

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

รายชื่อผู้ที่ให้การสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

๑. พระศรีคัมภีรญาณ

ตำแหน่ง รองอธิการบดี ฝ่ายวิชาการ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒. ศาสตราจารย์ ดร. วิชระ งามจิตรเจริญ

ตำแหน่ง ศาสตราจารย์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร.ท. ดร. บรรจบ บรรณรุจิ

ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์

๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน

ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กองหัวหน้าภาควิชามนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล

๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.

หนังสือขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๖ กันยายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร ผศ. ร.ท. ดร.บรรจบ บรรณรุจิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางจิราภรณ์ วุฒิสโภณ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๒๓ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์
เรื่อง “แนวทางการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้
ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการ
สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ใน
ขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนาและทางด้านวรรณคดี เพื่อนำข้อมูลมา
ประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ นางจิราภรณ์ วุฒิสโภณ ได้ดำเนินการ
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา
และสถานที่ให้สัมภาษณ์แล้วแต่ท่านจะกำหนด

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุญาตต่อไป และขออโนทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิกร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๑-๕๒๖๑๘๐๙

นางจิราภรณ์ วุฒิสโภณ โทร. ๐๒-๙๘๙๑๓๔๙

ที่ ศธ ๖๓๐๙/ว ๑๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๑๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๑๔
www.mcu.ac.th

๑๖ กันยายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตให้นักศึกษาสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเดียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๓ ชุด

ด้วย นางจิราภรณ์ วุฒิสภณ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๙๕๐๕๒๒๓ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “แนวทางการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใ้
ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการศึกษาวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการ
สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ใน
ขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนาและทางด้านวรรณคดี เพื่อนำข้อมูลมา
ประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมาเพื่อขออนุญาตให้ นางจิราภรณ์ วุฒิสภณ ได้ดำเนินการ
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา
และสถานที่ให้สัมภาษณ์แล้วแต่ท่านจะกำหนด

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ต่อไป และขออานิพนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

http://eds.mcu.ac.th E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาสมบุญ โชติธมโม โทร. ๐๕๔-๕๒๒๕๐๐๙

นางจิราภรณ์ วุฒิสภณ โทร. ๐๒๔๗๕๕๕๓๙

๑๖/๙/๒๕๕๘
๑๖๐๙.๕๒๒๕๐๐๙
(๑๖๐๙.๕๒๒๕๐๐๙)



บันทึกข้อความ

งานสารบรรณ
กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี
รับที่ ๒๕๘
รับวันที่ ๑๕ ต.ค. ๕๙
เวลา ๑๙.๕๖ น.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓,๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๒๖๐

วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระศรีคัมภีรญาณ, รศ.ดร.

ด้วย นางจิราภรณ์ วุฒิสถาณ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๒๓ ได้รับอนุมัติให้ทำคุณูปการเรื่อง “แนวทางการสร้างคุณธรรมเพื่อให้เกิดความงามตามหลักพระพุทธศาสนาเดรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นางจิราภรณ์ วุฒิสถาณ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์แล้วแต่ท่านจะกำหนด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ต่อไป

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ประสานงาน :

นางจิราภรณ์ วุฒิสถาณ โทร. ๐๒-๔๘๔๑๓๔๔

2 7 9 58

18.11 13.00 น.

ส.น.ว. 35.11.11

(พระศรีคัมภีรญาณ)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

๑๗/๑๐/๕๙



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๓๓๓๓.๓๓๒๗

ที่ ศบ ๖๓๐๓/๒๕๕๕

วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร.แม้นธิกฤษณา รักษาโฉม

ด้วย นางจิราภรณ์ วุฒิสภณ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๓๕๐๕๖๒๓ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "แนวทางการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท" โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนาและทางด้านวรรณคดี เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ นางจิราภรณ์ วุฒิสภณ ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์แล้วแต่ท่านจะกำหนด

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุญาตต่อไป

(พระมหาสมบุญ ณ วัดสุทัศน์ฯ, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ประสานงาน :

นางจิราภรณ์ วุฒิสภณ โทร. ๐๒-๒๒๒๒๓๓๓๗

แจ้งให้ ศ.สภณ

๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๘

ที่ ศธ ๖๑๐๘/ว ๑๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอรังษี
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๑๐๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๓๖ กันยายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย
เจริญพร ศ.ดร.วีระ งามจิตรเจริญ
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๓ ชุด

ด้วย นางจิราภรณ์ วุฒิสถาณ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๓ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๒๒๓ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง "แนวทางการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท" โดยใช้
ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการ
สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ใน
ขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนาและทางด้านวรรณคดี เพื่อนำข้อมูลมา
ประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ นางจิราภรณ์ วุฒิสถาณ ได้ดำเนินการ
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา
และสถานที่ให้สัมภาษณ์แล้วแต่ท่านจะกำหนด

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ต่อไป และขออภัยในความไม่สะดวกมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

ดร.วิมล งามจิตรเจริญ
ดร. งามจิตรเจริญ


(พระมหาสมบุญ วุฒิสถาณ, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๒๘๐

http://gds.mcu.ac.th E-mail: gds@mku.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาสมบุญ วัชรนิมิต โทร. ๐๘๑-๕๒๒๒๘๐๔

นางจิราภรณ์ วุฒิสถาณ โทร. ๐๒-๐๒๐๑๕๒๓

ภาคผนวก ค.
แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

วิทยานิพนธ์ เรื่อง แนวทางการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามตามหลักพระพุทธศาสนา
เถรวาท

คำชี้แจง

ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนาจำนวน ๕ ท่าน ด้วยคำถาม
จำนวน ๕ ข้อ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- คำถามที่ ๑ ทศนะ “ความงาม” ในพระพุทธศาสนา
- คำถามที่ ๒ การปลูกฝังความเชื่อในเรื่องกุศลกรรมกับความงาม
- คำถามที่ ๓ หลักธรรมที่เหมาะสมในการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงาม
- คำถามที่ ๔ ความสัมพันธ์ระหว่างกุศลกรรมกับความงามในปัจจุบัน
- คำถามที่ ๕ การรักษาศีล ๕ กับความงาม

ภาคผนวก ง.
คำสัมภาษณ์ที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญ
ทางด้านพระพุทธศาสนา

๑. ผศ. ร.ท. ดร. บรรจบ บรรณรุจิ

ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์

สัมภาษณ์ วันที่ ๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘.

“ความงาม” ในทัศนะของพระพุทธศาสนาจะมุ่งเน้นไปที่ความงามแบบเบญจกัลยาณี คืองามทั้งทางกาย และ ทางใจ ซึ่งความงามทางกายนั้นจะเป็นความงามที่เกิดจากการมีรูปร่างที่สวยงาม ส่วนความงามทางใจจะเป็นความงามที่ประกอบด้วยคุณธรรม

การเริ่มทำกรรมดีเพื่อให้เกิดความเชื่อเรื่องผลของกุศลกรรมทำให้เกิดความงาม ต้องเริ่มจากการคิดดี พูดดี และทำดี เพราะการคิดดีจะนำไปสู่การพูดดี และทำดี ซึ่งมันจะส่งผลสะท้อนออกมาเป็นความงามทางร่างกาย ส่วนหลักธรรมที่เหมาะสมกับการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามนั้นมุ่งเน้นไปที่หลักกุศลกรรมบท ๑๐ ที่ประกอบด้วย กาย ๓ วจี ๔ และมโนกรรม ๓ เพราะการทำกรรมดีทุกอย่างรวมอยู่ที่ กาย วาจา และใจ

การที่บุคคลใดเกิดมาเป็นคนงามก็เกี่ยวข้องกับการได้สร้างกุศลกรรมมาในอดีตชาติ เพราะพระพุทธศาสนาสอนว่า “ทุกอย่างเกิดจากกรรม” และกรรมจะสัมพันธ์กันใน ๓ ระดับคือ อดีต ปัจจุบัน และผลในอนาคต ดังนั้นกุศลกรรมกับความงามจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกัน เมื่อทำกรรมดีมันจะตกค้างอยู่ในใจ และเมื่อเกิดการปรุงแต่งที่เกี่ยวกับร่างกายก็จะทำให้เกิดเป็นคนรูปร่างสวยงาม และการกระทำทุกอย่างทำให้งามได้ถ้ามีจิตใจที่อ่อนโยน ไม่ว่าจะเป็นการทำทาน รักษาศีลหรือภาวนา ส่วนมากจะเน้นที่การทำทาน และรักษาศีล แต่พื้นฐานจริงๆเกิดจากการภาวนาทำใจให้เป็นสมาธิ เมื่อจิตใจผ่องใส ทำทาน รักษาศีล จะมันคง

การปฏิบัติศีล ๕ เป็นการเพียงพอต่อการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงาม เพราะเป็นการรวมทั้งหมดอยู่ในศีลเหล่านั้น แต่ต้องเริ่มจากใจที่มีเจตนาดีไม่เสแสร้ง หรือแกล้งทำ ดูจากศีลข้อที่ ๑ ไม่ฆ่าสัตว์ อันนี้ก็เป็นมุมมองด้วยความเมตตา จิตใจเราก็จะรู้สึกอ่อนโยน เป็นเหตุให้เกิดเป็นคนตาสวยได้ ศีลข้อที่ ๒ ไม่ลักทรัพย์ แต่หากเรานำทรัพย์ไปบริจาคให้ผู้อื่น แล้วเขานำไปซื้ออาหาร ได้รับประทานอาหารอิ่ม ก็เป็นเหตุให้เกิดผิวพรรณเปล่งปลั่งงดงาม ศีลข้อที่ ๓ มีจิตใจดีไม่อยากสร้างความแตกร้าให้กับครอบครัวอื่น ดังจะเห็นว่าบางคนเป็นคนสวยแต่ไม่ประสบผลสำเร็จในด้านความรัก ที่เรียกว่ากำพรวัก เพราะอดีตชาติเที่ยวไปหลอกให้ผู้ชายคนนี้หลงรักที่ คนโน้นหลงรักที่ ชาตินี้กรรมจึงมาส่งผลทำให้ไม่มีใครรักจริง ต้องเปลี่ยนคู่บ่อยๆ เพื่อชดใช้กรรม ศีลข้อที่ ๔ พุดจาสุภาษิต

ไม่พูดโกหกจะทำให้อวัยวะเกี่ยวกับปากสวยงาม ศิลข้อที่ ๕ เว้นจากการดื่มสุรา เพราะเวลาเมา กิริยาของคนเมาจะไม่งาม ถึงแม้จะเป็นคนสวยแต่ก็สวยแบบไม่มีเสน่ห์ เป็นความสวยที่ไม่มีความหมาย

ข้อเสนอแนะ กุศลกรรมทุกอย่างทำให้งามได้ โดยเริ่มต้นจากการรักษาใจ ในบุญกิริยาวัตถุ ๓ ข้อภาวนาเป็นตัวอย่างที่สำคัญที่สุด เพราะสมาธิจะเป็นตัวอย่าง ที่ทำให้การให้ ทาน และศีล มันคงไปด้วย การกระทำอะไรก็ตามถ้า ก่อนทำ ขณะทำและหลังทำมีเจตนาที่มั่นคง จะทำให้เกิดความงามที่ถาวร เพราะการทำความดีที่ถาวรได้ ผลที่ได้ก็จะเป็นความงามที่ยั่งยืน

๒. ผศ. ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน

ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กองหัวหน้าภาควิชามนุษยศาสตร์

สัมภาษณ์ วันที่ ๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘.

“ความงาม” ในทัศนะของพระพุทธศาสนา เน้นความงามที่เป็นมิตินภายใน ถ้าเป็นความงามในตัวบุคคล ก็จะพูดถึงนางวิสาขาที่มีความงามแบบเบญจกัลยาณี (งาม ๕ อย่าง) แต่ถ้างามตามแบบคุณธรรมก็จะกล่าวถึง งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง และงามในบั้นปลาย งามในเบื้องต้นหมายถึงงามด้วยศีล งามในท่ามกลางหมายถึงงามด้วยสมาธิ และงามในบั้นปลาย หมายถึงงามด้วยปัญญา แต่แก่นแท้ของพระพุทธศาสนาจะพูดถึงความงามที่อยู่ในรูปของ ศีล ธรรมและปัญญา เช่นภิกษุจะงามได้ต้องมีศีลมี ธรรมและฝึกปฏิบัติจนพ้นกิเลสอาสวะเกิดปัญญารู้แจ้ง จึงเป็นความงามที่เป็นมิตินภายในมากกว่าภายนอก พระพุทธศาสนาสอนไม่ให้ยึดติดกับความงามเพราะทุกอย่างตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์

