

จิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญา หมายถึง

- ปัญญาที่เกิดจากจิต
- จิตที่ดี ทำให้
มีความสุข มีความสงบ มีสติ
มีความรัก มีความเมตตา
มีความอ่อนน้อมอ่อนโยนต่อธรรมชาติ
มีความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ
โดยปราศจากอคติ



หลักการที่ทำให้เกิดจิตตปัญญา

๑. หลักการพิจารณา
อย่างใคร่ครวญ



หลักการที่ทำให้เกิดจิตตปัญญา

๒. หลักความรัก

ความเมตตา



หลักการที่ทำให้เกิดจิตตปัญญา

๓. หลักการเชื่อมโยง

สัมพันธ



หลักการที่ทำให้เกิดจิตตปัญญา

๔. หลักการเผชิญหน้า



หลักการที่ทำให้เกิดจิตตปัญญา

๕. หลักความต่อเนื่อง



หลักการที่ทำให้เกิดจิตตปัญญา

๖. หลักความมุ่งมั่น



หลักการที่ทำให้เกิดจิตตปัญญา

๓. หลักชุมชนแห่ง การเรียนรู้



กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา

แนวทาง	เป้าหมาย	รูปแบบ
๑. การปฏิบัติผ่าน ความสงบนิ่ง Stillness practices	ความสงบตั้งมั่นของ ร่างกายและจิตใจ	การทำสมาธิ

กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา

แนวทาง	เป้าหมาย	รูปแบบ
๒. การปฏิบัติผ่าน การเคลื่อนไหว movement practices	ฝึกสังเกตและมีสติอยู่ กับการเคลื่อนไหว ร่างกาย	โยคะ ชี่กง ไทเก๊ก เดิน

กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา

แนวทาง	เป้าหมาย	รูปแบบ
๓. การปฏิบัติผ่าน กระบวนการ เชิงสร้างสรรค์ creation process practices	สังเกตใคร่ครวญภายใน และพัฒนาญาณทัศนะ (intuition) และ ความ ละเอียดอ่อนประณีต	ดนตรี ศิลปะ

กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา

แนวทาง	เป้าหมาย	รูปแบบ
๔. การปฏิบัติผ่าน การทำกิจกรรม ทางสังคม activist practices	สัมผัส เรียนรู้ และ ใคร่ครวญ เห็นความ เชื่อมโยงแห่งเหตุปัจจัย ของสุข-ทุกข์ในชีวิตจริง	เจริญสติ อาสาศัมคร

กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา

แนวทาง	เป้าหมาย	รูปแบบ
๕. การปฏิบัติผ่าน กระบวนการเชิงสัมพันธ์ relational practices	ฝึกสติ ฝึามองสถานะ ภายใน สะท้อนตนเอง อาศัยความสัมพันธ์ของ กัลยาณมิตรสะท้อนซึ่ง กันและกัน	สุนทรียสนทนา ฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง สนทนากับเสียงภายใน

กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา

แนวทาง	เป้าหมาย	รูปแบบ
๖. การปฏิบัติผ่าน พลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ ritual practices	สัมผัสพลัง/ จิตวิญญาณ ของธรรมชาติ เปิดญาณทัศนะ และ สัมผัสเรียนรู้ตนเอง เพื่อ พัฒนาความสงบเย็นและ ละเอียดประณีตภายใน	การสวมมนต์ภาวนา นิเวศภาวนา การปลื้กวิเวกสัมผัส ธรรมชาติ

กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา

แนวทาง	เป้าหมาย	รูปแบบ
๗. การปฏิบัติผ่าน กิจกรรมสร้างสรรค์ generative practices	ระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้าของ พระผู้ศักดิ์สิทธิ์ จิตที่บริสุทธิ์	การสวดมนต์ การอ่านพระคัมภีร์ เมตตากาวนา