

## เรียน T51 ทุกท่าน

รวบรวมข้อมูลจากการทำกิจกรรมในหัวข้อ ศาสตร์และศิลป์ในการสอนมาให้ นะคะ อ่านดูแล้วได้ประโยชน์  
มากๆ เลยค่ะ ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบค่ะ

นอกจากนี้ตอนท้ายๆ เป็นความเห็นของพวกเราในขณะที่เพื่อนๆ ออกมานำฝึกอสาสนะกันนะ แบ่งปัน  
ความเห็นกันนะคะ

ขอบคุณค่ะ

อ้อด

## หัวข้อศาสตร์และศิลป์ในการสอน

### 1 What ? การสอนคืออะไร

การทำให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง

การถ่ายทอดสิ่งที่เรารู้อย่างถูกต้อง

การบอกในสิ่งที่เรารู้ให้คนอื่นรู้ด้วย

การสอนคือการถ่ายทอดจากตัวเราสู่คนนั้น

ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ของผู้สอนแก่ผู้เรียน

การถ่ายทอด

การสอนคือการถ่ายทอดสิ่งที่เรารู้ให้ผู้อื่นได้รู้เหมือนเรา

การให้ความรู้ การเผยแพร่ ปรับเปลี่ยน

บอกกล่าว แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้ผู้อื่น

การสื่อสารจากประสบการณ์ส่วนตัว

การถ่ายทอดสิ่งที่ริมาเพื่อให้ผู้อื่นทำได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย ได้ประโยชน์มากที่สุด

การถ่ายทอดประสบการณ์ที่ถูกต้องและออกมาจากใจที่จริงใจให้ผู้อื่นได้รับรู้

การถ่ายทอดเรื่องที่เราต้องการจะถ่ายทอดให้กับผู้ที่ต้องการเรียนและพร้อมรับในสิ่งที่เราจะสอน

การสอนคือหน้าที่

การถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้เรียนโดยสอนในสิ่งที่เรารู้และเข้าใจและสอนให้ผู้เรียนได้เข้าใจง่ายและปฏิบัติได้จริง

