

ทำใจให้สงบก่อนนอน

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2552

ฟังธรรม

เสียงธรรมออนไลน์ (wma)
เสียงเพลง...แห่งธรรม

19 เสียงดนตรีชั้นดาวดึงส์

ก่อนนอน ก็ถือเป็นช่วงเวลาหนึ่งที่สำคัญสำหรับทุกคน

โดยส่วนตัวแล้ว เป็นคนนอนยากมากกว่าจะหลับลง

ต้นเหตุคือ ชอบคิดไปเรื่อย คิดหน้า คิดหลัง

อารมณ์ต่าง ๆ **จิตไม่ต้อยสงบ** สักเท่าไร บางครั้ง คิดไป คิดมา

ถึงกับปวดหัว เหงื่อออก นอนไม่หลับ

ภานาพุทธโธ มาโดยตลอด ช่วยได้มากเลยบางครั้ง

แต่จะทำอย่างไรดีให้นอนหลับสบาย ๆ ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องได้คิดอะไร

แบบตามอารมณ์จิต



เพื่อนส่งมาให้ในอีเมลค่ะ

ดูแล้วขำมากๆ เลยมาแชร์ให้คนรักหมาดูกันค่ะ

หลับตาตี ฟุงกางมุ้งๆ

ตื่นมาจากปวดคอมัยน้ำ หนูเอ๊ย..

รองเท้าหุ้ม หอม น่านอน

ระวังไฟดูหน้า...

ตก ไม่ตก ตก ไม่ตก

อ๊ะๆๆๆ แอบดูผมนอน กวนใจวัยรุ่นนะเนี่ย