



Mahidol University  
Comtemplative Education Center



# JITTA

(Training Unit)

**BY THE CONTEMPLATIVE EDUCATION CENTER  
MAHIDOL UNIVERSITY**

# ABOUT US

# 15 ปี

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ได้ก่อตั้งและดำเนินงาน  
ภายใต้การกำกับดูแลของมหาวิทยาลัยมหิดล  
โดยมีพันธกิจสำคัญในการบริการวิชาการ  
และเผยแพร่องค์ความรู้ทางด้านจิตตปัญญาศึกษา  
ผ่านงานวิจัย หลักสูตรมหาบัณฑิต  
การฝึกอบรมและการสร้างเครือข่าย



## Experiential Learning

# ABOUT JITTA



## JITTA (จิตตะ)

คือ ผู้ให้บริการวิชาการโดยนำแก่นของศาสตร์จิตตปัญญาศึกษา  
เผยแพร่สู่สังคมเพื่อขับเคลื่อนงานด้านสุขภาวะทางปัญญาของประเทศ  
ตลอดจนส่งเสริมให้ศาสตร์จิตตปัญญาให้เป็นที่รู้จัก  
และยอมรับในสังคมในวงกว้าง โดยอยู่ภายใต้การดำเนินงานของ  
ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่ผ่านมา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษาได้มีหลักสูตรการอบรมที่สร้างให้เกิดเครือข่าย  
การเรียนรู้ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับปัจเจกบุคคล /  
องค์กร ตลอดจนในระดับชุมชนและสังคม อาทิ  
หลักสูตร **Authentic Leadership**  
สำหรับผู้บริหารมหาวิทยาลัยมหิดล  
หลักสูตร สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการอบรม  
MU-SUP โครงการพัฒนานักบริหารระดับต้น มหาวิทยาลัยมหิดล  
กิจกรรมบ่มเพาะผู้นำเพื่อการเปลี่ยนแปลง ภายใต้โครงการหยั่งรากจิตต  
ปัญญา สู่สังคมแห่งความสุข โดยได้รับการสนับสนุนจาก สสส.  
เป็นต้น

# การเรียนรู้ในแบบจิตตปัญญา

กระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอนสำคัญ ได้แก่

1. การทำความเข้าใจ เข้าใจตัวเอง การกลับมาตรวจสอบทบทวนตัวเอง รู้ว่าตัวเองเป็นอย่างไร การกลับมารู้เนื้อรู้ตัว
2. สติภาวนา เป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับลึก ตัวอย่างเช่น สติในชีวิตประจำวัน สติกับการทำงาน
3. กระบวนการกลุ่ม (Group Process) การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมได้มีประสบการณ์ตรง (Direct-experience) กับอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ หรือการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคน ให้ได้เกิดการใคร่ครวญเรียนรู้สิ่งที่เหมือนและต่างในตัวเองและผู้อื่น

การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงหรือ Transformative Learning เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงและยั่งยืน ด้วยการเข้าไปทำงานกับธรรมชาติด้านใน ชุดความเชื่อพื้นฐาน กรอบการอ้างอิง หรือสมมติฐานใหญ่ภายในจิตใจ (Frame of reference) ที่บุคคลนั้นใช้ในการรับรู้และทำความเข้าใจโลกเป็นเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่การยกระดับขึ้นของจิตสำนึกที่สูงขึ้นและรองรับความซับซ้อนได้มากขึ้นส่งผลให้การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว มีความถาวรยั่งยืนไม่ใช่เพียงการเปลี่ยนแปลงชั่วคราว



# OUR SOLUTIONS

## การฝึกอบรม

หลักสูตรการอบรมระยะสั้น ที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงของผู้เรียน โดยมีพื้นฐานในเรื่อง Self Awareness ซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักรู้ในระดับ Other Awareness และ Social Awareness ต่อไป (ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับใบประกาศนียบัตรรับรองการเข้าร่วมอบรม)

