



รายงานการวิจัย

การประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต
ของชุมชนในจังหวัดยโสธร

ณัฐพล จินดารัมย์

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยญาณสังวร
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ประจำปีงบประมาณ 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



รายงานการวิจัย

การประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต
ของชุมชนในจังหวัดยโสธร

Creating Happiness in Life According to Santuthidhamma
of People in Yasothon Province.

ณัฐพล จินดารัมย์

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยญาณสังวร
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ประจำปีงบประมาณ 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาการประยุกต์หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขต่อการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร 2) เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธรด้วยการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษไปเสริมสร้างความสุข และ 3) เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร วิธีดำเนินการวิจัยวิจัยเชิงปริมาณและวิจัยเชิงคุณภาพ ด้านเชิงปริมาณกำหนดตัวอย่างจากประชากร จำนวน 393 คน และด้านคุณภาพ โดยกลุ่มเป้าหมายแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวนทั้งสิ้น 17 รูป/คน ได้แก่ พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 5 รูป และประชาชน จำนวน 12 คน และนำมาสังเคราะห์ด้วยวิธีเชิงคุณภาพวิเคราะห์

ผลการวิจัย พบว่า 1) ผลจากการวิจัยข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าด้านเพศ จำนวน 393 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 254 คน คิดเป็นร้อยละ 64.7 ด้านอายุ จำนวน 393 คน ส่วนใหญ่อายุ 41-50 ปี มีจำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0 ระดับการศึกษา ระดับมัธยมศึกษา มีจำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 52.0 อาชีพรับจ้าง มีจำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 และมีรายได้ ต่ำกว่า 10,000 บาท จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 51.0 2) ผลการวิจัยหลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ด้านยถาภาสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่ได้) พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก การบริโภคปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ตามฐานะของตน การกัณฐิมเงินเพื่อซื้ออานวยความสะดวก ไม่เกินฐานะของตนเอง เช่น ที่ดิน บ้าน รถยนต์ ฯลฯ) ส่วนค่านิยมความเป็นอยู่จะใช้จ่ายตามความเหมาะสมและรายได้ ไม่คบเพื่อนที่ใช้จ่ายฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็น และไม่แสวงหาประโยชน์ส่วนตัวด้วยการซื้อหรือทุจริต มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ด้านยถาพลสันโดษ (ความพอใจตามกำลัง) พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก พอใจในการทำมาหากินโดยสุจริต มี พอใจในหน้าที่การงานที่เหมาะสมกับกำลังกายแลกำลังสติปัญญาของตนเอง ส่วนไม่ประพฤติดูหมิ่น ข่มเหงผู้อื่นที่มีฐานะหรือกำลังความสามารถที่ต่ำกว่าตนเอง และด้านยถาสารูปสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม) พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ใช้ชีวิตดำรงอยู่อย่างพอเพียง ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง ส่วนพอใจและดำรงตนเป็นศาสนิกชนที่ดีและเป็นตัวอย่างที่ดีของสังคม 3) ผลรูปแบบการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต จำนวน 3 ด้าน คือ 1. ด้านยถาภาสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่ได้) 2. ด้านยถาพลสันโดษ (ความพอใจตามกำลัง) และ 3. ด้านยถาสารูปสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม)

คำสำคัญ : 1.ประยุกต์ 2.หลักความสันโดษ 3.การเสริมสร้างความสุข 4.การดำเนินชีวิตของชุมชน

Abstract

The purposes of this research were to 1) To study the application of creating happiness in life according to santuthidhamma of people in yasothon province. 2) To study the lifestyle of the community in yasothon province that related to the main application in sufficiency of happiness to enhance happiness. and 3) To study the suggestion of the community in yasothon province that related to the main application in sufficiency of happiness to enhance happiness. The research are quantitative and qualitative research. The quantitative aspects were determined from 393 people. and quality. there are 17 purposive sampling groups, including 5 monks and 12 individuals, and synthesized by qualitative methods.

The research found that 1) The results of the research revealed that most of the 393 persons The Sex and Workers were female, accounting for 254 or 64.7%. The age group of 393 persons, mostly 41-50 years old, was 125, accounting for 32.0%. Education there were 205 students in the secondary school, accounting for 52.0%. The number of employed persons was 159, accounting for 40.0%. There are 201 employees, representing 51%. 2) The main findings of sufficiency of happiness to enhance the happiness of community living in yasothon province. Overall, it was at a high level. The satisfaction in what has been found. Overall, it was at a high level. Consumption factors 4 include food, housing, software and medications according to their status. The borrowing money to buy convenience does not exceed their own status, such as land, house, car. Values of living will be spent appropriately and income. Do not ask friends to spend superfluous. and do not seek personal gain by buying or dishonesty. Has the lowest mean. Satisfaction by the ability. Overall, it was at a high level. To be honest To be responsible for the work that is appropriate for their physical strength and intelligence. The part does not behave disrespectfully. persecution of others who have status or capacity. and satisfaction in the appropriate, found that the overall level. To live just enough. The sufficiency economy feel secure as a living satisfaction and self-esteem as a good example and a good example of society. 3) The summary of the model of happiness enhancement in 3 steps as follows. 1) Yathalaphasantuthidhamma (The sufficiency of happiness) 2) Yathaphalasantuthidhamma (The satisfaction by the ability) 3) Yathasaruppasantuthidhamma (The satisfaction in the appropriate)

Keywords : 1) Application 2) Santuthidhamma 3) Creating Happiness 4) Lifestyle of Community

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยเรื่องนี้ ได้รับงบประมาณทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย สถาบันวิจัยญาณสังวร ประจำปีงบประมาณ 2560 ผู้วิจัยและคณะกรรมการขอขอบคุณ อธิการบดี รองอธิการบดี และผู้อำนวยการสถาบันวิจัยญาณสังวร ตลอดจนบุคลากรของมหาวิทยาลัยทุกท่านที่ได้ให้การสนับสนุนและการช่วยเหลือในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ พระเดชพระคุณพระราชปริยัติวิมล,ดร. ที่ปรึกษาโครงการวิจัยที่ได้เมตตาให้คำแนะนำ เสนอแนะและตรวจสอบแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องของการวิจัยนี้ให้มีความสมบูรณ์และสำเร็จลุล่วงด้วยดี และขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย พระมหาจิรายุทธ ปโยโค ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญเลิศ ราโชติ นักวิชาการอิสระ และ ดร.ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์ นักวิชาการอิสระ

ขอขอบคุณประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนในเขตเทศบาลเมืองยโสธรที่ได้ให้ข้อมูลสำคัญอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ผู้วิจัยและคณะ ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร และบุคลากร ทุก รูปที่ได้ให้การสนับสนุนในการทำวิจัยจนสำเร็จด้วยดี กราบขอบพระคุณบุพการีผู้ให้ชีวิตและถนอมเลี้ยงดูมาตลอดและขอบคุณครู-อาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสานวิทยากรอันเปรียบดังประทีปส่องทางในการดำเนินชีวิตด้วยความเมตตาตลอดมา

อนึ่ง ผลการวิจัยในครั้งนี้ หวังว่าจักเป็นประโยชน์แก่ชุมชน สังคม ตลอดจนหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป



นายณัฐพล จินดาร์มย์
หัวหน้าโครงการวิจัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ฅ
สารบัญตาราง	จ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย	1
1.2 คำถามการวิจัย	2
1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย	3
1.4 สมมติฐานการวิจัย	3
1.5 ขอบเขตของโครงการวิจัย	3
1.6 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	3
1.7 คำนิยามเฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	4
1.8 หน่วยงานที่นำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์	4
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการประยุกต์	5
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับหลักความสันโดษ	6
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับความสุข	23
2.4 แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต	30
2.5 พื้นที่ที่ศึกษา	38
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	39
2.7 กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย	41
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	42
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	42
3.2 ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย	43
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	44
3.4 วิธีสร้างเครื่องมือวิจัย	44
3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	45
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	45
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	46
4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	46
4.2 ขั้นตอนการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	46
4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	46
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	46

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร	48
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต	51
ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร	56
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	57
5.1 สรุปผลการวิจัย	57
5.2 อภิปรายผล	58
5.3 ข้อเสนอแนะ	60
5.3.1 ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา	61
5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	61
บรรณานุกรม	62
ภาคผนวก	67
ภาคผนวก ก : เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	68
ภาคผนวก ข : ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	73
ภาคผนวก ค : ประมวลภาพประกอบการสัมภาษณ์	75
ประวัติผู้วิจัยและคณะ	80

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
4.1	จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	60
4.2	ค่าเฉลี่ย () และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนโดยรวมและรายด้าน	62
4.3	ค่าเฉลี่ย () และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนด้านยุทธศาสตร์สันโดษ โดยรวมและรายข้อ	63
4.4	ค่าเฉลี่ย () ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชน ด้านสภาพลสันโดษ (ความพอใจตามกำลัง) โดยรวมและรายข้อ	64
4.5	ค่าเฉลี่ย () ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชน ด้านยุทธศาสตร์สันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม) โดยรวมและรายข้อ	65

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนที่เกิดมาบนโลกใบนี้ ล้วนปรารถนาความสุขด้วยกันทั้งนั้น แต่วิธีการที่มนุษย์จะแสวงหาความสุขได้นั้นก็ต้องอาศัยสติปัญญาอันประกอบด้วยจิตสำนึกด้านศีลธรรมที่ดีงาม จึงจะเป็นความสุขที่แท้จริง แต่ในปัจจุบันสังคมมีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในด้านวัตถุ เช่น ระบบการสื่อสาร ยานพาหนะ เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นต้น เมื่อสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องตอบสนองความต้องการของมนุษย์ มนุษย์จึงมีการแข่งขัน แข่งแย่งชิงดีชิงเด่น เพื่อให้ได้มาซึ่งผลประโยชน์เหล่านั้น เพราะมนุษย์ส่วนมากตีค่าและยอมรับความสะดวกสบายมาเป็นความสุขของชีวิต มนุษย์จึงมีความคิดว่าความสุขจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยวัตถุเป็นเครื่องอำนวยความสะดวกสบาย จึงพยายามขวนขวายมาเพื่อตอบสนองตามความต้องการของตน โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การใส่ร้ายป้ายสี ชิงดีชิงเด่น เอาเปรียบ เอาเปรียบ ขาดความยุติธรรมในสังคม จนทำให้เกิดความอิจฉาริษยา ทะเลาะวิวาท ขัดแย้งกันมากยิ่งขึ้น โดยไม่ได้คำนึงถึงกฎหมายบ้านเมือง และกฎแห่งกรรม จึงทำให้สังคมเกิดความเดือดร้อน วุ่นวาย อันเป็นเหตุที่ทำให้มนุษย์เข้าใจความสุขคลาดเคลื่อนไปแล้วแสวงหาความสุขด้วยวิธีการที่ตนเข้าใจ มนุษย์จึงไม่สามารถพบกับความสุขที่แท้จริงได้ มนุษย์โดยทั่วไปรักสุขเกลียดทุกข์ แล้วหาวิธีการที่จะทำให้ได้รับความสุขที่แตกต่างกันตามสติปัญญาและความสามารถ แต่วิธีการที่มนุษย์จะแสวงหาความสุขที่แท้จริงควรตั้งอยู่บนกฎเกณฑ์ที่มี ความรู้สึกลึกซึ้งด้านศีลธรรมผิดชอบชั่วดี ในสังคมปัจจุบันแม้จะมีความเจริญก้าวหน้ามากมายสักเพียงใด แต่ความเจริญเหล่านั้นเป็นเพียงความเจริญด้านวัตถุที่เป็นความเจริญอันนำมาซึ่งปัญหาที่ซับซ้อนที่เกิดขึ้นกับสังคม เช่น ปัญหาการเมือง ปัญหาสังคม ปัญหาเศรษฐกิจ เป็นต้น โดยปัญหาเหล่านี้ล้วนมีสาเหตุมาจากการขาดศีลธรรมอันดีงาม ทั้งนี้เพราะมนุษย์ส่วนมากยอมรับเอาความสะดวกสบายอันเกิดจากวัตถุมาตีค่าเป็นความสุขของชีวิต

ด้วยเหตุนี้ มนุษย์โดยส่วนมากจึงมีแนวคิดที่ว่าความสุขจะเกิดขึ้นได้ด้วยวัตถุที่อำนวยความสะดวกสบาย และสนองความต้องการให้แก่ชีวิตเท่านั้น จึงไขว่คว้าแสวงหาวัตถุต่าง ๆ เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ตนมากที่สุด ทำให้เกิดปัญหาสังคมและความเดือดร้อน มีแต่การแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น เอาเปรียบ เอาเปรียบ และขาดความยุติธรรมในสังคม จนทำให้เกิดความริษยา ทะเลาะ วิวาท ขัดแย้งกัน ก่อทุกข์ให้แก่กันมากยิ่งขึ้น เพราะการแสวงหาความสุขด้านวัตถุมากเกินไปอันเป็นเหตุที่ไม่เข้าใจสภาพความเป็นจริงว่าความสุขคืออะไร และจะแสวงหาด้วยวิธีใด ทำอย่างไรจึงจะได้มาซึ่งความสุขที่แท้จริง คนในสังคมถูกหลอกให้หาความหมายของชีวิต โดยการตามสนองตัณหา คือ ความอยากได้อยากมี อยากเป็นให้มากที่สุด ขณะเดียวกันตัณหาก็ก่อกองกระตุ้นให้ขยายขอบเขตออกไปต้องการสิ่งใหม่ ๆ แปลก ๆ โดยธรรมชาติของตัณหานั้นยิ่งสนองก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้น ความสุขที่แท้จริงของชีวิตนั้นจึงน่าจะเป็นเรื่องของการลดตัณหา หรือจำกัดตัณหาให้หมดสิ้นไปจากขันธสันดานด้วยการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ ความสุขของชีวิตที่จะได้รับในแต่ละระดับจึงขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติตามหลัก ศีล สมาธิ และปัญญานั้นเอง ปัจจุบันความสงบ

สุขเป็นสิ่งจำเป็นมาก สำหรับชีวิตของปัจเจกชนสังคมหรือประโยชน์สุขของส่วนรวมและประเทศชาติ การดำรงชีวิตของประชาชนชาวไทยส่วนมากเกี่ยวข้องกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งในส่วนวิถีชีวิตประจำวัน และในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิต เพราะคนไทยบางส่วนเห็นประโยชน์และความสุขที่ได้ จากคำสอนของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเกี่ยวกับเรื่องความสุขไว้สำหรับเป็นแนวทางเพื่อการดำเนินชีวิตของมวลมนุษย เพราะความสุขเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต แต่เป็นความสุขที่มีความละเอียดประณีตที่แตกต่างกันออกไปตามลำดับขั้น

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยคณะสงฆ์ไทยในกำกับของรัฐ มีพันธกิจ (Mission Statements) ที่เกี่ยวข้องกับภารกิจ ดังนี้ (1) ผลิตรายการทางด้านพระพุทธศาสนา ให้มีคุณสมบัติตามปรัชญาของมหาวิทยาลัย และกระจายโอกาสให้พระภิกษุสามเณร ศุภศีล และผู้สนใจมีโอกาสศึกษามากขึ้น (2) ให้บริการวิชาการตามแนวพระพุทธศาสนาแก่สังคม ชุมชน และท้องถิ่น โดยเฉพาะวิชาการทางพระพุทธศาสนา เพื่อมุ่งเน้นการเผยแผ่พุทธธรรม การแก้ปัญหาสังคม การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดสันติสุข การชี้นำสังคมในทางสร้างสรรค์ และการยุติข้อขัดแย้งด้วยหลักวิชาการพระพุทธศาสนา (3) วิจัยและพัฒนางานวิชาการเชิงลึกด้านพระพุทธศาสนา เพื่อสร้างองค์ความรู้ทางด้านวิชาการพระพุทธศาสนาใหม่ ๆ ให้สอดคล้องกับสภาพ เศรษฐกิจและสังคมของประเทศ และเผยแผ่องค์ความรู้ในระบบเครือข่ายการเรียนรู้ที่ทันสมัย (4) รวบรวมและจัดเก็บข้อมูลด้านศาสนาและศิลปวัฒนธรรมเพื่อให้มหาวิทยาลัยเป็นแหล่งค้นคว้า ทำนุบำรุงรักษาภูมิปัญญาไทยและท้องถิ่น รวมทั้งสร้างชุมชนที่เข้มแข็งเพื่อให้ภูมิคุ้มกันวัฒนธรรมที่ไม่เหมาะสมสำหรับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2554-2559) ได้กำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยความเสมอภาค เป็นธรรม และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงตระหนักถึงความสำคัญของการเสริมสร้างความสุข ในการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธ ซึ่งเป็นความสุขที่บริสุทธิ์ ปลอดภัย และสิ่งเสพติดต่างๆ เช่น ความสุขในวันวิสาขบูชา มาฆบูชา อาสาฬหบูชา เข้าพรรษา ออกพรรษา เป็นต้น โดยความร่วมมือระหว่างหน่วยงานราชการกับวัดต่างๆในจังหวัดยโสธร เพื่อเป็นพื้นฐานในการให้ประชาชนเข้าถึงหลักธรรมและดำเนินชีวิตประจำวันในสังคมอย่างมีความสุขและสันติสุข และสอดคล้องกับยุทธศาสตร์จังหวัดยโสธรในยุทธศาสตร์ที่ 5 เรื่อง พัฒนาค้นสู่สังคมแห่งการเรียนรู้คุณธรรมและวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงาม นอกจากนี้แล้ว ปัจจุบันจังหวัดยโสธร ยังมีประเพณีบั้งไฟที่เป็นประเพณีที่ได้รับการยกย่องให้เป็น 1 ใน 5 ประเพณีไทยที่นักท่องเที่ยวทั่วโลกอยากมาเที่ยวชมมากที่สุด ดังนั้น การวิจัยนี้ยังสามารถนำผลที่พบไปใช้ปรับปรุงและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมอันเนื่องจากการขาดความเอาใจใส่ต่อศีลธรรม เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาต่อไป

1.2 คำถามการวิจัย

1.2.1 การประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขต่อการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธรมีลักษณะอย่างไร

1.2.2 รูปแบบการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธรต่อการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษไปเสริมสร้างความสุขควรเป็นรูปแบบใด

1.2.3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างความสุขในการนำหลักความสันโดษไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธรมีปัจจัยอะไรบ้าง

1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขต่อการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร

1.3.2 เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธรด้วยการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษไปเสริมสร้างความสุข

1.3.3 เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขต่อการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร

1.4 สมมติฐานการวิจัย

ประชาชนในชุมชนจังหวัดยโสธรที่ได้นำหลักความสันโดษไปเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตจะเป็นผู้มีความสุขมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ เพราะการดำเนินชีวิตตามหลักความสันโดษเป็นรูปแบบของการเสริมสร้างความสุขที่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกและสังคมปัจจุบัน

1.5 ขอบเขตของโครงการวิจัย

การวิจัยเรื่อง“การประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร”นี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตไว้ดังนี้

1.5.1 ด้านเนื้อหา ได้แก่ หลักสันโดษ 3 ประการ ได้แก่ 1) ยถาลภสันโดษ ความพอใจในสิ่งที่ได้ 2) ยถาพลสันโดษ ความพอใจตามกำลัง และ 3) ยถาสารูปสันโดษ ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม

1.5.2 ขอบเขตด้านประชากร ได้แก่ ประชาชนในชุมชนเขตเทศบาลเมืองยโสธร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร จำนวน 23 ชุมชน ซึ่งมีประชากรจำนวนทั้งสิ้น 22,240 คน

1.5.3 ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามในเขตเทศบาลเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ได้แก่ ประชาชนที่เป็นกลุ่มเป้าหมายตามกลุ่มตัวอย่างแล้วนำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์มาวิเคราะห์และเขียนรายงานผลการวิจัย

1.5.4 ขอบเขตด้านเวลา โครงการวิจัยนี้ ได้กำหนดกรอบระยะเวลาไว้จำนวน 1 ปี ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2559 - กันยายน 2560

1.6 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1.6.1 ได้รู้แบบการนำหลักความสันโดษไปเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร

1.6.2 ได้ข้อเสนอแนะในการนำหลักความสันโดษไปเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนจังหวัดยโสธร

1.6.3 เป็นข้อมูลในการเผยแพร่รูปแบบเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรงและหน่วยงานอื่น ๆ ทั้งในระดับภูมิภาคและระดับชาติ

1.7 คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

1.7.1 การประยุกต์ใช้ หมายถึง การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้แก่ความสันโดษมาประกอบกับการดำเนินชีวิตของชุมชนในเขตเทศบาลเมืองยโสธร

1.7.2 ความสันโดษ หมายถึง ความยินดีพอใจในสิ่งที่ตนเป็นของของตน 3 ประการ คือ 1. ยถาลภสันโดษ ยินดีตามที่ได้ 2. ยถาพลสันโดษ ยินดีตามกำลัง 3. ยถาสารูปสันโดษ ยินดีตามสมควร

1.7.3 การดำเนินชีวิต หมายถึง พฤติกรรมของประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนในเขตเทศบาลเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ทั้ง 23 ชุมชนนำหลักความสันโดษไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

1.7.4 ความสุข หมายถึง ความพึงพอใจของประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร จำนวน 23 ชุมชน ได้นำหลักความสันโดษมาเสริมสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในชุมชน และมีภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตของตนเอง

1.7.5 ชุมชน หมายถึง กลุ่มคนที่อยู่ร่วมกันโดยมีการปฏิบัติเหมือนกันในเขตเทศบาลเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร จำนวน 23 ชุมชน

1.8 หน่วยงานที่นำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

- 1.8.1 กระทรวงศึกษาธิการ
- 1.8.2 กระทรวงวัฒนธรรม
- 1.8.3 สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา
- 1.8.4 กรมส่งเสริมการปกครอง
- 1.8.5 สำนักงานพระพุทธศาสนาประจำจังหวัด
- 1.8.6 เทศบาลเมืองยโสธร
- 1.8.7 องค์การบริหารส่วนตำบล
- 1.8.8 วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง“การประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร”นี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยโดยนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการประยุกต์
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับหลักความสันโดษ
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับความสุข
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต
- 2.5 พื้นที่ที่ศึกษา
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.7 กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการประยุกต์

2.1.1 ความหมายของการประยุกต์ใช้

พจนานุกรมอังกฤษ-ไทย คำว่า “ประยุกต์” ตรงกับคำว่า “Applied” หมายถึง ประยุกต์ได้, ใช้ให้เป็นประโยชน์ (วิทย์ เทียงบุญธรรม, 2539, หน้า 49)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546 หน้า 115) ได้ให้ความหมายของคำว่า “การ” หมายถึง งาน, สิ่งหรือเรื่องที่ทำ, มักใช้กับคู่กับคำว่า “งาน” เช่น การงาน, เป็นการเป็นงาน, ได้การได้งาน ถ้าอยู่หน้านาม หมายความว่าเรื่อง, ฐานะ, หน้าที่ เป็นต้น “ประยุกต์” เป็นคำกริยา หมายถึง นำความรู้ในวิทยาการต่าง ๆ มาปรับใช้ให้เป็นประโยชน์ เป็นคำวิเศษณ์ หมายถึงการนำความรู้มาปรับใช้ให้เป็นประโยชน์ เช่น วิทยาศาสตร์ประยุกต์ จิตวิทยาประยุกต์ คำว่า “ใช้” เป็นคำกริยา หมายถึง บังคับให้ทำ เช่น ใช้งาน, จัดจ่าย เช่น ใช้เงิน, เอามาทำให้เกิดประโยชน์ เช่น ใช้เรือ, ใช้รถ เมื่อนำเอาคำว่า “การ” + “ประยุกต์” + “ใช้” มารวมกันเข้าเป็น “การประยุกต์ใช้” จึงหมายถึง การนำความรู้ในวิทยาการต่าง ๆ มาปรับใช้ให้สอดคล้องหรือให้เป็นประโยชน์กับงานหรือสิ่งที่ทำ

ซึ่งสอดคล้องกันกับ เทพพนม เมืองแมน และสรวง สุวรรณ (2540, หน้า 23) ว่า การประยุกต์ หมายถึง การนำบางสิ่งมาใช้ประโยชน์ บางสิ่งที้นำมานั้นอาจเป็นทฤษฎี หลักการ แนวคิด ความรู้เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และนำมาใช้ประโยชน์ในภาคปฏิบัติ โดยปรับให้เข้ากับบริบทแวดล้อมที่เป็นอยู่อย่างเหมาะสม นอกจากนี้บางสิ่งนั้นอาจเป็นวัตถุดิบของที้นำมาใช้ นอกเหนือบทบาทหน้าที่เดิมเพื่อให้เหมาะสมกับบริบทใหม่

ดังนั้น การประยุกต์เป็นการนำทฤษฎี หลักการ กฎเกณฑ์ แนวคิด เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะในศาสตร์สาขาวิชาต่าง ๆ มักมีการประยุกต์ทฤษฎีสู่ภาคปฏิบัติ เพื่อประโยชน์ในการนำไปใช้จริงให้เกิดประโยชน์โดยอยู่บนพื้นฐานความเข้าใจถึงความแตกต่างกันในบริบท สถานที่ เวลา และองค์ประกอบอื่น ๆ ผู้วิจัยนำแนวคิดและหลักคำสอนอิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้ โดยใช้หลักการเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของผู้ปฏิบัติงานตำแหน่งประเภทสนับสนุนตามภาระงานของแต่ละตำแหน่งงานในภาระงานต่าง ๆ ของผู้ปฏิบัติงานตำแหน่งประเภทสนับสนุน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการปฏิบัติงาน ให้สามารถแก้ปัญหาในวิถีทางที่ถูกต้อง ช่วยให้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลของงานสำเร็จบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งเป้าหมายไว้ คือเป็นสถาบันชั้นนำด้านวิทยาศาสตร์ในลำดับต้นของเอเชีย และติดลำดับ 1 ใน 100 ของโลก

สรุปได้ว่า แนวคิดเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้เป็นการนำเอาแนวคิด ทฤษฎี หลักการ เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติ โดยการปรับให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ดังนั้น การประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธรจึงเป็นการนำหลักความสันโดษมาปรับใช้กับการดำเนินชีวิตของชุมชนจังหวัดยโสธรเพื่อให้เกิดความสุขยิ่งขึ้น โดยนำมาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่แตกต่างกันอย่างเหมาะสมตามบทบาทหน้าที่ของแต่ละบุคคล

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับหลักความสันโดษ

ผู้ศึกษาได้ค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับความสันโดษซึ่งประกอบด้วยเนื้อหา 1) ความหมายของสันโดษ 2) ประเภทของสันโดษ 3) ธรรมที่เป็นปฏิกิริยาและเกื้อกูลต่อสันโดษ 4) เรื่องที่ควรสันโดษและไม่ควรสันโดษ 5) ประโยชน์ของความสันโดษ 6) โทษที่เกิดจากการขาดความสันโดษ 7) วิธีสร้างความสันโดษให้เกิดขึ้นในสังคม โดยศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและเอกสารวิชาการอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขของชุมชนจังหวัดยโสธรโดยเฉพาะ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

2.2.1 ความหมายของสันโดษ

คำว่า “สันโดษ” มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลีสันโตโส และบางแห่งใช้คำว่า สนตฺถุ ซึ่งมีความหมายของสันโดษ 2) ประเภทของสันโดษ 3) ธรรมที่เป็นปฏิกิริยาและเกื้อกูลต่อสันโดษ 4) เรื่องที่ควรสันโดษและไม่ควรสันโดษ 5) ประโยชน์ของความสันโดษ 6) โทษที่เกิดจากการขาดความสันโดษ 7) วิธีสร้างความสันโดษให้เกิดขึ้นในสังคม โดยศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและเอกสารวิชาการอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขของชุมชนจังหวัดยโสธรโดยเฉพาะ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542, หน้า 1166) ให้ความหมายคำว่า “สันโดษ” ไว้ว่า “ความยินดี หรือพอใจเท่าที่ตนมีอยู่ หรือเป็นอยู่” นอกจากนั้น ยังมีพจนานุกรมทางศัพท์และภาษาเล่มอื่น ๆ ได้อธิบายความหมายของคำว่า “สันโดษ” ไว้ในทำนองเดียวกัน เช่น

พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ (2530, หน้า 527) ให้ความหมายคำว่า “สันโดษ” เอาไว้ว่า “สันโดษ” คือ ความพอใจเท่าที่ตนมีอยู่หรือเป็นอยู่

พจนานุกรมฉบับมติชน (2547, หน้า 859) ได้ให้ความหมายคำว่า “สันโดษ” ไว้ว่า ความยินดีในสิ่งที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ มักใช้คำว่า ถือสันโดษ จากนิยามความหมายดังกล่าวเป็นบรรทัดฐานให้นักวิชาการอธิบายขยายความหมายของความสันโดษดังต่อไปนี้

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ (2538, หน้า 192) ได้ให้ความหมายของสันโดษไว้ว่า ความยินดีในความพอใจ ความยินดีด้วยของตน ซึ่งได้มาด้วยเรี่ยวแรงความเพียรโดยชอบธรรม ความยินดีด้วยปัจจัย 4 ตามที่มีตามที่ได้ ความรู้จักอ้อมรู้จักพอ

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) (2533, หน้า 19) ได้แสดงทรรศนะไว้ในหนังสือ เรื่อง “สันโดษ” ความว่า สันโดษเป็นธรรมข้อหนึ่งที่มีผู้ปรารภกล่าวกันมากทั้งในด้านสนับสนุน ทั้งในด้านคัดค้านสนับสนุน คือ ส่งเสริมให้ปฏิบัติกัน ค้าน คือ แสดงว่าไม่ควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติ เพราะเห็นว่า เป็นเครื่องขัดขวางความเจริญก้าวหน้า คำว่า สันโดษ มาจากภาษาบาลีว่า “สนโตส, สนตฺถุญฺหิ” แปลว่า ความยินดีพอใจด้วยของของตนความยินดีด้วยของที่มีอยู่ความยินดี โดยสมำเสมอสนโดษแบ่งออกเป็นหัวข้อได้ ดังนี้

1. ยถาลาภสันโดษ ยินดีตามที่ได้
2. ยถาพลสันโดษ ยินดีตามกำลัง
3. ยถาสารูปสันโดษ ยินดีตามสมควร

ความสันโดษ ความยินดีพอใจตามมีตามได้ตามกำลังและความจำเป็นของตน การดำรงชีวิตอยู่ของประชาชนในปัจจุบัน ถูกเหตุปัจจัยต่าง ๆ หลากหลายมากระทบกระทั่ง เบียดเบียนอยู่ทุกเมื่อ ซึ่งล้วนแต่ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความยากลำบาก ไม่สามารถดำเนินชีวิตตามสมควรแก่สภาพที่ควรจะเป็นให้อยู่ดีมีสุขได้ ความหมายของสันโดษ คำว่า สันโดษ โดยทั่วไปมี 3 ประการ คือ

1. ยถาลาภสันโดษ ยินดีตามได้
2. ยถาพลสันโดษ ยินดีตามกำลัง
3. ยถาสารูปสันโดษ ยินดีตามสมควร

ประการที่ 1 ยถาลาภสันโดษ หมายถึง ความยินดีตามที่ตนได้มา คือ ตนได้สิ่งใดมาหรือเพียรหาสิ่งใดมาได้ ไม่ว่าจะหยาบหรือประณีตแค่ไหนก็ยินดีพอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่ติดใจอยากได้สิ่งอื่น ไม่เดือดร้อนกระวนกระวายเพราะสิ่งที่ตนไม่ได้มา ไม่ปรารถนาสิ่งที่ตนไม่พึงได้ หรือเกินไปกว่าที่ตนจะพึงได้โดยถูกต้องชอบธรรม ไม่เพ่งเล็งปรารถนาสิ่งของที่คนอื่นได้ จนเกิดความริษยา

ประการที่ 2 ยถาพลสันโดษ หมายถึง ความยินดีตามกำลัง คือ ยินดีแต่พอแก่กำลังร่างกาย สุขภาพและวิสัยของตน มีความพอใจในการจัดสรรหน้าที่การงาน จัดสรรการศึกษาศิลปวิทยาและจัดสรรคุณธรรมเพื่อปฏิบัติให้สมกับกำลังสติปัญญาของตนเอง เลือกรับในสิ่งที่ตนเองถนัดแล้วตั้งใจปฏิบัติให้ก้าวหน้าไปตามกำลังแต่ละ อย่างด้วยความขยันหมั่นเพียร

ประการที่ 3 ยถาสารูปสันโดษ หมายถึง ความยินดีตามสมควร หรือยินดีตามที่เหมาะสม กับภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน ไม่นึกคิดอยากได้ทรัพย์สมบัติที่ล้ำค่าเกินฐานะของตนเอง บางครั้งแม้จะได้สิ่งที่เกินฐานะของตนเองมากก็ไม่ลุ่มหลงว่าเป็นสิทธิ์ที่ควรจะได้ กลับเห็นว่าสิ่งที่ได้มานั้นล้ำค่า ควรให้คนอื่นได้มีส่วนร่วมดูแลรักษาหรือบริโภคใช้สอยด้วย โดยการทำให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและแก่สังคมรอบข้าง

พระธรรมโศภณ (พิน ปาสาทิโก) (2519, หน้า 20) ได้อธิบายลักษณะของคำว่า ความสันโดษ โดยท่านได้กล่าวไว้ว่า หลักธรรมที่ว่าด้วยสันโดษนั้น ไม่ได้ทำให้ประเทศล้าหลัง เพราะสันโดษ คือ ความพอใจในสิ่งต่าง ๆ เท่าที่ตนได้ไม่ล่วงสิทธิของผู้อื่นสันโดษนั้นมีอยู่ 4 ประเภหาดังต่อไปนี้

1. สันโดษในสิ่งของ
2. สันโดษในหน้าที่การงาน
3. สันโดษในปศุสัตว์
4. สันโดษในคน

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2536, หน้า 75) ได้แสดงทัศนะเรื่องสันโดษไว้ในหนังสือ “คู่มือพันทุกข์” ว่า คำว่า “สันโดษ” แปลว่า ยินดีด้วยสิ่งที่มีอยู่ได้อะไรมาต้องมีความยินดีในสิ่งนั้นในฐานะที่มีมันอยู่หรือได้มาทั้งนี้เพื่อให้เกิดความพอใจที่ได้ทำลงไปแล้ว ไม่ใช่หมายความว่า ให้หยุดเพียงเท่านั้น ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งกว่านี้สิ่งที่เรียกว่า สันโดษนั้นมันยังมีความหมายอีกหลายอย่าง คือ เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยที่สำคัญของมนุษย์เรามีอยู่ 4 อย่าง คือ อาหารเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยา แก้อโรค ล้วนเรียกว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตถ้าเราไม่รู้จักออม ไม่รู้จักพอไม่รู้จักยินดีด้วยวัตถุ 4 อย่างนี้ เท่าที่ควรสมควรได้ไม่สิ้นสุดแล้วเราจะไปทำ สิ่งพิเศษที่เป็นอุดมคติของพระพุทธศาสนา หรือของโลกทั่วไปได้อย่างไรกัน

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2538, หน้า 50) ได้แสดงทรรศนะเรื่องความสันโดษไว้ในหนังสือเศรษฐศาสตร์แนวพุทธสรุปใจความสำคัญได้ว่าคำว่า “สันโดษ” มักแปลความกันว่าความพอใจตามมีตามได้พอใจในสิ่งที่ตนมีไม่พยายามอยากคำว่าสันโดษที่กล่าวมานี้พระพุทธเจ้าทรงสอนเน้นเป็นพิเศษแก่ภิกษุแต่ในทางพระพุทธศาสนาธรรมะต่าง ๆ มักใช้ควบคู่กัน เช่น ศรัทธาต้องมีควบคู่กับปัญญาส่วนสันโดษนั้นมาพร้อมกับความเพียรถ้านำมาใช้กับฆราวาสในแง่นี้คือไม่ให้บุคคลทำตัวหลงไหลเพลิดเพลินกับการบำรุงบำเรอตนเองด้วยวัตถุสิ่งของต่าง ๆ

ปิ่น มุทุกันต์ (2502, หน้า 13) กล่าวไว้ในหนังสือมงคลชีวิต ข้อที่ 24 เรื่องของความมีสันโดษโดยกล่าวว่า สันโดษเป็นมงคลเพราะทำให้คนมีความสุขและทำให้คนเจริญนอกจากนี้สันโดษยังมีอีก 3 ลักษณะ คือ สแกนสันโดษ ยินดีตามมี สันเตนสันโดษ ยินดีตามได้ และสมเนนสันโดษยินดีตามสมควร ในทางศาสนาได้วางเกณฑ์ในการตัดสินเรื่องสันโดษไว้ 3 ประการดังต่อไปนี้คือ

1. ยถาลาภะควรแก่ฐานะ
2. ยถาผละควรแก่สมรรถภาพ
3. ยถาสารูปะควรแก่ศักดิ์ศรี

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2534, หน้า 25) แสดงทรรศนะเรื่องสันโดษไว้ว่า ในบรรดาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีผู้เข้าใจกันไม่ถูกต้อง นอกจากเรื่องของกรรมแล้ว สันโดษก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ความคลาดเคลื่อนนั้นอาจจะมาจากคำพูดที่ติดปากคนไทยว่า “สันโดษมันน้อย” หรือ “มันน้อยสันโดษ” ก็เป็นไปได้ การตีความแบบนี้สร้างค่านิยมของคำว่า สันโดษ ให้ออกมาในแง่ลบในที่นี้คือมีความหมายแฝงว่า “การไม่กระทำหรือ ความเกียจคร้าน” อยู่ในตัว แต่ทั้งนี้ท่านได้ให้ความหมายของคำว่า สันโดษ ไว้ว่า ยินดีตามได้ ยินดีตามกำลังสามารถที่หามาได้และยินดีในสิ่งที่หามาได้โดยชอบธรรมสรุปให้เข้าใจง่าย สันโดษ คือ ความพอใจในผลสำเร็จ หรือผลที่สร้างขึ้นด้วยความบากบั่น

ไชย ฌพล (2538, หน้า 18) ได้แสดงทัศนะเรื่องสันโดษไว้ในหนังสือ “ร่ำรวยด้วยสันโดษ” ว่า แท้จริงแล้วนิยามของสันโดษที่ว่ามักน้อยไม่ต้องการไม่ปรารถนาอะไรเลยนั้นเป็นนิยามตามคติของ ลัทธิพหุธรรมที่ปฏิเสธการมีการเป็นการครอบครองใด ๆ ถือพรตแก้ผ้าเรื่อยไป สำหรับพุทธศาสนา ไม่ได้สอนให้บุคคลไม่เอาอะไรไม่อย่าได้อะไรแท้ที่จริงแล้วพระพุทธเจ้าทรงสอนสันโดษไว้ 3 ลำดับ ขั้น คือ ยถาลาภสันโดษ ยินดีเท่าที่ได้ ยถาพลสันโดษ ยินดีเท่าที่ทำได้ตามกำลัง และยถาสรูปสันโดษ คือ ความยินดี ในความเหมาะสมตามฐานะของตนจากการศึกษาความหมายของสันโดษตามทรรศนะ ของนักปราชญ์ และคำรากศัพท์ที่ปรากฏในพจนานุกรมเห็นได้ว่าคำว่า สันโดษนั้น โดยความหมาย แล้ว หมายถึง ความยินดีความพอใจด้วยปัจจัย 4 คือ เครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และอาหาร ตลอดจนการมีความสุขความพอใจด้วยเครื่องยังชีพที่หามาได้ด้วยความเพียรพยายามของตนไม่โลภไม่ ริษยาใคร (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538, หน้า 324)

วีระ วัฒนนิรันตร์ (2542, หน้า 41) ได้กล่าวถึงคำว่า สันโดษไว้ว่า สันโดษมีความหมายอยู่ 3 ประการ คือ 1. ยินดีตามมี หมายความว่า ยินดีกับของที่มีอยู่แล้วหรือเป็นอยู่แล้ว 2. ยินดีตามได้ หมายความว่า ยินดีกับส่วนที่ได้มา คือ เราได้อะไรมาใหม่มีจำนวนมากหรือน้อย มีค่าสูงหรือต่ำเป็น ประการไร้ยินดีพอใจกับส่วนนั้น ๆ 3. ยินดีตามสมควร หมายความว่า ของที่ได้มาแล้วหรือจะได้อยู่ก็ ตามหากเห็นว่าไม่ชอบธรรมก็ไม่ยินดี หากเห็นว่าชอบธรรมจึงยินดี ข้อนี้เป็นความรู้สึกรู้สึกที่กรองจากยินดี ตามมี และยินดีตามได้ หากจะเข้าใจเรื่องสันโดษให้ชัดเจนขึ้นก็ขอให้คิดถึงทางที่ตรงกันข้าม คือ ความ โลภอยากได้ของของผู้อื่น ความไม่รู้จักอ้ม ไม่รู้จักพอ เพราะความสันโดษเป็นเรื่องของความไม่โลภ นั้นเอง

ดังนั้น จึงสรุปความหมายของสันโดษได้ว่า “สันโดษ” มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี สันโตโส และบางแห่งใช้คำว่า สันตมฺหิ ซึ่งมีศัพท์มาจากธาตุเดียวกัน คือ ส+ตสฺ เขียนแบบสันสกฤตเป็น สัน โตชะ แปลงเป็นภาษาไทยว่า สันโดษ แปลว่า ความเป็นบุคคลผู้มีความยินดีโดยสม่ำเสมอ หรือผู้ สันโดษชื่อว่า สันตมฺหิ มีความยินดีความพอใจด้วยปัจจัย 4 คือ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และอาหาร ตลอดจนการมีความสุขความพอใจด้วยเครื่องยังชีพที่หามาได้ด้วยความเพียรพยายามของ ตนไม่โลภ และไม่ริษยาใคร ซึ่งอยู่ในขอบข่ายความสันโดษ 3 ประการคือ ยินดีตามมี ยินดีตามได้ และ ยินดีตามสมควร โดยสามารถศึกษารายละเอียดได้จากลักษณะของความสันโดษในแต่ละประเภท

2.2.2 ประเภทของสันโดษ

การศึกษาเรื่องความสันโดษนั้นนอกจากเรื่องของความหมายที่บุคคลทั่วไปมีความเข้าใจที่ ผิดเพี้ยน โดยตีความหมายของสันโดษ คือ การขาดความกระตือรือร้นแล้วหากกล่าวถึงประเภทของ สันโดษที่รู้จักกันโดยทั่วไปมักจำแนกประเภทของสันโดษออกเป็น 3 อย่างเท่านั้น เรียกว่า การแบ่ง ตามประเภทแห่งตักะ คือ หมดสาม ได้แก่ ยถาลาภสันโดษ ยถาพลสันโดษ และยถาสรูปสันโดษ (สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) อ่างแล้ว, หน้า 19) ดังต่อไปนี้

1) ยถาลาภสันโดษ คือ ความยินดีตามที่ได้หมายถึงได้สิ่งใดมาด้วยความเพียรพยายามของ ตนโดยถูกต้องตามทำนองคลองธรรมก็ยินดีพอใจในสิ่งนั้นไม่เดือดร้อนเพราะสิ่งที่ไม่ได้หมายความว่า เมื่อได้ทำอย่างเต็มที่แล้วหากไม่ได้ตามที่ต้องการ ก็ไม่กระวนกระวายไม่วิ่งตามความอยากต้องระงับ ยับยั้งความอยากให้ได้โดยให้นึกถึงข้อเท็จจริงว่าไม่มีสิ่งใดสนองความต้องการแห่งจิตใจให้พอได้อย่าง

แท้จริงเหมือนไฟไม่อาจให้เต็มได้ด้วยเชื้อ มหาสมุทรไม่อาจให้เต็มได้ด้วยน้ำ หรือคนมักมากไม่อาจเต็มไปด้วยปัจจัยทั้งหลายนั่นเอง

2) ยถาพลสันโดษ คือ ความยินดีตามกำลังที่มีอยู่หมายถึงมีความยินดี หรือพอใจเพียงพอแก่กำลังกายกำลังทรัพย์กำลังสติปัญญาและกำลังความสามารถของตนไม่ควรให้น้อยหรือ เกินขอบเขตกำลัง เพราะเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสมคนแต่ละคนมีกำลัง หรือความสามารถไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงต้องรู้จักตนเองอย่าสำคัญตนผิดและอย่าดูถูกตนเองดังนั้นสิ่งที่บุคคลพึงได้รับนั้นควรเหมาะสมแก่สมรรถภาพและความสามารถของตนเช่นกรรมกรที่ขุดดินได้วันละ 1 คิวก็ควรได้ค่าแรงสำหรับดิน 1 คิวจะให้ค่าแรงเท่ากับคนที่ขุดได้วันละ 5 คิวย่อมไม่ได้และมีได้บังคับว่า ทุกคนขุดวันละ 1 คิวก็พอ สันโดษมิได้สอนให้ทำงานหย่อนกว่าความสามารถที่มีอยู่แต่ให้ทำงานเต็มความสามารถของแต่ละบุคคลให้ยินดีในสิ่งที่ตนควรจะได้ตามความสามารถของตนเท่านั้นสันโดษข้อนี้เป็นการยืนยันว่าไม่ให้เป็นคนงอมืองอเท้าแต่ให้ทำงานหรือแสวงหาผลประโยชน์เต็มที่โดยให้ยินดีเท่าที่ตนเองมีความสามารถทำได้เท่านั้น

3) ยถาสารูปสันโดษ คือ ความยินดีตามสมควรหมายถึงมีความยินดี หรือความพอใจตามสมควรแก่ฐานะภาวะและความเป็นอยู่ของตนเป็นที่รู้กันว่า คนเราย่อมมีฐานะและความเป็นอยู่ที่แตกต่างกันบุคคลในสังคม ย่อมมีความเป็นอยู่ที่แตกต่างกันบางคนยากจนบางคนร่ำรวยการที่บุคคลพยายามขวนขวาย เพื่อจะให้เป็นเรื่องที่ดีแต่ทั้งนี้ต้องรู้จักและตระหนักในความสามารถของตนต้องพยายามขวนขวายเปลี่ยนแปลงฐานะภาวะและความเป็นอยู่ให้ดีขึ้นเท่าที่จะเป็นไปได้ผู้ที่ขวนขวายในสิ่งที่เกินไปไม่ได้นั้นเรียกว่าไม่สันโดษสิ่งของใด ๆ ก็ตามถ้าพิจารณาตามฐานะก็ดีพิจารณาตามสมรรถภาพก็ดีประจักษ์แล้วว่า เมื่อตนมีได้เมื่อตนทำได้แต่สิ่งนั้นเมื่อมี หรือทำไปแล้วทำให้ครอบครัวย่ำแย่เดือดร้อนเสียชื่อเสียงเสียศักดิ์ศรีบุคคล ก็ไม่ควรยินดีในสิ่งเหล่านั้นเช่นค่าของหนีภาษี หรือฉ้อราษฎร์บังหลวงแม้ว่าจะมีฐานะตำแหน่งหน้าที่เอื้ออำนวยมีความสามารถพอที่จะทำได้ก็ไม่สมควรทำไม่ยินดีเพราะเป็นหนทางนำมาซึ่งความเสื่อมเสียทั้งต่อตนเองและวงศ์ตระกูล

สันโดษทั้งสามประเภทนี้ เป็นสันโดษที่ตรงตามความหมายทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง หากผู้ปฏิบัติตนในสันโดษดังกล่าวนี้ ควรมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ในขณะเดียวกันก็จำเป็นต้องทราบว่ธรรมที่เป็นปฏิกิริยาและเกื้อกูลต่อความสันโดษด้วย จึงจะสำเร็จประโยชน์แห่งการปฏิบัติ

2.2.3 ธรรมที่เป็นปฏิกิริยาและเกื้อกูลต่อความสันโดษ

1) ธรรมที่เป็นปฏิกิริยาต่อความสันโดษ

สันโดษ คือ ความพอใจยินดีในสิ่งที่ตนมีอยู่มีจุดหมาย เพื่อละความโลภพระพุทเจ้าทรงแสดงหลักธรรมนี้กับทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ โดยมีความเพียรเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนและส่งเสริมส่วนธรรมที่เป็นปฏิกิริยา (ข้าศึก) ของความสันโดษก็มีปรากฏในพระพุทธศาสนาเช่นเดียวกัน ธรรมที่เป็นข้าศึกโดยตรงของสันโดษและเป็นองค์ธรรมที่ทำให้บุคคลไม่สันโดษ คือ

1) ความโลภ (โลภะ) คือ ความอยากได้ในสิ่งต่าง ๆ ที่เกินความพอดีเกินกว่าฐานะของตน ผู้มีความโลภจะทำให้เกิดทุกข์ได้ เพราะเมื่อเกิดความโลภในใจแล้วผู้นั้นมักจะหาทางทำการทุจริตลักขโมยฉ้อโกงชิงวิ่งราว หรือทำความผิดอื่น ๆ ก่อให้เกิดความเดือดร้อนให้กับสังคมส่วนผู้ที่ไม่โลภคือ ผู้ที่

แสวงหาทรัพย์สิน หรือเกียรติยศชื่อเสียงในทางที่ถูกที่ควรจะเป็นผู้ที่รู้จักความพอดีรู้จักการประมาณตนมีความละเอียด หรือเกรงกลัวต่อการทำชั่วตลอดจนเป็นผู้ที่มีสติรู้จักผิดชอบชั่วดีถ้าเราสามารถละความโลภและมีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่รู้จักบังคับจิตใจไม่ให้แสวงหาเอาสิ่งของมาโดยวิธีไม่ชอบธรรมผู้นั้นจะมีความภูมิใจและมีความสุขของความสุขของความสุขที่มองเห็นได้ยากแต่ในความเป็นจริงแล้วความโลภมีโทษเป็นอันมากมูลเหตุของการกระทำความผิดต่าง ๆ ในสังคมปัจจุบันมีรากฐานมาจากความโลภเป็นเหตุอยู่เป็นอันมากทั้งการลักขโมยปล้นจี้การล่วงประเวณีการทำลายชีวิต และทรัพย์สินทั้งหมดนี้ล้วนเกิดได้จากความโลภทั้งสิ้นและเมื่อความโลภครอบงำจิตใจแล้วจะทำให้ไม่มีสันโดษเนื่องจากความอยากมีอยากได้อยากเป็น ดังนี้

(1) โลภในทางกามคุณคนที่ไม่มีสันโดษในกามมักจะลุ่มหลงและมัวเมาอยู่ในกามคุณทั้ง 5 จนทำให้ใจฟุ้งซ่านไม่สงบกินไม่เป็นเวลาอนไม่เป็นเวลามีความเดือดร้อนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจคนเป็นจำนวนมากมักมัวเมาอยู่กับกามคุณและปัจจุบันคน ก็ตายด้วยโรคทางกามนี้มีจำนวนนับไม่ถ้วนบุคคลผู้รู้จักสันโดษในกามคุณย่อมรอดพ้นจากอันตรายและโรคร้ายต่าง ๆ ที่สามารถติดต่อกันได้

(2) โลภในอาหารร่างกายของมนุษย์มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการบริโภคอาหารเพื่อยังชีพการเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญถ้าร่างกายรับอาหารไม่ถูกส่วนหรือเกินประมาณความผิดปกติย่อมเกิดขึ้น ทั้งทางร่างกาย และจิตใจทางด้านร่างกายก่อให้เกิดโรคส่วนทางด้านจิตใจทำให้กลายเป็นคนขาดความเชื่อมั่นในการบริโภคอาหารจึงควรบริโภคให้พอดีกับความต้องการของร่างกายเพียงเท่านั้นไม่โลภในอาหารการกินมากเกินไปคือการกินเพื่ออยู่มิใช้อยู่เพื่อกิน

(3) โลภทรัพย์สินสมบัติทรัพย์สินเงินทองเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการทั้งนั้นคนโลภมากมักแสวงหาในทางที่ผิดโดยการกระทำความผิดทางทุจริตด้วยวิธีการต่าง ๆ ผลสุดท้ายย่อมได้รับโทษจากการกระทำของตนเองสันโดษ จึงเป็นธรรมที่สามารถป้องกันความโลภที่เกิดจากความอยากได้ในทรัพย์สินเงินทองได้

2) มหิจฉตา หมายถึง ความมักมากเป็นกิเลสตัวหนึ่งที่ทำให้มนุษย์เกิดความเร่าร้อนคนที่เป็นคนมักมากถูกเรียกว่า มหิจฉ (วสิน อินทสระ, 2542, หน้า 12) มหาสมุทรแม้จะลึกและกว้างเพียงใดยังมีขอบเขตแต่ความมักมากที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์ไม่มีขอบเขตในการหยั่งลึกได้ดังนั้นคนมักมากจึงมีนิสัยมักใหญ่ใฝ่สูงถือการกอบโกยผลประโยชน์เพื่อตนและพวกพ้องเป็นสำคัญไม่รู้สึกละอายใจในสิ่งต่าง ๆ แม้ว่าจะมีมากมายเพียงใดย่อมไม่สามารถทำให้คนมักมากเกิดความพอใจได้คนเหล่านี้ไม่มีความพอเข้าทำนองที่ว่าทะเลไม่มีวันเปื้อนน้ำไฟไม่อาจให้เต็มได้ด้วยเชื้อคนมักมากย่อมไม่รู้จักพอด้วยปัจจัยทั้งหลาย

3) ปาปิฉฉตา คือ ความใฝ่ต่ำในทางเลวทรามไปในทางบาปและอกุศลคอยปลุกเร้าจิตใจให้คิดแต่ความไม่ดีเช่นกลัวความทุกข์แต่สร้างเหตุแห่งทุกข์อยากมีความสุขแต่ไม่สร้างเหตุแห่งความสุขอยากเป็นคนดีแต่ประพฤติชั่วไม่ทำดีแต่อยากให้สังคมชมว่าดี (สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร) (2518, หน้า 428-430) นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มนุษย์กระทำความผิดและหลงใหลอยู่ในอบายมุข 6 เช่น อยากดีแต่ประพฤติชั่วไม่ทำดีแต่อยากให้คนชมว่า ดีคนที่อยากดีแต่ทำความชั่วนั้น

เป็นคนไม่สันโดษตรงกันข้ามกับคนที่สันโดษจะเป็นคนดีและตั้งใจทำความดีให้ตรงกับความต้องการ
การกระทำความชั่วทุกชนิด

4) ตัณหาในพระพุทธศาสนาเถรวาทกล่าวว่า ตัณหาเป็นศัตรูโดยตรงของสันโดษเมื่อตัว
ตัณหาเพิ่มมากขึ้นความสันโดษย่อมน้อยลงบุคคล จึงปรารถนาในทางเลวทรามมากขึ้นพระพุทธเจ้า
ตรัสตัณหาไว้ 2 ชนิด คือ ตัณหานุสัย และตัณหาโสติดัณหานุสัย คือ ตัณหาที่นอนแนบอยู่ในสันดาน
เนื่องนิยัต ตัณหานี้ทำให้เกิดการยึดถือว่าเป็นของเราอยู่อย่างไม่ขาดสายและเป็นเหตุแห่งการ
ท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏทำให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิดอยู่เรื่อยไปตัณหาโสติดคือความใคร่ที่รับ
อารมณ์ทางอายตนะกล่าวคือ ความใคร่ที่ได้รับรู้ออกมาจากรูปรสกลิ่นเสียงธรรมารมณ์

ดังนั้น ธรรมทั้งสามข้อดังกล่าวแล้วนี้ ถือว่าเป็นปฏิปักษ์ต่อความสันโดษโดยแท้ หากปล่อย
ให้ความโลภครอบงำแล้วความอยากได้ก็จะมีที่สิ้นสุด อยากได้ไม่รู้จักพอ และท้ายสุดจะผลักดันให้
แสงสว่างในทางที่ไม่สมควรกับภูมิภาวะของตนเอง ซึ่งมีความโลภหรือความอยากเป็นต้นสาย

ความอยากดังกล่าวนี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2549, หน้า 491) แสดงไว้ผ่านทางตาทู
จุมพลันกายใจเรียกว่า กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา (พระมหาจรัส วิจารณ์เมธี, 2541, หน้า
47) ตัณหา หรือความทะยานอยากนั่นเอง เป็นศัตรูโดยตรงของสันโดษ ทั้งนี้เนื่องจากเป็นปัจจัยที่
ก่อให้เกิดความอยากเกินขอบเขตทำให้ไม่สามารถควบคุมอินทรีย์ของตนได้ตัณหา 3 ประการ ดัง
กล่าวคือ

1. กามตัณหา คือ ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้ในกามคุณ คือ สิ่งสนองความ
ต้องการทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นต้น

2. ภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในภพ ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้มีได้เป็นใน
สิ่งหนึ่งสิ่งใด นั่นคืออยากมี อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป

3. วิภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในวิภพ ความอยากในความพรากพ้นไปจากตัวตน
อย่างใดอย่างหนึ่งอันเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาอยากทำลายอยากให้ดับสูญเป็นความใคร่อยากที่
ประกอบด้วยวิภวทิลกฐิติ หรืออุจเฉททิลกฐิติ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2549, หน้า 492)

สรุปได้ว่า กามตัณหา คือ ความอยากได้ในรูป รส กลิ่นเสียง สัมผัสที่นำปรารถนาพาพอใจ
เสาะแสวงหามาครอบครองเรียกสั้น ๆ ว่าอยากได้ภวตัณหา คือ ความอยากมีสิ่งนั้นสิ่งนั้นอยากได้สิ่งที่
ได้มาแล้วคงอยู่ตลอดไปวิภวตัณหา คือ ความอยากไม่มีอยากไม่เป็นอย่างนั้นอีก จากที่กล่าวมาตัณหา
ทั้งสามประการนี้ถือว่าเป็นศัตรูโดยตรง ของสันโดษ เมื่อบุคคลบรรเทาตัณหาตัณหาทั้ง 3 อย่างนี้ ลงได้
สันโดษย่อมเกิดขึ้นแต่จิตใจของมนุษย์นั้นเป็นการยากที่จะควบคุมตัณหาได้ เมื่อควบคุมตัณหาไม่ได้
แล้วยังขาดหลักสันโดษที่จะนำมาใช้เป็นอุปกรณ์ในการขัดเกลาจิตใจย่อมทำให้เกิดผลเสียต่อตนเอง
อย่างยิ่ง ดังนั้น ผู้ปฏิบัติตามสันโดษเพื่อความสุขในการดำเนินชีวิตพึงหลีกเลี่ยงความอยากโดยสิ้นเชิง

2) ธรรมที่เกื้อกูลต่อความสันโดษ

โดยทั่วไปหลักธรรมของพระพุทธเจ้ามีความเกี่ยวเนื่องกันพระอรหัตถาจารย์ได้นำมาเรียบ
เรียงจัดไว้เป็นหมวดหมู่ทั้งที่เป็นพระสูตรในบางครั้งทรงตรัสไว้เป็นคาถาการแสดงคาถาจะต้องทำ
ความเข้าใจว่าคาถาเป็นเครื่องแสดง หรือเตือนใจในบางแห่งมกไม่มีความหมายสมบูรณ์ในครั้งเดียว
เช่นตรัสเป็นคาถาว่าความสันโดษเป็นทรัพย์อันเยี่ยมการตรัสในคาถานี้ไม่บอก องค์ธรรมที่เกี่ยวข้อง

แต่จะพบว่าในเวลาที่เราไตร่ตรองเป็นคำสอนยาว ๆ เป็นร้อยแก้ว หลักธรรมเรื่องความสันโดษจะมีองค์ธรรมอื่นที่อธิบายเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงอยู่ด้วยในที่นี้ธรรมที่ส่งเสริมต่อความสันโดษคือ “ความเพียร” เป็นหลักธรรมที่เกื้อกูลและส่งเสริมกันหากศึกษาจะพบว่า พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องความสันโดษไว้ที่ไหนจะตรัสความเพียรไว้ที่นั่นคล้ายกับการตรัสเรื่องศรัทธาไว้ที่ไหนจะมีการกล่าวถึงปัญญาควบคู่ไว้เสมอเป็นการเน้นย้ำในด้านจุดมุ่งหมายว่าศรัทธาต้องประกอบด้วยปัญญาเสมอมิฉะนั้นจะกลายเป็นศรัทธาบอดหรือในบางที่อาจกลายเป็นความหลงใหลมกมายไปเลยก็ได้หลักธรรมเรื่องความสันโดษก็เช่นเดียวกันมีความเพียรเป็นหลักธรรมที่เกื้อหนุนหากอธิบาย โดยขาดซึ่งหลักความเพียรทำให้ความหมายเกิดการเปลี่ยนแปลงไปถึงขั้นว่า ความสันโดษนั้นเป็นเป็นการปลีกตัวออกไปอยู่โดดเดี่ยวไม่เกี่ยวข้องกับใคร ๆ ความหมายที่ยกขึ้นอ้างนั้นคลาดเคลื่อนเกิดจากการมองอย่างเพียงผิวเผินเท่านั้นจะเห็นได้ว่าจากที่กล่าวมา นี่คือคุณลักษณะของหลักธรรมที่เกื้อหนุนส่งเสริมกันและกันมีความเกี่ยวเนื่องกันและที่สำคัญจะต้องนำมาอธิบายประกอบกันทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจในทางที่ถูกต้อง

2.2.4 เรื่องที่ควรสันโดษและไม่ควรสันโดษ

1) เรื่องที่ควรสันโดษ

ความสันโดษเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนบุคคลสองกลุ่ม คือ สันโดษที่สอนพระภิกษุ หมายถึง ความมักน้อย หรือความปรารถนาลดน้อยความหมายมักน้อยดังกล่าวนี้พระพุทธเจ้าทรงมุ่งสั่งสอนพระภิกษุสงฆ์โดยเฉพาะโดยทรงสอนให้เป็นผู้มักน้อยเรียบง่ายรู้จักประมาณรู้จักพอใจ ปัจจย 4 ได้แก่ จีวรบิณฑบาตเสนาสนะและเภสัชตามที่มิตามที่ได้และตามสมควรไม่ปล่อยใจให้กระวนกระวายเพราะอำนาจของกิเลสตัณหา หากสรุปโดยภาพรวมแล้วจะเห็นว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าประสงค์ให้พุทธศาสนิกชนมีสันโดษนั้นคือ เรื่องของการสันโดษในปัจจย 4 ที่มากเกินไปจนจำเป็นในการดำรงชีพเป็นการสันโดษโดยใช้เกณฑ์การแบ่งตามปัจจย 4 ที่มีความจำเป็นต่อชีวิตประจำวันของคนทุกคน คือ

- 1) การสันโดษในเครื่องนุ่งห่ม
- 2) การสันโดษในอาหาร
- 3) การสันโดษในที่อยู่อาศัย
- 4) การสันโดษในยารักษาโรค

สันโดษอีกประเภทหนึ่งที่ควรกล่าวถึง คือ สหการสันโดษ ซึ่งหมายถึง การสันโดษโดยมีความพึงพอใจในสามิและภรรยาของตนเท่านั้น ในที่นี้สามารถนำมาปรับใช้ในกรณีบุคคลที่แต่งงานมีครอบครัวแล้วความสันโดษใน ข้อนี้เป็นเรื่องที่ควรสันโดษเป็นอย่างยิ่ง เมื่อสามิมีความพอใจว่าหญิงนี้เป็นภรรยาของตนหญิงนั้น ย่อมได้รับความพอใจและมอบความเป็นใหญ่เกิดการให้เกียรติซึ่งกันและกัน เมื่อมีความเห็นอกเห็นใจกันย่อมเป็นการลดความบาดหมางและการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัวแต่ในทางตรงกันข้ามคือต่างฝ่ายต่างไม่มีสันโดษในกันและกันความประพฤติที่จะพึงปฏิบัติต่อกันย่อมเป็นไปในทางตรงข้ามที่กล่าวมาแล้ว เมื่อสถานการณ์ของแต่ละฝ่ายเป็นเช่นนี้การเกลียดชังดูหมิ่นการทะเลาะวิวาทย่อมเกิดขึ้นได้ง่ายหากนำหลักสหการสันโดษมาประพฤติปฏิบัติย่อมเป็นธรรมข้อหนึ่งที่ช่วยให้การใช้ชีวิตคู่สามารถดำรงอยู่ได้นาน ดังนั้น การสันโดษในคู่ครองของตนจึงเป็นเรื่องที่ควรสันโดษเป็นอย่างยิ่ง

นอกจากนี้ยังมีการสันโดษในกุศลกรรมทั้งหลายด้วยซึ่งเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าควร
จะสันโดษอกุศลกรรมบถ 10 ประการแยกออกเป็นการกระทำทางกาย 3 ทางวาจา 4 และทางใจ 3
ดังนี้

- 1) อกุศลกรรมบถทางกายมี 3 อย่างคือ
 - การฆ่าสัตว์
 - การถือเอาทรัพย์ที่เขามิได้ให้
 - การประพฤตินอกในกามทั้งหลาย
- 2) อกุศลกรรมบถทางวาจามี 4 อย่างคือ
 - การพูดเท็จ
 - การพูดส่อเสียด
 - การพูดวาจาหยาบคาย
 - การพูดเพ้อเจ้อ
- 3) อกุศลกรรมบถทางใจมี 3 อย่างคือ
 - มีความโลภมาก
 - มีจิตพยาบาท
 - ไม่มีความเห็นในทางที่ชอบ

(เดือน คำดี, 2534, หน้า 148)

ส่วนเรื่องที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงให้สันโดษมีดังต่อไปนี้

2) เรื่องที่ไม่ควรสันโดษ

สิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงสอนให้บรรพชิตและคฤหัสถ์สันโดษมีอยู่ 2 ประการ คือ 1) ไม่ให้
สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2537, หน้า 18) การกระทำที่ดีที่พระพุทธเจ้า
ไม่ทรงสอนให้บุคคลสันโดษเรียกว่ากุศลกรรมบถ 10 ประการแยกออกเป็นการกระทำทางกาย 3 ทาง
วาจา 4 และทางใจ 3 ดังนี้

- 1) กุศลกรรมบถทางกายมี 3 อย่างคือ
 - เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์
 - เจตนางดเว้นจากการถือเอาทรัพย์ที่เขามิได้ให้
 - เจตนางดเว้นจากการประพฤตินอกในกามทั้งหลาย
- 2) กุศลกรรมบถทางวาจามี 4 อย่างคือ
 - เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ
 - เจตนางดเว้นจากการพูดส่อเสียด
 - เจตนางดเว้นจากวาจาหยาบคาย
 - เจตนางดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ
- 3) กุศลกรรมบถทางใจมี 3 อย่างคือ
 - ไม่มีความโลภมาก
 - ไม่มีจิตพยาบาท

- มีความเห็นในทางที่ชอบ

(พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), (2534, หน้า 149)

จะเห็นได้ว่าสิ่งที่เป็ความดีงามทั้งหลายพระพุทเจ้าไม่สอนให้สันโดษในทางตรงกันข้าม สนับสนุนส่งเสริมให้พุทธศาสนิกชนประกอบกรรมดีให้มากเพราะพระพุทศาสนาได้รับการขนานนามว่า เป็นศาสนาแห่งกรรมวาทคือการสอนว่าการกระทำย่อมมีผลทำกรรมดีย่อมได้รับผลดีทำชั่วย่อมได้รับผลชั่วนอกจากนี้ยังสอนให้บุคคลตั้งอยู่ในไม่ความประมาทโดยการสอนให้รู้จักสันโดษในเรื่องที่ควรสันโดษและไม่ควรสันโดษสันโดษและความไม่ย่อท้อต่อการบำเพ็ญเพียรกล่าวคือการกระทำสิ่งใดก็ตามโดยผ่านการกระทำทางกายสุจริตวาจาสุจริตมโนสุจริตแล้วต้องประกอบด้วยความเพียรด้วยการกระทำอย่างสม่ำเสมอเพราะความเพียรเป็นทางที่จะนำไปสู่ฝั่ง คือ พระนิพานบุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร ฉะนั้น การประกอบกุศลธรรมทั้งหลายต้องอาศัยความเพียรดังที่พระพุทเจ้าตรัสว่า “ท่านทั้งหลายจงเห็นความเกียจคร้านว่าเป็นภัยและเห็นการปรารภความเพียรว่าเป็นความปลอดภัยแล้วปรารภความเพียรเถิด” การทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่ควรสันโดษและไม่ควรสันโดษเป็นสิ่งที่สำคัญ และมีอาจจะมองข้ามได้ทั้งนี้เพราะความไม่มีสันโดษเป็นเป้าหมายแห่งความสันโดษหมายความว่า เมื่อมนุษย์สันโดษในวัตถุที่ปรนเปรอตนเองย่อมมีเวลาแรงงานและความคิดเหลือเพื่อในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามอันเป็นเรื่องของการประกอบกุศลกรรมได้ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่มีสันโดษในสิ่งต่างๆคอยหวังแต่หาปัจจัยสัมาบัตความต้องการของตนเองเวลาทั้งหมดย่อมสิ้นเปลืองไปกับการแสวงหาความสุขส่วนตัวทำให้เสียเวลาในการกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมรอบข้าง รวมทั้งหน้าที่การงานต่าง ๆ จะพลอยเสียหายตามไปด้วยในทีนี้จะยกตัวอย่างประกอบเพื่อให้เข้าใจต่อความเข้าใจมากยิ่งขึ้นในประเด็นของเรื่องที่ควรสันโดษและไม่ควรสันโดษเพราะการที่บุคคลจะสันโดษในเรื่องใดก็ตามควรเลือกใช้ให้เหมาะสมและถูกต้องกับเรื่องราวนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง อาทิ เช่น การสันโดษในหน้าที่การงานควรสันโดษอย่างไรจึงจะถูก ในที่นี้คือผู้ที่มีความสันโดษในหน้าที่การงานย่อมไม่เกียจคร้านในการทำงานหน้าที่ของตนในทางตรงกันข้ามจะทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียรตั้งใจทำงานอย่างรอบคอบ เมื่อเป็นเช่นนั้นงานนั้นย่อมสำเร็จลุล่วงลงได้ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากนำหลักสันโดษไปใช้ในเรื่องที่ไมควรสันโดษหรือนำไปใช้ผิดประเภทผิดความหมายสันโดษที่เป็นเครื่องส่งเสริมให้เกิดความขยันหมั่นเพียรจะกลายเป็นการสนับสนุนให้คนเกียจคร้านในหน้าที่การงานไปโดยปริยาย

2.2.5 ประโยชน์ของสันโดษ

สันโดษ เป็นคำที่คนส่วนมากไม่เข้าใจความหมายที่แท้จริงพากันคิดว่า เป็นหลักธรรมที่ทำให้ชีวิตไม่เจริญก้าวหน้า (พุทธทาสภิกขุ, 2541, หน้า 1) แท้ที่จริงแล้วองค์พระพุทเจ้าได้ทรงชี้ทางอันประเสริฐในแนวทางกว้างๆอยู่ 2 ทาง คือ ทางดำเนินชีวิตอย่างบุคคลและทางดำเนินชีวิตอย่างพระอริยบุคคลแต่ละแนวทางพระองค์ได้วางหลักการดำเนินชีวิต เพื่อให้บรรลุถึงที่สุดของความปรารถนาไว้อย่างละเอียดลออ ในที่นี้หมายรวมถึงหลักสันโดษด้วยธรรมข้อนี้หากศึกษาให้เกิดความเข้าใจในทางที่ถูกต้องย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งผู้ที่น้อมนำมาปฏิบัติและสังคมส่วนรวม ดังนี้

1) ประโยชน์ทางด้านจริยธรรม

ความสันโดษเป็นหลักธรรมข้อหนึ่งที่กล่าวได้ว่ามีคุณประโยชน์ต่อผู้ที่น้อมนำมาประพฤติปฏิบัตินอกจากนี้ยังทำให้บุคคลเจริญทั้งในด้านการดำรงชีวิตและหน้าที่การงานเนื่องจากว่าคนที่มีความสุขได้ต้องมีความพอคนทั่วไปเป็นอันมากคิดว่าต้องมีวัตถุเพื่อใช้ในการอุปโภคบริโภคเท่านั้นเท่านั้นจึงจะพอ จึงจะมีความสุขครั้งได้ตามที่คิดครั้งแรกความพอใจหาได้หยุดอยู่แค่นั้นไม่ความต้องการกับเพิ่มทวีมากยิ่งขึ้นก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาในสังคมมากมาย อาทิเช่น ปัญหาอาชญากรรมปัญหาการฆาตกรรมการปล้นจี้ชิงทรัพย์เป็นต้นทั้งนี้เป็นผลพวงอันเนื่องมาจากบุคคลในสังคมขาดความสันโดษในการดำเนินชีวิตสันโดษเป็นองค์ธรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทางด้านจริยธรรมได้เพราะทำให้คนในสังคมสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุขปราศจากความริษยาเอาเปรียบกันสังคมที่เต็มไปด้วยคุณธรรมและศีลธรรมอันดีงามสังคมนั้นย่อมสงบสุข (วีระ วัฒนนิรันตร, 2542, หน้า 46) ในทางตรงกันข้ามยกตัวอย่างแม้ว่าบุคคลจะเป็นมหาเศรษฐีมีทรัพย์มากมายมหาศาลก็ยิ่งก่อให้เกิดความทุกข์ได้เพราะความไม่รู้จักพอประกอบกับการขาดหลักสันโดษเพื่อมาใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อเป็นเช่นนี้บุคคลก็ยังคงอยู่ในลักษณะที่วิ่งไล่ความสุขไปเรื่อย ๆ เพราะเลื่อนความพอใจของตนออกไปอยู่เสมอประโยชน์ของสันโดษทางด้านจริยธรรมในแง่ก็คือ ทำให้เป็นผู้รู้จักพอนั่นเองนอกจากนี้ เมื่อบุคคลมีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ในสิ่งที่ตนหาได้ด้วยความสำเร็จบุคคลนั้นย่อมมีความยินดีความพอใจก่อให้เกิดเป็นแรงพลังผลักดันให้มีเวลาและมีความคิดสร้างสรรค์ในสิ่งต่าง ๆ เพื่อสร้างความดีงามขึ้นในสังคมพระพุทธเจ้าทรงได้ดำรัสเกี่ยวกับความเพียรที่ควบคู่กับหลักสันโดษไว้ว่า “เมื่อความเพียรเป็นเหตุปรารถนามีอยู่มนุษย์ทั้งหลาย มีความปรารถนาความเพียรเป็นเครื่องก้าวออกความเพียรเป็นเครื่องก้าวไปข้างหน้าความเพียรเป็นกำลังความเพียรเป็นเครื่องทรงไว้ความพยายามมีอยู่บุคคลผู้มีความพยายามย่อมปรากฏความสำเร็จ” (อง.ฉก. 3/309/632) สันโดษที่ใช้ควบคู่กับความเพียรย่อมส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาเพราะความสันโดษเป็นแรงผลักดันไม่ให้ท้อถอยต่อสิ่งใดง่าย ๆ ก่อให้เกิดการปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความรู้ความสามารถและเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองยิ่งขึ้น

2) ประโยชน์ต่อสังคม

หลักสันโดษในพระพุทธศาสนา เมื่อศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้แล้วจะพบว่า พระพุทธเจ้าทรงตรัสหลักสันโดษไว้ เพื่อแก้ปัญหาตามธรรมชาติของมนุษย์ที่มีความโลภความโกรธความหลงรักสุขเกลียดทุกข์เป็นธรรมดาโดยหลักสันโดษจะบรรเทาความโลภของมนุษย์ให้ลดลงทำให้มนุษย์มีความสุขน้อยลงมีความสุขมากขึ้นมนุษย์จำเป็นต้องอยู่ร่วมกันเป็นสังคมชุมชน เพื่อประโยชน์ในการพึ่งพาอาศัย ดังนั้น การนำหลักสันโดษมาใช้ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมโดยเริ่มต้นที่ธรรมชาติในตัวมนุษย์เองเป็นอันดับแรกจากนั้นจะเกิดการขยายวงกว้างออกไปสู่สังคมและประเทศชาติต่อไปตามลำดับเช่นประพฤติตนไม่ให้โลภอยากได้ของผู้อื่นมีความเพียรพยายามในหน้าที่การงานของตนการเริ่มต้นนำหลักสันโดษมาประพฤติในระดับการดำเนินชีวิตพระพุทธศาสนา ถือว่าสังคมประกอบด้วยมนุษย์ที่มีพัฒนาการทางจิตและปัญญาในระดับต่าง ๆ กันนอกจากนั้นยังมีสังคมย่อย หรือชุมชนต่าง ๆ ซ่อนอยู่ภายในเช่นมีสังคมคฤหัสถ์กับสังคมสงฆ์ เป็นต้น ชีวิตในสังคมคฤหัสถ์เน้นความสัมพันธ์ทางสังคมและการหาเลี้ยงชีพส่วนชีวิตในสังคมสงฆ์เน้นด้านการพัฒนาจิตประโยชน์ของหลักสันโดษกับสังคมนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในสังคมของบรรพชิตและคฤหัสถ์ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม

กับสถานะและบทบาทของตนในสังคมคลุ้มนั้น ประโยชน์ของหลักสันโดษเกิดและมีขึ้นได้ ตัวอย่างเช่นเป็นหัวหน้าแผนกอยากให้มีความก้าวหน้าก็พอใจในตำแหน่งของตนและตั้งใจทำในตำแหน่งนั้นให้ดีที่สุดความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานย่อมเกิดขึ้นเองตามผลของการกระทำการพัฒนาสังคม จึงจำเป็นต้องมีทั้งสันโดษและความเพียรเพราะความเพียรพยายามที่ไม่มีสันโดษย่อมนำไปสู่ทางที่ผิดได้ง่ายเหมือนล้อรถที่ไม่มีเบรกล้อมวิ่งเลยขีดที่ต้องการไป (อุบลรัตน์ ขุนทอง, 2549, หน้า 97)

กล่าวอีกในแง่หนึ่งนั้น สันโดษไม่เป็นอุปสรรคแก่การพัฒนาที่กล่าวว่า สันโดษสามารถพัฒนาสังคมได้นั้นเริ่มจากการพัฒนาสถาบันครอบครัวเป็นอันดับแรก ซึ่งเป็นสถาบันที่สำคัญมากที่สุดในสังคมในครอบครัวประกอบด้วยพ่อแม่และลูกเมื่อสมาชิกในครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยย่อยที่สุดในสังคมมีความสันโดษ คือ พอใจในสิ่งที่ตนมีตนได้และพอใจในสิ่งที่สมควรแก่ตนจะทำให้ครอบครัวนั้นรู้จักหน้าที่ของตนและปฏิบัติตามหน้าที่ของตนที่พึงกระทำได้อย่างถูกต้องเหมาะสมการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องทศ 6 (ที.ปา. 11/244/200)

2.2.6 โทษที่เกิดจากการขาดสันโดษ

สันโดษเป็นธรรมข้อหนึ่งที่มีผู้ปรารภกล่าวกันมากทั้งในด้านสนับสนุนและในทางคัดค้าน สนับสนุน คือ ส่งเสริมให้มีการปฏิบัติกันค้ำ คือ ไม่ส่งเสริมให้มีการปฏิบัติเพราะเห็นว่าเป็นเครื่องขัดขวางความเจริญก้าวหน้า (สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2520, หน้า 23) ธรรมข้อนี้ปรากฏพบอยู่ในพระสูตรทั้งหลาย ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุให้เป็นผู้ยินดีตามมีตามได้ในปัจจัย 4 อย่าง จึงเกิดการถกเถียงกันว่าถ้านั้นสันโดษ ก็เป็นธรรมสำหรับพระภิกษุหรือบรรพชิตผู้บวชเท่านั้น ไม่ใช่หลักธรรมสำหรับคฤหัสถ์จากการศึกษา พบว่า ได้มีที่มาจากแห่งในพระไตรปิฎก พบว่า หลักธรรมนี้ใช้ได้ทั่วไปทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ (สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2520, หน้า 25) สันโดษนั้นเป็นหลักธรรมที่นำมาใช้ได้ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์นั้น ย่อมแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของหลักธรรมนี้คุณค่าของสันโดษนั้นมีมากเพราะสันโดษทำให้เกิดความสุขในชีวิตกล่าวคือ เป็นสิ่งที่เป็นมงคลในทางตรงกันข้ามหากปัจเจกบุคคลและสังคมใดก็ตามที่ขาดหลักสันโดษนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองสังคมและประเทศชาติย่อมก่อให้เกิดผลเสียตามมาหลายประการในที่นี้สามารถกล่าวถึงโทษของการขาดหลักสันโดษได้ ดังนี้

1) โทษที่เกิดขึ้นกับปัจเจกบุคคล

หากบุคคลขาด ซึ่งหลักสันโดษในการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันย่อมก่อให้เกิดผลเสียหลายประการผลเสียในที่นี้คือ โทษที่จะส่งผลกระทบต่อตนเองทั้งในด้านหน้าที่การงานการดำเนินชีวิตจะได้รับผลกระทบต่อเนื่องเป็นลูกโซ่โดยมีรากฐานมาจากต้นเหตุ คือ ความฟุ้งเฟ้อและความไม่รู้จักพอเป็นต้นทั้งนี้ เพราะพื้นฐานของมนุษย์ปุถุชนย่อมมีความต้องการในปัจจัย 4 จึงพากันเพียรพยายามที่จะสร้างสรรค์ให้ตนเป็นผู้มั่งมีเงินทองมียศศักดิ์มีคณินิยมยกย่องสรรเสริญมีความเจริญก้าวหน้า (บุศย์ ชันธิวิทย์, 2538, หน้า 302) ความต้องการมูลฐานข้างต้นที่ได้กล่าวมานี้เป็นสาเหตุนำไปให้บุคคลประพฤติตนไปในทางที่เสื่อมเสียยอมกระทำความชั่วเพียง เพื่อต้องการวัตถุนองความ ต้องการทางด้านปัจจัย 4 ที่มากเกินไปจนความจำเป็นต่อชีวิต จึงก่อให้เกิดเป็นสังคมบริโภคนิยมขึ้นในยุคปัจจุบัน อันเนื่องมาจากภายในจิตใจของมนุษย์ไม่เคยเต็มเต็มเพราะการเสพบริโภคนั้นตั้งอยู่บนรากฐานของ

ต้นหาความสันโดษ จึงเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญยิ่งกับสังคมยุคปัจจุบันเพราะหากคนในสังคมไม่ว่าจะประกอบอาชีพใดฐานะใดก็ตาม หากขาดหลักสันโดษย่อมเกิดโทษกับตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อมดังจะเห็นได้จากเหตุการณ์ในยุคปัจจุบันคนมีความโลภมากในด้านวัตถุสิ่งของ เช่น อาชีพนักการเมืองเกิดความละโมภโลภมากทำการทุจริตคดโกงเงินงบประมาณของแผ่นดินผลสุดท้ายของความไม่รู้จักสันโดษจากสถานการณ์ข้างต้น คือ การถูกจำคุกและได้รับโทษทางกฎหมาย (โทษทางตรง) ส่วนทางอ้อมนั้นคือ วงศ์ตระกูลเสื่อมเสียชื่อเสียง

2) โทษที่เกิดขึ้นกับสังคม

มนุษย์จำเป็นต้องอยู่ร่วมกันเป็นสังคมมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันการอยู่ร่วมกันย่อมก่อให้เกิดปัญหาขึ้นได้ประเทศไทยมีวัดกว่า 25,000 วัดพระกว่า 300,000 รูปแต่สังคมไทยก็มีปัญหาเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ถึงขั้นวิกฤติ (ประเวศวสี, 2526, หน้า 1) ทั้งนี้เป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้า ทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา จึงถูกมองว่าเป็นเรื่องล้าสมัยทำให้เกิดปัญหาทางด้านจริยธรรมขึ้นในสังคมมากมายปรากฏเป็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์สื่อโทรทัศน์เป็นประจำแทบทุกวันเช่นปัญหาการคอร์รัปชัน ตั้งแต่ระดับจุลภาคนจนถึงมหภาคจากเหตุการณ์นี้เป็นการสะท้อนให้เห็นว่า สังคมมีความตกต่ำทางด้านคุณธรรมและศีลธรรม (สุพัตรา สุภาพ, 2545, หน้า 19) อันเนื่องมาจากว่าผู้คนในสังคมได้นำหลักธรรมในศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ลดน้อยลง ฉะนั้นโทษของการขาดหลักสันโดษในสังคมประการหนึ่งที่ได้ชี้ชัดในยุคปัจจุบัน คือ ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ปัญหาทางด้านการเมือง เมื่อขาดหลักสันโดษย่อมส่งผลต่อสังคมโดยรวมในที่นี้จะกล่าวถึงโทษของการขาดหลักสันโดษที่ส่งผลกระทบก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในสังคม

2.2.7 วิธีการสร้างความสันโดษให้เกิดขึ้นในสังคม

ประเทศไทยเป็นประเทศที่กำลังพัฒนาแต่การพัฒนาประเทศจะก้าวหน้าไปอย่างมีประสิทธิภาพในทุก ๆ ด้านนั้นย่อมขึ้นอยู่กับคุณภาพของประชากรเป็นสำคัญ ดังนั้น ในการพัฒนาประเทศนั้นสิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือ การพัฒนากำลังคนเพราะคนนับเป็นกลไกขั้นแรกที่จะนำไปสู่การพัฒนาสิ่งต่าง ๆ เพราะฉะนั้นการจัดการศึกษาและการให้ความรู้แก่ประชากรนับว่ามีความ สำคัญมาก เพราะถ้าคนมีความรู้ดีการปฏิบัติหน้าที่การงานก็มีโอกาสประสบความสำเร็จสูง แต่สิ่งสำคัญ ที่คนจะขาดเสียมิได้ โดยจะต้องมีควบคู่ไปกับความรู้ คือ คุณธรรมและจริยธรรมเพราะถ้าคนในสังคมขาดคุณธรรมและจริยธรรมแล้วสังคมนั้นจะขาดความสงบสุข เนื่องจากความรู้วิทยาการทั้งปวงไม่ช่วยให้คนสมบูรณ์ได้อีกทั้งไม่ช่วยให้ดำรงตนอยู่ในท่ามกลางปัญหาและความผันผวนทั้งหลายในชีวิตได้ คุณธรรมและจริยธรรมจะเกิดขึ้นได้บุคคลจำเป็นต้องที่จะต้องเข้าใจและตระหนักในความสำคัญของหลักธรรมปัจจุบันหลักธรรมเรื่องสันโดษมักเป็นองค์ธรรมที่ถูกมองข้ามและไม่ได้ถูกนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของพุทธศาสนิกชนโดยทั่วไปวิธีการสร้างความสันโดษให้เกิดขึ้นในสังคมประการแรกนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างความเข้าใจในหลักสันโดษให้ถูกต้องเสียก่อนเป็นอันดับแรกกล่าวคือการอธิบายหลักธรรมเรื่องความสันโดษนั้นควรอธิบายให้ถูก นั่นคือการอธิบายขยายความให้บุคคลทั่วไปเกิดความเข้าใจว่าหลักสันโดษมีคุณค่าอย่างไรพร้อมทั้งชี้ให้เห็นโทษของการไม่ประพฤติตามหลักสันโดษ ฉะนั้น การสร้างหลักสันโดษให้เกิดขึ้นในสังคมได้จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงการ

อธิบายในแง่ของความหมายให้ตรงตามธรรมเสียก่อนเมื่อกล่าวถึงสันโดษเพื่อให้การเข้าใจความหมายเป็นไปในทางที่ถูกต้องจำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ความหมาย (mean)
2. บริบท (context)
3. วัตถุประสงค์ (end)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2545, หน้า 46-48) ได้กล่าวไว้ว่าการสร้างทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักธรรมเรื่องสันโดษให้เกิดขึ้นในสังคมพร้อมทั้งอธิบายให้ถูกตามหลักวัตถุประสงค์ที่แท้จริงจึงเป็นสิ่งที่สำคัญสันโดษเป็นหลักธรรมที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อก่อให้เกิดสภาพเอื้อในการพัฒนาชีวิตให้ประเสริฐเลิศล้ำยิ่ง ๆ ขึ้นไปทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นชีวิตของปัจเจกชน หรือชีวิตของมนุษยชาติสันโดษธรรมหรือความรู้จักพอนั้นไม่ต้องการให้มนุษย์จมปลักอยู่กับโลกแห่งวัตถุ ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่มีจุดจบไม่มีความสมบูรณ์ในตัวเองไม่ใช่ความสุขที่แท้ของชีวิตอันอาจยึดเอาเป็นเป้าหมายได้และเพื่อลดความทะยานอยากไม่รู้จักจบสิ้น ซึ่งเป็นสันชาตญาณพื้นฐานที่ทำให้มนุษย์ต้องเดือดร้อนดิ้นรนวนวายแสวงหาแก่งแย่งแข่งขันกันไม่จบไม่สิ้นคนที่ไม่รู้จักพอต่อวัตถุนั้นจะกลายเป็นคนที่เห็นแก่ตัวทำเพื่อคนอื่นไม่เป็นชีวิตหมดสิ้นไปกับเรื่องของตัวเองเพื่อตัวเองสังคมอาจเดือดร้อนวนวายเพราะการพยายามทำให้ตนสมหมายสมอยากเพียงคนเดียว

กล่าวอีกนัยหนึ่งคนที่รู้จักพอจะมีเวลาความคิดจิตใจและสุขภาพที่เป็นรากฐานของการพัฒนาตนเองได้และช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่น ได้กลายเป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัวสังคมที่มากไปด้วยคนที่ไม่เห็นแก่ตัว คือ มีแต่คนที่รู้จักพอก็จะกลายเป็นสังคมแห่งความเอื้ออาทรในความหมายที่แท้จริง เมื่อมีการสร้างความเข้าใจในหลักสันโดษให้ถูกต้องแล้ววิธีการสร้างความสันโดษให้เกิดขึ้นได้นั้นจำเป็นอย่างไรที่จะต้องอาศัยสถาบันต่าง ๆ ในสังคมอันได้แก่

1) สถาบันครอบครัว (บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่)

ครอบครัว เป็นสถาบันที่ถือได้ว่าเล็กที่สุดของสังคมอันเป็นมูลฐานที่สำคัญในการสร้างภาพของสังคมส่วนรวมว่าเป็นสังคมที่ดี หรือไม่เพียงใดนอกจากนี้ยังมีบทบาทและอิทธิพลสำคัญในการขัดเกลาบุคลาการในสังคมครอบครัว จึงมีคุณสมบัติพิเศษที่แตกต่างจากสถาบันอื่น ๆ คือ เป็นสถาบันแรกสุดที่บุคคลได้มีโอกาสติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ ครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อบุคคล (รัชนิกร เศรษฐ, 2528, หน้า 126) ครอบครัว จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งยวดในการที่จะสร้างคนดีคนเก่งให้แก่สังคมสร้างคนที่มีคุณภาพขณะเดียวกันก็มีบทบาทในการป้องกันมิให้สมาชิกภายในครอบครัวมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปในทางที่จะเป็นภาระแก่สังคมและที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ เป็นแหล่งที่ให้การสนับสนุนทางจิตใจของคนในสังคมให้สามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ของตนให้ดีขึ้นด้วย (ธัญญา สนิทวงศ์ ณ อยุธยา, 2545, หน้า 8) กล่าวอีกนัยหนึ่ง ก็คือการปลูกฝังให้เด็กเป็นผู้มีคุณธรรมครอบครัวถือเป็นแหล่งพุ่มพักที่สำคัญที่สุด สำหรับบุคคลนั้นโดยเฉพาะการที่พ่อแม่ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่มีทัศนคติที่ดีก็จะเป็นแบบอย่างทางการปลูกฝังหลักธรรมต่าง ๆ ที่ดีที่สุด สำหรับเด็กทั้งนี้ข้อมูลยืนยันได้ว่า เด็กมีการเลียนแบบบทบาทของผู้ใกล้ชิดและมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติตาม (สายฝน จันทะพรหม, 2546, หน้า 48) หากผู้ใหญ่ใช้ความสันโดษในการดำรงชีวิตเด็กในครอบครัวย่อมปฏิบัติตามบิดามารดาจึงเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อเด็กและมักได้รับการยกย่องว่าเป็นปูชนียบุคคลของบุตร ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “พ่อแม่เป็น

มิตรในเรือนของบุตร” (ส.ส. 15/53/68) หรือมีบางที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสฐานะของบิดาและมารดาไว้ 4 ประการ ได้แก่

1. พ่อแม่เป็นพระพรหมของลูก
2. พ่อแม่เป็นครูอาจารย์คนแรกของบุตร
3. พ่อแม่เป็นบุคคลที่ควรแก้ตัวที่ลูกควรบูชา
4. พ่อแม่เป็นผู้อนุเคราะห์บุตรเลี้ยงดูบุตรจนเติบโตใหญ่สามารถดูแลตนเองได้

(ขุ.ชา. 28/181/84)

ชี้ให้เห็นว่าพ่อแม่เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการอบรมสั่งสอนให้เด็กเติบโตมาเป็นคนที่ดีของสังคมหน้าที่ของพ่อแม่ในทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในหลักของทศ 6 นั้นคือ

1. ห้ามปรามมิให้ประพฤติชั่ว (ปาปา นิวาเรณติ)
2. อบรมสั่งสอนให้ประพฤติดี (กลยาณ นิวาเรณติ)
3. ส่งเสริมให้ศึกษาเล่าเรียน (สิปปิ สิกขาเปณติ)
4. เป็นธุระให้บุตรเมื่อจะมีคู่ครอง (ปฏิรูปเณ ทาเรน สยญเณ เชนติ)
5. มอบทรัพย์มรดกให้เมื่อถึงกาลอันสมควร (สมเย ทายซุช นียยาเทนติ)

(พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, 2547, หน้า 100)

บทบาทของพ่อแม่ในกรณีในการนำหลักสันโดษมาใช้ เพื่อให้เด็กเห็นคุณค่าในการนำมาปฏิบัตินั้นก็จะต้องเริ่มต้นที่การปฏิบัติตนของพ่อแม่จะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีต้องเริ่มต้นปลูกฝังลักษณะของลูกมา ตั้งแต่ขวบปีแรกให้ลูกเกิดความไว้วางใจ หรือเกิดความเชื่อมั่นในพ่อแม่ เช่น การปลูกฝังเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรมา ตั้งแต่ยังเด็กหรือการไม่ให้ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ถ้าพ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดีลูกก็จะทำตามที่สำคัญพ่อแม่ต้องสร้างความรักความอบอุ่นใจให้เกิดแก่ลูกของตนเพื่อไม่ให้หลงไหลไปตามกระแสของแฟชั่นสาเหตุส่วนหนึ่งของพฤติกรรมเด็กเกิดจากการเห็นตัวอย่างจากพ่อแม่ ดังนั้น ในแง่วิชาการปัจจุบัน จึงกำหนดรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเด็กด้วยการเสนอแนวทางป้องกัน โดยเริ่มตั้งแต่การที่คู่สามีภรรยาต้องมีความพร้อมที่จะมีลูกต้องเรียนรู้หรือรู้จักบทบาทหน้าที่ของความเป็นพ่อแม่ที่พร้อมจะอบรมเลี้ยงดูลูกและที่สำคัญที่สุด ก็คือการเป็นแบบอย่าง หรือต้นแบบที่ดีให้ลูกได้เห็นได้กระทำตาม เมื่อเป็นแบบอย่างที่ดีได้การสั่งสอน ให้ทำตามหลักความสันโดษ เช่น ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยไม่นิยมใช้ของมีเยื่อหือราคาแพงก็จะเป็นไปได้โดยอัตโนมัติเด็กจักประพฤติปฏิบัติเองได้อย่างเต็มใจ เพราะมีต้นแบบให้ดำเนินตามเป็นตัวอย่างที่ดีจากพ่อแม่ เป็นต้น บทบาทของสถาบันครอบครัวในการให้การอบรมเลี้ยงดูเด็ก จึงอาจกล่าวได้ว่าเป็นหน้าที่ที่สถาบันครอบครัวพึงกระทำและมีอาจจะละเลยได้เพราะจะเกิดผลกระทบต่อสังคมส่วนใหญ่ โดยภาพรวมสถาบันครอบครัว จึงยังคงมีความสำคัญต่อการอบรมเลี้ยงดูเด็กไม่ว่าสังคมจะเปลี่ยนแปลงไปมากน้อยเพียงใดก็ตาม ดังนั้น ในแง่ของการนำหลักความสันโดษมาปลูกฝังให้เด็กสถาบันครอบครัวโดยเฉพาะพ่อแม่ หรือผู้ปกครองต้องรู้จักการประมาณตนพอเพียงประหยัด โดยแสดงตนเป็นตัวอย่างหรือแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็กด้วยความสำคัญของบิดาและมารดาดังกล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่า โดยภาพรวมสถาบันครอบครัวมีความสำคัญต่อการอบรมเลี้ยงดูเด็กการปลูกฝังหลักสันโดษให้เกิดขึ้นในสังคมพ่อแม่สามารถกระทำได้โดยสอนให้เด็กเกิดความเข้าใจในหลักความสันโดษโดยอธิบายให้เด็กรู้จักการใช้จ่ายอย่างพอเพียง

กล่าวคือการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 ให้เหมาะสมกับสภาพการดำเนินชีวิตของตนไม่ยากได้สิ่งของที่เกินความจำเป็นเพราะการสร้างให้เด็กมีความสันโดษในวันนี้คือผู้ใหญ่ที่มีความสันโดษในวันหน้า

2) สถาบันการศึกษา (บทบาทหน้าที่ของครูอาจารย์)

ครูและอาจารย์นอกจากจะมีบทบาทด้านอบรมสั่งสอนให้เด็กมีความรู้ในทางการศึกษาแล้ว มักมีคำกล่าวนักเรียนเป็นข้าผิงครูเป็นแม่พิมพ์ครูจะปั้นศิษย์ให้เป็นอะไรก็ได้แล้วแต่ว่าครูจะสอนให้นักเรียนรู้อะไรและอย่างไร (กิริติ บุญเจือ, 2538, หน้า 97) การที่ครูได้ชื่อว่าเป็นแม่พิมพ์ จึงชี้ให้เห็นบทบาทสำคัญอันเป็นสัญลักษณ์ของความเป็นต้นแบบ หรือแบบอย่างที่ดีต่อศิษย์ในเรื่องของจริยธรรมมากที่สุดการที่ครูอาจารย์ ซึ่งเป็นบุคลากรที่สำคัญของสถาบันการศึกษาที่มีส่วนในการพัฒนาเด็กให้เป็นคนดีของชาติครู จึงเป็นบุคคลซึ่งสังคมคาดหวังว่าจะเป็นผู้ที่มีบทบาทในการพัฒนาคุณค่าของมนุษย์โดยเฉพาะการยกระดับจิตใจ หรือวิญญานให้สูงขึ้นตามบรรทัดฐานของสังคมนั้น ๆ (ดวงใจ วัฒนปัญญา, 2545 , หน้า 15) ครูจึงมีอาจจะผลึกภาระการอบรมป้อนนิสัยทางจริยธรรมแก่เด็กให้เป็นหน้าที่ขององค์กรต่าง ๆ ได้เพราะปัจจุบันสังคมการศึกษาเปลี่ยนจากวัดมาเป็นโรงเรียน หรือสถานศึกษาแล้วทั้งนี้สถาบันทางการศึกษาคือครูอาจารย์นอกจากจะต้องส่งเสริมการเรียนการสอนและการอบรมด้านศีลธรรมในโรงเรียนไปพร้อมกันแล้วควรจัดกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในแง่ของการใช้ความสันโดษเข้าไปมีส่วนร่วมในแต่ละกิจกรรมนั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นโดยมีแนวคิดว่าการกิจกรรมนี้จะปลูกฝังให้เด็กมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตลอดจนค่านิยมในทางที่ดีขึ้นกิจกรรมเหล่านี้ครูอาจารย์มีส่วนในการผลักดันโดยสามารถนำหลักความสันโดษในพระพุทธศาสนาไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการนั้นๆได้โดยการสอดแทรกเนื้อหาสาระหรือรูปแบบของความสันโดษให้เข้ากับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ในการจัดกิจกรรม เช่น ให้เด็กรู้จักการประหยัดอดออมบริหารงบประมาณให้พอเพียงกับการจัดกิจกรรมนั้น ๆ เน้นให้เด็กวิเคราะห์ด้วยเหตุผลเชิงจริยธรรมด้วยตนเองกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้จัดขึ้นให้เกิดการปฏิบัติโดยสอดแทรกหลักความสันโดษเข้าไปอย่างกลมกลืนช่วยให้เด็กไม่รู้สึกรู้สึกว่าถูกบังคับให้ทำเด็กสามารถปรับพฤติกรรมให้กระทำด้วยความเคยชินและความเต็มใจความสันโดษเมื่อถูกนำไปปรับใช้กับกิจกรรมทุก ๆ กิจกรรมย่อมจะมีประโยชน์ในแง่ของการพัฒนาเด็กทั้งโดยทางตรงและโดยทางอ้อมทั้งนี้ครูอาจารย์จะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีอาจจะชี้ให้เห็นประโยชน์หรือสรุปเพื่อให้เด็กเห็นถึงความสำคัญของความสันโดษในตอนท้ายของกิจกรรมนั้น ๆ ด้วยเมื่อทำได้เช่นนี้เด็กจะเห็นคุณค่าของหลักธรรมดังกล่าวเมื่อเด็กเห็นว่าเป็นประโยชน์สำหรับตนก็จะมีตระหนักในการนำไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวันได้ในที่สุดดังนั้นกรณีการใช้ความสันโดษเพื่อปลูกฝังให้เด็กเป็นบุคคลที่รู้จักยินดีพอใจในสิ่งของของตนจึงกล่าวได้ว่า ต้องอาศัยบทบาทความเป็นครูดังกล่าวนี้นในการแนะนำการสั่งสอนและเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก

3) สถาบันศาสนา (บทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์)

