

บทที่ 5

มารยาทชาวพุทธ

มารยาทชาวพุทธ

- 5.1 คำจำกัดความของมารยาท
- 5.2 การแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย
- 5.3 การแสดงความเคารพต่อพระภิกษุสงฆ์
 - 5.3.1 การลุกขึ้นยืนรับพระภิกษุสงฆ์
 - 5.3.2 การให้ที่นั่งแก่พระภิกษุสงฆ์
 - 5.3.3 การตามส่งพระภิกษุสงฆ์
 - 5.3.4 การหลีกเลี่ยงทางให้พระภิกษุสงฆ์
 - 5.3.5 วิธีปฏิบัติเมื่อพบพระภิกษุสงฆ์ยืนอยู่
 - 5.3.6 วิธีปฏิบัติเมื่อพบพระภิกษุสงฆ์นั่งอยู่
 - 5.3.7 วิธีเดินตามหลังพระภิกษุสงฆ์
- 5.4 มารยาทในการเข้าพบพระภิกษุสงฆ์ที่วัด
- 5.5 การสนทนากับพระภิกษุสงฆ์
- 5.6 การใช้คำพูดกับพระภิกษุสงฆ์ตามลำดับสมณศักดิ์
- 5.7 การนิมนต์พระภิกษุสงฆ์
- 5.8 การรับสิ่งของจากพระภิกษุสงฆ์
- 5.9 มารยาทการยืน เดิน นั่ง
- 5.10 มารยาทในการรับประทานอาหาร

1. ก่อนศึกษารายละเอียดของมารยาทต่างๆ ต้องทำความเข้าใจกับคำจำกัดความของมารยาท จะได้เข้าใจขอบเขตของการศึกษาในบทนี้
2. พระรัตนตรัยเป็นสิ่งเคารพอันสูงสุดของพุทธศาสนิกชน ดังนั้นจึงต้องมีการแสดงออกถึงความเคารพต่อพระรัตนตรัยจนกลายมาเป็นมารยาท หรือนิสัยของชาวพุทธ
3. พระภิกษุสงฆ์เป็นส่วนหนึ่งของพระรัตนตรัย และเป็นผู้สืบทอดพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ จึงต้องการแสดงความเคารพต่อพระภิกษุสงฆ์
4. มารยาทในการเข้าพบพระภิกษุสงฆ์ที่วัดเป็นสิ่งสำคัญ หากมองข้ามอาจเป็นผลกระทบต่อพระภิกษุสงฆ์ตามพระธรรมวินัย
5. การสนทนากับพระภิกษุสงฆ์เป็นมารยาทที่ต้องศึกษาให้ดี เพราะการสนทนากับพระภิกษุสงฆ์จะนำเรื่องทางโลก เรื่องการทำมาหากินมาสนทนากับท่านเป็นการไม่สมควรอย่างยิ่ง
6. คณะสงฆ์มีการแบ่งการปกครองเช่นเดียวกับทางโลก จึงมีการพระราชทานแต่งตั้งสมณศักดิ์จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ยกฐานะของพระภิกษุสงฆ์ที่มีความรู้ความสามารถขึ้นมาทำหน้าที่ปกครอง จึงมีการใช้คำศัพท์แตกต่างกันออกไป
7. การนิมนต์พระภิกษุสงฆ์เพื่อบำเพ็ญกุศลที่บ้าน เช่น งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน เป็นต้น ต้องศึกษาถึงวิธีการที่ถูกต้องในการนิมนต์ท่าน เพื่อไม่ให้เกิดการขัดต่อพระวินัย
8. บางครั้งบางครั้งเราต้องรับสิ่งของจากพระภิกษุสงฆ์ มารยาทการรับของจากพระภิกษุสงฆ์ต้องศึกษาให้ดี ถ้าเป็นผู้ชายสามารถรับได้จากมือท่าน แต่ถ้าเป็นผู้หญิงต้องรับจากผ้ารับประเคนของท่านเพื่อไม่ให้ขัดต่อพระวินัย
9. มารยาทการยืน เดิน นั่ง เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจเพราะการอยู่ในสังคมต้องระวังเรื่องมารยาทต่างๆ เช่น การเดินตามหลังผู้ใหญ่ การนั่งต่อหน้าผู้ใหญ่ เป็นต้น
10. มารยาทในการรับประทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะถ้าหากไม่ระวังเรื่องมารยาทในการรับประทานอาหารให้ดี จะเป็นบ่อเกิดแห่งการกระทบกระทั่งกันได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายคำจำกัดความของมารยาทได้
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัยได้อย่างถูกวิธี
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายมารยาทในการเข้าพบและการใช้คำพูดสนทนากับพระภิกษุสงฆ์ตามสมณศักดิ์ได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจวิธีการนิมนต์พระภิกษุสงฆ์และการรับสิ่งของจากพระภิกษุสงฆ์ที่ถูกต้องได้
5. เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำหลักปฏิบัติของมารยาทในการรับประทานอาหาร การยืน เดิน นั่ง ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

เรามักเข้าใจว่า มารยาทเป็นเรื่องของการปรับตัวให้เข้ากับสังคม เพื่อความงดงาม น่าดู เพื่อการยอมรับเข้าเป็นหมู่คณะเท่านั้น แต่แท้จริงแล้วเรื่องเบื้องหลังลึกซึ้งเกี่ยวกับต้นบัญญัติของมารยาทที่เรายอมรับกันอยู่ในปัจจุบัน ถ้าเราย้อนกลับมาสำรวจตัวเอง จะพบว่าในตัวเราเองนั้นมีแต่สิ่งที่ไม่งาม เกือบทั้งสิ้น ของเสียที่ขับออกมาจากร่างกายทั้งหลายนั้นไม่น่าพิสมัยทั้งนั้น จึงเป็นปัญหาว่าทำอย่างไรที่จะไม่ให้ความไม่งามเหล่านั้น ไปรบกวนผู้ที่อยู่รอบข้าง จะทำอย่างไรจึงจะป้องกันการกระทบกระทั่งอันเกิดจากความไม่งามของสิ่งเหล่านั้น จากปัญหาเหล่านี้ได้มีการบัญญัติมารยาทขึ้นเป็นกฎเกณฑ์ที่ใช้สืบทอดกันมา ต้นบัญญัติมารยาทต่างๆ ที่เก่าแก่และถือเป็นต้นแบบของมารยาทไทยปัจจุบัน คือ “เสขียวัตถ์” ซึ่งเป็นหมวดพระวินัยในพระพุทธศาสนา

ความสง่างามในศีลาจารวัตรขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังความเลื่อมใสศรัทธาแก่ผู้พบเห็น และพระพุทธองค์ทรงอบรมสั่งสอนพระภิกษุสงฆ์ให้มีศีลาจารวัตรงดงามเรียบร้อย โดยทรงบัญญัติหมวดพระวินัยเสขียวัตถ์ขึ้น

ครั้นเมื่อพระภิกษุสงฆ์ปฏิบัติตามพระวินัยหมวดนี้แล้ว ทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย สงบ สำรวม สง่างาม แก่ผู้ที่มาพบเห็น เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัย ตั้งแต่ครั้งบรรพบุรุษไทยต่อมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน พระพุทธศาสนาได้หยั่งรากลึกลงในประเทศไทย ชนชาติไทยได้คุ้นเคยกับศีลาจารวัตรอันงดงามของพระภิกษุสงฆ์จนซึมซับและถ่ายทอดกิริยามารยาทที่นุ่มนวลนั้น อบรมสั่งสอนลูกหลานสืบทอดต่อๆ กันมา

เสขียวัตถ์จึงเปรียบเหมือนเพชรน้ำหนึ่งที่ทำให้คนไทยพิเศษ มีความอ่อนโยน นุ่มนวล น่ารัก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ค่อยมีปรากฏในชนชาติอื่นมากนัก จึงสมควรที่ลูกหลานไทยยุคปัจจุบันจะต้องกลับมาทบทวนฝึกฝนตนเองอีกครั้งหนึ่งเพื่อรักษาวัฒนธรรมอันทรงคุณค่า และเป็นเอกลักษณ์ของชนชาวไทย

5.1 คำจำกัดความ

คำว่า “มารยาท” หรือ “มรรยาท” นั้น ในหนังสือสันสกฤต-ไทย-อังกฤษอภิธาน ได้ให้คำแปลไว้ดังนี้

มรยาทา : มรรยาท, เขตแดน, propriety of conduct, a boundary, a limit.

คำภาษาอังกฤษ - propriety of conduct แปลว่า ระเบียบ แบบแผนของการปฏิบัติ

- a boundary แปลว่า เขตแดน

- a limit แปลว่า ข้อจำกัด

ดังนั้น ความหมายของคำว่ามารยาทหรือมรรยาทในภาษาอังกฤษจึงหมายถึง**ระเบียบแบบแผน หรือขอบเขตหรือข้อจำกัดที่บุคคลพึงปฏิบัติ**¹ (เพื่อก่อให้เกิดความสงบสุขทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม)

ส่วนพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 แปลคำมารยาทหรือมรรยาทไว้ว่า**กิริยา วาจา ที่ถือว่าเรียบร้อย ถูกกาลเทศะ**

มารยาทนั้นมุ่งที่การปฏิบัติทางกายและวาจาเป็นสำคัญ เพราะสองสิ่งนี้มองเห็นได้ง่าย สัมผัสได้ง่าย

มารยาทและการวางตัวที่เหมาะสม จึงเป็นปรากฏการณ์แรกๆที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้ผ่านการอบรมฝึกฝนตนมาดี มีคุณสมบัติของผู้ที่มีวัฒนธรรมอันเจริญ สามารถยังจิตของผู้พบเห็นให้ยินดีเลื่อมใส นอกจากนี้ยังเป็นการแสดงถึงความเป็นผู้มีความเคารพอ่อนน้อม ส่งผลให้เกิดความเคารพในพระรัตนตรัย และเคารพในการปฏิสังขาร

ในที่นี่จะกล่าวถึง มารยาทในสังคมไทยที่ใช้ในปัจจุบันอย่างที่เราทุกคนไปมักต้องพบกับสถานการณ์ที่ต้องแสดงออกซึ่งมารยาทเหล่านี้ ได้แก่

5.2 การแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย

การแสดงความเคารพเป็นระเบียบประเพณีและวัฒนธรรมของชนชาติไทยที่บรรพบุรุษของเราได้ยึดถือประพฤติปฏิบัติตลอดมาเป็นลำดับจนเป็นแบบแผน หรือเป็นสัญลักษณ์ประจำชาติ ถ้าใครรู้จักแสดงความเคารพ เราก็เรียกผู้นั้นว่าเป็นคนไทยที่เคารพในประเพณี และวัฒนธรรมอันดีงาม มีมารยาทงาม น่ารัก น่าเคารพ น่านับถือ และน่าคบหาสมาคม