กิจกรรมความงามควรเริ่มจากกิจกรรมบุญกิริยา (ทาน ศีล ภาวนา) เช่นรู้จักเสียสละ ระวังยับยั้งชั่งใจ ตระหนักในการภาวนา ตรวจตราดูตนเอง โดยใช้หลักธรรม ขันติ โสรัจจะ (ขันติ คือการอดทนที่จะไม่แสดงกิริยาที่ไม่งามออกมา ทำให้เสียดุลยภาพทางร่างกาย) ต้องรู้จักวางท่าทางให้สวยงาม และการได้เกิดมาเป็นคนงามก็เกี่ยวข้องกับการสร้างกุศลกรรมในอดีตชาติ เพราะชีวิตคนเราเป็นเสมือนวงจร สังสารวัฏ ที่มีอดีตชาติเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย การที่เกิดเป็นคนงามทางกาย วาจา และใจ เป็นเพราะสิ่งที่ได้สะสมมาในอดีตทั้งที่เป็นอดีตในหลายภพหลายชาติ และอดีตในชาตินี้ที่เกิดขึ้นมานานแล้ว เกิดจากการได้รับการอบรมสั่งสอนหรือเลี้ยงดูมาดี ก็เลยทำให้เป็นคนงาม

การทำดีมันจะสะท้อนออกมา เหมือนการสร้างกุศลกรรมเป็นการสร้างเหตุ และความงามที่ได้รับเป็นผลสะท้อนออกมา เช่นบางคนชอบปิดทองพระพุทธรูปเพราะเชื่อว่าจะทำให้ตนเองผิวพรรณผ่องใสและทุกครั้งทีนึกถึงสิ่งที่ตนได้กระทำก็จะรู้สึกดี เกิดเป็นความงามทั้งทางกายและทางใจ ดังเรื่องในวิมานวัตถุที่กล่าวถึงการได้ทำบุญด้วยสิ่งนั้น สิ่งนี้ แล้วส่งผลให้ตนได้รับความงามอย่างโน้น อย่างนี้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ เมื่อให้สิ่งเลิศ ก็จะได้รับสิ่งที่เลิศ” กลับคืนมา เช่นนางวิสาขาที่มุ่งทำบุญมิได้ต้องการจะสวยแต่ปรารถนาจะทำบุญกับพระพุทธเจ้า แต่ผลที่ได้รับเกิดเป็นความงาม เพราะจิตใจมุ่งทำดี สังเกตคนในปัจจุบันที่เป็นคนเข้าวัดกับไม่เข้าวัด จะมีความงามทางสรีระร่างกาย การพูดจา ที่ต่างกัน คนเข้าวัดจะมีลักษณะของวัยวุฒิ และคุณวุฒิไม่ต่างกันเท่าไร ซึ่งต่างจากคนไม่เข้าวัดที่ทั้งวัยวุฒิและคุณวุฒิ จะต่างกันมาก ดูแก่เกินวัย

การรักษาศีล ๕ เพียงพอต่อการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงาม เพราะถ้าเรารักษาศีล ๕ ได้ครบ เวลาอยู่กับใครก็ไม่เดือดร้อน ใครเข้าใกล้ก็มีความสุข ถ้ามองในแง่วิทยาศาสตร์ การที่เราเบียดเบียนผู้อื่นจะทำให้ความคิดฟุ้งซ่าน เม็ดเลือดแตกกระจาย เลือดลมเสียกระบวนการ ส่งผลให้ผิวพรรณไม่สวยงาม ดังนั้นการรักษาศีล ๕ จะช่วยให้เราเป็นคนงามทั้งกายและใจ

ข้อเสนอแนะในการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้ความงาม ควรเริ่มต้นที่การไม่เบียดเบียน โดยยึดหลักศีล ๕ เช่น ไม่เบียดเบียน ร่างกาย และชีวิตผู้อื่น ก้อยู่ในศีลข้อที่ ๑ ไม่เบียดเบียน ทรัพย์ ผู้อื่น อยู่ในศีลข้อที่ ๒ ไม่เบียดเบียน ชีวิตคู่ อยู่ในศีลข้อที่ ๓ ไม่เบียดเบียน โดยการพูดจาใส่ร้าย อยู่ในศีลข้อที่ ๔ ไม่เบียดเบียน ตนเอง โดยเสพ สุราของมีนเมา อยู่ในศีลข้อที่ ๕

ดังนั้นการไม่เบียดเบียนจึงครอบคลุมอยู่ในการรักษาศีล ๕ ได้ทั้งหมด เพราะการรักษาศีล ๕ จะทำให้เราเป็นคนจิตใจงาม เมื่อใจงาม วาจาก็จะงามตามมา และสุดท้ายก็มีบุคคลิกที่งามตามมา ด้วย การทำกาย วาจา และใจให้งาม จึงเป็นการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงาม

๓. ผศ. ดร. แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สัมภาษณ์ วันที่ ๑๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘.

“ความงาม” ในทัศนะของพระพุทธศาสนา มี ๓ อย่าง คือ งามทางกาย วาจา และทางใจ ความงามทั้ง ๓ อย่างนี้เป็นความดีที่ส่งออกมาเป็นความงาม ดังคำพูดที่กล่าวว่า “คนจะงาม งามที่ใจ

ใช้ใบหน้า” แต่พระพุทธศาสนาจะเน้นความงามที่ใจ เพราะการที่ใจงามจะส่งผลให้สถาบันครอบครัว สังคม ชุมชน ต่างๆมีความสุข การเข่นฆ่ากันจะไม่เกิดขึ้น นอกจากนี้เมื่อใจงาม การพูดจาก็จะไพเราะ (ปิยวาจา)

การเริ่มทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดความเชื่อในเรื่องผลของการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงาม ต้องเริ่มกระทำจากการรักษาศีล ๕ แล้วค่อยขยับขึ้นเป็น ศีล ๘ และศีล ๑๐ สำหรับคฤหัสถ์ ส่วนนักบวชก็รักษาศีล ๒๒๗ ข้อ นอกจากนี้การสวดมนต์ นั่งสมาธิ การมีจิตอาสา พัฒนาชุมชน ก็จะทำให้เราเป็นคนงามได้ และหลักธรรมที่เหมาะสมกับการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามนั้นควรจะเป็นธรรมที่แสดงถึงความอดทน อดกลั้น (ขันติ โสรัจจะ) ที่จะนำไปสู่การสงบนิ่ง คือ ใจนิ่ง

