

## เทศน์เช้า วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๔๖

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสนฺโต

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ใจคนมันอยู่ที่ใจ ถ้าใจคนมันละเอียดขึ้นมา มันก็ละเอียดขึ้นมาได้ ถ้าใจคนมันหยาบ มันก็มองไม่ออก ไอ้การทำความสะอาด เห็นไหม สิ่งที่เป็นความสะอาด ความสะอาดจากภายนอก ความสะอาดจากภายใน ถ้าใจมันสะอาดขึ้นมา มันก็มีความสุขขึ้นมา มีความสุขนะ ถ้าใจไม่สะอาด มันสะสม มันหมักหมมไว้

อย่างของเราเนี่ย เราหมუნเวียนใจกัน ใจเราจะหมუნเวียนขึ้นไป เอาของเก่าออก เอาของใหม่เข้ามา มันสะสม มันหมักหมม แล้วมันอึดอัดนะ มันถึงเพศ เห็นไหม เวลาเพศหญิง เพศชาย เพศของนักบวช นักบวชนี้ได้เพศมา เพศของนักบวช เพศหญิง เพศชายมันก็ยังมีความหมუნเวียนในหัวใจ หมუნเวียนอยู่อย่างนั้นนะ มันไม่มีทางออกไป

เพศของนักบวช สัมมาอาชีวะ เลี้ยงอาชีพด้วยการประพฤติปฏิบัติ เลี้ยงอาชีพด้วยการหมუნเวียน เอาความสะอาดของใจเข้ามาได้ ถ้าใจมันสะอาดขึ้นมา มันก็จะเป็นความสะอาดของใจขึ้นมา แต่ถ้ามันไม่เป็นความสะอาดของใจขึ้นมา เรามองขึ้นไป บางทีมันเป็นความรับผิดชอบ ความสะอาดของเรา เรามองแล้วมันจะเป็นความสวยงาม ความสวยงาม...ได้ เป็นความสวยงาม แต่ถ้าใจมันสะอาดขึ้นมา สิ่งต่างๆ มันก็ต้องสะอาดด้วย การแสดงออก เห็นไหม

แต่อันนี้มันไม่มีเวลา แล้วมันอยู่ที่การทำข้อวัตร เวลาทำข้อวัตรขึ้นมา เวลากวาดวัดขึ้นมา มันจะฟุ้งมาก มันจะฝุ่นมาก แล้วถ้าเช็ดกันทุกวันๆ มันเช็ดไม่จบไม่สิ้น มันติดขัดกันไปหมด ความติดขัดมันแบบว่าถ้ามันอยู่ในป่าในเขา มันไม่มี ความสะอาด ความสะอาดสบายของเขา เขาทำความสะอาดสะดวกสบายได้ แต่ข้อวัตรของเขานี้ฝากไว้กับคนอื่น

ข้อวัตรของเราฝากไว้กับตัวเองนะ วัตรปฏิบัติ เห็นไหม ข้อวัตรปฏิบัติขึ้นมา เราประพฤติปฏิบัติขึ้นมา เรากวาดจากภายนอกขึ้นมา ถ้าว่าใครมาก็ชมว่าวัดสะอาดๆ วัดสะอาดเกิดได้มาจาก

อะไร? ได้มาจากเหงื่อ เราต้องเสียเหงื่อไป เสียพลังงานออกไป นี่นวัตกรรม ทำนวัตกรรมแล้วอาบน้ำ  
ได้

สงฆ์สมัยพุทธกาลนะ อยู่ในอินเดียตอนกลาง ๑๕ วันอาบน้ำหนึ่ง เพราะว่าเคยไป  
อาบน้ำนะ อาบน้ำแล้วไปขวางทางของกษัตริย์เขา พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ให้อาบน้ำหนึ่ง เว้น  
ไว้แต่ทำนวัตกรรม เวลาทำนวัตกรรม เวลามันทำความสะอาดทำต่างๆ มันจะมีเหงื่อมีโคล นี่อาบน้ำ  
ได้ แต่ในชนบทประเทศ ประเทศที่อยู่ห่างไกล ประเทศในแถบร้อนนี่อาบน้ำได้ตลอดเวลา  
พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ มันคนละชั้นคนละตอนเข้าไป

