

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวทางการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท” มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษากุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกุศลกรรมกับความงาม และเพื่อเสนอแนวทางการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยผู้วิจัยได้จัดขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย อันประกอบด้วย การวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) ศึกษาแนวทางการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท อย่างถูกหลักวิชา ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถาและตำรา เอกสารงานวิจัย เอกสารเผยแพร่ และสิ่งตีพิมพ์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และในวิมานวัตถุ ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการสร้างกุศลกรรมของเหล่าเทพธิดาที่ได้ไปเสวยบุญอยู่ในวิมานต่างๆ ตามผลบุญที่ได้กระทำเมื่อครั้งเป็นมนุษย์ รวมทั้ง วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกุศลกรรมกับความงามในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๕ รูป/คน ศึกษาวิเคราะห์ตามแนวคิดและวิธีการ รวบรวมผลการศึกษา นำมาเรียบเรียง และนำเสนอเป็นแนวทางการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

ศึกษากุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

กุศลกรรม คือการกระทำความดี พฤติกรรมของกุศลกรรม เป็นการสร้างประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคม ความสำคัญของกุศลกรรมในฐานะเป็นรากเหง้าแห่งความดี ทุกครั้งที่ทำความดีเกิดขึ้นได้ ๓ ทางคือ กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ถ้าเป็นกรรมชั่ว เรียกว่า อกุศลกรรม หมายถึง การทำความไม่ดี การปฏิบัติตนผิดหลักธรรมของศาสนา การให้ผลของกรรมออกเป็น ๔ ระดับ คือ ระดับที่ ๑ ระดับภายในจิตใจ กรรมทำให้เกิดผลภายในจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นกรรมดีหรือ กรรมชั่ว ระดับ

ที่ ๒ ระดับบุคลิกภาพ ความประพฤติ ท่าทีการแสดงออก ระดับที่ ๓ ระดับวิถีชีวิตของบุคคล เช่นการแสวงหาความสุขหรือระบายทุกข์ภายในของบุคคล และระดับที่ ๔ ระดับสังคม กรรมที่บุคคลและคนทั้งหลายกระทำ ย่อมมีผลต่อความเป็นไปของสังคม ผลแห่งกรรม มี ๒ อย่าง คือ ๑. ผลภายใน คือ ผลที่เกิดขึ้นแก่จิตใจของผู้ทำ ๒. ผลภายนอก คือ ผลที่มองเห็นได้ง่าย เป็นวัตถุสิ่งของหรือสิ่งสมมติ เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ หรือทางตรงกันข้าม คือ เสื่อมทรัพย์ ถูกนินทา ตีเตียน เจ็บป่วย ต้องพลัดพรากจากกันไป ความสำคัญของกุศลกรรมในฐานะคุณค่าของการทำความดี การกระทำ ที่จะก่อให้เกิดเราเกิดสุขและประโยชน์ต่อผู้อื่น คือ กรรมดี เป็นความดี หรือเรียกอีกอย่างว่า “บุญ” บุญกิริยาวัตถุในพุทธศาสนานี้ เมื่อเรียกย่อๆ มี ๓ อย่าง คือ ทาน

ศีล ภavana การทำทาน การรักษาศีล และการภavana คือการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงาม ซึ่งการทำดีนั้น ผลตอบกลับมาก็ย่อมเป็นสิ่งดี ก่อเกิดให้ผู้ทำความดีมีความสุขใจ และอนุโมทนาในผลบุญที่เกิดขึ้นนั้น

หลักธรรมในการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามคือ ทาน ผู้ที่ชวนช่วยในการถวายทานมาก ผู้ให้ย่อมได้ชื่อว่าเป็นสัทบุรุษ คือเป็นผู้สงบเรียบร้อย เป็นผู้มีปกติไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง การถวายทานที่เป็นบุญพิเศษ ผู้ให้จะได้รับอานิสงส์ภายในวันนั้นการทำบุญที่จะได้รับผลอันเลิศเช่นนี้จะต้องประกอบไปด้วยเหตุสี่ประการที่เรียกว่า สัมปทา ๔ คือ วัตถุสัมปทา ผู้ที่ตนบริจาคให้นั้นจะต้องเป็นพระอรหันต์บุคคล ปัจจัยสัมปทา สิ่งของตนนำมาบริจาคตนั้น จะน้อยหรือมากก็ตามจะต้องได้มาโดยทางที่ชอบธรรม เจตนาสัมปทา สมบูรณ์ด้วยเจตนา คือ ความสุขใจ ความตั้งใจ ทั้งก่อนจะให้ ทั้งในขณะที่ให้ และหลังจากที่ให้ไปแล้ว ไม่รู้สึกเสียดาย คุณาติเรกสัมปทา พระอรหันต์ท่านนั้น จะต้องออกจากนิโรธสมาบัติใหม่ๆ แล้วบุคคลผู้นั้นได้ให้ทานแก่ท่านเป็นคนแรก ต่อไปคือ ชันติ และโสรัจจะ

ขันติ แปลว่า ความอดทน ก็คือ ความสามารถที่จะคงสภาพจิตที่เป็นกุศลไว้ได้ ไม่โกรธ ไม่ขัดเคือง ไม่อาฆาตพยาบาท ไม่ว่าจะเผชิญกับอารมณ์ใด ๆ พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องอานิสงส์ของความอดทน ในปฐมอักษณสูตร ว่ามีอานิสงส์ ๕ ประการ คือ เป็นที่รัก เป็นที่พอใจของคนหมู่มาก เป็นผู้ไม่มากด้วยเวร เป็นผู้ไม่มากด้วยโทษ เป็นผู้ไม่หลงลืมสติตาย หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

โสรัจจะ แปลว่า ความเสงี่ยม ในที่นี้หมายถึงความเป็นผู้มีศีลงาม มีความข่มขี้และเข้มขื่นเบิกบาน โสรัจจะ มีอานิสงส์ เช่นเดียวกับขันติ แต่เป็นคุณธรรมที่ส่งเสริมขันติ ให้เด่นชัดขึ้น

ขันติ และโสรัจจะ จึงเป็นธรรมที่จะทำตนให้งามอย่างแท้จริง

เทวธรรม (หิริ และโอตตปปะ) เป็นธรรมที่เป็นบ่อเกิดความดีงามแห่งชีวิตมนุษย์ คือความซื่อสัตย์สุจริต และความละเอียดต่อความชั่ว เป็นเหตุปิดอบายทุกติภูมิ

บุญกิริยาวัตถุ พระพุทธศาสนาได้แสดงข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดความสุขและเป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้เกิดความงาม ทั้งทางด้านกาย วาจา และใจ เพื่อให้ถึงซึ่งความเป็นมนุษย์ที่มีความงาม หลักปฏิบัตินี้เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ

กุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นวิธีการควบคุมทั้งสามส่วนให้สงบ คือ เริ่มตั้งแต่วิธีการควบคุมกายกรรม ให้อยู่ในระเบียบวินัยของสังคม ควบคุมวาจา หรือ วจีกรรมนี้ หากมีการพูดด้วยถ้อยคำแห่งเมตตา ควบคุมใจ คือ ไม่ละโมภจ้องจะเอาของของใคร ใจพร้อมจะเผื่อแผ่

แรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดพลังที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ อันที่จะทำให้เกิดการคิดที่จะทำกรรมดี เพื่อให้ชีวิตตนดีขึ้นซึ่งต้องอาศัยแรงจูงใจผลักดันให้เริ่มกระทำแล้วมองเห็นผลที่จะได้รับ เช่นเดียวกับการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงาม ผู้กระทำต้องหวังผลไว้ก่อนว่าตนจะเกิดความงามเมื่อได้สร้างกุศลกรรมจึงเกิดความคิดที่จะสร้างกรรมดี เพราะได้ยึดถือและโยงใยกับหลักกรรมในพระพุทธศาสนาที่เน้นในเรื่องเจตนาที่เป็นกุศลหรืออกุศล อันจะนำมาซึ่งผลของกรรม โดยอาศัยแรงจูงใจเป็นตัวนำทางอย่างนี้เป็นต้น

