

บทที่ ๕

สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอ้อมน้อย อำเภอกะทู้ม่วน จังหวัดสมุทรสาคร” โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ก่อนและหลังการปฏิบัติธรรมตามหลักอานาปานัสสติ ณ วัดอ้อมน้อย อำเภอกะทู้ม่วน จังหวัดสมุทรสาคร โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๑๕๐ คน ของประชากร คือพุทธศาสนิกชนที่เข้าร่วมในโครงการบวชเนกขัมมะปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ สัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา “วันฉัตรมงคลและวันอาทิตย์” จำนวน ๑๕๐ รูป/คน จากบัญชีรายชื่อ ทำการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติคือ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และใช้สถิติทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบทีชนิดไม่เป็นอิสระจากกัน (t-dependent)

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

สรุปการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอ้อมน้อย อำเภอกะทู้ม่วน จังหวัดสมุทรสาคร” มีดังต่อไปนี้

๕.๑.๑ สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน ๙๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๑๙ และรองลงมาเป็นเพศชายจำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๘๑

๕.๑.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม อายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๕๐ ปีขึ้นไปมากที่สุด มีจำนวน ๗๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๘.๕๒ รองลงมาเป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี มีจำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๕๙ และน้อยที่สุด ๒๑-๓๐ ปี มีจำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๗๐

๕.๑.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ระดับการศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา มากที่สุด มีจำนวน ๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๖๗ รองลงมาเป็นผู้ที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา มีจำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๗๔ และปริญญาตรี มีจำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๒๖

๕.๑.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม อาชีพ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน มีจำนวน ๗๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๒.๒๒ รองลงมาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีจำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๔๔ และผู้ประกอบอาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีจำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๖๓

๕.๑.๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม สถานภาพการสมรส

ผลวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส มีจำนวน ๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๕๒ รองลงมา มีสถานภาพหย่าร้าง/หม้าย มีจำนวน ๒๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๘๕ และสถานภาพโสด มีจำนวน ๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒

๕.๑.๖ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท มีจำนวน ๖๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๑๙ รองลงมาเป็นผู้มีรายได้ ๑๐,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ บาท มีจำนวน ๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๐๗ และเป็นผู้มีรายได้ ๒๐,๐๐๑ - ๓๐,๐๐๐ บาท มีจำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๙๖

๕.๑.๗ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมมากที่สุดมีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ๑-๕ ปี จำนวน ๗๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๗.๙๕ รองลงมา มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ๑๐ปีขึ้นไป จำนวน ๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๖๗ และมีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ๖-๑๐ ปี จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๗๔

๕.๑.๘ ผลวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ทั้ง ๒ ด้าน คือ ๑) ความสุขจากการปฏิบัติธรรมด้านกาย ๒) ความสุขจากการปฏิบัติธรรมด้านจิตใจ ใช้สถิติแสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

๑) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน โดยภาพรวม ๒ ด้าน มีดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า พุทธศาสนิกชนให้ความสำคัญต่อความสุขจากการปฏิบัติธรรมที่เกิดขึ้นโดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๔๙$, S.D. = ๐.๕๕) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่

พุทธศาสนิกชนมีความสุขทางด้านจิตใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ($\bar{X} = 4.63$, $S.D. = 0.51$) รองลงมา คือ ข้อที่พุทธศาสนิกชนมีความสุขทางด้านกายอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ($\bar{X} = 4.63$, $S.D. = 0.51$)

๒) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชนรายด้าน มีดังนี้

๒.๑) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสุขของพุทธศาสนิกชนทางด้านกายผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า การปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชนทางด้านกาย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.35$, $S.D. = 0.55$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่พุทธศาสนิกชนให้ความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ในขณะที่ปฏิบัติธรรมมีความสุขในการฟังธรรมะบรรยายแนวการปฏิบัติธรรมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.60$, $S.D. = 0.68$) รองลงมา พบว่า การเจริญอานาปานสติทำให้สามารถงดเว้นการเสพสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ ภัตตาหาร ยาบ้า ($\bar{X} = 4.58$, $S.D. = 0.84$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดพบว่าท่านมีความสุขขณะปฏิบัติในอิริยาบถเดิน ($\bar{X} = 3.99$, $S.D. = 0.93$) ตามลำดับ

๒.๒) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสุขของพุทธศาสนิกชนทางด้านจิตใจ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า การปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชนทางด้านจิตใจ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.66$, $S.D. = 0.61$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่พุทธศาสนิกชนให้ความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ในขณะที่ปฏิบัติธรรมการเจริญอานาปานสติทำให้ชักชวนบุคคลอื่นให้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ($\bar{X} = 4.73$, $S.D. = 0.57$) รองลงมา พบว่า การเจริญอานาปานสติทำให้ความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” ($\bar{X} = 4.35$, $S.D. = 0.55$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดพบว่า การปฏิบัติอานาปานสติทำให้มีความคิดที่จะทำความดี ($\bar{X} = 4.54$, $S.D. = 0.73$) ตามลำดับ

๒.๓) ผลการวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมที่ส่งผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอ้อมน้อย อำเภอกะทู้ม่วน จังหวัดสมุทรสาคร ที่ได้จากข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ ๓ ผู้วิจัยพบว่า พุทธศาสนิกชนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมมากที่สุด คือ ไม่สะดวกในการเดินทางมาปฏิบัติธรรมโดยลำพัง คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๕๗ รองลงมา คือ อาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการ และสุดท้ายที่ให้ความคิดเห็นน้อยที่สุดคือ มีปัญหาเรื่องสุขภาพจึงไม่สามารถมาปฏิบัติธรรมได้บ่อย คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๒๔ และร้อยละ ๓.๘๑ ตามลำดับ

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอ้อมน้อย อำเภอกะทู้ม่วน จังหวัดสมุทรสาคร” ทั้ง ๒ ด้าน คือ ๑) ความสุขจากการปฏิบัติธรรมด้านกาย ๒) ความสุขจากการปฏิบัติธรรมด้านจิตใจ ผลการวิจัยอภิปรายได้ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า พุทธศาสนิกชนให้ความสำคัญต่อความสุขจากการปฏิบัติธรรมที่เกิดขึ้นโดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมมีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชนอย่างมาก

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่พุทธศาสนิกชนให้ความคิดเห็นว่ามีความสุขมากที่สุดคือ ทางด้านจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **คุณณัฏฐ์ สงขาว** ได้ศึกษาการสำรวจและประเมินระดับความสุขของประชาชน ศึกษาในกรณี องค์การบริหารส่วนตำบลกะเปา อำเภอกีรีรัฐนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับความสุขว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข ไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านเงินทอง หรือรายได้เสมอไป ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง คือปัจจัยภายใน คือ ทางด้านจิตใจ มีสภาพจิตใจที่เป็นปกติ การมีเวลาอยู่กับครอบครัว ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น ปัจจัยสี่ ความมั่นคงในชีวิต ชุมชนเข้มแข็ง สิ่งแวดล้อม ฯลฯ ถ้ารู้จักการประมาณในการใช้ปัจจัยภายนอกการดำเนินชีวิตก็จะมีสุขสมบูรณ์

๕.๒.๑ ผลการวิจัยข้อมูลการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชนรายด้าน

๑) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสุขของพุทธศาสนิกชนทางด้านกาย ผลการวิจัยข้อมูล พบว่า พุทธศาสนิกชนให้ความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีความรู้สึกพอเพียง พอใจในสิ่งที่ตนมี จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีความสำรวมกาย สำรวมวาจา เกิดความมักน้อยสันโดษ พอใจในสิ่งที่ตนมี ไม่ชวนชวายนในสิ่งไกลตัวมากเกิดไปจึงก่อให้เกิดความสุขตามอัตภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย **พระครูวินัยธรณรงค์พร วุฑฒิโช** (นิธิมงคล) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาพฤติกรรมการรักษาอุโบสถศีลที่ส่งผลต่อความสุขในชีวิตของอุบาสก-อุบาสิกา วัดบางไกรใน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี” ได้ดำเนินการวิจัยในช่วงการรักษาอุโบสถศีลที่ส่งผลต่อความสุขในชีวิต โดยอาศัยหลักการปฏิบัติมีการสวดมนต์และสมาธิภาวนา จากการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รักษาอุโบสถศีลที่วัด และรักษาอุโบสถศีลที่บ้าน และพบว่า มีความสอดคล้องในด้านความสุขทางกายที่เกิดจากการปฏิบัติ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสงบภายในเบื้องต้น มีการสำรวมวาจา ในระหว่างร่วมโครงการปฏิบัติ มีความสุขอยู่ในระดับมาก และ พบว่าส่วนใหญ่มีความรักความผูกพันและมีการเคารพสิทธิ์ส่วนตัวและรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น มีความรู้สึกพอเพียง พอใจในสิ่งที่ตนมี เหล่านี้เป็นความสอดคล้องทางกายที่ปรากฏชัดมากที่สุด

๒) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสุขของพุทธศาสนิกชนทางด้านจิตใจ ผลการวิจัยข้อมูล พบว่า พุทธศาสนิกชนให้ความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีสุขภาพจิตดี รู้สึกผ่อนคลาย จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการเจริญสติอย่างต่อเนื่องและยาวนานมากพอ จะทำให้เกิดผลดีหลายอย่าง ต่อสุขภาพจิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย **สร้อยสุดา อัมอรณรักษ์** ได้ทำการวิจัยศึกษาเรื่อง “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนา ที่มีต่อสุขภาพจิต” พบว่า การควบคุมอารมณ์และของความฉลาด ทางอารมณ์ของผู้รับการอบรมเพิ่มขึ้น ภายหลังจากการเข้าอบรมอานา

