



## **อุบายปราบความง่วง** **โดย หลวงปู่ขาว อนาลโย**

**วัดถ้ำก่องเพชร**  
**ต.โนนทัน อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู**

**ตั้งสัจจะไม่นอนไตรมาส ๓ เดือน**

ก็ถามหลวงปู่ขาวว่า

"วิธีการที่จะอดนอนผ่อนอาหารนั้นทำอย่างไร ?"

หลวงปู่ก็บอกว่า

"ต้องตั้งสัจไว้ ตั้งสัจจะ ความจริงใจมันลงไปเสมอ ไม่หวั่นไหวในชีวิตสังขาร  
จะเป็นจะตายก็ไม่ว่า ตั้งสัจไว้ไตรมาส ๓ เดือนนี้จะไม่นอน เอา ๓ อิริยาบถ  
คือ เดิน ยืน นั่ง เท่านั้น"

ที่นี้ก็ถามหลวงปู่ต่อไปอีกว่า

"การเดิน ยืน นั่ง อดนอน ผ่อนอาหาร ทำอย่างไร อะไรจะเป็นเครื่องแก้  
เครื่องปราบเจ้าถิ่นมิทธะ จึงจะไม่เผาให้เราร้อน สัปหงกเกิดขึ้น"

หลวงปู่ก็ว่า

"อดข้าว ๒-๓ วันฉันครั้งหนึ่ง ฉันก็ป็นไว้เป็นค่าๆ ๑, ๒, ๓ หยด ถ้ามันเพลียมาก

ก็ให้ถึง ๕ คำ ก็หยุด ถ้าอดนอน ต้องผ่อนอาหารจึงจะเป็นเครื่องปราบถีนมิทระ

**ถีนมิทระ ความง่วงเหงาหาวนอน มัวมือง่วงซึม เปรียบเหมือนน้ำอยู่ใต้  
จอกและแหน ถ้าเราไปกวาดจอกและแหนออก จึงรู้ว่าน้ำใสหรือขุ่น อันนี้  
ฉันใด ถีนมิทระ จะเอาตั้งแต่คุณงามความดีมาปราบก็ไม่ไหว จะนึกถึงคุณงาม  
ความดีของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็ไม่ไหว เพราะการนอนเป็น  
อาหารของธาตุขันธ์**

จะออกไปที่แจ่มๆ ลืมตาดูโลกฟ้าอากาศสว่างไสว ก็ไม่ไหว  
จะเอาผ้าชุบน้ำมาปกศีรษะ ลูบทาทั่วกาย ก็ไม่ไหว เพราะเหตุใด ?

**เพราะอาหารของกายนี้ ที่สำคัญก็คือ นอน ที่ ๒ ก็คือ กิน นั้นแหละ สิ่งที่  
ปราบได้มีแต่อดนอน ถ้าอดนอนก็ต้องผ่อนอาหาร"**