

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ศึกษาการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร และเพื่อศึกษาปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยได้ทำการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางประมาณค่าของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) จากบัญชีรายชื่อของประชากร คือ อุบาสกและอุบาสิกาที่เข้าร่วมในโครงการปฏิบัติธรรม ระหว่างวันที่ ๑-๕ ธันวาคม ๒๕๕๙ จำนวน ๑๐๘ คน เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๙๐ ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเองและได้รับแบบสอบถามคืนมาร้อยละ ๑๐๐ นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องและทำการประมวลผลทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป แล้วทำการสรุปผลเพื่อการรายงานข้อมูลตามลำดับดังนี้

๔.๑ ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

๔.๒ ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์

๔.๓ องค์ความรู้จากการวิจัย

สัญลักษณ์ที่ใช้รายงานผลการวิจัย

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการแปลความหมายข้อมูลในงานวิจัยในครั้งนี้ที่ตรงกัน ผู้วิจัยขอเสนอสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมายของข้อมูลต่างๆ ดังต่อไปนี้

$\bar{X}$ คือ ค่าเฉลี่ย (Mean)

S.D. คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ใช้สถิติการแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าอัตราส่วนร้อยละ (Percentage) และสรุปรายงานลงในตารางประกอบการบรรยาย

ตอนที่ ๒ การวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ที่ ๑ ศึกษาการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอ้อมน้อย อำเภอกะห้มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) พร้อมแปลผลตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และสรุปรายงานลงในตารางประกอบการบรรยาย

วัตถุประสงค์ที่ ๒ เพื่อศึกษาปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอ้อมน้อย อำเภอกะห้มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ใช้แบบการจัดกลุ่มข้อมูล (Data Grouping) ตามประเด็นแล้วจึงวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) จากนั้นจึงใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) และสรุปรายงานลงในตารางประกอบการบรรยาย

๔.๑ ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของพุทธศาสนิกชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างซึ่งเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ณ วัดอ้อมน้อย อำเภอกะห้มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ปรากฏผลดังที่สรุปลงในตารางประกอบการบรรยายตามลำดับต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
เพศชาย	๑๖	๑๔.๘๑
เพศหญิง	๙๒	๘๕.๑๙
รวม	๑๐๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน ๙๒ คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๑๙ และเพศชายจำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๘๑

ตารางที่ ๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม อายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
๒๑ - ๓๐ ปี	๔	๓.๗๐
๓๑ - ๔๐ ปี	๑๑	๑๐.๑๙
๔๑ - ๕๐ ปี	๑๙	๑๗.๕๙
๕๐ ปีขึ้นไป	๗๔	๖๘.๕๒
รวม	๑๐๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ ๖๘.๕๒ มีอายุระหว่าง ๕๐ปีขึ้นไป รองลงมามีอายุระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี และ ๓๑-๔๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๕๙ และร้อยละ ๑๐.๑๙ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ระดับการศึกษา

การศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษา	๗๒	๖๖.๖๗
มัธยมศึกษา	๑๗	๑๕.๗๔
ปริญญาตรี	๑๐	๙.๒๖
อื่นๆ	๙	๘.๓๓
รวม	๑๐๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ ๖๖.๖๗ มีการศึกษาในระดับประถมศึกษา รองลงมาเป็นผู้ที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาและปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๗๔ และร้อยละ ๙.๒๖ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม อาชีพ

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
นักเรียน/นักศึกษา	๔	๓.๗๐
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	๕	๔.๖๓
ธุรกิจส่วนตัว	๒๑	๑๙.๔๔
พนักงานบริษัทเอกชน	๗๘	๗๒.๒๒
รวม	๑๐๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน คิดเป็นร้อยละ ๗๒.๒๒ รองลงมาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๔๔ และผู้ประกอบอาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ ๔.๖๓ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม สถานภาพการสมรส

