

รายวิชาสังคมศึกษา

รหัสวิชา สด๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การยื่น การเดิน อย่างมีสติ

ครูผู้สอน ครูนจรักษ์ สุขเจริญ

ครูสุกฤณา นกเทียน



การยืน การเดิน อย่างมีสติ



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการยืน การเดิน อย่างมีสติได้
๒. ปฏิบัติตนโดยการยืน การเดิน อย่างมีสติ
๓. เห็นคุณค่าและความสำคัญของการยืน การเดิน อย่างมีสติ







การฝึกการควบคุม กาย วาจา ใจ ด้วยอิริยาบถต่าง ๆ



การยืน และการเดิน เป็นอริยาบถที่เกิดขึ้นใน
ชีวิตประจำวันตลอดเวลา การฝึกให้มีสติใน
การเคลื่อนไหวร่างกายจึงเป็นไป**เพื่อไม่ให้ประมาทใน**
การดำเนินชีวิตและช่วยในการสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี
แก่ผู้ปฏิบัติ โดยมีวิธีการดังนี้



การยืนสมาธิอย่างมีสติ



ให้นักเรียนและครูปลายทางร่วมกัน สาธิตวิธีการยื่นสมาธิ



๑. ยืนตรง มือทั้งสองข้างแนบลำตัว



๒. มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ แล้ววางที่หน้าท้อง



๓. มือขวายกขึ้นช้า ๆ แล้วนำมากุมมือซ้าย



๔. ก้มหน้าลงมองเท้าที่เหยียบบอยู่แล้ว ค่อย ๆ เลื่อนสายตามาเรื่อย ๆ และเงยหน้าตรง



๕. หลับตาลง ให้ระลึกนึกว่าตนเองกำลังยืน





<https://www.youtube.com/watch?v=dhFt7eURm78>

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

จาก youtube ช่อง เสถียรธรรมสถาน SDS Channel

เรื่อง ดั่งดอกไม้บาน

เผยแพร่เมื่อ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๓

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=dhFt7eURm78>

การเดินสมาธิอย่างมีสติ



ให้นักเรียนและครูปลายทางร่วมกัน สาธิตวิธีการเดินสมาธิ



๑. ยืนตรง มือทั้งสองข้างแนบลำตัว



๒. มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ แล้ววางที่หน้าท้อง



๓. มือขวายกขึ้นช้า ๆ แล้วนำมากุมมือซ้าย



๔. ภาพนางว่า เห็นหนอ





๕. เตรียมเดินด้วยสติ และ
เดินเวียนขวาตามเข็มนาฬิกา
ภาวนาว่าเย็นหนอ ๓ ครั้ง
แล้วภาวนาอีกครั้งว่า
อยากเดินหนอ ๓ ครั้ง



๒. ยกเท้าขวาก่อน แล้วตามด้วยเท้าซ้าย





<https://www.youtube.com/watch?v=dhFt7eURm78>

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

จาก youtube ช่อง เสถียรธรรมสถาน SDS Channel

เรื่อง ดั่งดอกไม้บาน

เผยแพร่เมื่อ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๓

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=dhFt7eURm78>

คำถามชวนคิด

เมื่อเราฝึกทำสมาธิโดยการ ยืน และ
การเดินทางอย่างมีสติแล้ว มีประโยชน์อย่างไร



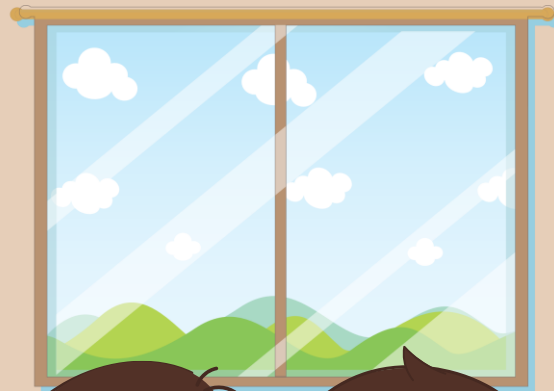
คำตอบ

ทำให้รู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่
ณ ขณะนั้น ไม่พลั้งเผลอ
และไม่เกิดอุบัติเหตุ





ชั้นปฏิบัติ



คำชี้แจง : ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๔ เรื่อง การยื่น การเดิน อย่างมีสติ



คำชี้แจง

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๔
เรื่อง การยืน การเดิน อย่างมีสติ
อย่างมีสติ



คำชี้แจงครูปลายทาง

๑. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๔
เรื่อง การยืน การเดิน อย่างมีสติ
๒. ครูเดินดูและให้ความช่วยเหลือตาม
ความเหมาะสม

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal lines, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement. The lines are evenly spaced across the entire page.

ใบงานที่ ๔



๑. วิธีปฏิบัติสมาธิในการยืนอย่างมีสติ

ตอบ

.....

.....

.....

.....

.....



๒. วิธีปฏิบัติสมาธิในการเดินอย่างมีสติ

ตอบ

.....

.....

.....

.....



๑. วิธีปฏิบัติสมาธิในการยืนอย่างมีสติ

- ตอบ๑) ยืนตรง มือทั้งสองข้างแนบลำตัว.....
-๒) มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ แล้ววางที่หน้าท้อง.....
-๓) มือขวายกขึ้นช้าแล้วนำมากุมมือซ้าย.....
-๔) ก้มหน้าลงมองเท้าที่เหยียบอยู่แล้วค่อย ๆ
- เลื่อนสายตามาเรื่อย ๆ และเงยหน้าตรง.....
-๕) หลับตาลง ให้นึกว่าตัวเองยืน



๒. วิธีปฏิบัติสมาธิในการเดินอย่างมีสติ

- ตอบ๑) ยืนตรง มือทั้งสองข้างแนบลำตัว.....
-๒) มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ แล้ววางที่หน้าท้อง.....
-๓) มือขวายกขึ้นช้าแล้วนำมากุมมือซ้าย.....
-๔) ภาวนาว่า เห็นหนอ
-๕) เตรียมเดินด้วยสติ และเดินเวียนขวาตามเข็มนาฬิกา ภาวนาว่า
ยืนหนอ ๓ ครั้ง แล้วภาวนาอีกครั้งว่า อยากเดินหนอ ๓ ครั้ง
-๖) ยกเท้าขวาก่อน แล้วตามด้วยเท้าซ้าย



สรุปบทเรียน



การยืน การเดิน เป็นอิริยาบถที่เกิดขึ้น
ในชีวิตประจำวันตลอดเวลา การฝึกให้มีสติใน
การเคลื่อนไหวร่างกายจึงเป็นไปเพื่อไม่ให้ประมาท
ในการดำเนินชีวิต และช่วยในการสร้างเสริม
บุคลิกภาพที่ดีแก่ผู้ปฏิบัติ



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การนั่ง การนอน อย่างมีสติ



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๕

เรื่อง การนั่ง การนอน อย่างมีสติ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

