

ทาน-ศีล-ภาวนา

ธรรมคำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

ทาน

คือ เครื่องแสดงน้ำใจของมนุษย์ผู้มีจิตใจสูง มีเมตตาจิตต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ด้วยการให้ การเสียสละแบ่งปันมากน้อยตามกำลังของวัตถุ

อภัยทานควรให้แก่กัน เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งผิดพลาดหรือล่วงเกินคนมีทนาย่อมเป็นผู้สง่าผ่าเผย และเด่นในปวงชน เป็นที่เคารพรักในหมู่ชน จะตกอยู่ทิศใดย่อมไม่อดอยาก ขาดแคลน จ

ศีล

คือ รั้งกันความเบียดเบียน และทำลายสมบัติร่างกายและจิตใจของกันและกัน ศีล คือ พืชแห่งความดีอันยอดเยี่ยมที่ควรมีประจำชาติมนุษย์

พระพุทธเจ้าผู้ค้นพบ และนำมาประดับโลกที่กำลังมืดมิดให้สว่างไสว ร่มเย็นด้วยอำนาจศีลธรรมเป็นเครื่องบดเป่าความคิดของมนุษย์ผู้มีกิเลส ผู้ผลิตอะไรออกมาทำให้โลกร้อนจะบ

ความคิดของคนสันนิเลศที่ทรงคุณอย่างสูง คือ พระพุทธเจ้า มีผลให้โลกได้รับความร่มเย็นซาบซึ้ง กับความคิดที่เป็นกิเลสมีผลให้ตนเองและผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนจนคาดไม่ถึง

ภาวนา

คือ การอบรมใจให้ฉลาด เทียงตรงต่อเหตุผล อรรถธรรม รู้จักริธีปฏิบัติต่อตนเอง และสิ่งทั้งหลาย ยึดการภาวนาเป็นรั้งกันความคิดฟุ้งของ

ใจจึงควรได้รับการอบรมให้รู้เรื่องของตัว จะเป็นผู้ควรแก่การงานทั้งหลาย ทั้งส่วนเล็กส่วนใหญ่นอกภายใน ผู้มีภาวนาเป็นหลักใจ จะทำอะไรชอบใช้ความคิดอ่านเสมอ ไม่เสี่ยง

วิธีภาวนา คือ วิธีสังเกตตัวเอง สังเกตจิตที่มีนิสัยหลุกหลิก ไม่อยู่เป็นปกติสุข ด้วยการมีสติตามระลึกรู้ความเคลื่อนไหวของจิต โดยมีธรรมบทใดบทหนึ่ง

เมื่อพูดถึงการภาวนา บางท่านรู้สึกเหงาหงอยน้อยใจ ว่าตนมีวาสนาน้อย ทำไม่ไหว เพราะมีกิจการยุ่งยากทั้งภายในบ้านและนอกบ้าน ตลอดจนงานสังคมต่างๆที่ต้องเป็นธุระ จะมานั่ง

จิต จำต้องเป็นตัวการรับภาระแบกหาม โดยไม่คำนึงถึงความหนักเบา ว่าชนิดใดพอยกไหวไหม จิตต้องรับภาระทันที ดี-ชั่ว-ผิด-ถูก-หนัก-เบา

งานทางกาย ยังมีเวลาพักผ่อนนอนหลับ และยังรู้ประมาณว่า ควรหรือไม่ควรแก่กำลังของตนเพียงใด ส่วนงานทางใจไม่มีเวลาได้พักผ่อนเอาเลย พักได้เล็กน้อยขณะนอนหลับเท่านั้น

ธรรม เป็นเครื่องปกครองสมบัติและปกครองใจ ถ้าขาดธรรมเพียงอย่างเดียว ความอยากของใจจะพยายามหาทรัพย์ได้กองเท่าภูเขา ก็ยังหาความ

จิต เป็นสมบัติสำคัญมากในตัวเราที่ควรได้รับการเหลียวแล ด้วยวิธีการรักษาให้ดี ควรสนใจรับผิดชอบต่อจิตอันเป็นสมบัติที่มีค่ายิ่งของตน วิธีที่

พิจารณาสังขารภายนอกกว่ามีความเจริญขึ้นหรือเจริญลง สังขารร่างกายมีอะไรใหม่ หรือมีความเก่าแก่ชราหลุดลงไป พยายามเตรียมตัวเตรียมใจเสียแต่เวลาที่พอจะทำได้ ตายแล้วจะ

พิจารณาธรรมสังเวช พิจารณาความตายเป็นอารมณ์ ย่อมมีทางถอดถอนความผล่อย่อหยิ่งในวันในชีวิต และวิชยฐานะต่างๆออกได้ จะเห็นโทษแห่งความบกพร่องของตัว และพยายา

นี่คือการภาวนาคือ วิธีเตือนตน สั่งสอนตน ตรวจตราดูความบกพร่องของตน ว่าควรแก้ไขจุดใด ตรงไหนบ้าง ใช้ความพิจารณาอยู่ทำนองนี้เรื่อยๆ ด้วยวิธีสมาธิภาวนาบ้าง ด้วยการร

ทาน-ศีล-ภาวนา ธรรมทั้ง ๓ นี้เป็นรากแก้วของความเป็นมนุษย์ และเป็นรากเหง้าของพระศาสนาผู้เกิดมาเป็นมนุษย์ต้องเป็นผู้เคยสั่งสมธรรมเหล่านี้ มาอยู่ในนิสัยของผู้จะมาสวมร่า

