

# การบริหารจัดการความอิจฉา

## The Way to Manage Jealousy

พระครูสังวรสุตกิจ \*

Phrakru sangwornsutakit

### บทคัดย่อ

“ความอิจฉา” คือ ความรู้สึกที่ไม่อยากเห็นคนอื่นได้ดีกว่า ได้ลาภมากกว่า มีชื่อเสียงมากกว่าและทนไม่ได้เมื่อผิดหวัง เกิดความรู้สึกกระวนกระวาย กระสับกระส่าย กินก็ไม่เป็นสุข เห็นเรื่องน่าสนุกกลายเป็นทุกข์ไปเสียสิ้นและจุดจบมักลงเอยด้วยเรื่องน่าเวทนา ความอิจฉานี้เป็นส่วนหนึ่งของกิรยาอาการที่แสดงออกทางอารมณ์ซึ่งฝังตัวหลบซ่อนอยู่ภายในสายเลือดของมนุษย์ ความอิจฉานี้เป็นอาการนามไม่สามารถจับต้องได้ แต่สามารถรับรู้ได้โดยการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคลที่ตกอยู่ใต้อิทธิพลของอารมณ์ชนิดนี้ครอบงำ มนุษย์เราเคยชินกับพฤติกรรมของความอิจฉาทั้งจากตนเองและจากผู้อื่นจนกลายเป็นเรื่องปกติ ความอิจฉานั้นก่อให้เกิดโทษและผลเสียมากมาย ดังซึ่งปรากฏตามที่ต่างๆ จากการได้ยินได้ฟังจากสื่อชนิดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทีวี วิทยุหรือหนังสือพิมพ์ รวมถึงการบอกเล่า

จากพฤติกรรมดังกล่าวนี้ ได้ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจแก่ผู้ศึกษาในการสืบค้นหาลักษณะอาการ สาเหตุ โทษ และทางแก้ไขของอาการนามชนิดนี้ ทางผู้ศึกษาจึงได้ตั้งประเด็นศึกษาในหัวข้อ ได้แก่ คำจำกัดความของความอิจฉา ลักษณะอาการของความอิจฉา รวมถึงมูลเหตุ ผลของอาการและวิธีแก้ไข

**คำสำคัญ :** การบริหารจัดการ, ความอิจฉา

### Abstract

The term “jealousy” is an emotion which typically refers to the thoughts and feelings of insecurity, fear, concern, and anxiety over an anticipated loss or status of something of personal value, particularly in reference to a human connection. This emotion is one of our manners. Jealousy isn't something we have much control over. In truth, it is a natural, instinctive emotion that everyone experiences at one point or another. The problem with jealousy is that it masks other feelings and attitudes that are even more hurtful to us and those closest to us. Its intensity is often shielding deep-seated feelings of possessiveness, insecurity or shame. People are familiar with it because it happens inside their own minds and they also feel it from the others. Jealousy can lead to many disadvantages toward oneself as well as other people, which are always shown on TV, newspaper and radio. Jealousy itself can take on a sort of wicked presence in our lives. Actions taken on its behalf have been known to crush a budding romance, slowly erode a longstanding union or even lead to serious abuse. The objective of this study is to describe characteristics, causes, disadvantages and suggestions.

**Key words:** management, jealousy.

---

\* อาจารย์ สาขาวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

## บทนำ

ความอิจฉา ไม่ใช่อาการที่ผู้คนพึงปรารถนา เพราะย่อมไม่มีใครต้องการเห็นสภาพหน้าตาที่บึ้งตึงและบูดเบี้ยวของตน แต่เมื่อถูกอำนาจแห่งความอิจฉาริษยาครอบงำ คนเราก็มักหลงลืมภาวะที่เป็นปกติของตนไปเสียสิ้นตามอำนาจแห่งความโลภ โกรธ หลง ซึ่งอำนาจของอาการนามทั้ง 3 ประการนี้ได้เข้ามาบดบังสติและปัญญา นำไปสู่การไม่สามารถระงับ ยับยั้งซึ่งใจ โครธครวญ หรือตริกตรอง และเมื่ออาการอิจฉาเกิดขึ้น ก็จะนำมาซึ่งความรู้สึกเกลียด หรือไม่พอใจที่ปะทุขึ้นภายในจิตใจแล้วส่งผ่านไปยังใบหน้า ใบหน้าที่เคยผ่องใสกลับกลายเป็นสภาพที่ตรงกันข้ามไปอย่างสิ้นเชิง

**ความอิจฉา คืออะไร (What is Envy or Jealousy)** คำว่า “อิจฉา” เป็นคำไทยที่เพี้ยนมาจากภาษาบาลีว่า “อิสสา” ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า “อีริชยา” และกลายมาเป็น “ริชยา” เมื่อทำหน้าที่เป็นคำนาม จะแปลว่า “ความรังเกียจ ความชิงชัง ความปองร้าย” และเป็นคำกริยา แปลว่า มีใจรุ่มร้อนเมื่อเห็นคนอื่นได้ดี หรือดีกว่าตน ทนไม่ได้ รั้นไม่ได้ ต้องการเอาชนะโดยการฝักใฝ่ไปในทางเลวร้าย<sup>2</sup>

อิสสา หมายถึง ความริษยา เป็นสภาวะธรรมที่มีจริง เกิดขึ้นจริงตามการสังสมของแต่ละบุคคล ความริษยาเป็นอกุศลฝ่ายโทสะ เพราะว่า ขณะใดที่เกิดความริษยาขึ้น ขณะนั้น ย่อมเกิดความไม่พอใจ ไม่พอใจ มีความขุ่นข้องหมองใจ ในเมื่อเห็นบุคคลอื่นได้ดี ได้ลาภ ได้สักการะ ได้ความเคารพ ได้ความนับถือ ได้รับการกราบไหว้บูชา ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่า เมื่อเห็นบุคคลอื่นได้ดีแล้วทนไม่ได้ ไม่ต้องการให้บุคคลอื่นได้ดี นี้แหละคือลักษณะของความริษยา ซึ่งเมื่อถูกครอบงำมักทำให้จิตใจฝืดต่ำ จัดเป็นพวกอกุศลจิต อารูรภัยของพวกพาลชน

## ลักษณะของความอิจฉา (Trait of Envy or Jealousy)

ความอิจฉามีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ

1. รู้สึกเป็นทุกข์เมื่อเห็นคนที่ตนไม่พึงประสงค์มีความสุข
2. ไม่อยากเห็นคนอื่นได้ดีกว่าตน
3. มีความรู้สึกอึดอัด ร้อนใจเมื่อเห็นคนอื่นดีกว่า เหนือกว่า
4. ทนไม่ได้ เมื่อเห็นคนที่ตนไม่ชอบลำหน้า เกินหน้า
5. รู้สึกยินดีจนออกนอกหน้า เมื่อเห็นผู้ที่ตนไม่ชอบเพลี่ยงพล้ำ
6. รู้สึกมีความสุข เมื่อเห็นคนอื่นที่ตนไม่ชอบ มีความทุกข์
7. รู้สึกอึดอัด รันทด หดหู่ จนถึงขั้นกินไม่ได้ นอนไม่หลับ เมื่อหาทางออกไม่ได้ก็จะพาลพาลหาเหตุ
8. เมื่อจนตรอกอาจถึงขั้นหาทางออกในทางที่ผิดๆให้กับตนเอง
9. จุดจบมักลงเอยด้วยหายนะไม่ฝ่ายใดก็ฝ่ายหนึ่ง
10. นำความเสื่อมเสียทั้งเกียรติยศและชื่อเสียงมาให้

อิสสา (อิจฉา) และริชยา คือ อาการเป็นทุกข์กับสมบัติของคนอื่น ถือเป็นอกุศลธรรมประเภทหนึ่งที่มีลาภสักการะ ความเคารพ ความบูชา และการนับถือของบุคคลอื่นเป็นอารมณ์ กล่าวคือ ผู้ที่มีความริษยา เมื่อเห็นผู้อื่นได้รับสมบัติ ได้ลาภสักการะ ได้รับความเคารพ บูชาและนับถือเหนือกว่าตน ก็จะเกิดอาการอึดอัด รันทด หดหู่ ท้อแท้ ทนไม่ได้ ตีโพยตีพาย เสียใจ เป็นทุกข์ ไม่พอใจ ก่นด่า ว่ากล่าว เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้ก็คือความไม่พอใจให้คนอื่นได้ดีนั่นเอง

<sup>2</sup>พจนานุกรมไทย-ไทย, ข้อ 3 ในมละ 7 ข้อ 9 ในอุปกิเลส 16.