คือการถ่ายทอดให้กับผู้ไม่รู้ได้รับรู้สิ่งดี

การสอนคือการแลกเปลี่ยน

คือการให้ กับผู้รับ

การสอนคือจิตวิญญาณ

นิทาน

ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ที่ถูกต้อง และมาจากใจจริง

การให้

การแบ่งปัน

การถ่ายทอด การอธิบายในสิ่งที่รู้ให้ถูกต้องแจ่มแจ้ง

การแบ่งปันความรู้ดีๆ ให้แก่กัน

การถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่นด้วยใจ

## 2 Who ? ใครเป็นผู้สอน

ผู้ที่ถ่ายทอดประสบการณ์

ผู้ที่ปฏิบัติแล้วเข้าใจ สามารถถ่ายทอดให้คนอื่นรู้ได้

ตัวเราเป็นผู้สอน ให้ผู้อื่นปฏิบัติตาม

ครูสอนนักเรียน นักเรียนสอนครู

ผู้รู้และเข้าใจ

ตัวเองเป็นผู้สอน สอนทั้งตนเองและผู้อื่น

งู หมา ต๊กแตน กงจักร → ธรรมชาติ

ข้อผิดพลาดในการดำเนินชีวิตของตัวเอง

ตัวเราเอง สภาวะแวดล้อม ผู้เรียน

เราเป็นผู้สอนตัวเอง

ผู้เรียนเป็นผู้สอนตัวเอง ครูเป็นผู้แนะนำ

ผู้มีความรู้อยากให้

ไม่มีผู้สอน เพราะการถ่ายทอดคือการแลกเปลี่ยนแบ่งปัน

ตัวเราเป็นผู้สอน และนักเรียนที่เรียนโยคะเป็นครูของเราเช่นกัน

ตัวฉันเอง

ครูเป็นผู้สอน

ผู้มีความรู้และมีใจพร้อมที่จะถ่ายทอด

ทุกคน ทุกสิ่ง ทุกอย่าง หากเรารู้จักสังเกต

ครูเป็นผู้สอน และสิ่งต่างๆ รอบตัวด้วย

ตัวเราเองเป็นผู้สอน ให้คนรอบข้าง เช่น เพื่อนและคนในครอบครัว

คนที่มีความรู้และมีประสบการณ์

ตัวเราเอง

ตัวเราสอนผู้อื่น ขณะเดียวกัน โลกก็จะสอนเรา

ทุกคนสามารถเป็นผู้สอนได้ เมื่อมีสิ่งที่ต้องการถ่ายทอด

จิตเป็นผู้สอนกาย

ตัวเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นครูได้หมด

## 3 When ? การสอนเกิดขึ้นเมื่อไร

เมื่อมีผู้อยากเรียน และเมื่อเราอยากแบ่งปัน

การสอนเกิดขึ้นเมื่อเรามีความรู้สึกว่าอยากแบ่งปัน

เมื่อมีผู้รับการถ่ายทอดและตัวเรารู้จริงในสิ่งนั้น

เมื่อตัวเราพร้อม

เมื่อความรู้เต็มเปี่ยม และจิตใจพร้อมจะถ่ายทอดให้ผู้อื่น

เมื่อตัวเราพร้อมถ่ายทอด และมีความรู้เพียงพอที่จะถ่ายทอดได้อย่างถูกต้อง

ทุกเวลา

มีผู้สนใจอยากให้อสอน  
เมื่อมีใจพร้อมที่จะสอน และเป็นบุคคล  
เมื่อรู้สึกอยากให้เพื่อนมีสุขภาพที่ดี เหมือนเรา  
ทุกทีที่มีเราสองคนเท่านั้น  
เมื่อมีคนสนใจในคำพูดเรา  
เมื่อทุกฝ่ายพร้อม (ผู้สอน และผู้เรียน) และอยู่ในช่วงเวลาที่เหมาะสม  
เมื่อมีคนสนใจอยากให้อสอน  
เมื่อรู้สึกอยากให้อ และจิตมีเมตตา  
กายพร้อม จิตพร้อม  
เกิดได้ทุกเมื่อ  
เกิดเมื่อมีความรู้สึกที่เราพร้อมและมั่นใจ  
เมื่อเรารู้สึกถึงผลดีที่รับรู้และจะมีประโยชน์สำหรับผู้อื่น  
เมื่อผู้รับพร้อมที่จะรับการถ่ายทอด  
เมื่อเราเกิดความมั่นใจ  
เมื่อพร้อมและมีโอกาส  
เรื่อยๆ เป็่อยๆ  
เกิดเมื่อความรู้ทุกด้านตกผลึก  
เมื่อเรามีความรู้สึกว่าเราพร้อม  
เกิดขึ้นเมื่ออยากแบ่งปัน  
เมื่อพร้อม

#### 4 Why ? ทำไมต้องสอน

เพื่อฝึกตนเอง  
เพื่อให้คนที่ไม่รู้ได้รู้เหมือนเรา  
เพราะทุกคนมีความรู้เฉพาะด้าน ไม่ได้รู้ทุกเรื่อง  
เพื่อทบทวนความรู้ของตัวเอง เพื่อถ่ายทอดความรู้นั้นให้คนอื่น  
เพื่อประโยชน์ต่อผู้อื่น  
ชอบ  
เพื่อถ่ายทอดความรู้ให้คนรอบข้างและทั่วไป  
อยากให้คนอื่นรู้เหมือนเรา  
คิดว่าเป็นการทำบุญ  
อยากให้ทุกคนมีความสุข เหมือนตัวเองเวลาเล่นโยคะ  
อยากให้ทุกคนมีสุขภาพกาย ใจ ที่แข็งแรง  
อยากแบ่งปัน  
อยากถ่ายทอดสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่นได้รับรู้บ้าง  
เพราะมีผู้ประสงค์จะเรียน  
อยากให้ทุกคนมีสุขภาพแข็งแรงจิตใจที่มีความสุข

