

ตนในทางที่สุจริตชอบธรรม นั่นคือ คนที่สันโดษ คือ คนที่ขยันหา ขยันสร้างสรรค์ ทุ่มเทกำลังกาย กำลังสติปัญญาเต็มที่ ถูกต้อง ตามกฎหมายและศีลธรรม และเมื่อได้ผลสำเร็จขึ้นมา ก็ภูมิใจใน ผลสำเร็จนั้น

ธรรมะที่ตรงข้ามกับสันโดษ คือ ความโลภและความเกียจคร้าน ธรรมะที่สนับสนุนสันโดษ คือ ความไม่โลภ และความเพียร คนไม่สันโดษ คือ คนเกียจคร้าน และคนโลภนั่นเอง คำว่า สันโดษ หมายถึง ความยินดี พอใจ ด้วยของของตนเท่าที่มี เท่าที่ พอดีแก่กำลัง หรือเท่าที่สมควร เป็นหลักธรรมเพื่อการดำรงชีพ ด้วยความรู้จักพอ อันประกอบด้วย

- 1) **ยถาลภสันโดษ** คือ ยินดีตามที่ได้ คือ เมื่อได้สิ่งใดมา หรือแสวงหาสิ่งใดได้มา ไม่ว่าจะมากหรือน้อย ประณีตหรือ หยาบ สวยงามหรือไม่ ก็รู้สึกยินดีพอใจกับสิ่งนั้น ไม่อยากได้สิ่งใดไปกว่าสิ่งที่ตนเองหามาได้ ไม่ปรารถนา เกินไปกว่านั้น โดยรวม คือ ไม่แสวงหาสิ่งที่ดีเลิศกว่า ในทางที่ผิด ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของของผู้อื่น
- 2) **ยถาพลสันโดษ** คือ ยินดีตามกำลัง คือ พอใจกับการใช้ สอยของตน สมควรแก่คุณภาพ และวิสัยของการใช้สอย ของตน ไม่อยากได้เกินกำลัง หรือได้สิ่งใดมาที่ไม่ถูกต้องกับ กำลังร่างกาย หรือสุขภาพของตน ก็ไม่ห่วงแหนเสียดาย หรือฝืนใช้ให้เกิดโทษ ยอมสละให้ผู้อื่นที่สามารถใช้สอย สิ่งนั้น ๆ ได้โดยไม่เกิดโทษ
- 3) **ยถาสารูปสันโดษ** คือ ยินดีตามที่เหมาะสมกับตน อัน ควรแก่ฐานะ และแนวทางการดำรงชีพ คือ พร้อมที่จะมอบ สิ่งของที่เหลือใช้ หรือของที่อาจจะไม่เหมาะกับตน เพื่อให้แก่ผู้ที่เหมาะสม เป็นการพอประมาณในตนเอง ลักษณะของคนที่มีความสันโดษ คือ ต้องเป็นคนทำมาหา เลี้ยงชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร ด้วยสติปัญญาเท่าที่มี

และโดยวิธีการอันชอบธรรม ไม่อยากได้ของคนอื่น หรือของที่ไม่ชอบธรรม และจะไม่ท้อใจเพราะปากท้องหรือผลประโยชน์ส่วนตัว เป็นคนที่หามาได้ก็ใช้สอยเท่าที่จำเป็น ไม่เป็นทาสของวัตถุ เมื่อไม่ได้ ก็ไม่เดือดร้อน กระทบกระชวย ยังคงปฏิบัติหน้าที่ของตนต่อไป ไม่ยอมให้ความผิดหวังเข้ามาครอบงำจิตใจ มีความภาคภูมิใจในผลสำเร็จอันเกิดจากกำลังของตน มีความอดทน สามารถรอคอยผลสำเร็จอันพึงจะเกิดขึ้นจากการกระทำของตน มีความรักและภักดีในหน้าที่การงานของตน ทำงานเพื่องานอย่างแท้จริง

หลักปฏิบัติสำหรับการดำรงชีพของพระภิกษุ 3 ประการเบื้องต้นนั้น เป็นสิ่งที่เหมาะกับภิกษุ

หรือหากจะมองในวิถิปุทธ คือ ผู้ที่จะมีความสันโดษ จะต้องประกอบด้วยลักษณะ 3 ประการ คือ **สแกนสันโดษ** คือ ยินดีกับของของตน **สันเตนสันโดษ** คือ ยินดีกับสิ่งที่ได้มา และ **สเมนสันโดษ** คือ ยินดีโดยมีใจสม่ำเสมอ บุคคลที่มีความพอใจในสิ่งใด เขาย่อมก้าวหน้าในสิ่งนั้น คือ ความพอใจเป็นพลังหนุนให้เกิดความพยายาม และเมื่อมีข้อบกพร่อง ก็ค่อย ๆ แก้ไขให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่มีความเกียจคร้าน เบื่อหน่าย และความโลภ คนที่ขาดลักษณะสันโดษ มักจะเป็นคนที่ดูถูกตนเอง โทษโชคชะตา มีความหงุดหงิดรำคาญใจ เอาความชอบใจไม่ฝากไว้กับส่วนที่ตัวเองไม่มี เช่น ทรัพย์สินเงินทองแม้เพียงเล็กน้อย ก็สามารถยั้งใจของผู้ที่มีความสันโดษให้เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข ความพอใจ ตรงข้าม แม้มีทรัพย์สินเงินทองมากมายเพียงใด ใจของผู้ที่ไม่มีความสันโดษ ก็ยังเร่าร้อน กระทบกระชวย กระทบใจอยากได้อยู่ นั่นเอง

แนวทางปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดการสันโดษ โดย การหมั่นพิจารณาถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่เนื่อง ๆ เพื่อให้เราลดละความโลภ รวมถึงการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงไม่เป็นโรค เป็นการรับประทานเพื่อการดำรงอยู่ของสังขาร ไม่ใช่เพื่อการเพิ่มพูนพอกแห่งกิเลส และการพยายามหมั่นให้ทานอยู่เสมอ ๆ เพื่อฆ่าความตระหนี่ ความโลภในตนเองให้ลดน้อยลง นอกจากนี้ควรที่จะรักษาศีล และเจริญสติ กับสมาธิเป็นประจำ เพื่อที่เราจะได้ทบทวนตนเอง มีเวลาอยู่หยุดนิ่งบ้าง เพื่อให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เราได้ทำมา และหยุดพิจารณาเพื่อจะได้ทำสิ่งอื่นต่อไป อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคมและโลก

ประโยชน์ของการฝึกสันโดษ คือ การตัดกังวลต่าง ๆ ออกไปจากชีวิต และยังช่วยให้ห่างจากอกุศลกรรมต่าง ๆ อันเป็นสิ่งทีก่อให้เกิดศีลธรรมขึ้นในใจได้ง่าย พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง นำความเจริญก้าวหน้ามาสู่ตน และเปิดโอกาสให้ตนเองได้กระทำความดียิ่ง ๆ ขึ้น และช่วยเหลือสังคมให้เจริญงอกงาม

การแก่งแย่งชิงดีกันจนถึงทำลายกัน ใส่ร้ายป้ายสีกัน การทุจริต และมีฉ้อฉลต่าง ๆ ที่ระบอบในสังคมเพราะใจคนเหล่านั้นไม่มีสันโดษ มุ่งเอาแต่ได้ ไม่คำนึงถึงผิดชอบชั่วดี ความเห็นแก่ตัวของผู้มีอำนาจกอบโอยฉวยโอกาส โดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของคนส่วนมาก การทะเลาะทะเลยานจนเกินกำลังความสามารถของตน การพัฒนาสังคมจึงจำเป็นต้องมีความสันโดษ และความเพียร สันโดษจึงเป็นคุณธรรมอันประเสริฐเพื่อความเจริญสุขทั้งของตนเอง ครอบครัว สังคมประเทศชาติ และหมายรวมถึงโลก ที่จะไม่รบกวนโลก

ติดตามเรื่องราวอื่น ๆ ได้จาก www.minsenconcept.com