ในทางพระพุทธศาสนาเรียกตัณหาว่า ความทะยานอยากไม่รู้อิ่ม เป็นแรงจูงใจที่ผิด ส่วนฉันทะ” คือความพอใจ ความชอบใจ ความยินดี แรงจูงใจกับความคาดหวังควรจะเกิดขึ้นควบคู่กันไป เพราะเมื่อเกิดแรงจูงใจในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความคาดหวังก็ควรจะผุดขึ้นมาในความคิดที่จะกระทำสิ่งนั้นๆ

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกุศลกรรมกับความงาม

ในทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่าการสั่งสมบุญมากพอสมควรจึงจะได้ความงามมาครอบครอง และหนทางที่จะได้ความงามมานั้น มนุษย์ทุกคนต้องสร้างกุศลกรรมให้เกิดขึ้นกับตน ซึ่งหลักในการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามในทางพระพุทธศาสนานั้นก็คือ หลักที่เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของฆราวาสที่ประกอบด้วย การทำทาน รักษาศีล และการเจริญภาวนา ซึ่งจะส่งผลให้คนเรางามได้ทั้งกาย วาจา และใจ เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้วก็จะได้ไปเสวยผลบุญตามที่ตนได้สั่งสมมา

ความงามมีบทบาทสำคัญในงานเผยแผ่พระศาสนา ด้วยบุคลิกลักษณะที่สงบ สง่า มีผิวพรรณวรรณะสะอาด หน้าตาอิ่มด้วยความสุข มีความเป็นผู้ดี ก่อให้เกิดความศรัทธาต่อผู้พบแรกเห็น ลักษณะความงามที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ความงามภายนอก และ

ความงามภายใน ความงามภายนอก คือความงามที่เป็นรูปธรรม บุคคลสามารถรับรู้ได้โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ โดยเฉพาะสัมผัสทางตา องค์ประกอบของการเกิดความงามภายนอก คือ งามกาย งามประดับ งามศึกษา ส่วนความงามภายใน เป็นความงามที่มีลักษณะจากการประพุดิตนให้อยู่ในทางศีลทางธรรม เรียกได้ว่าเป็นแก่นแท้ของความงาม เป็นความงามที่มีความสมบูรณ์ในตัว แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น คือ ความงามในเบื้องต้น หมายถึงศีล ความงามในท่ามกลางหมายถึงอริยมรรค และความงามในที่สุด หมายถึงพระนิพพาน องค์ประกอบของการเกิดความงามภายใน คือ ทาน ศีล ภาวนา การเจริญภาวนามีอานิสงส์มากกว่าการรักษาศีลและมีอานิสงส์สูงที่สุด

ผลของกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท เช่น ลักษณะมหาบุรุษ ๓๒ ประการ และอนุพยัญชนะ ๘๐ ผลของกุศลกรรมที่ทำให้เกิดความงามกับบุคคลในสมัยพุทธกาล เช่นพระนางผุสดี พระนางมัลลิกาเทวี นางวิสาขามหาอุบาสิกา นางภัททาอุบาสิกา นางขุชุตตราอุบาสิกา และผลของกุศลกรรมในวิมานวัตถุ เช่นเทพธิดาเล่าว่า อานิสงส์ที่นางได้เคยถวายตั้งให้พระเถระทำให้นางมีผิวพรรณงาม และอานิสงส์ของหญิงผู้ซื่อสัตย์ต่อสามีทำให้นางมีรัศมีกายสว่างไสว มีตัวอย่างมากมาย