พระสงฆ์เป็นบุคลากรที่สำคัญของสังคมและทำหน้าที่ในการสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา ให้ดำรงอยู่จนถึงปัจจุบันแล้วยังทำหน้าที่ของมนุษย์ในฐานะที่อยู่อาศัยในสังคมทำหน้าที่ในการสงเคราะห์ช่วยเหลือสังคมในด้านต่างๆซึ่งปัจจุบันพระสงฆ์ต้องปรับและเพิ่มบทบาทให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจสังคมและการเมืองด้วยเพราะพระสงฆ์เป็นบุคลากรของสังคมพระสงฆ์ย่อมได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงต้องปรับบทบาทและหน้าที่ของตนเอง เพื่อให้สอดคล้องและยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อการดำรงอยู่ของศาสนาให้อยู่คู่กับ

สังคมไทยตลอดไปและเพื่อช่วยเหลือสังคมด้วยอันมิใช่เฉพาะการสงเคราะห์ด้านจิตใจเท่านั้น จำเป็นต้องทำหน้าที่อื่น ๆ เพิ่มเติมจากที่มีอยู่ ซึ่งไม่ขัดกับพระธรรมวินัยเพราะว่ารูปใดไม่ได้พัฒนาทำการช่วยเหลือประชาชนหมู่บ้านและสังคมแล้วพระสงฆ์นั้นก็ถือว่าบกพร่องไม่ได้ทำหน้าที่ของตนอย่างสมบูรณ์ ซึ่งถือว่าพระสงฆ์ทุกรูปต่างมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติต่อสังคมที่อาศัย แม้แต่ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 ได้ระบุไว้ว่าพระสงฆ์ควรมีบทบาทมากขึ้นในฐานะเป็นผู้นำทางศาสนาในการช่วยพัฒนาสังคมโดยพัฒนาคนให้มีคุณธรรมและจริยธรรมมากขึ้นอันเป็นหน้าที่หลักของพระสงฆ์และถือว่าพระสงฆ์เป็นบุคคลที่ประชาชนให้การยอมรับในการสอนโดยเฉพาะการนำหลักธรรมคำสอนทางศาสนา เพื่อสั่งสอนให้แก่เด็กและประชาชน ในส่วนที่เป็นบทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์พระสงฆ์สามารถมีส่วนร่วมในการปลูกฝังให้ประชาชนและเยาวชนของชาติเข้าใจเรื่องหลักสันโดษในทางที่ถูกต้องได้ตลอดจนการรู้จักนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสภาพการณ์ปัจจุบัน โดยผ่านรูปแบบกระบวนการเทศน์สอนหรือการปาฐกถาธรรมในวันสำคัญต่าง ๆ ทางศาสนาได้ เช่น วันมาฆบูชา วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา เป็นต้น ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการจัดตั้งโครงการต่าง ๆ ขึ้นมา เช่น โครงการอบรมสามเณรภาคฤดูร้อนโครงการค่ายคุณธรรมโครงการจริยธรรมสัจจะทั้งนี้โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสอดแทรกหลักธรรมต่าง ๆ ทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งหลักสันโดษให้ประชาชนและเยาวชนเกิดความรู้ความเข้าใจในทางที่ถูกต้องปัจจุบันพบว่ามีวัดต่าง ๆ ได้จัดโครงการเหล่านี้ขึ้นโดยมีพระสงฆ์เป็นผู้นำ เช่น พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) ได้จัดอบรมโครงการต่าง ๆ ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อำเภอบางเกร็งจังหวัดนนทบุรี เพื่อให้พุทธศาสนิกชนมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้น (พระมหาพนม เนี้ยวกุล, 2546, หน้า 70) การที่พระสงฆ์ได้จัดกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้นนับได้ว่าเป็นวิธีการสร้างความสันโดษให้เกิดขึ้นในสังคมได้อีกทางหนึ่งบทบาทและหน้าที่ของสถาบันต่าง ๆ ในสังคมอันได้แก่บทบาทของสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษาสถาบันพระพุทธศาสนาที่ได้กล่าวมาข้างต้นย่อมมีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการสร้างความเข้าใจอันดีในเรื่องของสันโดษให้เกิดขึ้นในสังคม ทั้งนี้จะขาดสถาบันใดสถาบันหนึ่งมิได้การประสานความสัมพันธ์ระหว่างบ้านวัดโรงเรียนเพื่อช่วยพัฒนาให้บุคคลตระหนักถึงหลักธรรมเรื่องสันโดษจึงจำเป็นต้องอาศัยสถาบันทั้งสาม ทั้งนี้วิธีการสร้างความสันโดษให้เกิดขึ้นในสังคมอาจมุ่งเน้นไปที่เด็กและเยาวชนก่อนเป็นอันดับแรกเพื่อให้การพัฒนานั้นมั่นคงและยั่งยืนได้ในอนาคตต่อไป

ฉะนั้น วิธีการดำเนินชีวิตของคนไทยในสังคมปัจจุบันหลักสันโดษ ความยินดีความพอใจด้วยปัจจัย ๔ คือเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และอาหาร ตลอดจนการมีความสุขความพอใจด้วยเครื่องยังชีพที่หามาได้ด้วยความสามารถของตนเองไม่โลภ ไม่ริษยาใคร โดยทั่วไปมี ๓ ประเภทหลัก คือ ๑) ยถาลาภสันโดษ ยินดีตามที่ได้ ๒) ยถาพลสันโดษ ยินดีตามกำลัง ๓) ยถาสารูปสันโดษ ยินดีตามสมควร โดยแบ่งตามปัจจัย ๔ คือ ๑) สันโดษในเครื่องนุ่งห่ม ๒) สันโดษในอาหาร ๓) สันโดษในที่อยู่อาศัย ๔) สันโดษในยารักษาโรค และอีกประเภทหนึ่ง คือ สหารสันโดษ หมายถึง การสันโดษโดยมีความพึงพอใจในสามิ และภรรยาของตนเท่านั้น ซึ่งสิ่งที่อุปสรรคต่อสันโดษก็คือ ๑) กามตัณหา คือ ความอยากได้ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่น่าปรารถนานำพาพอใจเสาะแสวงหาครอบครอง ๒) ภวตัณหา คือ ความอยากมีสิ่งนั้น สิ่งนี้อยากได้สิ่งที่ได้มาแล้วคงอยู่ตลอดไป และ ๓) วิภวตัณหา คือ ความอยากไม่มี อยากไม่เป็นอย่างนั้นอีกต่อไป ส่วนธรรมที่ส่งเสริมต่อความสันโดษ ก็คือความเพียรนั่นเอง

2.3 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข (Theoretical Idea about Happiness)

การศึกษาวิจัยการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขของชุมชนจังหวัดยโสธรครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขที่นักวิชาการทั้งหลายได้ให้ทรรศนะไว้ที่มีเนื้อหาดังต่อไปนี้

- 2.3.1 นิยามความสุขของชุมชน (Community Happiness)
- 2.3.2 ความหมายของความสุข (Community Happiness Definition)
- 2.3.3 การวัดความสุข (The Measure of Happiness)
- 2.3.4 การวัดความสุขโดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์เชิงประจักษ์
(The Happiness Measure by Obvious Scientific Means)
- 2.3.5 แนวคิดความสุขมวลรวมประชาชาติ
(An Idea on National Aggregate Happiness)
- 2.3.6 ดัชนีความสุขโลก (The world Happiness Indexes)
- 2.3.7 การวัดความสุขในประเทศไทย (The Happiness Measure in Thailand)

2.3.1 นิยามความสุขของชุมชน (Community Happiness Definition)

แนวคิดเกี่ยวกับ “ชุมชน” นักวิชาการได้ให้คำนิยามไว้หลากหลาย เช่น สมศักดิ์ ศรีสันติสุข (2537); ไพบุลย์ วัฒนศิริธรรม (2540); ประเวศ วะสี (2541) ได้อธิบายองค์ประกอบของชุมชนเข้มแข็งประกอบด้วย 1. สมาชิกของชุมชนมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนและชุมชนที่จะแก้ไขปัญาและพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง 2. สมาชิกของชุมชนพร้อมที่จะร่วมกันจัดการกับปัญหาของตนและชุมชน และ จุมพล หนีพานิช (2548) ได้ให้แนวคิดของคำว่าชุมชนมีนัยที่หมายถึงการตั้งอยู่ของคนและพื้นที่โดยให้คนเป็นศูนย์กลางแต่ไม่ใช่ให้คนเป็นองค์ประกอบให้มีความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างคนต่อคนในชุมชนร่วมกันมีความผูกพันกับพื้นที่ และมีศูนย์กลางบริการหรือกิจกรรมต่างๆ ที่สมาชิกกับชุมชนได้ใช้ประโยชน์ร่วมกัน และยังได้กล่าวถึงฐานแนวคิด “ชุมชน” ปัจจุบันเป็นการแสวงหาความสมดุลกับแนวคิด “ปัจเจกนิยม” ซึ่งเน้นมากภายใต้ลัทธิทุนนิยม ผู้คนต่างมุ่งแสวงหากอบโกย แข่งขันไม่รับผิดชอบซึ่งกันและกันอันนำมาสู่การเสื่อมโทรมทางศีลธรรม การทำลายทรัพยากรธรรมชาติในภาวะดังกล่าวจึงเกิดกระแสการกลับมาสนใจ “ชุมชน” ในประเทศกำลังพัฒนาซึ่งยังคงมีระบบชุมชนที่เข้มแข็งอยู่เพื่อเป็นการถ่วงดุลกับภาวะ “ปัจเจกนิยม” ทำให้ชุมชนสู่ความหายนะ กระแสชุมชนจนละเลยสิทธิปัจเจกชนดังเช่นในอดีต แต่เน้นถึง “ความเป็นชุมชน” อันหมายถึงการก่อรูปความสัมพันธ์ที่ยืดหยุ่น หลากหลายในบริบทใหม่ๆ ไม่ว่าจะเป็นเมือง ชุมชน ตามความสนใจตามสาขาอาชีพ

จิรพา ทะแดง (2551) ได้กล่าวถึงลักษณะของชุมชนเข้มแข็งนั้นจะต้องประกอบด้วย 1. เป็นชุมชนเรียนรู้ (Learning Organization) ได้แก่ การตื่นตัวตลอดเวลา 2. รู้ข่าวสารเพิ่มพูนความรู้ที่จำเป็นอย่างครอบคลุมลึก เน้นการเรียนรู้จากปฏิบัติ ร่วมมือเป็นกลุ่ม เกิดพลังปัญญาพัฒนาชุมชนตนได้ 3. เป็นที่รู้จักการจัดการ (Common Management) ได้แก่ การวางแผน จัดองค์กร การจัดการปฏิบัติตามแผน ประเมินผล 4. เป็นชุมชนที่มีจิตวิญญาณ (Spirituality) ได้แก่ มีความรู้ผูกพันภักดีต่อชุมชน รู้สึกเป็นเจ้าของ มีผลประโยชน์ร่วมกันทั้งในปัจจุบันและอนาคต ชุมชนมีชีวิตจิตใจ 5. เป็น

ชุมชนมีสันติภาพ (Peaceful) คนมีสันติสุข มีคุณธรรม คุณภาพ มีความสมดุลในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง มีพลังในการวางแผน

ดังนั้น ชุมชนเข้มแข็งตามทฤษฎีของจิรพา ทะแดง คือชุมชนที่คนในชุมชนอยู่ร่วมกันมีชีวิตจิตใจที่ดี มีความผูกพันรักดีต่อชุมชน รู้สึกเป็นเจ้าของชุมชน และมีความสมดุลในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง เมื่อมีปัญหาที่ร่วมกันคิด แก้ไขเพื่อสร้างความสุขขึ้นในชุมชนระหว่างมนุษย์กับสภาพแวดล้อมธรรมชาติได้อย่างกลมกลืน

2.3.2 ความหมายของความสุข (Community Happiness Definition)

ความสุข มีนักวิชาการให้ความหมายของความสุข Veenhoven กล่าวว่า ความสุขนั้นจะแตกต่างกับคุณภาพชีวิต (quality of life) หรือแตกต่างจากการกินดีอยู่ดี (well being of life) หรือแตกต่างจากสวัสดิการ (welfare) ซึ่งขออธิบายรายละเอียดดังต่อไปนี้ (Veenhoven, 2004)

1) ความสุขแตกต่างจากสภาวะแวดล้อมที่ทำให้มีความสุข (livability of the environment) เช่น คุณภาพชีวิตหรือสวัสดิการนั้น เป็นเรื่องของสิ่งแวดล้อมซึ่งอาจนำมาสู่ความสุข แต่ก็ไม่ว่าจะนำมาสู่ความสุขได้จริง

2) ความสามารถของบุคคลที่จะมีความสุข (life-ability of the person) หรือศักยภาพในการปรับตัวเพื่อที่จะสามารถมีความสุข Veenhoven ก็ไม่แน่ใจว่าจะทำให้เกิดความสุขจริงหรือไม่ ภาษাজิตวิทยาเรียกสิ่งนี้ว่า adaptive potential หรือ health ซึ่ง Sen เรียกว่า capability ซึ่งเชื่อกันว่าหากมีหรือให้สิ่งเหล่านี้แล้วคนจะมีความสุข แต่เราก็ไม่รู้ว่าจริงหรือเปล่า

3) ความหมายของชีวิต ความซาบซึ้ง คือ เชื่อว่าจะทำให้เกิดความสุข เช่น พระมักเห็นความสุขเป็นผลมาจาก “good life” ชีวิตที่ดีต้องมีอะไรที่ดีกว่า สูงกว่า เช่น การรักษาสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม หรือความหมายแห่งชีวิต (meaning life) หรือการบรรลุหลุดพ้น (transcendental life) แต่ก็ไม่ว่าความดีจะทำให้คนมีความสุขจริงไหม

4) ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นภายในของชีวิต (inner outcome of life) ซึ่งเป็นคุณภาพชีวิตจากสายตาของผู้ที่ท่ายู่ว่าเป็นสิ่งที่สะท้อนอัตวิสัยของแต่ละคนหรือไม่ (subjective appreciation of life) หรือเกิดความสุขเชิงอัตวิสัย (subjective happiness) หรือไม่ ซึ่งความคาดหวังในชีวิต (life expectation) ก็เกือบจะเหมือนกับความสุข จะพบว่าการศึกษากการวัดความสุขส่วนใหญ่สามารถศึกษาความสุขใน 3 แบบแรก ได้มากกว่าที่จะศึกษาในแบบที่สี่

สำหรับ White (2006) ได้ให้นิยามความหมายของความสุข เป็นความพอใจ ความยินดี (pleasure) หมายถึงสัมผัสได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 (sensory) ซึ่งอาจเป็นเรื่องทางจิตใจ (mental) ก็ได้

ซึ่งสอดคล้องกันกับ Veenhoven (2007) ว่า ความสุข คือความพึงพอใจในชีวิตจึงหมายถึงการซาบซึ้งว่าตนมีความสุขในชีวิตหรือช่วงชีวิตหนึ่งๆ โดยคิดหักลบระหว่างความพอใจ กับความทุกข์

สรุปได้ว่า ความสุขคือความพึงพอใจในชีวิตซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคลที่จะมองความสุขในมิติที่ต่างกันตามความพึงพอใจและการรับรู้ได้ของแต่ละบุคคลซึ่งเป็นตัวชี้วัดความสุขนั่นเอง

2.3.3 การวัดความสุข (The Measure of Happiness)

ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว การวัดความสุขมีพัฒนาการตั้งแต่ปราชญ์กรีกเช่นกัน สำหรับ Plato แล้วเห็นว่า การวัดความสุขเป็นเรื่องสำคัญควรจะวัดเพราะจะทำให้เราเข้าใจสังคมได้ อะไรที่วัดได้ก็ควรจะวัด (White, 2006) การวัดทำให้สามารถดูได้ว่าคนมีความสุขจริงๆ แล้วจะกลับไปไม่มีความสุขอีกหรือไม่ หรือคนที่ไม่มีความสุขแล้วต่อมาคนนั้นๆ มีความสุขเพิ่มขึ้น ซึ่งการที่เราวัดความสุขได้จะนำไปสู่การบริหารจัดการความสุขของการทำให้เกิดความสุขมากที่สุด (maximize happiness) และลดความเจ็บปวดหรือทุกข์ให้น้อยที่สุด (minimize pain) ได้ถูกต้อง (White, 2006)

2.3.4 การวัดความสุขโดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์เชิงประจักษ์ (The Happiness Measure by Obvious Scientific Means)

คนส่วนใหญ่พูดถึงความสุขว่า จะหาความสุขอย่างไร แต่ไม่ค่อยสนใจว่าจะค้นหาความสุขของคนได้อย่างไร ที่ไม่ใช่เป็นนามธรรม หรือที่ลึกซึ้งเกินกว่าจะทำความเข้าใจได้ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องให้ความสนใจในความสุขเป็นการศึกษาเชิงประจักษ์ด้วย (empirical study) เพื่อให้เป็นวิทยาการหรือระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์สามารถเข้าไปศึกษาได้ (White, 2006)

พวก Epicurianism และพวก Stoics เป็นพวกแรกๆ ที่ใช้การศึกษาแบบเชิงประจักษ์ Epicurianism ศึกษาโดยสังเกตความสุขของเด็กที่ถูกเลี้ยงอยู่นอกสังคมเมือง ว่ามีความสุขอย่างไร พวก Stoics พยายามศึกษาเรื่องการปกป้องชีวิตหรือการเสี่ยงชีวิตไขว่คว้าหาสิ่งต่างๆ ว่าเป็นความสุขหรือไม่ พวก Stoics เชื่อว่าจุดหมายปลายทางของมนุษย์ คือ การอยู่ร่วมกันอย่างสมดุลของมนุษย์กับธรรมชาติ ซึ่ง Stoics พยายามจะสังเกตและศึกษาอย่างมีแบบแผน (White, 2006)

หลังจากหกรกรีกและโรมันแล้ว ก็ไม่ค่อยมีใครศึกษาความสุขในเชิงประจักษ์อีกจนกระทั่งถึงยุค Mill ซึ่ง Mill นำแนวคิดแบบประโยชน์นิยมของ Bentham มาใช้ โดยเชื่อว่าการทำดี คือ การทำให้คนจำนวนมากที่สุดมีความสุขมากที่สุด Mill เข้าใจว่ามีสิ่งอื่นที่มีความสำคัญในการสร้างความสุขด้วย นั่นก็คือ ความยุติธรรม เนื่องจากความสุขเป็นเรื่องการแบ่งปันและความเท่าเทียมด้วย จึงควรทำให้เกิดความสุขแก่คนจำนวนมากที่สุด หากความสุขเกิดกับคนจำนวนน้อยในขณะที่คนจำนวนมากมีทุกข์นั้น ก็ไม่ใช่ความสุขอย่างแน่นอน นั่นคือ ความสุขเป็นเรื่องเท่าเทียมด้วย แต่อย่างไรก็ตาม ความยุติธรรม ความเป็นธรรม ความเท่าเทียม เป็นปัญหาทุกยุคทุกสมัย ที่ทำให้พูดถึงความสุขได้ยาก เนื่องจากความเป็นนามธรรม และการตีความที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล และแต่ละกลุ่ม นอกจากนี้ White ยังเสนอหลักการหนึ่งของ Bentham และ Mill ว่าความสุขคิดอีกอย่างก็เป็นความเพลิดเพลิน แต่ Mill มีหลักการที่ว่าเขาเชื่อในสิ่งที่คนบอก คนพูด Mill เขากล่าวว่า “หากใครบอกว่าคนมีความสุข ก็ต้องเชื่อไว้ก่อนว่าเขามีความสุขจริง จงเชื่อเขาเถิด การที่จะรู้ว่าใครมีความสุข เราเองก็สังเกตได้” (White, 2006)

ซึ่งการใช้การศึกษาแบบเชิงประจักษ์นี้ มิลล์เห็นว่าทำให้รู้ว่าควรทำอย่างไรให้มีความสุขและลดความทุกข์ สิ่งใดบ้างที่จะทำให้เกิดความสุขได้ การศึกษาเช่นนี้ทำให้เกิดการนำไปใช้ต่อไปทางการศึกษาทางสังคมศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ

สิ่งที่ Epicurianism, Stoics และ Mill พยายามเสนอ นั่นก็คือ มีวิธีการที่จะสามารถวัดความสุขหรือค้นหาความสุขโดยการศึกษาแบบสังเกตในเชิงประจักษ์ (empirical observed) ซึ่งทั้งคนและสัตว์โลกอื่นๆ อาจวัดความสุขได้จากสิ่งต่างๆ หรือแม้แต่ความสามารถที่จะอยู่รอด (survival)

ได้ก็เป็นการวัดความสุขเชิงประจักษ์อย่างหนึ่ง พวกเขาเชื่อว่ามีเทคนิควิธีในการสร้างความสุขได้ ซึ่งเป็นที่มาของการได้มาซึ่งการวัดความสุข นอกจากนี้ ความสุขยังสามารถกระจายให้เกิดแก่คนจำนวนมากที่สุดได้ด้วย นั่นคือ การกำหนดนโยบายที่สร้างความสุขหรือเงื่อนไขความสุขที่มีความเท่าเทียมกันของคนจำนวนมากนั่นเอง (White, 2006)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า การวัดความสุขที่วัดได้นั้น จำเป็นที่ต้องพยายามหาความหมายความสุขในเชิงปฏิบัติการ (operation definition) มากกว่าจะให้นิยามแบบปรัชญาที่มีความลึกซึ้ง (philosophical definition) และยากในการตีความ ซึ่งการทำความสุขให้วัดได้ของงานวิจัยชิ้นนี้ คือ วัดดูว่าความสันโดษจะส่งผลต่อการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร มากน้อยเพียงใด

2.3.5 แนวคิดความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness - GNH)

แนวคิดความสุขมวลรวมประชาชาติ เป็นกระแสใหม่ของการพัฒนาประเทศที่มุ่งให้ประชาชนมีความสุขที่เกิดจากสภาพภายในจิตใจที่แท้จริง โดยไม่ได้ดูที่ฐานะความร่ำรวยตามแนวคิดการพัฒนาเศรษฐกิจแต่เดิม อันก่อให้เกิดปัญหามากมายตามมาภายหลัง แนวคิดนี้ได้จุดประกายจากประเทศภูฏาน ซึ่งเป็นประเทศเล็กๆ ประเทศหนึ่งที่น่าแนวคิดการพัฒนาโดยเน้นความสุขมวลรวมประชาชาติมาใช้ในการพัฒนาประเทศได้สำเร็จ จนได้รับการยกย่องให้เป็นประเทศตัวอย่างแก่ประเทศอื่นๆ และเป็นการกระตุ้นให้เกิดนักคิดนักวิชาการจากประเทศต่างๆ ที่แสดงความเห็นต่อการพัฒนาโดยเน้นความสุขมวลรวมประชาชาติ ในทัศนะที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งต่างคำนึงถึงเป้าหมายสุดท้ายในการพัฒนาประเทศโดยมุ่งที่ ความอยู่ดีมีสุขเช่นเดียวกัน ดังที่จะนำเสนอแนวคิดของแต่ละท่านดังต่อไปนี้ (เจษณี สุขจิรัตติกาล, 2547)

เจษณี สุขจิรัตติกาล (2547) ยังได้ถ่ายทอดแนวคิดเรื่องความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness: GNH) ซึ่งเป็นแนวพระราชดำริของกษัตริย์ภูฏาน ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1972 ซึ่งเป็นปีขึ้นครองราชย์ โดยพระองค์ได้สร้างแนวคิดใหม่ในการนิยามความเจริญก้าวหน้าแบบองค์รวม จากการวัดความอยู่ดีมีสุขที่แท้จริงมากกว่าการบริโภค โดยพระองค์ได้กล่าวไว้ว่า “ความสุขมวลรวมประชาชาติสำคัญกว่าความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจ” และจากคำกล่าวของกษัตริย์พระองค์นี้ ได้ถูกนำมากำหนดเป็นแนวทางการพัฒนาของประเทศภูฏาน ทำให้ภูฏานมีระบบเศรษฐกิจที่มุ่งรักษาวัฒนธรรมและค่านิยมทางพุทธศาสนาไว้ท่ามกลางกระแสโลกาภิวัตน์ โดยใช้วิธีการพัฒนาประเทศตามแนวคิด GNH คือเน้น “ความสุข” ที่แท้จริงของคน โดยไม่ได้เน้นตัวเลขการเติบโตทางเศรษฐกิจ

แนวคิดเรื่อง GNH ของภูฏาน จึงได้รับความสนใจจากนักวิชาการหลายประเทศ เนื่องจากเห็นว่า การพัฒนาเศรษฐกิจมิได้เป็นปัจจัยเดียวและปัจจัยสำคัญที่สุดของความสุข หากแต่เป็นการมุ่งพัฒนาเศรษฐกิจให้เกิดผลเสียหลายอย่าง มากมาย ทั้งความไม่เป็นธรรมทางสังคม การสูญเสียความสมดุลทางธรรมชาติ และมลภาวะแวดล้อมเป็นพิษ ซึ่งแต่เดิมทั่วโลกใช้ GNP หรือผลผลิตมวลรวมประชาชาติ (Gross National Product-GNP) เป็นดัชนีสำคัญที่ใช้ชี้วัดการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ ความก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศ ความเจริญทางเศรษฐกิจ สังคม ดังนั้น นโยบายการพัฒนาประเทศต่างๆ ที่ผ่านมา จึงมีจุดมุ่งหมายอยู่ที่การกระตุ้นตัวเลขสถิติทางเศรษฐกิจให้เพิ่มสูงขึ้น แทนที่จะเน้นความสุขของประชาชนเป็นเป้าหมาย และวิตกกังวลว่าเหตุการณ์ต่างๆ จะส่งผลกระทบต่อ

ต่อ GNP มากน้อยเพียงใดเป็นอันดับแรก โดยไม่ได้ดูว่ากระทบความ “อยู่ดีมีสุข” ของประชาชนเพียงใด ทั้งที่ GNP มิได้สะท้อนถึงสภาวะการณ์ในสังคม เช่น ความไม่เท่าเทียมกันของการกระจายรายได้ ช่องว่างทางโอกาส ระดับความเป็นประชาธิปไตย สิทธิ เสรีภาพ รวมถึงเป้าหมายที่แตกต่างกันของผู้คนในสังคมที่มีได้ถูกวัด นอกจากนี้ GNP ยังไม่ได้คำนวณถึงต้นทุนของการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบในทางลบต่อสิ่งแวดล้อม ครอบครัวย และสังคมส่วนรวม เมื่อเปรียบเทียบกับรูปแบบการพัฒนาเดิมที่มุ่งเน้นแต่เรื่องการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจเท่านั้น

แนวคิดเรื่องความสุขมวลรวมประชาชาติหรือ GNH ได้ยึดหลักว่า การพัฒนาสังคมมนุษย์ที่แท้จริงเกิดจากการพัฒนาทางด้านวัตถุและจิตใจควบคู่กันไป เพื่อเติมเต็มและส่งเสริมซึ่งกันและกัน GNH ในบริบทของภูฏานจึงเป็นรูปแบบการพัฒนาที่มุ่งเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่ประชากรทุกคนมีโอกาสพบความสุขได้อย่างเท่าเทียมกัน โดยมีหลักการสำคัญ 4 ประการ หรือ เสาหลักแห่งความสุขทั้งสี่ (Four Pillars of Happiness) คือ (1) การพัฒนาทางเศรษฐกิจที่ยั่งยืน (Sustainable Economic Development) (2) การอนุรักษ์และส่งเสริมคุณค่าทางวัฒนธรรม (Cultural Conservation) (3) การรักษาสีงแวดล้อมทางธรรมชาติ (Nature Preservation) และ (4) การมีธรรมาภิบาล (Good Governance)

เจษณี สุขจิรัตติกาล (2547) ได้แสดงความเห็นเรื่องความสุขมวลรวมประชาชาติไว้ว่า เป้าหมายที่ครอบงำเหนือทุกการของชีวิต รวมทั้งเศรษฐกิจนั้น ไม่ใช่ความต้องการทางวัตถุที่เพิ่มทวีคูณ ซึ่งสามารถตอบสนองด้วยการบริโภค หากแต่เป็นการทำให้มนุษย์มีคุณธรรมยิ่งขึ้น ดังนั้น วัตถุประสงค์ของระบบเศรษฐกิจแบบตลาด เช่น การบริโภคที่เพิ่มขึ้นและการเติบโตอย่างรีบเร่ง จึงเป็นเพียงหนทางไปสู่จุดหมายของความอยู่ดีมีสุข ในขณะที่ปรัชญาทางศีลธรรมของชาวพุทธได้ให้นิยามถึงความสุขไว้ว่า ความอยู่ดีมีสุข เกิดจากความกลมกลืนทางจิตวิญญาณและวัตถุ ศาสนาพุทธจึงเป็นปัจจัยกำหนดแก่นแท้ของแนวความคิด “ความสุขมวลรวมประชาชาติ” ที่สำคัญที่สุด ความอยู่ดีมีสุขของมนุษย์เป็นวัตถุประสงค์หลักของกิจกรรมทางเศรษฐกิจ วัตถุประสงค์ทั่วไปของความอยู่ดีมีสุขและเป้าหมายของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้มาจากค่านิยมที่เป็นบรรทัดฐานของชาวพุทธ คือให้ความสำคัญแก่เป้าหมายที่มีใช้ทางเศรษฐกิจมากกว่าเป้าหมายทางเศรษฐกิจ การพัฒนาตามกระแสหลักและความคิดตามสมัย (Zeitgeist) ทางเศรษฐกิจ ทำให้เกิดแรงผลักดันที่เร่งไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกันและโลกาภิวัตน์ด้วย ความท้าทายที่สุดของความสุขมวลรวมประชาชาติจึงอยู่ที่การใส่ใจกับการอนุรักษ์วัฒนธรรมแบบเฉพาะมากกว่าการสร้างขึ้นในทางวิชาการ โดยวิธีการพัฒนาแบบพื้นบ้านก็คือ สำนักทางวัฒนธรรม นักคิดและผู้วางนโยบายการพัฒนาจึงมีภาระหน้าที่ที่ทำให้ความพยายามในการตรวจสอบเนื้อหา มิติ และความขัดแย้งของความสุขมวลรวมประชาชาติทุกครั้งสำเร็จผล และแปรไปสู่ระดับปฏิบัติการให้ได้ ยุทธศาสตร์การพัฒนาที่จะประสบความสำเร็จ จึงต้องมีวิสัยทัศน์ในการดำเนินการ และมีการวิเคราะห์ถึงสาเหตุและผลกระทบที่จะทำให้แนวคิดที่เน้นความสุขมวลรวมประชาชาติเกิดผล

กล่าวโดยสรุป จากแนวคิดของกษัตริย์ นักวิชาการ และนักคิดหลายๆ ท่านที่ได้แสดงออกถึงความคิดเกี่ยวกับความสุขมวลรวมประชาชาตินั้น นับเป็นมิติใหม่แห่งการพัฒนาซึ่งมีเป้าหมายอยู่ที่ความอยู่ดีมีสุขของประชาชน อันเกิดจากจิตใจร่วมกับความสมดุลของวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม โดยมีความพึงพอใจในชีวิตตามอัตภาพของตนเองไม่ใช่ความสุขที่เกิดจากการมีวัตถุที่อำนวยความสะดวก

สะดวกสบาย หรือมีทรัพย์สินเงินทองมากมาย ตามที่มีผู้แสดงทัศนะไว้อย่างน่าสนใจดังที่กล่าวไว้ข้างต้น ดังนั้นการพัฒนาประเทศจะไปในทิศทางใดจึงขึ้นอยู่กับนโยบายของรัฐบาลที่จะกำหนดไว้ในวัตถุประสงค์ของนโยบายสาธารณะที่เลือกนำไปปฏิบัติ ดังจะเห็นได้จากแนวคิด ความสำคัญ และขั้นตอนของกระบวนการนโยบายสาธารณะที่จะกล่าวถึงในลำดับต่อไป

2.3.6 ดัชนีความสุขโลก (Happy Planet Index-HPI)

ดัชนีความสุขโลกพัฒนาโดยมูลนิธิเศรษฐศาสตร์ใหม่ (New Economics Foundation--NEF) ดัชนีความสุขนี้มีองค์ประกอบการวัดสามประการด้วยกัน คือความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ความคาดหวังในชีวิต (life expectation) และการรักษาระบบนิเวศตามแบบฉบับเดิม (ecology footprint) ซึ่งเขียนเป็นสมการได้ว่า (มาร์ค ตามไท, 2552)

$$\text{ดัชนีความสุขโลก} = \text{ความพึงพอใจในชีวิต} + \text{ความคาดหวังในชีวิต} + \text{การรักษาระบบนิเวศตามแบบฉบับเดิม}$$

การวัดความพึงพอใจในชีวิตโดยมูลนิธิเศรษฐศาสตร์ใหม่ นภาพรณ พัทธน์ (2550) กำหนดค่าคะแนนทั้งหมดมีค่าคะแนนไม่เกิน 83.5 ทั้งนี้ แต่ละตัวแปร เช่น ความพึงพอใจในชีวิต จะเป็นการวัดเงื่อนไขภายนอกที่ทำให้มีความสุข หรือ objective well-being เช่น การศึกษา เทคโนโลยี การมีรัฐบาลที่โปร่งใส ความเป็นอยู่ ฯลฯ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยขอตั้งข้อสังเกตว่าการวัดความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมเช่นนี้เป็นการวัดในเรื่องที่อาจจะไม่ตรงกับบางสังคม บางวัฒนธรรม ดังนั้น ผลการศึกษาจึงเป็นเรื่องของดัชนีที่ถูกกำหนดอย่างที่เป็นสากล มิใช่สามารถวัดได้ทั้งหมดของความสุขในประเทศหนึ่งๆ

สำหรับความคาดหวังในชีวิต เป็นการประเมินว่าจะใช้ชีวิตให้ยืนนานและมีความสุขได้ภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีอยู่นานเท่าไร ทั้งนี้ มูลนิธิเศรษฐศาสตร์ใหม่กำหนดตัวเลขไว้ที่ไม่เกิน 82.0 ปี

การรักษาระบบนิเวศตามแบบฉบับเดิม เป็นการประเมินการดูแลควบคุมอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อมนุษย์และสัตว์ โดยเรียนรู้จากบทเรียนที่ผ่านมาและปรับปรุงใช้ต่อไป ทั้งนี้ มูลนิธิเศรษฐศาสตร์ใหม่กำหนดตัวเลขไว้ที่ 1.5 ยิ่งน้อยยิ่งดี

ประเทศที่วัดจากดัชนีความสุขของโลกของมูลนิธิเศรษฐศาสตร์ใหม่ที่มีความสุขมากที่สุดในโลก หรือลำดับที่ 1 คือ ประเทศวานูอาตู ประเทศเล็กๆ ที่อยู่ในมหาสมุทรแปซิฟิก ประชากรสองแสนกว่าคน ผู้คนมีความสุข ประเทศน่าอยู่และอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมดีที่สุดในโลก ประเทศที่มีความสุขน้อยไม่น่าอยู่ และสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม คือ ประเทศอุตสาหกรรม ประเทศที่ร่ำรวยทั้งหลายซึ่งอยู่ในอันดับ 100 กว่าขึ้นไป

การวัดความสุข เป็นการวัดความสุขของบุคคลเชิงอัตวิสัย หรือ subjective well-being ซึ่งสามารถได้ข้อมูลความสุขโดยรวมจากการสำรวจขนาดใหญ่ที่มาจากการสัมภาษณ์บุคคลโดยตรงถึงระดับความสุขโดยรวมในชีวิต (ที่ไม่ใช่ความสุขระยะสั้นที่เปลี่ยนแปลงบ่อย) ในงานวิจัยในต่างประเทศมีการทำการสำรวจความสุขโดยรวมในลักษณะนี้มาก โดยจะถามถึงระดับความพึงพอใจในชีวิตในภาพรวม (เช่น ถามว่า คุณมีความสุขในชีวิตมากน้อยแค่ไหน เมื่อพิจารณาจากทุกๆ ด้าน) จะพบว่า มีงานวิจัยด้านเศรษฐศาสตร์ความสุขออกมามากในระยะหลัง ซึ่งก่อนหน้านี้ งานวิจัยด้านความสุขมักทำโดยนักจิตวิทยา ความสุขในระดับปัจเจกเป็นความสุขที่ขึ้นอยู่กับการให้คุณค่าในสิ่งที่มี

มากกว่าการมีหรือความต้องการ การมีหรือการเป็นเจ้าของวัตถุอาจไม่ได้ทำให้มีความสุขก็ได้ การที่บุคคลสามารถตอบได้ว่ามีความสุขในระดับเท่าใด ต้องมีดุลยพินิจในการประเมินคุณภาพชีวิตโดยเฉลี่ยจากประสบการณ์ที่ผ่านมา และที่คาดการณ์ในอนาคต โดยเป็นการสะท้อนถึงความพึงพอใจในชีวิตของตนโดยภาพรวม ไม่ใช่ด้านใดด้านหนึ่ง อย่างไรก็ตาม การวัดปัจจัยภายในที่สะท้อนถึงความรู้สึกที่มีความสุขโดยรวมของประชาชนในแต่ละประเทศ อาจแตกต่างกันไป ตามสภาพและวัฒนธรรมของสังคม ซึ่งเวลาตอบคำถามคนจะให้ค่าความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของเขาอยู่ในช่วง 0-10 หรือ 1-7 คะแนน ที่เรียกว่า self-report

ส่วนการวัดความอยู่ดีมีสุข (well-being) รวมถึงการวัดเงื่อนไขที่ทำให้เกิดความสุขหรือการวัดความสุขเชิงภาวะวิสัย (objective well-being) ด้วย เช่น สุขภาพ ความรู้ หรือการศึกษา การมีสิ่งที่เป็นปัจจัยพื้นฐาน เช่น ที่อยู่อาศัย น้ำสะอาด อาหารพอเพียง สภาพแวดล้อมที่ดี มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การมีธรรมาภิบาล เป็นต้น ซึ่งการวัดความอยู่ดีมีสุขนี้มีวิธีวัดได้หลายแบบ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ ที่มาคำนวณและการให้น้ำหนักของแต่ละตัวแปรหรือดัชนี

อาจกล่าวสรุปได้ว่า วิธีการวัดความสุขในปัจจุบัน โดยทั่วไปใช้การวัดความสุขในสองแนวทาง คือ การวัดความสุขและการวัดความอยู่ดีมีสุข ซึ่งทั้งสองมีความแตกต่างกัน

2.3.7 การวัดความสุขในประเทศไทย (The Happiness Measure in Thailand)

การวัดความสุขในประเทศไทยนั้น แต่เดิมมีค่อนข้างจำกัด ส่วนใหญ่แล้วมีอยู่ในกลุ่มของจิตแพทย์ เช่น กรมสุขภาพจิต ซึ่งทำการวัดสุขภาพจิตของคนไทยทั้งประเทศ หรือบางพื้นที่อย่างต่อเนื่องต่อมาเมื่อมีการศึกษาในเชิงเศรษฐศาสตร์แห่งความสุขมากขึ้น อนึ่ง กระแสการพัฒนาที่หันมาทบทวนการพัฒนาที่เน้นสมดุลของภาคส่วนเศรษฐกิจ กับสังคม และสิ่งแวดล้อม สมดุลระหว่างกายกับจิตใจ หรือ จิตวิญญาณ และการสร้างความมั่นคงของสังคมมนุษย์ ตลอดจนการเสนอแนวคิดเรื่องความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness--GNH) ของพระราชาธิบดีแห่งภูฏาน และที่สำคัญที่สุดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ 9 นั้น ทำให้เกิดการกระตุ้นความคิดแ่งมุมการพัฒนาเศรษฐกิจที่สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทยมากขึ้น การวัดความสุขจึงแพร่หลายมากขึ้นในช่วง 5-10 ปีที่ผ่านมา

อย่างไรก็ดี การวัดความสุขในประเทศไทย โดย ปิงปอนด์ รักอำนวยกิจ และพิริยะ ผลพิรุฬห์ (2550) จะเสนอการวัดความสุขในสองลักษณะว่าการวัดความสุขโดยใช้ข้อมูลระดับมหภาค เช่น ระดับการจ้างงานที่สัมพันธ์กับระดับความสุข ต้นแบบที่ใช้การวัดความสุข เช่น ดัชนีของ Easterlin, Blanchflower และ Oswald ส่วนการวัดความสุขจากข้อมูลในระดับจุลภาค ซึ่งทำการสำรวจเก็บข้อมูลและนำมาประมวลผลซึ่งอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ กับความสุขของแต่ละบุคคล เช่น รายได้ส่งผลกระทบทางบวกต่อระดับความสุขของคน เป็นต้น

ปอนด์ รักอำนวยกิจ และพิริยะ ผลพิรุฬห์ (2550) เป็นการเสนอความคิดเห็นของประชาชนในแ่งมุมหรือปัจจัยที่อาจส่งผลต่อความสุขซึ่งมีการสำรวจความคิดเห็นเป็นระยะๆ อย่างต่อเนื่อง ดำเนินการเก็บข้อมูลแบบวิจัยเชิงสำรวจและเสนอปัจจัยที่อาจส่งผลต่อความสุข โดยใช้ประชากรทั่วประเทศ มีกลุ่มตัวอย่างใน 20 จังหวัดทั่วประเทศ ผลการวิจัยเป็นรายงานแนวโน้มความสุขมวลรวมของคนไทยภายในประเทศ (Gross Domestic Happiness Index--GDHI) ซึ่งเป็นการประเมิน

ภาพรวมของชีวิตประชาชนทั้งประเทศที่ประกอบไปด้วยการอยู่เย็นเป็นสุข (well-being) ความพึงพอใจ (life satisfaction) คุณภาพชีวิต (quality of life) และการพบกันระหว่างความคาดหวัง ความต้องการกับความเป็นจริงในชีวิต (self actualization) โดยกำหนดให้กลุ่มปัจจัยที่ศึกษา คือ ความจงรักภักดี บรรยากาศภายในครอบครัว วัฒนธรรมประเพณีไทย การสืบสานประเพณีไทย งานสงกรานต์ สุขภาพกาย หน้าที่การงาน สุขภาพใจ สภาพแวดล้อม การบริการด้านการแพทย์ บรรยากาศการช่วยเหลือกันในชุมชน ความเป็นธรรมทางสังคม บรรยากาศทางการเมือง สภาวะเศรษฐกิจปัจจุบัน และสถานการณ์ทางภาคใต้ ผลการวิจัยนี้ทำการสรุปผลและเผยแพร่แก่สาธารณะมาโดยตลอด

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า การวัดความสุขต้องครอบคลุมถึงสุขภาพ สุขใจ และคุณภาพชีวิตของคนในสังคมในชุมชน และจากการศึกษาความสุขที่เกิดกับชุมชนสังคมตามแนวคิดทฤษฎีของนักวิชาการและนักทฤษฎีแล้วนั้น **ความสุขของชุมชน** (Community Happiness) คือ สภาวะที่คนมีคุณภาพชีวิตที่ดีในชุมชนการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขทั้งจิต กาย ปัญญา ที่เชื่อมโยงกับเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างเบ็ดเสร็จถึง สภาวะที่คนมีคุณภาพชีวิตที่ดีในชุมชน การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขทั้งจิต กาย ปัญญา ที่เชื่อมโยงกับเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม อย่างเบ็ดเสร็จและสัมพันธ์กันได้อย่างถูกต้อง ดีงาม ดีงาม นำไปสู่การอยู่รวมกันอย่างสันติระหว่างคนกับคนและการอยู่รวมกันอย่างความสมดุลระหว่างคนกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมและการเมือง โดยมีตัวชี้วัดประกอบด้วย การอยู่ดีกินดี การมีสุขภาพที่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีทุนทางสังคม และมีความปลอดภัยในการดำรงชีวิต

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต

ธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตจะมีลักษณะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา การเคลื่อนไหวจึงเป็นลักษณะของสิ่งมีชีวิตที่กำลังดำเนินไป การดำเนินชีวิตของสิ่งมีชีวิตโดยเฉพาะมนุษย์ อาจปรากฏอยู่ในหลายลักษณะหรือหลายด้าน เช่น ด้านวัฒนธรรม ด้านสังคม และด้านศาสนา เป็นต้น ดังนั้น บริบทเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.4.1 ความหมายของชีวิต

ชีวิต คือ สถานะที่แยกสิ่งมีชีวิตหรืออินทรีย์ออกจากสิ่งไม่มีชีวิตหรืออนินทรีย์และสิ่งมีชีวิตที่ตายแล้ว สิ่งมีชีวิตเติบโตผ่านกระบวนการสันดาป การสืบพันธุ์และ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อม สิ่งมีชีวิตหลากหลายชนิดสามารถพบได้ในชีวมณฑลของโลก ส่วนประกอบทั่วไปของสิ่งมีชีวิตเหล่านี้ - พืช สัตว์ เห็ดรา โปรทิสต์ อาร์เคีย และ แบคทีเรีย - คือ เซลล์ที่มีส่วนของน้ำและคาร์บอนเป็นหลัก และ เซลล์เหล่านี้ถูกเรียบเรียงอย่างซับซ้อนตามข้อมูลจากหน่วยพันธุกรรม สิ่งมีชีวิตเหล่านี้เข้าสู่กระบวนการสันดาป เพิ่มความสามารถในการเจริญเติบโต ตอบสนองต่อสิ่งรอบตัว และ มีการปรับตัวและวิวัฒนาการโดยการผ่านการคัดเลือกโดยธรรมชาติ สิ่งที่มีคุณสมบัติเหล่านี้เท่านั้นที่ถือว่าเป็นสิ่งมีชีวิต (Kauffman, Stuart, 2003)

ซึ่งสอดคล้องกันกับ วอล์คเกอร์ มาติน จี.ว่า ชีวิต คือ หน่วยที่ต้องใช้พลังงาน มีคุณสมบัติทั้งกายภาพและชีวภาพ (Walker, Martin G, 2006) ดังต่อไปนี้

1. ลักษณะเฉพาะในการจัดการของระบบร่างกาย (specific organization)
2. มีกระบวนการสันดาป (metabolism)
3. กระบวนการสลาย หรือ แคแทบอลิซึม (catabolism)
4. กระบวนการสร้าง หรือ แอแนบอลิซึม (anabolism)
5. มีการสืบพันธุ์ (reproduction)
6. มีการเจริญเติบโต (growth)
7. มีการเคลื่อนไหว (movement)
8. มีความรู้สึกตอบสนอง (irritability)
9. มีการปรับตัวและวิวัฒนาการ (adaptation and evolution)
10. มีภาวะธำรงดุล (homeostasis)

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ชีวิตของสิ่งมีชีวิตมีกระบวนการที่ซับซ้อนในมุมมองทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งปฏิเสธไม่ได้ว่าเมื่อมีชีวิตก็ต้องมีการดำเนินชีวิตเพื่อการดำรงอยู่ของชีวิตจนถึงความดับดับไปแห่งชีวิต

สำหรับในทัศนะของพุทธศาสนา สิ่งที่เราเรียกว่า “ชีวิต” มีองค์ประกอบใหญ่ 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นรูปธรรม กับส่วนที่เป็นนามธรรม อย่างที่เราเข้าใจกันทั่วไปว่า เป็นเรื่องของกายกับเรื่องของจิต องค์ประกอบใหญ่ทั้งสองส่วนนี้ รวมอยู่ในสิ่งที่เรียกว่า ชันธ 5 (The Five Aggregates) ซึ่งประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ 2

พระอภิธรรมปิฎกแสดงชันธ 5 (อภิ.วิ. 77/1/1-19.) ว่า คือ

1. รูปชันธ
2. เวทนาชันธ
3. สัญญาชันธ
4. สังขารชันธ
5. วิญญาณชันธ

โดยพระธรรมปิฎก (2544, หน้า 93) ได้กล่าวถึงชีวิตที่ประกอบด้วยชันธ 5 (The Five Aggregates) ไว้ในหนังสือ พุทธธรรม ดังนี้

รูป (Corporeality) คือ ส่วนประกอบที่เป็นด้านกายภาพหรือด้านรูปธรรมทั้งหมด โดยสรุปก็คือ ร่างกาย (เนื้อหนังมังสา) และพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า คือ ส่วนที่เป็นสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสารและพลังงานเหล่านั้น

เวทนา (Feeling) คือ ส่วนที่เป็นความรู้สึก ซึ่งเกิดจากการได้สัมผัสผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 และทางใจ ความรู้สึกนั้นอาจมีหลากหลาย เช่น ความรู้สึกร้อน หนาว อบอวน เจ็บปวด ผ่อนคลาย ฯลฯ กล่าวรวม ๆ ได้ว่า เป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ คือ ไม่สุข ไม่ทุกข์

สัญญา (Perception) คือ การกำหนดรู้ การจำได้ และการแยกแยะความแตกต่างของสิ่งที่รับเข้ามาทางประสาทสัมผัสต่าง ๆ ได้ เป็นอาการที่ใจรับรู้และสามารถบอกได้ว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นอะไร อันเป็นเหตุให้จำสิ่งนั้น ๆ ได้ เช่น จำรูปร่าง สี เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอาการต่าง ๆ ได้

สังขาร (Mental Formation) คำว่า สังขาร ในกรณีนี้ไม่ได้หมายถึงเรื่องของร่างกายที่เป็นเนื้อหนัง คือ ไม่ใช่ส่วนที่เป็นรูปธรรมหรือกายภาพ อย่างที่เข้าใจกันทั่วไป แต่เป็นเรื่องของจิตหรือเกี่ยวข้องกับจิตมากกว่า ความหมายในที่นี้จึงหมายถึง “สภาพที่ปรุงแต่งจิต” ให้มีลักษณะต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเป็นฝ่ายดี ฝ่ายชั่ว หรือเป็นกลาง ๆ (ไม่ดี ไม่ชั่ว) ก็ได้ ทั้งนี้ โดยมี เจตนา เป็นตัวนำ กล่าวอย่างง่าย ๆ สังขารนี้คือ ความนึกคิด ซึ่งอาจจะเป็นด้านดี ไม่ดี หรือเป็นกลาง ๆ ก็ได้

วิญญาน (Consciousness) ในที่นี้ก็ไม่ใช่อะไรเดียวกับสิ่งที่คนเชื่อกันทั่วไปว่า เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวคนเมื่อยังมีชีวิต และเมื่อตายแล้วก็ล่องลอยไปในภพภูมิต่าง ๆ แต่วิญญานในที่นี้ หมายถึง การรับรู้อารมณ์ (object) โดยผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 และทางใจ คือ รู้โดยผ่านทาง การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้ลิ้มรส การรับสัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

จะสังเกตว่า ในส่วนประกอบทั้ง 5 ที่กล่าวข้างต้นนั้น ส่วนที่เป็นรูปธรรมหรือกายภาพ มีอยู่เฉพาะในขันธ 5 ข้อที่ 1 (รูป) เพียงข้อเดียวเท่านั้น ที่เหลืออีก 5 ข้อ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาน นั้น เป็นส่วนที่เราอาจนิยามว่าเป็นนามธรรม

ดังได้กล่าวแล้วข้างต้น ขันธ หรือส่วนประกอบแต่ละส่วน ก็มีส่วประกอบย่อยของมันอีกจำนวนมากบ้าง น้อยบ้าง ตามลักษณะของ ขันธ ข้อนั้น ๆ ตัวอย่างเช่น รูป หรือส่วนประกอบที่จัดว่าเป็นส่วนกายภาพนั้น มีส่วนประกอบย่อยลงไปอีกถึง 28 อย่าง ในจำนวนนี้ ส่วนประกอบที่เราคุ้นเคยกันโดยมากคือ เรื่องของธาตุทั้ง 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “มหาภูตรูป”) อันได้แก่ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน, solid element) คือ บรรดาสิ่งที่มีสภาพเป็นของแข็ง กินเนื้อที่ อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ, fluid element) คือ ของเหลวหรือสภาวะที่ดูดซึม เตโชธาตุ (ธาตุไฟ, element of heat or radiation) คือ อุณหภูมิหรือสภาวะที่แผ่ความร้อน และ วายุธาตุ (ธาตุลม, element of vibration) คือ สภาวะที่เคลื่อนไหว อีกความรู้ในเรื่องการเกิดขึ้นแห่งมนุษย์และโลกผู้ใคร่ศึกษาพึงศึกษาเพิ่มเติมได้จากอรรถกถาสูตร ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ตอนหนึ่งว่า

“ดูกองนาเสฏฐะและภารทวชะ มี สมัยอีกบางครั้ง โดยอันลวงไปแห่งกาลยิต ยาวนาน โลกนี้ย่อมเจริญขึ้น เมื่อโลกกำลังเจริญขึ้น โดยมากเหล่าสัตว์ก็จะพากันเคลื่อนจากพวกอากาศสร - พรหมมาสู่ความเป็นอย่างนี้อีก และสัตว์เหล่านั้นมีความ

สำเร็จได้โดยทางใจ มีสติเป็นรักษา มีรัศมีเอง ทองเที่ยวไปในอากาศได้ ดำรงอยู่ใน
วิมานอันงดงาม ยอมดำรงอยู่ตลอดกาลยืดยาวนาน” (ที.ปา. 15/56/145)

สรุปได้ว่า ชีวิต หมายถึง การเกิดขึ้นของมนุษย์ หรือสัตว์ ที่อาศัยปัจจัยประกอบ 2 อย่าง
คือ กาย และ จิตใจ

2.4.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิต (lifestyle) หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยที่ลักษณะของพฤติกรรมต่าง ๆ จะเป็นตัวบ่งบอกถึง รูปแบบการดำเนินชีวิต แต่ละแบบ

พฤติกรรมในการเข้าสังคม ในการบริโภค ในการหาความบันเทิง การพักผ่อนหย่อนใจใช้เวลาว่าง และการแต่งตัว ล้วนเป็นส่วนประกอบของรูปแบบการดำเนินชีวิต รูปแบบการดำเนินชีวิตจะถูกดำเนินเป็น อุปนิสัย เป็นวิธีประจำที่กระทำสิ่งต่าง ๆ รูปแบบการดำเนินชีวิต โดยทั่วไปแล้วจะ บ่งบอกถึง ทักษะ ค่านิยม และ มุมมอง ของแต่ละบุคคล ดังนั้นรูปแบบการดำเนินชีวิต จึงมีความหมายในเชิงของอัตราหรือตัวตน และใช้ในการสร้างสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่ประกอบกับอัตลักษณ์ของบุคคล (Spaargaren, G., and B. VanVliet. 2000, pp. 50 - 75)

เมื่อมีชีวิตเกิดขึ้นการดำเนินไปของชีวิตย่อมมี ซึ่งจะได้นำถึงแนวทางการดำเนินชีวิต ใน 3 มิติ คือ มิติด้านวัฒนธรรม 1 มิติด้านสังคม 1 และมิติด้านศาสนา พอเป็นแนวทางการศึกษาดังต่อไปนี้

1) ด้านวัฒนธรรม

มนุษย์สร้างวัฒนธรรมขึ้นมาใช้เพื่อควบคุมสภาพแวดล้อมทั้งสภาพแวดล้อมธรรมชาติ และสภาพแวดล้อมสังคม เพื่อก่อให้เกิดผลดีต่อการดำรงชีวิตและวัฒนธรรมที่มนุษย์สร้างขึ้นมานั้นย่อมมาจากความคิดสร้างสรรค์อันเกิดจากประสบการณ์และปัญหาความรู้ความสามารถของตนเอง จึงทำให้เกิดวัฒนธรรมเพื่อเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต สามารถนำไป แก้ปัญหาที่เกิดกับมนุษย์ และก็สามารถตอบสนองความต้องการของมนุษย์ได้เท่าที่ควรหรือถ้า แก้ปัญหาให้กับมนุษย์ไม่ได้และตอบสนองความต้องการของมนุษย์ไม่ได้ ตามที่ตั้งความหวังไว้ มนุษย์ก็จะมีการพัฒนาหาทางเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้เกิดความพอดี เหมาะสมแต่ขณะเดียวกันก็สามารถทำลายได้ ถ้ามนุษย์ไม่พอใจ และไม่ต้องการจึงทำให้เกิดวัฒนธรรมรูปแบบใหม่ได้ เช่นเดียวกัน (พวงผกา ประเสริฐศิลป์, 2541, หน้า 2)

วัฒนธรรม มีความหมายครอบคลุมถึงทุกสิ่งทุกอย่าง อันเป็นแบบแผนในความคิด และการกระทำที่แสดงออกถึงวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคมของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือสังคมใดสังคมหนึ่ง มนุษย์ได้คิดสร้างกฎระเบียบ กฎเกณฑ์วิธีในการปฏิบัติ การจัด ระเบียบ ตลอดจนระบบความเชื่อ ความ

นิยม ความรู้และเทคโนโลยีต่าง ๆ ในการควบคุมและใช้ ประโยชน์จากธรรมชาติ (สุพัตรา สุภาพ, 2533, หน้า 99)

การดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งวัฒนธรรมที่มีการแบ่งประเภทวัฒนธรรมโดยนักสังคมวิทยาซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

- (1) วัฒนธรรมทางแนวความคิด (Ideas - Thinking)
- (2) วัฒนธรรมทางบรรทัดฐาน (Norms - Doing)
- (3) วัฒนธรรมทางวัตถุ (Material - Having)

วัฒนธรรมทางความคิด หมายถึง วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับความคิดเห็น ความเชื่อหรือ ความรู้สึกนึกคิด ซึ่งอาจถูกหรือผิดก็ได้ เช่น ความเชื่อที่ว่าคนตายแล้วเกิด การทำบุญ ทำบาป การเชื่อถือ โชคลาง ฯลฯ

วัฒนธรรมทางบรรทัดฐาน ได้แก่ ระเบียบแบบแผนหรือประเพณีที่บุคคลในสังคม ยึดถือหรือกฎหมายที่ใช้ปฏิบัติร่วมกัน ซึ่งประกอบด้วย

(1) วิถีชาวบ้าน (Folkways) คือ ระเบียบแบบแผนที่บุคคลในสังคมควรจะต้องปฏิบัติ เช่น การบวชของลูกชายเมื่อมีอายุครบ 20 ปี เพื่อทดแทนคุณบิดามารดาการต้อนรับแขกเมื่อใครมา เยี่ยมถึงเรือนชานควรจะต้องรับ ถ้าใครไม่ปฏิบัติตามอาจได้รับการติฉินนินทา ลักษณะที่เรียกว่า ธรรมเนียมประเพณีจัดได้ว่าเป็นวิถีชาวบ้าน เช่นธรรมเนียมการต้อนรับแขก ธรรมเนียมการเยี่ยม ผู้ป่วย

(2) จารีต (Mores) ได้แก่ ระเบียบแบบแผนที่บุคคลในสังคมจะต้องปฏิบัติตาม หากฝ่าฝืนถือ เป็นการกระทำผิดทางศีลธรรม สังคมอาจรังเกียจและอาจถูกตัดออกจากสังคม ตัวอย่าง ของจารีต เช่น การเลี้ยงดูพ่อแม่ตอบแทนเมื่อท่านแก่เฒ่าและเราอยู่ในภาวะที่จะรับผิดชอบได้ อนึ่ง ข้อห้ามทางศาสนา (Taboos) เป็นจารีตอย่างหนึ่ง ตัวอย่างข้อห้ามของทางศาสนา เช่น ห้ามค้าอาวุธ ห้ามค้ายาพิษ ยาเสพติดรวมทั้งสุรา บุหรี่และห้ามค่านิยม

(3) กฎหมาย (Laws) ได้แก่ ระเบียบแบบแผนที่ทุกคนในสังคมต้องปฏิบัติตามหาก ฝ่าฝืนจะถูกลงโทษตามตัวบทกฎหมายหรือระเบียบข้อบังคับ เช่น การหยุดรถเมื่อมีสัญญาณไฟ แดงตามกฎหมายจราจร (ณรงค์ เส็งประชา, 2537, หน้า 28 - 29)

สรุปว่าแนวคิดเกี่ยวกับการดำรงชีวิตด้านวัฒนธรรมนั้นเป็นไปโดยที่มนุษย์ถูกปลูกฝังค่านิยมอันเกิดขึ้นเฉพาะวัฒนธรรมทางสังคมนั้น ๆ อันเป็นไปตามวัฒนธรรมของคนในสังคมที่แสดงออกทางวิถีชาวบ้าน จารีต กฎหมาย โดยเฉพาะวัฒนธรรมไทยจะได้รับอิทธิพลจากหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งได้รับการสั่งสอนอบรมถ่ายทอดสืบต่อกันมาตั้งแต่ครั้งบรรพบุรุษ เป็นต้น

2) ด้านสังคม

แนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักการเป็นพลเมืองดีของสังคม การปฏิบัติตนเป็นพลเมืองดีตามสถานภาพ สถานภาพ หมายถึง ฐานะหรือตำแหน่งของบุคคลที่ได้รับในทางสังคม โดยสถานภาพ

จะเป็นตัวกำหนด สิทธิและหน้าที่ของบุคคลในสังคมว่าควร ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไร สถานภาพของบุคคล แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ สถานภาพที่ติดตัวมาแต่กำเนิด และสถานภาพที่ได้มาภายหลัง ประเภทสถานภาพจัดไว้ดังนี้

(1) สถานภาพที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เป็นสถานภาพที่บุคคลได้มาตั้งแต่เกิดโดยสังคมเป็นผู้กำหนด ได้แก่ สถานภาพทางเพศ เช่น เพศชายเรียกว่า เด็กชาย หรือนาย เพศหญิง เรียกว่า เด็กหญิง หรือ นางสาว หรือนาง เป็นต้น สถานภาพทางเชื้อชาติ เช่น เชื้อชาติไทย เชื้อชาติจีน เชื้อชาติอเมริกัน เป็นต้น สถานภาพทางเครือญาติ เช่น ลูก หลาน พี่ น้อง เป็นต้น

(2) สถานภาพที่ได้มาจากความสามารถหรือการกระทำ เป็นสถานภาพที่ได้มาภายหลังเพิ่มเติมจาก สถานภาพเดิม ได้แก่ สถานภาพทางการศึกษา เช่น จบปริญญาตรี ได้รับสถานภาพเป็นบัณฑิต จบปริญญาโทได้รับ สถานภาพเป็นมหาบัณฑิต หรือจบปริญญาเอกได้รับสถานภาพเป็น ดุษฎีบัณฑิต เป็นต้น สถานภาพทางอาชีพ เช่น ทหาร ตำรวจ ครู แพทย์ นักธุรกิจ เป็นต้น สถานภาพทางสมรส เช่น สามี ภรรยา เป็นต้น (เอกสารประกอบคำสอน, 2556 (สำเนาเอกสาร))

แนวทางการดำเนินชีวิตในสังคมและความสุขนั้น ทุกคนอยากมีความสุข แต่ความสุขเป็นเรื่องที่ต้องไขว่คว้า ปัญหาคือ ความสุขแต่ละคนจะมีมุมมองแตกต่างกัน เช่น ความสุขที่ได้สำนึ ๑ สักคน ความสุขคือการได้นายดี ๑ คนเดียวก็พอ (โดยเฉพาะช่วงพิจารณาความดีความชอบ) ความสุขคือการได้บ้านใหญ่ ๑ สักหลัง ความสุขกับการอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ความสุขคือการได้ปันเขา ทองป่าตอกปลา ทำในสิ่งที่ชอบเพราะฉะนั้น ความสุขอยู่ที่ใจ ถ้าใจไม่เป็นสุข ต่อให้มีทรัพย์สินมหาศาลก็หาความสุขไม่ได้ ความสุขอยู่แค่เอื้อม เรา ๆ ท่าน ๆ จะเอื้อมถึงหรือไม่ หรือไม่ยอมเอื้อม แล้วจะมีความสุขได้อย่างไร อยากที่จะเอื้อมให้ถึงความสุขจะต้อง

(1) มีจิตใจเข้มแข็ง และระลึกเสมอว่า อาจมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้น ตอนเจอสิ่งไม่ดี เป็นการมีมุมมองหลากหลาย ไม่ใช่มองแต่สิ่งที่ไม่ดีในด้านเดียว จิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากไม่แพ้ใจตัวเอง อุปสรรคคือพลัง ถ้าเราไม่ใช่อุปสรรคเป็นหนทางสู่ความสำเร็จ เราคงไม่ได้อะไรนอกจากปล่อยชีวิตให้ไร้ความหมาย การรู้จักคิดการรู้จักปรับตัว รู้จักประพฤติดีปฏิบัติในทางที่เสริมคุณค่าแก่ตัวเอง ทำให้ตนเองมีคุณค่า นับได้ว่าเป็นการนับถือตนเองอีกด้วยนะ

(2) อ่านบางสิ่งบางอย่างเป็นแรงบัลดาลใจ เป็นการหาสิ่งดี ๆ ให้กับตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นหนังสือบทความของใครมีชื่อเสียง หรือไม่มีก็ได้ หากสิ่งนั้นให้ข้อคิดแก่เราแรงบัลดาลใจให้อ่านทุกวัน การอ่านจะทำให้เรามีท่าที่เป็นบวกในด้านความคิดและการกระทำ รู้จักใช้สติปัญญา รู้จักพูด รอบรู้ ไม่แสดงความปัญญาอ่อน ให้ผู้อื่นดูถูกดูหมิ่นในใจ เหมือนคนไม่มีกิน

(3) ให้อภัย การอาฆาตพยาบาท ไม่ยอมแพ้แบบหักไม่ยอมงอ มีแต่ทำให้ใจขุ่นมัว คนที่ไม่ยอมใครชอบเอาชนะ จะหาความสุขไม่มี ทางที่ดีควรแผ่เมตตาแก่ใครก็ตาม ที่คิดชั่ว ทำร้ายหรือทำลายเรา ก็เพราะเขาอาจโง่เขลาและมีปมด้อย เราจะไปถือสาเขาทำไม บางคนเปรียบเสมือนบัวได้

โคลนตม จะช่วยให้ดีเหมือนคนอื่น เป็นไปได้ยาก ปล่อยไปตามกรรมและเวรของแต่ละคน ให้เขาไปตามทางของเขาเถอะ

4) มีคุณธรรม คนที่มีคุณธรรม จะมีจิตใจเอื้ออาทร โอบอ้อมอารีต่อคนอื่นจะไม่ทำร้ายเขา เป็นเอาตาย เหมือนบ้า

คนมีคุณธรรมจิตใจสบาย ไม่อิจฉาริษยาเห็นคุณค่าของคนรอบตัวมีจิตใจเมตตาต่อโลกในแง่ดี ไม่เห็นแก่ตัว อย่าลืมความเห็นแก่ตัวเกิดขึ้นเสมอในสังคม พอเห็นแก่ตัวชอบทำอะไรเพื่อตัวเอง กลายเป็นคนขาดคุณธรรม ทำลายความสุขของคนอื่น ถ้าคุณนำไปใช้ ชีวิตคงเป็นสุข แม้นำไปไม่ได้ทุกข้อ แต่ได้บางข้อก็ถือเป็นความสุขแล้วเราจะทำตัวให้ทุกข์ทำไม แล้วเมื่อไหร่จะเอื้อมไปถึงความสุขซะทีอย่าลืมความสุขอยู่แค่เอื้อม (สุรรัตน์ โปจรัส, 2557)

สรุปว่าแนวคิดเกี่ยวกับการดำรงชีวิตด้านสังคม นั้นผู้ที่อยู่ในสภาวะทางสังคมซึ่งถูกกำหนดโดยบทบาท และหน้าที่ทางสังคมจะต้องดำเนินชีวิตอันมีพื้นฐานคือหน้าที่ทางสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดบทบาทและส่งผลต่อแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้ที่อยู่ในสังคมให้มีบทบาท และหน้าที่ต่างกันไป นั่นเอง

3) ด้านศาสนา

ศาสนาไม่สามารถแยกออกจากสังคมได้ เพราะการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมทางศาสนาของมนุษย์เป็นพฤติกรรมทางสังคมชนิดหนึ่ง ศาสนานั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมากต่อสังคมมนุษย์ เพราะมีอำนาจและอิทธิพลที่ยิ่งใหญ่และคงเส้นคงวาต่อวิถีชีวิตของมนุษย์ แต่ไม่ว่าศาสนาใด ๆ ก็ตาม ล้วนแต่มีลักษณะร่วมสำคัญ คือ การสอนคนให้เป็นคนดี มีศีลธรรมอยู่ในสังคมได้อย่างสันติสุข อีกทั้งยังเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และมีหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง การศึกษาการดำเนินชีวิตด้านศาสนาตามรูปแบบการนับถือของคนในศาสนาต่าง ๆ คือ การดำเนินชีวิตในศาสนาแบบเทวนิยม และ การดำเนินชีวิตในศาสนาแบบอเทวนิยม

(1) ศาสนาแบบเทวนิยม และอเทวนิยม

เทวนิยม ความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน หมายความว่า ลัทธิความเชื่อว่าพระเจ้าผู้ทรงอำนาจยิ่งใหญ่พระองค์เดียว พระเจ้านั้นทรงมีอำนาจครอบครองโลกและสามารถลดบันดาลความเป็นไปในโลก (ราชบัณฑิตยสถาน, 2552, หน้า 365)

ศาสนาตามแนวเทวนิยมมีความเชื่อว่าเทพเจ้าเป็นผู้ยิ่งใหญ่สูงสุดเหนือกว่าเทพเจ้าทั้งหลายหรือเรียกกันว่าพระเจ้า ซึ่งมีอยู่เพียงพระองค์เดียว พระองค์เป็นผู้สร้างโลกและสรรพสิ่งทั้งหลายและเชื่อกันว่าพระเจ้าอาจติดต่อกับมนุษย์ โดยผ่านศาสดาพยากรณ์หลายองค์ เช่น พระอัลเลาะห์ ทรงติดต่อกับท่านนบีมุฮัมมัด พระเยซูคริสต์ ทรงติดต่อกับ ท่านโมเสส และพระเยซู ส่วนบางศาสนาก็นับถือพระเจ้า หรือเทพเจ้าหลายองค์ อย่าง ศาสนาพราหมณ์ - ฮินดู เชื่อว่าพระเจ้าอวตารแยกเป็น 3องค์

เป็นต้น ศาสนาแบบเทวนิยม ได้แก่ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม ศาสนายูดาห์ ศาสนาซิกข์ ศาสนาบาไฮ ศาสนาโซโรอัสเตอร์ และ ศาสนาพราหมณ์

อเทวนิยม (Atheism) (ราชบัณฑิตยสถาน, 2552, หน้า 365) คือ ศาสนาที่ปฏิเสธความมีอยู่ของพระเจ้า ปฏิเสธอำนาจในการสร้างโลกและสรรพสิ่งของพระเจ้า ไม่ยอมรับนับถือความศักดิ์สิทธิ์ของพระเจ้า เนื่องจากความหมายและความเข้าใจของอเทวนิยมแตกต่างกันหลายในโลก ปัจจุบันหาผู้ที่ยกกว่าในโลกมีผู้ที่มีเชื่อเทพเจ้าก็คน (Zuckerman, Phil, 2007, p. 56) กลุ่มศาสนาที่นิยมเรียกว่าปรัชญาตะวันออก โดยถือตามอิทธิพลในการรับอารยธรรม ได้แก่ศาสนาพุทธทั้งเถรวาทและนิกายเซน ศาสนาเซน ลัทธิเต๋า และลัทธิขงจื้อ ศาสนากลุ่มนี้มีลักษณะที่คล้ายกัน คือ เชื่อว่าโลกนี้เกิดขึ้นเองตามกฎธรรมชาติ สรรพสิ่งแท้จริงเป็นเพียงความว่างเปล่า ความจริงแท้ไม่อาจอธิบายได้ด้วยคำพูด และไม่อาจเข้าถึงได้ด้วยหลักตรรกะและอนุมาน การเข้าถึงความจริงแท้ทำได้ด้วยการบรรลุปัญญาญาณ จากการไม่ติดอยู่ในมายาของตรรกะและอนุมาน เชื่อในการเวียนว่ายตายเกิด เชื่อในกฎแห่งกรรม มีหลักคุณธรรม ศีลธรรม จริยธรรม ที่มักน้อยสันโดษพอเพียง ยึดถือหน้าที่ มีวินัยสูงไม่เห็นแก่ตัว แต่ไม่ยึดติดในสิ่งทั้งปวง มุ่งละกิเลส เชื่อในตัวมนุษย์ว่าเข้าถึงความจริงได้ ทุกสิ่งเกิดจากการกระทำของตนเอง เชื่อในศาสตร์ลึกลับ (เวทมนตร์ โหราศาสตร์ ไสยศาสตร์) ว่ามีจริง เชื่อว่าถ้าจิตวิญญาณเข้าถึงความจริงสูงสุดจะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

การดำเนินชีวิตตามศาสนาแบบเทวนิยมจึงมีการดำเนินชีวิตไปตามบัญชาของพระเจ้าพระเทอานั้น เพราะมีความเชื่อว่า พระเจ้าคือสิ่งที่ทรงปัญญาสูงสุด และมีอำนาจสูงสุด ที่ไม่อาจเข้าถึงได้ ถ้าพระองค์ไม่ประสงค์ ศาสนิกต้องแสดงความรักหรือภักดีต่อพระเจ้าด้วยการสรรเสริญ ปฏิบัติตามที่พระองค์ประสงค์ที่ได้ตรัสผ่านศาสนทูตของพระเจ้า อาจขอให้ทรงไถ่บาป อ้อนวอนให้ทรงประทานสิ่งที่ดีแก่ชีวิต เชื่อว่าเป็นพระเจ้าผู้สร้าง สร้างสรรพสิ่ง กำหนดสภาวะการณ์ที่เป็นไปของโลก แต่ทรงปล่อยให้มนุษย์เลือกทางแห่งตนเอง โดยจะทรงช่วยเหลือมนุษย์ลงมือกระทำ ก่อนที่จะเชื่อให้ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ เมื่อเชื่อแล้วอย่าสงสัย เพราะพระเจ้าจะทรงทดสอบจิตใจในศรัทธา เมื่อถึงวันสิ้นโลกพระเจ้าจะทำลายทุกสิ่ง ที่พระองค์สร้างขึ้น และจะชุบชีวิตทุกคนให้ฟื้นคืนชีพมารับฟังคำพิพากษา ผู้เชื่อจะรอดและอยู่กับพระองค์ชั่วนิรันดร์ ผู้ไม่เชื่อ จะถูกลงทัณฑ์ให้ตกนรกชั่วกาล ให้อ้างอิงในพระเจ้า รับพระองค์เข้าไว้ในใจจะพบแต่สันติสุข

สำหรับศาสนิกในศาสนาแบบอเทวนิยมจะมีความเชื่อและวิถีการดำเนินชีวิต โดยยึดหลักกรรม คือใครทำกรรมอะไร ย่อมได้รับผลเช่นนั้น ทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี ทำกรรมชั่วย่อมรับผลชั่ว

ทั้งสองกลุ่มมีความเชื่อที่ไม่เหมือนกันคือกลุ่มแรกยอมรับว่าเทพเจ้าองค์สูงสุดมีอยู่จริง เช่น ศาสนาคริสต์และอิสลามเรียกองค์สูงสุดว่าพระเจ้า ผู้นับถือมีเป้าหมายเพื่อการเข้าไปรวมอยู่ในอาณาจักรของพระเจ้า ส่วนกลุ่มหลังเช่นศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่ไม่ยอมรับการมีอยู่ของพระเจ้าหรือองค์สูงสุด แต่เชื่อในการมีอยู่ของเทพเจ้า (พรหมา) ซึ่งเป็นเทวดาชั้นสูงสุดเรียกว่าพรหม แตต่างกันตรงที่ผู้

ที่นับถือศาสนาพุทธไม่มีเป้าหมายเพื่อการไปรวมอยู่กับพรหม แต่สามารถไปเกิดเป็นพรหมได้ เพราะการรวมอยู่หรือไปเกิดเป็นพรหม เมื่อหมดเหตุปัจจัยก็ยังคงเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ อันมีต่ำสุดคือนรก สูงสุดคือพรหม อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ทางที่จะหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้จึงมีทางเดียวเท่านั้นคือนิพพาน

2.5 พื้นที่ที่ศึกษา

การศึกษาวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธรครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ที่ศึกษาในชุมชนเขตเทศบาลเมืองยโสธรจำนวน 23 ชุมชน โดยมีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 22,240 คน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เทศบาลเมืองยโสธรตั้งอยู่ที่ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร ได้รับจัดตั้งเป็นเทศบาลตำบลยโสธร อำเภอยโสธร จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ 19 ธันวาคม 2487 เมื่ออำเภอยโสธร ยกฐานะขึ้นเป็นจังหวัดยโสธร ตามประกาศคณะปฏิวัติ ฉบับที่ 10 ลงวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2515 เทศบาลตำบลยโสธร จึงได้เปลี่ยนฐานะเป็นเทศบาลเมืองยโสธร ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2515 มีพื้นที่ 9.7 ตารางกิโลเมตร มีชุมชน 23 ชุมชน ดังนี้

1. ชุมชนบ้านใหม่-โรงฆ่าสัตว์ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร
2. ชุมชนบ้านเหนือ-วัดสิงห์ท่า ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร
3. ชุมชนคุ้มวัดมหาธาตุ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร
4. ชุมชนบ้านทุ่งเก่า ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร
5. ชุมชนบ้านท่าศรีธรรม ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร
6. ชุมชนบ้านกลาง ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร
7. ชุมชนบ้านใต้-สระแก้ว ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร (บางส่วน) เฉพาะพื้นที่ด้านทิศตะวันตกถนนอดุลย์ฤทธิ์เดช จากจุดตัดถนนแจ้งสนิท ไปจุดเส้นเทศบาลด้านทิศใต้
8. ชุมชนบ้านใต้สามัคคี ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร (บางส่วน) เฉพาะพื้นที่ด้านทิศตะวันตกถนนอดุลย์ฤทธิ์เดช จากจุดตัดถนนแจ้งสนิท ไปจุดเส้นเทศบาลด้านทิศใต้
9. ชุมชนสามัคคี-เรือนจำ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร
10. ชุมชนโนนตาล 1 ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร
11. ชุมชนโนนตาล 2 ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร
12. ชุมชนโนนสมบูรณ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร
13. ชุมชนวัดทุ่ง 2,3 ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร
14. ชุมชนอุดมสุข ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร
15. ชุมชน บ.ช.ส.-ตลาดใหม่ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร
16. ชุมชนโรงเรียนเทศบาล 3 ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร (บางส่วน) เฉพาะพื้นที่ด้านทิศตะวันออกถนนวิริยะธารงค์ จากจุดตัดถนนแจ้งสนิท ไปจุดเส้นเขตเทศบาลด้านทิศเหนือ
17. ชุมชนบ้านใต้-สระแก้ว ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร (บางส่วน) เฉพาะพื้นที่ด้านทิศตะวันออกถนนอดุลย์ฤทธิ์เดช จากจุดตัดถนนแจ้งสนิท ไปจุดเส้นเขตเทศบาลด้านทิศใต้

18. ชุมชนบ้านใต้สามัคคี ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร (บางส่วน) เฉพาะพื้นที่ด้านทิศตะวันออกถนนอศุญญะติเดช จากจุดตัดถนนแจ้งสนิท ไปจุดเส้นเขตเทศบาลด้านทิศใต้

19. ชุมชนวัดทุ่ง 1 ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร

20. ชุมชนหลังศาล-สี่แยกกุดชุม ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร

21. ชุมชนหลังป้อมตราดาว ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร

22. ชุมชนเทศบาล ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร

23. ชุมชนโรงเรียนเทศบาล 3 ตำบลในเมือง อำเภอเมืองยโสธร (บางส่วน) เฉพาะพื้นที่ด้านทิศตะวันตกถนนวิริยะธารังค์ จากจุดตัดถนนแจ้งสนิท ไปจุดเส้นเขตเทศบาลด้านทิศเหนือ

(<http://www.ratchakitcha.soc.go.th/> สืบค้น 22 มีนาคม 2560)

มีอาณาเขตดังนี้ ทิศเหนือ ติดต่อกับ ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร ทิศใต้ ติดต่อกับ ตำบลเชียงคำ อำเภอเมืองยโสธร ทิศตะวันออก ติดต่อกับ ตำบลตาตทอง อำเภอเมืองยโสธร ทิศตะวันตก ติดต่อกับ ตำบลสำราญ อำเภอเมืองยโสธร

มีประชากรทั้งสิ้นจำนวน 22,240 คน แยกออกเป็น ชาย 11,041 คน หญิง 11,199 คน มีหลังคาครัวเรือนจำนวน 6,135 หลังคาครัวเรือน ครัวเรือนจำนวน 6,135 ครัวเรือน (อัตราการเพิ่มตามธรรมชาติร้อยละ 0.47 (ปี 2545) และ ความหนาแน่นของประชากรเฉลี่ย 2,330 คน ต่อตารางกิโลเมตร

(<https://th.wikipedia.org/> สืบค้น 22 มีนาคม 2560)

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหาจรัญ วิจารณ์เมธี (2541) ศึกษาวิเคราะห์เชิงปรัชญาเรื่องสันโดษในพระพุทธศาสนาเถรวาท กล่าวว่าหลักสันโดษ เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เน้นการแก้ปัญหาจากภายในมาหาภายนอก เหมือนกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาโดยทั่วไปปัญหาภายใน หมายถึง ปัญหาที่เกิดในจิตใจของมนุษย์ที่มีความโลภ โกรธ หลง รักสุขเกลียดทุกข์เป็นธรรมดา ปัญหาภายนอก คือ ปัญหาที่เกิดจากเศรษฐกิจ การเมือง สังคม เมื่อศึกษาหลักสันโดษให้เข้าใจอย่างถ่องแท้แล้ว นำมาประยุกต์ ใช้กับชีวิตประจำวัน จะช่วยให้การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองได้ทั้งภายในและภายนอกอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

พระสนิท ปกสุสโร (2553) หลักสันโดษที่ปรากฏในพระไตรปิฎกส่วนมากกล่าวถึงปัจจัยทั้งสี่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ให้เป็นไปเพื่อป้องกันความโลภความมกมากที่เกิดขึ้นในจิตใจนอกจากนี้ยังช่วยให้ไม่ประมาทในชีวิตและการงานของตน ถ้าบรรพชิตขาดหลักสันโดษ อาจเต็มไปด้วยความโลภหรือความปรารถนาที่มากเกินไป เมื่อเป็นเช่นนั้น ย่อมพากันประพตอกุศลทุจริตต่าง ๆ หวังลาภสักการะ สร้างความเดือดร้อนให้สังคม แต่ทั้งนี้เมื่อมีหลักสันโดษเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจอยู่ จะสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะบรรพชิต ด้วยความเพียร สร้างความเจริญก้าวหน้าได้เป็นอย่างดี

อัมพร จันทรรัตน์ (2536) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติถูกต้องกับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท กล่าวว่า ผู้ที่ปฏิบัติถูกต้องอย่างมั่นคงแล้ว อดทน 5 ประการ คือ ความมกน้อย, ความสันโดษความขัดเกลากิเลส, ความอยู่ในที่สงัดและความเป็นประโยชน์ในการ

ภาวนา ธรรม 5 ประการนี้ จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติ เป็นเหตุให้เข้าถึงความสันโดษในจิรวตามมีตามได้, ความสันโดษในบิณฑบาตตามมีตามได้, ความสันโดษในเสนาสนะตามมีตามได้ และความเป็นผู้ยินดีในการภาวนา ตลอดทั้งเกื้อกูลไตรสิกขาให้มีความบริบูรณ์และเข้าถึงการบรรลุธรรม

สุนทร ธนศิลป์พิชิต (2551) ศึกษาความเข้าใจเรื่องความสันโดษในพระพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่เข้าค่ายคุณธรรม พบว่า การเข้าใจเรื่องสันโดษของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่เข้าค่ายคุณธรรมก่อนและหลังการอบรม มีความเข้าใจเรื่องสันโดษสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นกระบวนการฝึกอบรมและการสั่งสอนหลักความสันโดษสามารถสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องแก่ผู้เข้ารับการอบรมให้ดีขึ้นได้

อังคณา ลำภาประเสริฐ (2537) ศึกษาการวิเคราะห์แนวคิดในการปลูกฝังตนเองของพระยาธรรมศักดิ์มนตรี พบว่า จริยธรรมที่เกี่ยวกับตนเองตามแนวคิดของท่าน ได้แก่ การรู้จักก่อนามัย ออกกำลังกาย ความไม่ประมาท ความมัธยัสถ์ การใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ความเพียรความอดทน รู้จักประมาณและสันโดษ ความมีเหตุผล ความกล้าหาญ การเลือกรู้จักคบคน ซึ่งหลักธรรมที่มุ่งเน้นเป็นพิเศษ คือ ความมัธยัสถ์และความสันโดษ

ไพรัช สู่แสนสุข (2539) ศึกษาหลักการและกระบวนการของการเรียนรู้และการสอนตามหลักพุทธศาสตร์: การวิเคราะห์พระไตรปิฎก พบว่า องค์ประกอบการสอนมี 7 ประการ ซึ่งในด้านบริบทแวดล้อมนั้น โดยเฉพาะสิ่งที่เป็สิ่งแวดลอมทางวัตถุจะต้องจัดการด้วยหลักสันโดษและการรับรู้ประมาณในการบริโภคด้วย คือความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความยินดีพอใจในภรรยาของตนที่เรียกว่าสหาสรันโดษ หรือความคิดเพื่อสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัว สำหรับการครองชีวิตอย่างฆราวาสสามารถป้องกันความเสียหายซึ่งเกิดจากการล่วงละเมิดในสิทธิของกันและกันในด้านความประพฤติเกี่ยวกับการมีคู่ครองเพื่อความสันติสุขของครอบครัวและการอยู่ร่วมกันในสังคม อย่างไรก็ตามสังคมไทยในปัจจุบันยังมีปัญหาสังคมที่ไม่พึงประสงค์อยู่มาก เช่น ปัญหาครอบครัวแตกแยก ปัญหาความยากจน ปัญหาเยาวชนทางเหินศีลธรรม และปัญหาสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม เป็นต้น สาเหตุหลักก็คือสถาบันครอบครัวมีความอ่อนแอ ขาดความรัก ความซื่อสัตย์ และความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปฏิบัติหน้าที่ต่อกันไม่ถูกต้อง

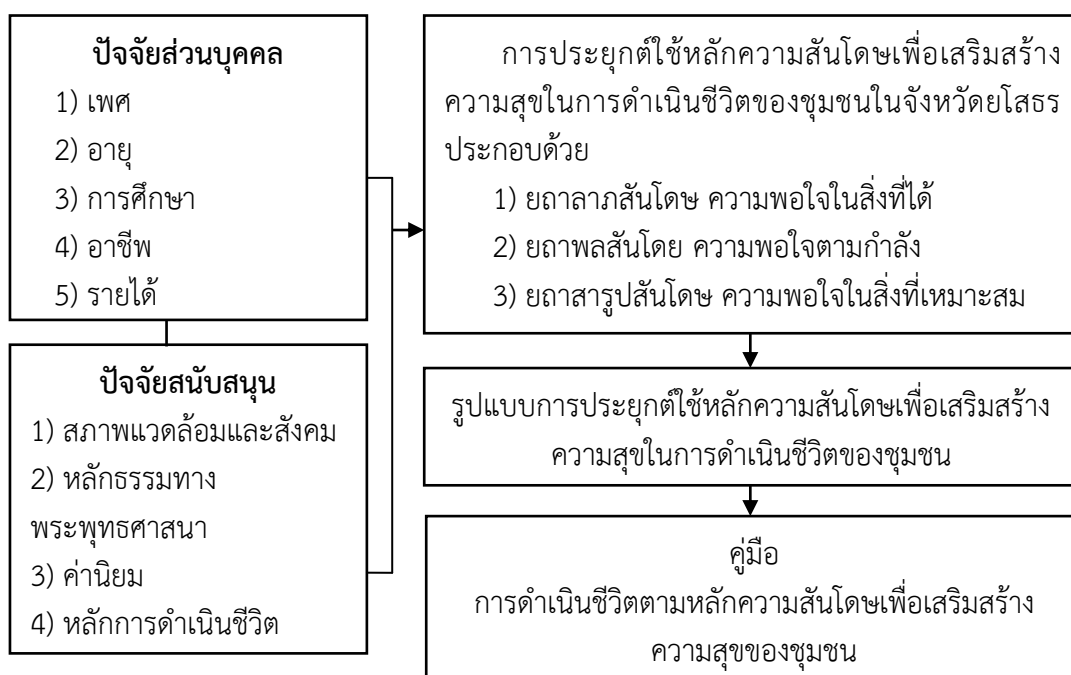
จิระศักดิ์ ทัพพา (2550) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของภาคประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ ผลการวิจัยพบว่า ความสุขของภาคประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีความสุขมาก ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การมีความภาคภูมิใจ การใช้ชีวิตแบบพอเพียง การเข้าถึงหลักศาสนาของศาสนา การมีสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยและโครงสร้างพื้นฐานระบบสาธารณูปโภคที่ดี การมีอิสรภาพ สภาวะในการทำงาน และการมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ด้านที่มีความสุขน้อย ได้แก่ ด้านการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์บ้านเมืองในปัจจุบันและการมีหลักประกันชีวิต และปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของภาคประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ในด้านบวก ได้แก่ การมีความภาคภูมิใจ การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์บ้านเมืองในปัจจุบัน การศึกษาระดับปริญญาตรี การมีหลักประกันชีวิต ส่วนปัจจัยที่ส่งผลในด้านลบ ได้แก่ การใช้ชีวิตแบบพอเพียง การมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี

จากการทบทวนงานวิจัยที่ยกมานี้ พบว่า สภาพของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมไทยปัจจุบันสืบเนื่องมาจากการแสดงออกทางกาย และทางวาจาที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมขาดจิตสำนึกที่ดี

ดำเนินชีวิตด้วยความประมาท มีภูมิคุ้มกันทางกายและจิตบกพร่อง เป็นจิตที่เต็มไปด้วยกิเลส ความโลภ โกรธ หลง จึงพากเพียรประกอบแต่กรรมชั่ว กลายเป็นสาเหตุให้เกิดผลเสียหายนแก่บุคคล ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ตามหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น การแก้ปัญหาต้องแก้ให้ถูกที่ต้นเหตุ คือแก้ที่ ตัวบุคคลด้วยการฝึกอบรมปลูกจิตสำนึก เพื่อพัฒนาจิตใจของคนในสังคมให้มีระเบียบวินัย มีชีวิตที่ดำรงสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมโดยไม่เบียดเบียนกัน ในทางชีวิต ร่างกาย ในทางทรัพย์สิน ในทางคู่ครอง ในการใช้วาจา โดยการนำหลักธรรมเรื่องสันโดษ มาประพุดิปฏิบัติเป็นกรอบในการดำเนินชีวิตประจำวันทำให้เกิดความสงบทางกายวาจา ผลที่เกิดขึ้นไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลเท่านั้นยังทำให้สังคมไทยเกิดความสันติสุขอีกด้วย หลักพุทธปรัชญาเรื่องสันโดษที่มีอิทธิพลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยในสังคมปัจจุบันเป็นหลักจริยธรรมขั้นพื้นฐาน ที่มนุษย์ทุกคนควรประพุดิปฏิบัติเปรียบเสมือนบันไดขั้นแรกที่น่าพามนุษย์ให้มีความสุขทั้งทางกายวาจา สามารถก้าวสูงต่อไปในขั้นกลาง คือพบความสะอาด สว่าง สงบทางจิตใจ และสูงต่อไปจนถึงขั้นบรรลุนิพพาน ซึ่งจะพบความสุขที่แท้จริงไม่ต้องกลับมาตายเกิดอีกต่อไป ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษา เรื่องการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขของชุมชน จังหวัดยโสธรและเมื่อได้ศึกษาเอกสารต่าง ๆ เพิ่มเติมก็ยิ่งมีความต้องการที่จะศึกษาในเรื่องนี้เพิ่มมากขึ้น โดยหวังว่างานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ในการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธรต่อไป

2.7 กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้รวบรวมแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร สรุปเป็นกรอบแนวความคิดได้ ดังนี้



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขต่อการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธรนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัย เพื่อตอบวัตถุประสงค์ให้ครบถ้วนตามที่กำหนดไว้ ดังต่อไปนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 วิธีการสร้างเครื่องมือ
- 3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขต่อการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ประชากร ได้แก่ ประชาชนในชุมชนในเขตเทศบาลเมืองยโสธร จำนวนทั้งหมด 22,240 โดยผู้วิจัยได้ใช้สูตรของทาโร่ ยามาเน่ นำมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 393 คน (Taro Yamane.1970 : 580-581)

จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้หน่วยงาน เป็นตัวแบ่งชั้นภูมิ มีขั้นตอนการสุ่มดังนี้

- 1) แบ่งประชากรเป็นชั้นภูมิ โดยใช้หน่วยงานใน 3 หน่วย เป็นตัวแบ่งชั้นภูมิ
- 2) กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นภูมิตามสัดส่วน
- 3) ทำการสุ่มแต่ละชั้นภูมิตามจำนวนที่กำหนดไว้

$$\text{สูตร } n_h = \frac{n \cdot N_h}{N}$$

n	หมายถึง	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
n_h	หมายถึง	ขนาดของตัวอย่างในชั้นภูมิที่ h
N	หมายถึง	จำนวนประชากร
N_h	หมายถึง	จำนวนประชากรในชั้นภูมิที่ h

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

วิธีการเชิงปริมาณ มีดังนี้

3.1.1 ประชากร ได้แก่ ประชาชนที่มีอายุระหว่าง 18 ปีขึ้นไป ซึ่งมีภูมิลำเนาและอาศัยอยู่จริงในเขตจังหวัดยโสธร โดยมีจำนวนประชากร จำนวน 22,240 คน (<https://th.wikipedia.org/> สืบค้น 22 มีนาคม 2560)

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนผู้ที่มีอายุระหว่าง 18 ปีขึ้นไป และซึ่งมีภูมิลำเนาและอาศัยอยู่จริงในเขตเทศบาลเมืองยโสธร โดยมีจำนวนประชากร จำนวน จำนวน 393 คน โดยหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของ ทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane. 1970 : 580-581)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อระดับนัยสำคัญเท่ากับ .01 ($\alpha = .01$)

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.1 ($\alpha = .01$)

$$n = \frac{22,240}{1 + 22,240 (.05)^2}$$

n = 393 คน

ส่วนที่ 2 การกำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) เพื่อเป็นการสัมภาษณ์ การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Study) การประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขต่อการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธรเป็นอย่างไร แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

- 1) พระภิกษุสงฆ์ที่จำพรรษาอยู่ในวัดที่อยู่ในเขตเทศบาลเมืองยโสธร จำนวน 5 รูป
- 2) ประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนเขตเทศบาลเมืองยโสธร จำนวน 12 คน

รวมประชากรที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 17 รูป/คน

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ จึงแยกกลุ่มตัวอย่างตามประชากรที่ศึกษาและกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

- 1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเชิงปริมาณ คือ ประชาชนผู้ที่มีอายุระหว่าง 18 ปีขึ้นไป ซึ่งมีภูมิลำเนาและอาศัยอยู่จริงในเขตเทศบาลเมืองยโสธร โดยมีจำนวนประชากร จำนวน 393 คน
- 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเชิงคุณภาพ มี 2 กลุ่ม ซึ่งเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ดังนี้

2.1 พระภิกษุสงฆ์ที่จำพรรษาอยู่ในวัดที่อยู่ในเขตเทศบาลเมืองยโสธร จำนวน 5 รูป

2.2 ประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนเขตเทศบาลเมืองยโสธร จำนวน 12 คน

3.2 ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้จากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารแนวคิดทฤษฎี และผลการวิจัยต่าง ๆ จากสถาบันการศึกษา สภาวิจัยแห่งชาติและจากห้องสมุดต่าง ๆ

3.2.2 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ได้จากการออกแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนจังหวัดยโสธร แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขต่อการดำเนินชีวิตของชุมชนจังหวัดยโสธร

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร

3.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่

1. แบบสัมภาษณ์เจาะลึก แบบมีโครงสร้าง
2. การสนทนากลุ่ม เป็นขั้นตอนที่ทำให้การวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลสมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น

3.4 วิธีสร้างเครื่องมือวิจัย

การสร้างเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขต่อการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร

2. กำหนดนิยามตัวแปรขอบข่ายเนื้อหาและศึกษารายละเอียด

3. ร่างแบบสอบถามในแต่ละประเด็นและในแต่ละด้าน

4. นำร่างแบบสอบถามเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจแก้ไขและให้ข้อเสนอแนะ ประกอบด้วย

1) พระมหาจิรายุทธ ปโยโค อาจารย์ประจำ วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญเลิศ ราโชติ นักวิชาการอิสระ

3) ดร.ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์ นักวิชาการอิสระ

5. นำคำถามและเนื้อหาตามจุดมุ่งหมายของการวิจัยไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านลงความเห็นและให้คะแนนเพื่อใช้คำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย (Index of Item-Objective Congruence : IOC) โดยคะแนนรายชื่อที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 5 ท่าน ดังนี้

คะแนนเท่ากับ +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามตรงตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

คะแนนเท่ากับ 0 เมื่อไม่แน่ใจหรือข้อคำถามมีลักษณะคลุมเครือไม่ชัดเจน

คะแนนเท่ากับ -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่ตรงตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนในเขตเทศบาลตำบลทุ่งแต้ อำเภอเมืองยโสธร เพื่อทดสอบความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม จำนวน 30 คน

7. นำผลที่ได้จากการทดสอบมาหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) เท่ากับ 0.05

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่ได้ขอจริยธรรมในการวิจัย แต่ได้อธิบายให้ผู้ตอบแบบสอบถามให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ในการวิจัย ทั้งได้เก็บแบบสอบถามไว้เป็นความลับอีกด้วย ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ชี้แจงให้กับผู้ที่ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ พระภิกษุสงฆ์และประชาชนในชุมชนเขตเทศบาลเมืองยโสธรให้เข้าใจในการตอบแบบสอบถามแล้วให้ตอบแบบสอบถามตามจำนวนของประชากรกลุ่มตัวอย่าง
2. เก็บรวบรวมแบบสอบถามกลับคืนหลังกรอกข้อมูลเสร็จสิ้น
3. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาแล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามโดยหาค่าร้อยละ
 2. วิเคราะห์หลักความสันโดษ วิเคราะห์โดยหาเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
 3. วิเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต โดยการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ
 4. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขต่อการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร วิเคราะห์โดยหาเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
- การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) โดยมีเกณฑ์ดังนี้
- | | |
|-----------------------|--|
| ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 | หมายถึง มีความเห็นด้วยอยู่ในมากที่สุด |
| ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 | หมายถึง มีความเห็นด้วยอยู่ในมาก |
| ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 | หมายถึง มีความเห็นด้วยอยู่ในปานกลาง |
| ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 | หมายถึง มีความเห็นด้วยอยู่ในน้อย |
| ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 | หมายถึง มีความเห็นด้วยอยู่ในน้อยที่สุด |
5. วิเคราะห์ข้อเสนอแนะและการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขต่อการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร โดยการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอข้อมูลผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้จัดลำดับการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- 4.1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
- 4.2 ขั้นตอนการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
- 4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการสื่อความหมาย ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ ดังนี้

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย
S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.2 ขั้นตอนการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัย ได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร

4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ในการวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ชุมชนในเขตเทศบาล จำนวน 13 ชุมชน จังหวัดยโสธร ซึ่งมีคุณลักษณะข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล คือ อายุ เพศ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ ที่ต่างกันโดยการ วิเคราะห์แจกแจงค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบการบรรยาย ปรากฏผล ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	139	35.3
หญิง	254	64.7
รวม	393	100.00
อายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	30	7.6
21-30 ปี	39	10.0
31-40 ปี	120	30.4
41-50 ปี	125	32.0
51 ปี ขึ้นไป	79	20.0
รวม	393	100.00

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าประถมศึกษา	114	29.0
ระดับมัธยมศึกษา	205	52.0
สูงกว่าระดับปริญญาตรี	59	15.0
อื่นๆ	15	4.0
รวม	393	100.00
ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพ		
ผู้บริหารสถานศึกษา	14	3.5
ข้าราชการ	120	30.5
รับจ้าง	159	40.0
เกษตรกร	101	26.0
รวม	393	100.00
รายได้		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	201	51.0
10,001-15,000 บาท	122	31.0
15,001-25,000 บาท	50	13.0
มากกว่า 25,001 บาท	20	5.0
รวม	393	100.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ด้าน เพศ จำนวน 393 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 254 คน คิดเป็นร้อยละ 64.7 ด้านอายุ จำนวน 393 คน ส่วนใหญ่ อายุ 41-50 ปีมีจำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0 ระดับการศึกษา ระดับมัธยมศึกษา มีจำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 52.0 อาชีพ รับจ้าง มีจำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 และมีรายได้ ต่ำกว่า 10,000 บาท จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 51.0

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์หลักความสั่นโดซ์เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร ปรากฏผล ดังตารางที่ 4.2 - 4.5

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักความสั่นโดซ์เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนโดยรวมและรายด้าน

หลักความสั่นโดซ์เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านยถาภาสันโดซ์ (ความพอใจในสิ่งที่ได้)	3.70	0.67	มาก
2. ด้านยถาพลสันโดซ์ (ความพอใจตามกำลัง)	3.78	0.68	มาก
3. ด้านยถาสารูปสันโดซ์ (ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม)	3.63	0.70	มาก
รวม	3.70	0.68	มาก

จากตารางที่ 4.2 พบว่า หลักความสั่นโดซ์เพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.70$) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านยถาพลสันโดซ์ (ความพอใจตามกำลัง) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.78$) รองลงมา คือ ด้านยถาภาสันโดซ์ (ความพอใจในสิ่งที่ได้) ($\bar{X} = 3.70$) และด้านยถาสารูปสันโดซ์ (ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 3.6$)

ตารางที่ 4.3 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชน ด้านยถาธารูปสันโดษ โดยรวมและรายข้อ

ด้านยถาธารูปสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่ได้)	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1.ยินดีกับสิ่งของที่ตนหาได้มาโดยสุจริตไม่เบียดเบียนคนอื่น	4.01	0.52	มาก
2.ใช้จ่ายไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ปฏิบัติตามแฟชั่นนิยม หรือตามสังคมนิยม	3.98	0.45	มาก
3.การบริโภคปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่มห่ม และยารักษาโรค ตามฐานะของตน	4.11	0.59	มาก
4.การมีวัตถุอุปกรณ์ที่ใช้ตามความเหมาะสมและจำเป็นให้เกิดประโยชน์สูงสุดเช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ ฯลฯ	4.02	0.62	มาก
5.การกั๊ยืมเงินเพื่อซื้ออำนวยความสะดวก ไม่เกินฐานะของตนเอง เช่น ที่ดิน บ้าน รถยนต์ ฯลฯ	4.05	0.60	มาก
6.การใช้จ่ายเพื่อสนองความต้องการของตนจะต้องคำนึงถึงรายได้และความเป็นอยู่	3.46	1.06	ปานกลาง
7.ค่านิยมความเป็นอยู่จะใช้จ่ายตามความเหมาะสมและรายได้	3.34	0.72	ปานกลาง
8.ไม่คบเพื่อนที่ใช้จ่ายฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็น	3.34	0.72	ปานกลาง
9.ไม่แสวงหาประโยชน์ส่วนตัวด้วยการซื้อหรือทุจริต	3.34	0.72	ปานกลาง
10.มีความสุขเกียรติยศ หรือความภูมิใจในฐานะเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม	3.43	0.77	ปานกลาง
รวม	3.70	0.67	มาก

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชน ด้านยถาธารูปสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่ได้) โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.70$) เมื่อพิจารณาในแต่ละข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ การบริโภคปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่มห่ม และยารักษาโรค ตามฐานะของตน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.11$) รองลงมา คือ การกั๊ยืมเงินเพื่อซื้ออำนวยความสะดวก ไม่เกินฐานะของตนเอง เช่น ที่ดิน บ้าน รถยนต์ ฯลฯ ($\bar{X} = 4.05$) ส่วนค่านิยมความเป็นอยู่จะใช้จ่ายตามความเหมาะสมและรายได้ ไม่คบเพื่อนที่ใช้จ่ายฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็น และไม่แสวงหาประโยชน์ส่วนตัวด้วยการซื้อหรือทุจริต มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 3.34$)

ตารางที่ 4.4 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชน ด้านยถาพลสันโดษ (ความพอใจตามกำลัง) โดยรวมและรายข้อ

ด้านยถาพลสันโดษ (ความพอใจตามกำลัง)	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1.พอใจในการทำมาหากินโดยสุจริต	4.17	0.53	มาก
2.พอใจในหน้าที่การงานที่เหมาะสมกับกำลังกายแลกำลังสติปัญญาของตนเอง	4.10	0.60	มาก
3.ไม่แข่งขันกับคนอื่นโดยทางมิชอบ	3.87	0.58	มาก
4.พอใจในความสามารถของตนเอง ไม่น้อยเนื้อต่ำใจ	4.03	0.55	มาก
5.พยายามขยันและอดทนต่อการเอาชนะด้วยความสามารถตนเอง	4.00	0.55	มาก
6.ไม่ประพาดิดูหมิ่น ช่มเหงผู้อื่นที่มีฐานะหรือกำลังความสามารถที่ต่ำกว่าตนเอง	3.43	.77	ปานกลาง
7.พอใจ ให้เกียรติและเคารพ ในความสามารถตนเอง	3.54	.78	มาก
8.ไม่มีความคิดริษยาคนอื่นที่ได้ดีกว่าตนเอง	3.57	.81	มาก
9.ช่วยเหลือผู้อื่นแต่พอดี โดยไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อน	3.40	.77	ปานกลาง
10.ประพฤติวางเฉยไม่ได้แย่งเอาชนะผู้อื่นตลอดเวลา	3.69	.93	มาก
รวม	3.78	0.68	มาก

จากตารางที่ 4.4 พบว่า หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชน ด้านยถาพลสันโดษ (ความพอใจตามกำลัง) โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.78$) เมื่อพิจารณาในแต่ละข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ พอใจในการทำมาหากินโดยสุจริต มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.17$) รองลงมา คือ พอใจในหน้าที่การงานที่เหมาะสมกับกำลังกายแลกำลังสติปัญญาของตนเอง ($\bar{X} = 4.10$) ส่วนไม่ประพาดิดูหมิ่น ช่มเหงผู้อื่นที่มีฐานะหรือกำลังความสามารถที่ต่ำกว่าตนเอง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 3.43$)

ตารางที่ 4.5 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชน ด้านยถาสูรูปสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม) โดยรวมและรายข้อ

ด้านยถาสูรูปสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม)	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1.พอใจและความยินดีตามสมควรแก่ฐานะของตนเอง	3.93	0.64	มาก
2.ภาคภูมิใจในฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง	3.81	0.70	มาก
3.ความรู้สึกรับผิดชอบในฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง	4.09	0.60	มาก
4.รักษาทรัพย์สินที่ตนหาได้มา โดยการใช้จ่ายอย่างประหยัด	4.00	0.65	มาก
5.ใช้ชีวิตดำรงอยู่อย่างพอเพียง ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	4.12	0.55	มาก
6.รักษาสภาพแวดล้อม เป็นอยู่อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ	3.31	.58	ปานกลาง
7.ประพฤติตนอยู่ในหลักศีลธรรมอันดีงาม	3.23	1.14	ปานกลาง
8.ประพฤติตนเป็นผู้ลด ละ เลิกสิ่งเสพติดและอบายมุข	3.29	.66	ปานกลาง
9.พอใจและดำรงตนเป็นศาสนิกชนที่ดีและเป็นตัวอย่างที่ดีของสังคม	3.11	.71	ปานกลาง
10.สั่งสอนผู้อื่นให้ยึดมั่นในหลักศาสนาตามหลักศีลธรรมที่ดีงาม	3.49	.81	ปานกลาง
รวม	3.63	0.70	มาก

จากตารางที่ 4.5 พบว่า หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชน ด้านยถาสูรูปสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม) โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.63$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ใช้ชีวิตดำรงอยู่อย่างพอเพียง ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.12$) รองลงมาคือ ความรู้สึกรับผิดชอบในฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง ($\bar{X} = 4.09$) ส่วนพอใจและดำรงตนเป็นศาสนิกชนที่ดีและเป็นตัวอย่างที่ดีของสังคมมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 3.11$)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต

การประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธรครั้งนี้ ผลที่ได้คือรูปแบบในการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากภาคสนามที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มแล้วนำมาตรวจสอบความถูกต้องตามหลักการและทฤษฎี พร้อมทั้งเก็บรวบรวมข้อมูลที่เป็นเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องเพื่อดำเนินการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ดำเนินการแล้วนั้น ดังนี้

1) ยถาสูรูปสันโดษ ความพอใจในสิ่งที่ได้

จากการสัมภาษณ์ยถาสูรูปสันโดษ พบว่า ยถาสูรูปสันโดษ หมายถึง ความยินดีตามที่ตนได้มา คือ ตนได้สิ่งใดมาหรือเพียรหาสิ่งใดมาได้ ไม่ว่าจะหยาบหรือประณีตแค่ไหนก็ยินดีพอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่ติดใจอยากได้สิ่งอื่น ไม่เดือดร้อนกระวนกระวายเพราะสิ่งที่ตนไม่ได้มา ไม่ปรารถนาสิ่งที่ตนไม่พึงได้

หรือเกินไปกว่าที่ตนจะพึงได้โดยถูกต้องชอบธรรม ไม่เพ่งเล็งปรารถนาสิ่งของที่คนอื่นได้ จนเกิดความรู้สึก ริษยา ทำให้เกิดผลที่เป็นประโยชน์ดังต่อไปนี้

บัวไข ชื่นตา (สัมภาษณ์, 18 มิถุนายน, 2560) กล่าวว่า สันโดษ คือ ปัจจัยที่สำคัญของมนุษย์เรามีอยู่ 4 อย่าง คือ อาหารเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยาแก้โรค ล้วนเรียกว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตถ้าเราไม่รู้จักถ่อม และจะอยู่ด้วยต้องประกอบกับปัจจัยที่กล่าวมา ขณะที่ **เรวดี โพธิ์ศรี** (สัมภาษณ์, 18 มิถุนายน, 2560) กล่าวว่า สันโดษ จะต้องมีความประหยัดพออยู่พอกินไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อนใช้จ่ายไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ปฏิบัติตามแฟชั่นนิยม หรือตามสังคมนิยม ดังความเห็นที่สะท้อนของ **ไสว บุญเรือง** (สัมภาษณ์, 20 มิถุนายน, 2560) กล่าวว่า สันโดษ ยินดีกับสิ่งของที่ตนหาได้มาโดยสุจริตไม่เบียดเบียนคนอื่น โดยมีปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ตามฐานะของตน ก็สามารถครองตนได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับ **สมภาร มุลสาร** (สัมภาษณ์, 18 มิถุนายน, 2560) ได้กล่าวว่า คนที่อยู่ได้อย่างพอเพียง คือ คนที่ไม่ต้องเห่อตามเทคโนโลยี อยู่ตามอัตภาพที่สามารถครองตนได้อย่างสงบสุข ด้วยการมีปัจจัย 4 ก็เพียงพอต่อความเป็นอยู่แล้ว สอดรับกับ **อดุลย์ มุลสาร** (สัมภาษณ์, 18 มิถุนายน, 2560) การอยู่แบบพออยู่พอกิน มีเท่าไรใช้เท่านั้นจะทำให้ตัวเองมีความสุข ไม่ต้องดิ้นรนมากเกินความจำเป็น เพราะว่าปัจจัย 4 ก็เหมาะสมกับสภาวะชีวิตปัจจุบัน

สท้าน ทาระพันธ์ (สัมภาษณ์, 21 มิถุนายน, 2560) ได้กล่าวว่า ความพอใจในสิ่งที่ได้ หมายถึง สิ่งที่ทำนั้นจะต้องได้มาด้วยการแลกเปลี่ยนจากการทำงานและพอใจกับการแลกเปลี่ยน ที่เป็นประโยชน์และมีความสุขกับงานนั้นๆ การเสริมสร้างความสุขที่ดีจะต้องไม่ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์

สรุปความว่า ผลการวิเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ยถาถา สันโดษ ความพอใจในสิ่งที่ได้ จะต้องประกอบด้วย ยินดีกับสิ่งของที่ตนหาได้มาโดยสุจริตไม่เบียดเบียนคนอื่น ใช้จ่ายไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ปฏิบัติตามแฟชั่นนิยม หรือตามสังคมนิยมการบริโภคปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ตามฐานะของตน การมีวัตถุอุปกรณ์ที่ใช้ตามความเหมาะสมและจำเป็นให้เกิดประโยชน์สูงสุดเช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ ฯลฯ การกั๊กเงินเพื่อซื้ออำนวยความสะดวก ไม่เกินฐานะของตนเอง เช่น ที่ดิน บ้าน รถยนต์ ฯลฯ การใช้จ่ายเพื่อสนองความต้องการของตนจะต้องคำนึงถึงรายได้และความเป็นอยู่ ค่านิยมความเป็นอยู่จะใช้จ่ายตามความเหมาะสมและรายได้ ไม่คบเพื่อนที่ใช้จ่ายฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็น ไม่แสวงหาประโยชน์ส่วนตัวด้วยการซื้อหรือทุจริต และมีความสุขเกียรติยศ หรือความภูมิใจในฐานะเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม

2) ยถาถาสันโดษ ความพอใจตามกำลัง

พระพุทธศาสนามีคำสอนที่กล่าวไว้ในสังสารวัฏ การเวียนว่ายตายเกิด และถือว่าคนเราทุกคน ล้วนเกิดมาแล้วทั้งสิ้น นับชาติไม่ถ้วน และเกิดในภพภูมิที่ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ตามกฎแห่งกรรมที่ได้ทำไว้ ทั้งดีและชั่ว ถ้ายังมีกิเลส อันเปรียบเหมือนยางเหนียวในพีชอยู่ตราบใด ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ตราบนั้น จิตที่ได้รับการอบรมแล้ว ถ้ายังไม่สิ้นกิเลส ก็ย่อมนำไปเกิดในภพภูมิที่ประณีต มีความสุข ประเสริฐ และสูงขึ้น แต่ถ้าจิตไม่ได้รับการฝึกอบรม ปลดปล่อยไปตามสภาพที่มันเป็น ปลดปล่อยให้สกปรกเศร้าหมองเพราะถูกกิเลสจับจอง นอกจากจะก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคมในชาตินี้

แล้ว ยังจะทำให้ภพชาติต่ำทราลงไปเรื่อย ๆ สุดท้ายต้องประสบความทุกข์ ความเดือดร้อนแสนสาหัสในชาติต่อ ๆ ไป

การวิจัยครั้งนี้ จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้พบว่า ยถาพลสันโดษ ความพอใจตามกำลัง เป็นปัจจัยหรือข้อมูลสำคัญที่ผู้เกี่ยวข้องกับความพอใจตามกำลัง ดังนี้

พระครูประสิทธิ์สีกุล (สัมภาษณ์, 20 มิถุนายน, 2560) กล่าวว่า ความยินดีตามกำลังที่มีอยู่หมายถึงมีความยินดี หรือพอใจเพียงพอแก่กำลังกายกำลังทรัพย์กำลังสติปัญญาและกำลังความสามารถของตนไม่ควรให้น้อยหรือ เกินขอบเขตกำลัง เพราะเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสมคนแต่ละคนมีกำลัง หรือความสามารถไม่เท่ากัน แต่จะต้องพอใจในการทำมาหากินโดยสุจริต พอใจในหน้าที่การงานที่เหมาะสมกับกำลังกายแลกำลัง สติปัญญาของตนเอง เป็นต้น **พระชัยชนะ ธรรมทินโน** (สัมภาษณ์, 20 มิถุนายน, 2560) กล่าวว่า การที่จะพอใจตามกำลังของตนแล้วจะต้องไม่แข่งขันกับคนอื่นโดยทางมิชอบ พอใจในความสามารถของตนเอง ไม่น้อยเนื้อต่ำใจ ทั้งพยายามขยันและอดทนต่อการเอาชนะด้วยความสามารถตนเอง ประกอบกับ **พระมหาสุพรรณ วิสารโท** (สัมภาษณ์, 18 มิถุนายน, 2560) สรุปความสำคัญว่า เกี่ยวกับการพอใจที่จะทำงานอย่างขยันและอดทนเพื่อให้ไปสู่จุดหมายที่ตนเองพึงได้ ไม่บังเบียดเบียนและตัวเองจนทำให้เกิดอาการที่ไม่สุจริต เป็นต้น

พระครูประสิทธิ์สีกุล (สัมภาษณ์, 18 มิถุนายน, 2560) กล่าวว่า “วิบากของผู้ไม่มีความพอดีหรือพอใจในกำลังของตนทำให้เกิดกุศลกรรม ในจุฬกัมมวิวัฏฐสูตร แสดงถึงวิบากที่เป็นผลจากการกระทำความดีกรรมชั่วต่าง ๆ กันไป ซึ่งหากกล่าวสรุปประเภทของการก่อกุศลกรรม ดังต่อไปนี้ 1. ถ้าหากฆ่าสัตว์ก็จะมีอายุสั้น 2. ผู้ที่เบียดเบียนสัตว์ จะทำให้มีโรคภัยเบียดเบียน 3. ผู้ที่โกรธง่าย ทำให้มีผิวพรรณทรามไม่งดงาม 4. คนที่มีจิตอัสสา ทำให้มีศักดาหรืออำนาจน้อย 5. คนตระหนี่ ทำให้ยากจน 6. คนที่กระด้างเย่อหยิ่ง ทำให้ต้องไปเกิดในตระกูลต่ำ 7. คนที่ไม่ชอบซักถามผู้รู้ ว่าอะไรเป็นกุศลหรืออกุศลทำให้มีปัญญาทราม” **อุทัย ปัญญาไว** (สัมภาษณ์, 21 มิถุนายน, 2560) กล่าวว่า ความยินดีตามกำลัง คือ ยินดีแต่พอแก่กำลังร่างกายสุขภาพและวิสัยของตน มีความพอใจในการจัดสรรหน้าที่การงาน จัดสรรการศึกษาศิลปวิทยาและจัดสรรคุณธรรมเพื่อปฏิบัติให้สมกับกำลังสติปัญญาของตนเอง เลือกทำในสิ่งที่ตนเองถนัดแล้วตั้งใจปฏิบัติให้ก้าวหน้าไปตามกำลังแต่ละอย่างด้วยความขยันหมั่นเพียร **ประพันธ์ สุริยะโรจน์** (สัมภาษณ์, 21 มิถุนายน, 2560) กล่าวว่า ความยินดีการดำเนินชีวิตพระพุทธศาสนา ถือว่าสังคมประกอบด้วยมนุษย์ที่มีพัฒนาการทางจิตและปัญญาในระดับต่าง ๆ กันนอกจากนั้นยังมีสังคมย่อย หรือชุมชนต่าง ๆ ซ่อนอยู่ภายในเช่นมีสังคมคลุ้มนอกสังคมสงฆ์ เป็นต้น

สรุปได้ว่า ยถาพลสันโดษ ความพอใจตามกำลัง ประกอบด้วย พอใจในการทำมาหากินโดยสุจริต พอใจในหน้าที่การงานที่เหมาะสมกับกำลังกายแลกำลัง สติปัญญาของตนเอง ไม่แข่งขันกับคนอื่นโดยทางมิชอบ พอใจในความสามารถของตนเอง ไม่น้อยเนื้อต่ำใจ พยายามขยันและอดทนต่อการเอาชนะด้วยความสามารถตนเอง ไม่ประพาดดูหมิ่น ช่มเหงผู้อื่นที่มีฐานะหรือกำลังความสามารถที่ต่ำกว่าตนเอง พอใจ ให้เกียรติและเคารพ ในความสามารถตนเอง ไม่มีความคิดริษยาคนอื่นที่ได้ดีกว่าตนเอง ช่วยเหลือผู้อื่นแต่พอดี โดยไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อน และประพาดวางเฉยไม่ได้แย่งเอาชนะผู้อื่นตลอดเวลา

3) ยถาสารูปสันโดษ ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม

จากการสัมภาษณ์ ยถาสารูปสันโดษ ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม ความยินดีตามสมควร หมายถึงมีความยินดี หรือความพอใจตามสมควรแก่ฐานะภาวะและความเป็นอยู่ของตนเป็นที่รู้กันว่า คนเราย่อมมีฐานะและความเป็นอยู่ที่แตกต่างกันบุคคลในสังคม ย่อมมีความเป็นอยู่ที่แตกต่างกันบางคนยากจนบางคนร่ำรวยการที่บุคคลพยายามขวนขวาย เพื่อจะเป็นเรื่องที่ดีแต่ทั้งนี้ต้องรู้จักและตระหนักในความสามารถของตนต้องพยายามขวนขวายเปลี่ยนแปลงฐานะภาวะและความเป็นอยู่ให้ดีขึ้นเท่าที่จะเป็นไปได้ผู้ที่ขวนขวายในสิ่งที่เป็นไปได้นั้นเรียกว่าไม่สันโดษสิ่งของใด ๆ ก็ตามถ้าพิจารณาตามฐานะก็ดีพิจารณาตามสมรรถภาพก็ดีประจักษ์แล้วว่า เมื่อตนมีได้เมื่อตนทำได้แต่สิ่งนั้นเมื่อมี หรือทำไปแล้วทำให้ครอบครัวเสียเกียรติภูมิเสียชื่อเสียงเสียศักดิ์ศรีบุคคล ก็ไม่ควรยินดีในสิ่งเหล่านั้นเช่น ค่าของหนีภาษี หรือฉ้อราษฎร์บังหลวงแม้ว่าจะมีฐานะตำแหน่งหน้าที่เอื้ออำนวยมีความสามารถพอที่จะทำได้ก็ไม่สมควรทำไม่ยินดีเพราะเป็นหนทางนำมาซึ่งความเสื่อมเสียทั้งต่อตนเองและวงศ์ตระกูล

พระครูประสิทธิ์สีกุล (สัมภาษณ์, 18 มิถุนายน, 2560) กล่าวว่า หลักความพอใจที่เหมาะสมพอใจและความยินดีตามสมควรแก่ฐานะของตนเอง ทั้งภาคภูมิใจในฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง นอกจากนั้นยังทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง ขณะที่ **พระมหาจำเริญ ธีรวโสธร** (สัมภาษณ์, 18 มิถุนายน, 2560) กล่าวว่า ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม รักษาทรัพย์สินที่ตนหาได้มา โดยการใช้จ่ายอย่างประหยัด ใช้ชีวิตดำรงอยู่อย่างพอเพียง ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงย่อมทำให้ตนเองมีความสุข สิ่งที่สำคัญ คือการรักษาสภาพแวดล้อม เป็นอยู่อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติสอดคล้องกับ **พระมหาสุพรรณ วิสารโท** (สัมภาษณ์, 18 มิถุนายน, 2560) กล่าวว่า การประพฤติตนอยู่ในหลักศีลธรรมอันดีงาม โดยการประพฤติตนเป็นผู้ลด ละ เลิกสิ่งเสพติดและอบายมุข พอใจและดำรงตนเป็นศาสนิกชนที่ดีและเป็นตัวอย่างที่ดีของสังคม คอยสั่งสอนผู้อื่นให้ยึดมั่นในหลักศาสนาตามหลักศีลธรรมที่ดีงาม นั่นคือความพอใจในสิ่งที่เหมาะสมที่ดีงาม

สมพร ส่งศรี (สัมภาษณ์, 18 มิถุนายน, 2560) กล่าวว่า มูลฐานที่สำคัญในการสร้างภาพของสังคมส่วนรวมว่าเป็นสังคมที่ดี หรือไม่เพียงใดนอกจากนี้ยังมีบทบาทและอิทธิพลในการสร้างให้พอเหมาะพอควรในการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีได้ นอกจากนั้นสมพงษ์ ทาระพันธ์ (สัมภาษณ์, 18 มิถุนายน, 2560) ได้กล่าวว่า ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นอะไรทำงานอะไร ทำอะไรอยู่ คือเราพอใจในสิ่งนั้น อยู่อย่างมีความสุขทั้งทางกายและใจ ไม่ต้องไปบราฆ่าฟันให้สังคมต้องแตกแยกกันให้ยุ่งยาก น้อย ชื่อดา (สัมภาษณ์, 18 มิถุนายน, 2560) ได้กล่าวว่า การใช้ชีวิตดำรงอยู่อย่างพอเพียง ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงรักษาสภาพแวดล้อม เป็นอยู่อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ ประพฤติตนอยู่ในหลักศีลธรรมอันดีงาม ประพฤติตนเป็นผู้ลด ละ เลิกสิ่งเสพติดและอบายมุข พอใจและดำรงตนเป็นศาสนิกชนที่ดีและเป็นตัวอย่างที่ดีของสังคม เป็นต้น

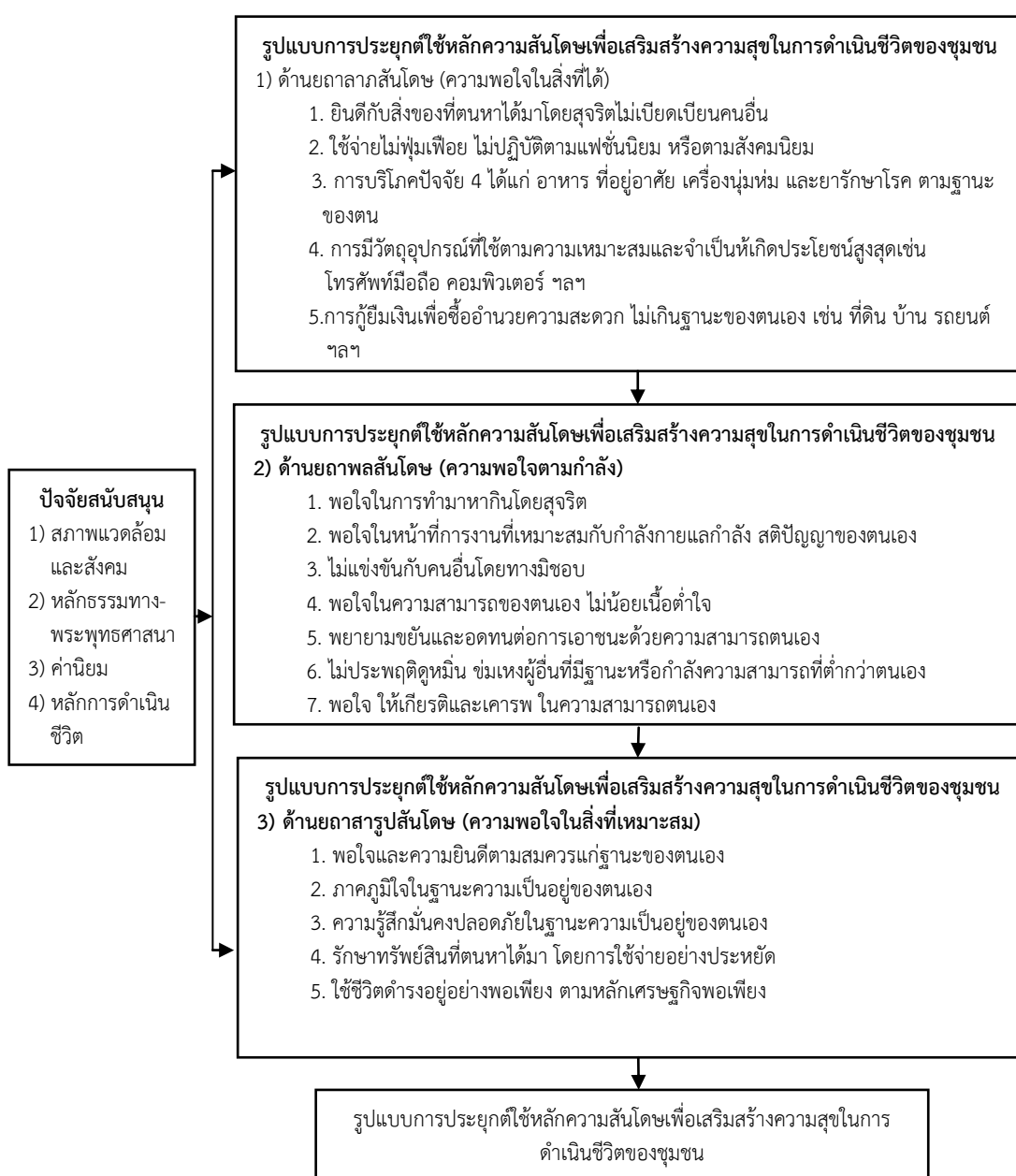
สรุปได้ว่า ยถาสารูปสันโดษ ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม ประกอบด้วยพอใจและความยินดีตามสมควรแก่ฐานะของตนเองภาคภูมิใจในฐานะ ความเป็นอยู่ของตนเองความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง รักษาทรัพย์สินที่ตนหาได้มา โดยการใช้จ่ายอย่างประหยัด ใช้ชีวิตดำรงอยู่อย่างพอเพียง ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงรักษาสภาพแวดล้อม เป็นอยู่อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ ประพฤติตนอยู่ในหลักศีลธรรมอันดีงาม ประพฤติตนเป็นผู้ลด ละ เลิกสิ่งเสพติดและ

อบายมุข พอใจและดำรงตนเป็นศาสนิกชนที่ดีและเป็นตัวอย่างที่ดีของสังคม สั่งสอนผู้อื่นให้ยึดมั่นในหลักศาสนาตามหลักศีลธรรมที่ดำรง เป็นต้น

นอกจากนั้นปัจจัยที่ทำให้เกิดมีความสุขได้จะต้องประกอบด้วยปัจจัย ดังนี้ 1) สภาพแวดล้อมและสังคม 2) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา 3) ค่านิยม 4) หลักการดำเนินชีวิต

จากการวิเคราะห์หลักความสันโดษทั้ง 3 ข้อที่กล่าวมาประกอบด้วย 1. ด้านยถาลภสัณโดษ (ความพอใจในสิ่งที่ได้) 2. ด้านยถาพลสัณโดษ (ความพอใจตามกำลัง) และ 3. ด้านยถาสารูปสัณโดษ (ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม) ได้รูปแบบการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต ดังนี้

วิเคราะห์รูปแบบการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต



ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร

จากการสัมภาษณ์การประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร ผู้วิจัยได้สรุปข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ด้านยถาภาสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่ได้) ชาวบ้าน/ชุมชนได้มีความคิดเห็นว่าการที่ได้มาในสิ่งที่เป็นของสุจริตมักจะมีความสุข แต่ส่วนใหญ่มองว่าเทคโนโลยีที่เข้ามาสู่วิถีชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทำให้เกิดความอยาก อยากได้นั้น อยากได้นี้ทำให้เกิดทุกข์ ทำให้เกิดความอยากและทำให้เกิดกิเลส ปัจจัยที่สนับสนุนให้ได้อะไรทั้งผลบวกและลบ ผลบวกคือ จะเก็บเงินไว้เพื่อใช้จ่ายกับสิ่งนั้น ผลลบคือเกิดการทุจริต หรือขโมยเอามาเป็นของตนเอง

2. ด้านยถาพลสันโดษ (ความพอใจตามกำลัง) ชาวบ้าน/ชุมชน มองว่าความพอใจตามกำลังที่ตนหามาได้ นั้นเป็นสิ่งที่ดี เป็นหลักความสันโดษที่ควรมีแก่ทุกๆ คน ถ้ามีความอยากได้สิ่งของที่ตนไม่มี ก็ยอมแสวงหาทรัพย์ที่บริสุทธิ์ หรืออาชีพที่สุจริต นำมาซื้อเอาสิ่งที่เราต้องการ ในขณะเดียวกันเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทมากเกินไป ทำให้ชุมชน หรือชาวบ้านบางส่วนได้เกิดความโลภมากเกินไป มีทั้งการขโมย คอรัปชั่น เลยเป็นการขัดแย้งกับหลักความพอใจตามกำลังของตน

3. ด้านยถาสารูปสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม) ชาวบ้าน/ชุมชนได้เสนอแนะเกี่ยวกับความพอใจในสิ่งที่เหมาะสมว่า ความเหมาะสม สิ่งที่เหมาะสม คือสถานะทางครอบครัว หรือทางสังคม ความดำรงอยู่แบบพอเพียง พออยู่ พอกิน พอใช้ มีเท่าไรใช้เท่านั้น แต่สังคมปัจจุบัน ชุมชนมองว่าเป็นสังคมที่ใช้จ่ายเปลืองตัว เกินตัว และเกินความจำเป็น ทำให้สังคมเกิดช่องว่างระหว่างคนจน คนรวย เลยเกิดปัญหาตามมา คือ ปัญหายาเสพติด การคอรัปชั่น การลักเล็กขโมยน้อย หรือปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขต่อการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร 2) เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธรด้วยการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษไปเสริมสร้างความสุข และ 3) เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์ให้ครบถ้วนตามที่กำหนดไว้ ดังต่อไปนี้ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีการสร้างเครื่องมือ การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ด้าน เพศ จำนวน 393 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 254 คน คิดเป็นร้อยละ 64.7 ด้านอายุ จำนวน 393 คน ส่วนใหญ่ อายุ 41-50 ปี มีจำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0 ระดับการศึกษา ระดับมัธยมศึกษา มีจำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 52.0 อาชีพ รับจ้าง มีจำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 และมีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 51.0

2. ผลการวิจัยหลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร พบว่า หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชน โดยรวมอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านยถาภรณ์สันโดษ (ความพอใจตามกำลัง) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านยถาลาภสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่ได้) และด้านยถาสารูปสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ดังนี้

ด้านยถาลาภสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่ได้) พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ การบริโภคปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ตามฐานะของตน รองลงมา คือ การกั้มเงินเพื่อซื้ออำนวยความสะดวก ไม่เกินฐานะของตนเอง เช่น ที่ดิน บ้าน รถยนต์ ฯลฯ) ส่วนค่านิยมความเป็นอยู่จะใช้จ่ายตามความเหมาะสมและรายได้ ไม่คบเพื่อนที่ใช้จ่ายฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็น และไม่แสวงหาประโยชน์ส่วนตัวด้วยการซื้อหรือทุจริต มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

ด้านยถาภรณ์สันโดษ (ความพอใจตามกำลัง) พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ พอใจในการทำมาหากินโดยสุจริต มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ พอใจในหน้าที่การงานที่เหมาะสมกับกำลังกายแลกำลัง สติปัญญาของตนเอง ส่วนไม่ประพฤติดูหมิ่น ข่มเหงผู้อื่นที่มีฐานะหรือกำลังความสามารถที่ต่ำกว่าตนเอง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

ด้านยถาสารูปสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม) พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ใช้ชีวิตดำรงอยู่อย่างพอเพียง ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง ส่วนพอใจและดำรงตนเป็นศาสนิกชนที่ดีและเป็นตัวอย่างที่ดีของสังคมมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

3. ผลรูปแบบการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต

ด้านยถาลาภสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่ได้) ชาวบ้าน/ชุมชนได้มีความคิดเห็นว่า การที่ได้มาในสิ่งที่เป็นของสุจริตมักจะมีความสุข แต่ส่วนใหญ่มองว่าเทคโนโลยีที่เข้ามาสู่วิถีชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทำให้เกิดความอยาก อยากได้นั้น อยากได้นี้ทำให้เกิดทุกข์ ทำให้เกิดความอยาก และทำให้เกิดกิเลส ปัจจัยที่สนับสนุนให้ได้มามีทั้งผลบวกและลบ ผลบวกคือ จะเก็บเงินไว้เพื่อใช้จ่ายกับสิ่งนั้น ผลลบคือเกิดการทุจริต หรือขโมยเอามาเป็นของตนเอง

ด้านยถาพลสันโดษ (ความพอใจตามกำลัง) ชาวบ้าน/ชุมชน มองว่าความพอใจตามกำลังที่ตนหามาได้ นั้นเป็นสิ่งที่ดี เป็นหลักความสันโดษที่ควรมีแก่ทุกๆ คน ถ้ามีความอยากได้สิ่งของที่ตนไม่มี ก็ยอมแสวงหาทรัพย์สินที่บริสุทธิ์ หรืออาชีพที่สุจริต นำมาซื้อเอาสิ่งที่เราต้องการ ในขณะเดียวกัน เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทมากเกินไป ทำให้ชุมชน หรือชาวบ้านบางส่วนได้เกิดความโลภมากเกินไป มีทั้งการขโมย คอรัปชั่น เลยเป็นการขัดแย้งกับหลักความพอใจตามกำลังของตน

ด้านยถาสารูปสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม) ชาวบ้าน/ชุมชนได้เสนอแนะเกี่ยวกับความพอใจในสิ่งที่เหมาะสมว่า ความเหมาะสม สิ่งที่เหมาะสม คือสถานะทางครอบครัว หรือทางสังคม ความดำรงอยู่แบบพอเพียง พออยู่ พอกิน พอใช้ มีเท่าไรใช้เท่านั้น แต่สังคมปัจจุบัน ชุมชนมองว่าเป็นสังคมที่ใช้จ่ายเปลืองตัว เกินตัว และเกินความจำเป็น ทำให้สังคมเกิดช่องว่างระหว่างคนจน คนรวย เลยเกิดปัญหาตามมา คือ ปัญหายาเสพติด การคอรัปชั่น การลักเล็กขโมยน้อย หรือปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น

5.2 อภิปรายผล

ผลการวิจัยหลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร โดยรวมอยู่ในระดับ ด้านยถาพลสันโดษ (ความพอใจตามกำลัง) ด้านยถาลาภสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่ได้) และด้านยถาสารูปสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม) ดังนี้

1. ด้านยถาลาภสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่ได้) พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ การบริโภคปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ตามฐานะของตน รองลงมา คือ การกั๊ยืมเงินเพื่อซื้ออำนวยความสะดวก ไม่เกินฐานะของตนเอง เช่น ที่ดิน บ้าน รถยนต์ ฯลฯ) ส่วนค่านิยมความเป็นอยู่จะใช้จ่ายตามความเหมาะสมและรายได้ ไม่คบเพื่อนที่ใช้จ่ายฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็น และไม่แสวงหาประโยชน์ส่วนตัวด้วยการซื้อหรือทุจริต มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด สอดคล้องกับงานวิจัย ของ **พระสนิท ปกสฺสโร (2553)** หลักสันโดษที่ปรากฏในพระไตรปิฎกส่วนมากกล่าวถึงปัจจัยทั้งสี่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ให้เป็นไปเพื่อป้องกันความโลภความมกมากที่เกิดขึ้นในจิตใจนอกจากนี้ยังช่วยให้ไม่ประมาทในชีวิตและการงานของตน ถ้าบรรพชิตขาดหลักสันโดษ อาจเต็มไปด้วยความโลภหรือ

ความปรารถนาที่มากเกินไป เมื่อเป็นเช่นนั้น ย่อมพากันประพฤติกุศลทุจริตต่าง ๆ หวังลาภสักการะ สร้างความเดือดร้อนให้สังคม แต่ทั้งนี้เมื่อมีหลักสันโดษเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจอยู่ จะสามารถปฏิบัติหน้าที่ในฐานะบรรพชิต ด้วยความเพียร สร้างความเจริญก้าวหน้าได้เป็นอย่างดี

2. ด้านสภาพสันโดษ (ความพอใจตามกำลัง) พบว่า) โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ พอใจในการทำมาหากินโดยสุจริต มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ พอใจในหน้าที่การงานที่เหมาะสมกับกำลังกายแลกำลัง สติปัญญาของตนเอง ส่วนไม่ประพฤติดูหมิ่น ช่มเหล่งผู้อื่นที่มีฐานะหรือกำลังความสามารถที่ต่ำกว่าตนเอง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ **ไพรัช สู่แสนสุข** ศึกษาหลักการและกระบวนการของการเรียนรู้และการสอนตามหลักพุทธศาสตร์: การวิเคราะห์พระไตรปิฎก พบว่า องค์ประกอบการสอนมี 7 ประการ ซึ่งในด้านบริบทแวดล้อมนั้น โดยเฉพาะสิ่งที่เป็สิ่งแวดลอมทางวัตถุจะต้องจัดการด้วยหลักสันโดษ และการรับรู้ประมาณในการบริโภคด้วย คือความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความยินดีพอใจในภรรยาของตนที่เรียกว่าสทาสนันโดษ หรือความคิดเพื่อสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัว สำหรับการครองชีวิตอย่างฆราวาสสามารถป้องกันความเสียหายซึ่งเกิดจากการล่วงละเมิดในสิทธิของกันและกันในด้านความประพฤติเกี่ยวกับการมีคู่ครองเพื่อความสันติสุขของครอบครัวและการอยู่ร่วมกันในสังคม อย่างไรก็ตาม สังคมไทยในปัจจุบันยังมีปัญหาสังคมที่ไม่พึงประสงค์อยู่มาก เช่น ปัญหาครอบครัวแตกแยก ปัญหาความยากจน ปัญหาเยาวชนห่างเหินศีลธรรม และปัญหาสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม เป็นต้น สาเหตุหลักก็คือสถาบันครอบครัวมีความอ่อนแอ ขาดความรัก ความซื่อสัตย์ และความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปฏิบัติหน้าที่ต่อกันไม่ถูกต้อง

3. ด้านยถาสารูปสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม) พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ใช้ชีวิตดำรงอยู่อย่างพอเพียงตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง ส่วนพอใจและดำรงตนเป็นศาสนิกชนที่ดีและเป็นตัวอย่างที่ดีของสังคมมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด สอดคล้องกับงานวิจัย **จิระศักดิ์ ทัพพา (2550)** ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของภาคประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ ผลการวิจัยพบว่า ความสุขของภาคประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีความสุขมาก ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การมีความภาคภูมิใจ การใช้ชีวิตแบบพอเพียง การเข้าถึงหลักศาสนา การมีสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยและโครงสร้างพื้นฐานระบบสาธารณูปโภคที่ดี การมีอิสรภาพ สภาวะในการทำงาน และการมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ด้านที่มีความสุขน้อย ได้แก่ ด้านการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์บ้านเมืองในปัจจุบันและการมีหลักประกันชีวิต และปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของภาคประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ในด้านบวก ได้แก่ การมีความภาคภูมิใจ การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์บ้านเมืองในปัจจุบัน การศึกษาระดับปริญญาตรี การมีหลักประกันชีวิต ส่วนปัจจัยที่ส่งผลในด้านลบ ได้แก่ การใช้ชีวิตแบบพอเพียง การมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี

3. ผลรูปแบบการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต

1. ด้านยถาลาภสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่ได้) ชาวบ้าน/ชุมชนได้มีความคิดเห็นว่าการที่ได้มาในสิ่งที่เป็นของสุจริตมักจะมีความสุข แต่ส่วนใหญ่มองว่าเทคโนโลยีที่เข้ามาสู่วิถีชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทำให้เกิดความอยาก อยากได้นั้น อยากได้นี้ทำให้เกิดทุกข์ ทำให้เกิดความ

อยากและทำให้เกิดกิเลส ปัจจัยที่สนับสนุนให้ได้มาซึ่งผลบวกและลบ ผลบวกคือ จะเก็บเงินไว้เพื่อใช้จ่ายกับสิ่งนั้น ผลลบคือเกิดการทุจริต หรือขโมยเอามาเป็นของตนเอง

2. ด้านยถาพลสันโดษ (ความพอใจตามกำลัง) ชาวบ้าน/ชุมชน มองว่าความพอใจตามกำลังที่ตนหามาได้ นั้นเป็นสิ่งที่ดี เป็นหลักความสันโดษที่ควรมีแก่ทุกๆ คน ถ้ามีความอยากได้สิ่งของที่ตนไม่มี ก็ยอมแสวงหาทรัพย์ที่บริสุทธิ์ หรืออาชีพที่สุจริต นำมาซื้อเอาสิ่งที่เราต้องการ ในขณะเดียวกัน เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทมากขึ้นไป ทำให้ชุมชน หรือชาวบ้านบางส่วนได้เกิดความโลภมากขึ้นไป มีทั้งการขโมย คอรัปชั่น เลยเป็นการขัดแย้งกับหลักความพอใจตามกำลังของตน

3. ด้านยถาสารูปสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม) ชาวบ้าน/ชุมชนได้เสนอแนะเกี่ยวกับความพอใจในสิ่งที่เหมาะสมว่า ความเหมาะสม สิ่งที่เหมาะสม คือสถานะทางครอบครัว หรือทางสังคม ความดำรงอยู่แบบพอเพียง พออยู่ พอกิน พอใช้ มีเท่าไรใช้เท่านั้น แต่สังคมปัจจุบัน ชุมชนมองว่าเป็นสังคมที่ใช้จ่ายเปลืองตัว เกินตัว และเกินความจำเป็น ทำให้สังคมเกิดช่องว่างระหว่างคนจน คนรวย เลยเกิดปัญหาตามมา คือ ปัญหายาเสพติด การคอรัปชั่น การลักเล็กขโมยน้อย หรือปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัย **จิระศักดิ์ ทัพพา (2550)** ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของภาคประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ ผลการวิจัยพบว่า ความสุขของภาคประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีความสุขมาก ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การมีความภาคภูมิใจ การใช้ชีวิตแบบพอเพียง การเข้าถึงหลักศาสนาของศาสนา การมีสภาพแวดล้อมที่พักอาศัยและโครงสร้างพื้นฐานระบบสาธารณูปโภคที่ดี การมีอิสรภาพ สภาวะในการทำงาน และการมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ด้านที่มีความสุขน้อย ได้แก่ ด้านการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์บ้านเมืองในปัจจุบันและการมีหลักประกันชีวิต และปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของภาคประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์ในด้านบวก ได้แก่ การมีความภาคภูมิใจ การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์บ้านเมืองในปัจจุบัน การศึกษาระดับปริญญาตรี การมีหลักประกันชีวิต ส่วนปัจจัยที่ส่งผลในด้านลบ ได้แก่ การใช้ชีวิตแบบพอเพียง การมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี

5.3 ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยทำให้ทราบข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันอย่างลุ่มลึกตามการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร สำหรับข้อเสนอแนะที่ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา มี 2 ระดับ ดังนี้

5.3.1 ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา

1) ผลการวิจัยพบว่า ชุมชนบางส่วนยังมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนที่เกี่ยวกับหลักสันโดษ ทำให้เกิดการปฏิบัติตนไม่ถูกต้องตามหลักสันโดษ ดังนั้น ทางภาครัฐและคณะสงฆ์ควรร่วมมือกันในการจัดกิจกรรมแนะนำความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสันโดษที่ถูกต้อง เพื่อให้ชุมชนได้รับรู้ข่าวสารในการปฏิบัติที่ถูกต้องโดยผ่านสื่อสารมวลชนหรือสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ ให้ประชาชนได้รับรู้และปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสม

2) ผลการวิจัยพบว่า ชุมชนมีปัญหาเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความสุขและความสามัคคี ให้ชุมชนมีความเข้าใจที่ดีต่อกัน ทั้งภาครัฐ โดยภาคท้องถิ่น ผู้นำ บ้าน วัดและโรงเรียน (บวร) 3) ควรมีกิจกรรมส่งเสริมความสุขการดำเนินชีวิตตามหลักสันโดษหรือหลักเศรษฐกิจร่วมกัน โดยไม่แบ่งแยกว่า หลักสันโดษเป็นกิจกรรมเฉพาะปัจเจกบุคคลเท่านั้น แต่ควรเป็นกิจกรรมที่ทุกคนในชุมชนสามารถกระทำได้ร่วมกัน

5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

- 1) ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องเกี่ยวกับแนวทางการให้ความรู้และการส่งเสริมหลักสันโดษในชุมชน และการศึกษาวิจัยการพัฒนาชีวิตตามแนวทางสันโดษให้มีการดำเนินชีวิตอย่างยั่งยืน
- 2) ควรวิจัยมีการศึกษาเรื่องประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการจัดกิจกรรมการให้ความรู้และการส่งเสริมหลักสันโดษในชุมชนเพื่อให้เกิดความยั่งยืนชุมชน

บรรณานุกรม

- กิริติ บุญเจือ. (2528). **จริยศาสตร์**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จิระศักดิ์ ทัพพา. (2550). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขของภาคประชาชนในจังหวัดเพชรบูรณ์**. พิมพ์-
ลักษณะ, เพชรบูรณ์ : บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.
- จิรพา ทะแดง. (2551). **ยุทธศาสตร์การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการกองทุนหมู่บ้านหนองสอง
ห้อง ตำบลหนองตากยา อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร-
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- จุมพล หนิมพานิช. (2548). **พัฒนาการทางการเมืองไทย : อำมาตย์ธิปไตย ธนาธิปไตยหรือ
ประชาธิปไตย**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจษฎี สุขจิตต์ทิศา. (2547). **ความสุขมวลรวมประชาชาติ : มุ่งสู่กระบวนการทัศน์ใหม่ในการพัฒนา**.
กรุงเทพฯ : สอนเงินมีมา.
- เจษฎากรณ์ รอดภัย. (2554). **“การศึกษาวิเคราะห์หลักโอวาทปาฏิโมกข์ในทัศนะของ พระเถระใน
ประเทศไทย”**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิต-วิทยาลัย. มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ไชย ณ พล. (2538). **ร่ำรวยด้วยสันโดษ**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เคล็ดไทย.
- ดวงใจ วัฒนปัญญา. (2546). **บทบาทของครูสังกัดกรุงเทพมหานครที่มีต่อการลดความเสี่ยงการขายบริการ
ทางเพศของนักเรียน**. กรุงเทพฯ : คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เดือน คำดี. (2534). **พุทธปรัชญา**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ณรงค์ เส็งประชา. (2537). **สังคมวิทยา**. กรุงเทพมหานคร : พิกซ์อักษร.
- เทพพนม เมืองแมนและสรวง สุวรรณ. (2540). **พฤติกรรมองค์กร**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไทย-
วัฒนาพานิช จำกัด).
- ธัญญา สนิทวงศ์ ณ อยุธยา. (2545). **สถาบันครอบครัวกับความเข้มแข็งของชุมชนและสังคม**.
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- บุศย์ ชันธวิทย์. (2538). **ความสันโดษ, B01111, ศาสนา วัฒนาอาราม และธรรมะ**. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- ปิ่น มุกพันต์, พันเอก. (2539). **แนวสอนตามหลักธรรมสูตรนิกธรรมตรี**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาล-
งกรณราชวิทยาลัย.
- ปึงปอนด์ รักอำนวยกิจ และพิริยะ ผลพิรุฬห์. (2550). **"ความสุขกายสบายใจของคนเมือง".
ใน ประชากรและสังคม 2550**. นครปฐม : สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม.
- ประเวศ วะสี. (2548). **บนเส้นทางใหม่ การส่งเสริมสุขภาพ อภิวัฒน์ชีวิตแลสังคม**. กรุงเทพฯ :
หมอชาวบ้าน.
- _____. (2550). **การจัดการความรู้กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพและ
ความสุข**. กรุงเทพฯ : กรีน-ปัญญาญาณ.
- _____. (2550). **ระบบการเรียนรู้ใหม่ไปให้พันวิถิตแห่งยุคสมัย**. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.

- _____. (2538). **การดำรงชีวิตที่มีคุณค่าในสังคมสมัยใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- _____. (2548). **การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข**. กรุงเทพฯ : สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม.
- พวงผกา ประเสริฐศิลป์. (2541). **พื้นฐานวัฒนธรรมไทย**. กรุงเทพมหานคร : ฝ่ายเอกสารและตำรา สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- พระไตรปิฎกมหายานกุฎราชวิทยาลัย. (2552). **พระไตรปิฎกฉบับภาษาสันสกฤตพร้อมอรรถกถา. (ชุด- 91 เล่ม) พระไตรปิฎกอรรถกถาแปล ฉบับครบรอบ 200 ปี แห่งราชวงศ์จักรี กรุงรัตนโกสินทร์ พุทธศักราช 2525**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหายานกุฎราชวิทยาลัย.
- พระสนิท ปภสสโร. (2553). **การนำหลักสันโดษมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน-ของสังคมไทย**.วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพุทธศาสนาและปรัชญา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฎราชวิทยาลัย.
- พระมหาจรัญ วิจารณ์เมธี. (2541). **การศึกษาวิเคราะห์ปรัชญาเรื่องสันโดษในพระพุทธศาสนาเถรวาท. วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต, สาขาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**
- พระมหาพนม เนี่ยวกุล. (2546). **ความคาดหวังของพุทธศาสนิกชนต่อบทบาทของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.**
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2536). **หนังสือ “คู่มือพันทุกข์” (ฉบับสมบูรณ์)**. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2548). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพฯ: เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์.
- พระธรรมโสภณ (พิน ปาสาทิโก). (2519). **สันโดษทำให้ไทยล้ำหลังหรือ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์-ไทยเกษม.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2532). **มงคล 38**. กรุงเทพฯ: การพิมพ์พระนคร.
- พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. (2547). **มงคลชีวิต ฉบับทางก้าวหน้า**. กรุงเทพฯ : บริษัทฐานการพิมพ์จำกัด
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2544). **ธรรมบัญญัติพุทธวิจยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2544). **ธรรมบัญญัติพุทธวิจยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ไพฑูลย์ วัฒนศิริธรรม. (2540). **“ข้อเสนอคำจำกัดความ”, ใน ประชาสังคม ทรรศนะนักคิดในสังคมไทย**. หน้า 161. กรุงเทพฯ : มติชน.
- ไพรัช สู่แสนสุข. (2539). **หลักการและกระบวนการของการเรียนรู้และการสอนตามหลัก พุทธศาสตร์:การวิเคราะห์พระไตรปิฎก**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- พุทธทาสภิกขุ. (2536). **สันโดษไม่เป็นอุปสรรคแก่การพัฒนา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ภาพพิมพ์.
 มาร์ค ตามไท. (2544). **ประชาธิปไตยกับความมั่นคงของชาติ : ในสันติวิธี ยุทธศาสตร์ชาติเพื่อความมั่นคง**. กรุงเทพฯ : สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ สถาบัน-ยุทธศาสตร์.
 รัชนิกร เศรษฐ. (2528). **สังคมวิทยาชนบท**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
 ราชบัณฑิตยสภา. (2542). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์จำกัด.
 ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
 _____. (2524). **พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์.
 _____. (2552). **พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน.
 _____. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**, (2546) กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด.
 รุ่งโรจน์ ศิริเวช. (2556). **เอกสารประกอบคำสอน รายวิชา ศิลปะการดำรงชีวิต รหัสวิชา 2000106**. มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.
 วศิน อินทสระ. (2544). **จริยศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: บรรณกิจ.
 _____. (2541). **พุทธจริยศาสตร์**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาภูมิภววิทยาลัย.
 _____. (2546). **ความสุขที่หาได้ง่าย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เรือนธรรม.
 _____. (2549). **พุทธจริยศาสตร์**. กรุงเทพฯ: ธรรมดา.
 วิทย์ เทียงบุญธรรม, **พจนานุกรมอังกฤษ-ไทย**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด, 2539), หน้า 49.
 วีระ วัฒนินันต์ ร.น., ร.อ. (2542). **มัคคุเทศก์ชีวิตจากพระไตรปิฎก**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ เกษมบรรณกิจ.
 สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2537). **สังคมวิทยาชนบท : แนวคิดทางทฤษฎีและแนวโน้มในสังคมไทย**.
 ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
 สมเด็จพระญาณสังวร. (2533). **สันโดษ**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อมรินทร์ปรินต์กรุ๊ป.
 สมเด็จพระญาณสังวร. (2538). **ความจริงที่ต้องเข้าใจ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาภูมิภวราชวิทยาลัย.
 สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **ธรรมดุษฎี**. นนทบุรี : ม.ป.พ.
 สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (พิมพ์ ธรรมธโร). (2518). **บทสร้างนิสัย**. กรุงเทพฯ: บริษัทแสงฟ้า จำกัด.
 สมบูรณ์ สุขสำราญ. (2530). **ความเชื่อทางศาสนาและพิธีกรรมของชุมชนชาวจีน**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ฝ่ายวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
 สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). (2551). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสเถระ- รจนา**.
 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธนาเพรส.
 สายฝน จันทะพรม. (2546). **อิทธิพลของครอบครัวและกลุ่มเพื่อนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลายศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะกรณีนักศึกษา ชาย-หญิง ชั้นปีที่ 1**.

- มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ ศาสตรมหาบัณฑิต, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุนทร ธนศิลป์พิชิต.(2551).**ความเข้าใจเรื่องความสันโดษในพระพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่เข้าค่ายคุณธรรม**. รายงานค้นคว้าแบบอิสระศิลปศาสตร์- มหามบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย,มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุพัตรา สุภาพ. (2533). **ประเพณีและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี**. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. 2545). **ปัญหาสังคม**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุรรัตน์ ไบจรัส, บทความสุขภาพจิต, โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. เข้าถึงข้อมูล <http://www.jvkk.go.th/jvkkfirst/story/health/77.htm>. เข้าถึงข้อมูลวันที่ 20 มกราคม 2560.
- เสถียรพงษ์ วรรณปก. (2534). **พระพุทธศาสนาทัศนะและวิจารณ์**. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ การพิมพ์.
- อังคณา สำเภาประเสริฐ. (2537). **การวิเคราะห์แนวคิดในการปลูกฝังตนเองของพระยา-ธรรมศักดิ์มนตรี**, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย , จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัมพร จันทรตัน. (2536). **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติธรรมกับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อุบลรัตน์ ขุนทอง. (2549). **ศึกษาเปรียบเทียบหลักสันโดษกับเศรษฐกิจพอเพียง**. สารนิพนธ์ ศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพุทธศาสนาและปรัชญา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- Veenhoven, R. (2004). **Happiness as aim in public policy : The greatest happiness principle published**. In A Linley & S. Josep (Eds.) . (2 nd ed., pp.658-678). Positive psychology in practice. Hoboken, NJ : John Wiley and Sons.
- Veenhoven. (2007). **Happiness in nation**. Rotterdam, Netherlands : Erasmus University of Rotterdam.
- White, N. (2006). **A brief history of happiness**. Flynn, Australia : Blackwell.
- Kauffman, Stuart. **The Adjacent Possible: A Talk with Stuart Kauffman**. Retrieved Nov. 30, 2003 from.
- Spaargaren, G., and B. VanVliet. (2000). **'Lifestyle, Consumption and the Environment : The Ecological Modernisation of Domestic Consumption.'** Environmental Politics.

Zuckerman, Phil (2007). Martin, Michael T, ed. **The Cambridge Companion to Atheism**. Cambridge, England: Cambridge University Press. p. 56. ISBN 978-0-521-60367-6. OL 22379448M.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
(แบบสอบถาม)



แบบสอบถาม

การวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของ
ชุมชนในจังหวัดยโสธร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามเพื่อการวิจัยฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร
2. แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2 หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร
 - ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร
3. ผู้ตอบแบบสอบถามคือประชาชนในพื้นที่จังหวัดยโสธรผู้วิจัยใคร่ขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ครบทุกตอน
4. แบบสอบถามแต่ละตอนจะมีคำชี้แจงของตอนนั้นๆ เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามจะได้ทราบว่าต้องทำอะไรอย่างไรเพื่อให้การตอบเป็นไปอย่างถูกต้องสมบูรณ์กรุณาอ่านคำชี้แจงก่อนแล้วจึงตอบแบบสอบถาม
5. ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามฉบับนี้ใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้นไม่มีผลต่อการปฏิบัติงานและสถานภาพทางราชการของท่านแต่อย่างใด

ผู้วิจัยหวังว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้เป็นอย่างดี

กราบขอบพระคุณอย่างยิ่ง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☐ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านเพียงข้อเดียว

1. เพศ

- ☐ ชาย
☐ หญิง

2. อายุ

- ☐ ต่ำกว่า 20 ปี
☐ 21-30 ปี
☐ 31-40 ปี
☐ 41-50 ปี
☐ 51 ปี ขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

- ☐ ต่ำกว่าประถมศึกษา
☐ ระดับมัธยมศึกษา
☐ สูงกว่าระดับปริญญาตรี
☐ อื่น ๆ

4. อาชีพ

- ☐ ผู้บริหารสถานศึกษา
☐ ข้าราชการ
☐ รับจ้าง
☐ เกษตรกรรม
☐ อื่น ๆ

5. รายได้

- ☐ ต่ำกว่า 10,000 บาท
☐ 10,001-15,000 บาท
☐ 15,001-25,000 บาท
☐ มากกว่า 25,001 บาท

ตอนที่ 2 หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความที่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ☐ ลงในช่องระดับความคิดเห็นตามสภาพที่เป็นจริงว่าท่านหรือผู้บริหารของท่านมีหลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร อยู่ในระดับใดโดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง ระดับมากที่สุด

ระดับ 4	หมายถึง ระดับมาก
ระดับ 3	หมายถึง ระดับปานกลาง
ระดับ 2	หมายถึง ระดับน้อย
ระดับ 1	หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

ข้อ	ประเด็นคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1. ยถาลาภสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่ได้)						
1.	ยินดีกับสิ่งของที่ตนหาได้มาโดยสุจริตไม่เบียดเบียนคนอื่น					
2.	ใช้จ่ายไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ปฏิบัติตามแฟชั่นนิยม หรือตามสังคมนิยม					
3.	การบริโภคปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ตามฐานะของตน					
4.	การมีวัตถุอุปกรณ์ที่ใช้ตามความเหมาะสมและจำเป็นให้เกิดประโยชน์สูงสุดเช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ ฯลฯ					
5.	การกู้ยืมเงินเพื่อซื้ออสังหาริมทรัพย์ ไม่เกินฐานะของตนเอง เช่น ที่ดิน บ้าน รถยนต์ ฯลฯ					
6.	การใช้จ่ายเพื่อสนองความต้องการของตนจะต้องคำนึงถึงรายได้และความเป็นอยู่					
7.	ค่านิยมความเป็นอยู่จะใช้จ่ายตามความเหมาะสมและรายได้					
8.	ไม่คบเพื่อนที่ใช้จ่ายฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็น					
9.	ไม่แสวงหาประโยชน์ส่วนตัวด้วยการซื้อหรือทุจริต					
10.	มีความสุขเกียรติยศ หรือความภูมิใจในฐานะเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม					
2.ยถาพลสันโดษ (ความพอใจตามกำลัง)						
1.	พอใจในการทำมาหากินโดยสุจริต					
2.	พอใจในหน้าที่การงานที่เหมาะสมกับกำลังกายและกำลังสติปัญญาของตนเอง					

ข้อ	ประเด็นคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
3.	ไม่แข่งขันกับคนอื่นโดยทางมิชอบ					
4.	พอใจในความสามารถของตนเอง ไม่น้อยเนื้อต่ำใจ					
5.	พยายามขยันและอดทนต่อการเอาชนะด้วยความสามารถตนเอง					
6.	ไม่ประพัตติคุณหมิ่น ข่มเหงผู้อื่นที่มีฐานะหรือกำลังความสามารถที่ต่ำกว่าตนเอง					
7.	พอใจ ให้เกียรติและเคารพ ในความสามารถตนเอง					

8.	ไม่มีความคิดริษยาคนอื่นที่ได้ดีกว่าตนเอง					
9.	ช่วยเหลือผู้อื่นแต่พอดี โดยไม่ทำให้ตัวเองเดือดร้อน					
10.	ประพฤติวางเฉยไม่ได้แย่งเอาชนะผู้อื่นตลอดเวลา					
3. ยถาสารูปสันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่เหมาะสม)						
1.	พอใจและความยินดีตามสมควรแก่ฐานะของตนเอง					
2.	ภาคภูมิใจในฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง					
3.	ความรู้สึกรับรองพอใจในฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง					
4.	รักษาทรัพย์สินที่ตนหาได้มา โดยการใช้จ่ายอย่างประหยัด					
5.	ใช้ชีวิตดำรงอยู่อย่างพอเพียง ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง					
6.	รักษาสภาพแวดล้อม เป็นอยู่อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ					
7.	ประพฤติตนอยู่ในหลักศีลธรรมอันดีงาม					
8.	ประพฤติตนเป็นผู้ลด ละ เลิกสิ่งเสพติดและอบายมุข					
9.	พอใจและดำรงตนเป็นศาสนิกชนที่ดีและเป็นตัวอย่างที่ดีของสังคม					
10.	สั่งสอนผู้อื่นให้ยึดมั่นในหลักศาสนาตามหลักศีลธรรมที่ดีงาม					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชน
คำชี้แจง ท่านมีแนวทางอย่างไรในการประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชนในจังหวัดยโสธร

- 3.1 ด้านยถาลาภสันโดษ
- 3.2 ด้านยถาพลสันโดษ
- 3.3 ด้านยถาสารูปสันโดษ
- 3.4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

กราบขอบพระคุณอย่างยิ่ง
 ณัฐพล จินดารัมย์
 หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

ภาคผนวก ข
(ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย)

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. พระมหาจิรายุทธ ปโยโค

วุฒิการศึกษา

ศน.ม. (การสอนภาษาไทย)

ตำแหน่งปัจจุบัน

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์โยธธ
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญเลิศ ราโชติ

วุฒิการศึกษา

Ph.D. (Philosophy and Religion)

ตำแหน่งปัจจุบัน

นักวิชาการอิสระ

3. ดร.ปรีชา เปี่ยมพงศ์สานต์

นักวิชาการอิสระ

Dr. rer. pol. U. of Hamburg, West Germany

ภาคผนวก ค
(ภาพประกอบการสัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 1-2 คณะผู้วิจัยลงภาคสนาม ในเขตเทศบาลเมืองยโสธร
การประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชน



ภาพประกอบ 3-4 คณะผู้วิจัยลงภาคสนามในเขตเทศบาลเมืองยโสธร
สัมภาษณ์พระสงฆ์เกี่ยวกับหลักความสันโดษเพื่อการประยุกต์ใช้



ภาพประกอบ 5-6 สัมภาษณ์ผู้แทนชุมชนในเขตเทศบาลเมืองยโสธร
การประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชน



ภาพประกอบ 7-8 สัมภาษณ์ผู้แทนชุมชนในเขตเทศบาลเมืองยโสธร
การประยุกต์ใช้หลักความสันโดษเพื่อเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตของชุมชน

ประวัติผู้วิจัยและคณะ

1. ชื่อ-สกุล	นายณัฐพล จินดารัมย์ (หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย)
วันเกิด	วันที่ 8 เดือน กันยายน พ.ศ. 2514
ภูมิลำเนา	เลขที่ 54 หมู่ที่ 6 บ้านตาแก้ว ตำบลหลักเขต อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ 31000
ที่อยู่	เลขที่ 262 หมู่ที่ 9 ตำบลเชียงคำ อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร 35000
ตำแหน่ง	อาจารย์ประจำ คณะสังคมศาสตร์ สาขาวิชาการปกครอง
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร เลขที่ 174 หมู่ที่ 3 ถนนวารีราชเดช ตำบลทุ่งแต้ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร 35000 E-mail Natha.Jin007@Gmail.com โทรศัพท์ 06-1668-5227.
การศึกษา	พ.ศ. 2541 เปรียญธรรม 5 ประโยค สำนักเรียนคณะจังหวัด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พ.ศ. 2547 ปริญญาตรี ศน.บ. (รัฐศาสตร์การปกครอง) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. 2552 ปริญญาโท ศน.ม. (รัฐศาสตร์การปกครอง) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
2. ชื่อ-สกุล	ดร.พีรยุทธ์ สัมมะณี (นักวิจัย)
วันเกิด	วันที่ 3 เดือน มกราคม พ.ศ. 2514
ภูมิลำเนา	เลขที่ 9/91 ตำบลกลาง อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด 45120
ที่อยู่	2 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี 40000 โทรศัพท์ 08-2145-0336
ตำแหน่ง	หัวหน้าสำนักงาน สำนักศิลปะและวัฒนธรรม
สถานที่ทำงาน	2 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี 40000 E-mail Jirasang2005@yahoo.com โทรศัพท์ 08-2145-0336
การศึกษา	พ.ศ. 2538 ปริญญาตรี ศน.บ. (สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. 2541 ปริญญาโท ศศ.ม. (เน้นสังคมศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พ.ศ. 2555 ปริญญาเอก ปร.ด. (วัฒนธรรมศาสตร์)

3. ชื่อ-สกุล วันเกิด ภูมิลำเนา ที่อยู่ ตำแหน่ง สถานที่ทำงาน การศึกษา	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม นายอุบล อาทิตยตั้ง (ผู้ช่วยนักวิจัย) วันที่ 10 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2513 บ้านหัน ตำบลขวาว อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด 45120 โรงเรียนเกาะแก้ว ตำบลเกาะแก้ว อำเภอธวัชบุรี จังหวัดร้อยเอ็ด ครู/บุคลากรการศึกษา ชื่อโรงเรียน อนุบาลเกาะแก้ว ที่ตั้ง 183 หมู่ 14 ตำบลเกาะแก้ว อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด 45120 โทรศัพท์. 043556047 พ.ศ. 2540 ปริญญาตรี ศน.บ. (การสอนภาษาไทย) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พ.ศ. 2551 ปริญญาโท ศน.ม. (พุทธศาสนศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
4. ชื่อ-สกุล วันเกิด ภูมิลำเนา ที่อยู่ ตำแหน่ง สถานที่ทำงาน การศึกษา	นายวสันต์ ฉายรัศมีกุล (ผู้ช่วยนักวิจัย) วันที่ 15 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2524 97-98 หมู่ 3 ต.ลำนารายณ์ อ.ชัยบาดาล จ.ลพบุรี 73/26 หมู่ 10 ต.ไทรน้อย อ.ไทรน้อย จ.นนทบุรี นักวิจัย ประจำสถาบันวิจัยญาณสังวร 248 หมู่ 1 บ้านวัดสุวรรณ ถนนศาลายา-นครชัยศรี ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170 พ.ศ. 2551 ปริญญาตรี (วท.บ. สถิติประยุกต์) มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี พ.ศ. 2553 ปริญญาโท (ศษ.ม. การวิจัยการศึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง