

รายวิชาสังคมศึกษา

รหัสวิชา ส๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง ฝึกกำหนดความรู้สึก

ครูผู้สอน

ครูวรรณ ศรีอรุณ

ครูจิติรัตน์ ดิษฐวงศ์



จุดประสงค์การเรียนรู้



๑.

บอกการฝึกกำหนดรู้ในความรู้สึกที่ตนเองปฏิบัติได้

๒.

ปฏิบัติการฝึกกำหนดรู้ในความรู้สึกได้

๓.

เห็นความสำคัญของการฝึกกำหนดรู้ในความรู้สึก



การพัฒนาจิตกำหนดความรู้สึก

อายตนะภายใน

อายตนะภายนอก


เมื่อ  เห็นรูป

 ฟังเสียง

 ดมกลิ่น

 ลิ้มรส

 สัมผัสสิ่งที่มากระทบ

 รับรู้อารมณ์

??

คำถามชวนคิด





??

สมมติว่านักเรียนกำลังนั่งเรียน
อยู่ในห้อง ระหว่างที่เรียนนั้น
มีเสียงเพลงที่ดังมากมาจาก
ด้านนอก ทำให้นักเรียนเกิด
ความรู้สึกขึ้นจากอายตนะอะอะไรคะ



อายตนะภายนอก
(เสียง)



หูของนักเรียนคืออายตนะ
อะไรคะ

??



หุ คือ อายตนะภายใน



นักเรียนอยากทราบวิธีการที่ทำให้
จิตใจของเราสงบ โดยปราศจาก
ความโกรธ และความรำคาญ
จากเสียงเพลงที่ดังหรือไม่

??



ต้องการทราบ



อายตนะภายใน

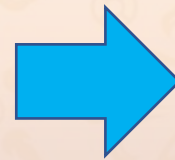


อายตนะภายนอก

วิญญาณ(ความรู้แจ้งทางอารมณ์)



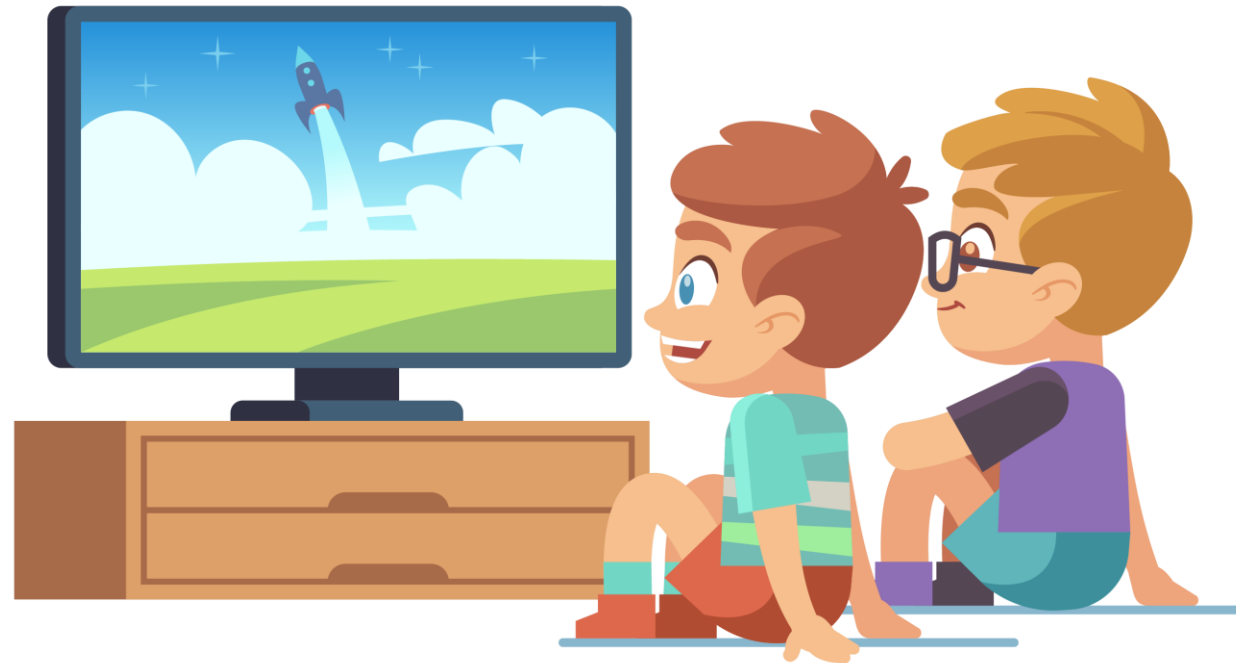
ผัสสะ(ทำให้เราเกิดความรู้สึก)



ที่เรียกว่า “เวทนา”



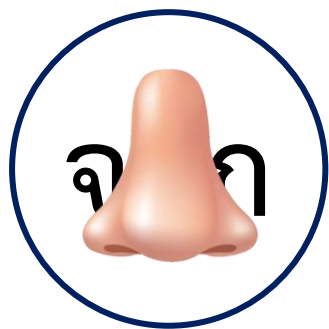
มีความสุข มีความทุกข์ รู้สึกเฉย ๆ



+ มองเห็นสิ่งที่ชอบ + วิญญาณ > ผัสสะ > เวทนา (สุข)
ตาของเราได้มองในสิ่งที่ชอบมันก็จะเกิดความสุข



+ มองเห็นสิ่งที่ไม่ชอบ + วิญญาน > ผัสสะ > เวทนา (ทุกข์)
ตาของเราได้มองในสิ่งที่ไม่ชอบมันก็จะเกิดความทุกข์

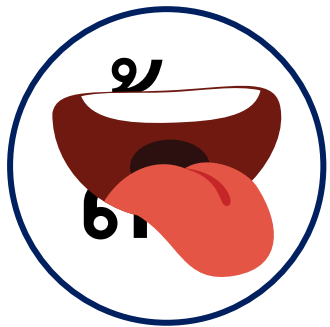


+ ได้กลิ่นหอม + วิญญาณ > ผัสสะ > เวทนา (สุข)

จมูกของเราได้กลิ่นที่ชอบมันก็จะเกิดความสุข

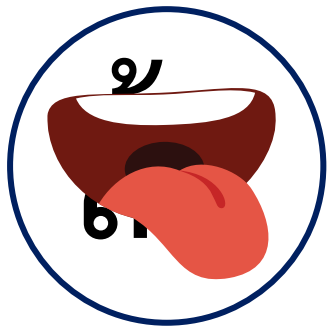


+ ใต้กลิ่นเหม็น + วิญญาณ > ผัสสะ > เวทนา (ทุกข์)
จมูกของเราใต้กลิ่นที่ไม่ชอบมันก็จะเกิดความทุกข์



+ อาหารอร่อย + วิญญาณ > ผัสสะ > เวทนา (สุข)

ลิ้นของเราได้ลิ้มรสอาหารอร่อยมันก็จะเกิดความสุข

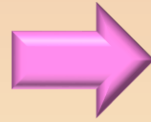


+ อาหารไม่อร่อย + วิญญาณ > ผัสสะ > เวทนา (ทุกข์)
ลิ้นของเราได้ลิ้มรสอาหารไม่อร่อยมันก็จะเกิดความทุกข์

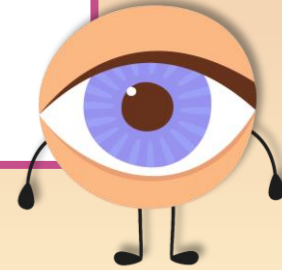
ฝึกกำหนดความรู้สึก



ฝึกกำหนดความรู้สึก



ฝึกการเห็น



➔ หลับตา ระลึกรถึงตา

ภาวนาว่า ตาหนอ...

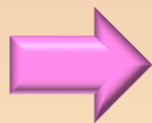
➔ สීමตาຂັນ  

ภาวนาว่า สීමตาหนอ...

“ตามองดูอะไร ก็ภาวนาถึงสิ่งนั้น
เช่น มองดูกระดานหน้าชั้นเรียน
ภาวนาว่า เห็นกระดานหนอ...”



ฝึกกำหนดความรู้สึก



ฝึกการได้ยิน



➔ หลับตา ระลึกรถึงหู

ภาวนาว่า หูหนอ...

➔ สัมผัสขึ้นตั้งใจฟัง



ภาวนาว่า ได้ยินหนอ...

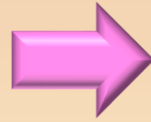
“หูฟังเสียงอะไร ก็ภาวนาถึงเสียงนั้น

เช่น ฟังเสียงแมวร้อง

ภาวนาว่า ได้ยินเสียงแมวร้องหนอ...”



ฝึกกำหนดความรู้สึก



ฝึกการได้กลิ่น



➔ หลับตา ระลึกรถึงจมูก

ภาวนาว่า จมูกหนอ...

➔  สูดลมหายใจเข้าออก

ภาวนาว่า หายใจเข้าหนอ... หายใจออกหนอ...

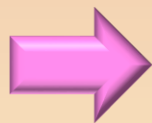
“จมูกได้กลิ่นอะไร ก็ภาวนาถึงกลิ่นนั้น

เช่น ได้กลิ่นหอมของดอกไม้

ภาวนาว่า กลิ่นหอมของดอกไม้หนอ...”



ฝึกกำหนดความรู้สึก



ฝึกการลิ้มรส



➔ หลับตา ระลึกรถึงลิ้น

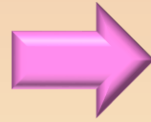
ภาวนาว่า ลิ้นหนอ...

➔ เมื่อ  ลิ้มรสกับอาหาร ภาวนาว่า ได้รสหนอ...

“ลิ้นได้ลิ้มรสอะไร ก็ภาวนาถึงรสนั้น
เช่น ได้ลิ้มรสอาหารที่อร่อย
ภาวนาว่า อร่อยหนอ...”



ฝึกกำหนดความรู้สึก



ฝึกการสัมผัส



➔ หลับตา ระลึกร่างกาย

ภาวนาว่า **กายหนอ...**

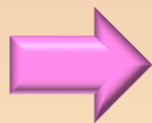
➔ เมื่อกาย  สัมผัสกับอะไร

ภาวนาว่า **การสัมผัสหนอ...**

“กายได้สัมผัสกับอะไร ก็ภาวนาถึงสิ่งนั้น
เช่น ในมือของเราถือแก้วน้ำที่มีความเย็น
ภาวนาว่า สัมผัสความเย็นหนอ...”



ฝึกกำหนดความรู้สึก



ฝึกการรับรู้ทางจิตใจ



➔ หลับตา ระลึกรถึงใจตนเอง

ภาวนาว่า ใจหนอ...

➔ เมื่อใจรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง ภาวนาว่า อารมณ์หนอ...

“ใจรับรู้กับอารมณ์อะไร ก็ภาวนาถึงสิ่งนั้น
เช่น ฟังเพลงแล้วรู้สึกอารมณ์ดี มีความสุข
ภาวนาว่า อารมณ์ดี มีความสุขหนอ...”





??

คำถามทบทวน



การระลึกถึงดวงตา
ใช้คำภาวนาว่าอย่างไร

??



ตาหนอ...



หากนักเรียนมองเห็นนก
ใช้คำภาวนาว่าอย่างไร

??



เห็นนกหนอ...



หากนักเรียนได้กลิ่นหอม
ของดอกไม้ ใช้คำภาวนา
ว่าอย่างไร

??



หอมดอกไม้หนอ...



๕ ชั้นปฏิบัติ



กิจกรรมฝึกการกำหนดความรู้สึกรัก

ให้นักเรียนฝึกการกำหนดความรู้สึกรักดังต่อไปนี้

๑. ฝึกกำหนดความรู้สึกรักการมองเห็น ๓ นาที
๒. การฝึกกำหนดความรู้สึกรักการได้ยิน ๓ นาที
๓. การฝึกกำหนดความรู้สึกรักการสัมผัส ๓ นาที



ให้นักเรียนฝึกการกำหนดความรู้สึกลงต่อไปนี้



๑. ฝึกกำหนดความรู้สึก
การมองเห็น ๓ นาที



ที่มาของภาพ <https://pixabay.com/th/photos/ดอกกุหลาบ-ดอกไม้-ตูมดอกกุหลาบ-6388443>

ที่มาของภาพ <https://pixabay.com/th/illustrations/ดอกกุหลาบ-ดอกกุหลาบตูม-กุหลาบสีแดง-5078558>

ที่มาของภาพ <https://pxhere.com/th/photo/1049570>

ให้นักเรียนฝึกการกำหนดความรู้สึกดังต่อไปนี้



๒. ฝึกกำหนดความรู้สึก
การได้ยิน ๓ นาที

ให้นักเรียนฝึกการกำหนดความรู้สึกดังต่อไปนี้



๓) ฝึกกำหนดความรู้สึก

การสัมผัส ๓ นาที

(ครูให้นักเรียนยืนอย่างสงบนิ่ง)

สรุปบทเรียน



การฝึกกำหนดรู้ความรู้สึก
นอกจากจะทำให้สงบแล้ว
ยังทำให้รู้จักระมัดระวัง
เพราะรู้ตนเองที่กำลังทำอะไรอยู่
ความผิดพลาดก็จะไม่เกิดขึ้น





??

คำถามปิดท้าย



จากที่เราได้ฝึกกำหนดความรู้สึก
นักเรียนคิดว่าประโยชน์ของการ
ฝึกกำหนดความรู้สึก มีอะไรบ้าง

??



แนวคำตอบ ทำให้จิตใจสงบ

จิตใจไม่ฟุ้งซ่านและปรุ่งแต่งไปในเรื่องอื่น
ท้ายสุดคือทำให้เรามีสติอยู่กับปัจจุบัน



การฝึกกำหนดความรู้สึกละเอียด
ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักเรียนอย่างไร

??



แนวคำตอบ ทำให้มีประโยชน์ต่อการเรียนหนังสือ
อย่างมาก เพราะว่าจะช่วยให้มีความจำดี มีความ
ละเอียดรอบคอบในการทำงาน รวมทั้งมีปัญญาที่
ฉลาดหลักแหลม คิดวิเคราะห์ในเรื่องต่าง ๆ ได้ไว



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

พัฒนาจิตให้เรียนดี

