

# สันโดษ คือ องค์กรธรรมแห่งการรู้จักพอ

## RECLUSE IS THE DHAMMA OF SUFFICIENCY\*

พระมหาวีรยุทธ กุศลจิตโต, พระมหามิตร ฐิตปณฺโญ  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น  
Phramaha Weerayuth Kusalacitto, Phramaha Mit Thitapanyo  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campas, Thailand  
E-mail: weerayut\_mui@hotmail.com

\*\*\*\*\*

### บทคัดย่อ

ความหมายของสันโดษที่นิยมใช้ทางศาสนา คือ ยินดี และพอใจ ในสิ่งของที่ตนมีอยู่และที่ได้มาโดยชอบธรรม แต่อีกความหมายหนึ่งที่ทั่วไปคุ้นเคยคือการรู้จักพอ สันโดษมีสามประเภทคือสันโดษตามที่ได้ (ยถาลาภสันโดษ) สันโดษตามกำลัง (ยถาพลสันโดษ) และสันโดษตามฐานะ (ยถาสารูปสันโดษ) เป้าหมายของสันโดษระดับต้นคือเพื่อการพึ่งตนเอง เพื่อการละอกุศลธรรม เพื่อพัฒนาตนเองและเพื่อความสุข ส่วนเป้าหมายระดับสูงคือการพ้นทุกข์

ความสันโดษ คือ ความสุข ความยินดี ความพอใจของคนเรา ความสันโดษ มีความโลภเป็นหลักธรรมที่ตรงกันข้าม มีความเพียรและความไม่ประมาท เป็นธรรมที่สนับสนุน ประโยชน์ของสันโดษนั้นส่งเสริมให้มนุษย์ มีจิตใจที่ดี สามารถป้องกันความโลภได้ โดยหลักคำสอนเรื่อง สันโดษที่มีในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้น คำว่าสันโดษ มาจาก ภาษาบาลี ว่า สันตุฎฐิ แปลว่า ความยินดี หรือพอใจ ซึ่งความสันโดษนี้แบ่งออกเป็น ความสันโดษของบรรพชิต เป็นธรรมที่เป็นพื้นฐานให้บรรลุธรรม ส่วนสันโดษสำหรับฆราวาส เป็นธรรมที่ใช้ดำเนินชีวิตการครองเรือนและครองตน

**คำสำคัญ:** ความสันโดษ; ความยินดี; พระพุทธศาสนา

### Abstract

The religious meaning of Santosa is contentment, satisfaction with whatever is one's own and we deserve to get. Another well-known meaning is to stop desire. Santosa has three types: Yathalapha-santosa, Yathabala- santosa, and Yathasaruppa-santosa. Basic goals are to abandon bad deeds, develop oneself, depend on oneself and to seek happiness and the ultimate goal is cessation of suffering.

Santosa is happiness and satisfaction in people's minds. It is the opposite way to the greediness, and its supporting moral principles are effort and carefulness. The Santosa results in the great heart and prevents one's mind from greediness. From the study Tipitaka

---

\*ได้รับบทความ: 29 ม.ค. 2564; แก้ไขบทความ: 15 มี.ค. 2564; ตอรับตีพิมพ์: 30 เม.ย. 2564

and the other Theravada Books found that Santosa roots from a Pali word “Suntutthi” which means “the satisfaction in what one possesses”.

**Keywords:** Santosa; happiness; Buddhism

## บทนำ

สถานการณ์ปัจจุบันของประเทศไทย มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งในทางที่ดีและไม่ดี ส่งผลกระทบต่อสภาพทางจิตใจของบุคคลในแต่ละชุมชน วิถีชีวิตความเป็นอยู่ วัฒนธรรม ประเพณี สถาบันครอบครัว พฤติกรรมทางสังคม การเมือง และเศรษฐกิจเป็นไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ สถานการณ์ทางสังคม เช่นนี้ส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของ ประชาชนทั้งในสังคมเมืองและสังคมชนบท (ธนภณ สมหวัง, 2547: 19)

หลังจากการเร่งรีบพัฒนาประเทศตามแนวคิดการพัฒนาแบบตะวันตก จึงทำให้สังคมไทยในปัจจุบันถูกระบบทุนนิยมและกระแสโลกาภิวัตน์เข้าครอบงำอย่างง่ายดาย ส่งผลให้ชาวบ้านในชุมชนมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตที่เรียบง่าย สันโดษและสุขสงบ เป็นสังคมแห่งความฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย ปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นอยู่ทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอาชญากรรม การทุจริตต่างๆ เป็นต้น ล้วนมาจากการขาดความสันโดษ ไม่รู้จักอ้ม ไม่รู้จักพอนั่นเอง (พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต), 2532: 59)

ดังนั้น แนวทางในการแก้ไข คือ การสร้างความเข้าใจที่แท้จริงและถูกต้องแก่ประชาชน ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้วิเคราะห์เปรียบเทียบให้เห็นว่า ผู้สันโดษ คือ ผู้ที่รู้จักทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยความเพียรและปัญญาเท่าที่เหมาะสมกับภาวะของตน และเป็นการชอบธรรม ไม่อยากได้ของผู้อื่นหรือของที่ไม่ชอบธรรม ไม่ทำการทุจริตเพราะปากท้องของตนและผลประโยชน์ส่วนตัว เมื่อทำมาหาเลี้ยงชีพได้สิ่งของมาไม่ยึดติด ไม่หมกมุ่นมัวเมา ไม่กลายเป็นทาสของสิ่งเหล่านั้น เมื่อไม่ได้ เมื่อพยายามจนสุดวิสัยแล้วไม่สำเร็จ ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนกระวนกระวาย ไม่ถูกความผิดหวังครอบงำ ส่วนบุคคลผู้ขาดสันโดษ คือ บุคคลที่ประพฤติดเบียดเบียนผู้อื่นเพราะอยากได้ของผู้อื่น ประกอบอาชีพทุจริตเพราะอยากได้ หรือเล่นการพนันเสี่ยงโชค เพราะอยากได้ทางลัด ความฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย แต่ไม่ชอบทำการทำงาน ความทอดทิ้งละเลย ไม่เอาใจใส่หน้าที่การงาน ทุจริตต่อหน้าที่ ไม่รู้จักพอ มีความไม่พอใจอยู่ตลอดเวลา

อีกประการหนึ่ง คือ การนำหลักสันโดษที่เข้าใจอย่างถูกต้องนั้นไปใช้ในดำเนินชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงของ (พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่ภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9, 2542: ออนไลน์) ดังที่ได้ทรงมีพระราชดำรัสพระราชทานแก่คนไทยเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2540 ว่า “การเป็นเสือนั้นมันไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่เราพออยู่พอกิน และมีเศรษฐกิจการเป็นอยู่ แบบพอมีพอกิน หมายความว่า อิ่มชูตัวเองได้ ให้มีพอเพียงกับตัวเอง” เพราะความรู้จักพอใจกับสิ่งที่ตนได้มาและพอใจกับสิ่งที่สมควรแก่ตน ไม่เบียดเบียน แก่งแย่งชิงดี อิจฉาริษยา ให้ร้ายป้ายสี ฉ้อโกงกัน ก็จะทำให้ปัญหาต่างๆ ในสังคมลดน้อยถอยลง ไม่เช่นนั้น

สังคมก็จะเสื่อมสูญ ดังพระพุทธดำรัสตรัสถึงเหตุแห่งความเสื่อมของพระสังฆธรรมคือพระพุทธศาสนาว่า เพราะภิกษุขาดหลักสันโดษ และเน้นย้ำว่า ความเป็นผู้สันโดษ ย่อมเป็นไปพร้อมเพื่อความตั้งมั่น เพื่อความไม่เลือนหาย เพื่อความไม่อันตรธานแห่งพระสังฆธรรมหรือพระพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546: 223) จะเห็นได้ว่า หลักสันโดษนั้น เป็นธรรมที่ทำให้สังคมไม่ว่าจะคณะสงฆ์หรือสังคมมนุษย์ดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืน

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาผู้ศึกษามีความสนใจเรื่อง ความสันโดษ เพื่อศึกษาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสันโดษตามหลักพุทธศาสนา เพื่อเป็นประโยชน์แก่วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมไทย จะได้มีความเข้าใจเรื่องสันโดษคือองค์ธรรมแห่งการรู้จักพอได้ถูกต้อง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตที่ดำรงในสังคมต่อไป

### สันโดษ คือ องค์ธรรมแห่งการรู้จักพอ

พระอรรถกถาจารย์ได้นิยามความหมายของ “สันโดษ” ว่า “ความพอใจยินดีด้วยปัจจัยตามมีตามได้ ชื่อว่า สนฺตุฏฺฐิ” คำนิยามนี้หมายความว่า ตนมีและได้ปัจจัยอย่างไร ก็ให้ยินดีพอใจในปัจจัยตามที่มีตามที่ได้นั้น ไม่ให้ปรารถนาเกิน (อตรฺริจฺโฉ) หรืออยากได้มากเกินไป (อติโลโภ) ไปกว่านั้น นอกจากนั้น ท่านยังได้วิเคราะห์ศัพท์ว่า “สนฺตุฏฺฐิ” มาจากคำว่า “สฺ + ตฺตุฏฺฐิ” เฉพาะคำว่า “สฺ” ใช้ในความหมาย 3 อย่าง คือ “สกฺ” (อันเป็นส่วนของตน) “สนฺตฺ” (ที่มีอยู่, เท่าที่มีอยู่) และ “สมํ” (สม่าเสมอ, ราบเรียบ) ดังนั้น ลักษณะของภิกษุผู้สันโดษ คือ ผู้ยินดีพอใจในปัจจัย 4 คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยารักษาโรค อันเป็นส่วนของตน (สกฺ) เท่าที่ตนมีอยู่ (สนฺตฺ) และด้วยการวางท่าทีทางจิตสม่าเสมอราบเรียบ (สมํ) ไม่หวั่นไหวเพราะได้ปัจจัยที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: 311) ดังคำนิยามของท่านที่ว่า

1) ผู้ยินดีพอใจด้วยปัจจัยของตน (สเกน ตฺสุสฺสโก) : ดังข้อความที่ว่า “ภิกษุไม่แสดงวิการ (อาการผิดปกติ เช่น ลิงโลดหรือห่อเหี่ยว) ทั้งในเวลารับ ทั้งในเวลาบริโภค ยังอรรถภาพให้เป็นไปด้วยปัจจัย 4 นั้น ที่ดีหรือไม่ดี ซึ่งทายกถวายแล้ว โดยเคารพหรือไม่เคารพก็ตาม พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ผู้สันโดษด้วยปัจจัยของตน”

2) ผู้ยินดีด้วยปัจจัยที่มีอยู่ (สนฺเตน ตฺสุสฺสโก) : ดังข้อความที่ว่า “ภิกษุยินดีอยู่ด้วยปัจจัย 4 นั้น ซึ่งมีอยู่เท่านั้น ไม่ปรารถนาปัจจัยอื่นไปจากปัจจัยนั้น ละความเป็นคนมักมากเสีย พระผู้มีพระภาค ตรัสว่า ผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่มีอยู่”

3) ผู้ยินดีโดยสม่าเสมอ (สเมน ตฺสุสฺสโก) : ดังข้อความที่ว่า “การละความยินดีและความยินร้ายในอิฏฐารมณฺ์และอนิฏฐารมณฺ์ ชื่อว่า สม (สม่าเสมอ) ภิกษุยินดีอยู่ในอารมณ์ทั้งปวง โดยความสม่าเสมอนั้น พระผู้มีพระภาค ตรัสว่า ผู้สันโดษโดยสม่าเสมอ”

จากคำนิยามที่ยกมา จะเห็นว่า หัวใจสำคัญของสันโดษ คือ การตีกรอบแห่งความรู้สึกพอใจยินดีให้อยู่ภายในขอบเขตแห่งปัจจัยของตนหรือที่ตนมีอยู่ ถ้ายินดีเกินเลยขอบเขตนี้ไป ท่านเรียกว่า “ปรารถนาเกิน” (อตริจฺฉ) หรือ “โลภเกิน” (อติโลภ) ถามว่า อะไรจะเกิดขึ้นถ้าภิกษุปรารถนาเกินหรือโลภเกินกว่าปัจจัยของตน ? แน่นนอนว่าความปรารถนาเกินก็บังชดอยู่ในตัวอยู่แล้วว่า ความปรารถนานั้นได้ล้ำแดนเข้าไปอยู่ในขอบเขตปัจจัย 4 ที่ไม่ใช่ของตนหรือที่ตนไม่ควรมีความได้ ซึ่งอาจจะเป็นปัจจัยของเพื่อนพระภิกษุด้วยกันหรือปัจจัยของฆราวาสที่เขาไม่ได้ถวายก็ได้ผลกระทบที่จะตามมา คือ ความปรารถนาเกินจะเป็นเหตุให้เกิดการแย่งชิงกันในเรื่องปัจจัย 4 ภายในชุมชนสงฆ์เอง และจะส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนสงฆ์กับชุมชนฆราวาสด้วย เพราะจะเป็นเหตุให้ภิกษุเข้าไปสร้างภาระการพึ่งพาหรือเบียดเบียนปัจจัย 4 จากชุมชนฆราวาสหนักยิ่งขึ้น

จากการศึกษาและความเข้าใจคลาดเคลื่อนของความหมายคำว่า “สันโดษ” นั้น ได้มีชาวพุทธหลายท่านพยายามออกมาอธิบายชี้แจงให้เห็นว่าความหมายของสันโดษที่แท้จริงนั้น คือ อะไร โดยเฉพาะความหมาย 2 ลักษณะแรก คือ ในแง่แรงจูงใจ และในแง่บุคลิกภาพ โดยคำอธิบายที่น่าจะให้ความกระจ่างได้มากที่สุด คือคำอธิบายของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546: 122) จำแนกประเภทของสันโดษออกเป็น 3 อย่าง เรียกว่าการแบ่งตามประเภทแห่งตักะ คือ หมวดสาม ได้แก่ 1) ยถาลภสันโดษ 2) ยถาลสันโดษ และ 3) ยถาสารูปสันโดษ ได้แก่

1. ยถาลภสันโดษ (ยินดีตามที่ได้, ยินดีตามที่ได้ฟังได้ คือ ตนได้สิ่งใดมา หรือ เพียรหาสิ่งใดมาได้ เมื่อเป็นสิ่งที่ดีที่ตนพึงได้ ไม่ว่าจะหยาบหรือประณีตแค่ไหน ก็ยินดีพอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่ติดใจอยากได้สิ่งอื่น ไม่เดือดร้อนกระวนกระวายเพราะสิ่งที่ตนไม่ได้ ไม่ปรารถนาสิ่งที่ดีที่ตนไม่พึงได้หรือเกินไปกว่าที่ตนพึงได้โดยถูกต้อง ชอบธรรม ไม่เพ่งเล็งปรารถนาของที่คนอื่นได้ ไม่ริษยาเขา

2. ยถาลสันโดษ ยินดีตามกำลัง คือ ยินดีแต่พอแก่กำลังร่างกายสุขภาพและวิสัยแห่งการใช้สอยของตน ไม่ยินดีอยากได้เกินกำลัง ตนมีหรือได้สิ่งใดมาอันไม่ถูกกับกำลังร่างกายหรือสุขภาพ เช่น ภิกษุได้อาหารบิณฑบาตที่แสดงต่อโรคของตน หรือเกินกำลังการบริโภคใช้สอย ก็ไม่หวนแหนเสียดายเก็บไว้ให้เสียเปล่า หรือฝืนใช้ให้เป็นโทษแก่ตน ย่อมสละให้แก่ผู้อื่นที่จะใช้ได้ และรับหรือแลกเอาสิ่งที่ถูกโรคกับตน แต่เพียงที่พอแก่กำลังการบริโภคใช้สอยของตน

3. ยถาสารูปสันโดษ ยินดีตามสมควร คือ ยินดีตามที่เหมาะสมกับตน อันสมควรแก่ภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน เช่น ภิกษุไม่ปรารถนาสิ่งของอันไม่สมควรแก่สมณภาวะหรือภิกษุบางรูปได้ปัจจัยสี่ที่มีค่ามาก เห็นว่าเป็นสิ่งสมควรแก่ท่านผู้ทรงคุณสมบัตินานับถือ ก็นำไปมอบให้แก่ท่านผู้นั้น ตนเองใช้แต่สิ่งอันพอประมาณ หรือภิกษุบางรูปกำลังประพฤติวัตรขัดเกลาก่อน ได้ของประณีตมาก็สละให้แก่เพื่อนภิกษุรูปอื่นๆ ตนเองเลือกหาของปอนๆ มาใช้หรือตนเองมีโอกาสจะได้ลาภอย่างหนึ่ง แต่รู้ว่าสิ่ง

นั้นเหมาะสมหรือเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อื่นที่เชี่ยวชาญด้านนั้น ก็สามารถให้ลาภถึงแก่ท่านผู้นั้น ตนรับเอาแต่สิ่งที่เหมาะสมกับตน

สันโดษ 3 นี้ เป็นไปในปัจจัย 4 แต่ละอย่าง จึงรวมเรียกว่า สันโดษ 12

อนึ่ง สันโดษ 3 นี้ เป็นคำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ ซึ่งมุ่งแสดงข้อปฏิบัติของพระภิกษุโดยเฉพาะปรากฏในอรรถกถาและฎีกามากมายไม่น้อยกว่า 10 แห่ง คฤหัสถ์พึงพิจารณาประพฤติปฏิบัติตามสมควร

นอกจากนั้นแล้ว ยังมีการจัดประเภทของหลักสันโดษสำหรับพระภิกษุสงฆ์เกี่ยวกับการใช้สอยปัจจัย 3 คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ ในที่นี้จะนำเสนอการสันโดษในเสนาสนะ 15 อย่าง ตามลำดับ ดังนี้

พระธรรมโสภณ (พิน ปาสาทิโก) (2519: 20) ได้อธิบาย ลักษณะของคำว่าความสันโดษไว้ว่า หลักธรรมที่ว่าด้วยสันโดษนั้น ไม่ได้ทำให้ประเทศล้าหลัง เพราะสันโดษ คือ ความพอใจในสิ่งต่างๆ เท่าที่ตนได้ไม่ล่วงสิทธิของผู้อื่น สันโดษนั้นมีอยู่ 4 ประเภท คือ 1) สันโดษในสิ่งของ 2) สันโดษในหน้าที่การงาน 3) สันโดษในบุคคล 4) สันโดษในคน นอกจากการจำแนกดังกล่าวข้างต้นแล้ว พระพุทธศาสนาได้แยกย่อยเกี่ยวกับประเภทของสันโดษได้ ดังต่อไปนี้

#### สันโดษในเสนาสนะ 15 อย่าง

สันโดษในเสนาสนะนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสให้ภิกษุสันโดษในเสนาสนะ 15 อย่าง คือ

1. สันโดษในการตรึก หมายความว่า ภิกษุไม่ควรคิดว่าที่อยู่ของตนทรุดโทรมอยากได้ เสนาสนะที่ตนชอบใจ พึงอยู่ พึงใช้ในเสนาสนะนั้น เพื่อเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรมเท่านั้น

2. สันโดษในการไป หมายความว่า ภิกษุเข้าไปหาเสนาสนะ โดยไม่ต้องคิดว่าจะได้ที่ ไหน พึงไปโดยใส่ใจในพระกัมมัฏฐานเป็นใหญ่

3. สันโดษในการแสวงหา หมายความว่า ภิกษุผู้แสวงหาไม่ต้องกำหนดว่าที่อยู่เป็น อะไร พึงไปกับภิกษุผู้มีศีลเป็นที่รักเท่านั้น

4. สันโดษในการได้ หมายความว่า ภิกษุไม่คิดว่าที่อยู่นี้น่าชอบใจ ที่อยู่นั้นไม่น่าชอบใจ ไม่ควรให้ความคิดเช่นนั้นเกิดขึ้น

5. สันโดษในการรับ หมายความว่า ภิกษุไม่พึงคิดว่าของนี้น่าชอบใจ เราจักรับแต่ที่อยู่ นี้ที่อยู่นั้นไม่น่าชอบใจ จักไม่รับ ควรรับเอาเสนาสนะอย่างใดอย่างหนึ่งที่พออยู่ได้เท่านั้น

6. สันโดษในการเว้นจากความอยากได้ หมายความว่า ภิกษุไม่ควรแสวงหาที่อยู่เฉพาะ แต่ในตระกูลที่มั่งคั่งร่ำรวยเท่านั้น ควรแสวงหาเที่ยวไปตามลำดับ

7. สันโดษตามแต่ได้ หมายความว่า เมื่อภิกษุสามารถยังอัตภาพให้เป็นไปด้วย เสนาสนะนั้น ไม่ว่าเสนาสนะนั้นจะเศร้าหมองหรือประณีตอย่างไรก็ตามพึงอยู่ในเสนาสนะนั้น

8. สันโดษตามกำลัง หมายความว่า การที่ภิกษุรู้ถึงกำลังของตนแล้ว พึงยังอัตภาพของตนให้ดำรงอยู่ด้วยเสนาสนะที่ตนได้มาด้วยกำลังของตนเอง

9. สันโดษตามความเหมาะสม หมายความว่า การที่ภิกษุให้เสนาสนะที่น่าพอใจแก่ ภิกษุรูปอื่น ส่วนตนอยู่ในเสนาสนะที่มีความเหมาะสมในการยังชีพแทน
  10. สันโดษในอุปการะ หมายความว่า ภิกษุพึงรู้ว่าจะอาศัยอยู่ และใช้เสนาสนะเพียง เพื่อบำเพ็ญสมณธรรม
  11. สันโดษในการกำหนด หมายความว่า ภิกษุไม่ควรรับเสนาสนะที่ทายกถวายแต่ ควรรับเท่าที่เหมาะสมสำหรับตนเท่านั้น
  12. สันโดษในการบริโภค หมายความว่า ภิกษุใช้เสนาสนะด้วยการพิจารณาว่าที่อยู่ อาศัยนี้เป็นสถานที่ที่ป้องกันความหนาวร้อนเท่านั้น
  13. สันโดษในการเว้นจากการสะสม หมายความว่า ภิกษุไม่พึงสร้างที่อยู่เพื่อการสะสม
  14. สันโดษในการสละ หมายความว่า ภิกษุพึงสละด้วยการไม่เห็นแก่หน้ากันพึงตั้งอยู่ใน สาราณียธรรมก่อนจึงสละ
  15. สันโดษในการรับ หมายความว่า ภิกษุไม่พึงคิดว่าของนี้น่าชอบใจ เราจักรับแต่ ของนี้ของนั้นไม่น่าชอบใจ จักไม่รับ ควรรับอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งทีเพียงพอแก่การฉันเท่านั้น (ที.อ. (ไทย) 3/309/213)
- หลักสันโดษในการบริโภคเสนาสนะของพระสงฆ์สามารถนำมาประยุกต์ในการใช้ สอยเสนาสนะของคฤหัสถ์ได้ เช่น การรู้จักประมาณในการซื้อหาหรือสร้างที่อยู่อาศัยและเครื่องใช้ไม้สอยภายในบ้าน รวมไปถึงอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ พอสมกับฐานะความเป็นอยู่ของตนและเป็นไปตามความจำเป็นขั้นพื้นฐาน ไม่ประพฤติดัวเหอเหิมบริโภคจนเกินตัว ใช้สอย อย่างรู้คุณค่าและประหยัดอดออม เป็นต้น

### ความหมายและความสำคัญของสันโดษ

คำว่า “สันโดษ” มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี สนฺโตส และบางแห่งใช้คำว่า สนฺตฺถุณฺณิ ซึ่ง มีศัพท์มาจากธาตุเดียวกัน คือ สฺ+ตุสฺ เขียนแบบสันสกฤตเป็น สันโตษะ แปลงเป็นภาษาไทยว่า สันโดษ แปลว่า ความเป็นบุคคลผู้มีความยินดีโดยสม่ำเสมอ หรือผู้สันโดษชื่อว่า สนฺตฺถุณฺณิ (พระพุทธปัยเถระ, 2527: 222)

ในคัมภีร์มัจจกัตถทีปนี ให้ความหมายว่า ความสันโดษ กล่าวคือ ความไม่โลภ ชื่อว่า สนฺตฺถุณฺณิตา สันโดษ คือ ความไม่โลภ มีอย่างเดียวเท่านั้น ก็จริงอยู่ ถึงอย่างนั้น โดยประเภทแห่ง อารมณฺย่อมเป็น 4 อย่าง ด้วยอำนาจปัจจัย 4 และ เป็น 12 อย่างโดยประเภทแห่ง 4 ดิเก (3 หมวดๆ ละ 4) เพราะทำวิภาคว่า สันโดษ ในปัจจัย 4 ปัจจัยละ 3 อย่าง ด้วยสามารถ ยถาสถา สันโดษ ยถาพลสันโดษ และยถาสารูปสันโดษ เพราะเหตุนี้ ในอรรถกถาทั้งปวง พระอรรถกถาจารย์ทั้งหลาย จึงกล่าวว่า “สันโดษนั้นมี 12 อย่าง” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2524: 47)

ความยินดีด้วยของตน ซึ่งได้มาด้วยเรี่ยวแรงความเพียรโดยชอบธรรม ความยินดีด้วยปัจจัย 4 ตามที่มีตามที่ได้ ความรู้จักอิมรู้จักพอ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538: 192)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายคำว่า “สันโดษ” ไว้ว่า “ความยินดี หรือพอใจเท่าที่ตนมีอยู่ หรือเป็นอยู่” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525: 1166)

นอกจากนั้น ยังมีนักปราชญ์และนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ได้อธิบายขยาย ความหมายของคำว่า “สันโดษ” ดังต่อไปนี้

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน, 2533: 19) ได้แสดงทรรศนะไว้ในหนังสือเรื่อง “สันโดษ” ความว่า สันโดษเป็นธรรมข้อหนึ่งที่มีผู้ปรารถนากันมาก ทั้งในด้านสนับสนุน ทั้งใน ด้านคัดค้าน สนับสนุนคือส่งเสริมให้ปฏิบัติกัน ค้านคือแสดงว่าไม่ควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติ เพราะเห็นว่าเป็นเครื่องขัดขวางความเจริญก้าวหน้า คำว่าสันโดษมาจากภาษาบาลีว่า “สนฺโตส, สนฺตุฏฺฐิ” แปลว่า ความยินดีพอใจด้วยของของตน ความยินดีด้วยของที่มีอยู่ ความยินดีโดยสม่ำเสมอ สันโดษแบ่งออกเป็นหัวข้อได้ดังนี้ 1) ยถาลาภสันโดษ ยินดีตามที่ได้ 2) ยถาพลสันโดษ ยินดีตาม คำกัณฑ์ และ 3) ยถาสารูปสันโดษ ยินดีตามสมควร และอีกอย่างหนึ่ง คือ สันโดษในความคิด คือ ระวังความคิดที่อยากได้มากเกินไป สันโดษในการแสวงหา คือ ยินดีแสวงหาแต่สิ่งที่เหมาะสมได้ สันโดษในการรับ คือ รับแต่สิ่งที่เหมาะสม และรับพอประมาณ สันโดษ ในการบริโภค คือ ยินดี บริโภคสิ่งที่ได้มาด้วยการพิจารณา

พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) (2532 : 38) ได้แสดงทัศนะเรื่องสันโดษไว้ใน หนังสือ มงคล 38 ความว่า สันโดษ แปลว่า ยินดีด้วยปัจจัยของตน ไม่แสดงอาการรังเกียจในเวลา รับ เวลาบริโภค ยัง อดทนให้เป็นไปด้วยปัจจัย 4 ซึ่งทายกทายิกาถวาย นอกจากนี้สันโดษ ยัง แปลว่า ยินดีด้วยปัจจัยที่มีอยู่ ยินดี โดยสม่ำเสมอ สันโดษโดยองค์ธรรมคือ อโลภะ ความไม่โลภ สันโดษแบ่งออกเป็น 4 อย่าง คือ สันโดษใน เครื่องนุ่งห่ม สันโดษในอาหาร สันโดษ ในที่อยู่อาศัย และสันโดษในยาแก้ไข้ สันโดษนี้มีประโยชน์ มีคุณ มากมายสุดที่จะพรรณนา พระพุทธองค์ทรง สรรเสริญความสันโดษว่าเป็นมงคลสูงสุด

จากการศึกษาความหมายของสันโดษตามทรรศนะของนักปราชญ์ และคำรากศัพท์ที่ ปรากฏใน พจนานุกรมเห็นได้ว่า คำว่าสันโดษนั้นโดยความหมายแล้ว หมายถึง ความยินดีความ พอดีด้วยปัจจัย 4 คือ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และอาหาร ตลอดจนการมีความสุข ความพอใจด้วยเครื่องยังชีพที่หามา ได้ด้วยความเพียรพยายามของตนไม่โลภ ไม่ริษยาใคร

### ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความสันโดษ

สันโดษคือความพอใจยินดีในสิ่งที่ตนมีอยู่ มีจุดมุ่งหมายเพื่อละความโลภ พระพุทธเจ้า ทรงแสดง หลักธรรมนี้กับทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ โดยมีความเพียรเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนและ ส่งเสริม ส่วนธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ (ข้าศึก) ของความสันโดษก็มีปรากฏในพระพุทธศาสนา (วคิน อินทสระ, 2546 : 12) เช่นเดียวกัน ธรรมที่เป็นข้าศึกโดยตรงของสันโดษ และเป็นองค์ธรรมที่ทำให้บุคคลไม่สันโดษ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2537 : 83) คือ

1. โลภะ คือ ความโลภอยากได้ในสิ่งต่างๆ ที่เกินความพอดีเกินกว่าฐานะของตน ผู้มี ความโลภ จะทำให้เกิดทุกข์ได้ เพราะเมื่อเกิดความโลภในใจแล้ว ผู้นั้นมักจะหาทางทำการทุจริต ลัก ขโมย ฉกชิง วังราว หรือทำความผิดอื่นๆ ก่อให้เกิดความเดือดร้อนให้กับสังคม ส่วนผู้ที่ไม่โลภ คือ ผู้ที่แสวงหาทรัพย์สินหรือเกียรติยศชื่อเสียงในทางที่ถูกที่ควร จะเป็นผู้ที่รู้จักความพอดี รู้จักการ ประมาทตน มีความละเอียดหรือเกรงกลัวต่อการทำชั่วตลอดจนเป็นผู้ที่มีสติ รู้จักผิดชอบชั่วดี ถ้าเรา สามารถละความโลภ และมีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ รู้จักบังคับจิตใจไม่ให้แสวงหาเอาสิ่งของมา โดยวิธีไม่ชอบธรรม ผู้นั้นจะมีความภูมิใจและมีความสุข โทษของความโลภ แม้มองเพียงผิวเผิน ย่อมเห็นได้ยาก แต่ในความเป็นจริงแล้ว ความโลภ มีโทษเป็นอันมาก มูลเหตุของการกระทำ ความผิดต่างๆ ในสังคมปัจจุบัน มีรากฐานมาจากความโลภเป็นเหตุอยู่เป็นอันมาก ทั้งการลักขโมย ปล้น'จี้การล่วงประเวณี การทำลายชีวิตและทรัพย์สินทั้งหมดนี้ล้วนเกิดได้จากความโลภทั้งสิ้น และ เมื่อความโลภครอบงำจิตใจแล้ว จะทำให้ไม่มีสันโดษเนื่องจากความอยากมี อยากได้อยากเป็น

2. มหิจฉตา คือ ความมักมาก เป็นกิเลสตัวหนึ่งที่ทำให้มนุษย์เกิดความเร่าร้อนคนที่ เป็นคนมักมากถูกเรียกว่า มหิจฉโน มหาสมุทรแม้จะลึกและกว้างเพียงใด ยังมีขอบเขต แต่ความมัก มากที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์ไม่มีขอบเขตในการหยั่งลึกได้ ดังนั้น คนมักมากจึงมีนิสัยมักใหญ่ใฝ่สูง ถือการกอบโกยผลประโยชน์เพื่อตน และพวกพ้องเป็นสำคัญ ไม่รู้สึกพอใจในสิ่งต่างๆ แม้นว่าจะมี มากมายเพียงใด ย่อมไม่สามารถทำให้คนมักมากเกิดความพอใจได้ คนเหล่านี้ไม่มีความพอ เข้าทำนองที่ว่า ทะเลไม่มีวันเพื่อน้ำ ไฟไม่อาจให้เต็มได้ด้วยเชื้อ คนมักมากย่อมไม่รู้จักพอด้วยปัจจัยทั้งหลาย

3. ปาปิฉฉตา คือ ความใฝ่ต่ำในทางเลวทราม ไปในทางบาป และอกุศลคอยปลุกรุกเร้า จิตใจให้คิดแต่ความไม่ดี เช่น กลัวความทุกข์แต่สร้างเหตุแห่งทุกข์อยากมีความสุข แต่ไม่สร้างเหตุ แห่งความสุข อยากเป็นคนดี แต่ประพฤติชั่ว ไม่ทำดีแต่อยากให้สังคมชมว่าดี นอกจากนี้ยังเป็น สาเหตุหนึ่งที่ทำให้มนุษย์กระทำผิด และหลงใหลอยู่ในอบายมุข 6 เช่น อยากดีแต่ประพฤติชั่ว ไม่ทำดีแต่อยากให้คนชมว่าดี คนที่อยากดีแต่ทำความชั่ว นั้นเป็นคนไม่สันโดษ ตรงกันข้ามกับคนที่สันโดษจะเป็นคนดีและตั้งใจทำความดีให้ตรงกับความอยาก เว้นการกระทำ ความชั่วทุกชนิด

