

## สันโดษ: แนวทางการดำเนินชีวิตในยุคนาววิถี Contentment: Special Guidance for Nawawithi

พระยาศักดิ์ ยสวฑฒโน (ยingsakul)

พระบุญทรง ปุณญธโร (เหมิดำ)

Phar Yurasak Yasawaddhano (Yingsakul)

Phar Boonsong Puññadhano (Meedam)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Corresponding Author, E-mail: yurasak.2528@gmail.com

### บทคัดย่อ

ประเทศไทยเข้าสู่ระบบทุนนิยม “เงิน” จึงมีความสำคัญและกลายมาเป็นเป้าหมายหลักในการดำเนินชีวิต ลักษณะบริโภคนิยมเป็นการวิ่งตามกระแสของสังคม มีการรับเอาวัฒนธรรมและเทคโนโลยีจากสังคมอื่นเข้ามาโดยขาดความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริง ด้วยความคิดที่ว่า “ความสุขนั้นจะได้มาด้วยการบริโภค ยิ่งบริโภคมมากเท่าไร ก็ยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น” จึงใช้จ่ายอย่างสุรุ่ยสุร่ายทำให้ประสบภาวะหนี้สิน เมื่อเกิดการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ทำให้ธุรกิจจำนวนไม่น้อยต้องลดขนาดหรือถึงขั้นปิดกิจการ ส่งผลให้หลายคนขาดรายได้ ไม่สามารถเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นทางออกที่ดีที่สุด สถานการณ์เช่นนี้

สันโดษคือหลักธรรมที่กล่าวถึงความยินดี ความพอใจคือความรู้จักพอดี ความรู้จักพอเพียงมีลักษณะ 3 อย่าง คือ ยินดีในสิ่งที่ได้ ยินดีตามกำลัง สติปัญญา ความสามารถของตน และยินดีตามฐานะของตน และแบ่งปันส่วนที่เกินความจำเป็นให้ผู้อื่น ลักษณะทั้ง 3 นี้เป็นไปโดยชอบธรรม ไม่ทุจริต การปฏิบัติตามแนวทางของสันโดษ แบ่งออกเป็น 1. สันโดษในด้านความคิด คือ ไม่คิดอยากได้นั้นอยากได้นี้ ที่มากเกินไป หรือในทางที่ผิด 2. สันโดษในการแสวงหา คือ แสวงหาแต่สิ่งที่ควรจะได้ที่จะบริโภคตามกำลังของตน และสมควรแก่ฐานะของตน 3. สันโดษในการรับ คือ รับแต่สิ่งที่ควรรับและรับพอประมาณ 4. สันโดษในการบริโภค คือ บริโภคในสิ่งที่ได้มาให้พอดี ด้วยเหตุผล ใช้ตามวัตถุประสงค์ การบริโภคจะต้องเป็นไปเพื่อบรรเทาทุกข์ ทำให้เกิดสุข และไม่ตกเป็นทาสของวัตถุนั้น

## คำสำคัญ: สันโดษ, แนวทางการดำเนินชีวิต, นวัตกรรม

### Abstract

Thailand having entered the capitalism, Focusing on objects as a confirmation of credibility, social status, under consumerism. “Money” is important and becomes the goal for living. The nature of consumerism is chasing social trends adopting the external culture and technology without truly understanding the idea that “Happiness is obtained through consumption. More you consume, the happier you are.” Therefore, they spend extravagantly, eventually suffered from debt. When the Covid-19 crisis outbreaks, many businesses have to reduce their size or even close down. As its result, many people have lost their incomes, unable to support themselves and their family. It causes difficult to living of people. They are almost worries, stresses, self-harm and doing suicide. Therefore, the adoption of Buddhist principles is the best solution to this situation.

Contentment is a Buddhist principle Preaching the pleasure and satisfaction and sufficiency. It there are 3 characteristics: being pleased with what has got be oneself not struggling to gain with troublesome. Being glad according to their strength, such as knowledge and ability. Being pleased according to their position, sufficiency to be fulfil and share appropriately. On the third contentment’s characteristic it must be fair, not corrupt and deceitful. The performance according to contentment is classifies into 4 items: 1. Contentment in thought that is not to desire too much this and that or in the wrong way. 2. Contentment in earning. Thai is earning a suitable and consuming on one’s ability. 3. Contentment in receiving that is to receive only what should be received and moderation. 4. Contentment in consumption, that is to consume what is acquired in moderation, with rational following purpose. Actually that consumption must be done for the relief of suffering, happiness, no suffering and not being a slave of objects.

**Keywords:** Contentment, Special Guidance, Nawawithi

## บทนำ

การพัฒนาเศรษฐกิจโดยเฉพาะในประเทศที่กำลังพัฒนาด้วยนโยบายส่งเสริม การบริการ การผลิตสินค้า และการพัฒนาผลิตภัณฑ์มวลรวมของประชาชาติ ภายใต้ ความคาดหวัง เมื่อเศรษฐกิจเจริญเติบโตจะสามารถแก้ไขปัญหาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ได้ แต่ความจริงแล้วการพัฒนาทางเศรษฐกิจเพียงด้านเดียว กลับเป็นเพียงการส่งเสริม ใ้มนุษย์แสวงหาความสุขในความมั่งคั่งทางวัตถุเท่านั้น การพัฒนาที่ปรับเปลี่ยนไปตาม กระแสของเศรษฐกิจนี้ ส่งผลให้เกิดระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยมและลัทธิบริโภคนิยม

ประเทศไทยได้ก้าวสู่ยุคแห่งการพัฒนาเศรษฐกิจแบบทุนนิยมประเทศตาม อารยธรรมตะวันตก ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสังคมแบบดั้งเดิม รัฐบาลส่งเสริม นโยบายพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า โดยการกระตุ้นให้ประชาชนมี ความต้องการที่สูง ขึ้น เช่น ฐานะที่ดีขึ้น เครื่องอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงการศึกษาที่สูงขึ้น เป็นต้น ดังจะเห็นได้จากการที่สมัยหนึ่งรัฐบาลเคยใช้คำขวัญที่ว่า “งานคือเงิน เงินคืองาน บัล ดาลสุข” และ “ศึกษาดี มีเงินใช้ ไร้โรคพาให้สุขสมบูรณ์” (ชนภณ สมหวัง, 2547 : ออนไลน์) ส่งผลกระทบให้วิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยส่วนใหญ่เป็นแบบบริโภคนิยมหรือวัตถุนิยมมา จนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งค่านิยมที่มุ่งเน้นทางด้านวัตถุมากกว่าจิตใจ ให้ความสำคัญ วัตถุในฐานะเป็นสิ่งยืนยันความน่าเชื่อถือ เกียรติยศ ชนชั้น และฐานะทางสังคม ส่วนใหญ่ตก เป็นทาสสื่อโฆษณา ทำให้มีพฤติกรรม เลียนแบบผู้มีชื่อเสียงในสังคม โอ้อวด ใช้จ่ายแบบทิ้ง ขว้างฟุ่มเฟือย สิ้นเปลือง สรุ่ยสุร่าย หรือแม้กระทั่งการใช้จ่ายที่เกินกำลังฐานะของตน ส่งผล ให้เกิดภาวะหนี้สิน

กระทั่งในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 หรือตรงกับ ค.ศ. 2019 ได้พบการแพร่ ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) และได้กระจายไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้มีผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก สำหรับประเทศไทยนั้นได้รับรายงานเมื่อ วันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2563 ว่าพบผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด 19 เป็นราย แรก ประเทศไทยมีรายงาน ต่อมาได้พบการแพร่ระบาดครั้งใหญ่ในพื้นที่แออัด มีคนรวมกลุ่ม กันมากจนในที่สุดก็ได้กระจายไปทั่วประเทศอย่างรวดเร็วทำให้มีผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตเป็น จำนวนมากในที่สุดรัฐบาลต้องประกาศ“ล็อกดาวน์”ประเทศเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของ

เชื้อไวรัส โควิด 2019 ส่งผลให้เกิดการว่างงานขาดรายได้ ผู้ที่หาเช้ากินค่ำไม่มีเงินซื้ออาหาร

พฤติกรรมที่สืบเนื่องมาจากการบริโภคเพื่อตอบสนองความต้องการ โดยมองข้ามประโยชน์หรือคุณค่าในการใช้สอยที่แท้จริงและยั่งยืน ไม่พอใจในสิ่งที่ได้มา การแสวงหาที่เกินฐานะ ไม่มีการวางแผนบริหารจัดการทรัพยากรที่ได้มาอย่างชัดเจน ทำให้การเนิ่นชีวิตในยามวิกฤตเป็นไปด้วยความยากลำบากและผิดเคือง ส่วนหนึ่งมาจากการขาดหลักธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะความไม่เข้าใจในหลักธรรมอย่างแท้จริงแลมองว่าหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ล้าสมัยแท้จริงแล้วหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนานั้น ได้รับการยกย่องว่าเป็น “อกาลิก” แปลว่า พระธรรมไม่ประกอบด้วยกาล (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561 : 518) หมายความว่า หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นให้ผลแก่ ผู้ปฏิบัติโดยไม่จำกัดกาลเวลา ไม่ขึ้นกับกาลเวลา ให้ผลทุกเมื่อทุกโอกาส ให้ผลตามลำดับแห่งการปฏิบัติ ดังนั้น หลักธรรมคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนาจึงสามารถนำมาปฏิบัติได้ทุกยุคทุกสมัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักธรรมคำสอนเกี่ยวกับทางสายกลางในการบริโภคของมนุษย์

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคในทางพระพุทธศาสนานั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เป็นไปตามความหมายและประโยชน์ที่แท้จริง โดยยึดหลักความพอดี พอประมาณ พอเพียง ให้สอดคล้องกับฐานะทางเศรษฐกิจและความสามารถของตน ทั้งก่อนบริโภค ขณะบริโภค และหลังจากบริโภค ไม่ยึดติดกับรูป เสียง กลิ่น รส ค่านิยมของสังคม ไม่ตระหนี่จนเกินไป พุ่มเพื่อยเกินขอบเขต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติตามหลักธรรมที่ชื่อว่า “สตุฏฐิ” (พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม 22 ข้อ 385: 498) หรือ “ความสันโดษ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 31 : 234) เพื่อลดความกังวลในเรื่องของปัจจัย 4 ให้เหลือน้อยที่สุด (พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต), 2532 : 29) เป็นการตีกรอบแห่งความรู้สึกพอใจยินดีให้อยู่ภายในขอบเขตแห่งปัจจัยของตนหรือที่ตนมีอยู่ หากเกินเลยขอบเขตก็จะเปลี่ยนเป็นความโลภ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนหันมาดำเนินชีวิตตามแนวทางของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ให้มีความสุขกับความสันโดษในการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันต่อไป

### ปัญหากระแสบริโภคนิยม

บริโภคนิยม หมายถึง พฤติกรรมของการบริโภคในสิ่งต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการที่เกินกว่าจำเป็นขั้นพื้นฐาน เป็นการบริโภคเพื่อความรู้สึกทางจิตใจ อารมณ์

ค่านิยมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย (กาญจนา แก้วเทพ, 2560: 225) เป็นวิธีการของผู้แสวงหาความสุข ภายใต้ความเชื่อที่ว่าความสุขนั้นจะได้มาก็เพราะการบริโภค ยิ่งบริโภคมากเท่าไร ก็ยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น ทำให้การบริโภคไร้ความหมายและคุณค่าในตัว จึงมองข้ามประโยชน์หรือคุณค่าที่แท้จริงในการใช้สอยในวัตถุเหล่านั้น ผ่านกระบวนการกระตุ้นความอยากในตัวของผู้บริโภคที่มีอยู่อย่างไร้ขีดจำกัด (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม 1 ข้อ 190 : 4) โดยผ่านสื่อโฆษณาและระบบสารสนเทศต่าง ๆ ทำให้เกิดพฤติกรรมลอกเลียนแบบแฟชั่น ค่านิยมในขณะนั้น ไม่ว่าจะเป็นด้าน อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม การรักษาพยาบาล และเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เพื่อจะได้เป็นที่ยอมรับจากผู้คนในสังคม

ลักษณะของบริโภคนิยมนั้น เป็นการวิ่งตามกระแสของสังคม ที่รับเอาวัฒนธรรมและเทคโนโลยีจากสังคมอื่นเข้ามาโดยขาดความรู้ความเข้าใจที่แท้จริง เพื่อนำมาตอบสนองความต้องการที่เกินกว่าความจำเป็นขั้นพื้นฐาน เพื่อมาอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต ให้ความเพลิดเพลินสนุกสนาน ประปรเปรอให้ความสุขให้ตนเอง ภายใต้ความระบอบความคิดที่เชื่อว่า “ความสุขนั้นจะได้มาก็ด้วยการบริโภค ยิ่งบริโภคมากเท่าไร ก็ยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น” จากความหลากหลายของวัฒนธรรมและเทคโนโลยี เสรีภาพในการเลือกบริโภคอย่างไร้ขีดจำกัด และใช้ประโยชน์จากสื่อสารสนเทศในด้านต่าง ๆ โฆษณาสร้างแรงจูงใจกระตุ้นความต้องการในการบริโภคให้มากขึ้น ทำให้เกิดค่านิยมที่ชื่นชอบของแปลก มีการสร้างภาพลักษณ์ให้คนเชื่อว่าถ้าบริโภควัตถุนั้น ๆ แล้วจะเป็นคนทันสมัย เมื่อได้วัตถุนั้นมาครอบครองก็เกิดพฤติกรรมโอ้อวด เพื่อแสดงถึงฐานะทางสังคม ให้เป็นที่ยอมรับจากสังคม (กองบรรณาธิการ วารสารเศรษฐกิจ, 2543 : 12)

ภายใต้แนวคิดระบบทุนนิยมหรือการบริโภคแบบวัตถุนิยม การแสวงหาและครอบครองวัตถุนิยมให้ได้มากที่สุดจึงเป็นจุดหมายที่สำคัญที่สุด (กองบรรณาธิการ วารสารเศรษฐกิจ, 2543 : 24) เพราะฉะนั้น “เงิน” จึงกลายมาเป็นเป้าหมาย และมีความสำคัญอย่างมากต่อการดำเนินชีวิต เพราะเงินเป็นปัจจัยที่ช่วยอำนวยความสะดวก ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคมมีความสมบูรณ์พร้อม เงินเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับสำหรับใช้เป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนสินค้าและบริการ ใช้ในการชำระหนี้หรืออื่น ๆ ตามต้องการ และมีมูลค่าค่อนข้างคงที่ เงินไม่เพียงสามารถซื้อขายแลกเปลี่ยนสินค้าและบริการได้ทุกชนิดเท่านั้น แต่เงินยังเป็นทรัพย์สินที่มีมูลค่าทำให้ผู้ที่ปรารถนาที่จะได้มาซึ่งทรัพย์สิน ความมั่นคงทางการเงิน และมีฐานะเป็นที่ยอมรับในสังคมหรือต้องการแสวงหา

อำนาจ ใช้เงินแสวงหาสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ให้กับตนเอง นอกจากนั้นเงินยังมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ เป็นปัจจัยที่ช่วยกระตุ้นการผลิตสินค้าและบริการ เพื่อสนองต่อความต้องการของผู้บริโภค

พฤติกรรมการบริโภคนิยมในสังคมปัจจุบันได้ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย เช่น

1. สุขภาพเสื่อมโทรม การดำเนินชีวิตที่สะดวกสบายมากขึ้น ทำให้ไม่ยอมออกกำลังกายไม่ทำงานที่ใช้แรง มักใช้เวลาว่างไปกับการเดินทางฯ ขอบ้าง ดูหนังฟังเพลงท่องเที่ยว เป็นต้น จึงทำให้คนไทยเป็นโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งโรคอ้วนนี้ยังเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดตีตันกันมากขึ้น

2. สิ่งแวดล้อมถูกทำลาย การผลิตสินค้าเพื่อตอบสนองความต้องการที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นการทำลายสิ่งแวดล้อมอย่างที่ไม่เคยมีปรากฏมาก่อน ชยะที่เกิดจากการบริโภคโดยเฉพาะพลาสติกยังก่อให้เกิดมลพิษ รวมไปถึงการทำลายป่าเพื่อขยายที่ทำกิน การสร้างเขื่อนเพื่อผลิตกระแสไฟฟ้า ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมในระดับโลก

3. เกิดความเหลื่อมล้ำทางสังคม ทัศนคติบริโภคนิยมทำให้ผู้คนเห็นแก่ตัวมากขึ้น ถือเอาผลประโยชน์ส่วนตนเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต พยายามที่จะแสวงหาและครอบครอง ผู้ที่ไร้อำนาจ ไร้การศึกษา ไร้โอกาสที่จะเข้าถึงทรัพยากรจึงถูกเอารัดเอาเปรียบมากขึ้น ผลก็คือ เกิดความเหลื่อมล้ำทางสังคมมากขึ้น Global Wealth Report ประจำปี 2561 ของสถาบันการเงิน Credit Suisse ระบุว่า คนรวยร้อยละ 10 ครอบครองความมั่งคั่งถึงร้อยละ 85.7 และคนจนร้อยละ 10 ไม่ได้ครอบครองความมั่งคั่งใด ๆ เลย แถมมีหนี้ครัวเรือนสูงและขาดรายได้อีกต่างหาก (เอ็ม นิอาซ อซาตุลลาร์ และ รัตติยา ภูล่อ, 2564: ออนไลน์)

4. ปัญหาทางสังคมเพิ่มขึ้น ความโลภและการมุ่งแสวงหาผลประโยชน์ส่วนตน ยังเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดอาชญากรรม มีการคอร์รัปชันในทุกวงการ และปัญหาการระบาดของอภัยมุข ประเทศไทยเคยติด 1 ใน 5 ของประเทศที่ดื่มสุราสูงที่สุดในโลก ขึ้นชื่อเรื่องยาเสพติด มีการแพร่หลายของการพนันในทุกรูปแบบ ก่อให้เกิดปัญหาหนี้สิน ความยากจน ปัญหาการบริการทางเพศ ซึ่งลามไปถึงในหมู่นักเรียนนักศึกษา

5. ความสัมพันธ์ร้านฉาน ความต้องการในกระแสบริโภคนิยมมีอยู่อย่างไร ขอบเขต ให้ความสำคัญกับเรื่องเงินเป็นเป้าหมายหลัก จนละเลยความสัมพันธ์ภายใน ครอบครัว หลายครอบครัวขาดความสัมพันธ์ที่ห่างเหินด้วยเงินหรือปรนเปรอด้วยวัตถุ ผลที่ได้มากับทำให้ความสัมพันธ์ยิ่งแย่ง ไม่เพียงเท่านั้น เงินยังเข้ามามีบทบาทในความสัมพันธ์อื่น ๆ เช่น ความอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ความรัก สามัคคี กลับค่อย ๆ เลือนหายไปจากสังคม เพราะมีผลประโยชน์มาแทนที่

6. ความทุกข์เพิ่มมากขึ้น กระแสบริโภคนิยมจะทำให้ตนเองไม่รู้จักรักพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ เป็นอยู่ ต้องแสวงหาวัตถุใหม่ ๆ เพื่อให้รู้สึกพอใจ ในระหว่างที่แสวงหาอยู่นั้น ก็เกิดความทุกข์ขึ้น เพราะยังไม่ได้ครอบครองในสิ่งที่ต้องการ หรือแม้แต่ได้มาครอบครองแล้วก็ทุกข์ เพราะต้องการที่จะรักษา หรือต้องการเพิ่มขึ้นอีก และเมื่อมีการแข่งขันกับผู้อื่นอีกก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวลเพิ่มเป็นทวีคูณ

