

## ทำไมจะไม่ฝันร้าย

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2552

คนเราเจอความฝันทั้งฝันร้าย ฝันดี แต่ฝันร้ายนี่น่ากลัว เราจะไม่เจอมันได้อย่างไร

หลักปฏิบัติการณ์นอนหลับแล้วฝันดี หรือไม่ฝัน นอนหลับอย่างเป็นสุข เต็มอิ่ม

1. กินอาหารให้เพียงพอ ไม่อึดอัดจนเกินไป ไม่หิวจนเหลือกำลัง มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์
  2. ใจมีสมาธิ โดยการสวดมนต์ก่อนนอน แผ่เมตตาาก่อนนอน จิตใต้จะสงบนิ่ง
  3. ระยะเวลาอนให้พอดีกับตนเอง หากหลับเข้าเกินไป จะตื่นก่อนเข้าพอนอนอีกจะหลับไม่สนิท ฝันร้ายแน่นอน หากหลับตึกเกินไป เวลาไม่เพียงพอ หลับไม่เต็ม ฝันอีกต่างหาก
  4. นอนให้ถูกท่า คือ นอนหงายนี้แหละ
  5. ห้องและอาณาบริเวณต้องสะอาด โลง หายใจสะดวก
- แค่นี้เอง ความจริงการไม่ฝันอะไรเลย แสดงว่าหลับสนิท หลับเต็มอิ่มแน่