

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใหม่ผ่านการเล่นกอล์ฟเชิงพุทธบูรณาการ

The Buddhist Integrated Enhancement for The Modern Elderly's Quality of Life Through Golf
Research Articles บทความวิจัย

คณเตร์ เลิศหิรัญวิบูลย์

Kanetr Lerthirunvibul

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph.D. Student Department of Buddhist Studies Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail:kanetr@gmail.com.

Article history

Received: August 23, 2024/Revised: November 8, 2024

Accepted: November 21, 2024/Available Online: December 2, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการเล่นกอล์ฟสำหรับผู้สูงอายุใหม่ 2) เพื่อศึกษาการฝึกฝนพัฒนาตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาที่ใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใหม่ และ 3) นำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใหม่ผ่านการเล่นกอล์ฟเชิงพุทธบูรณาการ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แบบสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 19 รูป/คน และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาโดยนำเสนอข้อมูลในรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า 1) กอล์ฟเป็นกีฬาที่เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใหม่ เป็นกีฬาที่สร้างเสริมความแข็งแรงของร่างกาย จิตใจและพัฒนาปัญญา 2) หลักไตรสิกขา เป็นระบบการศึกษาของพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใหม่ได้อย่างมีบูรณาการและมีคุณภาพ โดยสามารถวัดผลด้วยหลักภาวนา 4 และ 3) กีฬากอล์ฟมีความสอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใหม่เชิงพุทธบูรณาการและวัดผลด้วยหลักภาวนา 4 องค์ความรู้ที่รับจากการวิจัยจัดทำเป็นแบบจำลอง “เล่นเพลินใจ ให้สมดุล เกื้อหนุนปัญญา” หรือ F.B.E. Model (Fun Balance Enlightenment) เพื่อนำไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใหม่ผ่านการเล่นกอล์ฟเชิงพุทธบูรณาการโดย เล่นเพลินใจ (F : Fun) คือการเล่นกอล์ฟตามกติกา มีมารยาทและเป็นผู้มีศีลธรรม ทำให้เกิดความสุข ความปิติและปิติ ให้สมดุล (B : Balance) คือสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งกายและจิตใจให้มีความสุข เกื้อหนุนปัญญา (E : Enlightenment) คือนำไปสู่การก่อเกิดปัญญาสามารถเห็นความจริง แก้ไขปัญหาอุปสรรคให้เป็นผู้สูงอายุใหม่ที่มีความสุข

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพชีวิต; ผู้สูงอายุใหม่; การเล่นกอล์ฟ; พุทธบูรณาการ

Abstract

This research article has three objectives: 1) to investigate concepts and theories related to enhancing the quality of life of the modern elderly through golf, 2) to study Buddhist training principles for improving the modern elderly's quality of life and 3) to present knowledge on the Buddhist integrated enhancement for the modern elderly's quality of life through golf. This qualitative research utilized in-depth interviews with 19 key informants and analyzed data to present in descriptive analytics.

The research findings highlight that 1) golf is a suitable exercise for the modern elderly. Golf involves outdoor activity in natural settings through walking which enhances physical and mental strength. It requires players to use their intellect for planning and problem-solving. Moreover, golf is a sport that fosters integrity as players must uphold honesty without constant supervision of referee, and promotes social interaction among peers, fostering new communities. 2) The Buddhist Tri Sikkha (The Threefold Training) —the training system in Buddhism— which consists of Adhisilasikkha (Training in higher morality), Adhicittasikkha (Training in higher mentality), and Adhipannasikkha (Training in higher wisdom) promotes holistic development by emphasizing ethical conduct and wisdom. This training system can be evaluated using Pawana 4 (The four cultivation and Development): Guypawana (Physical development), Silapawana (Moral development), Cittapawana (Emotional development), and Panyapawana (Cultivation of wisdom). 3) Golf aligns well with this Buddhist training and can be applied to enhance the quality of life for the modern elderly.

The insights gained from this research are encapsulated in the model “F.B.E.” (Fun Balance Enlightenment) which outlines the Buddhist integrated enhancement for the modern elderly's quality of life through golf. Fun signifies playing with integrity towards oneself and others, adhering to rules and etiquette, maintaining discipline in practice, and prioritizing physical health and nutrition. Balance means living a balance life both physically and mentally; involves good physical health, mindfulness, present-moment awareness, and seeing circumstances as they truly are. Enlightenment includes realistic evaluation, appropriate planning, and effective problem-solving during play which can lead to living without carelessness and being ready to handle all the future uncertainty that comes at the final stage of life.

Keywords: The Buddhist Integrated Enhancement; The Modern Elderly; Quality of Life; Golf

บทนำ

เมื่อวิทยาการทางด้านสาธารณสุขมีความก้าวหน้าอย่างรวดเร็วทำให้ประชากรโลกมีอายุขัยเฉลี่ยยาวนานขึ้น แม้ว่าการมีอายุขัยที่ยืนยาวจะเป็นสิ่งอันพึงปรารถนาของมนุษย์ทุกยุคสมัยและเป็นความท้าทาย โดยเฉพาะสำหรับวิทยาการทางด้านสาธารณสุข แต่การที่ประเทศมีอัตราการเกิดลดน้อยลงขณะที่ประชากรมีอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้น ย่อมก่อให้เกิดปัญหาใหม่ทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ ยิ่งถ้าหากกลุ่มประชากรผู้สูงวัยไม่มีคุณภาพชีวิตที่ดีแล้วนอกจากจะเป็นสิ่งฉุดรั้งทางเศรษฐกิจแล้วยังเป็นภาระที่รัฐและสังคมต้องดูแลกลุ่มสูงวัยที่เปราะบางนี้เพิ่มขึ้นในทุกปี

ในปัจจุบันมีแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพอย่างยาวนานมากกว่าการมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างไรคุณภาพดังกล่าวที่นิยมใช้ในสังคมว่า “อายุเป็นเพียงตัวเลข” ในซีกโลกตะวันตกมีคำศัพท์ที่เป็นกระแสนิยม คือคำว่า “Aging Gracefully” หมายถึงการก้าวสู่วัยชราอย่างสง่างาม ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางของสมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติ ที่ได้ประกาศอย่างเป็นทางการให้ช่วงเวลาระหว่างปี พ.ศ. 2564 - 2573 เป็นทศวรรษแห่งการสูงวัยสุขภาพดี (Decade of Healthy Aging) ที่สนับสนุนให้ทุกภาคส่วนร่วมมือกันเปลี่ยนมุมมองของคนทั่วโลกเพื่อให้ทุกช่วงวัยเรียนรู้ที่จะมีความสุขไปกับอายุที่เพิ่มขึ้น (2021; (Online). P What is WHO's role in the UN Decade of Healthy Ageing. (Retrieved 26 December 2023). www.who.int) ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 (แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2553) ได้กำหนดความหมายของ “ผู้สูงอายุ” คือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ดังนั้นในงานวิจัยนี้คำว่า “ผู้สูงอายุยุคใหม่” หมายถึงผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2564 ตามหลักพระพุทธศาสนากล่าวว่า “เวลา” เป็นเพียงสิ่งที่มีมนุษย์บัญญัติขึ้นในลักษณะสัมพัทธ์ (Relative) แต่ไม่มีอยู่จริง (An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices. edition, 2016, p. 36) ดังนั้นจึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับการมีอายุขัยที่ยืนยาวตามปทัสฐิติกเป็นเป้าหมายสูงสุดของการมีชีวิต แต่การพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพ มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่นเพื่อนำไปสู่การพ้นทุกข์ถือเป็นจุดหมายแท้จริงของชีวิตที่ดี ส่วนการมีอายุขัยที่ยาวนานเป็นเพียงผลจากการมีชีวิตที่มีศีลธรรม (Thai Tripitakas, 1996; 11/80-110/59-82) พระพุทธศาสนาเชื่อนิสัยภาพของมนุษย์ที่สามารถฝึกฝนพัฒนาได้ การมีชีวิตที่ดีคือการมีการศึกษา มีการฝึกฝน และมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรคและดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้ การศึกษา ฝึกฝน พัฒนาดนของพระพุทธศาสนาที่ใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุยุคใหม่ คือ หลักไตรสิกขาประกอบด้วย อธิสัสสิกขา (ศีล) อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) และอธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) สามารถประเมิณผลได้ด้วยหลักภาวนา 4 (กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา) มีคำกล่าวที่ว่ากีฬากอล์ฟมีลักษณะการเล่นใกล้เคียงกับการดำเนินชีวิตเพราะไม่มีกรรมการคอยเฝ้าติดตามและผู้เล่นต้องยอมรับผลจากการกระทำของตน กอล์ฟเป็นกีฬาที่มีความท้าทาย มีเสน่ห์ สามารถดึงดูดความสนใจของผู้สูงอายุให้ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ อีกทั้งยังสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจและเสริมสร้างปัญญา ดังนั้นกอล์ฟจึงเป็นกีฬาสากลที่เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการเล่นกอล์ฟสำหรับผู้สูงอายุยุคใหม่
2. เพื่อศึกษาการฝึกฝนพัฒนาดนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาที่ใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุยุคใหม่
3. นำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุยุคใหม่ผ่านการเล่นกอล์ฟเชิงพุทธบูรณาการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยภาคสนาม (Field Research) จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาด้านเนื้อเอกสารแนวคิดทฤษฎี (Documentary Study) การศึกษาค้นคว้าแหล่งข้อมูลในชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และแหล่งข้อมูลในชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ศึกษาค้นคว้าจาก หนังสือ ตำราวิชาการเอกสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาในภาคสนาม (Field Research) การวิจัยภาคสนาม เพื่อให้ทราบจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

