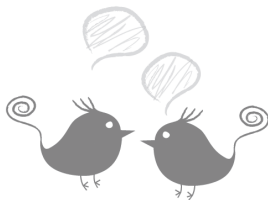


# สัมมาวาจา

“พูดดี คือดี ลังคมดี”



พระมหาพรหมชา ฐมฺมหาโล, ผศ.ดร.

สัมมาวาจา  
"พุทฺธิ คฺคฺติ สัจจคฺคฺติ"

โดย  
พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, ผศ.ดร.

พิมพ์ครั้งแรก : พฤษภาคม ๒๕๕๕  
จำนวนเล่มที่พิมพ์ : ๒,๐๐๐ เล่ม  
ISBN : ๙๗๘-๙๗๔-๖๖๔-๙๖๑-๕

ออกแบบ : สัญญา พานิชยเวช, บรรจง บุรินประโคน  
ภาพประดับ : ภูมิไท ปทุมสูติ  
สำนักพิมพ์ภาคเอเชีย โทร. ๐๘๑ ๐๖๐๖๘๘๐, ๐๘๙ ๘๒๑๖๑๘

คณะทำงาน : พระสมชาย ปโยโค, พระณนัค วฑฒโน,  
ศุภิสรา เจริญไพฑูรย์, แสงเดือน จันทร์ศิริศรี

สำนักพิมพ์ : โรงพิมพ์ ๒๑ เข็มจู้ จำกัด  
๑, ๓ ซอย ๔๘ แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๐๐

“เราไม่ได้หลงทาง แต่เรากำลังบุกเบิก”

## คำนำ

หนังสือ สัมมาวาจา "พูดดี คือดี สังคมดี" ประกอบด้วยเนื้อหาที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการพูด การพูดถ้อยคำที่จริง ไพเราะ เหมาะกาล ประสานสามัคคี มีประโยชน์ และประกอบด้วยเมตตา เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งในสถานการณ์ปัจจุบัน เพราะถ้อยคำดีๆ นอกจากจะทำให้ชีวิตของผู้พูดดีแล้ว ยังทำให้สังคมนี้อุดมไปด้วยสิ่งดีๆ และน่าอยู่ด้วยเช่นกัน

หนังสือเล่มนี้ได้ตระหนักเห็นถึงคุณค่าดังกล่าว จึงได้นำเสนอกรณีตัวอย่างเป็นเรื่องเล่าที่เข้าใจง่าย พร้อมทั้งสอดแทรกวิธีการฝึกปฏิบัติอย่างน่าสนใจ และนำคิดตามในเนื้อหาด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ผู้เขียนมุ่งหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะทำให้ผู้อ่านตระหนักรู้อยู่เสมอในขณะที่

ที่กำลังสื่อสารกับบุคคลที่อยู่ข้างๆ ตัวเราว่า "ก่อนพูดเราเป็นนายของคำพูด แต่หลังพูด คำพูดจะกลายเป็นนายของเรา" เพราะคำพูดนั้นเปรียบประดุจคังพันระสัจญา และเป็นสัจจะที่เกิดมาจากตัวเรา

หากท่านน้อมรับหนังสือเล่มนี้ด้วยใจที่อ่อนโยน รับความปรารถนาดีที่ผู้เขียนมอบให้ ตลอดจนนำไปสู่การปฏิบัติจนเกิดการเปลี่ยนแปลงจากก้าวเล็กๆ ที่ตัวเราโดยการพูดสิ่งดีๆ ย่อมจะช่วยจรรโลงให้ชีวิตของเราคูดี และสังคมดีด้วยวิถีแห่ง "สัมมาวาจา"

**พระมหาพรหม ธรรมหาโต, ผศ.ดร.**

**๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘**

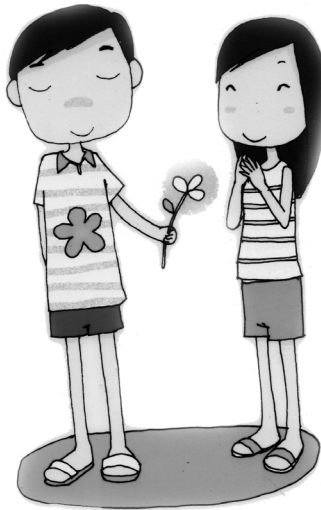




# สารบัญ

สัมมนาวิชา "พุดดี คุณดี สังคมดี"	๘
พุดดี...คืออะไร?	๑๒
ราชาที่ประกอบด้วยประโยชน์	๑๔
พุดดี...สำคัญอย่างไร?	๑๖
พุดดี...แล้วได้อะไร?	๑๖
พุดดีทำได้อย่างไร?	๒๑
พุดไม่ดีแล้วเป็นอย่างไร?	๒๓
มิจฉนวนาจา ทั้ง ๔ ข้อ มีดังต่อไปนี้ คือ	๒๕
๑. การพุดเท็จ หรือพุดโกหก	๒๕
๒. การพุดคำหยาบ	๒๗
๓. การพุดส่อเสียด	๒๘
๔. การพุดเพื่อแฉ้อ	๓๓
การลด ละ เลิก จากมิจฉนวนาเจานั้นทำอย่างไร?	๓๕
สรุป	๓๘





"การพูดจึงเป็นการสื่อสารสองทาง คือ มีทั้งผู้พูดและผู้ฟัง  
ให้ผู้ฟังได้รับรู้และก่อให้เกิดการตอบสนองตรงตามที่ต้องการ"



## “พูดดีเป็นศรีแก่ปาก พูดมากปากจะมีสี”

สุภาวชิตไทยเรียบง่ายแต่ได้ใจความเกี่ยวกับการพูดการจา ประโยคนี้มีมาช้านานแล้ว แต่ก็ไม่เคยตกยุคตกสมัย แถมยังช่วย คักเตือนใจของคนไทยอย่างง่าย ๆ ได้ดีทีเดียว จะว่าไปแล้วการพูดเป็นเรื่อง ของทุกคน (ที่มีได้เป็นใบ้) อีกทั้งการพูดก็อยู่กับเราทุกคนตลอดชั่วชีวิต ของเราจริงๆ และเป็นที่ยูู้กันดีว่า การพูดนั้นสามารถให้คุณให้โทษได้ สามารถพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาสและสามารถพลิกโอกาสให้เป็นวิกฤติ ก็ มีให้เห็นกันมาแล้ว การพูดเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ “ศาสตร์” หมายถึง การพูดจะต้องมีหลักเกณฑ์และวิธีการต่างๆ ที่ใช้สอน ถ่ายทอด ปฏิบัติ ฝึกฝน เช่นเดียวกับหลักวิชาแขนงอื่นๆ ส่วน “ศิลป์” หมายถึง การพูด เป็นเรื่องของความสามารถพิเศษเฉพาะบุคคล



