

# พุทธบูรณาการเพื่อการเสริมสร้างความงามของสตรีไทย

## Buddhist integration for Enhancing The Aesthetic Value of Thai Women

จินตนา เฉลิมชัยกิจ Chintana Chalermchaikit<sup>๑</sup>  
ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ์ Chaiyasit Thongborisut<sup>๒</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “พุทธบูรณาการเพื่อการเสริมสร้าง ความงามของสตรีไทย” มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาความงามของสตรีในทัศนะพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาความงามของสตรีไทยในทัศนะของบุคคลทั่วไป นักวิชาการ นักวิจารณ์ สตรีงามที่ประสบความสำเร็จ และผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาและด้านความงาม ๓) เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับพุทธบูรณาการเพื่อการเสริมสร้าง ความงามของสตรีไทย รูปแบบการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีแบบผสมผสาน (Mixed Methods) ระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ ผลการศึกษาพบว่า ความงามคือ ลักษณะที่เห็นหรือสัมผัสแล้วทำให้รู้สึกพึงพอใจ ความงามมีความสำคัญ เป็นสิ่งที่ดี มีคุณค่า มีประโยชน์ ทำให้รู้สึกสุขใจ ในพระพุทธศาสนา ความงาม คือ ความดีงาม หรือคุณประเสริฐ ความเจริญรุ่งเรือง ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ด้าน คือ (๑) ความงามภายนอก และ (๒) ความงามภายใน บุคคลทั่วไป นักวิชาการ นักวิจารณ์ สตรีงามที่ประสบความสำเร็จ ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาและด้านความงาม มีทัศนะคติเกี่ยวกับความงามไม่แตกต่างกัน ๔ ด้าน คือ (๑) ด้านกายภาพ (๒) ด้านสังคม (๓) ด้านจิตใจ (๔) ด้านปัญญา โดยให้ความสำคัญกับความงามภายใน ซึ่งสอดคล้องกับพระพุทธศาสนาที่เน้นทางจิตใจหรืออารมณ์ คือ ความไม่โกรธ ไม่พยาบาท ไม่คิดปองร้าย พุทธบูรณาการเพื่อการเสริมสร้าง ความงามของสตรีไทยด้านกายภาพด้วยขันติ โสรัจจะ และสุจริต ๓ ด้านสังคม ด้วย ศีล ๕ ด้านจิตใจ ด้วยหลักพรหมวิหาร ๔ ด้านปัญญา ด้วยหลักสัปปุริสธรรม ๗ โดยความงามเป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจอารมณ์ เพื่อสตรีไทยจะได้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม เป็นประโยชน์และความสุขแก่ตนเอง สังคม และประเทศชาติ

**คำสำคัญ:** พุทธบูรณาการ การเสริมสร้าง ความงาม สตรีไทย

---

<sup>๑</sup> สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Buddhist Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

<sup>๒</sup> ภาควิชามนุษย์และสังคม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
Lecture Liberal Arts Department, King Mongkut's University of Technology Ladkrabang, Thailand



## Abstract

This study on the Buddhist Integration for Enhancing the Aesthetic Value of Thai Women has three objectives namely: (1) to study the beauty in the Buddhist perspectives; (2) to study the beauty through the perspectives of the general public, scholars, beauty critics, successful women, and experts in the fields of and beauty and religion; (3) to present the knowledge about the Buddhist integration for enhancing the aesthetic value of Thai Women. The methodology used in this research were Mixed Methods between quantitative and qualitative studies. The results shows that beauty is desirable attributes for the observers' senses. It is positive, valuable, and useful for inducing pleasant states of mind. According to Buddhist perspective, it is the goodness, merit, and glory. Beauty has two dimensions are the external and internal beauties. by The general public, scholars, beauty critics, successful women, and experts in the fields of religion beauty, has the attitudes of 4 aspects which are physical, social, mental, and intellectual beauties. Both the subjects and Buddhism focus on the mind and the emotion namely the non-angry, non-vengeful, non-assaulting, and topics of Dharma such as *Khanti*, *Soracca*, and *Sucarita*. The Buddhist integration for enhancing the aesthetic value of Thai women shows that physical beauty is improves by *Khanti*, *Soracca*, *Sucarita*, Social beauty by the Percepts, Mental beauty by *Brahmavihâra* and Intellectual beauty by *Sappurisa-dhamma*. The external beauties are the process after the internal beauties such as emotion and intellectual for enhancing Thai woman to have a wise living in both individual and rescial aesthetic values.

