

๖๐



สันโดษ
ให้ ญ ก ห ล ก วิชา

ภิกษุผู้สันโดษ ย่อมเป็นผู้อยู่เป็นสุขในทิศทั้ง ๔ และ
เป็นผู้ไม่หงุดหงิด สันโดษด้วยปัจจัยตามมีตามได้ ย่อมครอบงำ
อันตรายทั้งหลาย ไม่หวาดเสียว เทียวไปคนเดียว ดังนอแรด





สันโดษให้ถูกหลักวิชา

๕๒๔

ภารกิจทั้งหลายในโลกนี้ ส่วนใหญ่ล้วนเป็นภาระที่ เกี่ยวข้องกับการทำมาหาเลี้ยงชีพในแต่ละวันมวลมนุษย์ทั้งหลาย ต่างวุ่นกันอยู่เช่นนี้มายาวนาน ทำให้ลืมภารกิจหลักที่แท้จริง ของชีวิตว่าเกิดมาเพื่อสร้างบารมี มาแสวงหาความบริสุทธิ์ บริบูรณ์ให้กับตัว ด้วยการกลั่นจิตใจให้ใสบริสุทธิ์ จนกระทั่งเข้า ถึงความบริสุทธิ์ภายใน เข้าถึงดวงธรรมภายใน ถึงภายในกาย จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกาย ทำกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไป นี่ คือเป้าหมายในการมาเกิดในแต่ละภพแต่ละชาติ เกิดมาเพื่อทำ อย่างนี้เท่านั้น เรื่องอื่นเป็นเรื่องปลีกย่อย เมื่อเราตระหนักเช่น นี้แล้ว ควรตั้งใจทำความบริสุทธิ์บริบูรณ์ให้เกิดขึ้นกับตัวของ เราด้วยการประพฤติปฏิบัติธรรมกันทุกคน

มีวาระพระบาลี ที่กล่าวไว้ใน ขุททกนิกาย สุตตันติบาต ว่า

“จาตุทฺทิสํ อปฺปฏิมํ จ โหติ

สนฺตุสฺสมานํ อิตริตฺเรน

ปฺริสฺสยานํ สหิตา อจฺจนฺภี

เอโก จเร ขคฺควิสาณกปฺโป

ภิกษุผู้สันโดษ ย่อมเป็นผู้อยู่เป็นสุขในทิศทั้งสี่ และเป็น ผู้ไม่หงุดหงิด สันโดษด้วยปัจจัยตามมีตามได้ ย่อมครอบงำ อันตรายทั้งหลาย ไม่หวาดเสียว เทียวไปคนเดียว ดังนอแรด”



สันโดษให้ถูกหลักวิชา

๕๒๕

ความสันโดษเป็นทางมาแห่งความสุข เพราะไม่ต้อง
ดิ้นรนไขว่คว้าในสิ่งที่เกินความจำเป็น มีเพียงปัจจัยสี่ไว้หล่อ
เลี้ยงสังขารร่างกายก็พอแล้ว เพราะการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งมี
ทรัพย์สินสมบัติที่สมบูรณ์บริบูรณ์ ก็ไม่ได้หมายความว่า ชีวิตของ
ผู้นั้นจะเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข หากใช้ทรัพย์ไม่เป็นไม่รู้จัก
หนทาง หรือวิธีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง แต่ถ้าหากมีทรัพย์
สมบัติแล้ว รู้จักใช้ทรัพย์สมบัตินั้นให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่
ด้วยการสร้างบารมี เป็นบุญต่อบุญ สมบัติต่อสมบัติ ผู้นั้นก็จะ
สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ผู้ที่รู้จักประมาณ มัธยัสถ์
ประหยัด อุดม ทานเรียกว่า สันโดษ คือให้เรามีความยินดี
พอใจในสมบัติที่หามาได้ ได้น้อย ก็ไม่รุ่มร้อนใจ และรู้จักใช้
อย่างประมาณ เราจะห่างไกลจากความกังวลทั้งหลาย ชีวิต
ของเราจะเป็นชีวิตที่ไม่พร่อง เพราะมีคุณธรรมภายใน คือ
ความมักน้อยสันโดษนั่นเอง

