



การบริหารจัดการความอิจฉา (Management of Envy or Jealousy)

ณัฐพงศ์ สัจจวรรณ*

บทคัดย่อ

บทความเรื่องการบริหารจัดการความอิจฉา ความอิจฉานี้เป็นส่วนหนึ่งของกิริยาอาการที่แสดง ออกทางอารมณ์ซึ่งฝังตัวหลบซ่อนสายเลือดของมนุษย์ มันเกิดมีมาพร้อมกับการมีชีวิตและลมหายใจทั้งของมนุษย์และสิ่งที่มีชีวิตทุกชนิด ความอิจฉานี้เป็นอาการนามไม่สามารถจับต้องได้ แต่สามารถรับรู้ได้โดยการแสดงออกทางพฤติกรรมของคนเราที่ตกอยู่ใต้อิทธิพลของอารมณ์ชนิดนี้ ครอบงำ มนุษย์เราเคยชินกับพฤติกรรมของความอิจฉาทั้งจากตนเองบ้างและจากคนอื่นบ้างจนกลายเป็นเรื่องปกติแทบไม่ได้คิดว่ามันมีพิษสงเพียงใด และร้ายแรงแค่ไหน ประสบการณ์ที่ได้เห็นทั้งจากพฤติกรรมของมนุษย์ในสังคมที่ปรากฏจากที่ต่างๆ และได้ยินได้ฟังจากสื่อชนิดต่างๆ ทั้งทีวี วิทยุ และหนังสือ พิมพ์และการบอกเล่าของคนอื่นบ้างจึงอยากจะสืบค้น เสาะแสวงหาถึงสาเหตุ ลักษณะ พิษภัยและทางแก้ไขของเพศฆาตไร้ตัวตนชนิดนี้

จากพฤติกรรมดังกล่าวนี้ ได้ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจอยากรู้ อยากเห็นและอยากสืบค้นหาลักษณะอาการ สาเหตุ โทษและทางแก้ไขของอาการนามชนิดนี้จึงได้ตั้งประเด็นศึกษาในหัวข้อต่างๆ คือ ความอิจฉา คืออะไร มีลักษณะเป็นเช่นไร มีสาเหตุเกิดจากอะไรบ้าง มีโทษอย่างไรและมีวิธีแก้ไขหรือไม่เพื่อที่จะทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นก่อนที่จะพบภัยร้ายละเอียดที่จะกล่าวต่อไปจึงขอยกเอาประเด็นที่ควรทราบมากล่าวพอเป็นสังเขปคือ ความอิจฉา คืออะไร? มันคืออาการอย่างหนึ่งที่มีเมื่อเห็นคนอื่นได้ดีกว่า เเด่นกว่า เหนือกว่าตนแล้วทนไม่ได้ อารมณ์โกรธ เกลียด แค้นเคียดจะเกิดขึ้นทันที

มีลักษณะเป็นเช่นไร? ความอิจฉาเมื่อทวีความรุนแรงมากขึ้นจะขยายตัวกลายเป็นความโกรธ อาฆาต พยาบาทถึงขั้นกินไม่ได้ นอนไม่หลับและมักจะหาทางเอาชนะโดยวิธีการรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่งมีสาเหตุเกิดจากอะไรบ้าง? ความอิจฉามีสาเหตุมาจากหลายๆอย่างด้วยกัน เพราะ ๑) ความอยากของปัจเจกบุคคล แตกต่างกัน ๒) ความคิดของปัจเจกบุคคล แตกต่างกัน ๓) ปมด้อยของปัจเจกบุคคลแตกต่างกัน ๔) สถานภาพของปัจเจกบุคคล แตกต่างกัน

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



มีโทษอย่างไร? ความอิจฉาจัดเป็นอกุศลธรรมประเภทใฝ่ต่ำ มักทำให้เกิดผลเสียทั้งสุขภาพกายและใจ คิดมาก ฟุ้งซ่าน หมดสง่าราศี หากขาดการระงับยับยั้งก็จะหาทางออกในทางที่เป็นอกุศล และอาจนำผลเสียมาสู่ทั้งตนเองและแก่ผู้อื่นได้

มีวิธีแก้ไขหรือไม่? ทุกๆ ปัญหาย่อมมีทางแก้ไขอยู่ในตัวของมันเอง ปัญหาทุกปัญหาย่อมมีที่สุดของมันเองเสมอ ไม่มีปัญหาใดที่จะคงอยู่อย่างนั้นตลอดไป ปัญหาเกิดขึ้นด้วยสาเหตุใด ก็จะต้องแก้ไขด้วยสาเหตุนั้น สอดคล้องตามพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ว่า ธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุ พระตถาคตเจ้าตรัสบอกถึงเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น พร้อมทั้งความดับแห่งเหตุของธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณเจ้ามีปกติตรัสสอนอย่างนี้

สรุปแล้ว ความอิจฉา คือ ความรู้สึกที่ไม่อยากเห็นคนอื่นได้ดีกว่า ได้ลาภมากกว่า มีชื่อเสียงมากกว่าและทนไม่ได้เมื่อผิดหวัง เกิดความรู้สึกกระวนกระวาย กระสับกระส่าย กินก็ไม่เป็นสุข เห็นเรื่องน่าสนุกกลายเป็นทุกข์ไปเสียสิ้นและจุดจบมักลงเอยด้วยเรื่องน่าเวทนา

คำสำคัญ : การบริหารจัดการ, ความอิจฉา

Abstract

An article of Management of Envy: This envy is a portion of humans' actions that is displayed out of their emotion which is closely hidden inside their nature. It is arisen up at the same time with men's life and breath and with all living things. Envy is an abstract noun which is untouchable one, but it is perceptible by acting out of men's' behavior when one is covered with influence of this emotion. All people are accustomed to envy's behavior both from oneself's event and from some of other until it belongs to be an regular one that can hardly to think how is its poison and how much is its severity. I have seen many experiences both from the real event of many people in society and different Medias such as television radios and some newspapers and some other telling which urged me an ambition to seek and find out for selfness, causation, trait, poison and amendment of this invisible slaughter.

From all above mentions are an impulse my energy to know, to see and to find out for its selfness, causation, trait, poison and amendment of this abstract noun. I have to set some topics for my studying points; how is an envy?, how is its causation ?, how is its trait?, how is its poison? And how is its amendment?

For more obviously understanding about this before getting some details next, I would like to take up the point as a briefly i.e. What is envy?. It is one symptom which can hardly be kept one self's a patience when he/she has seen someone getting goodness, prestige, income more than oneself. A fierce, hatred and indignant emotion are immediately urged up.

How is its trait? ; The envy when it gets double violence will extend and become to hatred, revenge and vengefulness up to be unable to eat, to sleep and decides to take overcoming by some bad actions.

How is its causation?, Envy is arisen from various causes, because of ; 1) There individual's carving is different. 2) There individual's idea is different. 3) There individual's inferiority complex is different. 4) There individual's status is different.

How is its poison? Envy is set into a kind of bad action. It often makes an affectation to both of physical and mental, to be over thought, to be confused, and to be unmagnified. If lacking of stopping one's mind is possible, the bad exist must be found and bad result must come to oneself and others.

Whether is its amendment or not? Resolving must be of for every problem. All problems must be of their ending. None of problems can be maintained their existence forever. Where the causation of problem is?, over there Its causation must be resolved. According to the Buddha's word "ye dhammā hetupubbavā, tesam Hetum tathāgato tesañca yo nirodho ca evan vādi mahāsamano"

Conclusion; envy is a feeling of tiring to see others getting a more good chance, more fortune, more prestige and is unbearable when gets disappointing, to be worried, to be impatient and looks all entertain things as entire suffering and often decides the end of problem with pitiable acting.

