

รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

รหัสวิชา ส๒๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พระพุทธศาสนา

เรื่อง อานาปานสติ

ครูผู้สอน ครูภากร อุปการแก้ว





นำเสนอกิจกรรม

ตำนานนักธรรมแห่งธรรมจักร





มีตติวันทุกชาดก





ราโชวาทชาดก





พระสารีบุตร





พระโมคคัลลานะ





พระมหาธรรมราชาที่ ๑

(ลิไท)





สมเด็จพระสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส





กิจกรรม

ถ้าใจเราควบคุมได้...

ชีวิตจะง่ายขึ้น





ลมหายใจ



หายใจรูปแบบที่ ๑

หายใจเข้าออกเร็ว ๆ

๕ ครั้งติดต่อกัน



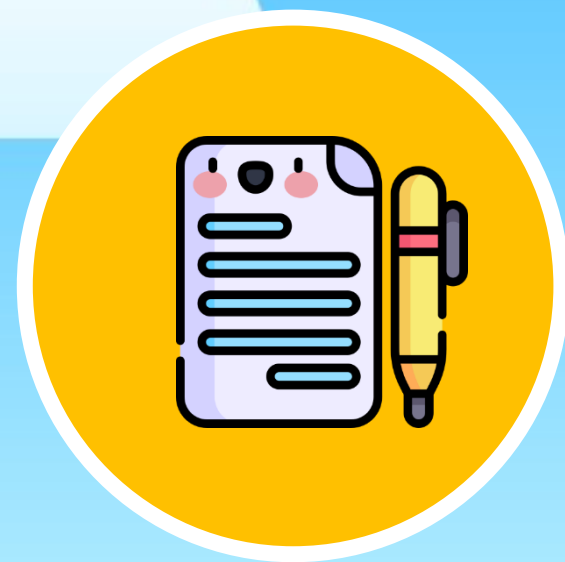


หายใจรูปแบบที่ ๒

หายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ

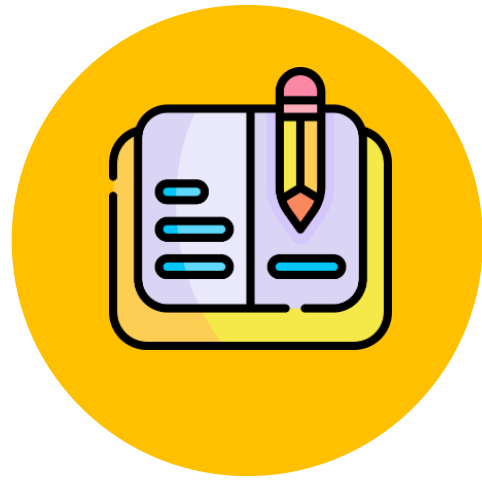
๕ ครั้งติดต่อกัน





อานาปานสติ





อานาปานสติ

การทำอานาปานสติ คือ หายใจเข้าให้รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกให้รู้ว่าหายใจออก เมื่อความคิดไหลไป ให้ดึงกลับมาอยู่กับลมหายใจ ทำแบบนี้ซ้ำๆ บ่อยๆ จะเป็นการฝึกให้จิตไม่ยึดติดกับอารมณ์ เมื่อโกรธ ก็หยุดโกรธได้ง่าย ได้เร็ว เพราะไม่ปล่อยจิตไหลไปกับความโกรธ ดึงจิตกลับมาอยู่กับลมหายใจ ความโกรธก็ดับไปเมื่อดีใจ ก็ไม่ดีใจจนหลงไปกับความดีใจ จนลืมตัว ดึงจิตกลับมาอยู่กับลมหายใจ



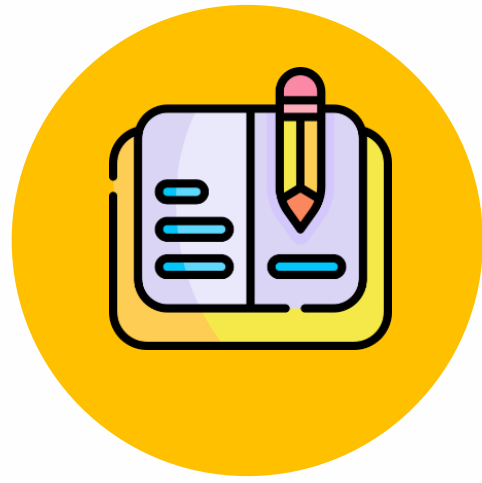
อานาปานสติ

วัตถุประสงค์ของการทำอานาปานสติเพื่อดึงเราออกจากโลกของความคิด เพราะเราต้องไม่ลืมว่า เวลาที่เรามีความทุกข์ เรามักเข้าใจว่า ทุกข์เพราะคนนั้นคนนี้ ทุกข์เพราะเรื่องนั้นเรื่องนี้ ความจริงแล้วเราทุกข์เพราะความคิดของเรา ใครก็ตามที่ออกจากโลกของความคิดไม่ได้ ก็จะพบกับความทุกข์อยู่ตลอดเวลา เพราะความคิดตามหลอกหลอนเราไปทุกที่



อานาปานสติ

การทำอานาปานสตินั้น แม้ว่าในขณะที่เราจะพยายามสร้างความรู้สึกตัวให้ระลึกรอยู่กับลมหายใจ แต่ความคิดก็จะเกิดขึ้น เมื่อความคิดเกิดให้เราดึงกลับมาอยู่กับลมหายใจ ต่อไปเมื่อความคิดเกิดอีก ก็ดึงกลับมาอยู่กับลมหายใจ



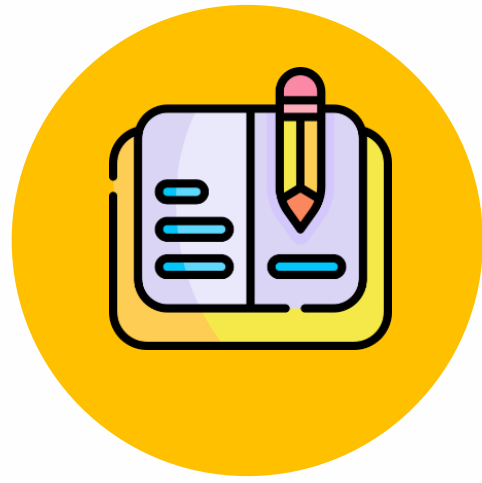
อานาปานสติ

การฝึกทำเช่นนี้บ่อยๆ จะส่งผลให้จิตเรา มองเห็นว่าความคิด
เกิดขึ้นเองตลอดเวลา เราบังคับความคิดไม่ให้เกิดไม่ได้ ความคิด
ต่างๆ มีผุดขึ้นมาเอง ความคิดเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ความคิดก็ดับไป
เป็นธรรมดา ทั้งด้านบวกและด้านลบ ซึ่งจะแตกต่างกับการที่เรา
คิดในเชิงบวก เชิงลบ เวลาที่เราพยายามฝึกตนเองให้เป็นคนคิดเชิง
บวก เราจะทำด้านความคิดเชิงลบ ฝึกไม่คิดลบ



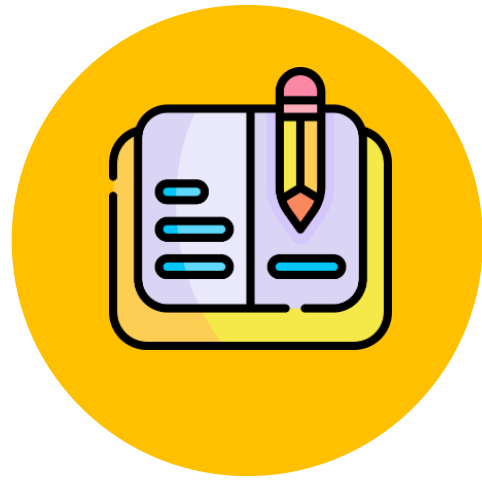
อานาปานสติ

แต่การทำอานาปานสติ ไม่ได้ให้ต่อต้านความคิดในเชิงลบ แต่ให้มองว่าความคิดใดๆ เป็นเพียงกระแสที่เกิดขึ้น ดับ อยู่ตลอดเวลา มันเกิดขึ้น สักพักมันจะดับไป เราสามารถทำอานาปานสติได้ตลอดเวลา เพราะเราหายใจอยู่ตลอดเวลา