## สาเหตุที่ทำให้เกิดความอิจฉา (Causation of Envy or Jealousy)

ตามหลักปฏิจจสมุปบาท ไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นเองได้ตามลำพัง สิ่งหนึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยอีกสิ่งหนึ่งเป็นปัจจัยช่วยทำให้เกิดขึ้น สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นก็ด้วยมีปัจจัย 2 ประการอาศัยซึ่งกันและกันทำให้เกิดขึ้น เช่นเดียวกับมนุษย์และสัตว์ที่จะขยายพันธุ์ให้เกิดลูกหลานขึ้นมาได้ ก็ต้องผ่านการผสมพันธุ์จากบิดามารดา หรือสัตว์ตัวผู้ตัวเมีย พืชพันธุ์ ธัญญาหารและผลาผลทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน จะผลิดอกออกผลขยายพันธุ์สืบต่อไปได้ก็ต้องอาศัยการผสมพันธุ์จากเกสรตัวผู้และตัวเมียจึงจะเกิดขึ้นมาได้ สำหรับความอิจฉาจะเกิดขึ้นก็โดยอาศัยสมบัติของคนอื่นเป็นเหตุ เป็นตัวแปร ทำให้เกิดอคติ

ในสัทกปัฏฐสูตร แสดงไว้ว่า ความริษยาและความตระหนี่มีอารมณ์อันเป็นที่รักและไม่เป็นที่รัก เป็นแดนเกิดเมื่ออารมณ์อันเป็นที่รักยังมีอยู่ฉันใด ความริษยาและความตระหนี่ก็ย่อมมีอยู่ฉันนั้น อิสสา เกิดขึ้นและดับไป สลับกับอารมณ์อื่นๆอยู่ตลอดเวลา แต่เมื่ออิสสาเกิดขึ้นที่ไร เราก็มีความทุกข์ อึดอัด ร้อนรน ไม่ต้องการมีความรู้สึกแบบนั้น เพราะมันส่งผลทำให้เราเป็นคนที่น่ารังเกียจ และดูเห็นแก่ตัวเป็นที่สุด

อกุลธรรมไม่ว่าจะเป็นประเภทใดก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจทั้งนั้น มีทางเดียวที่จะต้องขจัดขัตเกลากุศลให้เบาบางลงได้ คือ การเจริญภาวนา ศึกษาอบรมธรรมะ ให้เกิดปัญญาเพื่อให้เข้าใจถูกต้องและเห็นถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริง โดยเข้าใจว่า สิ่งใดดีหรือไม่ดี สิ่งใดควรหรือไม่ควร ให้รู้ว่าสิ่งใดเป็นกุศล สิ่งใดเป็นอกุศล เพราะว่าหากทำในสิ่งที่ เป็นกุศล ผลดีก็จะบังเกิดแก่ผู้ทำ ถ้าทำในสิ่งที่ เป็นอกุศล ผลร้ายก็จะบังเกิดขึ้นแก่ผู้กระทำ เช่นเดียวกัน ถ้าสามารถทำความเข้าใจถึงสภาพที่แท้จริง ตามความเป็นจริงแล้ว ความโกรธ ความขุ่นข้องหมองใจ ความอิจฉา ริษยา ก็จะค่อย ๆ ทุเลาเบาบางลงได้ตามกำลังสติปัญญาไม่มากก็น้อย (ผู้ที่จะละความอิจฉาริษยาได้โดยเด็ดขาด ต้องเป็นพระอรหันต์ชั้นโสดาบันขึ้นไป)

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงธรรมเพื่ออนุเคราะห์ให้พุทธบริษัทมีความประพฤติชอบ ประพฤติดีงาม งามทั้งภายนอกทั้งภายใน งามทั้งทางกาย วาจาและใจ นอกจากนี้ หากผู้ใดเคยได้รับการสั่งสมอบรมมาในเรื่องของความมีเมตตาด้วยแล้ว ก็ยิ่งเป็นการง่ายที่จะเสริมสร้างจิตใจให้มีแต่ความโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ทั้งต่อหน้าและลับหลัง อกุลธรรมฝ่ายอิจฉาริษยาที่จะเบาบางและมักจะไม่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น

ดังนั้น หลักธรรมฝ่ายกุศลทั้งหลาย ผู้ที่รักความสงบและฝึกฝนในคุณงามความดี ควรจะสั่งสมอบรมเจริญภาวนาให้เกิดให้มีขึ้นในชีวิตประจำวัน ทำชีวิตตนให้เปี่ยมล้นไปด้วยความสุขปราศจากความขลาด หวาดระแวง ให้จิตใจซึ่งความสงบเยือกเย็นด้วยอานิสงค์แห่งการเจริญเมตตาธรรม แตกต่างจากบุคคลที่ฝึกฝนในธรรม ฝ่ายอกุศลที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ด้วยความหวาดระแวง ระวังภัยอยู่เสมอ เพราะว่ากรรมชั่วย่อมนำแต่ความทุกข์มาให้เห็นเอง

บางคนอาจจะไม่รู้ตัวว่า ตนกำลังเกิดขึ้นซึ่งความอิจฉา ทราบแต่ว่าเมื่อเห็นคนที่เราไม่ชอบหน้า ก็ไม่อยากจะเสียเวลาพูดจาปราศรัยด้วย มีแต่อยากจะหลบหน้าหรือหนีไปให้พ้น การมีความรังเกียจก็หมายถึงการมีทิฏฐิมานะ มีความตระหนี่ ไม่อยากเสียเวลากับการสนทนาพาทิคบคำสมาคม ถ้าคนเรามีลักษณะแบบนี้ก็จะเป็นการเอื้อต่อการให้เกิดความอิจฉาได้ง่าย เพราะว่าเป็นธรรมฝ่ายอกุศลด้วยกัน คือถ้ามีความโลภก็จะก่อให้เกิดความโกรธและความหลงติดตามด้วยธรรมสหาย คือ อิจฉา ริษยา รังเกียจ นิินทา อาฆาตและพยาบาทในที่สุด แต่อย่างไรก็ตาม ทุกเรื่องทุกปัญหาอย่าให้มีทางออกและสามารถแก้ไขได้ ซึ่งวิธีแก้จะได้อธิบายไว้ในหัวข้อต่อไป

## สรุป

ในความเป็นจริงแล้วมนุษย์มีความอิจฉาริษยาทุกคน ปริมาณมากน้อยแตกต่างกันไป ถ้าใครมีมากจะแสดงออกจนเห็นได้ชัด และเมื่อแสดงออกบ่อย ๆ ก็เข้าข่ายเป็นนิสัย เป็นสันดานอิจฉาริษยา ถ้ามาอยู่รวมกันเป็นกลุ่มก็จะเข้าข่ายเป็นอันธพาล พร้อมจะแสดงความก้าวร้าว ทำลาย ทำร้ายบุคคลที่เขาอิจฉาริษยาได้ง่าย

