

รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ
THE MODEL OF METTABHAVANA CULTIVATION EFFECTED
TO WELL-BEING OF THE ELDERLY PERSON

พระมหานิพนธ์ มหาธมมรภขิต, พระมหาพิสิฐ วิสิฏฐปณฺโญ,
ประยูร แสงใส
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
พระครูสิริปัญญาภรณ์ (สุธีร์ ต้นโท), อติศร หนั้นคำจร
นักวิชาการอิสระ

Phramaha Niphon Mahadhammarakkhito, Phramaha Phisit Visittapanno,
Prayoon Saengsai

Mahachulalongkomrajavidyalaya University, Khonkean Campus, Thailand

PhrakruSiripanyaporn (Suthee Thanho), Adisorn Hnunkamjorn

Independent scholars

Corresponding Author; Email: Niphon2512a@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาในพุทธศาสนา 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น และ 3) เพื่อวิเคราะห์ผลการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ประชากรที่ศึกษา คือ กลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยเลือกแบบเจาะจง จำนวน 50 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามก่อนและหลังการอบรม และชุดฝึกอบรมรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาในพุทธศาสนา คือ การแผ่ความปรารถนาดี การแผ่ความรักบริสุทธิ์ไปยังผู้อื่นหรือสรรพสัตว์ มี 2 ประเภทคือ แบบเจาะจง กับ ไม่เจาะจง

2. รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น มี 5 ลักษณะคือ แผ่เมตตาให้ตนเอง แผ่เมตตาให้บุคคลผู้เป็นที่รัก แผ่เมตตาให้บุคคลผู้เป็นกลาง ๆ แผ่เมตตาให้ผู้เป็นศัตรู และแผ่เมตตาแบบไม่เจาะจง เพื่อให้มีผลต่อสุขภาพ 4 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

3. ผลจากการทดลอง พบว่า ก่อนการอบรม โดยภาพรวม รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านจิตใจและด้านปัญญา อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านร่างกายและด้านสังคม อยู่ในระดับปานกลาง แต่หลังการอบรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปัญญา ด้านจิตใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านร่างกายและด้านสังคม อยู่ในระดับมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : รูปแบบ, เมตตาภาวนา, สุขภาวะ, ผู้สูงอายุ

Abstract

The purposes of this research were 1) to study The Model of Mettabhavana Cultivation in Buddhism 2) to Develop The Model of Mettabhavana Cultivation that affected The Health of the elderly at the Banped Sub-District Municipality, Mueang District, KhonKaen Province and 3) to analyze the results of Mettabhavana Cultivation towards health of the elderly. The populations to study were : The elderly group 60 years old up. The Researchers selected by purposive sampling total 50 persons. The tools were the pre and post questionnaire training and training package for Mettabhavana Cultivation Model that affected the health the statistics used for data analysis were percentage, Mean, Standard Deviation and t-test.

The results of the findings were found as follow:

1. The Model of Mettabhavana Cultivation in Buddhism were: spreading good wishes, radiating pure love for others or beings. There were two kinds: Specific and not specific.

2. The Model of Mettabhavana Cultivation in Buddhism that Affected the Health of the elderly at the Banped Sub-District Municipality, Mueang District, KhonKaen Province, have five categories i.e. Spread one's self, spread to loved one, Spreading compassion to the Enemy and not specific. These spreading of compassion in the four aspects: Physical, Mental, Social and Intellectual.

3. The Results of the Pre-Test, overall, The Model of Mettabhavana Cultivation That Affected to the Health of the elderly at Medium level, When considered in each aspect, it has been found that mental and intellectual aspect were at a high level, but Physical and social aspect were at a medium level. Post-Test's results, overall, the Model of Mettabhavana Cultivation that affected to the health of the elderly at a high level. When considered in each aspect, It was found that the intellectual and mental were at the highest level, but the Physical and social aspects were at a high level and the comparison results were significantly different at the.05 level.

Keywords : Model, Mettabhavana Cultivation, well-being, Elderly

บทนำ

ในภาวะการณ์ปัจจุบัน ประชากรโลกได้เพิ่มจำนวนมากขึ้นเป็นลำดับ โดยการเปลี่ยนแปลงของประชากรโลก เกิดจากอัตราการเกิดและการตาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อ เช่นเดียวกันในทุกประเทศทั่วโลก ประชากรโลกนั้นมีแนวโน้มว่าจะมีวัยเด็กลดน้อยลง โดยจำนวนประชากรสูงอายุนั้นมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้น แสดงว่าโครงสร้างของประชากรได้เปลี่ยนแปลง เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ซึ่งขณะนี้ยุโรปกลายเป็นภูมิภาค ที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก โดยเฉพาะอิตาลี กรีซ เยอรมันและสวิสเซอร์แลนด์ หลายต่อหลายประเทศจึงพยายามศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุมากขึ้น เพื่อพัฒนาประเทศของตนให้มีคุณภาพ กลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ” ต่อไปในอนาคต หากประเทศใดมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ถือว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุ (สาคร อินทโธ, 2552) ซึ่งปัจจุบัน

ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 14.9 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, ออนไลน์) จึงได้เข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับหลายๆประเทศทั่วโลก