นี่มันอยู่ที่ว่าความเป็นไปของแต่ละสถานที่ กาลเทศะสมควรไม่สมควร ถ้าสมควรก็ทำให้  
ถ้าไม่สมควรมันก็แล้วไป สิ่งที่สมควรและไม่สมควรอยู่ที่ความพอดีใจ ความพอดี มัชฌิมาปฏิปทา  
ความเป็นกลาง กลางของใคร? กลางของเรา เราเห็นขนาดไหนเราก็เป็นไป แล้วมันวัดกันไม่ได้  
ด้วยวุฒิภาวะของใจ ใจละเอียด ใจหยาบ มันต่างกัน

เวลาเราเข้าไปในป่า ในป่ามีบริวาร ๘ เข้าไป เวลาทำวัตรสวดมนต์ในป่าใช้อะไร? ใช้ดา  
ใช้ตანიเป็นเทียน ใช้นิ้วเป็นธูป เวลาเราทำข้อวัตรปฏิบัติ เอาความเป็นไปของเราแล้วน้อมเป็น  
สมมุติ แล้วกราบพระกราบสงฆ์ไป มันกราบถึงใจมากนะ

เวลาเราอยู่ในที่ชุมชน เรามีสิ่งที่พึ่งพาอาศัยกัน เราคิดว่าจะอาศัยกันได้ เราพึ่งพาอาศัยกัน  
เรามีความพอใจ เวลาเราธุดงค์เข้าไปในป่าอยู่คนเดียว มันเงียบมันสงัด มันกลัวนะ กลัวสิ่งต่างๆ  
กลัวไปหมดเลย กลัวทุกอย่าง แล้วพอกลับมันก็หาที่พึ่ง พohaที่พึ่งขึ้นมา มันจะกราบไหว้พระด้วย  
ความซึ่งใจ ธุดงค์วัตร ธุดงค์เข้าไปในป่าไป ธุดงค์เพื่อจะหาใจของตัวเอง

เราอยู่ในชุมชน เราหาใจของตัวเองไม่เจอ เพราะว่าเรามีความหวังพึ่งพาอาศัย หวังพึ่ง  
คนโน้น หวังพึ่งคนนี่ หวังพึ่งสิ่งต่างๆ แล้วก็ไม่เห็นเรื่องของใจ เพราะใจมันละเอียดอ่อนมาก มัน  
อยู่ในร่างกายของเรา แต่เราหาใจเราไม่เจอ

เพราะว่ามันหวังว่าให้มันมีที่พึ่งที่อาศัย มันพอใจใจ ความพอใจใจ ความอุ่นใจว่ามีที่พึ่งที่  
อาศัย มันก็ไม่กลัว มันหาที่พึ่งไป แต่เวลาเข้าไปข้างในไป มันจะพึ่งอะไรก็ได้ มันมีแต่สัตว์ป่า มีแต่  
ต้นไม้ มีแต่ภูเขา มันพึ่งสิ่งใดไม่ได้เลย ต้องพึ่งตนเอง พอพึ่งตนเองมันก็เข้ามาหาตัวเอง ตัวเองพึ่ง  
ตัวเองได้ไหม ถ้าพึ่งตัวเองไม่ได้ ตัวเองมันก็เหลวไหล มันก็ต้องพยายามทำความสงบของใจขึ้นมา

การทำ ความความสงบของใจ การประพฤติปฏิบัติมันได้ผล ได้ผลตรงนี้ไง ตรงที่ว่าฟังใคร ก็ไม่ได้ เราต้องฟังตัวเอง ถ้าฟังตัวเอง เราก็ต้องพยายามแสวงหาที่ฟังของเราให้ได้ ถ้าหาที่ ฟังของเราได้ ต้องทำความสงบของใจ ใจสงบขึ้นมาได้หรือไม่ได้มันจะฟังตัวเองขึ้นมา

เพศของเราเนะ นางวิสาขาไม่ใช่เป็นพระแต่ก็เป็นพระโสดาบันขึ้นมา นี่เพศของเรา เพศ ของใจ ใจเป็นผู้หญิง ใจเป็นผู้ชาย เราเป็นผู้หญิงเป็นผู้ชายเราถึงเป็น แต่เพศนักบวช เห็นไหม เพศ ของเราถ้าเราเป็นขึ้นมา เราเป็นพระอริยบุคคลขึ้นมา ไม่มีหญิงไม่มีชาย สมาธิไม่มีหญิงไม่มีชาย ไม่แบ่งแยกเป็นผู้หญิง เป็นสมาธิของผู้หญิง สมาธิของผู้ชายก็ไม่มี เวลามันสงบขึ้นมาเป็นกลาง ทั้งหมดเลย จิตสงบแล้วเป็นกลางทั้งหมด

ถึงบริสุทธิ์แล้ว สิ้นสุดแล้ว ยิ่งเป็นความสิ้นสุดของใจ ใจหมดห่วง หมดความกังวล มัน เป็นความสุขใจมากนะ ใจเรามีห่วง มีความกังวล มันมีความทุกข์ใจ ทุกข์เพราะอะไร เพราะ ความหวัง หวังแล้วไม่สมความปรารถนา มีแต่ความหวังตลอดไป หวังแล้วมีแต่ความทุกข์ มีความหวังมีความห่วงใยอาลัยอาวรณ์ มันทำสิ่งใดให้เป็นประโยชน์ไม่ได้

แต่ถ้าใจเราหมดห่วงหมดอาลัยแล้ว มันไม่มีเป้าหมายใจ จะทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ไปทำไว้ ที่ไหนเพราะใจมันถึงที่สุดแห่งทุกข์ มันรู้ของมัน เป็นปัจเจกตั้ง รู้ในหัวใจดวงนั้น ใจดวงนั้นจะรู้ เลยว่าใจของเราสิ้นสุดแล้ว ใจของเรามันสิ้นกระบวนการ มันไปต่อไม่ได้ มันจบสิ้นกระบวนการ นี้ มันอยู่รอเท่านั้นเอง รอเวลาที่มันจะดับขันธไปไง รอเสวยที่ว่ามันเป็นปัจจุบันนี้ มันต้องแบกรับ ชาติขันธ์ แบกรับอารมณ์ แบกรับความรู้สึกของเราเองที่มันเกิดขึ้นมา มันเป็นจริตินิสัยของแต่ละ บุคคล

พระอรหันต์ถึงว่าเวลาคุยกัน อยู่ที่ความชอบของแต่ละบุคคลว่าชอบสิ่งใด แต่ความ บริสุทธิ์ของใจ ความหวังที่จะสิ้นจากทุกข์ไม่มี นั่นนะ พระอรหันต์ต้องแบกรับภาระสิ่งนั้น รอวัน เวลาว่าจะทิ้งชาติทิ้งขันธไปแล้วสิ้นใจ ภารา หเว ปญจกฺขนฺธา ขันธนี้เป็นภาระอย่างยิ่ง ความทุกข์ ความยาก ชาตินี้เป็นภาระอย่างยิ่ง มันต้องแปรสภาพไปธรรมชาติของมัน

สิ่งนี้เกิดขึ้นเหมือนดอกไม้ เวลามันงอกงามออกมาแล้วมันต้องร่วงโรยไปโดยธรรมชาติ ของมัน ดอกไม้ต้องเป็นไป ร่างกายของเราก็เหมือนกัน เราได้มาเพราะบุญกุศลเราสร้างสมขึ้นมา ได้ร่างกายมาแล้วมีความรู้สึก มีขันธ ๕ นี้มันควบคุมใจไว้ เราถึงต้องทำพยายามวิปัสสนาเพื่อ ย้อนกลับเข้ามาให้เห็นความเป็นจริงของมัน เห็นสัจจะความจริงของมัน ให้ใจนั้นหลุดพ้นออกไป

หลุดพ้นจากดอกไม้ ดอกไม้มันต้องแปรสภาพไป ร่างกายนี้ต้องแปรสภาพไป ต้องทิ้งภาระมันไป โดยธรรมชาติของมัน นี่ภาระแบก แบกอย่างนั้น ถึงว่าใจสิ้นสุดแล้วมันเป็นความสุข แล้วมันไม่ เป็นภาระ เป็นความหวัง