การที่เราเกิดมาเป็นคนงามก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้างกุศลกรรมในอดีตชาติ เพราะกุศลกรรมในอดีตชาติส่งผลให้เราเกิดมาในชาตินี้ด้วยลักษณะ กิริยาท่าทาง อย่างนี้ การที่คนเราได้เกิดมาเป็นคนสวย รวย เก่ง ก็ด้วยอำนาจของกรรม ๑๒ ได้ส่งผลถึงกุศล ดังที่พระนางมัลลิกา^๑ ได้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ทำอย่างไรถึงจะเกิดมาสวย รวยทรัพย์ และมีศักดิ์สูง พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสตอบว่า ๑) ผู้หญิงที่มักโกรธ ไม่ชอบให้ทาน มีใจริษยาประจำ จะเกิดมามีรูปทราม (ไม่สวย) ยากจน และมีศักดิ์น้อย ๒) ผู้หญิงที่มักโกรธ แต่ ชอบให้ทาน ไม่มีใจริษยาใครจะเกิดมามีรูปทราม แต่มั่งคั่ง มีทรัพย์มากและศักดิ์ใหญ่ ๓) ผู้หญิงที่ไม่มักโกรธ และชอบให้ทาน และมีใจที่ไม่ชอบริษยาเกิดมาแล้วทั้งมีรูปงาม (สวย) ทั้งมั่งคั่งมีทรัพย์มาก เรื่องนี้จึงเป็นการสนับสนุนในเรื่องผลของการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงาม ดังนั้นการสร้างกุศลกรรมจึงเกี่ยวข้องกับการทำให้เกิดความงาม เพราะ กุศลกรรม แปลว่าความงาม ความดี เมื่อจิตใจงามก็จะส่งผลให้กายงาม เพราะฉะนั้นอยากสวยจึงต้องสร้างกุศลกรรม ที่เรียกว่า กุศลกรรมบท ๑๐ (กาย ๓ วจี ๔ มโนกรรม ๓) ก็จะทำให้เราเป็นคนงามได้

พระพุทธศาสนาสอนให้เรารักษาศีล ๕ สำหรับคฤหัสถ์ และสอนไม่ให้โกรธ อาฆาตพยาบาท และควรจะรักษาศีลให้ถึงระดับโลกุตตระ อันจะเป็นสภาวะที่เหมาะสมต่อการพัฒนาจิตใจ ที่บรรลुซึ่งมรรค ผล นิพพาน ซึ่งการรักษาศีล ๕ ก็เพียงพอสำหรับคฤหัสถ์

ข้อเสนอแนะในการมุ่งสู่ความงามนั้น ควรจะมีการนั่งวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรในระดับปริญญาเอกของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่นิสิตทุกคนต้องผ่านการนั่งวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเวลา ๔๕ วันจึงจะถือว่าได้เรียนครบหลักสูตร ดังนั้นจึงถือได้ว่า

^๑ วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๙๗/๑๘๗-๑๘๘.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้ผลิตบุคคลากรในแต่ละรุ่นให้เป็นคนงามทั้งทางกาย วาจา และ ใจ

๔. ศ. ดร. วิชระ งามจิตรเจริญ

ตำแหน่ง ศาสตราจารย์

สัมภาษณ์ วันที่ ๑๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘.

“ความงาม” ในทัศนะของพระพุทธศาสนา อาจแบ่งเป็นความงามทางกายและทางใจ ความงามทางกายคือการมีรูปร่างหน้าตาเป็นที่น่าพอใจแก่ผู้พบเห็นซึ่งพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นผลของกุศลกรรม และการมีพฤติกรรมหรือกิริยามารยาท การพูดการจาที่น่ามอง แต่ความงามทางกายโดยเฉพาะความงามของรูปร่างหน้าตาเมื่อกล่าวในระดับปรมาตมแล้วไม่มีตัวจริงเพราะในความเป็นจริงมีแต่ขั้น ๕ และความงามทางกายขึ้นอยู่กับเงื่อนไขต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ความสะอาดและความเรียบร้อยของผิวกาย ใบหน้า และเครื่องแต่งกาย กิริยาท่าทาง รวมทั้งความเห็นและความพอใจของแต่ละบุคคลที่มองซึ่งแตกต่างกัน ความงามทางกายจึงมีทั้งส่วนที่เป็นปรัยสัยหรือวัตถุวิสัย (objective) และจิตวิสัยหรืออัตวิสัย (subjective) คือขึ้นอยู่กับร่างกายของบุคคลนั้นและความรู้สึกของผู้อื่น และเป็นความจริงสัมพัทธ์ (relative) ไม่ใช่ความจริงสัมบูรณ์ (absolute) เพราะขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ไม่ได้งามด้วยตัวของมันเอง ไม่ได้งามตลอดเวลา ส่วนความงามทางใจคือคุณธรรมหรือความดีที่เกี่ยวข้องกับอุปนิสัยและพฤติกรรมที่แสดงออกมา เป็นความงามที่ควรยกย่องอย่างแท้จริง ความงามทางกายจะดูไม่งามอย่างแท้จริงหากขาดความงามทางใจเพราะความงามทางใจมีผลต่อบุคลิกลักษณะและพฤติกรรมหรือท่าทางที่แสดงออกมาซึ่งมีผลต่อความงามทางกาย เช่น ถ้าโกรธ สีหน้าจะบิดเบี้ยว ไม่น่าดู ทำให้ความงามของใบหน้าลดลงอย่างเห็นได้ชัด พระพุทธศาสนาจึงสอนว่า ขันติ ความอดทน และโสรจจะความสงบเสงี่ยมเรียบร้อย ทำให้คนงาม ความงามทางใจจึงมีความสัมพันธ์กับความงามทางกาย

กิจกรรมเริ่มต้นหรือกิจกรรมพื้นฐานที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้คนเชื่อเรื่องผลของกุศลกรรมที่ทำให้เกิดความงามคือการอบรมให้ความรู้ไม่ว่าจะด้วยรูปแบบใด อาจเป็นการให้อ่านหนังสือ การฟังธรรม การเสวนา หรือการใช้สื่ออื่นๆ เพื่อให้รู้ว่าการงามคืออะไร การทำบุญเกี่ยวข้องอย่างไรกับ

ความงามทั้งทางกายและทางใจ โดยชี้ให้เห็นว่า สามารถเห็นผลได้ตั้งแต่ในปัจจุบัน เพราะเพียงทำให้เกิดความงามทางใจ ความงามทางกายก็จะเกิดตามมาด้วย

