

การกลั่นแกล้งตามมุมมองพระพุทธศาสนา

Bullying in Buddhism Perspective



แม่ชีประครอง งามชัยภูมิ

Mae Chee Prakrong Ngamchaiyaphum

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย มหาปชาบดีเถรีวิทยาลัยในพระสังฆราชูปถัมภ์
Mahamakut Buddhist University, Mahapajapati Buddhist College, Thailand
Corresponding Author's Email: pagbungnana@gmail.com

Received September 8, 2020; Revised October 15, 2020; Accepted November 13, 2020

บทคัดย่อ

การกลั่นแกล้ง (Bullying) ตามมุมมองพระพุทธศาสนาเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นก่อนพุทธกาล ดังปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎก ชื่อ อคฺคัณฺณสูตร โดยปัญหาที่มนุษย์บุลลีกันครั้งแรกในโลก ได้แก่ เรื่องผิวพรรณ เมื่อวิเคราะห์พฤติกรรมการกลั่นแกล้งยุคปัจจุบัน สามารถแบ่งออกได้ 4 ประเภท ได้แก่ การกลั่นแกล้งทางร่างกาย ทางวาจา ทางสังคมหรือด้านอารมณ์ และบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying) โดยพฤติกรรมทั้ง 4 ประเภท เมื่อนำมาวิเคราะห์กับหลักธรรมของพระพุทธศาสนา สามารถจัดเข้าในหลักธรรม 2 ข้อ ดังนี้

1) อกุศลมูล 3 เพราะการกลั่นแกล้งผู้อื่น ตามแนวทางพระพุทธศาสนาอธิบายว่าเกิดจากสภาพจิตใจของผู้กระทำมีอกุศลมูล ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ โดยจะเป็นกิเลสชนิดใดนั้น ต้องพิจารณาเรื่องที่กลั่นแกล้งเป็นกรณีๆ ไป 2) อกุศลกรรมบถ 10 (ทางแห่งการทำความชั่ว) เพราะพฤติกรรมการกลั่นแกล้งสามารถจัดเข้าได้กับการทำความชั่ว 10 ประการ โดยแบ่งเป็น 3 หมวด คือ 2.1) การประพฤตชั่วทางกาย มี 3 อย่าง เช่น การตบตี การขู่เอาทรัพย์สิน และการคุกคามทางเพศ 2.2) การประพฤตชั่วทางวาจา มี 4 อย่าง เช่น การโกหก การด่า พูดใส่ร้าย ล้อเลียน 2.3) การประพฤตชั่วทางใจ มี 3 อย่าง เช่น โลภอยากได้ของผู้อื่น การปองร้าย และเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม โดยการประพฤตชั่วทางใจแม้จะยังไม่ได้ลงมือกระทำ แต่เมื่อมีสะสมภายในจิตมากขึ้นก็จะเป็นสาเหตุให้เกิดพฤติกรรมการกลั่นแกล้งทางกายและทางวาจาต่อไป แนวทางการรับมือกับพฤติกรรมการกลั่นแกล้งตามแนวทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ ต้องมีสติ อดทนตอบโต้ด้วยการชี้แจงให้ถูกจังหวะ ไม่เครียดหรือวิตกกังวลเกินไป รวมถึงเลือกที่จะใช้ชีวิตในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี

คำสำคัญ: การกลั่นแกล้ง, อกุศลกรรมบถ, อกุศลมูล

Abstract

Bullying in Buddhism perspective was a problem occurred before Buddha era as evidence in Tripitaka, named Aggañña Sutta, indicated that the first bullying issue was about skin. At present, the situation analysis showed that the bullying could be classified into 4 types: Physical Bullying, Speech Bullying, Social and Emotional Bullying, and Cyberbullying. These was analyzed that they matched with 2 Buddhist dharma principles: 1) Unwholesome Roots 3 because causes of bullying was rooted from greed, hatred, and delusion minds; and 2) Unwholesome Course of Action (false view; wrong view) because they matched with 10 bad karmas which was identified into 3 categories. They are: 2.1) Three Bad Physical Actions

– Hitting, Threatening to get asset, and Sexual harassment; 2.2) Four Bad Speech Actions – Lying, Reviling, Slandering, and Mocking; 2.3) Three Bad mental Actions – Greed, Maliciousness, immorality by badly thinking. If they were more collected in mind, it will lead to the physical and speech bullying later. Therefore, paths for coping with the bullying based on Buddhism are consciousness existence, patience for retortation by explanation on the right time, none of tension or too much anxiety, and choosing to live in good environment and society.

Keywords: Bullying, unwholesome course of action, unwholsome roots

บทนำ

จากการติดตามข่าวสารตามสื่อต่าง ๆ เรื่องการกลั่นแกล้ง (Bullying) พบว่าพฤติกรรมนี้มักเกิดขึ้นกับเด็กที่ถูกแกล้งจากเพื่อนที่โรงเรียน โดยในปัจจุบันนี้ การกลั่นแกล้งหรือบูลลี่ในโรงเรียนไม่ใช่เรื่องเล็กอีกต่อไป จากสถิติของกรมสุขภาพจิตชี้ว่า ในปี 2561 มีจำนวนนักเรียนไทยโดนกลั่นแกล้งในโรงเรียนสูงถึง 600,000 คน หรือคิดเป็นอัตราส่วน 40% มากที่สุดเป็นอันดับที่ 2 ของโลกรองจากญี่ปุ่น และมีแนวโน้มว่าระดับความรุนแรงของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งกันในโรงเรียนได้ทวีความรุนแรงมากขึ้นทุกปี (Nature Biotec, 2563).

นอกจากระดับความรุนแรงที่เพิ่มขึ้นแล้ว วิธีการกลั่นแกล้งก็เปลี่ยนไปจากในอดีต เช่น การล้อเลียน ชื่อพ่อแม่ การล้อปมด้อยของเพื่อน การไม่ให้เข้าร่วมกลุ่มหรือทำกิจกรรม รวมถึงการตบหัว การชกต่อยเบาๆ พฤติกรรมดังกล่าวเหล่านี้เป็นวิธีดั้งเดิมที่ใช้ในการกลั่นแกล้ง แต่สำหรับในปัจจุบัน สื่อและเทคโนโลยี เข้ามามีบทบาทสำคัญและเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกลั่นแกล้งของคนในยุคปัจจุบัน สำหรับในประเทศไทย พบว่ากลุ่มเยาวชนมากกว่าร้อยละ 50 มีพฤติกรรมกลั่นแกล้งผ่านสื่อสังคมออนไลน์และคุกคามผู้อื่นผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์

ดังนั้น การบูลลี่เกิดขึ้นได้ทุกที่ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน พื้นที่สาธารณะหรือบนสื่อออนไลน์ ยิ่งกระทำการสิ่งนี้ด้วย “ความเคยชิน” มากเท่าไร ผลกระทบที่ตามมาก็มีแต่จะเพิ่มและรุนแรงขึ้นเท่านั้น

ความหมายของคำว่า การกลั่นแกล้ง (Bullying)

มีนักวิชาการ หรือหน่วยงานที่ให้ความหมายคำว่า การกลั่นแกล้ง (Bully) ไว้ดังนี้

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ให้ความหมายของคำว่า กลั่นแกล้ง ว่าหมายถึง ก. หาความไม่ดีใส่ให้ หาอุบายให้ร้ายโดยวิธีต่าง ๆ แกล้งใส่ความ (สำนักราชบัณฑิตยสถาน, 2563).

นายแพทย์โกวิท นพพร แพทย์ชำนาญการด้านจิตวิทยา ระบุว่า การบูลลี่ คือ พฤติกรรมรุนแรง กลั่นแกล้ง รังแกผู้อื่นทั้งทางวาจาและร่างกาย หากเกิดในชีวิตจริงมักเป็นการล้อเลียนรูปร่างหน้าตา สถานะทางสังคม รวมถึงการทำร้ายร่างกาย ส่วนโลกออนไลน์ส่วนใหญ่เกิดจากการประจานกันทางโซเชียลมีเดีย (โกวิท นพพร, 2563).

การกลั่นแกล้ง (Bullying) หมายถึง พฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม โดยพฤติกรรมนั้นเป็นความตั้งใจกระทำให้ผู้อื่นได้รับความทุกข์ความเจ็บปวด เพื่อให้ตนเองรู้สึกมีอำนาจ หรือมีพลังเหนือกว่าผู้อื่น อีกทั้งการกระทำดังกล่าวจะเกิดขึ้นซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่องและมีระยะเวลายาวนาน (มูลนิธิยุวพัฒน์, 2563).

