



การประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโนตรม ตำบลสองแพรก อำเภอยะบوري จังหวัดสุราษฎร์ธานี*

AN APPLICATION OF SAPPAYA 4 IN DEVELOPMENT OF COMMUNITY'S LIFE QUALITY OF BANTROM SUBDISTRICT, CHAIBURI DISTRICT SURATTHANI PROVINCE

พระปริเชต กิตติสมปนโน (รักษายศ)*, พระครูโฆสิตวัณณานุกุล อนูวตฺถโน (ปานประดิษฐ์),
พระครูโกศลอรธกิจ เปสโล (ชัยศักดิ์), พระครูวิจิตรสาธิต เตชธมฺโม (แก้วมณี), พระครูวิจิตรศีลาจาร ชาตวณฺโณ (กิติโกพระ)

Phra Parichet Kittisampanno (Raksayod)*, Phrakru Kositwattananukul Anuwutthano (Panpradit),
Phrakru Kosonattakrit Peslo (Chaisak), Phrakru Wijitsaturot Tachathammo (Keawmanee), Phrakru Wijitsilajam Chatawunno (Kitikora)

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

Master of Buddhism Program, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat, Thailand

*Corresponding author E-mail: 6603205026@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโนตรม ตำบลสองแพรก อำเภอยะบوري จังหวัดสุราษฎร์ธานี 2) ศึกษาหลักสัปปายะ 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ 3) ประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโนตรม โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ อาศัยการวิเคราะห์เอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกกับพระสงฆ์ ผู้นำชุมชน และประชาชนในพื้นที่ที่คัดเลือกแบบเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาและสรุปเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของชุมชนสะท้อนถึงปัญหาหลัก 4 ด้าน ได้แก่ ปัญหาที่อยู่อาศัยซึ่งยังขาดความมั่นคงและได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติ ปัญหาอาหารที่เกี่ยวข้องกับความเหลื่อมล้ำ สุขภาพจิต และปัญหาทางการเงิน ปัญหาบุคคลด้านโภชนาการและความปลอดภัยของอาหาร และปัญหาด้านธรรมะที่เยาวชนห่างเหินจากวัด ขาดกิจกรรมทางศาสนาและการปฏิบัติธรรม 2) หลักสัปปายะ 4 ประกอบด้วย อาวาสสัปปายะ บุคคลสัปปายะ อาหารสัปปายะ และธัมมสัปปายะ ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้การดำเนินชีวิตและการบำเพ็ญภาวนาเป็นไปอย่างราบรื่น 3) การประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน มุ่งเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม พัฒนาโภชนาการและสุขภาพ และปรับใช้หลักธรรมในชีวิตประจำวัน โดยสรุป งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าการนำหลักสัปปายะ 4 มาปรับใช้กับการพัฒนาชุมชน สามารถช่วยแก้ไขปัญหาด้านที่อยู่อาศัย อาหาร บุคคล และธรรมะได้อย่างเป็นระบบ อีกทั้งยังสร้างแนวทางการดำเนินชีวิตที่สมดุลทั้งด้านวัตถุและจิตใจ อันจะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโนตรมอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ 4, การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ชุมชนบ้านโนตรม, การบำเพ็ญภาวนา

