



คำนำ

หนังสือเยาวชนรุ่นใหม่ใส่ใจคุณธรรม จัดทำขึ้นเพื่อให้เด็กและเยาวชนได้ตระหนักถึงเอกลักษณ์ของความเป็น (คน) ไทย ซึ่งบรรพบุรุษของเรา ได้อบรมสั่งสอนและถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นมาเป็นเวลาช้านาน จนเกิดเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติที่ไม่มีชาติใดเสมอเหมือนนั่นคือ ศิลปวัฒนธรรม คำสอน สถาบันพระมหากษัตริย์ และรวมถึงค่านิยมของคนไทย ๑๒ ประการ ที่เด็กและเยาวชนไทยควรนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือ “เยาวชนรุ่นใหม่ ใส่ใจคุณธรรม” จะเป็นประโยชน์ และเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การปฏิบัติที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม



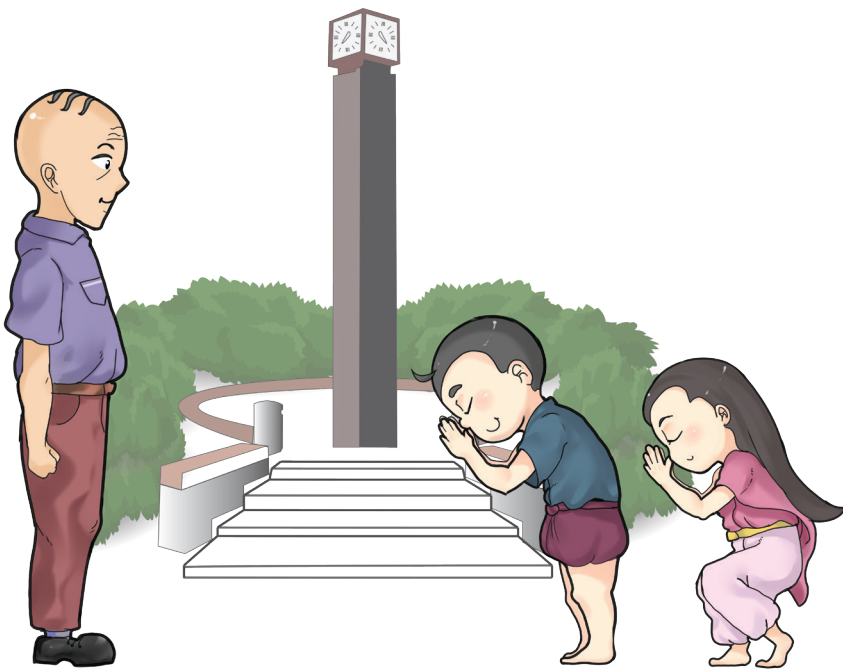
สารบัญ

มารยาทไทย

๑. การไหว้	๕
๑.๑ การไหว้ระดับที่ ๑	๕
๑.๒ การไหว้ระดับที่ ๒	๖
๑.๓ การไหว้ระดับที่ ๓	๖
๒. การแสดงความเคารพพระมหากษัตริย์	๗
๒.๑ การถวายความเคารพพระมหากษัตริย์แบบโบราณ ราชประเพณี	๗
๒.๒ การถวายความเคารพแบบสากล	๘
๓. การเดินผ่านผู้ใหญ่	๑๐
๓.๑ การเดินผ่านผู้ใหญ่ขณะผู้ใหญ่ยืน	๑๐
๓.๒ การเดินผ่านผู้ใหญ่ขณะผู้ใหญ่นั่งเก้าอี้	๑๐
๔. การส่งสิ่งของให้ผู้ใหญ่และการรับสิ่งของจากผู้ใหญ่	๑๑
๔.๑ การส่งและการรับสิ่งของอย่างเป็นพิธีการ	๑๑
๔.๒ การส่งและการรับสิ่งของอย่างไม่เป็นพิธีการ	๑๕
คำนิยามหลักคนไทย ๑๒ ประการ	๑๖
เบญจศีล เบญจธรรม	๒๓
บันทึกความดี	๒๖



มารยาทไทย



ข้อมูลจาก : หนังสือมารยาทไทย โดยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม หน้า ๔ - ๔๐



มารยาทไทย

ความหมาย “มารยาทไทย”

“มารยาท” หมายถึง กิริยา วาจาที่สุภาพเรียบร้อยที่บุคคลพึงปฏิบัติในสังคม โดยมีระเบียบแบบแผน อันเหมาะสมตามกาลเทศะ

มารยาทไทยครอบคลุมถึงกิริยา วาจาต่างๆ เช่น การแสดงความเคารพ การส่งและการรับสิ่งของ การยืน การเดิน การวิ่ง การนอน การแสดงกิริยาอาการ การรับประทานอาหาร การให้และการรับบริการ การทักทาย การสนทนา การใช้คำพูด การฟัง การใช้เครื่องมือสื่อสาร รวมทั้งการประพฤติปฏิบัติในพิธีการต่างๆ

1. การไหว้ (วันทนา) เป็นการแสดงความเคารพ โดยการประนมมือแล้วยกมือทั้งสองขึ้นจรดใบหน้าให้เห็นว่าเป็นการแสดงความเคารพอย่างสูง การไหว้แบบไทย แบ่งออกเป็น ๓ แบบ ตามระดับของบุคคล

ระดับที่ ๑ การไหว้พระ ได้แก่ การไหว้พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ รวมทั้งปูชนียวัตถุ ปูชนียสถาน ที่เกี่ยวกับพระพุทธรูปศาสนา ในกรณีที่ไม่สามารถกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ได้ โดยประนมมือแล้วยกขึ้นพร้อมกับค้อมศีรษะลงให้หัวนมมือจรดระหว่างคิ้ว ปลายนิ้วแนบส่วนบนของหน้าผาก



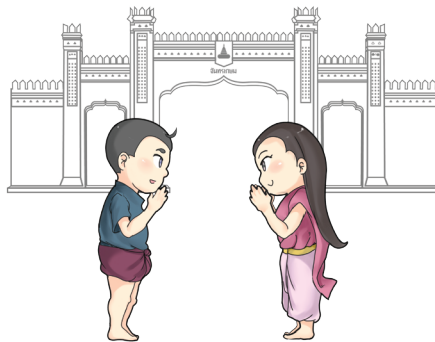
การไหว้ ระดับที่ ๑

ระดับที่ ๒ การไหว้ผู้มีพระคุณและผู้อาวุโส ได้แก่ ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ครู อาจารย์ และผู้ที่เราเคารพนับถือ โดยประนมมือแล้วยกขึ้นพร้อมกับ ค้อมศีรษะลงให้หัวแม่มือจรดปลายจมูก ปลายนิ้วแนบระหว่างคิ้ว



การไหว้ ระดับที่ ๒

ระดับที่ ๓ การไหว้บุคคลทั่วไป ที่เคารพนับถือหรือผู้มีอาวุโส สูงกว่าเล็กน้อย โดยประนมมือ แล้วยกขึ้นพร้อมกับค้อมศีรษะลงให้หัวแม่มือจรด ปลายคาง ปลายนิ้วแนบปลายจมูก



การไหว้ ระดับที่ ๓

สำหรับหญิงการไหว้ทั้ง ๓ ระดับ อาจจะถอยเท้าข้างใดข้างหนึ่ง ตามถนัดไปข้างหลังครึ่งก้าว แล้วย่อเข่าลงพอสัมผัสพร้อมยกมือขึ้นไหว้ก็ได้



๒. การแสดงความเคารพพระมหากษัตริย์

๒.๑ การถวายความเคารพพระมหากษัตริย์แบบโบราณ ราชประเพณี

๒.๑.๑ การถวายบังคม เป็นราชประเพณีถวาย

ความเคารพพระมหากษัตริย์ในงานพระราชพิธีสำคัญ ก่อนที่จะถวายบังคม ต้องนั่งอยู่ในท่าเตรียมคือ นั่งคุกเข่าปลายเท้าตั้ง นั่งบนส้นเท้าเช่นเดียวกัน ทั้งชาย หญิง มือทั้งสองวางคว่ำเหนือเข่าทั้งสองข้าง ข้างหนึ่งแยกเข้าได้ เล็กน้อยหญิงนั่งเข้าชิด การถวายบังคมแบ่งออกเป็น ๓ จังหวะ ดังนี้

จังหวะที่ ๑ ยกมือขึ้นประนมระหว่างอก ปลายนิ้วตั้งขึ้น ต่ำกว่าคางเล็กน้อย แขนแนบลำตัวไม่กางศอก

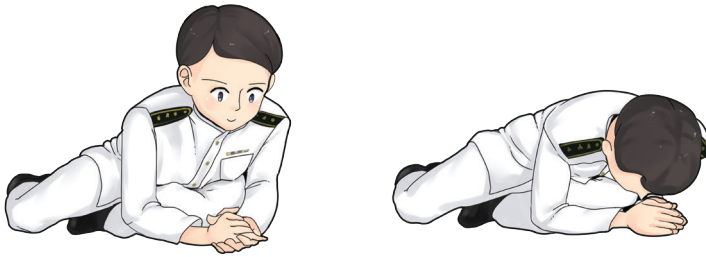
จังหวะที่ ๒ ทอดมือที่ประนมลงพร้อมค้อมตัวลงเล็กน้อย สายตามองที่หัวแม่มือ แล้ววาดมือขึ้นพร้อมเอนตัวไปข้างหลังพองามให้ปลายนิ้ว หัวแม่มือและปลายนิ้วชี้จรดหน้าผาก มือทั้งสองไม่แยกจากกัน เงยหน้าขึ้น เล็กน้อย

จังหวะที่ ๓ วาดมือที่ประนมลง พร้อมค้อมตัวและใบหน้า กลับลงมาอยู่ในจังหวะที่ ๑ ทำสามจังหวะ ให้ครบ ๓ ครั้ง แล้วจึงลงมือวางคว่ำเหนือเข่าทั้งสองข้าง การถวายบังคมดังกล่าวนี้ จะใช้ในกรณีที่มิช้ายกับ หญิงไปถวายบังคมร่วมกัน ถ้าหญิงล้วนให้ใช้วิธีหมอบกราบ



การถวายบังคม

๒.๑.๒. การทหมอบกราบ ใช้แสดงความเคารพพระมหากษัตริย์
ลงมาถึงพระบรมวงศ์ ในโอกาสที่เข้าเฝ้า โดยนั่งพับเพียบเก็บปลายเท้า
แล้วจึงหมอบลงให้คอคอทั้งสองข้างถึงพื้นคร่อมเข่าอยู่ด้านล่างเพียงเข่าเดียวมือประสาน
เมื่อจะกราบให้ประนมมือก้มศีรษะลงหน้าผากแตะส่วนบนของมือที่ประนม



การทหมอบกราบ

๒.๒ การถวายนามเคารพแบบสากล ใช้กับพระมหากษัตริย์และ
พระบรมวงศ์

ชาย ใช้วิธีการถวายนามนับ โดยค้อมตัวต่ำพอสมควร



การถวายนามเคารพแบบสากล (ชาย)

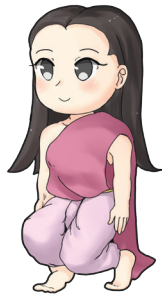


หญิง ใช้วิธีการถวายความเคารพแบบย่อเข้า (ถอนสายบัว)

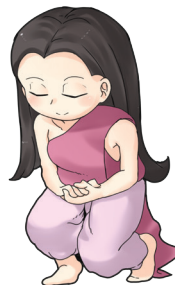
มี ๒ แบบคือ

แบบส่ากลนิยม ยืนตรง หันหน้าไปทางพระองค์ท่านวาดเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหลังเล็กน้อยตามถนัด พร้อมกับย่อตัวลง ลำตัวตรง หน้าตรง สายตาทอดลง ปล่อยแขนทั้งสองข้างแนบลำตัวแล้วยืนตรง

แบบพระราชนิยม ยืนตรง หันหน้าไปทางพระองค์ท่านวาดเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหลังเล็กน้อยตามถนัด พร้อมกับย่อตัวลง ขณะที่วาดเท้าให้ยกมือทั้งสองข้างขึ้นวางประสานกันเหนือเข้า ค้อมตัวเล็กน้อย ทอดสายตา ลง เสร็จแล้วยืนขึ้นในลักษณะเดิม



แบบส่ากลนิยม

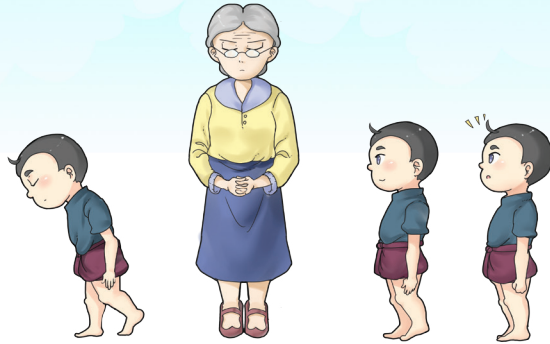


แบบพระราชนิยม

๓. การเดินผ่านผู้ใหญ่

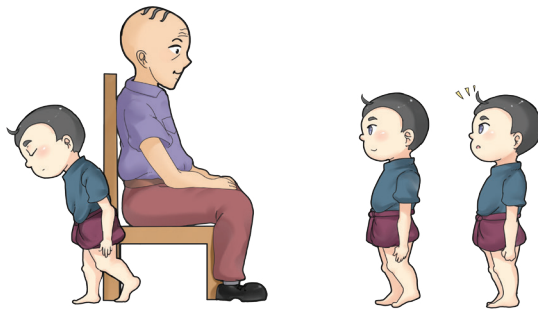
๓.๑ ขณะผู้ใหญ่ยืน ให้เดินผ่านระยะห่างพอสมควร ในลักษณะ
สำรวจมมือไว้ข้างลำตัว แล้วค้อมตัวเมื่อใกล้ถึงผู้ใหญ่





การเดินผ่านผู้ใหญ่ขณะผู้ใหญ่ยืน

๓.๒ ขณะผู้ใหญ่นั่งเก้าอี้ ให้เดินผ่านระยะห่างพอสมควร ในลักษณะสำรวจม ปล่อยมือไว้ข้างลำตัว แล้วค้อมตัวพร้อมกับย่อเข่าเมื่อใกล้ถึงผู้ใหญ่



การเดินผ่านผู้ใหญ่ขณะผู้ใหญ่นั่งเก้าอี้

๔. การส่งสิ่งของให้ผู้ใหญ่และการรับสิ่งของจากผู้ใหญ่

สิ่งของที่จะส่งหรือรับมี ๒ ลักษณะ คือ สิ่งของหนักและสิ่งของเบา



สิ่งของหนักให้ถือสองมือ สิ่งของเบาให้ถือมือเดียว โดยถือด้วยมือขวา มือซ้ายแนบลำตัว สิ่งของที่ส่งหรือรับควรถือตามขวาง ถ้าเป็นสมุดหรือหนังสือ ควรหันทางสันไปทางผู้รับ

๔.๑ การส่งและการรับสิ่งของอย่างเป็นทางการ

คำว่า “พิธีการ” ในที่นี้คือ การกระทำที่เป็นพิธี มีกำหนดการ และมีระเบียบปฏิบัติ ซึ่งอาจไม่เหมือนกับวิธีปฏิบัติที่เป็นส่วนตัว

๔.๑.๑ การส่งสิ่งของขณะผู้ใหญ่ยืน

ชาย ถือสิ่งของเดินเข้าไปห่างจากผู้ใหญ่พอประมาณ ยืนตรงก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับค้อมตัวเล็กน้อย ส่งสิ่งของแล้วถอยเท้าขวากลับ แสดงความเคารพโดยการไหว้ ๑ ครั้ง แล้วถอยพอประมาณ จังหวะหลังกลับ

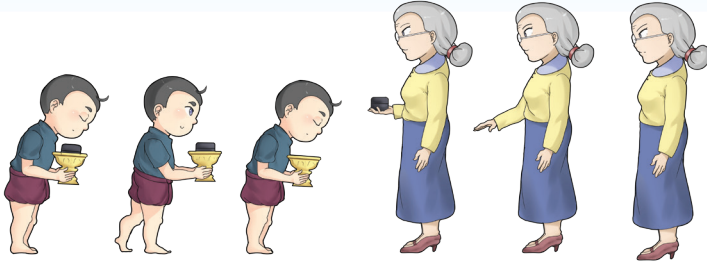
อีกแบบหนึ่ง ถือสิ่งของเดินเข้าไปห่างจากผู้ใหญ่พอประมาณ ยืนตรงค้ำันบ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า พร้อมกับค้อมตัวเล็กน้อย ส่งสิ่งของ แล้วถอยเท้าขวากลับ ยืนตรงค้ำันบ ๑ ครั้ง ถอยพอประมาณ จังหวะหลังกลับ

หญิง ถือสิ่งของเดินเข้าไปห่างจากผู้ใหญ่พอประมาณ ยืนตรงก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับย่อตัวเล็กน้อย ส่งสิ่งของ ไหว้ในขณะที่ย่อตัวอยู่ แล้วถอยเท้าขวากลับ ยืนตรง ถอยพอประมาณ จังหวะหลังกลับ

ในกรณีที่ใช้พานส่งสิ่งของ ให้จับคอปานทั้งสองมือ เดินเข้าไป ระยะพอประมาณ ทำความเคารพ (ชาย ค้ำันบ หญิง ค้อมศีรษะเล็กน้อย) ยกพานส่งสิ่งของให้ เมื่อผู้ใหญ่รับสิ่งของไปแล้วลดพานลง



ถือในลักษณะเต็ม ซ้ายและหญิงทำความเคารพ ถอยพอประมาณ จิ้งหัน
หลังกลับ

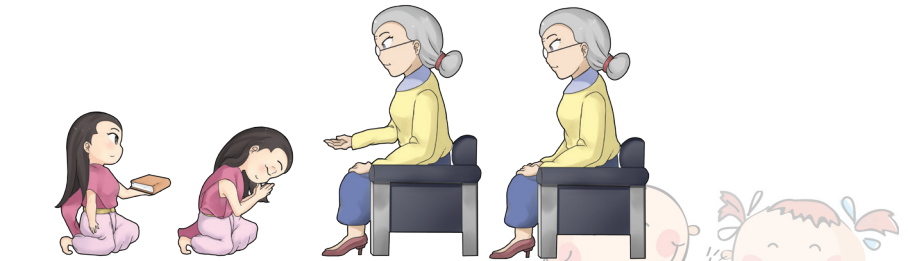


การส่งสิ่งของขณะผู้ใหญ่ยืน

๔.๑.๒ การส่งสิ่งของขณะผู้ใหญ่นั่งเก้าอี้

ชาย ถือสิ่งของเดินเข้าไปห่างจากผู้ใหญ่พอประมาณ
ยืนตรงก้าวเท้าขวาลงเข่าซ้ายส่งสิ่งของ เสร็จแล้วยืนตรง ไหว้ ๑ ครั้ง ถอยหลัง
พอประมาณจิ้งหันหลังกลับ

หญิง ถือสิ่งของเดินเข้าไปห่างจากผู้ใหญ่พอประมาณ
ยืนตรงก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ลงเข่าซ้าย ส่งสิ่งของ ไหว้ขณะที่ลงเข่า เสร็จ
แล้วยืนตรง ถอยพอประมาณจิ้งหันหลังกลับ



การส่งสิ่งของขณะผู้ใหญ่นั่งเก้าอี้

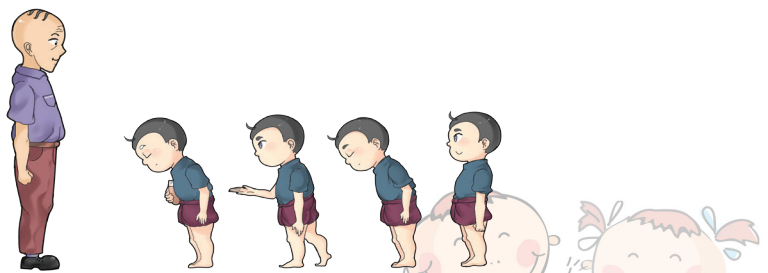
ในกรณีที่ใช้พานส่งสิ่งของ ถือพานเดินเข้าไปห่างจากผู้ใหญ่ออกประมาณ ยืนตรง คำนับ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ลงเข่าซ้ายส่งสิ่งของเสร็จ แล้วยืนตรง คำนับ ๑ ครั้ง ถอบพานประมาณจึ่งหันหลังกลับ

๔.๑.๓ การรับสิ่งของขณะผู้ใหญ่ยืน

ชาย เดินเข้าไปห่างจากผู้ใหญ่พอประมาณ ยืนตรงไหว้ ๑ ครั้ง โดยการประนมมือแล้วยกขึ้นพร้อมกับก้มศีรษะลงให้หัวแม่มือจรดปลายจมุก ปลายนิ้วแนบระหว่างคิ้ว ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าเปิดสันเท้าซ้ายรับสิ่งของ ถอยเท้าขวากลับ ยืนตรงถอยหลังพอประมาณ จึ่งหันหลังกลับ

อีกแบบหนึ่ง เดินเข้าไปห่างจากผู้ใหญ่พอประมาณ ยืนตรง คำนับ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า เปิดสันเท้าซ้าย โนมตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยรับสิ่งของด้วยมือขวา มือซ้ายแนบลำตัว แล้วถอยเท้าขวากลับ ยืนตรงคำนับอีก ๑ ครั้ง ถอยพานประมาณจึ่งหันหลังกลับ

หญิง เดินเข้าไปห่างจากผู้ใหญ่พอประมาณ ไหว้ด้วยการประนมมือแล้วยกขึ้นพร้อมกับก้มศีรษะลงให้หัวแม่มือจรดปลายจมุก ปลายนิ้วแนบระหว่างคิ้ว ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าย่อตัวรับสิ่งของ แล้วถอยเท้าขวากลับยืนตรง ถอยพานประมาณ จึ่งหันหลังกลับ

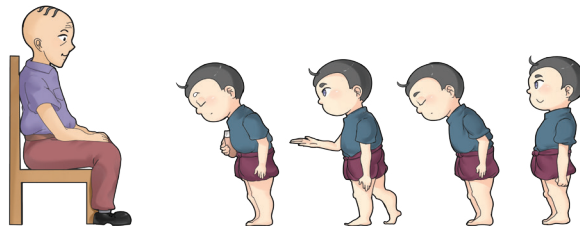


การรับสิ่งของขณะผู้ใหญ่ยืน

๔.๑.๔ การรับสิ่งของขณะผู้ใหญ่นั่งเก้าอี้

ชาย เดินเข้าไปห่างจากผู้ใหญ่พอประมาณ ยืนตรง ค้อมตัวลงเล็กน้อย แล้วไหว้โดยการประนมมือแล้วยกขึ้นพร้อมกับก้มศีรษะลง ให้หัวแม่มือจรดปลายจมูก ปลายนิ้วแนบระหว่างคิ้ว ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ลงเข่าซ้าย รับสิ่งของ ถอยเท้าขวากลับ ยืนตรง ถอยพอประมาณ จึงหันหลังกลับ

หญิง เดินเข้าไปห่างจากผู้ใหญ่พอประมาณ ยืนตรง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ลงเข่าซ้าย เปิดส้นเท้าขวาเล็กน้อยพร้อมกับไหว้ ตามระดับ รับสิ่งของด้วยมือขวา มือซ้ายแนบลำตัว ถอยเท้าขวากลับ ยืนตรง ถอยพอประมาณจึงหันหลังกลับ



การรับสิ่งของขณะผู้ใหญ่นั่งเก้าอี้

อีกแบบหนึ่ง เดินเข้าไป ห่างจากผู้ใหญ่พอประมาณ ยืนตรง คำนับ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ลงเข่าซ้าย รับสิ่งของด้วยมือขวา มือซ้ายแนบลำตัว ถอยเท้าขวากลับ ยืนตรงคำนับ ๑ ครั้ง ถอยพอประมาณ จึงหันหลังกลับ



ถ้าเป็นสิ่งที่ของหนัก ให้รับด้วยมือขวาแล้วใช้มือซ้ายช่วย
ประคอง

๔.๒ การส่งและการรับสิ่งของอย่างไม่เป็นพิธีการ

การส่งและการรับสิ่งของอย่างไม่เป็นพิธีการ หมายถึง การส่ง
และรับสิ่งของเป็นการส่วนตัว ขณะที่ผู้ใหญ่ยืนหรือนั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งบนพื้น
ในบ้าน ทั้งชายและหญิงควรปฏิบัติด้วยกิริยานอบน้อม ด้วยการทำความเคารพ
ตามระดับ เมื่อจะส่งสิ่งของให้ส่งสิ่งของก่อนแล้วจึงไหว้ และเมื่อจะรับสิ่งของ
ไหว้ก่อนแล้วจึงรับ ทั้งนี้พึงปฏิบัติให้เหมาะสมตามกรณี เมื่อจะลากลับให้ไหว้
อีกครั้งหนึ่ง



ค่านิยมหลัก
คนไทย
๑๒ ประการ



๑. ความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

การประพฤติปฏิบัติตนที่แสดงถึงความสำนึกและภาคภูมิใจในความเป็นไทย ปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ตนนับถือ และจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์



๒. ซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน มีอุดมการณ์ในสิ่งที่ดีงามเพื่อส่วนรวม

การประพฤติปฏิบัติตนที่แสดงถึงการยึดมั่นในความถูกต้อง ประพฤติตรงตามความเป็นจริงต่อตนเองและผู้อื่น ละความเห็นแก่ตัว รู้จักแบ่งปันช่วยเหลือสังคม และบุคคลที่ควรให้ รู้จักควบคุมตัวเองเมื่อประสบกับความยากลำบากและสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย



๓. กตัญญูต่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูบาอาจารย์

การประพฤติที่แสดงถึงการรู้จักบุญคุณ ปฏิบัติตามคำสั่งสอน แสดงความรัก ความเคารพ ความเอาใจใส่ รักษาชื่อเสียง และตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูอาจารย์



๔. ใฝ่หาความรู้ หมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้งทางตรง และทางอ้อม

การประพฤติปฏิบัติตนที่แสดงถึงความตั้งใจเพียรพยายามในการศึกษาเล่าเรียน แสวงหาความรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม



๕. รักษาวัฒนธรรมประเพณีไทยอันงดงาม

การปฏิบัติตนที่แสดงถึงการเห็นคุณค่า ความสำคัญ ภาคภูมิใจ อนุรักษ์ สืบทอดวัฒนธรรมและประเพณีไทยอันดีงาม



๖. มีศีลธรรม รักษาความสัตย์ ท่วงต่อผู้อื่น เผื่อแผ่และแบ่งปัน

การประพฤติปฏิบัติตน โดยยึดมั่นในคำสัญญา มีจิตใจโอบอ้อมอารี ช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่ช่วยได้ ทั้งกำลังทรัพย์ กำลังกาย และกำลังสติปัญญา



๗. เข้าใจเรียนรู้การเป็นประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข อย่างถูกต้อง

การแสดงถึงการมีความรู้ ความเข้าใจ ปฏิบัติตนตามหน้าที่และสิทธิของตนเอง เคารพสิทธิของผู้อื่นภายใต้การปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข



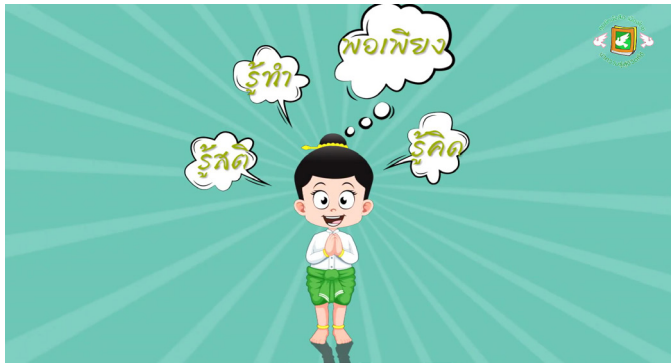
๘. มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย ผู้น้อยรู้จักการเคารพผู้ใหญ่

การปฏิบัติตนตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับ และกฎหมายไทย มีความเคารพและนอบน้อมต่อผู้ใหญ่



๙. มีสติรู้ตัว รู้คิด รู้ทำ รู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙

การประพฤติปฏิบัติตนอย่างมีสติรู้ตัว รู้คิด รู้ทำอย่างรอบคอบ ถูกต้อง เหมาะสม และน้อมนำพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต



๑๐. รู้จักดำรงตนอยู่โดยใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

การดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีความรู้ มีคุณธรรม และปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙



๑๑. มีความเข้มแข็งทั้งร่างกาย และจิตใจ ไม่ยอมแพ้ต่ออำนาจฝ่ายต่ำ หรือ กิเลส มีความละเอียด เกรงกลัวต่อบาปตามหลักของศาสนา

การปฏิบัติตนให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัย และมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความละเอียด เกรงกลัวต่อบาป ไม่กระทำความชั่วใดๆ ยึดมั่นในการทำความดีของศาสนา



๑๒. คำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวม และของชาติมากกว่าผลประโยชน์ของตนเอง

นิยาม การปฏิบัติตนและให้ความร่วมมือในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม และประเทศชาติ ยอมเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อรักษาประโยชน์ของส่วนรวม





เบญจศีล
เบญจธรรม



เบญจศีล เบญจธรรม

เบญจศีลและเบญจธรรม เป็นธรรมคู่กัน คนที่มีเบญจธรรมจึงจะเป็นผู้มีเบญจศีล ซึ่งหากคนมีศีลและธรรมดังกล่าวแล้ว จะเว้นจากการทำความชั่ว รู้จักควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความดี ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น และประพฤติชอบทางกาย วาจา และใจ จะทำให้อยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

เบญจศีล เป็นเครื่องรักษาเจตนาที่จะควบคุมกาย และวาจาให้เป็นปกติ คือ ไม่ทำบาป โดยการละเว้น ๕ ประการ คือ

๑. ปาณาติบาต คือ ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ และการเบียดเบียนสัตว์
๒. อทินนาทาน คือ ละเว้นจากการลักขโมย ปล้นฉ้อ ฉกชิง วิ่งราว
๓. กาเมสุมิฉฉาจาร คือ ละเว้นจากการประพฤตินิด ล่วงละเมิดลูกเมียผู้อื่น
๔. มุสาวาท คือ ละเว้นจากการพูดปด พูดคำหยาบ พูดเพื่อเจ้อพูดล้อเสียด
๕. สุราเมระยะ คือ ละเว้นจากการเสพสุรา เพราะเป็นสาเหตุให้ทำผิดศีลข้ออื่น

เบญจธรรม เป็นหลักธรรมที่ควรปฏิบัติเพื่อรักษาเบญจศีลให้สมบูรณ์ มี ๕ ประการ ได้แก่

๑. เมตตากรุณา คือ บุคคลใดที่มีเมตตาต่อคนอื่นไม่ฆ่า หรือเบียดเบียนสัตว์ ตัวยุติว่าทุกชีวิต ย่อมมีความรักตัวกลัวตายเช่นเดียวกับเรา ทำให้ไม่ผิดศีลในข้อที่ ๑
๒. สัมมาอาชีพ คือ ประกอบอาชีพที่สุจริต มีรายได้ รู้จักใช้จ่าย และ



ที่สำคัญรู้จักคำว่าพอดี และมีหิริโอตตปละ คือ ความละอาย และเกรงกลัว
ต่อผลของบาป จึงทำให้ไม่ผิดศีลข้อที่ ๒

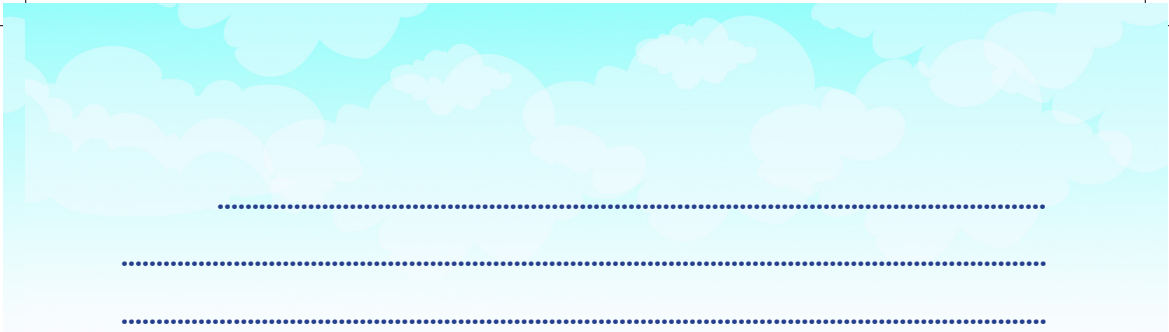
๓. ความสำรวมอินทรีย คือ ระมัดระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
ทำให้ ความใคร่ในกามคุณ คือ การติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลดน้อยลง
เมื่อความสำรวมเกิดขึ้น จึงทำให้ไม่ผิดศีลข้อที่ ๓

๔. ความซื่อสัตย์ คือ การพูดความจริง เป็นสิ่งที่ทำให้ไม่เกิดการ
มุสาวาท ทำให้ไม่ผิดศีลข้อที่ ๔

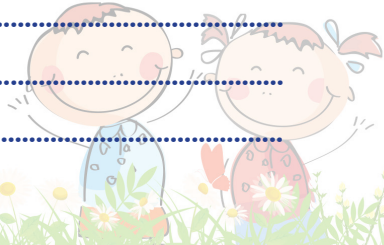
๕. สติ คือ การรู้สึกตัว ซึ่งเป็นหัวหน้าฝ่ายกุศล ทำให้ชีวิตไม่ประมาท
เพราะรู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว ทำให้ไม่เผลอกกัลลวกับสิ่งที่จะทำให้ชีวิตตกต่ำ
เช่น สุราเมื่อคนดื่มกินก็ทำให้มึนเมาและขาดสติ การมีสติจึงทำให้ไม่ผิดศีล
ข้อที่ ๕

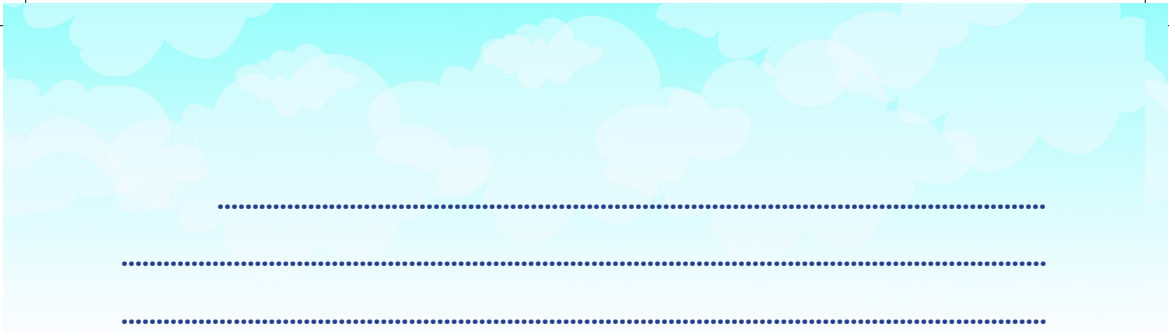






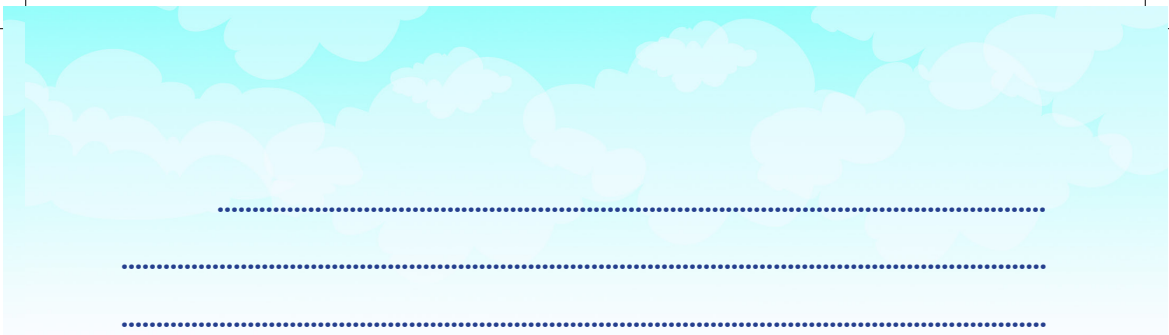
A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, arranged in a grid pattern.



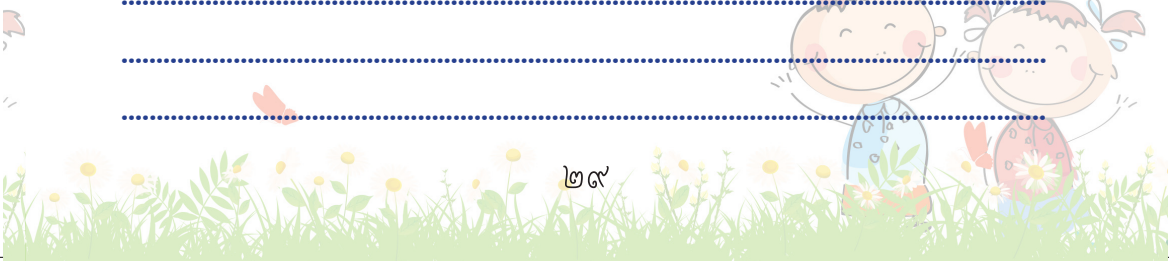


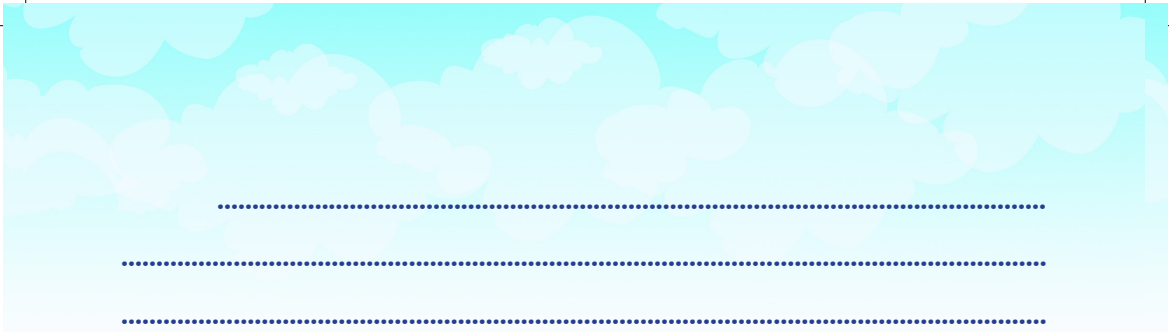
A series of horizontal blue dotted lines spanning the width of the page, designed for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin.



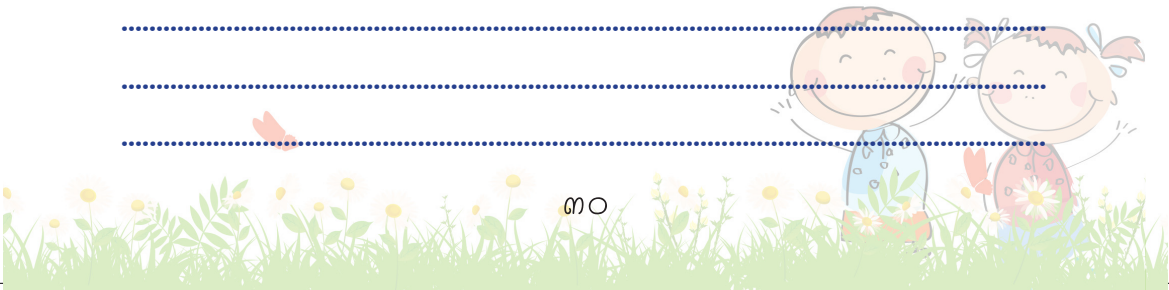


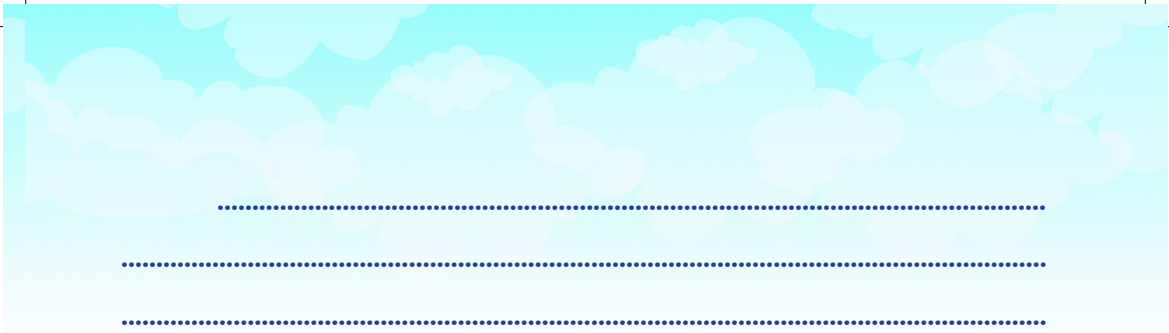
A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, spanning most of the page width.



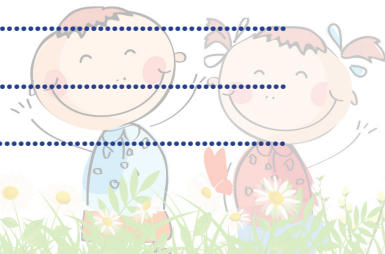


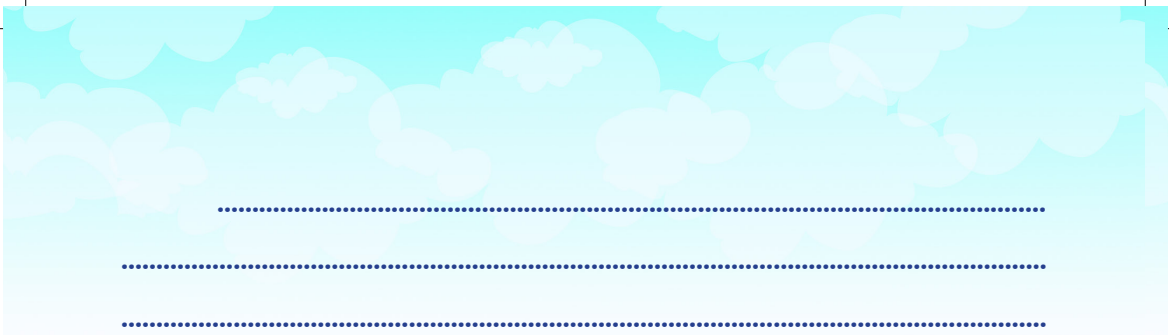
A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin.



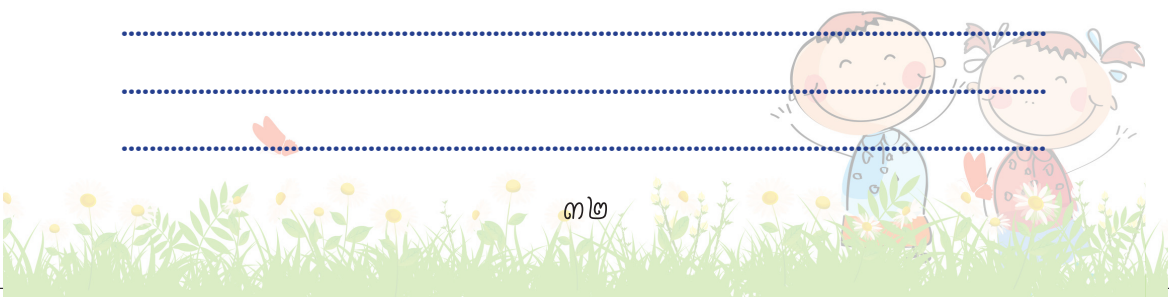


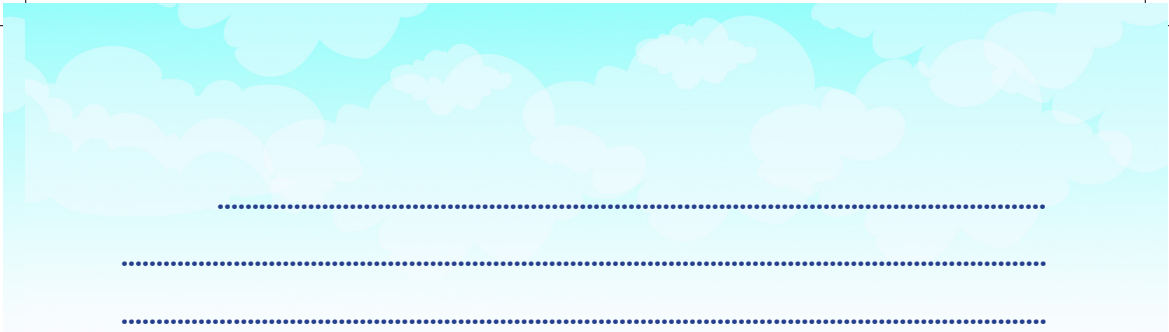
A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, spanning the width of the page.





A series of 22 horizontal dotted lines for handwriting practice, evenly spaced across the page.

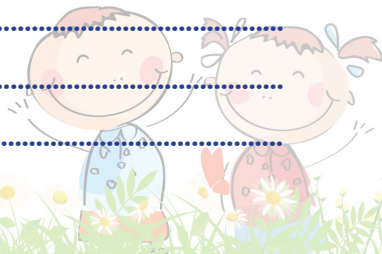


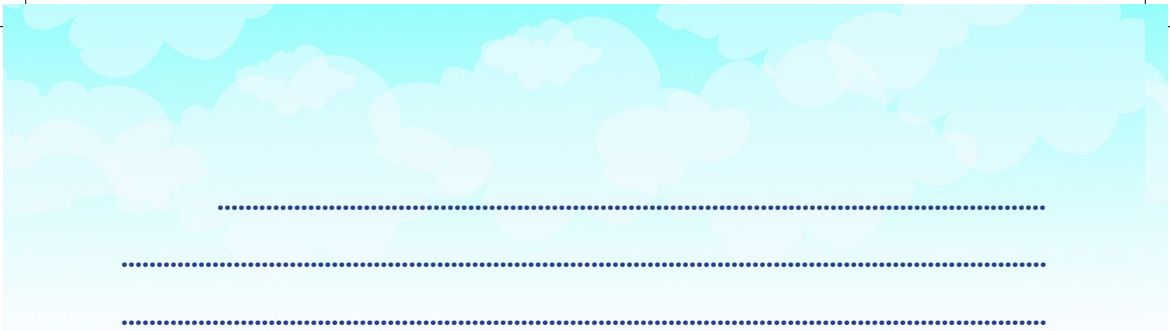


A series of horizontal dotted lines for writing practice, spanning across the width of the page.



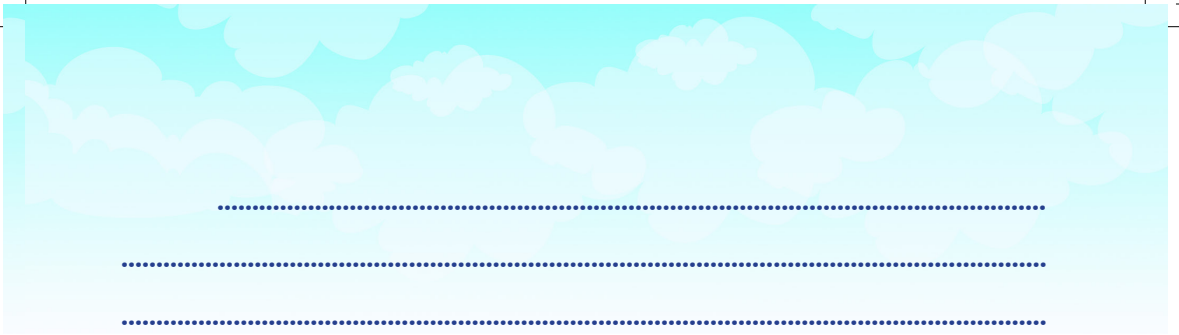
၈၈



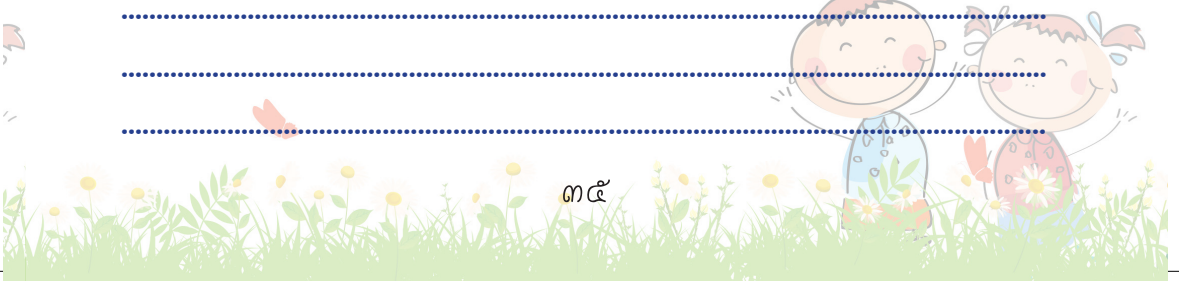


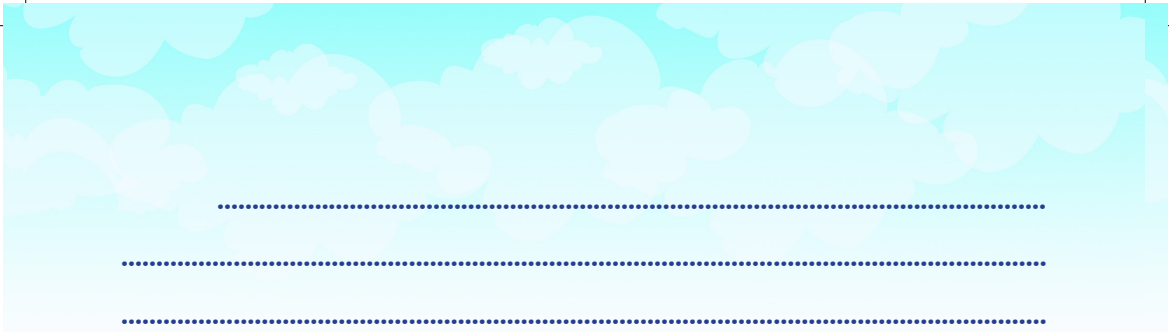
A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, starting from the top of the sky area and extending down to the grass area.





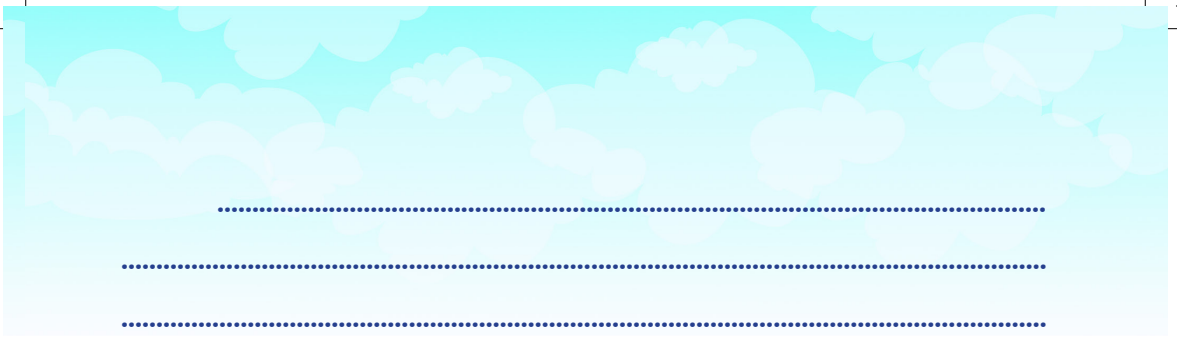
A series of 18 horizontal blue dotted lines for handwriting practice, spanning the width of the page.



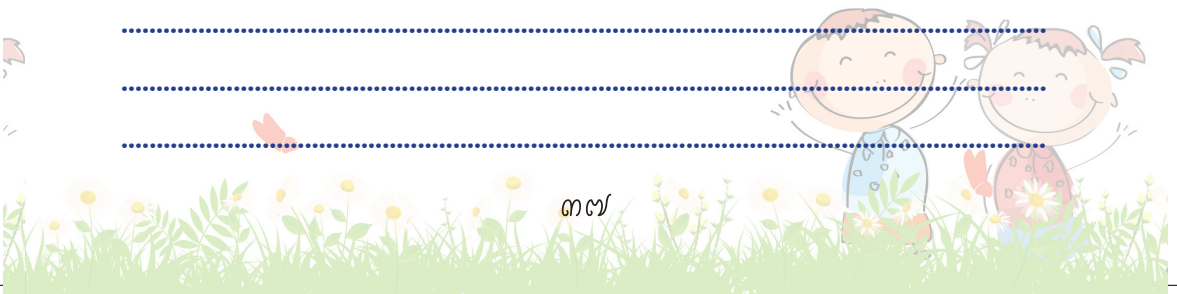


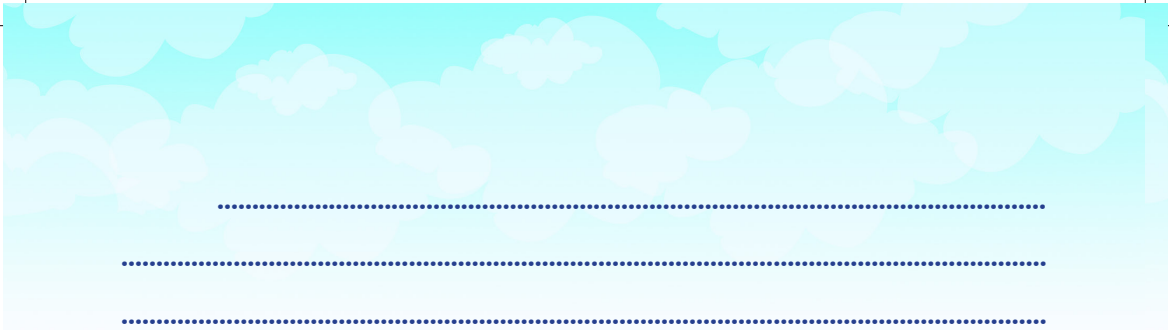
A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, spanning most of the page width.





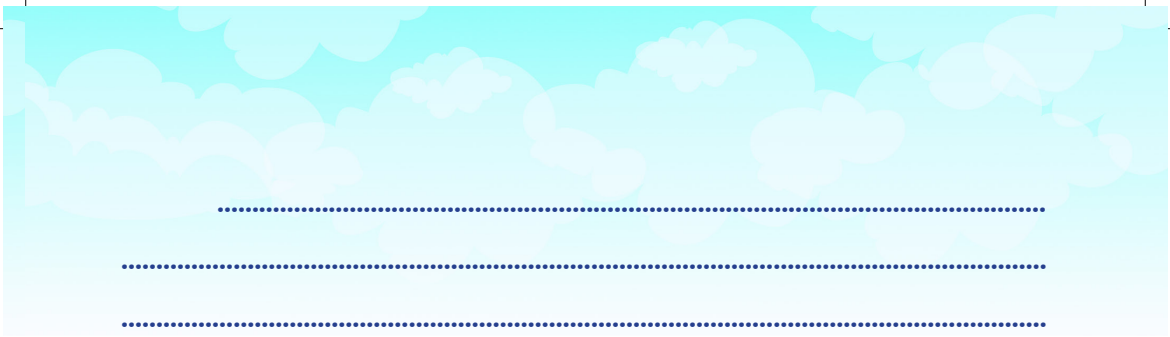
A series of horizontal dotted lines for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, starting from the bottom edge of the sky illustration and ending just above the bottom illustration.





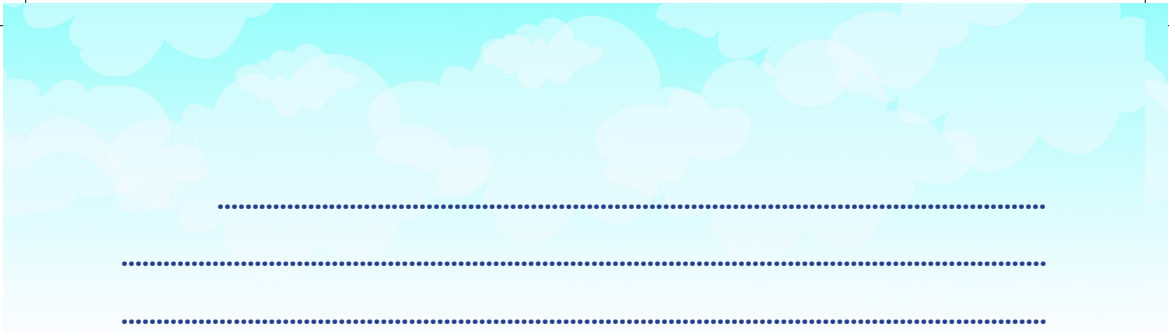
Handwriting practice area consisting of multiple sets of horizontal dotted lines on a white background.





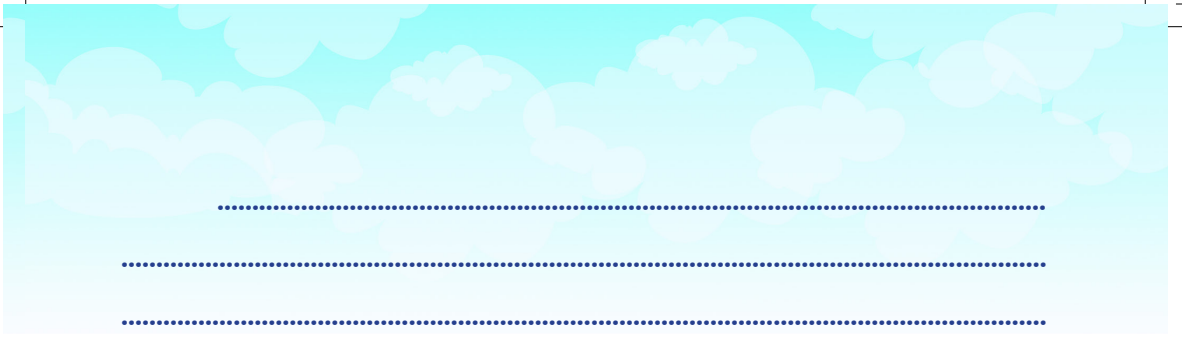
A series of horizontal blue dotted lines spanning the width of the page, designed for handwriting practice.



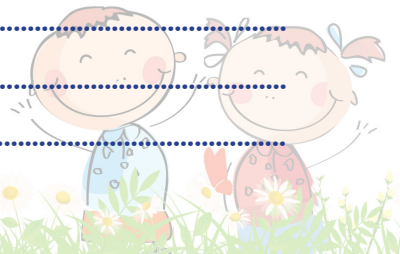


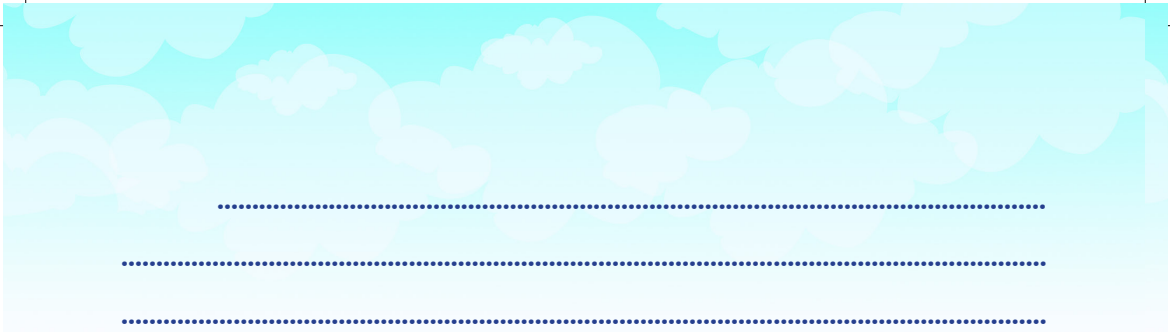
A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, consisting of 20 lines spaced evenly down the page.





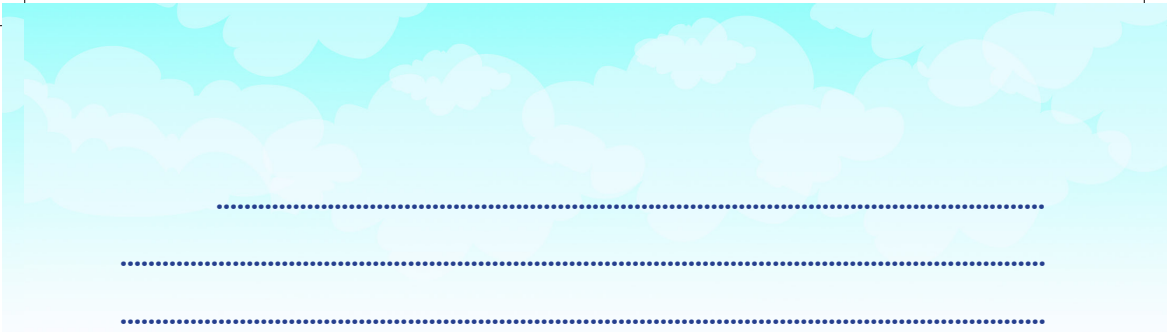
Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dashed lines.



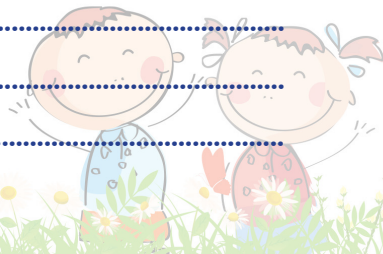


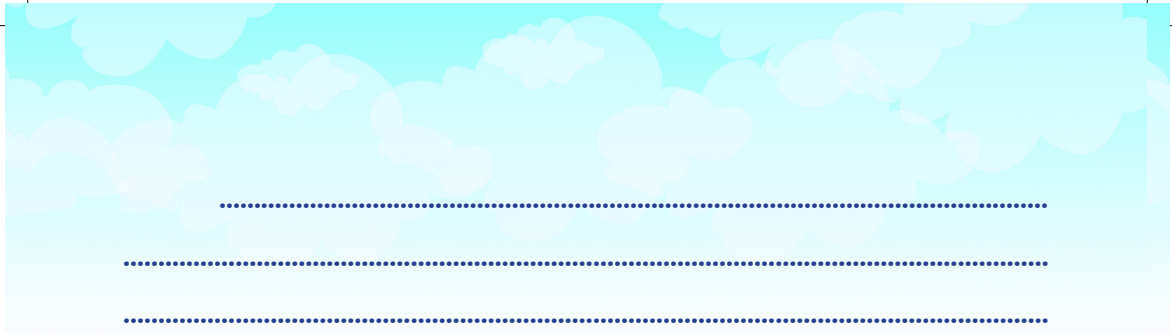
A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in a regular grid pattern across the page.





Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines on a white background.

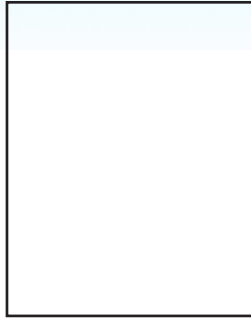




A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, starting from the bottom of the sky and extending towards the bottom of the page.



ข้อมูลเด็กดี



ชื่อ.....นามสกุล.....
ชื่อเล่น.....อายุ.....ปี
เบอร์โทรศัพท์.....ระดับการศึกษา.....
ชื่อผู้ปกครอง.....
ชื่ออาจารย์ประจำชั้น.....
.....



คณะผู้จัดทำ

นางกุลชไม สืบพัก
นายณัฐพัชร สายเสนา
นายอัครเดช มณีภาค
นางสาวสำราญ เจริญสุขเข้า
นายศุภกรโกสินทร์ เอี่ยมพลอยศรี
นางศิริพร เพ็ชรสุขประเสริฐ
นางสาวขจรดี ศิริภิญโญชัย
นางสาวณัฐนันท์ ภู่วัฒนา

ออกแบบตัวละคร

นายสมพงษ์ เจริญกุล
นายจิระภัทร เจียมอนุกุลกิจ
นายกมลภพ ใจหลัก

ข้อมูลจาก : หนังสือมารยาทไทย โดยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม หน้า ๔ - ๔๐
<https://www.youtube.com/watch?v=H2SJ9GtLwNc>
<https://teen.mthai.com/variety/141808.html>
พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, ๒๕๔๖