วิเคราะห์ผลกุศลกรรมในวิมานวัตถุ การทำกุศลกรรมเพื่อให้ได้เกิดเป็นเทพบุตร เทพธิดา ที่มีรูปร่างสวยสดงดงาม ผิวพรรณผ่องใสอยู่ในแดนสวรรค์ ก็คงจะหนีไม่พ้นหลักปฏิบัติบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ เพราะหลักปฏิบัติเรื่องบุญกิริยาวัตถุจัดว่าเป็นหลักที่เกี่ยวกับความประพุดิต ซึ่งเน้นการกระทำกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ ครั้นเมื่อละโลกนี้ไปแล้วก็ได้ไปจุติเป็นเทพบุตรและเทพธิดา ด้วยอานิสงส์ของการได้ทำบุญกุศลไว้ เมื่อครั้งอยู่ในโลกนี้ เช่น ทำอัญชลีกรรมต่อท่านผู้มีศีล ถวายทาน รักษาศีลตามประทีปโคมไฟ ฟังธรรม และตั้งอยู่ในธรรม มีความซื่อสัตย์ต่อสามี บำรุงเลี้ยงดูบิดา ด้วยอานุภาพบุญกุศลที่ปฏิบัติ จึงได้ไปเกิดในชั้นสวรรค์วิมานตามกำลังบุญที่ตนได้กระทำไว้

แนวทางการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

กุศลกรรมที่ทำให้เกิดความงามในพระไตรปิฎก ประกอบด้วย ๑. ทานมัย ๒. ศีลมัย ภาวนามัย พระพุทธศาสนาจึงมีแนวทางในการสร้างกุศลกรรม เพื่อก่อให้เกิดความงามทั้งทางกาย วาจา และใจ โดยเริ่มต้นจากการมีเมตตา เพราะเมตตาเป็นความคิดที่ปรารถนาดีต่อผู้อื่น อยากให้ผู้อื่นมีความสุขและประสบแต่สิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ ผลสำเร็จของเมตตาคือระงับพยาบาท เมตตาจึงมีประโยชน์มาก เป็นภาวะจิตเป็นกุศล แล้วยังส่งผลดีต่อร่างกายด้วย เพราะเมื่อใจงาม ก็จะส่งผลให้ วาจา งาม กิริยาท่าทางที่แสดงออกมาก็จะงามตามไปด้วย

ทัศนะของนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา กล่าวว่า

“ความงาม” ในทัศนะของพระพุทธศาสนา อาจแบ่งเป็นความงามทางกายและทางใจ ความงามทางกายคือการมีรูปร่างหน้าตาเป็นที่น่าพอใจแก่ผู้พบเห็นซึ่งพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นผลของกุศลกรรม ส่วนความงามทางใจคือคุณธรรมหรือความดีที่เกี่ยวข้องกับอุปนิสัยและพฤติกรรมที่แสดงออกมา เป็นความงามที่ควรยกย่องอย่างแท้จริง

การเริ่มทำความดีเพื่อให้เกิดความเชื่อเรื่องผลของกุศลกรรมทำให้เกิดความงาม ต้องเริ่มจากการคิดดี พูดดี และทำดี เพราะการคิดดีจะนำไปสู่การพูดดี และทำดี ซึ่งมันจะส่งผลสะท้อนออกมาเป็นความงามทางร่างกาย

หลักธรรมที่เหมาะสมกับการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามนั้นมุ่งเน้นไปที่หลักกุศลกรรมบท ๑๐ ที่ประกอบด้วย กาย ๓ วจี ๔ และมโนกรรม ๓ เพราะการทำความดีทุกอย่างรวมอยู่ที่ กาย วาจา และใจ นอกจากนี้ก็ควรจะเป็นธรรมที่แสดงถึงความอดทน อดกลั้น (ขันติ โสรัจจะ) ที่จะนำไปสู่การสงบนิ่ง คือ ใจนิ่ง อันที่จริงหลักธรรมที่เหมาะสมกับการการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงาม

การที่บุคคลได้เกิดมาเป็นคนงามจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้างกุศลกรรมในอดีตชาติ เพราะพระพุทธศาสนาสอนว่า ผลที่เราได้รับในปัจจุบันชาติหรือชาตินี้มาจากเหตุคือกรรมในอดีตชาติ ความงามหรือความไม่งามของรูปร่างหน้าตาก็เป็นผลประการหนึ่งของกรรมในอดีตชาติ

กุศลกรรมกับความงามจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกัน เมื่อทำความดีมันจะตกค้างอยู่ในใจ และเมื่อเกิดการปรุงแต่งที่เกี่ยวกับร่างกายก็จะทำให้เกิดเป็นคนรูปร่างสวยงาม และการกระทำทุกอย่างทำให้งามได้ถ้ามีจิตใจที่อ่อนโยน ไม่ว่าจะเป็นการทำทาน รักษาศีลหรือภาวนา

พระพุทธศาสนาได้สอนให้สร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามมีจำนวนมาก อาจกล่าวโดยหลักการได้ว่า การกระทำที่ทำให้บุคคลอื่นมีความสุข เช่น ทาน การพูดจาไพเราะ จะทำให้เกิดมาเป็นคนงามแต่ต้องหลีกเลี่ยงการทำกุศลกรรมอย่างเช่นการทำผิดศีล ๕ ด้วย นอกจากนั้น การตั้งความปรารถนาให้มีรูปร่างหน้าตาผิวพรรณดีในขณะที่ทำกุศลกรรมก็จะส่งผลให้มีความงามเช่นกัน

การรักษาศีล ๕ เพียงพอต่อการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามเพราะถ้าเรารักษาศีล ๕ ได้ครบ เวลาอยู่กับใครก็ไม่เดือดร้อน ใครเข้าใกล้ก็มีความสุข การทำกุศลกรรมอย่างอื่นร่วมด้วยจึงจะช่วยให้มีโอกาสได้ความงามที่สมบูรณ์แบบหรืองามอย่างแท้จริง และมีโอกาสได้ความงามมากขึ้น อีก

ทั้งดังได้กล่าวมาแล้วว่า คนจะงามต้องมีคุณธรรมหลายอย่าง เช่น ต้องมีขันติและโสร้งจะด้วย มิฉะนั้นจะไม่อาจมีความงามอย่างแท้จริงได้

ข้อเสนอแนะในการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามของผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนาต้องทำกุศลกรรมที่ช่วยให้มีรูปร่างหน้าตาดี เช่น การให้ทาน และต้องหลีกเลี่ยงการทำอกุศลกรรม เช่น การทำผิดศีล ๕ การทำกาย วาจา และใจให้งาม จึงเป็นการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงาม เพราะกุศลกรรมทุกอย่างทำให้งามได้ โดยเริ่มต้นจากการรักษาใจ ในบุญกิริยาวัตถุ ๓ ข้อภavanaเป็นตัวสำคัญที่สุด เพราะสมาธิจะเป็นตัวสำคัญ ที่ทำให้การให้ ทาน และศีล มันคงไปด้วย การกระทำอะไรก็ตามถ้า ก่อนทำ ขณะทำและหลังทำมีเจตนาที่มั่นคง จะทำให้เกิดความงามที่ถาวร เพราะการทำความดีที่ถาวรได้ ผลที่ได้ก็จะเป็นความงามที่ยั่งยืน และที่สำคัญควรจะต้องมีการนั่งวิปัสสนากรรมฐาน เพราะนั่งวิปัสสนากรรมฐานจะทำให้จิตนิ่ง เกิดปัญญาในการคิดดี ทำดี

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. ควรนำหลักการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามมาประยุกต์ใช้ในพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับพุทธศาสนิกชน
๒. ควรได้มีการพัฒนารูปแบบการจูงใจให้กับเยาวชนไทยหันมาสนใจการสร้างกุศลกรรมมากขึ้น
๓. ควรให้มีการแนะนำให้ทุกหน่วยงาน องค์กร และทุกสถาบัน เห็นคุณค่าของการสร้างกุศลกรรม และอานิสงส์ของการสร้างกุศลกรรม

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรวิจัยเกี่ยวกับ “วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างกุศลกรรมกับคุณภาพชีวิต”
๒. ควรวิจัยเกี่ยวกับ “แนวทางการสร้างกุศลกรรมเพื่อพัฒนาชุมชน”
๓. ควรวิจัยเกี่ยวกับ “การปลูกฝังให้เยาวชนรักการสร้างกุศลกรรมเพื่อสังคมที่สงบสุข”