



## MPD เพื่อการพัฒนาการศึกษาพื้นฐาน

โปรดทำความเข้าใจ คำสำคัญ (Keyed Words), ความคิดรวบยอด (Concept) เบื้องต้นและข้อเท็จจริง (Facts) บางประการก่อน ซึ่งจะช่วยให้มีความเข้าใจสาระทั้งหมดได้ราบรื่น และเห็นคุณค่า และได้ประโยชน์เกินคุ้มไม่เสียเวลาอ่าน

### \*MPD: Mind Power Development: การพัฒนากำลังจิต

**\*จิตอบอุ่น (Warm Mind):** ในทางจริยธรรม...คนที่มีจิตอบอุ่นคือ คนที่มีสติสัมปชัญญะ (Mindfulness), มีสมาธิ มีเมตตาต่อคนและสัตว์ รักสังฆกรรม เคารพพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดตามศาสนาของตน; ในทางจิตวิทยา: คนที่มีจิตอบอุ่นคือคนที่มีอารมณ์สงบ (Calm), ร่าเริง (Cheerful), มีความเป็นมิตร (Friendly), อดทน (Tolerance), มีกำลังความคิด (Good thinking ability) สามารถวิเคราะห์ได้ว่าอะไรจริงหรืออะไรเป็นโฆษณาชวนเชื่อ (Reality or Propaganda), โดยสรุปคือคนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

**\*การพัฒนาจิตให้ถึงระดับที่อบอุ่น** โดยการปฏิบัติ MPD ครั้งละ ๕ นาทีไม่เกินนี้ วันละ ๕ ครั้งทุกวันต่อเนื่อง จนกว่าจะสะสมกำลังจิตได้ ๓,๐๐๐ MPUs จิตจะเริ่มอบอุ่นผู้ปฏิบัติรู้สึกได้ คนใกล้ชิดสังเกตได้

**\*MPD เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนา:** เขาวนปัญญา(I.Q.), ความคิดสร้างสรรค์(Creativity), ความฉลาดทางอารมณ์(Emotional Intelligence), อำนาจการรับรู้(Grasping power), ได้โดยตรง มีผลต่อการพัฒนาวินัยตนเอง (Self-discipline), ศีลธรรม (Moral), และความเจริญแห่งตนหรือสัจการแห่งตน (Self-realization) อย่างอัตโนมัติ พร้อมๆกับ ความเป็นผู้มีจิตที่อบอุ่น(Warm mind person) เป็นการพัฒนาสุขภาพจิตและสุขภาพกายพร้อมๆกัน ทั้งยังเป็นการเขยวาร์รักษาความเจ็บป่วยทางจิต (Psychosis), โรคซึมเศร้า (Depressed), ออทิสติก (Autistic) เป็นต้น และป้องกันโรคได้หลายอย่างอีกด้วย ทดลองพิสูจน์ด้วยวิธีการแพทย์สมัยใหม่ให้เห็นผลชัดเจนได้ ภายใน ๕-๖ เดือน เท่านั้น

คน I.Q. สูง เรียนสิ่งใดก็เรียนได้ดี เรียนเก่ง อาจมีจิตที่ ไม่อบอุ่น (Un-warm Mind) อาจทำร้ายตนเอง (ฆ่าตัวตาย) หรือกลายเป็นอาชญากรได้

### ๑. MPD มีคุณประโยชน์มากเกินประมาณ แต่ทดลองพิสูจน์ได้จริง

**MPD** เป็นการพัฒนากำลังจิตเพียงครั้งละ ครั้งนาที, ๑ นาที, ๒ นาที, ๓ นาที หรือ ๕ นาที ตามวัย เท่านั้นไม่เกินนี้ สะสมกำลังจิต อันมีผลถึงการพัฒนาเขาวนปัญญา (Intelligence), ภูมิปัญญา (Wisdom), ศีลธรรม (Morals), วินัยตนเอง (Self-discipline) และ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ (Favourable Behaviors) รวมทั้งความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intellect) ได้โดยตรงที่นักวิชาการตะวันตกยังวิจัยไม่ถึง ไม่มีคำตอบในเรื่องนี้ เรามีโอกาสดีที่ค้นพบก่อน จึงสมควรให้มีการรับรู้และดำเนินการอย่างแพร่หลายโดยเร็ว **MPD ไม่มีอันตรายใดๆเลย มีแต่ประโยชน์ฝ่ายเดียว** ประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่สำคัญๆ ขอแยกประเด็นนำเสนอโดยระดับอายุ ดังนี้

### ๑.๑ MPD มีประโยชน์สำหรับเด็กเล็กและอนุบาล

เด็กตั้งแต่เกิดจนถึง ๖ ขวบ นักจิตวิทยาเห็นว่าเป็นช่วงวิกฤติ (Critical Period) ต้องได้รับการฟื้นฟูอย่างสมดุล หากผ่านช่วงนี้ไปแล้ว จะพัฒนาชดเชยทดแทนไม่ได้

MPD เป็นวิธีการที่ง่ายที่สุดใครก็ทำได้ พิสูจน์ทดลองได้ เพียง ๕-๖ เดือน ก็เห็นพัฒนาการมีผลสังเกตได้ การรักษาเยียวยาเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป อาศัยความอดทนความเมตตาที่มีต่อเด็กเป็นสำคัญ แต่ไม่มีความสูญเปล่าปัญหาและพัฒนาการเกิดขึ้นจริง สำหรับเด็กเล็กก่อนอนุบาล และอนุบาล ที่มีปัญหา เมื่อพบปัญหาที่เริ่มดำเนินการทันที ปัญหาที่มักพบบ่อยได้แก่

- เด็กความสนใจสั้น (In-attention Child)
- เด็กเรียนรู้ช้า (Slow Learner)
- เด็กซุกซนเกินไป (Problem Child)
- เด็กขี้ลืม (Forgetful Child)
- เด็กเขาวนปัญญาต่ำ (Low I.Q.)
- เด็ก/หรือบุคคลวัยรุ่นเพศที่สาม

สามารถพัฒนาได้ด้วย MPD และยังสามารถดูแล โรคจิตที่เรียกว่า ออทิสติก (Autistic Disorder) เพราะโรคนี้ทางจิตเวชไม่ทราบสาเหตุ อาศัยการดูแลใกล้ชิดเฉพาะราย อย่างต่อเนื่อง น่าจะเป็นการช่วยเหลือได้เท่านั้น MPD เป็นการพัฒนากำลังจิต ที่ไม่มีอันตรายใดๆ น่าจะใช้สงเคราะห์เยียวยาได้ ทำ MPD เพียงอย่างเดียว ก็สามารถดูแลปัญหาเยียวยาได้นานาอาการดังกล่าวได้พร้อมๆกันและยังมีผลพลอยได้ คือมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีอย่างคาดไม่ถึง

เด็กวัยนี้ ปฏิบัติ MPD เพียงครั้งละครั้งนาที่ ถึง ๑ นาที เท่านั้น รายละเอียดจะได้กล่าวต่อไป

หมายเหตุ ผู้ที่จะพัฒนาเยียวยา เด็กที่มีอาการที่เป็นปัญหา ต้องมีกำลังจิตสะสมไม่น้อยกว่า ๓,๐๐๐ MPUs จึงจะเหมาะสม การดำเนินการ (Treatment) จึงจะมีประสิทธิภาพ

### ๑.๒ ประโยชน์ MPD สำหรับเด็กระดับประถม

ปฏิบัติ MPD เพียงอย่างเดียวสามารถแก้ปัญหาและพัฒนานานาประการ ดังเช่น พัฒนาความสามารถเรียนรู้ (Learning Ability), แก้อารมณ์ร้าย (ill-tempered), ก้าวร้าว (Aggressive), ออทิสติก (Autistic), ปัญหาการรับรู้ (Perception Problem), ปมด้อย (Inferior Complex), ปมเด่น (Superior Complex), ปัญหาบุคลิกภาพ (Personality Problems), การเบี่ยงเบนทางเพศหรือเพศที่สาม(the Third Sex) และรวมทั้งปัญหาวินัยและจริยธรรม ทั้งนี้เพราะรากเง้าของปัญหา...เกิดจากจิตที่ไม่อบอุ่น (Un-warm Mind)

เมื่อพัฒนาด้วย MPD เพียง ๕-๖ เดือน จิตก็สะสมกำลังจิตถึงระดับที่ **จิตอบอุ่น (Warm Mind)**ระดับต้น ปัญหาดังกล่าวก็จะคลี่คลาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Learning Achievement) วินัยและจริยธรรมดีขึ้น อย่างสังเกตเห็นได้ ว่าเด็กมีใบหน้าที่แจ่มใส มีอารมณ์สดชื่น

ส่วนเด็กเรียนเก่งที่มี**อารมณ์เครียด (Stress)**, อารมณ์กระด้าง เก็บกด แพ้ไม่เป็น ไม่มีเพื่อน หรือมี**อารมณ์ซึมเศร้า (Depressed)** อารมณ์ดังกล่าวก็คลี่คลายหายไป เขาจะมีจิตที่นุ่มนวลขึ้น มีจิตที่เป็นมิตร (Friendly Mind) มากขึ้นอย่างสังเกตเห็นได้

MPD พัฒนาจิตใจให้อบอุ่นได้เท่านั้น เด็กจะมีวินัยตนเอง (Self – discipline) และมีมารยาทอันดีทั้งต่อหน้าและลับหลังอย่างอัตโนมัติ

