

## An Analytical Study of Sekhiyavatta, The Code of Etiquette Towards Thai Traditional Manner

Phra Samrong Saññato (Saengthong)<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

\*Corresponding author. E-mail: [Msamrong84@gmail.com](mailto:Msamrong84@gmail.com)

### ABSTRACT

This article focuses on the study and analysis of religious observances affecting Thai manners. The results of the study found that the code of etiquette is contained in the seventh part of the 227 precepts of the monks. This part contains 75 precepts categorized into 4 sections: 1) the section of proper behavior (*sāruppa*, 26 precepts) regarding the proper manners of the monks in the public; 2) the section on food (*bhojanapaṭisaṃyutta*, 30 precepts) concerning food consumption; 3) the section on teaching dhamma (*dhammadesanāṣaṃyutta*, 16 precepts) relating to preaching; 4) the section on miscellany (*pakiṇṇaka*, 3 precepts) regarding to minor miscellany. In regards to the influence of the code of etiquette on Thai manners, in the Vinaya Piṭaka, the code of etiquette contains regulations and teachings on manners that are very valuable to Thai manners because most of the manners that Thai people practice today include physical etiquette: walking, sitting, showing respect, eating, dressing and verbal etiquette such as conversations on various occasions. These are all based on the teachings of Buddhism. The Buddhist followers have adopted the principles of the code of etiquette to apply as a model for Thai etiquette such as paying homage, paying respect, walking, sitting correctly and properly. The physical and verbal actions are suitably conducted in each occasion and do not encroach one's self and others. This makes the whole world realize that Thai people are respectful, have good manners, humility and are able to coexist with other people in the society peacefully.

**Keywords:** Sekhiyawat, Thai Etiquette, Buddhism

## การศึกษาวิเคราะห์เสขียวัตร์ที่มีต่อมารยาทไทย

พระสำรอง สดณฺโฑ (แสงทอง)<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประเทศไทย

\*Corresponding author. E-mail: [Msamrong84@gmail.com](mailto:Msamrong84@gmail.com)

### บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งศึกษาการศึกษาวิเคราะห์เสขียวัตร์ที่มีต่อมารยาทไทย ผลการศึกษาพบว่า เสขียวัตร์ เป็นหมวดที่ 7 ในสิกขาบท 227 ของพระภิกษุ มี 75 สิกขาบท แบ่งเป็น 4 หมวด หมวด 1 สารูป มี 26 สิกขาบท ว่าด้วยความเหมาะสมแก่สมณเพศในการประพฤติปฏิบัติต่อชุมชน หมวด 2 โภชนปฏิบัติมี 30 สิกขาบท ว่าด้วยการฉันอาหาร หมวด 3 อัมมเทศนาสังยุต มี 16 สิกขาบท ว่าด้วยการแสดงธรรม หมวด 4 ปกิณณกะ มี 3 สิกขาบท เป็นหมวดเบ็ดเตล็ด เสขียวัตร์ที่มีต่อมารยาทไทย พบว่าในพระวินัยปิฎก หมวดเสขียวัตร์มีข้อบัญญัติและคำสอนเกี่ยวกับเรื่องของมารยาทไว้ ซึ่งมีคุณค่าอย่างมากในด้านมารยาทไทย เพราะส่วนใหญ่มารยาทที่คนไทยได้นำมาใช้ในปัจจุบันนี้ทั้งมารยาททางกาย คือ การเดิน การนั่ง การแสดงความเคารพ การรับประทานอาหาร การแต่งกาย และมารยาททางวาจา เช่นการพูดสนทนาในโอกาสต่างๆ กัน ล้วนมีพื้นฐานมาจากคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา ผู้นับถือได้นำเอาหลักของเสขียวัตร์ ธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาท มาประยุกต์ใช้เป็นต้นแบบมารยาทไทย รู้จักวิธีการกราบ การไหว้ การเดิน การนั่ง ที่ถูกต้องและเหมาะสม การกระทำทางกายและวาจาเป็นไปในทางที่ถูกต้อง เหมาะสมกับกาลเทศะ และไม่เบียดเบียนให้เป็นที่เดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น ทำให้คนทั่วโลกมองเห็นว่า คนไทยเป็นคนมีสัมมาคารวะ มีกิริยามารยาทเรียบร้อย มีความอ่อนน้อมถ่อมตน สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างสงบสุขและร่มเย็น

**คำสำคัญ:** เสขียวัตร์, มารยาทไทย, พระพุทธศาสนา

© 2022 BRJ: Bodhisatva Review Journal

### บทนำ

ความสง่างามในศีลาจารวัตรขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ยังความเลื่อมใสศรัทธาแก่ผู้พบเห็น และพระพุทธองค์ทรงอบรมสั่งสอนพระภิกษุสงฆ์ให้มีศีลาจารวัตรงดงามเรียบร้อย โดย ทรงบัญญัติหมวดพระวินัยเสขียวัตร์ขึ้น ครั้นเมื่อพระภิกษุสงฆ์ปฏิบัติตามพระวินัยหมวดนี้แล้ว ทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย สงบสำรวม สง่างาม แก่ผู้ที่มาพบเห็น เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัย ตั้งแต่ครั้งบรรพบุรุษไทยต่อมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน พระพุทธศาสนาได้หยั่งรากลึกลงในประเทศไทย คนชาติไทยได้คุ้นเคยกับศีลาจารวัตรอันงดงามของพระภิกษุสงฆ์จนซึมซับและถ่ายทอดกิริยามารยาท ที่นุ่มนวลนั้น อบรมสั่งสอนลูกหลานสืบทอดต่อกันมา เสขียวัตร์จึงเปรียบเหมือนเพชรน้ำหนึ่งที่ทำให้คนไทยพิเศษ มีความอ่อนโยน นุ่มนวล น่ารัก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ค่อยมีปรากฏในชนชาติอื่นมากนัก จึงสมควรที่ลูกหลานไทยยุคปัจจุบันจะต้องกลับมาทบทวน ฝึกฝนตนเองอีกครั้งหนึ่งเพื่อรักษาวัฒนธรรมอันทรงคุณค่า และเป็นเอกลักษณ์ของชนชาวไทย

พระพุทธศาสนาเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องเป็นหลักประพฤติปฏิบัติในการดำรงชีวิต ปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎก คัมภีร์หลักของพระพุทธศาสนาที่บรรจุคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไว้เป็นหมวดหมู่แบ่งเป็น 3 ปิฎก ได้แก่ 1. พระวินัยปิฎก ว่าด้วยวินัยหรือข้อบัญญัติเกี่ยวกับความประพฤติความเป็นอยู่ ขนบธรรมเนียมประเพณี การดำเนินกิจการต่างๆ ของภิกษุสงฆ์ และภิกษุณีสงฆ์ 2. พระสุตตันตปิฎก ว่าด้วยพระสูตรหรือเทศนาที่ตรัสแก่บุคคลต่างๆ ในเวลาและสถานที่แตกต่างกัน 3. พระอภิธรรมปิฎก ว่าด้วยหลักธรรมต่างๆ ที่อธิบายในเชิงวิชาการ เป็นคำสอนด้านจิตวิทยาและอภิปรัชญาในพระพุทธศาสนา (เสถียรพงศ์ วรรณปก, 2543)

ในส่วนของพระวินัยปิฎก ที่ว่าด้วยข้อบัญญัติในการประพฤติความเป็นอยู่ตลอดจนขนบธรรมเนียมกิจการต่างๆ ของภิกษุ ภิกษุณี โดยมีจุดประสงค์ของการบัญญัติเพื่อประโยชน์ของพระสงฆ์โดยรวม ประโยชน์เฉพาะบุคคลประโยชน์ของความดีงามแห่งชีวิต ประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชน และพระพุทธศาสนา ในอดีตกาลหรือแม้แต่ตามชนบทในปัจจุบันวัดยังเป็นศูนย์รวมของการชุมนุมพบปะสังสรรค์กันของสมาชิกชุมชนเมื่อถึงเทศกาลต่างๆ จรรยา มารยาทอันดีงามซึ่งเป็นผลมาจากการปฏิบัติธรรมได้ช่วยให้ผู้คนจำนวนมากที่มาชุมนุมพบปะกัน มิให้เกิดการกระทบกระทั่งกันหรือแม้แต่การดำเนินชีวิตในยามปรกติ มารยาทอันดีงามจากการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา ก็จะช่วยให้ชีวิตดำเนินไปได้โดยราบรื่น ซึ่งเรามักเข้าใจว่า มารยาทเป็นเรื่องของการปรับตัวให้เข้ากับสังคม เพื่อความงดงาม น่าดู เพื่อการยอมรับเข้าเป็นหมู่คณะเท่านั้น แต่แท้จริงแล้วเรื่องเบื้องหลังลึกซึ้งเกี่ยวกับต้นบัญญัติของมารยาท ที่เรายอมรับกันอยู่ในปัจจุบัน ถ้าเราย้อนกลับมาสำรวจตัวเอง จะพบว่าในตัวเราเองนั้นมีแต่สิ่งที่ไม่งามเกือบทั้งสิ้น ของเสียที่ขับออกมาจากร่างกายทั้งหลายนั้นไม่น่าพิสมัยทั้งนั้น จึงเป็นปัญหาว่าทำอย่างไร ที่จะไม่ให้ความไม่น่าดูเหล่านั้น ไปรบกวนผู้ที่อยู่รอบข้าง จะทำอย่างไรจึงจะป้องกันการกระทบกระทั่งอันเกิดจากความไม่งามของสิ่งเหล่านั้น จากปัญหาเหล่านี้ได้มีการบัญญัติมารยาทขึ้นเป็นกฎเกณฑ์ใช้สืบทอดกันมา ต้นบัญญัติมารยาทต่างๆ ที่เก่าแก่และถือเป็นต้นแบบของมารยาทไทยปัจจุบัน คือ **เสขียวัตร** ซึ่งเป็นหมวดพระวินัยในพระพุทธศาสนา ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบัญญัติสิกขาบทต่างๆ ไว้เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์ได้ถือปฏิบัติเป็นธรรมเนียมและแบบแผนอันเดียวกัน เพื่อยังศรัทธาของผู้ศรัทธาอยู่ให้เจริญยิ่งขึ้น และปลูกศรัทธาของผู้ยังไม่ศรัทธาให้บังเกิดความขึ้นซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับมารยาทไทย ในสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี ดังนั้น บทความนี้จึงมุ่งการศึกษาวิเคราะห์เสขียวัตรที่มีต่อมารยาทไทย โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### เสขียวัตรในพระวินัยปิฎก

**เสขียวัตร** (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 2/576-654/649-735) หมายถึง วัตรที่ภิกษุจะต้องศึกษา ธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาทที่ภิกษุพึงสำเหนียกหรือพึงฝึกฝนปฏิบัติ เป็นพุทธบัญญัติที่ได้เตือนสติให้ภิกษุสงฆ์พึงสำรวมกาย วาจา ใจ เมื่อเข้าไปอยู่ในที่ชุมชนหรือในละแวกบ้านของผู้อื่น เพื่อยังให้เกิดความเลื่อมใสของบุคคลในชุมชนนั้นๆ จะได้มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา

ข้อปฏิบัติในเสขียวัตร เป็นข้อปฏิบัติพื้นฐานในการฝึกฝนตนให้เป็นผู้มีศีลอันเป็นพื้นฐานในการศึกษา เพื่อให้เกิดสมาธิ ปัญญาซึ่งตามคติทางพระพุทธศาสนาเรื่องการศึกษา มักจะต้องควบคู่กับการมีจริยะ คือ การดำเนินชีวิตที่ดีงาม จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการฝึกฝน เรียนรู้ และพัฒนาไป ดังพระดำรัสของพระพุทธเจ้าที่ตรัสว่า “พรหมจริยะ คือ จริยะอันประเสริฐ ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งมาเป็นสิกขา คือ การเรียนรู้ ฝึกฝน พัฒนา” (พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตฺโต), 2539)

ดังนั้น การฝึกตนเบื้องต้นคือ การรักษาศีล เป็นการฝึกพฤติกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นให้อยู่ในอาการสำรวมทางกาย วาจา ให้อยู่ในอาการสงบก็จะเกิดสมาธิ ปัญญาในการคิดพิจารณาไตร่ตรองการกระทำต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่าสมควรกระทำหรือไม่สมควรกระทำ และการที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติสิกขาบทขึ้นมา เนื่องมาจากภิกษุพระฉัพพัคคีย์ประพฤติตนไม่เหมาะสมเป็นเหตุให้ภิกษุสงฆ์ทั่วไป และประชาชนพากันติเตียน เฟ่งโทษและโพนทนา เมื่อความทราบถึงพระพุทธเจ้า จึงได้มีการสอบสวนจนทราบความจริง ก็ทรงบัญญัติสิกขาบทมิให้ภิกษุสงฆ์ประพฤติเช่นนั้นอีก เพื่อเป็นการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกันในสังคม

พระพุทธศาสนามีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อคนไทยและสังคมไทย มาตั้งแต่อดีต เนื่องจากหลักธรรมคำสอนของพระศาสนาสอดคล้องกับลักษณะนิสัยใจคอของคนไทย ทำให้คนไทยยอมรับนับถือพระพุทธศาสนาเข้ามาเป็นแบบอย่างในการยึดถือปฏิบัติในการดำเนินชีวิตสืบเนื่องต่อกันมาจนกระทั่งทุกวันนี้

ในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนแก่ภิกษุทั้งหลายและ ผู้ที่นับถือทั่วไปคำสอนเหล่านี้ได้ถูกรวบรวมไว้ในพระไตรปิฎกซึ่งจะขอกกล่าวถึงเฉพาะเสขียวัตรในพระวินัยปิฎก ซึ่งที่เกี่ยวข้องกับมารยาทที่คนไทยได้นำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน

**เสขียวัตร** เป็นส่วนหนึ่งของพระวินัยของพระภิกษุในศีล 227 ข้อ กล่าวคือเป็นวัตรที่ภิกษุจะต้องศึกษาธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาทที่ภิกษุพึงสำเหนียก หรือพึงฝึกฝนปฏิบัติ เป็นพุทธบัญญัติที่ได้เตือนสติให้ภิกษุสงฆ์พึงสำรวมกาย วาจา ใจ เมื่อเข้าไปอยู่ในที่ชุมชนหรือในละแวกบ้านของผู้อื่น เพื่อยังให้บุคคลในชุมชนนั้นๆ เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาพระวินัยปิฎกที่นำมาใช้เป็นแหล่งสืบค้นในการศึกษาครั้งนี้จะนำมาเฉพาะพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ เล่ม 2 ในหมวดหนึ่งที่มีชื่อว่า หมวดเสขียวัตร

หมวดเสขียวัตร แบ่งเป็น 4 หมวด ดังนี้

หมวด 1 สารูป มี 26 สิกขาบท ว่าด้วยความเหมาะสมแก่สมณเพศในการประพฤติปฏิบัติต่อชุมชน

หมวด 2 โภชนปฏิบัติสังยุต มี 30 สิกขาบท ว่าด้วยการฉันอาหาร

หมวด 3 อัมมเทศนาสังยุต มี 16 สิกขาบท ว่าด้วยการแสดงธรรม

หมวด 4 ปกิณณกะ มี 3 สิกขาบท เป็นหมวดเบ็ดเตล็ด

ข้อวัตรปฏิบัติที่เรียกว่า เสขียะ เหล่านี้ เป็นมารยาทเบื้องต้นที่ภิกษุสามเณรควรเรียนรู้และประพฤติปฏิบัติตาม เป็นหลักปฏิบัติอันเป็นคุณสมบัติของผู้ที่ยังต้องศึกษา หรือธรรมเนียมเกี่ยวกับเรื่องมารยาทที่ภิกษุต้องสำเหนียก ฝึกฝนปฏิบัติ เสขียะ ไม่ใช่ชื่อแห่งอาบัติ แต่เป็นชื่อสิกขาบทที่ว่าด้วยมารยาทของบุคคลผู้ได้รับการศึกษาเรียกว่า เสขียวัตร คือ กิริยามารยาทที่เหมาะสมของภิกษุ ผู้ไม่ปฏิบัติตามบทบัญญัติแห่งเสขียะ ต้องอาบัติทุกกฏ เป็นที่น่าสังเกตได้ว่า เสขียวัตรนี้ สอนให้รู้จักความเคารพต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสิ่งแวดล้อมภายนอกด้วย เป็นการให้ความเคารพทั้งบุคคล สถานที่ และสิ่งของ พระพุทธเจ้าทรงตระหนักในบุคคลและสิ่งแวดล้อม จึงทรงวางกฎเกณฑ์ในพระวินัยไว้ อันเป็นการอนุรักษ์แหล่งน้ำลำธาร และต้นไม้ได้ด้วย

