



## MPD ช่วยพัฒนาการศึกษาให้สมบูรณ์ยิ่งใหญ่

### ๑. การศึกษามีความมุ่งหมายอันประเสริฐ

ความมุ่งหมาย ของการจัดการศึกษาทั้งของไทยและทั่วโลก สรุปสาระสำคัญของความมุ่งหมาย ก็เพื่อให้เกิดความเจริญ และสถาพร กล่าวคือเจริญขึ้นเรื่อยๆ (Growth and stability) ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่

1. **เจริญทางกาย (Physical Growth)** หมายถึงการศึกษแล้วสุขภาพดี มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย
2. **เจริญทางสติปัญญา (Mental Growth)** หมายถึงความที่ มีความคิดที่ดี นำความรู้ไปใช้ประโยชน์ สร้างคุณความดี
3. **เจริญทางอารมณ์ (Emotional Growth)** หมายถึงความที่มีอารมณ์ที่ดี มีอารมณ์ชั่ว น้อยลง จนกระทั่งปราศจาก อารมณ์ชั่ว อารมณ์ชั่วได้แก่ รากะ โทสะ โมหะ
4. **เจริญทางสังคม (Socialization Growth)** หมายถึงความที่ อยู่ร่วมกัน อย่างเอื้ออาทรเกื้อกูลกัน เข้าใจตนเองและ เข้าใจผู้อื่น ปราศจากความขัดแย้ง สามัคคีปรองดอง ช่วยกันพัฒนาสังคมให้เจริญอย่างสันติสุข

\*ความมุ่งหมายทั้งสี่ประการนั้น มีความยิ่งใหญ่ และเป็นความหวังว่า หากการศึกษาบรรลุได้ สังคมทุกสังคม ประเทศ ทุกประเทศประชากรเป็นสุขทุกหย่อมหญ้า แต่นิจจา...กลายเป็นความฝันแบบลมๆแล้งๆ...จนบัดนี้

### ๒. จากอดีตถึงปัจจุบันการศึกษาทั่วโลกไม่บรรลุตามความมุ่งหมายอันประเสริฐเลย

นักการศึกษาทั้งหลายทั่วโลกเพียรพยายามเท่าไร ก็ไม่บรรลุความมุ่งหมายใดๆเลย เป็นไปได้แค่คนมีความรู้และ สร้างกำลังคน (Man Power) ไปทำงานตามที่ประเทศต้องการ หรือประกอบอาชีพได้เท่านั้น

นักการศึกษาก็เกิดความเหน็ดเหนื่อย ที่จะกล่าวถึงความมุ่งหมายของการศึกษาตามที่บรรพบุรุษปรารถนาให้มีให้ เป็น อเมริกันประกาศ ที่รู้จักกันไปว่า Bloom's Taxonomy ซึ่งหลายประเทศไม่ได้เอาด้วยทั้งยุโรปและเอเชีย นัก การศึกษาไทยก็เอามาแต่พูดแต่คุยกัน ตั้งวงล้อมนาอภิปรายกัน และเอามาสอนกันแบบไทยๆในสถาบันฝึกหัดครู การ ปฏิบัติจริงเล็กน้อย เหมือนไม่มีเลย เช่นเดียวกับประเทศอื่นๆ แม้ออสเตรเลีย ฟิลิปปีนส์ สิงคโปร์ หรือ อเมริกันเองก็มิ ความสำเร็จ...เป็นไปแค่สร้างกำลังคน เอามาเป็นแบบอย่างไม่ได้

จันที่รู้ว่า การศึกษาเป็นไปเพื่อความเจริญทั้งสี่ด้านนั้นเป็นไปไม่ได้ยาก นักการศึกษาจันก็อายุที่จะพูดจึงกำหนดความ มุ่งหมายของการศึกษา เพียง 3 ส่วน ได้แก่ ฉวนต้า, ฉวนเยียน, เจี้ยนฮ้อ กล่าวคือ ให้รู้วิชาการ รู้คุณธรรม รู้การประกอบ อาชีพ เอาเข้าจริงๆ เรื่องคุณธรรม ไม่บรรลุเป้าหมายกันสักประเทศ คนที่ทำชั่วได้มาก เป็นอาชญากร มีความรู้ มี ประกาศนียบัตร มีปริญญาทั้งนั้น ทุกประเทศรวมทั้งไทยด้วย...ทั้งหมดนี้ไม่มีใครปฏิเสธได้

\*การศึกษาไม่บรรลุเป้าหมายอันประเสริฐได้ เหลือแค่ผลิตกำลังคนออกสู่ตลาดแรงงานเท่านั้น

\*ความขัดแย้ง (Conflicts) ยังมีทุกหย่อมหญ้าทั้งในประเทศทุกประเทศ อาชญากรรมทุกแห่ง คนลูกก็แน่นขนัด ความขัดแย้งการแข่งขันอย่างเอาเปรียบกันระหว่างประเทศ ก็มีทุกเมื่อเชียววัน หากความสงบสุขไม่ได้...การศึกษาช่วยอะไรไม่ได้เลย

### ๓. การศึกษาปรับปรุงเพียงนิดเดียวๆก็บรรลุความมุ่งหมายอันประเสริฐนั้นได้

#### ๓.๑ รู้สาเหตุทำความเข้าใจกันก่อน

\*1.ความเจริญทางกาย ไม่บรรลุผลเพราะทุกคนขาดวินัยตนเอง (Self-discipline) ภูมิคุ้มกัน (Immunity) ปกป้องอาหารที่ผลิตมีสารปนเปื้อน โรคที่เกิดจาก แบคทีเรีย, ฟังไจ, หรือไวรัส มีมากมาย และรุนแรง โรคที่เตยเกิดกับคนสูงวัย ก็เกิดแก่คนทุกเพศทุกวัย โรคทางจิต คนไร้บ้าน (Homeless) มีมากในประเทศที่เชื่อว่าเจริญมีการศึกษาดี รวมทั้งคนพิการ ฯลฯ

\*2.ความเจริญทางสติปัญญา นักวิชาการจำนวนไม่น้อยรวมทั้งครูอาจารย์ ยังเข้าใจผิด แท้จริงเป็นผลของการคิดคิดมีผลดี...ปัญญาดี คิดแล้ว ไม่มีผลดี..ปัญญาน้อย บางคนว่า จิตมยปัญญา, สุตมยปัญญา, กวานามยปัญญา ยกมาทั้งดุ้น และก็อธิบายไม่รู้เรื่อง พระพุทธเจ้าสอนลูกอย่างขี้ เช่น ปัญญาเกิดจากการคิด ไม่อธิบายว่าทำไมต้องคิด อยู่เฉยๆคิดไม่ได้ มนุษย์คิด เมื่อมีปัญหา อยากเข้าใจ อยากรู้คำตอบ และต้องคิดที่ละเรื่อง ไม่ฟังชาน ทำอย่างไรจึงคิดที่ละเรื่องและต้องคิดอย่างลุ่มลึก? ...นี่เรื่องของจิตมยปัญญา

สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการอ่าน การฟัง เพียงอ่านและฟังจำได้...ยังไม่ใช่ปัญญา เพราะแค่จำได้ พระภิกษุท่องจำพระไตรปิฎกได้...ปัญญายังไม่มี ถ้าบรรลุริษะผล จึงนับถือได้ การอ่านการฟังต้องคิดตาม ก็ได้เพียงความเข้าใจ ยังไม่ถึงขั้นวิเคราะห์ สังเคราะห์ ยังไม่ถึงขั้นคิดละเอียด (Critical Thinking) ถ้าถึงขั้นนี้ก็แค่เข้าใจลึกซึ้งเท่านั้น และถ้าคิดสูงขึ้นก็เห็นข้อดีข้อเสียของสิ่งอ่านที่ฟังมา ถ้าคิดจนได้ความรู้ใหม่ที่ดีกว่าเดิม นั่นคือปัญญาแท้ ปัญญาแท้คือความคิดสร้างสรรค์นั่นเอง (Creative Thinking) การคิดจะให้ถึงขั้นนี้ได้ ต้องอาศัยเวลา อดทนและเพียร

กวานามยปัญญา ก็บอกให้ทำสมาธิ...ผลของสมาธิคือจิตสงบเกิดความสุขสบายเท่านั้นยังไม่เกิดปัญญาแต่อย่างใด จะให้เกิดปัญญาต้องคิด ถ้าไม่คิดก็ยังไม่เกิดปัญญา ทางพระเรียกว่าวิปัสสนา คือการคิดอย่างหนักหน่วงเพื่อตัดกิเลส การคิดต้องคิดดีด้วย ถ้าคิดไม่ดี กลายเป็นโหมะ...มีแต่ความเสียหาย

\*พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าเป็นเหตุที่ทำให้เกิดปัญญาเท่านั้น ไม่ใช่ชนิดของปัญญาแต่อย่างใด

\*สรุปความรู้เป็นเพียงพื้นฐานไม่เป็นประโยชน์ เป็นของเก่าๆรวบรวมเอาไว้ ก็รู้แบบเก่า...ไม่ใช่ความมุ่งหมายของการศึกษา ความมุ่งหมายของการศึกษาต้องการให้เกิดปัญญา ปัญญาขั้นต่ำสุดคือเอาความรู้ที่ได้ไปใช้แก้ปัญหามันในชีวิตจริง ที่เป็นปัญญาริงๆคือเอาความรู้ที่ได้เป็นพื้นฐานนำไปพัฒนาเป็นความรู้ใหม่ แก้ปัญหาใหม่ที่ยุ่งยากซับซ้อนกว่าเดิม แต่แก้ปัญหานั้นได้ง่ายกว่าเดิม นี่คือนิยามปัญญา

กระบวนการเรียนการสอนที่เป็นไปเพื่อให้เกิดปัญญา ง่ายกว่าวิธีการสอนแบบบอกวิชาและการบอกวิชาไม่ทำให้เกิดปัญญา ...ได้แก่ผู้เรียนจำและมักจำไม่ค่อยจะได้ นี่เป็นความเสียหายของการศึกษาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

\*3. ความเจริญทางอารมณ์ การศึกษาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน การพัฒนาอารมณ์แก่ผู้เรียน ไม่ได้พัฒนาตรงๆเลย แค่บอกต้องให้เหตุผล ต้องอดทน การดูค่าประมาณด้วยคำหยาบ เข็มนติลงโทษเป็นการทำร้าย ก่อให้เกิดความเครียด ความเก็บกด...ห่างไกลกับความเป็นจริง อารมณ์สงบอารมณ์ ...ทำให้เรียนรู้ได้มากและคิดได้มาก การศึกษาที่ดี...ผู้เรียนต้องได้รับการพัฒนาอารมณ์จริงจึงอย่างมีความสุข มีความสุขที่ได้เรียน มีความยินดีที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำของครู

\*4. ความเจริญทางสังคม มีการรวมกลุ่มรวมพวก เป็นกลุ่ม เป็นพวก เพื่อต่อรองเอาผลประโยชน์ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว มากกว่าส่วนรวม มีความขัดแย้งกันในกลุ่ม ขัดแย้งระหว่างกลุ่ม การช้อโกง คดีแพ่ง คดีอาญามีมากมาย ความเมตตา ความเอื้ออาทร เป็นเพียงคำพูดให้ดูดี ความสามัคคีที่แท้จริงไม่เกิด หลายคนในกลุ่มชนชั้นสูง กล่าวโจมตีซึ่งกันจริงไม่ใช่โจมตี เป็นการพูด/บอกตามความเป็นจริง เมื่อทุกคนไม่เจริญทางสังคม สังคมก็ไม่เจริญไม่อบอุ่นด้วยน้ำใจไมตรี การศึกษาจึงทำหน้าที่เพียงผลิตกำลังคนให้แก่สังคม หรือประเทศเท่านั้น

ความเจริญทางสังคม ไม่ได้เกิดจากคำสอนคำบอกเล่า หรือเพียงอ่านหนังสือได้ การเจริญทางสังคมต้องออกมาจากจิตของแต่ละคน ทุกคนต้องได้รับการพัฒนาจิต ให้ถึงระดับที่อบอุ่น (Warm Mind) โดยการปฏิบัติ MPD (Mind Power Development) เพียงครั้ง 5 นาที เท่านั้น ไม่เกินนี้ สะสมกำลังจิต ให้ได้ 3,000 MPUs. (MPU: mind power unit)

### ๓.๒ เฝ้าหาทฤษฎีการเรียนการสอนที่ถูกต้อง

ทฤษฎีการศึกษาที่สำคัญหลักๆที่พืงนำมาพิจารณาดังนี้

**Vygostky** ครูทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำจูงใจให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้เอง ผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดี เมื่อผู้เรียนมีกำลังจิต การพัฒนากำลังจิตผู้เรียน โดยใช้ Culture Meditation

**Piaget** ได้พิสูจน์ให้เห็นว่า ผู้เรียนแต่ละคน ต่างมีกระบวนการเรียนรู้และกระบวนการคิดเป็นของตนเองตั้งแต่คลอดจากครรภ์มารดา มีความสงสัยใคร่ที่จะเรียนรู้ทุกคน อย่างแตกต่างกัน ทุกคน การเรียนการสอนจึงต้องหาทางให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้เอง ท่านบอกให้ครูรู้ว่า “เด็กไม่ได้ฉลาดน้อยกว่าผู้ใหญ่...ข้อจำกัดทางร่างกายเท่านั้นที่แตกต่าง” การสอนแบบบอกวิชา ให้ผู้เรียนจดจำคำบอก เป็นการทำลายศักยภาพการเรียนรู้ของเด็กที่สะสมมา การบังคับและการลงโทษ ผู้เรียนเป็นประหนึ่งอาชญากร ความข้อนั้นนักการศึกษาอเมริกันเอาไปขยายความว่า เป็นความเสียหายหนักเป็น คิดทำร้ายร่างกายระดับโทษประหาร (Corporal Punishment) เปียเจต์ ประกาศทฤษฎี **Constructivist Theory** หรือทฤษฎีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Child Centered) นั้นเอง

นักการศึกษาอเมริกัน **Bloom** ตั้งทฤษฎีการเรียน ชื่อว่า **Learning Mastery** มีสาระว่า การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้เมื่อพฤติกรรมเรียนรู้ (Learning behavior) ต่อ ไปนี้เกิด ได้แก่ ความจำ ความเข้าใจ การนำไปใช้ วิเคราะห์ สังเคราะห์ และ

ประเมินค่าเกิดขึ้นพร้อมๆกัน หาก เกิดแค่ความจำ ...ก็ถือว่ายังไม่ได้เรียนรู้ ทฤษฎีนี้ เป็นทฤษฎีที่ยกระดับการคิดที่สูงขึ้น แล้วก็ตั้งเป็นความมุ่งหมายของแผนการศึกษาของอเมริกัน ที่เรียกว่า Bloom's Taxonomy

Seymour Papert ชาวอัฟริกาใต้ โอนสัญชาติเป็นอเมริกัน เป็นศิษย์ของ Piaget ที่สวิส เอาทฤษฎี ของเปียเจต์ มาพัฒนา เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ Lego Logo ให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้เองและตั้งทฤษฎี **Constructionism** :ซึ่งมีสาระแตกต่างจาก ทฤษฎีของ Bloom มาก

จะเลือกเฟ้นอะไร ก็ต้องพิจารณาวัตถุประสงค์และวิถีชีวิตในปัจจุบันและอนาคต ที่ควบคู่กับความเจริญทางเทคโนโลยี โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้าน ICT สิ่งที่ต้องพัฒนาเยาวชนของชาติ ได้แก่...

1. บ่มเพาะอุปนิสัยการเรียนรู้ (Learning Habit) เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้เองตลอดชีวิต (Life-long learning) ทั้งนี้เพราะในชีวิตจริง ทั้งเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว วิถีชีวิตก็เปลี่ยนแปลง ผู้เรียนต้องเรียนรู้ ปรับปรุงพัฒนาตนเองได้โดยตลอด จึงสามารถดำรงชีวิตอยู่รอดปลอดภัย และเป็นสุขได้
2. เยาวชนต้องมีสติปัญญา (ความคิด) เผชิญกับการแข่งขันอย่างเป็นธรรม ทั้งในประเทศและระหว่างประเทศ จึงจะเกิดความทัดเทียมเสมอภาคกัน
3. ประชาชนของเราต้องมีกำลังจิตที่เข้มแข็ง สุขภาพจิตดี ในโลกที่นับวันจะซับซ้อนและสับสน หาไม่แล้ว โรคจิตโรคประสาทจะเป็นภัย
4. ประชาชนพึงมีจิตที่อบอุ่น (Warm Mind) ส่งผลให้มีครอบครัวที่อบอุ่น สังคมอบอุ่น ประเทศที่อบอุ่น มีความสุข

ฯลฯ

ดังนั้น ทฤษฎีของ Vygostky และ Piaget จึงเป็นวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสม นอกจากจะเป็นการบ่มเพาะอุปนิสัยการเรียนรู้ เพราะเขาจะสามารถเรียนรู้ได้เอง ทั้งในและนอกระบบโรงเรียน\*\*\*

ส่วน Culture Meditation ของ Vygostky นั้นมีความคลุมเครือ แม้ ไลน์สไตน์ จะใช้ได้ผลในการพัฒนาตนเอง หรือแม้แต่ Isaac Newton เคยใช้วิธีพัฒนาตนเองโดยใช้สมาธิ แต่ก็ไม่ชัดเจนถึงวิธีปฏิบัติ สมควรใช้ MPD พัฒนากำลังจิตผู้เรียน ทั้งเพราะง่าย ไม่มีข้อเสียแต่ประการใดเลยมีแต่คุณประโยชน์มหาศาลประมาณมิได้\* และทุกคนสามารถเป็นครูอาจารย์ของตนเองได้อย่างสบายๆ ทำได้ตั้งแต่เด็กอนุบาล จนถึงวัยแก่เฒ่า

๔. เมื่อสะสมกำลังจิตถึงระดับที่อบอุ่นเบื้องต้น 3,000 MPUs. จะได้ประโยชน์อะไรบ้าง?

ปฏิบัติ MPD ครั้งละ 5 นาที วันละ 5 ครั้ง (อย่างน้อย 3 ครั้ง) ต่อเนื่องทุกวัน ไม่เว้น จนกระทั่งมีกำลังจิตถึงระดับ  
จิตอ่อน ผลปรากฏที่สังเกตได้ ดังนี้