ของเรามีความหวัง มีความต้องการ เรามีความหวังความต้องการเราก็พยายามทำให้ สมหวัง แต่ถ้าเราสมหวังขึ้นมา มันต้องละเอียดอ่อนเข้ามา ละเอียดอ่อนเข้ามาคือว่าสมหวัง ทำ ความข้างนอกสมหวัง ถ้าไม่สมหวังแล้วมันก็ต้องวางไว้ว่าสิ่งนี้มันไม่สมหวัง มันเป็นเรื่องของ โลกเขา โลกเขาเป็นอย่างนี้ มีความเจริญ มีความงอกงาม แล้วมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เราอยู่ กับเขาไปอย่างนั้นนะ เรารู้จักเขาขึ้นมา สิ่งนั้นเป็นที่พึ่งไม่ได้ เป็นสิ่งที่อาศัย เราก็อาศัยเขาเป็นชั่ว ครึ่งชั่วครว

เราอาศัยเขาเป็นชั่วครึ่งชั่วครวขึ้นไปเพื่อให้ร่างกายนี้อาศัยกันไปได้ แต่หัวใจที่มันเกาะ เกี่ยวสิ่งนั้น เราย้อนกลับมาดู สิ่งนี้ถ้าพึ่งพาอาศัยไม่ได้ เราก็วางไว้ เราต้องหาสิ่งที่พึ่งพาอาศัยของ เราได้จริง

โลกมันจะเป็นโลกไป ความเป็นไปของโลกนะ ใจของแต่ละบุคคลมันหยาบมันละเอียด มันอยู่ที่โลก อยู่ที่ความเห็นของคนไม่เหมือนกัน เราทำบุญกุศล บางคนก็ว่าดีงาม บางคนก็ว่ามัน เป็นการเสียเวลา บางคนก็ว่าเวลาของเรา ชีวิตของเราที่สั้นแล้ว ทำไมต้องเสียเวลาอย่างอื่น เห็น ไหม การทำทานของคน โลกเขามองต่างกัน

ลองความเป็นประโยชน์ของโลก ประโยชน์ของโลกเขาก็มองไปอย่างนั้น ประโยชน์ของ ธรรม เราเห็นว่าเราสละได้ เราทำของเราได้เพื่อประโยชน์ของเรา การกระทำนะ ทำดีได้ดี ทำชั่ว ได้ชั่ว ทำทุกอย่าง การกระทำต้องมีผลทั้งหมด นี่เราทำทานขึ้นมา หรือว่าเรารักษาศีลขึ้นมา ทำ สมาริขึ้นมาแล้วมีปัญญาขึ้นมา ใจของมัน มันจะพ้นออกไป จะพ้นจากกิเลส จะค้นหาตัวเองเจอ

เวลาเราเห็นกัน เราหวังที่พึ่งกัน หาความสุขกัน เราหาความสุขไม่ได้ เราพึ่งไม่ได้ เพราะ เราไม่มีที่พึ่งตามความเป็นจริง เราพึ่งแต่เรื่องสิ่งที่เป็นปัจจัยเครื่องอยู่อาศัย ปัจจัยเป็นเหตุ เห็นไหม ถ้าสิ่งที่เป็นสมบัติของเรา เราทำคุณงามความดี สมบัตินี้เราใช้เป็นประโยชน์ อย่างเช่นทำทาน มัน เป็นประโยชน์กับเรามหาศาลเลย แต่ถ้าทำไม่ดี เห็นไหม เล่นการพนัน เล่นสิ่งต่างๆ ทำให้เสียคน เสียทั้งทรัพย์สมบัติด้วย เสียทั้งจริตนิสัยด้วย เคยทำแล้วเคยได้เคยเสียมากับใจดวงนั้น ใจดวงนั้น จะได้จะเสียอย่างนั้นออกไป ทำให้ใจดวงนี้ร่วง

ใจเรานี้เราต้องปิดขึ้นมา คีล สมาธิ ปัญญาเพื่อปิดใจขึ้นมา เพื่อประกอบใจขึ้นมาให้ใจขึ้นมาเป็นสมบัติของเรา เราทำให้มันรั่วมันไหลออกไป มันรั่วมันไหลไปเพราะมันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน แล้วมันไม่ฝักฝืนใจของมัน สมบัติที่ควรจะเป็นประโยชน์มันกลับเป็นโทษกับใจดวงที่ไม่เข้าใจ

ถ้าสมบัติที่เป็นประโยชน์กับเรา เราทำเป็นประโยชน์กับเราขึ้นมา ทำประโยชน์ สละทาน ออกไป เป็นทานของเราขึ้นมา ทานนั้นก็เป็ทาน ทานจากข้างนอกแล้วทานจากข้างใน ทาน อารมณ์ ทานความรู้สึก ทานเรื่องกิเลสของใจ ทานออกไปให้ได้ มันทานไม่ได้เพราะเราไม่เห็น โทษของมัน ถ้าเราเห็นโทษของมัน เราจับสิ่งที่เป็นโทษ คือจับสิ่งที่เป็นไฟ เรารู้ว่าเป็นไฟ มันร้อน เราทิ้งไป แต่นี่มันก็เป็นไฟ ไฟคือกิเลส ไฟคือตัณหา ไฟคือราคะตัณหาความทะยานอยาก แต่เราจับของเราไม่ได้ เราไม่รู้นี้ เราคิดว่าอันนี้เป็นคุณ คิดว่าเป็นคุณเพราะกิเลสมันเข้ากับ เรื่องของ กิเลสเรื่องของใจ อวิชชา ปรจุยา สงฺขารา มันเข้ากันได้ มันเข้ากับความเป็นไปของใจ มันไม่เห็น เป็นความร้อนใจ

ไฟนี้เราจับแล้วมันร้อน เราทิ้งได้ แต่สิ่งนี้มันไม่ร้อน มันเป็นความพอใจของใจ ความพอใจเพราะใจดวงนั้นมันยังไม่เข้าถึงความละเอียด ถ้าใจดวงนั้นเข้าถึงความละเอียด มันจะเห็นว่า สิ่งนั้นเป็นความกวนใจ ถ้าจิตสงบเข้ามามีความสุขมีความพอใจของเราเข้ามา มันอยู่ได้ด้วย ความสงบ แต่สิ่งนี้มันต้องการแสวงหา สิ่งนี้ที่แสวงหานี้ก็เป็นโทษแล้ว เราพยายามกวนใจของเราให้มัน ขุ่นมัวออกมา ให้แสวงออกไปข้างนอก ยุ่งออกไปข้างนอก มันเป็นการแสวงหาออกไป มัน เป็นโทษของมัน เริ่มแต่ความขยับแล้ว แล้วเราไปแสวงหาสิ่งนั้นขึ้นมาแล้ว มันสมประโยชน์ไม่สม ประโยชน์ มันก็เป็นโทษอีก

การครองใจของเราที่ครองยากอยู่แล้ว ยังออกไปครองเรือนอีก เห็นไหม คนมีลูกมีเต้า ขึ้นมา ครองใจสามีภรรยาดวงหนึ่ง ครองใจลูกครองใจหลาน เห็นไหม กว่าจะครองใจได้ต้อง พยายามฝักฝืนขึ้นมา มันจะไม่เข้าใจสิ่งต่างๆ เด็กนี้ไม่เข้าใจสิ่งต่างๆ เลย เราต้องพูดให้ปรับ ความเข้าใจของเรา เราจะให้เขาเข้าใจนี้ต้องเออออกไปกับเขานะ เหมือนเด็ก คุยกับเด็กต้องเป็นเด็ก เห็น ใ้ไหม เราจะคุยกับเด็กต้องเป็นเด็ก ต้องปรับความรู้ให้เป็นเด็ก ต้องเออออกไปกับเด็กให้เด็กเข้าใจ

นี่ก็เหมือนกัน การครองใจการครองเรือนมันมีความทุกข์ยากมาก พระพุทธเจ้าถึงว่า เพศ ฤๅษณ์ เพศหญิง เพศชาย ถึงเพศนักบวชออกมาเป็นผู้ที่เนกขัมมบารมี นี้บารมี ๑๐ ทัศ ก่อนจะถึง

ที่สุดได้มันต้องมีเนกขัมมบารมี สละออกมา สละสิ่งต่างๆ ออกมา สละตั้งแต่ที่แรกออกมาแล้ว สละออกไป สละถึงที่สุดแล้วสละเรื่องกิเลส สละออกทุกอย่างทั้งหมดเลย ใจมันก็สะอาดขึ้นมา

ความสะอาดแล้วแต่การจะพลิกแพลง เราพลิกแพลงใช้เป็นประโยชน์ขึ้นมามันก็เป็น ประโยชน์แต่ละขั้นแต่ละตอนขึ้นมา อย่างเรื่องความสกปรกความสะอาดจากภายนอกมันก็เป็น ความสกปรกความสะอาดจากภายนอก ความสกปรกความสะอาดจากภายในก็เป็นภายใน แล้ว ความภายใน จิตสงบขึ้นมาแล้วบางคนหลงได้นะ พอจิตสงบขึ้นมามันแว้งว้าง มันว่าง ว่าสะอาด ทั้งหมดแล้ว ว่าเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา มันเป็นไปได้ ทั้งๆ ที่กิเลสมันละเอียด

เหมือนเชื้อโรค เชื้อโรคไม่มีตัวตน ต้องส่องด้วยกล้องจุลทรรศน์ถึงมองเห็น กิเลสก็ เหมือนกัน เราไม่สามารถเห็นว่าเป็นกิเลสของเรา เราไม่เข้าใจหรอก เราจะเห็นไม่ได้ ถ้าเราไม่มี วิปัสสนาขึ้นไป วิปัสสนาคือว่ามันเห็นความเป็น...กิเลสคือความยึดมั่นถือมั่น กิเลสคือความ อนิจจัง กิเลสคือความไม่แน่นอน สิ่งที่ไม่แน่นอนที่มันเปลี่ยนแปลงสภาพคือกิเลสทั้งหมดเลย สิ่งที่เป็นกิเลส เห็นไหม พอเข้ากับกิเลส เข้ากับใจ อากาของใจ อารมณ์เกิดขึ้นเกิดดับๆ นั่นก็ไม่แน่นอน เรื่องของสภาวะร่างกายก็ไม่แน่นอน

สิ่งที่ไม่แน่นอน วิปัสสนาคือความไม่แน่นอน แล้วสิ่งที่เป็นแน่นอนคืออะไร? คือสภาวะธรรม คือสภาวะใจที่มันปล่อยวางสิ่งต่างๆ ทั้งหมด มันถึงแน่นอนแน่นอนเพราะว่าเหมือนกับที่จิตของ พระอรหันต์ที่สิ้นแล้ว เห็นไหม มีอยู่แต่ไม่ใช่ธาตุขันธ์ สิ่งที่เป็นธาตุขันธ์เป็นอนิจจังหมุนเวียนไป ตลอดไป

สิ่งที่แน่นอน เห็นสภาวะความแน่นอน เห็นสภาวะความพลิกแพลงของใจ เห็นสภาวะ ความพลิกแพลงของร่างกาย ร่างกายต้องเป็นอนิจจังไป สิ่งที่เป็นอนิจจัง อ้อ! นี่มันไม่ใช่ที่พึ่ง ใหนี่ มันอาศัยกันไม่ได้ มันของชั่วคราว พอใจมันรู้มันจะปล่อยๆ ปล่อยขึ้นมามันก็เป็นของจริง พอของจริงมันก็พึ่งของจริง

สิ่งที่เป็นความจริง มีอยู่แต่มันเป็นนามธรรม สิ่งที่เป็นวัตถุ สิ่งที่เป็นที่พึ่งอาศัย มันไม่เป็น สิ่งที่พึ่งได้เลย มันเป็นสิ่งที่ไม่แปรปรวนตลอดเลย แต่ความเป็นจริงคือตัวใจต่างหากที่เป็นจริง จริง แล้วจริงตลอดไป จริงเพราะมันสละความยึดมั่นถือมั่นของมัน สละความอาศัยของมัน แล้วมัน ปล่อยวางสิ่งนั้นขึ้นมาเป็นประโยชน์กับมันขึ้นมา

นั่นนะเป็นความจริง สะอาดอย่างนี้ สะอาดจากความปล่อยวางจากสิ่งที่เป็นอนิจจังทั้งหมด  
นี่สภาวะนะ สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา เป็นอนิจจังต้องปล่อยสิ่งนั้นทั้งหมด ปล่อยทั้ง  
ความคิดความเห็นของตัวเอง ปล่อยทั้งหมดเลย แล้วเป็นความสะอาดของใจ ใจสะอาดขึ้นมา จาก  
บุญกุศลนะ สร้างบุญกุศลจากภายนอกแล้วต้องสร้างบุญกุศลจากภายใน บุญกุศลของเราพ้นจาก  
กิเลสได้เอวัง