



ชมรมพาตัวใจกลับบ้าน

โดย อาจารย์ศุภวรรณ พิพัฒพรรณวงศ์ กรีน
ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนพฤษภาคม 2551

ประชาสัมพันธ์ข่าวสารกิจกรรมต่างๆ ของชมรม
สนทนาประสบการณ์ กับ อาจารย์ศุภวรรณ
แนะนำหนังสือใหม่ ซีดี ดีวีดี อบรมธรรม



- * สอนทุกศาสนาแก่เด็กเล็ก
- * ฝึกดูลมหายใจ
- * ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน
- * จัดนมาชจากพ่อกึ่งลูก

บก.พบผู้อ่าน

สวัสดีค่ะ ท่านผู้อ่านที่รัก

วารสารธรรมฉบับนี้เป็นฉบับแรก มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการสื่อสารระหว่างชมรมพาตัวใจกลับบ้านกับผู้ที่เข้าอบรม และผู้ที่สนใจธรรม ซึ่งจะออกทุกเดือนๆ ละ 1 เล่ม โดยมีเนื้อหาเป็นคำถามที่ผู้อบรม หรือผู้สนใจธรรมได้เขียนเข้ามาถามอาจารย์ศุภวรรณในเว็บไซต์ และอาจารย์ก็ได้ตอบในเว็บไซต์เช่นเดียวกัน ซึ่งมีข้อมูลที่น่าสนใจมากมาย บางท่านอาจจะไม่มีโอกาสได้อ่าน ทางชมรมฯ จึงได้คัดสรรคำถามที่น่าสนใจ และเป็นสิ่งที่ผู้สนใจปฏิบัติธรรมควรจะรู้มาจัดพิมพ์ในวารสารนี้ น่าจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจในธรรมไม่มากนักน้อยนะค่ะ

นอกจากนี้ ในส่วนท้ายของวารสาร ก็จะมีการประชาสัมพันธ์แนะนำหนังสือใหม่ ซีดี และดีวีดีอบรมธรรม ของอาจารย์ ศุภวรรณ สำหรับผู้ที่สนใจด้วยนะค่ะ

ด้วยความปรารถนาดี

จีบแจ่ง

contents

บก.พบผู้อ่าน 1

ประชาสัมพันธ์

ข่าวสาร กิจกรรมต่างๆ

ของชมรมฯ 3

สนทนาธรรม กับ

อาจารย์ศุภวรรณ 4-5

แนะนำหนังสือใหม่ ซีดี ดีวีดี

อบรมธรรม ของ

อาจารย์ศุภวรรณ

พิพัทธพรรณวงส์ กรีน

6-7



ประชาสัมพันธ์ข่าวสารกิจกรรมต่างๆ ของชมรม

ชมรมฯ จะเป็นศูนย์กลางการแจ้งข่าวสารทั้งของชมรมฯ และของผู้เข้าอบรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม เพื่อให้ทุกท่านได้มีโอกาสซักถาม อ.ศุภวราภรณ์ในเรื่องที่ไม่เข้าใจ ซึ่งท่านสามารถถามได้ในเว็บไซต์ และท่านใดที่ไม่สามารถอ่านในเว็บไซต์ได้ ทางชมรมฯ ก็จะนำมาลงพิมพ์ในวารสารนี้ และขณะนี้ทางชมรมฯ ก็ได้จัดตารางการอบรมเรียบร้อยแล้ว ดังนี้

1. ตารางการอบรม “พาตัวใจกลับบ้าน” ประจำปี 2551 ที่หลายท่านรอคอยมานาน ทางคณะทีมงาน ก็ได้จัดวัน เวลาและสถานที่เรียบร้อยแล้ว ดังนี้

(การอบรม 1 รุ่น ใช้เวลา 4 วัน ไม่เก็บ-เงินกลับ แสงทางสุภาพ)

สถานที่จัดอบรม : นอมนะตมตม-วัดธรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รุ่นที่ 1 : วันเสาร์ที่ 6 ก.ย. และวันอาทิตย์ที่ 7 ก.ย. 2551

: วันเสาร์ที่ 13 ก.ย. และวันอาทิตย์ที่ 14 ก.ย. 2551

รุ่นที่ 2 : วันเสาร์ที่ 20 ก.ย. และวันอาทิตย์ที่ 21 ก.ย. 2551

: วันเสาร์ที่ 27 ก.ย. และวันอาทิตย์ที่ 28 ก.ย. 2551

2. ตารางการอบรมพิเศษ-บริสุทธิ์

รุ่นที่ 1 จัดอบรมวันศุกร์ที่ 21 พ.ย. , เสาร์ที่ 22 พ.ย. และอาทิตย์ที่ 23 พ.ย. 2551

รุ่นที่ 2 จัดอบรมวันศุกร์ที่ 28 พ.ย. , เสาร์ที่ 29 พ.ย. และอาทิตย์ที่ 30 พ.ย. 2551

3. ตารางการอบรม here and now (ภาคภาษาอังกฤษ)

จัดอบรม วันพฤหัสบดีที่ 4 ธ.ค. , ศุกร์ที่ 5 ธ.ค. , เสาร์ที่ 6 ธ.ค. และอาทิตย์ที่ 7 ธ.ค. 2551

4. ตารางการอบรม “พาตัวใจกลับบ้าน” ต่างจังหวัด

จังหวัดภูเก็ต ระหว่างวันศุกร์ที่ 14 พ.ย. , เสาร์ที่ 15 พ.ย. และอาทิตย์ที่ 16 พ.ย. 2551

จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างวันศุกร์ที่ 12 ธ.ค. , เสาร์ที่ 13 ธ.ค. และอาทิตย์ที่ 14 ธ.ค. 2551

5. หนังสือทุกเล่มของอาจารย์ศุภวราภรณ์มีจำหน่ายที่ร้านนายอินทร์ และร้านขายหนังสือชั้นนำทั่วไป

6. มีหลายท่านแจ้งว่าหาซื้อหนังสือของท่านอาจารย์ค่อนข้างยาก ทางชมรมฯ จึงขออำนวยความสะดวกให้ท่านอีกทางหนึ่ง คือติดต่อสั่งซื้อได้ที่ชมรมฯ และทางชมรมฯ จะจัดส่งให้ถึงมือท่านโดยไม่คิดค่าจัดส่ง

เบอร์ชมรมฯ : 089-019-5656, 086-610-0001 และโทรสาร 0-2631-8206

7. สมัครเป็นสมาชิกของชมรมฯ ได้โดยส่งชื่อและที่อยู่มาที่อีเมล :

innocentperception@gmail.com

สนทนาประสาธรรม กับ อาจารย์สุกวรรณ

ควรสอนพุทธศาสนาแก่เด็กเล็กหรือไม่

ผมมีลูกชายอายุ 11 ปีและ 8 ปี ผมควร
จะสอนพวกเขาเกี่ยวกับพุทธศาสนาแต่ในด้น

อาจารย์สุกวรรณ :

เรื่องสอนลูกเล็กนั้น คุณสอนให้เขามี
เป้าหมายเรื่องนิพพานเลยละ พูดยให้เขารับรู้
เรื่องนี้ เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตไปเลยละ
เด็กจะรู้เรื่องหรือไม่รู้เรื่อง ไม่เป็นไร เมื่อเขา
โตแล้ว อย่างน้อยความคิดเหล่านี้จะได้ไม่เป็น
ของแปลกสำหรับเขา หลังจากนั้นคุณก็อ่าน
คู่มือชีวิตทั้งสองภาคให้เข้าใจ และขอให้คุณ
กับภรรยาทำได้ก่อน จะได้สอนลูกโดยการ
ทำเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูก เล่านิทานในหนังสือ
ให้ลูกฟัง เมื่อเขาพร้อมจะฟังเรื่องพาตัวใจ
กลับบ้าน ก็สอนเขาได้ คุณฝึกให้ได้ก่อน แล้ว
จะได้สอนลูก

อาจารย์พูดเสมอว่า คนที่เกิดในเมืองพุทธ
อย่างเมืองไทยนั้น ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่เป็น
เรื่องของบุญบารมีอย่างแท้จริง โดยเฉพาะคน
ที่มาเกิดในครอบครัวที่มีพ่อแม่ปฏิบัติธรรมนั้น
ก็เท่ากับเดินทางไปค่อนข้างแล้ว ถ้าลูกคุณมี
พ่อแม่เช่นคุณ เขาก็ต้องได้รับสิ่งดี ๆ ไปจากคุณ
แน่นอน

ฝึกดูมหายใจอย่างไร

ผมติดตรงการดูมหายใจ เองอ่าน
หนังสือก็เจอว่าต้องดูอย่างถึงใจ อย่างทำ
นามะตามว่า ถ้าเราทำมหายใจจะกล่มมันทำ
ไม่ได้ดูอย่างถึงใจ จะถามอาจารย์ว่า ไม่ว่าเรา
จะทำมหายใจอย่างไร ถ้าเราดูมหายใจอย่าง
ต่อนี้เอง แต่ไม่เกิดความเครียด ไม่เกิดความ
อึดอัดหรือเหนื่อย ก็ทำกันที่เราได้ทำสติ โดย
การดูอย่างถูกต้องใช้วิธีไม่ด้น ขออาจารย์
ช่วยสอนการดูมหายใจในด้นด้น

อาจารย์สุกวรรณ :

คุณกำลังถูกภาษาปั่นหัวอยู่ อจ.คิดว่าคุณ
ได้ทำสิ่งที่ถูกต้องแล้ว แต่ภาษาไม่สามารถ
รับรองได้ จึงทำให้คุณรู้สึกสับสนมากขึ้น เรื่อง
มหายใจนั้น คุณไม่ต้องไปทำมันหรอก อยู่
เฉย ๆ คุณก็หายใจเองแล้ว หายใจยาว - สั้น
มันก็เกิดของมันเองแหละ เมื่อคุณรู้สึกตัว รู้ว่า
กำลังหายใจอยู่ นั่นแหละคือ คุณกำลังเห็น
กำลังดูมหายใจของคุณแล้วละ ตอนมาเข้า
อบรมรอบพื้นฐานนั้น อจ.จะวางรากฐาน
เรื่องการใช้ “ตาใจ” ให้เป็น นี่เป็นเครื่องมือที่
สำคัญมาก ตอนที่คุณยังใช้ตาใจไม่เป็นจึงงง
ไม่สามารถแยกผู้มอง และยังไปเพิ่มวลีเรื่อง
“การทำมหายใจ” เข้าไปอีก ยิ่งงงใหญ่ อจ.ฟัง
คุณพูดยังงงเลย ถ้าสับสนไม่ต้องทำ ไปจับ
ลูกประจำ หรือเดินจงกรมไปก่อน รอเข้าอบรม
กับอจ.จะดีกว่า

คนทำฐานนามะจิตอันสูงส่งแล้วจะ
จิตจะอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืน ไม่รู้สึกกังวลทาง
อีกต่อไม่ อนุโมทนาต่อ

ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันแบบนี้ถูกหรือไม่

ในช่วงกลางวัน ถ้ามีโอกาสผมจะดู
ลมนางใจที่กลางจันทน์ ทั้งที่ท้องฟ้า และ
บางตรงจะดูการเคลื่อนไหวของมือบ้าง ของเท้า
เวลาเดินบ้าง ตอนเย็นผมจะนั่งสมาธิ 10 กม.
ผมก็จะดูลมนางใจและรู้ถึงการเคลื่อนไหว และดูที่
เท้าขณะนั่ง นั่งแต่เช้าจนเย็น บางครั้งจะรู้สึก
ถึงที่ที่นอน ในขณะเดินก็นึกถึงว่ามีสติ
มากที่นอนน้อย ผมเข้าใจว่าตบะนั้นเพราะผม
อาจจะรับดกกับการดูสติกันไม่ ซึ่งเข้าใจว่า
ตบะไม่ถูกวิธี ถ้าเราดูแบบนอนกลาง นอนบ้าง
ไม่นอนบ้างก็พอ จะดีกว่าในตบะ ตอนกลางคืน
ผมจะใช้เวลาสวดมนต์ก่อน แล้วค่อยดู
การเคลื่อนไหวในมือแบบนอนลงพอถึงนอนดู
การเคลื่อนไหวในเท้าที่เท้ากันบ้าง สดทั้งก่อนนอน
ก็ดูลมนางใจ ซึ่งผมยอมรับว่าทำไม่ได้ด้วย
เหมือนเราไม่ฟังกับการนางใจไม่ด้วย อดยากให้
อจ.ช่วงตรวจดูก็ให้ให้ด้วยก่อนเข้าวัน
การอบรมตบะ ผมตั้งใจพยายามในตัวเอง
หลุดพ้นให้ได้ ผมไม่อยากจะอีกแล้วตบะ
ขอให้อจ.ช่วยผมด้วยตบะ

อาจารย์สุวรรณ :

คุณทำถูกต้องแล้วละ นั่นคือการเข้าบ้าน 1
และ 2 แล้ว เพียงแต่อาจจะเครียดเกินไปหน่อย
แต่สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นี้จะช่วยทำให้สติของคุณ
ไวมากขึ้นเรื่อย ๆ และในขณะที่คุณพาตัวใจ
กลับบ้าน 1 และ 2 นี้แหละ ความคิดก็จะ
เสริมเข้ามาตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง คุณก็จะ
เริ่มสังเกตเห็นความคิด ซึ่งที่จริงมันก็ไม่ม
อะไรมากไปกว่าการเห็น พอเห็นความคิดแล้ว

ความคิดนั้น ๆ ก็มักจะหายไปทันที คุณก็ไม่ต้อง
ทำอะไรกับความคิดอีก เพราะมันหายไปแล้ว
คุณก็ยังคงอยู่บ้าน 1 และ 2 ต่อไป

การอยู่ติดบ้าน 1 และ 2 เป็นการปฏิบัติ
ขั้นพื้นฐานที่คุณไม่ได้ทำไม่ได้ ต้องทำเสมอ ทำ
แล้วจะช่วยให้คุณเห็นความคิดชัดเจนมากขึ้น
คือค่อย ๆ ก้าวไปสู่การปฏิบัติฐานที่ 3 เอง
อย่างอัตโนมัติ คุณไม่จำเป็นต้องหยุดเข้าบ้าน
1 และ 2 เพื่อมาเข้าบ้านที่ 3 อย่างตั้งใจ ไม่ใช่
เช่นนั้นค่ะ การดูความคิดจะค่อย ๆ พัฒนา
ของมันเอง จากที่เห็นความคิดไม่ชัด จนกระทั่ง
ชัดเจนมากขึ้น จนกระทั่งแนวทอมเห็นเอง
และจัดการกับเหตุเจริเองอย่างอัตโนมัติ
ฉะนั้น คุณไม่ต้องห่วงเรื่องจัดการกับความคิด
มากนัก ขอให้ฝึกฝนเรื่องการเข้าบ้าน 1 และ 2
ต่อไปเรื่อย ๆ อย่างที่คุณกำลังทำอยู่ และคุณ
จะเข้าใจเอง

เรื่องการกำหนดลมหายใจแล้วไม่ชัดเจนนั้น
คิดว่าคุณยังใช้ตาใจไม่เป็น ถ้าแยกตาใจออก
ได้ชัดเจนแล้ว จะง่ายมากขึ้น ก็เพียงใช้ตาใจ
ดูลมหายใจเท่าที่มีอยู่ ดูอย่างธรรมดา ไม่ต้อง
ไปแต่งเติมอะไรทั้งสิ้น เหมือนใช้ตาเนื้อดูมือที่
อยู่ข้างหน้า เห็นเท่าไรก็เอาเท่านั้นพอแล้ว มา
เข้าอบรมก่อน แล้วจะชัดเจนมากขึ้น เรื่อง
ตาใจนี้เขียนพันคำก็ไม่ดีเท่ามาสอนกันต่อหน้า
พูดไม่กี่คำก็จบได้

ข้อแนะนำเพิ่มเติม : ขอให้นักปฏิบัติธรรม
เสริมความรู้อ่านหนังสือโครงการพาสัปดาห์จากลัทธิ เรื่อง
“เริ่มแก้ปัญหาลมนางใจ”

จดหมายจากในหลวงถึงพระเทพ

(คัดลอกจากฟอรัม)

ลูกพ่อ

ในพื้นที่ดินนี้ทุกสิ่งเป็นของคู่กันมาโดยตลอด มีความมืดและความสว่าง ความดีและความชั่ว ถ้าให้เลือกในสิ่งที่ตนชอบแล้ว ทุกคนปรารถนาความสว่าง ปรารถนาความดีด้วยกันทุกคน แต่ความปรารถนานั้นจักสำเร็จลงได้ก็ต่อเมื่อต้องมีวิธีที่จักดำเนินให้ไปถึงความสว่างหรือความดีนั้น ทางที่จักต้องไปให้ถึงความดีก็คือรักผู้อื่น เพราะความรักผู้อื่น สามารถแก้ปัญหาได้ทุกปัญหา ถ้าให้โลกมีแต่ความสุขและเกิดสันติภาพ ความรักผู้อื่นจักเกิดขึ้นได้ พ่อขอบอกลูกดังนี้

1. ขอให้ลูกมองผู้อื่นว่า เป็นเพื่อนเกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตายด้วยกัน ทั้งหมดทั้งสิ้นไม่ว่าอดีต ปัจจุบัน อนาคต
2. มองโลกในแง่ดีและจะทำให้ดียิ่งขึ้น ควรมองโลกจากความเป็นจริงอันจักเป็นทางแก้ปัญหาอย่างถูกต้องและเหมาะสม
3. มีความสันโดษ คือ มีความพอใจเป็นพื้นฐานของจิตใจ พอใจตามมีตามได้ คือได้อย่างไรก็เอาอย่างนั้น ไม่ยึดติด ขอให้คิดว่ามีก็ได้ ไม่มีก็ได้ พอใจตามกำลัง คือมีน้อยก็พอใจตามที่ได้น้อย ไม่เป็นอริยสงฆ์จะเกิดความเดือดร้อนในภายหลัง พอใจตามสมควร คือทำงานให้มีความพอใจเหมาะสมแก่งาน ให้ดำรงชีพให้เหมาะสมแก่ฐานะของตน
4. มีความมั่นคงแห่งจิต คือให้มองเห็นโทษของความเกียจคร้านและมองเห็นคุณประโยชน์ของความเพียร และเมื่อเกิดสิ่งไม่พึงปรารถนาให้ภาวนาว่า มีลาภ มียศ สุขทุกข์ปรากฏ สรรเสริญนินทา เสื่อมลาภเสื่อมยศเป็นกฎธรรมดา อย่างมิวิโคกานึกมัน 'ซึ้งมัน'

พ่อ

6/10/2547

ฉันหวังว่าคำสอนพ่อที่ฉันได้ประมวลมานี้จะเกิดประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านที่ได้พบเห็น และลูกอันเป็นที่รักของพ่อทุกคน

ฉันรักพ่อฉันจึง

สิรินธร

แนะนำหนังสือใหม่ ซีดี ดีวีดี อบรมธรรม

หนังสือในมำของอาจารย์สุภาวรรณ พัทธมพรณวงศ์ กรีน

1. คู่มือซีวีดี ภาคศีลธรรม (พิมพ์ใหม่)

มีจำหน่ายแล้วตามร้านทางหนังสือชั้นนำทั่วไป

2. หนังสือชุดพาหัวใจกลับบ้าน

ตอนที่ 1 : ผู้หญิงคนนี้คือใครหรือ

อยู่ระหว่างดำเนินการจัดพิมพ์

ตอนที่ 2 : ครอบครัว...วังวนแห่งปัญหาชีวิต

อยู่ระหว่างดำเนินการจัดพิมพ์

ตอนที่ 3 : ศาสนาและการเมือง

อยู่ระหว่างดำเนินการจัดพิมพ์

3. ปฏิบัติการไล่หนูกออกจากบ้าน เล่ม 2

อยู่ระหว่างดำเนินการจัดพิมพ์

4. ปฏิบัติการไล่หนูกออกจากบ้าน เล่ม 3

อยู่ระหว่างดำเนินการจัดพิมพ์

ข่าวด่วน!

ขณะนี้...

DVDชุด คู่มือซีวีดี ภาควิปัสสนา

ได้จัดทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว

ราคาชุดละ 1000 บาท (10 แผ่น)

ผู้ที่สนใจสามารถโทรสั่งจองได้ที่เบอร์ 086-610-0001



“ นากตุณสามารถรบัทั้งดำวการณจากผู้ที่อู่ในเื่อตุณด้ววจิตที่สงนแล้ว
ก็จัดว่าตุณเ็นผู้มีปัญญา
นากตุณสามารถรบัทั้งดำวการณจากผู้ที่สมอกันตุณด้ววจิตที่สงนแล้ว
ก็จัดว่าตุณเ็นตนดี
นากตุณสามารถรบัทั้งดำวการณจากผู้ที่อับกว่าตุณด้ววจิตที่สงนแล้ว
ก็จัดว่าตุณเ็นพระ ”



ชมรมพาตัวใจกลับบ้าน

240 ซอยอินทามระ 45 ถนนสุทธิสาร
แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม. 10400
โทรศัพท์ 089-019-5656, 086-610-0001
โทรสาร 0-2631-8206