7. เกิดความรู้สึกว่าชีวิตว่างเปล่า ไร้คุณค่า และสับสน การบริโภคของคนจำนวนไม่น้อยมีจุดมุ่งหมายก็เพื่อการสร้างตัวจนใหม่ หรือเปลี่ยนตัวตนให้เป็นไปตามใจปรารถนา เช่น เป็นคนทันสมัย เป็นคนมีระดับ เป็นผู้ชนะ ปัญหาก็คือผู้ผลิตต้องการขายสินค้าของตน จะกระตุ้นผู้บริโภคให้มีความต้องการตัวตนใหม่ ๆ อยู่เสมอ หรือต้องการตัวตนหลายอย่างในเวลาเดียวกัน เช่น เป็นคนไทยนิยมไทย เป็นคนมีบุคลิกมาดมั่น มีความเป็นผู้นำ ทันยุคโลกาภิวัตน์ การเปลี่ยนแปลงตัวตนด้วยการบริโภคโดยนัยนี้จึงไม่ต่างจากการเปลี่ยนเสื้อผ้า แต่ยิ่งพยายามเปลี่ยนมากเท่าไร ในที่สุดก็ยังไม่รู้ตัวตนที่แท้จริงของตนคืออะไร อีกทั้งยังสับสนระหว่างสิ่งที่เรียกว่าตัวตนกับภาพลักษณ์ และระหว่างกับเนื้อหา กับรูปแบบสิ่งที่ตามมาก็คือความแปลกแยกกับตัวตน

ปัญหาของคนไทยส่วนใหญ่คือปัญหาหนี้สิน ซึ่งเป็นเพราะการใช้จ่ายที่มากกว่ารายได้ ซึ่งการเป็นหนี้นั้นเปรียบเสมือนการนำเอาเงินในอนาคตมาใช้ การที่ใช้จ่ายที่มากกว่ารายได้นั้น เป็นเพราะลัทธิบริโภคนิยม ที่ได้แพร่หลายอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะทางสื่อโฆษณาที่กระตุ้นให้คนเราอยากได้สินค้า เช่น บ้าน รถยนต์ โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น ระบบโฆษณาในปัจจุบันทำให้คนคิดน้อยที่สุด แต่จะกระตุ้นความอยากได้มากที่สุด เพื่อให้เกิดการตัดสินใจในการซื้อ

ภายใต้ลัทธิบริโภคนิยม ทำให้คนไทยส่วนใหญ่ประสบปัญหาหนี้สิน รายรับน้อยกว่ารายจ่าย ส่วนหนึ่งมาจากสื่อโฆษณาที่ทำให้คนคิดน้อยลง และเป็นตัวกระตุ้นให้



เกิดความอยากบริโภคสินค้านั้น ๆ ให้มากที่สุด เกิดระบบอำนวยความสะดวกในการซื้อขายที่เรียกว่า “การผ่อนจ่าย” ซึ่งการผ่อนจ่ายก็เปรียบเสมือนการนำเงินในอนาคตมาใช้จ่ายก่อน จึงทำให้ไม่มีเงินที่จะนำมาใช้ในยามจำเป็นหรือเกิดวิกฤตการณ์ฉุกเฉิน

กระทั่งในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 หรือตรงกับ ค.ศ. 2019 ได้พบการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) และได้กระจายไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้มีผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก มีรายงานว่าพบผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด 19 เป็นรายแรกในประเทศไทย เมื่อวันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2563 และต่อมาได้พบการแพร่ระบาดครั้งใหญ่ในพื้นที่แออัด และพื้นที่ที่มีคนรวมกลุ่มกันมาก จนในที่สุดก็ได้กระจายไปทั่วประเทศอย่างรวดเร็ว ด้วยมาตรการควบคุมการระบาดของโควิด 19 ตั้งแต่การลดการเดินทางเข้าออกพื้นที่ การปิดสนามบิน การใช้มาตรการ Social distancing มีการปิดสถานที่ ปิดสถานการค้า และการลดลงของกิจกรรมทางเศรษฐกิจ เป็นต้น มาตรการดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ เช่น รายได้จากการท่องเที่ยวของประเทศที่เคยสูงถึง 200,00 ล้านบาท กลับมีมูลค่าเหลือเพียง 4,000 ล้านบาท การบริโภคภายในประเทศลดลงกว่าร้อยละ 5 ผู้ประกอบการด้านที่พักและร้านอาหารหนักที่สุด โดยมูลค่าลดลงกว่าร้อยละ 90 จากเดิม สินค้าเกษตรเริ่มปรับตัวลดลงอย่างรุนแรงไม่ว่าจะเป็นราคาข้าว และผลไม้ที่สำคัญ เพราะมีการปิดพื้นที่ตลาดค้าส่ง เช่น ตลาดไทย โกดังสินค้าถูกปิด เป็นต้น เมื่อภาคเศรษฐกิจได้รับผลกระทบจึงส่งผลมาถึงการจ้างงานโดยอัตราการว่างงานและอัตราการทำงานลดลง ทำให้มีการอพยพแรงงานกลับสู่ท้องถิ่นอย่างชัดเจน

จากการดำเนินชีวิตภายใต้ระบบบริโภคนิยมที่ใช้จ่ายอย่างเกินฐานะ พุ่มเพื่อยใช้จ่ายอย่างเกิดความจำเป็น ทำให้ประสบปัญหาเรื่องการเงินอยู่แล้ว เมื่อเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 ทำให้เศรษฐกิจของประเทศลดตัวลงอย่างรวดเร็ว ธุรกิจจำนวนมากไม่จำเป็นต้องปิดกิจการลง หรือดำเนินการได้โดยไม่เต็มประสิทธิภาพ คนในสังคมต้องดูแลตัวเองหรือต้องกักตัวอยู่แต่ในบ้านดำเนินชีวิตด้วยความยากลำบาก หลายคนไม่สามารถทำงานหาเลี้ยงตนเองและครอบครัวแบบปกติได้ จนทำให้ขาดรายได้มาเลี้ยงตนเองและครอบครัวรวมถึงมาใช้หนี้ที่ตนมีอยู่ก่อนหน้านี้ จากการดำเนินชีวิตภายใต้ระบบบริโภคนิยมก่อนหน้านี้ที่โควิด 19 จะเกิดขึ้น ทำให้คนในสังคมเกิดความกังวล เครียดและปัญหาทางสุขภาพจิต เพราะหลายคนไม่มีเงินเก็บไว้ใช้ในยามที่จำเป็นหรือเกิดวิกฤตการณ์เช่นนี้ จากปัญหาที่เกิดขึ้นหากเรายังดำเนินชีวิตแบบที่ผ่านมาเช่นนี้ เราอาจจะผ่านพ้นวิกฤตไปด้วยความยากลำบาก หลายคนทำร้ายตัวเองจนถึงขั้นฆ่าตัวตาย เราจะอย่างไรจึงจะผ่านพ้นวิกฤตเช่นนี้ได้



