



Journal of
Buddhist Innovation Review



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

นวัตกรรมวิถีการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทยเชิงพุทธบูรณาการ The Innovative Lifestyle of Modern single in Thai Society Based on Buddhist Integration

Research Articles

บทความวิจัย

ณัฐพงศ์ นำศิริกุล NUTTAPONG NAMSIRIKUL

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph.D. Student Department of Buddhist Studies Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

poppertytiktok@gmail.com

Article history:

Received: October 6, 2023 / Revised: November 29, 2023

Accepted: November 30, 2023 / Available Online: December 3, 2023

บทคัดย่อ

นวัตกรรมวิถีการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทยเชิงบูรณาการ คือ การนำเสนอทางเลือกสำหรับการดำเนินชีวิตของคนโสดอีกรูปแบบหนึ่งที่ผู้วิจัยได้นำเสนอ โดยมีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาหลักการและแนวคิดการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทย 2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้บูรณาการวิถีการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทย และ 3. เพื่อนำเสนอนวัตกรรมวิถีการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทยเชิงพุทธบูรณาการ ทั้งนี้ การศึกษาวิจัยโดยสรุปได้แนวทางเรียกว่า “โสด สร้าง สุข” อธิบายดังนี้ โสด คือการตัดสินใจดำเนินชีวิตโสดโดยการเริ่มต้นวางแผนสร้างสุขภาพกายและจิตให้แข็งแรงจนถึงบั้นปลายชีวิตถือเป็นการไม่ประมาทในวัย สร้าง คือ การไม่ประมาทในการบริโภคโดยการบริโภคในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และการไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์สิน คือ การวางแผนการใช้จ่ายและการสะสมความมั่งคั่งด้านการเงินและด้านวัตถุเพื่อการใช้ชีวิตในบั้นปลาย สุข คือ การไม่ประมาทในจิตเป็นการฝึกฝน และขัดเกลาจิตใจตนเองให้เบิกบานและผ่องใสเสมอ ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดความสุขในระดับต่าง ๆ ได้ และสุดท้ายคือความสุขสูงสุดคือ “นิพพาน”

คำสำคัญ: นวัตกรรมวิถีการดำเนินชีวิต; คนโสดยุคใหม่; พุทธบูรณาการ

Abstract

This dissertation studies "The Innovative Way of Life for Single Individuals in Thai Society Integrated with Buddhist Principles" and outlines the following objectives: Firstly To investigate the principles and concepts involving the way of life for single individuals. Secondly To examine the Buddhist

principles that can be applied to improve the lifestyle of single individuals within Thai society. And thirdly To propose innovative approaches that can improve the lives of single individuals in Thai society by integrating Buddhist philosophy. In summary, we can conclude that two core principles, namely, "carelessness" and "consciousness," which play a fundamental stabilities in life, Carelessness regarding age. Carelessness in spending. Carelessness in maintaining one's mental well-being. The innovation proposed for the lives of single individuals, integrated with Buddhist philosophy in modern Thai society, is termed "Singleness Shapes Serenity." These fundamental principles are the concept that could leads everyone to the ultimate goal, often referred to as "nirvana", the pinnacle of happiness.

Keywords: innovative lifestyle; modern single in thai society; buddhist integration

1บทนำ

การดำเนินชีวิตของคนในสังคมยุคใหม่มีความน่าสนใจเกี่ยวกับการดำรงสถานภาพ และมีความเป็น ตัวตนสูง ซึ่งสะท้อนออกมาให้เห็นผ่านค่านิยมการใช้ชีวิตสไตล์อย่างน่าสนใจ พบว่า คนสไตล์ในสังคมไทยถือว่าเป็น คนกลุ่มหนึ่งที่ได้เลือกตัดสินใจที่จะใช้ชีวิตในลักษณะนี้ ด้วยค่านิยมทางสังคม วัฒนธรรม รวมถึงระบบสังคมทุน นิยมที่ขับเคลื่อนด้วยวิถีชีวิตที่เน้นความมีอิสระและเสรีภาพในการดำเนินชีวิต ดังนั้น ด้วยชุดความคิดต่าง ๆ เหล่านี้จึงส่งผลให้คนร่วมสมัยในสังคมไทยเลือกที่จะใช้ชีวิตสไตล์ โดยจากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติมีนัยยะ ที่สำคัญคือตั้งแต่ปี 2560-2563 คน Gen Y เป็นสไตล์เพิ่มขึ้นแค่ไหน? ในรอบ 5 ปีที่ผ่านมา ผลสำรวจจะระบุไว้ ดังนี้ ปี 2560 Gen Y ที่สไตล์และมึ่งงานทำ คิดเป็น 39.1% ปี 2561 Gen Y ที่สไตล์และมึ่งงานทำ คิดเป็น 40.2% ปี 2562 Gen Y ที่สไตล์และมึ่งงานทำ คิดเป็น 41.7% ปี 2563 Gen Y ที่สไตล์และมึ่งงานทำ คิดเป็น 43.1% ปี 2564 Gen Y ที่สไตล์และมึ่งงานทำ คิดเป็น 44.5% พร้อมกันนั้น สถิติผลสำรวจพบว่าผู้หญิงอยากอยู่เป็นสไตล์มาก ขึ้น ตัวเลขในปี 2561 ครัวเรือนไทยประเภทคนสไตล์ อยู่คนเดียวสูงขึ้นจาก 20.1% ในปี 2561 เพิ่มขึ้นเป็น 22.3% ในปี 2562 และ 21.4% ในปี 253 ข้อมูลทางสถิตินี้ถือว่ามีนัยยะที่สำคัญเป็นอย่างมาก (เปิดสาเหตุ “GEN Y” เน้น เป็นสไตล์ ไม่มีลูก มุ่งทำงานมากขึ้น. (ออนไลน์), วันที่สืบค้น 18 กุมภาพันธ์, 2566), แหล่งที่มา www.bangkokbiznews.com) จะเห็นว่าสถิติตัวเลขคนที่เลือกใช้ชีวิตสไตล์จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งน่าสนใจว่า คนเหล่านี้ มีมุมมองและทัศนคติต่อการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคตที่จะเกิดขึ้นกับตัวเอง โดยการ นำเสนอทัศนคติเกี่ยวกับการใช้ชีวิตคนสไตล์รุ่นใหม่ ในยุคนี้นิยมครองตัวเป็นสไตล์กันเพิ่มมากขึ้น การวางแผนอนาคต เพื่อรองรับการใช้ชีวิตในยามบั้นปลายถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เราสามารถใช้ชีวิตด้วยตัวคนเดียวได้อย่างมี ความสุขครองตัวเป็นสไตล์ได้วางแผนชีวิตเอาไว้ ซึ่งได้นำเสนอไว้ 6 แนวทางดังนี้ แนวทางที่ 1. คิดว่าการอยู่คนเดียวไม่ใช่เรื่องน่ากลัว 2. สร้างเป้าหมายให้กับชีวิต 3. ลดการเล่นโซเชียล 4. หากิจกรรมที่ชื่นชอบทำในยามว่าง 5. มีวินัยในการออมเงิน 6. มองหาที่อยู่อาศัยที่สะดวกสบาย (G THE GEN C URBAN LIVING SOLUTION BLOG, ออนไลน์ [แหล่งที่มา] <https://www.ananda.co.th> (สืบค้นวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2566) พระพุทธศาสนา ให้ความสำคัญกับมนุษย์และแสวงหาแนวทางแก้ไขการดำเนินชีวิตเพื่อให้ความทุกข์ในชีวิตลดน้อย “ความไม่