แบ่งปันประสบการณ์และความรู้ต่อรุ่นต่อไป  
รู้สึกว่าการทำได้ดีอย่างเดียวคือโยคะ เลยอยากสอน  
เพราะการแบ่งปันสิ่งดีๆ ให้ผู้อื่นนอกจากทำให้ผู้รับมีความสุข เรายังมีความสุขยิ่งกว่า  
อยากให้สิ่งดี ที่เราได้รับให้กับคนอื่น  
อยากให้คนอื่นได้รับสิ่งดี  
เพื่อถ่ายทอดความรู้ที่ถูกต้อง  
เพราะการสอนคือการให้  
มีความรู้ อยากให้ ไม่อยากเก็บไว้คนเดียว  
อยากถ่ายทอดสิ่งดีๆ ให้ผู้อื่นได้รับรู้  
ถ้าไม่สอนก็ไม่เกิดการเรียนรู้  
เพราะมีคนมาถาม และเขาอยากเรียนรู้  
เวลาฝึกอาสนะแล้วรู้สึกดี อยากแบ่งปัน ความรู้สึกนี้ให้คนอื่นบ้าง  
เพราะเมื่อเรารู้สึกดี ก็อยากถ่ายทอดสิ่งดีๆ ให้ผู้อื่นรู้ด้วย

### **5 Where ? การสอนเกิดขึ้นได้ที่ไหนบ้าง**

เกิดขึ้นได้ทุกที่  
ที่บ้าน ที่ชมรม  
บนรถเมล์  
ทุกที่ที่จะ  
ทุกที่ที่มีผู้สนใจ  
ทุกสถานที่แม้ไม่มีอุปกรณ์ช่วย  
ที่วัด  
ที่ชุมชน ที่บ้าน  
ทุกที่ที่มีโอกาส  
ทุกที่ ทุกเวลา ไม่มีแบบแผนตายตัว  
สำนักงาน  
ที่มีผู้เรียนและผู้สอน  
ทุกที่ที่มีผู้สนใจเรียน  
เรื่อยๆ  
อยากสอนที่บ้านตัวเอง ถ้าเป็นไปได้  
ที่ทุกที่ที่มีผู้เรียนอยากรู้  
ที่มีบริเวณกว้างและเหมาะสม  
ทุกที่ที่มีผู้สนใจและมีสถานที่พร้อม  
เกิดได้ทุกที่ที่สถานที่อำนวย และมีผู้อยากเรียนรู้  
ทุกที่ที่กายพร้อม ใจพร้อม ทั้งผู้สอนและผู้เรียน  
ณ สถานที่ที่พร้อม ไม่ใช่ทุกสถานที่  
ทุกที่ที่มี 'เธอ' ทุกที่ที่มี 'ฉัน' → ทุกที่ที่มี 'เรา'

ได้ทุกที่

เกิดได้ทุกที่ ทุกเวลา

## 6 How ? จะสอนอย่างไร

ด้วยความมีเมตตา เสียสละ มีนิสัยในการเป็นผู้ให้

เอาใจเขามาใส่ใจเรา

สอนสิ่งที่เราเคยสัมผัส อธิบายในสิ่งที่ถูกต้อง

สอนอย่างไม่เอาประสบการณ์มาขังตัวเองเอาไว้ (คงต้องฟังผู้เรียนเยอะๆ)

สอนให้มีสติอยู่กับตัวเอง เพื่อที่จะได้รู้จักร่างกายตัวเองให้ดีขึ้น

ปฏิบัติตนอย่างไร นำสิ่งนั้นมาถ่ายทอด ตามความเข้าใจตัวเอง

สอนในสิ่งที่เรารู้ สอนสิ่งที่ปฏิบัติ สอนให้เข้าใจ สอนในสิ่งที่เราทำ

สอนด้วยความตั้งใจถ่ายทอดความรู้ในสิ่งที่ผ่านมา

สอนอย่างเต็มที่ เต็มใจ ไม่หวงวิชา ดูแลเอาใจใส่ผู้เรียนอย่างทั่วถึง

ต้องมีสติ มีความรู้ ความเข้าใจ ในการเป็นครูโยคะ ตัวผู้สอนต้องปฏิบัติสม่ำเสมอด้วย

สอนด้วยความรู้สึก

สอนโดยเริ่มจากตัวเราทำให้ได้ก่อน ถึงจะถ่ายทอด

สอนอย่างที่เราได้มาเรียน

สอนเมื่อเรารู้อย่างละเอียด และเข้าใจ ถ่ายทอดให้คนอื่นไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

