

A Study of the Way in Decreasing Jealousy in Accordance with Theravada Buddhism

Poonyaanush Faphinyo¹

Samiddhipol Netnimit²

Phramaha Somboon Vuddhikaro³

Received: May 25, 2016 Accepted: June 22, 2016

Abstract

This research is a documentary research which has three objectives: 1) to study jealousy appeared in Theravada Buddhist scriptures 2) to study jealousy in psychologists' and Buddhist priests' viewpoints and 3) to study the way for decreasing jealousy in accordance with Theravada Buddhism, psychologists and Buddhist priests' viewpoints. In the research, it was found that the jealousy is by nature an emotion of all human beings. The comparison of oneself with others precipitating dissatisfaction out of what one possesses or becomes is the basic cause of jealousy and then the intention to harm in physical and verbal action bringing about bad outcome to other respectively. When compared Alfred Adler's thought of inferiority complex with 9 kinds of Mana (conceit) of Papañcadhamma in Buddhist scriptures, both contain the similar aspect; that is the cause of jealousy is precipitated by seeing what one does not have as other does while comparing it then thereby giving rise to the inferiority complex leading to jealousy towards other. The way for decreasing jealousy is one should associate with good friend whom can rely on, telling jealous behavior to him and intending to decrease jealousy by following loving kindness and meritorious action. Though one who becomes the subject of jealousy, possesses loving kindness, yet he would not get angry and send back loving kindness to a jealous one and finally the jealous thought will be gradually evaporated through the means of loving kindness aiming to be peace in society.

Keywords: the way in decreasing jealousy, Theravada Buddhism

¹ Master Degree Student, Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Tel: 0955856565, email: poonfah4145@gmail.com

² Director of Tripitaka Certificate Program, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

³ Dean of Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

การศึกษาวิธีคลายความริษยาตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

ปณณช พ้าภิญญ์¹

สมิทิตพล เนตรนิมิตร²

พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร³

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพภาคเอกสาร มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความริษยาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) ศึกษาความริษยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาและนักการศาสนา 3) ศึกษาวิธีคลายความริษยาตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท แนวคิดนักจิตวิทยา และนักการศาสนา ผลการวิจัยพบว่า ความริษยาเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งของมนุษย์ที่เกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย เนื่องจากเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นแล้วเกิดความไม่พอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่หรือมีอยู่ เมื่อไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาหรือรู้สึกไม่ได้รับความยุติธรรม นำมาสู่การประทุษร้ายโดยเริ่มจากมโนกรรมคือ คิดไม่พอใจ อยากให้ร้ายผู้นั้น จากนั้นก่อวจีกรรม คือ นินทา ให้ร้าย หรือกระทำทางกายกรรม คือ ทำร้ายเองหรือจ้างวานผู้อื่นทำร้าย เพื่อให้ผู้นั้นสูญเสียชื่อเสียง ทรัพย์สิน หรือชีวิต สาเหตุของริษยาเมื่อเปรียบเทียบกับแนวคิด “ปมด้อย” ของนักจิตวิทยา Alfred Adler กับ “มานะ 9 ในปปัญจธรรม” ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า คล้ายคลึงกัน คือ เมื่อเอาตัวเองเปรียบเทียบกับผู้อื่นแล้วตนไม่มีหรือทำไม่ได้อย่างเขา ทำให้รู้สึกมีปมด้อยเกิดความริษยา วิธีคลายความริษยา คือ ผู้ริษยาควรหาผู้ไว้วางใจได้เล่าพฤติกรรมริษยาของตน ตั้งใจคลาย ประพฤติตามหลักเมตตา บุญกิริยาวัตถุ 10 หรืออุบายบรรเทาความริษยาโดยปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ส่วนผู้ที่ถูกริษยาใช้หลักเมตตาไม่โกรธตอบ เพื่อสันติสุขของทุกคนในสังคม

คำสำคัญ: วิธีคลายความริษยา หลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

¹ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โทร.0955856565

email: poonfah4145@gmail.com

² ผู้อำนวยการหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³ คณบดี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมมนุษย์นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันต่างเต็มไปด้วยความวุ่นวายสับสน ต่างเอาวัดเอาเปรียบแก่งแย่งแข่งขันชิงดีชิงเด่น ไม่อยากให้ผู้อื่นได้ดีไปกว่าตน เพราะธรรมชาติของมนุษย์ทุกผู้ทุกนามย่อมรักตัวเอง ปรารถนาให้ตัวเองเลิศ ดีเด่นกว่าผู้อื่น จึงเกิดการนำไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นอันเป็นที่มาของความริษยาในวรรณกรรม “สามก๊ก” ที่ทรงคุณค่าทั้งในเชิงวรรณศิลป์และเชิงวรรณกรรม ได้รับการเผยแพร่ไปยังประเทศต่าง ๆ ทั้งแปลและตีพิมพ์เป็นภาษาต่างประเทศมากกว่า 10 ภาษาทั่วโลก (สำนักพิมพ์ศิลปาบรรณาคาร, 2544) ผู้แต่งวรรณกรรมเรื่องนี้ได้นำเสนอพฤติกรรมธรรมชาติจิตใจเบื้องลึกของปुरुชนที่มีในหลากหลายรูปแบบ ซึ่งความริษยาก็เป็นหนึ่งในธรรมชาติจิตใจของมนุษย์ที่ได้รับการถ่ายทอดผ่านตัวละครหลายตัวในเรื่อง อย่างเช่น “บังทอง” หนึ่งในที่ปรึกษาของเล่าปี่ ผู้เป็นหนึ่งในสามของจักรพรรดิในยุคสามก๊กของจีน ซึ่งเป็นผู้ปกครองแคว้นจ๊กก๊ก แม้ว่าบังทองจะรับใช้เล่าปี่อย่างสุดความสามารถด้วยสติปัญญาอันฉลาดล้ำเลิศของเขา แต่ด้วยความดีอันประจักษ์กับความริษยาในตัวขงเบ้ง คิดว่าขงเบ้งขัดขวางการแสดงผลงานของเขา เขาจึงไม่เชื่อฟังคำทัดทานของขงเบ้งที่เตือนเขาไม่ให้ออกรบ สุดท้ายบังทองต้องถึงแก่ความตายด้วยน้ำมือของทหารโจโฉที่ปลิดชีพเขาโดยอาวุธเกาทัณฑ์บนเนินหงส์ร่วง (สังข์ พัธโนทัย, 2553)

อีกตัวละครหนึ่งที่โดดเด่นทางด้านความริษยาในวรรณกรรมเอกของโลกเรื่องนี้เห็นจะไม่พ้น “แม่ทัพจิวยี่” ฉายาผู้ถ่มน้ำลายรดฟ้า ผู้เป็นแม่ทัพคู่ใจของพระเจ้าซุนกวน หนึ่งในสามจักรพรรดิผู้ยิ่งใหญ่ในยุคสามก๊ก เป็นผู้ปกครองแคว้นทางแดนใต้ของประเทศจีนในนามแคว้นง่อก๊ก จิวยี่เป็นผู้มีความเก่งกล้าสามารถทั้งเชิงบู๊และเชิงปัญญา ประสบความสำเร็จชีวิตในทุกด้าน (โกวิท ตั้งตรงจิตร, 2537) เมื่อจิวยี่ปรึกษาแผนการรบกับขงเบ้งเพื่อดำเนินศึกกองทัพอันยิ่งใหญ่เกรียงไกรของโจโฉที่บุกมาประชิดแดนใต้ จิวยี่พบว่าสติปัญญาของเขาตกเป็นรองขงเบ้งหลายครั้ง เขาจึงเกิดความริษยาสะสมมากขึ้นทุกขณะจนส่งผลให้จิวยี่ระแวกเลือด หลังจากเขาทราบข่าวบายการลอบสังหารขงเบ้งของเขานั้น ขงเบ้งอ่านได้อย่างชัดเจนและแม่นยำ จนขงเบ้งสามารถหนีเอาตัวรอดไปได้ เมื่อพ่ายแพ้แก่โอบายของขงเบ้งหลายต่อหลายครั้ง ในบั้นปลายชีวิตจิวยี่ผู้มีจิตอดแน่นไปด้วยความริษยาจึงถูกพิษแห่งแรงริษยากัดกินจนถึงแก่ความตาย เป็นต้น

ทั้งหมดนี้เป็นตัวอย่างจากวรรณกรรมสามก๊กแสดงให้เห็นถึงโทษภัยของความริษยาที่ทำให้ผู้ที่มีจิตริษยานั้นถึงแก่ความพินาศย่อยยับดับขันธ์

เรื่องความริษยาในเครือญาติพี่น้องก็มีให้เห็นกันเนืองๆ ในสมัยพุทธกาลก็มีปรากฏเป็นตัวอย่างเด่นชัด คือ พระเทวทัตผู้มีจิตริษยาต่อพระพุทธองค์จนสั่งสมเป็นความอาฆาตแค้นฝังแน่นมาตั้งแต่ครั้งยังทรงพระเยาว์ แม้ตอนสละเพศคฤหัสถ์ออกบวชเป็นบรรพชิตแล้วก็ตาม

พระเทวทัตยังไม่คลายความริษยาหลงได้ถึงชั้น
ลอบปลงพระชนม์พระพุทธรองค์หลายครั้ง วิวา
กรรมเหล่านั้นร้ายแรงมากเป็นอนันตริยกรรม
ส่งผลให้พระเทวทัตไปบังเกิดในอเวจีนรก [มหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิ.จ. (ไทย) 7/341/191,
2539]