นอกจากนี้ยังมีคุณประโยชน์สำคัญโดยตรงอีก ดังนี้

1. ป้องกันอุบัติเหตุอันตรายได้ เพราะมีสติรอบคอบมากขึ้น เด็กวัยนี้มักไม่มีสติคิดหน้าหลัง ประสบอันตราย พลัดปลั่งพิกุลพิการได้ บางรายเสียชีวิตน่าเวทนาอย่างยิ่ง มีความเศร้าโศกสาหัสแก่บิดามารดาและญาติมิตร
2. เด็กมีจิตอบอุ่นสามารถรับรู้ใคร่เมตตาจริง ใคร่คิดร้าย ใคร่โกหก ใคร่ซื่อสัตย์ เขาสามารถสร้างกลวิธีการป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) ได้
3. มีความเพียรพยายาม และมีความอดทน เพิ่มขึ้น นับเป็นคุณสมบัติที่พัฒนาได้ยากยิ่ง ก็เกิดขึ้นได้อย่างอัตโนมัติ
4. เด็กจะมีแนวความคิด (Idea) ของตน ที่ก้าวหน้าขึ้นอย่างคาดไม่ถึง
5. มีความจำดีขึ้นมากขึ้น โดยลำดับ และไม่มีปัญหาการเรียนอีกต่อไป

หมายเหตุ 1. เมื่อครูอาจารย์ ปฏิบัติ MPD พัฒนากำลังจิตสะสมกำลังจิตได้ อย่างน้อย 3,000 MPUs ครูอาจารย์ท่านนั้นจะได้รับความสุขอย่างลึกซึ้งอย่างไม่เคยมีมาก่อน สามารถยืนย่น คุณประโยชน์ของ MPD ได้ อย่างชัดเจนแก่เด็ก มากกว่าที่ได้บรรยายมาแล้ว

2. ครูอาจารย์พึงใช้จิตวิทยาจูงใจ (Motivation) ให้เด็กปฏิบัติ MPD ด้วยความพอใจ สมครใจ ปฏิบัติเองไม่มีการบังคับเป็นอันขาด การบังคับกดดันเป็นการสร้างความเครียดเป็นอันตรายมาก

3. อารมณ์กระหายทางเพศอันเนื่องมาจากแรงขับทางเพศ (Sexual Drive) ซึ่งมีความเร่าร้อน มักเกิดขึ้นแก่เด็กในวัยประถมปลาย ก็จะเยือกเย็นลงมีสติสัมปชัญญะ (Mindfulness) และมีศีลธรรมอันดีอย่างอัตโนมัติ

### ๑.๓ คุณประโยชน์ MPD สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

นักเรียนระดับนี้อยู่ในช่วงวัยรุ่น ๑๒-๑๘ ปี เป็นวัยพายุบุแคม ที่ศัพท์ทางจิตวิทยาเรียกว่า Storm and stress มีพฤติกรรมตามอารมณ์และความอยาก ความลุ่มหลง นิยมความเสี่ยงอย่างไม่ยั้งคิด เกิดความพิกลพิการ บาดเจ็บล้มตาย ละเมิดศีลธรรม ประพฤติทั้งๆที่รู้ว่าผิด มีกลุ่มแก๊ง ...เช่น กลุ่มเด็กแว้น ที่สร้างความปวดเศียรเวียนเกล้าแก่ผู้ปกครอง ครู เจ้าหน้าที่ตำรวจและประชาชนทั่วไป มีความกระหายทางเพศ ครู ผู้ปกครองต้องดูแลใกล้ชิด เด็กจำนวนหนึ่งซึ่งไม่น้อยไม่เชื่อฟังครูหรือผู้ปกครอง ต่อหน้าอย่างหนึ่งลับหลังอีกอย่างหนึ่ง เสียเวลาไปกับการโทรศัพท์ และบันเทิงเรีงรรมณ์ มัวเมาในเกมคอมพิวเตอร์ ตัดยาเสพติดทั้งๆที่รู้ว่าไม่ดี มีแต่ความเสียหาย แต่ก็ยังทำ มีความฟุ้งเฟ้อ เป็นอาชญากรก็มี มีความเบี่ยงเบนทางเพศปรากฏ อะไรต่างๆล้วนเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาทั้งสิ้น...เด็กจำนวนมากผ่านวัยนี้ไปได้ด้วยความยากลำบาก พ่อแม่ครูอาจารย์ทุกขยักเพราะมีเด็กเช่นนั้นสาเหตุสำคัญของปัญหา คือจิตของเด็กเหล่านั้นไม่อบอุ่น (Un-warm Mind)

เมื่อเด็กมีจิตที่อบอุ่น (Warm Mind) เขาจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ขจัดอารมณ์ที่เร่าร้อนได้เอง เพราะดีหรือชั่ว เขารู้แล้วตั้งแต่ชั้นประถมต้นแล้ว การรับฟังคำสอนแบบซ้ำซาก ก็เบื่อและอยากประชดประชันก็มีความรู้เรื่องดีชั่วเขารู้เองเต็มสมองแล้ว จิตเขาเท่านั้นยังขาดการพัฒนา เมื่อจิตอบอุ่น เขาก็มีกำลังที่จะรับรู้ และเรียนได้มากและเรียนรู้ได้เอง ครูอาจารย์ทำหน้าที่แนะนำเท่านั้น กระบวนการเรียนการสอน จะเป็นไปตามหลักการที่ว่า เด็กเป็นศูนย์กลาง (Child Centered) โดยแท้ ผู้เรียนสามารถสร้างองค์ความรู้ได้เอง กระบวนการเรียนการสอนจะพัฒนาผู้เรียนได้จริง อุปนิสัยการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life-long Learning) ก็ปรากฏชัดเจนอย่างอัตโนมัติ

มีสิ่งเดียวเท่านั้นที่จะช่วยเขาได้คือ **MPD** ซึ่งจะช่วยพัฒนาจิตใจให้เขามีจิตที่อบอุ่นได้ เขาจะค่อยๆ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาเองอย่างอัตโนมัติ ตามกำลังจิตที่สะสมได้ เมื่อสะสมกำลังจิตได้ถึง ๓,๐๐๐ MPUs แล้ว จะสังเกตเห็นว่า เขามีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปมาก ด้วยตัวเขาเอง ประหนึ่งว่าปฏิวัติทางพฤติกรรมทีเดียว

เด็กที่มีสติปัญญาเรียนได้ดีแล้ว ไม่ได้แปลว่า เขาเป็นเด็กดีมีจิตที่อบอุ่นแต่ประการใด เขาอาจเก็บกดสิ่งร้ายๆเอาไว้ อาจจะเบียดเบียนบ้างในเวลาใดก็ได้ในอนาคต MPD จะช่วยคลายความเก็บกดได้...ดับไฟแต่เนิ่นๆจึงจะเป็นการดีแต่ตัวเขาและญาติพี่น้อง

เด็กที่ดูภายนอกเรียบร้อย หน้าตาดี เรียนเก่ง เป็นนักเรียนระดับเกียรติคุณ โดดเด่นกว่าตัวตาย นักศึกษาปริญญาเอกจะจบแล้ว ก็เอาป็นไต่ยงคนที่ไม่ใคร่เรื่องกัน นายแพทย์ที่เยี่ยมยอด...อยู่ๆก็เป็นอาชญากร ที่คนทั้งหลายคาดไม่ถึง

MPD จึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญ เป็น Master Key คือกุญแจดอกเดียวที่จะช่วยแก้ปัญหาต่างๆประการ เป็นเครื่องมืออนุรักษ์และพัฒนาเยาวชนชาติ

**คุณประโยชน์ MPD ที่บุคคลวัยรุ่นผู้ปฏิบัติรับรู้ได้ด้วยตนเอง**

- (๑) มีความสุขเล็กๆในจิต มีความสดชื่น มีอารมณ์และใบหน้าแจ่มใส
- (๒) ไม่อยากทำอะไรที่ไม่ดี ไม่หมกมุ่นตั้งแต่ก่อน
- (๓) มีวาจาสุภาพขึ้น เพราะมีจิตที่อบอุ่นนุ่มนวล
- (๔) มีวินัยตนเองสูงขึ้น สิ่งของเครื่องใช้จัดเป็นระเบียบเรียบร้อยขึ้นด้วยตนเอง
- (๕) มีความเพียร มีผลการเรียนดีขึ้น
- (๖) มีความซาบซึ้งใน MPD มี MPD เป็นนันทนาการ (Recreation) ที่สำคัญ ไม่ชอบศิลปดนตรีที่ร่า ร้อนกระโดดกระเดก
- (๗) ผู้เป็นโรคมุมิแพ้ที่ทะเลาเบาบาง และหายไป

นักเรียนที่สะสมกำลังจิตได้ ตั้งแต่ ๓,๐๐๐ MPUs ขึ้นไป จะเป็นผู้ระบุนคุณประโยชน์ได้ดีมากกว่านี้

## ๒. วิธีปฏิบัติ MPD

**MPD: Mind Power Development** คือการปฏิบัติพัฒนากำลังจิต ชนิดที่ทำเพียงเล็กน้อยๆ แต่สามารถสะสมเป็นกำลังจิต ถึงระดับจิตอบอุ่น (Warm Mind) เมื่อจิตถึงระดับที่อบอุ่น ผู้ปฏิบัติได้จึงจะได้รับความสุข และผลประโยชน์ดังกล่าวข้างต้น และสามารถบ่งบอกคุณประโยชน์ ได้มากกว่าที่กล่าวมาแล้ว จะมีความยินดีที่จะบอกให้ผู้อื่นทราบและปฏิบัติ MPD ต่อกันไป เชื่อว่า ไม่นานคนไทยทั่วประเทศ จะได้รับรู้ และได้รับความสุขเช่นกัน

การปฏิบัติ MPD เป็นการปฏิบัติ แบบ “จับจ้อย” แต่ทรงคุณประโยชน์มหาศาล ผู้ฝึกนั่งสบาย นั่งท่าไหนก็ได้ หลับตาหรือไม่หลับตามถนัด พิจารณาปฏิบัติให้เหมาะสม แล้วปลงมือปฏิบัติได้เลย

๒.๑ เด็กเพียงพุดูเรื่อง รู้จักลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก สอนให้ปฏิบัติ MPD ได้ เอนี่วีจี้เด็กมาเตะจุมกเรา แล้วเราก็อายใจรดนี้เด็ก...เราก็อว่า “นี่ๆยังจี้ คือหายใจออก” และก็ “นี่ๆหายใจออก” เมื่อเด็กรู้จักหายใจเข้า-หายใจออกแล้วก็สามารถปฏิบัติ MPD ได้แล้ว

เอนี่วี เอนี่วีรอโลกจุมกลูก (ไม่เตะ) พอลูกหายใจเข้า เราก็อพุดออกชื่อพระผู้เป็นเจ้าที่เรานับถือสูงสุด พอลูกหายใจออกก็เอ่ยชื่อพระผู้เป็นเจ้าให้ลูกได้ยิน หรือ...