หลักธรรมที่เหมาะสมกับการการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามทั้งในชาตินี้และชาติหน้ามีจำนวนมาก ที่สำคัญคือ กุศลกรรมบถ ๑๐ ศีล ๕ ทาน พรหมวิหาร และธรรมทำให้งามคือขันติและโสรัจจะ เพราะหลักธรรมในหมวดศีลคือกุศลกรรมบถและศีล ๕ จะทำให้เราไม่เบียดเบียนทำร้ายผู้อื่นซึ่งจะทำให้เกิดผลกรรมที่ไม่ดีคือความพิการหรือความไม่สวยงามของร่างกาย การงดเว้นการทำอกุศลกรรมตามหลักธรรมเรื่องศีลจะช่วยให้เราไม่ต้องประสบผลกรรมดังกล่าว ส่วนทาน และพรหมวิหารโดยเฉพาะข้อเมตตากรุณาจะทำให้เราได้ผลกรรมที่ดีคือรูปร่างหน้าตาดีเพราะผลของทานทำให้ได้ “วรรณะ” คือผิวพรรณดี ร่างกายแข็งแรง เมตตากรุณาทำให้หน้าตาอิ่มแยมแจ่มใสชวนมอง ผลของกุศลกรรมเหล่านี้จะช่วยให้รูปร่างหน้าตาดีทั้งในชาตินี้และชาติหน้า แม้ผลในชาตินี้อาจไม่เห็นชัดนักเพราะเราไม่อาจเปลี่ยนหน้าตาให้ต่างจากเดิมโดยสิ้นเชิงได้ในปัจจุบันชาติ ส่วนขันติและโสรัจจะทำให้เกิดความงามทางกายที่เห็นชัดได้ตั้งแต่ในชาตินี้เพราะทำให้กิริยาท่าทางดูสงบเรียบร้อยชวนมอง

การที่บุคคลได้เกิดมาเป็นคนงามจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้างกุศลกรรมในอดีตชาติ เพราะพระพุทธศาสนาสอนว่า ผลที่เราได้รับในปัจจุบันชาติหรือชาตินี้มาจากเหตุคือกรรมในอดีตชาติ ความงามหรือความไม่งามของรูปร่างหน้าตาก็เป็นผลประการหนึ่งของกรรมในอดีตชาติ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ร่างกายเป็นกรรมเก่า และแนวคิดฝ่ายอภิธรรมถือว่า รูปคือร่างกายเป็น “กรรมรูป” คือรูปที่เกิดจากกรรมในอดีต ความงามของรูปคือร่างกายจึงเกี่ยวข้องกับการสร้างกุศลกรรมในอดีต เพราะความงามเป็นผลของกุศลกรรมนั่นเอง

กุศลกรรมเกี่ยวข้องกับความงามทั้งในฐานะเป็นเหตุให้บุคคลมีความงามในแบบข้ามภพข้ามชาติจนถึงชาติปัจจุบัน

พระพุทธศาสนาได้สอนให้สร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามมีจำนวนมากอาจกล่าวโดยหลักการ ได้ว่า การกระทำที่ทำให้บุคคลอื่นมีความสุข เช่น ทาน การพูดจาไพเราะ จะทำให้เกิดมาเป็นคนงามแต่ต้องหลีกเลี่ยงการทำอกุศลกรรมอย่างเช่นการทำผิดศีล ๕ ด้วย นอกจากนั้น การตั้งความปรารถนาให้มีรูปร่างหน้าตาผิวพรรณดีในขณะที่ทำกุศลกรรมก็จะส่งผลให้มีความงามเช่นกัน แต่การปรารถนาดังกล่าวมีข้อเสียเพราะเป็นความอยากด้วยอำนาจตัณหาทำให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิดและติดอยู่กับความงามทำให้เป็นทุกข์เมื่อความงามเปลี่ยนไป อีกทั้งความงามอาจทำให้เราทำบาปได้ เช่น การทำผิดศีลข้อ ๓

การปฏิบัติตนรักษาศีล ๕ เพียงพอต่อการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงาม คำว่า “เพียงพอ” อาจมีปัญหาว่าหมายถึงเพียงพอแค่ไหน ถ้าหมายถึงเพียงพอให้เกิดความงามที่สมบูรณ์ แบบและอย่างแน่นนอน การรักษาศีล ๕ อย่างเดียวคงไม่เพียงพอเพราะหากไม่ได้ทำกุศลกรรมอย่างอื่น ความงามอาจไม่สมบูรณ์แบบ และอาจไม่แน่นอนว่าจะได้ เนื่องจากการปฏิบัติศีล ๕ มุ่งการไม่เบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น ผลกรรมของการรักษาศีล ๕ จึงทำให้ไม่เกิดมาอัปลักขณ์ หรือพิการมากกว่า แต่ผลในด้านความงามอาจมีน้อยหรือไม่สมบูรณ์ โอกาสที่จะได้ความงามก็น้อยหรือไม่แน่นอนไปด้วย การทำกุศลกรรมอย่างอื่นร่วมด้วยจึงจะช่วยให้มีโอกาสได้ความงามที่สมบูรณ์แบบหรืองามอย่างแท้จริง และมีโอกาสได้ความงามมากขึ้น อีกทั้งดังได้กล่าวมาแล้วว่า คนจะงามต้องมีคุณธรรมหลายอย่าง เช่น ต้องมีขันติและโสรจจะด้วย มิฉะนั้นจะไม่อาจมีความงามอย่างแท้จริงได้

ข้อเสนอแนะใดในการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงาม

การสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามควรทำทั้งด้านบวกและด้านลบ คือต้องทำกุศลกรรมที่ช่วยให้มีรูปร่างหน้าตาดี เช่น การให้ทาน และต้องหลีกเลี่ยงการทำอกุศลกรรม เช่น การทำผิดศีล ๕ นอกจากนี้ ต้องอธิษฐานให้ตนเองไม่ยึดติดหลงใหลในความงามจนเกิดกิเลสอันเป็นเหตุให้ทำชั่วและเป็นทุกข์ ต้องขอให้มีความงามเพื่อใช้ในการทำความดี เช่น การมีรูปร่างหน้าตาดีช่วยให้การสอนธรรมะง่ายขึ้นเพราะดูน่าเชื่อถือและผู้ฟังสนใจจะฟัง ดังคำสอนที่ว่าคนศรัทธาเพราะรูปงาม

๕. พระศรีคัมภีรญาณ , รศ. ดร.

ตำแหน่ง รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

สัมภาษณ์ วันที่ ๒๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘.