ปัญหาของผู้สูงอายุที่สำคัญ ได้แก่ ปัญหาทางด้านสุขภาพกาย ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ปัญหาทางด้านสังคม ปัญหาทางด้านจิตใจ ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ปัญหาผู้สูงอายุที่น่าเป็นห่วงคือ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ปัญหาค่านิยมที่เปลี่ยนแปลง ในอนาคตเมื่อประเทศไทยเป็นประเทศอุตสาหกรรมแบบใหม่ สังคมไทยอาจกลายเป็นสังคมตะวันตก คือ ต่างคนต่างอยู่ ไม่มีการเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน ไม่มีการทดแทนบุญคุณ บุตรหลานโตขึ้นก็จะไม่เลี้ยงดูพ่อแม่เมื่อแก่ชรา

การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคนที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากรนี้ทำให้ประเทศไทยอยู่ในภาวะที่เรียกว่า “สังคมผู้สูงอายุ” คือการมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จากการเพิ่มของประชากรสูงอายุอย่างชัดเจนนี้ทำให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อม และให้ความสำคัญต่อความต้องการและการสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น การดำรงชีวิตประจำวัน การส่งเสริมสุขภาพ จิตใจ สังคม รายได้ การทำงาน ที่อยู่อาศัยและความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน จะเห็นได้ว่าปัญหาของผู้สูงอายุไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนที่เพิ่มขึ้นเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วย ได้แก่การจัดระบบบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขเพื่อรองรับปัญหาผู้สูงอายุ ตลอดจนการจัดบริการขั้นพื้นฐานทางสังคม การดูแลป้องกันและรักษาสุขภาพอนามัย การศึกษาต่อเนื่องและความมั่นคงของรายได้ในครอบครัวและชุมชนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุกับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยมีความสุขสบาย รวมทั้งสามารถสนองความต้องการของตนเอง ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งทางจิตใจ ปัจจัยเหล่านี้เป็นเครื่องช่วยส่งเสริมต่อการมีสุขภาวะที่ดียิ่งสำหรับผู้สูงวัย

ปัจจุบันหากพูดถึงเรื่องสุขภาวะ หรือสุขภาพนั้นจะมีองค์ประกอบอยู่ 4 มิติ ด้วยกัน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือการรู้คิด(ปัญญา) ทั้ง 4 เรื่องไม่ได้แยกกันอยู่เป็นกองๆ แต่ว่าเชื่อมโยงอยู่ในกันและกันทั้งหมด ซึ่งสุขภาวะด้านหนึ่งที่ครอบคลุมและไปเชื่อมโยงกับสุขภาวะในอีกสามมิติ ซึ่งการมี

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งสี่มิติที่กล่าวมาไม่ได้เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญเพียงแคพื้นฐานที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีเท่านั้น แต่มีความสำคัญต่อทุกองค์ประกอบของการที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี เนื่องจากสุขภาวะหรือสุขภาพ ไม่ใช่เรื่องการไม่มีโรคเท่านั้น แต่หมายถึงความถูกต้อง เหมาะสมทั้งหมดของมนุษย์และของสังคม

การนำมิติทางสังคม วัฒนธรรมและศาสนา มาสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุ เป็นแนวคิดที่สะท้อนให้เห็นถึงการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุ ความเกี่ยวเนื่องของร่างกายจิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคน ๆ นั้นได้ 5 ประเด็นคือ

1) สุขภาพแบบองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า “สุขภาพ” ว่าไม่ใช่เพียงแค่การไม่เจ็บป่วยแต่หมายถึงการปรับ แก้ไข และพัฒนาให้เกิดการมีสุขภาวะที่ดีอย่างต่อเนื่อง

2) สุขภาพของเราจะเป็นแบบเดียวกับวิถีชีวิตของเราที่เป็นอยู่ การเลือกบริโภคสิ่งใดเข้าสู่ทั้งทางร่างกายและจิตใจจะมีส่วนกำหนดสภาวะสุขภาพกายและใจของบุคคลนั้น

3) การป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญที่สุด หลักการของสุขภาพแบบองค์รวมจะเน้นการพัฒนาในระดับการมีสุขภาพดีให้สูงขึ้นเรื่อยๆ โดยให้ทบทวนพฤติกรรมในแต่ละวันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

4) สุขภาพแบบองค์รวมเน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต การเรียนรู้และการสร้างความรับผิดชอบให้แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุขภาวะที่สมดุลและสมบูรณ์

5) เมื่อเจ็บป่วยจะใช้หลักการสุขภาพแบบองค์รวมในการแลกเปลี่ยนเรื่องการรักษาและการดูแลสุขภาพระหว่างหมอและคนไข้ โดยการเยียวยาแบบธรรมชาติ และพิจารณาปัจจัยทั้งตัวคนและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง (ปัทมาวดี กสิกรรม, 2541)