ความอิจฉา : เป็นความรู้สึกที่ไม่อยากเห็นคนอื่นได้ดี กลัวว่าเขาจะดีเด่นเกินหน้าหรือเท่ากับตน จึงทนไม่ได้

ความริษยา : เป็นนิสัยที่เวลาเห็นคนอื่นได้ดีแล้วตนไม่ได้ มักจะเกิดลักษณะริษยา อาฆาต คือการคิดแค้น เพราะไม่อยากให้ใครได้ดี เรามักจะใช้คำสองคำนี้รวมกัน คือ อิจฉาริษยาตัวอย่างเหตุการณ์และลักษณะของความอิจฉาริษยาในชีวิตประจำวัน ได้แก่

เพื่อนอิจฉาเพื่อน: เมื่อทราบข่าวว่าเพื่อนปลูกบ้านใหม่ และเมื่อได้เห็นที่บ้านของเพื่อนหรูหราใหญ่โต จะเกิดความริษยาว่าทำไมบ้านของเพื่อนนั้นดีกว่าบ้านของตน ทำให้ตนไม่ได้ และไม่ต้องการไปบ้านเพื่อนอีก และหาทางว่าเขาไม่ดีต่างๆ

พี่น้องอิจฉากัน (Sibling Rivalry) : การที่พี่น้องมีความอิจฉากันนั้นเกิดจากการที่พ่อแม่เลี้ยงดูไม่ดี มีอคติลำเอียงจนเห็นได้ชัด ซึ่งพ่อแม่มักไม่รู้ตัว ซึ่งสิ่งนี้ส่งผลทำให้ลูกที่โดนลำเอียงกลายเป็นคนมีลักษณะอิจฉา

ความอิจฉาริษยาเป็นเรื่องของความก้าวร้าวสันดานดิบ ที่ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้ยาก ซึ่งตรงข้ามกับคุณธรรม ได้แก่ ความรัก ความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ที่ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้ดี นิสัยอิจฉาริษยานั้นมีอยู่ในมนุษย์ปุถุชนทั่วไป ไม่เว้นแม้ในนักบวชก็ตาม

ท่านปัญญา นันทภิกขุ เคยให้คำอธิบายของคำว่า "อิจฉาริษยา" ไว้ว่า คำว่า "อิจฉา" หมายถึง "ความอยากได้" เช่น เห็นผู้อื่นขายเต้าฮวยแล้วได้รายได้ดี ก็อยากทำขายบ้าง ส่วน "ริษยา" หมายถึง "ความไม่พอใจ" เช่น เห็นใครเขาได้เลื่อนตำแหน่งก็รู้สึกไม่พอใจ ไม่ยินดีด้วยและอาจถึงขั้นอยากทำร้ายคนนั้น ๆ

ในสมัยก่อน คำว่า "อิจฉา" จะมาพร้อมกับ "ตาร้อน" คือ "อิจฉาตาร้อน" ส่วน "ริษยา" ก็มาคู่กับ "อาฆาต" คือ "ริษยาอาฆาต" ซึ่งนี่คือความหมายของคำว่า "อิจฉาริษยา" ของท่านปัญญา

การเกิดขึ้นของอาการ "อิจฉา" และ "ริษยา" นั้น แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. แบบอารมณ์เดี่ยว คือ การเกิดขึ้นของ "อิจฉา" หรือ "ริษยา" เพียงตัวใดตัวหนึ่งในจิตใจเท่านั้น เช่น หาก "อิจฉาตาร้อน" ก็จะเป็นเพียงความคิดที่ต้องการทำตามบุคคลนั้นๆ หรือถ้าเกิดในเรื่อง "ริษยาอาฆาต" อารมณ์ที่เห็นได้ชัดคือ ไม่ยินดีด้วย มีความโกรธเคียดแค้นและอาจเลยเถิดไปถึงคิดจะทำร้ายให้เขาคนนั้นสิ้นไป

2. แบบอารมณ์คู่ คือ "อิจฉาและริษยา" เกิดขึ้นพร้อมกัน ซึ่งหากผู้ใดปล่อยให้อารมณ์คู่นี้เกิดขึ้น ความทุกข์ทรมานและอันตรายก็ย่อมเกิดขึ้นต่อชีวิตตนและผู้อื่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

กล่าวโดยสรุปได้ว่า บุคคลซึ่งอยู่กันต่างที่ต่างเวลากลับมาย่อมมีฐานข้อมูลชีวิตที่แตกต่างกันออกไป ทำให้การเกิดขึ้นของอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นแบบใดก็ย่อมแตกต่างกันตามไปด้วย<sup>3</sup>

## ตัวอย่างความอิจฉา (Instance of Envy)

ในสมัยพุทธกาลก็มีเรื่องราวเกี่ยวกับความอิจฉาอยู่เป็นจำนวนมาก แต่ที่พอเห็นเด่นชัดและรู้จักกันแพร่หลายในหมู่ชนชาวพุทธที่เคยศึกษาพุทธประวัติ คือ เรื่องนางมาคันทิยาและพระเทวทัตต์

นางมาคันทิยาผูกอาฆาตพระพุทธเจ้า (Magandiya's Revenge to the Buddha) เมื่อพระพุทธองค์เข้าไปในกรุงโกสัมพีเมืองหลวงของแคว้นปัญจาละที่อยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของแคว้นโกศล ทรงถูกเหล่าชนอันธพาลที่เป็นพวกมิฉฉาภิฐิ ซึ่งได้รับสินจ้างจากพระนางมาคันทิยาผู้ผูกอาฆาตในพระพุทธองค์ ติดตามต่าว่าเยาะเย้ยด้วยประการต่างๆ จนท่านพระอานนท์ทนฟังไม่ไหว ได้กราบทูลพระพุทธองค์ว่าควรจะไปเมืองอื่นเสีย แต่พระพุทธองค์ไม่ทรงเห็นด้วย ทรงตรัสว่า เรื่องเกิดขึ้นที่ไหนก็ควรทำให้สงบที่นั่นเสียก่อนจึงค่อยไปที่อื่น

มูลเหตุที่นางมาคันทิยาผูกอาฆาตพระพุทธเจ้า เกิดจากเมื่อตอนที่พระพุทธองค์เพิ่งตรัสรู้ใหม่ๆ พระพุทธเจ้าทรงเสด็จไปโปรดแสดงธรรมแก่บิดาและมารดาของนางมาคันทิยา ซึ่งนางมาคันทิยาในตอนนั้นยังเป็นเด็ก รุน เมื่อบิดามารดาของนางมาคันทิยาเห็นรูปลักษณะของพระพุทธเจ้า จึงประสงค์จะยกลูกสาวให้เป็นภรรยาพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าจึงตรัสทำนองว่า อย่าประสงค์ยกลูกสาวให้พระองค์เลย เพราะแม่แต่ปลายเล็บ พระองค์ก็ไม่พึงประสงค์ที่

<sup>3</sup>วิद्या นาควัชร, หนังสือพิมพ์แนวหน้า, ฉบับวันจันทร์ ที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2555.

