

อัสสาสะ – ปัสสาสะ

(การหายใจเข้า – การหายใจออก)

พระราชสุตฺถินมถมคค

P7003

การเดินจงกรมนี้ ขอให้ญาติโยมเดินให้ช้าที่สุด ก้าวขวาย่างหนอ ย่างไปแล้วหยุดหายใจ แล้วก็ยกเท้าซ้าย มันจะมีน้ำหนักยกขึ้น ซ้ายมันจะกดทางขวา “ซ้ายย่าง” ขณะนั้นมันจะกดข้างขวาเข้าไว้ “หนอ” ลงซ้าย กระเบนเหน็บถึงปลายเท้ามันจะตึง จิตจะเป็นกุศล แล้วเดินจงกรมให้ช้า ถ้าเพ่งภาวนาอยู่ จิตจะไม่ฟุ้งซ่านเลย จิตมันจะไปถ่วงอยู่ที่ปลายเท้า ก็ทำให้อวัยวะปกติ

การเดินจงกรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงไว้ ในหลักสูตรของสติปัฏฐาน ๔ ถ้าเราเดินมีสติดี รู้ตัวขณะเดิน อวัยวะจะเข้าไปสู่สภาวะแห่งความเป็นปกติ ท้องจะเคลื่อนย้าย ท้องคือศูนย์สะดือที่ระหว่างท้องจะทำงาน การเดินจงกรมทำให้ช้า มันจะถ่วงอวัยวะไว้ดีมาก ท้องจะทำงาน ธาตุทั้งสี่ ที่เรียกว่า ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ก็จะไม่ปกติ พยายามเดินให้ช้าที่สุด ทำให้จิตนี้ไม่ออกไปข้างนอก มันอยู่ที่ปลายเท้า แล้วก็ “ยืนหนอ” ๕ ครั้ง

วิธีปฏิบัตินั้นพูดกันมานานแล้วก็จริง เวลาจิตที่เรียกว่า คามลม อัสสาสะ ปัสสาสะ อยู่ตรงนี้เองนะ อัสสาสะ-ปัสสาสะ หมายความว่ากระไร เคยถามผู้รู้เชี่ยวชาญวิชาการ ตอบไม่ได้เลย คำว่ายืนหนอ ยืนอย่างไร สำรวมปักจิตไว้ที่ปลายผมลงไปนั้น ก็มีการหายใจเข้าออกให้ได้ จังหวะ เช่นสำรวมเท้าขึ้นมา หายใจอย่างไร “ยืนหนอ” หายใจขึ้น ยืนลงไปหายใจอย่างไร หายใจเข้า ยืนหนอขอให้ทำได้ ยืนอีกหายใจออกให้ยาว เรียกว่าอัสสาสะ-ปัสสาสะให้หายใจยาว แล้วจิตจะไม่ฟุ้งซ่าน

อันนี้พูดกันมานาน เท่าที่ถามโยม โยมตอบไม่ได้ แสดงว่าทำไม่ได้ตามจุดที่สอน ตรงนี้สำคัญมาก “ยืนหนอ” หายใจเข้าไว้ ยืนนี้ตั้งแต่ศีรษะให้หายใจเข้า หายใจเข้าไปเลย ให้ยาวไปถึงเท้า ยืนหายใจเข้ายาว ๆ สูดยาว ๆ อย่างที่ไสยศาสตร์เขาใช้กัน เรียกว่า คามลม

คามลมสำคัญมาก คามลมนี้อยู่ในจุดสมาธิ เรียกว่า อัสสาสะ-ปัสสาสะ ที่พระพุทธเจ้าทรงทำมา แต่ทุกคนหรือพระอาจารย์ที่ทำไม่เป็น ก็สอนกันอย่างนั้น หายใจเข้ายาว ๆ ไปถึงปลายเท้า แล้วก็ยืนสูดหายใจเข้ามาให้ยาวไปถึงกระหม่อม อัสสาสะ-ปัสสาสะ แล้วจิตจะเป็นกุศล

ทำให้ยารับรองอารมณ์ของโยมที่เคยคุ้นเคย จะลดลงไปเลย แล้วก็จิตจะไม่พุ่งชนด้าย โรคภัยไข้เจ็บมันจะค่อยเบา อวัยวะเลือดลมจะเดินได้อย่างปกติถึงศีรษะลงไปสู่ปลายเท้า ตจ ปัญจกรรมฐานข้อนี้เอง พระพุทธเจ้าทรงสอนนักสอนหนา มูลกรรมฐานอยู่ตรงนี้ มูลฐานของชีวิตอยู่ตรงนี้ หายใจยาว ๆ ยืนหนอลงไป หายใจออก ยืนหนอลงอย่างนี้เป็นต้น