ความริษยาเป็นหนึ่งในปฐมเหตุของ
อาชญากรรม เมื่อผู้ก่ออาชญากรรมนำตนเองไป
เปรียบเทียบกับผู้อื่น แล้วรู้สึกว่าจะไม่ได้รับความ
เป็นธรรม นำมาสู่การแสดงตอบโต้ในรูปแบบ
ความรุนแรงต่อผู้ที่ตนไม่พอใจ ดังเช่นชาวเมือ
ไม่นานมานี้ ชาวศึกแย่งชิงมรดก เขยเล็กแค้น
เขยใหญ่ คว่าป็นสัน 9 มม.ยิงดับที่จังหวัด
อุดรธานี เพราะริษยาและโกรธแค้นในเรื่องมรดก
อีกทั้งพ่อตายังเข้าข้างเขยใหญ่เสมอมา เมื่อผู้ก่อ
เหตุรู้สึกว่าจะตนไม่ได้รับความเป็นธรรม จึงดื่มเหล้า
ย้อมใจก่อนยิงลุงและป้า ซึ่งมีศักดิ์เป็นเขยใหญ่
และพี่สะใภ้จนเสียชีวิต (ไทยรัฐออนไลน์, 2558)
เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยเห็นว่า ในฐานะของ
พุทธศาสนิกชนสมควรที่จะศึกษาและใช้
หลักธรรมเพื่อคลายความริษยาให้ลดน้อยลงจาก
จิตใจ เพื่อสันติสุขแห่งตนเองและสังคมมวล
มนุษยชาติ จึงเป็นที่มาของการทำการวิจัยเรื่องนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความริษยาที่ปรากฏใน
คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาความริษยาตามแนวคิด
นักจิตวิทยาและนักการศาสนา

3. เพื่อศึกษาวิธีคลายความริษยาตาม
หลักพระพุทธศาสนาเถรวาท แนวคิดนักจิตวิทยา
และนักการศาสนา

ขอบเขตของการวิจัย

1. การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัย
คุณภาพแบบการวิจัยเอกสาร (Documentary
research) โดยอาศัยข้อมูลจากเอกสารที่
เกี่ยวข้องด้านรายละเอียดในการอธิบายที่เขียน
โดยนักวิชาการ นักจิตวิทยา นักการศาสนา
นักข่าว นักสื่อสารมวลชน เป็นต้น แล้วนำเสนอ
ในรูปแบบของการเรียบเรียงเอกสารตามนัยและ
กรอบของการวิจัย

2. ขอบเขตด้านเนื้อหาในงานวิจัยเรื่องนี้
เน้นศึกษาเฉพาะเรื่องราวเกี่ยวกับความริษยาทั้ง
ในทางพระพุทธศาสนาและทางหลักจิตวิทยา
เสนอแนะวิธีการคลายความริษยาโดยใช้
หลักธรรมเพื่อให้เกิดประสิทธิผลจากการค้นคว้า
งานวิชาการที่เป็นเอกสาร เช่น พระไตรปิฎก
อรรถกถา ปกรณ์ ฎีกา หลักธรรมต่าง ๆ ใน
รูปแบบของหนังสือ ตำรา งานวิจัย รวมถึงสื่อทาง
อินเทอร์เน็ต เป็นต้น

3. ขอบเขตด้านระยะเวลาการวิจัย
ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล บันทึก ประมวล
ผลการวิจัยระหว่างปี พ.ศ. 2558 – 2559

กรอบแนวคิดการวิจัย

1. ตัวอย่างความริษยาที่ปรากฏในคัมภีร์
พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. แนวคิดของนักจิตวิทยาตะวันตก เช่น
ซิกมันด์ ฟรอยด์ และ อัลเฟรด แอดเลอร์ เกี่ยวกับ

คำจำกัดความของความริษยา สาเหตุ
อาการ วิธีแก้ไขอาการริษยา

3. แนวคิดของนักการศาสนาเกี่ยวกับคำ
จำกัดความของความริษยา สาเหตุ อาการ
วิธีแก้ไขอาการริษยา

4. วิเคราะห์วิธีการคลายความริษยาตาม
แนวพระพุทธศาสนาเถรวาทจาก คัมภีร์
พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์ ฎีกา ฯลฯ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร
(Documentary research) มีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาตัวอย่างปัญหาสังคมที่เกิดจาก
ความริษยาที่สามารถพบเห็นในชีวิตประจำวัน
จากสื่อต่าง ๆ ทั้งทางสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์
ฯลฯ เพื่อกล่าวถึงความสำคัญของปัญหาที่เป็น
สาเหตุของการทำวิจัยเรื่องคลายความริษยา

2. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลความริษยาที่
ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่
พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย ปี 2539 รวมถึงอรรถกถา ฎีกา และ
ปกรณ์วิเสส ฯลฯ

3. ค้นคว้ารวบรวมข้อมูลความริษยาจาก
หนังสือเอกสาร วิทยานิพนธ์ ตำรา งานวิจัยของ
นักวิชาการ รวมถึงแนวคิดของนักจิตวิทยา งาน
เขียนของนักการศาสนา สื่อออนไลน์ ฯลฯ

4. เสนอวิธีคลายความริษยาตามหลัก
พระพุทธศาสนาเถรวาท นักจิตวิทยาและนักการ
ศาสนา

5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และ
ข้อเสนอแนะ

การวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยนี้วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิเคราะห์
เนื้อหา (Content analysis) ผ่านตารางวิเคราะห์
ความสอดคล้องความริษยาเพื่อแสดงให้เห็นถึง
ความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างความริษยาที่
ค้นพบจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ โดยใช้ แบบ
วิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างความริษยาที่
ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท แนวคิด
นักจิตวิทยา และแนวคิดนักการศาสนา
ดังตัวอย่างในตาราง 1

ตาราง 1 แบบวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างวิถีคลายความริษยาที่ปรากฏในหลักพระพุทธศาสนา แนวคิดนักจิตวิทยา และแนวคิดนักการศึกษา

แหล่งข้อมูล	วิถีคลายความริษยา		
หลักพระพุทธศาสนา เถรวาท	หลักเมตตา - แผ่เมตตาจนเป็นอาจิน - เจริญเมตตากรรมฐาน	บุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ ได้แก่ 1) ทาน 2) ศีล 3) ภาวนา 4) ประพฤติอ่อนน้อม 5) ขวนขวายรับใช้ผู้อื่น 6) แบ่งส่วนความดีของตนให้ผู้อื่น 7) ยินดีในความดีของผู้อื่น 8) พังกรรมเพื่อคลายริษยา 9) สั่งสอนกรรมเพื่อคลายริษยา 10) ทำความเห็นให้ตรงในเรื่องกรรม ผลของการริษยาผู้อื่น จะได้รับกรรมเช่นไร	มี กัลยาณมิตร คอยชี้แนะ
แนวคิดนักจิตวิทยา	- พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู เป็นต้นแบบแห่งความพอเพียง - ไม่เปรียบเทียบลูกแต่ละคน - ให้ความรักตามความต้องการของแต่ละคน - ไม่บังคับลูกบางคนให้เสียสละเพื่อลูกคนอื่น - ห้ามทันทีเมื่อเห็นมีการทำร้ายกันระหว่างลูก - ให้เด็กระบายความโกรธในสายตาพ่อแม่ - ให้รางวัลส่วนรวม เมื่อลูก ๆ สามัคคีกัน ไม่ทะเลาะกัน	พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู เป็นกัลยาณมิตร	
แนวคิดนักการศึกษา	ดูบายในการบรรเทาความริษยา 10 ข้อ 1) คิดถึงผลเสียของการเป็นผู้ริษยา 2) พิจารณาโทษของความริษยา 3) นึกถึงความไม่ดีบางด้านของผู้ที่เราริษยา 4) พิจารณาว่าริษยาผู้อื่นเท่ากับสร้างทุกข์ใส่ตัว 5) พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน จะไม่รู้สี่ริษยาเขา 6) ผู้ถูกริษยาอดกลั้นไม่โกรธตอบ โดยนึกถึงพระองค์เป็นต้นแบบ 7) พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ 8) พิจารณาอันสงส์ความเมตตา 9) พิจารณาแยกธาตุ 10) ปฏิบัติทาน คืออภัยทานเพื่อระงับเวร	มองจุดดีของคนที่เราริษยา แล้วน้อมคารวะความดีเขาด้วยใจจริง แล้วเปลี่ยนสิ่งที่ตีแบบเขาอย่างเงียบ ๆ เราจะกลายเป็นคนเก่งขึ้นมาโดยที่ใจไม่คิดริษยา พัฒนาตนไม่ประมาท ไม่ใช้ความรุนแรง หมั่นเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เจริญสติ อยู่กับปัจจุบันขณะ	

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่ได้จากการศึกษาตามวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อดังกล่าว มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความริษยาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

1.1 ความหมายของความริษยาทางพระพุทธศาสนา ริษยา เป็นคำในภาษาไทยตรงกับคำในภาษาบาลีว่า อิสสา แปลว่า ความเหิงหวง ความชิงชัง ความริษยา นิสัยที่เห็นเขาได้ดีแล้วทนอยู่ไม่ได้ คิดตัดรอนเขา ทำลายเขา อิจฉา ตาร้อน ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า อีริษยา [พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551; ประยุทธ์ หลงสมบุญ, (ม.ป.ป.); สำนักพจนานุกรมมติชน, 2547] ริษยาเป็นหนึ่งในมลละ 9 หรือมลทิน 9 อย่าง, เป็นหนึ่งในสังโยชน์ 10 ที่เป็นธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ 10 ประการ, เป็นหนึ่งในอุปกิเลส 16 ประการที่ทำให้จิตเศร้าหมอง รับคุณธรรมได้ยาก [พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551]

กล่าวโดยสรุป ริษยา คือ ความเหิงหวง ความชิงชัง เป็นมลทิน เป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง รับคุณธรรมได้ยาก เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกไม่พอใจเวลาที่เห็นผู้อื่นได้ดี เห็นเขาได้ดีกว่าตน ไม่ได้ ตาร้อน ไม่อยากให้ผู้ใดได้ดีกว่าตน คิดตัดรอนทำลายเขาให้พินาศย่อยยับไป

