



พุทธจริยศาสตร์กับปัญหาว่าด้วยการกลั่นแกล้ง Buddhist ethics and the problem of bullying

หฤทธิ์ สุกใส Harit Suksai

บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: Harit.suksai15@gmail.com

Received February 18, 2025; Revised February 25, 2025; Accepted: April 15, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์พุทธจริยศาสตร์กับปัญหาว่าด้วยการกลั่นแกล้ง โดยใช้การศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า ปัจจุบันมีปัญหาการกลั่นแกล้งเกิดขึ้นในสังคมร่วมสมัย โดยการใช้วาจาจากล่าวว่าร้าย กล่าวในด้านลบ ทำให้ผู้อื่นถูกดูถูกเสียหาย เจ็บช้ำน้ำใจ เป็นต้น เมื่อเกิดการกลั่นแกล้งกันขึ้นทำให้มีการตั้งคำถามทางจริยธรรมว่าการกลั่นแกล้งผู้อื่นเป็นการละเมิดศีลข้อที่ 4 หรือไม่ บทความนี้ได้พิจารณาจากหลักวจีทุจริต การประพฤติชั่วทางวาจา 4 ประการ คือ การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ และการพูดเพ้อเจ้อ และวิเคราะห์ผ่านองค์ประกอบ 4 ข้อของมุลาวาทา คือ (1) พูดเรื่องไม่จริง (2) จิตคิดจะพูดเรื่องไม่จริงนั้น (3) ความพยายามเพื่อพูดเรื่องไม่จริงนั้น (4) ผู้รู้เรื่องนั้น ในการวิเคราะห์ พบว่า การกลั่นแกล้งผู้อื่นนั้น ยังไม่ถือว่าเป็นการละเมิดศีลข้อที่ 4 โดยสมบูรณ์ ถึงแม้การกระทำจะเข้าข่ายวจีทุจริต 4 อย่าง แต่ต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบ 4 ข้อของมุลาวาทา หากกระทำครบทั้ง 4 ข้อจึงจะถือว่าเป็นการละเมิดศีลข้อที่ 4 อย่างไรก็ดีพุทธจริยศาสตร์มองว่า ผู้กลั่นแกล้งพึงตระหนักว่าเป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดเป็นอกุศลกรรมบถ เมื่อกระทำแล้วย่อมมีผลออกมาเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนไม่เฉพาะผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง แต่ผู้กระทำการกลั่นแกล้งก็จะได้รับความทุกข์เช่นกัน และผู้เขียนได้เสนอแนวทางการรับมือกับพฤติกรรมการณ์การกลั่นแกล้งตามแนวทางพุทธจริยศาสตร์ ได้แก่ การมีสติ มีขันติ และตอบโต้ด้วยการชี้แจงให้ถูกจังหวะ รวมถึงเลือกที่จะใช้ชีวิตในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี และรู้จักการปล่อยวาง

คำสำคัญ: พุทธจริยศาสตร์; การกลั่นแกล้ง; วจีทุจริต

Abstract

This article aims to study and analyze Buddhist ethics and the problem of slander. The study results found that In the present, there is a problem of bullying people arising in the contemporary society done through verbal action in the negative manner where people are somehow looked down upon and harassed. Once arisen, a moral question is asked that: is bullying people akin to the violation of



fourth precept? In this paper, an attempt is purposely made to examine the principle of fourth precept, four kinds of verbally bad action, lying, malicious speech, harsh language, and frivolous talk where the four component aspects of making lying happen are taken into consideration: 1) there is unreal thing, 2) one intends to speak out that thing, 3) one is trying to speaking out that thing, 4) the hearer understands the spoken thing accordingly. In the analyzing it, it was found that bullying people is not akin to the complete violation of fourth precept despite its being almost there. In examining this, four component aspects of lying should be critically considered, if it falls into them, then it violates the fourth precepts correspondingly. However, Buddhist ethics is of the view that those who bully people should be fully aware of such an action as it leads to the unwholesome action, once done, its result will bring about a great deal of suffering to not only bullied people but also the doer. To deal with the problem of bullying people, a writer has introduced the Buddhist ethical guidelines, being mindful and patient toward the problem responding by giving the explanation in the right time including choosing to live life in the appropriate society and environment and most importantly one should maintain their mind in the state of equanimity respectively.

Keywords: Buddhist Ethics; Bullying People; Corrupt Speech

บทนำ

การกลั่นแกล้ง (Bullying) คือการใช้วาจาจากกล่าวร้าย กล่าวในด้านลบ ทำให้ผู้อื่นถูกดูถูกเสียหาย เจ็บช้ำน้ำใจ เป็นต้น ซึ่งในปัจจุบัน นอกจากระดับความรุนแรงที่เพิ่มขึ้นแล้ว วิธีการกลั่นแกล้งก็เปลี่ยนไปจากในอดีต เช่น การล้อเลียน ชื่อพ่อแม่ การล้อปมด้อยของเพื่อน การไม่ให้เข้าร่วมกลุ่มหรือทำกิจกรรม รวมถึงการตบหัว การชกต่อยเบาๆ พฤติกรรมดังกล่าวเหล่านี้เป็นวิธีดั้งเดิมที่ใช้ในการกลั่นแกล้ง แต่สำหรับในปัจจุบัน สื่อและเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญและเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกลั่นแกล้งของคนในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก การกลั่นแกล้งนั้นเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา ยิ่งกระทำสิ่งนี้ด้วยความเคยชินมากเท่าไร ผลกระทบที่ตามมาก็มีแต่จะเพิ่มและรุนแรงขึ้นเท่านั้น