### แนวคิดเรื่องมารยาทไทยในพระพุทธศาสนา

สังคมอินเดียในสมัยก่อนพุทธกาลและแม้ในสมัยพุทธกาล ตกอยู่ในอิทธิพลของศาสนาพราหมณ์ ซึ่งเป็นศาสนาชนชั้นปกครองที่เรียกตนเองว่าอารยัน ได้ตั้งขึ้นและใช้เป็นเครื่องมือในการปกครอง ทั้งนี้โดยศาสนาพราหมณ์สอนไว้ว่า ชีวิตของมนุษย์ขึ้นอยู่กับพรหมลิขิต คือเมื่อพระพรหม เทพเจ้าผู้ยิ่งใหญ่ได้ทรงลิขิตให้ผู้ใดเกิดในวรรณะใดแล้ว ผู้นั้นจะต้องอยู่ในวรรณะนั้นไปจนตลอดชีวิต จะเปลี่ยนเป็นวรรณะอื่นไม่ได้ และเรียกชาวพื้นเมืองเดิมที่ตนปกครองว่า มีลักษณะคือเป็น อนารยชน (จันนงค์ ทองประเสริฐ, 2543)

นอกจากนี้ ได้มีการแบ่งระบบชนชั้นวรรณะ ไม่ขึ้นตรงต่อกันและกัน วรรณะต่ำจะไปคบหาสมาคมกับวรรณะสูงไม่ได้ ถือว่าผิดประเพณี มีการดูถูกเหยียดหยามเรียกว่าวรรณะทั้ง 4 คือ “ชนชั้นในสังคมอินเดียที่กำหนดด้วยชาติกำเนิดตามหลักศาสนาพราหมณ์” ได้แก่ วรรณะพราหมณ์วรรณะกษัตริย์ วรรณะแพศย์ และวรรณะศูทร (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2528)

การแบ่งชนชั้นเช่นนี้ ทำให้เกิดปัญหาทางเชื้อชาติและการเมือง เพราะเป็นการเหยียดหยามดูถูก ไม่เป็นการเคารพต่อกันและกัน ผู้ที่จะได้เรียนรู้เรื่องกฎระเบียบ มารยาทประเพณีต่างๆ ก็จำกัดอยู่เพียงแค่ 2 วรรณะคือ วรรณะกษัตริย์กับวรรณะพราหมณ์ ส่วนวรรณะแพศย์กับวรรณะศูทรถือว่าหมดสิทธิ์ที่จะได้ศึกษาเล่าเรียน ในฐานะที่พระพุทธองค์ทรงเกิดในวรรณะกษัตริย์ ซึ่งเป็นนักรบ พระองค์ทรงทราบดีว่า “พวกผู้ดีเขารังเกียจพวกไพร่เพียงใด ทั้งนี้เพราะพวกศูทรหรือไพร่นั้นเป็นคนชั้นต่ำไม่มีระเบียบวินัย ไม่รู้จักกิริยามารยาทที่ดีในสังคม” เมื่อบุคคลเหล่านี้ มาบวชในพระธรรมวินัยแล้ว พระพุทธองค์ทรงเห็นความสำคัญในการที่จะปรับพฤติกรรม จึงได้สอนมารยาทให้เพื่อจะแก้ปัญหาด้านสังคมในด้านกิริยามารยาท และป้องกันการดูถูกจากบุคคลภายนอกซึ่งอาจกล่าวได้ว่า สาวกของพระสมณะโคดม ไม่มีมารยาทหรือความเป็นผู้ดีเลย จึงได้สร้างกฎระเบียบใหม่ คือ การไม่แบ่งแยก

ระบบชนชั้นวรรณะ ทรงเปลี่ยนแปลงและปรับประยุกต์ระบบสังคมให้ดีขึ้น ไม่มีการดูถูกเหยียดหยามคนต่างวรรณะกัน เพราะถือว่าคนทุกคนเกิดมาเป็นคนมีคุณค่าเสมอกัน จะต่างกันก็ตรงที่การทำดีหรือทำชั่ว (จันทน์ ทองประเสริฐ, 2543)

จากแนวความคิดดังกล่าว พระพุทธองค์จึงทรงสอนคุณสมบัตินี้ให้โดยการบัญญัติสิกขาบทเกี่ยวกับเรื่องมารยาทขึ้นมา เรียกว่าเสขียวัตถ์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 2/576-654/649-735) คือข้อวัตรปฏิบัติที่ภิกษุจะต้องศึกษา ว่าด้วยเรื่องธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาทที่ภิกษุพึงสำเหนียกหรือพึงฝึกปฏิบัติ รวมทั้งให้สามเณรถือปฏิบัติด้วย มี 75 สิกขาบท เป็นหมวดที่ 7 แห่งสิกขาบทในบรรดาสิกขาบท 227 ของพระภิกษุ และที่พบว่า มารยาทไทยที่ปฏิบัติกันในปัจจุบัน มีความสอดคล้องกับมารยาทในพระวินัยปิฎกหลายประการ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราทรงบัญญัติมารยาทให้พระภิกษุหมวดหนึ่งเรียกว่า “เสขียวัตถ์” เป็นวัตรที่ภิกษุสามเณรต้องศึกษาให้รู้ธรรมเนียมกิริยามารยาท ในเวลาเข้าบ้าน รับบิณฑบาต และฉันอาหาร เป็นต้น เพื่อป้องกันไม่ให้โลกติเตียน และเพื่อเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสศรัทธา ถ้าไม่ปฏิบัติตาม ต้องอาบัติทุกกฏ เหตุที่ตบอย่างนี้ เพราะข้อที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามก็ดี ทรงอนุญาตก็ดี เมื่อไม่ปฏิบัติตามย่อมมีความผิดฐานไม่เอื้อเฟื้อฯ เพื่อป้องกันความน่าสะอิดสะเอียนในตัวของเราให้หมดไป แล้วในเวลาเดียวกันก็ช่วยส่งเสริมบุคลิกให้ดีให้นำเคารพรักขึ้นมา หมวดธรรมหมวดนี้ต่อมากลายเป็นพื้นฐานของมารยาทไทย ซึ่งมีอยู่ 4 หมวดด้วยกัน คือ

**หมวดที่ 1 เรียกว่า “สารูป”** แปลว่า ธรรมเนียมที่ควรประพฤติเวลาเข้าบ้าน ตามธรรมดา พระอยู่ในวัด แต่ถึงเวลาจะเข้าบ้านประชาชนหรือไปในหมู่บ้านต่างๆ

**หมวดที่ 2 เรียกว่า “โภชนปฏิสังยุต”** แปลว่า ธรรมเนียมในการรับบิณฑบาตและการฉันอาหารซึ่งจะเอามาปรับใช้เป็นมารยาทในการกินอาหาร

**หมวดที่ 3 “ธัมมเทศนาปฏิสังยุต”** ว่าด้วยธรรมเนียมของการแสดงธรรม หรือไม่ให้แสดงธรรมแก่บุคคลที่แสดงอาการไม่เคารพ

**หมวดที่ 4 “ปกิณณกะ”** ว่าด้วยธรรมเนียมในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ

ดังนั้นในเสขียวัตถ์ทั้ง 4 หมวดใหญ่ 75 สิกขาบท หมวดพระวินัย ได้บัญญัติไว้เกี่ยวกับเรื่องของมารยาทในการอยู่ร่วมกันของบุคคล และการปฏิบัติต่อตนเองต่อผู้อื่นและชุมชนจะต้องกระทำด้วยความเรียบร้อยไม่เป็นที่รำคาญแก่ผู้พบเห็น ในพระสูตรต้นตปิฎกได้มีการแนะนำสั่งสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของภิกษุสงฆ์และการปฏิบัติตามหลักธรรมต่างๆ ที่สอดคล้องกับข้อบัญญัติในหมวดต่างๆ ในเสขียวัตถ์ เพื่อให้ภิกษุสงฆ์นำไปเป็นแบบอย่างในการประพฤติปฏิบัติ และสามารถรักษาภิรกายาการต่างๆ ในการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในสังคมนั้นได้

