

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่องการใช้ปัจจัยเวชณวิธี ในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษา เพื่อศึกษาแนวคิด ปัจจัยเวชณวิธี (การพิจารณาการบริโภคปัจจัย 4) ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตแบบพอเพียงของประชาชน และ เพื่อให้ทราบปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามแนวการใช้ปัจจัยเวชณวิธีในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน กลุ่มตัวอย่างคือประชากรใน ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รวมทั้งสิ้น 400 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) เรื่องการใช้ปัจจัยเวชณวิธี ในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำมาหาความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แต่ละรายการจากนั้น นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบการบรรยาย

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 สรุปผลการศึกษาแนวคิด ปัจจัยเวชณวิธี (การพิจารณาการบริโภคปัจจัย 4) ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตแบบพอเพียงของประชาชน

ผลการศึกษาแนวคิด ปัจจัยเวชณวิธี (การพิจารณาการบริโภคปัจจัย 4) ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ของประชาชนใน ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่าแนวคิด ปัจจัยเวชณวิธี (การพิจารณาการบริโภคปัจจัย 4) ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

- 1) การพิจารณาการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม
- 2) การพิจารณาการบริโภคอาหาร
- 3) การพิจารณาการบริโภคที่อยู่อาศัย
- 4) การพิจารณาการบริโภคยารักษาโรค

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามแนวการใช้ปัจจัยเวชณวิธี ในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน

- 1) ด้านความรู้จักพอประมาณตามมีตามได้
- 2) ด้านความรู้จักพอประมาณตามกำลัง
- 3) ด้านความรู้จักพอประมาณตามความสามารถ

5.1.2 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

1) ประชาชนใน ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 275 คน คิดเป็นร้อยละ 68.80 เป็นเพศชาย 125 คน คิดเป็นร้อยละ 31.20

2) ประชาชนใน ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31- 40 จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 38.50 รองลงมาคือกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50 อันดับที่ 3 คือกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี จำนวน 57 คนคิดเป็นร้อยละ 14.25 และช่วงอายุที่มีน้อยที่สุดคือ อายุระหว่าง 51 - 60 ปี จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 11.75

3) ประชาชนใน ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา (ม.1-ม.6) หรือเทียบเท่า จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 44.75 รองลงมาคือกลุ่มตัวอย่างมีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 27.00 อันดับที่ 3 คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 24.25 และกลุ่มตัวอย่างมีระดับการศึกษาน้อยที่สุด คือ ระดับอื่น ๆ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00

4) ประชาชนใน ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ส่วนใหญ่ มีสถานภาพสมรส จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 49.25 รองลงมาคือ กลุ่มตัวอย่างที่โสด จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 39.00 อันดับที่ 3 คือ กลุ่มตัวอย่างหย่าร้าง/หม้าย จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 11.25 และสุดท้ายคือ กลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50

5) ประชาชนใน ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ส่วนใหญ่ ส่วนใหญ่มีอาชีพพนักงานโรงงาน/บริษัท จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 30.75 รองลงมาคือกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพเกษตรกรหรืออื่นๆ จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 28.75 อันดับที่ 3 คือ เจ้าหน้าที่รัฐวิสาหกิจ จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 21.25 และสุดท้ายคือกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพรับราชการจำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 19.25

6) ประชาชนใน ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ส่วนใหญ่ ส่วนใหญ่มีรายได้ระหว่าง 5,001-10,000 บาทต่อเดือน จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 56.25 รองลงมาคือกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาทต่อเดือน จำนวน 85 คน คิด

เป็นร้อยละ 21.25 อันดับที่ 3 คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 10,001-15,000 บาทต่อเดือน จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 13.25 และสุดท้ายกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้สูงกว่า 15,000 บาทต่อเดือน จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 9.25

7) ประชาชนใน ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ส่วนใหญ่ที่มีสมาชิกในครอบครัว มากกว่า 5 คน จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.25 รองลงมาคือกลุ่มตัวอย่างที่มีสมาชิกในครอบครัว ต่ำกว่า 4 คน จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 34.75 อันดับที่ 3 คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีสมาชิกในครอบครัวต่ำกว่า 2 คน จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 20.50 และสุดท้ายกลุ่มตัวอย่างที่มีสมาชิกในครอบครัว อื่น ๆ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.50

