พระอาจารย์พรหม

เจริญใจ เจริญธรรม

คติชีวิตและคติธรรมจากเพิร์ธ

แรงบันดาลใจเติมแต้มความงามให้โลกเรา

พระอาจารย์พรหม

พระอาจารย์พรหม

เจริญใจ เจริญธรรม

คติชีวิตและคติธรรมจากเพิร์ธ

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-ไม่ใช้เพื่อการค้า 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 คำสอนของพระอาจารย์พรหมและวัดโพธิญาณเป็นกระจกสะท้อนซึ่งกันและกัน ซึ่งไม่ใช่เรื่องบังเอิญเลย เพราะพระอาจารย์พรหมเป็นพลังขับเคลื่อนหลักของการสร้างสถานที่สำหรับการพัฒนาจิตใจแห่งนี้

หนังสือเล่มนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเชิดชูคำสอนอันเป็นมรดกของพระอาจารย์พรหมที่ยังคงวัฒนาการไปอย่างต่อเนื่อง รูปภาพและคำสอนในหนังสือเล่มนี้ต่างร่วมเติมเต็มภาพแห่งผลงานเผยแผ่ธรรมะที่พิเศษยิ่งของพระอาจารย์พรหม

ขอให้ทุกท่านเพลิดเพลินกับหนังสือที่จัดทำขึ้นเพื่อแสดงกตัญญุตาต่อพระอาจารย์พรหม เนื่องในวาระครบรอบ 40 ปีแห่งการบวชเป็นพระภิกษุของพระอาจารย์เล่มนี้

ด้วยความเคารพและความซาบซึ้งในพระคุณต่อพระอาจารย์พรหมเป็นอย่างยิ่ง

อาจารย์พรหมลี (ในนามของทุกคนที่ร่วมแรงร่วมใจผลิตหนังสือเล่มนี้)
เพิร์ธ มิถุนายน 2557

BODHINYANA

ประตูหัวใจของฉันเปิดกว้างให้คุณเสมอ

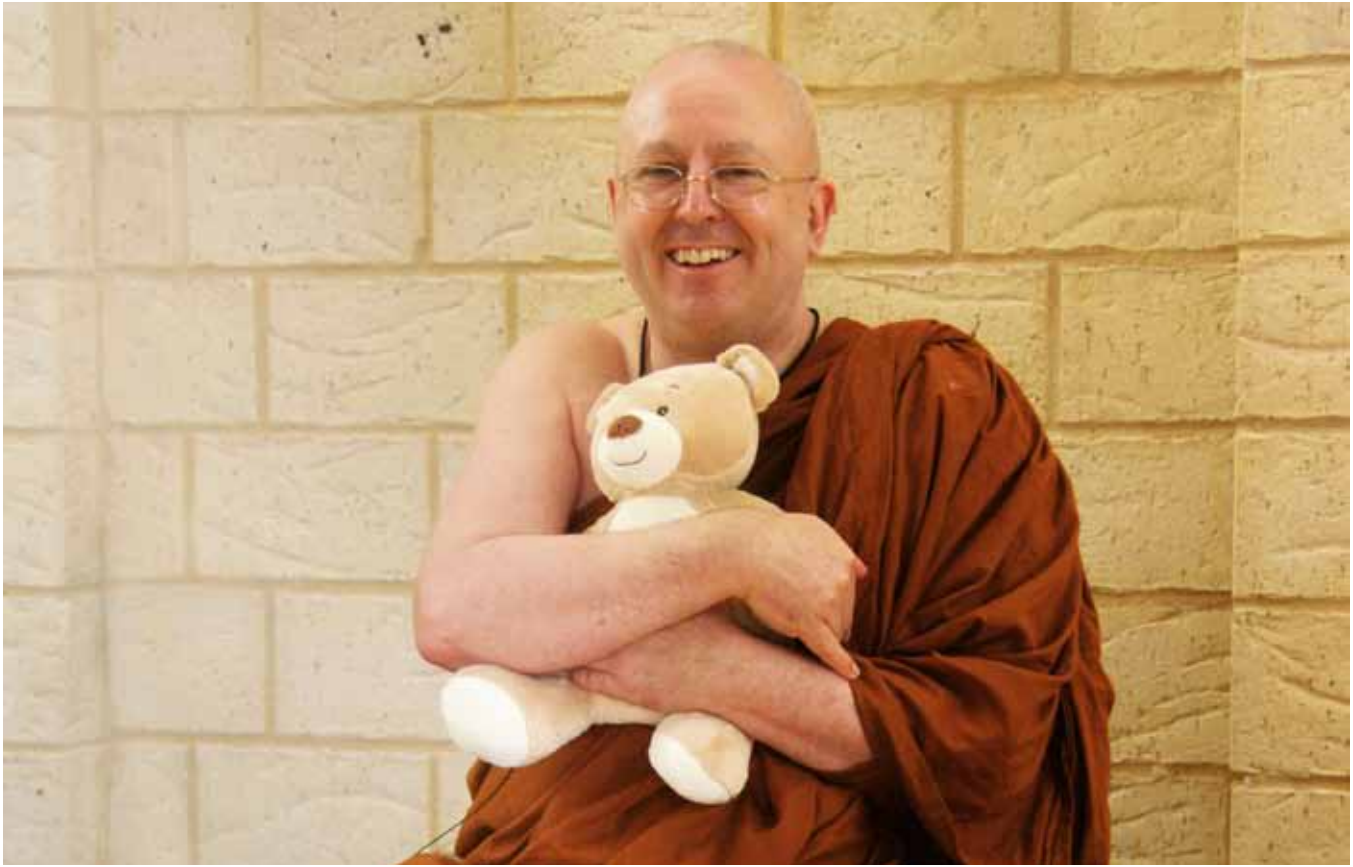
ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร ไม่ว่าคุณเคยทำอะไร

ความรักของฉันที่มีต่อคุณปราศจากเงื่อนไขใดๆ

ประตูสู่ความสุข **ไม่เรียกเก็บค่าผ่านทาง**

วิธีที่ดีที่สุดที่ลูกศิษย์จะตอบแทนพระคุณของอาจารย์คือ

การใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เปี่ยมด้วยความดีงามและเมตตา



นี่แหละดีพอแล้ว

พวกเราล้วนแต่เป็นของมีตำหนิเหมือนกิ่งไม้ที่คดงอ
และนั่นแหละที่ทำให้พวกเราทุกคนงดงาม

คุณไม่มีวันแก้ไขอดีตได้ เพราะ
อดีตผ่านไปแล้วตลอดกาล

ความโศกเศร้า ความยากลำบาก และความเจ็บปวด
ย้อนกลับมาหาเราอยู่เนืองๆ
เพื่อให้เราได้เรียนรู้และเข้าใจ

ความกลัวเป็นเหตุแห่ง**ความคิดเชิงลบ**

เมื่อน้ำตาเหือดแห้งและเมื่อหัวใจสมานดีแล้ว

เราจะฉลาดสุขุมยิ่งขึ้น เห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์มากขึ้น
และน่าชื่นชมยิ่งกว่าเดิม

จะมีสวนดอกไม้งามไปเพื่ออะไร
หากหัวใจมีแต่ความเกรี้ยวกราดและโหดร้าย

ความคิดเป็นเพียงเงาพร่าแห่งความจริง
เราต่างมองอดีตผ่านแก้วตาที่ผิดเพี้ยน

เชื้อเพลิงแห่งความไม่พอใจคือ
การที่เราคิดว่าความสุขนั้นรอเราอยู่ที่อื่น

ทุกครั้งที่เราคิด เราไม่เห็น
เรามองผ่านความเป็นจริง

ความริษยา คือการเห็นเพียงด้านเดียวของคนที่เราอยากเป็นเหมือน

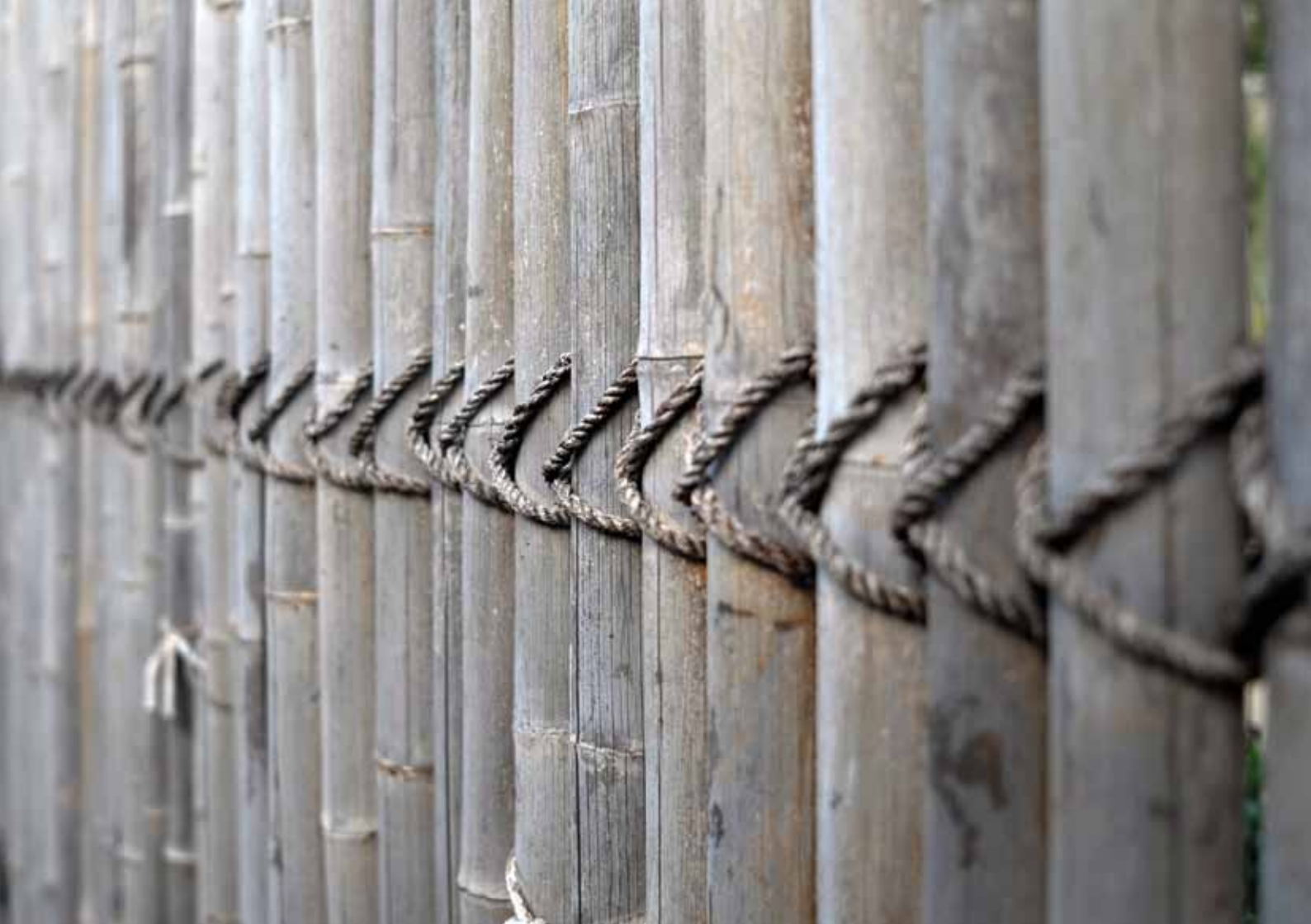
“ฉันต้องการความสงบสุข” เป็นคำพูดที่ขัดแย้งในตัวเอง

ความสงบสุขจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อสิ้นสุดความต้องการ

ชีวิต

เปรียบเสมือนการปีนเขาที่มีพื้นเป็นดินโคลน
โดยมีสัมภาระหนักแห่งอดีตและอนาคตกดทับอยู่บนบ่า

อย่าเพ่งโทษวัชพืชในตัวเรานักเลย

ความเรียบง่ายมิได้หมายความถึงการสูญเสีย
เมื่อใช้ชีวิตเรียบง่าย เราได้อะไรมากมายนัก

ความเจ็บปวดเปรียบเสมือนฤดูหนาว
ก่อนการมาถึงของฤดูใบไม้ผลิ

ความหวาดกลัวทั้งหลายล้วนเกี่ยวกับการสูญเสีย

สิ่งที่เราครอบครอง สิ่งที่เรายึดติด

สายสัมพันธ์ที่ประเสริฐสุด
คือ สายสัมพันธ์กับความสงบ

รักแท้ปราศจากซึ่งความเห็นแก่ตัว

มรรยาทที่สำคัญที่สุดคือ **ความเมตตา**

ชีวิตไม่ใช่เรื่องของคุณหรือเรื่องของฉันแต่เป็นเรื่องของเรา

จงชื่นชมความไม่แน่นอนของชีวิต

ความอยากได้ใคร่ดี
ทำให้การรับรู้ **บิดเบือน** จากความจริง

คุณไม่ต้องพยายามทำตัวให้ประสบความสำเร็จและไร้ที่ติเลย
ความรักไม่ร้องหาความสมบูรณ์แบบ

ความทรงจำเหมือนโครงกระดูกแห่งอดีต
อย่าแขวนโลงศพไว้กับคอตัวเองเลย

อย่ามัวนั่งคิดปรัชญาชีวิตอยู่เลย

ปล่อยหัวใจไปสัมผัสชีวิตจริงดีกว่า

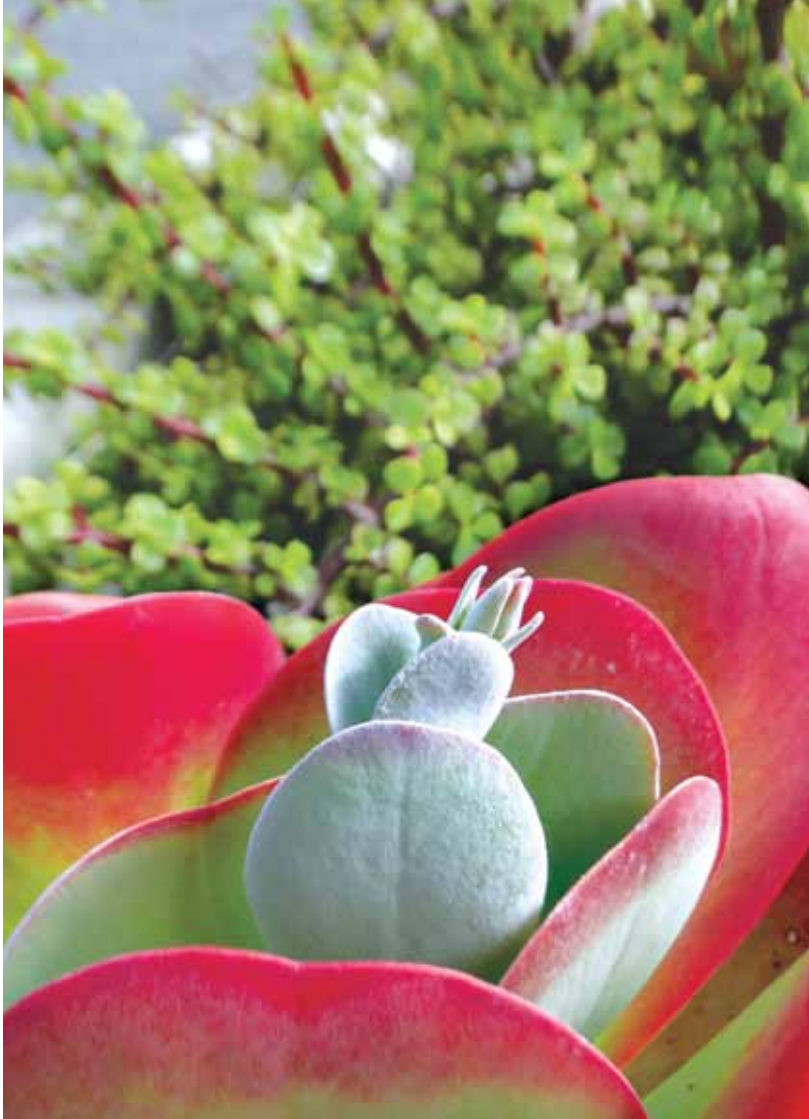
มายาคือความเท็จ

อย่าใช้ชีวิตอยู่ในสิ่งลวง

ชีวิตคือการคลี่คลายของเหตุการณ์ที่คาดไม่ถึง

อย่าปล่อยให้ใครหรือสิ่งใด
มากำหนดความสุขของเรา

ปัจจุบัน คือจุดที่เราสร้างอนาคต



เราไม่อาจเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ได้
แต่เราสามารถเปลี่ยนมุมมองของเราที่มีต่อโลกได้

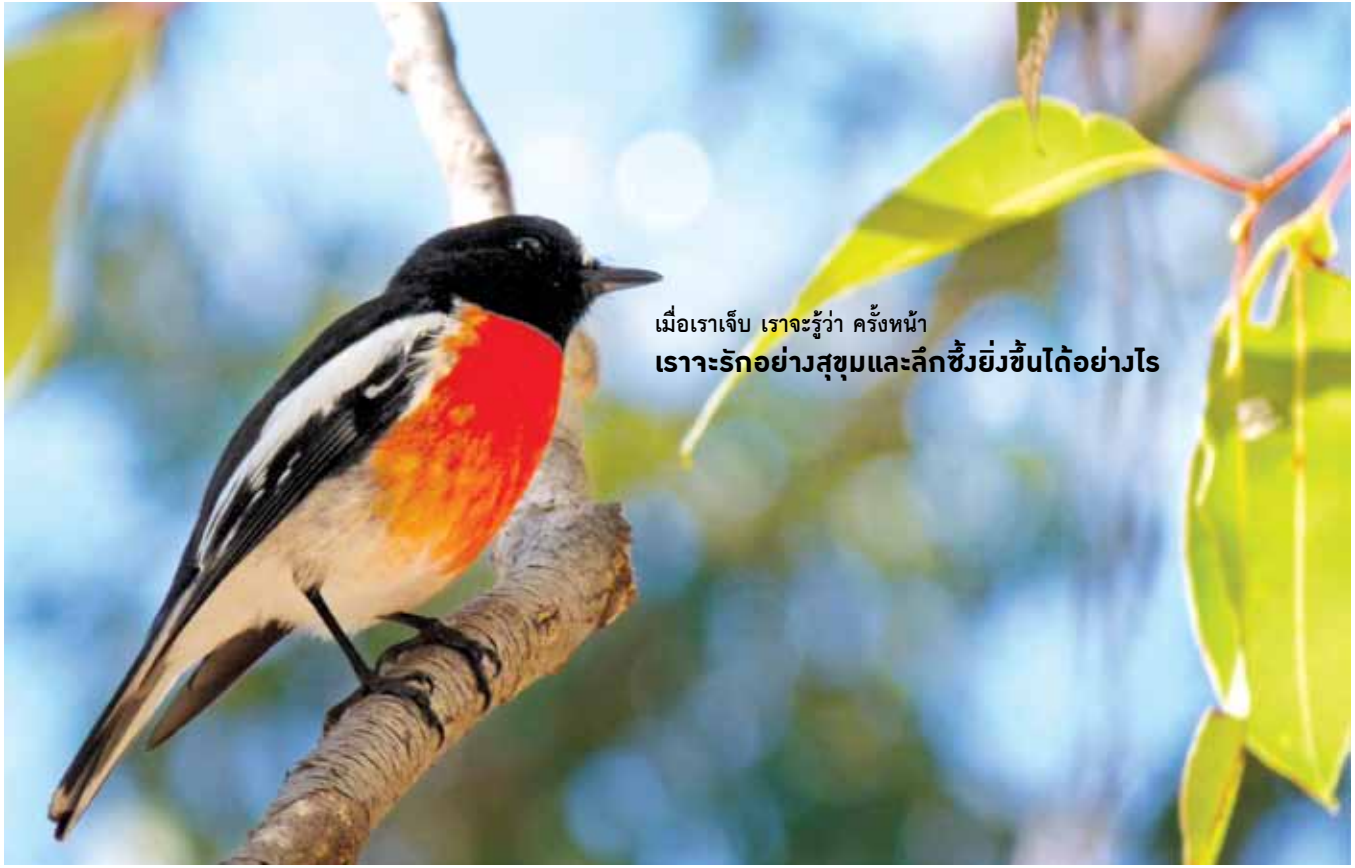
จงมีความสุขเมื่ออยู่กับตัวเอง
แล้วคุณจะมีความสุขเมื่ออยู่กับผู้อื่น

การอดทนรอมีสองอย่าง

การรอในอนาคต

และการรอในปัจจุบัน

เส้นทางแห่งการพัฒนาจิต
คือการพัฒนาความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
ได้มากขึ้นทุกขณะ


เมื่อเราเจ็บ เราจะรู้ว่า ครั้งหน้า
เราจะรักอย่างสุขุมและลึกซึ้งยิ่งขึ้นได้อย่างไร

รักทั้งหมดของชีวิต

รวมทั้งสิ่งที่ไม่น่าพิสมัย เพราะยังไง ๆ นี่ก็คือชีวิตของคุณ!

ยิ่งคุณเยือกเย็นเท่าไร คุณยิ่งปล่อยวางเท่านั้น

รักแท้ไม่มีขอบเขต
รักแท้จะยอมรับและโอบกอดทุกสิ่งทุกอย่าง

ปัญญาญาณไม่ได้มีไว้เพื่อโต้แย้งกับเพื่อน

วิจารณญาณคือสิ่งที่หยุดเราจากการโต้เถียง

การกล้าแสดงออก หมายถึง
การกล้ายืนหยัดเพื่อ “เรา” ไม่ใช่เพียงเพื่อตนเอง

รับรู้และเห็นค่าคุณลักษณะที่ดีงามของตัวคุณ
แล้วคุณลักษณะเหล่านั้นจะงอกงาม

การลงโทษ คือสิ่งที่กดดันความจริงให้จมลงใต้ดิน

การให้อภัย
คือสิ่งที่ผลักดันความจริงให้โผล่พ้น ขึ้นมาจากใต้พื้น

ความเจ็บปวดเป็นความรู้สึกเฉพาะตัว
ที่ใครอื่นไม่อาจประเมินได้

อดีตคือเรือนจำที่ประตูเปิดอยู่
โดยคุณจะก้าวเดินออกมาเมื่อใดก็ได้

อาทิตย์อัสดงจะงดงามได้ก็ต่อเมื่อมีรอยตำหนิบนท้องฟ้า เมฆหรือฝุ่นละออง
ความบกพร่องคือองค์ประกอบสำคัญของความงาม

โอบรับชีวิตในปัจจุบัน
หากชีวิตรื่นรมย์ ก็จงยินดี
หากไม่รื่นรมย์ ก็ให้เรียนรู้จากชีวิต

ปัญหาของความปรารถนาก็คือ
เมื่อได้เริ่มแล้ว อะไรๆ ก็ไม่เคยพอ

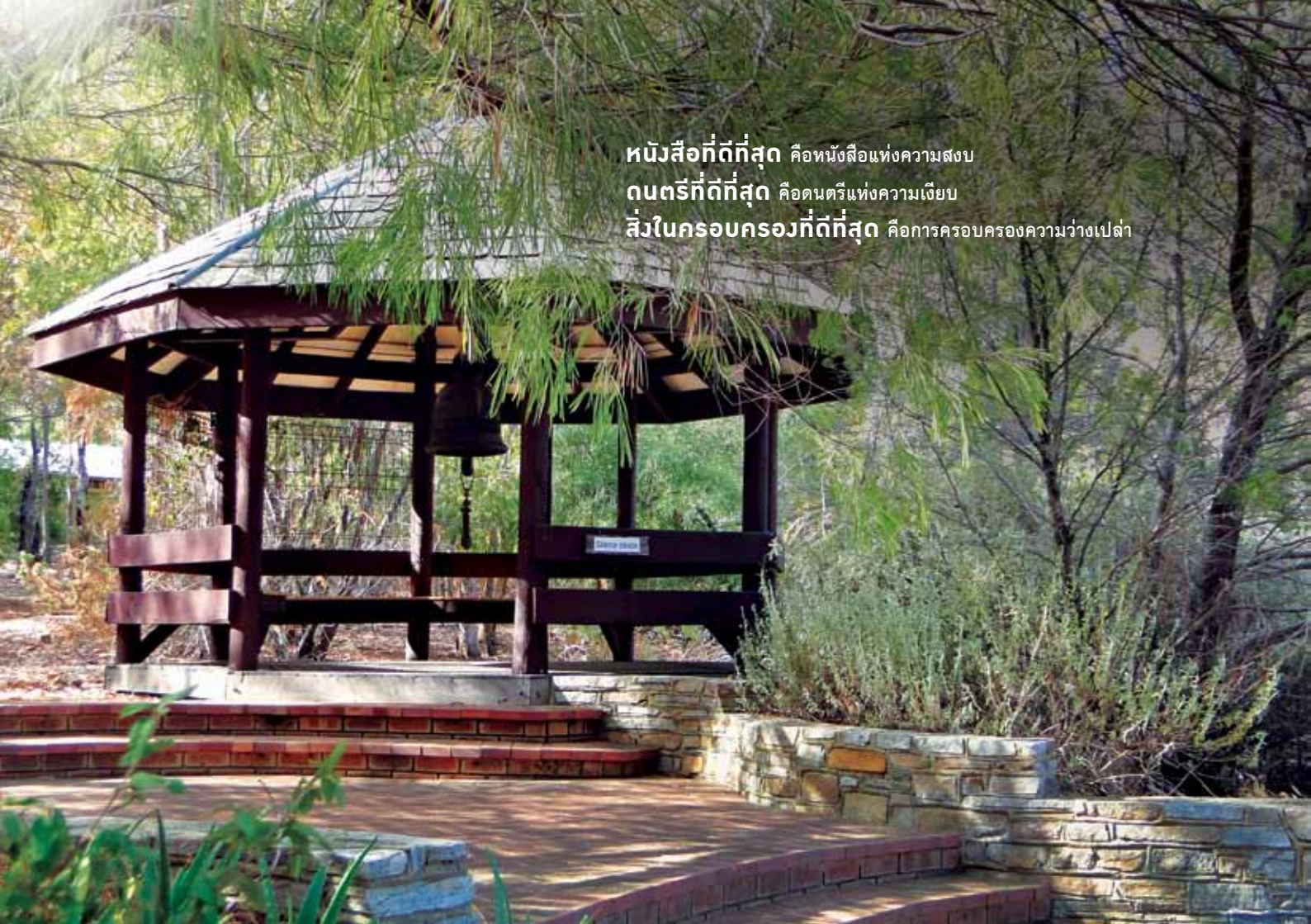
รักทุกสิ่งทุกอย่างตามที่เป็นอยู่

และความรักของคุณจะเสมือนแสงอาทิตย์ที่สาดประกายในสวนอันจะทำนุบำรุงให้ดอกไม้เติบโตงดงาม

ในการสื่อสารที่ดี เราต้องหัดฟัง
เราจะเข้าใจต่อเมื่อเราฟังเท่านั้น

จงมีใจเหมือนห้องบุนวม

เมื่อมีสิ่งใดมากระทบ สิ่งนั้นก็จะเกาะติดอยู่กับผนัง
และไม่สะท้อนกลับไป



หนังสือที่ดีที่สุด คือหนังสือแห่งความสงบ
ดนตรีที่ดีที่สุด คือดนตรีแห่งความเงียบ
สิ่งในครอบครองที่ดีที่สุด คือการครอบครองความว่างเปล่า

ไม่มีผู้ใดส่งคุณ ขึ้นสวรรค์ หรือ ลงนรก ได้ นอกจากตัวคุณเอง

หัวใจที่บอบช้ำของเราก็เหมือนดอกไม้ตูมที่พร้อมจะผลิ
เมื่อดอกตูมผลิบาน ก็คือกำเนิดดอกไม้งาม

ความรักนั้นไม่มีค่าใช้จ่าย
ความห่วงใยไม่มีค่าใช้จ่าย
ความเมตตาก็ไม่มีค่าใช้จ่าย
จงใจกว้างกับสิ่งเหล่านี้

อย่าดูแคลนพลังแห่ง **เมตตา**

คุณมีทางเลือกเสมอ
จะโกรธหรือปล่อยวาง

ยิ่งคุณพยายามควบคุมทุกสิ่งมากเท่าไร

อัตตาก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

ความปรารถนาในวัตถุ
ไม่มีรู้จบ

ชีวิตน่าเบื่อเมื่อคุณปล่อยให้มันน่าเบื่อ

บางครั้ง บางสิ่งก็ต้องพังทลาย
ก่อนที่เราจะสร้างใหม่ได้

กำเนิดของความงาม
มักตามหลังความยากลำบากหรือความเจ็บปวดเสมอ

เมตตา คือกุญแจสู่ความรุ่งเรือง

อย่ามัวคิดถึงของขวัญที่ได้รับ
แต่จงนึกถึงความรักความอาทรที่มากับของขวัญชิ้นนั้น

ทำใจสบายๆ กับข้อบกพร่องต่าง ๆ

หากคุณพยายามกำจัดสิ่งที่คุณไม่ชอบใจ
ชีวิตก็มีแต่ความลำบาก

ความทุกข์คือการเรียกร้องในสิ่งที่โลกให้คุณไม่ได้

ความสุขคือช่องว่างระหว่างสองช่วงเวลาแห่งความทุกข์
ความทุกข์ทั้งหลายจะมากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับความสุขที่เราสูญเสียไป

หากคุณต้องการชีวิตที่เป็นสุข ก็จงลดความคาดหวังลง
แล้วทุกขณะจะกลายเป็นความประหลาดใจที่น่ายินดี เป็นของขวัญแก่ชีวิต

ทุกครั้งที่คุณนึกถึงการข่มเหงครั้งนั้น
ก็เท่ากับเขาข่มเหงคุณอีกครั้งหนึ่ง

อย่าปล่อยให้การเรียนรู้ของเรา**มาขวางทางแห่งความจริง**

เรายอมทนเจ็บปวด
ดีกว่ายอมปล่อยการยึดมั่นในความคิดของเรา

ไม่สำคัญว่าเรามีอะไร ที่สำคัญคือ
เราพยายามทำอย่างไรกับสิ่งที่เรามี

เมื่อหยุดคร่ำครวญ
ความทุกข์ก็ยุติ

ความเจ็บปวดและความเกลียดชังมีอยู่ในอดีต ความกลัวมีอยู่ในอนาคต
ความรักและสันติมีอยู่ในปัจจุบัน

เมื่อเราคอยจับผิดและมักวิจารณ์ เรากำลังทำลายความรัก

อย่าปล่อยให้ความคิดของคนอื่น
มากำหนดความเป็นตัวคุณ

เมื่อคุณปล่อยวางความชอบและความไม่ชอบได้

เมื่อนั้นคุณจะสามารถเชื่อในสิ่งที่คุณเห็นและสิ่งที่คุณคิดได้

หนทางเดียวที่จะเพิ่มความสุขได้
คือการเรียนรู้ที่จะชื่นชมและเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรามีอยู่

ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลก

เราทุกคนมีเสรีภาพในการเลือกที่จะเป็นสุข

ความคาดหวัง

คือปัญหาใหญ่ที่สุดประการหนึ่งของชีวิตมนุษย์เรา

ความรักไม่ใช่เพียงชอบใครคนหนึ่ง
ความรักคือการโอบกอดยอมรับสิ่งที่แม้บางครั้งเราจะไม่ชอบก็ตาม

เรามักจะเก่งมากในการคบหาเป็นเพื่อนกับคนอื่น
แต่ไม่ค่อยถนัดนักในการเป็นเพื่อนกับตนเอง

ความกลัวที่แท้จริงคือ
ความกลัวการสูญเสียความเป็นตัวตน

เราวิจารณ์คนอื่นในสิ่งที่เราไม่ชอบในตัวเราเอง
เราโอนข้อบกพร่องของตนเองไปให้คนอื่น

ถ้าคุณไม่เคยหนาว
คุณจะไม่รู้สึกถึงความจำเป็นที่จะให้ความอบอุ่นแก่ผู้อื่น

จงฟังชีวิต **จงฟังความสุขสงบในหัวใจคุณ**

อย่าปล่อยให้ใคร มาตัดสินคุณ

ยิ้มตอบเหมือนคนซื่อบื้อ
ดีกว่าโกรธเขากลับ

สร้างอนาคตที่สวยงามด้วยการทำนุบำรุงปัจจุบัน
ดีกว่าทำลายอนาคตด้วยการเฝ้าจำแต่เรื่องปวดร้าวในอดีต

อย่ามองคนอื่นว่าไร้คุณค่า
อย่าเมินหน้ากับคุณค่าของตนเอง

ความสุขที่แท้ทั้งมวลล้วนอยู่ใน ปัจจุบันนี้เท่านั้น

ชีวิตเหมือนภาพลวงตา

เรามักจินตนาการความหมายเกินไปจากสิ่งที่เป็นจริง

ปัญญาไม่ได้มาจากความครุ่นคิด **ปัญญาเกิดจากความเงียบสงบ**

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 พระอาจารย์พรหมเป็นเจ้าอาวาสของวัดโพธิญาณในเมืองเซอร์เพนไทน์ (ห่างจากเมืองเพิร์ธประมาณ 1 ชั่วโมง)

ในปี พ.ศ. 2548 พระอาจารย์พรหมเริ่มโครงการก่อสร้างศูนย์ปฏิบัติสมาธิเพื่อเป็นสถานฝึกอบรมการทำสมาธิให้แก่ญาติโยมภายในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติสมาธิสวนป่าเจริญฌาณ (Jhana Grove Meditation Centre) มีพิธีเปิดเมื่อเดือนเมษายน พ.ศ. 2552 ปัจจุบัน มีการจัดโครงการอบรมปฏิบัติธรรมที่สวนป่าเจริญฌาณปีละหลายครั้ง

ธรรมทานมีค่าเหนือกว่าการให้ของขวัญใด ๆ ทั้งปวง

~ พระพุทธพจน์ ~