

เขียนภาวนา

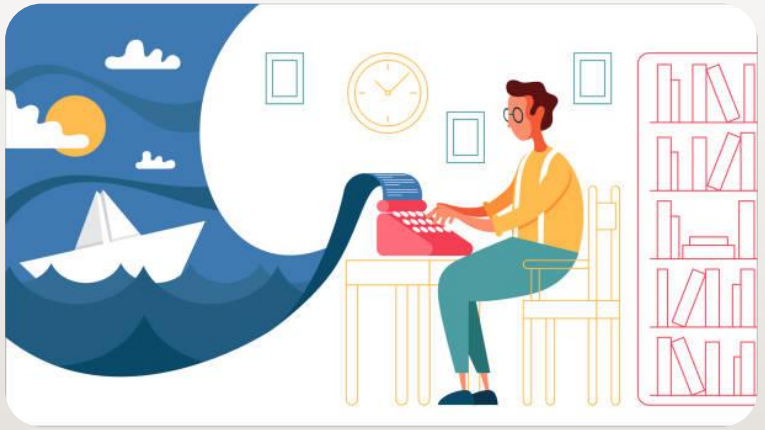
โดย ครูโอเล่ สถาบันธรรมวรรณศิลป์ ปีที่ 18

เรามีลมหายใจ - ธุรกิจเพื่อสังคม

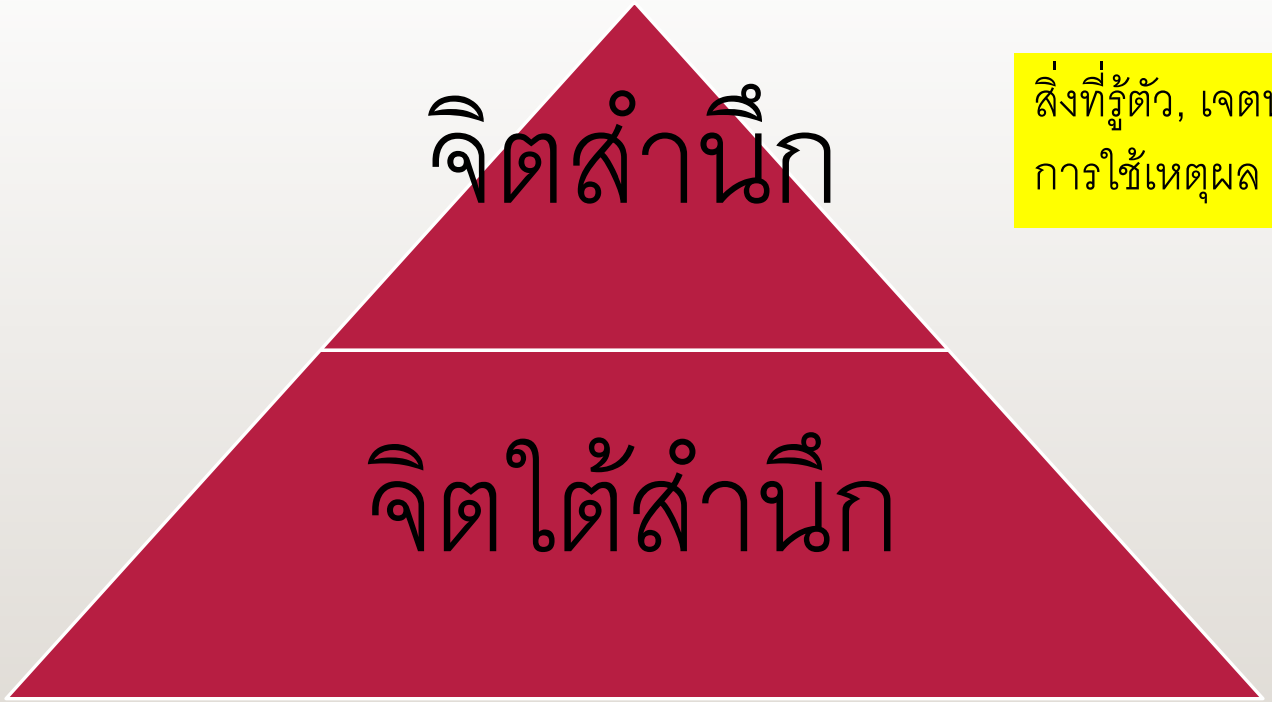
เอกสารการเตรียมพร้อม

ความสำคัญของตั้งนามปากกาในการอบรมนี้

- สร้างพื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้ การเขียน และการแบ่งปันเรื่องราว ความรู้สึกนึกคิดของตนเองในระหว่างการเรียน
- ส่งเสริมการปล่อยวางจากอดีต ตัวตน ชื่อ อายุ ฐานะ เพื่อการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงตนเอง
- สวมบทบาทเป็นนักเขียนและผู้เปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง ด้วยการออกนอกกรอบความเคยชินเดิมๆ



ความรู้พื้นฐานที่ควรทราบก่อนคืออะไร ?

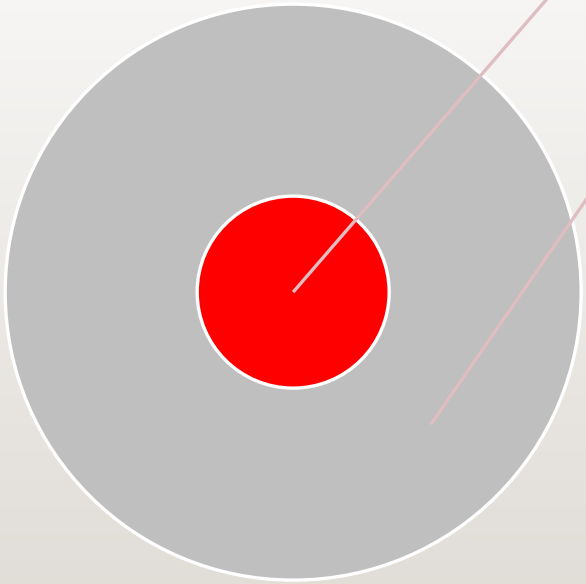


สิ่งที่รู้ตัว, เจตนา, ความรู้สึก-ความคิด-ตัวตนที่เป็นเปลือก การใช้เหตุผล ตรรกะ และสิ่งที่อนุญาตให้ตัวเองเป็น

สิ่งที่ไม่รู้ตัว, ไม่ได้เจตนา,
ความรู้สึก-ความคิด-ตัวตนที่ซ่อนเร้น
สิ่งที่เก็บกด/แรงผลักดันที่อยู่ภายในจิตใจ
ปัญญาญาณ

ไข่ดาวแห่งพื้นที่ปลอดภัยและความเคยชิน

รอยต่อระหว่างสองพื้นที่
เรียกว่า “ขอบ” หรือ จุดหวั่นไหว



พื้นที่ปลอดภัย, “นี่คือฉัน”

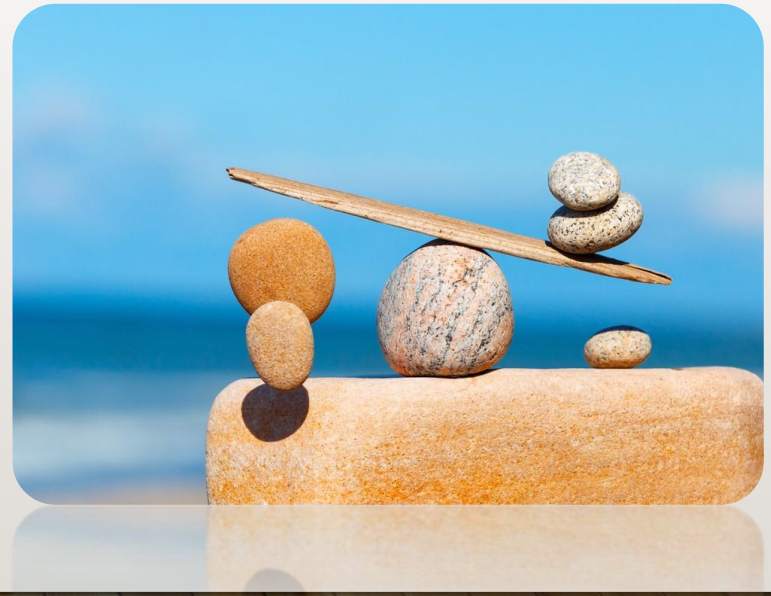
รวมถึง ความเคยชิน วิธีคิด และ
สิ่งที่ยึดติดว่าตนเป็นเช่นนั้น

พื้นที่เสี่ยง, “นี่ไม่ใช่ฉัน”

รวมถึง สิ่งที่ไม่เคยชิน สิ่งที่ไม่ยึดติดว่าเป็น
สิ่งที่ยังไม่รู้จัก แต่มีอยู่ในชีวิตและในตนเอง

ภาวะที่อยู่บน “ขอบ” จะเป็นอย่างไร

- อาจมีความประหม่า ลังเล วิตกกังวล ไม่มั่นคง
- เกิดกลไกปกป้องตนเอง เช่น สู้ หรือ หนี
- ร่างกายอาจมีความตึงเครียด อาการสั่น ความเกร็ง ความเจ็บป่วย
- หากไม่อาจรับมือกับภาวะการเผชิญกับขอบ อาจทำให้เกิดอาการเสพติด ภาวะซึมเศร้า และภาวะทางจิตอื่นๆ



ปล่อยวางมุมมองเดิมต่อการเขียน

- การเขียนเพื่อการบำบัด/ภาวนา ไม่เน้นการสร้างผลงาน ไม่คำนึงถึงลายมือ หรือความถูกต้องของการเขียนและการสะกดคำ
- เน้นให้ซื่อสัตย์ต่อความคิดและจิตใจของตนเอง เขียนโดยไม่หวังให้ถูกใจผู้อื่นหรือหวังให้เป็นคำตอบที่ถูกต้อง
- ไม่มุ่งเน้นการวางแผนหรือการกลั่นกรองก่อนเขียน แต่เขียนเพื่อให้ได้ใคร่ครวญโดยไม่ต้องกลัวถูกผิด เขียนเพื่อให้เกิดความคิด ไม่รอคิดก่อนเขียน
- เขียนเพื่อสื่อสารกับจิตใจตนเอง ไม่ใช่เพื่อสื่อสารกับผู้อื่น



คาถาในการเขียนเปลี่ยนชีวิต

ลงมือทำนำหน้า → อารมณ์ตามมา → ปัญญาเกิดขึ้นเอง



เขียนภาวนาคืออะไร ?

- การฝึกสมาธิภาวนาด้วยการเขียนและศิลปะที่เกี่ยวข้อง
  โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์กับลมหายใจและการขัดเกลากิเลส มีจุดหมายสูงสุดคือการละอัตตา
- เป็นวิธีการเขียนที่ฝืนความเคยชินด้วยหลักสติปัฏฐานและเป็นวิถีในการฝึกฝนตนเองบนหลักอริยมรรค