## Training design on your OWN

หลักสูตรการอบรมที่ออกแบบตามความต้องการขององค์กร หรือหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อตอบโจทย์ความต้องการที่แตกต่างกัน

## หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษา

สำหรับผู้สนใจศึกษาด้านจิตตปัญญาศึกษาอย่างเต็มรูปแบบ โดยมีคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งมากประสบการณ์คอยดูแล และให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด

## บริการวิชาการและเครือข่าย

การสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษาและงานบริการวิชาการ เช่น งานจิตตปัญญาเสวนา งานสาธารณประโยชน์ร่วมกับภาคีเครือข่าย งานจิตอาสาซึ่งมิได้หวังผลกำไร

## งานวิจัย

การขับเคลื่อนและศึกษาองค์ความรู้ทางด้านจิตตปัญญาศึกษา ที่นำไปปรับใช้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ตัวตน ชุมชน และสังคม ตลอดจนการบูรณาการเข้ากับศาสตร์แขนงอื่น ๆ

# OUR CUSTOMERS

หน่วยงานต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัยมหิดล  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา  
บริษัท บี.กริม เพาเวอร์ จำกัด (มหาชน)  
ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร  
สำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์  
ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย  
เครือข่ายสถาบันการศึกษาทั่วประเทศ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
เครือข่ายมหาวิทยาลัยราชภัฏ ม.บูรพา  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี วิทยาลัยอาชีวศึกษา  
เรือนจำกลางขอนแก่น ทักษสถานหญิง จ.เชียงใหม่  
ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น  
MK, Light Source,  
Thai Furukawa ฯลฯ



# EXAMPLES OF REFLECTION



“ครูปลูกฝังให้เราเป็นคนมีน้ำใจ เมื่อก่อนเราชอบทำอะไรเพื่อให้ได้รางวัลตอบแทน แต่เมื่อครูสอนและทำให้เราดูเป็นตัวอย่าง เรา รู้สึกถึงความอยากที่จะทำมากกว่าจะมีผลตอบแทน ตอนนี้มีจิตอาสา เมื่อทำความดีแล้วมีความสุขมาก”

“ตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น รักตัวเองมากขึ้น เคารพในตัวเองมากขึ้น เห็นความต้องการของตัวเองและได้ทำตามที่ตัวเองต้องการมากขึ้นด้วย ...”

“เวลาสอนลูกจะชอบตั้งเป้าให้ลูกร้อยละ 90 เมื่อวานก็ไม่ดูเขา เรานึกมาได้ว่าเขาอายุแค่ 6 ขวบ เราอายุมากกว่า บางทีเด็กก็ไม่เข้าใจที่เรียนมา สิ่งที่ชอบที่สุดคือให้กลับมามองตนเองว่า เราเป็นคนแบบไหน ปกติเราคุ่นชินกับการมองคนอื่น”

“มีความสุขมาก ทั้งเรื่องความสัมพันธ์ การทำงาน และการประสานงานต่าง ๆ ทำให้เข้าใจคนอื่นมากขึ้น โดยเฉพาะคนในครอบครัว รู้สึกว่าความสัมพันธ์กับพ่อดีขึ้น เดิมที่ไม่ค่อยฟังเขา แต่พอได้เข้าเรียนรู้ตรงนี้ ทำให้ฟังพ่อมากขึ้น ซ้ำลง ตัดสินคนอื่นช้าลง ... ส่วนในการทำงาน ก็เปิดโอกาสให้คนอื่นได้แบ่งปันมากขึ้น รับฟังคนอื่น ๆ และตัดสินคนอื่น ๆ น้อยลง เพราะถ้าเป็นสมัยก่อนจะไม่ค่อยถาม ถ้าไม่มีใครพูดก็จะจบการประชุมไป”

