การศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการแผ่เมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายานเพื่อพัฒนาจิตใจผู้อาศัยอยู่ต่างประเทศ

A Comparative Study of the Guideline for Radiating Loving-Kindness in Theravada Buddhism and Mahayana Buddhism for Improving the Mind of Expatriates

พระกฤติกร ชัยชูชนะภัย Phra Krittikorn Chaichoochanaphai
คณะพุทธศาสตร์, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Corresponding author, e-mail: phrakittikorn@buddha-mahametta.com

Received July 31, 2026; **Revised** August 8, 2026; **Accepted:** September 30, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิด หลักการและสภาพปัญหาการพัฒนาจิตใจของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศ 2) ศึกษาแนวทางการแผ่เมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายานเพื่อพัฒนาจิตใจของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศและ 3) เปรียบเทียบและสังเคราะห์แนวทางการแผ่เมตตาของพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายานเพื่อพัฒนาเป็นโมเดลการบูรณาการแนวทางการแผ่เมตตาเพื่อพัฒนาจิตใจของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิจัยเอกสารร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 28 รูป/คน ประกอบด้วยพระภิกษุ นักปฏิบัติธรรม นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา และผู้เชี่ยวชาญ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบศึกษาเอกสารและแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและการสังเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศส่วนใหญ่เผชิญกับความโดดเดี่ยว ความคิดถึงบ้าน ความเครียด และปัญหาการปรับตัวต่อความแตกต่างทางวัฒนธรรมซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจและคุณภาพชีวิต การแผ่เมตตาตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งเน้นการสร้างความมั่นคงทางจิตผ่านการเจริญสติ การให้อภัยตนเองและการแผ่เมตตาออกสู่ผู้อื่นอย่างเป็นลำดับ ส่วนพระพุทธศาสนามหายานให้ความสำคัญกับโพธิจิต มหากรุณาและการใช้วิธีการอันแยบคาย เช่น การเจริญภาวนา การบริกรรม

มนตราและการสร้างจินตภาพเพื่อหล่อหลอมความเมตตาและความกรุณาต่อสรรพสัตว์ ผลการศึกษาเปรียบเทียบพบว่า แม้ทั้งสองนิกายจะมีหลักคิดและวิธีปฏิบัติแตกต่างกัน แต่มีเป้าหมายร่วมกันในการขัดเกลากิเลส พัฒนาเมตตา กรุณา และส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ จึงสามารถสังเคราะห์เป็นโมเดลการบูรณาการแนวทางการแผ่เมตตาเพื่อพัฒนาจิตใจของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศซึ่งบูรณาการความมั่นคงทางจิตตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทเข้ากับความกรุณาอันเปิดกว้างตามแนวพระพุทธศาสนามหายานเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ลดความขัดแย้งภายในตนเองและระหว่างบุคคล ส่งเสริมการปรับตัวในสังคมพหุวัฒนธรรมและการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสมดุลและสันติสุข

คำสำคัญ: การพัฒนาจิตใจ; การแผ่เมตตา; พระพุทธศาสนามหายาน; พระพุทธศาสนาเถรวาท; ผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศ

Abstract

This research article aimed to: 1) investigate the concepts, principles, and existing problems related to the mental development of people living abroad; 2) examine the approaches to loving-kindness practice in Theravāda and Mahāyāna Buddhism for promoting the mental development of people living abroad; and 3) compare and synthesize the loving-kindness approaches of Theravāda and Mahāyāna Buddhism in order to develop an integrated loving-kindness model for enhancing the mental development of people living abroad. This study employed a qualitative research design using documentary research in conjunction with in-depth interviews with a total of 28 key informants, consisting of Buddhist monks, Buddhist meditation practitioners, Buddhist scholars, and experts. The research instruments consisted of a document review form and a semi-structured interview guide. Data were analyzed using content analysis and comparative synthesis. The findings revealed that people living abroad commonly experience loneliness, homesickness, stress, and difficulties in adapting to cultural differences, all of which negatively affect their mental well-being and quality of life. The Theravāda Buddhist approach to loving-kindness emphasizes the cultivation of mental stability through mindfulness practice, self-forgiveness, and the gradual extension of loving-kindness toward others. In contrast, the Mahāyāna Buddhist approach places greater emphasis on bodhicitta, great compassion, and the application of skillful means, including meditative practice,

mantra recitation, and visualization, to cultivate loving-kindness and compassion toward all sentient beings. The comparative analysis further demonstrated that although the two Buddhist traditions differ in their philosophical perspectives and methods of practice, they share the common objective of eliminating mental defilements, cultivating loving-kindness and compassion, and promoting peaceful coexistence. Based on these findings, an Integrated Loving-kindness Model for Enhancing the Mental Development of People Living Abroad was synthesized. The model integrates the Theravāda emphasis on mental stability with the Mahāyāna emphasis on universal compassion in order to strengthen psychological resilience, reduce both intrapersonal and interpersonal conflicts, facilitate adaptation within multicultural societies, and promote balanced and peaceful coexistence with others.

Keywords: Mental Development; Loving-kindness; Mahāyāna Buddhism; Theravāda Buddhism; People Living Abroad

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 การเดินทางไปศึกษา ทำงาน สมรส หรือแสวงหาโอกาสทางเศรษฐกิจในต่างประเทศเกิดขึ้นอย่างกว้างขวาง ส่งผลให้ผู้คนจำนวนมากต้องดำเนินชีวิตห่างจากครอบครัว ชุมชน ภาษา และวัฒนธรรมที่คุ้นเคย แม้การใช้ชีวิตในต่างแดนจะเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้สิ่งใหม่และพัฒนาศักยภาพของตน แต่ในอีกด้านหนึ่งกลับนำมาซึ่งความท้าทายทางจิตใจหลายประการ โดยเฉพาะความคิดถึงบ้าน ความเหงา ความโดดเดี่ยวทางสังคม ความกดดันจากการสื่อสาร ตลอดจนความยากลำบากในการปรับตัวให้เข้ากับค่านิยมและวิถีชีวิตของสังคมใหม่ ความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมเดิมกับวัฒนธรรมของประเทศที่เข้าไปอาศัยอาจทำให้บุคคลเกิดความสับสนทางอัตลักษณ์ ความวิตกกังวล และความขัดแย้งภายในตนเอง โดยเฉพาะเมื่อขาดเครือข่ายสนับสนุนจากครอบครัวและบุคคลที่ไว้วางใจได้ (Horne, 2024) การปรับตัวทางวัฒนธรรมจึงมิใช่เพียงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอก แต่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนในสังคมใหม่ด้วย (Bekteshi & Kang, 2020) นอกจากนี้ ความเหงาและความโดดเดี่ยวทางสังคมยังมีความสัมพันธ์กับความผิดปกติทางจิตเวชและคุณภาพชีวิตที่ลดลง โดยเฉพาะเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับทั้งสองภาวะพร้อมกัน (Kim et al., 2025) ปัญหาเหล่านี้สะท้อนถึงความจำเป็นในการแสวงหาแนวทางที่ช่วยให้ผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศสามารถดูแลและพัฒนาจิตใจของตนได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของสังคมพหุวัฒนธรรม

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจ โดยเสนอหลักเมตตาเป็นแนวทางสำคัญในการลดความโกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท และความรู้สึกแบ่งแยกระหว่างตนเองกับผู้อื่น เมตตาหมายถึงความปรารถนาให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุข ปลอดภัย และปราศจากการเบียดเบียน การเจริญเมตตาจึงช่วยปรับจิตที่ขุ่นเคืองและหวาดระแวงให้มีความอ่อนโยน เปิดกว้าง และพร้อมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง (พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตฺโต, 2564) ในพระพุทธศาสนาเถรวาท การฝึกเมตตาเริ่มจากการสร้างความปรารถนาดีต่อตนเอง แล้วจึงขยายไปยังบุคคลที่เคารพ บุคคลที่รัก บุคคลที่เป็นกลาง และบุคคลที่มีความขัดแย้งตามลำดับ กระบวนการดังกล่าวช่วยให้ผู้ปฏิบัติค่อยๆ ลดความลำเอียงและพัฒนาจิตให้สามารถปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างเสมอภาค (พระพุทธโฆสาจารย์, 2548) ส่วนพระพุทธศาสนามหายานมุ่งเน้นการพัฒนาโพธิจิตและมหากรุณา โดยส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติตระหนักถึงความทุกข์ของสรรพสัตว์และตั้งใจบำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น (Cheng, 2020) แนวทางมหายานยังใช้วิธีการที่หลากหลาย ได้แก่ การเจริญภาวนา การบริกรรมมนตรา และการสร้างจินตภาพของพระพุทธเจ้าหรือพระโพธิสัตว์ เพื่อหล่อหลอมจิตใจให้เกิดความกรุณาและความรับผิดชอบต่อสรรพชีวิต (Gyatso, 2020) แม้ทั้งสองนิกายจะมีจุดเริ่มต้นและวิธีการฝึกแตกต่างกัน แต่ต่างมุ่งขัดเกลาจิตใจ ลดการเบียดเบียน และส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

ข้อมูลเชิงพื้นที่จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของผู้วิจัยพบว่า ผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศต้องเผชิญกับความทุกข์ที่ซับซ้อนทั้งจากการพลัดพราก การสูญเสียเครือข่ายทางสังคม และการขาดพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ แม้บางคนจะมีงานทำและมีรายได้มั่นคง แต่เมื่อกลับถึงที่พักกลับต้องเผชิญกับความเงียบเหงาและไม่มีบุคคลใกล้ชิดให้ระบายความรู้สึก ปัญหาดังกล่าวปรากฏชัดเจนในช่วงแรกของการปรับตัว เนื่องจากบุคคลยังไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนใหม่ได้อย่างมั่นคง ผู้ให้ข้อมูลบางรายสะท้อนว่า การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมและการสูญเสียสถานะที่เคยมีในประเทศเดิมอาจทำให้เกิดความรู้สึกด้อยค่า แปลกแยก และต้องสร้างความหมายของชีวิตขึ้นใหม่ ข้อจำกัดด้านภาษาและความแตกต่างทางวัฒนธรรมยังทำให้การขอคำปรึกษาหรือการสร้างความไว้วางใจกับบุคคลรอบข้างเป็นไปได้ยาก เมื่อเกิดปัญหาในชีวิตหรือในสถานที่ทำงาน ความเครียดจึงถูกสะสมและอาจพัฒนาไปสู่ความวิตกกังวลหรือภาวะซึมเศร้าได้ ขณะเดียวกัน กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่อาศัยอยู่ต่างประเทศได้สะท้อนว่า ภาระงาน การพิสูจน์คุณค่าของตนในฐานะชาวต่างชาติ และการไม่มีครอบครัวอยู่ใกล้ชิด เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า การปรับตัวภายนอกเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ แต่จำเป็นต้องมีแนวทางพัฒนาความมั่นคงและภูมิคุ้มกันจากภายในจิตใจควบคู่กันไป

จากสภาพปัญหา หลักการทางพระพุทธศาสนา และข้อมูลเชิงพื้นที่ดังกล่าว จะเห็นได้ว่า การแผ่เมตตามีศักยภาพในการนำมาประยุกต์ใช้เพื่อดูแลจิตใจของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศ เพราะช่วยให้บุคคลเรียนรู้ที่จะยอมรับและให้อภัยตนเอง ลดความขุ่นเคือง และขยายความเข้าใจไปสู่ผู้อื่นในสังคม

ที่มีความแตกต่างหลากหลาย งานวิจัยร่วมสมัยยังพบว่าการฝึกภาวนาบนพื้นฐานของความเมตตาและความกรุณามีส่วนช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้า รวมทั้งส่งเสริมอารมณ์เชิงบวกและความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น (Galante et al., 2023) อย่างไรก็ตาม งานศึกษาที่นำแนวทางการแผ่เมตตาของพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายานมาเปรียบเทียบอย่างเป็นระบบและเชื่อมโยงกับปัญหาเฉพาะของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศยังมีจำกัด แม้จะมีการศึกษารากฐานแนวคิด และลักษณะของเมตตาในทั้งสองนิกายมาแล้วก็ตาม (พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร และคณะ, 2565) ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาและเปรียบเทียบหลักการ วิธีปฏิบัติ และเป้าหมายของการแผ่เมตตาในพระพุทธศาสนาทั้งสองนิกาย เพื่อนำไปสู่การสังเคราะห์โมเดลที่เหมาะสมกับชีวิตของผู้ที่อยู่ท่ามกลางสังคมต่างวัฒนธรรม งานวิจัยนี้มุ่งที่จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ลดความขัดแย้งภายในตนเองและระหว่างบุคคล ส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว และสนับสนุนการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสมดุลและสันติสุขในสังคมโลก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจและบริบทปัญหาของผู้อาศัยอยู่ต่างประเทศ
2. เพื่อศึกษาแนวทางการแผ่เมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายานเพื่อพัฒนาจิตใจผู้อาศัยอยู่ต่างประเทศ
3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการแผ่เมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายานเพื่อพัฒนาจิตใจผู้อาศัยอยู่ต่างประเทศ