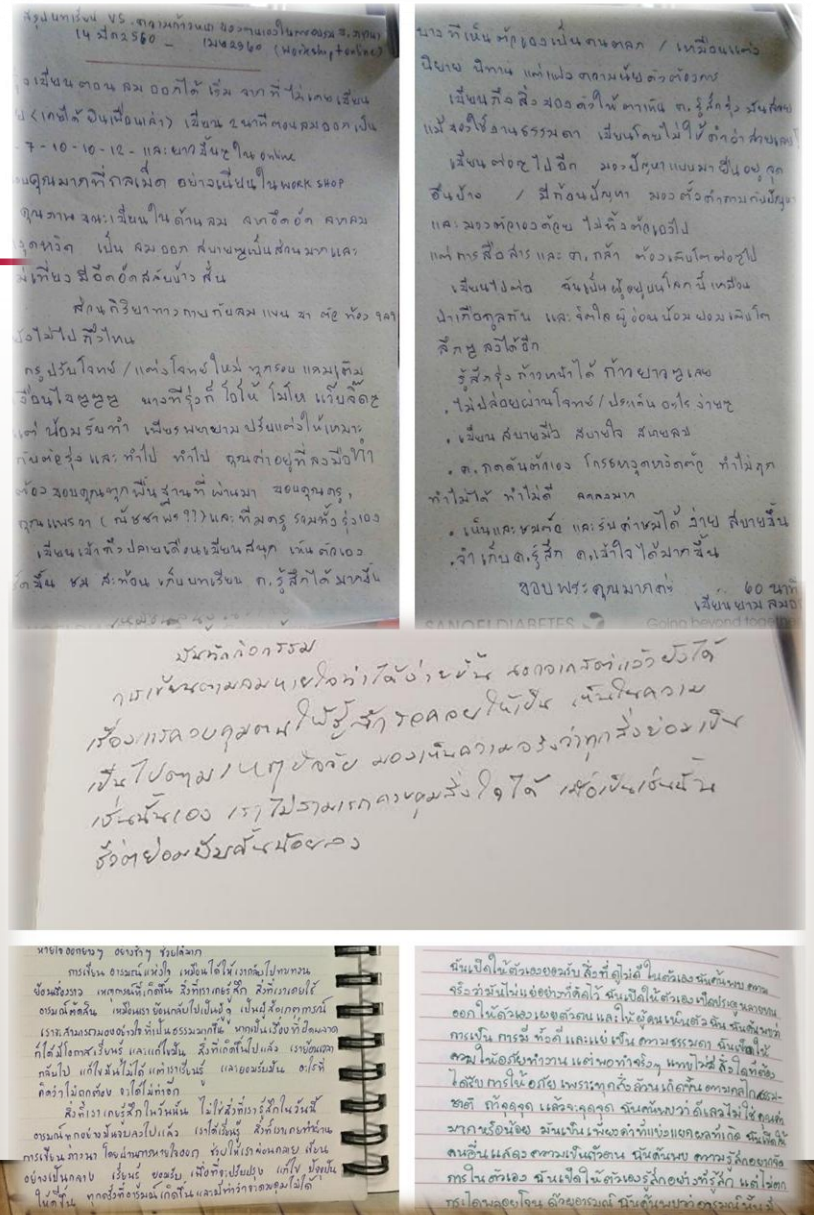
หลักการเบื้องต้นการเขียนภาวนา

- เขียนเมื่อหายใจออกเท่านั้น บนหลักสติปัฏฐาน
- มีเป้าหมายเพื่อขัดเกลากิเลส

  บ่มเพาะกุศลธรรม

  และส่งเสริมอานาปานสติ

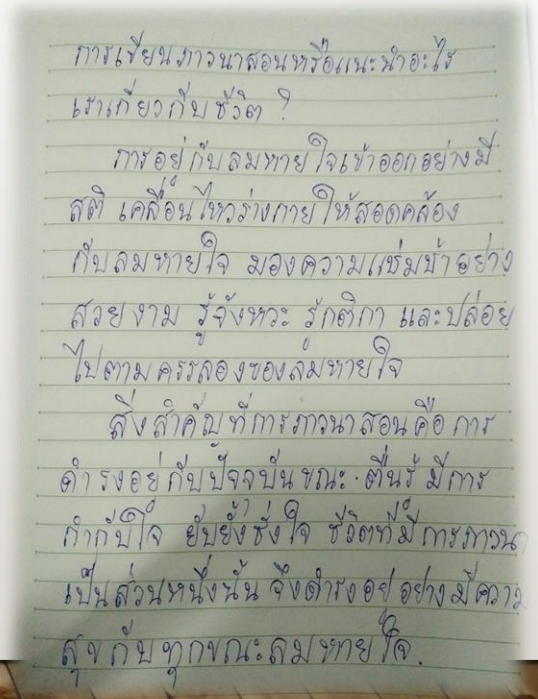
  ผ่านการเขียนเป็นเครื่องมือ
- ฝึก “ขัดใจ”, “ปักใจ” และ “จูงใจ” ตนเอง



