

## อิทัปปัจจยตาเชิงบูรณาการ: การเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตในยุคการเปลี่ยนแปลงฉับพลัน

### Integrative Idappaccayatā: Enhancement of Life Equilibration in Disruptive Age

เยาวลักษณ์ กุลพานิช<sup>1</sup>, พระศรีวินยาภรณ์, ดร<sup>2</sup>

Yaowalug Gulphanich<sup>1</sup>, Phrasrivinayaphorn, Dr<sup>2</sup>

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahamakut Buddhist University

Email: Yaog2500@gmail.com

Received Jun 20, 2023 & Revise Jul 22, 2023 & Accepted Jul 29, 2023

#### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตในยุคการเปลี่ยนแปลงฉับพลัน 2) เพื่อศึกษาหลักอิทัปปัจจยตาในฐานะเป็นการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตในยุคการเปลี่ยนแปลงฉับพลัน 3) เพื่อบูรณาการการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตในยุคการเปลี่ยนแปลงฉับพลันด้วยหลักอิทัปปัจจยตา 4) เพื่อนำเสนอแนวทางสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบบูรณาการการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตในยุคการเปลี่ยนแปลงฉับพลันด้วยหลักอิทัปปัจจยตา” งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยพบว่า การเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตในยุคการเปลี่ยนแปลงฉับพลันสามารถสร้างดุลยภาพชีวิตในยุคการเปลี่ยนแปลงฉับพลันได้ แต่จะยังไม่สมบูรณ์และยังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ หากไม่ได้นำหลักอิทัปปัจจยตามาใช้ร่วมในการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตในยุคการเปลี่ยนแปลงฉับพลันด้วย เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ก็ดับ คือ หลักอิทัปปัจจยตาในฐานะที่เป็นแนวความคิดที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล หลักแห่งความสมดุลที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันตามธรรมชาติ และวิธีปฏิบัติเพื่อพัฒนาชีวิตซึ่งเป็นวงจรอิทัปปัจจยตาเชิงบวก คือ มัชฌิมาปฏิปทา หรือไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง และวิธีปรับตัวให้อยู่ร่วมกับความเปลี่ยนแปลงในทุกยุคสมัยได้อย่างมีดุลยภาพ โดยสามารถบูรณาการสร้างรูปแบบการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตในยุคการเปลี่ยนแปลงฉับพลันทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านความตื่นรู้ทางปัญญา ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

องค์ความรู้ในการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลันด้วยหลักอิทัปปัจจยตานี้เรียกว่า Equilibration Sphere Model อันประกอบด้วยหลักพลังใจเข้มแข็ง พลังกายแข็งแรง พลังร่วมสามัคคี และพลังปัญญาสร้างสรรค์ (VSHC)

**คำสำคัญ:** อิทัปปัจจยตา, ดุลยภาพชีวิต, ยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลัน

## Abstract

The objectives of this research present were as follows: 1) to study the enhancement of life balance in disruptive age, 2) to enhance life equilibration in disruptive age with the principle of Idappaccayatā, 3) to Integrate the model for enhancement of life equilibration in disruptive age by Idappaccayatā, 4) to Integrate the model for enhancement of life equilibration in disruptive age by Idappaccayatā Principle. This dissertation is qualitative research and in-depth interviews with relevant experts.

The research results showed that Enhancement of life equilibration in disruptive age can create life equilibration in disruptive age to some extent, but cannot be complete and effective enough. If Idappaccayatā is not applied in the enhancement of life equilibration in disruptive age as well.

The three concepts of Idappaccayatā consisting of the relationship between cause and effect, principles of natural equilibration, and the practices to improve life which is a cycle positive Idappaccayatā is the Noble Eightfold or the Threefold Sikkha, consisting of morality, concentration, and wisdom, which are the teachings of the Lord Buddha to be aware of changes and ways to adapt to coexist with changes in every era with equilibrium.

The integration of three concepts of Idappaccayatā to the enhancement of life equilibration in disruptive age can be done in four areas; physical, mental, social, and intellectual awakening with effectiveness and completeness.

The body of knowledge in the enhancement of life equilibration in a disruptive age integrated with the principle of Idappaccayatā is called the “Equilibration Sphere Model” It consists of Vitalgy for mental strength, Synergy for physical strength, Harmony for unity, and Creativity for creative intelligence (VSHC).

**Keywords:** Idappajayatā, life equilibration, disruptive age

## บทนำ

โลกในศตวรรษที่ 21 เป็นยุคโลกแห่งความผันผวน (VUCA World) และเปราะบาง เพิ่มความวิตกกังวลให้กับผู้คน (BANI World) เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วแบบพลิกโฉมฉับพลัน (Disruptive change) เศรษฐกิจ อุตสาหกรรมในอดีต ได้ถูกแทนที่ด้วยเศรษฐกิจและบริการที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูล ความรู้และนวัตกรรม มีการนำเทคโนโลยีไปใช้ในการเพิ่มผลผลิต แทนการใช้แรงงานแบบเดิม มีการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างก้าวกระโดด (Disruptive Technology) ส่งผลให้ธุรกิจที่เคยยิ่งใหญ่ในยุคหนึ่งสูญหายไป ผลกระทบจากสถานการณ์เปลี่ยนแปลงผันผวนดังกล่าวเป็นปัจจัยสำคัญส่งผลให้สังคมโลกเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาล มิติของสังคม เศรษฐกิจ และ วัฒนธรรมแบบเดิมถูกแทนที่ด้วยแนวคิด รูปแบบ วิธีการ ความเชื่อ และเทคโนโลยียุคใหม่ ผลจากภาวะการณ์ผันผวนที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบเป็นลูกโซ่ไป ในทุกระดับ มวลมนุษยชาติถูกบีบคั้นด้วยความเสี่ยงและภัยคุกคามที่เพิ่มระดับถึงขีดวิกฤตด้วยการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ซึ่งเป็นโรคอุบัติใหม่ที่ระบอบใหญ่ที่สร้างความเสียหายอย่างหนักต่อชีวิตทางเศรษฐกิจและสังคมทั่วโลก (World Health Organization, 2020) สังคมโลกเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน เกิดภาวะโลกไร้สมดุล ผู้คนกังวล หดหู่ สับสน ชีวิตอยู่ภายใต้แรงบีบคั้น ส่งผลให้ชีวิตเสียสมดุล ทั้งทางร่างกาย ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และปัญญา มีผลกระทบสืบเนื่องตามมามากมาย การ จึงเป็นประเด็นท้าทายว่า มวลมนุษยชาติจะก้าวข้ามผ่านยุคสมัยที่ผันผวน และยืนหยัดอยู่ให้ได้ในสังคมยุคศตวรรษที่ 21 โดยมีชีวิตที่มีคุณภาพ จะต้องมีการบริหารจัดการและปรับตัวเพื่อรับการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นอย่างไร

