

อัสสาสะ – ปัสสาสะ

(การหายใจเข้า – การหายใจออก)

พระราชสุตฺตญาณมงคล

P703

การเดินจงกรมนี้ ขอให้ญาติโยมเดินให้ช้าที่สุด ก้าวขวาย่าง
หนอ ย่างไปแล้วหยุดหายใจ แล้วก็ยกเท้าซ้าย มันจะมีน้ำหนัก
ยกขึ้น ซ้ายมันจะกดทางขวา **“ซ้ายย่าง”** ขณะนั้นมันจะกดข้าง
ขวาเข้าไว้ **“หนอ”** ลงซ้าย กระเบนเหน็บถึงปลายเท้ามันจะตั้ง
จิตจะเป็นกุศล แล้วเดินจงกรมให้ช้า **ถ้าเพ่งภาวนาอยู่ จิตจะไม่
พุ่งชานเลย** จิตมันจะไปถ่วงอยู่ที่ปลายเท้า ก็ทำให้อวัยวะปกติ

การเดินจงกรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงไว้ใน
หลักสูตรของสติปัฏฐาน ๔ ถ้าเราเดินมีสติดี รู้ตัวขณะเดิน อวัยวะ
จะเข้าไปสู่สภาวะแห่งความเป็นปกติ ท้องจะเคลื่อนย้าย ท้องคือ
ศูนย์สะดือที่ระหว่างท้องจะทำงาน การเดินจงกรมทำให้ช้า มันจะ
ถ่วงอวัยวะไว้ดีมาก ท้องจะทำงาน ธาตุทั้งสี่ ที่เรียกว่า ธาตุดิน น้ำ

ไฟ ลม ก็จะทำปกติ พยายามเดินให้ช้าที่สุด ทำให้จิตนี้ไม่ออกไปข้างนอก มันอยู่ที่ปลายเท้า แล้วก็ **“ยืหนอ”** ๕ ครั้ง

วิธีปฏิบัตินั้นพูดกันมานานแล้วก็จริง เวลาจิตที่เรียกว่า **คาบ**
ลม อัสนาสะ ปัสสาสะ อยู่ตรงนี้เองนะ อัสนาสะ-ปัสสาสะ
หมายความว่าอะไร เคยถามผู้รู้เชี่ยวชาญวิชาการ ตอบไม่ได้เลย
คำว่ายืหนอ ยืนอย่างไร สำรวมปักจิตไว้ที่ปลายผมลงไปนั้น ก็มี
การหายใจเข้าออกให้ได้จังหวะ เช่นสำรวมเท้าขึ้นมา หายใจ
อย่างไร **“ยืหนอ”** หายใจขึ้น ยืนลงไปหายใจอย่างไร หายใจเข้า
ยืหนอขอให้ทำให้ได้ ยืนอีกหายใจออกให้ยาว เรียกว่าอัสนาสะ-
ปัสสาสะให้ยาว หายใจยาว แล้วจิตจะไม่ฟุ้งซ่าน

อันนี้พูดกันมานาน เท่าที่ถามโยม โยมตอบไม่ได้ แสดงว่าทำ
ไม่ได้ตามจุดที่สอน ตรงนี้สำคัญมาก “ยืหนอ” หายใจเข้าไว้ ยืน
นี้ตั้งแต่ศีรษะให้หายใจเข้า หายใจเข้าไปเลย ให้ยาวไปถึงเท้า ยืน
หายใจเข้ายาว ๆ สูดยาว ๆ อย่างที่ไสยศาสตร์เขาใช้กัน เรียกว่า

คาบลม

คาบลม สำคัญมาก คาบลมนี้อยู่ในจุดสมาธิ เรียกว่า
อัสนาสะ-ปัสสาสะ ที่พระพุทธเจ้าทรงทำมา แต่ทุกคนหรือพระ

อาจารย์ที่ทำไม่เป็น ก็สอนกันอย่างนั้น หายใจเข้ายาว ๆ ไปถึง
 ปลายเท้า แล้วก็ยืนสูดหายใจเข้ามาให้ยาวไปถึงกระหม่อม
 อัสนาสะ-ปัสสาสะ แล้วจิตจะเป็นกุศล ทำให้ยาวรับรองอารมณ์
 ของโยมที่เคยฉุนเฉียว จะลดลงไปเลย แล้วก็จิตจะไม่ฟุ้งซ่านด้วย
 โรคภัยไข้เจ็บมันจะค่อยเบา อวัยวะเลือดลมจะเดินได้อย่างปกติ
 ถึงศีรษะลงไปสู่ปลายเท้า ตจปัญจกกรรมฐานข้อนี้เอง
 พระพุทธเจ้าทรงสอนนักสอนหนา มूलกรรมฐานอยู่ตรงนี้ มूलฐาน
 ของชีวิตอยู่ตรงนี้ หายใจยาว ๆ ยืนหนอลงไป หายใจออก ยืน
 หนออย่างนี้เป็นต้น

อาตมาไปฝึกหัดสมาธิ หุงน้ำมันมนต์ กับ **หลวงพ่อบึง วัด
 หน้าต่าง** จ.พระนครศรีอยุธยา ไปทำมาเดือนแล้วไม่ได้ ไม่มี
 อภินิหารของน้ำมัน เลยวันสุดท้ายจะขอลาท่านมาบอก “หลวงพ่อบึง
 ผมไม่ได้ผลเลย” คาถาเสกน้ำมันพุทธมนต์ก็ไม่มีอะไร คาถา
 พุทธคุณ ๑๐๘ พาหุงมหากาณี แล้ว อะสังวิสุโล ปุตสะพุททะ
 มะอะอุ อุอะมะ อะมะอุ อะไรทำนองนี้ ทำไม่ได้ น้ำมันเดือด แล้ว
 จุ่มก็ไม่ได้ ใช้น้ำมันเปล่า ๆ ก่อน ใช้น้ำร้อนเดือด ๆ จุ่มก็พองหมด
 ลื่นพองหมด ทำอย่างไร อ้อ! ตรงนี้เอง อัสนาสะ-ปัสสาสะ ถึงจะ

เกิดสมาธิ ถึงจะเกิดจิตเป็นกุศล นี่หลวงพ่ोजง วัดหน้าต่าง จ.
พระนครศรีอยุธยา ท่านก็สิ้นชีวิตไปนานแล้ว **หลวงพ่ोजาด จ.
ปราจีนบุรี หลวงพ่ออินทร์ หลวงพ่อเรือง หลวงพ่อเดิม** อ้อ!
ใช้แบบนี้เอง แล้วอาตมาก็ได้จุด

พอได้จุด ลองทำคืนนั้น หนึ่งเดือนที่ไปอยู่กับหลวงพ่ोजง วัด
หน้าต่าง ก็ลงมือทำตอนตีหนึ่ง หายใจเข้า อ้อ! ได้เลย หายใจออก
ก็คาบลมมันก็พุ่งไปตามสมาธิถึงจุดนั้นเลย มันมีพลังสูงมาก มี
พลังสูง อ้อ! ได้ตรงนี้เอง เราว่าคาถาให้มันจบ มันก็ไม่ได้ผล เช่น
ยกตัวอย่าง **หลวงพ่อศุข** วัดมะขามเฒ่า เสกใบมะขามเป็นตัวต่อ
เสกเข้าไปเถอะ ว่าคาถาถูกมันก็ไม่ได้ ไม่เท่ากัน เพราะอัสสาสะ-
ปัสสาสะ ลมหายใจเข้าออกไม่เป็นคาบ ที่โบราณบอกคาบลม เช่น
นะโมพุทฺธายะ หายใจออกไปให้จบนะโมพุทฺธายะ พอยะธาพุท
โธนะ หายใจเข้าให้ได้จบ อ้อ! นี่อัสสาสะ-ปัสสาสะ มันจึงจะมี
อภินิหารของอารมณ์ จิตถึงจะเป็นกุศล เท่าที่ได้ฟังพระอาจารย์
สอนมาหลายองค์ท่านทำไม่ได้ ท่านก็ทำ บางที่เราทำขว้าง
หนอ ซ้ายอย่างหนอ ปากมันว่า จิตมันไม่ว่าอย่างนี้เอง จิตมันไม่ไป

จิตไม่เป็นกุศล จึงไม่ได้ผลโดยวิธีนี้ประการหนึ่ง จึงไม่สามารถจะ
อดทนได้ มีหลายนัยมีความหมายอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นตั้งแต่นี้ไปนะ ก็ขอให้ตั้งใจจริง ๆ มันจะได้ผล
โรคภัยไข้เจ็บที่ว่าแบ่งโรคได้ ผากโรคเก็บไว้ก่อน แล้วตัวเราก็ไป
โดยไม่ต้องเก็บ นี่ใครเป็นคนทำได้ นี่**เจ้าคุณอุบาลีสิริจันทโท วัด
บรมนิวาส ที่ท่านสิ้นชีวิตไปนานแล้ว** เป็นคนทำได้ อันนี้ก็
ได้ผลอย่างนี้ อันนี้ขอให้ญาติโยมตั้งใจจริง ๆ ต่อไป เช่นโยม
ร้องไห้เก่ง ๆ ใจน้อยเศร้าใจ น้อยใจ มันจะไม่มีเพราะหายใจยาว
ๆ ที่อาตมาบอกโยมให้หายใจยาว ๆ โยมก็ไม่ค่อยเข้าใจ ตอนนี้จะ
เน้นหลักหนักไปทางนี้ให้มาก จะไม่พูดกันลามปาม ต้องทำแล้วให้
ได้ด้วยโดยวิธีนี้

ดังนั้น **“ยีนหนอ”** กว่าอาตมาจะทำได้ ๑๐ ปี ที่ว่ากว่าจะรู้จาก
พระอุปัชฌาย์ว่า เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ตโจ ทันตา นขา
โลมา เกสา ก็คือ **“ยีนหนอ”** ๕ ครั้ง นี้เอง กว่าจะรู้เรื่องใช้เวลานาน
เหลือเกิน “ยีน” หายใจยาว ๆ ฝึกตรงนี้หายใจลงไป สุดหายใจยีน
หนอหายใจลงไปถึงเท้า หยุตลมหายใจ สุตลมหายใจสุดเข้ายาว
ๆ

“ยื่น” แล้ว ก็ **“หนอ”** ว่าในใจนะ ไ้ปากว่านั่นมันฝึก ที่ครู
เขาบอกว่า **“ยื่น...หนอ...”** นี่ฝึกให้เราทำตามหลักวิชานี้ แล้วคน
ฝึกไม่เป็น ก็ว่าปากเอาเอาเลย ให้ว่าในใจว่า ยื่น...หนอ... อย่าง
นั่นเอง ถ้าจิตไปได้สักครึ่งหนึ่งนะ รู้ภาวะของเราเลย ยื่นหายใจ
ยาว ๆ ยื่นอย่าให้ขาดลมอัสสาสะ-ปัสสาสะ