สรุปได้ว่า การกลั่นแกล้ง หรือภาษาอังกฤษใช้คำว่า Bullying หมายถึง พฤติกรรมกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น โดยเฉพาะคนที่อ่อนแอกว่าอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ จนผู้ถูกกระทำรู้สึกแค้น เจ็บปวด หรือเกิดความเครียด ซึ่ง

การกระทำดังกล่าวอาจเป็นการใช้กำลัง การใช้ถ้อยคำทำร้ายจิตใจ การใช้แรงกดดันทางสังคม การกีดกัน ลิดรอนสิทธิขั้นพื้นฐาน หรือการปฏิบัติใด ๆ ก็ตามที่เป็นไปในทางลบ

สาเหตุของการกลั่นแกล้ง (Bullying)

จากบทความเรื่อง Why Bullying? ทำไมถึงต้องกลั่นแกล้ง อะไรคือสาเหตุของพฤติกรรมรุนแรงเหล่านี้? (BookPlus, 2563). ในมุมมองของผู้กลั่นแกล้ง ระบุสาเหตุของพฤติกรรมความรุนแรงเหล่านี้เกิดจากอะไร สามารถสรุปได้เป็นข้อๆ ดังนี้

1. เคยเป็นผู้ถูกรังแก เป็นสาเหตุหลักๆ ที่มีส่วนสำคัญในการกระตุ้นให้ผู้กระทำคิดแกล้งผู้อื่นก็คือ การเคยได้รับการกระทำด้วยความรุนแรงในอดีตมาก่อน ทั้งจากสังคมรอบข้าง เพื่อน หรือคนในครอบครัว ยิ่งถ้าเติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่มีแต่ความรุนแรง ครอบครัวมีปัญหา ก็ยิ่งเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้กระทำซึมซับ พฤติกรรมความรุนแรงเหล่านั้น และต้องการที่จะระบายความโกรธแค้นออกมาโดยการแกล้งผู้อื่น

2. ต้องการความเป็นใหญ่ เพราะคิดว่าตัวเองคือผู้ยิ่งใหญ่ มีอำนาจเหนือคนอื่น คิดว่าตัวเองอยู่เหนือกฎเกณฑ์ จะคิดจะทำอะไรก็ถูกต้องไปหมด และถ้ามีใครมาขวางหรือแสดงตัวว่าเหนือกว่าก็จะทำให้เขาเหล่านั้นรู้สึกโกรธ และจะทำให้เกิดการกลั่นแกล้งเพื่อย้ำให้อีกฝ่ายรู้ว่าไม่อาจเทียบเขาได้

3. ต้องการเรียกร้องความสนใจ เพราะคนที่ชอบแกล้งคนอื่น แท้จริงแล้วเป็นคนโดดเดี่ยว คิดว่าตัวเองไม่สำคัญ ไม่มีใครสนใจ ทำให้ต้องคอยเรียกร้องความสนใจจากคนอื่นอยู่เสมอ และเมื่อไม่ได้รับความสนใจจากการเรียกร้องความสนใจธรรมดาๆ ก็จะกลายเป็นการแสดงออกที่รุนแรง กลั่นแกล้งผู้อื่น ซึ่งนอกจากจะทำให้เป็นที่สนใจแล้วยังทำให้รู้สึกมีอำนาจเหนือผู้อื่นอีกด้วย

4. ไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง เช่น รู้สึกไม่พอใจเมื่อเห็นคนอื่นมีข้อดีมากกว่า ทั้งเรื่องหน้าตา ฐานะ หรือความสามารถ สำหรับบางคนที่ไม่รู้จักวิธีการจัดการตนเองที่ถูกต้อง ก็เลือกที่จะเอาข้อด้อยของตัวเองไปเปรียบเทียบกับข้อดีของคนอื่น ทำให้รู้สึกอิจฉา โกรธแค้น จนถึงกับกลั่นแกล้งเพื่อกดให้อีกฝ่ายต่ำกว่าตัวเอง

5. ต้องการเหยียดคนที่แตกต่างจากตัวเอง อาจจะเป็นเชื้อชาติ สีผิว ความพิการ หรือเพศ โดยจะเริ่มจากการล้อเลียนไปเรื่อย ๆ จนเปลี่ยนไปเป็นการกลั่นแกล้ง หรือการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมกับคนอื่น

จากสาเหตุที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า ผู้กลั่นแกล้งบางส่วนมาจากครอบครัวที่มีการใช้ความรุนแรง ต้องการเติมเต็มความมั่นใจให้กับตนเอง เพราะรู้สึกขาดหาย หรือกลัวที่จะสูญเสียอำนาจ สูญเสียการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เมื่อเจอกับคนที่ตัวเองรู้สึกว่าดีกว่าตน จึงพยายามที่จะกดคนอื่นด้วยการกลั่นแกล้ง หรือบางครั้งคนที่ชอบกลั่นแกล้งผู้อื่นก็มีการป่วยด้วยโรคทางจิตเวช เช่น สมาธิสั้น ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องเร่งแก้ไขถ้าผู้เจ็บป่วยยังอาศัยอยู่ในสังคมร่วมกับคนปกติ เพราะนอกจากจะเป็นสาเหตุทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ตัวผู้กระทำ การกลั่นแกล้งก็จะได้รับผลกระทบเช่นเดียวกัน

ประเภทของการกลั่นแกล้ง (Bullying)

พฤติกรรมการข่มขู่กับการบูลลี่ อาจแยกกันไม่ได้เด็ดขาด ด้วยส่วนใหญ่มักเกิดจากการกระทำของผู้ที่คิดว่าตนมีอำนาจมากกว่ารังแกผู้ที่ด้อยกว่า หรือคนตัวใหญ่ข่มขู่คนตัวเล็ก พฤติกรรมเหล่านี้ อาจเกิดซ้ำ ๆ ซึ่งหากต้องเผชิญการทำร้ายครั้งแรก ผู้ถูกรังแกอาจให้อภัยได้ แต่ถ้าเกิดขึ้นบ่อยๆ อาจกลายเป็นความเครียด หรือความแค้นในที่สุด นอกจากนี้ผู้กระทำส่วนใหญ่มีเป้าหมายชัดเจนที่ต้องการให้ผู้อื่นอับอาย เจ็บตัว เสื่อมเสีย หรือด้อยค่าลง โดยสามารถจำแนกประเภทของการกลั่นแกล้ง (Bully) (มูลนิธิยุวพัฒน์, 2563) ได้ดังนี้

1. การกลั่นแกล้งทางร่างกาย เป็นการทำร้ายร่างกายอีกฝ่ายให้เกิดการบาดเจ็บ มีบาดแผล ซึ่งสามารถมองเห็นได้จากภายนอก บางกรณีอาจส่งผลต่อจิตใจอีกด้วย เช่น การชกต่อย การผลัก การตบตี

2. การกลั่นแกล้งทางวาจา เป็นลักษณะการพูดที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกหรือทำให้เจ็บปวด จะเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่มีการยั่วเย้า แหย่ แยะเย้ย ช่มชู้ การพูดจาถูก เสียดสีกันในกลุ่มเพื่อน หรือการวิจารณ์ด้วยคำพูดในลักษณะขำลือ คำนินทา ประจาน ล้อเลียน และการพูดใส่ร้าย โกหกบิดเบือนข้อมูลที่ไม่เป็นจริง

3. การกลั่นแกล้งทางสังคมหรือด้านอารมณ์ เป็นลักษณะของการใช้กลุ่มเพื่อนหรือสังคมกดดันและทำให้บุคคลแยกออกจากกลุ่ม โดยการสร้างกระแสสังคมรอบข้างให้โทษกระหน่ำมายังเหยื่อของการบูลลี่ เสมือนการยืมมือคนรอบข้างให้ร่วมกันทำร้ายบุคคลเพียงคนเดียว เช่น การปล่อยคลิป หรือการสร้างขำลือ จนผู้เสียหายหลงเชื่อและพร้อมจะแชร์และกระพือข่าวให้ไปในวงกว้างขึ้น จนกว่าผู้ถูกกระทำไม่มีที่ยืนในสังคม

4. การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying) เป็นการกลั่นแกล้งที่เกิดขึ้นใหม่ โดยใช้เครื่องมือสื่อสารเป็นเครื่องมือหลัก เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์เชื่อมต่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็น Facebook Twitter Instagram Chat หรือเครือข่ายทางสังคม ออนไลน์อื่นๆ ในการโจมตี ขู่ทำร้าย หรือใช้ถ้อยหยาบคาย การคุกคามทางเพศแบบออนไลน์ การแอบอ้างตัวตนของผู้อื่น การนำความลับของอีกฝ่ายมาเปิดเผย การหลอกลวง การสร้างกลุ่มในโซเชียลเพื่อโจมตีโดยเฉพาะ เพื่อให้อีกฝ่ายขายหน้าหรือท้อไม่ได้

นอกจากนี้ บางคนยังเข้าใจว่าโซเชียลมีเดียคือพื้นที่ส่วนตัว สามารถใช้ระบายความรู้สึกได้ ถ้อยคำที่ใช้โพสต์จึงออกแนวจนแรง โพสต์เสียดสี หรือสร้างความเสียหายให้คนอื่นและแสดงอารมณ์แสบออกมาได้อย่างเต็มที่โดยไม่ต้องเกรงใจว่าผลของการกระทำของตนจะทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย ความเกลียดชัง และคนที่ไม่รู้เรื่องราวที่แท้จริงก็พลอยจะเชื่อในขำลือที่ปล่อยออกมา และรวมกลั่นแกล้งผู้ที่ถูกกล่าวถึงไปในวงกว้างในเวลาชั่วข้ามคืน

ผลกระทบจากการกลั่นแกล้ง (Bullying)

การกลั่นแกล้ง (Bully) เป็นเรื่องที่ทุกคนในสังคมไม่ควรปล่อยปละละเลยเป็นอันขาด เพราะไม่ว่าตนจะเป็นฝ่ายถูกกระทำหรือเป็นผู้กระทำก็ล้วนแต่ส่งผลกระทบร้ายแรงได้ทั้งสิ้น โดยเฉพาะผู้ที่กลั่นแกล้งผู้อื่นที่ยังเป็นเด็กหรือเยาวชนที่ยังขาดวิจารณญาณ ไม่สามารถแยกแยะความเหมาะสม หรือยังไม่สามารถพิจารณาได้ว่าสิ่งใดควรทำ หรือไม่ควรทำ เพราะผู้ที่เป็นฝ่ายกลั่นแกล้งจะเสี่ยงมีส่วนพัวพันหรือก่ออาชญากรรม ความรุนแรง การทำลายข้าวของ และการใช้สารเสพติด ทั้งยังอาจเกิดความล้มเหลวทางการศึกษาหรือเรียนไม่จบ จนส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในอนาคตได้

ส่วนผู้ที่เป็นเหยื่อของการ Bully นั้น จะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า ในกรณีที่เด็กอาจนำไปสู่ปัญหาทางการเรียน อย่างการไม่อยากไปโรงเรียนหรือขาดเรียนบ่อย ๆ รวมทั้งอาจรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัวออกจากสังคม นอกจากนี้ มีงานวิจัยที่พบว่าเมื่อเด็กที่ถูก Bully โตขึ้นมา อาจมีสุขภาพร่างกายและสภาพทางการเงินแย่กว่าเด็กที่ไม่เคยเผชิญเหตุการณ์ดังกล่าวมาก่อน รวมทั้งมีแนวโน้มเกิดพฤติกรรมต่อต้านสังคม และมีลูกตั้งแต่อายุน้อย โดยเด็กบางรายอาจตอบสนองต่อความเครียดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยการใช้ความรุนแรง บางรายถึงขั้นฆ่าตัวตาย และบางรายก็ฝังใจกับการ Bully จนได้รับผลกระทบไปตลอดชีวิต (กรุงเทพมหานคร, 2563).

นอกจากนี้ ไม่ว่าจะเป็นผู้กระทำหรือเหยื่อจากการ Bully ต่างก็มีแนวโน้มเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึมเศร้า วิตกกังวล ต่อต้านสังคม ทั้งยังเสี่ยงมีพฤติกรรมทำร้ายตัวเอง มีความคิดหรือความพยายามฆ่าตัวตายด้วย หรือในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งอาจหาทางออกด้วยการก่อเหตุสุดสะเทือนใจ ตัวอย่างเช่นกรณีเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดนนทบุรี ขโมยปืนพ่นน้ำไปโรงเรียน แล้วก่อเหตุยิงเพื่อนเสียชีวิต เพราะถูกล้อเลียนว่าเป็นตุ๊ด เป็นเกย์ (เดลินิวส์, 2563).

การกลั่นแกล้ง (Bullying) ที่เคยเกิดขึ้นในสมัยพุทธกาล

ในสมัยที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ มีเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง หรือบูลลี่ทั้งที่เป็น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นร่วมสมัยกับพระพุทธองค์และเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าตรัสเล่าให้พระสงฆ์สาวกฟังเพื่อเป็น ข้อคิดเตือนใจหลายเหตุการณ์ ตัวอย่างเช่น ต้นกำเนิดแรกๆ ของการดูหมิ่น การบูลลี่ที่มีปรากฏใน พระไตรปิฎก อยู่ในพระสูตรชื่อ อคัณณสูตร ว่าด้วยต้นกำเนิดของโลก พระองค์ทรงแสดงความเป็นมาของ สังคมมนุษย์ โดยเริ่มตั้งแต่มีสัตว์เกิดขึ้นในโลก แล้วมีวิวัฒนาการเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับด้วยกิเลสต่างๆ เป็น ปัจจัย และความเชื่อที่ประกอบด้วยอวิชชา จนเกิดมีมนุษย์ที่อยู่รวมกันเป็นหมู่พวก เกิดการดูถูกกันด้วยวรรณะ ผิวพรรณ ว่าสวย-ไม่สวยเอาไว้วว่า

เมื่อโลกกำลังเสื่อม เหล่ามนุษย์ส่วนมากไปเกิดที่พรหมโลกชั้นอาภัสสระ แล้วโลกก็เสื่อมสลายไปเป็น ระยะเวลายาวนานมากไม่อาจจะนับเป็นปีได้ ต่อมาก็เกิดแผ่นดินขึ้นใหม่ตามลำดับตามเนื้อหาที่ปรากฏในพระ สูตร มีพรหมพวกหนึ่งจุติลงมาเกิดเป็นมนุษย์ เป็นพรหมที่สิ้นอายุจากชั้นอาภัสสราพรหม การเกิดมาเป็น มนุษย์ในยุคแรกนี้ เกิดแล้วก็โตเต็มวัยทันที เรียกว่า เกิดแบบโอปปาติกะ มนุษย์ที่เกิดมามีชีวิตอยู่เช่นนั้น เห็น ดินที่มีสีสันสวยงาม มีกลิ่นหอม จึงหยิบขึ้นมาลองลิ้ม (จ้วนดิน) สัมผัสเพียงปลายลิ้น รสดีก็แผ่ซาบซ่านไปทั่ว ร่างกาย มีรสเป็นที่ถูกใจของมนุษย์ผู้นั้น มนุษย์อื่นเห็นเช่นนั้นจึงพากันเอออย่างบ้า และเนื่องจากจ้วนดินที่ บริโภคเข้าไปนั้นเป็นอาหารหยาบ จึงทำให้รศมีกายและแสงในตัวของมนุษย์หายไป บังเกิดดวงอาทิตย์ ดวง จันทร์ ดวงดาวต่าง ๆ เกิดขึ้น ทำให้มีกลางวัน กลางคืน วัน เดือน ปี ฤดูกาลต่างๆ ก็ปรากฏขึ้น

เนื่องจากอำนาจของอาหารหยาบที่มนุษย์บริโภคเข้าไป ทำให้รศมีกายและความสว่างหายไป และยัง ส่งผลให้มนุษย์มีผิวพรรณที่เศร้าหมองไม่ผ่องใสสวยงามเหมือนดังเดิม แต่ความเศร้าหมองที่เกิดขึ้นในมนุษย์แต่ละคนมีไม่เท่ากัน บางคนเศร้าหมองน้อย บางคนเศร้าหมองมาก ขึ้นอยู่กับกรรมเก่าที่เคยทำมาในชาติต่างๆ และกิเลสที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เมื่อมีความแตกต่างเกิดขึ้น ทำให้มนุษย์มีความยึดมั่นและถือตัวเกิดขึ้น ต่างพากันดูหมิ่น เหยียดหยามในเรื่องของผิวพรรณของกันและกัน (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จากเรื่องราวในพระสูตรเป็นเครื่องยืนยันว่า การบูลลี่ หรือการกลั่นแกล้งนั้นมีมาตั้งแต่สมัยก่อนที่พระ พุทธโคดมจะอุบัติขึ้นในโลกนี้ จึงถือได้ว่าเรื่องการบูลลี่นั้นตามแนวทางพระพุทธศาสนา ไม่ใช่เรื่องใหม่ของ สังคมมนุษย์เลย นอกจากเรื่องราวในพระสูตรนี้แล้ว ยังมีเรื่องราวการกลั่นแกล้ง (Bullying) ระหว่างพระสาวก ด้วยกันสมัยพระพุทธเจ้ายังทรงมีพระชนม์มาอยู่ เช่น กรณีของพระลูกณฏกภัททิยะเถระ ที่มีร่างกายเล็ก แคระแกรนเหมือนเด็กสืบขวบ จึงถูกล้อเลียน และกลั่นแกล้ง ด้วยความที่คิดว่าท่านเป็นสามเณร จึงมักถูกพระ รูปอื่นจับหัวเล่นบ้าง ที่หูบ้าง ที่จมูกบ้าง แล้วก็หัวเราะด้วยความขบขัน จนพระพุทธเจ้าต้องแสดงให้พระสงฆ์ ทราบทั่วกันว่าท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

นอกจากนี้ยังมีการกลั่นแกล้งกันในหมู่พระสาวกที่ยังเป็นปุถุชน ยังไม่บรรลุปะเป็นพระอริยบุคคล รุนแรง ถึงขั้นใส่ร้ายป้ายสีพระอรหันต์ ไม่ใช่เพียงการล้อเล่นขำขันอย่างเช่นกรณีพระลูกณฏกภัททิยะเถระ แต่เป็นการ กลั่นแกล้งเพื่อให้พระภิกษุรูปอื่นๆ รุมรังเกียจพระเถระรูปนั้น ถือเป็นเรื่องราวใหญ่โต พระพุทธเจ้าจึงต้องมีการ สอบสวนและตัดสิน พร้อมลงโทษการกระทำของภิกษุที่กระทำการกลั่นแกล้งภิกษุอื่นเพื่อไม่ให้เป็นอย่างไม่ดี เช่นกรณี พระทัฬหฬลบุตรเถระ เอตทัคคะในทางผู้จัดเสนาสนะ ถูกพระเมตติยะและพระภุมมชกะ ใส่ร้ายว่า พระทัฬหฬลบุตรประทุษร้าย ล่วงเกินภิกษุณีเมตติยา สาเหตุเพราะแค้นเคือง ไม่พอใจ คิดว่าพระทัฬหฬล บุตรยุ้งกัลยาณภตติยะคบดีถวายอาหารไม่ดีแก่ตน พระพุทธเจ้าได้ทรงประชุมสงฆ์เพื่อสอบถามความจริงจน ทราบสาเหตุ และได้บัญญัติห้ามภิกษุกล่าวหาภิกษุอื่นโดยไม่มีมูล เพื่อหวังให้ภิกษุนั้นถูกลงโทษถึงขั้นปาราชิก จะต้องถูกอาบัติสังฆาทิเสส (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การกลั่นแกล้งในสมัยพุทธกาลที่เกิดขึ้นกับเด็กนักเรียน หรือนักศึกษา เหมือนสังคมไทยในปัจจุบัน แต่เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลจนทำให้อนาคตของเด็กคนนั้นเสียไป กลายเป็นปัญหาสังคมก็มีให้เห็นเป็นตัวอย่างมากมายในสมัยพุทธกาล ผู้เขียนขอยกตัวอย่างของอหิงสกะ หรือต่อมาคือพระองค์สิริมาลเถระ เมื่อครั้งเป็นเด็ก มีนิสัยใจคอสุภาพอ่อนโยน มีเมตตา กรุณา มีมนุษยสัมพันธ์ดี เคารพนับถือผู้ใหญ่ มีสมองเป็นเลิศ เรียนเก่งล้ำหน้าเพื่อนร่วมรุ่นทั้งหลาย เป็นที่โปรดปรานขออาจารย์อย่างยิ่ง จนเพื่อนๆ อิจฉาริษยา จึงหาทางกำจัด โดยแบ่งเป็นกลุ่มๆ เข้าไปพูดจาให้ร้ายป้ายสีอหิงสกะ แรกๆ อาจารย์ก็ไม่สนใจ แต่พอบ่อยเข้า หลายคนเข้า ก็ชักจะเชื่อว่าคงเป็นไปได้ ในที่สุดก็ปักใจแน่วแน่ว่าอหิงสกะเป็นศิษย์ทรยศคิดล้างครู อาจารย์จึงเรียกศิษย์รักผู้จะจบการศึกษา มาพูดทูลทอนของอหิงสกะ “คำบูชาครู” ด้วยการให้ไปเอาน้ำควมมาพินนี้ อหิงสกะเชื่อฟังอาจารย์อยู่แล้ว และอยากกลับบ้านเกิดเมืองนอน จึงตกลงไปฆ่าคนเอาน้ำควม ฆ่าแล้วก็ตัดเอาน้ำควมมาร้อยเป็นพวงแขวนคอ กลายเป็นมหาโจรที่มีชื่อเสียง เป็นที่หวาดกลัวของชาวเมืองเป็นอย่างยิ่ง แม้ภายหลังพระพุทธเจ้าเทศนาโปรด อหิงสกะจนดวงตาเห็นธรรม เข้ามาบวชเป็นภิกษุในพระพุทธศาสนา ก็ยังได้รับการบูลลี่จากชาวเมืองในช่วงต้นๆ อยู่ไม่น้อย (84000.org/, 2563).

หลายเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง หรือบูลลี่ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าจะทรงแก้ไขปัญหา ด้วยการประชุมสงฆ์เพื่อสอบถามหาความจริงและจะบัญญัติพระวินัยกำกับ เพื่อป้องกันปัญหานั้นไม่ให้เกิดขึ้นในอนาคต และจะแสดงพระธรรมเทศนาอบรมหลังจากประชุมสอบถาม โดยวิธีการที่กล่าวมาเป็นการแก้ไขปัญหาการกลั่นแกล้งในหมู่สงฆ์ ส่วนกรณีที่คู่ทุกข์คู่ยากพระสงฆ์นั้น พระพุทธเจ้าก็ทรงสอบสวน เมื่อพบสาเหตุว่าคู่ทุกข์คู่ยากนั้นมีเจตนากลั่นแกล้งภิกษุสงฆ์ก็ทรงโปรดให้คว่ำบาตรคู่ทุกข์คู่ยากนั้น เป็นต้น

มุมมองพระพุทธศาสนาเรื่องการกลั่นแกล้ง (Bullying)

1. สาเหตุของการกลั่นแกล้ง (Bullying)

เนื่องจากพระพุทธศาสนาเชื่อว่าสิ่งที่เป็นต้นเหตุ หรือแรงผลักดันที่ทำให้มนุษย์ทำกรรมต่าง ๆ หรือกระทำความผิดนั้น มีอยู่ 2 ฝ่าย ได้แก่ ฝ่ายแรกคืออกุศลมูล (รากเหง้าของความดี) ฝ่ายที่สองคือ อกุศลมูล (รากเหง้าของความชั่ว) ถ้าการกระทำนั้นเป็นไปโดยแรงผลักดันฝ่ายดีหรืออกุศลมูล (ได้แก่ ความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง) การกระทำนั้นถือว่าเป็นการกระทำความดี แต่ถ้าเป็นไปโดยแรงผลักดันฝ่ายชั่วหรืออกุศลมูล (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2533) (ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง) การกระทำนั้นถือว่าเป็นการกระทำชั่ว ผลที่ได้รับก็คือความเสียหาย ทุกข์ และโทษ

จากการให้ความหมายคำว่า การบูลลี่ โดย นพ.โกวิทย์ นพพร ที่ระบุว่า การบูลลี่คือ พฤติกรรมรุนแรง กลั่นแกล้ง รังแกผู้อื่น ซึ่งการกระทำดังกล่าวอาจเป็นการใช้กำลัง การใช้ถ้อยคำทำร้ายจิตใจ การใช้แรงกดดันทางสังคม การกีดกันริตรอนสิทธิขั้นพื้นฐาน หรือการปฏิบัติใด ๆ ก็ตามในทางลบ เมื่อนำมาวิเคราะห์กับสาเหตุการกระทำตามแนวทางพระพุทธศาสนา ก็จะเห็นว่า การกลั่นแกล้ง มีสาเหตุมาจากอกุศลมูล ซึ่งในอกุศลมูล 3 นั้น จะมีสาเหตุแยกย่อยของการกระทำที่อาจเกิดจากอำนาจกิเลสตัวใดตัวหนึ่งได้แก่ การกลั่นแกล้งที่เกิดจากโลภะ เป็นเหตุก็อย่างเช่น การกลั่นแกล้งเพราะเขาสวยกว่า เรียนเก่งกว่า เป็นต้น ส่วนการกลั่นแกล้งพระมีโทษเป็นเหตุ ตัวอย่างเช่น คู่กรณีเคยเป็นศัตรูกันมาก่อน เมื่อตนสบโอกาส จึงลงมือกลั่นแกล้ง และการกลั่นแกล้งอันมีสาเหตุมาจากโมหะ เช่น ความยึดมั่นถือมั่น เข้าใจผิดว่าตนมีอำนาจ เก่งกาจเหนือผู้อื่น และไม่เกรงกลัวต่อบาปที่จะเกิดหลังจากการเบียดเบียนผู้อื่น

ดังนั้น การกลั่นแกล้งผู้อื่น ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเกิดจากสภาพจิตใจของผู้กระทำความผิดอกุศลมูล ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ โดยจะเป็นกิเลสตัวใดนั้น ต้องพิจารณาเรื่องที่กลั่นแกล้ง หากผู้กลั่นแกล้งผู้อื่นยังไม่ได้รับการขัดเกลา หรืออบรมสั่งสอน โดยเฉพาะกรณีที่เป็นเด็กหรือเยาวชน ชีวิตของผู้ผู้นั้นอาจมีโอกา

กระทำการกลั่นแกล้ง หรือที่เรียกว่า บูลลี่จากกิเลสทุกตัวทั้ง โลภะ โทสะ โมหะและยังเป็นฐานให้กระทำความชั่วอื่นๆ ซึ่งอาจจะร้ายแรงกว่าการกลั่นแกล้งตามมาในอนาคต

2. ประเภทของการกลั่นแกล้ง (Bullying)

การกระทำทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า กรรมบถ แปลว่า ทางแห่งการทำความกรรมอยู่ 3 ทาง คือ ทางกาย เรียกว่า กายกรรม ทางวาจา เรียกว่า วาจกรรม ทางใจ เรียกว่า มโนกรรม กรรมบถนั้นมี 2 ประเภท คือ อกุศลกรรมบถ ทางแห่งการทำความชั่ว กุศลกรรมบถ ทางแห่งการทำความดี

การกลั่นแกล้ง หรือการบูลลี่นั้น เพื่อพิจารณาจากประเภทหรือลักษณะ สาเหตุและวิธีที่ใช้ในการกลั่นแกล้งจากที่กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ มี 4 ประเภท ได้แก่ การกลั่นแกล้งทางกาย การกลั่นแกล้งทางวาจา การกลั่นแกล้งทางสังคมหรืออารมณ์ และการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying) เมื่อวิเคราะห์เข้ากับหลักกรรมบถทั้ง 2 ประเภททางพระพุทธศาสนา ก็จะสัมพันธ์กับกรรมบถที่ชื่อว่า อกุศลกรรมบถ (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2533) (ทางแห่งการทำความชั่ว) มี 10 ประการ โดยแบ่งเป็น 3 หมวด คือ

ก. เป็นกายทุจริต การประพฤติชั่วทางกาย 3 อย่าง คือ ปาณาติบาต (การฆ่าสัตว์) อทินนาทาน (การลักทรัพย์) และกาเมสุมิฉฉาจาร (การประพฤติผิดในกาม)

ข. เป็นวจีทุจริต การประพฤติชั่วทางวาจา 4 อย่าง คือ มุสาวาจา (การพูดเท็จ) ปิสุณวาจา (การพูดส่อเสียด) ผรุสวาจา (การพูดคำหยาบ) และสัมผัปปลาปะ (การพูดเพ้อเจ้อ)

ค. เป็นมโนทุจริต การประพฤติชั่วทางใจ 3 อย่าง คือ อภิชฌา (โลภอยากได้ของเขา) พยาบาท (ปองร้ายเขา) และมิจฉาทิฐิ (เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม)

การทำทุจริตทั้ง 3 หมวดนี้ จะเข้าขั้นเป็นอกุศลกรรมได้ก็ต้องมีเจตนาคือความจงใจ ถ้าไม่มีเจตนาแล้วก็ไม่จัดเป็นกรรม เป็นเพียงสักระยะแต่การกระทำเท่านั้น

การทำอกุศลกรรมที่จัดได้ว่าเป็นอกุศลกรรมได้นั้น ต้องมีองค์ประกอบในการกระทำครบถ้วน จึงจะเป็นอกุศลกรรมบถได้ ต่อไปนี้จะชี้ให้เห็นว่าในบรรดาอกุศลกรรมบถทั้ง 10 นั้น อกุศลกรรมบถข้อใดมีองค์ประกอบเท่าไร เพราะถ้าการกระทำใดมีองค์ประกอบไม่ครบถ้วน ก็ไม่อาจจัดเป็นอกุศลกรรมบถได้ เช่น ฆ่าสัตว์ตายโดยไม่มีเจตนา หรือฆ่าแล้วแต่ไม่ตาย เป็นต้น การทำอกุศลที่มีองค์ประกอบครบถ้วนเท่านั้น จึงจะล่วงกรรมบถ หรือขาดศีลกรรมบถได้

1) ปาณาติบาต หมายถึง การฆ่าสัตว์ จะเป็นกรรมบถได้ ต้องประกอบด้วยองค์ 5 คือ

- (1) สัตว์มีชีวิต
- (2) รู้รู้ว่าสัตว์มีชีวิต
- (3) จิตคิดจะฆ่า
- (4) พยายามเพื่อจะฆ่า
- (5) สัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น

2) อทินนาทาน หมายถึง การลักทรัพย์จะเข้าขั้นเป็นกรรมบถได้ ต้องประกอบด้วยองค์ 5 คือ

- (1) ของนั้นมีผู้อื่นหวงแหน
- (2) รู้รู้ว่าเป็นของมีผู้อื่นหวงแหน
- (3) จิตคิดจะลัก
- (4) พยายามเพื่อจะลัก
- (5) ลักของนั้นมาด้วยความพยายาม

3) กาเมสุมิฉฉาจาร หมายถึง การประพฤติผิดในกามจนถึงขั้นเป็นกรรมบถได้ ก็ต่อเมื่อการกระทำนั้นประกอบด้วยองค์ 4 คือ

- (1) บุคคลผู้ไม่ควรประพฤติล่วง
- (2) จิตคิดจะเสพในบุคคลที่ไม่ควรประพฤติล่วงนั้น
- (3) ความพยายามเพื่อจะเสพ
- (4) ประพฤติล่วงด้วยการเสพ

4) มุสาวาจา หมายถึง การพูดเท็จ จะเป็นกรรมบถได้นั้น ต้องประกอบด้วยองค์ 4 คือ

- (1) เรื่องไม่จริง
- (2) จิตคิดจะพูดเรื่องไม่จริงนั้น

(3) ความพยายามเพื่อพูดเรื่องไม่จริงนั้น (4) ผู้อื่นรู้เรื่องนั้น

5) ปิสุณวาจา หมายถึง การพูดส่อเสียด จะเป็นกรรมบถได้นั้น ต้องประกอบด้วยองค์ 4 คือ

(1) มีคนอื่นที่จะฟังทำลายให้แตกกัน

(2) ความมุ่งทำลายด้วยความคิดที่ว่า "คนพวกนี้จะแตกกันด้วยอุบายนี้" หรือต้องการจะทำตนให้เป็นที่รักด้วยความคิดที่ว่า "เราจักเป็นที่รักด้วยอุบายนี้"

(3) ความพยายามอันเกิดจากความคิดนั้น

(4) ผู้อื่นรู้ความนั้น

ในการพูดส่อเสียดยุงให้ผู้อื่นแตกกันนี้ ในคัมภีร์มงคลทิปนี กล่าวไว้ว่า เมื่อกล่าวคำพูดส่อเสียดออกไปแล้ว คนอื่นไม่แตกกัน ถือว่ากรรมบถยังไม่ขาด (คือ อุกุศลยังไม่ถึงขั้นเป็นกรรมบถ) แต่เมื่อคนอื่นแตกกันถือว่าขาด

6) ผรุสวาจา หมายถึง การพูดคำหยาบ จะเป็นกรรมบถได้นั้น ต้องประกอบด้วยองค์ 3 อย่าง คือ

(1) มีคนที่ฟังคำ

(2) จิตโกรธ

(3) การด่า

การด่าในข้อนี้ จะเป็นกรรมบถได้ก็ต่อเมื่อด่าด้วยจิตที่โกรธด้วยความต้องการที่จะด่าเพียงเท่านั้น ไม่รวมกรณีที่เกิดโกรธด้วยต้องการที่จะให้เขาตาย เพราะถ้าด่าด้วยจิตโกรธเพื่อต้องการให้ตาย ก็จะเป็นกรรมบถข้อพยาบาท

7) สัมผัสปลापะ หมายถึง การพูดเพ้อเจ้อ จะเป็นกรรมบถได้นั้นก็ต้องประกอบด้วยองค์ 2 คือ

(1) การมีเจตนาพูดเรื่องหาสาระไม่ได้ (2) การพูดเรื่องที่หาสาระไม่ได้

ในการพูดเพ้อเจ้อนี้ ในคัมภีร์มงคลทิปนีกล่าวว่า เมื่อผู้อื่นยังไม่รู้เรื่องเพ้อเจ้อนั้นกรรมบถยังไม่ขาด ต่อเมื่อผู้อื่นรู้เรื่องนั้นกรรมบถจึงขาด

8) อภิขมา หมายถึง การโลภอยากได้ของผู้อื่น (โดยคิดจะขโมยด้วย มิใช่เพียงแต่คิดอย่างเดียวมีองค์ 2 คือ