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมุ่งศึกษาและเปรียบเทียบแนวทางการแผ่เมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายานเพื่อพัฒนาจิตใจของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศ มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. **รูปแบบการวิจัย** การวิจัยดำเนินการตามกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการศึกษาข้อมูลจากเอกสารควบคู่กับการเก็บข้อมูลภาคสนาม เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกทั้งในด้านหลักการ แนวคิด วิธีการปฏิบัติ และการประยุกต์ใช้ในบริบทของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศ

2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจงจำนวนทั้งสิ้น 28 รูป/คน โดยพิจารณาจากผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์หรือมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการปฏิบัติและการแผ่เมตตาตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมทั้งด้านหลักคำสอน แนวทางการปฏิบัติ ประสบการณ์การนำหลักเมตตาไปใช้ในการดำเนินชีวิตและมุมมองเชิงวิชาการที่สามารถนำมาใช้ในการวิเคราะห์และสังเคราะห์ผลการวิจัยได้อย่าง

เหมาะสม ประกอบด้วย พระวิปัสสนาจารณ์ฝ่ายเถรวาท จำนวน 2 รูปและพระวิปัสสนาจารณ์ฝ่ายมหายาน จำนวน 2 รูปซึ่งคัดเลือกจากผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านการสอนและการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของแต่ละนิกาย นักปฏิบัติธรรมฝ่ายพระพุทธศาสนาเถรวาท ณ เมืองบอสตัน ประเทศอเมริกา จำนวน 6 คนและนักปฏิบัติธรรมฝ่ายพระพุทธศาสนามหายาน ณ เมืองบอสตัน ประเทศอเมริกา จำนวน 6 คนคัดเลือกจากผู้ที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมและดำเนินชีวิตอยู่ในต่างประเทศ นอกจากนี้ผู้วิจัยคัดเลือกนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา จำนวน 5 รูป/คน รวมทั้งนักวิชาการรวมถึงผู้เชี่ยวชาญที่ร่วมประชุมสนทนากลุ่ม จำนวน 7 รูป/คน ซึ่งคัดเลือกจากผู้ที่มีความรู้หรือประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรม การพัฒนาจิตใจ หรือการดำเนินชีวิตในบริบทต่างวัฒนธรรมเพื่อร่วมพิจารณา ตรวจสอบ และให้ข้อเสนอแนะต่อผลการสังเคราะห์แนวทางการแผ่เมตตาสำหรับการพัฒนาจิตใจของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศให้มีความชัดเจน เหมาะสม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบบันทึกข้อมูลจากเอกสาร แบบวิเคราะห์เนื้อหาและแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและวัตถุประสงค์ของการวิจัยก่อนนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ความสอดคล้องของข้อคำถามและความครอบคลุมของประเด็นการวิจัย แล้วจึงปรับปรุงให้สมบูรณ์ก่อนนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจริง

4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ การศึกษาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิและเอกสารทุติยภูมิ เช่น พระไตรปิฎก คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน หนังสือ บทความวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแผ่เมตตา การพัฒนาจิตและสุขภาพจิตของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศ ควบคู่กับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามประเด็นที่กำหนดไว้และการสนทนากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการสังเคราะห์รูปแบบการบูรณาการแนวทางการแผ่เมตตา โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองตลอดกระบวนการวิจัย

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา โดยจัดหมวดหมู่ข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากนั้นนำข้อมูลมาเปรียบเทียบ สังเคราะห์และตีความเพื่อแสดงความเหมือน ความแตกต่างและจุดเด่นของแนวทางการแผ่เมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายาน ก่อนบูรณาการเป็นองค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบโมเดลการบูรณาการแนวทางการแผ่เมตตาเพื่อพัฒนาจิตใจของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศ ซึ่งเป็นผลลัพธ์สำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัย

ผลของวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า การเดินทางไปอาศัยอยู่ต่างประเทศเป็นกระบวนการเปลี่ยนผ่านที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตทั้งด้านจิตใจ สังคม และวัฒนธรรม ผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศต้อง

ปรับตัวต่อสภาพแวดล้อม ภาษา ค่านิยม และรูปแบบความสัมพันธ์ที่แตกต่างจากสังคมเดิม ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความสับสนด้านอัตลักษณ์ และความรู้สึกแปลกแยก หากไม่สามารถปรับสมดุลระหว่างวัฒนธรรมเดิมกับวัฒนธรรมใหม่ได้อย่างเหมาะสม การเปิดใจเรียนรู้และยอมรับความแตกต่างทางวัฒนธรรมควบคู่กับการรักษาคุณค่าและรากฐานทางวัฒนธรรมของตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมพหุวัฒนธรรมได้อย่างมั่นคง จากการสังเคราะห์ข้อมูลพบว่า ปัญหาสำคัญของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศสามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความทุกข์จากการพลัดพรากครอบครัวและการสูญเสียเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม ซึ่งนำไปสู่ความเหงา ความโดดเดี่ยว และการขาดที่พึ่งทางใจ 2) ความสับสนด้านอัตลักษณ์จากการเปลี่ยนแปลงบทบาท สถานภาพ และวิถีชีวิต ทำให้ความมั่นใจและการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง จนต้องสร้างความหมายและอัตลักษณ์ใหม่จากประสบการณ์ชีวิตในต่างแดนและ 3) ความกดดันจากภาระงาน เศรษฐกิจ และความรับผิดชอบต่อครอบครัว ซึ่งทำให้เกิดความเครียดสะสมและลดโอกาสในการดูแลสุขภาวะทางจิตของตนเอง ผลการวิจัยยังสะท้อนให้เห็นว่า ปัจจัยทั้งสามด้านมีความสัมพันธ์และส่งผลกระทบต่อกันอย่างต่อเนื่อง โดยความเหงา ความโดดเดี่ยว ความเครียดจากการปรับตัว ความสับสนด้านอัตลักษณ์ และแรงกดดันจากบทบาทหน้าที่ ล้วนเป็นปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงต่อความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และคุณภาพชีวิตที่ลดลง ดังนั้น การพัฒนาจิตใจจึงควรมุ่งเสริมสร้างความมั่นคงจากภายใน ส่งเสริมการรู้เท่าทันอารมณ์ การยอมรับตนเอง และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น โดยอาศัยแนวทางทางพระพุทธศาสนา เช่น การเจริญสติ การสวดมนต์ การภาวนา การรักษาความสัมพันธ์กับครอบครัว และการแผ่เมตตา ซึ่งล้วนเป็นเครื่องมือสำคัญในการลดความทุกข์ทางใจ เสริมสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ และช่วยให้ผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศสามารถปรับตัวต่อความแตกต่างทางวัฒนธรรม ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสมดุล มีคุณภาพชีวิตที่ดี และดำรงชีวิตในสังคมพหุวัฒนธรรมได้อย่างสงบและยั่งยืน

ผลของวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า พระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายานต่างมีแนวทางการแผ่เมตตาที่มุ่งพัฒนาจิตใจและลดความทุกข์ของมนุษย์ แม้จะมีหลักคิด วิธีปฏิบัติ และจุดเน้นแตกต่างกัน แต่สามารถประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและการปรับตัวของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศได้อย่างเหมาะสม พระพุทธศาสนาเถรวาทเน้นการพัฒนาจิตจากภายในผ่านการเจริญสติและเมตตาภาวนา เริ่มจากการให้อภัยและแผ่เมตตาต่อตนเองก่อน แล้วจึงขยายไปยังบุคคลใกล้ชิด บุคคลที่เป็นกลาง บุคคลที่เคยมีความขัดแย้ง และสรรพสัตว์ทั้งหลาย เพื่อขจัดความโกรธ ความยึดมั่น และเสริมสร้างปัญญา อันนำไปสู่ความสงบภายในและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติ ขณะที่พระพุทธศาสนามหายานให้ความสำคัญกับการตั้งโพธิจิตและการเจริญมหากรุณา โดยมุ่งพัฒนาตนเองควบคู่กับการช่วยเหลือสรรพสัตว์ผ่านกุศโลบายที่หลากหลาย เช่น การเจริญภาวนา การบริกรรมมนตรา การสร้างจินตภาพ และการระลึกถึงพระโพธิสัตว์ เพื่อหล่อหลอมจิตใจให้เกิดความ

เมตตา ความกรุณา และความเสียสละ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสามารถลดความรู้สึกโดดเดี่ยว เปิดใจยอมรับความแตกต่าง และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คนในสังคมพหุวัฒนธรรม เมื่อเปรียบเทียบทั้งสองแนวทาง พบว่ามีเป้าหมายร่วมกันคือการลดความทุกข์ พัฒนาจิตใจ และส่งเสริมการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติ ความแตกต่างอยู่ที่ลำดับและวิธีการปฏิบัติ โดยพระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งสร้างความมั่นคงภายในและการรู้เท่าทันตนเองก่อนขยายผลไปสู่ผู้อื่น ส่วนพระพุทธศาสนามหายานเน้นการปลูกฝังโพธิจิตและมหากรุณาตั้งแต่เริ่มต้น เพื่อสร้างจิตสำนึกแห่งการเกื้อกูลต่อสรรพสัตว์ จากการสังเคราะห์ข้อมูลจึงสรุปได้ว่า แนวทางการแผ่เมตตาของทั้งสองนิกายมีลักษณะเกื้อหนุนและเติมเต็มซึ่งกันและกัน พระพุทธศาสนาเถรวาทช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ การรู้เท่าทันตนเอง และการพึ่งพาตนเอง ขณะที่พระพุทธศาสนามหายานช่วยพัฒนาความเมตตา ความกรุณา และความรับผิดชอบต่อผู้อื่น การบูรณาการจุดเด่นของทั้งสองแนวทางจึงเป็นแนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนาจิตใจของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศ ช่วยให้สามารถรับมือกับความเครียด ความเหงา ความคิดถึงบ้าน และความท้าทายจากการปรับตัวในสังคมต่างวัฒนธรรม พร้อมทั้งส่งเสริมการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจ ความเคารพในความแตกต่าง และความสงบอย่างยั่งยืน

ผลของวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า แนวทางการแผ่เมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายานมีทั้งจุดร่วมและจุดแตกต่างที่สามารถนำมาสังเคราะห์เป็นรูปแบบการพัฒนาจิตใจสำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศได้อย่างเหมาะสม แม้ว่าทั้งสองนิกายจะมีรากฐานทางปรัชญา วิธีปฏิบัติ และลำดับขั้นของการพัฒนาจิตแตกต่างกัน แต่ต่างมีเป้าหมายร่วมกันคือการขัดเกลากิเลส พัฒนาความเมตตาและกรุณา ลดความทุกข์ทางใจ และส่งเสริมการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคมพหุวัฒนธรรม ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบด้านหลักการพบว่า พระพุทธศาสนาเถรวาทให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตจากภายใน โดยเริ่มจากการรู้เท่าทันตนเอง การให้อภัยตนเอง และการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ก่อนขยายความเมตตาไปสู่บุคคลอื่นอย่างเป็นลำดับ ขณะที่พระพุทธศาสนามหายานมุ่งปลูกฝังโพธิจิตและมหากรุณาเป็นจุดตั้งต้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความปรารถนาที่จะช่วยเหลือสรรพสัตว์อย่างเสมอภาคโดยไม่แบ่งแยก แม้แนวคิดในการเริ่มต้นพัฒนาจิตจะแตกต่างกัน แต่ทั้งสองแนวทางต่างส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติลดอัตตา เปิดใจยอมรับผู้อื่น และพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีต่อสังคม

ในทัศนะของผู้วิจัย แนวทางการแผ่เมตตาของพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายานมิใช่แนวคิดที่แยกจากกัน หากแต่เป็นหลักปฏิบัติที่สามารถเกื้อหนุนและเติมเต็มซึ่งกันและกันในการพัฒนาจิตใจ พระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งเน้นการฝึกฝนตนเองผ่านการเจริญสติ การพัฒนาปัญญา และการสร้างความมั่นคงภายในจิตใจ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลง ความกดดัน และความท้าทายจากการดำรงชีวิตในต่างประเทศได้อย่างมีสติและสมดุล ขณะที่พระพุทธศาสนามหายานให้ความสำคัญกับการปลูกฝังโพธิจิตและการเจริญมหากรุณา ซึ่งช่วยขยาย

มุมมองจากการพัฒนาตนเองไปสู่การเห็นคุณค่าและความทุกข์ของผู้อื่น ส่งเสริมความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ และการเคารพในความแตกต่างทางวัฒนธรรม ดังนั้น การบูรณาการจุดเด่นของทั้งสองแนวทางจึงช่วยเสริมสร้างทั้งความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติ อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตในสังคมพหุวัฒนธรรมสำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศอย่างยั่งยืน

ผลจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติพบว่า พระพุทธศาสนาเถรวาทใช้การเจริญเมตตาภาวนาร่วมกับการเจริญสติและการพัฒนาปัญญา โดยค่อยๆ ขยายความเมตตาจากตนเองไปยังบุคคลที่รัก บุคคลที่เป็นกลาง บุคคลที่มีความขัดแย้ง และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ส่วนพระพุทธศาสนามหายานใช้กุศโลบายที่หลากหลาย เช่น การเจริญภาวนา การบริกรรมมนตรา การสร้างจินตภาพ และการระลึกถึงพระโพธิสัตว์ เพื่อปลูกฝังความกรุณาและความปรารถนาดีต่อสรรพชีวิตอย่างไม่มีประมาณ แม้วิธีปฏิบัติจะแตกต่างกัน แต่ล้วนส่งผลให้ผู้ปฏิบัติลดความโกรธ ความคับข้องใจ ความคิดถึงบ้าน และความโดดเดี่ยว พร้อมทั้งเพิ่มความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมใหม่

ในมุมมองของผู้วิจัย วิธีการแผ่เมตตาของพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายานมีจุดเด่นที่สามารถเสริมกันได้อย่างเหมาะสม พระพุทธศาสนาเถรวาทเน้นการฝึกเมตตาอย่างเป็นลำดับ เริ่มจากตนเองก่อนขยายไปสู่ผู้อื่น โดยเน้นการเริ่มจากจุดเล็กแล้วขยายออกตามลำดับขั้นตอน เริ่มจากตนเอง (ตนเป็นที่รัก) -> คนที่รัก -> คนกลางๆ -> คนที่ไม่ชอบ/ศัตรู -> สรรพสัตว์ทุกภพภูมิ เพื่อขจัดความพยาบาทและสร้างความสงบภายในจิตใจ เพื่อพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ลดอคติ และเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัวต่อความแตกต่างของสังคมและวัฒนธรรม ขณะที่พระพุทธศาสนามหายานผูกติดกับ ปณิธานแห่งโพธิจิต (Bodhicitta) และความรู้แจ้งใน สุญญตา (Emptiness) การแผ่เมตตาทำเพื่อมุ่งช่วยสรรพสัตว์ทั้งหมดให้พ้นทุกข์และบรรลุพุทธภูมิ โดยมองว่าสรรพสัตว์ในสังสารวัฏเคยเป็นมารดาหรือผู้มีพระคุณของเราในอดีตชาติ เมื่อนำวิธีปฏิบัติของทั้งสองนิกายมาบูรณาการ ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของตนเอง ช่วยเสริมสร้างทั้งความเข้มแข็งภายใน การรับมือกับความกดดันจากการใช้ชีวิตในต่างประเทศ และการอยู่ร่วมกับผู้คนต่างวัฒนธรรมด้วยความเมตตา ความเข้าใจ และความเคารพในความแตกต่างอย่างสมดุลและยั่งยืน

ผลจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบเป้าหมายของการปฏิบัติพบว่า พระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งสร้างความสงบและความมั่นคงภายในจิตใจของผู้ปฏิบัติเป็นพื้นฐานสำคัญก่อนพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยช่วยเน้นการสร้าง การเมตตาตนเอง (Self-Compassion) ก่อน เพื่อไม่ให้เกิดภาวะซึมเศร้าหรือหมดพลัง (Burnout) ขณะที่พระพุทธศาสนามหายานมุ่งสร้างคุณประโยชน์ต่อสรรพสัตว์ควบคู่กับการพัฒนาตนเอง โดยช่วยปรับมุมมองต่อคนต่างชาติ ต่างภาษา ต่างวัฒนธรรม ให้เห็นความ

เชื่อมโยงกัน (Interconnectedness) ลดอคติและการแบ่งเขาแบ่งเรา อย่างไรก็ตาม ทั้งสองนิกายต่างมุ่งสู่การลดกิเลส ส่งเสริมเมตตา กรุณา และการอยู่ร่วมกันด้วยความเข้าใจ จึงสามารถประยุกต์ใช้เพื่อช่วยเหลือผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศซึ่งต้องเผชิญความเครียด ความเหงา ความคิดถึงบ้าน และแรงกดดันจากการปรับตัวในสังคมใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบการบูรณาการจุดเด่นของการแผ่เมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายาน พบว่า แนวทางของทั้งสองนิกายมีความสัมพันธ์ในลักษณะเกื้อหนุนและสามารถเสริมศักยภาพซึ่งกันและกันในการพัฒนาจิตใจของผู้ปฏิบัติ พระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งเน้นการพัฒนาจิตจากภายในผ่านการเจริญสติ การพึ่งพาตนเอง และการฝึกฝนปัญญา เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ อย่างมีสติ ขณะที่พระพุทธศาสนามหายานให้ความสำคัญกับการปลูกฝังโพธิจิต การเจริญมหากรุณา และการอุทิศตนเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น ซึ่งช่วยส่งเสริมความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในสังคมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม เมื่อนำจุดเด่นของทั้งสองแนวทางมาบูรณาการร่วมกัน จะช่วยพัฒนาทั้งความมั่นคงภายในจิตใจ ความสามารถในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเมตตา ความเข้าใจ และความเคารพในความแตกต่าง อันเป็นรากฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างสงบสุขในสังคมพหุวัฒนธรรมและสังคมโลกยุคปัจจุบัน

ในมุมมองของผู้วิจัย การบูรณาการจุดเด่นของการแผ่เมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายานเป็นแนวทางที่เหมาะสมต่อการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศ โดยพระพุทธศาสนาเถรวาทช่วยพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ผ่านการเจริญสติ การพึ่งพาตนเอง และการพัฒนาปัญญา ทำให้สามารถรับมือกับความเครียดและความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีสติ ขณะที่พระพุทธศาสนามหายานมุ่งปลูกฝังโพธิจิต ความกรุณา และการเกื้อกูลผู้อื่น ซึ่งช่วยสร้างความเห็นอกเห็นใจและความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมพหุวัฒนธรรม เมื่อประยุกต์ใช้ทั้งสองแนวทางร่วมกัน จะช่วยเสริมสร้างทั้งความเข้มแข็งภายใน การปรับตัวต่อบริบทใหม่ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเมตตา ความเข้าใจ และความเคารพในความแตกต่าง อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและสันติในต่างประเทศ