จากบทความเรื่อง Why Bullying? ทำไมถึงต้องกลั่นแกล้ง สาเหตุของพฤติกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นจากอะไร (BookPlus, 2563) ในมุมมองของผู้ถูกกลั่นแกล้ง สามารถสรุปได้ดังนี้ การกลั่นแกล้งเหล่านี้เกิดขึ้นจาก 1) เคยเป็นผู้ถูกรกระทำ คือ การเคยได้รับการกระทำด้วยความรุนแรงในอดีตมาก่อน ทั้งจากสังคมรอบข้าง เพื่อน หรือคนในครอบครัว ยิ่งเติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่มีแต่ความรุนแรง ครอบครัวมีปัญหา ก็ยิ่งเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้กระทำซ้ำพฤติกรรมความรุนแรงเหล่านั้น และต้องการที่จะระบายความโกรธแค้นออกมาโดยการกลั่นแกล้งผู้อื่น 2) ต้องการความเป็นใหญ่ มีอำนาจเหนือคนอื่น 3) เรียกร้องความสนใจจากผู้คนรอบข้าง 4) ไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง เช่น รู้สึกไม่พอใจเมื่อเห็นคนอื่นมีข้อดีมากกว่า ทั้งเรื่องหน้าตา ฐานะ หรือความสามารถ ทำให้รู้สึกอิจฉา โกรธแค้นจนถึงกับกลั่นแกล้งเพื่อทำให้อีกฝ่ายต่ำกว่าตัวเอง และ 5) ต้องการเหยียดคนที่แตกต่างจากตัวเอง



อาจจะเป็นเชื้อชาติ สีผิว ความพิการ หรือเพศ โดยเริ่มจากการล้อเลียนไปเรื่อย ๆ จนเปลี่ยนไปเป็นการกลั่นแกล้ง หรือการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมกับคนอื่น

จากสาเหตุที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า ผู้กลั่นแกล้งเห็นด้วยกับการกระทำของตน เพราะบางส่วนมาจากครอบครัวที่มีการใช้ความรุนแรง ต้องการเติมเต็มความมั่นใจให้กับตนเอง เพราะรู้สึกขาดหาย หรือกลัวที่จะสูญเสียอำนาจ สูญเสียการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เมื่อเจอกับคนที่ตัวเองรู้สึกว่าดีกว่าตน จึงพยายามที่จะกดคนอื่นด้วยการกลั่นแกล้ง จากปัญหาและสาเหตุที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้เป็นที่ถกเถียงกันว่า การกลั่นแกล้ง (Bullying) คนอื่นเป็นการละเมิดศีลข้อที่ 4 หรือไม่

พระพุทธเจ้าทรงตรัสเกี่ยวกับศีลข้อ 4 ซึ่งว่าด้วยการไม่พูดเท็จอย่างชัดเจนในพระไตรปิฎก (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 22 ข้อที่ 7 หน้าที่ 323-326 , มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร, 2539) การละเมิดศีลข้อนี้มีความหมายครอบคลุมถึงการโกหก การพูดจาให้ร้าย การพูดคำหยาบ หรือการพูดเพื่อเจ้อ ศีลข้อที่ 4 มีจุดประสงค์เพื่อรักษาความจริงและความบริสุทธิ์ทางวาจา โดยพระพุทธเจ้าทรงสอนว่าการพูดเท็จหรือการหลอกลวงนั้นเป็นการกระทำที่บั่นทอนคุณธรรมและความเชื่อถือ การละเมิดศีลนี้ไม่เพียงแต่ทำลายผู้อื่น แต่ยังทำลายจิตใจของผู้กระทำเอง ทำให้เกิดความไม่สงบในใจ และนำไปสู่ความทุกข์ในระยะยาว การพูดเท็จนั้นพระพุทธเจ้าทรงจัดให้เป็นหนึ่งในบาปทางใจหรือ อกุศลกรรมบถ 10 ซึ่งรวมถึงพฤติกรรมที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ การไม่ละเว้นการพูดเท็จหรือการพูดไม่จริงจึงเป็นการทำร้ายทั้งตนเองและผู้อื่น เพราะทำให้ขาดความไว้วางใจ และเป็นเหตุแห่งความแตกแยกในสังคม

เมื่อพิจารณาถึงศีลธรรม ที่อาศัยตัวเราเป็นผู้เชื่อและทำบางอย่างด้วยตนเอง ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาทางศีลธรรมได้ว่า อะไรทำให้เราแน่ใจหรือมั่นใจได้ว่าสิ่งนั้นถูกต้อง สิ่งนั้นควรทำ สิ่งนั้นดีหรือไม่ คำตอบที่ได้คือเราไม่มีทางแน่ใจได้เลย และการเลือกกระทำดังกล่าวเป็นทางเลือกที่เป็นอิสระ โดยปราศจากการพิจารณาถึงการเลือกกระทำนั้นว่าผิดหรือถูก ในเมื่อมนุษย์อยู่ร่วมกันตามเงื่อนไขของสังคม มนุษย์จึงควรปฏิบัติตนให้เป็นไปตามกฎศีลธรรมทางสังคมด้วย การกลั่นแกล้งนั้นเริ่มต้นจากการพูดจาล้อเลียน เสียดสี หยาดคาย หากพิจารณาในทางศีลธรรมนั้นถือว่าเป็นการละเมิดศีลข้อที่ 4 ว่าด้วย มุสาวาทหรือไม่ หากเข้าข่าย เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ และควรหลีกเลี่ยงที่จะกระทำ