โดยที่การดำรงชีวิตอยู่ในโลกยุคสมัยได้ด้วยดีนั้น สิ่งสำคัญคือการมีปัญญาให้รู้ชัดถึงสถานการณ์ อุปสรรคปัญหา และสาเหตุของปัญหาอย่างถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ตรงจุด ซึ่งในทางพุทธศาสนามีหลักธรรมใหญ่ที่ครอบคลุมหลักธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหมด เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาในการมองโลกและชีวิต เพื่อให้มีปัญญารู้แจ้งในการรักษาองค์รวมของชีวิตนี้ไว้ได้ คือ หลักอหิंपัจจยตา เป็นหลักเหตุและผล ซึ่งได้อธิบายธรรมชาติของสากลจักรวาลและกระบวนการชีวิตของมนุษย์ ซึ่งช่วยให้เข้าใจสาเหตุของปัญหา และสิ่งที่ต้องแก้ไข โดยมีเป้าหมายสูงสุด คือ การปลดปล่อยจากปัญหา ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาที่ตื่นรู้ เป็นการแก้ไขปัญหามีปัญญานำ จากวิกฤติของปัญหาที่ส่งผลกระทบรุนแรงอย่างฉับพลันต่อคุณภาพชีวิตผู้คนในยุคปัจจุบัน ประกอบกับความครอบคลุมของหลักอหิंपัจจยตาดังกล่าว จึงเป็นประเด็นท้าทายในการบูรณาการองค์ความรู้ในแนวคิดทฤษฎีปัจจุบันกับหลักพุทธธรรมดังกล่าว เพื่อให้ได้แนวทางและรูปแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลันด้วยหลักอหิंपัจจยตาที่สามารถประยุกต์ใช้ในยุคที่มีความผันผวนสูง เพื่อให้ผู้คนสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างเป็นปกติสุข ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ความปัญญาที่ตื่นรู้ และในองค์รวมได้ในทุกสถานการณ์ทุกยุคสมัย

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉบับพลัน
2. เพื่อศึกษาหลักอภิปัจจัยตาในฐานะเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉบับพลัน
3. เพื่อบูรณาการการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉบับพลันด้วยหลักอภิปัจจัยตา
4. เพื่อนำเสนอแนวทางสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบบูรณาการการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

ในยุคการปรับเปลี่ยนฉบับพลันด้วยหลักอภิปัจจัยตา”

### การทบทวนวรรณกรรมและแนวคิด

#### 1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

##### 1.1 ทฤษฎีระบบการดำรงชีวิต (Living Systems Theory)

ทฤษฎีระบบการดำรงชีวิต เป็นการใช้นิเวศวิทยาเชิงระบบมาเป็นการมองระบบสิ่งมีชีวิตในฐานะองค์รวมที่มีความเชื่อมโยงระหว่างระบบย่อย ภายใต้ระบบนิเวศเดียวกัน ทั้งในเชิงโครงสร้างและระบบความสัมพันธ์ จะแยกพิจารณาคุณภาพเพียงส่วนหนึ่งส่วนใดไม่ได้ ดังนี้

1) โครงสร้างของระบบสิ่งมีชีวิต แบ่งเป็น 8 ระดับ เป็นการอยู่ร่วมกันระหว่างสิ่งมีชีวิตในทางระบบชีววิทยา คือ เซลล์ อวัยวะ สิ่งมีชีวิต ซึ่งมนุษย์จัดอยู่ในระดับนี้ และสิ่งมีชีวิตในทางระบบสังคมวิทยา คือ องค์กร ชุมชน สังคม และระบบเหนือชาติ ซึ่งมี 20 ระบบร่วมที่สำคัญเป็นโครงสร้างที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างสมดุล โดยมีระบบย่อยอยู่ภายใต้ระบบใหญ่เหนือขึ้นไปเป็นลำดับตามลำดับวิวัฒนาการของระบบสิ่งมีชีวิต

2) การดำรงอยู่อย่างสมดุลของสิ่งมีชีวิต เป็นความสัมพันธ์ที่ประสานสอดคล้องกันด้วยการแลกเปลี่ยนสสาร พลังงาน และข่าวสาร เพื่อให้แต่ละระบบ และองค์รวมอยู่ได้ เป็นกระแสพัฒนาการของวิถีดำรงชีวิต ที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปในทุกขณะ ด้วยการแข่งขัน ความคิดริเริ่มเพื่อการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ และการพึ่งพากันในสังคม ซึ่งมีทั้งความสัมพันธ์แบบสมบูรณกับความสัมพันธ์แบบอิสระ (Miller, J. G, 1978)

จากทฤษฎีนี้ ผู้วิจัยได้นำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉบับพลันในด้านร่างกาย โดยปรับระบบร่างกายให้สมดุล ด้วยการใช้หลักอภิปัจจัยตาเชิงบวกในส่วนของศีล มาปรับพฤติกรรมทางกายและสิ่งแวดล้อมทางกาย สร้างเหตุปัจจัยที่ถูกต้องและสอดคล้องกับระบบร่างกายด้วยการบริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษ ไม่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในปริมาณที่ให้พลังงานเพียงพอที่จะนำไปใช้ ปรับสมดุลด้วยการออกกำลังกาย และรักษาคุณภาพระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน ในส่วนของสังคม สร้างเหตุปัจจัยที่ถูกต้องและสอดคล้องกับธรรมชาติ โดยปรับพฤติกรรมความคิดจิตใจ และวิถีการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปในทุกขณะ

## 1.2 ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model)

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย เป็นแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวและการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัวเมื่อมีเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงเข้ามาในชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีความคิดและความรู้สึกจากการใช้ความตระหนักรู้ทางปัญญาในและการสร้างสรรค์บูรณาการระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมให้กลมกลืน ด้วยแนวคิดที่ว่า บุคคลเป็นระบบการปรับตัวที่เป็นองค์รวมเป็นระบบเปิด ประกอบด้วย สิ่งนำเข้า กระบวนการเผชิญปัญหา สิ่งนำออก และกระบวนการป้อนกลับ แต่ละส่วนจะทำงานสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียว โดยกระบวนการปรับตัวเมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบ คือ พฤติกรรมการปรับตัวเพื่อให้เกิดดุลยภาพชีวิตใน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ซึ่งพฤติกรรมแต่ละด้านจะมีความเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน มีผลกระทบหรือเป็นสิ่งเร้าต่อกัน การปรับตัวจึงเป็นองค์รวม มีผลลัพธ์เป็นการปรับตัวได้ หรือปรับตัวไม่ได้หรือปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพ (Sister Callista Roy, 1999)

จากทฤษฎีนี้ ผู้วิจัยได้นำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลันในระดับปัจเจกบุคคล คือ ด้านร่างกายหรือกายภาพที่ต้องเป็นระบบเปิดที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ด้านจิตใจ และด้านสังคมในการพึ่งพากันในสังคม ซึ่งพฤติกรรมแต่ละด้านจะมีความเกี่ยวพันซึ่งกันและกันเป็นองค์รวม

## 1.3 หลักการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ (Sustainable Development Goals)

หลักการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ เป็นเป้าหมายการพัฒนาระดับโลกที่องค์การสหประชาชาตินำเสนอให้ทุกประเทศเปลี่ยนวิธีคิดจากเน้นการพัฒนาด้านเศรษฐกิจมาเป็นการพัฒนาอย่างสมดุลใน 3 มิติ คือ เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม 17 เป้าหมาย 5 กลุ่ม คือ กลุ่มคน กลุ่มเศรษฐกิจ กลุ่มสิ่งแวดล้อม กลุ่มสันติภาพ และกลุ่มความเป็นหุ้นส่วน เป็นการบูรณาการเชื่อมโยงเพื่อสร้างดุลยภาพชีวิตของประชากรโลกในภูมิภาคต่าง ๆ เน้นการสร้างสมดุลและการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมในระดับสากล โดยไม่ทิ้งผู้ใดไว้ข้างหลัง เป็นจุดเริ่มต้นที่มุ่งสร้างความสมดุลในเชิงกายภาพภายนอกให้ครบถ้วนทุกด้าน (United Nations, 2021)

จากหลักการนี้ ผู้วิจัยได้นำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลันให้สมดุล คือ ด้านร่างกาย ในการบริหารสภาพสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือการดูแลรักษาสุขภาพของธรรมชาติหรือระบบนิเวศน์ให้สมบูรณ์สมดุล เกื้อกูลต่อสุขภาพ สร้างความรื่นรมย์และรู้แจ้งให้แก่ตนเองและเพื่อนร่วมสังคม และด้านสังคม คือ การสร้างสมดุลในอยู่ร่วมกันในสังคม

## 1.4 แนวทางการพัฒนาชีวิตให้เกิดดุลยภาพในทางพระพุทธศาสนา

การพัฒนาชีวิตให้เกิดดุลยภาพในทางพระพุทธศาสนามีแนวทางว่า ชีวิตที่ดีต้องมีลักษณะสมดุล มีการพัฒนาแบบองค์รวม โดยบูรณาการอย่างสมดุลแท้จริงเป็นการปรับตัวของส่วนต่าง ๆ อย่างประสานกลมกลืน เป็นการพัฒนาที่เข้าถึงความจริงของธรรมชาติตามระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย ซึ่งการดำรง

อยู่ด้วยดีของมนุษย์ต้องอาศัยการประสานสัมพันธ์ที่ถูกต้องกลมกลืนระหว่างองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต คือ 1) มนุษย์ ประกอบด้วยระบบร่างกาย และระบบจิตใจ ซึ่งเป็นระบบแห่งเจตจำนง แบ่งเป็นระบบพฤติกรรม ระบบจิตใจด้านกรรมนิยาม และระบบแห่งปัญญา 2) สังคม เป็นระบบแห่งความสัมพันธ์โดยเจตจำนงของมนุษย์ 3) ธรรมชาติ หรือระบบนิเวศ 4) เทคโนโลยี เป็นระบบสนองเจตจำนงของมนุษย์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), 2564)

จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับดุลยภาพชีวิตดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้นำมาสังเคราะห์ร่วมกันสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลันในส่วนของปัจเจกบุคคล ในองค์รวม 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกายหรือกายภาพที่ต้องเป็นระบบเปิดที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสังคม และ 4) ด้านความตื่นรู้ทางปัญญา

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลัน

วิวัฒนาการของสังคมโลกจากอดีตจวบจนปัจจุบัน ตั้งแต่ยุคเกษตรกรรม ยุคอุตสาหกรรมสู่ยุคข้อมูลข่าวสารในปัจจุบัน ซึ่งถือว่าการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ในสังคมด้วย ล้วนเกิดจากการที่มนุษย์แสวงหาความสุข หรือดุลยภาพชีวิตทั้งสิ้น และหากความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ไม่พอเหมาะพอดี ชีวิตก็จะขาดดุลยภาพ จากรากฐานของแนวคิดเชิงระบบอันเป็นกระบวนทัศน์หลังยุคใหม่ที่เน้นการมองสิ่งต่าง ๆ ในลักษณะขององค์รวม