**Keywords:** The Buddhist integration, Enhancing, The aesthetic value, Thai Women



## ๑. บทนำ

สตรีไทยจัดได้ว่าเป็นสตรีที่มีความสวยงามไม่แพ้ชาติใดในโลก เห็นได้จากการประกวดนางงามในระดับนานาชาติที่เรียกว่า การประกวดนางงามจักรวาล (Miss Universe) สตรีไทย ๒ ท่านได้รับการยกย่องว่าเป็นตัวแทนของประเทศชาติ ถูกตัดสินให้ได้รับตำแหน่งอันทรงเกียรติยศนี้ ตลอดทั้งได้ประชาสัมพันธ์ให้ชาวต่างชาติรู้จักประเทศไทยดีขึ้น คนแรก คือนางสาวอภัสรา หงสกุล ได้รับตำแหน่งนางสาวไทย ประจำปี พ.ศ. ๒๕๐๗ (ค.ศ. ๑๙๖๔) เธอได้เป็นตัวแทนประเทศไทยเข้าประกวดนางงามจักรวาล ณ ประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี ๒๕๐๘ (ค.ศ. ๑๙๖๕) เธอได้เข้ารับการพัฒนาศิลปะอย่างเข้มข้นในเรื่องการแสดงท่าทาง การเดิน การวางตัว เพื่อให้สามารถชนะใจกรรมการ ในที่สุดเธอก็ได้รับรางวัลชนะเลิศมาครอง เป็นนางงามจักรวาลคนแรกประเทศไทย และเป็นนางงามจักรวาลคนที่ ๑๔ ของโลก คนที่ ๒ คือ นางสาวภรณ์ทิพย์ นาคหิรัญกนก นางสาวไทยประจำปี ๒๕๓๑ ก็เป็นสตรีงามจากประเทศไทยที่ได้ครองมงกุฏนางงามจักรวาลเป็นคนที่ ๒ ของไทย เธอสร้างความประทับใจให้กับกรรมการอย่างมากระหว่างการประกวดรอบสัมภาษณ์ซึ่งทำให้เธอได้รับชัยชนะทั้ง ๓ รอบ และกลายเป็นผู้ชนะการประกวดนางงามจักรวาลในปีนั้น และยังได้รับรางวัลชุดประจำชาติยอดเยี่ยมอีกตำแหน่งด้วย<sup>๓</sup> แสดงให้เห็นว่า ความงามของสตรีเป็นเรื่องที่ได้รับความสนใจมากเรื่องหนึ่ง ในบรรดาเรื่องราวต่างๆ ในโลก ตั้งแต่ระดับโลก ระดับประเทศลงมาจนถึงระดับปัจเจกบุคคล

นอกจากนี้ เกือบทุกวันยังปรากฏเรื่องราวต่างๆ รอบตัวเราที่เกี่ยวข้องกับความงามของสตรี เช่น ข่าวการประกวดเทพีสงกรานต์ การประกวดสุดยอดนางแบบ เป็นต้น สตรีไทยจำนวนมากได้รับการยกย่องเชิดชูตั้งแต่ในฐานะของความเป็นแม่ ภรรยา บางคนสามารถใช้ความงามในการประกอบอาชีพได้ กลายเป็นดารานางเอกละครคนดัง เรื่องความงามของสตรี จะขึ้นอยู่กับมุมมองของบุคคล สังคมและสภาพแวดล้อม ยุคสมัย และกาลเวลาที่เปลี่ยนไป ในขณะที่นางงามบางคนนั้นกลับไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต บางคนรู้สึกผิดหวังเสียใจเมื่อไม่ได้รับการตัดสินให้เป็นผู้ชนะการประกวด ดังปรากฏกรณีเหตุการณ์แย่งชิงมงกุฏนางงาม และนางงามบางคนเมื่อได้รับตำแหน่งแล้วก็ปรากฏเรื่องราวของพฤติกรรมในอดีตที่สังคมไทยยอมรับไม่ได้ปรากฏให้เห็นในสื่อสมัยใหม่ ตลอดทั้งบางคนกลับกลายเป็นผู้ที่มีความประพฤติเสื่อมเสีย อาทิ ดิทยาเสพติด เป็นต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจว่า ความงามที่แท้จริงและยั่งยืนมีลักษณะอย่างไร จะสามารถนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นแนวทางในการ

---

<sup>๓</sup> ไทยรัฐออนไลน์, ย้อนรอยนางงามจักรวาลไทย! 29 ปีที่รอคอย ลุ้น น้ำตาล คิว มงกุฎที่ 3. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thairath.co.th/content/845220> [29 มีนาคม 2560]



