



MPD ในมหาวิทยาลัยและ สถาบันการศึกษาระดับสูง

1. สารสำคัญเบื้องต้นเป็นปฐมบท

มหาวิทยาลัยและสถาบันการศึกษาระดับสูงเป็นความหวังของชาติ ที่จะผลิตพัฒนาคนระดับสูงที่ทรงคุณภาพคือ มีความรู้ ปัญญา มีคุณธรรม อันเป็นความปรารถนาของทุกมหาวิทยาลัยทุกสถาบัน ความเป็นจริงประจักษ์ชัดว่า ผลิตคนได้เพียงมีความรู้และปัญญาเท่านั้น ส่วนเรื่อง**คนดีมีคุณธรรม** ยังเป็นปัญหาและก็เป็นปัญหาทั้งโลก

บัดนี้เรามี **MPD** เพื่อพัฒนานักเรียนนักศึกษาและบุคลากรของมหาวิทยาลัย ให้เป็นผู้มีศีลธรรม (Morality) มีสุขภาพจิต (Mental Hygiene) และสุขภาพกาย (Physical Hygiene) ที่ได้พร้อมๆกัน

ผู้บริหารของมหาวิทยาลัยและสถาบันชั้นสูงมีความปรารถนาให้บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความรัก ความสามัคคีมีน้ำใจไมตรีเอื้ออาทรต่อกัน ไม่มีความขัดแย้ง (Conflicts) เป็นมหาวิทยาลัยที่อบอุ่น (Warm University) ตามความเป็นจริงคณะผู้บริหารแม้จะเพียรพยายามมาก แต่ไม่ค่อยจะบรรลุผล Conflicts ยังมีอยู่ ยังต้องเลี่ยงการกระทบกระทั่งเสมอ

ปัญหาความขัดแย้งจะหมดไปเมื่อบุคลากรของมหาวิทยาลัยปฏิบัติ **MPD** สะสมกำลังจิตถึงระดับที่อบอุ่นเบื้องต้น คือตั้งแต่ 3,000 MPUs ขึ้นไป (MPU: mind power unit)

ความปรารถนาของมหาวิทยาลัยหรือองค์กรใดๆ ต่างปรารถนาให้ทุกคนในองค์กรมีความสุข ความสุขที่เกิดจากเงินเดือนค่าจ้างค่าตอบแทนนั้นมีตามควรแก่ฐานะ และการดำรงชีพแล้ว ตามฐานะเศรษฐกิจของประเทศ แต่ความสุขที่เกิดจากความเป็นอยู่อย่างพอเพียง (Sufficient Living) ความสุขที่เกิดจากความอึดใจ ความมีโรคน้อย โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากความเครียดสะสม (Stress) มีผลกระทบอวัยวะและต่อมไร้ท่อ ที่ทางการแพทย์ระบุว่า ทำให้เกิดโรคจิต ประสาท ภูมิแพ้ ความดัน เบาหวาน หัวใจ และมะเร็ง เป็นต้น

หากทุกคนปฏิบัติ **MPD** สะสมกำลังจิตไปเรื่อยๆ กลับหรือตื่นก็เป็นสุข Feeling Fresh จิตเป็นสุข สุขชนิดที่ไม่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม อาการของโรคที่เป็นอยู่แล้ว เช่นภูมิแพ้ ความดัน เบาหวาน จะมีอาการเบาบางลง รักษาง่ายขึ้น หากถึงระดับที่จิตอบอุ่น โรคบางอย่างก็หายไป เช่นภูมิแพ้ เป็นต้น หากยังไม่เป็นโรคอะไร ปฏิบัติ **MPD** ก็เป็นการป้องกันโรค

คนทุกคนทำงานด้วยอารมณ์ อารมณ์มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพ จิตที่มีกำลังก็ไม่เสภาพอารมณ์ เมื่อจิตมีกำลังมากมีความอดทนสูง ทำงานได้มาก แต่ไม่เหน็ดเหนื่อยดังแต่ก่อน ประสิทธิภาพของงานก็สูง คนที่อบอุ่น ส่งผลให้ครอบครัวอบอุ่น (Warm Family) มีความสุขซึ่งทุกคนปรารถนา

MPD เป็นเครื่องมือพัฒนาอารมณ์โดยตรง พร้อมทั้งพัฒนา I.Q. (Cognitive Psychology ระบุว่าพัฒนาไม่ได้ บัดนี้พัฒนาได้ด้วย MPD) อำนาจการรับรู้ (Grasping Power) และวินัยตนเอง (Self-discipline) รวมทั้งถึงการแห่งตน (Self-realization) ได้พร้อมๆกันอย่างอัตโนมัติ

เมื่อ **MPD** มีคุณประโยชน์มหาศาลทั้งส่วนตน และส่วนรวมมหาวิทยาลัยแน่นอน

**Warm Person ⇔ Warm Family ⇔ Warm University ⇔ Warm Institution ⇨

Warm Organization Warm Community Warm Country Warm World*****

MPD ปฏิบัติง่าย เพียงครั้งละ 5 นาที สะสมกำลังจิตต่อเนื่อง นับว่าเป็นเรื่องจีบจ้อยเต็มที่เป็น Doodle Practice ใครๆก็ปฏิบัติได้ ทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่เด็กเล็ก ถึงวัยแก่เฒ่า ทุกชาติทุกศาสนา ไม่มีอะไรกีดกัน ตัวเองเป็นครูอาจารย์ของตนเอง ไม่ต้องหาครูอาจารย์ที่ไหน มีแต่ประโยชน์มหาศาลไม่มีภัยอันตรายใดๆเลย สามารถพิสูจน์ทดลองได้...จะว่าทำท่าย ก็ขอทำท่าย

2. MPD คืออะไร? อาศัยหลักการใด?

MPD คือ Mind Power Development เป็นการพัฒนากำลังจิต อันเป็นผลจากการทดลองปฏิบัติ จากครูอาจารย์มากมาย ใช้เวลานานถึง 50 ปี โดยประมาณ จึงสรุปผล มีผู้นำไปทดลองปฏิบัติได้ผลแล้ว จึงนำเสนอต่อสาธารณะ

หลักวิชาการที่อ้างอิงได้ ดังนี้

2.1 วิทยาศาสตร์สุขภาพ (Health Science) กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการหายใจแบบจิตสำนึก (Consciousness Breathing) ทรงคุณประโยชน์มาก เป็นการหายใจที่มีจังหวะระลึกรู้ ปอดได้รับออกซิเจนเต็มๆ คายก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้หมดจรด ทำให้ระบบการฟอกโลหิตสมบูรณ์ (Complete Pulmonary System) ได้โลหิตที่มีคุณภาพดีไปเลี้ยงสมอง อวัยวะต่างๆ รวมทั้งต่อมไร้ท่อสมบูรณ์ขึ้นทำหน้าที่ได้ดี รวมทั้งช่วยให้การสันดาปภายในเซลล์ (Metablosm) สังเกตได้จาก ผิวพรรณผ่องใสดีขึ้นหากปฏิบัติกรหายใจดังกล่าวอย่างสม่ำเสมอ

MPD อาศัยหลักการหายใจตามวิทยาศาสตร์สุขภาพอย่างมีเทคนิควิธีการ

2.2 วิทยาศาสตร์การกีฬา (Sports Science) ให้ความสำคัญของสมาธิ (Concentration) แต่ยังไม่มียุทธวิธีที่ชัดเจน ปรัชญา Sound mind and the sound body แล้วกล่าวถึง Mental Hygiene ว่ามีความสัมพันธ์กับ Physical Hygiene แล้วก็เน้นการพัฒนากล้ามเนื้อให้มีศักยภาพทรงพลัง และการตอบสนอง ด้วยเครื่องมือทางเทคโนโลยีที่มีราคา

อย่างไรก็ตามวิทยาศาสตร์การกีฬายอมรับกำลังจิตกำลังสมาธิ และมีผลถึงร่างกาย

MPD ยอมรับหลักการของสมาธิ การทำให้จิตมีกำลัง ในความหมายและเป้าหมายที่แตกต่างจาก สมาธิ จนไม่อาจเรียกได้ว่าเป็นสมาธิ

2.3 จิตวิทยาและจิตวิทยาคลินิก (Psychology and Clinical Psychology) หลังจากได้ศึกษาพัฒนาชาวน์ปัญญา (Intelligence) และนำไปใช้ประโยชน์ทางการวิเคราะห์จัดกลุ่มบุคคล เป็นที่รู้กันทั่วไปในนามของ I.Q. ซึ่งพบข้อจำกัดว่าพัฒนาไม่ได้ และจะต่ำลงเมื่อเจ็บป่วย หรือถึงวัยชราหลังจากนั้นไม่นาน ก็ศึกษาพัฒนาความถนัดตามธรรมชาติ (Aptitude) แล้วก็พัฒนาเป็นความถนัดทางการเรียน (Scholastic Aptitude) ต่อมาก็ศึกษาและพัฒนาเรื่องความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) ซึ่งมีอยู่ในการศึกษาพัฒนางานศิลปะแต่โบราณ มาเป็นสาระทางจิตวิทยา และได้ศึกษาพัฒนาไปมากจนปัจจุบันนี้

แต่การศึกษาพัฒนาความรู้ของ Sir Isaac Newton ผู้สร้างทฤษฎีและกฎสำคัญทางวิทยาศาสตร์ และการพัฒนา Calculus อันโด่งดัง และ Albert Einstein นักฟิสิกส์เรื่องนาม ซึ่งทั้งสองพัฒนาความสามารถของตน ด้วย Culture Meditation ซึ่ง Einstein ใช้การปฏิบัติทางจิตพัฒนาการคิดตามหลักกรรมฐานของพุทธศาสนา

วิทยานิพนธ์ปริญญาเอกของ Wayne Payne พ.ศ. 2528(1985) ศึกษาวิเคราะห์จากการทำสมาธิแบบธิเบตและได้นำเสนอความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ซึ่งก็ถูก แต่ไม่สอดคล้องกับศัพท์บัญญัติทางวิชาการเดิม จึงไม่ค่อยได้รับความสนใจสักเท่าไรต่อมา Daniel Goleman พ.ศ. 2543(2000) ได้นำเสนอใหม่ว่า Emotional

Intelligence ในรูปของ Emotional Quotient (E.Q.) มีความสำคัญยิ่งกว่า Intelligence Quotient (I.Q.) ในปี คราวนี้
 ดังเป็นพลแตก นำเอาไปกล่าวถึงกันมากมายแค่กล่าวถึง แต่ไม่ได้กล่าวถึงการพัฒนาที่ชัดเจน ปฏิบัติได้
 (Practicality) อย่างไรเสียก็เรื่องของสมาธิไปพัฒนาอารมณ์ อารมณ์มีอิทธิพลเหนือเขาวนปัญญาและความคิด
 สร้างสรรค์

อินเดีย บางกลุ่มบางพวก บางโรงเรียนถือเอา โยคะเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาจิตผู้เรียน (Yoga as a
 supplementary spiritual education) ซึ่งพัฒนา (จริงๆเอามาทั้งคุ่น) มาจาก โยคะ แปรด จากคัมภีร์ Patanjali ได้แก่
 Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Smadhi รวม 8 ทักษะ ที่เรียกว่า 8
 Major Yoga Skills ซึ่งทั้งหมดมีรายละเอียดและขั้นตอนปฏิบัติ มีกฎระเบียบ บรรยายยาว ต้องมีอาจารย์ควบคุม

MPD มีหลักการใหญ่เสมอกัน กับ Culture Meditation และ 8Yogas. แต่ง่ายสะดวกกว่ามาก ไม่มี
 ความเครียด ถือความสะดวกสบาย (Comfortable) ระยะเวลาที่น้อยนิด 5 นาที ไม่มีระเบียบพิธีการอะไร
 ไม่มีข้อจำกัดทางศาสนาเช่นอินเดีย ... ฟังเป็นหรือต้องเป็น ฮินดู (Hinduism) เหลือสิ่งอื่นใด MPD ไม่ต้องมีครู
อาจารย์ควบคุม ตัวผู้ปฏิบัติเป็นครูอาจารย์ของตัวเองไม่ต้องอาศัยผู้ใด

