

อุบายปราบความง่วง

หลวงปู่ขาว อนาลโย

คัดลอกจาก: ๘๐ ปี หลวงปู่จันทา ถาวโร

โพสต์ในลานธรรมเสวนา หมวด สติปัญญา ๔ กระู้ 11300 โดย: mayrin 06 พ.ค. 47

ตั้งสัจจะไม่นอนไตรมาส ๓ เดือน

ก็ถามหลวงปู่ขาวว่า

"วิธีการที่จะอดนอนผ่อนอาหารนั้นทำอย่างไร?"

หลวงปู่ก็บอกว่า

"ต้องตั้งสัจจะไว้ ตั้งสัจจะ ความจริงใจมันลงไปเสมอ ไม่หวั่นไหวในชีวิตสังขาร
จะเป็นจะตายก็ไม่ว่า ตั้งสัจจะไว้ไตรมาส ๓ เดือนนี้จะไม่นอน เอา ๓ อิริยาบถ คือ เดิน ยืน
นั่ง เท่านั้น"

ทีนี้ก็ถามหลวงปู่ต่อไปอีกว่า

"การเดิน ยืน นั่ง อดนอน ผ่อนอาหาร ทำอย่างไร อะไรจะเป็นเครื่องแก้ เครื่อง
ปราบเจ้าถิ่นมิทระ จึงจะไม่เผาให้เราร้อน สัปหงกเกิดขึ้น"

หลวงปู่ก็ว่า

"อดข้าว ๒-๓ วันนั้นครั้งหนึ่ง มันก็ปั่นไว้เป็นคำ ๆ ๑, ๒, ๓ หยด ถ้ามันเพ็ลี่ยมาก
ก็ให้ถึง ๕ คำ ก็หยุด ถ้าอดนอน ต้องผ่อนอาหารจึงจะเป็นเครื่องปราบถิ่นมิทระ

ถิ่นมิทระ ความง่วงเหงาหาวนอน มัวมือง่วงซึม เปรียบเหมือนน้ำอยู่ใต้จอกและ
แหน ถ้าเราไปกวาดจอกและแหนออก จึงรู้ว่าน้ำใสหรือขุ่น อันนี้มันใด ถิ่นมิทระ จะเอา
ตั้งแต่คุณงามความดีมาปราบก็ไม่ไหว จะนึกถึงคุณงามความดีของพระพุทธเจ้า พระ
ธรรม พระสงฆ์ ก็ไม่ไหว เพราะการนอนเป็นอาหารของธาตุขันธ์

จะออกไปที่แจ้ง ๆ ลืมตาดูโลกฟ้าอากาศสว่างไสว ก็ไม่ไหว

จะเอาผ้าชุบน้ำมาปกศีรษะ ลูบทาทั่วกาย ก็ไม่ไหว เพราะเหตุใด?

เพราะอาหารของกายนี้ ที่สำคัญก็คือ นอน ที่ ๒ ก็คือ กิน นั้นแหละ สิ่งที่จะปราบ
ได้มีแต่อดนอน ถ้าอดนอนก็ต้องผ่อนอาหาร “

ตอบโดย: mayrin 06 พ.ค. 47