



การดำเนินชีวิตตามหลักอิทัปปัจจยตา Living According to Idappaccayatā Principle

เยาวลักษณ์ กุลพานิช^{1*}

Yaowalug Gulphanich^{1*}

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย¹

Graduate School, Mahamakut Buddhist University¹

*Corresponding Author E-mail: Yaog2500@gmail.com

Received: 11/03/2022; Revised: 22/08/2022; Accepted: 14/11/2022

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่อง “การดำเนินชีวิตตามหลักอิทัปปัจจยตา” มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักอิทัปปัจจยตา เพื่อให้การดำเนินชีวิตสอดคล้องกับกระบวนการของธรรมชาติมีความสมดุลและมีความสุขอย่างยั่งยืน ผลการวิเคราะห์พบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักอิทัปปัจจยตา เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีคุณภาพ พอเหมาะพอดีนั้น มี 2 แนวทางคือ 1) รู้และเข้าใจกฎของธรรมชาติและชีวิตตามหลักอิทัปปัจจยตา ได้แก่ หลักเหตุและผล หลักไตรลักษณ์ หลักความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของสรรพสิ่ง และหลักความสมดุล 2) รู้ว่าจะต้องดำเนินการอย่างไรในการดำเนินชีวิตตามหลักอิทัปปัจจยตา ประกอบด้วย 2.1) หลักเหตุและผล คือ ต้องรู้ธรรมชาติของกายใจ สืบสาวหาเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์สืบทอดกันของกายใจและส่วนที่เกี่ยวข้องและลงมือทำเหตุให้สอดคล้องกับผลที่ต้องการ 2.2) หลักไตรลักษณ์ คือ ไม่ประมาทต้องมี การเตรียมความพร้อมในกิจทั้งปวง 2.3) หลักความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ พิจารณาเหตุและผล ตลอดจนความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันระหว่างเหตุและผลของเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิต เพื่อให้สามารถหาวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างตรงจุด 2.4) หลักความสมดุล คือ ดำเนินชีวิตด้วยการเรียนรู้อยู่กับความเป็นจริง พิจารณาอิทัปปัจจยตาของสรรพสิ่งรอบตัวอย่างสม่ำเสมอ ทั้งในช่วงปฏิบัติวิปัสสนาในรูปแบบและในชีวิตประจำวัน

คำสำคัญ: การดำเนินชีวิต; หลักอิทัปปัจจยตา



Abstract

The academic article “Living according to the Idappacchayatā principle” aims to present the way of living according to the Idappacchayatā principle in order to live in accordance with the process of nature for balance and sustainable happiness. The analysis found that there are two approaches to living with change in balance according to the Idappacchayatā as follows: 1) knowing and understanding the laws of nature and life according to the Idappacchayatā principle, i.e. cause and effect, Tilakkhana the principle of interconnectedness of everything and the principle of balance. 2) knowing what to do to live by this principle consisting of 2.1) According to the principle of cause and effect, which is to know the nature of the mind and body, search for relate factors and act accordingly to the desired effect. 2.2) The Trinity principle is to not be careless, there must be preparation in all activities. 2.3) The relationship principle is to consider the cause, effect and relationship in order to be able to find a solution to the problem directly. 2.4) The principle of balance is to live life by learning to live with reality. Constantly contemplating the effects of the surrounding things during the practice of Vipassanā in the practice session and daily life.

Keywords: Living; Idappacchayatā

1. บทนำ

การดำเนินชีวิตของทุกชีวิตในโลกนี้ย่อมหนีไม่พ้นผลกระทบจากเหตุการณ์เปลี่ยนแปลง พลิกผันที่เกิดขึ้นตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน ที่สำคัญ คือ การเปลี่ยนผ่านสู่ยุคดิจิทัล และการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งได้สร้างการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างให้กับโลกใบนี้ ทั้งผลกระทบด้านบวกและด้านลบต่อกายใจ ตลอดจนชีวิตความเป็นอยู่ มนุษย์จึงจำเป็นต้องปรับตัว โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้สามารถดำรงอยู่ในท่ามกลางสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงบีบคั้นได้อย่างเป็นปกติสุข สามารถรักษาคุณภาพของชีวิตไว้ได้

การดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพนั้นจะต้องรู้หลักคุณภาพของธรรม หมายถึง จะต้องรู้หลักการทั่วไปของธรรมชาติ คือ หลักอัมปิปัจจยตา หมายถึง ภาวะหรืออาการที่สิ่ง ๆ หนึ่งเป็นปัจจัยของอีกสิ่งหนึ่ง หรือความที่สิ่งต่าง ๆ เป็นเหตุเป็นปัจจัยของกันและกัน โดยมีสิ่งหนึ่งเป็น “เหตุ” ของอีกสิ่งหนึ่งที่เป็น “ผล” ซึ่งเป็นหลักความจริงพื้นฐานว่า สิ่งหนึ่งสิ่งใดจะเกิดขึ้นมาลอย ๆ ไม่ได้ เพื่อนำมาบูรณา



การกับหลักการดำเนินชีวิตให้มีแนวทางหลักปฏิบัติที่พอเหมาะพอดีเพื่อรักษาคุณภาพไว้ให้ชีวิตมีความสัมพันธ์ที่พอเหมาะพอดีในการดำเนินชีวิตในทุกด้าน ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจของปัจเจกบุคคล และด้านสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

2. แนวคิดรูปแบบการดำเนินชีวิตของมนุษย์

รูปแบบการดำเนินชีวิต (lifestyle) หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยที่ลักษณะของพฤติกรรมต่างๆ จะเป็นตัวบ่งบอกถึงรูปแบบการดำเนินชีวิต แต่ละแบบ (Spaargaren, G. and B. VanVliet, 2000: 50-75) พฤติกรรมในการเข้าสังคม ในการบริโภค ในการหาความบันเทิง การพักผ่อนหย่อนใจใช้เวลาว่าง และการแต่งตัว ล้วนเป็นส่วนประกอบของรูปแบบการดำเนินชีวิต รูปแบบการดำเนินชีวิตจะถูกดำเนินเป็นอุปนิสัย เป็นวิธีประจำที่กระทำสิ่งต่าง ๆ (Giddens, A, 1991) รูปแบบการดำเนินชีวิต โดยทั่วไปแล้วจะบ่งบอกถึงทัศนคติ ค่านิยม และ มุมมองของแต่ละบุคคล ดังนั้น รูปแบบการดำเนินชีวิต จึงมีความหมายในเชิงของอัตตาหรือตัวตน และใช้ในการสร้างสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่ประกอบด้วยอัตลักษณ์ของบุคคล (Ropke, I. 1999: 399-420) คำว่า “รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle)” มีหลายคำที่ให้ความหมายใกล้เคียงหรืออาจใช้แทนกันได้ เช่น วิธีชีวิต วิธีการดำเนินชีวิต การดำรงชีวิต หรือแบบแผนการใช้ชีวิต เป็นต้น ซึ่งมีนักวิชาการได้อธิบายความหมายของรูปแบบการดำเนินชีวิตไว้ค่อนข้างหลากหลาย โดยสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้ Evans, Jamal and Foxall (2009) อธิบายว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต คือ สิ่งที่สะท้อนมาจาก รูปแบบของกิจกรรม (Activities) ความสนใจ (Interests) และความคิดเห็น (Opinions) โดยรูปแบบการดำเนินชีวิตมีความสำคัญในการสะท้อนความคิด และพฤติกรรมความเป็นตัวตนของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ Hoyer and MacInnin (2010) ที่กล่าวว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต คือ การแสดงออกของพฤติกรรมที่เป็นจริงของบุคคล ซึ่งสะท้อนออกมาในรูปแบบของการทำกิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็น ส่วน Solomon (2015) อธิบายว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต หมายถึง รูปแบบที่สะท้อนได้จากการใช้เวลา และการใช้จ่ายของแต่ละบุคคล (सानิตย์ หนูนิล และกนกวรรณ พวงประยงค์, 2562: 179) จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกผ่านการใช้เวลาในการทำกิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็น ซึ่งในแต่ละบุคคลหรือกลุ่มคนจะมีรายละเอียดของรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของปัจจัยตามบริบทของสภาพแวดล้อมของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลนั้น ที่สำคัญ คือ กลุ่ม สังเกต อาชีพ รายได้ วัฒนธรรม และกลุ่มชั้นทางสังคม โดยทั่วไปรูปแบบการดำเนินชีวิตจะบ่งบอกถึงทัศนคติ ค่านิยม และมุมมองของแต่ละบุคคล ดังนั้นรูปแบบการดำเนินชีวิตจึงมีความหมายในเชิงของอัตตาหรือตัวตนด้วย



3. หลักการดำเนินชีวิตของมนุษย์

เมื่อมนุษย์เกิดมาแล้วก็ต้องดำรงชีวิตอยู่ในสังคมเป็นส่วนใหญ่ หลักการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้นส่วนมากมักจะมีแบบแผนมาจากสังคมที่ตนเองดำรงอยู่ ซึ่งแต่ละสังคมก็มีหลักการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมและโลกทัศน์

3.1 หลักการดำเนินชีวิตของมนุษย์ขั้นพื้นฐาน

ในขั้นต้นชีวิตของมนุษย์ต้องการสิ่งที่ตนประสงค์หรือพึงพอใจ ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานดังนี้

3.1.1 ความต้องการทางชีววิทยา (Biological Needs) หมายถึง ความต้องการอันเกิดทางร่างกายอันเป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นที่สุด เช่น ความต้องการอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค คือ ความต้องการทางกาย