ถ้าดูในประวัติพระพุทธเจ้าแล้ว อาตมาเคยไปถามพระ
อาจารย์กรรมฐานหลายองค์ว่า อัสสาสะ-ปัสสาสะ ทำอย่างไรครับ
ก็ได้รับคำตอบว่า ก็อึดลม อั้นลม อั้นที่ไหนเล่า ไม่ใช่อั้น อัสสาสะ-
ปัสสาสะ คือคาบลม พระอาจารย์ไสยศาสตร์ท่านว่าอย่างนี้ บางที
คาถายาวตั้งว่า ก็เรากว่าจะว่าจบนี้ก็หายใจตั้งหลายครั้ง แต่
ข้อเท็จจริงหายใจครั้งเดียวจบแล้ว คือมันแน่น มันจำแน่น พรวด
เดียวจบแล้ว หายใจออกไปหนึ่งจบ หายใจเข้ามาพรวดออกไป
หนึ่งจบ มันจะมีพลังจิต **อัสสาสะ-ปัสสาสะ ไม่ใช่ไปอั้นลม**
หายใจ บางคนตอบไม่ได้เลย เพราะทำไม่ได้ อันนี้สำคัญมาก
ไม่ใช่ไปนั่งกรรมฐานเสร็จแล้วเราก็ไปสอนกัน อันนี้เราก็เน้นหลัก
หนักไปทางนี้ให้มาก

ยกตัวอย่าง อาตมาไปเรียนมากับ **หลวงพ่อลี** เคยตามท่านไปธุดงค์ กว่าจจะรู้เรื่องนานเหมือนกัน ท่านบอกว่าอยากจะสะเดาะลูกกุญแจใหม่เล่า เป่าลูกกุญแจให้หลุด ก็บอกท่านว่า “อยากครับ ทำอย่างไรครับ” ต้องใช้จิต เอาจิตไปไข เหมือนเอาลูกกุญแจไปไข โยมมีปัญหาในใจ เอาลูกกุญแจไขจิต ให้มันหลุด จิตนี้เป็นลูกดอกกุญแจไขปัญหา ลูกกุญแจ คือ อะไร คือ **สติ** ไขออกทุกราย คือ แก้ปัญหา ไขปัญหา ไขความแก้ปัญหาชีวิตได้ ไม่ต้องไปถามหมอดูแล้ว อยู่ตรงนี้ **คนที่ไปหาหมอดูคือคนโง่ โง่ที่สุด แก้ไขปัญหาไม่ได้ ไปหาหมอดูมากเท่าไร หาเจ้าเข้าทรงมากเท่าไร มีปัญหามากเท่านั้น** มีปัญหาจริง ๆ

วันนี้จะมาพูดให้เข้าใจ เติบจงกรมให้ช้าที่สุด เหมือนคนตาย เวลาจะ **“ขวา...ย่าง”** ไปกว่าจะลง **“หนอ”** มันจะถ่วงซ้าย นี่เห็นไหม เคยสังเกตไหม นี่ถ่วงไว้มันจะตึงเป้งเลย ให้ช้า ขวาย่างไป ขาจะสั่นปึบ ๆ ๆ สติดีมันจะไม่สั่น มันจะตึงเปรี๊ยะ มันจะโน้มลงไป เวลาซ้ายจะย่าง ซ้ายมันจะยก มันจะหนักเข้าไปทางขวา แล้วเวลาย่างไปนี่ อวัยวะมันจะตั้งอย่างปกติไม่ได้ก้าวไป สติดี มันจะตั้งอยู่อย่างปกติ โรคจะลดน้อยลงไป โรคภัยไข้เจ็บในตัว มันจะ

ค่อย ๆ หาย เส้นมันจะยึด แล้วก็หย่อนด้วยสภาวะธรรม จากสติสัมปชัญญะนั่นเอง มันจะบอกชัดเลยนะ ขอให้เดินช้า ๆ อย่าเดินไวมันจะถ่วงซ้ายถ่วงขวาอย่างไร เดี่ยวจะเห็นชัดในสภาวะธรรม มันจะตั้งไปหมด ปวดรูดร้าวสกลกาย มันสามารถจะมีอานิสงส์ยืดยาว เดินทางไกลได้โดยไม่เหนื่อย โรคภัยไข้เจ็บอาหารน้อยจริง ๆ เลือดลมจะเดินสะดวก คนที่เลือดลมไม่ดียกตัวอย่างพวกสาว ๆ ขอประทานโทษ ขออนุญาตกล่าวประจำเดือนไม่ดี ปวดท้องเกร็งนัก ปวดหัว เดินจงกรมช้า ๆ เดินให้มาก ๆ รับรองปวดท้อง ปวดประจำเดือน จะไม่เป็นต่อไป บางคนก็ไม่เอา เดินกันจ้ำ ๆ อย่างนั้นจะไปหายอะไร เพราะสติไม่ดีจิตมันไม่ไข ความมันจะไม่แจ้ง แสดงออกไม่ได้ ธรรมะมันจะไม่แดงแจ้ง อะไรทำนองนี้ ที่ฝากความเจ็บไว้ก่อนเอาตัวไปนะ แน่นอนนี่เรื่องจริง แยกเวทนาออกเป็นสัดส่วนได้เมื่อไรรับรองได้เลย อาตมาเคยถามมาหลายพระอาจารย์

