

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามองค์ธรรม พละ 5
ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE BY POWER 5
ACCORDING TO MINDFULNESS MOVEMENT MEDITATION

ฐิติมา ตั้งจิตเมธี*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามองค์ธรรม พละ 5 ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหว กลุ่มประชากรประกอบด้วยผู้ป่วยทั่วไปและสมาชิกของชมรมการแพทย์แผนไทยวัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 40 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน คัดเลือกจากความสมัครใจ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติพรรณนาประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป และใช้สถิติอ้างอิงแบบ t- test ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลการทดลองใช้ชุดกิจกรรมทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความศรัทธา อยู่ในระดับ มาก อันดับ 1 การทำสิ่งใด ย่อมได้ผลตามสิ่งนั้น อันดับ 2 การหาความสุขทางใจด้วยการนั่งสมาธิ อันดับ 3 การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวช่วยให้อยู่กับปัจจุบัน ด้านความวิริยะ อยู่ในระดับปานกลางอันดับ 1 สามารถเจริญสติได้ในทุกอิริยาบถ อันดับ 2 มีสติพร้อมในการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวทุกครั้ง อันดับ 3 มีการปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมือเสมอ ด้านสติ อันดับ 1 การเจริญสติทำให้อยู่กับปัจจุบันได้ อันดับ 2 การเจริญสติช่วยให้ความจำดีขึ้น อันดับ 3 มีความตื่นตัวมากขึ้นเมื่อฝึกเจริญสติ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสมาธิ อันดับ 1 สามารถทำงานได้ดีขึ้นและถูกต้องเมื่อฝึกการเจริญสติ อันดับ 2 การทำสมาธิเป็นเรื่องง่ายขึ้น อันดับ 3 มีสติรู้สึกตัวมากขึ้นเมื่อฝึกการเจริญสติ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญา อันดับ 1 ใส่ใจกับสุขภาพตัวเองมากขึ้น อันดับ 2 การฝึกเจริญสติช่วยให้มีความสุข อันดับ 3 มีชีวิตอยู่กับความเป็นจริงมากขึ้นเมื่อฝึกเจริญสติ โดยภาพรวมของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามองค์ธรรม พละ 5 พบว่า การเจริญสติช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน โดยระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศรัทธา ด้านวิริยะ ด้านสติ ด้านสมาธิ และด้านปัญญา หลังการเข้ากิจกรรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

คำสำคัญ: การพัฒนาชีวิต, องค์ธรรม พละ 5, การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

*สาขาวิชาชีวิตและความตาย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ABSTRACT

This thesis is a quasi-experimental research possesses two objective: to study to improve the quality of life by power 5 according to the mindfulness movement meditation. The Sampling group of 40 persons who are general patients and 15 persons are chosen and voluntary for experiment from the member of Ancients medical club at WatBangkrang, AmphoeMuangNonthaburi. The equipments used for research are questionnaires and interview. The statistics used for a data analysis depends on statistic description comprised of mean and standard deviation for an analysis of general data and for using the statistics of t-test is an analysis of comparison of experimental result in using a set of activity before and after participating activity

The result of research is found that when is a comparison of an average before and after participating activity is founded that a development of life quality in belief (Saddha) is on a high level which is distributed as the first level : making anything result in the thing, as the second level : searching happiness by making meditation, as the third level : the mindfulness movement style makes one live with the present. The development of the quality in effort (Viriya) on the moderate level distributed as the first level : able to practice the mindfulness movement style in every manner, at the second level : there is a complete mindfulness in the movement practice every time, as the third level : there is always hand mindfulness movement style. The development of life quality in mindfulness (Sati) is at a high level distributed as the first level : a mindfulness movement style make one live with the present, as the second level : the mindfulness movement style make a better remember, as the third level : there is a more awakening when there is a training of mindfulness movement style. The development of life quality in meditation (Samadhi) is a high level distributed as the first level : able to work better and correct when there is a training mindfulness movement style, as the second level : making meditation is easier, the third level : there is more awakening when there is a training mindfulness movement style. The development of life quality in wisdom (Bhanya) on a high level distributed as the first level: much interested in a self-health, as the second level : a training of mindfulness movement style bring about happiness, as the third level : there is a life living with the more reality when there is a training of mindfulness movement style. By a common image

of developing a life quality according to the principle of Gymnast five (Bala5) found that a mindfulness movementstyle bring about a life quality better by the development of life quality in belief, in effort, in mindfulness, in meditation & inwisdom are after using a set of activity is upper meaningof statistics at level 0.01

