



รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสังคมศึกษา)

เรื่อง การยื่น เดินด้วยสติ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒
ผู้สอน ครูกมลรัตน์ พูลน้อย

การยื่น เดินด้วยสติ





จุดประสงค์การเรียนรู้



๑. นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอน

การฝึกปฏิบัติ : **การยื่น**สมาธิได้

๒. นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอน

การฝึกปฏิบัติ : **การเดิน**ด้วยสติได้





เสถียรธรรมสถาน

ขอบคุณคลิปวีดีโอเพลงดังดอกไม้บาน จากช่อง เสถียรธรรมสถาน :

<https://www.youtube.com/watch?v=yMwtysCYj0o>



การเจริญสติแบบ อำไพเทคนิค (การฝึกสมาธิหรือสติภาวนาสำหรับเด็ก)



ยืน



เดิน



นั่ง



นอน



เคลื่อนไหวกาย

การฝึกควบคุมกิริยาหรือสํารวมกาย วาจา ใจ และกำหนดอิริยาบถ
ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐานสําคัญของการปฏิบัติธรรม



การสำรวมใจ



- กล่าวคำอธิษฐาน

“ข้าพเจ้าจะฝึกสติภาวนา กำหนดอิริยาบถ ยืน-เดิน-นั่ง-นอน ขอให้ ข้าพเจ้าฝึก ด้วยความพากเพียร อดทน จนบรรลุผลสมความปรารถนาเถิด”

- สาธุ

การฝึกยืนสมาธิ



ขั้นตอนการฝึกยืนสมาธิ



ทุกคนยืนตรง ปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว





ขั้นตอนการฝึกยืนสมาธิ



- มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ มาวางที่หน้าท้อง
- มือขวายกขึ้นช้า ๆ กุมมือซ้ายไว้
- ก้มลงมองดูเท้าที่เหยียบบพื้นอยู่ มองขึ้นมาถึงมือ แล้วเลื่อนขึ้นมาถึงปลายจมูก เหยยหน้ามองตรง





ขั้นตอนการฝึกยืนสมาธิ



- นึกให้เห็นหน้าตัวเอง นึกต่อขึ้นมาถึงบนกระหม่อม
- หลับตา นึกให้เห็นตัวเองกำลังยืนอยู่ จากศีรษะลงไปถึงมือและเท้า แล้วนึกมองขึ้นจากเท้าถึงมือจนมาถึงกระหม่อม
- นึกลงและขึ้นอย่างนี้ซ้ำ ๆ



ขอบคุณคลิปวีดีโอดนตรีนั่งสมาธิ จากช่อง ทัดเทพ เพชรทอง:

https://www.youtube.com/watch?v=T_CFTPa06ys

ขอบคุณรูปภาพจาก : http://www.kalyanamitra.org/th/Buddhist_culture_detail.php?page=72

การฝึกเดินสมาธิ

ขอบคุณรูปภาพจาก jigsawstocker :

<https://www.freepik.com>



ขั้นตอนการฝึกเดินด้วยสติ



- กำหนดในใจว่า
“อยากเดินหนอ ๆ ๆ”

