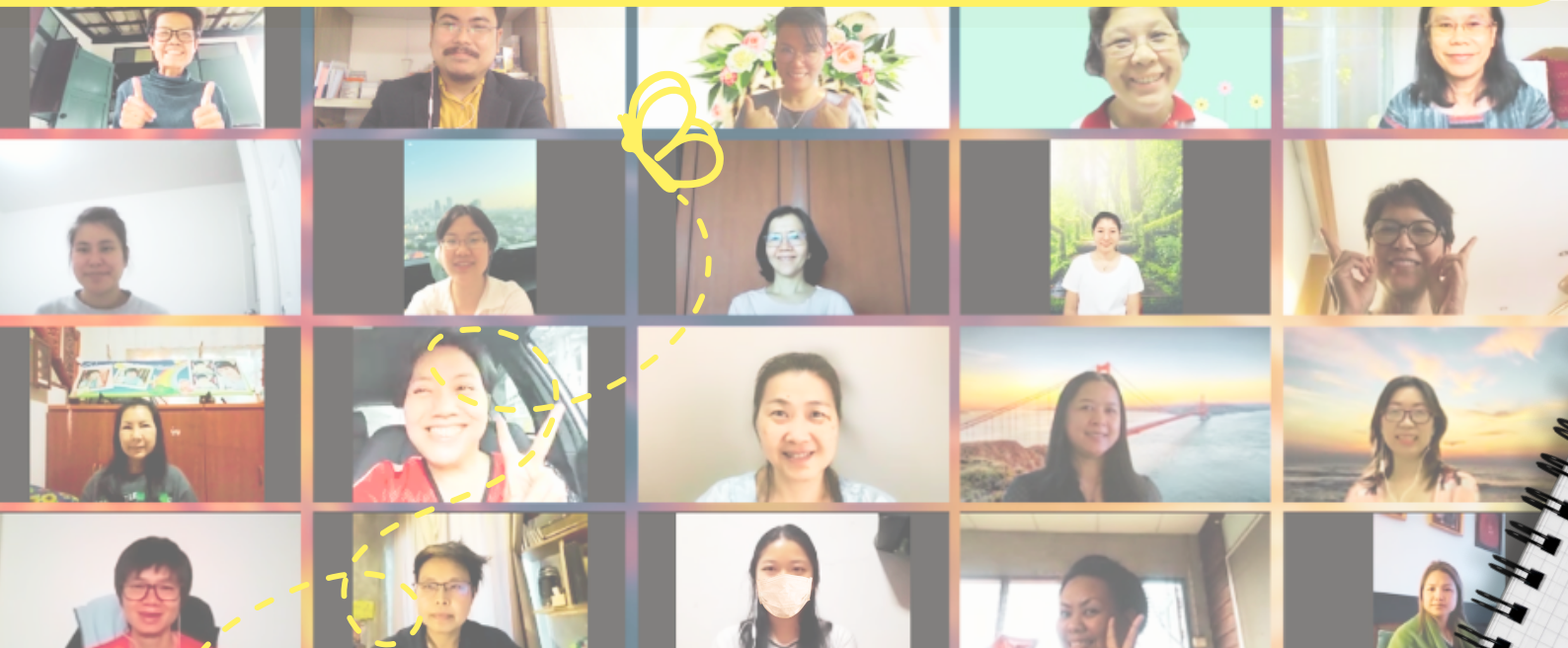




โครงการอบรมฝึกสมาธิและเจริญสติ
ผ่านศิลปะการเขียนอย่างเข้มข้น

“เขียนภาวนา” รุ่นที่ 15

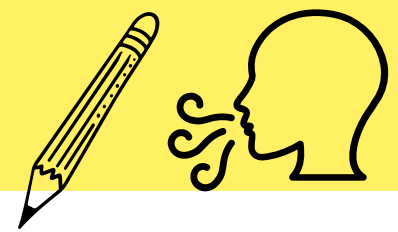
หลักสูตรฝึกฝนการเขียนบันทึกเพื่อเจริญสติ บ่มเพาะสมาธิ ชัดเกลียดตัดตา
ด้วยศิลปะหนึ่งลมหายใจที่มุ่งเน้นการรู้เท่าทันกิเลสและรู้ละวาง

ระยะเวลา 10 วันออนไลน์ทาง Zoom
เริ่ม 11 พฤษภาคม 2567 (เสาร์อาทิตย์ 5 สัปดาห์)



เปิดรับสมัครแล้ว รับจำนวนจำกัดเท่านั้น

หลักสูตรนี้สอนอะไร ?



