

**ชื่อวิทยานิพนธ์** : การศึกษาวิธึคลายความริษยาตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

**ผู้วิจัย** : นางสาวปณณช พ้าภิญญโณ

**ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

**คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**

- : รศ.ดร. สมิตีพล เนตรนิมิตร, ป.ธ.๙, พ.ม., พธ.บ. (ปรัชญา),  
พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), Ph.D. (Pali&Buddhist Studies), B.H.U., India
- : พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร., ป.ธ.๗, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ),  
ศศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

**วันเสร็จสมบูรณ์** : ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๙

**บทคัดย่อ**

งานวิจัยเรื่อง การศึกษาวิธึคลายความริษยาตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ คือ ๑) เพื่อศึกษาความริษยาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาความริษยาตามแนวคิดของนักจิตวิทยาและนักการศาสนา ๓) เพื่อศึกษาวิธึคลายความริษยาตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท แนวคิดนักจิตวิทยาและนักการศาสนา งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยคุณภาพเชิงเอกสาร

ผลการวิจัยพบว่า ความริษยาเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งที่มีอยู่ในมนุษยชาติ เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย เนื่องจากการเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น แล้วเกิดความไม่พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่หรือเป็นอยู่ เมื่อไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาหรือรู้สึกว่าจะไม่ได้รับความยุติธรรม จึงนำมาสู่การประทุษร้ายผู้อื่น โดยเริ่มจากมโนกรรมไม่พอใจอยากให้ร้ายผู้อื่นก่อน แล้วจึงก่อกายกรรมหรือวจีกรรม นำมาซึ่งความเสียหายหรือความสูญเสียแก่ผู้อื่น เพื่อตอบสนองความริษยาของตนเอง

เมื่อเปรียบเทียบแนวคิดปมด้อยของนักจิตวิทยาชาวออสเตรีย Alfred Adler กับ มานะ ๙ ในปปัญจธรรมในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทแล้วคล้ายคลึงกัน คือ สาเหตุของความริษยาเกิดจากการเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นแล้วไม่มีอย่างเขา ทำไม่ได้เหมือนเขา เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย จึงเกิดความริษยาผู้อื่น

ตัวอย่างเรื่องความริษยาในคัมภีร์มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล เช่น กรณีพระเทวทัตริษยาต่อพระพุทธองค์ พยายามทำร้ายจนถึงขึ้นปลงพระชนม์ ในบั้นปลายชีวิตของพระเทวทัตอาพาธจนมรณภาพ กรณีมหาเศรษฐีกรุงโกสัมพริษยานายโฆสกะที่ได้รับคำทำนายว่าจะได้เป็นเศรษฐีที่รวยที่สุดในเมือง จึงพยายามฆ่าหลายครั้ง ในบั้นปลายชีวิตมหาเศรษฐีผู้นี้มีความริษยาเคียดจัดที่ฆ่าโฆสกะไม่สำเร็จต้องตายไปพร้อมความริษยา ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นโทษของความริษยาที่ไม่ได้ให้คุณค่าแก่ผู้ใดเลย

วิธีคลายความริษยาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและแนวคิดนักจิตวิทยามีความคล้ายคลึงกัน คือ แนะนำให้คบเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตรหรือผู้ที่ไว้วางใจได้ เล่าพฤติกรรมริษยาที่เกิดขึ้น พร้อมตั้งใจคลายความริษยาของตนตามหลักเมตตาและบุญกิริยาวัตถุ ๑๐

พระพุทธองค์ทรงชี้ทางให้มนุษย์มีเมตตาปรารถนาดีต่อกันเป็นธรรมะข้อหลักในการคลายความริษยา เมื่อมีเมตตาและปรารถนาดีแล้วจะไม่คิดทำร้ายเบียดเบียนกัน ไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นให้เกิดความขุ่นข้องหมองใจ สำหรับผู้ที่ถูกริษยานั้นเมื่อมีความเมตตาก็ย่อมไม่โกรธ ไม่คิดร้าย และส่งกระแสแห่งความเมตตากลับไปยังผู้ริษยา ในที่สุดพลังแห่งความเมตตาก็แผ่เข้าสู่ผู้ริษยา เมื่อผู้ริษยารับกระแสความเมตตาอย่างเต็มเปี่ยมก็เลยคลายความริษยาจนทำให้วงจรแห่งการทำลายล้างกันสิ้นสุดลง

ความเมตตาเป็นหลักธรรมสากลที่ทุกคนสามารถทำให้มีขึ้นในตนเองได้ อย่างไรก็ตามเรื่องการบอกให้คนทั่วไปมีความเมตตาเป็นเรื่องง่าย แต่ทำได้ยากเพราะความที่เป็นปุถุชนมีกิเลสอยู่ในใจ ถ้าไม่เริ่มสั่งสมความเมตตาไว้ในจิตใจเรา ความริษยาพร้อมจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ ดังนั้นเราควรหมั่นเจริญเมตตาต่อสรรพสัตว์เพื่อคลายความริษยา เมื่อเจริญเมตตาอยู่เป็นประจำจนสามารถรู้เท่าทันความริษยาได้ ความริษยาย่อมไม่มีโอกาสแทรกเข้าสู่จิต ทำให้สามารถลด ละการทำบาป ความสงบสันติก็จะบังเกิดแก่คนในทุกสังคมในที่สุด