Keywords : Management, Envy or Jealousy

บทนำ

ความอิจฉา ไม่ใช่สิ่งที่คนเราชอบ อยากทำและก็อยากจะเป็น ที่แน่ๆ ก็คือไม่มีใครอยากเห็นสภาพหน้าตาที่บึ้งตึงและบุดเบี้ยวของตนเองหรืออก แต่เมื่อถูกอำนาจแห่งความอิจฉาริษยาครอบงำแล้วมันจะทำให้หลังล้มภาวะที่เป็นปกติของตนไปเสียสิ้นตามอำนาจแห่งความโลภ โกรธ หลง อำนาจของอาการนามทั้ง ๓ ประการนี้จะบีบบังคับสติ ปัญญาไม่ให้ไหลออกมาแสดงอาการของมันได้เลย เหลือไว้แต่อวิชชาบดบังให้มีมโนอนธการ การระงับ ยับยั้งซึ่งใจ ไคร่ครวญ ตรึกตรอง หมดโอกาสที่จะเกิดขึ้นได้ จึงเป็นการเปิดโอกาสให้ความชุ่มชื้นของใจระบายนามณ์ได้อย่างเต็มที่ ท่านทั้งหลายเคยสังเกตและเคยเห็นลักษณะอาการของคนที่ถูกอำนาจแห่งความอิจฉาครอบงำ ความรู้สึกเกลียด หรือไม่พอใจที่ประทุขึ้นในใจแล้วส่งผ่านไปยังใบหน้า มันทำให้ใบหน้าที่เคยสวยสดใส น่าดู น่าชมกลับกลายเป็นสภาพที่ตรงกันข้ามไปโดยสิ้นเชิง ท่านคิดว่าสภาพหน้าตาของคนที่กำลังถูกอาการอย่างนั้นครอบงำอยู่นั้น มันน่าดูและน่าชมหรือไม่ และท่านชอบลักษณะอย่างนั้นไหม ท่านเท่านั้นที่สามารถที่จะตอบได้ด้วยตัวท่านเอง ถ้าท่านชอบอย่างนั้น ท่านก็สามารถที่จะเลียนแบบได้ ถ้าท่านไม่ชอบท่านก็สามารถที่จะปฏิเสธด้วยตัวท่านเองโดยไม่ยากเช่นเดียวกัน

ความอิจฉา คืออะไร (What is Envy or Jealousy?) ก่อนที่จะพูดถึงความอิจฉา เรามาทำความเข้าใจกับคำๆ นี้เสียก่อน อิจฉาเป็นคำไทยที่พูดกันมาด้วยความคล่องปากจนเคยชิน คำว่า “อิจฉา” เพี้ยนมาจากภาษาบาลีว่า “อัสสา” ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า “อริชยา” ต่อมาก็กลายเป็น “ริชยา” เป็นนาม แปลว่า “ความรังเกียจ ความชิงชัง ความปองร้าย” เป็นกริยา แปลว่า มีใจรุ่มร้อนเมื่อเห็นคนอื่นได้ดี หรือดีกว่าตน ทนไม่ได้ รับไม่ได้ ต้องการเอาชนะโดยการฝักใฝ่ไปในทางเลวร้าย^๑

อัสสา หมายถึง ความริษยา เป็นสภาวะธรรมที่มีจริง เกิดขึ้นจริงตามการสั่งสมของแต่ละบุคคล ความริษยาเป็นอกุศลฝ่ายโทสะ เพราะว่า ขณะใดที่เกิดความริษยาขึ้น ขณะนั้น ย่อมเกิดความไม่พอใจ ไม่พอใจ มีความชุ่มชื้นของใจ ในเมื่อเห็นบุคคลอื่นได้ลาภ ได้สักการะ ได้ความเคารพ ได้ความนับถือ ได้รับการกราบไหว้บูชา ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่า เมื่อเห็นบุคคลอื่นได้ดีแล้วทนไม่ได้ ไม่ต้องการให้บุคคลอื่นได้ดี นี่แหละคือลักษณะของความริษยา ทั้งสองอย่าง เมื่อถูกครอบงำมักทำให้จิตใฝ่ต่ำ จัดเป็นพวกอกุศลจิต อารูธร้ายของพวกพาลชน

ลักษณะของความอิจฉา (Trait of Envy or Jealousy)

ความอิจฉามีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ

๑. รู้สึกเป็นทุกข์เมื่อเห็นคนที่ตนไม่พึงประสงค์มีความสุข
๒. ไม่อยากเห็นคนอื่นได้ดีกว่าตน

^๑ พจนานุกรมไทย-ไทย, ข้อ ๓ ในมละ ๗ ข้อ ๙ ในอุปกิเลส ๑๖.

๓. มีความรู้สึกอึดอัด ร้อนใจเมื่อเห็นคนอื่นดีกว่า เหนือกว่า
๔. ทนไม่ได้ เมื่อเห็นคนที่ตนไม่ชอบล้าหน้า เกินหน้า
๕. รู้สึกยินดีจนออกหน้า เมื่อเห็นผู้ที่ตนไม่ชอบเพลี่ยงพล้ำ
๖. รู้สึกมีความสุข เมื่อเห็นคนอื่น (ที่ตนไม่ชอบ) มีความทุกข์
๗. รู้สึกอึดอัด รันทด หดหู่ ถึงขั้นกินไม่ได้ นอนไม่หลับ เมื่อหาทางออกไม่ได้ก็จะพาล

พาดพิงเหตุ

๘. เมื่อจนตรอกอาจถึงขั้นหาทางออกในทางที่ผิดๆให้กับตนเอง
๙. จุดจบมักลงเอยด้วยหายนะไม่ฝ่ายใดก็ฝ่ายหนึ่ง
๑๐. นำความเสื่อมเสียทั้งเกียรติยศและชื่อเสียงมาให้

อิสสา (อิจฉา) และริษยา มีความเป็นทุกข์กับสมบัติของคนอื่นเป็นลักษณะ อิสสา เป็นอกุศลธรรมประเภทหนึ่งที่มีลาภสักการะ ความเคารพ ความบูชา การนับถือ เป็นต้น ของบุคคลอื่นเป็นอารมณ์ นี้นัยความหมายว่า ผู้ที่มีความริษยา เมื่อเห็นผู้อื่นได้รับสมบัติ ได้ลาภสักการะ ได้รับความเคารพบูชาและนับถือ เป็นต้น ก็จะเกิดอาการอึดอัด รันทด หดหู่ ท้อแท้ ทนไม่ได้ ตีโพยตีพาย เสียใจ เป็นทุกข์ ไม่พอใจ โกรธด่า ว่ากล่าว เป็นต้น ที่แน่ๆ อิสสา ก็คือ ความไม่ยอมให้คนอื่นได้ดั่งนั่นเอง !

สาเหตุที่ทำให้เกิดความอิจฉา (Causation of Envy or Jealousy)

ตามหลักปฏิจจสมุปบาทกล่าวไว้ว่า ไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นเองได้ตามลำพัง สิ่งหนึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยอีกสิ่งหนึ่งเป็นปัจจัยช่วยทำให้เกิดขึ้น นั่นก็หมายความว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ก็ต้องมีปัจจัย ๒ อย่างอาศัยซึ่งกันและกันทำให้เกิดขึ้น มนุษย์และสัตว์จะขยายพันธุ์ให้เกิดลูกหลานขึ้นมาได้ ก็ต้องผ่านการผสมพันธุ์จากบิดา มารดาและตัวผู้ ตัวเมีย พืชพันธุ์ ธัญญาหารและผลาผลทั้งหลายจะผลิดอกออกผลขยายพันธุ์สืบต่อไปได้ก็ต้องอาศัยการผสมพันธุ์จากเกสรตัวผู้และตัวเมียจึงจะเกิดขึ้นมาได้ ฉะนั้น สำหรับความอิจฉาจะเกิดขึ้นมาได้ ก็ต้องอาศัยสมบัติของคนอื่นเป็นเหตุเป็นตัวแปร ทำให้เกิดอคติ ฉะนั้นนั่นแหละ

ในสักกปัญหสูตร แสดงไว้ว่า ความริษยาและความตระหนี่มีอารมณ์อันเป็นที่รักและไม่เป็นที่รัก เป็นแดนเกิด เมื่ออารมณ์อันเป็นที่รักยังมีอยู่ฉันทิ ความริษยาและความตระหนี่ก็ย่อมมีอยู่ ฉะนั้น อิสสา เกิดขึ้นและดับไป สลับกับอารมณ์อื่นๆอยู่ตลอดเวลา แต่เมื่ออิสสาเกิดขึ้นที่ไร เราก็มีความทุกข์ อึดอัด ร้อนรน ไม่อยากมีความสุขแบบนั้นเลย มันทำให้เราเป็นคนที่น่ารังเกียจ และดูเห็นแก่ตัวเป็นที่สุด

อกุศลธรรมไม่ว่าจะเป็นประเภทใดก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจทั้งนั้น มีทางเดียวที่จะต้องขจัดขัดเกลากุศลให้เบาบางลงได้ คือ การเจริญภาวนา ศึกษาอบรมธรรมะ ให้เกิดปัญญาเพื่อให้เข้าใจถูกต้องและเห็นถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริง โดยเข้าใจว่า สิ่งใดดี ไม่ดี สิ่งใด