เขียนภาวนา คือ ศิลปะการเขียนในลมหายใจออก ซึ่งมีจุดหมายในการขัดเกลากิเลสตัณหา บนหลักสติปัฏฐาน และ อริยมรรค เพื่อส่งเสริมอาณาปานสติ การเจริญสติ และการปฏิบัติธรรม ทั้งผู้มีประสบการณ์จนถึงผู้เริ่มต้นใหม่

การเขียนลักษณะนี้ไม่ใช่การสร้างผลงาน ไม่จำเป็นต้องมีทักษะการเขียนหรือพื้นฐานในการภาวนามาก่อน เป็นการเขียนบันทึกเพื่ออยู่กับตนเอง จรดปากกาเพื่อกำกับความคิดและจิตใจ เป็นเครื่องมือในการภาวนาที่พวกเราเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างลุ่มลึกหลากหลายด้านที่เหมาะสมทั้งผู้ที่เพิ่งเริ่มต้นศึกษาและผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม

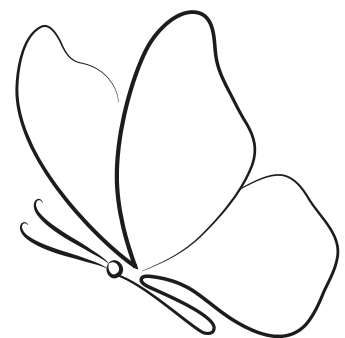
หัวข้อการเรียนรู้ในหลักสูตร

- พื้นฐานการภาวนา
- การเจริญสติ
- ไตร่ตรวนปริศนาธรรม
- เขียนภาวนาอย่างเข้มข้น
- พิจารณา กิเลสละเอียด
- การละวางอัตตา
- กลไกต่างๆ ของจิตใจ



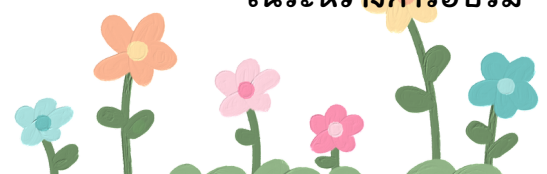
กระบวนการอบรมประกอบไปด้วยการฝึกภาคปฏิบัติทั้งการฝึก เขียนภาวนา การทำสมาธิในรูปแบบอื่น และประกอบด้วยการแลกเปลี่ยนพูดคุย การบรรยาย ธรรมะจากครู การพิจารณาปริศนาธรรม และช่วงเวลาในการสอบถามครู มีการทำกิจกรรมที่แตกต่างกันไปในแต่ละวันกับกิจกรรมที่ต้องทำซ้ำเพื่อฝึกฝนตนเอง

โดยระหว่างสัปดาห์ของการอบรมจะมีการบ้านให้ผู้เรียนได้ฝึกภาวนาในชีวิตประจำวัน ด้วยการเขียนภาวนา การนั่งสมาธิ และอาจมีรูปแบบอื่นตามการพิจารณาของครูผู้สอนและลักษณะของผู้เรียน

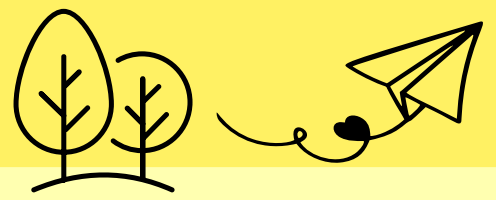


“เขียนคำ มัดกิเลส
อักษรพาปล่อยสิ่งลวงหลอก
หลงลิขิตจับจิต”

- คุณต่าย, เขียนภาวนา กลอนไฮกุ
ในระหว่างการอบรม



สิ่งที่ผู้เรียนได้รับจากหลักสูตรนี้



“ประทับใจที่การฝึกเขียนขณะหายใจออก ใหม่ๆก็อึดอัดและวิตกกังวลบ้าง แต่พอเขียนบ่อยขึ้นทำให้เขียนแบบสบายๆ ผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล เพราะครูสอนให้ไม่คาดหวัง ไม่คิดล่วงหน้า ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ แต่เป็นความรู้สึกจากประสบการณ์จริง ได้ฝึกกำหนดจิตพิจารณาไตร่ตรอง และศึกษาเรียนรู้ธรรมะไปพร้อมกัน ...ได้ปลดปล่อย ได้ละวางจากสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ ทำให้คิดบวก มองโลกในแง่ดีขึ้น จิตใจไม่เศร้าหมอง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งรบกวนจิตใจมากเหมือนก่อน เกิดปัจจัยที่ทำให้ตื่นรู้และหลุดพ้นจากทุกข์” - คุณสายฝน

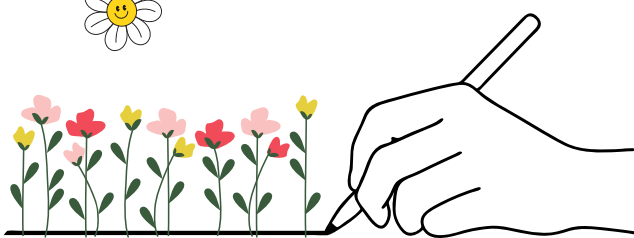
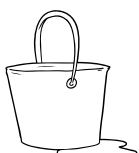
“ในขณะที่เขียนภาวนาได้ฝึกการมองกลับมาภายในใจภายในกายตนเองอย่างแท้จริง ได้ฝึกรู้ลมหายใจ ได้ฝึกการขัดใจตนเองไม่ไหลไปตามความอยากของใจ ได้ขัดเกลากิเลสในตนเอง ฝึกการอยู่กับปัจจุบันขณะ ฝึกดูการทำงานของกายใจอย่างที่ได้เป็น ได้ฝึกมองจุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง จะนำจุดอ่อนที่ค้นพบในตนเองจะยอมรับอย่างอ่อนโยน ปรับและพัฒนาตนเอง” - แม่ชีดา

“มีสติ อยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ไม่ฟุ้งซ่าน ได้ออกมาจากขอบเขตของตัวเอง ออกมาจากพื้นที่ปลอดภัยของตัวเอง ไม่มีอะไรน่ากลัว น่ากังวลอย่างที่คิด ระวังอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง พึงพาคนอื่นน้อยลง”- คุณก้อย



“ใน ชีวิต ปัจจุบัน ที่ รีบเร่ง ... สนใจ แต่สิ่งนอกกาย ไม่ได้หยุด ได้ มาฝึก การเขียนภาวนา ... ได้ สังเกต ลมหายใจ ที่บางเบา ได้ รู้จัก หยุดบ้าง เพื่อรู้ทัน ... ไม่ หลงไป ในสิ่งเร้า ที่มากเกินไป ได้ สติ สมาธิ และ ความเพียร ... ได้ รู้สึกถึง ลมหายใจ ของเราเอง ได้ เห็นในตัวตน ที่ต้องปรับ ... ได้ ยอมรับ ในตัวตน ที่เป็นอยู่”

- คุณนัท



“เขียน ระบายออก
คิด นำเข้า
หายใจออก ระบายออก
หายใจเข้า หล่อเลี้ยงร่างกาย
จังหวะมา ปัญญาเกิด
รู้พัก ผลัดเปลี่ยน เสริมสร้างพลัง
เว้นวรรค เห็นชัด เรียงร้อย สวยงาม
เว้นว่าง หมุนเวียน ปัญญาก่อตัว
ว่างคิด จิตสัจด์ ข้างในก่อแสง ประกาย”

- คุณชมพู่

กำหนดการ เขียนภาวนา รุ่นที่ 15



วันที่ 11 - 12 , 18 - 19 , 25 - 26 พฤษภาคม
และ 1 - 2 และ 8 - 9 มิถุนายน 2567
เสาร์อาทิตย์ รวม 10 วัน

เรียนออนไลน์ทาง Zoom

วันละ 3 คาบ ได้แก่ 9.00 - 10.30 น. ,
12.30 - 14.00 น. และ 15.30 - 17.00 น.

โดยต้องเข้าครบทั้งสามคาบ
ระหว่างวันและระหว่างสัปดาห์จะมีการบ้าน
หรือการฝึกเพิ่มเติม



เนื้อหา 4 วันแรก คือชั้น “พื้นฐาน เขียนภาวนา”
เนื้อหา 6 วันถัดมา คือชั้น “ปฏิบัติ เขียนภาวนา”

ศิษย์ใหม่สามารถเลือกเรียนเฉพาะชั้นพื้นฐาน 4 วัน หรือตลอดทั้งหลักสูตร 10 วัน
ศิษย์เก่าที่เคยผ่านชั้นพื้นฐาน หรือเคยจบตลอดหลักสูตร
จึงสามารถเลือกเรียนเฉพาะ 6 วันสุดท้ายได้

ค่าลงทะเบียน

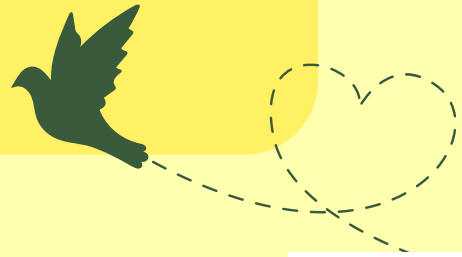
สมทบค่าใช้จ่าย 1,900 บาท สำหรับผู้มีกำลังทรัพย์

หรือ ตามบริจาคเป็นจำนวนน้อยกว่า สำหรับผู้มีกำลังทรัพย์ไม่เพียงพอ
(ส่งใบสมัครเพื่อพิจารณาก่อน)

* ค่าลงทะเบียนในการอบรมสนับสนุนโครงการเพื่อการกุศลต่างๆ โดย
สถาบันธรรมวรรณศิลป์ อาทิ การมอบทุนการศึกษาเยาวชน,
โครงการปัญญา สเปซ อ่านรายละเอียดได้ที่หน้าท้าย



สมัครเข้าร่วมหลักสูตร

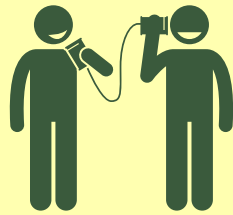


กรอกใบสมัครได้ที่ลิงก์ด้านล่างนี้
หรือสแกน QR Code



<https://forms.gle/BqVoUs7qayHye88T8>

- * **สำหรับผู้สมทบค่าใช้จ่ายเต็มจำนวน** สามารถชำระค่าลงทะเบียนผ่านช่องทางในใบสมัครได้ทันที หรือชำระภายใน 1 สัปดาห์หลังจากส่งใบสมัคร
- * **สำหรับผู้สมทบค่าใช้จ่ายตามกำลังทรัพย์** เมื่อส่งใบสมัครแล้วให้รอการพิจารณาทางอีเมลภายใน 24 ชม. จึงโอนค่าลงทะเบียนเพื่อยืนยันการเข้าเรียน



สอบถามได้ที่เพจเฟซบุ๊ก “สถาบันธรรมวรรณศิลป์”
หรืออีเมล DHAMMALITERARY@GMAIL.COM

ผู้ที่สามารถเข้าร่วม

“ใช้ชีวิต ช้าลง ด้วยการเขียน
ผ่านศิลปะการเขียน หนึ่งลมหายใจ
รู้หยุด รู้วาง รู้เริ่มใหม่
กำกับใจ เขียนภาวนา ใคร่ครวญธรรม
ผ่านเบาสบายบิณฑ์ รู้ทันความอยากใคร่
สมาธิผ่านอักษร สลักใจเติบโตใหญ่
ไม่เน้นเขียนให้ดี ไม่เน้นเขียนให้เก่ง
เขียนให้ใจชัดเกลา ทิฐิ กิเลส อัดตา”
- ครูโอเล่

- บุคคลทั่วไป (ขรवास) อายุ 17 ปีขึ้นไป มีความสนใจพัฒนาตนเองตามเนื้อหาที่ระบุไว้ และสมัครด้วยตนเอง
- เปิดรับการเรียนรู้และการทบทวนหลักธรรมอย่างหลากหลายโดยไม่อิงกับตำราและความรู้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง โดยไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานพุทธศาสนา
- สามารถอ่านเขียนภาษาไทยได้ และสามารถเข้าร่วมการอบรมเต็มเวลา โดยไม่อนุญาตให้มีการเรียนแทนผู้อื่น หรือเรียนเพราะคนอื่น ต้องการให้เรียนแทนตนโดยเด็ดขาด

อ่านรายละเอียด หลักสูตร เขียนภาวนา

www.dhammaliterary.org/meditation-writing/



รู้จัก “สถาบันธรรมวรรณศิลป์”

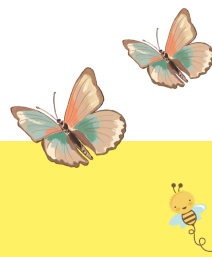
เราเริ่มต้นจากการเป็นโครงการประกวดงานเขียนเยาวชน เพื่อมอบทุนการศึกษาและการจัดค่ายพัฒนากาเวผู้นำ ก่อนพัฒนาสู่กิจกรรมการเรียนรู้ด้านการเขียนบำบัด การทำสมาธิภาวนา และการพัฒนาจิตใจผ่านเครื่องมือต่างๆ

ปัจจุบันเรามาถึงปีที่ 16 แล้วโดยได้ดำเนินกิจกรรมการกุศลควบคู่กับกิจกรรมอบรมแสงรายได้ ลดการพึ่งพาการขอทุนสู่การพึ่งพาตนเองที่มากขึ้น โดยเป้าหมายหลักของเราคือการส่งเสริมธรรมะอย่างร่วมสมัย ผ่านเครื่องมือทางศิลปะ การเขียน และหลักจิตวิทยา ด้วยกิจกรรมต่างๆ และสื่อการเรียนรู้

โดยมีกิจกรรมเด่นๆ อาทิ การประกวดงานเขียนมอบทุนการศึกษารางวัลธรรมวรรณศิลป์, โครงการคุณให้เขา เราให้คุณ, หลักสูตร เขียนเปลี่ยนชีวิต, หลักสูตร รู้จักตัวเองผ่านไฟทาร์ต, ห้องเรียน ปลั่งแห่งจิต, โครงการ เขียนภาวนา และ ปัญญา สเปซ



www.dhammaliterary.org/ธรรมวรรณศิลป์/



เหตุใดจึงระดมทุนผ่านการอบรม ?

เราเน้นที่หลักการพึ่งพาตนเองและการมีส่วนร่วมของคนตัวเล็กเพื่อสร้างการทำงานเพื่อสังคมที่มั่นคงโดยไม่พึ่งพาแหล่งเงินทุน กิจกรรมการกุศลเกือบทุกครั้งของสถาบันฯ ใช้งบประมาณจากรายได้ในการอบรมและการจำหน่ายสื่อต่างๆ โดยประกอบด้วยการอบรมการกุศลและการอบรมแสงรายได้ที่เกื้อกูลกันและกัน

**เรารับการสนับสนุนผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเท่านั้น
ไม่รับทุนสนับสนุนแบบให้เปล่าทุกกรณี**

ติดต่อสอบถามได้ที่อินบ็อกซ์เฟซบุ๊ก “สถาบันธรรมวรรณศิลป์”
อีเมล DHAMMALITERARY@GMAIL.COM

