

รายวิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

รหัสวิชา ส๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง หนทางสู่ความพ้นทุกข์

ครูผู้สอน ครูวิชิต ล้อยศ

ครูศิริพร สีนสมุทรไทย



เรื่อง หนทางสู่ความพ้นทุกข์



จุดประสงค์การเรียนรู้



(ด้านความรู้)

- อธิบายความหมายและความสำคัญของหนทางสู่ความพ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนาได้

(ด้านทักษะ กระบวนการ)

- ประยุกต์ใช้หลักคำสอนเกี่ยวกับหนทางสู่ความพ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนาได้



จุดประสงค์การเรียนรู้



(ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์)

- รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- มุ่งมั่นในการทำงานเป็นกลุ่ม
- ใฝ่เรียนรู้
- รักความเป็นไทย

(คุณลักษณะเฉพาะ)

- เห็นความสำคัญของการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหนทางสู่ความพ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนาโดยสังเกตจากการมีส่วนร่วมในชั้นเรียนและการทำใบงาน

กิจกรรมก่อนนบทเรียน

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



กิจกรรมก่อนบทเรียน

คำชี้แจง (ต่อ) : โดยเขียนคำตอบลงในกระดาษสมุด หรือกระดาษ A๔ หากกลุ่มใดเขียนคำตอบได้ครบถ้วนก่อนให้ทั้งกลุ่มยกมือขึ้น 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 : จากตัวอย่างปัญหา เช่น ตีนสลาย, สอบไม่ผ่าน, ปวดท้อง, ทะเลาะกับเพื่อนในกลุ่ม เป็นต้น นักเรียนคิดว่าปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ควรแก้ไขด้วยวิธีการใด ถึงจะเป็นวิธีการที่ดีที่สุด

หมายเหตุ : ให้นักเรียนใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกันตอบคำถาม โดยสามารถแสดงความคิดเห็นในประเด็นหรือคำถามดังกล่าวได้ตามความเข้าใจ และทัศนคติของนักเรียน

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง หนทางสู่ความพ้นทุกข์

มรรค คือ **หนทางนำไปสู่ความดับทุกข์** ทั้งนี้สำหรับข้อปฏิบัติที่ทำให้พ้นจากความทุกข์หรือปัญหาต่าง ๆ ประกอบด้วย

- ๑) **บุพพนิमित**ของมัชฌิมาปฏิปทา
- ๒) อริยมรรคมีองค์ ๘
- ๓) ปัญญา ๓
- ๔) สัมปยุตธรรม ๗
- ๕) บุญกิริยาวัตถุ ๑๐
- ๖) อุบาสกธรรม ๗
- ๗) มงคล ๓๘

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง หนทางสู่ความพ้นทุกข์

๑) บุพพนิมิตของมัชฌิมาปฏิปทา

คำว่า **บุพพนิมิต** แปลว่า **สิ่งที่เป็นเครื่องหมายให้รู้**

หมายถึง สิ่งที่บ่งบอกล่วงหน้าก่อนที่อริยมรรคมี

องค์ ๘ จะเกิดขึ้นในตัวของผู้ปฏิบัติ บุพพนิมิตของ

มัชฌิมาปฏิปทา มี ๗ ประการ ดังนี้



เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง หนทางสู่ความพ้นทุกข์

- **การมีกัลยาณมิตร** คือ การมีเพื่อนที่ดีที่แนะนำประโยชน์
- **ความถึงพร้อมด้วยศีล** คือ การมีวินัย มีระเบียบในชีวิตของตนและ
การอยู่ร่วมกันในสังคม
- **ความถึงพร้อมด้วยฉันทะ** คือ ความพอใจใฝ่รักในปัญญา ใน
จริยธรรม ใฝ่รู้ในความจริงและใฝ่ในความดี

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง หนทางสู่ความฝันทุกซ์

- **ความถึงพร้อมด้วยการที่จะฝึกฝนพัฒนาตน** คือ การรู้จักฝึกฝนพัฒนาตน
- **ความถึงพร้อมด้วยทฤษฎี** คือ การยึดถือ เชื่อถือในหลักการและมีความเห็นความเข้าใจพื้นฐานที่มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเหตุผล
- **การรู้จักใช้ความคิดที่ถูกวิธี** คิดเป็น คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดพิจารณา เพื่อนำมาใช้พัฒนาตนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง หนทางสู่ความพ้นทุกข์

- **ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท** คือ มีความกระตือรือร้นอยู่เสมอ เห็นคุณค่าของกาลเวลา เห็นความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่กระตุ้นเตือนให้เร่งรัดการค้นหาให้เข้าถึงความจริงหรือในการทำชีวิตที่ดั่งงามให้สำเร็จ



เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง หนทางสู่ความพ้นทุกข์

- ๒) อริยมรรคมีองค์ ๘ แปลว่า ทางอันประเสริฐทางนั้นมีทางเดียวแต่มีองค์ประกอบ ๘ ประการ ประกอบด้วย
- **สัมมาทิฐิ** (ความเห็นชอบ) หมายถึง การรู้การเห็นอริยสัจ ๔ อย่างถูกต้อง คือรู้ว่า ทุกข์ได้แก่อะไรบ้าง และเป็นทุกข์อย่างไรรู้ว่า ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง หนทางสู่ความพ้นทุกข์

- **สัมมาสังกัปปะ** (ความดำริชอบ หรือความคิดชอบ) คือ มีความคิดออกจากกาม ไม่หลงใหลกับรูป เสียง กลิ่นรส สัมผัส มีความคิดที่ไม่พยาบาทปองร้ายผู้อื่น และมีความคิดที่จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น
- **สัมมาวาจา** (การพูดชอบ) ได้แก่ การเว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด คือ การพูดยุยงให้เขาแตกกัน การเว้นจากการพูดคำหยาบ และการพูดเพ้อเจ้อ หรือการพูดไร้สาระ

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง หนทางสู่ความพ้นทุกข์

- **สัมมากัมมันตะ** (การกระทำชอบ) ได้แก่ การเว้นจากการฆ่าสัตว์ การเว้นจากการลักทรัพย์ การเว้นจากการประพฤตินอกใจในกาม
- **สัมมาอาชีวะ** (การเลี้ยงชีพชอบ) ได้แก่ การเว้นมิจฉอาชีพที่สุจริตไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม
- **สัมมาวายามะ** (ความพยายามชอบหรือความเพียรชอบ)

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง หนทางสู่ความพ้นทุกข์

- **สัมมาสติ** (ระลึกชอบ) ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา, การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต และการตั้งสติพิจารณาธรรม
- **สัมมาสมาธิ** (ตั้งจิตมั่นชอบ) ได้แก่ ฌาน ๔ ประกอบด้วย ปฐมฌาน, ทุตติยฌาน, ตติยฌาน และจตุตถฌาน

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง หนทางสู่ความพ้นทุกข์

- ๓) ปัญญา ๓ (ความรู้, ทั่ว, เข้าใจ, รู้ซึ่ง) มี ๓ ประการ ดังนี้
- **จินตามยปัญญา** (ปัญญาเกิดแต่การคิดการพิจารณาหาเหตุผล)
 - **สุตมยปัญญา** (ปัญญาเกิดแต่การสดับการเล่าเรียน)
 - **ภาวนามยปัญญา** (ปัญญาเกิดแต่การฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ)

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง หนทางสู่ความพ้นทุกข์

- ๔) สัปปริสธรรม ๗ (ธรรมของสัตบุรุษ, ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ, คุณสมบัติของคนดี, ธรรมของผู้ดี) มี ๗ ประการ ดังนี้
- **ธัมมัญญตา** (ความรู้จักธรรม รู้หลัก หรือ รู้จักเหตุ) คือ รู้หลักความจริง รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์ รู้กฎแห่งธรรมตา รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล และรู้หลักการที่จะทำให้เกิดผล

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง หนทางสู่ความพ้นทุกข์

- **อรรถัญญตา** (ความรู้จักอรรถ รู้ความมุ่งหมาย หรือ รู้จักผล) คือ รู้ความหมาย รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์ รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากการกระทำหรือความเป็นไปตามหลัก
- **อตตัญญตา** (ความรู้จักตน) คือ รู้ว่าตัวเรานั้นมีฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ ความสามารถ ความถนัดและคุณธรรม เท่าไหร่ อย่างไร

