

## สมาธิกับการเรียน

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ค. 2552

วันก่อนลูกสาวคนเล็กได้โทร.มาบอกว่า  
ทางโรงเรียนได้ส่งเป็นหัวหน้าทีมเขาแข่งกันประกวดการพูดธรรมระดับมัธยมศึกษา ของจังหวัดอุบลราชธานี  
ผลการแข่งขัน ปรากฏว่า ทีมของลูกสาว โรงเรียนอัมพวัน อำเภอม่วงสามสิบ ได้ลำดับที่ ๒  
ส่วนโรงเรียนที่ชนะเลิศได้แก่โรงเรียนเบญจมมหาราช ( ถ้าจำไม่ผิด) จังหวัดอุบลราชธานี  
และก่อนหน้านั้นได้เคยเขียนจดหมายถึงลูกสาว และได้แนะนำวิธีการเรียน ไว้ดังนี้



ในวันนี้(วันมาฆบูชา)พ่อหวังว่าลูกคงไปทำบุญตักบาตรและเวียน  
เทียนที่วัดเช่นกัน ก็ขอให้ลูกพาแม่แก้วไปทำบุญด้วย  
เพราะชีวิตเราจะราบรื่น มีความสุข ความสำเร็จหรือไม่  
อยู่ที่บุญกุศลที่เราสะสมไว้เป็นพื้นฐาน

บางคนเขาอาจจะไม่เชื่อ  
แต่พ่อและแม่จะทำบุญและเขาวัดอยู่เสมอ จะพาพี่ ๆ  
เขาวัดมาตลอด เพื่อปลูกฝังให้ลูกทุกคนรักดี ใฝ่ดี ซึมซับในสิ่งดี  
ๆ และจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดีให้ลูกเห็นเป็นตัวอย่าง

วันนี้พ่อได้อ่านข่าวรามคำแหง  
เห็นคนที่เรียนจบรัฐศาสตร์จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง  
ได้เกยตื้นนิยมเหรียญทอง เขาได้แนะนำวิธีการเรียนไว้  
หาจะเป็นประโยชน์ต่อลูก  
จึงแนะนำให้ลูกได้นำไปปฏิบัติ(ว่าที่ร้อยตรีไกรสร ชูแก้ว  
เกียรตินิยมอันดับหนึ่งเหรียญทอง ปี ๒๕๕๒ คณะรัฐศาสตร์ มร.)  
โดยเขามีวิธีการเรียนดังนี้

๑. จะอ่านหนังสือล่วงหน้าก่อนเข้าเรียนแต่ละวิชาเสมอ

๒.

ขณะฟังบรรยายและจะจดบันทึกสาระสำคัญในขณะที่นั่งฟังการบรรยายเสมอ

๓.

หลังจากเลิกเรียนแล้วจะนำมาทบทวนเนื้อหาที่เรียนในแต่ละวัน

รวมทั้งหาความรู้เพิ่มเติมจากหนังสือเรียนโดยใช้เวลาอย่างน้อย ๓—๔ ชั่วโมงต่อวัน

๔. จะแบ่งเวลาออกกำลังกายวันละ ๑

ชั่วโมงทุกวันและหลังจากทานอาหารก่อนเข้านอนก็จะอ่านหนังสือต่ออีก

๕. จะนั่งสมาธิก่อนนอนเป็นประจำทุกวัน เพื่อให้จิตใจสงบจะทำให้เกิดสมาธิ ในขณะที่อ่านหนังสือและมีความจำดี การนั่งสมาธิเขาแนะนำว่า...

ถือว่าเป็นหัวใจของความสำเร็จในการศึกษา...

๖. ก่อนสอบจะอ่านเฉพาะหัวข้อสำคัญที่ไต่ต๋ยอไว้เท่านั้น ก็เพียงพอในการสอบ

พอเห็นว่าคำแนะนำดังกล่าวจะเกิดประโยชน์ต่อลูกในการเรียน และหวังว่าลูกคงนำไปทดลองปฏิบัติดู ดีกว่าลูกจะไปลองผิดลองถูกด้วยตัวเอง เพราะแนวทางดังกล่าวมีผู้ปฏิบัติมาและประสบผลสำเร็จแล้ว ลูกเพียงแต่นำมาปรับใช้ให้ตรงกับจริตของลูกเองเท่านั้น หวังว่าลูกคงสบายดี

-

-

-----

-