5.1.3 สรุปผลการวิเคราะห์ระดับแนวคิด ปัจจัยเชิงคุณวิธิ (การพิจารณาการบริโภคปัจจัย 4) ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ของประชาชนใน ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่าแนวคิด ปัจจัยเชิงคุณวิธิ (การพิจารณาการบริโภคปัจจัย 4) ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1) แนวคิดปัจจัยเชิงคุณวิธิ (การพิจารณาการบริโภคปัจจัย 4) ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตแบบพอเพียงของประชาชน **ด้านการพิจารณาการใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม** ในระดับแนวคิด มาก ($\bar{X}=3.88$)

2) แนวคิดปัจจัยเชิงคุณวิธิ (การพิจารณาการบริโภคปัจจัย 4) ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตแบบพอเพียงของประชาชน **ด้านการพิจารณาการบริโภคอาหาร** ในระดับแนวคิด มาก ($\bar{X}=3.78$)

3) แนวคิดปัจจัยเชิงคุณวิธิ (การพิจารณาการบริโภคปัจจัย 4) ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตแบบพอเพียงของประชาชน **ด้านการพิจารณาการบริโภคที่อยู่อาศัย** ในระดับแนวคิด มาก ($\bar{X}=3.74$)

4) แนวคิดปัจจัยเชิงคุณวิธิ (การพิจารณาการบริโภคปัจจัย 4) ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตแบบพอเพียงของประชาชน **ด้านการพิจารณาการบริโภคยารักษาโรค** ในระดับแนวคิด มาก ($\bar{X}=3.97$)

5.1.4 สรุปผลการวิเคราะห์ระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามแนวการใช้ปัจจัยเชิงคุณวิธิในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน

1) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามแนวการใช้ปัจจัยเชิงคุณวิธิในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน **ด้านความรู้จักพอประมาณตามมีตามได้** ในระดับแนวคิด มาก ($\bar{X}=4.00$)

2) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามแนวการใช้ปัจเจกชนวิถีในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน **ด้านความรู้จักพอประมาณตามกำลัง** ในระดับแนวคิด มาก ($\bar{X}=3.98$)

3) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามแนวการใช้ปัจเจกชนวิถีในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน **ด้านความรู้จักพอประมาณตามความสามารถ** ในระดับแนวคิด มาก ($\bar{X}=3.95$)

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

5.2.1 **อภิปรายผลการศึกษา** เพื่อศึกษาแนวคิด ปัจเจกชนวิถี (การพิจารณาการบริโภคปัจจัย 4) ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตแบบพอเพียงของประชาชน

จากผลการวิจัยพบว่า การนำหลักธรรมทางศาสนามาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตซึ่งได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับปัจเจกชนวิถีตามหลักพระพุทธศาสนา คือ องค์ความรู้เพื่อการศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคปัจจัย 4 ในการดำรงชีพซึ่งเป็นที่สนใจของผู้แสวงหาทางเลือกในการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาว่าตนเองจะมีชีวิตรอดอย่างมีคุณภาพได้หรือไม่ แนวคิดเกี่ยวกับปัจเจกชนวิถีตามหลักพระพุทธศาสนาโดยจะพิจารณาในส่วนต่างๆ ดังนี้

1) การพิจารณาการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม

พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาเกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่มว่า ผ้าทุกผืนที่พระภิกษุใช้นุ่งห่ม ไม่ว่าจะ เป็นจีวร สบง อังสะ สังฆาฏิ เหล่านี้เป็นต้น จีวรที่เราใช้สอยกันเป็นเพียงวัตถุธาตุ และบุคคลที่บริโภคจีวรก็เป็นเพียงวัตถุการใช้เครื่องนุ่งห่มนั้นก็เพื่อจะบำบัดความหนาว อันเป็นเหตุให้เกิดอาพาธประการหนึ่ง เพื่อป้องกันแมลงและสัตว์ร้ายทำอันตรายประการหนึ่ง และเพื่อปกปิดอวัยวะที่น่าอายอีกประการหนึ่ง การใช้เครื่องนุ่งห่มเช่นนี้ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ก็เพื่อไม่ให้ภิกษุฟุ่มเฟือย ใช้แต่พอตามความจำเป็น การใช้เครื่องนุ่งห่มในพระพุทธศาสนานั้นพระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระภิกษุสงฆ์กำหนดพิจารณาก่อนจะใช้เครื่องนุ่งห่มว่า ภิกษุพิจารณาว่า

จีวร (เครื่องนุ่งห่ม) นี้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นเพียงธาตุ และบุคคลผู้ใช้สอยจีวรนั้นก็เพียงธาตุ มิใช่สัตว์ ไม่มีชีวิต เป็นสิ่งว่างเปล่า เพราะจีวรทั้งหมด

เหล่านี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจมาแต่เดิม เมื่อมาถูกต้องกับร่างกายที่เนาเปื่อยนี้ จึงกลายเป็นสิ่งน่ารังเกียจอย่างยิ่ง¹

การพิจารณาที่มีความหมายใกล้เคียงกับความรู้จักประมาณ คือ รู้จักพอดี เช่น รู้จักประมาณในการบริโภคในการใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักความพอเหมาะพอดี ในการพูด การปฏิบัติกิจและทำการต่างๆ ตลอดจนการพักผ่อนนอนหลับและการสนุกสนานรื่นเริงทั้งหลาย ทำการทุกอย่างด้วยความเข้าใจวัตถุประสงค์เพื่อผลดีแท้จริงที่พึงต้องการโดยมิใช่เพียงเพื่อเห็นแก่ความพอใจ ชอบใจหรือเอาแต่ใจของตนแต่ทำตามความพอดีแห่งเหตุปัจจัยหรือองค์ประกอบทั้งหลาย ที่จะลงตัวให้เกิดผลดีงามตามที่มองเห็นด้วยปัญญา²

2) การพิจารณาการบริโภคอาหาร

สำหรับการบริโภคอาหารของบรรพชิตและคฤหัสถ์ การบริโภคอาหารก็ถือว่าเป็นพุทธเศรษฐศาสตร์เช่นกัน เพราะว่าอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเรื่องการบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารจึงต้องอาศัยหลักพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการบริโภคอาหาร คำสอนจึงมุ่งให้พิจารณาด้วยปัญญาขณะบริโภค การไม่พิจารณาขณะบริโภคถือว่าเป็นการบริโภคของคนเป็นหนี้แทนที่จะได้ประโยชน์จากการบริโภค ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนแก่พระภิกษุในการพิจารณาก่อนบริโภคว่า ภิกษุพิจารณาว่า

ปณทปาโต (อาหาร) นี้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นเพียงธาตุ และบุคคลผู้บริโภคอาหารนั้นก็เพียงธาตุ มิใช่สัตว์ ไม่มีชีวิต เป็นสิ่งว่างเปล่า เพราะอาหารทั้งหมดนี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจมาแต่เดิม เมื่อมาถูกต้องกับร่างกายที่เนาเปื่อยนี้ จึงกลายเป็นสิ่งน่ารังเกียจอย่างยิ่ง³

3) การพิจารณาการบริโภคที่อยู่อาศัย

เรื่องที่อยู่อาศัยก็เป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในพระพุทธศาสนา ผู้บวชจึงควรศึกษาให้รู้จักพิจารณาใช้ปัจจัยเหล่านั้น จะได้ไม่เดือดร้อนเพราะปัจจัย 4 พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาถึงวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่พึงประสงค์จากการใช้เสนาสนะ จะต้องปฏิบัติตามหลักคำสอนที่ทรงให้พิจารณาด้วยอุบายวิธีแยบคายและต้องการให้มีการพิจารณาอยู่บ่อยๆ เพื่อค่อยๆ ปรับจิตใจให้ยอมรับความจริงเรื่องการบริโภคใช้สอยที่อยู่อาศัยโดยให้พิจารณาตามนัยว่าภิกษุพิจารณาว่า

¹พระครูอรุณธรรมรังสี (เฉียม สิริวณฺโณ), **มนต์พิธิแปล**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสมัย, 2542), หน้า 18-19.

²Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto), **A Constitution for Living**, (Bangkok: Religious Affairs Press, 2544), ch. 15.

³พระครูอรุณธรรมรังสี (เฉียม สิริวณฺโณ), **มนต์พิธิแปล**, หน้า 19.

เสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย)นี้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นเพียงธาตุ และบุคคลผู้ใช้
สอยเสนาสนะนั้นก็เป็นเพียงธาตุ มิใช่สัตว์ ไม่มีชีวิต เป็นสิ่งว่างเปล่า เพราะที่อยู่
อาศัยทั้งหมดเหล่านี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจมาแต่เดิม เมื่อมาถูกต้องกับร่างกายที่
เนาเปื่อยนี้ จึงกลายเป็นสิ่งน่ารังเกียจอย่างยิ่ง⁴

4) การพิจารณาการบริโภคยารักษาโรค

การใช้ยารักษาโรคในพุทธศาสนา ก็เพื่อระงับอาการหรือโรคต่างๆ อันเป็นบ่อเกิดแห่ง
ทุกข์เวทนา ดังนั้น พระภิกษุจะบริโภคจะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ จนมั่นใจว่าเมื่อบริโภคแล้ว
ทุกข์เวทนาในตนจะถูกระงับอย่างแท้จริง อนึ่ง ในเรื่องของการบริโภคคิลานเภสัชนี้ มีสิ่งที่ต้อง
ระมัดระวังอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในสภาพสังคมปัจจุบัน ซึ่งมีการใช้ยาที่เป็นโทษแก่ร่างกายกันอย่าง
กว้างขวาง เหตุฉะนั้นพระพุทธองค์ทรงสอนให้ภิกษุพิจารณาถึงวัตถุประสงค์ หรือ ประโยชน์ที่จะได้รับ
จากการใช้ยาตามนัยว่า ภิกษุพิจารณาว่า

คิลานปัจจัยเภสัชชบิณฑการ (ยาและวัตถุสำหรับแก้เจ็บไข้) นี้ เป็นไปตาม
เหตุปัจจัย เป็นเพียงธาตุ และบุคคลผู้บริโภคนยาและวัตถุสำหรับแก้เจ็บไข้ก็เป็น
เพียงธาตุ มิใช่สัตว์ ไม่มีชีวิต เป็นสิ่งว่างเปล่า เพราะยาและวัตถุสำหรับแก้เจ็บไข้
ทั้งหมดนี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจมาแต่เดิม เมื่อมาถูกต้องกับร่างกายที่เนาเปื่อยนี้
จึงกลายเป็นสิ่งน่ารังเกียจอย่างยิ่ง⁵

การพิจารณาปัจจัย 4 เป็นหลักธรรมที่ช่วยขัดเกลาคิดใจไม่ให้เกิดความโลภ ด้วยอำนาจ
ตัดหา หรือเกิดก็จะเกิดน้อยหลักธรรมข้อนี้ทำให้คนทั่วไปใช้นั้นสามารถยับยั้งชั่งใจตัวเองไม่ให้
ตกเป็นทาสของโลกธรรมที่มีบทบาทสำคัญต่อวิถีชีวิตสังคมไทยสมัยในปัจจุบัน ในชีวิตประจำวัน
ของคนเราก็มีความต้องการเครื่องบริโภค แต่การใช้เครื่องบริโภคนั้นจะต้องให้เหมาะสมกับ
สถานภาพของตนเองจึงจะเกิดความสุขได้ ถ้าคนเราอยู่สภาพที่ยากจนเกินไป ไม่อาจหาได้แม้
ปัจจัย 4 อันเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของการดำรงชีวิตจะเห็นความสุขได้อย่างไร ในเมื่อคนเรามี
ความสุขไร้สุข ความทุกข์ก็จะกลายเป็นความทะยานอยาก เมื่อความทะยานเพิ่มปริมาณมากขึ้น
ความรุนแรงและความเลวร้ายก็บังเกิด สังคมก็ปราศจากความเอื้ออาทรต่อกัน การที่ความเอื้อ
อาทรต่อกันจะปรากฏขึ้นในสังคม ความเป็นอยู่ในด้านวัตถุก็เป็นเรื่องที่มีมองข้ามไม่ได้เลย เพราะว่า
วัตถุก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งในการสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นกับสังคมมนุษย์ อีกทั้งหลักธรรมนี้สอนให้

⁴ พระครูอรุณธรรมรังสี (เอียด สิริวณฺโณ), มนต์พิธีแปล, หน้า 20.

⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า 21.

คนพิจารณาให้เห็นคุณประโยชน์และโทษก่อนบริโภคสินค้า การพิจารณาปัจจัย 4 นี้ไม่ได้เป็น หลักกรรมข้อเดียวที่สอนให้คนรู้จักพอกับการรับและการใช้จ่าย

5.2.2 อภิปรายผลการวิเคราะห์ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามแนวการใช้ปัจเจกชนวิถีในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน

1) จากผลการวิจัยพบว่า ประชาชน ในตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัด พระนครศรีอยุธยา ได้นำปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามแนวการใช้ปัจเจกชนวิถีในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน **ด้านความรู้จักพอประมาณตามมีตามได้** มีการพิจารณาตามมีตามได้ หรือ ยถาลาภสันโดษ หมายถึง เป็นผู้สันโดษตามมีตามได้ทั้งดีและไม่ดี คือความยินดีความพอใจ ด้วยของของตน (สแกน ตูสุสโก) ยินดีของที่ตนมีอยู่ การพิจารณาตามมีตามได้จึงหมายถึงการรู้จักประมาณในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมหรือเรียกว่า “สมชีวิตา” คือ การดำเนินชีวิตอย่างพอเหมาะ พอดี เมื่อมีทรัพย์แล้ว ควรนำ ทรัพย์นั้นมาใช้จ่ายเลี้ยงชีพให้พอเหมาะ พอดีแก่ฐานะไม่ให้อัตคัดฝืดเคืองจนเกินไปพักผ่อนให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย บำรุงรักษาสุขภาพให้แข็งแรง จะได้มีพลังทำงานไปได้อีกนานๆ หากสุขภาพทรุดโทรมความ หายนะอื่นๆ ก็จะมา⁶

2) จากผลการวิจัยพบว่าจากผลการวิจัยพบว่า ประชาชน ในตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้นำปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามแนวการใช้ปัจเจกชนวิถีในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน **ด้านความรู้จักพอประมาณตามกำลัง** มีการประกอบอาชีพไม่ว่าจะเป็นอาชีพอะไรก็ตามต้องสร้างความเชื่อมั่นขึ้นในตนเองโดยการพิจารณา กำลังของเราว่าเราควรทำอะไร หรือมากเท่าไรจึงจะทำให้งานของเราสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เมื่อคนเรามีความเชื่อมั่นในตนเองแล้วก็ย่อมจะประกอบความเพียรขึ้นมาในตนเองอย่างไม่มีข้อสงสัยถึงอย่างไรก็ตามคนเราแม้จะสร้างความเชื่อมั่น สร้างความเพียรให้กับตนเองก็ไม่ใช่ว่าจะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานไปเสียทุกเรื่อง ถ้าบุคคลเหล่านั้นขาดคุณธรรม ดังนั้น การทำงานทุกอาชีพในหลักพระพุทธศาสนาจะต้องมีหลักคุณธรรมเข้าไปเกี่ยวข้องอยู่ตลอดเวลา พระพุทธศาสนามองไปที่เจตนา วัตถุประสงค์ในการทำงานนั้นๆ ว่ามีความบกพร่องหรือถูกต้องตามหลักศีลธรรมหรือไม่ หากมีความบกพร่องทางศีลธรรมแล้ว แม้จะเป็นงานที่ชาวโลกยอมรับนับถือกันก็ตาม แต่ทางพระพุทธศาสนาตำหนิการทำงานอาชีพในลักษณะนั้น และการทำงานทุกชนิด

⁶วิรัช ธีรพันธุ์เมธี, **พุทธปรัชญาการปกครอง**, (กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, ม.ป.ป., 2544), หน้า 94.

จะต้องนำเอาศีลธรรมเข้าไปในการทำงานเหล่านั้นด้วย ข้อนี้ทางพระพุทธศาสนาได้จำแนกการทำงานไว้หลายประเภท ซึ่งพอจะสรุปวิธีแสวงหาทรัพย์และใช้จ่ายทรัพย์ต่างกันดังนี้

- (1) หาทรัพย์โดยทางไม่ชอบธรรม
- (2) หาทรัพย์ชอบธรรมบ้าง ไม่ชอบธรรมบ้าง
- (3) หาทรัพย์มาโดยชอบธรรม⁷

3) จากผลการวิจัยพบว่า จากผลการวิจัยพบว่า ประชาชน ในตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้นำปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามแนวการใช้ปัจเจกชนวิธีในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน **ด้านความรู้จักพอประมาณตามความสามารถ** มีการพิจารณาตามความสามารถ หมายถึง การรู้จักประมาณตน คือ การไม่ทะเยอทะยานจนเกินตัวหาเลี้ยงชีพตามความสามารถอย่างสม่าเสมอเป็นคนไม่ประมาทในอาชีพ การงาน และหน้าที่ เป็นอยู่อย่างมีสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวอยู่เสมอ ตระหนักชัดว่าสิ่งที่กระทำนั้นมีประโยชน์ตามความมุ่งหมายหรือไม่ และรู้จักในความเหมาะสมและความถนัดของตนที่ซ่อนอยู่ภายใน เมื่อรู้ชัดแล้วก็พิจารณาแยกแยะถึงความสำคัญของแต่ละอย่างที่มีอยู่ภายในตนแล้วเลือกทำสิ่งที่เหมาะสม คือ เลือกทำสิ่งที่ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น ถ้าเราสามารถแยกแยะเลือกทำได้ตามกาลและเวลาหรือตามสถานะของตนได้อย่างเหมาะสมแล้วก็จะเกิดความมั่นใจว่าตนเองมีคุณค่าเพียงพอในการดำเนินชีวิตในสังคม

ดังนั้น การรู้จักพิจารณาปัจจัย 4 จึงเป็นเหตุแห่งความมั่นใจ และความมั่นคง เพื่อเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ดังพุทธภาษิตว่า

มโนปุพฺพฺพมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา,
มนสา เจ ปทฺถุเรฐ ภาสติ วา กโรติ วา,
ตโต นํ ทุกฺขมเนวติ จกุกว วหโต ปทฺนติ⁸

สรุปได้ว่า จากผลการวิจัยพบว่า ประชาชน ในตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้นำการพิจารณารู้จักประมาณในการเลี้ยงชีพโดยทางชอบธรรม กล่าวคือ การดำรงชีวิตตามหลักสัมมาอาชีพะ ประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีลซึ่งเป็นหลักขั้นพื้นฐานที่จะประคับประคองกาย วาจาให้เรียบร้อยและทำงานที่สุจริต คือ ถูกต้องเป็นไปตามเหตุผล และเป็น การไม่เบียดเบียนหรือก่อความวุ่นวายเดือดร้อนให้กับใคร ยังเป็นการสร้างสรรค์ชีวิตและสังคม ส่วนใหญ่จะเห็นว่าเป็นเรื่องของการทำงาน ทำหน้าที่ การบริโภค การใช้จ่ายทรัพย์ การพูด

⁷ อ.จตุกก. (ไทย) 24/91/208. ส.สพ. (ไทย) 18/364/ภต - 430.

⁸ ธมฺมปทฺทฎฺฐกถา (ปฐฺโม ภาโค), (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 3.

ตลอดจนการพักผ่อนหลับนอนและการสนุกสนานรื่นเริงต่าง ๆ เช่น การบริโภคที่ดีต้องบริโภคโดยการใช้ปัญญาพิจารณา

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1) ประชาชน ในตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ต้องนำเอาแนวคิด ปัจจัยเชิงคุณวิธิ (การพิจารณาการบริโภคปัจจัย 4) ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตแบบพอเพียงของประชาชนมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตอย่างจริงจัง เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

2) ประชาชน ในตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ควรให้ความรู้เรื่อง เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามแนวการใช้ปัจจัยเชิงคุณวิธิในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น มีการจัดนิทรรศการเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามแนวการใช้ปัจจัยเชิงคุณวิธิในการดำเนินชีวิตประจำวัน จัดอบรมการดำเนินชีวิตตามแนวการใช้ปัจจัยเชิงคุณวิธิในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นต้น

5.3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาการดำเนินชีวิตโดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้การศึกษาประชาชน ในตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา วิทยากรหรือการสังเกตพฤติกรรมในการปฏิบัติตนของประชาชน ในตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

2) ควรมีการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตโดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชน ในตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา