

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ คือ ๑) เพื่อศึกษาความริษยาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาความริษยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาและนักการศาสนา ๓) เพื่อศึกษาวิธิตลายความริษยาตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท แนวคิดนักจิตวิทยา และนักการศาสนา

๕.๑.๑ ความริษยาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผลการวิจัยพบว่า ริษยา เป็นคำในภาษาไทยตรงกับคำในภาษาบาลีว่า อิสสา แปลว่าความหึงหวง ความชิงชัง ความริษยา นิสัยที่เห็นเขาได้ดีแล้วทนอยู่ไม่ได้ คิดตัดรอนเขา ทำลายเขา อิจฉาทาร้อน ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า อีริษยา

ริษยาเป็นหนึ่งในมละ ๙ หรือมลทิน ๙ อย่าง, เป็นหนึ่งในสังโยชน์ ๑๐ ที่เป็นธรรมที่มดสัตว์ไว้กับทุกข์ ๑๐ ประการ, เป็นหนึ่งในอุปกิเลส ๑๖ ประการที่ทำให้จิตเศร้าหมอง รับคุณธรรมได้ยาก กล่าวโดยสรุป ริษยา คือ สิ่งที่ทำให้จิตใจขุ่นมัว เศร้าหมอง เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกไม่พอใจเวลาที่เห็นผู้อื่นได้ดี เห็นเขาได้ดีกว่าตนไม่ได้ ตาร้อน ไม่อยากให้ผู้ใดได้ดีกว่าตน คิดตัดรอนทำลายเขาให้พินาศย่อยยับไป

ในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก พบว่า ริษยานั้นมีชื่อที่เรียกในภาษาบาลีและทางอภิธรรมคือ อิสสา เป็นหนึ่งในเจตสิก ๕๒ ดวงในฝ่ายอกุศลหรือฝ่ายไม่ดี ฝ่ายที่ทำให้จิตขุ่นมัว มีชื่อว่า อิสสาเจตสิก อิสสานั้นมีความริษยาสมบัติของผู้อื่นเป็นลักษณะ มีความไม่ยินดีในสมบัติของผู้อื่นเป็นรส มีความเบือนหน้าจากสมบัติของผู้อื่นเป็นปัจจุภูมฺฐาน มีสมบัติของผู้อื่นเป็นปทัฏฐาน

อิสสา เป็นโทเจตสิกเจตสิกดวงที่ ๒ ในบรรดาโทเจตสิก ๔ ดวง, อิสสาในอกุศลราสีมีเจตสิกประกอบด้วยดวงละ ๑๔, อิสสา เป็นหนึ่งอกุศลเจตสิก ๑๔ จัดเป็นปกิณณกอกุศลเจตสิกหรือเจตสิกที่เกิดกับจิตที่เป็นอกุศลแต่ไม่ตายตัวทุกครั้ง และอิสสาสังโยชน์ คือ ความริษยา กิริยาที่ริษยา ความกีดกัน กิริยาที่กีดกันในลาภสักการะ ความเคารพนับถือของผู้อื่น, อิสสา เป็นหนึ่งในวิอาทมูล ๖

หรือมูลเหตุรากเหง้าให้เกิดการวิวาทถกเถียงกัน และอิสสา เป็นหนึ่งในปฐมิมล ๙ หรือมลทินที่ทำให้จิตใจมัวหมอง ฯลฯ

ในคัมภีร์พระวินัยปิฎก มีกรณีความริษยา ได้แก่ กรณีภิกษุณีอุลลันนทาริษยาเพื่อน ภิกษุณีด้วยกันจึงก่อความรำคาญให้ พระพุทธองค์จึงตั้งวินัยปรับอาบัติปาจิตตีย์ และเรื่องริษยาเป็น หนึ่งในมูลเหตุแห่งวิวาทาธิกรณ์ ซึ่งในบทบัญญัติวินัยทั้งสองกรณีนี้พระพุทธองค์ทรงเห็นแล้วว่า ริษยานั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่สมควรปล่อยให้สาวกของพระองค์มีความริษยาเกิดขึ้นภายในจิตใจ จึงทรงบัญญัติวินัยข้อห้ามเพื่อให้เหล่าสาวกเพียรกำจัดความริษยาออกไปจากจิตใจ เพื่อสันติสุขแก่ตนและหมู่คณะ

นอกจากนี้ในพระวินัยปิฎกยังพบกรณีความริษยาของพระเทวทัตที่มีความริษยาในพระพุทธองค์มากจนถึงขั้นอาฆาต เพราะพระเทวทัตมีมานะถือตนว่าเป็นเชื้อกษัตริย์เช่นเดียวกับพระพุทธองค์จึงนำตนไปเปรียบเทียบกับเสมอตลอด พยายามทำร้ายพระพุทธองค์หลายครั้งแต่ไม่สำเร็จ พระพุทธองค์ทรงมีพระหฤทัยกว้างขวางสม่ำเสมอ ไม่เลือกปฏิบัติต่อผู้ใด แม้ว่าผู้ใดจะให้ร้ายหรือสรรเสริญพระพุทธองค์ ทรงปฏิบัติกับทุกคนเสมอเหมือนกันหมด เมื่อมีผู้ประทุษร้ายพระองค์ไม่ทรงโกรธตอบ ทรงมีความเป็นกัลยาณมิตรเห็นว่ามิตรทั้งหลายของพระองค์ยังหลงผิด เข้าใจผิดอยู่ เมื่อมีโอกาสพระพุทธองค์ทรงให้โอวาทจนหลายคนกลับตัวกลับใจไม่หลงผิดทำกรรมชั่ว ทรงแผ่กระแสแห่งพระเมตตาไปยังบุคคลทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นพระเทวทัตหรือผู้อื่นที่คิดร้าย ผู้หลงผิด ผู้ถูกจ้างวาน ผู้ถูกยุยงให้ทำกรรมชั่วจนกลับตัวกลับใจ ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ท้ายสุดพระเทวทัตต้องแพ้ยตัวเองตกนรกอเวจีตามผลกรรมที่ได้ก่อไว้

เหตุที่พระเทวทัตไม่สามารถคลายความริษยาได้แม้ว่า พระพุทธองค์ผู้ทรงเป็นกัลยาณมิตร จะตรัสแนะนำเตือนเท่าใดก็ตาม เป็นเพราะความริษยาของพระเทวทัตเลยไปถึงขั้นอาฆาตต่อพระพุทธองค์มานานหลายภพหลายชาติแล้ว เริ่มตั้งแต่ครั้งพระเทวทัตยังเป็นพ่อค้าวาณิชผู้โลเล เป็นเพื่อนพ่อค้ากันมา มีความผิดใจกับเพื่อนพ่อค้าผู้ซื่อสัตย์ซึ่งก็คือ พระพุทธองค์ในกาลปัจจุบันได้ถาดทองคำไปแทนที่จะเป็นตัวเขา เพราะว่าพ่อค้าผู้โลเลมีความละโมภโลภมากถาดทองคำที่ขายหลานเอามาขายให้ ทำท่าโยนถาดทิ้งไม่ใส่ใจ หวังโก่งราคา เมื่อขายหลานเจอเพื่อนพ่อค้าผู้ซื่อสัตย์มาร้องเร่ซื้อในภายหลังจึงขายถาดทองคำให้ เพราะรู้ถึงความซื่อสัตย์ เมื่อสิ่งที่หวังแล้วไม่ได้ พ่อค้าผู้โลเลในกาลนั้นถึงกับกระอักเลือด ผูกโกรธขอตามล้างผลาญทุกชาติภพ ด้วยเหตุนี้แม้ว่าพระเทวทัตจะได้รับคำสอนจากพระพุทธองค์ที่มีประโยชน์เพียงใด แต่พระเทวทัตกลับเป็นเหมือนคนหูหนวก ตาบอดเต็มไปด้วยกิเลสตัณหาที่สั่งสมมาหนาแน่น จึงไม่สามารถคลายความริษยาได้

ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ปรากฏกรณีความริษยาหลายเรื่อง เช่น กรณีความริษยาของหญิงร่วมสามี ชีให้เห็นถึง ความริษยาของภรรยาหลวงที่เป็นหมั่นกับภรรยาน้อย โดยภรรยาหลวงริษยาไม่พอใจที่ภรรยาน้อยตั้งครรภ์ได้ กลัวถูกลดบทบาทความสำคัญในบ้านลง จึงวางแผนฆ่าภรรยา