พอลูกหายใจเข้า เราก็ว่า “Summum” พอลูกหายใจออก เราก็ว่า “Bonum” เป็นคำโบราณที่ชาวคริสต์ และอิสลามเข้าใจ ว่าเป็นพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ภายหลังก็แยกกันคนละชื่อ ได้แก่ พระYahweh หรือ Jehovah สำหรับชาว Christian หรือ พระAllah /Arrah สำหรับชาว Muslim, ก็อัญเชิญมาภาวนาได้ ซึ่งมีคุณประโยชน์อย่างยิ่ง ๒ ประการ ได้แก่ การแสดงความเคารพบูชา และ การขอพรพร้อมๆกัน

**สำหรับชาวพุทธ** พอลูกหายใจเข้า เราก็ว่า “พุท” พอลูกหายใจออก เราก็ว่า “โธ”

แม้เด็กจะพูดไม่ได้ แต่เด็กก็นึกพูดตามผู้สอนอย่างอัตโนมัติ...ก็เท่ากับว่า เด็กได้ภาวนาพระนามอันศักดิ์สิทธิ์ของพระผู้เป็นเจ้า และเท่ากับปฏิบัติภาวนาอันเป็นกุศลยิ่งแก่เด็ก โดยที่เด็กไม่รู้ตัว...ก็ได้บุญแล้วเป็นผลพลอยได้!?

บางครั้งก็เปลี่ยนให้ลูกสอนเราบ้าง ลูกจะสนุกต่อการปฏิบัติ MPD บอกลูกว่า “สอนพ่อบ้างซิ” เอานิ้วมือลูกมาแตะจมูกเรา แล้วเราก็หายใจเข้า ให้ลูกเอ่ยนามพระผู้เป็นเจ้า พอเราหายใจออก ก็ให้ลูกเอ่ยนามพระผู้เป็นเจ้าเรื่อยไปเพียงครั้งนาที

ปฏิบัติดังกล่าวเรื่อยไปครั้งละ ครั้ง นาที ก่อน พอล่องทำได้ดีแล้วจะเพิ่มก็ได้ แต่อย่าให้เกิน 1 นาที ปฏิบัติวันละ ๕ ครั้ง คือ เช้าช่วงเวลาป้อนอาหารก็ได้, กลางวัน, ก่อนนอนกลางวัน, ตื่นนอนกลางวัน, และก่อนนอนเวลาค่ำ

**ผู้สอน** คือบิดามารดา ที่อ่านเอกสารนี้เข้าใจซาบซึ้ง และปฏิบัติก่อนสัก 3 เดือน ก็จะได้รับผลประโยชน์ความสุขที่สังเกตได้แล้ว **จึงเป็นผู้สอนได้** เพียงบอกว่า “เข้า” ให้เด็กหายใจเข้า บอก “ออก” ให้เด็กหายใจออก เลือกลงหวะให้พอดีกับการหายใจปกติของเด็ก ให้ลูกจงหวะ **เรียนรู้อัจฉริยะหายใจของเด็ก** ตอนที่เด็กหลับก่อน และให้ทำแบบเล่นๆ สนุกๆ แบบสั้นๆ ครั้งนาทีเท่านั้น

“อ้าวหนู...มาเล่นสนุกกันเดี๋ยวพ่อจะเล่านิทานให้ฟัง” พ่อเด็กยิ้ม ก็สอนแบบเล่น MPD ...ชะเลย ดังนี้ เป็นต้น

**หมายเหตุ** คำศักดิ์สิทธิ์ที่สำคัญ เช่น พระYahweh หรือ Jehovah สำหรับชาว Christian หรือ พระAllah/Arrah สำหรับชาว Muslim, และ “พุทโธ” สำหรับชาวพุทธ มีความยิ่งใหญ่ นำมาใช้ภาวนาได้ เป็นความดีตามคคิของทุกศาสนา แม้คนโบราณ ก็ฝึกใช้กัน เป็นคำอุทาน คือ เออะอะ ตกใจ อย่งไรละ

**๒.๒ เด็กระดับอนุบาล** ให้เริ่มเรียนรู้ลมหายใจเข้าออก ดังเช่น เด็กก่อนอนุบาล แต่ใช้เวลาครั้งละ **ไม่เกิน 1 นาที** เมื่อเด็กรู้ลมหายใจเข้าออกชำนาญแล้ว ก็ให้เด็กนึกพูดเองในใจว่า “พ่อ” ว่า “แม่” เอง พอถึงอนุบาล 3 จึงเพิ่ม เป็นครั้งละ 2 นาทีอย่าให้เกิน 2 นาที

(ปฏิบัติ 1 นาที ได้กำลังจิต = 1MPU)

**๒.๓ เด็กระดับ ป.1. ถึง ป.3** ผู้สอนเชิญชวนเช่นบอกว่า... “เรามาเล่นสบายๆกัน แบบหนึ่งนะ”, “เรามีความสุขทางใจกัน แบบหนึ่ง” แล้วปฏิบัติเช่นเดียวกับอนุบาล 3 คือหายใจเข้า ก็นึกว่า “พ่อ” พอหายใจออกก็ให้นึกว่า “แม่” ใช้เวลาครั้งละ**ไม่เกิน 2 นาที** ถือหลักจิตวิทยาจงใจ อย่างบังคับเป็นอันขาด

**หมายเหตุ** \*อย่าใช้คำว่า “สมาธิ” หรือ “กรรมฐาน” เพราะเด็กรู้สึกว่ายาก ลำบาก และน่ากลัว เป็นเรื่องของปู่-ย่า, ตา-ยาย ที่บอกกับพ่อแม่ ไม่ใช่เรื่องของเด็กอย่างเขา ใช้คำว่า MPD เหมาะสมกับยุคสมัยนี้มากกว่า

**๒.๔ เด็กระดับ ป.4-ป.6.** ผู้สอนเชิญชวนน้อมนำ ไม่มีการบังคับ คำภาวนา คำกับลมหายใจเข้าออก “พระ-เจ้า” ซึ่งมีความหมายพอที่จะเข้ากันได้ทุกศาสนาในประเทศไทย จะมีความหมายกว้างขวางเพียงไร เด็กรู้จักแล้ว การปฏิบัติหลับตาแล้ว...ก็หายใจเข้า นึกว่า “พระ” หายใจออกนึกว่า “เจ้า” เรื่อยไป ครั้งละไม่เกิน 3 นาที แบบๆ เท่านั้น แม้เด็กบางคนไม่พร้อมที่จะทำเพราะทะเลาะกับเพื่อนมา หรืออารมณ์ขุ่นหมอง...เพราะคุณแม่โทร

มาค่า หรือยังมีอารมณ์วิตกกังวล หม่นหมองใจด้วยปัญหาใดๆ เด็กก็ยินดีปฏิบัติเพราะมัน...แป๊บเดียว แต่เมื่อหมดเวลา สังเกตใบหน้าเด็กได้ว่าอารมณ์เปลี่ยนมีความแจ่มชื่นขึ้น จะเรียนอะไรก็เรียนต่อไปก็เรียนได้ดี

หมายเหตุ บางท่านขอว่า ภาวนาพุทธโธ ได้หรือไม่เพราะนักเรียนเป็นชาวพุทธทั้งหมด ก็ตอบว่าได้และดีมาก เพราะคำภาวนา ไม่จำกัด ขอเป็นคำที่มีความหมายและเป็นคำที่ศักดิ์สิทธิ์ เท่านั้น ครูผู้จัดวิทยากันทุกท่านสามารถพิจารณาปรับให้เหมาะสมได้ รู้ภาวนาพร้อมๆหรือควบคู่กับลมหายใจเข้าออก เป็นหลักการสำคัญ ของการปฏิบัติ MPD

๒.๕ นักเรียนชั้น ม.1 ถึง ถึงอุดมศึกษา ใช้เวลาทำ MPD ครั้งละ ๕ นาที ผู้สอนต้องสร้าง Motivation ให้เห็นว่าเป็นเรื่องสนุกๆ จีบจ้อย ง่ายๆ ไม่มีการบังคับ เพราะอาจเกิดความเครียด ความคับข้องใจ ทุกศาสนาปฏิบัติได้โดยใช้พระนามพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดเป็นคำภาวนา

หากไม่สะดวกในการปฏิบัติดังกล่าว ขอเสนอว่าระดับนี้มีคำภาวนา ที่พัฒนาเป็นสากลมากขึ้น เก้โก้... แต่ทรงอำนาจและศักดิ์สิทธิ์มากขึ้น ใช้คำภาวนา...เป็นภาษาละติน ดังนี้...

**SUMMUM BONUM** (ซุมมุ่ม โบนุ่ม หรือ ชัมม่ม โบน่ม ก็ไม่ต่างกัน) มีความหมาย ความดีอันสูงสุด พระผู้เป็นเจ้าสูงสุดใน Universe ก็แล้วกัน

หายใจเข้านี้คำว่า “SUMMUM” หายใจออกนี้คำว่า “BONUM” ถือว่าดีเยี่ยม

พระYahweh/ Jehovah สำหรับชาว Christian หรือ AllahArrah สำหรับชาว Muslim ก็นำมาภาวนาได้เป็นการถวายเป็นคารวะและขอพร เป็นความดีพิเศษ

สำหรับชาวพุทธ จะใช้ หายใจเข้านี้คำว่า “พุทธ” หายใจออกนี้คำว่า “โธ” ถือว่าดีเยี่ยมเช่นกันเพราะง่ายและสั้นที่สุด วยอนุบาลก็ทำได้สะดวก

\*สำหรับชาวฮินดู (Hinduism) ใช้คำภาวนาว่า “มหาพรหมา” (Maha Brahma) ในความหมายว่า the Highest God of Universe ไม่มีผู้ใดเสมอเหมือน หายใจเข้านี้คำว่า “มหา” หายใจออกนี้คำว่า “พรหมา” หรือ จะภาวนาคำใดก็ได้ตามคติใน โยคะแปด อย่างไม่ก็ได้ ขอเสนอว่าสมควรเป็นพระนามของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ปฏิบัติเพียง 5 นาที ไม่เกินนี้

\*สำหรับชาวซิกข์ (Sikh / Sikhism) ใช้คำภาวนาว่า มหา-กูรู (Maha-Guru) นึกถึงพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด หายใจเข้านี้คำว่า “มหา” หายใจออกนี้คำว่า “กูรู”ปฏิบัติเพียง 5 นาที ไม่เกินนี้

๒.๖ การนั่ง ให้นั่งตัวตรงสบายๆไม่เกร็ง ไม่ฟังสิ่งใดๆ ก่อนเริ่มปฏิบัติ ให้หลับตา (ชานาญแล้วจะลืมตาก็ได้) หายใจยาวๆลึกๆ ๓-๔ ครั้ง เพื่อไล่อากาศเสียออกจากปอดให้หมด รับอากาศดีเต็มๆ เพื่อให้ได้โลหิตที่สมบูรณ์ ต่อจากนั้นก็หายใจปกติ ภาวนาสบายๆ ไม่ทันปวดเมื่อย ไม่ทันเครียด ก็ครบ ๕ นาทีแล้ว หยุดทันทีเพียงพอแล้ว เด็กจะรู้สึกสบายกายเพราะการไหลเวียนของโลหิตที่ดี สบายใจเพราะจิตไม่ฟุ้งซ่านสงบได้สัก ๑-๒ วินาที ก็เยี่ยมแล้ว

หายเหนื่อยไหม? สบายๆไหม? รู้สึกโล่งๆไหม? “ดีมาก ทุกคนทำได้ ปรบมือให้ตัวเอง” คำพูดทำนองนี้เป็นการส่งเสริมให้รู้จักวัดและประเมินตนเอง บ่อยเข้าก็เป็นทักษะวัดและประเมินผลอารมณ์ตัวเอง เพราะเขาจะต้องวัดและพัฒนาตนเองอย่างอัตโนมัติ เมื่อพัฒนาสูงขึ้นเขาจะเห็นว่า อารมณ์เยือกเย็นเขามีสุขเพียงไร และสามารถแยกได้ว่า อารมณ์ที่ร้อนระหว่งเล่นแกล้มคอม อารมณ์ที่ร่าร้อนเพราะกามตัณหา...เขาไม่มีความสุข อารมณ์ที่สงบค้นหาความรู้ยิ่งค้นยิ่งรู้เป็นอารมณ์ที่สนุกขึ้นบาน เขาจะแบ่งเวลาได้ถูกเอง ความโกรธเกิดทุกข์ ความไม่โกรธเป็นสุข เขารู้และวิเคราะห์ให้ตัวเอง

ครูผู้แนะนำ MPD รายงานผลการปฏิบัติ MPD ของตนเองแก่เด็ก ด้วยสัจจะอย่าเสกสรรคำพูดเพราะจิตของเด็กเขาสัมผัสได้ อย่าโกหกว่าตนปฏิบัติ MPD ใหม่ๆที่ไม่ได้ปฏิบัติ สัจจะจึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้สอนผู้แนะนำ MPD สิ่งใดที่จะบั่นทอนกำลังใจเด็ก ต้องละเว้นจริงๆต้องให้กำลังใจ และสร้าง Motivation ตามหลักจิตวิทยา และด้วยสัจจะเสมอ

### ๒.๗ ผู้สอนผู้แนะนำ MPD

ผู้สอนหรือผู้แนะนำ MPD ได้ พึงศึกษาข้อสนเทศนี้ให้ถ่องแท้ แล้วใช้จิตวิทยาจูงใจ นักเรียนอย่างมีเมตตาที่สุด และปฏิบัติพร้อมๆกับนักเรียนก็ได้

ครูอาจารย์ที่มีความรู้ความเข้าใจมีประสบการณ์ฝึกสมาธิ อ่านเอกสาร MPD นี้จะเข้าใจมั่นใจ ก็เริ่มแนะนำนักเรียนได้เลย

ครูอาจารย์ที่มีปัญญามาก ยังสงสัยในผล MPD พึงทดลองปฏิบัติ ให้ได้กำลังจิตสะสม ได้ ๓,๐๐๐ MPUs ลิ้มรสความสุขและความดีมีคุณประเสริฐก่อน แล้วจึงแนะนำนักเรียน ก็นับว่าดีเลิศเช่นกัน

### ๓. คุณประโยชน์ ของ MPD ที่เป็นสัจธรรม

ที่ว่าเป็นสัจธรรม (Absolute Truth) คือเป็นสิ่งที่ปฏิบัติพิสูจน์ทดลองได้ ผู้ที่จะพิสูจน์ทดลองได้ต้องปฏิบัติ MPD วันละ ๕ ครั้งๆละ ๕ นาที (อย่างน้อยที่สุดก็ต้องไม่น้อยกว่าวันละ ๓ ครั้ง) ทุกวันต่อเนื่องจนมีกำลังจิตสะสมได้ ๓,๐๐๐ MPUs ก็ทราบได้ ยืนยันผลได้ ปรากฏความเปลี่ยนแปลงเห็นได้ชัด แต่ถ้าสะสมกำลังจิตได้ถึง ๒๗,๐๐๐ MPUs ก่อน (ประมาณ ๓ ปี) จะยืนยันได้ว่าคุณประโยชน์ต่อไปนี้เป็นจริงและพรรณนาได้ อย่างซาบซึ้งเหลือประมาณ

๓.๑ ทั้ง “พุทธโธ” และ “SUMMUM BONUM” มีฐานะเป็น คำศักดิ์สิทธิ์ เป็นคาถา สมควรนอบน้อมเคารพ มีอานุภาพป้องกันภัยอันตรายได้ เพราะคนปัจจุบันมีภาวะแวดล้อมที่เสี่ยงเป็นอุบัติเหตุอันร้ายมาก ทั้งที่เป็นคนด้วยกันและเทคโนโลยี ลูกหลานหลายคนออกจากบ้านแล้วไม่ได้กลับบ้านเพราะเสียชีวิต สำหรับคนที่สะสมกำลังจิตได้ หลากหมื่นหน่วยเขาจะรู้และมั่นใจว่านี่เป็นเชื่อที่ตรงกับความเป็นจริง ส่วนความเชื่อแบบงมงายเชื่อ (Blindfold belief) เป็นความเชื่อตามผู้อื่น ความเชื่อตามความเป็นจริงเป็นประโยชน์ของมนุษยชาติ

สิ่งที่ยอมรับกันทางจิตวิทยาเบื้องต้นคือ ความมีสติ(Mindfulness) ป้องกันอุบัติเหตุได้ แต่พอเจอเหตุการณ์เด็กอาชีวะไล่ยิงกัน ไปถูกคนนั่งอยู่บนรถเมล์ตาย นักจิตวิทยาอธิบายไม่ได้ แต่คนมีMPD หลากหมื่นหน่วย เขาจะทราบและอธิบายได้อย่างมั่นใจ

๓.๒ คนที่กลัวผีจะภาวนาป้องกันผีก็ได้ จิตที่มีกำลังอบอุ่น มีความกล้าแข็งมีเหตุผล

๓.๓ สำหรับท่านที่มีความเชื่อเรื่องตายแล้วไม่สูญ มีนรกภูมิ อบายภูมิ หรือสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไป ผู้ปฏิบัติ MPD ตามวิธีนี้ จะไปสวรรค์เท่านั้น

๓.๔ การปฏิบัติ MPD เป็นทางหนึ่งที่จะพิสูจน์ว่า นรก สวรรค์ มีจริงๆ มิใช่สวรรค์ในอกนรกในใจ ที่พูดเชิงเปรียบเทียบบ้างเท่านั้น เกิดมาแล้วจึงพึงปฏิบัติแต่ความดี