ในทัศนะของพุทธจริยศาสตร์ มุสาวาท (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2546) ซึ่งจัดว่าเป็นศีลข้อที่ 4 ในศีลทั้ง 5 ข้อ นับได้ว่าเป็นประเด็นปัญหาทางศีลธรรมอันหนึ่งที่น่าสนใจ มุสาวาท คือ คำพูดที่ไม่จริง ซึ่งครอบคลุมถึงการเขียนหนังสืออันเป็นเท็จ การจะตัดสินว่า คำพูดหรือการกระทำใดผิดตามหลักมุสาวาทนั้น พิจารณามององค์ประกอบ 4 ประเภท คือ 1) พูดเรื่องไม่จริง 2) มีเจตนาพูดให้ผิดไปจากความจริง 3) มีความพยายามในการพูด 4) ผู้ฟังรู้และเชื่อตามผู้พูด ในเรื่องมุสาวาทนี้มีประเด็นที่ขัดแย้งกับปัญหาทางศีลธรรมที่คนส่วนมากเข้าใจว่า หากพูดจริงทำให้สูญเสียอะไรบางอย่างไป กับการพูดเท็จแต่อาจจะนำประโยชน์อะไรบางอย่างมาให้ ก็ควรจะรักษาผลประโยชน์เอาไว้ จึงเป็นเหตุให้คนพูดอาจพูดเท็จมากกว่าความจริง คนส่วนมากมักเลือกพูดเท็จมากกว่าพูดจริง

ในมุมมองพุทธจริยศาสตร์ เห็นว่ามนุษย์ทุกคนมีความเท่าเทียมกัน มีธาตุทั้ง 4 และมีขันธ 5 เช่นเดียวกัน มนุษย์ทุกคนล้วนมีคุณค่าในตนเอง การที่เราไปกลั่นแกล้งผู้อื่นนั้นเป็นการไม่ยอมรับคุณค่าที่มนุษย์เป็น จึงทำให้เกิดความรุนแรงขึ้น และถือเป็นการไม่เคารพความจริงในสิ่งที่มนุษย์เป็น



พุทธจริยศาสตร์ ไม่เห็นด้วยกับการกลั่นแกล้ง เพราะการกลั่นแกล้งนั้นสามารถมองได้ 2 รูปแบบ คือ ผู้กระทำการกลั่นแกล้งนั้นทำลายตัวเอง กล่าวคือ ผู้กระทำการกลั่นแกล้งก่อให้เกิดเป็นอกุศลมูลภายในจิตใจของตน มีโลภะ โทสะ โมหะ ต่อให้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ยังไม่ได้กระทำต่อผู้อื่น ท้ายที่สุดแล้วก็จะเป็นผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของตนได้ และมองจากผลของการกระทำ กล่าวคือ ในขณะเดียวกันที่ทำลายตัวเองเท่ากับเขาทำลายผู้อื่นด้วย

บทความนี้จะได้พิจารณามุมมองของพุทธจริยศาสตร์กับปัญหาว่าด้วยการกลั่นแกล้งผู้อื่นนั้น เป็นการละเมิดศีลข้อที่ 4 หรือไม่ ผ่านหลักศีลธรรมว่าด้วยการผิดศีลข้อ 4 และองค์ประกอบที่เข้าข่ายในการละเมิดศีลข้อที่ 4 รวมถึงการเสนอแนะแนวทางในการรับมือกับพฤติกรรมกลั่นแกล้งตามแนวทางพุทธจริยศาสตร์ต่อไป

ความหมายของคำว่ากลั่นแกล้ง (Bullying)

พจนานุกรม (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) ให้ความหมายของคำว่า กลั่นแกล้ง ว่าหมายถึง ก. หาความไม่ดีใส่ให้ หาอุบายให้ร้ายโดยวิธีต่าง ๆ แกล้งใส่ความ

การข่มเหงรังแก (Bullying) หมายถึง พฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ โดยความตั้งใจกระทำให้ผู้อื่นได้รับความทุกข์ความเจ็บปวดจากผู้ข่มเหงรังแกที่รู้สึกว่าการกระทำนั้นมีอำนาจหรือพลังเหนือกว่าผู้ถูกข่มเหงรังแก อีกทั้งการกระทำดังกล่าวยังเกิดขึ้นซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่องและมีระยะเวลายาวนาน (Robert, JR. B.Walter, 2008)

ริเวอร์ ดันแคน และบีเชก ให้ความหมายว่าพฤติกรรมต่าง ๆ รวมถึงการข่มขู่ การคุกคาม การทำให้เกิดความหวาดกลัว การใช้คำพูดเย้ยหยัน เสียดสี ถากถาง ทั้งนี้อาจเกิดจากแรงกระตุ้นโดยความเกลียดหรือความอคติ ความไม่สนใจ ความกลัว (Rivers Ian, Duncan Neil and Besag E, Valerie, 2007)

ฮินดูจา และพัทชิน ให้ความหมายว่า เป็นพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นอย่างตั้งใจ และซ้ำ ๆ โดยกลุ่มบุคคลที่มีอำนาจเหนือบุคคลอื่น คุกคามในลักษณะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการคุกคามทางจิตใจ ทางร่างกาย และทางความสัมพันธ์ (Hinduja Samer and Datchin W., Justin, 2012)

จากการให้ความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า การกลั่นแกล้ง หรือภาษาอังกฤษใช้คำว่า Bullying หมายถึง พฤติกรรมกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น โดยเฉพาะคนที่อ่อนแอกว่าอย่างต่อเนื่องซ้ำๆ จนผู้ถูกรังแก รู้สึกแค้น เจ็บปวด หรือเกิดความเครียด ซึ่งการกระทำดังกล่าวยังอาจเป็นการใช้กำลัง การใช้ถ้อยคำทำร้ายจิตใจ การใช้แรงกดดันทางสังคม การกีดกัน ลิดรอนสิทธิขั้นพื้นฐาน หรือการปฏิบัติใดๆ ก็ตามที่เป็นไปในทางลบ

สาเหตุและประเภทของการกลั่นแกล้ง (Bullying)