ประมาท” พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปทานสูตร ซึ่งถือว่าเป็นปัจฉิมโอวาทว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด” นี่เป็นพระปัจฉิมวาจาของพระตถาคต” (พระไตรปิฎก ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539; เล่มที่ 10 ข้อ 218 หน้า 166) โดยมีคำอธิบายในอรรถกถาเพิ่มเติมว่า “เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด ความว่า เธอทั้งหลายพึงทำกิจทั้งปวงให้สำเร็จด้วยความไม่ปราศจากสติเถิด...” (พระอรรถกถา ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558; ข้อ 218 หน้า 293) จากพุทธพจน์และคำอธิบายจากอรรถกถาสามารถตีความได้ว่า การมีสติเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นกับการใช้ชีวิตและการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตเบื้องต้นคือการสร้างความสุข และการดำเนินชีวิตระดับสูงสุดคือการพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง ดังนั้น ภายใต้งานวิจัยใหม่ที่สถิติคนโสดเพิ่มมากขึ้นดังที่ได้นำเสนอไว้ข้างต้น ซึ่งผู้วิจัยวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตของคนโสด ผ่านกรอบแนวคิดเรื่อง “ความไม่ประมาทในการใช้ชีวิตของคนโสดยุคใหม่” โดยถือว่าเป็นการครองชีวิตโสดอย่างมั่นคงและเกิดความสุข และแบ่งออกเป็น 4 ประการคือ ประการที่ 1 การไม่ประมาทในวัยประการที่ 3 ไม่ประมาทในการบริโภคอาหาร ประการที่ 3 ไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์ ประการที่ 4 ไม่ประมาทในการรักษาจิต

จากที่ผู้วิจัยได้นำเสนอจะเห็นได้ว่าคนโสดส่วนใหญ่มีทัศนคติเชิงบวกกับชีวิตด้านของความสุขมีมากกว่ามุมมองด้านความทุกข์ เพราะภายใต้งานวิจัยใหม่ที่เน้นการใช้ชีวิตอย่างอิสระเสรีพร้อมกันนั้น แนวโน้มของผู้คนในสังคมที่เลือกจะใช้ชีวิตโสดเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลในความต้องการที่จะมีชีวิตที่มั่นคง ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญในการครองโสดของคนยุคใหม่ในสังคมไทยให้มีสุข จึงการศึกษาวิจัยเรื่อง “นวัตกรรมวิถีการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทยเชิงพุทธบูรณาการ” โดยการนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการเป็นนวัตกรรมแห่งวิถีการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทยได้อย่างเป็นรูปธรรม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการและแนวคิดการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทย
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้บูรณาการวิถีการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทย
3. เพื่อนำเสนอนวัตกรรมวิถีการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทยเชิงพุทธบูรณาการ

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “นวัตกรรมวิถีการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทยเชิงพุทธบูรณาการ” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิจัยเอกสาร(Documentary Research) ร่วมกับการวิจัยภาคสนาม (Field Research) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth interview) กับผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) โดยมีขอบเขตของการวิจัยแบ่งออกเป็น 6 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยมุ่งศึกษาข้อมูลสำหรับงานวิจัยนี้ จากเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ศึกษาค้นคว้าจาก หนังสือ ตำราวิชาการ เอกสาร วิทยานิพนธ์ บทความ งานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับ ความเป็นมา แนวคิดทฤษฎี หลักการดำเนินชีวิตของคนในสังคมไทยยุคใหม่

ขั้นตอนที่ 3 การวิจัยภาคสนาม ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth interview) จากผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) แบบเจาะจง ซึ่งเป็นผู้ร่วมวิจัยในการให้ข้อมูลภาคสนาม ในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม รวมจำนวน 19 รูป/คน ประกอบด้วย

กลุ่มที่ 1 คือ คนโสดยุคใหม่ ได้แก่ กลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง และกลุ่มความหลากหลายทางเพศ (GLBTQ PLUS) ที่มีอายุตั้งแต่ 35- 80 ปี จำนวน 15 คน

กลุ่มที่ 2 คือ นักจิตวิทยาด้านพฤติกรรมมนุษย์ จำนวน 1 คน

กลุ่มที่ 3 คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 3 รูป/คน

ขั้นตอนที่ 4 เครื่องมือและวิธีการที่ใช้ในการศึกษา

4.1 ส่งหนังสือพร้อมเอกสารขอความร่วมมือในการสัมภาษณ์แก่ผู้ทรงคุณวุฒิหรือนักวิชาการสรุปกรอบแนวคิดการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่เชิงพุทธบูรณาการและอธิบายสาระสำคัญเพื่อการวิจัยแก่ผู้ทรงคุณวุฒิหรือนักวิชาการ

4.2 นัดเวลาขอสัมภาษณ์ต่อผู้ทรงคุณวุฒิหรือนักวิชาการ เพื่อขอทราบแนวทางในการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในเชิงพุทธบูรณาการ

4.3 ดำเนินการสัมภาษณ์ตามวันและเวลาที่กำหนด แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เพื่อให้ได้ข้อสรุป

ขั้นตอนที่ 5 การรวบรวมข้อมูล โดยศึกษาจากเอกสาร (Documentary Study) ได้แก่ หนังสือ ตำรา คู่มือหนังสือ บทความ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ รายงานการวิจัย และดัชนีพจนานุกรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นกรอบแนวความคิด การวิจัยการเก็บข้อมูลภาคสนาม เพื่อศึกษาเชิงลึกในพื้นที่วิจัยกับกลุ่มเป้าหมาย โดยการใช้เครื่องมือวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์สัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อใช้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