จะมอง ความสวยเป็นเพียงรูปลักษณ์ภายนอกซึ่งห่อหุ้มของโสโครกคือ น้ำมูก น้ำลาย อุจจาระและปัสสาวะเอาไว้ นางมาคันทิยาได้ฟังดังนั้น จึงโกรธแค้นและผูกอาฆาตมาตั้งแต่นั้น แต่พระพุทธรเจ้าทรงแสดงธรรมให้บิดานางมาคันทิยาบรรลุป็นพระอนาคามี ส่วนมารดาบรรลุป็นพระโสตถาบัน หลังจากนั้น นางมาคันทิยาก็ได้มาอาศัยอยู่กับน้ำ ในกรุงโกสัมพีนี้ น้ำของนางเห็นว่า นางมีรูปสวยสมควรแก่พระราช จึงยกนางมาคันทิยาให้กับพระเจ้าอุเทน และด้วยความหลงใหลรูป พระเจ้าอุเทนจึงแต่งตั้งให้เป็นมเหสีอีกองค์หนึ่ง และเมื่อนางทราบข่าวว่าพระพุทธรเจ้าเสด็จมายังเมืองโกสัมพี นางจึงเริ่มระบายความอาฆาตตั้งที่กล่าวข้างต้น ถึงแม้ว่าในเมืองนี้จะมีปัญหาตั้งที่กล่าวมา แต่พระพุทธรองค์ก็ทรงแสดงพระสัทธรรมต่อไป<sup>4</sup>

พระเจ้าอุเทน ยังมีมเหสีอีกองค์ คือพระนางสามาวดี พระนางสามาวดีมีข้าทาสอยู่คนหนึ่งชื่อ นางขุชชุตตรา เป็นคนที่ต้องไปจัดซื้อดอกมะลิให้กับพระนาง และก็จะแอบยกเงินส่วนหนึ่งเก็บไว้ คือซื้อดอกมะลิไม่เต็มจำนวนเป็นประจำ วันหนึ่งคนขายดอกมะลิล่าวชนางขุชชุตตราให้ทำบุญกับพระพุทธรเจ้า นางขุชชุตตราจึงอยู่ถวายทานแก่พระพุทธรเจ้า และได้ฟังธรรมที่พระพุทธรองค์ทรงแสดงแจจแจงอย่างละเอียด เมื่อสิ้นสุดการแสดงธรรมนั้น นางก็ได้บรรลุป็นโสตถาบัน และเมื่อนางจะกลับไปในวัง นางก็ต้องซื้อดอกมะลิกลับไปด้วย แต่คราวนี้นางละลายใจที่จะซื้อดอกมะลิไม่เต็มจำนวนเพราะเป็นพระโสตถาบันแล้ว นางจึงซื้อดอกมะลิเต็มจำนวน แล้วเอาไปให้พระนางสามาวดี พระนางสามาวดีเมื่อเห็นว่าวันนี้มีดอกมะลิมากกว่าปกติ จึงถามนางขุชชุตตราว่า ทำไมวันนี้มีดอกมะลิมากกว่าปกติ นางขุชชุตตราจึงบอกตามความเป็นจริงว่า นางมีความละลายตัวเองที่แอบยกเงิน โดยซื้อดอกมะลิไม่เต็มจำนวน แต่วันนี้ซื้อมาเต็มจำนวนเงิน พระนางสามาวดีจึงถามว่า ทำไมจึงเกิดมีความละลาย นางขุชชุตตราจึงตอบว่า ได้ฟังธรรมจากพระพุทธรเจ้ามา ด้วยธรรมนั้นนางจึงเกิดความละลายต่อบาป และไม่ต้องการทำบาปอีก

พระนางสามาวดีมีความสนใจจึงกล่าวว่า อย่างนั้นท่านจงบอกธรรมที่พระพุทธรเจ้าแสดงให้เราฟัง นางขุชชุตตรากล่าวว่า อย่างนั้นขอให้พระนางจัดสถานที่ให้เหมาะกับการกล่าวธรรม ส่วนข้าทาสบริวารถ้าประสงค์ฟังธรรมก็ให้มาประชุมรวมกัน แล้วระหว่างที่จัดที่และรวมคนกันอยู่ นางขุชชุตตราก็ขอไปอาบน้ำแต่งตัวเพื่อให้เหมาะกับการแสดงธรรม

พระนางสามาวดีได้เรียกให้บริวารของพระนางมาฟังธรรมทั้งหมด 500 คน หลังจากนั้นนางขุชชุตตราก็แสดงธรรมที่พระพุทธรเจ้าแสดงไว้ดีแล้ว เมื่อจบการแสดงธรรมนั้น พระนางสามาวดีและเหล่าบริวารก็บรรลุป็นพระโสตถาบันทั้งหมด หลังจากนั้นเหล่าบริวารทั้งหลายของพระนางสามาวดี จึงตั้งให้นางขุชชุตตราไม่ต้องทำหน้าที่อะไร เพียงแต่ให้ไปเข้าเฝ้าพุทธรเจ้าหรือมหาสาวกเป็นประจำ แล้วฟังพระธรรมที่แสดงทั้งหมด แล้วกลับมาถ่ายทอดกับพวกเขาเหล่านั้น ต่อมาภายหลังนางขุชชุตตราจึงได้เป็นเอกคหิตตะฝ่ายอุบาสิกาที่จดจำพระธรรมได้เป็นเลิศ หลังจากนั้นพระนางสามาวดีและเหล่าข้าทาสบริวารยิ่งศรัทธาต่อพระพุทธรเจ้า จึงทำให้พระนางมาคันทิยาฟุ้งความอาฆาตต่อพระนางสามาวดีมากยิ่งขึ้น เพราะไปศรัทธาและบูชาบุคคลที่นางเกลียด และทั้งยังมีสวามีคนเดียวกัน ส่วนมเหสีอีกคนหนึ่งของพระเจ้าอุเทนคือพระนางवासลหัตตดา (พระเจ้าอุเทน มีมเหสี 3 องค์) ซึ่งเป็นราชธิดาของพระเจ้าจันตปัทโทศ แห่งกรุงอุเชนี แคว้นอวันตี ซึ่งอยู่ติดกับแคว้นวังสะทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ พระนางवासลหัตตดาเมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธรเจ้าก็บรรลุป็นโสตถาบันแต่หาได้มีบทบาทที่นางมาคันทิยาต้องชิงดีชิงเด่นกับพระนางไม่

พระนางมาคันทิยาใส่ร้ายพระนางสามาวดีโดยเอางูเห่าใส่ในรูปหินของพระเจ้าอุเทน แล้วปิดปากรูปหินด้วยดอกไม้ เมื่อพระเจ้าอุเทนไปประทับอยู่กับพระนางสามาวดี พระนางมาคันทิยาได้ทำที่ไปเข้าเฝ้าแล้วหยิบเอาดอกไม้ ออกจากรูปหินขณะที่พระองค์เปลือ เมื่อพระเจ้าอุเทนเห็นงูออกมาจากรูปหินก็ตกใจกลัว พระนางมาคันทิยาจึงทูลยุว่าพระนางสามาวดีและเหล่าบริวารมีแผนจะปลงพระชนม์พระองค์

พระเจ้าอุเทนจึงสั่งจับพระนางสามาวดีและเหล่าบริวารไปประหาร โดยใช้ลูกธนูอาบยาพิษเพื่อประหาร พระนางสามาวดีจึงบอกกับเหล่าบริวารให้แผ่เมตตาแก่พระเจ้าอุเทนและทหารเหล่านั้น เมื่อพระเจ้าอุเทนยกศรขึ้นนางจึง

<sup>4</sup> คุณครู.คอม, นางมาคันทิยาผูกอาฆาตพระพุทธรเจ้า, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.kunkroo.com/catalog.php?idp=90> [2 พ.ค. 2556].

