็นเป็นสุข น่าอยู่...” (Wasi, 1999)



การวิจัยนี้จะนำมาซึ่งคุณค่าแห่งวิถีชีวิตความเป็นอยู่อันเรียบง่ายของคนไทยในอดีตที่ถูกกลบไล่นไปเนื่องด้วยกระแสค่านิยมของสังคมตะวันตกที่มีบทบาทอยู่ในวิถีโลกาภิวัตน์ พร้อม ๆ กับการถอดรหัสปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้กับสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ของผู้คนในสังคมปัจจุบัน คาดว่าจะช่วยก่อให้เกิดแนวทางแก้ปัญหาสังคมไทยที่สับสนวุ่นวาย เน้นการบริโภคจนเกินไป และคลังโคลีในวัตถุนิยม ปราศจากคุณภาพชีวิตที่ดี จะก่อให้เกิดความสมดุลอันนำมาซึ่งสุนทรียภาพการอยู่อาศัยอย่างสงบ เรียบง่ายบนทางสายกลางทั้งทางร่างกายและจิตใจ

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพแวดล้อมบ้านเรือนไทยในอดีต
2. เพื่อถอดรหัสปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
3. ประยุกต์สู่สภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัย

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาค้นคว้าเอกสารจากหนังสือ ตำรา บทความวิจัย บทความวิชาการ วารสารฯ และการสัมภาษณ์เชิงลึก ด้วยการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สถาปนิก มัณฑนากร และผู้อยู่อาศัยจำนวน 12 คน ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหาด้วยการตีความข้อมูลจากการสัมภาษณ์ตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ แล้วนำมาประยุกต์สู่สภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัย โดยดำเนินการตาม 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

**ขั้นตอนที่ 1** การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลและหลักฐานที่เกี่ยวข้องจากหนังสือ ตำรา วารสาร บทความวิจัย บทความวิชาการที่เกี่ยวข้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยของคนไทยในอดีต และสุนทรียภาพ

**ขั้นตอนที่ 2** การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ด้วยแบบสอบถามตามประเด็นที่ได้กำหนดไว้เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเชิงลึกมากขึ้น เพื่อนำมาวิเคราะห์และประยุกต์ต่อไป โดย

- 2.1 ผู้เชี่ยวชาญด้านปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจำนวน 6 คน
- 2.2 ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ คือ สถาปนิก มัณฑนากร จำนวน 4 คน
- 2.3 ผู้อยู่อาศัยในจำนวน 2 คน

**ขั้นตอนที่ 3** การวิเคราะห์ข้อมูล จากการเก็บข้อมูลภาคเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก รวมทั้งข้อเสนอแนะที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญ โดยผู้วิจัยได้จำแนกข้อมูลแต่ละด้าน เพื่อนำมาเปรียบเทียบและสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Inductive conclusion) ด้วยการให้เหตุผลจากข้อเท็จจริงและข้อมูลที่ได้รับจากบทสัมภาษณ์แต่ละคน นำมาสรุปเป็นฐานข้อมูลในการพัฒนาสู่สภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัย

**ขั้นตอนที่ 4** การประยุกต์โดยการนำฐานข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้าภาคเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึกมาแบ่งหมวดหมู่ โดยจัดวางทฤษฎี หลักการ และแนวทางในการสร้างสภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัยในแต่ละส่วนของพื้นที่ที่สอดคล้องกลมกลืนไปกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้อย่างมีสุนทรียภาพ

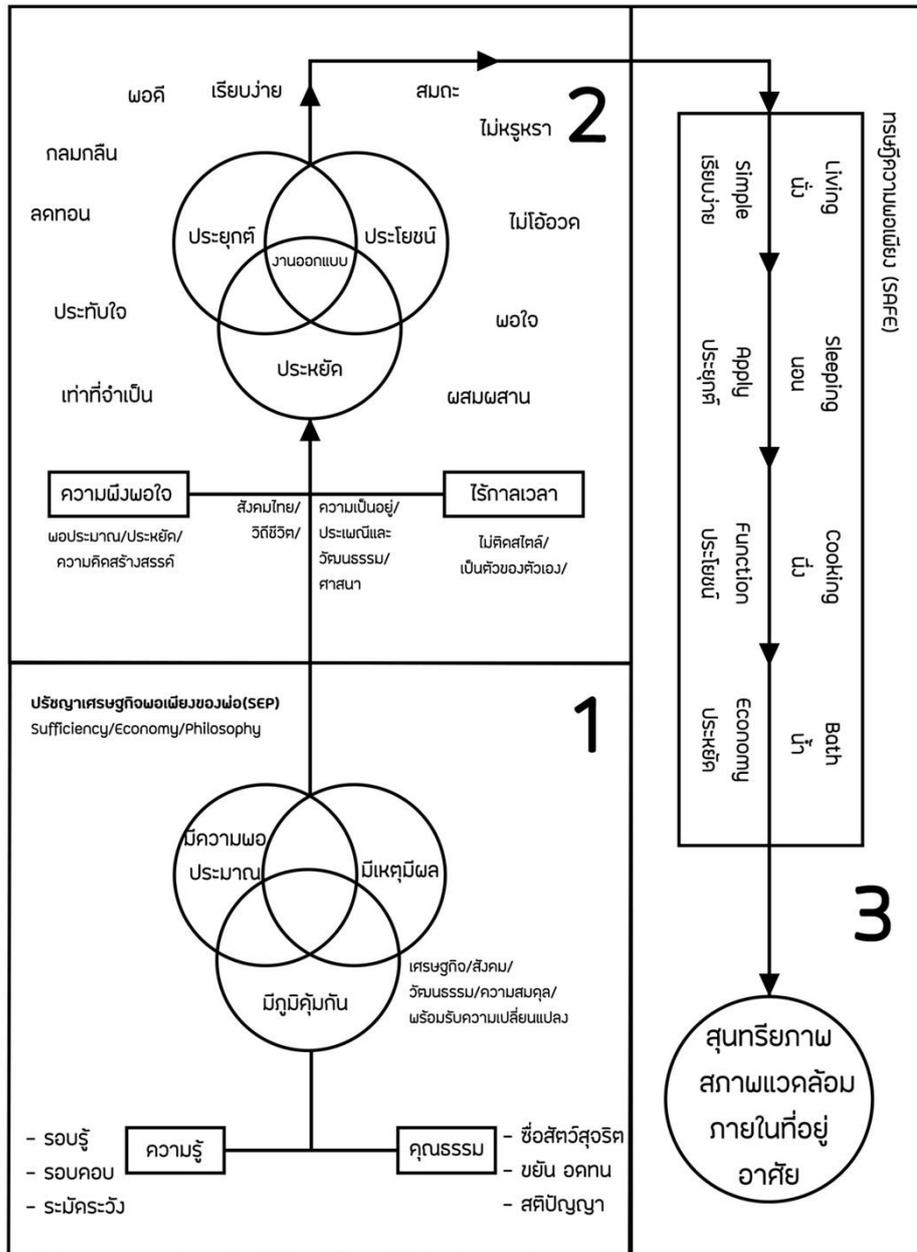
## ผลการวิจัย

**วัตถุประสงค์ที่ 1** ผลการวิจัยพบว่า สภาพแวดล้อมดั้งเดิมของคนไทยในวิถีชีวิตที่เรียบง่ายกลมกลืนไปกับบริบททางธรรมชาติทั้งแสงแดด สายลม และสภาพภูมิอากาศ มีเครื่องเรือนเครื่องใช้เท่าที่จำเป็นและเกิดประโยชน์สูงสุด ใช้วัสดุที่หาได้จากท้องถิ่นมาประยุกต์กับชีวิตประจำวัน บ้านเรือนที่อยู่อาศัยโปร่งโล่งด้วยการระบายอากาศจากใต้ถุนสู่พื้น ผับ ช่างหน้าต่าง และหลังคา และแสงแดดส่องเข้าถึง ช่วยให้เกิดสุขอนามัยในการอยู่อาศัย ช่วยในการประหยัดพลังงาน สามารถนำมาเป็นแนวทางในการประยุกต์กับสภาพแวดล้อมในสังคมเมืองที่หนาแน่นแออัดในปัจจุบันได้เป็นอย่างดีในด้านการจัดวางพื้นที่ภายใน การเลือกใช้เครื่องเรือนที่เหมาะสม ใช้พลังงานธรรมชาติให้เกิดประโยชน์ตรงกับผลการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ส่วนใหญ่ให้ความเห็นตรงกันว่าสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยควรมีความโปร่งโล่ง ไม่แออัด ไม่ควรมีเครื่องเรือนเครื่องใช้ที่พรั่งพร้อมไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกมากเกินไป

**วัตถุประสงค์ที่ 2** ผลการวิจัยพบว่า จากการถอดรหัสปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ 9 ที่ทรงคิดค้นขึ้นเป็นแนวทางแก้ปัญหาสังคมได้ในหลากหลายมิติ โดยในความเป็นสายกลางของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย เพราะครอบคลุมถึงสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม มีความเชื่อมโยงระหว่างความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเอง มาสู่แนวทางของการอยู่อาศัยที่เน้นความเรียบง่าย ประยุกต์ ประโยชน์ และประหยัด สามารถส่งเสริมการสร้างสภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัยให้เกิดความสมดุลในสภาพสังคมเมืองที่ฟุ้งเฟ้อและวุ่นวายอยู่ปัจจุบัน

**วัตถุประสงค์ที่ 3** ผลการวิจัยพบว่า ในความเป็นสายกลางแห่งปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น สามารถประยุกต์สู่สภาพแวดล้อมของผู้อยู่อาศัยทั้งในด้านของการจัดวางพื้นที่ภายในห้องที่เกิดความโปร่งโล่งทั้งในส่วนห้องหลัก เช่น ห้องนอน นั่งเล่น ห้องครัว และห้องน้ำ โดยมีเครื่องเรือนเครื่องใช้และวัสดุอุปกรณ์เท่าที่จำเป็นโดยเน้นประโยชน์ใช้สอยอย่างคุ้มค่า ไม่เน้นความหรูหราและราคาแพงและสิ่งอำนวยความสะดวกสบายในชีวิตจนเกินไป อันจะก่อให้เกิดความสงบทั้งทางร่างกาย และจิตใจในการดำรงชีวิตทางด้านร่างกายก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นกันเองกับสภาพแวดล้อม นำมาสู่ความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจในการอยู่อาศัย ทางด้านความคิดก่อให้เกิดสติปัญญา นำมาซึ่งการประกอบกิจกรรมต่างๆได้อย่างเกิดประโยชน์สูงสุด ทางด้านอารมณ์ก่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ นำมาซึ่งความพึงพอใจในสภาพแวดล้อมที่เรียบง่าย สมถะ และความมั่งคั่งในความธรรมดา

## องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 1 แผนภูมิสุนทรีย์ภาพสภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัยภายใต้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

จากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางบนความพอประมาณ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกัน ควบคู่ไปกับการรู้คุณธรรม นำมาประยุกต์สู่การสร้างสภาพแวดล้อมภายในโดยเฉพาะที่อยู่อาศัย ประเภทคอนโดมิเนียม ทาวน์เฮ้าส์ หรือบ้านเดี่ยวชั้นเดียวขนาดเล็กภายในพื้นที่หลัก 4 ส่วนด้วยกัน ได้แก่ ห้องนั่งเล่น ห้องนอน ห้องครัวหรือห้องอาหาร และห้องน้ำ สามารถถอดรหัสสู่ความเรียบง่าย (Simply) ประยุกต์ (Apply) ประโยชน์ (Function) และประหยัด (Economy) หรือ SAFE ด้วยแนวทางการเปิดโล่ง



พื้นที่เชื่อมโยงกับห้องนอน หรือห้องอาหาร ก่อให้เกิดพื้นที่โปร่งโล่ง กว้าง เรียบง่ายสามารถระบายถ่ายเทอากาศ แสงแดดสามารถส่องเข้าถึงได้ เกิดสุขอนามัยต่อสุขภาพ การประยุกต์บานประตูเลื่อนหรือม่านกันพื้นที่ของห้องนอน และห้องนั่งเล่นที่ส่วนใหญ่มักจะกันเป็นห้องถาวร ที่สามารถเลื่อนเก็บได้ในกรณีต้องการความเป็นส่วนตัว การใช้เครื่องเรือนที่มีฟังก์ชันที่เกิดประโยชน์หลายอย่างในตัวเดียวกัน เช่น โต๊ะอาหารที่สามารถใช้เป็นโต๊ะทำงาน ประชุม อ่านหนังสือในตัวเดียวกัน และจากการรวมพื้นที่ใช้สอย และเครื่องเรือน และเปิดพื้นที่โล่ง ทำให้แสงธรรมชาติสามารถส่องเข้าถึงทั่วถึง รวมถึงการเปิดรับอากาศธรรมชาติ ช่วยในการประหยัดพลังงานไฟฟ้า และเครื่องปรับอากาศ

ซึ่งแนวทางดังกล่าวจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้อยู่อาศัย และเพิ่มความสัมพันธ์กับธรรมชาติ ส่งเสริมพฤติกรรมของผู้อยู่อาศัยในการทำกิจกรรมของชีวิตอย่างมีคุณภาพ ก่อให้เกิดความสดชื่น เบิกบาน เกิดสติ ปัญญา และสมาธิในความเป็นอยู่อย่างสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ นำมาซึ่งสุนทรียภาพของการอยู่อาศัย

## อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาสภาพแวดล้อมบ้านเรือนของไทยในอดีต พบว่าการสร้างสภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัยในสังคมเมืองปัจจุบันโดยเฉพาะห้องพักแบบคอนโดมิเนียม หรือบ้านขนาดเล็ก ควรมีการเปิดพื้นที่โล่งโดยไม่แบ่งเป็นห้องย่อยมากเกินไป เช่น ห้องนั่งเล่น ห้องอาหาร ห้องทำงาน หรือห้องนอน ยกเว้นส่วนของห้องน้ำที่ต้องการความเป็นส่วนตัว เปิดให้แสงธรรมชาติส่องเข้าถึงภายใน รวมถึงการไม่จัดวางเครื่องเรือนที่หนาแน่นมากเกินไปเพราะอาจทำให้เกิดความอึดอัด เกะกะทางเดินและทางสัญจรภายใน อีกทั้งขาดการถ่ายเทระบายอากาศเพื่อสร้างสุขอนามัย สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมภายในของเรือนไทยในอดีตที่คำนึงถึงการจัดวางพื้นที่ใช้สอยอาคารตัวเรือนปลูกสร้างตามทิศทางแสงแดดและลมธรรมชาติ สภาพแวดล้อมและบริเวณโดยรอบการจัดวางห้องต่าง ๆ มีความต่อเนื่องถึงกัน โดยมีพื้นที่ส่วนกลางเอนกประสงค์คือชานกลางบ้านที่เปรียบเสมือนห้องรับแขกและห้องนั่งเล่นที่เชื่อมโยงแต่ละส่วนของอาคารให้มาทำกิจกรรมร่วมกันในเวลาต่าง ๆ รวมถึงเป็นที่จัดการแสดงการเล่น (Bielefeld, 2017) ภายในห้องมักจะเปิดเป็นพื้นที่โล่งมีช่องหน้าต่างรับแสง ใต้ถุนโล่งยกสูงจากพื้นดินเสมอศีรษะคนยืน หลังคาทรงสูงชายคายื่นยาวสำหรับกันฝนสาด และแสงแดดส่อง สามารถระบายความร้อนจากพื้นที่ชั้นล่างออกสู่ประตู หน้าต่าง ผนัง และหลังคาได้ในแนวตั้ง และสามารถระบายความร้อนในแนวนอนจากการเล่นระดับชานบ้าน เพื่อให้ลมสามารถพัดผ่าน ทำให้เกิดการหมุนเวียนอากาศที่ดีมีเครื่องเรือนเพียงน้อยชิ้นเท่าที่จำเป็น มีต้นไม้ที่ให้ความร่มรื่น ให้ออกซิเจนและช่วยในการกรองฝุ่นให้อากาศบริสุทธิ์ อันจะส่งผลต่อสภาวะน่าสบายและผ่อนคลายในความเป็นอยู่ (Kalyanamitra, 1996) ซึ่งเหมาะสมกับการนำมาประยุกต์ใช้กับที่อยู่อาศัยในสังคมเมืองที่คับแคบแออัดและแบ่งเป็นสัดส่วนจนขาดคุณภาพชีวิตในการอยู่อาศัย การนำแนวคิดของภูมิปัญญาเรือนไทยมาประยุกต์ และต่อยอดองค์ความรู้ที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัย นอกจากจะเป็นการสืบสานและรักษาวัฒนธรรมประเพณีอันเป็น



เอกลักษณ์ทางสถาปัตยกรรมของไทยไว้แล้ว ยังเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้สงบ ร่มรื่น น่าอยู่เหมาะสมกับเป็นที่พักผ่อนทางร่างกายและจิตใจได้อย่างสมดุลในสภาพสังคมเมืองปัจจุบัน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ถอดรหัสหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ 9 บนทางสายกลางเป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตที่ตั้งอยู่บนความพอดี มีเหตุมีผล และมีภูมิคุ้มกัน มาสู่สภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัย พบว่าจะสามารถก่อให้เกิดวิถีแห่งความเรียบง่าย งดงาม และสมถะของผู้อยู่อาศัยได้อย่างมีความสุข ด้วยการมีสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่โปร่งโล่ง เบาสบาย ไม่แออัด ประยุกต์เครื่องเรือนเครื่องใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เน้นการประหยัดพลังงาน ซึ่งจะช่วยลดการเผาผลาญทรัพยากรธรรมชาติ ไม่บริโภคสินค้าฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็นในชีวิตประจำวันเพื่อปรนเปรอความต้องการในการดำเนินชีวิตอย่างไม่มีที่สิ้นสุด อันเป็นความสุขแบบชั่วคราว ซึ่งดูผิวเผินแล้วเหมือนจะเป็นคำตอบของวิถีชีวิตในสังคมปัจจุบันอันสวดยหรงงดงาม แต่ในความเป็นจริงแล้วกลับตรงกันข้ามกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยสิ้นเชิง การเน้นบริโภคทางด้านวัตถุและสิ่งอำนวยความสะดวกสบายสมัยใหม่นั้นเป็นคำตอบให้กับความต้องการทางอารมณ์ความอยาก นอกเหนือจากการต้องเป็นภาระที่ต้องหมั่นดูแลซ่อมแซมอยู่เสมอ ยังจะนำไปสู่ความไม่เต็มอิ่มทางใจอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ก่อเกิดปัญหาด้านสุขภาพร่างกายอ่อนแอตามมา (Lane, 2001) การลด ละ เลิก และเหลือเพียงความจำเป็นที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิตที่เรียบง่าย ไม่โลภมาก อยากรู้ ใครมี และทะเยอทะยานจนเกินไป โดยหันมาเน้นการบริโภคแต่พอดี มีเครื่องเรือนอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเท่าที่จำเป็นกับชีวิตความเป็นอยู่ ใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม และมีความสุขสะดวกสบายตามฐานะ อยู่ร่วมกลมกลืนกับธรรมชาติสภาพแวดล้อม ด้วยการเดินสายกลางตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาในพระพุทธศาสนาจะก่อให้เกิดความสุขตามอัตภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับที่ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในหลักสันโดษ 3 ว่าด้วยความยินดีพอใจ ความพอดี และยินดีตามที่พึงได้ในสิ่งที่ตนมีอยู่ และได้มาด้วยความยินดีในของของตน ด้วยปัจจัย 4 คือ ผ้าห่ม อาหาร ที่นอน ที่นั่ง และยาตามมีตามได้ การมีความสุขความพอใจด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ ด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตน ไม่โลภ ไม่ริษยาใคร มีธรรมอยู่ 2 ข้อ คือ สันโดษความยินดีในของของตนกับ กัปปปิจฉา ความมักน้อย อันจะนำมาซึ่งการจัดการอยู่อาศัยได้อย่างมีวิจรรย์ญาณ สอดคล้องกับที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสรรเสริญความสันโดษไว้ว่า “ความสันโดษเป็นทรัพย์อย่างเยี่ยม” หมายความว่า ความยินดีด้วยของของตนนั้นเป็นทรัพย์อันประเสริฐ เพราะเป็นเหตุให้เกิดความสุขความเจริญ (Phrabhrammaghunabhorn (P.A.Payutto), 2014) ซึ่งตรงกับการมีความเป็นอยู่แบบเรียบง่ายมีชีวิตอยู่อย่างพอเพียงในเรื่องของวัตถุที่สามารถสร้างความสมดุลกับความงอกงามและสันติสุข เกิดความสงบร่มเย็น เป็นที่พักผ่อนทางจิตวิญญาณที่ก่อให้เกิดการเจริญงอกงามภายใน ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การประยุกต์สู่สภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัย พบว่า การสร้างที่อยู่อาศัยที่ดีนั้นก่อให้เกิดความสมดุลระหว่างศาสตร์ ศิลปะ และธรรมชาติ ซึ่งจะส่งเสริมให้เกิดสุนทรียภาพของสภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัย นำมาซึ่งการมีสุขภาพกายสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดี อันมีองค์ประกอบไปด้วยความสงบ งาม เรียบง่าย และสมถะ เช่นเดียวกับพฤติกรรมความเป็นอยู่ของชาวญี่ปุ่นที่แฝงอยู่ในห้องพิธีชงชาขนาดไม่ถึงสิบตารางฟุต ตามวิถีแห่งเซน ที่เน้นความเรียบง่ายโดยตัดสิ่งที่ไม่



จำเป็นออกด้วยการมองข้ามความงามของรูปทรงภายนอก แต่กลับเน้นบรรยากาศภายในที่อบอุ่นไปด้วยความสงบ เรียบ เรียบง่าย และสมถะแฝงอยู่ในสาระดีของวัสดุผ่านกาลเวลา เข้าสู่สภาวะของจิตวิญญาณที่เป็นแก่นแท้ของการตีความ อันประกอบไปด้วย ความประสานกลมกลืน ความเคารพ ความสะอาดบริสุทธิ์ ความสงบ และสันติ จากการได้สัมผัสกับผิวของวัสดุ กลิ่น แสง และความนุ่มนวลของเสียงกับภาชนะถ้วยชาที่ปั้นด้วยมือผิวขรุขระกับรูปทรงที่ไม่สม่เสมอ อบอุ่นด้วยกลิ่นกำยานอ่อน ๆ กับแสงที่สาดส่องเข้ามาอย่างอ่อนโยนและนุ่มนวล สายลมแผ่วเบาที่พัดผ่านใบต้นสนโบราณที่ปกคลุมอยู่ทั่วห้อง กลมกลืนไปกับเสียงน้ำผุดในกาเหล็กที่ตั้งอยู่บนเตาไฟ นำไปสู่อารมณ์แห่งสมาธิและจิตวิญญาณที่อ่อนโยนและนุ่มนวลเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ (Koren, 2013) โดยแนวคิดตะวันออกมองว่า สุนทรียภาพ ปรัชญา ศาสนา และศิลปะ รวมอยู่ในจักรวาลเดียวกัน ในโลกทางวัฒนธรรมของวิญญาณ (Spiritual culture) สุนทรียภาพจึงเป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงจิตวิญญาณทั้งในทางโลกิยะและโลกุตระธรรม ประเพณีของตะวันออกจะยึดถือสุนทรียภาพด้านอารมณ์ความรู้สึก อันเกิดจากสุนทรียะเชิงจินตนาการ เช่น บทกวีที่สื่อสารทางความคิดต่อการสร้างสรรค์งานศิลปะ ตลอดจนดนตรี และการแสดงที่ต่างก็มีสาระทางอุดมคติด้วยความงามเป็นมุมมองเดียวกัน (Tanizaki, 1977) ส่วนสุนทรียศาสตร์ตามแนวคิดของพราหมณ์คือ การรวมจิตใจและและวิญญาณท่ามกลางสภาวะของจิตวิญญาณ ผ่องใส จะทำให้ตนเองรู้ความเป็นตัวของตัวเอง (Self-perceive) สัมผัสกับคุณค่าทางธรรมชาติรวมทั้งคุณค่าความงามจากความชำนาญด้านฝีมือและศิลปะ ที่ก่อให้เกิดสภาวะจิตสุนทรียะกับอารมณ์ “สุนทรียารมณ์” (Aesthetic emotion) ปรากฏ อยู่ใน ญาณ สมาธิ “สุนทรียญาณ” (Aesthetic contemplation) (Ploychum, 2009) ซึ่งจะตรงกันข้ามกับแนวคิดของชาวตะวันตกที่เน้นการให้คุณค่าความงามกับรูปลักษณ์และวัตถุภายนอกเป็นหลัก การส่งเสริมสภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัยนั้นก่อให้เกิดความสงบ ความสุข ความสมดุล และคุณภาพแก่ผู้อยู่อาศัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับความเป็นทางสายกลางแห่งปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่สัมพันธ์กับสุนทรียศาสตร์ในด้าน ความดี ความงาม และความจริง มีความเคารพ นอบน้อมต่อสรรพสิ่ง เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมะและธรรมชาติ (Ruksat, 2013) ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเรียบง่าย ประยุกต์ ประโยชน์ และประหยัด

