

สันโดษ

กรรม

อภิกโกศลสูตร

โดย

สมเด็จพระญาณสังวร





สันโดษ

กรรม

อภิกโกศลสูตร

ของ

สมเด็จพระญาณสังวร

วัดบวรนิเวศวิหาร

กฐินหลวงกัมปนาทแสนยากร



3111102002475



**พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชวนพิมพ์**

112-116 ถนนบริพัตร บ้านบาตร

กรุงเทพมหานคร โทร. 2810541

นายชวน ศรสงคราม ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา พ.ศ. 2519

## คำนำ

เรื่อง “สันโดษ” “กรรม” “อภิกโกสกสูตร” นี้ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี โปรดให้เรียบเรียงขึ้น โดยพระราชทานพระราชดำริบางประการ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปฏิบัติในการดำเนินชีวิต และได้โปรดให้พิมพ์ขึ้นปรากฏในคำนำต้นหนังสือนั้นแล้ว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์บังอร สว่างวโรรส แห่งคณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความประสงค์จะทำสิ่งยั่งยืนเป็นประโยชน์แก่คนทั่วไป จึงได้แนะนำให้แปลเรื่อง “สันโดษ” เป็นภาษาอังกฤษ นอกจากเรื่อง “สันโดษ” แล้ว ผู้ช่วยศาสตราจารย์บังอร ยังได้แปลเรื่อง “กรรม” และ “อภิกโกสกสูตร” อีกสองเรื่อง

คณะสานุศิษย์ ได้ขออนุญาตพิมพ์หนังสือสามเรื่องนี้ทั้งสองภาษา เพื่อแจกในวันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๑๙ ได้พิจารณาเห็นว่า สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ได้มีพระราชประสงค์ให้หนังสือเรื่องธรรมที่โปรดให้เรียบเรียงขึ้นแพร่หลาย เพื่อประโยชน์แก่คนทั่วไป การอนุญาตให้พิมพ์ขึ้น คงจะให้ประโยชน์ตามพระราชประสงค์

ขออนุโมทนาในผู้แปล และผู้พิมพ์หนังสือทั้งสามเรื่องนี้ ไว้ในโอกาสนี้แล้ว

สมเด็จพระญาณสังวร

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ท่านเป็นผู้ทรงพระคุณ มีความเมตตากรุณา เป็นที่เคารพสักการะอย่างยิ่งของดิฉัน เช่นเดียวกับผู้มีโอกาสได้เข้าใกล้ท่านทั้งหลาย เพื่อเทิดทูนพระคุณท่าน ดิฉันคิดจะทำสิ่งที่ยั่งยืนอยู่เป็นประโยชน์แก่คนทั่วไป ดังเป็นที่ทราบกันดีว่า เจ้าพระคุณท่านเป็นผู้มุ่งประโยชน์แก่คนทั้งหลายอยู่เป็นนิตย์

เมื่อวันที่ ๓ ตุลาคม อันเป็นวันคล้ายเกิดวันเจ้าพระคุณท่านเวียนมาถึง ดิฉันจึงได้กราบแทบเท้าขอประทานอนุญาตพิมพ์หนังสือธรรมเรื่อง “สันโดษ” “กรรม” “อภิกโกสกสูตร” ซึ่งเจ้าพระคุณท่านแต่งไว้ พร้อมทั้งคำแปลเป็นภาษาอังกฤษ และได้โปรดอนุญาต

คุณชวน และคุณเชาวน์ ศรสงคราม เป็นผู้ช่วยให้สำเร็จเป็นรูปเล่มหนังสือ ได้ประทานน้อมถวายเจ้าพระคุณท่านเทิดทูนพระคุณ ในวันที่ ๓ ตุลาคม นี้อย่าง

บังอร สว่างวโรรส

## กรรม

เรื่องกรรม (บาลี กัมมะ) เป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งในพระพุทธศาสนา ปราภในพุทธประวัติว่าเมื่อพระพุทธเจ้ายังมีได้ตรัสรู้ ยังทรงเป็นโพธิสัตว์อยู่ ได้เสด็จออกแสวงหาทางที่เป็นเครื่องหลุดพ้นที่เรียกว่า โมกขธรรม เมื่อได้ทรงพบทางปฏิบัติที่ถูกต้องแล้วก็ได้ทรงปฏิบัติในทางนั้นจนถึงในราตรีที่จะตรัสรู้

ในยามที่ ๑ แห่งราตรินั้น ทรงได้ปุพเพนิวาสานุสตีญาณ ญาณนี้คือพระปรีชาหยั่งรู้ถึงขั้นที่เป็นที่อยู่อาศัยในปางก่อน เรียกสั้นว่าระลึกชาติได้

ในยามที่ ๒ ทรงได้จุตูปปาตญาณ พระปรีชาหยั่งรู้ในจุติและอุบัติของสัตว์ (สัตว์) ทั้งหลาย คือ การตาย และการเกิดอีกของสัตว์ทั้งหลายในชาตินั้น ๆ ว่าเป็นไปตามกรรม กระทำชั่วไว้ก็เข้าถึงชาติที่ชั่วมีทุกข์ กระทำความดีไว้ก็เข้าถึงชาติที่ดีมีสุข

ในยามที่ ๓ จึงทรงได้อาสวักขยญาณ พระปรีชาหยั่งรู้วิธีการจัดอาสวะ คือ กิเลส (ความไม่ดี) ที่นอนจมหมักหมมอยู่ในจิตสันดาน สำเร็จเป็นพุทธ คือ พระผู้ตรัสรู้



กรรมเป็นคำกลางแปลว่าการทำงานที่บุคคลกระทำทาง  
กาย ทางวาจา ทางใจ กรรมแบ่งออกได้เป็น ๓ คือ

กุศลกรรม คือ กรรมที่เป็นส่วนดี

อกุศลกรรม คือ กรรมที่เป็นส่วนชั่ว

อัปายกตกรรม คือ กรรมที่ไม่เป็นกุศลหรืออกุศล

กรรมทุกอย่างพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้โดยชัดเจนว่า  
กรรมเช่นไรเป็นอกุศล เช่นไรเป็นกุศล เช่นไรเป็นอัปายา-  
กตกรรม

### กรรมที่เป็นอกุศล

ทางกาย เช่นฆ่าและทรมานสัตว์ ลักของเขา โกง  
ประพฤติดีในทางกาม

ทางวาจา พูดปด พูดส่อเสียด นินทา ว่าร้ายคนอื่น  
พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ เป็นต้น

ทางใจ โลภ เพ่งเล็งทรัพย์สินของเขา พยาบาท คิด  
ปองร้าย เห็นผิดจากคลองธรรม

### กรรมที่เป็นกุศล

เว้นจากอกุศลกรรมต่างๆ ปฏิบัติไปในทางสุจริต มี  
เมตตา กรุณา มีทาน มีศีล

## อัปยาคตกรรม

กรรมที่เป็นอาชีพ เช่น กสิกรรม พาณิชยกรรม ที่  
เกี่ยวแก่ความรื่นเริง การเดิน ยืน นั่ง นอน กิน ดื่ม ถ่าย  
พูด นิ่ง เหล่านี้ไม่จัดว่าเป็นกุศลหรืออกุศล

คนเรานั้นได้ทำกรรมต่าง ๆ ซ้ำซ้อนกันอยู่มากมาย  
ทั้งในอดีตชาติและชาตินี้ เมื่อเกิดมาในชาตินี้บางทีกระทำ  
ดีต่าง ๆ อยู่ แต่ปรากฏว่าไม่ได้รับผลดี ทั้งนี้ก็หาใช่ว่ากรรม  
ดีที่ทำไว้นั้นจะไม่ให้ผล แต่ก็เพราะว่ากรรมไม่ดีที่ทำไว้แต่  
ชาติก่อนให้ผลจึงรับผลที่ไม่ดี กรรมดีที่ทำอยู่ปัจจุบันนี้ก็จะ  
ให้ผลในเวลาต่อไป หรือบางคนทำกรรมชั่วในปัจจุบันแต่ก็  
ปรากฏว่าได้รับผลดี ผลดีที่ได้รับนั้นไม่ใช่เป็นผลของกรรม  
ชั่วที่ทำอยู่ แต่เป็นผลของกรรมดีที่ได้กระทำไว้ก่อน เมื่อ  
หมดผลของกรรมดีแล้วผลของกรรมชั่วยังจะปรากฏขึ้น เขา  
ก็จะเข้าถึงทุกข์

กุศลกรรมที่ประกอบในชาตินี้ ถ้ากรรมเก่าซึ่งเป็น  
อกุศลกรรมยังส่งผลหรือมีกำลังแรงกว่าก็ต้านทานอกุศลกรรม  
ได้ยาก ไม่ต้องมองดูให้ไกลออกไป แต่มองดูกุศล อกุศล-  
กรรมในจิตใจในบัดนี้ เช่น บุคคลหนึ่งมีเจตนาแน่วแน่ใน  
การประกอบกุศลกรรมเพื่อประโยชน์สุขสำหรับส่วนรวม