### ๔. ทำไมต้องปฏิบัติ MPD วันละ ๕ ครั้ง (อย่างน้อย ๓ ครั้ง) และนานเท่าไรจึงจะเห็นผล?

การปฏิบัติ MPD สมควร/ต้องปฏิบัติต่อเนื่องทุกวัน 5 ครั้ง ได้แก่ เช้า, กลางวัน, เย็น, กับอีก 2 ครั้ง ที่บ้าน ได้แก่ ก่อนนอน, และ ตื่นนอน (พอรู้สึกตัว ว่าตื่นไม่รีบลุก นอนปฏิบัติ MPD ทันที 5 นาที แล้วจึงลุกขึ้น) มีผล

สังเกตได้ด้วยตนเองเรื่อยๆ ตั้งแต่ ๓-๔ สัปดาห์แรก และมีผลชัดเจนที่ผู้ปฏิบัติยืนยันได้ เมื่อสะสมกำลังจิตได้ ๓,๐๐๐ MPUs

การปฏิบัติ MPD ที่น้อยที่สุด วันละ ๓ ครั้ง ได้แก่ (๑) เข้า ก่อนออกจากบ้านผจญภัยอันตรายนอกบ้าน (๒) กลางวัน (หยุดพักรับประทานอาหารกลางวัน) (๓) เย็น (ก่อนออกจากโรงเรียนหรือที่ทำงาน บางครั้งเร่งรีบ ลืม ก็ปฏิบัติ MPD ในรถระหว่างเดินทางก็ได้) ปฏิบัติครั้งละ ๕ นาทีไม่เกินนี้ ก็จะได้กำลังจิตสะสมวันละ ๑๕ MPUs สะสมไปเรื่อยๆ ไม่นานก็ถึงระดับที่จิตอบอุ่นคือ ๓,๐๐๐ MPUs ไม่นาน ๒๐๐ วัน หรือ ๖ เดือน กับ ๒๐ วัน เท่านั้น

**ปฏิบัติอย่างน้อยวันละ ๓ ครั้ง กำลังจิตจึงสะสมได้**

**ดีที่สุดเห็นผลเร็วที่สุด คือการปฏิบัติ MPD วันละ ๕ ครั้ง**

(๑) เข้าตื่นนอนหรือก่อนออกจากบ้าน เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ (Mindfulness) ปกป้องกันภัย เพราะออกจากบ้านแล้วมีความเสี่ยงภัยสูง มีจำนวนไม่น้อยไม่ได้กลับบ้านเพราะเสียชีวิต

(๒) เมื่อถึงที่ทำงาน/วิทยาลัย ต้องใช้ความสามารถทำงานหรือเรียนรู้ ก็สะสมกำลังจิตก่อน

(๓) เวลากลางวันรับประทานอาหาร ก็สะสมกำลังจิต อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งได้ทั้งการสะสมกำลังจิตและผ่อนคลายความเครียดในการทำงาน/เรียน ในภาคเช้า และมีกำลังจิตสดชื่นเพื่อปฏิบัติงาน/เรียนภาคบ่ายต่อไป

(๔) ก่อนออกจากที่ทำงาน/โรงเรียน/วิทยาลัย ก็ปฏิบัติ MPD อีกครั้งหนึ่ง เป็นการป้องกันภัยต่างๆ ก่อนกลับถึงบ้านด้วยอารมณ์ที่แจ่มชื่น

(๕) ก่อนนอน ทำ MPD ช่วยให้การหลับสนิท หลับลึกร่างกายพักผ่อนได้สมบูรณ์ อวัยวะได้ซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอกลับคืน เมื่อตื่นขึ้นก็จะมีความสดชื่นมีพลัง

ปฏิบัติ MPD วันละ ๕ ครั้ง จะได้กำลังจิต ๒๕ MPUs เดือนหนึ่งก็สะสมได้ ๗๕๐ MPUs เพียง ๔ เดือน ก็ถึงระดับจิตที่อบอุ่นขึ้นต้น มีความสุขอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อนและพบความเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้

หมายเหตุ การปฏิบัติมีความยืดหยุ่นตามสมควร ถือความสะดวกสบายเป็นสำคัญ แต่ต้องทำให้ได้อย่างน้อยวันละ ๓ ครั้ง ทุกวัน หากขาดไปวันหนึ่ง กำลังจิตที่สะสมไว้จะสลาย ให้เริ่มต้นนับหนึ่งใหม่สะสมกำลังจิตใหม่ต่อไป

**MPD ปฏิบัติได้ทุกอิริยาบถ** ท่ามาตรฐานคือนั่งตัวตรงสบายๆ แท้จริงทำได้ทุกอิริยาบถ ถ้าจะปฏิบัติในขณะที่เดิน ก็ต้องลืมตา ถ้าจะยืนปฏิบัติก็ยืนพิงอะไรสักอย่าง ไม่ให้ล้ม **ปลอดภัยไว้ก่อนเสมอ** พอชำนาญก็ทำได้ทุกอิริยาบถ

#### ๕. ปฏิบัติ MPD สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น

๑. เมื่อมีจิตที่สดชื่น การนอนหลับก็จะหลับลึก ร่างกายปรับสภาพได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๒. สิ่งที่เป็นความเครียด อารมณ์เก็บกด ถูกสลายไป บรรดาโรคภัยที่เกิดจากความเครียดเป็นปฐมเหตุ ก็จะไม่มี นับเป็นการป้องกันโรคเหล่านั้นได้

๓. การหายใจที่เป็นระบบมากกว่าปกติให้การฟอกโลหิตสมบูรณ์ การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น การสันดาปภายในเซลล์ ที่เรียกว่า Metabolism ก็สมบูรณ์ การจัดการของเสีย สารตกค้าง ไ้ไขมันที่ไม่มีประโยชน์ก็ถูกขจัด เสริมด้วยการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย โอกาสที่จะเป็นโรคภัยไข้เจ็บก็ลดน้อยลง

ฉะนั้นจึงเห็นได้ว่า **MPD ช่วยพัฒนาทั้งสุขภาพร่างกาย, สุขภาพจิต และสะสมกำลังจิตได้พร้อมๆกัน** ยิ่งกว่า 3 in 1 ที่นิยมพูดกันในปัจจุบัน



## ๖. การพัฒนากำลังจิตมากๆและหนักๆ ทำไมจึงไม่ดี?

๖.๑ การปฏิบัติหนักๆไม่ดี เพราะมีความเสี่ยง การพัฒนากำลังจิตมากๆและหนักๆนั้นดี เฉพาะที่มีครูอาจารย์ชั้นดีจริงๆควบคุม ทรงฉันทสมาบัติจริง ทรงเจโตปริยญาณ แก้ไขและป้องกันอันตรายต่างๆได้ ไม่ว่าจะอยู่ใกล้หรือไกลท่านก็รู้ บอกหรือไม่บอกท่านก็รู้ ไม่ต้องสอบอารมณ์ และยังรู้ล่วงหน้าอีกด้วย ถ้ามีครูอาจารย์อย่างนี้ ก็ปฏิบัติหนักๆดี แต่เมื่อยังไม่มีความรู้ดังกล่าว ก็ไม่ควรเสี่ยงเพราะอันตรายมีมาก...จึงกล่าวว่าการปฏิบัติหนักๆไม่ดี ข้อเสนอที่ฟังจดจำและเข้าใจ เกี่ยวกับ MPD มีดังนี้

๑. การปฏิบัติ MPD ต้อง ๕ นาทีเท่านั้น เพราะ หากปฏิบัติเกิน จิตจะตกวงค์ โมหะ (Dullness) ความหลงก็จะเกิด เป็นอันตราย และ กำลังจิตไม่สะสม มีความเครียดสะสม MPD ไม่ต้องอาศัยครูอาจารย์ ผู้ปฏิบัติเป็นครูอาจารย์ตนเอง สบายๆ
๒. ปฏิบัติ สมถะ อย่างเดียวก็อันตราย เพราะ เกิดโมหะง่าย แก้ไขยาก และกำลังจิตไม่สะสม
๓. ปฏิบัติวิปัสสนา อย่างเดียวก็ฟุ้งซ่าน เป็นอันตรายมาก กำลังจิตก็ไม่สะสม
๔. ศึกษาอ่านและคิดตามคัมภีร์ต่างๆ เรียกว่าปริยัติ มีเหตุผล ฟังแล้วดี แต่มักไม่จริง มีความฟุ้งซ่าน เป็นมิจฉาทิฎฐิง่าย มีโทษถึงอเวจีมหานรก ...ตามคติพุทธศาสนา
๕. การปฏิบัติหนักๆจริงๆ เป็นความประเสริฐตามหลักธรรมของศาสนา เป็นการพัฒนาระดับสูง แต่ MPD เป็นเพียงพื้นฐานเท่านั้น
๖. MPD เป็นวิธีปฏิบัติเป็นสากล ปฏิบัติได้ทุกชาติทุกศาสนา เป็นวิธีสร้างสะสมกำลังจิตของมนุษยชาติโดยแท้
๗. การปฏิบัติ MPD ง่าย ไม่มีพิธีรีตองอะไร ทุกคนเป็นครูอาจารย์ของตัวเองได้ อย่างสบายๆ
๘. ปฏิบัติ MPD ไม่มีอันตรายใดๆ มีแต่ประโยชน์มหาศาลที่ทดลองพิสูจน์ได้จริง