เมื่อพิจารณาตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาแล้วพบว่า การเจริญภาวนาหลายรูปแบบเป็นเครื่องส่งเสริมสุขภาวะของพุทธศาสนิกชนทั่วไปได้เป็นอย่างดีโดยเฉพาะสุขภาวะทางจิต ซึ่งตรงกับจุดมุ่งหมายของการเจริญภาวนาในพระพุทธศาสนา ก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด การเจริญภาวนาในทางพระพุทธศาสนา นั้น ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกแนวทางการภาวนาที่เหมาะสมกับสถานะความเป็นอยู่ของตนเองมาปฏิบัติได้ ซึ่งในกรณีผู้สูงอายุถือว่าดำรงอยู่ในวัยสุดท้ายของชีวิตหรือปัจฉิมวัยแล้ว ก็สามารถเลือกหลักภาวนาที่เหมาะสมแก่ตนเองมาปฏิบัติได้เช่นกัน เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขรู้จักการปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่ตน

เคยผ่านประสบการณ์มาเป็นเวลานาน ซึ่งหากไม่รู้จักรักริยาภาวนาที่เหมาะสมแก่ตนแล้ว เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยหรือใกล้ถึงแก่ความตายก็จะเกิดความไม่พร้อมในการเตรียมตัวก่อนตาย

การรู้จักเลือกปรับเอาธรรมมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับตนนั้นจัดเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้าโดยตรง โดยที่พระองค์ทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติให้ทุกคนจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริงๆ ในโลกนี้เริ่มแต่บัดนี้ เช่น ทรงสอนมนุษย์ให้รู้จักตนเอง รู้จักร่างกายและจิตของตนจะได้บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุข การนำหลักพุทธธรรมมาร่วมในกระบวนการดูแลสุขภาพให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพปกติสุขจึงเป็นสิ่งที่พระพุทธองค์กับหมู่สาวกทำอยู่แล้วเป็นปกติ จนพระพุทธองค์ทรงมีพระนามว่า นายแพทย์ผู้รักษาโรคของชาวโลกทั้งปวง ดังปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาว่า “มหากาภูมิโก สตถา สพฺพโลกตฺติจฺจโก” แปลว่า “พระศาสดา ทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล” (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ชุ.เถร.(ไทย) 26/722/462) ดังนั้น จากที่กล่าวมาเบื้องต้น ผู้วิจัยและคณะตระหนักถึงความสำคัญสุขภาพของผู้สูงอายุ จึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาอันเป็นหนึ่งในรูปแบบจิตภาวนาอย่างหนึ่งทางพระพุทธศาสนาว่ามีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างไร โดยมีมีเป้าหมายคือ การพัฒนาตัวผู้สูงอายุทั้งทางร่างกาย และจิตใจสร้างสุขภาพกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจและในด้านวิชาการต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาในพุทธศาสนา
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
3. เพื่อวิเคราะห์ผลการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Pre-test-Post-test Design) แบบ 1 กลุ่มตัวอย่าง ประเมินผลก่อนและหลัง

เข้าร่วมกิจกรรม โดยประเมินการเตรียมความพร้อมที่จะดำเนินการตามโครงการฯ ตามขั้นตอนดังนี้

1. **ขอบเขตด้านเอกสารชั้นปฐมภูมิ** มุ่งเน้นศึกษาคัมภีร์และตำราทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับเมตตาภาวนา จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ตลอดจนเอกสารทางวิชาการ หนังสือ ตำรา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. **ขอบเขตด้านเนื้อหา** ศึกษาวิจัยการใช้เมตตาภาวนาที่มีผลต่อปรับเปลี่ยนสุขภาพของผู้สูงอายุ

3. **ขอบเขตด้านพื้นที่กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

1) ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

2) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ และเป็นอาสาสมัครมาเข้าร่วมโครงการฯ ในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 50 คน มีเกณฑ์ ดังนี้

(1) อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ไม่จำกัดเพศ และระดับการศึกษา

(2) มีปัญหาเรื่องสุขภาพกาย และสุขภาพใจ

(3) มีความสนใจ และมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

4. **วิธีที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้**

1) การพัฒนาชุดรูปแบบกิจกรรมตามแนวทางกรมสุขภาพจิตและตามหลักเมตตาภาวนาในพระพุทธศาสนา

2) การนำชุดรูปแบบกิจกรรมไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง

3) การวัดผลการใช้ชุดกิจกรรมฯ

5. **ตัวแปรที่ศึกษา**

1) ตัวแปรต้น ได้แก่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2) ตัวแปรจัดทำ ได้แก่ ชุดรูปแบบกิจกรรม

3) ตัวแปรตาม ได้แก่ สุขภาพจิตผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครเข้าอบรม

6. **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

- 1) การประเมินก่อนการอบรม (Pre-test) ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน
- 2) ดำเนินการอบรมการเจริญเมตตาภาวนาตามแผนโครงการ
- 3) ประเมินหลังการอบรม (Post-test) ในวันสุดท้ายของการอบรมโครงการฯ โดยใช้แบบสอบถามหลังการอบรม
- 4) เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระที่ตรงกับตามความจริงที่ตนเองประสบมาในแบบสอบถามแบบปลายเปิด

7. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติโดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

- 1) ตรวจสอบความครบถ้วนข้อมูลแบบสอบถามแล้วนำมาลงรหัสคะแนน และบันทึกผลคะแนนลงในโปรแกรมสำเร็จรูป
- 2) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามโดยหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำคะแนนการประเมินก่อน และหลังการอบรมมาเปรียบเทียบเพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรมด้วยสถิติ t-test