Keywords: to improve the quality of life, power 5, mindfulness movement meditation

บทนำ

ปัจจุบันสภาพสังคมมีความเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมประเพณี สภาพแวดล้อม และเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว ซึ่งมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ในแต่ละวัน โดยสภาพทางสังคมของคนที่อยู่ในเมืองที่มีความเจริญด้านวัตถุ จะต้องเผชิญการแข่งขันกับเวลา จราจร หน้าที่ การงาน ค่าครองชีพที่สูงขึ้น ทำให้มนุษย์ต้องอยู่กับความเครียดเรื้อรังมานาน ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจไม่สบาย เมื่อมนุษย์เน้นในหน้าที่ การงาน แต่ขาดการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม ซึ่งการละเลยการดูแลสุขภาพจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตทำให้เกิดสภาวะความไม่สมดุลในร่างกาย ในสถานที่ทำงานก็เช่นกันต้องแข่งขัน รีบเร่งทำงานให้ทันกับเวลาเพื่อให้ได้ปริมาณงานตามกำหนด ย่อมก่อให้เกิดอริยาบทที่ไม่สมดุลกับร่างกาย เช่น ยืนมาก เดินมาก นั่งมาก เกิดสภาวะความเครียด สภาวะภายในต่างๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ ลำไส้ ระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานไม่ปกติบ่อยๆ จนทำให้เกิดโรคต่างๆ จากสาเหตุของความเครียด การที่มนุษย์มีพฤติกรรมซ้ำๆ นานวันเข้าย่อมส่งผลกับสุขภาพที่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วย โดยทั่วไปอาการเจ็บป่วยในระยะเริ่มแรกมักจะไม่นำมาใส่ใจ เพราะระดับความอดทนยังมีอยู่มาก ก่อให้เกิดความสนใจในเรื่องความเจ็บป่วยน้อยและยังคงรักษา พฤติกรรมเดิมๆ ไว้ เมื่อได้ระยะที่เหมาะสมก็ยอมแปรสภาพเป็นโรคเรื้อรังเมื่อมาร่างกายเรา เจ็บป่วยจึงประสบกับความทุกข์ที่ไม่สามารถที่ใครจะมาเจ็บป่วยแทนใครได้ มีแต่ตนเองเท่านั้นที่ เจ็บป่วยเอง ทรมาณร่างกายเอง ทรัพย์สินเงินทองที่หามาได้นั้น บางครั้งก็ช่วยอะไรเราไม่ได้เลย ความทุกข์ของมนุษย์ที่ประสบมานั้น มีแนวทางในการปฏิบัติที่เป็นหลักสำคัญได้แก่การนำหลักพุทธ ธรรมมาเป็นฐานในการดูแลตนเองให้พบกับความสุขทางกายและความสุขทางใจ โดยใช้ร่างกายนั้น เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่สุขภาพใจ การใช้ร่างกายนี้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาจิตใจได้เช่นกัน โดยนัยนี้จะเห็นได้ว่า กายกับใจนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างแน่นแฟ้น ดังในพระสูตรและพระวินัยได้ พุดถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจไว้ว่า “เมื่อเบิกบานใจ ก็ย่อมเกิดปิติ เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น” (สุตตันต. 1/466/203) เป็นสภาวะ จิตมีความก้าวหน้าพร้อมที่จะเดินต่อไปให้เกิดปัญญา และสามารถนำจิตที่มีความพร้อมไปใช้ให้เกิด ประโยชน์ในการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การนำหลักพุทธธรรมเรื่องพลัง 5 คือ ธรรม เป็นกำลัง 5 อย่าง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2546 : เว็บไซต์) ซึ่งประกอบด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มาเป็นแนวปฏิบัติเบื้องต้นที่สำคัญในการพัฒนาและยกระดับจิต ว่าโดยภาพรวม

