

แผนการสอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ

เรื่อง	การทำสมาธิแบบลมหายใจ
เวลา	15-30 นาที
สถานที่	ห้องให้คำปรึกษา (ห้องวิจัย 5 ชั้น 4)
ผู้ฝึก	นิสิตพยาบาลปี 2
ผู้สอน	อาจารย์ยุพาพัทธ์ รักมณีวงศ์ สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
วิธีการฝึก	ฝึกรายกลุ่ม
วัตถุประสงค์ทั่วไป	เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทราบถึงวิธีการฝึกอานาปานสติสมาธิได้



สมาธิทำให้จิตใจสงบและเยือกเย็น....

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	ประเมินผล
<p>นิสิตสามารถ... 1.บอก ความสำคัญของ การผ่อนคลาย ความวิตกกังวล ได้</p>	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>สวัสดีค่ะนิสิตทุกคน (พร้อมกับยิ้ม) วันนี้ช่วงเช้าๆอากาศสบายดีนะคะ นิสิตเป็นอย่างไรบ้างคะ? นิสิตรู้สึกอย่างไรบ้างกับการเรียนและชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองในตอนนี้นะ พอดีจะเล่าความรู้สึกให้อาจารย์ฟังได้ไหมคะ?</p> <p><u>ขั้นเนื้อหา</u></p> <p>นิสิตพยาบาลมีการเรียนที่หนักทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 2 ซึ่งเป็นชั้นปีแรกที่ต้องขึ้นฝึกภาคปฏิบัติในหอผู้ป่วยจริงในโรงพยาบาล นิสิตต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆเกี่ยวกับการเรียนและการขึ้นฝึกภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วย ทำให้นิสิตพยาบาลมีความวิตกกังวลอย่างมากทั้งกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงกับสถานการณ์ที่นิสิตคิดว่าการการณ์ว่าจะเกิดและส่งผลเสียต่อตนเอง ซึ่งเป็นความคิดด้านลบต่างๆมากมาย ทำให้มีความคิดที่ฟุ้งซ่าน วิตกกังวลเกินความเป็นจริง ซึ่งความคิดลบเหล่านี้จะเปรียบเสมือนศัตรูร้ายทางความคิด ซึ่งจะบั่นทอนขวัญและกำลังใจของนิสิตอย่างมาก และจะส่งผลต่อการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้</p> <p>ซึ่งภาวะวิตกกังวลที่มากทำให้ขัดขวางการเรียนรู้ เป็นอุปสรรคต่อการเรียนของนิสิตอย่างมาก ภาวะวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะยิ่งส่งผลให้ในการดูแลนิสิตให้มีภาวะสุขภาพจิตที่ดี จึงจำเป็นอย่างยิ่งในการช่วยลดภาวะวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับนิสิต</p> <p>ดังนั้นการที่จะช่วยลดภาวะวิตกกังวลลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ นิสิตจะต้องคลายความเครียด วิตกกังวลลงก่อน เพื่อให้มีสติ มีสมาธิและปัญญาที่จะ</p>	<p>-อธิบายหลักการ และวิธีการทำ สมาธิใน ชีวิตประจำวัน</p>	<p>- เทปการฝึก สมาธิแบบอานาปานสติ สมาธิหรือสมาธิแบบลมหายใจ - เนื้อหา ขั้นตอนการฝึกในคู่มือ เพื่อประกอบ ความเข้าใจ</p>	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	ประเมินผล
<p>2. บอกหลักการและวิธีการทำสมาธิในชีวิตประจำวันได้</p>	<p>รับรู้ในสิ่งใหม่ที่จะให้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนแนวคิดใหม่เชิงบวก จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะฝึกการผ่อนคลายความเครียด ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่านและมีสติก่อนซึ่งทำได้หลายวิธี แต่ในวิถีชาวพุทธในทางพุทธศาสนาการทำสมาธิช่วยให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด วิตกกังวล เกิดความสงบ เป็นเครื่องพักผ่อนคลาย ทำให้จิตใจสบายและมีความสุข</p> <p>การฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย โดยการทำสมาธิวิธีอานาปานสติซึ่งเป็นหนึ่งในหลาย ๆ วิธีของการทำสมาธิ และง่ายต่อการฝึก</p> <p><u>การฝึกอานาปานสติสมาธิ</u></p> <p>สรุปหลักการ</p> <p>การกำหนดให้จิตใจจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะช่วยให้ฟุ้งซ่านน้อยลง และสงบมากขึ้นจนเป็นสมาธิได้ เพราะโดยทั่วไปคนเรามักจะฟุ้งซ่าน ไปกับเรื่องทั้งในอดีตและอนาคต นิสิตพยาบาล จะมีความเครียด คิดฟุ้งซ่าน เกี่ยวกับการเรียนและปัญหาในการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัย ความเครียด วิตกกังวล ที่เกิดขึ้นจะส่งผลให้จิตใจอ่อนล้า ขาดสมาธิ ขาดความเฝ้าระวัง ที่จะใช้คิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>ดังนั้นการฝึกสมาธิโดยใช้การหายใจ เข้า-ออก เป็นเครื่องมือสำหรับการฝึกจิตเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายสะดวก เพราะลมหายใจนั้นมีอยู่แล้วตลอดเวลาทั้งขณะตื่นและหลับ เป็นกระแสของชีวิตที่หมุนเวียนเข้า-ออก ลมหายใจจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะของร่างกาย และอารมณ์ ดังนั้น ผู้ที่ฝึกสมาธิลมหายใจจะมีสติรับรู้ความเปลี่ยนแปลงของสภาวะของร่างกาย และจิตใจมากขึ้น เช่น โดยปกติคนเรามีกิจกรรมมีการเคลื่อนไหวอริยาบถอยู่ตลอดเวลา โดยเราทำไปอย่างอัตโนมัติ บางครั้งทำไปอย่างไม่รู้สึกรู้ตัว</p>	<p>-ผู้บำบัดฝึกสมาธิ</p>	<p>เทพการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติสมาธิหรือสมาธิแบบลมหายใจ</p> <p>- เนื้อหา ขั้นตอนการฝึกในคู่มือเพื่อประกอบความเข้าใจ</p>	