สถานการณ์ความก้าวหน้าอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีในโลกยุคปัจจุบัน แม้จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้คนทางกายภาพให้ดีขึ้น โดยการนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาปรับใช้ในด้านต่าง ๆ เช่น การสื่อสาร การศึกษา สิ่งแวดล้อม เป็นต้น แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นการเปลี่ยนวิถีคิด ซึ่งเป็นการผสมผสานเทคโนโลยีกับสังคม ส่งผลให้เกิดความพลิกผันในด้านต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อระบบที่เชื่อมโยงกันเป็น Super Disruption ทั้งด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ ธุรกิจ สังคม ภูมิรัฐศาสตร์ ศีลธรรม จริยธรรม และสุขภาพ (สมภพ มานะรังสรรค์, 2562) ประกอบกับวิกฤตการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้ผู้คนต้องปรับวิถีชีวิตเข้าสู่ความเป็นปกติใหม่ในยุค BANI WORLD ที่มีความเปราะบาง คาดเดายาก สร้างความไม่เข้าใจ ที่สำคัญ คือ สร้างความวิตกกังวล ความหดหู่ ความสับสน ให้กับผู้คน ทำให้เกิดปัญหาสำคัญ คือ ความสัมพันธ์ของมนุษย์เสื่อมถอย ปัญหาทางอาชญากรรมในรูปแบบใหม่ ที่ใกล้ตัวคือปัญหาด้านสุขภาพกายและใจ ผู้คนมีความเครียด วิตกกังวลกับการปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลง ส่งผลกระทบต่อดุลยภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม (คณะทำงาน Thai Health Watch 2022, 2564)

## 3. หลักอทิปปัจจยตาเพื่อการเสริมสร้างดุลยภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลัน

หลักคิดในทางพุทธศาสนาพิจารณาสรรพสิ่งมีสถานะที่เสมอกันและอยู่ร่วมกันภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีอะไรเป็นตัวตน และสรรพสิ่งจะอยู่อย่างโดดเดี่ยวไม่ได้ จะต้องมีปฏิสัมพันธ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมซึ่งกันและกัน ผลที่เกิดขึ้นย่อมมีเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้นตามหลักอทิปปัจจยตาซึ่งเป็นกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยทั่วไป ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นโดยความบังเอิญ ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “เมื่อสิ่งนี้มี



สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้ย่อมเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ก็ดับ” (ส.นิ. 26/64/96)

หลักอิทัปปัจจยตานั้นเป็นแนวความคิดหลักทั่วไปที่ครอบคลุมหลักธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหมด เป็นหลักกลาง ๆ ที่สามารถนำไปพิจารณาธรรมได้ครอบคลุมทั้งหมด ดังนั้น อิทัปปัจจยตาก็มีหลากหลายฐานะตามแนวคิดของปราชญ์ นักคิด และนักวิชาการทางพุทธศาสนา ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ ดังนี้

3.1 อิทัปปัจจยตาในฐานะแนวความคิด หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล ในความหมายที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี สิ่งนี้เกิด สิ่งนี้ย่อมเกิด เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ก็ดับ” นี้ คือความหมายที่แสดงถึงหลักความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล ซึ่งเป็นแนวความคิดหลักที่ครอบคลุมหลักธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหมด อีกทั้งบรรดาคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎกเรื่องอิทัปปัจจยตาปฏิเสธสมุปาทนั้น ล้วนแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของเหตุและผลของชีวิตตามหลักอิทัปปัจจยตาทั้งสิ้น

3.2 อิทัปปัจจยตาในฐานะหลักการแห่งความสมดุล หมายถึง หลักของความสัมพันธ์เชิงอิงอาศัยและเอื้อซึ่งกันและกัน ที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่พอเหมาะพอดี ได้สัดส่วนกันทำให้ชีวิตดำเนินไปด้วยดี ดังจะเห็นได้จากคำสอนในมหาปรินิพพานสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงสรุปว่า “สมาธิที่ศีลอบรมดีแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิอบรมดีแล้วมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาอบรมแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย” (ที.ม.13/75/239) สรุปคือ ศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิตแล้วก็นำไปสู่เป้าหมาย คือ การพ้นจากอาสวะทั้งหลาย พ้นจากทุกข์ ทำให้ชีวิตเกิดคุณภาพสูงสุด

3.3 อิทัปปัจจยตาในฐานะวิธีปฏิบัติ หมายถึง หลักความสัมพันธ์เชิงวัฏจักรและวงจรของธรรมชาติ ดังที่พระอรุณกถาจารย์ได้สรุปว่า วงจรธรรมชาติของสุข ทุกข์ คือ วงจรปฏิเสธสมุปาทนั้น แบ่งกลุ่มตามหน้าที่เป็นวัฏจักร 3 ซึ่งประกอบด้วย กิเลส กรรม วิบาก เนื่องจาก เมื่อมีกิเลสจึงมีการกระทำความผิด เมื่อมีการกระทำความผิดจึงมีวิบากเป็นผลที่ตามมา ซึ่งผลที่ตามมานั้นผลฝ่ายดีจะเข้าไปลดกิเลสให้เบาบางลง แต่หากเป็นผลฝ่ายชั่วจะเข้าไปเสริมกิเลสให้เพิ่มพูนขึ้น ดังนั้น อิทัปปัจจยตาในฐานะวิธีปฏิบัติจึงแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ อิทัปปัจจยตาเชิงบวก คือ ผลฝ่ายดีซึ่งจะเข้าไปลดกิเลสให้เบาบางลง เช่น ศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิต นั้น เป็นหลักอิทัปปัจจยตาเชิงบวก ถ้าบุคคลดำเนินชีวิตตามหลักอิทัปปัจจยตาเชิงบวกก็จะก่อให้เกิดคุณภาพกับชีวิต และอิทัปปัจจยตาเชิงลบ คือ ผลฝ่ายชั่วซึ่งจะไปเสริมกิเลสให้เพิ่มพูนขึ้น เช่น วัฏจักร 3 ในฝ่ายเกิดทุกข์ คือ กิเลส กรรม วิบาก ซึ่งหากบุคคลปล่อยชีวิตให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์อิทัปปัจจยตาเชิงลบ ผลลัพธ์ คือ ชีวิตจะประสบแต่ปัญหาแต่ความทุกข์ ชีวิตขาดคุณภาพ

การนำหลักอิทัปปัจจยตามาบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลันในการศึกษาคั้งนี้ เป็นการนำหลักอิทัปปัจจยตาเชิงบวก คือ หลักศีล หลักสมาธิ หลักปัญญา หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าไตรสิกขา (พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปัญโญ), 2557) หรือหลักมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งเป็นหลักหรือวิธีการที่ถูกต้องตรงต่อความเป็นจริงของธรรมชาติของชีวิต เป็นหลักในการสร้างเหตุให้สมกับผลในส่วน