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง หนทางสู่ความฝันทุกซ์

- **มัตตัญญูตา** (ความรู้จักประมาณ) คือ ความพอดี
- **กาลัญญูตา** (ความรู้จักกาล) คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการประกอบกิจ กระทำหน้าที่การงาน
- **ปริสัจญูตา** (ความรู้จักบริษัท) คือ รู้จักชุมชน และรู้จักที่ประชุม
- **บุคคลัญญูตา** หรือ **บุคคลปโรปรัญญูตา** (ความรู้จักบุคคล) คือ ความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอธยาศัย ความสามารถ และคุณธรรม

กิจกรรมประจำบทเรียน (๑)

กิจกรรมกลุ่ม **เรื่อง** หนทางสู่ความพ้นทุกข์

คำชี้แจง : ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดทำแผนผังความคิดเกี่ยวกับหัวข้อหรือประเด็นที่กลุ่มตนเองได้รับ พร้อมนำเสนอ **ประกอบด้วย**

- ๑) บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (ความหมาย, ความสำคัญ และองค์ประกอบ)
- ๒) อุบาสกธรรม ๗ (ความหมาย, ความสำคัญ และองค์ประกอบ)
- ๓) มงคล ๓๘ (ความหมาย, ความสำคัญ และองค์ประกอบ)

หมายเหตุ : รูปแบบการจัดทำแผนผังความคิดให้เป็นไปตามมติของกลุ่ม

กิจกรรมประจำบทเรียน (๒)

กิจกรรมกลุ่ม **เรื่อง** หนทางสู่ความพ้นทุกข์

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ครบถ้วน (**พร้อมนำเสนอ**)

๑) ให้นักเรียนวิเคราะห์และเชื่อมโยงคำให้ถูกต้อง (มรรคมืองค์ ๘)

๒) จากหลักธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับมรรคหรือหนทางนำไปสู่

ความดับทุกข์ที่นักเรียนได้เรียนผ่านมาเบื้องต้น นักเรียนจะนำหลักธรรมใดไปเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพราะเหตุใด (ยกตัวอย่างประกอบ ๑ เหตุการณ์)



ตัวอย่างเอกสาร

ใบงานที่ ๑๙ เรื่อง หนทางสู่ความพ้นทุกข์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สืบสานหลักคำสอน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ หนทางสู่ความพ้นทุกข์



ใบงานที่ ๑๙ เรื่อง หนทางสู่ความพ้นทุกข์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สืบสานหลักคำสอน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ หนทางสู่ความพ้นทุกข์
รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม รหัสวิชา ส ๒๓๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำสั่ง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ครบถ้วน (พร้อมนำเสนอบ)

๑. ให้นักเรียนวิเคราะห์และเชื่อมโยงคำให้ถูกต้อง (อริยมรรคมีองค์ ๘)

สำโย พุดจาอ่อนหวาน	สัมมาทิฎฐิ
ถนอม ประกอบอาชีพค้าขายผลไม้	สัมมาสังกัปปะ
ประทีป ขับรถอย่างระมัดระวัง	สัมมาวาจา
ดวงใจปฏิบัติตนตามศีล ๕	สัมมากัมมันตะ
ผ่องศรีวิมิตชอบชั่วดี	สัมมาอาชีวะ
สมชายเป็นคนไม่เคยคิดโกรธเคือง	สัมมาวายามะ
ทองดีเพียรพยายามกำหนดสติ	สัมมาสติ
โชติามีความตั้งใจในการกระทำ	สัมมาสมาธิ

๒. จากหลักธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับมรรคหรือหนทางนำไปสู่ความดับทุกข์ที่นักเรียนได้เรียนผ่านมาเบื้องต้น นักเรียนจะนำหลักธรรมใดไปเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพราะเหตุใด (ยกตัวอย่างประกอบ ๑ เหตุการณ์)

เหตุการณ์ เรื่อง.....

เรื่องราวของเหตุการณ์ (ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร)



ตัวอย่างเอกสาร (ต่อ)

ใบงานที่ ๑๙ เรื่อง หนทางสู่ความพ้นทุกข์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สืบสานหลักคำสอน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ หนทางสู่ความพ้นทุกข์



แนวทางการแก้ไขปัญหาคือความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้น (โดยใช้หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับมรรค)

ชื่อ - นามสกุล ชั้น เลขที่

ชื่อ - นามสกุล ชั้น เลขที่

ชื่อ - นามสกุล ชั้น เลขที่

ชื่อ - นามสกุล ชั้น เลขที่

ชื่อ - นามสกุล ชั้น เลขที่

เนื้อหาประจำบทเรียน



เรื่อง หนทางสู่ความพ้นทุกข์

โดยสรุป มรรค (วิธีพ้นทุกข์ วิธีการดับทุกข์ หนทางของการดับทุกข์) มรรคในอริยสัจ ๔ คือเป็นสาเหตุของนิโรธ เป็นหลักธรรมที่ควรเจริญ ตามหลักอริยสัจ ๔ สำหรับมรรค มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อริยมรรค มีองค์ ๘

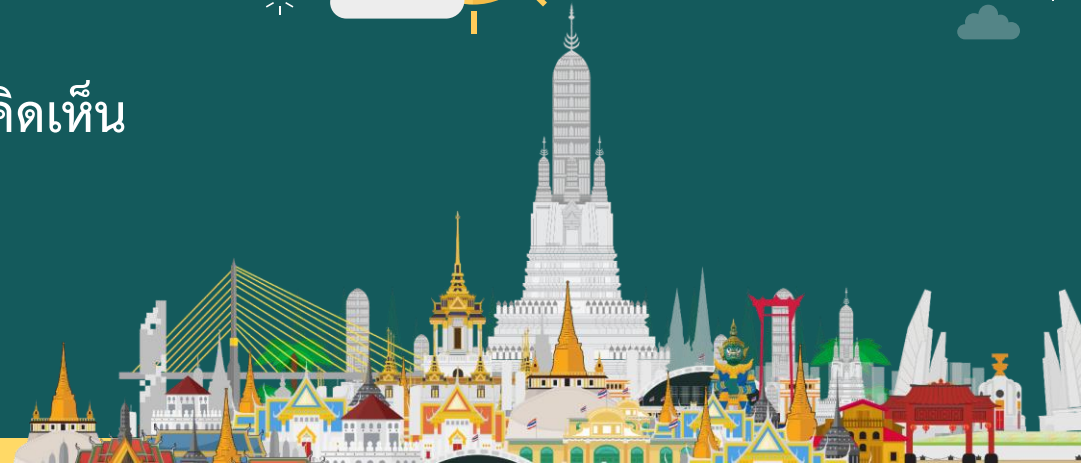
ประเด็นอภิปรายร่วมกัน



เรื่อง หนทางสู่ความพ้นทุกข์

จากที่เรียนผ่านมาโดยสรุปแล้วนักเรียนคิดว่าถ้าหากไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจของมนุษย์ มนุษย์ยังจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการดับทุกข์อยู่หรือไม่ เพราะเหตุใด

หมายเหตุ : ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายโดยสามารถแสดงความคิดเห็นในประเด็นดังกล่าวได้ตามความเข้าใจ และทัศนคติของนักเรียน



ฝากถึงครูและนักเรียนปลายทาง

เรื่อง หนทางสู่ความฝันทุกซ์



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



ฝากถึงครูและนักเรียนปลายทาง

เรื่อง หนทางสู่ความฝันทุกซ



บทเรียนครั้งต่อไป เรื่อง หนทางสู่การดับทุกข์ในศาสนาต่าง ๆ

สิ่งที่ต้องเตรียม :

ใบงานที่ ๒๐ เรื่อง หนทางสู่การดับทุกข์ในศาสนาต่าง ๆ

สำหรับนักเรียน : ให้นักเรียนไปศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับหนทางสู่การดับทุกข์ในศาสนาต่าง ๆ มาเบื้องต้นก่อนล่วงหน้า