4. ตัณหา คือ ความอยาก ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกล่าวว่า ตัณหาเป็นศัตรูโดยตรงของสันโดษ เมื่อตัวตัณหาเพิ่มมากขึ้น ความสันโดษย่อมน้อยลง บุคคลจึงปรารถนาในทางเลวทรามมากขึ้น

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2535) ให้ความหมายคำว่า “ตัณหาหรือความทะยานอยาก” นั้น เป็นศัตรูโดยตรงของสันโดษ ทั้งนี้เนื่องจากเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความอยากเกินขอบเขต ทำให้ไม่สามารถควบคุมอินทรีย์ของตนได้ ตัณหา 3 ประการดังกล่าว คือ

1. กามตัณหา คือความทะยานอยากในกาม ความอยากได้ในกามคุณ คือสิ่งสนองความ ต้องการทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นต้น



2. ภาวตัณหา คือความทะยานอยากในภพ ความอยากในภาวะของตัวตน ที่จะได้มีได้ เป็นในสิ่งหนึ่งสิ่งใด นั่นคือ อยากรมียากเป็น อยากรคงอยู่ตลอดไป

3. วิภาวตัณหา คือความทะยานอยากในวิภพ ความอยากในความพรากพ้นไปจากตัวตน อย่างใดอย่างหนึ่ง อันเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา อยากรทำลายอยากให้ดับสูญ

สรุปได้ว่า กามตัณหา คือ ความอยากได้ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่น่าปรารถนา นำพอใจเสาะแสวงหาครอบครอง เรียกสั้นๆ ว่าอยากได้ ภาวตัณหา คือ ความอยากมีสิ่งนั้น สิ่งนี้อยาก ให้สิ่งที่ได้มาแล้วคงอยู่ตลอดไป วิภาวตัณหา คือ ความอยากไม่มี อยากรไม่เป็นอย่างนั้นอีกต่อไป

### สันโดษ คือ องค์ธรรมแห่งการรู้จักความพอใจ

คำว่าสันโดษ มาจากคำภาษาบาลีว่า สันตุฏฐิ หมายถึง ความยินดี ความพอใจ ด้วยวัตถุปัจจัยซึ่งเกิดจากภายนอก รวมถึง การมีความสุข ความพอใจ ซึ่งเกิดจากภายใน ลักษณะของความสันโดษคือ มีความยินดีตามมี ยินดีตามได้ ยินดีตามกำลัง สันโดษมีประโยชน์ต่อบรรพชิตในฐานะที่ดำรงพระวินัย ในฐานะที่เป็นอริยวงศ์ 4 และในฐานะที่เป็นนาถกรณธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่ช่วยให้บรรลุธรรม และเพื่อความเรียบร้อยอันดีในชุมชนเพศบรรพชิตช่วยให้บรรพชิตพอใจในการใช้ปัจจัย 4 ตามความจำเป็นต่อการครองเพศบรรพชิต เป็นหลักธรรมพื้นฐานสนับสนุนความมีวินัยให้จิตใจมีความเด็ดเดี่ยว แน่วแน่ มีความเพียรปฏิบัติธรรม อันเป็นคุณสมบัติที่ช่วยให้บรรลุธรรมในที่สุด ส่วนความสันโดษมีความสำคัญต่อฆราวาส คือ ทำให้มีความสุขความพอใจในการดำเนินชีวิตทั้งการครองตนและครองเรือน ช่วยป้องกันปัญหาต่างๆเกี่ยวกับการครองเรือนของฆราวาส ประโยชน์ที่มีในฆราวาส จะทำให้บุคคลมีจริยธรรมอันดีในการครองชีวิตก่อเกิดความผาสุกในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตโต) (2546) ได้เรียบเรียงไว้ในเรื่อง สหสารสันโดษ ดังนี้

สหสารสันโดษ คือ พอใจในภริยาของตนหรือพอใจในคู่ครองของตน ในคำสอนทางพระพุทธศาสนา สหสารสันโดษ จัดเป็นการประพฤติพรหมจรรย์อย่างหนึ่ง หมายถึง ความพอใจด้วยภรรยาของตน เป็นข้อปฏิบัติตรงข้ามกับกามเมสุมิจฉาจาร หมายถึง ความพอใจด้วยภรรยาของตน ว่าด้วยสาระก็คือความยินดีเฉพาะคู่ของตน หลักการจะเปิดให้เกี่ยวกับจำนวนของคู่ครอง มิได้กำหนดไว้ตายตัวว่าคนเดียวหรือกี่คน สุดแต่ตกลงยินยอมกัน โดยสอดคล้องกับประเพณีและบัญญัติของสังคม โดยถือสาระว่าไม่ละเมิดต่อคู่ครองหรือของหวงห้ามที่เป็นสิทธิ์ของผู้อื่น ไม่ละเมิดฝ่าฝืนความสมัครใจของคู่กรณี และไม่นอกใจคู่ครองของตน เมื่อพร้อมใจ และเป็นไปโดยเปิดเผย ไม่ละเมิดและไม่เสียความซื่อสัตย์ต่อกันแล้ว แต่กระนั้นก็ตาม เมื่อว่าโดยนิยาม ท่านยกย่องการมีคู่ครองแบบผัวเดียวเมียเดียว ซึ่งมีความรักใคร่ภักดีต่อกันอย่างมั่นคง ยั่งยืน เพื่อความความมั่นคงภายในครอบครัว สหสารสันโดษนี้ ท่านจัดเป็นพรหมจรรย์อย่างหนึ่ง แสดงว่าเป็นความประพฤติและการดำเนินชีวิตที่ด้รับยกย่องอย่างสูงในพระพุทธศาสนา ผู้ประพฤติสหสารสันโดษ ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา จะต้องมียุทธธรรมที่คอยควบคุมพฤติกรรมทางกาย ทางวาจาและทางใจ ดังนี้

1) เบญจศีล คือ ข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม แบ่งเป็นประเภทของเบญจศีลได้ 5 ประเภท คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์มีชีวิต เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม เว้นจากการพูดเท็จ และเว้นจากการดื่มน้ำเมา คือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท และอาณิสสฺสของบุคคลผู้มีศีลสมบูรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ ย่อมมีโมกษทรัพย์ ย่อมแก้แล้วกล้า ไม่เก้อเขิน ย่อมไม่หลงลืมสติตายหลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

