

พระปิเตอร์ช่วยอ่านเสียงสะท้อนน้อยค่ะ

2019.06.15 Saturday



SupawanGreen: การสอนที่วัดมหาธาตุวันนี้เป็นไปด้วยดี มีคนมาร่วม ๑๓ คน คนใหม่เป็นส่วนมาก ซึ่งเป็นเรื่องดี ฟังอย่างตั้งใจ อาจารย์ขอนำเสียงสะท้อนมาให้พวกเราอ่านแล้วกันนะคะ คุณคนนี้ชื่อ Ian เรียนเสร็จกลับบ้านเขียนเสียงสะท้อนให้เลย

Hi Supawan

Thank you for explaining all that you did in such easy to follow terms. Not only that, it works! After the first exercise I really did clear my mind and like someone else I spoke to at lunchtime, afterwards I couldn't remember the 'Jerry' I had last thought about before the exercise at all. It wasn't just 5 minutes 'Jerry' free, it removed some earlier debris and clutter. It was also all so simple.

My last ex wife before this wife (also a Thai lady) was a Kundalini yoga teacher and she put me off meditation. So many rules which, if I didn't follow, meant the meditation was useless and I was going to hell. One of them was I had to wear all-white and sit cross-legged on the floor for 2 hours and I have defects in my knees from birth. I couldn't sit for 2 seconds. Also, I just had to empty my mind and think of nothing, not focus on breathing, movement or sensation. Can anyone think of nothing? Nothing is something in itself so if someone can consciously think of nothing they are thinking about something. We got rid of someone else's clear 'Jerry' that was holding me back. I did meditation with Rolling Stones socks on.

I would normally be very interested in attending more of your courses but, of course, I am going to achieve enlightenment on Monday. (I will come to more courses, I can really see the benefit).

Thank you,

Ian X

Hi Ian,

Wow...you are a fast worker! Thank you so much for your immediate feedback. Much appreciated. I will share with my students.

Hope to see you again and enjoy your enlightenment of Monday. Wish you a very happy and enlightened birthday!

Metta,

Supawan X

SupawanGreen: ฝนยุ่งหรือเปล่าคะ ช่วยแปลให้หน่อยได้ไหมคะ คุณคนนี้ด่วนมาก เขาเรียนเสร็จกลับบ้าน ก็เขียนเสียงสะท้อนให้เลย

SupawanGreen: อาจารย์เหนื่อยมาก สอนทั้งวัน ขอพักก่อนนะคะ

SupawanGreen: ฝนแปลเสียงสะท้อนมาให้อ่านแล้วนะคะ

กราบเรียน อาจารย์ศุภวรรณ

ผมขอขอบคุณในคำสอนคำอธิบายที่แสนจะง่ายต่อการปฏิบัติของอาจารย์ครับมันสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง หลังจากได้ลองฝึกปฏิบัติครั้งแรก ในใจผมก็รู้สึกโล่งปลอดโปร่ง ซึ่งประสบการณ์ของผมก็ตรงกับผู้เข้าอบรมท่านอื่นๆ ที่ผมได้พูดคุยในช่วงระหว่างการพักเที่ยง ผมลืม"เจอรี่" ตัวสุดท้ายก่อนการฝึกปฏิบัติได้อย่างสิ้นเชิง มันไม่ใช่เพียงแค่ 5 นาทีที่ผมได้รับอิสรภาพจากเจอรี่ แต่หากยังเป็นการช่วยขจัดขยะในสิ่งที่ขุ่นข้องในใจผมไปด้วยทั้งหมด มันช่างทำได้ง่ายตายเสียจริงๆ

อดีตภรรยาผมซึ่งเธอก็เป็นหญิงไทยเช่นเดียวกับภรรยาปัจจุบันของผม เธอเป็นครูสอนโยคะและเป็นคนที่ทำให้ผมล้มเลิกการฝึกปฏิบัติสมาธิ เนื่องจากเธอมีกฎเกณฑ์มากมายในการปฏิบัติ เธอบอกว่าหากไม่ทำตาม การฝึกสมาธิก็จะได้ไม่สัมฤทธิ์ผล และเราก็จะตกนรก กฎเกณฑ์หนึ่งคือ ผมต้องสวมชุดขาวและนั่งขัดสมาธิบนพื้นเป็นเวลา 2 ชั่วโมง ซึ่งผมไม่สามารถทำได้ เนื่องจากมีปัญหาเรื่องเข่ามาตั้งแต่เกิด แม้เพียง 2 วินาทีผมก็ไม่สามารถนั่งได้ อีกทั้งยังบอกให้ผมต้องปล่อยวาง ทำจิตให้ว่าง ไม่คิดอะไร ไม่ต้องสนใจลมหายใจ การเคลื่อนไหว และความรู้สึกส่วนกาย แล้วมีใครบ้างล่ะที่จู้จี้ ก็ไม่คิดอะไรได้ ความไม่มีอะไรก็คือความมีอะไรอยู่ในตัวมันเองแล้ว ดังนั้น หากใครบาง

