

ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักสันโดษในพระพุทธศาสนา
An Analytical Study of Value of Life according to the Principle of
Santuṭṭha in Buddhism.

ไพฑูรย์ อุทัยคาม, Phaitoon Utaikarm¹

พระมหาสมบุญ วุฑฺฒิกโร, Phramaha Somboon Vuddhikaro²

แม่ชีกฤษณา รักษาโณม, Maechee Kritsana Raksachom³

E-mail: Phaitoon.uta@mcu.ac.th

Received: May 7, 2022 Revised: August 21, 2023

Accepted: August 23, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักสันโดษในพระพุทธศาสนาเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยศึกษาจากเอกสารเป็นหลัก ผลการวิจัยพบว่าสันโดษ หมายถึง ความยินดีหรือพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ กล่าวคือ 1) ยถาลาภสันโดษ คือ ยินดีตามที่ได้ 2) ยถาพลสันโดษ คือ ความยินดีพอใจตามกำลังของตน 3) ยถาสารูปสันโดษ คือ ยินดีตามสมควรเหมาะสมกับตน และ 4) สทวารสันโดษ คือ ยินดีในภรรยาของตน การใช้หลักสันโดษในการดำเนินชีวิตคือยินดีด้วยปัจจัยตามได้ ตามกำลัง ตามสมควร และยินดีในคุ้มครองของตน ไม่ยึดติด ไม่โลภแสวงหาเกินฐานะของตนเอง ทำให้ไม่เกิดความกังวลในการดำเนินชีวิต คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักสันโดษ ได้แก่ 1) การใช้เครื่องนุ่งห่มเพื่อป้องกันความหนาวและความร้อน การบริโภคอาหารเพื่อระงับความหิวที่เกิดขึ้น มีที่อยู่อาศัยเพื่อหลบแดดฝนและสัตว์เลื้อยคลาน และมียารักษาโรค เพื่อบรรเทาโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น 2) ใช้เครื่องนุ่งห่มตามกำลังของตนอย่างเหมาะสม บริโภคอาหารเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้ความต้องการทางกายและจิตถูกชักนำไปด้วยวัตถุอันเป็นสิ่งยั่ววนของกิเลสตัณหา มีที่อยู่อาศัยตามกำลังของตน และการใช้ยาเพื่อรักษาโรคต่าง ๆ อันเป็นบ่อเกิดแห่ง

¹ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/
Buddhist Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

² บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Graduate School,
Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

³ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Graduate School,
Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

ทุกขเวทนา 3) ยินดีกับเครื่องนุ่งห่มตามสมควรแก่ตน บริโภคเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ ยินดีกับที่อยู่อาศัยเพื่อป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเปลี่ยนฤดู หรือเพื่อหลีกเร้นสำหรับภาวนา และการรู้จักใช้ยาเพื่อบรรเทาโรคต่าง ๆ 4) ยินดีในคู่ครองของตนควบคู่กับงดเว้นการประพฤติดิฉินในกาม เพื่อลดความสำส่อนในเรื่องกาม และเพื่อความปลอดภัยในสังคม

คำสำคัญ: ความสันโดษ, คุณค่า, พุทธศาสนา, การดำเนินชีวิต

Abstract

The research article aims at analyzing the value of living according to teaching of *Santutṭha* or contentment in Buddhism. It was qualitative research with documentary investigation. The findings were that *Santutṭha* or contentment, satisfaction within what one had is divided into; 1) *Yathālabhasantutṭha* or contentment with what one deserves to get, 2) *Yathābalasantutṭha* or contentment with what is within one's capacity, 3) *Yathāsarupasantutṭha* or contentment with what is befitting, 4) *Sadārasantutṭha* or satisfaction with his wife. An applying the contentment for living is that being happy in what he has got, befitting to his power, suitable things, contentment with own wife. The value of living with applying the contentment was included; 1) using the clothing for reliefs from heat, cold, having meal only for hungry reliefs, shelter for escape from heat, rain and snake and medicine for only sickness relief happened, 2) satisfying the proper cloth gained, having food just for good health, not allowing body and mind overwhelmed by worldly pleasure, desire, medicine using only for sickness and pains relief, 3) satisfying only the proper clothes, the proper meals sufficient for bodily health and survival, the proper shelter for preventing from dangers arising from season changes or fit for spiritual growth, and medicine treatment for sickness reliefs, 4) contentment with beloved partner, abstaining from sexual misconducts, reducing sexual indulgence and for the safe while living in society.

Keywords: Contentment, Value, Buddhism, lifestyle



1. บทนำ

เมื่อกล่าวถึงความสันโดษ เรามักได้ยินเสมอว่า คำสอนเรื่องนี้เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ ด้วยความเชื่อที่ว่า พระพุทธศาสนาสอนให้เป็นคนมั่งนอย ให้อยินดีตามมี ตามได้ ตามกำลัง และตามสมควรแก่ฐานะ คนไทยที่นับถือพระพุทธศาสนา จึงไม่ชวนชวายเป็นความก้าวหน้า พอใจด้วยการหาพอเลี้ยงตัวไปวัน ๆ นอกจากนั้น ยังเป็นเหตุให้คนไทยเกียจคร้านในการแสวงหาหนทางเพื่อให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น โดยเฉพาะประเด็นการบริโภค โดยความคิดที่ว่าหลักการสันโดษนั้น สุดโต่งไปในทางที่ไม่ให้บริโภค⁴ ห้ามมีการเผยแพร่ธรรมข้อสันโดษในบางยุคสมัย⁵ โดยความว่า “...พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามีอยู่ทุกทางที่สามารถจะเลือกเอามาสอนหรือจูงใจให้คนประพฤติปฏิบัติ มีคำสอนให้คนมั่งนอยสันโดษ ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากได้อะไร อย่างที่เคยสอนกันว่า ไม่จำเป็นต้องชวนชวา ยตายแล้วก็เอาไปไม่ได้ คำสอนอย่างนี้อาจจะเหมาะสำหรับกาลสมัยหนึ่ง แต่ไม่เหมาะสำหรับสมัยปฏิวัติซึ่งต้องการความชวนชวาทางก้าวหน้า ...”⁶

อย่างไรก็ตาม การตีความเรื่องสันโดษจากพฤติกรรมของผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา แล้วนำมาวิเคราะห์สรุปว่า การกระทำดังกล่าวเป็นผลสืบเนื่องจากความเชื่อเรื่องความสันโดษอย่างเดียวน่าจะยังไม่เพียงพอ เนื่องจากพระพุทธศาสนามีคำสอนเรื่องอบายมุข 6 ซึ่งกล่าวถึงการหมกมุ่นในความเกียจคร้าน ว่าเป็นอบายมุขแห่งโกตะทั้งหลาย⁷ การตีความดังกล่าวอาจเป็นเพียงการเข้าใจผิด และใช้หลักธรรมผิดประเภทเช่นเดียวกับการเข้าใจผิด และใช้ยาผิดประเภท คำสอนทางพระพุทธศาสนาไม่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ การไม่เข้าใจคำสอนและการไม่ปฏิบัติตามหลักคำสอนต่างหากที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ⁸ ข้อสรุปดังกล่าวสอดคล้องกับความแปลในหนังสือชื่อว่า Siam on the Mein am from the Gulf to Ayuthaya ที่ว่า “ชาวสยามเป็นชนชาติที่ดูมีความสุข พอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ และมีอุปนิสัยที่เรียบง่าย รู้จักประมาณตน และไม่มีความ

⁴ ดูรายละเอียดใน P. Rinchakorn, **หลักสันโดษ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/394055> [20 พฤศจิกายน 2563].