ขณะเดียวกันก็มีบุคคลอีกคนหนึ่งหรือหลายคนมีจิตริษยาเสียแล้ว ทั้งที่ก็มีจิตอยากจะทำดีเหมือนกัน แต่อยากจะทำดีเพื่อให้ดีแต่ผู้เดียว ตัวอย่างนี้เห็นได้ว่าความอิจฉาริษยายังมีอำนาจแรงอยู่ แสดงว่าอกุศลกรรมฝ่ายความริษยายังมีอำนาจแรงกว่า ๕ ทั่ววัตถุประสงค์ในด้านกุศลกรรมก็มีอยู่ตรงกัน ไม่ต้องกล่าวถึงบุคคลที่ปราศจากกุศลจิตคิดจะทำดีมีแต่อิจฉาริษยาเท่านั้น เป็นผู้ทำลายโลกโดยแท้ ฉะนั้น จึงมีความจำเป็นต้องฝึกฝนตนเองให้มีกุศลกรรมให้มากขึ้น เช่น ถ้าเป็นคนมักริษยาคนอื่นก็ต้องหัดทำมุกิตตาจิต คือ ตั้งใจตั้งใจทำความยินดีในกุศลกรรมในความสุขความเจริญของผู้อื่นอยู่เสมอ เมื่อกุศลกรรมฝ่ายมุกิตตานี้เจริญมากขึ้น อกุศลกรรมฝ่ายริษยาก็จะลดลงจนหายไปได้ จะทำให้เกิดความคิดส่งเสริมทุกคน ผู้ประกอบกุศลกรรมเพื่อให้สำเร็จผลเร็วยิ่งขึ้น

เราทุกคนมีกรรมดีกรรมชั่วติดตัวมาตั้งแต่อดีตชาติ ผลของกรรมเหล่านั้นก็ทำให้เราเกิดในครอบครัวต่าง ๆ จนมี ดี ชั่ว ฉลาด โง่ สวย ไม่สวย

ความพิการทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์จะเป็นผลของกรรมเช่นกัน เพราะไม่มีใครเกิดมาอยากพิการหูหนวกตาบอด แขนด้วน ง่อยเปลี้ย จิตใจไม่ปกติไม่สมประกอบหรือปัญญาอ่อน เป็นต้น

เมื่อเราเข้าใจ และเชื่อในท่านผู้รู้ (พระพุทธเจ้า) ว่า  
ที่เราเป็นอย่างนี้ ดีบ้างไม่ดีบ้างก็เพราะกรรมที่เราได้ทำมา  
ก็ควรพยายามทำกรรมดีเพื่อความสุขความเจริญของเราใน  
ภายหน้า

ผู้ที่ประกอบกรรมดีอย่างหนักและบ่อย ๆ กรรมดีนั้น  
อาจชนะกรรมชั่วที่เบาที่ได้ทำไว้ในอดีต

กรรมที่สำคัญที่ ๑ คือทางใจ ควรฝึกใจให้มีความ  
เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ไม่ให้มีอิฉาริชยา ไม่  
เบียดเบียน ไม่นินทา ไม่พยาบาท เป็นต้น การกระทำที่  
ไม่ดีทางกายและทางวาจาจะลดน้อยลงจนหมด มีจิตใจการ  
ปฏิบัติสะอาด นั้นแหละคือความสุขที่แท้จริง

## อักษกอสกสูตร

ครั้งหนึ่งเมื่อพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่พระวิหารเวฬุวัน อยู่ในเขตพระนครราชคฤห์ มีพราหมณ์คนหนึ่งชื่อ อักษกอสก ได้ทราบว่พราหมณ์ภารทวาชโคตรได้ไปบวชเป็นบรรพชิตในสำนักของพระพุทธเจ้าก็โกรธชดใจ เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วด่าบริภาษพระพุทธเจ้าด้วยวาจาอันหยาบคายมิใช่ของสุภาพชน

เมื่ออักษกอสกพราหมณ์กล่าวอย่างนี้แล้ว พระพุทธเจ้าได้ตรัสถามว่า พราหมณ์ ท่านมีญาติมิตรมาเยี่ยมบ้างไหม พราหมณ์ได้ทูลตอบว่ามีมาเป็นครั้งคราว พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสถามต่อไปว่า พราหมณ์ เมื่อมีญาติมิตรมาหา ท่านเคยจัดของบริโภครหรือของดื่มต้อนรับแขกของท่านบ้างหรือไม่ พราหมณ์ก็ทูลตอบว่า ข้าพระองค์ได้จัดของบริโภคและของดื่มต้อนรับญาติมิตรในบางครั้ง

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถามว่า พราหมณ์ ถ้าญาติมิตรผู้เป็นแขกเหล่านั้นไม่รับ ของบริโภคและของดื่มเหล่านั้น จะเป็นของใคร พราหมณ์ได้ทูลตอบว่าของต่าง ๆ เหล่านั้นก็เป็นของข้าพระองค์



พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า พราหมณ์ ข้อนี้ก็เป็นอย่างเดียวกัน เราไม่รับการด่าว่าของท่าน ฉะนั้นการด่าว่าก็กลับไปเป็นของท่านผู้เดียว ผู้ใดด่าโกรธตอบบุคคลผู้ด่า ผู้นั้นเราว่าบริโศคร่วมกัน เรานั้นไม่บริโศคร่วม

พระพุทธเจ้าได้ตรัสต่อไปว่า ผู้ไม่โกรธ ฝึกฝนตนแล้วมีความเป็นอยู่สม่ำเสมอ บุคคลที่ไม่โกรธตอบบุคคลผู้โกรธ ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้โดยยาก ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธแล้วมีสติสงบเสียได้ ผู้นั้นชื่อว่าปฏิบัติประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย คือ แก่ตนและผู้อื่น

เมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสอย่างนี้แล้ว อักโกสกพราหมณ์คิดได้และเข้าใจ ได้กราบทูลว่าภาสิตของพระองค์แจ่มแจ้งมาก เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางให้แก่คนหลง หรือส่องประทีปในที่มืด คนมีจักขุย่อมเห็นรูปได้ ข้าพระองค์มีความศรัทธา ขอพระองค์พึงอุปสมบทข้าพระองค์อยู่ในสำนักของพระองค์ต่อไป

เมื่ออักโกสกได้รับการอุปสมบทแล้ว ก็ได้ปฏิบัติอย่างไม่ประมาท มีความเพียร ใช้ปัญญาพิจารณาในธรรมต่างๆ จนถึงความรู้ที่แท้จริงอย่างแจ่มแจ้ง ก็ได้สำเร็จพระอรหันต์

## สัน โดษ

สันโดษเป็นธรรมข้อหนึ่งที่ได้มีผู้ปรารภกล่าวกันมากทั้งในทางสนับสนุนทั้งในทางค้าน สนับสนุนคือส่งเสริมให้มีการปฏิบัติกัน ค้านคือแสดงว่าไม่ควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติ เพราะเห็นว่าเป็นเครื่องขัดขวางความเจริญก้าวหน้า ซึ่งต้องการจะทราบอธิบายเรื่องสันโดษก็มีมาก มีหลายคนได้แสดงคำแนะนำว่า ควรแสดงเรื่องสันโดษให้ทราบทั่วกัน อันที่จริงเรื่องสันโดษได้มีสอนกันตั้งแต่ต้นกัศธรรม และธรรมศึกษาชั้นตรีในวัดทั้งหลายทั่วราชอาณาจักร ในโรงเรียนเด็ก ก็มีสอนกันทั่วไป นอกจากนั้นก็มีการแสดงเป็นเทศน์เป็นปาฐกถา เป็นบทความในบางคราวบ้างคราว แต่ที่จะให้แสดงเรื่องเดียวกันนี้ทุกวันทุกครั้งไปคงไม่ได้ เพราะธรรมที่จะแสดงมีมาก จะเน้นว่าต้องการที่จะทราบ ก็คงจะหาคำอธิบายได้ไม่มากนัก

คำแปลศัพท์สันโดษ คำว่า สันโดษ จากภาษาบาลีว่า “สันโตสะ สันตุฏฐิ” แปลว่า “ความยินดี (หรือพอใจ) ด้วยของของตน ความยินดีด้วยของที่มีอยู่ ความยินดีโดยสม่ำเสมอ”

**คำอธิบายสันโดษ** ธรรมข้อนี้ตามที่พบในที่มาคือ พระสูตรทั้งหลาย พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุเป็นพื้น คำอธิบายจึงเป็นคำอธิบายสำหรับภิกษุ ซึ่งเป็นผู้สละสิ่งทั้งปวงออกบวชแล้วว่า ยินดีด้วยปัจจัย (เครื่องอาศัย) ๔ อย่างตามมีตามได้ และในบางพระสูตร เช่น อริยวงศ์กสูตร อธิบายกว้างขวางออกไปอีก รวมความว่า “ยินดีด้วยปัจจัยตามมีตามได้ กล่าวสรรเสริญความยินดีดังนั้น ไม่แสวงหาในทางที่ไม่สมควร เพราะเหตุแห่งปัจจัยทั้งหลายไม่ได้ปัจจัยก็ไม่สะดุ้ง ได้ปัจจัยมากก็ไม่สยบติดเห็นโทษ มีปัญญาสลัดใจออกได้บริโภคใช้สอย ทั้งไม่ยกตนไม่ข่มผู้อื่นเพราะสันโดษนั้น ขยันไม่เกียจคร้าน มีสัมปชัญญะ มีสติพินิจ” ถ้าจะมีปัญหาว่า ถ้าเช่นนั้นสันโดษก็เป็นธรรมสำหรับภิกษุ หรือสำหรับบรรพชิตคือผู้บวชเท่านั้น มิใช่สำหรับคฤหัสถ์ ก็ตอบได้ว่า ได้มีที่มาบางแห่งและความหมายที่แสดงไว้บางอย่างแสดงว่าใช้ได้ทั่วไป เช่น หลักธรรมสำหรับตัดสินพระธรรมวินัย ๘ ข้อ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระนางมหาปชาบดีโคตมีว่า ธรรมที่เป็นไปเพื่อ ๑ กำหนดย้อมใจ ๒ ประกอบอยู่กับทุกข์ ๓ สัมสม ๔ ยากใหญ่ ๕ ไม่สันโดษ ๖ คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ๗ เกียจคร้าน ๘ เลี้ยงยาก เหล่านี้

มิใช่ธรรมมิใช่วินัย มิใช่คำสอนของพระศาสดา ส่วนธรรม  
ที่เป็นไปเพื่อ ๑ ปราศจากกำหนดย้อมใจ ๒ ไม่ประกอบ  
กับทุกข์ ๓ ไม่สังสม ๔ ยากน้อยหรือมากน้อย ๕ สันโดษ  
๖ สงัด ๗ ปราศจากความเพียร ๘ เลี้ยงง่าย เหล่านี้เป็นธรรม  
เป็นวินัย เป็นคำสอนของพระศาสดา เมื่อสันโดษเป็นข้อ  
หนึ่งสำหรับตัดสินพระธรรมวินัย จึงกล่าวได้ว่าเป็นธรรม  
ทั่วไปแก่ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ในมงคลสูตร ที่ตรัส  
สำหรับเทพและมนุษย์ทั่วไปก็มีสันโดษรวมอยู่ด้วยข้อหนึ่ง  
และอธิบายบางอย่าง เช่น ในอริยวงศ์กสูตรนั้นตามที่กล่าว  
มาข้างต้น เช่นไม่แสวงหาในทางที่ไม่สมควร ไม่ได้ก็ไม่  
สะดุ้ง ได้ก็ไม่สยบติดเป็นต้น ก็พึงใช้ได้สำหรับคฤหัสถ์ตาม  
สมควร และในข้อท้ายแห่งอริยวงศ์ว่ายินดีในภาวนา คือ  
ความอบรมกุศลธรรมให้เกิดขึ้น ยินดีในปหานะ คือการละ  
อกุศลธรรม กับที่สอนให้ขยัน ไม่เกียจคร้านประจำอยู่ใน  
อริยวงศ์ทุกข้อ แสดงว่าเหมาะแก่ทุกฝ่าย และเป็นข้อยืนยัน  
ว่าสันโดษมิใช่เป็นความเกียจคร้านเลย ในที่มาคือพระสูตร  
บางแห่งสอนตรง ๆ ว่าให้มีสันตุฎฐิคือ ความไม่สันโดษใน  
กุศลธรรมทั้งหลาย หมายความว่า ให้สันโดษแต่ในปัจจัย  
ส่วนในกุศลธรรมอย่าสันโดษ เพราะจะต้องทำกุศลให้ยิ่งขึ้น  
ไป เป็นอันสอนให้มีความเพียรละความชั่วทำความดีนั่นเอง

**ทางที่ควรทำความเข้าใจในคำอธิบาย** เป็นธรรมดาที่การอธิบายอะไร เมื่ออธิบายแก่ใครก็พึงให้เหมาะแก่บุคคลหรือหมู่บุคคล เช่นเมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุบริษัทก็ตรัสอธิบายให้เหมาะแก่บริษัทนั้น ฉะนั้นจะใช้อธิบายนั้นตรงตามตัวอักษรแก่บริษัทอื่นหาได้ไม่ จะใช้ได้ก็แต่หลักธรรมซึ่งต้องนำมาใช้ให้เหมาะแก่ภาวะของบุคคลแต่ละคน หรือบริษัท ธรรมข้อเดียวกันจึงอาจอธิบายได้ต่างกัน เช่นสัมมาอาชีวะ ความเลี้ยงชีวิตชอบ สำหรับบรรพชิต การเที่ยววิณทนาตเป็นสัมมาอาชีวะ แต่การทำนา ทำสวน ค้าขาย เป็นต้น เป็นมิจฉาอาชีวะ ส่วนสำหรับคฤหัสถ์ การทำนา ทำสวน การค้าขาย เป็นต้น ที่ทำโดยชอบเป็นสัมมาอาชีวะ ส่วนการเที่ยววิณทนาตเป็นการขอเขามิใช่สัมมาอาชีวะของคฤหัสถ์ สันโดษก็เช่นเดียวกัน เมื่อใช้สำหรับคฤหัสถ์ ก็อธิบายให้เหมาะแก่ภาวะคฤหัสถ์ เช่นที่อธิบายไว้ในชั้นอรรถกถาในต่อมา

**ความมุ่งหมายของสันโดษ** แต่ในการที่จะอธิบายนั้นจะต้องทราบความมุ่งหมายจึงจะอธิบายได้ถูกต้อง ไม่เป็นการที่เรียกว่า “กล่าวตู่พระธรรม” หรือ “กล่าวตู่พระพุทธเจ้า” ดังเช่นอ้างว่า พระพุทธเจ้าหรือพระพุทธานุภาพกล่าวว่อย่างนั้นๆ โดยที่ไม่มีปรากฏว่ามีกล่าวไว้



อย่างนั้นในที่ไหนเลย ทั้งเป็นการกล่าวผิดทาง ผิดความมุ่งหมาย ดังเช่นผิดต่อหลักตัดสินพระธรรมวินัยดังกล่าวมาข้างต้น พระอาจารย์ได้แสดงความมุ่งหมายของสันโดษไว้ว่า สันโดษก็คือความไม่โลภ มุ่งหมายเพื่อละบาปกรรม เป็นต้นว่าความปรารถนาเกินไป ความปรารถนามากเกินไป ความปรารถนาเป็นบาปคือผิด ความปรารถนาเกินไปนั้น เช่น ความไม่อึดในลาภของตน ปรารถนาลาภของคนอื่น ความปรารถนามากเกินไป เช่น บรรพชิตใครจะได้บิณฑบาต ๕ ยี่ง ขึ้นไปมาก หรือคฤหัสถ์ใครจะได้รูปเสียง เป็นต้น ที่น่าใรที่น่าปรารถนาพอใจยิ่งๆ ขึ้นไปมากมาย อีกอย่างหนึ่ง ความประกาศตัวอวดอ้างคุณที่มีอยู่ และความไม่รู้ประมาณในการรับเรียกว่าความมกมากก็ได้ ความปรารถนาเป็นบาปนั้น เช่น ความประกาศตัวอวดอ้างคุณที่ไม่มีอยู่และความไม่รู้ประมาณดังกล่าวในข้อมกมาก ความปรารถนาที่มีลักษณะดังกล่าวมาทั้งหมด เป็นอาการของความโลภที่เป็นมูลแห่งอกุศลหรือแห่งทุจริตทั้งปวง สันโดษเป็นธรรมที่กำจัดความโลภหรือความปรารถนาดังกล่าว บุคคลทุกคนไม่ว่าคฤหัสถ์หรือบรรพชิต ถ้าขาดสันโดษก็เต็มไปด้วยความโลภหรือความปรารถนา ดังนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้น ลองคิดว่าผลจะเป็น

อย่างไร ก็จะทำให้ประพจน์ทุกสูตรจริงต่าง ๆ อย่างไม่หยุด  
ยั้ง เพราะความโลภความปรารถนาเกินไปมากเกินไป หรือที่เป็น  
บาปลามกเหล่านั้นชักนำจิตใจชักนำความประพฤติให้เป็นไป  
ความทุกข์เดือดร้อนต่าง ๆ ก็เกิดตามมา จะไม่เป็นเช่นนั้น  
ก็เพราะอำนาจแห่งสันโดษที่ยังมีคุ้มครองจิตใจของคนดีอยู่  
เมื่อเข้าใจความมุ่งหมายของสันโดษดังนี้ ก็จะอธิบายสันโดษ  
ได้ถูกต้อง และจะปฏิบัติไปด้วยกันได้กับความเพียร สร้าง  
ความเจริญก้าวหน้าต่าง ๆ เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเป็น  
อุปการะในทางอื่น เช่นในทางประหยัด เป็นต้น

**การอธิบายสันโดษในต่อมา คือในชั้นอรธ  
กถา** พระอาจารย์ได้อธิบายขยายความกว้างขวางออกไปทั้ง  
สำหรับบรรพชิตและคฤหัสถ์ โดยยกเป็นหัวข้อคือ **ยถา  
ลาภสันโดษ ยถาพลสันโดษ ยถาสารูปสันโดษ**  
และอธิบายลำดับการปฏิบัติสันโดษ ตั้งต้นแต่สันโดษใน  
ความคิดและในการแสวงหา ในการรับ ในการบริโภค  
เป็นต้น

**ยถาลาภสันโดษ** คือ ยินดีตามที่ได้ เมื่อได้สิ่งใดก็  
ยินดีสิ่งนั้นและใช้สอย ไม่ปรารถนาสิ่งอื่นที่เกินไปมากเกินไป  
หรือในทางที่ผิดที่เรียกว่าปรารถนาเป็นบาป

**ยถาพลสันโดษ** คือ ความยินดีตามกำลัง ถ้าสิ่งที่ได้มาไม่เหมาะแก่กำลังของตน เช่นไม่เหมาะแก่กำลังกาย เพราะป่วยเป็นไข้จะบริโภคน้ำสอยไม่สะดวก ก็แลกเปลี่ยนกับสิ่งที่ตนจะบริโภคน้ำสอยได้ หรือไม่เหมาะแก่กำลังประการอื่นก็แลกเปลี่ยนให้เหมาะแก่กำลังของตน มีอธิบายไว้ดังนี้ และอาจอธิบายว่ายินดีตามกำลังของตนในเรื่องต่างๆ ก็ได้

**ยถาสารูปสันโดษ** ยินดีตามสมควร ถ้าได้มาแล้วเห็นว่าไม่เหมาะไม่สมควรแก่ตน เพราะเป็นของดีเกินไป ก็สละให้แก่ผู้ที่สมควร แสวงหาใช้แต่ที่พอเหมาะพอควร หรือเพราะเป็นสิ่งที่ตนไม่ควรจะใช้สอยด้วยเหตุว่าผิดวินัย (สำหรับบรรพชิต) หรือเกินฐานะ (สำหรับทั่วไป) ก็ไม่รับมาหรือสละไปเสีย แสวงหาใช้สอยแต่ที่เหมาะสมที่ควรแก่ภาวะและฐานะเป็นต้น และข้อนี้ย่อมหมายถึงแสวงหาแต่ที่พอเหมาะพอควรด้วย

**สันโดษในความคิด** คือ ระวังความคิดที่ฟุ้งซ่าน อยากได้โน่นได้นี้ที่เกินไปมากไป หรือที่อยากได้ในทางผิด ดังกล่าว พอใจในการใช้ความคิดในทางที่ถูกที่ควร

**สันโดษในการแสวงหา** คือ ยินดีแสวงหาแต่สิ่งที่ควรจะได้ ที่จะพึงบริโภคใช้สอยได้ตามกำลังของตน และที่สมควรแก่ภาวะฐานะเป็นต้น และในทางที่ถูกที่ควร

**สันโดษในการรับ** คือ รับแต่ที่ควรรับ และรับพอประมาณ มิใช่ว่าเมื่อจะได้หรือเมื่อมีผู้จะให้ก็รับทุกอย่าง เพราะสิ่งที่จะได้เป็นสิ่งที่มิมีโทษก็มี เป็นสิ่งที่อาจเป็นโทษ เพราะรับเกินประมาณไปก็มี ทั้งบุคคลที่จะให้อาจมีความปรารถนาในทางไม่ชอบก็มี เช่นให้เพื่อหวังผลตอบแทนที่ยิ่งกว่า เมื่อรับแล้วก็ต้องทำธุรกิจให้เขาในทางที่ผิด ผู้ที่รักษาดินให้บริสุทธิ์จึงไม่ยอมรับอะไรของใครง่าย ๆ จะต้องพิจารณาว่าเขาให้ทำไม เพื่ออะไร ถ้ารู้สึกว่าเป็นการให้ด้วยเจตนาที่ไม่บริสุทธิ์ก็ไม่ยอมรับ ความยินดีรับแต่ที่ควรรับ และแม้ที่ควรรับก็รับแต่พอประมาณ ย่อมเป็นเหตุให้พ้นมลทินโทษ เพราะการรับ

**สันโดษในการบริโภค** คือ ยินดีบริโภคใช้สอยสิ่งที่ได้มาด้วยการพิจารณาให้รู้ถึงประโยชน์ที่ต้องการ อันสิ่งที่ได้มานั้นจะต้องเป็นสิ่งที่ดีบ้างไม่ดีบ้าง และเมื่อเทียบกับคนอื่น ๆ แล้ว ก็จะต้องมียิ่งหย่อนกว่ากันตามฐานะต่าง ๆ เช่น ฐานะแห่งทรัพย์ที่จะซื้อหา ถ้าขาดสันโดษในข้อนี้ ก็

จะเกิดความปรารถนาอยากที่จะบริโภคใช้สอยแต่สิ่งที่ดี ๆ เช่นอาหารที่ดี เครื่องนุ่งห่มที่สวยงาม ที่อยู่อาศัยที่ผาสุก แล่งงดงาม นอกจากนี้ยังต้องการเครื่องบำรุงความสุข ความ สะดวก เครื่องประดับตกแต่งต่าง ๆ อีกไม่มีที่สิ้นสุด กล่าว ได้ว่าขาดความสันโดษ ข้อนี้เป็นเหตุสำคัญประการหนึ่ง ที่ ต้องเป็นผู้ซื้อมากกว่า จริงอยู่ทุก ๆ คนย่อมต้องการจะบริโภค ใช้สอยสิ่งที่ดี ๆ และสวยงาม แต่ก็ต้องมีขอบเขตแห่งปริมาณ เป็นต้น คือทุกคนย่อมมีขอบเขตแห่งการได้มา มิใช่ว่าจะ สามารถได้ตามที่อยาก โดยปกติย่อมได้มาตามปริมาณแห่ง รายได้ มีรายได้น้อยก็ซื้อหาได้น้อย มีรายได้มากก็อาจ ซื้อหาได้มาก แม้มีเงินแต่ไม่อาจจะซื้อหาได้ก็มีอยู่ไม่ น้อย และอาจบริโภคใช้สอยได้ตามปริมาณแห่งกำลัง เช่น บริโภคอาหารได้คราวละอิม ถึงจะมีอาหารมากมายเท่าไร ก็ บริโภคให้เกินกว่าอิมหนึ่งในคราวหนึ่งไม่ได้ บางคราวเป็น ไร่อาจบริโภคไม่ได้ เครื่องนุ่งห่มก็ใช้ได้คราวละชุด ที่ อยู่อาศัยถึงจะใหญ่โตเท่าไร ก็อยู่จริง ๆ คราวหนึ่งกว้างยาว เท่าขนาดของตนเอง กำลังแห่งการที่จะบริโภคใช้สอยได้ จริง ๆ ของแต่ละคนจึงมีอยู่ไม่มากนัก และยังมีปริมาณแห่ง ความสมควรอีกประการหนึ่ง ยกตัวอย่างเครื่องบริโภคใช้สอย



เช่น สิ่งนี้ สิ่งนี้จะสมควรแก่ตนหรือไม่ จะต้องเป็นสิ่งที่ตน  
ทำได้เอง หรือใช้ของที่คนอื่นทำก็ได้ คนเรานั้นต้องใช้  
ของที่ผู้อื่นทำกันเป็นส่วนมาก จำพวกที่ทำเองก็ทำเป็นบาง  
อย่าง เช่น ชาวนาก็ทำนาข้าว พวกทอผ้าก็ทำผ้า พวกช่าง  
ก่อสร้างก็ก่อสร้างบ้านเรือน พวกหมอก็ทำยาพญาบาลใช้เจ็บ  
และพวกอื่นก็มีอาชีพอย่างอื่น เมื่ออยู่รวมกันก็ซื้อขายแลกเปลี่ยน  
กันใช้บ้าง ให้เป็นการสงเคราะห์อนุเคราะห์บูชากัน  
บ้าง ฉะนั้นจะจำกัดว่าต้องใช้เฉพาะสิ่งที่ตนเองทำเท่านั้น  
หาได้ไม่ ถ้าถือเช่นนั้นไม่ได้ทำนาเองก็ไม่ต้องบริโภคข้าว  
กันเท่านั้น และจะถือประเทศถิ่นก็ไม่สะดวกอีก เพราะมี  
มากสิ่งที่อำนวยความสะดวก แต่ไม่มีในประเทศถิ่นของตน  
เกณฑ์ที่จะพึงตัดสินว่าสมควรแก่ตนหรือไม่จึงน่าจะพิจารณา  
ในทางอื่น และทางที่จะพิจารณาในที่นี้ก็ควรเป็นทางตามนัย  
ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือประโยชน์ที่จะพึงได้จากการ  
บริโภคใช้สอยสิ่งนั้น ๆ ดังเช่นที่ตรัสสอนให้พวกภิกษุ  
พิจารณาในการบริโภคปัจจัยทั้ง ๔ ตามประเภท เช่น บริโภค  
จีวรก็เพื่อป้องกันหนาวร้อน เพื่อปกปิดส่วนที่พึงละอาย  
เป็นต้น บริโภคบิณฑบาตก็เพื่อดำรงกายนี้เพื่อที่จะทำความ  
ดีได้เป็นต้น รวมความว่ามีใช้เพื่อเพิ่มพูนต้นเหตุ การมีสิ่ง

ต่าง ๆ ไว้เพื่อสนองความต้องการของร่างกายนั้นไม่มากมาย  
อะไรนัก แต่การที่จะสนองตัณหานี้จะต้องมีมากมายอย่าง  
ไม่อาจกำหนดเขตได้ เกณฑ์ดังกล่าวนี้ น่าจะนำมาใช้ได้ง่าย  
สำหรับทุกๆ คน สมมติว่าของสิ่งนี้ว่าถึงรายได้และกำลังที่จะ  
ใช้สอยก็มีอยู่เพียงพอ แต่จะสมควรหรือไม่ ก็ให้พิจารณา  
ว่าจำเป็นจะต้องมีหรือไม่ จะได้ประโยชน์ทางการใช้อย่างไร  
บ้าง เมื่อเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว ถึงจะเก่าและอาจไม่  
งดงามก็ยังใช้ได้ ถึงจะได้มาอีกก็ไม่เกิดประโยชน์การให้  
เพิ่มขึ้น เป็นแต่เพียงสำหรับอวดหรือเพื่อสนองความอยาก  
เท่านั้น เพียงเท่านั้นก็ตัดสินใจได้แล้วว่าไม่สมควร ถ้ายิ่งไม่  
เหมาะสมแก่ภาวะฐานะอย่างอื่นอีกก็รู้ได้ง่าย เว้นแต่จะระงับ  
ความอยากได้ที่เป็นตัณหาไม่ได้เท่านั้น ฉะนั้นความฟุ้ง  
เฟื่องเกินไปมากไปต่างๆ จึงอยู่ที่ความขาดสันโดษดังกล่าว  
เป็นผลเสียหายนับจากส่วนตัวไปหาส่วนรวม และจากส่วน  
รวมไปหาส่วนตัว สำหรับผู้ที่ใช้จ่ายฟุ้งเฟื่องจนตัวเองต้อง  
วิบัติยากจนขัดสนลงไป ผลอันนี้ก็ต้องกระเทือนไปถึงส่วน  
รวมไม่น้อยก็มาก เรียกว่า เป็นผลเสียหายนับจากส่วนตัวไป  
หาส่วนรวม ส่วนผู้ที่ใช้จ่ายฟุ้งเฟื่องแม้ตนเองยังไม่วิบัติ  
เพราะมีทรัพย์มาก แต่ก็ก็เป็นเหตุให้ส่วนรวมยากจนลง ผล

แห่งความยากจนของส่วนรวม ก็ย่อมจะกระเทือนถึงผู้ที่มั่งมี และใช้ความมั่งมีไปในทางที่ผิดนั้นได้ เรียกว่าเป็นผลเสียหายจากส่วนรวมไปหาส่วนตัว แต่ถ้ามีสันโดษดังกล่าวยังจะไม่เกิดผลเสียหายเช่นนั้น เพราะจะมีการใช้ความคิดในทางที่ถูก จะมีการแสวงหา การรับ การบริโภคนั้นในทางที่ถูก ตามหลักของสันโดษ ๓ คือ ยถาลาภสันโดษ ยถาพลสันโดษ ยถาสารูปสันโดษ จะเป็นการประหยัด หรือสมชีวิตา การใช้จ่ายเลี้ยงชีวิตตามสมควร ตามที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า สันโดษ ๓ นั้นเป็นหลักอธิบายสันโดษอื่นๆ ที่แยกอาการออกไป เช่น สันโดษในความคิด ในการแสวงหา ในการรับ ในการบริโภค ได้กล่าวถึงสันโดษในการบริโภคมากกว่าข้ออื่น ก็เพราะการบริโภคหรือที่เรียกสั้นๆ ว่า “การกิน” นี้เป็นข้อสำคัญที่เกี่ยวพันไปถึงข้ออื่นทุกข้อ

**สันโดษกับธรรมบางข้อ** ตามที่กล่าวมานี้ สันโดษจึงมิใช่ข้อที่ทำให้เกียจคร้าน หรือมิใช่เป็นพวกเดียวกับความเกียจคร้าน กล่าวซ้ำอีกครั้งหนึ่งว่า ในที่อธิบายสันโดษก็แสดงความขยันหมั่นเพียรด้วย และในลักษณะตัดสินพระธรรมวินัยมีสันโดษ และความเพียรรวมอยู่ด้วยทั้งสองข้อ ถ้าสันโดษจะทำให้เกียจคร้านก็ต้องมิใช่คำสอนของ

พระพุทธเจ้า เพราะมีลักษณะตัตสันดังกล่าว อันที่จริง สันโดชน่าจะใกล้เคียงกับมัจฉริยะ (ความตระหนี่) และเป็นปฏิบัติกับทาน (การให้) หรือจาคะ (การบริจาค) เพราะ สันโดชคือความยินดีด้วยสิ่งที่มีอยู่ของตน เมื่อเป็นเช่นนั้น ต้องหวงไว้ไม่ให้แก่ใคร ถ้าให้แก่ใครจะไม่ใช่เป็นการผิด สันโดชไปหรือ เพราะจะเป็นการไม่ยินดีด้วยของของตน แต่ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะผู้มีสันโดชย่อมไม่โลภ ด้วยมีความปรารถนาเกินไป ผิดไป จึงมิใช่เป็นผู้ตระหนี่ สามารถบริจาคทานได้สะดวก เป็นอันว่า สันโดชความเพียร ทานหรือจาคะย่อมเป็นธรรมที่สนับสนุนกันอีกอย่างหนึ่ง สันโดชมักแสดงเป็นคู่กันกับอัปปีจจตา ที่แปลกันว่า “ความปรารถนาล้น” หรือ “ความมกน้อย” ความมกน้อยตรงกันข้ามกับความมกมาก อธิบายได้ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งคือ ความต้องการเฉพาะที่ต้องบริโภคใช้สอยจริง ๆ ไม่ต้องการ มากไปกว่านั้น อีกอย่างหนึ่ง อธิบายว่า ไม่อวดตัวด้วยหวัง ความเด่น หรือแม้จะทำความดีก็ไม่ปรารถนาแสดงตัวทำนอง คำว่า “ปิดทองหลังพระ”

**คุณของสันโดช** สันโดชที่ปฏิบัติให้เหมาะให้คุณ อย่่างไรน่าจะเป็นที่เข้าใจได้พอสมควรแล้วจากการอธิบายที่

กล่าวมาโดยลำดับ      แต่ก็ควรจะเพิ่มเติมอีกบ้างด้วยแสดง  
พระพุทธานุภาพที่ตรัสไว้ว่า      “สันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง”  
และว่า      “สันโดษย่อมเป็นไปเพื่อความดำรงอยู่เพื่อความไม่  
พินาศ เพื่อความไม่อันตรายแห่งพระสังฆธรรมศาสนา”  
ข้อว่า “สันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง” พึงเห็นความว่า เพราะ  
ทำให้จิตใจรู้จักกับความมั่งมี จิตใจที่ขาดสันโดษประกอบ  
ด้วยความปรารถนากระหายในสิ่งต่างๆ ย่อมรู้สึกว่าเขา  
แคลนอยู่เสมอ แม้จะได้ภูเขาที่เป็นทองทั้งลูก ก็คงรู้สึกขาด  
แคลนอยู่นั่นเอง จึงมีพระพุทธานุภาพกล่าวว่า “แม่น้ำเสมอ  
ด้วยต้นหาคือความอยากไม่มี” จึงไม่มีโอกาสได้รู้จักกับความ  
มั่งมี หรือความอึดความพอความเต็ม รู้จักแต่ความยากจน  
ขาดแคลน มีทรัพย์มากเท่าไรก็เหมือนไม่มี ทรัพย์เหล่านั้น  
มีค่าเท่ากับเชื้อสำหรับสูมกองไฟ คือต้นหาเท่านั้น แล้วเชื้อ  
นั้นเองก็กลายเป็นเถ้าถ่านไปในเวลาไม่ช้า ต้นหาจะอยาก  
ทะยานหาเชื้อใหม่ต่อไป ต่อเมื่อมีสันโดษจึงเกิดความมั่งมี  
และความสุข เพราะจะมีความอึดความพอความเต็ม ฉะนั้น  
สันโดษนี้เองจึงเป็นตัวทรัพย์ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็น  
ทรัพย์อย่างยิ่ง เพราะทรัพย์อย่างอื่นไม่ทำให้อึดให้พอได้  
ส่วนทรัพย์นี้ทำให้อึดได้พอได้ นี่คือการมั่งมีซึ่งเป็นเหตุให้



เกิดความสุขที่แท้จริง อีกข้อหนึ่งที่ตรัสว่าสันโดษเป็นไปเพื่อ  
ความดำรงอยู่เป็นต้น แห่งพระสังฆธรรมศาสนานี้ พึงเห็น  
ความว่า พระสังฆธรรมอันหมายถึงพระศาสนา คือคำสอนของ  
พระพุทธเจ้านั้นย่อมสอนให้ละความชั่ว ทำความดี และให้  
ชำระจิตใจของตนให้ผ่องใส จะดำรงอยู่ได้ในบุคคลที่มี  
สันโดษเท่านั้น คนที่ขาดสันโดษจะพอกพูนแต่ความชั่ว  
ทุจริตต่าง ๆ จะทำความดีอะไรไม่ได้ แม้แต่ศีลก็จะรักษาไว้  
มิได้ จะชำระจิตใจให้ผ่องแผ้วก็มิได้ เพราะจะมีแต่ความ  
โลภ ปรารถนาที่เกินไปมากไป และที่ผิดไปต่าง ๆ สังฆธรรม  
จึงไม่อาจจะเกิดขึ้นตั้งอยู่เจริญยิ่งขึ้นในบุคคลเช่นนี้ ที่มีอยู่  
แล้วก็จะเสื่อมสิ้นไป ต่อเมื่อมีสันโดษสังฆธรรมจึงจะเกิดขึ้น  
ตั้งอยู่และเจริญยิ่งขึ้น อธิบายใกล้ ๆ ภายในตนเองดังนี้แหละ  
ไม่จำเป็นต้องไปอธิบายให้ไกลตนว่าพระศาสนาของท่านจะ  
เสื่อมจะเจริญที่นั่นที่นี้ ความเสื่อมหรือความเจริญแห่งพระ  
สังฆธรรมในตนของแต่ละบุคคลนี้แหละเป็นสิ่งสำคัญ และรู้  
ได้ง่าย เพราะไม่ต้องไปดูที่ไหน ดูเข้าที่ตนเองก็จะมองเห็น







**CONTENTMENT**

**KAMMA**

**AKKOSAKA SUTTA**

by

**The Most Venerable**

**SOMDET PHRA NYANASAMVARA**

## PREFACE

“Contentment”, “Kamma” and “Akkosaka Sutta,” which have been printed in this booklet, were written at the request of Her Royal Highness Princess Srinakharindara, the Princess Mother, in conformance with some points recommended for special consideration by her. She felt that the concepts of Contentment, Kamma and Akkosaka Sutta would lead to the right practices in daily life.

Assistant Professor Bang-orn Savangvarorose of the Faculty of Science, Chulalongkorn University has consulted me about her wish to leave a work which will be of lasting value to the general public. “Contentment” has therefore been recommended to her for translation. In addition to “Contentment”, she translated “Kamma”, “Akkosaka Sutta” into English.

Considering the Princess Mother’s original intention to have these three articles compiled and distributed to the public, the permission of this publication in the Thai and English languages was granted for the hand-out on October 3, 1976. The distribution is believed to be beneficial to many people in accordance with the Princess Mother’s kind purpose.

I wish to express my thanks to the translator and the publisher and contributor, Khun Chuan Sornsongkram, on this occasion.

Somdet Phra Nyanasamvara  
Wat Bovoranives-vihara

The most Venerable Somdet Phra Nyanasamvara, for his benevolence, kindness and mercifulness, is highly worshipped by those who have an opportunity to come with the acquaintance, and I am one of them. As known to all, His Most Venerable always aims at the benefit of people, and in order to express my deep reverence to him, I would like to try to put my efforts into something which will be of lasting service to them.

On the occasion of the birthday anniversary of His Most Venerable, October 3, 1976, I have begged for his kindness to allow me to publish his articles on "Contentment", "Kamma", and "Akkosaka Sutta" together with my English translations, and the Most Venerable has been so kind as to grant me the permission.

Khun Chuan and his son Khun Chow Sornsongkram, to express their reverence to the Most Venerable, have made contribution and other arrangements which have made possible the publication of this booklet.

I would like to express my deep gratitude to M.L. Chirayu Navawongs for checking through my translations.

**Bang-orn Savangvarorose**

## KAMMA

The concept of Kamma (Pali) is a significant one in Buddhism. It was recorded in Buddhist history that before attaining Enlightenment, Lord Buddha left his Palace in search of the right modes of practice to deliver him from misery, or to attain deliverance. By means of the right practice, he finally attained Enlightenment.

On the night of his Enlightenment, at the first watch, he attained Pubbenivāsānusati Nāṇa--the knowledge of aggregates which were his previous dwellings--which was remembrance of former births so to speak.

At the second watch, he attained Chūtupapāta Nāṇa--the knowledge of departure and arrival or the death and the birth of all the living. Death and rebirth of all the living depend on their Kamma. Doing evil Kamma leads to an unfortunate life; doing good Kamma leads to a happy life.

At the third watch, he attained Āsavakkhaya Nāṇa--the knowledge of the way to eliminate kilesa (defilements) accumulated deep in the mind. Thus, he attained Enlightenment and became "Buddha" meaning "One who has known (or has been enlightened)".

In general, Kamma means actions done by means of body, speech and thought. It is divided into three kinds:

Kusala Kamma means good actions.

Akusala Kamma means evil actions.

Avyākata Kamma means neutral actions which are neither good nor evil.

## **Evil Actions**

By means of body such as killing, torture, robbery, deceit, adultery.

By means of speech such as lying, slandering, gossiping, wrongly accusing, abusing, non-sensical talking.

By means of thought such as greed, covetousness, vengefulness, wrong view not in line with righteousness.

## **Good Actions**

Refraining from all evil actions, leading one's life in upright.

Having friendliness, compassion, generosity and morality.

## **Neutral Actions**

Actions concerning occupations such as agriculture and commerce.

Actions concerning amusement.

Actions concerning postures—walking, standing, sitting, lying down, eating, drinking, defecating, speaking, being still. These are neither good nor evil.

Men have done various and complicated Kamma in their previous and present lives. Some people have done good Kamma, but they may not get good results yet. It does not mean that virtue does not bring good results, but evil Kamma in their previous lives is still predominant, thus bringing about bad results. Good Kamma done in their present lives will bring good results afterwards. Some people do evil Kamma at the



present, but they get good results, which are not the results of evil Kamma but of good Kamma done in their previous lives. After enjoying the results of good Kamma, they will certainly suffer misery which is the result of evil Kamma.

If one has not endured the results of evil Kamma of one's previous life, or one has done a few good Kamma in his present life, the results of evil Kamma will be predominant. Around us we can easily find an example of strong power of evil Kamma by means of thought. For instance, among good people who perform good deeds for the benefit of their society, there will be one or many who want good results of their good deed just for themselves in order to be eminent. They do not want others to share good results, or to say in other words they are envious of others. This example indicates that evil Kamm, here--envy, is more powerful than good Kamma--the intention of doing good deed for the benefit of their society, which they have in common; evil Kamma still predominates. There is no need to mention those whose minds refuse virtue, they will have but envy. They are bound to destroy the society or the world. Thus, it is necessary that one should train oneself to develop virtue. For example, if one feels that one is envious of others, one should try to develop joy in one's mind--train one's mind to feel glad about others' happiness and progress. When one succeeds in developing more joy in one's mind, one will be able to quell envy, and thus virtuous thought of supporting others' good actions will arise.