ควร ไม่ควร ให้รู้ว่าสิ่งใดเป็นกุศล สิ่งใดเป็นอกุศล เพราะว่า ถ้าทำในสิ่งที่ เป็นกุศล ผลดีก็จะบังเกิดแก่ผู้ทำ ถ้าทำในสิ่งที่ เป็นอกุศล ผลร้ายก็จะบังเกิดขึ้นแก่ผู้ทำเช่นเดียวกัน ถ้าสามารถเข้าใจถูกต้องสภาพที่แท้จริง ตามความเป็นจริงแล้ว ความโกรธ ความขุ่นข้องหมองใจ ความอิจฉา ริษยา ก็จะค่อยๆทุเลาเบาบางลงได้ตามกำลังสติปัญญาไม่มากก็น้อย (ผู้ที่จะละความอิจฉาริษยาได้โดยเด็ดขาด ต้องเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบันขึ้นไป)

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงธรรมเพื่ออนุเคราะห์ให้พุทธบริษัทมีความประพฤติชอบ ประพฤติดีงาม งามทั้งภายนอกทั้งภายใน งามทั้งทางกาย ทางวาจาและทางใจ หากผู้ใดเคยได้รับการสั่งสมอบรมมาในเรื่องความมีเมตตาด้วยแล้ว ก็ยิ่งเป็นการง่ายที่จะเสริมสร้างจิตใจให้มีแต่ความโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ทั้งที่ต่อหน้าและลับหลัง อกุศลธรรมฝ่ายอิจฉาริษยาก็จะเบาบางและมักจะไม่มีเกิดขึ้นกับบุคคลอย่างนั้น

ดังนั้น หลักธรรมฝ่ายกุศลทั้งหลาย สาธุชนคนที่รักความสงบและฝึกฝนในคุณงามความดี ควรจะสั่งสมอบรมเจริญภาวนาให้เกิดให้มีขึ้นในชีวิตประจำวันทำชีวิตให้เปี่ยมล้นไปด้วยความสงบสุข ปราศจากความขลาด หวาดระแวง เพราะภายในใจมีแต่สงบเยือกเย็นด้วยอานิสงค์แห่งการเจริญเมตตาธรรม แตกต่างจากบุคคลที่ฝึกฝนในธรรมฝ่ายอกุศลที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ด้วยความหวาดระแวง ระวังภัยอยู่เสมอ เพราะว่ากรรมช่วยย้อมนำแต่ความทุกข์มาให้นั่นเอง

บางคนอาจจะไม่รู้ตัวว่า ตัวเองกำลังอิจฉาใครอยู่ รู้แต่ว่าเมื่อเห็นคนที่เราไม่ชอบหน้า ก็ไม่ยอมเสียเวลาพูดจาปราศรัยด้วย มีแต่อยากจะหลบหน้าหรือหนีไปให้ห่างๆให้พ้นๆ ไป นั่นแหละคือท่านกำลังเกลียดคนเข้าแล้ว การมีความรังเกียจก็หมายถึงการมีทิฏฐิมานะ มีความตระหนี่ ไม่ยอมเสียเวลากับการสนทนาพาทิคบค้ำสมาคม ถ้าคนเรามีลักษณะแบบนี้ก็จะเป็นการเอื้อต่อการให้เกิดความอิจฉาได้ง่าย เพราะว่าเป็นธรรมฝ่ายอกุศลด้วยกัน คือถ้ามีความโลภก็จะก่อให้เกิดความโกรธและความหลง ติดตามด้วยธรรมสหาย คือ อิจฉา ริษยา รังเกียจ นินทา อาฆาตและพยาบาทในที่สุด แต่อย่างไรก็ตาม ทุกเรื่องทุกปัญหาย่อมมีทางออกและสามารถแก้ได้ (วิธีแก้จะอธิบายในหัวข้อต่อไป)

สรุป

ในความเป็นจริงแล้วมนุษย์มีความอิจฉาริษยาทุกคน ปริมาณมากน้อยแตกต่างกัน ถ้าใครมีมากจะแสดงออกจนเห็นได้ชัด เมื่อแสดงออกบ่อยๆ ก็เข้าข่ายเป็นนิสัย เป็นสันดานอิจฉาริษยา ถ้ามาอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ก็จะเข้าข่ายเป็นอันธพาล พร้อมจะแสดงความก้าวร้าว ทำลาย ทำร้ายคนอื่นที่เขาอิจฉาริษยาได้ง่าย

ความอิจฉา : เป็นความรู้สึกที่ไม่อยากเห็นคนอื่นได้ดี กลัวว่าเขาจะดีเด่นเกินหน้าหรือเท่ากับทน จึงทนไม่ได้

ความริษยา : เป็นนิสัยที่เวลาเห็นคนอื่นได้ดีแล้วทนไม่ได้ มักจะเกิดลักษณะริษยาอาฆาต คือการคิดแค้น เพราะไม่อยากให้ใครได้ดี เรามักจะใช้คำสองคำนี้รวมๆ กัน คืออิจฉาริษยา ตัวอย่างเหตุการณ์และลักษณะของความอิจฉาริษยาในชีวิตประจำวันมากมาย เช่น

เพื่อนอิจฉาเพื่อน : ถ้าได้ข่าวว่าเพื่อนปลูกบ้านใหม่เมื่อไปเห็นแล้วว่าบ้านของเพื่อนสวยงาม จะเกิดความริษยาว่าทำไมเขามีบ้านสวยงามกว่าบ้านของตน ทนไม่ได้ จะไม่ยอมไปบ้านเพื่อนอีกเลย และหาทางว่าเขาไม่ดีอย่างไรนั่นเอง

พี่น้องอิจฉากัน : ซึ่งมักมีอยู่แล้ว เรียกว่า Sibling Rivalry และจะอิจฉากันมากขึ้นถ้าพ่อแม่เลี้ยงดูไม่ดี มีอคติ ลำเอียงให้เห็นชัด หรือใส่ไฟคนที่อิจฉาให้มากขึ้น จะทำให้ลูกกลายเป็นคนมีลักษณะขี้อิจฉา

ผู้หญิงอิจฉาผู้ชาย : ในทางจิตวิเคราะห์เชื่อว่า เป็นเพราะผู้หญิงมีปมในใจที่อยากมีองคชาตแบบผู้ชาย และไม่สามารถมีได้ จึงอิจฉาผู้ชายที่มีองคชาต (Penis Envy) จะเห็นได้ชัดในผู้หญิงเก่งๆ ที่แข่งขันกับผู้ชายทุกรูปแบบ ทั้งแอบแฝงและเปิดเผย

ผู้ชายอิจฉาผู้ชาย : ถ้าอิจฉามากและแข่งขันมาก ในทางจิตวิเคราะห์เชื่อว่าเขามีปมลึกๆ ในใจที่คิดว่า ผู้ชายที่ประสบความสำเร็จมากกว่าจะมีองคชาตใหญ่กว่าของเขาจึงอิจฉาเขาที่องคชาตใหญ่กว่า (Envy for Bigger Penis)

ผู้หญิงอิจฉาผู้หญิง : พบได้มาก แสดงออกเปิดเผยชัดเจน มักอิจฉาคนที่ดีกว่า เก่งกว่า สวย รวยกว่า เป็นเพราะมีปมในใจลึกๆ ที่คิดว่าคนที่ดีกว่านั้นเขามีเต้านม (Breast) ใหญ่กว่า และตนเองมีเต้านมเล็กกว่า จึงอิจฉาเขา (Envy for Bigger Breast) คนที่มีนิสัยขี้อิจฉาริษยาจึงมีมากขึ้นในสังคมทุกวันนี้

ความอิจฉาริษยาเป็นเรื่องของความก้าวร้าวสันดานดิบ ที่ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้ยาก ซึ่งตรงข้ามกับคุณธรรม ที่ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้ดี คือความรัก ความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งนับวันจะไม่มีคนสั่งสอน และคนมักจะไม่สนใจทำตาม ทำให้ทุกวันนี้เราต้องอยู่ในสังคมของคนที่มีนิสัยอิจฉาริษยามากขึ้น ทั้งมนุษย์ปดูลุคนทั่วไป หรือแม้นักบวชก็เห็นได้มากขึ้น

ท่านปัญญา นันทภิกขุ เคยให้คำอธิบายของคำว่า "อิจฉา ริษยา" ไว้ดังนี้...คำว่า "อิจฉา" หมายถึง "ความ ออยากได้" เช่น เห็นใครเขาขายเต้าฮวยแล้วรวย ก็อยากไปขายมั่ง ส่วน "ริษยา" หมายถึง "ความไม่พอใจ" เช่น เห็นใครเขาได้เลื่อนตำแหน่งก็รู้สึกไม่พอใจ ไม่ยินดีด้วยและอาจเลยเถิดไปถึงอยากทำร้ายคนนั้น ๆ

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

ที่นำมาดูเรื่องการเกิดขึ้นของอารมณ์นี้กับการเกิดขึ้นของอาการ"อิจฉา"และ"ริษยา"นั้น แบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. แบบอารมณ์เดี่ยว คือ การเกิดขึ้นของ "อิจฉา" หรือ "ริษยา" ตัวใดตัวหนึ่งในจิตเท่านั้น เช่นหาก "อิจฉาตาร้อน" ตัวอย่าง เมื่อเห็นใครขายอะไรรวย แล้วแค่อยากทำตามบ้าง หรือถ้าเกิดในเรื่อง "ริษยาอาฆาต" อารมณ์ที่เห็นชัดคือ ไม่นิยมด้วย มีความโกรธเคียดแค้นและอาจเลยเถิดไปถึงคิดจะทำร้ายให้เขาคนนั้นสิ้นไป

๒. แบบอารมณ์คู่ คือ"อิจฉาและริษยา" เกิดขึ้นพร้อมกัน ตัวอย่างและคำอธิบายในข้อนี้ขอให้กลับไปอ่านข้อ ๑ แล้วนำตัวอย่างของคำว่า "อิจฉาและริษยา" มารวมกัน สำหรับอารมณ์แบบนี้ หากผู้ใดปล่อยให้มันเกิดขึ้นล่ะก็ “ความทุกข์ทรมานและอันตรายย่อมเกิดขึ้นต่อชีวิตตนและผู้อื่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้แน่นอน”

ดังนั้น ในแต่ละคนแต่ละเวลาที่ต่างก็มีฐานข้อมูลชีวิตที่แตกต่างกัน การเกิดขึ้นของอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นแบบใดก็ย่อมแตกต่างกันตามไปด้วย^๒

ตัวอย่างความอิจฉา (Instance of Envy)

ในสมัยพุทธกาลก็มีเรื่องราวเกี่ยวกับความอิจฉาอยู่มากมาย แต่ที่พอเห็นเด่นชัดและรู้จักกันส่วนใหญ่ในหมู่ชนชาวพุทธที่เคยศึกษาพุทธประวัติ คือ เรื่องนางมาคันทิยาและพระเทวทัตต์ เป็นต้น

นางมาคันทิยาผูกอาฆาตพระพุทธเจ้า (Magandiya's Revenge to the Buddha)

เมื่อพระพุทธองค์เข้าไปในกรุงโกสัมพีเมืองหลวงของแคว้นปัญจาละที่อยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของแคว้นโกศล ทรงถูกเหล่าชนอันธพาลที่เป็นพวกมิถิยา ซึ่งได้รับสินจ้างจากพระนางมาคันทิยาผู้ผูกอาฆาตในพระพุทธองค์ ติดตามด่าว่าเยาะเย้ยด้วยประการต่างๆ จนท่านพระอานนท์ทนฟังไม่ไหว ได้กราบทูลพระพุทธองค์ว่าควรจะเสด็จหนีไปเมืองอื่นเสีย แต่พระพุทธองค์ไม่ทรงเห็นด้วย ทรงตรัสว่า เรื่องเกิดขึ้นที่ไหนก็ควรทำให้สงบที่นั่นเสียก่อนจึงค่อยไปที่อื่น

มูลเหตุที่นางมามาคันทิยาผูกอาฆาตพระพุทธเจ้า เกิดจากเมื่อตอนที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ใหม่ๆ พระพุทธเจ้าทรงเสด็จไปโปรดแสดงธรรมแก่บิดาและมารดาของนางมาคันทิยา (ตอนนั้นยังเป็นเด็กหนุ่ม) เมื่อบิดามารดาของนางมาคันทิยาเห็นรูปลักษณะของพระพุทธเจ้า จึงประสงค์จะยกลูกสาวให้เป็นภรรยาพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าจึงตรัสท่านองว่า อย่าประสงค์ยกลูกสาวให้พระองค์เลย เพราะแม้แต่ปลายเล็บ พระองค์ก็ไม่พึงประสงค์ที่จะมองเลย ความสวยเป็นเพียงรูปลักษณะภายนอกซึ่งห่อหุ้มของโสโครกคือ น้ำมูก น้ำลาย อุจจาระและปัสสาวะเอาไว้ นางมาคันทิยาได้ฟังดังนั้น จึงโกรธ

^๒ วิทยา นาควัชระ. หนังสือพิมพ์แนวหน้า, ฉบับวันจันทร์ ที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๕.

แค้นและผูกอาฆาตมาตั้งแต่นั้น แต่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้บิดานางมาคันทิยาบรรลู่เป็นพระอนาคามี ส่วนมารดาบรรลู่เป็นพระโสดาบัน หลังจากนั้นนางมาคันทิยาก็ได้มาอาศัยอยู่กับน้ำ ในกรุงโกสัมพีนี้ น้ำของนางเห็นว่า นางมีรูปสดสวยสมควรแก่พระราชินี จึงยกนางมาคันทิยาให้กับพระเจ้าอุเทน และด้วยความหลงใหลในรูป พระเจ้าอุเทนจึงแต่งตั้งให้เป็นมเหสีอีกองค์หนึ่ง และเมื่อนางทราบข่าวว่าพระพุทธเจ้าเสด็จมายังเมืองโกสัมพี นางจึงเริ่มระบายความอาฆาตดั่งที่กล่าวข้างต้น ถึงแม้ว่าในเมืองนี้จะมีปัญหาดั่งที่กล่าวมา แต่พระพุทธองค์ก็ทรงแสดงพระสัทธรรมต่อไป^๓

พระเจ้าอุเทน ยังมีมเหสีอีกองค์ คือพระนางสามาวดี พระนางสามาวดีมีข้าทาสอยู่คนหนึ่งชื่อ นางชุชุตตรา เป็นคนที่ต้องไปจัดซื้อดอกมะลิให้กับพระนาง และก็จะแอบยกเงินส่วนหนึ่งเก็บไว้ คือซื้อดอกมะลิไม่เต็มจำนวนเป็นประจำ วันหนึ่งคนขายดอกมะลิล่าชวนนางชุชุตตราให้ทำบุญกับพระพุทธเจ้า นางชุชุตตราจึงอยู่ถวายทานแก่พระพุทธเจ้า และได้ฟังธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแจ่มแจ้งอย่างละเอียด เมื่อสิ้นสุดการแสดงธรรมนั้น นางก็ได้บรรลู่เป็นโสดาบัน และเมื่อนางจะกลับไปในวัง นางก็ต้องซื้อดอกมะลิกลับไปด้วย แต่คราวนี้นางละอายใจที่จะซื้อดอกมะลิไม่เต็มจำนวนเพราะเป็นพระโสดาบันแล้ว นางจึงซื้อดอกมะลิเต็มจำนวน แล้วเอาไปให้พระนางสามาวดี พระนางสามาวดี เมื่อเห็นว่าวันนี้มีดอกมะลิมากกว่าปกติ จึงถามนางชุชุตตราว่า ทำไมวันนี้มีดอกมะลิมากกว่าปกติ นางชุชุตตราก็บอกตามความเป็นจริงว่า นางมีความละอายตัวเองที่แอบยกเงิน โดยซื้อดอกมะลิไม่เต็มจำนวน แต่วันนี้ซื้อมาเต็มจำนวนเงิน พระนางสามาวดีจึงถามว่า ทำไมจึงมีความละอายละ นางชุชุตตราตอบว่า ได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้ามา ด้วยธรรมนั้นนางจึงเกิดความละอายต่อบาป และไม่ก็ทำบาปอีก

พระนางสามาวดีมีความสนใจจึงกล่าวว่า อย่างนั้นท่านจงบอกธรรมที่พระพุทธเจ้าแสดงให้เราฟัง นางชุชุตตรากล่าวว่า อย่างนั้นขอให้พระนางจัดสถานที่ให้เหมาะกับการกล่าวธรรม ส่วนข้าทาสบริวารถ้าประสงค์ฟังธรรมก็ให้มาประชุมรวมกัน แล้วระหว่างที่จัดที่และรวมคนกันอยู่ นางชุชุตตราก็ขอไปอาบน้ำแต่งตัวเพื่อให้เหมาะกับการแสดงธรรม

พระนางสามาวดีได้เรียกให้บริวารของพระนางมาฟังธรรมทั้งหมด ๕๐๐ คน หลังจากนั้นนางชุชุตตราก็แสดงธรรมที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ดีแล้ว เมื่อจบการแสดงธรรมนั้น พระนางสามาวดีและเหล่าบริวารก็บรรลู่เป็นพระโสดาบันทั้งหมด หลังจากนั้นเหล่าบริวารทั้งหลายของพระนางสามาวดี จึงตั้งให้นางชุชุตตราไม่ต้องทำหน้าที่อะไร เพียงแต่ให้ไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าหรือมหาสาวกเป็นประจำ แล้วฟังพระธรรมที่แสดงทั้งหมด แล้วกลับมาถ่ายทอดกับพวกเขาเหล่านั้น ต่อมาภายหลังนางชุชุตตราจึงได้เป็นเอกคหัตถะฝ่ายอุบาสิกาที่จดจำพระธรรมได้เป็นเลิศ หลังจากนั้นพระนางสามาวดีและเหล่าข้าทาสบริวารยิ่งศรัทธาต่อพระพุทธเจ้า จึงทำให้พระนางมาคันทิยาพungความอาฆาตต่อพระนาง

^๓คุณครู.คอม, นางมาคันทิยาผูกอาฆาตพระพุทธเจ้า, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.kunkroo.com/catalog.php?idp=90> [๒ พ.ค. ๒๕๕๖].