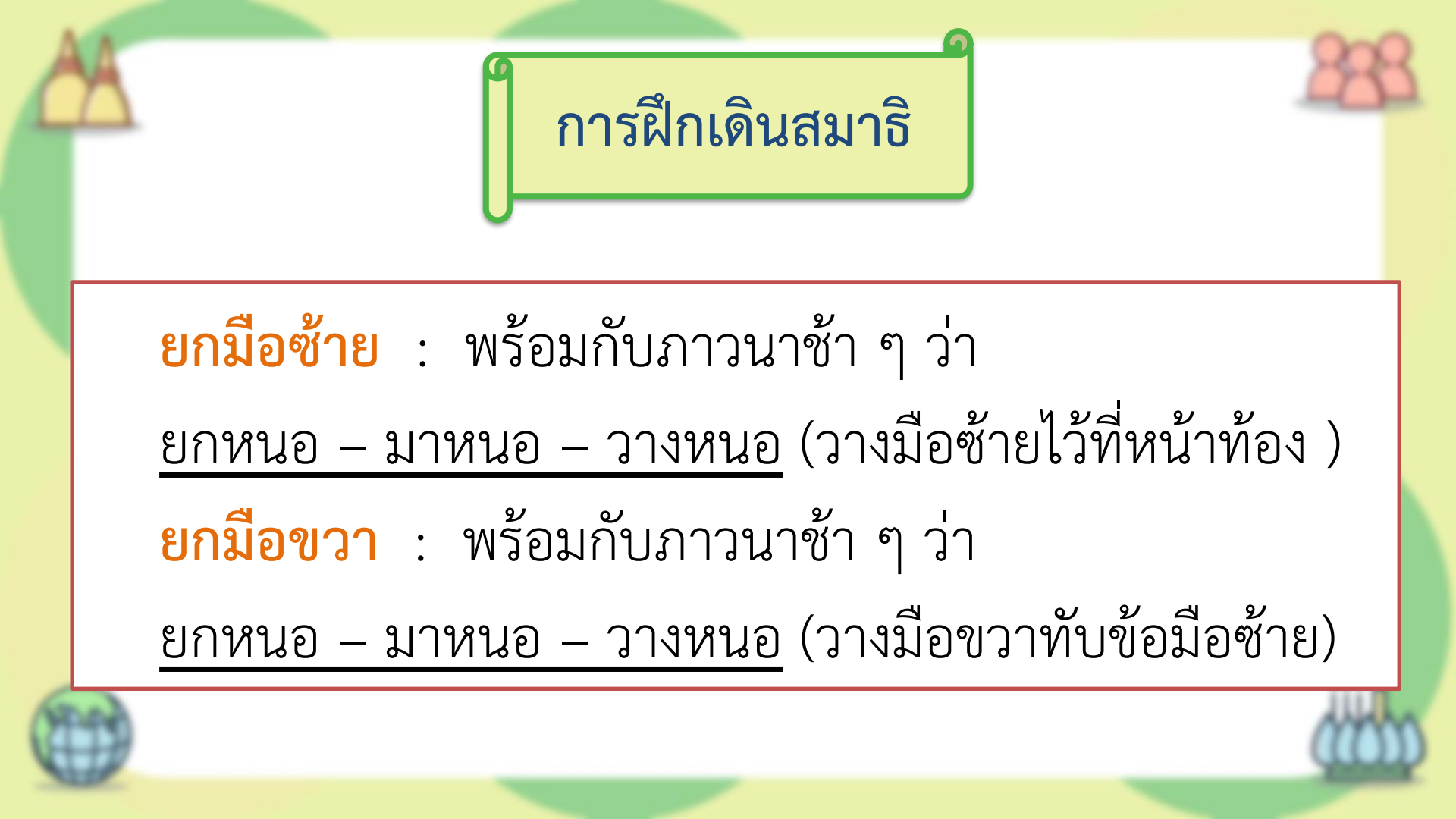


ขั้นตอนการฝึกเดินด้วยสติ

- ลืมตาขึ้นช้า ๆ เห็นหนอ
- ซ้ายหัน เตรียมเดินด้วยสติ
(เดินเวียนขวาตามเข็มนาฬิกา)
- ยกเท้าขวาก้าวก่อนตาม
ด้วยเท้าซ้าย



การฝึกเดินอย่างมีสติ



การฝึกเดินสมาธิ

ยกมือซ้าย : พร้อมกับภาวนาซ้ำ ๆ ว่า

ยกหนอ – มาหนอ – วางหนอ (วางมือซ้ายไว้ที่หน้าท้อง)

ยกมือขวา : พร้อมกับภาวนาซ้ำ ๆ ว่า

ยกหนอ – มาหนอ – วางหนอ (วางมือขวาทับข้อมือซ้าย)

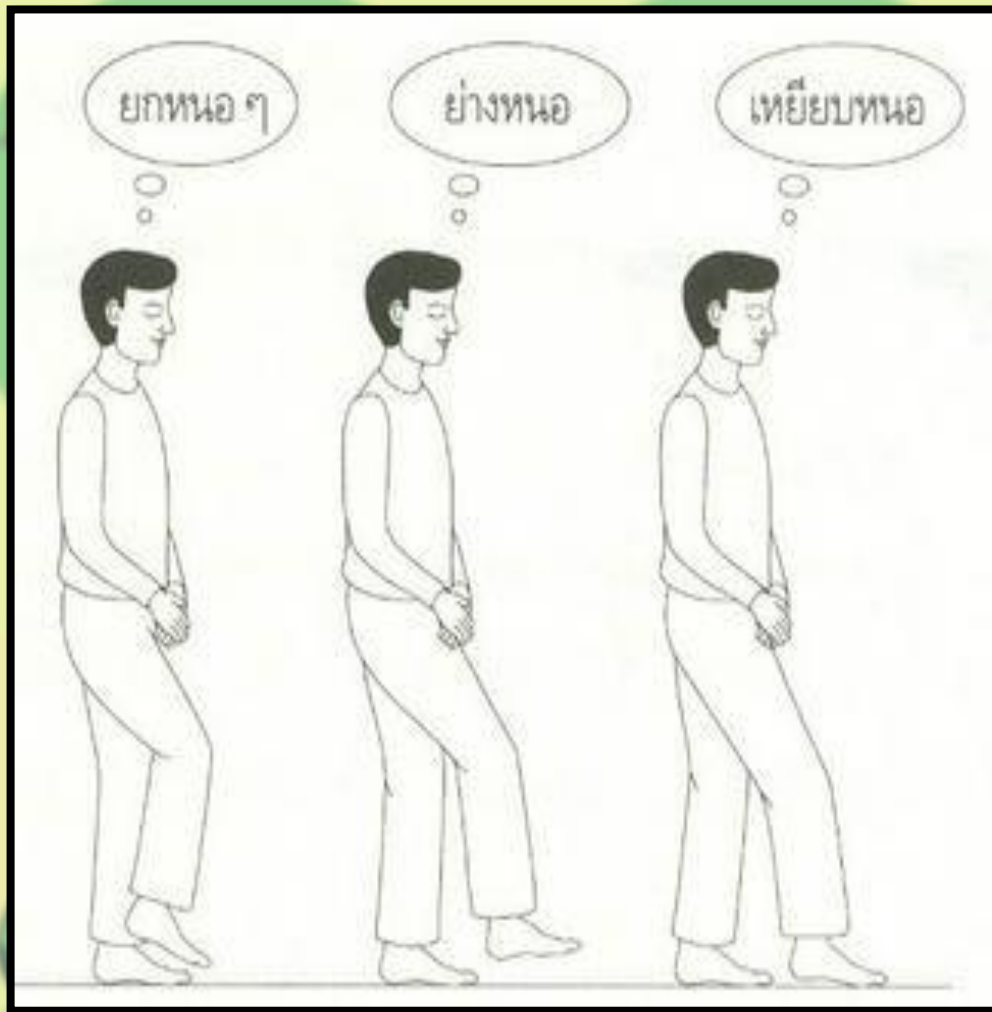


อยาก – เดิน – หนอ (๓ ครั้ง) ใจเตรียมพร้อมที่
จะเดิน ตามองทางเดินห่างไป ๓ – ๔ ก้าว

ขวา – ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ

ซ้าย – ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ





ยกหนอ : ยกตัวนั้นลอยขึ้น

ย่างหนอ : เลื่อนเท้า (ที่ยก)
ไปข้างหน้าช้า ๆ แล้วนิ่ง

เหยียบหนอ : ลดเท้าลงให้
ปลายแตะพื้นก่อน แล้วจึง
วางเต็มฝ่าเท้า

การหยุดเดินสมาธิ

เมื่อต้องการหยุดเดินให้ยืนตรง กำหนดในใจหรือ
ภาวนาเบา ๆ ว่า อยาก-หยุด-หนอ (๓ ครั้ง)

มือขวา ยกหนอ – ลงหนอ – ปล่อยหนอ

มือซ้าย ยกหนอ – ลงหนอ – ปล่อยหนอ



ขอบคุณคลิปวีดีโอดนตรีนั่งสมาธิ จากช่อง ทัดเทพ เพชรทอง:

https://www.youtube.com/watch?v=T_CFTPa06ys



กิจกรรม

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอนการฝึกยืนสมาธิ (ทำลงในสมุด)





๑. ยืนตรง ปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว

๒. มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ มาวางที่หน้าท้อง

๓. มือขวายกขึ้นช้า ๆ กุมมือซ้ายไว้

๔. ก้มลงดูเท้าที่เหยียบพื้น มองขึ้นมาถึงมือ แล้ว
เลื่อนขึ้นมาถึงปลายจมูกเงยหน้ามองตรง

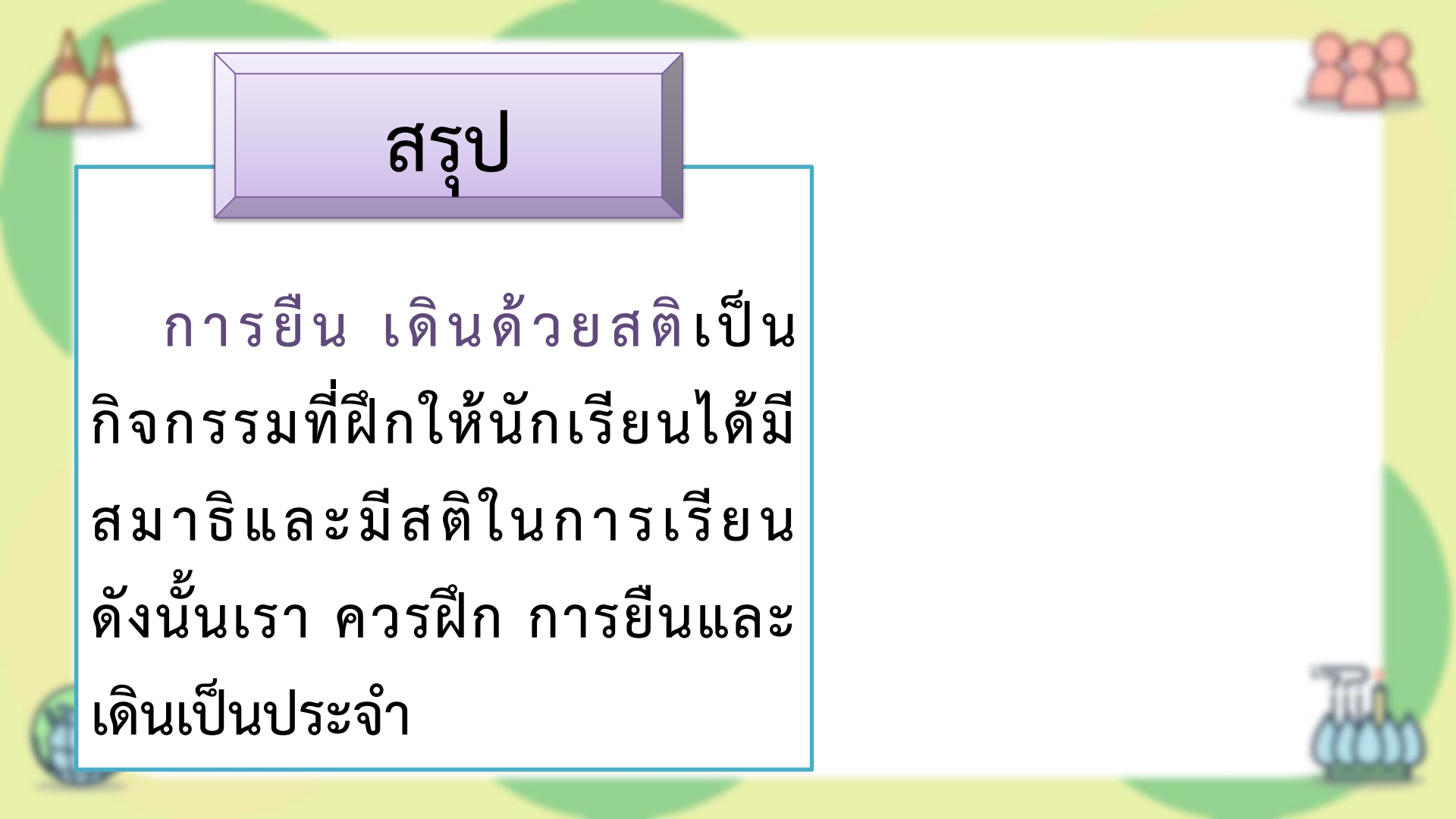




๕. นึกให้เห็นหน้าตัวเอง นึกต่อขึ้นมาถึงบนกระหม่อม

๖. หลับตา นึกให้เห็นตัวเองกำลังยืนอยู่





สรุป

การยืน เดินด้วยสติเป็น
กิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนได้มี
สมาธิและมีสติในการเรียน
ดังนั้นเรา ควรฝึก การยืนและ
เดินเป็นประจำ