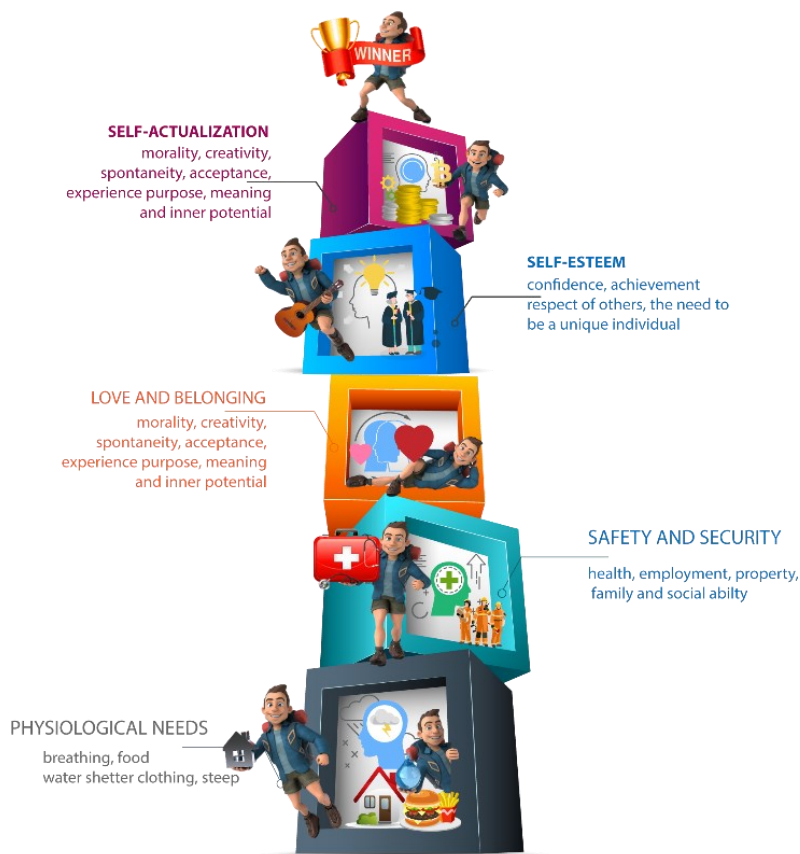
ขั้นตอนที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ นำเสนอผลการวิจัยโดยทำการสรุปเนื้อหา เขียนบรรยายเชิงวิเคราะห์ เพิ่มเติมข้อเสนอแนะทั้งในด้านเนื้อหาและประเด็นในการทำวิจัย

ผลการวิจัย

1 หลักการและแนวคิดการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทย

ผลการวิจัยพบว่า โลกปัจจุบันที่อยู่ภายใต้กรอบแนวคิดการดำเนินชีวิตแบบทุนนิยมที่การบริโภคนิยมมีส่วนสำคัญต่อการกำหนดวิถีชีวิตที่จะใช้เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิต โดยรูปแบบการดำเนินชีวิต มีลักษณะที่เป็นคำอธิบายเกี่ยวกับแนวคิดทางการตลาดเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตาม รูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลหรือกลุ่มบุคคลย่อมประกอบด้วยสถานภาพ ซึ่งสถานภาพเป็นสิ่งที่สังคมร่วมกันกำหนดขึ้นเป็นสิ่งที่กำหนดเฉพาะตัวบุคคลที่ทำให้แตกต่างจากผู้อื่น โดยสถานภาพแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ ประเภทที่ 1 สถานภาพที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ประเภทที่ 2 สถานภาพที่ได้มาภายหลัง เป็นสถานภาพที่ได้จากการแสวงหาหรือได้มาจากความสามารถของตนเอง (สถานภาพและบทบาทตัวละครหญิงในนวนิยายของพงศกร, 2559, หน้า 10) คนโสดโดยคำอธิบายด้านจิตวิทยาแบ่งออกเป็น 3 ช่วงอายุคือ ขั้นตอนที่ 1 ผู้มีอายุน้อยและไม่เคยแต่งงาน (20-28 ปี ขั้นตอนที่ 2 ขั้นที่ 2 ช่วง 30 ปี (28-32 ปี) ขั้นที่ 3 ช่วงอายุ 35 ปีขึ้นไป โดยทั่วไปผู้หญิงโสดในช่วงอายุนี้นจะมีอาชีพ รายได้ และการศึกษาดีกว่าผู้ชายโสดที่มีอายุในช่วงเดียวกัน และยังพบอีกว่าผู้หญิงโสดอยู่ในช่วงนี้มักประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ รวมทั้งมีสถานะทางสังคมที่ดีมากกว่าผู้หญิงที่

แต่งงานแล้ว (ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมที่ทำนายความพึงพอใจในชีวิตของสตรีสมรสและสตรีโสด ศึกษากรณีเฉพาะโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี, 2546, หน้า 8) สอดคล้องกับทฤษฎีทางจิตวิทยาเรื่องลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ที่เสนอว่ามนุษย์มีความต้องการหลายอย่าง (Maslow, A.H, 1970, p. 165) มนุษย์จะถูกกระตุ้นให้เติมเต็มความต้องการขั้นพื้นฐานในลำดับต้นก่อนที่จะมีพัฒนาความต้องการนี้ออกไปจากด้านล่างสู่ด้านบน ซึ่งคือความต้องการด้านต่างๆ ในทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการทางกายภาพ เพื่อความอยู่รอด ความต้องการพื้นฐาน ความมั่นคงปลอดภัย มิตรภาพและความรัก ความเคารพนับถือ และการพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ ถือเป็นแนวคิดที่ถูกนำมาปรับใช้กับการดำเนินแบบวิถีชีวิตคนโสดยุคใหม่รวมถึงนำมาปรับใช้กับวัฒนธรรมที่แตกต่างกันของคนโสด



ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy of needs)

แนวคิดความต้องการ 5 ประการ Maslow's Hierarchy of Needs: ที่มาของภาพโดยผู้วิจัย

ในความต้องการในขั้นพื้นฐานในด้านทางกายภาพ เป็นความต้องการเพื่อความอยู่รอด ความต้องการพื้นฐานนี้จำเป็นจะต้องได้รับการเติมเต็มก่อนความต้องการใด ๆ ความมั่นคงปลอดภัย มิตรภาพและความรัก ความเคารพนับถือ และการพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ หลักจิตวิทยาเกี่ยวกับการตัดสินใจการเลือกเป็นคนโสด ถือเป็นแนวคิดที่ถูกนำมาปรับใช้กับการดำเนินแบบวิถีชีวิตคนโสดยุคใหม่รวมถึงนำมาปรับใช้กับวัฒนธรรมที่แตกต่างกันของคนโสด

แนวคิดที่สำคัญที่ยังสามารถนำมาใช้ได้ในยุคปัจจุบันในความต้องการวิธีการดำเนินชีวิตของคนโสด ในด้านความเป็นอิสระแบบต่าง ๆ 10 ประการ คือ (1) การไม่ต้องแชร์เวลากับใคร (2) อิสระนี้ฉันเลือก

เองในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ (3) ความรู้สึกที่ชีวิตสบายไม่มากเรื่อง (4) การควบคุมการใช้จ่ายได้ประหยัดกว่านี้ไม่มีอีกแล้ว ค่าใช้จ่ายไม่เยอะ จะใช้จ่ายใช้สอยก็เพื่อตัวเอง ถ้าคนโสดรู้จักเก็บออม บริหารเงินให้งอกเงย ไม่สุรุ่ยสุร่าย ก็จะทำให้มีการเงินที่มั่นคง เงินของเรา หาเอง ใช้เอง (5) การได้ดูแลบุพพการีหรือบุญคุณได้ทดแทน (6) การมีโอกาสทำตามความฝันในหลายเรื่องที่ตั้งใจไว้ และใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่โดยไม่มีใครมาฉุดรั้ง สามารถเลือกเรียนต่อในสิ่งที่ชอบ เลือกงานที่อยากทำ เลือกซื้อสิ่งที่ต้องการ และเลือกวางแผนชีวิตได้ตามใจปรารถนา (7) การมีช่วงเวลาที่ได้สนุกสนานกับเพื่อนฝูงและทุกคนที่ต้องการที่จะสนุกสนาน เป็นโอกาสที่ดีที่จะได้กลับมาพบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ หรือชวนกันไปเที่ยว (8) หมดปัญหาทะเลาะเรื่องจุกจิกแต่สำหรับคนโสดจะไม่มีปัญหาเหล่านี้ เพราะทุกอย่างสามารถตัดสินใจเองได้เลย ไม่ต้องมานั่งเครียด ไม่ต้องหาข้อมูลมาโต้แย้ง ไม่ต้องปวดหัวกับปัญหาจุกจิกต่าง ๆ จึงทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นมาก (9) มีเวลาดูแลสุขภาพมากขึ้น คนโสดส่วนใหญ่มักอยากให้ตัวเองดูดีทั้งรูปร่างและหน้าตา เมื่อไม่มีแฟนและไม่ต้องดูแลใครก็ทำให้มีเวลาดูแลตัวเองมากขึ้น สามารถไปออกกำลังกายตามที่ชอบ นอนหลับพักผ่อนได้เต็มที่ เลือกกินอาหารดี ๆ มีเวลาดูแลสุขภาพผิวพรรณ หรือแม้แต่ไปเสริมความงาม หรือทำศัลยกรรมก็ยังได้ (10) มีความวิตกกังวลน้อยลง แม้ว่าการมีแฟนจะทำให้มีความสุขในบางขณะ แต่ก็มักจะหลีกเลี่ยงการกระทบกระทั่งกันได้อยาก อีกทั้งการมีคู่มีภรรยาทำให้มองมีเรื่องต้องคิดอยู่เสมอโดยไม่รู้ตัว เพราะทุกเรื่องจะต้องเกี่ยวข้องไปถึงคู่ของตัวเองด้วย คนมีคู่จึงเกิดความเครียดได้ง่ายกว่าคนโสดนั่นเอง

2 หลักพุทธธรรมที่ใช้บูรณาการวิธีการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทย

ผลการวิจัยพบว่า คนโสดหรือคนเลือกที่จะไม่มีคู่ครองต่างก็มีความปรารถนาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีเช่นเดียวกับบุคคลที่มีสถานภาพอื่น ๆ ในสังคม การใช้หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของคนโสดก็ย่อมมีลักษณะที่สอดคล้องและสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวกับ“ความไม่ประมาท” มีปรากฏในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต อารักขสูตร ว่าด้วยสติเครื่องรักษา ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงทำความไม่ประมาท คือมีสติเครื่องรักษาใจ โดยสมควรแก่ตน 4 ประการ โดยสมควรแก่ตนว่า 1. จิตของเราอย่ากำหนดในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความกำหนด 2. จิตของเราอย่าขัดเคืองในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความขัดเคือง 3. จิตของเราอย่าหลงในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความหลง 4. จิตของเราอย่ามัวเมาในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความมัวเมา ในกาลใด จิตของภิกษุไม่กำหนดในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความกำหนดเพราะ ปราศจากความกำหนด จิตไม่ขัดเคืองในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความขัดเคืองเพราะปราศจากความขัดเคือง จิตไม่หลงในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความหลงเพราะปราศจากความหลง (พระไตรปิฎก ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539; เล่ม 21 ข้อ 117 หน้า 179) พระสูตรนี้แสดงถึงความไม่ประมาทโดยฐานะ 4 ให้มีสติเครื่องรักษาจิตโดยสมควรแก่ตนเอง เพื่อไม่ไปสู่ความไม่ประมาท มีสติรักษาคัมภีร์จิต กำกับจิต กำกับคำพูด กำกับความคิด อย่าปล่อยให้หลุดตามใจชอบ อย่าปล่อยให้ทำตามใจชอบ อย่าปล่อยให้คิดตามใจชอบ ต้องมีสติกำกับตักเตือน ความไม่ประมาท คือการมีสติกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำสิ่งใด ๆ ไม่ยอมถลำลงไปในทางที่เสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสในการทำ ความดี ตระหนักถึงสิ่งที่ต้องทำ ถึงกรรมที่ต้องเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลย กระทำอย่างจริงจังและดำเนินรุดหน้าตลอดเวลา การมีสติถือเป็นสิ่งสำคัญในการใช้ดำเนินชีวิต

หลักธรรมในความไม่ประมาท ถือได้ว่าสิ่งที่ทำให้มีสติรอบคอบตั้งใจทำเหตุที่ดียิ่งเต็มที่เกี่ยวเนื่องสนับสนุนการทำความดีทุกอย่างในชีวิตรวมถึงการเจริญกุศลธรรมต่างๆ การมีสติในความระลึกรู้หรือนึกขึ้นได้

ความไม่เผื่อ การคุมใจไว้กับกิจหรือกมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องการทำและคำที่พูดแล้วแนแนนได้สตินี้เป็นคุณธรรมให้เกิดพลังที่กำกับควบคุมใจให้ระลึกได้ในเวลาจะทำจะพูด หรือช่วยให้ฝึกคิดล่วงหน้าอย่างรอบคอบ สิ่งที่ไม่ควรประมาทอย่างยิ่ง สามารถจัดความประมาทในชีวิตได้ 7 ประการ คือ

1. ไม่ประมาทในเวลา มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า “วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เรากำลังทำอะไรอยู่” อย่ามัวเมาทำในสิ่งไร้สาระ เช่น เล่นไฟ คุยไม้ คุยแพชั่น ให้เร่งรีบทำงานให้เต็มที่แข่งกับเวลา เพราะเวลามีน้อย เมื่อกลืนกินชีวิตไปแล้วก็เรียกกลับคืนไม่ได้

2. ไม่ประมาทในวัย มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า อย่าคิดว่าตัวยังเป็นเด็กอยู่เที่ยวเล่นเพลิดเพลินไปวันๆ หนึ่ง เพราะถ้านับอายุตั้งแต่ชาติแรกๆ จนถึงบัดนี้ แต่ละคนต่างมีอายุคนละหลายกัปไปแล้ว

3. ไม่ประมาทในความไม่มีโรค มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า อย่าคิดว่าเราจะแข็งแรงอยู่อย่างนี้ตลอดไป ถ้ากรรมชั่วในอดีตตามมาทันอาจป่วยเป็นโรค ไม่สบายเมื่อไรก็ได้ เพราะฉะนั้นในขณะที่สุขภาพยังดีอยู่นี้ ต้องรีบชวนช่วยสร้างความดีให้เต็มที่

4. ไม่ประมาทในชีวิต มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า อย่าคิดว่าเรายังมีชีวิตอยู่สุขสบายดี เราจะยังมีชีวิตอยู่อีกนาน เพราะจริงๆ แล้วเราอาจจะตายเมื่อไรก็ได้ มัจจุราชไม่มีเครื่องหมายนำหน้า จึงเร่งรีบชวนช่วยในการละความชั่ว สร้างความดีและทำจิตใจให้ผ่องใสอย่างเต็มที่ ทุกรูปแบบ ทุกโอกาส