2) เบญจธรรม หมายถึง “กัลยาธรรม” แปลว่า ธรรมที่มีความงามเป็นข้อปฏิบัติพิเศษที่ยิ่งขึ้นไปกว่าศีล ซึ่งจะทำให้มนุษย์เป็นคนดี มีคุณธรรม มีกาย วาจา ใจ ที่สะอาดงดงามแบ่งออกเป็นประเภทของเบญจธรรม 5 ประเภท คือ ความเมตตา กรุณา การเลี้ยงชีพโดยชอบความสำรวมในกาม พูดความจริง ความระลึกความรู้สึกตัวอยู่เสมอ อาณิสสฺสมีคล้ายกันกับเบญจศีลหรือศีล 5 คู่กับเบญจธรรม หรือกัลยาณธรรม 5 เป็นธรรมของคนดี ถ้าเรียกชื่อเต็มๆก็ต้องเรียกว่า เบญจกัลยาณธรรม หมายถึง ธรรมของคนดี 5 ประการ ทั้งศีล 5 และกัลยาณธรรม 5 ประการนี้ เป็นของคู่กัน จึงเรียกว่า ศีลธรรม กล่าวคือ ศีล เป็นข้อห้าม คือ ห้ามทำ ห้ามล่วงละเมิด ส่วนกัลยาณธรรม เป็นข้ออนุญาตให้ทำ ให้นำไปประพฤติปฏิบัติแล้วจะเกิดผลดีแก่ผู้ปฏิบัติทุกคน

### ประโยชน์ของความสันโดษ

การศึกษาทำความเข้าใจและปฏิบัติตามแนวทางสันโดษที่ถูกต้อง ย่อมก่อให้เกิด ประโยชน์ทั้งผู้ที่นำมาปฏิบัติ และสังคมส่วนรวม ดังนี้

1. ประโยชน์ทางด้านจริยธรรม ความสันโดษเป็นหลักธรรมข้อหนึ่ง ที่กล่าวได้ว่า มีคุณประโยชน์ต่อผู้ที่นำมาปฏิบัติ นอกจากนี่ยังทำให้บุคคลเจริญทั้งในด้านการ ดำรงชีวิต และหน้าที่การงาน เนื่องจากว่าคนที่จะมีความสุขได้ต้องมีความพอ คนทั่วไปเป็นอันมาก คิดว่าต้องมีวัตถุเพื่อใช้ในการอุปโภค บริโภคเท่านั้นเท่านี้จึงจะพอ จึงจะมีความสุข ครั้นได้ตามที่คิดครั้งแรก ความพอใจหาได้หยุดอยู่แค่นั้นไม่ ความต้องการกับเพิ่มทวีมากยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาในสังคมมากมาย อาทิเช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาการขาดกรรม การปล้นจี้ชิงทรัพย์ เป็นต้น ทั้งนี้เป็นผลพวงอันเนื่องมาจากบุคคลในสังคมขาดความสันโดษในการดำเนินชีวิต สันโดษเป็นองค์ธรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทางด้านจริยธรรมได้ เพราะทำให้คนในสังคมสามารถ อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข ปราศจากความริษยา เอารัดเอาเปรียบกัน สังคมที่เต็มไปด้วยคุณธรรมและศีลธรรมอันดีงาม สังคมนั้นย่อมสงบสุข

2. ประโยชน์ต่อสังคม หลักสันโดษในพระพุทธศาสนา เมื่อศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้แล้ว จะพบว่าพระพุทธเจ้าทรงตรัสหลักสันโดษไว้ เพื่อแก้ปัญหาตามธรรมชาติของมนุษย์ที่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง รักสุข เกลียดทุกข์เป็นธรรมดา โดยหลักสันโดษจะบรรเทาความโลภของมนุษย์ให้ลดลง ทำให้มนุษย์มีความสุขน้อยลง มีความสุขมากขึ้น มนุษย์จำเป็นต้องอยู่ ร่วมกันเป็นสังคม ชุมชน เพื่อประโยชน์ในการพึ่งพาอาศัย ดังนั้น การนำหลักสันโดษมาใช้ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม โดยเริ่มต้นที่ธรรมชาติในตัวของผู้คนเองเป็น

อันดับแรก จากนั้นจะเกิดการขยายวงกว้างออกไปสู่สังคมและประเทศชาติต่อไปตามลำดับ เช่น ประพฤติตนไม่ให้โลภ ออยากได้ของผู้อื่น มีความเพียรพยายามในหน้าที่การงานของตน การเริ่มต้นนำหลักสันโดษมาประพฤติในระดับการดำเนินชีวิต พระพุทธศาสนาถือว่าสังคมประกอบด้วยมนุษย์ที่มีพัฒนาการทางจิต และปัญญาในระดับต่างๆ กัน นอกจากนั้นยังมีสังคมย่อยหรือชุมชนต่างๆ ซ่อนอยู่ภายใน เช่น มีสังคมคฤหัสถ์กับสังคมสงฆ์ เป็นต้น ชีวิตในสังคมคฤหัสถ์เน้นความสัมพันธ์ทางสังคมและ การหาเลี้ยงชีพ ส่วนชีวิตในสังคมสงฆ์เน้นด้านการพัฒนาจิต ประโยชน์ของหลักสันโดษกับสังคมนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในสังคมของบรรพชิตและคฤหัสถ์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการนำมาประยุกต์ใช้ให้ เหมาะสมกับสถานะและบทบาทของตน

ปัญหาทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมืองนั้น เริ่มแรกทีเดียวเกิดจากบุคคลในครอบครัว ไม่สันโดษคือไม่ยินดีพอใจในหน้าที่ของตน ไม่ปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ครบถ้วน ทำให้เกิดผลกระทบต่างๆ ตามมา เช่น ปัญหาเด็กหนีเรียน ปัญหาเด็กติดยาเสพติด ปัญหาการทำแท้ง กระแสวัฒนธรรมในสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไป ถูกครอบงำจากวัฒนธรรมต่างชาติ ปัญหาเหล่านี้ล้วนมีสาเหตุมาจากบุคคลในสังคม บุคคลจึงควรเป็นผู้สันโดษในหน้าที่ของตน ทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดเพื่อช่วยลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับสังคมและประเทศชาติ สันโดษจึงเป็นหลักธรรมที่เปรียบเสมือนกับเบรกของรถยนต์ ที่ใช้ในการห้ามล้อรถให้หยุดฉับไฉน สันโดษก็เป็นการห้ามล้อตัณหาของมนุษย์ปุถุชนฉับนั้น และในธรรมเรื่องสันโดษนี้เองช่วยประคับประคองชีวิตมนุษย์ให้ ดำรงอยู่ได้ด้วย ความพอดี

### ธรรมที่เกื้อหนุนความสันโดษ

หากศึกษาจะพบว่าพระพุทธเจ้าตรัสเรื่องความสันโดษไว้ที่ไหน จะตรัสความเพียรไว้ที่นั่น คล้ายกับการตรัสเรื่องศรัทธาไว้ที่ไหน จะมีการกล่าวถึงปัญญาควบคู่ไว้เสมอ เป็นการเน้นย้ำในด้านจุดมุ่งหมายว่าศรัทธาต้องประกอบด้วย ปัญญาเสมอ มิฉะนั้นจะกลายเป็นศรัทธาบอด หรือในบางที่อาจกลายเป็นความหลงใหลมกมายไปเลยก็ได้ หลักธรรมเรื่องความสันโดษก็เช่นเดียวกัน มีความเพียรเป็นหลักธรรมที่เกื้อหนุน หากอธิบายโดยขาดซึ่งหลักความเพียร ทำให้ความหมายเกิดการเปลี่ยนแปลงไปถึงขั้นว่า ความสันโดษนั้นเป็นการปลีกตัวออกไปอยู่โดดเดี่ยวไม่เกี่ยวข้องกับใครๆ ความหมายที่ยกขึ้นอ้างนั้นคลาดเคลื่อน เกิดจากการมองอย่างเพียงผิวเผินเท่านั้น จะเห็นได้ว่า จากที่กล่าวมานี้ คือ คุณลักษณะของหลักธรรมที่เกื้อหนุนส่งเสริมกันและกัน มีความเกี่ยวเนื่องกันและที่สำคัญจะต้องนำมาอธิบายประกอบกัน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจในทางที่ถูกต้อง

### บทสรุป

สันโดษมีความหมายว่า ความยินดีพอใจด้วยปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ตลอดถึงเครื่องยังชีพอื่นๆ โดยพระพุทธเจ้าทรงตรัสสอน หลักสันโดษกับคนสองกลุ่ม คือ สันโดษสำหรับพระภิกษุ โดยทรงสอนให้เป็นผู้หนักน้อย เลี้ยงง่าย รู้จักประมาณ รู้จักพอใจปัจจัย 4 ได้แก่ จีวร

บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัช ตามมีตามได้และตามสมควร สันโดษเช่นนี้มีข้อปฏิบัติเคร่งครัดและมุ่งเฉพาะพระภิกษุสงฆ์ ส่วนสันโดษสำหรับคนทั่วไป ทรงเน้นไปที่หลักสันโดษ 3 ได้แก่ 1) ยถาลาภสันโดษ คือ ยินดีพอใจตามที่ตนหาได้มา 2) ยถาพละสันโดษ คือ ยินดีพอใจตามกำลังความสามารถของตน และ 3) ยถาสารูปสันโดษ คือ ยินดีพอใจตามสมควรแก่ฐานะความเป็นอยู่ของตน แท้ที่จริง หลักสันโดษนั้นปรากฏอยู่ในหลักธรรม หลายแห่ง เช่น สันโดษในพระวินัยของพระภิกษุสงฆ์ สันโดษในอริยวงศ์ สันโดษในนาถกรรมธรรม สันโดษในกถาวัตถุ ซึ่งเหมาะสำหรับพระภิกษุสงฆ์ ส่วนสันโดษ 3 นั้นสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับคฤหัสถ์ได้นอกจากนั้น สำหรับคฤหัสถ์ที่ครองเรือนแล้ว ก็ยังมีอีกข้อหนึ่ง คือ สหการสันโดษ หมายถึง ความพึงพอใจในสามีและภรรยาของตนเท่านั้น และสิ่งที่ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ไม่ควรสันโดษ คือ การกระทำความดีทางกาย วาจา ใจ เรียกว่า กุศลกรรมบถ 10 ส่วนความหมายที่มักเข้าใจผิดอีกประการหนึ่ง คือ อับปิจฉตา คือ ความมักน้อย หลักธรรมนี้เป็นหลักธรรมหนึ่งใน กถาวัตถุ 10 มักใช้คู่กับสันโดษเสมอ เรียกว่า “มักน้อยสันโดษ” แต่แท้ที่จริงมีความหมายและการนำมาใช้ต่างกัน ความมักน้อยนั้นใช้กับบรรพชิตมากกว่าคฤหัสถ์ ส่วนสันโดษสามารถใช้ได้ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต ซึ่งหากสรุปโดยภาพรวมแล้ว พุทธศาสนิกชนควรสันโดษในปัจจุบัน 4 ตามความจำเป็นในการดำรงชีพ

ส่วนธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อความสันโดษ คือ โลภะ คือ ความโลภ มหิจฉตา คือ ความมักมาก ปาปิจฉตา คือ ความไฝต่ำในทางเลวทราม และตัณหา คือ ความอยาก ส่วนธรรมที่สนับสนุนหลักสันโดษ คือ ความเพียร เป็นผู้ไม่เกียจคร้านในการงานของตน ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ทางด้านจริยธรรม คือ สันโดษที่ใช้ควบคู่กับความเพียร ย่อมส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาที่ถูกต้อง เพราะความสันโดษเป็นแรงผลักดันให้ปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความรู้ความสามารถ และยังทำหน้าที่อดุรังมิให้ทะเยอทะยานมากเกินไปจนไปกระทบต่อบุคคลอื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะประโยชน์ของหลักสันโดษที่มีต่อสังคม เนื่องจากการพัฒนาสังคมจำเป็นต้องมีทั้งความเพียรคู่กับสันโดษ เพราะความเพียรพยายามที่ไม่มีสันโดษ ย่อมนำไปสู่ทางที่ผิดได้ง่ายเหมือนรถไม่มีเบรก ส่วนโทษที่เกิดขึ้นจากการขาดความสันโดษนั้น เป็นโทษที่เกิดขึ้นกับทั้งปัจเจกบุคคล และโทษทางสังคม ดังจะเห็นได้จากปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและปัญหาทางด้านการเมือง ซึ่งมีทั้งปัญหาการคอร์รัปชัน ปัญหาการแย่งชิงอำนาจ ปัญหาการชิงดีชิงเด่นกัน เป็นต้น

## เอกสารอ้างอิง

ธนภณ สมหวัง. (2547). *สันโดษ สันทรัพย์ที่ต้องแปลงเป็นทุน*. กรุงเทพฯ: หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ.

พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต). (2532). *พุทธศาสนากับสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2537). *เรื่องทีคนไทยควรเข้าใจให้ถูก*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

\_\_\_\_\_. (2538). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหา

จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

- \_\_\_\_\_ . (2539). *การพัฒนาที่ยั่งยืน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่ภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9. (2542). *พระราชดำรัส เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย*. สืบค้นเมื่อ 23 ธันวาคม 2542. แหล่งที่มา: <http://www.women-family.go.th/family/document/%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%8A%E0%B8%94%E0%B8%B3%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%AA.pdf>.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_ . (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสีหิ). (2532). *มงคล 38*. กรุงเทพฯ: หจก.การพิมพ์พระนคร.
- พระธรรมโสภณ (พิน ปาสาทิโก). (2519). *สันโดษทำให้ไทยล้ำหลังหรือ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยเกษม.
- พระพุทธิปิยเถระ. (2527). *รูปลัทธิปริวรรตนิรุกติศาสตร์ภาษาบาลี*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก 2500*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_ . (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2524). *มังคลัตถทีปนี แปล เล่ม 4*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- วสิน อินทสระ. (2546). *ความสุขที่หาได้ง่าย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เรือนธรรม.
- สมเด็จพระญาณสังวร. (2533). *สันโดษ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อมรินทร์ปริ้นติ้งกรุ๊ป.