องค์ประกอบการเขียนภาวนา

- **ศีล** – กำกับกาย/การเขียนตามรูปแบบของการเขียนภาวนา
- **สมาธิ** – กำกับใจลดละความอยาก-ยึด ตั้งมั่นและสงบ
- **ปัญญา** – กำกับการพิจารณาสังเกต ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป





“ปักใจ” ในการเขียนภาวนา-การทำสมาธิ : สติปัฏฐาน

หาที่ตั้งของใจ

ฐานของสติ

จดจ่อใส่ใจ



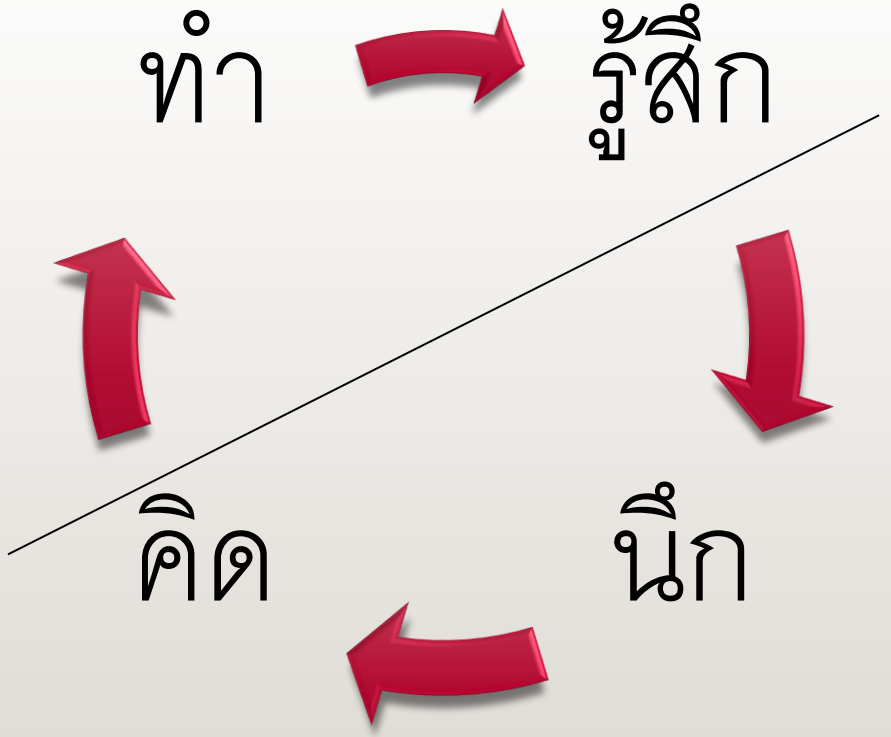
มีสติกับจุดใดมาก

เพียงพอ

เมื่อนั้นเกิดสมาธิ

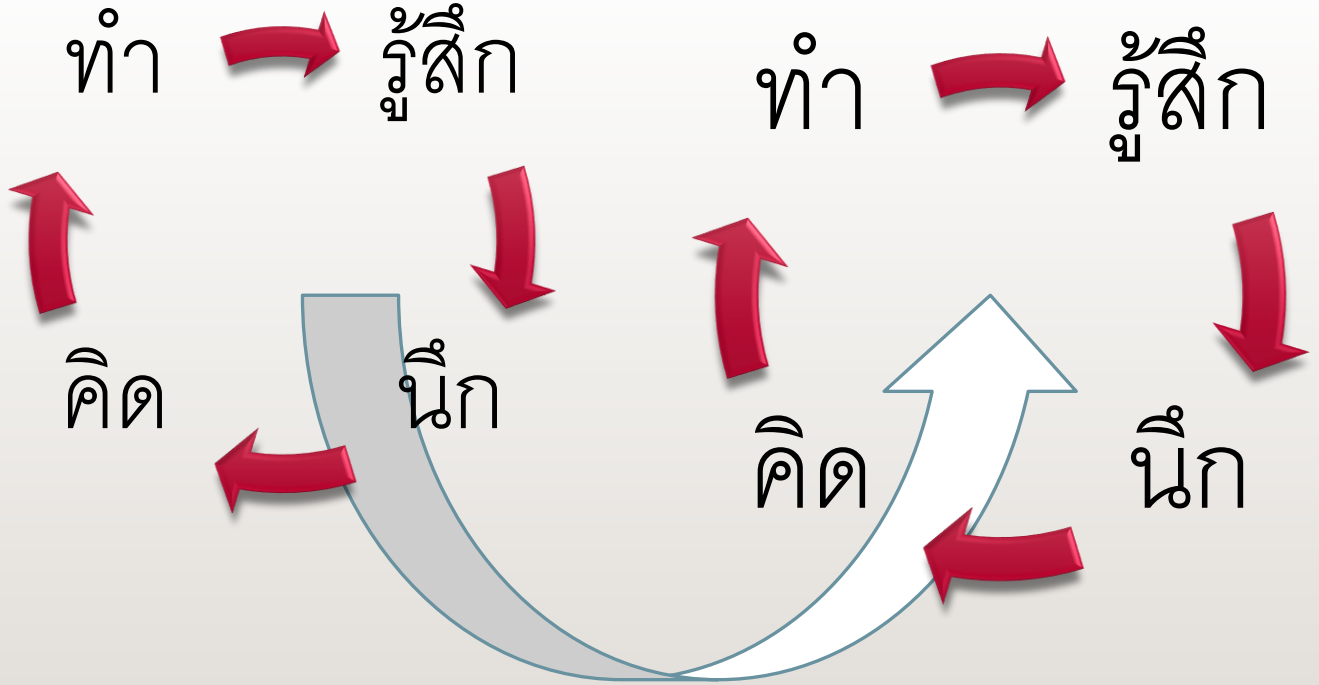
“ขัดใจ” ในการเขียนภาวนา-การทำสมาธิ : ขัดตัวเองจากการไหล