# EXAMPLES OF REFLECTION ORGANIZATIONAL / SOCIAL CHANGE

## หน่วยงานภายใน ม.มหิดล คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหิดล

กำหนดนโยบาย  
เวชศาสตร์เขตร้อน องค์กรแห่งสติ  
**กองบริหารการศึกษา มหิดล**  
ตัวตนบนหนทางความเป็นครู  
กับจิตตปัญญาศึกษา  
โครงการพัฒนาอาจารย์มหาวิทยาลัย  
มหิดลด้านจิตตปัญญาศึกษา

## โรงเรียนช่างทันตกรรม มหิดล

การอบรมนักศึกษาใหม่ เพื่อการใช้ชีวิต  
ร่วมกันในสถาบันการศึกษา

## ม.มหิดล วิทยาเขตกาญจนบุรี

การพัฒนาพื้นที่และอยู่ร่วมกันอย่าง  
เป็นสุขระหว่างมหาวิทยาลัยและชุมชน

## โครงการหยิ่งรักๆ โดย สสส. สสส. / บริษัท เอ็มเค เรสโตรองต์ กรุ๊ป จำกัด (มหาชน)

โครงการใจสู้ใจ (เพื่อผู้ต้องขัง) และ  
โครงการเพื่อนช่วยเพื่อน (การรับฟัง  
เพื่อนผู้ต้องขัง) ปฐมนิเทศแดนแรกรับ

## สำนักงานคณะกรรมการกำกับ หลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์

โครงการหยิ่งรักจิตตปัญญา สู้สังคม  
แห่งความสุข

## บ้านเขาทอง จ.นครสวรรค์

การดูแลผู้สูงอายุด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์

## หน่วยงานอื่น ๆ

### กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา

โครงการเด็กนอกระบบ 4 พื้นที่

**ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร**  
การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) การพัฒนาภาวะผู้นำ  
สำหรับผู้บริหาร

### เครือข่ายมหาวิทยาลัยราชภัฏ ม.บูรพา

### วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี วิทยาลัยอาชีวะ

กิจกรรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงตัวตน สู่การเปลี่ยนแปลงชั้นเรียน

### ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 ขอนแก่น

การเรียนรู้มิติด้านในเพื่อลดโอกาสการกระทำผิดซ้ำ

### Thai Furukawa / Light Source

การอยู่ร่วมกันในองค์กรบนความแตกต่าง

### คณะศิลปกรรมศาสตร์ สอนสุนันทา

การอบรมและเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรม

จากการรับน้อง เป็น การรักน้อง

### ชุมชนบ้านไตรรัตน์ กาญจนบุรี

การทำงานร่วมกันระหว่างชุมชนและ

มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตกาญจนบุรี



# TRAINING COURSE 2023

**1** จิตตปัญญาศึกษาคืออะไร  
รุ่นที่ 1 วันที่ 18 - 20 มกราคม 2566  
รุ่นที่ 2 วันที่ 29, 30 เมษายน และ 1 พฤษภาคม 2566

**2** ศิลปะแห่งการฟังด้วยสติ  
รุ่นที่ 8  
วันที่ 24 - 26 มีนาคม 2566

**3** ทักษะกระบวนการ  
มกราคม - พฤษภาคม 2566



**4** จิตตภาวนา  
กับการเยียวยารักษาจิตใจ

**5** เต็มพลังชีวิต  
เสริมพลังบวกในตัวครู  
วันที่ 10 - 11 พ.ค. 2566

**6** วิจัยอย่างไร  
ให้สงบเย็นและ  
เป็นประโยชน์

# CONTACT US

Reach out to us for inquiries or comments.

02 - 441 - 5022 ext 20

**Phone Number**

[laksanavadee.jat@mahidol.ac.th](mailto:laksanavadee.jat@mahidol.ac.th)

[sakchai.iam@mahidol.ac.th](mailto:sakchai.iam@mahidol.ac.th)

**Email Address**

[www.ce.mahidol.ac.th](http://www.ce.mahidol.ac.th)

**Website**

[www.facebook.com/cemuthai/](https://www.facebook.com/cemuthai/)

**Facebook**