๖.๒ คนทรงฉันท, ทรงสมาบัติ ไม่ใช่คนตีเสมอไป นักไสยศาสตร์ลัทธิเลขยันต์ เสน่ห์ที่เล่ห์กลมนต์ดำ นักสะกดจิต หมอคูรวมทั้งคูถูกแก้ว ทำนายทายทัก พ่อมดหมอผี ที่เขาทำได้จริงๆ ก็ต้องมีจิตที่เป็นฉันทในระดับต้น มิฉะนั้นก็ทำไม่ได้ มีจำนวนไม่น้อยที่โง่ท้อหลอกลวงต้มตุ๋น และก่ออาชญากรรมมาแล้วก็มี ผลิตผลสร้างความโกลาหลแก่คนที่เชื่อง่ายมาแล้วเป็นข่าวมาแล้ว ที่ลือลั่นที่สุด ๒ ราย ดังนี้

(๑) Rasputin แห่งรัสเซีย ผู้มีฉายาว่า “นักพรตคาลี” มีกำลังจิตสูง สามารถรักษาโรคที่การแพทย์ยุคนั้นรักษาไม่ได้ด้วยกำลังจิต (Healing) คัมภีร์พยากรณ์ที่นครมอสโกต้องตายทันที แต่เขาคิมก็แค่มินๆศิระสะบายๆเท่านั้น เขาเป็นคนมักมากในกามารมณ์ ใช้อำนาจจิตบังคับให้หญิงงามชั้นสูงเรียกให้เรียกหาแต่เขา จนราชบัลลังก์รัสเซียสะเทือน เป็นบุคคลทำลายความมั่นคงประเทศ ต้องขจัด วางยาพิษก็ไม่ตาย ฆ่าด้วยอาวุธปืนไม่ตาย ต้องใช้วิธีทุบให้สลบจับมัดถ่วงน้ำจึงสิ้นชื่อ

(๒) เทวทัต อดีตเจ้าชายแห่งกรุงเวทหะ ทรงอภิเษกสมาบัติแสดงฤทธิ์เหาะได้ แต่ไม่ตัดกิเลสเป็นพระอริยบุคคล (ตั้งแต่พระโศคนันขึ้นไปถึงพระอรหันต์) บวชได้นานประมาณ ๓๕ พรรษา ก็ลอบปลงพระชนม์พระพุทธเจ้าซึ่งเป็นศาสดาของตน หลายครั้งไม่สำเร็จ จบชีวิตโดยพื้นดินสูบร่างประหารชีวิต...นับเป็นการตายที่ประหลาดที่สุดเพราะความชั่วของตน

\*สรุป การทรงฉันทสมาบัติมีกำลังจิตสูง หากจิตไม่อบอุ่น ก็เป็นอันตราย ส่วน MPD มีเป้าหมายให้จิตอบอุ่น (Warm Mind) เป็นสำคัญเท่านั้น ไม่มุ่งฉันทสมาบัติอะไร

๗. MPD มีรากฐานอ้างอิงทางจิตวิทยา

หลังจากจิตวิทยาได้ดำเนินการศึกษาวิจัยด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Method) มาศึกษาพฤติกรรมเพื่อ Predict สภาพจิต วิเคราะห์ศึกษาการทำงานของสมองระบบประสาท ที่เกี่ยวข้องกับความคิดและพฤติกรรม ทำให้จิตวิทยาพัฒนามามาก แต่ก็ยังไม่สิ้นสุดต้องพัฒนาต่อไป ที่น่าสนใจเกี่ยวกับสาขาวิชาทางความสามารถของมนุษย์ (Human Abilities) ดังนี้

(๑) **เชาวน์ปัญญา (Intelligence)** เป็นความฉับไวในการคิดวิพากษ์ (Critical Thinking) ตอบสนองปัญหาเฉพาะหน้าได้รวดเร็ว (Prompt Response) ที่เรียกว่าไหวพริบ (Wit) สามารถระบุระดับด้วย I.Q. scale ผู้ที่มี I.Q. สูง เรียนรู้อะไรได้รวดเร็ว มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Learning Achievement) สูง เป็นคุณสมบัติที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ...และนักวิชาการตะวันตกก็ว่า I.Q. พัฒนาไม่ได้

(๒) **ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)** เป็นความสามารถที่พัฒนาและสร้างสิ่งใหม่ๆ ที่ดีกว่าที่มีมาแล้ว การพัฒนาเศรษฐกิจสังคมรวมทั้งวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่สร้างสรรค์โลกให้ก้าวหน้าดังทุกวันนี้ เทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ลึกซึ้งมีศรัทธา ที่ช่วยให้แพทย์และพยาบาลทำงานง่ายและมีประสิทธิภาพสูง โลกเป็นหนี้บุญคุณบุคคลประเภทนี้ซึ่งมีอยู่ทุกวงการ ที่จริงตามวัฒนธรรมไทย คำว่า ปัญญา หรือปรีชา ตรงกับคำว่า **Creative Thinking** มากที่สุด คนที่มีความสำเร็จในชีวิต คือคนที่มีความปัญญา คนที่มีความคิดสร้างสรรค์ เหตุเพราะคำว่า Creative ใช้ในงานศิลป์ และสถาปนิกมาก่อน ราชบัณฑิตไทยจึงกำหนดคำแปลได้แค่นั้น (ไม่ต้องเปลี่ยนใหม่ให้หง) ซึ่งผู้เสนอ/ผู้เขียน ใช้คำว่า “ปัญญาสร้างสรรค์” มาแล้วหลายครั้งในช่วง ๒๐ ปีที่แล้ว

นักวิชาการที่สำคัญ มี Piaget, Bruner, Guilford, Torrance, etc. กล่าวว่า Creativity สอนได้ พัฒนาได้ และ Edward De Bono ได้สร้างเครื่องมือฝึกทักษะการคิดเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลก

(งานวิจัย การพัฒนาการคิด ทั้ง Critical และ Creative Thinking มีมากที่สุด คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี)

(๓) ทั้ง Intelligence และ Creativity มีความสัมพันธ์กันน้อย กล่าวคือ คนที่มี I.Q. สูง มักมี Creativity ต่ำ และกลับกัน ประวัติศาสตร์ปรากฏว่า คนที่มี Creativity สูงของโลก แต่มี I.Q. ต่ำ ได้แก่ Albert Einstein และคนที่เห็นว่าเรียนมากเสียเวลาอ่านตำรา สู้คิดเองไม่ได้ เช่น Bill gates, Steve Jobs เป็นต้น

(๔) Vygotsky เห็นว่า Meditation มีความสำคัญกว่าอื่นใดในการพัฒนาคนตามวัฒนธรรมของตน โดยใช้ Culture Meditation ในการพัฒนา Albert Einstein เรียนจบปริญญาตรีที่สวิสว่าจะด้วยวิธีการนี้ (สงสัยว่าแอบเริ่มฝึกสมาธิแบบพุทธ ที่นี่)

(๕) วิทยานิพนธ์ปริญญาเอกของ Wayne Payne วิเคราะห์ให้เห็นความสำคัญของ “เชาวน์ปัญญาทางอารมณ์” ซึ่งนักวิชาการไทยใช้คำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” ซึ่งก็ถูก แต่ไม่สอดคล้องกับศัพท์บัญญัติเดิม ซึ่งองค์ความรู้ในขณะนี้ยังไม่ตกผลึก เพื่อบัญญัติให้ตรงกับ “Emotional Intelligence” ซึ่งเป็นศัพท์วิชาการปรากฏครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๒๘(1985). แต่ยังไม่คั่ง

Daniel Goleman ได้นำเสนอใหม่ว่า Emotional Intelligence ในรูปของ Emotional Quotient (E.Q.) มีความสำคัญยิ่งกว่า Intelligence Quotient (I.Q.) ในปี พ.ศ. ๒๕๔๑(2000) คราวนี้ดังเป็นพลุแตก นำเอาไปกล่าวถึงกันมากมาย แต่ไม่ได้กล่าวถึงการพัฒนาที่ชัดเจน ปฏิบัติได้ (Practicality)

บัดนี้ เรามี MPD พัฒนาจิตใจมีกำลังจิตใจระดับที่อบอุ่น Warm Mind) และพัฒนาได้พร้อมๆกันทั้ง I.Q., E.Q., Creativity, Grasping Power (เดิมเป็นเพียงปรัชญาตะวันออก บัดนี้เป็นจริงด้วยMPD), วินัยตนเอง (Self-discipline), ศีลธรรม (Moral), ความรับผิดชอบ (Responsibility), ความอดทน (Tolerance), ความเพียรพยายาม (Assiduity/ Painstaking/Pertinacity/ Conatus: เรียกได้หลายคำตามใจชอบ), ความขยัน (Diligence/ Hard

Working/ Industrious/ Assiduous), มีอารมณ์สงบมั่นคง Calm Emotion/ Calm Mind), ความเข้มข้นอารมณ์จิต (Fresh Mind), ความเป็นที่มีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (Human Dignity) เป็นต้น...ที่ได้รับพร้อมกันเมื่อจิตถึงระดับที่ **อบอุ่นอย่างชัดเจน สังกะต วัตถุประสงค์ได้อย่างเป็นรูปธรรม**

สิ่งที่ได้รับพร้อมๆกันยังมีอีก เป็นการรักษาเยียวา โรคทางจิต (Psychosis), เรียนรู้ช้า (Slow Learner), ความสนใจสั้น (In-attention), ปัญญาอ่อน (Mental Retardation), ออทิสติก (Autistic), เป็นต้น

ยังไม่หมด **สิ่งที่ได้พร้อมๆกันยังมีอีก ที่สำคัญคือความสัมฤทธิ์ผลการเรียน (Learning Achievement)** ยกตัวอย่างเช่น ได้แก่ โรงเรียนสุธรรมยานเถระ, วัดท่าซุง, จ. อุทัยธานี เป็นโรงเรียนกึ่งนอกรักเรียนทุกคนฝึกสมาธิ, เรียน, และ ทำงาน อย่างมีระบบ มีผลการสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ๑๐๐ เปอร์เซนต์ อีกตัวอย่างหนึ่งได้แก่ โรงเรียนสัตยาไส มีการปฏิบัติสมาธิและเรียนประกาศว่าผลการเรียนดีมาก เด็กสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ๑๐๐ เปอร์เซนต์ โรงเรียนของ ดร.อาจอง ชุมสาย ท่านประกาศมานานแล้วว่าสมาธิช่วยในการเรียนรู้และสร้างองค์ความรู้ใหม่อย่างมีประสิทธิภาพประสิทธิผล เรียนจบปริญญาตรี แต่มหาวิทยาลัยให้ปริญญาโท เรียนต่อปริญญาเอกเลย และได้ใช้สมาธิสร้างชิ้นส่วนลงจอด (ไม่กระแทกเสียหาย) ให้ยานอวกาศ Viking I, II ได้สำเร็จ ท่านมีชื่อเสียงมาก เข้าใจว่าท่านคงมีการสอนสมาธิ...แต่ว่ายังไม่เป็นต้นแบบ ที่โรงเรียนอื่นๆนำไปปฏิบัติกันให้แพร่หลายจนบัดนี้...คงมีข้อจำกัดที่โรงเรียนอื่นๆไม่สามารถทำได้

ทฤษฎีการเรียนรู้ ที่ครูอาจารย์ต้องปฏิบัติให้ได้/สร้างให้ได้ เพื่อสร้างอุปนิสัยเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life-long Learning) ที่พูดกันมาหลายสิบปียังทำกันไม่ได้ คือการสอนที่ให้ผู้เรียนเรียนรู้สร้างองค์ความรู้เอง (Knowledge Construction) เรียนรู้เอง ทุกอย่างเป็นไปเพื่อ Learning ไม่ใช่ Teaching อย่างที่เป็นมาแต่โบราณ ดังนั้น จึงต้องใช้ Culture Meditation ของท่าน Vygotsky และทฤษฎีเรียนรู้ Constructivist Theory ของท่าน Piaget จึงจะสัมฤทธิ์ผลการเรียนรู้จึงดำเนินไปได้ตามธรรมชาติของผู้เรียนซึ่งแตกต่างกัน ก็มีปัญหว่า Culture Meditation จะทำกันแบบนักบวชหรืออย่างไร ที่ผ่านมาแล้วก็ได้ผลเป็นส่วนน้อย ส่วนใหญ่ไม่ได้

MPD ช่วยสร้างกำลังใจที่อบอุ่นมีกำลังใจที่จะเรียนรู้ สร้างองค์ความรู้เอง โดยครูอาจารย์แนะนำเท่านั้น **สื่อการเรียน (Learning Material) สร้างโดยบุคลากรที่มีจิตอบอุ่นก็เป็นสื่อที่มีประสิทธิภาพ...การเรียนรู้และการสร้างอุปนิสัยเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life-long Learning) เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล (Efficiency and Effectiveness Education) แน่นนอน**

ทั้งนี้เพราะ MPD เป็น Culture Meditation ที่มีประสิทธิภาพสูงสุดมากกว่าที่เคยมีมา ปฏิบัติง่าย ใช้เวลาศึกษาวิธีปฏิบัติ ๒-๓ นาที ก็ปฏิบัติได้เลยและตลอดชีวิต เป็นครูอาจารย์ของตนเองได้เลย...ไม่ต้องหาครูอาจารย์ที่ไหน ไม่มีข้อจำกัดเรื่องชาติศาสนา เพศ และ วัย ใครๆก็ทำได้ ไม่มีจุดเสี่ยงภัยอันตรายใดๆ มีแต่ประโยชน์ และประโยชน์อันมากมายเหลือประมาณ

#### ๕. MPD ไม่ใช่กรรมฐาน, ไม่ใช่โยคะ (Yoga), ไม่ใช่ละหมาด (Lamas), ไม่ใช่สมาธิ (Meditation)?!

ที่ว่าไม่ใช่ๆทุกประการที่กล่าว ด้วยเหตุผลดังนี้...

(๑) ทั้งกรรมฐาน, โยคะ, ละหมาด, และสมาธิ มีพิธีกรรม แต่ MPD ไม่มีพิธีกรรม

(๒) ทั้งกรรมฐาน, โยคะ, ละหมาด, และสมาธิ มีเป้าหมาย ฆาน\*, ญาณ, ขจิตกิเลส, อ้วนอวนขอพร, ขอบารมี, หรือขอให้มื่ออำนาจเหนือสามัญมนุษย์ แต่MPDมีเป้าหมายสะสมกำลังใจถึงระดับอบอุ่น มากขึ้นเรื่อยๆหวังสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดีเป็นคนปกติ และมุ่งความเป็นผู้มีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (Human Dignity) อีกด้วย

ฌาน\* ที่กล่าวถึงหมายถึงระดับความเข้มของจิต (Concentration Degree) แต่ MPD ก็มีฌาน แต่เป็น **ฌานในอนุสติ (Concentration on Mindfulness)** ซึ่งนักอภิธรรมจะค้านว่าไม่มี แต่นักวิสุทธิมรรคปฏิบัติท่านว่ามี และมีจริง ๆ

(๓) ทั้งกรรมฐาน, โยคะ, ละหมาด, และสมาธิ ต้องมีครูอาจารย์, แต่ MPD **ไม่ต้องมีครูอาจารย์ตนเองเป็นครูอาจารย์ของตัวเอง** เพียงอ่านเทคนิคปฏิบัติ ๓-๕ นาที ใช้ปฏิบัติได้ตลอดชีวิตและรับผลความดีมากขึ้นเป็นลำดับ จนถึงไม่อาจประมาณได้

(๔) ทั้งกรรมฐาน, โยคะ, ละหมาด, และสมาธิ มี ความเครียด, โมหะ หรือ วิปัสสนา เป็นอุปสรรคขวางกั้นนามจึงต้องมีครูอาจารย์ควบคุม/ปรึกษา, แต่ MPD **ไม่มีอุปสรรคขวางกั้นอะไรเลย...สบายๆ**

(๕) ทั้งกรรมฐาน, โยคะ, ละหมาด, และสมาธิ ต้องปฏิบัติเข้มข้นจึงจะมีผล ส่วน MPD ปฏิบัติเล็กน้อย ครั้งละไม่เกิน ๕ นาที สะสมกำลังจิตไปเรื่อยๆ สบายๆ เหมือนเดิม สีส้มหรือไม่มีก็ไม่เป็นไร...ปฏิบัติไปเรื่อยๆ สีส้มมีเองอย่างอัตโนมัติ เพราะเมื่อจิตเริ่มอบอุ่นก็ไม่อยากทำซ้ำ

ยังมีอีกหลายประการที่แตกต่าง ผู้ปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตตั้งแต่ ๓,๐๐๐ MPUs ขึ้นไป เขาจะอธิบายได้มากกว่านี้...อย่างซาบซึ้ง

\*สรุป MPD คือ MPD; แต่ MPD มีรากฐานเดียวกัน กับกรรมฐาน, โยคะ, ละหมาด, และสมาธิ

\*หากมีผู้ใดกล่าวว่า MPD คือ กรรมฐาน, โยคะ, ละหมาด, หรือ สมาธิ นั้นเอง...เราก็ไม่ได้แย้งยอมรับได้ และขอขอบคุณ

๑๐. หากผู้บริหาร ครูอาจารย์ บุคลากรการศึกษา ลูกจ้าง ทุกคนปฏิบัติ MPD... จะเป็นเช่นไร?

เมื่อทุกคนปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตถึงระดับที่อบอุ่นคือ ๓,๐๐๐ MPUs ขึ้นไป ผลปรากฏดังนี้

ก. ผลลัพธ์ส่วนบุคคล

๑. หลับลึกใช้เวลาเท่าเดิมแต่สดชื่นกว่า ไม่ค่อยจะฝันแม้ฝันก็ฝันดี อารมณ์เยือกเย็น ทำงานหนักเท่าเดิม แต่เหนื่อยน้อยกว่า มีความเมตตา เข้าใจผู้อื่น มีน้ำใจไมตรี รู้ตัวว่าเปลี่ยนแปลงดีขึ้น

๒. คนเองรู้สึกดีขึ้นใจอบอุ่น มีความสุขอย่างประหลาดทั้งที่สภาพแวดล้อมเหมือนเดิม มีครอบครัวที่อบอุ่นขึ้น (Warm Family)

๓. โรคภัยที่นิยมเป็นกัน ได้แก่ภูมิแพ้ (Allergy), ความดัน (Blood Pressure), เบาหวาน (Diabetes), โรคหัวใจ (Cardiopathia), ปวดศีรษะไมเกรน ถ้าเป็นอยู่แล้ว...อาการเบาลง (ถ้ายังไม่เป็น ก็เป็นการป้องกัน)

๔. เรื่องที่ควรกสุมทุกข์ใจเหมือนเดิม แต่ไม่ทุกข์ใจ มีกำลังใจแก้ปัญหามากกว่าเดิม ไม่ทุกข์ร้อนง่าย อารมณ์เสียมากขึ้น ฯลฯ

๕. มีวินัย มีสำนึก มีคุณธรรมประจำใจมากขึ้น ตระหนักในผลประโยชน์ส่วนตน และส่วนรวม ยึดมั่นในคุณธรรมความดี มากขึ้นอย่างอัตโนมัติ