⁵ ศรัณย์ เลิศรักษ์มงคล, **ปัญหาของมนุษย์อันเกิดจากการไม่สันโดษ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.vcharkarn.com/blog/87746/84572> [20 กุมภาพันธ์ 2559].

⁶ ภิญญพันธุ์ พจนะลาวัณย์, **กำเนิดประเทศไทยภายใต้เผด็จการ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://books.google.co.th/books/> [12 เมษายน 2564].

⁷ ที.ปา. (ไทย) 11/247 – 248/202.

⁸ สุวรรณ เพชรนิล, **พุทธปรัชญาเบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2544), หน้า 240-241.

ต้องการสิ่งใด ๆ เกินฐานะ”⁹ สะท้อนภาพการดำเนินวิถีชีวิตของคนไทยในอดีตว่าเป็นสังคมที่เรียบง่ายและไปตามหลักสันโดษตามคติทางพระพุทธศาสนา

ปัญหาความสับสนเกี่ยวกับความหมายและการตีความสันโดษ สอดคล้องกับความเห็นของพระมหาสมบุญ วุฑฺฒิกโร, ดร. ซึ่งได้กล่าวถึงไว้ว่า สันโดษ เป็นหลักธรรมข้อหนึ่งที่ถูกเข้าใจคลาดเคลื่อนบ่อย ๆ ในสังคมไทย เมื่อเราพูดถึงการที่คนโน้นคนนี้ประพฤติสันโดษ ภาพที่เกิดขึ้นในการรับรู้ของคนไทยทั่วไปคือภาพของคนสมณะ มักน้อย ชอบปลีกวิเวกอยู่เงียบ ๆ คนเดียว และไม่ชอบยุ่งเกี่ยวคลุกคลีกับใคร ๆ หรือถ้ามองในแง่เศรษฐกิจและสังคม ก็คือภาพของคนที่ปลง คือไม่มีความกระตือรือร้นและไม่ทะเยอทะยานเพื่อความก้าวหน้าทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม ฯลฯ สันโดษเป็นหลักธรรมข้อหนึ่งที่ภูวนารถศาสตราจารย์โจนาธาน จริยธรรมที่ขัดขวางการพัฒนาอุตสาหกรรมในสังคมไทย¹⁰

การศึกษาหลักสันโดษโดยการศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถาธิบายจากคัมภีร์อื่น ๆ เพื่อสืบค้นข้อมูล ความหมาย ที่มา องค์ประกอบ ความสำคัญ รวมถึงบริบทต่าง ๆ ในยุคสมัยนั้น เพื่อนำมาวิเคราะห์จึงเป็นอีกวิธีการหนึ่ง ที่จะช่วยให้ได้ข้อสรุปที่ว่า หลักสันโดษ โดยแท้จริงแล้ว มีหลักการอย่างไรบ้าง ความประพฤติอย่างไร จึงจัดเป็นสันโดษ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณค่าที่แท้จริงของความสันโดษคืออะไร

สำหรับพระสงฆ์ มีพุทธดำรัสเกี่ยวกับความสันโดษไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเป็นผู้มีที่พึงอยู่เถิดอย่าเป็นผู้ไม่มีที่พึงอยู่เลย (เพราะ) บุคคลไม่มีที่พึงยอมอยู่เป็นทุกข์ ฯลฯ ภิกษุทั้งหลายธรรมอันเป็นที่พึง 10 ประการคือ 1) ผู้มีศีล 2) พหูสูต 3) ผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี 4) ผู้ว่าง่าย 5) เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในสิ่งที่ควรทำ 6) เป็นผู้ไคร้ธรรม เป็นผู้ฟังและแสดงธรรมอันเป็นที่รัก 7) เป็นผู้ปรารภความเพียร 8) เป็นผู้สันโดษด้วยจิรวร ปิณฑบาท เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริวารตามแต่จะได้อ 9) เป็นผู้มั่งคั่ง 10) มีปัญญา ภิกษุทั้งหลาย เพราะภิกษุเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัย 4 ที่มีค่าน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษนี้ เราจึงกล่าวว่า “เป็นองค์ประกอบแห่งคุณเครื่องความเป็นสมณะอย่างหนึ่งของภิกษุนี้”¹¹ และได้ตรัสสรุปว่า จิตของภิกษุผู้สันโดษด้วยปัจจัย ที่มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ย่อมไม่มีความคับแค้น ไม่ติดขัดทั่วทิศ เพราะปรารภจิรวร โภชนะ เสนาสนะ ยา

⁹ ธนภณ สมหวัง, “สันโดษ สันติวิธีที่ต้องแปลงเป็นทุน”, หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ, (25 พฤษภาคม 2547): 19, อ้างใน พระสาธิต จิตปัญญา (สิงห์โตทอง), “การปฏิบัติตามหลักสันโดษของชาวบ้านบ้านหนองข่า ตำบลหนองเหียง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553), หน้า 1.

¹⁰ พระมหาสมบุญ วุฑฺฒิกโร, ดร. สันโดษกับความรับผิดชอบต่อสังคม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://gjn.mcu.ac.th/?p=2034> [20 กุมภาพันธ์ 2563].

¹¹ อง.ทสก. (ไทย) 24/17/31-33.

รักษาโรค และธรรมที่เหมาะสมแก่ความเป็นสมณะที่ภิกษุนั้นกล่าวแล้ว อันภิกษุผู้สันโดษ ไม่ประมาทบรรลุลแล้ว¹²

จากพระพุทธพจน์ข้างต้น เมื่อจำแนกตามปัจจัย ความสันโดษ มี 12 อย่าง คือในจีวร 3 อย่าง ได้แก่ ยถาลาภสันโดษ สันโดษตามที่ได้ ยถาพลสันโดษ สันโดษตามกำลัง และยถาสารูปสันโดษ สันโดษตามสมควร ในโภชนะ เสนาสนะ และยารักษาโรคก็เช่นเดียวกัน¹³

ตัวอย่างความประพฤติตามหลักสันโดษ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุอีกรูปหนึ่ง เป็นผู้ได้ปัจจัยอันประณีต เธอได้จีวรบรรดาจีวรชั้นดีเป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีค่ามาก คิดว่า จีวรนี้เหมาะแก่พระเถระพระผู้บวชมานานและพระพหูสูต จึงถวายแก่พระภิกษุเหล่านั้น ตนเองก็เลือกเอาเศษผ้าจากกองขยะ หรือจากที่ใดๆ อื่น ทำสังฆาฏีครอบ ก็ยังเป็นผู้สันโดษอยู่นั่นเอง นี่ชื่อว่า ยถาสารูปสันโดษในจีวรของภิกษุนั้น ฯลฯ เป็นต้น ส่วนคุณค่าของการประพฤติตามหลักสันโดษ ปรากฏในพระบาลีว่า จาตุทฺทิสํ อปฺปปฏิโม จ โหติ สนฺตุสฺสมานิ อิตฺตเรณ¹⁴ ผู้สันโดษด้วยปัจจัยตามมี ตามได้ ย่อมเป็นผู้อยู่สบายในทิศทั้ง 4 และไม่มีปฏิฆะเลย¹⁵ เป็นต้น

สำหรับฆราวาสหรือผู้ครองเรือน ความสันโดษ หมายถึง ความยินดีในสิ่งบำรุงบำเรอ หรือในการหาความสุขส่วนตัว (สทาร์สันโดษ)¹⁶ ส่วนสันโดษที่เป็นข้อห้ามทั้งภิกษุและฆราวาสคือ ความสันโดษในกุศลธรรม ในสิ่งที่ดีงาม ในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์¹⁷

ความสันโดษในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้น มีสถานะเช่นเดียวกับศีล [อริยศีลชั้น ๑ อริยอินทริยสังวร อริยสติสัมปชัญญะ และอริยสันโดษ]¹⁸ อันเป็นอาจารย์ หรือความประพฤติอันดีงามสำหรับควบคุมความประพฤติทั้งภิกษุและฆราวาส ตามกรอบ หรือเกณฑ์ 4 ประการคือ 1) ยินดีตามที่ได้ 2) ยินดีตามกำลัง 3) ยินดีตามสมควร และ 4) ยินดีในการแสวงหาความสุขทางกาม ส่วนคุณค่าของสันโดษนั้น พระพุทธองค์ตรัสไว้หลายประการ เป็นต้นว่า จิตของผู้สันโดษย่อมไม่มีความคับแค้น ไม่ติดขัด เมื่อไม่ประมาทย่อมเข้าถึง (บรรลุล) สมณธรรมได้ และผู้สันโดษ เป็นเป็นผู้อยู่สบายในทิศทั้ง 4 ไม่มีความวิตกกังวล หรืออาลัยในอดีต ปัจจุบัน และในอนาคต กล่าวคือสามารถเที่ยวไปได้ทุกทิศในทันที เปรียบเสมือนนกที่มีเพียงปีกเป็นเครื่องอาศัย มีอิสระในตนเอง สามารถไปในทิศต่าง ๆ

¹² ดูรายละเอียดใน สันตุฏฐิสสูตร อง.จตุกก. (ไทย) 21/28/43., ขุ.อิติ. (ไทย) 25/101/479.

¹³ ดูรายละเอียดในสันตุฏฐิสสูตร กัสสปสังยุต ส.น. (ไทย) 16/144/233.

¹⁴ ขุ.สุ. (บาลี) 25/296/333.

¹⁵ ขุ.อิติ. (ไทย) 25/42-43/509.

¹⁶ ดูรายละเอียดใน อง.ฉก. (ไทย) 22/44/503.

¹⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **จาริกบุญ-จาริกธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทพิมพ์สว, 2549).

¹⁸ ดูรายละเอียดใน อภิ.ธา. (ไทย) 36/180/211.

ได้ทันทีโดยไม่ติดขัด เช่นเดียวกับภิกษุและฆราวาสผู้สันทัดสน นี่เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐตามหลักพระพุทธศาสนา

2. วัตถุประสงค์ในการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย/วิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักสันโดษในพระพุทธศาสนา” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี 3 ข้อ คือ

1. เพื่อศึกษาหลักสันโดษในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการใช้หลักสันโดษในการดำเนินชีวิต
3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักสันโดษในพระพุทธศาสนา

3. วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักสันโดษในพระพุทธศาสนา” ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยมีวิธีดำเนินการศึกษา ดังนี้

1. ศึกษาหลักสันโดษจากข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) จากคัมภีร์พระไตรปิฎก ฎีกา และอนุฎีกา รวมถึงปกรณ์วิเสส โดยศึกษาจากพระไตรปิฎกภาษาไทย, อรรถกถาภาษาบาลี, อรรถกถาภาษาไทย และฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. ศึกษาหลักสันโดษจากข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ตำรา และเอกสารอื่นที่เกี่ยวข้อง
3. วิเคราะห์คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักสันโดษในพระพุทธศาสนา
4. สรุปและนำเสนอ

4. สรุปผลการวิจัย

1. หลักสันโดษในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

สันโดษ หมายถึง ความยินดีหรือพอใจเท่าที่ตนมีอยู่ สันโดษมีความหมายในแง่พื้นฐานของการพึงพาอาศัยกันด้วยปัจจัย 4 คือต้องการให้ยินดีพอใจเฉพาะปัจจัยตามที่ตนมีตามที่ตนได้ ไม่ให้มีความปรารถนาเกิน และไม่ให้เกิดเกินกว่าขอบเขตปัจจัยของตนนั้นไป เพราะการปรารถนาเกินหรือเกิดเกิน คือการปรารถนาล้ำเข้าไปในเขตแดนปัจจัยของคนอื่น ย่อมจะเป็นที่มาของปัญหาความขัดแย้งและการละเมิดสิทธิของกันและกัน นอกจากนั้น ยังจะเป็นที่มาของการเบียดเบียนและการสร้างภาระให้แก่ตนและผู้อื่นมากยิ่งขึ้นด้วย ส่วนความสำคัญของสันโดษดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เล็งเห็นแม้ธรรมอันหนึ่งอันใด ซึ่งจะเป็นไปเพื่อความตั้งมั่น เพื่อความไม่เลือนหาย เพื่อไม่อันตรธานแห่งพระสัทธรรม อย่างนี้ เหมือนความเป็นผู้สันโดษนี้เลย สันโดษคือการพึงพาอาศัยกันใน

