

บทที่ ๔

วิธีคลายความริษยาตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทและ

แนวคิดนักจิตวิทยา

ความริษยาเป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ มีแต่โทษทั้งต่อผู้ที่ริษยาและผู้ถูกริษยา บางรายกำเริบไปเป็นความโกรธ หรือเลยไปถึงขั้นอาฆาตถึงกับจองเวรผูกกรรมไม่รู้จบสิ้น ดังนั้นผู้ที่ริษยาควรคลายความริษยาไม่ให้สะสมไว้ในจิตใจ และผู้ที่ถูกริษยาต้องรู้วิธีในการรักษาจิตใจไม่ให้โกรธตอบหรือประทุษร้ายตอบ ในบทที่ ๔ นี้ผู้วิจัยนำเสนอวิธีคลายความริษยาที่ค้นพบในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และตามแนวคิดนักจิตวิทยา นักการศาสนา รวมถึงหลักธรรมเพื่อคลายความริษยาดังต่อไปนี้

๔.๑ วิธีคลายความริษยาที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

จากการศึกษากรณีความริษยาในคัมภีร์พระไตรปิฎกพบว่า การจะคลายความริษยาได้นั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างเป็นตัวสนับสนุนให้ผู้ริษยาสามารถคลายอุปกิเลสตัวนี้ให้ลดน้อยลง ในกรณีที่สามารคลายได้ ผู้ริษยาสามารถยกระดับจิตของตนจนพ้นจากกิเลสแบบโลก ๆ ได้ บางกรณีที่ไม่สามารถคลายได้ ผู้ริษยาต้องเสียชีวิตไปพร้อมกับกอดความริษยาและความหลงผิดแนบติดตัวตามไปยังภพชาติถัดไป ผู้วิจัยเรียบเรียงนำเสนอโดยแบ่งออกเป็น ๑) กรณีที่ความริษยาสามารถคลายริษยาได้ ๒) กรณีที่ความริษยาไม่สามารถคลายริษยาได้ ดังต่อไปนี้

๔.๑.๑ กรณีที่สามารถคลายความริษยาได้

กรณีความริษยาของพระสุธรรมเถระ สามารถคลายความริษยาได้โดยอาศัยกัลยาณมิตรคอยชี้แนะแนวทางที่ถูกให้ ใช้กิจกรรมบางอย่างร่วมด้วย และมีกัลยาณมิตรเข้าช่วยไกล่เกลี่ย ซึ่งกัลยาณมิตรผู้ชี้แนะแนวทางคือ พระพุทธองค์ผู้ทรงเป็นมิตรที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ ทรงไม่เลือกปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นสาวกของพระองค์หรือไม่ พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีคลายความริษยาพระสุธรรมเถระ โดยให้พระเถระไปกล่าวขอโทษจิตตคฤหบดี แต่พระเถระยังมีมานะหรือความถือตัวอยู่ พระองค์จึงให้พระเถระออกเดินไปเป็นระยะทาง ๓๐ โยชน์เพื่อพิจารณาใคร่ครวญถึงความผิดของตนและให้ลดมานะลง และทรงให้บุคคลที่ ๓ เป็นกัลยาณมิตรช่วยไกล่เกลี่ย คือ ภิกษุอนุทูตไปเป็นผู้ช่วยให้พระเถระสามารถปลงอาบัติรับผิดในโทษของตนในที่ใกล้ ๆ กับที่จิตตคฤหบดีพอมองเห็นและได้ยิน เป็นการทำให้

ริษยาและมานะของพระเถระผู้เป็นเจ้าอาวาสหมดไป และเป็นการขอโทษต่อบาสกจากใจจริงเพื่อให้ จิตตคฤหบดียอมยกโทษให้

ฝ่ายจิตตคฤหบดีผู้ถูกริษยานั้นเป็นผู้ที่มีคุณธรรมสูง เมื่อรู้ว่าเจ้าอาวาสพระสุธรรมเถระ สำนึกผิดแล้วก็ไม่ถือโทษโกรธเคืองให้ยาวนาน ยินดียกโทษ อดโทษให้ และยังขอขมากรรมต่อพระ เถระหากว่าเขาได้กระทำผิดต่อท่านในเรื่องใด ๆ สิ่งนี้แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีจิตใจสูงเมื่อผู้ที่ริษยา สามารถสำนึกตัวได้แล้ว ผู้ถูกริษยาก็ไม่โกรธตอบเป็นเวลายาวนานเพื่อตัดกรรมที่จะต้องเคืองแค้น บาตหมางกันต่อไป จนในที่สุดพระสุธรรมเถระบรรลุประอรหันต์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคนเราถ้าสามารถ ละทิ้งริษยาและมานะได้ สามารถเข้าถึงธรรมอันสูงสุดคือ ถึงนิพพาน เพราะสามารถละสังโยชน์หรือ กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ ทำให้ไม่ต้องวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏฏ์อีกต่อไป

กรณีภิกษุณีอุลลันทาริษยาเพื่อนภิกษุณี สามารถคลายความริษยาได้ เนื่องจากภิกษุณี อุลลันทาทาเกรงกลัวต่อพระวินัยลงโทษแก่ภิกษุณีผู้กระทำความผิด ในฐานะจิตใจกังวลความสงบของผู้อื่น เมื่อมีการบัญญัติวินัยจากพระพุทธองค์แล้ว ทำให้สามารถหยุดยั้งการกระทำที่แสดงออกซึ่งความ ริษยาต่อผู้อื่น เป็นการบรรเทาไม่ให้ความริษยากำเริบมากขึ้นไปกว่าเดิม จะเห็นได้ว่า หากมีกฎหรือ ข้อบังคับให้คนในสังคมนั้น ๆ เข้าร่วมด้วย ความริษยาจึงสามารถบรรเทาได้

กรณีความริษยาของนางสิริมาคณิกา นางสิริมาผู้มีมานะถือตัวสำคัญตนผิดคิดว่านาง เป็นอีกหนึ่งในภรรยาของลูกชายสุมนเศรษฐี จึงเกิดความริษยาทำร้ายนางอุตตราอุบาสิกาผู้จำวาน นางมาบ่าเรอสามีชั่วคราวแค่ครั้งเดียว เพื่อจะได้ทำบุญถวายภัตตาหารพระพุทธองค์และคณะสงฆ์ใน พรรษาได้ แต่เมื่อนางสิริมาเอาเนยใสที่ร้อนเดือดพล่านราดรดไปบนศีรษะนางอุตตราแล้วกลับไม่เป็น อะไรเลย สร้างความประหลาดใจให้แก่นางสิริมายิ่งนัก จึงคิดที่จะราดซ้ำอีกครั้ง แต่บรรดาสาวใช้ของ นางอุตตราเข้าจับตัวเพื่อหยุดนางไว้ และจะสั่งสอนนางที่ทำร้ายนายหญิงของพวกเขา แต่นางอุตตรา สั่งห้ามหญิงรับใช้เหล่านั้นไม่ให้ทำร้ายนาง นางสิริมาจึงได้สติรู้สึกตัวว่า นางเป็นคนนอก และเห็นว่า นางอุตตรามีใช้ปูลุขคนธรรมดาที่โดนความร้อนจากเนยใสราดรดบนศีรษะแล้วไม่เป็นอะไร จึงกลัว ภัยจะเกิดขึ้นแก่ตนที่ทำร้ายผู้ทรงศีล เกรงว่าศีรษะของนางจะแตกออกเป็นเจ็ดเสี่ยง จึงรีบก้มกราบขอ ขมาให้นางอุตตรายกโทษอดโทษให้ สิ่งนี้เห็นได้ว่า การหยุดคิดที่จะทำร้ายผู้อื่นเพราะเกรงกลัวภัยที่จะ เกิดแก่ตนจากการโดนรุมทำร้าย และกลัวภัยจากความเชื่อว่าศีรษะของนางจะแตกเป็นเจ็ดเสี่ยงหาก ทำร้ายผู้ทรงศีล เป็นหนึ่งในแนวคิดเพื่อการเรียกสติกลับคืนมาให้หยุดการริษยาได้

ทางด้านนางอุตตราอุบาสิกาผู้เป็นพระโสดาบันมีจิตใจสูง ไม่คิดโกรธตอบเมื่อเห็นว่ามีคน จะเข้ามาทำร้ายตน กลับอริชฐานจิตคิดถึงคุณความดีของนางสิริมาที่ช่วยให้ตนสามารถทำบุญใน

ช่วงเวลาที่เหลือครึ่งเดือนในพรรษาได้ ซึ่งจัดเป็นอธิษฐานธรรมช่วยคุ้มครองป้องกันภัยที่จะเกิดแก่นาง นางจึงไม่รู้สึกร้อนเมื่อถูกเนยใสที่เดือดพล่านราดรดศีรษะ และเมื่อนางสิริมาประสงค์ที่จะขอขมา นางอุตตราก็ไม่รอช้าที่จะให้นางสิริมาไปขอขมากรรมต่อพระพุทธองค์ ผู้ที่นางนับถือให้เป็นบิดาในวิวิธฐานะ คอยชี้แนะแนวทางการเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

ดังนั้นในกรณีของนางสิริมาผู้ริษยานี้ นางสิริมาสามารถคลายความริษยาได้เพราะเกรงกลัวภัยที่จะเกิดแก่ตนเอง หากไปทำกรรมชั่วต่อผู้ที่เปี่ยมด้วยคุณธรรมเช่นนางอุตตรา โดยนางสิริมาสังเกตจากตอนที่เอาเนยใสราดรดไปที่ศีรษะของนางอุตตราแล้วนางไม่เป็นอะไรและนางยังไม่โกรธตอบในความประพฤติชั่วของนาง และยังสั่งห้ามมิให้ผู้อื่นทำร้ายนางอีก นางสิริมาจึงรู้ว่านางอุตตรามิใช่ปุถุชนคนธรรมดา แต่เป็นผู้ที่มีจิตใจสูง มีคุณธรรมประจำใจ ด้านนางอุตตราสามารถเมื่อถูกประทุษร้ายก็ไม่มีอาการโกรธตอบ กลับเชื่อมั่นในพลังแห่งความดีจึงแผ่กระแสเมตตาออกไป ด้วยความกตัญญูตเวทีสำนึกในบุญคุณของนางสิริมาที่ทำให้ตนมีโอกาสนำบุญได้ในช่วงครึ่งเดือนที่เหลือในพรรษา นางอุตตราระลึกนึกถึงคุณความดีที่ผู้อื่นทำให้ จึงทำให้นางพ้นภัยที่เกิดขึ้น และนางยังให้อภัยทานไม่ถือโทษโกรธตอบนางสิริมาให้ยืดยาวนาน ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญการเจริญเมตตาให้เกิดในใจของทุกคน

กรณีความริษยาของหญิงชู้หึง สามารถคลายความริษยาได้โดยมีกัลยาณมิตรหรือบุคคลที่ ๓ เป็นผู้ชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง คือ พระพุทธองค์ ผู้ทรงเป็นกัลยาณมิตรของทุกคน ทรงเทศน์แนะนำตักเตือนให้สำนึกในบาปบุญคุณโทษให้หญิงชู้หึงผู้มีความริษยา ได้ตระหนักถึงสิ่งที่จะได้รับจากการริษยาแล้วลงมือทำร้ายผู้อื่นว่า สิ่งชั่วที่กระทำแล้ว แม้แอบทำหลบ ๆ ซ่อน ๆ คิดว่าไม่มีใครรู้เห็น แต่เมื่อระลึกถึงความชั่วภายหลังย่อมนำมาความเดือดร้อนมาให้ ส่วนสิ่งที่เป็นสุจริตแม้ไม่มีผู้อื่นล่วงรู้ก็ควรทำ เพราะเมื่อระลึกถึงความดีที่ได้กระทำไว้ในภายหลังย่อมไม่เดือดร้อน มีความปิติบันเทิงใจไปตลอดกาล

สรุปกรณีที่สามารถคลายความริษยาได้นั้น ต้องอาศัยบุคคลที่สามผู้เป็นกัลยาณมิตร เข้ามาช่วยแนะนำให้เกิดสติและปัญญา จึงจะสามารถคลายความริษยาได้ ลำพังผู้ริษยาและผู้ถูกริษยาเอง หากเป็นปุถุชนคนธรรมดาทั่วไป ที่ยังไม่รู้แจ้งถึงพิษภัยของอุปกิเลสหรือกิเลสที่คอยเกาะกุมจิตใจเราแล้ว ยากที่จะสลัดทิ้งหรือคลายความริษยาด้วยตนเองได้ จำเป็นต้องให้ผู้รู้ช่วยชี้แนะแนวทางให้

๔.๑.๒ กรณีที่ไม่สามารถคลายความริษยาได้

กรณีความริษยาของพระเทวทัต เมื่อแรกเริ่มนั้นพระเทวทัตไม่มีความสะทกสะท้านต่อการทำกรรมชั่วของตนอันเนื่องมาจากความริษยาแม้น้อย ต่อมาพระเทวทัตทำกรรมหนักขึ้นเรื่อย ๆ แม้พระพุทธรูปจะตรัสเตือนให้สติหลายครั้ง พระเทวทัตก็ไม่ใส่ใจ และยังไม่ละทิ้งความริษยาอาฆาตลงได้ ภายหลังจากพระเทวทัตอาพาธกระอักเลือดได้แต่นอนป่วยนิ่ง ๆ เป็นเวลา ๙ เดือนจนรู้ว่าร่างกายของเขาไม่ไหวแล้ว เมื่อได้สติคิดทบทวนถึงกรรมชั่วที่ได้กระทำลงไป และรู้ว่าพระพุทธรูปทรงไม่ถือโทษโกรธเคืองแม้น้อยนิด กลับทรงให้อภัยเสมอมา จึงปรารถนาที่จะไปเข้าเฝ้าพระพุทธรูป ครั้นยังไม่ทันเข้าเฝ้า ๆ มีเหตุให้ต้องมรณภาพถูกธรณีสู่บอยู่หน้าที่พำนักของพระพุทธรูป แต่ยังโชคดีที่ก่อนจะสิ้นลมยังมีโอกาสกล่าวคำสรรเสริญพระพุทธรูปว่าเป็นผู้เลิศ ขอให้พระพุทธรูปเป็นสรณะหรือที่พึ่ง และขอถวายกระดูกคางของตนเพื่อเป็นพุทธรูปบูชา จนเป็นเหตุปัจจัยให้ในภพชาติต่อไปสามารถเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าได้

ฝ่ายพระพุทธรูปทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ มีพระเมตตา ทรงให้อภัยทานแก่พระเทวทัตโดยไม่ถือโทษโกรธตอบ ทรงมีพระหฤทัยกว้างขวางสม่าเสมอ ทรงปฏิบัติกับทุกคนเสมอเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะเป็นพระเทวทัต หรือผู้อื่นที่คิดร้าย ผู้หลงผิด ผู้ถูกจ้างวาน ผู้ถูกยุยงให้ทำกรรมชั่ว แม้ว่าพวกเขาจะประทุษร้ายหรือสรรเสริญพระพุทธรูป ทรงแผ่กระแสแห่งพระเมตตาไปยังคนเหล่านั้น อีกทั้งทรงมีความเป็นกัลยาณมิตร เมื่อมีโอกาสพระพุทธรูปทรงให้อโวาทแก่พวกเขา จนคนเหล่านั้นสำนึกในความผิดของตน บางคนสามารถกลับตัวกลับใจได้ บางคนก็ไม่สามารถกลับใจได้ ดังเช่นพระเทวทัต

สาเหตุที่พระเทวทัตแม้จะมีกัลยาณมิตรคือ พระพุทธรูป ผู้ทรงคอยชี้แนะความถูกผิดให้ แต่เป็นเพราะอุปกิเลสความริษยาเกาะจับฝังแน่นข้ามภพข้ามชาติ เคืองแค้นกันมาตั้งแต่อดีตกาลเมื่อก่อนที่ทั้งสองเคยเป็นเพื่อนพ้องอิจฉา อติตพ้องอิจฉาผู้คดโกงซึ่งเป็นพระเทวทัตในกาลนี้ มีความโกรธแค้นเพื่อนพ้องอิจฉาผู้ซื่อสัตย์หรือพระพุทธเจ้าในกาลปัจจุบัน ที่สามารถครอบครองธาตุทองคำแท่งบริสุทธิ์ที่ตอนแรกเขาไปพบก่อนและกดราคาสองยายหลานที่นำมาขาย หวังจะซื้อในราคาที่ต่ำที่สุด สองยายหลานก็รู้ว่าธาตุทองคำของตนมีค่ามาก และพ้องอิจฉานี้คดโกงจึงไม่ขาย แต่กลับขายให้แก่เพื่อนพ้องอิจฉาผู้ซื่อสัตย์ซึ่งไปพบทีหลัง เพราะรู้ว่าธาตุทองคำนี้มีมูลค่ามาก จึงยกสินค้าที่ตนมีทั้งหมดพร้อมเงินก้อนใหญ่ให้แก่ยายหลาน พ้องอิจฉาผู้คดโกงพอรู้เข้าจึงโกรธแค้นและอาฆาตเพื่อนมากถึงขนาดกระอัก

เลือด พร้อมจ้องเฝ้าว่าจะตามล้างผลาญเพื่อนพ่อค้าผู้ซื้อสัตว์คนนี้ทุกชาติภพ^๖ จึงเป็นที่มาของริษยา และอาฆาตของพระเทวทัต ที่แม้จะได้ฟังคำสอนของพระพุทธองค์ซึ่งเปรียบประดุจดั่งทิพย์โอสธ ก็ไม่สามารถจะคลายความริษยาได้ แต่ในที่สุดเมื่อมรณานุสติคืบคลานเข้ามา พระเทวทัตจึงได้สติ ทบทวนถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านมา ได้สำนึกถึงกรรมชั่วของตน แต่สาเหตุที่พระเทวทัตหยุดพฤติกรรมอันชั่วร้ายต่อพระพุทธองค์เพราะสังขารไม่อำนวยนั่นเอง มิใช่เหตุเพราะคลายจากความริษยา

กรณีความริษยาของมหาเศรษฐีกรุงโกสัมพี มหาเศรษฐีชาวกรุงโกสัมพีผู้มีความริษยาอย่างเปี่ยมล้น เมื่อได้ยินคำทำนายจากโหรประจำเมืองแล้ว อยากให้ลูกของตนเป็นเศรษฐีที่ร่ำรวยที่สุดดังคำทำนาย แต่เมื่อความเป็นจริงเขาไม่ได้ดังใจหวัง จึงหาทางทำลาย คิดตัดรอนผู้อื่นไม่ให้ได้ดีไปกว่าเขาและลูกของเขา จึงสั่งให้กาลีหึงรับใช้ทำทุกวิถีทางเพื่อกำจัดโสมกะให้สิ้นซาก แต่ทำไม่สำเร็จจึงทำความเกลียดชังใจมาก ไม่ยอมละทิ้งความคิดเดิมที่จ้องทำร้ายผู้อื่น หลังจากก่อกรรมชั่วสังหารคนถึง ๗ ครั้ง จนในที่สุดต้องตายไปพร้อมกับความริษยาที่ตนกอดแน่นไปยังปรโลก จะเห็นได้ว่า มหาเศรษฐีนั้นไม่มีกัลยาณมิตรช่วยชี้แนะ และหึงรับใช้มีความเป็นมิถิลาปฏิฐิตรงกันนายจึงทำตามคำสั่งทุกอย่าง ไม่เคยคิดทักท้วงให้ความเห็นลูก ความเห็นตรงแก่นายตนเองเลย จึงนับว่าน่ากลัวมาก สำหรับปุถุชนที่ใช้ชีวิตอยู่ ต้องไปอยู่ในวังวนตนกรหมกไหม้ เพราะความริษยามีมากมาย

กรณีความริษยาของพระอัครมเหสีกรุงพาราณสี เป็นการเล่าถึงเหตุของการเป็นโรคเรื้อนตามพระวรกายของเจ้าหญิงโรहिณี เกิดจากบุพกรรมเดิมของพระนางในกาลก่อนเมื่อตอนเป็นพระอัครมเหสีกรุงพาราณสีมีความริษยาในนางพื่อน ไม่พอพระทัยที่พระเจ้ากรุงพาราณสียกนางพื่อนมาเทียบกับตน จึงทำร้ายนางพื่อนให้คันอย่างแสนสาหัสด้วยผงเต่าร้าง ในชาตินั้นพระอัครมเหสีก็สิ้นพระชนม์ไปพร้อมกับมานะถือตัวและความริษยา มิสามารถคลายความริษยาได้ แต่เมื่อในพระชาติปัจจุบันของเจ้าหญิงโรहिณี ต้องมารับกรรมที่เคยได้ก่อไว้ในกาลก่อน โดยเป็นโรคเรื้อนตามพระวรกายเป็นที่น่าอัปยศและน่ารังเกียจต่อผู้คนยิ่งนัก แต่เมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์ผู้ทรงเป็นกัลยาณมิตร ตรัสถึงคุณของการละริษยาความโกรธ ละความถือตัว สามารถก้าวล่วงสังโยชน์ ละกิเลสเครื่องกังวลได้ สุดท้ายเมื่อเจ้าหญิงโรहिณีได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์ บรรลุโสดาปัตติผล พระวรกายของพระนางเป็นสีทอง เมื่อจุติหรือเคลื่อนจากอัฐภาพเดิมไปเกิดในอัฐภาพใหม่พระนางเกิดเป็นเทพธิดาผู้มีความงดงามยิ่งนัก งามจนท้าวสักกเทวราชทรงหลงรักยกให้เป็นพระมเหสี

^๖ ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๕๕/๓/๑๗๘-๑๘๑.

จากกรณีความริษยาของพระอัครมเหสีกรุงพาราณสีไม่สามารถคลายความริษยาได้ พระนางสิ้นพระชนม์ไปพร้อมกับมานะความถือตัวและความริษยาในนางพื่อน จึงเป็นกรรมสืบเนื่องให้เมื่อเกิดมาในชาติภพใหม่เมื่อเกิดเป็นเจ้าหญิงโรหิณีทรงมีพระวรกายเป็นโรคเรื้อน แต่เมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์ผู้ทรงเป็นกัลยาณมิตรชี้แนะแนวทางให้เกิดปัญญา สามารถคลายความริษยา ละความโกรธ ละความถือตัวลงได้ ในชาติถัดไปสามารถเกิดเป็นเทพธิดาผู้มีความงดงามยิ่งนัก เป็นที่หมายปองของบรรดาเหล่าเทพทั้งหลายพากันแย่งชิงนาง จะเห็นได้ถึงอานิสงส์ของการเป็นผู้สละความริษยา และความถือตัว สละจิตที่คิดให้ร้ายผู้อื่น สามารถไปเกิดในภพภูมิที่ดี มีอรรถภาพที่เลิศได้

กรณีความริษยาของหญิงร่วมสามี ในอรรถภาพแรกที่เป็นหญิงหมั้นและภรรยาน้อย ไม่สามารถคลายความริษยาได้ ต้องเวียนตายเวียนเกิดเพื่อจองเวรกันหลายภพหลายชาติ ไม่เว้นสักชาติเดียวไม่ว่าจะเกิดเป็นสัตว์ชนิดใดก็ตาม แต่ในชาติล่าสุดที่เกิดเป็นนางยักษิณีและหญิงกุลธิดา สามารถคลายความริษยาได้ เนื่องจากมีบุคคลที่ ๓ ผู้เป็นกัลยาณมิตร คือ พระพุทธองค์ทรงให้อโฆวาทชี้แนะให้หยุดวิบากกรรมเนื่องจากความอาฆาตที่ฝังแน่นกันมาหลายชาติของหญิงหมั้นผู้เป็นภรรยาหลวงที่มีความริษยาต่อหญิงภรรยาน้อยผู้สามารถตั้งครรภ์ให้กำเนิดบุตรได้ ให้คลายความโกรธแค้นและกลับกลายเป็นมิตรที่ดีต่อกัน เป็นการตัดวงจรการอาฆาตทำลายล้างกันได้

จากการศึกษาข้างต้น เพื่อง่ายแก่การเข้าใจผู้วิจัยจึงประมวลออกมาแสดงเป็น ตารางแสดงวิธีการคลายความริษยาที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยแบ่งหัวข้อเป็น กรณีความริษยา ผู้ปรารถนาเหตุ ผู้ถูกกระทำ สาเหตุของความริษยา พฤติกรรมที่หยุดความริษยา พฤติกรรมผู้ถูกริษยา และผลที่ได้รับ ดังต่อไปนี้

ตารางแสดงวิธีการคลายความริษยาที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

ตาราง ๑.๑ กรณีที่สามารถคลายความริษยาได้

กรณีความริษยา	ผู้ปรารถนาเหตุ และ ผู้ถูกริษยา	สาเหตุของ ความริษยา	พฤติกรรมที่ หยุดความ ริษยา	พฤติกรรม ผู้ถูกริษยา	ผลที่ได้รับ
พระสุธรรมเถระ	พระสุธรรม เถระ และ จิตตคฤหบดี	สำคัญตนว่าเป็น เจ้าอาวาส เกิด ริษยาไม่พอใจที่ คฤหบดีไม่นิมนต์ ท่านก่อนพระ อัครสาวกทั้ง ๒ จึงด่าบริพาช	มีกัลยาณมิตร ชี้แนะทาง ถูกต้องให้ คือ พระพุทธองค์ และมีภิกษุอนุ ทูตช่วยให้ขอ ขมาได้สำเร็จ	จิตตคฤหบดียก โทษให้และขอ ขมากรรมต่อ พระเถระหากทำ สิ่งใดล่วงเกิน เพื่อมิให้มีกรรม ต่อกัน	คลายความริษยา มานะได้ สำเร็จ เป็นพระอรหันต์
ภิกษุณีอุลลันนา	ภิกษุณี อุลลันนา และภิกษุณี ภัททกาปิลานี	ริษยาที่อีกฝ่าย ได้ดีกว่าตนใน ทุกด้าน จึงกลั่น แกล้งมิให้สงบ สุข	พระพุทธองค์ ทรงบัญญัติ วินัยปรับ อาบัติ ปาจิตตีย์	มิได้กล่าวถึง	หยุดริษยา
นางสิริมาคณิกา	นางสิริมา คณิกา และ นางอุตตรา อุบาสิกา	สำคัญตนผิดคิด ว่าเป็นภรรยาอีก คน เกิดริษยาไม่ พอใจที่สามีขึ้น ขมนางอุตตรา จึงเอาเนยใส่ร้อน ราดศีรษะ	สำนึกกลัวโทษ ภัยเพราะทำ ร้ายผู้มีศีล และได้ฟัง โอวาทจาก พระพุทธองค์ ผู้ทรงเป็น กัลยาณมิตร	นางอุตตราไม่ โกรธตอบ มี กตัญญูทเวที สำนึกในคุณ ความดีของนาง สิริมาที่ช่วยให้ นางมีเวลาสร้าง กุศลได้	สามารถคลาย ความริษยาได้ เพราะมีบุคคลผู้ เป็นกัลยาณมิตร คือพระพุทธองค์ ทรงชี้แนะนาง สิริมาจนบรรล ุโสตาบัน
หญิงชู้หึง	หญิงชู้หึง และ สาวใช้ผู้เป็นชู้	ริษยาสาวใช้เป็น ชู้กับสามีจึงด่า จุมุกและหู	พระพุทธองค์ ทรงให้โอวาท แนะสิ่งถูกต้อง	มิได้กล่าวถึง	คลายความริษยา

ตาราง ๑.๒ กรณีที่ไม่สามารถคลายความริษยาได้

กรณีความริษยา	ผู้ปรารถนาเหตุ และ ผู้ถูกริษยา	สาเหตุของ ความริษยา	พฤติกรรมที่ หยุดความ ริษยา	พฤติกรรม ผู้ถูกริษยา	ผลที่ได้รับ
พระเทวทัต	พระเทวทัต และ พระพุทธรองค์	สำคัญตนว่าเป็น กษัตริย์เสมอกัน ริษยาอีกฝ่ายที่ ได้ดีกว่าทุกด้าน จึงพยายามฆ่า	สังขารไม่ อำนวย ถึงแก่ ความตายตาม กรรมชั่วที่สร้าง โดนธรณีสูบ	พระพุทธรองค์แผ่ พระเมตตา ทรง ไม่โกรธตอบ ทรง เป็นกัลยาณมิตร ตรัสให้อโวาท	พระเทวทัต สิ้นชีพไปพร้อม กับความริษยา
มหาเศรษฐี ชาวกรุงโกสัมพี	มหาเศรษฐี ชาวโกสัมพี และ โฆสกะ	ไม่ยอมให้คนอื่น ได้ดีกว่าบุตร ของตน ไม่พอใจ ที่คนอื่นได้ดีกว่า จึงพยายามฆ่า	พิชริษยาเข้า เกาะกินใจจน เครียดล้มป่วย ถึงแก่ความตาย	ไม่รู้เรื่องแม้แต่น้อย เมื่อรู้เรื่องก็ไม่ โกรธตอบ ตั้ง โรงงานทำบุญ	มหาเศรษฐีสิ้นชีพ ไปพร้อมกับความ ริษยา
พระอัศรมเหสี กรุงพาราณสี	พระอัศรมเหสี กรุงพาราณสี และ นางพื่อน	สำคัญตนว่าเป็น พระอัศรมเหสี ไม่พอใจที่ พระราชายกย่อง นางพื่อน เทียบเทียมกับ พระนาง จึงเอา ผงเต่าร้างใส่ตัว	สิ้นพระชนม์ พร้อมริษยา ชาติต่อมาเมื่อ ได้ฟังธรรมจาก พระพุทธรองค์ผู้ ทรงเป็น กัลยาณมิตรจึง หยุดหลงผิด	มิได้กล่าวถึงนาง พื่อน หลังจาก โดนพิษผงเต่าร้าง	คลายความริษยา มิได้ เกิดใหม่เป็น เจ้าหญิงเรือน เมื่อได้ฟังธรรม จากพระพุทธรองค์ ตั้งอยู่ในโสดา ปัตติผล จุตีเป็น เทพธิดาผู้เลอโฉม
หญิงร่วมสามี	หญิงหมั้น ภรรยาหลวง และ หญิงภรรยา น้อย	ไม่พอใจภรรยา น้อยตั้งครภได้ กลัวโดนลด บทบาท ความสำคัญใน บ้าน จึงฆ่าลูก และภรรยาน้อย	ความตายและ เกิดอีกหลาย ชาติภพต่อมา ฟังโอวาทจาก พระพุทธรองค์ผู้ ทรงเป็น กัลยาณมิตร	โกรธตอบ อาฆาต จองเวรหลายชาติ ภพ ภายหลังมี กัลยาณมิตร ชี้แนะทางถูกต้อง คือ พระพุทธรองค์ จึงหยุดกรรมได้	ตามจองเวรกัน หลายภพชาติ ชาติสุดท้ายได้สติ จากโอวาท คลาย ความริษยาเป็น เพื่อนที่ดีต่อกัน

๔.๒ วิธีคลายความริษยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาและนักการศาสนา

วิธีคลายความริษยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาและนักการศาสนานี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากบทที่ ๓ นำมาสรุป เพื่อถ่ายทอดการทำความเข้าใจดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ วิธีคลายความริษยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาตะวันตก

เอช. กิโนติ (ดร.) แนะนำวิธีคลายความริษยาในเด็ก โดยมีพ่อแม่เป็นผู้ช่วยให้พวกเขาคลายความริษยา เพราะพ่อแม่มีอิทธิพลต่อเด็กเล็ก ๆ อย่างมาก พ่อแม่พึงปฏิบัติต่อลูกแต่ละคนตามความต้องการของเขาเป็นปัจเจก ไม่ปฏิบัติแบบเดียวกันเหมือนกันหมดในลูก ๆ ทุกคน พ่อแม่ต้องสังเกตความชอบ ความต้องการ ความโดดเด่น ความสามารถของลูกแต่ละคนเพื่อนำมาปรับใช้ในการสร้างความรัก ความผูกพันกับเขาได้อย่างเข้าใจ หาเวลาอยู่กับลูกแต่ละคนให้มากตามความต้องการของแต่ละคน หากลูกอายุมากขึ้นควรได้รับสิทธิพิเศษมากขึ้นและมีความรับผิดชอบมากขึ้น เช่น ได้รับค่าใช้จ่ายมากขึ้น นอนได้ดึกขึ้น หรือออกไปนอกบ้านได้มากกว่าลูกคนอายุน้อย สิทธิพิเศษนี้พ่อแม่ต้องมอบให้เขาอย่างเปิดเผย เพื่อลูกคนเล็กกว่าจะได้ตั้งตารอจนกว่าเขาจะมีอายุมากขึ้นหรืออายุเท่าพี่ของเขา พ่อแม่ไม่ควรบังคับลูกคนหนึ่งให้เสียสละเพื่อลูกอีกคนหนึ่ง เพราะลูกที่ต้องเสียสละจะเสียใจมาก รู้สึกถูกเอาเปรียบ ถูกแย่งทั้งสิ่งของและความรักจากพ่อแม่ไป

หากเด็กคนที่ยิ่งเล็กลง ๆ อาจแสดงความริษยาออกมาอย่างเปิดเผย ไร้มารยา อาจทำร้ายน้องทั้งให้พ่อแม่เห็นหรือแอบทำร้าย พ่อแม่ไม่ควรนิ่งนอนใจ ควรห้ามในทันทีที่มีการทำร้ายกัน พ่อแม่มีหน้าที่ต้องปกป้องคุ้มครองร่างกายลูกคนน้อง ในขณะเดียวกันต้องไม่ทำร้ายจิตใจลูกคนที่ด้วย โดยอาจให้เขาระบายออกมากับตุ๊กตาเพื่อว่าเขาอยากระบายความโกรธกับน้องอย่างไร เมื่อเห็นว่าเริ่มรุนแรงมากขึ้นควรพูดสั้น ๆ เข้าใจง่าย เช่น แม่รู้แล้วว่าลูกโกรธมากแค่ไหน ทีหลังลูกโกรธน้องให้มาบอกแม่นะจ๊ะ เป็นการช่วยลดความริษยาของเขาได้ดีกว่าการลงโทษหรือดุด่า และควรบอกลูกด้วยว่า แม่ยอมให้ลูกรังแกน้องไม่ได้ แต่ถ้าเวลาลูกเหงาหรือรู้สึกท้อทรมานให้มาบอกแม่ แม่จะได้หาเวลาอยู่กับลูกให้มากขึ้น

โรเบิร์ต บริงเกิล (ดร.) กล่าวถึงวิธีคลายความริษยาในคู่รักว่า เมื่อรู้สึกว่ารริษยาหรือโกรธไม่พอใจในคนรักของตน ควรหาวิธีพูดคุยกับเพื่อนหรือญาติที่ไว้วางใจได้ว่าจะเก็บเรื่องที่พูดคุยนี้เป็นความลับ เพื่อให้รู้สึกโล่งใจว่ามีคนคอยรับฟังและอยู่เคียงข้าง เมื่อสามารถหาสาเหตุที่แท้จริงของความรู้สึกได้แล้ว ควรพัฒนาวิธีการที่สร้างสรรค์ และแสดงให้คู่ของเขาเห็นว่า เขาเป็นผู้ที่ควรค่าแก่การถูกรัก

๔.๒.๒ วิธีคลายความริษยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาชาวไทย

วิทยา นาควัชร (ศ.นพ.ดร.) กล่าวถึงวิธีคลายความริษยาในเด็กเล็ก ๆ ว่า พ่อแม่ต้องช่วยพัฒนาความรู้สึกไม่เหมาะสมในการพยายามแสดงออกเพื่อแสวงหาความรักของลูก ๆ โดยการที่พ่อแม่ต้องไม่แสดงความรักหรือสนใจในลูกคนอื่นให้เขาเห็น เพื่อให้พวกเขาไม่หวาดระแวง เกิดความรู้สึกแข่งขันกันเองในระหว่างพี่น้อง พ่อแม่ควรกระจายความรักไปยังลูกคนอื่น ๆ ด้วย มิใช่ไปทุ่มเทความรักไปที่ลูกที่ตนรักและพึงพอใจ พ่อแม่ไม่ควรประชดประชันหรือก้าวร้าว คอยจับผิดลูก หรือให้ลูกแข่งขันกันเองมากๆ เพราะลูกจะชิงดีชิงเด่นกันมากขึ้นในกลุ่มพี่น้อง จะไม่ยอมอมอมยอมและทะเลาะกันมากขึ้น บางทีหากแก้ไขไม่ได้ ต้องใช้วิธีการจิตบำบัดเข้าช่วย

สำหรับผู้ใหญ่นั้นวิธีแก้ไขความริษยาของคุณหมอวิทยาทานแนะนำให้ มองความดีของคนที่เราริษยาสักหนึ่งอย่าง น้อมคารวะในใจต่อความดีหรือความเก่งกว่าส่วนนั้นของเขาที่ทำให้เขามีความเด่นกว่าตัวเรา แล้วจึงเลียนแบบอย่างเขาอย่างเจียม ๆ โดยใจยังรู้สึกดีต่อเขา เราจะกลายเป็นคนเก่ง คนเด่นขึ้นมาโดยที่ใจไม่คิดริษยาเขา เพราะเรารู้อยู่แก่ใจว่าเราเอาอย่างเขา

นวลศิริ เปาโรหิตย์ (ดร.) ได้บอกวิธีแก้ไขความริษยาในเด็กเล็กกว่า ๑) เมื่อรู้ว่าจะมีลูกคนใหม่ ต้องเตรียมตัวลูกคนที่ให้ยอมรับในตัวน้องเสียก่อนตั้งแต่ก่อนน้องเกิด ๒) ให้เขาารู้สึกว่าน้องจะมาเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวเรา ไม่ใช่คนแปลกหน้าที่จะมาแย่งความรักไปจากเขา มอบหมายหน้าที่ให้เขาดูแลน้อง ให้ความสำคัญแก่ตัวเขาเสมอ ๓) เมื่อมีญาติมาเยี่ยมลูกคนใหม่ พยายามถึงความสนใจมาที่ลูกคนโตเช่นกัน ให้เขาได้พูดได้แสดงออกบ้าง ๔) พยายามอย่าเปรียบเทียบลูกแต่ละคน เพราะทุกคนมีความเด่นบางอย่างไม่เหมือนกัน พ่อแม่ต้องหาความเด่นในตัวลูกแต่ละคน และหาเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกับลูก ๆ บ่อย ๆ สังเกตลูกแต่ละคน ๕) เมื่อลูก ๆ ทะเลาะกัน พ่อแม่อย่าเป็นผู้พิพากษา และไม่ควรลงโทษลูกในทันที ควรแยกเด็กแต่ละคนไปอยู่คนละมุมห้อง ถ้าอยากเล่นกันอีกเขาต้องไม่ทะเลาะกัน ๖) พยายามหาวิธีการไม่ให้ลูกเล่นกันแล้วทะเลาะกัน โดยอาจให้รางวัลทั้งคู่ถ้าพวกเขาไม่ทะเลาะกัน เป็นการฝึกเด็กให้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข มีจุดหมายอย่างเดียวกันให้ได้ หากยังใช้วิธีการเหล่านี้แล้วไม่ได้ผล พ่อแม่ผู้ปกครองต้องอดทน ให้ความเวลาในการปรับตัวกับพวกเขา

เมทินี เทียมแพ่งพันธุ์ (พญ.) แนะนำวิธีการป้องกันและแก้ไขความริษยาในเด็กโดย ๑) ให้ความรักความเอาใจใส่ต่อลูกแต่ละคนตามความต้องการของเขา เพราะนิสัยของเด็กแต่ละคนต้องการความรักไม่เท่ากัน บางคนอาจต้องการการเอาใจใส่ไม่มาก บางคนอาจต้องการให้เอาใจใส่มาก ๆ พ่อแม่นอกจากจะเตรียมตัวบอกลูกคนที่ให้ทราบถึงการมาของน้องใหม่แล้ว ๒) พ่อแม่ควรพูดต่อบอกกับลูกว่า เขากำลังมีน้องซึ่งยังไม่เก่งและยังไม่รู้เรื่องเท่าเขา น้องจะมาเป็นเพื่อนเล่นกับเขาได้ แม้

ต้องการความช่วยเหลือจากเขาให้เขาช่วยดูแลและสอนน้องด้วย ๓) พ่อแม่ไม่ควรแยกเขาออกไป ทำให้เขามีความรู้สึกว่าพ่อแม่ให้ความสนใจน้องมากกว่า ต้องทำให้เขารู้สึกว่าเขายังได้รับความสนใจเท่าเดิมหรือมากกว่าเดิม โดยให้เขามีส่วนร่วมในการดูแลน้อง ๔) พ่ออาจจะเอาเปรียบน้องเพราะมีความรู้สึกต้องการในสิ่งนั้นมากกว่าและคิดได้เร็วกว่า ฉลาดกว่าน้อง ถ้าน้องยอมรับได้ก็ต้องปล่อยเขา แต่ถ้าน้องโวยวายขึ้นมา พ่อแม่ควรคุยกับคนพี่ว่า สิ่งที่เขาทำนั้นมันถูกแล้วหรือ ถ้ามเพื่อให้อายุถึงความรู้สึกที่แท้จริงของเขาที่อาจมีมากกว่าที่ตาเรามองเห็น ๕) เด็กแต่ละคนมีสิทธิในการเป็นเจ้าของของเล่นที่เป็นของเขาและเก็บไว้เอง ไม่จำเป็นต้องบังคับให้ต้องเสียสละหรือแบ่งกันทุกอย่าง ๖) อย่าสนใจการทะเลาะวิวาทของเด็กมากเกินไป ควรสนใจตอนที่พวกเขารักกัน เล่นด้วยกันดี โดยชมเชยให้รางวัลกับพฤติกรรมดีมากกว่าพฤติกรรมไม่ดี ๗) หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดการแข่งขันกันระหว่างพี่น้อง

นางพาง ลัมสุวรรณ (ศ.พญ.) แนะนำวิธีป้องกันการเกิดความริษยาในเด็กว่า ๑) พ่อแม่ต้องเป็นต้นแบบของความพอทั้งต่อหน้าและลับหลัง เพื่อเด็กจะได้ไม่เกิดจิตริษยาผู้อื่น ๒) พ่อแม่ต้องใจหนักแน่นและใจแข็ง สอนตามความเป็นจริง พูดให้ชัดตรงประเด็นที่สุด อย่าไปแสดงอาการอยากได้อะไรในสิ่งของของผู้อื่น ๓) พ่อแม่ไม่ควรซื้อของให้ลูกมากเกินไปจนความจำเป็น เพราะเป็นการปลูกฝังค่านิยมบูชาวัตถุสิ่งของให้ลูก ยิ่งเด็กยิ่งคุ้นชินกับการได้ของมาง่ายมากเท่าไร ความต้องการของเขายิ่งมีมากขึ้นเรื่อย ๆ ควรซื้อของให้แต่พอประมาณ เพื่อให้ลูกรู้จักคุณค่าของสิ่งที่ตนมี ให้เขารู้จักทะนุถนอมของของเขา ๔) อย่าตามใจลูกมากเกินไป ต้องพิจารณาถึงเหตุผลอันสมควร อย่าให้เด็กรู้สึกว่าเขาถูกตามใจ ๕) ให้ลูกได้เข้าวัดหรือศาสนสถานของตนเพื่อฟังธรรม รักษาศีล เพื่อชักนำให้เขาเป็นคนดี มีความสุขอย่างแท้จริงด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งพิงปัจจัยภายนอก

๔.๒.๓ วิธีคลายความริษยาตามแนวคิดนักการศาสนา

หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม กล่าวถึง วิธีการคลายความริษยาโดยใช้หลักธรรม บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ ได้แก่ ๑) การบริจาค การให้ทาน การให้วัตถุ ทั้งความรู้และการให้อภัย เพื่อให้เกิดการคลายความริษยาได้ ๒) การรักษาศีล คือ งดเว้นจากความชั่วต่าง ๆ เมื่อไม่กล้าทำชั่ว สามารถจากความริษยาคิดจะประทุษร้ายต่อผู้อื่นได้ ๓) การเจริญภาวนาเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่ออบรมจิตใจมั่นคงในความดี เป็นการขัดเกลาอุปกิเลสริษยาโดยตรง ๔) การอ่อนน้อมถ่อมตนและการกราบไหว้บูชา ทำให้ลดการถือตน คลายความริษยาได้ ๕) การช่วยขวนขวายในการทำความดีของผู้อื่น ทำให้มีจิตใจมุ่งมั่นทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อประชาชนผู้ที่ขวนขวายในการทำความดีของผู้อื่นได้ ทำให้ไม่ริษยาใคร ๖) การแผ่ส่วนบุญหรืออุทิศส่วนบุญแก่ผู้อื่นได้อย่างตรงใจ เป็นการให้ละเว้นความริษยาได้ เพราะมี

ความคิดที่ปรารถนาดีอยากให้คนอื่นได้สิ่งที่ดี ๓) การชื่นชมยินดีต่อการทำความดีของผู้อื่นได้อย่างจริงใจ มุทิตาจิตกับบุคคลที่สร้างความดี ทำให้คลายความริษยาได้ ๘) การฟังเทศน์ ฟังสิ่งที่มีคติธรรม ฟังสิ่งที่มีประโยชน์เสมอ เพื่อยกระดับจิตใจไม่ให้คิดริษยาผู้อื่น ๙) การเทศน์ จะสอนชี้แจงในความดี ให้ยึดหลักและเข้าใจแต่การทำ ความดี ไม่ริษยาผู้อื่น ๑๐) การตั้งความคิดเห็นให้ตรงตามหลักของกรรม กฎแห่งกรรมจะยอมรับการกระทำ มีความรู้ซึ่งต้นลึกลับบางเรื่องกรรมด้วยความถูกต้อง ไม่เกิดความขี้เกียจ ไม่ขี้โกง ไม่ริษยาแต่ประการใด

ว.วชิรเมธี แนะนำวิธีการแก้ไขความริษยาไว้ว่า สำหรับผู้ที่มีความริษยาในเพื่อนหรือคนใกล้ชิด ให้ลองทำเป็นมองไม่เห็น ไม่สนใจ ไม่ใส่ใจในคนคนนั้น เพื่อลดทุกข์ที่มีในใจ เพราะใจกระเพื่อมตามน้ำนักการให้ความสำคัญคนนั้น คนที่คอยริษยาเปรียบเหมือนคนที่ก่อไฟไว้ในใจตัวเอง และบางทีผิวพรรณจะเกรียมไหม้เพราะมันไหม้มาจากข้างใน ฉะนั้นริษยาเขาก็คือจุดไฟเผาตัวเอง หากใครจะมาแข่งกับเราก็อยาไปสนใจให้ตั้งใจทำงานของเราอย่างเดียว ไม่ควรเปรียบเทียบตัวเรากับ เมื่อเราไม่ริษยาใคร ในตัวเราก็จะมีธารน้ำพุในใจ ส่งความสดชื่นออกมา เราเลยสดชื่นเบิกบานดูอ่อนกว่าวัย อยู่ที่ไหนก็มีความสุข มองไปทางไหนก็มีแต่เมตตาให้คนทั้งโลก เห็นคนที่สูงกว่าเราได้ดีก็อนุโมทนา เห็นคนที่เสมอกับเราได้ดีก็ให้กำลังใจ ไม่ริษยาคนสูงกว่า ไม่จงเกลียดจงชังคนเสมอกัน ไม่ปิดกั้นคนที่ต่ำกว่า จิตใจอนุโมทนาสาธุก็จะมีแต่ความสุข

นอกจากนี้ท่านว.วชิรเมธี ได้แบ่งวิธีจัดการความริษยา โดยแบ่งเป็น ผู้ริษยา ผู้ถูกริษยา ดังนี้

ก. ผู้ริษยา

๑) มุ่งพัฒนาตนให้หลุดพ้นจากความริษยา โดยพยายามฝึกตนจนได้เป็นอย่างดีผู้ที่เราเอาตัวไปเปรียบ เพื่อให้ความอยากหมดไป หรือสร้างสรรค์พัฒนาในเรื่องอื่นที่ตนสนใจและถนัด แต่ควรสร้างตัวตนของเราขึ้นมาใหม่ให้เป็นเลิศตามเส้นทางของตน

๒) ใช้ความเมตตา โดย “ทำศัตรูให้กลายเป็นมิตร” ควรหันหน้าหาเขา แล้วทำดีต่อกัน แบ่งปัน สร้างสัมพันธ์ไมตรีที่ดีต่อกัน ในที่สุดความริษยาสลายตัวไปกลายเป็นมิตรที่ดีต่อกัน วิธีนี้แสดงถึงความมีใจสูงของทั้งสองฝ่าย

๓) โมทนาด้วยความจริงใจ เมื่อเห็นเขาได้ดีมีความสุข เราก็มีความสุข อนุโมทนาไปกับเขา จิตใจเราจะเบิกบาน เลิกคิดลบพุดลบในการกระทำหรือความสำเร็จของผู้อื่น ให้ดอกบัวในหัวใจเราผลิบานด้วยมุทิตา เราจะมี ความรุ่มเย็นเป็นสุขในใจขึ้นมาทันที

๔) หยุตน์และปล่อยวาง คือ เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจนเกิดการปล่อยวางจากตัวกูของกูอย่างสิ้นเชิง หมายถึง เพียรหัดเจริญสติ ตื่นรู้ ดูใจในทุก ๆ อิริยาบถ หากเราฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามดู ตามรู้จิตของเราทุก ๆ อิริยาบถตลอดเวลา เท่ากับว่าเราอยู่กับปัจจุบันตลอด อดีตและอนาคตก็จะเข้ามาเยี่ยมกรายเราไม่ได้ ใจของเราที่อยู่กับปัจจุบันที่มีความผ่องใสเท่านั้น ดังนั้นหากสติอยู่กับใจ รัชาก็เข้ามาไม่ได้ จึงควรหมั่นฝึกฝนจิตให้ตื่นรู้อยู่เสมอ แล้วใจก็จะไม่เอารัชามาเป็นอารมณ์

“การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการประหารความริษยาที่เบ็ดเสร็จเด็ดขาดที่สุด” เมื่อเราเจริญสติจนต่อเนื่องยาวนานจนการเจริญสติกลายเป็นวิถีชีวิตประจำวันอยู่ทุกขณะ ทุกลมหายใจเข้าออกของเรา ในที่สุดเราจะพิจารณาเห็นว่า กายนี้ไม่ใช่กายของเราหรือของเขา จิตนี้ไม่ใช่จิตของเราหรือของเขา เป็นเพียงเหตุเป็นเพียงปัจจัยที่มาประชุมกันชั่วคราวเท่านั้น ตัวของเรานั้นเกิดจากธาตุ ๔ ชั้น ๕ มาประชุมกันชั่วคราว เมื่อชีวิตคือความว่าง ตัวเราก็กว้าง ตัวเขาก็กว้าง เมื่อตัวริษยาไม่มีที่จับที่เกาะมันก็จะอันตรธานหายไป เป็นปรมสุขญตา เป็นความว่างอันไพศาล จิตเราก็คือหลุดพ้นจากความริษยา

ข. ผู้ถูกริชยา

๑) เข้าใจว่าริษยาคือธรรมดาของโลก ให้มองว่าคนเราเกิดมาในโลกย่อมมีโลกธรรมหรือธรรมที่เป็นธรรมดาสามัญประจำโลก ๔ คู่ที่ตรงข้ามกันเกิดขึ้นมากระทบกระทั่งตัวเราเป็นครั้งคราว โลกธรรม ๘ อันได้แก่ ได้ลาภ – เสื่อมลาภ, ได้ยศ – เสื่อมยศ, สรรเสริญ – นินทา, สุข – ทุกข์ กล่าวคือ หากเราเป็นคนเก่งได้รับการสรรเสริญ เมื่อได้รับคำสรรเสริญแล้วเตรียมใจไว้เลยว่า อีกไม่นานนินทาหรือริษยาต้องเข้ามาแน่นอน ให้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้าว่า มันจะต้องเกิดขึ้นแน่ ๆ ไม่ช้าก็เร็ว

๒) อย่าเสียเวลาไปตอบโต้ แต่จงเร่งรัดพัฒนาตัวเอง การเสียเวลาไปตอบโต้จะทำให้เราห่างจากความดีหรือความเก่งที่เรามีอยู่ไปสู่สถานะที่เขาต้องการทันที ควรสงวนเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัดนั้น เอาเวลาที่มีอยู่มาใช้ในการพัฒนาตนเองให้ดีที่สุดจะเป็นการดีกว่า เพราะเมื่อเราพัฒนาจนถึงขีดสุดแล้ว เราจะอยู่เหนือเขาจนเขาเอื้อมไม่ถึง ทำอะไรเราไม่ได้ไปเอง เมื่อเขาเห็นว่าริษยาเราแล้วไม่ได้ผล ระบายเราไปก็ไม่ตอบโต้ เขาก็จะเลิกไปเอง

๓) จงแปรเปลี่ยนแรงริษยาเป็นกำลังใจ การที่ถูกริษยาแสดงว่าสิ่งที่มีอยู่ทำอยู่เป็นสิ่งที่มีความพอสมควรทีเดียว เขาจึงให้ความสนใจเรามาก ควรนึกขอบคุณเขาเพราะการกระทำของเขาสะท้อนว่า เรากำลังเดินมาถูกทางแล้ว ผู้ที่มีจิตใจใฝ่ริษยาเราเป็นผู้ช่วยกระตุ้นให้บาร์มีของเราเต็มเปี่ยม เราจึงควรตอบขอบคุณเขา บางครั้งมารก็ทำให้บาร์มีของเราเต็มเปี่ยมได้เหมือนกัน

๔) จมมองโลกในแง่ดี โดยการเปลี่ยนมุมมองต่อความริษยาที่คนอื่นมีต่อตัวเรา จากการที่เราคิดว่ามันเป็นเรื่องเลวร้าย ให้มองเป็นการถูกริษยากำลังเปิดเผยความจริงอีกด้านหนึ่งให้เราเห็น ดังคำที่นักปราชญ์ทั้งหลายกล่าวว่า ความริษยา คือรูปแบบหนึ่งของการยกย่องดี ๆ นี่เอง หรือ ความริษยามักเล่นงานคนที่มีเกียรติที่สุด เหมือนลมที่มักโหยหวนอยู่รอบ ๆ ขุนเขาที่สูงที่สุด และ การเป็นคนที่ถูกริษยา คุณต้องไม่ธรรมดาจริง ๆ

๕) อย่าตอบโต้ด้วยความรุนแรง เพราะมันจะคร่าเวลาในชีวิตของเราไปกับเรื่องนี้โดยใช่เหตุ ทำให้ต้องทุกข์ร้อน สูญเสียพลังงาน พลังความคิด และเวลาไปอย่างน่าเสียดาย แต่จงตอบสนองด้วยท่าทีที่เหนือกว่าตามแนวทางของพระพุทธองค์ที่ตรัสว่า “จงเอาชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ จงเอาชนะความชั่วด้วยความดี จงเอาชนะความตระหนี่ด้วยการให้ จงเอาชนะความเท็จด้วยความสัตย์”

๖) อย่าประมาทและอย่าทำทายเป็นอย่างประมาท คือ อย่างนอนใจเพราะมีคนริษยาคอยจับตาดูเราอยู่ เราจึงควรก้าวแต่ละก้าวด้วยความสุขุมรอบคอบ เพราะคนที่ริษยาเราอาจใช้วิธีรุนแรงหรือใช้เล่ห์กลมาทำร้ายเราก็เป็นได้ ดังนั้นจึงไม่ควรประมาท แต่ไม่ควรหมกมุ่นจนเสียขวัญและกำลังใจ อย่าทำทายเป็น อย่างทำทายเป็นให้เขามาทำร้ายเราหรือทำทายเป็นด้วยวาจาให้เขามาแข่งกับเรา เพราะนั่นจะทำให้เกิดการเบี่ยงเบนออกไปนอกเส้นทางแห่งการพัฒนาตนเอง ตกไปเข้าทางที่เขาขุดหลุมพรางเอาไว้พอดี

๗) ก้าวต่อไปด้วยความเชื่อมั่น ว่าวันหนึ่งเราจะกลายเป็นตัวจริงหรือมีอาชีพของวงการเหมือนอย่างสตีฟ จอบส์ ผู้ไม่สนใจการถูกริษยา ถูกนินทา ถูกวิจารณ์อย่างหนักจากคนที่ริษยาเขา ไม่ชอบเขา แต่เขาไม่สนใจยังคงสร้างสรรค์นวัตกรรมต่อไปจนกลายเป็นคนสำคัญ ในตำนานผู้หนึ่งที่ทรงอิทธิพลต่อการศึกษา การสื่อสาร และเทคโนโลยีโลกปัจจุบัน

๘) อบรมตัวเองด้วยการเจริญสติอยู่เสมอ การเจริญสติอยู่เสมอเพื่อให้พ้นจากความริษยา อันเป็นอารมณ์ปกติของสามัญชน ควรพัฒนาตนเองให้ดั่งงามล้ำเลิศประเสริฐยิ่ง ๆ ขึ้นไป วันหนึ่งข้างหน้าเมื่อเขาเปิดใจกว้าง ก็ควรแบ่งปันภูมิปัญญาชั้นสูงของเราที่ล้นพ้นความริษยานี้ให้เขาได้เรียนรู้ ได้สัมผัสและพัฒนาตัวเอง ดังนั้นสิ่งที่เราพึงปฏิบัติคือ จงเอาชนะจิตวิญญานที่ต่ำต้อยด้วยจิตวิญญานที่สูงส่งกว่า จงเอาชนะความชั่วร้ายด้วยความดี จงเอาชนะความชั่วที่อยู่ในใจเขาเพราะการเอาชนะอย่างนี้จะไม่มีการต้องบาดเจ็บล้มตาย ไม่เป็นการสร้างเวรภัยใด ๆ อีกต่อไป

กล่าวโดยสรุปวิธีคลายความริษยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาและนักการศึกษา ตามแนวคิดนักจิตวิทยามักจะเน้นที่ความริษยาในเด็ก เพราะเด็กเปรียบเสมือนผ้าขาว ถ้าแต้มสีส้นแห่งริษยาฝังแน่นติดตัวไป ย่อมส่งผลต่อการสร้างพฤติกรรมที่ไม่ดีเมื่อเติบโตใหญ่ได้ ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นหัวใจ

หลักในการคลายความริษยาของเด็ก ๆ เพราะเด็กยังช่วยเหลือตนเองไม่ได้ จำต้องพึ่งผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด พ่อแม่ควรเป็นต้นแบบในการประพฤติปฏิบัติที่ดี รู้จักพอ ใช้สิ่งของอย่างรู้คุณค่า ไม่ฟุ่มเฟือย เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่จะใช้สอยสิ่งที่มีให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า ไม่สร้างความโลภอยากทำตามแพชั่นใหม่ ๆ ทำให้เกิดการเอาตัวไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นอันนำมาซึ่งความริษยา พ่อแม่ไม่ควรเปรียบเทียบเด็กแต่ละคน ควรปฏิบัติต่อเด็กแต่ละคนตามความต้องการและความสามารถของเขา โดยสังเกตนิสัยของเด็ก จุดเด่นของแต่ละคนเพื่อจะได้ให้ความรักในปริมาณที่พอเหมาะแก่เขา เด็กที่โหยหาความรักมากจะได้ไม่รู้สึกขาดความรัก จนนำมาสู่ความริษยาซึ่งดีจึงเด่นทั้งในพี่น้องกันเอง ลูกหลานจนไปถึงเพื่อนที่โรงเรียน และสังคมภายนอกที่เขาต้องเป็นสมาชิกในอนาคต

พ่อแม่ไม่ควรบังคับให้ลูกบางคนต้องเสียสละเพื่อลูกคนอื่น เพราะลูกที่ต้องเสียสละจะเสียใจมาก รู้สึกถูกเอาเปรียบ ถูกแย่งชิงของและความรักจากพ่อแม่ไป หากมีการทะเลาะและทำร้ายกันพ่อแม่ไม่ควรนิ่งเฉย ควรห้ามในทันทีที่ทำร้ายกัน ในขณะเดียวกันต้องไม่ทำร้ายจิตใจลูกคนที่เป็นผู้ทำร้ายอีกฝ่ายด้วย อาจให้เขาระบายออกมากับตุ๊กตาเพื่อดูวิธีการระบายความโกรธที่มีต่อลูกอีกคนอย่างไร และมีความโกรธมากแค่ไหน เมื่อพ่อแม่เห็นว่าเริ่มรุนแรงขึ้น ควรพูดสั้น ๆ ว่า พ่อหรือแม่เข้าใจว่าเขาโกรธมากแค่ไหน คราวต่อไปถ้าเขาโกรธลูกอีกคนให้รีบมาบอกแม่ เพื่อช่วยลดความริษยาของเขาดีกว่าการลงโทษหรือดุด่าเขา และควรบอกลูกว่า พ่อหรือแม่ไม่ยอมให้เขารังแกลูกอีกคน แต่ถ้าเวลาที่เขาเหงา หรือรู้สึกท้อทรมานหรือไม่ได้รับความเป็นธรรมให้มาบอกแม่หรือพ่อ เพื่อจะได้หาเวลาอยู่กับเขาให้มากขึ้น และพ่อแม่ควรให้รางวัลแก่ลูก ๆ โดยการให้รางวัลส่วนรวม เช่น การออกไปทานของอร่อยร่วมกัน เมื่อพวกเขาทำตัวน่ารักไม่ทะเลาะกัน เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เขารักกัน ไม่ขัดแย้งกัน

สำหรับวิธีคลายความริษยาของผู้ใหญ่ตามแนวคิดนักจิตวิทยาและนักการศาสนา พบว่า หากเกิดความริษยาขึ้นให้มองความดีหรือจุดเด่นของคนที่เราริษยา แล้วน้อมคารวะความดีของเขา ด้วยใจจริง เลียนแบบเขาอย่างเจียม ๆ โดยที่ใจยังรู้สึกดีต่อเขา เราจะกลายเป็นคนเก่ง คนเด่นขึ้นมา โดยที่ใจเราไม่คิดริษยาเขา และทั้งผู้ริษยาและผู้ถูกริษยาควรมีเมตตาประจักษ์ ทำดีต่อกัน แบ่งปัน สร้างสัมพันธ์มิตรที่ดีต่อกัน พยายามพัฒนาตนให้ดียิ่งขึ้น ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่ควรใช้ความรุนแรงใส่กัน หมั่นเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เจริญสติเพียรภาวนาเพื่อให้จิตตื่นรู้เท่าทันตามความเป็นจริง อยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่นำอารมณ์ในอดีตมาครุ่นคิด และไม่เอาเรื่องในอนาคตมากังวล เท่านั้นจะสามารถคลายความริษยาและเมื่อถูกริษยาก็กจะไม่โกรธตอบ เป็นการยกใจของทั้งสองฝ่ายให้สูงขึ้น

๔.๓ หลักธรรมที่คลายความริษยา

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกหลักธรรมที่เหมาะสมแก่การคลายความริษยามาพอสังเขปดังนี้

๔.๓.๑ เมตตา

๔.๓.๒ อธิบายในการบรรเทาความริษยา โดยอิงแนว อธิบายในการบรรเทาความโกรธ ตาม คัมภีร์วิสุทธิมรรค

๔.๓.๓ บุญกิริยาวัตถุ ๑๐

๔.๓.๑ เมตตา เป็นหลักธรรมปุระจาริกในการคลายความริษยาทั้งผู้ที่มีความริษยาและผู้ที่ถูกริษยา หมายความว่า ในทางพระพุทธศาสนาสอนให้มองสัตว์โลกทุกชนิดว่าเป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิด แก่เจ็บตาย ทุกชีวิตในโลกนี้ไม่มีใครหนีพ้นความตาย ควรมีเมตตาต่อกัน ดังนั้นจึงไม่ควรไปริษยาผู้ใด เพราะทุกชีวิตมีทุกข์ร่วมกัน อย่างไรก็ตามในสังคมของปุถุชนที่ยังมีกิเลสตัณหา มีการแข่งขันกันเพื่อความอยู่รอด ต้องเกิดการกระทบกระทั่ง เมื่อมีการแข่งขันแล้วตนเองไม่สมหวัง จึงเกิดการริษยากัน ต้องใช้ความเมตตาเข้าคลายความรู้สึกนี้

คำว่า “เมตตา” มีผู้รู้หลายท่านได้นิยามความหมายไว้หลากหลายนิยาม ในที่นี้ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างดังนี้

เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาให้เขามีความสุข แม้ไม่ตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า (ข้อ ๙ ในบารมี ๑๐, ข้อ ๑ ในพรหมวิหาร ๔, ข้อ ๒ ในอารักขกรรมฐาน ๔)^๒ เมตตายังหมายถึง ไม่ตรี ความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขามีความสุข ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจดีต่อกัน ความใส่ใจหรือต้องการสร้างเสริมประโยชน์สุขให้แก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เมตตาเป็นธรรมกลาง ๆ ทั้งในแง่ผู้ควรมีเมตตา และในแง่ผู้ควรได้รับเมตตา จึงควรมีทั้งผู้น้อยต่อผู้ใหญ่ และผู้ใหญ่ต่อผู้น้อย คนจนต่อคนมี และคนมีต่อคนจน คนฐานะต่ำต่อคนฐานะสูง และคนฐานะสูงต่อคนฐานะต่ำ คฤหัสถ์ต่อพระสงฆ์ และพระสงฆ์ต่อคฤหัสถ์ เป็นธรรมพื้นฐานของใจชั้นแรกในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้มองกันในแง่ดี หวังดีต่อกัน พร้อมที่จะรับฟังและเจรจาเหตุผลของกันและกัน ไม่ยึดเอาความเห็นแก่ตัวหรือมีความเกลียดชังเป็นที่ตั้ง เมตตา เป็นคุณธรรมที่เริ่ม

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑, หน้า ๓๒๔.

