



รายงานการวิจัย

เรื่อง

รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ
The Model of Mettabhavana Cultivation Effected to
well-being of the Elderly Person

โดย

พระมหานិพนธ์ มหาธมมรกชิโต
พระมหาพิสิฐ วิสิฏฐูปถโม
ดร. อติศร หนั่นคำจร
ผศ.ดร. ประยูร แสงใส
พระครูสิริปัญญาภรณ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 6107611058



รายงานการวิจัย

เรื่อง

รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ
The Model of Mettabhavana Cultivation Effected to
well-being of the Elderly Person

โดย

พระมหานិพนธ์ มหาธมมรักษิโต
พระมหาพิสิฐ วิสิฐฐปณโณ
ดร. อติศร หนั้นคำจร
ผศ.ดร. ประยูร แสงใส
พระครูสิริปัญญาภรณ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 6107611058

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

The Model of Mettabhavana Cultivation Effected
to well-being of the Elderly Person

By

Phramaha Niphon Mahadhammarakkhito
Phramaha Phisit Visittapanno
Dr. Adisorn Hnunkamjorn
Asst.Prof.Dr. Prayoon Saengsai
PhrakruSiripanyaporn

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus

B.E. 2561

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 6107611058

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย: รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ
ผู้วิจัย: พระมหานិพนธ์ มหาธมมรภขิโต, พระมหาพิสิฐ วิสิฐฐปญโญ
 อติศร หนั้นคำจร, ผศ.ดร. ประยูร แสงใส, พระครูสิริปัญญาภรณ์
ส่วนงาน: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
ปีงบประมาณ: ๒๕๖๑
ทุนอุดหนุนการวิจัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาในพุทธศาสนา ๒) เพื่อพัฒนารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น และ ๓) เพื่อวิเคราะห์ผลการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุ ประชากรที่ศึกษา คือ กลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป โดยเลือกแบบเจาะจง จำนวน ๕๐ คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามก่อนและหลังการอบรม และชุดฝึกอบรมรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัย พบว่า

๑. รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาในพุทธศาสนา คือ การแผ่ความปรารถนาดี การแผ่ความรักบริสุทธิ์ไปยังผู้อื่นหรือสรรพสัตว์ มี ๒ ประเภทคือ แบบเจาะจง กับ ไม่เจาะจง

๒. รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น มี ๕ ลักษณะคือ แผ่เมตตาให้ตนเอง แผ่เมตตาให้บุคคลผู้เป็นที่รัก แผ่เมตตาให้บุคคลผู้เป็นกลาง ๆ แผ่เมตตาให้ผู้เป็นศัตรู และแผ่เมตตาแบบไม่เจาะจง เพื่อให้มีผลต่อสุขภาวะ ๔ ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

๓. ผลจากการทดลอง พบว่า **ก่อนการอบรม** โดยภาพรวม รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านจิตใจและด้านปัญญา อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านร่างกายและด้านสังคม อยู่ในระดับปานกลาง แต่**หลังการอบรม** โดยภาพรวม รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปัญญา ด้านจิตใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านร่างกายและด้านสังคม อยู่ในระดับมาก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับที่ระดับ .๐๕

คำสำคัญ : รูปแบบ, เมตตาภาวนา, สุขภาวะ, ผู้สูงอายุ

Research Title: The Model of Mettabhavana Development Effected to well-being of the Elderly

Researcher: Phramaha Niphon Mahadhammarakkhito
Phramaha Phisit Visittapanno, Adisorn Hnunkamjorn
Asst.Prof.Dr. Prayoon Saengsai, PhrakruSiripanyaporn

Department: Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus

Fiscal Year: 2561/2018

Research Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ABSTRACT

The purposes of this research were 1) to study The Model of Mettabhavana Development in Buddhism 2) to Develop The Model of Mettabhavana Development 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 Development 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 Development 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 Development 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 Development 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 Development 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 Development 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.

Keyword: Model, Mettabhavana Development, well-being, Elderly



กิตติกรรมประกาศ

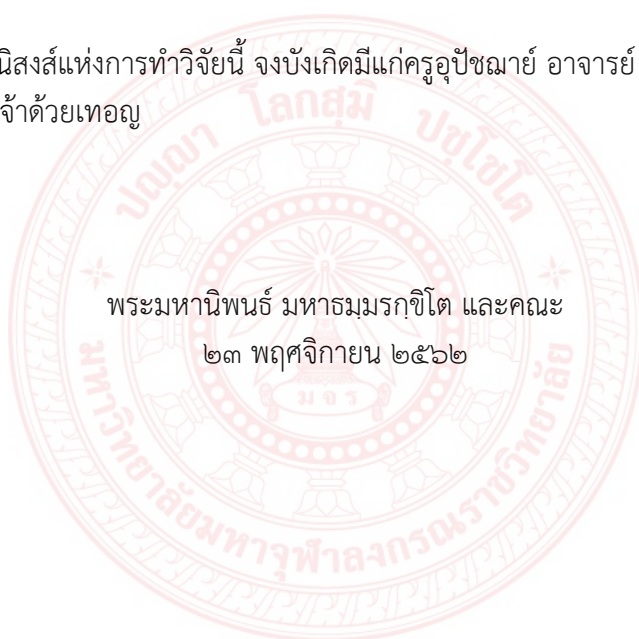
งานวิจัยเล่มนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจให้เป็นงานวิจัยที่มีคุณค่าต่อสังคมอย่างแท้จริง ขออนุโมทนาขอบคุณ คณะผู้ช่วยวิจัย พระมหาพิสิฐ วิสิฐฐปณโณ ดร.อดิสร หนันคำจร ผู้เชี่ยวชาญด้านวิจัยเชิงสำรวจ ผศ.ดร.ประยูร แสงใส ที่ปรึกษางานวิจัย ตลอดถึงคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ที่ขาดไม่ได้ ต้องขออนุโมทนาขอบคุณ เมตตาภาวนาอาสาอาวุโสที่ร่วมทดลองการปฏิบัติธรรมแนวเมตตากรรมฐานเพื่อแสวงหาความความจริงอันสูงสุด นั่นคือชุมชนชาวพุทธบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ขอขอบคุณสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยเฉพาะผู้อำนวยการสถาบันและเจ้าหน้าที่ทุกคนที่ให้การสนับสนุนทุนการวิจัยและคำแนะนำที่ดีเสมอ

ขอผลานิสงส์แห่งการทำวิจัยนี้ จงบังเกิดมีแก่ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ พ่อ แม่ ผู้ให้ชีวิตและจิตวิญญาณแก่ข้าพเจ้าด้วยเทอญ

พระมหานិพนธ์ มหาธมมรภิโต และคณะ

๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๒



สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ซ
อักษรย่อชื่อคัมภีร์.....	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ.....	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๓
๑.๓ ปัญหาการวิจัย.....	๔
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย.....	๔
๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	๕
๑.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	๖
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย.....	๗
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๘
๒.๑ แนวคิด ความหมายและความสำคัญหลักเมตตาทาภาวนาในพระพุทธศาสนา.....	๘
๒.๒ ประเภทของเมตตาทาธรรมในพระพุทธศาสนา.....	๑๒
๒.๓ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ.....	๑๖
๒.๔ รูปแบบและการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ.....	๓๐
๒.๕ รูปแบบการเจริญเมตตาทาภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนา.....	๓๒
๒.๖ เมตตาทาภาวนาในการเจริญวิปัสสนา.....	๓๙
๒.๗ ประโยชน์และอานิสงส์ที่ได้รับจากการเจริญเมตตาทาภาวนา.....	๔๔
๒.๘ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๔๔
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย.....	๕๗
๓.๑ รูปแบบการวิจัย.....	๕๗
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	๖๐
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๖๐
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	๖๑
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล.....	๖๑
๓.๖ สูตรสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	๖๒

บทที่ ๔	ผลการวิจัย.....	๖๔
๔.๑	รูปแบบอบรมการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ที่พัฒนาขึ้น.....	๖๔
๔.๒	ผลการประเมินรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ที่พัฒนาขึ้น.....	๖๘
๔.๓	ผลจากการแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระของผู้เข้ารับการฝึกอบรม.....	๘๓
๔.๔	องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย.....	๘๖
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	๘๘
๕.๑	สรุปผลการวิจัย.....	๘๙
๕.๒	อภิปรายผลการวิจัย.....	๘๙
๕.๓	ข้อเสนอแนะ.....	๙๔
บรรณานุกรม.....		๙๕
ภาคผนวก.....		๑๐๐
ภาคผนวก ก	แบบสอบถาม.....	๑๐๑
ภาคผนวก ข	ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	๑๐๙
ภาคผนวก ค	บัญชีรายชื่ออาสาสมัครผู้ลงทะเบียนเข้าฝึกอบรม.....	๑๑๖
ภาคผนวก ง	รูปภาพกิจกรรมการดำเนินการวิจัย.....	๑๒๒
ภาคผนวก จ	ชุดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา ที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	๑๓๖
ภาคผนวก ฉ	หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์.....	๑๔๖
ภาคผนวก ช	ผลผลิต ผลลัพธ์ และผลกระทบจากงานวิจัย (Output/Outcome/Impact).....	๑๔๘
ภาคผนวก ซ	หนังสือตอบรับการตีพิมพ์บทความวิจัย.....	๑๕๐
ประวัติผู้วิจัย		๑๕๒

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๑ ตารางการฝึกอบรมรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น.....	๖๗
๒ จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	๖๘
๓ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา ที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (ก่อนการอบรม) โดยภาพรวมและรายด้าน.....	๗๑
๔ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา ที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย โดยภาพรวมและรายข้อ.....	๗๑
๕ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา ที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (ก่อนการอบรม) ด้านจิตใจ โดยภาพรวมและรายข้อ.....	๗๒
๖ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา ที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (ก่อนการอบรม) ด้านสังคม โดยภาพรวมและรายข้อ.....	๗๔
๗ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา ที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (ก่อนการอบรม) ด้านปัญญา โดยภาพรวมและรายข้อ.....	๗๕
๘ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา ที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (หลังการอบรม) โดยภาพรวมและรายด้าน.....	๗๖
๙ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา ที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย โดยภาพรวมและรายข้อ.....	๗๗
๑๐ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา ที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (หลังการอบรม) ด้านจิตใจ โดยภาพรวมและรายข้อ.....	๗๘
๑๑ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา ที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (หลังการอบรม) ด้านสังคม โดยภาพรวมและรายข้อ.....	๘๐
๑๒ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา ที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (หลังการอบรม) ด้านปัญญา โดยภาพรวมและรายข้อ.....	๘๑
๑๓ ผลการเปรียบเทียบรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา ที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (ก่อนการอบรม-หลังการอบรม).....	๘๒

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
๑ กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework).....	๖
๒ ขั้นตอนการดำเนินการ.....	๕๙
๓ องค์ความรู้ใหม่รูปแบบการเจริญเมตตามานาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	๘๗



อักษรย่อชื่อคัมภีร์

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

อักษรย่อในงานวิจัยฉบับนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ดังตัวอย่าง เช่น ที.สี. (บาลี) ๙/๒๗๖/๙๗, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สীগฺกขนฺธวคฺคปาถิ ภาษาบาลี เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และทีฆนิกาย สীগฺกขนฺธวคฺค ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

พระวินัยปิฎก				
วิ.มหา. (ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์		(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวรรค		(ภาษาไทย)
วิ.จ. (ไทย) =	วินัยปิฎก	จุฬวรรค		(ภาษาไทย)
พระสุตตันตปิฎก				
ที.สี. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สীগฺกขนฺธวคฺคปาถิ	(ภาษาบาลี)
ที.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวคฺคปาถิ	(ภาษาบาลี)
ม.ม. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	มุลปณฺณาสกปาถิ	(ภาษาบาลี)
ม.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	มชฺฉิมปณฺณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	อุปริปณฺณาสกปาถิ	(ภาษาบาลี)
ส.ส. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตฺตนิกาย	สคาถวคฺคปาถิ	(ภาษาบาลี)
ส.ส. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตฺตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตฺตนิกาย	นิทานวคฺคปาถิ	(ภาษาบาลี)
ส.นิ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตฺตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ช. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตฺตนิกาย	ชนฺธวคฺคปาถิ	(ภาษาบาลี)
ส.ช. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตฺตนิกาย	ชั้นธวารวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตฺตนิกาย	สหยตฺนวคฺคปาถิ	(ภาษาบาลี)
ส.สพ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตฺตนิกาย	สหยตฺนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตฺตนิกาย	มหาวรรคปาถิ	(ภาษาบาลี)

ส.ม. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.(บาลี) =	สุดตฺนตปิฎก	องคฺตฺตรนิกาย	เอกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.เอกก.(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคฺตฺตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.(บาลี) =	สุดตฺนตปิฎก	องคฺตฺตรนิกาย	จตุกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ปญจก.(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคฺตฺตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก. (บาลี) =	สุดตฺนตปิฎก	องคฺตฺตรนิกาย	ทสกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.เอกาทส.(บาลี) =	สุดตฺนตปิฎก	องคฺตฺตรนิกาย	เอกาทสกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)๑
ขุ.ธ. (บาลี) =	สุดตฺนตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปทปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อ. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (บาลี) =	สุดตฺนตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	สุดตฺนนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป. (บาลี) =	สุดตฺนตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	ปฎิสมฺภิทามคคฺปาติ	(ภาษาบาลี)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง. (บาลี) =	อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงคฺคณิปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.สง. (ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (บาลี) =	อภิธมฺมปิฎก	วิภงฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ. (ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

อักษรย่อในงานวิจัยฉบับนี้ใช้คัมภีร์อรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วน
 ปกรณ์วิเสสใช้ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย โดยระบุชื่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม / หน้า เช่น ที.สี.อ. (บาลี) ๑/
 ๒๗๖/๒๔๐ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิลาสินี สีลกฺขณจวคคฺคอฎฐกถา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า
 ๒๔๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อรรถกถาพระสุดตันตปิฎก

ที.ม.อ. (บาลี) =	ทีฆนิกาย	สุมงฺคฺลวิลาสินี	มหาวคคฺคอฎฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.ม.อ. (บาลี) =	มชฺฉิมนิกาย	ปปฺพจสุทฺธิ	มุลปณฺณาสกอฎฐกถา	(ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.อ. (บาลี) =	องคฺตฺตรนิกาย	มโนรลฺปุรณิ	จตุกกนิปาตอฎฐกถา	(ภาษาบาลี)

ปกรณ์วิเสส

วิสุทธิ. (บาลี) = วิสุทธิมคคปกรณ์ (ภาษาบาลี)
วิสุทธิ. (ไทย) = วิสุทธิมรรคปกรณ์ (ภาษาไทย)



บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในภาวะการณ์ปัจจุบัน ประชากรโลกได้เพิ่มจำนวนมากขึ้นเป็นลำดับ โดยการเปลี่ยนแปลงของประชากรโลก เกิดจากอัตราการเกิดและการตายซึ่งส่งผลกระทบต่อเช่นเดียวกันในทุกประเทศทั่วโลก ปัจจุบันประชากรโลกนั้นมีแนวโน้มว่าจะมีวัยเด็กลดน้อยลง โดยจำนวนประชากรสูงอายุมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้น แสดงว่าโครงสร้างของประชากรได้เปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ซึ่งขณะนี้ยุโรปกลายเป็นภูมิภาคที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดในโลกโดยเฉพาะอิตาลี กรีซ เยอรมัน และสวิตเซอร์แลนด์ หลายต่อหลายประเทศจึงพยายามศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุมากขึ้น เพื่อพัฒนาประเทศของตนให้มีคุณภาพกลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ”ต่อไปในอนาคต หากประเทศใดมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ ๑๐ ถือว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุ^๑ ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ ๑๔.๙^๒ จึงได้เข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุเช่นเดียวกับหลายๆ ประเทศทั่วโลก

ปัญหาของผู้สูงอายุที่สำคัญ ได้แก่ ปัญหาทางด้านสุขภาพกาย ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ปัญหาทางด้านสังคม ปัญหาทางด้านจิตใจ ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ปัญหาผู้สูงอายุที่น่าเป็นห่วงคือการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ปัญหาค่านิยมที่เปลี่ยนแปลง ในอนาคตเมื่อประเทศไทยเป็นประเทศอุตสาหกรรมแบบใหม่ สังคมไทยอาจกลายเป็นเหมือนสังคมตะวันตกคือ ต่างคนต่างอยู่ ไม่มีการเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน ไม่มีการทดแทนบุญคุณ บุตรหลานโตขึ้นก็จะไม่เลี้ยงดูพ่อแม่เมื่อแก่ชรา

การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคนที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากรนี้ทำให้ประเทศไทยอยู่ในภาวะที่เรียกว่า “สังคมผู้สูงอายุ” คือการมีประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จากการเพิ่มของประชากรสูงอายุอย่างชัดเจนนี้ทำให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมและให้ความสำคัญต่อความต้องการและการสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการดำรงชีวิตประจำวัน การส่งเสริมสุขภาพจิตใจ สังคม รายได้ การทำงาน ที่อยู่อาศัยและความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน จะเห็นได้ว่าปัญหาของผู้สูงอายุไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนที่เพิ่มขึ้นเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยได้แก่การจัดระบบบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขเพื่อรองรับปัญหาผู้สูงอายุ ตลอดจนการจัดบริการขั้นพื้นฐานทางสังคม การดูแลป้องกันและรักษาสุขภาพอนามัย การศึกษาต่อเนื่องและความ

^๑สาคร อินทโธโล, “การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดมหาสารคาม”, รายงานวิจัย, (มหาสารคาม : วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม, ๒๕๕๒).

^๒สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, < <http://www.ryt9.com/s/tpd/2579029>>, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๑.

มั่นคงของรายได้ให้เกิดขึ้นในครอบครัวและชุมชนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุกับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสบาย รวมทั้งสามารถสนองความต้องการของตนเอง ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งทางจิตใจ นับเป็นการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีในผู้สูงอายุ คำว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางจิตวิญญาณโดยจะเกิดขึ้นเมื่อทำความดี หรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่ง เช่น การเสียสละ การมีความเมตตากรุณา หรือการเข้าถึงพระรัตนตรัย เป็นต้น ความสุขทางจิตเป็นความสุขที่ไม่ระคนกับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลาย เบาสบาย มีความปีติแผ่ซ่านไปทั่วมีความสุขอันประณีตและล้ำลึก หรือความสุขอันเป็นทิพย์ อันจะส่งผลดีต่อสภาวะทางกายและสังคมด้วย เพราะถ้าขาดสภาวะทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะไม่พบกับความสุขที่แท้จริงและขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง ก็จะมีทุกข์ขาดและพร่องอยู่เรื่อยไป ต้องไปแสวงหาสิ่งอื่นมาเติม เช่น วัตถุต่างๆ ความฟุ่มเฟือย ยาเสพติดหรือความรุนแรงต่างๆ เป็นต้น

ปัจจุบันหากพูดถึงเรื่องสภาวะ หรือสุขภาพนั้นจะมองประกอบอยู่ ๔ มิติด้วยกัน คือ สภาวะทางกาย สภาวะทางจิต สภาวะทางสังคม และสภาวะทางจิตวิญญาณหรือการรู้คิด (ปัญญา) ทั้งสี่เรื่องไม่ได้แยกกันอยู่เป็นกองๆ แต่ว่าเชื่อมโยงอยู่ในกันและกันทั้งหมด ซึ่งสภาวะด้านหนึ่งที่ครอบคลุมและไปเชื่อมโยงกับสภาวะในอีกสามมิติ ซึ่งการมีสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งสี่มิติที่กล่าวมา ไม่ได้เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญเพียงแค่พื้นฐานที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีเท่านั้น แต่มีความสำคัญต่อทุกองค์ประกอบของการที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี เนื่องจากสภาวะหรือสุขภาพ ไม่ใช่เรื่องการไม่มีโรคเท่านั้น แต่หมายถึงความถูกต้อง เหมาะสมทั้งหมดของมนุษย์และของสังคม ใน พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ มาตรา ๓ ในพระราชบัญญัตินี้ “สุขภาพ” คือภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล “ปัญญา” หมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ เมื่อมีการบัญญัติคำว่าสุขภาพขึ้นมา^๓ สุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตที่จะต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความถูกต้องพอดี โดยดำรงอยู่ในครอบครัวชุมชนและสังคมที่พัฒนาอย่างสมดุล สภาวะทางทางจิตวิญญาณในปัจจุบันใช้คำว่า สุขภาวะด้านปัญญา หมายถึง ความฉลาดรู้ นำไปสู่ชีวิตที่สมดุล สุขภาพนี้ได้มีการเปลี่ยนจุดเน้นเดิม ซึ่งพูดถึงเรื่องการแก้ปัญหาเมื่อเกิดโรคร้ายไข้เจ็บขึ้นแล้วเป็นหลัก ต่อมาได้เน้นในเรื่องของการป้องกันหรือการสร้างเสริมสุขภาพก่อนที่จะเกิดโรคขึ้นควบคู่กันไปด้วย โดยเชื่อว่าวิธีการดังกล่าวนี้จะช่วยให้เราสามารถที่จะสร้างสุขภาพได้ดีกว่า หรือพูดในภาษาที่สั้นๆ เน้นที่การสร้างนำซ่อม การเปลี่ยนแปลงบทบาทพฤติกรรมสุขภาพจากเชิงรับมาเป็นเชิงรุก

การนำมิติทางสังคม วัฒนธรรมและศาสนามาสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุ เป็นแนวคิดที่สะท้อนให้เห็นถึงการดูแลสภาวะของผู้สูงอายุ ความเกี่ยวเนื่องของร่างกายจิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคน ๆ นั้น ไว้ ๕ ประเด็น คือ

^๓พระราชบัญญัติ สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ <www.acfs.go.th/km/download/act_healthy_2550pdf>, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๑.

๑) สุขภาพแบบองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า “สุขภาพ” ว่าไม่ใช่เพียงแค่การไม่เจ็บป่วย แต่หมายถึง การปรับ แก้ไข และพัฒนาให้เกิดการมีสุขภาวะที่ดีอย่างต่อเนื่อง

๒) สุขภาพของเราจะเป็นแบบเดียวกับวิถีชีวิตของเราที่เป็นอยู่ การเลือกบริโภคสิ่งใดเข้าสู่ร่างกายและจิตใจจะมีส่วนกำหนดสภาวะสุขภาพกายและใจของบุคคลนั้น ๆ

๓) การป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญที่สุด หลักการของสุขภาพแบบองค์รวมจะเน้นการพัฒนาในระดับการมีสุขภาพดีให้สูงขึ้นเรื่อยๆ โดยให้บทวนพฤติกรรมในแต่ละวันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

๔) สุขภาพแบบองค์รวมเน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต การเรียนรู้และการสร้างความรับผิดชอบให้แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุขภาวะที่สมดุลและสมบูรณ์

๕) เมื่อเจ็บป่วยจะใช้หลักการสุขภาพแบบองค์รวมในการแลกเปลี่ยนเรื่องการรักษาและการดูแลสุขภาพระหว่างหมอและคนไข้ โดยการเยียวยาแบบธรรมชาติ และพิจารณาปัจจัยทั้งตัวคนและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง^๕

และเมื่อพิจารณาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เห็นได้ว่าการสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติ ให้ทุกคนจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริงๆ ในโลกนี้เริ่มแต่บัดนี้ เช่น ทรงสอนมนุษย์ให้รู้จักตนเอง รู้จักร่างกายและจิตของตนจะได้บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุข การนำหลักพุทธธรรมมาร่วมใน กระบวนการดูแลสุขภาพ ให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพปกติ คือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม พระสาวกของพระพุทธเจ้า ได้ให้สมญานามพระองค์ว่า ทรงเป็นนายแพทย์ผู้รักษาโรค ดังปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาว่า “มหากาภูมิโก สตถา สัพพโลกติ กิจจโก” แปลว่า “พระศาสดา ทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล”^๕ ดังนั้น จากที่กล่าวมาเบื้องต้น ผู้วิจัยและคณะตระหนักถึงความสำคัญสุขภาวะของผู้สูงอายุ จึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาอันเป็นหนึ่งในกรรมฐานเอกทางพระพุทธศาสนาว่ามีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุอย่างไร โดยมีเป้าหมายคือ การพัฒนาตัวบุคคลทั้งทางร่างกาย และจิตใจ สร้างสุขภาพกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจและในด้านวิชาการต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาในพุทธศาสนา

๑.๒.๒ เพื่อพัฒนารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์ผลการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ

^๕ปัทมาวดี กลีกรม. “โครงการ(เบื้องต้น) เพื่อพัฒนานโยบายด้านศาสตร์สุขภาพทางเลือกเพื่อเป้าหมายการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (๒๕๔๐-๒๕๔๑)”, รายงานวิจัย, (กลุ่มนโยบายด้านสาธารณสุขด้านสังคมวัฒนธรรม สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๑). หน้า๒๕.

^๕ ขุ.เถร.(ไทย) ๒๖/๗๒๒/๔๖๒.

๑.๓ ปัญหาการวิจัย

- ๑.๓.๑ รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาในพระพุทธศาสนา เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะผู้สูงอายุ เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ ผลของรูปการเจริญเมตตาภาวนาในพระพุทธศาสนาที่มีผลต่อสุขภาวะผู้สูงอายุ เป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตวิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Pretest-Posttest Design) แบบ ๑ กลุ่มตัวอย่าง ประเมินผลก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยประเมินการเตรียมความพร้อมที่จะดำเนินการตามโครงการฯ ตามขั้นตอนดังนี้

๑.๔.๑ **ขอบเขตด้านเอกสารชั้นปฐมภูมิ** มุ่งเน้นศึกษาคัมภีร์และตำราทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับเมตตาภาวนา จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ตลอดจนเอกสารทางวิชาการ หนังสือ ตำรา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ **ขอบเขตด้านเนื้อหา** ศึกษาวิจัยการใช้เมตตาภาวนาที่มีผลต่อปรับเปลี่ยนสุขภาวะของผู้สูงอายุ

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๑) ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๒) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ และเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการฯ ในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน ๕๐ คน มีเกณฑ์ดังนี้

- (๑) อายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ไม่จำกัดเพศ และระดับการศึกษา
- (๒) มีปัญหาเรื่องสุขภาพกาย และสุขภาพใจ
- (๓) มีความสนใจ และมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

๑.๔.๔ วิธีที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

๑) การพัฒนาชุดรูปแบบกิจกรรมตามแนวทางกรมสุขภาพจิตและตามหลักเมตตาภาวนาในพระพุทธศาสนา

๒) การนำชุดรูปแบบกิจกรรมไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง

๓) การวัดผลการใช้ชุดกิจกรรมฯ

๑.๔.๕ ตัวแปรที่ศึกษา

- ๑) ตัวแปรต้น ได้แก่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- ๒) ตัวแปรจัดทำ ได้แก่ ชุดรูปแบบกิจกรรม
- ๓) ตัวแปรตาม ได้แก่ สุขภาพจิตผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครเข้าปฏิบัติหลักเมตตา

ภาวนา

๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่สร้างขึ้นหรือพัฒนาขึ้นเป็นชุดกิจกรรมของผู้วิจัยเพื่อเป็นเครื่องมือในฝึกอบรมที่เข้าใจได้ง่ายและกระชับ ถูกต้องและเหมาะสมกับการปฏิบัติตามของผู้สูงอายุ

การเจริญเมตตาภาวนา หมายถึง การแผ่ความปรารถนาดี การแผ่ความรักบริสุทธิ์ไปยังผู้อื่นหรือสรรพสัตว์

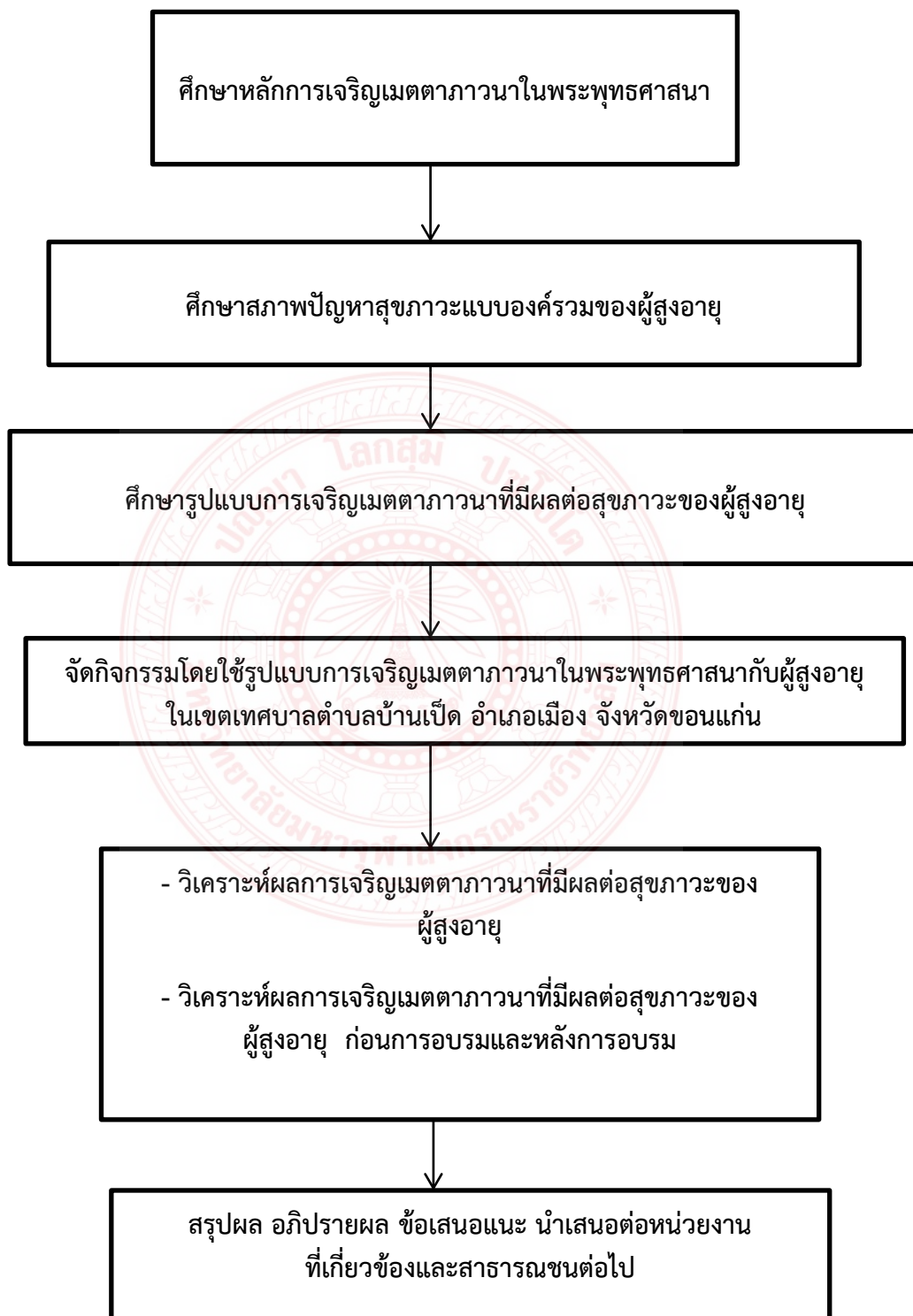
รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา หมายถึง ชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แล้วนำไปฝึกอบรมแนะนำผู้สูงอายุให้เกิดความเข้าใจและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอันจะส่งผลดีต่อสุขภาพทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา

สุขภาพ หมายถึง สุขภาพด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา ของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปที่เป็นอาสาสมัครเข้าปฏิบัติตามหลักเมตตาภาวนาในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น



๑.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)



ภาพที่ ๑ กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย

๑.๗.๑ ได้เข้าใจรูปแบบการเจริญเมตตามภาวนาในพระพุทธศาสนา

๑.๗.๒ ได้พัฒนารูปแบบการเจริญเมตตามภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๑.๗.๓ ได้ทราบผลการใช้รูปแบบการเจริญเมตตามภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๑.๗.๔ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้นี้ไปดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ
ต่อไป



บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาแนวคิดและรูปแบบเมตตาภาวนาที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจะได้ศึกษาประเด็นความหมายและความสำคัญหลักเมตตาภาวนาในพระพุทธศาสนา หลักปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับเมตตาภาวนาในพระพุทธศาสนา แนวคิด ทฤษฎีและรูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนา ดังมีรายละเอียด ๗ ตอน ต่อไปนี้

- ๒.๑ แนวคิด ความหมายและความสำคัญหลักเมตตาภาวนาในพระพุทธศาสนา
- ๒.๒ ประเภทของเมตตาธรรมในพระพุทธศาสนา
- ๒.๓ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
- ๒.๔ รูปแบบและการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
- ๒.๕ รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนา
- ๒.๖ เมตตาภาวนาในการเจริญวิปัสสนา
- ๒.๗ ประโยชน์และอานิสงส์ที่ได้รับจากการเจริญเมตตาภาวนา
- ๒.๘ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑ แนวคิด ความหมายและความสำคัญหลักเมตตาภาวนาในพระพุทธศาสนา

“หลักเมตตาธรรม” ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนามาจากคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่เป็น “พรหมวิหารหรืออภัยมัญญา และหมวดเมตตสูตร เมตตากถา เมตตาภาวนา” กล่าวถึงข้อความที่เขียนไว้ในพรหมวิหารหรืออภัยมัญญาว่า “ความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ ในสัตว์ทั้งหลาย”^๑ กล่าวถึงข้อความที่เขียนไว้ใน เมตตสูตร เมตตากถา เมตตาภาวนา โดยย่อว่า “ควรแผ่ และเจริญเมตตาในสัตว์ทั้งหลาย” เน้นให้คนเราเจริญและแผ่ความความรักความปรารถนาดีในมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายโดยไม่มีขอบเขต เป็นความรักที่ทำให้เกิดสันติภาพแก่สัตว์ทั้งปวงเป็นหลักธรรมอย่างแท้จริงในการกำจัดความชั่วต่างๆ ที่มีอยู่ในตัว มีความโกรธ เป็นต้น และเป็นบ่อเกิดของบุญกุศลต่างๆ แก่ผู้ประพฤติปฏิบัติในการเข้าถึงโลกสวรรค์อันมีพระนิพพานเป็นที่สุด

๒.๑.๑ ความหมายของเมตตาธรรมในพระไตรปิฎก

ในพระวินัยปิฎก เล่มที่ ๗ กล่าวถึงเรื่องเมตตาไว้ในหมวดขุททกวัตตุดตอนหนึ่งว่าด้วย วิธีแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ว่า “เราขอมีเมตตาต่อตระกูลพญางูทั้ง ๔ เราขอมีเมตตาต่อเหล่าสัตว์ไม่มีเท้า มี

^๑ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๔๙/๔๒๙.

สองเท้า มีสี่เท้าและมีหลายเท้า”^๒ และอีกตอนหนึ่งว่า “ขอสรรพสัตว์ที่มีลมหายใจ ขอสรรพสัตว์ที่ยังมีชีวิตทั้งมวล จงประสบกับความเจริญ ความเลวร้ายอย่าได้มาแผ้วพานสัตว์ใดๆ เลย”^๓

เป็นวิธีแผ่ความรักแก่สัตว์ทั้งปวง นอกจากนั้นมีเนื้อความประกอบด้วยการประพุดิเมตตาทางกาย วาจา และใจ เรียกว่า “ศีลหรือข้อวัตรปฏิบัติ” ดังปรากฏว่า “ภิกษุผู้ตั้งใจพรากกายมนุษย์เสียจากชีวิตย่อมไม่เป็นสมณะไม่เป็นเชื้อสายศากยบุตร”^๔ เป็นต้น

เมตตาธรรมในพระวินัยปิฎกนั้นมีความหมายเป็นรูปธรรม ๒ ประการ คือ ๑. การแผ่ความรักต่อสัตว์ทั้งหลาย ๒. การเจริญเมตตาโดยการรักษาศีลหรือข้อวัตรปฏิบัติทั้งหมด เพราะศีลหรือข้อวัตรปฏิบัติมีหลักเมตตาธรรมอยู่ในตัว เช่น ในหมวดปาราชิก ๔ และศีล ๕ มีการห้ามฆ่ามนุษย์ห้ามลักขโมย ห้ามพุดต ห้ามหลอกชาวบ้าน เป็นต้น ดังนั้น ผู้วิจัย เห็นว่า การแผ่และเจริญความรัก โดยการไม่ทำความชั่วทางกาย วาจา ใจในสัตว์ทั้งปวง และการ รักษากาย วาจา ใจให้สงบเรียบร้อย ถือว่าเป็นความหมายของหลักเมตตาธรรมในพระวินัยปิฎก

ในพระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๒๕ กล่าวเรื่องเมตตาไว้ในหมวดเมตตสูตรว่าด้วยการแผ่เมตตาตอนหนึ่งความว่า “อนึ่ง ควรแผ่เมตตาจิตอย่างไม่มีประมาณ กว้างขวาง ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไปยังสัตว์โลกทั้งหมด ทั้งชั้นบน ชั้นล่าง และชั้นกลาง”^๕

ในหมวดเมตตาภาวนาสูตตราว่าด้วยการเจริญเมตตาตอนหนึ่งความว่า “ผู้มีเมตตาในสัตว์ทุกหมู่เหล่า จะไม่ฆ่าเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า ไม่ชนะเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นชนะ ไม่มีเวรกับใครๆ”^๖

ในพระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๓๑ กล่าวเรื่องเมตตาไว้ในหมวดเมตตากถาว่าด้วยเมตตาตอนหนึ่งว่า “ผู้เจริญเมตตาแผ่ความรักไปสู่สัตว์ทั้งปวงด้วยอาการ ๘ อย่างนี้ คือ

๑. ด้วยเว้นความบีบคั้น ไม่บีบคั้นสัตว์ทั้งปวง
๒. ด้วยเว้นการฆ่า ไม่ฆ่าสัตว์ทั้งปวง
๓. ด้วยเว้นการทำให้เดือดร้อน ไม่ทำสัตว์ทั้งปวงให้เดือดร้อน
๔. ด้วยเว้นความย่ำยี ไม่ย่ำยีสัตว์ทั้งปวง
๕. ด้วยเว้นการเบียดเบียน ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง
๖. ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร อย่าได้มีเวรกัน
๗. จงเป็นผู้มีสุข อย่ามีทุกข์
๘. จงมีตนเป็นสุข อย่ามีตนเป็นทุกข์ เพราะเหตุนี้ จึ่งชื่อว่าเมตตา”^๗

เมตตาธรรมในพระสุตตันตปิฎก จึงหมายถึง ความรักในสัตว์ทั้งปวงมี ๒ ประการ คือ ๑. การแผ่ความรักในสัตว์ทั้งหลายมีการอธิฐานให้มีความสุข ๒. การเจริญความรัก ในสัตว์ทั้งหลายมีการเว้นจากการไม่ทำให้สัตว์ทั้งหลายเดือดร้อน

^๒ ดูรายละเอียดเพิ่มใน วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๕๑/๑๕.

^๓ วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๕๑/๑๕.

^๔ วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๗๒/๑๔๒.

^๕ ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๘/๒๒.

^๖ ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๒๗/๓๗๔.

^๗ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓/๔๖๓.

ในพระอภิธรรมปิฎกวิภังค์ เล่มที่ ๓๕ มีอรรถาธิบายเมตตาไว้ในอัปมัณฺญวิภังค์ ตอนหนึ่งว่า “ความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตติ นี้เรียกว่าเมตตา”^๘

เมตตาธรรมในพระวินัยปิฎกจึงหมายถึง ความรัก การแสดงความรัก การมีความรักในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยจิตเสมอกันในสัตว์ทุกหมู่เหล่าในที่ทั้งปวง

ความหมายในพระไตรปิฎกจึงอาจสรุปได้ว่า “หลักเมตตาธรรม” หมายถึง การแผ่ความรักและการเจริญความรักในสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ด้วยจิตเสมอกันในสัตว์ทั้งหลายในที่ทั้งปวง เป็นความรักที่เกิดจากจิตที่ปราศจากกิเลสก่อรูปเป็นรูปธรรมที่มุ่งหวังให้สรรพสัตว์ทั้งหลายมีความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน แสดงว่า เมตตาในพระพุทธศาสนานั้นเปรียบเสมือนน้ำบริสุทธิ์สำหรับชำระสิ่งสกปรก คือ ความโลภ ความหลง ความโกรธ เปรียบเสมือนน้ำที่ไหลไปตามแม่น้ำลำคลองชำระสิ่งสกปรกทุกอย่างที่ไหลผ่านโดยไม่เลือก คือไม่เลือกว่าคนรวย คนจน เปรียบเสมือนสายฝนที่ ตกโปรยปราย ทำให้พื้นแผ่นดินเย็นชุ่มฉ่ำดับความร้อนโดยไม่เลือกสถานที่ คือ ไม่เลือกว่าอยู่ใกล้ หรือไกล เปรียบเสมือน พระจันทร์ พระอาทิตย์ ที่ส่องแสงสว่างไปทั่วไม่มีเลือกขอบเขต เป็นต้น เพราะ “เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก”^๙ ฉะนั้น เมตตาในพระพุทธศาสนาไม่มีขอบเขต แผ่ไปในเบื้องบน ท่ามกลาง และเบื้องต่ำ ฉะนั้น

๒.๑.๒ ความหมายของเมตตาในทรรศนะของผู้รู้และพระอรรถกถาจารย์ทั้งหลายทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธโฆสเถระ ได้ให้ความหมายของคำว่า “เมตตา” ไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า เมตตา มีอันเป็นไปโดยอาการประพาศสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ มีอันน้อมนำเข้ามาซึ่งสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นกิจ มีอันกำจัดซึ่งความอาฆาตเป็นผลปรากฏ มีอันได้เห็นภาวที่นำเจริญใจของสัตว์ทั้งหลายเป็นบรรทัดฐาน มีความสงบแห่งพยาบาลเป็นสมบัติ มีการเกิดความหวังไยด้วยตัณหาเป็นความวิบัติของเมตตา^{๑๐}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายไว้ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมว่า เมตตา หมายถึง ความรัก ความปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดประโยชน์แก่มนุษย์และสัตว์ทั่วหน้า^{๑๑}

ส่วน “ความรัก” ในทัศนะของผู้รู้และอรรถกถาจารย์ทั้งหลายท่านอื่นมีนัยต่างกันดังนี้

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ) ได้กล่าวถึงเมตตาไว้ในหนังสือเรื่อง “อยู่กับความรัก” ว่า การอยู่ด้วยการมีความรัก ต้องรักหน้าที่ รักครอบครัว รักประเทศชาติ ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใดต้องรักสิ่งนั้น ต้องบูชาสิ่งนั้น ด้วยความเสียสละ อดทน เป็นต้น^{๑๒}

^๘ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๔๓/๔๒๗.

^๙ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๓๕), หน้า ๕๖.

^{๑๐} พระพุทธโฆสเถระ วจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๕๖๘.

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (นนทบุรี : โรงพิมพ์พิมพ์พิมพ์การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒๔.

พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ สมมาปณโณ) ได้กล่าวถึง“ความรัก”ไว้ในหนังสือ “ฉันทน์เข้าใจสรรพสิ่งเพราะฉันทน์รัก”เป็นความหมายเชิงบวกว่า ความรักเป็นความดีในตัวเอง เป็นความรู้สึก เป็นอารมณ์ เป็นกิริยาของจิตมนุษย์ รักแท้เกิดขึ้นที่ใจ เพราะเป็นคุณสมบัติของจิต คือรัก เป็นหนึ่งในเจตสิก ๕๒ สารระของความรักมีหนึ่งเดียว คือฉันทะ ความพอใจดังกล่าวนี้เป็นรูปแบบของความรัก^{๑๓}

สรุปความหมายของเมตตาในทรรศนะของท่านผู้รู้ทางพระพุทธศาสนาได้ว่า “เมตตา”มีอยู่ ๒ ส่วนด้วยกันคือ ๑) ความรักแบบบริสุทธิ์ คือ ความรักที่ปราศจากกิเลส เป็นความรักแบบ ปราบปรามดี เป็นความรักแบบยั่งยืน เป็นความรักแบบให้ภัยซึ่งกันและกัน ๒) ความรักแบบมีดีมหา คือ มีราคา ฉันทะเป็นเครื่องช่วยให้ความรักมีชีวิตชีวา อันนำไปสู่ความพอใจของแต่ละคน เป็นความรักแบบหวังสิ่งตอบแทน เป็นต้น

จากความหมายของเมตตาธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและความหมายของความรักของท่านผู้รู้ในทางพระพุทธศาสนาที่ได้ให้ความหมายไว้ ทำให้ทราบว่าหลักเมตตาธรรมสามารถแบ่งความสำคัญได้ดังนี้ คือ ๑. ความมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ๒. การมีเมตตาต่อสรรพสัตว์ ๓. การสร้างความสงบและการละกิเลส ดังนั้น เมื่อบุคคลมีเมตตาต่อตนเองผู้อื่นและสรรพสัตว์ทั้งหลาย ย่อมก่อให้เกิดสันติสุขอย่างแท้จริงแก่ตนเอง ผู้อื่น และสัตว์โลก

จากข้อความทั้งหมดนั้นจึงอาจสรุปได้ว่า “หลักเมตตาธรรม” หมายถึงการเจริญและการแผ่ความรักในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในสัตว์ทุกหมู่เหล่าในที่ทั้งปวง อันตั้งอยู่บนฐานความถูกต้องเที่ยงธรรม ไม่มีอกุศลจิตคืออคติต่างๆ เข้าแทรก เป็นความรักที่ก่อให้เกิดความสงบสุขอย่างเดียว เป็นความรักที่สามารถเอาชนะกิเลสต่างๆ และเป็นความรักของการได้ไปสู่สุคติ มีดินแดนสวรรค์อันมีนิพพานเป็นที่สุด เป็นต้น

เพราะฉะนั้น หลักเมตตาธรรมนั้นพระพุทธเจ้าจึงเปรียบเสมือนความรักหรือตัวแทนของการบำเพ็ญกุศลกรรม คือ การไม่เบียดเบียนต่อกันอันก่อให้เกิดความทุกข์ทางกาย ทางใจ ทางวาจา มีการจงล้างจงผลาญผูกเวรกันไม่มีที่สิ้นสุดดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสคาถาว่า “ผู้ใดมีใจยินดีในความไม่เบียดเบียนตลอดทั้งวันและคืน และเป็นผู้มีส่วนแห่งเมตตาในสรรพสัตว์ ผู้นั้นย่อมไม่มีเวรกับใครๆ”^{๑๔} ดังนี้

^{๑๒} พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงปู่ปัญญาญาณนทิกขุ), *อยู่กันด้วยความรัก*, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันสันติธรรม, ๒๕๕๒), หน้า ๒๒.

^{๑๓} พระมหาสมจินต์ วันจันทร์, *ฉันทน์เข้าใจสรรพสิ่งเพราะฉันทน์รัก*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กัลปพฤกษ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑.

^{๑๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓๘/๓๔๑.

๒.๒ ประเภทของเมตตารธรรมในพระพุทธศาสนา

ความรักนั้นมีหลายประเภท โดยเฉพาะความรักของมนุษย์นั้น มักเป็นความรักที่เจือด้วยกิเลสคือราคะ เป็นความรักที่หวังสิ่งตอบแทนซึ่งกันและกัน ความรักประเภทนี้มักทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาในเมื่อไม่สมหวัง เช่น ความรักของหนุ่มสาว เป็นความรักแบบหวังสิ่งตอบแทน เวลาใดที่คนรักทำตัวมีเสน่ห์น่ารัก เวลานั้นความรักใคร่ก็เป่งบาน เวลาใดคนรักทำตัวไม่ดี เวลานั้นความรักใคร่ก็จะอับเฉาร่วงโรย ความรักแบบนี้มีสภาวะขึ้นลงตามปัจจัยเงื่อนไขภายนอก อันได้แก่กิริยาอาการของคนรักเป็นสำคัญ เมื่อใดเกิดความขัดแย้งกัน จะด้วยเหตุผลประการใดก็ตาม จะความสร้างความไม่พอใจให้กับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เมื่อนั้นความรักแบบนี้จะเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ กลายเป็นความชิงชังอาฆาตเคียดแค้น ดังที่ปรากฏเป็นข่าวมีเรื่องหึงหวงหรือฟ้องร้องกันในสังคม ดังนั้น ความรักแบบมีราคะเป็นตัวกำหนดนี้มีสาเหตุ ๒ ประการ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสว่า

ปุพฺพเว สนฺนิวาเสณ ปจฺจุปปนฺนทิตฺเตน วา

เอวณฺตํ ชายเต เปมิ อูปปลวฺ ยโถทเก.

ความรักนั้นเกิดด้วยสาเหตุ ๒ ประการ คือ ด้วยการอยู่ร่วมกันในชาติปางก่อน และด้วยการเกื้อกูลกันและกันในปัจจุบัน เหมือนดอกกุหลาบเกิดในน้ำ^{๑๕}

ถึงความรักประเภทนี้จะมีราคะเป็นเครื่องกำกับแต่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำการนำเอาหลักเมตตารธรรมมาประยุกต์ใช้ มาบูรณาการ ทำความรักนี้ให้เป็นความรักของการอยู่ครองเรือนกับชีวิตคู่ ให้เป็นความรักที่สมบูรณ์และยั่งยืนจนแก่ตาย คือ การมีความจริงใจ ซื่อสัตย์ ซื่อตรงต่อกัน การข่มใจปรับตัว รู้จักควบคุมจิตใจของกันและกัน การรู้จักอดทนต่อกัน การรู้จักเสียสละ ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน ที่เรียกว่าฆราวาสธรรม ๔ ประการ คือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ^{๑๖}นั่นเอง

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ความรักที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นแบบอย่างของมนุษย์ แม้ว่าจะเป็นความรักแบบมนุษย์ เมื่อนำหลักเมตตารธรรมมาใช้กับความรักประเภทราคะนี้ก็จะทำให้ชีวิตคู่ในครอบครัวนั้นมีความสุข กลายเป็นความรักที่จริง ซื่อสัตย์ต่อกันได้ ส่วนความรักที่บริสุทธิ์ คือความรักที่ปราศจากกิเลสตัณหาคือไม่มีราคะนั้น เรียกว่า“พระเมตตาของพระพุทธเจ้า” ซึ่งจะต้องเกิดจากการเข้าถึงธรรมของพระองค์ เพราะเป็นความรักที่แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง โดยถือว่าเป็นภาวะจิตที่เป็นกุศล ดึงาม ไร้โรค โปรงสบาย เกื้อกูลทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นตลอดสัตว์ทั้งหลาย ในทำนองเดียวกันนี้เมื่อมองเห็นบุคคลอื่นและสัตว์อื่นมีสุขภาพดี แข็งแรง อยู่เป็นปกติสุขแล้ว เรามีจิตใจยินดีในการมีชีวิตดำรงอยู่ด้วยดีของผู้อื่นและสัตว์อื่น อยากให้เขาเป็นอยู่ดี แข็งแรง ปราศจากโรค มีความสุข จิตใจที่แผ่กว้าง ออกไปในผู้อื่นและสัตว์อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนแก่ตัวเองอย่างนี้ คือธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่าเมตตา^{๑๗}

ประเภทของหลักเมตตารธรรมที่ปรากฏเป็นคุณธรรม อาจจะไม่ระบุไว้โดยตรงในคัมภีร์เล่มใดเล่มหนึ่ง แต่ที่พอที่จะจำแนกได้ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกได้ ดังนี้

^{๑๕} ขุ.ชา.ทก. (บาลี) ๒๗/๑๗๔/๖๘, ขุ.ชา.ทก. (ไทย) ๒๗/๑๗๔/๑๑๑.

^{๑๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๖/๓๕๔.

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง และขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก, ๒๕๕๔), หน้า ๕๐๘.

๑. **เมตตากายกรรม**^{๑๘} หมายถึง จะทำสิ่งใดก็ทำด้วยเมตตา การตั้งเมตตากายกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง^{๑๙} คือ ช่วยเหลือกิจธุระของผู้ร่วมคณะด้วยความเต็มใจ แสดงกิริยาอาการสุภาพ เคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง^{๒๐} โดยเว้นจากทำความชั่ว คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินิดในกาม

กล่าวได้ว่า เมตตากายกรรมนั้นนอกจากจะเป็นการแสดงออกถึงการมีไมตรีจิตที่ดีต่อกัน แล้ว ยังรวมไปถึงการประพฤติธรรม คือ รักษาศีล มีการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ลักทรัพย์ของผู้อื่น และไม่ประพฤติล่วงกามกับผัวเมียชาวบ้านเขาเป็นต้น

๒. **เมตตาวาจากรรม** หมายถึง จะพูดสิ่งใดก็พูดด้วยเมตตา การตั้งเมตตาวาจากรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง^{๒๑} คือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอน แนะนำ ตักเตือนด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง^{๒๒} โดยเว้นจากการกล่าวชั่ว คือ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ

กล่าวได้ว่า เมตตาวาจากรรมนั้นนอกจากจะเป็นการแสดงออกถึงการมีวาจาที่ดีต่อกันแล้ว ยังรวมไปถึงการประพฤติธรรม คือ รักษาศีลมีการไม่พูดเท็จหลอกลวงผู้อื่น มีการไม่พูดส่อเสียด ทำให้ผู้อื่นแตกความสามัคคีกัน มีการไม่พูดคำหยาบคายไม่น่าฟังทำให้เกิดโทษะ มีการไม่พูดเพ้อ เจ้อให้เขาสงสัยหวาดระแวงเป็นต้น

๓. **เมตตามโนกรรม** หมายถึง จะคิดสิ่งใดก็คิดด้วยเมตตา การตั้งเมตตามโนกรรม ในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง^{๒๓} คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน^{๒๔} โดยเว้นจากคิดชั่ว คือ ไม่คิดอยากได้สมบัติของผู้อื่น ไม่คิดผูกพยาบาท ไม่เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม

กล่าวได้ว่า เมตตามโนกรรมนั้นนอกจากจะเป็นการแสดงออกถึงการปรารถนาดีต่อกันแล้ว ยังรวมไปถึงการประพฤติธรรม คือ การรักษาศีลมีการไม่คิดแย่งทรัพย์สมบัติของผู้อื่นไม่คิดผูกพยาบาทอาฆาตผู้อื่น เห็นชอบตามทำนองคลองธรรม เป็นต้น

สรุปได้ว่า หลักเมตตาธรรมที่ปรากฏเป็นคุณธรรมมี ๓ ประการ คือ (๑) การมีเมตตา กายกรรม ได้แก่ การประพฤติสุจริตทางกาย (๒) การมีเมตตาวาจากรรม ได้แก่ การประพฤติสุจริตทางวาจา (๓) การมีเมตตามโนกรรม ได้แก่ การประพฤติสุจริตทางใจ การประพฤติสุจริตธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นหลักธรรมที่ก่อให้เกิดเมตตาในจิตใจ และถือว่าเป็นการสร้างระดับเมตตาบารมีให้สูงขึ้นไปตามลำดับ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้ระบุถึงลำดับขั้นหรือระดับการบำเพ็ญเมตตาบารมีไว้ในบารมี ๑๐ ทศ ดังนี้

^{๑๘} เมตตากายกรรม หมายถึง กายกรรมที่พึงทำด้วยจิตประกอบด้วยเมตตา และเมตตาวาจากรรม เมตตามโนกรรมก็มีอธิบายเช่นเดียวกันนี้; (อง.ฉก.อ.(บาลี) ๓/๑๑/๙๗).

