

คำชี้แจงสำหรับครู

เอกสารประกอบการเรียน เรื่อง พระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ใช้สำหรับประกอบการเรียนการสอนรายวิชา พระพุทธศาสนา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ครูควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนรู้คู่กับแผนการจัดการเรียนรู้ในเรื่องเดียวกันมาล่วงหน้าอย่างละเอียด
2. เตรียมสื่ออุปกรณ์การเรียนการสอนที่จะต้องใช้ทำกิจกรรมในแต่ละครั้งให้พร้อมก่อนสอน หากมีปัญหาจะได้แก้ไขก่อนทำการสอน
3. ขณะปฏิบัติกิจกรรม ครูสังเกตและประเมินพฤติกรรมผู้เรียนทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม
4. ตรวจสอบคำตอบใบงานจากแนวคำตอบใบงานเพื่อดูพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน
5. ตรวจสอบกระดาษคำตอบของแบบทดสอบก่อนเรียนรู้-หลังเรียนรู้
6. กระตุ้นให้นักเรียน เรียนรู้อย่างตั้งใจ และสนใจปฏิบัติตามที่ครูมอบหมาย เพื่อให้การเรียนการสอนบรรลุตามจุดประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ
7. เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมการเรียนการสอนแต่ละครั้ง ครูต้องให้นักเรียนเก็บสื่อการเรียนให้เป็นระเบียบเรียบร้อย หากเล่มใดชำรุดก็ซ่อมแซมเพื่อเก็บไว้ใช้ครั้งต่อไป



คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนรู้ 20 ข้อลงในกระดาษคำตอบ
2. ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนรู้ตามลำดับกิจกรรมและทำใบงานตามที่กำหนดให้
3. ขณะปฏิบัติกิจกรรมครูสังเกตและประเมินพฤติกรรมผู้เรียนทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม
4. เมื่อทำใบงาน ตรวจสอบคำตอบใบงานจากแนวคำตอบใบงานเพื่อดูพัฒนาการเรียนรู้ของตนเอง
5. เมื่อศึกษาเอกสารประกอบการเรียนรู้ตามลำดับกิจกรรมและทำใบงานตามที่กำหนดให้ครบทุกใบงานแล้วทำแบบทดสอบหลังเรียนรู้ 20 ข้อลงในกระดาษคำตอบ
6. ตรวจสอบกระดาษคำตอบของแบบทดสอบก่อนเรียนรู้-หลังเรียนรู้เพื่อดูพัฒนาการเรียนรู้ของตนเอง
7. การเรียนรู้ของนักเรียนควรตั้งใจและสนใจปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้การเรียนรู้ของนักเรียนบรรลุตามจุดประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ
8. เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมการเรียนการสอนแต่ละครั้งควรเก็บสื่อการเรียนรู้ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย



มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน ส 1.1 รู้และเข้าใจประวัติ ความสำคัญ ศาสดา หลักธรรมของ
พระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือและศาสนาอื่น มีศรัทธาที่
ถูกต้อง ยึดมั่น และปฏิบัติตามหลักธรรม เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ
สุข

มาตรฐาน ส 1.2 เข้าใจ ตระหนักและปฏิบัติตนเป็นศาสนิกชนที่ดี และธำรงรักษา
พระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือ

ตัวชี้วัด

ส 1.1 ม.4-6 วิเคราะห์หลักธรรมในกรอบ อริยสัจ 4 หรือหลักคำสอนของศาสนา
ที่ตนนับถือ

สาระสำคัญ

พุทธศาสนสุภาษิตมีหลักธรรมสำคัญที่สามารถนำไปเป็นหลักการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. รู้และเข้าใจความหมาย และบอกความสำคัญของพุทธศาสนสุภาษิตได้(K)
2. นำข้อคิดจากพุทธศาสนสุภาษิตไปใช้ในชีวิตประจำวันได้(P)
3. เห็นความสำคัญของพุทธศาสนสุภาษิต(A)

แบบทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง
ตรงกับข้อที่เลือกในกระดาษคำตอบ

1. น้อยถูกสลากรินแบ่งรัฐบาล แต่เธอก็
ควบคุมตนเองไม่ให้ตื่นเต้นมากเกินไป
การกระทำของน้อยเป็นไปตามหลัก
พุทธศาสนสุภาษิตข้อใด

- ก. จิตต์ ทนตฺ สุขาวหํ
- ข. น อัจจาวจํ ปณฺชิตา ทสฺสยนฺติ
- ค. นตฺถิ โลเก อนินฺหิตโต
- ง. โภธํ ฆตฺวา สุข เสติ

2. การกระทำข้อใดสอดคล้องกับพุทธ
ศาสนสุภาษิต โภธํ ฆตฺวา สุข เสติ

- ก. การเลือกคบมิตรที่ดี
- ข. การหลีกเลี่ยงการติเตียนของผู้อื่น การ
พูดในสิ่งที่ดี
- ค. การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจให้ยึดมั่นใน
สิ่งที่เหมาะสม
- ง. การทำพูดในสิ่งที่ดีงาม การบำเพ็ญ
สมาธิและเจริญภาวนา

3. ชนะสงครามพันครั้ง ชนะคนพันคน ยัง
สู้ชนะตนครั้งเดียวไม่ได้ ข้อความนี้
แสดงความสำคัญของเรื่องใด

- ก. ความพยายาม
- ข. การฆ่าความโกรธ
- ค. การหลีกเลี่ยงการมีศัตรู
- ง. การฝึกจิต

4. น อัจจาวจ ปณฺชิตา ทสฺสยนฺติ
สอดคล้องกับข้อใด

- ก. ฝึเข้าฝึออก
- ข. บาปบุญ
- ค. คุณโทษ
- ง. ความสุข ความทุกข์

เล่มที่ 1 พุทธศาสนสุภาษิต

- | | |
|--|---|
| <p>5. ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ เป็น
ส่วนหนึ่งของหลักกรรมใด</p> <p>ก. ภาวนา 4</p> <p>ข. บุญกิริยาวัตถุ 10</p> <p>ค. โลกธรรม 8</p> <p>ง. มรรค 8</p> | <p>8. จิตหรือระดับชีวิตของบุคคลผู้พัฒนาตน
จนพ้นภูมิทั้งสามหมายถึงข้อใด</p> <p>ก. กามภพ</p> <p>ข. รูปภพ</p> <p>ค. อรูปภพ</p> <p>ง. โลกุตตรภูมิ</p> |
| <p>6. ความหมายของ บัณฑิต ในข้อใดชัดเจน
ที่สุดตามหลักศาสนา</p> <p>ก. บุคคลผู้ประพฤติดี</p> <p>ข. บุคคลผู้มีระดับการศึกษาสูงระดับ
ปริญญาตรี</p> <p>ค. ผู้มีปัญญาและผู้ดำเนินชีวิตโดยยึด
หลักความดีงาม</p> <p>ง. ผู้ที่ได้รับการยกย่องจากนักปราชญ์
ทั้งหลาย</p> | <p>9. ห้ามเพ่งไถ่อย่าให้มีวัน ให้ข้อคิด
เตือนใจในเรื่องใด</p> <p>ก. การนินทา</p> <p>ข. การทำความชั่ว</p> <p>ค. การห้ามความคิด</p> <p>ง. การห้ามความทุกข์</p> |
| <p>7. สังสารวัฏ สอดคล้องกับข้อความใด</p> <p>ก. สังขารไม่เที่ยง</p> <p>ข. อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา</p> <p>ค. ความเปลี่ยนแปลงชีวิต</p> <p>ง. การเวียนว่ายตายเกิด</p> | <p>10. ข้อใดบ่งชี้ว่ากายกับจิตมี
ความสัมพันธ์กัน</p> <p>ก. จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว</p> <p>ข. คับที่อยู่ได้คับใจอยู่ยาก</p> <p>ค. จิตเป็นสิ่งที่รับทุกข์สุขของกาย</p> <p>ง. ธรรมทั้งปวงมีใจเป็นหัวหน้า</p> |

เล่มที่ 1 พุทธศาสนสุภาษิต

<p>11. พุทธศาสนสุภาษิตบทว่า “โกธ ฆตฺวา สุข เสติ” สอนให้เรามีคุณธรรมข้อใด</p> <p>ก. สติ</p> <p>ข. ปัญญา</p> <p>ค. ความสุข</p> <p>ง. ความอดทน</p>	<p>14. การฝึกจิตในข้อใดทำให้สามารถหลุดพ้นทุกข์ได้</p> <p>ก. ฝึกด้วยวิธีข่มใจ</p> <p>ข. ฝึกด้วยวิปัสสนากรรมฐาน</p> <p>ค. จริยศึกษา</p> <p>ง. หัตถศึกษา</p>
<p>12. ทันทโต เสฏฺฐ โสฺฐ มนุสฺสเสสฺสุ มิ ความหมายว่าอย่างไร</p> <p>ก. บัณฑิตย่อมฝึกตน</p> <p>ข. ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน</p> <p>ค. จงเดินด้วยตนเอง</p> <p>ง. ฝนตนได้เป็นผู้ประเสริฐ</p>	<p>15. ประโยชน์ที่ได้จากการฝึกตนทางด้านจิตใจคืออะไร</p> <p>ก. วาจาเป็นวจีสัจจิต</p> <p>ข. ทำให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา</p> <p>ค. ทำให้มีความประพฤติเรียบร้อย</p> <p>ง. เป็นอุบายในการทำจิตให้สงบ</p>
<p>13. ข้อใดไม่ใช่คุณธรรมของบัณฑิต</p> <p>ก. เป็นคนมีปัญหา</p> <p>ข. เป็นคนมีความรู้</p> <p>ค. เป็นคนมีจิตอกุศล</p> <p>ง. เป็นคนมีความประพฤติดี</p>	<p>16. การศึกษาพุทธศาสนาสุภาษิต ทำให้ได้รับประโยชน์ในข้อใด</p> <p>ก. ด้านการอ่านและเขียนภาษาบาลีได้อย่างถูกต้อง</p> <p>ข. ได้รู้หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เป็นข้อเตือนใจ</p> <p>ค. ได้เรียนรู้หลักธรรมที่จะนำไปเป็นแนวทางแห่งการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p>

เล่มที่ 1 พุทธศาสนสุภาษิต

- | | |
|--|--|
| <p>17. จิตที่ยังไม่ได้รับการฝึก เมื่อมีอารมณ์ที่
น่าโกรธมากระทบ จะเป็นอย่างไร
ก. จิตก็เกิดความโกรธคืนรนอยากได้
ข. จิตสงบ
ค. จิตพุ่งช่าน
ง. ไม่มีข้อใดถูก</p> <p>18. สุดาป่วยจึงลาพักไม่สามารถมา
โรงเรียนได้ สมหญิงและวนิดา จึง
แอบนินทาสุดาในทางเสียหายเมื่อสุดา
มาเรียนตามปกติ วนิดาจึงมาเล่าให้
สุดาฟัง เมื่อสุดาฟังแล้วควรทำตาม
ข้อใด
ก. เดินเข้าไปทำร้ายร่างกายสมหญิง
ข. ไม่หวั่นไหวอะไรทำตัวนิ่งสงบ
ค. นินทาสมหญิงให้วนิดาฟัง
ง. ฟ้องครูประจำชั้น</p> | <p>19. ความทุกข์เกิดขึ้นได้ที่ใด
ก. ใจ
ข. กาย
ค. ความคิด
ง. ความรู้สึก</p> <p>20. “ฆ่าความโกรธได้แล้วอยู่สุขสบาย”
จากข้อความดังกล่าว การฆ่าความ
โกรธเริ่มจากสิ่งใด
ก. อารมณ์
ข. ความคิด
ค. ความรู้สึก
ง. จิตใจ</p> |
|--|--|

เล่มที่ 1 พุทธศาสนสุภาษิต

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

ข้อที่	เฉลย
1	ก
2	ง
3	ง
4	ก
5	ค
6	ก
7	ง
8	ง
9	ก
10	ค
11	ง
12	ง
13	ค
14	ข
15	ง
16	ง
17	ก
18	ข
19	ก
20	ง

ใบความรู้ เรื่อง พุทธศาสนสุภาษิต

ความหมายของพุทธศาสนสุภาษิต



พุทธศาสนสุภาษิต คือ หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ที่มีเนื้อหาสาระมีประโยชน์ที่ควรนำมาปฏิบัติ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว และเหล่าพระสาวกก็ได้กล่าวไว้เช่นกัน เป็นถ้อยคำที่กล่าวไว้ดี มีคติเตือนใจ เป็นคาถาหรือข้อความสั้นๆ ยังไม่ได้อธิบายขยายความ ซึ่งส่วนมากจะเขียนและอ่านเป็นแบบภาษาบาลี

การศึกษาพุทธศาสนสุภาษิต ทำให้นักเรียนได้รับประโยชน์ ในด้านการอ่านและเขียนภาษาบาลีได้อย่างถูกต้อง ได้รู้หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เป็นข้อเตือนใจ สามารถอธิบายขยายหลักธรรมให้พิสดารได้ และได้เรียนรู้หลักธรรมที่จะนำไปเป็นแนวทางแห่งการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี



จิตต์ ทนฺตํ สุขาวหํ (จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้)

คนที่ฝึกจิตดีแล้ว ทำแต่สิ่งดีมีประโยชน์ ย่อมได้รับผลของการทำดีนั้น คือ ไม่ต้องเดือดร้อน มีคนรักใคร่นับถือ ไม่มีศัตรู มีเกียรติ มีอาชีพและฐานะที่มั่นคง และจิตที่ฝึกดีแล้วนั้นจะสงบระงับ ได้รับความสุขลึกซึ้งอีกด้วย

จิตที่ยังไม่ได้รับการฝึก เมื่อมีอารมณ์มากกระทบเข้า ย่อมจะหวั่นไหวไปตามอารมณ์นั้น เช่น เมื่ออารมณ์ที่น่าใคร่มากระทบ จิตก็เกิดความใคร่ดิ้นรนอยากได้ เมื่ออารมณ์ที่น่าชังมากระทบก็เกิดความขัดใจ ดิ้นรนอยากผลักไสให้พ้นไป เป็นต้น ความดิ้นรนของจิตถ้ารุนแรงมากก็ถึงกับทำความผิด ก่ออาชญากรรมต่าง ๆ ขึ้น ล้วนแต่ นำความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้ทั้งสิ้น แต่จิตที่ได้รับการฝึกแล้วจะสามารถทนต่ออารมณ์ที่มากกระทบได้ จึงไม่ดิ้นรน ไม่นำไปก่อความผิด จึงไม่มีความเดือดร้อน และจิตที่สงบระงับย่อมมีความสุขที่ลึกซึ้งอีกด้วย สุขทุกข้อยู่ที่จิตใจ ถ้าจิตใจดิ้นรนเร่าร้อนก็เป็นทุกข์ ฝึกจิตให้สงบระงับได้ จึงจะได้สุขที่แท้จริง



ภาพที่ 1 : การฝึกจิตให้สงบ

ที่มา : www.orthodoxnet.org

วันที่สืบค้น : 30 มีนาคม 2556

เล่มที่ 1 พุทธศาสนสุภาษิต

น อัจฉาจารย์ ปณฺฑิตา ทสฺสยนฺตฺติ (บัณฑิตย่อมไม่แสดงอาการขึ้น ๆ ลง ๆ)



ภาพที่ 2 : บัณฑิตผู้มีความสงบ

ที่มา : www.chemcmru.com

วันที่สืบค้น : 30 มีนาคม 2556

เวลาผัดหวัง บัณฑิตมักสงบเสงี่ยม เวลาสมหวัง บัณฑิตก็ไม่ล้าพอง

วิถีชีวิตของคน ไม่ได้ดำเนินไปในเส้นทางที่นึกवादไว้ จะสมหวังหรือผัดหวัง พฤติกรรมของตนมีส่วนในการกำหนดคอย่างยิ่ง เวลาใดจิตใจประเสริฐตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรม เวลานั้นชีวิตก็ราบเรียบปกติสุข แต่มีบางโอกาสที่ดำเนินชีวิตผัดพลาดด้วยอาจรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือด้วยช่วงที่กำลังเหลิง ชีวิตก็อาจประสบความผัดหวัง ลุ่ม ๆ ดอน ๆ สำหรับคนไม่ฉลาดอาจเสียใจถึงกับทำลายชีวิตตนเองเมื่อผัดหวัง หรืออาจลืมหืมตาจิ้มสภาพเดิมของตัวเองเมื่อสมหวัง ส่วนบัณฑิตทั้งหลายรู้เท่าทันว่าความผัดหวังและความสมหวังเป็นธรรมประจำโลกจึงไม่แสดงอาการขึ้นลงจนเสียปกติภาวะของตน

บุคคลควรเป็นคนหนักแน่น กระทบใจเมื่อสมหวังเตรียมใจพร้อมที่จะแก้ไข ปัญหาข้อขัดข้องเมื่อประสบความผัดหวัง อย่างไม่สะทกสะท้าน

นตฺถิ โลเก อนินฺทิตฺ (คนที่ไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก)



ภาพที่ 3 : การนินทา

ที่มา : www.cbnsiam.com

วันที่สืบค้น : 30 มีนาคม 2556

ความสุขอย่างหนึ่งของปวงชน คือ การได้พุดถึงเรื่องของคนอื่นในทางที่ไม่ดี

ทุกครั้งที่มีโอกาสพุดคุยกันนอกเรื่อง คือ ไม่ใช่เรื่องที่เป็นทางการ เรื่องที่พุดคุยกันส่วนมากเป็นการถามถึงทุกข์สุข หรือสารทุกข์สุกดิบ และที่ขาดไม่ได้ คือถามถึงคนที่ตัวเองชอบ พรรณาความดีของเขามากมาย และก็อดไม่ได้ที่จะกล่าวถึงคนที่ตนเองเกลียดว่ายังมีชีวิตอยู่หรือ และขุดค้นเรื่องไม่ดีของเขามาจาระไนถ้อยบจนเมื่อยปาก ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ประโยชน์ บางทีกลับให้โทษเสียด้วยซ้ำ เพราะคนที่กำลังพุดคุยกัน มีความสนิทสนมกับคนที่ถูกนินทาว่าผู้กำลังนินทาเขาเสียอีก เรื่องการนินทานี้เป็นโลกธรรม คือของประจำโลก แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังมีคนนินทา

ถ้าเราไม่ได้เป็นดังคำเขาว่าร้าย ก็อย่าได้หวั่นไหว เอาความดีชนะความชั่ว ความสงบชนะความเคลื่อนไหว ไม่นานเรื่องที่ร้ายก็จะกลับกลายเป็นดีเอง

โกรธ ฆตวา สุขํ เสติ : ฆ่าความโกรธได้ ย่อมอยู่เป็นสุข



ภาพที่ 4 : ความโกรธ

ที่มา : www.cbnsiam.com

วันที่สืบค้น : 30 มีนาคม 2556



ภาพที่ 5 : ความสุข

ที่มา : www.webboard.women.sanook.com

วันที่สืบค้น : 30 มีนาคม 2556

คนทุกคนอยากอยู่เป็นสุข จึงพยายามแสวงหา สะสมวัตถุที่จะอำนวยความสะดวกให้แก่ตนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และก็มีหลายคนเหมือนกันที่เสาะแสวงหาสิ่งอำนวยความสะดวกไว้ได้ตามความประสงค์แล้ว ทนที่จะได้รับความสุขแต่กลับเป็นทุกข์เพราะสิ่งเหล่านั้นเพิ่มเข้าไปอีกก็มี

ข้อนี้เพราะเหตุไร จากคำถามนี้ ถ้าพิจารณาตามหลักแห่งพระพุทธศาสนาแล้ว จะตอบได้ว่า ความทุกข์มันเกิดที่ใจ ถ้าใจเรายังมีความโกรธอยู่ แม้จะแสวงหาอะไรได้ตามความพอใจแล้ว โอกาสจะเกิดทุกข์ก็มีมากลงไป เช่น เรามีเงินทองซื้อของมา แต่ของนั้นไม่ดี ใจก็เป็นทุกข์ ถูกเพื่อนยืมเงิน ไปแล้ว เพื่อนไม่คืนได้ก็เป็นทุกข์ มีบ้าน บ้านถูกปลวกขึ้นก็เป็นทุกข์ มีรถยนต์เกิดรถเสียบ่อย หรือรถถูกคนขูดขีดเล่นให้เป็นรอยก็เป็นทุกข์

จากที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่าสุขหรือทุกข์มันเกิดที่ใจ ถ้าใจว่างจากความโกรธ ความสุขก็จะเกิดขึ้น แต่ถ้าความโกรธยังมีอยู่ในใจ ความสุขก็จะเกิดไม่ได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสรับรองไว้ว่า ฆ่าความโกรธได้แล้วอยู่สุขสบาย

ใบงานที่ 1

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามให้ถูกต้อง

1. พุทธศาสนสุภาษิต คือ

.....
.....

2. การศึกษาพุทธศาสนสุภาษิต ทำให้นักเรียนได้รับประโยชน์ด้านใด

.....
.....

3. “เวลาผิดหวัง บัณฑิตมักสงบเสงี่ยม เวลาสมหวัง บัณฑิตก็ไม่ลำพอง” จงอธิบาย
ความหมายของข้อความดังกล่าว

.....
.....

4. “บุคคลควรเป็นคนหนักแน่น กระทบใจเมื่อสมหวังเตรียมใจพร้อมที่จะแก้ไข
ปัญหาข้อขัดข้องเมื่อประสบความผิดหวัง อย่างไม่สะทกสะท้าน” นักเรียนเห็น
ด้วยกับข้อความดังกล่าวหรือไม่อย่างไร

.....
.....

ใบงานที่ 2

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. จิตต์ หนุตฺ สุขาวหํ (จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้)” หมายความว่าอย่างไร จงอธิบายตามความเข้าใจมาพอสังเขป

.....
.....

2. จิตต์ หนุตฺ สุขาวหํ (จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้)” ส่งผลดีอย่างไรต่อชีวิตประจำวัน

.....
.....

3. การฝึกจิตควรฝึกในเวลาใด

.....
.....

4. ผู้ที่ฝึกจิตดีแล้วย่อมส่งผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

.....
.....

ใบงานที่ 3

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนบรรยายภาพที่กำหนดให้



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 5

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. โกรธ ฆตวา สุข ิเสติ หมายถึง

.....
.....
.....

2. “ผู้ที่ฆ่าความโกรธได้ ย่อมอยู่เป็นสุข” นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวหรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....

3. ผู้ที่ฆ่าความโกรธไม่ได้ จะใช้ชีวิตอย่างไร

.....
.....
.....

แบบทดสอบหลังเรียน

คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในช่อง
ตรงกับข้อที่เลือกในกระดาษคำตอบ

<p>1. การกระทำข้อใดสอดคล้องกับพุทธศาสนสุภาษิต โกรธ ฆตฺวา สุข เสติ</p> <p>ก. การเลือกคบมิตรที่ดี</p> <p>ข. การหลีกเลี่ยงการติเตียนของผู้อื่น การพูดในสิ่งที่ดี</p> <p>ค. การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจให้ยึดมั่นในสิ่งที่เหมาะสม</p> <p>ง. การทำพูดในสิ่งที่ดีงาม การบำเพ็ญสมาธิและเจริญภาวนา</p> <p>2. น้อยถูกสลากกินแบ่งรัฐบาล แต่เธอก็ควบคุมตนเองไม่ให้ตื่นเต้นมากเกินไป การกระทำของน้อยเป็นไปตามหลักพุทธศาสนสุภาษิตข้อใด</p> <p>ก. จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวาหํ</p> <p>ข. น อุจฺจาวจํ ปณฺชิตา ทสฺสยนฺติ</p> <p>ค. นตฺถิ โลเก อนินฺนุทิตฺโต</p> <p>ง. โกรธ ฆตฺวา สุข เสติ</p>	<p>3. น อุจฺจาวจ ปณฺชิตา ทสฺสยนฺติ สอดคล้องกับข้อใด</p> <p>ก. ฝึเข้าฝึออก</p> <p>ข. บาปบุญ</p> <p>ค. คุณโทษ</p> <p>ง. ความสุข ความทุกข์</p> <p>4. ชนะสงครามพันครั้ง ชนะคนพันคน ยังสู้ชนะตนครั้งเดียวไม่ได้ ข้อความนี้แสดงความสำคัญของเรื่องใด</p> <p>ก. ความพยายาม</p> <p>ข. การฆ่าความโกรธ</p> <p>ค. การหลีกเลี่ยงการมีศัตรู</p> <p>ง. การฝึกจิต</p>
---	---

เล่มที่ 1 พุทธศาสนสุภาษิต

<p>5. ความหมายของ บัณฑิต ในข้อใดชัดเจนที่สุดตามหลักศาสนา</p> <p>ก. บุคคลผู้ประพฤติดี</p> <p>ข. บุคคลผู้มีระดับการศึกษาสูงระดับปริญญาตรี</p> <p>ค. ผู้มีปัญญาและผู้ดำเนินชีวิตโดยยึดหลักความดีงาม</p> <p>ง. ผู้ที่ได้รับการยกย่องจากนักปราชญ์ทั้งหลาย</p> <p>6. ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ เป็นส่วนหนึ่งของหลักกรรมใด</p> <p>ก. ภาวนา 4</p> <p>ข. บุญกิริยาวัตถุ 10</p> <p>ค. โลกธรรม 8</p> <p>ง. มรรค 8</p> <p>7. จิตหรือระดับชีวิตของบุคคลผู้พัฒนาตนจนพ้นภูมิทั้งสามหมายถึงข้อใด</p> <p>ก. กามภพ</p> <p>ข. รูปภพ</p> <p>ค. อรูปภพ</p> <p>ง. โลกุตตรภูมิ</p>	<p>8. สังสารวัฏ สอดคล้องกับข้อความใด</p> <p>ก. สังขารไม่เที่ยง</p> <p>ข. อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา</p> <p>ค. ความเปลี่ยนแปลงชีวิต</p> <p>ง. การเวียนว่ายตายเกิด</p> <p>9. ข้อใดบ่งชี้ว่ากายกับจิตมีความสัมพันธ์กัน</p> <p>ก. จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว</p> <p>ข. คับที่อยู่ได้คับใจอยู่ยาก</p> <p>ค. จิตเป็นสิ่งรับทุกข์สุขของกาย</p> <p>ง. ธรรมทั้งปวงมีใจเป็นหัวหน้า</p> <p>10. ห้ามเพ่งไว้ร้ายให้มีควัน ให้ข้อคิดเตือนใจในเรื่องใด</p> <p>ก. การนิินทา</p> <p>ข. การทำความชั่ว</p> <p>ค. การห้ามความคิด</p> <p>ง. การห้ามความทุกข์</p>
---	---

เล่มที่ 1 พุทธศาสนสุภาษิต

<p>11. ทันทโต เสฎฐ โสฏ มนุสสเสสุ มี ความหมายว่าอย่างไร ก. บัณฑิตย่อมฝึกตน ข. ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน ค. จงเดินด้วยตนเอง ง. ฝนตนได้เป็นผู้ประเสริฐ</p> <p>12. พุทธศาสนสุภาษิตบทว่า “โกธ ฆตฺวา สุข เสติ” สอนให้เรามีคุณธรรมข้อใด ก. สติ ข. ปัญญา ค. ความสุข ง. ความอดทน</p> <p>13. การฝึกจิตในข้อใดทำให้สามารถหลุด พ้นทุกข์ได้ ก. ฝึกด้วยวิธีข่มใจ ข. ฝึกด้วยวิปัสสนากรรมฐาน ค. จริยศึกษา ง. หัตถศึกษา</p>	<p>13. ข้อใดไม่ใช่คุณธรรมของบัณฑิต ก. เป็นคนมีปัญหา ข. เป็นคนมีความรู้ ค. เป็นคนมีจิตอกุศล ง. เป็นคนมีความประพฤติดี</p> <p>15. การศึกษาพุทธศาสนสุภาษิต ทำให้ ได้รับประโยชน์ในข้อใด ก. ด้านการอ่านและเขียนภาษาบาลีได้ อย่างถูกต้อง ข. ได้รู้หลักคำสอนทาง พระพุทธศาสนาที่เป็นข้อเตือนใจ ค. ได้เรียนรู้หลักธรรมที่จะนำไปเป็น แนวทางแห่งการดำเนินชีวิตได้เป็น อย่างดี ง. ถูกทุกข้อ</p> <p>16. ประโยชน์ที่ได้จากการฝึกตนทางด้าน จิตใจคืออะไร ก. วาจาเป็นวจีสุจริต ข. ทำให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ค. ทำให้มีความประพฤติเรียบร้อย ง. เป็นอุบายในการทำจิตให้สงบ</p>
--	---

เล่มที่ 1 พุทธศาสนสุภาษิต

17. สุคาป่วยจึงลาพักไม่สามารถมา
โรงเรียนได้ สมหญิงและวนิดา จึง
แอบนินทาสุคาในทางเสียหายเมื่อสุคา
มาเรียนตามปกติ วนิดาจึงมาเล่าให้
สุคาฟัง เมื่อสุคาฟังแล้วควรทำตาม
ข้อใด

- ก. เดินเข้าไปทำร้ายร่างกายสมหญิง
- ข. ไม่หวั่นไหวอะไรทำตัวนิ่งสงบ
- ค. นินทาสมหญิงให้วนิดาฟัง
- ง. ฟ้องครูประจำชั้น

18. จิตที่ยังไม่ได้รับการฝึก เมื่อมีอารมณ์ที่
น่าใคร่มากระทบ จะเป็นอย่างไร

- ก. จิตก็เกิดความใคร่ดิ้นรนอยากได้
- ข. จิตสงบ
- ค. จิตฟุ้งซ่าน
- ง. ไม่มีข้อใดถูก

19. “ฆ่าความโกรธได้แล้วอยู่สุขสบาย”
จากข้อความดังกล่าว การฆ่าความ
โกรธเริ่มจากสิ่งใด

- ก. อารมณ์
- ข. ความคิด
- ค. ความรู้สึก
- ง. จิตใจ

20. ความทุกข์เกิดขึ้นได้ที่ใด

- ก. ใจ
- ข. กาย
- ค. ความคิด
- ง. ความรู้สึก

เล่มที่ 1 พุทธศาสนสุภาษิต

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

ข้อที่	เฉลย
1	ง
2	ก
3	ก
4	ง
5	ก
6	ค
7	ง
8	ง
9	ค
10	ก
11	ง
12	ง
13	ข
14	ค
15	ง
16	ง
17	ข
18	ก
19	ง
20	ก

เล่มที่ 1 พุทธศาสนสุภาษิต



แนวการตอบใบงานที่ 1

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามให้ถูกต้อง

1. พุทธศาสนสุภาษิต คือ

ตอบ หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ที่มีเนื้อหาสาระมีประโยชน์ที่ควรนำมาปฏิบัติ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว และเหล่าพระสาวกก็ได้กล่าวไว้เช่นกัน เป็นถ้อยคำที่กล่าวไว้ดี มีคติเตือนใจ เป็นคาถาหรือข้อความสั้นๆ ยังไม่ได้อธิบายขยายความ ซึ่งส่วนมากจะเขียนและอ่านเป็นแบบภาษาบาลี

2. การศึกษาพุทธศาสนสุภาษิต ทำให้นักเรียนได้รับประโยชน์ด้านใด

ตอบ ในด้านการอ่านและเขียนภาษาบาลีได้อย่างถูกต้อง ได้รู้หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เป็นข้อเตือนใจ สามารถอธิบายขยายหลักธรรมให้พิสดารได้ และได้เรียนรู้หลักธรรมที่จะนำไปเป็นแนวทางแห่งการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

3. “เวลาผัดหวัง บัณฑิตมักสงบเสงี่ยม เวลาสมหวัง บัณฑิตก็ไม่ล่าพอง” จงอธิบายความหมายของข้อความดังกล่าว

ตอบ คนเราไม่ว่าจะผัดหวังหรือสมหวัง ก็ควรจะอยู่อย่างสงบด้วยสติ เพราะจะไม่ทำให้เราอยู่บนความประมาท

4. “บุคคลควรเป็นคนหนักแน่น กระหม่อมในใจเมื่อสมหวังเตรียมใจพร้อมที่จะแก้ไข ปัญหาข้อขัดข้องเมื่อประสบความผัดหวัง อย่างไม่สะทกสะท้าน” นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวหรือไม่อย่างไร

ตอบ เห็นด้วย เมื่อเราเจอกับปัญหาอะไรเราควรหนักแน่นไว้ เมื่อที่เราท้อมั่นก็ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไร

แนวการตอบใบงานที่ 2

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. จิตต์ หนฺตํ สุขาวหํ (จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้)” หมายความว่าอย่างไร จงอธิบายตามความเข้าใจมาพอสังเขป

ตอบ การที่จิตเราย่อมมาแต่ความสุข จิตที่ดี คือ คิดดี ทำดี ก็ย่อมจะนำมาแต่ความสุขกาย สบายใจ

2. จิตต์ หนฺตํ สุขาวหํ (จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้)” ส่งผลคืออะไรต่อชีวิตประจำวัน

ตอบ การฝึกจิตที่ดี ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน คือ ทำให้เป็นคนคิดบวก ทำอะไรด้วยใจที่บริสุทธิ์ และมีความสุขในสิ่งที่ทำ

3. การฝึกจิตควรฝึกในเวลาใด

ตอบ เวลาใดก็ได้ที่ สะดวกและจิตใจพร้อมที่จะทำ

4. ผู้ที่ฝึกจิตดีแล้วย่อมส่งผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

ตอบ ผู้ที่ฝึกจิตดีแล้วย่อมส่งผลต่อตนเองและผู้อื่น คือ ส่งผลต่อตนเอง ทำให้เป็นคนใจเย็น มีสติ ส่งผลต่อผู้อื่นคือ เราทำดี คิดต่อไม่คิดร้ายต่อผู้อื่นและทำให้ผู้อื่น รักและเมตตาเอ็นดู เราได้

แนวการตอบใบงานที่ 3

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนบรรยายภาพที่กำหนดให้



คนที่ฝึกจิตดีแล้ว ทำแต่สิ่งดีมีประโยชน์ ย่อมได้รับผลของการทำดีนั้น คือ ไม่ต้องเดือดร้อน มีคนรักใคร่นับถือ ไม่มีศัตรู มีเกียรติ มีอาชีพและฐานะที่มั่นคง และจิตที่ฝึกดีแล้วนั้นจะสงบระงับ ได้รับความสุขลึกซึ้งอีกด้วย

แนวการตอบใบงานที่ 4

คำชี้แจง : นักเรียนแสดงทัศนคติต่อ พุทธศาสนสุภาษิตที่กำหนดให้

นตฺถิ โลก อนินฺทิตฺโต(คนที่ไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก)

ตอบ คนที่ไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก เป็นสังขธรรมหนึ่ง ไม่ว่าจะทำดีแค่ไหน
ย่อมถูกนินทา เสมอ ไม่มีใครมองผู้อื่นดีไปกว่าตนเอง ดังนั้น เมื่อเราได้กระทำความดีแล้ว
จงตั้งใจทำต่อไป อย่าเอาคำ "ไม่ดี" ของคน "ไม่ดี" มาใส่ใจ เพราะจะทำให้ใจเรารู้สึก
"ไม่ดี" ผู้ที่นินทาผู้อื่น เปรียบเสมือนผู้ที่จิตใจยังไม่สงบ

แนวการตอบใบงานที่ 5

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. โกรธ ฆตวา สุขิ เสติ หมายถึง
ตอบ ฆ่าความโกรธได้ ย่อมอยู่เป็นสุข
2. “ผู้ที่ฆ่าความโกรธได้ ย่อมอยู่เป็นสุข” นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความดังกล่าวหรือไม่อย่างไร
ตอบ เห็นด้วย เพราะ ถ้าเราฆ่าความโกรธได้ เราก็จะสบายใจ
3. ผู้ที่ฆ่าความโกรธไม่ได้ จะใช้ชีวิตอย่างไร
ตอบ ผู้ที่ฆ่าความโกรธไม่ได้ จิตก็จะไม่สงบ จะจมอยู่กับความเครียดแค้น

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ.2545. การจัดสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- _____. 2545. คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา
และวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์รสพ.
- _____. 2545. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพ.ศ.2544. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์รสพ.
- _____. 2545. การจัดสาระการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา
และวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- _____. 2551. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
องค์การ รับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. 2545 .หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐานพระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 กลุ่ม สาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ตามหลักสูตร
การศึกษาขั้น พื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์คุรุสภา
ลาดพร้าว.
- กระทรวงศึกษาธิการ.2553. แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน : ตามหลักสูตร
แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์ชุมนุม มุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
จำกัด.
- พ่อศรี จันท้าวและคณะ. 2546. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐานสังคมศึกษา
ศาสนา และ วัฒนธรรม. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.กรุงเทพฯ : อักษรเจริญ
ทัศน์.

เล่มที่ 1 พุทธศาสนสุภาษิต

การฝึกจิตให้สงบ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.orthodoxnet.org (วันที่สืบค้น : 30 มีนาคม 2556)

บัณฑิตผู้มีความสงบ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.chemcmru.com (วันที่สืบค้น : 30 มีนาคม 2556)

การนิเทศ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.cbnsiam.com (วันที่สืบค้น : 30 มีนาคม 2556)

ความโกรธ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.cbnsiam.com (วันที่สืบค้น : 30 มีนาคม 2556)

ความสุข. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.webboard.women.sanook.com (วันที่สืบค้น : 30 มีนาคม 2556)