



พระอาจารย์พรหม

เจริญใจ เจริญธรรม

คติชีวิตและคติธรรมจากเพชร

แรงบันดาลใจเติมเต็มความงามให้โลกเรา
พระอาจารย์พรหม

พระอาจารย์พรหม

เจริญใจ เจริญธรรม

คติชีวิตและคติธรรมจากเพชร

ลิขสิทธิ์ พระอาจารย์พรหมวังโส พ.ศ. 2557

ลิขสิทธิ์ภาพ พระอาจารย์พรหมวังโส พ.ศ. 2557

Creative commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

อนุญาตให้เผยแพร่ภายใต้สัญญาอนุญาตแบบครีเอทีฟ คอมมอนส์

แบบอ้างอิงแหล่งที่มา-ไม่ใช่เพื่อการค้า และให้อนุญาตต่อไปแบบเดียวกัน 4.0 ระหว่างประเทศ (CC BY-NC-SA 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

คุณมีเสรีภาพที่จะแบ่งปัน ทำสำเนา แจกจ่าย และส่งงานชิ้นนี้ ภายใต้เงื่อนไขดังต่อไปนี้

- **แสดงที่มา** – คุณต้องแสดงที่มาของงานนี้ ตามรูปแบบที่ผู้สร้างสรรค์หรือผู้อนุญาตกำหนด
- **ห้ามนำไปใช้เพื่อการค้า** – คุณไม่สามารถนำงานนี้หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของงานนี้ไปใช้เพื่อการพาณิชย์
- **อนุญาตแบบเดียวกัน** – หากคุณดัดแปลง เปลี่ยนรูป หรือต่อเติมงานนี้ คุณต้องใช้สัญญาอนุญาตแบบเดียวกันหรือแบบที่เหมือนกับสัญญาอนุญาตที่ใช้กับงานนี้เท่านั้น

คำปรารภ

เมื่อเรานึกถึงวัดโพธิญาณ เราจะนึกถึงพระอาจารย์พรหม คำสอนของพระอาจารย์พรหมและวัดโพธิญาณเป็นกระแสที่สะท้อนซึ่งกันและกัน ซึ่งไม่ใช่เรื่องบังเอิญเลย เพราะพระอาจารย์พรหมเป็นพลังขับเคลื่อนหลักของการสร้างสถานที่สำหรับการพัฒนาจิตใจแห่งนี้

หนังสือเล่มนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเชิดชูคำสอนอันเป็นมรดกของพระอาจารย์พรหมที่ยังคงวัฒนาการไปอย่างต่อเนื่อง รูปภาพและคำสอนในหนังสือเล่มนี้ต่างร่วมเติมเต็มภาพแห่งผลงานเผยแผ่ธรรมะที่พิเศษยิ่งของพระอาจารย์พรหม

ขอให้ทุกท่านเพลิดเพลินกับหนังสือที่จัดทำขึ้นเพื่อแสดงกตัญญูต่อพระอาจารย์พรหม เนื่องในวาระครบรอบ 40 ปี แห่งการบวชเป็นพระภิกษุของพระอาจารย์เล่มนี้

ด้วยความเคารพและความซาบซึ้งในพระคุณต่อพระอาจารย์พรหมเป็นอย่างยิ่ง

อาจารย์พรหมลี (ในนามของทุกคนที่ร่วมแรงร่วมใจผลิตหนังสือเล่มนี้)

เฟิร์ธ มิถุนายน 2557



ประตูหัวใจของฉันเปิดกว้างให้คุณเสมอ

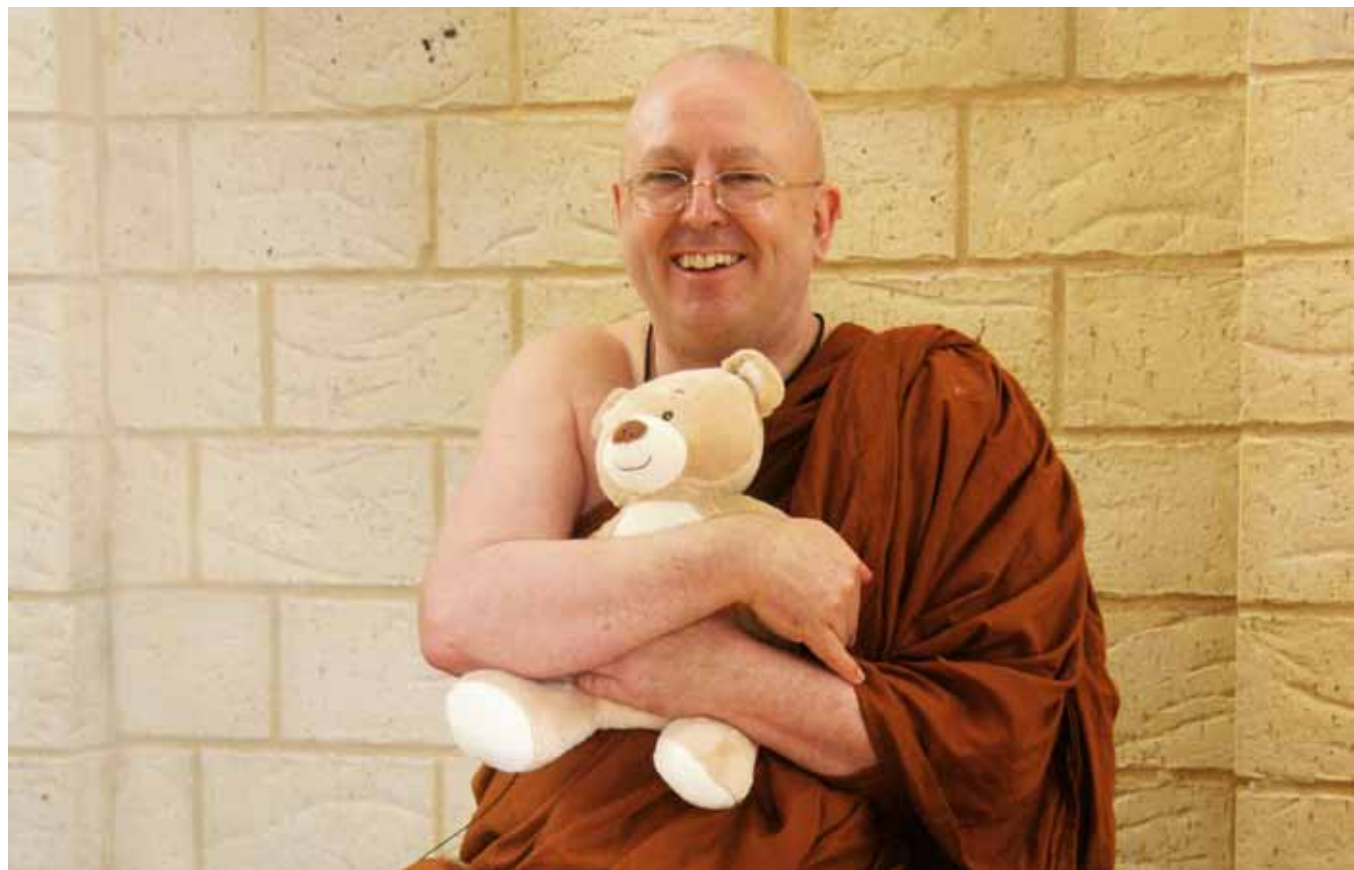
ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร ไม่ว่าคุณเคยทำอะไร

ความรักของฉันที่มีต่อคุณปราศจากเงื่อนไขใดๆ

ประตูลู่ความสุข ไม่เรียกเก็บค่าผ่านทาง



วิธีที่ดีที่สุดที่ลูกศิษย์จะตอบแทนพระคุณของอาจารย์คือ
การใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เปี่ยมด้วยความดีงามและเมตตา





นี่แหละดีพอแล้ว

A low-angle photograph of a bare, gnarled tree against a bright blue sky with wispy clouds. The tree's branches are intricate and reach upwards, creating a stark contrast with the sky. The text is positioned in the upper right quadrant of the image.

พวกเราล้วนแต่เป็นขอมมีตำหนิเหมือนกิ่งไม้ที่คดงอ
และนั่นแหละที่ทำให้พวกเราทุกคนงดงาม



คุณไม่มีวันแก้ไขอดีตได้ เพราะ
อดีตผ่านไปแล้วตลอดกาล

ความโสโครก ความยากลำบาก และความเจ็บปวด
ย้อนกลับมาหาเราอยู่เนืองๆ
เพื่อให้เราได้เรียนรู้และเข้าใจ





ความกลัวเป็นเหตุแห่งความคิดเชิงลบ



เมื่อน้ำตาเหือดแห้งและเมื่อหัวใจสบายดีแล้ว
เราจะฉลาดสุขุมยิ่งขึ้น เห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์มากขึ้น
และน่าชื่นชมยิ่งกว่าเดิม



จะมีสวนดอกไม้งามไปเพื่ออะไร
หากหัวใจมีแต่ความเกรี้ยวกราดและโหดร้าย



ความคิดเป็นเพียงเงาพร่าแห่งความจริง
เราต่างมองอดีตผ่านแก้วตาที่ผิดเพี้ยน



เชื่อเพลิงแห่งความไม่พอใจคือ
การที่เราคิดว่าความสุขนั้นรอเราอยู่ที่อื่น



ทุกครั้งที่เราคิด เราไม่เห็น
เรามองผ่านความเป็นจริง

ความริษยา คือการเห็นเพียงด้านเดียวของคนที่เราอยากเป็นเหมือน





“ฉันท้องการความสุข” เป็นคำพูดที่ขัดแย้งในตัวเอง
ความสุขจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อสิ้นสุดความต้องการ



ชีวิต

เปรียบเสมือนการปีนเขาที่มีพื้นเป็นดินโคลน
โดยมีสัมภาระหนักแหว่อดีตและอนาคตตกกับอยู่บนบ่า



อย่าเพิ่งโทษ วัชพืชในตัวเรานักเลย

ความเรียบง่ายได้หมายความว่าสูญเสีย
เมื่อใช้ชีวิตเรียบง่าย เราได้อะไรมากมายนัก





ความเจ็บปวดเปรียบเสมือนฤดูหนาว
ก่อนการมาถึงของฤดูใบไม้ผลิ

ความหวาดกลัวทั้งหลายล้วนเกี่ยวกับการสูญเสีย
สิ่งที่เราครอบครอง สิ่งที่เรายึดติด



สายสัมพันธ์ที่ประเสริฐสุด
คือ สายสัมพันธ์กับความสงบ



รักแท้ปราศจากซึ่งความเห็นแก่ตัว



บรรยากาศที่สำคัญที่สุดคือความเมตตา

ชีวิตไม่ใช่เรื่องของคุณหรือเรื่องของฉัน แต่เป็นเรื่องของเรา



จงชื่นชมความไม่แน่นอนของชีวิต



ความอยากได้ใคร่ดี
ทำให้การรับรู้บิดเบือนจากความจริง



คุณไม่ต้องพยายามทำตัวให้ประสบความสำเร็จและไร้ที่ติเลย
ความรักไม่มองหาความสมบูรณ์แบบ





ความทรงจำเหมือนโครงกระดูกแห่งอดีต
อย่าชวนโล่งศพไว้กับคอตัวเองเลย

อย่ามัวนั่งคิดปรัชญาชีวิตอยู่เลย
ปล่อยหัวใจไปสัมผัสชีวิตจริงดีกว่า



A photograph of a calm pond reflecting the sky and surrounding trees. The water is dark and still, acting as a perfect mirror for the bright blue sky and the lush green foliage of the trees that line the banks. In the center of the reflection, a small, dark silhouette of a bird is captured in mid-flight, its wings spread. The overall atmosphere is peaceful and contemplative, with soft sunlight filtering through the leaves, creating a dappled light effect on the water's surface.

มายาคือความเท็จ
อย่าใช้ชีวิตอยู่ในสิ่งลวง

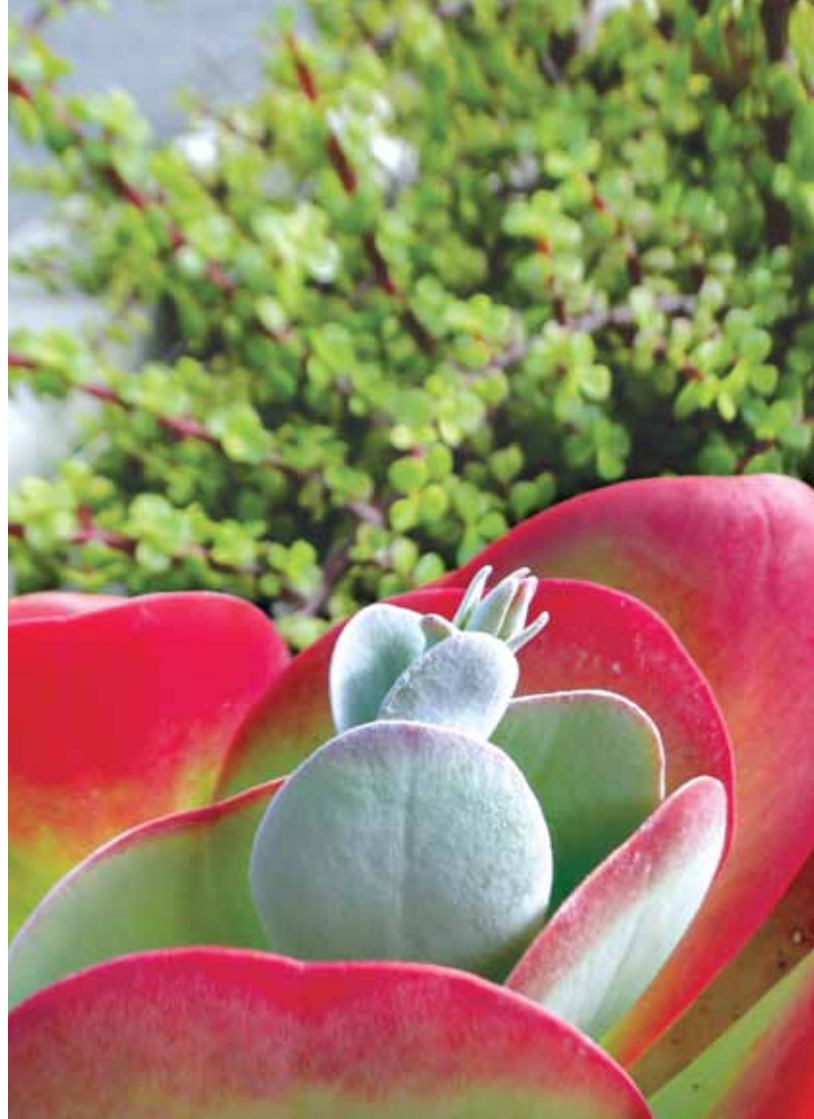
ชีวิตคือการกลืนกลายของเหตุการณ์ที่คาดไม่ถึง





อย่าปล่อยให้ใครหรือสิ่งใด
มากำหนดความสุขของเรา

ปัจจุบัน คือจุดที่เราสร้างอนาคต

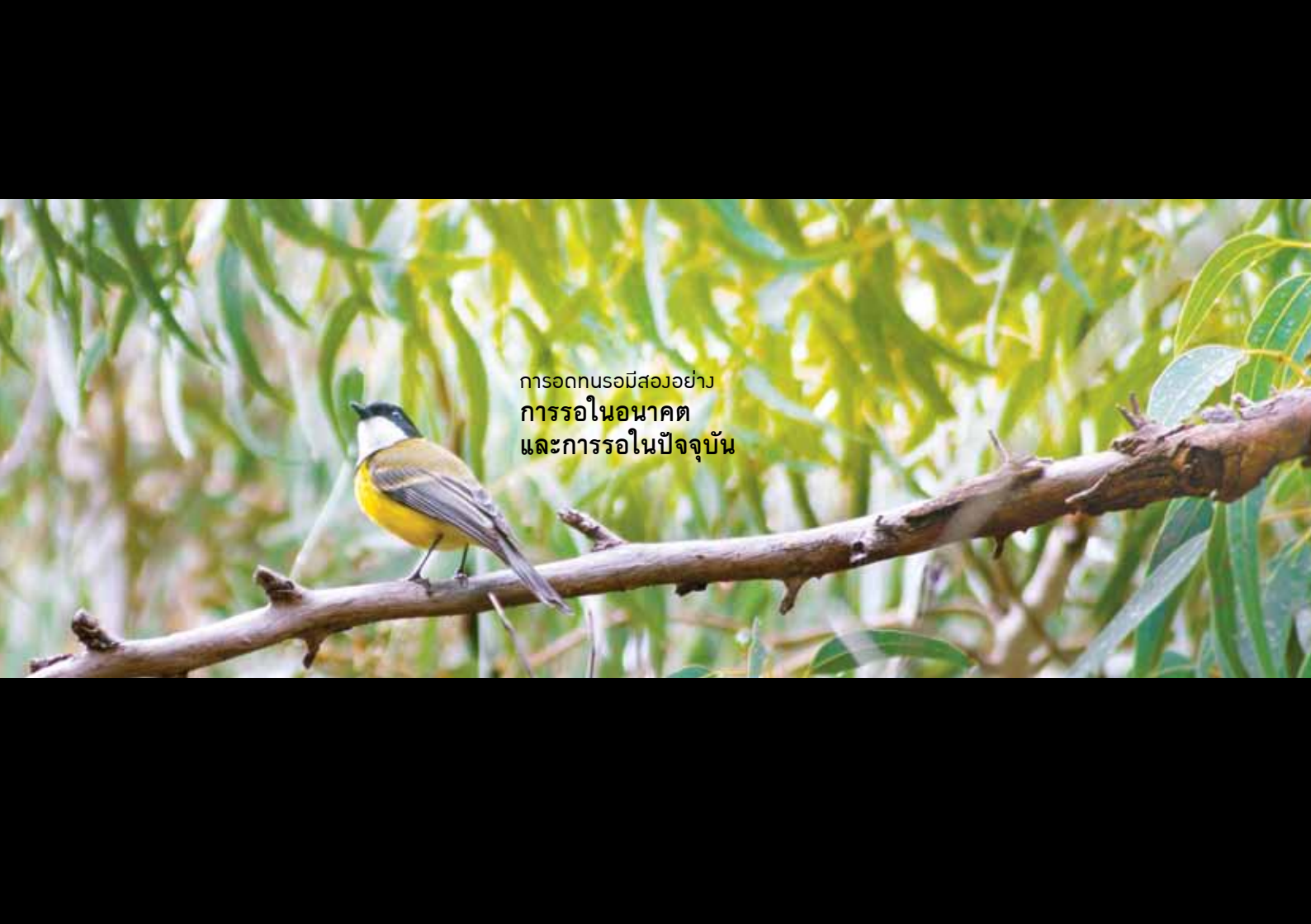


เราไม่อาจเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ได้
แต่เราสามารถเปลี่ยนมุมมองของเราที่มีต่อโลกได้



จงมีความสุขเมื่ออยู่กับตัวเอง
แล้วคุณจะมีสุขเมื่ออยู่กับผู้อื่น



A small bird with a black head, white throat, and yellow body is perched on a brown branch. The background is a dense, out-of-focus green foliage.

การอดทนรอมีสองอย่าง
การรอในอนาคต
และการรอในปัจจุบัน

เส้นทางแห่งการพัฒนาจิต

คือการพัฒนาความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
ได้มากขึ้นทุกขณะ





เมื่อเราเจ็บ เราจะรู้ว่า ครึ่งหน้า
เราจะรักอย่างสุขุมและลึกซึ้งยิ่งขึ้นได้อย่างไร



รักทั้งหมดของชีวิต

รวมทั้งสิ่งที่ไม่น่าพิศมัย เพราะยังใจ ๆ นี่ก็คือชีวิตของคุณ!

ยี่งกคุณเขือกเขินเท่าไร คุณยิ่งปล่อยวางเท่านั้น





รักแท้ไม่มีขอบเขต
รักแท้จะยอมรับและโอบกอดทุกสิ่งทุกอย่าง

ปัญญาญาณไม่ได้มีไว้เพื่อโต้แย้งกับเพื่อน
วิจาร์ณญาณคือสิ่งที่หยุดเราจากการโต้เถียง





การกล้าแสดงออก หมายถึง
การกล้ายืนหยัดเพื่อ “เรา” ไม่ใช่เพียงเพื่อตนเอง

A close-up photograph of two bright pink flowers with yellow centers, surrounded by lush green, rounded leaves. The text is overlaid on the left side of the image.

รับรู้และเห็นค่าคุณลักษณะที่ดีงามของตัวคุณ
แล้วคุณลักษณะเหล่านั้นจะงอกงาม



การลงโทษ คือสิ่งที่กระตุ้นความจริงใจให้มาลงใต้ดิน

การให้อภัย

คือสิ่งที่ผลักดันความริ้งให้โผล่พ้น

ขึ้นมาจากใต้พื้น



ความเจ็บปวดเป็นความรู้สึกเฉพาะตัว
ที่ใครอื่นไม่อาจประเมินได้



อดีตคือเรือนจำที่ประตูเปิดอยู่
โดยคุณจะก้าวเดินออกมาเมื่อใดก็ได้





อาทิตย์อัสดงจะงดงามได้ก็ต่อเมื่อมีรอยดำหมึบนท้องฟ้า เมฆหรือฝุ่นละออง
ความบกพร่องคือองค์ประกอบสำคัญของความงาม



โอบรับชีวิตในป่าทุบัน
หากชีวิตไร้ نرمย์ ก็จงยินดี
หากไม่ไร้ نرمย์ ก็ให้เรียนรู้จากชีวิต





ปัญหาของความปรารถนาก็คือ
เมื่อได้เริ่มแล้ว อะไรๆ ก็ไม่เคยพอ



รักทุกสิ่งทุกอย่างตามที่เป็นอยู่
และความรักของคุณจะเหมือนแสงอาทิตย์ที่สาดประกายในส่วนอันจะทำให้ดอกไม้เติบโตงดงาม

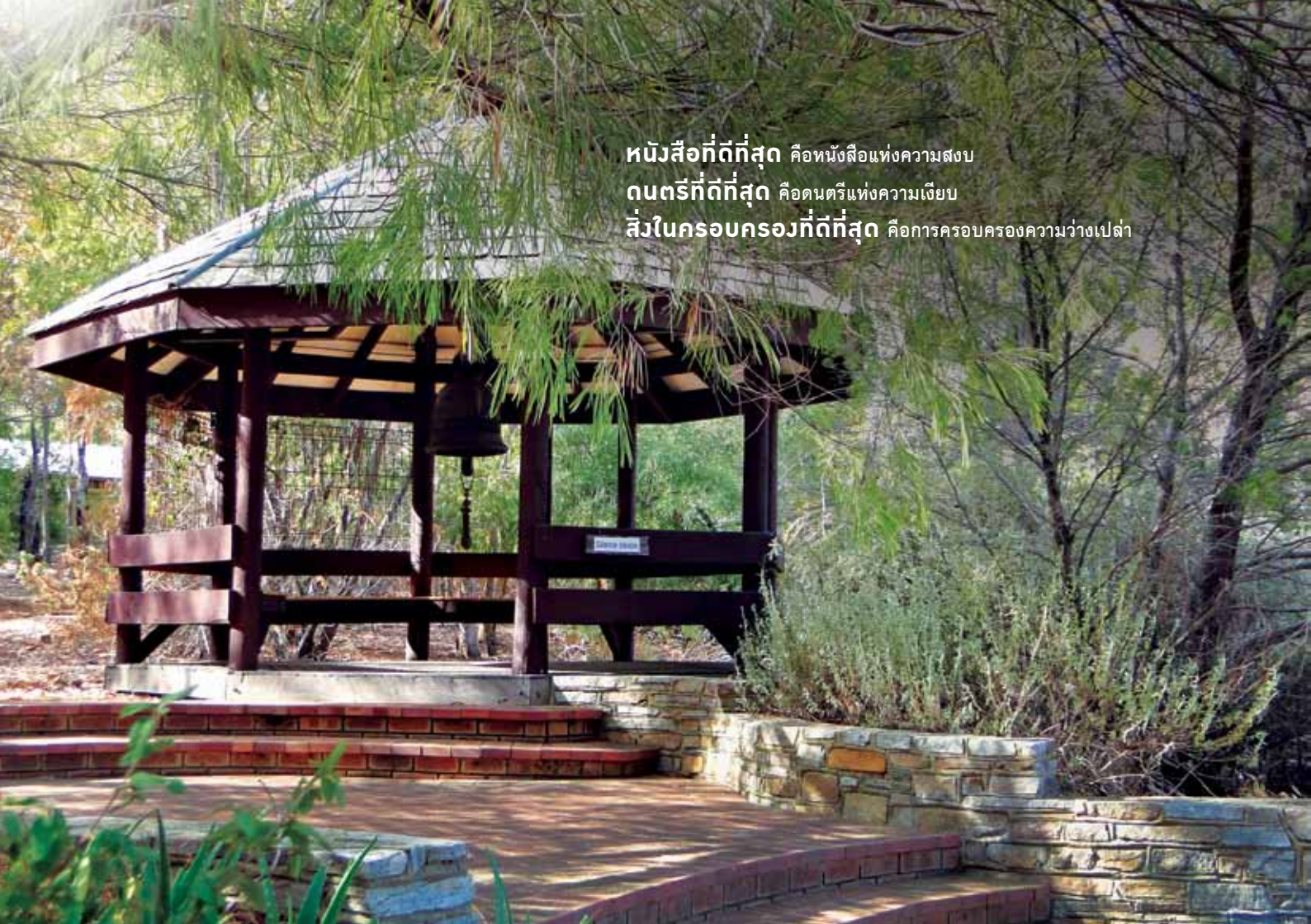
ในการสื่อสารที่ดี เราต้องหัดฟัง
เราจะเข้าใจต่อเมื่อเราฟังเท่านั้น



จามมีใจเหมือนห้อยบุบวบ

เมื่อมีสิ่งใดมากระทบ สิ่งนั้นก็จะเกาะติดอยู่กับผนัง
และไม่สะท้อนกลับไป





หนังสือที่ดีที่สุด คือหนังสือแห่งความสงบ
ดนตรีที่ดีที่สุด คือดนตรีแห่งความเงียบ
สิ่งในครอบครองที่ดีที่สุด คือการครอบครองความว่างเปล่า



ไม่มีผู้ใดส่งคุณ ขึ้นสวรรค์ หรือ ลงนรก ได้ นอกจากตัวคุณเอง

หัวใจที่บอบช้ำของเราก็คือเหมือนดอกไม้ตูมที่พร้อมจะผลิ
เมื่อดอกตูมผลิบาน ก็คือกำเนิดดอกไม้งาม





ความรักนั้นไม่มีค่าใช้จ่าย
ความห่วงใยไม่มีค่าใช้จ่าย
ความเมตตาที่ไม่มีค่าใช้จ่าย
จงใจกว้างกับสิ่งเหล่านี้

อย่าดูแคลนพลังแห่งเมตตา



คุณมีทางเลือกเสมอ
จะโกรธหรือปล่อยวาง



A photograph of a large, hollowed-out tree trunk in a forest. The tree trunk is thick and has a large, dark, irregular hole in its side. The bark is rough and textured, with some areas showing signs of decay or peeling. Sunlight filters through the leaves, creating dappled light on the tree and the surrounding green grass. The background is filled with more trees and foliage, suggesting a dense forest.

ยี่งกุลพยายามควบคุมทุกสิ่งมากเท่าไร
อึดตายิ่งมากขึ้นเท่านั้น



ความปรารถนาในวัตถุ
ไม่มีรู้จบ



ชีวิตน่าเบื่อเมื่อคุณปล่อยให้มันน่าเบื่อ

A photograph of a construction site in a wooded area. On the left, there is a large stack of grey corrugated metal sheets. In the center, several stacks of bricks are visible: a tall stack of light-colored bricks, a stack of red bricks, and a stack of white bricks. To the right, there are more stacks of light-colored bricks and some large, rectangular concrete blocks. The ground is covered with dry leaves and grass. In the background, there are many trees with thin trunks. The text is overlaid on the lower part of the image.

บางครั้ง บางสิ่งก็ต้องพังทลาย
ก่อนที่เราจะสร้างใหม่ได้



กำเนิดของความงาม
มักตามหลังความยากลำบากหรือความเจ็บปวดเสมอ

เมตตา คือคุณแห่งความรุ่งเรือง





อย่ามัวคิดถึงของขวัญที่ได้รับ
แต่มุ่งถึงความรักความอาทรที่มากับของขวัญชิ้นนั้น



ทำใจสบายๆ กับข้อบกพร่องต่างๆ

A close-up photograph of several small, orange, gilled mushrooms growing from a bed of vibrant green moss. The mushrooms have a slightly flattened, umbrella-like shape. The background is softly blurred, showing more moss and some thin, light-colored twigs.

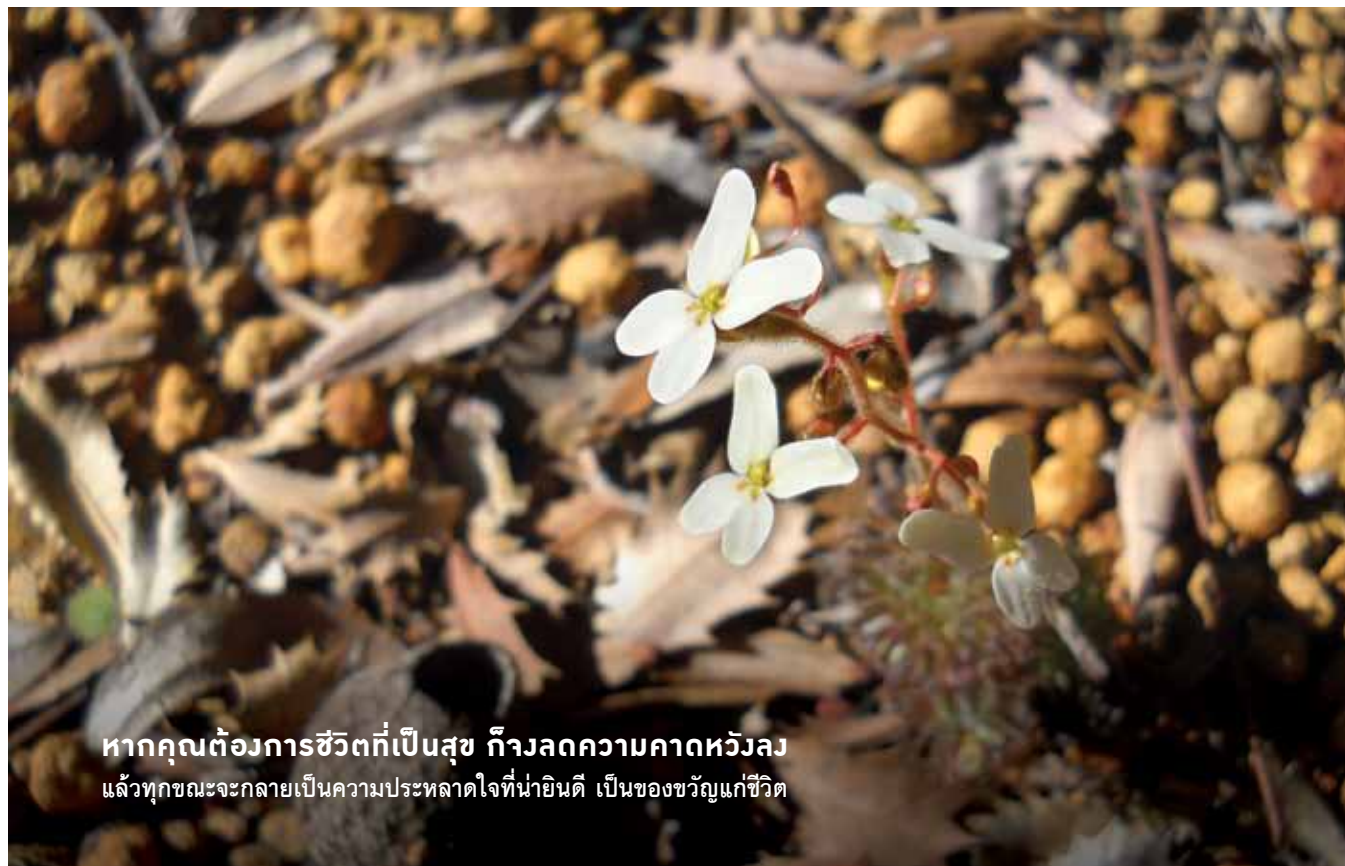
หากคุณพยายามกำจัดสิ่งที่คุณไม่ชอบใจ
ชีวิตก็มีแต่ความลำบาก

ความทุกข์คือการเรียกร้องในสิ่งที่คุณไม่ได้





ความสุขคือช่วงเวลาสั้นๆระหว่างสองช่วงเวลาแห่งความทุกข์
ความทุกข์ทั้งหลายจะมาน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับความสุขที่เราสูญเสียไป



หากคุณต้องการชีวิตที่เป็นสุข ก็จงลดความคาดหวังลง
แล้วทุกขณะจะกลายเป็นความประหลาดใจที่น่ายินดี เป็นของขวัญแก่ชีวิต

ทุกครั้งที่คุณนึกถึงการขี่เฮอร์คิวลีส
ก็เท่ากับเขาขี่เฮอร์คิวลีสอีกครั้งหนึ่ง



อย่าปล่อยให้การเรียนรู้ของเรา**มาขวางทางแห่งความจริง**





เรายอมทนเจ็บปวด

ดีกว่ายอมปล่อยการยึดมั่นในความคิดของเรา

ไม่สำคัญว่าเรามีอะไร ที่สำคัญคือ
เราพยายามทำอะไรกับสิ่งที่มี





เมื่อหยุดคร่ำครวญ
ความทุกข์ก็ยุติ

ความเจ็บปวดและความเกลียดชังมีอยู่ในอดีต ความกลัวมีอยู่ในอนาคต
ความรักและสันติมีอยู่ในปัจจุบัน





เมื่อเรากอยจับผิดและมักวิจารณ์ เรากำลังทำลายความรัก

อย่าปล่อยให้ความกลัวของคนอื่น
มากำหนดความเป็นตัวคุณ





เมื่อคุณปล่อยวางความชอบและความไม่ชอบได้
เมื่อนั้นคุณสามารถเชื่อในสิ่งที่คุณเห็นและสิ่งที่คุณคิดได้

หนทางเดียวที่จะเพิ่มความสุขได้
คือการเรียนรู้ที่จะชื่นชมและเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่



ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลก
เราทุกคนมีเสรีภาพในการเลือกที่จะเป็นสุข



A young deer with brown fur and small antlers is standing in a lush green field. It is positioned next to a large, textured tree trunk on the left side of the frame. The background is filled with more trees and foliage, creating a natural, forest-like setting. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

ความคาดหวัง

คือปัญหาใหญ่ที่สุดประการหนึ่งของชีวิตมนุษย์เรา

A close-up photograph of a red kangaroo paw flower. The flower has a green, hairy, and pointed bract that is partially open, revealing several bright yellow stamens. The background is blurred, showing other red flowers and green foliage.

ความรักไม่ใช่เพียงชอบใครคนหนึ่ง
ความรักคือการโอบกอดยอมรับสิ่งที่แม้บางครั้งเราจะไม่ชอบก็ตาม



เรามักจะเก่งมากในการคบหาเป็นเพื่อนกับคนอื่น
แต่ไม่ค่อยถนัดนักในการเป็นเพื่อนกับตนเอง

A small, vibrant green bird with a distinctive white ring around its eye is perched amidst a dense thicket of dry, brown branches. The branches are covered with numerous small, delicate, light-colored flowers, creating a complex, textured background. The bird is positioned slightly to the left of the center, facing left. The overall scene is a close-up, focusing on the bird and the intricate details of the surrounding vegetation.

ความกลัวที่แท้จริงคือ
ความกลัวการสูญเสียความเป็นตัวตน

เราวิจารณ์คนอื่นในสิ่งที่เราไม่ชอบในตัวเราเอง
เราโอนข้อบกพร่องของตนเองไปให้คนอื่น



ถ้าคุณไม่เคยหนาว
คุณจะไม่รู้สึกถึงความจำเป็นที่จะให้ความอบอุ่นแก่ผู้อื่น



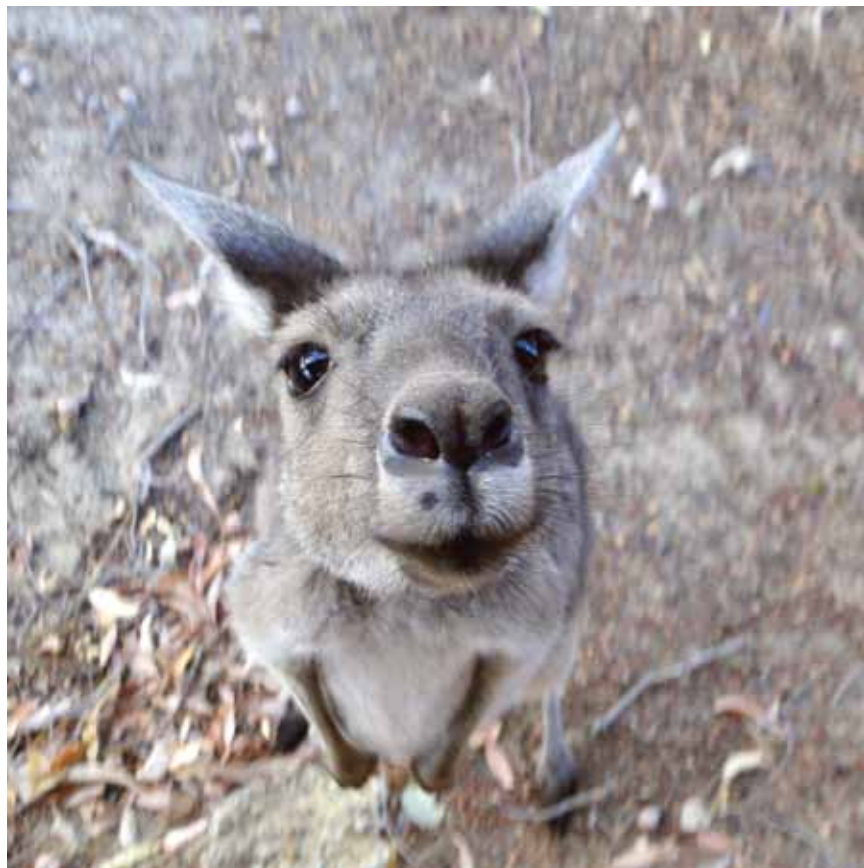
จพวิชีวิต จงฟังความสุขสงบในหัวใจคุณ





อย่าปล่อยให้ใคร มาตัดสินคุณ

ยิ้มตอบเหมือนคนซื้อบ๊อ
ดีกว่าโกรธเขากลับ



A small bird with brown and white vertical stripes on its body is perched on a thin, light-colored tree branch. The bird is facing right, with its head slightly turned. The background is a clear, bright blue sky. The top of the image shows the dark, leafy canopy of a tree, with some leaves catching the light. The overall scene is peaceful and natural.

สร้างอนาคตที่สวยงามด้วยการทำนุบำรุงปัจจุบัน
ดีกว่าทำลายอนาคตด้วยการเฝ้าจำแต่เรื่องปวดร้าวในอดีต

อย่ามองคนอื่นว่าไร้คุณค่า
อย่าเป็นหน้ากับคุณค่าของตนเอง





ความสุขที่แก้กั้มวลล้นอยู่ใน ปัจจุบันนี้เท่านั้น



ชีวิตเหมือนภาพลวงตา

เรามักจินตนาการความหมายเกินไปจากสิ่งที่จริง

ปัญญาไม่ได้มาจากความครุ่นคิด ปัญญาเกิดจากความเมียบสบ



ประวัติพระอาจารย์พรหม

พระอาจารย์พรหมวังโส หรือที่รู้จักกันในต่างประเทศในนาม “อาจารย์พรหม (Ajahn Brahm)” เกิดและโตในกรุงลอนดอน และจบการศึกษาสาขาฟิสิกส์เชิงทฤษฎีจากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ พระอาจารย์พรหมอุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่ออายุได้ 23 ปี ในวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2517 และรับการฝึกอบรมในสายวัดป่าของพระอาจารย์ชาเป็นเวลา 9 ปี

ในปี พ.ศ. 2526 พระอาจารย์ชาสั่งให้พระอาจารย์พรหมไปออสเตรเลียเพื่อช่วยสร้างวัดที่เมืองเพิร์ธ ปัจจุบัน พระอาจารย์พรหมเป็นเจ้าของวัดโพธิญาณในเมืองเซอร์เพนไทน์ (ห่างจากเมืองเพิร์ธประมาณ 1 ชั่วโมง)

ในปี พ.ศ. 2548 พระอาจารย์พรหมเริ่มโครงการก่อสร้างศูนย์ปฏิบัติสมาธิเพื่อเป็นสถานฝึกอบรมการทำสมาธิให้แก่ญาติโยมภายในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติสมาธิสวนป่าเจริญญาณ (Jhana Grove Meditation Centre) มีพิธีเปิดเมื่อเดือนเมษายน พ.ศ. 2552 ปัจจุบัน มีการจัดโครงการอบรมปฏิบัติธรรมที่สวนป่าเจริญญาณปีละหลายครั้ง



A photograph of a sunset or sunrise. The sun is a bright, glowing orb positioned low on the horizon, partially obscured by the silhouettes of bare, gnarled trees. The sky transitions from a deep blue at the top to a warm orange and yellow near the horizon. The foreground is dark, with the intricate branches of trees creating a complex silhouette pattern against the bright sky.

ธรรมทานมีค่าเหนือกว่าการให้ของขวัญใดๆ ทั้งปวง
~ พระพุทธพจน์ ~