ผลการวิจัย

การเจริญเมตตาในทางพุทธศาสนา หมายถึงการแผ่ความรัก ความปรารถนาดีด้วยจิตเสมอกันในสัตว์ทั้งหลายในที่ทั้งปวง เป็นความรักที่เกิดจากจิตที่บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส มุ่งหวังให้สรรพสัตว์ทั้งหลายมีความรักความปรารถนาดีต่อกันอย่างทั่วหน้า เมตตาในพระพุทธศาสนาจึงเปรียบเสมือนน้ำบริสุทธิ์สำหรับชำระสิ่งสกปรกคือความโลภ ความโกรธ ความหลงออกจากดวงจิต

เมตตาในทางพระพุทธศาสนาเกิดได้ 3 ทางคือ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ที่เรียกกันว่าเมตตากายกรรม เมตตาวาจากรรม เมตตาโมกขกรรม และเมตตายุ้งจัดลำดับขั้นเป็น 3 ลำดับคือ **เมตตาบารมี** ได้แก่ เมตตาในระดับสามัญทั่วไป **เมตตาอุปปารมี** ได้แก่ เมตตาในระดับกลาง ผู้บำเพ็ญเมตตาบารมีระดับนี้ถึงแม้มีเหตุให้ต้องเสียสละเลือดเนื้ออวัยวะของตนก็

ยังไม่ละความปรารถนาดีต่อผู้อื่น **เมตตาปรมัตถบารมี** เมตตาในระดับสูงสุด ผู้บำเพ็ญเมตตา ระดับนี้ถึงแม้มีเหตุให้ต้องเสียสละชีวิตของตนเองก็ไม่ยอมละการแผ่เมตตาให้ผู้อื่น

ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้แบ่งรูปแบบการเจริญเมตตาออกเป็น ๒ รูปแบบใหญ่ๆ ได้แก่ (1) **รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาโดยเจาะจง** เรียกว่า โอนิสมรณา เป็นการแผ่เมตตาโดยเจาะจงตัวบุคคลและสัตว์คนใดคนหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือบุคคลและสัตว์ที่อยู่ในทิศใดทิศหนึ่ง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงรูปแบบการแผ่เมตตาโดยเจาะจงจากง่ายไปหายากตามลำดับบุคคลทั้ง 4 คือ แผ่เมตตาให้แก่ตนเอง แผ่เมตตาให้แก่บุคคลผู้เป็นที่รัก แผ่เมตตาให้บุคคลผู้เป็นกลาง ๆ และแผ่เมตตาให้บุคคลผู้เป็นศัตรูกันเป็นลำดับสุดท้าย จากนั้นจึงปรับระดับเมตตาให้มีกำลังเสมอกันในบุคคลทั้ง 4 (2) **รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาโดยไม่เจาะจง** เรียกว่า โอนิสมรณา เป็นการแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทุกชีวิตโดยไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ เป็นการขยายขอบเขตของเมตตาออกไปจนครอบคลุมบุคคลและสัตว์ที่มีอยู่ทั่วสากลจักรวาล

การพัฒนา รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ คือ **ระยะที่ 1** ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาในพระพุทธศาสนา โดยการศึกษาจากเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และเอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเมตตาภาวนา **ระยะที่ 2** พัฒนารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา โดยนำองค์ความรู้จากระยะที่ 1 มาทำเป็นโครงร่างชุดกิจกรรมรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพใน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา โดยอาศัยผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบความเหมาะสม จากนั้นนำไปทดลอง(Try out) กับพุทธศาสนิกชนศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมธา บ้านฝื่อ ต.บ้านฝื่อ อ.เมือง จ.ขอนแก่น จำนวน 30 คน แล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อปรับปรุงให้เหมาะสมสำหรับใช้จริง **ระยะที่ 3** นำชุดกิจกรรมรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุไปใช้จริงกับอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ โดยมีขั้นตอนดังนี้ คือจัดโครงการปฏิบัติธรรมเจริญเมตตาภาวนาสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น โดยเปิดรับอาสาสมัครผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเข้าร่วมโครงการจำนวน 50 คน ในขั้นตอนนี้จะมีการประเมินผลการดำเนินการ 2 ระยะคือ ก่อนการอบรม และหลังการอบรม ใน 4 ด้าน คือ

ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการอบรมด้วยรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

ผลการศึกษารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุสามารถสรุปผลตามการวิจัยได้ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 78 มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 60-69 ปี การศึกษาในระดับประถมศึกษา ส่วนมากมีอาชีพเกษตรกร สถานภาพสมรสแล้ว มีโรคประจำตัวคือความดันโลหิตสูง ส่วนโรคอื่น เช่น ปวดเมื่อย หลงลืมตามวัย เคยปฏิบัติธรรมเจริญเมตตาภาวนามาก่อนตามวัดหรือตามสถานที่ปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ที่โอกาสเอื้ออำนวย ส่วนใหญ่ของผู้เข้ารับการอบรมเมื่อมีการเจริญจิตภาวนาแล้วจะแผ่ให้กับสรรพสัตว์ทุกชนิดและบิดามารดา บุคคลใกล้ชิด และอยากเข้ารับการอบรมในโครงการครั้งนี้ด้วยตนเอง

2. รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุก่อนการอบรมโดยภาพรวม มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านจิตใจและด้านปัญญามีระดับที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านร่างกายและด้านสังคม มีระดับที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง

3. รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุหลังการอบรมโดยภาพรวม มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านจิตใจและด้านปัญญามีระดับที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านร่างกายและด้านสังคม มีระดับที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก

4. ผลการเปรียบเทียบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุพบว่า รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุหลังการอบรมอยู่ในระดับสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากบทสรุปผลดังกล่าวสามารถนำมาอภิปรายผลเป็นรายด้านทั้ง 4 ด้านได้ดังนี้ ด้านร่างกาย พบว่าการเจริญเมตตาเป็นจิตภาวนาที่ส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมได้ครบทั้ง 4 ด้าน อย่างชัดเจนคือ ทำให้จิตสงบ มั่นคง (จิต) ทำให้เกิดปัญญามองสรรพสัตว์ล้วนเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน เข้าใจ ให้อภัยผู้อื่นได้ง่าย (ปัญญา) ทำให้ปรับตัวเข้ากับผู้อื่น

ได้ดีเป็นที่รักชอบใจของผู้อื่น (สังคม) และยังส่งเสริมให้สุขภาพกายดี ลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคร้ายแรงทางกายได้มาก ซึ่งเข้ากันได้กับผลการวิจัยรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตายกายพบว่าให้ผลดีเพิ่มขึ้นในระดับมากเมื่อสิ้นสุดโครงการ กล่าวคือก่อนการอบรมผู้สูงอายุมีระดับการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะอยู่ในระดับปานกลาง หลังการอบรมผู้สูงอายุมีระดับการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุรู้จักการแผ่เมตตาให้ผู้อื่นจนจิตใจเข้าถึงความสงบสุขแล้วจึงก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย ในทางพระพุทธศาสนาอธิบายว่า กายกับจิตหรือรูปกับนามเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงประสานกันอยู่ตามธรรมชาติต่างก็มีอิทธิพลส่งผลต่อกันและกันเสมอ กล่าวคือ ถ้าใจดีมีความสุขก็พลอยทำให้ระบบหมุนเวียนของเลือดลมในร่างกายดำเนินไปอย่างพอดีสม่ำเสมอ ในทางตรงกันข้ามถ้าใจเสียเป็นทุกข์ ก็พลอยทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดปกติไปด้วย ข้อนี้เป็นข้อเท็จจริงที่เห็นประจักษ์ชัดอยู่แล้ว

การเจริญจิตภาวนาในทางพระพุทธศาสนาทุกรูปแบบ แม้จะมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาจิตใจให้สงบและเกิดปัญญาจนสามารถเข้าถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสทั้งปวงอันเป็นผลที่มุ่งหมายโดยตรง นอกจากนี้การเจริญจิตภาวนายังก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายอีกหลายอย่าง ช่วยทำให้โรคร้ายทุเลาลงหรือหายไปได้ ในทางการแพทย์บางประเทศได้นำวิธีเจริญจิตภาวนามาช่วยในการรักษาโรคทางกายที่ร้ายแรงบางชนิด เช่น โรคมะเร็ง เป็นต้น สอดคล้องกับ ประเวศ วะสี และคณะ (2527: 17-18) ได้กล่าวไว้ว่า ได้มีการทดลองโดยแพทย์คนหนึ่ง ชื่อดอกเตอร์เมียร์ส ที่ออสเตรเลีย ทำการวิจัยการรักษาคนที่โรคมะเร็งจริง ๆ ที่ได้ผ่านการตรวจทางการแพทย์มาแล้วโดยวิธีให้คนไข้ทำสมาธิอย่างเดียวไม่ได้ให้ยารักษา หลังจากทำสมาธิทุกวัน ๆ ปรากฏว่ามะเร็งยุบลง บางรายมะเร็งหายไป เขาอธิบายว่า จิตใจที่เครียดทำให้หน้าที่ของเม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่งที่เรียกว่า ทีลิมโฟไซต์บกพร่อง เมื่อจิตเป็นสมาธิ สารเคมีบางอย่างที่ร่างกายหลั่งออกมาจะมีน้อยลง หน้าที่ของ ทีลิมโฟไซต์ จึงดีขึ้น จึงไปรุกรานทำลายเซลล์ที่เป็นมะเร็งทำให้ยุบหรือหายไป

นอกจากนี้ การเจริญจิตภาวนายังช่วยช่วยรักษาโรคเครียดซึ่งมีสมุฏฐานมาจากจิตที่คิดวิตกกังวลเรื่องต่าง ๆ อันเป็นปัญหาคุกคามสังคมทั่วไปในปัจจุบันเป็นสาเหตุของโรคทางกายหลายชนิด เช่น โรคนอนไม่หลับ แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคปอด เบาหวานกำเริบ เป็นต้น เมื่อจิตถูกอบรมด้วยจิตภาวนาแล้วจะเป็นจิตสงบและเกิดปัญญาสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งความเครียดอันเป็นสาเหตุของโรคทางกายได้