ด้านปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิต ให้มีความยินดีตามได้ (ยถาลาภสันโดษ) จะช่วยป้องกันการละเมิดปัจจัยของกันและกัน ความยินดีตามกำลัง (ยถาพละสันโดษ) จะทำให้มีการแลกเปลี่ยนปัจจัยกันตามความจำเป็น เช่น ในกรณีที่เจ็บป่วยหรือมีปัญหาสุขภาพ เป็นต้น และความยินดีตามสมควร (ยถาสารูปสันโดษ) สันโดษจึงมีความสำคัญเพราะจะทำให้มีการเคารพและให้เกียรติกันตามความเหมาะสม คือจะทำให้เกิดจิตสำนึกในการบริโภคตามความเหมาะสมแก่สถานภาพของตน ปัจจัยใดที่เห็นว่ามีความเหมาะสมกับผู้วิญญูและคุณวุฒิเหมาะสมกว่า ก็ยินดีที่จะมอบปัจจัยนั้นแก่ท่านผู้นั้น เช่น กรณีที่สงฆ์ยินยอมมอบผ้ากฐินให้แก่ภิกษุผู้มีคุณสมบัติเหมาะสมเป็นต้น เพราะสันโดษคือความเป็นบุคคลผู้มีความยินดีโดยสม่ำเสมอ ความสำคัญของสันโดษจึงมีลักษณะเช่น คนสันโดษเป็นคนที่ทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร และด้วยสติปัญญาเท่าที่เหมาะสมกับภาวะของตน และโดยชอบธรรมไม่โลภมากเกินไป

ประเภทของสันโดษแบ่งออกเป็น 3 อย่างคือ 1. ยถาลาภสันโดษ คือ ยินดีตามที่ได้ ได้แก่ตนได้สิ่งใดมา หรือเพียรหาสิ่งใดมาได้ เมื่อเป็นสิ่งที่ตนพึงได้ ไม่ว่าจะหยาบหรือประณีตแค่ไหนก็ยินดีพอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่ติดใจอยากได้สิ่งอื่น ลักษณะความยินดีพอใจตามสิ่งที่ได้มาแห่งตนเช่น ได้จีวรมาอย่างไรก็ยินดีในจีวรนั้น ได้บิณฑบาตมาอย่างไรก็ยินดีในบิณฑบาตนั้น ได้เสนาสนะมาอย่างไรก็ยินดีในเสนาสนะนั้นเป็นต้น 2. ความยินดีพอใจตามกำลังจะทำให้เกิดความมุงดามของภิกษุที่สันโดษตามกำลัง จะยอมเป็นพลังแห่งศรัทธาในมหาชน จะเห็นว่าสำคัญอย่างหนึ่งในการบริโภคปัจจัย 4 ของพระสงฆ์ที่พ่วงมากับสันโดษ คือ สำนึกในเรื่องความชอบธรรมในการบริโภค ภิกษุจะมีความชอบธรรมในการบริโภคปัจจัย 4 ของชาวโลกมากหรือน้อย ก็ขึ้นอยู่กับว่ามีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมมากน้อยเพียงไร นี่คือนัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ภิกษุจะต้องเตือนตนอยู่เสมอในการบริโภคซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งในสี่ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต ลักษณะความยินดีพอใจตามกำลังแห่งตนเช่น เมื่อภิกษุห่มจีวรหนัก ย่อมต้องค่อมตัวลง หรือลำบาก เธอจึงเปลี่ยนจีวรนั้นกับภิกษุที่ชอบกัน เมื่อภิกษุอาพาธฉันบิณฑบาตเศร้าหมอง โรคจะกำเริบหนัก เธอจึงถวายบิณฑบาตนั้นแก่ภิกษุที่ชอบกัน เมื่อภิกษุอาพาธอยู่ในเสนาสนะที่อับลม ย่อมจะทูลนุททายอย่างเหลือเกิน ด้วยโรคนี้เป็นต้น เธอจึงถวายเสนาสนะแก่ภิกษุที่ชอบกัน เมื่อภิกษุอาพาธต้องการน้ำมัน แต่ได้น้ำน้อย เธอก็ถวายน้ำน้อยนั้นแก่ภิกษุที่ชอบกัน เป็นต้น ชื่อว่าได้พิจารณาตามกำลังแห่งตน 3. ยถาสารูปสันโดษ ยินดีตามสมควร คือ ยินดีตามที่เหมาะสมกับตน อันสมควรแก่ภาวะฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน เช่น ภิกษุไม่ปรารถนาสิ่งของอันไม่สมควรแก่ภาวะฐานะของตนเช่น ภิกษุบางรูปได้ปัจจัย 4 ที่มีค่ามาก เห็นว่าเป็นสิ่งสมควรแก่ผู้อื่นก็นำไปมอบให้แก่ท่านผู้นั้น ตนเองใช้สอยแต่สิ่งของพอประมาณ เป็นต้น เพื่อที่จะไม่ให้เวลาหมดไปกับเรื่องเหล่านั้น วุ่นวายกับเรื่องเหล่านั้น นึกแต่จะเสพบริโภคสิ่งเหล่านั้น จนอันไม่เป็นทำความเพียร

ส่วนสทราสันโดษ ยินดีในภรรยาของตน พอใจในภริยาของตน หรือพอใจในคู่ครองของตน เป็นข้อปฏิบัติตรงข้ามกับกาเมสุมิจฉาจาร หมายถึง ความพอใจด้วยภริยาของตน ว่าด้วยสาระก็

คือความยินดีเฉพาะตัวของตน ท่านจัดเป็นพรหมจรรย์อย่างหนึ่ง แสดงว่าเป็นความประพฤติและการดำเนินชีวิตที่ได้รับความนิยมอย่างสูงในพระพุทธศาสนา ผู้ประพฤติสัทธาสันโดษ ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา จะต้องมียุทธธรรมที่คอยควบคุมพฤติกรรมทางกาย ทางวาจาและทางใจคือต้องมีเบญจศีล และเบญจธรรม ควบคู่กันไปด้วย สัทธาสันโดษมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัว สำหรับการครองชีวิตอย่างผาสุก เป็นการป้องกัน ความเสียหายซึ่งเกิดจากการล่วงละเมิดในสิทธิของกันและกัน