- ขัดขวางความเคยชินของจิต
- หักห้ามใจ
- ขัดจังหวะการไหล
- ไม่ยอมต่อความเคยตัว



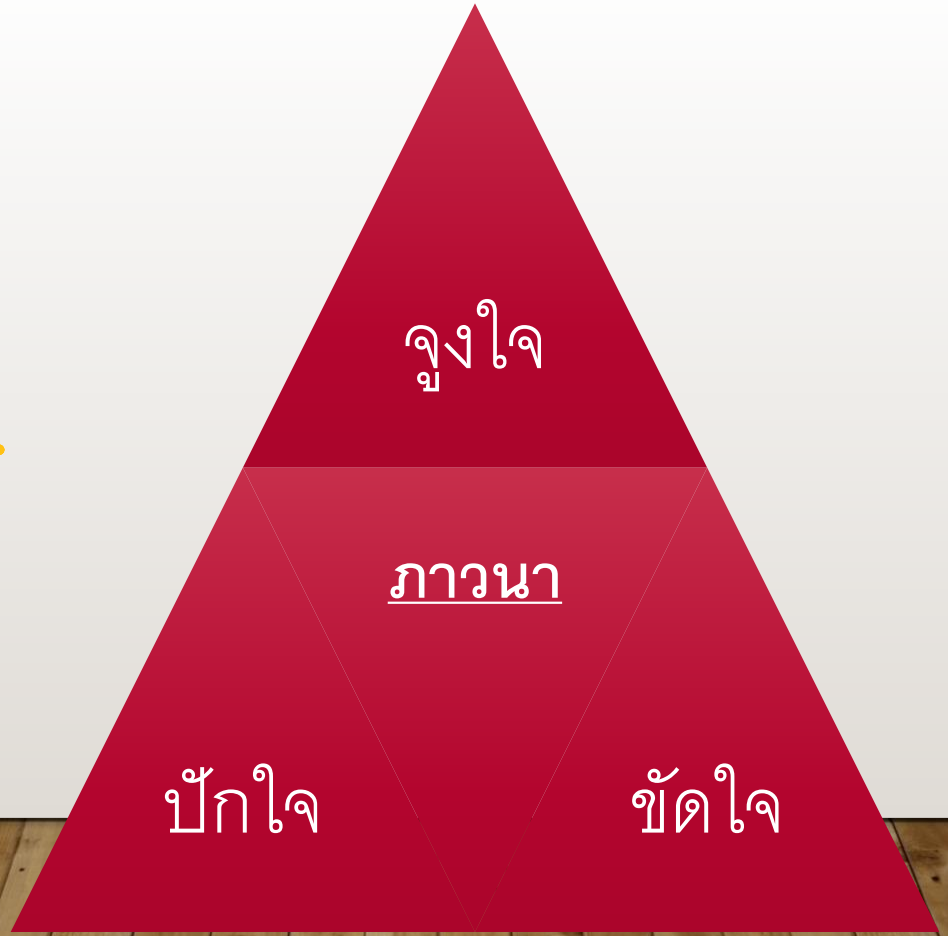
“จูงใจ” ในการเขียนภาวนา-การทำสมาธิ : น้อมนำจิตสู่อริยมรรค

- ตะล่อมจิต โน้มน้าวใจ พาไปยังวิถีที่เหมาะสม
- หาต้นแบบ
- ชี้ทางการปรุงแต่ง
- ใช้ปัญญาพิจารณา



การจัดการ/กำกับจิต ต้องประกอบด้วย "3 ใจ"

ในการฝึกสมาธิและเจียนภาวนา



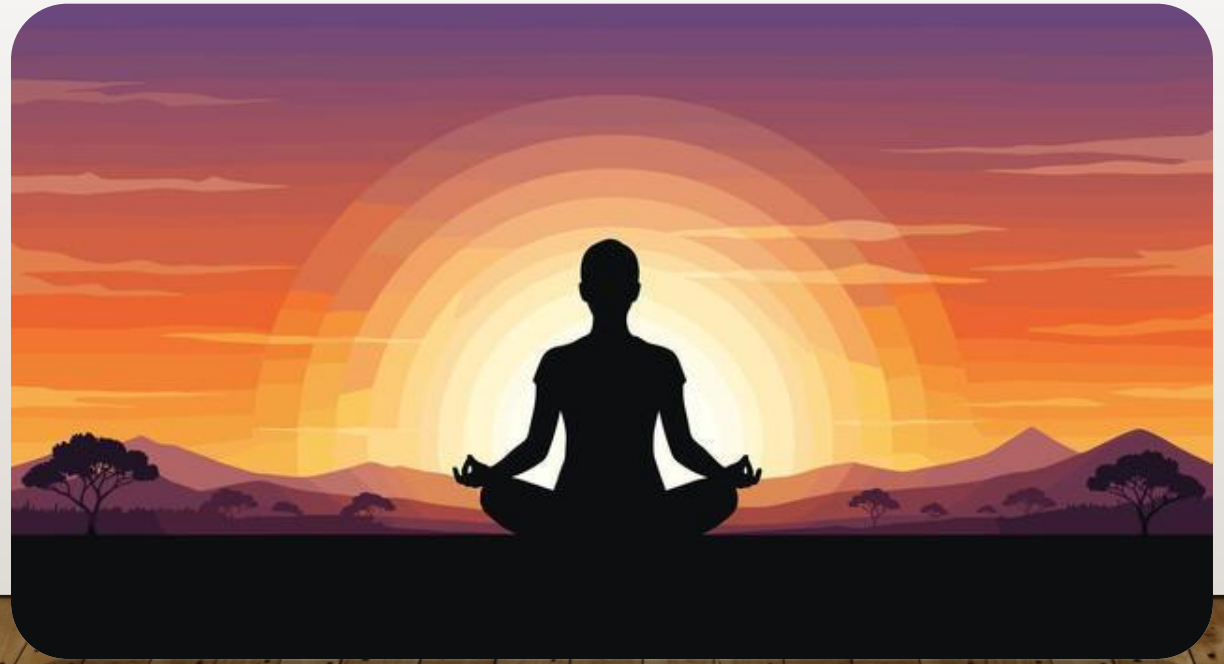
นิวรณ์ - อุปสรรคต่อการเจริญภาวนาและการรักตัวเองอย่างแท้จริง

(เพราะเป็นเหมือนหมอกที่บดบังปัญญา)

- กามฉันทะ : ความเพลิดเพลิน ความชอบ ความคาดหวัง
- พยาบาท : ความไม่ชอบ ความไม่พอใจ ความรำคาญ
- ถีนมิทธะ : ความง่วง ความห่อเหี่ยว ความเศร้า
- อุทธัจจกุกกุจจะ : ความฟุ้งซ่าน ไม่โฟกัส ความลิงโลด
- วิจิกิจฉา : ความโลเลใจ ความไม่วางใจ ความไม่เชื่อมั่น

มาขจัดเมฆหมอกและเหตุแห่งเมฆหมอก

- ด้วยการฝึกปฏิบัติในการอบรม เขียนภาวนา ในครั้งนี้



ใครคือผู้สอน ?



- ครูโอเล่ อนุรักษ์ เม่นหรุ่ม
- ผู้อำนวยการ สถาบันธรรมวรรณศิลป์ วิทยากร นักเขียน นักสะกดจิตบำบัด ผู้สอนการเขียนบำบัดในชื่อชุดหลักสูตร “เขียนเปลี่ยนชีวิต” (จำนวน 57 รุ่น) สอนการสะกดจิตบำบัดและการโปรแกรมจิตตัวเอง นอกจากนี้ก็ยังเปิดอบรมในเนื้อหาต่างๆ อาทิ การรู้จักตนเอง การเจริญสติภาวนา การพัฒนาครู และภาวะผู้นำ แก่บุคคลหลากหลายอาชีพ ทั้งในการอบรมแบบเปิดและการอบรมในกลุ่มเฉพาะตามรับเชิญ เป็นผู้แปล “ดอกไม้และความหวัง”, ผู้เขียนคอลัมน์ “ไกด์โลกจิต”, หนังสือ “ดังนั้น จึงเป็นครู” และ “อิสรภาพแห่งใจ ด้วยปลายปากกา”



- รวมทั้ง “ตัวคุณ” - ผู้เรียน และ “การเขียนบันทึก”
- ผู้ซึ่งเป็นคนที่รับฟังเสียงภายในจิตใจอย่างลึกซึ้ง ใช้การเขียนเป็นเครื่องมือ ให้เป็นผู้สอนตนเองได้ และเพื่อนแท้ที่ดีต่อกายใจ
- ผู้ซึ่งลงมือทำอย่างพากเพียรและไม่หยุดที่จะพัฒนาตน