

วิธีสร้างสมาธิ.....เพื่อการเรียนที่ดี

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

ผู้ที่อยู่ในวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียน ถ้าอยากเรียนเก่ง ก็ต้องมีสมาธิในการเรียน แล้วทำอย่างไรจึงจะมีสมาธิ วันนี้มีขอแนะนำมาบอกกล่าวค่ะ.....

สาเหตุของการไม่มีสมาธิ

๑. ขาดความสนใจในสิ่งที่ทำ
๒. สนใจในสิ่งที่ทำมากจนเกินไป
๓. สนใจหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน
๔. ความเป็นคนหัวดี ปัญญาดี ทำให้คิดไปทีอื่นเร็ว
๕. จิตครอบงำด้วยนิเวรณ

การสร้างนิสัยให้มีสมาธิในชีวิตประจำวัน

๑. สร้างนิสัย “ลงมือทำทันที”
๒. สร้างนิสัย “เรียนล่วงหน้า” มิใช่แค่ “เรียนตาม”
๓. สร้างนิสัยมุ่งมั่นว่า “ถ้าทำไม่เสร็จจะไม่ใส่ใจอะไรอื่น”
๔. จัดลำดับของเรื่องที่จะทำก่อนลงมือ
๕. หัดคิดทีละเรื่อง โดยให้เจาะลึกในเรื่องนั้นๆ อย่าผิวเผิน
๖. สร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การมีสมาธิ
๗. รู้จักพักเป็นช่วงๆ
๘. สร้างความเต็มใจและจริงใจที่จะทำสิ่งนั้นๆ
๙. พยายามหัดคิดในเรื่องสร้างสรรค์

๑๐. เลิกนิสัยมากเรื่องในการจะทำอะไรสักอย่าง

หลวงพ่อบุช ฐานิโย วัดป่าสาละวัน ได้แนะนำวิธีการทำสมาธิในห้องเรียนว่า

๑. หาที่นั่งที่สามารถมองเห็นครูและกระดานได้ชัดเจน
๒. เมื่อครูเดินเข้ามา สงัดใจไปรวมที่ครูผู้สอน
๓. จับใจความให้ได้ตามที่ครูต้องการ
๔. เวลาวางแทนที่จะนั่งคิดสิ่งอื่น ก็นำบทเรียนมาคิด
๕. ให้สติรู้ตัวทุกอิริยาบถ ในการทำ พูด คิด

เพียงเท่านี้ ถ้าคุณทำได้ คุณก็เป็นคนมีสมาธิแล้วล่ะค่ะ