

## มารยาทไทยในการนอน

อันที่จริงเรื่องการนอนเป็นเรื่องส่วนตัว ไม่น่าเกี่ยวข้องกับอะไรกับมารยาทหรือสังคม แต่บางกรณีในการเดินทางและนอนพักรวมกันเป็นกลุ่ม หรือการนอนที่อาจมีผู้เห็นอาการอันไม่พึงประสงค์ก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับมารยาทอยู่เหมือนกัน

ในพระวินัย มีบทบัญญัติปรับอาบัติแก่พระภิกษุ ผู้นอนกลางวันโดยไม่ปิดประตู เพื่อป้องกันมิให้มีผู้เห็นกิริยาอาการอันไม่เหมาะสม

แม้ท่านสุนทรภู่ก็กล่าวไว้ในสุภาวชิตสอนหญิงว่า

“แม้สมรจะไม่นอนที่เรือนไหน อย่าหลับไหลลึ้มกายจนสายแสง ใครเห็นเข้าเขาจะเล่านินทาทางความกระจ่างออกกระจายเพราะกายตัว

การนอนเป็นการพักผ่อนในลักษณะที่เอนร่างกายทอดราบลงไปบนที่นอน ซึ่งอาจอยู่บนเตียงหรือที่พื้นก็ได้ การนอนโดยคำนึงถึงมารยาทด้วยนั้น อาจจำแนกได้เป็น ๔ ประการดังนี้

๑. การนอนในที่เฉพาะส่วนตัว
๒. การนอนเมื่อไปพักบ้านผู้อื่น
๓. การนอนในยานพาหนะขณะเดินทาง
๔. การนอนเมื่อไปพักแรมเป็นหมู่คณะ

### การนอนในยานพาหนะขณะเดินทาง

ผู้ที่เดินทางระยะไกล และต้องค้างคืนในยานพาหนะไม่ว่าจะเป็นรถโดยสารปรับอากาศ รถไฟ ฯลฯ จำเป็นต้องคำนึงถึงมารยาทที่พึงปฏิบัติบางประการ เช่น

๑. แต่งกายสุภาพ ไม่เปลือยตัวตามสบาย อย่างที่เคยปฏิบัติเมื่ออยู่ในบ้านของตน
๒. ไม่ส่งเสียงคุยเอะอะ อันจะทำให้เกิดความรำคาญแก่ผู้ที่ต้องการพักผ่อน
๓. ไม่สูบบุหรี่ ไม่ก่อความรำคาญ หรือชวนพูดคุยโดยไม่คำนึงว่าเป็นเวลาอันเหมาะสมหรือไม่
๔. ไม่ใช้ที่นั่งหรือที่นอนเกินสิทธิที่ตนพึงมีได้
๕. หากประสงค์จะให้พนักงานบริการสิ่งใดเป็นพิเศษ ควรขอร้องอย่างสุภาพ
๖. ในกรณีที่เดินทางโดยรถโดยสารปรับอากาศ ซึ่งสามารถปรับที่นั่งให้เอนนอนได้ควรหุบที่นั่งในเวลาอันควร โดยคำนึงถึงความต้องการของผู้นั่งข้างเคียงด้วย เพราะอาจทำให้เขามิได้รับความสะดวก
๗. ในกรณีที่ค้างคืนในรถไฟ ซึ่งจัดให้มีที่นอนในรถ ควรปฏิบัติเป็นพิเศษในเรื่องต่อไปนี้
  - ควรขอให้พนักงานปูที่นอนทำงานของเขาตามลำดับก่อนหลังไม่เรียกร้อง ให้บริการตนเป็นพิเศษ
  - ผู้ที่ขึ้นไปนอนชั้นบน ควรกล่าวคำขอภัยด้วยมารยาทอันดีต่อผู้นอนชั้นล่าง และถ้าไม่มีกิจจำเป็นก็ไม่ควรป็นขึ้นป็นลงบ่อยครั้ง
  - แม้จะมีมานั่งที่นอนไว้ ก็ควรนอนอย่างสงบเรียบร้อย

### การนอนเมื่อไปพักแรมเป็นหมู่คณะ

ในกรณีที่ไปพักแรมเป็นหมู่คณะ ที่พักอาจเป็นห้องโถงที่จัดไว้สำหรับคนจำนวนมาก ผู้พักอาศัยควรคำนึงถึงมารยาทที่พึงปฏิบัติระหว่างกันให้มากขึ้น เช่น