อาตมาไปฝึกหัดสมาธิ หุงน้ำมันมนต์ กับหลวงพ่ोज วัดหน้าต่าง จ.พระนครศรีอยุธยา ไปทำมาเดือนแล้วไม่ได้ ไม่มีอภิหารของน้ำมัน เลยวันสุดท้ายจะขอลาท่านมาบอก “หลวงพ่อ ผมไม่ได้ผลเลย” คาถาเสกน้ำมันพุทธมนต์ก็ไม่มีอะไร คาถาพุทธคุณ ๑๐๘ พาหุงมหากาณี แล้ว อะสังวิสุโล ปุตตะพุททะ มะอะอุ อุอะมะ อะมะอุ อะไรทำนองนี้ ทำไม่ได้ น้ำมันเดือด แล้วจุ่มก็ไม่ได้ ใช้น้ำมันเปล่า ๆ ก่อน ใช้น้ำร้อนเดือด ๆ จุ่มก็พองหมด ลื่นพองหมด ทำอย่างไร อ้อ! ตรงนี้เอง อัสสาสะ-ปัสสาสะ ถึงจะเกิดสมาธิ ถึงจะเกิดจิตเป็นกุศล นี่หลวงพ่ोज วัดหน้าต่าง จ.พระนครศรีอยุธยา ท่านก็สิ้นชีวิตไปนานแล้ว หลวงพ่ोज จ.ปราจีนบุรี หลวงพ่ออินทร์ หลวงพ่อเรือ หลวงพ่อเดิม อ้อ! ใช้อย่างนี้เอง แล้วอาตมาก็ได้จุด

พอได้จุด ลองทำคืนนั้น หนึ่งเดือนที่ไปอยู่กับหลวงพ่ोज วัดหน้าต่าง ก็ลงมือทำตอนตีหนึ่ง หายใจเข้า อ้อ! ได้เลย หายใจออก ก็คาบลมมันก็พุ่งไปตามสมาธิถึงจุดนั้นเลย มันมีพลังสูงมาก มีพลังสูง อ้อ! ได้ตรงนี้เอง เราว่าคาถาให้มันจบ มันก็ไม่ได้ผล เช่นยกตัวอย่าง หลวงพ่อสุข วัดมะขามเฒ่า เสกใบมะขามเป็นตัวต่อ เสกเข้าไปเถอะ ว่าคาถาถูกมันก็ไม่ได้ ไม่เท่ากัน เพราะอัสสาสะ-ปัสสาสะ ลมหายใจเข้าออกไม่เป็นคาบ ที่โบราณบอกคาบลม เช่น นะโมพุททาเย หายใจออกไปให้จบนะโมพุททาเย พอยะธาพุทโธนะ หายใจเข้าให้ได้จบ อ้อ! นี่อัสสาสะ-ปัสสาสะ มันจึงจะมีอภิหารของอารมณ์ จิตถึงจะเป็นกุศล เท่าที่ได้ฟังพระอาจารย์สอนมาหลายองค์ท่านทำไม่ได้ ท่านก็ทำ บางที่เราทำขวย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ปากมันว่า จิตมันไม่ว่าอย่างนี้เอง จิตมันไม่ไป จิตไม่เป็นกุศล จึงไม่ได้ผลโดยวิธีนี้ประการหนึ่ง จึงไม่สามารถจะอดทนได้ มีหลายนัยมีความหมายอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นตั้งแต่นี้ไปนะ ก็ขอให้ตั้งใจจริง ๆ มันจะได้ผล โรคภัยไข้เจ็บที่ว่าแบ่งโรคได้ ผากโรคเก็บไว้ก่อน แล้วตัวเราก็ไปโดยไม่ต้องเก็บ นี่ใครเป็นคนทำได้ นี่เจ้าคุณอุบาลีสิริจันท วัดบรมนิวาส ที่ท่านสิ้นชีวิตไปนานแล้ว เป็นคนทำได้ อันนี้ก็ได้อย่างนี้ อันนี้ขอให้ญาติโยมตั้งใจจริง ๆ ต่อไป เช่นโยมร้องไห้เก่ง ๆ ใจน้อยเศร้าใจ น้อยใจ มันจะไม่มีเพราะหายใจยาว

ๆ ที่อาตมาบอกโยมให้หายใจยาว ๆ โยมก็ไม่ค่อยเข้าใจ ตอนนี้จะเน้นหลักหนักไปทางนี้ให้มาก จะไม่พูดกันลามปาม ต้องทำแล้วให้ได้ด้วยโดยวิธีนี้

ดังนั้น “ยีนหนอ” กว่าอาตมาจะทำให้ได้ ๑๐ ปี ที่ว่ากว่าจะรู้จากพระอุปัชฌาย์ว่า เกสา โลมา นขา ทันทา ตโจ ตโจ ทันทา นขา โลมา เกสา ก็คือ “ยีนหนอ” ๕ ครั้ง นี่เอง กว่าที่เรารู้เรื่อง ใช้เวลานานเหลือเกิน “ยีน” หายใจยาว ๆ ผีกตรงนี้หายใจลงไป สูดหายใจยีนหนอหายใจลงไป ถึงเท่า หยุดลมหายใจ สูดลมหายใจสูดเข้ายาว ๆ

“ยีน” แล้ว ก็ “หนอ” ว่าในใจนะ ไ้ปากว่านั่นมันผีก ที่ครูเขาบอกว่า “ยีน...หนอ...” นี่ผีก ให้เราทำตามหลักวิชานี้ แล้วคนผีกไม่เป็น ก็ว่าปากเอาเอาเลย ให้ว่าในใจว่า ยีน...หนอ... อย่าง นั้นเอง ถ้าจิตไปได้สักครั้งหนึ่งนะ รู้ภาวะของเราเลย ยีนหายใจยาว ๆ ยีนอย่าให้ขาดลม อัสสาสะ-ปัสสาสะ

ถ้าดูในประวัติพระพุทธเจ้าแล้ว อาตมาเคยไปถามพระอาจารย์กรรมฐานหลายองค์ว่า อัสสาสะ-ปัสสาสะ ทำอย่างไรครับ ก็ได้รับคำตอบว่า ก็อดลม อั้นลม อั้นที่ไหนเล่า ไม่ใช่ อั้น อัสสาสะ-ปัสสาสะ คือคาบลม พระอาจารย์ไสยศาสตร์ท่านว่าอย่างนี้ บางทีคาถายาวตั้งว่า ก็เรากล่าวว่าจบนี้ก็หายใจตั้งหลายครั้ง แต่ข้อเท็จจริงหายใจครั้งเดียวจบแล้ว คือมันแน่น มันจำแม่น พรวดเดียวจบแล้ว หายใจออกไปหนึ่งจบ หายใจเข้ามาพรวดออกไปหนึ่งจบ มันจะมีพลังจิต อัสสาสะ-ปัสสาสะ ไม่ใช่ไปอั้นลมหายใจ บางคนตอบไม่ได้เลย เพราะทำไม่ได้ อันนี้สำคัญ มาก ไม่ใช่ไปนั่งกรรมฐานเสร็จแล้วเราก็ไปสอนกัน อันนี้เราก็เน้นหลักหนักไปทางนี้ให้มาก

ยกตัวอย่าง อาตมาไปเรียนมากับ หลวงพ่อลี เคยตามท่านไปรุดงค์ กว่าที่เรารู้เรื่องนาน เหมือนกัน ท่านบอกว่าอยากจะสะเดาะลูกกุญแจใหม่เล่า เป่าลูกกุญแจให้หลุด ก็บอกท่านว่า “อยากครับ ทำอย่างไรครับ” ต้องใช้จิต เอาจิตไปไข เหมือนเอาลูกกุญแจไปไข โยมมีปัญหาในใจ เอาลูกกุญแจไขจิต ให้มันหลุด จิตนี้เป็นลูกดอกกุญแจไขปัญหา ลูกกุญแจ คือ อะไร คือ สติ ไข ออกทุกราย คือแก้ปัญหา ไขปัญหา ไขความแก้ปัญหาวีชีวิตได้ ไม่ต้องไปถามหมอดูแล้ว อยู่ตรง นี้ คนที่ไปหาหมอดูคือคนโง่ โง่ที่สุด แก้ไขปัญหาไม่ได้ ไปหาหมอดูมากเท่าไร หาเจ้า เข้าทรงมากเท่าไร มีปัญหามากเท่านั้น มีปัญหาจริง ๆ

วันนี้จะมาพูดให้เข้าใจ เติบจนกรมให้ช้าที่สุด เหมือนคนตาย เวลาจะ “ขวา...ย่าง” ไปกว่า จะลง “หนอ” มันจะถ่วงซ้าย นี่เห็นไหม เคยสังเกตไหม นี่ถ่วงไว้มันจะตึงเป้งเลย ให้ช้า ขวาย่าง ไป ขาจะสั้นปับ ๆ ๆ สติดีมันจะไม่สั้น มันจะตึงเปรี๊ยะ มันจะโน้มลงไป เวลาซ้ายจะย่าง ซ้ายมัน

จะยก มันจะหนักเข้าไปทางขวา แล้วเวลาผ่านไปนี่ อวัยวะมันจะตั้งอย่างปกติไม่ได้ก้าวไป สติดี มันจะตั้งอยู่อย่างปกติ โรคจะลดน้อยลงไป โรคภัยไข้เจ็บในตัว มันจะค่อย ๆ หาย เส้นมันจะยึด แล้วก็หย่อนด้วยสภาวะธรรม จากสติสัมปชัญญะนั่นเอง มันจะบอกชัดเลยนะ ขอให้เดินช้า ๆ อย่าเดินไวมันจะถ่วงช้าถ่วงขวาวอย่างไร เต็มจะเห็นชัดในสภาวะธรรม มันจะตั้งไปหมด ปวดรวด ร้าวสกลกาย มันสามารถจะมีอานิสงส์ยืดยาว เดินทางไกลได้โดยไม่เหนื่อย โรคภัยไข้เจ็บ อาหารน้อยจริง ๆ เลือดลมจะเดินสะดวก คนที่เลือดลมไม่ดี ยกตัวอย่างพวกสาว ๆ ขอประทานโทษ ขออนุญาตกล่าว ประจำเดือนไม่ดี ปวดท้องเกร็งนัก ปวดหัว เดินจงกรมช้า ๆ เดินให้มาก ๆ รับรองปวดท้อง ปวดประจำเดือน จะไม่เป็นต่อไป บางคนก็ไม่เอา เดินกันช้า ๆ อย่างนั้นจะไปหายอะไร เพราะสติไม่ดี จิตมันไม่ไซ่ ความมันจะไม่แจ้ง แสดงออกไม่ได้ ธรรมะมันจะไม่แดงแจ๋ อะไรทำนองนี้ ที่ฝากความเจ็บไว้ก่อนเอาตัวไปนะ แน่นอนนี่เรื่องจริง แยกเวทนาออกเป็น สัตส่วนได้เมื่อไรรับรองได้เลย อาตมาเคยถามมาหลายพระอาจารย์

ทำอัสสาสะ-ปัสสาสะให้ได้ ใครทำได้ โทระจิตได้ มันอยู่ตรงนี้ มันมีเทคนิคอยู่ตรงนี้ พระอาจารย์กรรมฐานยังทำไม่ได้กันเยอะ เอาวิชาการมาสอนกันเยอะ การอยู่ปริวาสกรรม วัดโน้น วัดนี้ทำกันใหญ่โต น่าสงสารและเสียดายมาก มีจุดมุ่งหมายอยู่ตรงนี้เอง อันนี้อย่าลืมนะโยมนะ หายใจเข้ายาว ๆ จากกระหม่อมนี้เอง กระหม่อมนี้เป็นเซลล์ บางคนกระหม่อมบาง บางคนก็ เซลล์บาง จะกระหม่อมอ่อน รับรองไหวติงง่ายจังเลย อยู่ตรงนี้มูลกรรมฐาน พระพุทธเจ้าละเอียดมาก แต่เราทำกันไม่ได้ พระอาจารย์กรรมฐานไม่รู้ กตตรงนี้ให้แรง ยืนกตอัสสาสะ-ปัสสาสะ “ยีน” หายใจเข้าไว้ “ยีนหนอ” พอสำรวมปลายเท้า หายใจออก “ยีน” หายใจออกไป “หนอ” พอดีเลย ถ้าทำได้คล่องแคล่วว่องไวดี รับรอง อัสสาสะ-ปัสสาสะได้ สามารถจะส่งกระแสจิตได้ ตรงนี้นะอาตมาไม่ค่อยจะพูดให้ฟัง เพราะพูดแล้วไม่เข้าใจ ต้องทำให้ซ้ำชองก่อนแล้วค่อยมาหัด เทคนิคตรงนี้ ได้ตรงนี้ที่ รับรองแยกเวทนาได้ ส่งกระแสจิตได้โดยวิธีนี้นะ หัดไว้เสียให้ได้ เรื่อง ไสยศาสตร์ก็เป็นเรื่องเล็กไป อาตมาไปฝึกกับหลวงพ่อดี ท่านบอกว่อย่างเป่าลูกกัญญาแจ ที่คู่กับ อาตมาก็คือ พ.อ.ชม สุคันธรัตน์ แต่อาตมาเลิกแล้ว พ.อ.ชมท่านรู้ว่าอาตมาทำอะไรได้บ้าง ไป ฝึกกันมาแล้ว ก็อัสสาสะ-ปัสสาสะนี้เอง มีอภินิหารทางโทรจิต

