

รายวิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

รหัสวิชา ส๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง ความทุกข์

ครูผู้สอน ครูวิชิต ล้อยศ

ครูศิริพร สีนสมุทรไทย



เรื่อง ความทุกข์



จุดประสงค์การเรียนรู้



(ด้านความรู้)

- อธิบายองค์ประกอบของหลักธรรมในหมวดทุกข์

(ด้านทักษะ กระบวนการ)

- ประยุกต์ใช้หลักธรรมในหมวดทุกข์ ในชีวิตประจำวัน



จุดประสงค์การเรียนรู้



(ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์)

- รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- มุ่งมั่นในการทำงานเป็นกลุ่ม
- ใฝ่เรียนรู้
- รักความเป็นไทย

(คุณลักษณะเฉพาะ)

- เห็นคุณค่าและประโยชน์ของหลักธรรมในหมวดทุกข์ โดยสังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและใ้สรุปความรู้

กิจกรรมก่อนนบทเรียน

คำชี้แจง : ให้นักเรียนจัดกลุ่มจำนวนเท่า ๆ กัน หรือ ตามความเหมาะสมของจำนวนสมาชิกภายในห้อง (ครู/นักเรียนปลายทาง) จากนั้น ตอบคำถามต่อไปนี้ให้ครบถ้วน ถูกต้อง และว่องไว



กิจกรรมก่อนบทเรียน

คำชี้แจง (ต่อ) : โดยเขียนคำตอบลงใน
กระดาษสมุด หรือกระดาษ A๔ หากกลุ่ม
ใดเขียนคำตอบได้ครบถ้วนก่อนให้ทั้งกลุ่ม
ยกมือขึ้น พร้อมเปล่งเสียง “เฮ” พร้อมกัน
หลังจากนั้นครูจะเดินไปตรวจคำตอบ



กิจกรรมก่อนนบตเรียนน

คำชี้แจง (ต่อ) : กลุ่มที่ตอบถูกต้องเป็นกลุ่มแรกจะได้รับ ๒ ดาว หรือสัญลักษณ์อื่น ๆ ตามความเหมาะสม (ครูปลายทาง) ส่วนกลุ่มถัด ๆ ไปจะได้รับ ๑ ดาว

หมายเหตุ : หากสะสมได้ทั้งหมด ๒๐ ดาว สามารถนำมาแลกเป็น ๑ คะแนนประจำหน่วยได้ทันที



กิจกรรมก่อนบทเรียน

คำถาม : ในความหมายและความเข้าใจ
ของนักเรียนคิดว่าทุกข์คืออะไร และอะไร
คือต้นเหตุของการเกิดทุกข์

หมายเหตุ : ให้นักเรียนใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกันตอบคำถาม
โดยสามารถแสดงความคิดเห็นในประเด็นหรือคำถามดังกล่าว
ได้ตามความเข้าใจ และทัศนคติของนักเรียน



เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง ความทุกข์

อริยสัจ ๔ : ทุกข์ คือ **ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ** มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ต่างก็มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ความทุกข์จึงเกิดขึ้นกับใครก็ได้ทุกขณะ เราจึงไม่ควรประมาทและพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความจริงของทุกข์นั้นๆ ความทุกข์เกิดขึ้นที่ไหน และมีกระบวนการเกิดขึ้นได้อย่างไร

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง ความทุกข์

ชั้น ๕ คือ องค์ประกอบของชีวิตมี ๕ ประการ

- ๑) รูป คือ ชีวิตและร่างกายทั้งหลายทุกส่วนประกอบของชีวิต รวมถึงพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกายด้วย เช่น ลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นกายอันหนึ่งในกายทั้งหลาย (ลมคือกาย กายคือลม ไม่ต้องการการพิจารณา)

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง ความทุกข์

๒) สัญญา คือ ความนึกคิดสิ่งต่าง ๆ นอกจากกาย ทั้งจับต้องได้และจับต้องไม่ได้ เมื่อมีความนึกคิด “รูป” จะดับ “สัญญา” จะเกิด ความรู้สึกนึกคิดให้เราจำว่ายัง จำอะไรได้ ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ที่เกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ได้สัมผัสกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และนึกคิด

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง ความทุกข์

๓) เวทนา คือ ความรู้สึก ที่เป็นทั้ง ความสุข ความทุกข์ หรือ ความรู้สึก ที่อาจยังไม่รู้ว่า สุข หรือทุกข์ ทั้งทางกายและทางใจ โดยทั่ว ๆ เป็น ความรู้สึกที่จะทำให้เป็นเหตุ ต่าง ๆ ย่อมมีเพียง ๓ ประการ คือ ความรู้สึกสุข หรือ ความพอใจอย่างหนึ่ง เรียกว่า **สุขเวทนา** เช่น การรับรู้ ข่าวดี ๆ เกิดความสุข

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง ความทุกข์

ความรู้สึกทุกข์ หรือความไม่พอใจ เรียกว่า **ทุกข์เวทนา** เช่น นั่งนาน ๆ เกิดความเมื่อย และ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ พอใจ และ ไม่พอใจ เรียกว่า **อุเบกขาเวทนา** เช่น การฟังข่าวที่ไม่เกี่ยวกับตัวเรา



เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง ความทุกข์

๔) สังขาร คือ ส่วนประกอบส่วนหนึ่งในนามธรรม คือ ความคิด การคิด มีหลาย ๆ อย่างรวมกัน ทำให้เกิดเป็นผล อันใดอันหนึ่งขึ้น การที่จิตของคนเราคิดปรุงแต่งไปในทางที่ดีและในทางที่ไม่ดี ตัวอย่าง ความคิด คือ การคิดจะทำ คิดจะพูด อาจจะทำให้เกิดการกระทำที่ไม่ได้ หรือ การพูดไม่ได้ก็ได้ตามที่คิด

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง ความทุกข์

ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมทั้งทางดี
และทางชั่ว หรือ เป็นแรงจูงใจหรือผลักดันให้
คนเราทำกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง



เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง ความทุกข์

๕) วิญญาณ คือ สภาวะการรับรู้ทางอารมณ์ ความรู้แจ้ง ความรู้สึกโดยธรรมชาติมากระทบประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ประกอบด้วย

- ตา หมายถึง การมองเห็น เมื่อมีอะไรมากระทบทาง ตา ก็จะรับรู้ความรู้สึกทาง ตา เรียกว่า “จักขุวิญญาณ”
- หู หมายถึง การได้ยินเสียง เมื่อมีอะไรมากระทบทาง หู ก็จะรับรู้ความรู้สึกทาง หู เรียกว่า “โสตวิญญาณ”

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง ความทุกข์

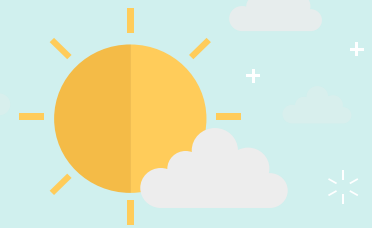
- **จมูก** หมายถึง การรับรู้กลิ่น เมื่อมีอะไรมากระทบทาง จมูก ก็จะรับรู้ความรู้สึกทาง จมูก เรียกว่า “**ฆานวิญญาน**”
- **ลิ้น** หมายถึง การได้ลิ้มรส เมื่อมีอะไรมากระทบทาง ลิ้น ก็ จะรับรู้ความรู้สึกทาง ลิ้น เรียกว่า “**ชีวหาวิญญาน**”
- **กาย** หมายถึง การได้สัมผัส เมื่อมีอะไรมากระทบทาง กาย ก็จะรับรู้ความรู้สึกทาง กาย เรียกว่า “**กายวิญญาน**”

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง ความทุกข์

- ใจ หมายถึง การนึกคิด เมื่อมีอะไรมากระทบทางใจ ก็จะรับรู้ความรู้สึกทางใจ เรียกว่า “มโนวิญญาน”



เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง ความทุกข์

ไตรลักษณ์ แปลว่า “ลักษณะ ๓ อย่าง”

หมายถึงสามัญลักษณ์ หรือลักษณะที่เสมอกัน หรือข้อกำหนด หรือสิ่งที่มีประจำอยู่ในตัวของสังขารทั้งปวงเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ ๓ อย่าง ได้แก่ อนิจจัง, ทุกขัง และอนัตตา โดยมีรายละเอียดดังนี้

- **อนิจจัง** ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง ความทุกข์

- **ทุกข์** ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัว

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง ความทุกข์

- **อนัตตา** ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง ไม่ใช่ของใคร ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใคร



กิจกรรมประจำบทเรียน



กิจกรรมรายบุคคล **เรื่อง** ตัวฉันกับ New Normal

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ครบถ้วน (**พร้อมนำเสนอ**)

- ๑) จงอธิบายความหมายของความทุกข์ตามที่ได้เรียนรู้ในคาบนี้
- ๒) ชั้น ๕ คืออะไร มีองค์ประกอบอะไรบ้าง พร้อมระบุความหมาย
- ๓) หลักไตรลักษณ์คืออะไรและมีองค์ประกอบใดบ้าง
- ๔) ชั้น ๕ และหลักไตรลักษณ์เกี่ยวข้องกับทุกข์ในอริยสัจอย่างไร

กิจกรรมประจำบทเรียน



(ต่อ) กิจกรรมรายบุคคล **เรื่อง** ตัวฉันกับ New Normal

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ครบถ้วน (**พร้อมนำเสนอ**)

๕) ความทุกข์ที่นักเรียนได้ประสบพบเจอในช่วงสถานการณ์โรคระบาด COVID๑๙ คืออะไรและนักเรียนมีวิธีการจัดการอย่างไร

๖) ความทุกข์ที่นักเรียนได้ประสบพบเจอในช่วงสถานการณ์โรคระบาด COVID๑๙ เชื่อมโยงกับขั้น ๕ และหลักไตรลักษณ์อย่างไร



ตัวอย่างเอกสาร

ใบงานที่ ๑๓ เรื่อง **ตัวฉันกับ New Normal**
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ **สืบสานหลักคำสอน**
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ **ความทุกข์**



ใบงานที่ ๑๓ เรื่อง **ตัวฉันกับ New Normal**
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ **สืบสานหลักคำสอน**
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ **ความทุกข์**
รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม รหัสวิชา ส ๒๓๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ครบถ้วน (พร้อมนำเสนองาน)

๑. จงอธิบายความหมายของความทุกข์ตามที่ได้เรียนรู้ในคาบนี้

๒. ชั้น ๕ คืออะไรและมีองค์ประกอบอะไรบ้าง พร้อมระบุความหมาย

๓. หลักไตรลักษณ์คืออะไรและมีองค์ประกอบอะไรบ้าง พร้อมระบุความหมาย

๔. ชั้น ๕ และหลักไตรลักษณ์มีความเกี่ยวข้องกับทุกข์ในอริยสัจอย่างไร



ตัวอย่างเอกสาร

ใบงานที่ ๑๓ เรื่อง **ตัวฉันกับ New Normal**
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ **สืบสานหลักคำสอน**
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ **ความทุกข์**



๒

๕. ความหมายความทุกข์ที่นักเรียนได้ประสบพบเจอในช่วงสถานการณ์โรคระบาด COVID๑๙ คืออะไรและนักเรียนมีวิธีการจัดการอย่างไร

๖. ความทุกข์ที่นักเรียนได้ประสบพบเจอในช่วงสถานการณ์โรคระบาด COVID๑๙ เชื่อมโยงกับชั้นที่ ๕ และหลักใดลักษณะอย่างไร

ชั้นที่ ๕

ไตรลักษณ์

ชื่อ - นามสกุล ชั้น เลขที่

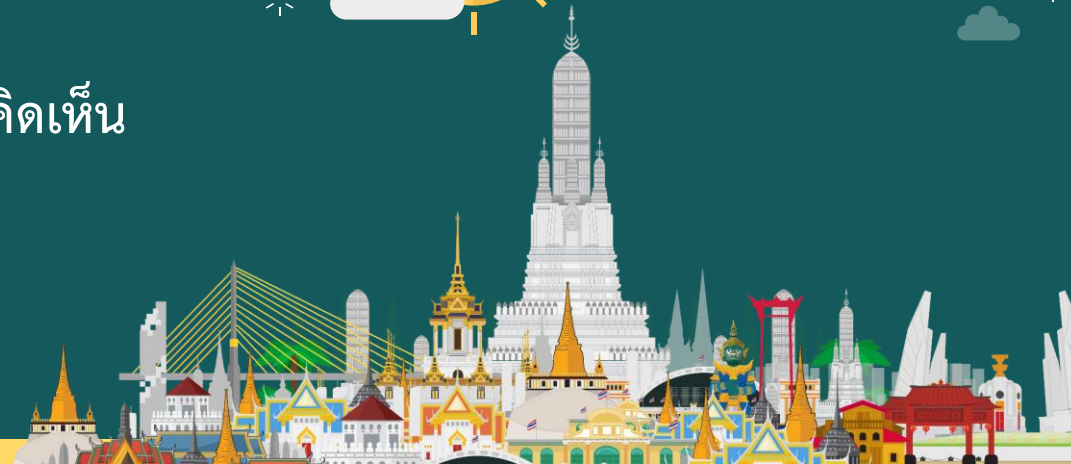
ประเด็นอภิปรายร่วมกัน



เรื่อง ความทุกข์

จากบทเรียนที่ผ่านมาเกี่ยวกับความทุกข์ใน
หลักของอริยสัจ ๔ นั้น นักเรียนคิดว่าเป็นไปได้หรือไม่
ที่มนุษย์จะไม่มี ความทุกข์เกิดขึ้น
เพราะเหตุใด

หมายเหตุ : ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายโดยสามารถแสดงความคิดเห็น
ในประเด็นดังกล่าวได้ตามความเข้าใจ และทัศนคติของนักเรียน



ฝากถึงครูและนักเรียนปลายทาง

เรื่อง ความทุกข์



เอกสารต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบในการเรียนการสอน รวมทั้งการรับชมเทป
บันทึกภาพการสอนย้อนหลัง คุณครูสามารถเข้าไปดาวน์โหลดและรับชมได้
ที่ www.dltv.ac.th และหากมีข้อคิดเห็นเพิ่มเติมสามารถส่งข้อความผ่าน
ทางอินบ็อกซ์ของ Page Facebook มุลินีการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์ DLTV



ฝากถึงครูและนักเรียนปลายทาง

เรื่อง ความทุกข์



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง หลักของความทุกข์ในศาสนาอื่น

สิ่งที่ต้องเตรียม : ใบงานที่ ๑๔ เรื่อง หลักของความทุกข์ในศาสนาอื่น

สำหรับนักเรียน : ให้นักเรียนไปศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับหลักของความทุกข์ที่พบในศาสนาอื่น มาเบื้องต้นก่อนล่วงหน้า



