



## MPD เพื่อการพัฒนาการอาชีวศึกษา

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 รักดีจรรยา เคารพพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดตามศาสนาของตน; ในทางจิตวิทยา: คนที่มีจิตอบอุ่นคือคนที่มีอารมณ์สงบ (Calm), ร่าเริง (Cheerful), มีความเป็นมิตร (Friendly), อดทน (Tolerance), มีกำลังความคิด (Good thinking ability) สามารถวิเคราะห์ได้อะไรจริงหรืออะไรเป็นโฆษณาชวนเชื่อ (Reality or Propaganda), โดยสรุปคือคนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

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

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

คน I.Q. สูง เรียนสิ่งใดก็เรียนได้ดี เรียนเก่ง อาจมีจิตที่ไม่อบอุ่น (Un-warm Mind) อาจทำร้ายตนเอง (ฆ่าตัวตาย) หรือกลายเป็นอาชญากรก็ได้

### ๑. ขอบปรารถนาก่อน

ทำไมนักศึกษาจำนวนมากไม่สนใจพัฒนาตนเองเรียนรู้ด้วยความตั้งใจ?

ทำไมนักศึกษาจึงรวมกลุ่มแก๊ง ต่อสู้เช่นฆ่าฝ่ายตรงกันข้ามก่ออาชญากรรมที่น่าสะพรึงกลัว?

ทำไมนักศึกษาจำนวนหนึ่งหมกมุ่นในกามารมณ์ ติดการพนันบอล ยาเสพติด?

ทำไมนักศึกษาจึงขาดวินัยตนเองและศีลธรรม?

ทำไมนักศึกษาไม่เคารพบิดามารดาครูอาจารย์?

ในวิทยาลัยก็มี Conflicts บริหารจัดการยากไม่ราบรื่น บางกลุ่มก็มีอิทธิพลการเมือง ประชาชนก็วิตกต่าง ๆ นานา น่าอึดอัดใจ...ทำไม?

ทำไม...ทำไม...และทำไม ใ้ได้อีกมากมาย

ปัญหาที่กล่าวมานี้ เป็นปัญหาที่แก้ยาก และหลายท่านท้ออดาลัยว่าแก้ไม่ได้ ปลงว่าสัตว์โลกเป็นไปตามกรรม ทุกฝ่ายตั้งแต่ระดับต้นถึงสูงสุด ต่างมีอาการ...รักษาตัวรอดไปวันๆ ทุกวิทยาลัยมีปัญหา หลายคนก็ยกให้ ผู้ปกครองรับผิดชอบไปแล้วทุกอย่างก็ยังไม่ได้แก้ไข การาคาซึ่งจนบัดนี้ ทั้งนี้เพราะจิตไม่มีกำลัง...จิตไม่อบอุ่น

แม้นักเรียนที่มีสติปัญญาเรียนดี ครอบครัวดี ก็เชื่อว่าไม่มีปัญหา โศดตึกฆ่าตัวตาย จี๋ปล้น เป็นอาชญากรรม มีคดีปรากฏให้เห็นกันมามากแล้ว ทั้งนี้เพราะ จิตไม่มีกำลัง...จิตไม่อบอุ่น

นักเรียนนักศึกษาทั้งหลายรู้แล้วแล้วว่าอะไรไม่ดี อะไรดี แต่ประพฤติดังเช่น คนรู้เรื่องศีล ท่องได้ จำได้ บรรยายได้ แต่ประพฤติดังนี้ นักรการเมือง นักกฎหมายฝ่ายยุติธรรม รู้ดีว่าอะไรไม่ถูกกฎหมาย แต่ทำผิดกฎหมายเสียเอง คอร์รัปชั่น กินเจียบเพราะหาใจท้อกล่าวโทษฟ้องร้องยาก ทั้งนี้ เพราะศีลธรรมอยู่เพียงแค่สมอง ไม่ถึงจิต ...จิตไม่มีกำลังสร้างความคิด ดี/ชั่วไม่ได้มาจากความรู้...แต่ต้องมาจากจิต

นักศึกษาอาชีวะทั้งหลายก็เป็นเช่นเดียวกัน รู้ว่าอะไรดีตั้งแต่อยู่ชั้นประถมแล้ว การสร้างมาตรการต่างๆลงโทษตัดคะแนน ก็ว่ากันไป นักศึกษาไม่ได้ขี้หะอะไร อยากตัดคะแนนก็ตัดไป ปัญหาที่มีอยู่เหมือนเดิม แม้ว่าจะส่งเข้าโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง พฤติกรรมก็ระงับไปได้ขณะเพราะการเก็บตัวดูแลทั่วถึง...ทั้งกินอยู่หลับนอนในสถานที่บริเวณจำกัด แต่เมื่อปล่อยกลับบ้าน ไม่นานก็เข้า...ก็เหมือนเดิม ทั้งนี้เพราะจิตไม่ได้รับการพัฒนา จิตไม่มีกำลังถึงระดับที่อบอุ่น

การอาชีวศึกษามีบทบาทสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ แหล่งผลิตกำลังคนที่สำคัญของชาติ แต่สภาพการณ์ปัจจุบันยังมีปัญหาดังกล่าวแล้ว ทำให้ความหวังที่จะเป็นประเทศชั้นนำทางเศรษฐกิจอุตสาหกรรมในสมาคมอาเซียนนั้น...ไม่แน่นอน

บัดนี้เรามีความหวังและมั่นใจแล้ว ว่าจะเข้าสู่แผน ASEAN Economic Community: AEC อย่างสง่างามได้อย่างแน่นอน วิทยาลัยอาชีวศึกษาของไทยต้องก้าวหน้าเหนือประเทศใดในอาเซียนและในโลก อย่างแน่นอน เพราะเราสามารถขจัดปัญหาดังกล่าวได้ทั้งหมดและสามารถพัฒนาคุณภาพการศึกษาได้ ครูอาจารย์มีความสุขขึ้น นักศึกษาพัฒนาตนเองได้ทั้งสติปัญญา ความรู้ความสามารถ และเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข นักศึกษามีวินัยมีศีลธรรมอย่างน่าชื่นชม เมื่อเรามีกำลังจิต (Mind power) ถึงระดับที่จิตอบอุ่น (Warm Mind)