เจริญได้ระยะต้น ๆ ของการปฏิบัติธรรม มิใช่เป็นข้อธรรมที่ง่ายนักอย่างที่มักเข้าใจกันอย่างผิวเผิน เพราะเมตตาอย่างที่พูดถึงกันง่าย ๆ ทั่วไป หายากนักที่จะเป็นเมตตาแท้จริง^๓

เมตตา คือ สมบัติ และวิบัติของเมตตา สมบัติ ได้แก่ ความสมบูรณ์ หรือผลสำเร็จที่ต้องการของเมตตา วิบัติ ได้แก่ ความล้มเหลว ความไม่สำเร็จ การปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนผิดพลาด สมบัติของเมตตา คือ ระวังพยาบาทได้ (พยาบาทุပ္พลโม เอติสสา สมปัตติ) วิบัติของเมตตา คือ การเกิดสินะ (สินะสมภโว วิปัตติ) ในแง่วิบัติมีข้อสังเกตอย่างสำคัญ สินะ หมายถึง เสนหา ความรักใคร่เยื่อใยเฉพาะบุคคล ความพอใจ โปรดปรานส่วนตัว สินะ คือ เสนหา เป็นเหตุให้เกิดความลำเอียง ทำให้ช่วยเหลือกันในทางที่ผิดได้ อย่างที่เรียกว่า เกิดฉันทาคติ (ลำเอียงเพราะรักใคร่) ที่ได้ยินพูดกันว่า “ท่านเมตตาฉันเป็นพิเศษ” ฯลฯ เป็นเรื่องของสินะซึ่งเป็นความวิบัติของเมตตามากกว่า

เมตตาที่แท้จริงนั้น เป็นธรรมที่เอื้อต่อการรักษาความเที่ยงธรรม เพราะเป็นธรรมกลาง ๆ ทำให้มีภาวะจิตที่ปราศจากความเห็นแก่ตัวที่จะเอนเอียงเข้าหา ปราศจากความเกลียดชังคิดร้าย มิใช่ไตร่ปรารณาคัดต่อคนทุกคนสมำเสมอกัน จึงช่วยให้พิจารณาตัดสินและกระทำการต่าง ๆ ไปตามเหตุผล โดยมุ่งประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่คนทั้งหลาย มิใช่มุ่งสิ่งที่เขาหรือตนชอบหรืออยากได้ออยากเป็น อย่างเช่น พระผู้มีพระภาคทรงมีพระทัยเสมอกัน ทั้งต่อนายธนู ต่อพระเทวทัต ต่อโจรองคุลิมาล ต่อข้าจันบาล และต่อพระราหุล ทุกคน

ประโยชน์ของเมตตา จะเห็นได้ในกรณีของการถกเถียง การโต้แย้งทางเหตุผล และการตอบโต้ ทำให้ต่างฝ่ายยอมพิจารณาเหตุผลของกันและกัน ช่วยให้ผู้ได้บรรลุถึงเหตุผลที่ถูกต้องได้

จะเห็นได้ว่า เมตตานี้เป็นธรรมที่มีคุณอนันต์ ผู้วิจิตรได้รวบรวมเรื่องราวของ “เมตตา” ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ภิกษุถูกงูกัดเพราะไม่แผ่เมตตา

ในบทสวดพระปริตรที่พระภิกษุใช้สวดในปัจจุบันนี้ มีอยู่บทหนึ่งเกี่ยวกับการแผ่เมตตาต่อสรรพสัตว์ ซึ่งมีชื่อว่า ชันธปริตร (ขึ้นต้นบทสวดด้วย วิรูปักเขหิ เม เมตตัง ... ฯลฯ) เพื่อให้ภิกษุ

^๓พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ ๑๑, ๒๕๕๘, [ออนไลน์], หน้า ๗๓๗-๗๓๘, แหล่งที่มา: http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/buddhadhamma_extended_edition.pdf [๑๕ มีนาคม ๒๕๕๙].

สวดเจริญเมตตาต่อพญางูทั้ง ๔ ตระกูลและสรรพสัตว์มิให้มาทำอันตรายแก่ภิกษุหรือผู้ที่สาธยายพระปริตรนี้ได้^๔ มีเนื้อหาในพระสูตรดังนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคทรงมีรับสั่งเรื่องการที่มีภิกษุถูกงูกัดจนมรณภาพนั้นเป็นเพราะภิกษุนั้นไม่ได้แผ่เมตตาจิตให้ตระกูลพญางู ๔ ตระกูล ซึ่งตระกูลพญางู ๔ ตระกูล ได้แก่ ๑) ตระกูลวิรูปักษ์ ๒) ตระกูลเอราปละ ๓) ตระกูลฉัพยาบุตร ๔) ตระกูลกัณหาโคตมกะ

พระศาสดาทรงอนุญาตให้ภิกษุแผ่เมตตาจิตให้ตระกูลพญางู ๔ ตระกูลนี้ เพื่อคุ้มครองรักษาป้องกันตน โดยเนื้อหาของคำแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์มีดังนี้^๕

เราขอมีเมตตาต่อตระกูลพญางูวิรูปักษ์	เราขอมีเมตตาต่อตระกูลพญางูเอราปละ
เราขอมีเมตตาต่อตระกูลพญางูฉัพยาบุตร	เราขอมีเมตตาต่อตระกูลพญางูกัณหาโคตมกะ
เราขอมีเมตตาต่อเหล่าสัตว์ที่ไม่มีเท้า	เราขอมีเมตตาต่อเหล่าสัตว์สองเท้า
เราขอมีเมตตาต่อเหล่าสัตว์สี่เท้า	เราขอมีเมตตาต่อเหล่าสัตว์หลายเท้า
สัตว์ไม่มีเท้าอย่าได้เบียดเบียนเรา	สัตว์สองเท้าอย่าได้เบียดเบียนเรา
สัตว์สี่เท้าอย่าได้เบียดเบียนเรา	สัตว์หลายเท้าอย่าได้เบียดเบียนเรา
ขอสรรพสัตว์ที่มีลมหายใจ	ขอสรรพสัตว์ที่ยังมีชีวิตทั้งมวล
จงประสบกับความเจริญ	ความเลวร้ายอย่าได้มาแผ้วพานสัตว์ใด ๆ เลย
พระพุทธเจ้ามีพระคุณหาประมาณมิได้	พระธรรมมีพระคุณหาประมาณมิได้
พระสงฆ์มีพระคุณหาประมาณมิได้	สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายคือ งู แมงป่อง ตะขาบ
แมงมุม ตั๊กแตน หนู มีคุณพอประมาณ	เราทำการรักษาแล้ว ทำการป้องกันแล้ว
ขอหมู่สัตว์ผู้มีชีวิตจงหลีกไป	เรานั้นขอนอบน้อมพระผู้มีพระภาค
ขอนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้ง ๗ พระองค์	

^๔พระคันธสาราภังค์ แปล, **บทสวดมนต์พระปริตรธรรม ๑๒ ตำนาน**: ที่ระลึกงานสวดพระปริตรมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถวายพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: อาสาตินแดน กรมการปกครอง, ๒๕๕๔), หน้า ๔๒-๔๔.

^๕วิ.จุ. (ไทย) ๗/๒๕๑/๑๔-๑๖.

การแผ่เมตตาในเมตตสูตร (เมตตปริตร)

“เมตตปริตร” หนึ่งในบทสวดมนต์พระปริตรธรรม ๑๒ ตำนาน เป็นอีกบทสวดหนึ่งใช้แผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย (ขึ้นต้นบทสวดด้วย กรณียมัตถกุสเลนะ..ฯลฯ) ซึ่งเป็นคาถาที่ใช้สวดสำหรับป้องกันภัยอันตรายจากภูติผีปีศาจ หรือเทวดาที่อาศัยอยู่ตามสถานที่ต่าง ๆ การสาธยายพระปริตรบทนี้เพื่อให้อนุภาพแห่งความเมตตา ทำให้เทวดาหรือภูติผีปีศาจที่อยู่ในสถานที่นั้น ๆ มีจิตใจอ่อนโยน มีไมตรี ไม่เบียดเบียนกัน สำหรับภิกษุหรือผู้ที่พากเพียรเจริญเมตตาภาวนาแล้วเจริญวิปัสสนาโดยใช้เมตตาเป็นบาทแห่งวิปัสสนา สามารถบรรลุในคุณชั้นสูง (นิพพาน) ได้^๖ ซึ่งบทสวดนี้มีที่มาจากพระสูตร เมตตสูตร^๗ มีเนื้อหาดังนี้

พระผู้มีพระภาคตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายผู้อยู่ป่าดังนี้ ภิกษุผู้ฉลาดในประโยชน์ มุ่งหวังบรรลุสันตบท (นิพพาน) บำเพ็ญกรณียกิจ ควรเป็นผู้อาจหาญ ซื่อตรง เคร่งครัด วาง่าย อ่อนโยนและไม่เย่อหยิ่ง ควรเป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย มีกินน้อย มีความประพฤติเบา มีอินทรีย์สงบ มีปัญญารักษาตน ไม่คะนอง ไม่ยึดติดในตระกูลทั้งหลาย ไม่ควรประพฤติความเสียหายใด ๆ จะเป็นเหตุให้วิญญูชนเหล่าอื่นตำหนิเอาได้ ควรแผ่เมตตาไปในสรรพสัตว์อย่างนี้ว่า

ขอสัตว์ทั้งปวงจงมีความสุข มีความเกษม มีตนเป็นสุขเกิด คือเหล่าสัตว์ที่ยังเป็นผู้หวาดสะดุ้งหรือเป็นผู้มั่นคง ขอสัตว์เหล่านั้นทั้งหมดจงมีตนเป็นสุขเกิด เหล่าสัตว์ที่มีขนาดกายยาว ขนาดกายใหญ่ ปานกลาง เตี้ย ผอม หรืออ้วน ขอสัตว์เหล่านั้นทั้งหมดจงมีตนเป็นสุขเกิด

เหล่าสัตว์ที่เคยเห็นก็ดี ไม่เคยเห็นก็ดี ที่อยู่ใกล้และอยู่ไกลก็ดี ภูตหรือสัมภเวสีก็ดี ขอสัตว์เหล่านั้นทั้งหมด จงมีตนเป็นสุขเกิด ไม่ควรข่มเหง ไม่ควรดูหมิ่นกันและกันในทุกโอกาส ไม่ควรปรารภนาทุกข์แก่กันและกัน เพราะความโกรธ และความแค้น ควรแผ่เมตตาจิตอย่างไม่มีประมาณไปยังสรรพสัตว์ จตุมารดาเผ่าถนอมบุตรคนเดียวด้วยชีวิตฉะนั้น

อนึ่ง ควรแผ่เมตตาจิตชนิดไม่มีประมาณ กว้างขวาง ไม่มีเวร ไม่มีศัตรูไปยังสัตว์โลกทั่วทั้งหมด ทั้งชั้นบน ชั้นล่าง และชั้นกลาง ผู้แผ่เมตตาจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ควรตั้งสติไว้ตลอดเวลาที่ยังไม่่วง นักปราชญ์เรียกการอยู่ด้วยเมตตานี้ว่า พรหมวิหาร ผู้แผ่เมตตาที่ไม่ยึดถือทิฐิมิตร ถึงพร้อมด้วยทัสสนะ กำจัดความยินดีในกามคุณได้แล้ว ก็จะไม่เกิดในภพอีกต่อไป (สิ้นสุดในวัฏฏสงสาร)

^๖ พระคันธสาราภิงค์ แปล, บทสวดมนต์พระปริตรธรรม ๑๒ ตำนาน, หน้า ๓๘-๔๒.

^๗ ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑๔๓-๑๕๒/๕๓๓-๕๓๔.

ในเมตตสูตร อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต พระพุทธองค์ทรงเล่าว่า ในอดีตชาติของพระองค์ได้เห็นอานิสงส์ของการเจริญเมตตาว่า พระองค์ทรงเจริญเมตตาจิตตลอด ๗ ปี ผลคือพระองค์ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดในโลกถึง ๗ สังวัฏฏกับและวิวัฏฏกับมาแล้ว ในสังวัฏฏกับ (กับเสื่อม) ทรงไปบังเกิดในอภิสรรพหม ส่วนในวิวัฏฏกับ (กับเจริญ) ทรงไปบังเกิดในพรหมวิมานอันว่างเป็นท้าวมหาพรหม และทรงเคยเกิดเป็นท้าวสักกเทวราชมาแล้วอีก ๓๖ ครั้ง^๘

การแผ่เมตตาทำให้ผู้แผ่เมตตามีความสุข ผู้ที่เกี่ยวข้องและสังคมพลอยมีความสุขไปด้วย เพราะผู้ที่มิเมตตาจะมองโลกในแง่ดี ไม่มีพิษภัยแก่ใคร มีจิตใจสบายหน้าตายิ้มแย้ม ใครเห็นก็อยากเข้าใกล้เพราะได้รับความเอ็นใจ ส่วนคนที่ไม่มีเมตตาจะไม่มีใครอยากเข้าใกล้เพราะให้แต่ความเดือดร้อนเปรียบเหมือนใกล้กับกองไฟ เมตตาเป็นธรรมช่วยระงับพยาบาทได้ ดังพระพุทธเจ้าตรัสในเมฆียสูตรว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นพึงเจริญธรรม ๔ ประการให้ยิ่งขึ้นไป คือ ๑) พึงเจริญอุสสุภะเพื่อละราคะ ๒) พึงเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท ๓) พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก ๔) พึงเจริญนิจสัญญาเพื่อถอนอัสมิมานะ^๙ และพระพุทธองค์ยังได้ตรัสไว้ในรากสูตรอีกว่า ภิกษุควรเจริญธรรม ๓ ประการ เพื่อละธรรม ๓ ประการ คือ ๑) พึงเจริญอุสสุภะ เพื่อละราคะ ๒) พึงเจริญเมตตา เพื่อละโทสะหรือริษยาได้ ๓) พึงเจริญปัญญา เพื่อละโมหะ^{๑๐}

หากทุกคนมีเมตตาต่อกัน การล่วงละเมิดศีล ๕ ก็จะไม่เกิดขึ้นกล่าวคือ เมื่อมีเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่นก็จะไม่ทำร้ายผู้อื่นหรือชีวิตอื่น เมื่อมีเมตตาก็จะไม่ลักโกงทรัพย์สินของผู้อื่นให้เขาเดือดร้อน เมื่อมีเมตตาก็จะไม่แย่งคูครองของผู้อื่น เมื่อมีเมตตาก็จะไม่หลอกลวง ไม่ใส่ร้ายทำให้คนอื่นเข้าใจผิด

การแผ่เมตตา^{๑๑} เป็นสิ่งที่โบราณบัณฑิตทั้งหลายปฏิบัติต่อกันมาตามลำดับ เพราะเห็นประโยชน์ว่า การแผ่เมตตานี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นประจำมีจิตใจอ่อนโยน เยือกเย็นลงได้ ใจไม่ร้อนรุ่ม เพราะเพ่งริษยา และทำให้มองเห็นว่าการที่มนุษย์หวังดีต่อกันเป็นทางนำไปโลกเกิดสันติสุขได้ และเมื่อตัวเองได้รับความสุขแม้เพียงเล็กน้อยก็ต้องการให้เพื่อนร่วมโลกได้รับความสุขอย่างนั้นบ้าง จึงแผ่กระแสจิตอันเยือกเย็นและอ่อนโยนไปยังผู้อื่น ผู้ได้รับเมตตาจิตนั้นแล้วพลอยมีจิตอ่อนโยน เยือกเย็น

^๘ ๐.ส.ตต.ก. (ไทย) ๒๓/๖๒/๑๒๐.

^๙ จ.อุ. (ไทย) ๒๕/๘๙/๒๓๕-๒๓๖.

^{๑๐} ๐.ง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๐๗/๖๒๙.

^{๑๑} สมชาติ กิจยรรยง, **สร้างสมอง สร้างพลังจิต พิชิตความสำเร็จ**, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๘๗-๑๘๘.

และได้พบกับความสุขทางใจไปด้วย ด้วยเหตุนี้มนุษย์และสัตว์อยู่กันด้วยความมีน้ำใจดีต่อกัน รักใคร่กันฉันพี่น้อง และหันหน้าเข้าหากันด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ทำให้อยู่กันด้วยความอบอุ่นไว้วางใจกัน ปราศจากความหวาดระแวงกันเป็นเหตุให้ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ริษยากัน แต่จะอุดหนุนเกื้อกูลกันด้วยน้ำใสใจจริง

การแผ่เมตตา มี ๒ วิธี^{๑๒} คือ

๑) การแผ่พรหมวิหารธรรมโดยเจาะจง คือ การแผ่จิตออกไปด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขานั้น การแผ่ไปโดยเจาะจงบุคคลหรือกลุ่มคนที่ต้องการจะแผ่ เรียกว่า โอทิสพรณา ดังในปฏิสัมภิทามรรค ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเล่ม ๓๑ มีแสดงตัวอย่างของการแผ่โดยเจาะจง ๗ จำพวก คือ แผ่ไปว่า ขอให้สัตว์ทั้งปวงมีความสุข ขอให้บุรุษทั้งปวงมีความสุข ขอให้สตรีบุคคลทั้งปวงมีความสุข ขอให้บุคคลผู้ไม่เป็นอริยะทั้งปวงมีความสุข ขอให้เทพทั้งปวงมีความสุข ขอให้มนุษย์ทั้งปวงมีความสุข ขอให้สัตว์โลกที่ต่ำกว่ามนุษย์ คือ ที่เป็นเดรัจฉาน เป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย อันเรียกว่าพวกอบาย หรือรวมเรียกว่า เป็นผู้ที่ตกต่ำทั้งปวงมีความสุข การแผ่จิตออกไปดังนี้เรียกว่าแผ่โดยเจาะจง

๒) การแผ่พรหมวิหารธรรมโดยไม่เจาะจง ส่วนการแผ่แบบนี้เรียกว่า อนโทสิพรณา เป็นการแผ่ครอบคลุมไปทั้งหมด ยกตัวอย่างไว้ ๕ จำพวก คือ แผ่ไปว่า ๑) สัตว์ทั้งปวงมีความสุข ๒) ปราณ คือ สัตว์มีชีวิตทั้งปวงมีความสุข ๓) ภูตะ คือ สัตว์ที่เป็นขึ้นแล้วเกิดขึ้นแล้วทั้งปวงมีความสุข ๔) บุคคลทั้งปวงมีความสุข ๕) สัตว์ทั้งหลายที่เนื่องโดยอรรถภาพทั้งหมดมีความสุข

การแผ่ไปโดยไม่เจาะจงเรียกว่า อัปมัณญากาวนา คือ การอบรมด้วยการแผ่ไปโดยไม่มีประมาณ และในวิธีแผ่นี้ยังมีการแผ่ออกไปยังทิศทั้ง ๑๐ คือ ทิศตะวันออก (บูรพา) ทิศตะวันตก (ปัจฉิม) ทิศเหนือ (อุดร) ทิศใต้ (ทักษิณ) ทิศน้อยตะวันออก หรือ ตะวันออกเฉียงใต้ (อาคเนย์) ทิศน้อยตะวันตก หรือ ตะวันตกเฉียงเหนือ (พายัพ) ทิศน้อยทิศเหนือ หรือ ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน) ทิศน้อยทิศใต้ หรือ ตะวันตกเฉียงใต้ (हरดี) คือ ทิศที่อยู่ในระหว่างทิศทั้ง ๔ เป็น ๘ ทิศ และแผ่ไปในเบื้องล่าง แผ่ไปในเบื้องบน รวมเป็น ๑๐ ทิศ แผ่ออกไปโดยทำจิตใจให้เป็นไปโดยอาการทั้ง ๘ คือ ๑) เว้นความคิดปีฬาย่ำยข่มเหงสัตว์ทั้งปวง แต่แผ่ไปเพื่อความไม่ปีฬาย่ำย

๒) แผ่ไปเว้นความคิดอุปฆาตเข้าไปทำร้ายสัตว์ทั้งปวง แผ่ไปโดยไม่มีความคิดเข้าไปทำร้าย

^{๑๒} สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **ทศบารมี ทศพิธราชธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๒๑๗-๒๑๘.

๓) แผ่ไปเว้นความคิดก่อความเดือดร้อนแก่สัตว์ทั้งปวง แผ่ไปโดยไม่คิดก่อให้เกิดความเดือดร้อน

๔) แผ่ไปโดยเว้นความคิดครอบงำยึดครองสัตว์ทั้งปวง แผ่ไปโดยไม่คิดครอบงำยึดครอง

๕) แผ่ไปเว้นความคิดเบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง แผ่ไปโดยไม่คิดเบียดเบียน

๖) แผ่ไปโดยคิดว่า ขอให้สัตว์ทั้งปวงเป็นผู้ไม่มีเวร อย่าเป็นผู้มีเวร

๗) แผ่ไปโดยคิดว่า ขอให้สัตว์ทั้งปวงจงมีความสุข อย่ามีความทุกข์

๘) แผ่ไปโดยคิดว่า ขอให้สัตว์ทั้งปวงจงมีตนถึงความสุข อย่ามีตนถึงความทุกข์

เมื่อยกเมตตาขึ้นเป็นตัวอย่าง การแผ่ไปด้วยอาการดังกล่าวมานี้ชื่อว่าเป็น การอบรมเมตตา ใจที่คิดอย่างนี้ชื่อว่า เป็นใจที่เมตตา และความพ้นจากอาฆาตพยาบาททั้งปวง ไม่มีอาฆาตพยาบาททั้งปวงเกิดขึ้นกลุ่มมัจฉะใจ เรียกว่า วิมุตติ หรือ ความหลุดพ้น รวมกันเรียกว่า เมตตาเจโตวิมุตติ คือ ใจที่มีเมตตาเป็นใจที่หลุดพ้นจากอาฆาตพยาบาททั้งหลาย

วิธีแผ่เมตตา ท่านสอนว่า การแผ่เมตตานี้ควรแผ่ให้ตนเองก่อน คือต้องปรารถนาความสุขให้แก่ตัวเองเสียก่อน โดยวิธีสร้างความรักตัวเองในทางที่ถูกที่ควร คือ ไม่ทรمانตัวเองด้วยการกระทำด้วยความคิดที่ผิด ๆ ทำตัวเองให้มีอำนาจทางจิตด้วยความดีเสียก่อน แล้วค่อย ๆ ขยายวงเมตตาออกไปยังผู้อื่น สัตว์อื่น ตามลำดับ แม้ผู้นั้นจะเป็นผู้ที่ตนไม่ชอบหรือเป็นศัตรูกันก็ตาม เพราะถ้าหากสามารถแผ่เมตตาไปให้แก่ผู้ที่ไม่ถูกกันได้ แสดงว่าผู้นั้นได้ยกระดับจิตให้พ้นจากอำนาจความโกรธเคืองหรืออิจฉาริษยาได้แล้วด้วยเมตตา เพราะเมตตานี้เป็นเครื่องกำจัดกิเลส คือ โทสะ-ความโกรธ โทสะ-ความประทุษร้าย อคติ-ความไม่ชอบใจด้วยอำนาจของความอิจฉาริษยาเสียได้ ต่อไปตัวเองก็จะประสบความสุขความสงบทางใจ ไม่มีความเดือดร้อนใจ ไม่มีความกระวนกระวายใจอีกต่อไป เพราะปล่อยวางความโกรธ ความไม่พอใจลงเสียได้ ซึ่งผิดกับตอนที่ยังโกรธอยู่ ยังอิจฉาริษยาอยู่ในตอนนั้น จิตใจจะมีแต่ความร้อนรุ่มกลุ่มอก กระวนกระวายใจ และไม่เป็นอันกินอันนอนเห็นได้ชัด

วิธีที่ท่านสอนมา คือ ให้แผ่เมตตาทุกวัน อย่างน้อยก่อนนอนทุกคืน ถ้าสามารถทำให้มากครั้งต่อวันได้ยิ่งเป็นกำไรชีวิต เช่น นึกแผ่เมตตาทุกอริยาบถยืนเดินนั่งนอน เพราะในขณะนั้นจิตใจจะปลอดโปร่งเหมาะที่จะแผ่เมตตาอย่างยิ่ง เท่ากับว่าได้ทำกัมมฐานไปในตัว เพราะการแผ่เมตตาจัดเป็นกัมมฐานประการหนึ่งที่จะทำให้ใจสงบเย็นลงได้ และจะคอยควบคุมจิตใจให้นึกคิดไปในทางที่ถูกที่ควรได้รวดเร็ว ฉะนั้นควรทำให้เป็นนิสัยทุกวันจะได้รับประโยชน์มหาศาล

อานิสงส์แห่งเมตตาเจโตวิมุตติ^{๓๓} มีถึง ๑๑ ประการ คือ ๑) หลับเป็นสุข ๒) ตื่นเป็นสุข ๓) ไม่ฝันร้าย ๔) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย ๕) เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย ๖) เทวดาทั้งหลาย รักษา ๗) ไฟ ยาพิษ หรือศัสตราภยันตรายบุคคลนั้นไม่ได้ ๘) จิตตั้งมั่นได้เร็ว ๙) สีหน้าสดใส ๑๐) ไม่หลงลืมสติก่อนตาย ๑๑) เมื่อยังไม่แทงตลอดคุณวิเศษ (อรหัตตผล) ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

ผู้มีสติตั้งมั่น เจริญเมตตาแผ่ไปไม่มีประมาณ พิจารณาเห็นธรรมเป็นที่สิ้นอุปธิ ย่อมมีสังโยชน์เบาบาง หากบุคคลมีจิตไม่คิดประทุษร้ายสัตว์แม้ชีวิตเดียว เจริญเมตตาเป็นประจำอยู่ ก็เป็นผู้ชื่อว่าฉลาดเพราะการเจริญเมตตา นั้น แต่พระอรหันต์ผู้มีใจอนุเคราะห์หมู่สัตว์ทุกหมู่เหล่า ชื่อว่าสั่งสมบุญไว้เป็นอันมาก พระราชาผู้ทรงธรรมเช่นกับฤาษี ทรงชนะใจหมู่สัตว์ทั่วแผ่นดินด้วยราชธรรม ทรงบูชาอัญญ คือ สัสสมณะ ปุริสเมธะ สัมมาปาสะ วาชเปยยะ และนิรโรคพะ เสด็จเที่ยวไปอัญญเหล่านั้น ยังไม่ถึงเสียที่ ๑๖ แห่งเมตตาเจโตวิมุตติที่บุคคลเจริญดีแล้ว ผู้มีเมตตาในสัตว์ทุกหมู่เหล่าไม่ฆ่าเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า ไม่ชนะเอง (ไม่ทำร้ายผู้อื่นเอง) ไม่ใช้ให้ผู้อื่นชนะ (ไม่สั่งให้ผู้อื่นทำร้าย) ย่อมไม่มีเวรกับใคร ๆ

หลวงพ่อจรรย์ ฐิตธมโม^{๓๔} ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการแผ่เมตตาว่า ไม่มีอะไรดีเท่าแผ่เมตตาที่ได้จากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ถึงจะตัดใจได้และเสียสละได้ด้วยเมตตาของตนแก่บุคคลอื่นได้ โดยเฉพาะแก่สัตว์เดรัจฉาน คนไหนมีเมตตา สัตว์ทั้งหลายก็อยากเข้าใกล้คน ๆ นั้น นกก็มา หมาก็มา แมวก็มา คนก็มา ดุสริยแบบนี้มีเหตุผลที่น่าฟัง

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงความเมตตาในรูปแบบของความรักต่อผู้อื่นว่า รักผู้อื่นแล้วแก้ปัญหาได้ทุกเรื่อง รักผู้อื่นแล้วจะมีศีลทุกข้อ รักผู้อื่นแล้วโลกจะสงบเย็น รักผู้อื่น คือ จิตที่พัฒนาแล้วถึงที่สุด หมายความว่า ได้วิมุตติหลุดพ้นจากเครื่องกักขัง การที่บุคคลรักผู้อื่นไม่ได้เพราะมันติดคุกติดกรงขังอยู่ ซึ่งกรงขังก็คือ ความเห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ที่มีมานานแล้ว พอพูนหนามากขึ้นตั้งแต่เกิดมาจนปัจจุบัน ความเห็นแก่ตัวมันไม่มีอิสรภาพที่จะออกมารักผู้อื่นได้^{๓๕} ซึ่งความริษยา ก็เช่นกัน หากบุคคลมีความรักผู้อื่นดุจดั่งรักตนเองได้ ไม่มีการเปรียบเทียบ แก่งแย่งแข่งขันกัน เมื่อนั้นความริษยา ก็ไม่สามารถบังเกิดในจิตใจของบุคคลได้เลย

^{๓๓}วิ.ป. (ไทย) ๘/๓๓๑/๔๙๔.

^{๓๔}หลวงพ่อจรรย์ ฐิตธมโม (พระธรรมสิงหบุราจารย์), **กรรมฐานแก้กรรม ลำดับที่ ๕**, (กรุงเทพมหานคร: เพชรประกาย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๒-๑๔๓.

^{๓๕}พุทธทาส อินทปัญโญ, **โลกพระศรีอารยอยู่แค่ปลายจมูก (ชุดลอยปทุม อันดับ ๒๘)**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิเผยแผ่ชีวิตประเสริฐ), ๒๕๓๗, หน้า ๒๑-๓๘.

