

## แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้: ภารกิจ "สยบลิง สักดกแล้ว" ด้วยสมาธิ

เวลา: 40 นาที

แนวคิดหลัก: ใจที่วุ่นวายเหมือนลิง หากฝึกให้ดีจะสงบ สะอาด และสว่าง

### 1. สมรรถนะผู้เรียนที่เน้น

- ความสามารถในการทักษะชีวิต: การจัดการอารมณ์ความกลัวและการปรุงแต่งของใจ
- ความสามารถในการคิด: การวิเคราะห์เหตุปัจจัยของความกลัวว่ามาจากจิตใจที่ไม่สงบ

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ระบุลักษณะของ "ใจที่เหมือนลิง" และ "ใจที่สงบ" ได้
2. ปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นด้วยการกำหนดลมหายใจตามแบบแผนร้อยสติมาได้
3. วางแผนการฝึกสมาธิในชีวิตประจำวันลงในสมุดบันทึกความดีได้

### 3. กระบวนการเรียนรู้ (กระบวนการ Facilitation)

#### ช่วงที่ 1: กิจกรรม "ลิงยักษ์กับนั่งสนิท" (5 นาที)

- **Facilitator (ครู):** ชวนเด็กๆ เล่นเกมสั้นๆ ให้ทุกคนลองทำท่าทาง "ขุกขิก" เหมือนลิงที่ซนที่สุดในโลก แล้วพอรูให้สัญญาณ "สติมา" ให้ทุกคนหยุดนิ่งทันที
- **ชวนคุย:** "เมื่อตอนที่หยุดนิ่ง เราารู้สึกอย่างไร? แล้วรู้ไหมว่าในใจเรามีลิงซ่อนอยู่เหมือนกันนะ"

#### ช่วงที่ 2: ชมภารกิจเณรน้อย (10 นาที)

- ชมคลิปวิดีโอ สติมา เณรน้อยอัจฉริยะ ตอน สำคัญที่ใจ

<https://www.youtube.com/watch?v=hYB8krbdM5M&list=PLh1ILrC-eQ9A7TICK3qmE9E-p7ijodLEf&index=13>

#### ช่วงที่ 3: ถอดรหัส "สำคัญที่ใจ" (10 นาที)

##### 1. เจาะลึกเรื่อง "ใจเหมือนลิง" (The Monkey Mind)

ในคลิปวิดีโอเณรน้อยสติมาได้เปรียบเทียบใจของคนเราว่ามีธรรมชาติว่องไวและพุ่งซ่านเหมือนลิง คุณครูอาจใช้คำถามดังนี้:

- **คำถาม:** "นักเรียนคิดว่า 'ลึงในใจ' ของตัวละครในเรื่อง (เช่น หมิ มะลิ หรือต้อง) กำลังทำอะไรอยู่ตอนที่อยู่ในป่า?"
  - **แนวการตอบ/ประเด็นชวนคิด:** ลึงตัวนี้กำลังวิ่งวุ่น คิดปรุงแต่งไปไกลถึงโจร งู หรือมนุษย์หมาป่า ทั้งที่ความจริงไม่ใช่เลย
- **คำถาม:** "ในชีวิตจริง 'ลึงในใจ' ของนักเรียนเคยจนจนทำให้เรากลัวหรือกังวลเกินเหตุในเรื่องไหนบ้าง?" (เช่น กลัวสอบตกทั้งที่ยังไม่ได้สอบ, กลัวผีตอนอยู่มีดๆ คนเดียว)

## 2. ถอดรหัส "จิตปรุงแต่ง" vs "ความจริง"

ณรรน้อยสติมาสอนว่า "สาเหตุของความกลัวมาจากจิตใจที่ไม่สงบและจิตปรุงแต่ง" เพื่อให้เด็กๆ เห็นภาพชัดเจนขึ้น ให้ลองถามว่า:

- **คำถาม:** "สิ่งที่เพื่อนๆ ของสติมาเห็นในเงาสลัวๆ กับ 'สิ่งที่ใจปรุงแต่งขึ้นมา' เหมือนกันไหม? และผลลัพธ์คืออะไร?"
  - **แนวการตอบ/ประเด็นชวนคิด:** ใจปรุงแต่งว่ามีปีศาจ แต่สติช่วยให้เห็นความจริงว่าเป็นเพียงแสงและเงาหรือคนรู้จัก, การแยกแยะสิ่งที่เกิดจริงกับสิ่งที่คิดไปเองจะช่วยให้เรา "ทลายกำแพงความกลัว" ได้