น้อยทั้งแม่และลูก ไม่สามารถคลายความริษยาได้ ทั้งสองจงเวรอาฆาตแค้น ผลัดกันฆ่า จนทั้งสองฝ่ายต้องไปเวียนเกิดเวียนตายเป็นสัตว์หลายประเภทอีกหลายชาติภพ จนในชาติสุดท้ายที่ได้เกิดเป็นนางกาลสิริกษิณีและหญิงกุลธิดา เมื่อได้ฟังโอวาทจากพระพุทธองค์ผู้ทรงเป็นกัลยาณมิตรชี้แนะในทางกุศล ทางที่ถูกต้องให้ไม่หลงเผลอมัวเมาเลื้อยกลิ้งกับความพยาบาทอาฆาต โดยชี้แนะสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ความรัก ความสมานสามัคคีกัน ทำให้สามารถคลายความริษยา คลายความอาฆาต จงเวรกัน เป็นการหยุดวิบากกรรมของทั้งสองได้ กลับกลายเป็นมิตรที่ดีต่อกัน ดังนั้นบุคคลที่สามหรือกัลยาณมิตรสามารถช่วยชี้แนะให้คู่กรณีทั้งคู่ที่มีความริษยาสามารถคลายความริษยาและผู้ที่ถูกริษยาคลายความโกรธแค้นอาฆาตได้

กรณีความริษยาของมหาเศรษฐีชาวกรุงโกสัมพี ผู้มีความริษยาไม่ยอมให้ใครได้ดีไปกว่าลูกของเขา ไม่สามารถคลายความริษยาได้ มหาเศรษฐีต้องตายไปพร้อมกับความริษยาอาฆาตมาดร้าย เนื่องจากไม่มีกัลยาณมิตรคอยชี้แนะทางที่ถูกให้ ข้านางกาลีสาวใช้แทนที่จะห้ามปรามนายของตนไม่ให้ทำบาป กลับร่วมมือส่งเสริมให้ทำบาปเกิดขึ้นจากการพยายามฆ่าถึง ๗ ครั้ง นับว่าทั้งมหาเศรษฐีและนางกาลีสาวใช้เป็นผู้มีมีจรรยาปฏิญญาอย่างแรงกล้า ไม่สะทกสะท้านต่อการก่อบาปเวรกรรม ฝ่ายนายโฆสกะเมื่อรู้ว่าตนถูกปองร้ายมาหลายครั้ง ไม่โกรธพยาบาทตอบ ไม่สั่งให้ทำโทษนางกาลีสาวใช้ในฐานสมรู้ร่วมคิด อีกทั้งเมื่อเป็นโฆสกะเศรษฐีแล้ว ยังจัดตั้งโรงทานให้แก่ผู้ยากไร้และผู้หลงทางเพื่อเป็นการทำบุญไถ่โทษที่ตนเป็นผู้ประมาทไม่คิดระแวงภัย นับว่านายโฆสกะเป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยจิตใจอันงดงาม ไม่ถือโทษโกรธตอบผู้ที่ให้ร้ายทั้งมหาเศรษฐีและนางกาลีสาวใช้ สมควรดูเป็นเยี่ยงอย่างการเป็นผู้ถูกริษยาแล้วไม่โกรธตอบ เพื่อไม่ให้เกิดการผูกพยาบาทต่อกัน เป็นการตัดวงจรกรรมงูนี้ไม่ให้สืบเนื่องต่อไป

กรณีความริษยาของพระอัศรมเหสีกรุงพาราณสีไม่สามารถคลายความริษยาได้ พระนางสิ้นพระชนม์ไปพร้อมกับมานะความถือตัวและความริษยาในนางพ่อน จึงเป็นกรรมสืบเนื่องให้เมื่อเกิดมาในชาติภพใหม่เมื่อเกิดเป็นเจ้าหญิงโรหิณีทรงมีพระวรกายเป็นโรคเรื้อน แต่เมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์ผู้ทรงเป็นกัลยาณมิตรชี้แนะแนวทางให้เกิดปัญญา สามารถคลายความริษยา ละความโกรธ สละความถือตัวลงได้ ในชาติถัดไปสามารถเกิดเป็นเทพธิดาผู้มีความงดงามยิ่งนัก เป็นที่หมายปองของบรรดาเหล่าเทพทั้งหลายพากันแย่งชิงนาง จะเห็นได้ถึงอันสูงส่งของการเป็นผู้สละความริษยาและความถือตัว สละจิตที่คิดให้ร้ายผู้อื่น สามารถไปเกิดในภพภูมิที่ดี มีอติภาพที่เลิศได้