สามารถดีมากยิ่งขึ้น เพราะไปศรัทธาและบูชากับบุคคลที่นางเกลียด และแถมยังมีสามีคนเดียวกัน ส่วนมเหสีอีกคนหนึ่งของพระเจ้าอุเทนคือพระนางवासุทตดา (พระเจ้าอุเทน มีมเหสีถึง ๓ องค์) ซึ่งเป็นราชิดาของพระเจ้าจันทรทัตแห่งกรุงอุเชนี แคว้นอวันตี ซึ่งอยู่ติดกับแคว้นวังสะทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ พระนางवासุทตดาเมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าก็บรรลุเป็นโสดาบันแต่หาได้มีบทบาทที่นางมาคันทิยาต้องชิงดีชิงเด่นกับพระนางไม่

พระนางมาคันทิยาใส่ร้ายพระนางสามารถโดยเอางูเห่าใส่ในรูปของพระเจ้าอุเทน แล้วปิดปากรูปปั้นด้วยดอกไม้ เมื่อพระเจ้าอุเทนไปประทับอยู่กับพระนางสามารถ และทำที่เป็นเข้าเฝ้าแล้วหยิบเอาดอกไม้ออกจากรูปปั้นขณะที่พระองค์เปลือย เมื่อพระเจ้าอุเทนเห็นงูออกมาจากรูปปั้นก็ตกใจกลัว พระนางมาคันทิยาจึงทูลยุว่าพระนางสามารถและเหล่าบริวารมีแผนจะประหารพระชนม์พระองค์

พระเจ้าอุเทนจึงสั่งจับพระนางสามารถและเหล่าบริวารไปประหาร โดยใช้ลูกธนูอาบยาพิษเพื่อประหาร พระนางสามารถจึงบอกกับเหล่าบริวารให้แม่เมตตาแก่พระเจ้าอุเทนและทหารเหล่านั้น เมื่อพระเจ้าอุเทนยกศรขึ้นง้างเพื่อยิงลูกธนูไปยังพระนางสามารถ แต่ไม่สามารถง้างหรือปล่อยธนูไปได้ ค้างเกร็งสั่นอยู่อย่างนั้น จนพระเจ้าอุเทนเกิดความกลัวขึ้นมาอย่างสุดกำลัง ต้องเอ่ยปากขอให้พระนางสามารถยกโทษให้กับพระองค์ด้วย พระนางสามารถจึงเข้ามาใกล้พระเจ้าอุเทนแล้วจึงกล่าวยกโทษให้ พระเจ้าอุเทนจึงขยับตัวเองและลดธนูลงได้ และในตอนหลัง พระนางสามารถได้พาพระเจ้าอุเทนเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า พระเจ้าอุเทนเมื่อได้ฟังธรรม ก็มีความศรัทธาต่อพระพุทธเจ้า แสดงตนเป็นอุบาสก(ยังเป็นปุถุชน) ต่อมาในภายหลังพระนางสามารถเป็นเอตทัคคะฝ่ายอุบาสิกาผู้มีปกติอยู่ด้วยเมตตาเป็นเลิศ เป็นอันว่าพระนางมาคันทิยาไม่สามารถกำจัดพระนางสามารถได้ แต่ก็ต้องหาโอกาสที่จะทำเพราะความอาฆาต

พระนางมาคันทิยาได้เห็นโอกาส เมื่อพระนางสามารถสร้างปราสาทหลังใหม่และเข้าไปอยู่ที่ปราสาทนั้นพร้อมด้วยบริวาร พระนางมาคันทิยาจึงสั่งให้นำและเหล่าญาติพร้อมทั้งนักเลงที่จ้างมา ทำการปิดประตูปราสาทไม่ให้ออกมาได้ แล้วทำการวางเพลิงเผาปราสาทนั้นในเวลากลางคืน พระนางสามารถและเหล่าบริวารจึงถูกไฟเผาจนสิ้นชีพ เมื่อพระเจ้าอุเทนได้ทราบก็บังเกิดความเสียใจและเศร้าโศกเป็นอย่างยิ่ง เพราะพระองค์เห็นคุณของพระนางสามารถและศรัทธาในพระพุทธเจ้า แต่ต้องข่มใจไว้เพราะประสงค์หาผู้ที่วางเพลิง พระองค์จึงประกาศออกไปว่า ผู้ใดที่วางเพลิงปลงพระชนม์พระนางสามารถ จะได้รับรางวัล เพราะพระนางสามารถประสงค์จะปลงพระชนม์พระองค์หลายครั้ง พระนางมาคันทิยาพอได้ทราบดังนั้นก็กล่าวว่า พระนางเองพร้อมทั้งญาติช่วยกันวางเพลิง พระเจ้าอุเทนจึงให้พระนางมาคันทิยารวบรวมญาติและนักเลงทั้งหลายที่ช่วยกันวางเพลิงมาเฝ้าพระองค์ แล้วพระองค์ก็จับทั้งหมดไว้ และรับสั่งให้องค์กรรักษาเขตหลุมใหญ่แล้วจับพระญาติและเหล่าอันธพาลทั้งหมดโยนลงในหลุมแล้วฝังกลบตายจนหมดสิ้น ส่วนนางมาคันทิยาพระองค์ก็ทรงสั่งให้กรอกปากด้วยน้ำมันเดือดจน

ตายอย่างเวทนาสมกับความชั่วที่พระนางได้ทำ^๔ นี้แหละ คือ โทษของความอิจฉาผู้ที่เกรงกลัวต่อผลของวิบากพึงสังวรณให้มาก

โทษของความอิจฉาริษยา (Demerit of Envy Jealousy)

มนุษย์เราต่างมีองค์ประกอบอยู่ ๒ ส่วนด้วยกัน คือกายและใจ กายประกอบด้วยธาตุสี่ มีสภาพไม่เที่ยงเกิดขึ้น ตั้งอยู่และก็ดับไป ส่วนใจเป็นนามธรรม มีสภาพซัดส่ายไปมาไม่หยุดนิ่ง และโดยความเป็นจริงแล้ว แม้ว่ากายจะดับ แต่ใจดวงนี้ไม่เคยดับสูญ กลับเคลื่อนย้ายจากกายไปสู่สภาวะใหม่ตามแรงกรรมที่ได้ทำเอาไว้ ความแตกต่างที่น่าพิศวงอีกประการหนึ่งของกายและใจก็คือ กายนั้นแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงจากเกิดไปสู่ความดับ และอีกทั้งเป็นรูปธรรม แต่กลับไม่มีใครสามารถบังคับบัญชา หรือโน้มน้าวให้เป็นอย่างที่เราต้องการได้ ผิดกับใจที่เป็นนามธรรม ไม่อาจมองเห็นด้วยตาเปล่า แต่พร้อมที่จะยอมรับการฝึกฝน เมื่อฝึกฝนใจจนกระทั่งละเอียดอ่อน นุ่มนวลควรแก่การงานแล้ว จะโน้มน้าวใจไปที่ไหนก็ได้ตามความต้องการของตน

มีถ้อยคำที่เปรตตนหนึ่งกล่าวไว้ใน มัตตาเปติวัตถุว่า “ ฉันได้ทำบาปกรรมเอาไว้ จึงไปสู่เปตโลก ฉันอนุโมทนาทานที่ท่านให้แล้ว จึงไม่มีภัยแต่ที่ไหน ขอท่านพร้อมด้วยญาติทุกคน จงมีอายุยืนนานเถิด ขอท่านจงประพฤติธรรมและให้ทานในโลกนี้ แล้วจะเข้าถึงฐานะอันไม่เศร้าโศก เมื่อท่านกำจัดมลทินคือความตระหนี่พร้อมด้วยรากแล้ว ใครๆ ก็ติเตียนท่านไม่ได้ จักเข้าถึงโลกสวรรค์ ”