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
โสด	๒๔	๒๒.๒๒
สมรส	๔๗	๔๓.๕๒
หย่าร้าง/หม้าย	๒๙	๒๖.๘๕
แยกกันอยู่	๘	๗.๔๑
รวม	๑๐๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๕๒ รองลงมา มีสถานภาพหย่าร้าง/หม้าย และสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๘๕ และร้อยละ ๒๒.๒๒ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๖ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท	๖๕	๖๐.๑๙
๑๐,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท	๒๖	๒๔.๐๗
๒๐,๐๐๑ - ๓๐,๐๐๐ บาท	๑๔	๑๒.๙๖
มากกว่า ๓๐,๐๐๐ บาท	๓	๒.๗๘
รวม	๑๐๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๑๙ รองลงมาเป็นผู้มีรายได้ ๑๐,๐๐๐-๒๐,๐๐๐ บาท และเป็นผู้มีรายได้ ๒๐,๐๐๑-๓๐,๐๐๐ บาท เป็นกลุ่มที่มีรายได้ระหว่าง ๑๐,๐๐๐ - ๒๐,๐๐๐ บาท และ ๒๐,๐๐๑ - ๓๐,๐๐๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๐๗ และร้อยละ ๑๒.๙๖ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๗ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม

สถานที่รักษาศีล	จำนวน	ร้อยละ
๑ - ๕ ปี	๗๓	๖๗.๙๕
๖ - ๑๐ ปี	๑๗	๑๕.๗๔
๑๐ ปีขึ้นไป	๑๘	๑๖.๖๗
รวม	๑๐๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ๑-๕ ปี คิดเป็นร้อยละ ๖๗.๙๕ รองลงมา มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ๑๐ ปีขึ้นไปและมีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ๖-๑๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๖๗ และร้อยละ ๑๕.๗๔ ตามลำดับ

๔.๒ ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์

๑) ศึกษาการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอ้อมน้อย อำเภอกะทู้มแบน จังหวัดสมุทรสาคร

ตารางที่ ๔.๘ ผลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับความสุขจากการปฏิบัติธรรมโดยภาพรวม

ความสุขจากการปฏิบัติธรรม	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
๑. ด้านกาย	๔.๓๕	๐.๕๙	มาก
๗. ด้านจิตใจ	๔.๖๓	๐.๕๑	มากที่สุด
โดยรวม	๔.๔๙	๐.๕๕	มาก

จากตารางที่ ๔.๘ พุทธศาสนิกชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความสุขในการปฏิบัติธรรมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.49$, S.D.= 0.55) เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความสุขในการปฏิบัติธรรมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยพบว่าส่วนใหญ่มิเค้นความสุขในด้านจิตใจ ($\bar{x}=4.63$, S.D.= 0.51) และรองลงมาพบว่ามีความสุขในด้านกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.35$, S.D.= 0.59) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๙ ผลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับด้านความสุขทางกาย

ด้านความสุขทางกาย	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
๑. การปฏิบัติธรรมช่วยให้รู้สึกนอนหลับสบาย ไม่ฝันร้าย	๔.๕๗	๐.๗๑	มากที่สุด
๒. การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีสุขภาพกายที่ดี แข็งแรง	๔.๕๑	๐.๖๙	มากที่สุด
๓. การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีความรู้สึกพอเพียง พอใจในสิ่งที่มี	๔.๖๐	๐.๖๘	มากที่สุด
๔. การปฏิบัติธรรมช่วยให้งดการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยในสิ่งที่ไม่จำเป็น	๔.๔๔	๐.๙๖	มาก
๕. การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส มีราศี	๓.๙๙	๑.๑๓	มาก
๖. การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีบุคลิกภาพดูดีขึ้น	๔.๒๔	๐.๙๐	มาก
๗. การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	๔.๓๑	๐.๙๖	มาก
๘. การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีความสำรวมในกิริยามารยาท	๔.๐๑	๑.๒๐	มาก
๙. การปฏิบัติธรรมช่วยให้งดเว้นการเบียดเบียนและทำร้ายผู้อื่น	๔.๐๗	๑.๐๘	มาก
๑๐. การปฏิบัติธรรมช่วยให้งดเว้นการฆ่าหรือทรมานสัตว์	๔.๐๘	๑.๐๓	มาก
๑๑. การปฏิบัติธรรมช่วยให้งดเว้นการถือเอาของผู้อื่นมาเป็นของตน	๔.๕๖	๐.๗๘	มากที่สุด
๑๒. การปฏิบัติธรรมช่วยให้งดเว้นการประพฤติดิฉันในกาม	๔.๔๖	๐.๙๐	มาก
๑๓. การปฏิบัติธรรมช่วยให้งดการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ	๔.๔๓	๐.๙๘	มาก
๑๔. การปฏิบัติธรรมช่วยให้ ลด ละ เลิก อบายมุขและสิ่งเสพติด	๔.๕๘	๐.๘๔	มากที่สุด
โดยรวม	๔.๓๕	๐.๕๙	มาก