## แนวคิดเรื่องมารยาทไทย

คำว่า มารยาท หมายถึง กิริยาวาจาที่ถือว่าสุภาพเรียบร้อยถูกกาลเทศะ (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานเฉลิมพระเกียรติ, 2556) ความประพฤติที่แสดงออกมาทางกายและทางวาจา ซึ่งบัณฑิตทั้งหลายยอมรับว่า เรียบร้อย อยู่ในระเบียบแบบแผนหรือขอบเขตที่ติงาม เป็นการส่อให้เห็นถึงอัธยาศัยที่ดีอีกด้วย ได้แก่ การแสดงอิริยาบถต่างๆ ที่มีความสุภาพอ่อนน้อมละเมียดละไมทั้งกิริยา วาจา ที่สุภาพเรียบร้อยทั้งการแต่งกายที่มีระเบียบเหมาะสมกับกาลเทศะ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกถึงความเป็นเอกลักษณ์ของคนไทย “การมีมารยาทที่ดีต่อกันของคนในสังคม นับเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก เพราะจะทำให้คนเราอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข แสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้มีวัฒนธรรมและคุณธรรมประจำใจ” คำว่า มารยาท นี้ มีคำศัพท์ในทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกันอยู่ เช่น คำว่า อาจารย์ (พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตโต), 2543) หมายถึง ความเป็นผู้มีคุณประพฤติดี มีจรรยา มารยาทที่ติงามซึ่งเมื่อใช้กับพระภิกษุสามเณร หมายความว่า พระภิกษุสามเณรที่มีจรรยา มารยาทมี

ความประพฤติที่ต้งามนั่นเอง หรือบางครั้งก็รวมความเป็น ศีลาจาร (ศีล+ อาจารย์) ได้แก่ ศีลและอาจารย์ หมายถึง การประพฤติปฏิบัติตามพระวินัยบัญญัติและมารยาททั่วไปนั่นเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2543)

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2550) กล่าวว่ามารยาทหรือมรรยาทมีที่ใช้ใน ภาษาไทยได้ ทั้ง 2 คำ หมายถึงกิริยาอาการที่ควรประพฤติปฏิบัติอย่างมีขอบเขตหรือมีระเบียบแบบแผนอันเหมาะสมแก่กาลเทศะและสังคม ได้แก่การยืน เดิน นั่ง นอน การแสดงความเคารพ การรับ ของและการส่งของส่วนมารยาทไทยเป็นการเจาะจงชี้แจงให้ทราบถึงขอบเขตหรือระเบียบแบบแผน แห่งการประพฤติปฏิบัติแบบไทยที่บรรพบุรุษ ได้พิจารณากำหนดขึ้น และดัดแปลงแก้ไขให้สืบทอดกันมา

ท่านผู้หญิงคชภูมิลาล มาลากุล (2546) ได้ให้ความหมายมารยาทไว้ว่า “มารยาท คือ กิริยา วาจา ที่ถือว่าสุภาพเรียบร้อย อันประกอบด้วยการเสียสละ ความพอใจส่วนตัว เพื่อทำความพอใจให้ ผู้อื่น” มารยาทไทย หมายถึง กิริยาที่ถือว่าสุภาพเรียบร้อย ซึ่งบางขณะต้องประกอบด้วยการเสียสละ ความพอใจส่วนตัว เพื่อความพอใจให้ผู้อื่น และยังเป็นส่วนหนึ่งของความประพฤติที่ควรประพฤติเรียกว่าจรรยาอีกด้วยชาติไทยได้ชื่อว่า เป็นชาติที่มีมารยาทงามที่สุดในโลก ทั้งนี้เพราะบรรพบุรุษ ของไทยได้วางแบบอย่างมารยาทไว้เหมาะสม แบบอย่างมรรยาทของชาติไทยเป็นหลักการที่ไม่ล้ำสมัย จึงปฏิบัติได้ทุกโอกาส ทุกสมัยและทุกสถานที่ นำไปปฏิบัติในสังคมของชาติอื่นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า มารยาท เป็นระเบียบแบบแผนการประพฤติที่ต้งามอัน แสดงถึงพฤติกรรมที่สุภาพเรียบร้อย ละมุนละไมทั้งทางกาย วาจาโดยมีใจเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมให้ แสดงออกได้อย่างเหมาะสม เป็นองค์ประกอบย่อยของวัฒนธรรมซึ่งเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติที่ สมควรจะถ่ายทอดสืบทอดไปมารยาทไทยเป็นกิริยามารยาทที่คนไทยได้สร้างสรรค์ให้เหมาะกับ ลักษณะนิสัยของคนไทยและสภาพแวดล้อมของประเทศไทย ดังนั้น กิริยามารยาทในแต่ละท่าแต่ละ แบบต่างๆ งดงามและถูกต้องตามหลักของกายวิภาคและมีความทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

พื้นฐานที่สำคัญของมารยาท ซึ่งถือเป็นลักษณะของผู้เจริญหรือผู้ดีไทย คือ

1. ความสุภาพอ่อนน้อม คือ คนที่มีจิตใจสูงและเชื่อมั่นในตนเอง คนต้องมีอะไรในตัวแล้ว จึงจะมีความสุภาพอ่อนน้อมได้ ความสุภาพอ่อนน้อมไม่ได้เกิดจากความกลัวเกรง แต่เป็นความกล้า

2. ความสำรวม คือ การมีสติ ไม่พูดไม่ทำอะไรที่เกินควร รู้จักการปฏิบัติที่พอเหมาะพองาม คิดดีแล้วจึงค่อยทำพื้นฐานของมารยาททั้ง 2 ประการนี้ ถือเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้คนมีลักษณะดูเรียบร้อย จะเห็นได้ว่า บุคคลที่มีความสุภาพอ่อนน้อม และมีความสำรวมระมัดระวังอยู่ตลอดเวลา จะเป็นการแสดงออกทั้งด้านกาย วาจา และใจ ด้วยความจริงใจไม่มีการเสแสร้งหรือแกล้งทำ อันจะส่งผลให้เป็นผู้รู้จักความเคารพ ได้แก่ การเคารพตนเองและเคารพคนอื่นดังนั้น มารยาทที่ได้รับอิทธิพลมาจากพระพุทธศาสนาโดยตรงเป็นส่วนมากเช่น การกราบ การไหว้ เป็นต้น จึงเรียกว่า มารยาทไทย หรือมารยาทแบบไทยๆและการมีมารยาทนี้ ยังจะเป็นเครื่องวัดคุณธรรมของคนอีกด้วย

จะเห็นได้ว่าคนไทยมีลักษณะสุภาพอ่อนน้อม และรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ดี มีการแสดงความเคารพที่แตกต่างไปจากวัฒนธรรมของสังคมอื่น เช่น การยิ้มแย้มทักทายปราศรัย การไหว้ การถวายความเคารพพระมหากษัตริย์ เป็นต้นกล่าวได้ว่าคนไทยมีวัฒนธรรมแบบพระพุทธศาสนา สังคมไทยจึงเป็นสังคมชาวพุทธ เพราะมีสัญลักษณ์ทางพระพุทธศาสนาปรากฏให้เห็นมากมาย เช่น วัด เจดีย์ พระพุทธรูปพระสงฆ์ รวมทั้งพระพุทธศาสนาได้สอนให้คนไทยมีปรัชญาชีวิตที่สงบสุข เชื่อในเรื่องกรรม หรือเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม คือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว สอนให้รู้จักการให้อภัยกันและกัน รักความสันโดษ ดำเนินชีวิตแบบเรียบง่ายอย่างสงบสุข

## การศึกษาวิเคราะห์เสขียวัตรที่มีต่อมารยาทไทย

สังคมสงฆ์เป็นสังคมใหญ่ มีระเบียบแบบแผน ได้แก่ พระธรรมวินัย ที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ให้ยึดถือ และปฏิบัติตาม กุลบุตรที่มาจากพระพุทธานุชาตต่างก็มาจากต่างทิศ ต่างตระกูล และต่างความคิดเห็น เมื่อมาอยู่ร่วมกัน จำเป็นต้องมีกฎเกณฑ์ให้ถือปฏิบัติ ได้แก่ การถือนิสสัย หมายความว่า ก่อนเคยประพฤติปฏิบัติแบบใด แต่เมื่อมาอยู่ร่วมกันแล้ว การประพฤติปฏิบัติต้องเป็นไปในทิศทางเดียวกันโดยยึดถือปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก

1. มารยาทในการเดิน ในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ เล่ม 2 หมวดเสขียวัตร ได้กล่าวถึงการเดินของภิกษุสงฆ์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 2/576-601/649-675) มารยาทไทยเกี่ยวกับการเดิน โดยทั่วไป เป็นอิริยาบถที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวไปจากเดิมได้ การเดินเป็นมารยาทที่ทุกคนควรจะต้องศึกษาและปฏิบัติให้ถูกต้อง จะทำให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพดีและเป็นการออกกำลังกาย ทำให้อวัยวะหลายส่วนได้ทำงานเพื่อเจริญเติบโต และความแข็งแรงของร่างกาย ตามปกติทุกคนจะเดินตามความถนัดของตนตามที่ได้รับฝึกฝนมา แต่เมื่อมาอยู่ในสังคมต้องระมัดระวังในการเดินของตนเพื่อมิให้เป็นที่น่ารังเกียจ และเป็นที่น่ารำคาญแก่คนอื่นในสังคมได้ จะเห็นว่า มารยาทในการเดินได้มีบัญญัติไว้ในพระวินัยปิฎก หมวดเสขียวัตร ได้กล่าวถึงการเดินของภิกษุสงฆ์พึงสำรวมกิริยาท่าทางให้สุภาพ สง่างาม และในพระสูตรได้กล่าวอธิบายถึงการเดินควรเดินอย่างสำรวม เมื่อเข้าไปในสถานที่ต่างๆ ควรระมัดระวังกายวาจาไม่ให้เกิดความรำคาญแก่ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดได้ อันเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดบาปอกุศลกรรมขึ้นได้ ซึ่งในมารยาทไทยก็เช่นเดียวกัน ได้มีการกำหนดการเดินของบุคคลในโอกาสต่างๆ ไว้ตามความเหมาะสมเพื่อความเรียบร้อยและงดงามแก่ผู้พบเห็นและสอดคล้องกับมารยาทที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

2. มารยาทการนั่ง ในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ เล่ม 2 หมวดเสขียวัตร ได้กล่าวถึงการนั่งของสงฆ์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 2/576-601/649-675) มารยาทการนั่งเป็นสิ่งที่ต้องระมัดระวังเช่นเดียวกับอิริยาบถอื่นๆ เพื่อมิให้เป็นที่น่ารังเกียจหรือไม่พึงพอใจแก่ผู้ล้อมใสศรัทธา และผู้ที่นั่งพึงรู้ธรรมเนียมต่างๆ และสำรวมกาย วาจาให้สงบเรียบร้อย มารยาทไทยเกี่ยวกับการนั่ง ถือเป็นการปฏิบัติแบบหนึ่งซึ่งบ่งบอกถึงความเจริญของชนชาตินั้นๆ การนั่งของคนไทยในสมัยก่อนเป็นการนั่งกับพื้นเป็นส่วนใหญ่ ต่อมาเมื่อมีการติดต่อกับประเทศตะวันตก มีการเลิกการหมอบคลานเข้าเฝ้า เป็นการยืนค้ำบแล้วนั่งเก้าอี้แทนจนในปัจจุบันมารยาทในการนั่งของไทยเริ่มเลื่อนไป ขาดระเบียบแบบแผนในการนั่งให้ถูกหลักการปฏิบัติของสังคมตามกาลเทศะที่แต่ละคนประสบอยู่ จะเห็นว่า มารยาทในการนั่งได้มีบัญญัติไว้ในพระวินัยปิฎก หมวดเสขียวัตร กล่าวถึง การนั่งของภิกษุสงฆ์พึงสำรวมกิริยาท่าทางให้สุภาพ สง่างาม และนั่งตัวตรง ไม่ให้แกว่งแขนไปมาซึ่งอาจทำให้ผู้ที่นั่งอยู่ใกล้เคียดเกิดความรำคาญหรือหงุดหงิดใจได้ในพระสูตรต่างๆ ได้กล่าวอธิบายถึงการนั่งควรนั่งอย่างสำรวมเมื่อเข้าไปในสถานที่ต่างๆ หรือนั่งอยู่ต่อหน้าบุคคลในระดับต่างกัน ควรนั่งในที่สมควรและควรระมัดระวังกายวาจาอันเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดบาปอกุศลกรรมขึ้นได้ ในมารยาทไทยก็เช่นเดียวกัน ได้มีการกำหนดการนั่งของบุคคลในระดับต่างๆ ไว้ตามความเหมาะสมเพื่อความเรียบร้อยและงดงามแก่ผู้พบเห็นและสอดคล้องกับในพระไตรปิฎก

3. มารยาทการแสดงความรัก ในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ เล่ม 2 หมวดเสขียวัตร ได้กล่าวถึงการแสดงความเคารพของภิกษุสงฆ์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 2/633-650/712-730) การแสดงความเคารพเป็นวัฒนธรรมไทยที่ใช้ปฏิบัติกันมาช้านาน เป็นการแสดงถึงความมีสัมมาคารวะ อ่อนน้อมถ่อมตน กตัญญูกตเวทีของบุคคลนั้นๆ เป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้เกิดความผูกพัน รักใคร่เอ็นดู และยังความเจริญก้าวหน้าแห่งชีวิต การแสดงความเคารพที่ถือว่าเป็นเอกลักษณ์ของคนไทย ได้แก่ การกราบ การไหว้นอกจากนี้ยังมีการลุกขึ้นยืนรับ การโค้งคำนับ รวมไปถึงการเคารพในธรรมต่างๆ ซึ่งจะต้องนำมาใช้ให้ถูกต้องตามโอกาสอันควรบุคคลที่ควรนับถือ เนื่องจากมีคุณค่าต่อการประพฤติปฏิบัติของคนทั่วไปให้มีวิถีการดำเนินชีวิตอยู่ตามทำนองคลองธรรมที่ดี ได้แก่

1. พระพุทฺธ คือ องค์พระสัมมาสัมพุทฺธเจ้าซึ่งเป็นผู้สอนให้ประชุมชนประพฤตินอบด้วยกาย วาจา ใจ ตามพระธรรมวินัย

2. พระธรรม คือ คำสั่งและคำสอนของพระพุทฺธเจ้าให้ประพฤตินอบปฏิบัติตามมีทั้งข้อห้ามและข้ออนุญาตให้กระทำ และคำสอนตามความเป็นจริง เพื่อให้สามารถรู้ในสิ่งที่ควรรู้ ละเว้นในสิ่งที่ควรละเว้นได้รับผลเป็นความสุข ความเจริญ ตามสมควรแก่เหตุ รวมแล้วเรียกว่า พระธรรม

3. พระสงฆ์ คือ ผู้ที่มีความศรัทธาเลื่อมใสในคำสั่งสอนของพระพุทฺธเจ้า ยอมสละเพศฆราวาสออกมาบวชในพระพุทฺธศาสนา และเมื่อเข้ามาบวชแล้วต้องกระทำสิ่งที่เรียกว่า หน้าที่ คือ ศึกษาคำสั่งสอนของพระพุทฺธเจ้า ปฏิบัติตามคำสั่งสอนนั้น

ดังนั้น พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ จึงเป็นสิ่งที่สูงที่สุด มีคุณค่าที่สุดในพระพุทฺธศาสนา จึงได้ชื่อว่าเป็นรัตนะเพราะเป็นปูชนียวัตถุอันบุคคลเทิดไว้ในดวงใจเป็นของมีค่ามาก ทรงคุณ อันไม่อาจชั่งได้บุคคลเห็นได้โดยยาก คนอหังการต่ำไม่อาจสัมผัสได้ เหตุนั้น นักปราชญ์จึงเรียกว่า รัตนะ (พระราชาธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ), 2538 : 10)

พระรัตนะ 3 อย่าง ถือว่ามีคุณค่าดังต่อไปนี้

1. พระพุทฺธเจ้า ทรงมีพระคุณคือ เป็นผู้ใช้ความเพียรพยายามค้นคว้าแสวงหาทางตรัสรู้ด้วยความเหนื่อยยากลำบากและทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัสทำพระองค์เองให้ หลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยอำนาจจากกิเลส จนถึงความทุกข์ในสังสารวัฏ เข้าถึงความสุขที่สมบูรณ์ด้วยพระองค์เองแล้ว ยังได้พยายามชี้แจงแสดงเหตุแสดงผลให้บุคคลทั่วไปได้หลักในการดำรงชีวิต สั่งสอนคนทุกคนให้เป็นคนดี

2. พระธรรม มีคุณ คือ รักษาผู้ปฏิบัติเอาไว้ไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว

3. พระสงฆ์ มีคุณคือ ศึกษาคำสั่งสอนของพระพุทฺธเจ้า ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทฺธเจ้า สอนบุคคลอื่นๆ ให้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทฺธเจ้าด้วยซึ่งบุคคลดังกล่าวข้างต้น เป็นผู้ที่ควรเคารพสักการะด้วยบูชาและกราบไหว้เป็นอย่างยิ่ง