เมื่อลองใช้หลักความเมตตาในการคลายความริษยาแล้ว เพื่อช่วยส่งเสริมให้การคลายความริษยามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ควรใช้ “อุบายเพื่อบรรเทาความริษยา” ที่ผู้วิจัยประยุกต์จากหลักการอุบายเพื่อบรรเทาความโกรธ ที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๑๖} และท่านพระพรหมคุณาภรณ์นำมาขยายความเพื่อบรรเทาเรื่องความโกรธ^{๑๗} ซึ่งมีเนื้อหาพอสรุปได้ ๑๐ วิธีการดังนี้

๔.๓.๒ อุบายเพื่อบรรเทาความริษยา มี ๑๐ วิธีการหรือ ๑๐ ขั้นตอนไปนี้

๑) นึกถึงผลเสียของความเป็นผู้มีจิตริษยาผู้อื่น

ก. สอนตนเองให้คิดว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ และทรงสอนชาวพุทธให้เป็นคนดีเมตตา เรามัวมีแต่ริษยาผู้อื่น ไม่ระงับความอยากมี อยากเป็น เปรียบเทียบกับผู้อื่นจนตนเองต้องทุกข์ใจเพราะความริษยา เท่ากับเป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ไม่ทำตามอย่างพระศาสดา ไม่สมกับเป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้า จงรีบทำตัวให้สมกับที่เป็นศิษย์ของพระองค์ และจงเป็นชาวพุทธที่ดี

ข. พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า คนที่ริษยาเขาก่อนก็นับว่าเลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติรู้เท่าทันหลงโกรธตอบเขาไปอีก ก็เท่ากับสร้างความเลวให้ยืดยาวเพิ่มมากขึ้น นับว่าเลวหนักลงไปกว่าคนที่ริษยาเราก่อนนั้นอีก อย่าพึงเป็นทั้งคนเลว ทั้งคนเลวกว่านั้นเลย

ค. พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่าเขาริษยามา เราไม่ควรโกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก เมื่อรู้ทันว่าคนอื่นหรืออีกฝ่ายหนึ่งเขาขุ่นเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้เสีย ไม่เคืองตอบ จะถือว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ช่วยไว้ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง เพราะฉะนั้น เราอย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงครามและเป็นผู้สร้างประโยชน์เถิด อย่าเป็นผู้สร้างความพินาศอวดยเลย

ถ้าคิดนี้กระสือกอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายริษยาได้ ให้พิจารณาขั้นที่สองต่อไปอีก

๒) พิจารณาโทษของความริษยา

ในขั้นนี้มีพุทธพจน์ตรัสสอนไว้มากมาย เช่นว่า “คนที่มีจิตริษยาจะมีผิวพรรณไม่งาม คนที่ริษยานอนก็เป็นทุกข์ ฯลฯ คนริษยาไม่รู้เท่าทันว่าความริษยานั้น คือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง พอ

^{๑๖} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๗ ฉบับรวมเล่ม, (กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, ๒๕๕๑), หน้า ๔๘๒-๕๑๔.

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ทำอย่างไร จะหายโกรธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔๖, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สว), ๒๕๕๔, หน้า ๕-๒๒.

ริษยาผู้อื่นแล้ว ก็ไม่รู้จักรั้วอะไรเป็นประโยชน์ ทำให้มองไม่เห็นธรรม เวลาถูกความริษยาเข้าครอบงำ มีแต่ความมืด คนริษยาพร้อมที่จะทำลายล้าง เผาผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นแม้ว่าจะทำยากก็เหมือนทำง่าย แต่ภายหลังพอลงอาวมณัฏฐะปุระรายนั้นแล้ว ต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา”

เมื่อมีความริษยา ผู้นั้นจะแสดงความหน้าด้านออกมา ความริษยาผลักดันให้ผู้ริษยาไม่มีความเกรงกลัวสิ่งใด ปราศจากยางอาย ถ้อยคำไม่มีสัมมาคารวะ ฯลฯ ผู้ริษยาสามารถฆ่า ประทุษร้าย ทำร้ายผู้อื่นได้ ไม่เว้นแม้แต่คนในครอบครัวของตน หากขัดซึ่งผลประโยชน์หรือความปรารถนาของตน แล้วสามารถทำร้ายทุกวิถีทางได้ทันที

ความริษยามีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย อย่างพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า อรติ โลกนาสิกา - ความริษยายังโลกให้ฉิบหาย^{๑๘} แสดงให้เห็นว่าความริษยามีแต่ทำให้เกิดความเสียหายและความพินาศ ไม่มีผลดีอะไรเลยจึงควรละทิ้งความริษยาเสีย อย่าเอาเก็บไว้

เมื่อพิจารณาโทษของความริษยาแล้วก็น่าจะบรรเทาความริษยาได้ แต่ถ้ายังไม่สำเร็จให้ลองวิธีต่อไปอีก

๓) นึกถึงความไม่ดีบางด้านของคนที่เรารู้สึกริษยา

ธรรมดาคนเรานั้น ย่อมมีข้อดี ข้อเสีย มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ คนที่ไม่มีข้อบกพร่องเลยคงหาไม่ได้หรือแทบจะไม่มี บางที่แ่งที่เราว่าดี คนอื่นว่าไม่ดี บางที่แ่งที่เราว่าไม่ดี คนอื่นว่าดี เรื่องราวหรือการกระทำของคนอื่นที่ทำให้เราริษยานั้น ก็เป็นจุดเด่นของเขาอย่างหนึ่ง ที่ทำให้เรารู้สึกริษยาได้ ก็อย่ามัวนึกถึงแต่สิ่งที่เราอยากมี อยากเป็นเหมือนเขา บางที่เมื่อเราระลึกถึงสิ่งที่เขาดีหรือไม่ดีบางอย่าง อาจทำให้เราคลายความรู้สึกอยากชิงดีชิงเด่นเขาไปได้ เช่น

คนบางคน ความประพฤติทางกายเรียบร้อยดี แต่พูดไม่ไพเราะ หรือปากไม่ดี แต่ก็ไม่ได้ประพฤติเกะกะระรานทำร้ายใคร บางที่เรามองเขาในแง่ดี อาจทำให้เราไม่อยากจะเปรียบเทียบกับเขาก็ได้ ความริษยาก็คงจะไม่เกิด

บางคนแม้เป็นคนที่ไม่พูดจาดี สุภาพ หรือไม่ก็อาจพูดจาไม่มีเหตุผล อาจแสดงออกทางกายกระโดดกระเดกไม่น่าดู หรือบางคนอาจทำงานได้ดีมาก จนบางที่เรารู้สึกริษยาเขา แต่บางที่เขา

^{๑๘} คณะผู้จัดทำศูนย์รวมสื่อธรรม, “พุทธศาสนสุภาษิต: ความกตัญญูและพรหมวิหาร”, เว็บบัณฑิตธรรมดอทคอม, [ออนไลน์], ๑๘: ๒๐ ย่อหน้า, แหล่งที่มา: <http://www.fungdham.com/proverb.html> [๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๙].

ปากร้าย หรือมีความสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ค่อยดี เมื่อมองบางส่วนของที่ไม่ดีของเขา อันนี้ทำให้เราไม่คิดริษยาเขาได้

ถ้าคิดอย่างนี้ ก็ยังไม่หายริษยา ลองวิธีขั้นต่อไปอีก

๔) พิจารณาว่า ความริษยาคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง

คนริษยาจะสร้างความเสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ทั้งหลายอย่าง โดยที่ฝ่ายตรงข้ามที่เรา ริษยาเขาไม่รู้เรื่องเลย เปรียบประดุจเราเอาไฟมาเผาใจเราเองให้ร้อนรุ่มด้วยเพลิงริษยา

ในทางตรงข้าม ถ้าสามารถครองสติได้ แม้จะมีอารมณ์ริษยาเข้ามา เรายังกำจัดการมันเสีย เพื่อรักษาอารมณ์ของเราให้ปกติ จิตใจไม่หวั่นไหว เมื่อจิตใจไม่หวั่นไหว สีนหน้าผ่องใส กิริยาอาการไม่ ผิดเพี้ยน ทำการงานธุระของตนไปได้ตามปกติ เราจะมีสติปัญญาคิดอ่านทำสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ ตน เพื่อพัฒนาศักยภาพของตน จนประโยชน์ที่ต้องการสำเร็จ ความริษยาก็จะไม่เกิดขึ้นแล้ว

หรืออาจสอนตัวเองต่อไปอีกว่า

“ความริษยา เป็นตัวตัดรากความประพฤติดังามทั้งหลายที่เราตั้งใจรักษา จงหยุดคิดริษยา เพื่อชีวิตข้างหน้าจะดียิ่งกว่า”

“เมื่อเราไม่พอใจหากมีผู้อื่นมาริษยาตน แล้วโยตัวเราจึงจะทำการเช่นนั้นเสียเอง”

“เมื่อเกิดความริษยาขึ้นมาในใจเรา เท่ากับเบียดเบียนตัวเอง ทำให้เกิดความทุกข์ใจ”

จงพิจารณาถึงขั้นปรมัตถ์ก็ได้ว่า

“ชั้นเหล่าใดก่อเหตุไม่พึงใจแก่เรา ชั้นเหล่านั้นก็ดับไปแล้ว เพราะธรรมทั้งหลายเป็น เพียงชั่วขณะ แล้วทีนี้เราจะมาริษยาใครกันในโลกนี้”

“ความริษยาจะทำทุกข์ให้แก่ผู้ใด ถ้าไม่มีตัวตนของผู้ริษยา ตัวเราเองนั่นแหละเป็นเหตุ ของทุกข์อยู่ แล้วทำไมจะไปริษยาเขาเล่า

ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็ไม่หายริษยา ลองพิจารณาขั้นต่อไป

๕) พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน

พึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็จะได้รับผล ของกรรมนั้น เริ่มด้วยพิจารณาว่าที่บุคคลที่เราริษยาเขาได้มีสิ่งที่ดีกว่า สิ่งที่เราริษยาเขา เพราะกรรมดี

ที่เขาเคยทำมาก่อน หากเราอยากได้สิ่งที่ดีแบบเขา เราต้องเพียรทำกรรมดี หากเพียรฝึกฝนตนให้
เก่งกาจ เพิ่มศักยภาพของตน เพื่อจะได้แบบที่เราต้องการ แทนที่จะไปคิดริษยาเขาให้เสียเวลา

ถ้าพิจารณากรรมแล้ว ความริษยาผู้อื่นก็ยังไม่คลาย พึงพิจารณาขั้นต่อไป

๖) สำหรับผู้ที่ถูกริชยา พึงพิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธองค์

พระพุทธองค์ว่าท่านจะตรัสรู้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ ทรงบำเพ็ญบารมีทั้งหลายมา
ตลอดเวลายาวนาน ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนม์ชีพของพระองค์
เอง เมื่อทรงถูกริชยา อาฆาต โดนข่มเหงกลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็ไม่ทรงโกรธตอบ
ทรงเอาดีเข้าตอบ ทรงแผ่กระแสแห่งเมตตา ถึงแม้ว่าผู้อื่นจะตั้งตัวเป็นศัตรูริษยา อาฆาตถึงขนาด
พยายามปลงพระชนม์ ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้ายตอบ บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่เขาจะเห็น
คุณเขากลับทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้นก็ไม่ทรงถือโกรธ ทรงทำดีต่อเขาต่อไป

พุทธจริยาเช่นที่ว่ามานี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปยากที่จะปฏิบัติได้ ทรงเป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่ง
ชาวพุทธควรจะนำมาระลึกตักเตือนสอนใจตน ในเมื่อประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ ว่า ที่เราถูก
กระทบกระทั่งอยู่ที่นี่ เมื่อเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรงประสบมาแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน เทียบกัน
ไม่ได้เลย

ในเมื่อเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงประสบจากความริษยานั้น บางเหตุการณ์นำมาซึ่งการ
ประทุษร้ายที่รุนแรงเหลือเกิน พระองค์ยังทรงไม่โกรธตอบ ทรงมีพระเมตตา แล้วเหตุไฉนกรณี
เล็กน้อยอย่างของเรานี้ ศิษย์อย่างเราจะระงับไม่ได้ ถ้าเราไม่ดำเนินตามพระจริยาวัตรของพระองค์ ก็
ไม่สมควรแก่การที่อ้างเอาพระองค์เป็นพระศาสดาของตน

แม้พิจารณาถึงอย่างแล้ว ความริษยายังไม่สามารถคลายได้ พึงลองพิจารณาวิธีต่อไป

๗) พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า ในสังสาระ คือการเวียนว่ายตายเกิดที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้นี้ สัตว์
ที่ไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากัน มิใช่หาได้ง่าย เมื่อเป็นเช่นนี้
หากมีเหตุที่ต้องริษยา หรืออาฆาตใครก็ตาม พึงพิจารณาว่าท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นมารดาของเรา
ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นบิดาของเรา ท่านที่เป็นมารดานั้นรักษามุตรไว้ในท้องถึง ๑๐ เดือน ครั้นคลอด
ออกมาแล้ว เลี้ยงดูไม่รังเกียจแม้แต่สิ่งปฏิภูลทั้งหลาย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำมูก เป็นต้น
เช็ดล้างได้สนิทใจ ให้ลูกนอนแนบอกเทียวอุ้มไป เลี้ยงลูกมาได้ ส่วนท่านที่เป็นบิดา ก็ต้องเดินทาง
ลำบากตรากตรำเสี่ยงภัยอันตรายต่างๆ ประกอบการค้าขายบ้าง สละชีวิตเข้าสู่รบในสงครามบ้าง

เล่นเรือไปในท้องทะเลบ้าง ทำงานยากลำบากอื่น ๆ บ้าง หาทางรวบรวมทรัพย์มาเพื่อเลี้ยงลูกด้วย ถึงแม้ไม่ใช่เป็นมารดาบิดา ก็อาจจะเป็นพี่เป็นน้องเป็นญาติเป็นมิตร ซึ่งได้เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมา ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน การที่จะไปริษยาหรือโกรธตอบไปเช่นนั้นไม่เป็นการสมควร

ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายริษยา ก็อาจพิจารณา ตามวิธีในข้อต่อไปอีก

๘) พิจารณาอนิสงส์ของเมตตา

ความเมตตา ทำให้ความริษยาที่มีต่อผู้อื่น ลดน้อยลงหรือไม่มี หรือผู้ที่ถูกริษยาหากมีความเมตตาแล้วจะไม่โกรธตอบ เพราะความโกรธมีโทษก่อผลร้ายมากมาย เมตตานี้มีคุณ ก่อให้เกิดผลดี มาก เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับความริษยา หรือความโกรธตอบเสีย แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตานี้แหละช่วยกำจัดและป้องกันความริษยา ผู้มีเมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะที่เด็ดขาด ไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตาชื่อว่าทำประโยชน์ทั้งแก่ตัวเองและผู้อื่น เมตตาทำให้จิตใจสดชื่น ผ่องใสมีความสุขดังตัวอย่างในที่แห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแสดงอนิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการ คือ หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของ อมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษา ไฟ พิษ และศาสตราไม่กล้ากรายจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็วสีหน้าผ่องใส ดายก็มีสติไม่หลงพันเพื่อน เมื่อยังไม่บรรลुकุณธรรมที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

ถ้ายังเป็นคนริษยาอยู่ ก็นับว่ายังอยู่ห่างไกลจากการที่จะได้อานิสงส์เหล่านี้ ดังนั้นจึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็นธรรมประจำใจให้จงได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอ ๆ ถ้าจิตใจเมตตา ยังไม่เข้มแข็งพอ เอาชนะความริษยายังไม่ได้ เพราะสังขมนิสัยชอบริษยาและอาฆาตไว้อยาวนาน จนกิเลสตัวนี้แน่นหนา พึงลองพิจารณาใช้วิธีต่อไป

๙) พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

วิธีการข้อนี้ เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอาความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ มองดูชีวิตนี้ มองดูสัตว์ บุคคล เรา เขา ตามความเป็นจริงว่า ที่ถูกที่แท้แล้วก็แม้แต่เพียง ส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมาประชุมกันเข้า แล้วก็สมมติเรียกกันไปว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉัน เป็นเธอ เป็นเรา เป็นเขา เป็นนาย ก. นาง ข. เป็นต้น ครั้นจะชี้ชัดลงไปทีตรงไหนว่าเป็นคน เป็นเรา เป็นนาย ก. นาง ข. ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็งบ้าง ธาตุเหลวบ้าง เป็นรูปขันธ์บ้าง เป็นเวทนาขันธ์บ้าง เป็นสัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ หรือวิญญาณขันธ์บ้าง หรือเป็นอายตนะต่างๆ เช่น ตาบ้าง หู บ้าง จมูกบ้าง เป็นต้น เมื่อพิจารณาตามความจริงแยกให้เป็นส่วน ๆ ได้อย่างนี้แล้ว พึงสอนตัวเองว่า “สิ่งที่เราไปริษยาเขาอยู่นั้นริษยาอะไร ริษยาในสิ่งไหนของเขา ริษยาในอวัยวะส่วนใดของเขาหรือไม่

