

รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
รหัสวิชา **ส๒๓๑๐๑** ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
หน่วยที่ ๑ แนวทางการปฏิบัติตนสู่ความงอกงาม

เรื่อง อริยสัจ ๔ (มรรค)

ครูผู้สอน ครูวรัญญา แองสาย





อริยสัจ ๔ (มารรค)

จุดประสงค์

๑. บอกความหมายและ
องค์ประกอบของมรรค
ในอริยสัจ ๔ ได้ถูกต้อง



จุดประสงค์

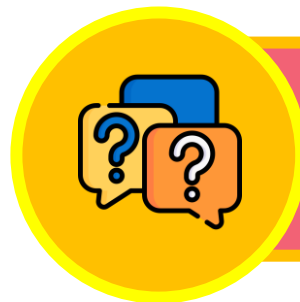
๒. ใช้กระบวนการกลุ่มในการวิเคราะห์
“มรรค” หรือแนวทางการปฏิบัติตน
เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์จาก
สถานการณ์ตัวอย่างที่กำหนดให้ได้ถูกต้อง



จุดประสงค์

๓. เห็นความสำคัญของการเรียนรู้
เรื่อง มรรค ในหลักธรรมอริยสัจ ๔





คำถามชวนคิด

อริยสัจ ๔ ประกอบไปด้วย
หลักธรรมใดบ้าง



อริยสัจ ๔



หลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้และนำมาสั่งสอนแก่
พุทธบริษัท เพื่อให้เข้าใจสัจธรรมของชีวิต อริยสัจ ๔ ประกอบด้วยความจริง ๔ ประการ

ทุกข์

สมุทัย

นิโรธ

มรรค

กิจกรรม

สืบค้นข้อมูล



ความหมาย
ของคำศัพท์



ค้นหา คำศัพท์



สั้มาทิจู



สั้มาสังกัปะ



สั้มาวาจา



สั้มากัมันตะ



ค้นหา คำศัพท์



๕

สัมมาอาชีวะ

๖

สัมมาวายามะ

๗

สัมมาสติ

๘

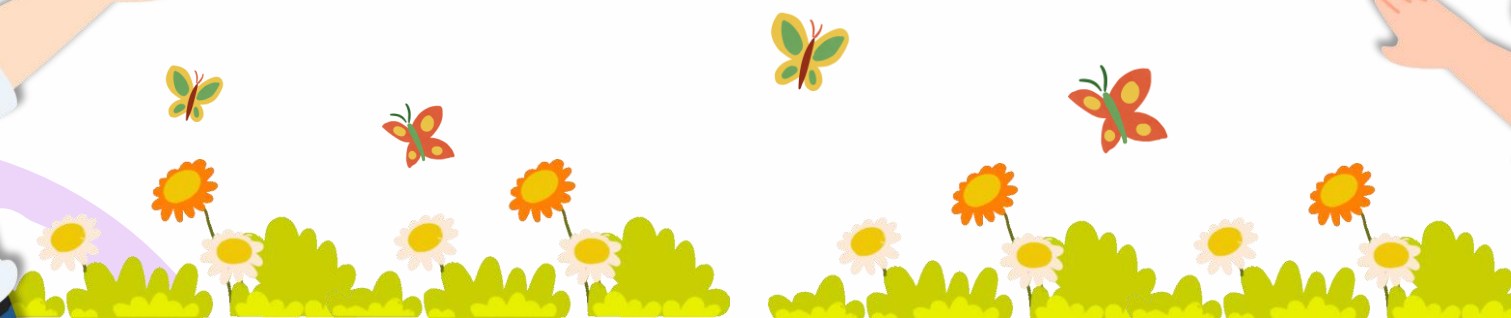
สัมมาสมาธิ





กิจกรรม

จับคู่ รู้ความหมาย





คำอธิบาย

๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม
จับคู่คำศัพท์จำนวน ๑๖ ใบ

๒. นักเรียนจับคู่คำศัพท์
กับความหมายให้ถูกต้อง

๓. ภายในเวลา ๒ นาที

“จับคู่ รู้ความหมาย”



สัมมาทิฏฐิ



สัมมาสังกัปปะ



สัมมาวาจา



สัมมากัมมันตะ

“จับคู่ รู้ความหมาย”



สัมมาอาชีวะ



สัมมาวายามะ



สัมมาสติ



สัมมาสมาธิ

“จับคู่ รู้ความหมาย”



ความตั้งใจ
มั่นชอบ



การระลึกรชอบ



เพียรชอบ



การเลี้ยงชีพชอบ

“จับคู่ รู้ความหมาย”



การกระทำชอบ



การเจรจาชอบ

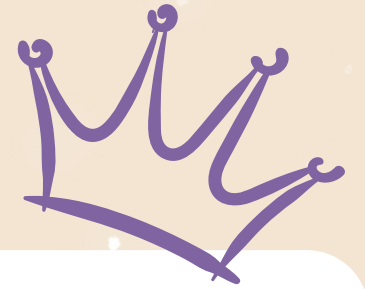


ความดีริชอบ



ความเห็นชอบ

“จับคู่ รู้ความหมาย”



สัมมาทิฏฐิ



ความเห็นชอบ

การเข้าใจเรื่องราวอย่างถูกต้อง มีปัญญาเห็นชอบในสิ่งที่ถูกทั้งทางโลก และธรรมะ เช่น การเข้าใจว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือสาเหตุแห่งทุกข์ อะไรคือการดับทุกข์ อะไรคือสิ่งที่จะนำไปสู่การดับทุกข์ เห็นว่า อะไรคือความดี อะไรคือความชั่ว เห็นความไม่เที่ยงของสังขาร และการเข้าใจ กระบวนการเกิดขึ้นและการดับแห่งทุกข์

“จับคู่ รู้ความหมาย”



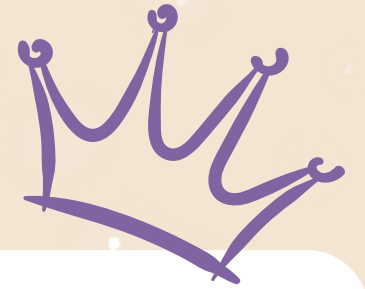
สัมมาสังกัปปะ



ความดำรงชอบ

การคิดที่จะทำในเรื่องที่ดีงาม ไม่คิดโกรธ เบียดเบียน รักใคร่ ยึดธรรมะ คิดให้หลุดพ้นจากกามจากโลภ อาทิจ ความคิดที่ปลอดโปร่งไม่หมกมุ่นอยู่ใน กามคุณ ๕ (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) และความคิดที่ไม่พยาบาท อาฆาต ริษยา ให้มีความเมตตา กรุณา

“จับคู่ รู้ความหมาย”



สัมมาวาจา



การเจรจาชอบ

ไม่พูดปด พูดส่อเสียด
พูดหยาบ พูดเพื่อเจ้า
พูดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์

“จับคู่ รู้ความหมาย”



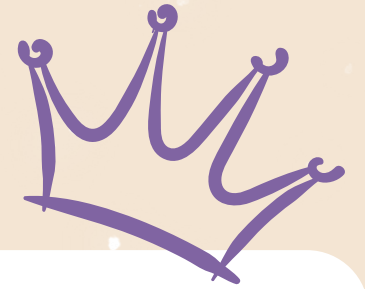
สัมมākammānata



การกระทำชอบ

ปฏิบัติชอบ ไม่ฆ่าสัตว์
ไม่ขโมย ไม่ประพฤตินิด
ในกาม

“จับคู่ รู้ความหมาย”



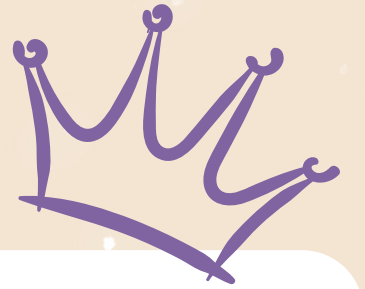
สัมมาอาชีวะ



การเลี้ยงชีพชอบ

ประกอบอาชีพสุจริต
ไม่คดโกง ไม่หลอกลวง

“จับคู่ รู้ความหมาย”



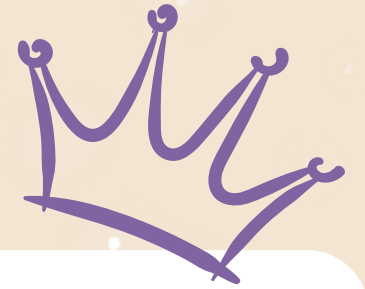
สัมมาวายามะ



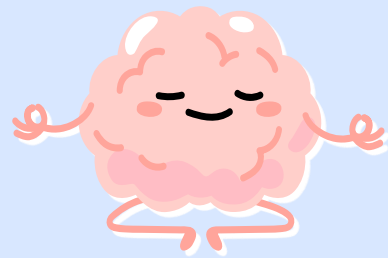
เพียรชอบ

ทำ ความ เพียร
ทั้งทางโลกและทางธรรม

“จับคู่ รู้ความหมาย”