นอกจากนี้ การพูดยังจัดเป็นทักษะและวิชาที่ฝึกประการหนึ่ง การพูดนั้นเป็นพฤติกรรมทางภาษาที่ควบคู่ไปกับการฟังเพื่อการสื่อความหมายระหว่างมนุษย์ เป็นการเปล่งเสียงออกมาเป็นภาษาเพื่อถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความรู้สึก หรือความต้องการของผู้พูดไปยังผู้ฟัง โดยใช้ถ้อยคำ น้ำเสียงและอากัปกิริยาจนเป็นที่เข้าใจกันได้ รวมทั้งกิริยาอาการต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพและถูกต้องตามจรรยา มารยาท ประเพณีนิยมของสังคม เพื่อถ่ายทอดความคิด ความรู้ ความรู้สึก ความต้องการ ทัศนคติ และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ การพูดจึงเป็นการสื่อสารสองทาง คือ มีทั้งผู้พูดและผู้ฟัง ให้ผู้ฟังได้รับรู้และก่อให้เกิดการตอบสนองตรงตามที่ต้องการ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านก็ทรงเล็งเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการพูด จึงได้มีหลักธรรมคำสอนในพระไตรปิฎกเกี่ยวกับการพูดไว้มากมาย ทั้งที่ได้บัญญัติไว้ในพระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎกและพระอภิธรรมปิฎก แต่ที่เห็นเด่นชัดและรับรู้โดยทั่วกันคือ หนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ มี **“สัมมาวาจา”** (เจรจาชอบ) เป็นหลักสำคัญลำดับต้นๆ ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันกับ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) และ สัมมาสังกัปปะ (คำริชอบ) อาจกล่าวได้ว่า **“สัมมาวาจา”**

นั่นมีความสำคัญเป็นอย่างแท้จริงในการดำเนินชีวิตของผู้คนทุกชนชั้น  
ในสังคม ตั้งแต่ครั้งสมัยอดีตสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบันและในอนาคต  
สืบไป แต่เหตุใดการพูดจึงไม่เป็นที่ใส่ใจเอาเสียเลยเมื่อเทียบกับความ  
สำคัญและประโยชน์ของคำพูดหรือวาจาที่แสดงออกมา





## พูดดี....คืออะไร?

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฒโน ป.ธ.๘) สมเด็จพระสังฆราช ได้ทรงให้ความหมายของสัมมาวาจาไว้โดยย่อว่า

"*สัมมาวาจา* เจรจาชอบ หมายความว่า พูดจาถูกต้อง หรือเมื่อไม่พูดก็นิ่ง เพราะเว้นเสียจากการพูดที่ผิดพลาด ในที่นี้ได้แก่ เว้นจากพูดมุสา เว้นจากพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพื่อเจ้า ไม่มีประโยชน์"

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า

"*สัมมาวาจา เจรจาชอบ* คือ การเว้นจากทวจริต ๔ เว้นจากการพูดเท็จ รวมทั้ง สัจจะวาจา ด้วยการพูดความจริง เว้นการพูดส่อเสียด พูดคำสमानสามัคคี เว้นการพูดคำหยาบ พูดคำอ่อนหวานสุภาพ และ เว้นการพูดเพื่อเจ้อ พูดคำที่ดีมีประโยชน์"

สรุปแล้ว "*สัมมาวาจา*" ก็คือ การเว้นจากการพูดไม่ดีหรือทวจริตทางคำพูด ๔ ประการ (จะได้กล่าวต่อไปในภายหลัง) ให้พูดดี มีวาจาไพเราะ เป็นวจีสัจจริต เป็นต้น อีกทั้งควรฝึกหัดตนให้เป็นคนพูดดี การพูดดีนั้น คืออย่างไร? ในขั้นต้นจะต้องรู้จักเลือกเวลาพูด ควรจะพูดก็ต่อเมื่อคนฟังเขาตั้งใจฟัง ไม่ควรแย่งชิงใครพูด ไม่พูดเพื่อเป็นชนวนทะเลาะห่มุ่ตึงกัน ไม่จำเป็นก็ไม่ควรพูดแข่งส่งเสียงอึกทัก และเมื่อพูดนั้น ฟังกล่าวแต่ความสัจย์จริง ไม่กล่าวคำไปปดมตเท็จ ใช้ถ้อยคำที่ไพเราะ เสนาะหู ไม่ใช่ภาษาและสำนวนที่ไม่สุภาพ และในการสนทนานั้นไม่ควรเล่าข่าวลือไร้ประโยชน์ หรือเพื่อเจ้อถึงเรื่องไร้สาระ



## วาจาที่ประกอบด้วยประโยชน์

วาจาที่ประกอบด้วยประโยชน์ คั่งปรากฏเนื้อความใน พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๗ พระสุตตันตปิฎก เรื่องอภัยราชกุมาร ความว่า ขณะนั้น อภัยราชกุมาร ได้อุ้มเด็กอ่อนนอนไว้บนไว้คัก พระพุทธเจ้า ได้ตรัสกับอภัยกุมารว่า ดังนี้

**พระพุทธเจ้า :** ถ้ากุมารน้อยนี้เผลอเอาไม้เอากรวดมาใส่ใน ปาก พระองค์จะทำอย่างไร

**อภัยราชกุมาร :** กระทบ่อมจะนำออกเสีย ถ้านำไม่ออกก็จะ ใช้กำลังเอามือควักออกมา แม้ว่าจะต้องทำให้กุมารนี้ต้องเสียดอก ก็ตาม ทั้งหมคนี้ก็เพราะหม่อมฉันรักและเอ็นดูพระกุมาร

**พระพุทธเจ้า :** ตถาคคก็เช่นกัน

๑. วาจาที่ไม่จริง/ไม่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ วาจานั้น ไม่เป็นที่รัก/ไม่เป็นที่พอใจของผู้อื่น ตถาคคไม่กล่าววาจานั้น

๒. วาจาที่จริง/ที่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ วาจานั้น ไม่เป็นที่รัก/ไม่เป็นที่พอใจของผู้อื่น ตถาคคไม่กล่าววาจานั้น

๓. วาจาที่จริง/ที่แท้ ประกอบด้วยประโยชน์ วาจานั้นไม่เป็นที่รัก/ไม่เป็นที่ชอบใจของผู้อื่น ตถาคตย่อมรู้กาลที่จะพยากรณ์วาจานั้น

๔. วาจาที่ไม่จริง/ไม่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ แต่วาจานั้น เป็นที่รัก/เป็นที่ชอบใจของผู้อื่น ตถาคตไม่กล่าววาจานั้น

๕. วาจาที่จริง/ที่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ แต่วาจานั้น เป็นที่รัก/เป็นที่ชอบใจของผู้อื่น ตถาคตไม่กล่าววาจานั้น

๖. วาจาที่จริง/ที่แท้ ประกอบด้วยประโยชน์ วาจานั้นเป็นที่รัก/เป็นที่ชอบใจของผู้อื่น ตถาคตย่อมรู้กาลที่จะพยากรณ์วาจานั้น

ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะ ตถาคตมีความเอ็นดูในสัตว์ทั้งหลาย.



## พูดดี..สำคัญอย่างไร?

พระพุทธองค์ทรงตรัสแสดงธรรมให้เห็นภาพง่ายๆ ว่า สัมมาวาจาเปรียบเหมือนดินไม่เค็ม พืชที่หว่านลงในนาที่ดินไม่เค็ม ย่อมมีผลมาก มีความชื่นใจมาก ทั้งยังมีเรื่องเล่าที่เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับสัมมาวาจาหรือการพูดดีมีคุณอยู่มากมาย ซึ่งล้วนแล้วแต่สนุกสนานและเปี่ยมด้วยสาระประโยชน์ทั้งสิ้น ในที่นี้จะขอยกเรื่องเล่าสักสองเรื่อง ที่ให้เห็นภาพเกี่ยวกับความสำคัญ of สัมมาวาจา การพูดดีที่เปรียบเหมือนดินไม่เค็ม และให้ผลมากนั้นเป็นอย่างไร

## พูดดี....แล้วได้อะไร?

อาจมีบางคนอาจเกิดคำถามว่า พูด "ดี" แล้วได้อะไร? พูดให้ "ได้มา" ไม่ดีกว่าหรือ? น่าสนใจนะ "พูดแล้วได้อะไร? เราต้องหมั่นเตือนสติ เตือนตัวเองเสมอๆ เพื่อชีวิตจะได้ไม่ผิดพลาด เพื่อชีวิตจะได้ไม่ทำให้ผู้อื่นเจ็บช้ำ ทำให้ผู้อื่นเสียใจ" จงเตือนตนเสมอ อย่างมาแต่คาโคคาพอง เห็นความผิด ความบกพร่องของผู้อื่นเป็นเรื่องใหญ่ การเอาชนะความโกรธ ความริษยา ความไม่ดีในจิตใจของเราต่างหาก



นี่สิเรื่องใหญ่ขนาดนี้แท้ ขอให้พวกเราซื่อสัตย์ต่อตัวเอง ในการเดินทาง ไปสู่ความร่วมมือกันเถิด ผู้เขียนอยากจะยกตัวอย่างเรื่องราวในสมัย พุทธกาล ที่น่าสนใจมาแล้วให้ฟังสัก ๒ เรื่อง ดังนี้

### เรื่องแรก คำพูดน่ารักได้อานิสงส์เหลือเพื่อ

ในอดีตกาล ณ กรุงพาราณสี มีเศรษฐีท่านหนึ่งมีบุตร ๔ คน ซึ่งแต่ละคนก็มีนิสัยและการพูดแตกต่างกันออกไป วันหนึ่งได้พากัน ออกจากพระนครและนั่งอยู่ที่แห่งหนึ่ง เห็นนายพรานเนื้อผู้หนึ่งได้นเนื้อ มาเป็นอันมาก บรรทุกเต็มยาน (เกวียน) ผ่านมา กำลังเข้าสู่พระนคร เพื่อจะนำมาขาย บรรดาบุตรทั้ง ๔ ของเศรษฐีนี้ก็อยากขอเนื้อจาก นายพรานคนนั้น

**บุตรเศรษฐีคนแรก** กล่าวว่า "เฮ้ย...พราน จงให้ชิ้นเนื้อแก่ข้า" นายพรานตอบว่า "ธรรมดาผู้จะขออะไร กับคนอื่นนั้น ควรพูดด้วย คำที่น่ารัก วาจาของเจ้าช่างหยาบเสียจริงๆ เปรียบได้กับพังผืด เพราะ ฉะนั้นเราจะให้เนื้อส่วนพังผืดที่หยาบเยี่ยงวาจาเจ้า" ว่าแล้วก็ให้พังผืดที่ ไม่มีรสชาติใดแก่บุตรเศรษฐีคนแรก (ซึ่งผู้เขียนคิดว่าหากเป็นเหตุการณ์ ในปัจจุบัน ผู้พูดคงปากมีสีไปแล้ว อย่ายว่าแต่จะได้เนื้อส่วนพังผืดเลย)

**บุตรเศรษฐีคนที่ ๒** กล่าวว่า “พี่ชาย...ให้ขึ้นเนื้อแก่ฉันบ้าง” นายพรานฟังแล้วตอบว่า “สหาย คำว่าพี่ชาย พี่หญิงจัดเป็นอวัยวะของมนุษย์ทั้งหลายในโลกนี้ เพราะฉะนั้น วาจาของเจ้าเป็นเช่นอวัยวะ ด้วยเหตุนี้ข้าจะให้เนื้ออันสมควรแก่วาจาของเจ้า” แล้วพรานก็ได้ให้เนื้อที่เป็นอวัยวะแก่บุตรเศรษฐีคนที่สอง (ผู้เขียนคิดว่าหากเป็นเหตุการณ์ในปัจจุบัน ผู้ฟังคงจะยินดีไม่น้อยที่ถูกเรียกว่าพี่ชาย)

**บุตรเศรษฐีคนที่ ๓** กล่าวว่า “พ่อ...โปรดให้ขึ้นเนื้อแก่ฉันบ้าง” นายพรานตอบว่า “บุตรเมื่อเรียกว่า พ่อย่อมทำให้หัวใจของบิดาหวั่นไหว วาจาของเจ้าเปรียบคึงหัวใจ สหาย...เราจะให้เนื้อหัวใจแก่ท่าน” แล้วบุตรเศรษฐีคนที่ ๓ ก็ได้รับเนื้อและหัวใจที่แสนอร่อยไป (ผู้เขียนคิดว่าหากเป็นเหตุการณ์ในปัจจุบัน ผู้ฟังคงจะยินดีไม่น้อยที่ถูกยกย่องว่าเป็นพ่อ)

**ส่วนบุตรเศรษฐีคนสุดท้ายคือ คนที่ ๔** กล่าวว่า “สหาย...ขอท่านจงให้ขึ้นเนื้อแก่ข้าพเจ้าบ้าง” นายพรานได้ยินดังนั้นตอบว่า “สหายของบุรุษใดไม่มีในบ้าน บ้านของบุรุษนั้น ก็เหมือนป่าอันไม่มีมนุษย์นั่นเอง ดังนั้น วาจาของท่านเป็นเช่นเดียวกับสมบัติของเราทั้งหมด

ฉะนั้น เราจะให้เนื้อซึ่งเป็นส่วนของเรานี้ พร้อมทั้งยานน้อย (เกวียน) ทั้งหมดแก่ท่าน" ว่าแล้วนายพรานก็ขับยานน้อยไปเรือนของบุตรเศรษฐีคนที่ ๔ และยกให้ และบุตรคนที่ ๔ ของเศรษฐีนั้นก็ได้ทำการสักการะและนับถือแก่นายพรานผู้นั้น และได้เป็นสหายผู้มีแตกร้างกับนายพรานนั้นตลอดชีวิต (ผู้เขียนคิดว่าหากเป็นเหตุการณ์ในปัจจุบัน ผู้ฟังคงจะยินดีมากที่มีกัลยาณมิตรที่ดีเช่นนี้)