ดังนั้นแทนที่เราจะปล่อยให้สิ่งเหล่านี้เป็นไปโดยอัตโนมัติ เราก็กองสติไปจ้องไว้ให้รับรู้ใน การกระทำของตนเองไม่ว่านั่งหรือนอน การรับรู้ใน สิ่งที่กระทำในทุกอิริยาบถก็เป็นการฝึกสมาธิได้ เหมือนกันลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ คือ มีพลัง เข้มแข็ง สงบนิ่ง ใส กระจ่าง นุ่มนวล ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน กระวนกระวาย การทำจิตให้เป็นสมาธิมีประโยชน์ หลายด้านด้วยกัน ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะที่เข้มแข็งหนักแน่น สงบ เยือกเย็น สดชื่น เป็นการเตรียมจิตใจให้พร้อมที่จะรับรู้หรือเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และยังสามารถผ่อนคลายความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ ทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด ลดความวิตกกังวลเสริมประสิทธิภาพในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และทำกิจกรรมต่าง ๆ

วิธีการฝึกสมาธิวิธีอานาปานสติ (เทคนิคการกำหนดรู้ลมหายใจและเฝ้าดูลมหายใจ)

- 1.นั่งในท่าที่สบาย ปล่อยวางภาระเรื่องราวต่าง ๆ เสียชั่วคราว และหลับตาลง ชั่ว ๆ
- 2.เริ่มต้นหายใจเข้ายาว ๆ ชั่ว ๆ แล้ว ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ
- 3.มีสติระลึกถึงลมหายใจ หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก หายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกสั้นก็ให้รู้ว่าหายใจออกสั้น หายใจออกยาวก็ให้รู้ว่าหายใจออกยาว