๖. มีความยินดีที่จะบอกต่อ/ ชักชวน/ แนะนำให้นักเรียน บุคคลใกล้ชิด ผู้ปกครอง ปฏิบัติ MPD ให้ได้ ลิ้มรสความสุข ตามที่ตนเองมีประสบการณ์และยืนยันในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนได้ด้วยความมั่นใจ

๗. เมื่อจิตอบอุ่น สามารถคิดบวก (Positive Thinking) ได้, พระพุดดิแข่งขันและแบ่งปัน (Competition and Share) ได้, สามารถคิด ได้กับได้ (Win/ Win) ได้

๘. โอกาสที่จะได้รับอุบัติเหตุอันตรายน้อยหรือไม่เกิดเลยตลอดชีวิต ทั้งนี้เพราะมีสติสัมปชัญญะ (Mindfulness) สูง

ข. ผลลัพธ์ในส่วนรวมโรงเรียน/วิทยาลัย

๑. ทุกคนไม่นิยมความขัดแย้ง (Conflicts) มีน้ำใจไมตรี (Friendly) ที่จะอธิบายชี้แจงด้วยเหตุผลและความจริง ไม่นิยมปฏิบัติเชิงการเมือง (Office Politic) ที่ฝรั่งนิยมสอนกันมาเพราะมีกลอุบาย (Tactics) แฝงอยู่ไม่จริงใจ การขัดแย้งทางความคิด (Ideal Conflicts) สามารถประสานสัมพันธ์หรือประนีประนอม (Compromise) กันง่าย ไม่มีทางเป็นศัตรูกันมีความสามัคคีเกิดขึ้นแน่นอน

๒. ทุกคนเคารพความจริงและประโยชน์ส่วนรวมเป็นสำคัญ ระบบคุณธรรม (Merit System) เกิดขึ้นได้ ระบบธรรมาภิบาล (Good Governance) เกิดขึ้นได้จริง

๓. การแบ่งงาน ความรับผิดชอบ การปฏิบัติงาน การประสานสัมพันธ์ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ระบบบริหารงานมีประสิทธิภาพ

๔. ความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับชุมชนผู้ปกครองดีขึ้นเพราะต่างฝ่ายมีน้ำใจ ไม่เป็นดั่งแต่ก่อน เด็กจากครอบครัวชั้นกลางหรือหาเช้ากินค่ำ เด็กผิวดำ ครูเรียกผู้ปกครองมาตักเตือน เขาต้องหยุดงานขาดรายได้ ครอบครัวร่ำรวยจน พ่อลูกไม่ถูกกัน...ที่เป็นเช่นนั้น เพราะทุกคนจิตไม่อบอุ่น

๕. บุคลากรใดประสบเคราะห์กรรม ผู้อื่นก็มีน้ำใจช่วยเหลือกัน นักเรียนที่มีปัญหาทุกคนก็สงเคราะห์ช่วยเหลือ...ให้ข้ามพ้นอุปสรรคได้ สังคมในโรงเรียนจะอบอุ่น ทุกคนมีความสุข

๕. แผนพัฒนาการศึกษาที่เป็นแผนที่เป็นจริง และปฏิบัติให้บรรลุได้จริง เจริญจริง ก้าวหน้าจริง วิสัยทัศน์ (Visions) ที่เขียนไว้ก็เป็นความจริง ไม่มีลักษณะที่เป็น Fantastic / Drama ที่ชอบพูดกันอีกต่อไป ผู้บริหารก็เป็นสุข ครูอาจารย์ บุคลากร นักเรียนก็เป็นสุข ไม่มีอะไรที่อนาถอีกต่อไป

#### ๑๑. การปฏิบัติ MPD เป็นการเตรียมคนดีให้กับศาสนาทุกศาสนา

เนื่องจากการปฏิบัติ MPD เป็นกระบวนการกลาง เป็นสากล ทุกคนปฏิบัติได้ ไม่จำกัดชาติ ศาสนา และปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย ให้ทุกคนมีกำลังใจ เพิ่มพูนสมรรถภาพความคิด ไม่มมงาย ไม่เชื่อ้ง่าย เพราะสังคมมนุษย์ทั้งปัจจุบันและอนาคต จะเต็มไปด้วยคำโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda) นักการศาสนา ทุกศาสนาในปัจจุบันจำนวนไม่น้อยเพียรพยายามทำโฆษณาชวนเชื่อเพื่อผลประโยชน์ของตนหรือของกลุ่ม ซึ่งอาจห่างไกลจากคำสอนของศาสนานั้นๆ ผู้ที่มีจิตอบอุ่นจะสามารถแยกแยะได้ว่า อะไรเป็นสัจธรรมแท้ (Reality) อะไรเป็นโฆษณาชวนเชื่อ เขาสามารถตัดสินใจได้เองว่า จะเชื่อสิ่งที่เป็นมาษา...คือความมมงาย (Ignorance/ Gullibility) หรือจะเชื่อถือความจริง...อันเป็นคนมีปัญญามีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (Human Dignity) เป็นที่มีคุณค่าความเป็นคน ทุกศาสนาต้องการคนดีมีคุณค่า คือคนที่มีจิตอบอุ่นนั่นเอง

ศาสนาทุกศาสนามีคำสอนที่ประเสริฐ แต่ทุกศาสนามีคนเลวและคนร้าย ทุกชุมชนทั่วโลกจึงมีความทุกข์เต็มไปด้วยความขัดแย้งด้วยคนที่มีจิตไม่อบอุ่น (Un-warm Mind)

การปฏิบัติ MPD สร้างคนให้มีจิตอบอุ่น (Warm Mind) จึงไม่ขัดกับหลักคำสอนของทุกศาสนา และส่งเสริมทุกศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองสืบไป

คนเลวและคนร้ายเป็นคนที่มีจิตไม่อบอุ่น MPD พัฒนาคคนเหล่านั้นได้ และพัฒนาคคนรุ่นใหม่ให้เป็นคนดี...คนดีนับถือศาสนาอะไร ก็เป็นคนดีทั้งนั้น

ที่พยายามนำเสนอ ค่อนข้างละเอียดนี้ ก็เพื่อท่านผู้รู้ ระดับปราชญ์นั้นมีมาก จะได้พิจารณากันอย่างรอบครอบ มีเหตุผลเท่าที่จะทำได้ ทั้งนี้เพื่อคลายความสงสัย และทดลองปฏิบัติพิสูจน์ได้เท่านั้น ไม่ได้ประสงค์ให้เชื่อโดยปราศจากการพิสูจน์ทดลองแต่อย่างใด ขอเชิญชวนนักวิชาการนักจิตวิทยา นักการศึกษา นักศีลธรรม ...

ทำการศึกษาวิจัย ให้กว้างขวางลุ่มลึกต่อไป

ผู้นำเสนอ เป็นเพียง Editor ซึ่งได้ทดลองปฏิบัติมาต่อเนื่องมาหลายสิบปี มีความมั่นใจอย่างยิ่งว่า มีคุณค่า  
ยิ่งต่อทุกคนที่เกิดมา พึ่งได้รับความสุขความดีตลอดชีวิต

ประการแรกพึงพัฒนาตนเองก่อน หรือชักชวนให้ดำเนินการพร้อมๆกันก็ได้ ทุกคนเป็นครูอาจารย์ของ  
ตนเอง แม้แต่นักเรียนนักศึกษา...เขาก็เป็นครูอาจารย์ของตัวเอง เพียงเริ่มต้นด้วยการจงใจที่นุ่มนวลที่สุด จน  
เขาเห็นดีเห็นชอบปฏิบัติและสะสมกำลังจิต เพราะ MPD ปฏิบัติเพียงเล็กน้อยครั้งละ ๕ นาที สะสมกำลังจิต  
คุณประโยชน์ที่พึ่งได้รับมากมายมหาศาลยิ่งนัก พฤติกรรมของคน แม้ตัวผู้ปฏิบัติเองเปลี่ยนแปลงไปมาก คุม  
ปฏิบัติด้วย MPD เมื่อจิตมีกำลัง ๓,๐๐๐ MPUs ขึ้นไป

ขอให้ครูอาจารย์ ผู้บริหาร บุคลากรทุกท่าน นักเรียนทุกคน พึ่งได้รับความสุขความสำเร็จที่สมบูรณ์ด้วย  
สุขภาพกายและสุขภาพจิต ด้วยการปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิต ถึงระดับที่จิตตอบอุ่นทุกท่าน ...ทุกคนอบอุ่น  
ครอบครัวอบอุ่น โรงเรียนอบอุ่น ชุมชนอบอุ่น สมปรารถนาของทุกท่านแน่นอน

กมลასัน เทียนกัณฑ์เทศน์

Editor

MPD Information Center, Department of Technology and Mass Com. Education,

Faculty of Industrial Education and Technology, KMUTT.

บทความที่สืบค้นได้จากศูนย์

- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| - MPD เพื่อพัฒนาการอาชีวศึกษา         | -MPD เพื่อข้าราชการและนักการเมือง  |
| - MPD เพื่อนักศึกษามหาวิทยาลัย        | -MPD for Child of Autistic         |
| - MPD เพื่อการรักษาเยียวยาออสติก ฯลฯ  | -MPD the Happiness of World People |
| - MPD เพื่อแพทย์และพยาบาล             | -MPD the Saviour of Human Being    |
| - MPD เพื่อความสุขความเจริญของชาวพุทธ | -MPD for World's Conflicts         |
| -                                     | Termination                        |