ทำอัสสาสะ-ปัสสาสะให้ได้ ใครทำได้ โทระจิตได้ มันอยู่ตรงนี้ มันมีเทคนิคอยู่ตรงนี้ พระอาจารย์กรรมฐานยังทำไม่ได้กันเยอะเอาวิชาการมาสอนกันเยอะ การอยู่ปริวาสกรรม วัดโน้นวัดนี้ทำ

กันใหญ่โต น่าสงสารและเสียดายมาก มีจุดมุ่งหมายอยู่ตรงนี้เอง อันนี้อย่าลืมนะโยมนะ หายใจเข้ายาว ๆ จากกระหม่อมนี้เอง กระหม่อมนี้เป็นเซลล์ บางคนกระหม่อมบาง บางคนก็เซลล์บาง จะกระหม่อมอ่อน รับรองไหวติงง่ายจังเลย อยู่ตรงนี้มูลกรรมฐาน พระพุทธเจ้าละเอียดมาก แต่เราทำกันไม่ได้ พระอาจารย์ กรรมฐานไม่รู้ กตตรงนี้ให้แรง ยืนกตอัสสาสะ-ปัสสาสะ **“ยืน”** หายใจเข้าไว้ **“ยืนหนอ”** พอสำรวจปลายเท้า หายใจออก **“ยืน”** หายใจออกไป **“หนอ”** พอดีเลย ถ้าทำได้คล่องแคล่วว่องไวดี รับรอง อัสสาสะ-ปัสสาสะได้ สามารถจะส่งกระแสจิตได้ ตรงนี้จะ อุตมาไม่ค่อยจะพูดให้ฟัง เพราะพูดแล้วไม่เข้าใจ ต้องทำให้ ช้าชองก่อนแล้วค่อยมาหัดเทคนิคตรงนี้ ได้ตรงนี้ที่ รับรองแยก เวทนาได้ ส่งกระแสจิตได้โดยวิธีนี้นะ หัดไว้เสียให้ได้ เรื่องไสย ศาสตร์ก็เป็นเรื่องเล็กไป อุตมาไปฝึกกับหลวงพ่อดี ท่านบอกว่า อย่างเป่าลูกกุกุญแจ ที่คู่กับอุตมาก็คือ **พ.อ.ชม สุคันธรัตน์** แต่ อุตมาเลิกแล้ว พ.อ.ชมท่านรู้ว่าอุตมาทำอะไรได้บ้าง ไปฝึกกัน มาแล้ว ก็อัสสาสะ-ปัสสาสะนี้เอง มีอภินิหารทางไตรจิต