๑. ไม่แสวงหาความสะดวกสบายส่วนตัวจนลืมนึกถึงผู้อื่น

๒. ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกแก่ผู้อื่นที่มาทีหลังในการจัดหาเครื่องใช้ในการนอนเป็นการแสดงน้ำใจต่อกันในยามจำเป็น
๓. ไม่ส่งเสียงคุ้ยอะอะหรือเดินเสียงดัง เป็นการก่อความรำคาญแก่ผู้ที่ต้องการพักผ่อน
๔. เมื่อมีผู้เจ็บป่วยต้องการความช่วยเหลือ ควรรับช่วยด้วยความเต็มใจ เช่น แฉ่งผู้ดูแลที่พักเพื่อให้การปฐมพยาบาลทันที
๕. ไม่เรียกร้องความสะดวกสบายเกินสิทธิที่แต่ละคนพึงมีพึงได้
๖. แสดงความขอบคุณผู้ที่พักก่อนอำลาจากกันด้วยอภัยมาลัยไมตรีอันดี
๗. ปฏิบัติตามระเบียบของเจ้าของสถานที่

### การนอนเมื่อไปพักบ้านผู้อื่น

ในกรณีที่ไปพักบ้านผู้อื่น หรือเพื่อนที่คุ้นเคยกัน แม้จะสนิทสนมกันก็ควรคำนึงถึงมารยาทที่พึงปฏิบัติอยู่บ้าง ผู้ไปพักบ้านผู้อื่นควรปฏิบัติเช่นเดียวกับการนอนในที่เฉพาะส่วนตัว แต่ควรเน้นเป็นพิเศษในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

๑. ไม่ควรไปค้างบ้านผู้อื่นในยามดึกหรือกลับดึกโดยไม่มีเหตุอันจำเป็นเพราะเจ้าของบ้านจะเดือดร้อนในการเปิดประตูต้อนรับ หรือให้ความสะดวกต่าง ๆ
  ๒. ควรมีความเกรงใจ คำนึงถึงความต้องการของเจ้าของบ้าน ไม่ถือแต่ประโยชน์สุขส่วนตัว และไม่เรียกร้องขอความสะดวกสบายจากเจ้าของบ้านจนเกินควร เช่น ใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมนานเกินไป ขอใช้บริการเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ซึ่งในบ้านมีจำนวนจำกัด
  ๓. ไม่ทำสิ่งใดอันจะเป็นการรบกวน หรือก่อความรำคาญให้แก่กันและกัน เช่น ทำเสียงดังเป็นเหตุให้เจ้าของบ้านตกใจตื่น ชวนคุยโดยไม่คำนึงว่าอีกฝ่ายหนึ่งต้องการจะพักผ่อน
  ๔. ควรขออนุญาตเจ้าของบ้านก่อนที่จะทำสิ่งใดอันเกี่ยวข้องกับเจ้าของบ้าน เช่น ขอพูดโทรศัพท์ขอใช้รถ ฯลฯ
  ๕. ควรช่วยรักษาความสะอาดตามสมควร ซึ่งถือเป็นมารยาทอันดี
- อนึ่ง ผู้ที่เป็นเจ้าของบ้านก็ควรอำนวยความสะดวกแก่ผู้มาพักและมีความเกรงใจไม่ทำสิ่งใดอันอาจก่อความรำคาญและรบกวนผู้มาพักเช่นกัน

### การนอนในที่เฉพาะส่วนตัว

เมื่อนอนในที่เฉพาะส่วนตัว คนเราจะนอนอย่างไรก็ได้ตามความพอใจ แต่ก็ควรคำนึงถึงมารยาทและเรื่องต่าง ๆ บ้าง เช่น

๑. ใช้เสื่อผ้าหรือชุดนอนที่สวมสบาย ไม่ประเจิดประเจ้อ
๒. ก่อนนอนควรไหว้พระสวดมนต์หรือแผ่เมตตา เพื่อให้นอนหลับอย่างมีสติและมีความสวัสดี ไม่ควรนอนเหยียดเท้าไปทางพระพุทธรูป หรือสิ่งที่พึงเคารพบูชา
๓. นอนในท่าที่ถูกสุขลักษณะ เช่น นอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าให้เหลื่อมกันเล็กน้อย เหยียดแขนและขาให้สบายตามธรรมชาติ การนอนท่ายืนช่วยมิให้นอนทับหัวใจ การนอนหงายก็ถือเป็นท่าที่ถูกสุขลักษณะเช่นกัน
๔. นอนให้เรียบร้อยตามสมควร ซึ่งรวมไปถึงการนอนอย่างสงบสำรวมระวังอันอาจช่วยมิให้นอนกัดฟัน และละเมอ เป็นต้น

๕. ไม่ควรทำความเดือดร้อนรำคาญแก่ผู้อยู่ห้องใกล้เคียง หรือบ้านใกล้เคียง เช่น ทำเสียงดังเกินควรในยามวิกาล

๖. เมื่อดำเนินนอนแล้ว ควรจัดเก็บเครื่องนอนให้เรียบร้อย และควรทำจิตใจให้ผ่องใสไม่หงุดหงิด

อ้างอิง : <https://guru.sanook.com/3977/>