คนสามารถมีสติและไม่คิดอะไร นั่นคือเขากำลังมีบางสิ่งบางอย่างอยู่ ผมสามารถ
จัด"เจอร์รี่" ที่ถ่วงผมไว้ได้แล้วโดยใช้หลักการสอนของคุณศุภวรรณ คือ เบี่ยงเบนความ
สนใจจากความคิดมาที่ฐานของสตินั้นเอง หรือ พาตัวใจกลับบ้าน และตอนนี้ผมก็นั่ง
สมาธิด้วยการสวมถุงเท้าที่มีลวดลายสีสันต่างๆ ด้วย

หากผมมีเวลา ผมก็อยากจะเข้าร่วมอบรมกับอาจารย์ให้มากขึ้น เพราะผมเห็นถึงผลอัน
คุ้มค่าที่ผมได้รับ

ขอขอบพระคุณอาจารย์ครับ

เอียน

ขอบคุณแผนที่แปลให้อาจารย์นะคะ สาธุค่ะ

Tippi: ขอขอบคุณแผนที่แปลให้อ่านค่ะ อ่านแล้วได้รู้ว่าฝรั่งเขาคิดอย่างไรกับการเข้า
อบรมกับอาจารย์ค่ะ สาธุ สาธุค่ะ

SupawanGreen:

Hallo Mrs. Green,

We met you last week in Rottweil, Germany and we wanna thank you for all
the things you have taught us!!!!!! There were many ideas to keep on the
meditation for BMSBH. If it's possible, we will tell it to our children. Maybe,
they will follow the signs.

Daniela + Bernd from Germany

Dear Daniela & Bernd,

Thank you so much for your email. I am so glad to have met you in Rottweil
and really pleased that you enjoyed my teaching and will share the concept
of Tom and Jerry to your children. That is great.

I hope you both will keep up with your BMSBH practice and experience
more inner peace daily. If you have any questions regarding the concept and
practice, please do not hesitate to write to me.

I wish you having the progress on your meditation practice.

Best regards,

Supawan X

SupawanGreen: ขอขอบคุณแผนที่แปลให้อาจารย์นะคะ สาธุค่ะ

สวัสดีค่ะ คุณกรีน

เราพบกันเมื่ออาทิตย์ที่แล้วที่รอตไวส์ ประเทศเยอรมัน พวกเราขอขอบคุณคุณในหลายๆ เรื่องที่ได้สอนเรา มันมีทางหลายทางที่เราจะสามารถทำสมาธิเพื่อพาตัวใจกลับบ้าน หากเป็นไปได้ เราจะบอกต่อให้หลายๆ ของเราค่ะ บางทีพวกเขาอาจจะทำตามด้วยก็ได้

ดานีลล่าและแบรนต์ จากเยอรมัน

สวัสดีค่ะ คุณดานีลล่าและคุณแบรนต์

ขอบคุณสำหรับอีเมลของคุณ ดิฉันดีใจมากที่ได้พบคุณที่รอตไวส์และรู้สึกยินดีมากที่คุณชื่นชอบการสอนของดิฉัน และคิดที่จะแบ่งปันไอดีเดียวเรื่องทอมและเจอร์รี่ให้หลายๆ ของคุณ เป็นเรื่องน่ายินดียิ่งค่ะ

ดิฉันหวังว่าคุณทั้งสองจะยังคงปฏิบัติพาตัวใจกลับบ้านต่อไป และมีประสบการณ์สัมผัสความสงบสุขทางใจในทุกวัน หากคุณมีคำถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติสามารถเขียนมาถามดิฉันได้ไม่ต้องเกรงใจ ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งที่คุณจะประสบความสำเร็จในการฝึกปฏิบัติทำสมาธิ

ศุภวรรณ

2019.06.16 Sunday

SupawanGreen: วันนี้วันอาทิตย์ สองทุ่มเมืองไทย อย่าลืมนั่งสมาธิพร้อมกันนะคะ พอดีวันนี้วันพ่อของทางนี้ ลูกเอ็นดูก็อยากพาพ่อไปรับประทานอาหารกลางวันกัน อาจารย์จะตั้งนาฬิกาปลุก บ่ายสองที่นี่ และส่งใจรำลึกถึงพวกเราค่ะ

Peter: ความเชื่อที่ผิด: ใคร ๆ ก็เข้าถึงนิพพานได้โดยง่าย

ความเชื่อที่ถูกต้อง: บุคคลเข้าถึงนิพพานเป็นครั้งแรก เพียงขณะจิตเดียวก่อนที่บรรลु โสตาปัตติมรรค ที่เรียกว่า ขณะได้โคตรภูญาณ. ฉะนั้น ใครก็ตามที่เคยเห็นนิพพานแล้ว ล้วนเป็นอริยบุคคลทั้งสิ้น. จะไม่หวนกลับเป็นปุถุชนอีก. บางบุคคล เช่น พระจูฬปันถก ไม่อาจบรรลุเป็นอริยบุคคลได้ หากไม่ได้อาศัยพระพุทธเจ้า ผู้ทรงทราบอุปนิสัย และความแข็งแกร่งในอินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลาย.

SupawanGreen: ขอขอบคุณและอนุโมทนาบุญกับพวกเราที่ช่วยกันอธิบายให้ท่านปีเตอร์เข้าใจเรื่องการสอนของอาจารย์ศุภวรรณนะคะ อาจารย์คิดว่า ให้พวกเราช่วยกันพูดดีกว่า อาจารย์ไม่จำเป็นต้องอธิบายอะไรให้ท่านปีเตอร์หรอก ก็ไม่รู้จะพูดอะไร พูดมาเยอะมากแล้ว พวกเราทำกันได้ดีค่ะ เอาประสบการณ์มาพูด ก็ชัดเจนดีแล้วค่ะ สาธุ

Pigeon Flaig: เห็นด้วยกับอาจารย์พงศ์ปกรค่ะ คนจำนวนไม่น้อยที่ไม่มีความรู้ในคำอธิบาย ศัพท์แสงต่างๆ นิยามทางธรรม แต่พวกเขาเข้าใจต้องปฏิบัติอย่างไรกับใจของเขา จนเข้าสู่ภาวะวิมุตติสุขได้

ผู้ปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง ถ้าเราเพียรปฏิบัติ ตามมรรค มืองค์แปด ซึ่งหลักการปฏิบัติก็คือ สติปัฏฐานสี่ หรือที่อาจารย์ศุภวรรณ ใช้คำง่ายๆ ว่า พาดัวใจกลับบ้าน เราก็ไม่ต้องมานั่งโต้เถียงกัน

Aj.Phongpakorn: สาธุครับ

SupawanGreen: @Peter โยมก็ไม่ทราบของท่านเป็นพระไทยหรือพระฝรั่ง หากเป็นพระฝรั่ง ท่านก็เก่งในเรื่องปริยัติมากนะค่ะ ที่สามารถอ่านพระไตรปิฎกเก็บข้อธรรมต่างๆ ได้มากมายเช่นนี้ โยมกราบขอบพระคุณท่านที่เป็นห่วงเรื่องการสอนของโยมว่า อาจจะผิดเพี้ยนจากขององค์พระบรมศาสดา จนเกรงว่าโยมอาจจะต้องลงนรกอเวจี โยมก็เคยคิด เคยถามตัวเองมาก่อนว่า ถ้าเราผิดละ เราตกนรกนะ แต่ตอนนี้ โยมไม่คิดเช่นนั้นแล้วค่ะ เหตุผลหลายอย่าง อย่างหนึ่งคือ เสียงสะท้อนของลูกศิษย์ที่เขาพันทุกข์ได้เพราะธรรมะหอม-เจอรึ่ แม้โยมต้องไปตกนรกจริง โยมก็โอเคค่ะ ไม่ว่ากัน โยมไม่มีอะไรจะโต้เถียงกับท่านได้ เพราะตัวเองก็ยังไม่รู้เรื่องปริยัติมาก อ่านน้อยมากค่ะ ปฏิบัติมากกว่า จึงเอาประสบการณ์ทางธรรมของตนเองมาสอนลูกศิษย์ให้เขาทุกข์น้อยลง ก็เท่านั้น แต่ก็กราบขอบพระคุณท่านค่ะ ที่เป็นห่วงโยมนะค่ะ ขอให้ท่านมีความเจริญในธรรมและเข้าถึงพระนิพพานในที่สุดนะเจ้าคะ กราบ กราบ กราบ

Aj.Phongpakorn: แสดงชัดเจนว่าท่านอาจารย์ไม่ได้กังวลว่าการใช้คำศัพท์บางคำในงานสอนของอาจารย์ถือเป็นการบิดเบือนคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า จนอาจมีคนโจมตีอาจารย์ได้ว่า กำลังสร้างลัทธิใหม่ ผมเชื่อว่าลูกศิษย์ส่วนใหญ่เข้าใจเจตนาที่ตึงามของอาจารย์ คงไม่มีใครคิดว่าอาจารย์บิดเบือนหรือสร้างลัทธิใหม่แน่นอนครับ อนุโมทนาบุญกับอาจารย์ครับ