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศต้องเผชิญกับความท้าทายด้านจิตใจและการปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรมใหม่ โดยปัญหาที่พบอย่างเด่นชัด ได้แก่ ความเครียดจากการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม ความสับสนด้านอัตลักษณ์ ความเหงา ความรู้สึกโดดเดี่ยว และการขาดเครือข่ายทางสังคม ซึ่งล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต

คุณภาพชีวิต และการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ที่พำนักอยู่ต่างประเทศ ดังนั้น การพัฒนาจิตใจจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ การรู้เท่าทันอารมณ์ และความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งนี้เพราะการย้ายถิ่นฐานทำให้บุคคลต้องเผชิญกับความแตกต่างด้านภาษา วัฒนธรรม ค่านิยม และวิถีชีวิต รวมทั้งต้องห่างไกลจากครอบครัวและเครือข่ายทางสังคมเดิม ส่งผลให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ความกดดันทางจิตใจ และความไม่มั่นคงทางอารมณ์ หากขาดแนวทางในการพัฒนาจิตใจและการดูแลสุขภาวะทางจิตอย่างเหมาะสม ย่อมส่งผลต่อประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมพหุวัฒนธรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kim et al. ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเหงา ความโดดเดี่ยวทางสังคม และความผิดปกติทางจิตเวช โดยพบว่าความเหงาและความโดดเดี่ยวทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิต รวมทั้งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางจิตใจ จึงควรส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและลดความรู้สึกโดดเดี่ยว (Kim et al., 2025) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของขันทอง วิชาเดช ที่อธิบายว่า การประยุกต์ใช้หลักเมตตาภาวนาช่วยพัฒนาจิตใจ ลดความโกรธ ความเครียด และส่งเสริมการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจและปรารถนาดี ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการปรับตัวและการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมที่มีความหลากหลาย (ขันทอง วิชาเดช, 2561)

2. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่าแนวทางการแผ่เมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายาน แม้จะมีหลักการและวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันแต่ต่างสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาจิตใจของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศได้อย่างเหมาะสม โดยพระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งเน้นการเจริญเมตตาภาวนาตามหลักพรหมวิหารเริ่มจากการแผ่เมตตาต่อตนเองก่อนขยายไปสู่ผู้อื่นเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงของจิต การรู้เท่าทันอารมณ์และการลดอคติ ขณะที่พระพุทธศาสนามหายานให้ความสำคัญกับการตั้งโพธิจิต การเจริญมหากรุณาและการเกื้อกูลสรรพสัตว์ โดยอาศัยวิธีปฏิบัติที่หลากหลาย เช่น การสวดมนต์ การบริกรรมมนตราและการระลึกถึงพระพุทธเจ้าหรือพระโพธิสัตว์ช่วยส่งเสริมความเมตตา ความกรุณาและการลดความยึดมั่นในตนเอง ทั้งนี้เพราะผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศต้องเผชิญกับความแตกต่างทางภาษา วัฒนธรรมและวิถีชีวิตตลอดจนความเหงา ความเครียด และแรงกดดันจากการปรับตัว การพัฒนาจิตด้วยหลักเมตตาของทั้งสองนิกายจึงช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ส่งเสริมการรู้เท่าทันอารมณ์ การควบคุมตนเอง การเข้าใจผู้อื่นและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในสังคม พหุวัฒนธรรมส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบและสมดุล สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร และคณะ ที่ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องเมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน โดยพบว่าแม้ทั้งสองนิกายจะมีแนวปฏิบัติแตกต่างกันแต่ล้วนมุ่งลดความเห็นแก่ตัว ส่งเสริมการเจริญเมตตาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูล (พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร และคณะ, 2565) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Khoury et al.

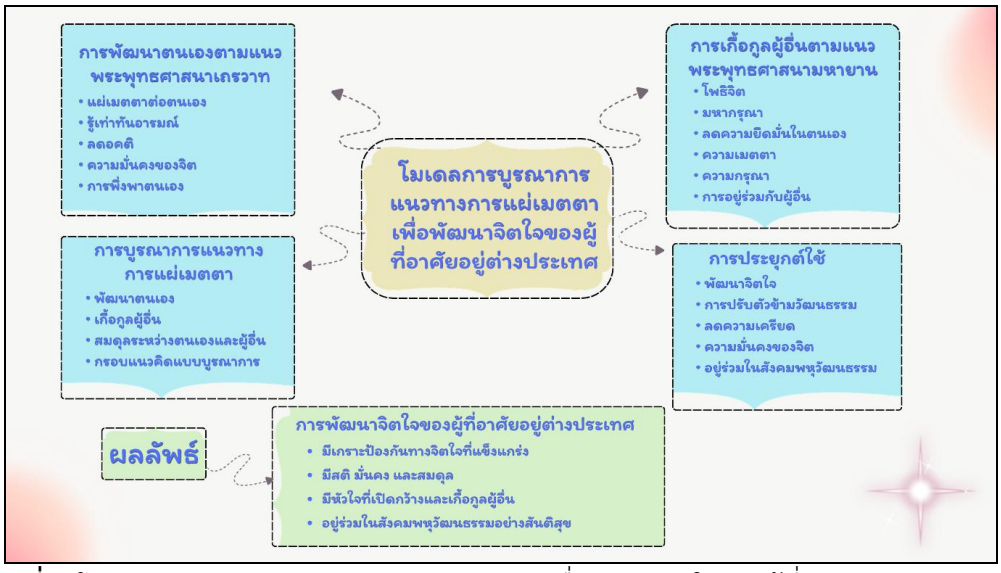
ที่พบว่า การเจริญเมตตาภาวนาร่วมกับการสวดมนต์ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าพร้อมทั้งเพิ่มความเห็นอกเห็นใจ ความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญต่อการปรับตัวของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศ (Khoury et al., 2023)

3. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า แนวทางการแผ่เมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายาน แม้จะมีหลักคิดและวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกัน แต่สามารถบูรณาการจุดเด่นของทั้งสองนิกายเพื่อส่งเสริมการพัฒนาจิตใจของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยพระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งพัฒนาความมั่นคงของจิตผ่านการแผ่เมตตาต่อตนเอง การรู้เท่าทันอารมณ์และการพึ่งพาตนเอง ขณะที่พระพุทธศาสนามหายานมุ่งปลูกฝังโพธิจิต ความกรุณาและการเกื้อกูลสรรพสัตว์ซึ่งช่วยลดความยึดมั่นในตนเองและส่งเสริมการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจและความเคารพในความแตกต่าง การผสมผสานจุดแข็งของทั้งสองแนวทางจึงช่วยเสริมสร้างทั้งความเข้มแข็งภายในและความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นอันเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตในสังคมพหุวัฒนธรรม ทั้งนี้เพราะผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม วัฒนธรรม ภาษาและวิถีชีวิตอาจก่อให้เกิดความเครียด ความรู้สึกแปลกแยกและความยากลำบากในการปรับตัว การพัฒนาจิตใจด้วยการบูรณาการหลักเมตตาของทั้งสองนิกายจึงช่วยให้บุคคลมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ ลดความยึดติดในตนเอง เปิดใจยอมรับความแตกต่างของผู้อื่นและสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมใหม่ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระปลัดวุฒิพงษ์ กิตฺติวณฺโณที่ศึกษาเมตตาธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยพบว่า การเจริญเมตตาอย่างต่อเนื่องช่วยเสริมสร้างความสงบ ความมั่นคงของจิต และการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา (พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตฺติวณฺโณ, 2563) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของเสฐียร ทั่งทองมะดัน ที่ศึกษาคัมภีร์สัทธรรมปุณฑรีกสูตรซึ่งพบว่าพระพุทธศาสนามหายานมุ่งส่งเสริมความเสมอภาคแห่งพุทธภาวะ ความเมตตาและความกรุณาเพื่อลดความขัดแย้งและสร้างการยอมรับความแตกต่างของบุคคลอันเป็นหลักการที่สามารถประยุกต์ใช้ในการอยู่ร่วมกันของผู้คนในสังคมพหุวัฒนธรรมได้อย่างสันติ (เสฐียร ทั่งทองมะดัน, 2564)

องค์ความรู้ใหม่

จากผลการศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการแผ่เมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายาน ผู้วิจัยได้นำข้อค้นพบมาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ใหม่โดยเชื่อมโยงการพัฒนาความมั่นคงภายในจิตใจตามแนวเถรวาทเข้ากับการพัฒนาโพธิจิตและมหากรุณาตามแนวมหายาน เพื่อให้เกิดแนวทางที่เกื้อหนุนทั้งการพัฒนาตนเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น สามารถนำไป

ประยุกต์ใช้กับผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศซึ่งต้องเผชิญกับความแตกต่างทางสังคมและวัฒนธรรม โดยสรุปเป็นโมเดลการบูรณาการแนวทางการแผ่เมตตา ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 โมเดลการบูรณาการแนวทางการแผ่เมตตาเพื่อพัฒนาจิตใจของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศ
ที่มา: โปรแกรม Canva

จากภาพอธิบายได้ว่า การวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่จากการสังเคราะห์และเปรียบเทียบแนวทางการแผ่เมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายาน จนพัฒนาเป็นโมเดลการบูรณาการแนวทางการแผ่เมตตาเพื่อพัฒนาจิตใจของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศ ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดที่อธิบายการพัฒนาจิตใจโดยผสมผสานจุดเด่นของทั้งสองนิกายให้สอดคล้องกับบริบทของการใช้ชีวิตในสังคมพหุวัฒนธรรม โมเดลดังกล่าวประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 มิติ ได้แก่ การพัฒนาตนเอง การเกื้อกูลผู้อื่น การบูรณาการแนวทางการแผ่เมตตาและการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ดังนี้

1. การพัฒนาตนเองตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งเริ่มต้นจากการแผ่เมตตาต่อตนเองก่อน แล้วจึงขยายไปสู่ผู้อื่นตามลำดับ กระบวนการดังกล่าวช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดการรู้เท่าทันอารมณ์ ลดอคติ และพัฒนาความมั่นคงของจิต อันเป็นรากฐานสำคัญของการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับความแตกต่างด้านภาษา วัฒนธรรม และวิถีชีวิตในต่างประเทศ

2. การเกื้อกูลผู้อื่นตามแนวพระพุทธศาสนามหายาน ซึ่งเน้นการตั้งโพธิจิตและการเจริญมหากรุณาควบคู่กับการพัฒนาตนเอง ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติลดความยึดมั่นในตนเอง เกิดความเมตตา ความกรุณา และพร้อมเกื้อกูลผู้อื่นด้วยความเข้าใจและความเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล

3. การบูรณาการแนวทางการแผ่เมตตาของทั้งสองนิกาย โดยผลการสังเคราะห์พบว่า แม้พระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายานจะมีหลักคิดและวิธีปฏิบัติแตกต่างกัน แต่สามารถประยุกต์ใช้ร่วมกันได้อย่างเกื้อหนุน พระพุทธศาสนาเถรวาทช่วยเสริมสร้างความมั่นคงของจิต

การรู้เท่าทันอารมณ์ และการพึ่งพาตนเอง ขณะที่พระพุทธศาสนามหายานช่วยส่งเสริมความเมตตา ความกรุณา และการเกื้อกูลผู้อื่น การผสมผสานข้อดีของทั้งสองนิกายจึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีทั้งความอดทนในการจัดการอารมณ์ด้านลบอย่างค่อยเป็นค่อยไป และสามารถยกระดับจิตใจให้เกิดความเบิกบานผ่านการพัฒนาความเมตตาและมหากรุณาได้อย่างสมดุล

4. การประยุกต์ใช้โมเดลในการดำเนินชีวิต โดยองค์ความรู้ที่พัฒนาขึ้นสามารถใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศ ช่วยลดความเครียดจากการปรับตัว ส่งเสริมการยอมรับความแตกต่างทางวัฒนธรรม และพัฒนาความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเมตตา ความกรุณา และความเข้าใจซึ่งกันและกัน อันนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและสันติในสังคมพหุวัฒนธรรม