สอนอย่างมีสติและเป็นไปตามขั้นตอน

อธิบายให้ฟัง ทำให้ดู แล้วให้ผู้เรียนปฏิบัติตามและสังเกต

สอนด้วยความเข้าใจ

สอนตามความรู้ที่ได้เรียนมา

สอนตามที่เรามีประสบการณ์และความรู้

สอนจากสิ่งที่เรารู้จริง

สอนจากการเรียนรู้ ของเราเอง แล้วนำมาปรับเปลี่ยนเป็นแนวทางของเรา

สอนด้วยใจและความพร้อม

สอนให้เข้าใจ สอนด้วยความรัก ความเมตตา

สอนให้ผู้เรียนได้รับรู้ตนเอง

สอนด้วยใจและเป็นผู้ให้

สอนด้วยความรู้และความเข้าใจ

สอนด้วยใจที่รัก จิตที่เปิดกว้าง ดวงตาที่เมตตา

---

Comment : ในการฝึกนำอาสนะในห้องเรียน

มีข้อดีในการร่วมกิจกรรมเพราะได้เรียนรู้เทคนิคของครูคนอื่นว่าเขามีการสอนในแบบการพูด การอธิบายให้

นักเรียนเข้าใจอย่างไร คำพูดวิธีการเรียบเรียง น่าเสียง

Comment จากเพื่อนๆ ที่พบในขณะนำฝึก

ในการนำฝึกอาสนะไม่ควรพูดในเชิงคำถาม เพราะทำให้ไม่ผ่อนคลาย

ไม่ควรบังคับให้เริ่มจากข้างใดข้างหนึ่ง ควรให้ทำเรียงตามความถนัดของผู้ทำ  
การค้างควรปล่อยมีเวลาผ่อนคลาย ไม่ควรรีบเปลี่ยนท่า  
การพูดไม่ควรรีบ หรืออธิบายมากเกินไปให้เข้าใจ และทำตามความเข้าใจ ความรู้สึก  
การผ่อนคลายควรเป็นไปทีละจุดไม่สลับไปมา  
เสียงเบาไปนิด ฟังไม่ชัดเจน เทคนิคการผ่อนคลายที่ทำเป็นพู่กัน OK  
พูดชัดเจนดี แต่บางทีก็รวบเหมือนร่น ๆ ควรเพิ่มความชัดเจนของคำ  
การอธิบายสั้นไหลดี แต่โทนเสียงควรให้มีสูงต่ำ  
น้ำเสียงนุ่ม พุดนำฟัง แต่อธิบายตกหล่น เล็กน้อย  
การมานำฝึกควรตรงต่อเวลา  
การเข้าเริ่มฝึก เมื่อผู้เรียนยังไม่พร้อม ผู้นำไม่ควรเริ่ม  
การส่งต่อช่วงทำให้รู้สึกแยกเป็นส่วนๆ ไม่สอดคล้องกัน  
เสียงสั้น พุดตะกุกตะกัก เพราะเป็นครั้งแรก  
รู้สึกได้ถึงความตื่นตัวของผู้สอน  
รู้สึกว่ายังไม่ผ่อนคลายเท่าที่ควร จากการนำฝึกว่าเลื่อนความรู้สึกแล้วมาหยุดตรงนั้น ตรงนี้ แต่ไม่บอกให้ผ่อนคลายเลยไม่ค่อยมีสติว่าจะต้องผ่อนคลาย  
การเรียกอวัยวะ หรือ การใช้คำอธิบายไม่ถูกส่วน  
การใช้เครื่องเสียงไม่สะดวก การควบคุมน้ำเสียงผ่านเครื่องเสียง  
การระบุกลุ่มเป้าหมายไม่สอดคล้องกับเนื้อหาที่ใช้สอน  
คำพูดจะจมหรือจะเบา ทำให้งง คำว่าเบารู้สึกดีกว่า เพราะรู้สึกเบาตามเลย  
อาสาทำผ่อนคลายควรสลับท่ากับท่าเพื่อสร้างสมดุล พักรวมกันหลาย ๆ ท่าทำให้งง  
การต่อทำยังไม่เชื่อมกัน  
การบอกประโยชน์ของท่าในเชิงเพื่อความสวยงามทรวดทรง ทำให้จิตผู้เรียนปรุงแต่งมากเกินไป  
การจัดการเวลา และบริหารเวลาให้อยู่ในกรอบที่กำหนด  
การสอนเป็นทีม ต้องคำนึงถึงความต่อเนื่องของแต่ละส่วน ให้สอดคล้องกัน

\*\*\*\*\*