

บทที่ 5

วัฒนธรรมทางวัตถุและสหธรรม

วัฒนธรรมมีความสัมพันธ์กับ "สิ่งแวดล้อม" และ "สภาพสังคม" วัฒนธรรมจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยกาลเวลา

วัฒนธรรม จำแนกไว้เป็น 2 สาขาใหญ่ ๆ คือ

1. วัฒนธรรมทางวัตถุ (Material Culture)
2. วัฒนธรรมที่ไม่เกี่ยวกับวัตถุ (Non Material Culture) หรือ วัฒนธรรมทางจิตใจ

5.1 วัฒนธรรมทางวัตถุ ได้แก่แบบหรือวิถีประเพณีโดยมีวัตถุเป็นหลักและหมายรวมถึงสิ่งของต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิต ช่วยให้คนอยู่ดีกินดี ซึ่งเกี่ยวกับปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค รวมทั้งเครื่องมือเครื่องใช้ อาวุธยุทธโศภนกรรมยานพาหนะ และเครื่องอำนวยความสะดวกความสะอาดความสุขต่าง ๆ เป็นต้น⁽¹⁾

แม้จะได้ใช้คำว่า วัฒนธรรมที่เกี่ยวกับวัตถุก็ดี แต่ความจริงนั้นมิได้พิจารณาถึงตัววัตถุนั้น ๆ เป็นสำคัญ แต่เราพิจารณาในแบบแผนแห่งรูปลักษณะและวิธีการที่ประติษฐ์วัตถุนั้น ๆ ว่าเป็นวัฒนธรรม เช่น เรามีได้ถือว่ามีด ขวาน จอบ ฯลฯ เป็น วัฒนธรรม แต่เราถือว่ามีด วัฒนธรรมเกี่ยวกับเครื่องมือตัดผ้าชุดพันชนิดนั้น ๆ มีแบบและรูปลักษณะเป็นอย่างไรใด ประติษฐ์ด้วยวัตถุนิคใด คืออาวุธทำด้วยหิน หรือเหล็ก หรือเหล็กกล้า เช่นเดียวกับคิกรามบ้านเรือน

1. คู่มืออบรมวัฒนธรรมไทย, สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, กระทรวงศึกษาธิการ, 2526 หน้า 9.

ที่เราเห็นแต่ละแห่งหาใช้วัฒนธรรมตามความมุ่งหมายนี้ไม่ แต่แบบที่สร้างเป็นแบบชนิโคเช่น แบบกรีก แบบโรมัน แบบอินเดียหรือแบบเพริวลมสมัยใหม่ เป็นต้น กำลังแรงที่ใช้ประกอบกิจการก็ต้องพิจารณาว่าในสมัยใด ท้องที่ใด ใช้กำลังแรงสัตว์ กำลังแรงกล้ามเนื้อ กำลังแรงของน้ำ หรือกำลังที่ประดิษฐ์ขึ้นทางวิทยาศาสตร์ อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งนี้ ฉะนั้นจึงจะกล่าวได้ว่าเป็นวัฒนธรรมรูปใดแบบใดมีในสมัยหรือยุคใดในประวัติศาสตร์ และบรรดาวัตถุทั้งหลายอันเกี่ยวกับวัฒนธรรมนั้น ๆ ได้ถูกประดิษฐ์คิดค้นคิดแปลงเสริมแต่ง หรือเสื่อมสลายไปด้วยอาการต่าง ๆ กัน ที่จะคงเหลืออยู่ที่เชิงแบบและชนิดของมัน บางแบบบางชนิดก็คงสืบทอดใช้มาจนทุกวันนี้ เช่น สถาปัตยกรรมแบบโรมัน ซึ่งเป็นวัฒนธรรมนับพัน ๆ ปี ซึ่งยังคงใช้เป็นแบบเค้าโครง การออกแบบอาคารหลายแห่งในปัจจุบัน บางแบบก็สูญสิ้นความนิยมไป⁽¹⁾

วัฒนธรรมทางวัตถุ ที่เป็นศิลปแขนงต่าง ๆ สำหรับวัฒนธรรมทางวัตถุของไทยที่เป็นศิลปอันล้วนได้รับอิทธิพลความเชื่อจากศาสนาพราหมณ์ และ ศาสนาพุทธ เป็นส่วนใหญ่ เช่น

สถาปัตยกรรม เมืองไทยเต็มไปด้วยสิ่งก่อสร้างทางศาสนาอันงดงาม โบสถ์ วิหาร มณฑป เจดีย์ พระปรางค์ ศาลาการเปรียญ เป็นต้น วัดพระศรีรัตนศาสดาราม บัดนี้โลกถือเป็นสิ่งมหัศจรรย์ของโลกแล้ว พระปฐมเจดีย์ เป็นเจดีย์ทางพระพุทธศาสนาซึ่งใหญ่และสูงที่สุดในโลก คือ 3 เส้น 1 คืบ 6 นิ้ว มณฑปวัดพระพุทธบาท สระบุรี และพระปรางค์วัดอรุณราชวราราม กังามยอดเยี่ยม

ปฏิมากรรม เมืองไทยมีพระพุทธรูปมากมาย และงดงามเป็นเยี่ยม เช่น พระพุทธชินราชสวยที่สุดในโลก พระมหามณีรัตนปฏิมากร (พระแก้ว) มีค่ามากที่สุดในโลก นอกนี้มีพระพุทธรูปใหญ่และสูงที่สุดในโลกอีกด้วย

1. เกษม อุทานิน, "วัฒนธรรม-อารยธรรม" วารสารวัฒนธรรมไทย ปี 17 ฉบับที่ 7, 2521 หน้า 17-21.

จิตรกรรม เมืองไทยมีภาพฝาผนังเกี่ยวกับพุทธศาสนาอยู่มาก ตามภาคต่าง ๆ ของประเทศ และที่เป็นภาพที่งามเป็นเยี่ยมก็มีอยู่มาก เช่น ภาพฝาผนังพระที่นั่งพุทไธสวรรย์ ในพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ภาพคันโพงที่วิหารหลวงองค์พระปฐมเจดีย์ เป็นต้น

วรรณกรรม ประเทศไทยมีวรรณกรรมด้านต่าง ๆ อยู่ และดีเป็นเยี่ยม เช่น

ด้านหนังสือ ก็มีวรรณคดีทางพระพุทธศาสนาอยู่มาก เช่น ไตรภูมิพระร่วง มหาชาติคำหลวง พระปฐมสมโพธิกถา เป็นต้น อันที่จริงหนังสือวรรณคดีไทยก็จะมีคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนาแทรกอยู่มาก เช่น เรื่องพระอภัยมณี เป็นต้น

ด้านดนตรี ก็มีเพลงต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับศาสนา อย่างเช่น มหาชาติ 13 กัณฑ์ แต่ละกัณฑ์จะมีเพลงประจำกัณฑ์ คือ เพลงสาธุการ ประจำกัณฑ์ศพระทองพระธาตุ สำหรับกัณฑ์หิมพานต์ พญาโศก สำหรับกัณฑ์ พญาเดิน สำหรับกัณฑ์วนปเวศน์ เช่น เหล้า กัณฑ์ชูชก ลูกพาทย์ กัณฑ์จุลพน เชิดกลอง กัณฑ์มหาพน โอคเชิดฉิ่ง กัณฑ์กุมาร ทวยโฮค กัณฑ์มัทรี กลม กัณฑ์สักบรรพ กราวนอก กัณฑ์มหาราช ตระนอน กัณฑ์ฉกษัตริย์ และกลองโยน สำหรับนครกัณฑ์

ด้านพ้องรำ มีรำพุทธรูชา รำแม่บท (พรหมสี่หน้า) เป็นต้น

วัฒนธรรมทางวัตถุ ที่เกี่ยวกับการอยู่กินที่ดี ได้แก่ บัจฉยสี่ และ เครื่องอุปโภค อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ตลอดจนอาวุธยุทโธปกรณ์ ตามความต้องการของมนุษย์ ซึ่งเป็นไปตามความสามารถ สถานะ และ สภาพสังคม

ความต้องการของมนุษย์นั้นมีมากมายหลายอย่างตามแต่ละบุคคลแต่จะมีบางอย่างซึ่งแต่ละบุคคลจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะมีความจำเป็นแก่ชีวิตและความเป็นอยู่ ซึ่งอาจจะเป็นมาแต่กำเนิด หรือสร้างขึ้นมาก็ได้ ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นจำพวกบัจฉยสี่ ซึ่งได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และอาหารการกิน เป็นต้น นอกจากนี้ก็มีสิ่งสำคัญหลายอย่าง

ที่จำเป็นต่อความอยู่รอดของมนุษย์ หมายความว่า ถ้าขาดสิ่งเหล่านี้แล้ว ก็ไม่สามารถจะดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้ เช่น อากาศสำหรับหายใจ การมารวม การเคลื่อนไหวของร่างกาย และการขับถ่าย เป็นต้น ความต้องการของมนุษย์เกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่มนั้น เป็นสิ่งจำเป็นในแง่ที่ให้ความอบอุ่นและปกปิดร่างกาย และเพื่อความสวยงามในสมัยโบราณถือว่าเครื่องนุ่งห่มเป็นเพียงส่วนประกอบ ซึ่งไม่นิยมใช้กันมากมาย แต่ต่อมาคนเรามีวัฒนธรรมซึ่งแตกต่างจากสัตว์ จึงพยายามหาสิ่งต่าง ๆ มาปกปิดร่างกายให้มีขีดเสียดกลายเป็นเอกลักษณ์และสัญลักษณ์ของชาติไปในปัจจุบัน ซึ่งแต่ละแห่งมักจะมีไม่เหมือนกัน และขึ้นอยู่กับสภาพดินฟ้าอากาศ และสิ่งแวดล้อมอีกด้วย ความต้องการทางด้านที่อยู่อาศัยนั้น หมายรวมถึงการพักผ่อน และการให้ความอบอุ่นเพื่อต้องการที่จะให้ปลอดภัยจากสัตว์ร้าย ภัยธรรมชาติและภัยธรรมชาติ แต่ปัจจุบัน เรื่องที่อยู่อาศัยกลายเป็นเรื่องใหญ่ เพื่อเป็นการวัดฐานะและการแข่งขันของคน เพื่อส่งเสริมมารีและความสะดวกสบาย ใครมีบ้านใหญ่โต มักจะได้เป็นที่นิยมยกย่อง และยอมรับว่า เป็นผู้มีฐานะดี ร่ำรวย ใครที่อยู่บ้านเล็กก็จะถูกเรียกว่ามีฐานะยากจน นอกจากนั้นการนับถือยกย่องเทวดาและชมเชยกัน ก็มักจะถือเอาฐานะอย่างนั้นนับกันด้วย เลยทำให้ความต้องการของคนต้องเปลี่ยนจุดมุ่งหมายไป

เกี่ยวกับด้านยารักษาโรคนั้น ก็จำเป็นเพื่อที่จะให้ชีวิตดำรงอยู่ด้วยความสุขปราศจากภัย ภัยรบกวนจากโรคภัยต่าง ๆ ในสมัยก่อนยารักษาโรคมีความจำเป็นมากแต่ไม่ค่อยจะมีแพร่หลายเท่าใดนัก ปัจจุบันถือว่าขาดเสียมิได้ เพราะต้องใช้เป็นประจำ และได้มีการวิวัฒนาการปรับปรุง และเปลี่ยนแปลงไปให้ทันสมัยและเจริญก้าวหน้าไปอย่างมาก ส่วนทางด้านอาหารการกินของคนเรานั้น จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของชีวิตเป็นอย่างมาก เพราะคนเราจะรู้สึกหิวหรือกระหายในเมื่อร่างกายต้องการ ซึ่งแต่ละคนก็มีความอยากไม่เหมือนกัน และจำนวนก็ไม่เท่ากัน คนรวยก็คำนึงถึงแต่อาหารที่มีราคาแพง ใหม ๆ แผลก ๆ แต่คนจนก็หาประทังชีวิตเท่านั้น เพื่อไม่ให้อดตาย แต่อันที่จริงแล้ว ความจำเป็นของการบริโภคอาหารก็เพียงพอเพื่อที่จะให้ได้รับสิ่งที่ร่างกายต้องการเท่านั้น เช่น คาโบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน ฯลฯ ไม่จำเป็นต้องเป็นอาหารที่ราคาแพง หรูหรา

จะเป็นการสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ อาหารบางอย่างราคาแพงก็จริง แต่มีคุณค่าทางอาหารน้อยกว่าอาหารชนิดที่มีราคาถูกก็มี นอกจากนี้ความต้องการทางด้านอื่น ๆ ของมนุษย์ก็มีอีกมาก เช่น อากาศสำหรับหายใจ คนเราก็ต้องการให้ได้เพียงพอ ไม่ให้ขาด ถ้าปราศจากอากาศสำหรับหายใจแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะมีชีวิตอยู่ได้ อากาศที่เหมาะสมที่สุดก็ได้แก่อากาศตามชนบทหรือชายทะเล ซึ่งปราศจากฝุ่นละอองหรือแก๊สพิษต่าง ๆ ในด้านของความต้องการทางกามารมณ์ คนเราก็มีความจำเป็นจะต้องมีประสบการณ์ในด้านนี้เป็นส่วนมาก แต่ก็มีบางส่วนซึ่งเป็นส่วนน้อย ไม่ได้คำนึงถึง แต่ว่าคนเรามีความต้องการแตกต่างจากสัตว์ ซึ่งจะต้องคำนึงถึงระเบียบกฎเกณฑ์และค่านิยมทางสังคมด้วย นอกจากนี้ยังมีความต้องการในด้านการขับถ่าย และการเคลื่อนไหวทางร่างกายอีกด้วย เพราะจะมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย ซึ่งจะต้องเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ⁽¹⁾

วัฒนธรรมทางวัตถุดังกล่าวนี้ พอสรุปรวมได้ว่า คือ "การอยู่ดี กินดี" นั่นเอง

"การอยู่ดี" การที่มนุษย์จะอยู่ดีได้นั้น เกี่ยวข้องกับทั้งส่วนตัวและส่วนรวม ส่วนตัวได้แก่ ที่อยู่อาศัย บ้าน ครอบครัวยุติ มีรายได้พอแก่รายจ่าย มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีในสภาพสังคม ตามมาตรฐานความเป็นอยู่ที่ดีทั่วไป เช่น ที่อยู่อาศัยดี สิ่งแวดล้อมดี สุขลักษณะการที่อยู่อาศัยที่ดี ไม่แออัด ส่วนรวม ได้แก่ การคมนาคม การติดต่อสัมพันธ์ในลักษณะ การศึกษา อาชีพการงาน ซึ่งเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม คติธรรม เนติธรรม และสัทธรรม การอยู่ดีในสังคมปัจจุบันนี้ถือเป็นการแสดงฐานะของบุคคลด้วย

นอกจากนี้การอยู่ดี ยังหมายรวมถึงการมีสุขภาพอนามัยที่ดี ไม่เจ็บป่วย มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ การจะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงนั้น สิ่งสำคัญคือการกินดี

1. ประสิทธิ์ ตาตินิก, "มนุษย์สัมพันธ์" วารสารวัฒนธรรมไทย, ปีที่ 15 ฉบับที่ 3, 2519.

"การกินดี" การกินดีอยู่ที่ เป็นวัฒนธรรมซึ่งควรแก่การส่งเสริมและควรสนใจ ยิ่ง ทั้งนี้เพราะการกินดีอยู่ที่ เป็นสิ่งปรารถนาของเราทุกคน ซึ่งย่อมหมายถึงความสุข ความร่มรื่นของชีวิตที่เราดำรงอยู่ เราจะประกอบกิจการงานใด ๆ ได้สำเร็จ ก็ต้องอาศัยที่เรา มีสติปัญญา ร่างกายแข็งแรง มีพลานามัยสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จริงอยู่แม้เราจะต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างเกื้อกูลสนับสนุน แต่สิ่งหนึ่งที่สำคัญซึ่งเราจะขาดเสียมิได้ก็คืออาหาร อาหารเป็นสิ่งที่ทำให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้นับแต่เกิดจนตาย ฉะนั้น อาหารจึงเป็นความจำเป็นอันดับแรกสำหรับมนุษย์ แต่อาหารที่จะอำนวยคุณประโยชน์ให้แก่ร่างกายนั้น ไม่ใช่สักแต่จะรับประทานเข้าไปพอให้หายหิว อิ่มท้องไปมื้อหนึ่ง ๆ ก็ทำไม่ การบริโภคอาหารจึงควรรู้เป็น อย่างยิ่งว่าอาหารอย่างไรมีประโยชน์มากน้อย และมีความจำเป็นต่อร่างกายเพียงไร ถ้ารู้จักเลือก รู้จักประกอบขึ้นบริโภคก็ย่อมจะทำให้คุณค่าและพอเพียงแก่ความต้องการของร่างกายได้ เป็นอย่างดี ผลที่ได้ก็จะไปช่วยเสริมสร้างพลังกาย-ใจ ให้แก่ตัวเราให้มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงานก้าวหน้าไปสู่ความรุ่งโรจน์สมความปรารถนา

ด้วยความสำคัญของอาหารดังกล่าว ได้มีผู้ค้นคว้าขึ้นเป็นวิทยาการแขนงหนึ่ง เรียกว่าวิชาโภชนาศาสตร์ซึ่งได้วิเคราะห์วิจัยออกมาให้เราเห็นว่าในผัก ในอาหารต่าง ๆ มีธาตุที่ร่างกายต้องการมากมาย เช่นธาตุแคลเซียม คาโบวไฮเดรท วิตามิน โปรตีน ไขมัน ฯลฯ หากร่างกายขาดธาตุอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็อาจจะเจ็บป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ได้ ฉะนั้น โภชนาศาสตร์ จึงเป็นวิทยาการอันหนึ่งที่ละเอียด สุขุมควรแก่การศึกษา ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ต่อตน และต่อครอบครัว

การประกอบอาหารโดยพยายามสงวนคุณค่าไว้จะช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์ จากอาหารมากขึ้น อาหารทุกประเภทมีคุณประโยชน์แก่ร่างกายทั้งสิ้น แต่ถ้าจะให้ได้ประโยชน์ จากอาหารเต็มที่ ควรรู้จักเลือกบริโภค และรู้จักประกอบอาหารทุกประเภท ให้คงคุณภาพตามธรรมชาติ ของอาหารไว้ให้มากที่สุด

"ข้าว" การรับประทานอาหารประเภทข้าว ก็เพื่อให้ได้กำลังงานและวิตามิน บี 1 ซึ่งสามารถป้องกันโรคเหน็บชาได้ วิธีประกอบอาหารประเภทข้าวเพื่อสงวนคุณค่ามีดังนี้
เก็บสิ่งสกปรกออกจากข้าวก่อน แล้วข้าวด้วยน้ำน้อย ๆ เพียงครั้งเดียว อย่า
ชั้คดูเม็ดข้าวเวลาข้าว

วิธีที่ 1 หุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำ

ก. ข้าวเก่า	ข้าวสาร	1 ส่วน
	น้ำ	2 ส่วน
ข. ข้าวใหม่	ข้าวสาร	1 ส่วน
	น้ำ	1 ส่วน

ใส่น้ำในหม้อตามที่กะไว้ ตั้งไฟจนน้ำเดือด จึงใส่ข้าวตามส่วน ปิดฝาหม้อให้สนิท
ตั้งต่อไปอีกประมาณ 15 นาที แล้วราไฟลงให้อ่อนอีก 5 นาที ข้าวจะสุกใช้ได้

วิธีที่ 2 นึ่ง

ใช้ส่วนของข้าวและน้ำเหมือนหุงแบบไม่เช็ดน้ำ ใส่น้ำด้วย ชั้น หรือภาชนะอื่น ๆ
ที่เหมาะสม นึ่งในรังถึงที่ตั้งไฟแรงจนสุกใช้ได้

ข้าวเหนียว การแช่ข้าวเหนียว อาจทำได้ 3 วิธี

1. แช่ด้วยน้ำธรรมดาเพียง 3 ชั่วโมง สำหรับข้าวใหม่
2. แช่ค้างคืน แต่ใช้น้ำเพียง $1\frac{1}{2}$ เท่าของข้าวเหนียวสำหรับข้าวเก่า
3. แช่ด้วยน้ำอุ่นจัด ให้ความข้าว ถ้าน้ำถูกกูดแห้งก็เติมน้ำอีกเล็กน้อย แช่ประมาณ 1 ช.ม. แล้วนึ่งประมาณ 20-30 นาที จะได้ข้าวเหนียวสุกละมุนละไมและไม่สูญเสียวิตามินบี 1 ไป

"ผัก" การรับประทานอาหารประเภทผัก ก็เพื่อให้ได้เกลือแร่ต่าง ๆ และวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย ฉะนั้น

- ก. ควรรับประทานผักดิบที่สดและสะอาด เพราะมีวิตามินมากกว่าผักที่ต้มแล้ว
- ข. ไม่ควรบดผักที่รับประทานทั้งเปลือกได้ เพราะสิ่งที่มีประโยชน์ในผักมักอยู่ใกล้เปลือก ถ้าจำเป็นต้องบด ควรบดแค่เพียงบาง ๆ เช่น แดงกวา พักทอง น้ำเต้า ฯลฯ