ขั้นตอนที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ผู้ให้ข้อมูลหลักในงานวิจัยนี้ประกอบไปด้วย 4 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 คือ กลุ่มผู้สูงอายุยุคใหม่ที่เล่นกีฬากอล์ฟมีประสบการณ์มากกว่า 10 ปีขึ้นไป จำนวน 12 คน กลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มนักวิชาการ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา และนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกีฬากอล์ฟ จำนวน 3 รูป/คน กลุ่มที่ 3 คือ ครูผู้ฝึกสอนกอล์ฟ จำนวน 2 คนที่มีประสบการณ์สอนผู้สูงอายุมากกว่า 10 ปีขึ้นไป กลุ่มที่ 4 คือ บุคคลที่เกี่ยวข้องสมาคมกอล์ฟผู้อาวุโสแห่งประเทศไทย จำนวน 2 คน

ขั้นตอนที่ 4 เครื่องมือและวิธีการที่ใช้ในการศึกษา

1) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยภาคสนามในงานวิจัยนี้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยแบบคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกจะได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญก่อนการนำไปใช้ คือกลุ่มผู้สูงอายุยุคใหม่ที่เล่นกอล์ฟ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกีฬากอล์ฟ ครูผู้ฝึกสอนกอล์ฟที่มีประสบการณ์สอนผู้สูงอายุ และเลขาธิการสมาคมกอล์ฟอาวุโสแห่งประเทศไทยกับกีฬากอล์ฟของผู้สูงอายุ การสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลหลักจะมีการกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของงานวิจัย อธิบาย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลหลักจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ หลังการสัมภาษณ์จะมีการทบทวนและสรุปผลการสัมภาษณ์ให้แก่ผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อตรวจสอบให้แน่ใจว่าข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้นมีความถูกต้องตรงตามเจตนาของผู้ให้สัมภาษณ์

ขั้นตอนที่ 5 การรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยการเก็บข้อมูลด้วยการตอบคำถามในแบบชุดคำถามสัมภาษณ์เชิงลึกมีการบันทึกเสียง และถอดเทปสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลหลัก ก่อนจะนำข้อมูลมาจัดหมวดหมู่ วิเคราะห์ สังเคราะห์ และสรุปต่อไป

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการศึกษาวิจัย และ การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย (Descriptive Presentation) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา โดยสรุปนำหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุยุคใหม่และหลักการพัฒนาตนในพระพุทธศาสนา มาประยุกต์กับกีฬากอล์ฟ แล้วนำเสนอเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุยุคใหม่ผ่านการเล่นกอล์ฟเชิงพุทธบูรณาการเพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาในอนาคตสู่การเป็นคู่มือประกอบการเล่นกอล์ฟเชิงพุทธสำหรับผู้สูงอายุและประยุกต์ใช้กับผู้เล่นวัยอื่น ๆ

ผลการวิจัย

การวิจัยเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ด้วยการรวบรวมข้อมูลภาคสนามที่ได้มาจากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ แล้วนำมาวิเคราะห์พร้อมการสนับสนุนด้วยเอกสาร ตำรา

งานวิชาการ เพื่อสร้างองค์ความรู้เป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใหม่ผ่านการเล่นกอล์ฟเชิงพหุบูรณาการ โดยมีผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1.แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการเล่นกอล์ฟสำหรับผู้สูงอายุใหม่

การวิจัยพบว่า ผลจากความก้าวหน้าทางด้านสาธารณสุข วิทยาศาสตร์ และวิศวกรรมทำให้อัตราการชราภาพของมนุษย์ได้ชะลอตัวอย่างรวดเร็วทำให้มนุษย์มีอายุขัยที่ยาวนานขึ้น Worsak Kanoknukulchai ให้ความเห็นในเรื่องนี้ว่า การวัด “ความชราภาพตามปฏิทินเวลา” ไม่สะท้อนถึง “ความชราภาพทางชีวภาพ” ได้เหมือนในอดีต คนไทยอายุ 70 ปี ในปี พ.ศ. 2564 มีความชราภาพทางชีวภาพไม่ต่างจากคนไทยอายุ 51 ปี ในปีพ.ศ. 2513 การที่คนไทยมีอายุขัยยืนยาวขึ้น และผู้สูงอายุในประเทศไทยมีสุขภาพที่ดีขึ้น ทำให้สังคมจำเป็นต้องเปลี่ยนกรอบแนวคิด (Mindset) เดิมที่ว่าผู้สูงอายุคือผู้ชราภาพที่ช่วยตนเองไม่ได้ เป็นภาระสังคม เพราะในปัจจุบันสังคมสูงวัยมาพร้อมกับช่วงอายุขัย (Life span) และช่วงสุขภาพดี (Health span) ที่ยาวขึ้น ดังนั้นสำหรับผู้สูงอายุ การมีอายุยืนยาวไม่ใช่แค่จะนับจำนวนปีปฏิทินที่มีชีวิตอยู่ แต่เป้าหมายคือการยืดความหนุ่มสาวหรือช่วงที่มีสุขภาพดีให้ยาวออกไปจนครอบคลุมส่วนใหญ่ของอายุขัย โดยลดช่วงความชราทางชีวภาพ ให้เหลือสั้นที่สุด在线 (Online). 70 is the new 51: ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยสมบูรณ์, Retrieved 10 June 2024. www.mgonline.com) สอดคล้องกับที่สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติ ได้ประกาศให้ช่วงเวลาระหว่างปี พ.ศ. 2564 ถึง 2573 ให้เป็น ทศวรรษแห่งการสูงวัยสุขภาพดี (Decade of Healthy Aging) เนื่องจากการสูงวัยมักจะมาพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายและจิตใจ สถานภาพครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นถ้าผู้สูงอายุเข้าใจ สามารถป้องกันหรือแก้ไขปัญหาและตอบสนองความต้องการของตนเองที่เกิดการเปลี่ยนแปลงได้จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข มีชีวิตอย่างมีคุณค่าและคุณภาพ กรมสุขภาพจิตเสนอแนวทางการประเมินวัดการมีชีวิตอย่างมีคุณค่าและคุณภาพไว้ 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

การออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับทั่วไปว่าเป็นกิจกรรมที่พัฒนาคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี เป็นยาวิเศษที่ยืดช่วงเวลาชีวิตที่มีสุขภาพดีให้ยืดยาวนาน Sirphanich, B. ให้ความเห็นไว้ว่า การออกกำลังกายจะทำให้สุขภาพดีขึ้น มองโลกในแง่ดีขึ้น มีดุลยภาพและอวัยวะต่าง ๆ ประสานการทำงานดีขึ้น แต่การออกกำลังกายบางประเภทไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (Koomuephoosong-a-yoochababsomboon, 2014, p. 11) ซึ่ง Pracha Kanyaprasit ได้กล่าวว่า กอล์ฟเป็นกีฬาที่ยอมรับกันทั่วโลกว่าเหมาะเป็นการออกกำลังกายและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุได้ดี (Interviewed March 28 2024)

การประเมินประโยชน์ของกีฬากอล์ฟในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวทางของกรมสุขภาพจิต 4 ด้าน ได้ดังนี้

1. ด้านกาย พบว่า กีฬากอล์ฟเป็นกีฬาที่ไม่ใช้แรงปะทะ ผู้เล่นใช้เวลาเดินโดยเฉลี่ย 3.5 ถึง 4 ชั่วโมง ในการเล่น 18 หลุม ในงานวิจัยของ Kobriger, L. S., et al. พบว่า ในการเล่น 18 หลุม นักกอล์ฟใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเดินประมาณ 10,000 ก้าว (Journal MAYO CLINIC PROCEEDING. 2006. 81 (8);1041–1043) มากกว่าจำนวนก้าวเดินเฉลี่ยในแต่ละวันของบุคคลทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับคำแนะนำเรื่องการออกกำลังกายด้วยการเดินขององค์การอนามัยโลก (WHO) งานวิจัยของ Wilson, A. D. et al. ยังได้พบว่า กอล์ฟเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหวของร่างกาย กระตุ้นการ

สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อทั้งส่วนบนและส่วนล่าง เพิ่มความยืดหยุ่น และสร้างความสมดุลการทรงตัว (Journal Aging Phys Act. 2022. 31. (2): 257-264) และ Chadej Musigavong แสดงทัศนะไว้ว่า กอล์ฟเป็นกีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะเป็นกีฬาที่ไม่เกิดแรงปะทะ ไม่อาศัยการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วจนเกินไป มีความปลอดภัยสูง ได้บริหารร่างกายด้วยการเดินเป็นหลัก (Interviewed May 20 2024) และ Theera Sakdiyakorn ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า การเล่นกอล์ฟเป็นกีฬาที่มีประโยชน์ทำให้ผู้สูงอายุสุขภาพดี สามารถช่วยเผาผลาญแคลอรี ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้ (Interviewed May 24 2024) อีกทั้ง Bliss, R. R. and Church, C. F. ได้อธิบายในงานวิจัยว่า กอล์ฟเป็นการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยสูงอายุที่เป็นโรคพาร์กินสันและสามารถนำมาเป็นกิจกรรมเสริมแผนการรักษาและบำบัดอาการพาร์กินสันของผู้สูงอายุได้ดี (Journal. MDPI Sports. 2021, 9(6);72)

