



Mahidol University
Contemplative Education Center



JITTA

(Training Unit)

By The Contemplative Education Center,
Mahidol University

About Us

17 ปี

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ได้ก่อตั้งและดำเนินงาน
ภายใต้การกำกับดูแลของมหาวิทยาลัยมหิดล
โดยมีพันธกิจสำคัญในการบริการวิชาการ
และเผยแพร่องค์ความรู้ทางด้านจิตตปัญญาศึกษา
ผ่านงานวิจัย หลักสูตรมหาบัณฑิต
การฝึกอบรมและการสร้างเครือข่าย



Experiential Learning

About JITTA



JITTA (จิตตะ)

คือ ผู้ให้บริการวิชาการโดยนำแก่นของศาสตร์จิตตปัญญาศึกษา
เผยแพร่สู่สังคมเพื่อขับเคลื่อนงานด้านสุขภาวะทางปัญญาของประเทศ
ตลอดจนส่งเสริมให้ศาสตร์จิตตปัญญาให้เป็นที่รู้จัก
และยอมรับในสังคมในวงกว้าง โดยอยู่ภายใต้การดำเนินงานของ
ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

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

กระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา

ประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอนสำคัญ ได้แก่

1. การทำความรู้จัก เข้าใจตัวเอง การกลับมาตรวจสอบทบทวนตัวเอง
รู้ว่าตัวเองเป็นอย่างไร การกลับมารู้เนื้อรู้ตัว
2. สติภาวนา เป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับลึก
ตัวอย่างเช่น สติในชีวิตประจำวัน สติกับการทำงาน
3. กระบวนการกลุ่ม (Group Process) การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้
ผู้เข้าร่วมได้มีประสบการณ์ตรง (Direct-Experience) กับอารมณ์
ความรู้สึกต่าง ๆ หรือการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคน
ให้ได้เกิดการใคร่ครวญเรียนรู้สิ่งที่เหมือนและต่างในตัวเองและผู้อื่น

การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง หรือ Transformative Learning
เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงและยั่งยืน
ด้วยการเข้าไปทำงานกับธรรมชาติด้านใน ชุดความเชื่อพื้นฐาน
กรอบการอ้างอิงหรือสมมติฐานใหญ่ภายในจิตใจ (Frame of Reference)
ที่บุคคลนั้นใช้ในการรับรู้และทำความเข้าใจโลกเป็นเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่
การยกระดับขึ้นของจิตสำนึกที่สูงขึ้น และรองรับความซับซ้อนได้มากขึ้น
ส่งผลให้การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว มีความถาวรยั่งยืน
ไม่ใช่เพียงการเปลี่ยนแปลงชั่วคราว

การเรียนรู้ในแบบจิตตปัญญา



Our Solutions

การฝึกอบรม

หลักสูตรการอบรมระยะสั้น
ที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์
ตรงของผู้เรียน โดยมีพื้นฐาน
ในเรื่อง Self-Awareness
ซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักรู้
ในระดับ Other-Awareness
และ Social-Awareness ต่อไป
(ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับ
ใบประกาศนียบัตรรับรอง
การเข้าร่วมอบรม)

Training design on your OWN

หลักสูตรการอบรมที่ออกแบบ
ตามความต้องการขององค์กร
หรือหน่วยงานต่าง ๆ
เพื่อตอบโจทย์ความต้องการ
ที่แตกต่างกัน

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษา

สำหรับผู้สนใจศึกษา
ด้านจิตตปัญญาศึกษา
อย่างเต็มรูปแบบ โดยมีคณาจารย์
ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งมากประสบการณ์
คอยดูแลและให้คำแนะนำ
อย่างใกล้ชิด

บริการวิชาการและเครือข่าย

การสร้างเครือข่ายการเรียนรู้
ด้านจิตตปัญญาศึกษา
และงานบริการวิชาการ เช่น
งานจิตตปัญญาเสวนา
งานสาธารณประโยชน์ร่วมกับ
ภาคีเครือข่าย งานจิตอาสาซึ่งมิได้หวังผลกำไร

งานวิจัย

การขับเคลื่อนและศึกษาองค์ความรู้
ทางด้านจิตตปัญญาศึกษา ที่นำไป
ปรับใช้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ตัวตน
ชุมชน และสังคม ตลอดจนการบูรณา
การเข้ากับศาสตร์แขนงอื่น ๆ

Our Customers

หน่วยงานต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัยมหิดล
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)
กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา
บริษัท บี.กริม เพาเวอร์ จำกัด (มหาชน)
ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร
สำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์
ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
เครือข่ายสถาบันการศึกษาทั่วประเทศ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาฯ
เครือข่ายมหาวิทยาลัยราชภัฏ ม.บูรพา
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี วิทยาลัยอาชีวะ
เรือนจำกลางขอนแก่น ทันตสถานหญิง จ.เชียงใหม่
ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น
บริษัท เอ็มเค เรสโตรองต์ กรุ๊ป จำกัด (มหาชน), Light Source,
Thai Furukawa, สำนักงานพระพุทธศาสนา ฯลฯ



Examples of Reflection



"ครูปลูกฝังให้เราเป็นคนมีน้ำใจ เมื่อก่อนเราชอบทำอะไรเพื่อจะได้รับรางวัลตอบแทน แต่เมื่อครูสอนและทำให้เราดูเป็นตัวอย่าง เราารู้สึกถึงความอยากที่จะทำมากกว่าจะมีผลตอบแทน ตอนนี้เรามีจิตอาสา เมื่อทำความดีแล้วมีความสุขมาก"

"ตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น รักตัวเองมากขึ้น
เคารพในตัวเองมากขึ้น เห็นความต้องการของตัวเอง
และได้ทำตามที่ตัวเองต้องการมากขึ้นด้วย ..."