วิธีล้างและหั่น

1. ควรล้างผักทั้งผลหรือทั้งใบด้วยน้ำค้างทับทิม หรือแซ่ ประมาณ 30 นาที ไม่ควรบดเปลือกหรือหั่นก่อนล้าง จะทำให้สูญเสียวิตามิน และแร่ธาตุในผัก
2. ไม่ควรบดหั่นให้ละเอียด หรือสไลด์ผักโดยไม่จำเป็น เพราะวิตามินในผักจะสูญเสีย เมื่อถูกอากาศ

วิธีประกอบอาหารผัก เพื่อไม่ให้วิตามิน และเกลือแร่สูญเสียไป โดยละลายน้ำ และถูกอากาศควรปฏิบัติดังนี้

- ก. ใช้ความร้อนสูงและระยะสั้น
 1. การต้ม ตั้งน้ำพอประมาณ ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ให้น้ำเดือดก่อนจึงใส่ผัก พอสุกรับตักขึ้น
 2. การผัด ตั้งกะทะให้ร้อนจัดจึงใส่ผัก
 3. การเผา เผาพอสุกอย่าทิ้งไว้นานไหม้
- ข. ปิดฝาเวลาหุงต้ม เพื่อไม่ให้ถูกอากาศ
- ค. ใส่ผักที่สุกยากก่อน จะได้สุกพร้อมกันกับผักที่สุกง่ายที่ควรใส่ทีหลัง
- ง. ใช้น้ำในการหุงต้มแต่น้อย

- จ. ไม่ควรหุงต้มผักไว้ก่อนเวลารับประทานนานเกินไป
- ฉ. ใส่ผักที่หลังสุด ถ้าอาหารที่ปรุงมีอาหารประเภทอื่นปนอยู่ด้วย

"ไข่"

ไข่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยเฉพาะไข่ไก่เราจะได้สารอาหารต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายคือ ไข่ทั้งโปรตีน ไขมัน เกลือ แร่และวิตามิน ไข่สุกย่อยง่ายกว่าไข่ดิบ เปลือกไข่ดิบสกปรกและอาจมีเชื้อแบคทีเรีย ฉะนั้น ไม่ควรรับประทานไข่ดิบ

วิธีประกอบอาหารไข่

1. ใช้ความร้อนพอควร และระยะเวลาานิดกว่าใช้ความร้อนสูง
2. ไม่ควรใช้ไขมันมากในการประกอบอาหารไข่ จะทำให้ย่อยยาก

"นม"

นํานมเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ให้คุณค่าทางอาหารได้ดียิ่ง เราจะได้ทั้งโปรตีน แคลเซียม ไขมัน และวิตามิน ซึ่งล้วนแต่ไปเสริมสร้างส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เจริญเติบโต วิธีที่จะสงวนคุณค่าไว้ได้ดี ควรใช้วิธีคั้นเหมือนกับคั้นไข่

"เนื้อ"

เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น หมู เป็ด ไก่ เนื้อ ปลา ฯลฯ จะมีโปรตีน ที่ร่างกายเราต้องการเพื่อไปบำรุงความเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนสึกหรอของร่างกาย

วิธีประกอบอาหารเนื้อ

ก. ควรทำอาหารเนื้อทุกชนิดให้สุกอ่อนรับประทานเสมอ เพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรียหรือพยาธิต่าง ๆ ที่อาจมีอยู่ นอกจากนั้นยังช่วยให้เยื่อเหนียวอ่อนตัวลง ทำให้ย่อยง่ายขึ้น

ข. การล้าง ควรใช้น้ำราดบนชิ้นเนื้อ แล้วดูเอาสิ่งสกปรกออก ไม่ควรแช่หรือล้างนํ้านาน จะทำให้เสียคุณประโยชน์ของเนื้อไป

นอกจากอาหารคาว ซึ่งเป็นอาหารมื้อหลักแล้ว ร่างกายยังต้องการอาหารเสริมเพิ่มให้ได้แร่ธาตุ และวิตามินครบถ้วน ซึ่งอยู่ในพืชผักและผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้ที่รับประทานแทนขนมหวานได้ดี

ผลไม้เป็นอาหารที่มีประโยชน์มาก เพราะในผลไม้อุดมไปด้วยวิตามินชนิดต่าง ๆ ซึ่งเป็นธาตุสำคัญ และจำเป็นต่อร่างกาย เราจะได้ยินเสมอว่าคนที่รับประทานแต่ผลไม้ก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ทั้งนี้ เพราะผลไม้จะมีทั้งแป้ง น้ำตาล เกลือแร่ และวิตามิน มากบ้างน้อยบ้างตามแต่ชนิดของผลไม้เป็นอย่าง ๆ ไป โดยเฉพาะวิตามินซี ในผลไม้จะมีมากกว่าอาหารจำพวกอื่น ๆ การรับประทานผลไม้ยังทำให้ชุ่มชื้นและดับความร้อนได้ ฉะนั้น ผลไม้จึงนับว่าเป็นอาหารสำคัญที่จะขาดเสียมิได้ เราควรได้รับประทานเป็นประจำทุกวัน สำหรับคนปกติทั่วไป สำหรับคนป่วยแล้วยิ่งเป็นการดี เพราะคนไข้ต้องการวิตามินซีมากกว่าปกติ

เมืองไทยเรามีผลไม้มากมายหลายชนิด มีรับประทานทุกฤดูตลอดปี และมีอุดมสมบูรณ์ด้วย ทั้งราคาถูกพอที่ทุก ๆ คนจะซื้อหามารับประทานได้ง่าย เช่น มะละกอ ส้ม กล้วย ชมพู ส้มโอ จะมีเป็นพื้นอยู่เสมอ ผลไม้ที่กล่าวมานี้มีประโยชน์มาก มากเสียกว่าผลไม้ราคาแพงบางชนิดด้วยซ้ำไป ซึ่งผลไม้ราคาค่อนข้างแพงมักจะนาน 1 ปีมีครั้ง เช่น ทุเรียน ลิ้นจี่ ลำไย เงาะ ลางสาด องุ่น เราก็ไม่จำเป็นจะต้องรับประทานเป็นประจำนัก อย่างไรก็ตามผลไม้เหล่านี้เมื่อถึงฤดูแล้วปีไหนมีสุกก็มีราคาขยับอ้อมเขาเช่นกัน ถ้าสังเกตก็น่าแปลกที่ไทยเรามีผลไม้บริโภคเหมาะกับฤดูกาล หนาวอากาศอบอ้าวแห้งแล้งเราก็จะมีมะม่วง มะปราง สับปะรด แดงโม ลิ้นจี่ ลูกตาล องุ่น ฯลฯ ล้วนเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวแก้อร้อน หรือแดงโมหวานเย็นชื่นใจ ส่วนหน้าฝนเราก็มี ทุเรียน มังคุด กระท้อน ลำไย น้อยหน่า ฯลฯ ถ้าจะเปรียบกับผลไม้ต่างประเทศที่ส่งเข้ามาขาย เช่น แอปเปิล

แพร์ สาลี่ ฯลฯ ผลไม้ไทยมีรสเหนือกว่าทั้งนั้น เราใช้ผลไม้แทนขนมหวานได้เป็นอย่างดี เพราะรสชาติขึ้นใจกว่ามาก มีประโยชน์และหุ่นแรงหุ่นเวลาในเวลาทำขนมอีกด้วย

คุณค่าและประโยชน์ของผลไม้หลายประการที่สำคัญคือ

1. ได้วิตามิน ซี ผลไม้ทุกชนิดมีวิตามินซี มากน้อยตามแต่นชนิด ที่มีมากที่สุดคือ มะขามป้อม รองลงมามีฝรั่ง และจะมีมากในมะละกอ และผลไม้จำพวกส้ม เช่น ส้มเขียวหวาน ส้มโอ ส้มเกลี้ยง ตลอดจน มะนาว วิตามินซีนี้ มีแต่ในผลไม้และผักเท่านั้น ซึ่งจะมีหน้าที่ได้เสริมสร้างสุขภาพของฟัน เหงือกและกระดูก และช่วยให้เส้นเลือดแข็งแรง คนที่ขาดวิตามินซี อาจเป็นเลือดออกตามไรฟันและอื่น ๆ
2. ได้วิตามิน เอ มีในผลไม้สีเหลือง สีแสด เช่น มะม่วง มะละกอ ขนุน กล้วย ส้ม แดงไทย วิตามินเอไปช่วยเติบโตในเด็ก ช่วยให้สายตาดี และมี ความจำเป็นสำหรับผิวหนัง ผมและเซลล์ที่เป็นเยื่อของร่างกาย
3. ได้คาโบไฮเดรท คือ แป้งและน้ำตาล ซึ่งมีในทุเรียน กล้วย กล้วยตาก ลูกเกด อินทผลัม ฯลฯ คาโบไฮเดรทให้พลังงานแก่ร่างกาย
4. ได้เกลือแร่บ้างในผลไม้ที่มีสีเข้ม ซึ่งจะมีธาตุเหล็กบ้างจากละมุดชนิดต่าง ๆ (ปรกติธาตุเหล็กจะมีมากในผลไม้สีเข้ม ๆ เช่น ลูกเกด ลูกพรุน)
5. ได้แคลเซียมเล็กน้อยจากส้ม เพราะธาตุนี้หายากในผลไม้
6. นอกจากนั้นการรับประทานผลไม้ยังให้ชุ่มชื้น ไม่เกิดการกระหาย และคลายร้อน พร้อมทั้งได้รสชาติที่พึงพอใจ

สิ่งที่ควรทราบในการรับประทานผลไม้

1. ผลไม้รับประทานสดได้ประโยชน์ และรสดี บางชนิดบริโภคทั้งเปลือกยิ่งดี เพราะเปลือกมีกากมากช่วย ระบบขับถ่าย และส่วนที่ดีของผลไม้จะมีอยู่ใต้เปลือก แต่ควรล้าง

ให้สะอาดหมดจด ป้องกันฆ่าแมลง ถ้าจำเป็นต้องปกเปิดหรือหั่นสำหรับผลไม้บางชนิด ก็ควรทำใกล้เวลารับประทานที่สุด อย่าทำทิ้งไว้นาน ๆ วิตามินจะระเหยไปในอากาศ และเสียไปกับน้ำที่ออกมาจากผลไม้ ซึ่งผลไม้บางชนิดเมื่อถูกลมนาน ๆ แล้วจะเหม็นลม เช่น สับปะรด แดงโม เป็นต้น

2. ผลไม้ที่ยังดิบ ๆ มีประโยชน์กว่าผลไม้สุก แต่ถ้าสุกงอมเกินไปก็อาจทำให้เสื่อมคุณภาพ ฉะนั้น ผลไม้ที่เก็บไว้นาน ๆ วัน ไม่ควรรับประทาน

3. สำหรับคนป่วยให้รับประทานผลไม้ได้เป็นที่สุด ถ้าเป็นไข้ ควรใช้ผลไม้เย็น เช่น ส้ม มะนาว สับปะรด ในรายที่เป็นโรคเกี่ยวกับลำไส้จึงจำเป็นต้องกินเอากากทิ้งกรองเสียก่อน แล้วเติมน้ำสุกเพื่อให้รสเปรี้ยวลดไปเสียบ้าง ถ้าเป็นกล้วยน้ำว้า ก็ควรชุกเอาแต่เนื้อไม่ให้ติดไส้

4. นอกจากรับประทานผลไม้เล่นเปล่า ๆ อาจใช้ทำสลัดผลไม้ได้อร่อยเช่นเดียวกัน

5. การซื้อผลไม้ไว้คราวละมาก ๆ เก็บไว้รับประทานหลายวันไม่ดี ผู้เก็บใหม่ ๆ สด ๆ ไม่ได้ ยิ่งล้นจี่ ลำไย จะเสียเร็ว เพราะอากาศเมืองไทยร้อน ถ้าผลไม้ยังไม่สด ใส่กระดาษคลุมผ้าไว้จะสุก หรือต้องสุกเสียก่อนจึงเก็บในตู้เย็นช่วยรักษาวิตามินซีเป็นอย่างดี

6. กล้วยสุกรับประทานนุ่มนวล และอร่อยกว่านำไปต้ม เผา เชื่อม เพราะวิธีการเหล่านั้นทำให้เสียวิตามินไปบ้าง ยิ่งกล้วยห่ามนำไปต้ม หรือเชื่อมก็ยอมทำได้ แต่ประโยชน์น้อยกว่ารับประทานตอนที่สุดเองตามแบบธรรมชาติ เพราะอาจทำให้ย่อยยากท้องผูกอีกด้วย⁽¹⁾

1. จิราภรณ์ โสทิศิริ, การศึกษาคุณค่าของอาหาร "ผลไม้ไทย", วารสารวัฒนธรรมไทย ปีที่ 15, ฉบับที่ 12, หน้า 69 - 72.

5.2 วัฒนธรรมที่มีใช้วัตถุ หรือวัฒนธรรมที่ไม่เกี่ยวกับวัตถุ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วัฒนธรรมทางจิตใจ ได้แก่ สิ่งที่ทำให้จิตใจและปัญญาเจริญงอกงาม เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้อง ความรู้สึกนึกคิด เช่น ศิลธรรม จรรยา มารยาท ค่านิยม ศิลป กฎหมาย ระเบียบ ขนบธรรมเนียมประเพณี เป็นต้น

วัฒนธรรมทางจิตใจ เป็นพื้นฐานสำคัญของวัฒนธรรม ทั้งที่เกี่ยวกับวัตถุ และไม่เกี่ยวกับวัตถุ เป็นวัฒนธรรมระดับสูง และเป็นที่มาแห่งวัฒนธรรมทางคตินิยม เนติธรรม วัตถุธรรม และสัทธรรม

5.3 วัฒนธรรมทางสัทธรรม

วัฒนธรรมทางสัทธรรม เป็นวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับสังคมส่วนรวม เกี่ยวกับครอบครัว สาธารณชน และประเทศชาติ ได้แก่ จรรยา มารยาทต่าง ๆ ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ และการละเล่นท้องถิ่นต่าง ๆ⁽¹⁾

ผู้มีมารยาท เป็นผู้มีวัฒนธรรมทางจิตใจ รู้ว่าควรระวังสำรวมควบคุมจิตใจที่มักจะแสดงออกมาให้เห็นทางกริยาวาจาให้ถูกต้องงดงามเหมาะสมกับกาลเทศะ และแก่บุคคลเวลา อยู่ในสมาคม หรือที่สาธารณะ สิ่งควรประพฤติ หรือควรเว้นไม่ประพฤติในสังคม เหล่านี้ เรียกว่า มารยาทในสังคม เป็นสิ่งที่ควรทำ หรือควรงดเว้น เป็นข้อปฏิบัติต่อคนอื่นมากกว่า ที่กฎหมายกำหนดให้ปฏิบัติ เช่น การลุกให้เด็ก คนชรา หญิงมีครรภ์นั่งในรถเมล์ การแสดงความเคารพ การงดเว้นการสูบบุหรี่ในรถเมล์ และโรงภาพยนตร์ ฯลฯ นอกจากนี้ยังรวมถึงการกล่าวคำขอบคุณ หรือขอโทษ เมื่อไปละเมิดสิทธิหรือรบกวนคนอื่น โดยมีได้เจตนา จึงจำเป็นต้องขอโทษ หรือแสดงความละอายใจ และในทางตรงข้าม หากผู้กล่าวคำขอโทษ แก่ผู้ใด ผู้นั้นก็ควรตอบรับว่า "ไม่เป็นไร"

1. คู่มืออบรมวัฒนธรรมไทย op. cit.

มารยาทในสังคมไทย

ในที่นี้จะกล่าวถึง มารยาทในสังคมไทยที่ใช้ในปัจจุบันบางอย่างที่คนทั่วไปมักต้องพบกับสถานการณ์ที่ต้องแสดงออกซึ่งมารยาทเหล่านี้ ได้แก่

5.3.1 การแสดงความเคารพ*

การแสดงความเคารพเป็นระเบียบประเพณีและวัฒนธรรมของชนชาติไทยที่บรรพบุรุษของเราได้ยึดถือประพฤติปฏิบัติตลอดมาเป็นลำดับจนเป็นแบบแผน หรือ เป็นสัญลักษณ์ประจำชาติ ถ้าใครรู้จักแสดงความเคารพ เราก็เรียกผู้นั้นว่าเป็นคนไทยที่เคารพในประเพณี และมีวัฒนธรรมอันดีงาม มีมารยาทงาม น่ารัก น่าเคารพ น่านับถือ และน่าคบหาสมาคม

ดังนั้น บรรพบุรุษของเราจึงได้อบรมบุตรหลานของตนให้รู้จักแสดงความเคารพซึ่งกันและกัน โดยยึดถือหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมงคลสูตรว่า "การโว จ นีวาโต จ เอกมมุงกุลมุตตมึ แปลว่า ความเคารพและความอ่อนน้อมเป็นมงคลอันสูงสุด"

วิธีการแสดงความเคารพ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนควรรู้ หากผู้ใดไม่รู้ผู้นั้นก็ถือว่าเป็นคนไทยที่ไม่เคารพในประเพณี ไร้วัฒนธรรม มีมารยาททราม น่าเกลียด ไม่เคารพนับถือ และไม่คบหาสมาคม

การแสดงความเคารพที่สำคัญมี 2 อย่างคือ การไหว้ การกราบ

5.3.1.1 การไหว้ คือ การยกมือทั้งสองข้างขึ้นประนมตรงระหว่างทรวงอก นิ้วชี้ทักัน ปลายนิ้วจรดกัน ไม่แยกปลายนิ้วออกจากกัน แบ่งออกเป็น 4 อย่างตามประเภทของบุคคลที่เราเคารพ คือ

(1) ไหว้ผู้มีฐานะเสมอกัน ยกมือประนมขึ้นตรงอก ให้ปลายนิ้วจรดปลายคาง ไม่ต้องน้อมศีรษะ

* รวบรวมจาก สังคมและวัฒนธรรมไทย. หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู, 2520.

(2) ให้อาจารย์ผู้สอนว่า ยกมือที่ประนมขึ้นให้ปลายหัวแม่มือจรดปลายคาง ให้ปลายนิ้วชี้จรดปลายจมูก

(3) ให้อาจารย์ผู้สอนว่า ยกมือที่ประนมขึ้นให้ปลายหัวแม่มือจรดปลายจมูก ให้ปลายนิ้วชี้จรดระหว่างคิ้ว

(4) ให้อาจารย์ผู้สอนว่า ยกมือที่ประนมขึ้นให้ปลายหัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว ให้ปลายนิ้วจรดต้นผมหรือหน้าผาก

5.3.1.2 การกราบ คือ การหมอบพร้อมกับกระพุ่มมือ แขน มือทั้งสองลงกับพื้น ก้มศีรษะลงให้หน้าผากจรดมือหรือจรดพื้น แบ่งออกเป็น 3 อย่างตามประเภทของสิ่งที่เราเคารพ คือ

(1) กราบพระภิกษุ พระพุทธรูป หรือพระรัตนตรัย ตามประเพณีที่นิยมกันมาให้กราบแบบ เบญจางคประดิษฐ์ คือ การกราบโดยให้อวัยวะ 5 ส่วนจรดพื้นได้แก่ มือทั้ง 2 เข่าทั้ง 2 และหน้าผาก 1 กราบ 3 ครั้ง

วิธีการแบบเบญจางคประดิษฐ์ คือ นั่งคุกเข่า มือทั้งสองวางทอดไว้เหนือเข่าทั้งสอง ให้นิ้วมือทั้งห้าแนบชิดสนิทกัน แล้วยกมือทั้งสองขึ้น ประนมระหว่างอก ยกมือประนมขึ้นจรดหน้าผาก ให้ปลายนิ้วหัวแม่มืออยู่ระหว่างคิ้ว ก้มตัวลง ปลดปล่อยมือทั้งสองให้ทอดลงกับพื้น ให้ระยะมือทั้งสองห่างกันประมาณ 4 นิ้ว ก้มศีรษะลงให้หน้าผากจรดพื้นในระหว่างฝ่ามือทั้งสอง

(2) กราบบุคคล ทำนั่งกราบเช่นเดียวกับการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ที่ต่างกันคือ ถ้ากราบผู้มีอาวุโสกว่าให้ยกมือประนมขึ้นโดยให้นิ้วหัวแม่มือจรดปลายคาง ปลายนิ้วจรดจมูก ถ้ากราบบิดามารดา ครูอาจารย์ให้ยกมือประนมขึ้นโดยให้นิ้วหัวแม่มือจรดจมูก ปลายนิ้วจรดระหว่างคิ้ว แล้วทอดมือทั้งสองลงกับพื้นไม่แนบมือ ก้มศีรษะลงจรดมือให้กราบเพียงครั้งเดียว

(3) กราบศพ กราบเช่นเดียวกับการกราบบุคคล และ
กราบเพียงครั้งเดียว

การไหว้กับการก้มหัวค้ำนั้น เป็นการแสดงความเคารพ
การว้สำหรับผู้ชาย แต่ควรใช้ในโอกาสต่างกัน การยกมือไหว้เป็นการแสดงความเคารพ
อย่างธรรมดา เมื่อพบปะกัน แต่การย่นขึ้นก้มหัวค้ำ เขามักจะกระทำกันในงานพิธีทาง
ราชการ และผู้ที่ได้รับการค้ำ ก็ควรก้มหัวค้ำตอบเช่นเดียวกัน ในทางมารยาทนั้น เมื่อ
ใครทำความเคารพเรา เราก็ควรเคารพตอบทุกครั้งไป ไม่ว่าจะเรามีฐานะ หรือมีศักดิ์
สูงกว่าเราสักแค่ไหน

นอกจากการยกมือไหว้แล้ว การกราบก็เป็นการแสดงความ
เคารพอย่างสูงอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งใช้สำหรับผู้น้อยกับผู้ใหญ่ เช่น ลูกควรกราบพ่อ แม่
ป้า น้า อา ลุง ปู่ ย่า ตา ยาย คือญาติชั้นผู้ใหญ่ การกราบคนนั้นผิดกับการกราบพระ
การกราบพระต้องแบมือเวลากราบ แต่การกราบคนนั้น ใช้กราบพนมมือไม่ต้องแบมือ การ
กราบผู้ใหญ่เช่นว่านี้ ถ้าเราไม่สามารถกราบได้ เช่น อยู่กลางถนนหรือนอกบ้าน เราก็
ควรงั่งหรือย่อตัวลงไหว้ ไม่ควรยกมือไหว้เฉย ๆ

5.3.1.3 ลักษณะของความเคารพ มี 3 ประการ

(1) กายประนอม คือ ความเคารพนอบน้อมทางกาย
เช่น การกราบ การไหว้ การค้ำ การย่นขึ้นต้อนรับบุคคลที่ควรเคารพ เช่น ครู
อาจารย์ บิดา มารดา หรือผู้ที่มีคุณวุฒิ วิทยุ และชาติวุฒิสูงกว่าเรา

(2) วจีประนอม คือ ความนอบน้อมทางวาจา เช่น
พูดจาด้วยคำสุภาพ อ่อนโยน นิ่มนวล แต่ไม่ใช่เสแสร้งแก้งทำ และรู้จักใช้ถ้อยคำให้
เหมาะสมแก่ฐานะบุคคล

(3) มโนปรณาม คือ ความเคารพอ่อนน้อมทางใจ
 น้อมใจระลึกถึงผู้ใหญ่ที่ควรเคารพ เช่น ครู อาจารย์ บิดา มารดา เป็นต้น

การถวายความเคารพพระมหากษัตริย์ และองค์รัชทายาท

5.3.1.4 การหมอบกราบ

- (1) นั่งพับเพียบเก็บปลายเท้า
- (2) หมอบลงให้เข้าข้างหนึ่งอยู่ระหว่างแขนทั้งสอง
- (3) วางแขนทั้งสองราบลงกับพื้น แล้วก้มศีรษะลงให้

หน้าผากจรดมือ

- (4) ประนมมือวางลงบนพื้น แล้วก้มศีรษะให้จรด

หน้าผาก จรดมือ

- (5) กราบเพียงครั้งเดียว

5.3.1.5 การถวายคำนับ

สำหรับชายปฏิบัติ ให้ก้มศีรษะและน้อมส่วนไหล่ลงช้า ๆ
 คำพอสสมควร กระทำเพียงครั้งเดียวแล้วยืนตรง อย่าผงกศีรษะเร็วเกินไป

5.3.1.6 การถวายความเคารพเมื่อเสด็จพระราชดำเนินผ่าน

(1) เสด็จพระราชดำเนินผ่านมาโดยรถพระที่นั่ง ควร
 ถวายความเคารพยืนตรงแล้วถายคำนับ หึงถอนสายบัว

(2) เสด็จพระราชดำเนินมาโดยพระบาท จะยืนตรงแล้ว
 ถวายคำนับ ถอนสายบัว หรือจะนั่งพับเพียบแล้วหมอบกราบลงกับพื้นก็ได้

หลักสำคัญที่ควรจะทราบคือ ถ้ายืน ชายต้องถวายคำนับ หึงถอนสายบัว
 ถ้านั่งต้องหมอบกราบ การยื่นไหว้ไม่เป็นการถวายความเคารพอันถูกต้อง สำหรับพระราช
 เกียรติยศพระมหากษัตริย์ และพระมเหสี

5.3.1.7 การถอนสายบัว สำหรับหญิงปฏิบัติให้ปฏิบัติดังนี้

- (1) ยืนตรงเท้าชิด หันหน้าไปทางพระองค์ท่าน
- (2) ย่อเข้าขวาลง ลากปลายเท้าข้างซ้ายไปข้างหลัง ให้เฉียงไปทางขวา ห้าขา ๆ
- (3) เมื่อจนจะต่ำสุด ให้ยกมือทั้งสองข้างขึ้นวางประสานกันกับบนหน้าขาข้างที่ย่อต่ำลง ให้ค่อนไปทางเข้า
- (4) ก้มศีรษะเล็กน้อย
- (5) แยกศีรษะขึ้นพร้อมกับชักขาข้างที่ไว้กลับที่เดิม และตั้งเข้าตรงให้ขาทั้งสองชิดกัน

การถวายความเคารพโดยวิธีถอนสายบัวนี้ ใช้เฉพาะพระมหากษัตริย์ พระมเหสี พระราชวงศ์ชั้นพระราชโอรส ธิดา พระราชปิตามารดา พระราชภคินี และพระราชอนุชาโดยตรงของพระมหากษัตริย์ การเคารพพระราชวงศ์ชั้นรองลงมา และผู้มีอาวุโสอื่น ๆ ในขณะที่ยืนอยู่ควรวีระวังตรง หรือพนมมือเคารพโดยน้อมตัวลงต่ำ แล้วก้มศีรษะจรดมือ

5.3.2 การเข้าพบผู้ใหญ่และรับส่งสิ่งของ

ก. การเข้าพบผู้ใหญ่ที่นั่งอยู่กับพื้น

- เดินอย่างสุภาพเข้าไป เมื่อได้ระยะพอสมควรแล้วให้คุกเข่าลง เมื่อเข้าไปใกล้ นั่งพับเพียบเก็บปลายเท้า
- ถ้าผู้ใหญ่มีอาวุโสน้อย ให้ยกมือไหว้ แล้วนั่งพับเพียบเก็บปลายเท้า น้อมตัวเล็กน้อย มือทั้งสองประสานบนหน้าขา เมื่อจะลากลับ ยกมือไหว้แล้วจากไป

- ถ้าผู้ใหญ่อาวูโสมาก ให้กราบแล้วนั่งลงศอกหรือหมอบ
เมื่อจะลากลับให้กราบแล้วให้นั่งคุกเข่า ถอยหลังออกไป

ข. เข้าพบผู้ใหญ่เมื่อยืน

- เดินอย่างสุภาพเข้าไปใกล้พอสมควร
- ให้หยุดยืนตรงเฉียงไปทางใดทางหนึ่ง อย่านำให้ตรงหน้า
- น้อมตัวก้มศีรษะลงเล็กน้อย ยกมือไหว้แล้วยืนสำรวม มือประสาน
- เมื่อจะลากลับให้ยกมือไหว้แล้วจากไป

ค. เข้าพบผู้ใหญ่ในที่ที่นั่งเก้าอี้

- เดินอย่างสุภาพเข้าไปใกล้พอสมควร
- เมื่อผู้ใหญ่เห็น และพร้อมที่จะทำความเคารพ ให้หยุดยืนตรง
แล้วน้อมตัวก้มศีรษะลงเล็กน้อย ยกมือไหว้
- นั่งเก้าอี้ตามแบบนั่งค่อหน้าผู้ใหญ่
- เมื่อจะลากลับ พึงลุกจากเก้าอี้แล้วยกมือไหว้ เดินจากไปอย่าง
สุภาพ

การรับส่งสิ่งของ

ก. การส่งของให้ ผู้ใหญ่ที่นั่งกับพื้น

- เดินอย่างสุภาพเข้าไปใกล้พอสมควร
- นั่งพับเขียบเก็บปลายเท้า
- น้อมตัวส่งของให้ หรือวางของลงไหว้เสียก่อนแล้วส่งของให้

ข. การส่งของให้ผู้ใหญ่ที่นั่งเก้าอี้

- ถ้าผู้ส่งและผู้รับนั่งเก้าอี้ด้วยกัน ให้หันไปส่งให้อย่างสุภาพ
แล้วไหว้

- ถ้าผู้รับนั่งเก้าอี้แล้ว ผู้ส่งก็เดินเข้าไปใกล้ให้ข้อนิ้ว หรือ ลงเข้าข้างหนึ่ง ส่งของให้แล้วไหว
- ถ้าผู้รับมีอาวุโสมาก เมื่อเข้าไปใกล้แล้ว ควรนั่งลงวางของแล้ว กราบเสียก่อนจึงส่งของให้ เมื่อจะลากลับก็กราบอีกครั้งหนึ่ง การส่งของควรน้อมตัวส่งสองมือ ถ้าส่งมือเดียวควรจะลงศอกด้วย

ค. การส่งของให้ผู้ใหญ่ที่นั่งอยู่

- เดินอย่างสุภาพเข้าไปใกล้พอสมควร
- น้อมตัวไหวแล้วส่งของให้ หรือส่งของให้แล้วไหว

5.3.2 มารยาทในการไปงานมงคลต่าง ๆ

การไปงานมงคลต่าง ๆ ควรแต่งกายสุภาพ เหมาะสมกับงาน เป็นการให้เกียรติเจ้าภาพ ควรไปถึงก่อนเวลาเริ่มงานเล็กน้อย หรือไปตรงเวลาเริ่มงาน ขณะที่อยู่ในงานควรแสดงสีหน้าเบิกบาน สดชื่น แจ่มใสอยู่เสมอ แสดงความเป็นมิตรแก่แขกที่มาร่วมงาน ไม่พูดคุยสนทนาถึงเจ้าภาพในแง่ไม่ดี เวลารับประทานอาหาร ควรรักษากริยา ไม่ตักอาหารใส่จานมากเกินพอดี และควรรับประทานให้หมด เมื่อได้เวลาอันสมควรก็ลากลับ ไม่ควรอยู่นานเกินไป จนเจ้าภาพอดอัครำคาญ

5.3.3 มารยาทในการไปเยี่ยมผู้ป่วย

ควรระมัดระวังกริยาอาการให้เรียบร้อย ใช้คำพูดที่อ่อนโยนเพื่อปลอบใจผู้ป่วย ไม่พูดอะไรที่จะกระทบกระเทือนใจผู้ป่วย ควรหาเรื่องสนุกสนานมาเล่าสู่กันฟัง

การเยี่ยมคนเจ็บป่วย ควรปฏิบัติตนดังนี้

- (1) ถ้าไปโรงพยาบาลพึงปฏิบัติตามกฎของโรงพยาบาลโดยเคร่งครัด

- (2) ถ้าเป็นโรคปัจจุบันหรือผ่าตัดใหญ่ จะส่งนามบัตรหรือดอกไม้ก็พอ แต่ถ้าคนไข้อยากพบไม่ควรอยู่นานเกิน 5-10 นาที
- (3) ชวนคุยแต่เรื่องที่จะก่อความสดชื่นให้แก่คนไข้ อย่าคุยเรื่องเศร้า สลดใจ จะทำให้คนไข้รู้สึกหงุดหงิด
- (4) เมื่ออยู่ในห้องคนไข้อย่าลุกเดินไปมา คนไข้จะต้องเหนื่อยและเหงงหน้า หรือพลิกตัวมาหาท่าน จะทำให้เห็นเหนื่อย โดยใช่เหตุ
- (5) อย่าหักคนไข้ที่จะทำให้ใจเสีย * เช่น ผอมไป บวมมาก หน้าซีด เป็นต้น
- (6) ทุกครั้งที่เข้าเยี่ยมควรแจ้งให้แพทย์ หรือพยาบาล ทราบเสียก่อน เพื่อสะดวกแก่คนไข้อย่าถือวิสาสะเข้าไปตามใจชอบ

5.3.4 มารยาทในการไปงานศพ

ในงานเผาศพ ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ควรแสดงกิริยาสงบแลสงวน ความรื่นเริงไว้ให้มากกว่าเวลาอื่น เช่น เผาศพแล้ว ไม่ควรยื่นจับกลุ่มสนทนารื่นเริงกัน ทักทายกันพอสมควรแล้วกลับ

ถ้าจะอยู่เผาศพจริงควรหาที่สมควรนั่งด้วยความสำรวม ระวัง แต่การไปช่วยงานศพในปัจจุบันมักจะเป็นการสมาคมอย่างทั่ว ๆ ไป เข้มมักจะอยู่นานโดยถือว่าเป็นกันเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เกิดจับกลุ่มสนทนาออกรสชาดสนุกสนานขึ้นมา ซึ่งเป็นการผิดมารยาทอย่างยิ่ง สุภาพชนควรรู้ว่าตนกำลังอยู่ในสังคมใด สถานที่และสถานการณ์เช่นใด จึงควรพยายามขยับใจตนเองให้อยู่ในความพอดีเสมอ

เมื่อไปงานศพตามบ้าน หรือตามวัด ก็ควรแสดงความเคารพต่อผู้ตาย การแสดงออกในสังคม การประพฤติปฏิบัติต่อผู้อื่น หรือในที่สาธารณะ เป็นการสื่อแสดงถึงว่าบุคคลนั้นมีพื้นฐานการอบรมหรือไม่ มีความคิด สติยับยั้ง และสำรวม

ระวัง อันแสดงถึงการรู้จักกาลเทศะแค่นั้น ดังคำพังเพยที่กล่าวว่า "สำเนียงส่อภาษา
กิริยาสื่อสกุล"

ฉะนั้น บุคคลควรมีมารยาท และรักษามารยาทในสังคมไว้ตลอดเวลา ซึ่งจะเป็น
การยกระดับ และสร้างภาพพจน์ที่ดีให้แก่ตัวเอง มิให้ถูกผู้อื่นดูถูกว่าไม่มีวัฒนธรรม

จึงจะกล่าวได้ว่า การปฏิบัติตามมารยาทสังคมนั้น นอกจากจะเป็นการปฏิบัติที่ดี
แก่ผู้อื่นแล้ว ยังเป็นผลดีแก่ผู้ปฏิบัติเองอีกด้วย