

บทเรียนสำเร็จรูปเรื่อง
การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวทางพระพุทธศาสนา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



เล่มที่ 1 เรื่อง ศิล



โดย...นางสาวพัชรินทร์ ประสิทธิ์สมบัติ
ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ โรงเรียนสามร้อยยอดวิทยาคม
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ข้อเสนอแนะสำหรับการใช้บทเรียนสำเร็จรูป

บทเรียนสำเร็จรูป เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเรื่อง สิล จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สาระการเรียนรู้ที่ 1 ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในหน่วยการเรียนรู้ การบริหารจัดการและเจริญปัญญา มีลักษณะเป็นนวัตกรรมประเภทบทเรียนสำเร็จรูปชนิดเส้นตรง (Linear Programmer) ซึ่งมีคุณลักษณะพิเศษที่ช่วยส่งเสริมความรู้ความเข้าใจและพัฒนาความสามารถของนักเรียน โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตในสังคม ที่ต้องมีการฝึกฝนให้พึ่งพาตนเองให้มาก ตามพุทธภาษิตที่ว่า “อตุตทาหิ อตุตโณนาโถ ตนเองเป็นที่พึ่งแห่งตน” รายละเอียดของเนื้อหาได้อธิบายไว้ในกรอบแต่ละกรอบ โดยพยายามใช้ถ้อยคำที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ช่วยเพิ่มพูนความรู้ได้กว้างขวางขึ้น

ความรู้พื้นฐานของผู้เรียน

สำหรับผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หรือผู้ที่สนใจ ผู้เรียนไม่จำเป็นต้องผ่านวิชาพื้นฐานใดมาก่อนก็เรียนได้

สาระสำคัญ

ศีลเป็นเบื้องต้นของการเจริญปัญญา เป็นวิธีหนึ่งของการฝึกสมาธิเพื่อนำไปสู่การเกิดปัญญา ช่วยให้นักเรียนได้ดำรงชีวิตอันเป็นปกติสุขทั้งกายและใจ



จุดประสงค์การเรียนรู้

จุดประสงค์ปลายทาง

ให้นักเรียนรู้และเข้าใจเรื่องศีล ตลอดจนความสำคัญของศีล ในการบริหารจิต และเจริญปัญญา ดังที่กล่าวกันว่า ศีลเป็นเบื้องต้น แห่งการบริหารจิตและเจริญปัญญา

จุดประสงค์นำทาง

1. อธิบายความหมายของศีล และรู้ถึงศีลที่เป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต
2. มีความรู้ความเข้าใจในเบญจศีลคู่กับเบญจธรรมรวมทั้งอานิสงส์ของการรักษาศีล
3. เข้าใจเนื้อหาเรื่องศีลภายนอก-ศีลภายใน
4. มีความรู้เรื่องการอาราธนาศีล
5. สามารถปฏิบัติการอาราธนาศีลได้
6. อธิบายความเชื่อมโยงของศีลกับหลักธรรมต่างๆ รวมทั้งความเกี่ยวข้องกับการบริหารจิตและเจริญปัญญา



คำชี้แจงในการศึกษานวัตกรรมบทเรียนสำเร็จรูป

1. นวัตกรรมแบบบทเรียนสำเร็จรูปนี้มีชื่อเรื่องว่า “การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวทางพระพุทธศาสนา เรื่อง ศีล” กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. ก่อนศึกษาท่านควรทำความเข้าใจว่า นวัตกรรมแบบบทเรียนสำเร็จรูปนี้ไม่ใช่ข้อสอบแต่เป็นการศึกษาเพื่อความรู้ของท่านเอง ดังนั้นจึงไม่ควรเปิดดูเฉลยคำตอบก่อน ท่านต้องซื่อสัตย์ต่อตนเอง
3. ให้ท่านทำแบบทดสอบก่อนเรียน ก่อนลงมือศึกษาเนื้อหา
4. นวัตกรรมนี้มีเนื้อหาให้ศึกษาจำนวน 10 กรอบ ให้ท่านศึกษาด้วยตนเองอย่างเต็มความสามารถจะไม่มีการกำหนดเวลาให้ทำ
5. ในกรอบเนื้อหา จะเรียงลำดับเนื้อหาเป็นขั้นตอน ท่านจะต้องศึกษาแต่ละกรอบไปตามลำดับเมื่อเข้าใจแล้วให้ทำแบบฝึกหัด โดยเขียนคำตอบไว้ในกระดาษที่เตรียมไว้ห้ามขีดเขียนหรือเติมข้อความใดบนแบบฝึกหัด โดยเด็ดขาด
6. คำตอบที่ท่านตอบ ตรวจสอบได้จากคำตอบที่เฉลยไว้ กรุณาเปิดเฉพาะคำตอบที่ท่านเลือกเท่านั้น
7. ถ้าท่านตรวจคำตอบแล้วปรากฏว่าไม่ถูกต้อง ให้ย้อนกลับมาอ่านเนื้อหาอีกครั้ง ถ้าคำตอบทุกข้อเมื่อถูกต้องแล้ว จึงจะศึกษากรอบต่อไปได้
8. เมื่อได้ศึกษาหมดทุกกรอบแล้ว โปรดทำแบบทดสอบหลังเรียนใหม่อีกครั้งหนึ่งเพื่อเปรียบเทียบผลของความก้าวหน้าในการเรียนรู้ เกณฑ์การตัดสินดูจากคะแนนการทดสอบหลังเรียนรู้อ้างอิง ถ้าทำถึง 80% ขึ้นไป ก็จะผ่านบทเรียนนี้

ลงมือปฏิบัติได้ ขอให้โชคดี

แบบทดสอบ เรื่อง “การบริหารจิตและเจริญปัญญา

ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเรื่อง คีล”



คำชี้แจง

1. แบบทดสอบเป็นแบบเลือกตอบ ข้อละ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ ๆ ละ 1 คะแนน
2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ

ตัวอย่าง (ต้องการเลือก ก)

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1	X			

3. ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบใหม่ให้ทำเครื่องหมาย * ข้อที่กาไว้แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (x) คำตอบที่ต้องการ

ตัวอย่างเช่น ต้องการเปลี่ยนคำตอบจากข้อ ก เป็น ง

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1	*			X

4. ให้เวลาทำข้อทดสอบ 20 นาที
5. เมื่อทำเสร็จแล้วให้นำข้อสอบและกระดาษคำตอบส่งให้กรรมการผู้คุมสอบ
6. ห้ามขีดเขียนและทำเครื่องหมายใดๆ ลงในแบบทดสอบ
7. ห้ามนำแบบทดสอบออกนอกห้องสอบ



แบบทดสอบก่อนเรียน

“การบริหารจิตและเจริญปัญญา ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เรื่อง ศีล”
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว
 ลงในกระดาษคำตอบ

- | | |
|--|---|
| <p>1. ข้อใดไม่ใช่ความหมายของศีล</p> <p>ก. การสำรวมกาย วาจาใจ</p> <p>ข. ข้อปฏิบัติให้ละเว้นการทำชั่ว</p> <p>ค. ข้อห้ามไม่ให้ทำชั่ว</p> <p>ง. การนุ่งขาวห่มขาว</p> | <p>2. ข้อห้ามไม่ให้ทำชั่ว 5 ประการ คือ</p> <p>หลักธรรมข้อใด</p> <p>ก. เบญจศีล</p> <p>ข. เบญจธรรม</p> <p>ค. สมာธิ</p> <p>ง. ปัญญา</p> |
| <p>3. การผิดเบญจศีลในข้อใด ทำให้มี
โอกาสทำผิดศีลในข้ออื่นได้อีก</p> <p>ก. ศีลข้อ 1</p> <p>ข. ศีลข้อ 3</p> <p>ค. ศีลข้อ 4</p> <p>ง. ศีลข้อ 5</p> | <p>4. เบญจธรรม หมายถึงข้อใด</p> <p>ก. ธรรมที่ควรปฏิบัติ 5 ประการ</p> <p>ข. ข้อห้ามปฏิบัติ 5 ประการ</p> <p>ค. ธรรมที่ควรปฏิบัติ 6 ประการ</p> <p>ง. ข้อห้ามปฏิบัติ 6 ประการ</p> |

