

วิธีนอนเจริญญาณ (มาทำใจให้สงบก่อนนอนกันเถอะ) เพลงนำสมาธิก่อนนอน

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ย. 2552



วิธีนอนเจริญญานมี ๒ อย่าง คือนอนพักผ่อนร่างกาย กับนอนเพื่อหลับ ซึ่งมีวิธีปฏิบัติต่าง กันดังนี้

๑. นอนพักผ่อนร่างกาย คือ เมื่อเจริญญานในอิริยาบถทั้ง ๓ มาแล้ว เกิดความเมื่อยหรืออ่อนเพลียร่างกาย ก็พึงนอนเอนกายเสียบ้าง นอนในท่าที่สบายๆ ตามถนัดจะหลับตาหรือลืมตาก็ได้กำหนดใจอยู่ในกรรมฐานขอใดขอหนึ่ง หรือเอาสติควบคุมใจให้สงบนิ่งอยู่เฉยๆ ก็ได้

๒. นอนเพื่อหลับ การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่จำเป็นของร่างกาย ใครๆ ก็เว้นไม่ได้ แม้แต่ พระอรหันต์ก็ต้องพักผ่อนหลับนอนเช่นเดียวกับปุถุชน ที่ท่านว่าพระอรหันต์ไม่หลับเลยนั้น ท่านหมายถึงจิตใจต่างหาก มิได้หมายถึงร่างกาย การหลับนอนแต่พอดี ย่อมทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง ถ้ามกเกินไป ก็ทำให้อ่อนเพลีย ไม่แข็งแรง ถานอนเกินไปก็ทำให้อิดโรย อ่อนเพลีย ความจำเสื่อมทรามและวงซึมประมาณที่พอดีนั้น สำหรับผู้ที่ทำงานเบาเพียง ๔ - ๖ ชั่วโมง เป็นประมาณพอดี แต่สำหรับผู้ที่ทำงานหนัก ต้องถึง ๘ ชั่วโมงจึงจะ พอดี ในเวลาประกอบความเป็นผู้ตื่น (ชาคริยานุโยค) นั้น ทรงแนะนำให้พักผ่อนหลับนอนเพียง ๔ ชั่วโมง เฉพาะยามทามกลางของราตรีเพียงยามเดียว

เวลานอนนั้นเป็นเวลา ประกอบความเพียรทั้งสิ้น และทรงวางแบบการนอนไว้เรียกว่า "สีหไสยา" คือนอนอย่างราชสีห์ การนอนแบบราชสีห์นั้นคือนอนตะแคงข้างขวา เอนไป ทางหลัง ให้หน้าหงายนิดหน่อย มือข้างขวาหนุนศีรษะ แขนซ้ายแนบไปตามตัว วางเท้าทับเหลี่ยมกันนิดหน่อย พอสบาย แล้วตั้งสติ **อธิษฐานจิตให้แข็งแรง** ถึงเวลานอนต้องตื่นขึ้น ทำความเพียรต่อไปก่อนหลับ พึงทำสติอย่าให้ไปอยู่กับอารมณ์ภายนอก ให้อยู่ที่จิต ปล่อยวาง อารมณ์เรื่อยไป จนกว่าจะหลับ ถ้าหลับติดอยู่กับอารมณ์ภายนอกแล้ว จะไม่หลับสนิทลงได้

ครั้นหลับแล้ว **ตื่นขึ้น พึงกำหนดดูเวลา ว่าตรงกับอธิษฐานหรือไม่ ?** แล้วพึงลุกออกจาก ออกจากที่นอน ล้างหน้า บ้วนปาก ทำความ پاکเพียรชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์เสียไป ถ้าวสามารถบังคับให้ตื่นได้ตามเวลาที่กำหนดไว้ไม่เคลื่อนคลาด เชื่อว่าสำเร็จอำนาจบังคับตัวเองขึ้นหนึ่งแล้ว พึงฝึกหัดให้ชำนาญต่อไป ทั้งในการบังคับให้หลับ และบังคับให้ตื่นได้ ตามความต้องการ จึงจะชื่อว่า มีอำนาจเหนือกายซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปฏิบัติอบรม จิตใจขึ้นต่อไป



ขอบคุณ ธรรมมะไทย

เพลงทางศาสนา - เพลงธรรมะ เพลงธรรมะ บทเพลงเกี่ยวกับพุทธศาสนา