กรณีความริษยาของนางสิริมาคณิกาจากเรื่องความริษยาของนางสิริมาคณิกานี้ นางสิริมาคลายความริษยาได้เพราะกลัวในโทษภัยที่จะเกิดกับตนหากไปทำกรรมชั่วต่อผู้ที่เปี่ยมด้วยคุณธรรม เช่นนางอุตตรา โดยนางสิริมาสังเกตจากตอนที่เอาเนยใสราดรดไปที่ศีรษะของนางอุตตราแล้วนางไม่เป็นอะไรและนางยังไม่โกรธตอบในความประพฤติชั่วของนาง และยังสั่งห้ามมิให้ผู้อื่นทำร้ายนางอีก

นางสิริมาจึงรู้ว่านางอุตตรามิใช่ปุณฺณคนธรรมดา แต่เป็นผู้ที่มีจิตใจสูง มีคุณธรรมประจำใจ ด้านนางอุตตราสามารถเมื่อถูกประทุษร้ายก็ไม่มีอาการโกรธตอบ กลับเชื่อมั่นในพลังแห่งความดีจึงแผ่กระแสเมตตาออกไป ด้วยสำนึกในบุญคุณของนางสิริมาที่ทำให้ตนมีโอกาสทำบุญได้ในช่วงครึ่งเดือนที่เหลือในพรรษา ซึ่งพระพุทธรองค์ทรงสรรเสริญการเจริญเมตตาให้เกิดในใจของทุกคน

กรณีความริษยาของหญิงร่วมสามิ ไม่สามารถคลายความริษยาได้ ต้องเวียนตายเวียนเกิด เพื่อจองเวรกันหลายภพหลายชาติ ไม่เว้นสักชาติเดียวไม่ว่าจะเกิดเป็นสัตว์ชนิดใดก็ตาม แต่ในชาติล่าสุดที่เกิดเป็นนางยักษิณีและหญิงกุลธิดา สามารถคลายความริษยาได้ เนื่องจากมีบุคคลที่ ๓ ผู้เป็นกัลยาณมิตร คือ พระพุทธรองค์ทรงให้อโวกาชีแนะให้หยุดวิบากกรรมเนื่องจากความอาฆาตที่ฝังแน่นกันมาหลายชาติของหญิงหมั้นผู้เป็นภรรยาหลวง ที่มีความริษยาต่อหญิงภรรยาน้อยผู้สามารถตั้งครรรภ์ให้กำเนิดบุตรได้ ให้คลายความโกรธแค้นและกลับกลายเป็นมิตรที่ดีต่อกัน เป็นการตัดวงจรการอาฆาตทำลายล้างกันได้

จากกรณีความริษยาที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนานั้น สรุปได้ว่า หากจะสามารถคลายความริษยาได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด ควรมีบุคคลที่สาม หรือกัลยาณมิตรช่วยชี้แนะ เตือนสติ ให้แนวคิด ให้ปัญญา จึงจะสามารถคลายความริษยาได้ ดังนั้นเราควรอยู่ในสังคมที่แวดล้อมด้วยกัลยาณมิตรที่มีความเห็นถูกเห็นตรงในเรื่องกรรมและการทำความดี

๕.๑.๒ ความริษยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาและนักการศาสนา

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า ริษยา หมายถึง อาการที่ไม่อยากให้คนอื่นได้ดี เห็นเขาได้ดีแล้วทนไม่ได้ คิดตำหนิคุณความดีของผู้อื่น ด้วยวิธีการประทุษร้ายผู้อื่นทั้งกาย วาจา ใจ ความริษยาเป็นหนึ่งในอารมณ์ขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่มีกันทุกคน พร้อมทั้งจะเกิดขึ้นเมื่อผู้นั้นมีความรู้สึกว่าได้ได้รับความยุติธรรมทั้งจากพ่อแม่ของตนเป็นปฐมเหตุของการรู้สึกริษยาตั้งแต่เด็ก ดังที่ซิกมันด์ ฟรอยด์ นักจิตวิทยาเอกอุของโลกได้กล่าวไว้ในแนวคิดจิตใต้สำนึกว่า ริษยานั้นมักเกิดจากความคิด ความรู้สึกด้านลบเป็นส่วนใหญ่ เมื่ออธิบายโดยใช้ภาพภูเขาน้ำแข็งแล้วจิตใต้สำนึกนั้นเปรียบเหมือนส่วนของภูเขาน้ำแข็งที่จมอยู่ในน้ำมีปริมาณมากกว่า อยู่ในความมืดมากกว่า คือ จิตใต้สำนึกอันสั่งสมประสบการณ์ในอดีตมากมายถูกบีบอัด เก็บกด หรือคอยเพื่อให้สมปรารถนา เพื่อให้ได้จังหวะเวลาที่เหมาะสำหรับตอบสนองต่อสิ่งเร้า สิ่งที่ยังไม่ได้ทำนั้นเป็นเพราะยังไม่สมปรารถนา หรือทำไม่ได้ในภาวะปกติ เช่น มีกฎหมายห้าม หรือประเพณีไม่ยอมรับว่าถูกต้อง จึงต้องเก็บกดไว้ลึก ๆ และแสดงออกมาในรูปของการริษยา นอกจากนี้ นักจิตวิทยาแอตเลอร์ได้ค้นพบว่า ปมด้อยของคนก็เป็นหนึ่งในการสร้างแรงริษยาได้ และสัมพันธ์สภาพภายในครอบครัวก็เป็นเรื่องที่สามารถกำหนดพฤติกรรมความริษยาของคนได้ จากการวิจัยพบว่า ลูกคนโตจะมีความริษยามากที่สุด ลูกคนเดียวหากเลี้ยงดูไม่ดีแล้วก็

มีความริษยามากมายไม่ต่างกับลูกคนโต และนักจิตวิทยาท่านอื่น ๆ พบว่า ความริษยานั้นเกิดขึ้นในวัยเด็กตั้งแต่อายุ ๘ เดือน จนถึงวัย ๕ ขวบซึ่งจะมีความเด่นชัดมากยิ่งขึ้น

นักการศึกษามองว่าริษยานั้นทำให้มนุษย์เป็นทุกข์ ขัดขวางการพัฒนาทางจิตวิญญาณ หากถูกแสดงออกมาในทางก้าวร้าวก็จะทำร้ายผู้อื่น เกิดจากเห็นผู้อื่นได้ดีแล้ว จิตใจไม่สงบสุข คิดหาทางทำลายความดีของผู้อื่น เมื่อมีความริษยาแล้วเหมือนเอาไฟมาเผาใจตัวเอง โทษของความริษยา คือ ทำให้แตกความสามัคคี เป็นอุปสรรคของการประสานงาน ทำลายขวัญกำลังใจของผู้ปฏิบัติงาน สร้างศัตรูให้แก่ตนเอง ไม่มีความจริงใจต่อกันทั้งเพื่อนร่วมงานและกิจการงานของตน ดังนั้นจึงควรคลายความริษยาให้หลุดไปจากจิตใจ

๕.๑.๓ วิธีคลายความริษยาตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทและแนวคิดนักจิตวิทยา

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า หลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อคลายความริษยาได้นั้น ผู้วิจัยยกตัวอย่างมาบางหลักธรรม เช่น เมตตา อุบายในการบรรเทาความริษยา โดยเทียบเคียงจากอุบายบรรเทาความโกรธ ตามหลักวิสุทธิมรรค และบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ซึ่งเมตตาเป็นหลักธรรมปุระจาริกหรือหลักธรรมนำหน้าในการใช้คลายความริษยา เพราะถ้าคนเรามีเมตตาประจำใจแล้วความริษยาก็จะไม่มีเกิดขึ้นเลย ต้องหมั่นฝึกฝนโดยใช้หลักธรรมอื่นเข้าช่วยด้วย ซึ่งในที่นี้ก็คืออุบายบรรเทาความริษยา ด้วยวิธีการคิดถึงผลเสียของการเป็นผู้ริษยา พิจารณาโทษของความริษยา นึกถึงความไม่ดีบางด้านของผู้ที่เราริษยาจะได้ไม่เอาตัวไปอยากมีอยากเป็นเหมือนเขา พิจารณาว่าการริษยาผู้อื่นเป็นการสร้างทุกข์ให้ตนเอง พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน ผู้ที่ถูกริษยาให้นึกถึงพระจริยาวัตรของพระพุทธองค์ในปางก่อนที่ทรงอดทน อดกลั้นไม่โกรธตอบ แม้พระเมตตาให้แก่ผู้ริษยา พิจารณาว่าเราทุกคนที่มาเจอกันต้องเคยเป็นญาติกันมาแล้วจึงต้องมาเจอกัน พิจารณาถึงอานิสงส์ของความเมตตาช่วยกำจัดและป้องกันความริษยา พิจารณาโดยแยกธาตุซึ่งเป็นความรู้ทางวิปัสสนาว่า ทุกชีวิตล้วนแล้วแต่เป็นเพียงสักแต่ว่าธาตุต่าง ๆ มารวมกันประชุมกัน หาสาระไม่ได้เลย จึงไม่ควรไปริษยา หรือไปโกรธตอบคนผู้นั้น และอุบายสุดท้ายคือ ให้ทานสิ่งของ หรือให้อภัยทานซึ่งเป็นทานสูงสุดเป็นการระงับเวรที่ผูกไว้ให้สงบลงได้

นอกจากนี้การประพฤติบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการก็มีส่วนช่วยคลายความริษยาได้ ซึ่งได้แก่ การให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ประพฤติตนอ่อนน้อม ขวนขวายรับใช้ผู้อื่น แบ่งส่วนความดีของเราให้ผู้อื่น ยินดีในความดีของผู้อื่น พังธรรมเพื่อคลายความริษยา สั่งสอนธรรมที่คลายความริษยา และทำความเห็นของเราให้ตรงในเรื่องกรรม ผลของกรรม โทษของความริษยาและการออกจากความริษยา

วิธีคลายความริษยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาและนักการศาสนา ตามแนวคิดนักจิตวิทยามักจะเน้นที่ความริษยาในเด็ก เพราะเด็กเปรียบเสมือนผ้าขาว ถ้าแต้มสีส้นแห่งริษยาฝังแน่นติดตัวไป

ยอมส่งผลต่อการสร้างพฤติกรรมที่ไม่ดีเมื่อเติบโตใหญ่ได้ ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นหัวใจหลักในการคลายความริษยาของเด็ก ๆ เพราะเด็กยังช่วยเหลือตนเองไม่ได้ จำต้องพึ่งผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดพ่อแม่ควรเป็นต้นแบบในการประพฤติปฏิบัติที่ดี รู้จักพอ ใช้สิ่งของอย่างรู้คุณค่า ไม่ฟุ้งเฟ้อ เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่จะใช้สอยสิ่งที่มีให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า ไม่สร้างความโลภอยากทำตามแฟชั่นใหม่ ๆ ทำให้เกิดการเอาตัวไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นอันนำมาซึ่งความริษยา พ่อแม่ไม่ควรเปรียบเทียบเด็กแต่ละคน ควรปฏิบัติต่อเด็กแต่ละคนตามความต้องการและความสามารถของเขา โดยสังเกตนิสัยของเด็ก จุดเด่นของแต่ละคนเพื่อจะได้ให้ความรักในปริมาณที่พอเหมาะแก่เขา เด็กที่โหยหาความรักมากจะได้ไม่รู้สึกขาดความรัก จนนำมาสู่ความริษยาซึ่งดีชิงเด่นทั้งในพี่น้องกันเอง ลูกหลานจนไปถึงเพื่อนที่โรงเรียน และสังคมภายนอกที่เขาต้องเป็นสมาชิกในอนาคต

พ่อแม่ไม่ควรบังคับให้ลูกบางคนต้องเสียสละเพื่อลูกคนอื่น เพราะลูกที่ต้องเสียสละจะเสียใจมาก รู้สึกถูกเอาเปรียบ ถูกแย่งชิงของและความรักจากพ่อแม่ไป หากมีการทะเลาะและทำร้ายกันพ่อแม่ไม่ควรนิ่งเฉย ควรห้ามในทันทีที่ทำร้ายกัน ในขณะเดียวกันต้องไม่ทำร้ายจิตใจลูกคนที่เป็นผู้ทำร้ายอีกฝ่ายด้วย อาจให้เขาระบายออกมากับตุ๊กตาเพื่อคู่วิธีการระบายความโกรธที่มีต่อลูกอีกคนอย่างไร และมีความโกรธมากแค่ไหน เมื่อพ่อแม่เห็นว่าเริ่มรุนแรงขึ้น ควรพูดสั้น ๆ ว่า พ่อหรือแม่เข้าใจว่าเขาโกรธมากแค่ไหน คราวต่อไปถ้าเขาโกรธลูกอีกคนให้รีบมาบอกแม่ เพื่อช่วยลดความริษยาของเขาดีกว่าการลงโทษหรือดูว่าเขา และควรบอกลูกว่า พ่อหรือแม่ไม่ยอมให้เขารังแกลูกอีกคน แต่ถ้าเวลาที่เขาเหงา หรือรู้สึกท้อหรือทอหู่ หรือไม่ได้รับความเป็นธรรมให้มาบอกแม่หรือพ่อ เพื่อจะได้หาเวลาอยู่กับเขาให้มากขึ้น และพ่อแม่ควรให้รางวัลแก่ลูก ๆ โดยการให้รางวัลส่วนรวม เช่น การออกไปทานของอร่อยร่วมกัน เมื่อพวกเขาทำตัวน่ารักไม่ทะเลาะกัน เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เขารักกัน ไม่ขัดแย้งกัน

สำหรับวิธีคลายความริษยาของผู้ใหญ่ตามแนวคิดนักจิตวิทยาและนักการศาสนา พบว่า หากเกิดความริษยาขึ้นให้มองความดีหรือจุดเด่นของคนที่เราริษยา แล้วน้อมคารวะความดีของเขาด้วยใจจริง เลียนแบบเขาอย่างเงียบ ๆ โดยที่ใจยังรู้สึกดีต่อเขา เราจะกลายเป็นคนเก่ง คนเด่นขึ้นมาโดยที่ใจเราไม่คิดริษยาเขา และทั้งผู้ริษยาและผู้ถูกริษยาควรมีเมตตาประจักษ์ ทำดีต่อกัน แบ่งปันสร้างสัมพันธไมตรีที่ดีต่อกัน พยายามพัฒนาตนให้ดียิ่งขึ้น ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ไม่ควรใช้ความรุนแรงใส่กัน หมั่นเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เจริญสติเพียรภาวนาเพื่อให้จิตตื่นรู้เท่าทันตามความเป็นจริง อยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่นำอารมณ์ในอดีตมาครุ่นคิด และไม่เอาเรื่องในอนาคตมากังวล เท่านั้นจะสามารถคลายความริษยาและเมื่อถูกริษยาก็จะไม่โกรธตอบ เป็นการยกใจของทั้งสองฝ่ายให้สูงขึ้น

เมื่อประพจน์หลักธรรมต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาในข้างต้นนี้ ผู้วิจัยเชื่อว่าหากผู้ใดมีความริษยาอยู่ในใจตนจะสามารถบรรเทาให้ลดน้อยลง คลายออกจากปมริษยาที่ผูกมัดรังจืดใจเราไว้จากความคิดความรู้สึกดี ๆ เมื่อได้รับการปลดพันนาการออกจากความริษยาแล้วกระแสแห่งความชุ่มเย็น

ของเมตตาคือแผ่จากภายในตน เมื่อมีปริมาณมากก็จะไหลออกเอ่อล้นแผ่ขยายไปสู่บุคคลอื่น ผู้ที่อยู่ใกล้สามารถรับกระแสแห่งความเมตตานี้ได้ หากทุกคนสามารถกระทำอย่างนี้ได้สันติสุขในสังคมก็ไม่ไกลเกินเอื้อม ดังที่หมื่นกษัตริย์กล่าวไว้ว่า นิพพานที่นี้และเดี๋ยวนี้ นิพพานชาตินี้ไม่ต้องรอชาติหน้า

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยเห็นว่า ควรมีการอบรมนักจิตวิทยาโดยใช้วิถีแห่งเมตตาเป็นหลักในการรักษาผู้ป่วยทางจิตในเรื่องความริษยาและผู้ป่วยทางจิตโรคที่คล้ายคลึงกัน ควรมีการอบรมเยาวชนตามโรงเรียนเพื่อให้พวกเขาเข้าใจความสันติสุขในการอยู่ร่วมกันโดยปราศจากความริษยา โดยใช้หลักธรรมเพื่อคลายความริษยา กล่าวคือ ใช้หลักเมตตา อุบายในการบรรเทาความริษยา ๑๐ ขั้น หลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ เป็นหลักธรรมพื้นฐานเพื่อช่วยให้การทำวิปัสสนากัมมัฏฐานเจริญเมตตาได้ดียิ่งขึ้น สามารถคลายความริษยาได้อย่างเป็นรูปธรรม เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- ๑) ศึกษา “การปลูกฝังคุณธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อคลายความริษยาให้แก่เยาวชน”
- ๒) ศึกษาแนวคิด “ความเมตตาในการคลายอุปกิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท”