

หน่วยที่ 9  
มารยาทในสังคมไทย

---

นางปานดี คงสมบัติ



วิทยาลัยชุมชนระนอง สถาบันวิทยาลัยชุมชน  
กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม



## แผนการสอนประจำหน่วย

### หน่วยที่ 9 มารยาทในสังคมไทย

#### 1. หัวข้อเนื้อหา

- 1.1 ความหมายและความสำคัญของมารยาท
  - 1.1.1 ความหมายของมารยาท
  - 1.1.2 ความสำคัญของมารยาทไทย
- 1.2 ประเภทของมารยาทในสังคมไทย
  - 1.2.1 มารยาทโดยทั่วไปในสังคม
  - 1.2.2 มารยาทตามกาลเทศะ
- 1.3 มารยาทไทย
  - 1.3.1 ความสำคัญของมารยาทในการพบปะสมาคมในสังคมไทย
  - 1.3.2 มารยาทในการแสดงความเคารพ
  - 1.3.3 การถวายความเคารพต่อสถาบันพระมหากษัตริย์
  - 1.3.4 การแสดงความเคารพพระสงฆ์
  - 1.3.5 การรับของจากผู้ใหญ่
  - 1.3.6 การส่งของให้ผู้ใหญ่

#### 2. วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 อธิบายความหมายและความสำคัญของมารยาทได้
- 2.2 บอกประเภทของมารยาทในสังคมไทยได้
- 2.3 อธิบายแนวปฏิบัติเกี่ยวกับมารยาทในสังคมไทยได้เหมาะสมและถูกกาลเทศะ
- 2.4 อธิบายลักษณะการปฏิบัติของพฤติกรรมมารยาทไทยได้แต่สถานการณ์ได้เหมาะสม

#### 3. สารการเรียนรู้

มารยาทในสังคมไทยถือเป็นเรื่องสำคัญในสังคมมนุษย์ที่ต้องอยู่ร่วมกัน จึงต้องเรียนรู้ความหมายและความสำคัญของมารยาท ประเภทของมารยาทในสังคมไทย แนวการกำหนดประเพณีปฏิบัติมารยาทไทยในการพบปะสมาคมในสังคมไทย มารยาทในการแสดงความเคารพ การถวายความเคารพต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ การแสดงความเคารพพระสงฆ์ การรับของจากผู้ใหญ่ การส่งของให้ผู้ใหญ่ ซึ่งถ้าบุคคลได้รับการฝึกฝนก็จะเป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าในอาชีพการงาน และส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในชีวิตของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

#### 4. วิธีการสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน

##### 4.1 วิธีการสอน

4.1.1 วิธีสอนอาจารย์ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน

4.1.2 จัดการเรียนการสอนแบบเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ อภิปรายซักถาม อาจารย์ผู้สอนเป็นผู้ชี้แนะและสรุปตามเอกสารประกอบการสอนในหัวข้อต่าง ๆ

##### 4.2 กิจกรรมการเรียนการสอน

4.2.1 ผู้สอนนำเสนอสื่อ PowerPoint เสนอเนื้อหาเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของมารยาท ประเภทของมารยาทในสังคมไทย แนวปฏิบัติเกี่ยวกับมารยาทในสังคมไทยและมารยาทไทยพร้อมทั้งให้นักศึกษาจดบันทึก

4.2.2 ให้นักศึกษา ศึกษาค้นคว้าเนื้อหาเป็นการล่วงหน้าจากเอกสารประกอบการสอนรายวิชาศิลปะและทักษะการใช้ชีวิต เอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง แล้วให้นำเสนอใบงานหรือรายงานจากการค้นคว้าในชั่วโมงสอน

4.2.3 มอบหมายให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้านเป็นรายบุคคล

4.2.4 ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบหลังเรียนเมื่อจบหน่วยที่ 9

#### 5. สื่อการสอน

5.1 สื่อ PowerPoint ประกอบด้วยคอมพิวเตอร์พกพา พร้อมเครื่องฉาย LCD Projector

5.2 เอกสารประกอบการเรียนการสอนรายวิชา ศิลปะและทักษะการใช้ชีวิต และเอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง

#### 6. การวัดและประเมินผล

6.1 สังเกตและบันทึกผลจากพฤติกรรมความสนใจ และการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน

6.2 สังเกตและบันทึกผลการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม การทำกิจกรรมการเรียนการสอน การตอบคำถามในขณะที่มีการอภิปราย และซักถาม

6.3 สังเกตและบันทึกผลการนำไปใช้ในการทำแบบฝึกหัด

6.4 ตรวจสอบผลงานที่ได้รับมอบหมายจากการทำแบบฝึกหัด

6.5 ประเมินผลจากการสอบกลางภาคเรียนและปลายภาคเรียน

## หน่วยที่ 9 มารยาทในสังคมไทย

มารยาทไทย เป็นศิลปะในการใช้ชีวิตตัวหนึ่ง เป็นกิริยามารยาทที่คนไทยได้สร้างสรรค์ให้เหมาะสมกับลักษณะนิสัยของคนไทยและสภาพแวดล้อมของประเทศไทย เป็นที่ประจักษ์โดยทั่วไปว่า มารยาทไทย เป็นเอกลักษณ์โดดเด่นอย่างหนึ่งของคนไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากอุปนิสัยที่แท้จริงของคนไทยที่มีความนอบน้อม ความเคารพในอาวุโส รวมถึงความกตัญญูกตเวทีของผู้มีพระคุณ

### 1.1 ความหมายและความสำคัญของมารยาท

#### 1.1.1 ความหมายของมารยาท

สำนักคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม (2559). ได้อธิบายว่า มารยาท หรือมรรยาท เป็นคำที่ใช้ภาษาไทย 2 คำ หมายถึง กิริยาวาจาที่บุคคลควรประพฤติปฏิบัติในสังคมอย่างมีระเบียบแบบแผน อันเหมาะสมแก่กาลเทศะและสังคม ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน และแสดงความเคารพ การรับของและส่งของ ส่วนมารยาทไทยหมายถึงกิริยาวาจาที่คนไทยเห็นว่าเรียบร้อย ถูกลักษณะนิสัยของคนไทยที่เป็นคนอ่อนโยน มีความสงบเสงี่ยมทั้งกายและวาจา อันแสดงให้เห็นถึงขอบเขตหรือระเบียบแบบแผนแห่งการประพฤติปฏิบัติแบบไทยที่บรรพบุรุษของเราได้พิจารณากำหนดขึ้นให้เหมาะกับกาลเทศะ และกรอบที่สังคมไทยยอมรับและต้องการ ทั้งได้สั่งสมสั่งติงามมาหลายยุคสมัย สมควรที่สังคมไทยควรปฏิบัติและรักษาไว้เป็นมรดกของสังคมไทยต่อไป

มารยาทไทย ครอบคลุมถึงกิริยาวาจาต่าง ๆ เช่น การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การทำความเคารพ การรับประทานอาหาร การทักทาย การใช้เครื่องมือสื่อสาร รวมทั้งการประพฤติปฏิบัติในพิธีการต่าง ๆ กิริยาวาจาที่คนไทยเห็นว่าเรียบร้อย ถูกลักษณะนิสัยของคนไทยที่เป็นคนอ่อนโยน มีความสงบเสงี่ยมทั้งกายและวาจา อันแสดงให้เห็นถึงขอบเขตหรือระเบียบแบบแผนแห่งการประพฤติปฏิบัติแบบไทยที่บรรพบุรุษของเราได้พิจารณากำหนดขึ้นให้เหมาะกับกาลเทศะ และกรอบที่สังคมไทยยอมรับและต้องการ ทั้งได้สั่งสมสั่งติงามมาหลายยุคสมัยสมควรที่คนไทยควรปฏิบัติและรักษาไว้เป็นมรดกของสังคมไทยต่อไป

คำว่า มารยาท เป็นคำมาจากภาษาสันสกฤต ส่วน มรรยาท เป็นคำที่มาจากภาษาบาลี มีความหมายตามรากศัพท์เดิมว่า “คันนา” ซึ่งเป็นแนวคันดินที่ยกสูงขึ้นโดยรอบพื้นที่นา

เพื่อให้สามารถควบคุมน้ำทั้งในด้านเก็บกักน้ำ หรือระบายน้ำออกไปได้ตามความต้องการ มารยาทจึงเปรียบเสมือนกิริยาอาการของคนที่มีขอบเขต หรือปฏิบัติตามระเบียบแบบแผนของสังคม แสดงออกถึงการมีวัฒนธรรมอันดีงามนั่นเอง

มารยาทหรือมารยาท เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายและวาจาที่สะท้อนออกมาจากจิตใจ และแสดงต่อผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพึงปฏิบัติตนต่อกันในหมู่คณะ สร้างความพึงพอใจให้กับผู้อื่น และได้รับการยอมรับว่าเป็นค่านิยมที่ดีงามในสังคม

จากความหมายข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า มารยาทไทย หมายถึง กิริยา วาจา เรียบร้อย ถูกกาลเทศะตามวัฒนธรรมไทย มารยาทไทยจึงแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมไทยอันดีงาม สวยงาม สุภาพ อ่อนน้อม และอ่อนหวาน ซึ่งได้รับการยกย่องจากนานาชาติว่าไทยมีวัฒนธรรมอันดีงามมายาวนานโดยทั่วไปบุคคลจะมีมารยาทดีหรือน้อยขึ้นอยู่กับการศึกษาและการได้รับการขัดเกลาตามแบบแผนความประพฤติในการดำเนินชีวิตของแต่ละครอบครัวเป็นหลัก รวมทั้งสถาบัน การศึกษา และสถาบันทางศาสนาที่มีส่วนเสริมสร้างบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลให้มีมารยาททางสังคมด้วย

### 1.1.2 ความสำคัญของมารยาทไทย

มารยาทมีความสำคัญต่อสังคม เนื่องจากมารยาทเป็นการแสดงออกที่เห็นได้ง่าย และชัดเจนของแต่ละบุคคลที่ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันตามสถานภาพ บทบาท และหน้าที่ในสังคม พื้นฐานสำคัญของมารยาท คือ ความสุภาพและสรวลเย้าวาทเมื่ออยู่ร่วมกันในสังคม มารยาทจึงสะท้อนถึงวัฒนธรรมหรือความเจริญรุ่งเรืองของชาติ และยังมีบทบาทสำคัญต่อการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมด้วย เพราะเมื่อแสดงออกมาและก่อให้เกิดผลดีแก่ตนเอง ทำให้ผู้อื่นพอใจ รู้สึกว่าได้รับเกียรติ และตนเองก็เป็นผู้มีเกียรติด้วย การมีมารยาทดีงามจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน และประสบความสำเร็จในชีวิต

มารยาทเป็นองค์ประกอบหนึ่งของวัฒนธรรม (Culture) ในสังคมที่ใช้การติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งแต่ละสังคมได้สร้างขึ้นและถ่ายทอดสืบต่อกันมา โดยได้มีการเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของสมาชิกในสังคม ซึ่งแนวปฏิบัติในวัฒนธรรมบางอย่างเป็นผลมาจากการแพร่กระจายหรือการรับวัฒนธรรมอื่นเข้ามาใช้หรือมีการสร้างสรรค์ระหว่างวัฒนธรรมอื่นกับวัฒนธรรมดั้งเดิม เกิดเป็นแนวปฏิบัติใหม่ในสังคมขึ้น

มารยาทในสังคมของแต่ละชาติจึงมีลักษณะที่มีความแตกต่างหรือเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ บ่งบอกถึงความเป็นชาติและความคล้ายคลึงกัน ซึ่งเป็นผลมาจากความแตกต่างของสภาพแวดล้อมของภูมิศาสตร์และอิทธิพลของความคิดความเชื่อ หรือโลกทัศน์ของแต่ละสังคมที่มีระเบียบกฎเกณฑ์ การปกครอง เศรษฐกิจ ศาสนา และพื้นฐานความเป็นชาติของสังคมนั้น ๆ เช่น

สังคมไทย มีวิธีการดำเนินชีวิตที่ได้รับอิทธิพลจากพระพุทธศาสนาและสังคมเกษตรกรรมทำให้มีบุคลิกอ่อนน้อมถ่อมตน ให้ความเคารพต่อผู้อาวุโสกว่าทั้งด้านคุณวุฒิและวัยวุฒิ มารยาทไทยจึงเป็นกิจวัตรที่สุภาพเรียบร้อย อ่อนโยน นอบน้อมต่อผู้อาวุโส ซึ่งทำให้มารยาทไทยได้รับการยกย่องจากนานาประเทศว่า "เป็นชาติที่มีมารยาทงดงามที่สุดแห่งหนึ่งของโลก" ความสำคัญของมารยาทที่มีต่อตนเองและสังคม ดังนี้

(1) มารยาทจะเป็นเครื่องชี้ถึงพื้นการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว การได้รับการศึกษา และการประกอบอาชีพ ตลอดทั้งสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล อันจะมีผลต่อการให้คุณค่าต่อกันและกันในสังคม เช่น การได้รับการยอมรับหรือการยกย่องในสังคม การได้รับคำติเตียน หรือการติฉินนินทา เป็นต้น

(2) มารยาททำให้สังคมมีระเบียบแบบแผน เนื่องจากสมาชิกในสังคมปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม เช่น การเข้าแถว การมีวินัย และการรักษาความสะอาด เป็นต้น ซึ่งแนวปฏิบัติดังกล่าวเป็นมารยาทโดยทั่วไปในทุกสังคม นำมาซึ่งความเจริญก้าวหน้าและความสงบเรียบร้อยในสังคม

บุคคลผู้มีมารยาทดีสามารถสืบทอดขนบธรรมเนียมอันเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติ ช่วยกระตุ้นจิตสำนึกของความเป็นชาติให้แก่บุคคลโดยทั่วไป เพื่อให้บทบาทหน้าที่ของตนที่มีต่อสังคมและประเทศชาติ ไม่หลงไหลชื่นชมไปกับวัฒนธรรมต่างชาติ กล่าวได้ว่า บุคคลผู้มีมารยาทดีและตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าวจะสามารถถ่ายทอดและเป็นตัวอย่างอันดีให้กับผู้อื่น ซึ่งจะเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมของชาติสืบไป

(3) มารยาทเป็นการแสดงออกถึงการมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี ให้สามารถคล้อยใจคนอื่นที่คบหาสมาคมได้ บุคคลที่มีกิจวัตรสุภาพอ่อนน้อมถ่อมตน ใช้ภาษาและวาจาถูกกาลเทศะ ก็ย่อมได้รับความนิยมให้เป็นผู้ที่น่าคบค้าสมาคมของบุคคลทั่วไป

บุคคลผู้มีกิริยามารยาทที่ดี เป็นผู้ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างให้เกียรติ สุภาพ และถูกกาลเทศะ สามารถควบคุมกิริยาและวาจาให้อยู่ภายในกรอบหรือกฎเกณฑ์ของสังคม ย่อมได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้มีบุคลิกภาพดีทางสังคม นอกจากนี้ได้รับการเคารพนับถือในสังคมแล้ว ยังช่วยส่งเสริมให้บุคคลนั้นมีความมั่นใจในตนเอง และสามารถดำรงตนได้อย่างสง่างาม

กล่าวโดยสรุป การมีมารยาทเป็นเรื่องสำคัญของมนุษย์ที่อยู่ร่วมในสังคมเดียวกันเป็นการแสดงความเคารพให้เกียรติ กัน คนไทยปัจจุบันมักเรียกตนเองว่า เป็นคนยุคใหม่ และชอบทำอะไรแบบง่าย ๆ ถือเอาความสะดวกสบาย เป็นหลักพฤติกรรมที่แสดงออกมาในบางครั้งจึงกลายเป็นคนได้มารยาทไปโดยไม่ตั้งใจ การให้เรียนรู้มารยาทใน สังคมจึงยังเป็นสิ่งสำคัญต่อเยาวชนไทยเป็นอย่างยิ่ง

## 1.2 ประเภทของมารยาทในสังคมไทย

ประเภทของแนวปฏิบัติในการเข้าสมาคมในสังคมสากล หรือมารยาทโดยทั่วไปของพลเมืองโลกที่ได้รับการยอมรับและนิยมปฏิบัติกันโดยทั่ว ๆ ไปในทุกสังคมที่มีความเป็นอารยะในที่นี้จึงแบ่งมารยาทออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

### 1.2.1 มารยาทโดยทั่วไปในสังคม

มารยาทโดยทั่วไปที่สมาชิกในสังคมมีแนวทางปฏิบัติสอดคล้องกัน หมายถึงพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงถึงความเคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน ประกอบด้วยการเคารพต่อสถานที่เคารพต่อบุคคล และเคารพต่อสภาพการหรือสภาพแวดล้อม ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นเรื่องสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันมีการติดต่อสัมพันธ์กันอย่างกว้างขวางและรวดเร็ว การติดต่อในระหว่างบุคคลที่มีความแตกต่างหลากหลายทางวัฒนธรรมเกิดขึ้นได้ง่ายและตลอดเวลา

บางครั้งการไม่ระวังการแสดงออกของตนเองทำให้กลายเป็นคนที่ไร้มารยาทไปโดยไม่ตั้งใจ อีกทั้งยังทำให้เกิดการดูถูกวัฒนธรรมของชาติด้วย การเรียนรู้และปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามมารยาทโดยทั่วไปในสังคมจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบัน อันจะนำไปสู่การสร้างความสำเร็จที่ดีต่อกัน เข้าใจกันและกันได้มากขึ้น และเป็นการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในสังคมโลก

1.2.1.1 มารยาทในการแต่งกาย โดยทั่วไปการแต่งกายที่เหมาะสมตามโอกาสเป็นมารยาทโดยทั่ว ๆ ไปที่ทุกคนมีแนวปฏิบัติเหมือนกัน ถ้าแต่งกายเหมาะสมย่อมก่อให้เกิดการประทับใจเกิดการความนิยมเลื่อมใส และได้คำชมเชยจากสังคมและผู้ปฏิสัมพันธ์ด้วย ถ้าหากแต่งกายไม่เหมาะสม ผู้อื่นก็อาจมองในลักษณะที่ไม่ดี เกิดการตำหนิติเตียน ทั้งอาจเป็นการปิดโอกาสของคนที่จะได้แสดงความคิด ความรู้ และความสามารถ ดังนั้นการแต่งกายจึงเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก หลักการสำคัญของการแต่งกายอย่างมีมารยาทประกอบด้วย ดังนี้

(1) ความสะอาด เป็นมารยาทสากลที่ทุกสังคมให้ความสำคัญเครื่องแต่งกายที่สะอาด รวมทั้งความสะอาดของร่างกาย แนวปฏิบัติของบุคคลในสมาคมติดต่อกันทุกระดับชั้น และมีความสำคัญมากกว่าเครื่องแต่งกายที่มีราคาแพง ผู้ที่แต่งกายสะอาดย่อมได้รับความเคารพและการยอมรับนับถือในสังคม



(2) ความสุภาพเรียบร้อย ในแต่ละสังคมอาจมีเกณฑ์วัดความสุภาพเรียบร้อยแตกต่างกันออกไป เช่น ประเทศบางประเทศที่นับถือศาสนาอิสลามเป็นศาสนาประจำชาติ จะมีเกณฑ์ความสุภาพเรียบร้อยในการแต่งกายของของสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี คือ การปิดร่างกายให้มิดชิดสถานที่สำคัญบางแห่งไม่อนุญาตให้ผู้ที่แต่งกายไม่สุภาพเข้าชม หรือ ท่าอากาศยานบางประเทศไม่อนุญาตให้ใส่รองเท้าแตะผ่านเข้าประเทศ เป็นต้น

(3) การแต่งกายที่ถูกต้องและเหมาะสมตามกาลเทศะ หมายถึงเหมาะสมกับสถานที่ บุคคลที่ติดต่อ และสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่จะต้องไป การแต่งกายให้เหมาะสมกับสถานการณ์ เช่น การไม่แต่งชุดดำหรือชุดขาวล้วนไปงานแต่งงาน ไม่แต่งชุดสีฉูดฉาดไปงานศพ หรือไม่แต่งชุดที่เผยร่างกายไปเคาระพผู้ใหญ่ เป็นต้น

(4) การแต่งกายให้เหมาะสมกับสถานที่ เช่น การแต่งกายที่สุภาพเรียบร้อย ในสถานที่ที่ควรเคารพสักการะ เช่น ศาสนสถาน พระราชวัง หรือใส่ชุดว่ายน้ำเมื่อลงสระว่ายน้ำของสมาคมตามกฎระเบียบที่วางไว้ งานสมาคมบางแห่งกำหนดรูปแบบของการแต่งงาน หรือ ศาสนสถานบางแห่งกำหนดให้ถอดหมวกและรองเท้าก่อนเข้าร่วมประกอบพิธีการ เป็นต้น

(5) การแต่งกายให้เหมาะสมกับบุคคลที่ติดต่อด้วย เช่น การแต่งกายให้เรียบร้อยเมื่อต้องพบปะผู้ใหญ่หรือผู้บังคับบัญชามารยาทในการแต่งกายจะเกิดจากการพิจารณาถึงสถานที่ บุคคล และสภาพการณ์ที่เราจะต้องไปมีความสัมพันธ์ด้วย มารยาทในการแต่งกายนอกจากจะส่งผลดีต่อผู้ปฏิบัติแล้ว ยังจะส่งผลถึงการได้รับการยอมรับในวัฒนธรรมของชาติ และได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้มีวัฒนธรรมด้วย

1.2.1.2 มารยาทในกิริยาท่าทางและคำพูด กิริยาท่าทางและคำพูดระหว่างบุคคลในสังคมมีความสำคัญต่อการติดต่อสมาคมและประกอบการงาน ผู้ที่ประสบความสำเร็จในอาชีพการงานและสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมล้วนเป็นผู้มีบุคลิกภาพคือ มีมารยาท กิริยาท่าทางและประสิทธิภาพในการพูดทั้งสิ้น หลักการสำคัญของผู้มีมารยาทในกิริยาท่าทางและการคำพูดคือ การสำรวม การระมัดระวังท่าทางและวาจา รักษาบุคลิกของตน การเคารพต่อสถานที่และบุคคลที่ติดต่อด้วยความ สำรวม ซึ่งหมายถึง การระมัดระวังกิริยาท่าทางและคำพูดเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่นให้สุภาพเหมาะสมทั้งสถานที่และบุคคลที่ติดต่อด้วย เช่น โบสถ์ มัสยิด วัด สถานที่ราชการ พิพิธภัณฑ์ การไม่พูดคำหยาบคาย ตลกคะนอง หรือเอะอะเสียงดังในสถานที่สาธารณะ โรงภาพยนตร์ ห้องสมุด รถประจำทาง การไม่พูดเพื่อเจ้า พูดพรั่าเพรีอ หรือพูดย้าเตือนกำชับ ซึ่งถือเป็นการเสียมารยาทในการพูด

1.2.1.3 มารยาทในการคบหาสมาคมกับผู้อื่น การอยู่ร่วมกับผู้อื่น สมาชิกในสังคมมีการติดต่อสัมพันธ์กันและกันระหว่างบุคคลซึ่งต้องรักษามารยาทระหว่างกัน โดยหลักการสำคัญการคบหาสมาคมกับผู้อื่น ได้แก่

(1) การเกรงใจ หมายถึง การรู้จักคิดถึงผู้อื่น เมื่อจำเป็นต้องขอความช่วยเหลือหรือรบกวนผู้อื่นทั้งในเรื่องของเวลา ทรัพย์สิน และแรงงาน เช่น ไปรบกวนผู้อื่นในเวลาเช้าหรือดึกเกินไป หรือการหยิบยืมสิ่งของที่เจ้าของรักและหวง

(2) การถือวิสาสะ หมายถึง พฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของผู้อื่น เช่น หยิบและใช้ของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต หรือการเปิดจดหมายของผู้อื่นอ่าน เป็นต้น

(3) การให้เกียรติผู้อื่น หมายถึง พฤติกรรมที่พึงปฏิบัติต่อกัน ซึ่งเกิดจากความคิดถึงประโยชน์และโทษที่จะเกิดต่อผู้อื่นและส่วนรวม เช่น การแสดงความจริงใจต่อกัน ไม่ใช้คำพูดและท่าทางดูหมิ่น เยาะเย้ย ดุฎกหรือเหยียดหยามผู้อื่น การทำพฤติกรรมที่ไม่สุภาพในขณะที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น การถอดรองเท้า ปิดซี้เกี้ยว หรืออ้าปากท้าว ในขณะที่สนทนากับผู้อื่น การสูบบุหรี่ในห้องแอร์หรือในลิฟต์ ซึ่งจะก่อทั้งความรำคาญและเป็นภัยต่อสุขภาพของผู้อื่นและส่วนรวม เป็นต้น

(4) ความจริงใจต่อกัน หมายถึง การมีอัธยาศัยไมตรีอันดีต่อผู้ที่คบหาสมาคมด้วย เช่น การทักทายด้วยวาจาสุภาพและรอยยิ้ม การแสดงกิริยาอันดีที่เมื่อได้พบหรือได้ทำงานร่วมกัน การซื้อสัตย์ตรงไปตรงมาต่อกัน และการกล่าวคำขอโทษและขอขอบคุณตามวาระต่าง ๆ ให้เป็นนิสัย เป็นต้น รวมทั้งการทำอะไรตามใจตนเอง หรือแสดงท่าทางเย่อหยิ่ง จองหอง ทำให้ไม่เป็นที่รักใคร่ของผู้อื่นและสังคม

#### 1.2.1.4 มารยาทในการยืน เดิน และนั่ง

มารยาทในการยืน เดิน และนั่ง เป็นกิริยาท่าทางที่แสดงออกในสังคม เป็นหลักการสำคัญที่ปฏิบัติกันทั่วไปในทุกสังคม รวมทั้งสังคมไทยคือ การสำรวมให้ถูกต้องเหมาะสม กับสถานการณ์และวาระโอกาส

(1) การยืน การยืนตามลำพัง หรือยืนธรรมดา คือ ขาทั้งสองข้างชิดกัน ปล่อยแขนทั้งสองข้างแนบลำตัวหรือประสานข้างหน้า ไม่ควรแสดงท่าทางลุกลี้ลุกลน แกว่งแขนไปมา หรือล้วงกระเป๋า แคะ แคะ เกาตนเอง ส่วนการยืนต่อหน้าผู้ใหญ่ ควรยืนไปทางด้านหนึ่งของผู้ใหญ่ และควรยืนด้วยท่าทางสำรวม ตัวตรงเท้าชิด แสดงความนอบน้อมด้วยไหล่และศีรษะที่ก้มเล็กน้อย สองมือประสานไว้ข้างหน้า ไม่จ้องหน้าผู้ใหญ่ และไม่ยื่นค้ำหัวผู้ใหญ่ นอกจากนี้เมื่อมีบรรเลงเพลง เคารพ ควรยืนตรงเพื่อแสดงความเคารพ เช่น เพลงชาติ เพลงสรรเสริญพระบารมี เพลงพระมหากษัตริย์ และเพลงมหาชัย

(2) การเดิน ควรเดินตามธรรมชาติหรือเดินปกติ ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป ไม่ควรเดินก้มหน้าหรือเดินแกว่งแขนมากเกินไป ให้เดินในอิริยาบถที่เป็นโดยธรรมชาติ เมื่อมีเพื่อนร่วมเดินอยู่ด้วยไม่ควรเดินเรียงแถวห้ากระดาน หรือเดินไปเล่นไปขวางเส้นทางเดินของผู้อื่นแต่เมื่อเดินกับผู้ใหญ่ควรเดินนำหน้า ยกเว้นเมื่อต้องเป็นผู้นำทาง แต่ควรเดินเยื้องไปด้านข้าง หรือค่อนไปข้างหลังเล็กน้อย และไม่ควรเหม่อลอย ควรระวังตัวตลอดเวลา ทำทางต้องเดินสวนทางกับเพื่อนในทางแคบตามหลักทั่วไปควรเดินชิดซ้าย หรือหากเดินสวนทางกับผู้ใหญ่ที่ควรเคารพนับถือควรก้มตัวเมื่อเดินผ่าน ถ้าทางแคบควรให้หยุดให้ให้ผู้ใหญ่เดินไปก่อน

(3) การนั่ง การนั่งแบบธรรมดาหรือประชุม สุภาพบุรุษถ้านั่งเก้าอี้แบบมีพนักพิงให้เอนหลังพองาม นั่งตามสบาย ไม่ไขว่ห้าง ส่วนสุภาพสตรีให้นั่งเข้าชิดด้วยอาการสุภาพ หากนั่งต่อหน้าผู้ใหญ่ว่านั่งตัวตรงทั้งสุภาพสตรีแล้วสุภาพบุรุษ แต่ไม่ควรจ้องหน้าผู้ใหญ่อตลอดเวลา

กล่าวโดยสรุป มารยาทโดยทั่วไปในสังคมไทยเป็นเรื่องสำคัญของมนุษย์ที่อยู่ร่วมในสังคมเดียวกัน เป็นการแสดงความเคารพให้เกียรติกัน ซึ่งจะแสดงออกมาในรูปแบบมารยาทในการแต่งกาย มารยาทในกิริยาท่าทางและคำพูด กิริยาท่าทางและคำพูดระหว่างบุคคล มารยาทในการคบหาสมาคมกับผู้อื่น มารยาทในการยืน เดิน และนั่ง

### 1.2.2 มารยาทตามกาลเทศะ

มารยาทตามกาลเทศะ เป็นกิริยา และคำพูดที่ควรปฏิบัติในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีได้แผ่ขยายอย่างกว้างขวางทำให้อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่เป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน กลายเป็นมารยาทในสังคม ซึ่งหลักการที่ถูกต้องคือ ใช้ให้ถูกต้อง ถูกกาลเทศะ พอเหมาะ พอควร และไม่ก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น มารยาทตามกาลเทศะในปัจจุบันที่สำคัญ มีดังนี้

1.2.2.1 มารยาทในการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารให้เหมาะสมตามมารยาท และประเพณีทางสังคมนั้น มีความหมายแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมของแต่ละชาติ ในที่นี้จะกล่าวถึงมารยาทการรับประทานอาหารในสังคมตามมารยาทโดยทั่วไป

(1) การรับประทานอาหารภายในครอบครัวหรือระหว่างหมู่ญาติมิตร การรับประทานอาหารภายในครอบครัว ควรจะมีระเบียบปฏิบัติให้เกิดความเคยชินทั้งในเรื่องการแต่งกาย การใช้เครื่องมือบนโต๊ะอาหาร ตลอดจนมารยาทต่าง ๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติในสังคม ข้อปฏิบัติควรจดจำ คือ ควรรับประทานอาหารให้พร้อมเพรียงกัน หากมีความจำเป็นที่ต่างคนต่าง รับประทานอาหาร ควรแบ่งอาหารไว้ให้ผู้ที่มาทีหลัง โดยแยกสำหรับไว้ต่างหาก ไม่ควรนำอาหารที่เหลือ จากการรับประทานอาหารครั้งแรกเก็บไว้ให้คนที่รับทานทีหลัง

ในการรับประทานอาหารควรล้างมือ ล้างปาก และภาชนะที่ใส่อาหารให้สะอาดก่อน อย่าดักอาหารคำใหญ่เกินไป ไม่ซดหรือเคี้ยวอาหารเสียงดัง และควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน ระวังการใช้ช้อนและส้อมไม่ให้กระทบกัน หรือกระทบจานข้าวจนเกิดเสียงดัง ให้จัดช้อนกลางสำหรับการดักอาหารจากถ้วยรวม ไม่ควรพูดคุยกันตลอดเวลา หากจำเป็นก็สนทนาได้ตามสมควร แต่ไม่ควรพูดในขณะที่มีอาหารอยู่ในปาก หากจะไอหรือจาม ควรใช้มือปิดปากแล้วหันหน้าออกจกอาหาร แล้วกล่าวขอโทษสมาชิกที่ร่วมรับประทานอาหารด้วย

(2) การรับประทานอาหารในงานสมาคมต่าง ๆ เมื่อได้รับเชิญไปรับประทานอาหารในงานสมาคมต่าง ๆ ย่อมต้องมีมารยาทหรือปฏิบัติที่สุภาพ โดยทำความเข้าใจในเรื่องของวิธีในการรับประทานอาหารในแต่ละงานเพื่อปฏิบัติได้ถูกต้อง เมื่อได้รับเชิญแล้วหากไม่สามารถไปร่วมงานได้ ก็ควรแจ้งผลให้เจ้าภาพทราบก่อนวันงาน และแต่งกายก็ควรสุภาพเหมาะสมกับงาน แนวปฏิบัติในการรับประทานอาหารในงานสมาคมต่าง ๆ มีดังนี้

- 1) เมื่อไปถึงบริเวณงานควรหาโอกาสทักทายเจ้าภาพก่อนเสมอ
- 2) หากต้องร่วมโต๊ะกับผู้ใหญ่หรือผู้อาวุโส ควรให้ท่านนั่งก่อนแล้วจึงนั่งตาม และรอผู้ใหญ่เริ่มรับประทานอาหารก่อน
- 3) การนั่งโต๊ะอาหารต้องนั่งตัวตรง ไม่โยกเก้าอี้ หรือไม่เท้าคอกบนโต๊ะอาหาร หากเป็นการนั่งกับพื้น ให้นั่งพับเพียบ ตัวตรง รักษากริยาให้สำรวมและเรียบร้อย
- 3) การรับประทานอาหารแบบตะวันตกที่มีอุปกรณ์หลายชนิด ให้ใช้อุปกรณ์บนโต๊ะอาหารตามลำดับที่จัดวางบนโต๊ะ โดยเริ่มจากชั้นที่อยู่นอกสุดไล่เข้ามาด้านใน ใช้มือซ้ายจับส้อม มือขวาจับมีดหรือช้อน ถ้ามีจานเนย มีดปาดเนยจะวางขวางบนจานเนย จานเนยและจานสลัดจะอยู่ด้านซ้ายเสมอ
- 4) เมื่อมีเวลาพักรับประทานอาหาร ให้วางช้อน มีด ส้อม บนจานของตนเอง ระวังระวังอย่าวางด้ามจับอยู่บนโต๊ะ และปลายอยู่บนจาน
- 5) ในระหว่างรับประทานอาหารไม่ควรใช้มือเชี่ยอาหารใส่ช้อน ให้ใช้ส้อมหรือมีดช่วยเท่านั้น และมีดบนโต๊ะอาหารมิไว้สำหรับตัดอาหารเท่านั้น จะนำไปจิ้มอาหารเข้าปากไม่ได้ ถือเป็นมารยาทอย่างผิด และควรนั่งตัวตรงในขณะที่ดักอาหารเข้าปาก อย่าก้มหัวลงไปหาจานอาหาร อย่าเท้าคอกบนโต๊ะอาหาร วางมือซ้าย หรือมือที่ไม่ได้ใช้ในขณะรับประทานอาหารไว้บนตักของตัวเอง
- 6) ในกรณีที่ไม่วางใจวิธีการรับประทานอาหารแบบตะวันตก หรือไม่รู้จักอาหารที่รับประทานให้สังเกตผู้อื่นก่อนว่ารับประทานกันอย่างไร ควรสังเกตอุปกรณ์ของตัวเองเพื่อจะได้ไม่หลงไปใช้อุปกรณ์ของผู้อื่น และเมื่อกระทำความผิดพลาดควรกล่าวคำขอโทษทันที

7) โดยทั่วไปการรับประทานอาหารควรให้เสร็จพร้อมคนอื่น ๆ หากผู้ร่วมโต๊ะส่วนมากรับประทานอาหารเสร็จแล้ว เราควรหยุดรับประทานอาหารเช่นกัน

8) ข้อควรระมัดระวังเกี่ยวกับมารยาทบนโต๊ะอาหารที่ไม่ควรปฏิบัติอย่างเด็ดขาด เช่น การถ่มเศษอาหารออกจากปาก หรือการทำความสะอาดพื้นบนโต๊ะอาหาร เป็นต้น

9) สำหรับการจัดเรียงแบบบุฟเฟต์ หรือการจัดเรียงที่แขกสามารถเดินไปตักอาหารเองได้สิ่งที่ควรปฏิบัติคือ ควรให้ประธานภายในงานเป็นผู้นำตักอาหารรับประทานก่อน และการตักอาหารควรให้พอดีกับความต้องการของตนเอง ไม่ควรตักอาหารมากเกินไป

10) มารยาทในการรับประทานอาหารถือเป็นมารยาททางสังคมที่เป็นสากลเป็นที่ยอมรับปฏิบัติกันทั่วไป เราควรศึกษาและปฏิบัติให้ถูกต้อง

#### 1.2.2.2 มารยาทในการแนะนำตัว

การแนะนำตัวเป็นเรื่องจำเป็นในการประกอบอาชีพการแนะนำตัวเป็นเรื่องจำเป็นในการประกอบอาชีพและการเข้าสมาคมกับผู้อื่น เช่น ในงานเลี้ยงรับประทานอาหารซึ่งจะต้องพบปะกับสมาชิกใหม่ในสังคม ดังนั้นจึงเกิดเหตุการณ์ที่จะต้องมีการแนะนำตัวเอง หรือการแนะนำเพื่อนให้รู้จักเพื่อนร่วมงานอื่น โดยเฉพาะเจ้าภาพในงานซึ่งจะต้องแนะนำให้แขกรู้จักกัน

(1) การแนะนำตัว อาจใช้คำพูดง่าย ๆ ที่สุภาพด้วยการแนะนำตนเอง เช่น ชื่อการทำงาน รวมทั้งเหตุการณ์ที่ช่วยส่งเสริมการรู้จักกันครั้งแรก เช่น เหตุการณ์ที่เคยพบกันมาก่อนหรืออ้างอิงเพื่อนที่รู้จัก เป็นต้น

(2) การแนะนำบุคคล 2 คน ให้รู้จักกัน ควรคำนึงมารยาทในสังคม คือ

- 1) ต้องแนะนำคนที่อ่อนกว่าผู้อาวุโสเสมอ
- 2) ต้องแนะนำสุภาพบุรุษต่อสุภาพสตรี
- 3) แนะนำผู้มีตำแหน่งต่ำกว่าผู้มีตำแหน่งสูงกว่า

(3) ในกรณีถูกแนะนำ ควรแสดงการรับรู้ด้วยการกล่าวคำทักทาย เช่น สวัสดีครับ/ค่ะ หรือการสัมผัสมือกัน ซึ่งเป็นการทักทายแบบสากลนิยม ในปัจจุบันทั้งสุภาพสตรีและสุภาพบุรุษมักใช้การสัมผัสมือเป็นการทักทายระหว่างกัน หากไม่ยอมสัมผัสมือเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งยื่นมือมาแล้ว ถือเป็นกาลเสียมารยาท อย่างไรก็ตาม การสัมผัสมือไม่ควรบีบมือของอีกฝ่ายหนึ่งอย่างแรงเกินไป หรือสัมผัสมือนานเกินไป ควรเขย่ามือสั้น ๆ สองสามครั้ง

#### 1.2.2.3 มารยาทในการใช้โทรศัพท์มือถือ

(1) สถานที่และช่วงเวลา ซึ่งจะช่วยกำหนดว่าควรปฏิบัติเช่นไรจึงจะเหมาะสม เช่นรบกวนผู้อื่น และไม่ควรรีโทร.ไปคุยกับผู้อื่นในขณะที่ชมภาพยนตร์หรือชมการแสดง

- การอยู่ในห้องประชุมซึ่งผู้เข้าร่วมประชุมย่อมต้องการสมาธิในการประชุม การใช้โทรศัพท์ในที่ประชุมถือเป็นการเสียมารยาทและรบกวนผู้อื่น ดังนั้นจึงควรปิดมือถือ หรือควรเปลี่ยนระบบเสียงเป็นระบบสั่นแทน และหากมีโทรศัพท์เรียกเข้ามาควรออกมาพูดนอกห้อง เพื่อแสดงความเคารพต่อประธานและที่ประชุมนั้น

- ในภาวะที่ไม่พร้อม เช่น ขณะขับรถ ข้ามถนน ขึ้นรถ ลงเรือ รวมถึงการเข้าห้องน้ำ ควรลดใช้โทรศัพท์ชั่วคราว เนื่องจากช่วงเวลาดังกล่าวหากมีการใช้โทรศัพท์จะทำให้ผู้ใช้ขาดการระมัดระวัง ไม่มีสมาธิ ก่อให้เกิดอุบัติเหตุ สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่นที่ต้องมารับเคราะห์กับเราไปด้วย

(2) การใช้น้ำเสียงและท่าทาง โดยปกติการใช้โทรศัพท์ไม่ว่าจะเป็นการรับหรือโทร.ออกไปหาผู้ใดก็ตาม ควรใช้เสียงสุภาพ นุ่มนวล ไม่ดังหรือค่อยเกินไป และไม่ออกท่าทางจนเกินไป โดยเฉพาะในขณะที่อยู่ในสาธารณะ ควรหาที่ที่เหมาะสมในการใช้โทรศัพท์โดยไม่ก่อความรำคาญให้ผู้อื่น ทั้งนี้หาที่พูดก็ควรเป็นเรื่องที่เหมาะสม

(3) ไม่ควรให้เบอร์โทรศัพท์ของบุคคลอื่น เช่น เพื่อน ญาติ ผู้ร่วมงาน หรือผู้บังคับบัญชา ให้กับผู้อื่นโดยที่เจ้าของเบอร์ไม่ได้อนุญาต เพราะอาจสร้างความรำคาญและอาจเป็นการละเมิดสิทธิส่วนบุคคล

#### 1.2.2.4 มารยาทในการใช้รถหรือเรือโดยสารประจำทาง

(1) ในระหว่างรอรถหรือเรือโดยสาร ไม่ควรพูดคุยกันเสียงดัง พูดจาหยาบค้ายหรือเล่นกัน ซึ่งเป็นการรบกวนผู้โดยสารท่านอื่น การใช้เสียงตะโกนโหวกเหวกในที่สาธารณะสร้างความรำคาญต่อผู้อื่น ถือเป็นมารยาทที่ไม่ดีในสังคม

(2) เมื่อเรือหรือรถเล่นเทียบท่าหรือสถานี ต้องรอให้ผู้โดยสารลงจากเรือหรือรถให้เรียบร้อยเสียก่อน

(3) การแย่งกันขึ้นรถโดยสารหรือลงเรือโดยสาร นอกจากจะเกิดอุบัติเหตุแล้วยังเกิดการชุลมุน สับสน เกิดการกระทบกระทั่งกัน โดยเฉพาะเด็ก คนชรา และสภาพสตรีมีครรภ์ อาจได้รับอันตรายหรือถูกเบียดกระแทกได้ ดังนั้นจึงควรเข้าแถวตามลำดับก่อนหลัง จะทำให้การขึ้นรถลงเรือเป็นไปด้วยความเรียบร้อย เป็นระเบียบและรวดเร็ว ทั้งยังเป็นการเอื้อเพื่อต่อเด็ก สตรีมีครรภ์และคนชราด้วย เพราะไม่ต้องถูกเบียดเสียดจนเกิดอันตรายได้

(4) ไม่ควรพูดคุยหรือสนทนากันด้วยเสียงอันดังบนรถหรือเรือโดยสาร หากจำเป็นต้องพูดคุยก็ควรพูดคุยกันเบา ๆ เพื่อป้องกันการสร้างความรำคาญให้แก่ผู้อื่น

(5) การอยู่ในรถหรือเรือไม่ว่าจะนั่งหรือยืน ควรระมัดระวังอย่าให้ กระเป๋า ร่ม หรือสิ่งของต่าง ๆ ไปกระแทกหรือโดนผู้อื่น หรือเกะกะกีดขวางทางเดิน หรือไปสร้างความรำคาญ

ให้แก่ผู้อื่น นอกจากนี้ยังไม่ควรสวมเครื่องประดับหรือของมีค่าระหว่างเดินทาง เพราะอาจเป็นอันตรายต่อตนเอง ควรถอดเก็บเสียก่อน

(6) หากมีเด็ก คนชรา หรือสุขภาพสตรีมีครรภ์ขึ้นรถหรือลงเรือ เราซึ่งมีความแข็งแรงกว่าควรเสียสละที่นั่งให้ หรือช่วยถือสิ่งของ รวมทั้งควรกล่าวคำขอขอบคุณผู้ที่เอื้อเฟื้อให้เรา หรือกล่าวคำขอโทษต่อผู้ที่เราไปเบียดหรือสร้างความรำคาญให้โดยไม่ตั้งใจด้วย

#### 1.2.2.5 มารยาทในการใช้ลิฟต์

(1) การรอใช้ลิฟต์หรือมีผู้ใช้บริการจำนวนมาก ควรเข้าแถวตามลำดับก่อนหลัง

(2) ควรให้คนในลิฟต์ออกมาให้หมดก่อน จึงค่อยเดินเข้าไป และควรเดินชิดใน เพื่อให้ผู้อื่นได้เข้ามาใช้ด้วยกันได้ และไม่ควรถัดขึ้นขวางทางเข้า-ออกลิฟต์

(3) ปกติผู้ที่เข้าก่อนควรอำนวยความสะดวกในการใช้ลิฟต์ เช่น การปิดหรือเปิดลิฟต์ ดังนั้นเราจึงควรกล่าวขอบคุณเมื่อขอให้ผู้อื่นช่วยบริการในการกดปุ่มลิฟต์ให้ หรือเมื่อออกจากลิฟต์ ไม่ควรเอื้อมข้ามไหล่หรือข้ามตัวผู้อื่นไปกดปุ่มลิฟต์เอง

(4) ในขณะที่อยู่ในลิฟต์ไม่ควรสนทนา หากจำเป็นก็ควรพูดเสียงค่อย ๆ เพื่อให้รบกวนผู้อื่น โดยเฉพาะไม่ควรกล่าวถึงผู้อื่นในทางที่ไม่เหมาะสมหรือวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น รวมทั้งไม่ควรสูบบุหรี่หรือนำอาหารหรือน้ำผลไม้กลิ่นแรงเข้าไปในลิฟต์ ซึ่งอาจสร้างความรำคาญให้กับผู้ใช้ลิฟต์คนอื่น

กล่าวโดยสรุป มารยาทตามกาลเทศะ ในสถานการณ์ การรับประทานอาหาร การแนะนำตัว การใช้โทรศัพท์มือถือ การใช้รถหรือเรือในการเดินทาง และการใช้ลิฟต์ เป็นกิริยาและคำพูดที่ควรปฏิบัติในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน ซึ่งหลักการใช้ให้ถูกต้อง ถูกกาลเทศะ พอเหมาะ พอควร และไม่ก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น

### 1.3 มารยาทไทย (Courtesy Thailand)

มารยาทไทย ถือเป็นขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมไทย ซึ่งไทยรับอิทธิพลจากพระพุทธศาสนา และสิ่งแวดล้อมทางสังคม แสดงถึงความเจริญรุ่งเรืองของชาติที่มีความเป็นมายาวนาน หลักการสำคัญของมารยาทคือ การสุภาพอ่อนน้อม และการเคารพในระบบอาวุโส ซึ่งจะพบได้ในกิริยาวาจาที่มีคำลงท้ายเฉพาะบุคคล การเดิน ยืน นั่ง ที่แตกต่างกันตามสถานการณ์ต่างวาระและโอกาส

#### 1.3.1 ความสำคัญของมารยาทในการพบปะสมาคมในสังคมไทย

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2559) ได้เผยแพร่มารยาทในการพบปะสมาคมในสังคมไทยที่สำคัญไว้ดังนี้

1.3.1.1 การรู้จักการวางตน หมายถึง การปฏิบัติตนตามสถานภาพ และบทบาทหน้าที่ของตนได้อย่างเหมาะสมถูกต้องตามกาลเทศะ โดยให้คุณค่าสำคัญ 6 ประการ ประกอบด้วย การวางตัวอยู่ในหลักศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม คุณภาพ ความเหมาะสม และมีความเป็นกลาง เช่น การละเว้นพฤติกรรมที่จะนำมาซึ่งความเสื่อมเสียต่อตนเองและผู้อื่น การกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น มีคุณสมบัติที่ก่อให้เกิดความงดงาม เช่น ความอดทน ความสุภาพ ความอ่อนโยน และความสำรวม มีความสามารถด้วยการหมั่นเรียนรู้ฝึกฝนตนเอง และมีความเที่ยงตรงและเป็นธรรมในการดำเนินชีวิต

1.3.1.2 การรู้จักประมาณตน หมายถึง การยึดหลักธรรมของคนดีในของสังคัมไว้ 7 ประการ ได้แก่ รู้จักเหตุผล รู้ความมุ่งมั่น รู้จักตนเองหรือความสามารถของตนเอง รู้จักประมาณถึงความพอดี รู้จักกาลเวลาที่เหมาะสม รู้จักสภาพแวดล้อมของตน และรู้จักความแตกต่างของตนเอง เช่น ไม่ทำตัวให้เด่น เรือกร้องความสนใจ หรือสร้างจุดสนใจให้ตนเองอย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นต้น

1.3.1.3 การรู้จักพูดจา หมายถึง การใช้คำพูดที่สุภาพ พูดในเรื่องที่ดีและมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และใช้ภาษาที่สร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน เช่น ไม่ใช้คำพูดที่ทำให้ผู้อื่นเสียหายหรือเกิดความอับอายในสังคัม หรือไม่ใช้เสียงดังข่มขู่ผู้อื่น ซึ่งจะทำให้ตนเองเสียบุคลิกที่ดีได้

1.3.1.4 การควบคุมอารมณ์ หมายถึง การระมัดระวังจิตใจของตนเองให้สงบ สำรวม ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่แสดงอาการประชดประชัน หรือใช้อารมณ์กระทำในสิ่งที่ไม่ควรกระทำ เช่น อารมณ์โกรธและไม่โหดกระทั่งทำร้ายตนเองและผู้อื่น

1.3.1.5 การสำรวมกิริยา หมายถึง การระมัดระวังอาการของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมและสำรวมให้สุภาพเรียบร้อย และปฏิบัติอย่างถูกต้องตามกาลเทศะและบุคคล เช่น เดินผ่านผู้ใหญ่ควรจะใช้กิริยาสำรวมให้สุภาพโดยการก้มตัวพองาม หรือไม่ควรเดินผ่านกลางขณะที่ผู้ใหญ่กำลังสนทนากันอยู่

1.3.1.6 การควบคุมอิริยาบถ หมายถึง การระมัดระวังท่าทางของตนเองให้สุภาพ ทั้งการนั่ง นอน ยืน และเดิน ให้ถูกต้องและเหมาะสมตามกาลเทศะ พฤติกรรมที่ไม่ควรปฏิบัติ เช่น เมื่อได้ยินเสียงเพลงก็ร้องตามหรือเคาะจังหวะ การดิ๊กเท้า ตบมือ โดยไม่เลิอกวาระ โอกาส หรือสถานที่ที่เหมาะสม

1.3.1.7 ความมีน้ำใจไมตรีอันดีต่อกัน หมายถึง ความเห็นอกเห็นใจ การเอาใจใส่ทุกข์สุขต่อผู้อื่น และแสดงไมตรีจิตที่ดีต่อกัน เช่น ความเอื้ออาทร และความห่วงใย



1.3.1.8 การช่วยเหลือผู้อื่น หมายถึง การปฏิบัติตนต่อผู้อื่นและส่วนรวม ซึ่งถือเป็นค่านิยมสำหรับคนไทยที่มีความเป็นมิตรกับทุกคน มีความจริงใจ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น

กล่าวโดยสรุปความสำคัญของมรรยาทในการสมาคมกับผู้อื่นเป็นการแสดงออกทางการประพฤติปฏิบัติ ที่แสดงออกมาให้บุคคลอื่นได้พบเห็นและสามารถสัมผัสได้ถึงความรู้สึกที่มีจริงใจถึงมรรยาทไทยที่แสดงออกมาถือเป็นขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมไทย

### 1.3.2 มารยาทในการแสดงความเคารพ

1.3.2.1 การไหว้ (Begging) เป็นกิริยาท่าทางที่แสดงถึงการมีสัมมาคารวะ มิตรภาพ ไมิตรีจิต และการให้เกียรติระหว่างกัน เป็นวัฒนธรรมไทยที่ใช้เมื่อมีการทักทาย หรือเมื่อพบปะกันหรือลาจากกัน พร้อมกับการกล่าวคำว่า "สวัสดี" และเมื่อการแสดงออกถึงการขอขอบคุณและการขอโทษ โดยปกติการแสดงความเคารพจะมีความแตกต่างกันตามระบบผู้อาวุโสในสังคมไทย เช่น การไหว้เพื่อแสดงความเคารพต่อผู้ที่มีอาวุโสมาก จะแสดงด้วยอาการที่แสดงความอ่อนน้อม ถ่อมตนของผู้เยาว์หรือผู้เยาว์ ส่วนการรับไหว้ของผู้อาวุโสจะแสดงอาการรับไหว้ด้วยไมตรีจิต

ลักษณะของการไหว้ในสังคมไทยมีหลายลักษณะแตกต่างกันไปตามวาระโอกาสและสถานภาพของบุคคล ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติได้เผยแพร่ไว้ดังนี้ การไหว้ประกอบด้วยกิริยา 2 ส่วน คือ

(1) การประนมมือ (อัญชลี) คือการยกมือขึ้นโดยให้นิ้วมือทั้ง 2 ข้างชิดติดกันฝ่ามือทั้ง 2 ข้างประกบเสมอกันแนบขวางอก แขนแนบลำตัว ไม่กางศอก ทั้งสุภาพสตรีและสุภาพบุรุษปฏิบัติเหมือนกัน

การประนมมือ ใช้ในการสวดมนต์ ฟังพระสวด ฟังพระธรรมเทศนา และการสนทนากับพระสงฆ์ หรือรับพรจากผู้ใหญ่หรือรับไหว้จากบุคคลที่อ่อนอาวุโสกว่า ฯลฯ

(2) การไหว้ (วันทา) เป็นการปฏิบัติต่อการประนมมือเพื่อแสดงความเคารพ โดยยกมือทั้ง 2 ขึ้นจรดใบหน้าและก้มศีรษะลง การไหว้แบบไทยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 ไหว้บุคคลทั่วไป หรือผู้อาวุโสกว่าเล็กน้อย เช่น พี่ เป็นต้น โดยประนมมือไว้หว่างอก ยกขึ้นเล็กน้อย พร้อมกับก้มศีรษะลงมาให้นิ้วหัวแม่มือจรดปลายคาง ปลายนิ้วชี้จรดปลายจมูก

ระดับที่ 2 การไหว้บุคคลที่อาวุโสสูงกว่ามาก เช่น พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และครูอาจารย์ เป็นต้น โดยประนมมือไหว้หว่างอก ยกขึ้นเล็กน้อย (สูงกว่าระดับที่ 1) พร้อมกับก้มศีรษะลงมาให้นิ้วหัวแม่มือจรดปลายจมูก ปลายนิ้วชี้จรดหว่างคิ้ว

ระดับที่ 3 ไหว้สิ่งอันควรสักการบูชา เช่น พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ปุชนิยวัตถุ เช่น พระพุทธรูป ปุชนิยสถาน เช่น พระปราสาท หรือเจดีย์ เป็นต้น ในกรณีที่ไม่สามารถ

กราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ได้ ให้ประนมมือไหว้หว่างอก ยกมือสูงกว่าเล็กน้อย (สูงกว่าระดับที่ 2) พร้อมกับก้มศีรษะลงให้นิ้วหัวแม่มือจรดหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้จรดบนของหน้าผาก

(3) การกล่าวคำขอบคุณ ขอบใจ และขอโทษ เป็นมารยาทในสังคมไทยที่แสดงออกทางวาจาพร้อม ๆ กับการไหว้ เมื่อมีสถานการณ์ ดังต่อไปนี้

1) การกล่าวคำว่า “ขอบคุณ” เมื่อมีผู้อื่นให้สิ่งของหรือเอื้อเฟื้อทำสิ่งต่าง ๆ ให้ไม่ว่าจะเป็นหน้าที่ของเขาหรือไม่ก็ตาม เช่น การเปิดประตูให้บุคคลในรถประจำทางลุกให้เรานั่งแทนหรือช่วยถือของ ช่วยกตลিপต์ให้ หรือหยิบของที่เราหยิบด้วยตนเองไม่ถึงให้ เป็นต้น

โดยปกติเราจะใช้คำว่า “ขอบคุณ” กับผู้อาวุโสกว่า และใช้คำว่า “ขอบใจ” กับผู้ที่มีอายุน้อยกว่า แต่ปัจจุบันมักใช้รวมกัน

2) การกล่าวคำว่า “ขอโทษ” เมื่อมีการทำผิดพลาดหรือสิ่งใดไม่ถูกต้องไม่เหมาะสม ไม่ตั้งใจ เช่น เดินไปชนผู้อื่น หยิบของโดยข้ามศีรษะผู้อื่น หรือกรณีไปรบกวนผู้อื่น รวมทั้งการไปขัดจังหวะผู้อื่น เช่น ขณะที่กำลังพูดคุยกันอยู่ แต่เราต้องการขัดจังหวะการพูด เพราะมีธุระด่วน จึงต้องกล่าวขอโทษผู้ร่วมสนทนาก่อน

มารยาทในสังคมไทยในการกล่าวคำขอบคุณและการขอโทษพร้อมกับการยกมือไหว้ถือเป็นมารยาทที่พร้อมทั้งท่าทางและวาจา โดยเฉพาะการแสดงความเคารพผู้อาวุโส ต้องมีความอ่อนน้อมถ่อมตนด้วยการไหว้ ตามลำดับ การวางตนให้ถูกต้องตามขนบธรรมเนียมไทยถือเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมอันดีงามของไทย เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในมรดกวัฒนธรรมของชาติและความเป็นไทยสืบต่อไป

1.3.2.2 การกราบ (Prostration) เป็นการแสดงความเคารพอย่างสูง แบ่งออกเป็น 2 แบบ ดังนี้

(1) การกราบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เรียกว่า การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ซึ่งเป็นการใช้อวัยวะทั้ง 5 ส่วน ได้แก่ หน้าผาก มือทั้ง 2 ข้าง และเข่าทั้ง 2 ข้าง จรดกับพื้น การกราบมี 3 จังหวะคือ อัญชลี วันทา และอภิวาท

#### ท่าเตรียม

สุภาพบุรุษ นั่งคุกเข่า ตัวตรง ปลายเท้าตั้ง ปลายเท้าและส้นเท้าชิดกัน นั่งบนส้นเท้า เข่าทั้ง 2 ห่างกันเล็กน้อย วางมือทั้ง 2 ข้างคว่ำลงบนหน้าขา นิ้วชิดติดกัน เรียกว่า “ท่าเทพบุตร”

สุภาพสตรี นั่งคุกเข่า ตัวตรง ปลายเท้าราบ เข่าถึงปลายเท้าชิดกัน นั่งบนส้นเท้า วางมือทั้ง 2 ข้างคว่ำลงบนหน้าขา นิ้วชิดติดกัน เรียกว่า “ท่าเทพธิดา”

#### ท่ากราบ

จังหวะที่ 1 “อัญชลี” ประนมมือ

จังหวะที่ 2 “วันทา” ยกมือขึ้นไหว้ตามระดับที่ 3 ไหว้พระ

จังหวะที่ 3 “อภิวาท” วางมือและแขนลงบนพื้นทั้ง 2 ข้างพร้อม ๆ กัน  
ก้มตัวลงให้มือและแขนทั้ง 2 ข้างแนบพื้นตั้งแต่มือจนถึงข้อศอก ให้นำหน้าผากจรดพื้นระหว่างมือ  
ทั้ง 2 ข้าง

สุภาพบุรุษ ศอกต่อเข้า หลังไม่โก่ง

สุภาพสตรี ศอกคร่อมเข้า หลังไม่โก่ง เสร็จแล้วยกตัวขึ้นกลับไปอยู่ในท่า  
เตรียมและทำต่อจนครบ 3 ครั้ง

(2) การกราบผู้ใหญ่ ทั้งสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี ให้นั่งพับเพียบและมือ  
ทั้ง 2 ข้างลงพร้อมกัน ศอกคร่อมเข้าทำอยู่ด้านข้างเพียงข้างเดียว มือประนมตั้งกับพื้น ไม่แบมือ  
ก้มตัวลงให้หน้าผากและส่วนบนของมือที่ประนม ไม่กระดกนิ้วหรือมือขึ้นรับหน้าผาก โดยให้กราบ  
เพียงครั้งเดียว

### 1.3.3 การถวายความเคารพต่อสถาบันพระมหากษัตริย์

พระมหากษัตริย์ สมเด็จพระราชินี พระราชโอรส และพระราชธิดา เป็นที่เคารพ  
สักการะของปวงชนชาวไทย พระมหากษัตริย์จะมีธงมหากษัตริย์ประจำพระองค์ เวลาเสด็จฯ ออก  
นอกพระราชฐาน ธงมหาราชจะปักอยู่หน้ารถพระที่นั่ง และเพลงสรรเสริญพระบารมีเปรียบเสมือน  
สัญลักษณ์แทนพระองค์ท่าน ฉะนั้นทุกคนควรรู้มารยาทในการถวายความเคารพต่อพระมหากษัตริย์  
สมเด็จพระราชินี และพระบรมวงศานุวงศ์ ดังต่อไปนี้

1.3.3.1 การแสดงความเคารพเมื่อพระองค์เสด็จพระราชดำเนินผ่าน โดยแสดง  
พฤติกรรม ดังนี้

(1) การคำนับของสุภาพบุรุษ ยืนตรง ปลายเท้าแยกพองาม หันหน้าไปทางพระ  
พระองค์ท่านแล้วก้มศีรษะคำนับ มือทั้งสองแนบข้างลำตัว ก้มศีรษะลงช้า ๆ โดยค้อมส่วนบนตั้งแต่  
เหนือเอวขึ้นไป ให้ลำตัวขนานกับพื้น ทำครั้งเดียว แล้วยืนตรง

(2) การถอนสายบัวของสุภาพสตรี ยืนตรง เท้าชิด หันหน้าไปทางพระองค์ท่าน  
ชักขาข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหลัง วาดปลายเท้าไปอีกด้านหนึ่งของขาที่ยืน พร้อมย่อเข้าอีกข้างหนึ่ง  
ลงช้า ๆ แล้วให้ยกมือทั้งสองข้างวางประสานกันบนหน้าขาที่ย่อต่ำลง ก้มศีรษะพองาม เมื่อเสร็จ  
แล้วให้ยกศีรษะขึ้นพร้อมชักขากลับ แล้วยืนตรง

### 1.3.3.2 การรับและการส่งของ

การทูลเกล้าฯ ถวายของและการรับพระราชทาน การทูลเกล้าฯ ถวายของ  
ในขณะที่ประทับในพลับพลาหรืออาคาร ของที่จะถวายต้องมีภาชนะ เช่น พานรองรับสิ่งของปฏิบัติ  
โดยถือพานที่คอปาน ประคอง 2 มือ ถวายความเคารพ (ถวายความเคารพตามเพศคือสุภาพบุรุษ

ให้ค้ำน้ำหนัก สุกภาพสตรีให้ถอนสายบัว) เมื่อใกล้ที่ประทับซึ่งห่างพอประมาณ ให้ถวายความเคารพ ย่อตัวลงโดยก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า เข้าซ้ายจรดพื้น ยกพานขึ้นทูลเกล้าฯ กราบเมื่อทรงหยิบของ ในพานหรือรับพานแล้ว จึงลุกขึ้นยืนตรง ถวายความเคารพ เดินถอยหลังออกไปเล็กน้อย ถวายความเคารพอีกครั้ง จากนั้นจึงหันหลังกลับไป หากทูลเกล้าฯ ถวายขณะนั่งประทับ ให้คลานเข้าไปแทนการเดิน แล้วถวายความเคารพโดยหมอบกราบ

สำหรับสิ่งของที่ยกไม่ได้เพราะเป็นของหนักหรือสิ่งมีชีวิตเรียกว่า น้อมเกล้าฯ ถวาย จะต้องทำเอกสาร เช่น โฉนดที่ดิน หรือบัญชีรายชื่อ และใช้วิธีการเดียวกับการทูลเกล้าฯ ถวาย

การรับพระราชทานสิ่งของ ให้ผู้รับเดินเข้าไปด้วยความสำรวม และอยู่ห่างพอประมาณ ถวายความเคารพตามเพศ ย่อตัวลงโดยเอาเท้าขวาไปข้างหน้า ยกมือขวาขึ้น "เอางาน" แล้วรับพระราชทานของ เสร็จแล้วลุกขึ้นยืนตรงถวายความเคารพ ถอยหลังออกไป

1.3.3.3 การถวายบังคม เป็นการถวายความเคารพพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ รวมทั้งพระบรมรูปตามธรรมเนียมไทยตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน ทั้งสุภาพบุรุษและสุภาพสตรีมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

**ท่าเตรียม** นั่งคุกเข่า ปลายเท้าทั้งสองตั้งลงยันกับพื้น นั่งทับบนส้นเท้า สำหรับสุภาพบุรุษแยกเข่าห่างประมาณ 1 ศีบของตน ส่วนสุภาพสตรีแยกเข่าเล็กน้อยพองาม นั่งตัวตรง อย่ายกไหล่ วางมือคว่ำลงบนหน้าขาทั้งสองโดยให้นิ้วมือทุกนิ้วแนบติดกัน

**ท่าถวายบังคม** มี 4 จังหวะ คือ

จังหวะที่ 1 ยกมือประนมมือขึ้นระหว่างอก ให้ปลายนิ้วมือตั้งตรง

จังหวะที่ 2 ยกมือประนมมือขึ้นพร้อมทอดแขนไปข้างหน้า ให้ปลายมือต่ำลง ปลายนิ้วมืออยู่ระดับท้อง โนมตัวลงตามมือเล็กน้อย

จังหวะที่ 3 วาดมือประนมขึ้นจรดนิ้วหัวแม่มือทั้งสองจรดหน้าผาก ลำตัวตั้งแต่เหนือเอวขึ้นไปเอนไปข้างหลัง เงยหน้าขึ้นในระดับ 45 องศา ให้ตอกอยู่ระดับนิ้วหัวแม่มือ ในขณะที่มืออยู่ระดับจรดหน้าผาก ท่าเอนตัวนี้ลำตัวจะโค้งเล็กน้อย ศอกจะกางออก

จังหวะที่ 4 ลดมือลงพร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้า ให้มือลงมาถึงระดับหน้าท้อง ปลายมือต่ำ (เช่นเดียวกับจังหวะที่ 2) แล้วยกมือขึ้นประนม ปลายนิ้วมือตั้งขึ้นระดับอก และยกตัวขึ้นตรงทำเช่นนี้ครบ 3 ครั้ง แล้วลดมือลงในระดับอก ท่าประนมมืออยู่ในท่าอัญชลี แล้วจึงปล่อยมือวางลงบนหน้าขาเหมือนเดิม แล้วเปลี่ยนจากท่านั่งเป็นท่าหมอบ

### 1.3.4 การแสดงความเคารพพระสงฆ์

1.3.4.1 การแสดงความเคารพพระสงฆ์ ตามขนบธรรมเนียมไทยนิยมกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ 1 ครั้ง แต่ถ้าสถานที่ไม่เหมาะสม เช่น บนรถยนต์หรือถนน จึงควรใช้การไหว้แทน

1.3.4.2 กระเปาะของแต่พระสงฆ์ หมายถึงการส่งของให้พระสงฆ์ ซึ่งเป็นของที่สามารยกขึ้นได้ ให้ปฏิบัติ ดังนี้

ผู้ประเคนเดินเข้าเข้าไปในระยะใกล้พระสงฆ์ ทำความเคารพพระสงฆ์โดยการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ยกของด้วย 2 มือ คลานเข้าไปในระยะหัตถบาท (คือการเข้าไปใกล้พระประมาณ 1 ศอก) ยกของที่จะประเคนจากพื้นสูงประมาณ 1 ศอก ส่งให้กับพระสงฆ์ โดยสุภาพบุรุษ จะประเคนแต่พระสงฆ์ในลักษณะมือต่อมือได้ ส่วนสุภาพสตรี ให้ยกของวางบนผ้าที่พระสงฆ์ทอดออกมารับ แล้วถอยออกมาไหว้หรือกราบตามความเหมาะสม ถ้ามีของหลายอย่างควรประเคนทีละอย่าง หรืออาจใส่ภาชนะรวมกันประเคน เช่น อาหาร ให้นำใส่ถาดมาประเคนทั้งหมดได้ เพราะสามารถยกได้ แต่ถ้าเป็นของที่มีขนาดใหญ่เกินกว่าจะยกได้หรือสิ่งมีชีวิต ให้ใช้วิธีถวายเป็นคำถวาย (ยกให้) แทน

อาหารประเภทกึ่งสำเร็จรูป-สำเร็จรูปจำนวนมาก เช่น นมสดจำนวนมาก กุ้ง กุ้งแห้ง ควรใช้วิธีถวายเป็นคำถวาย ไม่ต้องประเคน เพราะพระวินัยกำหนดว่าอาหารที่ภิกษุสงฆ์รับประเคนแล้วมีอายุที่จะฉันได้เพียง 1 วันเท่านั้น

#### 1.3.4.3 การรับของจากพระสงฆ์

สุภาพบุรุษและสุภาพสตรีปฏิบัติดังนี้ เดินเข้าเข้าไปในระยะใกล้ ทำความเคารพโดยการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ คลานเข้าไปในระยะหัตถบาท (คือการเข้าไปใกล้พระประมาณ 1 ศอก) น้อมตัวรับสิ่งของจากพระสงฆ์ สุภาพบุรุษให้ใช้มือขวาหรือ 2 มือรับของ ส่วนสุภาพสตรี พระสงฆ์จะวางของให้ ให้ใช้มือขวาหรือ 2 มือหยิบ หากเป็นของที่มีขนาดเล็กอาจใช้วิธีแบบมือรองรับให้พระสงฆ์ปล่อยของลงใส่มือได้ การรับใบประกาศนียบัตรจากพระสงฆ์ ซึ่งเป็นพิธีการ สุภาพสตรีสามารถใช้มือจับขอบใบประกาศนียบัตรรับได้

#### 1.3.4.4 การสนทนากับพระสงฆ์

มารยาทในการสนทนากับพระสงฆ์ ต้องสำรวมกิริยาและวาจาให้เรียบร้อยและมีสัมมาคารวะ ถ้าเป็นพระเถระชั้นผู้ใหญ่ ให้ประนมมือขณะที่สนทนาด้วยและใช้คำพูดกับพระภิกษุสงฆ์ให้ถูกต้องเหมาะสม เช่น จันภัตตอาหาร (กินอาหาร), จำวัด (นอน), อาพาธ (ป่วย), สรงน้ำ (อาบน้ำ), ทำวัตร (สวดมนต์), นมัสการ (การแสดงความอ่อนน้อมด้วยการกราบไหว้), อาราธนาธรรม (ขอนิมนต์ให้พระภิกษุแสดงธรรม) ในการสนทนาพระสงฆ์ท่านจะใช้คำว่า "เจริญพร" ซึ่งเป็นคำที่พระใช้ทักทายคนทั่วไป และคำสรรพนามที่พระภิกษุใช้กับบุคคลระดับต่าง ๆ เช่น "อาตมา" ใช้กับบุคคลธรรมดาหรือผู้มีตำแหน่งสูง และ "ผม/กระผม" ใช้กับพระภิกษุ

ด้วยกัน "คุณโยม" ใช้กับบิดามารดา ญาติผู้ใหญ่ "คุณ" ใช้กับพระภิกษุด้วยกันที่ฐานะเสมอกัน "คุณ/เธอ" ใช้กับบุคคลทั่วไป ส่วนฆราวาส ซึ่งเป็นคนธรรมดาควรใช้คำแทนตนเองว่า "ผม/กระผม หรือฉัน/ดิฉัน"

### 1.3.5 การรับของจากผู้ใหญ่

1.3.5.1 ขณะที่ผู้ใหญ่ยื่น ให้เดินในอาการสำรวมไปในระยะใกล้ (ประมาณ 2 ก้าว) แสดงความเคารพโดย

(1) สุภาพบุรุษ คำนับ แล้วก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าเล็กน้อย น้อมตัวรับของโดยใช้มือขวาหรือทั้ง 2 มือ ถอยเท้าขวากลับไปในท่าตรง ทำความเคารพ เดินถอยหลังประมาณ 2-3 ก้าว หันหลังกลับ

(2) สุภาพสตรี ย่อตัวไหว้โดยก้าวเท้าขวาไปข้างหลังเล็กน้อย ย่อเข้าซ้ายลงพร้อมกับยกมือไหว้

1.3.5.2 ขณะที่ผู้ใหญ่นั่ง ให้เดินในอาการสำรวมไปในระยะใกล้ แสดงความเคารพโดย

(1) สุภาพบุรุษ คำนับ แล้วก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ทั้งเข้าซ้ายลง น้อมรับของลุกขึ้นยืนถอนเท้าขวากลับท่าตรง ทำความเคารพ เดินถอยหลังประมาณ 2-3 ก้าว หันหลังกลับ

(2) สุภาพสตรี ก้าวเท้าขวาไปข้าง ทั้งเข้าซ้ายลง ประนมมือไหว้ น้อมรับของลุกขึ้นยืนถอนเท้าขวากลับในท่าตรง ทำความเคารพ เดินถอยหลังประมาณ 2-3 ก้าว หันหลังกลับ

### 1.3.6 การส่งของให้ผู้ใหญ่

#### 1.3.6.1 ขณะที่ผู้ใหญ่ยืน

(1) สุภาพบุรุษ ให้เดินในอาการสำรวมเข้าไปในระยะใกล้พอสมควร ยืนตรง แสดงความเคารพโดยการคำนับ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าเล็กน้อย น้อมตัวส่งของ เสร็จแล้วถอนเท้าขวากลับในท่าตรงแสดงความเคารพ เดินถอยหลังออกมาเล็กน้อย จึงหันหลังเดินกลับ

(2) สุภาพสตรี ให้เดินในอาการสำรวม เดินเข้าไปในระยะใกล้พอสมควร ยืนตรง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าเล็กน้อย ย่อตัวลงโดยย่อเข้าซ้ายลงเล็กน้อย น้อมส่งของ เมื่อผู้ใหญ่วรับของเสร็จแล้ว ประนมมือไหว้ในขณะที่ยังย่อตัวอยู่ ยืนขึ้น ถอยเท้าขวากลับในท่าตรง เดินถอยหลังกลับเล็กน้อยจึงหันหลังเดินกลับ

#### 1.3.6.2 ขณะที่ผู้ใหญ่นั่ง

(1) สุภาพบุรุษ ให้เดินในอาการสำรวมเข้าไปในระยะใกล้พอสมควร แสดงความเคารพโดยการคำนับ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าเล็กน้อย ทั้งเข้าซ้ายลงพื้น น้อมตัวส่งของ แล้วยืนขึ้น ถอนเท้าขวากลับในท่ายืนตรง แสดงความเคารพ เดินถอยหลังเล็กน้อยจึงเดินหันหลังกลับ

(2) สุภาพสตรี ให้เดินในอาการสำรวมเข้าไปในระยะใกล้พอสมควร หยุดยืนตรง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าเล็กน้อย ทิ้งเท้าซ้ายลงพื้น น้อมตัวส่งของ แล้วทำความเคารพโดยการประนมมือไหว้ ลุกขึ้นยืนถอยเท้าขวากลับในท่าตรง เดินถอยหลังเล็กน้อยจึงหันหลังเดินกลับ

### 1.3.6.3 กรณีที่ผู้ใหญ่นั่งกับพื้น

สุภาพบุรุษและสุภาพสตรี ปฏิบัติเช่นเดียวกันคือ เดินเข้าเข้าไปห่างจากผู้ใหญ่พอสมควร แล้วนั่งพับเพียบกราบ 1 ครั้ง ไม่แบ่มือ หรือยกมือขึ้น ไหว้ตามระดับอาวุโสของผู้ใหญ่ ถ้ามีการสนทนาก็ให้นั่งพับเพียบในลักษณะสำรวม เมื่อผู้ใหญ่ส่งสิ่งของให้ ก่อนรับให้ยกมือขึ้นไหว้ 1 ครั้ง แล้วจึงยื่นมือขวารับสิ่งของ วางสิ่งของที่ได้รับมาไว้ทางด้านขวามือเหนือเข่าเล็กน้อยเมื่อจะลากลับให้แสดงความเคารพด้วยการกราบหรือไหว้เช่นเดียวกับตอนมา หยิบของด้วยมือขวา แล้วเดินเข้าถอยออก

กล่าวโดยสรุป กิริยามารยาทเป็นเอกลักษณ์ส่วนหนึ่ง เป็นเรื่องของการปฏิบัติตนต่อบุคคลของคนในชาติไทย ผู้ที่มีมารยาทนั้นต้องมีความประพฤติดีทั้งทางกาย วาจา และใจ จึงมีแนวการปฏิบัติเกี่ยวกับมารยาทเกิดขึ้นในสังคมเป็นรูปแบบปฏิบัติตามมารยาทไทยที่สำคัญสำหรับนักเรียน นักศึกษาและบุคคลธรรมดาทั่วไป คือ การแสดงความเคารพ, การยืน, การเดิน, การนั่ง, การนอน, การรับ-ส่งสิ่งของ, การแสดงกิริยาอาการ, การรับประทานอาหาร, การให้และการรับบริการ, การทักทาย, การสนทนา, การใช้คำพูด, การฟัง, การใช้เครื่องมือสื่อสาร, การประพฤติปฏิบัติในพิธีการต่าง ๆ ซึ่งควรฝึกปฏิบัติให้เกิดความคล่องแคล่วชำนาญ เมื่อไปอยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ จะได้แสดงออกถึงมารยาทไทยได้อย่างสวยงาม

## สรุป

มารยาทเป็นระเบียบแบบแผนการประพฤติที่ดั่งงามอันแสดงถึงพฤติกรรมที่สุภาพเรียบร้อย ที่แสดงออกทั้งทางกาย วาจาโดยมีตัวกำหนดพฤติกรรมให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสมเป็นแนวปฏิบัติที่จำเป็นสำหรับคนไทยโดยทั่วไปในปัจจุบัน มารยาทไทยเป็นกิจกรรมมารยาทที่คนไทยได้สร้างสรรค์ให้เหมาะกับลักษณะนิสัยของคนไทยและสภาพแวดล้อมของประเทศไทยเป็นที่ประจักษ์ทั่วไปว่า “มารยาทไทย” เป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นอย่างหนึ่งของคนไทย โดยเฉพาะการให้ความสำคัญเคารพในอาวุโส รวมถึงความกตัญญูทักทายต่อผู้มีพระคุณ โดยเหตุนี้ จึงต้องมีการเรียนรู้มารยาทไทยในรายละเอียดหลายเรื่องทั้งที่พึงประพฤติปฏิบัติต่อหน้าผู้ใหญ่ ต่อหน้าพระมหากษัตริย์ และต่อหน้าพระภิกษุสงฆ์ มารยาทในสังคมไทยให้ความสำคัญต่ออาวุโส ในเรื่อง ความสำคัญ ของมารยาทในการพบปะสมาคมในสังคมไทย มารยาทในการแสดงความเคารพ การถวาย ความเคารพต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ การแสดงความเคารพพระสงฆ์ การรับของจากผู้ใหญ่ และ การส่งของให้ผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับ กาลเทศะและกับบุคคลต่าง ๆ ได้

มารยาทไทย เป็นกิจรยวาจาเรียบร้อย ถูกกาลเทศะตามวัฒนธรรมธรรมไทย มารยาทไทยจึงแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมไทยอันดั่งงาม สวยงาม สุขภาพอ่อนนุ่มและอ่อนหวาน ซึ่งได้รับการยกย่องจากนานาชาติว่า ไทยมีวัฒนธรรมอันสวยงาม ความสำคัญของมารยาทที่มีต่อตนเอง และสังคม ได้กำหนดแนวทางปฏิบัติมารยาทไทยออกเป็น 15 พฤติกรรม ดังนี้ การแสดงความเคารพ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การรับ-ส่งสิ่งของ การแสดงกิริยาอาการ การรับประทานอาหาร การให้และการรับบริการ การทักทาย การสนทนา การใช้คำพูด การฟัง การใช้เครื่องมือสื่อสาร และการประพฤติปฏิบัติในพิธีการต่าง ๆ

กิจกรรมมารยาทเป็นเอกลักษณ์ส่วนหนึ่ง เป็นเรื่องของการปฏิบัติตนต่อบุคคลของคนในชาติไทย ผู้ที่มีมารยาทนั้นต้องมีความประพฤติดีทั้งทางกาย วาจา และใจ จึงได้มีแนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับมารยาทเกิดขึ้นในสังคม มารยาทจะเป็นเครื่องชี้ถึงพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว มารยาททำให้สังคมมีระเบียบแบบแผน บุคคลผู้มีมารยาทดีจะสามารถสืบทอดขนบธรรมเนียมอันเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติ มารยาทเป็นการแสดงถึงมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี บุคคลผู้มีกิริยามารยาทคือ ผู้ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างให้เกียรติ สุภาพ และถูกกาลเทศะได้อย่างเหมาะสม



## แบบฝึกหัดหลังเรียน

### หน่วยที่ 9 มารยาทไทย

**ตอนที่ 1** จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ได้ใจความสมบูรณ์

1. จงอธิบายความสำคัญของมารยาทที่มีต่อตนเองและสังคม
2. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติได้กำหนดแนวทางปฏิบัติมารยาทไทย มีอะไรบ้าง  
จงอธิบาย
3. แนวปฏิบัติเกี่ยวกับมารยาทในสังคมไทยแบ่งเป็นกี่ประเภท อะไรบ้าง จงอธิบาย
4. จงอธิบายถึงมารยาทในการเดินที่ถูกต้อง
5. จงอธิบายถึงมารยาทในการรับประทานอาหารภายในครอบครัวหรือระหว่างหมู่ญาติมิตร
6. ประโยชน์ที่นักศึกษาคิดว่าได้จากการที่นักศึกษาแสดงมารยาทที่ถูกต้องเหมาะสมกับกาลเทศะ  
จงอธิบาย

## ใบงานที่ 1

### มารู้จักมารยาทในการแนะนำตัว

คำชี้แจง ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มจำนวน 5 คน เพื่อทำกิจกรรมประเด็นต่อไปนี้

1. การแนะนำตัว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การแนะนำบุคคล 2 คน ให้รู้จักกัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ในกรณีที่ถูกระบุแนะนำ

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## แบบทดสอบประเมินผลหลังเรียนหน่วยที่ 9

**วัตถุประสงค์** เพื่อประเมินความรู้ของนักศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง “มารยาทในสังคมไทย”

**คำแนะนำ** ให้นักศึกษาเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย X ลงหน้าข้อที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดไม่ใช่ความสำคัญของมารยาทที่มีต่อตนเองและสังคม
  - ก. บุคคลผู้ที่มีมารยาทดีจะสืบทอดขนบธรรมเนียมอันเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติ
  - ข. มารยาทไม่ทำให้สังคมมีระเบียบแบบแผน
  - ค. มารยาทจะเป็นเครื่องชี้ถึงพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว
  - ง. มารยาทเป็นการแสดงออกถึงการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
2. ข้อใดเป็นบุคคลผู้มีกิริยามารยาทดี ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างให้เกียรติ สุภาพ และถูกกาลเทศะ
  - ก. การที่ได้รับการศึกษาและการประกอบอาชีพ
  - ข. ปฏิบัติตนตามกฎหมายเกณฑ์ของสังคม เช่น การเข้าแถว การมีวินัย การรักษาความสะอาด
  - ค. รับประทานอาหารที่ของตนที่มีต่อสังคมและประเทศชาติ ไม่หลงใหลและชื่นชมไปกับวัฒนธรรมต่างชาติ
  - ง. สามารถควบคุมกิริยาวาจาอยู่ในกฎหมายเกณฑ์ของสังคม ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้มีบุคลิกภาพดีในสังคม
3. ข้อใดไม่ใช่ประเภทของมารยาทในสังคมไทยของสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติได้กำหนดไว้
 

ก. การแสดงบทบาทสมมติ	ข. การแสดงความเคารพ
ค. การรับประทานอาหาร	ง. การใช้คำพูด
4. ข้อใดเป็นแนวปฏิบัติในสังคมสากลหรือเป็นมารยาทโดยทั่วไปที่ได้รับการยอมรับและยกย่องปฏิบัติกัน
 

ก. การติดต่อสมาคมกับบุคคลอื่น	ข. การปฏิบัติต่อกันทางวาจาและท่าทาง
ค. มารยาทตามกาลเทศะ	ง. การใช้ภาษาและพฤติกรรมต่าง ๆ
5. ข้อใดไม่ใช่มารยาทโดยทั่วไปในสังคม
  - ก. มารยาทในการแต่งกาย การยืน เดิน นั่ง
  - ข. การดูแลวัฒนธรรมของชาติ
  - ค. มารยาทในกิริยาและท่าทางและคำพูด
  - ง. มารยาทในการคบหาสมาคมกับผู้อื่น

6. การยืนที่ถูกต้องควรมีลักษณะตามข้อใด
- แกว่งแขนไปมาหรือหรือล้วงกระบैया
  - แสดงท่าทางลุกสี่ลุกกลน หรือแคะ แคะ เกาตนเอง
  - ยื่นค้ำหัวผู้ใหญ่ จ้องหน้าผู้ใหญ่
  - ขาทั้งสองข้างชิดกัน ปล่อยแขนทั้งสองข้างแนบลำตัวหรือประสานกันข้างหน้า
7. มารยาทในการรับประทานอาหารในงานสมาคมต่าง ๆ ที่ถูกต้องควรมีลักษณะตามข้อใด
- ในการร่วมโต๊ะกับผู้ใหญ่ควรให้ผู้ใหญ่นั่งก่อนแล้วจึงนั่งตาม และรอให้ผู้ใหญ่เริ่มรับประทานอาหารก่อน
  - นั่งตัวไม่ตรง นั่งโยกเก้าอี้ และทำศอกบนโต๊ะอาหาร
  - ในระหว่างรับประทานอาหาร ใช้มือเขี่ยอาหารใส่ช้อน ไม่ใช่ส้อมหรือมีดช่วย
  - การถ่มเศษอาหารออกจากปาก และทำความสะอาดฟันบนโต๊ะอาหาร
8. ข้อใดไม่ใช่แนวปฏิบัติของมารยาทในการแนะนำตัว
- การแนะนำตัว
  - การแนะนำบุคคล 2 คนให้รู้จักกัน
  - ไม่แนะนำตัวและไม่แนะนำบุคคลให้รู้จัก
  - กรณีที่ถูกแนะนำ
9. ข้อใดเป็นมารยาทในการใช้โทรศัพท์มือถือ
- คุยโทรศัพท์กับผู้อื่นในขณะที่ชมภาพยนตร์หรือชมการแสดง
  - ใช้โทรศัพท์ในขณะที่กำลังขับรถ
  - ให้เบอร์โทรศัพท์ของบุคคลอื่นโดยที่เจ้าของเบอร์ไม่ได้รับอนุญาต
  - การใช้โทรศัพท์ในที่ประชุมเป็นการรบกวนผู้อื่น ควรปิดมือถือหรือเปลี่ยนระบบเสียงเป็นระบบสั่นแทน
10. ข้อใดไม่ใช่มารยาทในการใช้รถหรือเรือโดยสารประจำทาง
- ไม่ควรพูดคุยกันเสียงดังในรถหรือเรือโดยสาร
  - แย่งกันขึ้นรถหรือลงเรือโดยสาร
  - เมื่อเรือหรือรถเล่นเทียบท่าหรือสถานี รอให้ผู้โดยสารขึ้นจากเรือหรือลงจากเรือให้เรียบร้อย
  - หากมีเด็ก คนชรา หรือผู้หญิงมีครรภ์ ควรลุกให้นั่ง

เฉลยแบบประเมินผลหลังเรียน หน่วยที่ 9  
มารยาทในสังคมไทย

## บรรณานุกรม

ชาติรี เนตยวิจิตร. (2556). **ทักษะชีวิตและสังคม**. กรุงเทพฯ : บริษัทศูนย์หนังสือเมืองไทย จำกัด.  
ปิยดา ดิลกปรีชากุล, อภิชาติ พจน์จิราภรณ์ และปรีชา ไวยโกคา. (2550). **ทักษะชีวิต**. กรุงเทพฯ  
: สำนักพิมพ์เอ็มพันธ์.

สำนักคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม.(2559). เข้าถึงได้จาก

[https://www.m-culture.go.th/young/download/article/article\\_20160122165739.pdf](https://www.m-culture.go.th/young/download/article/article_20160122165739.pdf)

สุดารัตน์ พิมลรัตนกานต์.(2558). **ทักษะชีวิตและสังคม Life Skills and Society**. กรุงเทพฯ :  
ซีเอ็ดเคชั่น

อมรรัตน์ เทพกาปนาท. (2559). **มารยาททางสังคม** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :

[www.hotcourses.in.th](http://www.hotcourses.in.th)

อัจฉรา นวจินดา. (2559). **มารยาททางสังคม** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก :

<http://web.eng.nu.ac.th>