

บทที่ ๕

บทสรุป ผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาหลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาวิธีการ การเจริญสติตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (๓) เพื่อศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก โดยวิธีการเก็บข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช ๒๕๓๙ งานเขียนของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง ว่าด้วยเรื่องการเจริญสติตามหลักพระไตรปิฎก และแนวทางการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน ที่เป็นภาษาไทย รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนถึงข้อมูลที่ได้จากสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวนทั้งหมด ๕ ท่าน โดยเลือกสัมภาษณ์เฉพาะผู้ที่นำหลักการเจริญสติตามคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มาปฏิบัติแล้วได้รับผล และได้สืบทอดอุดมการณ์ในการเผยแผ่การเจริญสติตามหลักคำสอนของท่านมาจนถึงปัจจุบัน

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก สรุปได้ดังนี้

๑). หลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักการกำหนดสติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันขณะไว้ที่ฐานทั้ง ๔ เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ มีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อให้เกิดสมาธิตั้งมั่นมีปัญหาเข้าไปเห็นธรรมชาติของกายใจตามความเป็นจริงว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ไม่ใช่ที่พึ่งที่อาศัยที่แท้จริง เป็นแต่เพียงเครื่องอาศัยเจริญจิตเจริญญาณได้เท่านั้น จนเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดดับทุกข์ในระดับต่าง ๆ ได้ จนถึงนิพพาน มีหลักปฏิบัติดังนี้

(๑) กำหนดสติไว้ที่กายเรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๖ หมวด ๑๔ บรรพ เป็นหลักการนำสติมากำหนดไว้ที่การเคลื่อนไหวของกายตั้งแต่ลมหายใจเข้าออก การเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ ทั้งที่เป็นอิริยาบถใหญ่และย่อย หรือ สัมปชัญญะ พิจารณาความเป็นสภาวะธาตุของกายว่าไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จนเกิดนิพพิทาญาณความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ตลอดจนการพิจารณาความดับสลายของกายที่เน่าเปื่อยพุพังไปตามกาลเวลาเมื่อไร้วิญญาณครอง ว่าเราก็ไม่พ้นสภาพนี้ไปได้หนอ

(๒) นำสติมากำหนดไว้ที่เวทนา เรียกว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักการกำหนดสติไว้กับความรู้สึก สุข ทุกข์ อทุกขมสุข (ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ) ว่าเป็นสักแต่เพียงสิ่งที่ผ่าน

เข้ามาแล้วก็จากไป เป็นอาคันตุกะเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปตามเหตุปัจจัยเมื่อเวลาเปลี่ยนผ่าน จึงไม่ควรเข้าไปยึดไปปรุงแต่งตามอารมณ์ที่รู้นั้นว่าเป็นสัตว์บุคคลเราเขา (๓) นำสติมากำหนดไว้ที่จิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้การทำงานของจิตที่เคลื่อนไหวเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอยู่ ตลอดเวลารวดเร็วชั่วรัตนี้มือ จิตเป็นส่วนของนามแต่มีอิทธิพลต่อมนุษย์อย่างมาก เป็นกลไกผลักดัน พฤติกรรมของมนุษย์ให้แสดงออกไปในลักษณะต่าง ๆ ในทางดีหรือทางชั่วก็ได้ ดังนั้นเราจึงควรฝึกสติ ให้เข้มแข็งเพื่อเกิดปัญญารู้เท่าทันการทำงานของจิต จนสามารถปิดกั้นไม่ให้เกิดการกระทำทางกาย วาจา และใจออกไปในทางที่เป็นบาปอกุศล ซึ่งเป็นเชื้อให้ต้องว่ายวนอยู่ในวงเวียนของปฏิจจสมุปบาท ไม่จบสิ้น

(๔) นำสติมากำหนดไว้ที่ธรรม เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๕ บรรพ เพื่อรู้ ธรรมตามความเป็นจริงในธาตุ ๔ ชั้น ๕ आयตนะ ๖ สัจจะ ๔ ความจริงอันประเสริฐของโลก และโพชฌงค์ ๗ หลักปฏิบัติที่จะนำไปให้มนุษย์ไปสู่จุดหมายสูงสุดในคำสอนของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน

๒). วิธีการ การเจริญสติตามหลักคำสอนของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ ตรงกับหลักการ เจริญสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอริยาบถบรรพและสัมปชัญญะบรรพ สติ หมายถึง ความระลึกได้ สัมปชัญญะ หมายถึง ความต่อเนื่อง หรือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม รูปแบบ วิธีการเจริญสติได้ประยุกต์มาจากวิธีการเจริญสติเคลื่อนไหวบริกรรมดิ่ง-นิ่ง ดิ่ง-นิ่ง ของพระมหาปาน พระอาจารย์สอนกรรมฐานแห่งประเทศไทยสาธิตปฏิบัติไทยลาว โดยหลวงปู่เทียณได้นำมาปรับให้เป็น การเคลื่อนไหวที่มี ๑๔ จังหวะ เพื่อให้มีรูปแบบที่ชัดเจนไม่ต้องใช้คำบริกรรม แต่ใส่ความรู้สึกตัว ลงไปแทน การเจริญสติวิธีนี้เป็นเป็นรูปแบบฝึกซ้อม เป้าหมายจริง ๆ แล้วเพื่อให้เกิดความ คล่องแคล่วชำนาญในการกำหนดสติไปกับเคลื่อนไหวในอริยาบถต่าง ๆ ที่เป็นธรรมชาติเดิมอยู่ก่อน แล้วของมนุษย์

การเจริญสติวิธีนี้หวังผลเพียงสมาธิ เขย่าธาตุรู้ให้ตื่นขึ้นมาทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์ มุ่งจัดการกับความคิดอันเป็นสมุฏฐานแรกแห่งทุกข์ ดับทุกข์ในปัจจุบันได้เป็นสำคัญ ทุกข์อื่น สวรรค์อื่น นิพพานอื่น ตลอดจนรอกอื่น ก็ขึ้นอยู่กับปฏิบัติในปัจจุบัน ศักยภาพของมนุษย์สามารถ พัฒนาไปจนถึงพุทธสภาวะและนิพพานกันได้ทุกคน โดยอาศัยหลักการเจริญสติวิปัสสนาเป็นเครื่องมือ การได้สภาวะธรรมโดยไม่ได้อาศัยกรอบหรือตำรับตำราเป็นตัวชี้นำของหลวงปู่เทียณ เกิดขึ้นจากความ เพียรในการปฏิบัติอย่างไม่ย่อท้อ จนได้สัมผัสสภาวะธรรมอันลึกซึ้งด้วยตัวเอง การตื่นรู้แบบโพรงขึ้น เปรียบเสมือนห้องที่ปิดตายมานานได้ถูกเปิดออก เผยให้เห็นความสว่างไสวไร้ความลับอีกต่อไป เป็นประสบการณ์ตรงที่เกิดจากการปฏิบัติของท่าน ดังนั้นวิธีการสอนของท่านจึงเป็นการสอนแบบ อธิบายธรรมตามสภาวะที่ได้ประสบมา เป็นนามธรรมที่หลักปริยัติไม่สามารถกำหนดลำดับสภาวะที่ สัมผัสได้ แต่เนื้อหาของคำสอนถูกต้องตามแนวพระพุทธศาสนา กล่าวคือ โดยสภาวะธรรมที่ปรากฏ

ในคำสอน แต่อาจไม่ถูกต้องตรงกับพยัญชนะที่มีอยู่ในตำรา จนมีคนเปรียบท่านเป็น เซ็นแห่งประเทศสยาม

