

แก้ไขนิสัยอิจฉา จาก พระภาวนาวิริยคุณ



บางครั้ง เคยมีบ้างไหม ที่เรารู้สึกอิจฉา คนอื่นที่ หน้าตาดีกว่า เรียบเก่งกว่า เป็นที่สนใจจากผู้คน จนกระทั่ง รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ ดูถูกตนเอง และมากไปกว่านั้น นำมาสู่ความริษยา อยากให้คนอื่นได้แก่ ซึ่งเป็น การกระทำที่ไม่ถูกต้อง ทั้งที่คนนั้นไม่ได้ทำอะไรผิด ความรู้สึกนี้ ยากที่จะห้าม และมีวิธีแก้ดังนี้

คุณโยมก็ต้องดูให้ถึงต้นตอเสียก่อนว่า นิสัยของคนที่ชอบอิจฉาริษยา หรือว่าไม่อยากให้ใครได้ดีเกินกว่า ตัวเองนั้น เกิดขึ้นได้อย่างไร

นิสัยอิจฉาริษยานี้ จะเกิดขึ้นกับคนที่มีความดีในตัวเองน้อยกว่าคนอื่น เพราะถ้าหากมี คุณงามความดีอยู่ในตัว มากกว่าคนอื่น เขาคงไม่มีความจำเป็นต้องไปอิจฉาริษยาใคร เนื่องจากมีคุณงามความดี มีความรู้ มีความสามารถน้อยกว่าคนอื่น แล้วอยากจะได้ดีดีเท่ากับเขา หรืออยากจะได้ดียิ่งกว่าเขา แต่แทนที่จะคิดแก้ไข ตัวเอง กลับไปคิดในทางผิด ในทางร้ายๆ คือ แทนที่จะยกตัวเองขึ้นมาด้วยการทำความดีให้ยิ่งขึ้นไป กลายเป็นว่าความดีก็ไม่ทำ แล้วยังคิดจะเหยียบคนอื่นลงไปด้วยฤทธิ์แห่งความเข้าใจผิด จนกลายเป็นความ อิจฉาริษยา ไม่อยากให้ใครได้ดีเสียอีก

เมื่อเรารู้แล้วว่าต้นเหตุแห่งความอิจฉาริษยานั้น มาจากความที่ตัวเองมีคุณงามความดีน้อย ก็สะท้อนให้เห็น ว่า ถ้าอย่างนั้นในใจของคนที่ชอบอิจฉาริษยา ก็คงจะมีแต่ความเศร้าหมอง คิดที่จะสร้างสรรคอะไรกับใครเขา ไม่เป็น คิดออกแต่ในเรื่องที่จะทำลายทำร้ายคนอื่นอยู่ร่ำไป เช่น คิดจะทำลายทรัพย์สินเงินทอง คิดจะทำลาย เกียรติยศชื่อเสียง คิดจะทำร้ายคนอื่นให้เจ็บทั้งกาย เจ็บทั้งใจ คิดวนๆ เวียนๆ อยู่อย่างนี้

เพราะฉะนั้น คนที่มีนิสัยชอบอิจฉาริษยา จึงเป็นคนที่ไม่มีความสุขทั้งวัน เมื่อมีใจเศร้าหมองอย่างนี้ แม้คำพูด ก็เป็นคำพูดที่ชวนให้เศร้าหมอง คือ มีแต่เรื่องร้ายๆ ออกจากปาก ไม่มีคำพูดที่เป็นภาษา ดอกไม้ มีแต่พ่นพิษ พรวดๆ ออกมา เมื่อเป็นอย่างนี้หนักๆ เข้า ก็จะเลยไปจนกระทั่งถึงการกระทำทางร่างกาย ทำให้แสดงอาการ ร้ายๆ ออกมา ตั้งแต่การกระทบกระทั่งแตกแตกดัน ทำอะไรโครมคราม หรือมีอาการหน้าเขียวตัวเขียว ไข้ขึ้น เป็น ต้น คนที่มีนิสัยชอบอิจฉาริษยาผู้อื่น หรือคนที่ มีบุญน้อย แล้วไม่คิดจะทำบุญเพิ่มเติม แต่กลับไปคิดทำร้าย คนอื่น จึงมีอาการเช่นนี้ เมื่อความดีเก่ามีอยู่น้อยจนทำให้สู้ใครเขาไม่ได้ แล้วความดีใหม่ก็ไม่คิดจะทำเพิ่ม ตรงกันข้ามมีแต่จะเพิ่มความร้ายกาจ เพิ่มความบาปเข้าไปทุกวันๆ ซึ่งก็เท่ากับเป็นการเผาผลาญ เป็นการ ทำลายล้างตัวเองไปทุกวันๆ นั่นเอง นี่คือผลเสียต่อตัวเองของความเป็นคนขี้อิจฉาริษยา

เพราะฉะนั้น พวกเราอย่าได้เป็นเข้าที่เดียว ถ้าครั้งใดใจคิดแวบไป ชักเริ่มจะอิจฉาชาวบ้านที่เขาดีกว่าเรา เเด่นกว่าเรา ดีกว่าเราขึ้นมาละก็ รีบติดเบรกเสียนะ โดยเตือนตัวเองว่า ที่เรายังตกต่ำอยู่อย่างนี้ เพราะว่าชาติ ที่แล้ว รวมทั้งชาตินี้ด้วย เราสั่งสมคุณงามความดีมาน้อยไปเตือนตัวเองได้อย่างนี้ หนทางที่จะแก้ไขให้ดีขึ้น