"เวลาสอนลูกจะชอบตั้งเป้าให้ลูกร้อยละ 90
เมื่อวานก็ไม่ดูเขา เรานึกมาได้ว่าเขาอายุแค่ 6 ขวบ
บางทีเด็กก็ไม่เข้าใจที่เรียนมา
สิ่งที่ชอบที่สุดคือให้กลับมามองตนเองว่า
เราเป็นคนแบบไหน
ปกติเราคุ่นชินกับการมองคนอื่น"

"มีความสุขมาก ทั้งเรื่องความสัมพันธ์ การทำงาน
และการประสานงานต่าง ๆ ทำให้เข้าใจคนอื่นมากขึ้น
โดยเฉพาะคนในครอบครัว รู้สึกว่าความสัมพันธ์กับพ่อดีขึ้น
เดิมที่ไม่ค่อยฟังเขา แต่พอได้เข้าเรียนรู้ตรงนี้ ทำให้ฟังพ่อมากขึ้น
ซาลง ตัดสินคนอื่นซาลง ... ส่วนในการทำงาน ก็เปิดโอกาสให้คนอื่นได้
แบ่งปันมากขึ้น 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 เพื่อการใช้ชีวิตร่วมกัน

ในสถาบันการศึกษา

ม.มหิดล วิทยาเขตกาญจนบุรี

การพัฒนาพื้นที่และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ระหว่างมหาวิทยาลัยและชุมชน

โครงการหยั่งรากฯ โดย สสส.

บริษัท เอ็มเค เรสโตรองต์ กรุ๊ป จำกัด

(มหาชน)

โครงการใจสู้ใจ (เพื่อผู้ต้องขัง)

และโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน

(การรับฟังเพื่อนผู้ต้องขัง) ปฐมนิเทศแดนแรกรับ

สำนักงานคณะกรรมการกำกับ

หลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์

โครงการหยั่งรากจิตตปัญญา สู่สังคมแห่งความสุข

บ้านเขาทอง จ.นครสวรรค์

การดูแลผู้สูงอายุด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์

หน่วยงานอื่น ๆ

กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา

โครงการเด็กนอกระบบ 4 พื้นที่

ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร

การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)

การพัฒนาภาวะผู้นำสำหรับผู้บริหาร

เครือข่ายมหาวิทยาลัยราชภัฏ ม.บูรพา

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี วิทยาลัยอาชีวะ

กิจกรรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงตัวตน สู่การเปลี่ยนแปลงชั้นเรียน

ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 ขอนแก่น

การเรียนรู้มิติด้านในเพื่อลดโอกาสการกระทำผิดซ้ำ

Thai Furukawa / Light Source

การอยู่ร่วมกันในองค์กรบนความแตกต่าง

คณะศิลปกรรมศาสตร์ สอนสุนันทา

การอบรมและเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมจากการรับน้อง

เป็น การรักน้อง

ชุมชนบ้านไทรรัตน์ กาญจนบุรี

การทำงานร่วมกันระหว่างชุมชนและมหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยาเขตกาญจนบุรี

Training Course 2024



1

การสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์ (Compassionate Communication)
วันที่ 27-28 เมษายน 2567 นำโดย คุณยิ่งยวด หวังประโยชน์



6

Aikido การเคลื่อนไหวอย่างเป็นมิตรในชีวิตและงาน
วันที่ 12-14 กรกฎาคม 2567 นำโดย ดร.เพริศพรรณ แดนศิลป์



2

Unite Thy Wings ชุมชุมผีเสื้อ
วันที่ 4-6 พฤษภาคม 2567 นำโดย คุณจรรยาพร สุวรรณชนะ



3

จิตตปัญญาศึกษา คืออะไร
รุ่นที่ 1/67 วันที่ 22-24 พฤษภาคม 2567 นำโดย ดร.จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร
รุ่นที่ 2/67 วันที่ 31 กรกฎาคม - 2 สิงหาคม 2567



4

Unfolding Transformative Learning ปลุกศักยภาพที่หลับใหล
วันที่ 1-3 มิถุนายน 2567 นำโดย คุณจรรยาพร สุวรรณชนะ



5

จิตตภาวนากับการเยียวยา
วันที่ 7-9 มิถุนายน 2567 นำโดย ดร.เพริศพรรณ แดนศิลป์



7

Into the Unknown เดินทางสู่ขุนเขาที่ไม่รู้จัก
วันที่ 20-22 กรกฎาคม 2567 นำโดย คุณจรรยาพร สุวรรณชนะ



8

Limitless การเรียนรู้ 'สุดขอบ' ความเป็นไปได้
วันที่ 10-12 สิงหาคม 2567 นำโดย คุณจรรยาพร สุวรรณชนะ



9

ศิลปะแห่งการฟังด้วยสติ
วันที่ 8-10 พฤศจิกายน 2567 นำโดย ดร.เพริศพรรณ แดนศิลป์

Contact Us

Reach out to us for inquiries or comments.



02 - 441 - 5022 ext 28



laksanavadee.jat@mahidol.ac.th

srayoot.tha@mahidol.ac.th



www.ce.mahidol.ac.th



www.facebook.com/cemuthai/