ปานสติภาวนาแล้ว สุขภาพจิตของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีสุขภาพจิต มีลักษณะเปลี่ยนแปลง มีแนวโน้มดีขึ้น การแสดงออกทางสังคมดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลของงานวิจัยของ **บัวครอง ชัยปราบ** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก” ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติมีผลในการพัฒนาจิตใจของนักเรียน ทำให้มีสติตั้งมั่นในการดำรงชีวิตมากขึ้น มีพัฒนาการด้านจริยธรรมและคุณธรรม และมีความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมมากขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระสุวรรณ สุวณโณ** (เรื่องเดช) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง” ผลการวิจัยพบว่า การเจริญสติตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตร มีจุดมุ่งหมายเพื่อการหลุดพ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองด้วยการมีสติระลึกรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม หลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ เน้นสอนการเจริญสติในหมวดกาย ด้วยการพิจารณาอริยาบถย่อย หมวดจิตด้วยการตามรู้ทันความคิด เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ผลการเจริญสติตามการสอนของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ พบว่าผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น และมีจิตเมตตามากขึ้น มีสุขภาพที่ดีมากขึ้น ระวังความโกรธ ความขุ่นเคืองใจลงได้

๕.๒.๒ ผลการวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมที่ส่งผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอ้อมน้อย อำเภอกะห้มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ที่ได้จากข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ ๓ ผู้วิจัยพบว่า พุทธศาสนิกชนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมมากที่สุด คือ ไม่สะดวกในการเดินทางมาปฏิบัติธรรมโดยลำพัง เนื่องจาก ผู้ปฏิบัติส่วนมากเป็นพนักงานโรงงานมีที่พักประจำในโรงงาน และผู้สูงวัยซึ่งอยู่ห่างจากวัดอ้อมน้อยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม อีกทั้งอยู่ในซอยลึก และเปลี่ยวจึงไม่สะดวกในการเดินทางลำพัง หลังจากการปฏิบัติธรรมสิ้นสุดลงในแต่ละครั้ง ผู้ปฏิบัติธรรมต้องเดินทางกลับที่พักในเวลาตี ๑ ซึ่งเสี่ยงต่อปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สิน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระครูศรีสุตากร** (อภิชาติ อภิญาโณ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์-อาทิตย์ กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม” ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะต่อการเข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม พบว่า ส่วนมากประชาชนที่เข้ามาปฏิบัติธรรมนั้นมีความสนใจไม่มากเท่าที่ควร และไม่คอยได้รับรู้ข่าวสารในการจัดการปฏิบัติธรรม ความไม่พร้อมในการปฏิบัติธรรม เช่น ร่างกาย วัน และเวลาผู้ปฏิบัติเป็นห่วงบ้าน มีอาการปวดเมื่อย เป็นปัญหาในการปฏิบัติธรรมรวมถึงสถานที่ปฏิบัติธรรมอยู่ห่างไกลจากที่พักและไม่สะดวกในการเดินทางลำพัง

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

- เจริญนโยบาย

วัดอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ควรจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรมโดยเน้นปิตวาจา งดการใช้เครื่องมือสื่อสารในสถานที่ปฏิบัติธรรมเพื่อหลีกเลี่ยงการรบกวนนักปฏิบัติธรรมท่านอื่น และจัดกิจกรรมส่งเสริมการรักษาศิลปปฏิบัติธรรมเป็นประจำทุกเดือนอย่างต่อเนื่อง

- เจริญปฏิบัติการ

ควรจัดกิจกรรมการรักษาศิลปปฏิบัติธรรมเพื่อการสร้างสุขภาพจิตที่ดีให้กับครัวครัวและชุมชน โดยความร่วมมือจัดกิจกรรมกับหน่วยงานในพื้นที่ เช่น คณะกรรมการหมู่บ้าน หรือ องค์การบริหารส่วนตำบล เพื่อเป็นการสานความสัมพันธ์วัดและชุมชนให้แน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น เป็นต้น

- สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑. การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลจากต่อความสุขในการปฏิบัติธรรมที่ช่วยให้มีผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส มีราศี เพื่อจะได้นำเหตุปัจจัยเหล่านั้นมาปรับปรุงแก้ไขให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๒. การศึกษาการปฏิบัติช่วยให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง ภาวนาที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว เพื่อลดช่องว่างและแก้ไขปัญหของครอบครัว และเป็นจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม