

รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

รหัสวิชา ส๒๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พระพุทธศาสนา

# เรื่อง อานาปานสติ

ครูผู้สอน ครูอาทิตย์ ชัยเทพา



เรื่อง

อานาปานสติ

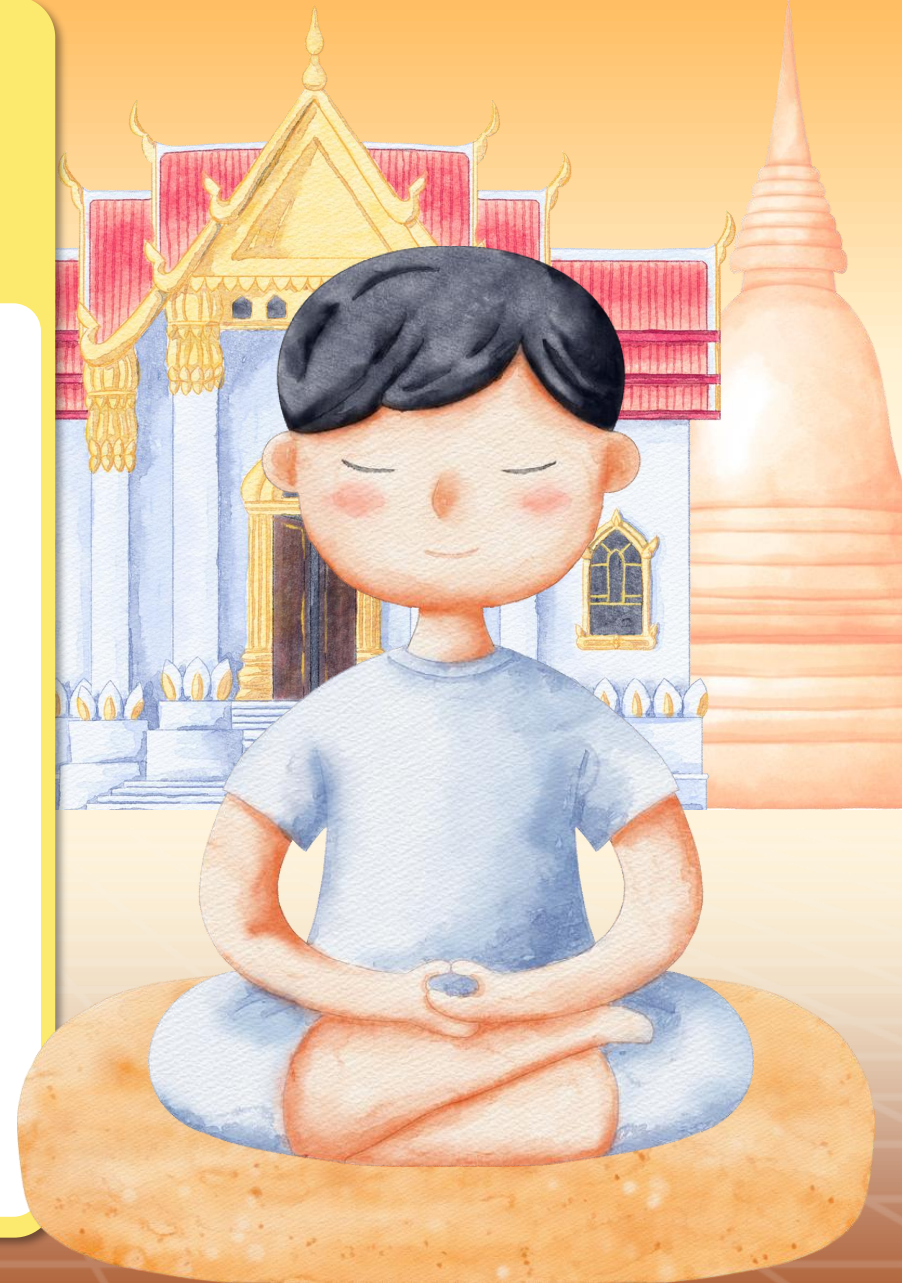


# จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

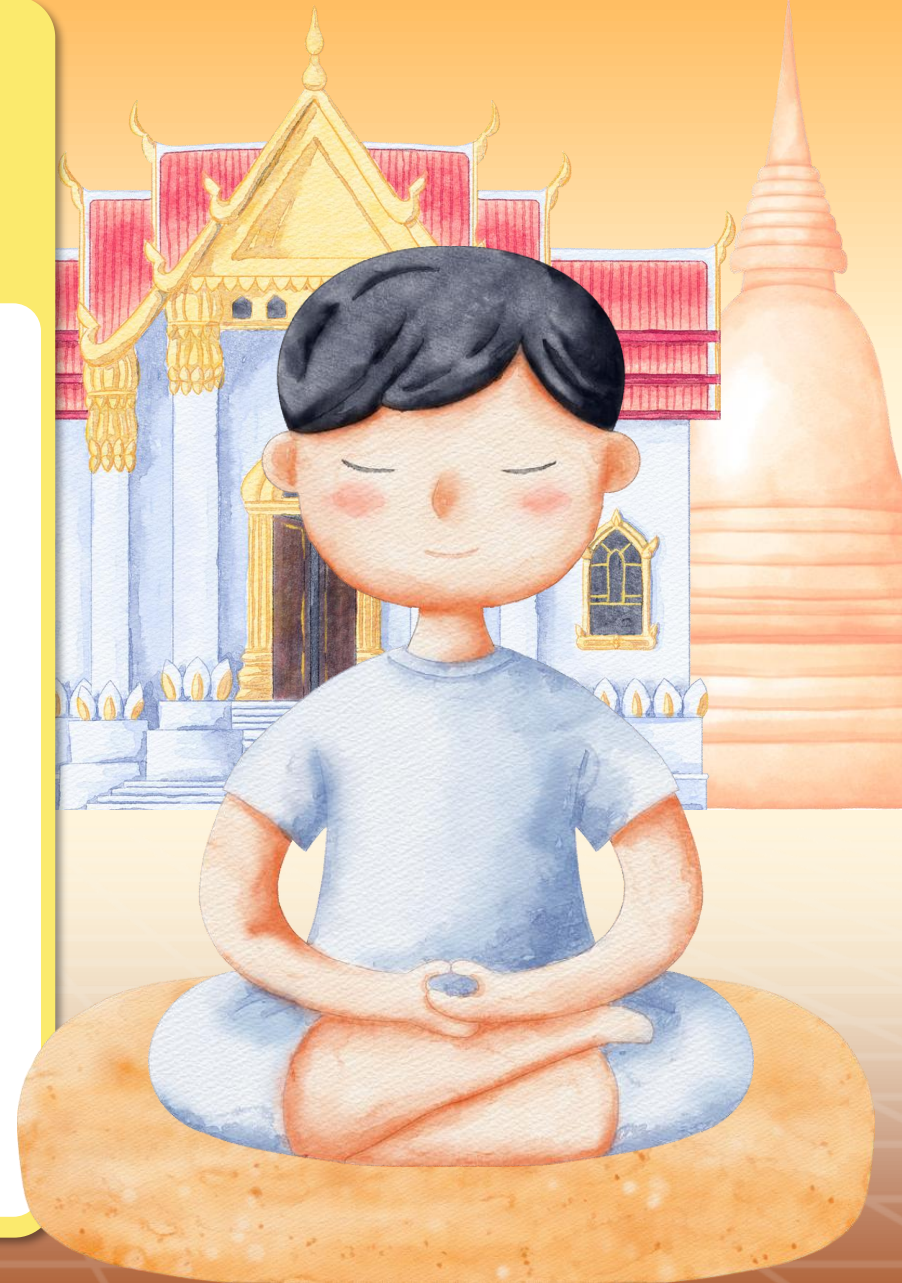
บอกความหมายของ

อานาปานสติได้



# จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ  
ฝึกอานาปานสติ  
