

รายวิชาสังคมศึกษา

รหัสวิชา สด๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง การพัฒนาจิตกำหนดความรู้สึก

ครูผู้สอน

ครูวรพรรณ ศรีอรุณ

ครูจิติรัตน์ ดิษฐวงศ์



จุดประสงค์การเรียนรู้



๑.

บอกการฝึกกำหนดความรู้สึกด้วยอายตนะภายในและอายตนะภายนอกได้

๒.

จำแนกประเภทของอายตนะภายในและอายตนะภายนอกได้
และวิเคราะห์สถานการณ์ของการฝึกกำหนดความรู้สึกด้วยอายตนะภายใน
และอายตนะภายนอกได้

๓.

ตระหนักและเห็นความสำคัญของการฝึกกำหนดความรู้สึกด้วยอายตนะ
ภายในและอายตนะภายนอก





??

คำถามชวนคิด



นักเรียนรับรู้การมองเห็น
ผ่านอวัยวะส่วนใดในร่างกาย

??



ตา



สมมติว่านักเรียนได้กลิ่นอาหาร
ระหว่างเดินไปโรงอาหาร นักเรียนรับรู้
เรื่องกลิ่นผ่านอวัยวะส่วนใดในร่างกาย

??



จุ่มก



การพัฒนาจิต

กำหนดความรู้ลึก



การฝึกกำหนดความรู้สึ

คือ การฝึกอวัยวะของร่างกายรับรู้สิ่งต่าง ๆ
ที่อยู่รอบตัวทำให้มีสติ และไม่ประมาท
ในการดำเนินชีวิต





ตา มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ภายนอก
ดูให้รู้ว่าเห็นอะไร สามารถบอกได้



หู ฟังเสียง ตั้งใจฟังว่าเป็นเสียงอะไร
เรื่องที่ฟังมีสาระสำคัญอย่างไร



จมูก ดมกลิ่น เมื่อได้กลิ่นก็ตั้งใจ
รู้ว่ากลิ่นอะไร เช่น กลิ่นหอมของดอกมะลิ
กลิ่นเหม็นจากถังขยะ



ลิ้น ลิ้นรส รับรู้รสชาติของอาหาร
เช่น น้ำตาลมีรสหวาน เกลือมีรสเค็ม



กาย สัมผัส เมื่อร่างกายสัมผัสสิ่งใด
รับรู้ว่ามีลักษณะอย่างไร
เช่น น้ำแข็งเย็น ก้อนหินแข็ง



ใจ รับรู้สภาพแวดล้อมต่าง ๆ
ที่เกิดขึ้น เช่น ดีใจ เสียใจ

กำหนดความรู้สึกด้วยอายตนะ

อายตนะ (อ่านว่า อายะตะนะ) หมายถึง
สิ่งที่ เป็นสื่อสำหรับติดต่อกัน ทำให้เกิดความรู้สึกขึ้น