ยิ่งลูกธนูไปยังพระนางสามาวดี แต่ไม่สามารถถ่างหรือปล่อยธนูไปได้ ค้างเกร็งสนั่นอยู่อย่างนั้น จนพระเจ้าอุเทนเกิดความกลัวขึ้นมาอย่างสุดกำลัง ต้องเอ่ยปากขอให้พระนางสามาวดียกโทษให้กับพระองค์ด้วย พระนางสามาวดีจึงเข้ามาใกล้พระเจ้าอุเทน แล้วจึงกล่าวยกโทษให้ พระเจ้าอุเทนจึงขยับตัวเองและลดธนูลงได้ และในตอนหลัง พระนางสามาวดีได้พาพระเจ้าอุเทนเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า พระเจ้าอุเทนเมื่อได้ฟังธรรม ก็มีความศรัทธาต่อพระพุทธเจ้าแสดงตนเป็นอุบาสก (ยังเป็นปุถุชน) ต่อมาในภายหลังพระนางสามาวดีเป็นเอตทัคคะฝ่ายอุบาสิกาผู้มีปกติอยู่ด้วยเมตตาเป็นเลิศ เป็นอันว่าพระนางมาคันทิยาไม่สามารถกำจัดพระนางสามาวดีได้ แต่ก็ต้องหาโอกาสอยู่ตลอดเวลาเพราะความอาฆาต

พระนางมาคันทิยาได้สบโอกาส เมื่อพระนางสามาวดีสร้างปราสาทหลังใหม่และเข้าไปอยู่ที่ปราสาทนั้นพร้อมด้วยบริวาร พระนางมาคันทิยาจึงสั่งให้นำและเหล่าญาติพร้อมทั้งนักร้องที่จ้างมา ทำการปิดประตูปราสาทไม่ให้ออกมาได้ แล้วทำการวางเพลิงเผาปราสาทนั้นในเวลากลางคืน พระนางสามาวดีและเหล่าบริวารจึงถูกไฟเผาจนสิ้นชีพ เมื่อพระเจ้าอุเทนได้ทราบก็บังเกิดความเสียใจและเศร้าโศกเป็นอย่างยิ่ง เพราะพระองค์เห็นคุณของพระนางสามาวดีและศรัทธาในพระพุทธเจ้า แต่ต้องขมใจไว้เพราะประสงค์หาผู้ที่วางเพลิง พระองค์จึงประกาศออกไปว่า ผู้ใดที่วางเพลิงปลงพระชนม์พระนางสามาวดี จะได้รับรางวัล เพราะพระนางสามาวดีประสงค์จะปลงพระชนม์พระองค์หลายครั้ง พระนางมาคันทิยาพอได้ทราบดังนั้นก็จึงกล่าวว่า พระนางเองพร้อมทั้งญาติช่วยกันวางเพลิง พระเจ้าอุเทนจึงให้พระนางมาคันทิยารวบรวมญาติและนักร้องทั้งหลายที่ช่วยกันวางเพลิงมาเฝ้าพระองค์ แล้วพระองค์ก็จับทั้งหมดไว้ และรับสั่งให้องครักษ์ขุดหลุมใหญ่แล้วจับพระญาติและเหล่าอันธพาลทั้งหมดโยนลงในหลุมแล้วฝังกลบตายจนหมดสิ้น ส่วนนางมาคันทิยา พระองค์ก็ทรงสั่งให้กรอกปากด้วยน้ำมันเดือดจนตายอย่างเวทนาสมกับความชั่วที่พระนางได้ทำ<sup>5</sup> นี้ คือ โทษของความอิจฉาผู้ที่เกรงกลัวต่อผลของวิบากพึงสังวรณให้มาก

## โทษของความอิจฉาริษยา (Demerit of Envy Jealousy)

มนุษย์เราต่างมีองค์ประกอบอยู่ 2 ส่วนด้วยกัน คือกายและใจ กายประกอบด้วยธาตุสี่ มีสภาพไม่เที่ยงเกิดขึ้น ตั้งอยู่และก็ดับไป ส่วนใจเป็นนามธรรม มีสภาพซัดส่ายไปมาไม่หยุดนิ่ง และโดยความเป็นจริงแล้ว แม้ว่ากายจะดับ แต่ใจไม่เคยดับสูญ กลับเคลื่อนย้ายจากกายไปสู่สภาวะใหม่ตามแรงกรรมที่ได้ทำเอาไว้ นอกจากนี้ ความแตกต่างที่น่าพิศวงอีกประการหนึ่งของกายและใจก็คือ กายนั้นแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงจากเกิดไปสู่ความดับและอีกทั้งเป็นรูปธรรม แต่กลับไม่มีใครสามารถบังคับบัญชา หรือโน้มน้าวให้เป็นอย่างที่เราต้องการได้ ผิดกับใจที่เป็นนามธรรม ไม่อาจมองเห็นด้วยตาเปล่า แต่พร้อมที่จะยอมรับการฝึกฝน เมื่อฝึกฝนใจจนกระทั่งละเอียดอ่อน นุ่มนวลควรแก่การงานแล้ว ก็จะสามารถโน้มน้าวใจได้ตามความต้องการของตน

มีถ้อยคำที่เปรตตนหนึ่งกล่าวไว้ใน มัตตคาเบตวิตถุว่า “ฉันได้ทำบาปกรรมเอาไว้ จึงไปสู่เขตโลก ฉันทุมนุโทษาทานที่ท่านให้แล้ว จึงไม่มีภัยแต่ที่ไหน ขอท่านพร้อมด้วยญาติทุกคน จงมีอายุยืนนานเถิด ขอท่านจงประพฤติธรรมและให้ทานในโลกนี้ แล้วจะเข้าถึงฐานะอันไม่เศร้าโศก เมื่อท่านกำจัดมลทินคือความตระหนี่พร้อมด้วยรากแล้ว ใครก็ตีเตียนท่านไม่ได้ จักเข้าถึงโลกสวรรค์ ”

ตามความเป็นจริงแล้ว เราเกิดมาบนโลกนี้ ไม่ได้มาเพื่อแสวงบุญหรือชดใช้กรรมแต่อย่างใด แต่เกิดมาเพื่อสั่งสมบุญบารมีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ไม่ใช่เกิดมาเพียงแค่ว่ามาหากิน หรือเพียงปล่อยชีวิตให้เฟลิดเฟลิตตามกระแสโลกไปวัน ๆ เท่านั้น แต่เราต้องสร้างบารมี ในโลกสวรรค์นั้นเป็นทิพยสถานรองรับการเสวยผลบุญที่ได้กระทำเอาไว้ในขณะที่เป็นมนุษย์ ส่วนในอบายภูมิ เป็นภพภูมิที่ต้องชดใช้วิบากกรรมที่เคยทำผิดพลาดมาในภพภูมิเหล่านี้ ไม่มีการทำมาค้าขาย ไร การศึกษาเล่าเรียน มีแต่เสวยกรรมที่ตนเองได้สร้างเอาไว้ในอดีตชาติเท่านั้น แต่ผู้คนส่วนใหญ่ แม้ได้โอกาสกลับมาเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ก็ยังไม่ตระหนักรู้ว่า เกิดมาภพชาตินี้ต้องทำอะไรบ้าง เกิดมาทำไม ตายแล้วจะไปไหน เมื่อไม่ทราบก็ทำให้พลังพลาดไปทำบาปอกุศล เป็นเหตุให้ต้องพลัดตกไปในอบายภูมิอีกครั้งแล้วครั้งเล่า

<sup>5</sup> พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ, รถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท อัมปมาทวรรคที่ 2 หน้า 15.

มีเรื่องที่เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลว่า ในกรุงสาวัตถี มีกุฎุมพีผู้หนึ่ง เป็นคนมีศรัทธา มีความเลื่อมใส แต่ภรรยาชื่อว่า มัตตา กลับไม่มีศรัทธา เป็นคนมักโกรธ ฝ่ายสามีกลัวว่าวงศ์ตระกูลจะขาดสูญ เนื่องจากภรรยาเป็นหมัน จึงแต่งงานกับหญิงคนใหม่ชื่อ ดิสสา ภรรยาคนใหม่เป็นผู้มีศรัทธาในพระศาสนา นางจึงเป็นที่รักที่พอใจของสามี ไม่นานนักนางก็ให้กำเนิดบุตรชายชื่อภูตะ นางทำหน้าที่เป็นแม่บ้าน คอยอุปัฏฐากภิกษุวันละ 4 รูป ด้วยความเคารพ ส่วนหญิงหมันเป็นคนชอบอิจฉาริษยา คอยจ้องจับผิดและประทุษร้ายภรรยาคนใหม่อยู่เป็นประจำ

วันหนึ่ง ภรรยาทั้งสองอาบน้ำสระผม แล้วยืนผมเปียกชุ่มอยู่ กุฎุมพีมีความเสนาหาผูกพันในนางดิสสาด้วยอำนาจคุณความดี ได้ยึสนทนากับนางด้วยถ้อยคำไพเราะอ่อนหวาน นางมัตตาอดทนต่อเหตุการณ์นั้นไม่ได้ ถูกความริษยาครอบงำ จึงเอาหยากเยื่อที่กวาดสุ่มไว้ในเรือน มาโปรยลงบนกระหม่อมของนางดิสสา และหาทางทำร้ายนางต่าง ๆ นานา บางวันก็แอบเอาเสื้อผ้าของนางดิสสาไปซ่อน ทำให้ดิสสาอุบาสิกาไม่มีเสื้อผ้าสวมใส่ ต้องเกิดความละอายแก่ผู้คน แต่นางดิสสาผู้มีจิตใจงดงามก็อดทนเรื่อยมา

ต่อมา เมื่อนางมัตตาถึงแก่ความตายแล้ว ด้วยแรงกรรมนั้นทำให้นางไปบังเกิดเป็นเปรตเปลือยกายไร้เสื้อผ้าอาภรณ์ มีศีรษะเป็นฝุ่นเพราะแรงกรรมที่อิจฉานางดิสสา ทั่วเรือนร่างของนางเปรตมีหินขึ้นเต็มไปหมด อีกทั้งแรงกรรมที่นางเอาหมามูมามาโปรยลงบนเตียงนอนของดิสสาอุบาสิกา เลยเป็นเหตุให้นางใช้นิ้วที่มีเล็บแหลมคมเกาตามเนื้อตามตัว เลือดไหลเยิ้มอยู่ตลอดเวลา

เปรตมัตตาเป็นผู้มีกลิ่นกายเหม็นเหมือนคูด เพราะได้เคยลักของหอม ดอกไม้ และเครื่องลูบไล้ที่มีค่ามากของนางดิสสาไปทิ้งลงในหลุมคูด ที่สำคัญก็คือ นางเป็นเปรตผู้หิวโหยไม่มีอาหารตกถึงท้องเลย ได้รับความลำบากอย่างยิ่ง เพราะทั้งๆที่ทรัพย์สินในบ้านแม่มีอยู่มากมาย แต่ก็ไม่เคยใช้จ่ายให้เกิดประโยชน์แก่คนอื่น และไม่เคยให้ทานแก่ภิกษุสงฆ์ มีแต่คอยขัดขวางการทำความดีของนางดิสสาเรื่อยมา

คืนวันหนึ่ง นางเปรตมัตตามาปรากฏกายแก่นางดิสสา ผู้กำลังอาบน้ำอยู่หลังบ้าน นางดิสสาเห็นจึงถามว่า “ดูก่อนนางเปรตผู้ซบผอม มีแต่ซี่โครง ท่านเป็นผู้เปลือยกาย มีรูปร่างน่าเกลียด มีเนื้อตัวสะพรั่งไปด้วยเส้นเอ็น ท่านต้องไปเสวยวิบากกรรมอันเผ็ดร้อน เพราะกรรมที่ทำเอาไว้ในสมัยที่เป็นมนุษย์ได้ประทุษร้ายต่อตน เมื่อดิสสาอุบาสิกาเห็นว่า เป็นเปรตมัตตา ที่เคยเป็นภรรยาพร้อมสามีเดียวกันก็เกิดความสงสาร ได้บอกว่า “ตอนนี้กุฎุมพีผู้เป็นสามีกำลังไปซื้อข้าวที่ตลาดยังไม่กลับ ขอให้ท่านรออยู่ก่อนเถิด แล้วจะได้พบกับสามี” นางเปรตกล่าวว่า “ฉันเป็นผู้เปลือยกายมีรูปร่างน่าเกลียด ซบผอม สะพรั่งไปด้วยเส้นเอ็น ขออย่าให้กุฎุมพีได้เห็นฉันเลย” นางดิสสาแม้จะเคยถูกนางเปรตประทุษร้ายขมเหงรังแกในสมัยที่ยังเป็นมนุษย์ แต่ก็ไม่เคยคิดที่จะผูกอาฆาตพยาบาทตอบนาง ยิ่งเมื่อเห็นนางมาประสบวิบากกรรมเช่นนี้ มหากรุณาบังเกิดขึ้นในใจ จึงบอกเปรตว่า “เพื่อนเอ๋ย ฉันจะนิมนต์พระมาฉันภัตตาหารที่บ้าน แล้วอุทิศส่วนกุศลไปให้ ขอให้เพื่อนเตรียมรับผลทานที่จะบังเกิดขึ้นจากการถวายสังฆทานในวันพรุ่งนี้เถิด” ครั้นแล้วเช้าวันต่อมา นางดิสสาได้นิมนต์พระมาจำนวน 8 รูป ให้มาฉันภัตตาหารที่บ้าน เมื่อพระท่านฉันเสร็จ ก็ถวายผ้าไตรจีวรแก่ภิกษุสงฆ์ทุกรูป แล้วอุทิศส่วนกุศลไปให้นางเปรต ทันทินที่นางอุทิศส่วนบุญไปให้ ข้าวน้ำและเครื่องนุ่งห่มอันเป็นทิพย์ ก็ได้บังเกิดขึ้นกับนางเปรต จากเดิมที่เคยเศร้าหมองก็เปลี่ยน เป็นผู้มีร่างกายสะอาด นุ่งห่มเสื้อผ้าอาภรณ์อันเป็นทิพย์ประดับด้วยรัตนอันวิจิตร เมื่อตกเวลาเย็นก็เข้าไปหานางดิสสาที่หลังบ้าน

คราวนี้มาในรูปกายใหม่ทำให้นางดิสสาจำไม่ได้ จึงถามไปว่า “ดูก่อนเทพธิดา ท่านมีวรรณะงามยิ่งนัก ท่านมีวรรณะเช่นนี้ อัฐผลย่อมสำเร็จแก่ท่านในวิมานนี้ เพราะกรรมอะไร เมื่อท่านเกิดเป็นมนุษย์ได้ทำบุญอะไรไว้”

มัตตาเทพธิดาผู้พ้นจากอติตภาพเปรต ได้ตอบเพื่อนรักว่า “ฉันชื่อมัตตา เป็นหญิงร่วมสามีกันกับท่าน ฉันได้ทำกุศลกรรมไว้ จึงจากโลกนี้ไปสู่เปตโลก แต่เพราะฉันอนุโมทนาทานที่ท่านให้แล้วในหมู่สงฆ์ผู้เป็นเพื่อนบุญอันเลิศ จึงไม่มีภัยแต่ที่ไหน ได้เสวยทิพย์สมบัตินี้ ขอท่านพร้อมด้วยหมู่ญาติทุกคน จงมีอายุยืนนานเถิด ขอท่านจงประพฤติ

