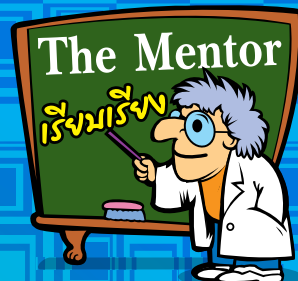


คู่มือ

ป. 1

(รวมทุกวิชา)



สรุปเนื้อหาสำคัญของกลุ่มสาระ: การเรียนรู้

- ★ ภาษาไทย
- ★ ดนตรีศาสตร์
- ★ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
- ★ วิทยาศาสตร์
- ★ ภาษาต่างประเทศ
- ★ สุขศึกษาและพลศึกษา

แนวข้อสอบทุกวิชา พร้อมเฉลย

คู่มือ ม. 1

(รวมทุกวิชา)



The Mentor... เรียบเรียง



บริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด

SKYBOOK COMPANY LIMITED
515/276-8 ถ.รังสิต-ปทุมธานี ต.ปรางค์กู่ อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 12130
โทร. 0-2958-1125-7, 0-2567-5119 โทรสาร. 0-2567-5105
e-mail: sales@skybook.co.th

www.skybook.co.th

“คู่มือ ป.1 (รวมทุกวิชา)”

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2553

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

ห้ามคัดลอกถ่ายเอกสารหรือพิมพ์

หรือวิธีหนึ่งวิธีใดของหนังสือเล่มนี้ก่อนได้รับอนุญาต

จากบริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด

ราคา 195 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

The Mentor

คู่มือ ป.1 (รวมทุกวิชา) -- ปทุมธานี : สกายบุ๊กส์, 2553.

428 หน้า

1. การศึกษาขั้นประถมศึกษา I. ชื่อเรื่อง

372.07

ISBN: 978-616-213-063-2

S7901-30-11-10

จัดพิมพ์และจำหน่ายโดย



บริษัท **สกายบุ๊กส์** จำกัด

515/276-8 ถ.รังสิต-ปทุมธานี ต.ประชาธิปัตย์

อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 12130

e-mail: sales@skybook.co.th

www.skybook.co.th

โทร. 0-2958-1125-7 โทรสาร. 0-2567-5105

หากท่านผู้อ่านซื้อหนังสือที่จัดพิมพ์โดยบริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด และพบว่าหนังสือสลับหน้า พิมพ์ไม่ชัดเจน

หน้าขาดหายไม่ครบ หรือความบกพร่องอื่นใดอันเนื่องมาจากกระบวนการพิมพ์และการเข้าเล่ม

กรุณาส่งหนังสือมาที่บริษัทฯ เพื่อรับหนังสือเล่มใหม่

คำขวัญ

คู่มือ ป.1 (รวมทุกวิชา) เล่มนี้ สรุปเนื้อหา
สำคัญในบทเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ไว้อย่าง
ครอบคลุมทุกวิชาหลัก ได้แก่ วิชาสังคมศึกษา ศาสนา
และวัฒนธรรม วิชาวิทยาศาสตร์ วิชาภาษาไทย วิชา
วิทยาศาสตร์ วิชาภาษาต่างประเทศ วิชาสุขศึกษาและ
พลศึกษา พร้อมแบบทดสอบและเฉลยอย่างครบถ้วน
สมบูรณ์ ทั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับเตรียมความพร้อม
ของน้องๆ ในการเรียนและเตรียมตัวสอบ

The Mentor หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ด้วยความมุ่งมั่น
ตั้งใจในการรวบรวมและเรียบเรียงเนื้อหาแต่ละวิชาของ
หนังสือคู่มือ ป.1 (รวมทุกวิชา) เล่มนี้ จะเป็นอีกหนึ่ง
ความรู้ที่ทำให้น้องๆ ประสบความสำเร็จในการเรียนอย่าง
เต็มประสิทธิภาพ

The Mentor

สารบัญ

วิชาสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	7
๕ ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม	8
๕ พระพุทธศาสนา	8
๕ หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิตในสังคม	37
๕ ครอบครัวของเรา	37
๕ โรงเรียนของเรา	39
๕ เศรษฐศาสตร์	44
๕ รายรับ-รายจ่ายของครอบครัว	44
๕ ผู้ผลิตและผู้บริโภค	46
๕ ธนาคาร	47
๕ ประวัติศาสตร์	51
๕ ช่วงเวลาในชีวิตประจำวัน	51
๕ วัฒนธรรมไทย	55
๕ พระมหากษัตริย์ไทย	60
๕ ภูมิศาสตร์	69
๕ สิ่งแวดล้อม	69
๕ แผนที่	70
วิชาภาษาไทย	76
๕ การอ่าน	77
๕ การเขียน	79
๕ การฟัง การดู และการพูด	80
๕ หลักการใช้ภาษาไทย	82
๕ การอ่านออกเสียงพยัญชนะ	98
๕ สระไทย	99
๕ มาตราตัวสะกด	103
๕ การอ่านสะกดคำและแจกลูก	107
๕ วรรณยุกต์ไทย	113
๕ อักษรสามหมู่	114
๕ การผันอักษร	115
๕ เลขไทย	116
๕ คำคล้องจอง	117
๕ ประโยค	118



⇒ เครื่องหมายสำคัญในภาษาไทย	120
๕ วรรณคดีและวรรณกรรม	122
วิชาวิทยาศาสตร์	138
๕ สิ่งมีชีวิตกับกระบวนการดำรงชีวิต	139
⇒ สิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิต	139
⇒ โครงสร้างของพืช	143
⇒ โครงสร้างของสัตว์	148
⇒ สิ่งมีชีวิตในท้องถิ่น	149
⇒ ร่างกายของเรา	151
๕ สารและสมบัติของสาร	155
⇒ ของเล่นและของใช้รอบตัวเรา	155
⇒ วัสดุที่นำมาทำของเล่นและของใช้	156
⇒ การจำแนกประเภทของวัสดุ	159
๕ แรงและการเคลื่อนที่	161
๕ กระบวนการเปลี่ยนแปลงของโลก	163
๕ ดาราศาสตร์และอวกาศ	167
วิชาคณิตศาสตร์	179
๕ จำนวนและการดำเนินการ	180
⇒ ตัวเลขฮินดูอารบิกและตัวเลขไทย	180
⇒ จำนวนนับ	182
⇒ เลขโดด	196
⇒ การเปรียบเทียบ	198
⇒ การเรียงลำดับจำนวน	208
⇒ การบวก	209
⇒ การลบ	218
⇒ โจทย์ปัญหาของการบวกและลบ	223
๕ การวัด	238
⇒ การเปรียบเทียบความยาวหรือความสูง	238
⇒ ช่วงเวลาในแต่ละวัน	248
๕ เรขาคณิต	256
๕ พีชคณิต	262
วิชาภาษาต่างประเทศ	267
⇒ Alphabet	268
⇒ Numbers	286



คู่มือ ป.1 (รวมทุกวิชา)

⇒ Day of the Week	297
⇒ Months of the Year	302
⇒ Colors	308
⇒ การตกทาย	313
⇒ My Family	320
⇒ My Friends	327
⇒ My Body	333
⇒ Animals	342
⇒ Food and Drinks	353
⇒ My School	364
⇒ My Classroom.....	369
⇒ My Expression.....	375
⇒ I/We	380
⇒ Question-Words.....	384
วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	388
๕ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์	389
⇒ ร่างกายของเรา	389
๕ ชีวิตและครอบครัว	396
⇒ ครอบครัวของเรา	396
⇒ ตัวตนของเรา	396
⇒ คุณค่าของตัวเอง	396
⇒ อารมณ์ของเรา	397
⇒ เพศชายและเพศหญิง.....	398
๕ การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน	399
⇒ การเคลื่อนไหวร่างกายของเรา.....	399
⇒ การออกกำลังกาย	407
๕ การสร้างเสริมสุข สมรรถภาพ และการป้องกันโรค	408
⇒ สุขภาพที่ดีของเรา	408
⇒ อาหารที่ดีและมีประโยชน์	410
⇒ อาการเจ็บป่วยของเรา	414
๕ ความปลอดภัยในชีวิต	418
⇒ ปลอดภัยไว้ก่อน	418
⇒ การป้องกันตนเองขณะเดินทาง	419
⇒ เครื่องหมายอันตราย	420

สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม





8

คู่มือ ป.1 (รวมทุกวิชา)

ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม



พระพุทธศาสนา



พระพุทธศาสนาหรือศาสนาพุทธ เป็นศาสนาที่เกิดในประเทศอินเดีย มี “พระพุทธเจ้า” เป็นพระศาสดา และเป็นศาสนาประจำชาติไทย เพราะคนไทยส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ

ความสำคัญของพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนามีความสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้ทุกคนทำแต่ความดี
2. สอนให้ทำความดี ละเว้นความชั่ว
3. ทำให้ทุกคนมีความรักใคร่กลมเกลียวกัน

พุทธประวัติ

ประสูติ

“พระพุทธเจ้า” มีพระนามเดิมว่า “เจ้าชายสิทธัตถะ” ทรงเป็นพระราชโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะและพระนางสิริมหามายาแห่งกรุงกบิลพัสดุ์ เมืองหลวงของแคว้นสักกะหรือศากยะ ประสูติ ณ สวันลุมพินีวัน ใต้ต้นสาละ ในวันเพ็ญขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6





เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะมีพระชนมายุได้ 16 พรรษา พระเจ้าสุทโธทนะทรงให้พระองค์อภิเษกสมรสกับ “พระนางยโสธรา” หรือ “พิมพา” พระราชธิดาของ “พระเจ้าสุปปะพุทธะ”



ตรัสรู้

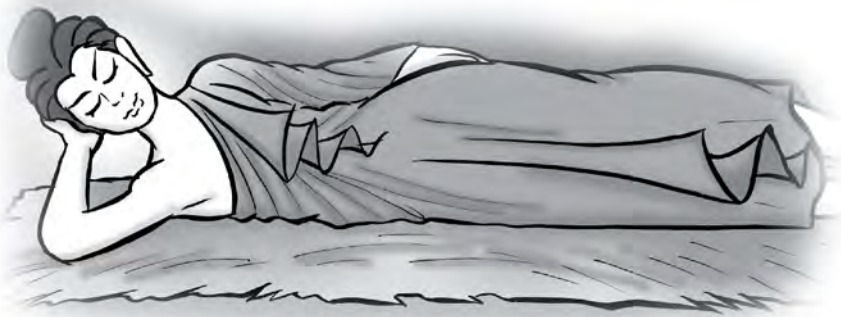
พระพุทธเจ้าเสด็จออกผนวชในขณะที่พระองค์มีพระชนมายุ 29 พรรษา ในคืนวันที่พระนางยโสธราประสูติพระโอรสราहुล และตรัสรู้ในวันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ได้ต้นศรีมหาโพธิ์ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ขณะมีพระชนมายุ 35 พรรษา





ปรีนิพพาน

พระพุทธเจ้าได้เสด็จเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยพระองค์เอง เป็นระยะเวลาถึง 45 ปี จนพระชนมายุ 80 พรรษา พระองค์ได้เสด็จดับขันธปรินิพพาน ณ ป่าไม้สาละ นอกเมืองกุสินารา ท่ามกลางพระอรหันต์ สาวก และเหล่าประชาชนทั้งหลายในวันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6





จงเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดคือศาสนาประจำชาติของไทย

- | | |
|----------------|-----------------------|
| ก. ศาสนาพุทธ | ข. ศาสนาคริสต์ |
| ค. ศาสนาอิสลาม | ง. ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู |

2. พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นในประเทศใด

- | | |
|---------|------------|
| ก. ไทย | ข. จีน |
| ค. พม่า | ง. อินเดีย |

3. พระศาสดาของพระพุทธศาสนาใคร

- | | |
|------------|----------------|
| ก. พระเจ้า | ข. พระพุทธเจ้า |
| ค. พระเยซู | ง. พระอิศวร |

4. ข้อใดคือพระนามเดิมของพระพุทธเจ้า

- | | |
|----------------|---------------|
| ก. สิทธัตถะ | ข. สุทโธทนะ |
| ค. สิริมหามายา | ง. สุปปะพุทธะ |

5. พระบิดาของพระพุทธเจ้าคือใคร

- | | |
|----------------------|--------------------|
| ก. พระเจ้าสุปปะพุทธะ | ข. พระเจ้าสุทโธทนะ |
| ค. พระเจ้าพิมพิสาร | ง. พระอานนท์ |



**6. พระมารดาของพระพุทธเจ้าคือใคร**

- | | |
|----------------------|-----------------|
| ก. พระนางพิมพา | ข. พระนางปชาบดี |
| ค. พระนางสิริมหามายา | ง. พระนางยโสธรา |