2.4 วัฒนธรรมไทย มีความสำคัญมากไม่กล่าวไม่ได้ มีหลายรายในอดีต เด็กไม่สามารถเรียนในโรงเรียนได้
 เพราะความจำไม่ดี ฟังครูอธิบายอะไรก็ไม่รู้เรื่อง มีปัญหาครูอาจารย์ก็เอือมระอา บิดามารดาก็หันหน้าด้วยความทุกข์
 ปรีกษาเจ้าอาวาส ท่านเจ้าอาวาสเป็นพระกรรมฐาน รับไว้ให้บวชเณรให้ทำกรรมฐานที่พอกับอุปนิสัยควบคุมไปกับ
 การสวดมนต์ ไม่นานก็สวดมนต์เจ็ดตำนาน ได้ ใบหน้าผ่องใสมีสติปัญญาดีขึ้นบ้างเรียนต่อปริญญาตรี เป็น
 พระภิกษุทรงสมณศักดิ์ บ้างเป็นพระเกจิอาจารย์ ทั้งหมดที่เล่ามา เพื่อที่จะบอกว่า ธรรมเนียมในพุทธศาสนา
 สามารถพัฒนา I.Q.; E.Q. Creativity, and Grasping Power (อำนาจการรับรู้)

*Grasping Power อำนาจการรับรู้ ในจิตวิทยา ปรัชญาตะวันตก ไม่มีคำนี้ เป็นเรื่องวัฒนธรรมตะวันออก-
 เอเชีย

2.5 จิตวิทยาการศึกษา ยังมีปัญหาในการพัฒนาผู้เรียน ให้มีวินัยตนเอง และสัจการแห่งตน (Self-discipline
 and Self-realization) เป็นเพียงความฝันไม่สามารถพัฒนาได้จริงจนถึงปัจจุบัน แต่บรรดาหลวงปู่หลวงพ่อของ
 ไทยทำได้มานานแล้ว แต่ไม่ได้รับการนำพามาปฏิบัติและขยายผลจริงจัง

MPD เป็นเครื่องเดียวชนิดเดียวพัฒนาเพียงหนึ่งเดียว มีผลพัฒนาแล้วตลอดในคราวเดียวอย่างอัตโนมัติ
 กล่าวคือพัฒนาได้ทั้งหมด ได้แก่ I.Q., E.Q., Thinking (Critical and Creative Thinking), Grasping Power,
 Self-discipline, and Self-realization.

2.6 ความเป็นผู้มีศีลธรรม (Morality) ใช้คำนี้ ไม่ใช่คำว่าจริยธรรม เพราะมุ่งหวังพฤติกรรมที่ดี เป็น
 Behavioral Standard ส่วน จริยธรรม (Ethics) เป็นศาสตร์เป็นวิชาการเอาไว้พูดเอาไว้คุยกัน คือเป็น Science of
 Moral เท่านั้น

คนที่ปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตถึงระดับที่จิตอบอุ่น 3,000 MPUs ขึ้นไป มีความสุขที่จิตแล้ว ไม่อยากทำชั่ว
 เพราะรู้ชัดว่าความสุขจะหายไป ความเป็นผู้มีศีลธรรมก็เกิดขึ้นทันที โดยไม่ต้องศึกษาท่องจำแต่ประการใด
 ไม่มีใครมาพร่ำสอน...รู้เอง

ยกตัวอย่าง เด็กอายุ 12-13 ปี หาบปลาเก่ง อยากรินแกงไก่ ก็จับไก่มาเชือดได้ คำวันหนึ่งเผชิญกับผู้หญิงเพื่อน
 บ้านขอให้ไปเป็นเพื่อนเพื่อสวดมนต์ทำสมาธิที่วัดเพราะค่าแล้ว เคยมีบุญคุณก็ไปเป็นเพื่อน เมื่อไปแล้วก็เป็นการ
 ต่อหนังสือสวดมนต์เพราะคนไม่รู้หนังสือก็ต้องบอกให้จำ เป็นเวลานานจะกลับคนเดียวไม่ได้ เพราะกลัวผี ถึง
 เวลาพระบอกให้นั่งสมาธิ เด็กคนนั้นเห็นเขาหลับตาที่หลับตาบ้าง ด้วยความไม่รู้ ก็นึกในใจว่า “คราวหลังไม่มา

