

รายวิชา กลุ่มบูรณาการ

(แกนหลักสังคมศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ผู้สอน ครูอริษา แก้วไทรหงวน

เรื่อง การยื่น การเดิน ด้วยสติ



เรื่อง การยื่น การเดิน ด้วยสติ



จุดประสงค์การเรียนรู้



1. นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอน
การฝึกปฏิบัติ : การยืนสมาธิได้
2. นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอน
การฝึกปฏิบัติ : การเดินด้วยสติได้





ทบทวนความรู้



การเจริญสติแบบ อำไพเทคนิค (การฝึกสมาธิหรือสติภาวนาสำหรับเด็ก)



ยืน



เดิน



นั่ง



นอน



เคลื่อนไหวกาย

การฝึกควบคุมกิริยาหรือสํารวมกาย วาจา ใจ และกำหนด
อิริยาบถ ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐานสำคัญของการ
ปฏิบัติธรรม

การสำรวมใจ



- พนมมือ กล่าวคำอธิฐาน

“ข้าพเจ้าจะฝึกสติภาวนา กำหนดอิริยาบถ ยืน-เดิน-นั่ง-นอน ขอให้ข้าพเจ้าฝึกด้วยความพากเพียร อดทน จนบรรลุผลสมความปรารถนาเถิด”

- สารุ



การฝึกยืนสมาธิ





เพลงยืนสมาธิ



มือกุมกัน แล้วก็ยืนตรง ๆ (ซ้ำ)

ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนตรง



ขั้นตอนการฝึกยืนสมาธิ



ทุกคนยืนตรง ปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว



ขั้นตอนการฝึกยืนสมาธิ



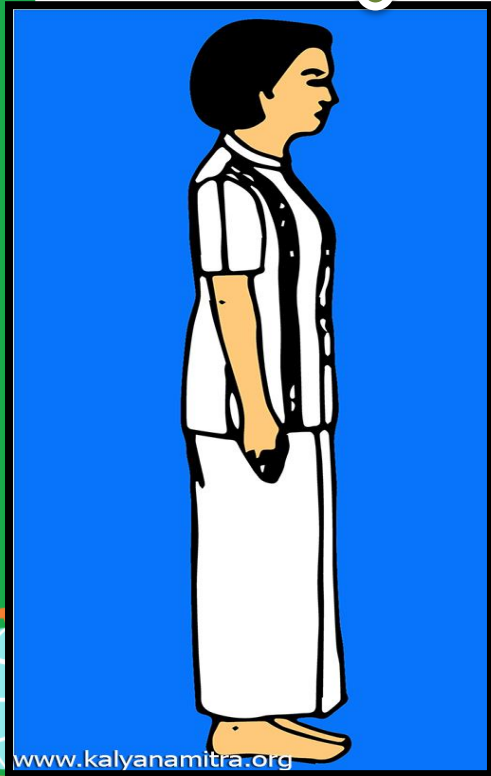
- มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ มาวางที่หน้าท้อง
- มือขวายกขึ้นช้า ๆ กุมมือซ้ายไว้
- ก้มลงมองดูเท้าที่เหยียบบพื้นอยู่

มองขึ้นมาถึงมือ แล้วเลื่อนขึ้นมาถึงปลาย

จมูกเงยหน้ามองตรง



ขั้นตอนการฝึกยืนสมาธิ



- นึกให้เห็นหน้าตัวเอง นึกต่อขึ้นไปจนถึงบน
กระหม่อม
- กลับตา นึกให้เห็นตัวเองกำลังยืนอยู่จาก
ศีรษะลงไปถึงมือและเท้า แล้วนึกมองขึ้นจาก
เท้าถึงมือจนมาถึงกระหม่อม
- นึกลงและขึ้นอย่างนี้ซ้ำ ๆ

การฝึกเดินด้วยสติ



ขั้นตอนการฝึกเดินด้วยสติ



กำหนดในใจว่า
“อยากเดินหนอ”
(กำหนดในใจเข้าไปเรื่อย ๆ)



ขั้นตอนการฝึกเดินด้วยสติ



การฝึกเดินอย่างมีสติ

- ลืมตาขึ้นช้า ๆ เห็นหนอ
- ช้ายหัน เตรียมเดินด้วยสติ
(เดินเวียนขวาตามเข็มนาฬิกา)
- ยกเท้าขวาก้าวก่อน ตามด้วย
เท้าซ้าย

ฝึกการเดินสมาธิ

ยกมือซ้าย : พร้อมกับภาวนาซ้ำ ๆ ว่า

ยกหนอ – มาหนอ – วางหนอ (วางมือซ้ายไว้ที่หน้าท้อง)

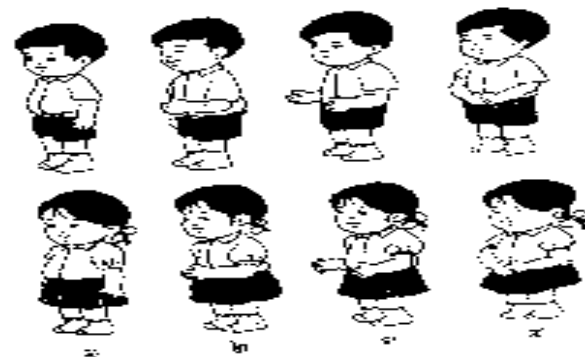
ยกมือขวา : พร้อมกับภาวนาซ้ำ ๆ ว่า

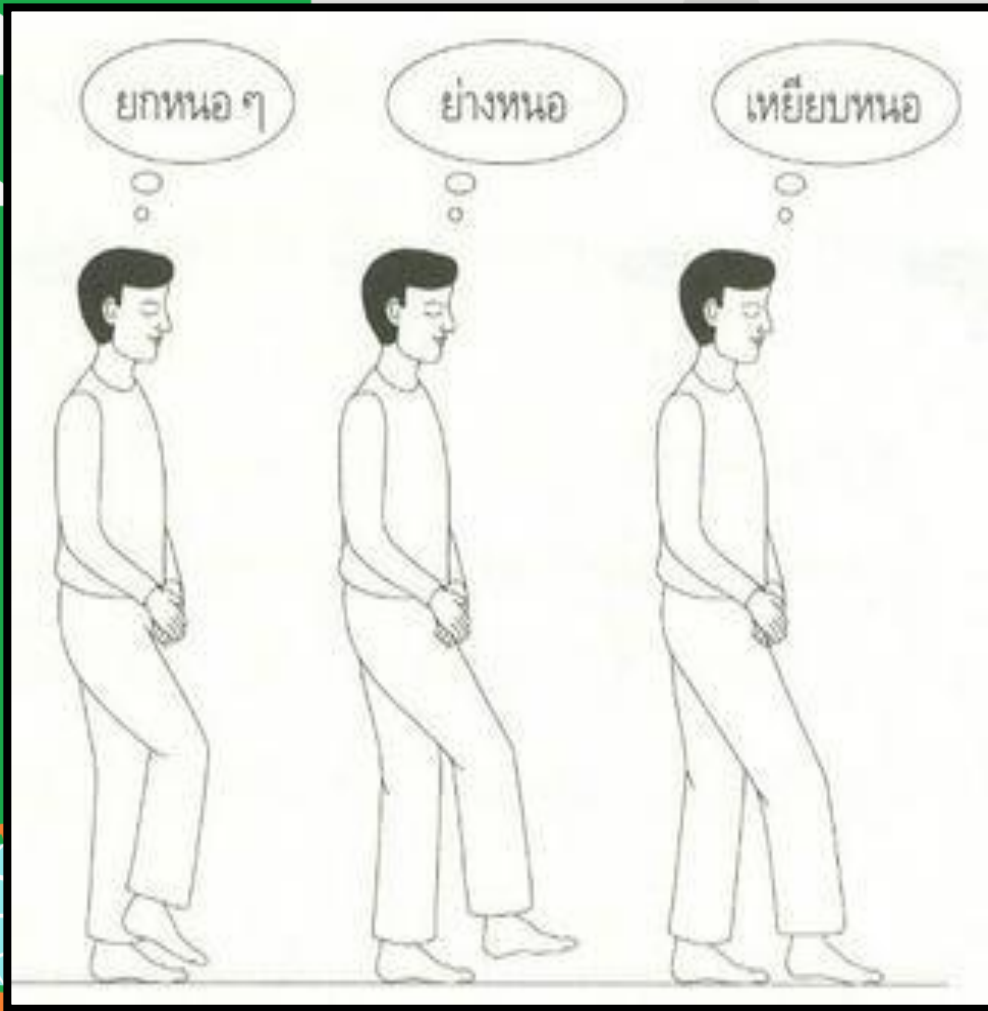
ยกหนอ – มาหนอ – วางหนอ (วางมือขวาทับข้อมือซ้าย)

อยาก – เดิน – หนอ (3 ครั้ง) ใจเตรียมพร้อม
ที่จะเดิน ตามองทางเดินห่างไป 3 – 4 ก้าว

ขวา – ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ

ซ้าย – ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ





ยกหนอ : ยกเท้าขึ้นลอยขึ้น

ย่างหนอ : เลื่อนเท้า (ที่ยก)
ไปข้างหน้าช้า ๆ แล้วนิ่ง

เหยียบหนอ : ลดเท้าลง
ให้ปลายแตะพื้นก่อน
แล้วจึงวางเต็มฝ่าเท้า

การหยุดเดินสมาธิ



เมื่อต้องการหยุดเดินให้ยืนตรง กำหนดในใจ
หรือภาวนาเบา ๆ ว่า อยาก-หยุด-หนอ (3 ครั้ง)

มือขวา ยกหนอ – ลงหนอ – ปล่อยหนอ

มือซ้าย ยกหนอ – ลงหนอ – ปล่อยหนอ



กิจกรรม

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอน
การฝึกเขียนสมาธิ (ทำลงในสมุด)



ขั้นตอนการฝึกยืนสมาธิ

[illegible]



1. ยืนตรง ปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว

2. มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ มาวางที่หน้าท้อง

3. มือขวายกขึ้นช้า ๆ กุมมือซ้ายไว้

4. ก้มลงดูเท้าที่เหยียบพื้น มองขึ้นมาถึงมือ
แล้วเลื่อนขึ้นมาถึงปลายจมูกเงยหน้ามองตรง





5. นึกให้เห็นหน้าตัวเอง นึกต่อขึ้นมาถึงบนกระหม่อม

6. หลับตา นึกให้เห็นตัวเองกำลังยืนอยู่



สรุป

การยืน เดินด้วยสติเป็น
กิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนได้มี
สมาธิและมีสติในการเรียน
ดังนั้น เราควรฝึกการยืนและเดิน
เป็นประจำ

