

## หลวงปู่ทวด

วัดช้างให้ จ.ปัตตานี ท่านเป็นพระมหาเถระที่รู้จักกันทั่วประเทศ ในนาม " หลวงปู่ทวด  
เหยียบน้ำทะเลจืด "

คาถาบูชาท่าน คือ นะ โม โปธิ สัต โตะ อา คัน ติมายะ อิติ ภา อะ ระ ภา

ชาติกาล 3 มีนาคม พ.ศ. 2125

ชาติภูมิ บ้านเลียบ ต.ดีหลวง อ.สังขละ

บรรพชา เมื่ออายุได้ 15 ปี

อุปสมบท เมื่ออายุ 20 ปี

มรณภาพ 6 มีนาคม พ.ศ.2225

สิริรวมอายุได้ 99 ปี

คติธรรมคำสอน ของ หลวงปู่ทวด

ธรรมประจำใจ

พูดมาก เสียมาก พูดน้อย เสียน้อย ไม่พูด ไม่เสีย นิ่งเสีย โปธิ สัตว์

ละได้ย่อมสงบ

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ล้วนแต่เคลื่อนที่ไปสู่ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ทุกอย่างในโลกนี้ เคลื่อนไปสู่การสลายตัวทั้งสิ้น ไม่ยึด ไม่ทุกข์ ไม่สุข ละได้ย่อมสงบ

สันดาน

" ภูเขาถูกมนุษย์ทำลายลงมาได้ แต่สันดานของคนเราที่นอนนิ่งอยู่ในกันบัง ซึ่งไม่

เหมือนกันย่อมขัดเกลาให้ดีเหมือนกันได้ยาก

ชีวิตทุกข์

การเกิดมาเป็นมนุษย์ชาติหนึ่ง จะว่าประเสริฐก็ประเสริฐ จะว่าไม่ประเสริฐก็ไม่ประเสริฐ

จะเห็นได้ว่า ต้นเซาก็มีความทุกข์เข้าครอบงำ จะต้องล้างหน้า ล้างปาก ล้างฟัน ล้างมือ  
เสร็จแล้วจะต้องกินต้องถ่าย นี่ก็คือความทุกข์แห่งกายเนื้อ เมื่อเราจะออกจากบ้านก็จะ  
ประสบความทุกข์ในหมู่คณะ ในการทำงาน ในสัมมาอาชีพะ การเลี้ยงตนชอบ นี่คือ ความ  
ทุกข์ในการแสวงหาปัจจัย

บรรเทาทุกข์

การที่เราจะไม่ต้องทุกข์มากนั้น เราจะต้องรู้ว่า เรานี้จะต้องไม่เอาชีวิตไปฝากสังคม เรา  
ต้องเป็นตัวของเราเองและเราจะต้องวินิจฉัย ในเหตุการณ์ที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องกับตัวเราว่า  
สิ่งใดเราควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ

ยากกว่าการเกิด

ในการที่เราเกิดมา ชีวิตแห่งการเกิดนั้นง่าย แต่ชีวิตแห่งการอยู่นั้นสียาก เราจะทำอย่างไร  
ให้อยู่ได้อย่างสุขสบาย

ไม่สิ้นสุด

แม่น้ำทะเล และมหาสมุทร ไม่มีที่สิ้นสุดของน้ำ ฉะนั้นใด ก็เลศตัมหาของมนุษย์ก็ย่อมไม่มี  
ที่สิ้นสุด ฉะนั้น

ยึดจึงเดือดร้อน

ทุกวันนี้ เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน ก็เพราะมนุษย์ไปยึด โนน ยึดนี้ ยึดพวกยึดพ้อง  
ยึดหมู่ยึดคณะ ยึดประเทศเป็นสรณะ โดยไม่คำนึงถึงธรรม สากลจักรวาล โลกมนุษย์นี้  
ทุกคนมีกรรมจึงเกิดมาเป็นสัตว์โลก สัตว์โลกทุกคนต้องใช้กรรมตามวาระ ตามกรรม ถ้า  
ทุกคนยึดถือเป็นอารมณ์ ก็จะเกิดการเข่นฆ่ากัน เกิดการฆ่าฟันกัน เพราะอารมณ์แห่งการ  
ยึดถืออายตนะ ฉะนั้น ต้องพิจารณาให้ถ่องแท้ว่า สิ่งใดทำแล้ว สัตว์โลกมีความสุข สิ่งนั้น  
ควรทำ นี่คือ หลักความจริงของธรรมะ

อยู่ให้สบาย

ในภาวะแห่งการที่จะอยู่อย่างสบายนั้น เราต้องอยู่กันอย่างไม่ยึด อยู่กันอย่างไม่ยินดี อยู่

กันอย่างไม่ยินร้าย อยู่กันอย่างพยายามให้จิตวิญญาณของนามธรรมนั้นเหนืออารมณ์  
เหนือคำสรรเสริญ เหนือนิินทา เหนือความผิดหวัง เหนือความสำเร็จ เหนือรัก เหนือชัง

### ธรรมารมณ

การอยู่อย่างมีธรรมารมณคือ การอยู่เหนือความรู้สึกทั้งปวง อยู่อย่างรู้หน้าที่การเป็นคน  
และรู้หน้าที่ในกรงาน คือรู้ว่าสิ่งที่เรานั้น เป็นสิ่งที่เราต้องทำ ไม่ใช่ทำเพื่อหวัง  
ผลตอบแทน เพราะถ้าเราทำงานเพื่อหวังผลตอบแทนต่างๆแล้ว ถ้าสิ่งต่างๆไม่สัมฤทธิ์ผล  
ตามความหวังนั้น เราย่อมเกิดความโทมนัส เสียใจน้อยใจ เป็นทุกข์

### กรรม

ถ้าเรามีชีวิตอยู่อย่างที่ว่า เกิดเพราะกรรม อยู่เพื่อกรรม ทำเพราะกรรม ตายเพราะกรรม  
แล้ว ชีวิตการเป็นมนุษย์ย่อมมีความภริมย์ มีความรื่นเริง

### มารยาทของผู้เป็นใหญ่

" ผู้ใหญ่ไม่ใช่อยู่ที่เกิดก่อน ผู้ดีไม่ใช่อยู่ที่เรียนสูง " มารยาทจรรยาของการเป็นผู้ใหญ่ ก็  
คือต้องสุ้มรอบคอบ และไม่ยึดติดเสียงเป็นหลัก คือ ต้องไม่หวั่นไหวกับคำนิินทาและ  
สรรเสริญ

### โลกียะหรือโลกุตระ

คนที่เดินทางโลกุตระ ย่อมไปดีทางโลกียะไม่ได้ คนที่เดินทางโลกียะย่อมสำเร็จทาง  
โลกุตระได้ยาก เพราะอะไร ? ถ้าคนหนึ่งสำเร็จได้ทั้งโลกียะ และโลกุตระง่ายแล้ว ทำไม  
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธโคดม ต้องสละราชบัลลังก์แห่งจักรพรรดิไปเป็นธรรม  
ราชาเล่า ถ้าเป็นไปได้ พระองค์เป็นมหาจักรพรรดิพร้อมทั้งธรรมราชา ไม่ดีหรือ? แต่มัน  
เป็นไปไม่ได้ เพราะโลกของโลกียะและโลกุตระเดินคู่ขนานกัน เราต้องตัดสินใจ ต้องมี  
ความเด็ดเดี่ยวและกล้าหาญในการที่จะเลือกทางใดทางหนึ่ง

### ศิษย์แท้

พิจารณาภายในกาย พิจารณาธรรม ในธรรม พิจารณาวิญญาน ในวิญญาน นั่นแหละ คือ

สานุศิษย์อันแท้จริงของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

รู้ซึ่ง

ทุกอย่างจะต้องมีเหตุ เมื่อมีเหตุจึงจะมีผล ผลนั้นเกิดจากเหตุ เราได้วินิจฉัยข้อนี้แล้ว เราจึงรู้ซึ่งถึงพุทธศาสนา

ใจสำคัญ

การทำบุญนั้น จะต้องทำด้วยจิตใจบริสุทธิ์ จะต้องทำด้วยความศรัทธา ผลสะท้อนมันจะเกิดขึ้น เกินความคาดหมาย

หยุดพิจารณา

คนเราถ้าไม่มีอะไรทำอยู่ในที่วิเวกคนเดียว จิตมันจะฟุ้งซ่าน และถ้าภาวนานั้นมันไม่ปล่อยให้จิตฟุ้งซ่านไปเรื่อยๆ คือหยุดพิจารณาแล้วค้นสัจจะของ สัต สมมติ ปัญญา ย่อมที่จะค้นหาสัจจะในธรรมะได้

บริจาค

ทำบุญสังฆทานเป็นจาคะ จาคะเป็นการบริจาคโภคทรัพย์ภายนอก การสวดมนต์เป็นการภาวนา การภาวนาเป็นการบริจาคภายใน เพราะฉะนั้น ถ้านับในด้านทิพย์อำนาจ การบริจาคภายในย่อมได้กุศล มากกว่า การบริจาคภายนอก นี่คือเรื่องของนามธรรม

ทำด้วยใจสงบ

เราจะทำบุญก็ดี เราจะทำอะไรก็ดี จงทำด้วยความสงบ อย่าทำด้วยอารมณ์แห่งความร้อน เพราะการทำด้วยอารมณ์ร้อนนั้น มันจะพาเราไปสู่หายนะ เมื่อเกิดอารมณ์ร้อน เราจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จงอย่าทำ นั่งให้จิตใจมันสบายเสียก่อน เมื่อจิตใจสบายแล้วปัญญาเกิด เมื่อเกิดปัญญาแล้ว จะทำสิ่งใดก็เป็นไปโดยความสะดวก

มีสติพร้อม

จะทำสิ่งใดก็ตาม เราต้องมีสติพร้อม คือ อย่าให้มีโทสะ อย่าให้อารมณ์เข้ามาควบคุมสติ

อย่าให้เรื่องส่วนตัวและขาดเหตุผลมาอยู่เหนือความจริง

เตือนมนุษย์

มนุษย์ผู้ใด เห็นแก่งานส่วนตัว มนุษย์ผู้นั้น จะไม่มีงานทำในไม่ช้า

มนุษย์ผู้ใด เห็นแก่ทรัพย์ส่วนตัว มนุษย์ผู้นั้น จะไม่มีทรัพย์ครองในไม่ช้า

มนุษย์ผู้ใด เห็นแก่นอนมาก มนุษย์ผู้นั้น จะไม่ได้นอนในไม่ช้า

พิจารณาตัวเอง

คืนหนึ่งก็ดี วันหนึ่งก็ดี ควรให้มีเวลาว่างสัก 5 นาที หรือ 10 นาที ไม่ติดต่อกับใคร ให้นั่งเฉยๆ คิดถึงเหตุการณ์ที่เราทำไปแต่ละวันๆ ว่าที่เราทำไปนั้นเป็นอย่างไร คือให้ปลีกตัวมีเวลาเป็นของตัวเองบ้าง คิดเอาแต่เรื่องของตัว อย่าไปคิดเรื่องของคนอื่น เพราะมนุษย์เราส่วนมากทุกวันนี้ มักเอาแต่เรื่องของคนอื่นมาคิด ไม่ค่อยคิดเรื่องของตัวเอง

คัดลอกจากหนังสือ เรียนธรรมะบูชาพระสุปฏิปันโน เล่มของ หลวงปู่ทวด  
ขอให้ทุกท่านเจริญในธรรม