“ความงาม” ในทัศนะของพระพุทธศาสนา อาจแบ่งเป็น ๒ ส่วนคือความงามทางด้านร่างกาย (กายภาพ) และความงามทางด้านจิตใจ(จิตภาพ)

ความงามทางด้านร่างกาย ถ้าเป็นความงามที่สมบูรณ์แบบก็คือ

๑. ความงามของมหาบุรุษลักษณะ ๓๒ ประการ อนุพยัญชนะ ๘๐ ประการ เป็นความงามที่ได้มาจากการสั่งสมบารมีมาครบถ้วน ได้คุณลักษณะพิเศษเป็นความงามสูงสุด

๒. ความงามของสตรีที่เรียกว่า เบญจกัลยาณี คือความงาม ๕ ประการ เช่น งามงาม เนื้องาม ฟันงาม ผิวงาม และ วัยงาม

๓. ความงามของผู้นำ หรือนักปกครอง มีลักษณะ ไม่สูง ไม่เตี้ย ไม่อ้วน ไม่ผอม จนเกินไป ลักษณะสง่าผ่าเผย เสียงดังกังวาน ไพเราะน่าฟัง มีอำนาจในตัว

ความงามทางด้านจิตใจ ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา

- ศีล เป็นการจัดระเบียบ กาย วาจาและใจให้เรียบร้อย มีสติควบคุมจิตใจ ส่งผลให้จิตใจไม่เกิดความกระวนกระวาย หงุดหงิด ใจเบาสบาย อิ่มใจ เกิดความสงบ มีสมาธิดี สุดท้ายจะเกิดปัญญา เป็น ความงามทางด้านจิตใจที่สูงที่สุดในพระพุทธศาสนา

มีศรัทธาในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคง ให้ความเคารพต่อพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

- มีความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ)
- มีมโนสุจริต (คิดดี) ไม่โลภ ไม่พยาบาท

ผู้ปฏิบัติควรเริ่มด้วยการทำบุญ (บุญกิริยาวัตถุ ๓) คือการทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เพื่อให้เกิดความเชื่อในเรื่องผลของการสร้างกุศลเพื่อให้เกิดความงาม

- การให้ทาน เช่นการให้วัตถุสิ่งของ หรือการให้ธรรมทาน (การให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ)

- การรักษาศีล เช่น ศีล ๕ เพื่อจะได้เป็นคนดีของศาสนา เป็นคนเรียบร้อยทางกาย วาจา เป็นคนดีของสังคม

- การเจริญภาวนา คือการพัฒนาหล่อเมลาจิตใจอยู่เสมอ ไม่คิดชั่ว ดำริชั่ว

เมื่อทำเป็นอุปนิสัย ก็จะทำให้จิตใจเกาะเกี่ยวอยู่กับคุณงามความดีตลอดเวลา แล้วค่อยพัฒนาจิตใจสูงขึ้นคือปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เป็นการปฏิบัติศีลให้เคร่งขึ้นไปอีก เช่นปฏิบัติอุโบสถศีล (ศีล ๘) เดือนหนึ่งมี ๔ ครั้ง โดยวันธรรมดาก็ปฏิบัติ ศีล ๕

ศีลมี ๔ มิติ คือ

มิติที่ ๑ คือการรักษาศีลให้เคร่งครัด

มิติที่ ๒ ระมัดระวังการแสดงออกทางกายให้สุจริตตลอดเวลา วาจาสุจริต และใจให้เปี่ยมมาทิฐิ ไม่พยาบาท ไม่โลภ

มิติที่ ๓ จัดระเบียบตัวเองในด้านหน้าที่การงาน ทำงานให้สำเร็จ ไม่คั่งค้าง

มิติที่ ๔ จัดการกับทรัพย์สินที่หามาได้อย่างสุจริต ให้ใช้สอยได้ประโยชน์สูงสุด

เหล่านี้คือการบำเพ็ญศีลให้สูงขึ้นมาอีก เมื่อมีศีลก็จะมีอานิสงส์ คือไม่เดือดร้อน มีความสงบ ใจ เป็นคนมีจิตใจดี มีความรู้ความเข้าใจโลกอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นทั้งการรักษาศีลและปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ก็จะทำให้เราเป็นคนมีคุณธรรม มีจิตใจงดงาม องค์ประกอบทางด้านกายภาพมีอวัยวะ

งามสมส่วน เหตุที่ทำให้ร่างกายงดงามเพราะชาติที่แล้วไม่ไปทำร้ายสัตว์ หรือเบียดเบียนสัตว์ และคนที่มียายุยืน เหตุเป็นเพราะไม่ฆ่าสัตว์ เป็นคนไม่มีโรค เพราะมีจิตใจเมตตา เหล่านี้เป็นผลสืบเนื่องกันมา ดังนั้นจุดเริ่มต้นของการทำคุณงามความดีก็ต้องเริ่มที่การทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาและพัฒนาไปสู่ไตรสิกขา

หลักธรรมที่เหมาะสมกับการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงามคือ บุญกิริยาวัตถุ ๓ แล้วขยายเป็นบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ จะได้มีระยะเวลาทำให้มากกว่าเดิม เพื่อเราจะได้มีโอกาสสั่งสมบุญให้มากๆ เช่นขยายการให้ทาน เราก็แสดงความเป็นกัลยาณมิตรต่อคนอื่น หรือการที่เราตั้งใจรับฟังคำแนะนำจากคนอื่น หรือเป็นจิตอาสา ก็เป็นบุญของเรา

การที่เราเกิดมาเป็นคนงามมีส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้างกุศลกรรมในอดีต มีคนถามพระพุทธเจ้าว่าอะไรทำให้คนเราเกิดมาจึงแตกต่างกัน พระพุทธเจ้าตรัสว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตนเอง มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมดีและกรรมชั่วจะส่งผลทั้งกายภาพ และจิตภาพ เช่นลักษณะมหาบุรุษ ๓๒ ประการ เกิดจากการบำเพ็ญบารมีมา ๔ อสงไขย แสนกัป บารมี ๑๓ ระดับ ทั้งระดับบารมีธรรมดาและระดับบารมีสูงขึ้นไปคือบารมี อุปบารมี และปรมัตถบารมี เป็นความงามทางด้านร่างกาย ส่วนด้านจิตใจจะเป็นคนมีศรัทธาทางด้านจิตใจสูงได้ อภิญญา ๖ และวิชา ๘ เป็นจิตใจที่ปราศจาก โลภะ โทสะ โมหะ และปราศจากสังโยชน์ ๑๐ ประการ ถือว่าเป็นบุคคลที่มีจิตใจงามสูงสุด เกิดจากการบำเพ็ญคุณงามความดีมาในแต่ละชาติ