3.1.2 ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ชอบอยู่กันเป็นกลุ่ม ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพื่อความอบอุ่นใจ เพื่อสงเคราะห์อนุเคราะห์กันและกัน จึงมีการแต่งงานมีคู่ครอง มีบุตรสืบสกุล มีเพื่อนฝูง ตลอดจนยังมีมิตรประเทศเพื่อช่วยเหลือกันและกันในด้านต่าง ๆ นอกจากนี้ยังต้องการความโดดเด่น เพื่อมียศ เกียรติ อำนาจ ชื่อเสียง บริวาร อีกด้วย

3.1.3 ความต้องการทางใจ (Mental Needs) อันเป็นความต้องการอันลึกซึ้งอยู่เบื้องหลัง ความต้องการด้านอื่น ประกอบด้วย ความต้องการความอบอุ่น ความปลอดภัยและหลักประกันในชีวิต ความต้องการความดี ความสมบูรณ์ ความต้องการบรรลุจุดหมายปลายทางชีวิต ความต้องการความสุขพิเศษซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริง ความต้องการที่พึงอันประเสริฐ อาทิเช่น พระพุทธศาสนาสอนให้เข้าใจในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา และสอนให้บรรลุถึงพระนิพพาน เป็นต้น และความต้องการปรัชญาชีวิต (บุญมี แทนแก้ว, 2552: 28-29)

3.2 หลักการดำเนินชีวิตของมนุษย์ตามกลุ่มปรัชญา

กลุ่มปรัชญาแบ่งโลกทัศน์ของมนุษย์ออกเป็น 4 แบบ ซึ่งความเชื่อแต่ละแบบจะสะท้อนถึงพฤติกรรมในการดำรงชีวิตและหลักการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันดังนี้

3.2.1 กลุ่มจิตนิยม (Idealism) โลกทัศน์ของคนกลุ่มนี้ คือ โลกแห่งวัตถุที่เราจับต้องได้นั้นมีความสำคัญน้อยกว่าโลกนามธรรม ศักดิ์ศรีของมนุษย์อยู่ที่จิตใจมิใช่วัตถุ ปัญหาของคนและของสังคมนั้นอยู่ที่จิตใจคน ถ้าจิตใจของคนได้รับการขัดเกลาดีแล้ว ทุกสิ่งจะสงบเรียบร้อย มนุษย์มิได้เกิดมาเพื่อที่จะแสพความสุขทางเนื้อหนังมังสา แต่เพื่อที่จะอยู่กับปัญญา

3.2.2 กลุ่มสสารนิยม (Materialism) โลกทัศน์ของคนกลุ่มนี้ก็คือ พระเจ้าไม่มี วัตถุเท่านั้นที่เป็นจริง ปัญหาของคนและสังคมอยู่ที่สิ่งแวดล้อม คนจะดีเองถ้ากินอิ่มนอนหลับ จิตใจคนเป็นไปตาม



เงื่อนไขของวัตถุ มนุษย์ไม่ควรแสวงหาอะไรนอกจากความสุขสบาย ชีวิตต้องสู้ ต้องแข่งขัน แต่ก็ควรจะ
มีกฎเกณฑ์และกติกา เพื่อประโยชน์ของคน

3.2.3 กลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) โลกทัศน์ของคนกลุ่มนี้คล้ายกลุ่มสสารนิยม ต่าง
ตรงที่กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ประนีประนอม ไม่เห็นว่าอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งสำคัญที่สุด

3.2.4 กลุ่มโรแมนติก (Romantic) โลกทัศน์ของคนกลุ่มนี้ก็คือ มนุษย์ควรทำตาม
ความรู้สึกของตน คนเราแต่ละคนมีเอกลักษณ์ของตนโดยเฉพาะที่ไม่เหมือนคนอื่น การได้แสดงออกซึ่ง
เอกลักษณ์ของตนเป็น สิ่งประเสริฐ สื่อในการแสดงออกก็ได้แก่ศิลปะแขนงต่างๆ (วิทย์ วิศทเวทย์,
2547: 74-97) กล่าวโดยสรุป รูปแบบการดำเนินชีวิตของมนุษย์มีแบบแผนมาจากสังคมที่ตนเองดำรงอยู่
ในด้านความต้องการดำเนินชีวิตขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการทางชีววิทยา ทางสังคม และทางจิตใจ
ผสมผสานกับการมีโลกทัศน์หรือความเชื่อแบบใดแบบหนึ่ง คือ จิตนิยม สสารนิยม มนุษยนิยม หรือ
โรแมนติก ทำให้บุคคลมีรูปแบบการดำเนินชีวิตหรือพฤติกรรมแตกต่างกันไป การเรียนรู้เกี่ยวกับ
หลักการดำรงชีวิตในแง่มุมที่หลากหลาย ดังกล่าวเป็นเครื่องมือสำคัญในการทำความเข้าใจตนเองและ
บุคคลอื่น ทำให้สามารถใช้ชีวิตร่วมกันได้อย่างราบรื่นก่อให้เกิดดุลยภาพในสังคม

4. การดำเนินชีวิตในยุคการปรับเปลี่ยนฉับพลัน

แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกปัจจุบันขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัย คือ การเปลี่ยนแปลงด้าน
เทคโนโลยีสารสนเทศ และการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) การ
เปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยีสารสนเทศทำให้การกระจายข้อมูลข่าวสารเป็นไปอย่างรวดเร็ว เกิดการ
เปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่มีอยู่เดิมไปสู่สิ่งใหม่อย่างรวดเร็วฉับพลัน ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลง
ทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคมในทุกบทบาทดังนี้

4.1 นักวิจัย ผู้เชี่ยวชาญ ผู้วางนโยบาย ผู้นำ และผู้บริหารในทุกภาคส่วนต้องปรับมุมมอง
ใหม่

4.2 อุตสาหกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวกระโดด การผลิตมีประสิทธิภาพสูงและ
ด้วยการจัดสรรทรัพยากรรูปแบบใหม่ ทำให้ราคาสินค้าและบริการลดลงอย่างมาก

4.3 องค์กรเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ จากการควบคุมไปเป็นการส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือในการ
สร้างสรรค์นวัตกรรมและการมองหาโอกาสใหม่ ทำให้เกิดการรวมพลังสร้างสิ่งใหม่

4.4 ผู้บริโภคได้รับผลิตภัณฑ์หรือบริการที่ใช้งานง่าย เข้าถึงง่าย จ่ายเงินง่ายกว่าเดิม

4.5 สังคมเปลี่ยนจากสังคมอุตสาหกรรมมาเป็นสังคมสารสนเทศเทคโนโลยีสารสนเทศ
ตอบสนองตามความต้องการของผู้ใช้ ทำให้เกิดสภาพการทำงานแบบทุกสถานที่ทุกเวลา



4.6 ระบบเศรษฐกิจของทุกประเทศในโลกมีลักษณะการบังคับบัญชาแบบแนวราบมากขึ้น หน่วยธุรกิจจะมีขนาดเล็กลง และเชื่อมโยงกันกับหน่วยธุรกิจอื่นเป็นเครือข่าย การวางแผนและการตัดสินใจรอบคอบมากขึ้น

4.7 เทคโนโลยีสารสนเทศมีบทบาทสำคัญ มีผลให้วัฒนธรรม เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองเปลี่ยนแปลงพลิกผันมีลักษณะเป็นสังคมโลกมากขึ้น ที่สำคัญคือส่งผลให้มีการพลิกผันทางศีลธรรม (Moral Disruption) โดยเฉพาะในเรื่องจริยธรรม (พุนศักดิ์ สักกทัตติยกุล, online) ผลกระทบของการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันก่อให้เกิดความเครียดส่วนเกินแก่ร่างกายและจิตใจ ชีวิตขาดความสมดุล ซึ่งหากมีความเครียดสะสมมากเกินไปเป็นระยะเวลานานอาจทำให้เป็นโรคซึมเศร้า ส่งผลกระทบและบั่นทอนสุขภาพของบุคคลทั้งนี้ หากมีความเครียดสะสมมากเกินไปสามารถทำให้กลายเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นโรคที่มีอัตราการป่วยอันดับสองของโลก จึงเป็นสิ่งที่เป็อันตรายต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง จึงเป็นแรงจูงใจในการศึกษาหลักอิทัปปัจจยตา ซึ่งเป็นหลักการใหญ่ที่ครอบคลุมองค์รวมของสรรพสิ่ง เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้เกิดความสมดุลต่อไป

5. หลักอิทัปปัจจยตาคืออะไร

คำว่า “อิทัปปัจจยตา” มาจากการผสมกันของคำว่า “อิทะ” แปลว่า “นี้” คำว่า “ปัจจยตา” แปลว่า “เป็นปัจจัย” เมื่อรวมกัน “อิทัปปัจจยตา” จึงแปลตามรูปศัพท์ได้ว่า ภาวะที่มีอันนี้ ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้จึงมีหรือเกิดขึ้น หมายถึง ทุกสิ่งมีปัจจัยแห่งการเกิดและดับ เมื่อปัจจัยแห่งการเกิดมีแก่สิ่งใด สิ่งนั้นก็เกิดขึ้นหรือมีอยู่ เมื่อไม่มีปัจจัยแก่สิ่งใด สิ่งนั้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือไม่มีอยู่ อิทัปปัจจยตา ยังมีชื่อที่เรียกแทนได้อีก คือ อัมมัญญิตตา (ความตั้งอยู่ตามธรรมดา) อัมมเนียมตา (ความแน่นอนตามธรรมดา) ตถตา (เป็นอยู่อย่างนั้น) อวิตถตา (ไม่ผิดไปจากความเป็นอย่างนั้น) และอนัญญตา (ไม่เป็นที่ไปโดยประการอื่น) (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 16, 2539: 79)

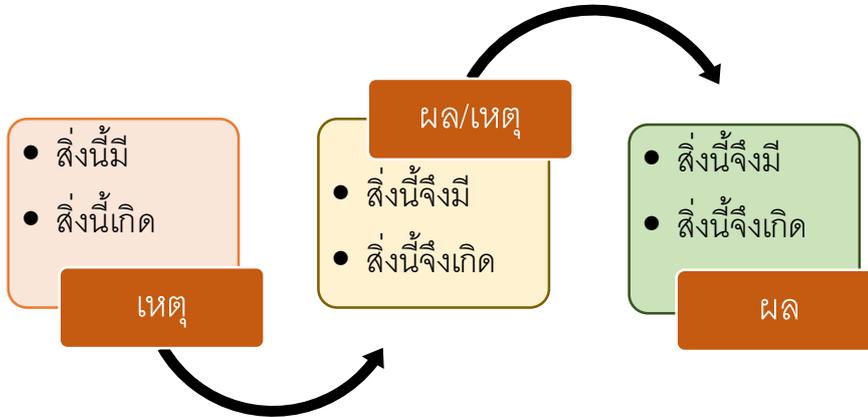
หลักอิทัปปัจจยตาเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบก่อนตรัสรู้และเป็นเหตุปัจจัยให้ตรัสรู้ เป็นกฎที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ ดำรงอยู่อย่างธรรมดาเป็นเช่นนั้น (Thepa, 2019) และไม่ว่าพระพุทธเจ้าทั้งหลายจะเสด็จอุบัติขึ้นก็ตาม ไม่เสด็จอุบัติขึ้นก็ตาม ธาตุอันนั้นก็ยังคงดำรงอยู่ พระตถาคตย่อมตรัสรู้ทั่วถึงซึ่งธาตุอันนั้น พระองค์ตรัสบอก ทรงแสดงบัญญัติ แต่งตั้ง เปิดเผย จำแนกและกระทำให้ตื่น พระพุทธพจน์ที่เป็นตัวบทแสดงหลักอิทัปปัจจยตาแยกได้เป็น 2 กระบวนการ คือ กระบวนการเกิดและกระบวนการดับ ดังนี้

5.1 หลักอิทัปปัจจยตาแสดงกระบวนการเกิด (สมุทัยวาร) แสดงตามลำดับเป็นอนุโลมเทียบได้กับหลักอริยสัจข้อที่ 2 คือ ทุกขสมุทัย

อิมสมิ สติ อิทั โหติ	เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี
อิมสสุปปาทา อิทั อุปปชชติ	เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น

(พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 16, 2539: 79)

ดังแสดงในภาพ 1



ภาพ 1 อิททัปปัจจยตาแสดงกระบวนการเกิด (สมุทัยวาร)

5.2 หลักอิทัปปัจจยตาแสดงกระบวนการดับ (นิโรธวาร) แสดงย้อนลำดับเป็นปฏิโลมเทียบ
ได้กับหลักอริยสัจข้อที่ 3 คือ ทุกขนิโรธ

อิมสมิ อสตี อิทํ น โหติ

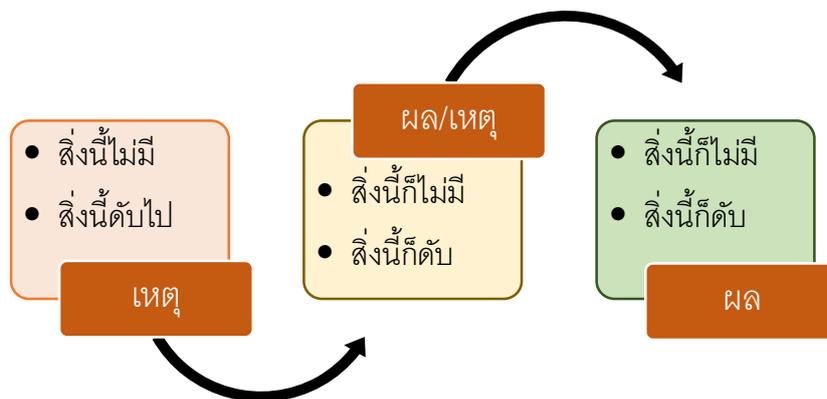
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี

อิมสส นโรธา อิทํ นโรชฺชติ

เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ก็ดับ

(พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 16, 2539: 79)

ดังแสดงในภาพ 2



ภาพ 2 อิททัปปัจจยตาแสดงกระบวนการดับ (นิโรธวาร)

อิทัปปัจจยตาเป็นหลักการทางพุทธศาสนากล่าวถึงความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันระหว่างเหตุ
และผล เป็นระบบสัมพันธ์ที่เป็นห่วงโซ่ หมุนสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ โดยมีหลักสำคัญคือ “สรรพสิ่ง
ล้วนแต่เป็นเหตุปัจจัย อิงอาศัยกันและกันในฐานะที่สิ่งหนึ่งเป็นสาเหตุและอีกสิ่งหนึ่ง
เป็นผล” เมื่อมีเหตุย่อมมีผล และเมื่อเหตุดับผลก็ดับ คือ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี เพราะความเกิดขึ้นแห่ง



สิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป ถือเป็นหัวใจของปฏิจจสมุปบาท เป็นหลักกลาง ๆ ไม่ระบุชื่อหัวข้อปัจจัย เป็นกฎเหนือกฎทั้งปวง เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัยอย่างมีระบบ ระเบียบ แบบแผน มีกฎเกณฑ์ และทิศทางที่แน่นอนตายตัว เป็นกฎธรรมชาติที่ครอบคลุมเหตุปัจจัยในทุกมิติในสังขารทั้งปวง และเชื่อมโยงคำสอนทั้งปวงของพระพุทธเจ้าว่า ล้วนเป็นไปตามหลักกรรม หรือกฎของอิทัปปัจจยตาทั้งสิ้น หลักอิทัปปัจจยตาซึมซาบอยู่ในเหตุปัจจัยแห่งการก่อเกิด การดำรงอยู่ การมีปฏิสัมพันธ์ และเสื่อมสลายของสรรพสิ่งในจักรวาล รวมถึงเป็นวิธีคิดทางทฤษฎีวิทยาศาสตร์ทุกสาขา (พุทธทาสภิกขุ, 2557: 341-349)

6. การนำหลักอิทัปปัจจยตาไปใช้ในการดำเนินชีวิต

การใช้หลักอิทัปปัจจยตาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสมดุล (Thepa, P. C. A., 2022) และพร้อมที่จะรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางในทุกด้าน ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม และสามารถอยู่ร่วมกับความเปลี่ยนแปลงนั้นได้อย่างมีคุณภาพพอเหมาะพอดี มี 2 แนวทางคือ 1) การศึกษาให้รู้และเข้าใจกฎของธรรมชาติและชีวิตตามหลักอิทัปปัจจยตา 2) การศึกษาให้รู้ว่าจะต้องดำเนินการอย่างไร ในการดำเนินชีวิตตามหลักอิทัปปัจจยตา ดังนี้

ตารางที่ 1 การศึกษาหลักอิทัปปัจจยตาและการศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตตามหลักอิทัปปัจจยตา

ศึกษาให้รู้หลักอิทัปปัจจยตา	ศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตตามหลักอิทัปปัจจยตา (มิติกายและใจ มิติสังคม มิตិปัญญา)
<p>1) หลักเหตุและผล ศึกษาและเรียนรู้ความหมายของพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ก็ดับ” กฎข้อแรกตามหลักอิทัปปัจจยตาแสดงว่าโลกดำเนินไปตามกระแสแห่งเหตุผล ทุกสิ่งไม่ได้เกิดขึ้นลอย ๆ โดยบังเอิญ</p>	<p>1) ต้องรู้ธรรมชาติของกายและจิตใจว่าคืออะไร มีองค์ประกอบปัจจัยใดบ้าง มีความเกี่ยวโยงกันอย่างไร ความต้องการตามธรรมชาติของกายของจิตมีอะไรบ้าง</p> <p>2) สืบสาวหาเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์สับทอต่อกันของ กายใจและส่วนที่เกี่ยวข้อง การค้นหาด้วยวิธีดังกล่าวจะทำให้มองเห็นความเป็นจริงในขั้นต้นว่า สิ่งต่าง ๆ นั้นไม่ได้ตั้งอยู่ลอย ๆ ไม่ได้เกิดขึ้นลอย ๆ ไม่ได้ดำรงอยู่อย่างอิสระเพียงลำพัง แต่เกิดขึ้นด้วยอาศัยเหตุปัจจัยและดับไปด้วยการดับไปแห่งเหตุปัจจัย เป็นการพิจารณาในภาพ</p>



ศึกษาให้รู้หลักอทิปปัจจยตา	ศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตตามหลักอทิปปัจจยตา (มิติกายและใจ มิติสังคม มิติปัญญา)
	<p>หลักการรวม ซึ่งเป็นการสร้างสัมมาทิฏฐิ คือ การมีปัญญาเห็นถูกต้องตามหลักความจริง</p> <p>3) ลงมือทำเหตุให้สอดคล้องกับผลที่ต้องการอย่างมีเหตุผลเช่นเดียวกัน โดยยึดหลักวิชาการ หลักกฎหมาย หลักศีลธรรม จริยธรรม หรือหลักอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยคำนึงถึงเหตุปัจจัยและผลที่จะเกิดขึ้นอย่างรอบคอบถี่ถ้วนก่อนดำเนินการและบริหารจัดการด้วยปัญญา</p>
<p>2) หลักไตรลักษณ์ ศึกษาหลักและเรียนรู้ความหมายของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในทุกสรรพสิ่ง ซึ่งแทรกซึมอยู่ในหลักอทิปปัจจยตา แสดงให้เห็นว่า ธรรมชาติของสรรพสิ่งมีลักษณะแปรปรวนตามกระแสแห่งเหตุปัจจัยอย่างไม่หยุดนิ่งอยู่ทุกขณะ</p>	<p>4) ไม่ประมาทในกิจทั้งปวง ต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับทุกสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น การเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดควรคำนึงถึงความถูกต้อง และประโยชน์แท้จริงที่จะได้รับจากสิ่งนั้นด้วยก็จะช่วยป้องกัน หรือบรรเทาความเสียหายที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้</p>
<p>3) หลักความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของสรรพสิ่ง ศึกษาหลักและเรียนรู้ว่า สิ่งต่าง ๆ ล้วนอิงอาศัยกันเกิดขึ้น เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย หลากหลายซับซ้อน ไม่ได้ตั้งอยู่ลอย ๆ ไม่ได้เกิดขึ้นลอย ๆ ไม่ได้ดำรงอยู่อย่างเป็นอิสระจากสิ่งอื่น และไม่ได้ดำรงอยู่โดยตัวเองเพียงลำพัง</p>	<p>5) พิจารณาบรรดาเรื่องหรือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตว่า อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล และอะไรคือความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันระหว่างเหตุและผล ซึ่งก็คือชีวิตของแต่ละบุคคลนั่นเอง ด้วยวิธีการนี้จะช่วยให้เห็นปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ตลอดจนปัจจัยที่เกี่ยวข้องตามจริง ซึ่งจะทำให้สามารถหาวิธีการหรือหนทางแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างตรงจุด โดยสร้างให้เกิดดุลยภาพระหว่างความสัมพันธ์ที่หลากหลายของปัจจัยองค์ประกอบเหล่านั้นไปพร้อมกัน</p>



ศึกษาให้รู้หลักอิทัปปัจจยตา	ศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตตามหลักอิทัปปัจจยตา (มิติกายและใจ มิติสังคม มิติปัญญา)
<p>4) หลักความสมดุล ศึกษาหลักและเรียนรู้ว่าหลักอิทัปปัจจยตาเป็นหลักของความสมดุล เป็นทางสายกลาง หลักดุลยภาพ หรือหลักสมดุล สมดุลปัญญา หมายถึง การเข้าใจเหตุและผล ตระหนักรู้หน้าที่ต่อริยสังแห่งดุลยภาพองค์รวม</p>	<p>6) ดำเนินชีวิตด้วยการเรียนรู้อยู่กับความเป็นจริง พิจารณาอิทัปปัจจยตาของสรรพสิ่งรอบตัวอย่างสม่ำเสมอ ทั้งในช่วงปฏิบัติวิปัสสนาในรูปแบบและในชีวิตประจำวัน ต้องปรับตัวให้รวดเร็วและมีความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตได้ในทุกสถานการณ์ ตลอดจนต้องพร้อมในการพัฒนาเรียนรู้ไปตลอดชีวิต (Lifelong Learning)</p>

7. สรุป

กล่าวโดยสรุป รูปแบบการดำเนินชีวิต หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกผ่านการใช้เวลาในการทำกิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็น ซึ่งแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม รูปแบบการดำเนินชีวิตจะบ่งบอกถึงทัศนคติ ค่านิยม และมุมมองของบุคคล การดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้น มีแบบแผนมาจากสังคัมที่ดำรงอยู่ประกอบด้วยความต้องการดำเนินชีวิตขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการทางชีววิทยา ทางสังคม และทางจิตใจ ผสมผสานกับการมีโลกทัศน์หรือความเชื่อแบบใดแบบหนึ่ง คือ จิตนิยม สสารนิยม มนุษย์นิยม หรือ โรแมนติก ทำให้บุคคลมีรูปแบบการดำเนินชีวิตหรือพฤติกรรมแตกต่างกันไป การเรียนรู้เกี่ยวกับหลักการดำรงชีวิตในแง่มุมที่หลากหลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการทำความเข้าใจตนเองและบุคคลอื่น ทำให้สามารถใช้ชีวิตร่วมกันได้อย่างราบรื่น ก่อให้เกิดดุลยภาพในสังคัม โดยเฉพาะในสังคัมโลกปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผัน โดยมีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ และการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) คำว่า“อิทัปปัจจยตา” แปลว่า ภาวะที่มีอันนี้ ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้จึงมีหรือเกิดขึ้น หมายถึง ทุกสิ่งมีปัจจัยแห่งการเกิดและดับ เมื่อปัจจัยแห่งการเกิดมีแก่สิ่งใด สิ่งนั้นก็เกิดขึ้นหรือมีอยู่ เมื่อไม่มีปัจจัยแก่สิ่งใด สิ่งนั้นก็ไม่มีเกิดขึ้น หรือไม่มีอยู่ หลักอิทัปปัจจยตาเป็นหลักการที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบก่อนตรัสรู้และเป็นเหตุปัจจัยให้ตรัสรู้ เป็นกฎที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติที่ครอบคลุมเหตุปัจจัยในทุกมิติในสังขารทั้งรูปธรรมและนามธรรม ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล บนความสัมพันธ์กันระหว่างเหตุและผล ที่สัมพันธ์กันเป็นห่วงโซ่เป็นหลักทั่วไป เรียกว่า “หลักอิทัปปัจจยตา” แสดงกระบวนการเกิดตามลำดับเป็นอนุโลม เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น และแสดงกระบวนการดับ (นิโรธวาร) แสดงย้อนลำดับเป็นปฏิโลม ความว่า เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ก็ดับ ดังนั้น อิทัปปัจจยตา จึงหมายถึงความเป็นเหตุและผลแบบสิ่งหนึ่งอาศัยสิ่งหนึ่ง เป็นหลักการใหญ่ พิจารณากระบวนการของธรรมชาติ