พละทั้งห้านี้เป็นหลักธรรมที่ผู้เจริญสติพึงรู้ได้ว่า ศรัทธาที่ถูกต้องตามหลักสัมมาทิฐิ ต้องประกอบด้วยปัญญา และนำไปสู่ปัญญา เช่น ได้ฟังเรื่องที่มีสาระ มีเหตุผลน่าเชื่อถือ เห็นว่าจะนำไปสู่ความเป็นจริงได้จึงเริ่มศึกษาค้นคว้า เป็นจุดเริ่มต้นของปัญญาที่เริ่มจากการมีศรัทธาและกำหนดเป้าหมายหรือทิศทาง มีความเชื่อมั่นว่าจะได้เห็นความจริง จึงมีความเพียรคือวิริยะในการค้นหาความจริงที่จะต้องคู่สมดุกับสมาธิ เพื่อไม่ให้เป็นการเพียรที่พลุ่งพล่านร้อนรน และไม่เป็สมาธิที่นิ่งเฉย เฉื่อยชา จึงต้องมีสติคอยเป็นตัวกำกับ จัดปรับ และรักษาสมดุลให้เป้าหมายหรือทิศทางที่วางไว้ก้าวไปอย่างราบรื่น หนักแน่นและมั่นคง กล่าวสรุปได้ว่า พละทั้ง 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ต้องสมดุกันทั้งหมด โดยศรัทธาต้องปรับให้สมดุกับปัญญา วิริยะต้องปรับให้สมดุกับสมาธิ ส่วนสติพึงเจริญให้มากเป็นเนืองๆ เนื่องจากเป็นหลักที่ต้องปรับสมดุของจิตภายในตัวเองอยู่แล้ว

- ศรัทธาพละ คือ ความเชื่อ กำลังการควบคุมความสงสัย
- วิริยะพละ คือ ความเพียร กำลังการควบคุมความเกียจคร้าน
- สติพละ คือ ความระลึกได้ กำลังการควบคุมความประมาท ไม่ใส่ใจ ไร้สติ
- สมาธิพละ คือ ความตั้งใจมั่น กำลังการควบคุมความฟุ้งซ่าน ไขว่เขว
- ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้ กำลังการควบคุมความเพิกเฉย หลงมกมาย

กล่าวโดยสรุปเรื่องพละ 5 เป็นองค์ธรรมสำคัญในการนำมาปฏิบัติเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ทำให้เกิดมีปัญญาของผู้ที่มารับบริการการรักษาได้ตรงตามหลักและเหตุผลที่สามารถพิสูจน์เป็นจริงได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
2. เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามองค์ธรรมพละ5ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

ขอบเขตการวิจัย

1 ด้านเนื้อหาผู้วิจัยศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามองค์ธรรมพละ5ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียนจิตตสุโก

2 ด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร (Population) ได้แก่ ผู้มารับการรักษาที่ชมรมการแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรีจำนวน 40 คน

กลุ่มตัวอย่าง (Sample) ได้แก่ ผู้ป่วยทั่วไปที่มาใช้บริการที่วัดบางกร่าง ที่สนใจสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 15 ราย ในช่วงเวลาดังแต่วันที่ 17 มกราคม 2560 ถึงวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2560

ด้านสถานที่ ชมรมการแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
ขอบเขตด้านระยะเวลาตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม 2560 ถึงวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2560

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามองค์ธรรม พละ 5 ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว” นี้ ในส่วนของการวิจัยเชิงทดลอง (Randomized Pretest – Post Group Design) โดยการสุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง และเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า Likert's rating scale จำนวน 5 ระดับ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงและทดสอบค่าความเชื่อมั่นที่ 0.87

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร ได้แก่ ผู้มารับการรักษาที่ชมรมการแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรีจำนวน 40 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ป่วยทั่วไปที่มาใช้บริการที่วัดบางกร่าง ที่สนใจสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 15 ราย ในช่วงเวลาตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม 2560 ถึงวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2560

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วยแบบสอบถามและชุดกิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ อิริยาบถที่ปฏิบัติกันมา โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Checklists) และ/หรือเติมคำลงในช่องว่างที่กำหนด

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับการรับรู้ / การพัฒนา / การปฏิบัติก่อนและหลังการร่วมกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยการปรับความสมดุลอิริยาบถแนวเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามองค์ธรรมพละ 5” มีระดับการประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลปฐมภูมิ

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามองค์ธรรม พละ 5 ด้วยการเจริญสติเคลื่อนไหว ณ ชมรมการแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี โดยมีหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากคณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเพื่อนำทางในการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างและคัดแบบสอบถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบกลับมาและสมบูรณ์จนครบจำนวน 15 ชุด

ข้อมูลทฤษฎี

ได้ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเอกสารต่างๆและสถิติในรายงานต่างๆที่เกี่ยวข้องเพื่อรวบรวมเข้าเป็นส่วนประกอบของเนื้อหาและนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ความเข้าใจในการรับรู้ การพัฒนา การปฏิบัติในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ที่มีต่อการปรับความสมดุลอริยาบถในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยา ตามองค์ธรรม พละ 5 เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านศรัทธาด้านวิริยะ ด้านสติ ด้านสมาธิ และด้านปัญญา

วิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน P-Value ตามองค์ธรรมพละ 5 ก่อนและหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

วิเคราะห์แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับกิจกรรม ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

สรุปผลการวิจัย

ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 15 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 73.33 ตามลำดับด้านอายุพบว่าส่วนใหญ่อายุระหว่าง 51 ปีขึ้นไป เป็นร้อยละ 33.34 ด้านอาชีพพบว่า ส่วนใหญ่มีอาชีพอิสระ เป็นร้อยละ 60. ด้านอริยาบถ พบว่าผู้ที่มีอริยาบถมากกว่า 1 อริยาบถเป็นเวลานาน ๆ เป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 46.67

สรุปผลระดับความเข้าใจในการรับรู้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามองค์ธรรม พละ 5 ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

การพัฒนาคุณภาพชีวิต		จำนวน N	ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	t-stat	P-Value
ด้านศรัทธา	ก่อนทดลอง	15	3.57	0.92	2.81	0.01
	หลังทดลอง	15	4.05	0.75		
ด้านวิริยะ	ก่อนทดลอง	15	2.34	0.68	6.48	0.00
	หลังทดลอง	15	3.25	0.61		
ด้านสติ	ก่อนทดลอง	15	3.06	1.08	3.77	0.00
	หลังทดลอง	15	3.95	0.69		
ด้านสมาธิ	ก่อนทดลอง	15	3.07	1.04	3.56	0.00

การพัฒนา คุณภาพ ชีวิต		จำนวน N	ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	t-stat	P-Value
	หลังทดลอง	15	3.96	0.75		
ด้านปัญญา	ก่อนทดลอง	15	2.97	1.12	5.07	0.00
	หลังทดลอง	15	4.07	0.75		

เมื่อทำการทดลองระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศรัทธา ด้านวิริยะ ด้านสติด้านสมาธิ และปัญญา ทั้งภาพรวมและจำแนกเป็นทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05

อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยจากกลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรม การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามองค์ธรรม พละ 5 ได้อภิปรายผลสรุปดังนี้

การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพดีขึ้น ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น เนื่องจากการได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเคลื่อนไหวร่างกายให้เกิดความสมดุล

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเอื้อเฟื้อต่อกันโดยการแสดงความรู้สึกที่ การนำเสนอข้อมูล และร่วมแบ่งปันความคิดเห็นร่วมกันอย่างมีความสุข

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ยืน เดิน นั่ง นอนให้เกิดความสมดุล ช่วยทำให้ลดอาการเจ็บป่วยมีผลทำให้สภาพจิตใจดีขึ้น อารมณ์ดี มีความผ่อนคลาย รู้เท่าทันความคิดตนเอง

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับรู้ และสัมผัสได้ว่า การปฏิบัติเจริญสติบ่อยๆ ทำให้มีการสะสมสติ มีความรู้สึกตัวต่อเนื่อง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

สรุปผลการวิจัย : การที่คนจะเกิดโรคได้มีเหตุสืบเนื่องมาจากพฤติกรรม 8 ประการไม่สมดุลตามการแพทย์แผนไทย เมื่อร่างกายและจิตใจมีความสมดุลกัน ทำให้ระบบการทำงานต่างๆ มีแรงกระตุ้นให้ร่างกายสามารถซ่อมแซมตัวเองได้ อาการผิดปกติจะค่อยๆ ดีขึ้นและยังสามารถป้องกันโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จึงมีความสำคัญในการสร้างความมีสติ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเพื่อช่วยปรับ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอนให้มีความสมดุลไม่ติดกับความเคยชินในการอยู่กับอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนานๆ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการนำไปใช้ ควรศึกษารายละเอียด และขั้นตอนการดำเนินการวิจัยให้เข้าใจก่อนนำไปใช้
2. สามารถนำชุดกิจกรรมนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด
3. การปฏิบัติการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก สามารถใช้ได้กับทุกเพศ ทุกวัย รวมถึงชาวต่างชาติที่สนใจปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรทำวิจัยเรื่องการเจริญสติด้วยโยคะภาวนา
2. ควรทำวิจัยเรื่องผลเปรียบเทียบของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ระหว่างชาวไทยกับชาวต่างชาติ

บรรณานุกรม

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 12. http://www.84000.org/tipitaka/dic/d_item.php?i=228.