## สันโดษ หลักธรรมแห่งความพอเพียง

สันโดษ เป็นหลักธรรมข้อหนึ่งที่คุณส่วนใหญ่ยังมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนผิดไปจากความเป็นจริงอยู่มาก เมื่อพูดถึงพฤติกรรมของคนที่มีความสันโดษ คนทั่วไปจะรับรู้และนึกถึงภาพของคนที่มีความสมถะ มักน้อย ชอบอยู่คนเดียวเงียบ ๆ ไม่ชอบยุ่งเกี่ยวกับใคร ดังนั้น จึงควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับ แนวคิด และหลักการของสันโดษให้ถูกต้องเสียก่อน แล้วจึงควรจะไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อไป

สันโดษ มาจากคำบาลีว่า สนฺโตส, สนฺตฺถุณฺนิ แปลว่า ความพอใจยินดีด้วยปัจจัยตามมีตามได้ (พระพุทธปियเถระ, 2527 : 222) หมายถึง ความยินดี ความพอใจด้วยปัจจัย 4 คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ตามมีตามได้ ยินดีในของของตน การมีความสุขพอใจด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ ด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตน ไมโลภ ไม่ริษยาใคร (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561: 471) ไม่แสดงอาการรังเกียจในเวลาที่ได้รับ หรือเวลาที่ใช้สอยสิ่งนั้น ๆ แสวงหาแต่สิ่งที่ควรได้รับ และรับพอประมาณ ไม่แสวงหาในปริมาณที่มากเกินไป

เมื่อวิเคราะห์ศัพท์ว่า “สนฺตฺถุณฺนิ” มาจากคำว่า “สํ+ตฺถุณฺนิ” เฉพาะคำว่า “สํ” ใช้ในความหมาย 3 อย่าง คือ “สํ” แปลว่า อันเป็นส่วนของตน “สนฺต” แปลว่า ที่มีอยู่เท่าที่มีอยู่ และ “สม” แปลว่า สม่าเสมอ ราบเรียบ (ธรรมธารา, 2564 : ออนไลน์) ดังนั้น ลักษณะของผู้ถือสันโดษ คือ สกฺส (เคน ตฺสสโก) หมายถึง ผู้ที่ยินดีพอใจในปัจจัย 4 อันเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิตที่เป็นส่วนของตน พอใจในของที่ตนมีอยู่แล้ว คือ สิ่งนั้นเป็นของเรายอยู่แล้ว ความพอใจนี้จะเป็นแรงจูงใจ ผลักดันให้เกิดความพยายาม ลดความเกียจคร้าน ความโลภอยากได้อันผู้อื่นมาเป็นของตน สนฺต (สนฺเตน ตฺสสโก) หมายถึง ความพอใจยินดีด้วยปัจจัยที่ได้มา รู้จักพอ รู้จักประมาณในกำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญา ความสามารถ แสวงหาสิ่งใดด้วยสติปัญญาความสามารถที่เต็มที่แล้ว ก็ยินดีในสิ่งที่ได้มา ไม่มักมาเกินขอบเขตจนกระวนกระวายให้เป็นทุกข์ และสม (สเมน ตฺสสโก) หมายถึง ด้วยการวางท่าทีทางจิตสม่าเสมอราบเรียบ ไม่หวั่นไหวเพราะได้ปัจจัยที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ

ตามที่เข้าใจกันทั่วไปนั้น พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการแบ่งสันโดษออกเป็น 3 หมวดหรือ 3 ประเภท เรียกว่า “การแบ่งตามประเภทแห่งติกะ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 252: 9) ได้แก่ ยถาลาภสันโดษ ยถาพลสันโดษ และยถาสารูปสันโดษ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561 : 471) อธิบายไว้ว่า

1. ยถาลาภสันโดษ คือ ยินดีตามที่ได้ ยินดีตามสิ่งที่พึงได้ หมายถึง ตนได้สิ่งใดมา หรือ เพียรหาสิ่งใดมาได้ เมื่อเป็นสิ่งที่ตนเพียรได้ ไม่ว่าจะหยาบหรือประณีตแค่ไหน ก็ยินดีพอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่ติดใจอยากได้สิ่งอื่น ไม่เดือดร้อนกระวนกระวายเพราะสิ่งที่ตนไม่ได้ ไม่ปรารถนาสิ่งที่ไม่พึงได้หรือเกินไปกว่าที่ตนพึงได้โดยถูกต้อง ชอบธรรม ไม่เพ่งเล็งปรารถนาของที่คนอื่น ไม่ริษยาเขา

2. ยถาพลสันโดษ คือ ยินดีตามกำลัง หมายถึง ยินดีแต่พอแก่กำลังร่างกาย สุขภาพและวิสัยแห่งการใช้สอยของตน ไม่ยินดีอยากได้เกินกำลัง ตนมีหรือได้สิ่งใดมา อันไม่ถูกกับกำลังร่างกายหรือสุขภาพ เช่น ภิกษุได้อาหารบิณฑบาตที่แสดงต่อโรคของตน หรือเกินกำลังการบริโภคใช้สอย ก็ไม่หวงเหวนเสียดายเก็บไว้ให้เสียเปล่า หรือผืนใช้ให้เป็นโทษแก่ตน ย่อมสละให้แก่ผู้อื่นที่จะใช้ได้และรับหรือแลกเอาสิ่งที่ถูกโรคกับตน แต่เพียงที่พอแก่กำลังการบริโภคใช้สอยของตน

3. ยถาสารูปสันโดษ คือ ยินดีตามสมควร หมายถึง ยินดีตามที่เหมาะสมกับตน อันสมควรแก่ภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน เช่น ภิกษุไม่ปรารถนาสิ่งของอันไม่สมควรแก่สมณภาวะ หรือภิกษุบางรูปได้ปัจจัยสี่ที่มีค่ามาก เห็นว่าเป็นสิ่งสมควรแก่ท่านผู้ทรงคุณสมบัติที่น่านับถือ ก็นำไปมอบให้แก่ท่านผู้นั้น ตนเองใช้แต่สิ่งอันพอประมาณ หรือภิกษุบางรูปกำลังประพฤตวิตรจริตเกลียดตน ได้ของประณีตมาก็สละให้แก่เพื่อนภิกษุรูปอื่น ๆ ตนเองเลือกหาของปอน ๆ มาใช้หรือตนเองมีโอกาสดูแลลาภอย่างหนึ่ง แต่รู้ว่าสิ่งนั้นเหมาะสมหรือเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อื่นที่เชี่ยวชาญถนัดสามารถด้านนั้น ก็สละให้ลาภถึงแก่ท่านผู้นั้น ตนรับเอาแต่สิ่งที่เหมาะสมกับตน

สันโดษนั้นมีจุดมุ่งหมายมีจุดมุ่งหมายสำคัญคือเป็นเครื่องป้องกันความโลภ ความมักมาก ความอิจฉาริษยา ทำให้รู้จักพอเพียง พอประมาณเท่าที่จำเป็น แต่ไม่เกียจคร้าน ไม่แสวงหาในทางที่ผิด เกิดการทุจริต ต้องแสวงหาด้วยความสุจริตหรือได้มาโดยชอบธรรม เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่หวังไว้ก็ไม่ทรมานทรมาย หากได้มาก็ไม่ยึดติด หรือตกเป็นทาสรู้เท่าทันประโยชน์และโทษในสิ่งนั้น ๆ ไม่โอ้อวดใช้เป็นเหตุยกตนข่มผู้อื่น สันโดษทั้ง 3 ประการ ได้แก่ ยถาลาภสันโดษ ยถาพลสันโดษ และยถาสารูปสันโดษ มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน กล่าวคือ เมื่อได้ครอบครอง หรือได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งมา ก็มีความพอใจยินดีในสิ่งนั้น ต้องพิจารณาด้วยว่าได้มาโดยใช้กำลัง สติปัญญา ความสามารถของเราที่มีอยู่อย่างเต็มที่แล้วหรือไม่ ถ้ายังก็ต้องพยายามนำความรู้ สติปัญญา ความสามารถของเรามาใช้

อย่างเต็มที่ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด เมื่อเต็มที่แล้วจึงพอใจยินดีในผลลัพธ์ หรือสิ่งที่ได้มานั้น หลังจากนั้นจะต้องพิจารณาด้วยว่าผลลัพธ์ หรือสิ่งที่ได้มานั้นมีความเหมาะสมกับสถานะของตนหรือไม่ ซึ่งความเหมาะสมนั้นมีหลักพิจารณาอยู่ 3 ประการ คือ

1. เหมาะสมโดยปริมาณ คือ การพิจารณาปริมาณ หรือจำนวนของสิ่งที่ได้มา ให้เหมาะสมกับฐานะของตน ตัวอย่างเช่น ในหนึ่งวันมีค่าใช้จ่าย 500 บาท แต่หาเงินได้เพียง 300 บาท ดังนั้นจะต้องพิจารณาว่าตนเองทำเต็มที่แล้วหรือไม่ หากยังไม่เต็มที่ก็ต้องพยายามให้เต็มที่ แต่หากเต็มที่แล้วก็ต้องลดการใช้จ่ายของตนเองลงเพื่อให้เหมาะสมกับจำนวนเงินที่หามาได้

2. เหมาะสมโดยคุณภาพ คือ พิจารณาความเหมาะสมกับของบางสิ่งว่า มีความเหมาะสมกับฐานะของเราหรือไม่ สิ่งบางอย่างมีความเหมาะสมกับฐานะหนึ่ง แต่ไม่มีความเหมาะสมกับอีกฐานะหนึ่ง ยกตัวอย่างเช่น การพกอาวุธปืนเหมาะกับตำรวจทหาร แต่ไม่เหมาะกับครู อาจารย์ เป็นต้น

3. เหมาะสมโดยธรรม คือการพิจารณาถึงการได้มา การมีสิ่งต่าง ๆ ของเราว่า ขอบธรรม สุจริต ถูกต้องตามหลักทำนองครองธรรมหรือไม่ และใช้สิ่ง ๆ นั้น ให้เป็นไปเพื่อธรรม เพื่อช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ด้อยโอกาส เพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มากหรือไม่

### แนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักสันโดษในยุคนาวิถี

1. สันโดษในด้านความคิด คือ ระวังความคิดที่ฟุ้งซ่าน ตกอยู่ภายใต้อำนาจของตัณหาอยากได้โน้นอยากได้นี้ รวมไปถึงความไม่อยากเป็นและความอยากเป็นที่มากเกินไป เกินขอบเขต เกินกำลัง เกินฐานะของตน หรือแม้กระทั่งอยากได้จนทำผิดหลักศีลธรรม ก่อให้เกิดการทุจริต ให้คิดแบบเห็นคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม ใช้ความคิดพิจารณาแยกแยะถึงสิ่งที่จำเป็นและไม่จำเป็น ในการดำเนินชีวิตประจำวันจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้สติปัญญาพิจารณาปัจจัยเครื่องบริโภคนั้น แยกแยะให้ออกว่าสิ่งไหนมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต เป็นไปเพื่อการดำรงสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์บริบูรณ์ สิ่งไหนที่มีประโยชน์ มีคุณค่าเพียงน้อยนิด เป็นไปเพียงแค่ตอบสนองความต้องการ ไม่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมากนัก เป็นเพียงแค่การส่งเสริมตัณหา ความโลภ ความมัวเมา ความอิจฉาริษยา ตลอดจนใช้เป็นเครื่องมือในการข่มขู่ หรือดูถูกผู้อื่น และวิธีคิดพิจารณาให้เห็นถึงคุณค่าที่แท้จริงแบบนี้ยังเกื้อกูลต่อการมีสติ ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุสิ่งเสพ เพราะเป็นการคิดที่ประกอบ

ด้วยปัญญา การบริโภคเพื่อบำบัดความต้องการโดยมุ่งให้ได้รับประโยชน์ที่สูงสุด ด้วยการเริ่มจากการรู้จักคิดพิจารณาถึงคุณค่าที่แท้จริง ของวัตถุที่บริโภคใช้สอย ย่อมได้รับประโยชน์ตรงตามวัตถุประสงค์ตรงตามจุดมุ่งหมายของการบริโภค

2. สันโดษในด้านการแสวงหา คือ แสวงหาแต่สิ่งที่จะควรจะได้ด้วยความชอบธรรม หรือการประกอบอาชีพที่สุจริต บนความเพียรพยายามตามกำลัง สติปัญญา ความรู้ความสามารถ ให้พอดีและสมควรแก่สถานะของตน หลีกเลี่ยงการประกอบอาชีพในทางทุจริตหรือผิดกฎหมาย เช่น การค้ำมนุษย์ ค่าอาวุธ ค่าสิ่งเสพติด ของมีเงินมาต่าง ๆ การค้าสัตว์เพื่อการฆ่า หลีกเลี่ยงวิธีการที่ต้องใช้การโกง หรือการหลอกลวง การบีบบังคับขู่เข็ญ การประจบสอพลอ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความขัดแย้งอันเกิดจากความแตกต่างกันในด้านเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งเป็นต้นตอของการแสวงหาในทางมิชอบ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองอยากได้ แต่ไม่มีความรู้ ความสามารถเพียงพอที่จะแสวงหามาด้วยความชอบธรรม จึงเป็นเหตุให้เกิดทุจริต คอร์รัปชัน นอกจากนี้ในการประกอบอาชีพหรือการแสวงหา ยังต้องตระหนักถึงคุณค่าของเวลาไม่ควรปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ ไม่ควรถือฤกษ์ยามในการแสวงหาหรือการทำงาน เพราะการแสวงหาหรือการทำงานมีจุดมุ่งหมายสำคัญอยู่ที่ประโยชน์ที่เกิดจากการทำงานเหล่านั้น ดังคำสอนที่ว่า “ประโยชน์ย่อมล้นเลยคนเขลาที่มีวถิฤกษ์ยามอยู่ ประโยชน์เป็นฤกษ์ของประโยชน์ดวงดาวจะทำอะไรได้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 27 ข้อ 49 : 20)

3. สันโดษในด้านการรับ คือ รับแต่สิ่งที่จะควรรับ กล่าวคือก่อนที่จะได้รับต้องใช้สติปัญญาพิจารณาว่าสิ่งที่รับมานั้นมีคุณหรือมีโทษ ผู้ให้มีจุดประสงค์ในทางที่ไม่ดีหรือไม่ เช่น เมื่อรับแล้วจะต้องทำอะไรสิ่งหนึ่งเป็นการตอบแทน ซึ่งการตอบแทนนั้นอาจจะเป็นสิ่งที่ไม่ดี ต้องพิจารณาให้มีความเหมาะสมบนพื้นฐานความถูกต้องตามหลักของกฎหมาย หลักศีลธรรม และควรแก่ฐานะของตน ภูมิใจกับสิ่งที่ได้รับมาอันเป็นของบริสุทธิ์ที่ได้มาจากหยาดเหงื่อแรงงาน สติปัญญา ความรู้ความสามารถของตน รู้จักพอประมาณในการรับ คือรู้จักความพอดีไม่น้อยและไม่มากเกินไปไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ใช้ชีวิตเรียบง่ายไม่ฟุ้งเฟ้อจนเกินศักยภาพของตน นอกจากรับมาแล้วยังต้องรู้จักเก็บรักษาสิ่งที่หา มาได้ด้วยความเพียร สติปัญญา ความรู้ความสามารถของตนไม่ให้เสื่อมเสีย รวมไปถึงการรักษาความรับผิดชอบต่อการกระทำที่ได้รับมอบหมายอย่างไม่ขาดตกบกพร่อง ในขณะที่ยังเก็บรักษาหรือรับผิดชอบต่อหน้าที่ซึ่งต้องทำให้สิ่งนั้นเกิดประโยชน์ทั้งตนเองและผู้อื่นด้วย

4. สันโดษในด้านการบริโภค คือ ยินดีบริโภคใช้สอยในสิ่งที่ได้มาหรือการ

เลี้ยงชีวิตให้พอดีการบริโภคจะต้องประกอบด้วยเหตุผล ต้องพิจารณาให้ถูกต้องตาม วัตถุประสงค์ รู้เท่าทันคุณค่าหรือประโยชน์ที่แท้จริง ใช้วัตถุดิบนั้นเพื่อบรรเทา ทุกข์ ทำให้เกิดสุข ไม่ใช่กลายเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ตกเป็นทาสของวัตถุดิบนั้น รู้จัก กำหนดการบริโภคให้สมควรแก่ฐานะและสมดุลกับรายรับ รู้จักใช้วัตถุสิ่งเสพที่หา มาได้ อย่างเหมาะสม ไม่ฟุ่มเฟือยมากเกินไปจนต้องลำบากในอนาคต หรือไม่ผิดเคือง ตระหนั กการสร้างควมลำบากในปัจจุบัน จงดำนชีวิตโดยยึดทางสายกลางที่ไม่มากเกินไปไม่น้อย ไป แต่ต้องพอดี ซึ่งจุดสมดุลแห่งความพอดีอาจวัดได้จากความสุขที่อึดเอิบในใจ ไม่ใช่สิ่ง บำเรอหรือวัตถุที่เสพบริโภค รู้จักวางแผนการใช้ทรัพย์สินที่หา มาได้ เพื่อการดำเนินชีวิต ทั้งในปัจจุบันและในอนาคตจะได้ไม่ขัดสน เช่นการแบ่งทรัพย์สินที่หา มาได้ออกเป็น 4 ส่วน โดยส่วนที่ 1 ไว้ใช้เพื่อเลี้ยงดูตนเอง และคนที่ควรดูแล เช่น สามเณร ภรรยา ลูก หลาน บุพการี และไว้ทำประโยชน์ เช่น ทำบุญ ทำทาน ในชีวิตประจำวันส่วนที่ 2, 3 ใช้เพื่อลงทุน เพื่อลงทุนในการประกอบอาชีพการงานต่าง ๆ กล่าวคือ การนำทรัพย์สินครึ่งหนึ่งที่เรหา ได้ มาลงทุนหรือหาวิธีทำให้เพิ่มมูลค่ามากขึ้น เช่น ลงทุนในกองทุนรวม ลงทุนในหุ้น หรือ ลงทุนในกิจการที่เราชำนาญ และส่วนที่ 4 กันไว้ใช้ในยามจำเป็น กรณีที่เกิดสิ่งที่ไม่คาดคิด เช่นเกิดอุบัติเหตุ เจ็บไข้ได้ป่วยต้องรักษาตัว มีเหตุให้ต้องออกจากงาน สรุปลก็คือ ร้อยละ 25 เอามาใช้จ่าย ร้อยละ 50 เอาไปลงทุน และที่เหลืออีกร้อยละ 25 กันไว้ใช้เผื่อฉุกเฉิน

### องค์ความรู้และนวัตกรรม

ในยุคเศรษฐกิจปัจจุบันเป็นในรูปแบบทุนนิยม ส่งผลกระทบให้วิถีชีวิตของ คนส่วนใหญ่บริโภคสิ่งต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการที่เกินกว่าความจำเป็นขั้นพื้นฐาน ยิ่งบริโภคมากเท่าไร ก็ยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น จึงใช้จ่ายอย่างสุรุ่ยสุร่าย ฟุ่มเฟือย เกินกำลังและฐานะที่ตนมีอยู่ ในที่สุดจึงประสบภาวะหนี้สิน เมื่อเกิดวิกฤติการณ์การ ระบอบของเชื้อไวรัสโควิด 19 ทำให้ธุรกิจจำนวนไม่น้อยต้องลดขนาดหรือถึงขั้นปิดกิจการ ทำให้หลายคนขาดรายได้ ไม่สามารถเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ การนำหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนาจึงเป็นทางออกที่ดีที่สุดในสถานการณ์เช่นนี้

