

กราบหมอนก่อนนอน...

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ย. 2552

กราบหมอนก่อนนอน

เรื่อง และภาพประกอบโดย พุฒิวงศ์ นุชบวรราช

x การกราบหมอนก่อนนอน เป็นสิ่งที่ปู่ย่าตายาย แนะนำสั่งสอน ให้เราทำมาตลอด สมัยผมยังเล็กการกราบหมอนก่อนนอน จึงเป็นกิจวัตรประจำวันอย่างหนึ่ง และก็เป็นการกระทำต่างๆที่ทำให้เราหลับสบาย โดยเฉพาะยามที่ต้องไปนอนต่างถิ่น การกราบหมอนแล้วเอ่ยขอเจ้าที่เจ้าทาง ให้ได้อาศัยอย่างสงบสุข ทำให้ชีวิตนักเดินทางที่ผ่านมารวมสี่สิบปีของผม ยังไม่เคยประสบเหตุการณ์ร้ายแรง หรือเหตุการณ์ร้ายใดเลย

การกราบหมอนนั้นพัฒนาต่อมาจากการสวดมนต์ก่อนนอนครับซึ่ง ถือว่าเป็นสิ่งหนึ่งที่เราควรทำเหมือนกัน จะสวดมนต์สั้นหรือยาว ก็ขอให้สวดมนต์ ก็ยังดีเพื่อความจิตใจให้ระลึกถึง สิ่งดีงาม ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อโน้มน้าวจิตใจ ให้รู้ผิดชอบชั่วดี หลังจากชีวิตผ่านเรื่องราว กิเลสตัณหา มาตลอดทั้งวัน

หมอนคนโบราณจัดว่าเป็นของสูงเพราะให้หนุนหัว จนมีคำขู่เด็กที่เอาหมอนหนุนหัวไปรองนั่งว่า ก้น(คำโบราณใช้คำว่าตูดนะแหละครับ) จะเป็นผี ซึ่งเป็นกุศโลบายอย่างหนึ่งเพื่อป้องกันเด็กเอาหมอนไปเล่นจนสกปรก และเมื่อนำเอามาหนุนหัว ก็จะทำให้เชื่อโรคเขาสูดตัวได้ง่ายเพราะหัวของคนเรามีช่องทางรับเชื้อโรคได้ง่ายหลายทางเช่น ตา ปาก จมูก หู

การกราบหมอนมีหลายแบบคือกราบแบบไม่คิดอะไร ทำเหมือนไหว้หน้าทำกบ ประหลกๆ สามที่เป็นจบแล้วซุกหัวนอนต่อแบบนี้ไม่แนะนำนะครับ การกราบควรมีสติ อาจกราบแบบสามครั้งคือ เอ่ยคำว่า "อะระหังสัมมา สัมพุทธโ ภคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ" (ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า) แล้วกราบ ต่อมาเอ่ยคำว่า "สวากขาโต ภะคะวะตาธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ" (คิดถึงคำสอนอันดีงามของพระพุทธเจ้า) แล้วกราบ ต่อมาเอ่ยคำว่า "สุปะกุปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ" (คิดถึงพระสงฆ์) แล้วกราบ ทั้งหมดนี้จะเปลี่ยนเป็นบทถวายพรพระ (อิตปิโส)แทนหรือเพิ่มก็ได้

หากกราบแบบครบแล้วต้องกราบ ๕ ครั้ง โดยครั้งที่สี่ให้ระลึกถึงคุณบิดามารดา แล้วกราบ ซึ่งสามารถเอ่ยคำว่า "มัยหัง มาตาปิตุณังวะ ปาเท วันทามิ สาเทรัง" ก่อนกราบก็ดี และครั้งที่ห้า คือการระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์ ก่อนกราบ ก็ได้

การกราบอาจไม่ต้องเอ่ยเป็นคำบาลี แต่เอ่ยเป็นคำไทยก็ได้เช่น ข้าพเจ้าขอสักการะบูชาและระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ (แล้วกราบ)

ก่อนกราบจะอธิษฐานให้คุณพระคุณเจ้า เหล่าเทพดาทั้งหลายคุ้มครองปกป้องรักษา ก็แล้วแต่ศรัทธา มีเรื่องเล่าว่าสมเด็จพระพุฒาจารย์ โต แห่งวัดระฆัง จะมีบทสวดก่อนนอนเพิ่มคือ พุทธัง สรรณัง คະณามิ ธัมมัง สระระณัง คະณามิ สังฆัง สระระณัง คະณามิ ซึ่งจากเรื่องเล่าบอกว่าการสวดแบบนี้ทำให้ไม่มีสิ่งร้ายใดๆมา ทำอันตรายใดๆสมเด็จเจ้าท่านได้เลย

การกราบไหว้เป็นการแสดงความสุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน ย่อมเป็นที่เมตตาแก่ผู้ที่พบเห็น รวบรวมเหล่าเทพดาทั้งหลาย

ขอบคุณที่นำข้อมูล www.polyboon.com/