ทำจิตให้สงบมีสมาธิได้



# จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

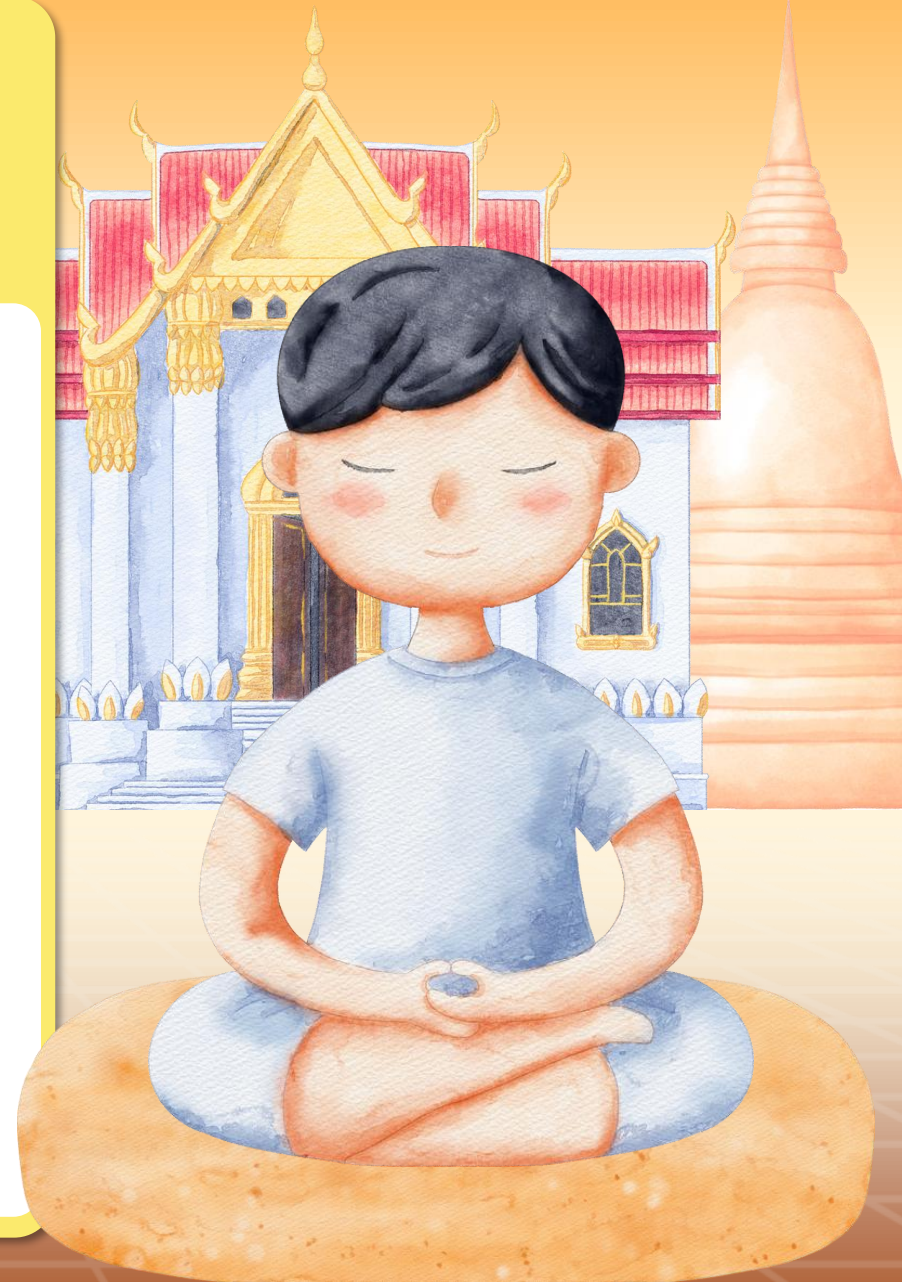
เห็นประโยชน์ของการฝึกอานาปานสติ

ในการใช้ชีวิต

สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน (KSA)

ฝึกอานาปานสติทำจิตให้สงบมีสมาธิ โดยเห็น

ประโยชน์ของการฝึกอานาปานสติในการใช้ชีวิต





# ครูให้นักเรียน ออกกำลังกาย





# นักเรียนนั่งสมาธิ ๓ นาที





นักเรียนรู้สึกอย่างไร  
สามารถดึงสติกลับมา  
อยู่กับตนเองได้หรือไม่







# ฝึกอานาปานสติ



The background features a light blue sky with a large, stylized blue cloud-like shape containing text. On the left and right sides, there are illustrations of a traditional Thai temple with a red roof and a golden stupa. In the foreground, four children are sitting on orange mats, meditating in a lotus position. Two boys are on the left, and two girls are on the right. They are all wearing light blue shirts and have their eyes closed.

“เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว”

“เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว”

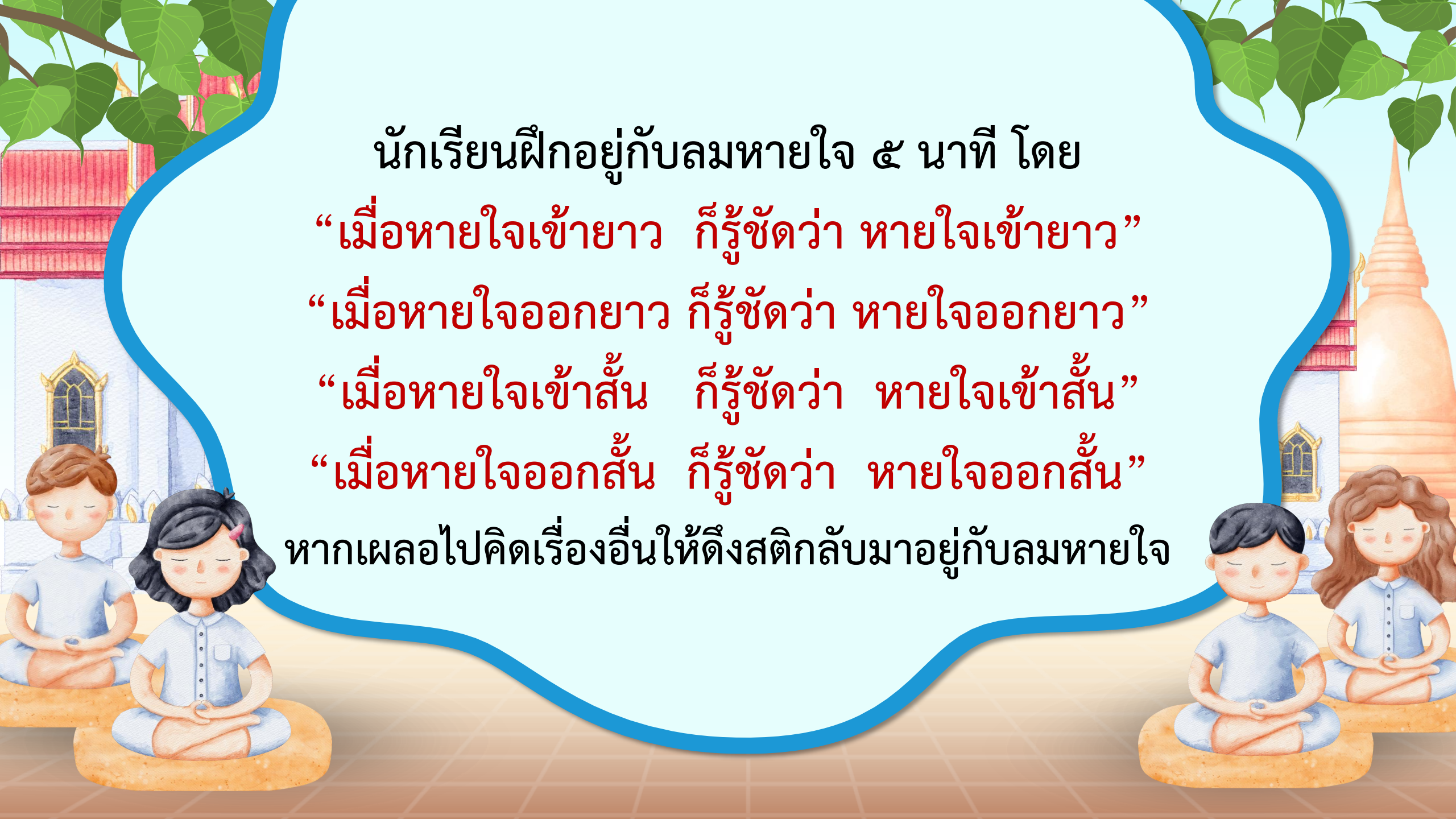
“เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น”

“เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น”