กลัวผี” จิตเกิดมีกำลังมาก มีความสุขพิเศษไม่เคยมีมาก่อนในชีวิต หลังจากนั้นฆ่าสัตว์ตัดชีวิต พุคก็พูดสุภาพไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดโกหก ต้องปลูกผัก เข้าป่าตัดฟันขาย ในที่สุดก็บวช บัดนี้เป็นพระภิกษุทรงสมณะศักดิ์สูง อายุ 94-945 ปีแล้ว... ไม่ขอเอ่ยนาม เพราะไม่ได้ขออนุญาตพระคุณท่าน...เป็นตัวอย่างเพื่อขึ้นชั้น คนที่จิตอบอุ่นมีศีลธรรมอย่างอัตโนมัติ

ในประเด็นเรื่องศีลธรรม คนมีความรู้เคยเป็นนักบวชมาก่อนแต่ประพฤติชั่วคิดคุก นักศึกษา I.Q. เรียนเก่ง ฆ่าตัวตาย, เป็นอาชญากรก็มี เป็นข่าวอยู่เสมอ ครุอาจารย์ปริญญาสูงสุดละเมิดทางเพศ, ... ความรู้และคนมีปัญญาเป็นผู้ที่บกพร่องทางศีลธรรมได้ เพราะจิตไม่อบอุ่น MPD สร้างคนให้มีจิตอบอุ่น***

2.7 หลักการทางลัทธิศาสนาและความเชื่อ บรรดาศาสดาทั้งหลายที่มีพื้นฐานมาจากสมาธิ จะเป็นการ การตรัสรู้เองไม่มีครูอาจารย์ (Enlightenment) หรือผู้นำ โองการพระเจ้าเป็นเจ้ามาบอก ที่เรียกว่า Messiah ก็ตาม หรือบรรดาญาติที่เขียนคัมภีร์ อ้างว่าเป็นพระวณะของพระเจ้าเป็นเจ้าก็ตาม แม้จะมีหลายส่วนรวมกัน ในคำสอนนั้นได้แก่ สัจธรรม (Ultimate Reality), โฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda), หลอกลวง (Cheating), และมายา (Illusion) หากความจริงไม่ได้แต่อาศัยระบบเหตุผลให้คิดดูเหมือนว่าจริง นับเป็นสิ่งที่วิพากษ์วิจารณ์ไม่ได้...ไม่ควรอย่างยิ่ง***

คนที่สะสมกำลังจิตถึงระดับที่จิตอบอุ่นเท่านั้น จะเป็นผู้วินิจฉัยได้เองว่าจะเชื่อหรือไม่เชื่อส่วนไหนอย่างถูกต้อง

อย่างไรก็ตามในเบื้องต้นนี้พฤติกรรมของคนทั่วโลกมีความผูกพันกับพระเจ้าสูงสุด มีการสวดมนต์ อ้อนวอน ร้องความช่วยเหลือจากพระเจ้าสูงสุดของตนตลอดเวลา トラบจนวันตาย แม้ตายแล้ว ญาติมิตรที่ยังมีชีวิตก็ขอความอนุเคราะห์จากพระเจ้าแทน

*MPD ได้อัญพระนามพระเจ้าสูงสุดมาใช้ปฏิบัติสะสมกำลังจิตด้วย ทรงอำนาจมหัศจรรย์มาก มีปรากฏแล้ว

*พระเจ้าสูงสุด เป็นเรื่องของปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิต ประมาณ 100,000 MPUs. จึงจะรู้ได้ด้วยตนเอง และยืนยัน ปกติคนที่กำลังจิตเพียงนั้น...จะเลือกยืนยันเฉพาะคน ไม่บอกเป็นสาธารณะ

3. การปฏิบัติ MPD และการสะสมกำลังจิต

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

ใช้เวลาทำ MPD ครั้งละ 5 นาที ผู้สอนต้องสร้าง Motivation ให้เห็นว่าเป็นเรื่องสนุกๆ ง่ายๆ ไม่มีการบังคับ เพราะอาจเกิดความเครียด ความคับข้องใจได้

(๑) เริ่มต้นด้วยการนั่งสบายๆท่าไหนก็ได้ หลับตาสูดลมหายใจเข้าออก สบายๆ ไม่กี่วันก็ชำนาญ เมื่อชำนาญแล้ว ก็ลืมตา ขึ้นเดิน นั่งหรือนอนก็ทำได้ แม้นในห้องสุาก็ทำได้ ไม่จำกัด

(๒) คำภาวนา ทุกศาสนาปฏิบัติได้ โดยนำพระนามพระเจ้าสูงสุดที่ตนเคารพเป็นคำภาวนา หากไม่สะดวกในการปฏิบัติดังกล่าว ขอเสนอคำภาวนาที่เป็นสากลมากขึ้น เก้เก้...แต่ทรงอำนาจและศักดิ์สิทธิ์มากขึ้น ใช้คำภาวนา...เป็นภาษาละติน ดังนี้...

SUMMUM BONUM (ซุมมุ่ม โบน่ม หรือ ซัมม่ม โบน่ม...ก็ไม่ว่ากัน) มีความหมาย ความดีอันสูงสุด พระเจ้าสูงสุด ใน Universe ก็แล้วกัน

*หายใจเข้านี้คำว่า “SUMMUM” หายใจออกนี้คำว่า “BONUM” เท่านั้น เรื่อยไปเป็นเวลา วนาทีก่อนนี้ ไม่นาน

พระYahweh/ พระJehovah สำหรับชาว Christian, หรือพระ Allah สำหรับชาว Muslim ทั้งสองคำ เป็นพระนามของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าสูงสุด นำมาภาวนาขอพรได้ ตามคติของศาสนาของตน นับเป็นความดีอย่างสูง

สำหรับชาวพุทธ จะใช้ หายใจเข้านึกว่า “พุท” หายใจออกนึกว่า “โธ” ปฏิบัติเรื่อยไปเป็นเวลา 5 นาที เท่านั้น ไม่เกินนี้ คติในพุทธศาสนา ถือเป็นการปฏิบัติบูชาที่มีพลานิสงส์สูงสุด

“การนั่ง” ให้นั่งตัวตรงสบายๆ ไม่เกร็ง ไม่ฟังสิ่งใดๆ ก่อนเริ่มปฏิบัติ ให้หลับตา (ขำนาญแล้วจะลืมตาได้) หายใจยาวลึกๆ 3-4 ครั้ง เพื่อไล่อากาศเสียออกจากปอดให้หมด รับอากาศดีเต็มๆ เพื่อให้ได้โลหิตที่สมบูรณ์ ต่อจากนั้นก็หายใจปกติ ภาวนาสบายๆ ไม่ทันปวดเมื่อย ไม่ทันเครียด ก็ครบ 5 นาทีแล้ว

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

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

ปฏิบัติ ครั้งละ 5 นาที วันละ 5 ครั้ง ต่อเนื่องทุกวันสะสมกำลังจิต

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) มีผลสังเกตได้ด้วยตนเองเรื่อยๆตั้งแต่ 3-4 สัปดาห์แรก และจะมีผลชัดเจนที่ผู้ปฏิบัติจะยืนขึ้นได้ เมื่อสะสมกำลังจิตได้ 3,000 MPUs

ปฏิบัติ วันละ 5 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที ได้กำลังจิตสะสม 25 MPUs. เดือนหนึ่งจะได้ 750 MPUs. ดังนั้นใช้เวลา เพียง 4 เดือน ก็เห็นผลพิสูจน์ได้แล้ว

ทำน้อยกว่า 5 ครั้งได้ไหม?

ได้ปฏิบัติ MPD ที่น้อยที่สุด วันละ ๓ ครั้ง น้อยกว่านี้ กำลังจิตไม่สะสม และต้องทำทุกวันต่อเนื่อง ขาดวันใดวันหนึ่งกำลังจิตที่สะสมจะสลายไป ให้เริ่มต้นใหม่ดีที่สุดเห็นผลเร็วที่สุด คือการปฏิบัติ MPD วันละ 5 ครั้ง

MPD ปฏิบัติได้ทุกสถานที่ แม้เจ็บป่วยก็นอนภาวนาคนเดียวคนเดียว ไข้ได้ (เป็นวิธีการทำให้จิตใจไว้ที่มีอานุภาพ เพราะตัดความวิตกกังวล บรรเทาความทุกข์ทรมานด้วยตัวเอง ช่วยให้การเยียวยารักษามีประสิทธิภาพ หายเจ็บป่วยได้เร็ว) หรือแม้อยู่ในห้องสุขาก็ทำได้ ในรถในเรือระหว่างเดินทางก็ทำได้ มีอานุภาพมากกว่า คำร้องขอ เช่น “โอ...พระเจ้าช่วยด้วย”, “Oh God help me!” เป็นแสนๆเท่า

