



เคล็ดลับการใช้สมาธิช่วยให้เรียนเก่ง โดย หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย

นักศึกษาซึ่งอยู่ในวัยกำลังศึกษา ถ้าหากตั้งใจปฏิบัติสมาธิพิจารณาธรรมก็ให้ ยกเอาวิชาความรู้ที่เราเรียนมา ในชั้นของเรานั้นแหละมาเป็นอารมณ์พิจารณา เราเรียนมาทางวิทยาศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ รัฐศาสตร์ หรือศาสตร์อะไรก็ตาม อย่างวันนี้ไปโรงเรียนมา อาจารย์สอนอะไรมา พอกลับมาถึงที่พัก อาบน้ำ รับประทานอาหาร อ่านหนังสือดูตำรับตำรา

ก่อนนอนไหว้พระ นั่งสมาธิ เวลาเรานั่งสมาธิ ให้พยายามคิดทบทวนความรู้ที่ เรียนมาแต่ละวันๆ เพื่อจะให้เราจำได้ว่าวันนี้เราจำได้ก็มากน้อย เอาหลักวิชาที่ เราเรียนมานั้นแหละ เป็นอารมณ์จิตในการพิจารณา อย่าไปเข้าใจว่าเอาสิ่งนั้น มาพิจารณาแล้ว จิตออกนอกกลุ่มนอกทาง ไม่ใช่อย่างนั้น แม้แต่เราตั้งใจปฏิบัติ สมาธิเอาสิ่งอื่นเป็นอารมณ์ เช่น บริกรรมภาวนา เป็นต้น เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ ตามธรรมชาติแล้ว จิตของเราหนักอยู่ในแง่ไหน ผูกพันอยู่กับเรื่องอะไร มันจะ วิ่งไปหาสิ่งนั้น แล้วจะไปคิดปรุงแต่งวิจัยอยู่ในสิ่งนั้นๆ อันนี้หมายถึงสมาธิที่ เป็นเองโดยอัตโนมัติ มันจะเป็นเช่นนั้น

เมื่อเป็นเช่นนั้น เราอย่าไปเข้าใจผิดว่าจิตมันฟุ้งซ่านหรือว่าออกนอกกลุ่มนอกทาง เพราะคำว่า สภาวะธรรม หมายถึง กายกับใจของเรา สิ่งที่เราสามารถรับรู้ได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ รวมทั้งธุรกิจการงานอันเป็นเรื่องชีวิตประจำวัน การศึกษาวิชาความรู้ที่เราเรียนมานั้นๆ อันนี้เป็นอารมณ์จิตของผู้ปฏิบัติธรรม

เป็นสิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ

ถ้าเราดำเนินการปฏิบัติดังที่กล่าวนี้ สมาธิกับงานของเราจะมีความสัมพันธ์กัน แล้วเราจะรู้สึกว่าโอกาสที่เราปฏิบัติสมาธิมันจะไม่มีอุปสรรคขัดข้อง เพราะว่าเราเอาทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอารมณ์จิตในการภาวนาได้ เช่นอย่างเวลานักศึกษาจะปฏิบัติสมาธิในห้องเรียน พออาจารย์มายืนที่หน้าห้อง เรามองจ้องไปที่ตัวอาจารย์ สงจิตไปรวมไว้ที่ตัวอาจารย์มายืนที่หน้าห้อง เรามองจ้องไปที่ตัวอาจารย์ สงจิตไปรวมไว้ที่ตัวอาจารย์ อย่าให้สายตาและจิตไปอื่น จ้องอยู่อย่างนั้นจนกว่าจะจบชั่วโมงที่มีอาจารย์มาสอน

เราจะได้สมาธิในการเรียน ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องกันจริงๆ ในเมื่อได้สมาธิอย่างเข้มแข็ง เวลาไปสอบ อ่านคำถามจบ จิตจะวางลงนิดหนึ่ง คำตอบจะผุดขึ้นมา เราจะเขียนเอา เขียนเอา ไม่ต้องคิดอะไรมาก บางทีเวลาก่อนสอบ จิตของเราจะบอกให้ดูหนังสือเล่มนั้น จากหน้านั้นไปถึงหน้านั้น ข้อสอบจะออกที่ตรงนี้ อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติสมาธิให้สัมพันธ์กับชีวิตประจำวัน ถ้าหากเราพยายามปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกชั่วโมงที่มีอาจารย์มาสอน เราจะได้พลังของสมาธิ มีสติสัมปชัญญะเข้มแข็ง ทำให้เราเรียนดีขึ้นไปๆ อันนี้คือผลประโยชน์ที่เราจะพึงได้