ดำเนินชีวิตของบรรดาสตรีได้หรือไม่ อย่างไร เพื่อให้เป็นสตรีไทยที่มีความงามอย่างยั่งยืน เพราะในปัจจุบันนี้เราอยู่ภายใต้ยุคบริโภคนิยมและกระแสสังคมออนไลน์ ทำให้แง่มุมเรื่องของคุณค่าความงามของสตรีกลายเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความก้าวหน้า โอกาสที่จะสำเร็จในหน้าที่การงาน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องพุทธบูรณาการเพื่อการเสริมสร้างความงามของสตรีไทย เพื่อให้สตรีไทยสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง สังคมและประเทศชาติ

## ๒. วัตถุประสงค์การวิจัย

๒.๑ เพื่อศึกษาความงามของสตรีในทัศนะพระพุทธศาสนา

๒.๒ เพื่อศึกษาความงามของสตรีไทยในทัศนะของบุคคลทั่วไป นักวิชาการ นักวิจารณ์ สตรีงามที่ประสบความสำเร็จ และผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาและด้านความงาม

๒.๓ เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับพุทธบูรณาการเพื่อการเสริมสร้างความงามของสตรีไทย

## ๓. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods) ระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ แหล่งข้อมูลเอกสาร ผู้วิจัยได้ค้นคว้าข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎก และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ วรรณกรรม หนังสือ ตำราวิชาการ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แหล่งข้อมูลบุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เป็น ๓ กลุ่ม คือ (๑) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) (๒) การสำรวจ และ (๓) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

## ๔. ขอบเขตการวิจัย

๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎก และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ วรรณกรรม ตำรา วิชาการ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๔.๒ ขอบเขตด้านบุคคล แบ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เป็น ๓ กลุ่ม คือ (๑) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) (๒) การสำรวจ และ (๓) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่ ประกอบด้วย ๑) พื้นที่ในการประกวดนางสาวไทย ประจำปี ๒๕๕๗ กรุงเทพมหานคร ๒) พื้นที่ในการประกวดไทยซูเปอร์โมเดล ประจำปี



๒๕๕๗ กรุงเทพมหานคร ๓) พื้นที่ในการประกวดมิสยูนิเวิร์สไทยแลนด์ ประจำปี ๒๕๕๘ กรุงเทพมหานคร และ ๔) พื้นที่สำนักงานในกรุงเทพมหานคร

๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ ถึงเดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

## ๕. ผลการวิจัย

### ๕.๑ ความงามคืออะไร

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิต ได้ให้ความหมายของคำว่า งดงาม หมายถึง สวย ดี งาม<sup>๔</sup> งาม หมายถึง ลักษณะที่เห็นแล้วชวนให้ชื่นชมหรือพึงใจ เช่น มารยาทงาม รูปร่าง มีลักษณะสมบูรณ์ดี เช่น ต้นไม้งาม ปิ่นฝางาม ดี มาก มีลักษณะที่เป็นไปตามต้องการ เช่น กำไรงาม ธนาการนี้จ่ายดอกเบี้ยงาม งามงอน หมายถึง สวยงาม งามแฉะ (กลอน) หมายถึง งามน่าดู<sup>๕</sup> ความงาม คือ ลักษณะที่เห็นหรือสัมผัสแล้วทำให้รู้สึกพึงพอใจ ชื่นใจ เป็นความเจริญรุ่งเรือง มีลักษณะที่สมบูรณ์ดี เป็นที่ต้องการ หรือเรียกว่า ความดีงาม คำที่ใกล้เคียงกัน เช่น คำว่า สวย กัลยาณ สวัสดิ์

ความสำคัญของความงาม ความงามเป็นสิ่งที่ดี มีคุณค่า มีประโยชน์ มนุษย์สามารถสัมผัสหรือรับรู้ได้แต่ไม่เท่ากัน ความงามมีความสำคัญเพราะทำให้ผู้พบเห็นหรือสัมผัส มีความรู้สึกสุขใจ ยินดีพอใจ ความงามเป็นสิ่งที่มนุษย์ปรารถนาและต้องการมีชีวิตอยู่ท่ามกลางความงาม สิ่งที่จะงามจะได้รับการยกย่องและทะนุถนอมดูแลรักษาอย่างดี ไม่ให้ถูกทำลาย ความงามได้รับความสนใจจนกลายเป็นศาสตร์ของความงามที่เรียกว่า สุนทรียศาสตร์ คุณค่าของความงามสามารถรับรู้ได้ด้วยทฤษฎีความงาม ๔ ทฤษฎี ได้แก่ (๑) ทฤษฎีวิัตถุวิสัย (๒) ทฤษฎีจิตวิสัย (๓) ทฤษฎีสัมผัสพัทธ์ และ (๔) ทฤษฎีอุบัติใหม่<sup>๖</sup>

### ๕.๒ ความงามในพระพุทธศาสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของคำที่เกี่ยวข้องกับความงามในทางพระพุทธศาสนาไว้ว่า กัลยาณิ หมายถึง นางงาม หญิงงาม หญิงที่มีคุณธรรม น่านับถือ กัลยาณชน หมายถึง คนประพฤติดีงาม คนดี กัลยาณคุณ หมายถึง คุณอันบัณฑิตพึงนับ คุณสมบัติที่ดีงาม คุณงามความดี กัลยาณธรรม หมายถึง ธรรมอันดี ธรรมดี

<sup>๔</sup> ราชบัณฑิต, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖), หน้า ๒๘๖.