จากเรื่องเล่าดังกล่าว จะเห็นได้ชัดว่าการพูดที่แตกต่างกันเพียงเล็กน้อย จากความหยาบกร้าน ความแข็งกระด้าง ความอ่อนน้อม และความอ่อนโยน โดยคำพูดที่ต้องการสื่อสารในใจความเดียวกัน ยังได้รับผลลัพธ์ที่แตกต่างกันมากมายถึงเพียงนี้ที่เดียว เพียงคำพูดน่ารักน่าฟังเท่านั้น ก็ทำให้ได้อานิสงส์ทั้งทรัพย์สินทั้งมิตรเหลือเฟืออย่างเหลือเชื่อ และจะขอยกอีกสักตัวอย่างหนึ่ง คราวนี้จะเป็นเรื่องราวที่เจาะจงลงชัดไปเลยว่า แค่มิ "สัมมาวาจา" หรือการพูดดีเพียงอย่างเดียวก็ให้ผลลัพธ์มากมายที่ไม่คาดคิดขึ้นมาได้



## เรื่องที่ ๒ สตรีผู้รักษาคำสัตย์

ในอดีตกาลก่อนปรากฏมีสตรีผู้หนึ่งในขณะที่มีชีวิตอยู่นั้นไม่เคยให้ทาน ไม่ทำการบูชา ไม่สดับธรรมใดๆ เลย จะมีก็แต่เพียงรักษาคำสัตย์ของตนเท่านั้น จนเมื่อถึงคราวตายจากโลกนี้ไปแล้วก็ได้ไปบังเกิดในเทวโลก ครั้นเมื่อคราวที่พระมหาโมคคัลลานะจาริกไปยังเทวโลก พระมหาโมคคัลลานะได้เห็นสตรีผู้หนึ่งที่มีสมบัติมากมาย จึงสงสัยว่านางทำกุศลอะไรเมื่อยามมีชีวิต จึงได้สมบัติมากมายเยี่ยงนี้ สตรีนางนั้นได้กราบเรียนว่า "ดิฉันรักษาเพียงคำสัตย์เท่านั้นเจ้าค่ะ" พระมหาโมคคัลลานะฟังแล้วเกิดข้อสงสัยจึงนำไปกราบเรียนแก่พระพุทธเจ้าว่า "บุคคลอาจได้ทิพยสมบัติด้วยคุณแห่งการพูดแต่คำสัตย์ได้จริงหรือ" พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า "เทพธิดาผู้นั้นได้ให้คำตอบแก่เธอแล้ว สัตว์ทั้งหลายแม้กล่าวแต่เพียงคำสัตย์ ย่อมไปเทวโลกได้เหมือนกัน"

เรื่องเล่าเรื่องที่ ๒ นี้ ยิ่งช่วยชี้ชัดลงไปให้เห็นว่า แม้ไม่ได้ทำบุญ ไม่ได้ฟังธรรม ไม่ได้สักการบูชาใดๆ มีเพียงการรักษาแต่คำสัตย์ของตนเท่านั้น ก็สามารถขึ้นสวรรค์เสวยสุขได้แล้ว จะว่าไปแล้วถือเป็นการได้บุญที่ไม่ต้องลงทุนอะไรเลย เมื่อท่านทั้งหลายได้รู้เช่นนี้แล้วจะไม่พูดดีมี "สัมมาวาจา" กันสักหน่อยหรือ?



## พูดดีทำได้อย่างไร?

คำว่า "สัมมาวาจา" หากแปลออกมาเป็นข้อๆ อย่างง่ายๆ ย่อมสรุปได้ ๕ ข้อดังนี้ คือ

๑. ต้องเป็นคำจริง คือข้อมูลที่ถูกต้องมีหลักฐานอ้างอิงได้ ไม่ปั้นแต่งขึ้นมาเอง

๒. ต้องเป็นคำสุภาพ คือพูดด้วยภาษาที่สุภาพ ไพเราะ ไม่หยาบโลน หยาบคาย

๓. พูดแล้วมีประโยชน์ คือมีประโยชน์ต่อผู้ฟังถ้าหากนำแนวทางไปคิด หรือปฏิบัติในทางสร้างสรรค์ต่อไป

๔. พูดด้วยจิตที่มีเมตตา คือพูดด้วยจิตใจที่มีความปรารถนาดีต่อผู้ฟัง มีความจริงใจต่อผู้ฟัง

๕. พูดได้ถูกกาลเทศะ คือพูดในสถานที่เหมาะสม ในเวลาที่เหมาะสม ในปริมาณที่เหมาะสม โดยความเหมาะสมจะมีมากน้อยก็ขึ้นอยู่กับเรื่องที่กำลังพูดนั่นเอง

หลักการพูดดีที่ประกอบไปด้วย ๕ ข้อข้างต้นนั้น เข้าใจว่าเป็นที่รู้กันอยู่แล้ว แต่เรามักไม่จริงจังหรือใส่ใจที่จะทำตาม ซึ่งแท้จริงแล้วเป็นเรื่องไม่ยากเย็นอะไรเลย เพราะการพูดเรื่องจริงนั้นง่ายกว่าการปั้นแต่งเรื่องขึ้นมาแน่นอน การพูดคำสุภาพ พูดเรื่องที่มีประโยชน์ หรือพูดด้วยจิตเมตตา ก็ไม่เป็นเรื่องที่หนักหนา หรือต้องใช้ความพยายามอะไร แต่ก็ไม่ใช่เข้าใจว่าเหตุใดไม่พูดดีๆ กันสักที



## พูดไม่ดีแล้วเป็นอย่างไร?

การพูดไม่ดีคำพระท่านเรียกกันว่า "มิจฉาวจา" ซึ่งไม่ได้หมายถึงการพูดผิด แต่เป็นการพูดด้วยใจที่เป็นอกุศลจิตต่างหาก แต่ต้องอาศัยเจตนาที่จะพูดไม่ดีอยู่เป็นพื้นฐานด้วย แยกได้เป็น ๔ ดังนี้

การพูดเท็จ การพูดคำหยาบ การพูดส่อเสียด และการพูดเพื่อเจ้อมิจฉาวจา ทั้ง ๔ นั้น ต้องมีองค์ประกอบหลักๆ อยู่ ๔ ประการ ค้ำยันกันคือ

๑. เรื่องแห่งมิจฉาวจานั้น
๒. เจตนาที่จะกล่าวมิจฉาวจา (จากอกุศลจิต)
๓. ความพยายามที่จะกล่าวมิจฉาวจา
๔. ผู้ฟังมิจฉาวจา

เมื่อครบองค์ประกอบทั้ง ๔ ประการดังกล่าวก็เป็น "มิจฉาวจา" แน่นนอน ดังนั้น ในกรณีที่สงสัยกันมากกว่า การโกหกผู้เจ็บป่วยว่าสีหน้าคุณดีขึ้นใกล้จะหายป่วยแล้วแน่นอน ทั้งๆ ที่ไม่เป็นความจริงนั้น เป็น "มิจฉาวจา" หรือไม่ ก็ให้ยึดหลักองค์ประกอบทั้ง ๔ ข้อนั้น แล้วนำพิจารณาก็พบว่าไม่ครบองค์ประกอบ คือขาดอกุศลจิตใน

การกล่าว แต่เป็นการกล่าวคำเท็จผ่านกุศลจิตมากกว่านั่นเอง ดังนั้น การพิจารณาว่ากรณีใดเป็น “มิจฉาวาจา” หรือไม่ ขอให้พิจารณา ตามองค์ประกอบทั้ง ๔ ของ “มิจฉาวาจา” เป็นสำคัญก่อน ก็จะเห็น แนวทางของคำตอบได้อย่างน้อยก็ระดับหนึ่งแล้ว

แน่นอนว่ามีเรื่องเล่าเป็นเรื่องราวที่น่าสนใจเกี่ยวกับมิจฉาวาจา อยู่มากมายในคำสอนของพระพุทธศาสนา แต่จริงๆ แล้วเราแทบไม่ ต้องอ่านเรื่องเล่าเหล่านี้เลยก็ได้ เพราะตลอดชั่วชีวิตของคนเราย่อม ได้พบเห็นจากสิ่งที่ปรากฏรอบตัวของเรายู่แล้วเสมอๆ ทั้งที่เป็น จริงและทั้งที่เป็นเรื่องแต่งขึ้นมา เช่นตัวอย่างในละครที่น่าเสนอทาง โทรทัศน์อยู่ทุกช่องในทุกเช้าค่ำ เมื่อดูแล้วเราจะรับรู้ได้อย่างโจ่งแจ้ง ชัดเจนเลยว่านี่คือตัวร้าย เพราะการแสดงที่เด่นชัดแบบเน้นๆ ในทาง อกุศลจิตทั้งหลาย ด้วยหน้าตา ท่าทาง วาจา น้ำเสียงและแม้แต่การ แต่งกาย คุณแต่หางตาก็รู้ว่าเป็นตัวร้าย ที่คิดไม่ดี พูดจาไม่ดี แต่งกาย ไม่เหมาะสมไม่ควร เป็นต้น

แต่ในที่นี่ผู้เขียนขอแนะนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับมิจฉาวาจาทั้ง ๔ เป็นสำคัญ





## มีจาวาจา กิ่ง ๔ ข้อ มีดังต่อไปนี้ คือ

### ๑. การพูดเท็จ หรือพูดโกหก

การพูดเท็จหรือพูดโกหกหรือมุสาวาท นั้น เป็นการพูดที่มีเจตนาไม่ดี มุ่งหวังที่จะคดโกง หลอกลวงผู้ฟัง มีเรื่องเล่าเป็นอุทาหรณ์ ดังนี้

มีจักษุแพทย์คนหนึ่งได้เที่ยวรักษาคคนตามหมู่บ้านต่างๆ ต่อมาได้พบหญิงผู้หนึ่ง กำลังทุกข์ทรมานจากโรคตา จนเกือบมองไม่เห็น จักษุแพทย์ได้ตรวจดูแล้วบอกว่า "ผมพอจะรักษาให้หายเป็นปกติได้" หญิงผู้นั้นตอบว่า "ถ้าคุณหมอรักษาดวงตาของดิฉันให้หายและมอง

เห็นเป็นปรกติได้ คิฉันกับลูกชาย และลูกสาวจะยอมเป็นทาสรับใช้คุณหมอไปตลอดชีวิต”

เมื่อจักษุแพทย์ลงมือรักษาอาการของหญิงผู้นั้น และไม่นานดวงตาของนางก็หายเป็นปรกติ แต่นางกลับกลัวว่าจะต้องเป็นทาสจักษุแพทย์ไปชั่วชีวิตอย่างที่ได้สัญญาไว้ จึงพูดโกหกตอบไปเมื่อจักษุแพทย์สอบถามอาการอีกครั้งว่า “เมื่อก่อนนี้ ดวงตาของคิฉันเจ็บปวดเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่พอหยอดตาของท่านแล้วกลับเจ็บปวดมากกว่าเดิม”

จักษุแพทย์รู้ว่า หญิงคนนี้พูดจาโกหกหลอกลวง รู้สึกโกรธมาก จึงปรุขยาขนานใหม่ให้หญิงผู้นั้นใช้หยอดตา ซึ่งเมื่อนางใช้ยาขนานใหม่หยอดตาแล้ว ตาทั้ง ๒ ข้างก็บอดสนิททันที อุทาหรณ์จากเรื่องนี้ จงพิจารณาคุณเอาเองเถิดท่านทั้งหลาย การพูดเท็จหรือการพูดโกหกนี้ช่างมีโทษมากมายเหลือเกิน

เรื่องนี้จึงเป็นตัวอย่างได้ดีว่า การพูดจาโกหกหลอกลวงผู้อื่นเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์โทษกับตัวเองได้มากมายเพียงใด พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ใน คัมภีร์สัพพหลุสสุตตร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๗ ความว่า “คนที่พูดเท็จหรือพูดโกหก เป็นประจำจนคิดเป็นนิสัย จะทำให้ไปเกิดในนรก ในภูมิสัตว์เดรัจฉาน ในภูมิเปรต ด้วยวิบากกรรมอย่างเบาสุด

พ้นจากนรกนั้นแล้ว เมื่อมาเกิดในโลกนี้จะถูกใส่ร้ายป้ายสีจากคนอื่น" เป็นคัม

## ๒. การพูดคำหยาบ

การพูดคำหยาบ หมายถึง การคำทอ สापแข่งต่างๆ ทำให้ผู้ฟังรู้สึกเศร้าเสียใจ เดือดร้อน ผลเสียของการพูดคำหยาบจะยิ่งเป็นบาปมาก หากคำทอคนดีมีศีลธรรมและผู้มีพระคุณ เช่น ลูกคำพ่อแม่ จะได้รับผลบาปทันที อย่างน้อยก็เกิดความเศร้าใจ ไม่เบิกบานผ่องใส ทั้งยังถูกผู้คนติเตียนนินทา

ผลจากการพูดคำหยาบ เมื่อตายไปจะไปเกิดในอบายภูมิ คือนรก เปรต อสุรกาย หรือสัตว์เดรัจฉาน หรือหากมีบุญเก่าได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะได้ยินได้สัมผัสได้รับอารมณ์ไม่ดีไม่งาม มีกายวาจาหยาบคาย หรือแม้มีทรัพย์สินก็จะพินาศไป เก็บรักษาไว้ไม่ได้ แต่ในกรณีของผู้ไม่ได้มีเจตนาที่จะกล่าวคำหยาบ คำไม่ดีหรือสาปแข่ง เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ คุณ่าบุตรหลานหรือศิษย์ โดยไม่ได้มีเจตนาร้ายแรงแหว่งจะตักเตือนหรือห้ามปราม จึงไม่ถือว่าเป็นมิจฉาวาจา (ไม่ครบหลักองค์ประกอบทั้ง ๔ นั้นเอง) ดังตัวอย่างของเรื่องที่จะเล่าต่อไปนี้

เด็กชายคนหนึ่งเป็นคนว่ายากสอนยาก ไม่เชื่อฟังคำสั่งสอนของคุณแม่ มีนิสัยคือดิ่งชอบเข้าไปเที่ยวเล่นในป่า เมื่อคุณแม่เห็นว่าไม่สามารถบังคับตักเตือนให้ลูกชายกลับมาได้ จึงดำ่ว่า "ขอให้แม่กระป๋องออกมาไล่ตามขวิดลูกชายนี่คือคนนี่ด้วยเถิด" ทันใดนั้นแม่กระป๋องก็ได้ปรากฏตัวขึ้นในป่าและวิ่งไล่พร้อมทั้งทำท่าจะขวิดเด็กชายผู้มึนนิสัยดื้อดิ่งจริงๆ เด็กชายก็รู้สึกตกใจและกลัวเอามากๆ พลันระลึกนึกถึงคำพูดของคุณแม่ จึงได้ตั้งสัจจะอธิษฐานว่า "แม้ว่าคุณแม่ของข้าพเจ้าพูดแข่งคำเรื่องใดแก่ข้าพเจ้า ก็ขอเรื่องนั้นอย่าได้เกิดแก่ตัวข้าพเจ้าเลย เนื่องจากคุณแม่ที่ท่านพูดออกมาด้วยความห่วงใยไม่เคยมีจิตที่คิดร้ายแก่ข้าพเจ้าแต่ประการใด..." ทันใดนั้นเอง แม่กระป๋องตัวนั้นก็หยุดอยู่กับที่เหมือนถูกผูกเชือกล่ามเอาไว้ เมื่อเด็กชายกลับมาถึงบ้านก็เข้าไปกราบขอโทษคุณแม่ และกลับตัวเป็นเด็กดีว่านอนสอนง่ายตั้งแต่บัดนั้น พิจารณาคุณเอาเองเถิดท่านทั้งหลายการพูดคำหยาบนี้ช่างมีผลเร็วเหลือเกิน

เรื่องนี้จึงเป็นตัวอย่างได้ดีว่า การพูดจาโกหกหลอกลวงผู้อื่นเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์โทษกับตัวเองได้มากมายเพียงใด พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ใน คัมภีร์สัพพหลุสสุตฺร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๗ ความว่า

"คนที่พูดคำหยาบ เป็นประจำจนคิดเป็นนิสัย จะทำให้ไปเกิดในนรก ในภูมิสังข์ครุฑจวน ในภูมิเปรต ด้วยวิบากกรรมอย่างเบาสุด พ้นจากนรกนั้นแล้ว มาเกิดในโลกนี้จะทำให้เป็นคนที่มีเสียงไม่น่าฟัง"

## ๓. การพูดส่อเสียด

การพูดส่อเสียด หมายถึง การพูดยุยงให้คนทะเลาะกัน เข้าใจผิดกัน แยกแยกกัน มีเรื่องเล่าที่สนุกสนานและอธิบายภาพของผู้กล่าวมิจฉาววาจา ประเภทส่อเสียดได้อย่างดีทีเดียว ดังนี้

นานมาแล้วในหมู่บ้านแห่งหนึ่งมีครอบครัวหนึ่งมีลูกสาว ๓ คน ไม่รู้ว่าครอบครัวนี้พ่อแม่ได้สร้างเวรสร้างกรรมอะไรไว้หนักหนา จึงมีลูกสาวที่นิสัยแสบไล่กันถึง ๓ แบบด้วยกัน ดังนี้คือ ลูกสาวคนแรกชื่อนางปิสุณาวาที เป็นคนที่มีนิสัยชอบยุยงให้คนแตกกัน ทบตีกัน ยิ่งเห็นใครที่เ็นทะเลาะกันด้วยฝีปากตัวเอง จะรู้สึกมีความสุขเอามากๆ ส่วนลูกสาวคนที่ ๒ ก็มีนิสัยชอบลักขโมย เห็นอะไรวางมือเป็นไม่ได้ ก็ขโมยคะ ชาวบ้านผลลไม่ได้ เรียกว่าขโมยแหลก ส่วนลูกสาวคนสุดท้ายคนที่ ๓ มีนิสัยตะกละตะกลาม เรียกว่ากินทุกอย่างที่วางหน้าอาหารจะคีเลวอย่างไรไม่สนใจ ฟาดเรียบแถมยังกินมูมมามเสียงดัง

ด้วยนิสัยสุจริตจะทนของลูกสาวทั้งสามนี้ พ่อแม่อาจจะทนเลี้ยงดูต่อไป ได้จากความรักแท้ แต่เพื่อนบ้านละแวกใกล้เคียงกันนั้นไม่เอาด้วย สุจริตจะทนต่อพฤติกรรมของสาวทั้ง ๓ จนทนไม่ไหว เพราะคนใน หมู่บ้านตีกันทุกวัน ของหายทุกวัน อีกทั้งยังเสียสุขภาพจิตเมื่อได้เห็น ความมูมมามจากการกินไม่เลือกอีก สุดท้ายเลยจับหญิงสาวแสนแสบ ทั้ง ๓ ไปลอยแพในทะเล

ด้วยเคราะห์บุญของสาวแสบทั้ง ๓ คนยังมีอยู่ จึงลอยแพไปเจอ เรือโจรสลัดเข้า นายโจรเห็นหญิงสวย ๓ คนจึงรับขึ้นเรือมา แต่ก็ ข้องใจว่าเพราะเหตุใดจึงมาโดนลอยแพ แต่ก็สงสัยอยู่ไม่นานก็รู้ซึ้งว่า เป็นเพราะเหตุใด นายโจรคิดว่า นิสัยคนเราต้องมีหนทางแก้ไขกันได้ เพราะตัวเขาเองยังสามารถปกครองสมุนโจรลูกน้องตั้งมากมายได้ ยิ่งไงก็จะลองแก้ไขดูโดยให้นางตะกละไปเป็นแม่ครัว เข้าทำนองว่า มีปัญหากินก็กินเข้าไป ปรากฏว่าได้ผลนางที่มีนิสัยตะกละดีขึ้นเพราะ อยากรินอะไรก็มีทุกอย่างในครัว รอดไปหนึ่งราย... ส่วนนางคนที่ ขึ้นโมยนั้น นายโจรก็มอบพวงกุญแจคลังสมบัติให้ดูแล ถึงอยากขโมย ก็เชิญตามสบาย เมื่อนางเห็นสมบัติสร้อยแหวนเงินทองทุกวัน อยากร หยิบจับของมีค่าอะไรได้ทั้งนั้น จึงเลิกนิสัยขโมยไปได้ รอดไปอีกราย....

ส่วนนางปิสุณาวาที่ นั้นนายโจรพยายามหาวิธีการอย่างไรก็แก้  
ไม่ตก นางชอบไปพุดคุยแห่ลูกเรือคนโน้นคนนี้ให้แตกอกกัน เกิดการ  
ทะเลาะเบาะแว้ง ชกต่อยตีกันวุ่นวายไปหมดทั้งลำเรือ ทำให้นายโจร  
ปวดคบาลเป็นอย่างมากยิ่งค้ำยหกดหนทางจะแก้ไขแล้ว ก็เลยให้ลูกน้องจับตัว  
นางปิสุณาวาที่นั้นใส่แพลอยต่อไป คราวนี้ลอยห่างเต้งๆ ไปคนเดียว  
แต่เศษะบุญของนางก็ยังพอมีอยู่ บังเอิญได้ไปเจอนกอินทรียี่ใหญ่  
๒ ตัวผิวเมียบินมาหากินในทะเล เห็นนางลอยแพมาก็นึกสงสารจึงตั้งใจ  
เข้าไปช่วยเหลือ โดยช่วยกันแกะไม้แพมาอันหนึ่งให้นางปิสุณาวาที่เกาะ  
ตรงกลางแล้วพาบินเข้าหาฝั่ง (สมัยก่อนนั้นคนและสัตว์ยังสื่อสารกันรู้  
เรื่องอยู่) ระหว่างบินอยู่กลางอากาศนั่นเองนางปิสุณาวาที่ เกิดคันปาก  
อยากจะพุด ก็คือโรคเก่าสันดานเดิมเกิดกำเริบขึ้นนั่นเอง จนมันทนไม่  
ไหวจริงๆ ก็เลยยื่นปากไปทางนกอินทรียี่ตัวผู้ ทำเป็นกระซิบบกระซิบอยู่  
พักหนึ่ง แล้วก็ยื่นหน้าไปทางนางนกอินทรียี่ตัวเมีย กระซิบบ้างหูเบาๆ  
ว่า "ผิวแก่นะเจ้าซู้จริงๆ เห็นฉันเดียวเดียวก็เกี่ยวฉันซะแล้ว" นกตัวเมีย  
ได้ยินดังนั้น ก็โกรธ โมโหเลือดขึ้นหน้า เกิดอาการหึงหวงก็ปล่อยไม้แพ  
นั้นแล้วหันไปคบบัวแทนทันที ฝ่ายตัวก็ไม่ยอมอยู่ดีๆ มาถูกคบบัวทำไม!  
ว่าแล้วนกอินทรียี่ตัวเมียเลยคบบตีกันกลางอากาศ ส่วนนางปิสุณาวาที่

กรรมคิดจรวดผลก็คือตกลงกลางทะเลจนน้ำตาย

แต่ถึงจะจมน้ำตายแล้วก็ยังไม่หมดฤทธิ์นะ ศพของนางปิสุณาวาที โคนน้ำทะเลซัดไปติดชายฝั่งหน้าวัดแห่งหนึ่ง พระท่านเห็นเข้าก็เกิดสังเวชใจคิดจะช่วยจัดการมาปนกิจศพให้ตามประเพณี แต่พอเอาศพเข้าวัด พระทั้งวัดก็ทะเลาะถกเถียงกันใหญ่ ว่าศพนี้ควรเผาหรือควรฝังดี บ้างก็ว่าควรสืบทอดก่อน เมื่อตกลงกันไม่ได้ก็วางมวยกัน (ฤทธิ์มากจริงๆ) แต่พอตั้งสติกันได้พระท่านก็คิดได้ว่าสาเหตุคุณเป็นเพราะศพนี้แน่ๆ จึงให้คนมาหามไปเผาทั้งในป่าช้า จัดการเผาให้สิ้นซากเหลือเพียงหัวกะโหลก พอตีพวกขี้เหล้าแอบเข้าไปดัมเหล้ากินในป่าช้า หาก่อนหินมารองหม้อดัมเหล้าไม่ครบ ก็คว้าได้หัวกระโหลกนั้นมาก็จับตั้งรองหม้อดัมเหล้า ผลก็ปรากฏว่าทุกที่ดัมเหล้ากินก็ไม่เห็นเป็นอะไร อย่างเก่งก็เมาเหมือนหมาคลานกลับบ้าน แต่วันนี้ทะเลาะกันตีกันหัวร้างข้างแตก พิจารณาคุณเอาเองเถิดท่านทั้งหลายการพูดสื่อสารเสียคนี่ช่างมีโทษมากมายเหลือเกิน

เรื่องนี้จึงเป็นตัวอย่างได้ดีว่า การพูดจาโกหกหลอกลวงผู้อื่นเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์โทษกับตัวเองได้มากมายเพียงใด พระพุทธเจ้า



ทรงคริสต์ไว้ใน คัมภีร์สัพพหลุสสุตฺร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ ความว่า "คนที่พูดส่อเสียด เป็นประจำจนคิดเป็นนิสัย จะทำให้ไปเกิดในนรก ในภูมิสัตว์เคี้ยวจวน ในภูมิเปรต ด้วยวิบากกรรมอย่างเบาสุด พ้นจากนรกนั้นแล้ว มาเกิดในโลกนี้จะทำให้เป็นคนที่ถูกทรยศหักหลังจากเพื่อน" เป็นต้น

### ๔. การพูดเพื่อเจ้อ

การพูดเพื่อเจ้อ หมายถึง การกล่าววาจาที่ทำลายประโยชน์และความสุขต่างๆ ด้วยเจตนา และหาสาระประโยชน์จากการพูดเพื่อเจ้อนั้นไม่ได้ มีตัวอย่างอีกเช่นกัน

กาลครั้งหนึ่ง มีภิกษุรูปหนึ่งชื่อว่า กปิละ ท่านเป็นพระที่เรียนรู้มามาก มีความรู้ดี (พหูสุตฺร) และเป็นผู้ที่มีความรักการระมาก แต่ท่านพระกปิละกลับมัวเมา ทะนงตัว ถือว่าตัวเป็นคนฉลาดกว่าผู้อื่น กล่าวสิ่งที่ถูกต้องเป็นธรรมว่าไม่ถูกต้อง ไม่เป็นธรรม กล่าววาจาไร้สาระ ถูกพวกภิกษุผู้มีศีลตักเตือนอยู่ว่า ท่านอย่าได้กล่าววาจาอย่างนั้น ไม่ดีต่อตนเองและผู้อื่น แต่พระกปิละก็หาได้ฟังไม่ ยังค้นหุรงพูดไม่เป็นธรรมเหมือนเดิม จนครั้งเมื่อท่านมรณภาพจากอัทภาพนั้นแล้ว ไปบังเกิดในนรกอเวจีใหม่ในอเวจีเป็นเวลาช้านาน ด้วยเศษ

ของวิบากกรรมที่เหลือนั้น ท่านก็ได้เกิดเป็นปลาสีทองในแม่น้ำอจิรวดี เป็นปลาที่สวยงามมาก แต่ว่าปากของปลานั้นมีกลิ่นเหม็น พอปลา อ้าปากเท่านั้นแหละก็มีกลิ่นเหม็นตลบอบอวลไปทั่วเมือง เพราะผลแห่ง การที่ท่านกล่าววาจาเพื่อเจ้อไม่เป็นธรรม เนื่องจากผลกรรมที่ท่านค่า ว่าบริภาษภิกษุทั้งหลายในกาลก่อน ต่อมาปลาสีทองตัวนั้นเมื่อจุติจาก อัตรภาพนั้นแล้ว ก็ได้ไปบังเกิดในอเวจีอย่างเดิมอีกเรียกว่าต้องชดใช้ กรรมอีกยาวนาน พิจารณาคุณเอาเองเถิดท่านทั้งหลายการพูดเพื่อเจ้อ นี้! ช่างมีโทษมากมายเหลือเกิน

เรื่องนี้จึงเป็นตัวอย่างได้ดีว่า การพูดจาโกหกหลอกลวงผู้อื่น เป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์โทษกับตัวเองได้มากมายเพียงใด พระพุทธเจ้า ทรงตรัสไว้ใน คัมภีร์สัพพหลุสสุตตร อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๗ ความว่า "คนที่พูดเพื่อเจ้อ เป็นประจำจนคิด เป็นนิสัย จะทำให้ไปเกิดในนรก ในภูมิสัตว์เดรัจฉาน ในภูมิเปรต ด้วย วิบากกรรมอย่างเบาที่สุด พ้นจากนรกนั้นแล้ว มาเกิดในโลกนี้จะทำให้ เป็นคนที่พูดจาไม่น่าเชื่อถือ เป็นต้น





## การลด ละ เลิก จากมิจฉาวาจา นั้นทำอย่างไร ?

พระพุทธองค์ท่านได้ทรงแสดงให้เห็นถึงโทษของมิจฉาวาจาแล้ว ก็ทรงแสดงถึงหนทางแห่งการลด ละ เลิก จากมิจฉาวาจา นั้น ซึ่งก็ดูเหมือนว่าจะไม่ใช่เรื่องยากอะไร สำหรับเราท่านทั้งหลายที่ได้ทราบแล้วถึงโทษของการพูดมิจฉาวาจา เพื่อที่จะได้ประพฤติปฏิบัติตน ในการกล่าวสัมมาวาจาต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสมในโอกาสต่างๆ ต่อไป โดยการปฏิบัติตนดังนี้ คือ

**๑. ละมุสาวาท โดยเว้นจากการพูดเท็จ** เมื่อไม่รู้ก็บอกว่าไม่รู้ เมื่อรู้ก็บอกว่ารู้ ไม่เป็นผู้กล่าวเท็จทั้งที่รู้ ไม่ว่าจะเพราะเหตุแห่งตนเอง เหตุเพราะผู้อื่นหรือเหตุเพราะเห็นแก่อำภิสสินจ้างใดๆ

**๒. ละปิสุณวาจา โดยเว้นจากการพูดส่อเสียด** ไม่พูดเพื่อทำลายคน พูดให้สมานคนที่แตกร้างกัน ส่งเสริมคนที่สมัคร์สมานกัน ยินดีในความสามัคคี ชอบกล่าวถ้อยคำที่ทำให้คนสามัคคีกัน

**๓. ละมรุสวาจา โดยเว้นจากวาจาหยาบคาย** กล่าวถ้อยคำที่ไม่มีโทษ รื่นหู น่ารัก จับใจ สุภาพ เป็นที่พอใจและชื่นชมของพหูชน

**๔. ละสัมผัปปลาปะ โดยเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ** พูดถูกกาล พูดคำจริง พูดเป็นธรรม พูดเป็นวินัย พูดเป็นอรรถ (ประโยชน์)

จักขอกล่าวแถมทำอีกสักเรื่อง ว่าด้วยเรื่องของการพูดมาก มีโทษ ๕ อย่าง

๑. ย่อมต้องเผลอพูดปด แน่นนอน

๒. ย่อมต้องเผลอพูดส่อเสียด ยุให้แตกร้าง

๓. ย่อมต้องเผลอพูดคำหยาบ ทั้งโดยตั้งใจหรือไม่

ตั้งใจก็ตาม

๔. ย่อมต้องพูดเพื่อใจ

๕. และเมื่อคราวสิ้นชีพแล้ว ย่อมเข้าถึงอบายภูมิ ทุกคติ  
วินิบาต ถึงนรก คือความล่มจมตกต่ำ ยิ่งพูดมาก ก็ต่ำมากไปเรื่อยๆ  
(จาก ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒)





## สรุป

สัมมาวาจา ในทางพระพุทธศาสนามีความสอดคล้องกับ  
สุภาษิตไทย ดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้นว่า “พูดดีเป็นศรีแก่ปาก พูดมากปาก  
มีสี” ซึ่ง “การพูด” คือ การที่มนุษย์เปล่งเสียงเป็นถ้อยคำภาษาออกมา  
เพื่อแสดงความรู้ ความคิด ความรู้สึก หรือความต้องการของผู้พูดไป  
ให้ ผู้ฟังได้ยินและเข้าใจ โดยอาศัยภาษา น้ำเสียง อากัปกิริยาท่าทาง

เป็นสื่อและมีการตอบสนองจากผู้ฟัง ค้ำวย สัมมาวาจา ได้แก่ พุคจา อยู่ในขอบเขตของการไม่พูดเท็จ ไม่โกหก ไม่หลอกลวง พูดอย่างไม่มีมารยาสาโดย เสแสร้ง แกล้งพูด ไม่พูดคำหยาบคาย ไม่พูดคำส่อเสียด ให้เกิดความแตกร้างสามัคคี ไม่พูดจาเพื่อเจ้อหาสาระมิได้ นาร้าคาญ เจ้าทำนองว่า "พูดได้ แต่ทำไม่ได้" จี้โม้ โอ้อวด เป็นต้น การดำรงชีวิตของเราในแต่ละวัน หนีไม่พ้นที่ต้องใช้คำพูดในการสื่อสารกัน เป็นการสื่อความหมายซึ่งกันและกันนในสังคม การพูดต้องอาศัยการฝึกฝนให้เกิดความชำนาญจึงจะใช้ประโยชน์ได้คี่ ยิ่งชำนาญมากเท่าใดก็ยิ่งพูดคี่ขึ้นเท่านั้น ถึงแม้ว่าจะเรียนรู้อุทธษฏีและมีศึลปะในการพูดเป็นทุนเดิมอยู่ก่อนแล้ว แต่ถ้าขาดการฝึกฝนก็จะพูดคี่ไม่ได้เลย แต่เราพยายามที่จะลด ละ เลิก การพูดจาที่ไมคี่ พูดแต่ สัมมาวาจา ก่อนออกจากบ้าน ก็เป็นกุศลอย่างมหาศาล