MPD ปฏิบัติได้ทุกอิริยาบถ ท่ามาตรฐานคือนั่งตัวตรงสบายๆ แท้จริงทำได้ทุกอิริยาบถ เมื่อขำนาญแล้ว จะปฏิบัติในขณะที่เดิน ก็ต้องลืมตา ถ้าจะยืนปฏิบัติก็ยืนฟังอะไรสักอย่าง ไม่ให้ล้ม ปลอดภัยไว้ก่อนเสมอ เดี่ยวล้มไป สิริษะแตก ...จะหาว่า เป็นผลจากการปฏิบัติ MPD ...จะเสียหาย

4. ทำไมจำกัดเพียง 5 นาทีเท่านั้น? มีเหตุผลหลายประการ ได้แก่ ...

- (1) เมื่อปฏิบัติเกิน 5 นาที จิตจะตกรังค์และเกิด โมหะ (Dullness) เกิดความคิดความเชื่อที่ผิด แต่คิดว่าถูก ที่สำคัญพลังจิตไม่สะสม,
- (2) ป้องกันความปวดเมื่อยทรมาน ความเครียด เพราะไม่มีความสุขในการปฏิบัติ MPD มีเป้าหมายเพื่อความสุข และจิตอบอุ่น (Warm Mind) เท่านั้น, ถ้าปฏิบัติแล้วทรมานใครจะอยากทำ

- (3) ทุกคนมีภารกิจต้องทำ เวลา 5 นาที ไม่กระทบกระเทือนภารกิจแต่ประการใด ทำให้สบายๆ MPD เป็นไปเพื่อทุกคนปฏิบัติได้
- (4) ทุกคนประกอบการงาน เข้าไปเย็นกลับ เสียภัยทุกวี่วัน เพราะอุบัติเหตุอันตรายมีมาก ออกจากบ้านแล้ว ไม่กลับ หรือจะกลับบ้านก็ไม่ถึงบ้าน ตายเสียระหว่างทาง MPD เป็นการพัฒนาสติสัมปชัญญะ (Mindfulness) คือความมีสติช่วยป้องกันอุบัติเหตุได้

คนที่มั่นคงในพระผู้เป็นเจ้า ก็มั่นใจว่าด้วยอานุภาพของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด จะรักษาให้รอดปลอดภัยไม่ตายด้วยอุบัติเหตุหรืออาวุธใดๆ เพราะการภาวนาเพียง 5 นาทีบูชาพระผู้เป็นเจ้า มีอานุภาพมากกว่า คำขอให้พระผู้เป็นเจ้าช่วย หลายแสนเท่า นัก พุทธศาสนาพระพุทธรูปเจ้าทรงระบุว่าเป็นการปฏิบัติบูชาเป็นบุญกุศลสูงสุด

หมายเหตุ อย่าใช้นาฬิกาปลุก หรือนัดหมายให้คนช่วยบอก เป็นอันตราย เพราะจะไม่ใช่การพัฒนากำลังใจจิตสำหรับปฏิบัติใหม่ เพียงตั้งใจไว้ว่า 5 นาที แรกๆ ก็ขาดบ้างเกินบ้าง เพียง 2-3 วัน จิตก็จะชินและบอกเราเอง ว่า 5 นาทีแล้ว พอลืมตาก็ตรงเป็ง แสดงว่าจิตเริ่มมีกำลังแล้ว ครั้งต่อไปก็ไม่พลาด 5 นาทีอย่างอัตโนมัติ สบายๆ ไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป

5. MPD ไม่ใช่สมาธิหรือการปฏิบัติทางจิตในศาสนาต่างๆ

การปฏิบัติสมาธิ(Meditation) ในศาสนาต่างๆ, กรรณฐานในศาสนาพุทธ หรือการปฏิบัติโยคะ (Yoga) ในศาสนาฮินดู (Hinduism) เป็นการปฏิบัติเข้มข้นเอาจริงเอาจังเพื่อให้มีกำลังจิตสูงๆ ไปตัดกิเลส เพื่อบรรลุมโงกษะหรือ พรหมตมัน หรือนิพพาน หรือการเข้าสู่พระผู้เป็นเจ้า อันเป็นจุดหมายสูงสุดของแต่ละศาสนา

