

บทที่ 2

สันโดษในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การศึกษา “ความเข้าใจเรื่องความสันโดษในพระพุทธศาสนาของนักเรียนมัธยมศึกษาที่เข้าค่ายคุณธรรม” ผู้ศึกษาได้ค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับความสันโดษ เพื่อประกอบในการออกแบบเครื่องมือในการเก็บข้อมูล และอภิปรายผลการศึกษาดังต่อไปนี้ 1) ความหมายของสันโดษ 2) ประเภทของสันโดษ 3) ธรรมที่เป็นปฏิกิริยาและเกื้อกูลต่อสันโดษ 4) เรื่องที่ควรสันโดษและไม่ควรสันโดษ 5) ฐานะและคุณค่าของสันโดษ 6) ประโยชน์ของความสันโดษ 7) โทษที่เกิดจากการขาดความสันโดษ 8) วิธีสร้างความสันโดษให้เกิดขึ้นในสังคม 9) หลักสูตรการอบรม โดยศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก และเอกสารวิชาการอื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้อง

2.1 ความหมายของสันโดษ

คำว่า “สันโดษ” มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี สันโตโส และบางแห่งใช้คำว่า สนฺตญฺญิ ซึ่งมีศัพท์มาจากธาตุเดียวกัน คือ ส+ตุส เขียนแบบสันสกฤตเป็น สันโตษะ แปลงเป็นภาษาไทยว่า สันโดษ แปลว่า ความเป็นบุคคลผู้มีความยินดีโดยสม่ำเสมอ หรือผู้สันโดษชื่อว่า สนฺตญฺญิ (พระพุทธปจฉายะ, 2527 : 222) นอกจากนี้ในพจนานุกรมฉบับต่างๆ ปรากฏความหมายของคำว่า สันโดษดังนี้

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ (2538 : 192) ได้ให้ความหมายของสันโดษไว้ว่า ความยินดี ความพอใจ ความยินดีด้วยของตน ซึ่งได้มาด้วยริ้วแรงความเพียรโดยชอบธรรม ความยินดีด้วยปัจจัย 4 ตามที่มีตามที่ได้ ความรู้จักอิ่มรู้จักพอ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542 : 1166) ให้ความหมายคำว่า “สันโดษ” ไว้ว่า “ความยินดีหรือพอใจ เท่าที่ตนมีอยู่ หรือเป็นอยู่” นอกจากนี้ ยังมีพจนานุกรมทางศัพท์และภาษาเล่มอื่นๆ ได้อธิบายความหมายของคำว่า “สันโดษ” ไว้ในทำนองเดียวกัน เช่น

พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ (2530 : 527) ให้ความหมายคำว่า “สันโดษ” เอาไว้ว่า “สันโดษ” คือ ความพอใจเท่าที่ตนมีอยู่หรือเป็นอยู่

พจนานุกรมฉบับมติชน (2547 : 859) ได้ให้ความหมายคำว่า “สันโดษ” ไว้ว่า ความยินดีในสิ่งที่มียู่หรือเป็นอยู่ มักใช้คำว่า ถือสันโดษ

จากนิยามความหมายดังกล่าวเป็นบรรทัดฐานให้นักวิชาการอธิบายขยายความหมายของความสันโดษดังต่อไปนี้

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) (2533 : 19) ได้แสดงทรรศนะไว้ในหนังสือเรื่อง “สันโดษ” ความว่า สันโดษเป็นธรรมข้อหนึ่งที่มีผู้ปรารถนากันมาก ทั้งในด้านสนับสนุน ทั้งในด้านคัดค้าน สนับสนุน คือส่งเสริมให้ปฏิบัติกัน ค้านคือแสดงว่าไม่ควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติ เพราะเห็นว่าเป็นเครื่องขัดขวางความเจริญก้าวหน้า คำว่าสันโดษมาจากภาษาบาลีว่า “สนฺโตส, สนฺตุญฺญ” แปลว่า ความยินดีพอใจด้วยของของตน ความยินดีด้วยของที่มีอยู่ ความยินดีโดยสม่ำเสมอ สันโดษแบ่งออกเป็นหัวข้อได้ดังนี้

1. ขณาลกสันโดษ ยินดีตามที่ได้
2. ขณาลกสันโดษ ยินดีตามกำลัง
3. ขณาลกสันโดษ ยินดีตามสมควร

สันโดษในความคิด คือระบอบความคิดที่อยากได้มากเกินไป สันโดษในการแสวงหา คือ ยินดีแสวงหาแต่สิ่งที่ควรได้ สันโดษในการรับ คือ รับแต่สิ่งที่ควรรับ และรับพอประมาณ สันโดษในการบริโภค คือ ยินดีบริโภคสิ่งที่ได้มาด้วยการพิจารณา

พระธรรมโกษาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2536 : 75) ได้แสดงทัศนะเรื่องสันโดษไว้ในหนังสือ “คู่มือพ้นทุกข์” ว่า คำว่า “สันโดษ” แปลว่า ยินดีด้วยสิ่งที่มีอยู่ได้อะไรมาต้องมีความยินดีในสิ่งนั้นในฐานะที่มันมีอยู่หรือได้มาทั้งนี้เพื่อให้เกิดความพอใจที่ได้ทำลงไปแล้ว ไม่ใช่หมายความว่าให้หยุดเพียงเท่านั้นถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งกว่านี้สิ่งที่เรียกว่าสันโดษนั้น มันยังมีความหมายอีกหลายอย่าง คือเมื่อพิจารณาถึงปัจจัยที่สำคัญของมนุษย์เรามีอยู่ 4 อย่าง คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยาแก้โรค ล้วนเรียกว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตถ้าเราไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักยินดี ด้วยวัตถุ 4 อย่างนี้เท่าที่ควรสมควรได้ไม่สิ้นสุดแล้วเราจะไปทำ สิ่งที่ไม่เป็นอุดมคติของพระพุทธศาสนา หรือของโลกทั่วไปได้อย่างไรกัน

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. 9) (2532 : 38) ได้แสดงทัศนะเรื่องสันโดษไว้ในหนังสือมงคล 38 ความว่า สันโดษ แปลว่า ยินดีด้วยปัจจัยของตน ไม่แสดงอาการรังเกียจในเวลาได้รับ เวลาบริโภค ยังอรรถาธิบายให้เป็นไปด้วยปัจจัย 4 ซึ่งทายกทายิกาถวาย นอกจากนี้ สันโดษ ยังแปลว่า ยินดีด้วยปัจจัยที่มีอยู่ ยินดีโดยสม่ำเสมอ สันโดษโดยองค์ธรรมคือ อโลภะ ความไม่โลภ สันโดษแบ่งออกเป็น 4 อย่าง คือ สันโดษในเครื่องนุ่งห่ม สันโดษในอาหาร สันโดษ

ในที่อยู่อาศัย และสันโดษในยาแก้ไข้ สันโดษนี้มีประโยชน์ มีคุณมากมายสุดที่จะพรรณนา พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญความสันโดษว่าเป็นมงคลสูงสุด

พระธรรมโศภณ (พิน ปาสาทิโก) (2519 : 20) ได้อธิบายลักษณะของคำว่าความสันโดษ โดยท่านได้กล่าวไว้ว่าหลักธรรมที่ว่าด้วยสันโดษนั้น ไม่ได้ทำให้ประเทศล้าหลัง เพราะสันโดษ คือ ความพอใจในสิ่งต่างๆ เท่าที่ตนได้ ไม่ล่วงสิทธิของผู้อื่น สันโดษนั้นมีอยู่ 4 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. สันโดษในสิ่งของ
2. สันโดษในหน้าที่การงาน
3. สันโดษในปศุสัตว์
4. สันโดษในคน

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2538 : 50) ได้แสดงทรรศนะเรื่องความสันโดษไว้ในหนังสือ เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ สรุปใจความสำคัญได้ว่า คำว่า “สันโดษ” มักแปลความกันว่า ความพอใจตามมีตามได้ พอใจในสิ่งที่ตนมี ไม่ทะยานอยาก คำว่าสันโดษที่กล่าวมานี้ พระพุทธเจ้า ทรงสอนเน้นเป็นพิเศษแก่ภิกษุ แต่ในทางพระพุทธศาสนาธรรมะต่างๆ มักใช้ควบคู่กัน เช่น ศรัทธา ต้องมีควบคู่กับปัญญา ส่วนสันโดษนั้นมาพร้อมกับความเพียร ถ้านำมาใช้กับฆราวาสในแง่นี้ คือ ไม่ให้บุคคลทำตัวหลงไหลเพลิดเพลิน กับการบำรุงบำเรอตนเองด้วยวัตถุสิ่งของต่างๆ

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2534 : 25) แสดงทรรศนะเรื่องสันโดษไว้ว่า ในบรรดาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีผู้เข้าใจกันไม่ถูกต้อง นอกจากเรื่องของกรรมแล้ว สันโดษก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ความคลาดเคลื่อนนั้นอาจจะมาจากคำพูดที่ติดปากคนไทยว่า “สันโดษมันน้อย” หรือ “มันน้อย สันโดษ” ก็เป็นไปได้ การตีความแบบนี้สร้างค่านิยมของคำว่าสันโดษให้ออกมาในแง่ลบ ในที่นี้คือมีความหมายแฝงว่า “การไม่กระทำหรือ ความเกียจคร้าน” อยู่ในตัว แต่ทั้งนี้ท่านได้ให้ความหมายของคำว่า สันโดษ ไว้ว่า ยินดีตามได้ ยินดีตามกำลังสามารที่หามาได้ และยินดีในสิ่งที่หาได้โดยชอบธรรม สรุปให้เข้าใจง่าย สันโดษ คือความพอใจในผลสำเร็จ หรือผลที่สร้างขึ้นด้วยความบากบั่น

ปิ่น มุทุกันต์ (2502 : 13) กล่าวไว้ในหนังสือมงคลชีวิตข้อที่ 24 เรื่องของความมีสันโดษ โดยกล่าวไว้ว่า สันโดษเป็นมงคล เพราะทำให้คนมีความสุขและทำให้คนเจริญ นอกจากนี้สันโดษยังมีอีก 3 ลักษณะ คือ สกนสันโดษ ยินดีตามมี สันเตนสันโดษ ยินดีตามได้ และสเมนสันโดษ ยินดีตามสมควร ในทางศาสนาได้วางเกณฑ์ในการตัดสินเรื่อง สันโดษไว้ 3 ประการ ดังต่อไปนี้คือ

1. ขณาทกะ ควรแก่ฐานะ
2. ขณาทละ ควรแก่สมรรถภาพ
3. ขณาสารูปปะ ควรแก่ศักดิ์ศรี

วีระ วัฒนนิรันตร์ (2542 : 41) ได้กล่าวถึงคำว่า สันโดษ ไว้ว่า สันโดษมีความหมายอยู่ 3 ประการ คือ 1. ยินดีตามมี หมายความว่า ยินดีกับของที่มีอยู่แล้วหรือเป็นอยู่แล้ว 2. ยินดีตามได้ หมายความว่า ยินดีกับส่วนที่ได้มา คือ เราได้อะไรมาใหม่มีจำนวนมากหรือน้อย มีค่าสูงหรือต่ำเป็นประการไรก็ยินดีพอใจกับส่วนนั้นๆ 3. ยินดีตามสมควร หมายความว่า ของที่ได้มาแล้วหรือจะได้อยู่ก็ตามหากเห็นว่าไม่ชอบธรรมก็ไม่ยินดี หากเห็นว่าชอบธรรมจึงยินดี ข้อนี้เป็นความรู้ลึกที่กรองจากยินดีตามมี และยินดีตามได้ หากจะเข้าใจเรื่องสันโดษให้ชัดเจนขึ้นก็ขอให้คิดถึงทางที่ตรงกันข้าม คือ ความโลภอยากได้ของของผู้อื่น ความไม่รู้จักถ่อม ไม่รู้จักพอ เพราะความสันโดษเป็นเรื่องของความไม่โลภนั่นเอง

ไชย ณ พล (2538 : 18) ได้แสดงทัศนะเรื่องสันโดษไว้ในหนังสือ “ร่ำรวยด้วยสันโดษ” ว่าแท้จริงแล้ว นิยามของสันโดษที่ว่ามักน้อย ไม่ต้องการ ไม่ปรารถนาอะไรเลยนั้น เป็นนิยามตามคติของลัทธิที่หมัพรที่ปฏิเสธการมี การเป็น การครอบครองใดๆ ถือพรตแก่ผ้าเรื้อยไป สำหรับพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้บุคคลไม่เอาอะไร ไม่อยากได้อะไร แท้ที่จริงแล้วพระพุทธเจ้าทรงสอนสันโดษไว้ 3 ลำดับขั้น คือ ขณาทาสันโดษ ยินดีเท่าที่ได้ ขณาทสันโดษ ยินดีเท่าที่ทำได้ตามกำลัง และขณาสารูปสันโดษ คือความยินดีในความเหมาะสมตามฐานะของตน

จากการศึกษาความหมายของสันโดษตามทฤษฎีของนักปราชญ์ และคำรากศัพท์ที่ปรากฏในพจนานุกรมเห็นได้ว่า คำว่าสันโดษนั้นโดยความหมายแล้ว หมายถึง ความยินดี ความพอใจด้วยปัจจัย 4 คือ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และอาหาร ตลอดจนการมีความสุข ความพอใจด้วยเครื่องยังชีพที่หามาได้ด้วยความสามารถพยายามของตนไม่โลภ ไม่ริษยาใคร (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2538 : 324)

2.2 ประเภทของสันโดษ

การศึกษาเรื่องความสันโดษนั้น นอกจากเรื่องของความหมายที่บุคคลทั่วไปมีความเข้าใจที่ผิดเพี้ยน โดยตีความหมายของสันโดษ คือ การขาดความกระตือรือร้นแล้ว หากกล่าวถึงประเภทของสันโดษที่รู้จักกันโดยทั่วไป มักจำแนกประเภทของสันโดษออกเป็น 3 อย่างเท่านั้น เรียกว่าการแบ่งตามประเภทแห่งดิเกะ คือ หมวดสาม ได้แก่ ขดาลากสันโดษ ขดาลพลสันโดษ ขดาลสารูปสันโดษ นอกจากการจำแนกดังกล่าวข้างต้น พระพุทธศาสนาได้แยกย่อยเกี่ยวกับประเภทของสันโดษได้ดังต่อไปนี้

2.2.1 สันโดษว่าโดยประเภทแห่งหมวด 3

1) ขดาลากสันโดษ คือ ความยินดีตามที่ได้ หมายถึง ได้สิ่งใดมาด้วยความเพียรพยายามของตน โดยถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ก็ยินดีพอใจในสิ่งนั้น ไม่เดือดร้อนเพราะสิ่งที่ไม่ได้ หมายความว่า เมื่อได้ทำอย่างเต็มที่แล้ว หากไม่ได้ตามที่ต้องการ ก็ไม่กระวนกระวาย ไม่วิ่งตามความอยาก ต้องระงับยับยั้งความอยากให้ได้ โดยให้นึกถึงข้อเท็จจริงว่า ไม่มีสิ่งใดสนองความต้องการแห่งจิตใจให้พอได้อย่างแท้จริง เหมือนไฟไม่อาจให้เต็มได้ด้วยเชื้อ มหาสมุทรไม่อาจให้เต็มด้วยน้ำ หรือ คนมักมากไม่อาจเต็มไปด้วยปัจจัยทั้งหลายนั่นเอง

2) ขดาลพลสันโดษ คือ ความยินดีตามกำลังที่มีอยู่ หมายถึง มีความยินดีหรือพอใจเพียงพอกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญา และกำลังความสามารถของตน ไม่ควรให้น้อยหรือเกินขอบเขตกำลังเพราะเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสมคนแต่ละคนมีกำลังหรือความสามารถไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงต้องรู้จักตนเอง อย่าสำคัญตนผิดและอย่าดูถูกตนเอง ดังนั้น สิ่งทีบุคคลพึงได้รับนั้นควรเหมาะสมแก่สมรรถภาพ และความสามารถของตน เช่น กรรมกรที่ขุดดินได้วันละ 1 คิว ก็ควรได้ค่าแรงสำหรับดิน 1 คิว จะให้ได้ค่าแรงเท่ากับคนที่ขุดได้วันละ 5 คิว ย่อมไม่ได้ และมีได้บังคับว่าทุกคนขุดวันละ 1 คิวก็พอ สันโดษมิได้สอนให้ทำงานหย่อนกว่าความสามารถที่มีอยู่ แต่ให้ทำงานเต็มความสามารถของแต่ละบุคคล ให้ยินดีในสิ่งที่ตนควรจะได้ตามความสามารถของตนเท่านั้น สันโดษข้อนี้เป็นการยืนยันว่าไม่ให้เป็นคนงอมืองอเท้า แต่ให้ทำงานหรือแสวงหาผลประโยชน์เต็มที่โดยให้ยินดีเท่าที่ตนเองมีความสามารถทำได้เท่านั้น

3) ขดาลสารูปสันโดษ คือ ความยินดีตามสมควร หมายถึง มีความยินดีหรือความพอใจ ตามสมควรแก่ฐานะ ภาวะ และความเป็นอยู่ของตน เป็นที่รู้กันว่า คนเราย่อมมีฐานะ และความเป็นอยู่ที่แตกต่างกัน บุคคลในสังคมย่อมมีฐานะความเป็นอยู่ที่แตกต่างกัน บางคนยากจน บางคนร่ำรวย การที่บุคคลพยายามขวนขวายเพื่อจะเป็นเรื่องที่ดี แต่ทั้งนี้ต้องรู้จักและตระหนักในความสามารถของตน ต้องพยายามขวนขวายเปลี่ยนแปลงฐานะ ภาวะและความเป็นอยู่ให้ดีขึ้นเท่าที่จะเป็นไปได้ ผู้ที่ขวนขวายในสิ่งที่เกินไปไม่ได้นั้นเรียกว่า ไม่สันโดษ สิ่งของใดๆ ก็ตาม

ถ้าพิจารณาตามฐานะก็ดี พิจารณาตามสมรรถภาพก็ดี ประจักษ์แล้วว่า เมื่อตนมิได้ เมื่อตนทำได้ แต่สิ่งนั้นเมื่อมีหรือทำไปแล้วทำให้ครอบครัวเสียเกียรติภูมิ เสียชื่อเสียง เสียศักดิ์ศรี บุคคลก็ไม่ควรยินดีในสิ่งเหล่านั้น เช่น คำของหนีภัย หรือข้อราษฎรบังหลวง แม้ว่าจะมีฐานะตำแหน่งหน้าที่เอื้ออำนวยมีความสามารถพอที่จะทำได้ก็ไม่สมควรทำไม่ยินดี เพราะเป็นหนทางนำมาซึ่งความเสื่อมเสียทั้งต่อตนเองและวงศ์ตระกูล

2.2.2 สันโดษในจีวร 20 อย่าง

จีวร เป็นชื่อเรียกผ้าที่พระสงฆ์ใช้สอย ใช้เรียกทั้งผ้านุ่งและผ้าห่ม จีวรเป็นปัจจัยหรือบริวารของพระสงฆ์อย่างหนึ่งในจำนวนผ้า 3 ผืน คือ สบง จีวร สังฆาฏิ ผ้าสำหรับทำจีวรนุ่งห่มนั้น พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ 6 ชนิด เรียกว่า กบปียจีวร ได้แก่

- 1) ผ้าทำด้วยเปลือกไม้
- 2) ผ้าทำด้วยฝ้าย
- 3) ผ้าทำด้วยใยไหม
- 4) ผ้าทำด้วยขนสัตว์
- 5) ผ้าทำด้วยเปลือกป่าน
- 6) ผ้าที่ทำด้วยของหยาบอย่างนั้น แต่ปนกันอย่างใดอย่างหนึ่ง (อ.อ. 2/424/313)

นอกจากประเภทของผ้าที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้ ยังมีเขตของจีวรซึ่งคำนี้ หมายถึง พระสงฆ์สามารถรับผ้าจีวรได้จากสงฆ์ จากคณะ จากญาติ จากมิตร จากทรัพย์ของตน หรือเป็นผ้าบังสุกุลเท่านั้น และผ้าบังสุกุลมีทั้งหมด 23 ชนิด คือ

1. ผ้าโสสานิกะ (ผ้าที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า)
2. ผ้าปาปณิกะ (ผ้าที่เขาทิ้งอยู่ตามทางเข้าตลาด)
3. ผ้ารณิกะ (ผ้าที่เขาทิ้งอยู่ตามตรอก)
4. ผ้าสังการโงพกะ (ผ้าที่เขาทิ้งไว้ในกองหยากเยื่อ)
5. ผ้าโสตถิยะ (ผ้าที่เขาใช้เช็ดครรรภ์มดกินแล้วทิ้ง)
6. ผ้าสินานะ (ผ้าที่เขาผลัดอาบนํ้ามันดแล้วทิ้ง)
7. ผ้าติตตะ (ผ้าที่ทิ้งอยู่ตามทําน้ำ)
8. ผ้าคตปัจจากตะ (ผ้าที่ใช้ห่มศพไปป่าช้าแล้วนำกลับมาทิ้งไว้)
9. ผ้าอัคคิททตะ (ผ้าถูกไฟไหม้แล้วทิ้งไว้)
10. ผ้าโคขายิตะ (ผ้าที่โคเคี้ยวแล้วเขาทิ้งไว้)
11. ผ้าอุปัจจขายิตะ (ผ้าปลวกกัดแล้วเขาทิ้งไว้)
12. ผ้าอุณฐขายิตะ (ผ้าหนูกัดแล้วเขาทิ้งไว้)