1.2 ความริษยาที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก จากการวิจัยพบว่า ในพระอภิธรรมปิฎกนั้น เนื้อหาที่ปรากฏเป็นประมวลธรรมและคำอธิบายในรูปหลักวิชาล้วน ๆ ไม่เกี่ยวข้องกับบุคคลหรือเหตุการณ์ [พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต),

2551] ความริษยาที่พบในปิฎกนี้จึงเป็นรูปแบบสภาวะธรรม และมักใช้คำว่า อิสสา เป็นชื่อเจตสิกของริษยา ซึ่งเจตสิก หมายถึง สภาวะธรรมที่เกิดดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์และวัตถุประสงค์เดียวกันกับจิต อากาโรและคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต [พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551] โดยมีเนื้อหาสรุปดังนี้

ริษยามีชื่อที่เรียกในภาษาบาลีและทางอภิธรรมคือ อิสสา เป็นหนึ่งในเจตสิก 52 ดวงในฝ่ายอกุศลหรือฝ่ายไม่ดี ฝ่ายที่ทำให้จิตขุ่นมัว มีชื่อว่า อิสสาเจตสิก อิสสานั้นมีความริษยาสมบัติของผู้อื่นเป็นลักษณะ มีความไม่ยินดีในสมบัติของผู้อื่นเป็นรส มีความเบือนหน้าจากสมบัติของผู้อื่นเป็นปัจจุบัญญัติ มีสมบัติของผู้อื่นเป็นปฏิฐาน (พระพุทธทศตเถระ, 2536) อิสสาเป็นโทเจตสิกเจตสิกดวงที่ 2 ในบรรดาโทเจตสิก 4 ดวง, อิสสาในอกุศลราศีมีเจตสิกประกอบด้วยดวงละ 19 (พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, (ม.ป.ป.), อิสสา เป็นหนึ่งอกุศลเจตสิก 14 เป็นปกิณฑก-อกุศลเจตสิกหรือเจตสิกที่เกิดกับจิตที่เป็นอกุศลแต่ไม่ตายตัวทุกครั้ง [พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552] และอิสสาสังโยชน์คือ ความริษยา กิริยาที่ริษยา ความกีดกัน กิริยาที่กีดกันในลาภสักการะ ความเคารพนับถือของผู้อื่น [มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, อภ.สง. (ไทย) 34/1126/287, 2539], อิสสา เป็นหนึ่งในวิวาทมูล 6 หรือมูลเหตุรากเหง้าให้เกิดการวิวาทถกเถียงกัน [พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551] และอิสสา เป็นหนึ่งในปริสมลละ 9 หรือมลทินที่ทำให้จิตใจมัวหมอง [มหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย, อภิ.วิ. (ไทย) 35/961/616, 2539]
เป็นต้น

1.3 ความริษยาที่ปรากฏในคัมภีร์พระวินัยปิฎก พบกรณีความริษยา เช่น กรณีภิกษุณีถูกลนันทาริษยาเพื่อนภิกษุณีด้วยกันจึงก่อความรำคาญให้ พระพุทธองค์จึงตั้งวินัยปรับอาบัติปาจิตตีย์ และเรื่องริษยาเป็นหนึ่งในมูลเหตุแห่งวิวาทาธิกรณ์ ซึ่งในบทบัญญัติวินัยทั้งสองกรณีนี้ พระพุทธองค์ทรงเห็นแล้วว่า ริษยานั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่สมควรปล่อยให้สาวกของพระองค์มีความริษยาเกิดขึ้นภายในจิตใจ จึงทรงบัญญัติวินัยข้อห้ามเพื่อให้เหล่าสาวกเพียรกำจัดความริษยาออกไปจากจิตใจ เพื่อสันติสุขแก่ตนและหมู่คณะ [มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิ.ภิกขุณี (ไทย) 3/941/217, 2539]

นอกจากนี้ในพระวินัยปิฎกยังพบกรณีความริษยาของพระเทวทัตที่มีความริษยาในพระพุทธองค์มากจนถึงขั้นอาฆาต เพราะพระเทวทัตมีมานะถือตนว่าเป็นเชื้อกษัตริย์เช่นเดียวกับพระพุทธองค์จึงนำไปเปรียบเทียบกับเสมอตลอดพยายามทำร้ายพระพุทธองค์หลายครั้งแต่ไม่สำเร็จ พระพุทธองค์ทรงมีพระหฤทัยกว้างขวาง สม่่าเสมอ ไม่เลือกปฏิบัติต่อผู้ใด แม้ว่าผู้นั้นจะให้ร้ายหรือสรรเสริญพระพุทธองค์ ทรงปฏิบัติกับทุกคนเสมอเหมือนกันหมด เมื่อมีผู้ประทุษร้ายพระองค์ไม่ทรงโกรธตอบ ทรงมีความเป็นกัลยาณมิตรเห็นว่ามิตรทั้งหลายของพระองค์ยังหลงผิด เข้าใจผิดอยู่ เมื่อมีโอกาสพระพุทธองค์ทรงให้โอวาทจนหลายคนกลับตัวกลับใจไม่หลงผิดทำกรรมชั่ว ทรงแผ่กระแสแห่งพระเมตตาไป

ยังบุคคลทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นพระเทวทัตหรือผู้อื่นที่คิดร้าย ผู้หลงผิด ผู้ถูกจ้างวาน ผู้ถูกยุยงให้ทำกรรมชั่วจนกลับตัวกลับใจ ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ในบั้นปลายชีวิตพระเทวทัตต้องแผ่ภัยตัวเองตกรอกเวจีตามผลกรรมที่ได้ก่อไว้ [มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิ.จ. (ไทย) 7/336-344/180-207, 2539]

เหตุที่พระเทวทัตไม่สามารถคลายความริษยาได้แม้ว่า พระพุทธองค์ผู้ทรงเป็นกัลยาณมิตรจะตรัสแนะนำตักเตือนเท่าใดก็ตาม เป็นเพราะความริษยาของพระเทวทัตเลยไปถึงขั้นอาฆาตต่อพระพุทธองค์มานานหลายภพหลายชาติแล้ว ตั้งแต่สมัยหนึ่งพระเทวทัตเคยเกิดเป็นพ่อค้าวาณิชผู้โลเล เป็นเพื่อนพ่อค้ากันมา มีความผิดใจกับเพื่อนพ่อค้าผู้ซื่อสัตย์ซึ่งก็คือ พระพุทธองค์ในกาลปัจจุบันได้ถาดทองคำไปแทนที่จะเป็นตัวเขา เพราะว่าพ่อค้าผู้โลเลมีความละโมภโลภมากกดราคาถาดทองคำที่ยายหลานเอามาขายให้ ทำทำโยนถาดทิ้งไม่ใส่ใจหวังโก่งราคา เมื่อยายหลานเจอเพื่อนพ่อค้าผู้ซื่อสัตย์มาร้องเร่ซื้อในภายหลังจึงขายถาดทองคำให้ เพราะรู้ถึงความซื่อสัตย์ เมื่อสิ่งที่หวังแล้วไม่ได้ พ่อค้าผู้โลเลในกาลนั้นถึงกับกระอักเลือด ผูกโกรธขอตามล้างผลาญทุกชาติภพ [มหามกุฏราชวิทยาลัย, ชุ.ชา.อ. (ไทย) 55/3/178-181, 2534] ด้วยเหตุที่ได้เกริ่นนำมานี้แม้ว่าพระเทวทัตจะได้รับฟังคำสอนที่ดีมีประโยชน์จากพระพุทธองค์ แต่พระเทวทัตกลับประพฤตินั้นเป็นเหมือนคนหูหนวกตาบอดเต็มไปด้วยกิเลสตัณหาที่สั่งสมมาช้านาน ประกอบกับจิตใจที่ไม่เป็นกุศล จึงไม่

สามารถคลายความริษยาได้ 1.4 ความริษยาที่ปรากฏในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ปรากฏกรณีความริษยาหลายเรื่อง เช่น กรณีความริษยาของหญิงร่วมสามี ซึ่งให้เห็นถึง ความริษยาของภรรยาหลวงที่เป็นหมั้นกับภรณายน้อย โดยภรรยาหลวงริษยาไม่พอใจที่ภรณายน้อยตั้งครรภ์ได้ กลัวถูกลดบทบาทความสำคัญในบ้านลง จึงวางแผนฆ่าภรณายน้อยทั้งแม่และลูกจนถึงแก่ความตาย ไม่สามารถคลายความริษยาได้ ทั้งสองจึงเเวอาฆาตเคັน ผลัดกันฆ่า จนทั้งสองฝ่ายต้องไปเวียนเกิดเวียนตายเป็นสัตว์หลายประเภทอีกหลายชาติภพ จนในชาติสุดท้ายที่ได้เกิดเป็นนางกาลิยักษิณีและหญิงกุลธิดา เมื่อได้ฟังโอวาทจากพระพุทธองค์ผู้ทรงเป็นกัลยาณมิตรชี้แนะในทางกุศล ทางที่ถูกต้องให้ไม่หลงเมามัวเกลือกกลัวกับความพยายามอาฆาต โดยชี้แนะสิ่งทีก่อให้เกิดประโยชน์ ความรัก ความสมานสามัคคีกัน ทำให้สามารถคลายความริษยา คลายความอาฆาต จงเเวกัน เป็นการหยุดวิบากกรรมของทั้งสองได้ กลับกลายเป็นมิตรที่ดีต่อกัน (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558 ก) ดังนั้นบุคคลที่สามหรือกัลยาณมิตรสามารถช่วยชี้แนะคู่กรณีไม่ว่าจะเป็นผู้ที่มีความริษยาให้คลายความริษยาหรือผู้ที่ถูกริษยาให้คลายความโกรธเคັนอาฆาตได้

กรณีความริษยาของมหาเศรษฐีชาวกรุงโกสัมพี ผู้มีความริษยาไม่ยอมให้ใครได้ดีไปกว่าลูกของเขา ไม่สามารถคลายความริษยาได้ มหาเศรษฐีต้องตายไปพร้อมกับความริษยาอาฆาตมาดร้าย เนื่องจากไม่มีกัลยาณมิตรคอยชี้แนะ

ทางที่ถูกให้ ช้านางกาลิยัสวใช้แทนที่จะห้ามปรามนายของตนไม่ให้ทำบาป กลับร่วมมือส่งเสริมให้ทำบาปเกิดขึ้นจากการพยายามฆ่าถึง 7 ครั้ง นับว่าทั้งมหาเศรษฐีและนางกาลิยัสวใช้เป็นผู้มีมิจฉาทิฏฐิอย่างแรงกล้า ไม่สะทกสะท้านต่อการก่อบาปเวรกรรม ฝ่ายนายโฆสกะเมื่อรู้ว่ตนถูกปองร้ายมาหลายครั้ง ไม่โกรธพยายามตอบ ไม่สั่งให้ทำโทษนางกาลิยัสวใช้ในฐานะสมรู้ร่วมคิด อีกทั้งเมื่อเป็นโฆสกะเศรษฐีแล้ว ยังจัดตั้งโรงงานบริจาคอาหารและเงินทองให้แก่คนเดินทางไกลและคนกำพร้า เพื่อเป็นการทำทานไถ่โทษที่ตนเคยเป็นผู้ประมาทไม่คิดระแวงภัย (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558 ข) นับว่านายโฆสกะเป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยจิตใจอันงดงาม ไม่ถือโทษโกรธตอบผู้ที่ให้ร้ายทั้งมหาเศรษฐีและนางกาลิยัสวใช้ สมควรดูเป็นเยี่ยงอย่างการเป็นผู้ถูกริษยาแล้วไม่โกรธตอบ เพื่อไม่ให้เกิดการผูกพยาบาทต่อกัน เป็นการตัดวงกรรมวงนี้ไม่ให้สืบเนื่องต่อไป

กรณีความริษยาของพระอัครมเหสีกรุงพาราณสีไม่สามารถคลายความริษยาได้ พระนางสิ้นพระชนม์ไปพร้อมกับมานะความถือตัวและความริษยาในนางพื่อน สืบเนื่องจากพระราชากรุงพาราณสีทรงชื่นชมให้ว่ความสำคัญนางพื่อนมากกว่าพระนาง พระนางทรงไม่พอพระทัย จึงสั่งให้นางกำนัลนำผงเต่าร้างที่มีความคันมากโรยใส่ร่างกายของนางพื่อนจนเกิดทุกขเวทนาถึงนัก จึงเป็นกรรมสืบเนื่องให้ชาติภพใหม่เมื่อเกิดเป็นเจ้าหญิงโรหิณีทรงมีพระ

วรกายเป็นโรคเรื้อรังรักษาไม่หาย แต่เมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์ผู้ทรงเป็นกัลยาณมิตรที่แนะแนวทางให้เกิดปัญญา สามารถคลายความริษยา ละความโกรธ สละความถือตัวได้ในชาติถัดไปของเจ้าหญิงโรหิณีจึงเป็นเทพธิดาผู้มีความมั่งคั่งยิ่งนัก เป็นที่หมายปองของบรรดาเหล่าเทพทั้งหลายพากันแย่งชิงนางจะเห็นได้ถึงอันสงส์ของการเป็นผู้สละความริษยาและความถือตัว สละจิตที่คิดให้ร้ายผู้อื่นสามารถไปเกิดในภพภูมิที่ดี มีอัตภาพที่เลิศได้ (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558 ค)

กรณีความริษยาของนางสิริมาคณิกา จากเรื่องความริษยาของนางสิริมาคณิกานี้ นางสิริมาคลายความริษยาได้เพราะกลัวถึงโทษภัยที่จะเกิดกับตนหากไปทำกรรมชั่วต่อผู้ที่เปี่ยมด้วยคุณธรรมเช่นนางอุตตรา โดยนางสิริมาสังเกตจากตอนที่เอาเนยใสราดรดไปที่ศีรษะของนางอุตตราแล้วนางไม่เป็นอะไรและนางยังไม่โกรธตอบในความประพฤติชั่วของนาง และยังสั่งห้ามมิให้ผู้อื่นทำร้ายนางอีก นางสิริมาจึงรู้ว่านางอุตรามีไข่มุกุชคนธรรมดา แต่เป็นผู้ที่มีจิตใจสูง มีคุณธรรมประจำใจ ด้านนางอุตตราเมื่อถูกประทุษร้ายก็ไม่มีอาการโกรธตอบ กลับเชื่อมั่นในพลังแห่งความดีจึงแผ่กระแสเมตตาออกไป ด้วยสำนึกในบุญคุณของนางสิริมาที่ทำให้ตนมีโอกาสทำบุญได้ในช่วงครึ่งเดือนที่เหลือในพรรษา ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญการเจริญเมตตาให้เกิดขึ้นในใจของทุกคน (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558 ค)

กรณีความริษยาของพระสุธรรมเถระที่มีต่อจิตตคฤหบดี สามารถคลายความริษยาได้โดยมีกัลยาณมิตร คือ พระพุทธองค์ทรงแนะนำไม่ให้หลงมัวเมาอยู่กับอารมณ์ริษยา ทรงให้โอวาทชี้ทางถูกผิดให้กระจ่าง ทรงชี้แนะให้พระเถระคลายจากความกระด้าง ถือตัว ยกตน คลายจากการถือว่าสิ่งนี้เป็นของเรา เราเป็นเจ้าของ และไม่ควรริษยาในคุณความดีของผู้อื่น เพราะจะทำให้เกิดจิตริษยาพอกพูนภายในจิตใจ พระพุทธองค์ตรัสให้โอวาทด้วยพระเมตตา ทรงปรารถนาที่จะช่วยให้พระเถระเกิดดวงตาเห็นธรรม ในบั้นปลายพระสุธรรมเถระสามารถคลายความริษยาและมานะ บรรลุธรรมขั้นสูงก้าวล่วงพ้นจากสังโยชน์สำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558 ง) จะเห็นได้ว่า การมีกัลยาณมิตรที่มีความเห็นชอบ สามารถชี้แนะถูกผิดให้แก่ผู้ริษยา สามารถทำให้คลายความริษยาได้

จากกรณีความริษยาที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนานั้น สรุปได้ว่า หากจะสามารถคลายความริษยาได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด ควรมีบุคคลที่สาม หรือกัลยาณมิตรช่วยชี้แนะ เตือนสติ ให้แนวคิด ให้ปัญญา จึงจะสามารถคลายความริษยาได้ ดังนั้นเราควรอยู่ในสังคมที่แวดล้อมด้วยกัลยาณมิตรที่มีความเห็นถูกต้องตรงในเรื่องกรรมและการทำความดี

นอกจากนี้ ผลการวิจัยในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทยังพบว่า ธรรมที่เกิดร่วมกับความริษยา ได้แก่ มานะ ซึ่งเป็นหนึ่งใน

อุปกิเลส 16 เช่นเดียวกับวิริยา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551) มานะ หมายถึง อากาโรที่เป็นเหตุอยากให้คนอื่นนับถือ ความถือตัวว่า เราดีกว่าเขา เราเสมอกับเขา เราเลวกว่าเขา มานะเป็นกิเลสที่เป็นส่วนประกอบของปญฺจธรรม ซึ่งแบ่งเป็นประเภทได้ 9 ประเภท (ธรรมวาลี ศรีเข้ม, 2553) ได้แก่

1) เป็นผู้เลศกว่าเขา ถือตัวว่าเลศกว่าเขา คือ ตนเองดีอยู่แล้วตามความเป็นจริง แต่สำคัญความดีของตนว่าดีกว่าเขา

2) เป็นผู้เลศกว่าเขา ถือตัวว่าเสมอเขา คือ ตนเองดีกว่าเขาอยู่แล้วตามความเป็นจริง แต่สำคัญความดีของตนว่าเสมอเขา

3) เป็นผู้เลศกว่าเขา ถือตัวว่าด้อยกว่าเขา คือ ตนเองดีกว่าเขาอยู่แล้วตามความเป็นจริง แต่สำคัญว่าตนด้อยกว่าเขา

4) เป็นผู้เสมอเขา ถือตัวว่าเลศกว่าเขา คือ ตนเองมีความดีเสมอเขาตามความเป็นจริง แต่สำคัญความดีของตนว่าดีกว่าเขา

5) เป็นผู้เสมอเขา ถือตัวว่าเสมอเขา คือ ตนเองมีความดีเสมอเขาตามความเป็นจริง และสำคัญความดีของตนว่าเสมอเขา

6) เป็นผู้เสมอเขา ถือตัวว่าด้อยกว่าเขา คือ ตนเองมีความดีเสมอเขาตามความเป็นจริง แต่สำคัญความดีของตนด้อยกว่าเขา

7) เป็นผู้ด้อยกว่าเขา ถือตัวว่าเลศกว่าเขา คือ ตนเองมีความดีด้อยกว่าเขาตามความเป็นจริง แต่สำคัญตนว่าดีกว่าเขา

8) เป็นผู้ด้อยกว่าเขา ถือตัวว่าเสมอเขา คือ ตนเองมีความดีด้อยกว่าเขาตามความเป็นจริง แต่สำคัญความดีของตนว่าเสมอเขา

9) เป็นผู้ด้อยกว่าเขา ถือตัวว่าด้อยกว่าเขา คือ ตนเองมีความดีด้อยกว่าเขาตามความเป็นจริง แต่สำคัญตนว่าด้อยกว่าเขา

จะเห็นได้ว่า ด้วยการนำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นด้วยความคิดที่มีมานะหรือความยึดมั่นในตัวตน ถือตัว สำคัญตน คิดว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น จึงเป็นตุการทำให้เกิดความริษยาขึ้นในจิตใจได้ ฉะนั้นเราควรคลายมานะควบคู่กับความริษยาด้วยเช่นกัน ซึ่งวิธีการคลายริษยาและมานะนั้นสามารถใช่วิธีการคล้ายคลึงกันได้ จะได้กล่าวในลำดับถัดไป

2. ความริษยาตามแนวคิดของนักจิตวิทยาและนักการศึกษา

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า ริษยา หมายถึง อากาโรที่ไม่อยากให้คนอื่นได้ดี เห็นเขาได้ดีแล้วตนไม่ได้ คิดตำรอนคุณความดีของผู้อื่น ด้วยวิธีการประทุษร้ายผู้อื่นทั้งกาย วาจา ใจ ความริษยาเป็นหนึ่งในอารมณ์ขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่มีกันทุกคน พร้อมทั้งจะเกิดขึ้นเมื่อผู้นั้นมีความรู้สึกที่ไม่ได้รับความยุติธรรมทั้งจากพ่อแม่ของตนเป็นปฐมเหตุของการรู้สึกริษยาตั้งแต่เด็ก ดังที่ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) นักจิตวิทยาเอกอุของโลกชาวออสเตรีย ผู้ได้รับการยกย่องเป็นบิดาแห่งจิตวิทยาสาขาจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) (ยศ สันติสมบัติ, 2532) ได้กล่าวไว้ในแนวคิดจิตใต้สำนึกว่า ริษยานั้นมักเกิดจากความคิด ความรู้สึกด้านลบเป็น

ส่วนใหญ่ เมื่ออธิบายโดยใช้ภาพภูเขาน้ำแข็งแล้ว จิตใต้สำนึกนั้นเปรียบเหมือนส่วนของภูเขาน้ำแข็งที่อยู่ใต้น้ำมีพลังขับเคลื่อนให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ มากที่สุด (คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2547) น้ำแข็งที่จมอยู่ในน้ำมีปริมาณมากกว่า อยู่ในความมืดมากกว่า คือ จิตใต้สำนึกอันลึกลับ ประสพการณ์ในอดีตมากมายถูกปิดกั้น เก็บกด หรือคอยเพื่อให้สมปรารถนา เพื่อให้ได้จังหวะเวลาที่เหมาะสำหรับตอบสนองต่อสิ่งเร้า สิ่งที่ยังไม่ได้ทำนั้นเป็นเพราะยังไม่สมปรารถนา หรือทำไม่ได้ในภาวะปกติ เช่น มีกฎหมายห้าม หรือ ประเพณีไม่ยอมรับว่าถูกต้อง เป็นต้น จึงต้องเก็บกดไว้ลึก ๆ และแสดงออกมาในรูปของการริษยา ในแนวคิดของฟรอยด์ที่เกี่ยวกับความริษยา อย่างเช่น แนวคิดกลไกป้องกันตนเอง (Defense mechanism) ซึ่งมีกลไกที่ป้องกันตนเองแสดงออกมาในรูปแบบความริษยา ทั้ง 1) กลไกป้องกันตนเองประเภทถอยหนี (Escape techniques) ใช้การเก็บกดความรู้สึกที่ตนเองรับไม่ได้ไว้ในจิตใต้สำนึก 2) กลไกป้องกันตนเองประเภทประนีประนอม ใช้การชัดโทษ (Projection) เมื่อไม่ชอบ ไม่อยากเห็น ไม่อยากรู้ว่าตนเองมีลักษณะที่ไม่ดีจึงต้องป้ายความบกพร่องให้ผู้อื่น เพื่อให้ตนเองสบายใจขึ้น (ซิลเวอร์แมน, 2533) 3) กลไกการแสดงปฏิกิริยาตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง (Reaction formation) เพื่อไม่ให้ถูกบุคคลในสังคมตำหนิ และรักษาศักดิ์ศรีของตนเอง เป็นพวกปากหวาน ก้นเปรี้ยว ปากปราศรัยน้ำใจเหือดคอก เพื่อปกปิด

ความรู้สึกที่ตนรู้สึกริษยาเพื่อน (วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ, 2549)

บางครั้งกลไกพฤติกรรมบางอย่างเกิดขึ้นร่วมกับอีกกลไกหนึ่ง เช่น กลไก “การเก็บกด” มักจะเกิดร่วมกับกลไก “การแสดงปฏิกิริยาตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง” ในกรณีความริษยา ตัวอย่างที่พบได้เสมอคือ เด็กเล็กมีน้องใหม่ เด็กนั้นย่อมคิดริษยาน้องเพราะน้องมาแย่งความรักความเอาใจใส่จากมารดาไป เด็กจะมีปฏิกิริยาไม่ดีและเป็นอันตรายต่อน้อง ต่อมาเมื่อเด็กเรียนรู้ว่าการคิดร้ายต่อน้องนั้นจะต้องถูกมารดาลงโทษและไม่รัก เด็กจะใช้กลไก Repression เก็บกดความรู้สึกไม่ดีต่อน้องให้หายไปจากระดับที่รับรู้ จากนั้นเขาก็พบว่ามารดา ยังต้องการให้เขารักน้องด้วย เขาจึงต้องใช้กลไก Reaction formation เข้าช่วย คือ เด็กจะแสดงอาการรักน้องและปฏิบัติต่อน้องเป็นอย่างดีเพื่อเอาชนะใจมารดาและได้รับความรักจากมารดา (ปราโมทย์ เชาวศิลป์, 2526)

นอกจากนี้ฟรอยด์ยังพบว่าพฤติกรรม การกระทำที่ลบถ่วงหรือหักล้างการกระทำที่ไม่ดี (Undoing) มักพบบ่อยในผู้ป่วยที่มีอาการย้ำคิดย้ำทำ จะเกิดขึ้นในระดับจิตไร้สำนึก เพราะการกระทำที่ไม่ดีหรือสิ่งที่เป็นบาปนั้นมาจากความปรารถนาของ Id หรือส่วนหนึ่งของสัญชาตญาณ หรือจิตไร้สำนึกที่มีมาแต่กำเนิด (คณาจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2547) ซึ่งอาจเป็นเรื่องกามารมณ์ หรือความโกรธแค้นได้ เช่น เด็กที่มีน้องเล็ก ๆ และริษยาน้อง เด็กอาจจะเตะสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และ

จูบวัตถุสิ่งนั้นเพื่อลบล้างหรือหักล้างสิ่งที่ตนกระทำลงไป เพราะในชีวิตจริงเขาจะไปเตะน้องไม่ได้ จึงต้องระบายลงไปทีของสิ่งอื่นและเมื่อทำไปแล้วกลับรู้สึกสำนึกผิดต่อสิ่งที่ได้กระทำ เป็นต้น

นักจิตวิทยาอีกท่านที่ค้นพบความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับความริษยา นั่นคือ อัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler) เป็นจิตแพทย์ชาวออสเตรีย ผู้เขียนทฤษฎีจิตวิทยารายบุคคล ค้นพบว่า ปมด้อย (Inferiority complex) ของคนก็เป็นสิ่งหนึ่งที่สร้างแรงริษยาได้ เพราะความรู้สึกด้อยนี้ทำให้มนุษย์ดิ้นรนต่อสู้เพื่อลบล้างความรู้สึกด้อยและทำให้ตนผงาดยืนหยัดอยู่ในสังคมได้ในที่สุด แก่งแย่ง ฟาดฟันผู้อื่นให้ย่อยยับลงไปตนจึงจะเด่นขึ้นมา จนบางครั้งต้องต่อสู้แย่งชิง เมื่อเห็นคนอื่นประสบความสำเร็จหรือดีกว่าตัวก็ริษยาโกรธแค้น ตั้งตนเป็นปฏิปักษ์ต่อผู้ที่ตนริษยา ไม่มี ความไว้วางใจใคร (ปราโมทย์ เชาวศิลป์, 2526)

แอดเลอร์ยังมองว่า สัมพันธภาพภายในครอบครัวเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สามารถกำหนดพฤติกรรมความริษยาของคนได้ จากการวิจัยของแอดเลอร์พบว่า ลูกคนโตจะมีความริษยามากที่สุด เพราะเขาเคยเป็นเพียงเด็กคนเดียวภายในบ้าน มักได้รับการประคบประหงมเป็นอย่างดี พอมีน้องติดตามมาลูกคนโตรู้สึกว่าคุณน้องแย่งความรักไป เพราะพ่อแม่พุ่งเป้าความสนใจไปยังน้องที่เกิดใหม่ที่ยังช่วยเหลือตนเองไม่ได้มากกว่าตน ลูกคนโตต้องต่อสู้ทุกวิถีทางเพื่อให้ได้รับความรัก ความสนใจจากพ่อแม่กลับคืนมา ซึ่งการต่อสู้เป็นไปในแบบรุกราน กัดกัน ข่มเหงน้องใหม่เป็นการแก้แค้น หรือทำตนให้เป็นเด็กเล็กลงไปอีก

เพื่อเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ หรือประจบประแจงพ่อแม่ ทำดีต่อน้อง ยอมช่วยเหลือดูแลรับใช้น้อง เพื่อเรียกคะแนนนิยมกลับคืนมา ลูกคนโตมักเป็นคนเอาจริงเอาจังต่อชีวิต มีความรับผิดชอบ มักเป็นผู้นำ วางอำนาจ ถ้าแก้ไขความรุกรานไม่ได้จะกลายเป็นคนดูเคร่งเครียด และมีความริษยา พฤติกรรมความริษยาในลูกคนเดียวนั้นก็มิเช่นนั้น หากเลี้ยงดูไม่ดีแล้วก็มีควมริษยามากไม่ต่างกับลูกคนโต และแอดเลอร์ยังมองว่า ทศนคติของพ่อแม่ที่มีต่อลูกแต่ละคนมีส่วนสำคัญต่อบุคลิกภาพของลูก ไม่ว่าจะ เป็นลูกคนที่เท่าไรก็ตาม เพราะลูกอยากเป็นที่รัก ที่ต้องการของพ่อแม่ พวกลูก ๆ จึงเกิดการริษยากันเมื่อพ่อแม่ไปให้ความสำคัญกับลูกคนใดคนหนึ่งมากกว่าตน (ประมวญ ดิฉินสัน, 2524)

นอกจากนี้นักจิตวิทยาท่านอื่น ๆ พบว่า ความริษยานั้นเกิดขึ้นในวัยเด็กตั้งแต่อายุ 8 เดือน จนถึงวัย 5 ขวบซึ่งจะมีความเด่นชัดมากยิ่งขึ้น (ซิลเวอร์แมน, 2533)

ทางด้านนักการศานามองว่า ริษยานั้นทำให้มนุษย์เป็นทุกข์ ขัดขวางการพัฒนาทางจิตวิญญาณ หากถูกแสดงออกมาในทางก้าวร้าวก็จะทำร้ายผู้อื่น ความริษยาเป็นความรู้สึกด้านลบที่น่ากลัวมาก มันไม่สามารถหยุดยั้งผู้ที่ทำให้รู้สึกริษยาจากการได้สิ่งของเงินทองหรือคุณความดีมากขึ้นได้ แต่เป็นการสร้างความทุกข์รูปแบบใหม่ให้แก่ผู้ที่ริษยา [ดาไล ลามะ (ค.ศ.1935 – ปัจจุบัน), 2553] พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ว่า “อรติ โลกนาสิก้า – ความริษยาอย่าโลกให้ฉิบหาย” ข้อความนี้แสดงถึง ความรุนแรงของความ

ริษยาที่มีฤทธิ์ มีอำนาจ สามารถทำลายล้าง ผลาญมนุษย์ในสังคมให้ถึงความพินาศฉิบหายได้ คนที่มีความริษยาอย่างแรงกล้าเข้าครอบงำจิตใจมักเป็นคนมีเวรมีกรรม เวลาเห็นผู้อื่นได้ดีแล้ว จิตใจไม่เป็นสุข ทนเห็นความดีของผู้อื่นไม่ได้ เกิดความทุกข์คิดหาอุบายทำลายความดีของผู้อื่น บางทีทำลายชีวิตของผู้อื่นฉิบหายแล้ว พลอยทำลายสังคมให้ล่มจมฉิบหายตามไปอีกด้วย ไม่ต่างอะไรกับไฟประลัยกัลป์ล้างโลก ความริษยาตาร้อนบั่นทอนความเจริญก้าวหน้าของหมู่คณะ สังคม ประเทศชาติอย่างร้ายกาจทีเดียว [พระวิเทศธรรมรังษี (หลวงตาชี), 2553]

โทษของความริษยา คือ ทำให้แตกความสามัคคี เป็นอุปสรรคของการประสานงานที่ดี ทำลายขวัญกำลังใจของผู้ปฏิบัติงานร่วมกัน สร้างศัตรูให้แก่ตนเอง ไม่มีเมตตาต่อใคร ไม่มีความจริงใจต่อกันทั้งเพื่อนร่วมงานและกิจการงานของตน [พระราชสุทธานวมงคล (จรัญฐิตธัมโม, 2541)]

ด้วยเหตุทั้งหมดนี้ทุกคนจึงควรคลายความริษยาให้ลดลงจากจิตใจ

3. วิธีคลายความริษยาตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท แนวคิดนักจิตวิทยา และนักการศึกษา

3.1 จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่าหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทสามารถประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อคลายความริษยา ผู้วิจัยยกตัวอย่างมาบางหลักธรรม นั่นคือ เมตตาและบุญกิริยาวัตถุ 10

เมตตา เป็นหลักธรรมปุเรจาริกหรือหลักธรรมนำหน้าในการใช้คลายความริษยา ทั้งผู้ที่มีความริษยาและผู้ที่ถูกริษยา ในทางพระพุทธศาสนาสอนให้มองสัตว์โลกทุกชนิดว่าเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ทุกชีวิตในโลกนี้ไม่มีใครหนีพ้นความตายได้ จึงควรมีเมตตาต่อกัน เพราะเมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาให้เขามีความสุข แม้ไม่ตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขถ้วนหน้า [พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551] ถ้าคนเรามีเมตตาประจำใจแล้วความริษยาจะไม่เกิดขึ้นเลย จึงควรหมั่นฝึกฝนจิตของเราให้มีเมตตา โดยหมั่นแผ่เมตตา เพื่อให้ผู้แผ่เมตตามีความสุข ผู้ที่เกี่ยวข้องและสังคมพลอยมีความสุขไปด้วย เพราะผู้ที่มีเมตตาจะมองโลกในแง่ดี ไม่มีพิษมีภัยแก่ใคร จิตใจสบาย หน้าตายิ้มแย้ม ใครเห็นก็อยากเข้าใกล้เพราะได้รับความเอ็นใจ เมตตาเป็นธรรมช่วยระงับความพยาบาทได้ [มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ชุ.อุ. (ไทย) 25/89/235-236, 2539] พระพุทธองค์ได้ตรัสในราศสูตรว่า ภิกษุควรเจริญธรรม 3 ประการ เพื่อละธรรม 3 ประการ คือ 1) พึงเจริญอสุภะ เพื่อละราคะ 2) พึงเจริญเมตตา เพื่อละโทสะหรือริษยา 3) พึงเจริญปัญญา เพื่อละโมหะ [มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, อง.ฉก. (ไทย) 22/107/629, 2539]

วิธีแผ่เมตตา เริ่มจากแผ่เมตตาให้ตนเองก่อน คือ ต้องปรารถนาความสุขให้แก่ตัวเองก่อน รักตัวเองในทางที่ถูกที่ควร ไม่ทรมาณตัวเองด้วยการกระทำหรือความคิดที่ผิด ทำตัวเองให้มีอำนาจทางจิตด้วยความดีเสียก่อน แล้วค่อย ๆ

ขยายวงเมตตาออกไปยังผู้อื่น สัตว์อื่นตามลำดับ แม้ผู้นั้นจะเป็นผู้ที่ตนไม่ชอบหรือเป็นศัตรูก็ตาม หากทำได้แสดงว่าผู้นั้นได้ยกระดับจิตของตนให้พ้นจากอำนาจของความโกรธเคืองหรืออิจฉา ริษยาได้แล้วด้วยเมตตา โดยหมั่นแผ่เมตตาทุกวัน อย่างน้อยก่อนนอนทุกคืน ถ้าสามารถทำได้ มากครั้งต่อวันยิ่งดีเป็นกำไรชีวิต ทุกอิริยาบถทั้ง ยืนเดินนั่งนอน เท่ากับได้ทำกัมมฐานไปในตัว เพราะการแผ่เมตตาจัดเป็นกัมมฐานประการ หนึ่งที่จะทำให้ใจสงบเย็นลงได้ และจะคอย ควบคุมจิตใจให้นึกคิดไปในทางที่ถูกที่ควรได้ อย่างรวดเร็ว ฉะนั้นควรทำให้เป็นนิสัยทุกวันจะ ได้รับประโยชน์มหาศาล [สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2544]

หลักธรรมอื่นที่สามารถประยุกต์ใช้เพื่อ คลายความริษยาได้อีกหลักธรรมหนึ่ง ก็คือ การ ปฏิบัติบุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ ซึ่งได้แก่ การ ทำบุญด้วยการ 1) ให้ทาน เพื่อเป็นการสละออก ซึ่งทรัพย์สิน สิ่งของของตน ไม่คิดอยากได้สิ่งของ ของผู้อื่น 2) รักษาศีล เพียรระวังไม่ให้เกิดจิต อกุศลริษยา ไม่คิดทำชั่วที่จะขัดขวางความเจริญ ความดีงามของผู้อื่น 3) เจริญภาวนา ให้จิตใจ อยู่ในช่วงของความดี จิตไม่ตกลงสู่อบาย 4) ประพฤติตนอ่อนน้อม เป็นผู้ประมาทตน เจียมตน รู้จักตน ไม่เกิดความอยากได้ใคร่มี เหมือนคนอื่น ไม่ทำให้เกิดจิตริษยา 5) ขวนขวาย รับใช้ผู้อื่น ทำให้ลดกิเลสอัตตาตัวตน เพราะ ริษยาเกิดจากการให้ความสำคัญตัวเองมาก เกินไป 6) แบ่งส่วนความดีของเราให้ผู้อื่น เมื่อ

ยามที่เราได้ไปประกอบกิจกุศลแล้วพร้อมแบ่งปัน ส่วนความดีของเราให้แก่ผู้อื่น เป็นการรู้จักสละ ออกทางหนึ่ง ไม่หวงบุญ 7) ยินดีในความดีของ ผู้อื่น การพลอยยินดีในความดีของผู้อื่นด้วย ความจริงใจ ไม่เกิดความอยากได้ใคร่มีเหมือน คนอื่นที่เขาได้หรือมีนั้น ก็จะคลายความริษยาได้ 8) พังกรรมเพื่อคลายความริษยา จนเกิดปัญญา 9) สั่งสอนธรรมที่คลายความริษยา เมื่อเราศึกษา เรื่องใดอย่างดีและถ่องแท้แล้ว จนสามารถสั่ง สอนผู้อื่นต่อได้ เท่ากับว่าเราต้องเข้าใจใน หลักธรรมในการคลายความริษยาดีพอสมควร และ 10) ทำความเห็นของเราให้ตรงในเรื่องกรรม ผลของกรรมที่เกิดจากการทำชั่วที่มีความริษยา เป็นบาทฐาน โทษของความริษยาและการออก จากความริษยา [พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553]