หลักสันโดษในพระไตรปิฎกและมั่งคั่งถกที่ปณี แบ่งออกเป็น หลักสันโดษที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกมีหลายแห่งเช่น พระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ กล่าวถึงหลักสันโดษว่า พระเทวทัตกล่าวว่า พวกเราจะเข้าไปเฝ้าพระสมณโคตมแล้วทูลขอวัตถุ 5 ประการ โดยพระผู้มีพระภาคตรัสสรรเสริญความมักน้อย ความสันโดษ ความขัดเกลา ความก้ำจืด อาการน่าเลื่อมใส การไม่สะสม การปรารภความเพียร เป็นต้น หลักสันโดษที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎกมีหลายพระสูตรเช่น ในธกขิณสูตรว่า ตนเองเป็นผู้สันโดษ หมายถึง ยถาลาภสันโดษ เป็นผู้สันโดษตามมีตามได้ทั้งดีและไม่ดี และกล่าวสันตุฏฐิกถา คือเรื่องความสันโดษแก่ภิกษุทั้งหลาย ในมหาสกุหลาขสูตรว่า พระผู้มีพระภาคทรงสันโดษด้วยจีวรตามมีตามได้ และทรงกล่าวสรรเสริญความสันโดษด้วยจีวรตามมีตามได้ ทรงสันโดษด้วยบิณฑบาตตามมีตามได้ และทรงสันโดษด้วยเสนาสนะตามมีตามได้ ในอริยวงศ์สูตรว่า สันโดษด้วยจีวรตามแต่จะได้ กล่าวสรรเสริญความสันโดษด้วยจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ ยินดีในภาวนาเหมือนกัน ในมงคลสูตรว่า ความสันโดษ เป็นมงคลอันสูงสุด และหลักสันโดษที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกมีหลายแห่งเช่น ในธัมมสังคณี นิกเขปกันท์ สูตรตันติกทุกนิกเขปะกล่าวถึงหลักสันโดษว่า ความเป็นผู้ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค เป็นโณน ภิภุขบางรูปในธรรมวินัยนี้ ไม่พิจารณาโดยแยกคาย บริโภคอาหารเพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว เพื่อความอ้วนพี ความเป็นผู้ไม่สันโดษ ความเป็นผู้ไม่รู้จักประมาณ ความไม่พิจารณาในการบริโภคนั้น นี้เรียกว่าความเป็นผู้ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค เป็นต้น

หลักสันโดษในมั่งคั่งถกที่ปณี คือความสันโดษด้วยปัจจัยตามมีตามได้ ชื่อว่า สนตุฏฐิบุคคลชื่อว่า เป็นผู้สันโดษ เพราะยินดีด้วยปัจจัยตามมีตามได้ สันโดษคือความไม่โลภ มีอย่างเดียวเท่านั้น มี 3 ประการคือ ยถาลาภสันโดษ ยถาพลสันโดษ ยถาสารูปสันโดษ ส่วนในสังคีติสูตร และอริยวงศ์สูตร พระอรรถกถาจารย์ย่นคิลานปัจจัยขันธ์ห้าเข้าในบิณฑบาต แล้วกล่าวสันโดษไว้ 50 ถ้วน คือ 1) สันโดษในจีวร 20 2) สันโดษในบิณฑบาต 15 3) สันโดษในเสนาสนะ 15 สันโดษเหล่านั้น แม้ทั้งหมด ย่อมถึงการสงเคราะห์ คือรวมลงในสันโดษ 3 เหล่านี้ ตามสมควรส่วนตัวอย่างบุคคลผู้ไม่สันโดษเช่น เรื่องพระราชาบุตร ส่วนตัวอย่างบุคคลผู้สันโดษเช่น เรื่องพระยานกเขกเต้า เป็นต้น

ส่วนหลักสันโดษในทัศนะของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ที่ยกมากล่าวข้างต้น ทำให้ทราบว่า หลักสันโดษนั้นยังมีความคลุมเครือในการตีความเมื่อศึกษาอย่างผิวเผิน กล่าวคือ เมื่อแปลความหมายของสันโดษเฉพาะส่วนโดยใช้คำจำกัดความว่า ตามที่ได้ ตามที่มี และตามความเหมาะสม

ขอบเขตของการตีความจึงกว้าง ครอบคลุมกิจกรรมทุกอย่าง ซึ่งในความเป็นจริง ความสันโดษทั้ง 3 ประการมีบริบทที่ต้องศึกษาวิเคราะห์ให้ลึก เพื่อตอบคำถามว่า ความประพฤติเช่นไรจึงเรียกว่า สันโดษและไม่สันโดษ มีอะไรเป็นเกณฑ์ การแสวงหาคุณค่าของความสันโดษ จึงเป็นสิ่งที่นักวิชาการ ทางศาสนายามอธิบายเพื่อนำไปเชื่อมโยงเป้าหมายสูงสุดด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง

2. การใช้หลักสันโดษในการดำเนินชีวิต

การใช้หลักสันโดษในการดำเนินชีวิต โดยสันโดษ 3 ซึ่งแยกออกเป็นสันโดษ 12 ประการ ซึ่งเป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่มีความเกี่ยวข้องกับภิกษุคือ

(1) ภิกษุควรยินดีในยถาลภสันโดษในการดำเนินชีวิต คือ เป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยตามมีตามได้ แบ่งออกเป็น 4 ข้อๆ คือ 1. ข้อที่ 1 สันโดษในจีวรตามที่ตนได้คือ ตนได้จีวรดีหรือไม่ดี ก็ยังอดทนให้เป็นไปด้วยจีวรนั้นเท่านั้น ไม่ปรารถนาจีวรอื่น เมื่อได้ก็ได้รับ ชื่อว่า ยถาลภสันโดษในจีวร เป็นต้น เมื่อภิกษุปฏิบัติตามยถาลภสันโดษในจีวรจะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ยึดติดในจีวร ไม่โลภแสวงหาจีวรตามที่ตนต้องการจะไม่เกิดปิลิโพธในการดำเนินชีวิต 2. ข้อที่ 2 สันโดษในบิณฑบาตตามที่ตนได้คือ ตนเองได้บิณฑบาตเศร้าหมองหรือประณีต เธอยังอดทนให้เป็นไปด้วยบิณฑบาตนั้นเท่านั้น ไม่ปรารถนาบิณฑบาตอื่น เมื่อได้ก็ได้รับ ชื่อว่า ยถาลภสันโดษเป็นต้น เมื่อภิกษุปฏิบัติตามยถาลภสันโดษในบิณฑบาตจะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ยึดติดในอาหารบิณฑบาต จะไม่เกิดความกังวลในการดำเนินชีวิต 3. ข้อที่ 3 สันโดษในเสนาสนะตามที่ตนได้คือ ตนเองได้เสนาสนะที่น่าพอใจหรือไม่น่าพอใจ เธอไม่ทำให้โลภนัสเกิด ไม่ทำให้ปฏิเสธเกิดเพราะเสนาสนะนั้น ยินดีด้วยเสนาสนะตามที่ได้แล้วเท่านั้น ชื่อว่าเป็นผู้สันโดษเหมือนกัน เมื่อภิกษุปฏิบัติตามยถาลภสันโดษในเสนาสนะจะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ยึดติดในเสนาสนะ ก็จะไม่เกิดความกังวลในการดำเนินชีวิต 4. ข้อที่ 4 สันโดษในภสัชตามที่ตนได้คือ ตนเองได้ภสัชที่เศร้าหมองหรือประณีต เธอถึงยินดีด้วยภสัชที่ได้เท่านั้น ไม่ปรารถนาภสัชอื่น เมื่อได้ก็ได้รับ ชื่อว่า สันโดษในภสัช เมื่อภิกษุควรปฏิบัติตามยถาลภสันโดษในภสัชจะทำให้ผู้ปฏิบัติรู้จักรักษาตนเองและเพื่อภิกษุอื่นมิตรอื่น ๆ ในขณะป่วยไข้ จะไม่เกิดความโลภ ความกังวลในการดำเนินชีวิต ส่วนฆราวาสก็อนุโลมตามภิกษุนั่นเอง