เราเกิดมาบนโลกนี้ ไม่ได้มาเพื่อเสวยบุญหรือชดใช้กรรมอย่างที่คุณส่วนใหญ่เข้าใจกันอยู่ แต่เกิดมาเพื่อสั่งสมบุญบารมีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ไม่ใช่เกิดมาเพียงแค่ทำมาหากิน เพียงปล่อยชีวิตให้พลัดพลินตามกระแสโลกไปวันๆ เท่านั้น แต่เราต้องสร้างบารมี ในโลกสวรรค์นั้นเป็นทิพยสถานรองรับการเสวยผลบุญได้ที่กระทำเอาไว้ขณะที่เป็นมนุษย์ ส่วนในอบายภูมิ เป็นภพภูมิที่ต้องชดใช้วิบากกรรมที่เคยทำผิดพลาดมาในภพภูมิเหล่านี้ ไม่มีการทำมาค้าขาย ไร้การศึกษาเล่าเรียน มีแต่เสวยกรรมที่ตนเองได้สร้างเอาไว้ในอดีตชาติเท่านั้น แต่ผู้ส่วนใหญ่ แม้ได้โอกาสกลับมาเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ก็ยังไม่รู้ว่า เกิดมาภพชาตินี้ต้องทำอะไรบ้าง เกิดมาทำไม ตายแล้วจะไปไหน เมื่อไม่รู้ทำให้พลัดไปทำบาปอกุศล เป็นเหตุให้ต้องพลัดตกไปนอบายภูมิอีกครั้งแล้วครั้งเล่า

มีเรื่องที่เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลว่า ในกรุงสาวัตถี มีภุมมพิณหนึ่ง เป็นคนมีศรัทธา มีความเลื่อมใส แต่ภรรยาชื่อว่า มัตตา กลับไม่มีศรัทธา เป็นคนมักโกรธ ฝ่ายสามีกลัวว่าวงศ์ตระกูลจะขาดสูญ เนื่องจากภรรยาเป็นหมัน จึงแต่งงานกับหญิงคนใหม่ชื่อ ติสสา ภรรยาคนใหม่เป็นผู้มีศรัทธาในพระศาสนา นางจึงเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจของสามี ไม่นานนักนางก็ให้กำเนิดบุตรชายชื่อภูตะ นางทำหน้าที่เป็นแม่บ้าน คอยอุปฐากภิกษุวันละ ๔ รูปด้วยความเคารพ ส่วนหญิงหมั้นเป็นคนชอบอิจฉาริษยา คอยจ้องจับผิดและประทุษร้ายภรรยาคนใหม่อยู่เป็นประจำ

^๔ พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ, รกถก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท อัปมาทวรรคที่ ๒ หน้า ๑๕.

วันหนึ่ง ภรรยาทั้งสองอาบน้ำสระผม แล้วยืนผมเปียกชุ่มอยู่ กุญแจมีความเสนาหาผูกพัน ในนางตีสสาด้วยอำนาจคุณความดี ได้ยืนสนทนากับนางด้วยถ้อยคำไพเราะอ่อนหวาน นางมัตตา อดทนต่อเหตุการณ์นั้นไม่ได้ ถูกความริษยาครอบงำ จึงเอาหยากเยื่อที่กวาดสุ่มไว้ในเรือน มาโปรยลง บนกระหม่อมของนางตีส สา และหาทางทำร้ายนางต่างๆ นานา บางวันก็แอบเอาเสื้อผ้าของนางตีส สาไปซ่อน ทำให้ตีสสาอุบาสิกาไม่มีเสื้อผ้าสวมใส่ ต้องเกิดความละอายแก่ผู้คน แต่นางตีสสาผู้มีจิตใจ งดงามก็อดทนเรื่อยมา

ต่อมา เมื่อนางมัตตาถึงแก่ความตายแล้ว ด้วยแรงกรรมนั้นทำให้นางไปบังเกิดเป็นเปรต เปลือยกายไร้เสื้อผ้าอาภรณ์ มีสรีระเปื้อนฝุ่นเพราะแรงกรรมที่อิจฉานางตีสสา ทิวเรือนร่างของนาง เปรตมีหิดขึ้นเต็มไปหมด อีกทั้งแรงกรรมที่นางเอาหมามุ่ยมาโปรยลงบนเตียงนอนของตีสสาอุบาสิกา เลยเป็นเหตุให้นางใช้นิ้วที่มีเล็บแหลมคมเกาตามเนื้อตามตัว เลือดไหลเอิ้มอยู่ตลอดเวลา

เปรตมัตตาเป็นผู้มีกลิ่นกายเหม็นเหมือนคูด เพราะได้เคยลักของหอม ดอกไม้ และ เครื่องอุปโภคบริโภคที่มีค่ามากของนางตีสสาไปทิ้งลงในหลุมคูด ที่สำคัญคือว่า นางเป็นเปรตผู้หิวโหยไม่มี อาหารตกถึงท้องเลย ได้รับความลำบากอย่างยิ่ง เพราะทั้งที่ทรัพย์สินในบ้านแม้มีอยู่มากมาย แต่ก็ ไม่เคยใช้จ่ายให้เกิดประโยชน์แก่คนอื่น และไม่เคยให้ทานแก่ภิกษุสงฆ์ มีแต่คอยขัดขวางการทำความ ดีของนางตีสสาอีกด้วย

คืนวันหนึ่ง นางเปรตมัตตามาปรากฏกายแก่นางตีสสา ผู้กำลังอาบน้ำอยู่หลังบ้าน นาง ตีสสาเห็นจึงถามว่า “ดูก่อนนางเปรตผู้ซุบซอม มีแต่ซี่โครง ท่านเป็นผู้เปลือยกาย มีรูปร่างน่าเกลียด มี เนื้อตัวสะพรั่งไปด้วยเส้นเอ็น ท่านต้องไปเสวยวิบากกรรมอันเผ็ดร้อน เพราะกรรมที่ทำเอาไว้ในสมัย ที่เป็นมนุษย์ได้ประทุษร้ายต่อตน เมื่อตีสสาอุบาสิการู้ว่า เป็นเปรตมัตตา ที่เคยเป็นภรรยาร่วมสามี เดียวกันก็เกิดความสงสาร ได้บอกว่า “ตอนนี้ กุญแจผู้เป็นสามีกำลังไปซื้อข้าวที่ตลาดยังไม่กลับ ขอให้ท่านรออยู่ก่อนเถิด แล้วจะได้พบกับสามี” นางเปรตกล่าวว่า “ฉันเป็นผู้เปลือยกายมีรูปร่างน่า เกลียด ซุบซอม สะพรั่งไปด้วยเส้นเอ็น ขออย่าให้กุญแจได้เห็นฉันเลย” นางตีสสาแม้จะเคยถูกนาง เปรตประทุษร้ายข่มเหงรังแกในสมัยที่ยังเป็นมนุษย์ แต่ก็ไม่เคยคิดที่จะผูกอาฆาตพยาบาทต่อนาง ยิ่งเมื่อเห็นนางมาประสพวิบากกรรมเช่นนี้ มหากรุณาก็บังเกิดขึ้นในใจ จึงบอกเปรตว่า “เพื่อนเอ๋ย ฉัน จะนิมนต์พระมาฉันภัตตาหารที่บ้าน แล้วอุทิศส่วนกุศลไปให้ ขอให้เพื่อนเตรียมรับผลทานที่จะบังเกิด ขึ้นจากการถวายสังฆทานในวันพรุ่งนี้เถิด” ครั้นแล้วเช้าวันต่อมา นางตีสสาได้นิมนต์พระมาจำนวน ๘ รูป ให้มาฉันภัตตาหารที่บ้าน เมื่อพระท่านฉันเสร็จ ก็ถวายผ้าไตรจีวรแก่ภิกษุสงฆ์ทุกรูป แล้วอุทิศส่วน กุศลไปให้นางเปรต ทันทินางอุทิศส่วนบุญไปให้ ข้าวน้ำและเครื่องนุ่งห่มอันเป็นทิพย์ ก็ได้บังเกิด ขึ้นกับนางเปรต จากเดิมที่เคยเศร้าหมองก็เปลี่ยน เป็นผู้มีร่างกายสะอาด นุ่งห่มเสื้อผ้าอาภรณ์อันเป็น ทิพย์ประดับด้วยรัตนอันวิจิตร เมื่อตกเวลาเย็นก็เข้าไปหานางตีสสาที่หลังบ้าน

คราวนี้มาในรูปร่างใหม่ทำให้นางติสสาจำไม่ได้ จึงถามไปว่า “ดูก่อนเทพธิดา ท่านมี
วรรณะงามยิ่งนัก ท่านมีวรรณะเช่นนี้ อธิษฐานยอมสำเร็จแก่ท่านในวิมานนี้ เพราะกรรมอะไร เมื่อท่าน
เกิดเป็นมนุษย์ได้ทำบุญอะไรไว้”

มัตตาเทพธิดาผู้พ้นจากอภัตตภาพเปรต ได้ตอบเพื่อนรักว่า “ฉันชื่อมัตตา เป็นหญิงร่วม
สามีกันกับท่าน ฉันได้ทำอกุศลกรรมไว้ จึงจากโลกนี้ไปสู่เปตโลก แต่เพราะฉันนโมทนาทานที่ท่านให้
แล้วในหมู่สงฆ์ผู้เป็นเพื่อนบุญอันเลิศ จึงไม่มีภัยแต่ที่ไหน ได้เสวยทิพย์สมบัตินี้ ขอท่านพร้อมด้วยหมู่
ญาติทุกคน จงมีอายุยืนนานเถิด ขอท่านจงประพடுத்தกรรม และให้ทานในหมู่สงฆ์ผู้เป็นทักษิณบุคคล
เถิด แล้วท่านจะได้เข้าถึงฐานะอันไม่เศร้าโศก ปราศจากธุลี เป็นสถานที่ปลอดภัย ท่านกำจัดมลทินคือ
ความตระหนี่พร้อมด้วยรากแล้ว ที่ใครๆ ไม่อาจติเตียนได้ จักเข้าถึงโลกสวรรค์”^๕

ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ก็เป็นอุทาหรณ์สอนใจให้เราสำเหนียกได้ว่า ความชั่วหรือ
อกุศลกรรมทั้งหลายเป็นสิ่งที่เราควรให้ความสำคัญหรือไม่ การที่จะเอาชนะชำระแค้นให้สะใจตนเอง
นั้น มันเป็นชัยชนะโดยแท้ จริงหรือไม่ สุขชั่วข้ามคืน เมื่อเทียบกับทุกข์ยืนนานชั่วชีวิต มันคุ้มกัน
หรือไม่ เส้นผมบังตา อวิชชาบังใจ บางคน สอนแต่ให้คนอื่นทำดี แต่ตนเองทำอัปปริยได้สารพัด ตาม
ความเชื่อทางพระพุทธศาสนา การทำความดีและความชั่วนั้น แม้ว่าจะมีคนรู้หรือไม่รู้ก็ตาม แม้ว่าจะมี
คนเห็นหรือไม่เห็นก็ตาม ทั้งสองอย่างมีค่าเท่ากัน เพราะวิบากกรรมได้ทำหน้าที่จดบันทึกไว้แล้วทุก
เศษเสี้ยววินาที ไม่ว่าจะหลบลี้หนีไปไหนก็ตาม ไม่มีทางที่จะหลบลี้หนีวิบากกรรมของตนไปได้
เตรียมตัวเสวยผลได้เลย เมื่อเวลานั้นมาถึง กุศลกรรมที่ทำมามีพลังอ่อนเบาเมื่อไร อำนาจแห่ง
อกุศลกรรมที่มีพลังมากกว่าก็จะถาโถมจู่โจมเข้ามาเล่นงานทันที ถ้ายังมีสติ สัมปชัญญะอยู่ ก็จะมีสติ
แต่เพียงว่า โอ้! อนิจจา ไม่น่าเลยเรา (สายเสียแล้ว แต่พวกคนพาลมักไม่รู้สึกละเลย)

วิธีเอาชนะ (แก้) ความอิจฉา (How to Overcome Envy)

การที่จะเอาชนะความอิจฉาให้ได้ นั้น วิธีการหนึ่งต้องหมั่นอบรมเจริญสติปัญญา ภาวนา
มีเมตตา มีความเป็นมิตรที่ดีต่อคนทุกคนที่เราปฏิสัมพันธ์ทั้งต่อหน้าและลับหลัง มีมุทิตาจิตยินดีและ
ชื่นชมในคุณงามความดีและกุศลกรรมของบุคคลอื่นซึ่งจะเป็นการช่วยบรรเทาให้ความรู้สึกอิจฉาเบา
บางลง จิตที่ใฝ่ในทางที่เป็นอกุศลก็จะลดลงเช่นเดียวกัน คนเราทุกคนต่างก็รู้ว่ากำลังมีความอิจฉา
ใครอยู่ แต่เราก็พยายามที่จะระงับยับยั้งซึ่งใจไว้ไม่ปล่อยให้มันแสดงอาการออกมา พยายามข่ม
ความรู้สึกอิจฉานั้นไว้ด้วยเมตตาและมุทิตากับเขา แต่พฤติกรรมใดๆ ถ้าไม่ใช่ธาตุแท้ที่มีอยู่ในกมล

^๕ พระราชนิพนธ์ (ไชยบูลย์ ธรรมชโย), โทษของความอิจฉาริษยา, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : bud-
dha.dmc.tv/ธรรมะเพื่อประชาชน/โทษของความอิจฉาริษยา.html[๒๓ มิ.ย. ๒๕๕๖].

สันดานแล้ว แม้แสดงออกไปก็เหมือนเสแสร้งแกล้งทำดีกับเขา การที่จะเอาชนะความอิจฉานี้ให้ได้ เราจะต้องทำดีให้ได้เท่าที่เราจะทำได้^๖ คุณคงเคยรู้สึกอิจฉาใครบางคน เพียงเพราะเห็นความสำเร็จของเขา และคุณจะถูกถึงเหตุผลธรรมดาๆที่ทำให้เขาประสบความสำเร็จ เพื่อที่ว่า คุณจะได้มองข้ามมันไป และรู้สึกดีกับตัวเอง อารมณ์ความรู้สึกเช่นนี้ เกิดจากสัญชาตญาณของมนุษย์ที่พยายามปกป้องตัวเองด้วยการฝังกลบความบกพร่องและความรู้สึกไม่ปลอดภัย ไม่นั่นคง ไว้ภายในจิตใจ แต่จะมีประโยชน์อะไรกับการทำเช่นนั้น เพราะไม่เพียงแต่ความรู้สึกอิจฉาริษยาจะไม่ส่ง ผลดีต่อการสร้างความสัมพันธ์และการติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพกับคนรอบข้างแล้ว มันยังทำให้ตัวเราเองรู้สึกแย่ไปด้วยและอาจส่งผลร้ายต่อเนื่องไปยังร่างกาย เช่น ทำให้รู้สึกอึดอัด แน่นท้อง หากเป็นเช่นนี้ เหตุใดยังปล่อยให้ตัวเองให้ตกอยู่ในภาวะดังกล่าวนี้อยู่อีกเล่า

ต่อไปนี้เป็นวิธีที่จะช่วยให้คุณจัดการกับอารมณ์อิจฉาริษยาให้ลดน้อยลง และช่วยขจัดรูปแบบความคิดด้านลบออกจากจิตใจ

๑. ฝึมองอารมณ์ริษยา พยายามควบคุมความรู้สึกตัวเองไม่ให้รู้สึกอิจฉาริษยา พยายามไม่ให้อารมณ์อย่างนั้นหลุดลอยออกมา เมื่อคุณรู้สึกอิจฉาใครบางคน หากปล่อยให้ตัวเองให้อยู่ในอารมณ์นั้นอย่างเต็มที่ แล้วคุณจะตกเป็นทาสของความรู้สึกรู้สึกดังกล่าว ตลอดไปหากคุณสะกดอารมณ์อย่างนั้นไม่ได้ หากคุณสามารถควบคุมความรู้สึกอย่างนั้นได้ด้วยสติ อดทน อดกลั้น ก็จะทำให้ อารมณ์ริษยาเริ่มลดน้อยลงได้

๒. รักตัวเอง ถ้าคุณรักตัวเอง ก็อย่ายอมให้ตัวเองตกเป็นทาสของความอิจฉาริษยา เมื่อใดที่คุณตกอยู่ในอำนาจของมัน มันจะพาคุณไปประจานให้อับอายขายหน้า เมื่อใดที่คนอื่นรู้ว่าคุณมีนิสัยเป็นคนชอบอิจฉา ราศีของคุณก็จะตกต่ำและมัวหมอง

๓. เลิกเปรียบเทียบ เมื่อพบเห็นกิริยาอาการของคนบางคน ไม่ว่าจะสบอารมณ์หรือไม่ สบอารมณ์ก็ตาม ไม่ควรจะมีการเปรียบเทียบระหว่างบุคคล เพราะการเปรียบเทียบนำไปสู่ความอิจฉาริษยา และทั้งสองสิ่งนี้ล้วนปรุงแต่งขึ้นจากจิต บางคราวจิตของมนุษย์อาจจมปลักอยู่กับการเปรียบเทียบ จนมองไม่เห็นความเป็นจริง เราจึงจำเป็นต้องลดการเปรียบเทียบลง เพื่อจะได้เห็นทุกสิ่งตามเนื้อแท้ของมัน

๔. ค้นหาสิ่งที่คุกคามจิตใจ ถามตัวเองและค้นหาว่าอะไรที่ทำให้รู้สึกหวั่นไหว เมื่อเห็นบุคคลอื่นดีเด่นเหนือกว่าเรา มันดูเหมือนว่าพฤติกรรมอย่างนั้นเป็นภัยคุกคามเรา ยิ่งหาทางที่จะเอาชนะเขามากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้เราระทมขมขึ้นมากขึ้นเท่านั้น ทำอย่างไรจึงจะทำให้จิตเข้มแข็งมั่นคง เมื่อเห็นพฤติกรรมอย่างนั้นไม่ใช่จิตที่หวาดกลัวหวั่นไหว

^๖ มूलนิตินิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา, ๒๐๑๒ *โลกจะแตกจริงหรือ?*, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.dhammadhome.com/front/webboard/show.php?id=20529> [๒๓ ม.ย. ๒๕๕๖].

๕. จดบันทึก การจดบันทึกข้อคิดลงบนกระดาษ ไม่เพียงเปิดโอกาสให้คุณแสดงตัวตนออกมา แต่ยังเป็นการวางแผนทางเลือกของคุณให้เห็นเด่นชัด เหมือนมองลงมาจากรถเครื่องบิน ซึ่งแลเห็นภาพโดยรวมได้ดีกว่านั่นเอง จงถามตัวเองว่า “ทำไมฉันถึงรู้สึกเช่นนี้”

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

๗. หาจุดแข็งของตัวเอง สำรวจตัวเองดูว่า มีจุดแข็งด้านใดและมีคุณลักษณะพิเศษอะไรที่เป็นเอกลักษณ์ เช่น มีสมองอันเยี่ยมยอดในการคิดคำนวณ สามารถเล่นกีฬาได้ทุกประเภท เป็นต้น จงเห็นคุณค่าของพรสวรรค์และความสามารถที่คุณมีรวมทั้งให้ความสำคัญกับข้อดีในตัวเองที่ค้นพบนั้น

๘. หันเหความสนใจ บางครั้งเมื่อเราถูกครอบงำด้วยความรู้สึกไม่ดี เพราะเราหมัวแต่เน้นความรู้สึกด้านลบ จนลืมมองภาพใหญ่ แต่คุณสามารถเปลี่ยนสภาพอารมณ์ขณะนั้นได้ ด้วยการหันเหความสนใจไปยังสิ่งอื่นที่แตกต่างโดยสิ้นเชิง เช่น ทำอะไรก็ได้ที่ไม่ให้อารมณ์ของเรายึดติดอยู่กับสิ่งที่เราไม่พึงประสงค์นั้น

๙. ถามตัวเอง “นี่เป็นสิ่งที่ต้องการจริงๆหรือ” ความรู้สึกเช่นนี้ คือการที่เรากำลังให้ความสนใจต่ออารมณ์นี้อยู่ สมมติว่าคุณอยู่ในสถานการณ์นั้น ถามตัวเองว่าต้องการเช่นนั้นจริงหรือเปล่า แล้วคิดว่าคนอื่นจะรู้สึกอย่างไร^๗

วิธีแก้ความอิจฉา ริษยาที่จะให้ได้ผลนั้นจะต้องชูดรากถอนโคนของมันให้ได้เสียก่อน คือความอิจฉา ริษยานี้มีรากเหง้ามาจากต้นหา ความอยากเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความโลภ และความโลภเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความโกรธและหลงตามลำดับซึ่งเรียกว่ากุศลมูล ๓ ประการ สภาวะทั้ง ๓ ประการนี้มีอยู่ในชั้นธสันดานของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายซึ่งนำไปสู่การแข่งขันแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นซึ่งกันและกันโดยวิธีการหลากหลายรูปแบบ เพื่อที่จะลดและบรรเทาอาการทั้งหลายเหล่านี้ให้เบาบางและหมดลงได้นั้นจะต้องแก้ด้วย ๑) กุศลมูล ๓ คือ ไมโลภ ไมโกรธและไม่หลง ประพฤติตนพอเพียงสันโดษ ไม่มักมากจนเกินไป อคติก็จะไม่รุนแรง ๒) พรหมวิหาร คือเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา มีความรักใคร่ ให้ความสงสารต่อคนอื่น พลอยยินดีเมื่อคนอื่นได้ดี หรือวางตัวเป็นกลางก็จะเป็นการทำตนให้เหินห่างความอิจฉา ริษยาได้ ๓) สังคหัตถ์ ๔ คือ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตา ทำตนเป็นคนใจบุญสุนทรทาน ใฝ่ในการให้วัตถุสิ่งของและแม้แต่ให้อภัยแก่บุคคลอื่น ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และให้ความเสมอภาคกับบุคคลทั่วไป ประพฤติตนให้สม่ำเสมอในหน้าที่การงาน หาก

^๗ ประกายรุ่ง, ขวนคิดชวนทำ : 9 วิธี เอาชนะความอิจฉาริษยา, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.manager.co.th/dhamma/viewnews.aspx?NewsID=9540000067754> [๒๔ พ.ค. ๒๕๕๖].



ประพจน์ที่ได้โดยเด็ดขาดแล้วจะสามารถบรรลุเป็นพระอริยบุคคลได้ ก็เลส และตัณหาทั้งปวงจะถูกขจัดไปเสียสิ้น

สรุป (Conclusion)

มนุษย์จัดว่าเป็นสัตว์ที่ประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลายในแง่ที่รู้จักสร้างสรรค์วัฒนธรรมในบรรดาหมู่สัตว์ที่มีอยู่ในมนุษย์โลกนี้ซึ่งมากไปด้วยกิเลสตัณหาเหมือนกัน ต่างแต่ว่าใครจะมีสิ่งใดมาน้อยกว่ากันเท่านั้นเอง ดังจะเห็นได้จากการที่มีความอิจฉา ริษยา แก่งแย่ง ชิงดีชิงเด่นเกี่ยวกับตำแหน่ง อำนาจ หน้าที่การงาน ที่ดิน ทรัพย์สิน และที่ทำกินในที่ทั่วไป สารพัดสิ่งที่มีกล่าวไว้แล้วในเนื้อหาข้างต้นต่างแต่ว่าจะไม่ละเอียดถี่ถ้วนในทุกเรื่องทุกแง่มุมตามที่ท่านประสงค์อยากจะทราบเท่านั้น การบริหารจัดการความอิจฉา (อิจฉา) และวิธีขจัดและแก้ไขก็มีกล่าวไว้ข้างบนนี้เช่นเดียวกัน



บรรณานุกรม

คุณครู.คอม, นางมาคันทิยาผูกอาฆาตพระพุทธรเจ้า, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :
<http://www.kunkroo.com/catalog.php?idp=90> [๒ พ.ค. ๒๕๕๖].

ประกายรุ่ง, ขวนคิดชวนทำ : 9 วิธี เอาชนะความอิจฉาริษยา, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :
<http://www.manager.co.th/dhamma/viewnews.aspx?NewsID=9540000067754> [๒๔ พ.ค. ๒๕๕๖].

พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ, รกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท อปปมาทวรรคที่ ๒ หน้า ๑๕.

พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบูลย์ ธรรมชโย), โทษของความอิจฉาริษยา, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :
buddha.dmc.tv/ธรรมะเพื่อประชาชน/โทษของความอิจฉาริษยา.html [๒๓ มิ.ย. ๒๕๕๖].

มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา, ๒๐๑๒ โลกจะแตกจริงหรือ?, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :
<http://www.dhammadhome.com/front/webboard/show.php?id=20529> [๒๓ ม.ย. ๒๕๕๖].

วิทยา นาควัชระ. หนังสือพิมพ์แนวหน้า ฉบับวันจันทร์ ที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๕.