3.2 วิธีคลายความริษยาตามแนวคิดของ นักจิตวิทยา จากการค้นคว้าวิจัยพบว่า นักจิตวิทยามักให้ความสำคัญกับความริษยาใน เด็ก เพราะเด็กเปรียบเสมือนผ้าขาว ถ้าแต้มสีส้น แห่งริษยาฝังแน่นติดตัวไป ย่อมส่งผลต่อการ สร้างพฤติกรรมที่ไม่ดีเมื่อเติบโตใหญ่ได้ ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นหัวใจหลักในการคลายความ ริษยาของเด็ก ๆ เพราะเด็กยังช่วยเหลือตนเอง ไม่ได้ จำต้องพึ่งผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดพ่อแม่ในการเป็น ต้นแบบความประพฤติปฏิบัติที่ดี รู้จักความ พอเพียง ใช้สิ่งของอย่างรู้คุณค่า ไม่ฟุ่มเฟือย เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่จะใช้สอยสิ่งที่มีให้เกิด ประโยชน์อย่างคุ้มค่า ไม่สร้างความโลภอยากทำ ตามแฟชั่นใหม่ ๆ ทำให้เกิดการเอาตัวไป

เปรียบเทียบกับผู้อื่นอันนำมาซึ่งความริษยา (นงพงา ลิ้มสุวรรณ, 2555)

นักจิตวิทยาแนะนำเพิ่มเติมว่า พ่อแม่ไม่ควรเปรียบเทียบเด็กแต่ละคน ควรปฏิบัติต่อเด็กแต่ละคนตามความต้องการและความสามารถของเขา โดยสังเกตนิสัยของเด็ก จุดเด่นของแต่ละคนเพื่อจะได้ให้ความรักในปริมาณที่พอเหมาะแก่เขา เด็กที่โหยหาความรักมากจะได้ไม่รู้สึกลึกซึ้งความรัก จนนำมาสู่ความริษยาซึ่งดีซึ่งเด่นทั้งในพี่น้องกันเอง ลูกหลานจนไปถึงเพื่อนที่โรงเรียน และสังคมภายนอกที่เขาต้องเป็นสมาชิกในอนาคต และพ่อแม่ไม่ควรบังคับให้ลูกบางคนต้องเสียสละเพื่อลูกคนอื่น เพราะลูกที่ต้องเสียสละจะเสียใจมาก รู้สึกถูกเอาเปรียบ ถูกแย่งชิงของและความรักจากพ่อแม่ไป หากมีการทะเลาะและทำร้ายกันพ่อแม่ไม่ควรนิ่งเฉย ควรห้ามในทันทีที่ทำร้ายกัน ในขณะที่เดียวกันต้องไม่ทำร้ายจิตใจลูกคนที่เป็นผู้ทำร้ายอีกฝ่ายด้วย อาจให้เขาระบายออกมากับตุ๊กตาเพื่อดูวิธีการระบายความโกรธที่มีต่อลูกอีกคนอย่างไร และมีความโกรธมากแค่ไหน เมื่อพ่อแม่เห็นว่าเริ่มรุนแรงขึ้น ควรพูดสั้น ๆ ว่า พ่อหรือแม่เข้าใจว่าเขาโกรธมากแค่ไหน คราวต่อไปถ้าเขาโกรธลูกอีกคนให้รีบมาบอกแม่ เพื่อช่วยลดความริษยาของเขาดีกว่าการลงโทษหรือดูว่าเขา แต่ควรบอกลูกว่า พ่อหรือแม่ไม่ยอมให้เขารังแกลูกอีกคน แต่ถ้าเวลาที่เขาเหงา หรือรู้สึกถูกลูกทอดทิ้ง หรือไม่ได้รับความเป็นธรรมให้มาบอกแม่หรือพ่อ เพื่อจะได้หาเวลาอยู่กับเขาให้มากขึ้น (กิโนติ, 2526) นอกจากนี้พ่อแม่ควรให้รางวัลแก่ลูก ๆ โดยการให้รางวัลส่วนรวม เช่น การออกไป

ทานของอร่อยร่วมกัน เมื่อพวกเขาทำตัวน่ารัก ไม่ทะเลาะกัน เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เขารักกัน ไม่ขัดแย้งกัน (เมทินี เติมแพงพันธุ์, 2545)

3.3 วิธีคลายความริษยาตามแนวคิด

นักการศาสนา โดยใช้ “อุบายในการบรรเทาความริษยา” ซึ่งเทียบเคียงจากอุบายบรรเทาความโกรธ ตามหลักวิสุทธิมรรค ด้วยวิธีการดังนี้

- 1) คิดถึงผลเสียของการเป็นผู้ริษยา
- 2) พิจารณาโทษของความริษยา
- 3) นึกถึงความไม่ดีบางด้านของผู้ที่เรารู้สึกริษยา จะได้ไม่เอาตัวไปอยากมีอยากเป็นเหมือนเขา
- 4) พิจารณาว่าการริษยาผู้อื่นเป็นการสร้างทุกข์ให้ตนเอง
- 5) พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน
- 6) ผู้ที่ถูกริษยาให้นึกถึงพระจริยาวัตรของพระพุทธองค์ในปางก่อนที่ทรงอดทน อดกลั้นไม่โกรธตอบ แม้พระเมตตาให้แก่ผู้ริษยา
- 7) พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ โดยพิจารณาว่าเราทุกคนที่มาเจอกันต้องเคยเป็นญาติกันมาแล้วจึงมาเจอกันได้
- 8) พิจารณาถึงอานิสงส์ของความเมตตา สามารถช่วยกำจัดและป้องกันความริษยา
- 9) พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ ซึ่งเป็นความรู้ทางวิปัสสนาว่า ทุกชีวิตล้วนแล้วแต่เป็นเพียงสักแต่ว่าธาตุต่าง ๆ มารวมกันประชุมกัน หาสาระไม่ได้เลย จึงไม่ควรไปริษยา หรือไปโกรธตอบคนผู้นั้น และอุบายสุดท้ายคือ
- 10) ปฏิบัติทาน เป็นการให้ทานสิ่งของหรือให้อภัยทานซึ่งเป็นทานสูงสุด เป็นการระงับเวรที่ผูกอาฆาตไว้ให้สงบลงได้ [พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554]

นอกจากนี้นักการศาสนาแนะนำว่า หากเกิดความริษยาขึ้นให้เข้าใจว่า ความริษยาเป็น

ธรรมชาติของโลก มองความดีหรือจุดเด่นของคนที่เราวิเศษยา แล้วน้อมคารวะความดีของเขาด้วยใจจริง เลียนแบบเขาอย่างเงียบ ๆ โดยที่ใจยังรู้สึกดีต่อเขา เราจะกลายเป็นคนเก่ง คนเด่นขึ้นมาโดยที่ใจเราไม่คิดวิเศษยาเขา และทั้งผู้วิเศษยาและผู้ถูกวิเศษยาควรมีเมตตาประจําใจ ทำดีต่อกัน แบ่งปันสร้างสัมพันธ์ไมตรีที่ดีต่อกัน พยายามพัฒนาตนให้ดียิ่งขึ้น ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่ควรใช้ความรุนแรงใส่กัน หมั่นเจริญวิปัสสนากรรมฐานเจริญสติเพียรภาวนาเพื่อให้จิตตื่นรู้เท่าทันตามความเป็นจริง อยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่นำอารมณ์ในอดีตมาครุ่นคิด และไม่เอาเรื่องในอดีตมากังวล เท่านั้นจะสามารถคลายความวิเศษยาและเมื่อถูกวิเศษยาจะไม่โกรธตอบ เป็นการยกใจของทั้งสองฝ่ายให้สูงขึ้น (ว.วชิรเมธี, 2555)

เมื่อประพฤติตามหลักปฏิบัติและข้อธรรมต่าง ๆ เพื่อคลายความวิเศษยาดังที่ได้กล่าวมาในช่วงต้นนี้แล้ว ผู้วิจัยเชื่อว่าหากผู้ใดมีความวิเศษยาอยู่ในใจตน จะสามารถบรรเทาให้ลดน้อยลง คลายออกจากปมวิเศษยาที่ผูกมัดรั้งจิตใจเราไว้จากความคิดความรู้สึกดี ๆ เมื่อได้รับการปลดพันนาการออกจากความวิเศษยาแล้วกระแสแห่งความชุ่มเย็นของเมตตาจะแผ่ซ่านจากภายในตน เมื่อมีปริมาณมากก็จะไหลออกเอ่อล้นแผ่ขยายไปสู่บุคคลอื่น ผู้ที่อยู่ใกล้สามารถรับกระแสแห่งความเมตตานี้ได้ หากทุกคนสามารถกระทำอย่างนี้ได้สันติสุขในสังคมก็ไม่ไกลเกินเอื้อม ดังที่มีนักปราชญ์กล่าวไว้ว่า นิพพานที่นี้และเดี๋ยวนี้ นิพพานชาตินี้ไม่ต้องรอชาติหน้า

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยคลายความวิเศษยาตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ยังไม่ม้งานวิจัยเรื่องความวิเศษยาที่อิงหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทโดยตรง ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกทำวิจัยเรื่องนี้ โดยเทียบเคียงกับงานวิจัยงานเขียน หรือบทความที่มีเนื้อหาคล้ายคลึงกับการคลายหรือบรรเทาพฤติกรรมหรือกิเลสหรืออุปกิเลสวิเศษยา เช่น มานะในพระพุทธศาสนา การนินทา ความโลภ ฯลฯ โดยอภิปรายผลดังต่อไปนี้

ผลการวิจัยที่ได้สอดคล้องกับงานวิจัยการศึกษาวิเคราะห์มานะในพระพุทธศาสนา ซึ่งความวิเศษยานั้นเป็นกิเลสตัวหนึ่งเหมือนกับมานะที่มีโทษแฉ่งมาก ชาวพุทธควรเมตตากรุณาต่อกันไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต พัฒนาตนด้วยศีลสมาธิ ปัญญาให้บริบูรณ์จึงจะสามารถถอนจากมานะได้ เช่นเดียวกับการคลายความวิเศษยาด้วยความเมตตา [พระสายัณห์ ธมฺมธีโร (เศรษฐสุกิจ), 2546]

ในงานวิจัย การศึกษาเชิงวิเคราะห์การนินทาในพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่กล่าวถึงการนินทานั้นเกิดจากการที่ใจมีกิเลสโลภะ โทสะ โมหะครอบงำ จึงทำให้เกิดการทุจริตทางวาจา ใช้หลักธรรมประยุกต์ 3 ส่วน คือ 1) ผู้ชอบนินทาใช้หลักสาราณียธรรมในการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม และพรหมวิหารธรรม 2) ผู้ถูกนินทาต้องเว้นจากอบายมุข 6 ออกล้น อดทน มีสติสัมปชัญญะไม่ประมาท 3) ปลุกฝังคนในสังคมให้มีหิริโอตตปปะ หรือละอายชั่วกลัวบาป สังคหวัตถุธรรม [พระมหาสมบุญ สุธมฺโม (ทองแก้ว).

