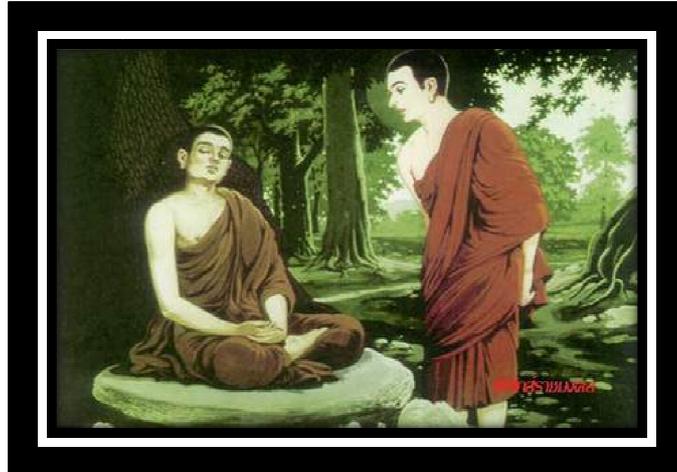


:: วิธีละความง่วง ::



พระมหาโมคคัลลานะ เมื่ออุปสมบทได้ 7 วัน ได้ไปทำความเพียรอยู่ที่ป่าใกล้บ้านกัลป์ลาวาลมุตตาคาม แขวงมคธ ถูกถิ่นมิถารมณฺ์ คือ ความง่วงเหงาเข้าครอบงำ ไม่สามารถจะทำความเพียรได้ ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ สวนเภสกลาวัน ซึ่งเป็นสถานที่ให้เหยื่อแก่เนื้อ ใกล้เมืองสูงสูมารคิริ อันเป็นเมืองหลวงของแคว้นภคคะ ทรงทราบด้วยพระญาณว่าพระโมคคัลลานะ โง่งงวองอยู่ จึงทรงทำปาฏิหาริย์ให้เห็นปรากฏ ประหนึ่งว่าเสด็จประทับอยู่ตรงหน้า ทรงแสดงอุบายสำหรับระงับความง่วงแก่เธอตามลำดับ ดังนี้

1. โมคคัลลานะ เมื่อเธอมีสัญญาอย่างใดแล้ว เกิดความง่วงขึ้น เธอจงทำไว้ในใจซึ่งสัญญาอย่างนั้นให้มาก จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้
2. ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรตรีกตรองถึงธรรมที่ได้เรียนมาแล้ว ได้ฟังมาแล้วให้มาก จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้
3. ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรสาธยายธรรมที่ได้เรียนได้ฟังมาแล้วให้มากจะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้
4. ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรยอนช่วงหูทั้งสองข้าง และลูบตัวด้วยฝ่ามือจะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้
5. ถ้ายังละไม่ได้ เธอจงลุกขึ้นแล้วลูบหยันตา ลูบหน้าด้วยน้ำเสียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาว จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้
6. ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรทำไว้ในใจถึงอาโลกสัญญา ถือ กำหนดความสว่างไว้ในใจเหมือนกัน ทั้งกลางวันและกลางคืน ทำใจให้เปิด ให้สว่าง จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้
7. ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรเดินจงกรมสำรวมอินทรีย์ มีจิตใจไม่คิดไปภายนอก จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้
8. ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรสำเร็จสีหไสยาสน์ นอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าให้เสมอกัน มีสติสัมปชัญญะ หมายความว่า จักลุกขึ้นเป็นนิตย์ เมื่อตื่นแล้วควรรีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่า เราจะไม่ประกอบความสุขในการนอนและการเคลิ้มหลับอีกจะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้ พระพุทธองค์ ตรัสสอนอุบายเพื่อบรรเทาความง่วงโดยลำดับจนที่สุดถ้ายังไม่หายง่วงก็ให้นอน แต่ให้นอนอย่างมีสติ .