## ๒. มูลเหตุของปัญหาพฤติกรรม และ Conflicts ในวิทยาลัย

การบริหารองค์กรใดๆในโลกล้วนมีความขัดแย้ง (Conflict) ทั้งภายในและภายนอก ที่องค์กรทั้งหลายเจริญก้าวหน้าได้เพราะผู้บริหารสามารถลดกำลังความขัดแย้งได้ตามสมควรเท่านั้น แต่ความขัดแย้งก็มีอยู่ในวิทยาลัยที่มีความขัดแย้งทั้งในกลุ่มและระหว่างกลุ่มแก้ไขเท่าไรก็ไม่หมด หากยกให้เป็นธรรมชาติของคนตามที่นักบริหารตะวันตกบอก ความขัดแย้งก็มีอยู่ต่อไป มูลเหตุของปัญหาจริงๆอยู่ที่บุรณาการมีจิตไม่อบอุ่น (Un-warm Mind)

ปัญหานักศึกษาขาดวินัยตนเอง (Self-discipline) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ (Low Achievement) ขาดศีลธรรมประจำจิตความประพฤติจึงไม่งดงามเป็นอันตรายแก่ตนและคนอื่น จึงไม่เกิดความเจริญแห่งตนหรือสัจการแห่งตน (Self-realization) ทั้งนี้เพราะนักเรียนนักศึกษขาดกำลังจิตที่อบอุ่น (Warm Mind)

ดังนั้น ทั้งผู้บริหาร, อาจารย์, บุคลากรทางการศึกษา, และนักเรียนนักศึกษา รวมทั้งนักการภารโรงและลูกจ้าง ฝึกปฏิบัติ MPD เพื่อสะสมกำลังจิตให้ถึงระดับ มีจิตที่อบอุ่น (Warm mind) ทุกคน แล้วปัญหาทุกอย่างก็จะคลี่คลายนับแต่เริ่มปฏิบัติ และหมดไปในเวลาไม่นานนัก

เพราะเริ่มปฏิบัติ MPD เพียงครั้งละ ๕ นาทีวันละ ๕ ครั้งทุกวัน เพียง ๔ เดือน สุขภาพจิตสุขภาพกายก็เปลี่ยนแปลงอย่าง คนเองก็รู้สึกได้ ผู้อื่นก็สังเกตได้

๓. เมื่อทุกคนในวิทยาลัยมีจิตที่อบอุ่น ปัญหาต่างๆก็จะหมดไป คุณภาพชีวิตเกิดขึ้นทันที

ขอระบุคุณประโยชน์ของจิตที่อบอุ่น แยกกล่าวได้เป็น ๒ ส่วนดังนี้

๓.๑ เมื่อนักศึกษามีจิตที่อบอุ่นมีกำลัง เมื่อสะสมกำลังจิตได้ ๓,๐๐๐ MPUs จิตถึงระดับที่อบอุ่นเบื้องต้น ผลปรากฏเป็นรูปธรรมที่สังเกตได้ดังนี้

(๑) มีความสุขมีอารมณ์ที่แจ่มใส มีใบหน้าผ่องใส จะเลือกปฏิบัติแต่สิ่งที่ดีมีศีลธรรมเอง

(๒) มีวินัยตนเอง (Self Discipline) มีความเพียรพยายาม โดยไม่ต้องสอน ไม่ต้องบีบบังคับ

(๓) อำนาจการรับรู้ (Grasping Power) สูงขึ้น ความจำดีขึ้นความคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมิน มีพลังในการคิดวิพากษ์ (Critical Thinking) ที่สูงขึ้น

(๔) ความสัมฤทธิ์ผลการเรียน (Learning Achievement) ของนักศึกษาสูงขึ้นทุกคน

(๕) พฤติกรรมปรับเปลี่ยนไปด้วยตนเอง ไปในทางที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

(๖) ความสนใจบันเทิง เกม การพนันบอล ขาดเสียดคิด และอบายมุข น้อยลงหรือไม่มี เพราะจิตเป็นสุขแล้ว เพราะ MPD เป็นทั้งนันทนาการ (Recreation) ชั้นสูงสุดของมนุษยชาติ

\*วิทยาลัยจะเข้าถึง มีความรู้คู่คุณธรรม ได้อย่างแท้จริง ดังที่ประกาศไว้ อย่างแน่นอน

๓.๒ เมื่ออาจารย์และพนักงานมีจิตที่อบอุ่น

(๑) มีจิตที่สดชื่น แม้ใช้เวลาอันหลับเฝ้าแต่หลับลึกกว่า ตื่นขึ้นก็กระปรี้กระเปร่า

(๒) อาจารย์ประเภท I am right, you are wrong. ที่สร้าง Conflict บ่อยๆ ในที่ประชุมหรือนอกที่ประชุม ก็จะไม่ มีเฉพาะมีความเห็นแตกต่างกันเพื่อความสัมฤทธิ์ของงาน ไม่ถือเป็นการขัดแย้ง เพราะไม่มีความแค้น และผูกโกรธ

(๓) มีน้ำใจไมตรี เป็นมิตร (Friendly) มีความอบอุ่นในวิทยาลัย มีความสามัคคีไม่แยกหมู่พวก (๔)

เมื่ออาจารย์ทุกคนมีจิตที่อบอุ่น ครอบครัวก็อบอุ่น ทุกคนมีความสุขมากขึ้น

(๕) อาการโรคประจำตัว เช่น ภูมิแพ้ ความดัน เบาหวาน เป็นต้นมีอาการทุเลา อย่างสังเกตได้ชัด ตรวจพิสูจน์ได้ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

หมายเหตุ ทุกท่านเมื่อมีจิตถึงระดับอบอุ่นเพียงขั้นต้น จะสามารถระบุคุณประโยชน์ได้มากกว่าที่กล่าวแล้ว ผู้ทำได้ทุกคนต่างยืนยันคุณประโยชน์ได้เป็นอเนกประการ

๔. ทำอย่างไรให้ทุกคนมีจิตที่อบอุ่น

ไม่มีใครครูอาจารย์ที่ไหนเป็นผู้พัฒนาจิตผู้อื่นให้อบอุ่นได้ ทุกคนเป็นครูอาจารย์ของตนเอง...พัฒนาจิตตนเองให้อบอุ่นได้แต่ผู้เดียวเท่านั้น

วิธีที่จะสร้างกำลังจิตให้อบอุ่นมีพลัง คือ การปฏิบัติ MPD เท่านั้น ไม่มีทางอื่นใดเลย

การปฏิบัติ MPD ง่าย จีบจ้อย แต่ทรงคุณมหาศาล เรียนรู้เองปฏิบัติเองได้ ไม่ต้องอาศัยครูอาจารย์ที่ไหนเลยเป็นครูอาจารย์ตัวเอง ปฏิบัติสบายๆไม่มีอะไรเสี่ยงหรือเสียหายเลย...มีแต่ประโยชน์มหาศาลที่ผู้ปฏิบัติจะพึงได้รับอย่างอัศจรรย์มโหฬาร ทุกท่านทดลองพิสูจน์ โดยการปฏิบัติจริงได้

ดังนั้น ผู้นำเสนอจึงไม่รับเกียรติไปบรรยายนำเสนอ ณ ที่ใดๆ ยกเว้นในที่ประชุมสัมมนา ที่มีสมาชิกเข้าประชุมทุกท่านล้วนมีกำลังจิตสะสม คนละ ๓,๐๐๐ MPUs เป็นอย่างน้อย เท่านั้น

## ๕. วิธีการปฏิบัติ MPD

ขอย้ำว่า MPD คือการปฏิบัติพัฒนากำลังจิต ชนิดที่ทำเพียงเล็กน้อย แต่สามารถสะสมเป็นกำลังจิต ก็ถึงระดับจิตอบอุ่น (Warm Mind) เมื่อจิตถึงระดับที่อบอุ่น ผู้ปฏิบัติได้จึงจะได้รับความสุขและผลประโยชน์ดังกล่าวข้างต้น และสามารถบ่งบอกคุณประโยชน์ได้มากกว่าที่กล่าวมาแล้ว จะมีความยินดีที่จะบอกให้ผู้อื่นทราบ และปฏิบัติ MPD ต่อกันไป เชื่อว่า ไม่นานคนไทยทั่วประเทศ จะได้รับรู้ และได้รับความสุขเช่นกัน

ที่ว่า...การปฏิบัติ MPD เป็นการปฏิบัติ แบบ “จิบจ้อย” แต่ทรงคุณประโยชน์มหาศาล ผู้ฝึกนั่งสบายๆ นั่งท่าไหนก็ได้ หลับตาหรือไม่หลับตามถนัด พิจารณาปฏิบัติให้เหมาะสม แล้วลงมือปฏิบัติได้เลย

ใช้เวลาทำ MPD ครั้งละ ๕ นาที ผู้สอน/ผู้แนะนำต้องสร้าง สถานการณ์จูงใจ (Motivation) ให้เห็นว่าเป็นเรื่องสนุกๆง่ายๆ ไม่มีการบังคับ เพราะอาจเกิดความเครียด (Stress) ความคับข้องใจ (Frustration) ได้

(๑) เริ่มต้นด้วยการนั่งสบายๆท่าไหนก็ได้ หลับตารู้ลมหายใจเข้าออก สบายๆ ไม่กี่วันก็ชำนาญ เมื่อชำนาญแล้ว ก็ลืมตา ยืนเดิน นั่งหรือนอนก็ทำได้ แม้นในห้องสุขาก็ทำได้

(๒) คำภาวนา ทุกศาสนาปฏิบัติได้ โดยนำพระนามพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดที่ตนเคารพเป็นคำภาวนา หากไม่สะดวกในการปฏิบัติดังกล่าว

\*สำหรับชาวอิสลาม พระอัลลาห์ (Allah/ Arrah) หรือ อัลเราะห์ (Araoh) ทั้งสองคำเป็นพระนามของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด นำมาภาวนาขอพรได้ ตามคติของศาสนาของตน นับเป็นความดีอย่างสูง ภาวนาด้วยความเคารพ หายใจเข้านี้เรียกว่า “อัลเราะห์” หายใจออกนี้เรียกว่า “อัลเราะห์” เรื่อยไป เป็นเวลา 5 นาที ไม่เกินนี้

\*สำหรับชาวพุทธ จะใช้ หายใจเข้านี้คำว่า “พุทธ” หายใจออกนี้คำว่า “โธ” ปฏิบัติเรื่อยไปเป็นเวลา ๕ นาที เท่านั้น ไม่เกินนี้ ง่ายๆแต่ทรงอานุภาพ

บางท่าน เห็นคำว่า “นะโมพุทธายะ” เป็นพระนามย่อของพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์ ในกัปนี้ ทรงอานุภาพป้องกันเหตุร้าย รักษาโรคภัยยามเจ็บป่วย ประสงค์จะภาวนา ท่านให้ภาวนา “นะมะ-พะระ” ... “หายใจเข้านี้คำว่า “นะมะ” หายใจออกนี้คำว่า “พะระ”

เด็กอนุบาล จะใช้คำว่า “พ่อ-แม่” ก็ได้ เป็นกตัญญูธรรม ตามคติว่า เทวดาคุ้มครองสำหรับผู้มีกตัญญูธรรม

\*สำหรับชาวคริสต์ ขอเสนอคำภาวนาที่เป็นสากลมากขึ้น เก๋เก๋...แต่ทรงอานุภาพและศักดิ์สิทธิ์มากขึ้น ใช้คำภาวนา...เป็นภาษาละติน ดังนี้...

SUMMUM BONUM (ซุมมุ่ม โบนุ่ม หรือ ซัมม่ม โบน่ม...ก็ได้ไม่ว่ากัน) มีความหมาย ความดีอันสูงสุด พระผู้เป็นเจ้าสูงสุดใน Universe ก็แล้วกัน

\*หายใจเข้านี้คำว่า “SUMMUM” หายใจออกนี้คำว่า “BONUM” เท่านั้น เรื่อยไปเป็นเวลา 5 นาทีเท่านั้น ไม่เกินนี้

หมายเหตุ จะใช้คำภาวนา Yahweh หรือ พระ Jehovah สำหรับชาว Christian, ก็ได้

\*สำหรับชาวฮินดู (Hinduism) ใช้คำภาวนาว่า “มหาพรหมา” (Maha Brahma) ในความหมายว่า the Highest God of Universe ไม่มีผู้ใดเสมอเหมือน หายใจเข้านี้คำว่า “มหา” หายใจออกนี้คำว่า “พรหมา” หรือ จะ

ภาวนาคำใดก็ได้ตามคติใน โยคะแปด อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ได้ ขอเสนอว่าสมควรเป็นพระนามของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ปฏิบัติเพียง 5 นาที ไม่เกินนี้

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

## ๖. ปฏิบัติ MPD จำกัดอิริยาบถไม่

การปฏิบัติ MPD ไม่จำกัดอิริยาบถ จะยืนเดินนั่งนอนทำได้ทั้งนั้น ยืนพิงต้นไม้หัวหลักหัวตอก็ได้ ตื่นแล้ว อยาก ทำ MPD ก็นอนทำต่อก็ได้ เจ็บป่วย ก็ทำได้เพราะช่วยให้หายเร็ว และไม่เลือกสถานที่ แม้แต่ในห้องสุขา ขอให้มัวเวลาพอ 5 นาที เป็นทำได้ ในร้านอาหาร สั่งอาหารแล้วเขายังไม่มาเสิร์ฟให้ ก็ทำได้

เมื่อเริ่มต้นเท่านั้น ขอเสนอว่า พึงนั่ง เพราะเป็นการฝึกหัดเบื้องต้น ให้ชำนาญก่อน ต่อไปถึงท่าไหนก็ได้ ไม่มีพิธีรีตองอะไร คนศรัทธาในพระผู้เป็นเจ้ามาก...ก็ยกมือไหว้ขึ้นไปบนฟ้าสักครั้งหนึ่งก็ได้

“การนั่ง” ให้นั่งตัวตรงสบายๆ ไม่เกร็ง ไม่พึงสิ่งใดๆ ก่อนเริ่มปฏิบัติ ให้หลับตา (ชำนาญแล้วจะลืมตาก็ได้) หายใจยาวลึกๆ ๓-๔ ครั้ง เพื่อไล่อากาศเสียออกจากปอดให้หมด รับอากาศดีเต็มๆ เพื่อให้ได้โลหิตที่สมบูรณ์ ต่อจากนั้นก็หายใจปกติ ภาวนาสบายๆ ไม่ทันปวดเมื่อย ไม่ทันเครียด ก็ครบ ๕ นาทีแล้ว

## ๗. ต้องปฏิบัติ MPD วันละกี่ครั้ง นานเท่าไรจึงจะเห็นผล?

การปฏิบัติ MPD สมควร/ต้องปฏิบัติต่อเนื่องทุกวัน 5 ครั้ง ได้แก่ เช้า, กลางวัน, เย็น, กับอีก 2 ครั้ง ที่บ้าน ได้แก่ ก่อนนอน, และ ตื่นนอน (พอรู้สึกตัว ว่าตื่น ไม่รีบลุก นอนปฏิบัติ MPD ทันที 5 นาที แล้วจึงลุกขึ้น) มีผลสังเกตได้ด้วยตนเองเรื่อยๆ ตั้งแต่ ๓-๔ สัปดาห์แรก และมีผลชัดเจนที่ผู้ปฏิบัติจะยืนขึ้นได้ เมื่อสะสมกำลังจิตได้ ๑,๐๐๐ MPUs

การปฏิบัติ MPD ที่น้อยที่สุด วันละ ๓ ครั้ง ได้แก่ (๑) เช้า ก่อนออกจากบ้านผจญภัยอันตรายนอกบ้าน (๒) กลางวัน (หยุดพักรับประทานอาหารกลางวัน) (๓) เย็น (ก่อนออกจากโรงเรียนหรือที่ทำงาน บางครั้งเร่งรีบ ลืม ก็ปฏิบัติ MPD ในระหว่างเดินทางก็ได้ ปฏิบัติครั้งละ ๕ นาทีไม่เกินนี้ ก็จะได้กำลังจิตสะสมวันละ ๑๕ MPUs (ปฏิบัติ ๑ นาที = 1 MPU.) สะสมไปเรื่อยๆ ไม่นานก็ถึงระดับที่จิตอบอุ่นคือ ๑,๐๐๐ MPUs ไม่นาน ๒๐๐ วัน หรือ ๖ เดือน กับ ๒๐ วัน เท่านั้น

ดีที่สุดเห็นผลเร็วที่สุด คือการปฏิบัติ MPD วันละ ๕ ครั้ง ในช่วงเวลาต่อไปนี้

(๑) เช้าตื่นนอนหรือก่อนออกจากบ้าน เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ (Mindfulness) ป้องกันภัย เพราะออกจากบ้านแล้วมีความเสี่ยงภัยสูง มีจำนวนไม่น้อยไม่ได้กลับบ้านเพราะเสียชีวิต

(๒) เมื่อถึงที่ทำงาน/วิทยาลัย ต้องใช้ความสามารถทำงานหรือเรียนรู้ ก็สะสมกำลังจิตก่อน

(๓) เวลากลางวันรับประทานอาหาร ก็สะสมกำลังจิต อีกครั้งหนึ่งได้ทั้งการสะสมกำลังจิตและผ่อนคลายความเครียดในการทำงาน/เรียน ในภาคเช้า และมีกำลังจิตสดชื่นเพื่อปฏิบัติงาน/เรียนภาคบ่ายต่อไป

(๔) ก่อนออกจากที่ทำงาน/วิทยาลัย ก็ปฏิบัติ MPD อีกครั้งหนึ่ง เป็นการป้องกันภัยต่างๆ ก่อนกลับถึงบ้าน

(๕) ก่อนนอน ทำ MPD ช่วยให้การหลับสนิท หลับลึกร่างกายพักผ่อนได้สมบูรณ์ อวัยวะได้ซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอกลับคืน เมื่อตื่นขึ้นก็จะมีพลังสดชื่นมีพลัง

ปฏิบัติ MPD อย่างน้อยวันละ ๓ ครั้ง มาตรฐานสูงก็วันละ ๕ ครั้ง ไม่เกินนี้ (เพราะถ้าเกินจะไม่มีเวลาทำอย่างอื่น) ถ้าปฏิบัติ ๕ ครั้ง/วัน จะได้กำลังจิตวันละ ๒๕ MPUs เดือนหนึ่งก็สะสมได้ ๗๕๐ MPUs เพียง ๔ เดือนก็ถึงระดับจิตที่อบอุ่นขั้นต้น มีความสุขอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อนและพบความเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้

**หมายเหตุ 1.** การปฏิบัติมีความยืดหยุ่นตามสมควร ถือความสะดวกสบายเป็นสิ่งสำคัญ แต่ต้องทำให้ได้อย่างน้อยวันละ ๓ ครั้ง ทุกวัน หากขาดไปวันหนึ่ง กำลังจิตที่สะสมไว้จะสลาย ให้เริ่มต้นนับหนึ่งใหม่สะสมกำลังจิตใหม่ต่อไป

2. อย่าใช้นาฬิกาปลุกตั้งเวลา การปฏิบัติเริ่มต้นอาจเกินไบบ้าง ขาดไปบ้าง ไม่ตรง ๕ นาที ไม่เป็นไร ต่อไปไม่นาน ก็ตรงเวลาปะเอง...แปลว่าจิตเริ่มมีกำลังสะสม

3. **MPD ปฏิบัติได้ทุกอิริยาบถ** ท่ามาตรฐานคือนั่งตัวตรงสบายๆ แท้จริงทำได้ทุกอิริยาบถ ถ้าจะปฏิบัติในขณะที่เดิน ก็ต้องลืมตา ถ้าจะยืนปฏิบัติก็ยืนฟังอะไรสักอย่าง ไม่ให้ล้ม **ปลอดภัยไว้ก่อนเสมอ** เดี่ยวล้มไป ศีรษะแตกเลือดออก ...จะหาว่า เป็นผลจากการปฏิบัติ MPD ...จะเสียหาย

#### ๘. เรียกว่าปฏิบัติ MPD ไม่เรียกว่าทำสมาธิ

การปฏิบัติสมาธิ (Meditation) ในศาสนาต่างๆ, ธรรมเนียมในศาสนาพุทธ (Kammata-thana), หรือ การปฏิบัติโยคะ (Yoga) ในศาสนาฮินดู (Hinduism) เป็นการปฏิบัติเข้มข้นเอาจริงเอาจังเพื่อให้มีกำลังจิตสูงๆไปต่อกิลเลส เพื่อบรรลุโมกษะ หรือ ปรมัตถ์ หรือ นิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดของแต่ละศาสนา ซึ่งน้อยนักที่จะบรรลุได้ หรือ การละหมาด (วันละ ๕ ครั้ง) และการถือศีลอดในอิสลาม เพื่อสะสมความดี แต่ผลสรุป ทุกศาสนามีคนดี มีจำนวนน้อยกว่าคนเลวในทุกระดับ โลกจึงร่ำร้อนและร้อนขึ้นเรื่อยๆ อย่างน่าห่วงใย

**MPD** เป็นการปฏิบัติที่เล็กน้อยเต็มที่ แม้จะมีรากฐานมาจากศาสนาทุกศาสนา มีเป้าหมายเพื่อจิตอบอุ่น ครอบคลุมนักทำงานของความเป็นมนุษย์ เป็นคนที่มีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (Human Dignity) เป็นการสร้างคนดี ให้แก่ทุกศาสนาเท่านั้น ไม่มีพิธีกรรม ขอเพียงมีใจเคารพพระเจ้าผู้เป็นเจ้าสูงสุดในศาสนาของตนเท่านั้น เสียเวลา เพียงครั้งละ ๕ นาที **ไม่เกินนี้** แต่ยังทรงอานุภาพศักดิ์สิทธิ์ คือคุณประโยชน์มหาศาล เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องทุกวันก็มีกำลังจิตสะสม (Mind Power Accumulation)

คำว่าสมาธิ เป็นที่รู้จักกันเป็นสากลพร้อมๆกับความยากลำบาก น้อยคนนักที่จะปฏิบัติได้ เมื่อชวนนักศึกษาอาชีวศึกษาปฏิบัติสมาธิกัน เขาก็จะสายหน้า...หนีไม่เอาไม่ปฏิบัติด้วย แต่เมื่อบอกว่า “มาปฏิบัติ MPD กันแป๊บเดียว ๕ นาที” เขาก็ยอมรับได้ หากจงใจให้ปฏิบัติต่อเนื่องได้เพียงระยะหนึ่ง เขาก็จะลิ้มรสความสุขและความดีต่อไปเขาปฏิบัติเอง ...ไม่ต้องจงใจให้ปฏิบัติ บางทีครูใหม่อาจารย์ใหม่ไม่รู้จัก MPD นักศึกษาจะเชิญชวนให้ปฏิบัติ MPD ได้เองอีกด้วย

**สรุป MPD** คือ MPD ไม่ใช่สมาธิหรือธรรมเนียมหรือโยคะ แต่ใครจะเรียกว่า ธรรมเนียม, โยคะ หรือสมาธิ ก็ไม่ได้แย้งยอมรับได้ เพราะมีรากฐานเดียวกัน และเป็นการให้เกิดริและยกย่อง MPD ให้สูงขึ้นจึงยอมรับได้เท่านั้น

#### ๙. ทำไมต้อง ๕ นาทีเท่านั้น

๑. หากปฏิบัติเกิน ๕ นาที จิตจะตก ภาวค์คือ อารมณ์ที่จะเข้าสู่ฌาน จิตจะเกิดโหมเห (Dullness) เป็นผลเสีย ต้องมีครูอาจารย์ที่เชี่ยวชาญรู้จริงควบคุม ครูอาจารย์ที่วันนี้หายาก มีอันตราย...ที่สำคัญพลังจิตไม่สะสม ไม่นำไปสู่ความอบอุ่นจึงจำเป็นต้องเป็นครูอาจารย์ตนเองดีกว่า ง่ายดีและไม่มีอันตราย

๒. ปฏิบัติมานาน ไปถึงปวดเมื่อย และเกิดความเครียด มีความเบื่อหน่ายแฝงอยู่ และกำลังจิตก็ไม่สะสม ได้ไม่เท่าเสีย

๓. ปฏิบัติเพียง ๑-๒ นาที ก็เป็นการคลายความเครียด เปลี่ยนอารมณ์ เพราะการเดินทางเรียนสลับเปลี่ยนห้องเรียน มีอารมณ์ติดค้างในการเรียนวิชาก่อน, MPD ก็มีคุณต่อการปรับเปลี่ยนอารมณ์ เรียนวิชาอื่นต่อไปได้ดี

**ฉะนั้น ๕ นาที เหมาะสมดี** มีความปลอดภัยไม่มีอันตรายใดๆเลย และเป็นการสะสมกำลังจิตได้จริง

การปฏิบัติกรรมฐาน ในพระพุทธศาสนาต้องมีครูอาจารย์ที่รู้จริงๆ มิฉะนั้นจะได้รับอันตราย ดังนี้

สมณะ มากไป...ก็เกิดโมหะง่าย

วิปัสสนา มากไป...ก็เกิด ฟุ้งซ่าน

ปริยัติมากไป (ไม่ปฏิบัติกรรมฐานควบคู่แบบนักบวชไทยสมัยก่อน-ปัจจุบันก็มีหลายสำนักและมหาวิทยาลัยสงฆ์ได้ฟื้นฟูการปฏิบัติธรรมมากขึ้น) เชี่ยวต่อ มีความฟุ้งซ่านและก็เป็นมิจฉาทิฐิวุฒิได้ง่าย มีโทษหนักมาก ถึงอเวจีมหานรกทีเดียว

เป็นอันว่าทั้งสามส่วนต้องพอดี คำว่า “พอดี” จึงเป็นเรื่องยากที่จะเข้าถึง ดังนั้น MPD จึงเป็นเครื่องมือเตรียมการ เข้าสู่การปฏิบัติธรรมเบื้องต้น ผู้แนวทางพระอรหันตผลได้โดยง่าย

#### ๕. อันตรายจากผู้ทรงฌานสมาบัติ

นักปลุกเสก เลขยันต์ที่อ้างว่าศักดิ์สิทธิ์ นักไสยศาสตร์ทำเสน่ห์ เล่ห์กลมนต์ดำ รวมทั้งนักสะกดจิต ล้วนเป็นผู้มีกำลังจิตเป็น ฌานทั้งสิ้น แต่จิตไม่อบอุ่น ก็สร้างปัญหาคุ้มครองหลอกลวง ทำร้ายผู้คน ได้ เป็นอันตรายอย่างมาก...เป็นคนเลว กันมากต่อมาก ยกตัวอย่าง ชัดลึก ๒ ราย ดังนี้

(๑) Rasputin แห่งรัสเซีย ผู้มีฉายาว่า “นักพรตกาลิ” มีกำลังจิตสูง สามารถรักษาโรคที่การแพทย์ยุคนั้นรักษาไม่ได้ด้วยกำลังจิต (Healing) คัมภีร์พยากรณ์ที่คนธรรมดาต้องตายทันทีเขาคิดก็แค่มีมนต์สิริระแต่เขามักมากในกามารมณ์ ใช้อำนาจจิตบังคับให้หญิงงามชั้นสูงเรียกหาแต่เขา จนราชบัลลังก์รัสเซียสะเทือน เป็นบุคคลทำลายความมั่นคงประเทศ ต้องขจัด วางยาพิษก็ไม่ตาย ฆ่าด้วยอาวุธปืนไม่ตาย ต้องใช้วิธีทุบให้สลบจับมัดถ่วงน้ำจึงสิ้นชีพ

(๒) เทวทัต อดีตเจ้าชายแห่งกรุงเทวทหะ ทรงอภิญาสมาบัติแสดงฤทธิ์เหาะได้ แต่ไม่ตัดกิเลสเป็นพระอรหันตผล (ตั้งแต่พระโศกวันขึ้นไปถึงพระอรหันต์) บวชได้นานประมาณ ๑๕ พรรษา ก็ยังลอบปลงพระชนม์พระพุทธเจ้าซึ่งเป็นศาสดาของตน หลายครั้งไม่สำเร็จ จบชีวิตโดยพื้นดินสูบร่างประหารชีวิต...นับเป็นการตายที่ประหลาดที่สุดเพราะความชั่วของตน

\*สรุป การทรงฌานสมาบัติมีกำลังจิตสูง หากจิตไม่อบอุ่น ก็เป็นอันตราย MPD มีเป้าหมายให้จิตอบอุ่น (Warm Mind) เป็นสำคัญ มิได้มุ่งทรงฌานตัดกิเลสแต่อย่างใด

\*พระอรหันต์ มีกำลังจิตสูงยิ่ง และมีจิตที่อบอุ่นยิ่ง มีชีวิตที่ประเสริฐสุด คนปฏิบัติ MPD ถึงระดับที่จิตอบอุ่น เพียงไม่ละเมียดศีลห้าและมีเมตตาอย่างอัตโนมัติเท่านั้น ห่างไกลกับพระอรหันต์มากอย่างเทียบกันไม่ได้

(๓) นักกรรมฐาน ก็มีโอกาสวิปัสสนาหากไม่มีครูอาจารย์ที่ดีควบคุม ยกตัวอย่างเช่น นักบวชมีจิตวิปัสสนาจิตพลาดเพียงนิดเดียว ก็เห็นพระพุทธรูปเป็นรูปเคารพ (Idol) ทั่วๆที่พระพุทธรูปไม่ใช่รูปเคารพที่พระพุทธทรงห้าม เพราะชาวพุทธสร้างเป็นองค์แทนไว้เคารพสักการะ ดังเช่นสร้างรูปกษัตริย์ที่ทรงคุณในอดีตทั้งที่ไม่เคยเห็นเลย ก็อาศัยจินตนาการสร้างทำขึ้น...ก็มีเหตุผลทำนองเดียวกัน จึงไม่ใช่รูปเคารพที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามแต่อย่างใด เมื่อตนวิปัสสนาก็เห็นผิด และเกี่ยวกราดผู้อื่น หรือวิปัสสนาไปว่า พระรัตนตรัยไม่มี มีแต่พระธรรมเท่านั้น พระพุทธเจ้าไม่มี พระสงฆ์ก็ไม่มี เช่นนี้เป็นต้น ทั้งนี้ เพราะจิตเขาไม่อบอุ่น

สรุป เราไม่ต้องการให้ประชาชนเป็นเช่นนั้น จึงสมควรให้พัฒนาจิตตนเองให้อบอุ่นแต่เขาวัย เมื่อโตขึ้นก็เป็นพลเมืองที่มีจิตอบอุ่น ถ้าเป็นนักบวช ก็เป็นนักบวชที่มีจิตอบอุ่นเป็นพื้นฐาน พัฒนาเป็นพระสาวกแท้จริงต่อไปได้ง่าย ดังนั้น MPD จึงเป็นการเตรียมคนดีให้แก่ทุกศาสนา

หมายเหตุ อย่าวิจารณ์พระภิกษุและวัด ท่านปฏิบัติตามคำสอนของพระบรมศาสดา และสาธุชนที่เข้าวัด ก็มีเวลา เป็นการบำเพ็ญ เนกขัมมบารมี มีอานิสงส์มากตามคติทางศาสนา แต่ MPD สำหรับผู้มีภาวะไม่มีเวลามาก และมีวัตถุประสงค์ต่างกัน คือแก้จิตตบ่อน แต่เมื่อคนจิตตบ่อนจะเข้าวัด...ก็พัฒนาทางธรรมได้ง่าย

#### ๑๐. มาตรการเสริม (Reinforcement) เพื่อจูงใจให้ปฏิบัติ MPD ให้ถึงระดับจิตที่บ่อน

การปฏิบัติ MPD ไม่มีการบังคับ มีแต่การเชิญชวน น้อมนำ เท่านั้น ผู้ปฏิบัติได้รับผลความดีแล้ว จะช่วยบอกต่อๆกันเอง อย่างไรเสีย ก็ต้องมีมาตรการเสริม

(๑) ครูอาจารย์ทุกท่านพึงจูงใจย้ำเตือนเป็นระยะๆทุกสัปดาห์ให้ทุกคนมีใจน้อมนำไปปฏิบัติ กำหนดให้มีทะเบียนสะสมกำลังจิตด้วยก็ยิ่งดี คำชี้ชวน อาจเป็น...“เรามาปฏิบัติ MPD กันแป๊บเดียว ๕ นาที”, “เรามาเพิ่มกำลังจิตกันสบายๆ สักเล็กน้อย..แป๊บเดียวนะ”

อย่าใช้คำว่า สมาธิ ใช้คำว่า “MPD” รณรงค์ บ่อยๆ ทุกสัปดาห์ทุกเดือน จนนักศึกษา สะสมกำลังจิตได้สัก ๑,๐๐๐ MPUs จิตชักชินและเริ่มจะบ่อน เขาจะชักชวนกันว่า “เฮ้ย...ทำ MPD หลังกินข้าวเที่ยง”, “มึงทำ MPD หรือยัง”...เขาจะเตือนกันเอง

รณรงค์เชิญเรื่อยไป จนกระทั่งนักศึกษา ปฏิบัติจนชิน และสะสมกำลังจิตได้ ๑,๐๐๐ MPUs เขาจะได้รับความสุข มีความซาบซึ้ง แล้วเขาจะสะสมกำลังจิตต่อไปชั่วชีวิต

(๒) ครูอาจารย์ที่สามารถประยุกต์จิตวิทยาจูงใจ หรือมีพื้นฐานการปฏิบัติสมาธิ สามารถปฏิบัติไปพร้อมๆกับนักศึกษา เรียกว่า จะพากันปฏิบัติ MPD ได้ดี

ผู้บริหารวิทยาลัยพึงปฏิบัติ MPD ให้ถึงระดับจิตที่บ่อนเบื้องต้น (๑,๐๐๐ MPUs) จะมีความสุขมากอย่างไม่เคยมีมาก่อน จะซาบซึ้ง และเป็นผู้นำ ทางMPD ในวิทยาลัยต่อไป

(๓) ให้นำสถิตินักศึกษาประสบอุบัติเหตุ บาดเจ็บ ตาย ผิดวินัย ขาดเรียน ผิดวินัย ผิดกฎหมาย ในปีก่อนๆ มาเปรียบเทียบกับหลังจากนักศึกษาปฏิบัติ MPD ๓-๔ เดือนเป็นต้นไป ก็จะเห็นคุณค่า MPD ได้อีกทางหนึ่ง

(๔) อาจารย์ ออกเยี่ยมบ้านนักศึกษากลุ่มเสี่ยง (ห้องเรียนหนึ่งๆ มีไม่กี่คน) แสดงให้เห็นว่าวิทยาลัยมีความห่วงใยนักศึกษา และแนะนำให้ผู้ปกครอง ปฏิบัติ MPD ด้วย เพราะ ปฏิบัติง่ายทุกชาติทุกศาสนา ใครๆก็ทำได้ ซึ่งจะได้ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างวิทยาลัยกับชุมชน

(๕) ให้ประกาศนียบัตร หรือเกียรติบัตร แก่นักศึกษา ที่สะสมกำลังจิต ได้ ๑,๐๐๐; ๕,๐๐๐; ๑๐,๕๐๐; ๑๐,๐๐๐ MPUs เป็นต้น เป็นการให้กำลังใจ

(๖) ในวิทยาลัย สามารถเชิญชวนจูงใจให้ปฏิบัติได้ ๑ ครั้ง คือ เช้า กลางวัน เย็น เป็นทางเดียวที่จะช่วยให้นักเรียนนักศึกษา มีสติสัมปชัญญะ (Mindfulness) รักษาตัวรอดปลอดภัย กลับถึงบ้าน และแนะนำให้นักศึกษาให้ทำ MPD ก่อนนอนจะทำให้หลับเต็มอิ่มสดชื่นเมื่อตื่นขึ้น และทำก่อนออกจากบ้านมาวิทยาลัยด้วย เรื่องนี้เป็นเรื่องจริง บุคคลที่ ปฏิบัติสะสมกำลังจิตได้ 3,000 MPUs จะช่วยยืนยันได้

#### ๑๑. การปฏิบัติ MPD เป็นการเตรียมคนดีให้กับศาสนาทุกศาสนา

เนื่องจากการปฏิบัติ MPD เป็นกระบวนการกลาง เป็นสากล ทุกคนปฏิบัติได้ ไม่จำกัดชาติ ศาสนา และปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย ให้ทุกคนมีกำลังจิต เพิ่มพูนสมรรถภาพความคิด ไม่มึนงง ไม่เชื่อ้ง่าย เพราะสังคมมนุษย์ทั้งปัจจุบันและอนาคต จะเต็มไปด้วยคำโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda) นักการศาสนา ทุกศาสนาในปัจจุบัน จำนวนไม่น้อยเพียงพยายามทำโฆษณาชวนเชื่อเพื่อผลประโยชน์ของคนหรือของกลุ่ม ซึ่งอาจห่างไกลจากคำสอน



ของศาสนานั้นๆ ผู้ที่มีจิตที่อ่อนแอจะสามารถแยกแยะได้ว่า อะไรเป็นสัจธรรมแท้ (Reality) อะไรเป็นโฆษณาชวนเชื่อ เขาสามารถตัดสินใจได้เองว่า จะเชื่อสิ่งที่เป็นมายา หรือจะเชื่อถือความจริง

ศาสนาทุกศาสนาต้องการคนที่ที่มีจิตที่อ่อนแอ คนที่มีปัญญาเป็นสมาชิกทั้งสิ้น และ MPD เป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตที่อ่อนแอ มีปัญญาและดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุขในสังคมที่ปราศจากความขัดแย้ง มีเมตตาเกื้อกูลกันอย่างอัตโนมัติ เป็นชีวิตที่มีคุณภาพ

การปฏิบัติ MPD จึงไม่ขัดกับหลักคำสอนของทุกศาสนา และส่งเสริมทุกศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองสืบไป

ศาสนาทุกศาสนามีคำสอนที่ประเสริฐ แต่ทุกศาสนามีคนเลวและคนร้าย ทุกชุมชนทั่วโลกจึงมีความทุกข์เต็มไปด้วยความขัดแย้งด้วยคนเลวและคนร้าย

เรื่องราวฐานความสอดคล้องของ MPD กับศาสนาและจิตวิทยามีอยู่อีกบทความหนึ่ง มีความยาวมากกว่า ๓๐ หน้า สนใจLoad อ่านได้ จาก MPD Information Center

**คนเลวและคนร้ายเป็นคนที่ที่มีจิตไม่อ่อนแอ MPD พัฒนาคณะเหล่านั้นได้ และพัฒนาคณะรุ่นใหม่ให้เป็นคนดี ...คนดีนับถือศาสนาอะไร ก็เป็นคนดีทั้งนั้น**

ที่จริงวิธีการปฏิบัติ MPD เรียนรู้ได้ เพียง ๒-๓ นาทีเท่านั้น ก็ปฏิบัติได้ตลอดชีวิต ที่นำเสนอยาวหน่อย เพราะคนดีมีปัญญามาก ย่อมต้องสงสัยไม่เชื่อง่ายจึงจำเป็นต้องนำเสนอยาวหน่อย หากยังไม่เพียงพอ ก็โปรดค้นหาข้อสนเทศอื่นๆจาก **MPD Information Center** ได้ต่อไป

**ขอเรียนว่าเป็นโอกาสสำคัญที่สถาบันการศึกษาทุกระดับ พึงพัฒนาผู้เรียนให้มีจิตที่อ่อนแอและมีพลังด้วยการเริ่มปฏิบัติ MPD แต่บัดนี้ ด้วยวิธีการจงใจที่สุภาพนี้มนวลที่สุด ต่อไป**

**ขอทุกท่านจงมีจิตที่อ่อนแอและประสพสุขอันประมาณมิได้เร็ววันนี้**

**กมลასัน เทียนกัณฑ์เทศน์**

Editor

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

Faculty of Industrial Education and Technology, KMUTT.