2. ด้านจิตใจ พบว่ากอล์ฟเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทักษะทางกายและโดยเฉพาะความเข้มข้นของจิตใจเป็นอย่างมาก มีบทความใน Neuroscience News & Research ได้อธิบายงานวิจัยของ มหาวิทยาลัย Limerick ว่าได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของจิตใจที่มีต่อการเล่นกอล์ฟ (Retrieved 1 July 2024). www.technologynetworks.com) และมีงานวิจัยโดย Kemarat, S. and Theanthong, A. พบว่า การฝึกความแข็งแรงทางด้านจิตใจเป็นสิ่งสำคัญในกีฬากอล์ฟ จะส่งผลให้สามารถควบคุมพลังงานเชิงลบ และสร้างจินตภาพด้านบวกเพื่อพัฒนาทักษะการเล่นกอล์ฟให้ดียิ่งขึ้น (Journal of Sports Science and Technology. 2012. 12 (2); 117-129) ในขณะที่ Harvey Penick บรมครูผู้ฝึกสอนกอล์ฟ ได้อธิบายถึงสภาวะจิตใจของนักกอล์ฟชั้นนำในช่วงเวลาที่เล่นได้ดีที่สุดว่ามีลักษณะที่ปลอดจากความตึงเครียดและฟุ้งซ่านเหมือนการทำสมาธิ (ZEN GOLF MASTERING THE MENTAL GAME, 2005, p. Introduction) อีกทั้งมีบทความของ HOTGOLF ได้กล่าวว่า ในมุมมองของผู้เชี่ยวชาญสาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุได้อยู่ในสนามกอล์ฟซึ่งมีบรรยากาศของความเป็นธรรมชาติ มลพิษต่ำจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ดี (Online). ผลสำรวจยืนยัน ผู้สูงอายุ ยิ่งเล่นกอล์ฟ. ยิ่งอายุยืน, Retrieved 8 January 2024). www.hotgolfclub.com)

นอกจากนั้น Sawaeng Nilnama ได้แสดงทัศนะเพิ่มเติมว่า การเล่นกอล์ฟช่วยให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุดีขึ้นเพราะการพบปะสังสรรค์เพื่อนฝูง ได้รู้สึกถึงความรัก และความอบอุ่นของทุกคน ได้ผ่อนคลายอารมณ์ มีความสุข ไม่ยึดติดกับอดีตและอนาคต หากไม่ได้ออกกำลังกายอาจก่อให้เกิดโรคซึมเศร้า เกิดโรคภัยต่าง ๆ ได้ง่ายยิ่งขึ้น และมักคิดไปถึงอนาคตอันใกล้ช่วงสุดท้ายของชีวิต ยิ่งปล่อยให้ตนเองว่างไร้กิจกรรมจะยิ่งชราภาพเร็วขึ้น กอล์ฟยังช่วยให้จิตใจของผู้สูงอายุเข้าใจในสังขารมากยิ่งขึ้น (Interviewed April 5 2024)

3. ด้านสังคม พบว่า กีฬากอล์ฟมีบทบาทสำคัญในด้านสังคม ในบทความเดียวกันของ HOTGOLF ที่ได้กล่าวไว้ในข้างต้นข้อที่ 2. ยังได้ระบุว่า การเล่นกอล์ฟนับเป็นงานสังสรรค์ทางสังคมที่จะได้พบปะหรือทำกิจกรรมร่วมกันกับผู้อื่นที่ตนรู้จัก หรือแม้แต่บุคคลที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน ได้สร้างสังคมใหม่ กอล์ฟยังเป็นกีฬาที่ไม่จำกัดเพศและวัย ผู้สูงอายุสามารถเล่นร่วมกับผู้เล่นวัยอื่น ๆ ได้ สำนักส่งเสริมสุขภาพ ได้อธิบายทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมอยู่เสมอ จะมีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง มีความพึงพอใจในชีวิต ปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรม อีกทั้ง Suchin Tienphothong ได้แสดงทัศนะไว้ว่า กอล์ฟเป็นกีฬาที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสังคม ได้ทำกิจกรรมร่วมกันกับทุกคน การเล่นกอล์ฟทำให้ผู้สูงอายุนั้นได้เข้า

สังคมพบปะเพื่อนฝูงมากยิ่งขึ้น ควรเลือกคบเพื่อน มีกัลยาณมิตรที่ดี เพราะจะคอยช่วยชี้แนะ ให้คำปรึกษา คำแนะนำแนวทางในการพัฒนาฝีมือในการเล่นหรือคอยตักเตือนให้แก้ไขในสิ่งที่กระทำผิด (Interviewed April 24 2024)

4. ด้านสิ่งแวดล้อม พบว่านักกอล์ฟที่ดีจะตระหนักถึงการดูแลรักษาสภาพสนามและสิ่งแวดล้อมให้อยู่ในสภาพดี เป็นหน้าที่ของนักกอล์ฟหรือแคดดี้ที่จะต้องกลบรอยตีลูก (Divot) ไม่ทำลายพื้นผิวสนาม ทั้งขยะให้ถูกที่ ไม่ส่งเสียงดังเป็นที่รบกวนผู้อื่น ไม่สร้างมลพิษ ไม่ทำร้ายสิ่งมีชีวิตที่อยู่ในสนาม Suchet Chayanurak ได้แสดงทัศนะว่า กอล์ฟเป็นกีฬาที่ผู้สูงวัยได้อยู่กับธรรมชาติมีบรรยากาศรื่นรมย์ เพิ่มความสุขกายภาพ และเป็นการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมอีกด้วย (Interviewed May 3 2024) การได้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่ดีเป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตในด้านสิ่งแวดล้อม (environment) ตามที่กรมสุขภาพจิตได้กำหนดไว้ (Online (Retrieved 7 January 2024). www.dmh.go.th.) กอล์ฟจึงเป็นการเพิ่มโอกาสในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับธรรมชาติและสังคมอีกด้วย

จากข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ดังนี้ มีแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยสนับสนุนว่า การเล่นกอล์ฟมีคุณประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่ตามแนวทางของกรมสุขภาพจิต 4 ด้าน คือ 1. ด้านกาย 2. ด้านจิตใจ 3. ด้านสังคม และ 4. ด้านสิ่งแวดล้อม

2. การฝึกฝนพัฒนาตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาที่ใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่

การวิจัยพบว่า พระพุทธศาสนาเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ที่สามารถฝึกฝนพัฒนาได้ การมีชีวิตที่ดี คือการมีการศึกษามีการพัฒนา และมีการฝึกฝน ให้สามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรค ให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้ การศึกษาพัฒนาตน เรียกว่า สิกขา ส่วนการดำเนินชีวิตที่ดี เรียกว่า มรรค ชีวิตที่เป็นอยู่ดีเน้นการศึกษาพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาคือการดำเนินชีวิตตามอริยมรรค สามารถวัดผลด้วยหลักภาวนา 4 และเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัย มีรายละเอียดดังนี้

หลักไตรสิกขาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่

ไตรสิกขาเป็นการฝึกฝนและพัฒนาตนทางพระพุทธศาสนา 3 ด้าน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นระบบที่บูรณาการศึกษาที่พัฒนามนุษย์ให้มีดุลยภาพ หลักไตรสิกขา คือ ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา 3 ประการ ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา มีรายละเอียดสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ศีล ใช้เป็นคำเรียกอย่างง่ายสำหรับคำว่า อธิศีลสิกขา เป็นข้อพึงปฏิบัติที่ต้องศึกษาตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ในคัมภีร์กฎกสูตรตติยเทศ ได้อธิบายอธิศีลสิกขาเป็นอย่างไร ไว้ว่า “อธิศีลสิกขา เป็นอย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ สมบูรณ์ด้วยอาจารย์ และโคจรเห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาใน สิกขาบททั้งหลายอยู่ คือ สีลขันธเล็ก สีลขันธใหญ่ ศีลเป็นที่พึงเป็นเบื้องต้นเป็นความประพฤติ เป็นความสำรวม เป็นความระวัง เป็นหัวหน้า เป็นประธานเพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศล นี้ชื่อว่าอธิศีลสิกขา” (Thai Tripitakas, 1996; 29/10/48) Phra Brahmamagunabhorn (P. A. Payutto) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่า อธิศีล นั้นรวมถึงความประพฤติดีทั้งกายและวาจา, การรักษา กายและวาจาให้เรียบร้อย, ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย และวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามเป็นข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ เพราะว่าวินัย

เป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้เหมาะกับการพัฒนาและให้อะไรโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผลจนคนมีพฤติกรรมเคยชินที่ดีตามวินัยนั้นแล้วก็เกิดเป็นศีล (Japadtanakondaiyangrai?, 2019, p. 47)

นอกจากนี้ Sawaeng Nilnama ได้แสดงทัศนะไว้ว่า ศีล เป็นเรื่องของ การฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีลคือวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ และเอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่ดีที่พึงประสงค์ เป็นการฝึกคนให้คุ้นกับพฤติกรรมที่ดี ตลอดจนเป็นการจัดระเบียบระบบทั้งหลายทั้งปวงในสังคมมนุษย์ (Interviewed April 5 2024)

องค์ประกอบของอริยมรรคที่จัดอยู่ในอริยสัจสี่คือ สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) และสัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ)

