

# รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

รหัสวิชา ส21103

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง แนวทางปฏิบัติในการดับทุกข์

ครูผู้สอน

ครูอลงกรณ์

เดชะ

ครูสุธิมา

โรจนวิศิษฐ์



# แนวทางการปฏิบัติในการดับทุกข์



# จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถระบุปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต

ประจำวันได้



# จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม

## ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางการ  
แก้ไขปัญหาในชีวิตของตนเองตามหลักไตรสิกขาได้



# จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม

## ด้านคุณลักษณะ

### ✓ คุณลักษณะเฉพาะ

นักเรียนเห็นคุณค่าของหลักธรรมและนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผลและเท่าทันการเปลี่ยนแปลง



# จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม

## ด้านคุณลักษณะ

✓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ใฝ่เรียนรู้

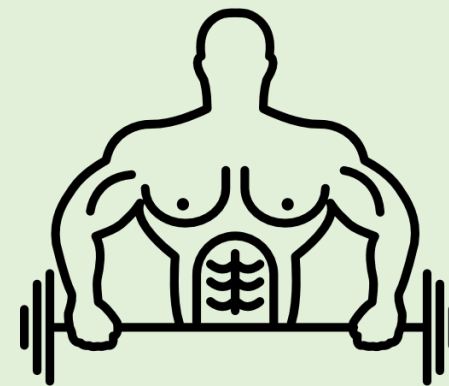
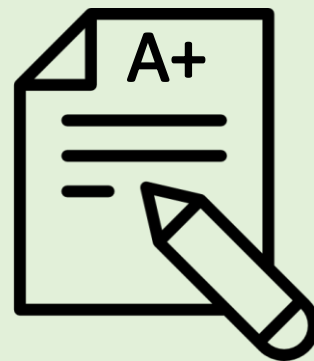
2. มุ่งมั่นในการทำงาน



# สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต





ฐานะร่ำรวย

หน้าตาดี

เรียนเก่ง

หุ่นดี

นักเรียนคิดว่าใครน่าจะมีความสุขที่สุด  
เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น



มนุษย์ทุกคนสามารถมีความสุขได้ในแบบของ  
ตนเอง ตามฐานะ บริบทหรือ “ความพอใจ”  
ในสิ่งที่ตัวเองมี เพราะความสุขสามารถสร้าง  
ได้ภายในใจเราเอง



ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงตอนนี้  
นักเรียนรู้สึกมี “ความสุข” กับอะไรบ้าง



ได้มาโรงเรียน, ได้เจอเพื่อน ๆ, ได้เรียน  
หนังสือ, ทำกิจกรรมต่าง ๆ, เล่นกีฬา เป็นต้น





## ขั้นตอนกิจกรรม

4. ให้นักเรียนบอกเล่าความทุกข์ของตนเองในตอนนี้อย่าง  
โดยตอบคำถาม 3 หัวข้อได้แก่

- 1) ทุกข์ของนักเรียนที่ต้องแก้ไขคืออะไร
- 2) ทุกข์นี้เกิดจากอะไร
- 3) ถ้าทุกข์นี้หายไปแล้วจะเกิดอะไร

5. จากนั้นให้นักเรียนคิดวิธีที่จะทำให้ทุกข์นั้นหายไปโดยเขียนในตาราง  
3 ช่อง โดยบอกแนวทางในการปฏิบัติให้สามารถดับทุกข์ หรือพ้นจาก  
ความทุกข์นี้ได้



เป็นแนวทางการปฏิบัติ ทางกาย	เป็นแนวทางการปฏิบัติ ทางจิตใจ	เป็นแนวทางการปฏิบัติ โดยใช้ปัญญา
ตัวอย่าง... ความประพฤติต่าง ๆ ที่ดี, พูดดี, มีมารยาท เป็นต้น	ตัวอย่าง...ไม่อาฆาต พยาบาท, สำนวม, มีสมาธิ เป็นต้น	ตัวอย่าง...การคิดดี, การพิจารณาโดยใช้ ปัญญา เป็นต้น

## ขั้นตอนกิจกรรม

6. ครูสุ่มนักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนและร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติม

ใบกิจกรรม เรื่อง 3 ช่องต้องทำ  
รายวิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

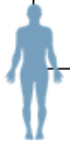
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

**คำชี้แจง** ให้นักเรียน “ระบุนความทุกข์ของนักเรียนตอนนี้ที่ต้องการไม่ให้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน” โดยระบุสาเหตุของทุกข์นั้นและถ้าทุกข์นั้นหายไปแล้วจะรู้สึกอย่างไรด้วย เมื่อระบุทั้ง 3 ประเด็นแล้ว ให้นักเรียนคิดวิธีการที่จะทำให้ทุกข์นั้นดับหรือหายไป โดยวิธีการต่าง ๆ 3 ด้าน ได้แก่ ทางกายหรือการปฏิบัติทางร่างกาย, ทางจิตใจหรือการปฏิบัติทางใจ และทางปัญญาหรือการปฏิบัติโดยการใช้สมอง สติปัญญา

- 📍 “ทุกข์ของนักเรียนที่ต้องแก้ไขคืออะไร” \_\_\_\_\_
- 📍 “ทุกข์นี้เกิดจากอะไร” \_\_\_\_\_
- 📍 “ถ้าทุกข์นี้หายไปแล้วจะเกิดอะไร” \_\_\_\_\_

“ฉันมีวิธีการที่จะทำให้ทุกข์นี้หมดไป คือ.....”

เป็นแนวทางการปฏิบัติทางกาย	เป็นแนวทางการปฏิบัติทางจิตใจ	เป็นแนวทางการปฏิบัติโดยใช้ปัญญา
ตัวอย่าง... ความประพฤติต่าง ๆ ที่ดี, พุทธิ, นิมิตตาฯ เป็นต้น	ตัวอย่าง...ไม่อาฆาต พยาบาท, สำนวณ, มิตรอาชี เป็นต้น	ตัวอย่าง...การคิดดี, การพิจารณาโดยใช้ปัญญา เป็นต้น



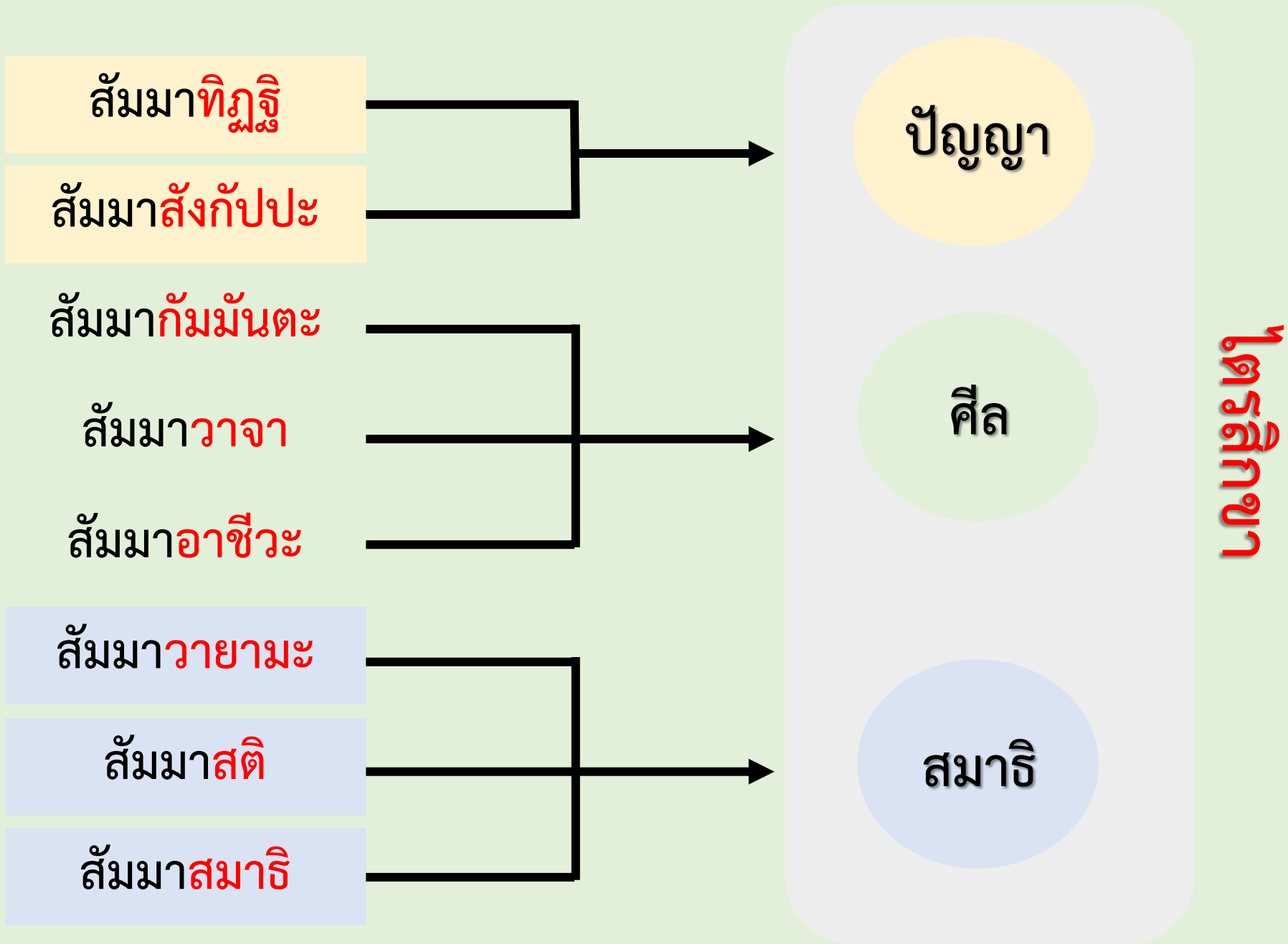
# ใบกิจกรรม





การที่เราจะสามารถผ่านทุกข์หรือดับทุกข์ไป  
ได้นั้น เราจะต้องมีการปฏิบัติและพัฒนา  
ตนเองทั้ง 3 ด้าน ได้แก่

- 1) **ศีล** (พฤติกรรมทางกาย)
- 2) **สมาธิ** (ความตั้งมั่น แน่วแน่ในใจ)
- 3) **ปัญญา** (รู้จักคิด ไตร่ตรอง)



สรุปความรู้ที่ได้จากบทเรียนในวันนี้



ทุก “ปัญหา” ย่อมมี “สาเหตุ” และทุกปัญหาก็ย่อมมี “ทางแก้ไข” เปรียบเสมือน อริยสัจ 4 ที่ประกอบไปด้วยทุกข์ (ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ) ซึ่งเกิดจาก สมุทัย (สาเหตุของการเกิดทุกข์) และ นิโรธ (ภาวะที่มีสุข หรือพ้นทุกข์แล้ว) ที่เกิดจาก มรรค (แนวทางหรือวิธีการในการพ้นทุกข์)



# มงคลที่ ๓๓ เห็นอริยสัง

เมื่อยังมองไม่เห็นฝั่ง ผู้ที่ตกอยู่ในทะเลย่อมว่ายวนอยู่ในห้วงทะเลนั้น  
โดยไม่รู้จุดหมายอันใด เมื่อยังมองไม่เห็นอริยสัง  
บุคคลก็ย่อมเวียนว่ายตายเกิดในทะเลทุกข์แห่งวัฏสงสาร โดยไม่รู้จบสิ้นอันนั้น



## มงคลที่ ๓๓ การเห็นอริยสัง

○ การรู้เห็น ความจริง สิ่งเที่ยงแท้  
ไม่ผันแปร สีชนิด ไม่ผิดหลง  
ตัดตัณหา มุสราค พราภทุกขสัง  
เป็นการส่ง ข้ามฟาก จากสาคร.

<http://www.dhammathai.org/treatment/poem/poem33.php>

# บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง เรียงร้อยหลักกรรมน้อมนำปฏิบัติ

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

รายวิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