Abstract

This research aimed to 1) study the concept of quality of life in Ban Trom community, Song Phraek Subdistrict, Chai Buri District, Surat Thani Province, 2) examine the Four Sappaya principles found in Buddhist scriptures, and 3) apply the Four Sappaya to the development of quality of life in Ban Trom community. A qualitative research methodology was employed, using document analysis and in-depth interviews with purposively selected key informants, including monks, community leaders, and local residents. Data were analyzed through content analysis and presented in a descriptive manner. The results revealed that: 1) the concept of quality of life in Ban Trom community reflected four main problems. Housing problems include lack of secure shelter, overcrowding, and vulnerability to natural disasters. Food-related problems involve inequality in resources, mental health concerns, poor interpersonal relationships, and financial difficulties. Individual problems include malnutrition, food-related illnesses, and unsafe or imbalanced food consumption. Religious problems concern the detachment of youth from temples, lack of engaging religious activities, shortage of knowledgeable monks, and the perception that Dhamma practice is distant from daily life. 2) The Four Sappaya consist of Avasa-sappaya (suitable dwelling), Puggala-sappaya (suitable association), Ahara-sappaya (suitable food), and Dhamma-sappaya (suitable doctrine), all of which serve as supportive conditions for smooth living and spiritual development. 3) The application of the Four Sappaya in community development focused on creating a proper environment, promoting morality and ethics, improving nutrition and health, and integrating Buddhist principles into daily life. In conclusion, the study indicates that applying the Four Sappaya to community development can systematically address issues of housing, food, individuals, and religion. Moreover, it fosters a balanced way of life in both material and spiritual dimensions, leading to the sustainable enhancement of quality of life in Ban Trom community.

Keywords: The Application of the Four Sappaya Principles, Quality of Life Development, Ban Trom Community, Meditation Practice

บทนำ

ในสังคมปัจจุบัน สภาพเศรษฐกิจและการดำรงชีวิตของประชาชนได้รับผลกระทบจากความผันผวนทางเศรษฐกิจและกระแสโลกตะวันตกที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิต ค่านิยม และรูปแบบการบริโภคของผู้คนอย่างชัดเจน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านเทคโนโลยี การสื่อสาร และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติและวิสัยทัศน์ของประเทศไทยที่มุ่งพัฒนาประเทศให้มีความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน ภายใต้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (วิกิพีเดีย, 2568) โดยมีเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาคนในทุกมิติ



ลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม และส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นให้กับทุกภาคส่วน (ราชกิจจานุเบกษา, 2561) การพัฒนาชุมชนจึงจำเป็นต้องดำเนินการทั้งด้านวัตถุ จิตใจ และสังคมอย่างสมดุล เพื่อสร้างความเข้มแข็งและความยั่งยืนให้แก่ท้องถิ่น (กรมพัฒนาชุมชน, 2554)

หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีคุณค่าและความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เนื่องจากเป็นแนวทางที่ช่วยพัฒนากาย วาจา และใจ เพื่อให้บุคคลดำรงชีวิตอย่างสมดุลและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข โดยเฉพาะหลักสัปปายะ 4 (สำนักพิมพ์พุทธศาสนา, 2552) ซึ่งมุ่งเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมและเงื่อนไขที่เหมาะสมต่อการพัฒนาตนเอง ได้แก่ อาวาสสัปปายะ การมีที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย บุคคลสัปปายะ การอยู่ร่วมกับบุคคลที่เกื้อกูล อาหารสัปปายะ การบริโภคอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอ และธรรมสัปปายะ การเข้าถึงหลักธรรมที่ถูกต้องและเหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติ การนำหลักสัปปายะ 4 มาประยุกต์ใช้ในชุมชนสามารถช่วยเสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสัมพันธ์ทางสังคมให้ดียิ่งขึ้น

ปัจจุบันชุมชนบ้านโตรม ตำบลสองแพรก อำเภอยะบุรี จังหวัดสุราษฎร์ธานี เผชิญกับปัญหาหลายด้านที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชน เช่น ปัญหาด้านที่อยู่อาศัยที่ไม่มั่นคง (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2564) และผลกระทบจากภัยธรรมชาติ (กรมควบคุมมลพิษ, 2563) ปัญหาด้านอาหารและโภชนาการ ปัญหาสุขภาพกาย และจิตใจ (กระทรวงสาธารณสุข, 2565) ตลอดจนปัญหาด้านคุณธรรมของบุคคล และปัญหาความสนใจในพระพุทธศาสนาที่ลดลงในกลุ่มเยาวชน ปัญหาเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการศึกษาและหาแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักธรรมที่เหมาะสม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชนอย่างยั่งยืน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557)

แรงจูงใจสำคัญในการทำวิจัยครั้งนี้เกิดจากความตั้งใจที่จะนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาและยกระดับคุณภาพชีวิตของชุมชน โดยเฉพาะหลักสัปปายะ 4 ที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของคนในพื้นที่ได้อย่างครอบคลุม ทั้งในด้านสภาพแวดล้อม คุณธรรม โภชนาการ และการดำเนินชีวิตตามหลักธรรม (สมาคมการศึกษาระดับสูง, 2556) การวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาสภาพความเป็นอยู่ของชุมชนบ้านโตรม วิเคราะห์หลักสัปปายะ 4 ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา และออกแบบแนวทางการประยุกต์ใช้ในบริบทของชุมชน เพื่อให้การพัฒนาสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติและตอบสนองต่อความต้องการที่แท้จริงของประชาชนในพื้นที่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโตรม ตำบลสองแพรก อำเภอยะบุรี จังหวัดสุราษฎร์ธานี
2. เพื่อศึกษาหลักสัปปายะ 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
3. เพื่อการประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโตรม ตำบลสองแพรก อำเภอยะบุรี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโตรม ตำบลสองแพรก อำเภอยะบุรี จังหวัดสุราษฎร์ธานี” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วย การศึกษา ข้อมูลเชิงเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีขั้นตอนดำเนินการวิจัยไว้ ดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา มุ่งเน้นศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโตรม ตำบลสองแพรก อำเภอยะบุรี จังหวัดสุราษฎร์ธานี หลักสัปปายะ 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และการประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโตรม ตำบลสองแพรก อำเภอยะบุรี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

2. ขอบเขตด้านเอกสาร มุ่งเน้นศึกษาข้อมูลจากเอกสาร เป็นข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมจากเอกสารที่ให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดการประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน ชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และ ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ หนังสือ ตำรา เอกสาร วารสาร วิทยานิพนธ์ บทความ และงานวิชาการอื่น ๆ รวมถึงข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ที่เชื่อถือได้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องศึกษา

3. ขอบเขตผู้ให้ข้อมูลสำคัญ มุ่งศึกษาข้อมูลจากภาคสนาม เป็นข้อมูลที่ได้รวบรวมได้จากแหล่งข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโตรม ตำบลสองแพรก อำเภอยะบุรี จังหวัดสุราษฎร์ธานี พระสงฆ์ พรรษา 5 ขึ้นไป ผู้นำชุมชน และประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อย่างน้อย 2 ปีขึ้นไป จำนวน 20 รูป/คน ประกอบด้วย

1. พระสงฆ์ จำนวน 3 รูป
2. ผู้นำชุมชน จำนวน 5 คน
3. ประชาชนในพื้นที่ จำนวน 12 คน

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย พบว่า

1. ผลการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโตรม ตำบลสองแพรก อำเภอยะบุรี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

การศึกษานี้แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโตรม ตำบลสองแพรก อำเภอยะบุรี จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า สภาพแวดล้อมของชุมชนบ้านโตรมและปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่ โดยแบ่งเนื้อหาเป็นหัวข้อ มี 4 ปัญหาหลัก 1) ปัญหาด้านที่อยู่อาศัย 2) ปัญหาด้านอาหาร 3) ปัญหาด้านบุคคล 4) ปัญหาด้านธรรมะ

คุณภาพชีวิต หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจและความสุขจากการดำเนินชีวิต ซึ่งครอบคลุมหลายด้าน เช่น สุขภาพ การศึกษา การงาน และความสัมพันธ์ทางสังคม โดยมีทฤษฎีต่าง ๆ เช่น ทฤษฎีมาสโลว์ที่แบ่งความต้องการมนุษย์เป็น 5 ระดับ และทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มุ่งเน้นการเติบโตในทุกด้านเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคม



การพัฒนาชุมชน มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชน เพื่อยกระดับความเป็นอยู่และเสริมสร้างศักยภาพให้ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ ทั้งยังมีการรักษาทุนทางสังคม เช่น ภูมิปัญญา วัฒนธรรม และค่านิยม

ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในชุมชนบ้านโตรม

1. ด้านที่อยู่อาศัย

- 1.1 ขาดที่อยู่อาศัยที่มั่นคง
- 1.2 ชุมชนแออัดจากการขยายตัวเร็ว
- 1.3 ปัญหาคนไร้บ้าน
- 1.4 ผลกระทบจากภัยพิบัติน้ำท่วม

2. ด้านบุคคล

- 2.1 ความเหลื่อมล้ำในทรัพยากร
- 2.2 ปัญหาสุขภาพจิต
- 2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ไม่ดี
- 2.4 ปัญหาการเงินในครอบครัว

3. ด้านอาหาร

- 3.1 ภาวะทุพโภชนาการ
- 3.2 โรคที่เกิดจากอาหาร
- 3.3 ความปลอดภัยของอาหาร
- 3.4 การเลือกอาหารที่ไม่สมดุล

4. ด้านธรรมะ

- 4.1 เด็กวัยรุ่นไม่ค่อยเข้าวัด
- 4.2 ขาดกิจกรรมที่น่าสนใจในวัด
- 4.3 ขาดพระที่มีความรู้ในการปฏิบัติธรรม
- 4.4 ชาวบ้านเห็นว่าการทำธรรมเป็นเรื่องไกลตัว

2. ผลการศึกษาหลักสัปปายะ 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

การศึกษาหลักสัปปายะ 4 กล่าวถึงสิ่งที่เหมาะสมซึ่งเกื้อกูลช่วยสนับสนุนในการเรียนรู้การบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดีช่วยให้สมาธิตั้งมั่นไม่เสื่อมถอย สัปปายะมี 4 อย่าง ได้แก่ 1) อาวาสสัปปายะ มีที่พักอาศัยสะดวก ที่อยู่เหมาะสม บรรยากาศดี 2) บุคคลสัปปายะ มีบุคคลแวดล้อมที่เหมาะสมที่เกี่ยวข้องทำให้สบายใจ 3) อาหารสัปปายะ บริโภคอาหารที่พอเหมาะ มีอาหารการบริโภคน่ารับประทาน 4) ธรรมสัปปายะ มีหลักปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสมแก่จริตของผู้ปฏิบัติธรรม

ความหมายของสัปปายะจากนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทดังกล่าวมาข้างต้น ทำให้ทราบความหมายโดยภาพรวมของสัปปายะว่า เป็นสิ่งที่สบายสิ่งซึ่งเกื้อกูล สิ่งซึ่งเอื้อต่อการอยู่ดีและการที่จะพัฒนาชีวิต สิ่งที่เหมาะสม ปัจจัยเอื้อเพื่อเกื้อกูลแก่การทำคุณงามความดีเพื่อให้ชีวิตจิตใจเจริญงอกงาม ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสำเร็จผลได้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

หลักสี่ปายะ 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

1. อาวาสสี่ปายะ (ด้านที่อยู่อาศัย): การเลือกที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมและสะดวกสบาย จะช่วยส่งเสริมความเจริญทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ สถานที่อยู่อาศัยที่สะอาดและปลอดภัย เป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตที่ดี
2. บุคคลสี่ปายะ (ด้านบุคคล): การเลือกคบคนที่ดีและมีคุณธรรม การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่มีจิตใจดี จะช่วยเสริมสร้างจิตใจที่มั่นคงและสุขภาพจิตที่ดี ส่งเสริมการพัฒนาทางจิตวิญญาณ
3. อาหารสี่ปายะ (ด้านอาหาร): การเลือกอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพ การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าสารอาหารครบถ้วน และไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป เป็นการดูแลร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีและช่วยให้การปฏิบัติธรรมเป็นไปได้อย่างราบรื่น
4. ธรรมสี่ปายะ (ด้านธรรมะ): การปฏิบัติธรรมที่เหมาะสม เช่น การทำสมาธิ การฟังธรรม และการเรียนรู้คำสอนของพระพุทธเจ้าจะช่วยให้เกิดการพัฒนาจิตใจ ให้สามารถเข้าใจชีวิตและลดความทุกข์ได้ การดำเนินชีวิตตามหลักธรรมทำให้เกิดความสงบในจิตใจและเสริมสร้างคุณธรรมในการดำรงชีวิต

ความสำคัญของหลักสี่ปายะ 4

หลักสี่ปายะในพระพุทธศาสนานั้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมการฝึกฝนตนเองทั้งทางกายและทางใจ โดยมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลักสี่ปายะประกอบด้วย 4 ประการ ได้แก่

1. อาวาสสี่ปายะ (ที่พักอาศัยที่เหมาะสม)
2. บุคคลสี่ปายะ (บุคคลที่เหมาะสมในการสนับสนุนการปฏิบัติธรรม)
3. โภชนสี่ปายะ (อาหารที่เหมาะสมต่อการบำรุงร่างกาย)
4. ธรรมสี่ปายะ (ปฏิบัติธรรมที่เหมาะสม)

การสร้างสี่ปายะไม่เพียงแต่เป็นการเลือกสภาพแวดล้อมที่ดีในการฝึกฝนตนเอง แต่ยังรวมถึงการสร้างชุมชนที่สามารถสนับสนุนการปฏิบัติธรรม เช่น การร่วมมือกันของคนในชุมชนในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเองและการมีจิตใจสงบ ซึ่งส่งผลต่อการสร้างสมาธิและปัญญา ในชีวิตประจำวัน และเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสุขที่แท้จริงในชุมชน ตัวอย่างเช่น พระเจ้าพิมพิสารได้ถวายพระราชอุทยานเวฬุวันให้เป็นที่พำนักของพระสงฆ์ ซึ่งถือเป็นการเริ่มต้นการสร้างที่พักที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา จากการที่พระสงฆ์เคยอาศัยอยู่ในธรรมชาติ เช่น ป่า หรือถ้ำ ซึ่งมีสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม หลักสี่ปายะจึงมีความสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการพัฒนาทั้งทางกายและทางใจ ซึ่งช่วยให้การปฏิบัติธรรมมีประสิทธิภาพ และนำไปสู่การพัฒนาชุมชนที่มีสุขภาพจิตที่ดีและสุขภาวะที่สมบูรณ์

3. ผลการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสี่ปายะ 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโตรมตำบลสองแพรก อำเภอยะบุรี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

การศึกษาเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสี่ปายะ 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโตรม ตำบลสองแพรก อำเภอยะบุรี จังหวัดสุราษฎร์ธานี” เน้นการปรับใช้หลักสี่ปายะ เพื่อพัฒนาชุมชนในด้านต่าง ๆ ได้แก่



- 1) การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม 2) การพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม 3) การพัฒนาโภชนาการและสุขภาพ
- 4) การปรับใช้หลักธรรมในชีวิตประจำวัน

1. การประยุกต์ใช้หลักอวาสัปปายะ ปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน ที่พักอาศัยที่เหมาะสมและสะดวกช่วยให้ชุมชนมีชีวิตที่สมดุล ทั้งด้านสุขภาพจิตและกาย อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทั้งในด้านการศึกษา การทำงาน และการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยเสริมสร้างจิตใจและปฏิบัติธรรมให้แก่ชาวบ้านในชุมชนได้อย่างมี

2. การประยุกต์หลักบุคคลสัปปายะ มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน บุคคลที่มีคุณภาพในชุมชนสามารถสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมและเอื้อต่อการพัฒนา ส่งผลให้ทุกคนในชุมชนมีความสุขสบายใจและพร้อมที่จะร่วมมือกันในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในหลายๆ ด้าน ทั้งในด้านการศึกษา การทำงานร่วมกัน และการส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน

3. การประยุกต์หลักอาหารสัปปายะ เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน การมีอาหารที่สะดวกและเหมาะสมช่วยส่งเสริมสุขภาพของทุกคนในชุมชน ซึ่งจะทำให้พวกเขามีพลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การบริโภคอาหารที่เหมาะสมยังช่วยลดปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นจากการบริโภคอาหารที่ไม่ดี และทำให้ชุมชนสามารถพัฒนาไปในทิศทางที่ดีได้อย่างยั่งยืน

4. การประยุกต์หลักอัมมสัปปายะ เป็นกุญแจสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน เมื่อชุมชนมีการปฏิบัติตามหลักธรรมที่ถูกต้อง ชุมชนจะมีความสุข และความร่วมมือกันในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ จะนำไปสู่การพัฒนาในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านจิตใจและการทำงานร่วมกัน การปฏิบัติตามหลักธรรมช่วยเสริมสร้างความเป็นระเบียบและทำให้ชีวิตในชุมชนมีคุณภาพและยั่งยืน

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโตรม ตำบลสองแพรก อำเภอยะบุรี จังหวัดสุราษฎร์ธานี” ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยที่ได้มาจากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องของการดำเนินงานจากการศึกษา สภาพคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโตรม ตำบลสองแพรก อำเภอยะบุรี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ศึกษาหลักสัปปายะ 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และการประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโตรม ตำบลสองแพรก อำเภอยะบุรี จังหวัดสุราษฎร์ธานี งานวิจัยดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโตรม ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโตรม ตำบลสองแพรก อำเภอยะบุรี จังหวัดสุราษฎร์ธานี เกิดจากหลายปัจจัยที่มีทั้งข้อดีและข้อจำกัด ได้แก่ ที่อยู่อาศัยมีความแออัด ร้อนอบอ้าว ไม่เอื้อต่อการพักผ่อน แต่ในด้านบุคคลกลับมีเพื่อนบ้านที่มีน้ำใจและนิสัยดี อาหารแม้จะสะดวกสบายแต่ก่อให้เกิดปัญหาโรคอ้วน และในด้านธรรมะมีกิจกรรมในชุมชนน้อย สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนว่าชุมชนยังต้องการการพัฒนาทั้งด้านกายภาพและด้านจิตใจให้สมดุลผลนี้สอดคล้องกับ พระครูสุจริตธรรมนิวิฐ (สมจิตร อธิปญโญ) ชี้ว่าพระสงฆ์มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนทั้งในด้านการส่งเสริมศีลธรรม สุขภาพ อาชีพ การศึกษา และการสร้างความสามัคคี โดยใช้แนวคิดเศรษฐกิจ

พอเพียงเป็นฐาน ซึ่งช่วยให้ชุมชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างครอบคลุม และยังทำให้เกิดความร่วมมือระหว่างประชาชนกับหน่วยงานภายนอกอย่างเป็นรูปธรรม (พระครูสุจินธรรมนิวิฐ (สมจิตร อธิบุญโญ), 2554)

2. หลักสัปปายะ 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา จากผลการวิจัยพบว่า หลักสัปปายะ 4 ได้แก่ อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่อาศัยเหมาะสม), บุคคลสัปปายะ (บุคคลแวดล้อมเกื้อกูล), อาหารสัปปายะ (อาหารเหมาะสมเพียงพอ), และ ธรรมสัปปายะ (หลักปฏิบัติที่ถูกต้องตามจริต) เป็นหลักธรรมที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ครบทุกมิติ ผลนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสมุห์วินิตย์ ธีรจิตโต ศึกษาการบริหารแหล่งเรียนรู้ตามหลักสัปปายะ 4 ในโรงเรียน พบว่าทุกด้านอยู่ในระดับ “มาก” ทั้งการจัดสภาพแวดล้อม อาคารเรียนที่ปลอดภัย แสงสว่างเพียงพอ (อาวาสสัปปายะ) การจัดอาหารที่ถูกสุขอนามัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ (อาหารสัปปายะ) การส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียน (บุคคลสัปปายะ) และการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เกื้อกูล (ธรรมสัปปายะ) แสดงให้เห็นว่าหลักสัปปายะ 4 สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในบริบทการศึกษาและการพัฒนาชุมชน (พระสมุห์วินิตย์ ธีรจิตโต, 2562)

3. การประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโตรมผลการศึกษาชี้ว่า ชุมชนบ้านโตรมได้นำหลักสัปปายะ 4 มาประยุกต์ใช้ในหลายด้าน ได้แก่ การปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมและน่าอยู่ (อาวาสสัปปายะ) การพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมในชุมชน (บุคคลสัปปายะ) การส่งเสริมโภชนาการและสุขภาพด้วยอาหารปลอดภัย (อาหารสัปปายะ) และการนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อความสงบและสมดุล (ธรรมสัปปายะ) ผลนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระโกศล เขมรโต พบว่าการพัฒนาชุมชนโดยยึดหลักสัปปายะ 4 ทำให้คนในชุมชนมีสุขภาพกายและใจที่ดี เกิดความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและยั่งยืน นอกจากนี้ยังทำให้ชุมชนมีพื้นที่อยู่อาศัยและพื้นที่สาธารณะที่ร่มรื่น สะอาด ปลอดภัย ส่งผลให้เกิดความรักความสามัคคีและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข (พระโกศล เขมรโต, 2566)

สรุปภาพรวม การอภิปรายผลแสดงให้เห็นว่า ทั้ง 3 ประเด็นหลักมีความเชื่อมโยงและสอดคล้องกับงานวิจัยที่มีอยู่ โดยเน้นว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชน จำเป็นต้องดำเนินการควบคู่ระหว่างการปรับปรุงด้านกายภาพ (ที่อยู่อาศัย อาหาร สิ่งแวดล้อม) และด้านจิตใจ (คุณธรรม จริยธรรม ความสัมพันธ์ในชุมชน) ซึ่งหลักสัปปายะ 4 เป็นกรอบแนวคิดสำคัญที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพใน ทุกบริบท ทั้งด้านการศึกษา การพัฒนาสังคม และการสร้างสุขภาวะของชุมชน



องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 1 การประยุกต์ใช้หลักสี่ปายะ 4

สรุปการประยุกต์ใช้หลักสี่ปายะ 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโนตรม

การศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้หลักสี่ปายะ 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโนตรม ตำบลสองแพรก อำเภอยะบوري จังหวัดสุราษฎร์ธานี เน้นการปรับใช้หลักสี่ปายะในด้านต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชน ได้แก่:

การประยุกต์ใช้หลักอวาตสัปปายะ การพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ที่พักอาศัยที่ดี ช่วยให้ชุมชนมีสุขภาพจิตและกายที่ดีขึ้น และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในชุมชน ซึ่งส่งผลให้การศึกษาและการทำงานในชุมชนดีขึ้น รวมถึงการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพและเสริมสร้างการปฏิบัติธรรมในชุมชน

การประยุกต์ใช้หลักบุคคลสัปปายะ บุคคลที่มีคุณภาพในชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างบรรยากาศที่เหมาะสม ส่งเสริมการทำงานร่วมกันและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน บุคคลที่มีคุณธรรมและจริยธรรมจะช่วยให้ทุกคนในชุมชนมีความสบายใจและพร้อมร่วมมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การประยุกต์ใช้หลักอาหารสัปปายะ การบริโภคอาหารที่สะอาดและเหมาะสมช่วยส่งเสริมสุขภาพของชุมชน ซึ่งจะช่วยให้ชาวบ้านมีพลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และส่งผลให้คุณภาพชีวิตของทุกคนดีขึ้น การเลือกอาหารที่เหมาะสมช่วยลดปัญหาสุขภาพและทำให้ชุมชนสามารถพัฒนาไปในทิศทางที่ยั่งยืน

การประยุกต์ใช้หลักธัมมสัปปายะ การปฏิบัติตามหลักธรรมในชีวิตประจำวันช่วยเสริมสร้างความสงบสุขและความร่วมมือในชุมชน การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชนที่มีการปฏิบัติตามหลักธรรมจะส่งผลให้ชีวิตในชุมชนมีระเบียบและยั่งยืน โดยการเสริมสร้างทั้งด้านจิตใจและการทำงานร่วมกัน

การประยุกต์ใช้หลักสัปปายะในด้านต่าง ๆ ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านโนนหมื่นให้มีความสมดุลและยั่งยืนในระยะยาว

สรุปและข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ ข้อเสนอ 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านสถานที่ (อาวาสสัปปายะ) ควรพัฒนาสภาพแวดล้อมให้ชุมชนน่าอยู่ สะอาด ปลอดภัยและโรคระบาด ดูแลแม่น้ำ ลำคลอง และพื้นที่สาธารณะให้สะอาดและปลอดภัย 2) ด้านบุคคล (บุคคลสัปปายะ) ควรเสริมสร้างความรัก ความสามัคคี และความช่วยเหลือเกื้อกูลในชุมชน ส่งเสริมให้ผู้นำชุมชนมีคุณธรรม จริยธรรม เป็นแบบอย่างที่ดี กำหนดกฎเกณฑ์และข้อบังคับร่วมกันเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย 3) ด้านอาหาร (อาหารสัปปายะ) ควรส่งเสริมการปลูกผักสวนครัวปลอดสารพิษไว้บริโภค ให้ร้านค้าในชุมชนจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ถูกสุขลักษณะ และปลอดภัย จัดการขยะและแหล่งกักเก็บขยะอย่างเป็นระบบ 4) ด้านธรรมะ (ธรรมสัปปายะ) ควรนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตใจและความสงบสุขของชุมชน ส่งเสริมบทบาทพระสงฆ์ทั้งด้านจิตใจและด้านวัตถุเพื่อสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป 1) ศึกษาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการกำหนดแนวทางการประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ 4 ให้สอดคล้องกับบริบทท้องถิ่น 2) พัฒนาแนวปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมเพื่อความยั่งยืนของการเสริมสร้างความสุขทางพระพุทธศาสนา 3) ศึกษารูปแบบกิจกรรมพัฒนาจิตใจและปัญญาภายในชุมชนและชุมชนใกล้เคียงให้เกิดความต่อเนื่อง

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมมลพิษ. (2563). รายงานสถานการณ์สิ่งแวดล้อมของประเทศไทย ประจำปี 2563. กรุงเทพมหานคร: กรมควบคุมมลพิษ.
- กรมพัฒนาชุมชน. (2554). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กรมพัฒนาชุมชน.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2565). รายงานประจำปี กระทรวงสาธารณสุข 2565. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2564). รายงานเศรษฐกิจและการเงินของประเทศไทย ประจำปี 2564. กรุงเทพมหานคร: ธนาคารแห่งประเทศไทย.
- พระโกศล เขมรโต. (2566). การประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ 4 ในการพัฒนาชุมชนสร้างสุขของชุมชนบ้านหนองหิ้ง ตำบลบางรูป อำเภอร่องไหม จังหวัดนครราชสีมา. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูสุจินธรรมนิวิฐ (สมจิตร อธิปัญญา). (2554). บทบาทพระสงฆ์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน: กรณีศึกษาคณะสงฆ์อำเภอลอง จังหวัดแพร่. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- พระสมุห์วินิตย์ ธีรจิตโต. (2562). การบริหารแหล่งเรียนรู้ตามหลักสัปปายะ 4 ของโรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ. ใน วิทธานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: จังหวัดสมุทรปราการ.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2561). “ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561 - 2580”. ราชกิจจานุเบกษา. เล่มที่ 135 ตอนที่ 82 ก หน้า 1 (13 ตุลาคม 2561)
- วิกิพีเดีย. (2568). หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง. เรียกใช้เมื่อ 17 มีนาคม 2568 จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง>
- สมาคมการศึกษาระดับสูง. (2556). การพัฒนาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในระดับชุมชน. วารสารการศึกษาชุมชน, 21(3), 45-56.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). การสำรวจการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรในชนบท. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักพิมพ์พุทธศาสนา. (2552). สัปปายะในพระพุทธศาสนา: แนวทางการพัฒนาและการปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พุทธศาสนา.