ด้านจิตใจ ก่อนการอบรมผู้สูงอายุมีระดับการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะอยู่ในระดับมาก หลังการอบรมผู้สูงอายุมีระดับการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเนื่องจากทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับจิตใจมาก เพราะหากจิตใจเศร้าหมองย่อมทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกทางการกระทำและคำที่พูดก็พลอยเสื่อมเสียไปด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสถึงความสำคัญของใจในฐานะเป็นใหญ่ เป็นสิ่งประเสริฐสุดและเป็นแหล่งกำเนิดแห่งธรรมคือสรรพสิ่ง ผู้สูงอายุที่ได้เจริญเมตตาภาวนาซึ่งเป็นวิธีทำให้สงบระงับจากอารมณ์ฝ่ายลบทุกชนิด เช่น ความฟุ้งซ่าน วิตก กังวล ลังเล สงสัย อิจฉา ริษยา ความละโมภ อาฆาต พยาบาท ชัดเคืองใจ หงุดหงิด ซึมเศร้า เป็นต้น ในขณะที่เดียวกันก็กระตุ้นให้เกิดพลังฝ่ายบวกขึ้นในใจ เช่น ความสงบ ความปิติ เบิกบาน ผ่อนคลาย ความมั่นคง แข็งแกร่ง พลังทางบวกเหล่านี้จะเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มองเห็นคุณค่าของชีวิตมากขึ้น มีความภาคภูมิใจในชีวิตของตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับ พระมงคลธรรมวิธานและประสิทธิ์ สระทอง (2560 : 1849-1864) ได้กล่าวถึงสภาวะจิตของผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาจิตด้วยสมถะและวิปัสสนาว่า มีความผาสุก สงบ เยือกเย็น สมหวัง มีกำลังใจเข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจ สามารถแสดงความพึงพอใจหรือชื่นชมในประสบการณ์ของตน จิตใจที่มีสภาพเช่นนี้ เป็นจิตมีองค์คุณที่พึงประสงค์อย่างมากสำหรับผู้สูงอายุ เพราะผู้ก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุส่วนมากมักจะพบกับปัญหาสุขภาพกายทรุดโทรมและมีโรคประจำตัวรุมเร้า เป็นเหตุให้สุขภาพจิตเสียไปด้วย แต่ถ้าผู้สูงอายุได้เคยฝึกจิตให้เข้มแข็งด้วยหลักเมตตาภาวนาแล้วก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยที่แม้กายป่วย แต่ใจไม่ป่วย มีจิตเข้มแข็งและมีพลัง ดังที่ นพปฎล พงศ์ศิริวรรณและธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2555 : 190 - 200) กล่าวถึงคุณลักษณะทางจิตที่ประกอบด้วยเมตตาว่าเมตตาเป็นคุณลักษณะทางจิตใจซึ่งช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและพลังทางจิตให้ผ่านพ้นความยากลำบากไปได้โดยไร้ซึ่งความกลัว อีกทั้งเป็นความรักบริสุทธิ์แบบไม่มีข้อผูกมัดใดๆ เลย

ด้านสังคม ก่อนการอบรมผู้สูงอายุมีระดับการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะอยู่ในระดับปานกลาง หลังการอบรมผู้สูงอายุมีระดับการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในระดับมาก ข้อนี้แสดงให้เห็นถึงการเจริญเมตตาภาวนามีส่วนทำให้สังคมและสิ่งแวดล้อมๆรอบตัวผู้สูงอายุดีขึ้น ซึ่งโดยปกติการเจริญเมตตาก็คือการส่งความรักความปรารถนาดีไปยังสรรพสัตว์หรือผู้อื่น หรือญาติมิตรสหายรอบๆ ตัว ย่อมทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติอ่อนโยน เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เห็นใจผู้อื่นมากขึ้นสอดคล้องกับ พระครูสมุห์วัชยุตติ

ชิตจิตโตและคณะ (2560 : 149 – 161) ได้กล่าวว่า ผู้แผ่เมตตาออกไปยังผู้อื่นด้วยการแสดงออกทางกาย วาจา และใจที่ประกอบด้วยเมตตาต่อกันแล้วย่อมทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความราบรื่นมีความสุขและความเจริญยอมรับกฎระเบียบข้อบังคับในสังคมเคารพบุคคลและสถานที่ ยอมรับมติของที่ประชุม ให้ความร่วมมือในกิจกรรมสัมพันธ์ มีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เป็นต้น