หากเพลินไปคิดเรื่องอื่นให้ตั้งสติกลับมาอยู่กับลมหายใจ

ครูให้นักเรียนเล่นโทรศัพท์มือถือ  
โดยจะฟังเพลง ดูละคร  
หรือทำสิ่งใดก็ได้ที่ตนเองสนใจ  
ประมาณ ๕ นาที





นักเรียนฝึกอยู่กับลมหายใจ ๕ นาที โดย

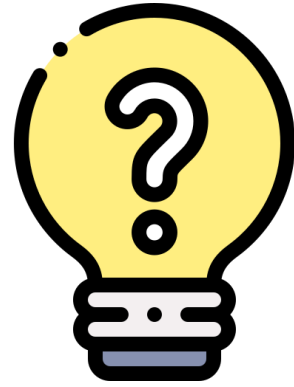
“เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว”

“เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว”

“เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น”

“เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น”

หากเผลอไปคิดเรื่องอื่นให้ดึงสติกลับมาอยู่กับลมหายใจ



ขณะทำสมาธิสติของนักเรียน  
อยู่กับลมหายใจเข้า-ออก  
ตลอดเวลาหรือไม่





นักเรียนแปลลอคิดเรื่องอื่นหรือไม่





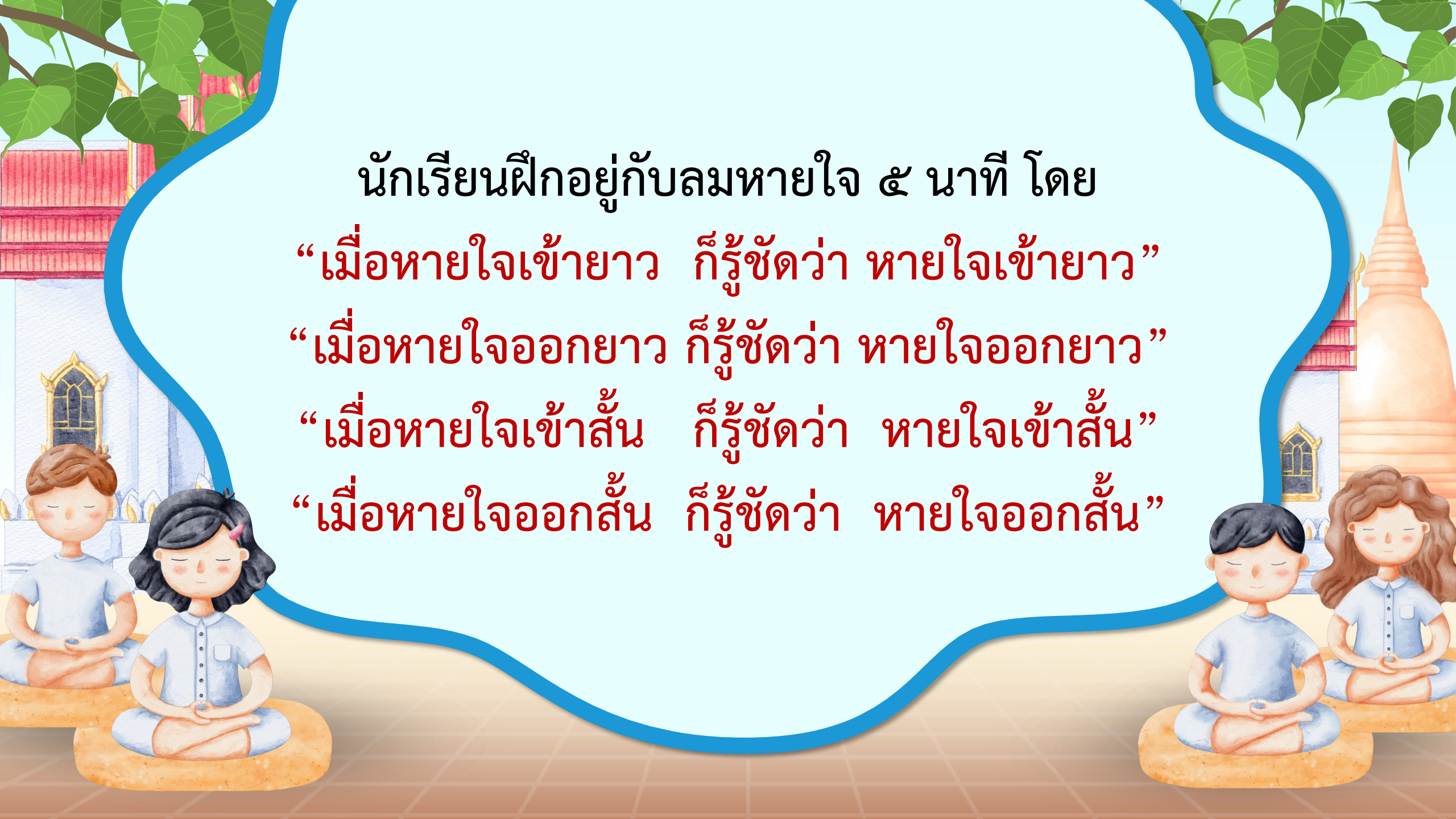
เมื่อนักเรียนเผลอคิดเรื่องอื่น  
นักเรียนสามารถดึงสติกลับมาอยู่กับ  
ลมหายใจได้เร็วขึ้นเพียงใด



ครูให้นักเรียนเล่นโทรศัพท์มือถือ  
โดยจะฟังเพลง ดูละคร  
หรือทำสิ่งใดก็ได้ที่ตนเองสนใจ  
ประมาณ ๕ นาที







นักเรียนฝึกอยู่กับลมหายใจ ๕ นาที โดย

“เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว”

“เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว”

“เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น”

“เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น”



การตั้งใจให้อยู่กับลมหายใจ มีประโยชน์อย่างไร  
ในการดำเนินชีวิตของนักเรียน

เวลาเรียน อ่านหนังสือ หรือทำการบ้าน  
หากเผลอคิดเรื่องอื่น ก็สามารถตั้งใจกลับมา  
จดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่ได้เร็ว จิตจะเป็นสมาธิ





# ใบงานที่ ๑๒ เรื่อง อานาปานสติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินการฝึกอานาปานสติของตนเอง และตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ประเมินการฝึกอานาปานสติของตนเอง

รายการ	มาก	ปานกลาง	น้อย
๑.ฉันมีสติอยู่กับลมหายใจอย่างต่อเนื่อง			
๒.เมื่อฉันไม่จดจ่ออยู่กับลมหายใจ ฉันสามารถกลับมาอย่างรวดเร็ว			
๓.ฉันมีจิตที่สงบ เป็นสมาธิ			

๒. อานาปานสติ หมายความว่าอย่างไร

.....  
.....  
.....

๓. อานาปานสติมีประโยชน์อย่างไรในการดำเนินชีวิตของนักเรียน

.....  
.....  
.....





## ๑. การฝึกอานาปานสติสามารถทำได้อย่างไรบ้าง

แนวคำตอบ...วิธีการฝึกอานาปานสติในเบื้องต้น ควรหาสถานที่ที่เหมาะสม ไม่มีผู้คนพลุกพล่าน ไม่มีเสียงดังเกินไปไม่มีสิ่งรบกวนมากนัก มีอากาศถ่ายเท จากนั้นควรตัดความกังวลใจออกไป โดยไม่คิดถึงเรื่องอื่น ทำใจที่เราเคยสนใจไปให้กับเรื่องอื่นมากพอแล้ว ตอนนี้ขอพักจากเรื่องเหล่านั้นมาใส่ใจเฉพาะชีวิตจิตใจของตนเองจริง ๆ โดยการนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง เอาสติกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องและตามกำหนดเวลา ที่ต้องการได้ด้วยโดยมีให้คิดไปถึงเรื่องอื่น





## ๒. การฝึกอานาปานสติมีประโยชน์อย่างไรบ้าง

แนวคำตอบ...ประโยชน์ของการทำอานาปานสติ

ทำให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิสุขภาพกาย

และจิตดีมีความจำดี เข้าใจบทเรียนได้ง่าย

จิตใจแน่วแน่มั่นคงพร้อมที่จะทำงานต่อไป





# บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

คุณ – โทษ และทางออก



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

รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑



# สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๑๓ เรื่อง

ปัญหานี้ หาทางออกได้อย่างไร



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

รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