ยกตัวอย่างให้มัดตัว เวลาจะฝึกเป่าลูกกัญญาแจให้มัดตัวก่อน เอาเชือกมันขามันแขนก่อน แล้วเอาไปทิ้งไว้ในป่าช้า ให้ความกลัวหายก่อน ถ้าคนไหนยังกลัวโน่นกลัวนี่ไม่ขลังนะ ไม่ขลัง แล้วทำอะไร คาถาไม่มีอะไร **นวารหคุณ ๙** ว่าถอยหลังกลับ ว่าคาบลมอย่างนี้เอง หายใจเข้า ๑ จบ หายใจออก ๑ จบ พอหายใจเข้า แล้วอย่างมัดตัวนี้ มัดหลายเงื่อนกันจังเลย จะแก้ได้อย่างไรได้ นี้ยกตัวอย่างให้โยมฟัง หายใจเข้า ๑ จบ หายใจออก ๑ จบ พอพลังจิตมันสูง อัสสาสะ-ปัสสาสะมันสูง ความดันเพดาน เพดานนี้ตัน กระหม่อมจะแข็ง มาจากไหน มาจาก **“ยีนหนอ”** นี้เอง ยีนหนอ พอหายใจเข้าเป็นคาบลม หายใจออกเป็นคาบลม สมาธิมันจะไปกับลมหายใจ มันจะพุ่งไปที่มือนี้แล้วมันจะหลุดไปเองเลย เชือกที่ผูกนี้หลุดเลย อย่างนี้เองแต่ทุกคนไม่รู้ ไปเรียนคาถาให้ว่าอีกก็หมิ่นปีก็ไม่สำเร็จ มันอยู่ที่คาบลมอัสสาสะ-ปัสสาสะ อาณาปานสติที่พระพุทธเจ้าสอนก็ได้จากสติปัญญา ๔ ที่เราต้องทำกัน ถ้าหากนอกประเด็นที่ทำกัน ไม่ใช่ **“พองหนอ-ยุบหนอ”**

ถ้า “ยีนหนอ” ได้แล้วได้หมด ได้อย่างไร ขณะนั้นโยมกำลังคิดอะไรไม่ออก เสียใจ มันเกิดมีฟุ้งซ่านเข้ามาในใจ นั่งตรงไหนก็

ได้ หายใจยาว ๆ จากจมูกถึงสะดือเท่านั้น และง่ายกว่ายืนหนอน
ยืนหนอนนี้ยาก ทำยืนหนอนได้แล้ว ที่สั้น ๆ แค่จมูกถึงสะดือทำไมจะ
ทำไมได้ หายใจยาว ๆ ไปถึงสะดือ หายใจออกไปถึงจมูก แล้วเอา
จิตปักไว้ที่ลิ้นปี่ ตั้งสติให้มั่น คิดหนอน เสียใจหนอน จะถูกไขออกมา
ด้วยลูกกุญแจ เสียใจเรื่องนี้แก้อย่างนั้น นี่แก้ได้ผลอย่างนี้ ได้มา
จากยืนหนอนนะ

นี่คาบลม มันมีพลังจิตสูง ผลพลอยได้เยอะหลายอย่าง
ยกตัวอย่าง เราหลับตานึกถึงนาย ก. นาง ข. อยู่ตรงไหนนึกไว้
อัสสาสะ-ปัสสาสะมันมาแล้ว มันจะพุ่งไปตามลมหายใจ ถึงนาย ก.
นาง ข. พอดี ให้เขาอยู่เป็นสุข ได้ผลเลยใจ จิตจะไม่เป็น
อกุศลกรรม วิธีนี้ ดั่งนั้นยืนหนอน ขอให้ทำซ้ำ ๆ ไว้ หายใจยาว ๆ
ไว้

บางทีที่อาตมากล่าวไว้ ถีบจักรยานซ้ำ ๆ ถีบยาก มันคอยจะ
ล้มลงไป แต่ถ้าถีบยาก ๆ ได้แล้ว ไม่ล้มแล้ว เรื่องเร็วเรื่องเล็ก
อายุมากแล้วเดินอย่างไรก็ไม่ล้ม ส่วนใหญ่จะไม่เป็นอัมพาต อัม
พฤกษ์

“พองหนอ-ยุบหนอ” ได้จังหวะ ลมหายใจอัสสาสะ-ปัสสาสะ จาก **“ยีนหนอ”** รับรองได้เลย โรคภัยไข้เจ็บไม่มี อย่าลืมนะคนที่ มีโรคนั้นมาจากท้องนะ อวัยวะไม่ได้ตั้งอยู่ในความปกติ นี่อาตมา ไม่ได้อธิบายลึกซึ้ง เราจะเห็นได้ว่า พวกฝรั่งเขาจะเอาศพไปไหน เขาจะผ่าท้องทิ้งเลยนะ จะล้างท้องให้หมดไปเลย แล้วเขาเอาพวก ยาฉุน ๆ ยัดในท้องแล้วเย็บ รับรองศพไม่เน่าเลย คนเราจะเนา เน่าที่ท้องนะ คนที่ธาตุไม่ปกติมักมีโรคแสดงออกทางกายชัด ถ้า ท้องปกติจะไม่มีโรคนะ คือพองหนอยุบหนอ นี่สำคัญมากนะ ท้อง นี้มีประโยชน์เหลือเกินนะ

เพราะฉะนั้น จะเสกอะไรต้องคาบลมอัสสาสะ-ปัสสาสะนี้ มีความหมายมาก บางทีน้ำกร่อย ๆ นี้ หายใจเข้า ๑ จบ หายใจ ออก ๑ จบ โดยไม่ต้องใช้คาถาเลย อัสสาสะ-ปัสสาสะ พังจิต ออกไปตามลมหายใจ มันจะมีพลังที่น้ำ น้ำจะกลายรสทันที

ใบพลูเอามา ๓ ใบ ใบพลูนี้มันเผ็ด ลองดูเลย หายใจเข้า ๑ จบ **อัส-ปัส** หายใจออก ถ้าเราจะใช้คาถาก็ได้ ใช้จิตพังไปตาม คาบลมให้ได้ระยะยาวไปที่ใบพลู ใบพลูจะเปรี้ยวทันที สูงกว่านั้น ใบพลูจะหวาน นี่มาจากกรรมฐานทั้งหมด บางคนไม่รู้ รู้ไม่จริง

คาถาโบราณเขาว่าอย่างนี้ ว่า คาถา อัศ-ปัส อันลมหแล้วเอา ลีนกตเพดาน เขาว่าป็นยงไม่ออก พลุยงไม่ได้ จรงเลยเห็นจรง ถ้า จิตสงบนะ เป็นได้เลยนะ ถ้าว่าแต่คาถาหมื่นจบก็ไม่มีอะไร พลุมัน ก็ดัง ตะเกียงมันก็ไม่ดับ มันมีความหมายมาก

ท่านครูบาศรีวิชัย ทำได้เก่งมาก ที่นี้เราทิ้งแล้ว เอาเรื่องจรง ที่ทำให้พันทุกข์ดีกว่า ทำไมจะไปตักจุดน้ำอยู่ต่อไปเล่า มีความหมายมาก ไม่ต้องไปเป่ายันต์ เป่าอะไรหรอก ใช้จิตเป็นกุศล แผ่เมตตาไปก็ใช้ได้

ดูอย่าง **หลวงพ่อมิ** ท่านจะตายแล้ว เอ้า! ช่วยท่านหน่อย ถ้า จำเป็นจะตายก็ให้มีสติหน่อย รับสังฆทานก่อน แผ่เมตตาก่อน แล้วขอไปเยี่ยมท่าน แล้วแผ่เมตตา **“อัศ-ปัส”** ลงไป ท่านล้มตา เลย พอตกกลางคืน พระอุปัฏฐากที่อยู่ที่วัดไม่ได้เจอกัน ท่านฝัน ว่า อาตมาไปบีบให้ ค่อยยังชั่วเลย ออกจากห้องไอ.ซี.ยู. เลยไปไว้ในห้องพักฟื้น นี้อายุ ๘๔ แล้ว นี่ทำให้ได้แบบนี้

บางทีจะไตรจิตให้ลูกให้หลานอยู่ไกลแสนไกล ให้ทำอย่างนี้ แผ่เมตตาออกไป มันมีความหมายมาก ขอให้ทำให้ได้นะ