2. สมาธิ ใช้เป็นคำเรียกอย่างง่ายสำหรับคำว่า อธิจิตตสิกขา ตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า มีปรากฏในคุหุฎฐกสูตรตนิทเทส คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์ สงบระงับไปแล้วบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขที่เกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไปมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุทุติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะสมั่นสและโหม่นสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่นี้ชื่อว่าอธิจิตตสิกขา ” (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996; 29/10/48) นอกจากนี้ Sawaeng Nilnama แสดงทัศนะไว้ว่า สมาธิ เป็นเรื่องของ การฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความร่าเริงเบิกบานใจ คือการพัฒนาคุณภาพสมรรถภาพ และสุขภาพของจิต (Interviewed April 5 2024)

องค์ประกอบของอริยมรรค ที่จัดอยู่ในอริยสัจสี่คือ สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (ตั้งมั่นจิตชอบ)

3. ปัญญา ใช้เป็นคำเรียกอย่างง่ายสำหรับคำว่า อธิปัญญาสิกขา เป็นข้อพึงปฏิบัติที่มีปรากฏในคุหุฎฐกสูตรตนิทเทส คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มียปัญญา หยั่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลสให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์’ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์)’ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์นิโรธ (ความดับทุกข์)’ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา(ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์)’ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า ‘เหล่านี้คืออัสวะ’ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า ‘นี้อาสวสมุทัย’ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า ‘นี้อาสวนิโรธ’ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า ‘นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา’ นี้ชื่อว่าอธิปัญญาสิกขา ” (Thai Tripitakas, 1996; 29/10/49) นอกจากนี้ Sawaeng Nilnama ได้แสดงทัศนะไว้ว่า ปัญญา เป็นเรื่องของ การฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิด การต่าง ๆ สร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดปัญหา ไร้

ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์ (Interviewed April 5 2024) องค์ประกอบของอริยมรรค ที่จัดเป็นอยู่
อภิปัญญาสิกขา ก็คือ สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ)

สรุปได้ว่า หลักไตรสิกขา 3 ประการ ได้แก่ อภิสัสสิกขา อภิจิตตสิกขา อภิปัญญาสิกขา ตามหลัก
ปฏิบัติแห่งอริยมรรค (มรรควิธีแก้ปัญหา หรือมรรคาแห่งความดับทุกข์) คือ เป็นการฝึกฝนอบรมให้องค์ทั้ง 8
แห่งมรรคนั้น เกิดขึ้นและเจริญงอกงาม ใช้ประโยชน์ได้บริบูรณ์ยิ่งขึ้น แก้ไขปัญหาดับทุกข์ได้ดียิ่งขึ้นตามลำดับ
จนถึงที่สุด จัดได้ตามลำดับดังนี้ 1. สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดเข้าในหัวข้อของอภิสัสสิกขา
2. สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ จัดเข้าในหัวข้อของอภิจิตตสิกขา 3. สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ จัดเข้า
ในหัวข้อของอภิปัญญาสิกขา

4. การวัดผลในการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาด้วยภาวนา 4 PhraBrahmagunabhorn
(P. A. Payutto) ได้ให้ความหมาย “ภาวนา” ไว้ว่า ทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้น หรือฝึกอบรม ภาวนานี้
เป็นคำหนึ่งที่มีความหมายใช้แทนกันได้กับสิกขา เนื่องจากหลักไตรสิกขาเป็นแนวทางปฏิบัติในการพัฒนาตน
ตาม ศีล สมาธิ และปัญญา จึงต้องมีการวัดผลให้ผู้ปฏิบัติทราบถึงความก้าวหน้าเรียกว่า ภาวนา 4
ซึ่งประเมินผล 4 ด้านตามหลักไตรสิกขา คือ 1. กายภาวนา 2. ศีลภาวนา 3. จิตภาวนา 4. ปัญญาภาวนา และ
หลักการวัดผลหลักไตรสิกขาด้วยภาวนา 4 คือการวัดผลจากการฝึกอบรมพัฒนามนุษย์ ที่เต็มระบบครบ
กระบวนการตลอดทั้งชีวิต ทุกส่วนทุกด้านทุกขั้นตอน ตั้งแต่ต้นจนจบ มนุษย์ที่ได้พัฒนารอบทั้ง 4 ด้าน จะเป็นผู้
จบการศึกษาโดยสมบูรณ์ เป็นผู้พัฒนาตนแล้ว เรียกว่า ภาวิตัตตะ คือ พระอรหันต์
(Japadtanakondaiyangrai, 2019, pp. 49-55)

จากข้อมูลและแนวทางที่ได้จากการค้นคว้าเอกสารวิชาการ งานวิจัย และสัมภาษณ์เชิงลึก
ผู้ให้ข้อมูลหลักดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การฝึกฝนพัฒนาตนและหลักธรรมของ
พระพุทธศาสนาที่ใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่ คือ หลักไตรสิกขา อภิสัสสิกขา อภิจิตตสิกขา
อภิปัญญาสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เมื่อผู้สูงวัยได้ศึกษา ฝึกฝนพัฒนาตนตามแนวทางหลักไตรสิกขาแล้ว
สามารถเฝ้าดู ตรวจสอบติดตาม และประเมินผลของการศึกษานี้ได้ตามหลักภาวนา 4 (กายภาวนา ศีลภาวนา
จิตภาวนา ปัญญาภาวนา)

3. องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่ผ่านการเล่นกอล์ฟเชิงพุทธ บูรณาการ

ผลการวิจัยพบว่า ท่ามกลางกระแสนิยมและแนวทางของสังคมขนาดใหญ่แห่งสหประชาชาติ ที่ให้
ความสำคัญในเรื่อง Health Span มากกว่าเรื่อง Life Span ซึ่งสอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนาที่ให้
ความสำคัญกับชีวิตที่มีคุณภาพมากกว่าการมีเพียงชีวิตที่ยืนยาวเท่านั้น ประกอบกับแนวคิดของ Bobby
Jones นักกอล์ฟในระดับตำนานของโลกที่ว่า “Golf is the closest game to the game we call life”
(Online). Golf: The Game Of Life, (Online). Golf: The Game Of Life. Retrieved 23 June 2024)
และPracha Kanyaprasit ได้แสดงทัศนะว่า กอล์ฟเป็นเกมที่จำลองชีวิต ให้มาอยู่ในการเล่น 18 หลุม
(Interviewed March 28 2024) ผู้วิจัยมีความเห็นว่าหากนำหลักไตรสิกขาซึ่งเป็นการศึกษาเพื่อยกระดับ
คุณภาพชีวิตมาใช้ในการพัฒนาแนวทางเล่นกอล์ฟสำหรับผู้สูงวัย จะทำให้เกิดระบบการฝึกฝนเพื่อพัฒนา

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุยุคใหม่ผ่านการเล่นกอล์ฟเชิงพุทธบูรณาการ โดยมีเหตุผลสนับสนุนและรายละเอียดแนวคิดดังนี้

1. กอล์ฟ : ธรรมิกอุปายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีลักษณะของพฤติกรรมที่มีความกระวนกระวายใจ ไม่สามารถจดจ่อกับอะไรได้นาน มีความเบื่อหน่ายในการทำกิจกรรมเดิมซ้ำ ๆ อาจมีอาการซึมเศร้า รู้สึกตนเองไร้คุณค่า เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่าย ผู้สูงอายุจึงควรมีการเตรียมความพร้อมในเรื่องความชราภาพ การเจ็บป่วย และวาระสุดท้ายของชีวิต ดังที่ Kanchanamai, S. ได้อธิบายในงานวิจัยว่า แนวทางการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตาย โดยนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการ มีดังนี้ 1.ด้านร่างกาย ต้องดูแลสุขภาพร่างกายแบบพึ่งพาตนเอง 2.ด้านจิตใจ ต้องมีเป้าหมายแน่วแน่ในชีวิตเพื่อตายอย่างสงบ และมีสติโดยฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง 3.ด้านสังคม อยู่อย่างพอใจในสิ่งที่ตนมี และรู้จักปล่อยวาง (The Elderly Preparation for the End of Life Through the Integrated Buddhism in Modern Era. Doctor of Philosophy, 2003, p. 124) นอกจากนี้ มีงานวิจัยของ Zimmer, Z. et al. พบว่า ผู้สูงวัยมีแนวโน้มที่จะพยายามมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาหรือด้านจิตวิญญาณในอัตราสูงกว่าประชากรวัยอื่น เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจในช่วงบั้นปลายของชีวิต (Online). Spirituality, religiosity, aging and health in global perspective: A review, Retrieved 7 January 2024). [www. ncbi.nlm.nih](http://www.ncbi.nlm.nih))

ดังนั้นกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงควรเป็นกิจกรรมที่พัฒนาชีวิต 4 ด้าน ตามแนวทางของกรมสุขภาพจิตซึ่งมีพื้นฐานมาจากองค์กรอนามัยโลกที่สอดคล้องกับหลักภาวนา 4 ของพระพุทธศาสนา ควรเป็นกิจกรรมที่สามารถดึงดูดความสนใจให้พัฒนาสุขภาพกายและจิตในช่วงบั้นปลายของชีวิต มีความเหมาะสมกับจริต ทำให้ผู้สูงวัยมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ

กอล์ฟเป็นกีฬาสากลที่พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุยุคใหม่ เป็นกิจกรรมที่พัฒนาชีวิตทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม Pracha Kanyaprasit ได้แสดงทัศนะว่า กอล์ฟเป็นกีฬาที่มีเสน่ห์และมีความท้าทายสามารถดึงดูดให้ผู้สูงวัยอยากทำกิจกรรมอยู่เป็นประจำ (Interviewed March 28 2024) และจากหลากหลายทัศนะของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเชิงลึกสรุปได้ว่า การพัฒนาทักษะการเล่นกอล์ฟมีเอกลักษณ์ที่สอดคล้องกับวิถีการปฏิบัติพัฒนาตนของหลักไตรสิกขา อีกทั้ง Aga Srinopnikom กล่าวว่า Tiger Woods นักกอล์ฟผู้มีชื่อเสียงเคยให้สัมภาษณ์กับสำนักข่าวต่าง ๆ หลังจากเขาประสบปัญหาชีวิตและมีผลงานที่ตกต่ำว่า หลักการพัฒนาตนของพระพุทธศาสนาจะเป็นเครื่องนำพาตัวเขาให้กลับมามีความเป็นเลิศในกีฬากอล์ฟอย่างมีความสุขได้อีกครั้ง (Interviewed April 24 2024)

2. สภาวะแวดล้อม: องค์ประกอบสำคัญในกระบวนการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา สภาวะแวดล้อมของสถานที่เป็นองค์ประกอบสำคัญเพื่อการบรรลุผลในกระบวนการพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการบำเพ็ญเพียรโดยพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบ มีสภาวะแวดล้อมที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อการตรัสรู้ ตามข้อความที่ปรากฏในปาสาสิสูตร ที่ทรงบรรยายและพรรณนาไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแสวงหาว่าอะไรเป็นกุศล ขณะที่แสวงหาทางอันประเสริฐคือความสงบซึ่งไม่มีทางอื่นยิ่งกว่า เมื่อเที่ยวจาริกไปในแคว้นมคธโดยลำดับ ได้ไปถึงตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ได้เห็นภูมิประเทศที่น่ารื่นรมย์ มีราวป่าน่าเพลิดเพลินใจ มีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำน้ำ

สะอาดดี นารีธรรม มีโครงคามาอยู่โดยรอบ เราจึงคิดว่า ‘ภูมิประเทศเป็นที่นารีธรรม มีราวป่าน่าเพลิดเพลินใจมีแม่น้ำไหลรินไม่ขาดสาย มีทำนน้ำสะอาดดี นารีธรรม มีโครงคามาอยู่โดยรอบเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรของกุลบุตรผู้ปรารถนาจะบำเพ็ญเพียร’ เราจึงนั่ง ณ ที่นั้นด้วยคิดว่า ‘ที่นี่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร’ (Thai Tripitakas, 1996; 12/279/303-304) พระพุทธเจ้าได้ทรงพิจารณาความเหมาะสมเพื่อการบำเพ็ญเพียรของอุรุเวลาเสนานิคม แคว้นมคธเป็นปัจจัยสำคัญในการเกื้อหนุนกับการดำรงชีพ และการพัฒนาจิตใจตามแนวทางมัชฌิมาปฏิปทา และ Pracha Kanyaprasit ได้แสดงทัศนะไว้ว่า สนามกอล์ฟเป็นสถานที่ที่นารีธรรมอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ เกื้อหนุนต่อการทำให้จิตใจมีความสงบ มีความเข้มแข็งพร้อมที่จะพิจารณา ไตรตรองแก้ไขปัญหาคด้วยเหตุและผลในความเป็นจริง (Interviewed March 28 2024)

3. บุพบทของการศึกษาการเล่นกอล์ฟสำหรับผู้สูงวัยยุคใหม่ตามหลักไตรสิกขา กอล์ฟเป็นกีฬาของสุภาพชน มีกฎ กติกา มารยาท ทั้งที่เป็นลายลักษณ์อักษร และเป็นธรรมเนียมปฏิบัติ การเริ่มต้นเล่นกอล์ฟอย่างถูกวิธีจึงเป็นสิ่งสำคัญ บุพภาคของการศึกษาพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยกีฬาตามหลักไตรสิกขา จึงมี 2 ปัจจัยที่สำคัญคือ 1. ปัจจัยภายนอก เรียกว่า ปรโตโฆสะ คือ ในการเรียนรู้และพัฒนาทักษะกีฬา กอล์ฟ ครูผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์สอนนักกอล์ฟสูงอายุเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ ดังที่ Somsaksri SorSrisuwan แสดงทัศนะว่า แนวทางในเบื้องต้นของการเลือกครูผู้ฝึกสอนคือ ควรศึกษาถึงประวัติ ผลงาน ของครูผู้ฝึกสอนที่สนใจ ควรเป็นผู้ที่มีประสบการณ์สอนผู้สูงวัย มีการสนทนาและพบเจอครูผู้ฝึกสอนเพื่อพิจารณาถึงบุคลิก อุปนิสัย คุณสมบัติ และแนวทางที่ใช้ในการฝึกสอนว่าสามารถเข้ากับจริตของตนได้ (Interviewed May 3 2024) และ Chaikorn Rattanapan ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า การมีครูผู้ฝึกสอนที่ดีจะช่วยแนะนำในการเลือกอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับนักกอล์ฟได้ จะทำให้ผู้เล่นสามารถมีพัฒนาการได้ดียิ่งขึ้นโดยไม่มีขีดจำกัดจากอุปกรณ์ นอกจากนั้นครูผู้ฝึกสอนจะชี้แนะแนวทางข้อควรพึงระวังในเรื่องอันตรายจากการเล่นอีกด้วย (Interviewed May 3 2024) และ Leenawat Chuaratanaphong ได้แสดงทัศนะเพิ่มเติมว่า แคดดี้เป็นกัลยาณมิตรที่สำคัญในการเล่นกอล์ฟ การเลือกแคดดี้ควรเลือกบุคคลที่มีประสบการณ์ รู้ Lay-out ของสนาม มีความคิด และทัศนะคติไปในทางเดียวกันกับนักกอล์ฟ จะเป็นปัจจัยช่วยส่งเสริมให้นักกอล์ฟสูงอายุเล่นกอล์ฟได้อย่างมีความสุขและมีผลงานดี (Interviewed May 22 2024) ปัจจัยภายใน เรียกว่า โยนิโสมนสิการ คือ ปัจจุบันมีทฤษฎี เทคนิค เกร็ดความรู้ Golf tips และครูผู้ฝึกสอนอยู่เป็นจำนวนมากที่จะเป็น ปรโตโฆสะให้นักกอล์ฟผู้เล่นจึงต้องมีความคิด พิจารณาไตรตรองอย่างแยบคาย เพื่อเลือกองค์ความรู้ที่เหมาะสมกับตน และนำมาทดลองปฏิบัติ พร้อมทั้งทบทวนอย่างละเอียดเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดปัญหาอุปสรรคสำหรับการพัฒนาทักษะการเล่นกอล์ฟของผู้สูงวัย

4. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่ผ่านการเล่นกอล์ฟตามหลักไตรสิกขาและวัดผลด้วยหลักภาวา 4 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่ผ่านการเล่นกอล์ฟตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) มีดังนี้

1. ศีล นักกอล์ฟทั่วไปมักจะมีความคิดว่าการฝึกฝนพัฒนาตนให้เป็นคนดีมีศีลธรรม เป็นคนละเรื่องกับการพัฒนาทักษะในการเล่นกอล์ฟ แต่แท้ที่จริงแล้วการที่นักกอล์ฟเป็นผู้ปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรม เล่นตามกฎ กติกา มีมารยาท แม้จะไม่มีกรรมการคอยเฝ้าดู เป็นพื้นฐานของการพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้นักกอล์ฟเป็นผู้มีความสุข ซึ่ง Somsaksri SorSrisuwan ได้แสดงทัศนะว่า นักกอล์ฟต้องเล่นตามกฎ กติกา และมี

มารยาท นักกอล์ฟที่ไร้จริยธรรม คดโกง จะได้รับผลจากการกระทำของตนคือ เล่นด้วยความหวาดระแวงว่าจะมีผู้พบเห็น มีความละอายใจ และหากมีพฤติกรรมที่กระทำผิดอยู่ประจำย่อมหลีกเลี่ยงไม่พ้นการพบเห็นของผู้อื่นนำไปสู่การเสื่อมเสียชื่อเสียง และเป็นที่รังเกียจของสังคม แต่หากนักกอล์ฟเป็นผู้ประพฤติในศีลธรรมอันดีทั้งนอกและในสนาม ย่อมก่อให้เกิดความชื่นชม เป็นที่น่าคบหาและยอมรับในสังคม เพิ่มคุณค่าให้ตนเอง สามารถเล่นกอล์ฟได้อย่างมีความสุขและภาคภูมิใจ (Interviewed May 3 2024)

2. สมาธิ กีฬากอล์ฟเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยความเข้มข้นของจิตใจ ต้องมีสติและมีสมาธิสูง Thanawuth, W. ได้แสดงทัศนะไว้ว่า กีฬากอล์ฟเป็นเกมที่ต้องใช้จิตใจเป็นหลักในทุกะดับของการเล่น หากนักกอล์ฟมีจิตใจที่ไม่แน่วแน่จะส่งผลให้การทำงานของทุกส่วนในร่างกายทำงานไม่ประสานกันทำให้เกิดความผิดพลาดได้ง่าย กอล์ฟจึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถใช้เพื่อเรียนรู้และฝึกฝนจิตใจตามแนวทางของพระพุทธศาสนาได้ หากเป็นไปได้นักกอล์ฟควรจะมีการฝึกปฏิบัติจิตให้เกิดสมาธิ ในชีวิตประจำวันของตนอย่างสม่ำเสมอ (Vithihanggolf Cheevit Lomhayjai lae Kanleanloo, 2009)

การมีสมาธิเป็นส่วนสำคัญของกีฬากอล์ฟ กอล์ฟเป็นกีฬาที่ใช้การเดินเป็นหลัก นักกอล์ฟสูงวัยสามารถเลือกนำแนวทางต่าง ๆ สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาประยุกต์ใช้ในระหว่างการเล่นกอล์ฟ ให้มีสติ สมาธิอยู่กับตนเอง จิตใจไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน และก่อให้เกิดปัญญาได้ การเดินมีความสำคัญในพระพุทธศาสนา เป็นหนึ่งในอริยาบถ 4 (ยืน เดิน นั่ง นอน) ที่นิยมในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (Thai Tripitakas, 1996; 10/375/304) พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับอริยาบถในการก้าวอย่างอย่างมีสติ มีสมาธิ ให้มีความงดงามตามความปรากฏในสาริปุตตสูตร ที่ได้กล่าวถึงยามที่พระพุทธเจ้าเสด็จลงจากสวรรค์ชั้นดาวดึงส์หลังจากโปรดพระมารดาแล้ว ครั้นนั้น พระสารีบุตรได้กล่าวชื่นชม ในพระอริยาบถก้าวอย่างของพระพุทธองค์ว่างดงามทำให้ผู้ได้พบเห็นเกิดความศรัทธาเลื่อมใสยิ่งนัก (Thai Tripitakas, 1996; 29/190/535) ซึ่ง Phramedhavinaiyaros (Sutep Buddhachanya) การเดินเป็นอริยาบถที่สำคัญในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธรูปปางลีลาเป็นปางที่แสดงให้เห็นถึงอริยาบถก้าวอย่างของพระพุทธเจ้าถือเป็นปางที่งดงามที่สุดปางหนึ่ง การเสด็จเดินด้วยเท้าของพระพุทธเจ้าในปางลีลาเป็นปางที่แสดงให้ทราบถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระผู้มีพระภาค ที่ได้ทรงเสด็จจาริกไปเผยแผ่พระธรรมในแคว้นต่าง ๆ (Interviewed on March 27 2024) นอกจากนั้น ในจัมมสูตร ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ 5 ประการ ดังนี้ 1. เป็นผู้มีอารมณ์อดทนต่อการเดินทางไกล 2. เป็นผู้มีอารมณ์อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร 3. เป็นผู้มีอาพาธน้อย 4. อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ล้มแล้วย่อยได้ง่าย 5. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน (Thai Tripitakas, 1996; 22/29/41)

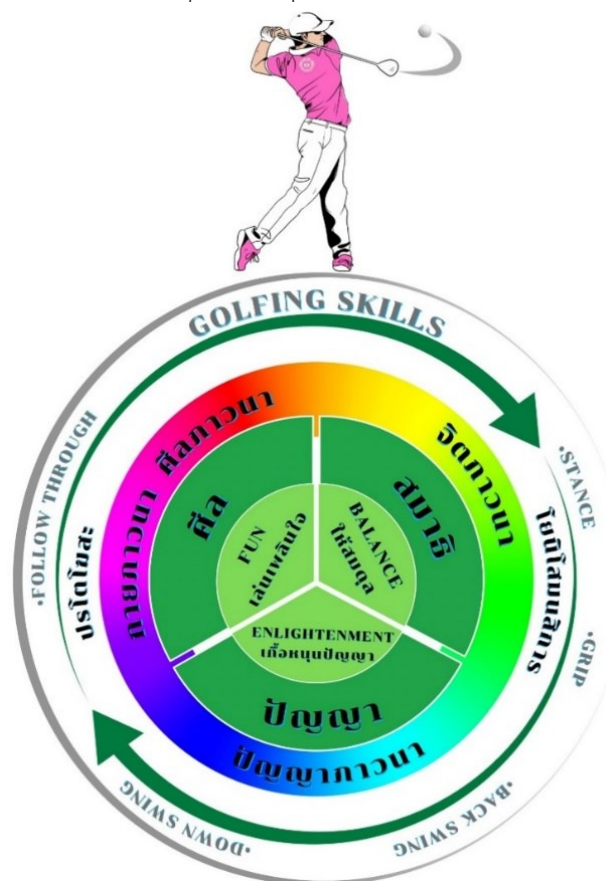
จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การเดินเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีความสำคัญ มีประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถนำมาบูรณาการผ่านการเล่นกอล์ฟให้นักกอล์ฟสูงวัยมีสุขภาพดี เล่นอย่างมีสติ มีสมาธิ สามารถจัดการควบคุมกับอารมณ์ให้ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่านมีความสุขกับการเล่นมากยิ่งขึ้น

3. ปัญญา เมื่อนักกอล์ฟปฏิบัติตนให้อยู่ในศีลธรรม มีสติ สมาธิ นักกอล์ฟย่อมสามารถเล่นกอล์ฟได้อย่างผู้มีปัญญา นักกอล์ฟที่ดีและมีปัญญาย่อมสามารถตัดสินใจเลือกเล่นแนวทางที่ถูกต้องได้โดยมีสติ ไม่ประมาท ประเมินขีดความสามารถของตนเองได้ถูกต้องเป็นไปตามความเป็นจริง ในสถานการณ์ที่

นักกอล์ฟต้องใช้ปัญญาในการตัดสินใจ แคตตีที่ดีมีส่วนสำคัญที่จะคอยให้คำแนะนำ คำปรึกษาแก่นักกอล์ฟ เป็นปรโตโมสะที่ดี แต่นักกอล์ฟเองจะต้องมีโยนิโสมนสิการในการพิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบ ซึ่ง Chaikorn Rattanapan ได้แสดงทักษะเพิ่มเติมว่า นอกจากเทคนิคในการตีและการจัดการในสนามแล้ว การวางแผนและวิธีการคิดมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งกับผลลัพธ์ของการเล่น (Interviewed May 3 2024)

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

ผลการวิจัยจากการศึกษาเอกสาร ตำรา สื่ออิเล็กทรอนิกส์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึก การรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์พบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่ผ่านการเล่นกอล์ฟเชิงพหุบูรณาการ โดยใช้หลักไตรสิกขาและวัดผลด้วยหลักภาวา 4 เป็นแนวทางที่ทำให้ผู้สูงวัยยุคใหม่ดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีคุณภาพ ไม่เป็นภาระครอบครัว สังคมและประเทศ สามารถสังเคราะห์สรุปเป็นแบบจำลอง (Model) “เล่นเพลินใจ ให้สมดุล เกื้อหนุนปัญญา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า F.B.E. Model



“เล่นเพลินใจ ให้สมดุล เกื้อหนุนปัญญา”; F.B.E. Model : ที่มาของภาพโดยผู้วิจัย

รูปแบบแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่ผ่านการเล่นกอล์ฟเชิงพหุบูรณาการสามารถอธิบายแผนภาพแบบจำลองที่เชื่อมโยงกันได้ดังนี้

ทักษะการเล่นกอล์ฟ (Golfing Skills) ประกอบด้วย

- | | |
|------------------|---|
| - Stance | คือ ท่ายืนจรดลูกที่เหมาะสม |
| - Grip | คือ การจับอุปกรณ์ให้ถูกวิธี |
| - Back Swing | คือ การเหวี่ยงไม้ขึ้นอย่างถูกต้อง |
| - Down Swing | คือ การเหวี่ยงไม้ลงอย่างมีประสิทธิภาพ |
| - Follow Through | คือ การปล่อยร่างกายตามแรงเหวี่ยงหลังไม้กระทบลูกที่สมดุล |

โดย “เล่นเพลินใจ ให้สมดุล เกื้อหนุนปัญญา” ; F.B.E. Model มีความหมายดังนี้

1. เล่นเพลินใจ (F : FUN) คือ การเล่นกอล์ฟตามกฎ กติกา และมารยาท เป็นผู้ที่มีศีลธรรม มีวินัยในการฝึกซ้อม การบริโภคที่ถูกหลักโภชนาการ และการพักผ่อนที่เพียงพอ จะทำให้ผู้สูงวัยยุคใหม่สามารถเล่นกอล์ฟเป็นประจำได้อย่างสนุก เพลิดเพลิน ได้คลายเครียด เกิดความปรารถนาและความปิติ ขจัดความเกียจคร้าน เป็นที่รักใคร่ของครอบครัวและสังคม

2. ให้สมดุล (B : BALANCE) คือ การเล่นกอล์ฟเป็นประจำอย่างถูกวิธีและสนุกจะทำให้ผู้สูงวัยยุคใหม่เป็นผู้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและมีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ สามารถทำกิจกรรมที่ต้องการได้ ด้วยตนเอง ไม่เป็นภาระของผู้อื่น มีสติ มีสมาธิ สามารถยอมรับ ปล่อยวาง ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างมีความสุขและเป็นผู้มีชีวิตสมดุล

3. เกื้อหนุนปัญญา (E : ENLIGHTENMENT) คือ การเล่นกอล์ฟเป็นประจำอย่างถูกวิธี สนุก และมีชีวิตสมดุลจะนำพาให้ผู้สูงวัยยุคใหม่เป็นผู้มีปัญญา พิจารณาเหตุและผลตามความเป็นจริง รู้เท่าทันในสถานการณ์ และสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง สามารถการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท มีการเตรียมพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงสุดท้ายของชีวิตได้อย่างผู้มีปัญญา

เนื่องจากกอล์ฟและชีวิตต้องมีการศึกษา ฝึกฝน และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพราะผลการเล่นกอล์ฟที่สมบูรณ์เป็นมนโคติที่เป็นไปไม่ได้ (การทำ Hole in one ทุกหลุม) ในขณะที่การพันทุกซ์ต้องอาศัยการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาตลอดเวลาจนบรรลุนิพพาน ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่ผ่านการเล่นกอล์ฟเชิงพุทธบูรณาการจึงเป็นขบวนการของการศึกษาฝึกฝนและประเมินผลด้วยหลักภวนา 4 อย่างต่อเนื่องเป็นวงจรไม่สิ้นสุด นักกอล์ฟสูงวัยต้องหมั่นแสวงหาความรู้ คำแนะนำจากกัลยาณมิตร (ปรโตโมสะ) พิจารณาโดยละเอียด (โยนิโสมนสิการ) ไปฝึกฝนและปฏิบัติ นำข้อบกพร่องไปแก้ไขอย่างสม่ำเสมอ

อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่เป็นการส่งเสริมให้ชีวิตมีความสุข โดยมีพื้นฐานมาจากการมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ มีสติปัญญาในการดำรงชีวิตที่เหลื่ออย่างมีคุณภาพ เพิ่มคุณค่าของตนในสังคม และสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยได้รวบรวมและสังเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยโดยมีการอภิปรายผลดังนี้

ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการเล่นกอล์ฟสำหรับผู้สูงวัยยุคใหม่ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า เป็นแนวคิดที่มีพื้นฐานมาจากความนิยมของผู้สูงวัยทั่วโลกในกีฬากอล์ฟ กอล์ฟเป็นกีฬาที่ผู้เล่นใช้อุปกรณ์ตีลูกให้ลงหลุมด้วยจำนวนการตีที่น้อยที่สุด มีความท้าทายเสน่ห์ของกีฬานี้จึงมีความสำคัญในการดึงดูดและจูงใจให้ผู้สูงวัยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นกิจกรรมกลางแจ้งที่ไม่ต้องอาศัยแรงปะทะ (Outdoor Non-contact Sport) เล่นในสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ ได้พัฒนาความยืดหยุ่น ได้เพิ่มความแข็งแรง สร้างสมดุลของร่างกายทั้งสองด้าน พัฒนาระบบประสาท ฝึกให้ใช้ความคิดวิเคราะห์ ทำให้ลดโอกาสของการเจ็บป่วย นอกจากนั้นกอล์ฟยังมีคุณประโยชน์ทางจิตใจ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ มีสติ มีสมาธิ สามารถรับแรงกดดันจากสิ่งรบกวนที่เข้ามาในจิตใจ ฝึกการยอมรับผลของการเล่น ได้ผ่อนคลายอารมณ์ สามารถช่วยลดความเครียด ป้องกันอาการซึมเศร้า พัฒนาปัญญา และเสริมสร้างความสุขใจ อีกทั้งเป็นโอกาสในการสร้างคุณค่าให้กับตนเอง เป็นประโยชน์แก่สาธารณะ ได้พบปะสังสรรค์

เพื่อนฝูง สร้างหมู่คณะและสังคมใหม่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Vandervoort, A. A. et al. เรื่อง “Golf is a Physical Activity for a Lifetime” ที่การมีส่วนร่วมเล่นกีฬากอล์ฟอยู่เป็นประจำ จะส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและสร้างความเพลิดเพลินให้กับผู้เล่นทุกวัยโดยเฉพาะวัยเกษียณที่มีจำนวนประชากรเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว นักกอล์ฟที่มีอายุมากควรมีผู้ฝึกสอนที่ความรู้เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บอันเป็นผลมาจากกลไกการตีที่ไม่ถูกวิธีหรืออุปกรณ์ที่ไม่เหมาะสม (International Journal of Golf Science. 2012. 1 (1): 54-69) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wilson, A. D. et al. เรื่อง “Strength and Balance in Recreational Golfers and Non-Golfers Aged 65-79 Years in Community Settings” ผู้สูงอายุที่ไม่ทำกิจกรรม มีแนวโน้มที่จะมีการลดลงของความแข็งแรงและความสมดุลของร่างกายมากกว่าเมื่อเทียบกับคนรอบข้างที่ทำกิจกรรมการเล่นกอล์ฟมีศักยภาพในการเพิ่มความแข็งแรงและความสมดุลในผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ (Journal Aging Phys Act. 2022. 31. (2): 257-264) อีกทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kemarat, S. and Theanthong, A. เรื่อง “ผลของการฝึกทักษะทางจิตใจที่มีต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกอล์ฟอาชีพไทย” ในกีฬากอล์ฟกว่าร้อยละ 90 เป็นเรื่องของจิตใจ การฝึกการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจด้านความมั่นใจในตนเอง การควบคุมพลังงานเชิงลบ การควบคุมสมาธิ ทักษะคิด ทำให้นักกอล์ฟสามารถนำทักษะทางจิตใจไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากขึ้น ช่วยเพิ่มโอกาสให้นักกอล์ฟประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาทักษะทางด้านจิตใจในกีฬากอล์ฟ (Journal of Sports Science and Technology. 2012. 12 (2); 117-129)

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การฝึกฝนพัฒนาตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาที่ใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า คือ การศึกษาและฝึกฝนตนตามหลักไตรสิกขาที่มีองค์ประกอบด้วย อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เมื่อผู้สูงวัยยุคใหม่ได้ศึกษา ฝึกฝน พัฒนาตนตามแนวทางหลักไตรสิกขาแล้ว สามารถเฝ้าดู ตรวจสอบติดตาม และประเมินผลของการศึกษานี้ได้ตามหลักภาวนา 4 (กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา) ที่มีความสอดคล้องกับ Sawaeng Nilnama การฝึกศีลให้อยู่ในพฤติกรรมเคยชินที่ดี มีระเบียบวินัย กฎหมาย กติกาและมารยาท ไม่เบียดเบียนสิ่งมีชีวิต มีน้ำใจ ไม่ตรีต่อเพื่อน ๆ สังคม และต่อสิ่งแวดล้อม การฝึกในด้านจิตใจ อบรมจิต ให้พัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีความเพียรพยายาม มีสติ สมาธิ และ อิมเมใจ ก่อให้เกิดสุขภาพจิตดี การฝึกในด้านปัญญารู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น เข้าใจ หยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวิเคราะห์ไตร่ตรอง ก่อให้เกิดการปล่อยวางตระหนักเห็นคุณค่าของชีวิตตนเองและสังคมคนรอบข้าง ตลอดถึงธรรมชาติสิ่งแวดล้อม (Interviewed April 5 2024) และสอดคล้องกับ Fangkom, B., et al. เรื่อง “ชุมชนไตรสิกขา : รูปแบบและการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดอุบลราชธานี” การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาสามารถสร้างคุณภาพให้กับชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี (ri Sikkha Community: Form and Enhancement of Quality of Life in Elderly Society, Ubon Ratchathani Province, 2018, p. Abstract) .

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่ผ่านการเล่นกอล์ฟเชิงพุทธบูรณาการ ผู้วิจัยขอเสนอว่า การเล่นกอล์ฟตามแนวทางหลักไตรสิกขาและวัดผลด้วยหลักภาวนา 4 มีดังนี้ 1. ศีล นักกอล์ฟสูงวัยต้องเล่นตามกฎ กติกา และมีมารยาท เป็นผู้ประพฤติในศีลธรรมอันดีทั้ง

นอกและในสนาม ก่อให้เกิดความชื่นชม เป็นที่น่าคบหาและยอมรับในสังคม เพิ่มคุณค่าให้ตนเอง สามารถเล่นกอล์ฟได้อย่างมีความสุขและภาคภูมิใจ นอกจากนี้นักกอล์ฟที่ดีควรจะเป็นผู้มีวินัยในการฝึกซ้อม มีการพักผ่อนให้เพียงพอ และมีการบริโภคถูกต้องตามหลักโภชนาการ 2. สมาธิ นักกอล์ฟสูงวัยควรฝึกจิตให้มีสมาธิ จิตใจแน่วแน่ มั่นคง ควรฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันของตนอย่างสม่ำเสมอ เพราะการที่จิตมีสมาธิได้ต้องเกิดจากการปฏิบัติที่มีพื้นฐานที่ดีคือศีลและต้องฝึกฝนพัฒนาอย่างต่อเนื่องด้วยความเพียร นอกจากการฝึกให้มีสมาธิในการตีลูกแล้ว เนื่องจากกอล์ฟเป็นกีฬาที่ใช้การเดินเป็นหลัก นักกอล์ฟสูงวัยสามารถนำแนวทางการเดินจงกรม ซึ่งเป็นอิริยาบถที่สำคัญในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมาฝึกฝนปฏิบัติในระหว่างการเล่นกอล์ฟได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Phramedhavinaiyars (Sutep Buddhachanya) เรื่อง ความสำคัญของการเดินในพระพุทธศาสนา (Interviewed March 27 2024) ปัญญา นักกอล์ฟสูงวัยสามารถพัฒนาปัญญาที่เกิดขึ้นในการเล่นกอล์ฟไปเป็นพื้นฐานเพื่อการต่อยอดในการดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพ มีคุณค่า ไม่ประมาท สามารถปล่อยวางเตรียมพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงสุดท้ายของชีวิต เมื่อนักกอล์ฟได้ปฏิบัติตามแนวทางหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่ผ่านการเล่นกอล์ฟแล้ว นักกอล์ฟสามารถประเมินความก้าวหน้าโดยอาศัยหลักท้าวนา 4 คือ 1. ประเมินจากความสามารถทางกายภาพ 2. ประเมินจากความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมกอล์ฟด้วยกัน 3. ประเมินจากความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ 4. ประเมินจากการที่นักกอล์ฟมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถเล่นได้ตามที่วางแผน สามารถแก้ไขสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดและปัญหาอุปสรรคได้ เมื่อนักกอล์ฟได้ประเมินตนเองทั้ง 4 ด้านแล้วให้พิจารณาโดยละเอียด นำข้อบกพร่องไปแก้ไขและแสวงหาความรู้ใหม่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่องสืบไป

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย จัดทำเป็นแบบจำลอง (Model) คือ “เล่นเพลินใจ ให้สมดุล เกื้อหนุนปัญญา” หรือ F.B.E. Model สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่ผ่านการเล่นกอล์ฟเชิงพุทธบูรณาการ โดยเชื่อมโยงทักษะการเล่นกอล์ฟ (Golfing Skills) เข้าสู่หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และวัดผลด้วยหลักท้าวนา 4 ซึ่งสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยทั้ง 4 ด้าน คือทางด้านกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านสังคม และทางด้านสิ่งแวดล้อม มีรายละเอียดดังนี้ เล่นเพลินใจ (F : FUN) คือการเล่นกอล์ฟตามกฎ กติกา และมารยาท เป็นผู้มีศีลธรรม จะทำให้ผู้สูงวัยยุคใหม่สามารถเล่นกอล์ฟเป็นประจำได้อย่างสนุก เกิดความปรารถนาและความปิติ เป็นที่รักใคร่ของครอบครัวและสังคม ให้สมดุล (B : BALANCE) คือการเล่นกอล์ฟที่ถูกวิธีและสนุกจะทำให้ผู้สูงวัยยุคใหม่เป็นผู้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและทางด้านจิตใจ สามารถทำกิจกรรมที่ต้องการได้ด้วยตนเอง ไม่เป็นภาระของผู้อื่น มีสติ มีสมาธิ ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างมีความสุขและเป็นผู้มีชีวิตสมดุล เกื้อหนุนปัญญา (E : ENLIGHTENMENT) คือการเล่นกอล์ฟที่ถูกวิธี เกิดความสนุก นำไปสู่การมีชีวิตที่สมดุลจะเกื้อหนุนให้ผู้สูงวัยยุคใหม่เป็นผู้มีปัญญา รู้เท่าทันในสถานการณ์ และสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเพื่อดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท มีการเตรียมพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงสุดท้ายของชีวิตได้อย่างผู้มีปัญญา

เนื่องจากผลการเล่นกอล์ฟที่สมบูรณ์เป็นมโนทัศน์ที่เป็นไปไม่ได้ (การทำ Hole in one ทุกหลุม) และในขณะที่การพันทุกซ์ต้องอาศัยการฝึกฝนตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่องจนบรรลุนิพพาน ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่ผ่านการเล่นกอล์ฟเชิงพุทธบูรณาการจึงเป็น กระบวนการของ

การศึกษาฝึกฝนเป็นวงจรไม่สิ้นสุด นักกอล์ฟสูงวัยต้องหมั่นแสวงหาความรู้ คำแนะนำ พิจารณาไตร่ตรองโดยละเอียดแล้วนำไปปฏิบัติ แก้ไขข้อบกพร่องอยู่อย่างสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่ผ่านการเล่นกอล์ฟเชิงพุทธบูรณาการ” ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด และนำไปสู่การนำเสนอองค์ความรู้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่ สามารถนำผลการศึกษาวิจัยนี้ไปใช้เป็นทางเลือกหนึ่งในการปฏิบัติต่อไป

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 สถาบันอุดมศึกษาที่มีหลักสูตรการบริหารจัดการเกี่ยวกับกีฬากอล์ฟควรมีการนำเอาแนวทางหลักไตรสิกขาเข้าบรรจุในหลักสูตรและเพื่อประยุกต์ใช้กับนักกอล์ฟทุกวัย

1.2 หน่วยงาน และสมาคมที่เกี่ยวข้องกับกีฬากอล์ฟ ควรจะมีการฝึกอบรมให้ความรู้เบื้องต้นให้กับบุคลากร สมาชิก และผู้เกี่ยวข้อง เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ศึกษาการพัฒนาทักษะการเล่นกอล์ฟเชิงพุทธ โดยเพิ่มหลักธรรมหมวดอื่น ๆ

2.2 นำองค์ความรู้ที่ได้รับไปวิจัยต่อยอดเป็นงานวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านการออกกำลังกายในรูปแบบอื่นเชิงพุทธบูรณาการ

Reference

Books

Department of Health. (2005). *Kansongsremasukkababphoosoong-a-yoo*. Bangkok: Ministry of Public Health.

Harvey, Peter. (2016). *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*. edition. UK: Cambridge University Press.

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (2539). *Thai Tripitakas*. Bangkok: MCU Press

Parent, Joseph. (2005). *ZEN GOLF MASTERING THE MENTAL GAME*. UK: Collins Willow.

PhraBrahmagunabhorn (P. A.Payutto). (2019). *Japadtanakondaiyangrai?*. Bangkok: Petandhome.

Sirphanich, B. (2014). *Koomuephoosoong-a-yoochababsomboon*. Bangkok: Mhochaobaan.

Thanawuth, W. (2009). *Vithihanggolf Cheevit Lomhayjai lae Kanleanloo*. Bangkok: Kledthai.

Journal

Bliss, R. R. and Church, C. F. (July). (2021). Golf as a Physical Activity to Potentially Reduce the Risk of Falls in Older Adults with Parkinson's Disease. *MDPI Sports*. 9 (6):1-20.

Kemarat, S. and Theanthong, A. (december). (2012). Effect of mental skills training program on mental toughness of Thai professional golfers. *Journal of Sports Science and Technology*. 12 (2); 117-129.

Kobriger, L. S., Smith, J., Hollman, H. J., Smith, M. A.. (2006).The Contribution of Golf to Daily Physical Activity Recommendations: How Many Steps Does It Take to Complete a Round of Golf ?. *MAYO CLINIC PROCEEDING*. (August). 81 (8); 1041–1043.

Vandervoort, A. A., Lindsay, M. D., Lynn K. S. and Noffal, J. G. (August). (2012). Golf is a Physical Activity for a Lifetime. *International Journal of Golf Science*. 1 (1): 54-69

Wilson, A. D., Brown, S., Muckelt, E. P., Warner, B. M., Agyapong-Badu, S., Glover, D., Murray, D. A., Hawkes, A. R. and Stokes, M. (2022). Strength and Balance in Recreational Golfers and Non-Golfers Aged 65-79 Years in Community Settings. *Journal Aging Phys Act*. (September-December) 31. (2): 257-264.

Electronics

Bobby Jones. (2012). (Online. Golf: The Game Of Life. (Retrieved 23 June 2024).
www.forbes.com.

Department Of Mental Health. (Retrieved 7 January 2024). www.dmh.go.th.

HOTGOLF. (2021). (Online). ผลสำรวจยืนยัน ผู้สูงวัย ยิ่งเล่นกอล์ฟ .ยิ่งอายุยืน. (Retrieved 8 January 2024). www.hotgolfclub.com.

Neuroscience News & Research. (2019). (Online). Is Golf Really Played "In the Six Inches Between the Ears". (Retrieved 1 July 2024). www.technologynetworks.com.

World Health Organization (WHO). (2021). (Online). P What is WHO's role in the UN Decade of Healthy Ageing. (Retrieved 26 December 2023). www.who.int.

Worsak Kanok-nukulchai.(2023). (Online). 70 is the new 51.(Retrieved 10 June 2024).
www.mgronline.com.

Zimmer, Z. et al.. (2016). (Online). Spirituality, religiosity, aging and health in global perspective: A review. (Retrieved 7 January 2024). www. ncbi.nlm.nih.

Thesis

Fangkom, B., et al. (2018). ri Sikkha Community: Form and Enhancement of Quality of Life in Elderly Society, Ubon Ratchathani Province. Mahachulalongkornrajavidyalaya University Ubonratchathani campus.

Kanchanamai, S. (2023). The Elderly Preparation for the End of Life Through the Integrated Buddhism in Modern Era. *Doctor of Philosophy. Buddhist Studies*. Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

Interview

Aga Srinopnikom. Thailand Senior Golfers Association–TSGA, Secretary General. (Interviewed 24 April 2024)

Chadej Musigavong. Thailand Senior Golfers’ Association–TSGA , President. (Interviewed 20 May 2024)

Chaikorn Rattanapan. Tournament Player, Golf Instructor-Thai Senior Professional Golf Association (Interviewed 3 May 2024)

Leenawat chuaratanaphong. Golfer Age 63 years old. (Interviewed 22 May 2024)

Pracha Kanyaprasit, MD. Neurological Surgery-Chiangmai Ram Hospital. Golf Instructor Professional Golf Association Of Thailand. (Interviewed 28 March 2024)

Phramedhavinaiyaros (Sutep Buddhachanya). Assoc. Prof. Dr. Mahamakut Buddhist University. Assistant Abbot of Wat Ratchapradit Sathitmahasimaram.

Sawaeng Nilnama, Asst. Prof. Dr. Lecturer, Department of Religion and Philosophy, Faculty of Buddhism Mahamakut Buddhist University. (Interviewed 5 April 2024)

Somsaksri SorSrisuwan. Tournament Player, Golf Instructor-Professional Golf Association Of Thailand. (Interviewed 3 May 2024)

Suchet Chayanurak. Golfer Age 62 years old. (Interviewed 24 April 2024)

Suchin Tienphothong. Golfer Age 63 years old. (Interviewed 24 April 2024)

Theera Sakdiyakorn, MD. General Surgeon, Paolo Hospital Phaholyothin. (Interviewed 20 May 2024)