สันโดษ เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึง การศึกษาทำความเข้าใจและปฏิบัติตาม แนวทางสันโดษที่ถูกต้อง ย่อมก่อให้เกิด ประโยชน์ทั้งผู้ที่น้อม นำมาปฏิบัติ และสังคม ส่วนรวม ดังนี้ 1.ประโยชน์ทางด้านจริยธรรม ความสันโดษเป็นหลักธรรมข้อหนึ่ง ที่ กล่าวได้ว่า มีคุณประโยชน์ต่อผู้ที่ น้อมนำมาประพฤติปฏิบัติ นอกจากนี้ยังทำให้ บุคคลเจริญทั้งในด้านการ ดำรงชีวิต และหน้าที่การงาน ความเป็นอยู่ในยุคปัจจุบัน

เนื่องจากว่าคนที่จะมีความสุขได้ต้องมีความพอ คนทั่วไปเป็นอันมาก คิดว่าต้องมีวัตถุเพื่อใช้ในการอุปโภค บริโภคเท่านั้นเท่านั้นจึงจะพอ จึงมีความสุขและรู้เท่าทันความอยากที่เกินความจำเป็นต่อวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ปัจจุบันและเท่าทันและปัญหาที่จะตามมาในภายภาคหน้า 2. ประโยชน์ต่อสังคม หลักสันโดษในพระพุทธศาสนา เมื่อศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้แล้ว จะพบว่า พระพุทธเจ้าทรงตรัสหลักสันโดษไว้ เพื่อแก้ปัญหาตามธรรมชาติของมนุษย์ที่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง รักสุข เกลียดทุกข์เป็นธรรมดา โดยหลักสันโดษจะบรรเทาความโลภของมนุษย์ให้ลดลง ทำให้มนุษย์มีความสุขทุกชั้นน้อยลง มีความสุขมากขึ้น มนุษย์จำเป็นต้องอยู่ร่วมกันเป็นสังคมเพื่อประโยชน์ในการพึ่งพาอาศัย ดังนั้น การนำหลักสันโดษมาใช้ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม โดยเริ่มต้นที่ธรรมชาติในตัวของมนุษย์เองเป็นอันดับแรก จากนั้นจะเกิดการขยายวงกว้างออกไปสู่สังคมและประเทศชาติต่อไปตามลำดับ

## สรุป

การพัฒนาที่ปรับเปลี่ยนไปตามกระแสของเศรษฐกิจส่งผลให้เกิดพฤติกรรม การบริโภคเพื่อตอบสนองความต้องการที่เกินกว่าความจำเป็น ใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย เกินฐานะของตนเอง ไม่คำนึงถึงประโยชน์ที่แท้จริง ภายใต้ความเชื่อที่ว่า “ยิ่งบริโภค มากเท่าไร ยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น” ทำให้หลายคนประสบปัญหาหนี้สินและไม่มีเงินเก็บ เพื่อเป็นเสมือนภูมิคุ้มกันไว้ใช้ในอนาคคนหรือในยามเกิดวิกฤต การระบาดของไวรัส โควิด 19 ส่งผลกระทบต่อสภาพเศรษฐกิจโดยตรง ทำให้ธุรกิจหลายอย่างต้องมีการ ปิดตัวลง หรือดำเนินกิจกรรมได้อย่างไม่เต็มประสิทธิภาพ สภาพเช่นนี้ย่อมส่งผลกระทบ ต่อการจ้างงานที่ลดลงอย่างมาก รายได้ลดลงไม่สามารถหาเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ เหมือนยามปกติ ซ้ำร้ายคนที่หาเลี้ยงตนเองไปวัน ๆ ต้องเสียรายได้ไป หลายคนประสบ ปัญหาหนี้สินอยู่ก่อนแล้ว หากดำเนินชีวิตในแบบเดิมก็จะทำให้วิกฤตโควิด 19 เช่นนี้ไป ได้ยาก การดำเนินชีวิตตามหลักสันโดษ จึงเป็นหนทางในการดำเนินชีวิตให้ผ่านพ้นความ ลำบากภายใต้วิกฤตการณ์โควิด 19 เช่นนี้ไปได้ เพราะสันโดษเป็นหลักธรรมที่กล่าวถึง ความยินดี ความพอใจ คือความรู้จักพอดี ความรู้จักพอเพียง ใน 3 ประการคือ ยินดีในสิ่ง ที่ได้มา ยินดีตามกำลัง และยินดีตามฐานะของตน ซึ่งการปฏิบัติตามแนวทางของสันโดษ นั้นแบ่งออกเป็น สันโดษในด้านความคิด คือ ไม่คิดอยากได้น้อยอยากได้เกินที่มากเกินไป หรือในทางที่ผิด 2. สันโดษในการแสวงหา คือ แสวงหาแต่สิ่งที่ควรจะได้ที่จะบริโภคตาม กำลังของตน และสมควรแก่ฐานะของตน 3. สันโดษในการรับ คือ รับแต่สิ่งที่ควรรับและ รับพอประมาณ 4. สันโดษในการบริโภค คือ บริโภคในสิ่งที่ได้มาให้พอดีไม่มากเกินไป ไม่น้อย

ไป บริโภคด้วยเหตุผล ใช้ตามวัตถุประสงค์ การบริโภคนั้นจะต้องเป็นไปเพื่อบรรเทาทุกข์ ทำให้เกิดสุข ไม่ทำให้เป็นต้นเหตุของการเกิดทุกข์และไม่ตกเป็นทาสของวัตถุนั้นๆ

### บรรณานุกรม

- กาญจนา แก้วเทพ. (2560). **สายธารแห่งนักคิด ทฤษฎีเศรษฐศาสตร์การเมืองกับสื่อสารการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อินทนิล.
- กองบรรณาธิการ. (2543). **พระพุทธศาสนากับทางเลือกในยุคบริโภคนิยม**. เสขิยธรรม. 10 (46), 10-21.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2535. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก 2500**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ชนกณ สมหวัง. (2547). **ประชาธิปไตย: จากทุนนิยมเสรี สู่วิถีธรรม**. หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ. สืบค้นเมื่อ 12 กันยายน 2564, จาก <http://dspace.spu.ac.th/>
- ธรรมธารา. (2556). **บาลีวันละคำ**. สืบค้นเมื่อ 30 ตุลาคม 2564 จาก <https://dham-tara.com/?p=9624>.
- พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต). (2532). **พุทธธรรมกับชีวิตในสังคมเทคโนโลยี**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิ โกลคิมทอง.
- พระพุทธปิยะเถระ. (2527). **รูปลัทธิปรณ นิรุติศาสตร์ภาษาบาลี**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด.
- เอ็ม นีอาช อชาดุลลาร์ และ รัตติยา ภูล่อ, (2564). **เหลื่อมล้ำร้ายลึก**. หนังสือพิมพ์แนวหน้า. สืบค้นเมื่อ 30 ตุลาคม 2564, จาก <https://www.naewna.com/inter/489605>.