7. ข้อใดคือสถานที่ประสูติของพระพุทธเจ้า

- | | |
|----------------|------------------|
| ก. ใต้ต้นโพธิ์ | ข. ใต้ต้นสาละ |
| ค. ใต้ต้นสัก | ง. ใต้ต้นตะเคียน |

8. พระพุทธเจ้าเสด็จออกผนวชเมื่อมีพระชนมายุเท่าใด

- | | |
|-------------|-------------|
| ก. 25 พรรษา | ข. 27 พรรษา |
| ค. 29 พรรษา | ง. 35 พรรษา |

9. พระพุทธเจ้าตรัสรู้เมื่อมีพระชนมายุเท่าใด

- | | |
|-------------|-------------|
| ก. 31 พรรษา | ข. 33 พรรษา |
| ค. 35 พรรษา | ง. 37 พรรษา |

10. พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานเมื่อมีพระชนมายุเท่าใด

- | | |
|-------------|-------------|
| ก. 50 พรรษา | ข. 60 พรรษา |
| ค. 70 พรรษา | ง. 80 พรรษา |





วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ วันที่มีเหตุการณ์สำคัญต่างๆ เกี่ยวกับพระพุทธเจ้าเกิดขึ้น ได้แก่ วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา และวันอัฐมีบูชา

วันมาฆบูชา

วันมาฆบูชาหรือ “วันจาตุรงคสันนิบาต” ตรงกับวันเพ็ญ (เดือนมาฆะ) ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3 มีเหตุการณ์สำคัญเกิดขึ้นดังต่อไปนี้

1. เป็นวันที่พระสงฆ์จำนวน 1,250 รูป มาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าอย่างพร้อมเพรียงกันโดยมิได้นัดหมาย
2. พระสงฆ์ทั้ง 1,250 รูป ได้รับการบวชจากพระพุทธเจ้าด้วยพระองค์เอง และเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด
3. ในวันนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดง “โอวาทปาฏิโมกข์” คือ “ทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์” ถือเป็นหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาหรือคำสอนที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาแก่พระอรหันต์ทั้ง 1,250 รูปด้วย





วันวิสาขบูชา

วันวิสาขบูชา ตรงกับวันเพ็ญ (เดือนวิสาขะ) ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 เป็นวันที่ พระพุทธเจ้าประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน โดยเหตุการณ์สำคัญทั้งสามประการได้ เกิดขึ้นในวันและเดือนเดียวกัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- เหตุการณ์ที่ 1** วันประสูติ ตรงกับวันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ปีจอ ณ สวนลุมพินีวัน
- เหตุการณ์ที่ 2** วันตรัสรู้ ตรงกับวันเพ็ญขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ปีระกา ณ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ได้ต้นศรีมหาโพธิ์
- เหตุการณ์ที่ 3** วันปรินิพพาน ตรงกับวันเพ็ญขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ปี มะเส็ง ณ เมืองกุสินารา



วันอาสาฬหบูชา

วันอาสาฬหบูชา ตรงกับวันเพ็ญ (เดือนอาสาฬหะ) ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8 มี เหตุการณ์สำคัญเกิดขึ้นดังต่อไปนี้

1. เป็นวันที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระพุทธศาสนาเป็นครั้งแรก
2. เป็นวันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนาคือ “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร”





3. เป็นวันที่มีพระสงฆ์รูปแรกเกิดขึ้นในพระพุทธศาสนา ได้แก่ “พระ-
อัญญาโกณฑัญญะ”

4. เป็นวันที่มีพระรัตนตรัยครบบริบูรณ์คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

โดยหลักธรรมสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในวันอาสาฬหบูชาคือ
“ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรและอริยสัจ 4”



วันอัฐมีบูชา

วันอัฐมีบูชา ตรงกับวันแรม 8 ค่ำ เดือน 6 ถือเป็นวันสำคัญที่ตรงกับ
วันถวายพระเพลิงพระพุทธสรีระของพระพุทธเจ้า ภายหลังเสด็จดับขันธปรินิพพาน
ได้ 7 วัน ณ สถานที่ที่เรียกว่า “มกุฏพันธนเจดีย์” ซึ่งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียง
ของกุสินารา





จงเลือกข้อที่ถูกที่สุด

1. ข้อใดไม่ใช่วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

- ก. วันสงกรานต์
- ข. วันวิสาขบูชา
- ค. วันมาฆบูชา
- ง. วันอาสาฬหบูชา

2. วันวิสาขบูชา ตรงกับวันใด

- ก. วันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3
- ข. วันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6
- ค. วันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8
- ง. วันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 9

3. วันใดที่พระพุทธเจ้าประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน

- ก. วันมาฆบูชา
- ข. วันวิสาขบูชา
- ค. วันอัฐมีบูชา
- ง. วันอาสาฬหบูชา

4. พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ในวันใด

- ก. วันอัฐมีบูชา
- ข. วันมาฆบูชา
- ค. วันวิสาขบูชา
- ง. วันอาสาฬหบูชา





5. วันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3 ตรงกับวันใด

- | | |
|------------------|-----------------|
| ก. วันอาสาฬหบูชา | ข. วันวิสาขบูชา |
| ค. วันมาฆบูชา | ง. วันอัฐมีบูชา |

6. เหตุการณ์ใดไม่ได้เกิดขึ้นในวันอาสาฬหบูชา

- ก. พระสงฆ์ 1,250 รูป มาประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย
 ข. พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนา
 ค. มีพระรัตนตรัยครบบริบูรณ์
 ง. มีพระสงฆ์รูปแรกเกิดขึ้นในพระพุทธศาสนา

7. พระพุทธเจ้าปรินิพพานในวันใด

- ก. วันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ปิจจ
 ข. วันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ปิระกา
 ค. วันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ปีมะเส็ง
 ง. วันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ปีชวด

8. พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เกิดขึ้นในวันใด

- | | |
|-----------------|------------------|
| ก. วันอัฐมีบูชา | ข. วันมาฆบูชา |
| ค. วันวิสาขบูชา | ง. วันอาสาฬหบูชา |

9. เหตุการณ์ใดเกิดขึ้นวันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ปิจจ

- | | |
|--------------|-----------------|
| ก. ประสูติ | ข. ตรัสรู้ |
| ค. ปรีนิพพาน | ง. ถวายพระเพลิง |

10. วันสำคัญวันใดที่ตรงกับวันถวายพระเพลิงพระพุทธเจ้า

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| ก. วันอัฐมีบูชา | ข. วันพระ |
| ค. วันวิสาขบูชา | ง. วันจาตุรงคสันนิบาต |





คัมภีร์ของพระพุทธศาสนา

พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าหรือคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาคือ “พระไตรปิฎก” และมีทั้งหมด 3 คัมภีร์ ได้แก่

พระวินัยปิฎก

พระวินัยปิฎกว่าด้วยวินัยหรือศีล ความประพฤติ ความเป็นอยู่ต่างๆ ของ ภิกษุและภิกษุณี

พระสุตตันตปิฎก

พระสุตตันตปิฎกว่าด้วยพระธรรมเทศนาและคำสอนต่างๆ ที่มีเรื่องราว เช่น บุคคล สถานที่ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้รู้ว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนาแก่ใคร ที่ไหน และกล่าวถึงเหตุอะไร

พระอภิธรรมปิฎก

พระอภิธรรมปิฎกว่าด้วยหลักธรรมแต่เพียงอย่างเดียว ไม่มีบุคคลหรือ เหตุการณ์ใดมาเกี่ยวข้องด้วย

พระรัตนตรัย

พระรัตนตรัยคือ “แก้ว 3 ดวง” ซึ่งเป็นสิ่งมีค่าและเคารพบูชาสูงสุดของ พุทธศาสนิกชน ได้แก่

พระพุทธ

พระพุทธคือศาสดาของพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระพุทธเจ้า





**“พระพุทธรูป”
เป็นตัวแทนของ
พระพุทธเจ้า**

พระธรรม

พระธรรมคือพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีอยู่ในพระไตรปิฎก

พระสงฆ์

พระสงฆ์คือสาวกของพระพุทธเจ้า ผู้นำพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปเผยแผ่



**“สาวก” คือ
ลูกศิษย์**





จงทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ผิด

-1. พระไตรปิฎกคือ คัมภีร์ของศาสนาพุทธ
-2. พระไตรปิฎกมีทั้งหมด 3 คัมภีร์
-3. พระรัตนตรัยคือ พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
-4. สาวกของพระพุทธเจ้าคือ พุทธศาสนิกชน
-5. พระพุทธ หมายถึง พระพุทธรูป
-6. พระธรรม หมายถึง พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
-7. พระพุทธรูปคือ ตัวแทนของพระพุทธเจ้า
-8. พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามีอยู่ในพระไตรปิฎก
-9. พระวินัยปิฎกว่าด้วยหลักธรรมแต่เพียงอย่างเดียวไม่มีบุคคลหรือเหตุการณ์ใดมาเกี่ยวข้องด้วย
-10. พระสงฆ์เป็นผู้นำพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปเผยแผ่





หลักธรรมสำคัญของ พระพุทธศาสนา

หลักธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย

โอวาท 3

โอวาท 3 คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ได้แก่

1. ไม่ทำความชั่ว
2. ทำแต่ความดี
3. ทำจิตใจของตนให้สะอาดบริสุทธิ์

เบญจศีล

เบญจศีล หรือศีล 5 คือหลักธรรมที่ควรงดเว้น 5 ประการ ได้แก่

ศีลข้อที่ 1 เว้นจากการฆ่าสัตว์

ศีลข้อที่ 2 เว้นจากการลักทรัพย์ผู้อื่น

ศีลข้อที่ 3 เว้นจากการประพฤติดินในกาม

ศีลข้อที่ 4 เว้นจากการพูดเท็จ

ศีลข้อที่ 5 เว้นจากการดื่มสุราและของมึนเมา

เบญจธรรม

เบญจธรรม หรือธรรม 5 คือหลักธรรมที่ควรปฏิบัติ 5 ประการ ได้แก่

ธรรมข้อที่ 1 ความเมตตา กรุณา

ธรรมข้อที่ 2 การเลี้ยงชีพโดยชอบ

ธรรมข้อที่ 3 ความสำรวมในกาม





ธรรมข้อที่ 4 การพูดความจริง ความซื่อสัตย์

ธรรมข้อที่ 5 ความระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ

สังคหัตถ์ 4

สังคหัตถ์ 4 คือหลักของการสังคมสงเคราะห์ช่วยเหลือกันด้วยการยึดเหนี่ยวน้ำใจกันไว้ ได้แก่

ทาน คือการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และแบ่งปันซึ่งกันและกัน

ปิยวาจา คือการพูดจาไพเราะอ่อนหวานและน่านับถือ

อัตถจริยา คือการบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่กัน

สมานัตตตา คือวางตัวให้เหมาะสมหรือทำตัวให้เข้ากันได้

มงคล 38

มงคล 38 คือธรรมที่นำมาซึ่งความสุขความเจริญ โดยธรรมที่นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ควรรู้ ได้แก่

1. การทำตัวดี คือประพฤติตนเป็นเด็กดี ไม่ดื้อ ไม่ชน
2. วาง่ายสอนง่าย คือเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่และคุณครู
3. รับใช้พ่อแม่ คือทดแทนพระคุณพ่อแม่





จงทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูก และทำเครื่องหมาย X หน้าข้อที่ผิด

-1. คีล 5 คือหลักธรรมที่ควรดเว้น 5 ประการ
-2. คีลข้อที่ 1 เว้นจากการฆ่าสัตว์
-3. คีลข้อที่ 2 เว้นจากการพูดเท็จ
-4. คีลข้อที่ 3 เว้นจากการลักทรัพย์
-5. คีลข้อที่ 4 เว้นจากการพูดเท็จ
-6. คีลข้อที่ 5 เว้นจากการดื่มสุราและของมึนเมา
-7. โอวาท 3 คือไม่ทำความชั่ว ทำแต่ความดี และทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์
-8. ปิยวาจา คือการบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่กัน
-9. ทาน คือการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และแบ่งปันซึ่งกันและกัน
-10. ทาน คือหลักธรรมที่ควรปฏิบัติ 5 ประการ





การบริหารจิตและเจริญปัญญา

การบริหารจิตและการเจริญปัญญา (ทำจิตให้บริสุทธิ์) คือการควบคุมจิตให้มีสมาธิ และทำให้เกิดปัญญา

การบริหารจิต

การบริหารจิตคือการดูแลรักษาจิตใจให้มีความสงบและเกิดสมาธิแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้ตั้งงาม อ่อนโยน แข็งแกร่ง และหนักแน่นมั่นคง

การเจริญปัญญา

การเจริญปัญญาคือการฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเหตุและผล รู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์ สิ่งใดไม่มีประโยชน์

การสวดมนต์และแผ่เมตตา

การสวดมนต์

การสวดมนต์ไหว้พระเป็นกิจกรรมสำคัญของพุทธศาสนิกชนที่ประพฤติปฏิบัติกันเป็นประจำในชีวิตประจำวัน

การแผ่เมตตา

การแผ่เมตตาคือการอธิษฐานขอให้มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีความสุข ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน





การฝึกสวดมนต์และแผ่เมตตา

การสวดมนต์และแผ่เมตตาเป็นการบริหารจิตและเจริญปัญญาอีกวิธีหนึ่ง
ซึ่งมีขั้นตอนการฝึกดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 นั่งคุกเข่า ประนมมือ และทำจิตใจให้สงบ

ขั้นตอนที่ 2 เริ่มสวดมนต์โดยกล่าวบูชาพระรัตนตรัย ดังต่อไปนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะวา พุทธัง ะคะวันตัง อะภิวาเทมิ

(กราบ)

สะวากขาโต ะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ

(กราบ)

ขั้นตอนที่ 3

เมื่อสวดมนต์จบแล้ว ให้นั่งในท่าที่สบายหรือนั่งขัดสมาธิ มีอวางไว้บนตัก หลับทา และเตรียมแผ่เมตตา



**ถ้ายืนสวดมนต์ ให้ประนมมือ
หลับทา และเตรียมแผ่เมตตา**

ขั้นตอนที่ 4 เริ่มแผ่เมตตา ดังต่อไปนี้

สัพเพ สัตตา

“สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมด
ทั้งสิ้น”

อะเวรา โหนตุ

“จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย”



**อภยาปัชฌา โหนด**

“จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย”

อะนีชา โหนด

“จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย”

สุชี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

“จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด”

ขั้นตอนที่ 5 เมื่อแม่เมตตาเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ยกมือไหว้ และกล่าว
“สาธุ”

มารยาทของชาวพุทธ

การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์

การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์คือ การกราบพระรัตนตรัย (พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) เป็นการกราบที่ประกอบด้วยองค์ 5 คือ ให้อวัยวะทั้งห้าส่วนของร่างกาย ได้แก่ เข่าทั้งสอง มือทั้งสอง และหน้าผากจรดพื้น

วิธีการแบบเบญจางคประดิษฐ์**1. ท่าเตรียมกราบ มีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้**

ผู้ชาย นั่งคุกเข่าปลายเท้าตั้ง แล้วนั่งทับลงบนส้นเท้า มือทั้งสองวางไว้บนหน้าขาทั้งสองข้าง หรือเรียกว่า “ท่าเทพบุตร”

ผู้หญิง นั่งคุกเข่าให้เข่ายันพื้นและชิดกัน ขาทั้งสองพับไปข้างหลัง ตั้งแต่เข่าไปจนถึงปลายเท้าให้ราบกับพื้น แล้วนั่งทับลงบนส้นเท้า มือทั้งสองวางไว้บนหน้าขาทั้งสอง หรือเรียกว่า “ท่าเทพธิดา”





2. ทำกราบ แบ่งออกเป็น 3 จังหวะ คือ

จังหวะที่ 1 ทำอัญชลี ให้ประนมมือขึ้นระดับอก ปลายนิ้วชิดกัน ปลายมือเบนจากอกออกไปข้างหน้าเล็กน้อย และไม่กางศอก



จังหวะที่ 2 ทำวันทนา หรือทำวันทา ให้ยกมือที่ประนมขึ้น พร้อมกับก้มศีรษะลงรับมือเล็กน้อย โดยให้นิ้วหัวแม่มือจรดหว่างคิ้วหรือกลางหน้าผาก





กราบในจังหวะที่ 1 และ 2 ทั้งผู้ชาย และผู้หญิงจะปฏิบัติเหมือนกัน

จังหวะที่ 3

ท่าอภิวาท หรือท่ากราบ ให้ก้มลงกราบด้วยการทอด
ศอกลงไป มือและแขนทั้งสองข้างลงถึงพื้นพร้อมๆ กัน
คว่ำมือทั้งสองข้างแบนราบกับพื้น นิ้วทั้งห้าชิดกัน
และมือทั้งสองวางห่างกันเล็กน้อย พอสำหรับให้
หน้าผากจรดระหว่างมือทั้งสองได้ โดย

ผู้ชาย

เมื่อน้ำผากจรดถึงพื้น ข้อศอกทั้งสองข้าง ต้องต่อเข้าขนาน
ไปกับพื้น

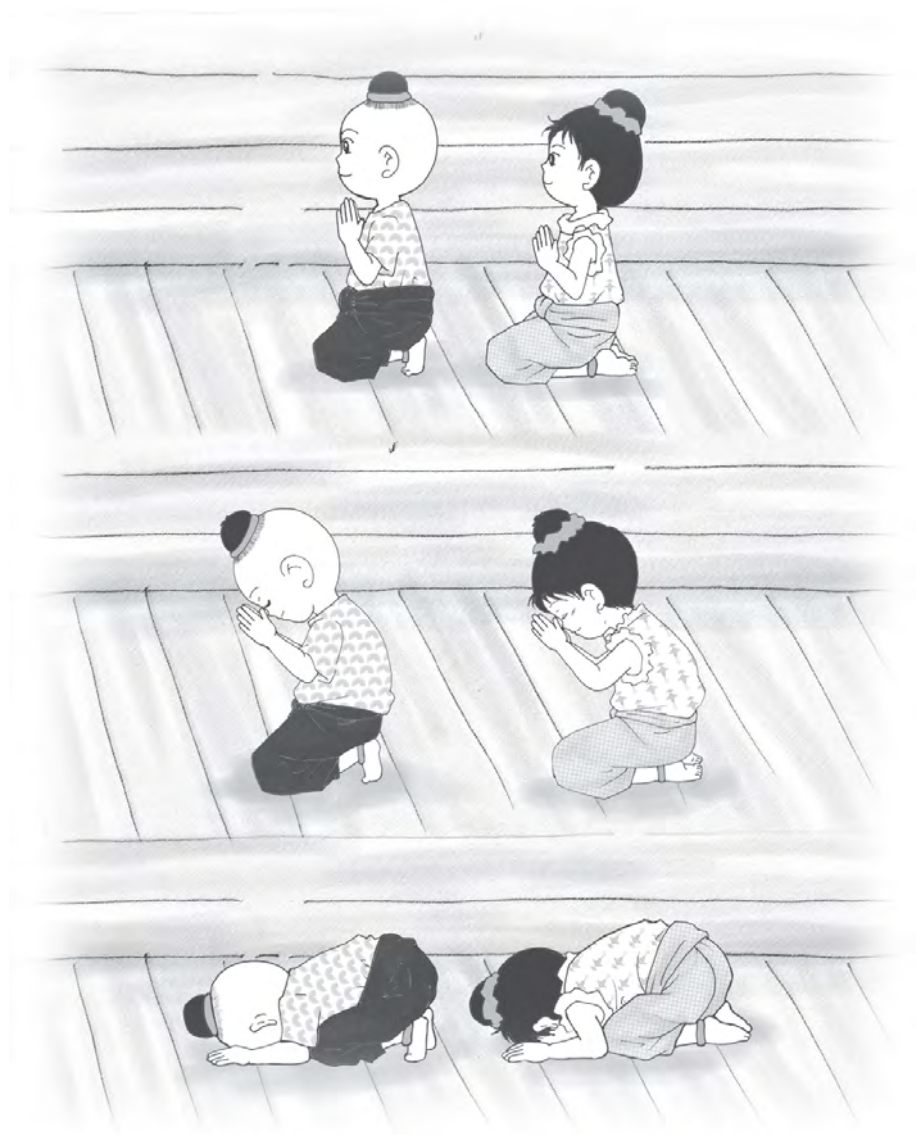
ผู้หญิง

เมื่อน้ำผากจรดถึงพื้น ให้ข้อศอกทั้งสองข้างคร่อมเข้าเล็กน้อย
ไม่วางศอกต่อเข้าเหมือนกับผู้ชาย



เมื่อกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ครบทั้งสามครั้งแล้วให้ยกมือขึ้นประนม
ในท่า “จบ” (ท่าเดียวกับท้าวหน้าหรือวันทา คือ นิ้วหัวแม่มือจรดหว่างคิ้ว ปลาย
นิ้วชี้จรดกลางหน้าผาก พร้อมกับก้มศีรษะลงรับมือเล็กน้อย) แล้วปล่อยมือลง





การไหว้พระ

การไหว้พระคือการไหว้พระรัตนตรัย (พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) พระสงฆ์ ปุชนิยสถาน และปุชนิยวัตถุที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา เช่น พระพุทธรูป หรือวัดวาอารามต่างๆ เป็นการไหว้ที่ใช้แสดงความเคารพเมื่อไม่สามารถกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ได้