พระพุทธศาสนาได้สอนให้สร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงาม ดังพุทธภาษิตที่กล่าวว่า ผู้ให้ข้าวคือผู้ให้กำลังจะมีผลตอบแทน ๕ ประการคือ อายุ วรรณะ สุข พละ และปฏิภาณ ผู้ให้ผ้าคือผู้ให้ผิวพรรณ (ความงาม) และเป็นผู้มีกิริยาอ่อนน้อมถ่อมตน เคารพกราบไหว้อยู่เสมอจะทำให้เป็นผู้มีอายุยืน ผิวพรรณผ่องใส ทั้งสามอย่างนี้ให้ผลเป็นวรรณะ คือผิวพรรณ ผ่องใส

การรักษาศีล ๕ เพียงพอต่อสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงาม ศีล ๕ เป็นศีลพื้นฐานต้องประกอบด้วยศีล ๔ มิติด้วยคือ รักษาศีล จัตุระเปียบจัตุระเปียบตัวเองในด้านหน้าที่การงาน จัดการกับทรัพย์สินที่หามาได้อย่างสุจริต และจัตุระเปียบกาย วาจาให้เรียบร้อย

คำแนะนำในการสร้างกุศลกรรมเพื่อให้เกิดความงาม ควรจะทำให้ครบ ๓ ไตร เป็นหลักคือ

๑. ไตรรัตน์ คือ มีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาให้มั่นคง กราบไหว้บูชา สวดมนตร์ เป็นประจำ จะทำให้เกิดความงามทางด้านจิตใจ

๒. ไตรสิกขา คือ อบรมบ่มนิสัยตนเองอยู่เป็นประจำ ตามหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา
๓. ไตรลักษณ์ คือ เป็นคนเข้าใจโลก ไม่ยึดมั่น เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

ภาคผนวก จ

“อสีตยานุพยัญชนะ” หรือ “อนุพยัญชนะ ๘๐ ประการ” ของพระพุทธเจ้า

๑. นิ้วพระหัตถ์และนิ้วพระบาทเรียวแหลมตั้งแต่โคนจนถึงปลายนิ้ว
๒. นิ้วพระหัตถ์และนิ้วพระบาทกลมงามดุจกลิ้งไวน้
๓. พระนขา (เล็บ) มีสีแดงสวยงาม
๔. ปลายเล็บพระหัตถ์ ๑๐ นิ้ว มีปลายงอนขึ้นสวยงาม
๕. พระโขนง (คิ้ว) มีวรรณะเกลี้ยงกลมดำสนิทสวยงาม
๖. พระบาทและข้อพระหัตถ์ซ่อนอยู่ในพระมังสะไม่ปรากฏนูนขึ้น
๗. ข้อพระบาทและข้อพระหัตถ์ซ่อนอยู่ในพระมังสะไม่ปรากฏนูนขึ้น
๘. ทรงพระดำเนินสง่างามดุจโคสุภะ
๙. ขณะพระดำเนินจะยกพระบาทขวาก่อน พระกายเบี่ยงขวายักย้ายตาม
๑๐. พระชานุ (หัวเข่า) เกลี้ยงกลม ไม่ปรากฏลูกสะบ้า
๑๑. มีพระลักษณะบุรุษสมบูรณ์ไม่มีกิริยาสตรี
๑๒. มีพระนาภี (สะดือ) กลมงามไม่บ่งพร่อง
๑๓. หน้าพระอุทร (ท้อง) สันฐานลึก
๑๔. หน้าพระอุทร มีลายเวียนเป็นทักษิณาวรรต (เวียนขวา)
๑๕. ลำพระเพลา ทั้ง ๒ (ท่อนขา) กลมงามเหมือนท่อนกล้วย
๑๖. ลำพระกรทั้ง ๒ (แขน) กลมงามเหมือนงาช้าง
๑๗. พระอวัยวะน้อยใหญ่งามบริบูรณ์หาที่ตำหนิได้
๑๘. พระมังสะที่ควรหนาก็หนา ที่ควรบางก็บาง
๑๙. พระมังสะมิได้หดและเหี่ยวในในที่ใดที่หนึ่ง
๒๐. มีพระสรีระทั้งปวงปราศจากไฟและปาน
๒๑. มีพระสรีระทั้งปวงปราศจากมูลแมลงวัน
๒๒. พระวรกายบริสุทธิ์ทั้งเบื้องบนและเบื้องล่าง
๒๓. พระวายการบริสุทธิ์ปราศจากมลทินทั้งปวง
๒๔. ทรงมีพระกำลังมากเท่ากับช้างล้านเชือก
๒๕. พระนาสิก (จมูก) สูงโด่งสวยงาม

๒๖. สันฐานพระนาสิกงามแหล่แหล่ขมข้อย
๒๗. ริมพระโอษฐ์เบื่องบนเบื่องล่างเสมอกันดี มีสีแดงดุจผลตำลึงสุก
๒๘. มีพระทนต์บริสุทธ์ปราศจากมลทินทั้งปวง
๒๙. มีพระทนต์ขาวบริสุทธ์ดุจเปลือกหอยสังข์
๓๐. มีพระทนต์เกลี้ยงสนิทไม่มีริ้วรอย
๓๑. มีพระอินทรีย์ ๕ มีจักขุนทรีย์เป็นต้นงามบริสุทธ์
๓๒. มีพระเขี้ยวแก้วทั้ง ๔ กลมสมบูรณ์ดี
๓๓. ดวงพระพักตร์สันฐานยาวรูปไข่
๓๔. พระปรางค์ทั้งสองเต็มอัมบริบูรณ์
๓๕. ลายพระหัตถ์ทั้งสองมีรอยลึก
๓๖. ลายพระหัตถ์ทั้งสองมีรอยยาว
๓๗. ลายพระหัตถ์ทั้งสองมีรอยเส้นตรงไม่คด
๓๘. ลายพระหัตถ์ทั้งสองมีรอยสีแดงรุ่งเรือง
๓๙. พระวรกายมีรัศมีสว่างรอบเป็นปริมณฑล
๔๐. กระพุ้งพระปรางทั้ง ๒ เต็มอัมบริบูรณ์
๔๑. กระบอกพระเนตรทั้ง ๒ ข้าง กว้างและยาวเสมอกัน
๔๒. ดวงพระเนตรประกอบด้วยประสาททั้ง ๔ ผ่องใสบริสุทธ์
๔๓. ปลายเส้นพระโลมา (ขน) ตรงไม่คดงอ
๔๔. พระชีวหา (ลิ้น) มีสันฐานสวยงาม
๔๕. พระชีวหาอ่อนไม่กระด้าง
๔๖. พระชีวหา มีสีแดงเข้มสวยงาม
๔๗. พระกรรณ (หู) ทั้ง ๒ ข้างมีสันฐานยาวเหมือนกลีบดอกบัว
๔๘. พระกรรณทั้ง ๒ มีสันฐานกลมงาม
๔๙. พระเส้น (เอ็น) ทั้งหลายเป็นระเบียบดีงาม
๕๐. พระเส้นทั้งหลายไม่หดยอด
๕๑. พระเส้นทั้งหลายฝังอยู่ในพระมังสะไม่นูนขึ้นให้เห็น
๕๒. มีพระเศียรสันฐานงามเหมือนฉัตรแก้ว