^{๑๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๗๒/๒๑๖, อง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๑/๔๒๖.

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. (นนทบุรี : โรงพิมพ์พิมพ์การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๐๑.

^{๒๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๗๒/๒๑๖, อง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๑/๔๒๖.

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๑.

^{๒๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๗๒/๒๑๖, อง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๑/๔๒๖.

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๑.

๑. **เมตตาบารมี** หมายถึง การบำเพ็ญเมตตาบารมีขั้นทั่วไป คือ คุณความดีที่บำเพ็ญอย่าง ยิ่งยวดเพื่อบรรลุจุดหมายอันสูงยิ่ง^{๒๕} เช่น การมีเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง และการไม่คิดร้ายต่อผู้ที่ ประทุษร้ายตน เป็นต้น

ดังชาดกเรื่องสุวรรณสามโดยสังเขปดังนี้ สุวรรณสามถูกพระเจ้าปิลัยักษ์ยิงด้วยลูกศร สุวรรณสามจึงกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เป็นบุตรของฤๅษีจำศีล บำเพ็ญพรตอยู่ในป่าแห่งนี้มาเป็นเวลา ๑๐ กว่าปีแล้ว หม่อมฉันมาตักน้ำที่ลำธารนี้ทุกวัน เพื่อจะเอา ไปให้บิดามารดาได้อาบและได้กิน เมื่อได้มาพบพระราชาในที่นี้นับว่าเป็นบุญนัก หม่อมฉันขอให้พระองค์ทรงมีพระชนมายุยืนยาวเถิด” พระเจ้าปิลัยักษ์ทั้งสลดหดหู่พระทัย และทั้งละอายพระทัยยิ่งนักทรงตรัสต่อไปว่าเรายังถูกเจ้าเช่นนี้ เจ้ามิโกรธเคืองเราเลยหรือ สุวรรณสามแม้จะเจ็บปวดพิษขาดแผลจากลูกศรที่ปักตรึงอยู่กลางอก แต่ก็พยายามกราบทูลอย่างนอบน้อมว่า ข้าพเจ้าไม่โกรธเคืองพระองค์หรอก การที่หม่อมฉันถูกยิงเช่นนี้ก็นับว่า เป็นกรรมของหม่อมฉันโดยแท้ หม่อมฉันไม่เคยเป็นห่วงในชีวิตของตนเอง เป็นห่วงแต่บิดามารดาเท่านั้น เพราะที่ท่านทั้งสองตาบอด ท่านจะดำรงชีวิตสืบต่อไปได้อย่างไร ท่านคงลำบาก พระเจ้าปิลัยักษ์จึงทรงอธิษฐานว่า ด้วยเมตตาของพระสุวรรณที่มีต่อสรรพสัตว์และมีความกตัญญูทวดเวทิต่อพ่อแม่นี้ ขอให้พระสุวรรณสามหายเป็นปกติด้วยเทอญ มารดาบิดานางเทพธิดาที่อาศัยอยู่คั่นธมาทนต์ก็ได้อธิษฐานช่วย แล้วสุวรรณก็หายเป็นปกติ^{๒๖}

เมตตาบารมี นอกจากจะเป็นการสร้างเมตตาให้ยิ่งยวดขึ้นไปแล้วยังรวมไปถึงการสร้าง ความสงบรรมเย็นให้เกิดขึ้นในสังคม เพราะเมตตาบารมีนี้ถือเป็นหลักธรรมของการไม่จองเวรต่อกัน มีการให้อภัยซึ่งกันและกันเป็นหลัก

๒. **เมตตาอุปปบารมี** หมายถึง การบำเพ็ญเมตตาบารมีขั้นรองสูงสุด คือ บารมีที่บำเพ็ญยิ่งกว่าบารมีตามปกติ แต่ยังไม่ถึงที่สุดที่จะเป็นปรมาตถบารมี เช่น สละอวัยวะเป็นทาน^{๒๗}

ดังชาดกเรื่องกัณห์ที่ปายนโดยสังเขปดังนี้ ในอดีตกาลมณฑลพิชดาบสเป็นสหายของกัณห์ที่ปายนดาบส ต่อมามีมณฑลพิชดาบสถูกใส่ร้ายว่าขโมยของ พระราชาส่งลงโทษเขาด้วยการเสียบหลาว ครั้งนั้นที่ปายนดาบสคิดว่า เราไม่ได้พบสหายนานแล้วจึงมาสำนักของท่านมณฑลพิชดาบส ได้ฟังข่าวในระหว่างทางในวันนั้นเองว่ามีมณฑลพิชดาบสถูกหลาวเสียบ ก็ไปในที่นั้นแล้วยืนอยู่ ณ ส่วนข้างหนึ่งถามว่า เพื่อนท่านได้ทำผิดอย่างไรหรือ เมื่อมณฑลพิชดาบสนั้นตอบว่าเราไม่ได้ทำผิด จึงถามว่าท่านอาจจะรักษาใจตนไม่ให้มีความขุ่นเคืองได้หรือไม่ มณฑลพิชดาบสตอบว่าเพื่อน เราไม่ได้มีใจขุ่นเคืองต่อผู้ที่จับเราส่งพระราชาเลย ที่ปายนดาบสกล่าวว่า เมื่อเป็นเช่นนั้นร่มเงาของผู้มีศีลเช่นท่านก็ย่อมเป็นสุขสำหรับเรา แล้วเข้าไปนั่งฟังหลาวอยู่ หยาดโลหิตที่ออกจากตัวมณฑลพิชดาบสก็หยดลงต้องที่ปายนดาบส หยาดโลหิตเหล่านั้นหยดลงที่ศีรษะอันมีสีดุจทองแล้วก็แห้งดำไปทั้งตัว กัณห์ที่ปายนดาบสก็นั่งฟังหลาวนั่นเองตลอดคืนยิ่งรุ่งเพื่อช่วยรักษาสหาย เมื่อพระราชาทรงทราบข่าวก็ได้ขอขมาลาโทษและให้ปล่อยมณฑลพิชดาบส

ต่อมา กุมารชื่อว่าอัณญทัตลูกชายของเพื่อนดาบสถูกงูกัดใกล้ตาย กัณห์ที่ปายนดาบสจึงได้

^{๒๕} พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ปริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๒๒), หน้า ๑๓๖.

^{๒๖} ดุรายละเอียดใน **ขุ.ชา.ม.** (ไทย) ๒๘/๒๙๖-๔๒๐/๒๒๙-๒๔๕.

^{๒๗} พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๔๒๙.

ทำสังฆวาจาว่า “อาตมาต้องการบุญ มีจิตเลื่อมใส ประพฤติพรหมจรรย์อยู่ได้เพียง ๗ วันเท่านั้น ต่อแต่นี้แม้จะไม่พอใจประพฤติพรหมจรรย์ ก็ยังประพฤติมาเกิน ๕๐ ปี ด้วยสังฆวาจา นี้ ขอจงมีความสวัสดิ์ ขอพิชจงคลาย ขอขณัญที่ตฤมารจรงรอดชีวิต” ดังนี้แล้วพิชก็หายไปทำให้ได้กรอดตาย^{๒๘}

เมตตาอุปปารมี นอกจากจะเป็นการสร้างเมตตาให้ยิ่งยวดสูงขึ้นไปแล้ว ยังรวมไปถึงการสร้าง ความสงบร่มเย็นในเกิดขึ้นกับสังคม เพราะเมตตาอุปปารมีนี้เป็นหลักธรรมของการเสียสละ ความสุขส่วนตัว เป็นการสร้างความสามัคคี มีความจริงใจต่อกัน

๓. **เมตตาปรมัตถบารมี** หมายถึง การบำเพ็ญเมตตาบารมียอดเยี่ยม เป็นบารมีระดับสูงสุด สูงกว่าอุปปารมี ถึงขั้นสละชีวิตเพื่อบำเพ็ญบารมีข้อนี้^{๒๙}

ดังชาดกเรื่องพระเจ้าเอกราชโดยสังเขปดังนี้ ในอดีตกาลพระราชานามว่าเอกราชแห่งกรุงพาราณสี พระองค์ทรงอธิษฐานและรักษาศีลอันบริสุทธิ์ยิ่ง ปกครองแผ่นดินใหญ่ สมทานกุศลกรรมบถ ๑๐ พระองค์ทรงประพฤติโดยไม่บกพร่อง สงเคราะห์มหาชนด้วยสังคหวัตถุ ๔ ประการ พระองค์เป็นผู้มีจิตประกอบด้วยคุณธรรมอันสูงส่ง อยู่มาคราวหนึ่งพระเจ้าทัฬหเสนะ ผู้มีความโลภประจำสันดาน ยกกองทัพมาเพื่อแย่งชิงพระนคร ท้าวเธอทรงจับข้าราชการ ขวานนิคมพร้อมด้วยทหารพระเจ้าเอกราชทรงขอให้ท้าวเธอไว้ชีวิตประชาชนของพระองค์ สุดท้ายท้าวเธอได้เอาพระองค์แขวนห้อยตัวลงที่กำแพง แต่พระเจ้าเอกราชไม่ทรงโกรธเลย และยังแผ่เมตตาให้พระเจ้าทัฬหเสนะอีกจนทำให้พระเจ้าทัฬหเสนะกลับใจ และได้ขอขมาโทษพระเจ้าเอกราช ซึ่งพระเจ้าเอกราชก็ได้กล่าวตอบว่า “หม่อมฉันบรรเทาความสุขด้วยความทุกข์ และข่มความทุกข์ด้วยความสุข สัตบุรุษเช่นหม่อมฉันวางตนเป็นกลางใน ความสุข และความทุกข์ เพราะมีความเยือกเย็นในภาวะทั้ง ๒ นั้น”^{๓๐}

เมตตาปรมัตถบารมี นอกจากจะเป็นการสร้างเมตตาขั้นสูงสุดแล้วยังรวมไปถึงการสร้าง ความสงบร่มเย็นในเกิดขึ้นกับสังคมและประเทศ เพราะเมตตาปรมัตถบารมีนี้เป็นหลักธรรมของการยอมเสียสละชีวิตเพื่อดำรงไว้ซึ่งความถูกต้อง อันนำมาซึ่งความสงบแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย

สรุปได้ว่า ประเภทของเมตตาธรรมในพระคัมภีร์พระไตรปิฎกมี ๒ ประการ คือ (๑) เมตตาธรรมที่เป็นคุณธรรม (๒) เมตตาธรรมที่เป็นระดับขั้นบารมี เมตตาธรรมที่เป็นคุณธรรมนั้น มี ๓ ประการ คือ ๑. เมตตากายกรรม คือ จะทำสิ่งใดก็ทำด้วยเมตตา ๒. เมตตาวาจกรรม คือ จะพูดสิ่งใดก็พูดด้วยเมตตา ๓. เมตตาโมหกรรม คือ จะคิดสิ่งใดก็คิดด้วยเมตตา เมตตาธรรมที่เป็นระดับบารมีนั้นมี ๓ ประการ คือ ๑. เมตตาบารมี คือ การบำเพ็ญบุญระดับเบื้องต้นมีความกตัญญูต่อบุคคลที่ต่อมารดาบิดา และผู้มีพระคุณทั้งหลาย ๒. เมตตาอุปปารมี คือ การบำเพ็ญบุญระดับกลางมีการเสียสละอวัยวะให้กับผู้อื่นได้มีชีวิตรอดต่อไป ๓. เมตตาปรมัตถบารมี คือ การบำเพ็ญบุญระดับสูงสุดมีการสละชีวิตให้เป็นทานแก่สรรพสัตว์

การจำแนกเมตตาธรรมในคัมภีร์พระไตรปิฎกนั้นก็เพื่อบอกแนวทางในการสร้างความคิด สร้างความรักให้มีต่อสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง อันเป็นแนวทางในการสร้างความสงบสุขให้เกิดมีขึ้นกับตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน **ขุ.ชา.ทสก.** (ไทย) ๒๗/๖๒-๗๑/๓๓๒ - ๓๓๔.

^{๒๙} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๔๙.

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน **ขุ.ชา.จตุกก.** (ไทย) ๒๗/๑๒/๑๕๘.

๒.๓ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

๒.๓.๑ แนวคิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หรืออาจเรียกว่า คนแก่ คนชรา ผู้สูงวัย หรือราษฎรอาวุโส (Older person หรือ Elderly person หรือ Senior citizen) สำหรับประเทศไทย “ผู้สูงอายุ” ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖^{๑๑} หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่าหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่กำลังทวีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่องในทุกๆ ประเทศทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย ทั้งนี้จากการสาธารณสุขและการแพทย์ที่เจริญขึ้น ช่วยให้คนมีอายุยืนขึ้น นอกจากนั้นจากการคุมกำเนิดและสถานภาพทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้การมีบุตรลดลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ต้องพึ่งพา มีปัญหาจากการเสื่อมถอยของร่างกายซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติตามวัยที่เพิ่มมากขึ้น รวมทั้งการมีโรคเรื้อรังต่างๆ ซึ่งมักเกิดในช่วงสูงวัยเช่น เบาหวาน ความดัน โลหิตสูง จากการขาดการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย จากปัญหาสุขภาพ การมีรายได้ลดลง หรือไม่มีรายได้ และมีปัญหาสุขภาพจิต เพราะเป็นวัยแห่งการพลัดพรากสูญเสีย ดังนั้นจึงเป็นวัยที่ต้องมีการดูแลเฉพาะแตกต่างจากวัยอื่นๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้พอสมควรกับวัย มีสุขภาพแข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อลดปัญหาของผู้สูงอายุเอง ของครอบครัว และของสังคม

โดยทั่วไปการดูแลผู้สูงอายุ (Elderly care หรือ Elder care) ประกอบด้วยการดูแลในด้านสำคัญคือ ด้านอาหาร ด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย ด้านการขับถ่าย ด้านการป้องกันอุบัติเหตุในบ้าน ด้านการติดเชื้อและโรคประจำตัว ด้านสุขภาพจิต ด้านสิ่งแวดล้อม พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน แพทย์ผู้ดูแลผู้สูงอายุ^{๑๒} ได้แยกการดูแลผู้สูงอายุด้านต่างๆ เพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจและต่อการจำเป็น ๑๑ อ. คือ ๑.อาหาร ๒. ออกกำลังกาย ๓.อนามัย ๔.อุจจาระ ปัสสาวะ ๕.อากาศ ๖.แสงอาทิตย์ ๗.อารมณ์ ๘.อดีต ๙.อนาคต ๑๐.อบอุ่น และ ๑๑.อุบัติเหตุ

Davis M.C. ได้ให้แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุไว้ว่าเป็นการสนับสนุน ส่งเสริมให้ผู้สูงยังคงมีกิจกรรมต่างๆ มีการพัฒนาและทำหน้าที่ในฐานะสมาชิกคนหนึ่งในสังคม^{๑๓}

รองศาสตราจารย์วารี ระกิติ^{๑๔} ได้กล่าวถึงการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุไว้ในบทความเรื่อง การดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ว่า ผู้รับผิดชอบต่อผู้ดูแลจำเป็นต้องประเมินความต้องการว่า ผู้ดูแลต้องการตอบสนองในเรื่องใดบ้าง ควรตอบสนองอย่างเหมาะสม และส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ดังนี้ คือ ให้ความรักเสมือนญาติ เอ็นดูเขาเสมือนญาติ สิ่งใดที่เขาควรจะมีญาติไม่ควรดูตาย แบ่งปันให้ก่อนที่เขาจะร้องขอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ชมเชย แบ่งปันอาหารให้รับประทานมิใช่ให้ของเหลือจากนายจ้างรับประทานแล้ว ให้เกียรติ การให้เกียรตินั้นเป็นเรื่องที่มนุษย์ทุกคนพึง

^{๑๑} ศูนย์ทนายความทั่วไทย, พรบ.ผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖, <www.thailandlawyercenter.com>, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๗.

^{๑๒} สิรินทร ฉันทศิริกาญจน, หลักการ ๑๑ ข้อในการดูแลผู้สูงอายุ, <http://www.elib-online.com/doctors/general_senile1.html>. ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

^{๑๓} Davis M.C., “Psychosocial Aspects of Aging”, in Aging the Health Care Challenge, 1995, pp. 18-44.

^{๑๔} วารี ระกิติ, จิตสังคมผู้สูงอายุ, <http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_11.html>, ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๑.

ได้รับ ไม่ถูกเหยียดหยาม ไม่ว่าจะด้วยกริยา ท่าทางที่แสดงต่อผู้ดูแล สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้ดูแลเคารพ นับถือต่อครอบครัวผู้สูงอายุ ใ่วางใจไม่จับผิด ไม่จับผิดเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ บางครั้งจำเป็นต้องปล่อยวาง เอาหูไปนาเอาตาไปไร่บ้าง หากการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุไม่เป็นการเสี่ยงต่อชีวิต ไม่เกิดความเสียหาย แต่ควรหาวิธีพูดชนิดที่บัวไม่ให้ช้ำน้ำไม่ให้ขุ่น สิ่งที่น่าปฏิบัติจะมัดใจผู้ดูแลได้อย่างดี ให้ความเป็นส่วนตัว ผู้ดูแลต้องการความเป็นส่วนตัวเมื่อเสร็จภารกิจแล้ว พึงให้ความเป็นส่วนตัวแก่เขา เช่น ดู โทรทัศน์ ฟังเพลง หรือไปชมการแสดงนอกบ้าน หรือแม้แต่ห้องส่วนตัวหากจัดได้ควรจัดให้ เช่น ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องแต่งตัว เป็นต้น ให้วันหยุด และมีผู้แบ่งเบาภาระชั่วคราว การให้มีวันหยุดนั้น เป็นปัจจัยที่จะช่วยให้ผู้ดูแลได้เป็นอิสระ ปลดปล่อยภารกิจที่ปฏิบัติตลอดสัปดาห์ อาจจะอนุญาตให้หยุดเดือนละ ๑-๒ วัน หรือหยุดในเทศกาล โดยผลัดเปลี่ยนให้ญาติดูแลผู้สูงอายุแทน ทั้งนี้ไม่ควรหักเงินเดือนในกรณีนี้ ให้ขวัญกำลังใจ ญาติผู้ดูแลคงจะมีโอกาสไปท่องเที่ยว ทักทายนอกบ้าน สิ่งที่ไม่ลืมคือ ชื้อของฝากเล็กๆ น้อยๆ ให้ และในเทศกาลอาจจะให้เงินเพื่อซื้อของใช้ในเทศกาล เช่นวันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ ตรุษจีน เข้าพรรษา เป็นต้น ให้โอกาสพัฒนาตนเอง หากมีการฝึกอบรม ส่งเสริมให้ฝึกอบรมเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความมั่นใจยิ่งขึ้น การแต่งกาย ส่งเสริมให้แต่งกายที่สะอาด ดูดี ไม่ดูเป็นผู้รับใช้ แต่ดูเหมือนลูกหลานจะดีกว่า เป็นที่ปรึกษา ญาติควรสังเกตปัญหาและความต้องการของผู้ดูแล ทั้งปัญหาด้านเศรษฐกิจ สุขภาพกาย สุขภาพจิต สอบถามความทุกข์สุขเสมอ แนะนำการเก็บออมเงินไว้เพื่อใช้เมื่อจำเป็น เช่น เปิดบัญชีออมทรัพย์ เป็นต้น

ประเวศ วะสี ให้ความหมายของภาวะสุขภาพผู้สูงอายุว่า เป็นสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ โดยมีเนื้อความดังนี้

๑) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัย ที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า กาย ในที่นี้หมายถึง ทางกายภาพด้วย

๒) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว มีความเมตตาสัมพันธ์กับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตราบไต่ที่ยังมีความเห็นแก่ตัว ก็จะมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทางจิตไม่ได้

๓) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรมเสมอภาค มีภราดรภาพ มีสันติภาพ มีระบบการบริการที่ดี มีความเป็นประชาสังคม

๔) สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้น เมื่อทำความดีหรือจิตสัมพันธ์กับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา การเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือการเข้าถึงพระเจ้า เป็นต้น สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน (Self-transcending) จึงมีอิสรภาพ มีความอ่อนคลาย เบาสบาย มีความปิติแผ่ซ่าน มีความสุขอันประณีตและล้ำลึกหรือความสุขอันเป็นทิพย์ มีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม^{๓๕}

^{๓๕} ประเวศ วะสี, สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่, ๒๕๔๓), หน้า ๔.

สุขภาพจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามระยะพัฒนาการ โดยผู้สูงอายุจะประสบกับปัญหาสุขภาพ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ผู้สูงอายุมีความรู้สึกสูญเสียอำนาจบทบาท และสถานะทางสังคม มีปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากความเสื่อมถอยของร่างกาย นิยามสุขภาพจึงอาจเปลี่ยนไปตามปัญหาที่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิต

วิไลวรรณ ทองเจริญ กล่าวว่า ภาวะสุขภาพดีของผู้สูงอายุ หมายถึง การมีอิสระในการปฏิบัติกิจกรรมตามความต้องการ โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น และมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง^{๓๖} ดัชนีบ่งชี้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุจึงประกอบด้วย การมีกำลังทำในสิ่งที่ต้องการ พึ่งพาตนเองได้ในกิจวัตรประจำวัน และมองโลกในแง่ดี สามารถเผชิญกับความไม่แน่นอน และยอมรับในสิ่งที่ไม่สามารถกำจัดหรือแก้ไขได้^{๓๗}

สรุปความว่า ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ หมายถึง สุขภาวะที่เป็นความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

วัยสูงอายุเป็นวัยที่บุคคลต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์อย่างมากมาย ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอันเริ่มต้นมาตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยกลางคน และมาส่งผลอย่างเด่นชัดในช่วงวัยสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุหรือวัยชรา จัดเป็นช่วงสุดท้ายของชีวิตเป็นช่วงการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่ตรงกันข้ามกับวัยเด็ก วัยผู้สูงอายุจะมีความเสื่อมถอย ทрудโทรมแทนการพัฒนา ซึ่งวิไลวรรณ ทองเจริญ กล่าวว่า ความสูงอายุเป็นผลรวมของการพัฒนาการ และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์ คือ นับแต่ปฏิสนธิจนถึงสิ้นอายุของบุคคล การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปในลักษณะของการเสื่อมถอยทั้งร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และเป็นไปอย่างต่อเนื่องตลอดอายุขัย^{๓๘} ซึ่งในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ สามารถแยกเป็น ๔ ด้านดังนี้

๑. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ร่างกายมนุษย์เมื่อเจริญเติบโตจนถึงวัยผู้ใหญ่ อวัยวะต่างๆ ทำงานอย่างเต็มที่หลังอายุ ๓๐ ปีแล้วการทำงานที่ทางสรีรวิทยาลดน้อยลง จะเห็นเป็นรูปธรรมในด้านของความเสื่อมเมื่ออายุมากกว่า ๖๐ ปีการเสื่อมของสภาพร่างกายนอกจากจะเกิดตามอายุที่เพิ่มขึ้นแล้ว ยังขึ้นกับกระบวนการเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลด้วยมีประเด็นสำคัญที่ควรศึกษาดังนี้

๑) ระบบโครงร่าง ผิวหนังเมื่ออายุมากขึ้นรูปร่างของมนุษย์จะเปลี่ยนแปลงไปคือ หลังโก่งงอ หัวเข่าและสะโพกงอเล็กน้อย ทำให้สัดส่วนของร่างกายลดลง จมูกกว้างขึ้น หูยาวขึ้น ไหล่แคบลง ทรวงอกมีความลึกเพิ่มขึ้นกระดูกเชิงกรานกว้างขึ้น ความลึกของช่องท้องเพิ่มขึ้น ขณะที่น้ำหนักตัวลดลง บริเวณใบหน้าเกิดรอยย่นมักเกิดบริเวณหน้าผากก่อนบริเวณอื่น เนื่องจากการหดตัวของกล้ามเนื้อ รอยย่นนี้เริ่มเกิดเมื่ออายุเพียง ๒๐ ปี และจะมีมากขึ้นเมื่ออายุ ๓๐ - ๔๐ ปี ยิ่งอายุมากขึ้นรอยย่นก็ยิ่งเพิ่มความลึกมากขึ้น

^{๓๖} วิไลวรรณ ทองเจริญ, “ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ”, วารสารมหาวิทยาลัยมหิดล, ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๓๙) : หน้า ๑๑๙-๑๒๒.

^{๓๗} ประคอง อินทรสมบัติ, “การประเมินภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ”, รามาริบัติพยาบาลสาร ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๓ (ก.ย.-ธ.ค.๒๕๓๙) : หน้า ๔๔-๕๗.

^{๓๘} วิไลวรรณ ทองเจริญ, การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีรวิทยาในผู้สูงอายุในการพยาบาลผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๓), หน้า ๖๐-๖๑.

๒) ระบบกระดูก กระดูกและข้อปริมาตรของกระดูกที่บริเวณแกนกลางสูญเสียเร็วกว่าบริเวณรอบนอก การสูญเสียปริมาตรกระดูก ในผู้หญิงอายุ ๑๘-๕๕ ปี จะมีการสูญเสียกระดูกร้อยละ ๐.๗ ต่อปี ผู้ชายก็มีการสูญเสียเช่นกันแต่น้อยกว่าผู้หญิงประมาณครึ่งหนึ่ง การสูญเสียมวลกระดูกทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุนพบมากในสตรีช่วงวัยหมดประจำเดือน จึงทำให้กระดูกสันหลังของผู้หญิงโก่งได้เร็ว เป็นสาเหตุให้กระดูกขาท่อนบนและปลายกระดูกแขนหักได้ง่าย ส่วนข้อเข่าจะเกิดจากการเสื่อมของกระดูกอ่อน

๓) ระบบผิวหนัง ผิวหนังประกอบด้วยชั้นต่างๆ คือ หนังกำพร้า บางลงและแตกแห้ง ความชื้นของผิวหนังลดลง ทำให้ลอกหลุดได้ง่าย หนังแท้ ความหนาและเนื้อเยื่อลดลงร้อยละ ๑ เมื่ออายุที่เพิ่มขึ้นทุก ๑ ปี ความยืดหยุ่นลดลงจำนวนเซลล์ลดลง การที่เซลล์หลุดเล็ดลอดลงทำให้ผิวหนังซีด เหงื่อออกน้อย ควบคุมอุณหภูมิร่างกายได้ไม่ดี การดูดซึมสารต่างๆ ทางผิวหนังลดลงและต้องใช้เวลานานขึ้น ใต้ผิวหนัง ปริมาณไขมันเพิ่มขึ้นจนถึงอายุ ๗๐ ปี แต่จะแตกต่างกันไปตามส่วนบริเวณหน้าและหลังมือจะลดลง แต่เพิ่มมากขึ้นบริเวณหน้าท้องและต้นขา ต่อมเหงื่อลดลง ทำให้เหงื่อออกน้อยลงต่อมกลิ่นลดลง ทำให้กลิ่นตัวน้อยลง ต่อมไขมันโตขึ้นแต่หลังน้ำมันออกน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุมีผิวหนังแห้งอืดการงอกของผมลดลง เส้นผมมีขนาดเล็กลงและจำนวนลดน้อยลง แต่มีขนเพิ่มขึ้นบริเวณหู คิ้ว รุงมุก

๔) ระบบสมองและประสาท การรับรู้ความรู้สึกของผู้สูงอายุจะลดน้อยลง การตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะแวดล้อมก็ลดลงด้วย สมอง น้ำหนักของสมองจะลดลงตามอายุที่มากขึ้นโดยผู้ที่มีอายุ ๗๐ ปี น้ำหนักสมองจะลดลงร้อยละ ๕ ผู้ที่มีอายุ ๘๐ ปีจะลดลงร้อยละ ๑๐ และจะลดลงร้อยละ ๒๐ เมื่ออายุ ๙๐ ปี เซลล์ประสาทของสมองตายและสูญเสียไป แต่ก็ไม่ได้เกิดกับเซลล์ประสาททุกชนิด ซึ่งพบว่า ความฉลาด ความสามารถของสมองสูงสุดของคนอยู่ช่วงอายุ ๒๐-๓๐ ปี ซึ่งจะคงอยู่ตลอดชีวิต เว้นแต่มีโรคแทรกซ้อน ความสามารถเชิงความเร็วในการจัดการกับข้อมูล คนมีความสามารถสูงสุด เมื่ออายุ ๒๐ ปี หลังจากนั้นจะลดลงช้าๆ ตลอดเวลาของอายุที่มากขึ้น ความสามารถในด้านการพูดของผู้สูงอายุจะลดลง พฤติกรรมและกระบวนการด้านใช้ความเร็วทางกายภาพลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น การเรียนรู้และความจำ ผู้สูงอายุจะมีความเสื่อมของการเรียนรู้และความจำ โดยเฉพาะภายหลังอายุ ๗๐ ปี ระบบประสาทรับรู้ความรู้สึก การมองเห็นเสื่อมลง การได้ยิน ผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน ๖๕ ปี จะสูญเสียความสามารถในการได้ยินประมาณ ๑ ใน ๔ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการเสื่อมของตัวรับเสียง การทรงตัวจะเสื่อมลงทำให้เกิดความไม่มั่นคงเสียความสมดุล มีอาการเวียนพบได้ในผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุต้องเดินกางขาเพื่อป้องกันการล้ม การได้กลิ่น ความสามารถในการรับกลิ่นลดน้อยลง การรับรส ความสามารถในการรับรสลดลง เพราะตุ่มรับรสน้อยลง ระบบประสาทอัตโนมัติทำหน้าที่ควบคุมสภาพแวดล้อมภายในร่างกายให้อยู่ในดุลยภาพ การลดลงของจำนวนเซลล์ประสาททำให้สภาวะแวดล้อมในร่างกายเกิดความไม่สมดุล ระบบประสาทสั่งการ มีการสูญเสียเซลล์ประสาทและอัตราการนำพลังประสาทของเส้นประสาทลดลง

๕) ระบบกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อแบ่งเป็น ๒ ชนิด คือ กล้ามเนื้อลาย ได้แก่ กล้ามเนื้อโครงร่างภายนอก และกล้ามเนื้อเรียบเป็นกล้ามเนื้อของอวัยวะภายใน เช่น หัวใจ กระเพาะ ลำไส้ ฯลฯ การเปลี่ยนแปลงในระบบกล้ามเนื้อมีดังนี้การสูญเสียน้ำและเกลืออนินทรีย์ การขาดโปแตสเซียมในกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุจะทำให้การหดตัวสูงสุดของกล้ามเนื้อลดน้อยลง ผู้สูงอายุจึงบ่นว่ามีอาการ

เหนียวง่ายและไม่ค่อยมีแรง เอ็นไขว้ การเปลี่ยนแปลงของเอ็นไขว้ในกล้ามเนื้อเกิดได้เร็วเพียง ๒-๓ วันหลังจากที่กล้ามเนื้อไม่ได้ใช้งาน การลดลงของเอ็นไขว้ทำให้กล้ามเนื้อไม่สามารถคลายอาหารเพื่อนำมาใช้เป็นพลังงานได้จึงเกิดการไม่มีแรง การเสื่อมสลายของเอ็นไขว้ในกล้ามเนื้อสามารถกลับคืนได้ถ้ากล้ามเนื้อถูกใช้งานอีก และค่อยๆเพิ่มขึ้นใน ๒-๓ วัน การเพิ่มกลับคืนของเอ็นไขว้ในผู้สูงอายุจะช้ากว่าคนหนุ่มคนสาว โพรตีนที่ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อเกิดการสลายตัว ทำให้การหดตัวของกล้ามเนื้อของกล้ามเนื้อลดลง เลือดที่ไหลผ่านกล้ามเนื้อลดลง เป็นผลให้การขนส่งอาหารและสิ่งจำเป็นต่างๆ ที่มาทางเลือดลดลง ความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อจะลดลง ผู้สูงอายุจึงควรที่จะได้รับการฝึกฝนพลังกล้ามเนื้อเนื่องจากผู้ที่ได้รับการฝึกฝนจะมีการทำงานของกล้ามเนื้อลดลงน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกฝน

๖) ระบบหัวใจ และหลอดเลือด (cardiovascular system) มีแคลเซียมเกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือด จึงทำให้ผนังหลอดเลือดหนาขึ้นอาหารจึงไปเลี้ยงหลอดเลือดน้อยลงการเผาผลาญกลูโคสลดลงทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ผนังหลอดเลือดเปราะแตกง่ายและเนื้อสมองยังได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่พอ ทำให้การทำงานของสมองเสื่อมลงอาจทำให้ความจำเสื่อม นอนไม่หลับ หงุดหงิด และพูดซ้ำๆ และระบบหายใจ (respiratory system) ในผู้สูงอายุ เซลล์ของถุงลมจะลดจำนวนลง ความยืดหยุ่นของเนื้อปอดของเยื่อหุ้มปอดแข็งและทึบ จึงทำให้การซึมผ่านออกซิเจนในปอดลดลงด้วย ทำให้เหนื่อยง่าย กล้องเสียงเสื่อม และเกิดโรคระบบทางเดินหายใจได้ง่ายขึ้น

๗) ระบบทางเดินอาหาร (gastrointestinal system) คนสูงอายุมักมีปัญหาเรื่องเหงือกและฟันทำให้การบดเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด ต่อม้ำลายผลิตเอ็นไขว้ และน้ำย่อยน้อยลง ภาวะอาหารหลังน้ำย่อยน้อยลง ประสิทธิภาพของการดูดซึมและการย่อยอาหารลดลงและระบบสืบพันธุ์ (reproductive system) ผู้สูงอายุจะมีฮอร์โมนเพศลดลง

๘) ระบบต่อมไร้ท่อ (endocrine gland system) จะพบว่า ในวัยผู้สูงอายุต่อมใต้สมอง (pituitary gland) มีน้ำหนักรวม และมีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินจากตับอ่อนช้าลง ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ต่อมหมวกไตจะหยุดสร้างฮอร์โมนเพศหญิง^{๓๙}

๒. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจไม่สามารถแยกจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและสังคมได้ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและสังคมประกอบด้วยองค์ประกอบ ๒ ประการ คือ

๑) สิ่งแวดล้อมภายนอกหรือปัจจัยภายนอก ได้แก่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคู่สมรส บุตร หรือบุตรแยกไปอยู่ต่างหากทำให้เกิดความว่าเหว่ รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ไร้ความหมาย ไม่รู้จะหันหน้าไปพึ่งใคร ทำให้เกิดความวิตกกังวลซึมเศร้า และการสูญเสียปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสูญเสียบทบาท การปลดเกษียณจากการทำงานต่างๆ ที่ผู้สูงอายุบางคนยังมีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงพอจะทำงานได้ ทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียอำนาจ ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองลดลง สูญเสียรายได้ เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม ถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับการเหลียวแลจากเพื่อน ญาติมิตรอย่างใกล้ชิดเหมือนแต่ก่อน

^{๓๙} สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, คู่มือการอบรมเรื่องการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗-๑๘.

๒) สิ่งแวดล้อมภายในร่างกายหรือปัจจัยภายในร่างกาย เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายในระบบต่างๆ ที่กล่าวข้างต้น ทำให้เกิดโรคทางกายได้ เช่น โรคหัวใจ โรคข้อ ความจำเสื่อม สูญเสียการได้ยินตามองไม่เห็น เป็นต้น ปัจจัยที่กล่าวมานี้ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงจิตใจเกิดความวิตกกังวล ขาดความมั่นใจและความปลอดภัยต่างๆ ผู้สูงอายุมักจะชดเชยด้วยการสะสมซ้ำของการย้ำทำ การบ่น อารมณ์ไม่คงที่โกรธง่าย แต่บางรายใจดี ทั้งนี้อยู่กับสภาพแวดล้อมสังคมและประสบการณ์ที่ผ่านมา

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ (psychological change) ส่วนหนึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และสังคม เพราะความสัมพันธ์ของอวัยวะต่างๆ ทำให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุหดหู่ วิตกกังวล ซึมเศร้าและขาดความกระตือรือร้น Solomon กล่าวว่า^{๔๐} การเกิดความเจ็บป่วยหรือความเสื่อมของร่างกาย การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อาทิเช่น บุตรหลาน คู่สมรส เพื่อน เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดในผู้สูงอายุนอกจากนี้ Eliopoulos ได้กล่าวว่า^{๔๑} การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุนั้นมีสาเหตุเนื่องมาจาก

๑) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องมาจากการที่เพื่อนหรือบุคคลอันเป็นที่รักหรือญาติสนิทหรือคู่ชีวิตต้องตายจากหรือแยกย้ายไปอยู่ที่อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักก่อให้เกิดความซึมเศร้าได้ง่าย

๒) การสูญเสียเสถียรภาพทางสังคมเศรษฐกิจ เนื่องจากต้องออกจากการทำงานขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดลง เนื่องจากหมดภาระการติดต่อทางด้านการงานหรือหมดภาระหน้าที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งไร้คุณค่าไม่มีเป้าหมายในชีวิต นอกจากนี้ยังทำให้ผู้สูงอายุขาดเพื่อน ขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคมหรือชุมชน และขณะเดียวกันก็ทำให้ขาดรายได้หรือรายได้ลดน้อยลง ผลจากสิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุอาจปรับตัวลำบากต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

๓) การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากในวัยผู้สูงอายุนั้นบุตรธิดาจะมีครอบครัวกันแล้วและแยกย้ายกันไปอยู่ต่างหาก โดยเฉพาะสังคมยุคปัจจุบันที่มีลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับลูกหลานของตนลดลง บทบาทด้านให้คำปรึกษา ดูแล และสั่งสอนจึงน้อยลงกิจกรรมร่วมกันลดลง ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ยิ่งขาดกำลังกายในการดูแลกิจกรรมในบ้านของตนเอง ยิ่งทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเหงาเปล่าเปลี่ยว ว้าเหวและรู้สึกว่ตนเองมีคุณค่าน้อยลง

๔) การที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางเพศได้ นับเป็นการสูญเสียทางจิตใจที่สำคัญ ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเคมีของร่างกายทำให้จึงไม่สามารถสนองตอบความต้องการทางเพศได้ ทั้ง ๆ ที่ยังมีความต้องการทางเพศอยู่โดยเฉพาะผู้สูงอายุเพศชาย นอกจากนี้เหตุผลทางสังคม วัฒนธรรม โดยเจตคติของสังคมที่มีต่อเพศสัมพันธ์ในวัยสูงอายุว่าเป็นเรื่องที่ไม่

^{๔๐} Solomon, R., *Coping with stress : A Physician's Aguide to Mental Health in Aging.* (Geriatric Nursing, 1996), p. 48.

^{๔๑} Eliopoulos, *Chariotte. Geriatric Nursing.* (New York : Harper and Row, 1979), p.55.

เหมาะสม นับเป็นสิ่งที่มีความกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุทำให้เกิดความวิตกกังวล และมีความหวั่นไหวต่อความมั่นคงของชีวิต

๓. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ตลอดชีวิตของเรา จะมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมเป็น ๓ ระยะ ได้แก่ ระยะเข้าสู่สังคม (แรกเกิดถึง ๓๐ ปี) จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและก้าวสู่สังคมนอกครอบครัว เช่น โรงเรียน ที่ทำงาน ระยะสร้างสังคม (เริ่มอายุ ๓๐ ปี หรือในวัยกลางคนขึ้นไปถึงอายุ ๖๐ ปี) สร้างครอบครัวใหม่ซึ่งมีผลให้เกิดการพัฒนาสังคม ระยะออกจากสังคม (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป หรือนับจากระยะปลดเกษียณจากการทำงานประจำ) ซึ่งการออกจากสังคมมี ๒ กรณี คือ ประการแรก เป็นข้อกำหนดให้ต้องออกจากบทบาทหน้าที่รับผิดชอบด้วยการปลดเกษียณ อีกประการหนึ่ง เป็นการออกจากสังคมด้วยการยอมรับต่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลงตามวัย โดยละจากบทบาทการเป็นผู้ปกครองครอบครัวมาเป็นสมาชิก ซึ่งในวัยหนุ่มสาวและวัยผู้ใหญ่จะมีสังคมกว้างขวางกับบุคคลหลายๆ กลุ่ม แต่สังคมของผู้สูงอายุจะแคบลงเหลือเพียงครอบครัว เพื่อนสนิท และวัดเท่านั้นถ้าผู้สูงอายุสามารถจัดการ หรือปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ จะเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตดีแต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่

๑) การสูญเสียบุคลากรที่มีความหมายต่อตน บุคคลที่มีความหมายได้แก่บุคคลทั้งในและนอกครอบครัวที่สนิทสนมใกล้ชิด เช่น เพื่อน โดยเฉพาะคู่ชีวิต การตายของคู่ชีวิตเป็นเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนความรู้สึกได้มากที่สุดในชีวิต ระยะเวลาหลังจากการตายของคู่สมรสเป็นระยะเวลาของความโศกเศร้า ซึ่งผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ต้องคอยๆ ปรับตัวต่อสถานภาพใหม่ของตนเองทีละน้อย

๒) ภาวะการเป็นหม้าย ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าเหวในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุเพศชายที่เคยได้รับการปรนนิบัติดูแลจากภรรยา ในภาวะที่คู่ครองตายจากกันนี้ผู้สูงอายุบางรายอาจยังมีความต้องการทางเพศตกค้างอยู่ในจิตใจ แต่เป็นเรื่องที่คนในสังคมไทย ยังไม่ยอมรับว่าความต้องการนี้ยังคงมีอยู่ในผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความคับข้องใจและนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตได้

๓) การเกษียณอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่สำคัญ ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากทัศนคติของคนในสังคมที่คิดว่า คนสูงอายุจะมีประสิทธิภาพต่อยกกว่า เชื่องช้า ปรับตัวไม่ดี รวมทั้งมีความอ่อนแอในการทำงานมากกว่าวัยหนุ่มสาว ทัศนคติเหล่านี้ อาจทำให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติทางลบต่อความสูงอายุ เกิดความรู้สึกท้อแท้ ไร้ประโยชน์ เป็นการสูญเสียรายได้ สูญเสียอำนาจ บทบาทลดลง การเกษียณอายุอาจไม่ได้ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตโดยตรง อาจมีปัจจัยอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น ทัศนคติของบุคคลต่อการเกษียณอายุ การเตรียมตัวและวางแผนชีวิตหลังการเกษียณ ฐานะทางเศรษฐกิจ ระดับการศึกษา เป็นต้น อย่างไรก็ตามบุคคลต้องพยายามปรับตัวเพื่อจะได้มีความสุขในบั้นปลายชีวิต^{๔๒}

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (social change) ในวัยผู้สูงอายุการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมจะเริ่มลดลง ทั้งนี้จากภาระหน้าที่และบทบาทในสังคมที่ลดน้อยลงจะทำให้ผู้สูงอายุมีความยากลำบากในการปรับตัวจนก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางกายและทางจิตใจตามมา ซึ่ง เกษม ต้นติผลาชีวะ และ กุลยา ต้นติผลาชีวะ ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ มีดังนี้

^{๔๒} สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, คู่มือการอบรมเรื่องการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒.

๑) การเปลี่ยนรูปแบบของสังคม ในอดีตครอบครัวไทยเป็นครอบครัวใหญ่ มีผู้สูงอายุเป็นผู้นำ ผู้ให้ความรู้ ผู้ถ่ายทอดวิชาการ และสนับสนุนการพัฒนาความก้าวหน้าให้แก่บุตรหลาน และอยู่ในฐานะที่ควรเคารพบูชา ยอมรับนับถือ แต่ปัจจุบันสังคมไทยเปลี่ยนไปในลักษณะที่มีแต่การแข่งขัน มองเห็นประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม การพึ่งพาอาศัยลดลง การรับรู้ของคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่มาจากภายนอกจึงทำให้ผู้สูงอายุขาดความสำคัญ ขาดการยอมรับ และขาดการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลาน ผู้สูงอายุต้องพบกับความโดดเดี่ยว รู้สึกถูกทอดทิ้ง และขาดที่พึ่งทางใจ

๒) ความคับข้องใจทางสังคม การเข้าสู่วัยสูงอายุ การปลดเกษียณและการที่บุตรหลานหรือสังคมต่างหวงดี ที่จะให้ผู้สูงอายุหยุดรับผิดชอบในภารกิจต่างๆ ที่เคยปฏิบัติทำให้มีผลกระทบจิตใจของผู้สูงอายุอย่างมาก มีความรู้สึกน้อยใจและเสียใจ ทั้งนี้เพราะการเป็นผู้สูงอายุมิได้หมายความว่า เป็นผู้ขาดสมรรถภาพการทำงาน แต่การมีอายุกลับทำให้ความรู้สึกต้องการยอมรับมากขึ้น นอกจากนี้การเกษียณอายุหรือยุติการทำงาน อายุมีความหมายที่ดีสำหรับผู้สูงอายุบางกลุ่ม เช่น ผู้ที่มีความเบื่อหน่ายการทำงานต้องทำงานเพราะฐานการยอมรับของชุมชนจะน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่นที่จะเข้ากลุ่มไม่กล้าที่จะแสดงออก ความสัมพันธ์กับชุมชนที่คุ้นเคยจะลดลง ต้องปรับเปลี่ยนไปสู่สภาพสังคมกลุ่มใหม่ จึงทำให้ผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทในชุมชนมาก่อนเกิดความเครียดสูง

๓) การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม เมื่อเข้าสู่ในวัยสูงอายุบทบาทที่เกี่ยวข้องกับการงาน ตลอดจนบทบาทในครอบครัวย่อมเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุเคยเป็นหัวหน้าครอบครัว ซึ่งมีหน้าที่ให้การดูแลและหาเลี้ยงครอบครัวต้องกลายมาเป็นผู้พึ่งพาอาศัยเป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียอำนาจ และบทบาททางสังคมที่เคยมีและมีความรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญ ปัจจัยเหล่านี้ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของครอบครัวสังคมต่อไปได้^{๔๓} สำหรับ Arkoff^{๔๔} กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะรู้สึกที่ตนเองด้อยคุณค่า การสมาคมกับเพื่อนฝูงผู้ร่วมงานน้อยลง รวมทั้งยังขาดรายได้จากเดิม ที่เคยมีอยู่ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางครอบครัว โดยเฉพาะลูก ๆ เจริญเติบโตมีครอบครัวเป็นของตนเองและแยกย้ายออกไปสร้างครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะต้องอยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุจึงต้องเผชิญกับความสูญเสียมากขึ้น มองโลกในแง่ร้าย ซึมเศร้า และสิ้นหวัง ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิต และเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคจิตในวัยชราได้

สรุปได้ว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทั้งด้านร่างกายที่เสื่อมถอยลงอวัยวะต่างๆ มีประสิทธิภาพลดน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด การรับผิดชอบ ต่อภาระหน้าที่และบทบาทต่างๆภายในครอบครัวก็ลดน้อยลง สภาวะการณดังกล่าวจึงส่งผลทำให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าลดลง ว่าเหว่ กังวลว่าครอบครัวและสังคมจะทอดทิ้ง เนื่องจากการแปรผันทางสังคมที่เกิดจากสถานภาพและบทบาทที่ลดลง จึงทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบปัญหาด้านการดำเนินชีวิตสังคมควรหันมาสนใจและหาวิธีการทดแทน เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่ได้ในช่วงบั้นปลายของชีวิตอย่างมีความสุข

๔. การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญามีความเชื่อกันว่าเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ เขาผู้นั้น จะไม่มีการเจริญเติบโต ทางความคิดและสติปัญญาอีกต่อไป เรียนรู้อะไรก็ได้ก็ไม่ได้แล้ว ที่ร้ายแรงยิ่งไป

^{๔๓} เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๘๐-๘๒.

^{๔๔} Arkoff, *Adjustment and Mental Health*, (New York: McGraw-Hill, 1968), p.95.

กว่านี้ก็คือ ผู้สูงวัยมีความเสื่อมทางสติปัญญา ลักษณะเสื่อมมีหลายประการ เช่น ชี้หลงชี้ลืม บ้าๆ เป๋ๆ คิดนึกตัดสินใจช้า ไม่เข้าใจภูมิปัญญาของคนรุ่นใหม่ คำกล่าวและความเชื่อดังกล่าวนี้เป็นภาพทางด้านลบเกี่ยวกับความคิดในยามสูงวัย ลักษณะดังกล่าวอาจเป็นจริงและมีจริงสำหรับผู้สูงอายุบางกลุ่มในปัจจุบันและในอดีต แต่มีการศึกษาทางชีววิทยาที่ได้ทำกันมามากมายเกี่ยวกับความคิดของผู้สูงวัย ในปัจจุบันได้รับรายงานผลการศึกษามีลักษณะตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุที่สุขภาพดี กระฉับกระเฉง กระตือรือร้นต่อชีวิตและสังคม จนถึงกับมีคำพูดว่า “ยิ่งแก่ยิ่งเก่ง ยิ่งแก่ยิ่งฉลาดเฉลียวยิ่งแก่ยิ่งมีความเมตตากรุณา” มีประเด็นที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

๑) สติปัญญาด้าน crystallization และ fluid นักจิตวิทยาทางการเรียนรู้บางท่านได้แบ่งลักษณะสติปัญญาของมนุษย์เป็น ๒ หมวดใหญ่ๆ คือ crystallization และ fluid ประการแรกได้แก่ crystallization คือ สติปัญญาที่เกิดจากสิ่งสมควรรอบรู้ ความชำนาญชำนาญในความรู้ความคิดที่ได้จากประสบการณ์ตรง ความสามารถเชิงภาษาและวัฒนธรรม ประการที่สองได้แก่ fluid คือ สติปัญญาที่เน้นความแม่นยำในทฤษฎี การมองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงต่อเนื่องของสิ่งต่างๆ เกี่ยวข้องกับระบบประสาทเป็นอย่างยิ่ง สติปัญญาแบบแรกเพิ่มพูนไม่มีวันเสื่อมไปตามอายุ ส่วนสติปัญญาประเภทหลังเริ่มเสื่อมตั้งแต่วัยผู้สูงอายุตอนต้น

๒) ความสามารถในการทำแบบทดสอบ ความสามารถในการทำแบบทดสอบลดลงตามวัย เริ่มตั้งแต่อายุ ๓๐ ปี ช่วงอายุประมาณ ๓๐-๕๐ ปี เป็นช่วงที่ความสามารถไม่เพิ่มไม่ลด ความสามารถนี้จะลดลงอย่างช้าๆ ในวัยสูงอายุ แต่ก็ยังเป็นไปในด้านความสามารถทางทักษะที่ต้องใช้สมรรถภาพทางกายอย่างมาก เช่น สายตา การเคลื่อนไหว การประสานงานกันของกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส กิจกรรมที่ต้องใช้ความว่องไวรวดเร็ว ฯลฯ นักจิตวิทยาทางการเรียนรู้จึงตั้งข้อสังเกตว่าการประเมินผลแบบทดสอบในกลุ่มผู้สูงอายุนั้น ควรคำนึงถึงสมรรถภาพตามธรรมชาติของผู้สูงวัยด้วยก่อนที่จะตัดสินสมรรถภาพทางสติปัญญาด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ

๓) สมรรถภาพทางภาษาและคณิตศาสตร์ ภาษาเป็นส่วนของความคิดความฉลาดสำหรับในด้านนี้ ปรากฏว่าผู้สูงอายุมีสมรรถภาพสูงโดยเฉพาะด้านภาษาที่สัมพันธ์กับความคิดรวบยอดและความคิดเชิงนามธรรม ส่วนสมรรถภาพทางคณิตศาสตร์นั้นไม่เสื่อมในผู้สูงอายุที่ฝึกฝนความคิดเชิงคณิตศาสตร์สม่ำเสมอ ทั้งนี้เพราะด้านหนึ่งของแนวคิดเชิงคณิตศาสตร์อาศัยความเข้าใจควบคู่กับการฝึกฝน

๔) แนวโน้มของความคิดในการจัดกลุ่ม หมู่ พวก สมรรถภาพในการจัดกลุ่ม หมู่ พวก เป็นความสามารถเชิงภูมิปัญญาอย่างหนึ่ง สำหรับเรื่องนี้ได้มีการทดลองดูว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีแนวโน้มในสมรรถภาพด้านนี้ไปในรูปแบบใด มีรายงานผลดังนี้ ผู้สูงอายุมีแนวโน้มจะจัดกลุ่มตามเกณฑ์ของความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ มากกว่าการดูจากรูปลักษณ์ภายนอก ตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุจะจัดกลุ่มไม้ขีดไฟกล่องสุบยาเส้น ยาเส้นอยู่กลุ่มเดียวกัน ในขณะที่คนหนุ่มสาวจะจัดล้อรถ ลูกบอลล์ ขนโม้โดนัท อยู่กลุ่มเดียวกัน ผู้สูงอายุสามารถให้เหตุผลของการจัดกลุ่มตามนัยดังกล่าวได้ดีเท่าๆ กับคนหนุ่มสาว

๕) แบบแผนในการตัดสินใจ สำหรับผู้สูงอายุพบว่า มีแนวโน้มจะตัดสินใจโดยใช้กรอบจากบริบท ซึ่งเป็นไปในลักษณะการพิจารณาองค์ประกอบหรือปัจจัยโดยรอบมากกว่า การใช้ข้อมูลภายในตนเองแต่เพียงประการเดียว

๖) ความสามารถดำรงรักษาสมรรถภาพทางสติปัญญา ผู้สูงอายุที่ยังกระฉับกระเฉง กระตือรือร้น หมั่นศึกษาหาความรู้ ลับสมองและพัฒนาความจำอยู่เสมอ สติปัญญาจะไม่เสื่อมเลย เพราะความจำเป็นสิ่งพัฒนาให้สูงได้แม้ในยามสูงอายุ หากมีการฝึกฝนอย่างมีระบบ

๗) ความเสื่อมทางสติปัญญา ผู้สูงอายุที่มีสติปัญญาเสื่อม คือผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี โดยความเสื่อม หรือการเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาจะเห็นได้ชัดในกลุ่มที่มีอารมณ์เหงา เศร้า มีชีวิตครอบครัวที่ขมขื่น มักจะเก็บตัวและขาดการกระตุ้นทางสังคม ส่งผลให้มีความเสื่อมทางสมองได้ โดยทั่วไปใน ความเสื่อมทางสติปัญญาของผู้สูงอายุจะค่อยเป็นค่อยไป ความเสื่อมความเปลี่ยนแปลงจะไม่เท่ากันทุกคน^{๔๕}

เมื่อลักษณะของสติปัญญาของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงแล้ว ย่อมส่งผลไปสู่ความจำของผู้สูงอายุด้วย สำหรับในด้านความจำของผู้สูงอายุ โดยทั่วไปความเปลี่ยนแปลงในด้านความจำพบว่า ผู้สูงอายุนั้นระบบความจำระยะสั้น จะได้รับความกระทบกระเทือนมากกว่าระบบความจำระยะยาว ซึ่งมีผลให้ผู้สูงอายุเกิดความคับข้องใจและไม่สามารถเรียนรู้สิ่งที่จะต้องเกี่ยวข้องกับการจำระยะสั้นได้^{๔๖} ผู้สูงอายุมักจะจดจำเรื่องราวเก่าๆ ได้ดีกว่าเรื่องราวใหม่ๆ โดยหน่วยของความจำ สามารถแยก ออกเป็น ๓ ส่วน คือ (๑) ความจำจากประสาทสัมผัส ผู้สูงอายุจะเริ่มสูญเสียความสามารถในด้านประสาทสัมผัสบางชนิดไปบ้าง เช่น การรับรู้ กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งในแต่ละบุคคลจะมีระดับสัมผัสไม่เท่ากัน (๒) ความจำจากหน่วยความจำระยะสั้น (short-term memory) เป็นการจำทันทีทันใดที่มีต่อสิ่งเร้าต่างๆ ซึ่งสิ่งเร้าที่เพิ่งจะมีการรับรู้เกิดขึ้น นั่นคือมีการวิเคราะห์หรือตีความแล้วว่าสิ่งเร้า นั้นเป็นอะไร^{๔๗} สำหรับผู้สูงอายุอาจลดน้อยลง แต่ไม่มากนัก (๓) ความจำจากหน่วยความจำระยะยาว (long-term memory) เป็นการจำข้อมูลหรือสิ่งเร้าบางสิ่งทีเพิ่งรับรู้มาและถ้าข้อมูลได้รับการเอาใจใส่ มันจะถูกเก็บไว้ในความจำระยะยาว ซึ่งมักเกี่ยวกับประสบการณ์และความรู้ที่สะสมไว้ตลอดชีวิต จะไม่มีการเปลี่ยนแปลง ความจำด้านนี้ผู้สูงอายุไม่ลดน้อยลงแต่ประการใด ส่วนในด้านการแก้ปัญหา ผู้สูงอายุมักแก้ปัญหาโดยใช้ประสบการณ์ส่วนตัวมาวิเคราะห์ เพื่อแก้ปัญหา และนอกจากนี้สิ่งทีเกี่ยวข้องกับความจำมี ๒ อย่าง คือ การจำแบบระลึกได้ (Recall) เป็นวิธีการให้บุคคลพยายามนึกคิด สิ่งเร้าหรือเรื่องราวต่างๆ ทีเคยมีประสบการณ์มาก่อนโดยไม่มีสิ่งใดเป็นแนวทางให้เลย กล่าวคือเป็นการที่บุคคลพยายามสร้างเหตุการณ์ต่างๆ จากความจำ โดยไม่มีเหตุการณ์นั้นปรากฏตรงหน้า เช่น สามารถบรรยายรูปร่างหน้าตาคนร้ายให้ตำรวจฟัง^{๔๘} และความจำแบบจำได้ (Recognition) เป็นวิธีการนำเอาสิ่งเร้า ที่บุคคลได้เคยมีประสบการณ์มาแล้ว มาให้ดูใหม่อีกว่า จำได้หรือไม่^{๔๙} ได้มี

^{๔๕} ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม ๒), (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๐), หน้า ๕๔๕-๕๔๗.

^{๔๖} เทย์พิไล ฤทธาณานนท์, พัฒนาการของมนุษย์ (Human Development), พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมดาเพรส จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๗๒.

^{๔๗} ถวิล ธาราโรจน์และคณะ, จิตวิทยาทั่วไป, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๖.

^{๔๘} จิราภา เต่งไตรรัตน์ และคณะ, จิตวิทยาทั่วไป, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๓๙.

^{๔๙} ถวิล ธาราโรจน์และคณะ, จิตวิทยาทั่วไป, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๖.

การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถใน ๒ ด้านนี้ตามอายุพบว่า ความสามารถในการจำได้ของคน สูงอายุไม่ได้ลดลงตามอายุ แต่ความสามารถด้านระลึกได้จะลดลงอย่างเด่นชัด^{๕๐} ซึ่งแสดงว่าผู้สูงอายุมีปัญหาในการนำสิ่งที่เก็บไว้ในความทรงจำออกมาใช้ จึงกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุที่ดูแลใส่ใจในสุขภาพตนเองแล้วสามารถที่จะมีสติปัญญาที่ไม่ต่างจากวัยอื่นเลย

สรุปได้ว่า เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาของผู้สูงอายุ มักจะเสื่อมถอยตามสภาพร่างกาย โดยสติปัญญาด้าน fluid จะค่อยๆ ลดต่ำลงเรื่อยๆ ในขณะที่เดียวกัน สติปัญญาด้าน Crystallized ที่ได้จากการสะสมความรู้ จะยังคงสูงขึ้นจนถึงวัยผู้สูงอายุ รวมถึงความจำ ผู้สูงอายุ จะเริ่มสูญเสียความสามารถในด้านประสาทสัมผัสบางชนิดไปบ้าง ความจำจากหน่วยความจำระยะสั้น ลดน้อยลง แต่ความจำจากหน่วยความจำระยะยาว ความจำด้านนี้ผู้สูงอายุไม่ลดน้อยลง ผู้สูงอายุที่มี พัฒนาการทั้ง ๔ ด้านสมบูรณ์สามารถส่งผลไปสู่การดูแลผู้สูงอายุต่อไป

๒.๓.๒ ทฤษฎีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

๑. ทฤษฎีกิจกรรม แนวคิดของทฤษฎีนี้ เชื่อว่า ผู้สูงอายุที่มีชีวิตอยู่ในสังคมเดียวกันจะมีความต้องการทางจิตวิทยาเหมือนกับบุคคลวัยกลางคนในสังคมเดียวกัน กิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุ มีชีวิตอย่างมีความสุข มีความเพลิดเพลิน เกิดความพึงพอใจ มีความกระฉับกระเฉง สามารถตัดสินใจได้ เกิดภาพพจน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเอง กิจกรรมที่สร้างขึ้นสำหรับผู้สูงอายุนั้นสามารถแบ่งออกได้ ๕ ประเภท

๑) การมีส่วนร่วมในสังคม หมายถึง การที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การเข้าเป็นสมาชิกทั้งในและนอกครอบครัวของตนเอง

๒) การมีงานอดิเรก หมายถึง กิจกรรมที่ผู้สูงอายุใช้เวลาทำกิจกรรมส่วนตัว หรือเป็นกลุ่ม เป็นการพักผ่อน หรือเป็นงานอดิเรก

๓) การทำงานมีรายได้ หมายถึง กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำแล้วทำให้มีรายได้ทั้งงานประจำงานพิเศษหรือชั่วคราว

๔) การส่งเสริมสุขภาพอนามัย หมายถึง การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในด้านการดูแลรักษาสุขภาพอนามัย เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย

๕) การพัฒนาท้องถิ่นและสังคม หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้เป็นผู้แสดงบทบาทหรือเป็นผู้นำในการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น ลักษณะของการรณรงค์เพื่อสังคมต่างๆ^{๕๑}

๒. ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยม (Structural Functionalism)

ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยมถูกพัฒนาโดย แรดคลิฟท์บราวน์ (A.R. Radcliffe Brown) โดยมีแนวคิดวาระบบสังคมต่างๆ ประกอบด้วยโครงสร้างและกิจกรรมต่างๆ โครงสร้างทางสังคมคือแบบแผนที่อยู่ได้นานโดยประชากรมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โครงสร้างจะได้อมาจากการกระทำระหว่างกันทางสังคม จากบรรทัดฐานและวางกฎเกณฑ์ต่างๆ ของ

^{๕๐} เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, พัฒนาการของมนุษย์ (Human Development), (กรุงเทพมหานคร : ธรรมดาเพรส จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๗๒.

^{๕๑} เขมิกา ยามะรัก, “รูปแบบการส่งเสริมบทบาทชายเพื่อรับผิดชอบการดูแลอนามัยการเจริญพันธุ์โดยใช้โปรแกรมการใช้ข้อมูลข่าวสาร”, รายงานของคณะกรรมการวิชาการวิสามัน, (กรุงเทพมหานคร : คณะกรรมการวิชาการวิสามันสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคมวุฒิสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๕๐ – ๕๕.

พฤติกรรม ทฤษฎีนี้จะเน้นการทำความเข้าใจกับการคงอยู่ และการสืบเนื่องของโครงสร้างและเสถียรภาพทางสังคม ซึ่งตัวบ่งชี้ที่สำคัญได้จากข้อมูลทางชาติพันธุ์วรรณาของแต่ละสังคมที่แสดงออกถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนที่มีความผูกพันกันทางสังคม หรือมีความขัดแย้งระหว่างกัน แต่ยอมรับในความขัดแย้งนั้นและมีการจัดการต่อความขัดแย้งอย่างเป็นทางการ ความสัมพันธ์ดังกล่าวจะช่วยลดโอกาสที่ทำให้เกิดความขัดแย้งและทำให้สังคมทั้งหมดอยู่ต่อไปได้^{๕๒}

ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยม เน้นที่การคงอยู่หรือระบบเสถียรภาพของระบบสังคม รวมทั้งภาระหน้าที่ทางสังคมและความมั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงเป็นมโนภาพสำคัญ ในการวิเคราะห์พฤติกรรมของมนุษย์ ดังนั้นส่วนต่างๆ ของวัฒนธรรมที่แตกต่างกันของกลุ่มทางสังคมต้องถูกนำมาศึกษา โดยดูว่าส่วนต่างๆ ของวัฒนธรรมทำหน้าที่อะไรบ้างที่จะทำให้เกิดเสถียรภาพของกลุ่มโดยเฉพาะสังคมที่ไม่ซับซ้อน^{๕๓}

จากลักษณะดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยมสามารถนำมาอธิบายความมั่นคงทางสังคมของกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ซับซ้อน

วิธีการศึกษาแบบโครงสร้างหน้าที่ (Structural Functional Approach) เป็นการศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพของส่วนต่างๆ (Parts) ที่ประกอบกันเข้ามาเป็นสังคมโดยรวม (The Whole) สัมพันธ์ภาพของส่วนต่างๆ ที่ประกอบกันเข้ามาเป็นสังคมนั้นเรียกว่า โครงสร้างของสังคม (Structure of a Society) โครงสร้างของสังคมหมายถึงสัมพันธ์ภาพของกิจกรรมต่างๆ ที่มีปรากฏอยู่ในสังคมทุกสังคม อันได้แก่กิจกรรมทางด้านครอบครัว ญาติพี่น้อง ด้านการศึกษาอนามัย การเศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง ความเชื่อ ศาสนา และอื่นๆ

ฐานคติ (Assumption) ของการศึกษาสังคมกลุ่มโครงสร้างหน้าที่ มีอยู่ประการหนึ่งว่าภายในสังคมนั้นมีการทำหน้าที่ (Functions) ต่างๆ อย่างมีระบบ (System) เพื่อความดำรงอยู่ของแต่ละสังคม ในการนี้ส่วนย่อยต่างๆ (Parts) หรือระบบย่อย (Subsystems) ต่างๆ ภายในสังคมจะปฏิบัติงานต่อเนื่องประสานสัมพันธ์กันเพื่อมุ่งไปสู่ความมุ่งหมายสุดท้าย (Goal) ของแต่ละสังคมคือการอยู่รอด ซึ่งย่อมหมาวมถึงความสามารถที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงภาวะต่างๆ ภายในสังคมให้เหมาะสมกับกาลเวลาที่ผ่านไปด้วย ด้วยฐานคติดังกล่าวการศึกษาสังคมนี้ถือว่าโครงสร้างสังคมเป็นระบบการกระทำชนิดหนึ่ง (An Operating) ซึ่งประกอบด้วยระบบย่อยต่างๆ ระบบย่อยจะทำหน้าที่ในส่วนของตัวเองให้สอดคล้องกันไปกับการทำหน้าที่ของระบบย่อยอื่นๆ อันเป็นผลให้สังคมดำรงอยู่ได้ เปรียบประดุจดั่งระบบร่างกายของมนุษย์ซึ่งประกอบไปด้วยระบบย่อยต่างๆ อาทิ หัวใจ หู ตา จมูก แขน ขา เท้า ฯลฯ ซึ่งแต่ละส่วนก็ทำหน้าที่ตามความถนัดเฉพาะตน และก็ต้องประสานกับการทำหน้าที่ของส่วนอื่นๆ ด้วย เพื่อความดำรงอยู่ของระบบใหญ่คือมนุษย์แต่ละคน เช่นนี้เป็นต้น

การประสานงานกันของระบบย่อยต่างๆ ของโครงสร้างสังคม เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อความอยู่รอดของสังคมเช่นเดียวกับมนุษย์ ดังจะเห็นได้ว่าถ้าเข้าไปทำหน้าที่แทนแขน และปากไปทำหน้าที่แทนทวารหนัก มนุษย์ซึ่งเป็นระบบใหญ่ในกรณีนี้ย่อมจะอยู่ด้วยความลำบาก ถ้าไม่ถึงแก่ความพิการก็

^{๕๒} นิยพรรณ วรรณศิริ, **มานุษยวิทยาสังคมและวัฒนธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๐๘ - ๑๑๑.

^{๕๓} งามพิศ สัตว์สงวน, **ประสบการณ์วิจัยทางมานุษยวิทยาข้ามวัฒนธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๓๔ - ๓๕.

อาจสิ้นชีวิต หรือถ้าหากว่าระบบย่อยต่างๆ ทำหน้าที่ไม่ประสานกันเพียงพอ ก็อาจจะสร้างความยุ่งยากในการดำรงอยู่ให้แก่ระบบใหญ่ได้มาก ตัวอย่างเช่น ปากชอบรับประทานเผ็ดจัด เบียร์จัด เค็มจัด และของที่ทำให้ท้องเสียง่าย ระบบย่อยส่วนท้องโดยเฉพาะกระเพาะ ลำไส้ และทวารหนัก ก็อาจจะทำหน้าที่หนักเกินขนาด อาจเป็นเหตุให้ระบบใหญ่คือมนุษย์ผู้นั้นต้องอยู่ด้วยความยากลำบาก ผิดปกติ และถ้าความขัดแย้งกันระหว่างระบบย่อยมีความรุนแรงมาก ก็อาจนำไปสู่ความสิ้นสุดของระบบใหญ่ได้ในที่สุด การดำรงอยู่ของโครงสร้างก็เช่นเดียวกัน ระบบย่อยต่างๆ ของสังคมจะต้องปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ตามความถนัดของแต่ละส่วนให้ดี และจะต้องประสานสัมพันธ์กับการทำงานของระบบย่อยอื่นๆ ที่มีอยู่ภายในระบบใหญ่คือ โครงสร้างสังคมเป็นส่วนร่วมด้วย มิฉะนั้นสังคมนั้นอาจมีอาการกระปลกระเปลี้ย พิกลพิการ เกิดความยุ่งยาก ระส่ำระสาย และในที่สุดก็อาจสลายตัวไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งดังได้พรรณนาไว้

ระบบย่อย (Subsystems) สำคัญที่มีอยู่ในโครงสร้างของทุกสังคมมนุษย์ พิจารณาตามลักษณะอันเป็นความถนัดเฉพาะ (Specialization) ของกิจกรรมพอจะแบ่งแยกออกได้เป็น ๖ ระบบดังต่อไปนี้

- ๑) ระบบย่อยของโครงสร้างที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางด้านครอบครัวและญาติพี่น้อง (Faculty & Kinship System)
- ๒) ระบบย่อยของโครงสร้างหน้าที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางด้าน การให้การศึกษาอบรม (Education System)
- ๓) ระบบย่อยของโครงสร้างที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับกิจกรรม ทางด้านการป้องกัน รักษา และบำรุงสุขภาพสมาชิกของสังคม (Health System)
- ๔) ระบบย่อยของโครงสร้างที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางด้านเศรษฐกิจ (Economic System)
- ๕) ระบบย่อยของโครงสร้างที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับกิจกรรมด้านการเมือง และการปกครอง (Politic System)
- ๖) ระบบย่อยของโครงสร้างที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางด้านความเชื่อ และศาสนาต่างๆ ที่มีอยู่ในสังคม (Belief System)^{๕๔}

การศึกษาสัมพันธ์ภาพระหว่างระบบย่อยต่างๆ ในโครงสร้างสังคมเหล่านี้ ทำให้เกิดภาพรวมของความมั่นคงทางสังคม ทำให้ทราบว่าสังคมคงรูปอยู่ได้อย่างไร (Cal and Psychological Needs) เป็นความต้องการเบื้องต้นของมนุษย์ ได้แก่ ความต้องการเกี่ยวข้องกับการดิ้นรนเพื่อให้มีชีวิตรอด เช่น ต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม การพักผ่อน การเจริญเติบโต การสืบพันธุ์ เป็นต้น

๑) ความต้องการทางสังคม (Instruct mental Needs) จะเกี่ยวกับเรื่องความร่วมมือกันทางสังคมเพื่อแก้ปัญหาพื้นฐานและทำให้ร่างกายได้รับการตอบสนองความต้องการเบื้องต้นได้ เช่น การแบ่งงานกันทำ การแจกจ่ายอาหาร การป้องกันภัย การผลิตสินค้า การบริการ และการควบคุมทางสังคม

^{๕๔} สนิท สมัครการ, ระบบย่อยของโครงสร้างที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางด้านความเชื่อ และศาสนาต่างๆ ที่มีอยู่ในสังคม, (กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐), หน้า ๒๘ - ๓๐.

๒) ความต้องการทางด้านจิตใจ (Symbolic Needs) คือความต้องการของมนุษย์เพื่อความมั่นคงทางจิตใจ เช่น ความต้องการสงบทางใจ ความกลมกลืนกันทางสังคมและเป้าหมายชีวิต ระบบสังคมที่สนองความต้องการเหล่านี้ ได้แก่ ความรู้ กฎหมาย ศาสนา นิยายปรัมปรา ศิลปะ และเวทมนต์ คาถา โดยทั่วไปเวทมนต์ คาถา ทำหน้าที่ที่ทำให้คนรู้สึกอบอุ่นใจเพราะงานบางอย่างที่มนุษย์ทำค่อนข้างยากลำบาก และมนุษย์ไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่าจะเกิดผลอย่างไรบ้าง ทำให้เกิดความไม่มั่นใจ จึงต้องพึ่งเวทมนต์ คาถา ให้ช่วย เพื่อทำให้เกิดความมั่นใจมากขึ้น ส่วนนิยายปรัมปรามักให้อำนาจชนชั้นปกครองและค่านิยมทางสังคม

มาลินอสกี (Malinovsky) ย้ำว่าวัฒนธรรมทุกด้านมีหน้าที่ต้องทำคือ การตอบสนองความต้องการของมนุษย์ได้อย่างหนึ่งหรือทั้ง ๒ อย่าง ดังกล่าว ส่วนต่างๆ ของวัฒนธรรมมีหน้าที่เพื่อสนองความต้องการของปัจเจกชนในสังคมนั้น แนวความคิดดังกล่าวจึงเป็นหลักสำคัญในการนำมาใช้วิเคราะห์พฤติกรรมของคนในสังคมทั้งหมดของแต่ละวัฒนธรรม^{๕๕} ลักษณะเด่นของทฤษฎีหน้าที่นิยมของมาลินอสกี คือ การศึกษาวัฒนธรรมด้านหนึ่งจะนำไปสู่การศึกษาวัฒนธรรมทั้งหมด

๓. ทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม (Diffusions) แนวคิดทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมในช่วงปลายคริสต์ศตวรรษที่ ๑๙ มีนักมานุษยวิทยา ๒ กลุ่ม ที่เน้นอิทธิพลของการของการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม ต่อการเปลี่ยนแปลง นักมานุษยวิทยากลุ่มแรกเป็นชาวอังกฤษ นำโดยสมิท (G. Elliot Smith), เพอร์รี่ (William J. Perry) และริเวอร์ (W. H. R. River) นักมานุษยวิทยากลุ่มนี้เสนอว่า อารยธรรมชั้นสูงมีจุดกำเนิดในประเทศอียิปต์ แล้วจึงแพร่กระจายไปยังส่วนต่างๆ ของโลก กลุ่มชนชาติต่างๆ ซึ่งมีการติดต่อหรือค้าขายกับชาวอียิปต์ ได้นำเอาความรู้ด้านเกษตรกรรม การทำภาชนะ การหลอมเหล็ก การทำผ้าและการก่อสร้างไปใช้ ทำให้ศิลปวิทยาแขนงต่างๆ แพร่กระจายไปยังส่วนต่างๆ ของโลก นักมานุษยวิทยาอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งสนใจในแนวคิดเรื่องการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมเป็นนักมานุษยวิทยาชาวเยอรมันและออสเตรเลีย เช่น ฟรีดซ์ เกรบ (Fritz Graeb) และวิลเฮล์ม ชมิดท์ (Wilhelm Schmidt) นักมานุษยวิทยากลุ่มนี้เสนอว่า จุดศูนย์กลางของวัฒนธรรมนั้นมีได้มีเพียงจุดเดียวหากแต่มีหลายจุด แต่ละจุดก็แพร่กระจายวัฒนธรรมของตนออกไปรอบๆ เป็นวงกลม เรียกว่า Culture Circle หรือ Kulturkreis ดูเหมือนว่าทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมของนักมานุษยวิทยาทั้งสองกลุ่มจะวางอยู่บนข้อสันนิษฐานว่ามนุษย์ส่วนใหญ่ในสังคมต่างๆ มักไม่ค่อยมีความคิดสร้างสรรค์ ไม่รู้จักคิดค้นสิ่งใหม่ แต่มักคอยลอกเลียนจากผู้อื่นอยู่เสมอ แนวคิดทั้งสองกลุ่มนี้ได้รับการโจมตีจากนักมานุษยวิทยาชาวอเมริกันในเวลาต่อมา และเสื่อมความนิยมลง^{๕๖}

^{๕๕} Malinovsky อ้างใน งามพิศ สัตว์งาม, **หลักมานุษยวิทยาวัฒนธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร :รามากรพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๓๒ – ๓๔.

^{๕๖} สัญญา สัญญาวิวัฒน์, **การพัฒนาชุมชน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๖), หน้า ๔๑.

๒.๔ รูปแบบและการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

๒.๔.๑ รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

ยุทธนา พูนพานิช และ แสงนภา อุทัยแสงไพศาล ได้กล่าวถึงการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุไว้ ดังนี้^{๕๗}

๑) ให้ความรู้ในเรื่องความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ กับผู้ที่อ่อนวัยกว่าให้ ได้รู้ว่า เมื่อเราเป็นผู้ใหญ่แล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ถ้าชะลอได้เท่าไรก็จะเป็นผลดีแก่ตัวเรา และคนใกล้ชิดมากเท่านั้น

๒) ให้ความรู้ด้านอนามัยของผู้สูงอายุ สมัยนี้เรียกว่าการให้สุขศึกษา พยายามให้บุคลากร ทางการแพทย์ และสาธารณสุขออกไปให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุตามชุมชน แนะนำเรื่องการเคลื่อนไหว ของร่างกาย และผู้สูงอายุไม่ควรนั่งอยู่นิ่งๆ หรือนอนเฉยๆ ควรจะได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายให้เหงื่อ ออกบ้างตามความเหมาะสม เป็นการช่วยให้ร่างกายมีการไหลเวียนเลือดดี

๓) ให้ความรู้ในเรื่องอาหารเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง การกินอาหารที่ผิดสุขลักษณะตั้งแต่วัย หนุ่มสาว วัยกลางคน วัยสูงอายุจะเกิดอัตราเสี่ยงต่อโรค และจะมีผลทำให้สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง อาหารที่ดีที่สุดคือ อาหารที่ย่อยง่าย มีโปรตีนปานกลาง ไขมันน้อย และมีปริมาณที่พอดี อาหารที่ย่อย ง่าย เช่น เนื้อปลา ผัก ไขมันสัตว์เป็นส่วนประกอบบ้าง ผลไม้ เป็นต้น

๔) ให้ความรู้ในเรื่องการพักผ่อนอารมณ์ ควรพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่เคร่งเครียด หรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพผู้สูงอายุเป็นประจำ ปีละครั้ง

๕) ควรให้ความรู้ธรรมะทางศาสนา เพราะศาสนาเป็นที่พึ่งทางจิตใจที่ดีของผู้สูงอายุ จะ ช่วยบรรเทาทุกข์ให้ความหวังและความสุขกับผู้สูงอายุ วัฒนธรรมไทยในเรื่องการเคารพยกย่อง ผู้สูงอายุเป็นของดีมีประโยชน์ ควรจะได้มีการอนุรักษ์ไว้ เพื่อแก้ไขช่องว่างระหว่างเด็กกับผู้สูงอายุ และทุกคนควรจะให้ความรัก เอาใจใส่ผู้สูงอายุอย่างจริงจังและจริงใจ

๖) รักษาสุขภาพ ผู้สูงอายุควรระมัดระวังการเจ็บป่วยและการเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งมักจะเกิดขึ้น ง่ายในผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพดังกล่าวแล้ว ต้องใช้เวลาในการดูแลรักษาและฟื้นฟู นานกว่าคนหนุ่มสาว การออกกำลังกาย เป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพภาวะผู้สูงอายุ เพราะ นอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น ยังเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ หายเครียด และที่สำคัญคือ เซลล์สมองทำงานดีขึ้น

๗) ความผิดปกติหรือความเจ็บป่วยใดๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อได้รับการวินิจฉัยแล้ว ควรได้รับการ จัดการอย่างเหมาะสม การรักษาพยาบาลต้องคำนึงถึงทุกด้านและให้การรักษาพยาบาลตามสาเหตุ

๘) ตระหนักและระวังความรู้สึกของตนเอง ระมัดระวังภาวะอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว น้อยใจที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อให้ความสัมพันธ์กับครอบครัว และลูกหลานเป็นไปในทางที่ดี เป็นที่พึ่ง ทางใจของลูกหลานได้

๙) คอยกระตุ้นตนเอง ผู้สูงอายุควรทำกิจวัตรประจำวันของตนอย่างสม่ำเสมอ สิ่งใดทำเอง ได้ก็ควรทำต่อไป เพื่อร่างกายจะได้แข็งแรง กระฉับกระเฉง รู้ว่าตนเองยังมีค่ามีประโยชน์แก่ครอบครัว

^{๕๗} ยุทธนา พูนพานิช พ.บ., แสงนภา อุทัยแสงไพศาล พ.บ., สม. “รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพโดย ชุมชน เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ”, วารสารวิชาการสาธารณสุข ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๒ (มีนาคม - เมษายน ๒๕๕๗): หน้า ๒๒๖.

๑๐) เมื่อมีปัญหา ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาสุขภาพจิต หรือสุขภาพกาย ควรดูแลตนเองและแสวงหาวิธีการช่วยเหลือผู้สูงอายุด้วยกัน

๑๑) ทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เล่นดนตรี เพื่อให้จิตใจเพลิดเพลิน

๒.๔.๒ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ^{๕๘}

สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ ได้กล่าวไว้ในการศึกษาวิเคราะห์ความต้องการของผู้สูงอายุที่ต้องการความช่วยเหลือไว้ดังนี้

๑) ควรเอาใจใส่ดูแลเรื่องอาหารและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ให้ได้รับอย่างเพียงพอและเหมาะสมเป็นประจำ

๒) ที่พักอาศัย หากผู้สูงอายุต้องการแยกบ้านอยู่หรือไปอยู่สถานที่ที่รัฐจัดให้ก็ควรตามใจ แต่ไม่ควรห่างไกลมาก เพื่อความสะดวกในการไปเยี่ยมเยียน และให้การรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยไข้ไม่สบาย

๓) ช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์กับญาติใกล้ชิด และเพื่อนร่วมวัยเดียวกันบ้าง ด้วยการพาไปเยี่ยมเยียน หรือเชิญญาติมาที่บ้าน พาไปสถานที่ที่เป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุ เช่น วัด และชมรมผู้สูงอายุที่มีในชุมชน ผู้สูงอายุจะได้มีเพื่อนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและทำให้คลายเหงาได้บ้าง

๔) ให้ความเคารพยกย่องและนับถืออย่างสม่ำเสมอ ร่วมมือร่วมใจกันรักษาและฟื้นฟูขนบธรรมเนียมประเพณีเดิมของไทยเรื่องการยกย่อง เคารพนับถือผู้สูงอายุ เช่น ประเพณีรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ เนื่องในวันสงกรานต์ เป็นต้น

๕) ให้อภัยในความหลงลืมและความผิดพลาดที่ผู้สูงอายุกระทำ และยิ่งกว่านั้นการแสดงความเห็นอกเห็นใจที่เหมาะสมด้วย

๖) รัฐควรจัดบริการทางสังคมต่างๆ เช่น บริการทางการแพทย์ บริการสถานสงเคราะห์คนชราและอื่นๆ

๗) ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและสังคม เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเอง เป็นที่ปรึกษาของบุคคลในครอบครัว เนื่องจากเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตมากกว่า มีความสุขุมรอบคอบเป็นหลักให้ความอบอุ่นแก่ครอบครัว

๘) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกสังคม หรือทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกับผู้อื่นในชุมชน เช่น เป็นอาสาสมัครของชุมชน เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น การได้ออกไปพบปะผู้คนจะช่วยให้ผู้สูงอายุไม่เหงา มีเพื่อนมากขึ้น ทั้งเพื่อนรุ่นเดียวกันและเพื่อนต่างวัยด้วย แม้ว่าวัยสูงอายุ จะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมายทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม แต่ถ้าผู้สูงอายุดูแลสุขภาพตนเอง ฝึกจิตใจให้สงบ แจ่มใส หมั่นทำกิจกรรมที่ยังทำได้ด้วยตนเอง วัยสูงอายุก็จะไม่ใช่วัยที่น่ากลัวหรือเป็นช่วงวัยแห่งความทุกข์อีกต่อไป

^{๕๘} สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐและคณะ, “การศึกษาวิเคราะห์ความต้องการ ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ในอีก ๒ ทศวรรษหน้า”, วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม, ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๔๐): หน้า ๑-๙.

๒.๕ รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนา

การเจริญเมตตาในพระพุทธศาสนาสามารถปฏิบัติได้หลายรูปแบบตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในพระไตรปิฎกบ้าง ตามที่พระอรรถกถาจารย์แสดงไว้บ้าง โดยมีจุดมุ่งหมายอันเดียวกันก็คือ เพื่อปลูกเมตตาให้เกิดขึ้นในจิตใจของผู้ปฏิบัตินั่นเอง

๒.๕.๑ วิธีการเจริญเมตตา

การเจริญเมตตาภาวนาถือเป็นขั้นตอนแรกของการเจริญภาวนาทำให้เกิดพรหมวิหารธรรม ซึ่งคุณสมบัติของเมตตา จะแสดงออกในรูปของการให้ความช่วยเหลือและให้ความอบอุ่นแก่ผู้อื่น เมื่อบ่มเพาะเมตตาภาวนาไปได้จนสมบูรณ์ ก็จะหลั่งล้นออกมาเป็นความกรุณา เห็นอกเห็นใจ ซึ่งจะนำไปโดยธรรมชาติ เพราะเกิดความรู้สึกเห็นใจในความทุกข์ยากของผู้อื่น^{๕๙}

เมตตาพรหมวิหาร^{๖๐} คือคิดให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุข ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น พึงพิจารณาให้เห็นโทษของโทสะ และอานิสงส์ในขั้นต้นก่อน เพราะถ้าบุคคลมีจิตครอบงำด้วยโทสะ ย่อมทำความชั่ว เช่นฆ่าสัตว์เป็นต้น เมื่อเห็นโทษของโทสะแล้ว พึงพิจารณาเห็นอานิสงส์ของขันติตามพระบาลีว่า “ขันติปรมํ ตโป ตีติกขา นิพพานํ ปรมํ วทนตี พุทธา”^{๖๑} แปลว่า ความอดทน คือ ความอดกลั้นเป็นตบะอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสว่านิพพานเป็นบรมธรรม

ครั้นแล้วพึงเริ่มเจริญเมตตาเพื่อยังจิตให้สงบจากโทสะ อันมีโทษที่เห็นแล้วและเพื่อผูกจิตไว้ในขั้นต้นอันมีอานิสงส์ที่ตนทราบแล้วนั้น

องค์ธรรมเมตตาได้แก่อุทธเจตสิก ถึงกระนั้นตัณหาเปมะ(ความรักเจือด้วยตัณหา)อันเป็นตัวเมตตาเทียมนี้ก็ยังเป็นความยินดีในการที่เป็นปกติอุปนิสัยปัจจุบัน ให้แก่เมตตาอุทธเจตสิกเกิดขึ้นได้ง่าย และดำรงมั่นไม่เสื่อมถอย อานิสงส์ของเมตตาอุทธเจตสิกที่เกิดจากตัณหาเปมะเป็นมูล มีแจ้งไว้ในวิสุทธิมรรคอรรถกถาแล้ว ความว่าแม่โคนมตัวหนึ่ง ยืนให้ลูกตีนมม นายพรานคนหนึ่งจะฆ่า จึงหยิบหอกพุ่งตรงไปที่แม่โค แต่หอกนั้นไม่สามารถทำอันตรายแม่โคนั้น กลับปลิวไปตกที่อื่น^{๖๒}

ต่อไปจะกล่าวถึงลักษณะที่จิตดุះของเมตตา คือ

๑) ลักษณะที่จิตดุះ

ลักษณะของเมตตา คือ เป็นไปโดยอาการเกื้อกูลแก่คนทั้งหลาย

หน้าที่ คือ น้อมนำประโยชน์เข้าไปให้แก่เขา

ผลปรากฏ คือ กำจัดความอาฆาตแค้นเคืองให้ปราศไป

ปทัฏฐาน คือ เห็นภาวะที่น่าเจริญใจของคนสัตว์ทั้งหลาย^{๖๓}

^{๕๙} พระปัญญาวโร ภิกขุ, หลักการปฏิบัติ วิปัสสนาเบื้องต้น, แปลโดย ฉัตรนคร องค์กรสงฆ์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๙๕.

^{๖๐} สุจิตรา อ่อนค้อม, การฝึกสมาธิ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า กวี, ๒๕๔๙), หน้า ๗๕.

^{๖๑} ติฎายละเอียดยใน ที.ม.อ. (บาลี) ๙๐/๗๖, วิ.อ. (บาลี) ๑/๑๙/๑๙๐-๑๙๑.

^{๖๒} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถ์โชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี (หลักสูตรชั้นมัชฌิมอาภิธรรมิกโท), หน้า ๑๘๐.

^{๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๕.

ส่วนผู้ที่แสวงหาโลกุตตรธรรมนั้น ถ้าจิตประกอบด้วยตัณหาเปะปะต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง โลกุตตรธรรมก็เกิดขึ้นไม่ได้ ทั้งนี้เพราะตัณหาเปะปะนี้ขัดกันกับสมาธิตลอดจนถึงสติสัมปชัญญะ ดังเช่น พระฉันทเถระ มีความรักในพระพุทธองค์อย่างเหนียวแน่น เนื่องจากเคยอยู่ใกล้ชิด จึงถึงออกสู่มหาภิเนชกรรมณ์ ดังนั้น ในระหว่างที่พระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ พระฉันทเถระมีอาจปฏิบัติให้มรรค ผล เกิดได้ ต่อเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้วการปฏิบัติจึงสำเร็จ ทั้งนี้ก็เพราะตัณหาเปะปะที่ขัดกับสมาธิ สติสัมปชัญญะ ได้หายไปจากใจหมดสิ้น^{๖๔}

หลังจากได้เจริญเมตตาภาวนาเพื่อเอาชนะสภาวะเรื่องอกุศลที่มีอยู่ในใจได้อย่างพอเพียงแล้ว ผู้ปฏิบัติก็สามารถเปลี่ยนกลับไปสู่การปฏิบัติแบบใช้สติกำหนดรู้ เราสามารถปรับระดับเมตตาภาวนาให้เป็นการส่งเสริมหนทางแกวปีสสนาภาวนาได้ หรือพัฒนาให้เป็นระบบยิ่งขึ้นก็ได้ เพื่อสามารถเข้าถึงระดับสมาธิหรือเข้าฌาน

เมื่อเมตตาภาวนาได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบไปกระทั่งถึงระดับฌานหรือระดับอัปปนาสมาธิแล้ว ปัจจัยแห่งการเข้าฌานทั้ง ๕ ก็จะทำให้ความก้าวหน้าขึ้น โดย ๒ ปัจจัยแรกเป็นเหตุ นั่นคือ วิตกและวิจาร์ ตามมาด้วยอีก ๓ ปัจจัย คือความมีปิติ ใจที่เป็นสุข และใจที่เป็นสมาธิ ซึ่งประโยชน์ที่จะได้รับจากการได้เข้าถึงปัจจัยแห่งการเข้าฌานทั้ง ๕ ก็จะช่วยแก้ไขนิรวณทั้ง ๕ หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างปฏิบัติได้^{๖๕}

ในเรื่องการเจริญเมตตาภาวนานี้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๖๖} ท่านแสดงไว้ดังนี้ ผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติมีความปรารถนาจะเจริญเมตตาพรหมวิหารนั้น ให้ตัดเสียซึ่งปليโพธความกังวลทั้ง ๑๐ ประการ มีอวาสาปليโพธ (ความกังวลด้วยอวาสาเป็นต้น) ให้ขาดแล้ว พึงเข้าไปสู่สำนักอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรเรียนเอาซึ่งพระกัมมัฏฐานแล้ว เวลาเข้ากระทำกิจสำเร็จแล้ว บรรเทาความเมาในอาหารแล้ว นั่งในเสนาสนะอันสงบที่สบายแล้ว พิจารณาเห็นโทษของความโกรธ พิจารณาอาณิสสของขันติ^{๖๗} ซึ่งความโกรธนี้ย่อจะละได้ด้วยเมตตาภาวนา และขันตินั้นพึงถึงด้วยจิตของตน แต่ถ้าว่ามีได้เห็นโทษของความโกรธแล้ว ก็มีอาจจะละความโกรธนั้นได้ ไม่เห็นอาณิสสในการอดกลั้น ก็ไม่มีขันติ เหตุนี้ พึงพิจารณาเห็นโทษในความโกรธด้วยพระสูตรว่า บุคคลผู้ถูกความโกรธประทุษร้ายแล้ว มีสันดานอันโทษครอบงำย่อมฆ่าเสียซึ่งสัตว์ให้ถึงแก่มรณภาพสิ้นชีวิต ด้วยอำนาจแห่งความโกรธนี้ ย่อมกระทำให้บุคคลทั้งปวงเศร้าหมองเดือดร้อน ทนทุกข์เวทนาในอบายภูมิ พึงพิจารณาซึ่งโทษแห่งความโกรธ และพึงพิจารณาให้เห็นอาณิสสแห่งขันติ^{๖๘} ตามพระพุทธดำรัสว่า ขันติ อาการอดใจนี้เป็นตบะอันประเสริฐ เป็นเหตุที่จะเผาเสียซึ่งอกุศลธรรมทั้งปวงให้พินาศฉิบหาย พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ย่อมสรรเสริญขันตินั้นว่าเป็นทางพระนิพพานที่อุดมเที่ยงแท้ ผู้ใดมีอธิวาสนขันติเป็นกำลัง ผู้นั้นพระตถาคตเรียกว่าเป็นชินาสพ พราหมณ์ผู้ประเสริฐ เมื่อพิจารณาเห็นโทษแห่งความ

^{๖๔} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตตโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี (หลักสูตร ชั้นมัธยมศึกษาอิทธิกรมิกโท)**, หน้า ๑๘๐.

^{๖๕} พระปัญญาวโร ภิกขุ, **หลักการปฏิบัติวิปัสสนาเบื้องต้น**, แปลโดย ฉัตรนกร องคสิงห์, หน้า ๙๓-๙๕.

^{๖๖} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๔๘๑.

^{๖๗} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๔๘๒.

^{๖๘} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๔๘๓.

เปียดเบียนผู้อื่นแม้กระทั่งมด ปลวก ผู้เจริญเมตตาพึงตั้งเมตตาจิตลงในตน ดังนี้

- | | |
|------------------------------|--|
| ๑) อหิ อเวโร โหมิ | ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีศัตรูภายในและภายนอก |
| ๒) อหิ อพฺยาปชฺโณ โหมิ | ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความวิตกกังวล เศร้าโศก พยาบาท |
| ๓) อหิ อนินฺโห โหมิ | ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความลำบากใจ พ้นจากอุปัทวเหตุ |
| ๔) อหิ สุขี อุตตํ ปฺริหารามิ | ข้าพเจ้าจงเป็นผู้นำอรรถภาพที่เป็นอยู่ด้วยความสุขกาย
สุขใจตลอดกาลนาน |

ใน ๔ ประการนี้ จะใช้ข้อใดข้อหนึ่งก็ได้^{๗๔}

การเมตตาแก่บุคคลอื่นนั้น มีคำแปลดังนี้

- | | |
|-------------------------|---|
| ๑) อเวโร โหตุ | ขอจงเป็นผู้ไร้ศัตรูภายในและภายนอก |
| ๒) อพฺยาปชฺโณ โหตุ | ขอจงไร้ความวิตกกังวล เศร้าโศก พยาบาท |
| ๓) อนินฺโห โหตุ | ขอจงไร้ความลำบากกาย ใจ พ้นจากอุปัทวภัย |
| ๔) สุขี อุตตํ ปฺริหารตุ | ขอจงนำอรรถภาพที่เป็นอยู่ด้วยความสุขกาย สุขใจ ตลอด |

กาลนาน^{๗๕}

จากนั้นก็ให้แผ่ในบุคคลที่กำลังรู้จักกัน กำลังชอบพอกัน กำลังทำงานร่วมกัน กำลังอยู่ด้วยกัน เคยช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน เมื่อเดือนที่แล้ว ปีที่แล้ว ตลอดจนถึง ๑๐ ปี ๑๕ ปี ตามแต่จะนึกได้ จนกระทั่งสัตว์ ตรีจฉานก็ไม่เว้น จากนั้นก็แผ่กลับมาหาคนที่กำลังรู้จักกัน กำลังชอบพอกัน เสร็จแล้วก็แผ่เมตตาไปในบุคคลที่เคยรู้จักกัน เป็นต้น นั้นอีกกลับไปกลับมาเรื่อยๆ^{๗๖}

เมื่อจะแผ่เมตตาไปในบุคคลตามลำดับนั้น บุคคลที่ตนรู้จัก ชอบพอ ร่วมการทำงานอยู่ด้วยกัน เหล่านี้แบ่งออกเป็น ๔ จำพวก คือ

๑. ปิยบุคคล คนที่เป็นเคารพนับถือ เช่น พ่อ แม่ ครู อาจารย์ ผู้ทรงคุณธรรม เป็นต้น
๒. อติปิยบุคคล คนที่สนิทสนมคุ้นเคย เช่น เพื่อนบ้าน ญาติ พี่ น้อง เป็นต้น
๓. มัชฌิมตบุคคล คนที่เราไม่ได้รักไม่ได้เกลียด คนกลางๆ คนทั่วไป
๔. เวรีบุคคล คนที่ไม่ชอบกัน คนที่เป็นข้าศึกศัตรูกัน

ในบรรดาบุคคลทั้ง ๔ จำพวกนี้ ต้องแผ่แก่ปิยบุคคลก่อน ถัดไปก็เป็นอติปิยบุคคล ต่อไปก็เป็นมัชฌิมตบุคคล ส่วนเวรีบุคคลนั้นต้องเอาไว้เป็นลำดับสุดท้าย เพราะขณะที่ทำการแผ่ไปในเวรีบุคคลอยู่นั้น โทสะมักจะเกิด ส่วนเมตตาไม่มีใครจะมีโอกาสเกิดได้ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องหาทางทำการอบรมจิตใจให้ดี โดยคำนึงถึงว่าการที่จะไปส่อบายภูมินั้น หาใช่ไปด้วยอำนาจของเวรีบุคคลไม่ หากแต่ไปด้วยอำนาจโทสะ โกรธ ของตนต่างหาก ฉะนั้น เมื่อจะค้นหาศัตรูที่แท้จริงแล้วก็ได้แก่ โทสะ โกรธ ของตนเอง หาใช่เป็นเวรีบุคคลไม่ แล้วก็นึกถึงอานิสงส์ผลที่เกิดจากขันติ เมตตา อโทสะที่สัพบุรุษได้สร้างสมไว้เป็นสักขีพยาน แล้วก็ทำการแผ่ต่อไป ถ้ายังไม่หายโกรธ ก็ต้องพิจารณาตามอนมตคสังยุต^{๗๗} ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ท่านทั้งหลาย ผู้ใดไม่เคยเป็นมารดาบิดาของตน ไม่เคยเป็นที่น้องของตน ไม่เคยเป็นบุตรธิดาของตน บุคคลที่เป็นดังนี้ มิใช่จะหาได้ง่ายเลย” ฉะนั้น เวรีบุคคลนี้ก็เคย

^{๗๔} พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี, หน้า ๑๘๒.

^{๗๕} พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี, หน้า ๑๘๓.

^{๗๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๓.

^{๗๗} พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี, หน้า ๑๘๔.

เกี่ยวพันกันกับเรามาแล้วแต่ชาติก่อน ๆ ไม่ควรที่เราจะไปถือโทษโกรธเคือง แล้วก็ทำการแผ่เมตตาไป

เมื่อได้พยายามพิจารณาตามวิธีต่าง ๆ ที่จะให้เมตตาเกิดต่อเวรีบุคคล แต่เมตตาก็ไม่เกิด มีแต่โทสะอันเป็นศัตรูของการที่จะได้มานี้ จงหยุดแผ่ไปในเวรีบุคคลนั้นเสีย วางใจเป็นอุเบกขาต่อเวรีบุคคลโดยคิดเสียว่า บุคคลนี้ไม่ได้อยู่ในโลกนี้ แล้วปลีกตัวไปอย่าให้ได้พบเห็น ทำการแผ่ต่อไปแต่ในปิยบุคคลและมีชฌัตตบุคคลทั่วไป จนกระทั่งเมตตาเกิดต่อบุคคล ๒ จำพวกทั่วไปนี้เสมอเท่ากันกับตน สำหรับอติปิยบุคคลก็สงเคราะห์เข้าไปในปิยบุคคลนั่นเอง^{๗๘}

การที่ต้องพยายามแผ่เมตตาไปในเวรีบุคคลโดยวิธีพิจารณาต่าง ๆ นั้น เพราะประสงค์จะให้เมตตาของตนเข้าถึงขั้นสัมสัมเมท หมายความว่า ทำลายขอบเขตของเมตตาคือปรับให้ระดับของเมตตาจิตเสมอกันในบุคคลทุกจำพวกสำเร็จเป็นสมจิตตตามีเมตตาจิตสม่ำเสมอทั่วไป ไม่มีอุปสรรคใด ๆ มาขัดขวาง ทำให้ได้มานั้นเร็วและจิตที่ตั้งมั่นไม่เสื่อมคลาย

๓) ลักษณะอาการของเมตตาที่เป็นสัมสัมเมท^{๗๙}

สมมติว่าบุคคลผู้เจริญเมตตา กำลังนั่งอยู่พร้อมกันกับบุคคล ๓ จำพวก คือ ปิยบุคคล ๑ มีชฌัตตบุคคล ๑ เวรีบุคคล ๑ รวมเป็น ๔ ด้วยกัน มีโจรพวกหนึ่งเข้ามาบังคับว่า เราต้องการคน ๆ หนึ่ง ในจำนวน ๔ คนนี้ ท่านจะให้เราจับคนไหน พระโยคีก็ถามว่า ท่านต้องการคนไปทำอะไร โจรตอบว่าจะเอาไปฆ่าเพื่อเอาโลหิตทำการบวงสรวงบูชาয়ัญ เมื่อพระโยคีได้ประสบเหตุการณ์คับขันเช่นนี้ ถ้ามีจิตคิดเอนเอียงให้โจรจับคนที่เป็นศัตรู หรือ คนที่ไม่รัก ไม่ชัง หรือ คนที่รักไปคนใดคนหนึ่ง อย่างนี้ไม่เรียกว่าสำเร็จในสัมสัมเมท แม้ที่สุดจะมีจิตคิดให้คนทั้ง ๓ พันอันตราย ตนเองยอมรับเคราะห์แทนก็ตามที่ก็ยังไม่นับว่าสำเร็จในสัมสัมเมทอยู่นั่นเอง เพราะเป็นเมตตาที่ยังมีขอบเขตต่อเมื่อผู้ปฏิบัติมีจิตเสมอภาคทั่วไปในระหว่างคนทั้ง ๓ และตนเอง ซ้ำลงไปไม่ได้ว่าจะให้จับใครเช่นนี้ แล้วจึงจะกล่าวได้ว่าสำเร็จในสัมสัมเมท ดังนั้น ในวิสุทธิธรรมคอรรรถกา^{๘๐} แสดงไว้ว่า

๑. อุตตนิ หิตมชมตเต	อหิตเต จ จตุพพิเ
ยทา ปสสติ นานตตี	หิตจิตโตว ปาณินิ
๒. น นิแกมลาภี เมตตตาย	กุสลิตี ปววจจติ
ยทา จตสโส สีมาย	สมภินนา โหนติ ภิกขุโน
๓. สมั ผรติ เมตตตาย	สพพโลกิ สเทวกิ
มหาวิเสโส ปุริเมน	ยสส สีมาน นายตี ^{๘๑}

ความว่า เมื่อใดผู้ปฏิบัติเห็นความแตกต่างในบุคคล ๔ พวก คือ ตน ๑ ปิยบุคคล ๑ มีชฌัตตบุคคล ๑ เวรีบุคคล ๑ เวลานั้น ท่านย่อมกล่าวว่าเป็นแต่เพียงมีจิตปรารถนาดีมุ่งประโยชน์ต่อสัตว์ทั้งหลาย แต่ยังไม่ถือว่าเป็นผู้มีเมตตาจิตเกิดได้ตามความพอใจของตน และชำนาญชาญในการแผ่เมตตา เวลาใดเมตตาทั้ง ๔ ของบุคคลเสมอกันไม่มีขอบเขต ย่อมแผ่เมตตาไปในสัตว์

^{๗๘} พระสังฆมณฑลสังฆมณฑล, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**, หน้า ๑๘๔.

^{๗๙} พระสังฆมณฑลสังฆมณฑล, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**, หน้า ๑๘๕.

^{๘๐} พระสังฆมณฑลสังฆมณฑล, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**, หน้า ๑๘๕.

^{๘๑} **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**, หน้า ๑๘๕.

ทั้งหลายทั่วโลกพร้อมทั้งเทวดา พรหม ได้อย่างสม่ำเสมอ ขอบเขตแห่งเมตตาของบุคคลนั้นจึงไม่ปรากฏเห็นได้ เวลานั้น บุคคลนั้นเป็นผู้วิเศษยิ่งใหญ่กว่าภิกษุก่อนที่ยังไม่สำเร็จเมตตาสัมสัมเพท^{๘๒}

สำหรับเมตตาของบุคคลที่มีอารมณ์เบกขาในเวรีบุคคลที่สำเร็จเป็นสัมสัมเพทนั้น ก็ต่อเมื่อเมตตาได้เกิดขึ้นมีทั่วไปในปิยบุคคล มีชัมตบุคคล เสมอกับตนเวลาใด เวลานั้นก็เป็นอันว่าได้สำเร็จเมตตาที่เป็นสัมสัมเพท เพราะว่า จิตใจของผู้ปฏิบัติที่วางเฉยในเวรีบุคคลอยู่นั้น เท่ากับเวรีบุคคลนั้นได้ละโลกไปแล้ว

การแผ่เมตตาโดยนัยที่ได้กล่าวแล้วนี้ เป็นไปในบุคคลที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับจิตของตนโดยตรง ทำให้เมตตาเกิดขึ้นได้ง่าย แต่เป็นการยากลำบากสำหรับผู้ที่ทำการแผ่ เพราะวิธีแผ่แบบนี้ใช้แบบบริกรรมท่องจำ แต่จะต้องระลึกถึงให้เห็นด้วยใจของตนแล้วจึงจะแผ่ไป ดังนั้น จิตของผู้แผ่จะต้องประกอบด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มั่นคง จึงจะทำการแผ่ตามหลักนี้ได้ อย่างไรก็ตามผู้เจริญเมตตาจะต้องทำการแผ่เมตตาตามหลักนี้ก่อนจนกว่าจะได้สำเร็จเป็นสัมสัมเพท จากนั้นจึงจะใช้วิธีแผ่ตามแบบบริกรรมท่องจำแผ่ไปโดยส่วนรวม

ยังมีการแผ่เมตตาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่าด้วยการแผ่เมตตาทางจิตหรือ“เมตตาเจโตวิมุติ”นั้น เป็นวิธีอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้มนุษย์แสดงเมตตาจิตให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วยการตั้งความปรารถนาดีให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย มีแต่ความสุข ไม่มีเวร ไม่มีภัย เป็นการส่งความรักไปทางกระแสจิต เหมือนอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงชนะพระองค์ลีมาล และช่างนาพาคีรีและคนชั่วทั้งหลาย ด้วยเมตตาจิต เป็นต้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสวิธีการแผ่เมตตาจิตหรือการแสดงเมตตาทางจิตว่ามี ๓ ประการ คือ

ประการที่ ๑ เมตตาเจโตวิมุติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕ อย่าง คือ

๑. ขอสัตว์ทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาตนเถิด
๒. ขอปาณชาติทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาตนเถิด
๓. ขอภูตทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาตนเถิด
๔. ขอบุคคลทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกันไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาตนเถิด
๕. ขอผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด^{๘๓}

กล่าวได้ว่า เป็นวิธีแผ่เมตตาจิตแต่สรรพสัตว์ทั้งหลายโดยไม่เจาะจงว่าเป็นสัตว์หรือมนุษย์ เป็นมิตรหรือศัตรู เป็นการขอให้สิ่งทั้งหลายที่มีชีวิต ให้สิ่งมีชีวิตเหล่านั้นมีความสุขด้วยกันไม่อาฆาตเบียดเบียนกัน

ประการที่ ๒. เป็นวิธีการแสดงเมตตาเจโตวิมุติแผ่ไปโดยเจาะจงด้วยอาการ ๗ อย่างคือ

๑. ขอสตรีทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาตนเถิด
๒. ขอบุรุษทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาตนเถิด
๓. ขออารยชนทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาตนเถิด
๔. ขอนารยชนจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาตนเถิด
๕. ขอเทวดาทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาตนเถิด

^{๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๖.

^{๘๓} ข.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๑.

๖. ขอมนุษย์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาดนเถิด
๗. ขอวินิบาตสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาดน

เถิด^{๘๔}

กล่าวได้ว่า เป็นวิธีแผ่เมตตาจิตแต่สรรพสัตว์บางจำพวกโดยเจาะจงว่า เป็นสตรี เป็นบุรุษ เป็นอารยชน เป็นอนารยชน เป็นเทวดา เป็นมนุษย์ และเป็นวินิบาตสัตว์ เป็นการขอให้จำพวกเหล่านี้ ให้มีความสุขด้วยกัน ไม่มีทุกข์ ไม่อาฆาตเบียดเบียนกัน

ประการที่ ๓ เป็นวิธีการแสดงเมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐ อย่าง คือ

๑. ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศบูรพา จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาดนเถิด
๒. ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศปัจฉิม จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกันไม่มีทุกข์มีสุขรักษาดนเถิด
๓. ขอสัตว์ในทิศอุดร จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาดนเถิด
๔. ขอสัตว์ในทิศทักษิณ จงเป็นผู้ไม่มีเวรไม่เบียดเบียนกันไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาดนเถิด
๕. ขอสัตว์ในทิศอากาศ จงเป็นผู้ไม่มีเวรไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาดนเถิด
๖. ขอสัตว์ในทิศพายัพ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกันไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาดนเถิด
๗. ขอสัตว์ในทิศอีสาน จงเป็นผู้ไม่มีเวรไม่เบียดเบียนกันไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาดนเถิด
๘. ขอสัตว์ในทิศหรดี จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาดนเถิด
๙. ขอสัตว์ในทิศเบื้องล่าง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาดนเถิด
๑๐. ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษา

ดนเถิด^{๘๕}

กล่าวได้ว่า วิธีการแสดงเมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐อย่าง เป็นการขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายในทิศทั้ง ๑๐ ให้มีความสุขด้วยกัน ไม่มีทุกข์ ไม่อาฆาตเบียดเบียนกันการแผ่เมตตาทางจิตนั้นกล่าวโดยสรุปก็คือ การตั้งจิตหรือการอธิษฐานจิตให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงทั้งที่เราชอบและไม่ชอบทั้งยังมีชีวิตอยู่และตายไปแล้ว ทั้งที่เป็นมนุษย์และไม่ใช่มนุษย์ ให้สัตว์เหล่านั้นมีความสุขปราศจากความทุกข์ทั้งหลาย มี ๓ ประการ คือ

๑) เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปโดยไม่เจาะจงบุคคล คือ การขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต อยู่เย็นเป็นสุขไม่มีเวรไม่มีทุกข์ เรียกว่า อนนธิโสภรณา

๒) เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปโดยเจาะจงบุคคลโดยอาการ ๕ อย่าง คือ การขอให้ผู้ชาย ผู้หญิง คนรวย คนจน เทวดาและภูตผีปีศาจทั้งหลายอยู่เย็นเป็นสุขไม่มีเวรไม่มีทุกข์ เรียกว่าโอธิโสภรณา

๓) เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปในทิศโดยอาการ ๗ อย่าง คือ การขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในทิศทั้ง ๑๐ ทิศ อยู่เย็นเป็นสุขไม่มีเวรไม่มีทุกข์ เรียกว่า ทิสานภรณานั้น พระพุทธเจ้าสอนให้รู้ว่าการไม่ทำความชั่วทั้งภายนอกและภายใน ภายนอกคือ ไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่นและสัตว์อื่น เป็นต้นภายใน คือ การไม่คิดร้ายต่อผู้อื่นและสัตว์อื่น เป็นต้น เมื่อคนเราไม่ทำความชั่ว การเบียดเบียนกันก็ไม่เกิดขึ้น เมื่อการเบียดเบียนกันไม่เกิดขึ้น “ความทุกข์” คือ ความเดือดร้อนทางกาย ทางใจ ก็ไม่เกิดขึ้น

^{๘๔} ข.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๒.

^{๘๕} ข.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๒.

เมื่อความทุกข์ไม่เกิดขึ้น “ความสุข” คือ ความสุขกายสุขใจย่อมเกิดขึ้นกับตนเอง ต่อผู้อื่นและสัตว์อื่น ฉันทใด การแผ่เมตตาจิตโดยอาการ ๓ อย่าง ก็เพื่อให้เกิดความสงบทางกาย สงบใจ ให้เกิดมีขึ้นกับทุกสรรพสัตว์ในโลกนี้ฉันทัน

๓) นิमित ๓ กับ ภาวนา ๓ ในการเจริญเมตตา

ผู้เจริญเมตตาภาวนาตั้งแต่การแผ่เมตตาให้กับตนเองจนถึงเวรื่บุคคลเรียกว่าปริกรรมนิमित เมื่อเมตตาจิตเกิดมีทั่วไปในบุคคลทั้ง ๓ จำพวกแต่ยังไม่เข้าถึงขั้นสัมผัสภพเรียกว่าอุคคหนิमित และปฏิภาคนิमितเป็นไปโดยอ้อมเพราะเป็นกัมมัญฐานที่ใช้ใจอย่างเดียว มิได้อาศัยการเห็น การกระทบ ทำการเจริญ ดังนั้น อุคคหนิमितและปฏิภาคนิमितจึงไม่มีโดยตรง ผู้แผ่เมตตาโดยทศหรือแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ไม่มีประมาณก็พึงเทียบเคียงกันตามนัยนี้

ในขณะที่นึกปริกรรมด้วยใจว่า อเวโร โหมิ หรือ อเวโร โหตุ หรือ อเวรา โหนตุ เป็นต้นไปในตนเอง คนเป็นที่รัก คนกลางๆทั่วไป คนมีเวรกันอยู่นั้น เรียกว่าปริกรรมภาวนา การแผ่เมตตาในระหว่างที่ได้อุคคหนิमितและปฏิภาคนิमितนั้น เรียกว่าอุปจารภาวนา เมื่อรูปฌานเกิด เรียกว่าอัปปนาภาวนา^{๘๖}

๒.๖ เมตตาภาวนาในการเจริญวิปัสสนา

พระปัญญาวโร^{๘๗} ให้แนวคิดไว้ว่าการเจริญเมตตามีส่วนช่วยให้การปฏิบัติวิปัสสนามีประสิทธิผลเร็วขึ้น ดังนั้น จึงได้แนะนำวิธีการเจริญเมตตาภาวนา ด้วยการอบรมจิตให้รู้จักเอาชนะเรื่องราวด้านลบใด ๆ ก็ตาม การภาวนาเช่นนี้จะนำมาซึ่งอารมณ์ความรู้สึกในทางบวก จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบด้วยการพัฒนาคุณภาพของการ “ยอมรับด้วยใจที่มีเมตตา” ซึ่งในที่นี้ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของการยอมรับและการเปิดใจให้กว้าง ซึ่งจะสร้างพื้นที่อันแจ่มใส กว้างขวางขึ้นในใจเรา อันจะทำให้เรามีจิตที่นุ่มนวลระมัดระวังอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น จึงเป็นเหตุผลว่า ทำไมการปฏิบัติเมตตาภาวนาไปพร้อม ๆ กับวิปัสสนาภาวนา จึงเป็นองค์ส่งเสริมให้แก่กันปฏิบัติ ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักฐานที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเรียกเมตตาก็มีหลักฐานว่า สัพพัตถกัมมัญฐาน คือ กัมมัญฐานเป็นที่ปรารถนาเป็นเบื้องต้นในการเจริญกัมมัญฐานทุกอย่าง

การเจริญเมตตาภาวนาจะช่วยยกระดับจิตและทำให้จิตใจอ่อนโยนขึ้น ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถรับมือกับความทุกข์เชิงลบที่ตนเองยังไม่สามารถจัดการได้ในช่วงของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เมื่อเจริญเมตตาภาวนาอย่างพอเพียงแล้ว ก็สามารถเปลี่ยนกลับไปสู่การปฏิบัติแบบใช้สติกำหนดรู้ โดยการตามรู้สภาวะของจิตที่ได้รับการเหนี่ยวนำจากการปฏิบัติเมตตาภาวนา นั่นก็คือการกลับคืนสู่สภาวะของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานนั่นเอง

ผู้ปฏิบัติสามารถปรับเมตตาภาวนาให้เป็นการส่งเสริมแก่การปฏิบัติวิปัสสนาได้ คือ เมื่อเจริญเมตตาจนถึงระดับฌานแล้ว ปัจจัยแห่งการเข้าฌานทั้ง ๕ ก็จะทำให้เกิดความก้าวหน้าขึ้นโดย ๒ ปัจจัยแรกเป็นเหตุ นั่นคือวิตกและวิจารณ์ หลังจากนั้นอีก ๓ ปัจจัย ก็ตามมา คือ ปีติ ใจที่เป็นสุข และ

^{๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๙

^{๘๗} ดูรายละเอียดใน พระปัญญาวโร ภิกขุ, หลักการปฏิบัติวิปัสสนาเบื้องต้น, แปลโดย ฉัตรนกร องคสิงห์, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๙๕.

ใจที่เป็นสมาธิ การทำความคุ้นเคยกับปัจจัยแห่งการเข้าฌานอาจเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ เพราะปัจจัยบางประการจะเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเช่นกัน และการทำความคุ้นเคยกับผลที่ได้จากสมาธิ ก็จะทำให้แนวโน้มที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะยึดติดกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นมีน้อยลง ซึ่งประโยชน์ที่จะได้จากการเข้าถึงฌานทั้ง ๕ คือ ช่วยแก้ไขนิวรณ์ทั้ง ๕ หรืออุปสรรคที่เกิดระหว่างการปฏิบัติได้

การปฏิบัติเมตตาภาวนาเป็นขั้นตอนแรกของการเจริญภาวนาซึ่งทำให้เกิดพรหมวิหาร ซึ่งคุณสมบัติของเมตตาภาวนานั้น จะแสดงออกในรูปของการให้ความช่วยเหลือและให้ความอบอุ่นแก่ผู้อื่น เมื่อบำเพ็ญเมตตาภาวนาไปได้จนสมบูรณ์ ก็จะหลั่งไหลออกมาเป็นความกรุณา เห็นอกเห็นใจ ซึ่งจะนำไปโดยธรรมชาติ เพราะเกิดความรู้สึกเห็นใจในความทุกข์ยากของผู้อื่น การแสดงความกรุณาที่ถูกต้องก็คือการแสดงความยินดีกับความสำเร็จความรุ่งเรืองของผู้อื่น ซึ่งตรงกันข้ามกับการแสดงความริษยาอันเป็นสิ่งตรงกันข้ามกับความปิติชื่นชมยินดี

ในการปฏิบัติเมตตาภาวนานั้น เบื้องต้นผู้ปฏิบัติต้องสร้างความรู้สึกรักและยอมรับให้เกิดขึ้นในตัวเองก่อน จากนั้นจึงชักนำความรู้สึกที่ดีเข้าหาบุคคล ๔ ประเภท หลังจากนั้นปรับทิศทางเพื่อส่งเมตตาจิตออกไปทุก ๆ ทิศ ซึ่งขั้นตอนสุดท้ายคือการส่งให้แผ่ชานไปอย่างไม่จำเพาะเจาะจง ซึ่งจะเกิดขึ้นตามธรรมชาติในขณะที่สมาธิยังแก่กล้าอยู่

ผลที่ได้จากการฝึกเมตตาภาวนาอย่างเป็นระบบคือ ผู้ปฏิบัติจะสามารถเปลี่ยนความรัก ซึ่งตามปกติแล้วจะมีให้แก่คนในครอบครัวหรือเพื่อนสนิท มาเป็นความรักอย่างสากลที่ไม่จำกัดตัวบุคคล เป็นความรักที่จะแผ่แก่คนทั่วไปโดยไม่มีข้อยกเว้น อันเป็นความรักที่ไม่เห็นแก่ประโยชน์ของบุคคลอื่นเป็นที่ตั้ง

ในการเจริญเมตตาก็มีภูมิตำหนักนั้นจะมีสภาวะที่เกิดขึ้นมาขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม เรียกว่า นิวรณ์ ๕^{๘๘} ประการ มีกามฉันทะเป็นต้น ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อปฏิบัติผ่านพ้นนิวรณ์ดังกล่าวไปแล้วจะเห็นความก้าวหน้าของการปฏิบัติ เพราะเห็นความเกิดดับพร้อมกันกับบังเกิดปรากฏแห่งปฏิภาณนิมิต คือองค์ฌาน ๔ ประการดังนี้

- ๑) ปฐมฌาน ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา
 - ๒) ทุตติยฌาน ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา
 - ๓) ตติยฌาน ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา
 - ๔) จตุตถฌาน ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา
- มีคำอธิบายในแต่ละองค์ฌานดังต่อไปนี้ วิตก ทำหน้าที่ข่มถีนมิทธนิวรณ์
 วิจาร ทำหน้าที่ข่มวิจิกิจฉานิวรณ์
 ปิติ ทำหน้าที่ข่มอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์
 สุข ทำหน้าที่ข่มพยาบาทนิวรณ์
 และเอกัคคตา ทำหน้าที่ข่มกามฉันทนิวรณ์^{๘๙}

^{๘๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ปริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๒๒), หน้า ๑๒๘.

^{๘๙} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D., อริยวงศ์ปฏิบัติ, หน้า ๕๗.

ในคัมภีร์ฝ่ายอภิธรรมแบ่งฉานออกเป็น ๕ ชั้นว่าฉานปัญจกนัย หรือ ปัญจกัษฉาน โดยเพิ่มฉานที่ ๒ (ทุติยฉาน) มีองค์ประกอบ ๔ คือ วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา แล้วเลื่อนฉานที่ ๒ ฉานที่ ๓ และฉานที่ ๔ ขึ้นไปจากฉานที่ ๒ เป็นตติยฉาน จากฉานที่ ๓ เป็นจตุตถฉาน และฉานที่ ๔ เป็นปัญจฉาน^{๙๐} นี่เป็นกระบวนการในสมถยานิก ซึ่งลำดับต่อไปจะกล่าวองค์ฉานชั้นพิจารณา ในแนวของวิปัสสนายานิก

ในคำว่า สมถวิปัสสนานั้น พระอรรถกถาจารย์หมายถึงสมถยานิกและวิปัสสนายานิก ดังมีอธิบายต่อไปนี้

สมถยานิก เป็นการปฏิบัติไปสู่มรรคผลนิพพานด้วยสมถยาน และด้วยการเจริญวิปัสสนา โดยอาศัยอุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิ ในสมาธิ ๒ อย่างนี้ เป็นความบริสุทธิ์ทางจิตที่เรียกว่าจิตตวิสุทธิ เป็นวิสุทธิที่ ๒ ที่ต่อจากสีลวิสุทธิในวิสุทธิ ๗^{๙๑} ซึ่งเป็นบ่อเกิดของสมถยานิก

ด้วยเหตุนี้ คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิเป็นที่มาอันดี เพราะอรรถว่าเป็นที่อยู่อาศัย หมายถึง การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะเป็นบาท ดังมีหลักฐานในธัมมทนายาทสูตรว่า “วิธีเจริญภาวนา (ภาวนานานโย) คือ ผู้ปฏิบัติธรรมบางคน เจริญวิปัสสนา โดยมีสมถะเป็นบาท ซึ่งบางคนปฏิบัติโดยมีวิปัสสนาเป็นพื้น ถ้าสงสัยว่า เจริญอย่างไร ควรตอบว่าผู้ปฏิบัติในพระพุทธศาสนาย่อมปฏิบัติให้เกิดอุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิก่อน นี่เป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติกำหนดธรรมที่เกิดในสมาธินั้นโดยความเป็นอนิจจังเป็นต้น ปัญญาที่ เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา การเจริญอย่างนี้ สมถะเกิดก่อนแล้ววิปัสสนาเกิดภายหลัง ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยมีสมถะเป็นบาท การเจริญอย่างนี้ ย่อมทำให้มรรคเกิดขึ้น”^{๙๒}

การเจริญวิปัสสนาที่มีอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ ชื่อว่าสมถยานิก หมายความว่า ผู้ปรารถนาจะบรรลุธรรม ควรพยายามเจริญฉานชั้นใดชั้นหนึ่งในฉาน ๔ ในปัจจุบันขณะ^{๙๓} ให้เกิดความชำนาญเพื่อใช้เป็นบาทของวิปัสสนา ได้แก่ การกำหนดนามธรรม คือ จิตตูปบาทในขณะนั้น

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการเจริญวิปัสสนาที่มีสมถะนำหน้านั้นมีชื่อว่าเป็นผู้ยินดีในธรรม (ธมมโรโต) ซึ่งมีอรรถาธิบายว่า ธมม ใน ธมมโรโต หมายถึง สมถะและวิปัสสนา ส่วนคำว่า รต ที่แปลว่า ยินดีนั้น องค์ธรรมหมายถึงปิติเจตสิก ซึ่งปิตินี้เป็นปทัฏฐานต่อการบรรลุธรรม หมายความว่า ในขณะที่เจริญกัมมัฏฐานเพราะอยู่ใกล้สภาวะธรรมอื่น ๆ คือ ปิติเป็นเหตุใกล้ความสงบ (ปิติ ปัสสทฐิยา ปทภูฐาน) และปัสสทฐิ เป็นเหตุให้เกิดสุข (ปัสสทฐิ สุขสส ปทภูฐาน) สุขเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ (สุขิ สมาธิสส ปทภูฐาน) สมาธิเป็นเหตุให้เกิดความรู้เห็นตามความเป็นจริง (สมาธิ ยถาภูตญาณทสสนสส ปทภูฐาน) ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความเบื่อหน่าย (นิพพิทหาย ปทภูฐาน) ซึ่งนิพพิทานี้เองเป็นเหตุให้เกิดความคลายกำหนด (วิราคสส ปทภูฐาน) ความหลุดพ้น (วิมุตติยา ปทภูฐาน) และการรู้เห็นความหลุด

^{๙๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๖๑ - ๖๒.

^{๙๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๖ - ๘๐.

^{๙๒} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्मมหาเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D., อริยวงศ์ปฏิปทา, หน้า ๔๘-๔๙.

^{๙๓} องค์ฉาน ๔ คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ฝัสะ เจตนา และมนสิการ เป็นต้น.

พัน (วิมุตติญาณทสสนสสุ ปทภูฐานัน) ซึ่งปรากฏหลักฐานในคัมภีร์เนตติอรรถกถา^{๙๔}
 ผู้ที่ถึงพร้อมด้วยองค์ฌาน คือ ปีตินี้ย่อมได้รับความรื่นรมย์ใจมากกว่ามนุษย์และเทวดา^{๙๕}
 ดังพุทธพจน์ที่มาในคัมภีร์สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบทว่า^{๙๖}

ความว่า ภิกษุไปสู่ที่สงบ มีใจสงบ รู้แจ้งธรรมโดยชอบ

ย่อมบังเกิดความยินดีที่มีใช่เป็นของมนุษย์ (ทิพยสมบัติ).

ความรื่นรมย์ในธรรมที่เกิดจากปีติและปีสัสติเป็นต้นนี้ ถ้ากล่าวในทางวิปัสสนา หมายถึงผู้
 บรรลุญาณที่ ๔ (อุทยัพพญาณ) บางครั้งปรากฏในเมื่อบรรลุญาณที่ ๕ (ภังคญาณ) แต่เมื่อ บรรลุถึง
 ญาณที่ ๑๑ (สังขารุเพกขาญาณ) ซึ่งเป็นญาณสูงสุดของปุถุชน ผู้ปฏิบัติจะได้รับความสุขอย่างมากมาย
 ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น เพราะจะมีความรู้สึกอิ่มใจ สงบใจ เย็นใจ ในส่วนต่างๆ ของ
 ร่างกาย โดยปราศจากความร่ำร้อนทางกายใจ พระพุทธองค์ทรงรับรองไว้ว่า “สพฺพตรี ฌมมรติ ชินาติ”
 หมายความว่า ความยินดีในธรรมขณะความยินดีทั้งปวง ในอรรถกถาธรรมบทอธิบายว่า^{๙๗} “ปีติที่เกิด
 แก่ผู้แสดงธรรม ผู้ฟังธรรมหรือผู้สอนธรรม ย่อมยังความพอใจให้เกิดขึ้น ยังน้ำตาให้ไหลก่อให้เกิดขนลุก
 , ปีตินั้นทำที่สุดแห่งสังขารวิภูอันมีอรหัตผลเป็นจุดมุ่งหมาย ดังนั้น ความยินดีในธรรมเช่นนั้น จึงยอด
 เยี่ยมกว่าความยินดีทั้งหมดนั่นเอง”

แนวปฏิบัติของสมถยานิก เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาด้วยกำหนดรู้ปีติซึ่งเป็นสังขารชั้นนั้น
 เป็นอารมณ์อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับสนิท)^{๙๘} การกำหนดรู้เช่นนี้เป็น
 กำหนดนามรูป (นามรูปปริจเฉทญาณ) จากนั้นก็จะเกิดญาณ คือปัจฉยปริคคญาณเป็นต้น จนกระทั่ง
 ไปถึงมรรคญาณ ผลญาณ ในที่สุดการบรรลุธรรมนี้มีปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า^{๙๙} “ผู้ปฏิบัติ
 เข้าฌานสองที่มีปีติเป็นอารมณ์แล้ว ออกจากฌานย่อมกำหนดรู้ปีติ ที่ประกอบกับฌานว่าเสื่อมไปสิ้น
 ไป เขาได้รู้ชัดปีติในขณะที่เกิดวิปัสสนาอย่างถูกต้องด้วยการแทงตลอดไตรลักษณ์ ดังนั้น ปีติจึง
 เป็นบรรพที่ฐานต่อการบรรลุธรรม”

เมื่อจิตเป็นสมาธิด้วยดีแล้ว วิปัสสนาญาณจักเป็นไปด้วยดี และมองเห็นความจริงในสรรพ
 สังขารได้แจ่มแจ้ง เพราะสมาธินั้นเป็นเหมือนการลับมีดให้คม หรือการเช็ดแว่นกระจกให้ใส มีดที่
 คมแล้วใช้ตัดใช้ฟันได้ แว่นที่ใสแล้วใช้ส่องได้และได้ผลที่ต้องการ สมาธิจิต คือ จิตที่สงบ ตั้งมั่น

^{๙๔} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.,
 อริยวังสปฏิปทา, หน้า ๕๓-๕๔.

^{๙๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕.

^{๙๖} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๗๓/๘๒.

^{๙๗} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๘/๕๒.

^{๙๘} คือ การเกิดขึ้นของภวังคจิต(จิตที่พ้นจากความรู้สึก) ติดต่อกันนานหลายชั่วโมงโดยไม่มีวิถีจิต เกิดขึ้น
 ภวังคจิตเป็นจิตอย่างเดียวกับปฏิสนธิจิต(จิตดวงแรกในภพใหม่) และจุติจิต(จิตดวงสุดท้ายก่อนเสียชีวิต) ในขณะที่หลับ
 สนิททุกคนจะไม่รู้สึกอารมณ์ใดๆ ในเวลาปกติที่ตื่นขึ้นมา ภวังคจิตมักเกิดคั่นระหว่างวิถีจิต (จิตที่ รู้สึกอารมณ์ต่างๆ
 ในระหว่างเห็น ได้ยิน นึกคิด เป็นต้น) แต่เกิดไม่นานเหมือนในเวลาหลับสนิท จึงไม่สามารถ กำหนดรู้ภวังคจิตได้.
 อังใน สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D., อริย
 วังสปฏิปทา, หน้า ๕๘.

^{๙๙} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๑๔.

บริษัท ชาวผ่อง ควรแก่การทำงานที่เรียกว่า กัมมนิโย คือ วิปัสสนาภาวนา^{๑๐๐}

การเจริญวิปัสสนานั้น ต้องอาศัยสมณะไม่มากก็น้อย คือ อาจเจริญสมณะจนได้ฉานสมาบัติก่อนแล้วจึงก้าวต่อไปสู่วิปัสสนา คือ เอาฉานเป็นบาทของวิปัสสนา (เรียกว่าเจริญวิปัสสนา ที่มีฉานเป็นบาท) ก็ได้ เจริญวิปัสสนาไปก่อนแล้วจึงเจริญจึงเจริญสมณะตามหลังก็ได้ หรืออาจเจริญทั้งสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไปก็ได้ แม้แต่ผู้ที่ได้ชื่อว่าเจริญแต่วิปัสสนาอย่างเดียวล้วน (สุทธวิปัสสนายานิก) ยังได้อาศัยสมณะเลย ซึ่งหมายถึงไม่อาศัยสมณะในความหมายโดยนิตินิยาย หรือ ความหมายเฉพาะที่เคร่งครัด คือ ไม่ได้ทำสมณะจนได้ฉานสมาบัติก่อนเจริญวิปัสสนา แต่ตามความเป็นจริงก็อาศัยสมณะในความหมายกว้าง ๆ คือ อาศัยสมาธินั่นเอง สมาธิของผู้เจริญวิปัสสนาแบบนี้ อาจเริ่มต้นด้วยขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ก็ได้ แต่เมื่อถึงขณะที่บรรลุสมรรคผล สมาธินั้นจะ แน่วแน่สนิท (เป็นอัปปนาสมาธิ) ถึงระดับปฐมฉาน

ในการเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะเป็นพื้นฐานโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเจริญเมตตาภาวนานั้น เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญเมตตาจนสามารถยกระดับจิตใจให้มีความอ่อนโยน เต็มไปด้วยความรู้สึกรักเมตตา กรุณา ผู้ปฏิบัติก็จะพบว่า วิปัสสนาภาวนาเป็นเรื่องที่ฝึกได้ง่ายกว่ามาก ผู้ปฏิบัติจะอยู่ในสภาวะที่มีใจเปิดกว้างอย่างยิ่ง และสามารถปรับปรับกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสภาวะปัจจุบันได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น^{๑๐๑}

ผลที่ต้องการจากสมณะตามหลักพุทธศาสนา คือการสร้างสมาธิเพื่อใช้เป็นบาทฐานของวิปัสสนา จุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนาสำเร็จได้ด้วยวิปัสสนา คือ การฝึกอบรมปัญญาที่มีสมาธินั้นเป็นบาทฐาน^{๑๐๒} โดยวิธีปฏิบัติแบบสมถปุพพังคมนัย หรือ สมถยานิก (ผู้มีสมณะเป็นยาน คือ ผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ฉานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อ)^{๑๐๓} กล่าวคือผู้ปฏิบัติพยายามเจริญฉานขั้นใดขั้นหนึ่งในฉาน ๔ จนคล่องแคล่วแล้วออกจากฉาน กำหนดรู้องค์ฉานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ เช่น วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ผัสสะ เจตนา และ มนสิการ เป็นต้น แล้วทำสมณะให้เป็นบาทของวิปัสสนา กำหนดรู้องค์ฉานนั้นเป็นอารมณ์อย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับสนิท จนกระทั่งบรรลุสมรรคญาณและผลญาณในที่สุด^{๑๐๔}

^{๑๐๐} พุทธทาสภิกขุ, *วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์*, พิมพ์ครั้งที่ ๖. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุนทรสาส์น, ๒๕๓๖), หน้า ๘๘.

^{๑๐๑} ดูรายละเอียดใน พระปัญญาภวโร ภิกขุ, *หลักการปฏิบัติวิปัสสนาเบื้องต้น*, หน้า ๘๘.

^{๑๐๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓๐๖-๓๐๗.

^{๑๐๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๒๒), หน้า ๓๐๐.

^{๑๐๔} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D., *อริยวังสปฏิปทา*, หน้า ๕๕-๕๗.

๒.๗ ประโยชน์และอานิสงส์ที่ได้รับจากการเจริญเมตตาภาวนา

อานิสงส์ของการเจริญ ในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า เมตตา เมื่อบุคคลปฏิบัติแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งไว้เนืองๆ สังสมแล้ว ปรารถนาก็ได้แล้ว ฟังได้ อานิสงส์ ๑๑^{๑๐๕} ประการ คือ

- | | |
|--|--|
| ๑. สุขุ สุปติ | นอนหลับสบายคล้ายเข้าสมาบัติ |
| ๒. สุขุ ปฏิพุชฌติ | เมื่อตื่นก็สบายคล้ายกับออกจากสมาบัติ |
| ๓. น ปาปกั สุขุปีนุ ปสสติ | ไม่ฝันเห็นสิ่งที่ชั่ว และ เรื่องที่น่าเกลียดน่ากลัว
ฝันเห็นแต่สิ่งที่ดีที่น่าปลื้มใจ |
| ๔. มนุสสานุ ปิโย โหติ | เป็นที่รักของคนทั้งหลาย |
| ๕. อมนุสสานุ ปิโย โหติ | เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลายมีเทวดา เป็นต้น |
| ๖. เทวดา รกขณติ | เทวดาย่อมรักษา |
| ๗. นาสส อคคิ วา วิสั วา สตุถั วา กมติ | ไฟ หรือ ยาพิษ หรือ ศาสตราวุธต่างๆ ทำร้ายไม่ได้ |
| ๘. ตวุภู จิตตัม สมายิตติ | มีจิตสงบได้เร็ว |
| ๙. มุขฉวนโณ วิปปสสีทติ | มีหน้าตาผ่องใส |
| ๑๐. อสมมุพโห กาลั กโรติ | เมื่อเวลาใกล้ตาย ไม่หลงลืมสติ |
| ๑๑. อุตตริมปปฏิวิชฌนโต พรหมโลกุโปโค โหติ | แม้ว่ายังไม่ได้บรรลุมรรคผล อันประเสริฐในภพนี้ก็ตาม
ถ้าได้รูปฌาน ก็จักไปบังเกิด ในพรหมโลก ^{๑๐๖} |

อานิสงส์ของการเจริญเมตตานี้มีมากมาย สามารถทำให้ใจเป็นสุข อันตรายต่างๆ ส่วนใหญ่ล้วนอันตรายหายไปได้ การพิจารณาอานิสงส์ของเมตตานี้ก่อให้เกิดความสงบขึ้นในจิตใจของเรา และสามารถที่จะดับความโกรธได้ สามารถเป็นกำลังใจให้กับคนที่ทำความดีได้ การมีเมตตาในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวงนั้น ไม่มีวันสูญเปล่า เป็นสิ่งที่จะนำไปสู่แดนสุคติโลกสวรรค์ และพระพุทธองค์ก็ทรงสรรเสริญ

๒.๘ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๐๗} อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมาย ของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้เคียงความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ

^{๑๐๕} พระพุทธโฆสเถระ ราชนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล, หน้า ๕๓๕-๕๓๙

^{๑๐๖} อ่างแล้ว.

^{๑๐๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (๒๕๔๘). “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”. **พุทธจักร**. ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘) : หน้า ๕-๑๐.

ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนร่นกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต

ประเวศ วะสี^{๑๐๘} นับเป็นเวลาประมาณ ๕๐ ปีที่ผ่านมาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ซึ่งเรียกโดยย่อว่า WHO ได้ให้บทนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า “สุขภาพคือความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น” ความหมายของคำว่าสุขภาพดังกล่าวนี้ใช้กันแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการแพทย์และสาธารณสุข ต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นว่าบทนิยามที่ได้ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์ น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วย ดังนั้นคำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลก คำว่า “สุขภาพ” หรือ Health จึงหมายถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ ใช้คำว่า “Complete Well-being” ทางกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทางสังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual) ฉะนั้นคำจำกัดความดังกล่าวเป็นคำนิยามที่ลึกที่สุดกว้างที่สุด ครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องโรค เรื่องโรงพยาบาล หรือเรื่องยาเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องไว้ ตามลำดับ ดังนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)^{๑๐๙} ได้ปาฐกถา เรื่อง การพัฒนาที่ยั่งยืน โดยกล่าวว่า เมื่อมีการพัฒนาคนในฐานะที่คนนั้นเป็นปัจเจกตัวกระทำ ก็นำเอาการพัฒนาคนและคนที่มีการพัฒนานั้นมาเป็นแกนกลางของระบบการพัฒนา ให้เป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน การพัฒนาที่ยั่งยืนจะเกิดขึ้นเมื่อระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง ๔ คือ มนุษย์ สังคม ธรรมชาติ และเทคโนโลยี ดำเนินไปด้วยดี โดยที่ทุกส่วนเป็นปัจจัยส่งผลในทางเกื้อกูลแก่กัน ทำให้ดำรงอยู่ดีด้วยกัน และในระบบนี้มีมนุษย์ในฐานะเป็นปัจจัยตัวกระทำ มีความสำคัญที่สุดที่จะให้ภาวะที่อันประสงค์นี้เกิดขึ้นได้

มนุษย์ที่เข้าถึงความจริงของธรรมชาติอย่างแท้จริง จะเกิดปัญญาที่มองเห็นครอบคลุมทั่วตลอดระบบความสัมพันธ์ทั้งหมดซึ่งจะทำให้เขารู้ผลกระทบต่อกันที่จะมาถึงทุกส่วนทุกฝ่ายจากการเบียดเบียนที่เรียกว่าเอาชนะนั้น และรู้เข้าใจว่าจะได้อย่างไร จึงจะเป็นประโยชน์ที่แท้จริง แม้แก่ตนเอง ในระบบสัมพันธ์ที่ความเป็นไปของทุกอย่างทุกด้านส่งผลถึงกัน จึงทำให้เขาใช้ความรู้อย่างถูกต้อง ทำให้ข้ามพ้นการเบียดเบียนไปสู่ความเกื้อกูล การพัฒนามนุษย์อย่างถูกต้องจะนำผลนี้มาให้ ดังพุทธพจน์ว่า “คนที่เป็นบัณฑิต มีปัญญามาก ย่อมคิดการ มิใช่เพื่อเบียดเบียนคน มิใช่เพื่อเบียดเบียนผู้อื่น มิใช่เพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย เมื่อจะคิด ย่อมคิดการที่เกื้อกูลแก่ตน ที่เกื้อกูลแก่ผู้อื่น ที่เกื้อกูลแก่ทั้งสองฝ่าย ที่เกื้อกูลแก่ทั้งโลกเลยทีเดียว”

^{๑๐๘} ประเวศ วะสี, การจัดการความรู้: กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพและความสุข, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓.

^{๑๐๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๔๘-๒๕๗.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๑๐} ได้กล่าวถึงการพัฒนาไว้ในหนังสือ “ทศวรรษธรรมทัศน์ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) หมวตพุทธศาสตร์” สรุปว่าบุคคลพึงพัฒนาจากภายในมาสู่ภายนอกคือ จะต้องพัฒนาในด้านพฤติกรรมให้มีระเบียบวินัยในตนก่อนหมายถึงจะต้องพัฒนาอินทรีย์คือตาหูจมูก ลิ้นกายและจิตใจให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์ความเป็นไปตามเหตุและปัจจัยของธรรมดอันเกิดขึ้น ในการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลตั้งนั้นการพัฒนาจึงรวมไปถึงการพัฒนาด้านบุคลิกภาพที่ แสดงออกคือเป็นคนกินเป็นใช้เป็นบริโภคนิยมเป็นฟังเป็นเป็นต้น, การพัฒนาในด้านความประพฤติ คือคบหาเสวนาเป็นสังคมเป็นพูดเป็นสื่อสารเป็นการพัฒนา ด้านจิตใจคือวางท่าทีต่อเรื่องที่เกิดขึ้นได้ ทำใจเป็น และมีปัญญาที่จะคิดเป็นแก้ปัญหาเป็นตลอดจนรู้จักดับทุกข์เป็น

พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต)^{๑๑๑} ได้กล่าวถึงหลักทั่วไปของวิธีเจริญสมาธิไว้ว่า ในบรรดา กรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้น ในที่นี้ ขอเลือกแสดงอานาปานสติ เหตุผลที่เลือกแสดงอานาปานสติเป็น ตัวอย่าง มีหลายประการ เช่นเป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่งเพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับ ตัวของทุกคนใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไปไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือกายใจผ่อนคลายได้พักจิต สงบสบายลึกซึ้งลงไปเรื่อยๆ ทำให้กุศลกรรมระงับและส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้นการบำเพ็ญอานา ปานสติ ทำให้กายใจสุขสงบจนลมหายใจละเอียดประณีตลงไปเรื่อยๆ ยิ่งกว่านั้นอีกจนถึงขั้นที่แทบจับ ไม่ได้เลยว่า มีลมหายใจในเวลานั้น ร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุดเตรียมความสดชื่นไว้ ให้แก่การทำกิจในเวลาถัดไปและช่วยให้แก่ข้าลงหรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้นพร้อมกับสามารถ พักผ่อนน้อยลง

พระเทพเวที(ประยูรค์ ปยุตฺโต)^{๑๑๒} ได้กล่าวว่า พุทธธรรมคือคำสอนเดิมแท้ของ พระพุทธเจ้านั้น มีลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งคือ ให้การยอมรับในศักยภาพของมนุษย์ ถือว่า มนุษย์เป็นผู้ที่สามารถฝึกฝนหรือพัฒนาตนเองได้ จนถึงขั้นได้บรรลุความเป็นผู้ประเสริฐสุดด้วยการ พัฒนาตนเองนั้นเองมนุษย์มีศักยภาพที่พัฒนาตนเองได้ และเมื่อได้รับการฝึกฝนอบรมแล้วก็เป็นผู้ประเสริฐ สุด ซึ่งต่างจากสัตว์ประเภทอื่นที่จะพัฒนาได้ก็ต่อเมื่อมนุษย์เป็นผู้ฝึกหัดให้ ตัวมันเองไม่สามารถจะ ฝึกฝนอบรมตนเองได้ และเมื่อผ่านการฝึกหัดแล้วในเวลาที่จะใช้งานก็ต้องให้มนุษย์อีกนั้นแหละเป็นผู้ นำเอามันไปใช้งานในด้านต่าง ๆ ตามที่ได้รับการฝึกหัดมาเท่านั้น

วรรณวิสาข์ ไชยโย^{๑๑๓} ได้ทำการวิจัยเรื่อง“ทรงสนะเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา บ้านวัยทองนิเวศน์” ผลการวิจัยพบว่า ความสุขในผู้สูงอายุ คือ ความสุขจากการมีสุขภาพร่างกายที่ดี

^{๑๑๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)หมวตพุทธศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๒), หน้า ๖๗-๖๙.

^{๑๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรุงปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๘๕๘-๘๕๙.

^{๑๑๒} พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตฺโต), **พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๖), หน้า ๓๔-๓๖.

^{๑๑๓} วรรณวิสาข์ ไชยโย, “**ทรงสนะเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์**”, รายงานวิจัย, (เชียงใหม่ : สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า ก.

และจิตใจสดชื่น ความสุขจากการพึงพอใจในชีวิตปัจจุบัน ความสุขจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่นให้มี ความสุข ความสุขจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและความสุขจากการได้ปฏิบัติกิจกรรมตามหลัก พระพุทธศาสนา ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในผู้สูงอายุคือ สุขภาพกาย รายได้ การยอมรับตนเอง การอยู่ร่วมกัน และการช่วยเหลือผู้อื่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว และมีหลักศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และพบว่า ศาสนาเป็นสิ่งที่ให้ความหมายแก่มนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย การมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มีหลักคำสอนของศาสนาเป็นเครื่องชี้แนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตจะทำให้เกิดความสุข คลายความทุกข์ มีความเข้าใจชีวิตหรือโลกตามความเป็นจริง ทำให้บุคคลอยู่อย่างมีสติและใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า

ความสุขจากการได้ปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา การได้ปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนาทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข สงบ คลายความกังวลเรื่องต่างๆ ของชีวิต ดังจะเห็นจากผู้สูงอายุชอบเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ทำบุญ ตักบาตร ฟังพระเทศน์ และไปวัดในเทศกาลสำคัญทางศาสนา ผู้สูงอายุเก็บหอมรอมริบเงินบริจาคเพื่อนำเงินไปทำบุญและเชื่อผลของบุญจะทำให้ชีวิตในชาตินี้และชาติหน้ามีความสุข ก่อนนอนผู้สูงอายุมักจะสวดมนต์ ไหว้พระ ทุกคืน เพราะเมื่อปฏิบัติแล้วทำให้เกิดความสุข สงบใจ ผู้สูงอายุที่สถานสงเคราะห์ฯ มีปัญหาสุขภาพ สายตาไม่ดี แต่ผู้สูงอายุบางท่านที่มีสายตาดี สามารถอ่านหนังสือได้จะอ่านหนังสือธรรมะประเภททำวัตรเพื่อใช้ในการสวดมนต์ก่อนนอนเท่านั้น ผู้สูงอายุส่วนน้อยเท่านั้นที่อ่านหนังสือธรรมะประเภทหลักธรรมของพระพุทธศาสนาและความเชื่อหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเป็นหลักธรรมระดับที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน พุทธศาสนาได้ให้ความหมายของความสุขไว้สองนัยด้วยกัน นัยแรก จัดเป็นความสุขประเภทโลกียสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งกามสุข เป็นความสุขที่ไม่แน่นอน ต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกไม่เป็นอิสระของตัวเอง จึงแปรปรวนได้ง่ายและไม่อาจจะให้เป็นไปได้ตามปรารถนา นัยที่สองความสุขหมายถึง ภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวง ภาวะที่ปราศจากตัณหา เรียกความสุขชนิดนี้ว่านิพพานสุขและถือว่าเป็นสิ่งดีสูงสุดของมนุษย์ ความสุขนี้จัดอยู่ในความสุขประเภทโลกุตตรสุข เป็นความสุขที่พ้นจากการเปลี่ยนแปลง พ้นจากการปรุงแต่งของเหตุปัจจัย จึงไม่มีลักษณะของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป พุทธปรัชญาได้เสนอปฏิบัติทางหรือทางเข้าถึงความสุขไว้หลายระดับ ตั้งแต่ระดับกามสุขไปจนถึงระดับนิพพานสุข

พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อบอูน)^{๑๑๔} ได้กล่าวว่า ความสุขสามารถจำแนกออกเป็น ๒ ด้าน ได้แก่ ๑. ความสุขในระดับบุคคล คือการมีสุขภาพดีทั้ง กาย จิต ปัญญาและสังคม ๒. ความสุขในระดับสังคม คือการพัฒนาแบบองค์รวมให้มีความสำคัญกับการพัฒนาปกติสังคม วัฒนธรรม ศาสนา ควบคู่ไปกับการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะความสุขด้านจิตใจ คนที่จะมีความสุขอย่างแท้จริงนั้นขึ้นอยู่กับวิถีคิดหรือท่าทีมุมมองต่อชีวิตและการใช้ชีวิต การมีศรัทธาในศาสนาหรือปรัชญาชีวิตที่มีความหมาย ดังนั้น ความสุขของผู้สูงอายุจึงหมายถึงสภาพจิตใจที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยมีการจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิต มี

^{๑๑๔} พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อบอูน) และ เขมณัฏฐ์ อินทรสุวรรณ, **ตัวชี้วัดความสุข : กลยุทธ์การสร้างและการใช้เพื่อชุมชนเป็นสุข**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข, ๒๕๕๓), หน้า ๖๓-๖๕.

คุณภาพที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสังคัม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งภายในและภายนอก

พระสุนทรภักดีคุณ,ผศ.^{๑๑๕} ได้เขียนบทความเรื่องหลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่า บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภavana ๔ ประกอบด้วย กายภavana คือ การดูแลตนเองด้านกายภาพ ศีลภavana คือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จิตภavana คือ การดูแลสภาวะจิตใจตนเอง และปัญญาภavana คือ การคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบยอมส่งผลให้มีความสุขดีตามมา เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง ประกอบด้วย กายภavana หรือ การพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพนั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติเลือกที่จะดูเป็นฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง ยอมส่งผลให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้านกายภavana จึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่ผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อชีวิตที่ดีงามต่อไป

จิตภavana หรือ การพัฒนาจิตใจก็คือการทำจิตให้เจริญองงาม ดีงาม เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน จิตภavana จึงเป็นการทำจิตให้เจริญองงาม ดีงาม เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิ ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น

ศีลภavana หรือ การพัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคัม เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคัม ซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคัม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัย สามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดี กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคัมได้ดี ดังนั้นแล้ว ศีลภavana สำหรับผู้สูงอายุจึงหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ผู้สูงอายุที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม เช่น การปรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลง การปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น โดยการปรับตัวในวัยสูงอายุมี ๒ ประเภทกว้างๆ คือ การปรับตัวภายนอก เช่น สุขภาพอนามัย และการปรับตัวภายใน เช่น การทำใจยอมรับการพลัดพราก การสูญเสีย ซึ่งการปรับตัวภายนอกมีง่ายกว่าการปรับตัวภายใน เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคัม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความสัมพันธ์ทางสังคัมที่ส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุโดยตรง

ปัญญาภavana หรือ การพัฒนาด้านปัญญามีความสำคัญมาก เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจและสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้ การพัฒนาด้านปัญญาหรือปัญญาภavana คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญาเพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิด พิจารณา แก้ปัญหาด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุข ไร้ทุกข์

^{๑๑๕} พระสุนทรภักดีคุณ, “หลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ”, มหาจุฬาริชาการ ปีที่ ๓, ฉบับที่ ๑ (กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐) : หน้า ๒๑.

ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหที่แท้จริง การพัฒนาปัญญาจะร้องอาศัยสัมมาทิฐิ เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม ปัญญาภาวนาหรือการพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัวคือ ปรโตโฆชะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญา ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และส่งผลให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข

ประเวศ ะสี^{๑๑๖} ได้กล่าวถึงความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นสภาวะที่บุคคลมีความสุขในทุกอณูของร่างกาย เป็นความสุขความสงบที่เกิดจากความดี การไม่เห็นแก่ตัว ปราศจากเครื่องรบกวนจิตใจ มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีสติ สมาธิ ปัญญา มีการเข้าถึงสิ่งสูงสุด เช่น พระรัตนตรัย พระนิพพาน พระเจ้า ซึ่งคุณภาพของจิตดังกล่าวจะทำให้มีปิติ มีความผ่อนคลาย มีความสุขอย่างลึกซึ้งและประณีต มีภูมิคุ้มกันสูง มีโรคน้อยและอายุยืน ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของแมซีสันสเนียนี เสถียรสุด ที่ได้กล่าวไว้ว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณตลอดจนมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีกระแสการรับรู้ที่ไวต่อสิ่งเข้ามากระทบ รู้ตื่นและเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต ไม่ประมาทหรือขาดสติ เป็นพลังงานแห่งความเข้าใจในการใช้ชีวิต เป็นสิ่งที่สามารถทำอะไรที่มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้อีกมาก และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดสุขภาพทางกายและใจที่ดีอย่างถาวร เป็นการรับรู้ในระดับจิตสำนึกในการไตร่ตรองพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองจนสามารถยกระดับจิตสำนึกให้ถึงระดับที่เห็นคุณค่าความหมายของชีวิต มีความสุขกับคุณค่าของชีวิตที่เป็นอยู่

ดุชฎี โยเฮลา และคณะ^{๑๑๗} ได้ศึกษา การสร้างเครื่องมือประเมินและตัวชี้วัดระดับการพัฒนาจิตวิญญาณ สำหรับบุคลากรด้านสาธารณสุข พบว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณมี ๓ องค์ประกอบ ดังนี้ ๑. ความสุขด้านศาสนา มีความเกี่ยวข้องกับ ความเชื่อ ความศรัทธา ความยึดมั่นต่อศาสนาที่ตนเองนับถือ การปฏิบัติ ตามหลักคำสอนของศาสนา และการปฏิบัติศาสนกิจ ๒. ความสุขด้านประสบการณ์ชีวิต มีความเกี่ยวข้องกับ ชีวิตที่มีความหมาย มีเป้าหมาย มีความหวัง ดำเนินชีวิตอย่างมี ความหมาย ๓. ความพึงพอใจในชีวิตและการทำงาน มีความเกี่ยวข้องกับ การตระหนักรู้ในตนเอง มีความสุข ความสงบ และความแข็ง แกร่งภายในจิตใจ มีพลังสร้างสรรค์และทำประโยชน์ต่อส่วนรวม

ยุวดีและคณะ^{๑๑๘} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาชุมชนและครอบครัวต้นแบบเพื่อดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการ พบว่า การรับรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุหลังการทดลองดีขึ้นและแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ ๐.๐๕

สมบุรณ์ วัฒนะ^{๑๑๙} ได้ทำการศึกษาเรื่องผลสัมฤทธิ์การเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนว

^{๑๑๖} ประเวศ ะสี, วิถีมุขย์ในศตวรรษที่ ๒๑ ศูนย์หนึ่งก้าว, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สอนเงินมีมา, ๒๕๕๐).

^{๑๑๗} ดุชฎี โยเฮลา, ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร, ประทีป จินนี, Priya. K, ปิ่นกนก วงษ์ปิ่นเพ็ชร, ภัณฑุยาพรรณร่วมชาติ, และ จารุณี แซ่ตั้ง, “โครงการการสร้างเครื่องมือประเมินและตัวชี้วัดระดับการพัฒนาจิตวิญญาณสำหรับบุคลากรด้านสาธารณสุข”, รายงานวิจัยฉบับสมบุรณ์, <www.thaisif.org>, ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๖.

^{๑๑๘} ยุวดี รอดจากภัย และคณะ, “รูปแบบการพัฒนาชุมชนครอบครัวต้นแบบเพื่อดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการ”, รายงานวิจัย, (ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๗), หน้า ก.

พระพุทธศาสนา ก่อนเข้าร่วมโครงการและหลังเข้าร่วมโครงการ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยพบว่าผลสัมฤทธิ์ของการเรียนหลังการเข้าร่วมโครงการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ การศึกษาข้อคิดเห็นและเสนอแนะ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่แสดง ความเห็นชื่นชมต่อโครงการ ว่าเป็นโครงการที่พัฒนาจิตใจให้มีสติ ทำให้จิตใจสงบ จิตใจมีสมาธิมากขึ้น เกิดความสงบสุขภายในจิตใจมากขึ้นกว่าเดิม และกลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็นเพื่อการพัฒนาต่อ โครงการ ว่า ควรปรับระยะเวลาการนั่งสมาธิและเดินจงกรมในช่วง ๒-๓ วันแรกให้มีจำนวนลดลง และ ปรับเพิ่มเวลาให้มากขึ้นในวันต่อไป เพื่อผู้เข้าร่วมโครงการจะได้มีเวลาปรับตัว และควรเพิ่มช่วงเวลา สนทนา สอบถามอารมณ์จากประสบการณ์การฝึกสมาธิ

นายแพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ^{๑๒๐} ได้กล่าวในพุทธธรรมบำบัดในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุมีหลักการที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า สัปายะ ๗ คือสิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกี่ยวข้องช่วยเหลือให้การบำเพ็ญภาวนาเกิดผลดีซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้ดังนี้ ๑) อาวาสสัปายะ (ที่อยู่ซึ่งเหมาะสม เช่น ไม่พลุกพล่านจอแจ suitable abode) ๒) ภัตตสัปายะ (อาหารที่หาอาหาร ที่เที่ยวบินชบาตที่เหมาะสม เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป suitable resort) ๓) เครื่องอุปโภคบริโภคเพียงพอเพียงพอ ๔) ภาสสัปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสม เช่น พูดคุยเล่าขานกันแต่ในภควัตถุ ๑๐ และพูดแต่พอประมาณ suitable speech) ๕) มีแหล่งข้อมูลความรู้ ข่าวสารที่ดีมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ๖) บุคคลสัปายะ (บุคคลที่ถูกกันเหมาะสม เช่น มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาที่เหมาะสม suitable person) ๗) ผู้ให้คำปรึกษาดูแลที่ดี มีกัลยาณมิตร ๘) โภชนสัปายะ (อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉ้นไม่ยาก suitable food) ๙) มีอาหารเหมาะสมถูกสุขลักษณะ ๑๐) อุตสัปายะ (ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น suitable climate) ๑๑) มีสภาพแวดล้อมเหมาะสม ๑๒) อิริยาบถสัปายะ (อิริยาบถที่เหมาะสม เช่น บางคนถูกกับจงกรม บางคนถูกกับนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี suitable posture) ๑๓) มีการเคลื่อนไหวไปมาเหมาะสม

ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเราสามารถนำแนวคิดเรื่องพุทธธรรมบำบัดมารักษาดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี มีงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศรองรับซึ่งมีพุทธธรรมที่สำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้ดังนี้ ๑) อารมณ์ทำให้เกิดโรค ร่างกายและจิตใจของคนเรามีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก เวลาที่ใจของเรามีความเครียด ความโกรธหรืออารมณ์ในทางลบก็จะมีผลต่อร่างกายของเรา จิตใจของเราจึงมีอิทธิพลมากต่อการเกิดโรคของร่างกาย ในทางกลับกันการมีอารมณ์ที่ดี เช่นการฝึกเจริญเมตตาภาวนาเป็นเวลาหนึ่งชั่วโมงซึ่งมีผลต่ออารมณ์ที่ดีทำให้ภูมิคุ้มกันต้านทานแข็งแรงขึ้น ๒) ความผ่อนคลายบำบัดโรค วิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ได้

^{๑๑๙} สมบูรณ์ วัฒนะ, “ผลสัมฤทธิ์การเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา”, วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๕๘).

^{๑๒๐} พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, นายแพทย์, พุทธธรรมบำบัด, (กรุงเทพมหานคร: กองแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๐), <gotoknow.org/posts/๕๖๖๑๒๗>, ๒๓ กันยายน ๒๕๕๘.

ศึกษาพบว่าความผ่อนคลายเป็นสิ่งสำคัญมากเนื่องจากการสร้างความผ่อนคลายจะช่วยรักษาโรคและป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่างๆ เช่นโรคหัวใจ โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคจิตประสาท โรคหืดหอบ รวมทั้งโรคมะเร็งต่างๆด้วย ดร.เบนสันบอกว่าการทำให้เกิดการผ่อนคลายทำได้หลายวิธี เช่น การสวดมนต์ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การวิ่งเหยาะๆแล้วกำหนดสติที่เท้า การว่ายน้ำแล้วเจริญสติไปด้วย การฝึกการหายใจ การฝึกโยคะสมาธิ การฝึกชี่กงหรือแม้แต่การเจริญสติในขณะที่ถักนิตติ้งหรือโครเช การฝึกสมาธิโดยตรงในท่ายืน เดิน นั่ง นอนใช้สติกำหนดรู้ส่วนต่างๆในร่างกาย สามารถทำให้เกิดสมาธิและผ่อนคลายได้มาก^{๑๒๑} ๓) สมาธิบำบัดโรค ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าการทำจิตให้เป็นสมาธิช่วยสร้างความผ่อนคลายแก้ไขโรคของความเครียดอย่างได้ผล คนอเมริกันฝึกหัดสมาธิเพื่อแก้ไข ปัญหาความเครียดและปัญหาความทุกข์ใจ...นอกจากนั้นการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยังชี้ให้เห็นถึงผลดีของสมาธิต่อการรักษาโรคทางกายอย่างชัดเจน จึงทำให้การใช้สมาธิรักษาเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย นิตยสารไทม์ถึงกับตีพิมพ์บทความเรื่อง “การสวดมนต์ ไปวัด ปฏิบัติสมาธิ ช่วยรักษาโรคได้”^{๑๒๒} ๔) วิปัสสนากรรมฐานบำบัดโรค การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา เห็นสภาวะธรรมต่างๆเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้เราเข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ทำให้ถอดถอนความยึดติดในสิ่งทั้งปวง ว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเหตุให้สามารถขจัดกิเลสหรืออารมณ์ต่างๆโดยเฉพาะกิเลสอย่างละเอียด แต่ในเบื้องต้นทำให้เราควบคุมจิตใจ อารมณ์ได้ดี สามารถวางเฉยต่อสิ่งต่างๆทั้งดีและไม่ดีได้ ๕) การสวดมนต์บำบัดโรค การไปวัด ไหว้พระ สวดมนต์ แผ่เมตตา เป็นกิจกรรมที่ชาวพุทธเราปฏิบัติกันเป็นประจำในชีวิตประจำวัน การวิจัยทางการแพทย์ในปัจจุบันพบว่า การไหว้พระสวดมนต์ การไปวัดทำกิจกรรมทางศาสนามีผลทำให้สุขภาพดีและรักษาโรคได้ด้วย^{๑๒๓}

ปภัสนร์ กิมสุวรรณวงศ์^{๑๒๔} ได้กล่าวถึงการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาว่า สภาพการดำเนินชีวิตและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในปัจจุบัน พบประเด็นปัญหาผู้สูงอายุที่เด่นชัด คือ ปัญหาด้านสุขภาพและปัญหาด้านเศรษฐกิจ ประเด็นปัญหาทั้งสองอย่างล้วนส่งผลก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสังคมตามมาพัฒนาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม พบว่าการที่จะดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมแบบองค์รวมได้นั้นการควบคุมร่างกายและจิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง โดยแนวคิดทางพระพุทธศาสนา กล่าวถึงองค์รวมในการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วย ๓ ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้านภาวะจิตและด้านปัญญา องค์รวม ๓ ด้านดังกล่าวจึงมีชื่อว่า ไตรสิกขา สำหรับการประยุกต์แนวคิดทางพระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุสู่การดำเนิน

^{๑๒๑} พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, **พุทธธรรมบำบัด**, (กรุงเทพมหานคร : กองแพทย์ทางเลือก กรมการพัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒-๑๓.

^{๑๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙.

^{๑๒๓} พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, **พุทธธรรมบำบัด**, (กรุงเทพมหานคร : กองแพทย์ทางเลือก กรมการพัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๐), หน้า ๓๐.

^{๑๒๔} ปภัสนร์ กิมสุวรรณวงศ์, “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา”, รายงานวิจัย, กลุ่มพัฒนาสังคมแนวพุทธ, < <http://oknation.nationtv.tv/blog/SocialDevelopmentByBuddhism>>, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๑.

ชีวิตที่ติงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเป็นหลักการ ถูกนำไปใช้พัฒนาใน ๔ ด้าน คือ หลักภavana ๔ โดยบุคคลที่ประยุกต์ หลักภavana ๔ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผลลัพธ์จากการพัฒนาทั้ง ๔ ด้าน คือ ความสุข เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง

เสาวนิจ นิจอนันต์ชัย^{๑๒๕} ได้เขียนบทความเรื่อง การสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีจำนวน ๕ ตัวแปร คือ เพศชายมีการดูแลตนเองดีกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ อายุยิ่งมากขึ้นการดูแลตนเองยิ่งน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ สุขภาพที่ดีทำให้ผู้สูงอายุมีการดูแลตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ การสนับสนุนจากเพื่อนและเพื่อนบ้านยังมีมากทำให้การดูแลตนเองของผู้สูงอายุดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ การสนับสนุนทางสังคมจากชุมชนและสังคมยังมีมากทำให้การดูแลตนเองของผู้สูงอายุดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

วัชรินทร์ เสมามอญ^{๑๒๖} ได้ทำการศึกษาเรื่อง การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง ผลการวิจัยพบว่า ๑. การศึกษาความคิดเห็นของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ผู้ที่รับผิดชอบผู้สูงอายุ พบว่าความคิดเห็นที่มีต่อการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทองในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านผลการดำเนินการมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือด้านการจัดกิจกรรม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านการดำเนินการ ตามลำดับ ๒. ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจโดยภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาคือด้านสถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านเนื้อหาของหลักสูตร ด้านบุคลากรในการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ และด้านวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุตามลำดับ

สุวรรณา เตชะธีระปรีดา^{๑๒๗} ได้ทำการศึกษาเรื่องการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ชุมชนและหน่วยงานราชการจัดให้ ทั้ง ๔ ด้าน อยู่ในระดับมาก โดยกิจกรรมทางสังคมมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมงานเทศกาล

^{๑๒๕} เสาวนิจ นิจอนันต์ชัย และ มาลี สันติศิริศักดิ์, “การสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรปราการ”, วารสารกองการพยาบาล, ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๕๓).

^{๑๒๖} วัชรินทร์ เสมามอญ, “การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง”, รายงานวิจัยทุนสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, (พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, ๒๕๕๖), หน้า ก.

^{๑๒๗} สุวรรณา เตชะธีระปรีดา, “การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา”, วารสารวิชาการบริหารธุรกิจ สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย (สสอท.), ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๗): หน้า ๘๙.

งานบุญ งานประเพณี งานเทศกาลต่างๆ กิจกรรมการออกกำลังกาย มีความพึงพอใจและต้องการทำ
 การบริหาร กิจกรรมการท่องเที่ยวมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมการเดินทางท่องเที่ยวตาม
 โบราณสถานต่างๆ และกิจกรรมงานอดิเรกมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมเป็นวิทยากรในการ
 อบรมวิชาการและวิชาชีพแก่สังคม และการละเล่นพื้นบ้านสำหรับการบริหารจัดการกิจกรรม
 นันทนาการที่หน่วยราชการได้ดำเนินการ คือ การปรับปรุงและดำเนินการจัดทำแผนการโดยกำหนด
 ช่วงเวลาการจัดกิจกรรมตามเทศกาลงานบุญต่างๆ และใช้เจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลหนองน้ำใส
 และอาสาสมัครเป็นหลักในการติดต่อประสานงานดำเนินการร่วมกับชาวบ้านและผู้สูงอายุตามหมู่บ้าน
 ในการรวมกลุ่มจัดกิจกรรมนันทนาการทั้งในเวลาเย็นและช่วงเทศกาลต่างๆ

การศึกษาสมานิติด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ได้เริ่มมีขึ้นตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๓ เป็นต้นมา
 ต่อไปนี้จะเป็นรายงานการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์จากประเทศต่างๆ ที่ได้พิมพ์ออกมาเป็นเอกสาร
 ทางวิชาการ เช่น The American Journal of Philosophy, International Journal of
 Neuroscience, Psychosomatic medicine, American Psychologist, India Journal of
 medical Research ^{๑๒๘} ดังนี้

๑. สมานิติที่มีผลต่อระบบการหายใจ สถาบันวิทยาศาสตร์การแพทย์อล ประเทศอินเดีย
 ได้ทำการทดลองกับโยคีท่านหนึ่ง โดยได้ให้โยคีเข้าป็นิ่งทำสมานิติอยู่ในที่ขนาดกว้าง ๔ ฟุต ยาว ๖
 ฟุต และลึก ๔ ฟุตที่อากาศเข้าออกไม่ได้ ครั้งหนึ่งนาน ๘ ชั่วโมง และอีกครั้ง ๑๐ ชั่วโมง โดยไม่
 ปรากฏอันตรายอย่างใดแก่โยคี ผลการวิจัยพบว่า

- ๑) การหายใจมีความเร็วเกือบคงที่ระหว่างการทำสมานิติ
- ๒) โยคีใช้ออกซิเจนน้อยกว่าธรรมดา ราว ๕๐%
- ๓) อัตราชีพจรลดลงจาก ๘๕ ครั้ง/นาที คงเหลือเพียง ๖๐-๗๐ ครั้ง/นาที

๒. สมานิติที่มีผลต่อการเผาผลาญในร่างกาย นักวิทยาศาสตร์ชาวญี่ปุ่นได้มีการ
 ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเผาผลาญในร่างกาย ผลการวิจัยพบว่าการฝึกสมานิติมีการใช้ออกซิเจนและ
 คาร์บอนไดออกไซด์ลดน้อยกว่าในเวลาปกติเฉลี่ยถึง ๒๐%

๓. สมานิติที่มีผลต่อสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวา พบคนไข้ที่นั่งสมานิติมีภูมิคุ้มกันโรคมะเร็งใน
 ๔ และ ๘ สัปดาห์หลังฉีดยา แต่คนไข้ที่สมองย้ายที่ทำงานมากที่สุดจะมีภูมิคุ้มกันมากที่สุด ยิ่งถ้านั่ง
 สมานิติด้วยวิธีการที่ดีกว่า ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันโรคมะเร็งมากกว่า

๔. สมานิติที่มีผลต่ออัตราการใช้ออกซิเจนในร่างกาย ผลการวิจัยพบว่าอัตราการใช้ออกซิเจน
 ใช้ออกซิเจนลดลง ๑๗% ซึ่งหมายความว่า อัตราการเผาผลาญในร่างกายก็จะลดลงตามไปด้วย เป็นผล
 ให้ความเสื่อมของร่างกายลดน้อยลง หน้าตา ผิวพรรณสดใสแลดูอ่อนกว่าวัย อัตราการเต้นของหัวใจ
 ลดลงนาทีละ ๓ ครั้ง เป็นผลดีต่อการทำงานของหัวใจ นอกจากนี้คลื่นสมองยังเป็นไปในลักษณะของ
 คลื่นธีต้า(Theta Wave) เป็นคลื่นที่สงบและมีสมานิติ เกิดการหยั่งรู้ เป็นสภาวะที่ผ่อนคลายของ
 ร่างกายที่ลึกมาก

^{๑๒๘} Daily Health, “สมานิติกับการวิจัยทางวิทยาศาสตร์”, <<http://www.todayhealth.org/daily-health/>>, ๖ ธันวาคม ๒๕๖๑.

๕. สมาธิและความสัมพันธ์ของการรักษาโรค ผลของการทดลอง พบว่า การทำสมาธิมีความสัมพันธ์กับสมองด้านซ้ายและส่งผลให้เกิดสุขภาพที่ดี ซึ่งคณะผู้วิจัยสรุปว่าสมาธิส่งผลในทางบวกต่อทั้งสมองและภูมิคุ้มกันของร่างกาย แม้ว่าจะเป็นการทำสมาธิในระยะสั้นก็ตาม การทำสมาธิแสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมการทดลองมีความกังวลน้อยลง และมีการเปลี่ยนแปลงที่สมองด้านซ้ายมากขึ้น ตามทฤษฎีทางการแพทย์สมองด้านซ้ายจะมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการต่อต้านความคิดที่เป็นลบหรือความเครียด

๖. สมาธิที่มีต่อการทำงานของคลื่นสมอง มีการทดลองบันทึกคลื่นสมองของคน ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งที่เรียนวิชาสมาธิ และอีกกลุ่มหนึ่งเรียนวิธีผ่อนคลายจากการฟังเทป อีก ๒-๓ เดือนต่อมา คนที่นั่งสมาธิมีคลื่นสมองที่ช้ามากกว่าคนที่ฟังเทป สมองส่วนหน้าซึ่งทำหน้าที่รับและย่อยข้อมูลทำงานน้อยลง ใกล้เคียง ระดับตอนบนของศีรษะ มีสมองส่วนกลางที่บอกเวลาและสถานที่ สมาธิทำให้สมองส่วนนี้ทำงานน้อยลง

นายแพทย์เมธี วงศ์ศิริสุวรรณ ศัลยแพทย์สมองและระบบประสาท และผู้เชี่ยวชาญ^{๑๒๙} ได้เขียนบทความวิชาการด้านสุขภาพจิตลงใน นิตยสาร HealthToday ไว้ดังนี้ ปัจจุบันวงการวิทยาศาสตร์ได้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างคลื่นสมอง และการฝึกสมาธิ ถึงแม้จะเป็นการค้นพบเพียงน้อยนิด แต่ก็ทำให้เราทราบว่าสิ่งเหล่านี้มีความเกี่ยวพันอย่างแยกไม่ออก รวมถึงยังทำให้ทราบว่า การฝึกสมาธิทำให้เกิดผลดีกับสมอง คำสอนที่สำคัญอย่างหนึ่งในพระไตรปิฎกคือคำสอนในเรื่องการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่พระพุทธเจ้าสอนให้ทำเป็นหลักคือ การตามลมหายใจ หรือ “อานาปานสติ” ซึ่งจะทำให้เกิดสิ่งที่สำคัญตามาคือ “สติ” โดยในพระไตรปิฎกได้บันทึกคำสอนเกี่ยวกับอานาปานสติไว้ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย เธอจงตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เธออย่ามีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้าเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาวเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเนียงอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง”

การตามลมหายใจหรือการทำสมาธิแบบอานาปานสติ นอกจากจะทำให้เราเกิดความสงบในจิตใจแล้ว ในทางวิทยาศาสตร์ยังพบการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในการทำงานของสมองด้วย ในต่างประเทศมีการทำวิจัยหลายชิ้นที่สนับสนุนข้อมูลดังกล่าว อาทิเช่น นักวิทยาศาสตร์ในสหรัฐอเมริกาได้ทำการทดลองกับพระภิกษุที่ปฏิบัติสมาธิมาอย่างดี รวมถึงได้ทำการทดลองกับปุถุชนธรรมดาที่ฝึกนั่งสมาธิมาเป็นระยะเวลาาน ๑ ปี ผลการวิจัยพบว่า คนที่ฝึกสมาธิเหล่านี้มีความจำดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด รวมถึงยังมีการจัดตารางชีวิตประจำวัน หรือจัดตารางการทำงานได้เรียบง่ายและมีความสับสนน้อยกว่าคนอื่น โดยระดับคลื่นสมองของพระภิกษุมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดระหว่างเข้าสมาธิ หรือแม้แต่เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ก็พบว่าคลื่นสมองของท่านยังอยู่ในระดับที่ต่างจากคนปกติเป็นอันมาก ส่วนในปุถุชนนั้น จำนวนการปฏิบัติสมาธิและระยะเวลาในการฝึก จะมีผลโดยตรงต่อคลื่นสมองแกมมา (คลื่นสมองแกมมาเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองที่เชื่อมโยงความทรงจำ ระดับการเรียนรู้ ระดับสมาธิและการมองโลกในแง่ดี) คือ ยิ่งทำสมาธิมากและทำได้ดี ระดับคลื่น

^{๑๒๙} เมธี วงศ์ศิริสุวรรณ, นพ. ศัลยแพทย์สมองและระบบประสาท และผู้เชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, “สมองกับอัจฉริยภาพแห่งสมาธิ”, นิตยสาร Health Today, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑๒๗ (ตุลาคม ๒๕๕๔): หน้า ๕๖-๕๗.

สมองแกมมาก็จะยิ่งสูง ขณะที่ผลการตรวจคลื่นสมองด้วยเครื่องสแกนแม่เหล็ก (MRI) ก็พบว่า การฝึกนั่งสมาธิแม้เพียง ๒-๓ เดือนจะสามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาและการเปลี่ยนแปลงทางสมองได้ ในขณะที่ผู้ฝึกเองยอมรับว่า สามารถนอนหลับได้ง่ายขึ้น และหลับได้สนิทมากกว่าเดิม รวมถึงมีปัญหาเรื่องความวิตกกังวล อาการเครียด อาการซึมเศร้าลดลงเช่นกัน หลังจากเริ่มฝึกสมาธิ

คลื่นสมองกับสมาธิ ในทางวิทยาศาสตร์ เราแบ่งคลื่นสมองออกเป็น ๔ ประเภทดังนี้

๑. คลื่นเบต้า (beta wave) เป็นคลื่นในภาวะปกติของคนเรา เกิดจากการรับรู้ข้อมูลผ่านประสาทสัมผัส ยังมีข้อมูลที่ต้องสนใจเข้ามามาก คลื่นยังมีความสับสน คลื่นยังสูง คล้ายกราฟรูปฟันปลา

๒. คลื่นอัลฟา (alpha wave) เกิดขึ้นในขณะที่เจ้าของอยู่ในสภาวะสงบ ไม่วุ่นวาย คลื่นจะมีรอบน้อยกว่าคลื่นเบต้า เป็นคลื่นที่มีความถี่น้อยกว่า แต่ขนาดของคลื่นจะใหญ่กว่าคลื่นเบต้า

๓. คลื่นธีต้า (theta wave) จะมีความถี่น้อยลงไปอีก แต่มีขนาดคลื่นสูงใหญ่กว่าแบบอัลฟา แต่ไม่ค่อยพบคลื่นแบบนี้ในคนปกติ นานๆ จึงจะเห็นสักครั้ง โดยอาจเกิดขึ้นในขณะครึ่งหลับครึ่งตื่น

๔. คลื่นเดลต้า (delta wave) เป็นคลื่นที่มีความถี่น้อยที่สุด แต่ขนาดคลื่นจะใหญ่ที่สุด เกิดขึ้นในขณะหลับลึกส่วนในบางตำราจะจัดให้มีคลื่นแบบที่ ๕ เรียกว่า คลื่นคอสมิก โดยในหนังสือของ “พระธรรมวิสุทธิกวี” หรือ “พระศาสนโสภณ (พิจิตร ฐิตวณโณ)” ได้เปรียบเทียบคลื่นของสมองกับระดับของการฝึกสมาธิไว้ดังนี้

๑) คลื่นเบต้า คือ คลื่นสมองของคนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ ซึ่งก็คือปุถุชนธรรมดา

๒) คลื่นอัลฟา คือ คลื่นสมองของคน que เริ่มฝึกสมาธิแบบ “ฌณิกสมาธิ” (คือสมาธิที่เป็นไปชั่วคราว)

๓) คลื่นธีต้า คือ คลื่นสมองของคน que จิตสงบมากจนเกือบถึงขั้นจะเป็น “อุปปจารสมาธิ”

๔) คลื่นเดลต้า คือ คลื่นสมองของคน que มีจิตสงบมากขึ้น

๕) คลื่นคอสมิก คือ คลื่นสมองของคน que มีจิตใจสงบมากเทียบได้กับระดับ “อัปปนาสมาธิ”

จะเห็นว่า การฝึกสมาธิด้วยการตามลมหายใจดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนภิกษุไว้ใน “อานาปานสติสูตร” ดังกล่าวแล้วจะทำให้คลื่นสมองของเรามีระเบียบ โดยยิ่งเราทำให้คลื่นสมองเป็นระเบียบได้มากเท่าไร (หรืออีกนัยหนึ่งทำให้คลื่นเบต้ามิน้อยที่สุด) ก็จะเป็นประโยชน์แก่ตัวเรามากขึ้นเท่านั้น เพราะทำให้ร่างกายและจิตใจมีการผ่อนคลายจากความเครียดในชีวิตประจำวันได้มากที่สุด จึงไม่น่าแปลกใจว่า ทำไมคนที่ฝึกสมาธิเป็นประจำจะเป็นคนที่สามารถรับมือกับเหตุการณ์ร้ายๆ ได้ดีกว่าคนทั่วไป

นักวิจัยสหรัฐอเมริกา^{๑๓๐} พบว่า การทำสมาธิช่วยรักษาสมองส่วนสีเทาไม่ให้สูญเสียไปเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ดร.ฟลอเรียน เคิร์ท นักวิจัยในการศึกษาคั้งนี้ เผยว่า นักวิจัยในการศึกษาคั้งนี้ก็ตกใจกับความแตกต่างนี้เช่นกัน "เราคิดว่า การทำสมาธิ น่าจะก่อให้เกิดความแตกต่างแค่นิดเดียวในพื้นที่บางพื้นที่ แต่เอาเข้าจริงแล้ว สิ่งที่เราเจอคือผลของสมาธินี้เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัดทั้งสมองเลย"

^{๑๓๐}Eileen Luders, Nicolas Cherbuin, Florian Kurth. Forever Young(er): potential age-defying effects of long-term meditation on gray matter atrophy. *Frontiers in Psychology*, DOI: <10.3389/fpsyg.2014.01551>, 2015, 5.

คนที่เกิดในช่วงยุคเบบี้บูมเมอร์นั้นเริ่มแก่ตัวลง และมักจะมีอาการเสื่อมทางประสาทที่มากขึ้นตามไปด้วย "ในขณะที่งานวิจัยส่วนใหญ่พยายามจะหาสาเหตุต่างๆ ที่ทำให้ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคทางจิตเพิ่มขึ้นและประสาทเสื่อมสภาพลง กลับไม่ค่อยมีใครสนใจวิธีการเพิ่มสุขภาพของสมองเลย" ผศ.ดร. เออีสัน ลูเตอร์ นักวิจัยเผย ในการศึกษาครั้งนี้ มีผู้ชายเข้าร่วม ๒๘ คนและผู้หญิงอีก ๒๒ คน อายุอยู่ระหว่าง ๒๔ ถึง ๗๗ ปี ส่วนคนที่ทำสมาธินั้นฝึกมานานเป็นระยะเวลาตั้งแต่ ๔ ปีถึง ๔๖ ปี โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๒๐ ปี ในการสแกนสมองนั้น นักวิจัยใช้เครื่องถ่ายภาพแม่เหล็กเรโซแนนซ์ความละเอียดสูง และแม้จะพบสหสัมพันธ์ในทางลบระหว่างอายุกับปริมาตรสมองส่วนสีเทา ซึ่งหมายถึงว่าเมื่ออายุเพิ่มขึ้นปริมาตรสมองจะลดลง แต่นักวิจัยก็ได้พบว่า คนที่ทำสมาธินั้นดูเหมือนจะรักษาสมองส่วนนี้ไว้ได้มากกว่า อย่างไรก็ตาม นักวิจัยก็เตือนว่า ผลการศึกษาครั้งนี้ยังไม่สามารถนำไปสรุปได้ตรงๆ ว่าการทำสมาธิทำให้สมองส่วนสีเทาคงอยู่ได้นานขึ้น เพราะยังมีหลายปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็น สไตลล์การใช้ชีวิต บุคลิกภาพ หรือพันธุกรรม "อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาของเราก็ถือว่าน่าสนใจไม่น้อย เราก็หวังว่าเราจะทำการศึกษาแบบอื่นๆ ต่อไปเพื่อจะค้นพบได้ว่า การทำสมาธิช่วยรักษาไม่ให้สมองและจิตใจแก่ตัวลงไปได้จริงหรือไม่ ตอนนี้หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ว่าสมาธิช่วยเปลี่ยนสมองกำลังเริ่มจะทำให้เกิดวิธีการใหม่ๆ ในเชิงปฏิบัติ อาจจะได้เฉพาะในหมู่คนที่สุขภาพดี อาจจะไม่นำไปใช้ได้กับคนที่สภาพร่างกายไม่ปกติอีกด้วย"

James W. Carson, Fransis J. Keefe, Thomas R. Lynch, Kimberly M. Carson, Veeraindar Goli, Ann Marie Fras และ Steven R. Throp^(๓๓) ลงบทความใน Journal of Holistic Nursing, Vol ๒๓ No. ๓ : ๒๘๗-๓๐๔ ชื่อเรื่อง "Loving-Kindness Meditation for Chronic Low Back Pain, Result from a Pilot Trial" ศึกษาวิจัยเรื่องการบำบัดอาการปวดหลังเรื้อรังด้วยการเจริญเมตตา ผลการศึกษาพบว่า อาการปวดหลังบรรเทาลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มผู้ป่วยโรคปวดหลังเรื้อรังกลุ่มแรกที่บำบัดอาการด้วยวิธีการทางการแพทย์ตามปกติควบคู่กับการเจริญเมตตาเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่สองซึ่งบำบัดอาการด้วยวิธีการทางการแพทย์ตามปกติเพียงอย่างเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้ป่วยที่มีความหงุดหงิดกังวลใจอันเนื่องมาจากอาการปวดหลังด้วย ผลการศึกษาพบอีกว่าวันใดผู้ป่วยมีการเจริญเมตตามาก วันนั้นผู้ป่วยจะมีอาการปวดหลังน้อย และในวันถัดไปจะมีความโกรธลดลงอย่างไรก็ตาม การศึกษานี้ทำในกลุ่มตัวอย่างจำนวนเพียง ๔๓ ราย การจะสรุปว่าการเจริญเมตตาทำให้อาการปวดหลังบรรเทาลงนั้นจึงเป็นเรื่องที่ยังต้องทำการศึกษาต่อไปอีก

จากการศึกษาทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำไปใช้เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย ตามกรอบวิธีการพัฒนารูปแบบขอขบข่วยการวิจัย เช่น วิเคราะห์ สังเคราะห์ ขึ้นวางแผน ขั้นตอนปฏิบัติ การขึ้นสะท้อนผลการปฏิบัติ ขึ้นปรับปรุง และขึ้นสรุปผลต่อไป

^(๓๓) James W. Carson, Fransis J. Keefe, Thomas R. Lynch, Kimberly M. Carson, Veeraindar Goli, Ann Marie Fras and Steven R. Throp, "Loving-Kindness Meditation for Chronic Low Back Pain, Result from a Pilot Trial", *Journal of Holistic Nursing*, Vol.23 No.3 : pp.287-304.

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาในพุทธศาสนา เพื่อพัฒนารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น และ เพื่อวิเคราะห์ผลการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษารายละเอียดเนื้อหาสำคัญของระเบียบวิธีวิจัยออกเป็นหัวข้อเพื่อนำเสนอ ดังนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล
- ๓.๖ สูตรสถิติที่ใช้ในการวิจัย

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การศึกษาเรื่อง รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ และกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Pretest-Posttest Design) แบบ ๑ กลุ่มตัวอย่าง ประเมินผลก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้กระบวนการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร ควบคู่กับการสังเกต และการออกแบบสอบถามโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ผสมผสานกับการวิจัย (Research) และการพัฒนา (Development) เพื่อให้ได้ข้อมูลประเด็นต่างๆ และนำข้อมูลทั้งสองมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เชื่อมโยง เพื่อศึกษารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการศึกษารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยการแบ่งขั้นตอนการดำเนินการวิจัยออกเป็น ๓ ระยะดังนี้

ระยะที่ ๑ มุ่งเน้นศึกษาเนื้อหาในคัมภีร์และตำราทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับหลักการเจริญเมตตาภาวนา จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ตลอดถึงเอกสารทางวิชาการ หนังสือตำรา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการการเจริญเมตตาภาวนา

ระยะที่ ๒ นำหลักการเจริญเมตตาภาวนา จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ตลอดถึงเอกสารทางวิชาการ หนังสือ ตำรา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้วยหลักการเจริญเมตตาภาวนาใน

พระพุทธศาสนา มาสร้างชุดรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ และนำรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ไปให้ ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา แล้วปรับปรุงรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะผู้สูงอายุ จากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try out) กับพุทธศาสนิกชนผู้สูงอายุที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๐ คน ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมรตา บ้านผือ ตำบลพระลับ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น แล้วนำรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุไปใช้จริงต่อไป

ระยะที่ ๓ การศึกษาผลการนำรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยมีขั้นตอนดังนี้ คือ จัดโครงการปฏิบัติธรรมเจริญเมตตาภาวนา ในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยเปิดรับอาสาสมัครผู้สูงอายุที่สมัครใจ ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เข้าร่วมโครงการจำนวน ๕๐ คน ในขั้นนี้จะมีการประเมินผลการดำเนินการ ๒ ระยะคือ ก่อนการอบรม และหลังการอบรม เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติก่อนและหลังการอบรมในรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยจัดอบรม ๕ ครั้งตามวันและสถานที่ที่กำหนดไว้ จากนั้นนำผลการทดลองมาวิเคราะห์สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะต่อไปมีรายละเอียด ดังนี้

๑) ระยะก่อนการทดลอง

วันแรกพิธีเปิดโครงการฯ ผู้วิจัยและคณะทีมงานวิจัยได้แนะนำตัว อธิบายถึงความ เป็นมาของโครงการฯ วัตถุประสงค์ ขั้นตอน กิจกรรมต่าง ๆ ระยะเวลา การนัดหมาย สถานที่ และ จำนวนครั้งของการเข้าร่วมอบรมพร้อมดำเนินการทดลอง และได้ทำการแจกระเบียบของการเข้า ปฏิบัติธรรมในโครงการฯตามรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา และได้ทำการชี้แจงเรื่องการทดลองตาม โครงการฯ เพื่อทำการวิจัย และขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามก่อนการวิจัย ด้วยการ แจกแบบประเมินผลก่อนการเข้าฝึกอบรมในโครงการฯ (Pre-test) โดยทำการชี้แจงรายละเอียดให้กับ ผู้มีจิตอาสาตามเกณฑ์ที่เข้าร่วมในโครงการฯ ตามกำหนดการที่ออกแบออกมา และมีการให้บริการตรวจ สุขภาพทางกายด้วยเครื่องมือทางการแพทย์ด้วย

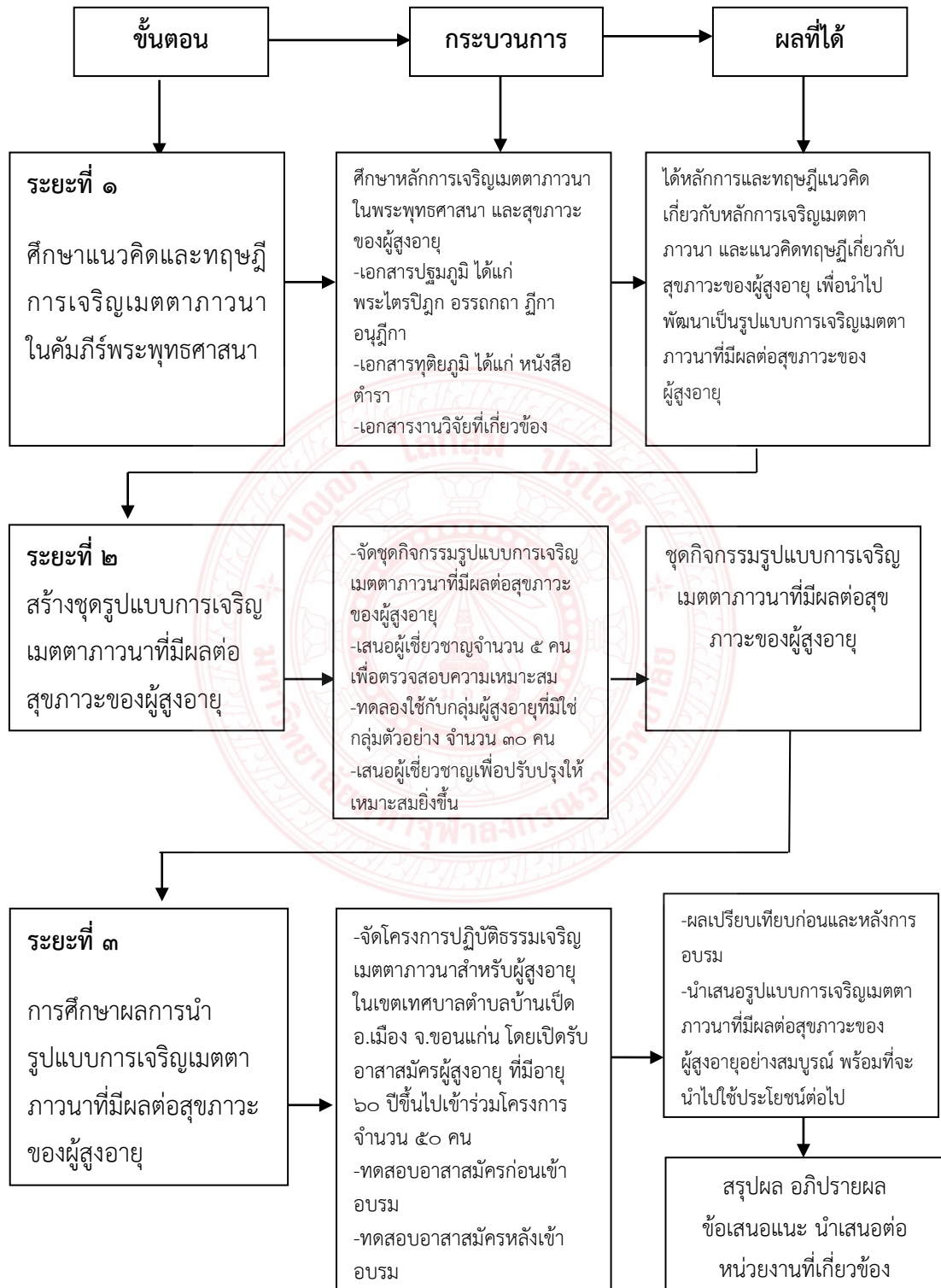
๒) ระยะทดลอง

มีการดำเนินงาน และจัดกิจกรรมต่างๆ ตามรูปแบบโครงการเจริญเมตตาภาวนาใน พระพุทธศาสนา เช่น การไหว้พระสวดมนต์ การเจริญเมตตาภาวนา การฟังธรรมบรรยายและการ สนทนาธรรมเกี่ยวกับเมตตาภาวนา เป็นต้น ตามที่ได้แสดงไว้ในตารางกิจกรรม จนกว่าจะสิ้นสุด โครงการ

๓) ระยะหลังการทดลอง

วันสุดท้ายก่อนทำการปิดโครงการฯ ตามวันและเวลา ได้ทำการแจกแบบสอบถาม หลังจากระบวนการทดลองผ่านไปกับผู้ที่มีจิตอาสาที่เข้าร่วมโครงการฯ (Post-test) โดยทำการชี้แจง รายละเอียดให้กับผู้มีจิตอาสาตามเกณฑ์ที่เข้าร่วมในโครงการฯ ตามกำหนดการที่ออกแบออกมา เสร็จ แล้วเป็นพิธีปิดโครงการฯ ดังได้นำเสนอขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเป็นแผนภาพที่ ๒ ดังนี้

ขั้นตอนการดำเนินการ



ภาพที่ ๒ ขั้นตอนการดำเนินการ

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ

๑) ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีความสนใจ และมีปัญหาเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพจิต ในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๒) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ปัญหาเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ และเป็นอาสาสมัครมาเข้าร่วมโครงการฯ ในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน ๕๐ คนโดยใช้เทคนิคการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามเกณฑ์ (Criterion) ที่กำหนดดังนี้

- (๑) อายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปไม่จำกัดเพศและระดับการศึกษา
- (๒) มีปัญหาเรื่องสุขภาพกาย และสุขภาพจิต
- (๓) มีความสนใจและความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑ การสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือตามขั้นตอนดังนี้

๑) ศึกษาเอกสารตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ

๒) ศึกษาวิธีสร้างเครื่องมือแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ตามวิธีของลิเคอร์ท (Likert) เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ ตอนดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบ มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) โดยสอบถามเกี่ยวกับเพศ อายุ และอื่นๆ

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ๕ ระดับ ตามวิธีของลิเคอร์ท (Likert) โดยค่าแต่ละระดับมีความหมาย ดังนี้

๕	หมายถึง	มีการปฏิบัติในระดับ	มากที่สุด
๔	หมายถึง	มีการปฏิบัติในระดับ	มาก
๓	หมายถึง	มีการปฏิบัติในระดับ	ปานกลาง
๒	หมายถึง	มีการปฏิบัติในระดับ	น้อย
๑	หมายถึง	มีการปฏิบัติในระดับ	น้อยที่สุด

ตอนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open ended) โดยเปิดโอกาสให้ผู้ตอบสามารถตอบและแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระตรงตามสิ่งที่ตนเองประสบมา

๓.๓.๒ การทดสอบเครื่องมือ

๑) ตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ ความยาวของการเรียงคำ เพื่อให้เหมาะสมก่อนนำไปใช้จริง

๒) ทดสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๕ ท่าน ตรวจสอบอย่างละเอียด นำไปทดลองกับประชากรที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๐ คน เพื่อดูความเข้าใจของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ในแบบสอบถาม

๓) วิเคราะห์ความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (Reliability) โดยนำแบบสอบถามทั้งหมดมาหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาโดยวิธี Cronbach's Alphas Coefficient^๑ ได้ค่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .๙๑๐ ซึ่งถือว่าแบบสอบถามทั้งหมดนี้มีคุณภาพตามเกณฑ์

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการจัดทำข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

๑) การประเมินก่อนการอบรม (Pretest) ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๕๐ คน

๒) ดำเนินการอบรมการเจริญเมตตาภาวนาตามแผนโครงการ

๓) ประเมินหลังการอบรม (Post-test) ในวันสุดท้ายของการอบรมโครงการฯ โดยใช้แบบสอบถามหลังการอบรม

๔) เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระที่ตรงกับตามความจริงที่ตนเองประสบมาในแบบสอบถามแบบปลายเปิด

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติโดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

๑) ตรวจสอบความครบถ้วนข้อมูลแบบสอบถามแล้วนำมาลงรหัสคะแนน และบันทึกผลคะแนนลงในโปรแกรมสำเร็จรูป

๒) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามโดยหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำคะแนนการประเมินก่อน และหลังการอบรมมาเปรียบเทียบเพื่อทราบความแตกต่างระหว่างก่อนการอบรมและหลังการอบรมด้วยสถิติ t-test

๓) แปลค่าคะแนนเฉลี่ยดังนี้

คะแนนเฉลี่ย ๔.๕๑ – ๕.๐๐ หมายถึง มีการปฏิบัติในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย ๓.๕๑ – ๔.๕๐ หมายถึง มีการปฏิบัติในระดับมาก

^๑ ศิริชัย กางนาวาสี, ทัศนศึกษาการทดสอบแบบดั้งเดิม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๗๑.

คะแนนเฉลี่ย ๒.๕๑ - ๓.๕๐ หมายถึง มีการปฏิบัติในระดับปานกลาง
 คะแนนเฉลี่ย ๑.๕๑ - ๒.๕๐ หมายถึง มีการปฏิบัติระดับน้อย
 คะแนนเฉลี่ย ๑.๐๐ - ๑.๕๐ หมายถึง มีการปฏิบัติในระดับน้อยที่สุด

๓.๖ สูตรสถิติที่ใช้ในการวิจัย

๑) ค่าร้อยละ (Percentage)

สูตร
$$P = \frac{f}{n} * 100$$

เมื่อ P แทน ค่าร้อยละ
 f แทน จำนวนหรือความถี่ที่ต้องการหาค่าร้อยละ
 n แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมด

๒) ค่าเฉลี่ย

สูตร
$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ \bar{x} แทน คะแนนเฉลี่ย
 $\sum x$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

๓) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สูตร
$$S = \sqrt{\frac{n\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ s แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 $\sum x$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 $\sum x^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
 n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยและพัฒนา (The Research and Development) โดยใช้กระบวนการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร ควบคู่กับการสนทนาพูดคุยกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ การสังเกตและการออกแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยได้มีการศึกษาวิจัยในด้านเอกสารซึ่งได้นำเสนอในบทที่ ๒ ไปแล้วนั้น และนำผลจากการศึกษาทางเอกสารมาพัฒนารูปแบบชุดกิจกรรมการจัดอบรม และประเมินผล ดังนั้นในบทที่ ๔ ผู้วิจัยจึงขอนำเสนอ ดังนี้

- ๔.๑ รูปแบบอบรมการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น
- ๔.๒ ผลการประเมินรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ
- ๔.๓ ผลจากการแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

๔.๑ รูปแบบอบรมการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น

รูปแบบชุดกิจกรรมการเจริญเมตตาภาวนาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้เป็นเป็นชุดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการใช้เวลาในการฝึกอบรมอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง รวมทั้งหมด ๕ ครั้ง ครั้งละ ๔ ชั่วโมง โดยในวันแรกของการอบรม และของทุกๆวันจะมีการลงทะเบียนผู้เข้ารับการอบรม เพื่อสามารถประเมินความครบถ้วน สม่าเสมอของผู้เข้ารับการอบรม ในวันแรกจะมีพิธีเปิดเพื่อสร้างความศรัทธาแก่ผู้เข้ารับการอบรม จากนั้นมีการปฐมนิเทศ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทราบแนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับการเจริญเมตตาภาวนา ระเบียบปฏิบัติ การแต่งกาย และการปฏิบัติตนให้เหมาะสมขณะเข้าร่วมฝึกอบรม จากนั้นมีการตรวจสอบสภาพก่อนการอบรม และทดสอบก่อนการอบรมโดยแจกแบบสอบถาม จากนั้นเวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป เริ่มเข้าสู่การปฏิบัติธรรมโครงการเจริญเมตตาภาวนา แต่ในวันอื่น ๆ หลังจากทีลงทะเบียนแล้วจะเข้าสู่การปฏิบัติธรรมตั้งแต่เวลา ๑๒.๓๐ น. เป็นต้นไป โดยดำเนินการตามกิจกรรม ดังนี้

การเจริญเมตตาเป็นวิธีการฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิที่นิยมปฏิบัติในหมู่ชาวพุทธ เพราะถือว่าเมตตาธรรมเท่านั้นที่จะทำให้สังคมสงบสุข ไม่เบียดเบียนทำร้ายกัน ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “เมตตา โลโกปตมมิกา” เมตตาธรรมค้ำจุนโลก การเจริญเมตตาภาวนา คือ การแผ่ความปรารถนาความดี ปรารถนาจะให้ผู้อื่นมีความสุขด้วยความบริสุทธิ์ใจ เกิดจากพื้นฐานทางความคิดที่มองสรรพสัตว์ล้วนรักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น ตัวเรารักสุขเกลียดทุกข์เช่นใด คนอื่น สัตว์อื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์เช่นนั้น ฉะนั้น จึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น เพราะการเบียดเบียนนำมาซึ่งความเดือดร้อนวุ่นวายทั้งต่อตนเองและสังคม ส่วนความเมตตา ความรักและปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจ ย่อมนำมาซึ่งความสงบร่มเย็น เป็นสุขทั้งต่อตนเองและสังคม บุคคลผู้ปรารถนาความ

สงบสุขต่อตนเองและสังคม จึงควรเจริญเมตตาภาวนาให้มาก

การแผ่เมตตา มี ๒ วิธี คือ ๑. การแผ่เมตตาแบบเจาะจง เรียกว่า โอติสพรณา ๒. การแผ่เมตตาแบบไม่เจาะจง เรียกว่า อโนติสพรณา ตัวอย่างการแผ่เจาะจง เช่น ออกชื่อคน หรือ จำกัดเพศ เช่น ขอหญิงทั้งปวงจงมีความสุข ขอชายทั้งปวงจงมีความสุข ฯลฯ แผ่โดยไม่เจาะจง เช่น ขอสัตว์ทั้งปวงจงมีความสุข ขอมนุษย์ทั้งปวงจงมีความสุข ฯลฯ

๑. แผ่โดยเจาะจง เรียกว่า โอติสพรณา

๑) การแผ่เมตตาให้ตนเอง

การเจริญเมตตาให้กับตนเองนั้น เป็นการส่งความปรารถนาที่จะให้ตนเองมีความสุขอย่างแท้จริง โดยการยกเอาความรักตัวเราขึ้นมาเป็นสักขีพยานก่อนว่า “แม่สัตว์อื่นๆ ก็รักสุข เกลียดทุกข์ และอาลัยในชีวิต ไม่อยากตายเหมือนกับเรานี้แหละ” เมื่อเราเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของทุกชีวิต ด้วยการเปรียบเทียบโดยเอาใจเขามาใส่ใจเราเช่นนี้ ความคิดที่จะเบียดเบียน ทำร้าย อาฆาต พยาบาทผู้อื่นก็จะน้อยลง ความคิดที่จะช่วยบรรเทาทุกข์ บำรุงสุขให้แก่ผู้อื่นเหมือนทำให้กับตนเอง ก็จะมีมากขึ้น การแผ่เมตตาให้กับตนเองจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจถึงหัวอกของทุกชีวิตว่าไม่ต่างอะไรจากตนเอง จะทำให้เกิดเมตตาพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ง่ายขึ้น

๒) แผ่เมตตาให้แก่บุคคลผู้เป็นที่รัก

เนื่องจากบุคคลผู้เป็นที่รัก ตั้งอยู่ในฐานะที่ก่อให้เกิดเมตตาขึ้นในจิตได้ง่าย ผู้แผ่เมตตาโดยเจาะจงในระยะเริ่มแรกจึงมักนิยมแผ่ให้คนผู้เป็นที่รักก่อนเสมอเพื่อให้เมตตาเกิดขึ้นในจิตได้ง่าย โดยแบ่งบุคคลผู้เป็นที่รักออกเป็น ๒ จำพวก คือ ๑) บุคคลผู้เป็นที่เคารพรัก มีคุณธรรม ๒) บุคคลที่รักสนิทสนมคุ้นเคยกัน

วิทยาการเตรียมความพร้อมผู้เข้าอบรมเสร็จแล้ว แนะนำให้ผู้ปฏิบัติแผ่เมตตาให้ตนเองประมาณ ๕ นาที จากนั้นจึงแผ่เมตตาให้บุคคลที่เคารพรัก ๓ คน โดยแผ่ให้ทีละคนตามลำดับ จากบุคคลลำดับที่ ๑ ไปหาบุคคลลำดับที่ ๒ จากบุคคลลำดับที่ ๒ ไปหาบุคคลลำดับที่ ๓ โดยการแผ่ซ้ำแล้วซ้ำอีกจนจิตสงบและเกิดเมตตาในจิตใจแล้ว จากนั้นจึงแผ่เมตตาให้กับบุคคลผู้สนิทสนมคุ้นเคยกันเป็นประมาณ ๔-๖ คน เช่นญาติใกล้ชิด เพื่อน พี่น้อง เป็นต้น โดยการแผ่ซ้ำแล้วซ้ำอีก จนจิตสงบและเกิดเมตตาในบุคคลผู้สนิทสนมคุ้นเคยนั้น

๓) แผ่เมตตาให้แก่บุคคลกลาง ๆ

บุคคลที่เป็นกลาง ๆ เป็นบุคคลเป้าหมายหนึ่งที่ผู้แผ่เมตตาโดยเจาะจงต้องแผ่ให้ เป็นการขยายเขตแดนของเมตตาให้กว้างออกไป การแผ่เมตตาให้กับคนที่เป็นกลาง ๆ ไม่รัก ไม่ชังนี้ เป็นเรื่องยากกว่าการแผ่เมตตาให้คนผู้เป็นที่รัก ผู้ปฏิบัติจะต้องใช้ความเพียรพยายามมากขึ้นในการยกจิตของตนให้เกิดเมตตาในคนเหล่านี้ เมื่อผู้ปฏิบัติพยายามแผ่เมตตาในคนที่เป็นกลาง ๆ อย่างไม่ลดละ ก็จะสามารถทำเมตตาจิตให้เกิดขึ้นได้ ก่อนจะแผ่เมตตาให้กับคนกลาง ๆ วิทยาการแนะนำให้เริ่มต้นสร้างพลังเมตตาให้เกิดด้วยการแผ่เมตตาให้ตนเอง คนที่เคารพรัก จนเมตตาเกิดขึ้นในใจแล้ว จากนั้นจึงแผ่เมตตาในคนที่เป็นกลาง ๆ ด้วยการบริการรบบทแผ่เมตตา พร้อมกับส่งความปรารถนาที่อย่างจริงใจด้วย จากนั้นวิทยาการแนะนำให้ผู้ปฏิบัติบริการรบบทแผ่เมตตาซ้ำแล้วซ้ำอีกจนเมตตาจิตเกิดขึ้น

๔) แม่เมตตาให้กับคนที่เขาคัดค้าน

การแม่เมตตาให้กับศัตรู ผู้เคยเป็นคู่แข่งกัน นับว่าเป็นเรื่องยากที่สุด เพราะส่วนมากบุคคลทั่วไปเพียงแต่นึกถึงคนที่เขาคัดค้านเท่านั้น ก็เกิดบันดาลโทสะขึ้นมา เป็นเหตุให้แม่เมตตาไม่สำเร็จ เมตตากับโทสะจึงเป็นข้าศึกกันโดยตรง สำหรับผู้เจริญเมตตาแล้วจึงต้องหาวิธีกำจัดโทสะออกจากใจให้ได้ด้วยการแม่เมตตาให้กับข้าศึกศัตรู ซึ่งต้องอาศัยความเพียรและกุศโลบายในการแม่เมตตาเป็นอย่างมาก จึงจะสำเร็จได้ ก่อนจะแม่เมตตาให้กับคนที่เขาคัดค้าน

วิทยากรจะแนะนำให้ผู้ปฏิบัติสร้างพลังเมตตาด้วยการแม่เมตตาให้กับตนเอง คนที่รักเคารพ หรือคนเป็นกลาง ๆ จนจิตเกิดเมตตาแล้ว จึงสอนให้แม่เมตตาจิตให้กับคนที่เขาคัดค้าน ถ้ายังไม่สามารถแม่เมตตาให้กับศัตรูได้ ก็ให้กลับไปแม่เมตตาให้กับบุคคลทั้ง ๓ ข้างต้น จนเกิดเมตตาจิตแล้วจึงกลับมาแม่เมตตาให้ศัตรูอีกแล้ว ๆ เล่า ๆ จนจิตเกิดเมตตาขึ้น

๒. การแม่เมตตาโดยไม่เจาะจง เรียกว่า อนิธิสพณา

การแม่เมตตาโดยไม่เจาะจง คือการแม่เมตตาปรารถนาดี ปรารถนาให้สรรพสัตว์ทุกชนิดมีความสุขซึ่งเป็นที่ยอมรับในหมู่ชาวพุทธ เพราะถือว่า เมตตาธรรมเท่านั้นที่จะทำให้สังคมสงบสุข เกิดจากพื้นฐานทางความคิดที่มองสรรพสัตว์ทุกชีวิตล้วนรักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น จึงไม่ควรเบียดเบียนกัน เพราะการเบียดเบียนนำมาซึ่งความเดือนร้อนวุ่นวายทั้งต่อตนเองและสังคม ผู้แม่เมตตาโดยไม่เจาะจง จะต้องเปิดใจให้กว้าง พร้อมทั้งจะแบ่งปันความสุขที่มีในตนเองให้แก่สรรพสัตว์ทุกชีวิตทุกภพภูมิทุกเชื้อชาติ ทุกศาสนา จัดเป็นความรักแท้ เป็นความเมตตาปรารถนาดีที่เป็นสากลซึ่งจะนำความเยือกเย็น ความสงบสุขแก่ผู้ปฏิบัติแก่สังคมและโลกอย่างแท้จริง

วิทยากรแนะนำให้แม่เมตตาโดยไม่เจาะจงแก่ตนเอง คนเป็นที่รักเคารพ คนกลาง ๆ หรือคนที่เขาคัดค้าน จนเมตตาเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว จากนั้นจึงแม่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ในสากลจักรวาล พร้อมกับบริกรรมบทแม่เมตตาซ้ำแล้วซ้ำอีกจนเมตตาจิตมีพลัง เมื่อผู้ปฏิบัติแม่เมตตาให้สรรพสัตว์ในสากลจักรวาลตามวิธีที่แนะนำไว้จนรู้สึกตัวว่าจิตมีความสุขสบายมีความสุข มีความสงบแล้ว แสดงว่าเมตตาจิตเกิดขึ้นแล้ว ให้แม่เมตตาแก่สรรพสัตว์ในสากลจักรวาลซ้ำแล้วซ้ำอีกเพื่อให้เมตตาจิตมีพลังมากยิ่งขึ้น

โดยจากการศึกษาพบว่าหลักเมตตาภาวนานี้ สามารถทำให้ผู้สูงอายุหันกลับมาดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิตของตนเองหลังการอบรมได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพดังตารางการฝึกอบรม ในตารางที่ ๑ ดังนี้

ตารางที่ ๑

ตารางการฝึกอบรมรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น

ครั้งที่	๑๒.๐๐ - ๑๒.๓๐ น.	๑๒.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐ - ๑๓.๔๕ น.	๑๓.๔๕ - ๑๕.๔๕ น.	๑๕.๔๕ - ๑๖.๐๐ น.
๑	ลงทะเบียน ตรวจสอบสุขภาพ	พิธีเปิด ปฐมนิเทศ และชี้แจง โครงการ	ไหว้พระ รำลึกถึง พระรัตนตรัย ฟังธรรมบรรยาย เรื่องเมตตาภาวนา วิธีการแผ่เมตตา เบื้องต้น	นำปฏิบัติแผ่ เมตตา ให้ตนเอง และ ให้สรรพสัตว์	สนทนาธรรม ตอบปัญหา
๒	ลงทะเบียน	ไหว้พระ รำลึก ถึงพระรัตนตรัย	ฟังธรรมบรรยาย เรื่องเมตตาภาวนา อานิสงส์ของการ แผ่เมตตา	นำเมตตาให้แก่ บุคคล ผู้เป็นที่รัก และ ให้สรรพสัตว์	สนทนาธรรม ตอบปัญหา
๓	ลงทะเบียน	ไหว้พระ รำลึก ถึงพระรัตนตรัย	ฟังธรรมบรรยาย เรื่องเมตตาภาวนา การประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน	นำแผ่เมตตา ให้แก่บุคคล กลางๆ และแผ่ ให้สรรพสัตว์	สนทนาธรรม ตอบปัญหา
๔	ลงทะเบียน	ไหว้พระ รำลึก ถึงพระรัตนตรัย	ฟังธรรมบรรยาย เรื่องเมตตาภาวนา กับการพัฒนาสุข ภาวะผู้สูงอายุ	นำแผ่เมตตาให้ บุคคลที่เป็นศัตรู กันและให้สรรพ สัตว์	สนทนาธรรม ตอบปัญหา
๕	ลงทะเบียน	ไหว้พระ รำลึก ถึงพระรัตนตรัย	ฟังธรรมบรรยาย เรื่อง เมตตาอัปมัญญา การแผ่เมตตาไม่มี ขอบเขต	นำแผ่เมตตาโดย ไม่เจาะจงให้ สรรพสัตว์	สนทนาธรรม ตอบปัญหา

๔.๒ ผลการประเมินรูปแบบการเจริญเมตตามาวนาที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น

การประเมินผลการวิจัยด้วยการให้ผู้เข้ารับการอบรมตอบแบบสอบถาม ซึ่งผลจากการตอบแบบสอบถาม พบประเด็นและสาระสำคัญ ดังนี้

๔.๒.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามเป็นผู้สูงอายุ จำนวน ๕๐ คน ดังตารางที่ ๒

ตารางที่ ๒
จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
๑. เพศ		
๑.๑ ชาย	๑๑	๒๒.๐
๑.๒ หญิง	๓๙	๗๘.๐
รวม	๕๐	๑๐๐.๐
๒. อายุ		
๒.๑ ๖๐- ๖๙ ปี	๒๓	๔๖.๐
๒.๒ ๗๐- ๗๙ ปี	๒๒	๔๔.๐
๒.๓ ๘๐ ปีขึ้นไป	๕	๑๐.๐
รวม	๕๐	๑๐๐.๐
๓. การศึกษา		
๓.๑ ประถมศึกษา	๔๔	๘๘.๐
๓.๒ มัธยมศึกษา	๕	๑๐.๐
๓.๓ อื่น ๆ	๑	๒.๐
รวม	๕๐	๑๐๐.๐
๔. อาชีพ		
๔.๑ เกษตรกรรม	๓๗	๗๔.๐
๔.๒ ค้าขาย	๑๒	๒๔.๐
๔.๓ ข้าราชการบำนาญ	๑	๒.๐
รวม	๕๐	๑๐๐.๐
๕. สภาพการสมรส		
๕.๑ โสด	๑๗	๓๔.๐
๕.๒ สมรส	๓๓	๖๖.๐
รวม	๕๐	๑๐๐.๐

ตารางที่ ๒ (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
๖. โรคประจำตัว		
๖.๑ ความดันโลหิตสูง	๒๙	๕๘.๐
๖.๒ โรคหัวใจ	๓	๖.๐
๖.๓ โรคเบาหวาน	๕	๑๐.๐
๖.๔ อื่นๆ	๑๓	๒๖.๐
รวม	๕๐	๑๐๐.๐
๗. เคยเจริญเมตตาภาวนาหรือไม่		
๗.๑ เคยเจริญเมตตาภาวนา	๔๗	๙๔.๐
๗.๒ ไม่เคยเจริญเมตตาภาวนา	๓	๖.๐
รวม	๕๐	๑๐๐.๐
๑๐. สวมใหญ่ท่านเจริญเมตตาภาวนาให้ใคร		
๑๐.๑ บิดา มารดา	๑๐	๒๐.๐
๑๐.๒ ครู อาจารย์	๔	๘.๐
๑๐.๓ บุตร สามี ภรรยา	๙	๑๘.๐
๑๐.๔ เพื่อน มิตรสหาย	๖	๑๒.๐
๑๐.๕ สรรพสัตว์ทุกชนิด	๑๘	๓๖.๐
๑๐.๖ ศัตรู	๓	๖.๐
รวม	๕๐	๑๐๐.๐
๑๑. แรงจูงใจในการเข้าอบรมครั้งนี้		
๑๑.๑ อยากมาปฏิบัติเอง	๒๕	๕๐.๐
๑๑.๒ เพื่อนชวนมา	๑๐	๒๐.๐
๑๑.๓ ลูกหลานแนะนำ	๒	๔.๐
๑๑.๔ ฟังรายการวิทยุ	๑๓	๒๖.๐
รวม	๕๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒ ผู้ตอบแบบสอบถามที่รับการอบรมมีข้อมูล จำแนกได้ดังนี้
เพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ ๗๘ เพศชายคิดเป็นร้อยละ ๒๒.๐

อายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง ๖๐-๖๙ ปี คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๐ อายุ ๗๐-๗๙ ปี คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๐ อายุ และช่วงอายุ ๘๐ ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐

การศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๐ ระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ และอื่นๆ ในระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ ๒.๐

อาชีพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ ๗๔.๐ ค้าขาย คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๐ และข้าราชการบำนาญคิดเป็นร้อยละ ๒.๐

สภาพการสมรส พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสภาพการสมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๐ และสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๐

โรคประจำตัว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๐ โรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐ โรคหัวใจ คิดเป็นร้อยละ ๖.๐ และอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๐

ส่วนใหญ่ท่านเคยเจริญเมตตาภาวนามาก่อนหรือไม่ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เคยเจริญเมตตาภาวนามาก่อน คิดเป็นร้อยละ ๙๔.๐ ไม่เคยเจริญเมตตาภาวนาเลย คิดเป็นร้อยละ ๖.๐

ส่วนใหญ่ท่านเจริญเมตตาภาวนาที่ไหน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เจริญเมตตาภาวนาที่วัด คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐ รองลงมาคือเจริญเมตตาภาวนาตามสถานที่ปฏิบัติธรรม คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๐ และเจริญเมตตาภาวนาที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ ๖.๐

ท่านใช้เวลาใดในการเจริญเมตตาภาวนา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเจริญเมตตาภาวนาในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐ เจริญเมตตาภาวนาแล้วแต่โอกาสอำนวย คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๐ และเจริญเมตตาภาวนาในวันธรรมดา คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๐

ส่วนใหญ่ท่านเจริญเมตตาภาวนาให้ใคร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เจริญเมตตาภาวนาไปยังสรรพสัตว์ทุกชนิด คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๐ เจริญเมตตาภาวนาให้บิดามารดา คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐ เจริญเมตตาภาวนาให้บุตร สามี ภรรยา คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๐ เจริญเมตตาภาวนาให้เพื่อน มิตรสหาย คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๐ เจริญเมตตาภาวนาไปยังครู อาจารย์ คิดเป็นร้อยละ ๘.๐ และเจริญเมตตาภาวนาไปให้ศัตรู คิดเป็นร้อยละ ๖.๐

แรงจูงใจในการเข้ารับการอบรมครั้งนี้ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยากมาปฏิบัติธรรมเพื่อเจริญเมตตาภาวนาเอง คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐ ฟังรายการวิทยุ คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๐ เพื่อนชวนมา คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐ และลูกหลานแนะนำ คิดเป็นร้อยละ ๔.๐

๔.๒.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการเจริญเมตตามาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (ก่อนการอบรม) โดยภาพรวมและรายด้าน

ตารางที่ ๓

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเจริญเมตตามาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (ก่อนการอบรม) โดยภาพรวมและรายด้าน

ด้านที่	รูปแบบการเจริญเมตตามาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ	ระดับที่มีผลต่อสุขภาวะ			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
๑	ด้านร่างกาย	๓.๖๗	๐.๘๙	ปานกลาง	๓
๒	ด้านจิตใจ	๓.๗๙	๐.๘๒	มาก	๑
๓	ด้านสังคม	๓.๓๕	๑.๐๙	ปานกลาง	๔
๔	ด้านปัญญา	๓.๗๑	๑.๓๕	มาก	๒
	รวม	๓.๕๐	๐.๖๓	ปานกลาง	-

จากตารางที่ ๓ พบว่า รูปแบบการเจริญเมตตามาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (ก่อนการอบรม) โดยภาพรวมและรายด้าน มีระดับที่มีผลต่อสุขภาวะอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๕๐$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากและปานกลาง โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ ด้านจิตใจ ($\bar{X} = ๓.๗๙$) ด้านปัญญา ($\bar{X} = ๓.๗๑$) ด้านร่างกาย ($\bar{X} = ๓.๖๗$) และด้านสังคม ($\bar{X} = ๓.๓๕$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเจริญเมตตามาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย โดยภาพรวมและรายข้อ

ข้อที่	รูปแบบการเจริญเมตตามาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย	ระดับที่มีผลต่อสุขภาวะ			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
๑	ปกติท่านมีโรคประจำตัวที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง เช่น ความดัน เบาหวาน ข้อเสื่อมและโรคอื่นๆ ระดับใด	๓.๓๖	๑.๒๔	ปานกลาง	๓
๒	ปกติท่านเป็นทุกข์ทรมานจากการบีบคั้นของโรคประจำตัว ระดับใด	๓.๕๐	๑.๔๐	ปานกลาง	๑
๓	ปกติท่านเคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องแคล่ว ระดับใด	๓.๐๘	๑.๔๐	ปานกลาง	๕

ตารางที่ ๔ (ต่อ)

ข้อที่	รูปแบบการเจริญเมตตาทาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย	ระดับที่มีผลต่อสุขภาพ			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
๔	ปกติท่านมีอาการเหนื่อยล้าอ่อนเพลียง่าย ระดับใด	๒.๙๒	๑.๒๑	ปานกลาง	๖
๕	ปกติท่านนอนหลับสนิทดี ระดับใด	๓.๑๐	๑.๐๙	ปานกลาง	๔
๖	ปกติหลังจากตื่นนอนแล้วท่านมีอาการสดชื่นเหมือนได้นอนเต็มอิ่ม ระดับใด	๓.๓๘	๑.๑๔	ปานกลาง	๒
รวม		๓.๑๖	๐.๘๙	ปานกลาง	-

จากตารางที่ ๔ พบว่า รูปแบบการเจริญเมตตาทาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ (ก่อนการอบรม) ด้านร่างกาย โดยภาพรวม มีระดับที่มีผลต่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๑๖$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีผลต่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ ท่านเป็นทุกข์ทรมานจากการบีบคั้นของโรคประจำตัว ระดับใด ($\bar{X} = ๓.๕๐$) รองลงมา คือ หลังจากตื่นนอนแล้วท่านมีอาการสดชื่นเหมือนได้นอนเต็มอิ่ม ระดับใด ($\bar{X} = ๓.๓๘$) ปกติท่านนอนหลับสนิทดี ระดับใด ($\bar{X} = ๓.๑๐$) และปกติท่านเคลื่อนไหวกายได้คล่องแคล่ว ระดับใด ($\bar{X} = ๓.๐๘$) ตามลำดับ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ปกติท่านมีอาการเหนื่อยล้าอ่อนเพลียง่าย ระดับใด ($\bar{X} = ๒.๙๒$)

ตารางที่ ๕

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรูปแบบการเจริญเมตตาทาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ (ก่อนการอบรม) ด้านจิตใจ โดยภาพรวมและรายข้อ

ข้อที่	รูปแบบการเจริญเมตตาทาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ	ระดับที่มีผลต่อสุขภาพ			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
๗	ปกติท่านอารมณ์ไม่ดีไม่โง่งาย ระดับใด	๔.๐๖	๐.๙๓	มาก	๔
๘	ปกติท่านจะรู้สึกหงุดหงิดเมื่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามคาดหวังไว้ ระดับใด	๓.๗๔	๑.๑๔	มาก	๙
๙	ปกติท่านมีความวิตกกังวลใจ ระดับใด	๓.๖๖	๑.๐๔	มาก	๑๑
๑๐	ปกติท่านรู้สึกกลัวหรือตกใจง่าย ระดับใด	๓.๖๖	๑.๒๑	มาก	๑๑
๑๑	ปกติท่านรู้สึกเครียดจากคนในครอบครัวหรือคนรอบข้าง ระดับใด	๓.๙๖	๑.๑๖	มาก	๖

ตารางที่ ๕ (ต่อ)

ข้อที่	รูปแบบการเจริญเมตตาทาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาพ ภาวะของผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ	ระดับที่มีผลต่อสุขภาพ			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
๑๒	ปกติท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้ซึมเศร้าในชีวิต ระดับใด	๔.๐๐	๑.๒๓	มาก	๕
๑๓	ปกติท่านชอบคิดฟุ้งซ่าน ระดับใด	๔.๒๒	๑.๐๐	มาก	๑
๑๔	ปกติท่านรู้สึกเหงาหุดหู่ ระดับใด	๓.๕๖	๑.๓๖	มาก	๑๓
๑๕	ปกติท่านรู้สึกเสียใจเศร้าใจเมื่อคนและสิ่งเป็นที่ รักพลัดพรากจากไป ระดับใด	๓.๑๖	๑.๕๗	ปานกลาง	๑๕
๑๖	ปกติท่านรู้สึกว่าชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์ ระดับใด	๔.๑๔	๑.๐๑	มาก	๒
๑๗	ปกติท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อถูก วิพากษ์วิจารณ์ระดับใด	๓.๔๖	๑.๓๙	ปานกลาง	๑๔
๑๘	ปกติท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย ระดับใด	๓.๖๔	๑.๒๗	มาก	๑๒
๑๙	ปกติท่านมีความพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต ระดับใด	๓.๗๒	๑.๑๖	มาก	๑๐
๒๐	ปกติท่านมีความสุขใจกับฐานะความเป็นอยู่ใน ปัจจุบัน ระดับใด	๔.๑๔	๑.๑๖	มาก	๒
๒๑	ปกติท่านมีความภูมิใจในความสำเร็จและ ความก้าวหน้าของชีวิต ระดับใด	๔.๑๐	๑.๐๗	มาก	๓
๒๒	ปกติท่านมีความสุขใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ระดับ ใด	๓.๙๖	๑.๑๔	มาก	๖
๒๓	ปกติท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น ระดับใด	๓.๗๘	๐.๙๗	มาก	๘
๒๔	ปกติท่านมีความสุข เบิกบานใจใน ชีวิตประจำวัน ระดับใด	๓.๙๒	๑.๒๙	มาก	๗
๒๕	ปกติท่านมีจิตใจสงบเยือกเย็น ระดับใด	๓.๗๒	๑.๐๗	มาก	๑๐
รวม		๓.๘๒	๐.๗๔	มาก	-

จากตารางที่ ๕ พบว่า รูปแบบการเจริญเมตตาทาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ (ก่อนการอบรม) ด้านจิตใจ โดยภาพรวม มีระดับที่มีผลต่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๘๒$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากและปานกลาง โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ ปกติท่านชอบคิดฟุ้งซ่าน ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๒๒$) รองลงมา คือ ปกติท่านรู้สึกว่าชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์ ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๑๔$) ปกติท่านมีความสุขใจกับ

ฐานะความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๑๔$) ปกติท่านมีความภูมิใจในความสำเร็จและความก้าวหน้าของชีวิต ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๑๐$) ปกติท่านอารมณ์ไม่ดี โหม่งง่าย ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๐๖$) และปกติท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้ซึมเศร้าในชีวิต ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๐๐$) ตามลำดับ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ปกติท่านรู้สึกเสียใจเศร้าใจเมื่อคนและสิ่งเป็นที่รักพลัดพรากจากไป ระดับใด ($\bar{X} = ๓.๑๖$)

ตารางที่ ๖

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา ที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (ก่อนการอบรม) ด้านสังคม โดยภาพรวมและรายข้อ

ข้อที่	รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุด้านสังคม	ระดับที่มีผลต่อสุขภาวะ			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
๒๖	ปกติท่านเบียดเบียนสัตว์อื่นหรือผู้อื่นด้วยกาย ระดับใด	๓.๕๒	๑.๒๘	มาก	๔
๒๗	ปกติท่านทะเลาะกับคนในครอบครัวและเพื่อนบ้าน ระดับใด	๓.๑๒	๑.๔๕	ปานกลาง	๑๐
๒๘	ปกติท่านเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด ระดับใด	๓.๐๐	๑.๖๕	ปานกลาง	๑๑
๒๙	ปกติท่านเคยให้ความช่วยเหลือผู้อื่นยามลำบาก ระดับใด	๓.๔๒	๑.๔๔	ปานกลาง	๖
๓๐	ปกติท่านเคารพในสิ่งของที่เป็นกรรมสิทธิ์ของผู้อื่น ระดับใด	๓.๒๔	๑.๕๗	ปานกลาง	๙
๓๑	ปกติท่านพร้อมสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ระดับใด	๒.๘๖	๑.๓๖	ปานกลาง	๑๒
๓๒	ปกติท่านยินดีผูกมิตรกับเพื่อนใหม่ ระดับใด	๓.๓๐	๑.๔๕	ปานกลาง	๘
๓๓	ปกติท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านและชุมชน ระดับใด	๓.๕๖	๑.๕๓	มาก	๓
๓๔	ปกติครอบครัวของท่านมีความอบอุ่น ระดับใด	๓.๘๖	๑.๕๑	มาก	๑
๓๕	ปกติท่านพูดกับบุคคลอื่นด้วยคำพูดที่สุภาพ ระดับใด	๓.๕๒	๑.๖๑	มาก	๔
๓๖	ปกติท่านพูดหรือให้ข้อมูลที่เป็นจริงกับผู้อื่น ระดับใด	๓.๐๐	๑.๓๙	ปานกลาง	๑๑
๓๗	ปกติท่านเคารพและให้เกียรติกับเพื่อนบ้านและชุมชนขณะทำกิจกรรมร่วมกัน ระดับใด	๓.๓๖	๑.๓๕	ปานกลาง	๗
๓๘	ปกติท่านปรารถนาดีต่อเพื่อนบ้านและชุมชน ระดับใด	๓.๔๖	๑.๓๗	ปานกลาง	๕

ตารางที่ ๖ (ต่อ)

ข้อที่	รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุด้านสังคม	ระดับที่มีผลต่อสุขภาวะ			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
๓๙	ปกติท่านให้อภัยหรือโหสิกรรมแก่คนที่เคยทำผิดต่อท่าน ระดับใด	๓.๗๐	๑.๓๐	มาก	๒
รวม		๓.๓๕	๑.๐๙	ปานกลาง	

จากตารางที่ ๖ พบว่า รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (ก่อนการอบรม) ด้านสังคม โดยภาพรวม มีระดับที่มีผลต่อสุขภาวะอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๓๕$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีผลต่อสุขภาวะอยู่ในระดับมากและปานกลาง โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ ปกติครอบครัวของท่านมีความอบอุ่น ระดับใด ($\bar{X} = ๓.๘๖$) ปกติท่านให้อภัยหรือโหสิกรรมแก่คนที่เคยทำผิดต่อท่าน ระดับใด ($\bar{X} = ๓.๗๐$) ปกติท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านและชุมชน ระดับใด ($\bar{X} = ๓.๕๖$) ปกติท่านพูดกับบุคคลอื่นด้วยคำพูดที่สุภาพ ระดับใด ($\bar{X} = ๓.๕๒$) ตามลำดับส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ปกติท่านพร้อมสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ระดับใด ($\bar{X} = ๒.๘๖$)

ตารางที่ ๗

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (ก่อนการอบรม) ด้านปัญญา โดยภาพรวมและรายข้อ

ข้อที่	รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านปัญญา	ระดับที่มีผลต่อสุขภาวะ			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
๔๐	ปกติท่านเข้าใจวิธีการทำจิตให้สงบด้วยการเจริญเมตตาภาวนาตามแนวพุทธศาสนา ระดับใด	๓.๑๒	๑.๖๖	มาก	๖
๔๑	ปกติท่านมองเห็นสรรพสัตว์ว่าเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตายเสมอเหมือนกัน ระดับใด	๓.๕๖	๑.๕๕	มาก	๕
๔๒	ปกติท่านมองเห็นคุณค่าชีวิตของผู้อื่น ระดับใด	๓.๘๐	๑.๕๙	มาก	๔
๔๓	ปกติท่านมองเห็นคุณค่าชีวิตของตนเอง ระดับใด	๓.๘๒	๑.๔๑	มาก	๓
๔๔	ปกติท่านเข้าใจผู้อื่น โดยการมองแบบ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” ระดับใด	๓.๘๐	๑.๓๗	มาก	๔
๔๕	ปกติท่านเป็นคนมองโลกแง่ดีและมองโลกแง่บวก ระดับใด	๓.๘๘	๑.๔๐	มาก	๒
๔๖	ปกติท่านมีความเห็นว่า ความเมตตาหรือความปรารถนาดีต่อกัน เป็นหนทางนำความสงบสุขมาให้แก่สังคม มนุษย์และสรรพสัตว์ ระดับใด	๔.๐๐	๑.๓๕	ปานกลาง	๑
รวม		๓.๗๑	๑.๓๕	มาก	

จากตารางที่ ๗ พบว่า รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (ก่อนการอบรม) ด้านปัญญา โดยภาพรวม มีระดับที่มีผลต่อสุขภาวะอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๗๑$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีผลต่อสุขภาวะอยู่ในระดับมากและปานกลาง โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ ปกติท่านมีความเห็นว่า ความเมตตาหรือความปรารถนาดีต่อกัน เป็นหนทางนำความสุขมาให้แก่สังคม มนุษย์และสรรพสัตว์ ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๐๐$) รองลงมา คือ ปกติท่านเป็นคนมองโลกแง่ดีและมองโลกแง่บวก ระดับใด ($\bar{X} = ๓.๘๘$) ปกติท่านมองเห็นคุณค่าชีวิตของตนเอง ระดับใด ($\bar{X} = ๓.๘๒$) ปกติท่านมองเห็นคุณค่าชีวิตของผู้อื่น ระดับใด ($\bar{X} = ๓.๘๐$) ปกติท่านมองเห็นสรรพสัตว์ว่าเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตายเสมอเหมือนกัน ระดับใด ($\bar{X} = ๓.๕๖$) ตามลำดับส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ปกติท่านเข้าใจวิธีการทำจิตให้สงบด้วยการเจริญเมตตาภาวนาตามแนวพุทธศาสนา ระดับใด($\bar{X} = ๓.๑๒$)

๔.๒.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (หลังการอบรม) โดยภาพรวมและรายด้าน ดังตารางที่ ๘ ถึงตารางที่ ๑๒

ตารางที่ ๘

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา
ที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (หลังการอบรม) โดยภาพรวมและรายด้าน

ด้านที่	รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ	ระดับที่มีผลต่อสุขภาวะ			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
๑	ด้านร่างกาย	๓.๖๙	๐.๘๑	มาก	๔
๒	ด้านจิตใจ	๔.๕๘	๐.๖๓	มากที่สุด	๒
๓	ด้านสังคม	๔.๐๘	๐.๕๗	มาก	๓
๔	ด้านปัญญา	๔.๖๒	๐.๔๓	มากที่สุด	๑
รวม		๔.๒๔	๐.๔๑	มาก	-

จากตารางที่ ๘ พบว่า รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (หลังการอบรม) โดยภาพรวมและรายด้าน มีระดับที่มีผลต่อสุขภาวะอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๔$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดและมาก โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ ด้านปัญญา ($\bar{X} = ๔.๖๒$) ด้านจิตใจ ($\bar{X} = ๔.๕๘$) ด้านสังคม ($\bar{X} = ๔.๐๘$) และด้านร่างกาย ($\bar{X} = ๓.๖๙$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๙

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา
ที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย โดยภาพรวมและรายข้อ

ข้อที่	รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะ ของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย	ระดับที่มีผลต่อสุขภาวะ			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
๑	หลังการอบรมท่านมีโรคประจำตัวที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง เช่น ความดัน เบาหวาน ข้อเสื่อมและโรคอื่นๆ ระดับใด	๓.๔๖	๑.๒๕	ปานกลาง	๔
๒	หลังการอบรมท่านเป็นทุกข์ทรมานจากการบีบคั้นของโรคประจำตัว ระดับใด	๓.๔๘	๑.๓๙	ปานกลาง	๓
๓	หลังการอบรมท่านเคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องแคล่ว ระดับใด	๓.๖๘	๑.๑๐	มาก	๒
๔	หลังการอบรมท่านมีอาการเหนื่อยล้าอ่อนเพลียง่าย ระดับใด	๓.๔๔	๑.๑๑	ปานกลาง	๕
๕	หลังการอบรมท่านนอนหลับสนิท ระดับใด	๔.๐๔	๐.๙๙	มาก	๑
๖	หลังจากตื่นนอนแล้วท่านมีอาการสดชื่นเหมือนได้นอนเต็มอิ่ม ระดับใด	๔.๐๔	๑.๐๓	มาก	๑
รวม		๓.๖๙	๐.๘๑	มาก	

จากตารางที่ ๙ พบว่า รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (หลังการอบรม) ด้านร่างกาย โดยภาพรวม มีระดับที่มีผลต่อสุขภาวะอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๖๙$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีผลต่อสุขภาวะผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากและปานกลาง เมื่อเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ หลังจากตื่นนอนแล้วท่านมีอาการสดชื่นเหมือนได้นอนเต็มอิ่ม ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๐๔$) หลังการอบรมท่านนอนหลับสนิท ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๐๔$) รองลงมา คือ หลังการอบรมท่านเคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องแคล่ว ระดับใด ($\bar{X} = ๓.๖๘$) หลังการอบรมท่านเป็นทุกข์ทรมานจากการบีบคั้นของโรคประจำตัว ระดับใด ($\bar{X} = ๓.๔๘$) และหลังการอบรมท่านมีโรคประจำตัวที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง เช่น ความดัน เบาหวาน ข้อเสื่อมและโรคอื่นๆ ระดับใด ($\bar{X} = ๓.๔๖$) ตามลำดับ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ หลังการอบรมท่านมีอาการเหนื่อยล้าอ่อนเพลียง่าย ระดับใด ($\bar{X} = ๓.๔๔$)

ตารางที่ ๑๐

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา
ที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (หลังการอบรม) ด้านจิตใจ โดยภาพรวมและรายข้อ

ข้อที่	รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ	ระดับที่มีผลต่อสุขภาวะ			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
๗	หลังการอบรมท่านอารมณ์ไม่ดีไม่โง่งาย ระดับใด	๔.๐๘	๑.๐๓	มาก	๑๖
๘	หลังการอบรมท่านจะรู้สึกหงุดหงิดเมื่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามคาดหวังไว้ ระดับใด	๔.๓๔	๑.๑๗	มาก	๑๕
๙	หลังการอบรมท่านมีความวิตกกังวลใจ ระดับใด	๔.๕๐	๑.๐๐	มาก	๑๑
๑๐	หลังการอบรมท่านรู้สึกกลัวหรือตกใจง่าย ระดับใด	๔.๕๐	๑.๒๒	มาก	๑๑
๑๑	หลังการอบรมท่านรู้สึกเครียดจากคนในครอบครัวหรือคนรอบข้าง ระดับใด	๔.๕๒	๑.๑๓	มากที่สุด	๑๐
๑๒	หลังการอบรมท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้ ซึมเศร้าในชีวิต ระดับใด	๔.๕๔	๑.๑๑	มากที่สุด	๙
๑๓	หลังการอบรมท่านชอบคิดฟุ้งซ่าน ระดับใด	๔.๕๐	๑.๒๐	มาก	๑๑
๑๔	หลังการอบรมท่านรู้สึกเหงาหงุดหงิด ระดับใด	๔.๔๖	๑.๒๗	มาก	๑๓
๑๕	หลังการอบรมท่านรู้สึกเสียใจเศร้าใจเมื่อคนและสิ่งเป็นที่รักพลัดพรากจากไป ระดับใด	๔.๕๘	๑.๐๗	มากที่สุด	๘
๑๖	หลังการอบรมท่านรู้สึกว่าชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์ ระดับใด	๔.๔๔	๑.๑๕	มาก	๑๔
๑๗	หลังการอบรมท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์ระดับใด	๔.๖๒	๑.๐๓	มากที่สุด	๗
๑๘	หลังการอบรมท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย ระดับใด	๔.๗๖	๐.๖๓	มากที่สุด	๔
๑๙	หลังการอบรมท่านมีความพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต ระดับใด	๔.๗๐	๐.๗๖	มากที่สุด	๕
๒๐	หลังการอบรมท่านมีความสุขใจกับฐานะความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ระดับใด	๔.๙๐	๐.๓๖	มากที่สุด	๑
๒๑	หลังการอบรมท่านมีความภูมิใจในความสำเร็จและความก้าวหน้าของชีวิต ระดับใด	๔.๘๘	๑.๐๓	มากที่สุด	๒

ตารางที่ ๑๐ (ต่อ)

ข้อที่	รูปแบบการเจริญเมตตาทาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ	ระดับที่มีผลต่อสุขภาวะ			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
๒๒	หลังการอบรมท่านมีความสุขใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ระดับใด	๔.๖๖	๐.๙๒	มากที่สุด	๖
๒๓	หลังการอบรมท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น ระดับใด	๔.๘๒	๐.๔๔	มากที่สุด	๓
๒๔	หลังการอบรมท่านมีความสุข เบิกบานใจในชีวิตประจำวัน ระดับใด	๔.๘๒	๐.๕๒	มากที่สุด	๓
๒๕	หลังการอบรมท่านมีจิตใจสงบเยือกเย็น ระดับใด	๔.๔๘	๑.๒๐	มาก	๑๒
รวม		๔.๕๘	๐.๖๓	มากที่สุด	-

จากตารางที่ ๑๐ พบว่า รูปแบบการเจริญเมตตาทาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (หลังการอบรม) ด้านจิตใจ โดยภาพรวม มีระดับที่มีผลต่อสุขภาวะอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = ๓.๘๒$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากที่สุดและมาก โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ หลังการอบรมท่านมีความสุขใจกับฐานะความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๙๐$) รองลงมา คือ หลังการอบรมท่านมีความภูมิใจในความสำเร็จและความก้าวหน้าของชีวิต ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๘๘$) หลังการอบรมท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๘๒$) หลังการอบรมท่านมีความสุข เบิกบานใจในชีวิตประจำวัน ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๘๒$) หลังการอบรมท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๗๖$) หลังการอบรมท่านมีความพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๗๐$) หลังการอบรมท่านมีความสุขใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๖๖$) หลังการอบรมท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๖๒$) หลังการอบรมท่านรู้สึกเสียใจเศร้าใจเมื่อคนและสิ่งเป็นที่รักพลัดพรากจากไป ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๕๘$) หลังการอบรมท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้ซึมเศร้าในชีวิต ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๕๔$) ตามลำดับ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ หลังการอบรมท่านจะรู้สึกหงุดหงิดเมื่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามคาดหวังไว้ ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๓๔$)

ตารางที่ ๑๑

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา
ที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (หลังการอบรม) ด้านสังคม โดยภาพรวมและรายข้อ

ข้อที่	รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านสังคม	ระดับที่มีผลต่อสุขภาวะ			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
๒๖	หลังการอบรมท่านเปิดเบียดเบียนสัตว์อื่นหรือผู้อื่นด้วยกาย ระดับใด	๒.๘๘	๑.๖๑	ปานกลาง	๑๒
๒๗	หลังการอบรมท่านทะเลาะกับคนในครอบครัวและเพื่อนบ้าน ระดับใด	๒.๘๔	๑.๖๖	ปานกลาง	๑๓
๒๘	หลังการอบรมท่านเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด ระดับใด	๓.๓๐	๑.๖๘	ปานกลาง	๑๑
๒๙	หลังการอบรมท่านเคยให้ความช่วยเหลือผู้อื่นยามลำบาก ระดับใด	๔.๒๘	๑.๐๓	มาก	๗
๓๐	หลังการอบรมท่านเคารพในสิ่งของที่เป็นกรรมสิทธิ์ของผู้อื่น ระดับใด	๔.๓๒	๑.๐๖	มาก	๘
๓๑	หลังการอบรมท่านพร้อมสละร่างกายหรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ระดับใด	๓.๙๘	๑.๑๗	มาก	๑๐
๓๒	หลังการอบรมท่านยินดีผูกมิตรกับเพื่อนใหม่ ระดับใด	๔.๒๔	๐.๙๔	มาก	๙
๓๓	หลังการอบรมท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านและชุมชน ระดับใด	๔.๔๘	๐.๗๖	มาก	๔
๓๔	หลังการอบรมครอบครัวของท่านมีความอบอุ่น ระดับใด	๔.๖๒	๐.๗๐	มากที่สุด	๑
๓๕	หลังการอบรมท่านพูดกับบุคคลอื่นด้วยคำพูดที่สุภาพ ระดับใด	๔.๕๖	๐.๙๑	มากที่สุด	๒
๓๖	หลังการอบรมท่านพูดหรือให้ข้อมูลที่เป็นจริงกับผู้อื่น ระดับใด	๔.๒๔	๑.๐๘	มาก	๙
๓๗	หลังการอบรมท่านเคารพและให้เกียรติกับเพื่อนบ้านและชุมชนขณะทำกิจกรรมร่วมกัน ระดับใด	๔.๔๖	๐.๗๓	มาก	๕
๓๘	หลังการอบรมท่านปรารถนาดีต่อเพื่อนบ้านและชุมชน ระดับใด	๔.๕๒	๐.๗๑	มากที่สุด	๓
๓๙	หลังการอบรมท่านให้อภัยหรือโอบอ้อมอารีแก่คนที่เคยทำผิดต่อท่าน ระดับใด	๔.๔๔	๐.๘๘	มาก	๖
รวม		๔.๐๘	๐.๕๗	มาก	

จากตารางที่ ๑๑ พบว่า รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (หลังการอบรม) ด้านสังคม โดยภาพรวม มีระดับที่มีผลต่อสุขภาวะอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๐๘$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีผลต่อสุขภาวะอยู่ในระดับมากที่สุด มากและปานกลาง โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ หลังการอบรมครอบครัวของท่านมีความอบอุ่น ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๖๓$) หลังการอบรมท่านพูดกับบุคคลอื่นด้วยคำพูดที่สุภาพ ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๕๖$) หลังการอบรมท่านปรารถนาดีต่อเพื่อนบ้านและชุมชน ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๕๒$) หลังการอบรมท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านและชุมชน ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๔๘$) หลังการอบรมท่านเคารพและให้เกียรติกับเพื่อนบ้านและชุมชนขณะทำกิจกรรมร่วมกัน ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๔๖$) หลังการอบรมท่านให้อภัยหรือโอ้อภัยกรรมแก่คนที่เคยทำผิดต่อท่าน ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๔๔$) ตามลำดับส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ หลังการอบรมท่านทะเลาะกับคนในครอบครัวและเพื่อนบ้าน ระดับใด ($\bar{X} = ๒.๘๔$)

ตารางที่ ๑๒

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (หลังการอบรม) ด้านปัญญา โดยภาพรวมและรายข้อ

ข้อที่	รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านปัญญา	ระดับที่มีผลต่อสุขภาวะ			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
๔๐	หลังการอบรมท่านเข้าใจวิธีการทำจิตให้สงบด้วยการเจริญเมตตาภาวนาตามแนวพุทธศาสนา ระดับใด	๔.๖๔	๐.๖๙	มากที่สุด	๒
๔๑	หลังการอบรมท่านมองเห็นสรรพสัตว์ว่าเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตายเสมอเหมือนกัน ระดับใด	๔.๖๒	๐.๖๐	มากที่สุด	๓
๔๒	หลังการอบรมท่านมองเห็นคุณค่าชีวิตของผู้อื่น ระดับใด	๔.๕๐	๐.๖๕	มาก	๕
๔๓	หลังการอบรมท่านมองเห็นคุณค่าชีวิตของตนเอง ระดับใด	๔.๗๐	๐.๕๔	มากที่สุด	๑
๔๔	หลังการอบรมท่านเข้าใจผู้อื่น โดยการมองแบบ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” ระดับใด	๔.๕๘	๐.๖๑	มากที่สุด	๔
๔๕	หลังการอบรมท่านเป็นคนมองโลกแง่ดีและมองโลกแง่บวก ระดับใด	๔.๕๘	๐.๗๐	มากที่สุด	๔
๔๖	หลังการอบรมท่านมีความเห็นว่า ความเมตตาหรือความปรารถนาดีต่อกัน เป็นหนทางนำความสุขมาให้แก่สังคม มนุษย์และสรรพสัตว์ ระดับใด	๔.๗๐	๐.๗๔	มากที่สุด	๑
รวม		๔.๖๒	๐.๔๓	มากที่สุด	

จากตารางที่ ๑๒ พบว่า รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (หลังการอบรม) ด้านปัญญา โดยภาพรวม มีระดับที่มีผลต่อสุขภาวะอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = ๔.๖๒$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีผลต่อสุขภาวะอยู่ในระดับมากที่สุดและมาก โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ หลังการอบรมท่านมองเห็นคุณค่าชีวิตของตนเอง ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๗๐$) หลังการอบรมท่านมีความเห็นว่า ความเมตตาหรือความปรารถนาดีต่อกัน เป็นหนทางนำความสุขมาให้แก่สังคม มนุษย์และสรรพสัตว์ ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๗๐$) รองลงมา คือ หลังการอบรมท่านเข้าใจวิธีการทำจิตให้สงบด้วยการเจริญเมตตาภาวนาตามแนวพุทธศาสนา ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๔๖$) หลังการอบรมท่านมองเห็นสรรพสัตว์ว่าเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย เสมอเหมือนกัน ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๖๒$) หลังการอบรมท่านเข้าใจผู้อื่น โดยการมองแบบ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๕๘$) หลังการอบรมท่านเป็นคนมองโลกแง่ดีและมองโลกแง่บวก ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๕๘$) ตามลำดับส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ หลังการอบรมท่านมองเห็นคุณค่าชีวิตของผู้อื่น ระดับใด ($\bar{X} = ๔.๕๐$)

๔.๒.๔ ผลการเปรียบเทียบรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (ก่อนการอบรม-หลังการอบรม) ดังตารางที่ ๑๓

ตารางที่ ๑๓

ผลการเปรียบเทียบรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (ก่อนการอบรม-หลังการอบรม)

การทดสอบ	(N=๕๐)	(\bar{X})	(S.D.)	t	Sig
ก่อนการอบรม	๕๐	๓.๕๐	๐.๖๓	๗.๕๙๗	.๐๐๐
หลังการอบรม	๕๐	๔.๒๔	๐.๔๑		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๑๓ พบว่า ผลการเปรียบเทียบรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (ก่อนการอบรม-หลังการอบรม) โดยผู้เข้าอบรม จำนวน ๕๐ คน ก่อนการอบรมมีระดับที่มีผลต่อสุขภาวะอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = ๓.๕๐$) หลังการอบรมมีระดับที่มีผลต่อสุขภาวะอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๔$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๔.๓ ผลจากการแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ในระหว่างการอบรม ผู้วิจัยได้มีการพูดคุยกับผู้เข้ารับการอบรมซึ่งเป็นการศึกษาเชิงประจักษ์ โดยมีการสนทนาธรรมและเปิดโอกาสให้ผู้ฟัง แสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมโครงการนี้และให้ตอบแบบสอบถามแบบปลายเปิด มีประเด็นพอสรุปได้ดังต่อไปนี้

๔.๓.๑ ด้านร่างกาย ในการอบรมรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในทางกายภาพนั้น การเจริญเมตตาภาวนาทุกรูปแบบย่อมส่งผลต่อสุขภาพกายอย่างแน่นอน เพราะการเจริญจิตภาวนาย่อมทำให้จิตของผู้ปฏิบัติสงบมีปิติ มีความสุข จิตที่มีปิติ สงบสุข ย่อมมีผลให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตในร่างกายดีขึ้น การเจริญเมตตาภาวนาก็เช่นกัน ทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจดี มีความสุขและยังส่งผลบวกต่อร่างกายด้วย ดังที่ผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรม ได้แสดงทัศนะในเรื่องนี้ว่า ทำให้หายใจเข้าออกโล่ง สุขภาพดี ไม่เหน็ดเหนื่อย ทำให้ร่างกายที่เคยเจ็บปวดอาการดีขึ้น^๑ ทำให้มีสติรู้ทันการเคลื่อนไหวทางกาย เคลื่อนไหวด้วยความระมัดระวัง มีสติมากขึ้นในขณะที่ลุกและเดิน หรือทำงานรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่^๒ คุณแม่บุญธรรม ไตรภูมิ ได้กล่าวเสริมว่า ในการเจริญเมตตาภาวนาครั้งนี้ ได้มีการฟังธรรมบรรยายแม่เมตตาเบื้องต้น และพระอาจารย์ได้นำแม่เมตตาให้ตนเองมีความสุขปราศจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งปวง ทำให้ร่างกายรู้สึกเบา มีสติ มีสมาธิ ทำให้รู้สึกว่าร่างกายมีพลัง มีความสดชื่น กระปรี้กระเปร่าขึ้น และระหว่างที่เราเจริญภาวนานั้น ทำให้ร่างกายสดชื่น สบายใจ จึงทำระบบการย่อยอาหารดีขึ้น

๔.๓.๒ ด้านจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนาท่านได้ให้ความสำคัญกับจิตใจมาก เพราะหากจิตใจเศร้าหมองย่อมทำให้ร่างกายตลอดถึงสภาพแวดล้อมรอบตัวเศร้าหมองไปด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสถึงความสำคัญของใจในฐานะเป็นใหญ่ เป็นสิ่งประเสริฐสุดและเป็นแหล่งกำเนิดแห่งธรรมคือสรรพสิ่ง ในทางการแพทย์ก็เช่นกัน จากการแลกเปลี่ยนสนทนาธรรม ผู้สูงอายุเมื่อเจริญเมตตาภาวนาแล้วสังเกตดูจิตใจของตนเอง คุณแม่สังวาล นามโสม ได้กล่าวว่าก่อนหน้านี้มีชีวิตอยู่ด้วยน้ำตา จิตใจเศร้าหมองเพราะลูกชายยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด ก็ได้พยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ลูกได้กลับมาเป็นคนดีของสังคม แต่ก็ไม่ได้เป็นอย่างที่หวังจึงเกิดความทุกข์ แต่เมื่อได้เข้าอบรมรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุโดยฝึกแม่เมตตาให้บุคคลต่าง ๆ แล้วได้อาศัยพลังแห่งเมตตาเป็นยาทำใจ^๓ สภาพจิตดีขึ้น มีความสงบ ไม่โกรธง่าย มีความใจเย็นขึ้นทำให้รู้จักปล่อยวางกับสิ่งที่ไม่สบายใจมากกระทบบมากขึ้น จิตใจหนักแน่น รู้จักคิดก่อนพูด^๔ มีจิตอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น

^๑ สัมภาษณ์ แม่บุญจุม จันทร์เทพย์, ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด, เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒.

^๒ สัมภาษณ์ แม่สมพร วงษ์สีหา จันทร์เทพย์, ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด, เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒.

^๓ สัมภาษณ์ แม่สังวาลย์ นามโสม, ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด, เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒.

^๔ สัมภาษณ์ แม่สุดใจ วงษ์หาญ, ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด, เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒.

ความฟุ้งซ่านน้อยลงทำให้จิตใจสงบทำให้จิตใจเข้มแข็ง ไม่ตกเป็นเหยื่อความมัวเมาที่มีจิตใจอ่อนโยน^๕ นอกจากนั้น คุณแม่สมพร วงษ์สีหา ยังกล่าวเสริมว่าหลังการอบรมการเจริญเมตตาภาวนาแล้วทำให้จิตใจมีแสงสว่างในทางธรรมะมากขึ้น จิตใจดี มีความยับยั้ง สามารถวิเคราะห์เหตุแห่งทุกข์ได้ดีขึ้น จิตสงบขึ้นมีสมาธิ คลายเครียดรู้สึกสงบเยือกเย็น รู้จักปล่อยวาง^๖ มีความเบิกบานในจิตสบายใจดี ไม่ค่อยคิดมากไม่ห่วงอะไรมาก หลังจากปฏิบัติธรรมแล้วทำให้เป็นคนอ่อนโยนขึ้น^๗

๔.๓.๓ ด้านสังคม รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนามีส่วนทำให้สังคมรอบตัวผู้สูงอายุดีขึ้น ด้วยกำลังแห่งเมตตาที่ผู้สูงอายุมีต่อเพื่อนร่วมชุมชน ต่อสรรพสัตว์ที่เป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บตาย หากไม่มีความเมตตาต่อกันแล้วย่อมเกิดความเอารัดเอาเปรียบ แกร่งแย่งชิงดีไม่ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน การเจริญเมตตาไปยังสรรพสัตว์หรือผู้อื่น หรือญาติมิตรสหายรอบๆ ตัว ย่อมทำให้จิตใจของเราอ่อนโยน สำหรับในพระพุทธศาสนาได้แสดงถึงการเจริญเมตตาภาวนาที่ใช้แก้ปัญหาความไม่สงบสุขของสังคม เช่น เมตตาภาวนาในพรหมวิหารหรืออปัณณาสภา จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผู้สูงอายุหลังผ่านกระบวนการเจริญเมตตาภาวนาแล้วหลายท่าน บอกว่าทำให้มีกัลยาณมิตรมากขึ้น^๘ เข้ากับคนอื่นได้ดี ไม่บ่นไม่มีเรื่องกับเพื่อนบ้าน^๙ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ๆ คิดสร้างสรรค์ ให้อภัยกัน^{๑๐} คุณแม่เขียน กัณหา^{๑๑} ยังได้กล่าวเสริมว่าการมาเข้ารับการอบรมทำให้ได้มีโอกาสพบปะกัลยาณมิตรมากขึ้น มีการถามสารทุกข์ซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกว่าคุณรักเรามากขึ้นมีความสัมพันธ์ทางสังคมดีทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบด้าน เป็นมิตรกับคนอื่นเข้ากับคนอื่นได้ดีขึ้น รู้จักให้ความช่วยเหลือคนอื่นมากขึ้น เห็นใจคนที่ด้อยกว่าเรามากขึ้น^{๑๒} ทำให้มีความสุขเมื่อมาพบเพื่อนสหายธรรม นอกจากนั้นคุณแม่เต็ม แสนสมบัติ^{๑๓} ยังเสริมว่าจะนำความรู้ไปอบรมลูกหลานและคนใกล้ชิดให้รู้จักให้อภัยคนอื่น ไม่มีปัญหาไม่ผิดใจกับใคร รักษาศีลดีขึ้น การพูดจาสำรวมดี ทำตัวเป็นประโยชน์พร้อมทำให้

^๕ สัมภาษณ์ แม่สมเพศ ตูโตลา, ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด, เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒.

^๖ สัมภาษณ์ แม่สมพร วงษ์สีหา, ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด, เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒.

^๗ สัมภาษณ์ แม่สมบัติ แจ้งพรมมา, ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด, เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒.

^๘ สัมภาษณ์ แม่ประสิทธิ์ อ้วนพรมมา และ แม่เฉลย หาญสุรีย์, ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด, เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒.

^๙ สัมภาษณ์ แม่สำรวย สอนถม, ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด, เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒.

^{๑๐} สัมภาษณ์ พ่ออาวุธ กัณหา, ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด, เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒.

^{๑๑} สัมภาษณ์ แม่เขียน กัณหา, ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด, เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒.

^{๑๒} สัมภาษณ์ แม่ปุ่น นามวงษา, ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด, เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒.

^{๑๓} สัมภาษณ์ แม่เต็ม แสนสมบัติ, ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด, เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒.

สังคมสงบสุขด้วยการทำตนให้ดี เอื้อเฟื้อเพื่อนฝูงใส่ใจกับผู้อื่นมากขึ้น ไม่ทะเลาะกับใครไม่ขัดแย้งกับใคร ทำให้สามารถอยู่กับครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข

๔.๓.๔ ด้านปัญญา รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาเป็นการพัฒนาจิตให้มีความนิ่งมั่นคง จนนำมาซึ่งความสงบยอมเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง จากการสนทนาถามตอบได้ทราบว่า ผู้สูงอายุเข้าใจวิธีการทำจิตใจให้สงบด้วยการเจริญเมตตาภาวนาตามแนวพุทธศาสนา เข้าใจวิธีเจริญภาวนามากขึ้น^{๑๔} ปฏิบัติแล้วเกิดองค์ความรู้ในเรื่องการเจริญจิตภาวนามากขึ้นและสามารถทำได้หลายวิธี เข้าใจหลักธรรมได้ดีขึ้น^{๑๕} สามารถแก้ไขปัญหิต่าง ๆ^{๑๖} และทำให้ไม่หลงลืมอะไรง่าย ๆ ทำให้มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น ดำเนินชีวิตประจำวันด้วยความประมาท^{๑๗} คุณสุพล แพงงา ยังเสริมว่า หลังการเจริญเมตตาภาวนาทำให้เกิดสติปัญญา สามารถแก้ไขปัญหิต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ เพราะจิตใจมีแต่ความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ การเข้ารับการอบรมทำให้เข้าใจทุกอย่างมากขึ้น เข้าใจชีวิต รู้เท่าทันธรรมชาติของชีวิตได้ดีขึ้น เข้าใจในสิ่งที่อบรมมากขึ้น คุณแม่ปานจิต บำรุงนา ยังได้กล่าวเสริมอีกว่า^{๑๘} เข้าใจเรื่องการเจริญเมตตาภาวนาว่า สามารถแผ่ไปยังผู้อื่นได้ทั้งแบบเจาะจงและไม่เจาะจง มองเห็นคุณค่าชีวิตของผู้อื่นและคุณค่าชีวิตของตนเอง เข้าใจแนวทางการปฏิบัติ มีปัญญาดีขึ้นได้รู้สิ่งที่ไม่เคยรู้ รู้ชัดมากขึ้นถึงความเมตตาหรือความปรารถนาดีเป็นหนทางนำความสุขมาให้แก่สังคมมนุษย์และสรรพสัตว์ในการปฏิบัติครั้งนี้

จึงสรุปได้ว่าหลังจากเข้ารับการฝึกเจริญเมตตาภาวนาแล้ว ผู้สูงอายุทราบวิธีการเจริญเมตตาภาวนา อานิสงส์ของการเจริญเมตตาภาวนา เมื่อแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง บุคคลผู้เป็นที่รัก บุคคลผู้เป็นกลาง ๆ บุคคลผู้เป็นศัตรูกันและการแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจง ทำให้สุขภาวะทั้ง ๔ ด้านคือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาพัฒนาดีขึ้น รู้สึกเบิกบานใจ เข้าใจชีวิต รู้เท่าทันธรรมชาติของชีวิต ทำให้คิดดี ทำดี พูดดี ทำจิตใจให้ผ่องใส เข้าใจเรื่องการเจริญเมตตาภาวนา เข้าใจหลักธรรมได้มากขึ้น เมื่อจิตใจมีความสุขแล้วจึงมีผลทำให้สุขภาวะทางร่างกายดี จิตใจสงบเย็น มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนๆ เข้าใจโลกแห่งความเป็นจริงและวางตนได้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปดูแลตนเอง และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

^{๑๔} สัมภาษณ์ แม่คำพอง อุทธา, ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด, เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒.

^{๑๕} สัมภาษณ์ แม่ทิพย์ วงศ์สีหา, ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด, เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒.

^{๑๖} สัมภาษณ์ แม่ประมวล รัตนภูษงค์, ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด, เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒.

^{๑๗} สัมภาษณ์ แม่โสภา ไคร่นุ่นกา, ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด, เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒.

^{๑๘} สัมภาษณ์ พ่อหล้า ขาดิศรี, ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด, เมื่อวันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒.

๔.๔ องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การศึกษารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล ตำบลบ้านเปิด จังหวัดขอนแก่น ได้รับองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย คือ อาการของเมตตาที่เกิดขึ้น หลังจากผ่านการอบรมในกิจกรรมการเจริญเมตตาภาวนา ๔ ขั้นตอน คือ ๑) ชั้นไหว้พระ รำลึกถึง พระรัตนตรัย ๒) ชั้นแสดงธรรมบรรยายเกี่ยวกับเมตตาภาวนา ๓) ชั้นนำแม่เมตตา และ ๔) ชั้น สันทนาธรรม ตอบปัญหาธรรมะ สามารถอธิบายได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ชั้นไหว้พระ รำลึกถึงพระรัตนตรัย วิธีปฏิบัติคือ

- ๑) เป็นการเตรียมพร้อมทางร่างกาย จิตใจ
- ๒) ทุกคนมีส่วนร่วมในการไหว้พระ รำลึกถึงพระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์
- ๓) เป็นการเตรียมให้ทุกคนพร้อมที่จะสดับรับฟังเรื่องเมตตาภาวนา

ขั้นตอนที่ ๒ ชั้นแสดงธรรมบรรยายเกี่ยวกับเมตตาภาวนา

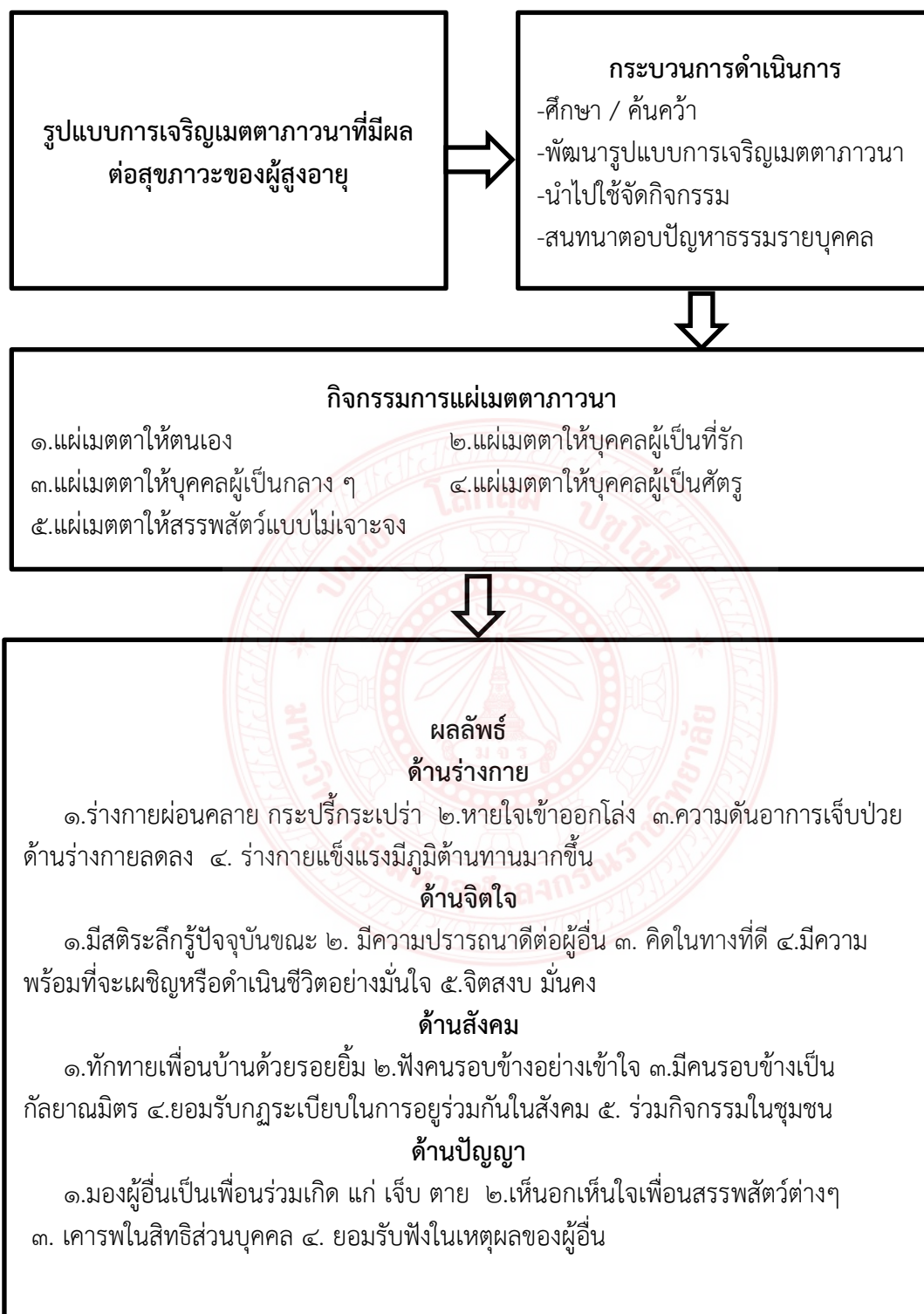
- ๑) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม รับฟังธรรมบรรยายเกี่ยวกับวิธีการเจริญเมตตาภาวนา
- ๒) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม รับฟังธรรมบรรยาย เรื่องอานิสงส์ของการแผ่เมตตา เรื่องการ ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เรื่องเมตตาภาวนาส่งผลดีต่อสุขภาวะ และเรื่องการแผ่เมตตาแบบไม่ เจาะจง
- ๓) เป็นการให้ความเข้าใจที่ถูกต้องเรื่องการเจริญเมตตาอันจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อ การฝึกปฏิบัติและนำไปใช้จริง

ขั้นตอนที่ ๓ ชั้นนำแม่เมตตา

- ๑) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกำหนดจิตแผ่เมตตาตามองค์บรรยายธรรมเพื่อให้จิตมีพลัง เข้มแข็ง
- ๒) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการกำหนดจิตแผ่เมตตาโดยเจาะจงคือแผ่ให้กับ ตนเอง บุคคลผู้เป็นที่รัก บุคคลกลางๆ บุคคลผู้เป็นศัตรูและกำหนดจิตแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์แบบ ไม่เจาะจง
- ๓) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สังเกตอาการทางกาย จิตใจ สังคมรอบตัวและความรู้แจ้งที่ เกิดขึ้นกับตัวเอง

ขั้นตอนที่ ๔ ชั้นสันทนาธรรม

- ๑) ผู้บรรยายและทีมเข้าสันทนาธรรมถามไถ่ถึงสารทุกข์ เพื่อสร้างความคุ้นเคยก่อนจะ สันทนาเรื่องหลังจากการแผ่เมตตาภาวนาแล้วรู้สึกเป็นอย่างไร
- ๒) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกเบากาย เบาใจ รู้สึกเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์มากขึ้น เข้าใจ สรรพสิ่งในทุกระบบชีวิตมากขึ้น
- ๓) มีความสนิทสนมคุ้นเคยกันมากขึ้น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ดังได้นำเสนอเป็นภาพองค์ ความรู้ใหม่รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ดังนี้



ภาพที่ ๓ องค์ความรู้ใหม่รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๓ ประการ ได้แก่ ๑) เพื่อศึกษารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาในพุทธศาสนา ๒) เพื่อพัฒนารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ๓) เพื่อวิเคราะห์ผลการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยและพัฒนา (The Research and Development) โดยใช้กระบวนการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร ควบคู่กับการแจกแบบสอบถามโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ผสมผสานกับการวิจัย (Research) และการพัฒนา (Development) เพื่อให้ได้ข้อมูลประเด็นต่างๆ และนำข้อมูลทั้งสองมาวิเคราะห์ สังเคราะห์เชื่อมโยง รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น ๓ ระยะ ได้แก่ คือ **ระยะที่ ๑** ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการเจริญเมตตาภาวนา โดยการศึกษาจากเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และเอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเมตตาภาวนา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ **ระยะที่ ๒** พัฒนารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนา โดยนำองค์ความรู้จากระยะที่ ๑ มาทำเป็นโครงร่างเป็นรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพใน ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา โดยอาศัยผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบความเหมาะสม จากนั้นนำไปทดลอง (Try out) กับพุทธศาสนิกชนศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมมรดา บ้านฝื่อ ต.บ้านฝื่อ อ.เมือง จ.ขอนแก่น จำนวน ๓๐ คน แล้วนำรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อปรับปรุงให้เหมาะสมสำหรับใช้จริงต่อไป **ระยะที่ ๓** การศึกษาผลรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ โดยมีขั้นตอนดังนี้ คือจัดโครงการปฏิบัติธรรมเจริญเมตตาภาวนาสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น โดยเปิดรับอาสาสมัครผู้สูงอายุ ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเข้าร่วมโครงการจำนวน ๕๐ คน ในขั้นตอนนี้จะมีการประเมินผลการดำเนินการ ๒ ระยะคือ ก่อนการอบรมและหลังการอบรมใน ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการอบรมด้วยรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยสามารถสรุปผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ ดังนี้

๕.๑.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ ๗๘ มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง ๖๐-๖๙ ปี การศึกษาในระดับประถมศึกษา ส่วนมากมีอาชีพเกษตรกร สถานภาพสมรสแล้ว มีโรคประจำตัวคือความดันโลหิตสูง ส่วนโรคอื่น เช่น ปวดเมื่อย หลงลืมตามวัย เคยปฏิบัติธรรมเจริญเมตตาภาวนามาก่อนตามวัดหรือตามสถานที่ปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ที่โอกาสเอื้ออำนวย ส่วนใหญ่ของผู้เข้ารับการอบรมเมื่อมีการเจริญจิตภาวนาแล้วจะแผ่ให้กับสรรพสัตว์ทุกชนิดและบิดามารดา บุคคลใกล้ชิด และอยากเข้ารับการอบรมในโครงการ “รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุครั้งนี้ด้วยตนเอง

๕.๑.๒ รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุก่อนการอบรม โดยภาพรวม มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านจิตใจและด้านปัญญามีระดับที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านร่างกายและด้านสังคม มีระดับที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง

๕.๑.๓ รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุหลังการอบรม โดยภาพรวม มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านจิตใจและด้านปัญญามีระดับที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านร่างกายและด้านสังคม มีระดับที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก

๕.๑.๔ ผลการเปรียบเทียบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ พบว่ารูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุหลังการอบรมอยู่ในระดับสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๕.๒ อภิปรายผล

จากสรุปผลการศึกษาที่กล่าวมา พบว่า รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ ก่อนการอบรม โดยภาพรวม รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนามีผลต่อสุขภาวะผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านจิตใจและด้านปัญญามีผลต่อสุขภาวะผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านร่างกายและด้านสังคมมีผลต่อสุขภาวะผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง แต่หลังการอบรม โดยภาพรวม รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนามีผลต่อสุขภาวะผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปัญญา ด้านจิตใจมีผลต่อสุขภาวะผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านร่างกายและด้านสังคม อยู่ในระดับมาก เมื่อเปรียบเทียบค่าทางสถิติถึงรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้ชุดรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุและพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ สามารถนำมาอภิปรายผลเป็นรายด้านได้ ดังนี้

ด้านร่างกาย ผู้วิจัยมองว่าการเจริญเมตตาเป็นจิตภาวนาที่ส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมได้ครบทั้ง ๔ ด้าน อย่างชัดเจนคือ ทำให้จิตสงบ มั่นคง (จิต) ทำให้เกิดปัญญา mong สรรพสัตว์

ล้วนเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน เข้าใจ ให้อภัยผู้อื่นได้ง่าย (ปัญญา) ทำให้ปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ได้ดีเป็นที่รักชอบใจของผู้อื่น (สังคม) และยังส่งเสริมให้สุขภาพกายดี ลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรค ร้ายแรงทางกายได้มาก ซึ่งเข้ากันได้กับผลการวิจัยรูปแบบการเจริญเมตตามานานที่มีผลต่อสุขภาพของ ผู้สูงอายุ ด้านกายพบว่าให้ผลดีเพิ่มขึ้นในระดับมากเมื่อสิ้นสุดโครงการ กล่าวคือก่อนการอบรม ผู้สูงอายุมีระดับการเจริญเมตตามานานที่มีผลต่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง หลังการอบรม ผู้สูงอายุมีระดับการเจริญเมตตามานานที่มีผลต่อสุขภาพของ ผู้สูงอายุในระดับมาก ทั้งนี้อาจ เนื่องจาก ผู้สูงอายุรู้จักการวิธีการแผ่เมตตาให้ผู้อื่นจนจิตใจเข้าถึงความสงบสุขแล้วจึงก่อให้เกิดผลดี ต่อร่างกาย ในทางพระพุทธศาสนาอธิบายว่า กายกับจิตหรือรูปกับนามเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงประสานกัน อยู่ตามธรรมชาติต่างก็มีอิทธิพลส่งผลต่อกันและกันเสมอ กล่าวคือ ถ้าใจดีมีความสุขก็พลอยทำให้ ระบบหมุนเวียนของเลือดลมในร่างกายดำเนินไปอย่างพอดีสม่ำเสมอ ในทางตรงกันข้ามถ้าใจเสียเป็น ทุกข์ ก็พลอยทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดปกติไปด้วย ข้อนี้เป็นข้อเท็จจริงที่เห็นประจักษ์ชัด อยู่แล้ว

การเจริญจิตภาวนาในทางพระพุทธศาสนาทุกรูปแบบ แม้จะมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนา จิตใจให้สงบและเกิดปัญญาจนสามารถเข้าถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสทั้งปวงอันเป็นผลที่มุ่ง หมายโดยตรง นอกจากนี้การเจริญจิตภาวนายังก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายอีกหลายอย่าง ช่วยทำให้โรค ร้ายทุเลาลงหรือหายไปได้ ในทางการแพทย์บางประเทศได้นำวิธีเจริญจิตภาวนามาช่วยในการรักษา โรคทางกายที่ร้ายแรงบางชนิด เช่น โรคมะเร็ง เป็นต้น สอดคล้องกับที่ ประเวศ วะสีและคณะ^๑ ได้กล่าว ไว้ว่า ได้มีการทดลองโดยแพทย์คนหนึ่งชื่อดอกเตอร์เมียร์ส ที่ออสเตรเลีย ทำการวิจัยการรักษาคนที่ เป็นโรคมะเร็งจริง ๆ ที่ได้ผ่านการตรวจทางการแพทย์มาแล้วโดยวิธีให้คนไข้ทำสมาธิอย่างเดียวไม่ได้ ให้อาบน้ำรักษา หลังจากทำสมาธิทุกวัน ๆ ปรากฏว่ามะเร็งยุบลง บางรายมะเร็งหายไป เขาอธิบายว่า จิตใจที่เครียดทำให้หน้าที่ของเม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่งที่เรียกว่า ที ลิมโฟไซต์ บกพร่อง เมื่อจิตเป็น สมาธิสารเคมีบางอย่างที่ร่างกายหลั่งออกมาจะมีน้อยลง หน้าที่ของ ที ลิมโฟไซต์ จึงดีขึ้น จึงไปรุกราน ทำลายเซลล์ที่เป็นมะเร็งทำให้ยุบหรือหายไป

นอกจากนี้การเจริญจิตภาวนายังช่วยรักษาโรคเครียดซึ่งมีสมุฏฐานมาจากจิตที่คิดวิตก กังวลเรื่องต่าง ๆ อันเป็นปัญหาคุกคามสังคมทั่วไปในปัจจุบันเป็นสาเหตุของโรคทางกายหลายชนิด เช่น โรคนอนไม่หลับ แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคปอด เบาหวานกำเริบ เป็นต้น^๒ เมื่อจิตถูกอบรมด้วยจิตภาวนาแล้วจะเป็นจิตสงบและเกิดปัญญาสามารถ แก้ปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งความเครียดอันเป็นสาเหตุของโรคทางกายได้

การเจริญเมตตามานานสามารถส่งผลดีต่อสุขภาพกายของผู้สูงอายุได้หลายอย่างดังกล่าว มา ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเลือกเอาเมตตามานามาทดลองกับผู้สูงอายุในโครงการวิจัยครั้งนี้

ด้านจิตใจ ก่อนการอบรมผู้สูงอายุมีระดับการเจริญเมตตามานานที่มีผลต่อสุขภาพอยู่ใน ระดับมาก หลังการอบรมผู้สูงอายุมีระดับการเจริญเมตตามานานที่มีผลต่อสุขภาพของ ผู้สูงอายุใน

^๑ ประเวศ วะสี และพระอาจารย์คำเขียน สุวณฺโณ, วิธีแก้เชิงสร้างสุขกับการเจริญสติ, (กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๑๗-๑๘.

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘.

ระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการเจริญเมตตาธรรมนั้นเป็นหลักจิตภาวนาที่ส่งผลโดยตรงต่อจิตใจของผู้ปฏิบัติ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาก็ได้ให้ความสำคัญกับจิตใจมาก เพราะหากจิตใจเศร้าหมองย่อมทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกทางการกระทำและคำที่พูดก็พลอยเสื่อมเสียไปด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสถึงความสำคัญของใจในฐานะเป็นใหญ่ เป็นสิ่งประเสริฐสุดและเป็นแหล่งกำเนิดแห่งธรรมคือสรรพสิ่ง ผู้สูงอายุที่ได้เจริญเมตตาภาวนาซึ่งเป็นวิธีทำให้สงบระงับจากอารมณ์ฝ่ายลบทุกชนิด เช่น ความฟุ้งซ่าน วิตก กังวล ลังเล สงสัย อิจฉา ริษยา ความละโมภ อหังการ พยาบาท ขัดเคืองใจ หงุดหงิด ซึมเศร้า เป็นต้น ในขณะที่เดียวกันก็กระตุ้นให้เกิดพลังฝ่ายบวกขึ้นในใจ เช่น ความสงบ ความปิติ เบิกบาน ผ่อนคลาย ความมั่นคง แข็งแกร่ง พลังทางบวกเหล่านี้จะเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มองเห็นคุณค่าของชีวิตมากขึ้น มีความภาคภูมิใจในชีวิตของตนเองมากขึ้น ตรงกับที่ พระมงคลธรรมวิธานและประสิทธิ์ สระทอง^๓ ได้กล่าวถึงสภาวะจิตของผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาจิตด้วยสมณะและวิปัสสนาว่า มีความผาสุก สงบ เยือกเย็น สมหวัง มีกำลังใจเข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจ สามารถแสดงความพึงพอใจหรือชื่นชมในประสบการณ์ของตน

จิตใจที่มีสภาพเช่นนี้เป็นจิตมีองค์คุณที่พึงประสงค์อย่างมากสำหรับผู้สูงอายุ เพราะผู้ก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุส่วนมากมักจะพบกับปัญหาสุขภาพกายทรุดโทรมและมีโรคประจำตัวรุมเร้า เป็นเหตุให้สุขภาพจิตเสียไปด้วย แต่ถ้าผู้สูงอายุได้เคยฝึกจิตให้เข้มแข็งด้วยหลักเมตตาภาวนาแล้วก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยที่แม้กายป่วย แต่ใจไม่ป่วย มีจิตเข้มแข็งและมีพลัง ดังที่นพภูท พงศ์ศิริวรรณและธีรวรรณ ธีระพงษ์^๔ ได้กล่าวถึงคุณลักษณะทางจิตที่ประกอบด้วยเมตตาว่า เมตตาเป็นคุณลักษณะทางจิตที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งและพลังทางจิตให้ผ่านพ้นความยากลำบากไปได้โดยไร้ซึ่งความกลัว อีกทั้งเป็นความรักบริสุทธิ์แบบไม่มีข้อผูกมัดใดๆ เลย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่า การเจริญเมตตาภาวนาจึงเป็นทางเลือกในการพัฒนาจิตที่ดีมากอีกรูปแบบหนึ่งสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการนำรูปแบบจิตภาวนาที่คนส่วนใหญ่มีความคุ้นเคยอยู่แล้วมาเน้นย้ำ สร้างเป็นรูปแบบให้ชัดเจนขึ้นมาแล้วนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบุคคล จึงปรากฏผลที่มีต่อสภาวะผู้สูงอายุในระดับมากที่สุดเมื่อสิ้นสุดโครงการ

ด้านสังคม ก่อนการอบรมผู้สูงอายุมีระดับการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสภาวะอยู่ในระดับปานกลาง หลังการอบรมผู้สูงอายุมีระดับการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสภาวะของผู้สูงอายุในระดับมาก ข้อนี้แสดงให้เห็นถึงการเจริญเมตตาภาวนามีส่วนทำให้สังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุดีขึ้น ซึ่งโดยปกติการเจริญเมตตาก็คือการส่งความรักความปรารถนาดีไปยังสรรพสัตว์หรือผู้อื่น หรือญาติมิตรสหายรอบๆ ตัว ย่อมทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติอ่อนโยน เข้าใจความรู้สึกของ

^๓ พระมงคลธรรมวิธาน (ประสิทธิ์ สระทอง), “ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม”, Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๓ (กันยายน – ธันวาคม ๒๕๖๐) : หน้า ๑๘๔๙-๑๘๖๔

^๔ นพภูท พงศ์ศิริวรรณ, ธีรวรรณ ธีระพงษ์, “การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความเมตตา : กรณีศึกษานักบวชสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม”, วารสารมนุษยศาสตร์สาร ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒, (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๕), หน้า ๑๙๐ - ๒๐๐.

ผู้อื่น เห็นใจผู้อื่นมากขึ้นสอดคล้องกับ พระครูสมุห์วิยุตติ ชิตจิตโตและคณะ^๕ ได้กล่าวว่า ผู้แม่เมตตา ออกไปยังผู้อื่นด้วยการแสดงออกทางกาย วาจา และใจที่ประกอบด้วยเมตตาต่อกันแล้วยอมทำให้การ อยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความราบรื่นมีความสุขและความเจริญ ยอมรับกฎระเบียบข้อบังคับใน สังคม เคารพบุคคลและสถานที่ ยอมรับมติของที่ประชุม ให้ความร่วมมือในกิจกรรมสัมพันธ์ มีน้ำใจ ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เป็นต้น

จากข้อความที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่า เมตตา ความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่นทุก ชีวิตเป็นรากฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคม สังคมที่ผู้คนมีความเมตตาเอื้ออาทรต่อกัน พึ่งพา กันได้ จะเป็นสังคมที่อบอุ่น มีความสุข ไว้วางใจกันได้ ผู้คนล้วนมีศีลธรรมโดยอัตโนมัติ ตรงกับข้อความที่ ท่านพุทธทาส^๖ กล่าวไว้ว่า ถ้าคนเรามีเมตตาคือรักผู้อื่นเพียงข้อเดียวก็จะช่วยแก้ปัญหาในสังคมได้ การรักษาศีล ๕ ก็เป็นเรื่องง่าย เช่น เมื่อรักคนอื่นก็จะไม่ไปทำร้ายเขา ไม่ไปแย่งชิงสมบัติเขา ไม่ไป ประพฤติล่วงเกินคู่ครองเขา ไม่ไปโกหกหลอกลวงเขา ไม่เสพของมีนเมาเสียสติเป็นที่ตั้งแห่งความ ประทุษร้ายเขา และการรักผู้อื่นยังมีผลในทางสร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่ เช่น เมื่อรักคนอื่นก็จะทำให้ เกิดการช่วยเหลือกัน ไม่เอาไรต์เอาเปรียบกัน มีความซื่อสัตย์สามัคคีพร้อมที่จะช่วยเหลือกันและกัน ตลอดเวลา

ท่าที่ดังกล่าวก็สอดคล้องกันกับ ผู้สูงอายุหลายท่านที่เข้าร่วมโครงการเจริญเมตตา ภาวนาแล้วรู้สึกว่าการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีกัลยาณมิตรมากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน รู้จักให้ อกภัยผู้อื่นมากขึ้น และผู้สูงอายุบางท่านยังปฏิบัติงานเป็นจิตอาสาในด้านต่าง ๆ เช่น เป็นผู้นำในการ ประกอบพิธีกรรมทำบุญงานมงคลและอวมงคลในฐานะเป็นพิธีกร นำไหว้พระรับศีลบ้าง นำบายศรีสู่ขวัญเพื่อเป็นกำลังใจให้ผู้อื่นบ้าง ที่ทำเช่นนี้ได้ก็ด้วยความปรารถนาดีอยากเห็นสังคมดีมีความสุข จึงอุทิศตนเพื่อเป็นจิตอาสาด้วยความเต็มใจ และในขณะที่ทำหน้าที่จิตอาสา ตนเองก็พลอยมีกำลังใจ และมีความสุขไปด้วยเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข จึงสอดคล้องกับ พระไพศาล วิสาโล^๗ ได้แสดงถึง คุณประโยชน์ของการช่วยเหลือผู้อื่นว่าการที่คนมีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่นนั้นมีพื้นฐานจากเมตตากรุณา ในจิตใจแล้วแสดงออกมาโดยการไม่ทอดธุระลงมือช่วยผู้อื่นนับว่าเป็นวิธีเยียวยาความโศกเศร้าที่ดีมาก เพราะเมื่อเราลงมือหรือแม้แต่คิดช่วยผู้อื่น เมตตากรุณาที่ถูกปลุกขึ้นในใจเรา ช่วยขับไล่ความเศร้า ความหดหู่ นอกจากนั้น การออกไปช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อน ทำให้คิดว่า คนอื่นที่ลำบากกว่าที่เรามีอีก เยอะ เวลาทุกข์ มักคิดว่าความทุกข์ของตนยิ่งใหญ่แรงเหลือเกิน เมื่อไปเจอคนที่เดือดร้อนกว่า จะ พบว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย โชคดีที่เราไม่ทุกข์ยิ่งกว่าคนอื่น นับเป็นการฝึกในการสร้างทัศนคติเชิงบวกขึ้น ในใจและรู้จักมองในส่วนของบุคคลหรือสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย จัดว่าเป็นแนวทางที่จะทำให้การ อยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปอย่างผาสุก

^๕ พระครูสมุห์วิยุตติ ชิตจิตโตและคณะ, “การประยุกต์หลักเมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อ จัดการความขัดแย้ง”, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ปีที่ ๕ ฉบับพิเศษ ๑, (๒๕๖๐): หน้า ๑๔๙ - ๑๖๑.

^๖ พุทธทาสภิกขุ, เทคนิคของการมีธรรมะ (ศีลธรรมกลับมา), (กรุงเทพมหานคร : การพิมพ์พระนคร , ๒๕๒๖), หน้า ๑๐๔ - ๑๐๖.

^๗ พระไพศาล วิสาโล, “เยียวยาด้วยใจเมตตา”, มติชนออนไลน์, <https://www.matichon.co.th/articlenews_1271229>. ๒ ธันวาคม ๒๕๖๒.

ผู้วิจัยมองว่าการเจริญเมตตาภาวนาเป็นทางเลือกที่ดีมากอีกทางหนึ่งที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มีประโยชน์ต่อชุมชน มีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้อื่น พร้อมทั้งจะช่วยเหลือ พร้อมทั้งจะให้ภัยต่อผู้อื่นสอดคล้องกับผลการปฏิบัติที่เพิ่มขึ้นในระดับที่มาก เมื่อสิ้นสุดโครงการ

ด้านปัญญา ก่อนการอบรมผู้สูงอายุมีระดับการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะอยู่ในระดับที่มาก หลังการอบรมผู้สูงอายุมีระดับการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในระดับมากที่สุด ทั้งนี้เพราะการฝึกเจริญเมตตา นอกจากจะทำให้จิตสงบเป็นสมาธิแล้วยังช่วยให้เกิดปัญญามองผู้อื่นและตนเองมีความเสมอภาคกันโดยความเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย และเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารอันยาวนานด้วยกัน ในขณะที่มีชีวิตอยู่ตัวเราและผู้อื่น ก็มีความต้องการพื้นฐานเหมือนกัน ตัวเราปรารถนาสิ่งที่ดีงามให้เกิดกับชีวิตของตนเองอย่างไร ผู้อื่นก็ปรารถนาเช่นนั้น หลักของการเจริญเมตตาที่สำคัญเบื้องต้นก็คือ การเอาใจเขามาใส่ใจเราให้มากโดยพิจารณาด้วยปัญญาดังกล่าวมาและเลือกที่จะมองแต่ส่วนดีที่น่าชื่นชมของผู้อื่นแล้วส่งความรักความปรารถนาดีไปให้โดยเจาะจงบุคคลหรือโดยภาพรวมก็ได้

ขณะที่ผู้สูงอายุเจริญเมตตาภาวนา จิตก็จะส่งความรักความปรารถนาดีมาที่ตนเองเป็นลำดับแรกแล้วส่งไปยังผู้อื่นอย่างต่อเนื่องจนจิตคุ้นชินกับเมตตาและเข้าถึงความสงบสุข จึงเป็นการสะสมความรู้สึกฝ่ายบวกลงไปในจิตเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และจะทำหน้าที่ต่อต้านความรู้สึกฝ่ายลบไม่ให้เกิดในจิตซึ่งจะส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับที่ ริก แชนสัน และริชาร์ด เมนดิอัส^๕ กล่าวถึงความรู้สึกฝ่ายบวกว่า มีประโยชน์อย่างเอกอุ ทำให้มีระบบภูมิคุ้มกันเข้มแข็งขึ้น ช่วยให้ระบบการทำงานของหัวใจที่ไวต่อความเครียดน้อยลงด้วย และความรู้สึกในแง่บวก ยังช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น มองโลกในแง่ดียิ่งขึ้น พื้นตัวจากสภาวะทุกข์ดียิ่งขึ้น เพิ่มไหวพริบปฏิภาณในการแก้ปัญหา ช่วยต้านทานผลกระทบจากประสบการณ์ที่เจ็บปวด รวมทั้งเหตุการณ์สะเทือนขวัญที่ทำให้บอบช้ำทางจิตใจมากด้วย ผู้วิจัยจึงมองว่า การเจริญเมตตาจะช่วยให้ผู้สูงอายุมองโลกในแง่บวกมากขึ้น เข้าใจเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์มากขึ้น มองเห็นคุณค่าชีวิตของตนเองและสรรพสัตว์มากขึ้น ซึ่งเป็นแนวทางส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ ดังที่ปรากฏผลเพิ่มขึ้นในระดับมากที่สุดเมื่อสิ้นสุดโครงการอบรมเมตตาภาวนา

จึงสรุปได้ว่าหลังจากเข้ารับการฝึกเจริญเมตตาภาวนาแล้ว ผู้สูงอายุทราบวิธีการเจริญเมตตาภาวนา อานิสงส์ของการเจริญเมตตาภาวนา เมื่อแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง บุคคลผู้เป็นที่รัก บุคคลผู้เป็นกลาง ๆ บุคคลผู้เป็นศัตรูกันและการแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจง ทำให้สุขภาวะดีขึ้นทั้ง ๔ ด้านคือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา รู้สึกเบิกบานใจ เข้าใจชีวิต รู้เท่าทันธรรมชาติของชีวิต ทำให้คิดดี ทำดี พูดดี ทำจิตใจให้ผ่องใส เข้าใจเรื่องการเจริญเมตตาภาวนา เข้าใจหลักธรรมได้มากขึ้น เมื่อจิตใจมีความสบายแล้วจึงมีผลทำให้สุขภาวะทางร่างกายดี จิตใจสงบเย็น มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนๆ

^๕ ดร.ริก แชนสัน และ นพ.ริชาร์ด เมนดิอัส เขียน ดร.ฉัตร สยามวาลา แปล. Buddha's Brain สมอแห่งพุทธะ. พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน, ๒๕๕๗), หน้า ๘๓.

และเข้าใจโลกแห่งความเป็นจริงและวางตนได้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปดูแลตนเอง และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

๕.๓ ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการวิจัยมีข้อค้นพบใหม่ที่น่าสนใจเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๑) ศึกษารูปแบบการเจริญมรณสติ เพื่อเตรียมตัวต้อนรับการจากไปด้วยอาการอันสงบ สำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยระยะสุดท้าย

๒) ศึกษารูปแบบการเจริญพุทธานุสสติ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ



บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี – ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

๑) หนังสือ :

เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ. กรุงเทพมหานคร :

อรุณการพิมพ์. ๒๕๒๘.

คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี้ยงเชียง. พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๑ ฉบับมาตรฐาน. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง. ๒๕๕๐.

งามพิศ สัตว์งาม. หลักมานุษยวิทยาวัฒนธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร :รามการพิมพ์.

๒๕๔๓.

งามพิศ สัตว์สงวน. ประสบการณ์วิจัยทางมานุษยวิทยาข้ามวัฒนธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๓๖.

จิราภา เต่งไตรรัตน์ และคณะ. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๔๗.

ถวิล ธาราโรจน์และคณะ. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์.

๒๕๔๑.

ประเวศ วะสี. วิถีมนุษย์ในศตวรรษที่ ๒๑ ศูนย์หนึ่งก้าว. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : สอนเงิน

มีมา. ๒๕๕๐.

ประเวศ วะสี. สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี. ๒๕๔๓). หน้า ๔.

พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. นายแพทย์.พุทธธรรมบำบัด. กรุงเทพมหานคร : กองแพทย์ทางเลือก กรมการ

พัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๕๐.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร :

อมรินทร์ปริ้นติ้ง จำกัด. ๒๕๒๒.

_____ . พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทธรรมิก

จำกัด. ๒๕๓๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). การพัฒนาที่ยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.

๒๕๓๙.

_____ . พุทธธรรม ฉบับขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๗. (กรุงเทพมหานคร) : โรงพิมพ์มหาจุฬาลง

กรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๑. หน้า ๓๐๖-๓๐๗.

- _____ . **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)หมวดพุทธศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา. ๒๕๔๒.
- _____ . **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ.** พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๒.
- พระปัญญาวโร ภิกขุ. **หลักการปฏิบัติ วิปัสสนาเบื้องต้น.** แปลโดย ฉัตรนคร องค์กรสิงห์ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๕.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด. ๒๕๔๘.
- _____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง และขยายความ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก. ๒๕๕๔.
- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. (นนทบุรี : โรงพิมพ์พิมพ์ทรัพย์การพิมพ์. ๒๕๕๓). หน้า ๑๒๔.
- พระพรหมมังคลาจารย์ (หลวงพ่อดำปัญญานันทภิกขุ). **อยู่กับด้วยความรัก.** กรุงเทพมหานคร: สถาบันสันติธรรม. ๒๕๕๒.
- พระพุทธโฆสเถระ รจนา. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด. ๒๕๕๑.
- พระมหาสมจินต์ วันจันทร์. **ฉันเข้าใจสรรพสิ่งเพราะฉันรัก.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กัลปพฤกษ์. ๒๕๔๘.
- พระมหาสมปอง มุทีโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา. ๒๕๔๒.
- พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอูน) และ เขมณัฐ อินทรสุวรรณ. **ตัวชี้วัดความสุข : กลยุทธ์การสร้างและการใช้เพื่อชุมชนเป็นสุข.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สถาบันเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข. ๒๕๕๓.
- พุทธทาสภิกขุ. **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุนทรสาส์น. ๒๕๓๖.
- เพ็ญพิไล ฤทธาณานนท์. **พัฒนาการของมนุษย์ (Human Development).** กรุงเทพมหานคร : ธรรมดาเพรส จำกัด. ๒๕๕๐.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. **การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีรวิทยาในผู้สูงอายุในการพยาบาลผู้สูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองธรรม. ๒๕๓๓.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม ๒).** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๔๐.
- ศิริชัย กาจนวนาสี. **ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๒.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. **คู่มือการอบรมเรื่องการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร : ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. ๒๕๔๘.

สนิท สมักรการ. ระบบย่อยของโครงสร้างที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางด้านความเชื่อ และ ศาสนาต่างๆ ที่มีอยู่ในสังคม. กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. ๒๕๔๐.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง. ๒๕๓๕.

สัญญา สัญญาวิวัฒน์. การพัฒนาชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช. ๒๕๒๖.

สุจิตรา อ่อนค้อม. การฝึกสมาธิ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. (กรุงเทพมหานคร) : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า กรู๊ป. ๒๕๔๙

๒) วิทยานิพนธ์/งานวิจัย :

กันยารัตน์ รินศรี. “แนวคิดเรื่องเมตตาในเวสสันดรชาดก”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ๒๕๔๙.

เขมิกา ยามะรัก. “รูปแบบการส่งเสริมบทบาทชายเพื่อรับผิดชอบการดูแลอนามัยการเจริญพันธุ์โดยใช้โปรแกรมการใช้ข้อมูลข่าวสาร”. รายงานของคณะกรรมการการวิสามัญ. กรุงเทพมหานคร : คณะกรรมการการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคมวุฒิสภา. ม.ป.ป..

นางภัทรานิษฐ์ ณ บางช้าง. “การศึกษาวิเคราะห์การอบรมเมตตาภาวนาของศูนย์พัฒนาจิต และ ปัญญาอุรวุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์และศิลปะแห่งชีวิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๔.

นียบพรรณ วรรณศิริ. มานุษยวิทยาสังคมและวัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร : คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๔๐.

ปัทมาวดี กสิกรรม. “โครงการ(เบื้องต้น) เพื่อพัฒนานโยบายด้านศาสตร์สุขภาพทางเลือกเพื่อเป้าหมายการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (๒๕๔๐-๒๕๔๑)”. รายงานวิจัย. กลุ่มนโยบายด้านสาธารณสุขด้าน.

พระมหาบุญเรือน ปภังกร (พิลาพันธ์). “การศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๒.

พระมหาสงกรานต์ ฐมมธโร (ชยันทำ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องเมตตาในพระไตรปิฎก”. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๔๓.

วรรณวิสาข์ ไชโย. ดร. “ทรงชนะเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์”. รายงานวิจัย. เชียงใหม่ : สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ๒๕๕๑.

วัชรินทร์ เสมามอญ. “การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง”. รายงานวิจัยทุนสำนักงาน

คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. พระนครศรีอยุธยา : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. ๒๕๕๖.

วิศาล สายเพชร. “ผลของการเจริญจิตตภาวนาต่อการบูรณาการพรหมวิหาร ๔ ในการดูแลผู้ป่วยของบุคลากรด้านการแพทย์ โรงพยาบาลนครธน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๒.

ศุภลักษณ์ สุวรรณเครือ. “มรรควิธีแห่งรักและเมตตาเพื่อรับใช้สังคมในทัศนะวิทยาการชาวพุทธ”. **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๓๒.

๓) วารสาร :

ประคอง อินทรสมบัติ. “การประเมินภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ”. **รามาริบัติพยาบาลสาร** ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๓ ก.ย.-ธ.ค.๒๕๓๙: ๔๔-๕๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (๒๕๔๘). “สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ”. **พุทธจักร.** ปีที่ ๕๙ พระสุนทรภักดีคุณ. “หลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ”. **มหาจุฬาวิชาการ** ปีที่ ๓. ฉบับที่ ๑ (กุมภาพันธ์/ ๒๕๖๐) : หน้า ๒๑.

เมธี วงศ์ศิริสุวรรณ.นพ. ศัลยแพทย์สมองและระบบประสาท และผู้เชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. “สมองกับอัจฉริยภาพแห่งสมาธิ”. **นิตยสาร Health Today.** ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๔: หน้า ๕๖-๕๗.

ยุทธนา พูนพานิช พ.บ.. แสงนภา อุทัยแสงไพศาล พ.บ.. ส.ม. “รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพโดยชุมชนเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ”. **วารสารวิชาการสาธารณสุข** ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๒ มีนาคม - เมษายน ๒๕๕๗: หน้า ๒๒๖.

วิไลวรรณ ทองเจริญ. “ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ”. **วารสารมหาวิทยาลัยมหิดล.** ฉบับที่ ๓ กันยายน-ธันวาคม ๒๕๓๙ : หน้า ๑๑๙-๑๒๒.

สมบูรณ์ วัฒนะ. “ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา”. **วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์.** ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๓ กันยายน - ธันวาคม ๒๕๕๘.

สาคร อินทโธโล. “การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดมหาสารคาม”. **รายงานวิจัย.** มหาสารคาม : วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม. ๒๕๕๒.

สุวรรณมา เตชะธีระปรีดา. “การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา”. **วารสารวิชาการบริหารธุรกิจ สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย (สสอท.).** ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือนกรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๗: หน้า ๘๙.

สุวิทย์ วิบูลผลประเสริฐและคณะ. “การศึกษาวิเคราะห์ความต้องการ ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ในอีก ๒ ทศวรรษหน้า”. **วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม.** ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๒ เมษายน-มิถุนายน. ปี ๒๕๔๐: หน้า ๑-๙

เสาวนิจ นิจอนันต์ชัย และ มาลี สันติอิริศศักดิ์. “การสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรปราการ”.วารสารกองการพยาบาล. ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๕๓.

๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

Daily Health. “สมาธิกับการวิจัยทางวิทยาศาสตร์,” <<http://www.todayhealth.org/daily-health/>>. ๖ สิงหาคม ๒๕๕๖.

ปภัสสร กิมสุวรรณวงศ์. “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวความคิดทางพระพุทธศาสนา,” < <http://oknation.nationtv.tv/blog/SocialDevelopmentByBuddhism>>, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๑.

พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. “พุทธธรรมบำบัด,” < gotoknow.org/posts/566127>, ๒๓ กันยายน ๒๕๕๘.

ริชาร์ด เกอร์เบอร์. “เสียงเจริญมนต์กับการรักษาโรค,” <[http:// board.palungjit.com](http://board.palungjit.com)>, ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๗.

วารี ระกิติ. “จิตสังคัมผู้สูงอายุ,” <http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_11.html>, ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๗.

สมพร กัณฑ์ดุชฎี-เตรียมชัยศรี. “ประโยชน์ของการสวดมนต์(ทางการแพทย์),” <<http://www.thailandwisdom.com>>, ๓ มี.ค. ๒๕๕๕.

๒. ภาษาอังกฤษ :

Arkoff. *Adjustment and Mental Health*. (New York: McGraw-Hill. 1968).

Davis M.C. “Psychosocial Aspects of Aging” in *Aging the Health Care Challenge*. 1995.

Eileen Luders. Nicolas Cherbuin. Florian Kurth. **Forever Young(er): potential age-defying effects of long-term meditation on gray matter atrophy.** *Frontiers in Psychology*. DOI: <10.3389/fpsyg.2014.01551>.2015.

Eliopoulos. **Chariotte. Geriatric Nursing**. (New York : Harper and Row. 1979).

James W. Carson. Fransis J. Keefe. Thomas R. Lynch. Kimberly M. Carson. Veeraindar Goli. Ann Marie Fras and Steven R. Throp. “Loving-Kindness Meditation for Chronic Low Back Pain.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

แบบสอบถามก่อนการรับการอบรม
โครงการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ”

แบบสอบถามชุดนี้สร้างขึ้นจากการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเรื่องเมตตาภาวนา ผสมผสานกับแบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยและแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตที่พัฒนามาจาก GHQ ของ Goldberg (1972) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มี ๓ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้รับการอบรม

โปรดกรอกข้อมูลลงในช่องว่าง หรือขีด ✓ ในช่อง

๑. เพศ ชาย หญิง
๒. อายุ ๖๐ - ๖๙ ปี ๗๐ - ๗๙ ปี ๘๐ ปีขึ้นไป
๓. การศึกษา ประถมศึกษา มัธยมศึกษา
 อุดมศึกษา อื่น ๆ ระบุ.....
๔. อาชีพ เกษตรกรรม ค้าขาย นักธุรกิจ
 ข้าราชการบำนาญ อื่น ๆ ระบุ หย่าร้าง
๕. สภาพสมรส โสด สมรส หย่าร้าง
๖. โรคประจำตัว มี ระบุโรค ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
 โรคเบาหวาน อื่น ๆ ระบุ.....
 ไม่มี

ตอนที่ ๒ ข้อมูลด้านประสบการณ์เจริญเมตตาภาวนา

๑. ท่านเคยเจริญเมตตาภาวนามาก่อนหรือไม่
 เคย ไม่เคย
๒. ถ้าเคยเจริญเมตตาภาวนาในข้อ ๑ ท่านเจริญเมตตาภาวนาที่ไหน (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)
 วัด บ้าน
 ตามสถานที่ปฏิบัติธรรม อื่นๆ(ระบุ)
๓. ท่านใช้เวลาใดในการเจริญเมตตาภาวนา (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)
 แล้วแต่โอกาส ในวันธรรมสวนะ
 ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา อื่นๆ(ระบุ)
๔. ท่านเคยแผ่เมตตาภาวนาให้ใครบ้าง (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)
 บิดามารดา ครู อาจารย์
 บุตร สามี ภรรยา เพื่อน มิตรสหาย
 สรรพสัตว์ทุกชีวิต ศัตรู
 อื่นๆ(ระบุ)

๕ แรงจูงใจในการเข้ารับการอบรมครั้งนี้ (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- อยากมาปฏิบัติเอง เพื่อนชวนมา
 ลูกหลานแนะนำ ฟังรายการวิทยุ
 อื่น ๆ ระบุ

ตอนที่ ๓ ข้อมูลด้านสุขภาวะก่อนเข้าฝึกอบรมโครงการเจริญเมตตาภาวนา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามสุขภาวะของท่านก่อนการเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมเจริญเมตตาภาวนา

ความหมายค่าระดับ ๕ = มากที่สุด, ๔ = มาก, ๓ = ปานกลาง, ๒ = น้อย, ๑ = น้อยที่สุด

ที่	รายการวิจัย	ระดับที่มีผลต่อสุขภาวะ				
		๕	๔	๓	๒	๑
	สุขภาวะด้านกาย					
๑	ปกติ ท่านมีโรคประจำตัวที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง เช่น ความดัน เบาหวาน ข้อเสื่อมและโรคอื่นๆ ระดับใด					
๒	ปกติ ท่านเป็นทุกข์ทรมานจากการบีบคั้นของโรคประจำตัว ระดับใด					
๓	ปกติ ท่านเคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องแคล่ว ระดับใด					
๔	ปกติ ท่านมีอาการเหนื่อยล้าอ่อนเพลียง่าย ระดับใด					
๕	ปกติ ท่านนอนหลับสนิท ระดับใด					
๖	ปกติ หลังจากตื่นนอนแล้วท่านมีอาการสดชื่นเหมือนได้นอนเต็มอิ่ม ระดับใด					
	สุขภาวะด้านจิตใจ					
๗	ปกติ ท่านอารมณ์ไม่ดีไม่โง่งง ระดับใด					
๘	ปกติ ท่านจะรู้สึกหงุดหงิดเมื่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามคาดหวังไว้ ระดับใด					
๙	ปกติ ท่านมีความวิตกกังวลใจ ระดับใด					
๑๐	ปกติ ท่านรู้สึกกลัวหรือตกใจง่าย ระดับใด					
๑๑	ปกติ ท่านรู้สึกเครียดจากคนในครอบครัวหรือคนรอบข้าง ระดับใด					
๑๒	ปกติ ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้ซึมเศร้าในชีวิต ระดับใด					
๑๓	ปกติ ท่านชอบคิดฟุ้งซ่าน ระดับใด					
๑๔	ปกติ ท่านรู้สึกเหงาหัดหู่ ระดับใด					
๑๕	ปกติ ท่านรู้สึกเสียใจเศร้าใจเมื่อคนและสิ่งเป็นที่รักพลัดพรากจากไป ระดับใด					
๑๖	ปกติ ท่านรู้สึกว่าชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์ ระดับใด					
๑๗	ปกติ ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์ระดับใด					

ที่	รายการวิจัย	ระดับที่มีผลต่อสุขภาวะ				
		๕	๔	๓	๒	๑
๑๘	ปกติ ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย ระดับใด					
๑๙	ปกติ ท่านมีความพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต ระดับใด					
๒๐	ปกติ ท่านมีความสุขใจกับฐานะความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ระดับใด					
๒๑	ปกติ ท่านมีความภูมิใจในความสำเร็จและความก้าวหน้าของชีวิต ระดับใด					
๒๒	ปกติ ท่านมีความสุขใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ระดับใด					
๒๓	ปกติ ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น ระดับใด					
๒๔	ปกติ ท่านมีความสุข เบิกบานใจในชีวิตประจำวัน ระดับใด					
๒๕	ปกติ ท่านมีจิตใจสงบเยือกเย็น ระดับใด					
	สุขภาวะด้านสังคม					
๒๖	ปกติ ท่านเปิดเปี่ยมสัตรีผู้อื่นหรือผู้อื่นด้วยกาย ระดับใด					
๒๗	ปกติ ท่านทะเลาะกับคนในครอบครัวและเพื่อนบ้าน ระดับใด					
๒๘	ปกติ ท่านเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด ระดับใด					
๒๙	ปกติ ท่านเคยให้ความช่วยเหลือผู้อื่นยามลำบาก ระดับใด					
๓๐	ปกติ ท่านเคารพในสิ่งของที่เป็นกรรมสิทธิ์ของผู้อื่น ระดับใด					
๓๑	ปกติ ท่านพร้อมสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ระดับใด					
๓๒	ปกติ ท่านยินดีผูกมิตรกับเพื่อนใหม่ ระดับใด					
๓๓	ปกติ ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านและชุมชน ระดับใด					
๓๔	ปกติ ครอบครัวของท่านมีความอบอุ่น ระดับใด					
๓๕	ปกติ ท่านพูดกับบุคคลอื่นด้วยคำพูดที่สุภาพ ระดับใด					
๓๖	ปกติ ท่านพูดหรือให้ข้อมูลที่เป็นจริงกับผู้อื่น ระดับใด					
๓๗	ปกติ ท่านเคารพและให้เกียรติกับเพื่อนบ้านและชุมชนขณะทำกิจกรรมร่วมกัน ระดับใด					
๓๘	ปกติ ท่านปรารถนาดีต่อเพื่อนบ้านและชุมชน ระดับใด					
๓๙	ปกติ ท่านให้อภัยหรืออโหสิกรรมแก่คนที่เคยทำผิดต่อท่าน ระดับใด					
	สุขภาวะด้านปัญญา					
๔๐	ปกติ ท่านเข้าใจวิธีการทำจิตให้สงบด้วยการเจริญเมตตาภาวนาตามแนวพุทธศาสนา ระดับใด					
๔๑	ปกติ ท่านมองเห็นสรรพสัตว์ว่าเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย เสมอเหมือนกัน ระดับใด					
๔๒	ปกติ ท่านมองเห็นคุณค่าชีวิตของผู้อื่น ระดับใด					

ที่	รายการวิจัย	ระดับที่มีผลต่อสุขภาวะ				
		๕	๔	๓	๒	๑
๔๓	ปกติ ท่านมองเห็นคุณค่าชีวิตของตนเอง ระดับใด					
๔๔	ปกติ ท่านเข้าใจผู้อื่น โดยการมองแบบ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” ระดับใด					
๔๕	ปกติ ท่านเป็นคนมองโลกแง่ดีและมองโลกแง่บวก ระดับใด					
๔๖	ปกติ ท่านมีความเห็นว่า ความเมตตาหรือความปรารถนาดีต่อกัน เป็นหนทางนำความสุขมาให้แก่สังคม มนุษย์และสรรพสัตว์ ระดับใด					

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม
พระมหานรินทร์ มหาธมมรักษิโต
หัวหน้ากลุ่มโครงการวิจัย



แบบสอบถามหลังการรับการอบรม
โครงการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ”

ตอนที่ ๑ ข้อมูลด้านสุขภาวะหลังการเข้าฝึกอบรมโครงการเจริญเมตตาภาวนา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามสุขภาวะของท่านหลังจากเข้าร่วมโครงการ
 ฝึกอบรมเจริญเมตตาภาวนา

ความหมายค่าระดับ ๕ = มากที่สุด, ๔ = มาก, ๓ = ปานกลาง, ๒ = น้อย, ๑ = น้อยที่สุด

ที่	รายการวิจัย	ระดับที่มีผลต่อสุขภาวะ				
		๕	๔	๓	๒	๑
	สุขภาวะด้านกาย					
๑	หลังจากเข้าอบรม ท่านมีโรคประจำตัวที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง เช่น ความดัน เบาหวาน ข้อเสื่อมและโรคอื่นๆ ระดับใด					
๒	หลังจากเข้าอบรม ท่านเป็นทุกข์ทรมานจากการบีบคั้นของโรคประจำตัว ระดับใด					
๓	หลังจากเข้าอบรม ท่านเคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องแคล่ว ระดับใด					
๔	หลังจากเข้าอบรม ท่านมีอาการเหนื่อยล้าอ่อนเพลียง่าย ระดับใด					
๕	หลังจากเข้าอบรม ท่านนอนหลับสนิท ระดับใด					
๖	หลังจากเข้าอบรม หลังจากตื่นนอนแล้วท่านมีอาการสดชื่นเหมือนได้นอนเต็มอิ่ม ระดับใด					
	สุขภาวะด้านจิตใจ					
๗	หลังจากเข้าอบรม ท่านอารมณ์ไม่ดีโมโหง่าย ระดับใด					
๘	หลังจากเข้าอบรม ท่านจะรู้สึกหงุดหงิดเมื่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามคาดหวังไว้ ระดับใด					
๙	หลังจากเข้าอบรม ท่านมีความวิตกกังวลใจ ระดับใด					
๑๐	หลังจากเข้าอบรม ท่านรู้สึกกลัวหรือตกใจง่าย ระดับใด					
๑๑	หลังจากเข้าอบรม ท่านรู้สึกเครียดจากคนในครอบครัวหรือคนรอบข้าง ระดับใด					
๑๒	หลังจากเข้าอบรม ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้ซึมเศร้าในชีวิต ระดับใด					
๑๓	หลังจากเข้าอบรม ท่านชอบคิดฟุ้งซ่าน ระดับใด					
๑๔	หลังจากเข้าอบรม ท่านรู้สึกเหงาหาคู่ ระดับใด					
๑๕	หลังจากเข้าอบรม ท่านรู้สึกเสียใจเศร้าใจเมื่อคนและสิ่งเป็นที่รักพลัดพรากจากไป ระดับใด					
๑๖	หลังจากเข้าอบรม ท่านรู้สึกว่าชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์ ระดับใด					
๑๗	หลังจากเข้าอบรม ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อถูก					

ที่	รายการวิจัย	ระดับที่มีผลต่อสุขภาวะ				
		๕	๔	๓	๒	๑
	วิพากษ์วิจารณ์ ระดับใด					
๑๘	หลังจากเข้าอบรม ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัย ระดับใด					
๑๙	หลังจากเข้าอบรม ท่านมีความพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต ระดับใด					
๒๐	หลังจากเข้าอบรม ท่านมีความสุขใจกับฐานะความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ระดับใด					
๒๑	หลังจากเข้าอบรม ท่านมีความภูมิใจในความสำเร็จและความก้าวหน้าของชีวิต ระดับใด					
๒๒	หลังจากเข้าอบรม ท่านมีความสุขใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ระดับใด					
๒๓	หลังจากเข้าอบรม ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น ระดับใด					
๒๔	หลังจากเข้าอบรม ท่านมีความสุข เบิกบานใจในชีวิตประจำวัน ระดับใด					
๒๕	หลังจากเข้าอบรม ท่านมีจิตใจสงบเยือกเย็น ระดับใด					
	สุขภาวะด้านสังคม					
๒๖	หลังจากเข้าอบรม ท่านเบียดเบียนสัตว์อื่นหรือผู้อื่นด้วยกาย ระดับใด					
๒๗	หลังจากเข้าอบรม ท่านทะเลาะกับคนในครอบครัวและเพื่อนบ้าน ระดับใด					
๒๘	หลังจากเข้าอบรม ท่านเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด ระดับใด					
๒๙	หลังจากเข้าอบรม ท่านเคยให้ความช่วยเหลือผู้อื่นยามลำบาก ระดับใด					
๓๐	หลังจากเข้าอบรม ท่านเคารพในสิ่งของที่เป็นกรรมสิทธิ์ของผู้อื่น ระดับใด					
๓๑	หลังจากเข้าอบรม ท่านพร้อมสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ระดับใด					
๓๒	หลังจากเข้าอบรม ท่านยินดีผูกมิตรกับเพื่อนใหม่ ระดับใด					
๓๓	หลังจากเข้าอบรม ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านและชุมชน ระดับใด					
๓๔	หลังจากเข้าอบรม ครอบครัวของท่านมีความอบอุ่น ระดับใด					
๓๕	หลังจากเข้าอบรม ท่านพูดกับบุคคลอื่นด้วยคำพูดที่สุภาพ ระดับใด					
๓๖	หลังจากเข้าอบรม ท่านพูดหรือให้ข้อมูลที่เป็นจริงกับผู้อื่น ระดับใด					
๓๗	หลังจากเข้าอบรม ท่านเคารพและให้เกียรติกับเพื่อนบ้านและชุมชน ขณะทำกิจกรรมร่วมกัน ระดับใด					
๓๘	หลังจากเข้าอบรม ท่านปรารถนาดีต่อเพื่อนบ้านและชุมชน ระดับใด					
๓๙	ปกติ ท่านให้อภัยหรือโอ้อภัยกรรมแก่คนที่เคยทำผิดต่อท่าน ระดับใด					

ที่	รายการวิจัย	ระดับที่มีผลต่อสุขภาวะ				
		๕	๔	๓	๒	๑
	สุขภาวะด้านปัญญา					
๔๐	หลังจากเข้าอบรม ท่านเข้าใจวิธีการทำจิตให้สงบด้วยการเจริญเมตตาภาวนาตามแนวพุทธศาสนา ระดับใด					
๔๑	หลังจากเข้าอบรม ท่านมองเห็นสรรพสัตว์ว่าเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตายเสมอเหมือนกัน ระดับใด					
๔๒	หลังจากเข้าอบรม ท่านมองเห็นคุณค่าชีวิตของผู้อื่น ระดับใด					
๔๓	หลังจากเข้าอบรม ท่านมองเห็นคุณค่าชีวิตของตนเอง ระดับใด					
๔๔	หลังจากเข้าอบรม ท่านเข้าใจผู้อื่น โดยการมองแบบ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” ระดับใด					
๔๕	หลังจากเข้าอบรม ท่านเป็นคนมองโลกแง่ดีและมองโลกแง่บวก ระดับใด					
๔๖	หลังจากเข้าอบรม ท่านมีความเห็นว่า ความเมตตาหรือความปรารถนาดีต่อกัน เป็นหนทางนำความสงบสุขมาให้แก่สังคม มนุษย์และสรรพสัตว์ ระดับใด					

ตอนที่ ๒ กรุณาให้ข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นดังต่อไปนี้

๑. ท่านรู้สึกว่าการเจริญเมตตาส่งผลดีต่อสุขภาพกายของท่านอย่างไร ?

.....

.....

๒. ท่านรู้สึกว่าการเจริญเมตตาส่งผลดีต่อจิตใจของท่านอย่างไร ?

.....

.....

๓. ท่านรู้สึกว่าการเจริญเมตตาส่งผลดีต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมที่ท่านอยู่อย่างไร ?

.....

.....

๔. ท่านรู้สึกว่าการเจริญเมตตาส่งผลดีต่อปัญญาของท่านอย่างไร ?

.....

.....

.....

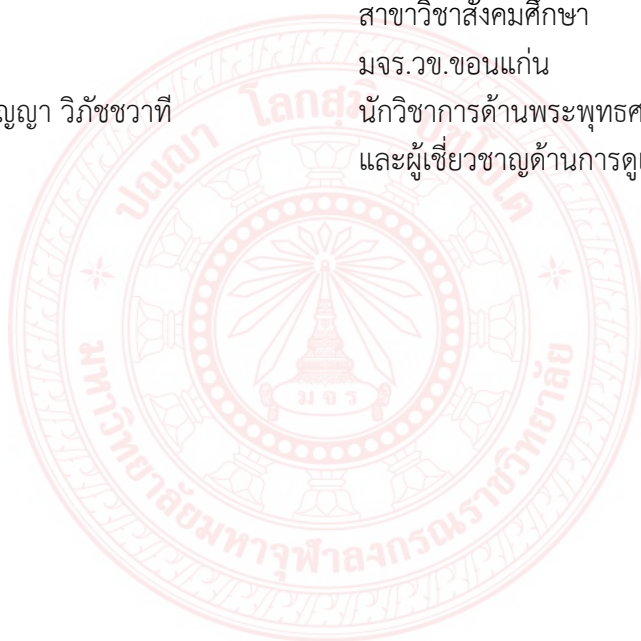
ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม
พระมหานិพนธ์ มหาธมมรฤชิต
หัวหน้ากลุ่มโครงการวิจัย

ภาคผนวก ข
ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



รายชื่อคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

- | | |
|--------------------------------|---|
| ๑. พระครูสุธีคัมภีรญาณ, ผศ.ดร. | อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มจร.วข.ขอนแก่น |
| ๒. ผศ.ดร.สุวิน ทองปั้น | อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์
สาขาวิชาปรัชญา มจร.วข.ขอนแก่น |
| ๓. พระครูคัมภีรธรรมานุกูฎ, ดร. | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
สาขาวิชาการสอนภาษาไทย
มจร.วข.ขอนแก่น |
| ๔. ดร.ปานจิตร สุกุมาลย์ | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
สาขาวิชาสังคมศึกษา
มจร.วข.ขอนแก่น |
| ๕. ดร.สรัญญา วิภัชวาทิ | นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา/ปรัชญา
และผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ |





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น

ที่ อว พิเศษ/๒๕๖๒

วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความร่วมมือตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน/เจริญพร พระครูสุธีคัมภีรญาณ,ผศ.ดร.

ด้วย พระมหานិพนธ์ มหาธมมรกชิโต ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ให้
ดำเนินการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ” ปีงบประมาณ
๒๕๖๑ จึงได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยเพื่อนำไปใช้กับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมอบรมเจริญเมตตาภาวนา

การนี้ เพื่อให้งานวิจัยมีคุณภาพ ทางคณะผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ
วิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา จึงขอความร่วมมือเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยตาม
เอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียน/เจริญพรมาเพื่อพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอ
อนุโมทนาและขอบคุณในกุศลเจตนาช่วยเหลือด้านวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ผู้วิจัย : พระมหานิพนธ์ มหาธมมรกชิโต
พระมหาพิสิฐ วิสิฐฐปณโณ

โทร. ๐๘๙ ๑๕๒ ๓๘๓๖
โทร ๐๙ ๒๕๕๒ ๖๔๒๖



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น

ที่ อว พิเศษ/๒๕๖๒

วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความร่วมมือตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน/เจริญพร ผศ.ดร.สุวิน ทองปั้น

ด้วย พระมหานิพนธ์ มหาธมมรภชิโต ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ให้ดำเนินการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ” ปีงบประมาณ ๒๕๖๑ จึงได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยเพื่อนำไปใช้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมอบรมเจริญเมตตาภาวนา การนี้ เพื่อให้งานวิจัยมีคุณภาพ ทางคณะผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา จึงขอความร่วมมือเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียน/เจริญพรมาเพื่อพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนาและขอบคุณในกุศลเจตนาช่วยเหลือด้านวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ผู้วิจัย : พระมหานิพนธ์ มหาธมมรภชิโต
พระมหาพิสิฐ วิสิษฐพลโย

โทร. ๐๘๙ ๑๕๒ ๓๘๓๖
โทร ๐๙ ๒๕๕๒ ๖๔๒๖



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น

ที่ อว พิเศษ/๒๕๖๒

วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความร่วมมือตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน/เจริญพร ดร.ปานจิตร สุกุมาลัย

ด้วย พระมหานิพนธ์ มหาธมมรภชิโต ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ให้ดำเนินการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ” ปีงบประมาณ ๒๕๖๑ จึงได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยเพื่อนำไปใช้กับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมอบรมเจริญเมตตาภาวนา

การนี้ เพื่อให้งานวิจัยมีคุณภาพ ทางคณะผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญวิชาการด้านสถิติการวิจัย จึงขอความร่วมมือเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนาและขอบคุณในกุศลเจตนาช่วยเหลือด้านวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ผู้วิจัย : พระมหานิพนธ์ มหาธมมรภชิโต
พระมหาพิสิฐ วิสิษฐปญโญ

โทร. ๐๘๙ ๑๕๒ ๓๘๓๖
โทร ๐๙ ๒๕๕๒ ๖๔๒๖



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น

ที่ อว พิเศษ/๒๕๖๒

วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความร่วมมือตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน/เจริญพร พระครูคัมภีร์ธรรมานุวัตร,ดร.

ด้วย พระมหานិพนธ์ มหาธมมรกชิโต ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ให้ดำเนินการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ” ปีงบประมาณ ๒๕๖๑ จึงได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยเพื่อนำไปใช้กับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมอบรมเจริญเมตตาภาวนา

การนี้ เพื่อให้งานวิจัยมีคุณภาพ ทางคณะผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญวิชาการด้านภาษาไทย จึงขอความร่วมมือเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียน/เจริญพรมาเพื่อพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนาและขอบคุณในกุศลเจตนาช่วยเหลือด้านวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ผู้วิจัย : พระมหานิพนธ์ มหาธมมรกชิโต
พระมหาพิสิฐ วิสิฐรูปโญ

โทร. ๐๘๙ ๑๕๒ ๓๘๓๖
โทร ๐๙ ๒๕๕๒ ๖๔๒๖

ที่ อว พิเศษ/๒๕๖๑



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัยวิทยาเขตขอนแก่น
ตำบลโคกสี อำเภอเมือง จังหวัด
ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๑ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความร่วมมือตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ดร.สร้อยญา วิภัชชวาที

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระมหานิพนธ์ มหาธมมรกชิตโต ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ให้
ดำเนินการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ” ปีงบประมาณ
๒๕๖๑ จึงได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยเพื่อนำไปใช้กับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมอบรมเจริญเมตตาภาวนา

การนี้ เพื่อให้งานวิจัยมีคุณภาพ ทางคณะผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญใน
ด้านการดูแลสุขภาพ จึงขอความร่วมมือเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยตามเอกสารที่แนบ
มาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอ
อนุโมทนาขอบคุณในกุศลเจตนาช่วยเหลือด้านวิชาการมา ณ โอกาสนี้

เจริญพร

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ผู้วิจัย : พระมหานิพนธ์ มหาธมมรกชิตโต
พระมหาพิสิฐ วิสิษฐุปถโย

โทร. ๐๘๙ ๑๕๒ ๓๘๓๖

โทร ๐๙ ๒๕๕๒ ๖๔๒๖

ภาคผนวก ค
บัญชีรายชื่อศาสตราจารย์ลงทะเบียนเข้าฝึกอบรม



รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ

อาสาสมัครผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น
ระหว่างวันที่ ๒๓, ๒๔ สิงหาคม ๖, ๑๓, ๒๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒ (รวม ๕ ครั้ง)

ที่	ชื่อ - นามสกุล	ที่อยู่	รหัส
๑	แม่ทิพย์ วงศ์สีหา	หมู่ ๑ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๒	แม่คำผอง อุททา	หมู่ ๑ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๓	แม่เฉลย หาญสุรีย์	หมู่ ๒ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๔	พิณรัตน์ แพงปัสสา	๑๖๔ หมู่ ๒ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๕	แม่อัมพร ชาสาด	๗๗ หมู่ ๑ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๖	นางโสภา ไคร่นุ่นกา	๓๘ หมู่ ๒ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๗	เจริญ วั่งนัน	๒๐๔ หมู่ ๒ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๘	นางถนอมจักษ์ บูโฮม	๑๔๙ หมู่ ๒ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๙	แม่สำราญ นามไพศาลสถิต	๒๗๐ หมู่ ๒ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๑๐	พ่อคำศรี งอสอน	๗๐ หมู่ ๒ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๑๑	พ่อสมพาน วงษ์สีหา	๑๙๔ หมู่ ๑ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๑๒	นางสมหวัง หาญสุรีย์	๑๕ หมู่ ๓ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๑๓	พ่อวาทิต สิทธิชนานันต์	๒๐๕ หมู่ ๑ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๑๔	พ่อสุนทร แก้วลือ	๗๗ หมู่ ๑๘ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๑๕	พ่อทองเพชร แก้วลิก	๒๙ หมู่ ๒ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๑๖	นางวิงค์ สาลิกา	๓๗๑ หมู่ ๑ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๑๗	แม่ประมวล รัตนภูษงค์	๙๐ หมู่ ๑ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๑๘	นางชนิษฐา ผางจันทร์ชา	หมู่ ๒ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๑๙	น.ส.สาคร ตูไธลา	หมู่ ๑ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๒๐	น.ส.บัว จันทร์เทพย์	หมู่ ๒ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๒๑	นางอำพร สอนแพง	๒๙๖ หมู่ ๑๘ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๒๒	น.ส.กองสิน ทัพซ่าย	๑๔๐ หมู่ ๒ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๒๓	แม่ปุ้น นามวงษา	๑๐๔ หมู่ ๒ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๒๔	แม่เต็ม แสนสมบัติ	๗๑ หมู่ ๒ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๒๕	แม่บุญจุม จันทร์เทพย์	๓๐๐ หมู่ ๑ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๒๖	แม่เขียน กัณหา	๗๓ หมู่ ๒ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๒๗	แม่สว่าง หงส์กา	๕๑ หมู่ ๒ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๒๘	นายหฤษฎ์ วงษ์ศรีหา	๑๖๘ หมู่ ๒ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๒๙	พ่ออาวุธ กัณหา	๔๗ หมู่ ๑๘ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๓๐	น.ส.วิมลมาศ วั่งแห่วน	๓๗ หมู่ ๓ บ้านเป็ด ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐

ที่	ชื่อ - นามสกุล	ที่อยู่	รหัส
๓๑	แม่ประสิทธิ์ อ้วนพรมมา	๒๑๐ หมู่ ๒ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๓๒	นางขวัญฤดี พลสา	๔๕ หมู่ ๒ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๓๓	นางจันทร์น้อย มาน้อย	๔๐๖ หมู่ ๑ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๓๔	แม่สุรีย์ วิสาศักดิ์	๒๘๘ หมู่ ๑๘ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๓๕	นางเข็มมา ประเสริฐสังข์	๒๑ หมู่ ๑ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๓๖	นางคำมา วงษ์หาญ	๒๕๔ หมู่ ๑๘ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๓๗	นางสุดใจ วงษ์หาญ	๑๗๙ หมู่ ๓ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๓๘	นางสมเพศ ตูโตลา	๒๑๒ หมู่ ๑ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๓๙	นางสังวาล นามโสม	๒๗ หมู่ ๓ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๔๐	นางบุญร่วม ไตรภูมิ	๕๒ หมู่ ๑ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๔๑	นางสมบัติ แจ้งพรมมา	๓๑๗ หมู่ ๑๘ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๔๒	นางสำราญ กัณหา	๒๖๐ หมู่ ๒ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๔๓	นายธนภุต หงส์กา	๕๑ หมู่ ๒ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๔๔	นางสำรวย สอนตม	๑๑๖ หมู่ ๑๘ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๔๕	นางชื่นชม นาพิลา	๑๖๒ หมู่ ๒ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๔๖	นางปานจิต บำรุงนา	๑๖๒ หมู่ ๑๘ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๔๗	นายหล้า ซาติศรี	๑๗๖ หมู่ ๓ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๔๘	พ่อสมพาน แพงงา	๓๒/๓ หมู่ ๒ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๔๙	พ่อสุพล แพงงา	๑๙๐ หมู่ ๑๘ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐
๕๐	แม่รำไพ โอตพิมพ์	๕๒ หมู่ ๑๘ บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น	๔๐๐๐๐

รายชื่ออาสาสมัครผู้ลงทะเบียนเข้าฝึกอบรม

โครงการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการเจริญเมตตภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ”

ณ วัดป่าเทพเจริญธรรม ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น

วันที่ ๒๓, ๒๕ สิงหาคม ๖, ๑๓, ๒๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒

ที่	ชื่อ - นามสกุล	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	ครั้งที่ ๓	ครั้งที่ ๔	ครั้งที่ ๕
๑	แม่ทิพย์ วงศ์สีหา	ทิพย์	ทิพย์	ทิพย์	ทิพย์	ทิพย์
๒	แม่คำผอง อุทาศรี	คำผอง	คำผอง	คำผอง	คำผอง	คำผอง
๓	แม่เฉลย หาญสุรีย์	แม่เฉลย	แม่เฉลย	-	แม่เฉลย	แม่เฉลย
๔	พินนรัตน์ แผงปลาส	พินนรัตน์	พินนรัตน์	พินนรัตน์	-	พินนรัตน์
๕	แม่อัมพร ชาสดี	แม่อัมพร	แม่อัมพร	แม่อัมพร	แม่อัมพร	แม่อัมพร
๖	นางโสภกา ไคร่นุ่นกา	โสภกา	โสภกา	-	โสภกา	โสภกา
๗	เจริญ วังัน	เจริญ	เจริญ	เจริญ	เจริญ	เจริญ
๘	นางถนอมจิตต์ บูโฮม	ถนอมจิตต์	ถนอมจิตต์	ถนอมจิตต์	ถนอมจิตต์	ถนอมจิตต์
๙	แม่สำราญ นามไพศาลสถิต	แม่สำราญ	แม่สำราญ	แม่สำราญ	แม่สำราญ	แม่สำราญ
๑๐	พ่อคำศรี งอสอน	พ่อคำศรี	พ่อคำศรี	พ่อคำศรี	พ่อคำศรี	พ่อคำศรี
๑๑	พ่อสมพาน วงษ์สีหา	พ่อสมพาน	พ่อสมพาน	พ่อสมพาน	-	พ่อสมพาน
๑๒	นางสมหวัง หาญสุรีย์	แม่สมหวัง	-	แม่สมหวัง	แม่สมหวัง	แม่สมหวัง

ที่	ชื่อ - นามสกุล	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	ครั้งที่ ๓	ครั้งที่ ๔	ครั้งที่ ๕
๑๓	พ่อวาทิต สิทธิชนอนันต์	พ่อวาทิต	พ่อวาทิต	พ่อวาทิต	พ่อวาทิต	พ่อวาทิต
๑๔	พ่อสุนทร แก้วลือ	พ่อสุนทร	พ่อสุนทร	พ่อสุนทร	พ่อสุนทร	พ่อสุนทร
๑๕	พ่อทองเพชร แก้วลือ	พ่อทองเพชร	พ่อทองเพชร	พ่อทองเพชร	๒	พ่อทองเพชร
๑๖	นางวิภังค์ สาลิกา	แม่วิภังค์	แม่วิภังค์	แม่วิภังค์	แม่วิภังค์	แม่วิภังค์
๑๗	แม่ประมวล รัตนอุษงค์	แม่ประมวล	แม่ประมวล	แม่ประมวล	แม่ประมวล	แม่ประมวล
๑๘	นางชนิษฐา นางจันทร์ธา	ชนิษฐา	ชนิษฐา	-	ชนิษฐา	ชนิษฐา
๑๙	น.ส.สาคร ตูโตลา	สาคร	สาคร	สาคร	สาคร	สาคร
๒๐	น.ส.บัว จันทร์เทพย	บัว	บัว	-	บัว	บัว
๒๑	นางอำพร สอนแพง	อำพร	อำพร	อำพร	อำพร	อำพร
๒๒	น.ส.กongsin ทัทซ้าย	กongsin	กongsin	กongsin	กongsin	กongsin
๒๓	แม่ปุ่น นามวงษา	แม่ปุ่น	แม่ปุ่น	-	แม่ปุ่น	แม่ปุ่น
๒๔	แม่เต็ม แสนสมบัติ	แม่เต็ม	แม่เต็ม	แม่เต็ม	แม่เต็ม	แม่เต็ม
๒๕	แม่บุญจุม จันทร์เทพย	แม่บุญจุม	แม่บุญจุม	แม่บุญจุม	แม่บุญจุม	แม่บุญจุม
๒๖	แม่เขียน กัณฑา	แม่เขียน	แม่เขียน	แม่เขียน	-	แม่เขียน
๒๗	แม่สว่าง หงส์กา	สว่าง	สว่าง	สว่าง	สว่าง	สว่าง
๒๘	นายทฤษฎ์ วงษ์ศรีธา	ทฤษฎ์	ทฤษฎ์	ทฤษฎ์	ทฤษฎ์	ทฤษฎ์
๒๙	พ่ออาวุธ กัณฑา	พ่ออาวุธ	พ่ออาวุธ	-	พ่ออาวุธ	พ่ออาวุธ
๓๐	น.ส.วิมลมาศ วัจนวัน	วิมลมาศ	วิมลมาศ	วิมลมาศ	วิมลมาศ	วิมลมาศ
๓๑	แม่ประสิทธิ์ อ้วนพรมมา	แม่ประสิทธิ์	แม่ประสิทธิ์	แม่ประสิทธิ์	-	แม่ประสิทธิ์

ที่	ชื่อ - นามสกุล	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒	ครั้งที่ ๓	ครั้งที่ ๔	ครั้งที่ ๕
๑๒	นางขวัญฤดี พลสา	ขวัญฤดี	ขวัญฤดี	ขวัญฤดี	ขวัญฤดี	ขวัญฤดี
๑๓	นางจันทร์น้อย มาน้อย	จันทร์น้อย	จันทร์น้อย	-	จันทร์น้อย	จันทร์น้อย
๑๔	แม่สุวิทย์ วิลาศศักดิ์ ดั่งชัย	แม่สุวิทย์	แม่สุวิทย์	แม่สุวิทย์	แม่สุวิทย์	แม่สุวิทย์
๑๕	นางเข้มา ประเสริฐสังข์	แม่เข้มา	แม่เข้มา	แม่เข้มา	แม่เข้มา	แม่เข้มา
๑๖	นางคำมอญ วงษ์หาญ	นางคำมอญ	นางคำมอญ	นางคำมอญ	นางคำมอญ	นางคำมอญ
๑๗	นางสุดใจ วงษ์หาญ	สุดใจ	สุดใจ	สุดใจ	สุดใจ	สุดใจ
๑๘	นางสมเพศ ตูโตลา	นางสมเพศ	นางสมเพศ	นางสมเพศ	นางสมเพศ	นางสมเพศ
๑๙	นางสังวาลย์ นามโสม	สังวาลย์	สังวาลย์	สังวาลย์	สังวาลย์	สังวาลย์
๒๐	นางบุญร่วม ไตรภูมิ	แม่บุญร่วม	บุญร่วม	บุญร่วม	บุญร่วม	บุญร่วม
๒๑	นางสมบัติ แจ่มพรมมา	แม่สมบัติ	แม่สมบัติ	-	แม่สมบัติ	แม่สมบัติ
๒๒	นางสำราญ กัณฑ์	สำราญ	สำราญ	-	สำราญ	สำราญ
๒๓	นายธนกฤต หงส์กา	ธนกฤต	ธนกฤต	ธนกฤต	ธนกฤต	ธนกฤต
๒๔	นางสำราญ สอน สงวนนาม	นางสำราญ	นางสำราญ	นางสำราญ	นางสำราญ	นางสำราญ
๒๕	นางชื่นชม นาทิตา	แม่ชื่นชม	ชื่นชม	ชื่นชม	ชื่นชม	ชื่นชม
๒๖	นางปานจิต บำรุงนา	นางปานจิต	นางปานจิต	นางปานจิต	นางปานจิต	นางปานจิต
๒๗	นายเหล่า ชาตศิริ	เหล่า	เหล่า	เหล่า	เหล่า	เหล่า
๒๘	พ่อสมพาน แทงนา	สมพาน	สมพาน	สมพาน	-	สมพาน
๒๙	พ่อสุพล แทงนา	สุพล	สุพล	-	สุพล	สุพล
๓๐	แม่รำไพ โอตพิมพ์	แม่รำไพ	แม่รำไพ	แม่รำไพ	แม่รำไพ	แม่รำไพ

กรรมการสอบ ป.๒ ภาค ๑/๖๖, ดร. ชัยยุทธ พิเศษ
ผู้ดูแลกำกับชั้นเรียน

ภาคผนวก ง
รูปภาพกิจกรรมการดำเนินการวิจัย



ภาพกิจกรรมทดลองเครื่องมือวิจัย (Try out)
รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ
ศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมรตา บ้านผือ ต.พระลับ อ.เมือง จ.ขอนแก่น
๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๒



ภาพกิจกรรมรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ
ณ ป่าเทพเจริญธรรม บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น
๒๓,๒๔ สิงหาคม, ๖, ๑๓, ๒๑ กันยายน ๒๕๖๒

ภาพลงทะเบียน



ภาพกิจกรรมรูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ
ณ ป่าเทพเจริญธรรม บ้านเปิด ต.บ้านเปิด อ.เมือง จ.ขอนแก่น
๒๓,๒๔ สิงหาคม, ๖, ๑๓, ๒๑ กันยายน ๒๕๖๒

ตรวจวัดความดันผู้เข้าอบรม โดย ดร.สร้อยญา วิภัชชวาที



กิจกรรมไหว้พระ



กิจกรรมฟังธรรมบรรยาย



กิจกรรมการเจริญเมตตาภาวนาในอิริยาบถต่างๆ









กิจกรรมการสัมภาษณ์ผู้เข้าอบรม









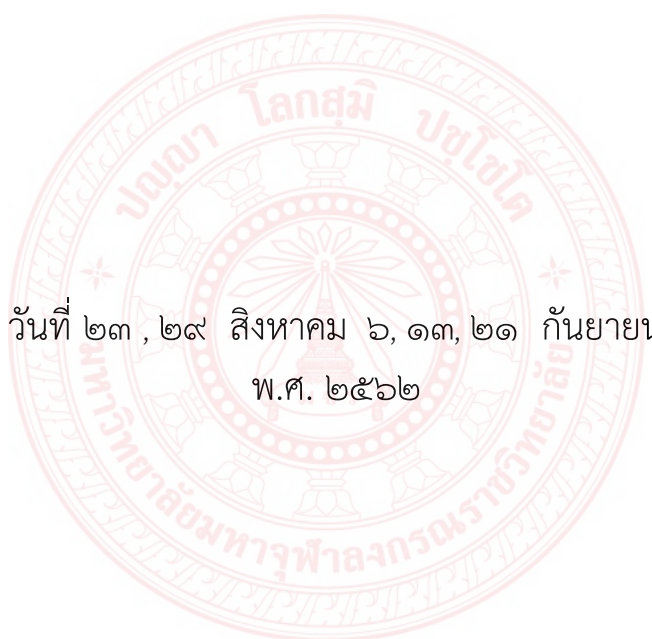
ภาคผนวก จ
ชุดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ



ชุดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

โครงการวิจัยเรื่อง

“รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ”



วันที่ ๒๓, ๒๙ สิงหาคม ๖, ๑๓, ๒๑ กันยายน
พ.ศ. ๒๕๖๒

อาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ
ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านเป็ด
ณ วัดป่าเทพเจริญธรรม
ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น

เอกสารชุดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการวิจัย “รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ”

การเจริญเมตตาภาวนา

การเจริญจิตภาวนาในรูปแบบของการแผ่เมตตาเป็นที่นิยมในหมู่ชาวพุทธ เพราะถือว่าเมตตาธรรมเท่านั้นที่จะทำให้สังคมสงบสุข ไม่เบียดเบียนทำร้ายกัน ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “เมตตา โลโกปตถมภิกขา” เมตตาธรรมค้ำจุนโลก

การเจริญเมตตาภาวนา คือ การแผ่ความปรารถนาความดีปรารถนาจะให้ผู้อื่นมีความสุข ซึ่งเกิดจากพื้นฐานทางความคิดที่มองสรรพสัตว์ล้วนรักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น ตัวเรารักสุขเกลียดทุกข์เช่นใด คนอื่น สัตว์อื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์เช่นนั้น จึงไม่ควรเบียดเบียนกันและกัน เพราะการเบียดเบียนนำมาซึ่งความเดือดร้อนวุ่นวายทั้งต่อตนเองและสังคม ส่วนความเมตตา ความรักและปรารถนาดีต่อผู้อื่นย่อมนำมาซึ่งความสงบร่มเย็นเป็นสุขทั้งต่อตนเองและสังคม บุคคลผู้ปรารถนาความสงบสุขต่อตนเองและสังคม จึงควรเจริญเมตตาภาวนาให้มาก การแผ่เมตตาแบ่งเป็น ๒ วิธีใหญ่ๆ คือ

๑. การแผ่เมตตาแบบเจาะจง เรียกว่า โอธิสพรณา
๒. การแผ่เมตตาแบบไม่เจาะจง เรียกว่า อโนธิสพรณา

การแผ่เมตตาโดยเจาะจง ผู้ปฏิบัติสามารถแผ่ได้โดยเจาะจงเป็นรายบุคคล เจาะจงเป็นกลุ่ม หรือเจาะจงเป็นเพศบุคคล โดยบริกรรมภาวนาออกชื่อเจาะจงบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่เราแผ่เมตตาให้ด้วย เช่น ขอหญิงทั้งปวงจงมีความสุข ขอชายทั้งปวงจงมีความสุข ฯลฯ

การแผ่โดยไม่เจาะจง ผู้ปฏิบัติจะต้องส่งความปรารถนาให้สรรพสัตว์ทุกชีวิตในสากลจักรวาลมีความสุขเสมอเหมือนกันหมดโดยบริกรรมภาวนาว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงมีความสุข ขอมนุษย์ทั้งปวงจงมีความสุข ฯลฯ

โอริสพณาเมตตา แผ่โดยเจาะจง

แบบฝึกอบรมที่ ๑ การแผ่เมตตาให้ตนเอง

ความสำคัญ

การแผ่เมตตาให้กับตนเองนั้น เป็นการส่งความปรารถนาที่จะให้ตนเองมีความสุขอย่างแท้จริง โดยการยกเอาความรักตัวเราขึ้นมาเป็นสักขีพยานก่อนว่า “แม้สัตว์อื่นๆ ก็รักสุข เกลียดทุกข์และอาลัยในชีวิต ไม่อยากจะตายเหมือนกับเราที่รักชีวิตตัวเองนี่แหละ” เมื่อเราเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของทุกชีวิต ด้วยการเปรียบเทียบโดยเอาใจเขามาใส่ใจเราเช่นนี้ ความคิดที่จะเบียดเบียน ทำร้าย อาฆาต พยาบาทผู้อื่นก็จะน้อยลง ความคิดที่จะช่วยบรรเทาทุกข์ บำรุงสุขให้แก่ผู้อื่นเหมือนทำให้กับตนเอง ก็จะมีมากขึ้น

การแผ่เมตตาให้กับตนเองจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจถึงหัวใจของทุกชีวิตว่าไม่ต่างอะไรจากตนเอง จะทำให้เกิดเมตตาพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ง่ายขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อบริหารจัดการให้เกิดสมาธิด้วยวิธีแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง
๒. เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของชีวิตตนเองและผู้อื่น
๓. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ ฟังธรรมบรรยายเรื่อง **เมตตาภาวนา :** **วิธีการแผ่เมตตาเบื้องต้น**

เตรียมความพร้อมผู้เข้าอบรมก่อนเจริญเมตตาโดยบรรยายให้ผู้ปฏิบัติตัดความคิดกังวลเรื่องอดีต อนาคต นั่งในอิริยาบถที่สบายผ่อนคลายกล้ามเนื้อในร่างกายส่วนที่เคร่งตึง

ขั้นดำเนินการ ให้ผู้ปฏิบัติแผ่เมตตาให้ตนเองด้วยการบริการรบบทแผ่เมตตาให้ตนเองพร้อมกับส่งจิตปรารถนาจะให้ตนเองมีความสุขอย่างแท้จริง(อวยพรให้ตนเอง) บริการรบบทหลาย ๆ รอบ จนกว่าจะเกิดเมตตาขึ้นในใจ ผู้ปฏิบัติสามารถแผ่เมตตาให้กับตนเองได้ขณะอยู่ในอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และแผ่เมตตาในขณะที่เคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยได้

บทแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข โหมิ	ปราศจากทุกข์
อะหัง อะเวโร โหมิ	จงอย่ามีเวรกับใคร
อัปยาปัชโณ โหมิ	จงอย่าพยาบาทเบียดเบียน
อะนีโฆ โหมิ	จงอย่ามีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ
สุชี อัตตานัง ปะริหะรามิ	ขอจงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

แบบฝึกอบรมที่ ๒ แผ่เมตตาให้แก่บุคคลผู้เป็นที่รัก

ความสำคัญ

เนื่องจากบุคคลผู้เป็นที่รัก ตั้งอยู่ในฐานะที่ก่อให้เกิดเมตตาขึ้นในจิตได้ง่าย ผู้แผ่เมตตาโดยเจาะจงในระยะเริ่มแรกจึงมักนิยมแผ่ให้คนผู้เป็นที่รักก่อนเสมอเพื่อให้เมตตาเกิดขึ้นในจิตได้ง่าย โดยแบ่งบุคคลผู้เป็นที่รักออกเป็น ๒ จำพวก คือ ๑) บุคคลผู้เป็นที่เคารพรักมีคุณธรรมสูง ๒) บุคคลผู้เป็นที่รักสนิทสนมคุ้นเคยกัน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อปลูกพลังแห่งเมตตาและขยายขอบเขตเมตตาให้กว้างขวางยิ่งขึ้น
๒. เพื่อบริหารจิตให้เกิดสมาธิโดยการแผ่เมตตาให้คนที่ตนเองรัก
๓. เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของบุคคลใกล้ชิดที่เราอยู่ร่วมด้วย

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ ฟังธรรมบรรยายเรื่อง เมตตาภาวนา : อานิสงส์ของการแผ่เมตตา

ขั้นดำเนินการ ให้ผู้ปฏิบัติแผ่เมตตาให้ตนเองประมาณ ๕ นาที จากนั้นจึงแผ่เมตตาให้บุคคลที่เคารพรัก ๓ คน โดยแผ่ให้ทีละคนตามลำดับ จากบุคคลลำดับที่ ๑ ไปหาบุคคลลำดับที่ ๒ จากบุคคลลำดับที่ ๒ ไปหาบุคคลลำดับที่ ๓ โดยการแผ่ซ้ำแล้วซ้ำอีกจนจิตสงบและเมตตาเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว จากนั้นจึงแผ่เมตตาให้กับบุคคลผู้สนิทสนมคุ้นเคยกันเป็นประมาณ ๔-๕ คน เช่น ญาติใกล้ชิด เพื่อน พี่น้อง เป็นต้น โดยการแผ่ซ้ำแล้วซ้ำอีก จนจิตสงบและเกิดเมตตาในบุคคลผู้สนิทสนมคุ้นเคยนั้น

บทแผ่เมตตาให้แก่บุคคลผู้เป็นที่เคารพ

เอส สัมปุริโส สุโขโต โทตุ	ขอให้ท่านสัตบุรุษนั้นจงเป็นผู้มีความสุข
นิททุกโข โทตุ	ปราศจากทุกข์
เอส สัมปุริโส อะเวโร โทตุ	ขอให้ท่านสัตบุรุษนั้นจงอย่ามีเวรกับใคร
อัพยาปัชโณ โทตุ	อย่าพยาบาทเบียดเบียนใคร
อะนีโฆ โทตุ	อย่ามีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ
สุโข อิตตานัง ปะริหะระตุ	ขอจงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ทั้งสิ้นเถิด

บทแผ่เมตตาให้แก่บุคคลผู้เป็นที่รักสนิทสนมคุ้นเคย

เอส อติปิยสหายโก สุโขโต โทตุ	ขอให้เพื่อนที่รักมากนั้นจงเป็นผู้มีความสุข
นิททุกโข โทตุ	เป็นผู้ปราศจากทุกข์

เมื่อผู้ปฏิบัติแผ่เมตตาให้คนผู้เป็นที่เคารพรักทั้งสองจำพวกตามวิธีที่แนะนำไว้จนรู้สึกตัวว่าจิตมีความเบาสบาย มีความสุขสงบแล้ว แสดงว่าเมตตาจิตเกิดขึ้นแล้ว จากนั้นให้แผ่เมตตาให้คนผู้เป็นที่เคารพรักซ้ำแล้วซ้ำอีกเพื่อให้เมตตาจิตมีพลังมากยิ่งขึ้น

แบบฝึกอบรมที่ ๓ แม่เมตตาให้แก่บุคคลกลาง ๆ

ความสำคัญ

บุคคลที่เป็นกลาง ๆ เป็นบุคคลเป้าหมายหนึ่งของผู้แม่เมตตาโดยเจาะจงต้องแผ่ให้ เป็นการขยายเขตแดนของเมตตาให้กว้างออกไป การแผ่เมตตาให้กับคนที่เป็นกลาง ๆ ไม่รัก ไม่ชังนี้ เป็นเรื่องยากกว่าการแผ่เมตตาให้คนที่รัก ผู้ปฏิบัติจะต้องใช้ความเพียรพยายามมากขึ้นในการยกจิตของตนให้เกิดเมตตาในคนเหล่านี้ เมื่อผู้ปฏิบัติพยายามแผ่เมตตาในคนที่เป็นกลาง ๆ อย่างไม่ลดละ ก็จะสามารถทำเมตตาจิตให้เกิดขึ้นได้

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อแผ่ขยายพลังแห่งความเมตตาไปยังคนกลาง ๆ ที่ไม่ใช่คนเป็นที่รักคุ้นเคย
๒. เพื่อให้มองเห็นคุณค่าและความสำคัญของชีวิตผู้อื่นที่ไม่ใช่คนเป็นที่รักคุ้นเคย
๓. เพื่อเสริมสร้างมิตรภาพในการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ ฟังธรรมบรรยาย เมตตาภาวนา : การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นดำเนินการ ก่อนจะแผ่เมตตาให้กับคนกลาง ๆ ให้เริ่มต้นสร้างพลังเมตตาให้เกิดด้วยการแผ่เมตตาให้ตนเอง คนที่เคารพรัก จนเมตตาเกิดขึ้นในใจแล้ว จากนั้นจึงแผ่เมตตาในคนที่เป็นกลาง ๆ ประมาณ ๓-๕ คน ด้วยการบริกรรมบทแผ่เมตตา พร้อมกับส่งความปรารถนาดีอย่างจริงใจด้วย จากนั้นวิทยากรนำไปปฏิบัติบริกรรมแผ่เมตตาซ้ำแล้วซ้ำอีกจนเมตตาจิตเกิดขึ้น ในขณะที่แผ่เมตตาให้กับคนที่เป็นกลาง ๆ ถ้าจิตไม่สงบและยังไม่เกิดเมตตาก็ให้กลับไปแผ่เมตตาให้กับตนเองหรือคนที่เคารพนับถือจนจิตเกิดเมตตาและสงบแล้ว จากนั้นจึงกลับมาแผ่ให้กับคนกลาง ๆ ต่อไป

บทแผ่เมตตาให้แก่บุคคลกลาง ๆ

เอส มัชฌัตโต สุขิตโต โหตุ ขอให้ท่านผู้เป็นกลาง ๆ นี้ จงเป็นผู้มีความสุข
 นิตทุกโข โหตุ จงปราศจากทุกข์

เมื่อผู้ปฏิบัติแผ่เมตตาให้คนที่เป็นกลาง ๆ ตามวิธีที่แนะนำไว้จนรู้สึกได้ว่าจิตมีความสุขสบาย มีความสุขสงบแล้ว แสดงว่าเมตตาจิตเกิดขึ้นแล้ว ให้แผ่เมตตาให้คนที่เป็นกลาง ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีกเพื่อให้เมตตาจิตมีพลังมากยิ่งขึ้น

แบบฝึกอบรมที่ ๔ แม่เมตตาให้บุคคลที่เป็นศัตรูกัน

ความสำคัญ

การแม่เมตตาให้กับศัตรู ผู้เคยเป็นคู่เวรกัน นับว่าเป็นเรื่องยากที่สุด เพราะส่วนมากบุคคลทั่วไปเพียงแต่นึกถึงคนที่เป็นศัตรูกันเท่านั้น ก็เกิดบันดาลโทสะขึ้นมา เป็นเหตุให้แม่เมตตาไม่สำเร็จ เมตตากับโทสะจึงเป็นข้าศึกกันโดยตรง สำหรับผู้เจริญเมตตาแล้วจึงต้องพยายามหาวิธีกำจัดโทสะออกจากใจให้ได้ด้วยการแม่เมตตาให้กับข้าศึกศัตรู ซึ่งต้องอาศัยความเพียรและกุศลโอบายในการแม่เมตตาเป็นอย่างมาก จึงจะสำเร็จได้

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อฝึกลดความโกรธ ความอาฆาต ความพยาบาทต่อกัน
๒. เพื่อฝึกจิตให้รู้จักให้อภัยแก่ผู้เป็นศัตรูหรือคนที่เราไม่ชอบ
๓. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตที่มั่นคงเป็นสุข

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ ฟังธรรมบรรยายเรื่อง เมตตาภาวนากับการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ

ขั้นดำเนินการ ก่อนจะแม่เมตตาให้กับคนที่เป็นศัตรูกัน ให้ผู้ปฏิบัติสร้างพลังเมตตาด้วยการแม่เมตตาให้กับตนเอง คนที่รักเคารพ หรือคนเป็นกลาง ๆ จนจิตเกิดเมตตาแล้ว วิทยากรจะนำผู้ปฏิบัติแม่เมตตาจิตให้กับคนที่เป็นข้าศึกศัตรู แต่ถ้ายังไม่สามารถแม่เมตตาให้กับศัตรูได้ ก็ให้กลับไปแม่เมตตาให้กับบุคคลทั้ง ๓ ข้างต้น จนเกิดเมตตาจิตแล้วจึงกลับมาแม่ให้กับศัตรูอีกแล้ว ๆ เล่า ๆ จนกว่าจิตเกิดเมตตาขึ้น

บทแม่เมตตาให้บุคคลที่เป็นศัตรูกัน

เอส เวิร์ บุคคะโล สุขิตโต โหตุ ขอคนคู่นั้น จงมีความสุข
 นิททุกโข โหตุ จงปราศจากทุกข์

เมื่อผู้ปฏิบัติแม่เมตตาให้คนที่เป็นศัตรูกันตามวิธีที่แนะนำไว้จนรู้สึกตัวว่าจิตมีความเบาสบาย มีความสุขสงบแล้ว แสดงว่าเมตตาจิตเกิดขึ้นแล้ว ให้แม่เมตตาแก่คนที่เป็นศัตรูกันซ้ำแล้วซ้ำอีกเพื่อให้เมตตาจิตมีพลังมากยิ่งขึ้น

อโนธิสภรณาเมตตา วิธีการแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจง

แบบฝึกอบรมที่ ๕ การแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจง

ความสำคัญ

การแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจง คือการแผ่ความปรารถนาดี ส่งความสุขไปยังสรรพสัตว์ทุกชีวิต เป็นที่นิยมในหมู่ชาวพุทธ เพราะถือว่า เมตตาธรรมเท่านั้นที่จะทำให้สังคมสงบสุข เกิดจากพื้นฐานทางความคิดที่มองสรรพสัตว์ทุกชีวิตล้วนเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน ล้วนรักสุข เกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น จึงไม่ควรเบียดเบียนกัน เพราะการเบียดเบียนนำมาซึ่งความเดือนร้อนวุ่นวายทั้งต่อตนเองและสังคม ผู้แผ่เมตตาโดยไม่เจาะจง จะต้องเปิดใจให้กว้าง พร้อมทั้งจะแบ่งปันความสุขที่มีในตนเองให้แก่สรรพสัตว์ทุกชีวิตทุกภพภูมิทุกเชื้อชาติ ทุกศาสนา จัดเป็นความรักแท้ เป็นความเมตตาปราณีที่เป็นสากลซึ่งจะนำความเอื้อเกื้อย่น สงบสุขแก่ผู้ปฏิบัติ สังคมและโลกอย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของทุกชีวิต
๒. เพื่อบริหารจัดการให้เกิดสมาธิโดยวิธีแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ไม่จำกัด
๓. เพื่อปลูกฝังทัศนคติที่ดีในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ ฟังธรรมบรรยาย เมตตาอัปมัญญภาวนา : การแผ่เมตตาไม่มีขอบเขต

ขั้นดำเนินการ วิทยากรแนะนำให้แผ่เมตตาโดยเจาะจงแก่ตนเอง คนเป็นที่รักเคารพ คนกลาง ๆ หรือคนที่เป็นศัตรู จนเมตตาเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว จากนั้นจึงแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ในสากลจักรวาลพร้อมกับบริกรรมบทแผ่เมตตาซ้ำแล้วซ้ำอีกจนเมตตาจิตเกิดขึ้นและมีพลัง

บทแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจง

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น
สุขिता โหนตุ	จงเป็นผู้มีความสุข
นิททุกข์า โหนตุ	จงปราศจากทุกข์
อะเวรา โหนตุ	อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อพยาปัชมา โหนตุ	อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ	อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อตตานัง ปริหรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ฯ

เมื่อผู้ปฏิบัติแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ในสากลจักรวาลตามวิธีที่แนะนำไว้จนรู้สึกตัวว่าจิตมีความเบาสบาย มีความสงบแล้ว แสดงว่าเมตตาจิตเกิดขึ้นแล้ว ให้แผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ในสากลจักรวาลซ้ำแล้วซ้ำอีกเพื่อให้เมตตาจิตมีพลังมากยิ่งขึ้น

หมายเหตุ ให้ผู้ปฏิบัติที่เข้าร่วมอบรมในโครงการนี้ นำหลักการแผ่เมตตาไปใช้ในชีวิตประจำวันด้วย โดยเฉพาะตอนเช้าหลังจากตื่นนอนทุกวัน และ ตอนเย็นก่อนเข้านอนทุกวันควรแผ่เมตตาให้ผู้อื่นเป็นเวลาอย่างน้อย ๑๐-๑๕ นาที นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติก็สามารถแผ่เมตตาในเวลาอื่นและในสถานที่อื่นนอกจากวัดและบ้านของตนได้ตามสมควร



ภาคผนวก ฉ
หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์





แบบ สท.๐๔.

หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง การรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร

ข้าพเจ้า พระครูภาวนาโพธิคุณ, ศศ.ดร. ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดโพธิ์ (โนนทัน)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/ชุมชน วัดโพธิ์ (โนนทัน)

ที่อยู่ ต.โนนเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๙๘-๕๒๔-๖๙๕๖, ๐๔๓-๓๒๐-๔๘๘ โทรสาร

ขอรับรองว่าได้มีการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง
รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ซึ่งเป็นผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ของ พระมหานรินทร์ มหาอมรภักขิโต

โดยนำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ เช่น การบรรยาย การสอน การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน
- การใช้ประโยชน์ด้านความรู้ในพระพุทธศาสนา
- การใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ เช่น งานวิจัยและ/หรืองานสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสิ่งประดิษฐ์
- การใช้ประโยชน์เชิงนโยบายหรือระดับประเทศ
- การใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์/เป้าหมายของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

ช่วงเวลาที่นำไปใช้ประโยชน์ ตั้งแต่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๒ ถึง ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๒ ซึ่งการนำ
ผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ เรื่องนี้ไปใช้ประโยชน์นั้น ก่อให้เกิดผลดี ดังนี้

ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นจริงทุกประการ

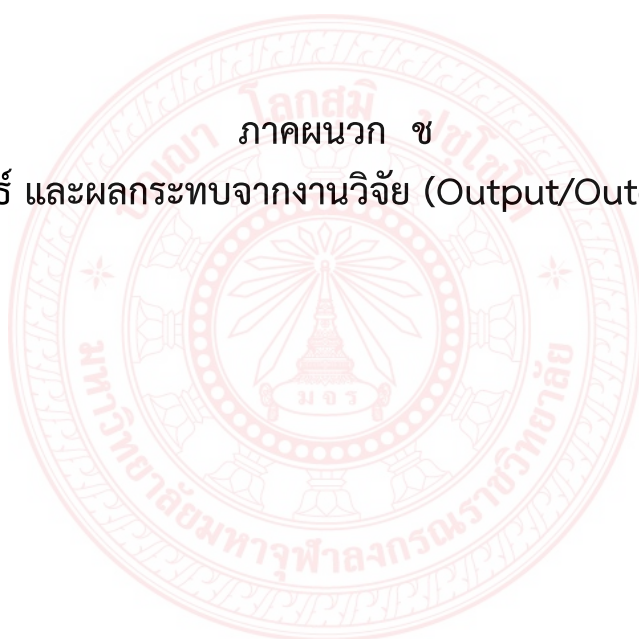
ลงชื่อ

(พระครูภาวนาโพธิคุณ)

ตำแหน่ง เจ้าอาวาส วัดโพธิ์

หมายเหตุ: ท่านสามารถประทับตราของหน่วยงานในเอกสารนี้ได้ (ถ้ามี)

ภาคผนวก ช
ผลผลิต ผลลัพธ์ และผลกระทบจากงานวิจัย (Output/Outcome/Impact)



ผลผลิต ผลลัพธ์ และผลกระทบจากงานวิจัย (Output/Outcome/Impact)

๑. ผลผลิต

ผลผลิตที่ผู้วิจัยและคณะได้จากการวิจัย คือได้ชุดรูปแบบการอบรมการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ได้วิธีการเจริญเมตตาภาวนาที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแยกย่อยการเจริญเมตตาเป็นกิจกรรมย่อย คือ ๑. **แผ่โดยเจาะจง เรียกว่า โอธิสผล** คือ ๑) การแผ่เมตตาให้ตนเอง ๒) แผ่เมตตาให้แก่บุคคลผู้เป็นที่รัก ๓) แผ่เมตตาให้แก่บุคคลกลาง ๆ ๔) แผ่เมตตาให้บุคคลที่เป็นศัตรูกัน และ ๒. **การแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจง เรียกว่า อนธิสผล** การแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจง คือการแผ่ความปรารถนาดีปรารถนาให้สรรพสัตว์ทุกชนิดมีความสุขซึ่งเป็นที่นิยมในหมู่ชาวพุทธ เพราะถือว่าเมตตาธรรมเท่านั้นที่จะทำให้สังคมสงบสุขซึ่งเกิดจากพื้นฐานทางความคิดที่มองสรรพสัตว์ทุกชีวิตล้วนรักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น ทุกชีวิตจึงไม่ควรเบียดเบียนกัน เพราะการเบียดเบียนนำมาซึ่งความเดือนร้อนวุ่นวายทั้งต่อตนเองและสังคม

๒. ผลลัพธ์

ผู้สูงอายุได้รับผลดีจากการเข้าร่วมกิจกรรมจำแนกตามรายด้านคือ **ด้านร่างกาย** ร่างกายอ่อนคลาย กระปรี้กระเปร่า หายใจเข้าออกโล่ง ความดันอาการเจ็บป่วยด้านร่างกายลดลง ร่างกายแข็งแรงมีภูมิต้านทานมากขึ้น **ด้านจิตใจ** มีสติระลึกรู้ปัจจุบันขณะ มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น คิดในทางที่ดี มีความพร้อมที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตอย่างมั่นใจ จิตสงบ มั่นคง **ด้านสังคม** ทักทายเพื่อนบ้านด้วยรอยยิ้ม ฟังคนรอบข้างอย่างเข้าใจ มองคนรอบข้างอย่างเป็นกัลยาณมิตร ยอมรับกฎระเบียบในการอยู่ร่วมกันในสังคม ยินดีเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน **ด้านปัญญา** มองผู้อื่นเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย เห็นอกเห็นใจเพื่อนสรรพสัตว์ต่างๆ เคารพในสิทธิส่วนบุคคล ยอมรับฟังเหตุผลของผู้อื่น

๓. ผลกระทบจากการวิจัย

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมอบรมในโครงการ มีความรู้ความเข้าใจในการเจริญจิตภาวนาและรู้วิธีการแผ่เมตตาให้ตนเอง ให้ผู้ที่เป็นที่รัก ให้ผู้ที่เป็นกลาง ให้ผู้ที่เป็นศัตรูและวิธีการแผ่เมตตาแบบไม่เจาะจงไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย มีทัศนคติที่ดีในการมองโลกและชีวิต พร้อมทั้งรับฟัง เข้าใจ และให้อภัยผู้อื่นมากขึ้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังรู้จักใช้วิธีการเจริญเมตตาภาวนาเพื่อลดความวิตกกังวลด้านจิตใจและผ่อนคลายทางกายได้เป็นอย่างดี



ภาคผนวก ซ
หนังสือตอบรับการตีพิมพ์บทความวิจัย

ที่ อว ๘๐๓๑.๑ / ๒๓๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วิทยาเขตขอนแก่น ๓๐ หมู่ ๑ ตำบลโคกสี
 อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
 โทรศัพท์. ๐-๔๓๒๘-๓๕๔๗
 โทรสาร. ๐-๔๓๒๘-๓๓๙๙

๖ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ตอบรับการตีพิมพ์บทความวารสาร Journal of Buddhist Education and Research

นมัสการ พระมหานិพนธ์ มหาสมมรชิต (แสงแก้ว)

ตามที่ท่านได้ส่งบทความวิชาการเรื่อง “รูปแบบการเจริญเมตตาภาวนาที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ” เพื่อตีพิมพ์ในวารสาร Journal of Buddhist Education and Research มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น นั้น

ในการนี้ กองบรรณาธิการได้ดำเนินการตามกระบวนการพิจารณา จากคณะกรรมการกลั่นกรองบทความ (Peer Review) ที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องเรียบร้อยแล้ว และกองบรรณาธิการเห็นชอบรับบทความของท่านตีพิมพ์ในวารสาร Journal of Buddhist Education and Research ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือน กรกฎาคม-ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ ซึ่งวารสารเข้าสู่ฐานข้อมูล TCI ๒ แล้ว

จึงนมัสการมาเพื่อทราบ

นมัสการมาด้วยความเคารพ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิทยา ทองดี)

บรรณาธิการวารสาร

Journal of Buddhist Education and Research

สำนักวิชาการวิทยาเขตขอนแก่น

Journal of Buddhist Education and Research (TCI 2)

โทรศัพท์ ๐๘๕-๕๖๑-๕๘๘๒ โทรสาร ๐-๔๓๒๘-๓๓๙๙

<http://www.ojs.mcu.ac.th/index.php/ijbe>

ประวัติผู้วิจัย (หัวหน้าโครงการวิจัย)

ชื่อ : พระมหานิพนธ์ มหาธมมรุกข์โต (แสงแก้ว)
เกิด : ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๑๒
สถานที่เกิด : ๓๔/๑๑ บ้านยางเจริญ ต.เวียงชัย อ.พยุหะภูมิพิสัย จ.มหาสารคาม
การศึกษา : ป.ธ.๙ สำนักเรียนวัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร
: ปริญญาตรี พธ.บ. (ภาษาไทย) ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
: ปริญญาตรี ศษ.บ. (การสอนภาษาไทย) ม.สุโขทัยธรรมาธิราช
: ปริญญาตรี ศษ.บ. (การสอนสังคมศึกษา) ม.สุโขทัยธรรมาธิราช
: ปริญญาโท พธ.ม. (พระพุทธศาสนา) ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
หน้าที่การงาน : อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
สาขาพระพุทธศาสนา มจร. วิทยาเขตขอนแก่น
โทรศัพท์ : ๐๙๘-๕๒๔๖๙๕๖

ประวัติผู้วิจัยร่วม

ชื่อ : พระมหาพิสิฐ วิสิษฐบุญโญ (สีบนีสัย)
เกิด : ๑ มกราคม ๒๕๑๘
สถานที่เกิด : ๔๔ หมู่ที่ ๒๑ บ้านตำหนัก ต.นิคม อ.สตึก จ.บุรีรัมย์
การศึกษา : ป.ธ.๙ สำนักเรียนวัดบางนาใน กรุงเทพมหานคร
: ปริญญาโท พธ.ม. (พระพุทธศาสนา) ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
หน้าที่การงาน : อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
สาขาพระพุทธศาสนา มจร. วิทยาเขตขอนแก่น
โทรศัพท์ : ๐๙๒-๕๕๒๖๔๒๖

ประวัติผู้วิจัยร่วม

ชื่อ : ดร.อดิศร หนั่นคำจรัส
เกิด : ๙ มีนาคม ๒๕๒๓
สถานที่เกิด : ๗ หมู่ ๓ บ้านจะหลวย ต.ร้อนทอง อ.สตึก จ.บุรีรัมย์
การศึกษา : ป.ธ.๗ สำนักเรียนวัดบางนาใน กรุงเทพมหานคร
: อนุปริญญา อศศ. (การพัฒนาชุมชน) ม.ราชภัฏสวนสุนันทา
: ปริญญาตรี คบ. (บริหารการศึกษา) ม.ราชภัฏสวนสุนันทา
: ปริญญาโท รป.ม. (นโยบายสาธารณะ)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
: ปริญญาเอก กศ.ด. (การอุดมศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หน้าที่การงาน : วิทยาการประจำศูนย์ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม
หน่วยเผยแพร่ศีลธรรม ในการอุปถัมภ์ของกรมการศาสนา
กระทรวงวัฒนธรรม
: นักวิชาการอิสระ

โทรศัพท์ : ๐๘๔-๓๒๘๒๗๒๘

ประวัติผู้วิจัยร่วม

ชื่อ : พระครูสิริปัญญาภรณ์ (สุธีร์ ตันโห)

การศึกษา : ป.ธ.๔ วัดหัวดงนาค่าย อ.พยุหะภูมิพิสัย จ.มหาสารคาม
: ปริญญาตรี ศศ.บ. (สังคมศึกษา) ม.สุโขทัยธรรมาธิราช
: ปริญญาโท กศ.ม.(จิตวิทยาการสอน) ม.มหาสารคาม
: ปริญญาเอก พธ.ด. (พระพุทธศาสนา) ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

หน้าที่การงาน : เจ้าคณะตำบลเวียงสะอาด อ.พยุหะภูมิพิสัย จ.มหาสารคาม
: ผู้อำนวยการโรงเรียนพระปริยัติธรรมสายสามัญวัดหัวดงนาค่าย
ต.เวียงสะอาด อ.พยุหะภูมิพิสัย จ.มหาสารคาม
: นักวิชาการอิสระ

ประวัติผู้วิจัยร่วม

ชื่อ : ผศ.ดร.ประยูร แสงใส

การศึกษา : ปริญญาตรี พธ.บ. (สังคมศึกษา) ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
: ปริญญาโท M.A. (Ed.) ม.ปัญจาบ ประเทศอินเดีย
: ปริญญาเอก Ph.D. (Ed.) ม.ปัญจาบ ประเทศอินเดีย

หน้าที่การงาน : อาจารย์ประจำหลักสูตร ค.ม.(การสอนสังคมศึกษา)
ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
: ๐๘๑-๖๐๑๕๙๓๔