จากบทความเรื่อง Why Bullying? ทำไมถึงต้องกลั่นแกล้ง สาเหตุของพฤติกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นจากอะไร (BookPlus, 2563) ในมุมมองของผู้ถูกลั่นแกล้ง สามารถสรุปได้ดังนี้ การกลั่นแกล้งเหล่านี้เกิดขึ้นจาก 1) เคยเป็นผู้ถูกรังแก คือ การเคยได้รับการกระทำด้วยความรุนแรงในอดีตมาก่อน ทั้งจากสังคมรอบข้าง เพื่อน หรือคนในครอบครัว ยิ่งเติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่มีแต่ความรุนแรง ครอบครัวมีปัญหา ก็ยิ่งเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้กระทำซ้ำพฤติกรรมความรุนแรงเหล่านั้น และ



ต้องการที่จะระบายความโกรธแค้นออกมาโดยการแกล้งผู้อื่น 2) ต้องการความเป็นใหญ่ มีอำนาจเหนือคนอื่น 3) เรียกร้องความสนใจจากผู้คนรอบข้าง 4) ไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง เช่น รู้สึกไม่ชอบใจเมื่อเห็นคนอื่นมีข้อดีมากกว่า ทั้งเรื่องหน้าตา ฐานะ หรือความสามารถ ทำให้รู้สึกอิจฉา โกรธแค้นจนถึงกับกลั่นแกล้งเพื่อทำให้อีกฝ่ายต่ำกว่าตัวเอง และ 5) ต้องการเหยียดคนที่แตกต่างจากตัวเอง อาจจะเป็นเชื้อชาติ สีผิว ความพิการ หรือเพศ โดยเริ่มจากการล้อเลียนไปเรื่อย ๆ จนเปลี่ยนไปเป็นการกลั่นแกล้ง หรือการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมกับคนอื่น

พฤติกรรมการกลั่นแกล้งกัน (Bullying) ด้วยส่วนใหญ่มักเกิดจากการกระทำของผู้ที่คิดว่าตนมีอำนาจมากกว่ารังแกผู้ที่ด้อยกว่า หรือคนตัวใหญ่ชอบรังแกคนตัวเล็ก พฤติกรรมเหล่านี้อาจเกิดซ้ำ ๆ ซึ่งหากต้องเผชิญการทำร้ายครั้งแรก ผู้ถูกกระทำอาจให้อภัยได้ แต่ถ้าเกิดขึ้นบ่อย ๆ อาจกลายเป็นความเครียด หรือความแค้นในที่สุด นอกจากนี้ผู้กระทำส่วนใหญ่มีเป้าหมายชัดเจนว่าต้องการให้ผู้อื่น อับอาย เจ็บตัว เสื่อมเสีย หรือด้อยค่าลง โดยสามารถจำแนกประเภทของการกลั่นแกล้ง (Bully) (มูลนิธิยุวพัฒน์, 2563) ได้ดังนี้ 1) การกลั่นแกล้งทางกาย เป็นการทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บมีบาดแผล และส่งผลต่อจิตใจของผู้ถูกกระทำ 2) การกลั่นแกล้งทางวาจา เป็นการพูดที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึก หรือทำให้เจ็บปวด มีการข่มขู่ เยาะเย้ย ช่มชู้ พูดจาดูถูก เสียดสีกันในกลุ่มเพื่อน หรือการวิจารณ์ด้วยคำพูดในลักษณะขำล้อ คำนิทา ประจาน ล้อเลียน และการพูดใส่ร้าย โกหกบิดเบือนข้อมูลที่ไม่เป็นจริง 3) การกลั่นแกล้งทางสังคมหรือด้านอารมณ์ เป็นการชักกลุ่มเพื่อนหรือสังคมกดดัน ไล่ให้บุคคลแยกออกจากกลุ่ม เหมือนการยืมมือคนรอบข้างให้ร่วมกันทำร้ายบุคคลเพียงคนเดียว เช่น การปล่อยคลิป หรือการสร้างข่าวลือ จนผู้เสียหายเชื่อและพร้อมจะแชร์และกระพือข่าวให้ไปในวงกว้างขึ้น จนกว่าผู้ถูกกระทำไม่มีที่ยืนในสังคม และ 4) การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying) เป็นการกลั่นแกล้งที่เกิดขึ้นใหม่ โดยใช้เครื่องมือสื่อสาร เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์เชื่อมต่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็น Facebook Twitter Instagram Chat หรือเครือข่ายทางสังคมออนไลน์อื่น ๆ ในการโจมตี ขู่ทำร้าย หรือ ใช้ถ้อยหยาบคาย การคุกคามทางเพศแบบออนไลน์ การแอบอ้างตัวตนของผู้อื่น การนำความลับของอีกฝ่ายมาเปิดเผย การหลอกลวง การสร้างกลุ่มในโซเชียลเพื่อโจมตีโดยเฉพาะ เพื่อให้อีกฝ่ายขายหน้าหรือทนไม่ได้ นอกจากนี้ บางคนยังเข้าใจว่าโซเชียลมีเดียคือพื้นที่ส่วนตัว สามารถใช้ระบายความรู้สึกได้ โดยใช้ถ้อยคำที่มีความรุนแรง เสียดสี หรือสร้างความเสียหายให้คนอื่น และแสดงอารมณ์แฉลบออกมาได้อย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องเกรงใจว่าผลของการกระทำของตนจะทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย ความเกลียดชัง และคนที่ไม่รู้เรื่องราวที่แท้จริงก็พลอยจะเชื่อในข่าวลือที่ปล่อยออกมา และรวมกลั่นแกล้งผู้ที่ถูกกล่าวถึงไปในวงกว้างในเวลาชั่วข้ามคืน

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้เขียนบทความเห็นว่า การกลั่นแกล้งนั้นเริ่มต้นจากพฤติกรรมการใช้วาจา ถ้อยคำ ที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกหรือทำให้เจ็บปวด มีการข่มขู่ เยาะเย้ย ช่มชู้ พูดจาดูถูก เสียดสีกันในกลุ่มเพื่อน หรือการวิจารณ์ด้วยคำพูดในลักษณะขำล้อ คำนิทา ประจาน ล้อเลียน และการพูดใส่ร้าย โกหกบิดเบือนข้อมูลที่ไม่เป็นจริง จึงเกิดเป็นปัญหาที่ว่า การกลั่นแกล้งผู้อื่นนั้นเป็นการละเมิดศีลข้อที่ 4 หรือไม่

แนวคิดทางพุทธจริยศาสตร์ (Buddhist Ethics)

พุทธจริยศาสตร์ (Buddhist Ethics) คือเกณฑ์การตัดสินความดีความชั่ว หรือเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วย เจตนาเป็นตัวบ่งชี้ถึงการกระทำทุกอย่าง ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป” เช่น การคิดพูดจะทำดีหรือชั่วอยู่ที่ตัวเจตนา ถ้าเจตนาดีถือว่าเป็นดี ถ้าเจตนาชั่วถือว่าเป็นชั่ว ดังพระบาลีบทหนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราตถาคตขอเตือนว่า เจตนาเป็นตัวชี้กรรมคือ การกระทำ” คือเจตนาเป็นสำคัญในความดี ความชั่ว (Phra Brahmamagunabhorn (P.A. Payutto), 2001) เกณฑ์ตัดสินทางจริยศาสตร์ตามหลักพระพุทธศาสนาไม่ได้ครอบคลุมถึงพฤติกรรมที่แสดงทุกประการ แต่มุ่งเอาความประพฤติหรือการกระทำที่เรียกว่า “กรรม” ซึ่งประกอบด้วยเจตนาดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายเรากล่าวเจตนาอันนี้เป็นกรรม บุคคลคิดแล้วจึงกระทำความกรรมด้วยกาย วาจา ใจ”

หลักเกณฑ์ทางพุทธจริยศาสตร์ คือ เบญจศีล อันได้แก่ (1) เว้นจากปาณาติบาต คือ ไม่ทำลายชีวิต โดยประพฤติดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตและร่างกาย (2) เว้นจากอกุศลกรรม คือ ไม่เอาของที่เขาไม่ได้ให้หรือไม่ลักขโมยของผู้อื่น (3) เว้นจากกาเมสุมิฉฉาจาร คือ ไม่ประพฤติดนินทาในกามทั้งหลาย (4) เว้นจากมุสาวาท คือ ไม่พูดเท็จ โกหก หลอกลวง ตัทรอนผลประโยชน์หรือเกลี้ยกล่อมทำลายผู้อื่นด้วยถ้อยคำไม่จริง และ (5) เว้นจากของเมา คือ สุราและเมรัยของมีนเมา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 11 ข้อที่ 286 หน้าที่ 247 , มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร, 2539) ศีล 5 ว่าเป็นหลักพุทธจริยศาสตร์ของมนุษย์ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “มนุษย์ธรรม” คือ ธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์ หรือระเบียบที่ก่อให้เกิดความสุขในระดับสังคมของมนุษย์ ทำคนให้เป็นคนที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย – วาจา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2546)

องค์ประกอบ 5 ประการของมุสาวาท คือ 1) พูดเรื่องไม่จริง 2) มีเจตนาพูดให้ผิดไปจากความจริง 3) มีความพยายามในการพูด 4) ผู้ฟังรู้และเชื่อตามผู้พูด ซึ่งสอดคล้องกับพุทธปรัชญาที่ว่า “สัตว์ผู้ดเว้นจากมุสาวาทมีน้อย โดยแท้จริงแล้วสัตว์ ผู้ไม่ดเว้นจากมุสาวาทมีมากกว่า” คนส่วนมากเข้าใจว่า การละเมิดศีลข้อมุสาวาทมีโทษน้อยกว่าการละเมิดศีลข้ออื่น ๆ แต่พุทธปรัชญาถือว่า มีโทษมากเท่ากันและเกิดเป็น อกุศลกรรมบถ ว่าด้วยเรื่อง วชิรจรีต การประพฤติชั่วทางวาจา 4 อย่าง คือ มุสาวาท (การพูดเท็จ) ปิสุณาวาท (การพูดส่อเสียด) ผรุสวาท (การพูดคำหยาบ) และสัมผัปปลาปะ (การพูดเพ้อเจ้อ) และ พุทธจริยศาสตร์ ว่าด้วยการกระทำ เรียกว่า กรรมบถ มี 2 ประการ คือ ทางแห่งกุศลกรรม และอกุศลกรรม 10 ประการ กรรมบถ หมายถึง ทางแห่งกุศลกรรม ทางทำความดี อันเป็นทางนำไปสู่ความเจริญ ที่แสดงออกได้ 3 ทาง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 22 ข้อที่ 305 หน้าที่ 260 , มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร, 2539) ได้แก่ กายกรรม 3 วชิรกรรม 4 และ มโนกรรม 3 และอกุศลกรรมบถ หมายถึง ทางแห่งอกุศลกรรม, ทางทำความชั่ว, กรรมชั่วอันเป็นทางนำไปสู่ความเสื่อม ความทุกข์ หรือทุกข์ อกุศลกรรมบถนี้ เป็นธรรมที่บุคคลต้องเว้น ต้องละเป็นธรรมที่ตรงกันข้ามกับกุศลกรรมบถที่กล่าวไว้แล้วข้างต้น

ในมุมมองพุทธจริยศาสตร์ ไม่ว่าจะเป็นการกลั่นแกล้งทางใดก็ตาม ก็สามารถสรุปเข้าในหลักธรรมทวาร 3 พระพุทธเจ้าจึงตรัสโทษของทวาร ทั้ง 3 ไว้ในอริยวินัยวรรค (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 8 ข้อที่ 11 หน้าที่ 601 , มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร, 2539) ทุก



นิบาต อังคุตตรนิกาย ว่า กายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต เป็น อกรณียกิจ (กิจที่ไม่ควรทำ) เมื่อบุคคลทำกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต พระพุทธเจ้ากล่าวว่าเป็นอกรณียกิจ เขาพึงได้รับโทษ

จากการพิจารณาข้างต้นสรุปได้ว่า แนวทางพุทธจริยศาสตร์ คือเกณฑ์การตัดสินความดีความชั่ว สิ่งใดกระทำแล้วเกิดเป็นกุศล สิ่งใดกระทำแล้วเกิดเป็นอกุศล ดังนั้น ผู้ที่เข้าใจหลักกุศลกรรมบถ 10 ประการ จะทำให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของความจริงที่ว่า ใครทำกรรมอันใดไว้อย่อมได้รับผลของกรรมนั้น เมื่อเข้าใจตรงกันมนุษย์ทุกคน ย่อมกลัวต่อการทำความชั่ว หันมาทำความดี จนนำไปสู่การพัฒนาจิตขั้นต่อไป และการกลั่นแกล้งผู้อื่นนั้น ยังไม่อาจสรุปได้ว่าเป็นการละเมิดศีลข้อที่ 4 หรือไม่ และต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบของการละเมิด 4 ประการต่อไป

พุทธจริยศาสตร์กับปัญหาว่าด้วยการกลั่นแกล้ง

การกลั่นแกล้ง (Bullying) ผู้อื่นเป็นการละเมิดศีลข้อที่ 4 หรือไม่นั้น ผู้เขียนอาศัยการพิจารณาจากมุมมองของพุทธจริยศาสตร์ และในการพิจารณานี้จะพิจารณาจากหลักของพุทธจริยธรรม 2 หลัก คือ 1) วจีทุจริต และ 2) อกุศลมูล โดยผู้เขียนได้พิจารณาไว้ดังต่อไปนี้

ในมุมมองพุทธจริยศาสตร์เชื่อว่าสิ่งที่เป็นต้นเหตุ หรือแรงผลักดันที่ทำให้มนุษย์ทำกรรมต่าง ๆ หรือกระทำความผิดนั้น มีอยู่ 2 ฝ่าย ได้แก่ ฝ่ายแรกคืออกุศลมูล (รากเหง้าของความดี) ฝ่ายที่สองคืออกุศลมูล (รากเหง้าของความชั่ว) ถ้าการกระทำนั้นเป็นไปโดยแรงผลักดันฝ่ายดีหรืออกุศลมูล (ได้แก่ ความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง) การกระทำนั้นถือว่าเป็นการทำความดี แต่ถ้าเป็นไปโดยแรงผลักดันฝ่ายชั่วหรืออกุศลมูล (ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง) การกระทำนั้นถือว่าเป็นการทำความชั่ว ผลที่ได้รับก็คือความเสียหาย ทุกข์ และโทษ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2546)

จากการให้ความหมายคำว่า การกลั่นแกล้ง (Bullying) จากข้างต้นที่ระบุว่าคือ พฤติกรรมรุนแรง กลั่นแกล้ง รังแกผู้อื่น ซึ่งการกระทำดังกล่าวอาจเป็นการใช้กำลัง การใช้ถ้อยคำทำร้ายจิตใจ การใช้แรงกดดันทางสังคม การกีดกันรีดรอนสิทธิขั้นพื้นฐานหรือการปฏิบัติใด ๆ ก็ตามในทางลบ เมื่อนำมาวิเคราะห์กับสาเหตุการกระทำตามแนวทางพุทธจริยศาสตร์ ก็จะเห็นว่าการกลั่นแกล้งมีสาเหตุมาจากอกุศลมูล ซึ่งในอกุศลมูลนั้น มีสาเหตุแยกย่อยของการกระทำที่อาจเกิดจากอำนาจกิเลสตัวใดตัวหนึ่ง ได้แก่ การกลั่นแกล้งที่เกิดจากโลภะเป็นเหตุ เช่น การกลั่นแกล้งเพราะเขาสวยกว่า เรียนเก่งกว่า เป็นต้น ส่วนการกลั่นแกล้งที่มีโทสะเป็นเหตุ เช่น คู่กรณีเคยเป็นศัตรูกันมาก่อน เมื่อตนสบโอกาสจึงลงมือกลั่นแกล้ง และการกลั่นแกล้งอันมีสาเหตุมาจากโมหะ เช่น ความยึดมั่นถือมั่น เข้าใจผิดว่าตนมีอำนาจเก่งกาจเหนือผู้อื่น และไม่เกรงกลัวต่อบาปที่จะเกิดหลังจากการเบียดเบียนผู้อื่น

ดังนั้น การกลั่นแกล้งผู้อื่นตามแนวทางพุทธจริยศาสตร์เกิดจากสภาพจิตใจของผู้กระทำเกิดอกุศลมูล ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ โดยจะเป็นกิเลสตัวใดนั้น ต้องพิจารณาเรื่องที่กลั่นแกล้ง หากผู้กลั่นแกล้งผู้อื่นยังมิได้รับการขัดเกลา หรืออบรมสั่งสอน โดยเฉพาะกรณีที่เป็เด็กหรือเยาวชน ชีวิตของผู้นั้นอาจมีโอกากระทำการกลั่นแกล้ง (Bullying) จากกิเลสทุกตัวทั้งโลภะ โทสะ โมหะ และยังเป็นฐานให้กระทำความชั่วอื่น ๆ ซึ่งอาจจะร้ายแรงกว่าการกลั่นแกล้งตามมาในอนาคต

การกลั่นแกล้ง (Bullying) นั้น เมื่อนำศีลข้อที่ 4 มาพิจารณาจากสาเหตุและประเภทของการกลั่นแกล้ง และนำวิเคราะห์เข้ากับหลักกรรมบถ ทางพุทธจริยศาสตร์ก็จะสัมพันธ์กับกรรมบถที่ชื่อว่า

อกุศลกรรมบถ (ทางแห่งการทำความชั่ว) โดยมุ่งเน้นไปที่ วชิรุต การประพาสชั่วทางวาจา 4 อย่าง คือ มุสาวาจา (การพูดเท็จ) ปิสุณวาจา (การพูดส่อเสียด) ผรุสวาจา (การพูดคำหยาบ) และสัมผัปปลาปะ (การพูดเพ้อเจ้อ) ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่มนุษย์กระทำการกลั่นแกล้งกับผู้อื่น การกลั่นแกล้งนั้นจะเข้าขั้นเป็นอกุศลกรรมได้ก็ต้องมีเจตนาคือความจงใจ มุ่งองค์ประกอบที่ครบถ้วน 4 ประการ จึงจะเป็นอกุศลกรรม ถ้าไม่มีเจตนาหรือองค์ประกอบไม่ครบถ้วนก็ไม่จัดว่าเป็นกรรม หรือชาตศีลกรรมบถได้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2546)

จากทัศนะของผู้เขียน เห็นว่าการกลั่นแกล้งผู้อื่นที่กล่าวมาข้างต้นนั้นสัมพันธ์กับวชิรุตทั้ง 4 อย่าง คือ การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ และการพูดเพ้อเจ้อ ผู้เขียนเห็นว่า วชิรุตเป็นตัวจุดชนวนให้เกิดพฤติกรรมกลั่นแกล้งที่รุนแรงขึ้น และเมื่อนำมาวิเคราะห์ว่าเป็นการละเมิดศีลข้อที่ 4 หรือไม่ ผ่านองค์ประกอบ 4 ประการ ของมุสาวาทา คือ (1) พูดเรื่องไม่จริง (2) จิตคิดจะพูดเรื่องไม่จริงนั้น (3) ความพยายามเพื่อพูดเรื่องไม่จริงนั้น (4) ผู้อื่นรู้เรื่องนั้น เช่นกรณี ผู้กลั่นแกล้งมีเจตนาปล่อยข่าวลือทางโซเชียลมีเดีย ว่าคนผู้นี้ขายของปลอม โดยไม่มีหลักฐานใด ๆ มีเจตนาที่ทำให้ผู้นั้นเสื่อมเสียชื่อเสียง และถูกสังคมเข้ามาโจมตีซ้ำ ทำให้ได้รับผลกระทบอย่างรุนแรง เพียงเพราะต้องการอำนาจ หรืออยากจะเป็นที่รักของคนอื่นจึงหาเรื่องใส่ร้ายอีกฝ่าย เป็นต้น ในกรณีเช่นนี้ถือว่าการละเมิดศีลข้อที่ 4

จากรูปแบบการกลั่นแกล้งโดยใช้วาจาในบางกรณีที่ผู้กลั่นแกล้งไม่ได้มีเจตนาครบที่จะก่อให้เกิดเป็นอกุศลกรรมได้ กล่าวคือ การกลั่นแกล้งนั้นมุ่งองค์ประกอบไม่ครบทั้ง 4 ข้อ แต่การพูดส่อเสียดยังให้ผู้อื่นแตกกัน ในคัมภีร์มงคลทิปนี กล่าวไว้ว่า “เมื่อกล่าวคำพูดส่อเสียดออกไปแล้วคนอื่นไม่แตกกัน ถือว่ากรรมบถยังไม่ขาด อกุศลยังไม่ถึงขั้นเป็นกรรมบถ แต่เมื่อคนอื่นแตกกันถือว่าขาด” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 8 ข้อที่ 2 หน้าที่ 120 , มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร, 2539) ถึงแม้การพูดจาส่อเสียดมีอาจทำให้คนแตกคอกัน แต่การกระทำดังกล่าวนี้ ก่อให้เกิดเป็นอกุศลมูลภายในใจของผู้กลั่นแกล้ง และยังเป็นชนวนที่ก่อให้เกิดความรุนแรงเพิ่มขึ้นในอนาคตได้ กล่าวคือ การกลั่นแกล้ง (Bully) ผู้นั้น การที่จะตัดสินว่าเป็นการละเมิดศีลข้อที่ 4 หรือไม่ ต้องพิจารณาตามกรณีไป

ดังนั้น ในการวิเคราะห์การกลั่นแกล้งผู้อื่น พบว่า ไม่ถือว่าการละเมิดศีลข้อที่ 4 โดยสมบูรณ์ แต่การกลั่นแกล้งผู้นั้น ผู้กลั่นแกล้งพึงตระหนักว่า เป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดเป็นอกุศลกรรมบถทั้ง 10 ประการ เป็นกรรมชั่ว เมื่อกระทำแล้วย่อมมีผลออกมาเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนไม่เฉพาะผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งจะได้รับความทุกข์ ผู้กระทำการกลั่นแกล้งก็จะได้วิบากกรรมทั้งในชาตินี้และชาติหน้า จึงเป็นการกระทำที่ควรละเว้น ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า บุคคลทำกรรมใดแล้ว ย่อมเดือดร้อนในภายหลัง

ข้อเสนอแนะการรับมือกับการถูกกลั่นแกล้ง

สำหรับแนวทางการรับมือกับการถูกกลั่นแกล้งทางพุทธจริยศาสตร์ เมื่อผู้ถูกกลั่นแกล้งเกิดทุกข์ใจ เสียใจ วิตกกังวล เครียด หรือมีความอาฆาตพยาบาทตอบกลับผู้กระทำการกลั่นแกล้ง อากาโรหิตที่กล่าวมา ล้วนเกิดจากการถูกโทสะ อันเป็นอกุศลธรรมครอบงำสภาพจิตใจทั้งสิ้น มีงานวิจัยของ เกษม กสิโอฬาร และคณะ ศึกษาเรื่อง พุทธธรรมพัฒนาจิตเพื่อระงับความโกรธ (เกษม กสิโอฬาร



และ พัชรี ดันติวิภาวิน, 2560) โดยผลการวิจัยเสนอว่า หลักพุทธธรรมในทางพุทธศาสนาที่สำคัญและจำเป็นในการระงับความโกรธ ได้แก่ หลักการเจริญสติ ขันติ และเมตตา สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ดังนี้

1) สติ คือ ความระลึกได้ถึงในสิ่งที่เคยทำ คำที่เคยพูดมานานมาแล้ว ได้สติ คือ ความระวัง ความไม่ขาดสติคือเมื่อเราระลึกได้ว่าเราโกรธแล้วรีบควบคุมให้ได้ แล้วรีบส่งต่อไปให้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญหาทางแก้ไขปัญหาด้วยการสันติวิธี

2) ขันติ คือ ความอดทน สภาพการดำเนินชีวิตของมนุษย์ตามธรรมดาที่ต้องอยู่ร่วมกันในสังคมย่อม ต้องมีการกระทบกระทั่งกันเป็นธรรมดา ผู้มีความอดทนหนักแน่นต่อสิ่งที่เข้ามากระทบที่จะทำให้จิตใจเป็นสุข

3) เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข ทั้งทางกายและทางใจ เมื่อจิตมีความผ่องใส และได้สมาธิตั้งมั่นจนเกิดปัญญาแล้วก็จะละความโกรธให้ออกจากจิตของตน

จากข้ออภิปรายข้างต้น สรุปได้ว่า การรับมือการกลั่นแกล้ง (Bullying) ที่ดี ต้องมีสติ ขันติ เมตตา ชี้แจงให้ถูกจังหวะ ไม่คิดแค้น เครียด หรือวิตกกังวลเกินไป รวมถึงเลือกที่จะใช้ชีวิตในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ เราต้องหันกลับมาเข้าใจชีวิตให้ถูกต้องว่า มนุษย์เรานั้นมีความเหมือนกัน มีขันธ 5 เหมือนกัน มนุษย์สามารถเรียนรู้และใช้ประโยชน์ของขันธ 5 ให้ถูกต้อง ไม่บลู่ขันธ 5 ที่มีเหมือนกัน ดังเช่น กรณี คนแคระสามารถนั่งลงกับพื้นและลุกยืนขึ้นโดยมิต้องงอเข่า เมื่อเทียบกับคนปกตินั้นไม่สามารถทำได้ หรือกรณีที่คนผิวสีเข้มนั้น มีเม็ดสีมากกว่าคนผิวขาว ช่วยป้องกันแสงอัลตราไวโอเล็ต ไม่ก่อให้เกิดริ้วรอย และลดความเสี่ยงเป็นมะเร็งผิวหนังได้มากกว่า เป็นต้น

บทสรุป

จากการพิจารณาปัญหาว่าด้วยการกลั่นแกล้งผู้อื่นเป็นการละเมิดศีลข้อที่ 4 หรือไม่ พบว่าการกลั่นแกล้งผู้อื่นนั้น ยังไม่ถือว่าเป็นการละเมิดศีลข้อที่ 4 โดยสมบูรณ์ ถึงแม้การกระทำจะเข้าข่ายวจีทุจริต 4 อย่าง คือ การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ และการพูดเพ้อเจ้อ ก็ตาม แต่ต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบ 4 ข้อของมุสาวาทา คือ (1) พูดเรื่องไม่จริง (2) จิตคิดจะพูดเรื่องไม่จริงนั้น (3) ความพยายามเพื่อพูดเรื่องไม่จริงนั้น (4) ผู้รู้เรื่องนั้น หากกระทำครบทั้ง 4 ข้อจึงจะถือว่าเป็นการละเมิดศีลข้อที่ 4 อย่างไรก็ตามพุทธจริยศาสตร์มองว่า ผู้กลั่นแกล้งพึงตระหนักกว่าเป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดเป็นอกุศลกรรมบถทั้ง 10 ประการ เป็นกรรมชั่ว เมื่อกระทำแล้วย่อมมีผลออกมาเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนไม่เฉพาะผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งจะได้รับความทุกข์ ผู้กระทำการกลั่นแกล้งก็จะได้รับวิบากกรรมทั้งในชาตินี้และชาติหน้า จึงเป็นการกระทำที่ควรละเว้น ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า บุคคลทำกรรมใดแล้ว ย่อมเดือดร้อนในภายหลัง ฉะนั้นการกระทำการกลั่นแกล้งไม่ถือว่าเป็นการละเมิดศีลข้อที่ 4 แต่หากกระทำเช่นนี้ต่อไปก็อาจจะทำให้เป็นการกระทำที่ละเมิดศีลข้อที่ 4 ได้

เอกสารอ้างอิง

เกษม กลีโอร และ พัชรี ดันติวิภาวิน. (2560). *พุทธธรรมพัฒนาจิตเพื่อระงับความโกรธ*. วารสารรังสิต บัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์.



- คณะกรรมการแผนกตำรา. (2540). *มังคลัตถทีปนี*. แปล เล่ม 1 พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 10, กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิยุวพัฒน์. (2563). *การกลั่นแกล้ง (Bullying) ความรุนแรงในสังคม*.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*, กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.
- BookPlus. (2563). *Why Bullying? ทำไมถึงต้องกลั่นแกล้ง อะไรคือสาเหตุของพฤติกรรมรุนแรงเหล่านี้?*.
- Hinduja Samer and Datchin W., Justin. (2012). *School Climate 20 : Preventing Cyberbullying and Settingone classroom*. California: Corwin A Sage Company.
- Rivers Ian, Duncan Neil and Besag E., Valerie. (2007). *Bullying: A Handbook for Educators and Parents*. Praeger Publishers.
- Robert, JR. B.Walter. (2006). *Working with Parent of Bully and Victims*. Thousand Oak: Corwin Press.