

# รายวิชาสังคมศึกษา

รหัสวิชา สด๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การนั่ง การนอน อย่างมีสติ

ครูผู้สอน ครูนจรักษ์ สุขเจริญ

ครูสุกฤณา นกเทียน



# การนั่ง การนอน อย่างมีสติ



# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการนั่ง การนอน อย่างมีสติได้
๒. ปฏิบัติตนโดยการนั่ง การนอน อย่างมีสติได้
๓. เห็นคุณค่าและเห็นความสำคัญของการนั่งและนอนอย่างมีสติ





ความหมายของการฝึก  
การควบคุม กาย วาจา ใจ



การนั่ง การนอน เป็นอิริยาบถที่เกิดขึ้น

ในชีวิตประจำวันตลอดเวลา การฝึกให้มีสติ

ในการเคลื่อนไหวร่างกายจึงเป็นไปเพื่อไม่ให้ประมาท

ในการดำเนินชีวิต และช่วยในการสร้างเสริมบุคลิกภาพ

ที่ดีแก่ผู้ปฏิบัติ โดยมีวิธีการดังนี้



# การนั่งสมาธิอย่างมีสติ



ให้นักเรียนและครูปลายทาง  
ร่วมกันสาธิตการนั่งสมาธิ





๑. ปฏิบัติเบื้องต้นในทำยืน  
สมาธิ โดยกำหนดในใจว่า  
อยากนั่งหนอ





๒. มือขวา ยกลงซ้าย ๆ  
ปล่อยมือข้างลำตัว  
มือซ้าย ยกลงซ้าย ๆ  
ปล่อยลงไปข้างลำตัว





๓. เลื่อนเท้าซ้ายถอยหลัง  
ค่อย ๆ ย่อตัวลงช้า ๆ  
จนเข่าลงถึงพื้น  
ส่วนมือซ้ายเท้าพื้น  
แล้วลงนั่งขัดสมาธิ



# ๔. มือขวาจับข้อเท้าขวา มาวางไว้ที่หน้าตัก มือซ้ายยกเข้ามาหงายวางลงบนมือซ้าย





๕. นั่งตัวตรง หลังตา  
กำหนดลมหายใจ พอง - ยุบ  
ไปเรื่อย ๆ ให้ใจสงบ





เสถียรธรรมสถาน

<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>

# การนอนสมาธิอย่างมีสติ





# ให้นักเรียนและครูปลายทาง ร่วมกันสร้างสถานการณ์อนาถา





# ๑. นั่งพับเพียบ ขาซ้ายทับขวา





๒. ให้อยกมือซ้าย  
มาวางไว้ที่หน้าท้อง



๓. หลังจากนึ้นมือขวาเท้าพื้น  
เอนตัวลงนอน และ กำหนดลมหายใจ  
พอง -ยุบ ไปเรื่อย ๆ ให้ใจสงบ





เสถียรธรรมสถาน

<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

เมื่อเราฝึกทำสมาธิโดยการนั่ง และ นอน  
อย่างมีสติแล้ว มีประโยชน์อย่างไร



# คำตอบ

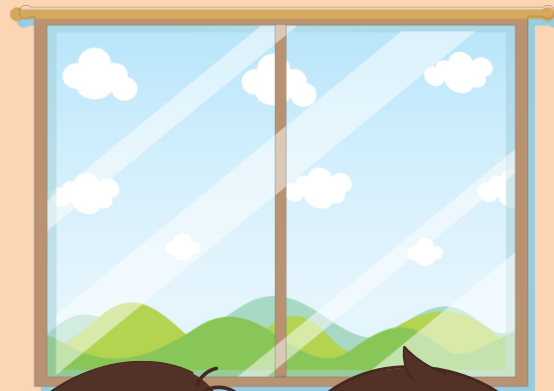
ทำให้รู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่  
ณ ขณะนั้น ไม่พลั้งเผลอ  
และไม่เกิดอุบัติเหตุ







# ชั้นปฏิบัติ



คำชี้แจง : ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๕  
เรื่อง การนั่ง การนอน อย่างมีสติ



# คำชี้แจง

## คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๕  
เรื่อง การนั่ง การนอน อย่างมีสติ  
อย่างมีสติ



## คำชี้แจงครูปลายทาง

๑. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๕  
เรื่อง การนั่ง การนอน อย่างมีสติ
๒. ครูเดินดูและให้ความช่วยเหลือตาม  
ความเหมาะสม

ใบงานที่ ๕ เรื่อง การนั่ง การนอน อย่างมีสติ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พหุจิตแจ่มใส  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การนั่ง การนอน อย่างมีสติ  
รายวิชา สังคมศึกษา รหัส ส๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง: ให้นักเรียนบอกวิธีการปฏิบัติสมาธิการนั่ง การนอน อย่างมีสติ

๑. วิธีปฏิบัติสมาธิในการนั่งอย่างมีสติ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

# ใบงานที่ ๕



๒. วิธีปฏิบัติสมาธิในการนอนอย่างมีสติ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

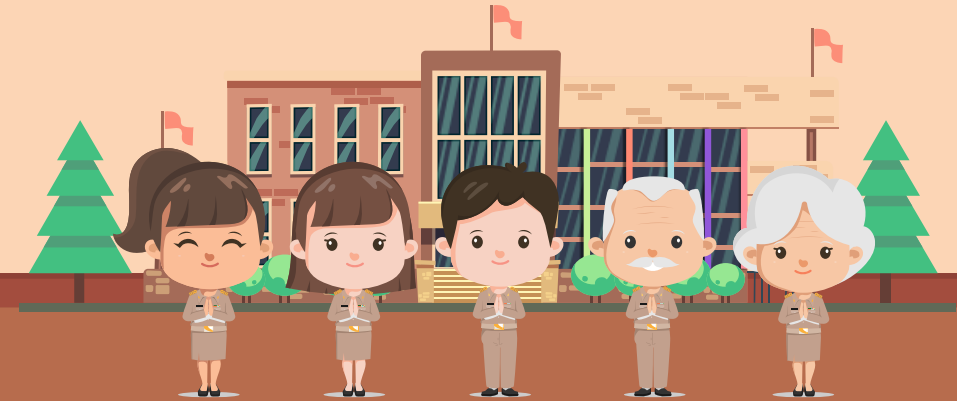
.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

# ใบงานที่ ๕



# ๑. วิธีปฏิบัติสมาธิในการนั่งอย่างมีสติ

ตอบ

.....

.....

.....

.....

.....



## ๒. วิธีปฏิบัติสมาธิในการนอนอย่างมีสติ

ตอบ

.....

.....

.....

.....



# ๑. วิธีปฏิบัติสมาธิในการนั่งอย่างมีสติ

ตอบ .....๑) ปฏิบัติเบื้องต้นในทำสมาธิ โดยกำหนดในใจว่า  
อยากนั่งหนอ.....

.....๒) มือขวา ยกลงซ้าย ๆ ปล่อยมือข้างลำตัว  
มือซ้าย ยกลงซ้าย ๆ ปล่อยลงไปข้างลำตัว.....

.....๓) เลื่อนเท้าซ้ายถอยหลัง ค่อย ๆ ย่อตัวลงซ้าย ๆ  
จนเข้าลงถึงพื้นส่วนมือซ้ายเท้าพื้น แล้วลงนั่งขัดสมาธิ.....





## ๑. วิธีปฏิบัติสมาธิในการนั่งอย่างมีสติ

ตอบ .....๔) มือขวาจับข้อเท้าขวา มาวางไว้ที่หน้าตัก มือซ้ายยก

เข้ามาหงายวางลงบนมือซ้าย.....

.....๕) นั่งตัวตรง หลังตา กำหนดลมหายใจ พอง – ยุบ

ไปเรื่อย ๆ ให้ใจสงบ.....



## ๒. วิธีปฏิบัติสมาธิในการเดินอย่างมีสติ

ตอบ .....๑) นั่งพับเพียบ ขาช้ายทับขาขวา.....

.....๒) ให้อยกมือซ้ายมาวางไว้ที่หน้าท้อง.....

.....๓) หลังจากนั้นมือขวาเท้าพื้น เอนตัวลงนอน และ  
กำหนดลมหายใจ พอง -ยุบ ไปเรื่อย ๆ ให้ใจสงบ.....



# สรุปบทเรียน



## การนั่ง นอนเป็นอิริยาบถที่เกิดขึ้น

ในชีวิตประจำวันตลอดเวลา การฝึกให้มีสติ  
ในการเคลื่อนไหวร่างกายจึงเป็นไปเพื่อไม่ให้  
ประมาทในการดำเนินชีวิต และ  
ช่วยในการสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดีแก่ผู้ปฏิบัติ



# บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การกำหนดรู้ทางอายตนะทั้ง ๖



# สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๖

เรื่อง การกำหนดรู้ทางอายตนะทั้ง ๖

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