2551] ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยวิธีคลายความ
ริษยานี้ คือ ต้องเพียรประพฤตขัดเกลาจิตใจให้
ผ่องแผ้ว เพียรพยายามไม่ก่อให้เกิดความริษยา
ขึ้นในใจด้วยการเจริญเมตตา ใช้หลักอุบาย
บรรเทาความริษยา

นอกจากนี้ในงานวิจัยเรื่อง การศึกษา
วิธีการแก้ปัญหาเรื่องความโลภในสังคมปัจจุบัน
ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท กล่าวถึงความ
โลภว่าเป็นกิเลสที่เป็นเหตุให้อยากได้ในทางที่ผิด
ศีลธรรม ใช้องค์ธรรมที่แก้ปัญหาความโลภ คือ
ทาน ศีล สันโดษ ขันติ ปัญญา (แม่ชีสุนันทา เรียง
แหลม. 2551) สอดคล้องกับงานวิจัยขึ้นนี้ที่ต้อง
อาศัยความเพียรเพียรกิเลสออกจากใจ เพื่อคลาย
ความริษยาโดยใช้ ทาน ซึ่งในงานวิจัยขึ้นนี้เน้นที่
อภัยทาน ซึ่งเป็นทานที่บุคคลทำได้ยากในการไม่
โกรธตอบผู้ที่ริษยาเรา ศีล คือ ผู้ที่ถูกริษยาข่มใจ
ไว้ไม่โกรธตอบ ไม่ตอบโต้ต่อการกระทำอันต่ำช้า
หรือการให้ร้ายของผู้ที่ริษยาเราด้วยการประพฤต
ผิดศีลทั้งกายกรรม วาจากรรม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัตินั้น ผู้วิจัยเห็น
ว่า โรงเรียนควรจัดให้มีการอบรมคุณครู อาจารย์
ผู้ปกครอง โดยใช้วิธีแห่งเมตตาเป็นหลักในการ
อบรมสั่งสอนกุลบุตร กุลธิดา รวมทั้งนักเรียนใน
สังกัด รวมถึงให้ครู หรือผู้ปกครองเป็นต้นแบบที่ดี
ในการถ่ายทอดคุณธรรม จริยธรรม อันนำมาซึ่ง
ความรัก สนิทสามัคคี ไม่แก่งแย่งแข่งขัน ไม่
เปรียบเทียบจนเกิดความริษยาให้ร้ายกัน โดยใช้
หลักธรรมและข้อปฏิบัติเพื่อคลายความริษยา
กล่าวคือ ใช้หลักเมตตา อุบายในการบรรเทา

ความริษยา 10 ข้อ หลักบุญกิริยาวัตถุ 10 เป็น
หลักธรรมพื้นฐานเพื่อช่วยให้การปฏิบัติปัสสนา
กัมมฐานเจริญเมตตาได้ดียิ่งขึ้น สามารถคลาย
ความริษยาได้อย่างเป็นรูปธรรม เป็นต้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ควร
ศึกษา “การปลูกฝังคุณธรรมตามหลัก
พระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อคลายความริษยา
ให้แก่เยาวชน”

รายการอ้างอิง

กิโนติ, เอก. (2526). **เรากับลูก**. (รัตน, ผู้แปล).

กรุงเทพฯ, โรงพิมพ์สมมิตร.

โกวิท ตั้งตรงจิตร. (2537). **ปฐมา-วิปัสสนา**

ปัญหาการศึกษาสงครามใน สามก๊ก.

กรุงเทพฯ: รวมสาส์น (1977).

คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (2547).

จิตวิทยาทั่วไป. (พิมพ์ครั้งที่ 4) แก้ไข

เพิ่มเติม. กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย. (2558). **คู่มือ ประโยค ป.ธ. 1-2**

อรรถกถาธรรมบท ภาค 1 แปลโดยอรรถ.

กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย.

_____. (2558). **คู่มือ ประโยค ป.ธ. 1-2 อรรถ**

กถาธรรมบท ภาค 2 แปลโดยอรรถ.

กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย.

- _____. (2558). **คู่มือ ประโยค ป.ธ. 3 อรรถกถา ธรรมบท ภาค 6 แปลโดยอรรถ**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ดาไล ลามะ (ค.ศ.1935-ปัจจุบัน). (2553). 365 **ดาไล ลามะ วัจนะจากใจ**. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- ธรรมวลี ศรีแท้. (2553). **การศึกษาปัญญาธรรม ในพระพุทธศาสนาเถรวาท**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- นางพางา ลิ้มสุวรรณ (ศ. พญ.). (2555). “5 วิธีเด็ด! เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ให้เป็นตัวอิจฉา”. คอลัมน์ Life Management. นิตยสาร Secret. สัมภาษณ์และเรียบเรียงโดยชลธิชา แสงใสแก้ว. ปีที่ 4 ฉบับที่ 85. 10 มกราคม 2555.
- ประมวญ ดิคคินสัน. (2524). **จิตวัฒนา: จิตวิทยาเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ประยุทธ์ หลงสมบุญ (ป.หลงสมบุญ). (ม.ป.ป.). **พจนานุกรมบาลี-ไทย**. กรุงเทพฯ: คุรุสภา.
- ปราโมทย์ เชาวศิลาปี. (2526). **คู่มือทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ซิกมันด์ ฟรอยด์**. กรุงเทพฯ: สหประชาพานิชย์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติมครั้งที่ 1)**, (พิมพ์ครั้งที่ 11/2). กรุงเทพฯ: เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมสโปรดักส์.
- _____. (2553). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.
- _____. (2554). **ทำอย่างไร จะหายโกรธ**. (พิมพ์ครั้งที่ 246). กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.
- พระพุทธทศตะเถระ. (2536). **อภิธัมมวาท (บาลี-ไทย) ฉบับภูมิพลโลกิยกุ**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิภูมิพลโลกิยกุ.
- พระวิเทศธรรมรังสี (หลวงตาซี). (2553) “**กิเลสครองโลก**”. **วารสาร พ.ส.ล.** ปีที่ 43 ฉบับที่ 270 มกราคม – มีนาคม 2553.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. (ม.ป.ป.). **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ 1-2-6 หลักสูตรชั้นจุฬาลักษณ์มิกะตรี**. กรุงเทพฯ: ทิพย์วิสุทธิการพิมพ์.
- พระสายัณห์ ธมฺมธีโร (เศรษฐกิจ). (2546). **การศึกษาวิเคราะห์มานะในพระพุทธศาสนา**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2534). **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล . ชุด 91 เล่ม**. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

แม่ชีสุนันทา เรียงแหลม. (2551). **การศึกษาวิถี**

แก้ปัญหาในเรื่องความโลภในสังคม

ปัจจุบันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ซิลเวอร์แมน, อาร์ อี. (2533). **จิตวิทยาทั่วไป**

[General Psychology]. (อาร์ เพชรผูด,

ผู้แปล). (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: เนติกุล

การพิมพ์.

ยศ สันติสมบัติ. (2532). **พรอยต์และพัฒนาการ**

ของจิตวิเคราะห์ จากความฝันสู่ทฤษฎี

สังคม. กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ว.วชิรเมธี (นามแฝง) พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี.

(2555). **กิเลส MANAGEMENT.** (พิมพ์

ครั้งที่ 4). นนทบุรี: ปราน.

วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ. (2549).

จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ทริปเพิล กรุ๊ป.

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฒนมหาเถร)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก.

(2544). **ทศบารมี ทศพิทธราชธรรม.** (พิมพ์

ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: มหามกุฏราช

วิทยาลัย.

สำนักพจนานุกรมมติชน. (2547). **พจนานุกรม**

ฉบับมติชน. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.

สังข์ พันนิตย์. (2553). **พิชัยสงครามสามก๊ก.**

(พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

สำนักพิมพ์ศิลปปาบรรณาคาร. (2544). **สามก๊ก**

ฉบับเจ้าพระยาพระคลัง (หน). (พิมพ์ครั้งที่

19). กรุงเทพฯ: ไสภณการพิมพ์.

หลวงพ่อจัญญ์ จิตฺตมฺโม (พระราชสุทธินฺญาณ

มงคล). (2541). **กรรมฐานแก้กรรม ลำดับ**

ที่ 1. นนทบุรี: ธารบัวแก้ว.

เชช. กิโนติ. (2526). **เรากับลูก.** แปลโดย รัตน์

(นามแฝง). กรุงเทพฯ: สหมิตร.

(11 ก.ค. 58), “**ศึกแย่งมรดก! เขยเล็กแค้นเขย**

ใหญ่กว่าปืนสั้น 9 มม.ยิงดับ”, ไทยรัฐ,

[ออนไลน์], 5 ย่อหน้า, แหล่งที่มา:

<http://www.thairath.co.th/content/5109>

50 [31 สิงหาคม 2558]