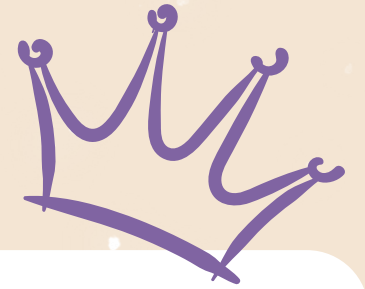
สัมมาสติ



การระลึกชอบ

มีความระลึกชอบ
รู้ถูกรู้ผิดทางธรรมโดยมุ่ง
ตัดกิเลสทั้งปวง

“จับคู่ รู้ความหมาย”



สัมมาสมาธิ



ความตั้งใจ
มั่นชอบ

จิตอยู่ในสมาธิที่ถูกต้อง
ได้เสมอ การตั้งใจให้แน่วแน่
ไม่ฟุ้งซ่าน สามารถฝึกปฏิบัติ
ได้ด้วยการบริหารจัดการจิต ทำสมาธิ



คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า มรรค
คือหลักธรรมที่มุ่งสอน
ในเรื่องใด

มรรค

คือ หลักธรรมที่มุ่งสอนเกี่ยวกับการพัฒนา
ชีวิตและจิตใจอย่างถูกต้อง มุ่งเน้นเรื่อง การ
ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม การฝึกฝนจิตใจ และ
การเจริญปัญญา เพื่อให้เกิดความสุข
และความสงบอย่างยั่งยืน





๕ ชั้นปฏิบัติ



คำชี้แจง

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนสรุปความหมายและองค์ประกอบของมรรค ลงในใบงานที่ ๑๒
- นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่างและวิเคราะห์ว่าอะไรคือ มรรค ตามหลักอริยสัจ ๔ โดยบันทึกคำตอบลงในใบงานที่ ๑๒

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

- นักเรียนทำใบงานที่ ๑๒ เรื่อง อริยสัจ ๔ (มรรค)
- ให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม





ใบงานที่ ๑๒

เรื่อง อริยสัจ ๔ (มรรค)



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนดให้สมบูรณ์

ความหมายและองค์ประกอบของมรรคในอริยสัจ ๔ :

.....
.....

สถานการณ์ตัวอย่าง

สถานการณ์ที่ ๑ นักเรียนคนหนึ่งเคยเป็นเด็กเรียนดี มีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์สูงมาตลอด แต่เมื่อขึ้นชั้นมัธยมปลายกลับพบว่าคะแนนลดลงอย่างมาก ทำให้รู้สึกกดดัน เครียด และรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว ความทุกข์นี้สะสมจนไม่อยากไปโรงเรียนและรู้สึกท้อแท้

มรรคในสถานการณ์ตัวอย่าง คือ :

.....

สถานการณ์ที่ ๒ เด็กหญิงน้ำเป็นนักเรียนชั้นมัธยมต้นที่มักถูกเพื่อนล้อเลียนเรื่องรูปร่างหน้าตาอยู่เสมอ เพื่อนบางคนชอบถ่มน้ำลายเธอแล้วนำไปโพสต์ลงโซเชียลมีเดียพร้อมกับข้อความดูถูก ทำให้น้ำรู้สึกอับอายและเจ็บปวดใจจนไม่อยากไปโรงเรียน

มรรคในสถานการณ์ตัวอย่าง คือ :

.....

สถานการณ์ที่ ๓ ตาลเป็นคนที่มีเพื่อนสนิทมากมาย แต่วันหนึ่งเธอกลับพบว่าเพื่อนคนหนึ่งนำความลับของเธอไปบอกคนอื่น ทำให้เธอรู้สึกเสียใจและรู้สึกโดนทรยศอย่างรุนแรง ความไวใจที่มีต่อเพื่อนคนนั้นพังทลายลงไปจนหมดสิ้น ตาลรู้สึกโดดเดี่ยวและโกรธเพื่อนคนนั้นมาก

มรรคในสถานการณ์ตัวอย่าง คือ :

.....

จงวิเคราะห์ความสำคัญของการศึกษาเรื่องมรรคในอริยสัจ ๔ :

.....
.....
.....



คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนดให้สมบูรณ์

ความหมายและองค์ประกอบของมรรคในอริยสัจ ๔ : มรรค คือ วิถีทางปฏิบัติให้พ้นทุกข์ อันได้แก่

๑. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ๒. สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ ๓. สัมมาวาจา วาจาชอบ ๔. สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ

๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ ๖. สัมมาวายามะ เพียรชอบ ๗. สัมมาสติ ระลึกรชอบ ๘. สัมมาสมาธิ ตั้งมั่นชอบ

สถานการณ์ตัวอย่าง

สถานการณ์ที่ ๑ นักเรียนคนหนึ่งเคยเป็นเด็กเรียนดี มีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์สูงมาตลอด แต่เมื่อขึ้นชั้นมัธยมปลายกลับพบว่าคะแนนลดลงอย่างมาก ทำให้รู้สึกกดดัน เครียด และรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว ความทุกข์นี้สะสมจนไม่อยากไปโรงเรียนและรู้สึกท้อแท้

มรรคในสถานการณ์ตัวอย่าง คือ : ตั้งเป้าหมายในการเรียนใหม่ ฝึกวางแผนการเรียนและแบ่งเวลาทบทวน

บทเรียนอย่างเป็นระบบ พยายามพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง หางานอดิเรกที่ชอบเพื่อผ่อนคลาย ลดความเครียด



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)





คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนดให้สมบูรณ์

สถานการณ์ที่ ๒ เด็กหญิงน้ำเป็นนักเรียนชั้นมัธยมต้นที่มักถูกเพื่อนล้อเลียนเรื่องรูปร่างหน้าตา อยู่เสมอ เพื่อนบางคนชอบถ่ายรูปเธอแล้วนำไปโพสต์ลงโซเชียลมีเดียพร้อมกับข้อความดูถูก ทำให้น้ำรู้สึก อับอายและเจ็บปวดใจจนไม่อยากไปโรงเรียน

มรรคในสถานการณ์ตัวอย่าง คือ : ขอความช่วยเหลือจากครูหรือผู้ปกครอง, เชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง

สถานการณ์ที่ ๓ ตาลเป็นคนที่มีความสนิทสนมมากมาย แต่วันหนึ่งเธอกลับพบว่าเพื่อนคนหนึ่ง นำความลับของเธอไปบอกคนอื่น ทำให้เธอรู้สึกเสียใจและรู้สึกโดนทรยศอย่างรุนแรง ความไว้วางใจที่มีต่อเพื่อนคน นั้นพังทลายลงไปจนหมดสิ้น ตาลรู้สึกโดดเดี่ยวและโกรธเพื่อนคนนั้นมาก

มรรคในสถานการณ์ตัวอย่าง คือ : ให้อภัย เรียนรู้จากเหตุการณ์ ปล่องวางและระมัดระวังในการเลือก
ไว้วางใจคนในอนาคต



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนดให้สมบูรณ์

จงวิเคราะห์ความสำคัญของการศึกษาเรื่องมรรคในอริยสัจ ๔ :

..... การศึกษาเรื่องมรรคในอริยสัจ ๔ ช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านจิตใจ และการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล ทำให้เกิดปัญญา
สติ สมาธิ และศีลธรรม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และนำไปสู่การดับทุกข์ อย่างแท้จริงตามหลัก
พระพุทธศาสนา

.....

.....



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



คำถามชวนคิด

การเรียนรู้เรื่อง มรรค
ในอริยสัจ ๔
มีความสำคัญอย่างไร



สรุปบทเรียน

วิถีทางปฏิบัติให้พ้นทุกข์ หมายถึง ไม่กลับไปเวียนว่ายตายเกิดอีก คือ **นิพพาน** ซึ่งมีอยู่ทางเดียวคือ วิธีการที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ หรือดับตัณหาในที่นี้ก็คือ มรรค ๘ ได้แก่

๑. สัมมาทิฏฐิ
๒. สัมมาสังกัปปะ
๓. สัมมาวาจา
๔. สัมมากัมมันตะ
๕. สัมมาอาชีวะ
๖. สัมมาวายามะ
๗. สัมมาสติ
๘. สัมมาสมาธิ





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง บทสรุปอริยสัจ ๔
และการประยุกต์ใช้ (๑)





สิ่งที่ต้องเตรียม

- ใบงานที่ ๑๓ การประยุกต์ใช้
หลักอริยสัจ ๔ (๑)

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