(1) ภัยทะ (สิ่งของ) ของผู้อื่น (2) การน้อมมาเพื่อตน (คือ อยากได้มาเป็นของตน)

9) พยาบาท หมายถึง การปองร้าย จะเป็นกรรมบถได้ก็ต่อเมื่อครบองค์ 2 คือ

(1) คนอื่นสัตว์อื่น

(2) ความคิดเพื่อความพินาศภัยต่อคนอื่นสัตว์อื่นนั้น

10) มิจฉาทิฎฐิ หมายถึง ความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม อันเป็นมิจฉาทิฎฐิที่เข้าขั้นเป็นกรรมบถนั้น จะต้องประกอบด้วยองค์ 2 คือ

(1) เรื่องนั้นตรงกันข้ามกับเรื่องที่มีฉาทิฎฐิบุคคลนั้นยึดถือ

(2) เรื่องนั้นปรากฏว่าไม่เป็นเหมือนอย่างที่มีฉาทิฎฐิบุคคลนั้นยึดถือเอา

ในอรรถกถาอัฐสาสนี อธิบายคำว่า มิจฉาทิฎฐิ มี 3 ประการ คือ

(1) นัตถิกิฎฐิ หมายถึง ความเห็นว่าไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ธาตุต่างหากมาประชุมกันเพื่อเกื้อกูลกัน หรือทำร้ายกัน บุญบาปไม่มี ความเห็นว่าไม่มี คือ เห็นว่าตายแล้วขาดสูญนั่นเอง พวกที่มีความเห็นเช่นนี้จะปฏิเสธผลของกรรม เมื่อปฏิเสธผลก็เท่ากับปฏิเสธเหตุเช่นกัน ซึ่งขัดกับหลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิดในพระพุทธศาสนา

(2) อเหตุกิฎฐิ หมายถึง ความเห็นว่าไม่มีเหตุ พวกที่มีความเห็นเช่นนี้ คือ ปฏิเสธกรรมและผลของกรรม เพราะเชื่อว่าคนจะได้ดีก็ตัวเอง จะได้ชั่วก็ตัวเอง ไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย เท่ากับไม่เชื่อบุญไม่เชื่อบาปนั่นเอง

(3) อภิริยทิลกฐิตี หมายถึง ความเห็นว่าเป็นอันทำ เห็นว่าบาปหรือบุญที่คนทำแล้วก็ไม่เป็นอันทำ ชื่อว่าปฏิเสธรกรรม

ในมิจฉาทิลกฐิตีทั้ง 3 ประการนี้ นิยมมิจฉาทิลกฐิตี คือ มิจฉาทิลกฐิตีที่มีโทษมาก ห้ามสวรรค์และห้ามนิพพาน เป็นกรรมบถที่ร้ายแรงมากกว่า อนันตริยกรรม เพราะให้โทษอย่างไม่มีกำหนด ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ในคัมภีร์เอกนิบาต อังคุตตรนิกาย (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ว่า "ภิกษุทั้งหลาย เรายังไม่เห็นธรรม (ความประพฤติ) อันมีโทษอย่างเดียว ซึ่งมีโทษมากเหมือนอย่างมิจฉาทิลกฐิตีเลย ภิกษุทั้งหลาย มิจฉาทิลกฐิตีมีโทษร้ายแรงอย่างยิ่ง"

3. วิเคราะห์การกลั่นแกล้ง (Bullying) กับหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

ผู้เขียนจะขอวิเคราะห์ประเภทของการกลั่นแกล้งที่ได้กล่าวไว้ในเบื้องต้นของบทความ กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่ผู้เขียนตีความว่าเข้าข่ายการกลั่นแกล้งในปัจจุบัน โดยเลือกหลักธรรมมา 2 ข้อ ได้แก่ อุกุศลกรรมบถ 10 และ อุกุศลมูล 3 โดยสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมการกลั่นแกล้งว่าสอดคล้องกับหลักธรรมที่ผู้เขียนยกมา มีดังนี้

การกลั่นแกล้ง (Bullying)	ทุจรีต3/อกุศลกรรมบถ 10	อกุศลมูล 3
1) การกลั่นแกล้งทางร่างกาย เป็นการทำให้ร้ายร่างกายอีกฝ่ายให้เกิดการบาดเจ็บ มีบาดแผล ซึ่งสามารถมองเห็นได้จากภายนอก บางกรณีอาจส่งผลต่อจิตใจอีกด้วย เช่น การชกต่อย การผลัก การตบตี	- เป็นกายทุจรีต คือการประพฤติชั่วทางกาย และมโนทุจรีต การประพฤติชั่วทางใจ - เป็นอกุศลกรรมบถ 4 ดังนี้ 1. ข้อปาณาติบาต (ห้ามการฆ่าสัตว์) แบ่งออกเป็น 2 กรณี คือถ้าผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งตายจากการบาดเจ็บ ถือว่าล่วงกรรมบถ ผิดศีลข้อที่ 1 แต่ถ้าถ้าแค่บาดเจ็บ จัดว่าเป็นศีลทะลุ ศีลต่าง ศีลพริ้ว 2. อภิชฌา (การโลภอยากได้ของผู้อื่น) 3. พยาบาท (การปองร้าย) 4. มิจฉาทิลกฐิตี (ความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม)	- เกิดจากจิตที่ประกอบด้วย โทสะ และโมหะ - ในบางกรณีก็เกิดจากจิตที่ประกอบด้วย โลภะ โมหะ
2) การกลั่นแกล้งทางวาจา เป็นลักษณะการพูดที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกหรือทำให้เจ็บปวด จะเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่มีการยั่วยุย แหย่เหยียด เยาะเย้ย ช่มชู้ การพูดจาตู่ถูก เสียดสีกันในกลุ่มเพื่อน หรือการวิจารณ์ด้วยคำพูดในลักษณะขำลือ คำ	- เป็นวจีทุจรีต การประพฤติชั่วทางวาจา และมโนทุจรีต การประพฤติชั่วทางใจ - เป็นอกุศลกรรมบถ 7 ข้อ คือ - มุสาวาจา (การพูดเท็จ) ปิสุณาวาจา (การพูดส่อเสียด) ผรุสวาจา (การพูดคำหยาบ) และสัมผัปปลาปะ (การพูดเพ้อเจ้อ) อภิชฌา	- เกิดจากจิตที่ประกอบด้วย โทสะ และโมหะ - ในบางกรณีก็เกิดจากจิตที่ประกอบด้วย โลภะ โมหะ

นินทา ประจาน ล้อเลียน และการพูดใส่ร้าย โกหกบิดเบือนข้อมูลที่ไม่เป็นจริง	(การโลภอยากได้ของผู้อื่น) พยาบาท (การปองร้าย) มิจฉาทิฎฐิ (ความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม)	
3) ทางสังคมหรือด้านอารมณ์ เช่น กดดัน ยั่วยุ ให้เพื่อนๆ แบ่งแยก ออกจากกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวดหรือเสียใจ	- เป็นวจีทุจริต การประพาดิชั่วทางวาจา และมโนทุจริต การประพาดิชั่วทางใจ - เป็นอกุศลกรรมบถ 7 ข้อ คือ มุสาวจา (การพูดเท็จ) ปิสุณาวาจา (การพูดส่อเสียด) ผรุสวาจา (การพูดคำหยาบ) และสัมผัปปลาปะ (การพูดเพ้อเจ้อ) อภิขิมา (การโลภอยากได้ของผู้อื่น) พยาบาท (การปองร้าย) มิจฉาทิฎฐิ (ความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม)	- เกิดจากจิตที่ประกอบด้วย โทสะ และโมหะ - ในบางกรณีก็เกิดจากจิตที่ประกอบด้วย โลภะ โมหะ
4) Cyber bullying: การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ด้วยวิธีการโพสต์ข้อความโจมตี หลอกลวง ทำร้าย คุกคามทางเพศ ด้วยถ้อยหยาบคาย เป็นเท็จ เพื่อให้ผู้อื่นกลัวอับอาย เจ็บปวดและเสียใจ	- เป็นวจีทุจริต การประพาดิชั่วทางวาจา และมโนทุจริต การประพาดิชั่วทางใจ - เป็นอกุศลกรรมบถ 7 ข้อ คือ มุสาวจา (การพูดเท็จ) ปิสุณาวาจา (การพูดส่อเสียด) ผรุสวาจา (การพูดคำหยาบ) และสัมผัปปลาปะ (การพูดเพ้อเจ้อ) อภิขิมา (การโลภอยากได้ของผู้อื่น) พยาบาท (การปองร้าย) มิจฉาทิฎฐิ (ความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม)	- เกิดจากจิตที่ประกอบด้วย โทสะ และโมหะ - ในบางกรณีก็เกิดจากจิตที่ประกอบด้วย โลภะ โมหะ

จากการวิเคราะห์ของผู้เขียนตามที่แสดงในตารางข้างต้น จะเห็นว่าทุกประเภทของการกลั่นแกล้งก็จะมีข้อแตกต่างกัน กับหลักธรรมที่ยกมา แต่พฤติกรรมทุกข้อผู้เขียนได้วิเคราะห์ว่าผิดหลักทุจริต 3 ข้อ มโนทุจริต คือ การประพาดิชั่วทางใจ และอกุศลกรรมบถ ข้อที่ 7-10 ซึ่งทั้ง 2 หลักธรรมมีเนื้อหาเหมือนกัน คือ อภิขิมา (โลภอยากได้ของเขา) พยาบาท (ปองร้ายเขา) และมิจฉาทิฎฐิ (เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม) เนื่องจากผู้เขียนวิเคราะห์ว่าการกระทำมโนทุจริตเข้ามาเกี่ยวข้องเสมอ เพราะมโนทุจริตข้อใดข้อ 1 ใน 3 ข้อ ย่อมเป็นตัวจุดชนวนให้เกิดพฤติกรรมกลั่นแกล้งทางกาย หรือวาจา หรือทั้งกายและวาจา เช่น เพราะจิตใจของผู้กลั่นแกล้งมีอภิขิมา (โลภอยากได้ของเขา) จึงลงมือทำร้ายร่างกายเพื่อบีบบังคับให้ผู้อื่นอ่อนแอของมีค่าให้ หรือล้อเลียนปมด้อยผู้อื่นให้เขารู้สึกด้อยค่า เพราะต้องการอำนาจ หรือตำแหน่งของเขา หรืออยากจะเป็นที่รักของคนอื่นจึงหาเรื่องใส่ร้ายอีกฝ่าย

มโนทุจริต ข้อที่ 2 พยาบาท (การปองร้าย) เมื่อมีสะสมไว้ในจิตมากๆ ก็สามารถเป็นแรงผลักดันให้ผู้กลั่นแกล้งกระทำความทุจริต เช่น การทำร้ายร่างกาย หรือวจีทุจริต เช่น การด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย หรือจะไม่หยาบคายก็ได้ เพียงมุ่งหวังจะได้เห็นผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งเจ็บปวด หรืออับอาย ไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้

มโนทุจริตข้อสุดท้าย (เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม) เช่น ผู้กลั่นแกล้งเห็นผิดว่า บาปบุญ หรือผลของกรรมไม่มี หรือมองคนอื่นว่าไม่คนเหมือนตนก็เข้าข่ายว่าเห็นผิด เป็นสาเหตุสำคัญยิ่งที่ทำให้คนประพฤติดุจริตทั้ง 3 ทาง และอาจจะเป็นสาเหตุให้ล่วงอกุศลกรรมบถทั้ง 10 ประการ อย่างไรก็ตามการคำนึงว่าตนเองได้กระทำความชั่วและผลของกรรมนั้นก็จะตามสนองตนในไม่ช้า

เพิ่มเติมในเรื่องแม้เพียงคิดศีลก็ขาดได้ เช่น คิดโลภอยากได้ของเขา คิดพยาบาทปองร้าย หรือคิดเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม ก็เป็นมิจฉาทิฐิ เช่น เห็นว่า บาปบุญไม่มี ตายแล้วสูญ นรกสวรรค์ไม่มี เป็นต้น ฉะนั้น กุศลกรรมบถ 10 (ตรงข้ามกับอกุศลกรรมบถ 10) รักษายากกว่าศีล 5 หรือศีล 8 ถ้ากระนั้นก็จะรักษาเพียงศีล 5 ข้อ เพื่อจะหลีกเลี่ยงการก้าวล่วงกุศลกรรมบถ 10 ถ้าวิเคราะห์โดยเอาองค์ของศีล 5 มาประกอบการพิจารณา เราอาจจะไม่ผิดศีลข้อใดเลย ในกรณีนี้รักษาได้ แต่อย่างไรก็ตาม จิตที่ยังมีอวิชชา (โลภอยากได้ของเขา) พยาบาท (ปองร้ายเขา) และมิจฉาทิฐิ (เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม) ก็ยังคงไม่ได้รับการขัดเกลา อาจรอโอกาสที่จะสมกิเลสเหล่านี้ให้มากขึ้น และอาจจะเป็นแรงผลักดันให้เรากระทำความชั่ว เช่น การกลั่นแกล้งผู้อื่น (Bullying) ในอนาคต

4. ผลกระทบจากการกลั่นแกล้ง (Bullying) ตามมุมมองพระพุทธศาสนา

การกลั่นแกล้ง (Bully) ตามมุมมองพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็นการกลั่นแกล้งทางร่างกาย วาจา สังคม และ Cyber bullying ก็สามารถสรุปเข้าในหลักธรรมที่ชื่อว่าทุจริต 3 พระพุทธเจ้าจึงตรัสโทษของทุจริตทั้ง 3 ไว้ในอิทธิวนวรรค (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ทุกนิบาต อังคุตตรนิกาย ว่า กายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต เป็น อกรรมกิจ (กิจที่ไม่ควรทำ) เมื่อบุคคลทำกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต ที่พระพุทธเจ้ากล่าวว่าเป็นอกรรมกิจ เขาพึงได้รับโทษดังต่อไปนี้

1) แม้ตนเองก็ติเตียนตนเองได้ คือ ผู้กลั่นแกล้งเองก็รู้สึกได้ตนทำผิด ไม่มีความสุข เพราะกลัวจะโดนแก้แค้น หรือเอาคืน หรือถ้ามีความสุข ก็เป็นสุขแบบมิจฉาทิฐิ สุขแบบคนมีโมหะ คือมีความสุขแบบคนหลงผิด

2) ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วก็ติเตียนตนเอง คือ การที่นักปราชญ์ บัณฑิต หรือผู้มีคุณธรรม กล่าวติเตียนพฤติกรรมนั้นว่าเป็นสิ่งไม่ดี ไม่ควรกระทำ ผู้อื่นไม่ควรเอาเป็นแบบอย่าง ไม่ควรสนับสนุน และผู้กระทำได้ปรับปรุงพฤติกรรมเสียใหม่

3) ชื่อเสียงอันชั่วย่อมนะพ่นไป คือ เสียชื่อเสียง คนหมุมมากรังเกียจไม่อยากคบค้าสมาคม เนื่องจากกลัวว่าจะถูกกล่าวหาว่าเป็นคนไปดีตามไปด้วย

4) ย่อมลงตาย คือ เวลาจะตายจะมีอาการเสียสติ หลุนหลาย ร้องเอะอะโวยวาย เพราะกลัวตัวเองจะต้องไปสู่ทุกข์

5) เมื่อตายแล้วก็ไปเกิดในอบาย ทุกติ วินิบาต นรก

ดังนั้น ผู้ที่มีพฤติกรรมกลั่นแกล้งผู้อื่น พึงตระหนักว่า อกุศลกรรมบถทั้ง 10 ประการนี้เป็นกรรมชั่ว เมื่อกระทำแล้วย่อมมีผลออกมาเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนไม่เฉพาะผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งจะได้รับความทุกข์ ผู้กระทำการกลั่นแกล้งก็จะได้วิบากกรรมทั้งในชาตินี้และชาติหน้า จึงไม่ควรทำ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “น ตํ กมมํ กตํ สาธุ ยํ กตวา อนุตปตติ บุคคลทำกรรมใดแล้ว ย่อมเดือดร้อนในภายหลัง” (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

แนวทางการป้องกันการกลั่นแกล้ง (Bully)

สำหรับผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง การรู้จักรับมือกับการบูลลี่อาจช่วยหลีกเลี่ยงบาดแผลทั้งทางกาย ใจ และสังคม นพ. โกวิทย์ นพพร แพทย์ชำนาญการด้านจิตวิทยา โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท ได้ให้คำแนะนำไว้ดังนี้

1. ใช้ความนิ่งสงบพฤติกรรมกรรมการบูลลี่ การนิ่งเฉยต่อการบูลลี่ช่วยให้เรื่องราวการบูลลี่หายไปอย่างรวดเร็ว เนื่องจากผู้กระทำมักมีเจตนาให้เหยื่อตอบโต้ เพื่อสร้างกระแสความรุนแรง หรือเพิ่มความสนใจ แต่เมื่อผู้ถูกกระทำเลือกที่จะนิ่งเฉย ผู้ลงมือบูลลี่อาจรู้สึกเบื่อและล้าถอยไปเองในที่สุด

2. ตอบโต้อย่างสุภาพ เมื่อจำเป็นจะต้องตอบโต้ ควรพูดและแสดงออกว่าไม่ได้รู้สึกสนุก หรือไม่ชอบการกระทำรวมถึงวาจาต่างๆ ที่ถูกกล่าวถึงด้วยคำพูดและท่าทีสุภาพ ไม่ตะโกน ขึ้นเสียง หรือใช้คำหยาบคาย รวมถึงชี้แจงอย่างชัดเจนหากเรื่องที่ถูกล่าม้างไม่เป็นจริง

3. พูดคุยกับผู้ที่มีประสบการณ์ถูกลั่นแกล้งเพื่อช่วยกันแก้ไข บางครั้งการถูกบูลลี่ไม่ได้เกิดขึ้นกับบุคคลเพียงคนเดียว การหาผู้ร่วมถูกรกระทำจะเป็นการเพิ่มหลักฐานและพยานว่า ผู้บูลลี่สร้างเรื่องขึ้นทำร้ายเหยื่อมากกว่าจะเป็นเรื่องจริง นอกจากนี้เพื่อนร่วมชมตารกรรมอาจเป็นที่ปรึกษาคลายทุกข์ได้เป็นอย่างดี

4. เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม หากการบูลลี่นั้นทำร้ายร่างกายหรือจิตใจจนยากยอมรับ การเปลี่ยนที่ทำงาน กลุ่มเพื่อน ก็อาจช่วยฟื้นฟูภาวะบอบช้ำจากการถูกบูลลี่ได้เร็วขึ้น

5. ปรึกษานักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ หลายครั้งที่การบูลลี่สร้างบาดแผล จนผู้ถูกกระทำไม่สามารถอยู่ในสังคมต่อไป บางกรณีอาจกลายเป็นความเครียด ปลีกตัวจากสังคม ไปจนถึงขั้นเก็บกด เป็นโรคซึมเศร้า และจบลงด้วยการฆ่าตัวตาย ดังนั้นทางออกที่ดีคือการพบผู้เชี่ยวชาญไม่ว่าจะเป็นนักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ เพื่อปรึกษา ทำการรักษาอย่างถูกวิธีและมีประสิทธิภาพ

สำหรับแนวทางการรับมือกับการถูกลั่นแกล้งทางพระพุทธศาสนา เมื่อผู้ถูกลั่นแกล้งเกิดทุกข์ใจ เสียใจ วิตกกังวล เครียด หรือมีความอหังการพยายาตอบกลับผู้กระทำการกลั่นแกล้ง อาการทั้งหมดที่กล่าวมาล้วนเกิดจากการถูกโทสะ อันเป็นอกุศลธรรมครอบงำสภาพจิตใจทั้งสิ้น มิงานวิชัยของ เกษม กสิโอพารและคณะ (เกษม กสิโอพาร และ พชร ตันติวิภาวิน, 2560) ซึ่งศึกษาเรื่อง พุทธธรรมพัฒนาจิตเพื่อระงับความโกรธ โดยผลการวิจัยเสนอว่า หลักพุทธธรรมในทางพุทธศาสนาที่สำคัญและจำเป็นในการระงับความโกรธ ได้แก่ หลักการเจริญสติ ขันติ และเมตตา สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ดังนี้

1) สติ คือ ความระลึกได้ถึงในสิ่งที่เคยทำ คำที่เคยพูดมานานมาแล้ว ได้สติ คือ ความระวัง ความไม่ขาดสติคือเมื่อเราระลึกได้ว่าเราโกรธแล้วรีบควบคุมให้ได้ แล้วรีบส่งต่อไปให้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญหาทางแก้ไขปัญหาด้วยการสันติวิธี

2) ขันติ คือ ความอดทน สภาพการดำเนินชีวิตของมนุษย์ตามธรรมดาที่ต้องอยู่ร่วมกันในสังคมย่อมต้องมีการกระทบกระทั่งกันเป็นธรรมดา ผู้มีความอดทนหนักแน่นต่อสิ่งที่เข้ามากระทบที่จะทำให้จิตใจเป็นสุข

3) เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข ทั้งทางกายและทางใจ เมื่อจิตมีความผ่องใสและได้สมาธิตั้งมั่นจนเกิดปัญญาแล้วก็จะละความโกรธ (โทสะ) ให้ออกจากจิตของตน

สรุปได้ว่า การรับมือการบูลลี่ที่ดี ต้องมีสติ เจียบเฉย ตอบโต้ ชี้แจงให้ถูกจังหวะ ไม่คิดแค้น เครียด หรือวิตกกังวลเกินไป รวมถึงเลือกที่จะใช้ชีวิตในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี ปิดรับเรื่องราวทางโซเชียลบ้าง หากหาทางออกไม่ได้ ควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างเหมาะสม

บทสรุป

การใช้สติ ขันติ และเมตตา ในการแก้ปัญหาการบูลลี่นั้นเป็นแนวทางพระพุทธศาสนาที่ได้ผลดีสำหรับผู้ที่ถูกกระทำ และผู้กระทำมากที่สุด รวมถึงการตระหนักถึงข้อดีข้อเสียของพฤติกรรมที่จะกระทำลงไป

จะมีผลกระทบทางบวกหรือลบกับใครบ้าง พฤติกรรมใดที่ไม่ควรกระทำต่อผู้อื่น แม้บางคนอาจจะมองว่า พฤติกรรมนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่สำหรับคนอื่น ๆ แล้วอาจไม่ใช่

ปัจจุบัน มนุษย์ต่างเกิดมาและมีชีวิตในช่วงเทคโนโลยีเจริญก้าวหน้า การบูลลี่ที่ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้น ด้วยการเผชิญหน้าเท่านั้น วันหนึ่งบางท่านในที่นี้ อาจตกเป็นเหยื่อการบูลลี่ทางสื่อสังคมออนไลน์จากผู้ที่ไม่เคยรู้จักกัน หรืออาจตกเป็นส่วนหนึ่งที่ร่วมกระทำการบูลลี่บุคคลอื่น แม้กระทั่งเป็นผู้เริ่มบูลลี่ผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว

ดังนั้น การกระทำใดที่ก่อให้เกิดบุคคลอื่นรู้สึกด้อยค่า ย่ำแย่ อับอาย เสื่อมเสีย ให้ลองพิจารณาให้ถี่ถ้วน เอาใจเขามาใส่ใจเรา หายใจเข้าออกอีกหลายๆ ครั้ง คิดถึงผลดี ผลเสียก่อนลงมือแชร์ กดไลค์ พิมพ์ข้อความ หรือพูดออกไป เพราะสิ่งเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว แม้จะลบออกสักกี่ครั้ง ก็ยังฝังในจิตใจของผู้ถูกกระทำเสมอ

เอกสารอ้างอิง

- เกษม กสิโอฬาร และ พัทธี ตันติวิภาวิน. (2560). พุทธธรรมพัฒนาจิตเพื่อระงับความโกรธ. *วารสารรังสิต บัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์*. 3(1-2), 31.
- กรุงเทพธุรกิจ. (2563). *กรมสุขภาพจิต' เผยกลั่นแกล้ง-รังแก (BULLYING) ในโรงเรียน ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น*. สืบค้น 1 สิงหาคม 2563. จาก <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/859102>
- โกวิท ญ น พพร. (2563). *รับมืออย่างไรในสังคม Bully*. สืบค้น 1 สิงหาคม 2563. จาก <https://www.samitivej-hospitals.com/th/รับมือ-bully/>.
- เดลินิวส์. (2563). *กรมสุขภาพจิตชี้ เด็กถูกบูลลี่เสี่ยงเป็นอาชญากร*. สืบค้น 1 สิงหาคม 2563. จาก <https://www.dailynews.co.th/regional/747948>.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2533). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิยุวพัฒน์. (2563). *การกลั่นแกล้ง (Bullying) ความรุนแรงในสังคม*. สืบค้น 1 สิงหาคม 2563. จาก <https://www.yuvabadhanafoundation.org/th/ข่าวสาร/บทความทั่วไป/การกลั่นแกล้ง-bullying-วัยรุ่น/>.
- สำนักราชบัณฑิตยสถาน. (2563). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. สืบค้น 1 สิงหาคม 2563. จาก <https://dictionary.apps.royin.go.th/>.
- BookPlus. *Why Bullying? ทำไมถึงต้องกลั่นแกล้ง อะไรคือสาเหตุของพฤติกรรมรุนแรงเหล่านี้?*. สืบค้น 1 สิงหาคม 2563. จาก <https://bookplus.co.th/why-bullying-ทำไมถึงต้องกลั่นแกล้ง/>.
- Nature Biotech. *ผลกระทบของการ Bully และแนวทางป้องกัน*. สืบค้น 1 สิงหาคม 2563. จาก <https://www.naturebiotech.com/bully-and-protect20202114/>.