1. มีวินัยตนเอง (Self-discipline) มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง มีระเบียบเรียบร้อย รักความสะอาด ตรงเวลา โดยที่ไม่ต้องมีคำสั่งหรือบีบบังคับแต่อย่างใด...เป็นไปเองอย่างอัตโนมัติ
2. มีใบหน้าแจ่มใสอารมณ์ดี มีความอดทนไม่หุนหันพลันแล่น มีความเพียร มีความจำดีขึ้น คะแนนสัมฤทธิ์ผล การเรียนดีขึ้น ทั้งนี้เพราะ MPD ช่วยพัฒนา I.Q.; E.Q. และ Thinking Ability โดยตรง
3. มีวาจาสุภาพ เพราะคนจิตอ่อนจะรักความดีความสุภาพ (เด็กรู้จักความดี ความไม่ดี ความสุภาพ ความหยาบ คายตั้งแต่อนุบาลแล้ว แต่ที่ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ กระทำผิดทั้งที่รู้นั้นเพราะ จิตไม่อ่อน) ดังนั้น เรื่องศีลธรรม จริยธรรม เขาจะเรียนรู้และพัฒนาเอง ไม่รอคำแนะนำจากครูอาจารย์ผู้ปกครอง
4. อาการอหิสติก และพฤติกรรมเพศที่สาม เป็นความบกพร่องทางอารมณ์ ไม่มีปัญหาเรื่องสติปัญญา... ถ้ามีก็เป็นการรักษาเยียวยา จะพบความเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ถ้าไม่มีก็เป็นการป้องกัน
5. มีสติสัมปชัญญะ (Mindfulness) สูงขึ้น มีความปลอดภัยสูงขึ้นเพราะชีวิตเสี่ยงต่ออุบัติเหตุเภทภัยตลอดชีวิต
6. มีจิตที่เป็นมิตร (Friendly) ไม่นิยมความขัดแย้ง (Conflicts) รักความมีไมตรี ความสามัคคีกลมเกลียวเกิดขึ้น ในหมู่คณะ
7. ไม่มีความเครียดความเก็บกดซึมเศร้า (Stress and Depressed)
8. มีความสุขเล็กๆ กลับเลิกใช้เวลาเท่าเดิมแต่สดชื่นเมื่อตื่นขึ้น มีกำลังไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย
9. สุขภาพดีขึ้น เช่นถ้ามีอาการภูมิแพ้...อาการก็ทุเลาหรือหาย ถ้าไม่มี ก็เป็นการป้องกันโรค

\*ยังมีอีกมาก ทั้งนี้พิสูจน์ได้ โดยการทดลองปฏิบัติสะสมกำลังจิตให้ได้ถึงระดับที่อ่อนเบื้องต้น (3,000 MPUs) ก็สามารยยืนยั้นและอธิบายถึงคุณประโยชน์ได้มากกว่านี้

#### ๕. ปฏิบัติ MPD อย่างไร? หน่วยกำลังจิตสะสมได้เช่นไร?

การปฏิบัติ MPD (Mind Power Development) เป็นการปฏิบัติแบบจิบจ้อย (Doddle Practice) เพียงครั้งละ 5 นาที วันละ 5 ครั้ง (อย่างน้อย 3 ครั้ง) สะสมกำลังจิตเรื่อยไป ปฏิบัติได้ตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยแก่เฒ่า...ปฏิบัติได้ตลอดชีวิต ทุกชาติทุกศาสนา ตัวเองเป็นครูอาจารย์ของตนเอง ไม่ต้องหาครูอาจารย์ใดๆเลย ไม่มีโทษอันตรายใดๆ มีแต่ประโยชน์มหาศาล วิธีปฏิบัติต่างๆมีดังนี้

1. เริ่มต้นนั่งสบายๆ หลับตา หายใจเล็กๆเพื่อ ไล่อากาศเสียและรับอากาศดีๆสัก 3-4 ครั้ง เพื่อการฟอกโลหิตที่สมบูรณ์ไปเลี้ยงร่างกาย ต่อจากนั้น ก็หายใจปกติพร้อมกับภาวนาซึ่งเป็นพระนามของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด...เป็นการถวายความเคารพ เป็นการบูชาเท่านั้น ไม่ใช่การขอ \*ถือว่า.. “ ต้องช่วยตัวเองก่อนแล้วพระผู้เป็นเจ้า จะช่วยท่าน” หรือ “อิตตาหิ อัตโน นาโถ-ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน” ทั้งนี้...ตามลัทธิศาสนาของตน ดังนี้
- 1.1 พุทธศาสนา หายใจเข้านึกว่า “พุท” หายใจออกนึกว่า “โธ” หรือทุกคำที่หมายถึงพระพุทธเจ้า

1.2 คริสต์ศาสนา หายใจเข้านี้กว่า “Summum” หายใจออกนี้กว่า “Bonum”

1.3 อิสลามศาสนา หายใจเข้านี้กว่า “อัลเลาะห์” หายใจออกนี้กว่า “อัลเลาะห์”

1.4 ศาสนาซิกข์ (Sikhism) หายใจเข้านี้กว่า “Maha” หายใจออกนี้กว่า “Guru”

1.5 ศาสนาฮินดู (Hinduism) หายใจเข้านี้กว่า “Maha” หายใจออกนี้กว่า “brahma”

1.6 นักสังขกรรมไม่รู้ไม่เห็นไม่นับถือ หายใจเข้านี้กว่า “พ่อ” หายใจออกนี้กว่า “แม่” หรือบุคคลอื่นที่ตนเคารพ  
นับถือ เอามาภาวนาได้ทั้งหมด

2. เมื่อชำนาญแล้วคล่องแล้ว ไม่จำกัดอิริยาบถ เดิน(ล้มตา), ยืน, นั่งรออาหารตามสั่ง, ไม่จำกัดสถานที่ ในรถ ในเรือ บนเตียงคนไข้ (กรณีเจ็บป่วย-จะความทรมาณกาย, ความเศร้า, ความวิตก..จะหายไ้/เป็นวิธีทำใจดีๆ ตามหมอและพยาบาลสั่งที่ดีที่สุด) แม้นในห้องสุขา ก็ทำได้

3. การนอนหลับต้องภาวนาจนกว่าจะหลับ ทั้งนี้เพื่อความสมบูรณ์ของการสะสมกำลังจิต เป็นข้อบังคับ สำหรับผู้ปฏิบัติ MPD ทุกคน ขนาดไม่ได้

4. จำกัดเวลา 5 นาที เท่านั้น อย่าเกิน หากเกิน ไม่ได้เพราะจิตจะตกวงค์ จิตจะเข้าสู่ฌานไม่ได้ หากตกโมหะกำลังจิตไม่สะสม เสียหายไม่ได้ (ไม่ต้องการมานต้องการกำลังจิตที่อบอุ่น พวกนักสะกดจิต นักไสยศาสตร์ พวกจิตเข้ม เช่น Rasputin แห่งรัสเซีย หรือทรงสมาบัติระดับหေးได้ดั่งเช่น เทพทัต ยังทำชั่วขนาดหนัก คิดฆ่าพระพุทธเจ้า...คนจิตอบอุ่นไม่ทำชั่ว เราต้องการจิตอบอุ่นเท่านั้น)

หมายเหตุ 1. ไม่ได้ปิดกั้นเรื่องมานสมาบัติ โดยทั่วไปได้ยาก ปฏิบัติทรมาณ...MPD ไม่ต้องการความลำบาก ทรมาณใด ต้องการง่ายๆสบายๆ เป็นสำคัญ

2. จิตอบอุ่นก่อน แล้วทรงมาน สมาบัติจึงจะดี ทรงมานสมาบัติที่จิตไม่อบอุ่น ไม่รีบตัดกิเลส ให้เบาบางมีอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น...ไม่ดีอันตราย การปฏิบัติเพื่อมานสมาบัติต้องมีครูอาจารย์ชั้นเยี่ยมควบคุมใกล้ชิด แต่ MPD ไม่ต้องการครูอาจารย์ใดๆ

\*3. เวลา 5 นาที อย่าตั้งนาฬิกาปลุก กะประมาณเวลาเอง แรกๆ เกินบ้าง ไม่ถึงบ้าง ไม่เป็นไร เพียง 1-2 สัปดาห์ แรกเท่านั้น ต่อไปจิตมีกำลังก็ตรงเป๊ะๆ จิตดีขึ้น

5. ปฏิบัติ วันละ 5 ครั้ง ได้แก่ 1) ก่อนนอน, 2) เข้าหลังตื่นนอนหรือก่อนออกจากบ้าน, 3) เข้าที่โรงเรียนก่อนเข้าเรียน- ครูอาจขอให้ทำก่อนเรียนก็ดีมาก, 4) เวลาพักกลางวันเพื่อเติมพลังจิตก่อนเรียนต่อไป, 5) ก่อนออกจากโรงเรียนกลับบ้าน

\*ผู้ปฏิบัติวันละ 3 ครั้ง ให้เลือกเวลา ที่เหมาะสม และปฏิบัติให้ตรงเวลาทุกวัน

\*ชีวิตเสียดายมีอุบัติเหตุตกตายกันมาก ออกจากบ้านไม่ถึงโรงเรียน ออกจากโรงเรียน ไม่ถึงบ้าน หรือประสบอุบัติเหตุตายในโรงเรียนก็มี การปฏิบัติ MPD เพียงเท่านั้น ก็มีอำนาจปกป้องได้ ไม่ใช่ความเชื่อที่งมงาย เป็นสัจธรรม ผู้ปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตได้ 50,000 MPUs ขึ้นไปจะรู้และยืนยันอันภาพได้

#### 6. การคิดหน่วยกำลังจิต 1 นาที = 1 หน่วยกำลังจิต (MPU)

ปฏิบัติวันละ 5 ครั้ง ก็จะสะสมกำลังจิตได้ 25 MPUs ใช้เวลา เพียง 4 เดือน จิตก็จะถึงระดับที่อบอุ่นเบื้องต้น คือ 3,000 MPUs แท้จริงผู้ปฏิบัติได้รับผลความดีตั้งแต่ 1-2 สัปดาห์แรกแล้ว มีความสุขทางจิตเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จะพบความมหัศจรรย์มาก เมื่อถึงประมาณ 4 เดือน หลังจากนั้นก็จะกลายเป็น อุปนิสัย (Habit) คนใกล้ชิดจะรู้กันเตือนกัน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันได้

#### ๖. อย่างบังคับให้ปฏิบัติ MPD เป็นอันขาด

การปฏิบัติ MPD เป็นการปฏิบัติแบบสบายๆ การเชิญชวนจงใจ อย่าเรียก MPD เป็นการปฏิบัติสมาธิ เพราะจะเกิดความรู้สึกน่าเบื่อหน่าย เกือบอดทน เวลานาน และทรมาน ทั้งที่มีรากฐานมาจากสมาธิก็ตาม แต่การปฏิบัติ MPD สบายๆ ไม่มีอะไรทรมานเลย จุดหมายก็ต่างกัน หากชวนเด็กมัธยม หรืออาชีวะ ... “อ้าวพวกเรา มาทำสมาธิกัน” เขาจะส่ายหน้าหนี..ไม่เล่นด้วย

หากบอกว่า “ทำ MPD กันเถอะ แป๊บเดียว 5 นาที” พวกเขาจะยิ้มง่ายและก็แป๊บเดียวจริง

หากเด็กวัยหนุ่มสาว...เพศที่ 3 หากเราชวนว่า “เราทำ MPD สะสมกำลังจิต...เราจะได้แฟนเป็นคนดี เลือกได้เลยนะ” เด็กวัยรุ่นหนุ่มฝิ่งเลย...เพราะอารมณ์กามตัณหาเขาแรง ละร้อน เป็นอันตรายต่อตัวเองและผู้อื่น หากสะสมกำลังจิตถึงระดับอบอุ่น อันตรายก็จะหมดไป ...หลังจากนั้น เขาก็จะมีเพศตามความเป็นจริง

เด็กติดเกม ติดยาเสพติด ติดอบายมุข ติดกามตัณหา...อย่าดูว่า อย่าห้าม เพราะถ้าห้ามเขาก็ไม่เชื่อ และลักลอบทำ ชักชวนให้ทำ MPD วันละ 3 ครั้ง เพิ่มก่อนเล่นเกมให้ทำ MPD ก่อน...สะสมกำลังจิตไปเรื่อยๆ พอจิตใกล้จะอบอุ่น...เขาจะเห็นความไม่ดี เขาเลิกเอง

เขาทำชั่ว...ไม่ใช่เขาไม่รู้ คนขายยาบ้า จบชั้นประถม ชั้นมัธยม ปริญญาตรีหรือสูงกว่าก็หลายคน เขารู้ว่าชั่วเพียงไร...ที่เขาทำเพราะ จิตไม่อบอุ่น

\*คนจิตอบอุ่น มีศีล มีสติสัมปชัญญะมีปัญญา หมดโอกาสที่จะเป็นโรคจิต โรคประสาท

\*คนจิตอบอุ่นเป็นที่ต้องการของทุกชาติ ทุกศาสนา ทุกสังคม...ทุกศาสนา, ทุกชาติ, มีปัญหาประสบทุกข์ภัย เพราะคนจิตไม่อบอุ่น

\*ถ้าคนจิตอบอุ่น ...แล้ว...ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนอบอุ่นประเทศอบอุ่น...สังคมโลกอบอุ่น

## ๗. การนำเสนอ เชิญชวน จูงใจ ให้แก่ เด็กเล็ก, เด็กอนุบาล หรือบุคคลที่พึงเฝ้าระวังรักษา

เด็กซิมเสว้า, ปัญญาอ่อน, ออทิสติก, เด็กความสนใจสั้น, เด็กซุกซนเกินไป รวมทั้งเด็กเล็กอนุบาล ผู้สอนผู้แนะนำ ต้องสะสมกำลังจิตได้ 3,000 MPUs เป็นอย่างน้อย จะสามารถมองเห็นความเหมาะสมของการจูงใจ เทคนิคและวิธีการ ให้แต่ละรายได้อย่างเหมาะสม อดทนค่อยเป็นค่อยไป เวลาปฏิบัติ ตั้งแต่ 1 นาที หรือ 2 นาที หรือ 3 นาทีก็ได้ ทั้งนี้เป็นไปตามสภาพจิต

สำหรับคนปกติ เด็กโต ผู้แนะนำเชิญชวน ให้ปฏิบัติไปพร้อมๆกันได้ อย่าลืมนะว่า เวลาปฏิบัติ ต้อง 5 นาทีเท่านั้น

## ๘. เด็ก เยาวชน และคนไทยมีพื้นฐาน MPD อยู่แล้ว

การมีสมาธิเป็นสิ่งที่เรียกหากันอยู่แล้ว ทุกชาติทุกศาสนาที่ต้องการให้คนมีสมาธิกันทั้งนั้น แต่ที่สอนแนะนำกันนั้น เป็นของที่หนักไป เพราะมีความเครียด มีความปวดเมื่อย นำเบื่อหน่าย แม้โรงเรียนวิถีพุทธ ก็มีปัญหาก็เพราะการปฏิบัติ มุ่งสู่สถานสมาบัติ มีลักษณะเป็นนักบวชหรือเนกขัมปฏิบัติ และก็เป็นไปไม่ได้ เพราะผู้สอนส่วนใหญ่ก็ไม่สามารถทรงฌานได้ ... และก็มีขอบเขตจำกัด คือพุทธศาสนาเท่านั้น MPD ไม่ขัดกับพุทธศาสนา และไม่ขัดกับศาสนาอื่น

MPD เป็นการเลียนแบบการประพฤติปฏิบัติ Messiah ผู้ที่จะรับ โองการของพระเจ้าเป็นเจ้า เช่นเดียวกับ Rishi ผู้เขียนคัมภีร์ในศาสนาพราหมณ์ /ฮินดูล้วนแต่ฟังโองการพระเจ้าเป็นเจ้ามาบอกสาธุชนทั้งนั้น...ดังนั้น MPD มีรากฐานกับศาสนาต่างๆ

นั่นก็คือ ท่านที่มีประสบการณ์แบกภาระหนักมากแล้ว สวดมนต์อ้อนวอนพระเจ้าเป็นเจ้ากันนาน นั่งสมาธิกันบิดแล้วบิดอีก...เป็นพื้นฐานสำคัญ ให้เห็นว่า MPD เป็นของเบาของง่ายของจืดจาง เป็นของเบาไม่เป็นภาระอะไร อันตรายใดๆก็ไม่มี มีหน่วยวัดบอกการสะสมกำลังจิต ที่พิสูจน์ผลได้ เพียงถึงจิตบ่ออุ่น การเฝ้าระวังรักษาก็มีผล อีกประการหนึ่ง ทุกคน(ปกติ) เป็นครูอาจารย์ของตนเองได้

## ๙. การบรรลุความมุ่งหมายอันประเสริฐของการศึกษาไทยเป็นไปได้เพียงปีเดียวก็เห็นผล

ความมุ่งหมายของการจัดการศึกษา ที่แก่นั่นไม่ต้องเปลี่ยน ดังเช่นอเมริกา จีน อินเดีย ...ไม่ต้องอ้างใครเป็นไทยแท้ขอเพียง ปรับเปลี่ยน ดังนี้

1. **ปรับหลักสูตรเป็น Out-comes based Curriculum** ซึ่งจะให้เห็น บทบาทของครู และผู้เรียน ได้ชัดเจน โดยครูประจำการ ในทุกระดับที่มีประสบการณ์การสอนในสถาบัน 20 ปีเป็นอย่างน้อยร่วมกันทำหลักสูตรเท่านั้น ครูประถม ครูมัธยม ครูอาชีวศึกษา และครูอุดมศึกษา...เลิกเสียที่ที่เอานักวิชาการต่างประเทศมาเป็นที่ปรึกษา มาบรรยาย เอาอาจารย์มหาวิทยาลัยทำหลักสูตรมัธยม ประถม...ทั้งนี้ไม่มีแผนพัฒนาการศึกษาชาติเป็นกรอบ



2. กระบวนการเรียนการสอน มี Vygostky + Piaget+ Bloom + MPD ครูเป็นเพียงผู้หาวิธีการจูงใจให้เรียนรู้ และสอบวัด ด้วยข้อสอบมาตรฐาน วัดตั้งแต่พฤติกรรมความเข้าใจขึ้นไป เพราะอย่างไรก็ต้องจำได้ จึงจะเข้าใจ การนำไปใช้วิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินค่า ...การศึกษาในระบบจึงสมบูรณ์ ... โรงเรียนกวดวิชา สัมเลิกไปเอง
3. ครูผู้สอนมีเวลาแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน เด็กที่ต้องได้รับการพัฒนาเป็นพิเศษ เพียงห้องเรียนละ 2-5 คน Case Study หรือ วิจัยในชั้นเรียน หรือสิ่งเดียวกัน ไปใช้คำว่า Classroom Research เข้าตามแบบอเมริกัน เสียหาย ให้พัฒนาเด็กทุกคน ไม่ให้ตกหล่น เด็กป.6 อ่านหนังสือไม่ออกเพียงคนเดียว...ก็อัยกันทั้งเมือง
4. เรื่องการบริหารจัดการ และการประกันคุณภาพ ต้องพุ่งตรงไปที่ผู้เรียน (Focusing on Learner) และครูผู้สอนเท่านั้น...แยกไว้อีกบทความหนึ่ง

MPD ช่วยพัฒนาผู้เรียนให้เจริญได้ทั้งสี่ด้าน สมความมุ่งมาตปรารถนาที่มีแต่โบราณอันประเสริฐนั้น ก็สามารถบรรลุได้อย่างสมบูรณ์ยิ่งใหญ่มาก...การศึกษาไทยก็ล้มหน้า ไม่ต้องตามใคร ดังที่เป็นมาแล้ว ฟังเริ่มแต่บัดนี้เพียงปีเดียวก็เห็นผล วัดได้ ประเมินได้แน่นอนเป็นสัจจะ

**MPD Information Center**

**Department of Technology and Communication Education**

**Faculty of Industrial Education and Technology: FIET**

**King Mongkut's University of Technology Thonburi: KMUTT**