

มารยาทไทย



จัดทำโดย

นางสายจิตต์ พรหมมา

ตำแหน่งนักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดลพบุรี



คำนำ

มารยาทไทย นับเป็นเอกลักษณ์สำคัญอย่างหนึ่งที่แสดงถึงความเป็นชาติไทยได้ดี คำว่า มารยาท หมายถึง กิริยาอาการที่ควรประพฤติปฏิบัติอย่างมีขอบเขตหรือมีระเบียบแบบแผนอันเหมาะสมแก่กาลเทศะและสังคม ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน การแสดงความเคารพ การรับของและการส่งของ ส่วนมารยาทไทยเป็นการเจาะจงชี้แจงให้ได้ปฏิบัติสืบทอดกันมาทราบถึงขอบเขตหรือระเบียบแบบแผนแห่งการประพฤติปฏิบัติแบบไทยที่บรรพบุรุษได้พิจารณากำหนดขึ้นและดัดแปลงแก้ไขให้ลูกหลาน

นางสายจิตต์ พรหมมา

นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ความหมายของมารยาท	1
ขอบข่ายมารยาทไทย	1
1.การขึ้น	2
1.1การขึ้นเคารพธงชาติ เพลงชาติหรือธงชัยเฉลิมพล	2
1.2การขึ้นถวายความเคารพสมเด็จพระสังฆราช	2
1.3การขึ้นถวายความเคารพพระมหากษัตริย์และพระบรมวงศานุวงศ์	2
1.4การขึ้นในพิธีต่างๆ	3
1.5การขึ้นที่ไม่เป็นพิธี	5
2.การเดิน	6
2.1การเดินในกรณีที่เกี่ยวข้องกับพระมหากษัตริย์	6
2.2การเดินในพิธีทางศาสนา	7
2.3การเดินในพิธีต่างๆ	8
2.4การเดินผ่านผู้ใหญ่	8
2.5การเดินนำหรือเดินตามผู้ใหญ่	9
2.6การเดินโดยทั่วไป	9
3.การนั่ง	10
3.1การนั่งพับเพียบ	10
3.2การนั่งขัดสมาธิ	11
3.3การนั่งหมอบ	12
3.4การนั่งคุกเข่า	13
3.5การนั่งเก้าอี้	15
4.การนอน	16
4.1การนอนในที่เฉพาะส่วนตัว	17
4.2การนอนเมื่อไปพักบ้านผู้อื่น	17
4.3การนอนในยานพาหนะขณะเดินทาง	18
4.4การนอนเมื่อไปพักแรม	18

มารยาทไทย

ความหมาย

มารยาท หรือ มรรยาท หมายถึง กิริยาอาการ ที่ควรประพฤติปฏิบัติ อย่างมีขอบเขต หรือ มีระเบียบแบบแผนอันเหมาะสมแก่ กาลเทศะและสังคม มารยาทไทยเป็นการเจาะจงในแบบแผน แห่งการประพฤติปฏิบัติแบบไทย ที่บรรพบุรุษได้พิจารณากำหนดขึ้นและดัดแปลงแก้ไขใช้สืบทอดกันมา

คำว่า “มารยาท” มีที่ใช้ในภาษาไทยทั้ง 2 คำ หมายถึง กิริยาอาการที่ควรประพฤติปฏิบัติอย่างมีขอบเขต หรือมีระเบียบแบบแผนอันเหมาะสมแก่ กาลเทศะและสังคม กล่าวโดยรูปศัพท์ “มารยาท” หรือ “มรรยาท” ดัดแปลงมาจากภาษาบาลีว่า “มริยาท” มาจากภาษาสันสกฤตว่า “มรยาท” ซึ่งแปลว่า “ขอบเขต” หรือ “คั่นนา” ก็ได้แปลว่า “ระเบียบแบบแผน” ก็ได้สุดแต่จะใช้หมายถึงรูปธรรมหรือนามธรรม

ขอบข่ายมารยาทไทย

มารยาทไทยครอบคลุมถึงกิริยา วาจาต่างๆ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การรับของส่งของ การทำความเคารพ การแสดงกิริยาอาการ การรับประทานอาหาร การให้ และ รับบริการ การทักทาย การสนทนา การใช้คำพูด การฟัง การใช้เครื่องมือสื่อสาร รวมทั้งการประพฤติปฏิบัติในพิธีการต่างๆ



ลำดับความสำคัญมารยาทไทย จำแนกเป็น ดังนี้ การยืน จัดเป็นประเภทต่างๆได้ดังนี้

1. การยืนเคารพธงชาติ เพลงชาติหรือธงชัยเฉลิมพล

ในที่สาธารณะ ให้ยืนตรงแสดงการวะ โดยหันหน้าไปทางธงชาติ เมื่อเพลงจบให้ยืนน้อมศีรษะคำนับ และสำหรับบุคคลทั่วไปเมื่อจะผ่านธงชัยเฉลิมพลให้หยุด และยืนแสดงการวะ หรือเมื่อมีการเชิญธงชัยเฉลิมพลผ่านก็ให้ยืนตรงแสดงการเคารพเช่นเดียวกัน



2. การยืนถวายความเคารพสมเด็จพระสังฆราช

- 2.1 เมื่อสมเด็จพระสังฆราชเสด็จมาถึงมณฑลพระราชพิธีก่อนพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว หรือ พระบรมวงศานุวงศ์ ผู้ที่มาเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาทอยู่ ณ ที่นั้น ถวายความเคารพ โดยการยืนประนมมือไหว้ เมื่อเสด็จผ่านแล้วจึงนั่งลง
- 2.2 ในกรณีที่สมเด็จพระสังฆราชเสด็จมาถึงภายหลังให้ถวายความเคารพโดยวิธีนั่งประนมมือไหว้



3. การยืนถวายความเคารพพระมหากษัตริย์และพระบรมวงศานุวงศ์

- 3.1 การยืนรับเสด็จฯ นอกพระที่นั่ง อาคาร หรือแนวทางลาดพระบาทที่รับเสด็จฯ ถ้าเป็นข้าราชการจัดให้เรียงแถวตามลำดับชั้นยศ ตำแหน่งเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ซึ่งกำหนดการเฝ้าฯ เฝ้าเป็นงาน ๆ เช่น แต่งเครื่องแบบเต็มยศ ครึ่งยศปกติ โดยปฏิบัติตามระเบียบของเจ้าหน้าที่ หรือ ผู้รับผิดชอบแนะนำถ้าแต่งเครื่องแบบสวมหมวกทั้งชายหญิงให้ยืนถวายความเคารพด้วยการทำวันทยาหัตถ์ หากไม่สวมหมวกข้าราชการชาย ทหาร ตำรวจ พลเรือนและหญิงที่แต่งเครื่องแบบทหาร ตำรวจ ให้ถวายคำนับโดยก้มศีรษะลงช้า ๆ ถ้าพอสมควรกระทำครั้งเดียวแล้วยืนตรง



ถ้าเป็นพยาบาล ที่แม้จะสวมหมวกให้ ย่อเข้าที่เรียกกันทั่วไปว่า “ถอนสายบัว”ตามแบบข้าราชการฝ่ายในสำนักพระราชวังบุคคลทั่วไปที่มีโอกาสได้เฝ้าฯ แต่มิได้แต่งเครื่องแบบ ชายให้ถวายคำนับ หญิงถวายความเคารพแบบย่อเข้าที่เรียกว่าถอนสายบัว ในกรณีต่างจังหวัด ชนบทพสกนิกร ประชาชนจะยกมือประนม ก้มศีรษะไหว้แบบไทยก็ได้ ทั้งชาย หญิง ถ้าสวมหมวกที่มีไช้เครื่องแบบที่ทางราชการกำหนด ให้ถอดหมวก แล้วถวายความเคารพเหมือนผู้ที่มิได้ แต่งเครื่องแบบ ยกเว้นผู้ที่โทกผ้าหรือสวมหมวกตามลัทธิศาสนาของตน

3.2 การยืนเฝ้าฯ รับเสด็จฯ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าฯพระบรมราชินีนาถฯ สมเด็จพระบรมวงศานุวงศ์ ให้ยืนถวายความเคารพตามข้อ 3.1 แล้วยืนตรงจนกว่าจะเสด็จฯ เลยไป เมื่อประทับพระราชอาสน์ หรือพระเก้าอี้ เรียบร้อยแล้ว ถวายความเคารพอีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงเคลื่อนที่ไปได้ และลงนั่งเก้าอี้ตามลำดับตำแหน่ง ในกรณีที่ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจงานพระราชพิธีต่าง ๆ เช่น เสด็จฯ ไปทรงจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย หรือพระราชทานพระบรมราโชวาท ให้ยืนตรงจนกว่าทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจนั้นเสร็จ ประทับพระราชอาสน์ หรือพระเก้าอี้แล้ว จึงถวายความเคารพแล้วนั่งลง



4. การยืนในพิธีต่างๆ

4.1 การยืนเคารพในพิธีที่มีการบรรเลงเพลงมหาฤกษ์ และเพลงมหาชัย เพลงมหาฤกษ์ ใช้บรรเลงในการเปิดงานที่เป็นพิธีใหญ่ เช่น พิธีเปิดสถานทำการของรัฐบาล พิธีเปิดทางคมนาคมที่สำคัญๆ และงานที่เป็นมงคลทั่วไป ใช้บรรเลงต้อนรับประธานของงานผู้มีเกียรติสูง นับตั้งแต่สมเด็จพระบรมราชกุมาร พระบรมวงศานุวงศ์ นายกรัฐมนตรี หรือเมื่อผู้เป็นประธานของงานกล่าวคำปราศรัยจบก็ จะบรรเลงเพลงมหาชัยเป็นพิเศษหรือบรรเลงในงานรับรองบุคคลสำคัญ งานสโมสรสันนิบาต เป็นต้น เมื่อได้ยืนเพลงมหาฤกษ์ หรือเพลงมหาชัย บรรเลงให้ยืนตรงจนกว่าจะจบเพลง ในกรณีที่เป็นพิธีของทางราชการ ผู้ที่เป็นทหารหรือข้าราชการพลเรือนที่อยู่ในเครื่องแบบให้ปฏิบัติตามระเบียบของราชการทหาร หรือราชการพลเรือนแล้วแต่กรณี



4.2 การยืนเคารพในพิธีให้เกียรติแก่ผู้ล่วงลับ ให้ยืนแสดงความเคารพเมื่อได้ยินเสียงแตรเดี่ยว เป่าเพลง นอน หรือเมื่อประธานวางเครื่องมาหรือจุดเพลิงเผาศพ ไม่ว่าจะมียุทธประ โคมหรือไม่ก็ตาม และเมื่อการเชิญศพ ผ่านให้ยืนตรงแสดงความเคารพด้วย



4.3 การยืนเมื่อประธานในพิธีเดินผ่าน ทุกคนในที่นั้นลุกขึ้นยืนตรงหันหน้าไปทางประธานที่กำลังเดินผ่าน ปล่อยมือไว้ข้างตัว



4.4 การยืนฟังโอวาท ให้ยืนตรง ชิดเท้า ปล่อยมือไว้ข้างตัว หันหน้าไปทางผู้ให้โอวาท ยกเว้นในกรณีที่อยู่ ประกาศนียบัตร หรือเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ฯลฯ อยู่ ถ้าถือมือเดียวให้ถือด้วยมือขวาแนบไว้กับอกหรือระดับตั้ง ฉากกับลำตัว แล้วแต่ทางพิธีจะกำหนด ถ้าถือสองมือให้ถือระดับตั้งฉากกับลำตัว



4.5 การขึ้นกล่าวคำปฏิญาณ โอกาสที่กล่าวคำปฏิญาณ เช่น กล่าวคำปฏิญาณต่อธงชัยเฉลิมพล ถวายสัตย์ปฏิญาณ แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ให้ยืนตรง ซิดเท้า หันหน้าไปทางธงหรือพระองค์ท่าน กล่าวคำปฏิญาณ ของครู นักเรียน และกลุ่มบุคคลต่างๆ อาทิ ไทยอาสาป้องกันชาติ ลูกเสือ เนตรนารี ให้ผู้ที่กล่าวคำปฏิญาณปฏิบัติตามพิธีที่กำหนดไว้ของสถาบันนั้นๆ

5. การยืนที่ไม่เป็นพิธี

5.1 การยืนรับคำสั่ง ให้ยืนตรง ซิดเท้า หน้าตรง ปล่อยมือไว้ข้างตัว



5.2 การยืนให้เกียรติผู้ใหญ่ การยืนลักษณะนี้ใช้เมื่อเรานั่งสนทนากันอยู่แล้วมีผู้ใหญ่เดินเข้ามาหรืออยู่ร่วมสนทนาด้วย ให้ลุกขึ้นยืนตรง มือประสานกันอยู่ระดับเอว ค้อมตัวเล็กน้อย รอจนผู้ใหญ่นั่งลงแล้วจึงนั่งลง

5.3 การยืนสนทนากับผู้ใหญ่ ให้ยืนตรง ซิดเท้า ค้อมตัวเล็กน้อย มือประสานกันอยู่ระดับเอว ไม่ควรยื่นซิดหรือห่างผู้ใหญ่จนเกินไป

5.4 การยืนคุยกับเพื่อน การยืนพักผ่อน และการยืนคุมหรรสพ ควรยืนในลักษณะสุภาพ ไม่ก่อความรำคาญหรือเกะกะกีดขวางผู้อื่น เช่น ยืนพุดข้ามศีรษะ หรือยืนบังผู้อื่นในการยืนคุมหรรสพหรือขบวนแห่ เป็นต้น

5.5 การยืนเข้าแถวคอย ลักษณะการยืนเช่นเดียวกับข้อ 5.4 แต่จะต้องเข้าแถวให้เป็นระเบียบ เรียงลำดับก่อนหลัง ไม่ควรแย่งกัน เช่นการยืนตามลำดับก่อนหลังในการเตรียมขึ้นรถโดยสาร ในการขึ้นเศษศพ ในการรดน้ำอวยพรคู่บ่าวสาว และในการตักอาหารแบบช่วยตัวเอง

5.6 การยืนปฏิบัติหน้าที่ ได้แก่การยืนประกาศ ยืนบรรยาย หรือยืนแสดงปาฐกถา ฯลฯ ควรยืนในลักษณะสุภาพ



การเดิน จัดเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1.การเดินในกรณีที่เกี่ยวข้องกับพระมหากษัตริย์

1.1 การเดินนำเสด็จฯ



- เมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ หรือ สมเด็จพระบรมวงศานุวงศ์เสด็จฯ มาถึง ประธานจัดงานหรือเจ้าภาพที่คอยรับเสด็จฯถวายความเคารพ กราบบังคมทูลแล้ว ถวายรายงานในโอกาสนี้จะเบิกผู้ที่สมควรเข้าเฝ้าด้วยก็ได้ แล้วจึงเดินนำเสด็จฯ ไปยังสถานที่ที่กำหนด โดยปฏิบัติดังนี้

- เดินเฉียงไปข้างหน้าไว้ระยะห่างพอสมควร จะอยู่ด้านใดแล้วแต่สถานที่ที่จะอำนวยการ แต่โดยปกติ ผู้นำเสด็จจะอยู่ด้านซ้ายของพระองค์ท่าน ในการเสด็จพระราชดำเนินบนลาดพระบาท ผู้นำเสด็จต้องไม่เดินบนลาดพระบาท

- ขณะที่เดิน ผู้นำเสด็จจะต้องเดินในลักษณะส้ารวม เมื่อถึงที่ประทับผู้นำเสด็จถวายความเคารพ ก่อนที่จะถอยออกไป ผู้นำเสด็จถวายความเคารพอีกครั้งหนึ่ง และเมื่อจะนั่งที่ต้องถวายความเคารพอีกครั้งหนึ่ง

หมายเหตุ การถวายความเคารพนั้น ให้ผู้นำเสด็จปฏิบัติตามความเหมาะสมแก่เครื่องแบบและเพศของคน

- ในกรณีที่ผู้นำเสด็จต้องกราบบังคมทูลถวายคำอธิบายให้ทรงทราบเรื่องเกี่ยวกับสถานที่หรือการแสดง
การปฏิบัติดังนี้

เดินเยื้องไปข้างหน้าระยะห่างพอสมควร พอได้ยินพระราชกระแสและกราบบังคมทูลชี้แจงในเรื่อง
ที่ตรัสถาม ผู้นำเสด็จจะอยู่ด้านใดแล้วแต่สถานที่ที่เจ้าหน้า แต่โดยปกติจะอยู่ด้านซ้ายของพระองค์ท่าน ในการนี้
ผู้นำเสด็จควรศึกษาเรื่องราวมาล่วงหน้า หรือกราบบังคมทูลเบิกตัวผู้ใดผู้หนึ่งที่มีความรู้ในเรื่องนี้ให้ถวาย
คำอธิบาย ผู้นำเสด็จจะต้องเดินในลักษณะสำรวม ไม่เดินเสมอพระองค์ท่าน

1.2 การเดินตามเสด็จ ทั้งชายและหญิงให้เดินเบื้องหลังพระองค์ท่าน ในลักษณะสำรวมไม่ยืมหัว
ทักทายหรือทำความเคารพผู้อื่น ถ้ามีลาดพระบาทผู้ที่เดินตามเสด็จไม่ควรเดินบนลาดพระบาท

1.3 การเดินในบริเวณที่ประทับ โดยปกติถ้าพระองค์ท่านประทับอยู่ ไม่ควรเดินผ่านที่ประทับเว้นแต่
มีความจำเป็นก็ต้องเดินอย่างสำรวมระวังที่สุด

- การเดินผ่านหน้าหรือหลังที่ประทับต้องอยู่ในระยะห่างและฟังกระทำในกรณีที่จำเป็นที่สุด โดยถวาย
ความเคารพดังนี้ ลูกจากที่นั่ง, ผ่านที่ประทับ, กลับเข้าที่ก่อนนั่งลง

- การเดินไปทำธุระกิจใดๆ ในบริเวณที่เฝ้าเช่น ยก หรือเลื่อนสิ่งของ ฟังถวายความเคารพตามลำดับดังนี้
ลูกจากที่นั่ง, ถึงที่จะทำกิจธุระ, ทำกิจธุระเสร็จแล้วจะกลับที่นั่งเดิม, กลับเข้าที่แล้ว ก่อนนั่งลง

- การเดินขึ้นและลงเมรุเผาศพ ฟังถวายความเคารพตามลำดับดังนี้ ลูกจากที่นั่ง, ผ่านที่ประทับแล้วขึ้นเมรุ,
ลงจากเมรุถึงพื้น, ผ่านที่ประทับ, ก่อนนั่ง ณ ที่ของตน

ทั้งสามกรณีดังกล่าว ผู้ปฏิบัติพึงระวังไม่หันหลังไปทางพระองค์ท่าน ยกเว้นเฉพาะผู้ยื่นถวายอารักขา
เท่านั้น

2. การเดินในพิธีทางศาสนา

การเดินเวียนเทียนหรือทำประทักษิณ ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาหรือในโอกาสอื่นเพื่อแสดงคารวะ
ต่อพระรัตนตรัย ปุชณียวัตถุ หรือปูชนียสถาน เดินเวียนขวา 3 รอบ ให้มีปูชนียวัตถุ หรือปูชนียสถาน
อยู่ทางขวามือของผู้เดิน และฟังปฏิบัติดังนี้

2.1 เดินประนมมือ โดยมีดอกไม้ รูปเทียนพร้อม (ในถิ่นกันดารหากดอกไม้ รูปเทียนยากจะเพียงประนมมือก็ได้)

2.2 ขณะเดินควรระมัดระวังอย่าให้รูปเทียนที่จุดไฟอยู่ไปถูกผู้อื่น

2.3 ขณะเดินควรระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ ที่เนาะไว้เพื่อเป็นแนวปฏิบัติ แต่ถ้าผู้ใดจะบำเพ็ญจิตภาวนากำหนดกรรมฐานอย่างอื่น หรือ พรใดลักษณะคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ได้

3. การเดินในพิธีต่างๆ

3.1 การเดินตามศพนเวียนเมรุ ให้เดินในลักษณะสำรวจ เดินเวียนซ้าย 3 รอบ โดยให้มรรออยู่ทางซ้ายของผู้เดิน



3.2 การเดินขึ้นและลงเมรุเผาศพ ให้เดินเรียงแถวตามลำดับอย่างมีระเบียบ ไม่แย่งกันขึ้นหรือลงรวมทั้งไม่ แย่งกันรับของที่ระลึก

3.3 การเดินในขบวนแห่ ได้แก่ขบวนแห่ในพิธีต่างๆ เช่น แห่องค์กฐิน แห่เทียนพรรษา และแห่พระศพ ฯลฯ ให้เดินอย่างมีระเบียบและถูกต้องตาม กฎจราจร

3.4 การเดินเข้า – ออกระหว่างการประชุม โดยมารยาททั่วไป ผู้ที่มีความจำเป็นต้องเดินเข้าหรือออกระหว่างที่กำลังมีการประชุม ควรแสดงความเคารพ ประธานของที่ประชุมทุกครั้งด้วยการไหว้หรือคำนับเมื่อลุกจากที่นั่ง และเมื่อเข้าสู่ที่ประชุม

4. การเดินผ่านผู้ใหญ่ ขณะที่ผ่านผู้ใหญ่ไม่ควรเดินลงสั้น หรือ มีเสียงดัง และต้องผ่านในระยะห่างพอสมควร



4.1 ขณะผู้ใหญ่ยืน ทั้งชายและหญิงให้เดินผ่านในลักษณะสำรวจ ปล่อยมือไว้ข้างตัวและค้อมตัวเมื่อใกล้ถึงผู้ใหญ่

4.2 ขณะผู้ใหญ่นั่งเก้าอี้ ทั้งชายและหญิงให้เดินผ่านในลักษณะสำรวจ ปล่อยมือไว้ข้างตัว ค้อมตัวพร้อมกับย่อเข่าเมื่อใกล้ถึงผู้ใหญ่ที่นั่งเก้าอี้อยู่ แต่ถ้าเป็นในบ้านอาจจะใช้วิธีเดินเข่าก็ได้



4.3 ขณะผู้ใหญ่นั่งหรือนอนกับพื้น ทั้งชายและหญิงให้เดินผ่านในลักษณะสำรวจเมื่อถึงที่ผู้ใหญ่นั่งอยู่ให้ทรวดตัวลงเดินเข้า เมื่อผ่านผู้ใหญ่ไปแล้วค่อยลุกขึ้นเดินวิธีเดินเข้า ให้คุกเข่าปลายเท้าตั้ง แล้วค่อยสืบเข่าออกทีละข้าง เหมือนกับการเดินและค้อมตัวลงเล็กน้อยเมื่อใกล้จะถึงผู้ใหญ่

5. การเดินนำหรือเดินตามผู้ใหญ่



5.1 การเดินนำ เดินระยะห่างพอสมควร จะอยู่ด้านใดแล้วแต่สถานที่ที่จะอำนวย แต่โดยปกติผู้เดินจะอยู่ทางซ้ายของผู้ใหญ่ เดินลักษณะสำรวจ

5.2 การเดินตาม เดินเบื้องหลังเฉียงไปทางซ้ายของผู้ใหญ่เดินลักษณะสำรวจระยะห่างพอสมควร

6. การเดินโดยทั่วไป หมายถึง การเดินที่ไม่เกี่ยวกับพิธี ได้แก่ เดินการกุศล เดินในที่สาธารณะ เดินกับเพื่อน เดินตามถนน เดินข้ามถนน ถ้าเดินในที่สาธารณะหรือเดินกับเพื่อน ให้เดินโดยไม่กีดขวางทางหรือก่อความรำคาญแก่ผู้อื่น ถ้าเดินตามถนนให้เดินบนทางเท้า เมื่อจะข้ามถนนให้ปฏิบัติตามกฎจราจร ควรใช้สะพานลอยหรือทางข้าม (ทางม้าลาย) แม้การเดินในทางข้ามก็ควรระมัดระวังพอสมควร



การนั่งโดยคำนึงถึงมารยาท อาจจัดเป็นประเภทต่างๆ ได้ดังนี้

1. การนั่งพับเพียบ คือ การนั่งราบกับพื้น พับขา ให้ขาขวาทับขาซ้าย หรือขาซ้ายทับขาขวา อาจแบ่ง ออกได้ เป็น 4 อย่าง ดังต่อไปนี้

1.1 การนั่งพับเพียบธรรมดา คือ การนั่งพับเพียบวางมือไว้บนหน้าขาหรือเอามือ ท้าวพื้นก็ได้ โดยให้ปลายนิ้วมือเหยียดไปข้างหน้าถ้านั่งขาขวาทับขาซ้ายให้ใช้มือซ้ายท้าวพื้น ถ้านั่งขาซ้ายทับขาขวาให้ใช้มือขวา ท้าวพื้น อย่างไม่อย่างหนึ่ง แล้วแต่สะดวกและเหมาะสม ใช้ในการนั่งสนทนากับเพื่อนหรือนั่งอยู่ตามลำพัง



1.2 การนั่งพับเพียบต่อหน้าผู้ใหญ่ อาจนั่งท่าใดท่าหนึ่ง ตามความเหมาะสม แต่ไม่ควรทำแขน สายตา ทอดลงเล็กน้อยและไม่จ้องตาผู้ใหญ่จนเสียดกิรยา การนั่งลักษณะนี้ใช้ได้ทั้งชายและหญิง คือ นั่งพับเพียบ ตัวตรง เถิบปลายเท้าโดย เบนปลายเท้าเข้าหาสะโพก มือทั้งสองข้างประสาน กันวางไว้บนหน้าขา ถ้านั่งพับเพียบขาขวาทับขาซ้ายวางมือที่ประสานบนหน้าขาซ้าย ถ้านั่งพับเพียบขาซ้ายทับขาขวาวาง มือที่ประสานบนหน้าขาขวาหรือ บริเวณหน้าขา จุดใดจุดหนึ่งที่เหมาะสมและสวยงาม



วิธีประสานมือ ให้ปฏิบัติในอาการสำรวมอาจใช้ใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

- ใช้มือซ้ายหงายมือขวาคว่ำทับหรือมือขวาหงายมือซ้ายคว่ำทับ
- ใช้มือทั้งสองคว่ำทับกันจะเป็นมือใด ทับมือใดก็ได้
- สอดนิ้วระหว่างช่องนิ้วของแต่ละมือ คล้ายการประนมมืออย่างหลวมๆ

ถ้าเป็นการเข้าพบผู้ใหญ่เพื่อนำของไป ให้หรือเมื่อสนทนากับผู้ใหญ่แล้วผู้ใหญ่ให้ของควรจะนั่งพับเพียบ ขาวขาพับขาซ้าย เพื่อสะดวกในการรับของจากผู้ใหญ่ หรือส่งของให้ผู้ใหญ่เพราะเราจะส่งของหรือรับของกันด้วย มือขวา นั่งพับเพียบค้อมตัวเก็บปลายเท้าวาง แขนทั้งสองข้างลงบนหน้าขามือประสานกัน ใดอย่างหนึ่ง



1.3 การนั่งพับเพียบประนมมือ คือ การนั่งพับเพียบโดยประนมมือให้ นิ้วมือแนบชิดกัน ฝ่ามือราบ ปลายนิ้วตั้ง ขึ้น แขนแนบตัวระดับอก ไม่กางสอก การนั่งลักษณะนี้ใช้ในโอกาสที่นั่ง ฟังพระเทศน์ ฟังพระ สวดมนต์ เมื่อตนเองสวดมนต์รับฟังโอวาทหรือรับพรจากผู้ใหญ่ใช้ได้ทั้งชาย และหญิง

1.4 การนั่งพับเพียบในพิธีการ คือ การนั่งพับเพียบในอาการสำรวมตลอดเวลา

หมายเหตุ ขณะที่นั่งพับเพียบดังกล่าว ตามข้อ 2, 3, 4, ข้างต้นไม่ควร พุดคุยหรือส่งเสียงดัง ถ้านั่งนานและ ประสงค์ จะเปลี่ยนท่านั่งให้ใช้มือทั้งสองข้าง เท้า พื้นหรือเข่า ปล่อยนิ้วมือเหยียดไปข้างหน้า กดเข่าทั้งสอง กับพื้นแล้วเปลี่ยนท่านั่งตามสะดวก

2. การนั่งขัดสมาธิ (สะ-หมาด) คือการนั่งตามสบายอย่างหนึ่ง และ การนั่งแบบทำสมาธิ

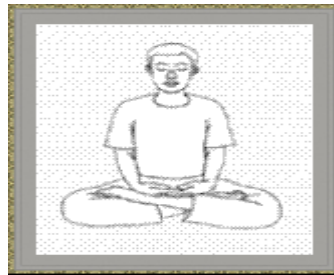
การนั่งขัดสมาธิธรรมดา คือ การนั่งบนพื้นคู่เข่าทั้งสองข้างหาตัว แนบขาหลังที่พื้น โดยให้ขาข้างหนึ่งซ้อน ทับอยู่บนขาอีกข้างหนึ่ง สันเท้าทั้งสองข้าง จะสัมผัสกับขาเป็นอริยาบถที่ใช้นั่งตามลำพังสบายๆ

การนั่งขัดสมาธิที่ใช้ในศาสนา มี 2 แบบ คือ การนั่งขัดสมาธิราบ และขัดสมาธิเพชร

การนั่งขัดสมาธิราบ คือ การนั่งขัดสมาธิสองชั้น โดยเอาขาซ้อนทับกัน เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวา ทับมือซ้าย ให้นิ้วหัวแม่มือจรดกันตั้งกายส่วนบนให้ตรง การนั่งขัดสมาธิราบนี้ใช้นั่งในการเจริญภาวนา ทำจิตใจให้สงบซึ่งเป็นการปฏิบัติกรรมฐานเมื่อนั่งแบบนี้จะมีผลให้เนื้อหนังและเอ็น ไม่ขดเมื่อนั่งนานทุกขเวทนาก็ จะไม่เกิดขึ้น การบำเพ็ญภาวนาทางจิตใจจะได้ผล



การนั่งขัดสมาธิเพชร คือ การนั่งขัดสมาธิโดยผู้เข้าทั้งสองข้าง เอาฝ่าเท้าทั้งสองขัดหรือ ไขว้ขึ้นวางบนหน้าขา ทำนั่งขัดสมาธิแบบนี้ต้องใช้การฝึกหัดให้เกิดความชำนาญโดย การหัดนั่งขัดสมาธิราบหรือขัดสมาธิสองชั้น ได้ชำนาญแล้ว



วิธีฝึกหัด ให้นั่งลง บนพื้นป้ล่อยให้ขาพักอยู่ตรงหน้าแล้วจึง ค่อยดึงขาซ้ายงอท่ามูมจากกับร่างกาย ใช้สันเท้าซ้ายนั้นพักอยู่บนพื้น แล้วจับ เท้าขวาขึ้นวางบนต้นขาซ้าย ให้สันเท้า ขวาชิดกับหน้าขา อย่าให้เท้าขวาเป็นที่ทรมาน หรืออึดอัด ขยับเข้าซ้ายที่งออยู่ให้เข้ามาชิดตัว ยกข้อเท้าซ้ายขึ้นแล้ววาง หลังมือซ้ายลงบนต้นขาขวา ให้สันเท้า จรดกับหน้าขาขวา เมื่อนั่งขัดสมาธิแบบนี้ได้ แล้วยึดกายท่อนบนให้ตรงแบบนั่งขัดสมาธิราบ นั่งขัดสมาธิแบบนี้เรียกว่า "ขัดสมาธิเพชร" หรือเรียกว่า "นั่งท่าดอกบัว" (ปัทมาสนะ) ใช้นั่งบริกรรมภาวนาหรือปฏิบัติโยคะ

3. การนั่งหมอบ นั่งพับเพียบเก็บปลายเท้า หมอบลงไปให้ศอกข้างใดข้างหนึ่งลงถึงพื้น ถ้าขาใดแนบพื้นก็ให้ศอกข้างนั้นลงถึงพื้นด้วย มือประสานกัน ไม่ก้มหน้า สายตาทอดลงต่ำ การนั่งลักษณะนี้ใช้ได้ทั้งชาย หญิงเมื่อเข้าเฝ้า หรือรอรับเสด็จแบบไทย



4. การนั่งคุกเข่า คือการนั่งย่อเข่าลงให้ติดพื้นมี 4 แบบดังนี้คือ

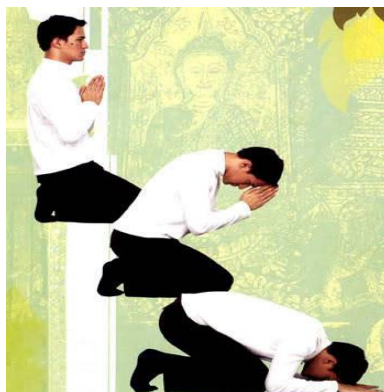
4.1 การนั่งคุกเข่าปลายเท้าตั้ง นั่งตัวตรง ปลายเท้าตั้ง นั่งลงบนส้นเท้า มือทั้งสองข้างคว่ำบนหน้าขาทั้งสองข้าง (แบบเทพบุตร) การนั่งลักษณะนี้ใช้นั่งเมื่อผู้ชายจะกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์ หรือ ใช้นั่งในท่าถวายบังคม



4.2 การนั่งคุกเข่าปลายเท้าราบ นั่งตัวตรง ปลายเท้าราบ นั่งลงบนฝ่าเท้า มือทั้งสองข้างวางคว่ำบนหน้าขาทั้งสองข้าง (แบบเทพธิดา) การนั่งลักษณะนี้ใช้นั่งเมื่อผู้หญิงจะกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์



4.3 การนั่งคุกเข่าประนมมือ คือ การนั่งคุกเข่าแบบเทพบุตร หรือ นั่งคุกเข่าแบบเทพธิดา ประนมมือ ¹ แม่
 กางสอก การนั่งลักษณะนี้ใช้เมื่อจะกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์ของชายและหญิง การนั่งคุกเข่า ประนม
 มือ อีกวิธีหนึ่งเมื่อทั้งชายและหญิงจะถวายบังคมเป็นการนั่งคุกเข่าแบบเทพบุตร โดยประนมมือ เหนืออกไม่
 กางสอก



4.4 การนั่งคุกเข่าแบบลูกเสือ (ถวายราชสดุดี) คือการนั่งคุกเข่าตามแบบลูกเสือที่ปฏิบัติอยู่ เมื่อประธานมีคำสั่งให้ถวายราชสดุดี แล้วก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าครึ่งก้าว คุกเข่าลง ตั้งเข่าซ้าย นั่งลงบนส้นเท้าขวา มือขวาแบคไว้ลงบนเข่าขวา แขนซ้ายวางพาดบนเข่าซ้ายเอียงไปทางขวาเล็กน้อย เมื่อร้องเพลงราชสดุดีให้ก้มหน้าเล็กน้อย และให้เงยหน้าขึ้นตามเดิมเมื่อเพลงจบ (ถ้าถือหมวกอยู่ด้วยให้ปฏิบัติตามคู่มือระเบียบแถวของสำนักงานคณะกรรมการบริหารลูกเสือแห่งชาติ)

○



5. การนั่งเก้าอี้

5.1 การนั่งเก้าอี้โดยทั่วไป คือ นั่งตามสบาย ถ้าเป็นเก้าอี้ที่มีเท้าแขนจะเอาแขนวางพาดก็ได้ ไม่ควรนั่งโยกเก้าอี้ นั่งได้ทั้งชายและหญิง เมื่อสนทนากับเพื่อนหรือนั่งในที่ต่างๆ ที่ไม่เป็นพิธีการ



5.2 การนั่งเก้าอี้ต่อหน้าผู้ใหญ่ เป็นการนั่งโดยสำรวจกิริยาและสายตาตามสมควร ไม่ก้มหน้า นั่งท่าใดท่าหนึ่งดังต่อไปนี้

5.2.1 นั่งเก้าอี้ตัวตรง หลังไม่พิงพนักเก้าอี้ มือทั้งสองข้างประสานกันวางบนหน้าขา



6. การนั่งเล่นหรือนั่งพักผ่อน คือ การนั่งในกิริยาบถตามสบาย จะนั่งในลักษณะใดก็ได้ตามความพอใจ เช่น นั่งกับพื้น แต่เมื่อผู้ใหญ่ผ่านเข้ามาในที่นั้นควรนั่งสำรวจ ไม่ไขว่ห้าง ไม่กระดิกเท้าหรือเหยียดเท้าไปทางผู้ใหญ่



การนั่งเก้าอี้ต่อหน้าผู้ใหญ่อาวุโสไม่มาก

การพับเพียบต่อหน้าผู้ใหญ่

การนอนโดยคำนึงถึงมารยาท อาจจัดเป็นประเภทต่างๆ ได้ดังนี้

อันที่จริงเรื่องการนอนเป็นเรื่องส่วนตัว ไม่น่าเกี่ยวข้องกับอะไรกับมารยาทหรือสังคม แต่บางกรณีในการเดินทางและนอนพักรวมกันเป็นกลุ่ม หรือการนอนที่อาจมีผู้เห็นอาการอันไม่พึงงามก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับมารยาทอยู่เหมือนกัน

ในพระวินัย มีบทบัญญัติปรับอาบัติแก่พระภิกษุ ผู้นอนกลางวันโดยไม่ปิดประตู เพื่อป้องกันมิให้มีผู้เห็นกิริยาอาการอันไม่เหมาะสม

แม้ท่านสุนทรภู่ก็กล่าวไว้ในสุภาษิตสอนหญิงว่า

“แม้สมระจะไปนอนที่เรือนไหน อย่าหลับไหลลึ้มกายจนสายแสง ใครเห็นเข้าเขาจะ เล่านินทานาง ความกระจ่างออกกระจายเพราะกายตัว

การนอนเป็นการพักผ่อนในลักษณะที่เอนร่างกายทอดราบลงไปบนที่นอน ซึ่งอาจ อยู่บนเตียงหรือ ที่พื้นก็ได้ การนอนโดยคำนึงถึงมารยาทด้วยนั้น อาจจำแนกได้เป็น 4 ประการ ดังนี้ 1. การนอนในที่เฉพาะส่วนตัว 2. การนอนเมื่อไปพักบ้านผู้อื่น 3. การนอนในยานพาหนะขณะเดินทาง 4. การนอนเมื่อไปพักแรมเป็นหมู่คณะ



การนอนแต่ละลักษณะมีส่วนที่แตกต่างกันไปบ้างดังนี้

1. การนอนในที่เฉพาะส่วนตัว เมื่อนอนในที่เฉพาะส่วนตัว คนเราจะนอนอย่างไรก็ได้ตามความพอใจ แต่ก็ควรคำนึงถึงมารยาทและเรื่องต่าง ๆ บ้าง เช่น

1.1 ใช้เสื้อผ้าหรือชุดนอนที่สวมสบาย ไม่ประเจิดประเจ้อ

1.2 ก่อนนอนควรไหว้พระสวดมนต์หรือแผ่เมตตา เพื่อให้นอนหลับอย่างมีสติและมีความสุขดี ไม่ควรนอนเหยียดเท้าไปทางพระพุทธรูป หรือสิ่งของที่พึงเคารพบูชา

1.3 นอนในท่าที่ถูกสุขลักษณะ เช่น นอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าให้เหลื่อมกันเล็กน้อย เหยียดแขนและขาให้สบายตามธรรมชาติ การนอนทำนี้ช่วยมิให้นอนทับหัวใจ การนอนหงายก็ถือเป็นท่าที่ถูกสุขลักษณะเช่นกัน

1.4 นอนให้เรียบร้อยตามสมควร ซึ่งรวมไปถึงการนอนอย่างสงบสำรวมระวังอันอาจช่วยมิให้นอนกัฬน และละเมอ เป็นต้น

1.5 ไม่ควรทำความเดือดร้อนรำคาญแก่ผู้อยู่ห้องใกล้เคียง หรือบ้านใกล้เคียง เช่น ทำเสียงดังเกินควรในยามวิกาล

1.6 เมื่อตื่นนอนแล้ว ควรจัดเก็บเครื่องนอนให้เรียบร้อย และควรทำจิตใจให้ผ่องใสไม่หงุดหงิด

2. การนอนเมื่อไปพักบ้านผู้อื่น ในกรณีที่ไปพักบ้านผู้อื่น หรือเพื่อนที่คุ้นเคยกัน แม้จะสนิทสนมกันก็ควรคำนึงถึงมารยาท ที่พึงปฏิบัติอยู่บ้าง ผู้ไปพักบ้านผู้อื่นควรปฏิบัติเช่นเดียวกับการนอนในที่เฉพาะส่วนตัว แต่ควรเน้นเป็นพิเศษในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

2.1 ไม่ควรไปค้างบ้านผู้อื่นในยามดึกหรือกลับดึกโดยไม่มีเหตุอันจำเป็นเพราะเจ้าของบ้านจะเดือดร้อนในการเปิดประตูต้อนรับ หรือให้ความสะดวกต่าง ๆ

2.2 ควรมีความเกรงใจ คำนึงถึงความต้องการของเจ้าของบ้าน ไม่ถือแต่ประโยชน์สุขส่วนตัว และไม่เรียกร้องขอความสะดวกสบายจากเจ้าของบ้านจนเกินควร เช่น ใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมนานเกินไป ขอใช้บริการเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ซึ่งในบ้านมีจำนวนจำกัด

2.3 ไม่ทำสิ่งใดอันจะเป็นการรบกวน หรือก่อความรำคาญให้แก่กันและกัน เช่น ทำเสียงดังเป็นเหตุให้เจ้าของบ้านตกใจตื่น ขวนคุยโดยไม่คำนึงว่าอีกฝ่ายหนึ่งต้องการจะพักผ่อน

2.4 ควรขออนุญาตเจ้าของบ้านก่อนที่จะทำสิ่งใดอันเกี่ยวข้องกับเจ้าของบ้าน เช่น ขอพูดโทรศัพท์ ขอใช้รถ ฯลฯ

2.5 ควรช่วยรักษาความสะอาดตามสมควร ซึ่งถือเป็นมารยาทอันดี

อนึ่ง ผู้ที่เป็นเจ้าของบ้านก็ควรอำนวยความสะดวกแก่ผู้มาพักและมีความเกรงใจไม่ทำสิ่งใดอันอาจก่อความรำคาญและรบกวนผู้มาพักเช่นกัน

3. การนอนในยานพาหนะขณะเดินทาง ผู้ที่เดินทางระยะไกล และต้องค้างคืนในยานพาหนะไม่ว่าจะเป็นรถโดยสารปรับอากาศ รถไฟ ฯลฯ จำเป็นต้องคำนึงถึงมารยาทที่พึงปฏิบัติบางประการ เช่น 3.1 แต่งกายสุภาพ ไม่ปล่อยตัวตามสบาย อย่างที่เคยปฏิบัติเมื่ออยู่ในบ้านของตน

3.2 ไม่ส่งเสียงคุยอะอะ อันจะทำให้เกิดความรำคาญแก่ผู้ที่ต้องการพักผ่อน

3.3 ไม่สูบบุหรี่ ไม่ก่อความรำคาญ หรือชวนพูดคุยโดยไม่คำนึงว่าเป็นเวลาอันเหมาะสมหรือไม่

3.4 ไม่ใช้ที่นั่งหรือที่นอนเกินสิทธิที่ตนพึงมีได้

3.5 หากประสงค์จะให้พนักงานบริการสิ่งใดเป็นพิเศษ ควรขอร้องอย่างสุภาพ

3.6 ในกรณีที่เดินทางโดยรถโดยสารปรับอากาศ ซึ่งสามารถปรับที่นั่งให้เอนนอนได้ควรปรับที่นั่งในเวลาอันควร โดยคำนึงถึงความต้องการของผู้นั่งข้างเคียงด้วย เพราะอาจทำให้เขาไม่ได้รับความสะดวก

3.7 ในกรณีที่กำลังคืนในรถไฟ ซึ่งจัดให้มีที่นอนในรถ ควรปฏิบัติเป็นพิเศษในเรื่องต่อไปนี้

3.7.1. ควรขอให้พนักงานปูที่นอนทำงานของเขาตามลำดับก่อนหลัง ไม่เรียกร้อง ให้บริการตนเป็นพิเศษ

3.7.2. ผู้ที่ขึ้นไปนอนชั้นบน ควรกล่าวคำขอภัยด้วยมารยาทอันดีต่อผู้นอนชั้นล่าง และถ้าไม่มีกิจจำเป็น ก็ไม่ควรปิ่นขึ้นปิ่นลงบ่อยครั้ง

3.7.3. แม้จะมีม่านบังที่นอนไว้ ก็ควรนอนอย่างสงบเรียบร้อย

4. การนอนเมื่อไปพักผ่อนเป็นหมู่คณะ ในกรณีที่ไปพักผ่อนเป็นหมู่คณะ ที่พักอาจเป็นห้องโถงที่จัดไว้สำหรับคนจำนวนมาก ผู้พักอาศัยควรคำนึงถึงมารยาทที่พึงปฏิบัติระหว่างกันให้มากขึ้น เช่น

4.1 ไม่แสวงหาความสะดวกสบายส่วนตัวจนลืมนึกถึงผู้อื่น

4.2 ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกแก่ผู้อื่นที่มาทีหลังในการจัดหาเครื่องใช้ในการนอนเป็นการแสดงน้ำใจต่อกันในยามจำเป็น

4.3 ไม่ส่งเสียงคุยอะอะหรือเดินเสียงดัง เป็นการก่อความรำคาญแก่ผู้ที่ต้องการพักผ่อน

4.4 เมื่อมีผู้เจ็บป่วยต้องการความช่วยเหลือ ควรรีบช่วยด้วยความเต็มใจ เช่น แฉ่งผู้ดูแลที่พักเพื่อให้การปฐมพยาบาลทันที

4.5 ไม่เรียกร้องความสะดวกสบายเกินสิทธิที่แต่ละคนพึงมีพึงได้

4.6 แสดงความขอบคุณผู้ให้ที่พักก่อนอำลาจากกันด้วยอภัยยศัยไมตรีอันดี

4.7 ปฏิบัติตามระเบียบของเจ้าของสถานที่

.....

ที่ปรึกษา

นายพจน์ สีเข้ม วัฒนธรรมจังหวัดลพบุรี

ผู้จัดทำ / เรียบเรียงพิมพ์

นางสายจิตต์ พรหมมา นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

แหล่งอ้างอิงข้อมูล

www.google.com

www.culture.go.th

www.kanchanapisek.or.th