แบ่งเป็น ๒ อย่างคือ

อายตนะภายใน และอายตนะภายนอก



อายตนะภายใน

คือ อวัยวะที่ทำหน้าที่รับรู้





ที่มาของภาพ

<https://pixabay.com/th>

<https://th.pngtree.com>

<https://www.thaipng.com/png-ddi7pr>

<https://www.uidownload.com/th/vector-bnjye>

<https://th.lovepik.com/image-๔๐๐๒๒๕๓๗/heart-shaped.html>

อายตนะภายนอก

คือ สิ่งรอบกายที่ถูกรับรู้



อารมณ์



รูป



เสียง



กลิ่น



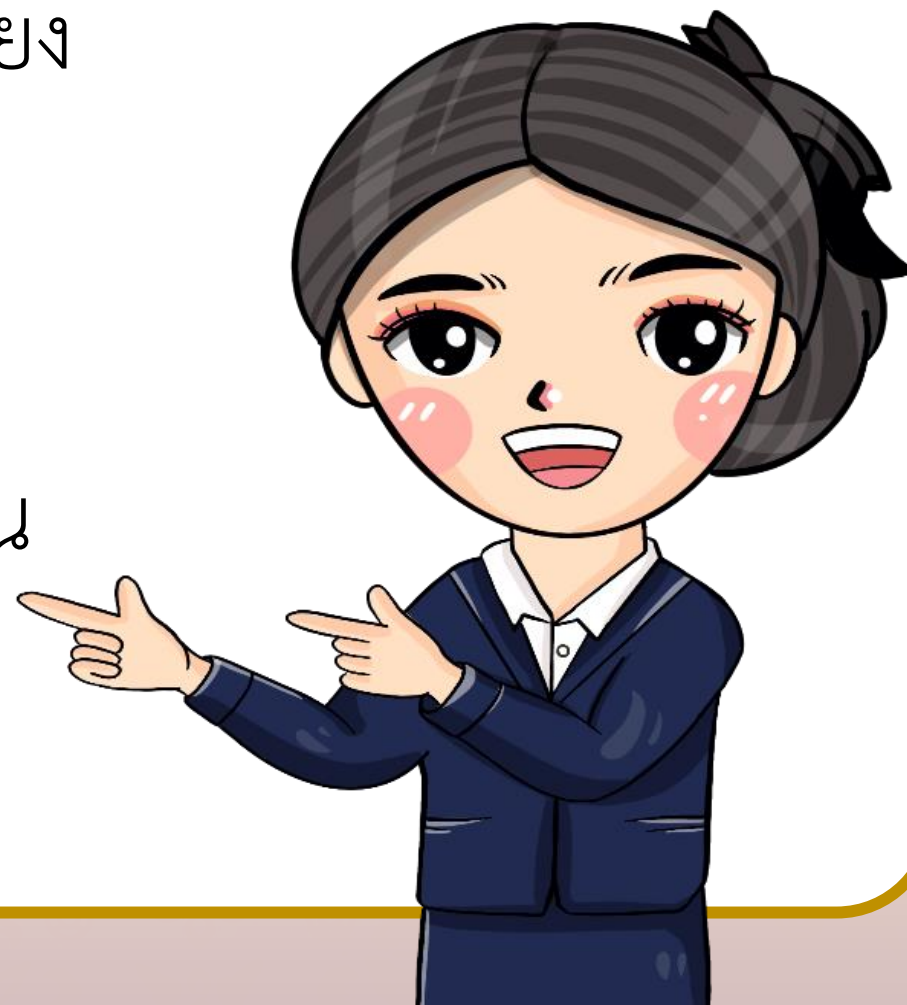
รส



อายตนะ
ภายนอก



สิ่งที่ถูกต้องกาย



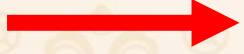
อายตนะภายใน



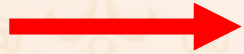
ตา



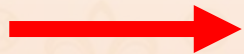
หู



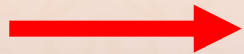
จมูก



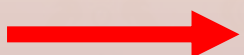
ลิ้น



กาย



ใจ



อายตนะภายนอก

รูป

เสียง

กลิ่น

รส

สิ่งที่ถูกต้องกาย

อารมณ์



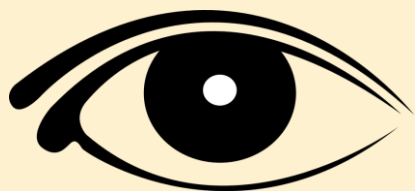
เกมอายตนะ

ให้นักเรียนแยกประเภทอายตนะภายใน
และอายตนะภายนอก โดยอ่าน
และเลือกตอบคำถาม



ข้อ ๑

ก.



ตา

ข.



จมูก

ค.



รูป

ข้อใดเป็นอายตนะ
ภายนอก



ก.



ลิ้น

ข.



เสียง

ค.



อารมณ์

ข้อ ๒

ให้นักเรียนเลือก
ว่าข้อใดเป็นอายตนะ
ภายนอกบ้าง



ข้อ ๓

ก.



รส

ข.



หู

ค.



กลิ่น

ข้อใดเป็นอายตนะ
ภายใน



ก.



กาย

ข.



สิ่งที่ถูกต้องกาย

ค.



ใจ

ข้อ ๔

ให้นักเรียนเลือก
ว่าข้อใดเป็นอายตนะ
ภายในบ้าง



๕ ชั้นปฏิบัติ



คำชี้แจงนักเรียน

๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อทำใบงาน แบ่งกลุ่มตามความเหมาะสมของชั้นเรียนให้เท่ากัน
๒. นักเรียนและสมาชิกในกลุ่มทำใบงานที่ ๗ เรื่อง การพัฒนาจิตกำหนดความรู้สึกลึก
๓. นักเรียนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน



คำชี้แจงครูปลายทาง

๑. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อทำใบงาน แบ่งกลุ่มตามความเหมาะสมของชั้นเรียนให้เท่ากัน
๒. ครูให้นักเรียนและสมาชิกในกลุ่มทำใบงานที่ ๗ เรื่อง การพัฒนาจิตกำหนดความรู้สึกลึก
๓. ครูให้นักเรียนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
๔. ครูเดินดูและให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม

ใบงานที่ ๗

เรื่อง การพัฒนาจิตกำหนดความรู้สึก

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ว่าเป็นการรับรู้อายตนะส่วนใดในร่างกาย



๑. ทุกครั้งที่แก้วร้องเพลงมาร์ชของโรงเรียน แก้วจะเปล่งเสียงออกมาให้ดัง
เพื่อแสดงความภาคภูมิใจในโรงเรียนของตนเอง

.....

.....

๒. กล้านั่งที่สวนสาธารณะ เพราะกล้าชอบสุดดมอากาศบริสุทธิ์และดอกไม้ที่อยู่
ในสวน กล้ารับรู้ความรู้สึกของอายตนะส่วนใดในร่างกาย

.....