จากตารางที่ ๔.๙ พบว่า พุทธศาสนิกชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความสุขในการปฏิบัติธรรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.35$, S.D.= 0.59) เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า พุทธศาสนิกชนให้ความคิดเห็นว่าการปฏิบัติธรรมช่วยให้มีความรู้สึกพอเพียง พอใจในสิ่งที่มี อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}=4.60$, S.D.= 0.68) รองลงมาพบว่า การปฏิบัติธรรมช่วยให้ ลด ละ เลิก อบายมุขและสิ่งเสพติด ($\bar{x}=4.58$, S.D.= 0.84) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดพบว่า การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส มีราศี ($\bar{x}=3.99$, S.D.= 1.13) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๐ ผลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับด้านความสุขทางจิตใจ

ด้านความสุขทางจิตใจ	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
๑๕. การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีจิตใจเบิกบาน	๔.๖๖	๐.๖๑	มากที่สุด
๑๖. การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง	๔.๕๔	๐.๖๘	มากที่สุด
๑๗. การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีความเป็นผู้มีอารมณ์มั่นคง	๔.๕๘	๐.๗๑	มากที่สุด
๑๘. การปฏิบัติธรรมช่วยให้เป็นคนมีเหตุผล	๔.๕๙	๐.๗๒	มากที่สุด
๑๙. การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีความสุขรอบคอบ	๔.๖๗	๐.๖๓	มากที่สุด
๒๐. การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีสติสัมปชัญญะ	๔.๖๔	๐.๖๖	มากที่สุด
๒๑. การปฏิบัติธรรมช่วยให้มองโลกในแง่ดี	๔.๖๖	๐.๕๗	มากที่สุด
๒๒. การปฏิบัติธรรมช่วยให้สามารถปล่อยวางได้	๔.๕๔	๐.๗๓	มากที่สุด
๒๓. การปฏิบัติธรรมช่วยให้ลดความคิดฟุ้งซ่าน วิตกกังวล	๔.๕๙	๐.๖๗	มากที่สุด
๒๔. การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีความอดทนในการทำกิจการงานต่างๆ	๔.๕๘	๐.๗๐	มากที่สุด
๒๕. การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีสติ แก้ปัญหาชีวิต ให้สำเร็จลุล่วงได้	๔.๖๘	๐.๕๙	มากที่สุด
๒๖. การปฏิบัติธรรมช่วยให้สามารถระงับความโลภ	๔.๗๑	๐.๖๑	มากที่สุด
๒๗. การปฏิบัติธรรมช่วยให้สามารถระงับความโกรธ	๔.๖๕	๐.๖๙	มากที่สุด
๒๘. การปฏิบัติธรรมช่วยให้สามารถระงับความหลง	๔.๕๙	๐.๖๘	มากที่สุด
๒๙. การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีสุขภาพจิตดี รู้สึกผ่อนคลาย	๔.๗๓	๐.๕๗	มากที่สุด
๓๐. การปฏิบัติธรรมช่วยให้ลดความเครียด ความกังวลใจ	๔.๖๓	๐.๕๑	มากที่สุด
โดยรวม	๔.๖๖	๐.๖๑	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๐ พบว่าพุทธศาสนิกชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความสุขในการปฏิบัติธรรมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=4.66$, S.D.= 0.61) เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า พุทธศาสนิกชนให้ความคิดเห็นว่าการปฏิบัติธรรมช่วยให้มีสุขภาพจิตดี รู้สึกผ่อนคลาย ($\bar{x}=4.73$, S.D.= 0.57) รองลงมาพบว่าการปฏิบัติธรรมช่วยให้สามารถระงับความโลภ ($\bar{x}=4.71$, S.D.= 0.61) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดพบว่า การปฏิบัติธรรมช่วยให้สามารถปล่อยวางได้ ($\bar{x}=4.54$, S.D.= 0.73) ตามลำดับ

๒) เพื่อศึกษาปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอ้อมน้อย อำเภอกะทู้ม้วน จังหวัดสมุทรสาคร

ตารางที่ ๔.๑๑ ผลการวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมที่ส่งผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน

ข้อคิดเห็น	คิดเป็นร้อยละ
๑. อาคารสถานที่ในการปฏิบัติไม่เพียงพอต่อผู้ปฏิบัติธรรม	๙.๕๒
๒. ห้องน้ำไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้ปฏิบัติธรรม	๑๒.๓๘
๓. ไม่สะดวกในการเดินทางมาปฏิบัติธรรมโดยลำพัง	๒๘.๕๗
๔. อาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการ	๑๕.๒๔
๕. ไม่มีคนดูแลบ้านจึงไม่สามารถมาปฏิบัติธรรมได้บ่อย	๙.๕๒
๖. มีภาระหน้าที่จึงไม่สะดวกที่จะมาปฏิบัติธรรมได้บ่อย	๑๔.๒๙
๗. ไม่สะดวกที่จะอยู่ปฏิบัติธรรมได้นาน	๖.๖๗
๘. มีปัญหาเรื่องสุขภาพจึงไม่สามารถมาปฏิบัติธรรมได้บ่อย	๓.๘๑
โดยรวม	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่า พุทธศาสนิกชนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมมากที่สุดคือ ไม่สะดวกในการเดินทางมาปฏิบัติธรรมโดยลำพัง คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๕๗ รองลงมาคือ อาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการ และสุดท้ายที่ให้ความคิดเห็นน้อยที่สุดคือ มีปัญหาเรื่องสุขภาพจึงไม่สามารถมาปฏิบัติธรรมได้บ่อย คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๒๔ และร้อยละ ๓.๘๑ ตามลำดับ

๔.๓ องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชน ณ วัดอ้อมน้อย อำเภอกะห้มแบน จังหวัดสมุทรสาคร สรุปได้ดังนี้

ความสุขจากการปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชน ที่เข้าร่วมในการปฏิบัติธรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เนื่องจากการปฏิบัติธรรมคือการฝึกตนให้รู้ธรรมชาติของชีวิตทำให้จิตใจผ่องใสไม่เศร้าหมอง ปราศจากความทุกข์ ทำให้เข้าใจในกฎของธรรมชาติ รู้เท่าทันของจิตใจของตนเอง จะพบกับความสุขความสงบที่แท้จริง และเป็นหนทางสู่ความพ้นจากทุกข์ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก (นิพพาน) คือจุดสูงสุดของชีวิต

ระดับด้านความสุขทางกายของพุทธศาสนิกชนอยู่ในระดับมาก โดยพบว่าการปฏิบัติธรรมส่งผลให้พุทธศาสนิกชนมีความสุขมากที่สุด คือ การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีความรู้สึกพอเพียง พอใจในสิ่งที่ตนมี เพราะผลจากการปฏิบัติทำให้ผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรมเกิดความสันโดษ คือ ความยินดี ความพอใจ คือความรู้จักพอดี ความรู้จักพอเพียง มีลักษณะ ๓ อย่าง คือ ๑) ยินดีพอใจในสิ่งที่มีที่

ได้มา ด้วยเรี่ยวแรงของตนในทางชอบธรรม ไม่ดิ้นรนอยากได้จนทำให้เกิดความเดือดร้อนจริงๆ ๒) ยินดีพอใจกำลังของตน ใช้กำลังที่มีอยู่ เช่นความรู้ ความสามารถให้เกิดผลเต็มที่ ไม่ย่อหย่อนบกพร่อง ๓) ยินดีพอใจแต่ไม่เกินไปเลย คือรู้จักพอเป็น อิ่มเป็น และแบ่งปันส่วนที่เกินไปเอื้อเพื่อผู้อื่นตามสมควร ดังนั้นยินดีพอใจแต่ไม่เกินไปเลย คือรู้จักพอเป็น อิ่มเป็น และแบ่งปันส่วนที่เกินไปเอื้อเพื่อผู้อื่นตามสมควร สันโดษ เป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้เกิดความพอดีในชีวิตประจำวัน ไม่ฟุ้งเฟ้อเกินไป ไม่เชิมนเกินไป ไม่ฟุ้งซ่านจนเกิดเดือดร้อน เป็นต้น เป็นแนวปฏิบัติกลางๆ เพื่อให้ชีวิตมีความอึด ไม่พร่อง อันเป็นเหตุให้มีความสุขดังคำกล่าวที่ว่า “รู้จักพอก่อนสุขทุกสถาน” รองลงมาพบว่าการปฏิบัติธรรมช่วยให้ ลด ละ เลิก อบายมุขและสิ่งเสพติด เพราะผู้ปฏิบัติธรรมย่อมพิจารณาเห็นว่าอบายมุขเหล่านี้สร้างความเสื่อมให้ตนเอง อบายมุขนั้นให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินอย่างยิ่ง แต่ก็ให้โทษมหันต์ในภายหลัง ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ผู้ปฏิบัติธรรมที่มองเห็นและกลัวก็ต้องพยายามละเลิกมันเสีย เพราะเห็นโทษภัยของอบายมุขทั้งหลาย ความสุขสงบอันเป็นความเจริญของจิตใจจะเกิดขึ้น เมื่อจิตใจเจริญขึ้นก็ง่ายที่จะพัฒนาให้เกิดความเจริญแก่ครอบครัวและสังคมรวมทั้งแก่ประเทศชาติต่อไป และข้อที่ให้ความคิดเห็นว่าส่งผลน้อยที่สุด คือ การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส มีราศี เพราะความสวยงามทางกายไม่ได้เป็นเหตุปัจจัยหลักในความต้องการของผู้ปฏิบัติธรรม แต่การเปร่งปรายของผิวพรรณที่สดใสเกิดจากผลพลอยได้ของการปฏิบัติธรรม