ความเคารพ เป็นกิริยาอาการที่ยกย่องเชิดชูซึ่งบุคคลหรือสิ่งที่ควรยกย่องเชิดชู ซึ่งสามารถแสดงออกด้วยการเคารพนบไหว้ นอบน้อม ความเคารพเป็นคุณสมบัติของหมู่ชนที่เจริญ แม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทฺธเจ้าผู้สูงสุดในโลก หาบุคคลผู้มีคุณธรรมเสมอ พระองค์ไม่ได้เลยพระองค์ก็ทรงเคารพในธรรมที่พระองค์ตรัสรู้แล้ว (สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ, (จวน อุฏฐายี), 2543)

การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะหรืออยู่ในสังคม บุคคลควรอยู่อย่างเคารพ ความสงบสุขภายในสังคมนั้นก็จะบังเกิดขึ้น มารยาทไทย ถือว่า พระสงฆ์เป็นตัวแทนของพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ซึ่งจะหาบุคคลผู้มีคุณธรรมเสมอ พระองค์ไม่ได้เลย ดังนั้น บุคคลพึงแสดงความนอบน้อมด้วยความเคารพในธรรมเมื่อท่านแสดงธรรมนั้นด้วยการไม่สวมรองเท้า หรือนั่งคลุมศีรษะบนอาสนะที่สูงกว่า เป็นต้น

ในมารยาทไทยสอนให้ผู้น้อยอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ หรือแสดงความกตัญญูกตเวทิต์ด้วยการแสดงความเคารพ อันแสดงออกด้วยการกราบ การไหว้ เพราะในสังคมไทยถือว่าบุคคลเหล่านี้มีทั้งวิญญู คุณวุฒิ และชาติวุฒิ และเป็นผู้ที่มีประสพการณ์ สามารถแนะนำสิ่งที่ดีและมีประโยชน์แก่ผู้น้อยได้เป็นอย่างดี และยังได้รับการช่วยเหลือเกื้อกูลจากผู้อาวุโสอีกด้วย

จะเห็นได้ว่า ประเทศไทยในฐานะที่มีพระพุทฺธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทฺธเจ้าเป็นศาสดา นำหลักธรรมคำสอนที่พระองค์ตรัสรู้มาเผยแพร่ และมีสาวกนำไปปฏิบัติและถ่ายทอดยังชาวพุทฺธ จนเป็นที่ศรัทธายอมรับนับถือกันจวบจนทุกวันนี้ ดังนั้น ชาวพุทฺธทุกคนจึงยึดมั่นในพระรัตนตรัย อันได้แก่ พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งในการดำเนินชีวิต และแสดงความเคารพด้วยการกราบไหว้พระรัตนตรัยสืบเนื่องมาจนทุกวันนี้ ดังเห็นได้จากมารยาทของชาวพุทฺธมีการกราบไหว้และบูชาพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์

หรือปูชนียสถาน ปูชนียวัตถุที่เกี่ยวข้องกับทางพระศาสนา นอกจากนี้ยังรวมไปถึงบุคคลต่างๆที่เจริญด้วยวิยวุฒิ คุณวุฒิ ขาดิวุฒิ บุคคลผู้อยู่ใกล้ชิดที่สมควรยกย่องด้วย

4. มารยาทการแต่งกาย ในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ เล่ม 2หมวดเสขียวัตตร กล่าวถึงการแต่งกายของภิกษุสงฆ์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 :2/576-601/649-675) ในพระวินัยปิฎกได้กล่าวถึง การนุ่งห่มของภิกษุสงฆ์ ต้องนุ่งห่มผ้าให้เรียบร้อย ปกปิดร่างกายเพื่อปกป้องความไม่งามของร่างกายเอาไว้ เมื่อเข้าไปยังละแวกบ้านหรือเข้าบ้านจะได้เกิดการยอมรับและเลื่อมใสศรัทธาจากชาวบ้านเช่นเดียวกับในสังคมไทย ก็ยอมรับเรื่องการแต่งกายที่เรียบร้อย ถือว่าเป็นบัตรผ่านได้อย่างดีในการติดต่อการงานต่างๆและการเข้าสู่สังคม ทั้งยังสร้างความรู้สึกที่ดีแก่ผู้ที่พบเห็น และเป็นการเสริมบุคลิกภาพแก่ตนเอง เป็นการแสดงความนับถือตัวเองด้วย เมื่อรู้สึกว่าตนเองแต่งกายถูกต้องเหมาะสมแก่ รูปลักษณะ เหมาะสมกับกาลเทศะ โอกาสและกิจกรรมของตน ความมั่นใจจะเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นด้วยเช่นกัน การแต่งกายที่เรียบร้อยเป็นไปในแนวทางเดียวกัน ยังบ่งบอกถึงความเป็น หมู่คณะ ความสามัคคีปรองดอง ความมีระเบียบวินัยของกลุ่มบุคคล และยังเป็น การให้เกียรติแก่บุคคลและสถานที่ ที่สำคัญที่จะขาดมิได้สำหรับพื้นฐานของการแต่งกายที่สวยงาม สง่างาม คือ ความสะอาดหมดจดของร่างกาย อาจกล่าวได้ว่า การแต่งกายเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมากในสังคม ถือว่าเป็นการให้เกียรติแก่ผู้อื่น และยังสามารถสร้างสำราศีให้แก่ตนเองอีกด้วย

5. มารยาทการรับประทานอาหาร ในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ เล่ม 2หมวดเสขียวัตตร ได้กล่าวถึงการเดินของภิกษุสงฆ์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 2/602-632/676-711) ส่วนในสิกขาบทที่ 27 - 31 นั้น จะเกี่ยวข้องกับมารยาทในการรับบิณฑบาตของภิกษุสงฆ์ที่พึงสำรวมกิริยา และควรรับสิ่งของที่ผู้นำมาถวายโดยเคารพ ดังต่อไปนี้

1. การรับบิณฑบาตหรืออาหารของภิกษุสงฆ์ เมื่อขรราวาสนำมาถวาย ควรรับโดยเคารพหรือไม่ควรกระทำกิริยาเหมือนไม่ยกยอ หากสิ่งที่ได้รับมาไม่เป็นที่พึงพอใจ

2. ควรมองดูบาตรหรือภาชนะในขณะที่มีผู้นำอาหารมาใส่ลงในบาตร ไม่ควรสอดสายสายตาเหลียวมองดูสิ่งอื่น

3. ในการรับบิณฑบาตหรืออาหารที่ใส่ลงในบาตรพระ ควรรับทั้งข้าวและแกง พอกัน ไม่ควรเลือกรับอย่างใดอย่างหนึ่งหรือเพียงอย่างเดียว ยกเว้นรับของญาติ รับของจากผู้เปิดโอกาสให้ขอรับเพื่อประโยชน์แก่ภิกษุอื่นหรือจ่ายมาด้วยทรัพย์ของตน

4. การรับบิณฑบาตควรรับให้พอดีเสมอกับขอบบาตร ไม่ควรรับจนล้น

ในหมวดโภชนาปฏิบัติสังยุต พบว่า ในการฉันอาหารของภิกษุสงฆ์ต้องสำรวมอาการตั้งแต่การรับบิณฑบาต การฉันอาหาร จนกระทั่งฉันอาหารเป็นที่เรียบร้อย จะต้องกระทำให้เกิดความพอดีทั้งในการตักอาหาร การทำคำข้าวและการนำเข้าปาก รวมถึงกิริยาอาการในขณะที่ฉันอาหาร

การรับประทานอาหารโดยทั่วๆ ไปเป็นสิ่งที่ไม่ยากเย็นอะไร แต่การรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามแบบแผนตามมารยาทและประเพณีนิยมที่ได้กำหนดไว้นั้น ต้องปฏิบัติกันหลายประการ โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในสังคมต้องระมัดระวังตั้งแต่การตักอาหาร การทานอาหารและการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น พึงกระทำอย่างไรเพื่อไม่ให้ผู้ร่วมรับประทานอาหารเกิดอาการรังเกียจ หรือเกิดบรรยากาศที่ไม่น่ารื่นรมย์ขึ้นได้ ในมารยาทไทยได้กำหนดไว้ เช่น เวลาตักอาหารสำหรับรับประทานอาหารต้องตักให้พอดี ใช้นิ้วกลาง เวลารับประทานอาหารไม่ทำให้เลอะเทอะ มุมมาม ไม่เคี้ยวเสียงดัง ไม่ชดน้ำแกงดังซู่ๆ ไม่ตักข้าวคำใหญ่กินไป ไม่เลือกตักอาหารเฉพาะที่ชอบเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง ไม่อมอาหารจนกระทั่งแก้มพองโป่งออกมา ไม่พูดคุยกันในขณะรับประทานอาหาร เป็นต้น

เรื่องอาหารการกินนั้นถือเป็นเรื่องสำคัญมากในชีวิตของเรา เพราะเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่ร่างกายมนุษย์ต้องการ มารยาทในการกินมีขึ้นเพื่อประโยชน์ของผู้กินเอง กินมุมมาม ไม่ดีแก่สุขภาพอนามัย เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด อาหารอาจตกไปในหลอดลมถึงตายได้ และยังบอกลินิสัยโลกในการกิน ทำให้เสียมารยาทได้ การห้ามไม่ให้

พูดทั้งคำซ้ำ ก็มีเหตุผลเดียวกัน มารยาททั้งหลายในการกินจึงได้เกิดขึ้นเพื่อประโยชน์ตนเป็นอันดับแรก เพื่อประโยชน์ผู้อื่นคือ ไม่ทำให้เขาไม่พอใจ เป็นอันดับรอง

จะเห็นว่า มารยาทที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกมีความสอดคล้องกับมารยาทที่คนไทยได้นำมาปฏิบัติในปัจจุบันนี้ และมีบางส่วนที่ได้มีการปรับใช้ให้เข้ากับยุคสมัยความเป็นสากลและความเหมาะสมตามโอกาสอันควร แต่ก็ยังคงไว้ตามแบบไทยๆทั้งในการรับประทานอาหาร การร่วมรับประทานอาหารกับผู้อื่น และมารยาทในการพูดในขณะที่รับประทานอาหาร อาทิเช่น การใช้มีดสำหรับตัดอาหาร การใช้ช้อนส้อมส่วนตัวแล้วก็จะไม่นำไปจิ้มอาหารเข้าปาก หรือการใช้ผ้าเช็ดมือในการเช็ดปากก่อนที่จะดื่มน้ำหรือดื่อกอาหารเพื่อมิให้มีคาบสกปรกที่ริมฝีปาก ซึ่งจะแสดงออกถึงความสะอาดของผู้นับประทานอาหาร อันทำให้ผู้ร่วมรับประทานอาหารเกิดความรื่นเริงใจได้ เป็นต้น

ดังนั้น ข้อบัญญัติในพระวินัยได้กล่าวไว้เพื่อให้ผู้รับประทานอาหารควรที่จะรู้จักประมาณในการบริโภคให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายถ้ารับประทานมากเกินไปจะทำให้บุคคลนั้นเป็นทุกข์ได้หรือเกิดโทษแก่ร่างกายได้ และทำให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญมากเกินไป เป็นเหตุให้บุคคลนั้นละซึ่งความเพียรในการปฏิบัติกิจการงานหรือกิจกรรมต่างๆ ดังนั้น บุคคลพึงมีสติระลึกรู้ในการกระทำทุกอย่าง และพึงรู้จักประมาณในการบริโภคก็จะทำให้บุคคลนั้นสามารถรักษามารยาทในการรับประทานอาหารได้ในการรับประทานอาหารควรที่จะทานให้พอดีและพึงสังเกตผู้ร่วมรับประทานอาหารด้วยเพื่อมิให้เกิดอาการเป็นที่รังเกียจของบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารด้วย หรืออาจจะสรุปโดยความว่า ให้มีความสำรวมตนในการกระทำอิริยาบถต่างๆ เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

6. มารยาททางวาจา พระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ เล่ม 2 หมวดเสขียวัตถ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 2/602-632/676-711) ได้กล่าวถึงการพูดและการสนทนา ในพระวินัยปิฎก หมวดเสขียวัตถ ได้บัญญัติเกี่ยวกับการพูดของภิกษุสงฆ์เมื่อเข้าไปในละแวกบ้าน ควรระมัดระวัง สำรวมคำพูด และพูดให้เสียงเบา ไม่ควรพูดในขณะที่มีคำซ้ำอยู่ในปาก จากสิกขาบทที่ 57 ถึง สิกขาบทที่ 72 กล่าวถึง ผู้ที่ไม่พร้อมที่จะฟังก็ไม่สมควรที่จะแสดงธรรมแก่บุคคลนั้น เปรียบเสมือนการพูดถ้าผู้ฟังไม่พร้อมที่จะฟัง การพูดก็ไม่เกิดประโยชน์แต่ประการใด

จะเห็นได้ว่า การพูดหรือการสนทนานั้นเป็นเรื่องสำคัญมาก ได้ปรากฏในพระไตรปิฎกทั้งพระวินัยปิฎก หมวดเสขียวัตถ เพื่อให้เห็นคุณค่าของการพูดจาหรือสนทนาที่สุภาพ ไพเราะอ่อนหวาน ผู้พูดพึงต้องระมัดระวังคำพูดต่างๆ ตลอดจนการใช้ถ้อยคำที่ไม่เหมาะสมต่อกันและต้องดูกาลเทศะควรคำนึงถึงเวลาให้มา ไม่พูดคนเดียวหรือแย่งผู้อื่นพูด และควรพูดในประเด็นที่ได้มีการสนทนากัน พูดให้ได้ใจความสำคัญ ไม่นอกเรื่อง จะทำให้ผู้ฟังเกิดความเบื่อหน่ายได้ ส่วนในการสนทนาต้องระมัดระวังเรื่องที่น่ามาสนทนา สถานที่และโอกาสที่ควรพูดหรือไม่พูด ความเหมาะสมของเวลาการพูดสอดแทรกขณะสนทนา การชอกช้ำถามในเรื่องส่วนตัว และการสนทนาเรื่องที่เป็นความลับ พึงระมัดระวังอิริยาบถต่างๆ ไม่หลุกหลิก ลอกแฉก แคะ แทะ เกาส่วนต่างๆของ ร่างกาย

นอกจากนี้ยังต้องระมัดระวังในการใช้ถ้อยคำ ท่าทีประกอบการพูด น้ำเสียงเป็นอย่างมาก เพราะการพูดเปรียบเสมือนดาบสองคม ที่นำสิ่งที่ดีและความเดือดร้อนมาสู่ตนเองได้ และในการพูดพึงศึกษาความพร้อมของผู้ฟังในการรับฟังด้วย เสดียวัตถ เป็นวัตรที่พุทธบริษัทจะต้องศึกษาธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาทในด้านต่างๆ พึงทำความเข้าใจหรือเรียนรู้ (หนังสือนวโกวาทท่านใช้คำว่า “ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า...” ) แล้วปฏิบัติตามการประยุกต์ใช้หลักเสขียวัตถทางพุทธศาสนาปรับใช้ในชีวิตของยุคสมัยประจำวันอาจจะดูขัดเคืองกับความเป็นจริงอยู่บ้าง หากแต่สิ่งเหล่านี้ “น่าวัจจระยโง” ยิ่งนักกว่า พระพุทธองค์ท่านทรงรู้ เข้าใจ และได้ทรงสอนพระภิกษุหรือผู้สืบทอด “พุทธวงศ์” ของท่านมาก่อน ตั้ง 2,500 กว่าปีแล้ว อาจด้วยความที่อยากให้เกิดศรัทธาเลื่อมใสต่อพระภิกษุสงฆ์ด้วยแนวทางปฏิบัติที่ดูสงบเสถียร เรียบร้อย ประณีต งดงามด้วย

## บทสรุป

เสขียวัตถ์ 75 เป็นส่วนหนึ่งของพระวินัยของพระภิกษุในศีล 227 ข้อ กล่าวคือเป็นวัตรที่ภิกษุจะต้องศึกษาธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาทที่ภิกษุพึงสำเหนียก หรือพึงฝึกฝนปฏิบัติ เป็นพุทธบัญญัติที่ได้เตือนสติให้ภิกษุสงฆ์พึงสำรวมกาย วาจา ใจ เมื่อเข้าไปอยู่ในที่ชุมชนหรือในละแวกบ้านของผู้อื่น เพื่อยังให้บุคคลในชุมชนนั้นๆ เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา และพบว่ามีความสอดคล้องกับมารยาทไทยหลายประการ คือมารยาทในการเดิน มารยาทในการนั่ง มารยาทในการแสดงความเคารพ มารยาทในการแต่งกาย มารยาทในการรับประทานอาหาร และมารยาททางวาจา

มารยาทในการเดิน ได้มีบัญญัติไว้ในพระวินัยปิฎก หมวดเสขียวัตถ์ ได้กล่าวถึงการเดินของภิกษุสงฆ์พึงสำรวมกิริยาท่าทางให้สุภาพ สง่างาม และในพระสูตรได้กล่าวอธิบายถึงการเดินควรเดินอย่างสำรวม เมื่อเข้าไปในสถานที่ต่างๆ ควรระมัดระวังกายวาจาไม่ให้เกิดความรำคาญแก่ผู้อยู่ใกล้ชิดได้ อันเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดบาปอกุศลกรรมขึ้นได้ ซึ่งในมารยาทไทยก็เช่นเดียวกัน ได้มีการกำหนดการเดินของบุคคลในโอกาสต่างๆ ไว้ตามความเหมาะสมเพื่อความเรียบร้อยและงดงามแก่ผู้พบเห็นและสอดคล้องกับมารยาทที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

มารยาทในการนั่ง ได้มีบัญญัติไว้ในพระวินัยปิฎก หมวดเสขียวัตถ์ กล่าวถึง การนั่งของภิกษุสงฆ์พึงสำรวมกิริยาท่าทางให้สุภาพ สง่างาม และนั่งตัวตรง ไม่ให้แกว่งแขนไปมาซึ่งอาจทำให้ผู้ที่นั่งอยู่ใกล้เสียงเกิดความรำคาญหรือหงุดหงิดใจได้ในพระสูตรต่างๆ ได้กล่าวอธิบายถึงการนั่งควรนั่งอย่างสำรวมเมื่อเข้าไปในสถานที่ต่างๆ หรือนั่งอยู่ต่อหน้าบุคคลในระดับต่างกัน ควรนั่งในที่สมควรและควรระมัดระวังกายวาจาอันเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดบาปอกุศลกรรมขึ้นได้ ในมารยาทไทยก็เช่นเดียวกัน ได้มีการกำหนดการนั่งของบุคคลในระดับต่างๆ ไว้ตามความเหมาะสมเพื่อความเรียบร้อยและงดงามแก่ผู้พบเห็นและสอดคล้องกับในพระไตรปิฎก

มารยาทในการแสดงความเคารพ ในมารยาทไทยสอนให้ผู้น้อยอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ หรือแสดงความกตัญญูกตเวทิต์ด้วยการแสดงความเคารพอันแสดงออกด้วยการกราบ การไหว้ เพราะในสังคมไทยถือว่าบุคคลเหล่านั้นมีทั้งวิทยุฒิ คุณวุฒิ และชาติวุฒิ และเป็นผู้มีที่ประสพการณ์ สามารถแนะนำสิ่งที่ดีและมีประโยชน์แก่ผู้น้อยได้เป็นอย่างดี

มารยาทในการแต่งกาย พระวินัยปิฎกได้กล่าวถึง การนุ่งห่มของภิกษุสงฆ์ ต้องนุ่งห่มผ้าให้เรียบร้อยปกปิดร่างกายเพื่อปกป้องความไม่งามของร่างกายเอาไว้ เมื่อเข้าไปยังละแวกบ้านหรือเข้าบ้านจะให้เกิดการยอมรับและเลื่อมใสศรัทธาจากชาวบ้านเช่นเดียวกับในสังคมไทย ก็ยอมรับเรื่องการแต่งกายที่เรียบร้อย ถือว่าเป็นบัตรผ่านได้อย่างดีในการติดต่อการงานต่างๆ และในการเข้าสู่สังคม ทั้งยังสร้างความรู้สึกที่ดีแก่ผู้พบเห็น และเป็น การเสริมบุคลิกภาพแก่ตนเอง เป็นการแสดงความนับถือตัวเองด้วย เมื่อรู้สึกรู้ว่าตนเองแต่งกายถูกต้องเหมาะสมแก่รูปลักษณ์ เหมาะสมกับกาลเทศะ โอกาสและกิจกรรมของตน ความมั่นใจจะเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นด้วยเช่นกัน การแต่งกายที่เรียบร้อยเป็นไปในแนวทางเดียวกัน ยังบ่งบอกถึงความเป็นหมู่คณะ ความสามัคคีปรองดอง ความมีระเบียบวินัยของกลุ่มบุคคล และยังเป็น การให้เกียรติแก่บุคคลและสถานที่ ที่สำคัญที่จะขาดมิได้สำหรับพื้นฐานของการแต่งกายที่สวยงาม สง่างาม คือ ความสะอาดหมดจดของร่างกาย

มารยาทในการรับประทานอาหาร มารยาทที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกมีความสอดคล้องกับมารยาทที่คนไทยได้นำมาปฏิบัติในปัจจุบันนี้ และมีบางส่วนที่ได้มีการปรับใช้ให้เข้ากับยุคสมัยความเป็นสากลและความเหมาะสมตามโอกาสอันควรแต่ก็ยังคงไว้ตามแบบไทยๆ ทั้งในการรับประทานอาหาร การร่วมรับประทานอาหารกับผู้อื่น และมารยาทในการพูดในขณะที่รับประทานอาหาร อาทิเช่น การใช้มีดสำหรับตัดอาหาร การใช้ช้อนส้อมส่วนตัวแล้วก็จะไม่นำไปจิ้มอาหารเข้าปาก หรือการใช้ผ้าเช็ดมือในการเช็ดปากก่อนที่จะดื่มน้ำหรือดื่อกอาหารเพื่อมิให้มีคาบสกปรกที่ริมฝีปากซึ่งจะแสดงออกถึงความเลอะเทอะมูมามของผู้รับประทานอาหาร อันทำให้ผู้ร่วมรับประทานอาหารเกิดความรังเกียจได้

มารยาททางวาจา การพูดหรือการสนทนานั้นเป็นเรื่องสำคัญมาก ได้ปรากฏในพระไตรปิฎกทั้งพระวินัยปิฎก ฆราวาสกถา และอรรถกถา เพื่อให้เห็นคุณค่าของการพูดจาหรือสนทนาที่สุภาพ ไพเราะอ่อนหวาน ผู้พูดพึงต้องระมัดระวังคำพูดต่างๆ ตลอดจนการใช้ถ้อยคำที่ไม่เหมาะสมต่อกันและต้องดูกาลเทศะควรคำนึงถึงเวลาให้มา ไม่พูดคนเดียวหรือแย้งผู้อื่นพูด และควรพูดในประเด็นที่ได้มีการสนทนากัน พูดให้ได้ใจความสำคัญ ไม่นอกเรื่อง จะทำให้ผู้ฟังเกิดความเบื่อหน่ายได้ ส่วนในการสนทนาต้องระมัดระวังเรื่องที่น่ามาสนทนา สถานที่และโอกาสที่ควรพูดหรือไม่พูด ความเหมาะสมของเวลาการพูดสอดแทรกขณะสนทนา การชอกช้ำกถามในเรื่องส่วนตัว และการสนทนาเรื่องที่เป็นความลับ พึงระมัดระวังอิริยาบถต่างๆ ไม่หลุกหลิก ลอกแลก แคะ แทะ เกาส่วนต่างๆ ของร่างกาย

นอกจากนี้ยังต้องระมัดระวังในการใช้ถ้อยคำ ท่าทีประกอบการพูด น้ำเสียงเป็นอย่างมาก เพราะการพูดเปรียบเสมือนดาบสองคม ที่นำสิ่งที่ดีและความเดือดร้อนมาสู่ตนเองได้ และในการพูดพึงศึกษาความพร้อมของผู้ฟังในการรับฟังด้วย

### เอกสารอ้างอิง

- จำนงค์ ทองประเสริฐ. (2543). พระพุทธเจ้ากับการปฏิวัติสังคม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2528). พจนานุกรมศัพท์พุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2539). ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- \_\_\_\_\_. (2539). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2540). พระพุทธศาสนาในเอเชีย. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2557). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. (พิมพ์ครั้งที่ 22). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ). (2538). สาระตถะแห่งพระสูตรตันตปิฎก เล่ม 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (จวน อุฏฐายี). (2542). มงคลในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ: โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน.
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2550). หนังสือมารยาทไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- เสถียรพงศ์ วรรณปก. (2543). คำบรรยายในพระไตรปิฎก. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- อำไพพร สุทธิธง, (2546). เอกสารประกอบการสอนรายวิชามารยาท และการสมาคม. ลำพูน: วิทยาลัยเทคนิคลำพูน.