

วิธีฝึกสมาธิเพื่อให้นักเรียนหนังสือเก่ง

■ นำเสนอเมื่อ 8 ธ.ค. 2557

เชื่อว่าน้องๆ นักเรียน นักศึกษา หลายคนที่ยังเรียนหนังสือไม่เก่ง สอบได้คะแนนไม่ดี ไม่ใช่เป็นเพราะสมองไม่ดี แต่สาเหตุหลักๆ น่าจะมาจากไม่ตั้งใจเรียน ไม่มีสมาธิในการเรียนมากกว่า ลองคิดดูสิครับว่า ถ้าเราเรียนหนังสืออยู่แต่สมาธิไม่อยู่กับเนื้อกับตัว เราจะเรียนรู้อะไรใหม่? อาจารย์สงสัยอะไรมาก็คงไม่เขาสมองแน่ๆ วันนี้เพื่อให้น้องๆ มีผลคะแนนที่ดีขึ้น พี่มีวิธีฝึกสมาธิง่ายๆ เพื่อให้เรียนหนังสือเก่งมาฝาก จะฝึกอย่างไร ติดตามได้เลย

นักเรียน นิสิต นักศึกษาทั้งหลาย ที่ปรารถนาจะเรียนหนังสือเก่ง มีความทรงจำดี เรื่อง "สมาธิ" นี้จะทอดทิ้งไม่ได้เลย ทั้งนี้เพราะอะไร ?

ก็เพราะว่า "สมาธิ" นี้จะเป็นตัวที่เข้าไปช่วย ทำให้สมองปลอดโปร่ง ความทรงจำดีจะเป็น ไปได้อย่างไร ?

เป็นไปได้สิครับ คิดกันดูง่ายๆ เวลาที่จิตใจสับสน คิดโน่น คิดนี่ ถ้าเราจะเรียนหนังสือหรือ หรืออ่านตำรา เราจะรู้เรื่องใหม่ ?..ไม่รู้เรื่องแน่ บางทีอ่านไปตั้งนานก็ยังไม่จับต้นชนปลายไม่ถูก อย่างนี้เป็นเพราะอะไร ถ้าไม่ใช่เป็นเพราะจิตใจขาดสมาธิ

เราจะสังเกตเห็นได้ว่า นักเรียนที่เรียนหนังสือเก่งนั้น พวกนี้มักจะมีสมาธิดีเป็นพิเศษ เวลาเรียนหนังสือหรือท่องตำรา ก็จะทำอย่างตั้งอกตั้งใจ มีสมาธิต่อการเรียน หรือต่อตำราที่กำลังท่องจริงๆ จึงสามารถทำใจจดจำเนื้อหาในตำราได้อย่างแม่นยำซักจะสนใจแล้วใช่ไหม ละครับ เอาเลย สนใจก็ต้องลองกันเลย....ขอให้นักเรียนนักศึกษาจงปฏิบัติดังต่อไปนี้ละครับ

เมื่อตื่นนอนมา ให้รีบชำระล้างแก้มมองก่อนเป็นอันดับแรก ชาร์จยังงัย ? ให้ชำระโดยการนั่ง สมาธิ ตั้งสติอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก พรอมกับภาวนาว่า พุท-โธ กำกับไปด้วยหายใจเข้านึก "พุท" ...หายใจออกนึก "โธ" ทำอย่างนี้สัก ๕ นาที ๑๐ นาที แล้วจึงค่อยลุกจากที่นอนไป อาบน้ำ ทานข้าว แล้วไป โรงเรียน

เมื่อเข้าชั้นเรียนก่อนที่จะเริ่มเรียน ก็ควรตั้งสติกำหนด ลมหายใจตามแบบเดิมอีกสักกระยะหนึ่ง มันจะช่วยทำให้สมองปลอดโปร่งขึ้น แต่การตั้งสติ กำหนดลมหายใจ หรือทำสมาธิในห้องเรียนนี้ ไม่ต้องถึงขนาดอยู่ในท่าซัดสมาธิขาขวาทับ ขาซ้าย มือขวาวางทับมือซ้ายหรือกอดรับ หนึ่งนั่งตาม ปกตินั่นแหละ และไม่จำเป็นต้องหลับตาด้วย ลืมตาก็ทำได้ เป็นแต่เพียงให้มีสติรู้ลมหายใจอยู่ทุกระยะเท่านั้น

นี่ก็แต่ลมหายใจอย่างเดียว อย่างอื่นไม่นึก ไม่คิด ทำจิตให้ว่าง เมื่อจบวิชาหนึ่ง จะขึ้นวิชาใหม่ ก็ให้ใช้แบบเดิมอีก เพื่อขจัดความยุ่งเหยิงทางจิตใจออกไป และเพื่อให้จิตใจเกิดความพร้อมในการที่จะรับเอาเนื้อหาสาระของวิชาใหม่ เวลาที่ทำกรบ้าน แล้วเกิดคิดไม่ออกสมองตื้อ ก็ให้รีบหยุด แล้วทำความเข้าใจกับมันทันที ทำไปจนกว่าความเครียดทางสมองจะคลาย จิตใจรู้สึกปลอดโปร่ง จึงค่อยไขความคิติดต่อไปใหม่

การทำอย่างนี้ จะช่วยทำให้การคิดและการตัดสินใจดีขึ้น ซึ่งไม่ใช่จะได้เฉพาะกับการเรียนหนังสือเท่านั้น แต่การทำงานที่ต้องใช้สมอง ก็สามารถเอาวิธีนี้ไปประยุกต์ใช้ได้เช่นกัน อ้อ! แล้วก่อนนอนอย่าลืมนะครับ ให้ทำสมาธิไปด้วย ตั้งสติกำหนดลมหายใจไปจนกว่า จะหลับ หากทำได้เช่นนี้โดยสม่ำเสมอ ก็เชื่อได้แน่ว่า การเรียนของหนูๆน้องๆ

จะต้องดีขึ้นกว่า แต่ก่อนอย่างแน่นอนนั้น ถ้าอยากเรียนดี ก็อย่าหนีการทำสมาธิ นะครับ

^^

เป็นยังไงกันบ้างครับ ไม่ยากเลยใช่ไหม ลองฝึกทำตามดูนะครับ ขอให้้องๆ ทุกคนมีผลการเรียนดีขึ้น

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : [ธรรมะไทย](#)