5. ไม่ประมาทในการทำงาน มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า จะทำงานทุกอย่างที่มาถึงมือให้ดีที่สุด ทำอย่างทุ่มเทไม่อ้อมมือ ทำงานไม่ให้ค้างค้ำ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

6. ไม่ประมาทในการศึกษา มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า จะชวนช่วยหาความรู้อย่างเต็มที่ อะไรที่ควรอ่านควรท่องก็รีบอ่านรีบท่องโดยไม่แช่เชื่อน ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการศึกษาหาความรู้ ซึ่งจะเป็นกุญแจไขปัญหาชีวิต

7. ไม่ประมาทในการปฏิบัติธรรม มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่า จะปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอไม่ย่อท้อ โดยเริ่มตั้งแต่บัดนี้ ไม่ใช่รอจนแก่ค่อยเข้าวัด จะฟังเทศน์ก็ตั้งใจฟังไม่ถนัด จะนั่งสมาธิก็ปวดเมื่อยขัดยอกไปหมด ลูกก็โยย นังก็โยย เมื่อระลึกได้เช่นนี้จึงมีความเพียรใส่ใจในการปฏิบัติธรรม เพราะทราบดีว่าการปฏิบัติธรรมนั้น ทำให้เกิดความสุขแก่ตนทั้งโลกนี้และโลกหน้า และเป็นวิธีการเดียวเท่านั้นที่ทำให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายอันสูงสุดแห่งชีวิต (อุดมมงคลในพระพุทธศาสนา, 2558, หน้า 213)

ความไม่ประมาทในกาลเวลาคือไม่ปล่อยวันเวลาให้ล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์ เห็นเวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ รู้จักใช้เวลาให้คุ้มค่าคือทำประโยชน์ทั้งแก่ตนและผู้อื่น ความไม่ประมาทในวัยคือไม่มัวเมาหรือหลงว่าตนเองยังเป็นหนุ่มสาวแล้วไม่ประพฤติธรรม คิดว่าจักทำในวัยที่เหมาะสม ซึ่งอาจไม่มีโอกาสตามที่ตั้งใจไว้ก็ได้ เพราะชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ความไม่ประมาทในชีวิตคือการรู้จักห้ามและป้องกันโทษที่จะพึงเกิดแก่ตนและชวนช่วยสร้างทางหรือเหตุแห่งความสุขที่จะพึงเกิดขึ้นแก่ชีวิต ความไม่ประมาทในการทำงานคือประกอบแต่สัมมาชีพ ละเว้นการงานที่มีโทษ และตั้งใจทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด ความไม่ประมาทในการศึกษาคือศึกษาหาความรู้เพื่อพัฒนาตนและสังคมอยู่เสมอ ส่วนความไม่ประมาทในการปฏิบัติธรรมคือการปฏิบัติตนตามหลักคำสอนของศาสนาเพื่อละเว้นความชั่วหรือสิ่งที่เป็นโทษ เพิ่มพูนความดีงาม และอบรมจิตและปัญญาเพื่อความสุที่ยั่งยืนตลอดไป

3 นวัตกรรมวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยยุคใหม่ในสังคมไทยเชิงพุทธบูรณาการ

ผลการวิจัยพบว่า ทางเลือกสำหรับการดำเนินชีวิตของคนโสดในสังคมไทยที่ผู้วิจัยได้ ทำการศึกษาวิเคราะห์ โดยการรวบรวมแนวคิด ทฤษฎีการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทย รวมถึง แนวคิดที่ว่าด้วยความสุขซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดในการดำเนินชีวิตของคนทุกคน โดยการตัดสินใจใช้ชีวิต โสดนั้นเป็นเสรีภาพในการตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นแนวคิดของสังคมยุคใหม่ที่นำเสนอเสรีภาพ และอิสรภาพ ซึ่งมนุษย์ทุกคนมีสิทธิเสรีภาพในการเลือกสถานภาพของตนเองตามความพึงพอใจในทิศทาง ของความสุขในระดับปัจเจกบุคคล โดยหลักการดำเนินชีวิตโสดของตนเอง คือใช้ชีวิตสบาย ๆ ไม่บีบคั้น ตัวเองว่าต้องทำนั่นทำนี่ งานทุกอย่างที่เลือกทำเป็นงานที่ชอบทำ ทำแล้วตัวเองมีความสุข คนอื่น ๆ มีความสุข มีการวางแผนจัดระเบียบชีวิตในอนาคตเป็นการวางแผนการใช้ชีวิตโสดในอนาคต ตั้งใจว่าจะใช้ชีวิตอย่างมี ความสุข เป็นคนชอบทำงาน ตอนนี้งานอยู่หลายอย่าง ถ้าเหนื่อยมากก็จะลดงานบางอย่างลงบ้างเหลือแต่ งานที่ชอบมาก ๆ แต่จะไม่หยุดทำงาน เพราะงานที่เรารักนอกจากจะทำให้มีความสุขแล้ว ยังมีคุณค่าต่อจิตใจ ด้วยของคนโสดมีความสอดคล้องกับมาสโลว์ มีทฤษฎีทางจิตวิทยาที่กล่าวสรุปได้ว่าคนโสดยุคใหม่มีความคิด มีสติปัญญาและมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ดีได้ ในแต่ละขั้นตอนนี้เป็นสิ่งที่ไม่ไปสู่ ความสำเร็จ 1. ความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Needs) ในปัจจัยสี่ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ อาศัยและยารักษาโรค ซึ่งความต้องการเหล่านี้ถือเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานความต้องการเพื่อการดำรงชีวิต ของคนโสดยุคใหม่ 2. ความต้องการด้านความปลอดภัย (Safety needs) ในการมีชีวิตให้อยู่รอดที่ส่งผลทำให้ คนโสดมีความเชื่อมั่นในตนเองและประสบความสำเร็จทั้งในเรื่องของการเรียนและการทำงานในอนาคต 3. ความต้องการความรัก (Love and belongingness needs) เป็นขั้นตอนที่สำคัญเพราะว่าธรรมชาติของคน โสดยุคใหม่เป็นคนที่มีความสุขจิตที่ดี มีจิตใจเต็มอิ่มไปด้วยความรักที่พร้อมจะส่งต่อความรักนั้นไปสู่ผู้คนรอบ ข้างในสังคมอีกด้วย 4. ความต้องการการยกย่องและความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem Needs) ซึ่งจะ เป็นแรงจูงใจให้คนโสดประสบความสำเร็จในชีวิตของคนโสดยุคใหม่ 5. ความต้องการประสบความสำเร็จสูงสุดใน ชีวิต (Self-Actualization needs) เป็นความต้องการขั้นสูงสุด ในความต้องการทั้ง 4 ด้านที่กล่าวมา ข้างต้นอย่างเพียงพอที่จะใช้ความสามารถของตนเองเพื่อที่จะประสบความสำเร็จในระดับสูงสุดของชีวิต จาก ทฤษฎีความต้องการของการสนองความต้องการของคนโสดยุคใหม่ ด้านร่างกาย ความปลอดภัย ความรักใน ตนเอง การชื่นชมยกย่องและความภาคภูมิใจในตน และประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิตของโสด

การดำเนินชีวิตของคนโสดจะใช้กรอบความคิดสมัยใหม่เป็นเครื่องมือเพื่อพัฒนาตนเอง และการ วางแผนอนาคตให้กับตนเอง เพื่อความมั่นคงทางด้านร่างกาย ทางด้านความคิด และการใช้ชีวิตร่วมกับคนใน สังคม โดยมีหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของคนโสด เพื่อความไม่ประมาทที่เป็น พื้นฐานของชีวิต มีปรากฏในอารักขสูตร ว่าด้วยสติเครื่องรักษา มี 4 ประการ คือ 1) การระมัดระวังที่จะไม่ ประพฤติผิดทางกาย 2) การระมัดระวังที่จะไม่ประพฤติดังคำพูด 3) การระมัดระวังที่จะไม่ประพฤติดิ ดด้วยใจคิด 4) ไม่ประมาทในความชั่วทั้งหลาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 21 ข้อ 112 หน้า 179) การมีสติถือเป็นสิ่งสำคัญในการใช้ดำเนินชีวิต หลักธรรมในความไม่ประมาท ถือได้ ว่าสิ่งที่ทำให้มีสติรอบคอบตั้งใจทำเหตุที่ดียิ่งเต็มทีก็เนื่องมาจากการทำกิจทุกอย่างในชีวิตรวมไปถึงการ เจริญกุศลธรรมต่างๆ ให้เป็นไปด้วยดี กล่าวโดยสรุปได้ว่า ความไม่ประมาทในเวลา คือไม่ปล่อยวันเวลาให้ ล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์ ไม่ประมาทในวัย คือไม่มัวเมาหรือหลงว่าตนเองยังเป็นหนุ่มสาวแล้วไม่ประพฤติ

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

[illegible]

บทสรุป

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา เสาร์-อาทิตย์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ในฐานะของผู้วิจัยเองที่ดำเนินชีวิตโสดเช่นเดียวกัน นำไปสู่การตั้งคำถามกับตนเองว่าแล้วอนาคตต่อไปการดำเนินชีวิตจะต้องประสบกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นตามมาอย่างไรบ้าง และพร้อมกันนั้นในวิถีวิทยาของการศึกษาวิจัยนั้นได้เพิ่มข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มคนโสดที่ประกอบด้วยหลากหลายกลุ่มและสิ่งสำคัญคือการมีสถานะทางสังคมที่ได้รับการยอมรับในการดำเนินชีวิต และผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาที่ให้ข้อมูลด้านหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตและนักจิตวิทยาที่ให้ข้อมูลด้านอารมณ์ความรู้สึกและความต้องการเป้าหมายในการดำเนินชีวิตซึ่งก็คือ ความสุขในลักษณะต่าง ๆ และนำมาวิเคราะห์เพื่อสร้างเป็นโมเดลเพื่อนำเสนอเป็นทางเลือกสำหรับการดำเนินชีวิตของคนโสด

รูปแบบที่ได้จากการวิเคราะห์และการบูรณาการที่ได้เรียกว่า “โสดสร้างสุข” หรือ “2C “Carelessness/Consciousness” 3S “Singleness Shapes Serenity” ซึ่งถือว่าโมเดลนี้นำเสนอการดำเนินของคนโสดยุคใหม่ โดยมีการใช้วิถีการดำรงชีวิตอยู่ในยุคปัจจุบันที่อยู่ในโลกของทุนนิยมภายใต้การบริโภคนิยมที่ล้นสุด ซึ่งได้มีการนำหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาซึ่งถือว่าเป็นชุดความคิดพื้นฐานที่ได้รับการอบรมสั่งสอนมาจากครอบครัว และสถาบันการศึกษาที่มีความเข้าใจและมีแนวปฏิบัติที่ชัดเจน ดังนั้น คนโสดสามารถสร้างความสุขภายใต้ความไม่ประมาทในการวัยที่มีแต่จะแก่ลงเรื่อย ๆ พร้อมกันนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่การบริโภคอาหารจำเป็นจะต้องคำนึงให้มากซึ่งก็คือต้องไม่ประมาทในการบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงสุขภาพและค่าใช้จ่ายที่จะเสียไปกับการบริโภคที่ล้นเกิน ซึ่งจะสอดคล้องกับการไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์สินเพื่อสร้างความมั่นคงให้กับชีวิตหลังวัยเกษียณ ด้วยการมีหลักประกันด้านความมั่นคงของชีวิตและทรัพย์สินที่พร้อม ซึ่งประการสุดท้ายที่มีความสำคัญอย่างมากในการทำให้เข้าใจชีวิตในทุกด้าน รวมถึงการบริหารจิตไม่ให้เกิดความทุกข์หรือการบริหารจิตใจเพื่อทำให้ทุกข์ลดลงในระดับต่าง ๆ ซึ่งเรียกว่า การไม่ประมาทในการรักษาคใจ จะเห็นว่าการไม่ประมาทที่ประการครอบคลุมการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ทั้งในแง่การสร้าง ความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สินและความมั่นคงทางด้านจิตใจไปพร้อมกัน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง นวัตกรรมวิถีการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทยเชิงพุทธบูรณาการ ผู้วิจัยขออภิปรายผลจากการวิจัยครั้งนี้

หลักการและแนวคิดการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทย แนวทางพื้นฐานในการสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ที่ได้เลือกตัดสินใจที่จะใช้ชีวิต ถือเป็นการขับเคลื่อนด้วยวิถีชีวิตที่เน้นความมีอิสระและเสรีภาพในการดำเนินชีวิตเพื่อเสริมสร้างให้การดำเนินชีวิตมีความสุขตามเป้าหมาย 3 ระดับ คือ การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ การปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ ด้านจิตใจการมีความสุขจากการควบคุมอารมณ์ให้ปกติสุข อันดับที่ 2 ความมั่นคงในทรัพย์สินให้คนโสดในบั้นปลายชีวิตได้เป็นอย่างดี อันดับที่ 3 การอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีคุณภาพ มีความสอดคล้องกับภทราพร ตาสิงห์ ได้อธิบายถึง ชีวิตที่ออกแบบได้ของคนโสดในการตัดสินใจโสดเพื่อนำไปสู่ความต้องการที่อยู่ในสังคมในบั้นปลายชีวิตอย่างมีความสุข มีคุณค่าของการดำเนินชีวิต ค่านิยมและบริบทของสังคมวัฒนธรรม (วารสารกาสะลอง, (กรกฎาคม-ธันวาคม 2565), 10 (2); 57) นอกจากนี้ยังมีความสอดคล้องกับณัฐนิชา สมฤทธิ์ ได้นำเสนอการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนโสดทางด้านความมั่นคงทางด้านจิตใจควบคู่กับความมั่นคงทางการเงิน ภายใต้บริบททางสังคมที่ขับเคลื่อนด้วยระบบทุนนิยมที่มีการบริโภคเป็นวิถีชีวิตของคนโสดให้ต้องดำเนินชีวิตอย่างละเอียดและรอบคอบมากยิ่งขึ้น (การบริหารชีวิตของผู้หญิงที่อยู่เป็นโสด,

