



## มงคลที่ ๒๔

### สบนุญจ : มีความสันโดษ

ประพันธ์ นีกระโทก  
น.ธ.เอก,ป.๑-๒,พธ.บ.,M.A.



สันโดษ มาจากภาษาบาลีว่า สันโตสะ สัน แปลว่าตน โตสะ แปลว่ายินดี สันโตษจึงแปลว่ายินดีพอใจ สุขใจกับของของตน คือให้รู้จักพอ รู้จักประมาณ

#### ลักษณะของความสันโดษ

ผู้ที่จัดว่ามีความสันโดษต้องประกอบด้วยลักษณะ 3 ประการดังนี้

๑. สแกนสันโดษ ยินดีกับของของตน

๒. สันเตนสันโดษ ยินดีกับสิ่งที่ได้มา

๓. สเมนสันโดษ ยินดีโดยมีใจสม่าเสมอ ไม่รู้สึกดีใจจนเกินไปเมื่อพบสิ่งถูกใจ และไม่เสียใจจนเกินไปเมื่อต้องประสบกับสิ่งที่ไม่ถูกใจ

#### ประเภทของสันโดษ

สันโดษมี 3 อย่างดังนี้

๑. ยถาลาภสันโดษ ยินดีตามที่ได้มา
  ๒. ยถาพลสันโดษ ยินดีสิ่งทีควรแก่สมรรถภาพ กำลังกาย กำลังความคิด กำลังความดี
  ๓. ยถาสารูปสันโดษ ยินดีสิ่งทีควรแก่ฐานะ เช่นผู้น้อย รายได้น้อยก็ยินดีใช้ของราคาไม่แพง
- สันโดษทุกประเภทจะต้องประกอบด้วยศีลธรรม คือของใดแม้ได้มาแบบผิดศีลธรรมก็ไม่ควรยินดีด้วย

## ข้อเตือนใจ

การไม่ทำอะไรนั้น ภาษาบาลีเรียกว่า โกสัชชะ คือเกียจคร้าน ไม่เรียกว่าสันโดษ

การพอใจอยู่คนเดียวนั้น ภาษาบาลีเรียกว่า ปวิวิตตะ ไม่เรียกว่าสันโดษ

การพัฒนาสังคมจำเป็นต้องมีทั้งสันโดษและความเพียรเพราะความเพียรพยายามที่ไม่มีสันโดษควบคุม ย่อมเกินพอดี และนำไปสู่ทางที่ผิดได้ง่าย

ฉะนั้นอาจกล่าวได้ว่า “สันโดษเป็นคุณธรรมอันประเสริฐ เป็นไปเพื่อความเจริญสุขทั้งแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมประเทศชาติ หัวใจของผู้มีความสันโดษเท่านั้นจึงจะเหมาะแก่การปลูกฝังคุณธรรมอื่นๆ และคนมีสันโดษเท่านั้นจึงจะทำความดีได้ยั่งยืนไม่จืดจาง และทำดีด้วยความสุจริตใจ ทีสังคมพัฒนาไปได้ช้าเพราะคนขาดสันโดษต่างหาก หาใช่เพราะมีสันโดษไม่”

## สิ่งที่คนทั่วไปไม่รู้จักพอ

คนทั่วไปไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักประมาณในสิ่งต่อไปนี้

๑. อำนาจวาสนา
๒. ทรัพย์สมบัติ
๓. อาหาร
๔. กามคุณ

## สันโดษเป็นต้นทางแห่งความสุขที่แท้จริงได้อย่างไร ?

ความสุขในโลกแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

๑. สามีสุข เป็นความสุขที่ต้องอาศัยวัตถุหรือสิ่งภายนอก มาตอบสนองความต้องการทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และความคิดอยากต่างๆ จัดเป็นความสุขชั้นหยาบ เพราะมีทุกข์มาเจือปน มีอาการคือ ต้องแส่หาดิ้นรนกระวนกระวาย เป็นอาการนำหน้า เนื่องจากของทั้งหลายหาได้ยาก มีจำกัด เมื่อได้มาแล้วก็ต้องระวังรักษา ยึดติด คับแคบ อึดอัด หวงแหน ผูกพัน กลัวสูญหาย ถ้าไม่ได้มา ถูกขัดขวางก็ขัดใจ คิดทำลาย คิดอาฆาต พยาบาท จองเวร

๒. นิรามิสสุข เป็นความสุขภายในที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอกมาสนองความอยาก เป็นความสุขขณะที่ใจมีลักษณะ

สะอาด ไม่มีกิเลสปน

สงบ ไม่ดิ้นรนกระวนกระวาย

เสรี	เป็นอิสระ โปร่งเบา ไม่คับแคบ
สว่างไสว	ประกอบด้วยปัญญา เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง
สมบูรณ์	ไม่มีความรู้สึกขาดแคลน

นิรามิตสุขจึงเป็นความสุขที่แท้จริงเป็นภาวะสุขที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหาใดตามมา ผู้ที่จะมีนิรามิตสุขได้จะต้องมีสภาพใจที่สงบไม่ตื่นรน คือมีความสันโดษเสียก่อนยิ่งสันโดษต่อสามิสสุขมากเท่าไรก็ยิ่งได้นิรามิตสุขมากขึ้นเท่านั้น

## การหาเลี้ยงชีพอย่างมีสันโดษ

ปัจจัย ๔ จำเป็นในการดำรงชีพ พอเพียงเพื่อให้สังขารสามารถดำรงอยู่ได้ตามอัตรภาพ จากนั้นก็ใช้ร่างกายนี้สร้างความคิดต่างๆ ให้เต็มรูปแบบทุกโอกาส มิได้มุ่งให้เราตื่นรนไขว่คว้าหาอะไรมากจนเกินเหตุ เพื่อให้มีวัตถุต่างๆ พรั่งพร้อมบริบูรณ์ไว้บำรุงบำเรอตน

เพราะฉะนั้นความสำเร็จในการพัฒนาเศรษฐกิจของชาติ มิใช่วัดด้วยการมีทรัพย์สินเต็มท้องพระคลัง หรือเต็มล้นอยู่ที่ใดที่หนึ่ง แต่อยู่ที่ไม่มีคนอดอยากยากไร้และอยู่ที่คุณภาพชีวิตของประชาชนต่างหาก

## หลักปฏิบัติเกี่ยวกับทรัพย์สิน

๑. การแสวงหา ต้องหามาโดยชอบธรรม ไม่ข่มเหงรังแกใคร ไม่ทำผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรม ผิดประเพณี
๒. การใช้ ไม่เป็นคนตระหนี่และไม่ฟุ่มเฟือย ให้รู้จักใช้ทรัพย์สินเลี้ยงตนและคนเกี่ยวข้องให้เป็นสุข รู้จักทำทาน เผื่อแผ่ แบ่งปัน ใช้ทรัพย์สินทำสิ่งที่ตั้งงามเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม
๓. ทศนคติเกี่ยวกับทรัพย์สิน ไม่ถือว่าทรัพย์สินเงินทองเป็นพระเจ้าแต่ถือว่าเป็นเพียงอุปกรณ์อย่างหนึ่งในการดำรงชีพเท่านั้น

## ประเภทของคนจน

คนจนมีอยู่ ๒ ประเภท ได้แก่

๑. จนเพราะไม่มี คือขาดสน ทรัพย์สินน้อย จัดว่าเป็นคน “จนชั่วคราว”
๒. จนเพราะไม่พอ คือมีทรัพย์สินมากแต่ไม่รู้จักพอ จัดว่าเป็นคน “จนถาวร”

สันโดษ คือการรู้จักพอ จึงเป็นคุณธรรมที่มหัศจรรย์ สามารถทำให้คนเลิกเบียดเบียนกัน เลิกฟุ้งเฟ้อ เลิกสงคราม ทำให้คนอิมใจแม้มีทรัพย์สินน้อย มียศตำแหน่งน้อย ทำให้คนรวยเป็นเศรษฐีได้โดยสมบูรณ์

## วิธีฝึกให้มีสันโดษ

๑. **ให้หมั่นฝึกพิจารณาถึงความแก่ เจ็บ ตาย อยู่ตลอดเวลา** เราตายก็นำทรัพย์ติดตัวไปไม่ได้ นอกจากคุณความดีเท่านั้น

๒. **ให้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร** กินเพื่ออยู่มิได้อยู่เพื่อกิน

๓. **ให้หมั่นให้ทานอยู่เสมอๆ** เป็นการฆ่าความตระหนี่

๔. **ให้หมั่นรักษาศีล โดยเฉพาะศีล 8** เช่นศีลข้อ 3 ทำให้สันโดษเรื่องกามคุณศีลข้อ 6 ทำให้สันโดษเรื่องอาหาร ศีลข้อ ๗ ช่วยให้สันโดษเรื่องเครื่องนุ่งห่ม ศีลข้อ 8 ทำให้สันโดษเรื่องที่อยู่อาศัยที่หลับนอน

๕. **ให้หมั่นทำสมาธิเป็นประจำ** เมื่อทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจิตใจจะสงบนุ่มนวล ความอยากได้ออยากเด่นก็จะค่อยๆหายไป

### **อานิสงส์การมีสันโดษ**

๑. ทำให้ตัดกังวลต่างๆเสียได้
๒. ทำให้หลุดพ้นจากอกุศลกรรม
๓. ทำให้มีความสุขสบายกายสบายใจ
๔. ทำให้พ้นจากความผิด พบแต่สิ่งที่ถูกต้อง
๕. ทำให้ศีลธรรมเกิดในใจได้ง่าย
๖. ทำให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวง
๗. ทำให้มีกำลังใจสูง เมื่อรู้ว่าสิ่งใดไม่ดีก็ไม่ฝ่าฝืนทำ
๘. นำความเจริญก้าวหน้ามาสู่ตน
๙. ทำให้มีโอกาสกระทำแต่สิ่งดียิ่งขึ้น
๑๐. ได้ชื่อว่านำพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง