



**MPD สำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู [MPD for Technical Teacher
Training and Teacher Education]**

เรียบเรียงนำเสนอ โดย กังวล เทียนกัณฑ์เทศน์

*บทความนี้เป็นไปเพื่อความสุขความสำเร็จของครูความสำเร็จของการศึกษาของชาติ และความสุขของประชาชนทั้งหมด

สภาพปัญหา

1. ปัญหาการศึกษาและสังคมทั่วโลก

*ปรากฏชัดมานานแล้วว่า... การศึกษาทำได้แค่สร้างคนให้มีความรู้ทางวิชาการและมีทักษะในการทำงานประกอบอาชีพได้ แต่ไม่สามารถสร้างคนดีให้แก่สังคมได้ ความหวังที่ว่าการศึกษาจะสร้างคนคนดีมีคุณธรรมให้แก่สังคมนั้น... ไม่จริงจนบัดนี้

*ทุกวงการล้วนคนมีการศึกษาทั้งสิ้น และทุกวงการก็มีคนเลว แม้วงการศาสนาทุกศาสนารวมทั้งวงการนักศิลปะกรรมก็มีคนเลว... วงการการศึกษาที่ไม่ใช่วงการของคนดีทุกคนมีคนเลวประปรายอยู่มากมาย แม้วงการครูก็ไม่ใช่ว่าจะมีครูที่ดีทุกคน

*ประเทศต่างๆ ที่ว่ามีการศึกษาดี ภายในประเทศของเขาก็มีอาชญากรรมไม่เว้นแต่ละวัน คดีแพ่ง คดีอาญาเต็มโรงพยาบาล และประเทศที่มีชื่อว่ามีการศึกษาดีนี้แหละ ...เอาเปรียบประเทศอื่นๆ

*ทั้งโลกมีแต่ความทุกข์ ความขัดแย้ง (Conflict) มีตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน ถึงระดับประเทศ และระหว่างประเทศ... โลกจึงหาความสุขไม่ได้

2. ปัญหาของครูและตัวครูก็เป็นปัญหา

*ครู คือบุคคลที่สังคมมุ่งหวังเป็นบุคคลที่ทรงความรู้และทรงคุณธรรมเป็นแบบอย่างของคนในสังคม สังคมยกย่องและหวังมาแต่โบราณกาล และก็เลื่อนหายไปในปัจจุบัน... กลายเป็นความไม่มั่นใจ ของคนทั่วไป สังคมมีความหวังน้อย ตัวครูเองก็อัดอัดมีความเครียด (Stress) เป็นปกติ อันเป็นมูลเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรค ภูมิแพ้ ความดัน เบาหวาน หัวใจ มะเร็ง ฯลฯ ดังเช่นบุคคลทั่วไป... เครียดเพราะทำไม่ได้ตามที่สังคมมุ่งหวัง วงการศึกษามีคอร์ปชั่นไม่แพ้วงการอื่นๆ

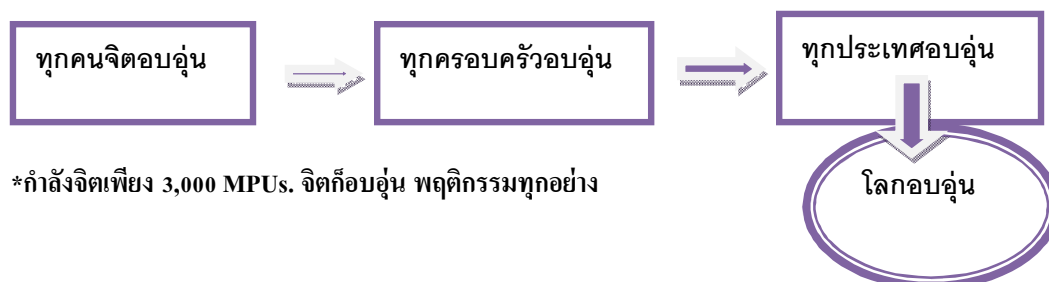
*ครูพูดถึงคุณธรรมความดีมากที่สุด... แต่ตัวครูเองก็ไม่แน่นอน

*คำสอนคำบอกของครูไม่ทำให้ผู้เรียนดีขึ้น ทางด้านศีลธรรมแต่อย่างใด ถ้าคำสอนคำบอกเล่ามีผล... ก็เป็นคนดีกันทั้งสังคม

*การดำเนินชีวิต ไม่มีความสุข ครูจำนวนไม่น้อยที่มีหนี้สิน ถึงรัฐบาลต้องแก้ไขเยียวยา ถึง ร้อยละ 40 นับว่าครูไม่มีความสุขตามสมควร

สาเหตุของการศึกษาที่ไม่บรรลุผล

การศึกษาของไทยและการศึกษาของทุกประเทศต่างให้แต่ความรู้ทางวิชาการ ผลิตกำลังคนให้แก่สังคม เท่านั้น ขาดการพัฒนากำลังจิต (Mind Power) ให้ถึงระดับจิตอบอุ่น (Warm Mind)



*กำลังจิตเพียง 3,000 MPUs. จิตก็อบอุ่น พฤติกรรมทุกอย่าง

ก็เปลี่ยนไปบนทางที่ดื้ออย่างอัตโนมัติ มีความสุขพร้อมผลประโยชน์อันอย่างมโหฬาร เพียงปฏิบัติ MPD ครั้งละ 5 นาที วันละอย่างน้อย 3 ครั้ง เพียง 200 วันไม่ถึงปี ก็อบอุ่นมีความสุขทั้งประเทศถ้าพร้อมกันทั่วโลก...โลกทั้งโลกก็อบอุ่น มีความสุขกันทั้งโลก !!!

ถ้าพูดกันรวมๆหรือโดยสรุปดังกล่าวว่าเป็นประโยชน์ยิ่งใหญ่ประมาณมิได้ แต่ยังมีชัดเจนน้อย ทั้งคุณประโยชน์และความเป็นไปได้ จึงแยกประเด็นกล่าวให้ชัดเจน ดังต่อไปนี้

คุณประโยชน์ของการปฏิบัติ MPD

MPD เป็นการพัฒนากำลังจิตเพียงครั้งละ ครั้งนาที, ๑ นาที, ๒ นาที, ๓ นาที หรือ ๕ นาที ตามวัย

เท่านั้น สูงสุดไม่เกิน 5 นาที สะสมกำลังจิต อันมีผลถึงการพัฒนาเชาวน์ปัญญา (Intelligence), ภูมิปัญญา (Wisdom), ศีลธรรม (Morals), วินัยตนเอง (Self-discipline) และ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ (Favourable Behaviors)

MPD ไม่มีอันตรายใดๆเลย มีแต่ประโยชน์ฝ่ายเดียว ประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่สำคัญๆ ขอแยกประเด็นนำเสนอโดยระดับอายุ ดังนี้

๑. MPD มีประโยชน์สำหรับเด็กเล็กและอนุบาล

เด็กตั้งแต่เกิดจนถึง ๖ ขวบ นักจิตวิทยาเห็นว่าเป็นช่วงวิกฤติ (Critical Period) ต้องได้รับการฟื้นฟูอย่างสมดุล หากผ่านช่วงนี้ไปแล้ว จะพัฒนาชดเชยทดแทนไม่ได้

MPD เป็นวิธีการที่ง่ายที่สุดใครก็ทำได้ พิสูจน์ทดลองได้ เพียง ๕-๖ เดือน ก็เห็นพัฒนาการมีผลสังเกตได้ การรักษาเยียวยาเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป อาศัยความอดทนความเมตตาที่มีต่อเด็กเป็นสิ่งสำคัญ แต่ไม่มีความสูญเปล่าปัญหาและพัฒนาการเกิดขึ้นจริง สำหรับเด็กเล็กก่อนอนุบาล และอนุบาล ที่มีปัญหา เมื่อพบปัญหาที่เริ่มดำเนินการทันที รักษาเยียวยาได้ด้วย MPD ปัญหาที่มักพบบอได้แก่

- เด็กความสนใจสั้น (In-attention Child) -เด็กเรียนรู้ช้า (Slow Learner)
- เด็กซุกซนเกินไป (Problem Child) -เด็กขี้ลืม (Forgetful Child)
- เด็กเชาวน์ปัญญาค่ำ (Low I.Q.) -ป้องกัน/รักษาเยียวยา Autistics
- ป้องกันหรือรักษา เด็ก/หรือบุคคลวัยรุ่นที่เป็นเพศที่สาม, ... ฯลฯ

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

เพศที่สาม (Third Gender) ไม่ใช่เรื่องธรรมชาติ แต่เป็นความเจ็บป่วยทางอารมณ์ (Emotional Sickness) ไม่มีปัญหาเรื่อง I.Q. รักษาเยียวยาได้ด้วย MPD เท่านั้น ทั้งหมดรักษาเยียวยาแบบค่อยเป็นค่อยไป ปฏิบัติอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง (ไม่เกิน 5 ครั้ง) หากสะสมกำลังจิตได้ 3,000 หน่วย(MPUs) การป่วยนี้ก็จะคลี่คลายหายเป็นคนปกติ

เด็กวัยนี้ ปฏิบัติ MPD เพียงครั้งละครั้งนาที ถึง ๑ นาที เท่านั้น รายละเอียดจะได้กล่าวต่อไป

หมายเหตุ ผู้ที่จะพัฒนาเยียวยา เด็กที่มีอาการที่เป็นปัญหา ต้องมีกำลังจิตสะสมไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ MPUs จึงจะเหมาะสม การดำเนินการ (Treatment) จึงจะมีประสิทธิภาพ

๒ ประโยชน์ MPD สำหรับเด็กระดับประถม

ปฏิบัติ MPD เพียงอย่างเดียวสามารถแก้ปัญหาและพัฒนาานาประการ ดังเช่น พัฒนาความสามารถเรียนรู้ (Learning Ability), แก้อารมณ์ร้าย (ill-tempered), ก้าวร้าว (Aggressive), ออทิสติก (Autistic), ปัญหาการรับรู้ (Perception Problem), ปมด้อย (Inferior Complex), ปมเด่น (Superior Complex), ปัญหาบุคลิกภาพ (Personality Problems), การ

เบี่ยงเบนทางเพศหรือเพศที่สาม(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 หรือ**อารมณ์ซึมเศร้า (Depressed)** อารมณ์ดังกล่าวก็จะคลี่คลายหายไป เขาจะมีจิตที่นุ่มนวลขึ้น มีจิตที่เป็นมิตร (Friendly Mind) มากขึ้นอย่างสังเกตเห็นได้

MPD พัฒนาจิตให้อบอุ่นได้เท่านั้น เด็กจะมีวินัยตนเอง (Self – discipline) และมีมารยาทอันดีทั้งต่อหน้าและลับหลังอย่างอัตโนมัติ

นอกจากนี้ยังมี**คุณประโยชน์สำคัญ**โดยตรงอีก ดังนี้

1. ป้องกันอุบัติเหตุอันตรายได้ เพราะมีสติรอบคอบมากขึ้น เด็กวัยนี้มักไม่มีสติคิดหน้าหลัง ประสบอันตราย พลัดปลั่งพิกลพิการได้ บางรายเสียชีวิตน่าเวทนาอย่างยิ่ง มีความเศร้าโศกส่ำหัดแก้บิดามารดาและญาติมิตร
2. เด็กมีจิตอบอุ่นสามารถรับรู้ว่ามีใครเมตตาดูใจ ใครคิดร้าย ใครโกหก ใครซื่อสัตย์ เขาสามารถสร้างกลวิธีขานป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) ได้อย่างสันติสุข
3. มีความเพียรพยายาม และมีความอดทน เพิ่มขึ้น นับเป็นคุณสมบัติที่พัฒนาได้ยากยิ่ง ก็เกิดขึ้นได้อย่างอัตโนมัติ
4. เด็กจะมีแนวความคิด (Idea) ของตน ที่ก้าวหน้าขึ้นอย่างคาดไม่ถึง
5. มีความจำดีขึ้นมากขึ้นโดยลำดับ และไม่มีปัญหาการเรียนอีกต่อไป

หมายเหตุ 1. เมื่อครูอาจารย์ ปฏิบัติ MPD พัฒนากำลังจิตสะสมกำลังจิตได้ อย่างน้อย 3,000 MPUs ครูอาจารย์ท่านนั้นจะ**ได้รับความสุขอย่างลึกซึ้งอย่างไม่เคยมีมาก่อน** สามารถยืนยัน คุณประโยชน์ของ MPD ได้อย่างชัดเจนแก่เด็กมากกว่าที่ได้รับรายงานแล้ว

2. ครูอาจารย์พึงใช้จิตวิทยาจูงใจ (Motivation) ให้เด็กปฏิบัติ MPD ด้วยความพอใจ สมควรใจปฏิบัติเอง **ไม่มีการบังคับเป็นอันขาด** การบังคับกดขี่เป็นการสร้างความเครียดเป็นอันตรายมาก

3. **อารมณ์กระหายทางเพศ**อันเนื่องมาจากแรงขับทางเพศ (Sexual Drive) ซึ่งมีความเร่าร้อน มักเกิดขึ้นแก่เด็กในวัยประถมปลาย ก็จะเขี่ยกลงมีสติสัมปชัญญะ (Mindfulness) และมีศีลธรรมอันดีอย่างอัตโนมัติ

คุณประโยชน์ MPD สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

นักเรียนระดับนี้อยู่ในช่วงวัยรุ่น ๑๒-๑๘ ปี เป็นวัยพายุคุกคาม ที่ศัพท์ทางจิตวิทยารุ่นเก่าเรียกว่า **Storm and stress** มีพฤติกรรมตามอารมณ์และความอยาก ความลุ่มหลง นิยมความเสี่ยงภัยอย่างไม่ยั้งคิด เกิดความพิกลพิการ บาดเจ็บล้มตาย ละเมิดศีลธรรม ประพฤติต่างๆที่รู้ว่าผิด มีกลุ่มแก๊ง ...เช่น กลุ่มเด็กแว้น ที่สร้างความปวดเคียรเวียนเกล้าแก่ผู้ปกครอง ครู เจ้าหน้าที่ตำรวจและประชาชนทั่วไป มีความกระหายทางเพศ ครู ผู้ปกครองต้องดูแลใกล้ชิด เด็กจำนวนหนึ่งซึ่งไม่น้อยไม่เชื่อฟังครูหรือผู้ปกครอง ต่อหน้าอย่างหนึ่งลับหลังอีกอย่างหนึ่ง เสียเวลาไปกับการโทรศัพท์ และบันเทิงเรีงรมย์ มั่วเมาใน เกมคอมพิวเตอร์ **ติดยาเสพติดต่างๆที่รู้ว่าไม่ดี** มีแต่ความเสียหาย เขารู้แต่ก็ยังทำ มีความฟุ้งเฟ้อ เป็นอาชญากรก็มี มีความเบี่ยงเบนทางเพศปรากฏ อะไรต่างๆล้วนเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาทั้งสิ้น...เด็กจำนวนมากผ่านวัยนี้ไปได้ด้วยความยากลำบาก พ่อแม่ครูอาจารย์ทุกข์ยากเพราะมีเด็กเช่นนั้น สาเหตุสำคัญของปัญหา คือจิตของเด็กเหล่านั้น **ไม่อบอุ่น (Un-warm Mind)**

เมื่อเด็กมีจิตที่อบอุ่น (Warm Mind) เขาก็จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ขจัดอารมณ์ที่เร่าร้อนได้เอง เพราะดีหรือชั่ว เขาารู้แล้วตั้งแต่ชั้นประถมต้นแล้ว การรับฟังคำสอนแบบซ้ำซาก ก็เบื่อและอยากประทัดประทังก็มี ความรู้เรื่องดีชั่วเขา รู้ อย่างเต็มสมองแล้ว จิตเขาเท่านั้นยังขาดการพัฒนา เมื่อจิตอบอุ่น เขาก็มีกำลังที่จะรับรู้ และเรียนได้มากและเรียนรู้ได้เอง ครู อาจารย์ทำหน้าที่แนะนำเท่านั้น กระบวนการเรียนการสอน จะนำไปตามหลักการที่ว่า เด็กเป็นศูนย์กลาง (Child Centered) โดยแท้ ผู้เรียนสามารถสร้างองค์ความรู้ได้เอง กระบวนการเรียนการสอนจะพัฒนาผู้เรียนได้จริง อุบัติการณ์การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life-long Learning) ก็ปรากฏชัดเองอย่างอัตโนมัติ

มีสิ่งเดียวเท่านั้นที่จะช่วยเขาได้คือ MPD ซึ่งจะช่วยพัฒนาจิตให้เขามีจิตที่อบอุ่นได้ เขาจะค่อยๆเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของเขาเองอย่างอัตโนมัติ ตามกำลังจิตที่สะสมได้ เมื่อสะสมกำลังจิตได้ถึง ๓,๐๐๐ MPUs แล้ว จะสังเกตเห็นว่า เขามีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปมาก ด้วยตัวเอง ประหนึ่งว่าปฏิบัติทางพฤติกรรมที่เดียว

เด็กที่มีสติปัญญาเรียนได้ดีแล้ว ไม่ได้แปลว่า เขาเป็นเด็กดีมีจิตที่อบอุ่นแต่ประการใด เขาอาจเก็บกดสิ่งร้ายๆเอาไว้ อาจระเบิดโป้งป้างในเวลาใดก็ได้ในอนาคต MPD จะช่วยคลายความเก็บกดได้...ดับไฟแต่เนิ่นๆจึงจะเป็นการดีแต่ตัวเขา และญาติพี่น้อง

เด็กที่ดูภายนอกเรียบร้อย หน้าตาดีเรียนเก่งเป็น นักศึกษาระดับเกียรตินิยม โดดศึกฆ่าตัวตาย นักศึกษาปริญญาเอก จะจบแล้ว ก็เอาปืนไล่ยิงคนที่ไม่โกรธเคืองกัน นายแพทย์ที่เยี่ยมยอด...อยู่ๆก็เป็นอาชญากร ที่คนทั้งหลายคาดไม่ถึง ฯลฯ

MPD จึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญ เป็น Master Key คือกุญแจดอกเดียวที่จะช่วยแก้ปัญหาหามาประการ เป็นเครื่องมือ **อนุรักษ์และพัฒนาเยาวชนชาติ**

คุณประโยชน์ MPD ที่บุคคลวัยรุ่นผู้ปฏิบัติรับรู้ได้ด้วยตนเอง

- (๑) มีความสุขลึกๆในจิต มีความสดชื่น มีอารมณ์และใบหน้าแจ่มใส
- (๒) ไม่อยากทำอะไรที่ไม่ดี ไม่หมกมุ่นตั้งแต่ก่อน
- (๓) มีวาจาสุภาพขึ้น เพราะมีจิตที่อบอุ่นนุ่มนวล
- (๔) มีวินัยตนเองสูงขึ้น สิ่งของเครื่องใช้จัดเป็นระเบียบเรียบร้อยขึ้นด้วยตนเอง
- (๕) มีความเพียร มีผลการเรียนดีขึ้น
- (๖) มีความซาบซึ้งใน MPD มี MPD เป็นนันทนาการ (Recreation) ที่สำคัญ ไม่ชอบศิลปดนตรีที่เร่าร้อนกระโดด กระเดก
- (๗) ผู้เป็นโรคภูมิแพ้ที่ทุเลาเบาบาง และหายไป

นักเรียนที่สะสมกำลังจิตได้ ตั้งแต่ ๓,๐๐๐ MPUs ขึ้นไป จะเป็นผู้ระบุนุคุณประโยชน์ได้ดีมากกว่านี้

ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์มาพอสมควรแล้ว ยังไม่หมด ยังมีอีกมาก แต่ทว่าสมควรรู้ว่า MPD ปฏิบัติประการใด ยากหรือง่าย

วิธีปฏิบัติ MPD ง่ายจริงๆแป็บเดียวแต่คุณประโยชน์มหาศาลประมาณมิได้

MPD: Mind Power Development คือการปฏิบัติพัฒนากำลังจิต ชนิดที่ทำเพียงเล็กน้อยๆ แต่สามารถสะสมเป็น กำลังจิต ถึงระดับจิตที่อบอุ่น (Warm Mind) เมื่อจิตถึงระดับที่อบอุ่น ผู้ปฏิบัติได้จึงจะได้รับความสุขและผลประโยชน์ ดังกล่าวข้างต้น และสามารถบ่งบอกคุณประโยชน์ ได้มากกว่าที่กล่าวมาแล้ว จะมีความยินดีที่จะบอกให้ผู้อื่นทราบและ ปฏิบัติ MPD ต่อกันไป เชื่อว่า ไม่นานคนไทยทั่วประเทศ จะได้รับรู้ และได้รับความสุขเช่นกัน

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

เด็กเพียงพุดรู้เรื่อง รู้จักลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก สอนให้ปฏิบัติ MPD ได้ เอนี่วี่วี่เด็กมาเตะจุมกเรา แล้วเราก็อบายใจรดนึ่วเด็ก...เราก็ว่า “นี่ๆยังจี่ คือหายใจออก” และกั “นี่ๆหายใจออก” เมื่อเด็กรู้จักหายใจเข้า- หายใจออกแล้วก็สามารถปฏิบัติ MPD ได้ แล้ว

เอนี่วี่ เอนี่วี่ รอกโกลั้จุมกถูก (ไม่เตะ) พอดูกหายใจเข้า เรากัพุดออกชื่อพระผู้เป็นเจ้าที่เรานับถือสูงสุด พอดูกหายใจออกก็เอ่ยชื่อพระผู้เป็นเจ้าให้ถูกได้อัน หรือ...

พอดูกหายใจเข้า เรากัว่า “Summum” พอดูกหายใจออก เรากัว่า “Bonum” เป็นคำโบราณที่ชาวคริสต์ และอิสลามเข้าใจ ว่าเป็นพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ภายหลังก็แยกกันคนละชื่อ ได้แก่ พระYahweh หรือ Jehovah สำหรับชาว Christian หรือ พระAllah /Arrah สำหรับชาว Muslim, ก็อัญเชิญมากาวนาได้ ซึ่งมีคุณประโยชน์อย่างยิ่ง ๒ ประการ ได้แก่ การแสดงความเคารพบูชา และ การขอพรพร้อมๆกัน

สำหรับชาวพุทธ พอดูกหายใจเข้า เรากัว่า “พุทธ” พอดูกหายใจออก เรากัว่า “โธ” รวมเป็น พุทธโธ คือพระนามของพระพุทธรเจ้าอันศักดิ์สิทธิ์

แม้เด็กจะพุดไม่ได้ แต่เด็กก็นึกพุดตามผู้สอนอย่างอัตโนมัติ...ก็เท่ากับว่า เด็กได้กาวนาพระนามอันศักดิ์สิทธิ์ของพระผู้เป็นเจ้า และเท่ากับปฏิบัติกาวนาอันเป็นกุศลยิ่งแก่เด็ก โดยที่เด็กไม่รู้ตัว...ก็ได้บุญแล้วเป็นผลพลอยได้!

บางครั้งก็เปลี่ยนให้ลูกสอนเราบ้าง ลูกจะสนุกต่อการปฏิบัติ MPD บอกลูกว่า “สอนพ่อบ้างสิ” เอนี่วี่มีลูกมาเตะจุมกเรา แล้วเรากัหายใจเข้า ให้ลูกเอ่ยนามพระผู้เป็นเจ้า พอเราหายใจออก ก็ให้ลูกเอ่ยนามพระผู้เป็นเจ้า เรื่อยไปเพียงครั้งนาที

ปฏิบัติดังกล่าวเรื่อยไปครั้งละ ครั้ง นาที ก่อน พอดลองทำได้ดีแล้วจะเพิ่มก็ได้ แต่อย่าให้เกิน 1 นาที ปฏิบัติวันละ ๕ ครั้ง คือ เช้าช่วงเวลาดื่อกอาหารก็ได้, กลางวัน, ก่อนนอนกลางวัน, ตื่นนอนกลางวัน, และก่อนนอนเวลาค่ำ (อย่างน้อยที่สุดวันละ 3 ครั้งจึงจะได้กำลังจิตสะสม ถ้าน้อยกว่านี้กำลังจิตไม่สะสม

ผู้สอนคือบิดามารดา ที่อ่านเอกสารนี้เข้าใจซาบซึ้ง และปฏิบัติก่อนสัก 3 เดือน ก็จะได้รับผลประโยชน์ความสุขที่สังเกตได้แล้ว จึงเป็นผู้สอนได้ เพียงบอกว่า “เข้า” ให้เด็กหายใจเข้า บอก “ออก” ให้เด็กหายใจออก เลือกจังหวะให้พอดีกับการหายใจปกติของเด็ก ให้ลูกจังหวะ เรียนรู้จังหวะหายใจของเด็ก ตอนที่เด็กหลับก่อน และให้ทำแบบเล่นๆ สนุกๆ แบบสั้นๆ ครั้งนาทีเท่านั้น

“เข้าหา...มาเล่นสนุกกันเดี๋ยพอจะเล่านิทานให้ฟัง” พอเด็กขี้ม ก็สอนแบบเล่น MPD ...ชะเลย ดังนี้เป็นต้น

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

เด็กระดับอนุบาล ให้เริ่มเรียนรู้ลมหายใจเข้าออก ดังเช่น เด็กก่อนอนุบาล แต่ใช้เวลาครั้งละ ไม่เกิน 1 นาที เมื่อเด็กรู้ลมหายใจเข้าออกชานาญแล้ว ก็ให้เด็กนึกพุดเองในใจว่า “พ่อ” ว่า “แม่” เอง พอถึงอนุบาล 3 จึงเพิ่ม เป็นครั้งละ 2 นาที อย่งให้เกิน 2 นาที

(ปฏิบัติ 1 นาที ได้กำลังจิต = 1MPU)

* เด็กระดับ ป.1. ถึง ป.3 ผู้สอนเชิญชวนเช่นบอกว่า... “เรามาเล่นสบายๆกัน แป็บหนึ่งนะ”, “เรามีความสุขทางใจกัน แป็บหนึ่ง” แล้วปฏิบัติเช่นเดียวกับอนุบาล 3 คือหายใจเข้า ก็นึกว่า “พ่อ” พอหายใจออกก็ให้นึกว่า “แม่” ใช้เวลาครั้งละ ไม่เกิน 2 นาที ถือหลักจิตวิทยาจูงใจ อย่งบังคับเป็นอันขาด

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

***เด็กระดับ ป.4-ป.6.** ผู้สอนเชิญชวนน้อมนำ ไม่มีการบังคับ คำภาวนา คำกับลมหายใจเข้าออก “พระ-เจ้า” ซึ่งมีความหมายพอที่จะเข้ากันได้ทุกศาสนาในประเทศไทย จะมีความหมายกว้างขวางเพียงไร เด็กู้กันแล้ว การปฏิบัติหลับตาแล้ว...ก็หายใจเข้า นึกว่า “พระ” หายใจออกนึกว่า “เจ้า” เรื่อยไป ครั้งละไม่เกิน 3 นาที เบื่อบๆ เท่านั้น แม้เด็กบางคนไม่พร้อมที่จะทำเพราะทะเลาะกับเพื่อนมา หรืออารมณ์ขุ่นหมอง...เพราะคุณแม่โทรมาด่า หรือยังมีอารมณ์วิตกกังวลหม่นหมองใจด้วยปัญหาใดๆ เด็กก็ยินดีปฏิบัติเพราะมัน...เบื่อบเดียว แต่เมื่อหมดเวลา สังเกตใบหน้าเด็กได้ว่าอารมณ์เปลี่ยน มีความแจ่มชื่นขึ้น จะเรียนอะไรก็เรียนต่อไปก็เรียนได้ดี

หมายเหตุ บางท่านขอว่า ภาวนาพุทโธ ได้หรือไม่เพราะนักเรียนเป็นชาวพุทธทั้งหมด ก็ตอบว่าได้และดีมาก เพราะคำภาวนา ไม่จำกัด ขอเป็นคำที่มีความหมายและเป็นคำที่ศักดิ์สิทธิ์ เท่านั้น ครูผู้จัดวิทยากรทุกท่าน สามารถพิจารณาปรับให้เหมาะสมได้ **รู้ภาวนาพร้อมๆหรือควบคู่กับลมหายใจเข้าออก** เป็นหลักการสำคัญ ของ การปฏิบัติ MPD

***นักเรียนชั้น ม.1 ถึง ถึงอุดมศึกษา** ใช้เวลาทำ MPD ครั้งละ ๕ นาที ผู้สอนต้องสร้าง Motivation ให้เห็นว่าเป็นเรื่องสนุกๆ จีบจ้อยง่ายๆ **ไม่มีการบังคับ** เพราะอาจเกิดความเครียด ความคับข้องใจ ทุกศาสนาปฏิบัติได้โดยใช้พระนาม พระผู้เป็นเจ้าสูงสุดเป็นคำภาวนา หากไม่สะดวกในการปฏิบัติดังกล่าว ขอเสนอว่าระดับนี้มีคำภาวนา ที่พัฒนาเป็นสากลมากขึ้น เก๋เก๋...แต่ทรงอำนาจและศักดิ์สิทธิ์มากขึ้น ใช้คำภาวนา...เป็นภาษาละติน ดังนี้...

SUMMUM BONUM (ซุมมุ่ม โบน่ม หรือ ซัมมัม โบนัม ก็ไม่ต่างกัน) มีความหมาย ความดีอันสูงสุด พระผู้เป็นเจ้าสูงสุดใน Universe ก็แล้วกัน

หายใจเข้านึกว่า “SUMMUM” หายใจออกนึกว่า “BONUM” ถือว่าดีเยี่ยม

พระ**Yahweh/ Jehovah** สำหรับชาว **Christian** หรือ **AllahArrah** สำหรับชาว **Muslim** ก็นำมาภาวนาได้เป็นการถวายความเคารพและขอพร เป็นความดีพิเศษ

สำหรับชาว**พุทธ** จะใช้ หายใจเข้านึกว่า “**พุท**” หายใจออกนึกว่า “**โธ**” ถือว่าดีเยี่ยมเช่นกันเพราะง่ายและสั้นที่สุด วยอนุบาลก็ทำได้สะดวก

*สำหรับชาว**ฮินดู (Hinduism)** ใช้คำภาวนาว่า “**มหาพรหมา**” (Maha Brahma) ในความหมายว่า **the Highest God of Universe** ไม่มีผู้ใดเสมอเหมือน หายใจเข้านึกว่า “**มหา**” หายใจออกนึกว่า “**พรหมา**” หรือ จะภาวนาคำใดก็ได้ตามคติใน โยคะแปด อย่างไรก็ได้ ขอเสนอว่าสมควรเป็นพระนามของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ปฏิบัติเพียง 5 นาที ไม่เกินนี้

*สำหรับชาว**ซิกข์ (Sikh / Sikhism)** ใช้คำภาวนาว่า **มหา-กูรู (Maha-Guru)** นึกถึงพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด หายใจเข้านึกว่า “**มหา**” หายใจออกนึกว่า “**กูรู**”ปฏิบัติเพียง 5 นาที ไม่เกินนี้

การนั่ง สำหรับศึฝึกใหม่...ให้นั่งตัวตรงสบายๆ ไม่เกร็ง ไม่พึงสิ่งใดๆ ก่อนเริ่มปฏิบัติ ให้หลับตา (ชำนาญแล้วจะลืมตาก็ได้) หายใจยาวๆลึกๆ ๓-๔ ครั้ง เพื่อไล่อากาศเสียออกจากปอดให้หมด รับอากาศดีเต็มๆ เพื่อให้ได้โลหิตที่สมบูรณ์ ต่อจากนั้นก็หายใจปกติ ภาวนาสบายๆ ไม่ทันปวดเมื่อย ไม่ทันเครียด ก็ครบ ๕ นาทีแล้ว หยุดทันทีเพียงพอแล้ว เด็กจะรู้สึกสบายกายเพราะการไหลเวียนของโลหิตที่ดี สบายใจเพราะจิตไม่ฟุ้งซ่าน สงบได้สัก ๑-๒ วินาที ก็เยี่ยมแล้ว

หายใจน้อยไหม? สบายๆไหม? รู้สึกโล่งๆไหม? “ดีมาก ทุกคนทำได้ ปรบมือให้ตัวเอง” คำพูดทำนองนี้ เป็นการส่งเสริมให้รู้จักวัดและประเมินตนเอง บ่อยเข้าก็เป็นทักษะวัดและประเมินผลอารมณ์ตัวเอง เพราะเขาจะต้องวัดและพัฒนาตนเองอย่างอัตโนมัติ เมื่อพัฒนาสูงขึ้นเขาจะเห็นว่า อารมณ์เยือกเย็นเขามีสุขเพียงไร และสามารถแยกได้ว่า **อารมณ์ที่ร้อนระหว่างเล่นเกมคอมพิวเตอร์ อารมณ์ที่ร่าร้อนเพราะกามตัณหา...เขาไม่มีความสุข อารมณ์ที่สงบค้นหาความรู้ยังค้นยังไม่รู้เป็นอารมณ์ที่สนุกขึ้นบาน** เขาจะแบ่งเวลาได้ถูกต้อง ความโกรธเกิดทุกข์ ความไม่โกรธเป็นสุข เขาู้และวิเคราะห์ได้ด้วย

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

ผู้สอนผู้แนะนำ MPD ให้ผู้อื่นปฏิบัติ

ผู้สอนหรือผู้แนะนำ MPD ได้ พึ่งศึกษาข้อสนเทศนี้ให้ถ่องแท้ แล้วใช้จิตวิทยาจูงใจ นักเรียนอย่างนุ่มนวลที่สุด และปฏิบัติพร้อมๆกับนักเรียนก็ได้ ครูอาจารย์ที่มีความรู้ความเข้าใจมีประสบการณ์ฝึกสมาธิ อ่านเอกสาร MPD นี้จะเข้าใจมั่นใจ ก็เริ่มแนะนำนักเรียนได้เลย แล้วผู้ให้คำแนะนำปฏิบัติด้วยสะสมกำลังจิตทันที ทั้งนี้เพราะจะเข้าใจผู้ปฏิบัติอื่นได้... เมื่อจิตตนเองอบอุ่นเท่านั้น

ครูอาจารย์ที่มีปัญหามาก ยังสงสัยในผล MPD พึ่งทดลองปฏิบัติ ให้ได้กำลังจิตสะสม ได้ ๓,๐๐๐ MPUs ลิ้มรสความสุขและความดีมีคุณประเสริฐก่อน แล้วจึงแนะนำนักเรียน ก็นับว่าดีเลิศ เพราะครูจะแนะนำ และพูดถึงสาระคุณประโยชน์ MPD ได้เต็มปากเต็มคำ ครูและบุคคลอื่นที่มีประสบการณ์ฝึกสมาธิมาแล้ว บางคนได้ฉันทรงฌานได้ ก็ตาม ถือว่ายังไม่รู้ MPD ต้องฝึกสะสมกำลังจิต ให้ถึงระดับจิตอบอุ่น (Warm Mind) จึงจะรู้ว่าแตกต่างจากสมาธิและกรรมฐาน เพราะสมาธิหรือกรรมฐานจะมีคุณอนันต์เมื่อตัดกิเลสเป็นพระอรหันต์ ถ้าไม่ถึงก็มีโทษมหันต์...เมื่อไม่มีครูอาจารย์ขึ้นดีเป็นพระอรหันต์เป็นที่ปรึกษาและควบคุม แต่ MPD มีแต่ประโยชน์ไม่มีโทษใดๆเลย... ต่างกันมาก การปฏิบัติก็ง่ายกว่า

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) มีผลสังเกตได้ด้วยตนเองเรื่อยๆตั้งแต่ ๓-๔ สัปดาห์แรก และมีผลชัดเจนที่ผู้ปฏิบัติยืนยันได้ เมื่อสะสมกำลังจิตได้ ๓,๐๐๐ MPUs

การปฏิบัติ MPD ที่น้อยที่สุด วันละ ๓ ครั้ง ได้แก่ (๑) เช้า ก่อนออกจากบ้านผจญภัยอันตรายนอกบ้าน (๒) กลางวัน (หยุดพักรับประทานอาหารกลางวัน) (๓) เย็น (ก่อนออกจากโรงเรียนหรือที่ทำงาน) บางครั้งเร่งรีบลืม 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 กำลังจิตจึงสะสมกำลังได้

ดีที่สุดเห็นผลเร็วที่สุด คือการปฏิบัติ MPD วันละ ๕ ครั้ง (๑) เช้าตื่นนอนหรือก่อนออกจากบ้าน เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ (Mindfulness) ป้องกันภัย เพราะออกจากบ้านแล้วมีความเสี่ยงภัยสูง มีจำนวนไม่น้อยไม่ได้กลับบ้านเพราะเสียชีวิต, (๒) เมื่อถึงที่ทำงาน/วิทยาลัย ต้องใช้ความสามารถทำงานหรือเรียนรู้ ก็สะสมกำลังจิตก่อน, (๓) เวลากลางวันรับประทานอาหาร ก็สะสมกำลังจิต อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งได้ทั้งการสะสมกำลังจิตและผ่อนคลายความเครียดในการทำงาน/เรียนในภาคเช้า และมีกำลังจิตสดชื่นเพื่อปฏิบัติงาน/เรียนภาคบ่ายต่อไป, (๔) ก่อนออกจากที่ทำงาน/โรงเรียน/วิทยาลัย ก็ปฏิบัติ MPD อีกครั้งหนึ่ง เป็นการป้องกันภัยต่างๆ ก่อนกลับถึงบ้านด้วยอารมณ์ที่แช่มชื่น, (๕) ก่อนนอน ทำ MPD ช่วยให้การหลับสนิท หลับลึกร่างกายพักผ่อนได้สมบูรณ์ อวัยวะได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอกลับคืน เมื่อตื่นขึ้นก็จะมีผลสดชื่นมีพลัง

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

*หมายเหตุ การปฏิบัติมีความยืดหยุ่นตามสมควร ถือความสะดวกสบายเป็นสำคัญ แต่ต้องทำให้ได้อย่างน้อยวันละ ๓ ครั้ง ทุกวัน หากขาดไปวันหนึ่ง กำลังจิตที่สะสมไว้จะสลาย ให้เริ่มต้นนับหนึ่งใหม่สะสมกำลังจิตใหม่ต่อไป

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

ปฏิบัติ MPD สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น

จากวิทยาศาสตร์สุขภาพ (Health Science) ทำให้เราทราบว่า...

๑. เมื่อมีจิตที่สดชื่น การนอนหลับก็จะหลับลึก ร่างกายปรับสภาพซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอ ให้อวัยวะกลับคืนได้ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๒. สิ่งที่เป็นความเครียด อารมณ์เก็บกด ถูกสลายไป บรรดาโรคภัยที่เกิดจากความเครียดเป็นปฐมเหตุ ก็จะไม่มี นับเป็นการป้องกันโรคเหล่านั้นได้ ด้วยวิธีที่ง่ายและมีประสิทธิภาพมาก

๓. การหายใจที่เป็นระบบ (Consciousness Breathing) เลือดได้รับออกซิเจนมากกว่าการหายใจปกติ ทำให้การฟอกโลหิตสมบูรณ์ การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น การสันดาปภายในเซลล์ ที่เรียกว่า Metabolism ก็สมบูรณ์ การขจัดของเสีย สารตกค้าง ไขมันที่ไม่มีประโยชน์ก็ถูกขจัด เสริมด้วยการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย โอกาสที่จะเป็นโรคภัยไข้เจ็บก็ลดน้อยลง

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

การพัฒนากำลังจิตมากๆและหนักๆ ทำไม่จึงไม่ดี?

การปฏิบัติหนักๆไม่ดี เพราะมีความเสี่ยง การพัฒนากำลังจิตมากๆและหนักๆนั้นดี เฉพาะที่มีครูอาจารย์ชั้นดีจริงๆ ควบคุม ทรงฉันทสมาบัติจริง ครูอาจารย์ที่ทรงเจโตปริยญาณ ที่ควบคุมดูแลสามารถแก้ไขและป้องกันอันตรายต่างๆได้ ไม่ว่าจะอยู่ใกล้หรือไกลท่านก็รู้ บอกหรือไม่บอกท่านก็ทราบ ไม่ต้องสอบอารมณ์ และยังรู้ล่วงหน้าอีกด้วย ถ้ามีครูอาจารย์อย่างนี้ ก็ปฏิบัติหนักๆดี แต่เมื่อยังไม่มีครูอาจารย์ดังกล่าว ก็ไม่ควรเสี่ยงเพราะอันตรายมีมาก...จึงกล่าวว่าการปฏิบัติหนักๆไม่ดี ข้อสนเทศที่พึงจดจำและเข้าใจ เกี่ยวกับ MPD มีดังนี้

1. การปฏิบัติ MPD ต้อง ๕ นาทีเท่านั้น เพราะ หากปฏิบัติเกิน จิตจะตกวงค์แล้ว โมหะ (Dullness) ความหลงก็จะเกิด เป็นอันตราย และ กำลังจิตไม่สะสม มีความเครียดสะสม MPD ไม่ต้องอาศัยครูอาจารย์ ผู้ปฏิบัติเป็นครูอาจารย์ตนเอง สบายๆ
2. ปฏิบัติ สมถะ อย่างเดียวก็อันตราย เพราะ เกิดโหม่งง่าย แก้ไขยาก และกำลังจิตไม่สะสม
3. ปฏิบัติวิปัสสนา อย่างเดียวก็ฟุ้งซ่าน เป็นอันตรายมาก กำลังจิตก็ไม่สะสม
4. ศึกษาอ่านและคิดตามคัมภีร์ต่างๆ เรียกว่าปริยัติ มีเหตุผล ฟังแล้วดี แต่มักไม่จริง มีความฟุ้งซ่าน เป็นมิจฉาทิฐิง่าย มีโทษถึงอเวจีมหานรก ...ตามคติพุทธศาสนา
5. การปฏิบัติหนักๆจริงๆ เป็นความประเสริฐตามหลักธรรมของศาสนา เป็นการพัฒนาระดับสูง แต่ MPD เป็นเพียงพื้นฐานเท่านั้น
6. MPD เป็นวิธีปฏิบัติเป็นสากล ปฏิบัติได้ทุกชาติทุกศาสนา เป็นวิธีสร้างสะสมกำลังจิตของมนุษยชาติโดยแท้
7. การปฏิบัติ MPD ง่าย ไม่มีพิธีรีตองอะไร ทุกคนเป็นครูอาจารย์ของตัวเองได้ อย่างสบายๆ
8. ปฏิบัติ MPD ไม่อันตรายใดๆ มีแต่ประโยชน์มหาศาลที่ทดลองพิสูจน์ได้จริง

คนทรงฉันท, ทรงสมาบัติ ไม่ใช่คนดีเสมอไป

นักไสยศาสตร์สักเลขยันต์ เสน่ห์เล่าหักถมนต์ดำ นักสะกดจิต หมอครอบรวมทั้งดูถูกแก้ว ทำนายทายทัก พ่อมดหมอผีที่เขาทำได้จริงๆ ก็ต้องมีจิตที่เป็นฉันทในระดับต้น มิฉะนั้นก็ทำไม่ได้ มีจำนวนไม่น้อยที่โกหกหลอกลวงต้มตุ๋น และก่ออาชญากรรมมาแล้วก็มี ผิดพลาดสร้างความโกลาหลแก่คนที่เชื่อง่ายมาแล้วเป็นข่าวมาแล้ว ที่ลือลั่นที่สุด ๒ ราย ดังนี้

(1) **Rasputin** แห่งรัสเซีย ผู้มีฉายาว่า “นักพรตกาลิ” มีกำลังจิตสูง สามารถรักษาโรคที่การแพทย์ยุคนั้นรักษาไม่ได้ ด้วยกำลังจิต (Healing) ที่มยาพิษที่คนธรรมดาต้องตายทันที แต่เขาค็มีก็แค่มีสมาธิระยะสั้นๆเท่านั้น เขาเป็นคนมักมากในกามารมณ์ ใช้อำนาจจิตบังคับให้หญิงงามชั้นสูงเรียกให้เรียกหาแต่เขา จนราชบัลลังก์รัสเซียสะเทือน เป็นบุคคลทำลายความมั่นคงประเทศ ต้องขจัด วางยาพิษก็ไม่ตาย ฆ่าด้วยอาวุธปืนไม่ตาย ต้องใช้วิธีทุบให้สลบจับมัดถ่วงน้ำจิ้งจกขึ้นชื่อ

(2) **เทวทัต** อดีตเจ้าชายแห่งกรุงเวททหะ ทรงอภิเษกสมรสมาดีแสดงฤทธิ์เหาะได้ แต่ไม่ตัดกิเลสเป็นพระอริยบุคคล (ตั้งแต่พระโศกานันขึ้นไปถึงพระอรหันต์) บวชได้นานประมาณ ๓๕ พรรษา ก็ลอบปลงพระชนม์พระพุทธเจ้าซึ่งเป็นศาสดาของตน หลายครั้ง ไม่สำเร็จ จบชีวิตโดยพื้นดินสูบร่างประหารชีวิต... นับเป็นการตายที่ประหลาดที่สุดเพราะความชั่วของตน

*สรุป การทรงฌานสมาบัติมีกำลังจิตสูง หากจิตไม่อบอุ่น ก็เป็นอันตราย ส่วนMPD มีเป้าหมายให้จิตอบอุ่น (Warm Mind) เป็นสำคัญเท่านั้น ไม่มุ่งฌานสมาบัติอะไร

MPD มีรากฐานอ้างอิงทางจิตวิทยา หลังจากจิตวิทยาได้ดำเนินการศึกษาวิจัยด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Method) กล่าวคือศึกษาพฤติกรรมที่แปรเปลี่ยนไปเชื่อว่ามีผลมาจากจิต แล้วพยากรณ์ลักษณะสภาพจิต ต่อมาวิเคราะห์ศึกษาการทำงานของสมองระบบประสาท ที่เกี่ยวข้องกับความคิดและพฤติกรรม ทำให้จิตวิทยาพัฒนามาก แต่ก็ไม่มีสิ้นสุดต้องพัฒนาต่อไป ที่น่าสนใจเกี่ยวกับสาขาวิชาทางความสามารถของมนุษย์ (Human Abilities) ดังนี้

(1) **เชาว์ปัญญา (Intelligence)** เป็นความจับใจในการคิดวิพากษ์ (Critical Thinking) ตอบสนองปัญหาเฉพาะหน้าได้รวดเร็ว (Prompt Response) ที่เรียกว่าไหวพริบ (Wit) สามารถระบุระดับด้วย **I.Q. scale** ผู้ที่มี I.Q. สูง เรียนรู้อะไรได้รวดเร็ว มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Learning Achievement) สูง เป็นคุณสมบัติที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ...และนักวิชาการตะวันตกก็ระบุว่า **I.Q. พัฒนาไม่ได้**

(2) **ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)** เป็นความสามารถที่พัฒนาและสร้างสิ่งใหม่ๆ ที่คิดว่ามีมาแล้ว การพัฒนาเศรษฐกิจสังคมรวมทั้งวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่สร้างสรรค์โลกให้ก้าวหน้าดังทุกวันนี้ เทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ลึกซึ้งมหัศจรรย์ ที่ช่วยให้แพทย์และพยาบาลทำงานง่ายและมีประสิทธิภาพสูง โลกเป็นหนี้บุญคุณบุคคลประเภทนี้ซึ่งมีอยู่ทุกวงการ **ที่จริงตามวัฒนธรรมไทย คำว่า ปัญญา หรือปรีชา ตรงกับคำว่า Creative Thinking มากที่สุด คนที่มีความสำเร็จในชีวิต คือคนที่มีปัญญา คนที่มีความคิดสร้างสรรค์ เหตุเพราะคำว่า Creative ใช้ในงานศิลป์ และสถาปนิกมาก่อน ราชบัณฑิตไทยจึงกำหนดคำแปลได้แค่นั้น (ไม่ต้องเปลี่ยนใหม่ให้จง) ซึ่งผู้เสนอ/ผู้เขียน ใช้คำว่า “ปัญญาสร้างสรรค์” มาแล้วหลายครั้งในช่วง ๒๐ ปีที่แล้ว**

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

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

(3) 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 ผู้คิดเองไม่ได้ เช่น Bill gates, Steve Jobs เป็นต้น

(4) **Vygotsky** เห็นว่า Meditation มีความสำคัญกว่าอื่นใดในการพัฒนาคนตามวัฒนธรรมของคน โดยใช้ Culture Meditation ในการพัฒนา Albert Einstein เรียนจบปริญญาตรีที่สวิสว่าจะด้วยวิธีการนี้ (สงสัยว่าแอบเริ่มฝึกสมาธิแบบพุทธที่นี่)

(5) วิทยานิพนธ์ปริญญาเอกของ Wayne Payne วิเคราะห์ให้เห็นความสำคัญของ “เขาวนัญญาทางอารมณ์” ซึ่งนักวิชาการไทยใช้คำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” ซึ่งก็ถูก แต่ไม่สอดคล้องกับศัพท์บัญญัติเดิม ซึ่งองค์ความรู้ในขณะนี้ยังไม่ตกผลึก เพื่อบัญญัติให้ตรงกับ “Emotional Intelligence” ซึ่งเป็นศัพท์วิชาการปรากฏครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๒๘(1985). แต่ยังไม่ดัง Daniel Goleman ได้นำเสนอใหม่ว่า Emotional Intelligence ในรูปของ Emotional Quotient (E.Q.) มีความสำคัญยิ่งกว่า Intelligence Quotient (I.Q.) ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑(2000) คราวนี้ดังเป็นพลุแตก นำเอาไปกล่าวถึงกันมากมาย แต่ไม่ได้กล่าวถึงการพัฒนาที่ชัดเจน ปฏิบัติได้ (Practicality)

จิตวิทยายังเป็นเศษเสี้ยวของอิทธิธรรมตามวัฒนธรรมไทย

อิทธิธรรม เป็นหมวดหนึ่งของคำสอนของพระพุทธเจ้าที่รวบรวมไว้เรียกว่าพระไตรปิฎก อันประกอบด้วย พระสูตร 21,000 เรื่อง, พระอภิธรรม 41,000 เรื่อง, และ พระวินัย อีก 21,000 เรื่อง รวมทั้งสิ้น เป็น 84,000 พระธรรมขันธ์ (เรื่อง/หัวข้อ/หรือ “ผูก” ก็เรียก เพราะมัดเป็น มัดๆผูกด้วยเชือก)

ร่างกายประกอบด้วย ร่างกาย + จิต (Physique + Mind) ขอนี้ยอมรับทางจิตวิทยาและปรัชญาทั่วโลกยอมรับ *จิตแท้สุดสภาวะ ประภัสสร ห่อหุ้มด้วยกิเลส (Defilements) คืออารมณ์ (Emotion) ทั้งหลาย อารมณ์ที่เป็นไปเพื่อความทุกข์ ราคะ โทสะ โมหะ (ความเศร้าระทมทุกข์ความหม่นหมอง อัดอั้น เก็บกด อาฆาต พยาบาท ฯลฯ) อารมณ์กลางไม่สุขไม่ทุกข์ และอารมณ์ที่เป็นสุข อนุชฺฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ชอบ ที่ปรารถนา

ร่างกาย ดำรงอยู่ได้ ด้วยอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย ร่างกายอ่อนแอได้ ด้วยโรคภัยไข้เจ็บ อุบัติภัยต่างๆ ตายและหมดอายุได้ตามวาระ

จิต ของคนปกติ มีกำลังน้อย เสพอารมณ์ อยู่ได้อิทธิพลของอารมณ์ จิตคิดและสั่งการให้ร่างกายแสดงพฤติกรรมไปตามอารมณ์ อารมณ์ทะยานอยาก (ความอยาก ความอยากมีอยากเป็น และความไม่อยากมีอยากเป็น) อารมณ์เศร้าหมองจิตเศร้าและกายเศร้าหมอง กระทั่งระบบประสาท จิตเป็นสุขบ้างเมื่อรับอารมณ์สุข อนุชฺฐารมณ์

เมื่อจิตมีกำลัง (Mind Power) เมื่อถึงระดับที่อบอุ่น (Warm Mind) จิตไม่เสพอารมณ์ เป็นอิสระจากอารมณ์ พันอิทธิพลของอารมณ์ ถ้ามีก็เบาบาง จิตเสพพลังของจิตและอารมณ์ที่สงบสัจ การปฏิบัติ MPD เป็นการเพิ่มกำลังจิตแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม กำลังจิตจึงสะสม หากหักโหม กำลังจิตไม่สะสม

เมื่อจิตอบอุ่น ก็เกิดความรู้และปัญญา เมื่อปฏิบัติ MPD จนมีกำลังที่อบอุ่นมาก เราก็ทราบที่...จิตเป็นอมตะ ไม่ตายไปตามร่างกาย จิตที่มีกำลังเหนืออารมณ์ (กิเลส) ไปสุดจิต จิตที่มีอารมณ์เศร้าหมอง (กิเลส) ไปทุกติ...ตรงตามอิทธิธรรม

จิตที่มีกำลังก็เกิดปัญญาหยั่งรู้ (Enlightening) วิทยาการอื่นๆ สัจธรรมตามฐานะสภาพกำลังจิต...และรู้อย่างมั่นใจว่า “พระผู้เป็นเจ้าสูงสุด” มีจริงและทรงพลานุภาพยิ่ง ยอมรับและมีความเคารพนับถือโดยบริสุทธิ์ใจ... การเอ๋ยเพียงพระนาม ถวายความเคารพ ก็จะมีความสุข ประพฤติดีประพฤติชอบ“มีความสุขทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่...และมีความสุขแม้ไม่มีร่างกาย (ตายแล้ว)”...นี่แหละคือที่มาของการปฏิบัติ MPD ต้องเอ๋ยพระนามของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดในการปฏิบัติ MPD

*การแสดงความเคารพสูงสุดของตน เป็นการส่งเสริมคนให้รู้และเข้าใจ มีสัจจะต่อพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดตามความเชื่อในศาสนาของตนนั้นเป็นความถูกต้องดีงาม ของทุกลัทธิศาสนา เป็นที่ยอมรับได้ของคนทั่วโลก ไม่มีอะไรน่ารังเกียจเลียดฉันทแต่ประการใด

การปฏิบัติ MPD มีผลดีมีความสุขและผลประโยชน์อื่นๆอย่างคาดไม่ถึงจึงมีมาก

บัดนี้ เรามี MPD พัฒนาจิตให้มีกำลังจิตถึงระดับที่อบอุ่น 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), ความเป็นที่มีศักดิ์ศรี ความเป็นมนุษย์ (Human Dignity) เป็นต้น...**ที่ได้รับพร้อมกันเมื่อจิตถึงระดับที่อบอุ่นอย่างชัดเจน สังเกต วัดประเมินได้**
อย่างเป็นรูปธรรม

สิ่งที่ได้รับพร้อมๆกันยังมีอีก เป็นการรักษาเยียวยา โรคทางจิต (Psychosis), เรียนรู้ช้า (Slow Learner), ความสนใจ
สั้น (In-attention), ปัญญาอ่อน (Mental Retardation), ออทิสติก (Autistic), เป็นต้น

ยังไม่หมด สิ่งที่ได้พร้อมๆกันยังมีอีก ที่สำคัญคือ**ความสัมฤทธิ์ผลการเรียน (Learning Achievement)** ยกตัวอย่าง
ขึ้นชั้น ได้แก่ โรงเรียนสุธรรมยานเถระ, วัดท่าซุง, จ. อุทัยธานี เป็นโรงเรียนกึ่งนอน นักเรียนทุกคนฝึกสมาธิ, เรียน, และ
ทำงาน อย่างมีระบบ มีผลการสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ อีกตัวอย่างหนึ่งได้แก่โรงเรียนสัตยาไส มีการปฏิบัติ
สมาธิและเรียนประกาศว่าผลการเรียนดีมาก เด็กสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ โรงเรียนของ ดร.อาจอง
ชุมสาย ท่านประกาศมานานแล้วว่าสมาธิช่วยในการเรียนรู้และสร้างองค์ความรู้ใหม่อย่างมีประสิทธิภาพประสิทธิผล เรียน
จบปริญญาตรี แต่มหาวิทยาลัยให้ปริญญาโท เรียนต่อปริญญาเอกเลย และได้ใช้สมาธิสร้างชิ้นส่วนลงจอด (ไม่กระแทก
เสียหาย) ให้ยานอวกาศ Viking I, II ได้สำเร็จ ท่านมีชื่อเสียงมาก เข้าใจว่าท่านคงมีการสอนสมาธิ...แต่อาจยังไม่เป็นต้นแบบ
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 และทฤษฎีการเรียนรู้ Constructivist Theory ของท่าน Piaget จึงจะสัมฤทธิ์ผล การเรียนรู้จึง
ดำเนินไปได้ตามธรรมชาติของผู้เรียนซึ่งแตกต่างกัน ก็มีปัญหาว่า Culture Meditation จะทำกันแบบนักบวชหรืออย่างไร ที่
ผ่านมาแล้วก็ได้ผลเป็นส่วนน้อย ส่วนใหญ่ไม่ได้

MPD ช่วยสร้างกำลังจิตที่อบอุ่นมีกำลังที่จะเรียนรู้ สร้างองค์ความรู้เอง โดยครูอาจารย์แนะนำเท่านั้น สื่อการเรียน
(Learning Material) สร้างโดยบุคลากรที่มีจิตที่อบอุ่นก็เป็นสื่อที่มีประสิทธิภาพ...การเรียนรู้และการสร้างอุปนิสัยเรียนรู้
ตลอดชีวิต (Life-long Learning) เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล (Efficiency and Effectiveness Education)
แน่นอน

ทั้งนี้เพราะ MPD เป็น Culture Meditation ที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุดมากกว่าที่เคยมีมา ปฏิบัติง่าย ใช้เวลาศึกษาวิธี
ปฏิบัติ ๒-๓ นาที ก็ปฏิบัติได้เลยและตลอดชีวิต เป็นครูอาจารย์ของตนเองได้เลย...ไม่ต้องหาครูอาจารย์ที่ไหน ไม่มีข้อจำกัด
เรื่องชาติศาสนา เพศ และ วัย ใครๆก็ทำได้ ไม่มีจุดเสี่ยงภัยอันตรายใดๆ มีแต่ประโยชน์ และประโยชน์อันมากมาย เหลือ
ประมาณ

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 ฌาน*, ญาณ, ขจัดกิเลส, อ้วนอวนขอพร, ขอบารมี, หรือ
ขอให้มียานาจอเนกอนันต์มนุษย์ แต่MPDมีเป้าหมายสะสมกำลังจิตให้ถึงระดับอบอุ่น มากขึ้นเรื่อยๆ หวังสุขภาพกาย
สุขภาพจิตที่ดีเป็นปกติ และมุ่งความเป็นผู้มีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (Human Dignity) อีกด้วย

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

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

(๔) ทั้งกรรมฐาน, โยคะ, ละหมาด, และสมาธิ มีความเครียด, โหมะ หรือ วิปัสสนา เป็นอุปสรรคขวากหนามจึงต้องมีครูอาจารย์ควบคุม/ปรึกษา, แต่ MPD ไม่มีอุปสรรคขวากหนามอะไรเลย...สบายๆ

(๕) ทั้งกรรมฐาน, โยคะ, ละหมาด, และสมาธิ ต้องปฏิบัติเข้มข้นจึงจะมีผล ส่วน MPD ปฏิบัติเล็กน้อย ครั้งละไม่เกิน ๕ นาที สะสมกำลังจิตไปเรื่อยๆสบายๆ เหมือนเดิม สติมีหรือไม่มีก็ไม่เป็นไร...ปฏิบัติไปเรื่อยๆ สติก็มีเองอย่างอัตโนมัติ เพราะเมื่อจิตเริ่มอบอุ่นก็ไม่อยากทำชั่ว

ยังมีอีกหลายประการที่แตกต่าง ผู้ปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตตั้งแต่ ๑,๐๐๐ 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 และขอบคุณ

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

เมื่อทุกคนปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตถึงระดับที่อบอุ่นคือ ๑,๐๐๐ MPUs ขึ้นไป ผลปรากฏดังนี้

ก. ผลลัพธ์ส่วนบุคคล

๑. หลับลึกใช้เวลาเท่าเดิมแต่สดชื่นกว่า ไม่ค่อยจะฝันแม้ฝันก็ฝันดี อารมณ์เยือกเย็น ทำงานหนักเท่าเดิม แต่เหนื่อยน้อยกว่า มีความเมตตา เข้าใจผู้อื่น มีน้ำใจไมตรี รู้ตัวว่าเปลี่ยนแปลงดีขึ้น

๒. ตนเองรู้สึกว่ามีใจอบอุ่น มีความสุขอย่างประหลาดทั้งที่สภาพแวดล้อมเหมือนเดิม มีครอบครัวที่อบอุ่นขึ้น (Warm Family)

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

๔. เรื่องที่ควรกลัวทุกขใจเหมือนเดิม แต่ไม่ทุกข์ใจ มีกำลังใจแก้ปัญหามากกว่าเดิม ไม่ทุกข์ร้อนง่าย อารมณ์เสียยากขึ้น ฯลฯ

๕. มีวินัย มีศีลจะมีคุณธรรมประจำใจมากขึ้น ตระหนักในผลประโยชน์ส่วนตน และส่วนรวม ยึดมั่นในคุณธรรมความดี มากขึ้นอย่างอัตโนมัติ

๖. มีความยินดีที่จะบอกต่อ/ ชักชวน/ แนะนำให้นักเรียน บุคคลใกล้ชิด ผู้ปกครอง ปฏิบัติ MPD ให้ได้ลิ้มรสความสุข ตามที่ตนเองมีประสบการณ์และยืนยันในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตน ได้ด้วยความมั่นใจ

๗. เมื่อจิตอบอุ่น สามารถคิดบวก (Positive Thinking) ได้, พระพุทฺธิแข่งขันและแบ่งปัน (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) ที่ฝืนนิยมสอนกันมาเพราะมีกลอุบาย (Tactics) แฝงอยู่ ไม่จริงจัง 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 ไม่เป็นดังแต่ก่อน เด็กจากครอบครัวชั้นกลางหรือหาเช้ากินค่ำ เด็กศิษย์ ครูเรียกผู้ปกครองมาตักเตือน เขาต้องหยุดงานขาดรายได้ ครอบครัวว่างงาน พ่อลูกไม่ถูกกัน...ที่เป็นเช่นนั้น เพราะทุกคนจิตไม่อบอุ่น

๕. บุคลากรใดประสบเคราะห์กรรม ผู้อื่นก็มีน้ำใจช่วยเหลือกัน นักเรียนที่มีปัญหาทุกคนก็สงเคราะห์ช่วยเหลือ...ให้ข้ามพ้นอุปสรรคได้ สังคมในโรงเรียนจะอบอุ่น ทุกคนมีความสุข

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

๑๑. การปฏิบัติ MPD เป็นการเตรียมคนดีให้กับศาสนาทุกศาสนา

เนื่องจากการปฏิบัติ MPD เป็นกระบวนการกลาง เป็นสากล ทุกคนปฏิบัติได้ ไม่จำกัดชาติ ศาสนา และปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย ให้ทุกคนมีกำลังจิต เพิ่มพูนสมรรถภาพความคิด ไม่มั่งงาย ไม่เชื่อง่าย เพราะสังคมมนุษย์ทั้งปัจจุบันและอนาคต จะเต็มไปด้วยคำโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda) นักการศาสนา ทุกศาสนาในปัจจุบันจำนวนไม่น้อยเพียรพยายามทำโฆษณาชวนเชื่อเพื่อผลประโยชน์ของตนหรือของกลุ่ม ซึ่งอาจห่างไกลจากคำสอนของศาสนานั้นๆ ผู้ที่มีจิตอบอุ่นจะสามารถแยกแยะได้ว่า อะไรเป็นสัจธรรมแท้ (Reality) อะไรเป็นโฆษณาชวนเชื่อ เขาสามารถตัดสินใจได้เองว่า จะเชื่อสิ่งที่เป็นมา...คือความมั่งงาย (Ignorance/ Gullibility) หรือจะเชื่อถือความจริง...อันเป็นคนมีปัญญามีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (Human Dignity) เป็นที่มีคุณค่าความเป็นคน ทุกศาสนาต้องการคนดีมีคุณค่า คือคนที่มีจิตอบอุ่นนั่นเอง

ศาสนาทุกศาสนามีคำสอนที่ประเสริฐ แต่ทุกศาสนามีคนเลวและคนร้าย ทุกชุมชนทั่วโลกจึงมีความทุกข์เต็มไปด้วยความขัดแย้งด้วยคนที่มีจิตไม่อบอุ่น (Un-warm Mind)

การปฏิบัติ MPD สร้างคนให้มีจิตอบอุ่น (Warm Mind) จึงไม่ขัดกับหลักคำสอนของทุกศาสนา และส่งเสริมทุกศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองสืบไป

คนเลวและคนร้ายเป็นคนที่มีจิตไม่อบอุ่น MPD พัฒนาคนเหล่านั้นได้ และพัฒนาคนรุ่นใหม่ให้เป็นคนดี ...คนดีนับถือศาสนาอะไร ก็เป็นคนดีทั้งนั้น

ที่พยายามนำเสนอ ก่อนข้างละเอียดยี่ ก็เพื่อท่านผู้รู้ ระดับปราชญ์นั้นมีมาก จะได้พิจารณากันอย่างรอบครอบ มีเหตุผลเท่าที่จะทำได้ ทั้งนี้เพื่อคลายความสงสัย และทดลองปฏิบัติพิสูจน์ได้เท่านั้น ไม่ได้ประสงค์ให้เชื่อโดยปราศจากการพิสูจน์ทดลองแต่อย่างใด ขอเชิญชวนนักวิชาการนักจิตวิทยา นักการศึกษา นักศีลธรรม ...ทำการศึกษาวิจัย ให้กว้างขวางลุ่มลึกต่อไป

ผู้นำเสนอ เป็นเพียง Editor ซึ่งได้ทดลองปฏิบัติมาต่อเนื่องมาหลายสิบปี มีความมั่นใจอย่างยิ่งว่า มีคุณค่ายิ่งต่อทุกคนที่เกิดมา พึงได้รับความสุขความดีตลอดชีวิต

ประการแรกพึงพัฒนาตนเองก่อน หรือชักชวนให้ดำเนินการพร้อมๆกันก็ได้ ทุกคนเป็นครูอาจารย์ของตนเอง แม้แต่นักเรียนนักศึกษา...เขาก็เป็นครูอาจารย์ของตัวเอง เพียงเริ่มต้นด้วยการจงใจที่นุ่มนวลที่สุด จนเขาเห็นดีเห็นชอบปฏิบัติและสะสมกำลังจิต เพราะ MPD ปฏิบัติเพียงเล็กน้อยครั้งละ ๕ นาที สะสมกำลังจิต คุณประโยชน์ที่พึงได้รับมากมาย

มหาศาลยิ่งนัก พฤติกรรมของคน แม้ตัวผู้ปฏิบัติเองเปลี่ยนแปลงไปมาก คุงปฏิบัติด้วย MPD เมื่อจิตมีกำลัง ๓,๐๐๐ MPUs ขึ้นไป

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

*ทั้ง “พุทธโธ” และ “SUMMUM BONUM” มีฐานะเป็น คำศักดิ์สิทธิ์ เป็นคาถา สมควรนอบน้อมเคารพ มีอานุภาพ ป้องกันภัยอันตรายได้ เพราะคนปัจจุบันมีภาวะแวดล้อมที่เสี่ยงเป็นอุบัติเหตุอันร้ายมาก ทั้งที่เป็นคนด้วยกันและเทคโนโลยี ลูกหลานหลายคนออกจากบ้านแล้วไม่ได้กลับบ้านเพราะเสียชีวิต สำหรับคนที่สะสมกำลังจิตได้ หลายๆหมื่นหน่วยเขาจะรู้ และมั่นใจว่านี่เป็นเชื่อที่ตรงกับความเป็นจริง ส่วนความเชื่อแบบมงมายเชื่อ (Blindfold belief) เป็นความเชื่อตามผู้อื่น ความเชื่อตามความเป็นจริงเป็นประโยชน์ของมนุษยชาติ

สิ่งที่ยอมรับกันทางจิตวิทยาเบื้องต้นคือ ความมีสติ(Mindfulness) ป้องกันอุบัติเหตุได้ แต่พอเจอเหตุการณ์เด็ก อาชิวะไล่ยิงกัน ไปถูกคนนั่งอยู่บนรถเมล์ตาย นักจิตวิทยาอธิบายไม่ได้ แต่คนมีMPD หลายๆหมื่นหน่วย เขาจะทราบและ อธิบายได้อย่างมั่นใจ

*คนที่กลัวผีจะภาวนาป้องกันผีก็ได้ จิตที่มีกำลังอบอุ่น มีความกล้าแข็งมีเหตุผล

*สำหรับท่านที่มีความเชื่อเรื่องตายแล้วไม่สูญ มีนรกภูมิ อบายภูมิ หรือสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไป ผู้ปฏิบัติ MPD ตามวิธีนี้ จะไปสวรรค์เท่านั้น

*การปฏิบัติ MPD เป็นทางหนึ่งที่จะพิสูจน์ว่า นรก สวรรค์ มีจริงๆ มิใช่สวรรค์ในอกนรกในใจ ที่พูดเชิง เปรียบเทียบเท่านั้น เกิดมาแล้วจึงฟังปฏิบัติแต่ความดี

ครูทั้งหลายต้องมีจิตที่อบอุ่นจึงจะมีความสุขสนุกกับอาชีพครูได้

เมื่อครูจิตอบอุ่นก็จะประสบกับความสุขที่ลุ่มลึกในดวงจิต มีความสดชื่นมีพลัง ทำงานหนักก็ไม่เหนื่อย มีกำลังใจ ท่วมท้น ไม่ต้องการจากบุคคลอื่นมีศีลธรรมมีวินัยเกิดขึ้นโดยไม่ต้องท่องต้องบ่น (การท่องบ่นศีลธรรมได้...ยังไม่นับว่าเป็น คนมีศีลธรรม) เมื่อครูจิตอบอุ่นก็สามารถลงใจให้ผู้อื่นพัฒนากำลังใจได้โดยไม่ต้องบังคับ (การบังคับไม่สามารถสร้างจิตที่ อบอุ่นได้)

ทดลองพิสูจน์ได้ ปฏิบัติสะสมกำลังจิตแต่บัดนี้เป็นต้นไป ปฏิบัติ MPD วันละ 3 ครั้ง ก็ใช้เวลา 200 วัน หากปฏิบัติ วัน ละ 5 ครั้ง ก็ใช้เวลา 120 วัน จึงจะสะสมกำลังจิตได้ 3,000 MPUs. จิตเริ่มอบอุ่นก็จะรู้ซึ่งถึงคุณประโยชน์อันมากมาย พิสูจน์และยืนยันได้ด้วยตนเอง การปฏิบัติก็ง่าย เป็นครูอาจารย์ของตนเอง ไม่ต้องหาครูอาจารย์ที่ไหน การปฏิบัติก็จับจ่าย (Doddle Practice)ปฏิบัติพิสูจน์แต่บัดนี้ นับเป็นครั้งที่ 1 ได้เลย ฯ...