อานาปานสติ

เวลาทำอะไรๆ ที่ไม่ได้ใช้สมาธิมากนัก เช่น การเดิน การกิน ให้ฝึก
แบ่งการรับรู้มาอยู่ที่ลมหายใจ หายใจเข้าให้รู้ หายใจออกให้รู้ เมื่อ
เกิดความคิดไหลไป ให้ดึงกลับมา เวลาที่ทำงาน ตั้งใจทำงานไป
เราไม่ต้องรับรู้เรื่องลมหายใจ ว่า หายใจเข้า หรือหายใจออกก็ได้
แต่ให้มีสติอยู่กับงาน เมื่อความคิดไหลไปเรื่องอื่นที่ไม่ใช่เรื่องงาน
ก็ดึงความคิดกลับมา



อานาปานสติ

ในพระไตรปิฎก กล่าวถึง อานาปานสติ ไว้ดังนี้
ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อัมบุคคฺลเจริญฺญ กระทำให้มากแล้ว
ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ก็อานาปานสติ อัมบุคคฺลเจริญฺญแล้ว
อย่างไร กระทำให้มากแล้ว อย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่



อานาปานสติ

หมายความว่า การฝึก “อานาปานสติ” หรือการมีสติรู้อยู่กับลมหายใจเข้าและออก หากบุคคล ฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง และ ทำให้มาก (หมายถึง ฝึกบ่อยๆ สม่ำเสมอ จนเป็นอุปนิสัยหรือธรรมชาติของจิต) จะทำให้เกิดผลที่ยิ่งใหญ่ มีประโยชน์และอานิสงส์มากมาย



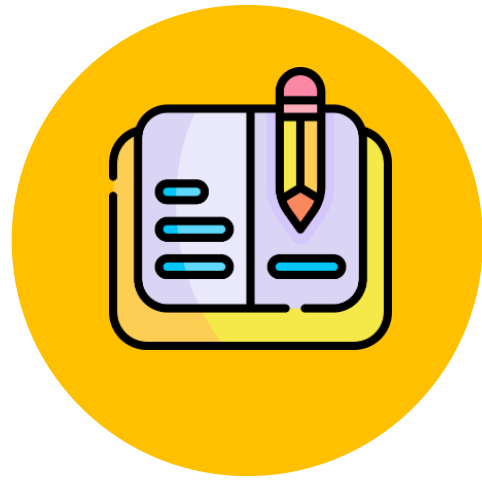
อานาปานสติ

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ โคนไม้ หรือเรือน
ว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า



อานาปานสติ

หมายความว่า ให้นั่งขัดสมาธิ ไม่ได้กำหนดให้ขาใดทับขาใด
ให้หลังตรง ไม่งอ ไม่เอน มีสติไว้เฉพาะหน้า หรือ มีสติรู้อยู่กับ
ปัจจุบันขณะ โดยเฉพาะกับลมหายใจที่กำลังเข้า-ออก ไม่ปล่อยให้
ใจล่องลอยไปที่อดีตหรืออนาคต



อานาปานสติ

เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก
เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว
เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น



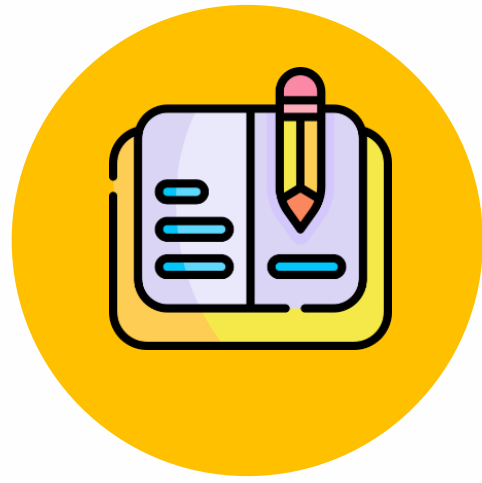
อานาปานสติ

นักเรียนได้ฝึกให้ความคิดอยู่กับลมหายใจ ขณะ
นักเรียนฝึกคงมีความคิดอื่นๆ เกิดขึ้นมากมาย
นักเรียนสามารถดึงความคิดกลับมาอยู่กับลม
หายใจ ได้หรือไม่ครับ



อานาปานสติ

หากนักเรียนฝึกู้ทันความคิด ดึงความคิดกลับมาอยู่กับลมหายใจได้อย่างรวดเร็ว จะช่วยนักเรียนได้มากในการดำเนินชีวิต เช่น ในเวลาฟังครูอธิบายบทเรียน แล้วมีความคิดเรื่องอื่นเกิดขึ้น คนที่ดึงความคิดกลับมาได้เร็ว จะเรียนรู้เรื่อง ได้ดี หรือเวลา มีเรื่องใดมากระทบใจ ให้โกรธ ให้ไม่พอใจ ให้อยากได้ของที่ไม่ใช่ของเรา ให้หลงไปกับสิ่งที่ชั่วๆ คนที่ดึงความคิดกลับมาอยู่กับลมหายใจได้เร็ว ความโกรธ ความไม่พอใจ ความอยากได้ ความหลง ก็ จะดับไปได้เร็ว



อานาปานสติ

ให้นักเรียนนึกคิดถึงเรื่องการหายใจของตนเอง
เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว
เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

หากมีความคิดอื่นเกิดขึ้น ในดิ่งความคิดกลับมาอยู่ที่ลมหายใจนะครับ



อานาปานสติ

หมายความว่า

หายใจ เข้าออก จะหายใจสั้นหรือยาวก็ตามให้รู้ตัว
ว่ากำลังหายใจเข้าหรือออก สั้นหรือยาว



อานาปานสติ

การทำอานาปานสติ คือ หายใจเข้าให้รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกให้รู้ว่าหายใจออก เมื่อความคิดไหลไป ให้ดึงกลับมาอยู่กับลมหายใจ ทำแบบนี้ซ้ำๆ บ่อยๆ จะเป็นการฝึกให้จิตไม่ยึดติดกับอารมณ์ เมื่อโกรธ ก็หยุดโกรธได้ง่าย ได้เร็ว เพราะไม่ปล่อยจิตไหลไปกับความโกรธ ดึงจิตกลับมาอยู่กับลมหายใจ ความโกรธก็ดับไปเมื่อดีใจ ก็ไม่ดีใจจนหลงไปกับความดีใจ จนลืมตัว ดึงจิตกลับมาอยู่กับลมหายใจ



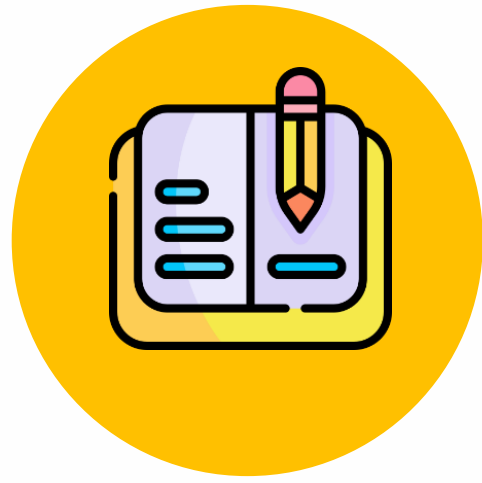
อานาปานสติ

วัตถุประสงค์ของการทำอานาปานสติเพื่อดึงเราออกจากโลกของความคิด เพราะเราต้องไม่ลืมว่า เวลาที่เรามีความทุกข์ เรามักเข้าใจว่า ทุกข์เพราะคนนั้นคนนี้ ทุกข์เพราะเรื่องนั้นเรื่องนี่ ความจริงแล้วเราทุกข์เพราะความคิดของเรา ใครก็ตามที่ออกจากโลกของความคิดไม่ได้ ก็จะพบกับความทุกข์อยู่ตลอดเวลา เพราะความคิดตามหลอกหลอนเราไปทุกที่