๕๓. พระนลาฏ (หน้าผาก) กว้างยาวเสมอกันสวยงาม
๕๔. พระนลาฏ มีสีฐานกลมสวยงาม
๕๕. พระโขนง (คิ้ว) โกงงามเหมือนคันธนู
๕๖. เส้นพระโขนงละเอียดสวยงาม
๕๗. เส้นพระโขนงราบเรียบโดยลำดับสวยงาม
๕๘. พระโขนงทั้ง ๒ ใหญ่พองาม
๕๙. พระโขนงยาวจนสุดหางพระเนตร
๖๐. ผิวพระมิ่งสะละเอียดเหมือนเนื้อทอง
๖๑. พระวรกายรุ่งเรืองไปด้วยพระสิริ
๖๒. พระวรกายมิได้มัวหมอง ผ่องใสอยู่เป็นนิตย์
๖๓. มีพระวรกายสดชื่นอยู่ตลอดเวลาดุจดอกปทุมชาติ
๖๔. พระวรกายสัมผัสอ่อนนุ่มสนิทไม่แข็งกระด้าง
๖๕. พระวรกายมีกลิ่นหอมฟุ้งดุจกลิ่นสุคันธชาติกฤษณา
๖๖. เส้นพระโลมา (ขน) เสมอเหมือนกันหมด
๖๗. เส้นพระโลมาละเอียดเสมอกันหมดทั่วสรรพางค์กาย
๖๘. ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ หายพระทัยเข้าอกเดินสะดวก
๖๙. พระโอษฐ์มีสีฐานงดงามดุจดอกบัวแย้ม
๗๐. กลิ่นพระโอษฐ์หอมเหมือนดอกกุบล
๗๑. พระเกศาดำสนิทเป็นเงางาม
๗๒. กลิ่นพระเกศามีกลิ่นหอม
๗๓. กลิ่นพระเกศาหอมดุจดอกโกมลบุปผาชาติ
๗๔. พระเกศามีสีฐานกลมสลวยทุกเส้น
๗๕. เส้นพระเกศาดำสนิทเหมือนกันทุกเส้น
๗๖. เส้นพระเกศละเอียดอ่อนทุกเส้น
๗๗. เส้นพระเกศาขดเป็นทักษิณาวรรตทุกเส้น
๗๘. เส้นพระเกศาขดเป็นปลายแหลมเหมือนกันหอย
๗๙. เส้นพระเกศามีรัศมีรุ่งเรือง

๘๐. เส้นพระเกศาไม้วนเป็นขอดยอดแหลมบนพระเศียร

ภาคผนวก จ

องค์ธรรม ๘ ประการ เรียกว่า “ธรรมสโมธาน”

๑) มนุสสุตต เป็นมนุษย์ หมายถึง การตั้งจิตปรารถนาพระโพธิญาณและได้รับ พุทธพยากรณ์ คือคำรับรอง จากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ใดพระองค์หนึ่งว่าจะได้เป็น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าในอนาคตกาลสมปรารถนา และจะต้องถือกำเนิดเป็นมนุษย์เท่านั้น

๒) ลิงคสมปตติ มีเพศสมบูรณ์ หมายถึง การเกิดเป็นมนุษย์ จะต้องมิใช่เพศเป็นชายอีกด้วยจะเกิดเป็นหญิง กะเทย หรือเป็นคนสองเพศ ความปรารถนาย่อมไม่สำเร็จเพราะเพศ ไม่สมบูรณ์ เนื่องจากเพศหญิงไม่สามารถรับรองพุทธภาวะไว้ได้

๓) เหตุ มีเหตุปัจจัยเกื้อหนุน หมายถึง การมีเพศสมบูรณ์ แต่ว่าก็ยังจะต้องถึงพร้อมด้วยเหตุที่สามารถเกื้อหนุนให้ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ เหตุดังกล่าวนี้เป็นเหตุเกื้อหนุนทางจิตใจ อันได้แก่ อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา จะต้องแก่กล้าพอเหมาะกันไม่มีสิ่งใดเกินหรือหย่อนกว่ากัน

๔) สตถารทสสน ได้เฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเฉพาะพระพักตร์ หมายถึง การได้รับพุทธพยากรณ์ คือคำรับรองจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ใดพระองค์หนึ่งเสียก่อน เพราะตราบไต่ที่ยังมิได้รับพุทธพยากรณ์ ก็หมายความว่า ความปรารถนานั้นยังไม่แน่นอนเป็นเพียงอุปนิสัยปัจจัยเท่านั้น

๕) ปพพชชา การบรรพชา หมายถึง การถือเพศบรรพชิต จะเป็นนักบวช ในพระพุทธศาสนา หรือนอกพระพุทธศาสนาก็ตาม แต่ขอให้ป็นสมาธิปฏิบัติบุคคลคือบุคคล ผู้มีความเห็นถูกต้องตามทานอโณงคคลองธรรม เช่น มีความรู้ความเข้าใจในคุณของพระรัตนตรัยมีความ เชื่อมมั่นในกฎแห่งกรรม เป็นต้น

๖) คุณสมปตติ มีคุณสมบัติพร้อมมูล หมายถึง การมีคุณสมบัติ อันได้แก่ สมาบัติ ๘ และ อภิญญา ๕

๗) อธิกาโร ทาบุญยิ่งใหญ่ หมายถึง การเสียสละชีวิตถวายเป็นพลีกรรมแด่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ใดพระองค์หนึ่งมาแล้ว และการเสียสละชีวิตถาวยนั้นต้องเป็นไปอย่างอาจหาญไม่สะทกสะท้าน

๘) ฉนทตา มีความปรารถนาอย่างแรงกล้า หมายถึง การตั้งความปรารถนาไว้แล้วจักไม่ถ่วงเลิความปรารถนา ความตายไม่สามารถทำให้เปลี่ยนใจได้