ดังนั้น บรรพบุรุษของเราจึงได้อบรมบุตรหลานของตนให้รู้จักแสดงความเคารพซึ่งกันและกัน โดยยึดถือหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในมงคลสูตรว่า

“คารโว จ นิวาโต จ เอตมมงฺคลมุตตม”

แปลว่า ความเคารพและความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นมงคลอันสูงสุด”

¹ สมทรง ปุณฺณฤทธิ, มารยาทชาวพุทธ, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, 2529), หน้า 9

วิธีแสดงความเคารพ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนควรรู้ หากผู้ใดไม่รู้ผู้นั้นก็เดิ่ชื่อว่าไม่เคารพประเพณี ไร้วัฒนธรรม มีมารยาททราม น่าเกลียด ไม่น่าเคารพนับถือ และไม่น่าคบหาสมาคม¹

พระรัตนตรัยมีพระคุณต่อสัตว์โลกมากจนสุดจะประมาณ เป็นเอกลักษณ์ของวิญญูชนผู้รู้เรื่องด้วยสติปัญญา เป็นสัมมาทิฐิ ผู้แสดงความเคารพพระรัตนตรัย นอกจากจะทำให้มีจิตใจแจ่มใส ชุ่มชื่น เบิกบานยิ่งขึ้นแล้ว ยังมีส่วนให้ผู้พบเห็นพลอยปลาบปลื้มปิติตาม ดังนั้นนักศึกษาทุกคนจึงควรฝึกตนให้สามารถแสดงความเคารพพระรัตนตรัยได้ถูกต้อง งดงาม ตามกาลเทศะ

การแสดงความเคารพพระรัตนตรัย สามารถทำได้หลายวิธี ตามโอกาส ดังนี้



การวางเท้าของผู้ชาย

การวางเท้าของผู้หญิง

การประนมมือ (อัญชลี)

1. การประนมมือ (อัญชลี) หมายถึง การกระพุ่มมือทั้งสองประนมหว่างอก เป็นการแสดงความเคารพเสมอด้วยดวงใจ จัดเป็นท่าแสดงความเคารพทั่วไป ใช้ในขณะนั่งฟังพระภิกษุสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ ฟังเทศน์ รับพรพระ สนทนากับพระภิกษุสงฆ์ ทำวัตรสวดมนต์ เป็นต้น

ยกมือทั้งสองขึ้นให้ฝ่ามือประกบกัน นิ้วทุกนิ้วแนบชิดสนิทกัน ปลายนิ้วชี้ขึ้นเบื้องบน กระพุ้งมือ
ทำเป็นรูปดอกบัวตูม (แต่อย่าให้ปูดหรือแบนเกินไป) ตั้งกระพุ้งมือนี้ไว้หว่างอกสูงในระดับราวนม ทำมุม
45 องศากับอกตนเอง ปลายนิ้วทุกนิ้วเหยียดตรง คอทั้งสองแนบชิดชายโครง ไม่เกร็งข้อมือ วางท่าสบายๆ

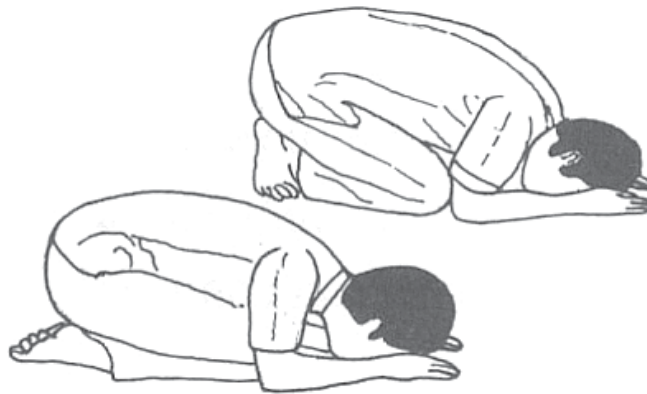
¹ รศ.นงเยาว์ ขาญณรงศ์. **วัฒนธรรม และ ศาสนา CULTURE AND RELIGIONS**, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2545), หน้า 126



การไหว้ (วันทา)

2. การไหว้ (นมัสการ หรือ วันทา) หมายถึง การยกกระพุ่มมือที่ประนมแล้วนั้นขึ้นจรดหน้าผาก เป็นการแสดงความเคารพที่สูงขึ้นไป คือ เคารพเสมอด้วยเศียรเกล้า ควรทำในกรณีที่พระสงฆ์นั่งเก้าอี้ ยืนอยู่ เดินผ่าน หรือเดินสวนทางกัน ขณะรับหรือส่งสิ่งของถวายท่าน เป็นต้น

ให้ประนมมือขึ้นก่อนแล้วยกกระพุ่มมือนั้นสูงขึ้นเสมอหน้าโดยให้นิ้วหัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้จรดไรผม พร้อมกับก้มศีรษะลงเล็กน้อยพองาม แล้วลดมือลง ทำอย่างนี้เพียงครั้งเดียว เวลา ยกมือขึ้น และลดมือลงขณะไหว้ อย่าทำให้เร็วนัก หรือช้านัก ควรทำด้วยอาการละมุนละไมจึงจะงาม



การกราบ (อภิวาท)

3. การกราบ (อภิวาท) หมายถึง กราบหมอบราบลงกับพื้นพร้อมทั้งกระพุ่มมือเป็นการแสดงความเคารพสูงสุดในบรรดาการแสดงความเคารพที่ปฏิบัติกันอยู่ เป็นการรวมการประนมมือและการไหว้เข้าด้วยกัน การกราบ ใช้ในกรณีเข้าไปแสดงความเคารพต่อหน้าพระพุทธรูป พระธรรมคัมภีร์ พระภิกษุสงฆ์ เมื่อลาพระภิกษุสงฆ์กลับ เมื่อประเคนของพระภิกษุสงฆ์เสร็จแล้ว เป็นต้น

การกราบที่ถูกต้องวิธี ต้องใช้หลักที่เรียกว่า **เบญจางคประดิษฐ์**¹

เบญจางคประดิษฐ์ แปลว่า ตั้งไว้เฉพาะซึ่งองค์ห้า คือ การกราบโดยใช้อวัยวะห้าส่วนจรดลงให้ติดกับพื้น คือ เข่าทั้งสอง ฝ่ามือทั้งสอง และหน้าผาก การกราบนี้มีวิธีปฏิบัติสำหรับชายและหญิงต่างกัน ดังนี้

วิธีการกราบแบบชาย

ท่าเตรียม นั่งคุกเข่าให้หัวเข่าห่างกันประมาณ 1 คืบ นั่งทับส้นเท้า ตั้งฝ่าเท้าทั้งสองขึ้นให้ตรง และชิดกัน ตั้งกายตรง

จังหวะที่ 1 ยกมือทั้งสองขึ้นประนมหว่างอก (ดูท่าประนมมือ)

จังหวะที่ 2 ยกมือที่ประนมแล้วขึ้นเสมอหน้า ไม่น้อมศีรษะลงมารับ ให้นิ้วหัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว (ดูท่าไหว้) นั่งท่านี้ เรียกว่า นั่งท่าเทพบุตร

จังหวะที่ 3 หมอบลงกราบ (อภิวาท) โดยลดมือลง ให้มือทั้งสองเรียงลงไปตามลำตัว แล้วจึงค่อยย่นฝ่ามือไปข้างหน้า (ไม่ใช่เลือกไปข้างหน้า) พร้อมทั้งน้อมตัวลง ขณะเดียวกันนั้น

ศอก ให้วางต่อกับเข่าตรงไปข้างหน้า

ฝ่ามือ ให้วางราบกับพื้น ห่างกันประมาณ 1 ฝ่ามือ เพื่อเว้นช่องไว้ให้หน้าผากจรดพื้นได้ นิ้วทั้งหมดแนบชิดกัน

หน้าผาก ให้วางลงแตะพื้นระหว่างฝ่ามือทั้งสองที่เว้นช่องไว้ กะให้คิ้วอยู่ในระดับปลายนิ้วหัวแม่มือพอดี

หลัง ให้ยืดออกเล็กน้อย กระทั่งแบนราบได้ระดับเดียวกัน อย่าให้หลังโก่ง เมื่อยกตัวขึ้น ให้เงยหน้าตั้งตัวตรง เริ่มจังหวะที่ 1-2-3 ใหม่ ติดต่อกันไปจนครบ 3 ครั้ง แล้วให้เงยหน้าทำจังหวะที่ 1 - 2 อีกครั้งหนึ่ง จึงเสร็จพิธี

วิธีการกราบแบบหญิง

ท่าเตรียม นั่งคุกเข่าราบ โดยเหยียดหลังเท้าราบกับพื้นข้างหลัง ปลายเท้าทั้งสองทับกันเล็กน้อย แล้วนั่งทับลงไปบนฝ่าเท้า นั้น ส่วนเข่าทั้งสองชิดกัน

¹ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9, ราชบัณฑิต), คำวัด, (กรุงเทพฯ : เลียงเชียง, 2548), หน้า 483

จังหวะที่ 1 ยกมือทั้งสองขึ้นประนม (อัญชลี)

จังหวะที่ 2 ยกมือทั้งสองขึ้นเสมอน้ำ ก้มศีรษะลงมารับเล็กน้อย ให้นิ้วหัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว (นมัสการ)
นั่งท่านี เรียกว่า นั่งท่าเทพริดา

จังหวะที่ 3 หมอบลงกราบ (อภิวาท) โดยลดมือลง ให้มือทั้งสองเรียบลงตามลำตัว พร้อมกับค่อยๆ
น้อมตัวลงตามขณะเดียวกันนั้น

ศอก ให้ข้อพับวางลงขนานเข้าทั้งสองไว้ ไม่ใช่ต่อเข้าแบบชาย

ฝ่ามือ ให้วางราบกับพื้น ห่างกันประมาณ 1 ฝ่ามือ เพื่อเว้นช่องไว้ให้น้ำผากจรดพื้นได้
นิ้วทั้งหมดแนบชิดกัน

หน้าผาก ให้วางลงแตะพื้นระหว่างฝ่ามือทั้งสองที่เว้นช่องไว้ กะให้คิ้วอยู่ในระดับปลายนิ้ว
หัวแม่มือพอดี

หลัง ให้ยืดออกเล็กน้อย ให้แขนราบได้ระดับเดียวกัน ไหล่โก่งขึ้นมา เมื่อหน้าผากแตะพื้น
แล้ว ให้เงยหน้าตั้งตัวให้ตรง เริ่มจังหวะที่ 1-2-3 ใหม่ ติดต่อกันไปจนครบ 3 ครั้ง
แล้วให้เงยหน้าทำจังหวะที่ 1 และจังหวะที่ 2 อีกครั้ง จึงเสร็จพิธี

ข้อควรจำ

- ในการกราบ อวัยวะทุกส่วนต้องสัมพันธ์กัน ทำได้ถูกจังหวะ ไม่เก้ๆ กังๆ และไม่ขาดตอน จึงจะ
ดูเป็นระเบียบและงามตา
- แต่ละจังหวะต้องไม่เร็วนัก ไม่ช้านัก เป็นจังหวะติดต่อกันพอดีๆ
- ต้องฝึกหัดทำจากผู้รู้ ดูจากผู้ชำนาญ แล้วฝึกฝนทำด้วยตนเอง จึงจะคล่องแคล่วไม่เคอะเขิน
- เวลากราบพร้อมๆ กันหลายๆ คน ต้องคอยชำเลื่องดู ทำให้พร้อมกันทุกจังหวะ จึงจะ
ดูเรียบร้อยงดงาม ก่อให้เกิดศรัทธาแก่ผู้พบเห็น

5.3 การแสดงความเคารพพระภิกษุสงฆ์

พระภิกษุสงฆ์ ดำรงอยู่ในฐานะดังต่อไปนี้ คือ

- เป็นผู้รักษาสืบทอดพระพุทธศาสนาไว้ ด้วยการศึกษาเล่าเรียน ทรงจำศาสนธรรมของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้มิให้เสื่อมสูญ
- เป็นผู้นำเอาคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเทศนาอบรมสั่งสอนชาวพุทธให้ทราบว่
สิ่งใดชั่วควรละเว้น สิ่งใดดีควรกระทำ สอนให้รู้จักว่าอะไรเป็นบาป อะไรเป็นบุญ ชักจูงให้ชาวพุทธเลิกละ
จากความชั่ว ความบาปหยาบช้า เกิดความยินดีพอใจในการทำกุศล ทำการบุญการกุศล

- เป็นผู้นำและแบบอย่างแห่งความประพฤติปฏิบัติชอบ ตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระภิกษุสงฆ์จึงตั้งอยู่ในฐานะเป็นปูชนียาจารย์ และเป็นเนืองนาบุญอันยอดเยี่ยม ที่พุทธศาสนิกชนชายหญิงทั้งหลาย สมควรให้ความเคารพสักการบูชา กราบไหว้ด้วยความเลื่อมใสศรัทธาด้วยการแสดงความเคารพต่อพระภิกษุสงฆ์ ดังเช่นที่วิญญูชนพึงปฏิบัติกัน ดังนี้

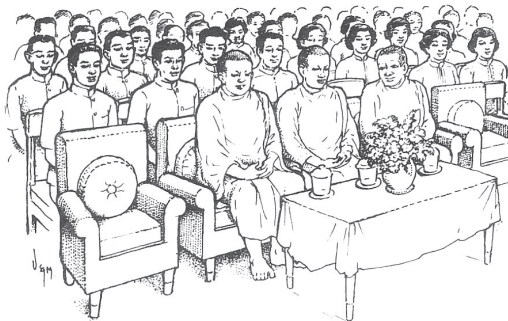
5.3.1 การลุกขึ้นยืนรับพระภิกษุสงฆ์



การลุกขึ้นยืนรับพระภิกษุสงฆ์นี้ เป็นกิริยาแสดงความเคารพอย่างหนึ่ง ซึ่งชาวพุทธนิยมปฏิบัติต่อพระสงฆ์ ดังเช่น เมื่อพระเถระผู้ใหญ่เดินมาถึงสถานที่พิธีงานนั้นๆ คฤหัสถ์ชายหญิงที่นั่งอยู่ ณ สถานที่นั้น จะปฏิบัติดังนี้

- 1) ถ้านั่งเก้าอี้ นิยมลุกขึ้นยืนรับ เมื่อท่านเดินผ่านตรงหน้าจึงน้อมตัวลงยกมือไหว้ เมื่อท่านนั่งเรียบร้อยแล้ว จึงนั่งลงตามเดิม
- 2) ถ้านั่งอยู่กับพื้น ไม่ต้องลุกขึ้นยืนรับ เมื่อท่านเดินผ่านมาถึงเฉพาะหน้า จึงยกมือไหว้ หรือกราบตามความเหมาะสมแก่สถานที่นั้น
- 3) สำหรับท่านผู้เป็นประธานพิธี หรือเจ้าภาพงาน นิยมคอยรอรับพระภิกษุสงฆ์ที่นิมนต์มาประกอบพิธีในงานนั้น เมื่อพระภิกษุสงฆ์มาถึงจึงนิมนต์ และนำท่านไปยังสถานที่ที่จัดไว้รับรอง

5.3.2 การให้ที่นั่งแก่พระภิกษุสงฆ์



การให้นั่งแก่พระภิกษุสงฆ์นี้เป็นกิริยาอาการแสดงความเคารพเอื้อเฟื้อแก่พระภิกษุสงฆ์อย่างหนึ่ง ซึ่งชาวพุทธนิยมปฏิบัติกันสืบมา ดังนี้

- 1) เมื่อพระภิกษุสงฆ์มาในงานพิธีนั้น ถ้าสถานที่ชุมนุมนั้นจัดให้นั่งเก้าอี้ นิยมให้พระภิกษุสงฆ์ นั่ง เก้าอี้แถวหน้า
- 2) คฤหัสถ์ชาย ถ้าจำเป็นจะต้องนั่งเก้าอี้แถวเดียวกับพระภิกษุสงฆ์ นิยมนั่งเก้าอี้ด้านซ้ายของ พระภิกษุสงฆ์
- 3) สำหรับสตรี ไม่ควรนั่งเก้าอี้แถวเดียว หรือนั่งอาสนะยาวผืนเดียวกับพระภิกษุสงฆ์ เว้นแต่ มีสุภาพบุรุษนั่งคั่นระหว่างกลาง
- 4) ถ้าสถานที่ชุมนุมนั้น จัดให้นั่งกับพื้น นิยมจัดอาสนะสงฆ์ไว้เป็นส่วนหนึ่งต่างหากจากอาสนะ ที่คฤหัสถ์ชายหญิงนั่ง เช่น ถ้าสถานที่นั้นปูพรมผืนใหญ่เต็มห้อง นิยมปูลาดอาสนะเล็กบน พรมผืนใหญ่อีกชั้นหนึ่ง สำหรับเป็นที่นั่งของพระภิกษุสงฆ์แต่ละรูป

5.3.3 การตามส่งพระภิกษุสงฆ์

การตามส่งพระภิกษุสงฆ์นี้ เป็นกิริยาอาการแสดงความเคารพแก่พระภิกษุสงฆ์อีกประการหนึ่ง ซึ่งชาวพุทธนิยมปฏิบัติกันสืบมา

เมื่อพระเถระผู้ใหญ่ หรือพระภิกษุสงฆ์ที่นิมนต์มาในงานพิธีนั้นจะกลับ คฤหัสถ์ชายหญิงพึงปฏิบัติดังนี้

- 1) ถ้านั่งเก้าอี้ นิยมลุกขึ้นยืนส่งท่าน เมื่อท่านเดินผ่านเฉพาหน้า จึงน้อมตัวลงยกมือไหว้
- 2) ถ้านั่งอยู่กับพื้น ไม่ต้องยืนส่ง เมื่อท่านเดินผ่านเฉพาหน้าจึงกราบหรือยกมือไหว้ ตามควร แก่กรณี
- 3) สำหรับท่านผู้เป็นประธานพิธี หรือเจ้าภาพงาน ควรเดินตามไปส่งท่านจนพ้นบริเวณงาน หรือ จนกว่าท่านจะขึ้นรถออกพ้นจากบริเวณงานไปแล้ว และก่อนที่ท่านจะจากไป ควรน้อมตัวลง ยกมือไหว้ เป็นการแสดงความเคารพส่งท่านอีกครั้งหนึ่ง

5.3.4 การหลีกทางให้พระภิกษุสงฆ์

การหลีกทางให้แก่พระภิกษุสงฆ์ เป็นกิริยาอาการแสดงความเคารพเอื้อเฟื้อแก่พระภิกษุสงฆ์ อีกอย่างหนึ่ง ซึ่งชาวพุทธนิยมปฏิบัติกันสืบมา

1. วิธีปฏิบัติเมื่อพระภิกษุสงฆ์เดินตามมาข้างหลัง

ถ้าคุณหวั่นไหวหรือเดินไปข้างหน้า รู้สึกตัวว่าพระภิกษุสงฆ์เดินตามมาข้างหลัง นิยมปฏิบัติดังนี้

- 1) หลีกเข้าชิดข้างทางด้านซ้ายมือของพระภิกษุสงฆ์
- 2) ยืนตรง มือทั้งสองห้อยประสานไว้ข้างหน้า หันมาทางท่าน
- 3) เมื่อพระภิกษุสงฆ์เดินผ่านเฉพาหน้า นิมนต์อ้อมตัวลงยกมือไหว้
- 4) ถ้าท่านพูดด้วย นิยมประนมมือพูดกับท่าน
- 5) ถ้าท่านมิได้พูดด้วย เมื่อยกมือไหว้แล้ว มือทั้งสองห้อยประสานกันไว้ข้างหน้ามองดูท่าน จนท่านเดินเลยไปถึงค่อยเดินตามหลังท่านไป

2. วิธีปฏิบัติเมื่อเดินสวนทางกับพระภิกษุสงฆ์

ถ้าคุณหวั่นไหวหรือเดินสวนทางกับพระภิกษุสงฆ์ นิยมปฏิบัติดังนี้

- 1) หลีกเข้าชิดข้างทางด้านซ้ายมือของพระภิกษุสงฆ์
- 2) ยืนตรง มือทั้งสองห้อยประสานไว้ข้างหน้า หันหน้ามาทางท่าน
- 3) เมื่อพระภิกษุสงฆ์เดินผ่านมาถึงเฉพาหน้า นิมนต์อ้อมตัวลงยกมือไหว้ หรือนั่งกระหย่งยกมือไหว้ ตามควรแก่กาลเทศะและบุคคล
- 4) ถ้าท่านพูดด้วย นิยมประนมมือพูดกับท่าน
- 5) ถ้าท่านมิได้พูดด้วย เมื่อยกมือไหว้แล้วก็ลดมือลงห้อยประสานกันไว้ข้างหน้ามองดูท่านจนกว่าจะผ่านเลยไป จึงเดินไปตามปกติ

5.3.5 วิธีปฏิบัติเมื่อพบพระภิกษุสงฆ์ยืนอยู่

ถ้าคุณหวั่นไหวหรือเดินไปพบพระภิกษุสงฆ์ยืนอยู่ นิยมปฏิบัติดังนี้

- 1) หยุดยืนตรง
- 2) อ้อมตัวลงยกมือไหว้
- 3) ถ้าท่านพูดด้วย ประนมมือพูดกับท่าน
- 4) เดินหลีกไปทางซ้ายของพระภิกษุสงฆ์

5.3.6 วิธีปฏิบัติเมื่อพบพระภิกษุสงฆ์นั่งอยู่

ถ้าภคฺชสขยหญญง ดยญไปพบพระภิกษุสงฆ์นั่งอยู่ นยมปฏิบัติดังนี้

- 1) หยุดนงลง ถ้าพญญที่นงสะอาด นยมนงคูกเข่า หรือนงพับเพยบ ถ้าพญญไม่วสะอาด นยมนงกระหยง
- 2) นอมถั่วลงยกมือไหว้
- 3) ถ้าท่นพูดด้วย ประนมมือพูดกับท่น
- 4) ลุกขึ้นเดนหลกไปทางซ้ายของพระภิกษุสงฆ์
- 5) ถ้าพระภิกษุสงฆ์อยู่ในทกกลางแจง มีเงาปรากฏอยู่ ภคฺชสขยหญญไม่วควรเดนเหยยบเงาของพระภิกษุสงฆ์ ควรเดนหลกไปเสยอีกทางหนง

5.3.7 วิธีเดนตามหลงพระภิกษุสงฆ์

การเดนตามหลงพระภิกษุสงฆ์นี้ เป็นกรยอาการแสดงความเคารพแก่พระภิกษุสงฆ์อย่างหนง ซึ่งชาวพุทธชายหญญนยมปฏิบัติสยกันมา มีวธยปฏิบัติ ดังนี้

- 1) ดยญตามไปเบยงหลงของพระภิกษุสงฆ์ โดยใหเบยงไปทางซ้ายของท่น
- 2) เว้นระยะห่างจากท่นประมาณ 2-3 ก้าว
- 3) ดยญตามท่นไปด้วยกรยอาการสำรวมเรยบรยอย
- 4) ขณะเดนตามท่นอยู่ ไม่นยมแสดงความเคารพผู้อื่น
- 5) ไม่นยมพูดคุยทักทายปราศรยกับผู้อื่น

5.4 มารยาทในการเข้าพบพระภิกษุสงฆ์ที่วัด

การพบปะพระภิกษุสงฆ์นับเป็นมงคล เพราะได้มีโอกาสนทนาธรรมอย่างใกล้ชิดกับบัณฑิต แต่ควรดูกาลและโอกาสที่เหมาะสม และควรศกษาพระวณยเพยจะได้ปฏิบัติตนได้ถูกต้อง ในการไปพบพระภิกษุสงฆ์ที่วัดนั้น ควรแต่งกายใหสุภาพเรยบรยอย และรักษากรยยามารยาททางกาย วาจา ใจไว้อย่างดี นอกจากนั้น ตามประเพณีนยม ควรเตรยมเครยงลักการบูชา เช่น ดอกไม้ รูป เทยญ เป็นต้น ใส่พานนำไปถวายเพยเป็นเครยงแสดงความเคารพบูชาท่นด้วย ถ้าไปก่อนเทยง ควรมีภัตดาหารเข้าหรือเพลไปถวายด้วยกัสมควร ถ้าไปหลงเทยง กัควรน่าน้ำปานะหรือน้ำผลไม้ไปถวาย เหล่านี้เป็นข้อปฏิบัติที่มีมาตั้งแต่ครั้งพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์ชยพอยู่ ดังปรากฏอยู่ในหนังสือพระธัมมปฏักฎกถาแปล¹ ภาค 1 ความว่า

¹ มหามกุฏราชวทยาลัย, พระธัมมปฏักฎกถาแปล ภาค 1 (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวทยาลัย, 2542), หน้า 5

“ทั้งท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ทั้งวิสาขามหาอุบาสิกา ย่อมไปสู่ที่อุปัฏฐากพระตถาคตเจ้า วันละ 2 ครั้ง เป็นประจำ. และเมื่อไปไม่เคยมีมือเปล่าไป ด้วยคิดเกรงว่า “ภิกษุหนุ่มและสามเณร จักแลดูมือตน.” เมื่อไปก่อนเวลาฉันอาหาร ย่อมใช้ให้คนถือของขบเคี้ยวเป็นต้น; เมื่อไปภายหลังแต่เวลาฉันอาหาร ใช้ให้คนถือปฏุงเกลี้ยง¹ และอัฐบาน²ไป.”

ในกรณีที่จะนิมนต์พระภิกษุสงฆ์ไปประกอบพิธีกรรม สิ่งที่ไม่ควรขาด คือ ดอกไม้ ธูป เทียน เพื่อแสดงคารวะต่อท่าน

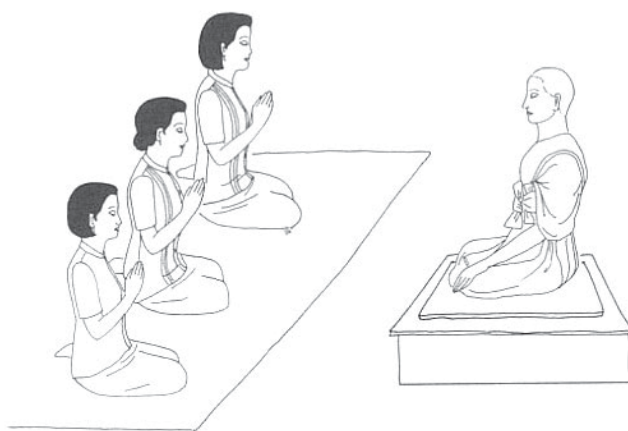
เมื่อไปถึงเขตวัด ก่อนเข้าพบ ควรปฏิบัติดังนี้

- 1) ไต่ถามพระภิกษุสงฆ์ สามเณร หรือศิษย์วัด ซึ่งอยู่ในบริเวณใกล้เคียงว่า พระภิกษุที่ต้องการ มาพบอยู่หรือไม่ มีเวลาว่างหรือไม่ สมควรจะเข้าพบท่านได้หรือไม่อย่างไร ควรแจ้งความจำนงค์หรือขออนุญาตก่อนเข้าพบ เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว จึงเข้าไปพบท่าน
- 2) ถ้าไม่พบผู้ใดพอจะไต่ถามได้ ควรรอดูจังหวะที่เหมาะสมที่ควร เฉพาะบุรุษ ควรกระแอมหรือเคาะประตูให้เสียงก่อนจะเข้าพบท่านขณะอยู่ภายในห้อง เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว จึงเปิดประตูเข้าไป ส่วนสตรีไม่นิยมเข้าพบพระภิกษุสงฆ์ภายในห้อง
- 3) ระหว่างรอคอย อย่าส่งเสียงเอะอะรบกวน ควรนั่งอย่างสงบ สำรวม เพราะในวัดต้องการความเงียบสงบ
- 4) เมื่อเข้าพบ คอยจนพระภิกษุนั่งเรียบร้อยแล้ว จึงกราบท่านแบบเบญจางค ประดิษฐ์ 3 ครั้ง
- 5) เมื่อกราบเสร็จแล้ว นิมนต์นั่งพับเพียบ ไม่ควรนั่งอาสนะเสมอพระภิกษุสงฆ์ เช่น นั่งบนเสื่อหรือพรมผืนเดียวกัน หรือนั่งเก้าอี้เสมอกันกับท่าน เป็นต้น
- 6) กิริยาอาการนั่งพับเพียบ ต้องทำให้ถูกต้องวิธี เช่น เก็บเท้าให้เรียบร้อย ระวังเครื่องนุ่งห่มปกปิดร่างกายให้มิดชิด เป็นต้น
- 7) ขณะที่พระภิกษุสงฆ์อยู่ชั้นล่างกุฏิ คฤหัสถ์ทั้งชายหญิง ไม่ควรขึ้นไปชั้นบนกุฏิ ตลอดจนไม่เข้าไปในห้องส่วนตัวของท่าน
- 8) เวลาที่ดีที่สุดที่ควรพบพระภิกษุสงฆ์ คือ เวลาใกล้เพล

¹ ปฏุงเกลี้ยง หมายถึง เกลี้ยง 5 คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย

² อัฐบาน แปลว่า ปานะ 8 อย่าง คือ น้ำมะม่วง น้ำชมพูหรือน้ำหว่า น้ำกล้วยมีเมล็ด น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด น้ำมะขาง น้ำลูกจันทน์หรือจันทน์ น้ำเห่าบัว น้ำมะปรางหรือลิ้นจี่

5.5 การสนทนากับพระภิกษุสงฆ์



พระภิกษุสงฆ์เป็นผู้ประพฤติติ ปฏิบัติซื่อตรง ประพฤติเพื่อกออกไปจากทุกข์ ประพฤติถูกต้อง และเป็นเนื่อนาบุญของชาวโลก ดังนั้นในขณะสนทนากับพระภิกษุสงฆ์ พึงปฏิบัติดังนี้

- 1) ไม่พูดล้อเล่น ไม่พูดหยาบโลน ไม่เล่าเรื่องส่วนตัว ไม่ยกตัวตีเสมอคล้ายเพื่อน หรือยกตัวสูงกว่า
- 2) ถ้าพระภิกษุสงฆ์รูปนั้นเป็นพระเถระผู้ใหญ่ ให้ประนมมือพูดกับท่านทุกครั้งที่มากราบเรียนท่าน และรับคำพูดของท่าน
- 3) เฉพาะสตรี แม้จะเป็นญาติกับพระภิกษุสงฆ์รูปนั้นก็ตาม ไม่นิยมสนทนากับพระภิกษุสงฆ์ สองต่อสอง ทั้งภายในห้องและภายนอกห้อง ทั้งในที่ลับหูและลับตาเพราะผิดพระวินัย¹
- 4) เมื่อเสร็จกิจธุระแล้วให้รีบลากลับ ไม่ควรอยู่นานเกินควร เพราะเป็นการรบกวนเวลาของท่าน
- 5) กราบท่านด้วยเบญจางคประดิษฐ์ 3 ครั้ง เมื่อจะลาท่านกลับ

5.6 การใช้คำพูดกับพระภิกษุสงฆ์ตามระดับสมณศักดิ์

คณะสงฆ์นั้นถือว่า เป็นสังคมกลุ่มหนึ่งที่มีระเบียบในการปกครองสังคมของท่านมานานตั้งแต่ครั้งพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์ชีพอยู่ ครั้งนั้นอาจจะปกครองแบบอาจารย์กับศิษย์ ต่อมาเมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว เมื่อจะมีการทำปฐมสังคายนาที่เมืองราชคฤห์ พระมหากัสสปเถระได้รับสมมติเป็นสังฆปริณายกองค์แรก หลังจากนั้นต่อมาปี พ.ศ. 236 ครั้งพระเจ้าอโศกมหาราชได้พัฒนาปรับปรุงระเบียบการปกครองสังฆบริษัทเพื่อให้มีระเบียบวินัยเป็นอย่างเดียวกัน โดยการทำ

¹ แสวง อุดมศรี, พระวินัยปิฎก 1 ว่าด้วยมหาวีรยัม หรือภิกขุวิรยัม, (กรุงเทพฯ : ประยูรวงศ์ พรันตัง, 2546), หน้า 160-168

ตติยสังคายนาที่เมืองปาฏลิบุตร เมื่อพระพุทธศาสนาเจริญแพร่หลายมีพระภิกษุสงฆ์จำนวนมากนำพระพุทธศาสนาออกประดิษฐานในประเทศต่างๆ ซึ่งการแพร่หลายพระพุทธศาสนาครั้งนั้นจำเป็นที่จะต้องได้พระเจ้าแผ่นดินผู้เป็นพุทธศาสนูปถัมภกในประเทศนั้น อุดหนุนเกื้อกูลแก่การปกครองคณะสงฆ์มากยิ่งขึ้น จึงทำให้การปกครองของคณะสงฆ์ต้องเกี่ยวข้องกับงานราชการแผ่นดินด้วย ตั้งแต่การวางแผนปกครองคณะสงฆ์ซึ่งโดยทั่วไปมีลักษณะคล้ายระเบียบการปกครองของทางราชการ ดังนั้นจึงมีการจัดตั้งสังฆนายกให้สมณศักดิ์ต่างๆ ก็เพื่อให้มีระเบียบในการปกครองว่ากล่าวสังฆบริษัทตามลำดับชั้น และเมื่อมีการตั้งสมณศักดิ์ก็มักจะมีราชทินนามควบไปด้วย¹

สมณศักดิ์และราชทินนามในประเทศไทยนั้นได้มีการใช้มานานตั้งแต่ก่อนสมัยสุโขทัยจนถึงปัจจุบันนี้ โดยแบ่งออกได้ดังนี้

- 1) สมเด็จพระสังฆราช
- 2) สมเด็จพระราชาคณะ
- 3) พระราชาคณะชั้นเจ้าคณะรอง (รองจากชั้นสมเด็จพระราชาคณะ)
- 4) พระราชาคณะชั้นธรรม
- 5) พระราชาคณะชั้นเทพ
- 6) พระราชาคณะชั้นราช
- 7) พระราชาคณะชั้นสามัญ
- 8) รองพระราชาคณะชั้นพระครู และฐานานุกรม

เมื่อมีการแบ่งสมณศักดิ์และราชทินนามแล้วเพื่อความเคารพต่อท่าน เราจึงควรศึกษาการใช้คำพูดกับท่านให้ถูกต้องเพื่อแสดงความเคารพในตัวพระเถรานุเถระและให้ความเคารพต่อพระมหากษัตริย์ผู้ทรงเป็นองค์อุปถัมภ์พระพุทธศาสนา เพราะสมณศักดิ์นั้นได้รับการแต่งตั้งจากพระมหากษัตริย์ทั้งสิ้น

1. การใช้คำทูลสมเด็จพระสังฆราช ถือหลักการใช้ราชาศัพท์ ฐานันดรศักดิ์ชั้นพระองค์เจ้า เช่น

	คำเรียกขาน	คำแทนตัว		คำรับคำตอบ	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
สมเด็จพระสังฆราช	ฝ่าพระบาท	เกล้ากระหม่อม	กระหม่อมฉัน	พะยะค่ะ	เพคะ
		ฝ่าบาท	กระหม่อม	หม่อมฉัน	กระหม่อม

¹ ญัตติภทฺธิ จันทวิษ, ตาลปัตรพัตยศ ศิลปะบนศาสนวัตถุ, (กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง, 2538),

2. การใช้คำพูดกับสมเด็จพระราชาคณะและพระราชาคณะชั้นราชขึ้นไป ถือหลักการใช้คำสุภาพตามฐานานุกรม เช่น

	คำเรียกขาน	คำแทนตัว		คำรับคำตอบ	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
สมเด็จพระราชาคณะ พระราชาคณะ (ชั้นราชขึ้นไป)	พระเดชพระคุณ ใต้เท้า	เกล้ากระหม่อม เกล้าฯ	ดิฉัน	ขอรับกระหม่อม ครับกระหม่อม ครับผม	เจ้าค่ะ

3. การใช้คำพูดกับพระราชาคณะชั้นสามัญลงมา ถือหลักการใช้คำสุภาพดังนี้

	คำเรียกขาน	คำแทนตัว		คำรับคำตอบ	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
พระราชาคณะ พระครูสัญญาบัตร พระครูฐานานุกรม พระเปรียญ พระอันดับธรรมดา พระผู้เฒ่า พระสงฆ์ที่เป็นญาติ	ท่านเจ้าคุณ, ท่าน ท่านพระครู ท่าน ท่านมหา, ท่าน พระคุณเจ้า, ท่าน หลวงปู่, หลวงพ่อ หลวงปู่, หลวงตา หลวงพ่อ, หลวงลุง หลวงอา ฯลฯ	กระหม่อม ผม	ดิฉัน ดิฉัน	ครับ ครับ	เจ้าค่ะ ค่ะ ค่ะ

4. การใช้คำพูดกับพระสามัญทั่วไป ถ้าผู้พูด ไม่รู้จักกับพระภิกษุสงฆ์รูปนั้น ไม่ทราบว่าท่านมีสมณศักดิ์ชั้นไหน นิยมใช้คำพูดเป็นสามัญกลางๆ ดังนี้

	คำเรียกขาน	คำแทนตัว		คำรับคำตอบ	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
พระภิกษุสงฆ์	พระคุณเจ้า พระคุณท่าน, ท่าน	กระหม่อม ผม	ดิฉัน ฉัน	ครับ	เจ้าค่ะ, ค่ะ

5. ถ้อยคำพิเศษที่นิยมใช้เฉพาะแก่พระภิกษุสงฆ์ตามประเพณีนิยมบางคำ

อาตมภาพ	- ข้าพเจ้า (เป็นคำที่พระภิกษุสงฆ์ใช้แทนตัวท่านเอง)
อาราธนา	- เชิญ
อาพาธ	- ป่วย
อาหารบิณฑบาต	- อาหาร
อัฐบริวาร	- ของใช้จำเป็นของพระภิกษุสงฆ์ 8 สิ่ง ได้แก่ สบง จีวร สังฆาฏิ ประคดเอว บาตร มีดโกน เข็ม กระบอกกรองน้ำ
อาสนะ	- ที่นั่ง
อังกาส	- ถวายอาหารพระ เลี้ยงพระ
จังหัน	- อาหาร
ไทยธรรม	- ของถวายพระ ของทำบุญต่างๆ
คิลานเภสัช	- ยารักษาโรค
เผด็จ	- บอกให้รู้ บอกนิมนต์ เชิญ
นิมนต์	- เชิญ
ฉัน	- กิน
ประเคน	- ส่งของถวายพระภายในหัตถบาตร ส่งให้ถึงมือ
จตุปัจจัย	- เครื่องยังชีพ 4 อย่างของพระภิกษุสงฆ์ ได้แก่ ผ้าบุงห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค
โยม	- คำที่พระภิกษุสามเณรใช้เรียกหมู่ญาติ และฆราวาสที่อุปัฏฐาก
ปวารณา	- เปิดโอกาสให้พระภิกษุสงฆ์สามเณรขอ หรือ เรียกร้องบอกกล่าวถึง สิ่งที่ท่านต้องการ จะได้จัดหาให้ท่านหรือทำตาม
มรณภาพ	- ตาย

5.7 การนิมนต์พระภิกษุสงฆ์

1. การอาราธนาพระภิกษุสงฆ์ไปประกอบพิธีบุญต่างๆ นิยมเรียกว่า **นิมนต์** การนิมนต์พระภิกษุสงฆ์ ควรกระทำเมื่อกำหนดวันประกอบพิธีบุญแน่นอนแล้ว และควรนิมนต์ก่อนวันงานไว้นานพอสมควร หรืออย่างน้อย 7 วัน หากต้องการเจาะจง นิมนต์พระเถระผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นที่เคารพสักการะของมหาชน ควรนิมนต์ล่วงหน้าไว้ก่อนหลายๆ เดือนจึงจะไม่พลาดหวัง

การนิมนต์ จะนิมนต์ด้วยวาจาก็ได้ แต่เพื่อความเหมาะสมและป้องกันการลืมนิมนต์เป็นลายลักษณ์อักษร เรียกว่า วางฎีกา ฎีกานั้นควรระบุข้อความโดยย่อ เพื่อกำหนดเงื่อนไขให้พระภิกษุสงฆ์ทราบ และเป็นความสะดวกแก่ทั้ง 2 ฝ่าย ดังนี้

- 1) พิธีบุญนั้นปรารภงานอะไร
- 2) กำหนดการ เช่น วัน เดือน ปี ตรงกับวันขึ้นหรือแรมอะไร เวลาใด
- 3) สถานที่
- 4) จำนวนพระภิกษุสงฆ์ที่จะนิมนต์
- 5) การจัดพาหนะรับส่ง จะจัดพาหนะมารับพระภิกษุสงฆ์หรือให้ท่านไปเอง กรณีที่จัดพาหนะมารับ ต้องระบุเวลาที่จะมารับท่านให้ชัดเจน
- 6) ต้องการให้พระภิกษุสงฆ์ทำอะไรบ้าง หรือจะให้ท่านทำอะไรไปด้วย เช่น บาตร ด้ายสายสิญจน์ พระพุทธรูป หมายเหตุไว้ให้ชัดเจน

ตัวอย่างฎีกาอาราธนาพระภิกษุสงฆ์¹

ฎีกาอาราธนา	
ขออาราธนา	วัด
(พร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์ในวัดอีก รูป) เจริญพระพุทธมนต์ (หรือ “สวดพระพุทธมนต์” ใช้เฉพาะงานศพ) และฉันภัตตาหารเช้า (หรือเพล) ในงาน	
วัน ที่ เดือน	พ.ศ. เวลา น. ตรงกับขึ้น (แรม) ค่ำ เดือน
ณ บ้านเลขที่	ถนน ตำบล
อำเภอ	จังหวัด
ลงนาม (ผู้อาราธนา)	
...../...../.....	
หมายเหตุ - โปรดจัดพาหนะไปเอง	
(หรือ จะมีรถมารับเวลา น.)	

¹ พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน ป.ธ. 9), **ระเบียบปฏิบัติของชาวพุทธ** (กรุงเทพฯ : อาทรการพิมพ์, 2539), หน้า 94

ข้อควรปฏิบัติในการนิมนต์พระภิกษุสงฆ์

1. ถ้านิมนต์ในงานมงคล ใช้คำนิมนต์ว่า **อาราธนาเจริญพระพุทธมนต์**

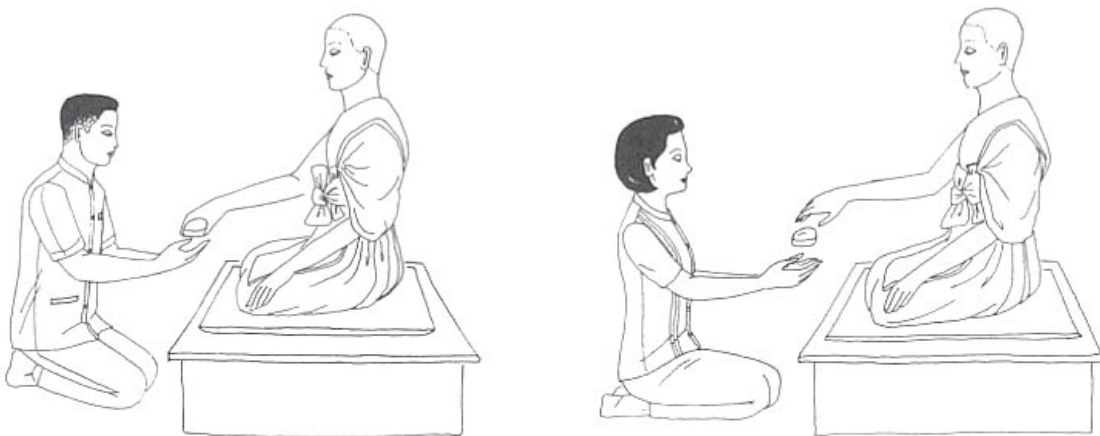
ถ้านิมนต์ในงานอวมงคล ใช้คำนิมนต์ว่า **อาราธนาสวดพระพุทธมนต์**

2. ไม่ระบุชื่ออาหารที่จะถวาย เพราะถ้าระบุชื่ออาหาร หากไม่เป็นเวลาที่ได้รับการยกเว้นให้ฉันได้ตามพระวินัยบัญญัติ หรือเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ พระภิกษุสงฆ์รับนิมนต์แล้วฉันอาหารชนิดนั้นก็จะเป็นการผิดวินัย เกิดโทษแก่พระภิกษุสงฆ์ จึงควรใช้คำนิมนต์เป็นกลางๆ ว่า **นิมนต์ฉันภัตตาหารเช้า (หรือเพล) หรือนิมนต์รับอาหารบิณฑบาตเช้า (หรือเพล)** เท่านั้น เป็นต้น

2 **จำนวนพระภิกษุสงฆ์ที่จะนิมนต์** ไม่กำหนดข้างมาก แต่นิยมกำหนดข้างน้อยไว้เป็นเกณฑ์ คืออย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 4 รูป เพราะถือว่า 4 รูปขึ้นไปครบองค์สงฆ์แล้ว ส่วนมากในงานมงคลนิยมนิมนต์เป็นจำนวนคี่ คือ 5-7-9 รูปขึ้นไป ยกเว้นงานมงคลสมรสซึ่งนิยมนิมนต์เป็นจำนวนคู่ เพื่อคู่บ่าวสาวจะได้จัดเครื่องไทยธรรมถวายได้เท่าๆ กัน งานพิธีหลวงก็นิยมนิมนต์ภิกษุสงฆ์เป็นจำนวนคู่เช่นกัน กล่าวคือ 10 รูปเป็นพื้น สำหรับงานอวมงคล เช่น งานศพ นิยมนิมนต์พระภิกษุสงฆ์เป็นจำนวนคู่เช่น 4-8-10 รูป เป็นต้น

5.8 การรับสิ่งของจากพระภิกษุสงฆ์

การรับสิ่งของจากพระภิกษุสงฆ์ ต้องรับด้วยความเคารพ เรียบร้อย อย่าให้กลายเป็นจุดลาก ยื้อแย่ง หรือข่มขู่พระภิกษุสงฆ์



1. การรับขณะพระภิกษุสงฆ์ยืนอยู่ หรือนั่งบนอาสนะ

- เมื่อเข้าใกล้พอควร ยืนไหว แล้วยืนมือทั้งสองเข้าไปรับพร้อมกับน้อมตัวลงเล็กน้อย สำหรับชายรับสิ่งของกับมือท่าน สำหรับหญิงแบฝ่ามือทั้งสองชิดกัน คอยรองรับสิ่งของ
- เมื่อรับสิ่งของนั้นแล้ว นิยมน้อมตัวลงยกมือไหวพร้อมกับสิ่งของที่อยู่ในมือ ถ้าสิ่งของที่รับนั้นใหญ่หรือหนัก ไม่ต้องยกมือไหวให้ก้าวเท้าซ้ายถอยหลังออกไป 1 ก้าว ชักเท้าขวามาชิด แล้วหันหลังกลับ เดินไปได้

2. การรับขณะพระภิกษุสงฆ์นั่งเก้าอี้

- เมื่อรับสิ่งของแล้ว ถ้าสิ่งของนั้นเล็ก นิยมน้อมตัวลงยกมือไหว พร้อมกับสิ่งของที่อยู่ในมือ ถ้าสิ่งของนั้นใหญ่หรือหนัก นิยมวางสิ่งของนั้นไว้ข้างตัวด้านซ้ายมือ น้อมตัวลงยกมือไหว แล้วยกสิ่งของนั้นด้วยมือทั้งสองประคอง ยืนขึ้นชักเท้าขวากลับมายืนตรง ก้าวเท้าซ้ายถอยหลังไป 1 ก้าว แล้วชักเท้าขวาชิดหันหลังกลับ เดินไปได้
- เมื่อเดินเข้าไปใกล้ประมาณ 2 ก้าวแล้ว นั่งคุกเข่าซ้าย ชันเข่าขวาขึ้น น้อมตัวลง ยกมือไหว แล้วยืนมือทั้งสองออกไปรับสิ่งของดังกล่าว

3. การรับขณะพระภิกษุสงฆ์นั่งกับพื้น

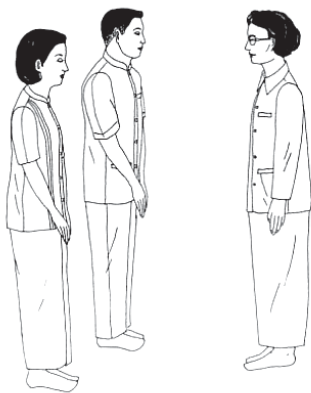
- เดินเข้าไปด้วยกิริยาอาการสำรวม เมื่อถึงบริเวณที่ปูลาดอาสนะไว้ นั่งคุกเข่าแล้วเดินเข้าเข้าไปเมื่อถึงที่ใกล้ประมาณ 1 คอกเศษ นั่งคุกเข่า กราบ 3 ครั้ง ยืนมือทั้งสองออกไปรับสิ่งของดังกล่าว
- เมื่อรับสิ่งของแล้ว นิยมวางสิ่งของนั้นไว้ข้างหน้าด้านขวามือ กราบ 3 ครั้ง แล้วหยิบสิ่งของนั้นด้วยมือทั้งสองประคอง เดินเข้าถอยหลังออกไปจนสุดบริเวณที่ปูลาดอาสนะไว้ แล้วลุกขึ้นยืนเดินกลับไปได้
- กิริยาอาการเดินเข้านั้น นิยมตั้งตัวตรง ถ้าไม่ได้ถือสิ่งของ มือทั้งสองห้อยอยู่ข้างลำตัว ถ้าถือสิ่งของ มือทั้งสองประคองสิ่งของยกขึ้นอยู่ระดับอก ศอกทั้งสองแนบชิดชายโครง
- ขณะเดินเข้า ร่างกายส่วนบนไม่เคลื่อนไหว ไม่ซัดส่าย ไม่โยกโคลงไปมา ไม่เอียงซ้าย ไม่เอียงขวา ร่างกายส่วนล่างเท่านั้นที่เคลื่อนไหว และขณะเดินเข้าเข้าไป หรือถอยหลังออกมานั้น นิยมให้ตรงเข้าไป แล้วตรงออกมา

5.9 มารยาทการยืน เดิน นั่ง

1. การยืน



1. การยืนตามลำพัง ควรให้เป็นไปในลักษณะสุภาพ สบาย ขาทั้งสองชิดกัน หรืออยู่ในท่าพักแขนปล่อยแนบลำตัว หรือจะประสานไว้ข้างหน้าเล็กน้อย จะยืนเอียงข้างนิดหน่อยก็ได้ แต่ต้องให้อยู่ในท่าที่สง่างาม อย่ายืนขากาง แกว่งแขน ไม่หันหน้าหันหลัง ลูกลี้ลูกลอนหรือหลุกหลิก ล้วงกระเป๋า แคะ แกะ เกา



2. การยืนเฉพาะหน้าพระภิกษุสงฆ์หรือผู้ใหญ่ ถ้าไม่จำเป็น ไม่ควรยืนตรงหน้าท่าน ควรยืนเฉียงไปทางใดทางหนึ่ง อาจทำได้ 2 วิธี คือ

- ก) ยืนตรง ขาชิด ปลายเท้าห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองแนบข้างตัว
- ข) ยืนค้อมส่วนบนตั้งแต่เอวขึ้นไปเล็กน้อย มือประสาน

การประสานมือทำได้ 2 วิธี คือ

- ก) คว่ำมือซ้อนกัน จะเป็นมือไหนทับมือไหนก็ได้
- ข) หายมือทั้งสอง สอดนิ้วเข้าระหว่างร่องนิ้วของแต่ละมือ

2. การเดิน

1. เดินตามลำพัง ให้เดินอย่างสุภาพ หลังตรง ช่วงก้าวไม่ยาวหรือสั้นเกินไป ไม่เดินเหลียวหน้า เหลียวหลัง แกว่งแขนพองาม ไม่เดินลากเท้า ลำรวมท่าเดินให้เรียบร้อย

2. เดินกับพระผู้ใหญ่หรือผู้ใหญ่ ให้เดินเอียงไปทางซ้ายด้านหลังท่าน เว้นระยะห่างประมาณ 2-3 ก้าว ไม่เดินเหมือนเดินตามลำพัง ให้อยู่ในลักษณะนอบน้อมสำรวม ถ้าเป็นการเดินในระยะใกล้ มือควรประสานกัน (ดูระเบียบปฏิบัติการแสดงความเคารพพระภิกษุสงฆ์ประกอบด้วย)

3. เดินเข้าสู่ที่ชุมนุมหรือสถานที่ปฏิบัติธรรมที่มีเก้าอี้นั่ง ให้ปฏิบัติดังนี้

1. เดินเข้าไปอย่างสุภาพ
2. เมื่อผ่านผู้ที่นั่งอยู่ก่อน ก้มตัวเล็กน้อย ถ้าผู้นั่งเป็นผู้อาวุโสกว่า ก็ก้มตัวมาก ระวังอย่าให้เสื้อผ้า หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายไปถูกต้องผู้อื่น
3. ถ้าไม่มีการกำหนดที่นั่งก็นั่งเก้าอี้ที่สมควรแก่ฐานะโดยสุภาพ อย่าลากเก้าอี้ให้ดังหรือโยกย้ายเก้าอี้ไปจากระดับที่ตั้งไว้
4. ถ้าเป็นการนั่งที่กำหนดที่นั่งไว้ก็นั่งตามที่ของตน

4. เดินเข้าสู่ที่ชุมนุมหรือสถานที่ปฏิบัติธรรมที่ต้องนั่งกับพื้น ให้ปฏิบัติดังนี้

1. เดินเข้าไปอย่างสุภาพ
2. เมื่อผ่านผู้ที่นั่งอยู่ก่อน ให้ก้มตัวมากหรือน้อยสุดแต่ระยะใกล้ไกล หรือผู้นั่งมีอาวุโสมากหรือน้อย ระวังอย่าให้เสื้อผ้า หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายไปถูกต้องผู้อื่น
3. เมื่อผ่านแล้วให้เดินตามธรรมดา
4. ถ้าระยะใกล้มาก ใช้เดินเข้า

การเดินเข้า คือ การใช้เข้าทั้งสองยืนลงพื้นโดยงอขาพับไปทางด้านหลัง ใช้เข่าก้าวไปข้างหน้าหรือถอยหลัง ดุจใช้เท้าเดิน แต่การก้าวเข้าหรือเดินเข้านั้น ช่วงก้าวจะก้าวเพียงสั้นๆ ไม่ใช้การก้าวยาว เพราะนอกจากจะทำให้เดินเข้าไม่ถนัดแล้ว การพยุงตัวจะไม่เพียงพอ วิธีเดินเข้าปฏิบัติดังนี้

1. นั่งคุกเข่าตัวตรง มือทั้งสองปล่อยตามสบายอยู่ข้างๆ ลำตัว
2. ยกเข่าขวา – ซ้ายก้าวไปข้างหน้าสลับกันไปมา ปลายเท้าตั้งช่วงก้าวของเข่ามีระยะพองาม ไม่กระชั้นเกินไป มือไม่แกว่ง หากผ่านผู้ใหญ่ให้ก้มเล็กน้อย ขณะเดินเข้าระมัดระวังอย่าให้ปลายขาทั้งสองแกว่งไปมา ขณะก้าวเข่าอย่าให้ปลายเท้าลากพื้นจนมีเสียงดัง
3. เมื่อจะลุกจากการเดินเข้าให้ชันเข่าข้างหนึ่งข้างใดมาข้างหน้า อีกข้างหนึ่งกดลงไปกับพื้นแล้วยกตัวขึ้นช้าๆ (ดังภาพหน้า 97)



การเดินในหมู่คนมากๆ ควรรักษาแนวให้ตรงกับคนหน้า ไม่ควรแซงขึ้นหน้า ทำให้ขาดระเบียบวินัย การยืนกันมากๆ ควรยืนให้ตรงคนหน้า ให้ถือแนวศีรษะให้ตรงกัน

ในพิธีกรรม ขณะประกอบพิธีควรรักษาความเงียบสงบ ในระหว่างประกอบพิธีกรรมอยู่หากเกิดความผิดปกติในเรื่องดินฟ้าอากาศก็ดี หรือสิ่งอันไม่ควรคิดก็ดี ควรรักษาความเป็นระเบียบวินัยไว้ก่อน คอยฟังคำสั่งของประธานในพิธีว่าจะให้ปฏิบัติอย่างไรบ้าง ควบคุมสติให้ดีไม่ควรตื่นตระหนกและซุลมุนวุ่นวาย เพราะจะทำให้ขาดระเบียบวินัย และอาจเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ เนื่องจากการกระทำของหมู่ชนที่ขาดสติสัมปชัญญะ เช่น มีการผลัดดันกันบ้าง เกิดโกลาหล ทำให้กระทบกระทั่งกันได้ เป็นต้น

3. การนั่ง

1. **นั่งเก้าอี้**ให้นั่งตัวตรง หลังพิงพนักเก้าอี้ เท้าชิด เข่าชิด มีอวางบนหน้าขา ถ้าเป็นเก้าอี้มีเท้าแขนเมื่อนั่งตามลำพังจะเอาแขนพาดที่เท้าแขนก็ได้ ไม่ควรนั่งโดยเอาปลายเท้าหรือขาไขว่กันอย่างไขว่ห้าง ควรนั่งเต็มเก้าอี้ หรือนั่งโดยโยกเก้าอี้ให้โยกหน้าหรือเอนหลัง ถ้าเป็นหญิงต้องระมัดระวังเครื่องแต่งกาย อย่าให้ประเจิดประเจ้อ

2. **นั่งกับพื้น** นิยมนั่งพับเพียบ การนั่งพับเพียบหมายถึงการนั่งตัวตรง พับขาทั้งสองข้างไปทางขวา หรือทางซ้ายก็ได้ตามถนัด ในหมู่ชาวพุทธ ถือว่าเป็นท่านั่งที่สุภาพเรียบร้อยมากที่สุด ควรทำในกรณีที่ต่อนั่งกับพื้นต่อหน้าพระพุทธรูป พระภิกษุสงฆ์ หรือขณะที่นั่งฟังเทศน์ เป็นต้น

3. **นั่งตามลำพัง** ให้นั่งพับเพียบในลักษณะสุภาพ ยึดตัว ไม่ต้องเก็บปลายเท้า แต่อย่าเหยียดเท้า มีอวางไว้บนตักก็ได้ ผู้หญิงจะนั่งเท้าแขนก็ได้ การเท้าแขนอย่าเอาท้องแขนไว้ข้างหน้า ผู้ชายไม่ควรนั่งเท้าแขน นั่งปล่อยแขนได้

4. นั่งต่อหน้าพระภิกษุสงฆ์ หรือผู้ใหญ่ ให้นั่งพับเพียบเช่นเดียวกับนั่งตามลำพัง แต่น้อมตัวเล็กน้อย ต้องเก็บปลายเท้า มือประสานกัน

วิธีนั่งพับเพียบแบบชาย

ให้นั่งพับขาทั้งสองราบลงกับพื้น หันปลายเท้าไปทางด้านหลังจะพับขาทั้งสองไปทางซ้าย หรือขวาก็ได้ตามถนัดหัวเข่าแยกห่างจากกันจนกระทั่งฝ่าเท้าข้างหนึ่งจรดกับหัวเข่าอีกข้างหนึ่งอย่าให้ขาทับฝ่าเท้า มือทั้งสองประสานกันวางไว้ที่หน้าตัก ไม่เท้าแขน กายตั้งตรง เป็นท่านั่งที่สง่ามาก (แต่ถ้านั่งต่อหน้าผู้ใหญ่ นิยมลดความสง่าลง โดยแยกเข่าห่างกันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น และวางขาทับบนฝ่าเท้า)



วิธีนั่งพับเพียบแบบหญิง

ให้นั่งพับขาทั้งสองราบลงกับพื้น หันปลายเท้าไปทางด้านหลังจะพับขาทั้งสองไปทางซ้าย หรือขวาก็ได้ แต่หัวเข่าทั้งสองแนบชิดกันไม่นิยมแยกเข่า ถ้านั่งพับไปทางขวาก็กว้างขาขวาทับฝ่าเท้าซ้าย ปลายเท้าพับไปทางด้านหลัง ถ้านั่งพับไปทางซ้าย ก็กว้างขาซ้ายไว้บนฝ่าเท้าขวา ปลายเท้าซ้ายหันไปทางด้านหลัง นั่งกายตั้งตรง ไม่โอนเอนไปมา ฝ่ามือประสานกันวางไว้บนหน้าตัก ไม่เท้าแขนเป็นอันขาด ยกเว้นคนป่วยกับคนชรา



วิธีเปลี่ยนท่านั่งพับเพียบ

เมื่อนั่งพับเพียบอยู่ข้างเดียวเป็นเวลานานๆ ถ้าเมื่อยมากต้องการเปลี่ยนอิริยาบถไปพับเพียบอีกข้างหนึ่ง ให้ใช้มือทั้งสองยันที่หัวเข่าทั้งสอง หรือยันที่พื้นข้างหน้า แล้วกระโหยงตัวขึ้นพร้อมกับพลิกเปลี่ยนเท้าพับไปอีกข้างหนึ่ง โดยพลิกเท้าลัดเปลี่ยนอยู่ด้านหลัง ไม่นิยมยกเท้ามาลัดเปลี่ยนกันข้างหน้า เพราะไม่สุภาพ

5.10 มารยาทในการรับประทานอาหาร

การรับประทานอาหารไม่เพียงแต่เพื่อให้อิ่มท้องเท่านั้น หากแต่ยังเป็นเวลาที่สมาชิกในบ้าน ในครอบครัวหรือองค์กร เพื่อนสนิทมิตรสหายได้อยู่พร้อมหน้ากัน จึงมีข้อควรสนใจ ดังนี้

- > ในการร่วมรับประทานอาหารกับผู้อื่น ควรรักษาจังหวะและความเร็วในการอ้มให้พร้อมเพรียงหรือใกล้เคียงกันกับเพื่อนร่วมโต๊ะ (หรือร่วมวง)
- > เวลารับประทานอาหารไม่ควรสร้างความรำคาญและรบกวนผู้อื่น
- > ต้องมีมารยาทขณะรับประทานอาหาร

พระลัทธิลัทธิพุทธเจ้าทรงบัญญัติสิกขาบทเกี่ยวกับการฉันภัตตาหารไว้ เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์ได้ถือปฏิบัติเป็นธรรมเนียมและแบบแผนอันเดียวกัน เพื่อยังความศรัทธาของผู้ศรัทธาอยู่ให้เจริญยิ่งขึ้น และปลูกฝังศรัทธาของผู้ยังไม่ศรัทธาให้งอกงามขึ้น¹ ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้กับมารยาทการรับประทานอาหารในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

หมวดแห่งการรับบิณฑบาต² (การรับอาหาร)

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า | เราจักรับบิณฑบาตโดยเคารพ |
| การนำไปใช้ | ไม่ควรแสดงอาการรังเกียจในอาหารที่รับมา รับด้วยอาการที่ยินดีเต็มใจไม่ทิ้งๆ ขว้างๆ |
| 2. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า | เมื่อรับบิณฑบาต เราจักไม่แลดูบาตรของผู้อื่น |
| การนำไปใช้ | ไม่ควรเหลียวซ้ายแลขวาขณะรับอาหาร หรือขณะตักอาหารมารับประทาน |
| 3. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า | เราจักรับแกงพอสสมควรแก่ข้าวสุก (ไม่รับกับข้าวมากไป) |
| การนำไปใช้ | ไม่ควรตักแต่กับข้าวที่ตนเองชอบโดยไม่เปิดโอกาสให้เพื่อนร่วมวงได้ตักอาหารเลย |
| 4. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า | เราจักรับบิณฑบาตพอเสมอขอบปากบาตร |
| การนำไปใช้ | ไม่ควรตักอาหารใส่จานตนเองจนล้นหกเลอะเทอะ ควรตักแต่พอประมาณ |

¹ แสง อุดมศรี, พระวินัยปิฎก 1 ว่าด้วยมหาวิภังค์หรือภิกขุวิภังค์, (กรุงเทพฯ : ประยูรวงศ์พันธ์ตั้ง, 2546), หน้า 21

² พระวินัยปิฎก มหาวีภังค์, มก. เล่ม 4 หน้า 901-902

หมวดแห่งการฉันทินิพนธ์ (การรับประทานอาหาร)

- | | |
|----------------------------|--|
| 5. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า | เรารู้จักฉันทินิพนธ์โดยเคารพ |
| การนำไปใช้ | ไม่ควรทำอาการรังเกียจอาหารที่ไม่ชอบ ควรรับประทานด้วยท่าที่สงบ เพื่อรักษาศรัทธาของเจ้าภาพ |
| 6. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า | เมื่อฉันทินิพนธ์ เรารู้จักแลดูแต่ในบาตร |
| การนำไปใช้ | ขณะรับประทานอาหารควรมีอาการสำรวม ไม่ควรมองคนโน้นคนนี้ หรือมองทั่วบริเวณ |
| 7. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า | เรารู้จักไม่ตักข้าวสุกให้แหวกตรงกลาง (ฉันทินิพนธ์ตามลำดับ) |
| การนำไปใช้ | ตักอาหารไม่เลอะขอบจาน |
| 8. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า | เรารู้จักฉันทินิพนธ์พอสมควรแก่ข้าวสุก (ไม่ฉันทินิพนธ์กับข้าวมากเกินไป) |
| การนำไปใช้ | ไม่ควรเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนชอบ และตักกับข้าวมากเกินไป จนคนอื่นไม่ได้รับประทาน |
| 9. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า | เรารู้จักไม่ขยี้ข้าวสุกแต่ยัดลงไป |
| การนำไปใช้ | ขณะรับประทานอาหารควรตะล่อมและเกลี่ยข้าวในจานของตนเองให้เรียบร้อยตลอดเวลาไม่เลอะเทอะทั่วจาน |
| 10. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า | เรารู้จักไม่เอาข้าวสุกปิดแกงและกับข้าวด้วยหวังได้มาก |
| การนำไปใช้ | ไม่ควรเอาข้าวปิดกับข้าว เพื่อหวังได้กับข้าวมากๆ |
| 11. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า | เราไม่เจ็บไข้จากไม่ขอแกงหรือข้าวสุกเพื่อประโยชน์แก่ตนมาฉันทินิพนธ์ |
| การนำไปใช้ | ไม่ควรเลือกรับประทานอาหารอร่อยๆ หรือราคาแพงๆ เท่านั้น หรือร้องขออาหารที่ชอบใจจากเจ้าภาพ โดยขาดความเกรงใจ |
| 12. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า | เรารู้จักไม่มองดูบาตรของผู้อื่นด้วยคิดจะยกโทษ |
| การนำไปใช้ | ขณะรับประทานอาหารไม่ควรมองดูจานอาหารของผู้อื่น อาจเป็นเหตุนำมาซึ่งการอิจฉา |
| 13. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า | เรารู้จักไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกินไป |
| การนำไปใช้ | ไม่ควรตักอาหารจนพูนซ้อน จะทำให้ต้องอ้าปากกว้างเมื่อจะรับประทานทำให้เคี้ยวไม่ละเอียด |

- | | |
|--|--|
| <p>14. ฝึกหัดฟังทำความเข้าใจว่า
การนำไปใช้</p> | <p>เราจักทำคำข้าวให้กลมกล่อม
ควรตักอาหารแล้วจะล่อมให้เรียบร้อย ไม่ให้ล้นช้อนจนหก
เรียวราด</p> |
| <p>15. ฝึกหัดฟังทำความเข้าใจว่า
การนำไปใช้</p> | <p>เราจักไม่อ้าปากไว้อร่อยทำ ในเมื่อคำข้าวยังไม่ถึงปาก
ไม่อ้าปากรอเมื่อช้อนหรือมือยังไม่ถึงปาก</p> |
| <p>16. ฝึกหัดฟังทำความเข้าใจว่า
การนำไปใช้</p> | <p>เราจักไม่เอานิ้วสอดเข้าปากในขณะฉัน
ในกรณีที่ต้องเคาะเศษอาหารที่ติดฟัน ควรใช้ไม้จิ้มฟันโดยมีผ้า
หรือมือปิดบังไว้</p> |
| <p>17. ฝึกหัดฟังทำความเข้าใจว่า
การนำไปใช้</p> | <p>เราจักไม่พูด ทั้งที่ยังมีคำข้าวอยู่ในปาก
ไม่ควรพูดคุยขณะเคี้ยวอาหารอยู่ ไม่ควรตักอาหารใส่ปากอีก
ขณะยังมีคำข้าวอยู่ในปาก</p> |
| <p>18. ฝึกหัดฟังทำความเข้าใจว่า
การนำไปใช้</p> | <p>เราจักไม่โยนคำข้าวเข้าปาก
อาหารที่เป็นเม็ดๆ ก้อนๆ เช่น ถั่ว ขนม ลูกอม ไม่ควรโยนใส่
ปากเพื่อรับประทาน</p> |
| <p>19. ฝึกหัดฟังทำความเข้าใจว่า
การนำไปใช้</p> | <p>เราจักไม่ฉีกกัดคำข้าว
อาหารที่เป็นชิ้นใหญ่เกินคำ ควรใช้ช้อนหรือส้อมตักให้พอดีคำ
รับประทาน หากเป็นอาหารประเภทปิ้งด้วยไม้ ก่อนรับ
ประทานควรนำอาหารออกจากไม้ก่อนแล้วใช้ส้อมหรือช้อนตัก
อาหารรับประทาน</p> |
| <p>20. ฝึกหัดฟังทำความเข้าใจว่า
การนำไปใช้</p> | <p>เราจักไม่ฉีกทำกระพุ้งแก้มให้ตู่
ไม่ควรทำคำข้าวให้ใหญ่ หากเป็นผลไม้ชิ้นใหญ่ๆ ควรตัด
ให้พอดีคำ</p> |
| <p>21. ฝึกหัดฟังทำความเข้าใจว่า
การนำไปใช้</p> | <p>เราจักไม่ฉีกปลางสะบัดมือปลาง
ไม่ควรสะบัดมือหรือช้อนส้อมที่เศษอาหารติดอยู่ เพราะจะทำให้
กระเด็นถูกผู้อื่นเลอะเทอะ</p> |
| <p>22. ฝึกหัดฟังทำความเข้าใจว่า
การนำไปใช้</p> | <p>เราจักไม่โปรยเมล็ดข้าวให้ตกลงในบาตร หรือในที่นั้นๆ
ไม่ควรรับประทานให้เมล็ดข้าวหรืออาหารตกเรียวราดลงบนพื้น</p> |

23. ฝึกหัดทำความเข้าใจว่า **เราจักไม่ฉนแลบลัน**
การนำไปใช้ ไม่ควรแลบลันเลียอาหาร
24. ฝึกหัดทำความเข้าใจว่า **เราจักไม่ฉนทำเสียงดังจับๆ**
การนำไปใช้ ไม่ควรอ้าปากกว้างขณะเคี้ยวอาหาร เพราะจะทำให้เกิดเสียงดังขณะเคี้ยว หากเป็นอาหารแห้งกรอบ ควรอมไว้ในปากลึกครู่ให้อ่อนนุ่มจึงค่อยเคี้ยว
25. ฝึกหัดทำความเข้าใจว่า **เราจักไม่ฉนทำเสียงดังซุดๆ**
การนำไปใช้ การรับประทานอาหารที่เป็นน้ำหรืออาหารประเภทเส้น ไม่ควรให้เกิดเสียงดัง หากอาหารนั้นร้อนอยู่ควรรับประทานทีละน้อยหรือรอให้ความร้อนลดลงจึงค่อยรับประทาน
26. ฝึกหัดทำความเข้าใจว่า **เราจักไม่ฉนเลียมือ**
การนำไปใช้ ไม่ควรเลียมือหรือเลียซ้นล้อม มีด ตะเกียบ ขณะรับประทาน หากเศษอาหารติดควรเช็ดด้วยกระดาษ
27. ฝึกหัดทำความเข้าใจว่า **เราจักไม่ฉน (ขอدابาตร) เลียบาตร**
การนำไปใช้ ไม่ควรซุดจานหรือซามที่ใส่อาหารรับประทาน จะทำให้เกิดเสียงดัง ก่อนรับประทานอาหารควรตักน้ำแกวราดรอบๆ จานเพื่อให้เมล็ดข้าวซุ่มด้วยน้ำแกวจะได้ไม่ติดจานและซ้นล้อม
28. ฝึกหัดทำความเข้าใจว่า **เราจักไม่ฉนเลียริมฝีปาก**
การนำไปใช้ ไม่ควรเลียริมฝีปากหากมีเศษอาหารติด ควรใช้กระดาษทิชชูเช็ดปากหรือผ้าเช็ดออก
29. ฝึกหัดทำความเข้าใจว่า **เราจักไม่เอามือเป็อนจับภาชนะใส่น้ำ**
การนำไปใช้ ไม่ควรใช้มือที่เป็อนเศษอาหารจับแก้วน้ำ เพราะอาจเกิดคราบมันติดแก้วน้ำ เป็นเหตุให้ล้างออกยากและแก้วน้ำอาจสั่นหล่นตกแตกได้

หมวดการล้างบาตร (การล้างภาชนะใส่อาหาร)

30. ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เอน้ำล้างบาตรมีเมล็ดข้าวเทลงในละแวกบ้าน

การนำไปใช้

ควรรับประทานอาหารให้หมด อย่าให้เหลือทิ้ง และเช็ดจานให้
เรียบร้อย ไม่มีคราบน้ำมันหรือเศษอาหารติดอยู่ จะทำให้สะดวก
ต่อการนำไปล้าง ส่วนเศษอาหารควรห่อด้วยกระดาษให้
เรียบร้อยแล้วนำไปทิ้งถังขยะ

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษาบทที่ 5 มารยาทชาวพุทธจบโดยสมบูรณ์แล้ว
โปรดทำแบบฝึกหัดประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 5
ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 5 แล้วจึงศึกษาบทที่ 6 ต่อไป