.....



๓. ในตอนเช้าของวันพระ กานต์มักจะไต่ยีนที่วัดเปิดธรรมะ กานต์รับรู้ความรู้สึก
ของอายตนะส่วนใดในร่างกาย

.....

.....

๔. ปอยเป็นผู้ตัดสินการทำอาหาร ปอยจะต้องชิมอาหารเพื่อเลือกคนที่มีฝีมือดี เพื่อคัดเลือก
คนเข้าไปเป็นเชฟที่ดีที่สุดในโรงแรม ปอยรับรู้ความรู้สึกของอายตนะส่วนใดในร่างกาย

.....

.....



๕. แป้งเป็นช่างทอผ้า ในการทอผ้า แป้งจะต้องใช้มือทอ ไม่ได้ใช้เครื่องจักร
แป้งรับรู้ความรู้สึกของอายตนะส่วนใดในร่างกาย

.....

.....

๖. เปาเป็นกรรมการแข่งขันกีฬากีฬา เมื่อนักกีฬาเข้าเส้นชัย เปาจะต้องตัดสิน
คนที่เข้าเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ เปารับรู้ความรู้สึกของอายตนะส่วนใดในร่างกาย

.....

.....



เฉลยใบงานที่ ๗

เรื่อง การพัฒนาจิตกำหนดความรู้สึกรัก



๑. ทุกครั้งที่แก้วร้องเพลงมาร์ชของโรงเรียน แก้วจะเปล่งเสียงออกมาให้ดัง
เพื่อแสดงความภาคภูมิใจในโรงเรียนของตนเอง

- ได้รับความรู้สึกายตนะภายในคือ ใจ.....
- ได้รับความรู้สึกายตนะภายนอกคือ อารมณ์.....

๒. กล้านั่งที่สวนสาธารณะ เพราะกล้าชอบสุดดมอากาศบริสุทธิ์และดอกไม้ที่อยู่
ในสวน กล้าได้รับความรู้สึกายตนะส่วนใดในร่างกาย

- ได้รับความรู้สึกายตนะภายในคือ จมูก.....
- ได้รับความรู้สึกายตนะภายนอกคือ กลิ่น.....



๓. ในตอนเช้าของวันพระ กานต์มักจะไต่ยีนที่วัดเปิดธรรมะ กานต์รับรู้ความรู้สึกของอายตนะส่วนใดในร่างกาย

- ได้รับรู้ความรู้สึกอายตนะภายในคือ หู.....
- ได้รับรู้ความรู้สึกอายตนะภายนอกคือ เสียง.....

๔. ปอยเป็นผู้ตัดสินการทำอาหาร ปอยจะต้องชิมอาหารเพื่อเลือกคนที่มีฝีมือดี เพื่อคัดเลือกคนเข้าไปเป็นเชฟที่ดีที่สุดในโรงแรม ปอยรับรู้ความรู้สึกของอายตนะส่วนใดในร่างกาย

- ได้รับรู้ความรู้สึกอายตนะภายในคือ ลิ้น.....
- ได้รับรู้ความรู้สึกอายตนะภายนอกคือ รส.....



๕. แป้งเป็นช่างทอผ้า ในการทอผ้า แป้งจะต้องใช้มือทอ ไม่ได้ใช้เครื่องจักร
แป้งรับรู้ความรู้สึกของอายตนะส่วนใดในร่างกาย

- ได้รับรู้ความรู้สึกอายตนะภายในคือ กาย.....
- ได้รับรู้ความรู้สึกอายตนะภายนอกคือ สิ่งที่ถูกต้องกาย.....

๖. เปาเป็นกรรมการแข่งขันกีฬากีฬา เมื่อนักกรีฑาเข้าเส้นชัย เปาจะต้องตัดสิน
คนที่เข้าเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ เปารับรู้ความรู้สึกของอายตนะส่วนใดในร่างกาย

- ได้รับรู้ความรู้สึกอายตนะภายในคือ ตา.....
- ได้รับรู้ความรู้สึกอายตนะภายนอกคือ รูป.....



สรุปบทเรียน





การพัฒนาจิตกำหนดความรู้สึกร

อายตนะภายใน

อายตนะภายนอก

เมื่อ  เห็นรูป

 ฟังเสียง

 ดมกลิ่น

 ลิ้มรส

 สัมผัสสิ่งที่มากระทบ

 รับรู้อารมณ์



??

คำถามปิดท้าย

การมีความรู้ลึกจึรับรู้อายตนะ
สามารถฝึกกำหนดความรู้ลึกนี้
ให้เกิดการพัฒนาจิตได้อย่างไร

??



แนวคำตอบ ฝึกการฟังเพลงธรรมะ
เพื่อให้จิตใจเกิดความสงบสุข



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

ฝึกกำหนดความรู้สึก