<sup>๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๐.

<sup>๖</sup> ประเสริฐ ศิลรัตน์, ผศ., สุนทรียะทางทัศนศิลป์, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑-๒๔.



งาม ธรรมของกัลยาณชน (อุเบถะธรรม) กัลยาณมิตร หมายถึง มิตรผู้มีคุณอันบัณฑิตพึงนับเพื่อนที่ดี<sup>๗</sup> เบญจกัลยานี หมายถึง หญิงที่มีลักษณะงาม ๕ อย่าง คือ ผงงาม เนื้องาม ฟันงาม ผิวงาม วัยงาม (คือดูงามทุกวัย)<sup>๘</sup>

ความงามในพระพุทธศาสนา ความงาม คือ ความดีงาม คุณงาม หรือคุณประเสริฐ คือ กัลยาณ เป็นความเกษม ความเจริญ ความสบาย ปลอดภัย รุ่งเรือง น่าขอบใจ ในทัศนะพระพุทธศาสนา เห็นว่า ความงามเป็นสิ่งสวยงามทำให้ลุ่มหลง พระพุทธศาสนาจะหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีไม่พ้นทุกข์ แต่พระพุทธศาสนานำความงามมาพิจารณาให้เป็นปัญญาได้ พระพุทธเจ้านำความงามแสดงให้บุคคลบรรลุธรรมได้ ความงามสามารถพิจารณาเป็นความไม่งามได้ เป็นแก่นแท้ของชีวิต ตามหลักอนิจจังหรือความเปลี่ยนแปลง ความงามของสตรีในทัศนะพระพุทธศาสนา ความงาม คือ กัลยาณ งามด้วยคุณงามหรือคุณประเสริฐ ความงามแบ่งออกเป็น ๒ ด้าน คือ (๑) ความงามภายนอก พิจารณาจากร่างกายจากรูปลักษณ์ภายนอกที่สัมผัสได้ เช่น รูปร่างได้สัดส่วน หน้าตา ดวงตาดี ฟันเรียบสะอาด ปากแดง ผิวพรรณผ่องใส กายมีกลิ่นหอม สะอาด สวมเครื่องประดับตกแต่ง มีบุคลิก ลักษณะดีเป็นที่ดึงดูดสายตา พุดจาไพเราะ เป็นสิ่งที่ได้มาจากบุญกรรมเก่า และ (๒) ความงามภายใน เป็นลักษณะที่มองไม่เห็นด้วยตา แต่สามารถรับรู้ได้ด้วยจิตใจและปัญญา ในการพิจารณาความงาม ความงามในแง่จิตใจ แสดงออกในด้านของความประพฤติ มารยาทงาม ไม่มีโทษ ประเสริฐ ปฏิบัติตนมีคุณธรรม ความงามภายใน พิจารณาจากความประพฤติที่มีคุณธรรมดีงาม เป็นความงามที่แท้จริงในพระพุทธศาสนา เน้นทางจิตใจและอารมณ์ คือ ความไม่โกรธ ไม่พยาบาท ไม่คิดปองร้าย ด้วยหลักธรรมคือ ขันติ โสรัจจะ และสุจริต ๓ เบื้องหลังความงามคือปัญญา สามารถนำความงามมาพิจารณาให้เห็นเป็นความไม่งามได้ เพื่อให้เห็นหลักของความไม่เที่ยงได้

### ๕.๓ ความงามของสตรีไทยในทัศนะของบุคคลทั่วไป นักวิชาการ นักวิจารณ์ สตรีงามที่ประสบความสำเร็จ และผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาและด้านความงาม

การศึกษาความงามของสตรีไทยในทัศนะของบุคคลทั่วไป นักวิชาการ นักวิจารณ์ สตรีงามที่ประสบความสำเร็จ และผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนาและด้านความงาม ได้จัดความงามของสตรีไทยออกเป็น ๔ ด้าน ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ที่กล่าวว่า “สุขภาพ หมายความว่า ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทาง

<sup>๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/เสริม), พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕.

<sup>๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๗.



ปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล<sup>๔</sup> จึงได้แยกประเด็นศึกษาความงามของสตรีไทยออกเป็น ๔ ด้าน ดังนี้ (๑) ด้านกายภาพ พิจารณาที่ใบหน้า คำพูดหรือการยิ้ม ต้องเป็นไปตามธรรมชาติ สมวัย อาชีพ สถานะทางสังคม การแต่งกายที่เหมาะสมฤดูกาลเทศะ มีบุคลิกสง่างาม และใส่ใจดูแลสุขภาพกายอย่างสม่ำเสมอ (๒) ด้านสังคม คือรู้จักปรับตัวเข้าสังคม ประเพณี รู้กาลเทศะ มีสัมมาคารวะ อ่อนน้อมถ่อมตน รักและเมตตาผู้อื่น มีจิตอาสา เป็นผู้ให้ นอกจากนี้มีความกตัญญูรู้คุณ เห็นคุณค่าในน้ำใจของผู้อื่น และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม (๓) ด้านจิตใจ โอ้อ้อมอารี จิตเบิกบาน ควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์บีบคั้นได้ มีไมตรีจิต และมีความร่าเริงแจ่มใส (๔) ด้านปัญญา มีปฏิภาณไหวพริบ เห็นว่าชีวิตมีความงาม รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ไม่ตื่นกลัว มีความเฉลียวฉลาด รู้วิธีในการดำเนินชีวิต มีเหตุผล และรู้จักแก้ปัญหา รวมทั้งมีทัศนคติที่ดีด้วย

#### ๕.๔ พุทธบูรณาการเพื่อการเสริมสร้างความงามของสตรีไทย

สตรีไทยสามารถพัฒนาความงามได้ทั้ง ๔ ด้านด้วยหลักธรรม ดังนี้ บูรณาการความงามด้านกายภาพ ด้วยหลักขันติ โสรัจจะ และสุจริต ๓ ด้านสังคม ด้วย ศีล ด้านจิตใจ ด้วยหลักพรหมวิหาร ๔ ด้านปัญญา ด้วยหลักสัปปุริสธรรม ๗ โดยเน้นความงามภายในเป็นหลักด้วยจิตใจที่ไม่มักโกรธ ไม่พยายาบาท ไม่คิดร้าย และดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เป็นสตรีที่มีความงามเชิงพุทธ ดังแผนภาพแสดงพุทธบูรณาการเพื่อการเสริมสร้างความงามของสตรีไทยต่อไปนี้



<sup>๔</sup> ราชกิจจานุเบกษา, พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐ เล่มที่ ๑๒๔ ตอนที่ ๑๖ ก, หน้า ๑.



## ๕.๕ การเสริมสร้างความงามของสตรีไทยด้วยพุทธธรรม

การพัฒนาความงามของสตรีไทยด้วยวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้มีความงามเชิงพุทธ ทั้ง ๔ ด้าน ดังนี้

๑) ด้านกายภาพ ด้วยการใช้หลักขันธ์ ๖ โสรัจจะ สตรีไทยต้องมีความอดทน ออกกำลังกาย ไม่โกรธง่าย ไม่พยายาบท โดยมีอุบายบรรเทาความโกรธด้วยการเจริญเมตตา การรำลึกถึงอานิสงส์ของความไม่อดทน อาทิ ไม่เป็นที่รัก ที่พอใจ เป็นคนดुर้าย หลังจากตายแล้วจะไปสู่ทุคติ มีนรก เป็นต้น ผู้มักโกรธ จะมีวิบัติ ๗ ประการ อาทิ มีผิวพรรณทราม นอนเป็นทุกข์ ไม่มีโภคทรัพย์ ไม่มียศ ไม่มีมิตร ถ้ามีมิตรนั้นก็พากันหลีกเลี่ยงผู้มักโกรธ เพราะผู้มักโกรธ จะสามารถประพาดิทุจริตได้ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีเมตตาจิต ไม่มีวาจาชั่วร้าย หยาดคาย ความโกรธทำให้ไม่งาม เสียชื่อเสียง เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น ในกถปุณณสูตร พระพุทธเจ้าทรงสอนบรรดาพระภิกษุถึง อุบายระงับความโกรธ ด้วยการแผ่เมตตา แม้ใครจะพูดจาดีหรือไม่ดี อ่อนหวานหรือหยาดคาย ไม่ว่าจะทำอย่างไร ก็ไม่โกรธ แต่ให้แผ่เมตตา ดังนี้

ทรงสอนให้ทำใจให้หนักแน่นเหมือนแผ่นดินที่ถูกขุด ถูกบ้วนน้ำลายใส่ ถ่ายอุจจาระ หรือปัสสาวะรด แผ่นดินก็ไม่ตอบโต้ ใครๆ ก็ทำลายแผ่นดินไม่ได้ ยังคงเป็นแผ่นดินเช่นเดิม ทรงสอนให้ทำใจให้ว่างเหมือนอากาศที่ใครก็ไม่สามารถจะวาดอะไรหรือระบายอะไรให้เกิดเป็นรูปภาพขึ้นในอากาศได้ ทรงสอนให้ทำใจให้เย็นเหมือนน้ำ ที่ใครจะจุดไฟเผาไหม้ น้ำไม่ได้ง่าย ๆ ทรงสอนให้ทำใจให้อ่อนโยนเหมือนกระสอบหนังแมวที่พอกสะเกษอัดด้วยปุ๋ย นุ่นที่อ่อนนุ่ม ติไม่มีเสียงดัง ถ้าใครนำท่อนไม้มาตีกระสอบนี้ก็ไม่มีเสียงดัง การพูดกับผู้อื่นที่พูดดีหรือไม่ ถูกหรือผิด เรื่องจริงหรือไม่จริง พูดคำอ่อนหวานหรือหยาดคาย พูดมีเมตตา จิตหรือมีโทสะจิต ให้สำเนียงว่า จิตของเราจะไม่แปรเปลี่ยน ไม่พูดจาหยาดคายและจะอนุเคราะห์เขาด้วยสิ่งที่ดีเป็นประโยชน์ อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ เราจะแผ่เมตตาจิตให้ผู้นั้นเสมอ ไม่มีเวร ไม่มีการเบียดเบียน ให้อุบายมาเหมือนการถูกโจรผู้ประพาดิต่ำทรมานใช้เลื่อยมาเลื่อยร่างกายของเรา เราจะไม่คิดร้ายต่อโจรเหล่านั้น เพราะถ้าคิดร้ายจะเป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า<sup>๑๐</sup>

ความสงบเสงี่ยมทำให้ไม่โกรธ ทำให้การแสดงออกทางกาย วาจา และใจ สงบ เป็นผู้ที่มีการยาทางาม ผู้สงบเสงี่ยม อ่อนน้อม เรียบร้อย ไม่กระด้าง พูดจาไพเราะ สุขภาพอ่อนโยน เป็นผู้มีมิตรมากและมีปัญญา ย่อมได้รับการยกย่องมีชื่อเสียงที่ดั่งงาม อุบายบรรเทา

<sup>๑๐</sup> ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๒๘-๒๓๑/๒๓๔-๒๔๓.





ความโกรธอื่นๆ ที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อาทิ การมองคนอื่นในแง่ดี การพิจารณาถึงกรรมที่เกิดจากการมีความโกรธ<sup>๑๑</sup> ขันติ โสรจจะจึงทำให้เป็นคนงามเชิงพุทธ

**๒) ด้านสังคม** ด้วยการใช้หลัก ศีล ๕ ทำให้เป็นสตรีที่มีมารยาทงาม ไม่ก้าวร้าวหยาบคาย มีความประพฤติถูกต้องทั้งทางกายและวาจา ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ทำร้ายทำลายใคร ไม่เบียดเบียน ช่มเหงใคร ให้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อนุเคราะห์เพื่อนร่วมสังคมเดียวกัน แสดงออกอย่างเป็นมิตร ไม่ลักขโมยทรัพย์สินหรือสิ่งของๆ ใคร ไม่ฉ้อโกง แอ้งชิงของๆ ใครมาเป็นของตน ไม่ประพฤติผิดทางกาม คือ เป็นคนงามต้องไม่ใช้ความงามของตนในการมั่วสุมทางเพศ ไม่ประพฤติผิดทางชู้สาว รู้จักรักนวลสงวนตัว วางตัวให้เหมาะสมแก่ฐานะหน้าที่ของตน การพูดจาต้องไม่โกหก หลอกลวงใคร ไม่พูดให้ร้ายป้ายสีใคร ต้องพูดจาสุภาพอ่อนหวาน พูดจาไพเราะ ด้วยน้ำเสียงที่น่าฟัง พูดเรื่องที่เป็นประโยชน์ มีสาระ มีธรรม เมื่อต้องไปร่วมงานสังสรรค์ก็ไม่ต้องมึนสุรา ควรงดเว้นการดื่มสุรา และเสพยาเสพติด เพราะทำให้เสียสุขภาพ และทำให้ขาดสติ ผู้หญิงที่ดื่มสุรา เมื่อเมาจะดูไม่งาม ตลอดทั้งอาจจะทำให้เสียหายทางเพศได้ง่าย ด้วยเพราะเมื่อเมาจะไม่มีแรงต่อสู้ป้องกันตัวได้ การดื่มสุราและเสพยาเสพติดจะทำให้สูญเสียทรัพย์สินเงินทองโดยเปล่าประโยชน์ เป็นสิ่งที่ทำให้เสียชื่อเสียงและหน้าที่การงานก็จะเสียหายด้วย ฉะนั้น ผู้มีความงามทางด้านสังคมจึงต้องรักษาศีล ๕ ไว้เป็นหลักของชีวิตที่ดี เพื่อให้เป็นพลเมืองที่ดีของสังคม ประเทศชาติ