siSsi: ชีวิตจริงของฆราวาสต่างจากนักบวชยิ่งนัก การสอนของท่านอาจารย์ ศุภวรรณ ทำให้ฆราวาสอย่างเราๆ ท่านๆ ทั้งหลาย(ที่เป็นคนส่วนใหญ่) สามารถใช้ชีวิตท่ามกลางโลกที่วุ่นวาย โดยไม่ต้องหนีไปไหน การปฏิบัติที่ท่านอาจารย์สอน "พาดัวใจกลับบ้าน" หรือ สติปัฏฐาน4 เป็นลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน ด้วยภาษาที่ง่ายต่อความเข้าใจได้ (แม้ในระดับสากล) คนที่เรียนสามารถเข้าใจง่ายและสามารถนำไปปฏิบัติสามารถหายทุกข์ได้ นั่นคือเป้าหมายหลัก คนที่ปฏิบัติเห็นวิมุตติสุข นิพพานชิมลอง (จะเรียกอะไรก็แล้วแต่ล้วนเป็นภาษา เป็นความคิดที่พยายามอธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรม จับต้องไม่ได้ ให้เป็นรูปธรรม) มีความสงบสุขในใจ แม้ในขณะอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่แสนจะวุ่นวาย เปรียบเหมือนชีวิตที่กลางตาพายุหมุน ใจหายทุกข์ นี่คือนิพพาน ไม่ใช่ภาษาธรรมที่ยากๆ ต้องตีความอีกครั้ง แล้วก็อาจจะเข้าใจกันไปคนละทาง การเข้าใจในตัวหนังสือ ใน

คัมภีร์ ในพระไตรปิฎก(มาสังคายนากันหลังพระพุทธเจ้าเสด็จปรินิพพานไปแล้ว) ย่อมเทียบกันไม่ได้เลยกับการ"เห็น"สภาวะธรรม ซึ่งๆ หน้า ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่ลดน้อยลงไป โดยไม่ต้องพยายาม เพราะเป็นไปตามธรรมชาติของการปฏิบัติพาตัวใจกลับบ้าน พร้อมเผชิญกับสิ่งที่เป็นทุกข์ สภาวะที่บีบคั้น ไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง

eak: ขอบคุณใน comment ของท่านปีเตอร์ครับ ผมขอยืนยันว่า ชมรมพาตัวใจกลับบ้านไม่ใช่ลัทธิใหม่ครับ ผมเองยังเป็นพุทธสาวกของพระพุทธเจ้าและก็น้อมรับคำสอนของพระพุทธองค์ทุกประการ ส่วนการสอนของท่านอาจารย์ศุภวรรณนั้นในฐานะผู้ใกล้ชิดท่าน ท่านยังคงน้อมนำความรู้ของพระพุทธเจ้ามาสอนลูกศิษย์ของท่านทุกคนให้พ้นทุกข์ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

เพียงแต่ภาษาและอุปกรณ์ที่ใช้เท่านั้นท่านคิดขึ้นมาใหม่ เพื่อสื่อสารให้ลูกศิษย์ได้เข้าใจและเห็นภาพที่ต้องการจะสื่อไปถึงลูกศิษย์เท่านั้น นี่คือเจตนาที่บริสุทธิ์ของท่านอาจารย์ศุภวรรณครับ ผลที่ได้รับจากการได้เรียนรู้และนำความรู้ที่ท่านอาจารย์สั่งสอนมาให้มากกว่า 10 ปีนั้นเห็นผลด้วยตนเองมากมายหลายอย่าง

ยกตัวอย่างเช่น ความโกรธเราก็น้อยลง ความโลภ ความหลงเราก็น้อยลง เมื่อสิ่งเรานี้ลดลงทำให้เห็นสิ่งนี้เพิ่มขึ้น นั่นคือความเมตตา เมื่อเห็นความเมตตาที่มากขึ้น ก็อยากให้ อยากช่วยเหลือกับเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งบนโลกใบนี้มากขึ้นเป็นลำดับ นี่ต้องเป็นผลมาจากการที่ได้นำความรู้ที่ได้ร่ำเรียนมาจากท่านอาจารย์ศุภวรรณแล้วนำมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตลอดมา

ขอขอบคุณและอนุโมทนาบุญกับทุกท่านที่มีความปรารถนาดีต่อชมรม พตจกบ. และพุทธศาสนาด้วยครับ

Aj.Phongpakorn: สาธุ

ละมุล: สาธุ

Bum-Bim: สาธุค่ะ

Aj.Phongpakorn: ส่วนผมเข้าใจฐานที่สามกับสี่แบบชัดเจน จากที่เมื่อก่อนพยายามศึกษาอย่างไรก็ไม่เข้าใจ มาเข้าใจ เพราะได้เข้าอบรมพาตัวใจกลับบ้านนี้เอง

SupawanGreen: อาจารย์ได้ให้ผู้เข้าอบรมเขียนสั้นๆ ในแบบสอบถาม จึงดีเสียงสะท้อนออกมาให้อ่าน

Feedback from BMSBH course on the 15th June 2019

Today I have experienced my own mental space for the first time. I have meditated without overwhelming emotional and have instead found peace... amazing!

Sue from Armitage

I'm sure that today's teachings will have an impact in my life, and I will draw from some of the wisdom Supawan has shared with us.

Ella from Abbots Bromley

Supawan is a wonderful teacher who shares her ever uncanny knowledge and teaching to us and we are able to then encourage other and ourselves.

Christine from Abbots Bromley

The course today is profoundly powerful.

Ian from Thornton

Today I have experienced my own mental space for the first time. I have meditated without overwhelming emotional and have instead found peace... amazing!

Sue from Armitage

I felt 'at home' and very comfortable with the experience, lovely environment and most relaxing. It exceeding my expectations.