ความสงบในจิตใจ...ที่ทุกคนต้องการ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	ประเมินผล
<p>3. บอก ประโยชน์ของ การทำสมาธิ เพื่อที่จะได้เห็น ความสำคัญของ ทำสมาธิได้มาก ขึ้น</p>	<p>4.กำหนดรู้ความรู้สึกที่ลมหายใจกระทบผนังจมูก ด้านใน ทั้งลมหายใจเข้าและลมหายใจออก จิตใจจดจ่อ ที่ตำแหน่งลมหายใจกระทบ ตลอดเวลา</p> <p>5.หากมีความคิดอื่นใดที่ทำให้จิตใจฟุ้งซ่านไป เมื่อรู้ตัวว่าฟุ้งไปแล้วให้กำหนดในใจว่า คือ “ความคิด” โดยไม่ต้องสนใจไปวิเคราะห์ ความคิดที่ฟุ้งซ่านนั้นแต่อย่างใด ดึงใจกลับมา กำหนดรู้ลมหายใจ เข้า-ออก ดังเดิมและเฝ้าดู ความรู้สึกที่ลมหายใจเข้า-ออกกระทบผนังจมูก ด้านในที่จุดใดจุดหนึ่งเพียงที่เดียวดูให้รู้ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงในแต่ละขณะโดยไม่ ควบคุมบังคับลมหายใจแต่อย่างใด ปล่อยให้ลม หายใจเป็นธรรมชาติอย่างที่เป็น ประคองให้เป็น การรับรู้ความรู้สึกกระทบที่ผนังจมูก อย่าง ต่อเนื่อง</p> <p>6. ประคองสติต่อไป หากจิตใจมีความเกียจคร้าน หรือ่วงนอน ให้สูดลมหายใจ เข้า-ออกแรงขึ้น สัก 2 – 3 ครั้ง แล้วจึงเฝ้าดูลมหายใจต่อไป จนกว่าจะหมดเวลาที่กำหนด</p> <p>7.เมื่อจะออกจากสมาธิ ทำความรู้สึกตัว บอก ตนเองว่ากำลังจะออกจากสมาธิ ค่อย ๆ สีสมา ขึ้นช้า ๆ</p> 	<p>- พุดคุยถึง ประโยชน์ของการ ทำสมาธิและให้ดู เนื้อหาในคู่มือ เพื่อประกอบ ความเข้าใจ</p>	<p>- เนื้อหา ขั้นตอนการ ฝึกในคู่มือ เพื่อประกอบ ความเข้าใจ</p>	<p>- บอก ประโยชน์ ของการทำ สมาธิได้ ถูกต้อง</p>

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	ประเมินผล
<p>4. ปฏิบัติการทำสมาธิวิธีอานาปานสติเพื่อการผ่อนคลายได้อย่างถูกต้องวิธี</p> <p>5. สามารถบันทึกความรู้สึกตัวและการทำสมาธิในแต่ละวันได้</p>	<p>8.ช่วงเวลาการฝึกช่วงเช้าเวลา 6.00 น. ฝึกสมาธิ นาน 20 นาที และก่อนนอน ให้เฝ้าดูความรู้สึก กระทั่งของลมหายใจ 20 นาที ก่อนฝึกดำรงค์สติให้มัน ต่อเนื่องทุกวัน</p> <p>บทสรุป</p> <p>ปกติคนเราย่อมมีกิจกรรม มีการเคลื่อนไหวอริยาบถหรือมีอะไรทำอยู่เป็นประจำ แทนที่เราจะปล่อยให้สิ่งเหล่านี้เป็นไปโดยอัตโนมัติ เราก็ก้าวออกไปจ้องไว้ เอาสติไปตามรู้ เราจะนั่งก็ให้รู้ว่าจะลุกขึ้นนั่ง เราจะฝึกกายภาพก็ให้รู้ว่าจะกำลังจะฝึกกายภาพ การฝึกให้รู้ อยู่อย่างนี้ก็เป็นการทำสมาธิเช่นเดียวกัน</p> <p>การฝึกเทคนิคผ่อนคลายหรือการทำสมาธิวิธีอานาปานสติ ทำได้โดยการมีสติรู้อยู่กับลมหายใจเข้าและออก หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออกและให้ผู้ป่วยสังเกตตัวเองว่าวันหนึ่งๆมีสติอยู่กับเรื่องอะไรบ้าง นานเท่าไร และหาเวลาว่าง วันละ 15 นาที เป็นอย่างน้อย ทำสมาธิวิธีอานาปานสติเหมือนที่ได้ฝึกกัน แล้วเขียนลงในสมุดบันทึกที่อาจารย์แจกให้และให้นำมาในวันทีพบกันครั้งต่อไปคะ</p> <div data-bbox="443 1361 759 1706" data-label="Image"> </div> <p>สมาธิทำให้มีสติและ รู้แจ้ง....</p>	<p>- พุทศุถึงวิธีของการทำสมาธิและให้ดูเนื้อหาในคู่มือเพื่อประกอบความเข้าใจ</p> <p>-ให้สังเกตตัวเองและบันทึกลงในสมุดบันทึก ความคิด และการทำสมาธิประจำวัน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น</p>	<p>- เนื้อหาขั้นตอนการฝึกในคู่มือเพื่อประกอบความเข้าใจ</p> <p>-สมุดบันทึกความคิดประจำวัน (ตัวอย่างข้างท้าย)</p>	<p>-นิสิตสามารถจดบันทึกความคิดและการทำสมาธิและผลที่เกิดขึ้นลงในสมุดบันทึกความคิดประจำวันได้</p>