

รายวิชา กลุ่มบูรณาการ
(แกนหลักสังคมศึกษาฯ)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

ผู้สอน ครูจิตติรัตน์ ดิษฐวงศ์

เรื่อง... การนั่งสมาธิ การนอนด้วยสติ



การนั่งสมาธิ



(ขอขอบคุณ : <https://www.pobpad.com/%>)





การสำรวมใจ

“ข้าพเจ้าจะฝึกสติภาวนา กำหนดอิริยาบถ
ยืน-เดิน-นั่ง-นอน ขอให้ ข้าพเจ้าฝึก ด้วยความ
พากเพียร อดทน จนบรรลุผล
สมความปรารถนาเถิด” สาธุ



การฝึกนั่งสมาธิ



www.dmc.tv

(ขอขอบคุณ : www.dmc.tv)



เตรียมหยุดเดิน

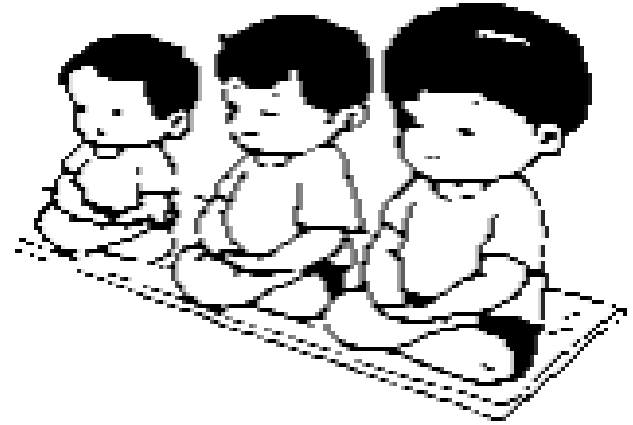
- กำหนดในใจว่า “อยากนั่งหนอ ะ”

- มือขวายกลงช้า ๆ ปล่อยลงไปข้างตัว
- มือซ้ายยกลงช้า ๆ ปล่อยลงไปข้างตัว





- เท้าซ้าย ถอยหลัง ย่อตัวลง ลง
ลง เข้าถึงพื้น
- มือซ้ายท้าวพื้น นั่ง นั่งทับขาซ้าย
- มือขวาจับข้อเท้าขวา ยกมาวาง
บนเท้าซ้าย
- มือสองข้างวางบนเข่า





- มือซ้ายยกเข้ามาหงาย
วางลงบนตัก
- มือขวายกเข้ามาหงาย
วางลงบนมือซ้าย
- ตัวตั้งตรง ตาปิดเบา ๆ



www.dmc.tv
(ขอขอบคุณ : www.dmc.tv)





เสถียรธรรมสถาน

(ขอขอบคุณ : <https://www.youtube.com/watch?v=dhFt7eURm78>)





การนั่งสมาธิ ให้ตั้งสติไว้ที่ท้อง ตามธรรมดา
คนเรา เมื่อเวลา“หายใจเข้า ท้องจะพอง”
เวลา“หายใจออก ท้องจะยุบ”
ให้เอาสติกำหนดรู้ตามขณะที่ท้องพองขึ้นและ
ยุบลง และให้ภาวนาในใจโดยที่ไม่ต้องออกเสียง
ว่า “พองหนอ-ยุบหนอ หรือ พุทโธ”



การแผ่บุญกุศล



(ขอขอบคุณ : <http://www.dhammajak.net/forums/viewtopic.php?t=45164>)





- นั่งสมาธิกันแล้วกำหนดในใจ
“อยาก พักหนอ ๆ”
- มือขวายกขึ้นช้า ๆ คว่า แล้ววาง
บนเข่า
- มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ คว่า แล้ววาง
บนเข่า





“ขอแผ่กุศลให้แก่คุณพ่อ คุณแม่
คุณครูบาอาจารย์ และผู้มีพระคุณ
ทุกท่าน ตลอดจนสัตว์ทั้งหลายที่มี
ชีวิตวิญญาณ จงเป็นสุข เป็นสุข
เถิด” จงได้รับผลบุญจากข้าพเจ้า
ด้วยเถิด



- สาธุ
- ส้มตาขึ้นช้า ๆ เห็นหนอ





ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ

๑. ทำให้จิตใจเข้มแข็ง เยือกเย็น

๒. ทำให้ไม่หลงลืมง่าย

๓. ทำให้เรียนรู้ได้เร็ว





๔. ทำให้สุขภาพแข็งแรง

๕. ทำให้บุคลิกภาพดี

๖. ทำให้แก้ปัญหาด่าง ๆ



ฝึกนอนกับสติ



(ขอขอบคุณ : <https://www.honestdocs.co/8-ways-to-deep-sleep>)





- ให้นักเรียนนั่งพับเพียบ
ขาซ้ายทับขวา
- พนมมือ สวดมนต์



บูชาผู้มีพระคุณ

พุทฺธัง วันทา มิ ธัมมัง วันทา มิ สังฆัง วันทา มิ

พวกกนฺหา บูชาพระรัตนตรัย หนฺนุไหว้พระพุทฺธ ไหว้พระธรรม พระสงฆ์
คุณพ่อ คุณแม่ คุณครู อาจารย์ ผู้มีคุณทุกท่าน หนฺนุจะเป็นคนดี

- กราบ
- มือซ้าย ยกมาวางที่ท้อง
- มือขวา ทำวฬัน เตรียมนอน



ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอนการนั่งสมาธิ

.....

.....

.....

.....



ขั้นตอนการนั่งสมาธิ

๑. กำหนดในใจว่า “อยากนั่งหนอ ๆ ”

๒. มือขวายกลงซ้าย ๆ ปล่อยลงไปข้างตัว
มือซ้ายยกลงขวา ๆ ปล่อยลงไปข้างตัว





๓. เท้าซ้าย ถอยหลัง ย่อตัวลง เข้าถึงพื้น
มือซ้ายท้าวพื้น นั่งทับขาซ้าย

๔. มือขวาจับข้อเท้าขวา ยกมาวางบนเท้าซ้าย
มือสองข้างวางบนเข่า





๕. มือซ้ายยกเข้ามาหงาย วางลงบนตัก

๖. มือขวายกเข้ามาหงาย
วางลงบนมือซ้าย

๗. ตัวตั้งตรง ตาปิดเบา ๆ





ใบงานที่ ๐๒

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอนการนอนกับสติ

.....

.....

.....

.....



ขั้นตอนฝึกนอนกับสติ

๑. ให้นักเรียนนั่งพับเพียบ ขาช้ายทับขาขวา
๒. พนมมือ สวดมนต์ กราบ
๓. มือซ้าย ยกมาวางที่ท้อง
๔. มือขวา ทำวฬัณ เตรียมนอน