จากข้อความที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่า เมตตา ความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่นทุกชีวิตเป็นรากฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคม สังคมที่ผู้คนมีความเมตตาเอื้ออาทรต่อกัน พึ่งพากันได้ จะเป็นสังคมที่อบอุ่น มีความสุข ไว้วางใจกันได้ ผู้คนล้วนมีศีลธรรมโดยอัตโนมัติ ตรงกับข้อความที่ท่านพุทธทาสภิกขุ (2526 : 104 – 106) กล่าวไว้ว่า ถ้าคนเรามีเมตตาคือรักผู้อื่นเพียงข้อเดียวก็จะช่วยแก้ปัญหาในสังคมได้ การรักษาศีล 5 ก็เป็นเรื่องง่าย เช่น เมื่อรักคนอื่นก็จะไม่ไปทำร้ายเขา ไม่ไปแย่งชิงสมบัติเขา ไม่ไปประพฤติกดขี่รังแกผู้อื่นเขา ไม่ไปโกหกหลอกลวงเขา ไม่เสพของมีนเมาเสียสติเป็นที่ตั้งแห่งความประทุษร้ายเขา และการรักผู้อื่นยังมีผลในทางสร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่ เช่น เมื่อรักคนอื่นก็จะทำให้เกิดการช่วยเหลือกัน ไม่เอาไรต์เอาเปรียบกัน มีความซื่อสัตย์สามัคคีพร้อมที่จะช่วยเหลือกันและกันตลอดเวลา ทำที่ดังกล่าวก็สอดคล้องกันกับ ผู้สูงอายุหลายท่านที่เข้าร่วมโครงการเจริญเมตตาภาวนาแล้วรู้สึกว่าการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีกัลยาณมิตรมากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน รู้จักให้อภัยผู้อื่นมากขึ้น และผู้สูงอายุบางท่านยังปฏิบัติงานเป็นจิตอาสาในด้านต่าง ๆ เช่น เป็นผู้ดำเนินการประกอบพิธีกรรมทำบุญงานมงคลและอวมงคลในฐานะเป็นพิธีกร นำไหว้พระรับศีลบ้าง นำบายศรีสู่ขวัญเพื่อเป็นกำลังใจให้ผู้อื่นบ้าง ที่ทำเช่นนี้ได้ก็ด้วยความปรารถนาดีอยากเห็นสังคมดีมีความสุข จึงอุทิศตนเพื่อเป็นจิตอาสาด้วยความเต็มใจ และในขณะที่ทำหน้าที่จิตอาสาตนเองก็พลอยมีกำลังใจและมีความสุขไปด้วยเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข จึงสอดคล้องกับ พระไพศาล วิสาโล (2562) ได้แสดงถึงคุณประโยชน์ของการช่วยเหลือผู้อื่นว่าการที่คนมีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่นนั้นมีพื้นฐานจากเมตตากรุณาในจิตใจแล้วแสดงออกมาโดยการไม่ทอดธุระลงมือช่วยเหลือผู้อื่นนับว่าเป็นวิธีเยียวยาความโศกเศร้าที่ดีมาก เพราะเมื่อเราลงมือหรือแม้แต่คิดช่วยผู้อื่น เมตตากรุณาก็ถูกปลุกขึ้นในใจเรา ช่วยขจัดความเศร้า ความหดหู่ นอกจากนั้น การออกไปช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อน ทำให้คิดว่า คนอื่นที่ลำบากกว่าที่เรามีอีกเยอะ เวลาทุกข์ มักคิดว่าความทุกข์ของตนยิ่งใหญ่แรงเหลือเกิน เมื่อไปเจอคนที่เดือดร้อนกว่า จะพบว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย โศกเศร้าที่เราไม่ทุกข์ยิ่งกว่าคนอื่น นับเป็นการฝึกในการสร้างทัศนคติเชิงบวกขึ้นในใจ

และรู้จักมองในแง่ดีของบุคคลหรือสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย จัดว่าเป็นแนวทางที่จะทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปอย่างผาสุก

ด้านปัญญา ก่อนการอบรมผู้สูงอายุมีระดับการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะอยู่ในระดับมาก หลังการอบรมผู้สูงอายุมีระดับการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในระดับมากที่สุด ทั้งนี้เพราะการฝึกเจริญเมตตา นอกจากจะทำให้จิตสงบเป็นสมาธิแล้วยังช่วยให้เกิดปัญญามองผู้อื่นและตนเองมีความเสมอภาคกันโดยความเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย และเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารอันยาวนานด้วยกัน ในขณะที่มีชีวิตอยู่ตัวเราและผู้อื่น ก็มีความต้องการพื้นฐานเหมือนกัน ตัวเราปรารถนาสิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองอย่างไร ผู้อื่นก็ปรารถนาเช่นนั้น หลักของการเจริญเมตตาที่สำคัญเบื้องต้นก็คือ การเอาใจเขามาใส่ใจเราให้มากโดยพิจารณาด้วยปัญญาดังกล่าวมาและเลือกที่จะมองแต่ส่วนดีที่น่าชื่นชมของผู้อื่นแล้วส่งความรักความปรารถนาดีไปให้โดยเจาะจงหรือโดยภาพรวมก็ได้