ระดับด้านความสุขทางจิตใจของพุทธศาสนิกชนในระดับมาก โดยพบว่าการปฏิบัติธรรมส่งผลให้พุทธศาสนิกชนมีความสุขมากที่สุด คือ การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีสุขภาพจิตดี รู้สึกผ่อนคลาย เพราะการฝึกให้เกิดสติอย่างต่อเนื่อง หรือการฝึกระลึกการเคลื่อนไหวของกายและจิตในปัจจุบันแต่ละขณะๆ ด้วยความต่อเนื่อง การเจริญสติอย่างต่อเนื่องและยาวนานมากพอ จะทำให้เกิดผลดีหลายอย่าง ต่อสุขภาพกายและจิต สามารถช่วยป้องกันและรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับทางจิตและทางกายได้หลายอย่าง เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาของจิต ทำให้ผู้เจริญสติมีจิตที่มีความสงบ สุข เยือกเย็น อิ่มเอิบ และแจ่มใส ส่งผลดีต่อร่างกาย ทำให้การทำงานของสมองเป็นระเบียบ ระบบประสาทผ่อนคลายและลดความตึงเครียด มีการปรับตัวของระบบต่างๆ ภายในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน และมีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้มีภูมิคุ้มกันสูงขึ้น การเจ็บป่วยทางกายเกิดน้อย และเมื่อเจ็บป่วยร่างกายจะฟื้นฟูตัวเองได้เร็ว รองลงมาพบว่าการปฏิบัติธรรมช่วยให้สามารถระงับความโลภ เพราะการปฏิบัติธรรมสามารถที่จะข่มใจตนเอง คือ การรู้จักใช้ปัญญาในการยับยั้งจิตใจตนเองไม่ให้ตกอยู่ในกิเลสทั้งหลายอันจะทำให้ตนเสื่อมลง อันประกอบด้วยการรู้จักข่มใจตนเองให้ห่างจากกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ และข้อที่ให้ความคิดเห็นว่าส่งผลน้อยที่สุด คือ การปฏิบัติธรรมช่วยให้สามารถปล่อยวางได้ เพราะการปฏิบัติธรรม เป็นการละกิเลส ปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดติดที่ทำให้จิตใจวุ่นวาย ปิ๊งคั้น ให้หลุดพ้นการสิ่งที่ยึดติด สิ่งที่ชอบ สิ่งที่หลงไหล สิ่งที่เคยกระทำ ดังนั้นหากจะทำให้ถึงระดับนี้ได้ผู้ปฏิบัติธรรมต้องใช้ความเพียรอย่างต่อเนื่องจึงจะเห็นผลมาก

ปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อความสุขของพุทธศาสนิกชนพบว่า พุทธศาสนิกชนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม คือ ไม่สะดวกในการเดินทางมาปฏิบัติธรรมโดยลำพัง อาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการ มีภาระหน้าที่จึงสะดวกที่จะมาปฏิบัติธรรมได้บ่อย ห้องน้ำไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้ปฏิบัติธรรม ไม่มีคนดูแลบ้านจึงไม่สามารถมาปฏิบัติธรรมได้บ่อย อาคารสถานที่ในการปฏิบัติไม่เพียงพอต่อผู้ปฏิบัติธรรม ไม่สะดวกที่จะอยู่ปฏิบัติธรรมได้นาน มีปัญหาเรื่องสุขภาพจึงไม่สามารถมาปฏิบัติธรรมได้บ่อย