ของกาย ใจ และปัญญา เป็นวิธีปฏิบัติในการรักษาคุณภาพชีวิต โดยศีลครอบคลุมเรื่องพฤติกรรมความเป็นอยู่ทางกายและวาจาที่เป็นไปอย่างถูกต้อง สอดคล้องกับธรรมชาติ ทั้งด้านส่วนตัวและสังคม สมบัติครอบคลุมเรื่องความคิดและจิตใจที่อบรมดีแล้ว มีผลคือจิตใจมีสมรรถภาพในการที่จะทำหน้าที่ และพร้อมที่จะมีความสุขตามธรรมชาติ และปัญญาเป็นเรื่องของความรู้ทั่ว หมายถึงรู้ทั่วถึงเหตุและผล รู้เหตุถึงผล รู้ผลถึงเหตุ ตามสัจจะคือความจริง เมื่อมีความรู้ในสิ่งใด ก็เชื่อว่ามิมีปัญหาในสิ่งนั้น ผู้ใดปฏิบัติตามหลักอหิंपัจจยตาเชิงบวก หรือหลักศีลสมาธิ ปัญญา ชีวิตก็จะมีคุณภาพ กล่าวคือ ไม่มีอุปสรรค ไม่มีปัญหา ชีวิตก็จะมีความเป็นปกติสุขหรือมีความสุข ส่งผลดีต่อบุคคลและสังคมต่อไปด้วย

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเก็บข้อมูลภาคสนามโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร เป็นการศึกษาวិเคราะห์ และสังเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยรวบรวมและศึกษาเอกสาร ตำรา การเรียนรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างพลิกผัน (Technology Disruption) การเกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) เป็นต้น เพื่อเรียนรู้ปัญหาผลกระทบ และการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตในช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

2. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบเจาะจงบุคคลผู้เกี่ยวข้องกับการ สร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลัน และผู้เชี่ยวชาญด้านหลักธรรม จำนวน 13 รูป/คน โดยแบ่งตามประเด็นการศึกษา ได้แก่ ด้านปัจเจกบุคคล ด้านสังคม และด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

3. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลภาคสนามที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อสรุปผลการค้นคว้าเอกสาร และผลการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยเสริมสร้างสมดุลชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลันตามหลักอหิंपัจจยตา

4. นำผลการวิเคราะห์มาบูรณาการกับหลักอหิंपัจจยตาในมิติการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลัน

5. สรุปผลจากวิจัยเพื่อหาข้อสรุปนำเสนอแนวทางและการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลันหลักอหิंपัจจยตา

6. การนำเสนอผลการวิจัย



## ผลการวิจัย

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลัน คือ การเสริมสร้างให้ส่วนประกอบต่าง ๆ ของชีวิต ได้แก่ ร่างกายและจิตใจ ทำงานร่วมกันได้สอดคล้องส่วนพอดี มีองค์ประกอบอันสมบูรณ์ ทำให้ชีวิตดำเนินไปด้วยดีในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลัน ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ 1) คุณภาพชีวิตด้านร่างกายมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว ไม่เป็นโรค มีการจัดระเบียบความสัมพันธ์ของร่างกายและปัจจัยแวดล้อม โดยเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม ทำให้มีความเป็นอยู่ที่ดีมีคุณภาพในการดำเนินชีวิต 2) คุณภาพชีวิตด้านจิตใจมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง มั่นคง ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล มีทัศนคติที่ดี มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถปรับจิตใจให้พร้อมรับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ 3) คุณภาพชีวิตด้านสังคมมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลแวดล้อม ครอบครัว ชุมชน สังคม สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยดีมีความสามัคคีร่วมมือกัน ไม่เบียดเบียนมุ่งร้ายกัน และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมวัฒนธรรมในยุคที่มีการปรับเปลี่ยนแบบรวดเร็วฉับพลันได้ 4) คุณภาพชีวิตด้านความรู้ทางปัญญา มีความเชื่อความคิดที่มีเหตุผลตามความเป็นจริง มีการเรียนรู้ต่อเนื่อง โดยการเชื่อมโยงการรู้จักหาความรู้ คิดพิจารณา ตรวจสอบจนเกิดความรู้ เข้าใจ เข้าถึงความจริง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตสำนึก และสามารถนำความรู้มาใช้แก้ไขปัญหา ตัดสินใจ และคิดการต่าง ๆ ในทางเกื้อกูลสร้างสรรค์ ปลอดภัยจากปัญหา เกิดอริสภาพทางจิตใจ

การบูรณาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลันด้วยหลักอภิปัจจยตาในฐานะแนวความคิด หลักการสร้างสมดุล และวิธีการปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลันให้มีความครบถ้วนสมบูรณ์ พบว่า

1. ด้านกาย ใช้หลักอภิปัจจยตาเชิงบวก คือ หลักไตรสิกขาในส่วนของศีลมาบูรณาการ เพื่อปรับพฤติกรรมทางกายและสิ่งแวดล้อมทางกายให้สร้างเหตุปัจจัยที่ถูกต้องและสอดคล้องกับธรรมชาติเกี่ยวกับร่างกายและสิ่งแวดล้อมในการดำเนินชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลัน เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีพลังงานกายที่สมดุล ด้วยการสร้างเหตุปัจจัยที่ถูกต้อง คือ บริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษ และไม่ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา ที่สำคัญคือไม่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง บริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ ปรับสมดุลด้วยการออกกำลังกาย โดยต้องปฏิบัติต่อเนื่องจนกลายเป็นวิถีชีวิต มีการเสริมสร้างมิตรภาพในสังคมด้วยการแบ่งปัน กล่าวคำที่สร้างมิตรต่อกัน บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ และวางตนเสมอภาค มีการบริหารปัจจัย 4 ให้พอเพียง และควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่รื่นรมย์และรักษาคุณภาพของระบบนิเวศน์ เพื่อให้เกิดประโยชน์เกื้อกูลต่อสุขภาพ

2. ด้านจิตใจ นำหลักอภิปัจจยตาเชิงบวก คือ หลักสมาธิ ในไตรสิกขามาบูรณาการ ในระดับต้นเพื่อปรับความคิดจิตใจ ให้สร้างเหตุปัจจัยที่ถูกต้องและสอดคล้องกับธรรมชาติเกี่ยวกับความคิดจิตใจในการดำเนินชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลัน ในระดับกลางเพื่อให้จิตใจมีสมรรถภาพในการที่จะทำหน้าที่อย่างเข้มแข็ง บริหารจิตใจให้ไม่เครียด มีสติเข้มแข็ง และเกิดพลังจิตในการดำเนินชีวิตประจำวัน กรณีที่จัดการทางอารมณ์แล้วยังไม่สามารถใช้ชีวิตดังเช่นปกติได้ ต้องปรึกษาแพทย์และครอบครัวต้องให้ความรักความเข้าใจ

และการยอมรับก็จะสามารถทำให้บุคคลมีความมั่นใจกลับมามีคุณภาพทางอารมณ์ได้ในระดับสูงสำหรับบุคคลที่ต้องการความสุขที่ประณีตขึ้นไปก็ต้องปรับจิตให้มองโลกตามความเป็นจริง ให้เห็นความเป็นเหตุเป็นผลตามธรรมชาติว่าการบริหารขั้นนั้นเป็นความทุกข์โดยพื้นฐาน เห็นความเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายหนึ่งเดียวของโลก และจักรวาล ส่งผลให้เกิดความรักความเมตตาในสรรพสิ่ง อันเป็นรากฐานของการมีทัศนคติเชิงบวก สามารถปรับใจปล่อยวางสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วตลอดเวลาได้ ทำให้พร้อมที่จะมีความสุขตามธรรมชาติได้ในทุกสถานการณ์

3. ด้านสังคม ใช้หลักศีลและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องมาบูรณาการ เพื่อปรับพฤติกรรม ความคิดจิตใจ และวิถีการดำเนินชีวิตให้ฉลาดรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมในโลกวัตถุนิยม โดยใช้โยนิโสมนสิการในการคิดพิจารณา ทำความเข้าใจ และเลือกบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวันที่มีคุณค่าแท้ มีความจำเป็นในชีวิตอย่างแท้จริง นอกจากนี้ บุคคลต้องสร้างภูมิคุ้มกันในเรื่องข่าวลวง ต้องนำหลักกาลามสูตร 10 ประการมาพิจารณาด้วยปัญญาว่าสิ่งเหล่านั้นแท้จริงเป็นอย่างไร แล้วจึงละหรือถือปฏิบัติตาม และต้องสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว เพื่อใช้ความรักความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นพื้นฐานในการสร้างภูมิคุ้มกันเด็กและเยาวชนจากภัยบนโลกออนไลน์และภัยสังคมอื่น ๆ นอกจากนี้ การอยู่ร่วมกันในสังคม ต้องมีหลักการเป็นข้อปฏิบัติร่วมกันของสมาชิกในการอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกันในสังคมอย่างสันติ โดยมีพื้นฐานความเมตตาปรารถนาดีต่อกันทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ยอมรับในความแตกต่าง การแบ่งปันช่วยเหลือให้กำลังใจมีความเห็นชอบร่วมกัน เคารพและรับฟังความคิดเห็น และปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกัน และร่วมมือร่วมใจสร้างสรรค์สังคมให้สงบสุข

4. ด้านความตื่นรู้ทางปัญญา นำหลักไตรสิกขาในส่วนของปัญญามาปรับใช้ให้ตื่นรู้ในหลักเหตุ และผลความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสรรพสิ่ง เพื่อสร้างเหตุปัจจัยที่ถูกต้องและสอดคล้องกับธรรมชาติ โดยตระหนักถึงปัญหาที่อำนาจทุนและการบริโภคนิยมที่ครอบงำความคิดของผู้คนหลงความสะดวกสบายผ่านสื่อต่าง ๆ และการเรียนรู้ที่ขาดการตื่นรู้ ดังนั้น จึงต้องพัฒนาฐานความรู้ความเข้าใจด้วยการศึกษาทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อสร้างฐานข้อมูลในการตัดสินใจแบบโยนิโสมนสิการ โดยเลือกวิธีคิดที่เหมาะสม เช่น คิดแบบอยู่กับปัจจุบัน คิดแบบสืบค้นหาเหตุผล เป็นต้น โดยพัฒนาสติสัมปชัญญะควบคู่กันไป เพื่อหยุดความคิด อโยนิโสมนสิการ เมื่อรู้แล้วต้องลงมือทำตามวิธีแห่งการพัฒนาการตื่นรู้ ซึ่งมีหลากหลาย เช่น การอยู่ใกล้ชีวิตธรรมชาติ การทำงานจิตอาสา การทำงานด้วยจิตว่าง การมีสติอยู่กับลมหายใจ เป็นต้น ผลลัพธ์ คือ การพัฒนาปัญญาให้จิตตื่นรู้ สามารถอยู่ในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีคุณภาพ

ทั้งนี้ การเสริมสร้างคุณภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และความตื่นรู้ทางปัญญาต้องเชื่อมโยงเป็นองค์รวม โดยความตื่นรู้ทางปัญญา หรือปัญญาตื่นรู้เป็นปัจจัยสำคัญที่มีบทบาทนำและยึดโยงองค์ประกอบอีก 3 ด้าน ให้ดำเนินไปอย่างสอดคล้องและสมดุล

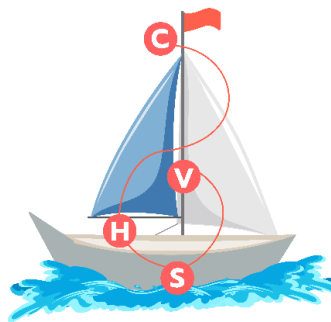
## อภิปรายผล

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนระดับพลังจากการทบทวนแนวคิดทฤษฎีพบว่า มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านความตื่นรู้ทางปัญญา ที่ควรทำไปพร้อมกัน โดยการเสริมสร้างร่างกายให้มีสุขภาพกายแข็งแรง มีปัจจัยแวดล้อมที่เหมาะสมการเสริมสร้างจิตใจให้มีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง มีทัศนคติที่ดี สามารถปรับจิตใจรับได้ทุกสถานการณ์ การเสริมสร้างด้านสังคมให้มีสัมพันธภาพที่ดีทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ทุกระดับ และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมวัฒนธรรมในยุคการปรับเปลี่ยนระดับพลังได้ และการเสริมสร้างปัญญาให้มีความเชื่อความคิดที่มีเหตุผลตามความเป็นจริง ทั้งนี้ เนื่องจากชีวิตมนุษย์เป็นองค์รวม ซึ่งมีองค์ประกอบเกี่ยวพันกันหลายด้าน ดังนั้น การพัฒนากรอบแนวคิดจึงได้ผสมแนวคิดทฤษฎีเพื่อให้เกิดความครอบคลุมพอเพียง โดยการดำเนินการต้องสอดคล้องไปพร้อมกันเพื่อไม่ให้เกิดการเสียสมดุล ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพในองค์รวม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีระบบการดำรงชีวิต (Living Systems Theory) ของ James Grier Miller ที่ว่า ระบบสิ่งมีชีวิตนั้นเชื่อมโยงกันเป็นโครงข่าย 8 ลำดับชั้น ประกอบด้วยระบบสิ่งมีชีวิตในทางชีววิทยา 3 ระดับ ได้แก่ เซลล์ อวัยวะ และสิ่งมีชีวิต กับระบบสิ่งมีชีวิตในระบบสังคม 5 ระดับ คือ กลุ่มองค์กร ชุมชน สังคม และระบบเหนือชาติ ที่ต่างมีความสัมพันธ์พึ่งพากันเป็นดุลยภาพองค์รวมที่เป็นพลวัต จะแยกพิจารณาเพียงส่วนหนึ่งส่วนใดไม่ได้ โดยมนุษย์จัดอยู่ในระบบสิ่งมีชีวิตที่ประกอบด้วยโครงสร้างทางร่างกาย และความสัมพันธ์กับสังคม ในระดับต่าง ๆ (Miller, J. G., 1978) นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Theory or Roy's Adaptation Model) ที่ว่า บุคคลเป็นระบบการปรับตัวที่เป็นระบบเปิดมีความเป็นองค์รวมที่ไม่สามารถแยกจากกันได้ ประกอบด้วย 1) การปรับตัวด้านร่างกาย เพื่อรักษาความมั่นคงของร่างกาย 2) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ เพื่อความมั่นคงของทางจิตใจและจิตวิญญาณ 3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ 4) การปรับตัวด้านการพึ่งพาหะหว่างกัน เพื่อความมั่นคงทางสังคม (Roy and Andrews, 1999)

หลักอภิปัจจยตาในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนระดับพลัง เป็นหลักธรรมแห่งความเป็นเหตุเป็นผลตามกฎธรรมชาติ ซึ่งอาจพิจารณาในฐานะแนวความคิดที่ว่า “สิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ก็ดับ” เป็นความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลในฐานะหลักการแห่งความสมดุล ความสัมพันธ์เชิงอิงอาศัยที่สมดุล ทำให้ชีวิตดำเนินไปด้วยดี และในฐานะวิถีปฏิบัติ คือหลักอภิปัจจยตาเชิงบวก หรือไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่พัฒนาให้เกิดดุลยภาพในชีวิตสอดคล้องตามสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า ชีวิตที่ดีจะต้องมีลักษณะสมดุล มีการพัฒนาแบบองค์รวม จะต้องเป็นการพัฒนาที่เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ ด้วยความรู้ความเข้าใจทั่วถึงเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และด้วยเจตจำนงที่เกื้อกูลก็จะมีปฏิบัติที่พอดี สามารถดำรงอยู่ด้วยดีมีอิสรภาพและสันติสุขสามารถประสานสัมพันธ์กับระบบชีวิตมนุษย์ ระบบสังคม ระบบนิเวศ และระบบเทคโนโลยี (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2564)

ผลการบูรณาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลันด้วยหลักอักษิปัจจัยตาพบว่า การที่บุคคลจะมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพได้ในยุคปรับเปลี่ยนฉับพลัน ต้องเสริมสร้างร่างกายให้มีพลังกายแข็งแรง ด้านจิตใจให้มีพลังใจเข้มแข็ง มีทัศนคติในเชิงบวก การที่มีจิตใจที่เข้มแข็งมีทัศนคติที่ดีอยู่ในร่างกายที่แข็งแรงมีพลังเต็มเปี่ยม ทำให้บุคคลมีคุณภาพในชีวิตพร้อมที่จะเผชิญกับทุกวิกฤต และพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมได้อย่างเต็มที่ โดยไร้ความขัดแย้งกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งนี้ การเสริมสร้างคุณภาพที่กล่าวมาทั้ง 3 ด้านนี้เป็นกระบวนการที่มีปัญหากำกับด้วยความตระหนักรู้ในความสัมพันธ์ของเหตุและผล ตลอดจนการเชื่อมโยงเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้หลักอักษิปัจจัยตา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของसानุ มัทธนาดุลย์ และสรिता มัทธนาดุล เรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมเพื่อวิถีชีวิตที่สมดุลตามแนวพุทธจิตวิทยา” ที่พบว่า สุขภาวะองค์กรรวมและวิถีชีวิตที่สมดุลของมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย 4 องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์ คือ 1) สุขภาพกาย คือ ร่างกายที่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม 2) สุขภาพศีล คือ มีศีลเป็นข้อปฏิบัติเพื่อพฤติกรรมทางกายและวาจาที่พึงประสงค์สู่สังคม 3) สุขภาพจิต คือ จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพจากการพัฒนาตามหลักจิตภาวนา 4) สุขภาพปัญญา คือ การมีปัญญาตระหนักรู้ความหมายที่แท้จริงของชีวิตเป็นเบื้องต้นแรก เพื่อพัฒนาระบบชีวิตให้ดำเนินไปสู่สุขภาวะองค์กรรวมครบทุกมิติ (सानุ มัทธนาดุลย์ และสรिता มัทธนาดุล, 2562) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ และพระมหามิตร ฐิตปัญญา เรื่อง “การสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา” ที่พบว่า ปัจจุบันเป็นยุคสังคมนิยมวัตถุ จิตใจผู้คนเสื่อมลง การสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเริ่มต้นที่บุคคลต้องสร้างคุณภาพชีวิตในทุกด้าน โดยนำหลักไตรสิกขามาปฏิบัติร่วมกับธรรมะที่สัมพันธ์กัน เพื่อให้เกิดประสิทธิผลยิ่งขึ้น หากปฏิบัติได้ถูกต้องจะเกิดความสมดุล สุขภาพจิต และอารมณ์จะมั่นคง ส่งผลให้สุขภาพกายดี มีเศรษฐกิจดีเพราะดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง สังคมเกิดความพอดีมีสันติสุข (กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ , โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ และพระมหามิตร ฐิตปัญญา, 2562)