เราไปริษยาในธาตุใดของเขา” ในที่สุดจะหาฐานที่ตั้งของความริษยาไม่ได้ ไม่มีที่ยึดที่เกาะให้ความริษยาก่อตัวขึ้นในตัวเรา

อาจพิจารณาต่อไปในแนวนั้นอีกว่าในเมื่อคนเรา ชีวิตเราเป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติ ความจริงก็มีแต่ธาตุหรือขั้น หรือนามธรรมและรูปธรรมต่าง ๆ มาประกอบกันเข้า แล้วเราก็มาคิดสมมตินั้น ยึดติดถือมั่น หลงวุ่นวายทำตัวเป็นหุ่นถูกชักถูกเช็ดกันไป การที่เราจะไปริษยาเขา หรือโกรธตอบเขาเมื่อเขาริษยาใส่เรา มันเป็นเรื่องเหลวไหลไร้สาระทั้งเพ ถ้ามองความจริงทะลุสมมติบัญญัติลงไปได้ถึงขั้นนี้แล้ว ความริษยาหรือความโกรธตอบก็จะหายไปเอง

อย่างไรก็ตาม คนบางคนจิตใจและสติปัญญายังไม่พร้อม ไม่อาจพิจารณาแยกธาตุออกไปอย่างนี้ได้หรือสักว่าแยกไปตามที่ ได้ยินได้ฟังได้อ่านมา แต่มองไม่เห็นความจริงเช่นนั้นก็แก้ความริษยาไม่สำเร็จ ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็พึงดำเนินการตามวิธีต่อไป

๑๐) ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือการแบ่งปันสิ่งของแก่ผู้ที่เราริษยา หรือให้อภัยทานแก่ผู้ที่ริษยาเรา โดยให้ของของตนให้แก่คนที่เรารู้สึกริษยาเขา เมื่อเรารู้จักเป็นผู้ให้แล้ว หากทำบ่อย ๆ ความริษยาจะคลายออกไปได้เอง เพราะเราเริ่มมีความนับถือในตัวเอง ไม่รู้สึกตัวตัวเองเป็นผู้ที่ด้อยกว่า และควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะประกอบเสริมไปด้วย

การให้หรือแบ่งปันกันนี้ ช่วยให้ความริษยาน้อยลงได้ เพราะเมื่อมีการแบ่งปันให้กันแล้ว ความรู้สึกอยากได้ อยากมี อยากเป็นเหมือนเขาน้อยลงหรือหมดไป เพราะมือของผู้ให้ย่อมอยู่สูงกว่ามือของผู้รับ นอกจากนี้ผู้ถูกริษยาถ้าสามารถให้อภัยทาน ไม่ถือโทษโกรธตอบต่อผู้ที่ริษยาหรือประทุษร้ายตัวเรา เป็นการระงับเวรที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตรเป็นเมตตาภรณ์ที่แสดงออกในการกระทำ ท่านกล่าวถึงอานุภาพยิ่งใหญ่ของท่านคือการให้ว่า “การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาด้วยการให้ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบด้วยปิยวาจา”

เมื่อความริษยาหรือโกรธตอบเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทน ความเป็นศัตรูกลับกลายเป็นเป็นมิตร ไฟพยาบาทอาฆาตก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่งเมตตา ความแค้นเคืองเราาร้อนด้วยทุกข์ที่เราภูมิใจ ก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

วิธีทั้ง ๑๐ ที่ว่ามาเป็นขั้น ๆ นี้ เพื่อให้คลายความริษยาได้ ซึ่งสามารถพิจารณาใช้แต่ละขั้นตามความพึงพอใจ ตามจริตของแต่ละคนที่จะช่วยระงับมิให้ความริษยานั้นคงอยู่ยาวนานในใจเรา

นอกจาก ความเมตตา อุบายบรรเทาความริษยาแล้ว หลักธรรมที่สามารถบรรเทาหรือ คลายความริษยานั้น คือ บุญกิริยาวัตถุ ๑๐

๔.๓.๓ บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ กับการคลายความริษยา

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ คือ ที่ตั้งแห่งการทำบุญ ทางทำความดี^{๑๔} ๑๐ ประการ เพื่อคลายความ ริษยา

๑) ทานมัย - ทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ น้ำใจ หรืออภัยทาน การเป็นผู้รู้จักให้ แบ่งปันสิ่งของทำให้ผู้ที่มีความริษยานั้น เกิดความไม่อยากได้ ไม่อยากเป็น ไม่อยากมี หรืออยากจะไป เทียบเทียมกับเขา เป็นการลดมานะของตนลง เพราะการที่ผู้ที่มีริษยามีจิตริษยาคนอื่น เนื่องจากเต็มไปด้วย ความตระหนี่ ความโลภ ความอยากได้ ซึ่งการให้ทานเพื่อละความตระหนี่ ความโลภ ความอยาก ได้ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปหากเพียรทำบ่อย ๆ หรือแม้กระทั่งการให้อภัยทานซึ่งถือเป็นสุดยอดของ ทานทั้งหมด ยิ่งจะทำให้ผู้ที่ถูกริษยานั้น ตอนแรกเมื่อถูกริษยาเกิดความรู้สึกอียากรธตอบ แต่เมื่อให้อภัยทานต่อผู้ที่ริษยาแล้ว ก็จะไม่โกรธตอบให้อภัยได้ เป็นการไม่ต่อสายใยของการสร้างภพสร้างชาติ ในการประหัตประหารทำลายล้างต่อกัน

๒) สีลมัย - ทำบุญด้วยการรักษาศีลหรือประพฤติดี การรักษาศีลหรือประพฤติดีนั้น เป็นปัจจัยที่สามารถคลายความริษยาได้แน่นอน เพราะเมื่อรักษาศีลหรือความเป็นปกติของจิตใจเรา ไม่ทำตนให้ผิดศีล ไม่อยากได้ อยากมีจนบางครั้งไปละเมิดสิทธิของผู้อื่น ล่วงเกินผู้อื่นเพราะความ ริษยา เพราะเมื่อริษยาแล้ว ผู้ริษยาอดไม่ได้ที่จะให้ร้ายคนที่รู้สึกริษยาทั้งทางกาย วาจา หรือทางใจ เช่น หากมีความริษยามากอาจทำร้ายหรือฆ่าให้ตาย ทางวาจาทั้งการพูดจาใส่ร้าย พูดจาโกหก พูดจาให้ร้ายเมื่อหมั่นไส้ หรือทางใจเมื่อคิดประทุษร้ายเขาก็เท่ากับศีลต่างพร้อยแล้ว ฉะนั้นหาก ประพฤติตนให้ปกติ อยู่ในศีลในธรรมอันดี ก็สามารถควบคุมจิตไม่ให้เกิดความริษยาผู้อื่น หรือคลาย ความริษยาได้

๓) ภาวนามัย - ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา คือ ฝึกอบรมจิตใจเจริญปัญญา

เป็นการปหานกิเลสขั้นต้นจนถึงขั้นสูงสุดได้ เพราะการเจริญภาวนาวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้เป็นการให้ พิจารณาอยู่กับตนเอง ไม่ต้องไปวอกแวกไปมอง ไปอยากได้ หรืออยากมีอย่างเช่นผู้อื่น ให้มอง พิจารณาเพียงระว่างใจของเราไม่ให้ตกไปอยู่ในอำนาจฝ่ายต่ำ ไม่ตกทาสของกิเลสหรืออุปกิเลสต่าง ๆ

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๔๓-๔๔.

เพราะเพียรระวังจิต จดจ่ออยู่กับใจและความประพฤติของตัวเอง ไม่ไปสนใจจนวาย ไม่มีความอยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่น ความริษยาไม่สามารถแทรกเข้ามาได้

๔) อปายนมัย - ทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อม การประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตนนั้น บ่งบอกถึงว่าผู้นั้นเป็นผู้ที่รู้จักประมาณตน มีความเจียมตน รู้จักตน ไม่อยากได้ใคร่มี โอหังเห่อเหิมอยากได้ อยากมี ทะยานอยากจะได้เหมือนผู้อื่น ทำให้ไม่เกิดอุปกิเลสริษยาได้ ส่วนมากผู้ที่มีความริษยาผู้นั้นนั้น เกิดจากการเอาตนไปเปรียบเทียบกับคนอื่น บางทีเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนที่มียศวุฒิ หรือคุณวุฒิที่สูงกว่าตน เท่ากับไม่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความริษยา ความประพฤติอ่อนน้อมเป็นสิ่งที่ดี เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ที่ประพฤติอ่อนน้อมเป็นผู้น่ารัก มีความสุภาพ เข้ากับสังคมไหนก็ได้ เพราะไม่มีอัตตาในตัวเอง ทั้งรู้จักที่ต่ำที่สูง รู้จักเด็ก รู้จักผู้ใหญ่ จึงไม่ก่อศัตรู และไม่เกิดความริษยาขึ้นมาได้

๕) เวยยาวัจจมัย - ทำบุญด้วยการช่วยขนขวายรับใช้ การช่วยเหลือผู้อื่น ขวนขวายรับใช้ผู้ใหญ่หรือส่วนรวมนี้นี้ ทำให้สามารถดกเกสรอดตาตัวตนได้ เพราะหลายครั้งความริษยาเกิดจากการให้ความสำคัญกับตนเองมากเกินไป อยากมีเทียบเทียมกับผู้ที่เราตัวเปรียบเทียบกับ การขวนขวายรับใช้ผู้อื่น เป็นอุบายหนึ่งที่จะช่วยลดความริษยาลงได้

๖) ปัตติทานมัย - ทำบุญด้วยการเฉลี่ยส่วนแห่งความดีให้แก่ผู้อื่น เมื่อคนเราไปประกอบกรรมที่เป็นกุศลมาแล้ว แบ่งเฉลี่ยส่วนความดีของตนให้แก่ผู้อื่น ไม่เอาความดีนั้นเก็บไว้กับตัวคนเดียว นับเป็นการสละออกทางหนึ่ง ที่ไม่งก ไม่หวงบุญหรือความดีของตน สามารถแบ่งปันให้ผู้อื่นได้ เมื่อรู้จักสละออก ความอยากได้ อยากเป็น อยากมีเนื่องจากความริษยาก็จะลดลงไป

๗) ปัตตานุโมทนามัย - ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น การพลอยยินดีในความดีของผู้อื่น ไม่วางเฉยเมื่อรู้ข่าวหรือได้ยินว่าผู้อื่นทำดี หรือได้ดี กล่าวคำอนุโมทนาสรรเสริญคุณความดีของผู้อื่นด้วยใจจริง สิ่งนี้เป็นตัวคลายความริษยาได้โดยตรง เพราะความริษยาเกิดจากความไม่รู้สึกรินดีในความดีของผู้อื่น ไม่อยากให้ใครได้ดีไปกว่าตนเองหรือพวกพ้อง

๘) ธัมมัสสวนมัย - ทำบุญด้วยการฟังธรรมศึกษาหาความรู้ เมื่อได้ฟังธรรมหรือศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ทำให้ตาที่สามคือ ตาปัญญาเกิดขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ คิดพิจารณาต่อ ยอดสิ่งที่ได้รู้ ได้เรียน ได้ศึกษามา เกิดเป็นองค์ความรู้ที่จะนำไปสู่ความเจริญ พัฒนาทั้งทางด้านภายนอก และพัฒนาภายในคือ จิตใจ การได้อ่าน ศึกษา หรือฟังธรรมคำสอนให้เห็นถึงโทษของความริษยา รู้ถึงวิธีการที่จะลด ละ ความริษยาก็สามารถทำให้คลายความริษยาได้

๙) ธัมมเทศนามัย - ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรมให้ความรู้ การที่จะเข้าใจในข้อธรรมแต่ละเรื่อง หรือองค์ความรู้แต่ละเรื่องอย่างละเอียดต้องแท้ได้นั้น หากผู้หนึ่งเปลี่ยนจากแค่เป็นเพียงผู้ศึกษาเป็นผู้สอน ผู้ให้ความรู้แก่ผู้อื่น จะทำให้เรื่องที่เราสอนมีความเข้าใจที่ละเอียดต้องแท้ยิ่งขึ้น เพราะเมื่ออยู่ในบทบาทของผู้สอน ผู้ถ่ายทอดความรู้แล้ว การขวนขวายหาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งข้อมูลหลายแหล่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะการจะสอนผู้ให้เข้าใจได้เป็นอย่างดี ข้อมูลเพียงน้อยนิดอาจไม่ตอบโจทย์ความต้องการ ความสงสัยของผู้ที่เราไปสอนได้ ดังนั้นเมื่อมีการเสาะแสวงหาข้อมูลมากขึ้น เพิ่มเติมขึ้น ทำให้เข้าใจในเรื่องที่เราจะสอนในหลายมิติ หลายแง่มุม และเรื่องความริษยาก็เช่นกัน หากจะบอกกล่าวเตือนสติหรือให้ความรู้แก่ผู้ใด จำเป็นต้องศึกษาให้ละเอียดลึกซึ้งอย่างรอบคอบ เพื่อให้การถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ผู้ฟัง ผู้ศึกษาได้ประสิทธิผลที่สุด พร้อมกันนั้นเมื่อสั่งสอนธรรมเพื่อคลายความริษยาแก่ผู้อื่น ผู้ที่สอนเองก็จะนำวิธีการต่าง ๆ เพื่อคลายความริษยาแก่ตนเองและแนะนำผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น สามารถคลายความริษยาได้เช่นกัน

๑๐) ทิฏฐชุกัมม - ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง ข้อนี้เป็นข้อสำคัญในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ หากความเห็นของผู้ใดไม่ตรงตามความเป็นจริงแล้ว นับว่าสูญเปล่าในการทำกิจการงานนั้น ๆ ควรมีความเห็นตรงในเรื่องกรรม ผลของกรรม และรู้ว่าหากริษยาผู้อื่นไปย่อมก่อให้เกิดกรรมสืบเนื่องกันไปไม่จบสิ้น เพื่อไม่ให้เกิดกรรมต่อกันจึงควรละทิ้งความริษยาไม่ให้เกิดในใจ หรือหากริษยาผู้ใดอยู่แล้ว ควรคลายความริษยาลง เพื่อความสันติสุขในใจของตนเอง

หลักธรรมที่ได้กล่าวมาในข้างต้นนั้น ผู้วิจัยเห็นว่า เมตตาจึงเป็นหลักธรรมปุเรจาริกที่ช่วยคลายความริษยาอย่างได้ผลที่สุด หากผู้ใดสามารถปฏิบัติสั่งสมความเมตตาให้เกิดมีอยู่ในจิตตลอดเวลาแล้ว สามารถกำจัดความริษยาได้โดยทีเดียว นอกจากนี้การใช้อุบายเพื่อบรรเทาความริษยาทั้ง ๑๐ ข้อ หรือเลือกใช้เพียงบางข้อให้ถูกจริตต่อผู้ที่ริษยา รวมถึงใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ เข้าร่วมช่วยในการคลายความริษยาเพื่อให้ความริษยาบรรเทาเบาบางลง ในฐานะปุณฺณชนทั่วไปขอแค่เพียงสามารถคลายความริษยาได้นับว่าเป็นบุญอันประเสริฐแล้ว เพราะริษยานั้นเป็นอุปกิเลสที่มีอยู่ในคนทั่วไป เป็นกิเลสนอนเนื่องตกตะกอนอยู่ในจิตใจมาช้านาน ฉะนั้นทุกคนพึงเจริญเมตตาให้เป็นสมบัติประจำใจ พร้อมกับฝึกเจริญสติ ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ประพฤติตนอ่อนน้อม ขวนขวายรับใช้ผู้อื่น แบ่งเฉลี่ยความดีให้ผู้อื่น อนุโมทนายินดีในคุณความดีของผู้อื่นด้วยใจจริง พังธรรม สั่งสอนธรรม มีความเห็นตรงในเรื่องกรรม ทำให้การคลายความริษยาได้มีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น เพื่อความสงบสุข แก่ตนและสังคม