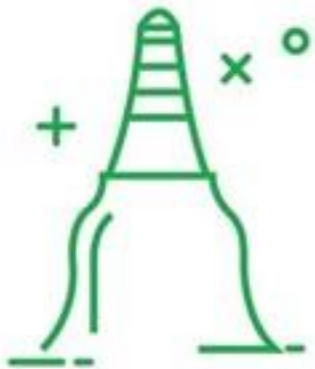




รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสังคมศึกษา)



เรื่อง การยื่น เดิน นั่ง และนอนอย่างมีสติ (1)



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ผู้สอน ครุฑจรัสก์ สุขเจริญ



การยื่น เดิน อย่างมีสติ

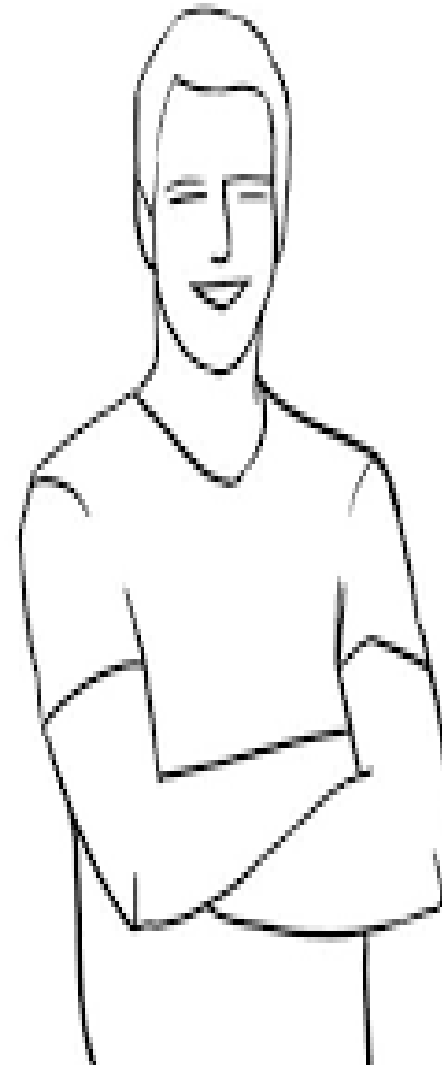
ความหมาย

การฝึกควบคุมกิริยาหรือการสำรวมกาย วาจาใจ และกำหนดอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐานสำคัญของการ ปฏิบัติธรรม

การยืน

ควรยืนด้วยการ
สํารวม ยืนตัวตรง
ก้มหน้าพองาม





ขอบคุณรูปภาพจาก<https://www.google.com/search?tbm=isch&sa=>
<https://pixserv.clipmass.com/upload/picture/full/170/3ecd11cb9ba6da5d782e3e5119045b0f.rlh868>

ฝึกยืนสมาธิ

1. มือซ้ายยกขึ้นช้าๆ แล้วมาวางที่หน้าท้อง
2. มือขวายกขึ้นช้าๆ กุมมือซ้ายไว้
3. ก้มหน้าลงมองดูเท้าที่เหยียบบพื้นอยู่
มองขึ้นมาถึงมือ แล้วเลื่อนขึ้นมาถึงปลายจมูก
เงยหน้ามองตรง

ฝึกยืนสมาธิ

4.หลับตา นึกให้เห็นตัวเองกำลังยืนอยู่
นึกจากหัวลงไปจนถึงมือและเท้า แล้วให้นึก
มองจากเท้าขึ้นมาถึงมือจนถึงกระหม่อม



ขอขอบคุณวีดิโอจาก<https://www.youtube.com/watch?v=INrwjJ36-dA>

ฝึกเดินด้วยสติ

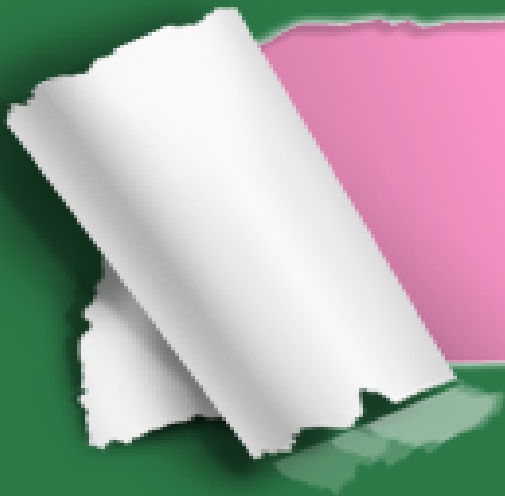
1. ลืมตาขึ้นช้าๆ ภาวนาว่า “เห็นหนอ” ตามองไปข้างหน้า
2. ซ้ายหัน เตรียมเดินด้วยสติ (เดินเวียนขวาตามเข็มนาฬิกา) ภาวนาว่า “ยืนหนอ” (3 ครั้ง) นึกเห็นภาพตนเองยืนอยู่ และภาวนาว่า “อยากเดินหนอ” (3 ครั้ง) ใจเตรียมพร้อมที่จะเดิน ตามองทาง

ฝึกเดินด้วยสติ

3. ยกเท้าขวาก้าวก่อน
4. เดินในลักษณะใช้จิตกำหนดตามการเคลื่อนไหวของเท้า ตามองไปข้างหน้าประมาณ 4 ก้าว ไม่คุยกัน ฟังและก้าวไปตามเสียง เพลงเดินด้วยสติ
5. ฝึกเดินจงกรมเป็นวงกลม เวียนขวาตามเข็มนาฬิกา



ขอขอบคุณวิดีโอจาก <https://www.youtube.com/watch?v=-TmvOggZncQ>



กิจกรรม

คำชี้แจง นักเรียนบอกประโยชน์ของการยืน
การเดิน การนั่งและการนอนอย่างมีสติ ที่มีต่อการ
ดำเนินชีวิตประจำวันพร้อมกับตกแต่งชิ้นงานให้
สวยงาม

สรุปบทเรียน

เรื่องการยื่น เดิน นั่ง และนอนอย่างมีสติ

การยื่น ควรยื่นตรง ปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว

การเดิน คือ การกำหนดตั้งใจว่า
อยากเดินหนอ