13. ผ้าอังคัจฉินนะ (ผ้าขาดริมแล้วเข้างิ้งไว้)
14. ผ้าทสัจฉินนะ (ผ้าขาดชายแล้วเข้างิ้งไว้)
15. ผ้าธชาหุณะ (ผ้าที่เขาชักเป็นธงแล้วทิ้งไว้)
16. ผ้าอุปะ (ผ้าที่เขาบูชาจอมปลวกทิ้งไว้)
17. ผ้าสมณจีวร (ผ้าของภิกษุด้วยกัน)
18. ผ้าสามททียะ (ผ้าที่คลื่นทะเลซัดขึ้นฝั่ง)
19. ผ้าอภิเสกิกะ (ผ้าที่เขาทิ้งไว้ในที่ราหิเยก)
20. ผ้าป็นถิกะ (ผ้าที่ตกอยู่ตามหนทาง ไม่ปรากฏเจ้าของ)
21. ผ้าวาทาหุณะ (ผ้าที่ลมหอบเอาไปไม่มีเจ้าของติดตาม)
22. ผ้าอิทธิมยะ (ผ้าสำหรับเอหิภิกขุ)
23. ผ้าเทวทัตติยะ (ผ้าที่เทวดาถวาย) (อง.อ. 2/28/313)

จากบรรดาผ้าเหล่านี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสเกี่ยวกับเรื่องของความสันโดษในจีวรข้อ
ที่ว่า “จีวรสนฺโตโส” นั่นคือ ความสันโดษในจีวร มีใจความดังนี้ คือ

1. สันโดษในการตรึก หมายความว่า ภิกษุไม่ควรคิดว่าจีวรของตนเป็นจีวรเก่า
เพราะการตรึก (ความคิด) เช่นนี้ เป็นความคิดที่ไม่บริสุทธิ์ เนื่องจากจีวรที่ภิกษุได้มาด้วยความ
เคารพในพระศาสนา
2. สันโดษในการไป หมายความว่า การที่ภิกษุไปเพื่อต้องการจีวร โดยไม่คิดว่า
จะเดินทางไปที่ไหน นั่นคือ การไปโดยมีพระกัมมัฏฐานเป็นใหญ่เท่านั้น
3. สันโดษในการแสวงหา หมายความว่า ภิกษุเมื่อจะแสวงหาจีวร ไม่แสวงหากับ
ภิกษุที่มักมาก แต่ไปแสวงหากับภิกษุผู้ที่มีความละอาย มีศีล
4. สันโดษในการได้ หมายความว่า เมื่อภิกษุเห็นจีวรที่หายาก ทายิกานำมาถวาย
แต่ไกล ไม่มีจิตคิดอย่างนี้ว่า จีวรนั้นเป็นจีวรที่ชอบใจ จีวรนั้นเป็นจีวรที่ไม่ชอบใจ ในทางตรงกัน
ข้ามหายาก ทายิกา ถวายจีวรอย่างไรพึงรับจีวรนั้นตามที่ได้มา และไม่แสวงหาเพิ่มเติมอีก
5. สันโดษในการรับแต่พอประมาณ หมายความว่า เมื่อภิกษุได้จีวรมาแล้วก็มีความ
ยินดีเช่นนั้น พึงคิดว่าจีวรนั้นเพียงพอแก่ตนแล้ว
6. สันโดษในการเว้นจากความอยากได้ หมายความว่า เมื่อภิกษุแสวงหาจีวรอยู่
ได้จีวรที่ชอบใจจากหายาก ทายิกา ย่อมไม่คิดในการที่จะแสวงหาจีวรใหม่จากหายากผู้อื่น
7. สันโดษตามแต่ได้ หมายความว่า เมื่อภิกษุสามารถยังอัตภาพให้เป็นไปด้วยจีวร
นั้นได้ ไม่ว่าจีวรนั้นจะเศร้าหมองอย่างไรก็ตามพึงใช้จีวรนั้นคงเดิม

8. สันโดษตามกำลัง หมายความว่า การที่ภิกษุรู้ถึงกำลังของตนแล้ว สามารถยัง
อรรถาพให้เป็นไปด้วยจิรวรชนิดใด ก็ยังอรรถาพให้เป็นไปด้วยจิรวรชนิดนั้น

9. สันโดษตามความสมควร หมายความว่า ภิกษุให้จิรวรที่ตนชอบใจแก่ภิกษุรูปอื่น
ส่วนตนใช้จิรวรที่มีความเหมาะสมแทน

10. สันโดษในน้ำ (ซักผ้า) หมายความว่า ภิกษุไม่ควรเลือกว่าน้ำจากแหล่งไหน
เป็นที่พอใจ ไม่เป็นที่ชอบใจ แต่ควรซักจิรวรในแหล่งน้ำที่พอจะซักได้โดยไม่เลือก

11. สันโดษในการซัก หมายความว่า ภิกษุเมื่อซักจิรวรไม่ควรใช้ไม้ทูปหรือใช้
เครื่องมือในการอำนวยความสะดวกอย่างอื่น แต่ใช้มือซักแทน

12. สันโดษในการทำ หมายความว่า เมื่อภิกษุซักผ้า ไม่ให้จิตคิดว่าผ้าผืนนี้เนื้อ
หยาบ ผ้าผืนนี้เนื้อละเอียด แต่ให้ซักไปตามธรรมดา

13. สันโดษในปริมาณ หมายความว่า มีจิรวรแค่เพียงพอในการใช้นุ่งห่มเท่านั้น

14. สันโดษในด้าย หมายความว่า ในการตัดเย็บจิรวร ภิกษุไม่ควรกะเกณฑ์ลงไปว่า
จะหาด้ายที่ถูกต้อง และจะได้มาด้วยวิธีการใด

15. สันโดษในการเย็บ หมายความว่า ในเวลาเย็บกุสัจจิรวร ฟังสอยได้เจ็ดครั้ง
ประมาณสามองคุลีเท่านั้น

16. สันโดษในการย้อม หมายความว่า เมื่อภิกษุจะย้อมจิรวร ไม่ควรเที่ยวแสวงหา
ไทรดำ เป็นต้น นั่นคือได้สิ่งใดมา ฟังย้อมด้วยสิ่งนั้น ยกเว้นสีห้ามไว้เท่านั้น

17. สันโดษในการทำกัปปะ หมายความว่า ภิกษุถือเอาสีเขียว สีคล้ำ สีเปือกตม ทำ
กัปปะเท่าคนนั่งบนหลังช้างมองเห็น

18. สันโดษในการใช้สอย หมายความว่า การใช้สอยจิรวรเพียงพอปกปิดอวัยวะเท่านั้น

19. สันโดษในการเว้นจากการสะสม หมายความว่า เมื่อภิกษุได้ผ้ามาแล้ว แต่ยังไม่
มีด้ายและเข็ม สามารถเก็บผ้าไว้ได้ก่อน แต่ถ้าทำเสร็จแล้ว ไม่ควรทำเก็บไว้ แต่ถ้าประสงค์จะให้
จิรวรที่ทำเสร็จแล้วแก่อนตเวสสิก เมื่อพวกเขาไม่อยู่ควรเก็บไว้ให้จนกว่าจะกลับมา

20. สันโดษในการสละ หมายความว่า เมื่อภิกษุจะสละผ้า ไม่พึงให้เพราะเห็นแก่
หน้ากัน แต่พึงตั้งอยู่ในสาราณียธรรม แล้วจึงสละให้ (ที.อ.3/309/206)

2.2.3 สันโดษในบิณฑบาต 15 อย่าง

การบิณฑบาต ถือได้ว่าเป็นหนึ่งในพุทธกิจ 5 ประการที่พระพุทธเจ้าทรง
ปฏิบัติในเวลาเช้า คำว่า “บิณฑบาต” แปลตามตัวอักษรว่า การตกลงแห่งก้อนข้าว คือ ก้อนข้าวที่
ทายก ทายิกา หย่อนตกลงในบาตรของพระพุทธเจ้าและพระภิกษุทั้งหลาย (รังษี สุทนฺต, 2549 : 14)

บิณฑบาตนั้น คือ อาหารที่ทากใส่ลงในบาตรมี 16 ชนิด ได้แก่ ข้าวสุก ขนมสด ขนมห้าง ปลา เนื้อ นมสด นมเปรี้ยว เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ข้าวคั่ว ของขบเคี้ยว ของที่พึงชิมรส ในอาหารทั้ง 16 ชนิดนั้น นมสด เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลา เนื้อ นมเปรี้ยว 9 อย่างนี้ จัดเป็นอาหารประณีต (วิ.มหา.2/260/412) พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสให้ภิกษุมีความสันโดษใน บิณฑบาต 15 อย่าง เพราะภิกษุเป็นผู้ที่ยังชีพด้วยอาหารของทาก จึงควรเป็นผู้ที่อยู่ง่าย ถิ่นง่าย การสันโดษในบิณฑบาต มีดังนี้

1. สันโดษในการตริก หมายความว่า ภิกษุควรตริกตอนต้นล้างหน้าเพื่อเที่ยวไป บิณฑบาตกับหมู่คณะ เป็นกิจวัตรประจำวัน ในยามที่ถูกถามว่า พรุ่งนี้จะบิณฑบาตที่ไหน ภิกษุพึงตอบที่บ้านโน้น ชื่อโน้น เท่านั้น ต่อจากนั้นไม่ควรตริกอีก

2. สันโดษในการไป หมายความว่า ภิกษุเข้าไปบิณฑบาต ไม่ต้องคิดว่าจะได้ที่ไหน พึ่งไปโดยใส่ใจในพระกัมมัญฐาน

3. สันโดษในการแสวงหา หมายความว่า ภิกษุผู้แสวงหาไม่ต้องกำหนดว่าเป็นอะไร พึ่งไปกับภิกษุผู้มีศีลเป็นที่รักเท่านั้น

4. สันโดษในการได้ หมายความว่า ภิกษุไม่คิดว่าของนี้น่าพอใจ ของนั้นไม่น่าพอใจ ไม่ควรให้ความคิดเช่นนั้นเกิดขึ้น

5. สันโดษในการรับแต่พอประมาณ หมายความว่า เมื่อทากต้องการถวายไทยธรรมน้อย ก็ควรรับแต่น้อย ถ้าทากถวายมาก ภิกษุพึงรับแต่พอประมาณเท่านั้น หากภิกษุไม่รู้จักประมาณในการรับ ย่อมเป็นผู้ทำลายความเลื่อมใสของมหาชนให้หมดไป

6. สันโดษในการเว้นจากความอยากได้ หมายความว่า ภิกษุไม่ควรบิณฑบาต เฉพาะแต่ในตระกูลที่มั่งคั่งร่ำรวยเท่านั้น ควรบิณฑบาตไปโดยไม่เลือกชนชั้น

7. สันโดษตามแต่ได้ หมายความว่า เมื่อภิกษุสามารถยังอัตภาพให้เป็นไปด้วย บิณฑบาตที่ได้นั้น ไม่ว่าอาหารจะเศร้าหมองอย่างไรก็ตามพึงฉันตามอาหารที่ได้มา

8. สันโดษตามกำลัง หมายความว่า การที่ภิกษุรู้ถึงกำลังของตนแล้ว พึงยังอัตภาพของตนให้ดำรงอยู่ด้วยอาหารที่ตนได้มาด้วยกำลังของตนเอง

9. สันโดษตามความสมควร หมายความว่า การที่ภิกษุให้บิณฑบาตที่น่าพอใจแก่ ภิกษุรูปอื่น ส่วนตนฉันอาหารที่มีความเหมาะสมในการยังชีพตามอัตภาพแทน

10. สันโดษในอุปการะ หมายความว่า ภิกษุพึงฉันอาหารเพียงเพื่อให้มีกำลังใน การบำเพ็ญสมณธรรมเท่านั้น

11. สันโดษในการกำหนด หมายความว่า ภิกษุไม่ควรรับอาหารที่ทากบรรจุน เต็มบาตรมาถวาย แต่ควรให้ลูกศิษย์นำมา เมื่อไม่มีลูกศิษย์ควรรับเท่าที่รับได้เท่านั้น

12. สันโดษในการบริโภค หมายความว่า ภิกษุฉันอาหาร โดยพิจารณาว่าการฉันอาหารนี้เป็นไปเพื่อการบรรเทาความหิวเท่านั้น

13. สันโดษในการเว้นจากการสะสม หมายความว่า ภิกษุไม่พึงเก็บอาหารไว้ขบฉัน

14. สันโดษในการสละ หมายความว่า ภิกษุพึงสละด้วยการไม่เห็นแก่หน้ากัน พึงตั้งอยู่ในสาราณียธรรมก่อนจึงสละ

15. สันโดษในการรับ หมายความว่า ภิกษุไม่พึงคิดว่าของนี้น่าชอบใจ เราจักรับ แต่ของนี้ ของนั้นไม่น่าชอบใจ จักไม่รับ ควรรับอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งที่เพียงพอแก่การฉันเท่านั้น (ที.อ. 3/309/211)

2.2.4 สันโดษในเสนาสนะ 15 อย่าง

การศึกษาถึงสันโดษในเสนาสนะนี้ สิ่งที่ควรทราบก่อนในเบื้องต้น คือ ควรรู้ว่าเสนาสนะนั้นคืออะไร และภิกษุพึงรับเสนาสนะมาจากบุคคลใดได้บ้าง คำว่า เสนาสนะ นั้น หมายถึงที่นอน ที่นั่ง หมายถึงที่อยู่อาศัย และเครื่องใช้ที่เกี่ยวกับสถานที่ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543 : 349) มี 15 ชนิด คือ เติง ตั้ง พุก หมอน วิหาร เปีง ปราสาท ปราสาทโล้น ถ้ำ ที่เรือน ป้อม เรือนยอดเดียว พุ่มไม้ไผ่ โคนต้นไม้ และที่ที่สมควรแก่ภิกษุ เป็นต้น ส่วนเขตของเสนาสนะมีอยู่ 6 คือ จากสงฆ์ จากคณะ จากญาติ จากมิตร จากทรัพย์ของตน และเขตที่เป็นของบังสุกุล พระพุทธเจ้าทรงตรัสให้ภิกษุสันโดษในเสนาสนะ 15 อย่าง คือ

1. สันโดษในการตริก หมายความว่า ภิกษุไม่ควรคิดว่าที่อยู่ของตนทรุดโทรม อยากได้เสนาสนะที่ตนชอบใจ พึงอยู่ พึงใช้ในเสนาสนะนั้น เพื่อเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรมเท่านั้น

2. สันโดษในการไป หมายความว่า ภิกษุเข้าไปหาเสนาสนะ โดยไม่ต้องคิดว่าจะได้ที่ไหน พึงไปโดยใส่ใจในพระกัมมัญฐานเป็นใหญ่

3. สันโดษในการแสวงหา หมายความว่า ภิกษุผู้แสวงหาไม่ต้องกำหนดว่าที่อยู่เป็นอะไร พึงไปกับภิกษุผู้มีศีลเป็นที่รักเท่านั้น

4. สันโดษในการได้ หมายความว่า ภิกษุไม่คิดว่าที่อยู่นี้น่าชอบใจ ที่อยู่ไม่น่าชอบใจ ไม่ควรให้ความคิดเช่นนั้นเกิดขึ้น

5. สันโดษในการรับ หมายความว่า ภิกษุไม่พึงคิดว่าของนี้น่าชอบใจ เราจักรับแต่ที่อยู่นี้ ที่อยู่ไม่น่าชอบใจ จักไม่รับ ควรรับเอาเสนาสนะอย่างใดอย่างหนึ่งที่พออยู่ได้เท่านั้น

6. สันโดษในการเว้นจากความอยากได้ หมายความว่า ภิกษุไม่ควรแสวงหาที่อยู่เฉพาะแต่ในตระกูลที่มั่งคั่งร่ำรวยเท่านั้น ควรแสวงหาเที่ยวไปตามลำดับ
7. สันโดษตามแต่ได้ หมายความว่า เมื่อภิกษุสามารถยังอัตภาพให้เป็นไปด้วยเสนาสนะนั้น ไม่ว่าเสนาสนะนั้นจะเศร้าหมองหรือประณีตอย่างไรก็ตามพึงอยู่ในเสนาสนะนั้น
8. สันโดษตามกำลัง หมายความว่า การที่ภิกษุรู้ถึงกำลังของตนแล้ว พึงยังอัตภาพของตนให้ดำรงอยู่ด้วยเสนาสนะที่ตนได้มาด้วยกำลังของตนเอง
9. สันโดษตามความเหมาะสม หมายความว่า การที่ภิกษุให้เสนาสนะที่น่าพอใจแก่ภิกษุรูปอื่น ส่วนตนอยู่ในเสนาสนะที่มีความเหมาะสมในการยังชีพแทน
10. สันโดษในอุปการะ หมายความว่า ภิกษุพึงรู้ว่าจะอาศัยอยู่ และใช้เสนาสนะเพียงเพื่อบำเพ็ญสมณธรรม
11. สันโดษในการกำหนด หมายความว่า ภิกษุไม่ควรรับเสนาสนะที่หายากหายแต่ควรรับเท่าที่เหมาะสมสำหรับตนเท่านั้น
12. สันโดษในการบริโภค หมายความว่า ภิกษุใช้เสนาสนะด้วยการพิจารณาว่าที่อยู่อาศัยนี้เป็นสถานที่ที่ป้องกันความหนาวร้อนเท่านั้น
13. สันโดษในการเว้นจากการสะสม หมายความว่า ภิกษุไม่พึงสร้างที่อยู่เพื่อการสะสม
14. สันโดษในการสละ หมายความว่า ภิกษุพึงสละด้วยการไม่เห็นแก่หน้ากันพึงตั้งอยู่ในสาราณียธรรมก่อนจึงสละ
15. สันโดษในการรับ หมายความว่า ภิกษุไม่พึงคิดว่าของนี้น่าชอบใจ เราจักรับ แต่ของนี้ ของนั้นไม่น่าชอบใจ จักไม่รับ ควรรับอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งที่เพียงพอแก่การฉันเท่านั้น (ที.อ. 3/309/213)

2.3 ธรรมที่เป็นปฏิบัติและเกื้อกูลต่อความสันโดษ

2.3.1 ธรรมที่เป็นปฏิบัติต่อความสันโดษ

สันโดษคือความพอใจยินดีในสิ่งที่ตนมีอยู่ มีจุดมุ่งหมายเพื่อละความโลภ พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรมนี้กับทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ โดยมีความเพียรเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนและส่งเสริม ส่วนธรรมที่เป็นปฏิบัติ(ข้อปฏิบัติ) ของความสันโดษก็มีปรากฏในพระพุทธศาสนาเช่นเดียวกัน ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติโดยตรงของสันโดษ และเป็นองค์ธรรมที่ทำให้บุคคลไม่สันโดษ คือ

2.3.1.1 ความโลภ (โลภะ) คือ ความอยากได้ในสิ่งต่างๆ ที่เกินความพอดีเกินกว่าฐานะของตน ผู้มีความโลภ จะทำให้เกิดทุกข์ได้ เพราะเมื่อเกิดความโลภในใจแล้ว ผู้นั้นมักจะหาทางทำการทุจริต ลักขโมย ฉกชิง วังราว หรือทำความผิดอื่นๆ ก่อให้เกิดความเดือดร้อนให้กับสังคม ส่วนผู้ที่ไม่โลภ คือ ผู้ที่แสวงหาทรัพย์สินหรือเกียรติยศชื่อเสียงในทางที่ถูกที่ควร จะเป็นผู้ที่รู้จักความพอดี รู้จักการประมาณตน มีความละเอียดหรือเกรงกลัวต่อการทำชั่ว ตลอดจนเป็นผู้ที่มีสติ รู้จักผิดชอบชั่วดี ถ้าเราสามารถละความโลภ และมีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ รู้จักบังคับจิตใจไม่ให้แสวงหาเอาสิ่งของมาโดยวิธีไม่ชอบธรรม ผู้นั้นจะมีความภูมิใจและมีความสุข

โทษของความโลภ แม้มองเพียงผิวเผินย่อมเห็นได้ยาก แต่ในความเป็นจริงแล้ว ความโลภมีโทษเป็นอันมาก มูลเหตุของการกระทำความผิดต่างๆ ในสังคมปัจจุบัน มีรากฐานมาจากความโลภเป็นเหตุอยู่เป็นอันมาก ทั้งการลักขโมยปล้นจี้ การล่วงประเวณี การทำลายชีวิตและทรัพย์สินทั้งหมดนี้ล้วนเกิดได้จากความโลภทั้งสิ้น และเมื่อความโลภครอบงำจิตใจแล้ว จะทำให้ไม่มีสันโดษเนื่องจากความอยากมี อยากได้ อยากเป็น ดังนี้

1) โลภในทางกามคุณ คนที่ไม่สันโดษในกามมักจะลุ่มหลงและมัวเมาอยู่ในกามคุณทั้ง 5 จนทำให้ใจฟุ้งซ่าน ไม่สงบ กินไม่เป็นเวลา นอนไม่เป็นเวลา มีความเดือดร้อนทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ คนเป็นจำนวนมากมักมัวเมาอยู่กับกามคุณ และปัจจุบันคนที่ตายด้วยโรคทางกามนี้มีจำนวนนับไม่ถ้วน บุคคลผู้รู้จักสันโดษในกามคุณ ย่อมรอดพ้นจากอันตรายและโรคร้ายต่างๆ ที่สามารถติดต่อกันได้

2) โลภในอาหาร ร่างกายของมนุษย์มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ในการบริโภคอาหารเพื่อยังชีพ การเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญ ถ้าร่างกายรับอาหารไม่ถูกส่วนหรือเกินประมาณ ความผิดปกติย่อมเกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกายก่อให้เกิดโรค ส่วนทางด้านจิตใจ ทำให้กลายเป็นคนขาดความเชื่อมั่น ในการบริโภคอาหารจึงควรบริโภคให้พอดีกับความต้องการของร่างกายเพียงเท่านั้น ไม่โลภในอาหารการกินมากเกินไป คือการกินเพื่ออยู่มิใช่อยูเพื่อกิน

3) โลภทรัพย์สมบัติ ทรัพย์สินเงินทองเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการทั้งนั้น คนโลภมากมักแสวงหาในทางที่ผิด โดยการกระทำความผิดหาทางทุจริตด้วยวิธีการต่างๆ ผลสุดท้ายย่อมได้รับโทษจากการกระทำของตนเอง สันโดษจึงเป็นธรรมที่สามารถป้องกันความโลภที่เกิดจากความอยากได้ในทรัพย์สินเงินทองได้

2.3.1.2 มหิณตา หมายถึง ความมักมากเป็นกิเลสตัวหนึ่งที่ทำให้มนุษย์เกิดความเร่าร้อน คนที่เป็นคนมักมากถูกเรียกว่า มหิณ (วสิน อินทสระ, 2542 : 12) มหาสมุทรแม้จะลึกและกว้างเพียงใด ยังมีขอบเขต แต่ความมักมากที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์ไม่มีขอบเขตในการหยั่งลึกได้ ดังนั้น

คนมักมากจึงมีนิสัยมักใหญ่ใฝ่สูง ถือการกอบโกยผลประโยชน์เพื่อตน และพวกพ้องเป็นสำคัญ ไม่รู้สึกพอใจในสิ่งต่างๆ แม้ว่าจะมีมากมายเพียงใด ย่อมไม่สามารถทำให้คนมักมากเกิดความพอใจได้ คนเหล่านี้ไม่มีความพอ เข้าทำนองที่ว่า ทะเลไม่มีวันเบื่อน้ำ ไฟไม่อาจให้เต็มได้ด้วยเชื้อ คนมักมากย่อมไม่รู้จักพอด้วยปัจจัยทั้งหลาย

2.3.1.3 ปาปิจฉตา คือ ความใฝ่ต่ำในทางเลวทราม ไปในทางบาป และอกุศลคอยปลุกเร้าจิตใจให้คิดแต่ความไม่ดี เช่น กลัวความทุกข์ แต่สร้างเหตุแห่งทุกข์ อยากมีความสุข แต่ไม่สร้างเหตุแห่งความสุข อยากเป็นคนดี แต่ประพฤติชั่ว ไม่ทำดีแต่อยากให้สังคมชมว่าดี (สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (พิมพ์ ธรรมธโร), 2518 : 428-430)

นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มนุษย์กระทำความผิด และหลงใหลอยู่ในอบายมุข 6 เช่น อยากดีแต่ประพฤติชั่ว ไม่ทำดีแต่อยากให้คนชมว่าดี คนที่อยากดีแต่ทำความชั่วนั้นเป็นคนไม่สันโดษ ตรงกันข้ามกับคนที่สันโดษจะเป็นคนดีและตั้งใจทำความดีให้ตรงกับความต้องการ เว้นการทำความชั่วทุกชนิด

2.3.1.4 ตัณหา ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกล่าวว่า ตัณหาเป็นศัตรูโดยตรงของสันโดษ เมื่อตัณหาเพิ่มมากขึ้น ความสันโดษย่อมน้อยลง บุคคลจึงปรารถนาในทางเลวทรามมากขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสตัณหาไว้ 2 ชนิด คือ ตัณหานุสัย และตัณหาโสธ ตัณหานุสัย คือ ตัณหาที่นอนแนบอยู่ในสันดานเนื่องในตัณหา ตัณหานี้ทำให้เกิดการยึดถือว่าเป็นของเราอยู่อย่างไม่ขาดสาย และเป็นเหตุแห่งการท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏฏ์ ทำให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิดอยู่เรื่อยไป ตัณหาโสธ คือ ความใคร่ที่รับอารมณ์ทางอายตนะ กล่าวคือ ความใคร่ที่ได้รับรู้ออกมาจากรูป รส กลิ่น เสียง ธรรมารมณ์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549 : 491) ซึ่งผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่า กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา (พระมหาจรัล วิจารณ์เมธี, 2541 : 47)

ตัณหาหรือความทะยานอยากนั่นเอง เป็นศัตรูโดยตรงของสันโดษ ทั้งนี้เนื่องจากเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความอยากเกินขอบเขต ทำให้ไม่สามารถควบคุมอินทรีย์ของตนได้ ตัณหา 3 ประการดังกล่าว คือ

1. กามตัณหา คือความทะยานอยากในกาม ความอยากได้ในกามคุณ คือสิ่งสนองความต้องการทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นต้น
2. ภวตัณหา คือความทะยานอยากในภพ ความอยากในภาวะของตัวตน ที่จะให้มีได้เป็นในสิ่งหนึ่งสิ่งใด นั่นคือ อยากมีอยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป
3. วิภวตัณหา คือความทะยานอยากในวิภพ ความอยากในความปราศพ้นไปจากตัวตน อย่างใดอย่างหนึ่ง อันเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา อยากทำลายอยากให้ดับสูญ เป็นความใคร่อยากที่ประกอบด้วย วิภวทิฎฐิ หรือ อุจเฉททิฎฐิ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549 : 492)

สรุปได้ว่ากามตัณหา คือ ความอยากได้ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่น่าปรารถนา น่าพอใจเสาะแสวงหาครอบครอง เรียกสั้นๆ ว่าอยากได้ กวตัณหา คือ ความอยากมีสิ่งนั้น สิ่งนี้ อยากให้สิ่งที่ได้มาแล้วคงอยู่ตลอดไป วิภวตัณหา คือ ความอยากไม่มี อยากไม่เป็นอย่างนั้นอีกต่อไป (ปฐมัม บัญญัติ, 2549 : 368-369)

จากที่กล่าวมาตัณหาทั้งสามประการนี้ถือว่าเป็นศัตรูโดยตรงของสันโดษ เมื่อบุคคลบรรเทา ตัณหาตัณหาทั้ง 3 อย่างนี้ลงได้สันโดษย่อมเกิดขึ้น แต่ว่าจิตใจของมนุษย์นั้นเป็นการยากที่จะควบคุม ตัณหาได้ เมื่อควบคุมตัณหาไม่ได้ แล้วยังขาดหลักสันโดษที่จะนำมาใช้เป็นอุปกรณ์ในการขัดเกลาจิตใจ ย่อมทำให้เกิดผลเสีย ต่อตนเองอย่างยิ่ง

2.3.2 ธรรมที่เกื้อกูลต่อความสันโดษ

โดยทั่วไปหลักธรรมของพระพุทธเจ้ามีความเกี่ยวเนื่องกัน พระอรธกถาจารย์ได้นำมา เรียบเรียงจัดไว้เป็นหมวดหมู่ ทั้งที่เป็นพระสูตร ในบางครั้งทรงตรัสไว้เป็นคาถา การแสดงคาถา จะต้องทำความเข้าใจว่า คาถาเป็นเครื่องแสดงหรือเตือนใจในบางแง่มุม มักไม่มีความหมายสมบูรณ์ ในครั้งเดียว เช่น ตรัสเป็นคาถาว่า ความสันโดษเป็นทรัพย์อันเยี่ยม การตรัสในคาถานี้ไม่บอกองค์ ธรรมที่เกี่ยวข้อง แต่จะพบว่าในเวลาทีตรัสเป็นคำสอนยาวๆ เป็นร้อยแก้ว หลักธรรมเรื่องความ สันโดษจะมีองค์ธรรมอื่นที่อธิบายเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงอยู่ด้วย ในที่นี้ธรรมที่ส่งเสริมต่อความ สันโดษ คือ “ความเพียร” เป็นหลักธรรมที่เกื้อกูลและส่งเสริมกัน

หากศึกษาจะพบว่าพระพุทธเจ้าตรัสเรื่องความสันโดษไว้ที่ไหน จะตรัสความเพียรไว้ที่นั่น คล้ายกับการตรัสเรื่องศรัทธาไว้ที่ไหน จะมีการกล่าวถึงปัญญาควบคู่ไว้เสมอ เป็นการเน้นย้ำในด้าน จุ่มงหมายว่าศรัทธาต้องประกอบด้วยปัญญาเสมอ มิฉะนั้นจะกลายเป็นศรัทธาบอด หรือในบางที อาจกลายเป็นความหลงใหลมกยไปเลยก็ได้ หลักธรรมเรื่องความสันโดษก็เช่นเดียวกัน มีความ เพียรเป็นหลักธรรมที่เกื้อหนุน หากอธิบายโดยขาดซึ่งหลักความเพียร ทำให้ความหมายเกิดการ เปลี่ยนแปลงไปถึงขั้นว่า ความสันโดษนั้นเป็นเป็นการปลื้ดัวออกไปอยู่โดดเดี่ยวไม่เกี่ยวข้องกับ ใครๆ ความหมายที่ยกขึ้นอ้างนั้นคลาดเคลื่อน เกิดจากการมองอย่างเพียงผิวเผินเท่านั้น จะเห็นได้ว่า จากที่กล่าวมานี้ คือ คุณลักษณะของหลักธรรมที่เกื้อหนุนส่งเสริมกันและกัน มีความเกี่ยวเนื่องกัน และที่สำคัญจะต้องนำมาอธิบายประกอบกัน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจในทางที่ถูกต้อง

2.4 เรื่องที่ควรสันโดษและไม่ควรสันโดษ

2.4.1 เรื่องที่ควรสันโดษ

ความสันโดษเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนบุคคลสองกลุ่ม คือ สันโดษที่สอนพระภิกษุ หมายถึง ความมกน้อยหรือความปรารถนาลดน้อย ความหมายมกน้อยดังกล่าวนี้ พระพุทธเจ้าทรงมุ่งสั่งสอนพระภิกษุสงฆ์โดยเฉพาะ โดยทรงสอนให้เป็นผู้มกน้อยได้ง่าย รู้จักประมาณ รู้จักพอใจปัจจัย 4 ได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัช ตามที่มีตามที่ได้และตามสมควร ไม่ปล่อยใจให้กระวนกระวายเพราะอำนาจของกิเลสตัณหา สันโดษตามความหมายนี้ค่อนข้างลึกซึ้งและมุ่งเฉพาะพระภิกษุสงฆ์ และสันโดษที่สอนบุคคลธรรมดา หมายถึง ความยินดีในสิ่งที่ตนมี ยินดีสิ่งที่ตนได้มาจากการทำงานตามกำลังความสามารถของตน และยินดีตามสมควรแก่ฐานะของตน ไม่ดิ้นรนทะเยอทะยานแสวงหาสิ่งต่างๆ จนเกินกำลังความสามารถของตน หากสรุปโดยภาพรวมแล้วจะเห็นว่า สิ่งที่พระพุทธเจ้าประสงค์ให้พุทธศาสนิกชนมีสันโดษนั้น คือ เรื่องของการสันโดษในปัจจัย 4 ที่มากเกินไปจนจำเป็นในการดำรงชีพ เป็นการสันโดษโดยใช้เกณฑ์การแบ่งตามปัจจัย 4 ที่มีความจำเป็นต่อชีวิตประจำวันของคนทุกคน คือ

- 1) การสันโดษในเครื่องนุ่งห่ม
- 2) การสันโดษในอาหาร
- 3) การสันโดษในที่อยู่อาศัย
- 4) การสันโดษในยารักษาโรค

สันโดษอีกประเภทหนึ่งที่ควรกล่าวถึง คือ สัพทาสันโดษฯ หมายถึง การสันโดษโดยมีความพึงพอใจในสามี และภรรยาของตนเท่านั้น ในที่นี้สามารถนำมาปรับใช้ในกรณีบุคคลที่แต่งงานมีครอบครัวแล้ว ความสันโดษในข้อนี้เป็นเรื่องที่ควรสันโดษเป็นอย่างยิ่ง เมื่อสามีมีความพอใจว่าหญิงนี้เป็นภรรยาของตน หญิงนั้นย่อมได้รับความพอใจ และมอบความเป็นใหญ่ เกิดการให้เกียรติซึ่งกันและกัน เมื่อมีความเห็นอกเห็นใจกัน ย่อมเป็นการลดความบาดหมาง และการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว แต่ในทางตรงกันข้าม คือ ต่างฝ่ายต่างไม่มีโดษในกันและกัน ความประพฤติที่จะพึงปฏิบัติต่อกันย่อมเป็นไปในทางตรงข้ามที่กล่าวมาแล้ว

เมื่อสถานการณ์ของแต่ละฝ่ายเป็นเช่นนี้ การเกลียดชัง ดุหมั่น การทะเลาะวิวาท ย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย หากนำหลักสัพทาสันโดษมาประพฤติปฏิบัติย่อมเป็นธรรมข้อหนึ่งที่จะช่วยให้การใช้ชีวิตคู่สามารถดำรงอยู่ได้นาน ดังนั้น การสันโดษในคู่ครองของตน จึงเป็นเรื่องที่ควรสันโดษเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้ยังมี การสันโดษในอกุศลกรรมทั้งหลายด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าควรจะสันโดษ อกุศลกรรมบถ 10 ประการ แยกออกเป็นการกระทำทางกาย 3 ทางวาจา 4 และทางใจ 3 ดังนี้

1) อกุศลกรรมบถทางกายมี 3 อย่าง คือ

- การฆ่าสัตว์
- การถือเอาทรัพย์ที่เขามิได้ให้
- การประพฤติดีกในกามทั้งหลาย

2) อกุศลกรรมบถทางวาจามี 4 อย่าง คือ

- การพูดเท็จ
- การพูดส่อเสียด
- การพูดวาจาหยาบคาย
- การพูดเพ้อเจ้อ

3) อกุศลกรรมบถทางใจมี 3 อย่าง คือ

- มีความโลภมาก
- มีจิตพยาบาท

- ไม่มีความเห็นในทางที่ชอบ (เดือน ค่ำดี, 2534 : 148) ส่วนเรื่องที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงให้สันโดษมีดังต่อไปนี้

2.4.2 เรื่องที่ไม่ควรสันโดษ

สิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงสอนให้บรรพชิตและภิกษุสันโดษมีอยู่ 2 ประการ คือ 1) ไม่ให้สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2537 : 18) การกระทำที่ดีที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงสอนให้บุคคลสันโดษ เรียกว่า กุศลกรรมบถ 10 ประการ แยกออกเป็น การกระทำทางกาย 3 ทางวาจา 4 และทางใจ 3 ดังนี้

1) กุศลกรรมบถทางกายมี 3 อย่าง คือ

- เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์
- เจตนางดเว้นจากการถือเอาทรัพย์ที่เขามิได้ให้
- เจตนางดเว้นจากการประพฤติดีกในกามทั้งหลาย

2) กุศลกรรมบถทางวาจามี 4 อย่าง คือ

- เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ
- เจตนางดเว้นจากการพูดส่อเสียด
- เจตนางดเว้นจากวาจาหยาบคาย
- เจตนางดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

3) กุศลกรรมบถทางใจมี 3 อย่าง คือ

- ไม่มีความโลภมาก
- ไม่มีจิตพยาบาท
- มีความเห็นในทางที่ชอบ (เรื่องเดียวกัน, 2534 : 149)

จะเห็นได้ว่าสิ่งที่เป็นความดีงามทั้งหลาย พระพุทธเจ้าไม่สอนให้สันโดษ ในทางตรงกันข้ามสนับสนุน ส่งเสริมให้พุทธศาสนิกชนประกอบกรรมดีให้มาก เพราะพระพุทธศาสนาได้รับการขนานนามว่า เป็นศาสนาแห่งกรรมวาท คือ การสอนว่าการกระทำย่อมมีผล ทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี ทำชั่วย่อมได้รับผลชั่ว นอกจากนี้ยังสอนให้บุคคลตั้งอยู่ในไม่ความประมาท โดยการสอนให้รู้จักสันโดษในเรื่องที่ควรสันโดษ และไม่ควรถังสันโดษ และความไม่ย่อท้อต่อการบำเพ็ญเพียร กล่าว คือการกระทำสิ่งใดก็ตาม โดยผ่านการกระทำทางกายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต แล้วต้องประกอบด้วยความเพียรด้วยการกระทำอย่างสม่ำเสมอ เพราะความเพียรเป็นทางที่จะนำไปสู่ฝั่ง คือ พระนิพพาน บุคคลจะล่วงทุกข์ได้ เพราะความเพียร ฉะนั้นการประกอบกุศลธรรมทั้งหลายต้องอาศัยความเพียร ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ท่านทั้งหลายจงเห็นความเกียจคร้านว่าเป็นภัย และเห็นการปรารภความเพียรว่าเป็นความปลอดภัย แล้วปรารภความเพียรเถิด”

การทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่ควรสันโดษและไม่ควรถังสันโดษเป็นสิ่งที่สำคัญ และมีอาจจะมองข้ามได้ ทั้งนี้เพราะความไม่มีสันโดษเป็นเป้าหมายแห่งความสันโดษ หมายความว่าเมื่อมนุษย์สันโดษในวัตถุที่ปรนเปรอตนเอง ย่อมมีเวลา แรงงาน และความคิดเหลือเฟือในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม อันเป็นเรื่องของการประกอบกุศลกรรมได้ ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่สันโดษในสิ่งต่างๆ คอยหวังแต่หาปัจจัยสี่มาบำบัดความต้องการของตนเอง เวลาทั้งหมดย่อมสิ้นเปลืองไปกับการแสวงหาความสุขส่วนตัว ทำให้เสียเวลาในการกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และสังคมรอบข้าง รวมทั้งหน้าที่การงานต่างๆ จะพลอยเสียหายตามไปด้วย

ในที่นี้จะยกตัวอย่างประกอบเพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจมากยิ่งขึ้นในประเด็นของเรื่องที่ควรสันโดษ และไม่ควรถังสันโดษ เพราะการที่บุคคลจะสันโดษในเรื่องใดก็ตาม ควรเลือกใช้ให้เหมาะสม และถูกต้องกับเรื่องราวต่างๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง อาทิเช่น การสันโดษในหน้าที่การงาน ควรสันโดษอย่างไรจึงจะถูก ในที่นี้คือ ผู้ที่มีความสันโดษในหน้าที่การงาน ย่อมไม่เกียจคร้านในการทำงานหน้าที่ของตน ในทางตรงกันข้ามจะทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียร ตั้งใจทำงานอย่างรอบคอบ เมื่อเป็นเช่นนี้ งานนั้นย่อมสำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดี แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากนำหลักสันโดษไปใช้ในเรื่องที่ไม่ควรถังสันโดษ หรือนำไปใช้ผิดประเภท ผิดความหมาย สันโดษที่เป็นเครื่องส่งเสริมให้เกิดความขยันหมั่นเพียร จะกลายเป็นการสนับสนุนให้คนเกียจคร้านในหน้าที่การงานไปโดยปริยาย

2.5 ฐานะและคุณค่าของสันโดษ

2.5.1 ฐานะ ของความสันโดษ

2.5.1.1 สันโดษในฐานะที่เป็นวินัยบัญญัติ สันโดษตามแนวพระวินัยปิฎก

พระพุทธเจ้ามุ่งเน้นให้พระภิกษุมีความสันโดษในปัจจัย 4 อย่าง เนื่องจากพระวินัย คือ กฎระเบียบและข้อบังคับอันดีงามที่พระภิกษุในพระพุทธศาสนาพึงปฏิบัติ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2522 : 9) พระพุทธเจ้าจึงทรงบัญญัติโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ภิกษุเกิดความสันโดษในปัจจัย 4 เท่าที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน กล่าวคือ

- 1) สันโดษในเครื่องนุ่งห่ม
- 2) สันโดษในอาหาร
- 3) สันโดษในที่อยู่อาศัย
- 4) สันโดษในยารักษาโรค (อง.ปญจก. 22/127/207)

ทั้งนี้สันโดษที่กล่าวมาทั้ง 4 ข้อ เป็นไปเพื่อป้องกันความโลภ ความมกมากที่เกิดขึ้นในจิตใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้ไม่ประมาทในชีวิตและการงานของตน ถ้ามรรพชิตขาดหลักสันโดษ อาจเต็มไปด้วยความโลภ หรือความปรารถนาที่มากเกินไป เมื่อเป็นเช่นนั้น ย่อมพากันประพฤติกุศลทุจริตต่างๆ หวังลาภสักการะ สร้างความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นในสังคม แต่ทั้งนี้เมื่อมีหลักสันโดษ เป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจอยู่ จะสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะบรรพชิตด้วยความเพียร สร้างความเจริญก้าวหน้าได้เป็นอย่างดี รวมทั้งยังเป็นการอุปการะในทางอื่นอีก เช่น ทำให้เกิดการประหยัดด้วย เป็นต้น

สันโดษในพระวินัยปิฎกนี้จะเน้นเกี่ยวกับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัช สำหรับพระสงฆ์ จากการศึกษาพบว่าพระพุทธเจ้าทรงได้บัญญัติพระวินัยเกี่ยวกับการใช้สอยปัจจัย 4 ของพระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนา โดยเน้นให้มีความสันโดษ ที่พบในพระวินัยปิฎกดังนี้

1) สันโดษในเครื่องนุ่งห่ม

- ห้ามเก็บจีวรเกินความพอดีไว้เกิน 10 วัน (วิ.มหา. 2/462/3)
- ห้ามขอจีวรต่อคฤหัสถ์ผู้มีโชติ (วิ.มหา. 2/516/41)
- ห้ามพูดให้คฤหัสถ์ซื้อจีวรที่ดีกว่าที่กำหนดถวายไว้เดิม (วิ.มหา. 2/523/47)
- ห้ามมิให้นุ่งห่มจีวรที่ยังไม่ได้ทำพินทุ (วิ.มหา. 2/368/441)
- ห้ามมิให้นุ่งห่มจีวรที่วิกัปแล้วยังไม่ได้ถอน (วิ.มหา. 2/373/494)
- ห้ามขอด้วยกับคฤหัสถ์ (วิ.มหา. 2/637/157)

- ห้ามทำฝ้านั่งเกินประมาณที่กำหนด (วิ.มหา. 2/567/93)
- ห้ามทำจีวรเกินประมาณที่กำหนด (วิ.มหา. 2/548/624)
- ห้ามทำผ้าอาบน้ำฝนเกินประมาณที่กำหนด (วิ.มหา. 2/543/621)

2) สันโดษในบิณฑบาต

- ห้ามเก็บบาตรเกิน 1 ลูกไว้เกิน 10 วัน (วิ.มหา. 2/601/123)
- ห้ามรับบิณฑบาตเกิน 3 บาตร เว้นไว้แต่การรับเพื่อแบ่งปันให้ภิกษุ (วิ.มหา. 2/232/390)
- ห้ามรับโภชนาขณะฉันอยู่ (วิ.มหา. 2/243/400)
- ห้ามฉันอาหารในเวลาวิกาล (วิ.มหา. 2/248/405)
- ห้ามฉันอาหารที่รับประเคนไว้ค้างคืน (วิ.มหา. 2/253/408)
- ห้ามขอโภชนากับผู้ที่มิใช่ญาติ (วิ.มหา. 2/259/411)
- ห้ามฉันอาหารที่ไม่ได้รับประเคน (วิ.มหา. 2/265/415)
- ห้ามรับนิมนต์ฉันหลายแห่ง (วิ.มหา. 2/294/438)

3) สันโดษในเสนาสนะ

- ห้ามสร้างกุฏิเกินกำหนดโดยไม่ขออนุญาตจากสงฆ์ (วิ.มหา. 1/348/383)
- ห้ามนำเตียง ตั่ง เก้าอี้ พูก ของสงฆ์ไปใช้แล้วไม่เก็บไว้ที่เดิม (วิ.มหา. 2/109/292)
- ห้ามโบกดิน หรือโบกปูนบนหลังคากุฏิเกิน 3 ชั้น (วิ.มหา. 2/538/361)
- ห้ามทำเตียงเกินประมาณที่กำหนดไว้ (วิ.มหา. 2/522/608)

4) สันโดษในเภสัช

- ห้ามเก็บเภสัช 5 ตำหรับคนไข้ไว้เกิน 7 วัน (วิ.มหา. 2/622/143)
- ห้ามขอปัจจัย 4 เกินที่เขาปวารณาไว้ (วิ.มหา. 2/642/163)

จากพระวินัยที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้นพบว่าเป็นข้อห้ามเกี่ยวกับปัจจัย 4 ที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ เมื่อครั้งสมัยพุทธกาล การบัญญัติพระวินัยข้างต้นเห็นได้ว่าเป็นไปเพื่อส่งเสริมให้ภิกษุมองค้ำจุนในหลักที่ว่าด้วยสันโดษ พระพุทธเจ้าทรงมีเหตุผลในการบัญญัติสิกขาบทแก่พระสงฆ์สาวก คือ

1. เพื่อความเรียบร้อยดีงามแห่งสงฆ์ ซึ่งได้ทรงชี้แจงให้มองเห็นคุณโทษแห่งความประพฤตินั้นๆ ชัดเจนแล้ว จึงบัญญัติสิกขาบทขึ้นไว้ด้วยความเห็นชอบร่วมกัน
2. เพื่อความผาสุกแห่งสงฆ์

3. เพื่อกำราบคนผู้ด้าน ประพฤติธรรม
4. เพื่อความอยู่ผาสุกแห่งเหล่าภิกษุผู้มีศีลดีงาม
5. เพื่อปิดกั้นอาสวะทั้งหลายอันจะบังเกิดในปัจจุบัน คือ เพื่อระงับปิดทางความเลื่อมเสีย ความทุกข์ ความเดือดร้อนที่จะมีในปัจจุบัน
6. เพื่อบำบัดอาสวะทั้งหลายอันจะบังเกิดในอนาคต คือ เพื่อแก้ไขมิให้เกิดความเลื่อมเสีย ความทุกข์ ความเดือดร้อน ที่จะมาในภายหน้า
7. เพื่อความเลื่อมใสของชุมชนผู้ยังไม่เลื่อมใส
8. เพื่อความเลื่อมใสมยิ่งขึ้นไปของชุมชนที่เลื่อมใสแล้ว
9. เพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม
10. เพื่ออนุเคราะห์วินัย คือ ทำให้มีบทบัญญัติสำหรับใช้เป็นหลักเกณฑ์จัดระเบียบของหมู่สงฆ์สนับสนุนความมีวินัยให้นักแนมนั่นคงยิ่งขึ้น (อง.ทสก. 24/31/81)

2.5.1.2 สันโดษในฐานะที่เป็นอริยวงศ์ ความสันโดษเป็นพระธรรมข้อหนึ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงโปรด และทรงยกย่องสรรเสริญว่ามีคุณค่าเป็นอเนกประการยิ่งนัก ทรงใช้เป็นหลักทดสอบ พระธรรมทั้งหลายว่า หากพระวินัยข้อใดตอนใดมิได้เป็นไปเพื่อความสันโดษ พึงทราบได้ว่านั่นมิใช่ธรรมวินัยในพระพุทธศาสนา (บุศย์ ชันชวีย์, 2538 : 19) หลักสันโดษจึงปรากฏอยู่ในองค์ธรรมต่างๆ มากมาย เช่นในหลักอริยวงศ์ 4 พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

1. ภิกษุสันโดษในจีวรตามมีตามได้
2. ภิกษุสันโดษในบิณฑบาตตามมีตามได้
3. ภิกษุสันโดษในเสนาสนะตามมีตามได้
4. ภิกษุเป็นผู้ยินดีในภาวณาและปะทาน

สันโดษนั้นมีความมุ่งหมายเพื่อเป็นเครื่องป้องกันความโลภ การเกิดขึ้นแห่งความมักมาก ความริษยา พระพุทธเจ้าทรงสอนเน้นเป็นพิเศษสำหรับพระสงฆ์ เพราะว่าพระสงฆ์มีหลักการเบื้องต้นว่าเป็นผู้ที่ชาวบ้านเลี้ยง จึงต้องทำตัวให้เลี้ยงง่าย อยู่ง่าย หมายความว่ามิมีวัตถุแต่พอเพียงและพอประมาณเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ฉะนั้นสันโดษในอริยวงศ์ 4 จะเน้นเกี่ยวกับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะและภานาปะจายเภสัชสำหรับพระสงฆ์ อย่างไรก็ดี พระพุทธเจ้ายังทรงมีบทบัญญัติทางพระวินัยเกี่ยวกับปัจฉัย 4 เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนามีความสันโดษปรากฏพบในพระวินัยปิฎกอีกด้วย และในการปฏิบัติที่จัดเป็นอริยวงศ์ทั้ง 4 ข้อนั้นพระภิกษุพึงปฏิบัติดังนี้

1. สันโดษใน 3 ข้างต้นตามมีตามได้
2. มีปกติกล่าวสรรเสริญคุณของสันโดษใน 3 ข้อนั้น

3. ไม่ประกอบบอเนสนา คือการแสวงหาที่ทุจริตทั้ง 3 นั้น ให้แสวงหาโดยทางชอบธรรม ไม่เกียจคร้าน

4. เมื่อไม่ได้สิ่งที่ตนปรารถนาไม่เร้าร้อนทรมานทรมาย

5. เมื่อได้ของที่ตนปรารถนามาใช้สอย ย่อมไม่คิด รู้เท่าทัน เห็นโทษ มีปัญญาในสิ่งนั้นตามประโยชน์ ตามความหมายของสิ่งนั้น ดำรงตนเป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของสิ่งนั้น

6. ไม่ถือเอาอาการที่ประพฤติดุกรรม 4 ข้อนี้เป็นเหตุยกตนข่มผู้อื่น

โดยสรุปว่าพระองค์ทรงเน้นให้ภิกษุเป็นผู้ที่ไม่เกียจคร้าน มีสติสัมปชัญญะอยู่ทุกเมื่อ ในข้อ 4 ทรงสอนไม่ให้สันโดษในการประกอบกุศลกรรมทั้งหลาย และทรงสอนให้ทำความเพียรแสวงหาสิ่งที่ชอบด้วยธรรมวินัย ในจุฬินเทศทานได้แสดงอริยวงศ์ของพระปัจเจกพุทธเจ้า คือเปลี่ยนข้อ 4 เป็นสันโดษด้วยคิลานปัจจัยเกศขาบริหาร เห็นได้ว่า สันโดษในอริยวงศ์ 3 ข้อแรกนั้นเป็นการสันโดษในปัจจัย 4 ส่วนข้อที่ 4 ทรงสอนให้ทำความเพียร ซึ่งให้เห็นเป้าหมายความสัมพันธ์ระหว่างสันโดษกับความเพียรได้อย่างเด่นชัด คือสันโดษเป็นธรรมช่วงสงวนเวลา แรงงานและความคิดไว้ ถ้าภิกษุไม่สันโดษในจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ คือ ไม่สันโดษในวัตถุบำรุงบำเรอความสุขจะทำให้เกิดผลเสีย คือ เวลาหมดไปกับเรื่องเหล่านี้ แรงงานหมดไปเพราะมัววุ่นวาย และมักคิดแต่หาสิ่งเหล่านั้นมาเสพบริโภค ไม่เป็นอันได้ทำความเพียร

แต่เมื่อภิกษุสันโดษในปัจจัย 4 ตามมีตามได้เวลาย่อมเหลือสามารถนำความคิดและแรงงานมาใช้ในการทำภารกิจหน้าที่ของตน นอกจากนั้นจิตใจยังสงบ ไม่มีความกังวลในเรื่องของวัตถุ มุ่งไปทำหน้าที่ และสร้างสรรค์ความดีต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ สันโดษจึงมาคู่กับความเพียร ความเพียรในการทำหน้าที่ของตน ความสันโดษสำหรับภิกษุในองค์ธรรมที่ว่าด้วยในอริยวงศ์ 4 ให้ใช้กับปัจจัย 4 ในการดำรงชีพ

2.5.1.3 สันโดษในฐานะที่เป็นนาถกรณธรรม สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราชแห่งวัดราชบพิธ เมื่อครั้งพระองค์ทรงสมณศักดิ์ ที่สมเด็จพระพุทธราชาจารย์ พระองค์ได้ทรงบรรยายเกี่ยวกับนาถกรณธรรมข้อที่ 8 ทางวิทยุกระจายเสียงตอนหนึ่งว่า “มีเนื้อความตามตำนานบาลี ในพระสูตรว่า ภิกษุทั้งหลายข้อที่ภิกษุเป็นผู้สันโดษด้วยเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย บริหารคือยาแก้ไข้ ตามมีตามได้ แม้อันใดธรรมเหล่านี้ทำที่พึงอีกประการหนึ่ง คำว่า “สันโดษ” เป็นคำที่แปลเป็นไทยแล้ว มีความหมายว่ายินดี เฉพาะของตน โดยความหมายเป็นลักษณะว่า ยินดีของที่เป็นของตน ยินดีของที่ชอบธรรม ท่านสรรเสริญความสันโดษไว้มากกว่า เป็นทรัพย์อย่างยิ่งก็มี เป็นมงคลอย่างเลิศก็มีว่า ธรรมอันใดที่ไม่เป็นไปเพื่อสันโดษพึงทราบว่าเป็น ไม่ใช่ธรรมวินัยในพระพุทธศาสนา” (บุศย์ ชันชวาทย์, 2538 : 309)

นาถกรณธรรม จึงเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญในพระพุทธศาสนา สันโดชเป็นข้อปฏิบัติที่ปรากฏอยู่ในหลักพุทธธรรมนี้ “นาถกรณธรรม”¹ หมายถึง ธรรมกระทำให้เป็นที่ยิ่ง (อง.ทสก. 24/171/19-21) ถ้าบุคคลได้ประพฤติตนในหลักของสันโดชที่ปรากฏอยู่ในนาถกรณธรรม ย่อมได้ชื่อว่าทำตนเองให้มีที่ยิ่ง เป็นการพัฒนาตนเองให้เจริญขึ้น

สันโดชที่ปรากฏอยู่ในนาถกรณธรรมนั้น เป็นการสันโดชในด้านของปัจจัย 4 พระพุทธศาสนามีเป้าหมายของความสันโดช คือ มุ่งให้ทุกคนมีปัจจัยพอเพียงที่จะเป็นอยู่ เป็นการถือเอาคนเป็นหลัก มิใช่ตั้งเป้าหมายไว้ที่ความมั่งคั่งพร้อมบริบูรณ์ ซึ่งเป็นการถือเอาวัตถุเป็นหลัก การใช้ปัจจัยสี่ในทางพระพุทธศาสนามีจุดหมายเพื่อต้องการใช้เป็นพื้นฐานในการดำรงชีพเป็นขั้นตอนหนึ่งสำหรับใช้ก้าวต่อไปสู่จุดหมายที่สูงกว่า หรือเป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาคุณภาพจิตให้สูงขึ้น เพื่อความมีชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไป คนบางคนมีความต้องการวัตถุเพียงพอเท่าที่มีอยู่ แล้วก็สามารถหันม่งเน้นด้านการพัฒนาจิต แต่บางคนยังไม่พร้อม ชีวิตยังคงขึ้นอยู่กับวัตถุมากกว่า เพื่อเป็นการไม่เบียดเบียนผู้อื่น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำหลักสันโดชมาปรับใช้

คำว่า “สันโดช” นี้ มิใช่มีความหมายเพียงการใช้แรงงานให้เกิดผลผลิตแล้วได้รับปัจจัยเครื่องอาศัยโดยชอบธรรมเท่านั้น แต่สันโดชในนาถกรณธรรมยังหมายถึง การทำหน้าที่ความประพฤติ หรือการดำรงตนอย่างถูกต้องอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้เป็นอยู่อย่างสมควรแก่การได้รับปัจจัยบำรุงเลี้ยงชีพด้วย เช่น การที่พระภิกษุดำรงตนอยู่ในสมณธรรม แล้วได้รับปัจจัยสี่ที่ชาวบ้านถวาย หรือการที่ลูกประพฤติตนเป็นลูกที่ดีสมควรแก่การเลี้ยงดูของพ่อแม่ เป็นต้น ว่าโดยธรรมแล้ว สันโดชในนาถกรณธรรม เมื่อนำมาใช้สำหรับบุคคลทั่วไป คือการใช้แรงงานในหน้าที่เพื่อให้ได้ผลตอบแทนเป็นปัจจัยสี่เพื่อเป็นเครื่องยังชีพ แต่สำหรับสมณะนั้น ความสันโดช ไม่ได้เป็นไปเพื่อผลตอบแทน ทางด้านปัจจัย แต่เป็นไปเพื่อธรรมคือผดุงธรรมในโลก และชักนำจิตใจของตนให้ผ่องใสเป็นไปในทางที่สูงขึ้น ด้วยการที่ตระหนักตนทำในสิ่งที่ดีงาม ในที่นี้คือการแนะนำสั่งสอน และแสดงธรรมที่ควรกระทำให้มากที่สุด เพื่อประโยชน์สุขสำหรับพุทธศาสนิกชน โดยนัยนี้ถือหลักการกินให้น้อยที่สุด ประกอบกุศลธรรมให้มาก จึงได้ชื่อว่าความสันโดชของสมณะ เพื่อพัฒนาตนเองให้สูงขึ้น

¹ นาถกรณธรรม 10 อย่าง มีดังนี้

1. เป็นผู้มั่งคั่ง
2. เป็นพหูสูตร
3. เป็นผู้ว่าง่าย
4. เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในกิจการน้อยใหญ่ของหมู่คณะ
5. เป็นผู้ใคร่ธรรม
6. เป็นผู้ปรารถนาความเพียร
7. เป็นผู้สันโดช
8. เป็นผู้มีสติ
9. เป็นผู้มีมิตรดี
10. เป็นผู้มีปัญญา

2.5.1.4 สันโดษในฐานะที่เป็นกถาวัตถุ เรื่องความสันโดษนี้ เป็นหลักธรรมอีกข้อหนึ่งที่ปรากฏในกถาวัตถุ 10 ประการ² พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนภิกษุทั้งหลาย ซึ่งประชุมสนทนากันเกี่ยวกับเรื่องเครื่องนุ่งห่ม กถาวัตถุ คือ เรื่องที่ภิกษุควรนำมาสนทนาในหมู่คณะ เป็นเรื่องที่ควรพูดคุย เพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น สันโดษจึงเป็นอีกหนึ่งในหลักธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ในที่นี้ด้วย

หลักสันโดษที่ปรากฏในกถาวัตถุ 10 นี้ มักมีผู้ที่เข้าใจผิดว่า มกน้อยและสันโดษ คือธรรมที่คล้ายกัน อันเนื่องมาจากว่ามีแหล่งที่มาเดียวกัน แต่ในความเป็นจริงแล้ว อปปีจกถา นั้นแปลว่า ความปรารถนา หรือ ความมกน้อย หลักธรรมนี้มักมาคู่กับสันโดษเสมอ แต่ไม่ใช่เป็นอย่างเดียวกับสันโดษ เพียงแต่มีลักษณะคล้ายกัน แต่ใช้ไม่เหมือนกัน ความมกน้อยนั้นจะใช้กับบรรพชิตมากกว่า ศฤหสฺส สันโดษใช้ได้ทั้งศฤหสฺสและบรรพชิต (พระมหาจุฬารัตน วิจารณ์เมธี, 2541 : 65) อย่างไรก็ตาม สันโดษในกถาวัตถุ 10 หมายถึง ความยินดี ความพอใจในปัจจัย 4 คือ ฝ้านุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคตามมีตามได้ เป็นความยินดีในของของตน ซึ่งตรงกันข้ามกับความมกมาก อธิบายได้ 2 อย่างคือ ประการแรก คือ ความต้องการเฉพาะสิ่งที่ต้องบริโภคใช้สอยจริงๆ เท่านั้น ไม่ต้องการมากไปกว่านั้น ประการที่สอง คือ ไม่อวดตัวด้วยหวังเด่นหรือแม้จะทำความดี แต่ไม่ปรารถนาแสดงตัวเข้าทำนองคำว่า “ปิดทองหลังพระ” คนที่มีลักษณะสันโดษ ย่อมไม่มกมากในปัจจัย 4 ส่วนหลักธรรมที่มีส่วนคล้ายกับสันโดษในกถาวัตถุ 10 บุคคล คือ อปปีจกถา (มกน้อย) ในอรรถกถา อังคุตตรนิกาย ท่านได้จำแนกบุคคลที่มีความปรารถนาลดแบ่งออกเป็น 4 จำพวกคือ

1. มกน้อยในปัจจัย (ปัจจุปปัจโจ)
2. มกน้อยในธุดงค์ (ธุดงคฺคปปัจโจ)
3. มกน้อยในปริยัติ (ปริยตฺตปปัจโจ)
4. มกน้อยในธรรมที่ตนบรรลุ (ธมฺมปปัจโจ) (อง.อ. 1/63/68)

² กถาวัตถุ 10 ประการ มีดังนี้ คือ

อปปีจกถา (ความมกน้อย) สันตุฏฐิกถา (ความสันโดษ)

ปวิเวกกถา (ความสงบวิเวก) อสังสัคคกถา (คลุกคลีกับหมู่คณะ)

วิริยารัมภกถา (ความเพียร) สีสกถา (การรักษาศีล)

สมาธิกถา (การทำสมาธิ) ปัญญาภกถา (การอบรมปัญญา)

วิมุตติกถา (ความพ้นทุกข์) และวิมุตติญาณทัสสนกถา (ญาณเครื่องเห็นความทุกข์พ้นทุกข์)

สันโดษกับหลักธรรมบางข้อ หากไม่พิจารณาให้ดีเสียก่อน อาจมีความเข้าใจผิดได้ง่ายว่าสันโดษไม่สามารถสอดคล้องกับหลักธรรมเหล่านั้น เช่น สันโดษน่าจะใกล้เคียงกับมัชฌิมา (ความตระหนี่) และเป็นปฏิปักษ์กับทาน (การให้) หรือจาคะ (การบริจาค) เพราะเหตุที่สันโดษคือ ไม่โลภอยากได้ของของผู้อื่น และปรารถนาเกินไป จึงไม่ใช่ผู้ตระหนี่ ทาน หรือจาคะ ในพระสูตรต้นตปิฎกจะพบว่า หลักธรรมที่มักจะมาควบคู่กับสันโดษเสมอ คือ อปปีจณา แปลว่า ความปรารถนาหรือมกน้อย สันโดษกับมกน้อยไม่ใช่อย่างเดียวกัน แต่เป็นหลักธรรมข้อหนึ่งที่มาจากแหล่งเดียวกัน นั่นคือ มาจากกถาวัตถุ 10 ประการ (อภ.ทสก. 24/69/152)

สันโดษและมกน้อยจะมีความหมายที่แตกต่างกัน ในที่นี้ขอยกตัวอย่างประกอบ สันโดษคือ ได้มาในทางที่สุจริตเท่าไร พอใจแค่นั้น อย่างเช่นพ่อแม่จะให้เงินลูก 1,000 บาท ลูกก็รับ 1,000 บาท ให้ 2,000 บาท ลูกก็รับ 2,000 บาท ให้ 3,000 บาท ลูกก็รับ 3,000 บาท เท่าที่พ่อแม่ให้อย่างนี้เรียกว่าสันโดษ แต่ถ้ามกน้อยจะเป็นไปในทางที่ตรงกันข้าม กล่าวคือ พ่อแม่ให้เงิน 3,000 บาท ลูกเห็นว่ามากเกินไป ไม่รู้จะเอาไปใช้อะไร ขอรับแค่ 1,500 บาท พิจารณาเห็นว่าพอแล้วสำหรับการใช้จ่าย อย่างนี้เรียกว่า เป็นคนไม่มกมาก คือมกน้อยนั่นเอง (วสิน อินทสระ, 2545 : 25)

สันโดษที่ปรากฏในกถาวัตถุ จึงเป็นหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อเกื้อหนุนในองค์ธรรมใหญ่ หลักการปฏิบัติเรื่องสันโดษในทางที่ถูกต้อง คือ การเน้นให้บุคคลเอาเวลาและแรงงานมาอุทิศให้แก่ความเพียรพยายามทำกิจหน้าที่ และทำในสิ่งที่ตั้งใจให้บรรลุถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์จึงได้กล่าวหลักสันโดษไว้ เพื่อไม่ให้บุคคลแสวงหาสิ่งบำรุงบำเรอร่างกายและจิตใจในทางทุจริต ไม่ถูกต้องมากจนเกินไป ในทางตรงกันข้าม หากใช้ในทางที่ถูกต้อง ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ สามารถสนับสนุน ส่งเสริม ให้เข้าสู่เป้าหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนาได้

2.5.2 คุณค่าของความสันโดษ

จากการกล่าวถึงนิยามความหมายของสันโดษ จากการมองสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ตรงข้ามกับความสันโดษและธรรมที่เกื้อหนุนสันโดษแล้ว ทำให้มองเห็นถึงลักษณะคุณค่าของคนที่มีสันโดษดังต่อไปนี้

- 1) คนสันโดษ เป็นคนที่ทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร และด้วยสติปัญญาเท่าที่เหมาะสมกับภาวะของตน และโดยชอบธรรม
- 2) คนสันโดษ จะไม่อยากได้ของของคนอื่นหรือของที่ไม่ชอบธรรม ไม่ทุจริตเพราะปากท้องหรือเพราะผลประโยชน์ส่วนตัว

- 3) เมื่อหามาได้ก็ใช้สอยของที่ได้มาด้วยความจำเป็น และด้วยสติปัญญา ไม่กลายเป็นทาสของสิ่งเหล่านั้น
- 4) เมื่อไม่ได้ เมื่อสุดวิสัยไม่สำเร็จตามต้องการ ก็ไม่เดือดร้อนกระวนกระวาย ไม่ยอมให้ความผิดหวังครอบงำ ยังคงปฏิบัติหน้าที่ของตนไปได้
- 5) ไม่ถือเอาสิ่งที่ตนหามาได้ คือ สมบัติของตนหรือความสำเร็จของตนมาเป็นเหตุยกตนข่มผู้อื่น
- 6) หากความสุขได้จากสิ่งที่เป็นของตนหรือเป็นสิทธิของตน สามารถดำรงชีวิตที่มีความสุขในทุกฐานะที่ตนเข้าถึงในขณะนั้นๆ
- 7) มีความภูมิใจในผลสำเร็จที่เกิดจากกำลังของตน มีความอดทน สามารถคอยผลสำเร็จที่จะพึงเกิดขึ้นจากการกระทำของตน
- 8) มีความรักและภักดีในหน้าที่การงานของตน มุ่งปฏิบัติเพื่อความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน (ข่าวสด, 11 มกราคม 2545 : 14)

2.6 ประโยชน์ของความสันโดษ

หลักธรรมที่ชื่อสันโดษนั้น ตามรูปศัพท์คำว่า สันโดษ มักแปลกันว่า ความรู้จักยินดีในสิ่งที่ตนได้ พอใจในสิ่งที่ตนมี หากแปลความกันแค่นี้ ย่อมก่อให้เกิดความเข้าใจกันอย่างผิดๆ ได้ว่าหลักสันโดษในพระพุทธศาสนานั้น สอนให้คนไม่욕ได้อะไร ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากสะสมอะไร ซึ่งอาจกินความถึงไม่ยอมพัฒนาอะไรด้วย การอธิบายเรื่องสันโดษอย่างขาดลอย เป็นเอกเทศ ไม่เชื่อมโยงถึงบริบทและวัตถุประสงค์ ของหลักธรรมข้อนี้ นำมาซึ่งความเข้าใจผิดเกี่ยวกับหลักธรรมเรื่องสันโดษในสังคมไทย (พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี, 2550 : 66)

สันโดษจึงเป็นคำที่คนส่วนมากไม่เข้าใจความหมายที่แท้จริง พวกเขาคิดว่าเป็นหลักธรรมที่ทำให้ชีวิตไม่เจริญก้าวหน้า (พุทธทาสภิกขุ, 2541 : 1) แท้ที่จริงแล้วองค์พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้ทางอันประเสริฐในแนวทางกว้างๆ อยู่ 2 ทาง คือ ทางดำเนินชีวิตอย่างบุคคล และทางดำเนินชีวิตอย่างพระอริยบุคคล แต่ละแนวทางพระองค์ได้วางหลักการดำเนินชีวิต เพื่อให้บรรลุถึงที่สุดของความปรารถนาไว้อย่างละเอียดลออ ในที่นี้หมายรวมถึง หลักสันโดษด้วย ธรรมข้อนี้หากศึกษาให้เกิดความเข้าใจในทางที่ถูกต้อง ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งผู้ที่นำมานำมาปฏิบัติ และสังคมส่วนรวมดังนี้

2.6.1 ประโยชน์ทางด้านจริยธรรม ความสันโดษเป็นหลักธรรมข้อหนึ่ง ที่กล่าวได้ว่า มีคุณประโยชน์ต่อผู้ที่น้อมนำมาประพฤติปฏิบัติ นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลเจริญทั้งในด้านการดำรงชีวิต และหน้าที่การงาน เนื่องจากว่าคนที่มีความสุขได้ต้องมีความพอ คนทั่วไปเป็นอันมาก คิดว่าต้องมีวัตถุเพื่อใช้ในการอุปโภค บริโภคเท่านั้นเท่านั้นจึงจะพอ จึงมีความสุข ครั้นได้ตามที่คิดครั้งแรก ความพอใจหาได้หยุดอยู่แค่นั้นไม่ ความต้องการกับเพิ่มทวีมากยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาในสังคมมากมาย อาทิเช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาการขาดกรรม การปล้นชิงทรัพย์ เป็นต้น ทั้งนี้เป็นผลพวงอันเนื่องมาจากบุคคลในสังคมขาดความสันโดษในการดำเนินชีวิต

สันโดษเป็นองค์ธรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทางด้านจริยธรรมได้ เพราะทำให้คนในสังคมสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข ปราศจากความริษยา เหวียดเอาเปรียบกัน สังคมที่เต็มไปด้วยคุณธรรม และศีลธรรมอันดีงาม สังคมนั้นย่อมสงบสุข (วิระ วัฒนนิรันตร, 2542 : 46) ในทางตรงกันข้าม ยกตัวอย่างแม้ว่าบุคคล จะเป็นมหาเศรษฐีมีทรัพย์มากมายมหาศาล ก็ยังก่อให้เกิดความทุกข์ได้ เพราะความไม่รู้จักพอ ประกอบกับการขาดหลักสันโดษเพื่อมาใช้ในการดำเนินชีวิต เมื่อเป็นเช่นนี้บุคคลก็ยังอยู่ในลักษณะที่วิ่งไล่ความสุขไปเรื่อยๆ เพราะเลือนความพอใจของตนออกไปอยู่เสมอ ประโยชน์ของสันโดษทางด้านจริยธรรมในแง่นี้คือทำให้เป็นผู้รู้จักพอนั่นเอง

นอกจากนี้เมื่อบุคคลมีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ในสิ่งที่ตนหามาได้ด้วยความสุจริต บุคคลนั้นย่อมมีความยินดี ความพอใจ ก่อให้เกิดเป็นแรงพลังผลักดันให้มีเวลา และมีความคิดสร้างสรรค์ในสิ่งต่างๆ เพื่อสร้างความดีงามขึ้นในสังคม พระพุทธเจ้าทรงได้ดำรัสเกี่ยวกับความเพียรที่ควบคู่กับหลักสันโดษไว้ว่า “เมื่อความเพียรเป็นเหตุปรารถนามีอยู่ มนุษย์ทั้งหลายมีความปรารถนาความเพียรเป็นเครื่องก้าวออก ความเพียรเป็นเครื่องก้าวไปข้างหน้า ความเพียรเป็นกำลัง ความเพียรเป็นเครื่องทรงไว้ ความพยายามมีอยู่ บุคคลผู้มีความพยายามย่อมปรากฏความสำเร็จ” (อง.ฉก. 11/309/282) สันโดษที่ใช้ควบคู่กับความเพียร ย่อมส่งเสริมให้เกิดการพัฒนา เพราะความสันโดษเป็นแรงผลักดันไม่ให้ทอดทิ้งต่อสิ่งใดง่าย ๆ ก่อให้เกิดการปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความรู้ความสามารถ และเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองยิ่งขึ้น

2.6.2 ประโยชน์ต่อสังคม หลักสันโดษในพระพุทธศาสนา เมื่อศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้แล้ว จะพบว่าพระพุทธเจ้าทรงตรัสหลักสันโดษไว้ เพื่อแก้ปัญหาตามธรรมชาติของมนุษย์ที่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง รักสุข เกียจทุกซ์เป็นธรรมดา โดยหลักสันโดษจะบรรเทาความโลภของมนุษย์ให้ลดลง ทำให้มนุษย์มีความทุกข์น้อยลง มีความสุขมากขึ้น มนุษย์จำเป็นต้องอยู่ร่วมกันเป็นสังคม ชุมชน เพื่อประโยชน์ในการพึ่งพาอาศัย ดังนั้น การนำหลักสันโดษมาใช้อย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม โดยเริ่มต้นที่ธรรมชาติในตัวของมนุษย์เองเป็นอันดับแรก จากนั้นจะ

เกิดการขยายวงกว้างออกไปสู่สังคมและประเทศชาติต่อไปตามลำดับ เช่น ประพฤติตนไม่ให้โลก
อยากได้ของผู้อื่น มีความเพียรพยายามในหน้าที่การงานของตน

การเริ่มต้นนำหลักสันโดษมาประพฤตินั้นเป็นการดำเนินชีวิต พระพุทธศาสนาถือว่าสังคมประกอบด้วยมนุษย์ที่มีพัฒนาการทางจิต และปัญญาในระดับต่างๆ กัน นอกจากนั้นยังมีสังคมย่อยหรือชุมชนต่างๆ ซ่อนอยู่ภายใน เช่น มีสังคมคลุ้หัดกับสังคมสงฆ์ เป็นต้น ชีวิตในสังคมคลุ้หัดเน้นความสัมพันธ์ทางสังคมและการหาเลี้ยงชีพ ส่วนชีวิตในสังคมสงฆ์เน้นด้านการพัฒนาจิต ประโยชน์ของหลักสันโดษกับสังคมนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในสังคมของบรรพชิตและคลุ้หัด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานะและบทบาทของตน ในสังคมคลุ้หัดนั้น ประโยชน์ของหลักสันโดษโดยเกิดและมีขึ้นได้ ตัวอย่างเช่น เป็นหัวหน้าแผนกอยากให้มี ความก้าวหน้าก็พอใจในตำแหน่งของตนและตั้งใจทำในตำแหน่งนั้นให้ดีที่สุด ความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานย่อมเกิดขึ้นเองตามผลของการกระทำ การพัฒนาสังคมจึงจำเป็นต้องมีทั้งสันโดษและความเพียร เพราะความเพียรพยายามที่ไม่มีสันโดษ ย่อมนำไปสู่ทางที่ผิดได้ง่าย เหมือนล้อรถที่ไม่มีเบรค ย่อมวิ่งเลยขีดที่ต้องการไป (อุบลรัตน์ ขุนทอง, 2549 : 97)

กล่าวอีกในแง่หนึ่งนั้น สันโดษไม่เป็นอุปสรรคแก่การพัฒนา ที่กล่าวว่าสันโดษสามารถพัฒนาสังคมได้นั้น เริ่มจากการพัฒนาสถาบันครอบครัวเป็นอันดับแรก ซึ่งเป็นสถาบันที่สำคัญมากที่สุดในสังคม

ในครอบครัวประกอบด้วยพ่อแม่และลูก เมื่อสมาชิกในครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยย่อยที่สุดในสังคมมีความสันโดษ คือพอใจในสิ่งที่ตนมีตนได้ และพอใจในสิ่งที่สมควรแก่ตน จะทำให้ครอบครัวนั้นรู้จักหน้าที่ของตน และปฏิบัติตามหน้าที่ของตนที่พึงกระทำได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องทศ 6 (ที.ปา. 11/244/200) เป็นหลักธรรมหนึ่ง ซึ่งมีความเชื่อมโยงสอดคล้องกับหลักสันโดษ ให้คนปฏิบัติตามหน้าที่ เช่น กล่าวถึงหน้าที่ของสามีและภรรยาที่พึงปฏิบัติต่อกัน เป็นการแสดงให้เห็นถึงความยินดีความพอใจในภรรยาของตน เรียกว่า สาทรรสันโดษ (สัญญาชัย ทิพย์โอสถ, 2550 : 24)

หน้าที่ของบุคคลต่างๆ ที่ต้องเกี่ยวพันทางสังคม เปรียบเหมือนทศที่อยู่รอบตัว การปฏิบัติหน้าที่ของตนตามหลักทศ 6 นั้นเป็นการแสดงถึงทุกคนในสังคม ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด บทบาทใดก็ตามหากเป็นผู้ที่มีความสันโดษ คือ ยินดีพอใจ ในการทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด จากสถาบันครอบครัวที่นำหลักสันโดษมาใช้ เป็นสถาบันที่เล็กที่สุด ย่อมขยายวงกว้างออกไปสู่สถาบันสังคม และประเทศชาติตามลำดับ นั่นคือเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานของแต่ละคนให้ดียิ่งขึ้น ตรงกันข้ามหากบุคคลในสังคมไม่ยินดีพอใจ ไม่สันโดษในการทำหน้าที่ของตนบิดามารดาหรือบุตรธิดาก็ตาม จะก่อให้เกิดความไม่สงบขึ้นในครอบครัว ปัญหาที่เกิดจากสถาบันครอบครัวอัน

เนื่องมาจากการขาดหลักความสันโดษมาประยุกต์ใช้ ย่อมก่อให้เกิดปัญหาตามมาเป็นลูกโซ่สู่สถาบันสังคมต่อไป

ปัญหาทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมืองนั้น เริ่มแรกทีเดียวเกิดจากบุคคลในครอบครัวไม่สันโดษคือไม่ยินดีพอใจในหน้าที่ของตน ไม่ปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ครบถ้วน ทำให้เกิดผลกระทบต่างๆ ตามมา เช่น ปัญหาเด็กหนีเรียน ปัญหาเด็กติดยาเสพติด ปัญหาการทำแท้ง กระแสวัฒนธรรมในสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไปถูกรอบงำจากวัฒนธรรมต่างชาติ ปัญหาเหล่านี้ล้วนมีสาเหตุมาจากบุคคลในสังคม บุคคลจึงควรเป็นผู้สันโดษในหน้าที่ของตน ทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดเพื่อช่วยลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับสังคมและประเทศชาติ

สันโดษจึงเป็นหลักธรรมที่เปรียบเสมือนกับเบรกของรถยนต์ ที่ใช้ในการห้ามล้อรถให้หยุดฉับใจ สันโดษก็เป็นการห้ามล้อตัณหาของมนุษย์ปุถุชนนั้น และในธรรมเรื่องสันโดษนี้เองช่วยประคับประคองชีวิตมนุษย์ให้ดำรงอยู่ได้ด้วยความปลอดภัย (วินิจัย แสงสว่างวัฒนะ, มปป. : 84)

2.7 โทษที่เกิดจากการขาดความสันโดษ

สันโดษเป็นธรรมข้อหนึ่งที่มีผู้ปรารภกล่าวกันมาก ทั้งในด้านสนับสนุนและในทางคัดค้านสนับสนุนคือส่งเสริมให้มีการปฏิบัติกัน ค้านคือไม่ส่งเสริมให้มีการปฏิบัติ เพราะเห็นว่าเป็นเครื่องขัดขวางความเจริญก้าวหน้า (สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2520 : 23)

ธรรมข้อนี้ปรากฏพบอยู่ในพระสูตรทั้งหลาย ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุให้เป็นผู้นิยมนิยามได้ตามได้ในปัจจัย 4 อย่าง จึงเกิดการถกเถียงกันว่า ถ้าเช่นนั้นสันโดษก็เป็นธรรมสำหรับพระภิกษุหรือบรรพชิตผู้บวชเท่านั้น ไม่ใช่หลักธรรมสำหรับคฤหัสถ์ จากการศึกษาพบว่าได้มีที่มาบางแห่งในพระไตรปิฎกพบว่าหลักธรรมนี้ใช้ได้ทั่วไปทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ (สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2520 : 25)

สันโดษนั้นเป็นหลักธรรมที่นำมาใช้ได้ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ นั้นย่อมแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของหลักธรรมนี้ คุณค่าของสันโดษนั้นมีมาก เพราะสันโดษทำให้เกิดความสุขในชีวิต กล่าวคือเป็นสิ่งที่เปี่ยมมงคล ในทางตรงกันข้ามหากปัจเจกบุคคล และสังคมใดก็ตามที่ขาดหลักสันโดษนำไปใช้ในการพัฒนาตนเอง สังคม และประเทศชาติ ย่อมก่อให้เกิดผลเสียตามมาหลายประการ ในที่นี้สามารถกล่าวถึงโทษของการขาดหลักสันโดษได้ดังนี้

2.7.1 โทษที่เกิดขึ้นกับปัจเจกบุคคล หากบุคคลขาดซึ่งหลักสันโดษในการนำมาประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน ย่อมก่อให้เกิดผลเสียหลายประการ ผลเสียในที่นี้คือโทษที่จะส่งผลต่อตนเอง ทั้งในด้านหน้าที่การงาน การดำเนินชีวิตจะได้รับผลกระทบต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ โดยมีรากฐานมาจากคัมภีร์ คือ ความฟุ้งเฟ้อ และความไม่รู้จักพอ เป็นต้น ทั้งนี้เพราะพื้นฐานของมนุษย์ปุถุชน ย่อมมีความต้องการในปัจจุบัน 4 จึงพากันเพียรพยายามที่จะสร้างสรรค์ให้ตนเป็นผู้มั่งมีเงินทอง มียศศักดิ์ มีคนนิยมยกย่องสรรเสริญ มีความเจริญก้าวหน้า (บุคย์ ชันชวีย์, 2538 : 302)

ความต้องการมูลฐานข้างต้นที่ได้กล่าวมานี้ เป็นสาเหตุนำไปสู่บุคคลประพฤติดนไปทางที่เสื่อมเสีย ย่อมกระทำความชั่วเพียงเพื่อต้องการวัตถุนิยมสนองความต้องการทางด้านปัจจัย 4 ที่มากเกินไปจนเกินไปต่อชีวิต จึงก่อให้เกิดเป็นสังคมบริโภคนิยมขึ้นในยุคปัจจุบัน อันเนื่องมาจากภายในจิตใจของมนุษย์ไม่เคยเต็มเต็ม เพราะการเสพบริโภคนั้นตั้งอยู่บนรากฐานของคัมภีร์ ความสันโดษจึงเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญยิ่งยวดกับสังคมยุคปัจจุบัน เพราะหากคนในสังคมไม่ว่าจะประกอบอาชีพใด ฐานะใดก็ตาม หากขาดหลักสันโดษย่อมเกิดโทษกับตนเอง ทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังจะเห็นได้จากเหตุการณ์ในยุคปัจจุบัน คนมีความโลภ มากเกินไป ในด้านวัตถุสิ่งของ เช่น อาชีพนักการเมืองเกิดความละโมภ โภคะมากทำการทุจริต คดโกงเงินงบประมาณของแผ่นดิน ผลสุดท้ายของความไม่รู้จักสันโดษจากสถานการณ์ข้างต้น คือ การถูกจำคุกและได้รับโทษทางกฎหมาย (โทษทางตรง) ส่วนทางอ้อมนั้น คือ วงศ์ตระกูลเสื่อมเสียชื่อเสียง แม้ในสมัยพุทธกาลก็มีเหตุการณ์ที่ชี้ให้เห็นถึงโทษของการขาดความสันโดษที่เกิดขึ้นกับปัจเจกบุคคลเช่นเดียวกัน ในที่นี้จะยกตัวอย่างประกอบ กรณีโทษของบุคคลที่เกิดจากความไม่มีสันโดษ ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎก

2.7.1.1 เรื่องอุณันทาภิกษุณี

อุบาสกคนหนึ่งในเมืองสาวัตถี ได้ไปวารณาตนกับภิกษุณีด้วยกระเทียม จึงสั่งคนรักษาไว้ กระเทียมให้ถวายกระเทียมแก่ภิกษุณีรูปละ 2-3 จุก ต่อมาภิกษุณีชื่ออุณันทาพร้อมทั้งบริวาร ไม่รู้จักประมาณ ให้ชนเอากระเทียมไปเป็นอันมาก ฝ่ายคนเฝ้าไร่ ได้ติเตียนเธอ

พระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่องนั้น ทรงติเตียนอุณันทาภิกษุณี ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ขึ้นชื่อว่าคนมักมาก ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่พอใจแม้ของมารดาผู้บังเกิดเกล้า ทั้งไม่อาจเพื่อจะยังมหาชนผู้ยังไม่เลื่อมใสให้เลื่อมใส ยังผู้เลื่อมใสแล้วให้เลื่อมใสยิ่งขึ้น ทั้งไม่อาจเพื่อจะยังลาภที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น หรือเพื่อทำลายลาภที่เกิดขึ้นแล้วให้มั่นคง ส่วนคนผู้มักน้อย สามารถทำได้ ตรัสต่อไปว่า ภิกษุทั้งหลาย อุณันทาภิกษุณีไม่ใช่มักมากแต่เดี๋ยวนี้เท่านั้น ในอดีต เธอมักมากเหมือนกัน ทรงนำอดีตนิทานมาเล่าว่า

ในอดีตกาล พรหมณ์คนหนึ่ง ในเมืองสาวัตถี ได้ไปเกิดในกำเนิดหงส์ทอง หงส์ทองนั้น ไคร่ครวญด้วยญาณเครื่องระลึกชาติ เห็นภรรยาและพวกธิดาต้องรับจ้างคนอื่นเลี้ยงชีพ ด้วยความรักในภรรยาและธิดาเหล่านั้น จึงไปหาเล่าเรื่องราวทั้งหมดให้ทราบ ให้ชนปิกแก่แม่ลูกเหล่านั้นก่อน จะจากไปสั่งว่า ตั้งแต่บัดนี้ไปไม่ต้องไปรับจ้างคนอื่น เอาชนปิกนี้ไปขายเลี้ยงชีพเถิด ชนปิกหงส์ นั้นสำเร็จด้วยทองธรรมชาติดี หงส์นั้นได้ให้ปิกทีละคนเป็นประจำทุกวัน นางพรหมณ์และธิดาทั้งหลายได้ร่ำรวยขึ้นแล้วโดยลำดับ ต่อมา นางพรหมณ์พูดกับลูกสาวว่า ชื่อว่าจิตของพวกสัตว์เดรัจฉานรู้ได้ยาก บางทีพ่อของเจ้า ไม่มาในที่นี้อาจจะเป็นไปได้ คราวนี้ ในเวลาที่เจามา พวกเราจับถอนชนปิกให้หมด พวกธิดาได้ห้ามมารดาว่าอย่าทำอย่างนั้นเลย

ในวันรุ่งขึ้น เมื่อหงส์นั้นมาแล้ว นางพรหมณ์ได้ทำอย่างที่พูดเอาไว้ เพราะความที่ตนเป็นคนมักมาก ชนปิกทั้งหมด ได้เป็นเช่นกับชนนกยาง เพราะนางพรหมณ์ถือเอาโดยผลการ เว้นความพอใจของหงส์ หงส์ไม่สามารถจะบินไปได้ นางพรหมณ์จึงเลี้ยงหงส์นั้นไว้ในคุ่มใหญ่ ชนปิกที่ขึ้นมาใหม่กลายเป็นชนสีขาว หงส์นั้นพอชนปิกออกดีแล้วจึงบินไปอยู่ที่ของตนไม่กลับมาอีกเลย

พระพุทธเจ้าครั้งทรงนำอดีตนิทานมาแล้วแล้ว ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ถูกล้นทาภิภุณี มิใช่ มักมากแต่ในบัดนี้เท่านั้น แม้ในอดีตได้มักมากเหมือนกัน เพราะความเป็นผู้มักมาก นางจึงเสื่อมจากทองในครั้งก่อน ในบัดนี้ เสื่อมจากกระเทียม เพราะความมักมาก ตั้งแต่วันนี้ไป นางจักไม่ได้กินกระเทียม และภิกษุณีที่เหลือ อาศัยถูกล้นทาภิภุณีนั้น จะเป็นเหมือนถูกล้นทาภิภุณีเหมือนกัน เพราะเหตุนี้ ภิกษุแม้ได้มากควรรู้จักประมาณ แต่ได้น้อย ควรทำความสันโดษตามปัจจัยที่ได้เท่านั้น ไม่ควรปรารถนายิ่งขึ้นไป ครัสกาลนี้ในสุวรรณหังสชาดก ในจุททสมวรรค เอกนิบาต ว่า

“ได้สิ่งใด พึงพอใจด้วยสิ่งนั้น เพราะผู้โลกจัด

เป็นผู้ลามก เขาจับหงส์แล้ว จึงเสื่อมจากทอง”

พระพุทธเจ้าครั้งตรัสอย่างนั้น ทรงบัญญัติสิกขาบทว่า “อนึ่งนางภิกษุณีใด พึงฉันทกระเทียม ภิกษุณีนั้นต้องอาบัติปาจิตตีย์” (วิ.มหา. 3/794/129) คนที่มีความปรารถนาเลวทราม มักจะแสดงอาการที่ขัดกับความเป็นจริงคือเป็นผู้ไม่มีศรัทธา ย่อมแสดงอาการดุจคนมีศรัทธา ไม่ใช่พระชีนาสพ แสดงอาการดุจพระชีนาสพ กล่าวคือ ภิกษุผู้ไม่มีศรัทธา ในเวลาคนมาวิหาร ทำเป็นกวาดวิหาร พวกคนเห็นเธอแล้ว เข้าใจว่า คงไม่มีภิกษุรูปอื่นดูแลวิหาร พระเถระผู้มีศรัทธาเห็นว่าคนดูแลวิหาร ก่อนที่จะไป จึงเข้านิมนต์ท่านแล้ว แม้ภิกษุไม่ได้เป็นพระชีนาสพ เห็นเด็กชาวบ้านแล้ว ถามว่า มารดาบิดาของเจ้าพูดอะไรถึงเราบ้าง เมื่อพวกเด็กตอบว่า เขากล่าวว่าท่านเป็นพระอรหันต์ จึงคิดว่า พวกกฤหบดีผู้ฉลาด เรามาอาจจะหลงได้ จึงแสดงความที่ตนเป็นดุจพระชีนาสพ ทั้งๆ ที่ตนไม่ได้

เป็นพระชีนาสพ คนลามกเหล่าอื่นมีพระอรหันต์คู่และพระอรหันต์ย่านไทร เป็นต้น ฟังทราบว่าเป็นคนเลวทรามเช่นเดียวกัน ความปรารถนาเลวทรามและมักมาก มีสาเหตุมาจากไม่รู้จักประมาณ ไม่รู้จักพอในการรับ “บุคคลผู้เป็นปฎิภาทก ฟังเป็นผู้รู้จักประมาณ คือพึงรู้อำนาจทายกอำนาจไทยธรรม และกำลังของตน”

2.7.1.2 เรื่องมิตตวินทุกะ

ในสมัยพระพุทธเจ้าพระนามว่ากัสสปะ ลูกชายเศรษฐีชื่อมิตตวินทุกะ เป็นคนไม่มีศรัทธา ไม่เลื่อมใส ถูกมารดาจ้างด้วยทรัพย์ 1 พัน ให้ไปสมათานอุโบสถ ฟังธรรมในวิหารตลอดคืน เพราะความโลภในทรัพย์ เขาจึงไปสมათานอุโบสถ ฟังธรรมในยามวิกาลตลอดคืน กำหนดที่นอนแล้วนอนหลับภายใต้ธรรมาสน์ตลอดคืน พอเช้า กลับเข้าบ้านรับเงินค่าจ้างแล้ว จึงดื่มข้าวยาสุ ในกาลต่อมา เขาต้องการเล่นเรือไปในมหาสมุทร

เพื่อค้าขาย มารดาห้ามเขาว่า ในตระกูลนี้มีทรัพย์ถึง 40 โกฏิ อย่าไปเลย เขาไม่เชื่อจะไปให้ได้ มารดาขึ้นขวางหน้าไว้ เขาโกรธจึงใช้เท้าทำร้ายมารดาจนล้มลง เดินข้ามไป เมื่อเดินทางไปในมหาสมุทรได้ 7 วัน เรือได้หยุดแล้ว พวกภนุษย์ให้จับสลากหาคนกาฬกัณณี เขาจับสลากนั้นได้ถึง 3 ครั้ง พวกภนุษย์เหล่านั้น จึงให้แพแก่เขาโยนลงมหาสมุทรไป เขาไปถึงเกาะแห่งหนึ่งเสวยสมบัติอยู่กับนางเวมานิกเปรต แม้นางเวมานิกเปรตเหล่านั้น กล่าวห้ามเขาอย่าไปในที่อื่นเลย แต่เขายังขึ้นไปเมื่อชมสมบัติวิภูษณ์นั้นๆ ไปพลาง ได้เห็นเปรตคนหนึ่งผู้ทรงจักรกรดโดยลำดับ จักรนั้นได้ปรากฏแก่เขาดุจดอกบัว นายมิตตวินทุกะอ่อนวอนขอดอกบัวนั้น เปรตบอกว่า นี่ไม่ใช่ดอกบัวแต่เป็นจักรกรดเขากล่าวว่า ท่านไม่ต้องการจะให้แก่ข้าพเจ้าจึงลงข้าพเจ้า นี้กว่าข้าพเจ้าไม่เคยเห็นดอกบัวหรือเปรตคนนั้น คิดว่าชายผู้นี้ คงทำกรรมเช่นกับกรรมที่เราทำ จึงปรารถนาเสวยผลกรรมนั้น จากนั้นจึงสวมจักรบนกระหม่อมของเขา แล้วหนีไป

ในครั้งนั้นพระโพธิสัตว์ เกิดเป็นเทวราชองค์หนึ่ง เทียวจาริกไปในอุสสทนรกได้ถึงที่นั้น นายมิตตวินทุกะ เห็นพระโพธิสัตว์แล้ว ถาถามถึงกรรมที่ตนทำ พระโพธิสัตว์แสดงกรรมแก่เขา จึงกล่าวสามคานี้ว่า

เพื่อน ท่านได้ทรัพย์ตั้ง 20 แสน มิใช่ชนิดหน้อย มิได้ทำตามคำของญาติผู้
เอ็นดู เล่นเรือไปสมุทรสาครอันกว้างใหญ่ ซึ่งมีความสำเร้น้อย ได้เสวยสมบัติ
กับนางเวมานิกเปรต 4 นาง แล้วได้ประสพ 8 นาง เสวยสมบัติกับนางเวมานิก
เปรต 8 นาง แล้วได้ประสพ 16 นาง เสวยสมบัติกับนางเวมานิกเปรต 16 นาง แล้ว

ได้ประสบ 32 นาง ออกจะมากไป จึงได้มายินดีจักร จักรย่อมพัดผันบนกระหม่อมของท่าน ซึ่งเป็นคนอันความอยากจัดแล้ว (ชา.อ. 5/419-426)

เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่า นายมิตตวินทกะ เป็นผู้มักมาก ไม่รู้จักพอ ไม่สันโดษ คนที่ไม่สันโดษมุ่งหวังหาทรัพย์ มีความปรารถนามากเกินไป มีความละโมภอยากได้ทรัพย์มากยิ่งขึ้น ทำที่สุดแล้วย่อมได้รับความทุกข์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามักมีหลักสันโดษประกอบอยู่ด้วยเสมอ ทั้งนี้เพื่อให้บุคคลเกิดความตระหนักในการเป็นผู้มีกน้อยในด้านปัจจัย 4 และใช้ชีวิตได้โดยไม่ยึดติดกับวัตถุมากเกินไป ซึ่งเป็นอุดมคติของการดำเนินชีวิตตามหลักของพุทธศาสนา อันเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลบรรลุสู่เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

2.7.2 โทษที่เกิดขึ้นกับสังคม มนุษย์จำเป็นต้องอยู่ร่วมกันเป็นสังคม มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การอยู่ร่วมกันย่อมก่อให้เกิดปัญหาขึ้นได้ ประเทศไทยมีวัดกว่า 25,000 วัด พระกว่า 300,000 รูป แต่สังคมไทยกลับมีปัญหาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ถึงขั้นวิกฤติ (ประเวศ วะสี, 2526 : 1) ทั้งนี้เป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาจึงถูกมองว่าเป็นเรื่องล้าสมัย ทำให้เกิดปัญหาทางด้านจริยธรรมขึ้นในสังคมมากมาย ปรากฏเป็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ สื่อโทรทัศน์เป็นประจำแทบทุกวัน เช่น ปัญหาการคอร์รัปชัน ตั้งแต่ระดับจุฬาลงกรณ์ถึง มหาภาค จากเหตุการณ์นี้เป็นการสะท้อนให้เห็นว่าสังคมมีความตกต่ำทางด้านคุณธรรมและศีลธรรม (สุพัตรา สุภาพ, 2545 : 19) อันเนื่องมาจากว่าผู้คนในสังคมได้นำหลักธรรมในศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันลดน้อยลง

ฉะนั้นโทษของการขาดหลักสันโดษในสังคมประการหนึ่งที่เราเห็นได้ชัดในยุคปัจจุบันคือ ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ปัญหาทางการเมือง เมื่อขาดหลักสันโดษย่อมส่งผลต่อสังคมโดยรวม ในที่นี้จะกล่าวถึงโทษของการขาดหลักสันโดษ ที่ส่งผลกระทบต่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ในสังคมไทย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.7.2.1 ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ในสภาวะการณ์ปัจจุบัน ประเทศไทยกำลังประสบกับวิกฤติการณ์ทางเศรษฐกิจ อันมีสาเหตุสำคัญเช่น การเปิดเสรีทางการค้า การเปิดเสรีทางการเงิน มีการกู้เงินจากต่างประเทศเข้ามาเป็นจำนวนมาก ทำให้ประเทศไทยมีภาระหนี้สินต่างชาติเพิ่มสูงขึ้น (ผาสุก พงษ์ไพจิตร, 2546 : 200) รวมทั้งมีการใช้จ่ายเงินเกินตัวอย่างสุรุ่ยสุร่าย ทั้งภาครัฐบาล และภาคเอกชน ในภาครัฐบาลมีการใช้จ่ายและลงทุนในโครงการที่ไม่จำเป็น ในภาคเอกชนประชาชน

ตกเป็นทาสของวัตถุนิยม และบริโภคนิยม มีค่านิยมในการใช้ของต่างประเทศที่มียี่ห้อและราคาแพง (เกียรติ สิทธิอมร, 2541 : 62)

ปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ส่งผลกระทบต่อคนในสังคมตั้งแต่ระดับรากหญ้า และดูเหมือนว่าจะสั่นคลอนถึงระดับประเทศ ซึ่งให้เห็นว่าการขับเคลื่อนทางเศรษฐกิจของประเทศเป็นไปในแนวทางที่ขาดหลักธรรมเรื่องความสันโดษ โดยลืมมองไปว่าบริบทของสังคมไทยนั้น ในแง่เศรษฐกิจ สังคมไทยในอดีตเป็นสังคมเกษตรกรรม (ปรีชงค์ อารมณ์สุวรรณ, 2548 : 17) ไม่มีความแตกต่างกันมากนักระหว่างคนรวยกับคนจน คนรวยมีเงินมากก็จะเอื้อเฟื้อต่อคนจน อย่างเช่น เจ้าของที่ดินซึ่งคนทำนาต้องเช่าที่นาทำกิน ปีไหนได้ผลผลิตดีก็ให้เจ้าของที่ดินมาก ได้น้อยก็ให้น้อย หรือปีไหนที่ฝนแล้งมาก เกิดอุทกภัย เจ้าของที่ดินก็คอยเอื้อเฟื้อไม่คิดค่าเช่า เป็นต้น และการค้าขายก็ใช้ระบบแลกเปลี่ยนผลผลิตโดยไม่ใช้เงินตราดังกล่าว ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมไทยในอดีตเป็นชีวิตที่เรียบง่าย ประหยัด ไม่ฟุ้งเฟ้อ พอมีพอกิน ไม่เป็นหนี้เป็นสิน ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน แต่พึ่งพาอาศัยและเกื้อกูลกันเหมือนหนึ่งเป็นเครือญาติ สังคมไทยในอดีตจึงให้ความสำคัญกับคำว่า “เครือญาติ” และความเป็นคนบ้านเดียวกันนี้มาเป็นพื้นฐานในการจัดความสัมพันธ์ และสร้างความแข็งแกร่งด้านสังคมและเศรษฐกิจ (เรื่องเดียวกัน, 2548 : 17)

แต่จากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจที่เปลี่ยนรูปแบบไปภายใต้โครงสร้างที่อ่อนแอ เมื่อถึงกลางปี 2540 ได้เกิดวิกฤตเศรษฐกิจที่รุนแรงที่สุดในประวัติศาสตร์ (ธารินทร์ นิมมานเหมินท์, 2544 : 3) สาเหตุสำคัญประการหนึ่ง เป็นผลสืบเนื่องมาจากการขาดหลักความสันโดษ ส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจเป็นการสมควรที่จะเน้นทำความเข้าใจด้วยว่า ในหลักแห่งพระพุทธศาสนา พุทธศาสนิกชนต้องเป็นกรรมวาที วิริยะวาที คือถือเอาหลักกระทำและความเพียร (พระธรรมปิฎก, 2544 : 97)

กล่าวโดยสรุประบบเศรษฐกิจไทย ซึ่งถูกแปรเปลี่ยนจากพออยู่พอกิน และการทำมาหากินในอดีตมาสู่ระบบเศรษฐกิจทุนนิยมเสรีแบบตะวันตก ตั้งแต่เริ่มทศวรรษที่ 2500 มีผลกระทบต่อวิถีชีวิต วัฒนธรรม และสภาพแวดล้อมของคนไทยอย่างรุนแรงที่สุด เศรษฐกิจการค้าและการตลาด (marketing economy) ตามระบบทุนนิยมเสรี การละเลยขาดการคำนึงถึงคนยากจนส่วนใหญ่ของประเทศ ซึ่งยังช่วยตนเองไม่ได้ หรือยังไม่ดีเพียงพอ ทำให้เป็นเศรษฐกิจที่แยกส่วน เป็นเศรษฐกิจที่ไร้จิตวิญญาณ เต็มไปด้วยความโลภ จึงถือเป็น “มิจาเศรษฐกิจ” พุทธเศรษฐศาสตร์มุ่งเน้นหลักการทำกิน และพอเพียง หลักความสันโดษจึงเป็นสัมมาเศรษฐกิจ เพราะสอนให้คนพึ่งตนเอง (อรรถาธิ อรรถโน นาโถ) ดังนั้นการมีสันโดษธรรม สามัคคีธรรม มีความพอประมาณ มีเหตุผล และไม่โลภกรว เป็นอีกทางเลือกให้ประเทศไทยมีการพัฒนาต่อไปได้อย่างยั่งยืนตามแนวทางหลักพุทธธรรม

2.7.2.2 ปัญหาทางด้านการเมือง มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เหล่า เมื่อรวมพรรค รวมพวกกันมากๆ เข้ากลายเป็นเผ่าชนชาติ ในที่นี้ต้องมีผู้นำกลายเป็นระบบการเมืองการปกครอง (ปราชญ์ กล้าผจญ, 2549 : คำนำ) ปัญหาทางด้านการเมืองของประเทศไทยนับตั้งแต่มีการเปลี่ยนแปลง การปกครอง จากระบบสมบูรณาญาสิทธิราชมาเป็นระบบประชาธิปไตย ปัญหาหนึ่งที่ไม่เคยหมดไป จากสังคมไทย หนึ่งนั่นคือปัญหาการฉ้อราษฎร์บังหลวง

ระบบการเมืองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้ประเทศชาติมีความมั่นคงแข็งแรง เพราะชาติใดที่มีระบบการเมืองที่มั่นคง มีผู้นำที่มีคุณธรรมและจริยธรรมมุ่งประโยชน์ส่วนรวม มากกว่าส่วนตน ประเทศชาติย่อมเจริญรุ่งเรือง นักการเมืองในประเทศกำลังพัฒนา และประเทศใน โลกที่สามทั้งหลาย หากสังเกตดูให้ดีจะพบว่า ก่อนหน้าที่จะเข้ารับตำแหน่ง มีฐานะต่ำต้อย มีเงิน ทองไม่มากมายอะไรนัก แต่พอรับตำแหน่ง ปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งสำคัญๆ ทางเศรษฐกิจ ได้ไม่นานนัก ก็มีเงินทองมากมาย รวยเร็วอย่างผิดสังเกต (ปราชญ์ กล้าผจญ, 2549 : 86)

จากปัญหาดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่าคุณธรรมจริยธรรมของผู้นำลดน้อยลง ในที่นี้หมายถึง รวมถึงการมีหลักธรรมเรื่องสันโดษด้วย เพราะสันโดษหมายถึงความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ทั้งสาม ลักษณะ คือ ยินดีตามที่ได้ให้เหมาะสมกับฐานะของตน (ยถาลาภสันโดษ) ยินดีตามกำลัง ความสามารถของตน (ยถาพลสันโดษ) และยินดีตามสมควรโดยมุ่งเอาหลักศีลธรรมของคนเราเป็น เกณฑ์ กล่าวคือ ให้ยินดีในสิ่งที่เหมาะสม หรือสมควรแก่คุณธรรมของตน เรียกว่า ยถาสารูป สันโดษ (บุญมี แท่นแก้ว, 2541 : 73)

เมื่อผู้นำของรัฐบาลซึ่งหลักความสันโดษข้างต้น ย่อมปฏิบัติหน้าที่โดยมิชอบก่อให้เกิดการ ทุจริตในรูปแบบต่างๆ เช่น การทุจริตเชิงนโยบาย การทุจริตนอกระบบ เป็นต้น จึงเห็นว่าขณะนี้ สังคมไทยอยู่ในภาวะวิกฤติ เพราะความไม่สมดุลของการพัฒนา ที่ทำให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืน ความ เจริญก้าวหน้าทางวัตถุที่ทำให้คนตกเป็นทาสของวัตถุนิยม (Materialism) และบริโภคนิยม (Consumerism) มีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น เห็นแก่ผู้อื่นน้อยลงค่านิยมของสังคมได้เปลี่ยนแปลงไป (สมพร เทพสิทธิ์, 2541 : 4) มีปัญหาในเรื่องคุณธรรมและจริยธรรมอย่างน่าเป็นห่วง

โทษของการขาดสันโดษที่ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านการเมืองนั้น สาเหตุสำคัญ เป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่ผู้นำของรัฐบาลไม่ได้ตระหนักถึงความสันโดษก่อให้เกิดผลเสียหายนั่นคือ มีความ โลก ส่งผลกระทบไปในวงกว้าง เป็นปัญหาลุกลามอย่างไม่รู้จบ

2.8 วิธีการสร้างความสนใจให้เกิดขึ้นในสังคม

ประเทศไทยเป็นประเทศที่กำลังพัฒนา แต่การพัฒนาประเทศจะก้าวหน้าไปอย่างมีประสิทธิภาพในทุกๆ ด้านนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับคุณภาพของประชากรเป็นสำคัญ ดังนั้น ในการพัฒนาประเทศนั้น สิ่งที่จะต้องคำนึงถึง คือการพัฒนากำลังคน เพราะคนนับเป็นกลไกขั้นแรกที่จะนำไปสู่การพัฒนาสิ่งต่างๆ เพราะฉะนั้น การจัดการศึกษาและการให้ความรู้แก่ประชากร นับว่ามีความสำคัญมาก เพราะถ้าคนมีความรู้ดี การปฏิบัติหน้าที่การงานก็มีโอกาสประสบความสำเร็จสูง แต่สิ่งสำคัญที่คนจะขาดเสียมิได้โดยจะต้องมีความรู้คู่ไปกับความรู้คือ คุณธรรมและจริยธรรม เพราะถ้าคนในสังคมขาดคุณธรรมและจริยธรรมแล้ว สังคมนั้นจะขาดความสงบสุข เนื่องจากความรู้วิทยาการทั้งปวง ไม่ช่วยให้คนสมบูรณ์ได้ อีกทั้งไม่ช่วยให้ดำรงตนอยู่ในท่ามกลางปัญหาและความผันผวนทั้งหลายในชีวิตได้ คุณธรรมและจริยธรรมจะเกิดขึ้นได้ บุคคลจำเป็นต้องต้องเข้าใจ และตระหนักในความสำคัญของหลักธรรม

ปัจจุบันหลักธรรมเรื่องสันโดษ มักเป็นองค์ธรรมที่ถูกมองข้าม และไม่ได้ถูกนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของพุทธศาสนิกชนโดยทั่วไป วิธีการสร้างความสนใจให้เกิดขึ้นในสังคม ประการแรกนั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างความเข้าใจ ในหลักสันโดษให้ถูกต้องเสียก่อนเป็นอันดับแรก

กล่าวคือ การอธิบายหลักธรรมเรื่องความสันโดษนั้น ควรอธิบายให้ถูก นั่นคือ การอธิบายขยายความให้บุคคลทั่วไปเกิดความเข้าใจว่าหลักสันโดษมีคุณค่าอย่างไร พร้อมทั้งชี้ให้เห็นโทษของการไม่ประพฤติตามหลักสันโดษ ฉะนั้น การสร้างหลักสันโดษให้เกิดขึ้นในสังคมได้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงการอธิบายในแง่ของความหมายให้ตรงตามธรรมเสียก่อน เมื่อก้าวถึงสันโดษเพื่อให้การเข้าใจความหมายเป็นไปในทางที่ถูกต้อง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ความหมาย (mean)
2. บริบท (context)
3. วัตถุประสงค์ (end) (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2545 : 46-48)

การสร้างทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักธรรมเรื่องสันโดษให้เกิดขึ้นในสังคม พร้อมทั้งอธิบายให้ถูกตามหลักวัตถุประสงค์ที่แท้จริง จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ สันโดษเป็นหลักธรรมที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อก่อให้เกิดสภาพเอื้อในการพัฒนาชีวิตให้ประเสริฐเลิศล้ำยิ่งขึ้นไป ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นชีวิตของปัจเจกชน หรือชีวิตของมนุษยชาติ สันโดษธรรมหรือความรู้จักพอนั้น ไม่ต้องการให้มนุษย์จมปลักอยู่กับโลกแห่งวัตถุ ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ดี จวบจนไม่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง ไม่ใช่

ความสุขที่แท้ของชีวิตอันอาจยึดเอาเป็นเป้าหมายได้ และเพื่อลดความทะยานอยากไม่รู้จักจบสิ้น ซึ่งเป็นสันชาตญาณพื้นฐานที่ทำให้มนุษย์ต้องเดือดร้อน ดิ้นรน วุ่นวาย แสวงหา แก่งแย่งแข่งขันกัน ไม่จบไม่สิ้น คนที่ไม่รู้จักพอต่อวัตถุนั้น จะกลายเป็นคนที่เห็นแก่ตัว ทำเพื่อคนอื่นไม่เป็น ชีวิตหมดสิ้นไปกับเรื่องของตัวเอง เพื่อตัวเอง สังคมอาจเดือดร้อนวุ่นวายเพราะการพยายามทำให้คนสมหมายสมอยากเพียงคนเดียว สิ่งที่ควรเน้นเป็นพิเศษ ก็คือ

1. คำสอนเรื่องความรู้จักพอ หรือสันโดษนี้พระพุทธเจ้าทรงเน้นให้ใช้กับการบริโภค การครอบครอง การสะสมวัตถุ เพราะวัตถุไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง จึงไม่อาจยึดเป็นเป้าหมายของชีวิตได้
2. หากว่ามีวัตถุที่มากเกินไปจะกลายเป็นภาระของชีวิต ในขณะที่พระพุทธศาสนาสอนให้ใช้วัตถุเป็นเพียงปัจจัย (เครื่องอำนวยความสะดวก) ในการดำเนินชีวิตเท่านั้น
3. วัตถุมีจำกัด แต่ความอยากของคนไร้ขีดจำกัด หากมนุษย์ไม่รู้จักพอ ชีวิตทั้งชีวิตจะถูกใช้ไปเพื่อวิ่งไล่ตามความอยาก ซึ่งต่อให้วิ่งจนตายก็ไม่รู้จักพอ ไม่มีความสุข
4. ความรู้จักพอเชิงวัตถุ จะทำให้ชีวิตทางร่างกายและทางจิตใจเบาสบาย เมื่อชีวิตเบาสบาย ก็จะก่อให้เกิดสภาพเอื้อต่อการพัฒนาตนเอง และการบำเพ็ญประโยชน์ที่สูงยิ่งขึ้น ไป (พระมหา วุฒิชัย วชิรเมธี, 2550 : 66)

กล่าวอีกนัยหนึ่ง คนที่รู้จักพอจะมีเวลา ความคิด จิตใจ และสุขภาพที่เป็นรากฐานของการพัฒนาตนเองได้ และช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่นได้ กลายเป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัว สังคมที่มากไปด้วยคนที่ไม่เห็นแก่ตัว คือ มีแต่คนที่รู้จักพอ ก็จะกลายเป็นสังคมแห่งความเอื้ออาทรในความหมายที่แท้จริง เมื่อมีการสร้างความเข้าใจ ในหลักสันโดษให้ถูกต้องแล้ว วิธีการสร้างความสันโดษให้เกิดขึ้นได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยสถาบันต่างๆ ในสังคม อันได้แก่

2.8.1 สถาบันครอบครัว (บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่) ครอบครัวเป็นสถาบันที่ถือได้ว่าเล็กที่สุดของสังคม อันเป็นมูลฐานที่สำคัญในการสร้างภาพของสังคมส่วนรวมว่าเป็นสังคมที่ดีหรือไม่เพียงใด นอกจากนี้ยังมีบทบาทและอิทธิพลสำคัญในการขัดเกลาบุคลาการในสังคม ครอบครัวจึงมีคุณสมบัติพิเศษที่แตกต่างจากสถาบันอื่นๆ คือ เป็นสถาบันแรกสุดที่บุคคลได้มีโอกาสติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ ครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อบุคคล (รัชนีกร เศรษฐโฐ, 2528 : 126)

ครอบครัวจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งยวดในการที่จะสร้างคนดีคนเก่งให้แก่สังคม สร้างคนที่มีคุณภาพ ขณะเดียวกันก็มีบทบาทในการป้องกันมิให้สมาชิกภายในครอบครัวมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปในทางที่จะเป็นภาระแก่สังคม และที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ เป็นแหล่งที่ให้การสนับสนุนทางจิตใจของคนในสังคมให้สามารถทำหน้าที่ต่างๆ ของตนให้ดีขึ้นด้วย (ธัญญา สนิทวงศ์ ณ

อยุธยา, 2545 : 8) กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ การปลูกฝังให้เด็กเป็นผู้มีคุณธรรม ครอบครัวถือเป็นแหล่งพุ่มพักที่สำคัญที่สุดสำหรับบุคคลนั้น โดยเฉพาะการที่พ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่มีทัศนคติที่ดี ก็จะเป็นแบบอย่างทางการปลูกฝังหลักธรรมต่างๆ ที่ดีที่สุดสำหรับเด็ก ทั้งนี้มีข้อมูลยืนยันได้ว่า เด็กมีการเลียนแบบบทบาทของผู้ใกล้ชิด และมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติตาม (สายฝน จันทะพรหม, 2546 : 48) หากผู้ใหญ่ใช้ความสนใจในการดำรงชีวิต เด็กในครอบครัวย่อมปฏิบัติตาม

บิดามารดาจึงเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อเด็ก และมักได้รับการยกย่องว่าเป็นปูชนียบุคคลของบุตร ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า พ่อแม่เป็นมิตรในเรือนของบุตร (ส.ส. 15/53/68) หรือมีบางที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสฐานะของบิดาและมารดาไว้ 4 ประการ ได้แก่

1. พ่อแม่เป็นพระพรหมของลูก
2. พ่อแม่เป็นครูอาจารย์คนแรกของบุตร
3. พ่อแม่เป็นบุคคลที่ควรแก่วัตถุที่ลูกควรบูชา
4. พ่อแม่เป็นผู้อนุเคราะห์บุตร เลี้ยงดูบุตรจนเติบโตใหญ่สามารถดูแลตนเองได้

(จุ.ชว. 28/181/84)

ชี้ให้เห็นว่าพ่อแม่เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการอบรมสั่งสอนให้เด็กเติบโตมาเป็นคนที่ดีของสังคม หน้าที่ของพ่อแม่ในทางพระพุทธศาสนา ที่ปรากฏในหลักของทศ 6 นั้นคือ

1. ห้ามปรามมิให้ประพฤติชั่ว (ปาปา นิวาเรณติ)
2. อบรมสั่งสอนให้ประพฤติดี (กลุยาณ นิวาเรณติ)
3. ส่งเสริมให้ศึกษาเล่าเรียน (สิปปิ สิกขาเปณติ)
4. เป็นธุระให้บุตรเมื่อจะมีคู่ครอง (ปฏิรูปเณ ทาเรณ สญฺโญเชนติ)
5. มอบทรัพย์มรดกให้เมื่อถึงกาลอันสมควร (สมเย ทายซุขํ นิยุยาเทนติ) (พระมหา

สมชาย ฐานวุฑฺโฒ, 2547 : 100)

บทบาทของพ่อแม่ในกรณีในการนำหลักสอนโดยมาใช้เพื่อให้เด็กเห็นคุณค่าในการนำมาปฏิบัติ นั้น ก็คือต้องเริ่มต้นที่การปฏิบัติตนของพ่อแม่ จะต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ต้องเริ่มต้นปลูกฝังลักษณะของลูกมาตั้งแต่ขวบปีแรก ให้ลูกเกิดความไว้วางใจ หรือเกิดความเชื่อมั่นในพ่อแม่ เช่น การปลูกฝังเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรมาตั้งแต่ยังเด็ก หรือการไม่ให้ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ถ้าพ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดีลูกก็จะทำตาม ที่สำคัญพ่อแม่ต้องสร้างความรักความอบอุ่นใจให้เกิดแก่ลูกของตน เพื่อไม่ให้หลงไหลไปตามกระแสของแฟชั่น สาเหตุส่วนหนึ่งของพฤติกรรมเด็กเกิดจากการเห็นตัวอย่างจากพ่อแม่ ดังนั้นในแง่วิชาการปัจจุบันจึงกำหนดรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ด้วยการเสนอแนวทางป้องกันโดยเริ่มตั้งแต่การที่คู่สามีภรรยาต้องมีความพร้อมที่จะมีลูก ต้องเรียนรู้หรือรู้จักบทบาทหน้าที่ของความเป็นพ่อแม่ที่พร้อมจะอบรมเลี้ยงดูลูก และที่สำคัญที่สุด ก็คือ การ

เป็นแบบอย่างหรือต้นแบบที่ดีให้ลูกได้เห็นได้กระทำตาม เมื่อเป็นแบบอย่างที่ดีได้ การสั่งสอนให้ทำตามหลักความสันโดษ เช่น ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ไม่นิยมใช้ของมีี้อาราคาแพงก็จะเป็นไปโดยอัตโนมัติ เด็กจักประพฤติปฏิบัติเองได้อย่างเต็มใจ เพราะมีต้นแบบให้ดำเนินตาม เป็นตัวอย่างที่ดีจากพ่อแม่ เป็นต้น

บทบาทของสถาบันครอบครัวในการให้การอบรมเลี้ยงดูเด็ก จึงอาจกล่าวได้ว่าเป็นหน้าที่ที่สถาบันครอบครัวพึงกระทำและมีอาจจะละเลยได้ เพราะจะเกิดผลกระทบต่อสังคมส่วนใหญ่ โดยภาพรวมสถาบันครอบครัวจึงยังคงมีความสำคัญต่อการอบรมเลี้ยงดูเด็กไม่ว่าสังคมจะเปลี่ยนแปลงไปมากน้อยเพียงใดก็ตาม ดังนั้น ในแง่ของการนำหลักความสันโดษมาปลูกฝังให้เด็กสถาบันครอบครัวโดยเฉพาะพ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องรู้จักการประมาณตน พอเพียง ประหยัด โดยแสดงตนเป็นตัวอย่างหรือแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็ก

ด้วยความสำคัญของบิดาและมารดากล่าวมานี้ แสดงให้เห็นว่า โดยภาพรวมสถาบันครอบครัวมีความสำคัญต่อการอบรมเลี้ยงดูเด็ก การปลูกฝังหลักสันโดษให้เกิดขึ้นในสังคมพ่อแม่สามารถกระทำได้โดยสอนให้เด็กเกิดความเข้าใจในหลักความสันโดษ โดยอธิบายให้เด็กรู้จักการใช้จ่ายอย่างพอเพียง กล่าวคือ การบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 ให้เหมาะสมกับสภาพการดำเนินชีวิตของตน ไม่อยากได้สิ่งของที่เกินความจำเป็น เพราะการสร้างให้เด็กมีความสันโดษในวันนี้คือผู้ใหญ่ที่มีความสันโดษในวันหน้า

2.8.2 สถาบันการศึกษา (บทบาทหน้าที่ของครูอาจารย์) ครูและอาจารย์นอกจากจะมีบทบาทด้านอบรมสั่งสอนให้เด็กมีความรู้ในทางการศึกษาแล้ว มักมีคำกล่าวนักเรียนเป็นชีวิต ครูเป็นแม่พิมพ์ ครูจะปั้นศิษย์ให้เป็นอะไรก็ได้ แล้วแต่ครูจะสอนให้นักเรียนรู้อะไร และอย่างไร (กิริติ บุญเจือ, 2538 : 97) การที่ครูได้ชื่อว่าเป็นแม่พิมพ์ จึงชี้ให้เห็นบทบาทสำคัญอันเป็นสัญลักษณ์ของความเป็นต้นแบบหรือแบบอย่างที่ดีต่อศิษย์ในเรื่องของจริยธรรมมากที่สุด

การที่ครูอาจารย์ซึ่งเป็นบุคลากรที่สำคัญของสถาบันการศึกษา ที่มีส่วนในการพัฒนาเด็กให้เป็นคนดีของชาติ ครูจึงเป็นบุคคลซึ่งสังคมคาดหวังว่า จะเป็นผู้ที่มีบทบาทในการพัฒนาคุณค่าของมนุษย์ โดยเฉพาะการยกระดับจิตใจหรือวิญญาณให้สูงขึ้นตามบรรทัดฐานของสังคมนั้นๆ (ดวงใจ วัฒนปัญญา, 2546 : 15) ครูจึงมีอาจจะผลึกภาระการอบรมปณิธานทางจริยธรรมแก่เด็กให้เป็นหน้าที่ขององค์กรต่างๆ ได้ เพราะปัจจุบันสังคมการศึกษาเปลี่ยนจากวัดมาเป็นโรงเรียนหรือสถานศึกษาแล้ว ทั้งนี้สถาบันทางการศึกษา คือ ครูอาจารย์ นอกจากจะต้องส่งเสริมการเรียนการสอนและการอบรมด้านศีลธรรมในโรงเรียนไปพร้อมกันแล้ว ควรจัดกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในแง่ของการใช้ความสันโดษเข้าไปมีส่วนร่วมในแต่ละกิจกรรมนั้นๆ ไม่ว่าจะเป็น

กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมเสริมหลักสูตร หรือกิจกรรมที่นักเรียนริเริ่มขึ้นมาเองเหล่านี้เป็นต้น ล้วนเป็นกระบวนการที่สร้างอิทธิพลต่อการพัฒนาพฤติกรรมของเด็กที่หลากหลาย โดยเฉพาะด้านการเรียนแบบ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ปัจจุบันสถาบันการศึกษาต่างๆ นอกจากจะสนับสนุนและส่งเสริมให้มีกิจกรรมเพื่อเพิ่มประสบการณ์ชีวิตแก่นักเรียนโดยการจัดโครงการต่างๆ ได้แก่ โครงการค่ายคุณธรรม โครงการอบรมศีลธรรม ในบางกรณียังพบว่าการเพิ่มกิจกรรมพิเศษที่ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิต โดยมีแนวคิดว่าการเพิ่มกิจกรรมนี้จะปลูกฝังให้เด็กมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตลอดจนคำนึงในทางที่ดีขึ้น กิจกรรมเหล่านี้ครูอาจารย์มีส่วนในการผลักดันโดยสามารถนำหลักความสันโดยในพระพุทธศาสนาไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการนั้นๆ ได้ โดยการสอดแทรกเนื้อหาสาระ หรือรูปแบบของความสันโดยให้เข้ากับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ในการจัดกิจกรรม เช่น ให้เด็กรู้จักการประหยัดคอดออม บริหารงบประมาณให้พอเพียงกับการจัดกิจกรรมนั้นๆ เน้นให้เด็กวิเคราะห์ด้วยเหตุผลเชิงจริยธรรมด้วยตนเอง กิจกรรมต่างๆ ที่ได้จัดขึ้น ให้เกิดการปฏิบัติโดยสอดแทรกหลักความสันโดยเข้าไปอย่างกลมกลืน ช่วย让孩子ไม่รู้สึกรู้ว่าถูกบังคับให้ทำ เด็กสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กระทำด้วยความเคยชินและความเต็มใจ

ความสันโดยเมื่อถูกนำไปปรับใช้กับกิจกรรมต่างๆ กิจกรรม ย่อมจะมีประโยชน์ในแง่ของการพัฒนาเด็กทั้งโดยทางตรง และโดยทางอ้อม ทั้งนี้ครูอาจารย์จะต้องเป็นแบบอย่างที่ดี อาจจะชี้ให้เห็นประโยชน์หรือสรุปเพื่อให้เด็กเห็นถึงความสำคัญของความสันโดยในตอนท้ายของกิจกรรมนั้นๆ ด้วย เมื่อทำได้เช่นนี้เด็กจะเห็นคุณค่าของหลักธรรมดังกล่าว เมื่อเด็กเห็นว่าเป็นประโยชน์สำหรับตนก็จะมีทัศนคติในการนำไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวันได้ในที่สุด ดังนั้นกรณีการใช้ความสันโดยเพื่อปลูกฝังให้เด็กเป็นบุคคลที่รู้จักยินดี พอใจในสิ่งของของตน จึงกล่าวได้ว่าต้องอาศัยบทบาทความเป็นครูดังกล่าวนี้ ในการแนะนำการสั่งสอน และเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก

2.8.3 สถาบันศาสนา (บทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์) พระสงฆ์เป็นบุคลากรที่สำคัญของสังคม และทำหน้าที่ในการสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่จนถึงปัจจุบัน แล้วยังทำหน้าที่ของมนุษย์ในฐานะที่อยู่อาศัยในสังคม ทำหน้าที่ในการสงเคราะห์ช่วยเหลือสังคมในด้านต่างๆ ซึ่งปัจจุบันพระสงฆ์ต้องปรับและเพิ่มบทบาท ให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองด้วย เพราะพระสงฆ์เป็นบุคลากรของสังคม พระสงฆ์ย่อมได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงต้องปรับบทบาทและหน้าที่ของตนเอง เพื่อให้สอดคล้องและยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อการดำรงอยู่ของศาสนาให้อยู่คู่กับสังคมไทยตลอดไปและเพื่อช่วยเหลือสังคมด้วย อันมิใช่เฉพาะการสงเคราะห์ด้านจิตใจเท่านั้น

จำเป็นต้องทำหน้าที่อื่นๆ เพิ่มเติมจากที่มีอยู่ซึ่งไม่ขัดกับพระธรรมวินัยเพราะว่ารูปใดไม่ได้พัฒนา
 ทำการช่วยเหลือประชาชน หมู่บ้าน และสังคมแล้ว พระสงฆ์นั้นก็ถือว่าบกพร่องไม่ได้ทำหน้าที่
 ของตนอย่างสมบูรณ์ ซึ่งถือว่าพระสงฆ์ทุกรูปต่างมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติต่อสังคมที่อาศัย (รายงาน
 การวิจัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2522 : 11)

แม้แต่ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 ได้ระบุไว้ว่าพระสงฆ์ควรมี
 บทบาทมากขึ้นในฐานะเป็นผู้นำทางศาสนาในการช่วยพัฒนาสังคม โดยพัฒนาคนให้มีคุณธรรม
 และจริยธรรมมากขึ้น อันเป็นหน้าที่หลักของพระสงฆ์ และถือว่าพระสงฆ์เป็นบุคคลที่ประชาชนให้
 การยอมรับในการสอนโดยเฉพาะการนำหลักธรรมคำสอนทางศาสนา เพื่อสั่งสอนให้แก่เด็กและ
 ประชาชน (สมบูรณ์ สุขสำราญ, 2530 : 29)

ในส่วนที่เป็นบทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์ พระสงฆ์สามารถมีส่วนร่วมในการปลูกฝังให้
 ประชาชนและเยาวชนของชาติเข้าใจเรื่องหลักสันโดษในทางที่ถูกต้องได้ ตลอดจนการรู้จักนำมา
 ประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสถานการณ์ปัจจุบัน โดยผ่านรูปแบบกระบวนการเทศน์สอนหรือ
 การปาฐกถาธรรมในวันสำคัญต่างๆ ทางศาสนาได้ เช่น วันมาฆบูชา วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา
 เป็นต้น ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการจัดตั้งโครงการต่างๆ ขึ้นมา เช่น โครงการอบรมสามเณรภาค
 ฤดูร้อน โครงการค่ายคุณธรรม โครงการจริยธรรมสัญจร ทั้งนี้โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสอดแทรก
 หลักธรรมต่างๆ ทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งหลักสันโดษให้ประชาชน และเยาวชนเกิดความรู้
 ความเข้าใจในทางที่ถูกต้อง

ปัจจุบันพบว่ามีวัดต่างๆ ได้จัดโครงการเหล่านี้ขึ้นโดยมีพระสงฆ์เป็นผู้นำ เช่น
 พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) ได้จัดอบรมโครงการต่างๆ ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์
 อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี เพื่อให้พุทธศาสนิกชนมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมของ
 พระพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้น (พระมหาพนม เนี้ยวกุล, 2546 : 70) การที่พระสงฆ์ได้จัดกิจกรรมต่างๆ
 ตามที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น นับได้ว่าเป็นวิธีการสร้างความสันโดษให้เกิดขึ้นในสังคมได้อีกทาง
 หนึ่ง บทบาทและหน้าที่ของสถาบันต่างๆ ในสังคม อันได้แก่ บทบาทของสถาบันครอบครัว
 สถาบันการศึกษา สถาบันพระพุทธศาสนา ที่ได้กล่าวมาข้างต้น ย่อมมีผลทั้งทางตรงและทางอ้อม
 ต่อการสร้างความเข้าใจอันดีในเรื่องของสันโดษให้เกิดขึ้นในสังคม ทั้งนี้จะขาดสถาบันใดสถาบัน
 หนึ่งมิได้ การประสานความสัมพันธ์ระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน เพื่อช่วยพัฒนาให้บุคคลตระหนักถึง
 หลักธรรมเรื่องสันโดษ จึงจำเป็นต้องอาศัยสถาบันทั้งสาม ทั้งนี้วิธีการสร้างความสันโดษให้เกิดขึ้น
 ในสังคม อาจมุ่งเน้นไปที่เด็กและเยาวชนก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อให้การพัฒนานั้นมั่นคงและยั่งยืน
 ได้ในอนาคตต่อไป

2.9 หลักสูตรการอบรมค่ายคุณธรรมเรื่องความสันโดษ

2.9.1 ความเป็นมาของหลักสูตรการอบรมค่ายคุณธรรมเรื่องความสันโดษ

ประเทศไทยเป็นประเทศที่กำลังพัฒนา แต่การพัฒนาประเทศจะก้าวหน้าไปได้อย่างไรมีประสิทธิภาพในทุกๆ ด้านนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับคุณภาพของประชากรเป็นสำคัญ ดังนั้น ในการพัฒนาประเทศสิ่งที่จะต้องคำนึงถึง คือ การพัฒนากำลังคน เพราะคนนับเป็นกลไกขั้นแรกที่จะนำไปสู่การพัฒนาสิ่งต่างๆ ฉะนั้น การจัดการศึกษาและการให้ความรู้แก่ประชากร นับว่ามีความสำคัญมาก เพราะถ้าคนมีความรู้ดี การปฏิบัติหน้าที่การงานก็มีโอกาสประสบความสำเร็จสูง ประเทศชาติย่อมพัฒนาเจริญก้าวหน้าไปได้

การเข้าค่ายคุณธรรมเป็นอีกโครงการหนึ่ง ที่มีความชัดเจนในด้านวัตถุประสงค์ ทั้งนี้เพื่อมุ่งเน้นฝึกฝนให้เยาวชนของชาติ ตลอดจนประชาชนทั่วไปที่ได้เข้ารับการอบรม ได้เกิดความรู้ความเข้าใจสามารถปรับเปลี่ยนตนเอง ทั้งในด้านพฤติกรรมและทัศนคติไปในทิศทางที่ถูกต้องตั้งมั่นอยู่ในหลักของศีลธรรมจริยธรรมอันดีงามของพระพุทธศาสนา สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา ได้เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพ จึงได้จัดหลักสูตรการอบรมค่ายคุณธรรม ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กล่าวคือการพัฒนาที่ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของระบบเศรษฐกิจพอเพียงขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่เน้นถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเรื่องของความสันโดษ และความพอเพียง จึงได้จัดทำหลักสูตรโครงการอบรมค่ายคุณธรรม โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา รวมถึงหลักธรรมเรื่องความสันโดษให้กับผู้เข้ารับการอบรม เพื่อมุ่งเน้นให้นำหลักธรรมเรื่องความสันโดษและองค์ธรรมอื่นๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ หลักสูตรในการอบรมกำหนดระยะเวลา 3 วัน 2 คืน

2.9.2 วิธีดำเนินการอบรม

1) พิธีเปิด แนะนำวิทยากร และอธิบายความหมายของชื่อกลุ่ม

แนะนำวิทยากร เป็นการแนะนำทีมงานของพระวิทยากรและวิทยากร ที่มาให้การอบรมว่ามีประวัติความเป็นมาอย่างไร เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย จากนั้นแยกกลุ่มนักเรียนเพื่อพบพระพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม พี่เลี้ยงประจำกลุ่ม คือ พระวิทยากรที่ได้รับการแต่งตั้งเพื่อมาดูแลนักเรียนผู้เข้าอบรมให้อยู่ในความเรียบร้อยเรียบร้อย จากนั้นพี่เลี้ยงประจำกลุ่มจะอธิบาย และบอกความหมายของชื่อกลุ่ม โดยนักเรียนที่เข้าอบรมจะต้องจับสลากเพื่อแบ่งกลุ่มก่อนเป็นอันดับแรก เช่น กลุ่ม

พรหมวิหาร กลุ่มสันโดษ กลุ่มอริยสัจ 4 กลุ่มปิยวาจา เป็นต้น เมื่อแบ่งกลุ่มเรียบร้อยแล้วพระวิทยากรจะอธิบายความหมายโดยจะสอดแทรกหลักธรรมที่เชื่อมโยงกับชื่อกลุ่มเข้าไปด้วยทุกครั้ง เพื่อให้ นักเรียนเกิดความเข้าใจในหลักธรรมข้อนั้นๆ เห็นถึงประโยชน์ของการนำหลักธรรมข้อนั้นๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2) ชมสัปดาห์ธรรมะ/ สื่อการพัฒนาชีวิต กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ

2.1 เพื่อให้ นักเรียนเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกันในสังคม ได้อย่างปกติสุข ก่อนเข้าสู่กระบวนการฝึกอบรม นักเรียนที่เข้าอบรมต้อง รู้จักว่าตนเองมีหน้าที่ อะไรเสียก่อน กล่าวคือ สามารถตอบคำถามที่เกี่ยวกับตัวเองได้ คือ คุณตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น โดยตั้งคำถามกับตัวเองว่า “จากโน้น มาที่นี้ อยู่ที่นี่ ทำอะไร จากนี้ จะไปไหน ไปทำไม เพื่ออะไร” เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ มีความพอใจที่จะเข้ารับการฝึกอบรมศีลธรรมของ พระพุทธศาสนา ภาควิชาในพระพุทธศาสนาในฐานะเป็นศาสนาประจำชีวิตของมนุษยชาติ เป็นวิถี ชีวิตของชาวพุทธ โดยชาวพุทธต้องปฏิบัติตนให้อยู่ในคำสอนของพระพุทธศาสนา เคารพในพระ รัตนตรียอันเป็นสถาบันสูงสุดในพระพุทธศาสนา

2.2 เพื่อให้ นักเรียน เข้าใจความหมายในหลักธรรมเรื่องความสันโดษ หลักธรรม เรื่องความสันโดษ เป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การพัฒนาได้อย่างสมบูรณ์มี 3 ข้อคือ 1. ขณาลก สันโดษ 2. ขณาลกสันโดษ 3. ขณาลกสันโดษ โดยให้นักเรียนดูสื่อเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯประกอบ สื่อการประหยัด (หารสอง) สื่อการใช้พลังงานอย่างฟุ่มเฟือย ซึ่งสอดคล้องกับความหมายของสันโดษที่มุ่งให้มนุษย์เกิดความพอเพียง พอใจในสิ่งที่ตนมี ยินดีใน สิ่งที่ตนได้ ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเพียร และความอดทน

2.3 เพื่อให้ นักเรียนเห็นคุณค่าของหลักธรรมข้ออื่นๆ เช่น หลักพรหมวิหาร 4 หลักอิทธิบาท 4 เป็นต้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักธรรมเรื่องความสันโดษ สามารถนำ หลักธรรมต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยผ่านตัวอย่างสื่อสไลด์เรื่อง ความพิการที่ซับซ้อน ที่ สะท้อนให้เห็นว่าชีวิตของมนุษย์ต้องต่อสู้โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของศีลธรรม ประเพณีที่ดีงาม “แม้ว่ามนุษย์จะมีร่างกายแขนขาที่พิการแต่ภายในจิตใจไม่พิการ ก็สามารถต่อสู้กับสิ่งต่างๆ ได้ แต่ ถ้าจิตใจพิการแล้ว สองแขนสองขาที่เต็มไปด้วยกำลังก็ไม่สามารถใช้การได้ โดยทำงานเต็ม ความสามารถของตน พอใจในชีวิตร่างกายของตน พากเพียร ขยัน อดทน และตั้งมั่นในความดีงาม สอดคล้องกับหลักสันโดษ ข้อที่ 2 (ขณาลกสันโดษ) คือมีความพอใจในชีวิตของตน มุ่งมั่นทำหน้าที่ ด้วยความขยันหมั่นเพียร สุดท้ายก็สามารถประสบความสำเร็จได้”

3) รับศีลและสวดมนต์ฝึกสมาธิก่อนเข้านอน

การรับศีลและการฝึกสมาธิก่อนนอน มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการชำระจิตใจของเด็กให้บริสุทธิ์ กล่าวคือ การรักษาศีล 5 เป็นการฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบต่อตนเอง และต่อผู้อื่น และฝึกให้เด็กมีความอดทนต่อสภาวะการณ์ต่างๆ การสวดมนต์แปล เป็นการสอนให้เด็กได้ใช้สมาธิจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ ในที่นี้ใช้หลักคำสอนแปล(ภาษาบาลีและภาษาไทย) เป็นอุบายให้เด็กเกิดความรู้สึกแบบหนึ่ง และได้ศึกษาความหมายในหลักธรรมไปพร้อมๆ กัน ส่วนการฝึกสมาธิเป็นการฝึกให้เด็กอยู่กับตัวเอง ฝึกให้เด็กมีระเบียบวินัย และเกิดความรู้สึกสงบ โดยใช้อุบายคำสอนต่างๆ สอดแทรกเข้าไปเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพิ่มขึ้น

4) สวดมนต์/เจริญสมาธิภาวนา/ฝึกโยคะ

การฝึกโยคะเป็นการบริหารร่างกายให้แข็งแรง การออกกำลังกายต้องออกทั้งพลังกายควบคู่ไปกับพลังใจ กล่าวคือ การออกกำลังกายคือการฝึกสวดมนต์ ทำสมาธิ ส่วนการออกกำลังกายคือการฝึกโยคะเพื่อบริหารร่างกายให้สดชื่น อันเป็นเครื่องมือหรืออุปกรณ์ในการปฏิบัติธรรมต่อไป

5) ธรรมะรับอรุณ

พระวิทยากรเป็นผู้เทศนาสั่งสอน หลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเน้นเรื่องความสันโดษ ความพอเพียง โดยใช้สื่อประกอบในการบรรยาย 3 เรื่อง คือ

5.1 เรื่องการใช้จ่ายทรัพย์ต้องเป็นไปด้วยความประหยัด รู้คุณค่าในการบริโภคปัจจัย 4

5.2 เรื่องการสร้างระเบียบวินัย โดยใช้สื่อเรื่องไทยเสียแผ่นดิน 14 ครั้ง เป็นสื่อประกอบ เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในผืนแผ่นดินไทย เกิดความรักความหวงแหนในแผ่นดินที่ตนเองอาศัย

5.3 เรื่องค่านิยมของวัยรุ่น ใช้สื่อแสดงให้เด็กเห็นความล่มสลายของสังคมที่ถูกค่านิยมของชาวต่างชาติครอบงำ จนทำให้เยาวชนลี้มวัฒนธรรมประเพณีอันดีงาม ไม่ว่าจะเป็นศิลปะ ภาษา วัฒนธรรม และวิถีชีวิตของคนในชาติไป ซึ่งเมื่อก้าวโดยสรุปแล้วทั้ง 3 เรื่อง สอดคล้องถึงหลักสันโดษในพระพุทธศาสนา ที่สอนให้รู้จักพอใจในสิ่งของๆ ตน โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเพียรพยายาม

6) พบพระพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม เติมน้ำมัน นั่งสมาธิ สันทนาธรรม

เพื่อให้กิจกรรมต่างๆ เกิดความสอดคล้องกัน จึงต้องสอดแทรกกระบวนการในการฝึกฝนเรื่องของสมาธิ และการสันทนาธรรม เข้าไปในหลักสูตรการอบรมทุกครั้ง หลังจากกิจกรรมการนั่งสมาธิจบลง จะเป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างพระวิทยากรที่เป็นพี่เลี้ยงประจำกลุ่มกับนักเรียนในเรื่องของหลักธรรมต่างๆ ในพระพุทธศาสนา โดยการเล่านิทาน ประทีปปัญญาและถามตอบปัญหา เพื่อเป็นการฝึกให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล

7) ทำภารกิจส่วนตัว ทำความสะอาดที่พัก

กิจกรรมนี้สอนให้เด็กเกิดความตระหนักว่า บ้านเมืองจะสะอาดได้ต้องร่วมมือกันในการจัดการกับสิ่งปฏิกูลต่างๆ โดยใช้บริเวณค่ายคุณธรรมจำลองว่านี่คือ ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ให้นักเรียนเห็นว่าถ้าคนในสังคมต่างร่วมมือกันบ้านเมืองของเราก็จะสะอาด ในทางตรงกันข้ามถ้าพวกเราทุกคนปล่อยปะละเลย บ้านเมืองก็จะเกิดความสกปรก โดยเราสามารถเริ่มจากที่บ้านได้เป็นอันดับแรก และขยายกว้างออกไปสู่บริเวณ โรงเรียน สังคม และประเทศชาติ

8) การพิจารณาอาหาร

การพิจารณาอาหารในค่ายคุณธรรมนักเรียนที่รับประทานอาหารต้องตั้งแถวให้เป็นระเบียบ ท้องคำพิจารณาอาหารทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และกล่าวคำขอบคุณหลังรับประทานเสร็จ ในการเข้าแถวรับประทานอาหารนั้น นักเรียนผู้เข้าอบรมต้องเข้าแถวให้เป็นระเบียบ ไม่เสียงดัง รับประทานอาหารอย่างพร้อมเพรียงกัน ทานอาหารไม่เหลือ เป็นการฝึกให้เด็กให้มีระเบียบวินัย ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และสังคม มีความพอเพียงในการบริโภคอาหาร รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่ดักอาหารเกินความต้องการของร่างกาย เป็นการนำหลักความสันโดษมาปฏิบัติควบคู่ไปกับการทำกิจกรรม

9) ธรรมบรรยาย-ฝึกสมาธิ/เดินจงกรม

หลังจากทานอาหารเสร็จแล้ว ให้นักเรียนพัก 10 นาที ก่อนที่จะเข้าทำกิจกรรม หลังจากนั้นวิทยากรรวบรวมนักเรียนผู้เข้าอบรม เข้าสู่กิจกรรมการทำสมาธิ โดยเน้นการเดินจงกรม 6 จังหวะเพื่อให้อาหารย่อย ต่อจากนั้นเข้าสู่กิจกรรมธรรมะบรรยาย อธิบายถึงประโยชน์ของการเดินจงกรม ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม โดยให้เด็กคู่สือ พลังจิตของชาววิเศษ อธิบายว่าการฝึกจิตนั้นมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต เช่น การเรียนหนังสือ การทำงาน ตลอดจนเป็นการมุ่งสู่การถอดกองกิเลสออกจากจิตใจ จากนั้นให้เด็กแยกย้ายกันไปพบวิทยากรประจำกลุ่ม เพื่อปฏิบัติธรรมตามร่วมไม้ หรือในสถานที่ต่างๆ ที่มีความเหมาะสมต่อไป

10) ซ้อมเสริมสมาธิ/จงกรม

นักเรียนที่เข้าค่ายคุณธรรม ทางโรงเรียนร่วมกับทางค่ายคุณธรรม ได้ให้ข้อตกลงกันไป ตามกฎระเบียบของค่ายแล้วว่า ถ้าผู้ใดมีการพลอสติ กล่าวคือ ไม่มีความพร้อมในการปฏิบัติ ผู้นั้นต้องปฏิบัติสมาธิ เดินจงกรมเสริม เพื่อเป็นบทลงโทษให้ผู้นั้นเกิดความเคารพในกฎระเบียบ ถ้ายังไม่มีความตั้งใจในการปฏิบัติ ต้องเชิญออกจากค่าย และไม่ผ่านหลักสูตรการอบรม

11) เกมสัทธิธรรมะบันเทิง

กระบวนการในการฝึกอบรมให้เกิดประโยชน์สูงสุด รูปแบบในการอบรมต้องสอดคล้องกันกล่าวคือ เด็กเป็นวัยที่ต้องการความสนุกสนาน การปฏิบัติธรรมต้องสอดแทรกเกมสัทธิธรรมะให้

นักเรียนได้เห็นว่าเกมสัทธิธรรมเป็นเกมที่สนุกสนาน เพื่อให้เด็กมีทัศนคติที่ดีกับธรรมะ เห็นธรรมะเป็นเรื่องไม่น่าเบื่อ เกมสัทธิธรรมที่ใช้ในค่ายคุณธรรมแบ่งออกเป็น 4 เกมส์ ได้แก่

1. เกมสับบัวหุบ เป็นเกมที่ฝึกให้เด็กมีสติ อยู่กับตัวเอง ปรับเปลี่ยนชีวิตไปตามกลไกของสภาพแวดล้อม
2. เกมสัสถานการณ์เปลี่ยน เป็นเกมที่เน้นให้ผู้เล่น สามารถประทับระครองตัวเองให้เข้ากับสังคม และต้องคอยระวังตัวเองอยู่ตลอดเวลา (มีสติ) ทนต่อสถานการณ์อยู่เสมอ
3. เกมสัลูกกราบ ผู้เล่นต้องมีความสามัคคีกัน และทำงานเป็นทีม
4. สารีกาป้อนเหยื่อ ฝึกให้มีสติ และมีวินัยต่อตนเอง

นอกจากนี้ยังมีเกมสัทธิธรรมอื่นๆ อีกที่ทางค่ายคุณธรรมสอดแทรกธรรมะเข้าไปไว้ในเนื้อหา เพื่อให้ความเพลิดเพลิน สาระความรู้ ไม่ทำให้น่าเบื่อ และเกิดมิติแห่งการเรียนรู้

12) ธรรมะกับธรรมชาติ (เข้าเวียนฐานตามกลุ่มปฏิบัติ)

เป็นการสอนให้นักเรียนเห็นคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม และมีวิทยากรประจำกลุ่มบรรยาย เรียกว่า ฐานธรรมะ

1. ฐานอบายมุข เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเห็นโทษภัย หรือทางแห่งความเสื่อมตามที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

2. ฐานหน้าที่ เพื่อให้นักเรียนเข้าใจในหน้าที่หลักของตนเอง 5 อย่าง คือ

2.1 เป็นลูกที่ดีของพ่อและแม่

2.2 เป็นลูกศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์

2.3 เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน

2.4 เป็นพลเมืองที่ดีของชาติ

2.5 เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีของพระพุทธศาสนาโดยปลูกฝังให้นักเรียนเข้าใจในบทบาทของตนว่าควรปฏิบัติอย่างไรกับพ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน ตลอดจนหน้าที่ในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง มีความพอดี พอประมาณ ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่ใช้จ่ายเกินฐานะของตน

3. ฐานมารยาทไทย เป็นการฝึกให้เด็กมีความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ การปฏิบัติต่อพระสงฆ์ พ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้ใหญ่ และต่อผู้ที่เสมอกัน โดยการไหว้ได้อย่างถูกต้อง 5 จังหวะ

4. ฐานพอเพียง เป็นการพูดถึงการดำเนินชีวิต การใช้สอยปัจจัย 4 ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอประมาณ ไม่ให้ดำเนินชีวิตอย่างคนตาบอด คือ ใช้จ่ายโดยไม่เห็นคุณค่าของเงินทอง แต่ให้ดำเนินชีวิตอย่างผู้มีสติ คือ ใช้จ่ายโดยเห็นคุณค่าของเงิน

13) ธรรมะวาไรตี้ (สัมภาษณ์ผู้เข้าอบรม) และตอบปัญหาทั่วไป

เป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างวิทยากรกับนักเรียนผู้เข้าอบรม โดยวิทยากรจะแจกกระดาษให้นักเรียนผู้เข้าอบรมเขียนปัญหาที่ค้างคาใจเกี่ยวกับชีวิต การเรียน การทำงาน วิทยากรจะเป็นผู้ตอบคำถามพร้อมทั้งให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา และชี้แนะทางการดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องดีงาม

14) ชมวิดีโอเรื่อง โรคเอดส์ และกิจกรรมทักษะปฏิเสธ

การฉายวิดีโอให้นักเรียนที่เข้าค่ายคุณธรรม ได้ดู มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการสื่อให้นักเรียน เห็นถึงปัญหา อันเกิดจากการมั่วสุมทางเพศ ซึ่งในยุคปัจจุบัน โรคเอดส์นับได้ว่าเป็นปัญหาทางสังคมที่มีความเกี่ยวเนื่อง ไม่เว้นแม้กระทั่งเด็กในระดับมัธยมศึกษา การเข้าค่ายคุณธรรม นอกจากการสอดแทรกหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่มีอาจมองข้ามได้ คือการให้ความรู้ที่มีความจำเป็น ในการดำเนินชีวิตและให้นักเรียนรู้จักการปฏิเสธสิ่งชั่วร้ายต่าง ๆ โดยใช้สื่อแสดงให้เด็กเห็นถึงโทษที่จะเกิดขึ้น จากผลของการไม่รู้จักควบคุมตนเอง ขยายวงกว้างไปสู่ปัญหาทางสังคมที่มีความซับซ้อนยิ่งขึ้น

15) กิจกรรมเรื่องแม่

จากกิจกรรมต่างๆ ที่ได้กล่าวมาข้างต้นกิจกรรมเรื่องแม่ เป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมายเพื่อต้องการให้เด็กได้ตระหนักถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเรื่องความกตัญญู อันเป็นหลักธรรมพื้นฐานที่มีความสำคัญ ซึ่งจะนำไปสู่คุณธรรมข้ออื่นๆ ในอนาคต โดยในกิจกรรมนี้จะมีการบรรยายประกอบสื่อ เพื่อให้เด็กเกิดความซาบซึ้งระลึกถึงคุณของบิดามารดา ในการอบรมเลี้ยงดู ตั้งแต่แรกเกิด จนถึงการศึกษาเล่าเรียนในระดับสูงขึ้นไป เมื่อเด็กเกิดมโนภาพ ความตระหนักในบุญคุณของบิดามารดาย่อมเกิดขึ้น ส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น

16) สรุปผลการอบรม

คือ การสรุปประมวลความรู้ความเข้าใจของนักเรียนที่เข้ารับการอบรม เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจหลักธรรมของพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น เห็นคุณค่าความสำคัญ และสามารถนำหลักธรรมนั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้