Julie from Armitage, Rugeley

Supawan is an excellent teacher, knowledgable, friendly, practical. I will be using the teaching in my daily life.

Frazer from Lichfield

I thoroughly enjoyed the day. It was most enlightening. I found the way Supawan explained things in a simplistic manner really good. It will definitely have an impact on my day to day life. My thinking will definitely change!

Derek from Yoxall

Very welcoming, inclusive environment. Simplistic to make it easy to follow & understand. I'm looking forward to practising what I have learnt today in my daily life.

Hayley from Great Barr, Birmingham

The day was most enlightening. It gave real depth and understanding to the principles of bring your mental self back home - how to do it and why it is important. I will use these techniques every day from now on and I can see how this will help me to live my life.

Ruth from Lichfield

SupawanGreen: @Peter กราบท่านปีเตอร์ค่ะ หากท่านเป็นพระฝรั่ง เต็มว่าท่านเป็นพระไทยที่เก่งอังกฤษ โยมอยากให้ท่านอ่านเสียงสะท้อนของคนที่เข้าอบรมเมื่อวานนี้นะคะ โยมพยายามเอาเมตตาเดินหน้าเพื่อช่วยให้คนกลุ่มใจน้อยลง พวกเขาไม่รู้จักพระพุทธเจ้า ท่านประสูติที่ไหน ฝรั่งเศสบางคนยังไม่รู้เลย อริยสัจสี่ก็ไม่รู้ค่ะ หากโยมไม่ปรับภาษา เราก็คงช่วยพวกเขาไม่ได้ค่ะ โยมชอบที่คุณ@Aj.Phongpakorn เปรียบเทียบเรื่องตัวยากับฉลากยา เห็นได้ชัดมากค่ะ โยมได้แต่หวังว่า ท่านคงเข้าใจสิ่งที่โยมทำอยู่ว่ามีแต่เจตนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ จึงกล้าทำในสิ่งที่แหวกมานประเพณีเช่นนี้ เพื่อประโยชน์ของคนหมู่มากเท่านั้นค่ะ

sui sui: ขออนุญาตแสดง ความคิดเห็นเกี่ยวกับที่อาจารย์ศุภวรรณ กรีน อธิบาย แยกเป็น บ้าน 4 หลัง และการสอน ของอาจารย์ทำให้การฝึกของดิฉัน เข้าใจ และก้าวหน้า และคำพูดที่ชี้ ทำไป เป็นคำพูดให้กำลังใจมากๆ ที่เริ่มทำมาเรื่อยๆ และคิดว่า อีกหลายคนที่ได้ดูการสอนทางยูทูปของอาจารย์ ก็มีการพัฒนาเช่นกัน กราบขอบพระคุณที่อาจารย์ กรุณานำการสอนที่ทำให้เข้าใจง่ายอย่างชัดเจนและมีกำลังใจ และยังคงที่ชี้ทำตลอดมาค่ะ ก็เปรียบเทียบกับ(ที่ชี้ทำไป) บ่อยๆ สม่่าเสมอ เพราะสุดท้ายหลายๆ ครูอาจารย์ ก็สรุปตรงกันว่ารูปแบบไม่จำเป็น แล้วแต่ความชอบและเหมาะกับจริตของคนนั้น แค่ให้รู้สึกตัว กราบขอบพระคุณในความกรุณาที่อาจารย์มอบให้สังคมค่ะ

ธัญทิพย์: กราบสวัสดิ์ค่ะ ขออนุญาตแสดงความคิดเห็นนะคะ เพิ่งได้มีโอกาสได้เรียนกับ อาจารย์ศุภวรรณ กรีน เมื่อปี 2561 หลักการสอนของอาจารย์ นับว่าขั้นเทพค่ะ ถ้าเราเปิดใจกว้างๆ และไม่ยึดติดกับตำรา และครู อาจารย์ที่ได้เรียน หรือได้มีโอกาส

ไปฝึกฝนตน วิธีการสอนของอาจารย์ง่าย ๆ มีอุปกรณ์ให้เห็นภาพเข้าถึงและเข้าใจ ไม่มีอะไรซับซ้อนเลย ทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย

เอามาใช้ในชีวิตประจำวันได้จริงๆ ขอยืนยันว่าไม่ใช่ลัทธิแน่นอน เพราะระหว่างเรียนก็ได้แทรกเนื้อหาของการตรัสรู้ของพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าตลอดเวลา อริยสัจสี่ ขั้น 5 ขอชื่นชมอาจารย์ที่มีความสามารถที่จะถ่ายทอดให้ทุกๆ คนในห้องเรียนได้ เข้าใจและเข้าถึงธรรม ได้อย่างสบายไม่เครียดเลยคะ

ประทับใจอาจารย์มากจะไปวันที่มีการสอนที่ รร.เอเซีย ค่ะ กราบขอบพระคุณทุกๆ ครั้งที่สามารถผ่านพ้นอุปสรรคในปัญหา โดยใช้แนวการสอนของท่านมาปรับ โดยเฉพาะเรื่องการทำทานและมีเมตตา ทุกวันนี้ก็ใช้หลักและวิธีการคิดของท่านมาดำเนินชีวิตคะ จิตผ่องใส ปัญญาในการแก้ไขปัญหาก็ถูกต้อง คลื่นคลายมีความสุขเพิ่มขึ้น ช่วยเติมเต็มในสิ่งที่ไม่สมบูรณ์ให้ได้ดียิ่งๆ ขึ้น

กราบขอบพระคุณอาจารย์ศุภวรรณ กรีน และทีมงานทุกๆ ท่านที่เสียสละและมุ่งมั่นทำมาตลอดเวลายาวนานคะเป็นผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่ ขอบพระคุณคะ

SupawanGreen: พวกเราอย่าลืมนั่งสมาธิด้วยกันนะคะ อาจารย์กำลังจะออกจากบ้าน แต่จะตั้งเวลา ไม่ลืมที่จะส่งจิตให้พวกเราทุกท่านคะ โลกนี้ต้องการพลังงานบวกอย่างมาก ช่วยกันส่งพลังงานบวกให้ Gaia ท่านด้วย ขอให้ทุกท่านมีความสุขเจริญในธรรม สาธุคะ

Tippi: ไกล้วเวลานั่งสมาธิหมั่นกันแล้วคะ เชิญชวนกัลยาณมิตรทุกท่านนั่งด้วยกันคะ

Tippi: นั่งสมาธิ 72 นาทีจาก กรุงเทพมหานคร เสร็จแล้วคะ ขอให้ อาจารย์ศุภวรรณ และกัลยาณมิตรทุกท่านจงมีแต่ความสุข บำรุง โลง โปรง ปราศจากเงรื ทุกชนิดคะ สาธุ สาธุคะ

JING:  สาธุ

บุษมวารจันต์: สาธุคะ

ปัทม(peachy): สาธุคะ

ทองใบ: สวัสดิคะทุกท่าน ขออนุญาตเขียนเสียงสะท้อนและบอกเล่าเกี่ยวกับการเข้าอบรมพาตัวใจกลับบ้านของตัวเองนะคะ

[[แบบย่อ]]

ดิฉันได้เข้าอบรมกับอาจารย์ศุภวรรณหลายรอบ และสามารถเอาวิธีการฝึกสติไปใช้ได้จริง สามารถมีสติ ลดการปรุงแต่งของผัสสะที่จะก่อให้เกิดความโลภ โกรธหลงได้จริง ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ขั้นตอนวิธีการที่อยู่บนพื้นฐานของชีวิตจริง พิสูจน์ได้ด้วยตนเอง

จึงมีความศรัทธาในความเมตตา ความแน่วแน่ของอาจารย์ที่ช่วยชี้ทางให้ลูกศิษย์ได้รู้ การดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน และการดับทุกข์โดยสิ้นเชิงอันมีนิพพานเป็นที่ตั้ง

[[แบบยาว]]

ดิฉันเป็นลูกศิษย์อาจารย์ศุภวรรณมาตั้งแต่ปี 2556 ทั้งก่อนหน้านั้น และหลังจากได้เข้าอบรมกับอาจารย์แล้วก็ได้อ่านหนังสือ ฟังเทศน์จากพระ ศึกษาจากยูทูบ และการอบรมฝึกสมาธิจากหลายแห่ง ดิฉันยอมรับว่ามีความรู้ด้านปริยัติน้อยมาก ด้วยว่าตัวเองเป็นคนชอบคิดมาก คิดลบ มีตัวตนสูง ความทุกข์มันก็มีมากตามมา การมุ่งศึกษาธรรมะจึงเพื่อเป็นการนำมาใช้ในชีวิตของตัวเอง คือทำยังไงให้คิดน้อยลง ให้ทุกข์น้อยลง สันลง ให้ตัวตนเล็กลง

วิธีการดับทุกข์เท่าที่ได้เรียนมาและอ่านมา หลายแห่งสอนให้นั่งสมาธิ ทำใจให้สงบ บางที่สอนให้บริกรรมประกอบ เพื่อฝึกสติ ล้วนแล้วแต่เป็นการปฏิบัติที่ดี ดิฉันทำแล้วก็เห็นผลว่าใจมันสงบได้จริง แต่เมื่อออกจากห้องปฏิบัติแล้ว หรือขณะที่ไม่ได้นั่งสมาธิอยู่ ลืมตา ทำงานบ้าน พูดคุยกับผู้คน เมื่อมีความรู้สึกที่ไม่ดีเกิดขึ้น มันต้องใช้เวลาอีกนานมาก กว่าใจจะสงบลง บางที่ซุ่นๆ มั่วๆ หนักๆ ในใจเป็นหลายวัน มันไม่โล่งสักที อาจเป็นไปได้ว่าดิฉันฝึกน้อย ไม่สม่ำเสมอ หรือไม่เข้าใจ หรือฝึกมาผิดๆ ก็มีท้อๆ เป็นพักๆ ค่ะ

เมื่อมาได้เรียนกับ อาจารย์ศุภวรรณ ด้วยการสอนแบบเป็นขั้นเป็นตอน ฐาน 1- 2- 3- 4 ที่ทำให้เกิดกระบวนการในการรู้ตัวได้ชัดเจน และเร็วขึ้น ที่สำคัญคือ รู้ตัวแล้วทำยังไง ต่อ การรู้ตัวคือรู้ว่ามีผัสสะ และเมื่อใจเราอยู่ในความว่างความสงบ เรารับรู้ถึงผัสสะทุกอย่าง แต่ไม่ปรุงแต่งในสิ่งที่รับรู้ ที่เรียกว่าพาใจกลับบ้าน ดิฉันสามารถเคลียร์ความซุ่นมัวในใจได้เร็วขึ้น ไม่ต้องแบกความหนักใจแบบรู้ตัวบ้างไม่รู้ตัวบ้างเป็นวันๆ หรือหลายๆ วัน

ท่านอาจารย์ได้พัฒนาการสอนการพาใจกลับบ้านอย่างเป็นระบบ ให้เราเอาตัวเองลงไปปฏิบัติ ไปพิสูจน์ อาจารย์ได้คิดค้นวิธีต่างๆ มาสอนลูกศิษย์ คิดค้นคำที่ทำให้เข้าใจได้ง่าย ได้เร็ว มีรูปภาพ มีตัวหนังสือประกอบ ตอนฝึกมีการตีขาม ตีกะละมัง มีน้องไก่ มาร้องอย่างน่ารำคาญ เปิดเพลงมันๆ เพลงเศร้าๆ เพลงซึ้งๆ เราสัญญาและสังขาร แล้วให้เราฝึกอยู่กับมันด้วยความสงบ เพราะเมื่ออยู่ในสังขมมีผัสสะเข้ามาทั้งด้านที่ชอบและไม่ชอบ เราก็เรียกสติกลับคืนได้ รีบพาใจกลับบ้านได้

การฝึกเหล่านี้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันจริงๆ ต่างจากที่ดิฉันได้เข้าวัดฟังธรรม บ่อยครั้งที่พระท่านให้โอกาสญาติโยมถามคำถาม ดิฉันได้ยกมือปรึกษาพระเรื่องปัญหาส่วนตัว บางครั้งพระท่านตอบกลับมามาว่า ให้ปล่อยวาง ถือไว้มันหนัก พระท่านเมตตา ชี้แนะให้เราปล่อยวาง แต่ด้วยเป็นคนที่ยังมีความรู้ทางธรรมน้อย อยากให้พระท่านบอกมาตรงๆ บอกทางลัดหน่อย มันทุกข์เหลือเกิน ท่านแนะให้ปล่อยวาง เราก็ไปต่อไม่ถูกว่า

จะปล่อยวางยังไ้ ครั้นจะขอให้พระท่านอธิบายสอน มันปล่อยอย่างไร วางอย่างไร ก็เกรงใจ ไม่ใช่ที่ เพราะโยมท่านอื่นๆ ก็รอยกมือถามและปรึกษาปัญหาของตัวเองต่อจากเรา

ดิฉันจะขอยกตัวอย่าง การนำวิธีการกำจัดทุกข์ของอาจารย์ศุภวรรณไปใช้ เพื่อให้ความทุกข์มันลดลงก่อน แล้วฝึกปล่อยวางตามมา เพราะถ้าทุกข์ไม่ลด มันวิกฤติเกินไปที่จะบอกตัวเองว่าปล่อยวางๆ ดิฉันเคยท้อง ลูกในท้องสมบูรณ์ดีทุกอย่าง แต่ลูกสำลักน้ำคร่ำตอนอยู่ในท้องได้ 8 เดือน ใกล้เคียงกำหนดคลอดแล้ว พอดีลูกไม่ค่อยดิ้น หมอก็เลยแนะนำผ่าลูกออกเลยนะ พอผ่าออกมาลูกก็อ่อนแอมาก สมองเสียไปเป็นส่วนใหญ่เลยต้องปล่อยลูกไป ตอนนั้นทุกข์มาก จะเป็นบ้า โทษตัวเอง โทษโลก โทษจักรวาล ใครจะพูดปลอบว่าอะไรก็ช่วยไม่ได้เลย จนได้เข้าคอร์สอาจารย์ศุภวรรณ หลังจากฝึกพาตัวใจกลับบ้านแล้ว สามารถเอาหลักสมาธิไปใช้ได้จริง พอเห็นผู้หญิงเข็นรถเข็นเด็กอ่อนผ่านมา ก็รีบลูบมือลูบแขนก่อนเลย กลับบ้านๆๆๆๆๆๆ ยุติการปรุงแต่ง ไม่เป็นทุกข์กับสิ่งที่เห็น เมื่อความรู้ตัวมาถึง ความทุกข์ก็เบาลง และบางช่วงที่นั่งสมาธิบ่อยๆ จิตมันสงบเร็ว เห็นเด็กอ่อนปั๊บนะ พาใจกลับบ้านปั๊บนะ ไม่เปิดช่องให้ความทุกข์ได้ก่อตัวเลย

ล่าสุดนี้ดิฉันได้เข้าอบรมกับ อาจารย์ที่ป่าดำ ประเทศเยอรมนี มีขณะหนึ่งที่หลังจากฟังเพลงที่ชวนใจแล้ว อาจารย์ให้พาใจกลับบ้านแล้วเอาตาใจมองไปที่ความว่าง อาจารย์ได้สอบถามว่าใจเราว่างจริงไหม เมื่อว่างแล้วให้นึกถึงความทุกข์ที่เจ็บปวดที่สุดที่เรา มี ปรากฏว่าไม่สามารถทำได้ ใจมันว่าง มันนิ่ง เอาความทุกข์เข้ามาไม่ได้เลยจริงๆ มันเป็นปรากฏการณ์ที่สุดยอดเยี่ยมค่ะ

สำหรับดิฉันแล้ว ด้วยความรู้และปัญญาที่ยังมีไม่มาก ไม่สามารถตัดสินใจหรือแสดงความคิดเห็นว่า อาจารย์ศุภวรรณสอนผิดเพี้ยนไปจากพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่ แต่สามารถพูดได้ว่าดิฉันเคารพและศรัทธาในตัวท่านอาจารย์ในการอุทิศตนเองศึกษาค้นคว้า เผยแพร่สั่งสอนวิธีการดับทุกข์ให้ลูกศิษย์บ้านๆ อย่างดิฉันได้เข้าใจง่ายและนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน สัมผัสได้ถึงความรัก ความเมตตาของท่านอาจารย์ที่จะให้ลูกศิษย์ได้พ้นทุกข์ ได้พบพระนิพพานค่ะ

SupawanGreen: @ทองใบ สาธุค่ะหนู

Art: สาธุครับ

chutikan kayan: หลวงปู่แหวน สุจิณฺโน ท่านเน้นย้ำกับญาติโยมเกี่ยวกับความสำคัญของการแผ่เมตตา เป็นอย่างมาก " ให้ทุกคนได้หัดแผ่เมตตาต่อคน สัตว์ หมู่มาร ศัตรู ให้แผ่ไปทั่วสากลจักรวาล ยิ่งแผ่มากยิ่งขึ้นทำให้ใจสบาย รักชีวิตและทรัพย์สินของคนอื่น เหมือนกับของตนเอง สังคมก็จะมีความสุขสงบอย่างทั่วถึง" มีญาติโยมที่ฟังหลวงปู่แหวนสอน แล้วได้กราบเรียนถามว่า ต้องทำจิตอย่างไร หลวงปู่แหวนอธิบายว่า

"วิธีแผ่เมตตาให้บังเกิดผล โดยให้ทำตนและจิตใจเหมือนมารดาที่เลี้ยงลูก ให้ความรักเอ็นดูสงสาร มุ่งหวังที่จะให้ลูกสุขกายสบายใจ มีอาชีพการงาน มีวิชาเลี้ยงตนเองได้ ความรักที่แม่ให้กับลูกเป็นความรักที่บริสุทธิ์ไม่มีพิษภัย และไม่ต้องการผลตอบแทนจากลูก มีแต่ให้อย่างเดียว

ถ้าเราแผ่เมตตาเหมือนกับพระอาทิตย์ส่องแสง เมตตาฉันจะมีพลังสูงขึ้น เพราะธรรมชาติของพระอาทิตย์ที่ขณะส่องแสง ไม่ได้เลือกชุมชนสรรพสัตว์ยากดีมีจน อยู่ที่สูงหรือที่ต่ำ จะใกล้หรือไกลก็ได้รับความร้อนเท่ากัน เมตตาธรรมก็เช่นกัน ขอให้แผ่ไปให้แก่ชนทุกชั้น ทุกระดับ ใครจะได้รับมากน้อยสุดแต่วาสนาบารมีของผู้นั้น"

SupawanGreen: สาธุกับทุกๆ ท่านที่ร่วมกันนั่งสมาธิในวันนี้ค่ะ

SupawanGreen: 16 June 2019

Hello wonderful Supawan

As ever I had a wonderful day with you and with the love, kindness and compassion we all shared together.

I am eternally grateful to have met you and continue on my journey with your support and the growing insight you keep sharing.

My Jerry is sometimes big and sometimes small but at least I know its my Jerry and that in itself helps to give me the strength I need to keep moving forwards in love and light.

Your incredible hard work and dedication is amazing and you are a beacon of light in this world.

And I will follow that with every opportunity!

Take much care and hope to speak soon,

Love and metta

Christine xx

คัดลอกจากห้องไลน์ จับเข้าคุยกับอาจารย์ศุภวรรณ
ท่านที่ประสงค์จะเข้ามาเป็นสมาชิก
กรุณาติดต่อคุณทราย ชมรมพาตัวใจกลับบ้าน
086 610 0001