๓). แนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน หมายถึงการนำสติมากำหนดไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ให้ชีวิตประจำวันเป็นไปเพื่อการเจริญสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย เมื่อต้องเจออุปสรรคใด ๆ ก็สามารถดึงเอาสติมาใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ตลอดเวลา トラบที่มนุษย์ยังมีลมหายใจ สติมีความสำคัญอย่างยิ่งในชีวิต ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นคนเชื่อชาติศาสนาไหนก็ตาม ต้องอาศัยสติเท่านั้นจึงจะเข้าถึงความสุขได้อย่างยั่งยืน ดังนั้นการเจริญสติจึงเป็นการทำงานที่ทุกคนควรปฏิบัติ สติเป็นธรรมที่มีอุปการะอย่างสูงต่อชีวิต สติเป็นเสาเข็ม เป็นรากฐาน เป็นภูมิคุ้มกัน เป็นหลักประกันชีวิต เป็นรากเหง้าแห่งคุณธรรมทุกอย่างในตัวของผู้มีสติย่อมมองเห็นธรรมชาติของชีวิตตามความเป็นจริง ดำเนินชีวิตอยู่บนความถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นรากฐานแห่งความสุขสงบและสันติ ที่เกิดขึ้นในจิตใจเป็นเบื้องต้นเสียก่อน แล้วจึงส่งผลต่อสังคมส่วนรวมอย่างแท้จริง สติยังเป็นเครื่องมือเดินทางไปถึงปลายทางสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ คือ นิพพาน

จากการศึกษาพบว่า แนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ พบประเด็นหลักสำคัญดังนี้

๑) วิธีการ การเจริญสติตามคำสอนหลวงพ่อเทียน ตรงกับหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอิริยาบถบรรพและสัมปชัญญะบรรพ การเจริญสติวิธีนี้สอดคล้องกับการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างยิ่ง เพราะเนื่องจากในชีวิตประจำวันเรามีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เพียงแค่เรานำการเคลื่อนไหวในแต่ละวันนั้นมาเป็นการเจริญสติไปด้วย ก็จะเป็นการเคลื่อนไหวที่เป็นไปด้วยการเจริญสติ เป็นการเคลื่อนไหวที่ได้ประโยชน์ทั้งสองทาง คือ ได้ผลงานที่เกิดจากทางกายและได้ผลงานที่เกิดทางใจไปพร้อม ๆ กัน

๒) การเจริญสติวิธีนี้เป็นการมุ่งจัดการกับความคิดเป็นอันดับแรก เน้นที่การดับทุกข์ในปัจจุบันเป็นสำคัญ ทุกข์อื่น สวรรค์อื่น นิพพานอื่น ตลอดจันทรภพอื่น ก็ขึ้นอยู่กับปฏิบัติในปัจจุบัน เชื่อว่าสังคมจะเกิดความสงบสุขได้ต้องเริ่มที่ใจของมนุษย์เสียก่อน การพัฒนาจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญกว่าสิ่งอื่นใด บุคคลผู้มีศีลมีความเห็นถูกมีสติสมาธิปัญญา คือ ตัวของศาสนาที่แท้จริงไม่เกี่ยวกับการบัญญัติใด ๆ และศักยภาพของมนุษย์สามารถพัฒนาไปจนถึงพุทธภาวะและนิพพานกันได้กับทุกคน โดยอาศัยหลักการปฏิบัติธรรมเจริญสติวิปัสสนาเป็นเครื่องมือ

๓) แนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน หมายถึง การนำเอาสติมากำหนดไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ให้ชีวิตประจำวันเป็นไปเพื่อการปฏิบัติธรรมเจริญสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย เมื่อต้องเจออุปสรรคใด ๆ ก็สามารถดึงเอาสติมาใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ตลอดเวลา

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

การทำวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาตามวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ หลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท วิธีการเจริญสติตามหลักคำสอนหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ซึ่งเป็นการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์ หนังสือ เอกสารวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา และการสัมภาษณ์จากบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการสืบทอดอุดมการณ์การเจริญสติตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จากการศึกษาข้อมูลการทำวิจัยในครั้งนี้อย่างละเอียด ทั้งทางด้านคัมภีร์ หนังสือ เอกสารวิชาการด้านพระพุทธศาสนา และภาคปฏิบัติ คือการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยพบว่ามีประเด็นสำคัญที่น่าศึกษาเกี่ยวกับวิธีสอนและการเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก อีกหลายประเด็นที่น่าศึกษาในการทำวิจัยในครั้งต่อไป ดังนี้

๑. ควรมีการศึกษาเรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบหลักการสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก กับหลักการสอนของนิกายเซ็นมหายาน” ว่ามีความเหมือนและแตกต่างกันอย่างไรบ้าง ?

๒. ควรมีการศึกษาเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบพัฒนาการ ของการเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก กับรูปแบบการเจริญสติสำนักสาขาต่าง ๆ” ว่ามีความแตกต่างหรือมีความคล้ายคลึงและมีการปรับเปลี่ยนเพื่อให้เกิดความสอดคล้องกับยุคสมัย หรือ ยังคงรักษาและยึดหลักอุดมการณ์เดิมที่หลวงพ่อเทียนได้มอบให้ไว้หรือไม่อย่างไรบ้าง ?

๓. ควรมีการศึกษาเรื่อง “การศึกษาพัฒนาการของการเจริญสติตามแนวทางคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ในกลุ่มประชาคมอาเซียน” ว่าแนวทางการเจริญสติตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จะมีความสอดคล้องและเป็นไปได้แค่ไหน ในการนำมาปรับประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตของผู้คนในสังคมไร้พรมแดนนี้ แบบไหนอย่างไรบ้าง ?

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. ภาครัฐควรสนับสนุนผลักดันให้ประชาชนในประเทศเห็นความสำคัญของการเจริญสติ และสามารถนำหลักการเจริญสติมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพราะการพัฒนาทางด้านจิตใจถือได้ว่าเป็นการพัฒนาสังคมจากรากเหง้า ด้วยว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์จึงเป็นตัวขับเคลื่อนของสังคมให้เติบโตในมิติต่าง ๆ ได้ ดังนั้นตัวชี้วัดว่าสังคมจะเดินไปสู่จุดหมายปลายทางไหนก็ขึ้นอยู่กับมนุษย์นี้เอง หากมนุษย์มีคุณภาพทางด้านจิตใจสูงส่งไปด้วยคุณธรรมจริยธรรมและศีลธรรม ย่อมนำมาซึ่งความสุขความสงบและความเจริญแก่สังคมส่วนรวมอย่างกว้างขวางและยั่งยืน แต่ตรงกันข้ามหากมนุษย์ในสังคมมีคุณภาพทางด้านจิตใจต่ำขาดคุณธรรมจริยธรรมและศีลธรรม ก็มีแต่จะก่อให้เกิดแต่ความเดือดร้อนวุ่นวายในสังคมอย่างกว้างขวางได้เช่นกัน

๒. ทางฝ่ายคณะสงฆ์ควรมีการผลิตบุคลากรทางด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ที่มีคุณภาพเพิ่มมากขึ้นเพื่อรองรับกับนโยบายภาครัฐ โดยการปรับเปลี่ยนวิธีการสอนและการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแบบบูรณาการเชิงรุก มีแนวทางการสอนที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันให้มากที่สุด แม้จะมีรูปแบบวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไปบ้างก็ตาม แต่ควรให้มีแนวทางการสอนและรูปแบบปฏิบัติอยู่ในกรอบของหลักคัมภีร์พระไตรปิฎกเป็นสำคัญ คือ หลักการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นมาตรฐาน

๓. องค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ควรสนับสนุนให้มีการจัดอบรมการปฏิบัติธรรมเจริญสติให้แก่พนักงานในองค์กรของตน เพราะเมื่อพนักงานในองค์กรของท่านได้รับการฝึกฝนอบรมสติดีแล้ว ย่อมส่งผลดีต่อองค์กรของท่านอย่างมหาศาล องค์กรของท่านจะมีประสิทธิภาพ ท่านจะได้รับผลตอบแทนทางด้านการผลิตอย่างมีคุณภาพ และมีพนักงานที่มีความซื่อสัตย์มีคุณธรรม ศีลธรรมปฏิบัติงานอยู่ในองค์กรของท่าน เพราะสติเป็นรากเหง้าของคุณธรรมทุกอย่างในตัวของคนมนุษย์ ผู้มีสติย่อมดำเนินชีวิตอยู่บนความถูกต้องตามมรรคตามผล เป็นสัมมาทิฐิไม่ประมาท ซึ่งเป็นรากเหง้าแห่งความดีความสงบสันติ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของมนุษย์เป็นอันดับแรกเสียก่อน และส่งผลต่อสังคมส่วนรวมอย่างแท้จริง

๔. ตามมหาวิทยาลัยทั้งภาครัฐและภาคเอกชนภายในประเทศ ควรมีการเพิ่มสาขาวิชาพุทธศาสตร์เข้ามาในระบบการเรียนการสอนนอกเหนือไปจากวิชาอื่น ๆ ที่เน้นในเรื่องการทำมาหาเลี้ยงชีพเพียงอย่างเดียวแต่ยังตอบโจทย์ให้ปัญหาที่เกิดจากจิตใจที่ขาดความสุขไม่ได้ เพราะพระพุทธศาสนาสามารถตอบโจทย์นี้ได้ ดังที่พระศากยวงศ์วิสุทธิ (อนิลมาน ธมมสากิโย) ได้ให้สัมภาษณ์กับหนังสือพิมพ์มติชนออนไลน์เรื่อง “พุทธศาสนาในโลกตะวันตก” ไว้ว่า “ด้วยว่าวิทยาศาสตร์ก้าวหน้าหรือมีความเจริญก้าวหน้าของโลก ศาสนาอื่นไม่สามารถตอบโจทย์ได้ เช่น โลกร้อน โรคเครียด ซึ่งเป็นปัญหาที่ร้ายแรงที่สุดในโลก แต่ฝรั่งกลับมาเจอคำตอบในพระพุทธศาสนา ทำให้ในวงการศึกษาศาสนาพุทธกลายเป็นศาสนาที่ศึกษาแบบกว้างขวาง ซึ่งไม่ได้ศึกษาในเชิง “ศาสน” ไม่ได้ศึกษาในเชิงความเชื่อหรือปรัชญา แต่ศึกษาในเชิง “ศาสตร์” หรือองค์ความรู้และการเรียน พุทธศาสนาเพื่อเป็น “คริสต์ที่ดี” เป็น “มุสลิมที่ดี” อย่างมุสลิม เขาบอกว่าเรียนพุทธศาสนาแล้วทำให้เป็นมุสลิมที่ดี พวกคริสต์เรียนพุทธศาสนา ก็เป็นคริสต์ที่ดี แต่วิธีคิดวิธีดำเนินชีวิตเป็นพุทธ ปัจจุบันทำให้มหาวิทยาลัยชั้นนำและมหาวิทยาลัยทั่วไป ได้บรรจุสาขาวิชาพุทธศาสตร์ไว้อีกหนึ่งสาขาวิชา ซึ่งได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี^{๓๒๑}

๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะด้านปฏิบัติ

๑. เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้นในชีวิต สิ่งสำคัญที่สุดเราควรแก้ปัญหาด้วยการนำตนเองเข้าไปสู่ขบวนการปฏิบัติเจริญสติวิปัสสนา เพราะเป็นทางเดียวที่จะทำให้เราดับทุกข์ได้อย่างยั่งยืน ดังนั้น

^{๓๒๑} พระศากยวงศ์วิสุทธิ (อนิลมาน ธมมสากิโย), เปิดมุมมองพระศากยวงศ์วิสุทธิ พุทธศาสนาในโลกตะวันตก, [ออนไลน์], [๕ ม.ค. ๒๕๖๐], แหล่งข้อมูล : <http://www.matichon.co.th/news/414838>.

จึงอยากให้ทุกคนเห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรมเจริญสติวิปัสสนา ว่าไม่ควรเห็นว่าเป็นเรื่องไกลตัวอีกต่อไป โรคที่เกิดกับกายต้องรักษาที่กายจึงจะหายฉับไฉน ทุกข์ที่เกิดจากจิตใจก็ต้องแก้ที่จิตใจฉับนั้นเช่นกันถึงจะหายจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง

๒. การเข้าถึงสภาวะธรรมในพระพุทธศาสนานั้น ต้องอาศัยการปฏิบัติเป็นตัวเชื่อมต่อดังนั้นการเผยแผ่ก็ควรเน้นไปที่การปฏิบัติเป็นหลักสำคัญ ปรับเปลี่ยนพิธีรีตองที่เคยเยิ่นเย้อรุงรังให้กระชับสั้นลง หรืออาจไม่มีเลยก็ได้ในบางสถานการณ์บางสถานที่ เพื่อให้เกิดความสอดคล้องเหมาะสมกับผู้เข้ารับการอบรมที่มีความหลากหลายทางด้านความเชื่อและวัฒนธรรม

๓. คุณสมบัติของผู้เผยแผ่ควรมีความรู้ความสามารถและความเข้าใจในศาสตร์อื่นๆ นอกเหนือไปจากความรู้ทางพระพุทธศาสนาอย่างพอสมควร เพื่อจะได้มีความรอบรู้เท่าทันแตกฉานในการวิเคราะห์เปรียบเทียบ อธิบายทำความเข้าใจแก่ผู้รับได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔. ในอนาคตผู้คนจะหันมาให้ความสนใจในการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณกันมากขึ้น โดยการปฏิบัติเจริญสติวิปัสสนา เพราะเทคโนโลยีถึงจุดอิมตัวไม่สามารถตอบสนองความสุขที่แท้จริงได้ และศรัทธาใหม่ที่จะเกิดขึ้นนี้จะมาจากพื้นฐานความเชื่อเดิมที่ไม่ใช่ชาวพุทธทั้งหมด ซึ่งนับวันจะยิ่งเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นคณะสงฆ์หรือองค์กรที่มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา จึงควรมีการพัฒนาปรับปรุงกลยุทธ์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และรูปแบบวิธีปฏิบัติให้ทันสมัยสอดคล้องกับความหลากหลายในวัฒนธรรมความเชื่อ เชื้อชาติ ศาสนา และต้องไม่เกิดความขัดแย้งไม่เป็นปฏิปักษ์ต่อความเชื่อเดิม ที่สำคัญต้องไม่ละทิ้งหลักคำสอนเดิมของพระพุทธศาสนาด้วย ซึ่งเรื่องนี้นายแพทย์ประเวศ วสี ได้กล่าวไว้ในหนังสือชื่อ ๑ ว่า “ในอนาคตมนุษยทั่วโลกจะหันมาเจริญสติกันมากขึ้น ๑ เพราะพบว่าทำให้ทุกอย่างดีขึ้นหมด เช่น ลดความเครียด มีความสุขมากขึ้น สุขภาพดีขึ้น ความสัมพันธ์ดีขึ้นทั้งในบ้านและนอกบ้าน การเจริญสติจะให้คำตอบแก้วิกฤตการณ์โลกซึ่งขณะนี้ยังไม่มีคำตอบ”^{๓๒๒}

๕.๒.๔ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาค้นคว้าวิจัย ผู้วิจัยพบว่าการทำวิจัยในครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นหัวข้อต่างๆ ดังต่อไปนี้

๑. ควรมีการศึกษาเรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบหลักการสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ กับหลักการสอนของนิยายเซ็นมหายาน”

๒. ควรมีการศึกษาเรื่อง “ศึกษาการเผยแผ่หลักการเจริญสติรูปแบบเคลื่อนไหวตามคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ โดยพระมหาดิเรก พุทธยานนโท ทั้งในและต่างประเทศ”

๓. ควรมีการศึกษาเรื่อง “การศึกษาการเจริญสติรูปแบบเคลื่อนไหวตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดป่าโสมพนัส”

^{๓๒๒} ประเวศ วสี, ชื่อ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (สงขลา : มูลนิธิธรรมชาติ, ๒๕๕๘) หน้า ๙.

๔. ควรมีการศึกษาเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบพัฒนาการของการเจริญสติตามแนวหลวงพ่отейน จิตตสุโก กับรูปแบบการเจริญสติสำนักสาขาต่างๆ”

๕. ควรมีการศึกษาเรื่อง “การศึกษาพัฒนาการของการเจริญสติตามแนวหลวงพ่отейน จิตตสุโก ในกลุ่มประชาคมอาเซียน”