(2) ภิกษุควรยินดีในยถาพลสันโดษในการดำเนินชีวิต คือ เป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยตามกำลังของตน แบ่งออกเป็น 4 ข้อๆ 1. ข้อที่ 1 สันโดษในจีวรตามกำลังของตน คือ ตนเองผู้ทุพพลภาพ โดยปกติ หรือเป็นผู้ถูกความเจ็บป่วยและชราครอบงำ ห่มจีวรหนักจะลำบาก ภิกษุนั้นจึงแลกเปลี่ยนจีวรนั้นกับภิกษุผู้ชอบพอกัน เมื่อยังอดทนให้เป็นไปด้วยจีวรเบาชื่อว่า เป็นผู้สันโดษเหมือนกัน เมื่อภิกษุปฏิบัติตามยถาพลสันโดษในจีวรตามกำลังของตน จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ยึดติดในจีวรที่ดีกว่า ก็จะไม่เกิดความกังวลในการดำเนินชีวิต 2. ข้อที่ 2 สันโดษในบิณฑบาตตามกำลังของตนคือ ตนเองได้บิณฑบาตที่แสงโดยปกติ หรือแสงแก่โรคของตน ซึ่งเธอฉันแล้วจะไม่สบาย ภิกษุนั้นจึงถวายบิณฑบาตนั้นแก่ภิกษุผู้ชอบพอกัน แล้วฉันโภชนาที่เป็นสัปปายะจากมือของภิกษุนั้น ชื่อว่าเป็นผู้สันโดษเหมือนกัน เมื่อภิกษุปฏิบัติตามยถาพลสันโดษในบิณฑบาตตามกำลังของตน จะทำให้ผู้ปฏิบัติ

ไม่ยึดติดในอาหารบิณฑบาตที่ดีกว่า จะไม่เกิดความกังวลในการดำเนินชีวิต 3. ข้อที่ 3 สันโดษในเสนาสนะตามกำลังของตน คือ ตนเองได้เสนาสนะที่แสงโดยปกติ หรือแสงแกลโรคของตน ซึ่งเมื่ออยู่จะไม่สบาย เธอถวายเป็นเสนาสนะนั้นแก่ภิกษุผู้ชอบพอกัน แล้วอยู่ในเสนาสนะที่เป็นสัปบายะที่เป็นของภิกษุนั้น ชื่อว่าเป็นผู้สันโดษเหมือนกัน เมื่อภิกษุปฏิบัติตามยถาพลสันโดษในเสนาสนะตามกำลังของตน จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ยึดติดในเสนาสนะที่ดีกว่า ก็จะไม่เกิดความกังวลในการดำเนินชีวิต 4. ข้อที่ 4 สันโดษในภสัชตามกำลังของตน คือ ตนเองต้องการน้ำมันแต่ได้น้ำอ้อย เธอถวายน้ำอ้อยนั้นแก่ภิกษุผู้ชอบพอกัน แล้วรับน้ำมันจากมือของภิกษุนั้นหรือแสวงหาน้ำมันอื่น แล้วปรุงเภสัชด้วยน้ำมันเหล่านั้น ชื่อว่าเป็นผู้สันโดษเหมือนกัน เมื่อภิกษุปฏิบัติตามยถาพลสันโดษในภสัชตามกำลังของตน จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ยึดติดในภสัชที่ดีกว่า ที่มีราคาแพงกว่า ไม่โลภแสวงหาภสัชตามกำลังของตนจะไม่เกิดความโลภ ความกังวลในการดำเนินชีวิต ส่วนฆราวาสก็อนุโลมตามภิกษุนั้นเอง

(3) ภิกษุควรยินดีในยถาสารูปสันโดษ คือ เป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยตามสมควร แบ่งออกเป็น 4 ข้อๆ 1. ข้อที่ 1 สันโดษในจีวรตามสมควรแก่ตนเช่น ภิกษุรูปหนึ่งเป็นผู้ได้ปัจจัยอันประณีต เธอได้จีวรมีค่ามากผืนหนึ่งบรรดาจีวรแพร่เป็นต้น หรือได้จีวรเป็นอันมากแล้วคิดว่า จีวรผืนนี้เหมาะสมแก่พระเถระทั้งหลายผู้บวชนาน ผืนนี้เหมาะสมแก่ภิกษุทั้งหลายผู้เป็นพหูสูต ผืนนี้เหมาะสมแก่ภิกษุทั้งหลายผู้เป็นไข้ ผืนนี้เหมาะสมแก่ภิกษุทั้งหลายผู้มีลาภน้อย จึงถวายไปแล้วเลือกจีวรเก่าจากผ้าเหล่านั้น หรือผ้าไม่มีชายจากกองขยะเป็นต้นมาทำเป็นสังฆาฏีครองอยู่ ชื่อว่าเป็นผู้สันโดษเหมือนกัน เมื่อภิกษุปฏิบัติตามยถาสารูปสันโดษในจีวรตามสมควรของตน จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ยึดติดในจีวรที่ดีกว่า มีราคาแพงกว่า ไม่โลภแสวงหาจีวรตามสมควรแก่ตนจะไม่เกิดความกังวลในการดำเนินชีวิต 2. ข้อที่ 2 สันโดษในบิณฑบาตตามสมควรแก่ตนเช่น ภิกษุรูปหนึ่งได้บิณฑบาตอันประณีตมากมาย เธอถวายเป็นบิณฑบาตนั้นแก่เหล่าภิกษุผู้บวชนานเหมือนถวายเป็นจีวรแล้วฉันบิณฑบาตที่เหลือของภิกษุเหล่านั้น หรือเที่ยวบิณฑบาตแล้วฉันอาหารคละกัน ชื่อว่าเป็นผู้สันโดษเหมือนกัน เมื่อภิกษุปฏิบัติตามยถาสารูปสันโดษในบิณฑบาตตามสมควรแก่ตน จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ยึดติดในอาหารบิณฑบาตที่ดีกว่า มีรสเลิศกว่า ไม่โลภแสวงหาอาหารบิณฑบาตตามสมควรแก่ตนจะไม่เกิดความกังวลในการดำเนินชีวิต 3. ข้อที่ 3 สันโดษในเสนาสนะตามสมควรแก่ตนเช่น ภิกษุรูปหนึ่งมีบุญมากได้เสนาสนะอันประณีตมากมาย มีที่เรือน มณฑป และเรือนยอดเป็นต้น เธอถวายเป็นเสนาสนะเหล่านั้นแก่ภิกษุทั้งหลายผู้บวชนาน ผู้เป็นพหูสูต ผู้มีลาภน้อย และผู้เป็นไข้ เหมือนถวายเป็นจีวร ถึงจะอยู่ในเสนาสนะแห่งใดแห่งหนึ่ง ชื่อว่าเป็นผู้สันโดษเหมือนกัน เมื่อภิกษุปฏิบัติตามยถาสารูปสันโดษในเสนาสนะตามสมควรของตน จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ยึดติดในเสนาสนะที่ดีกว่า มีราคาแพงกว่า ไม่โลภแสวงหาเสนาสนะตามสมควรแก่ตนจะไม่เกิดความกังวลในการดำเนินชีวิต 4. ข้อที่ 4 สันโดษในเภสัชตามสมควรแก่ตนเช่น ภิกษุรูปหนึ่งมีบุญมากได้เภสัชอันประณีตมีน้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อยเป็นต้นมากมาย เธอถวายเป็นเภสัชนั้นแก่ภิกษุทั้งหลายผู้บวชนาน เหมือนถวายเป็นจีวรเป็นต้น ยังอัตภาพให้เป็นไปด้วยเภสัชอย่างใดอย่างหนึ่งที่ได้มาจากศิลาปัจจัยเหล่านั้น ชื่อว่าเป็นผู้สันโดษเหมือนกัน เมื่อภิกษุ

ปฏิบัติตามยา สารูปสันโดษในแง่ชตามสมควรของตน จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ยึดติดในแง่ที่ดีกว่า ก็จะไม่เกิดความกังวลในการดำเนินชีวิต ส่วนพรवासก็อนุโลมตามภิกษุนั่นเอง

(4) ส่วนสทาร์สันโดษ ยินดีในภรรยาของตนในการดำเนินชีวิตต้องควบคู่ไปกับศีลข้อที่ 3 คือ กาเมสุมิจจาจาราเวรมณี ได้แก่ งดเว้นการประพฤติดิในกาม ถ้าบุคคลที่ขาดศีลข้อที่ 3 คือ ประพฤติดิในกามย่อมเดือดร้อนในปัจจุบัน คือทำให้เกิดความแตกแยกในครอบครัว และถูกปองร้ายเป็นต้น เมื่อตายไปก็ไปเกิดในอบาย มีนรกเป็นต้น เมื่อเขากลับมาเกิดเป็นมนุษย์เพราะเศษกรรมที่ยังเหลืออยู่ ทำให้เขาเกิดการแตกแยกภรรยานในครอบครัวอีก และกามสังวรคือ ความสำรวมในกาม การรู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงไหลหมกหมุ่นในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส มีความยินดีพอใจในคู่ครองของตนคู่กับศีลข้อที่ 3 ผู้มีธรรมข้อนี้ย่อมมีความสุข ในชีวิตไม่ก่อปัญหาให้ครอบครัวหรือสังคม รู้จักระมัดระวัง การยับยั้งควบคุมตนเองในเรื่องของการละเมิดสิทธิทางเพศ รู้จักควบคุมตนในเรื่องกามารมณ์ ความต้องการทางเพศให้พอเหมาะพอดีกับคู่ครองของตนเท่านั้น

3. วิเคราะห์คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักสันโดษในพระพุทธศาสนา

วิเคราะห์คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักสันโดษในพระพุทธศาสนา โดยผู้วิจัยแบ่งออกเป็น

(1) วิเคราะห์คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักยถาลาภสันโดษ (ยินดีตามที่ได้) แบ่งออกเป็น 1. คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักจีวรสันโดษ (สันโดษในจีวร) ตามที่ได้ คือ เพื่อป้องกันความหนาว เพื่อป้องกันความร้อน เพื่อป้องกันเหลือบยุ้ง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานขบกัด เพื่อป้องกันเพื่อปกปิดอวัยวะที่น่าละอาย ไม่ใช่เครื่องนุ่งห่มมีราคาแพงฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น 2. หลักปิณฑาตสันโดษ (สันโดษในปิณฑาต) ตามที่ได้ คือ มิใช่การบริโภคอาหารเพื่อเล่น มิใช่เป็นการบริโภคอาหารเพื่อมัวเมา มิใช่เป็นการบริโภคอาหารเพื่อประดับตกแต่ง แต่เพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้เพื่อระับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ความดี ด้วยหวังว่า บำบัดทุกข์เก่า และป้องกันทุกข์ใหม่ ให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ 3. หลักเสนาสนสันโดษ (สันโดษในเสนาสนะ) ตามที่ได้คือ เพื่อบำบัดความหนาวเพื่อบำบัดความร้อน เพื่อบำบัดสัมผัสจากเหลือบ ยุ้งลมแดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพื่อบรรเทาอันตรายอันเกิดจากฤดูกาล เพื่อแสวงหาความสงบ 4. คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักเภัสซสันโดษ (สันโดษในเภัสซ) คือ เพื่อบรรเทาทุกข์เวทนาอันเกิดขึ้นจากโรคต่าง ๆ เป็นต้น เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรค เบียดเบียนร่างกายของตน พระพุทธองค์ให้ความสำคัญกับยารักษาโรคเป็นอย่างยิ่ง เพราะว่ายารักษาโรคมีความจำเป็นหรือเป็นปัจจัยสุดท้ายที่คนเราต้องการบริโภค เพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วยในยามที่เกิดโรคร้าย ส่วนพรवासก็อนุโลมตามภิกษุนั่นเอง

(2) วิเคราะห์คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักยถาลาภสันโดษ (ยินดีตามกำลัง) แบ่งออกเป็น 1. คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักจีวรสันโดษ (สันโดษในจีวร) ตามกำลังของตน คือ คุณค่าการใช้ผ้าจีวรของพระภิกษุสงฆ์ถือว่าการใช้อย่างเหมาะสม คือ ไม่ใช่เครื่องนุ่งห่มเป็น

เครื่องประดับ ตกแต่ง แต่ใช้เพียงเพื่อเป็นเครื่องนุ่งห่มปกปิดร่างกายที่สมควรปกปิด ส่วนพระวาสกัอนุโลมตามภิกษุนั่นเอง 2. หลักบิณฑบาตสันโดษ (สันโดษในบิณฑบาต) ตามกำลังของตน คือ คุณค่าการบริโภคอาหารตามหลักพระพุทธศาสนา จะมีส่วนช่วยป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันมิให้ความต้องการทางกายและจิตถูกชักนำไปด้วยวัตถุอันเป็นสิ่งยั่ววนของกิเลส ตัณหา สอนให้พิจารณาคุณค่าอาหารโดยแยบคายด้วยปัญญาแล้วบริโภคก็จะไม่เกิดโทษทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น 3. หลักเสนาสนสันโดษ (สันโดษในเสนาสนะ) ตามกำลังของตน คือ เพื่อบำบัดความหนาว เพื่อบำบัดความร้อน เพื่อบำบัดสัมผัสจากเหลือบยุง ลม แดด และ สัตว์เลื้อยคลาน เพื่อบรรเทาอันตรายอันเกิดจากฤดูกาลต่าง ๆ และเพื่อแสวงหาความสงบ 4. หลักเภสัชสันโดษ (สันโดษในเภสัช) ตามกำลังของตน คือ การใช้ยารักษาโรค เพื่อระงับอาพาธหรือโรคต่าง ๆ อันเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์เวทนา ดังนั้นก่อนที่พระภิกษุจะบริโภคจะต้องพิจารณาคุณค่ายารักษาโรคอย่างรอบคอบจนมั่นใจว่า เมื่อบริโภคแล้วทุกข์เวทนาในตนจะถูกระงับอย่างแท้จริง ส่วนพระวาสกัอนุโลมตามภิกษุนั่นเอง

(3) วิเคราะห์คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักยถาสารูปสันโดษ (ยินดีตามสมควร) แบ่งออกเป็น 1. คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักจีวรสันโดษ (สันโดษในจีวร) ยินดีตามสมควร คือ เพื่อป้องกันบรรเทาอันตรายจากธรรมชาติ มีหนาว ร้อน ฝนตก เป็นต้น ช่วยบำบัดบรรเทาอันตรายจากสัตว์จำพวกเหลือบ ยุง เป็นต้น เพื่อปกปิดอวัยวะที่ควรปกปิด หากไม่ปกปิดเป็นเรื่องน่าละอาย เสื่อมเสียถูกตำหนิติเตียนได้ 2. หลักบิณฑบาตสันโดษ (สันโดษในบิณฑบาต) ตามสมควรแก่ตน คือ มิใช่บริโภคเพื่อความสนุกสนาน มิใช่บริโภคด้วยความมัวเมา มิใช่บริโภคเพื่อตกแต่ง มิใช่บริโภคเพื่อประดับประดา แต่บริโภคเพียงเพื่อจะให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ 3. หลักเสนาสนสันโดษ (สันโดษในเสนาสนะ) ตามสมควรแก่ตน คือ ภิกษุจำเป็นต้องพิจารณาคุณค่าของเสนาสนะโดยแยบคายแล้วใช้สอยเสนาสนะอันเป็นที่อยู่อาศัยตามสมควรแก่ตน เพื่อป้องกันความร้อน หนาว ป้องกันเหลือบยุงและสัตว์เลื้อยคลาน และเพียงเพื่อป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเปลี่ยนฤดู และเพื่อหลีกเลี่ยงสำหรับภาวนา เป็นต้น 4. หลักเภสัชสันโดษ (สันโดษในเภสัช) ตามสมควรคือ การใช้ยารักษาโรคในพุทธศาสนา เพื่อระงับอาพาธหรือโรคต่าง ๆ อันเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์เวทนา ดังนั้น ภิกษุจะบริโภคจะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบจนมั่นใจว่าเมื่อบริโภคแล้ว ทุกข์เวทนาในตนจะถูกระงับอย่างแท้จริง ส่วนพระวาสกัอนุโลมตามภิกษุนั่นเอง

(4) วิเคราะห์คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักสทธานโดษ (ยินดีในภรรยาของตน) แบ่งออกเป็น คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามศีลข้อที่ 3 คือ จตเวണการประพฤตินิคมในกาม พระพุทธองค์ตรัสสอนให้ตนเว้นจากการประพฤตินิคมในคูครองของบุคคลอื่น และตรัสสอนให้สามี-ภรรยามีการสำรวมในกามารมณ์ คือไม่สำส่อนในเรื่องกาม หรือความสำส่อนทางเพศชีวิตมนุษย์มิใช่มีความต้องการแต่เพียงปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคเท่านั้น แต่ยังต้องการความปลอดภัยในสังคม มีหลักประกันชีวิตที่แน่นอน ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนการครองเรือนสำหรับพระวาสกัไว้อย่างยอดเยี่ยม คือ การล่วงละเมิดศีลข้อที่ 3 จตเวณการประพฤตินิคมในกาม ด้วย

หลักของสทาร์สันโดยคือ ยินดีเฉพาะคุ้มครองของตนเอง คุณค่าในการดำเนินชีวิตตามหลักกามสังวร คือ สำรวมในกาม โดยงดเว้นกามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ อันเป็นที่ชอบใจ ความพอใจยินดีในสิ่งที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็งที่ใจของบุคคลไปกำหนดว่ารูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอมรสอร่อย สัมผัสน่าจับต้อง ความพอใจ ความยินดีเป็นต้น ดังนั้น บุคคลผู้ถือสทาร์สันโดย ควรยินดีใน รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสภรรยาของตน ไม่นอกใจภรรยาหรือสามีของตนเอง โดยไม่ยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสสตรีอื่นที่ไม่ใช่ภรรยาของตน



เอกสารอ้างอิง

- ธนภณ สมหวัง. “สันโดษ สันทรัพย์ที่ต้องแปลงเป็นทุน”. ในหนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ. (25 พฤษภาคม 2547): 19.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **จาริกบุญ-จาริกธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 11 กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทพิมพ์สววย, 2549.
- _____. **การพัฒนาที่ยั่งยืน Sustainable development**. กรุงเทพมหานคร: ปูนซีเมนต์เอเชีย, 2550.
- พระมหาสมบุญ ณ วุฑฒิกโร, ดร. **สันโดษกับความรับผิดชอบต่อสังคม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://gjn.mcu.ac.th/?p=2034> [20 กุมภาพันธ์ 2563].
- พระสาธิต จิตปัญโญ (สิงห์โตทอง). “การปฏิบัติตามหลักสันโดษของชาวบ้าน บ้านหนองข่า ตำบลหนองเหียง อำเภอนาสายทอง จังหวัดชลบุรี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.
- ภิญญพันธ์ พจนะลาวัณย์. **กำเนิดประเทศไทยภายใต้เผด็จการ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://books.google.co.th/books/> [12 เมษายน 2564].
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐเบญจกัณฑ์ 2525**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.
- ศรัณย์ เลิศศรีภมมมงคล. **ปัญหาของมนุษย์อันเกิดจากการไม่สันโดษ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.vcharkarn.com/blog/87746/84572> [20 กุมภาพันธ์ 2559].

สุวรรณ เพชรนิล. **พุทธปรัชญาเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2544.

P. Rinchakorn. **หลักสันโดษ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/394055> [20 พฤศจิกายน 2563].