## สรุป

การศึกษาสภาพแวดล้อมบ้านเรือนไทยในอดีต นำมาซึ่งการค้นพบภูมิปัญญาในรูปแบบของสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ และวิถีชีวิตที่เรียบง่าย กลมกลืนไปกับบริบททางธรรมชาติซึ่งสามารถนำมาปรับใช้กับสภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัยด้วยการจัดวางพื้นที่ภายในให้เกิดความโปร่งโล่ง เบาสบาย มีเครื่องเรือนเครื่องใช้ที่เหมาะสมในรูปแบบบรรณประโยชน์ ใช้พลังงานธรรมชาติได้เกิดประโยชน์คุ้มค่าผ่านการถอดรหัสปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความพอประมาณ มีเหตุมีผลบนฐานความรู้คุณค่าคุณธรรมสู่แนวทางของความ เป็นอยู่ที่เรียบง่าย ประยุกต์ ประโยชน์ และประหยัด อันจะก่อให้เกิดภูมิคุ้มกันต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นแนวทางของการพัฒนาสู่สภาพความเป็นอยู่ที่สงบ เรียบ เรียบง่าย และสมถะตามแนวทางสายกลาง คำนึงถึงสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน อันเป็นบ่อเกิดแห่งความสมดุลและ



สุนทรียภาพทั้งสภาพแวดล้อม ร่างกาย และจิตใจ ในท่ามกลางสภาวะแวดล้อมทางสังคมที่สับสนวุ่นวาย อยู่ในปัจจุบัน

## ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่าควรมีการนำภูมิปัญญาการปลูกสร้างบ้านเรือนไทยมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่ผู้อยู่อาศัยในสังคมเมืองปัจจุบัน โดยเฉพาะวงการอสังหาริมทรัพย์ที่ส่วนใหญ่เน้นเชิงปริมาณมากกว่าคุณภาพ และผลประโยชน์ตอบแทนทางธุรกิจ ด้วยการพิจารณาถึงลักษณะสภาพภูมิอากาศ พฤติกรรมความเป็นอยู่ และนิสัยใจคอของคนไทยเพื่อสร้างคุณภาพสภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัยให้เกิดสุขลักษณะที่เหมาะสมขององค์ประกอบภายใน เช่น พื้นที่ว่าง การถ่ายเทอากาศ แสงธรรมชาติ การใช้วัสดุ และพื้นที่สีเขียว โดยคำนึงถึงผลกระทบที่จะมีต่อสิ่งแวดล้อมในอนาคต

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่าจากการถอดรหัสปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่สภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัยด้วยแนวทางของความเรียบง่าย ประยุกต์ ประโยชน์ และประหยัดสามารถนำไปปรับใช้ให้กับวงการศึกษารวมทั้งประเทศไทยด้วยการปลูกฝังให้เกิดขึ้นเป็นค่านิยมในทางสายกลาง โดยเฉพาะนักศึกษาและเยาวชนที่สนใจทางด้านสถาปัตยกรรมและการออกแบบ รวมไปถึงสมาคมและองค์กรวิชาชีพสาขาการออกแบบในการควบคุมดูแลสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ให้เกิดความสมดุล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่าหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอประมาณ มีเหตุมีผล และมีภูมิคุ้มกันก่อให้เกิดความสงบ เรียบง่าย ก่อเกิดคุณภาพต่อสภาพแวดล้อมภายในที่อยู่อาศัย อันจะนำมาซึ่งความสมดุลของความเป็นอยู่ทั้งทางร่างกายและจิตใจสามารถประยุกต์ใช้ได้กับทุกแวดวงและทุกสถานการณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับสังคมไทยที่กำลังอ่อนแอและแปรเปลี่ยนไปตามกระแสสังคม เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเองให้แข็งแรงอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อเผชิญกับปัญหาทางสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีที่กำลังถาโถมอยู่ในวิถีชีวิต

## References

- Bielefeld, B. (2017). *Basics Architectural Design*. Bangkok: Li-Zenn Publishing.
- Hasoontree, N. (2018). *A Model of Quality of Life Development According to Sufficiency Economy Philosophy of People in Chiang-Rai Province*. IACEMI 2018 at Courtyard by Marriott Budapest City Center Hotel Hungary.
- Kalyanamitra, C. (1996). *Thai Traditional Architecture*, Bangkok: The Association of Siamese Architects Under the Royal Patronage of His Majesty the King.
- Koren, L. (2013). *Wabi-Sabi for Artists, Designers, Poets & Philosophers*. Bangkok: Suan Nguen Mee Ma Co., Ltd.



- Lane, J. (2001). *Timeless Simplicity: Creative Living in a Consumer Society*, UK: Green Books.
- Phrabhrammaghunabhorn (P.A. Payutto). (2014). *Bhuddadhamma: Extended Version*. 39<sup>th</sup> Printed. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing.
- Ploychum, S. (2002). *Aesthetics: Problems and Theory About Beauty and Art*, Bangkok: Mahamakut Buddhist.
- Ploychum, S. (2009). *Buddhist Philosophy in Sutantapitaka*. Bangkok: Bangkok Block.
- Puntasen, A. (2004). *The King's Sufficiency Economy and the Analysis of Meaning by Economists*. Bangkok: Department of Technical and Economic Cooperation, Minister of Foreign Affairs.
- Ruksat, S. (2013). *Suvinyamala Bible*. Bangkok: Bangkok Block.
- Tanizaki, J. (1977). *In Praise of Shadows*. New Haven, Connecticut: Leete's Island, Inc.
- Wasi, P. (1999). *Sufficiency Economy and Civil Society: Revival Guideline Sufficiency Economy and New Theory*. Bangkok: Mo Chaoban.