บทสรุป

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการแผ่เมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายานเพื่อพัฒนาจิตใจของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศต้องเผชิญกับความเหงา ความโดดเดี่ยว ความคิดถึงบ้าน และความเครียดจากการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมที่แตกต่าง ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิต การประยุกต์ใช้หลักเมตตาภาวนาจึงเป็นแนวทางสำคัญในการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและการปรับตัวในสังคมพหุวัฒนธรรม พระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งพัฒนาจิตจากการแผ่เมตตาต่อตนเอง การเจริญสติ และการพัฒนาปัญญา เพื่อสร้างความมั่นคงภายในก่อนขยายไปสู่ผู้อื่น ขณะที่พระพุทธศาสนามหายานเน้นการตั้งโพธิจิต การเจริญมหากรุณา และการใช้กุศโลบายในการหล่อหลอมจิตใจให้เกิดความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ แม้ทั้งสองนิกายจะมีหลักการและวิธีปฏิบัติแตกต่างกัน แต่ต่างมีเป้าหมายร่วมกันในการขัดเกลากิเลส ส่งเสริมเมตตา กรุณา และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติ ข้อค้นพบที่สำคัญของการวิจัยคือการสังเคราะห์เป็นโมเดลการบูรณาการแนวทางการแผ่เมตตาเพื่อพัฒนาจิตใจของผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศ ซึ่งผสานความมั่นคงทางจิตตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทเข้ากับความกรุณาอันเปิดกว้างตามแนวพระพุทธศาสนามหายาน เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ลดความขัดแย้งทั้งภายในตนเองและระหว่างบุคคล และส่งเสริมการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมโลกอย่างสมดุลและสันติ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. หน่วยงานภาครัฐและองค์กรที่เกี่ยวข้องควรบูรณาการหลักเมตตาธรรมไว้ในหลักสูตรเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่จะเดินทางไปศึกษา ทำงาน หรือพำนักในต่างประเทศ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ลดความเครียดจากการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม และส่งเสริมให้สามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมตั้งแต่ก่อนเดินทาง

2. องค์กรทางศาสนาและคณะสงฆ์ไทยในต่างประเทศควรพัฒนาระบบดูแลสุขภาวะทางจิตเชิงรุก โดยประยุกต์แนวทางการแผ่เมตตาของพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายานร่วมกันในการจัดกิจกรรมและให้คำปรึกษา เพื่อสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ ลดความโดดเดี่ยว และเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจแก่ชุมชนไทยในต่างแดน

3. สถานทูตและหน่วยงานที่ดูแลคนไทยในต่างประเทศควรสร้างความร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตและเครือข่ายชุมชน เพื่อพัฒนาอาสาสมัครให้สามารถใช้หลักเมตตาธรรมเป็นเครื่องมือช่วยเหลือด้านจิตใจเบื้องต้น ทำให้ผู้ที่ประสบปัญหาความเครียดหรือความโดดเดี่ยวเข้าถึงการช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็วและทั่วถึง

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศควรฝึกแผ่เมตตาต่อตนเองอย่างสม่ำเสมอตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงของจิต ลดการตำหนิตนเอง และเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาและปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงของการดำเนินชีวิตในสังคมใหม่ด้วยสติและปัญญา

1. ผู้ปฏิบัติสามารถประยุกต์ใช้กุศโลบายของพระพุทธศาสนามหายาน เช่น การระลึกถึงพระพุทธเจ้าหรือพระโพธิสัตว์ และการบริกรรมมนตรา เป็นแนวทางในการฟื้นฟูจิตใจ ลดความเครียด ความโดดเดี่ยว และเสริมสร้างความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่นในชีวิตประจำวัน

2. ผู้ที่พำนักอยู่ในต่างประเทศควรเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาและการช่วยเหลือสังคมตามแนวคิดโพธิจิต เพื่อส่งเสริมความเมตตาและความกรุณา ลดความรู้สึกแปลกแยก และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้คนในสังคมพหุวัฒนธรรม อันนำไปสู่การปรับตัวและการอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาวิจัยเชิงทดลองเพื่อประเมินผลก่อนและหลังการนำโมเดลบูรณาการแนวทางการแผ่เมตตาไปใช้กับคนไทยที่อาศัยอยู่ต่างประเทศและประสบปัญหาความเครียดโดยใช้เครื่องมือวัดที่เหมาะสมเพื่อประเมินประสิทธิผลของโมเดลต่อการพัฒนาจิตใจและสร้างหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการดูแลสุขภาวะทางจิตต่อไป

2. การศึกษาการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและแอปพลิเคชันในการถ่ายทอดกระบวนการแผ่เมตตาและการดูแลจิตใจเพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงแนวทางการปฏิบัติสำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ต่างประเทศ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ห่างไกลจากวัดหรือชุมชนชาวพุทธและพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างสะดวก เหมาะสมกับวิถีชีวิตในยุคดิจิทัล

3. การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์การนำเมตตาภาวนาไปใช้ในกลุ่มที่มีบริบทเฉพาะ เช่น ผู้สูงอายุที่ย้ายถิ่นฐานตามครอบครัวและนักศึกษาต่างชาติที่อาศัยอยู่ตามลำพังเพื่อศึกษาปัญหา ความต้องการและประสบการณ์ด้านจิตใจอันจะนำไปสู่การพัฒนาแนวทางการแผ่เมตตาที่เหมาะสมกับช่วงวัยและบริบทการดำเนินชีวิตของแต่ละกลุ่ม

เอกสารอ้างอิง

ขันทอง วิชาเดช. (2561). “การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”. *ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2564). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 59). นนทบุรี: ผลิธัมม์.

พระพุทธโฆสาจารย์. (2548). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค (สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), ผู้แปล). กรุงเทพฯ*: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตฺติวณฺโณ. (2563). “เมตตาธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”. *วารสารธรรมวัตร, 1(2)*: 45-52.

พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร และคณะ. (2565). “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องเมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน”. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, 18(2)*: 1-18.

เสฐียร ทั่งทองมะดัน. (2564). “การศึกษาวิเคราะห์คัมภีร์สัทธรรมปุณฑรีกสูตร: สารแห่งสันติภาพและการอยู่ร่วมกันอย่างกลมเกลียว”. *วารสารมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 13(1):* 5-13.

Bekteshi, V., & Kang, S. (2020). “Contextualizing acculturative stress among Latino immigrants in the United States: a systematic review”. *Ethnicity & Health*, *25(6):* 897–914.

Cheng, W. (2020). “The Mahakaruna in Early Mahayana Buddhism: Doctrinal Evolution and Textual Development”. *Journal of Buddhist Studies, 17(2)*: 45–67.

Galante, J. et al. (2023). “Effects of Kindness-Based Meditation on Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis”. *Journal of Clinical Psychology, 79(4)*: 1022–1048.

Gyatso, T. (2020). “The Way of Compassion: Core Teachings from the Mahayana Tradition”. *Journal of Buddhist Ethics, 27(1):* 123-149.

Horne, C. (2024). “Acculturation and Mental Health: A Scoping Review”. *Creative Nursing*. https://doi.org/10.1177/10784535241229146.

Kim, E. J., et al. (2025). “Loneliness, social isolation and psychiatric disorders: insights from the National Mental Health Survey in Korea”. https://doi.org/10.1192/bjo.2025.60.