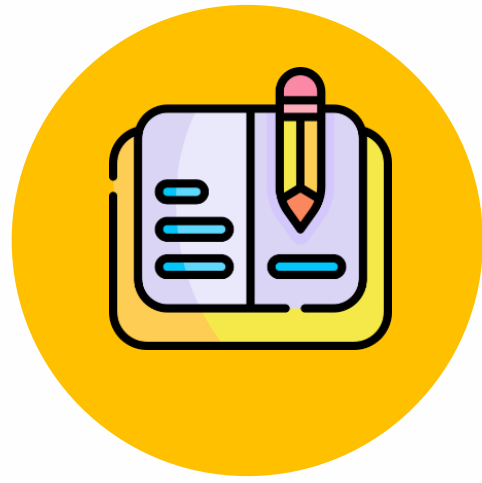
อานาปานสติ

การทำอานาปานสตินั้น แม้ว่าในขณะที่เราจะพยายามสร้างความรู้สึกตัวให้ระลึกรอยู่กับลมหายใจ แต่ความคิดก็จะเกิดขึ้น เมื่อความคิดเกิดให้เราดึงกลับมาอยู่กับลมหายใจ ต่อไปเมื่อความคิดเกิดอีก ก็ดึงกลับมาอยู่กับลมหายใจ



อานาปานสติ

การฝึกทำเช่นนี้บ่อยๆ จะส่งผลให้จิตเรา มองเห็นว่าคุณคิด
เกิดขึ้นเองตลอดเวลา เราบังคับความคิดไม่ให้เกิดไม่ได้ ความคิด
ต่างๆ มีผุดขึ้นมาเอง ความคิดเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ความคิดก็ดับไป
เป็นธรรมดา ทั้งด้านบวกและด้านลบ ซึ่งจะแตกต่างกับการที่เรา
คิดในเชิงบวก เชิงลบ เวลาที่เราพยายามฝึกตนเองให้เป็นคนคิดเชิง
บวก เราจะทำด้านความคิดเชิงลบ ฝึกไม่คิดลบ



อานาปานสติ

แต่การทำอานาปานสติ ไม่ได้ให้ต่อต้านความคิดในเชิงลบ แต่ให้มอง
ว่าความคิดใดๆ เป็นเพียงกระแสที่เกิดขึ้น ดับ อยู่ตลอดเวลา
มันเกิดขึ้น สักพักมันจะดับไป เราสามารถทำอานาปานสติได้
ตลอดเวลา เพราะเราหายใจอยู่ตลอดเวลา



อานาปานสติ

เวลาทำสิ่งใดๆ ที่ไม่ได้ใช้สมาธิมากนัก เช่น การเดิน การกิน ให้ฝึกแบ่งการรับรู้มาอยู่ที่ลมหายใจ หายใจเข้าให้รู้ หายใจออกให้รู้ เมื่อเกิดความคิดไหลไป ให้ดึงกลับมา เวลาที่ทำงาน ตั้งใจทำงานไป เราไม่ต้องรับรู้เรื่องลมหายใจว่า หายใจเข้า หรือหายใจออกก็ได้ แต่ให้มีสติอยู่กับงาน เมื่อความคิดไหลไปเรื่องอื่นที่ไม่ใช่เรื่องงาน ก็ดึงความคิดกลับมา เมื่อเป็นเช่นนี้ การดำเนินชีวิตของเราก็จะเป็นการดำเนินชีวิตที่มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ



กิจกรรม

ลมหายใจของฉัน





กิจกรรม ลมหายใจของฉัน

นั่งขัดสมาธิ : ให้เริ่มนั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย

วางมือบนตัก : วางมือซ้ายบนตักมือขวาวางทับบนมือซ้าย

นั่งตัวตรง : ให้หลังตรง พยายามไม่โน้มตัวไป
ข้างหน้า หรือข้างหลัง





รูปแบบที่ ๑

๔-๔-๔-๔

เริ่มต้นการฝึกสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ ให้จิตสงบ

หายใจเข้า ๔ วินาที

กลั้นหายใจ ๔ วินาที

หายใจออก ๔ วินาที

กลั้นหายใจ ๔ วินาที

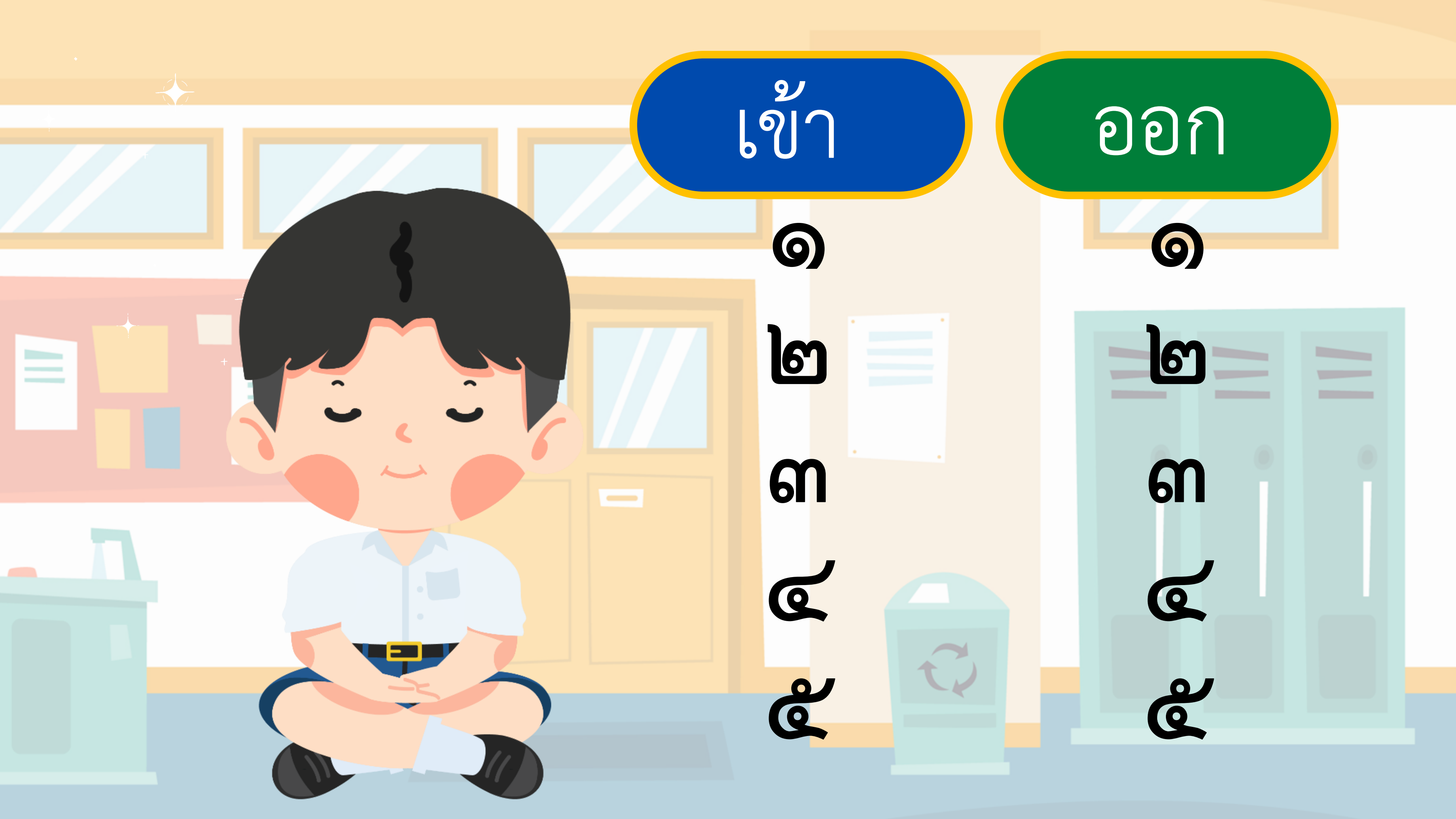


รูปแบบที่ ๒ กำหนดสติให้อยู่กับลมหายใจเข้า-ออก

เริ่มนับตั้งแต่คู่ที่ ๑ เรื่อย ๆ ไปจนถึงคู่ที่ ๑๐

จัดเป็น ๑ รอบเมื่อนับถึงคู่ที่ ๑๐ แล้วให้กลับมานับคู่ที่ ๑ ใหม่

เช่น คู่ที่ ๑ นับ ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕,
๖-๖, ๗-๗, ๘-๘, ๙-๙, ๑๐-๑๐



เข้า

ออก

๑

๑

๒

๒

๓

๓

๔

๔

๕

๕



เข้า

ออก

๑

๑

๒

๒

๓

๓

๔

๔

๑๐

๑๐



กิจกรรม ลมหายใจของฉัน

รูปแบบที่ ๑

กำหนดเวลา ๕ นาที

START ▶





กิจกรรม ลมหายใจของฉัน

รูปแบบที่ ๒

กำหนดเวลา ๑๐ นาที

START ▶





คำถามชวนคิด

ตอนฝึกอานาปานสติ
ฉันรู้สึกว่...





กิจกรรม

ใจหนึ่ง คิดได้





สถานการณ์จำลอง

๑. โดนพ่อแม่ห้ามเล่นโทรศัพท์ตอนกำลังสนุก
๒. โดนเพื่อนล้อแรง ๆ
๓. เล่นเกมแพ้แล้วโดนเพื่อนหัวเราะเยาะ



สถานการณ์จำลอง

๔. โดนคนอื่นพูดลับหลัง รู้สึกโกรธและอาย