ธรรม และให้ทานในหมู่มนุษย์เป็นทักษิณียบุคคลเถิด แล้วท่านจะได้เข้าถึงฐานะอันไม่เศร้าโศก ปราศจากทุกข์ เป็นสถานทีปลอดภัย ท่านกำจัดมลทินคือความตระหนี่พร้อมด้วยรากแล้ว ที่ใครๆไม่อาจติเตียนได้ จักเข้าถึงโลกสวรรค์<sup>6</sup>

ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ก็เป็นอุทาหรณ์สอนใจให้เราสำนึกได้ว่า ความชั่วหรืออกุศลกรรมทั้งหลายเป็นสิ่งที่เราควรให้ความสำคัญหรือไม่ การที่จะเอาชนะชะระแค้นให้สาแก่ใจตนเองนั้น มันเป็นชัยชนะโดยแท้ จริงหรือไม่ สุขชั่วข้ามคืน เมื่อเทียบกับทุกข์ยืนนานชั่วชีวิต มันคุ้มกันหรือไม่ เส้นผมบังตา อวิชชาบังใจ บางคนสอนแต่ให้คนอื่นทำดี แต่ตนเองทำอปปรีย์ได้สารพัด ตามความเชื่อทางพระพุทธศาสนา การทำความดีและความชั่วนั้น แม้ว่าจะมีคนรู้หรือไม่รู้ก็ตาม แม้ว่าจะมีคนเห็นหรือไม่ก็ตาม ทั้งสองอย่างมีค่าเท่ากัน เพราะวิบากกรรมได้ทำหน้าที่จดบันทึกไว้แล้วทุกเศษเสี้ยววินาที ไม่ว่าจะทำอะไรจะหลบลี้หนีไปไหนก็ตาม ไม่มีทางที่จะหลบลี้หนีวิบากกรรมของตนไปได้ และเมื่อเวลานั้นมาถึง กุศลกรรมที่ทำมาจะมีพลังอ่อนเบาเมื่อไหร่ อำนาจแห่งอกุศลกรรมที่มีพลังมากกว่าก็จะถาโถมจู่โจมเข้ามาเล่นงานทันที ถ้ายังมีสติ สัมปชัญญะอยู่ก็มักรู้สึกเสียใจกับสิ่งที่ตนได้เคยกระทำลงไป ตรงข้ามกับพวกคนพาลที่มักไม่รู้สึกละอาย

## วิธีเอาชนะ (แก้) ความอิจฉา (How to Overcome Envy)

การที่จะเอาชนะความอิจฉาให้ได้นั้น วิธีการหนึ่งต้องหมั่นอบรมเจริญสติปัญญา ภาวนา มีเมตตา มีความเป็นมิตรที่ดีต่อกันทุกคนที่เรามีปฏิสัมพันธ์ทั้งต่อหน้าและลับหลัง มีมุทิตาจิตยินดีและชื่นชมในคุณงามความดีและกุศลกรรมของบุคคลอื่นซึ่งจะเป็นการช่วยบรรเทาให้ความรู้สึกอิจฉาเบาบางลง จิตที่ใฝ่ในทางที่เป็นอกุศลก็จะลดลงเช่นเดียวกัน คนเราทุกคนต่างก็รู้ดีว่ากำลังมีความอิจฉาบุคคลอื่นอยู่ แต่เราก็พยายามที่จะระงับยับยั้งซึ่งใจไว้ไม่ปล่อยให้อาการแสดงออกมา พยายามข่มความรู้สึกอิจฉานั้นไว้ด้วยเมตตาและมุทิตากับเขา แต่พฤติกรรมใด ๆ ถ้าไม่ใช่ธาตุแท้ที่มีอยู่ในกมลสันดานแล้ว แม้แสดงออกไปก็เหมือนเสแสร้งแกล้งทำดีกับเขา การที่จะเอาชนะความอิจฉาให้ได้ เราจะต้องทำดีให้ได้เท่าที่เราจะทำได้<sup>7</sup> คนส่วนใหญ่คงเคยรู้สึกอิจฉาใครบางคน เพียงเพราะเห็นความสำเร็จของเขา และมักจะพูดถึงเหตุผลธรรมดาๆที่ทำให้เขาประสบความสำเร็จ เพื่อที่ว่าเราจะได้มองข้ามมันไป และรู้สึกดีกับตัวเอง อารมณ์ความรู้สึกเช่นนี้ เกิดจากสัญชาตญาณของมนุษย์ที่พยายามปกป้องตัวเองด้วยการฝังกลบความมกพร่องและความรู้สึกไม่ปลอดภัย ไม่นั่นคง ไว้ภายในจิตใจ แต่จะมีประโยชน์อะไรกับการกระทำเช่นนั้น เพราะไม่เพียงแต่ความรู้สึกอิจฉา ริษยาจะไม่ส่งผลดีต่อการสร้างความสัมพันธ์และการติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพกับคนรอบข้างแล้ว มันยังทำให้ตัวเราเองรู้สึกแย่ไปด้วยและอาจส่งผลร้ายต่อเนื่องไปยังร่างกาย เช่น ทำให้รู้สึกอึดอัด แน่นท้อง เป็นต้น

การจัดการกับอารมณ์อิจฉาริษยาและการจัดรูปแบบความคิดด้านลบออกจากจิตใจ สามารถทำได้ โดย

**1. ฝึมองอารมณ์ริษยา** คือ การพยายามควบคุมความรู้สึกตัวเองไม่ให้รู้สึกอิจฉาริษยา พยายามไม่ให้อารมณ์อย่างนั้นหลุดลอยออกมา เมื่อเรารู้สึกอิจฉาใครบางคน และปล่อยตัวเองให้อยู่ในอารมณ์นั้น เราก็จะตกเป็นทาสของความรู้สึกดังกล่าวตลอดไป แต่หากเราสามารถสะกดอารมณ์เช่นนั้นได้ด้วยสติ ความอดทน ความอดกลั้น ก็จะทำให้อารมณ์ริษยาเริ่มลดน้อยลงได้

**2. รักตัวเอง** ถ้าเรารักตัวเอง ก็อย่ายอมให้ตนต้องตกเป็นทาสของความอิจฉาริษยา เพราะเมื่อใดก็ตามที่เราตกอยู่ใต้อำนาจของมัน มันจะพาเราไปประจานให้อับอายขายหน้า กล่าวคือ เมื่อใดก็ตามที่คนอื่นรู้ว่าเราเป็นคนที่มีความอิจฉา ราศีของเราจะตกต่ำและมัวหมอง

**3. เลิกเปรียบเทียบ** เมื่อพบเห็นกิจการของใครบางคน ไม่ว่าจะสบอารมณ์หรือไม่สบอารมณ์ก็ตาม ไม่ควรจะมีการเปรียบเทียบระหว่างบุคคล เพราะการเปรียบเทียบนำไปสู่ความอิจฉาริษยา และทั้งสองสิ่งนี้ล้วนปรุงแต่งขึ้น

<sup>6</sup> พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบูลย์ ธรรมขโย), โทษของความอิจฉาริษยา, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : buddha.dmc.tv/ธรรมะเพื่อประชาชน/โทษของความอิจฉาริษยา.html [23 มี.ย. 2556].

<sup>7</sup> มูลนิธิศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา, 2012 โลกจะแตกจริงหรือ?, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.dhammadhome.com/front/webboard/show.php?id=20529 [23 มี.ย. 2556].