มากขึ้น เพราะจับทิศทางถูกว่า เมื่อเรามีบุญน้อย ก็ต้องหาวิธีเติมบุญ คือ ในเรื่องของการทำงาน ไม่ว่าจะป็นงานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายมาจากหมู่คณะ หรือจากครอบครัว จากงานเลี้ยงชีวิตเราเองก็ตาม นอกจากทำให้สุดฝีมือแล้ว ยังต้องปรับปรุงให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปอีกด้วย แต่ในกรณีที่จะปรับปรุงอย่างไรก็ยังไม่ได้อยู่ นั่นเอง อย่างนี้ต้องรีบเข้าไปกราบขอความรู้จากเขา ซึ่งจะช่วยให้เราประหยัดเวลาทั้งในการปรับปรุงฝีมือและเวลาที่ไม่ต้องไปตกนรกได้ตั้งเยอะ

จากนั้นก็หันหน้าเข้าหาวัด มาศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ก่อนหน้านี้ไม่เคยทำบุญ ทำทาน ไม่เคยรักษาศีล ไม่เคยนั่งสมาธิ ต่อแต่นี้รีบไปทำกัน ด้วยการศึกษามากลวงปู่ หลวงพ่อ ว่าทำสิ่งเหล่านี้แล้วดีอย่างไร เช่น การทำทานมีผลทำให้รวย การรักษาศีลมีผลทำให้สวย การเจริญสมาธิภาวนามีผลทำให้เฉลียวฉลาด มีสติปัญญา พอจับหลักตรงนี้ได้ ถ้าอยากจะเพิ่มเติมความรู้อะไรเป็นรายละเอียดให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ก็ค่อยๆ ศึกษาจากหลวงปู่ หลวงพ่อท่าน

ยกตัวอย่าง เรามีอะไรต่ออะไรพร้อมแล้วแต่ที่ไปอิจจาเขานั้น เพราะว่าเราไม่มีบริวาร เวลาไปไหนมาไหน ทั้งๆ ที่ รวยก็แสนรวย สวยก็แสนสวย แต่ว่าใครๆ ก็ไม่รัก แล้วแทนที่จะถามว่าทำไมใครๆ ถึงไม่รักเรา กลับเที่ยวไปโกรธไปเคืองเขา หรือว่าเที่ยวไปอิจจา คนที่มีคนรักเต็มบ้านเต็มเมือง ต้องมองและตั้งคำถามใหม่ให้เป็น คือ แทนที่จะตั้งคำถามว่าทำไม เขาไม่รักเรา ก็ตั้งคำถามเสียใหม่ว่าเราไม่น่ารักตรงไหน แล้วเริ่มสำรวจตรวจสอบตัวเอง ถ้าหาไม่เจอจริงๆ ไปถามหลวงปู่ หลวงพ่อ ท่านดูก็ได้ แล้วเราจะได้รู้ว่าวิชาเจ้าเสน่ห์ ซึ่ง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ไว้ นั้น มีอยู่ ๔ ข้อด้วยกัน คือ

๑. หมั่นให้ทาน คำว่า "ทาน" ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงการตักบาตรกับพระภิกษุสามเณร ทานในที่นี้ หมายถึง มีอะไรก็ปันกันกิน ปันกันใช้ รวมทั้งปันกันดังด้วย

๒. ปิยวาจา เวลาพูดจากับใครก็พูดด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ เพราะสิ่งที่จะให้กำลังใจคนได้ดีนั้น ไม่มีอะไรเกินคำพูดที่เพราะๆ ในทำนองเดียวกันสิ่งที่จะทอนกำลังใจคน ก็ไม่มีอะไรเกินคำพูดที่ระคายหูเช่นกัน

๓. อุตถจริยา คือ ความรู้ความสามารถ ที่เรามีอยู่ ถ้าเอาไปช่วยใครได้ ก็ช่วยๆ กันไป อย่าไปหลงเลย

๔. สมานัตตตา คือ ไม่ว่าจะคบกับใครก็มีแต่ความจริงใจให้เขา ไม่แทงใครข้างหลัง ไม่ว่าจะร้ายใครลับหลัง มีแต่ความจริงใจ มีแต่ความปลอดภัยให้เขาเสมอ

ทั้ง ๔ ประการนี้แหละจะเป็นที่มาแห่งเสน่ห์ของเรา พูดง่าย ๆ ไปรยเสน่ห์ด้วยการให้ ทั้งสิ่งของ ทั้งคำพูด ทั้งกำลังใจ ทั้งความปลอดภัยแก่เขา ทำอย่างนี้แล้วใครยังไม่รัก ก็ให้รู้ไป แล้วในไม่ช้าเราจะต้องย้อนกลับมาถาม หลวงพ่อว่า ทำไมเดี๋ยวนี้ เวลาไปไหนมาไหน ถึงมีแต่ถูกคนอื่นเขาตามอิจจากันทั้งบ้านทั้งเมือง ถึงตอนนั้นก็ช่วยไปสอนคนอื่น ๆ ที่กำลัง อิจจาคุณให้รู้ว่า เมื่อก่อนคุณเองก็เคยเป็นอย่างเขาเหมือนกัน แล้วมีวิธีแก้ไขอย่างไร บอกเขาไปด้วย เพื่อจะได้เป็นบุญติดตัวเราต่อไป...

ที่มา : kalyanamitra