ด้วยตัวกฎหรือสภาวะล้วน ๆ ซึ่งเป็นการอธิบายตามแนวทางของเหตุผลอย่างกว้าง ๆ กลาง ๆ ในภาพรวมทั้งกระบวนการ ไม่มีการกล่าวถึงสิ่งใดเป็นการเฉพาะ จึงสามารถนำไปอธิบายธรรมชาติสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวาง เพราะเป็นเพียงการแสดงเหตุผลกลาง ๆ ว่า สิ่งทั้งหลายเป็นปัจจัยเนื่องอาศัยกัน สิ่งทั้งหลายมีอยู่โดยสัมพันธ์กัน สิ่งทั้งหลายมีอยู่ด้วยอาศัยปัจจัย ซึ่งเป็นเพียงการอธิบายให้เห็นความคลี่คลายขยายตัวด้วยกระบวนการธรรมชาติในทางวิวัฒนาการและเสื่อมสลายไป

การดำเนินชีวิตตามหลักอิทัปปัจจยตา เพื่อให้เกิดความสมดุลและพร้อมรองรับการเปลี่ยนแปลงมี 2 ขั้นตอน คือ 1) รู้และเข้าใจกฎของธรรมชาติและชีวิตตามหลักอิทัปปัจจยตา ได้แก่ หลักเหตุและผล หลักไตรลักษณ์ หลักความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของสรรพสิ่ง และหลักความสมดุล 2) รู้หน้าที่ของตนที่จะต้องดำเนินการอย่างไรในการดำเนินชีวิตตามหลักอิทัปปัจจยตา ประกอบด้วย 2.1) หลักเหตุและผล คือ ต้องรู้ธรรมชาติของกายใจ สืบสาวหาเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์สืบทอดกันของกายใจและส่วนที่เกี่ยวข้อง และลงมือทำเหตุให้สอดคล้องกับผลที่ต้องการ 2.2) หลักไตรลักษณ์ คือ ไม่ประมาทต้องมีการเตรียมความพร้อมในกิจทั้งปวง 2.3) หลักความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ พิจารณาเหตุและผล ตลอดจนความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันระหว่างเหตุและผลของเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิต เพื่อให้สามารถหาวิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างตรงจุด 2.4) หลักความสมดุล คือ ดำเนินชีวิตด้วยการเรียนรู้อยู่กับความเป็นจริง พิจารณาอิทัปปัจจยตาของสรรพสิ่งรอบตัวอย่างสม่ำเสมอ ทั้งในช่วงปฏิบัติวิปัสสนาในรูปแบบและในชีวิตประจำวัน โดยต้องปรับตัวให้รวดเร็วและมีความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตได้ในทุกสถานการณ์ ตลอดจนต้องพร้อมในการพัฒนาเรียนรู้ไปตลอดชีวิต (Lifelong Learning)

8. เอกสารอ้างอิง

- บุญมี แทนแก้ว. (2552). *จริยธรรมกับชีวิต*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- พุทธทาสภิกขุ. (2557). *อิทัปปัจจยตา*, พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ:ธรรมทานมูลนิธิ.
- พูนศักดิ์ สักกทัตติยกุล. (2564). *ผลกระทบของเทคโนโลยี*.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพฯ: เอส.อาร์. พรินติ้งแมส โปรดักส์.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- วิทย์ วิศทเวทย์. (2547). *ปรัชญาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- सानิตย์ หนูนิล และกนกวรรณ พวงประยงค์. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนรุ่นใหม่ในชนบทไทย. *วารสารพัฒนาสังคม*. 21 (2), 179.



- อดุลย์ จาตุรงคกุล และดลยา จาตุรงคกุล. (2550). *พฤติกรรมผู้บริโภค*, พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: self and society in the late modern age*. Retrieved March 11, 2022, from https://books.google.co.th/books/about/Modernity_and_Self_identity.html?id=Jujn_YrD6DsC&redir_esc=y
- Ropke, I. (1999). The Dynamics of Willingness to Consume. *Ecological Economics*, **28**; 399-420.
- Spaargaren, G. and B. VanVlie. (2000). Lifestyle, Consumption and the Environment: The Ecological Modernisation of Domestic Consumption. *Environmental Politics*. 9 (1), 1-16.
- Thepa, P. C. A. (2019). Niravana: the world is not born of cause. *International Journal of Research*, 6(2), 600-606.
- Thepa, P. C. A. (2022). Buddhist Psychology: Corruption and Honesty Phenomenon. *Journal of Positive School Psychology*, 6(2), 5986-6005.