### องค์ความรู้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 Equilibration Sphere Model

## คำอธิบาย Model

จากการบูรณาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลันด้วยหลักที่ปัจเจกตาม 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านความรู้ทางปัญญา ทำให้เกิดองค์ความรู้ที่ทำให้การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลันมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เรียกว่า “Equilibration Sphere Model” โดยมีคำอธิบาย ดังนี้

V = Vitalgy	พลังใจเข้มแข็ง
S = Synergy	พลังกายแข็งแรง
H = Harmony	พลังร่วมสามัคคี
C = Creativity	พลังปัญญาสร้างสรรค์

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ผลจากการวิจัยสามารถนำไปเป็นแนวทางให้รัฐบาลกำหนดวาระการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลันแห่งชาติ ดังนี้

1) กำหนดยุทธศาสตร์ นโยบาย แผนงานเร่งด่วนให้ครอบคลุมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลัน โดยจัดสรรงบประมาณและกำลังคนสนับสนุนอย่างเป็นระบบ

2) จัดให้มีศูนย์ข้อมูลความรู้ และข่าวสารเกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ทำหน้าที่ให้ความรู้ ถอดบทเรียน สื่อสาร ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สร้างเครือข่ายวิธีการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในช่วงยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงฉับพลัน

3) จัดตั้งศูนย์เตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับวิกฤต และภัยอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ในทุกด้านเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพในยุคที่โลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วฉับพลัน

1.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการสร้างคุณภาพชีวิตที่เป็นหลัก คือ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม กระทรวงยุติธรรม เป็นต้น ควรทำแผนงาน โครงการสนับสนุนการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการสร้างคุณภาพชีวิตในยามเกิดวิกฤตการณ์ในโลก โดยดำเนินการ และติดตามประเมินผลอย่างเป็นระบบ

1.3 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกระดับกำหนดยุทธศาสตร์ นโยบาย แผนงานเร่งด่วน จัดทำ และบรรจุแผนงานโครงการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในพื้นที่รับผิดชอบ โดยจัดสรรงบประมาณและกำลังคนสนับสนุนอย่างเป็นระบบ

## 2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

โดยที่การศึกษาในครั้งนี้ เน้นที่การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในระดับปัจเจกชนเพื่อให้ครอบคลุมในคนกลุ่มอื่น ควรมีการศึกษาวิจัยต่อยอดเพิ่มเติมในประเด็นดังนี้

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงทดลองในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในยุคที่มีการปรับเปลี่ยนฉับพลันด้วยหลักอิทัปปัจจยตา ตามกลุ่มอายุ โดยให้มีกลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ทดลอง และกลุ่มควบคุม คือกลุ่มที่มีคุณสมบัติและจำนวนเหมือนกลุ่มทดลอง แต่ปล่อยให้ไปตามสภาพปกติ เพื่อนำผลลัพธ์มาเปรียบเทียบพฤติกรรมกับกลุ่มทดลอง เพื่อพัฒนาและสร้างสรรค์องค์ความรู้ใหม่ที่นำหลักพุทธธรรมไปใช้ร่วมกับศาสตร์สมัยใหม่

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างปัญญาตื่นรู้ในภาวะวิกฤตฉับพลันด้วยหลักอิทัปปัจจยตา เพื่อให้เกิดภาวะตื่นรู้ เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ทำให้เกิดสมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และสังคมส่วนรวม เป็นขั้นต้นของการพัฒนาสู่สังคมแห่งการตื่นรู้เท่าทันกิเลสและหลุดพ้นจากกระแสบริโภคนิยม และเสริมสร้างปัญญา เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตในทุกยุคทุกสมัย

2.3 ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้อิทัปปัจจยตาในฐานะต่าง ๆ เพื่อพัฒนาหลักพุทธธรรมเรื่องนี้ให้เกิดประโยชน์กว้างขวางยิ่งขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา หาญศรีวรพงศ์, โสวิทย์ บำรุงภักดี และพระมหามิตร ฐิตปญโญม. (2562). การสร้างคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 6 (1), 45-46.
- คณะทำงาน ThaiHealth Watch 2022. (2564). *จับตาทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2565*. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปญโญ). (2557). *อิทัปปัจจยตา*. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2556). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย*. เล่มที่ 26. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมภพ มานะรังสรรค์. (2562). *คนไทยเตรียมรับมือ 6 Super Disruption*. สืบค้นเมื่อ 19 กุมภาพันธ์ 2564, จาก <https://www.wearecp.com/th-1904-2562/>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). (2564). *การพัฒนาที่ยั่งยืน* (พิมพ์ครั้งที่ 22). กรุงเทพฯ : ผลิตivism.
- सानุ มหัทธนาดุรงค์ และ สิริดา มหัทธนาตุล. (2562). การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมเพื่อวิถีชีวิตที่สมดุลตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสารมหาจุฬานาครทรรคน*, 6(3), 1161-1172.



เสฐียร ทั้งทองมะดัน และสาณิตย์ ศรีนาค. (2563). การตีความคำสอนเรื่องอิทัปปัจจยตาในทัศนะของ พุทธทาสภิกขุ. *วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 4 (1), 39-47.

Miller, J. G). *Living Systems*. (1978). Corolado: The McGraw-Hill Companies, Inc.

Roy and Andrews. (1999). *The Roy's Adaptation Model*, (Stamford: Appleton & Lange.

United Nations. *Sustainable development goals*. Retrieved June 21, 2021, from <https://sustainabledevelopment.un.org/goals>

World Health Organization. *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. Retrieved June 21, 2021, from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>