All of us are born with good or evil Kamma from our previous lives. The fruits of those Kamma cause us to be born to various families--poor, rich, good, wicked, clever, stupid, beautiful, ugly etc. Physical

defects and mental defects are also the fruits of Kamma. Nobody wants to be born with either Physical or mental defects—deafness, blindness, cripple, insanity, idiotcy, etc.

After understanding and believing in “The Enlightened One” (Lord Buddha) that what we are now is the consequence of our Kamma, we should try to perform good deeds for our happiness and prosperity in the future.

Great virtue that is perpetually done in the present life can overcome light wickedness done in the previous life.

The most important Kamma is those committed by thought. We should train our mind to develop friendliness, compassion, generosity and equanimity. We should subdue envy, covetousness, gossip, vengefulness and so on. The development of these good mental Kamma will result in the decrease of evil Kamma by means of body and speech, and will finally put an end to it. We will have only purified mind and virtuous practice, which is real happiness.



## AKKOSAKA SUTTA

Once when Lord Buddha sojourned at Bamboo Grove near Rajagah a City, a Brahmin called Akkosaka came to see him and abused him violently. Akkosaka was displeased with him because his friend Bharadvaja who used to be a Brahmin, became a new convert in Buddhism.

Having heard Brahmin's harsh words, Lord Buddha asked him, "Brahmin, do your relatives and your friends ever visit you?"

Brahmin replied, "Yes, they occasionally do."

Then Lord Buddha asked another question, "Do you ever entertain them to some food or some drinks?"

Brahmin answered, "Yes, I sometimes do."

"If your guests do not accept what you give, whose food and drinks are they?" asked Lord Buddha.

"They are mine," answered Brahmin.

Lord Buddha then said, "Your harsh words can be compared with your food and drinks. I shall not accept your abuse, and thus it is for you. Those who return abuse for abuse, or who return anger for anger were as if you and your visitors who eat together. We neither eat together. Your abuse is only for you."

Lord Buddha continued his teaching, "Those who never feel angry, those who have trained themselves to perpetually lead their lives in virtue, those who do not return anger for anger were as if they won the hardest war. It can be said that those who are calm when knowing that others are angry at them, perform beneficial deeds for both sides—for themselves and others."

After listening to Lord Buddha, Akkosaka Brahmin fully understood his teaching. He told him that his teaching was very obvious. For him, Lord Buddha was as if a man who put things aright, who lifted up the veil, who showed the right way to a person who had lost his way, who brought a lamp into the darkness for those who had eyes to see. Having great faith in him, he took him as his refuge and asked to be made a monk.

After ordination, he practiced Dhamma with care, and diligent effort. He had wisdom in considering the true teachings until he was enlightened with the final stage of Ariyan Path and became an "Arahant"



## **SANDOT OR CONTENTMENT**

Some people think of contentment, in relation to moral conduct, as something beneficial--and others see it as being detrimental. Those who think that it is beneficial urge that everyone should practice contentment; whereas those who oppose contentment claim that it hinders progress.

A lot of people would like to have the explanation of this concept. Some people suggest that it should be preached to everyone. Actually, it is taught to Dhamma students, and the third class of students of Dhamma in the temples all over Thailand and even to school children. Moreover, contentment is occasionally taught in the form of a sermon, a lecture, and an article. But it is impossible to preach the same topic everyday because there are many other rules of conduct to be taught. However, it is not difficult to find out the explanation of contentment if we really want to know.

### **The Meaning of the Word "Sandot"**

The word "Sandot" derives from Pali "Santosa, Santutthi" which means "contentment", "being content with what one has", and "being perpetually content".

### **The Explanation of Contentment.**

This norm of conduct as found in all discourses, was preached to monks by Lord Buddha. Thus, the explanation is applicable to monks who give up everything and are ordained. They are content with the four necessities of life\* which may be offered to them. In

---

\* food, lodging, clothing and medicine.



some discourses such as in the “Ariyavansikasutta,” this norm of conduct is more fully explained. In brief, a monk should be content with such four necessities as may be in his possession. Lord Buddha expresses his admiration to the monks’ contentment. A monk must not improperly seek those necessities. Without necessities, he will not be frightened. And when possessing them, he will not become attached to them, but will exercise wisdom in consuming them. He should not disparage others on account of his own contentment. He will have perseverance, self-possession and should be mindful of things and any happening.

If there is a question—whether this norm of conduct is laid down for monks only and not for laymen—the answer is that it is applicable to both monks and laymen alike as indicated in some sources. Even the 8 criteria for testing the Buddhist doctrines include this concept. These criteria were given to Queen Pachabodikotmee by Lord Buddha himself.

The following behaviors are neither the doctrines, nor the disciplines, nor the teachings of Lord Buddha:

1. That which clouds the mind with sensual pleasure.
2. Involving in misery.
3. Accumulation.
4. Longing for importance.
5. Absence of Contentment.
6. Entanglement in a group.
7. Idleness.
8. Being difficult to bring up.

The behaviors that are in line with the doctrines as well as the disciplines and the teachings of Lord Buddha are as follows:



1. Being free from sensual pleasure.
2. Not involving with misery.
3. Absence of accumulation.
4. Being happy with what little status one has.
5. Contentment.
6. Peacefulness.
- 7.<sup>a</sup> Perseverance.
8. Being easy to bring up.

Since contentment is one criterion of Buddhist disciplines, it is a norm of conduct applicable to both monks and laymen.

In “Mangolasutta”, Lord Buddha’s teachings to gods and human beings also include contentment, and some explanations are the same as those in “Ariyavamsikasutta” as mentioned before. For example, we should not seek for anything improperly, we should not be frightened at getting nothing, and when possessing anything, we should not feel attached to it. These teachings can be applicable to laymen as well.

In the last section of “Ariyavamsa”, it is stated that “One should take pleasure in Bhāvanā or producing the production of virtues, and Pahanā or the rejection of vices. To be diligent and not to be idle are found in every section of “Ariyavamsa”. These teachings indicate that contentment is applicable to everybody and show that contentment does not mean idleness at all.

In some discourses, we are taught to have “Asanuttṭhi”— the absence of contentment where virtues concerned—which means we should not be content with what virtues we have, we should strive to be more virtuous. But we should be content with the four necessities. And lastly, we should have perseverance to abandon all wickedness and to do good.

## **How to Comprehend the Explanation of Contentment.**

Ordinarily, the explanation of any concept should be given in different ways appropriate to the practice and understanding of each individual or each society. Lord Buddha realized that, and so applied this method of explaining in the proclamation of his doctrines. When he proclaimed his doctrines to monks, he gave an explanation comprehensible to them. But when preaching the same topics to laymen, he would not repeat the same words as he said to the monks. But, he would explicate them in such a way as would be understandable to laymen. Only the principles of doctrine were the same. This explains why his doctrine has to be explicated in different ways so as to make sense to each individual or each society. For example, Right Livelihood meaning rejection of wrong means of living, for monks, is to receive food offered, while to farm, to cultivate plants or to trade is their Wrong Livelihood. On the contrary, to farm, to cultivate plants or to trade are laymen's Right Livelihood, while to receive food offered—that is to ask for food—is their Wrong Livelihood. We can explicate contentment in the same way as we explicate Right and Wrong Livelihood concerning monks and laymen. The same thing applies to contentment: contentment for ordinary people has to be explained in such a way as befits their state. An explanation of contentment given later in the commentary forms an example of this.

### **The Purpose of Contentment.**

In order to correctly explicate this concept, first of all we should know its real purpose so that our explanation will not be what is known as “misrepresentation of the doctrine”, or “misrepresenting the Buddha”.

The commentators said that the purpose of contentment was to bring about the absence of greed, or the rejection of wickedness such as excessive desire or insatiable desire. To have excessive desire is wicked because one who is influenced by this desire will not only be satisfied with his fortune, but he will also be covetous for something that belongs to another. Monks longing for excessive amounts of the four necessities, and laymen longing for pleasant forms and sounds are examples of those who have insatiable desires. Moreover, to extol one's own virtue and to have insatiable appetite for taking can be considered a kind of avarice. These wishings are symptoms of avarice which is the base of all wickedness or evil. Contentment is a norm of conduct which will eliminate covetousness or those mentioned wishes. Anyone, a monk and a layman alike, who is without contentment will be consumed by avarice or greed. Let's imagine what will result from this force. He will perpetually do wrong because he will be tempted by excessive greed or avarice and finally he will be in misery and troubles. But misery and troubles will never happen to good people whose minds are protected by contentment.

When the purpose of contentment is made clear, the explanation of this concept will be correct. Then, we can develop this norm of conduct together with perserverance in order to contribute to progress and at the same time support other goodness such as thriftiness.

### **Further Explanation on the Commentary Level**

The commentators enlarged upon the concept of contentment for both monks and laymen. They recognized 3 kinds of contentment namely:

1. contentment with whatever one possesses.
2. contentment with whatever power one has, and
3. contentment with whatever status one has.

And they explained each step in the process of practicing contentment—from contentment in thought, in one's possession, in seeking, in earnings, to, contentment in consumption.

### **Contentment with Whatever One Possesses.**

This is to be content with one's earnings. When one has got anything, one will be content with it, make use of it, and will not long for anything else excessively or in a wrong manner, which is called wicked desire.

### **Contentment with Whatever Power One Has.**

This is to be content with what is appropriate to one's power or strength. If one earns anything unfit for one's strength, for example, during one's illness, one will exchange it for what one can consume or make use of. Whenever a thing is unfit for one's power or strength in whatever way, one will exchange it for another which is appropriate to one's power. This concept is thus explained, and it may be explained as being content with various things in accordance with one's power.

### **Contentment with Whatever Status One Has.**

This is to be deservedly content. If one gets a thing considered too good for one's status, one will give it up to another person who deserves possessing that thing. One will seek and consume only things appropriate to one's status. The thing should not be accepted



or should be given up if its use is against the regulations of the Songka (for a monk) or if it is above one's status for a householder. The concept of this contentment also refers to seeking only what is suitable for oneself.

### **Contentment in Thoughts.**

That is to restrain extravagant ideas and imaginations that will lead to desire various things excessively or wrongly. One should be happy to use his thought in the right and proper way.

### **Contentment in Seeking.**

That is to be content with seeking what one deserves to have and to consume in a manner befitting one's power and status. Besides, it means to be content with his earnings deservedly and rightly.

### **Contentment in Taking.**

That is to take only what should be taken and only in moderate quantity. One should not take everything offered because some gifts may be harmful, or maybe if excessively taken; and again, the giver may have a dishonest intention, that is, he may give in order to get a bigger gift in return. After taking his gifts, one has to reciprocate by doing something wrong. Those who wish to keep themselves free from guilt, will not easily accept anything offered. They will carefully consider the purpose of the offer. If they feel that the gift is not given in good faith, they will refuse to take it. One should take what should be taken, and in taking, one should take only a moderate amount. In this way one will be free from guilt caused by taking.



## **Contentment in Consumption.**

That is to be happy to consume what has been got, with the realization of the required benefit. Some of what one gets is bound to be good and some bad. When compared with those of others, they vary in quality according to owners' status. If one's mind is not constrained by contentment, he will have a desire to consume only good things such as good food, beautiful clothes, comfortable and beautiful lodgings. He will desire luxuries and ornaments unlimitedly. Moreover, the absence of contentment is also an essential cause of developing the liking for purchase. It is true that everybody wants to consume only good quality things, but the consumption of those things should be within limit. Everybody has the limit of getting things according to his earning, he can not get everything that he wants. If he earns little, he can afford to make little purchase. If he earns much, he can afford to make much purchase. Quite a few people have money, but they can not buy what they want. Although they earn much money, they can not make much purchase owing to the limited power of their consumption. For example, a person may have abundant food, but he can not eat more than he can hold at one time. Or, when he is ill, he may be able to eat abatably. At a time, he can put on only one garment. Even though he may own a big house, the space that he actually occupies is only about the width and the length of his body. Thus, the actual ability of each person to consume is really not much. Besides, we should consider whether our consumption is reasonable or not. Let us find out the criterion of reasonable consumption from the things we consume or make use of. Should they be our products,

or may they be others' products? Now, the majority of people consume others' products. There are a few people who consume their own productions. For example, farmers grow rice, weavers make cloth, constructors construct buildings, pharmacists prepare drugs, doctors treat patients, and other people have other means of living. These people when living together in a community can exchange their products or their services, and in this manner they can assist one another. We can not set up a criterion of reasonable consumption that one consumes only one's own products. If we hold this criterion, then those who do not grow rice may not eat rice. Neither can one go by the region of production for there are many useful things which are not produced in one's region or country. It is not practical to use region of production as a criterion. Then, we should look for another effective means--that of Lord Buddha's. The benefits from the use of the things form the criterion of reasonable consumption. He advised monks to think of the use of these necessities while consuming them. For example, a monk should be conscious that he puts on his robe in order to prevent cold, heat and the part that he should feel ashamed of. He should remind himself that he eats in order to live, to perform good deeds not to accumulate lust. One has to take possession of quite a few things so as to fulfill only the need of the body, but to meet the demand of lust one needs an unlimited supply of things. Everybody should be able to adopt this criterion. Suppose that we want a thing which is appropriate to our earnings and power, we still have to consider the reasons for having it--whether it is necessary and in which way it can be beneficial to us. If we still have an object of the same kind which is old but still useful, to get a new one

must be considered unreasonable, as it does not give us any use, it is only a thing for bragging about or to fulfill our desire. With only this, we can already say that it is not reasonable. And if it is also not appropriate to other conditions, we can easily decide whether our consumption is reasonable, unless we can not restrain our lustful desire. Thus, excessive luxury results from the absence of contentment. Luxury can cause damage first from an individual and then to his society, and in reverse, from the society and then to the individuals. A society will be affected to some degree if its people spend so extravagantly that they become poor. In this way, the loss sustained by an individual later affects the society. Those who are too rich to be affected by their extravagance, however, impoverish their society. And the poverty of their society will certainly affect them, and in this way the loss first affects the society, and then reflects to an individual. Such loss will never happen to any people or any society if they are constrained by contentment. There will be right thinking, right seeking, right taking, right consuming according to the three kinds of contentment: contentment with whatever one possesses, contentment with whatever power one has, and contentment with whatever status one has. These three kinds are also the means of explaining other derivatives—contentment in thoughts, in status, in taking and in consumption. Fuller explanation has been given for contentment in consumption, or to say simply and shortly “eating”, which involves all other kinds of contentment.

### **Contentment and Some Buddhist Teachings.**

As said before, contentment does not bring about idleness nor is it the same as idleness. It stands repetition that where contentment is explained, perseverance

is also expounded. The criteria of Buddhist principles also contain both contentment and perseverance. Any contentment that results in idleness is not Lord Buddha's teachings as it goes against the criteria. In fact, it would seem that contentment is close to miserliness, and it is opposite to generosity or liberality. That is, if any one is content, he will be content with what he has and will keep it for himself. Would it not be wrong if he gives away his possessions? As that would mean that the giver is not pleased with his things. But, it is not so. One who is content is not greedy owing to excessive desire. Consequently, he is not a miser and he can easily make donation and contribution. So one may conclude that contentment, perseverance, generosity and liberality will support one another. Contentment is often preached together with "Appicchata" meaning "little desire" or "to be content with little", which is opposite to being greedy or having an insatiable desire. To be content with little can be explained in two ways: firstly, it means to desire only what is really needed for consuming and no more; secondly, it means not to show off in order to be conspicuous. Even when he is doing something good, a person will not wish his deed to be known, which can be described as, "To cover the back of the Image of Lord Buddha with a gold leaf".

### **The Benefit of Contentment.**

How one can benefit from properly practised, contentment should be fairly understood from the explanation. But one may add Lord Buddha's sayings: "Contentment is great wealth," and "Contentment is for the existence of the teaching of the doctrines, and for its non-disappearance". "Contentment is great wealth", means that contentment makes one's mind feel



very rich. Without contentment in mind, one will be compelled by a longing for endless things. Even though he gets the whole gold mountain, he will still have a feeling of insufficiency. Another Buddhist saying is "No river is so carrying away as Tanha (thirst or longing). If one always longs for more wealth, he will never get to know wealth, nor will he feel satisfied. He knows only poverty and insufficiency. No matter rich he may be, he would feel as if he had nothing. Wealth can only serve as fuel to his fire of lust. When the old fuel burns out, lust will seek new one endlessly. But when one is constrained by contentment, he will feel wealthy and happy owing to his being fully satisfied. Thus, contentment is great wealth as Lord Buddha said. Nothing can make one feels full, sufficient and satisfied, but contentment can. Therefore, contentment can be called wealth which brings about happiness. According to Lord Buddha, one should reject sin, do good and purify his mind. With contentment, one can manage to do so. Without contentment in mind, one will accumulate wickedness and will neither perform good deeds, nor keep Sila, nor purify his mind. He will have but greed and great lust. Consequently, virtue can not rise and develop in those people. If it has risen, it will deteriorate and die away. Only the people who are constrained by contentment, righteousness can rise, develop and last. It is not necessary to look for the cause of prosperity and deterioration of your religion beyond yourself. If you scrutinize yourself, you will know whether virtue will prosper or fade out.





Printed by Chuan Printing Press  
112-116 Boripatra Road  
Bangkok, Thailand  
Tel. 2810541 , B.E. 2519



**Contentment**

**Kamma**

**Akkosaka Sutta**

**by**

**Somdet Phra Nyanasamvara**