*เหมือนอย่างบรมครูของเราคือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
มีอยู่สมัยหนึ่ง พระพุทธองค์ได้รับนิมนต์จากพราหมณ์เวรัญชา
ให้เสด็จจำพรรษาที่เมืองเวรัญชาตลอดพรรษานั้น พระองค์
พร้อมด้วยหมู่ภิกษุสงฆ์ได้รับความลำบากในเรื่องบิณฑบาตมาก



สันโดษให้ถูกหลักวิชา

๕๒๖

เพราะพญามารได้ดลใจพราหมณ์เวรัญชา และคนทั้งเมืองไม่ให้ใส่บาตร ไม่ให้ทำบุญ แม้ข้าวทัพพีเดียวก็ดลใจไม่ให้ถวาย

แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม พระพุทธรองค์อภัยขันติธรรม มีความสันโดษ ไม่คิดที่จะไปแสวงหาอาหารที่อื่น แม้ว่าจะมีอรหันตสาวกหลายรูปเข้ามากราบทูลว่า จะขออาสาพาหมู่ภิกษุไปบิณฑบาตที่อุตตรกุรุทวีป หรือใช้ฤทธานุภาพพลิกเอาจวนดินขึ้นมานั่นบ้าง พระองค์ก็ทรงห้ามการแสวงหาเช่นนั้น ทรงยังอรรถาธิบายให้เป็นไปได้ด้วยข้าวแดงที่พ่อค้าม้าได้ถวาย เนื่องจากพ่อค้าม้าเดินทางมาถึงเมืองเวรัญชาภายหลังจากที่มารได้ดลใจชาวเมืองแล้ว พ่อค้าม้าจึงยังไม่ถูกพญามารดลใจ แม้จะลำบากด้วยเรื่องอาหาร แต่พระสาวกก็ดำรงตนอยู่ในพระบัญญัติอย่างเคร่งครัด ไม่เดือดร้อนใจเรื่องอาหาร คิดแต่เพียงเรื่องเดียวว่าจะบำเพ็ญสมณธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

เมื่อออกพรรษาแล้ว พระบรมศาสดาพร้อมด้วยหมู่ภิกษุสงฆ์ ได้เสด็จกลับพระนครสาวัตถี ภิกษุสงฆ์ได้สนทนากันในโรงธรรมสภาว่า “ดูก่อนอาวุโสทั้งหลาย พระตถาคตเป็นกษัตริย์สุขุมลชาติ เป็นพุทธสุขุมลชาติประกอบด้วยอิทธานุภาพอันยิ่งใหญ่ เวรัญชพราหมณ์นิมนต์ไปจำพรรษาอยู่ตลอด ๓ เดือน แม้ไม่ได้ภิกษาจากเวรัญชพราหมณ์สักวันเดียว ทรงละความ



สันโดษให้ถูกหลักวิชา

๕๒๓

โลกในอาหารได้ ดำรงพระชนม์ด้วยข้าวสำหรับเลี้ยงม้า ที่
พ่อค้าม้าถวายเป็นวันละก้อน มิได้เสด็จไปแสวงหาอาหารที่อื่นเลย
ความที่พระตถาคตทรงมักน้อยสันโดษนี้ นำสรรเสริญยิ่งนัก”