## 3. คุณสมบัติของใจที่ "สงบ สะอาด สว่าง"

เมื่อเราฝึก "ลึงในใจ" ให้หยุดนิ่งได้ ใจจะเปลี่ยนสภาพไป คุณครูสามารถใช้ข้อมูลจากสมุดบันทึกความดีมาชวนคุยต่อ:

- **คำถาม:** "ถ้าเราฝึกใจให้นิ่งแบบณรรน้อยสติมา ใจที่ 'สงบ สะอาด สว่าง' จะส่งผลดีต่อการเรียนหรือการใช้ชีวิตของเราอย่างไรบ้าง?"
  - **แนวการตอบ/ประเด็นชวนคิด (จากแหล่งข้อมูล):**
    - ทำให้ สมองปลอดโปร่ง ฟังคุณครูเข้าใจมากขึ้น
    - เพิ่ม ความจำ และลดความเครียด
    - มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้นและ **ก้าวข้ามขีดจำกัด** ในชีวิตได้

## 4. คำถาม Facilitation เพื่อสรุปบทเรียน (The Power of Mind)

- **คำถาม:** "นักเรียนคิดว่าคำว่า 'สำคัญที่ใจ' หมายความว่าอย่างไร หลังจากที่เราคูคลิปปี้จบ?"
  - **สรุปประเด็น:** ไม่ว่าเหตุการณ์ภายนอกจะเป็นอย่างไร หากเราจัดการกับ "อิริยาบถภายใน" คือใจของเราให้สงบและอยู่กับปัจจุบันได้ เราจะมีความสุขและมีปัญญาแก้ไขปัญหาได้ทุกสถานการณ์

**ข้อแนะนำเพิ่มเติมสำหรับคุณครู:**

ในช่วงนี้คุณครูอาจจะให้เด็กๆ ลองวาดภาพ "สิงในใจ" ของตัวเองตอนที่กำลังฟังชาน เปรียบเทียบกับภาพ "ใจที่นิ่งสงบ" เพื่อให้เห็นรูปธรรมก่อนที่จะนำเข้าสู่การปฏิบัติจริงในกิจกรรมความดีข้อที่ 2 (นั่งสมาธิ) ซึ่งเป็นการฝึกใจให้หยุดนิ่งเพื่อให้พบความสุขภายในนั่นเอง

#### **ช่วงที่ 4: เวิร์กชอป "วิธีสงบใจ" (10 นาที)**

- **Facilitator** นำฝึก: ลองใช้วิธีของณเรณ้อยสติมาในการ "สงบใจในใจ"
  - **จัดทำทาง:** นั่งท่าขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ยึดหลังตรง (ท่านี้ช่วยให้นั่งได้นาน)
  - **ใช้คำบริกรรม:** หายใจเข้า...สติขึ้น, หายใจออก...ร้อนเย็น
- **ปฏิบัติจริง:** ฝึกนั่งสงบนิ่ง 3 นาที เพื่อสัมผัสความสุขจากการที่ใจหยุดนิ่ง

#### **ช่วงที่ 5: บันทึกภารกิจลงสมุดความดี (5 นาที)**

- ให้นักเรียนเปิด สมุดบันทึกความดี หน้าที่ 19 ภารกิจพิเศษ : ประจำสัปดาห์ที่ 3 สวดมนต์ นั่งสมาธิ
- **Facilitator** ชวนวางแผน: "เราจะไปสงบใจที่บ้านตอนไหนดี?" ให้เด็กๆ ตีกล็อกช่วงเวลา (เช้า สาย บ่าย เย็น หรือค่ำ) และระบุจำนวนนาทีที่ตั้งใจจะทำในแต่ละวันลงในหน้าภารกิจพิเศษ

#### **4. การวัดและประเมินผลอย่างง่าย**

- **การสังเกต:** การมีส่วนร่วมในการสะท้อนข้อคิดเรื่อง "ใจเหมือนลิง" และ "การปรุงแต่งของใจ"
- **การปฏิบัติ:** สามารถจัดทำทางการนั่งสมาธิและกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ตามคำบริกรรมได้
- **สมุดบันทึก:** มีการระบุแผนการเวลาที่จะปฏิบัติสมาธิที่บ้านอย่างชัดเจนในสมุดบันทึกความดี

#### **5. ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ (เชื่อมโยงแหล่งข้อมูล)**

การฝึกสมาธิไม่เพียงแต่ช่วยให้หายกลัว แต่ยังช่วยให้ **สมองปลอดโปร่ง เรียนหนังสือเก่งขึ้น** เพราะมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำได้ดีขึ้น และทำให้เราเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นด้วย