**๓) ด้านจิตใจ** ด้วยการใช้หลักพรหมวิหารธรรม ให้มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาต่อกัน การเมตตา ให้นึกถึงอันสงสัของเมตตา มี ๑๑ ประการ อาทิ ตื่นเป็นสุข หลับเป็นสุข เป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ตายไปก็ไปสู่พรหมโลก มีความกรุณาปรารถนาดีต่อผู้อื่น คิดจะช่วยเหลือ มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ เกื้อกูล มีมุทิตา คือ พลอยยินดี เมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จหรือเป็นผู้ที่ชนะการประกวดความงาม ก็ให้ความยินดีร่วมกับเขาด้วย อุเบกขา ให้ทำใจให้เป็นกลาง วางเฉยเมื่อประสบเหตุการณ์ที่ไม่น่าพอใจ ดังกรณีการประกวดนางงาม เมื่อเราเป็นผู้ที่ได้ตำแหน่งหรือไม่ได้ตำแหน่งก็ให้ทำใจกลางๆ วางเฉย ไม่ตื่นเต้น ดีใจหรือเสียใจจนออกนอกหน้า

**๔) ด้านปัญญา** ด้วยการใช้หลักสัปปริสธรรม ๗ รู้จักเหตุ รู้ว่าความงามเป็นผลมาจากกรรมที่ตนได้ทำไว้ จึงต้องทำแต่กรรมที่ดีทั้งทางกาย วาจา และใจ ตามหลักสุจริต ๓ รู้จักผล คือ รู้ว่าเมื่อมีความโกรธ ไม่อดทน อดกลั้น ไม่สงบเสงี่ยม จะทำให้เป็นคนไม่งาม รู้จักตน คือ รู้ว่าตนเป็นใคร มีฐานะหน้าที่อย่างไร เป็นสตรีไทยต้องวางตัวให้เหมาะสม รู้จักประมาณ โดยเฉพาะการรู้จักประมาณในการใช้ชีวิต มีความประพฤติที่เหมาะสม ไม่ทะเลาะ

<sup>๑๑</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (ไทเป (ไต้หวัน):



วิวาท บาทหมางกับใคร ดำเนินชีวิตพอประมาณ แต่งกายเหมาะสม วางตัวเหมาะสม พูดจาพอเหมาะพอควร ไม่โอ้อวด ไม่มีมายา รู้จักกาล เช่น เป็นคนตรงต่อเวลา ไม่ผิคนัด ย่อมเป็นที่ไว้วางใจได้ รู้จักชุมชน รู้วิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในชุมชน หรือการเข้าสังคม รู้จักใช้วาจาจากคำพูดที่เหมาะสมต่อการเข้าสังคมรู้จักบุคคล คือ รู้ว่าต้องปฏิบัติตนต่อผู้อื่นอย่างไร รู้ว่าบุคคลนี้เป็นผู้ใหญ่ มีอาวุโสกว่าเรา จึงควรมีความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ก้าวร้าว รุนแรง แม้แต่กับผู้ที่ด้อยกว่าตน รู้จักการช่วยเหลือ เกื้อกูลผู้อื่น เป็นผู้ที่มั่นใจ ไมตรีและมีปัญญาเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงความเป็นอนิจจังของโลกและชีวิต

ความงามเชิงพุทธทั้ง ๔ ด้านนี้ หลักธรรมสำคัญที่ทำให้เป็นสตรีที่งาม คือ ขันติ โสรจจะ ทำให้เป็นผู้ที่มีกัลยาณธรรมเป็นที่น่าปรารถนาน่าพึงพอใจรักใคร่แก่บุคคลอื่นรอบข้างจะเป็นผู้ที่มีมิตรจำนวนมาก มีความน่ารัก ใครๆ ก็อยากคบค้าสมาคมด้วย มีความน่ารักพยก ย่องเชิดชู สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ความเจริญ รุ่งเรือง สวัสดิ ย่อมได้รับชื่อเสียงเกียรติยศ ผู้มีความงามเชิงพุทธเป็นผู้ที่มีความงามอย่างแท้จริงและยั่งยืน

## ๖. บทสรุป

ความงามคือ ลักษณะที่เห็นหรือสัมผัสแล้วทำให้รู้สึกพึงพอใจ ความงามมีความสำคัญ เป็นสิ่งที่ดี มีคุณค่า มีประโยชน์ ทำให้รู้สึกสุขใจ สุนทรียศาสตร์ว่าด้วยคุณค่าของความงามสามารถรับรู้ได้ด้วยทฤษฎีความงาม กัลยาณี หมายถึง นางงาม หญิงที่มีคุณธรรม ประพฤติดีงาม มีคุณสมบัติที่ดีงาม ตามหลักเบญจกัลยานี ความงามในพระพุทธศาสนา คือ ความดีงาม คุณงาม หรือคุณประเสริฐ ความเจริญรุ่งเรือง พระพุทธศาสนานำความงามมาพิจารณาเป็นความไม่งาม เห็นอนิจจัง บรรลุธรรมได้ ความงามแบ่งออกเป็น ๒ ด้าน คือ (๑) ความงามภายนอก และ (๒) ความงามภายใน การศึกษาความงามของสตรีไทย ๔ ด้าน คือ (๑) ด้านกายภาพ (๒) ด้านสังคม (๓) ด้านจิตใจ (๔) ด้านปัญญา พระพุทธศาสนาเน้นทางจิตใจและอารมณ์ คือ ความไม่โกรธ ไม่พยาบาท ไม่คิดปองร้าย ด้วยหลักธรรมคือ ขันติ โสรจจะ และสุจริต ๓ พุทธบูรณาการเพื่อการเสริมสร้างความงามของสตรีไทย บูรณาการความงามด้านกายภาพ ด้วยหลักขันติ โสรจจะ และสุจริต ๓ ด้านสังคม ด้วย ศีล ด้านจิตใจ ด้วยหลักพรหมวิหาร ๔ ด้านปัญญา ด้วยหลักสัปปุริสธรรม ๗ โดยเน้นความงามภายในเป็นหลักด้วยจิตใจที่ไม่มักโกรธ ไม่พยาบาท ไม่คิดร้าย และดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เป็นสตรีที่มีความงามเชิงพุทธ การเสริมสร้างความงามของสตรีไทยด้วยพุทธธรรม สามารถพัฒนาความงามของสตรีไทยทั้ง ๔ ด้านด้วยวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้มีความงามเชิงพุทธ

พระพุทธศาสนา มองชีวิตแบบองค์รวม รูปแบบการพัฒนาสตรีไทยก็เป็นองค์รวม กล่าวคือ พระพุทธศาสนา มองว่า ชีวิตเป็นกองแห่งรูปธรรมนามธรรม การพัฒนาชีวิตก็ต้องเป็นบูรณาการระหว่าง รูปธรรมและนามธรรม สตรีไทยจึงต้องพัฒนาทั้งรูปธรรม คือ ด้านกายภาพ ทั้งการพัฒนาร่างกาย การดูแลสุขภาพและพฤติกรรมแสดงออกทางด้าน



กายกรรม วจีกรรม รวมทั้งพฤติกรรมกรรมการบริโภคปัจจัย ๔ ที่เกื้อหนุนต่อความงามทางกายภาพ และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ รวมทั้งพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสมตามกาลเทศะและบุคคล สตรีไทยต้องพัฒนาความงามภายใน ซึ่งรวมทั้งการพัฒนาศักยภาพแห่งจิตสำนึก เป็นพัฒนาการทางอารมณ์ที่เหมาะสม มีความอดทน สงบเสงี่ยม มีคุณสมบัติที่ดีงาม ตลอดถึงการพัฒนาความรู้คิด สติปัญญา เพื่อเกื้อหนุนให้สตรีไทยดำเนินชีวิตในสังคมที่เป็นประโยชน์และมีชีวิตก้าวหน้า เป็นอิสระ แก้ปัญหาได้ มีสุขภาพจิตที่ดี พร้อมทั้งจะปรับตัวได้อย่างมีเหตุผล สตรีไทยจะต้องมีจิตอาสา มีเมตตา กรุณา มีอุดมการณ์ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ก็จะเกิดกระบวนการพัฒนาของความงามทั้งภายนอกและภายในที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์สุขต่อส่วนรวม

### บรรณานุกรม

- ประเสริฐ ศีลรัตน์, ผศ.. **สุนทรียะทางทัศนศิลป์**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๒.
- พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. ไทเป(ไต้หวัน): The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.
- \_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.
- ราชกิจจานุเบกษา. **พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐ เล่มที่ ๑๒๔ ตอนที่ ๑๖ ก**. ราชบัณฑิต. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖.