๕. ครูตักเตือน โดยเข้าใจผิดคิดว่าเรายุ่งในชั่วโมงเรียน
ทั้งที่ไม่ได้ทำ



วิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถาม

๑. ถ้าใจร้อน ตอบโต้ทันที จะเกิดอะไรขึ้น
๒. ถ้า “หยุด ๑ นาที แล้วหายใจแบบอานาปานสติ”
ก่อนตอบหรือกระทำจะเป็นอย่างไร



นำเสนอกิจกรรม

ใจหนึ่ง คิดได้





สถานการณ์จำลอง

๑. โดนพ่อแม่ห้ามเล่นโทรศัพท์ตอนกำลังสนุก
๒. โดนเพื่อนล้อแรง ๆ
๓. เล่นเกมแพ้แล้วโดนเพื่อนหัวเราะเยาะ



สถานการณ์จำลอง

๔. โดนคนอื่นพูดลับหลัง รู้สึกโกรธและอาย

๕. ครูตักเตือน โดยเข้าใจผิดคิดว่าเรายุ่งในชั่วโมงเรียน
ทั้งที่ไม่ได้ทำ



สรุปบทเรียน

การกำหนดลมหายใจเข้าออกที่เรียกว่าอานาปานสติ เป็นวิธีการที่เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย เพราะสามารถกำหนดรู้ลมหายใจ ดูความเคลื่อนไหวของกายคือท้องที่พองหรือยุบตามจังหวะของการหายใจเข้าออกได้ตลอดเวลา ประโยชน์ของอานาปานสติ จิตที่เป็นสมาธิจะมีพลังเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง และสงบเยือกเย็น



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง โยนิโสমনสิการ แบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม





สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ใบความรู้ เรื่อง คิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม
2. ใบงานที่ 8 เรื่อง คิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th)