2561, หน้า บทคัดย่อ) การดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ภายใต้กรอบความคิดสมัยใหม่เพื่อพัฒนาตนเองในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลง และนำไปสู่การวางแผนอนาคตสร้างความมั่นคงทางด้านร่างกาย ทางด้านความคิด พร้อมการปฏิบัติต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและสังคม เลือกการดำเนินชีวิตที่เป็นอิสระ เลือกที่มีชีวิตไปสู่ความสำเร็จ ส่งเสริมพลังชีวิต มีกรอบความคิดอย่างเป็นระบบควบคุมการใช้จ่ายและรายได้ที่รับ การได้ดูแลบุพพการีหรือบุญคุณได้ทดแทน เลือกวางแผนชีวิตได้ตามใจปรารถนา การดูแลสุขภาพ

หลักพุทธธรรมที่ใช้บูรณาการวิธีการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทย หลักพุทธธรรมที่สำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตของคนโสดที่สำคัญคือ หลักอัมพาตธรรมคือความไม่ประมาท พระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต อารักขสูตร ว่าด้วยสติเครื่องรักษา ความไม่ประมาท 4 ประการ คือ ประการที่ 1 การไม่ประมาทในวัย คือ มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่าเป็นหนุ่มสาว ถือว่าในวัยเป็นจุดเริ่มต้นและพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตของคนโสด และรวมถึงการส่งผลในระยะเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตทั้งโดยส่วนตัวและการมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมไปพร้อมกันด้วย ประการที่ 2 การไม่ประมาทในการบริโภคอาหาร เมื่อทำความเข้าใจในความไม่ประมาทในการบริโภคอาหารที่จำเป็นและให้ประโยชน์ต่อร่างกาย หรืออาหารที่จะไม่ก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บน้อยที่สุด ซึ่งต้องคำนึงถึงหลักโภชนาการเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ประการที่ 3 การไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์ สำหรับการดำเนินชีวิตของคนโสดถือว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญและจะนำมาสู่ความไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์สำหรับการดำเนินชีวิตของคนโสด ถือว่าเป็นการบริหารจัดการทรัพย์สินตระหนักถึงการสร้างความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สินที่เป็นเงินอนาคต ประการที่ 4 การไม่ประมาทในการรักษาจิต (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 21 ข้อ 112 หน้า 179) .oการดำเนินชีวิตของคนโสดที่แตกต่างจากทั้ง 3 ประการแรก ที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ ซึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรมเพราะเป็นเรื่องของการรักษาจิตโดยมีสติเป็นเครื่องมือถือว่าในระดับการดำเนินชีวิต การรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด การรักษาจิตให้ผ่องใสต่อการดำเนินชีวิตของคนโสด นอกจากนี้แล้วความประมาทในชีวิตของคนโสดยุคใหม่ มีความสอดคล้องกับพระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ ได้มีการอธิบายประเภทของความประมาทไว้ 7 ข้อ คือ 1. ไม่ประมาทในเวลา 2. ไม่ประมาทในวัย 3. ไม่ประมาทในความไม่มีโรค 4. ไม่ประมาทในชีวิต 5. ไม่ประมาทในการทำงาน 6. ไม่ประมาทในการศึกษา และ 7. ไม่ประมาทในการบรรลุเป้าหมายอันสูงสุดแห่งชีวิต (อุดมมงคลในพระพุทธศาสนา, 2558, หน้า 213) ในการดำเนินชีวิตประจำวันของคนโสดตามอัมพาตธรรม เพื่อการมีสติเป็นเครื่องมือกำกับกิจกรรมต่าง ๆ ถือว่าเป็นส่วนเสริมสร้างการดำเนินชีวิตเพื่อที่จะช่วยให้เกิดความมั่นคงด้านจิตใจ ในความไม่ประมาทสำคัญในการนำมาสำหรับเป็นเครื่องมือในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิตด้วยความไม่ประมาทในชีวิต คือหลักของความมีสติในการดำเนินชีวิตประจำอยู่แล้วถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมาก

นำเสนอวัตรกรรมวิธีการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทยเชิงพุทธบูรณาการ สำหรับการดำเนินชีวิตของคนโสดในสังคมไทยที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ โดยการตัดสินใจใช้ชีวิตโสดนั้นเป็นเสรีภาพในการตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นแนวคิดของสังคมยุคใหม่ที่นำเสนอเสรีภาพและอิสรภาพ เลือกทำเป็นงานที่ชอบ มีการวางแผนจัดระเบียบชีวิตในอนาคตเป็นการวางแผนการใช้ชีวิตโสดในอนาคต ตั้งใจว่าจะใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณค่าต่อจิตใจด้วยของคนโสด กลุ่มคนโสดถือว่าเป็นกลุ่มคนที่ได้ตัดสินใจที่เลือกดำเนินชีวิตตามวิถีทางนี้ อย่างไรก็ตาม ภายใต้บริบททางสังคมที่ขับเคลื่อนด้วยระบบทุนนิยมที่มีการบริโภคเป็น

ปัจจัยสำคัญที่ขับเคลื่อนวิถีชีวิตของคนโสดให้ต้องดำเนินชีวิตอย่างละเอียดและรอบคอบมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ ผู้วิจัย
สังเคราะห์โดยมีรายละเอียดดังนี้

การต้องดำเนินชีวิตอยู่กับยุคสมัยใหม่ที่มีการเปลี่ยนแปลง และเป็นไปอย่างเร่งรีบในการดำเนินใน
ชีวิตประจำวัน หลักการสร้างความสุขและความพึงพอใจตามกรอบจิตวิทยาพฤติกรรมสามารถใช้สำหรับการแก้ไข
ปัญหาได้ในระดับเบื้องต้น

พุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวันของคนโสดภายใต้หลักอแปปมาทธรรมและการมีสติเป็น
เครื่องมือกำกับกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต ตั้งแต่การประยุกต์ใช้กับเพื่อนร่วมงานในองค์กรและรวมถึงการต้องอยู่คน
เดียว โดยคนโสดจะต้องมีการนำหลักพุทธธรรมเพื่อเข้ามาเป็นส่วนเสริมสร้างในส่วนที่เป็นจุดอ่อนของกิจกรรมใน
ชีวิตเพื่อที่จะช่วยให้เกิดความมั่นคงในด้านจิตใจเป็นประการที่สำคัญ ที่จะช่วยให้คลายความกังวลและความทุกข์
ใจที่จะเกิดขึ้นหรือที่เกิดขึ้นแล้ว

การวางแผนการใช้ชีวิตด้วยแนวคิดที่มีอิสระเสรีในด้านต่าง ๆ ตามกรอบแนวคิดสมัยใหม่ พร้อมกันนั้น
หลักความไม่ประมาท ๔ ประการ จะเป็นเครื่องมือที่จะช่วยเสริมสร้างให้คนโสดเกิดความมั่นใจว่าการตัดสินใจใช้
ชีวิตโสดของตนเองเป็นแนวทางที่ถูกต้องตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงบั้นปลายชีวิต ดังนั้น จะส่งผลให้เกิดความสุขทางจิตใจ
แม้ว่าร่างกายจะเข้าสู่วัยชรา

นำเสนอแนวคิดการดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทยเชิงพุทธบูรณาการ การมี
สติปัญญาและมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสุขและความสำเร็จในอนาคต ทั้งด้านร่างกาย ความ
ปลอดภัย ความรักในตนเอง การชื่นชมยกย่องและความภาคภูมิใจในตน และประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิตของ
คนโสดยุคใหม่ ถือได้ว่าสิ่งที่ทำให้มีสติรอบคอบตั้งใจทำเหตุที่ต่ออย่างเต็มที่เกื้อกูลสนับสนุนทุกอย่างในชีวิตรวมไป
ถึงการเจริญกุศลธรรมต่างๆ ให้เป็นไปด้วยเพื่อความสุขที่ยั่งยืนตลอดไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

“โสด สร้าง สุข” และสามารถนำไปปรับใช้ 2 ระดับ ระดับที่ 1 การดำเนินชีวิตระดับปัจเจกบุคคล
คือ เมื่อได้ตัดสินใจที่จะเลือกดำเนินชีวิตโสดแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเริ่มต้นการวางแผนชีวิตของตนเองทั้ง
ในระดับปัจจุบันและอนาคตที่จะเกิดขึ้น การใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาทจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพราะจะช่วย
สร้างความมั่นคงให้กับตนเอง ระดับที่ 2 ระดับสังคม ถือว่าเป็นภาพรวมการดำรงอยู่ของผู้อื่นที่จะต้องมีการ
รับผิดชอบต่อชีวิตเพื่อสร้างความรู้สึกรับประกันและปลอดภัยในชีวิตด้วยการสร้างระบบสวัสดิการของรัฐให้
ครบถ้วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนโสดถือว่าเป็นกลุ่มคนที่จะมีจำนวนที่เพิ่มมากขึ้น พร้อมกันนั้นจำนวนผู้สูงอายุ
ที่เป็นคนโสดก็จะมีเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย ดังนั้น ถ้าคนโสดดำเนินชีวิตผ่านกรอบโมเดล “โสด สร้าง สุข” ก็จะเป็น
อีกทางเลือกหนึ่งในการพึ่งพาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และจะช่วยลดความต้องการในการพึ่งพาจาก
รัฐ อันจะสามารถนำงบประมาณส่วนนี้ไปใช้ประโยชน์ในด้านอื่น ๆ เพิ่มมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) การนำองค์ความรู้ที่เป็นการนำเสนอทางเลือกสำหรับเป็นแนวทางในการนำไปใช้เพื่อการ
ดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทย

2) ควรมีการนำผลจากการศึกษาวิจัยไปประยุกต์ใช้กับคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทยไม่จำกัดเพศสภาพ โดยการศึกษาสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการปรับหลักพุทธธรรมให้สอดคล้องกับปัญหาที่เกิดขึ้น

3) การดำเนินชีวิตของคนโสดยุคใหม่ในสังคมไทยควรคำนึงถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น 2 ระดับ คือ ประโยชน์ระดับปัจเจกบุคคล และประโยชน์ระดับสังคม

เอกสารอ้างอิง :

หนังสือ :

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). (2558). *อุดมมงคลในพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: วัดโสมนัสวิหาร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎก ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วารสาร :

ภัทรพร ตาสีห์. (กรกฎาคม-ธันวาคม 2565).ชีวิตที่ออกแบบเองได้ของคนโสดที่อาศัยอยู่ตามลำพัง. *วารสารการวิจัยกาสะลอง*, 10 (2); 57.

วิทยานิพนธ์ :

ณัฐนิชา สมฤทธิ์.(2561). การบริหารชีวิตของผู้หญิงที่อยู่เป็นโสด. *ดุษฎีนิพนธ์สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรังสิต.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

ฉัตรศรีผ่อง ศิริภักดิ์. “ประสบการณ์ด้านจิตใจในการตัดสินใจครองโสดของผู้หญิงไทย”. การประชุมเสนอผลงานระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9. (ออนไลน์). แหล่งที่มา www.stou.ac.th. (วันที่สืบค้น 4 เมษายน 2566).

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. เปิดสาเหตุ “GEN Y” เน้นเป็นโสด ไม่มีลูก มุ่งทำงานมากขึ้น. (ออนไลน์). แหล่งที่มา www.bangkokbiznews.com. (วันที่สืบค้น 18 กุมภาพันธ์, 2566).

เสถียรพงษ์ วรณปก. (ออนไลน์). (วันที่สืบค้น 19 เมษายน 2566). แหล่งที่มา www.matichonweekly.com

G THE GEN C URBAN LIVING SOLUTION BLOG. “ฮาว ทู” อยู่คนเดียวอย่างไรให้มีความสุข. (ออนไลน์).

แหล่งที่มา www.ananda.co.th. (วันที่ สืบค้น 22 กุมภาพันธ์ 2566).

สัมภาษณ์ :

พระเมธาวิณัยรส, รศ.ดร. ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา. วันที่สัมภาษณ์ 17 กรกฎาคม 2566.

รศ.ดร. ประเวศ อินทองปาน ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา. วันที่สัมภาษณ์ 2 สิงหาคม 2566.

Reference :

Books :

- Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto). (2003). *Buddhist Dictionary: A Compilation of Dhamma*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Brahmakhunaporn (P.O. Payutto). (1997). *Buddhist Dictionary: A Compilation of Dhamma*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Tham Wisutthikawi (Phichit Thitawanno). (2015). *Supreme Blessings in Buddhism*. Bangkok: Wat Sommanat Wihan.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya Edition*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Printing House.
- Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and Personality*. New York : Harpers and Row.

Journal :

- Pattaraporn Tasingh. (July-December 2022). Self-designed life of single people living alone. *Kasalong Research Journal*, 10 (2); 57.

Thesis :

- Natthanicha Somrit. (2018). *Managing the Life of Single Women*. Doctoral Dissertation in Public Administration, Faculty of Political Science, Graduate School: Rangsit University.

Electronic media :

- Chatsriphong Siriphakdi. "Psychological Experiences in Deciding to Remain Single Among Thai Women." 9th National Conference on Research Presentation Sukhothai Thammathirat Open University. (Online). Available at www.stou.ac.th. (Accessed April 4, 2023).
- National Statistical Office. Reveals the reasons why "Generation Y" prioritizes being single, childless, and focusing more on work. (Online). Source: www.bangkokbiznews.com. (Accessed February 18, 2023)
- Setthipong Wannapak. (Online). (Accessed April 19, 2023). From www.matichonweekly.com
- G THE GEN C URBAN LIVING SOLUTION BLOG. "How to" Live Happily While Living Alone. (Online). Source: www.ananda.co.th. (Accessed February 22, 2023)

Interview :

- Phra Methawinairos, Associate Professor, Ph.D., expert in Buddhism. (Interview 17 July 2023)
- Assoc. Prof. Dr. Prawet Inthongpan, expert in Buddhism. (Interview 2 August 2023)