ยกตัวอย่างให้มัดตัว เวลาจะฝึกเป่าลูกกัญญาแจให้มัดตัวก่อน เอาเชือกมันขามันแขนก่อน แล้วเอาไปทิ้งไว้ในป่าช้า ให้ความกลัวหายก่อน ถ้าคนไหนยังกลัวโน่นกลัวนี่ไม่ขลังนะ ไม่ขลัง แล้วทำอย่างไร คาถาไม่มีอะไร **นวรหคุณ ๙** ว่าถอยหลังกลับ ว่าคาบลมอย่างนี้เอง หายใจเข้า ๑ จบ หายใจออก ๑ จบ พอหายใจเข้าแล้วอย่างมัดตัวนี้ มัดหลายเงื่อนไขกันจังเลย จะแก้อย่างไร

ได้ นียกตัวอย่างให้โยมฟัง หายใจเข้า ๑ จบ หายใจออก ๑ จบ พอพลังจิตมันสูง อัสสาสะ-ปัสสาสะมันสูง ความดันเพดาน เพดานนี้ตัน กระทบมันจะแข็ง มาจากไหน มาจาก “ยีนหนอ” นี้เอง ยีนหนอพอหายใจเข้าเป็นคาบลม หายใจออกเป็นคาบลม สมาธิมันจะไปกับลมหายใจ มันจะพุ่งไปที่มือนี้แล้วมันจะหลุดไปเองเลย เชือกที่ผูกนี้หลุดเลย อย่างนี้เองแต่ทุกคนไม่รู้ ไปเรียนคาถาให้ว่าอีกก็หมื่นปีก็ไม่สำเร็จ มันอยู่ที่คาบลมอัสสาสะ-ปัสสาสะ อานาปานสติ ที่พระพุทธเจ้าสอนก็ได้จากสติปัฏฐาน ๔ ที่เราต้องทำกัน ถ้าหากนอกประเด็นที่ทำกัน ไม่ใช่ “พองหนอ-ยุบหนอ”

ถ้า “ยีนหนอ” ใต้แล้วได้หมด ใต้อย่างไร ขณะนั้นโยมกำลังคิดอะไรไม่ออก เสียใจ มันเกิดมีฟุ้งซ่านเข้ามาในใจ นั่งตรงไหนก็ได้ หายใจยาว ๆ จากจมูกถึงสะดือเท่านั้น และง่ายกว่า ยีนหนอ ยีนหนอนี้ยาก ทำยีนหนอได้แล้ว ที่สั้น ๆ แค่มุมถึงสะดือทำไมจะทำไม่ได้ หายใจยาว ๆ ไปถึงสะดือ หายใจออกไปถึงจมูก แล้วเอาจิตปักไว้ที่ลิ้นปี่ ตั้งสติให้มัน คิดหนอ เสียใจหนอ จะถูกไขออกมามีด้วยลูกกุญแจ เสียใจเรื่องนี้แก้อย่างนั้น นี่แก้ได้ผลอย่างนี้ ได้มาจากยีนหนอนะ

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

บางทีที่อาตมากล่าวไว้ ถีบจักรยานช้า ๆ ถีบยาก มันคอยจะล้มลงไป แต่ถ้าถีบยาก ๆ ใต้แล้ว ไม่ล้มแล้ว เร็วเรื่องเล็ก อายุมากแล้วเดินอย่างไรก็ไม่ล้ม ส่วนใหญ่จะไม่น่าเป็นอัมพาต อัมพฤกษ์

“พองหนอ-ยุบหนอ” ได้จังหวะ ลมหายใจอัสสาสะ-ปัสสาสะ จาก “ยีนหนอ” รับรองได้เลย โรคภัยไข้เจ็บไม่มี อย่าลืมนะคนที่มิโรคนั้นมาจากท้องนะ อวัยวะไม่ได้ตั้งอยู่ในความปกติ นี่อาตมาไม่ได้อธิบายลึกซึ้ง เราจะเห็นได้ว่า พวกฝรั่งเขาจะเอาศพไปไหน เขาจะผ่าท้องทิ้งเลยนะ จะล้างท้องให้หมดไปเลย แล้วเขาเอาพวกยาจุน ๆ ยัดในท้องแล้วเย็บ รับรองศพไม่เน่าเลย คนเราจะเน่า เน่าที่ท้องนะ คนที่ธาตุไม่ปกติก็มีโรคแสดงออกทางกายชัด ถ้าท้องปกติจะไม่มีโรคนะ คือพองหนอยุบหนอ นี่สำคัญมากนะ ท้องนี้มีประโยชน์เหลือเกินนะ

เพราะฉะนั้น จะเสกอะไรต้องคาบลมอัสสาสะ-ปัสสาสะนี้ มีความหมายมาก บางทีน้ำกร่อย ๆ นี้ หายใจเข้า ๑ จบ หายใจออก ๑ จบ โดยไม่ต้องใช้คาถาเลย อัสสาสะ-ปัสสาสะ พังจิตออกไปตามลมหายใจ มันจะมีพลังที่น้ำ น้ำจะกลายรสทันที

ไบพลูเอามา ๓ ไบ ไบพลูนี้มันเผ็ด ลองดูเลย หายใจเข้า ๑ จบ **ฮัส-บัส** หายใจออก ถ้าเราจะใช้คาถาก็ได้ ใช้จิตเพ่งไปตามคาบลมให้ได้ระยะยาวไปที่ไบพลู ไบพลูจะเปรียบวันที่ สูงกว่านั้นไบพลูจะหวาน นี่มาจากกรรมฐานทั้งหมด บางคนไม่รู้ รู้ไม่จริง

คาถาโบราณเขาว่าอย่างนี้ ว่า คาถา ฮัส-บัส อันลมแล้วเอาลิ้นกดเพดาน เขาว่าป็นยังไม่ออก พลุยังไม่ได้ จริงเลยเห็นจริง ถ้าจิตสงบนะ เป็นได้เลยนะ ถ้าว่าแต่คาถาหมื่นจบก็ไม่มีอะไร พลุมันก็ดัง ตะเกียงมันก็ไม่ดับ มันมีความหมายมาก

ท่านครูบาศรีวิชัย ทำได้เก่งมาก ทีนี้เราทิ้งแล้ว เอาเรื่องจริงที่ทำให้พันทุกชีวิตดีกว่า ทำไมจะไปตักจุดน้ำอยู่ต่อไปเล่า มีความหมายมาก ไม่ต้องไปเป่ายันต์ เป่าอะไรหรอก ใช้จิตเป็นกุศล แผ่เมตตาไปก็ใช้ได้

ดูอย่าง **หลวงพ่อมี่** ท่านจะตายแล้ว เอ้า! ช่วยท่านหน่อย ถ้าจำเป็นจะตายก็ให้มีสติ หน่อย รับสังฆทานก่อน แผ่เมตตาก่อน แล้วขอไปเยี่ยมท่าน แล้วแผ่เมตตา "**ฮัส-บัส**" ลงไป ท่านลืมตาเลย พอตกกลางคืน พระอุปัฏฐากที่อยู่ที่วัดไม่ได้เจอกัน ท่านฝันว่า อาตมาไปบีบให้ ค่อยยังชั่วเลย ออกจากห้องไอ.ซี.ยู. เลยไปไว้ในห้องพักฟื้น นี่อายุ ๘๔ แล้ว นี่ทำให้ได้แบบนี้

บางทีจะไตรจิตให้ลูกให้หลานอยู่ไกลแสนไกล ให้ทำอย่างนี้แผ่เมตตาออกไป มันมีความหมายมาก ขอให้ทำได้นะ