พระบรมศาสดาเสด็จมาตรัสถามว่า “ภิกษุทั้งหลาย
พวกเธอสนทนากันด้วยเรื่องอะไร” เมื่อภิกษุสงฆ์กราบทูลเรื่อง
ที่กำลังสนทนา พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย การละ
ความโลภในอาหารของตถาคตในบัดนี้ ยังไม่น่าอัศจรรย์ แม้ใน
กาลก่อน ตถาคตเคยเกิดเป็นสัตว์เดียรัจฉาน สร้างบารมีเป็น
พระโพธิสัตว์อยู่ ได้ละความโลภในอาหารมาแล้วเหมือนกัน”
ทรงนำเรื่องในอดีตมาเล่าให้ฟังว่า

ในอดีตกาล นักแซกเต้าหลายพันตัว อยู่ในป่าไม้มะเดื่อ
แห่งหนึ่งใกล้ฝั่งแม่น้ำคงคาในป่าหิมพานต์ ในบรรดานกแซกเต้า
เหล่านั้น มีพญานกแซกเต้าตัวหนึ่ง เมื่อผลมะเดื่อต้นที่ตนอาศัย
อยู่หมดผลแล้ว ก็จิกกินหน่อใบหรือเปลือกซึ่งยังเหลืออยู่ เป็น
ผู้ที่มีความปรารถนาน้อยอย่างยิ่ง สันโดษในอาหาร ไม่บินไป
แสวงหาต้นอื่น เหมือนนกตัวอื่นๆ ครั้นดื่มน้ำในแม่น้ำคงคาแล้ว
ก็จะบินกลับมาพักอยู่ที่ต้นมะเดื่อเหมือนเดิม พลังรำพึงถึงศีลที่
บริสุทธิ มีใจมุ่งมั่นที่จะรักษาศีล จะได้หลุดพ้นจากการเป็นสัตว์
เดียรัจฉาน เพื่อกลับไปเกิดเป็นมนุษย์ จะได้สั่งสมบุญอย่าง



สันโดษให้ถูกหลักวิชา

๕๒๘

เต็มที

ด้วยคุณ คือ ความมกน้อยสันโดษของพญานกแขกเต้า มีอานุภาพถึงขนาดทำให้ภพของท้าวลักกะห้วนไหว ท้าวลักกะทรงเห็นความมกน้อยสันโดษของพญานกแขกเต้า ก็ประสงค์จะทดลองดูว่า จะมีความมกน้อยเพียงไร จึงทรงบันดาลให้ต้นมะเดื่อเหี่ยวแห้งด้วยเทวานุภาพ ต้นไม้ได้หักโค่นลง เหลือเพียงตอ และเป็นช่องน้อยช่องใหญ่ปรุไปหมด ชุ่ยปลิวออกจากช่องของต้นไม้ ถึงกระนั้น พญานกแขกเต้าก็ยังจิกกินชุ่ยเหล่านั้น แล้วดื่มน้ำในแม่น้ำคงคาตามปกติ ไม่ยอมไปที่อื่น ไม่พรั่งพรึงแรงลม และแสงแดด จับอยู่ที่ปลายตอมะเดื่อโดยไม่รู้สึกร้อนไหวต่ออุปสรรคที่บังเกิดขึ้นทั้งสิ้น

ท้าวลักกะทรงรู้ว่าพญานกแขกเต้าตัวนี้ มีความปรารถนาน้อยอย่างยิ่ง จึงปรารถนาจะให้พร และบันดาลให้ต้นมะเดื่อเจริญงอกงามมีผลดกตามเดิม จึงได้เนรมิตพระองค์แปลงเป็นพญาหงส์ตัวหนึ่ง เสด็จลงจากเทวโลกบินตรงไปปามะเดื่อ จับที่กิ่งต้นไม้ต้นหนึ่งในที่ไม่ไกล และตรัสสนทนากับนกแขกเต้าว่า “ต้นไม้ในที่นี้มีใบเหี่ยว มีผลดก มียูเป็นอันมาก เหตุไรท่านจึงมีใจยินดีในต้นไม้แห้งๆ ผุๆ นี้เล่า ดูก่อนพญานกแขกเต้า ท่านเห็นโทษอะไรหรือ จึงไม่ยอมไปหาผลไม้ที่ต้นอื่น”



สันโดษให้ถูกหลักวิชา

๕๒๕

พญานกแขกเต้าตอบว่า “เราเคยบริโภคผลของต้นไม้
นับได้หลายปีมาแล้ว ถึงเราจะรู้ว่าต้นไม้ไม่มีผลอีกต่อไป ก็
ต้องรักษาไมตรีไว้ให้เหมือนดังก่อน นกเหล่าใดคบหากันเพราะ
ต้องการผลไม้ ครั้นรู้ว่าต้นไม้ไม่มีผล ก็ละทิ้งต้นไม้กันไปเสีย
นกเหล่านั้นไม่รักษาน้ำใจ จึงทำให้มิตรภาพไม่ยั่งยืน” พระอินทร์
ได้ตรัสชมเชยว่า “ความเป็นเพื่อน ความมีไมตรี ความสนทนากัน
ท่านได้ทำไว้ดีแล้ว ถ้าท่านชอบใจธรรมนั้น ท่านก็ควรเป็นผู้ที่
วิญญูชนทั้งหลายจะสรรเสริญ ดูก่อนพญานกแขกเต้า ผู้ชาติวิหค
มีปีกเป็นยานพาหนะ มีคอโค้งเป็นสง่า เรานั้นจะให้พรแก่ท่าน
ท่านจงเลือกเอาพรตามที่ใจปรารถนาเถิด”

พญานกแขกเต้าได้ฟังดังนั้นก็ดีใจ ทูลขอว่า “อยากให้
ตอมะเดื่อนี้ เป็นต้นไม้ที่มีผลดก ให้ร่มเงาแก่สัตว์ทั้งหลาย
เหมือนเดิม” ท้าวสักกเทวราชก็ทรงวักน้ำมาประพรมต้นไม้ กิ่ง
ก้านของต้นมะเดื่อก็งอกงาม ให้ร่มเงาเย็นสบายเป็นที่น่ารื่นรมย์
และทูลว่า “ข้าแต่ท้าวสักกเทวราช ขอให้พระองค์ทรงพระ-
เจริญสุขพร้อมด้วยพระญาติทั้งปวง เหมือนดังข้าพระบาทมี
ความสุข เพราะได้เห็นต้นไม้ผลิดอกในวันนี้เถิด”

นี่ก็เป็นตัวอย่างของความมักน้อยสันโดษ ผู้รู้ทั้งหลาย
ท่านจะไม่เสียเวลาในการดิ้นรนแสวงหาสิ่งที่ไม่ใช่แก่นสาร ซึ่ง



สันโดษให้ถูกหลักวิชา

๕๓๐

เป็นเพียงสุขนอกตัวชั่วคราว และไม่ยึดติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสเหล่านั้นซึ่งไม่จีรังยั่งยืน แต่ถ้าพูดถึงเรื่องการเพิ่มเติมบุญบารมีให้กับตนเองแล้ว ท่านจะทุ่มเทใช้สติปัญญา และเอาชีวิตเป็นเดิมพัน จะไม่ทำย่อหย่อน มีเรี่ยวมีแรงมีกำลัง ความสามารถแค่ไหน ก็จะนำออกมาใช้อย่างเต็มที่ ฉะนั้นต้อง นำความสันโดษมาใช้ให้ถูกหลักวิชาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะได้สมกับเป็นพุทธศาสนิกชน ผู้ประพฤติดุจธรรมอย่างแท้จริง แล้วก็ให้หมั่นเพิ่มเติมความบริสุทธิ์ให้กับตนเองด้วยการนั่ง ธรรมะให้ได้ทุกวัน พากเพียรพยายามเรื่อยไป แล้วสักวันหนึ่ง เราจะสมปรารถนา ได้เข้าถึงพระธรรมกายภายในกันทุกคน