จากจิต บางคราวจิตของมนุษย์อาจจมปลักอยู่กับการเปรียบเทียบ จนมองไม่เห็นความเป็นจริง เราจึงจำเป็นต้องลดการเปรียบเทียบลง เพื่อจะได้เห็นทุกสิ่งตามเนื้อแท้ของมัน

**4. ค้นหาลึกลับที่คุกคามจิตใจ** ถามตัวเองและค้นหาว่าอะไรที่ทำให้รู้สึกหวั่นไหว เมื่อเห็นบุคคลอื่นดีเด่นเหนือกว่าเรา มันดูเหมือนว่าพฤติกรรมอย่างนั้นเป็นภัยคุกคามเรามาก ยิ่งหาทางที่จะเอาชนะเขามากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้เราระทมขมขื่นมากขึ้นเท่านั้น

**5. จดบันทึก** การจดบันทึกข้อคิดลงบนกระดาษ ไม่เพียงเปิดโอกาสให้คุณแสดงตัวตนออกมา แต่ยังเป็นการวางแผนทางเลือกของคุณให้เห็นเด่นชัด เสมือนมองลงมาจากเครื่องบิน ซึ่งแลเห็นภาพโดยรวมได้ดีกว่านั่นเอง จงถามตัวเองว่า “ทำไมฉันถึงรู้สึกเช่นนั้น”

**6. อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง** ถามตัวเองว่า คนที่คุณอิจฉานั้น เป็นภัยคุกคาม ต่อตัวคุณ ต่อความสัมพันธ์ หรือต่อธุรกิจของคุณหรือไม่ สิ่งที่คุณกำลังรู้สึกหรือทำนั้น สร้างประโยชน์ให้แก่คนที่เกี่ยวข้องหรือไม่ คุณจะเรียนรู้อะไรจากสิ่งนี้ได้บ้าง หรือจะได้ประโยชน์อะไรจากสถานการณ์นี้ ถ้ามันทำให้ทุกคนรู้สึกไม่ดีและไม่มีประโยชน์อะไรต่อคุณเลย

**7. หาจุดแข็งของตัวเอง** สำรวจตนเองดูว่า มีจุดแข็งด้านใดและมีคุณลักษณะพิเศษอะไรที่เป็นเอกลักษณ์ เช่น มีสมองอันเยี่ยมยอดในการคิดคำนวณ สามารถเล่นกีฬาได้ทุกประเภท เป็นต้น จงเห็นคุณค่าของพรสวรรค์และความสามารถที่คุณมีรวมทั้งให้ความสำคัญกับข้อดีในตัวเองที่ค้นพบนั้น

**8. หันเหความสนใจ** บางครั้งเมื่อเราถูกรบกวนด้วยความรู้สึกไม่ดี เพราะเราเฝ้าแต่เน้นความรู้สึกด้านลบ จนลืมมองภาพใหญ่ แต่คุณสามารถเปลี่ยนสภาพอารมณ์ขณะนั้นได้ ด้วยการหันเหความสนใจไปยังสิ่งอื่นที่แตกต่างโดยสิ้นเชิง เช่น ทำอะไรก็ได้ที่ไม่ให้อารมณ์ของเรายึดติดอยู่กับสิ่งที่เราไม่พึงประสงค์นั้น

**8. ถามตัวเอง** “นี่เป็นสิ่งที่เราต้องการจริงๆหรือไม่” ความรู้สึกเช่นนี้ คือการที่เรากำลังให้ความสนใจต่ออารมณ์นี้อยู่ สมมติว่าคุณอยู่ในสถานการณ์นั้น ถามตัวเองว่าต้องการเช่นนั้นจริงหรือไม่ แล้วคิดว่าคนอื่นจะรู้สึกอย่างไร<sup>๘</sup>

วิธีแก้ความอิจฉาริษยาที่จะให้ได้ผลนั้นจะต้องขุดรากถอนโคนของมันให้ได้เสียก่อน คือ ความอิจฉาริษยานี้มีรากเหง้ามาจากตัณหา ความอยากเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความโลภ และความโลภเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความโกรธและหลงตามลำดับ ซึ่งเรียกว่าอกุศลมูล 3 ประการ สภาวะทั้ง 3 ประการนี้มีอยู่ในกมลสันดานของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งนำไปสู่การแข่งขันแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นซึ่งกันและกันโดยวิธีการหลากหลายรูปแบบ ซึ่งการที่จะลดและบรรเทาอาการเหล่านี้ให้เบาบางและหมดลงได้นั้นจะต้องแก้ด้วย 1) อกุศลมูล 3 คือ โลภ โกรธและไม่หลง ประพฤติตนพอเพียง สันโดษ ไม่มกมากจนเกินไป อดคิดก็จะไม่รุนแรง 2) พรหมวิหาร คือเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา มีความรักใคร่ ให้ความสงสารต่อคนอื่น พลดยยินดีเมื่อคนอื่นได้ดี หรือวางตัวเป็นกลางก็จะเป็นการทำตนให้เห็นห่างความอิจฉาริษยาได้ 3) สังคหวัตถุ 4 คือ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตา ทำตนเป็นคนใจบุญสุนทาน ใฝ่ในการให้วัตถุสิ่งของและแม้แต่ให้อภัยแก่บุคคลอื่น ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และให้ความเสมอภาคกับบุคคลทั่วไป ประพฤติตนให้สม่ำเสมอในหน้าที่การงาน หากประพฤติได้โดยเด็ดขาดแล้วจะสามารถบรรลุเป็นพระอริยบุคคลได้ กิเลส และตัณหาทั้งปวงจะถูกขจัดไปเสียสิ้น

## สรุป

มนุษย์ทุกคนล้วนแล้วแต่มีกิเลสด้วยกันทั้งสิ้น ต่างแต่ว่าใครจะมีมากหรือน้อยกว่ากันเท่านั้น ก่อนจะคิดเรื่องบริหารจัดการกับความอิจฉานั้นจะต้องทราบก่อนว่า ความอิจฉานั้นเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นเองเราเข้าไปบังคับไม่ได้ ดังนั้น

<sup>๘</sup> ปรภายรุ้ง, **ชวนคิดชวนทำ: 9 วิธี เอาชนะความอิจฉาริษยา**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/dhamma/viewnews.aspx?NewsID=9540000067754> [24 พ.ค. 2556].

เมื่อเราบังคับให้เกิดก็ไม่ได้ก็ยอมจะไม่สามารถไปบังคับหรือจัดการให้ดับหรือหยุดลงไปได้อย่างแท้จริง ทำได้เพียงบรรเทาให้เบาบางลงได้เท่านั้น เมื่อเราเกิดความอิจฉาริษยาต้องรีบเตือนสติตนเอง โดยพิจารณาให้ชัดเจนว่าความอิจฉานั้นมีแต่โทษและทำให้เกิดความเสียหายต่อตัวเรา และยิ่งอาจส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วยเช่นเดียวกัน

## เอกสารอ้างอิง

คุณครู.คอม. นางมาคันทิยาผูกอาฆาตพระพุทธเจ้า. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<http://www.kunkroo.com/catalog.php?idp=90> [2 พ.ค. 2556].

ประกายรุ่ง. **ชวนคิดชวนทำ : 9 วิธี เอาชนะความอิจฉาริษยา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<http://www.manager.co.th/dhamma/viewnews.aspx?NewsID=9540000067754> [24 พ.ค. 2556].

พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ. รกถก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท อปปมาทวรรคที่ 2.

พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบูลย์ ธรรมชโย). **โทษของความอิจฉาริษยา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [buddha.dmc.tv/ธรรมะเพื่อประชาชน/โทษของความอิจฉาริษยา.html](http://buddha.dmc.tv/ธรรมะเพื่อประชาชน/โทษของความอิจฉาริษยา.html) [23 มิ.ย. 2556].

มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา. **2012 โลกจะแตกจริงหรือ?** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<http://www.dhammadhome.com/front/webboard/show.php?id=20529> [23 ม.ย. 2556].

วิทยา นาควัชระ. **หนังสือพิมพ์แนวหน้า ฉบับวันจันทร์ ที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2555**.