5. โอวาท 3 ประกอบด้วย 1. การ
ละเว้น ความชั่ว 2. ทำแต่ความดี
3. ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด
เบญจศีล ตรงกับ โอวาท 3 ข้อใด
- ก. ข้อที่ 1
ข. ข้อที่ 2
ค. ข้อที่ 3
ง. ข้อที่ 1,3

6. ศีลภายใน หมายถึงอะไร
- ก. ศีลที่บัญญัติเป็นข้อห้ามปฏิบัติ
ทางกาย และวาจา
ข. ความรู้สึกละอาย(หิริ) และเกรง
กลัว(โอตตปปะ) ต่อการทำชั่ว
ค. ศีลที่ปฏิบัติเวลาอยู่ในบ้าน
ง. ศีลที่ปฏิบัติเวลาอยู่ในวัด

7. ข้อใดคือการทำชั่วทางใจ
ขาดการมีศีลภายใน
- ก. คิดช่วยเหลือผู้อื่น
ข. คิดปองร้ายผู้อื่น
ค. คิดอยากให้เพื่อนได้ดี
ง. คิดอยากเป็นคนเรียนเก่ง

8. การอาราธนาศีล คือการนิมนต์
พระสงฆ์ในพิธีให้ทำอย่างไร
- ก. ให้ศีล
ข. ให้พร
ค. ให้แผ่เมตตา
ง. แผ่บุญกุศล

9. นโยบายปราบปรามยาเสพติด
สนับสนุนศีลข้อใด
- ก. ศีลข้อที่ 1
ข. ศีลข้อที่ 3
ค. ศีลข้อที่ 5
ง. ศีลข้อที่ 4

10. ศีลเกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการ
(ฝึกสมาธิ)และเจริญปัญญาอย่างไร
- ก. ศีลทำให้จิตใจดี
ข. ศีลทำให้คนกลัวการทำบาป
ค. ศีลเป็นพื้นฐานรองรับ
การบริหารจิต (ฝึกสมาธิ)
และเจริญปัญญา

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

“การบริหารจิตและเจริญปัญญา ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เรื่อง ศีล”
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
ง.	ก.	ง.	ก.	ก.	ข.	ข.	ก.	ค.	ค.





กรอบที่ 1

ศีล

ความหมายของศีล

ศีล คือ การสำรวมกาย วาจา ใจ

ศีล คือ ข้อปฏิบัติให้ละเว้นการทำความชั่ว หรือข้อห้ามไม่ให้ทำชั่ว



แบบฝึกหัดรอบที่ 1

คำถาม

ศีล คืออะไร



คำตอบ

การสำรวมกาย วาจา ใจ หรือ ศีล คือข้อปฏิบัติให้ละเว้นการทำความชั่ว



กรอบที่ 2

ศีลที่เป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต

ในสังคมมนุษย์มีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน หลายสถานภาพ ทางพระพุทธศาสนาจึงกำหนดให้ผู้ถือศีลแต่ละสถานภาพ ถือศีลที่แตกต่างกัน เช่น พระภิกษุถือศีล 227 ข้อ พุทธศาสนิกชนที่เข้าวัดปฏิบัติธรรมในวันธรรมสวนะ หรือวันพระ ถือศีล 8 ข้อ หรือเรียก ศีลพรหมจรรย์ ถ้าถือศีล 10 ข้อ เรียกอุโบสถศีล แต่โดยทั่วไปศีลที่เป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต คือ ‘เบญจศีล’ หรือ ศีล 5 ซึ่งถือว่า เป็นศีลเมตตา เพราะปฏิบัติแล้วจะเกิดจิตเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ไปถ้วนทั่ว เกิดความสงบสุขทั้งต่อตนเองและสังคมตามมา



แบบฝึกหัดกรอบที่ 2

คำถาม

ศีลใดที่เป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต



คำตอบ

เบญจศีล หรือศีล 5



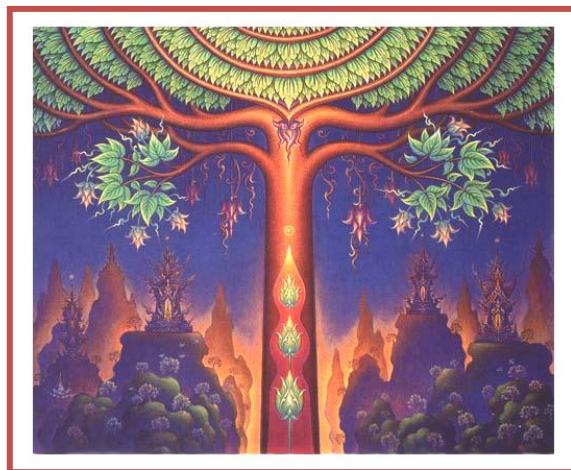
กรอบที่ 3

เบญจศีลหรือศีล 5 หมายถึงอะไร

เบญจศีล หมายถึงข้อห้าม 5 ประการ ได้แก่

1. ห้ามฆ่าสัตว์ และสิ่งที่มีชีวิต
2. ห้ามลักทรัพย์
3. ห้ามประพฤตินอกใจ
4. ห้ามพูดเท็จ
5. ห้ามดื่มสุราหรือของมึนเมาจนครองสติไม่ได้

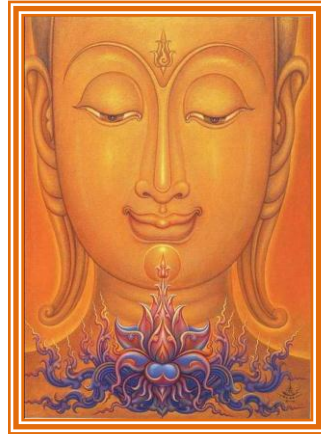
นักเรียนสามารถจำง่ายๆ ตามลำดับว่า
 “ไม่โหดร้าย ไม่มีมือไว ไม่ใจเร็ว ไม่พูดปด ไม่หมดสติ”



แบบฝึกหัดกรอบที่ 3

คำถาม

เบญจศีล หมายถึงอะไร



คำตอบ

เบญจศีลคือ การรักษากาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อย มี 5 ประการ ได้แก่

1. งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
2. งดเว้นจากการลักทรัพย์
3. งดเว้นจากการประพฤตินอกใจ
4. งดเว้นจากการพูดเท็จ
5. งดเว้นจากการดื่มสุราเมรัยและของมึนเมาจนครองสติมิได้

กรอบที่ 4

เบญจธรรม หมายถึงอะไร

เบญจธรรม หมายถึงความดีที่ควรปฏิบัติ 5 ประการคู่กับเบญจศีล ได้แก่

1. เมตตากรุณา คือความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข (เมตตา)
และปรารถนาที่จะช่วยผู้อื่นพ้นจากทุกข์ (กรุณา)
2. สัมมาอาชีพะ คือประกอบอาชีพสุจริต
3. กามสังวร คือมีความสำรวมในกาม
4. สัจจะ คือพูดความจริง
5. สติสัมปชัญญะ คือมีสติและรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เป็นอยู่อย่างไม่ประมาท



แบบฝึกหัดกรอบที่ 4

คำถาม

เบญจธรรม คืออะไร



คำตอบ

เบญจธรรม คือ ธรรมที่ควรปฏิบัติ 5 ประการ คู่กับเบญจศีล ได้แก่

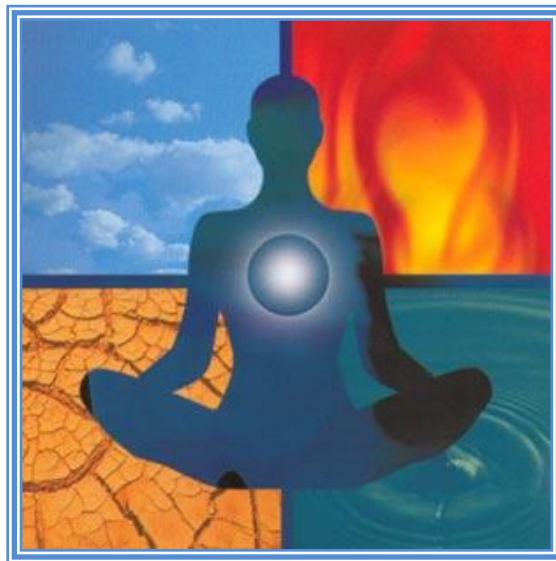
1. เมตตา กรุณา
2. สัมมาอาชีวะ
3. สාරวมในกาม
4. สัจจะ
5. สถิตสัมปชัญญะ

กรอบที่ 5

เบญจศีล เบญจธรรม กับโอวาท 3

คิดวิเคราะห์ : เบญจศีล และเบญจธรรม เป็นของคู่กัน นำไปสู่การทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด เมื่อห้ามทำชั่วทั้ง 5 อย่าง และส่งเสริมให้ทำความดีที่ตรงข้ามกับข้อห้ามทำชั่วนั้นแล้ว ฝึกอบรมจิตให้มีสมาธิและปัญญา ก็จะตรงกับหลักธรรมที่เรียกว่า โอวาท 3 (คือ หัวใจพระพุทธศาสนา) อันได้แก่

1. การละเว้นความชั่ว (ได้แก่ศีล 5)
2. การทำแต่ความดี (ได้แก่เบญจธรรม)
3. การทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด (ได้แก่การฝึกอบรมจิตให้มีสมาธิและปัญญา หรือคือการบริหารจัดการและเจริญปัญญานั้นเอง)



แบบฝึกหัดกรอบที่ 5

คำถาม

เบญจศีล, เบญจธรรม, การบริหารจัดการและเจริญปัญญา
เกี่ยวข้องกับโอวาท 3 อย่างไร



คำตอบ

เบญจศีล ตรงกับหลักโอวาท 3 ข้อที่ 1 ให้ละเว้นการทำความชั่ว
เบญจธรรม ตรงกับ หลักโอวาท 3 ข้อที่ 2 ให้ทำแต่ความดี
การบริหารจัดการและเจริญปัญญา ตรงกับหลักโอวาท 3
ข้อที่ 3 ให้ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด

กรอบที่ 6

อานิสงส์ของการรักษาศีล

1. ทำให้มีความสุขสงบทั้งร่างกายและจิตใจ
เช่น อานิสงส์ของการรักษาศีล 5 แยกเป็นข้อๆ คือ

ผู้รักษาศีล	ได้อานิสงส์
1. การไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต	- สุขภาพดี ไม่ค่อยเจ็บป่วย อายุยืน
2. การไม่ลักทรัพย์	- เป็นผู้มั่งมีทรัพย์ ทรัพย์สมบัติ ไม่วิบัติหายนะ ด้วยภัยต่างๆ เช่น ไฟไหม้ ถูกจี้ ปล้น
3. การไม่ประพฤตินอกใจ	- ย่อมได้คู่ครองที่ดี
4. การไม่พูดเท็จ	- พูดสิ่งใดก็มีคนเชื่อถือ
5. การไม่ดื่มสุราเมรัย จนครองสติมิได้	- เป็นผู้ที่มีสมอง สติปัญญาดี

2. ทำให้การบริหารจิต (ฝึกสมาธิ) และเจริญปัญญา มีประสิทธิภาพ
ได้ผลดียิ่งขึ้น เพราะจิตจะสงบได้ง่าย
3. เป็นการทำบุญอย่างหนึ่งเรียกว่า **ศีลมัย** แปลว่า บุญอันเกิดจากการรักษาศีล

แบบฝึกหัดกรอบที่ 6



คำถาม

อานิสงส์ (ประโยชน์) ของการรักษาศีล มีอะไรบ้าง



คำตอบ

1. ทำให้ร่างกายและจิตใจมีความสุข
2. ทำให้การบริหารจิต (ฝึกสมาธิ) และเจริญปัญญาได้ผลดี
จิตสงบตั้งมั่นได้เร็ว
3. เป็นการทำบุญอย่างหนึ่ง

กรอบที่ 7

ศีลภายนอก ศีลภายใน

ศีลที่บัญญัติเป็นข้อห้ามหรือให้ละเว้นการทำชั่วต่างๆ นั้น เป็นข้อห้ามปฏิบัติทางกายหรือวาจา ข้อห้ามต่อจิตไม่มี จึงเรียกว่า **ศีลภายนอก**

เมื่อเรียนรู้และฝึกปฏิบัติศีลภายนอกได้ดีแล้ว ระดับจิตใจจะสูงขึ้นมาจนเกิดความรู้สึก มีความละเอียด (หิริ) และเกรงกลัว (โอตตปปะ) ต่อการทำชั่วอันเป็นบาปทั้งปวง โดยระลึกหรืออยู่ในจิตใจว่า จะไม่ทำชั่วอันเป็นบาปทั้งปวง ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง ทุกแห่งทุกเวลา จึงเรียกว่า **ศีลภายใน** จัดว่าเป็นศีลที่แท้จริง เพราะละเว้นการทำชั่วได้ทั้งปวง เพราะเป็นการควบคุมที่จิตใจ บางที่เรียกศีลภายในว่า **หิริโอตตปปะ**



แบบฝึกหัดรอบที่ 7

คำถาม

ศีลภายใน หมายถึงอะไร



คำตอบ

ศีลภายในคือhiriและโอตตปปะ หมายถึงการมีความระลึกลงในจิตใจว่าจะไม่ทำชั่ว อันเป็นบาปทั้งปวง เพราะจิตใจมีความละเอียด (hiri) และเกรงกลัว (โอตตปปะ) ต่อการทำชั่ว



กรอบที่ 8

การอาราธนาศีล

หมายถึง การเชื่อเชิญพระสงฆ์ให้ศีล หรือ การขอรับศีล โดยมีจุดมุ่งหมายให้พระสงฆ์ เตือนสติมิให้กระทำชั่วแล้วรักษาศีล ใช้ในวาระ ที่มีการประกอบพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งจะเริ่มต้นด้วยการอาราธนาศีลก่อน โดย ประธานในพิธีจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย เสร็จแล้วก็จะกล่าวอาราธนาศีล เมื่อกล่าวจบก็กราบ 3 ครั้ง



บทอาราธนาศีล

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระระณนะ สะหะปัญจะ สีลานิ ยาจา มะ
 ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระระณนะ สะหะปัญจะ สีลานิ ยาจา มะ
 ตติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระระณนะ สะหะปัญจะ สีลานิ ยาจา มะ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอศีล 5 ประการ พร้อมด้วยไตรสรณคม เพื่อประโยชน์แก่การศึกษาเป็นข้อๆ ไป แม้ครั้งที่ 2 ข้าแต่พระสงฆ์ผู้
 เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอศีล 5 ประการ พร้อมด้วยไตรสรณคม เพื่อประโยชน์
 แก่การศึกษาเป็นข้อๆ ไป แม้ครั้งที่ 3 ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอ
 ศีล 5 ประการ พร้อมด้วยไตรสรณคม เพื่อประโยชน์แก่การศึกษาเป็นข้อๆ ไป

แบบฝึกหัดกรอบที่ 8

คำถาม

การอาราธนาศีล หมายถึงอะไร



คำตอบ

การอาราธนาศีลหมายถึง การเชื่อเชิญพระสงฆ์ให้ศีลหรือการขอรับศีล โดยมีจุดมุ่งหมายให้พระสงฆ์เตือนสติมิให้กระทำชั่ว แล้วรักษาศีล



กรอบที่ 9

ศีลกับหลักธรรมต่างๆ

ศีลมีความสำคัญมาก เป็นพื้นฐานของหลักธรรมต่างๆ ได้แก่

1. **โอวาท 3** (หัวใจพระพุทธศาสนา) ประกอบด้วย
 - 1) การละเว้นความชั่ว (ได้แก่ศีลทั้งหลาย)
 - 2) การทำแต่ความดี (ได้แก่เบญจธรรม และการปฏิบัติสิ่งที่ดีต่างๆ)
 - 3) การทำจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด (ได้แก่การฝึกสมาธิ อบรมให้เกิดปัญญา)
2. **ไตรสิกขา** (เรื่องที่พึงศึกษา และปฏิบัติเพื่ออบรมตน 3 ประการ) ได้แก่
 - 1) ศีล
 - 2) สมาธิ
 - 3) ปัญญา
3. **บทสวดมนต์**

ในบทสวดมนต์ มีการกล่าวถึงศีลว่า “ศีเล นะ สุขติ ยันติ” หมายความว่า ศีลเป็นบ่อเกิดแห่งความสุข และเป็นหนทางไปสู่นิพพานได้ เป็นการยืนยันว่าการรักษาศีลและพิจารณาเรื่องศีลในอารมณ์ที่จิตนิ่งเป็นสมาธิ ก็ทำให้บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้



แบบฝึกหัดกรอบที่ 9



คำถาม

ศีลมีความสำคัญอย่างไร ในไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา



คำตอบ

ศีลเป็นพื้นฐานรองรับให้แก่สมาธิและปัญญา ต้องศึกษาและรักษาศีลให้ดีก่อน สมาธิจึงจะเกิดได้ง่ายและเกิดปัญญาตามมา

กรอบที่ 10

ศิลปะเกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการและเจริญปัญญาอย่างไร

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องโอวาท 3 และไตรสิกขา ได้ยกเรื่องศิลปะขึ้นมากล่าวเป็นข้อแรกก่อน แสดงให้เห็นถึงว่า ศิลปะเป็นพื้นฐานรองรับแก่ทุกหลักธรรม

การทำจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด หรือการบริหารจิต (ฝึกสมาธิ) และการเจริญปัญญา ต้องอาศัยศิลปะเป็นพื้นฐาน โดยจะต้องศึกษาและรักษาศิลปะให้ดีก่อน ศิลปะจะช่วยให้จิตสงบเกิดสมาธิได้ง่าย

สมาธิที่มีศิลปะเป็นพื้นฐานเป็นสมาธิที่มีพลังมาก ให้อานิสงส์มาก เมื่อเกิดสมาธิแล้ว จึงฝึกให้เกิดปัญญาในขั้นต่อไป



แบบฝึกหัดกรอบที่ 10

คำถาม

ศีลเกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการ (ฝึกสมาธิ) และเจริญปัญญาอย่างไร



คำตอบ

ศีลเป็นพื้นฐานรองรับ การบริหารจัดการ (ฝึกสมาธิ) และเจริญปัญญา ทำให้จิตสงบ ตั้งมั่น ได้เร็ว จึงต้องศึกษาและรักษาศีลให้ดีก่อน



แบบทดสอบหลังเรียน

“การบริหารจิตและเจริญปัญญา ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เรื่อง คีล”
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว
 ลงในกระดาษคำตอบ

- | | |
|--|---|
| <p>1. ข้อใดไม่ใช่ความหมายของคีล</p> <p>ก. ข้อปฏิบัติให้ละเว้นการทำชั่ว</p> <p>ข. การสำรวมกาย วาจาใจ</p> <p>ค. ข้อห้ามไม่ให้ทำชั่ว</p> <p>ง. การนุ่งขาวห่มขาว</p> | <p>2. ข้อห้ามไม่ให้ทำชั่ว 5 ประการ คือ</p> <p>หลักกรรมข้อใด</p> <p>ก. เบญจกรรม</p> <p>ข. เบญจศีล</p> <p>ค. สมာธิ</p> <p>ง. ปัญญา</p> |
| <p>3. การฝึกเบญจศีลในข้อใด ทำให้มี
โอกาสทำผิดศีลในข้ออื่นได้อีก</p> <p>ก. ศีลข้อ 5</p> <p>ข. ศีลข้อ 4</p> <p>ค. ศีลข้อ 3</p> <p>ง. ศีลข้อ 1</p> | <p>4. เบญจกรรม หมายถึงข้อใด</p> <p>ก. ข้อห้ามปฏิบัติ 5 ประการ</p> <p>ข. ธรรมที่ควรปฏิบัติ 5 ประการ</p> <p>ค. ข้อห้ามปฏิบัติ 6 ประการ</p> <p>ง. ธรรมที่ควรปฏิบัติ 6 ประการ</p> |

5. โอวาท 3 ประกอบด้วย 1. การ
ละเว้นความชั่ว 2. ทำแต่ความดี
3. ทำจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด
เบญจศีล ตรงกับโอวาท 3 ข้อใด
- ก. ข้อที่ 3
ข. ข้อที่ 2
ค. ข้อที่ 1
ง. ข้อที่ 1,3

6. ศีลภายใน หมายถึงอะไร
- ก. ศีลที่บัญญัติเป็นข้อห้ามปฏิบัติ
ทางกายและวาจา
ข. ศีลที่ปฏิบัติเวลาอยู่ในบ้าน
ค. ความรู้สึกละอาย(หิริ) และเกรง
กลัว(โอตตปปะ) ต่อการทำชั่ว
ง. ศีลที่ปฏิบัติเวลาอยู่ในวัด

7. ข้อใดคือการทำชั่วทางใจ
- ขาดการมีศีลภายใน
- ก. คิดปองร้ายผู้อื่น
ข. คิดช่วยเหลือผู้อื่น
ค. คิดอยากให้เป็นเพื่อนได้ดี
ง. คิดอยากเป็นคนเรียนเก่ง

8. การอาราธนาศีล คือการนิมนต์
พระสงฆ์ในพิธีให้ทำอย่างไร
- ก. ให้พร
ข. ให้ศีล
ค. แผ่บุญกุศล
ง. ให้แผ่เมตตา

9. นโยบายปราบปรามยาเสพติด
สนับสนุนศีลข้อใด
- ก. ศีลข้อที่ 1
ข. ศีลข้อที่ 3
ค. ศีลข้อที่ 4
ง. ศีลข้อที่ 5

10. ศีลเกี่ยวข้องกับการบริหารจิต
(ฝึกสมาธิ)และเจริญปัญญาอย่างไร
- ก. ศีลทำให้จิตใจดี
ข. ศีลทำให้คนกลัวการทำบาป
ค. ศีลเป็นพื้นฐานรองรับ
การบริหารจิต (ฝึกสมาธิ)
และเจริญปัญญา
ง. ศีลทำให้จิตใจเข้มแข็ง

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

“การบริหารจิตและเจริญปัญญา ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เรื่อง คีล”
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
ง.	ข.	ก.	ข.	ค.	ค.	ค.	ก.	ข.	ค.



บรรณานุกรม

- กนฺตสิริ ภิกขุ มหาสติปัญญาสูตร. กรุงเทพฯ: หจก. เอราวัฒนธรรมพิมพ์, 2547.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. การจัดการเรียนรู้อุทิศพระพุทธรูปศาสนา . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2544.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2545.
- ธรรมทาส, นามแฝง. การปฏิบัติธรรมสำหรับฆราวาส. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2531.
- แปลก สนธิรักษ์ และคณะ. ศิลธรรม 543. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด, 2520.
- พระคุณเจ้า. ธรรมกับการปฏิบัติธรรม. กรุงเทพฯ: บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, 2551.
- พระครูสมุห์เอี่ยม สิริวณฺโณ. มนต์พิธีสำหรับพระภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชนทั่วไป. กรุงเทพฯ : อักษรสมัย, ม.ป.ป.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ปช.9 ราชบัณฑิต. พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด. กรุงเทพฯ : วัดราชโอรสาราม, 2548.
- พระไพศาล วิสาโล. 30 วิธีทำบุญ. กรุงเทพฯ : บริษัท ส.เสริมมิตรการพิมพ์ จำกัด, ม.ป.ป.
- _____ พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย , 2537.

วสิน อินทสระ. **ลัทธิธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ : บริษัท เอ.ไอ.เอ. จำกัด (เครื่องนำทอง), 2548.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2551.

_____ **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ปัญญา, 2537.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก องค์ที่ 19. **วิธีสร้างบุญบารมี**. พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพฯ : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, 2552.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **ธรรมะของพระพุทธเจ้า**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2540.

ศาสตราจารย์ ดร.หยุด แสงอุทัย. **กฎหมายอาญาภาค 1**. พิมพ์ครั้งที่ 16 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.

อิสระ. **คู่มือดับทุกข์พร้อมคติธรรม**. กรุงเทพฯ : บริษัท ป.นิวัต จำกัด, ม.ป.ป.

เอกรินทร์ สีมหาศาล. **กระบวนการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา แนวคิดสู่ปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ : ปู้คพอยท์, 2545.

<http://www.lavn buddhism.com/grammathan/allsiil.html> สืบค้นเมื่อ 7 ก.พ. 52

<http://www.Salatham.com> สืบค้นเมื่อ 9 ม.ค. 52

<http://www.84000.org/tipitaka/bookpnoz.html> สืบค้นเมื่อ 12 ม.ค. 52