ขณะที่ผู้สูงอายุเจริญเมตตาภาวนา จิตก็จะส่งความรักความปรารถนาดีมาที่ตนเองเป็นลำดับแรกแล้วส่งไปยังผู้อื่นอย่างต่อเนื่องจนจิตคุ้นชินกับเมตตาและเข้าถึงความสงบสุข จึงเป็นการสะสมความรู้สึกฝ่ายบวกลงไปโน้มน้าวใจเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และจะทำหน้าที่ต่อต้านความรู้สึกฝ่ายลบไม่ให้เกิดในจิตซึ่งส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับที่ ริค แฮนสัน และริชาร์ด เมนดิอัส (2557) กล่าวถึงความรู้สึกฝ่ายบวกว่า มีประโยชน์อย่างเอกอุ ทำให้มีระบบภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งขึ้น ช่วยให้ระบบการทำงานของหัวใจที่ไวต่อความเครียดน้อยลงด้วย และความรู้สึกในแง่บวก ยังช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น มองโลกในแง่ดียิ่งขึ้น พ้นตัวจากสภาวะทุกข์ดียิ่งขึ้น เพิ่มไหวพริบปฏิภาณในการแก้ปัญหา ช่วยต้านทานผลกระทบจากประสบการณ์ที่เจ็บปวด รวมทั้งเหตุการณ์สะเทือนขวัญที่ทำให้บอบช้ำทางจิตใจมากด้วย ผู้วิจัยจึงมองว่าการเจริญเมตตาจะช่วยให้ผู้สูงอายุมองโลกในแง่บวกมากขึ้น เข้าใจเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์มากขึ้น มองเห็นคุณค่าชีวิตของตนเองและสรรพสัตว์มากขึ้น ซึ่งเป็นแนวทางส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ ดังที่ปรากฏผลเพิ่มขึ้นในระดับมากที่สุดเมื่อสิ้นสุดโครงการอบรมเมตตาภาวนา

จึงสรุปได้ว่าหลังจากเข้ารับการฝึกเจริญเมตตาภาวนาแล้ว ผู้สูงอายุทราบวิธีการเจริญเมตตาภาวนา อานิสงส์ของการเจริญเมตตาภาวนา เมื่อแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง บุคคลผู้เป็นที่รัก บุคคลผู้เป็นกลาง ๆ บุคคลผู้เป็นศัตรูกันและการแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจง ทำให้สุข

ภาวะดีขึ้นทั้ง 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา รู้สึกเบิกบานใจ เข้าใจชีวิต รู้เท่าทันธรรมชาติของชีวิต ทำให้คิดดี ทำดี พูดดี ทำจิตใจให้ผ่องใส เข้าใจเรื่องการเจริญเมตตาภาวนา เข้าใจหลักธรรมได้มากขึ้น เมื่อจิตใจมีความสบายแล้วจึงมีผลทำให้สุขภาพทางร่างกายดี จิตใจสงบเย็น มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนๆ และเข้าใจโลกแห่งความเป็นจริง และวางตนได้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปดูแลตนเอง และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

องค์ความรู้ใหม่

การศึกษารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดขอนแก่นครั้งนี้ ได้รับองค์ความรู้ใหม่ คือ อาการของเมตตาที่เกิดขึ้นหลังจากผ่านการอบรมในกิจกรรมการเจริญเมตตาภาวนา 4 ขั้นตอน คือ 1) ขึ้นไหว้พระ รำลึกถึงพระรัตนตรัย 2) ขึ้นแสดงธรรมบรรยายเกี่ยวกับเมตตาภาวนา 3) ขึ้นนำแผ่เมตตา และ 4) ขึ้นสนทนาธรรม ตอบปัญหาธรรมะ สามารถอธิบายได้ดังนี้



ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษารูปแบบการเจริญมรณสติ เพื่อเตรียมตัวต้อนรับการจากไปด้วยอาการอันสงบ สำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยระยะสุดท้าย
2. อาจศึกษารูปแบบการเจริญพุทธานุสสติ เพื่อเสริมสร้างคามเข้มแข็งด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- นพปฎล พงศ์ศิริวรรณ และธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2555). การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา : กรณีศึกษานักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม. *วารสารมนุษยศาสตร์สาร*. 13 (2). มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย.
- ประเวศ วะสี และพระอาจารย์คำเขียน สุวณฺโณ. (2527). *วิถีแห่งความสุขกับการเจริญสติ*. กรุงเทพฯ: จักรานุกูลการพิมพ์.
- ปัทมาวดี กลสิกรรม. *โครงการ (เบื้องต้น) เพื่อพัฒนานโยบายด้านศาสตร์สุขภาพทางเลือกเพื่อเป้าหมายการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (2540-2541)*. รายงานวิจัย. กลุ่มนโยบายด้านสาธารณสุขด้าน.
- พระครูสมุห์วิญญู ชาติจิตโต และคณะ. (2560). การประยุกต์หลักเมตตาไพเราะพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อจัดการความขัดแย้ง. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*. 5 ฉบับพิเศษ(1).
- พระไพศาล วิสาโล. เยียวกายด้วยใจเมตตา. *มติชนออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 2 ธันวาคม 2562 จาก https://www.matichon.co.th/articlenews_1271229.
- พระมงคลธรรมวิธาน และประสิทธิ์ สระทอง. (2560). ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม. *Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ*. 10(3).
- พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550. สืบค้นเมื่อ 19 มีนาคม 2561 จาก http://www.acfs.go.th/km/download/act_healthy_2550pdf.
- พุทธทาสภิกขุ. (2526). *เทคนิคของการมีธรรมะ (ศีลธรรมกลับมา)*. กรุงเทพฯ: การพิมพ์พระนคร.
- ริค แอนสัน และ ริชาร์ด เมนต์อิส. (2557). *Buddha's Brain สมองแห่งพุทธะ*. ณิชร สยามวาลา แปล. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน.
- สาคร อินทโถ่. (2552). *การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดมหาสารคาม*. รายงานวิจัย. มหาสารคาม : วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2561 จาก <http://www.ryt9.com/s/tpd/2579029>.