การปฏิบัติทางจิตในทุกศาสนาทุกลัทธิ ปฏิบัตินานเท่าไรยิ่งดี ทรมานเท่าไรก็ยิ่งดี เสียภัยเท่าไรก็ยิ่งดี ออกข้าวอดน้ำได้นานเท่าไรก็ยิ่งดี จิตใจจะเครียดเท่าไร ก็ยิ่งดี ข้อสำคัญที่สุดต้องมีครูอาจารย์ชั้นดีระดับ Holy Master มิฉะนั้นก็ไปไม่รอด

แต่ผลสรุป ทุกศาสนามีคนดีมีใจนายน้อยกว่าคนเลว โลกจึงเร่าร้อนและร้อนขึ้นเรื่อยๆ อย่างน่าห่วงใย ในปัจจุบันนี้ แท้จริงแล้วทุกศาสนาต้องการศาสนิกชนที่มีจิตอบอุ่น (Warm Mind) ทั้งสิ้น เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะรักษาความดีของศาสนานั้น MPD ก็มีเป้าหมายสำคัญเช่นนั้น*

MPD ปฏิเสธการทรมานทุกรูปแบบ เพราะถือความสบายเป็นพื้นฐานสำคัญ ทำเพื่อสะสมกำลังจิตสู่ความมีจิตที่อบอุ่นเท่านั้น ...แม้จะปฏิเสธความทรมาน แต่มีความเคารพในความดีของทุกศาสนา และเคารพพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดของทุกศาสนา

*จิตอบอุ่นเป็นศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (Human Dignity) ที่แท้จริง ไม่ใช่คำพูดที่เลื่อนลอยดังที่ขบขุดกันแต่อย่างใด ในสังคมมนุษย์ปัจจุบันนี้

มีพระพุทธรูปเจ้านั้น พระองค์สั่งให้แยก สำหรับบุคคลที่ปรารถนา “ทำพระนิพพานให้แจ้ง” มีพระภิกษุสาวกเป็นต้น ที่ขอรับผ้ากาสาหวัดสำหรับทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ต้องปฏิบัติให้หนักทั้งสมณะและวิปัสสนาเพื่อตัดกิเลสเป็นสำคัญ เรียกเต็มๆว่า กรรณฐาน สำหรับชาวบ้านบุคคลธรรมดา หาเข้ากินคำพระพุทธรูปเจ้าทรงสั่งผ่านพระสารีบุตรและพระอานนท์ให้ปฏิบัติเล็กน้อย หรือเพียงชั่วข้างสวดไบบุงแล่นเท่านั้น และไม่ทรงเรียกว่ากรรณฐานแต่อย่างใด

ถ้าถือตามพระพุทธรูปเจ้าตรัสไว้ MPD ก็เป็นการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธรูปเจ้าแล้ว อย่างยิ่ง เมื่อพระพุทธรูปเจ้าไม่ทรงตั้งชื่อไว้ เราขอตั้งว่า MPD ก็ไม่ขัดพุทธประสงค์แต่อย่างใด

MPD จึงไม่ใช่สมาธิตามลัทธิศาสนาแต่อย่างใด แม้จะมีรากฐานเดียวกัน แต่การปฏิบัติและเป้าหมายการปฏิบัติแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง ถือว่าสมาธิหรือกรรมฐาน หรือ โยคะ เป็นเรื่องที่สูงกว่า MPD อย่างเทียบกันไม่ได้ คนจิตตอบอุ่นจะเจียมตัว ...แบบนกน้อยทำรังน้อยแต่พอตัว

6. ผู้ทรงฌานสมาบัติไม่ใช่คนดีเสมอไป

นักไสยศาสตร์ พ่อมด หมอผี หมอคุณกแก้ว ทายถูกทายผิดก็เอาเงินคนถูกดูเต็มๆ ประกอบอาชีพไม่สุจริตก็เยอะ นักสะกดจิตเอามาใช้ช่วยยารักษาผู้ป่วยก็เป็นความคิด แต่มีไม่น้อยใช้สะกดจิตก่ออาชญากรรม นักรักษาคนด้วยอำนาจจิต (Healing) ล้วนเป็นผู้ทรงฌานทั้งสิ้น ที่บนโลกเห็นจะไม่มีใครเกิน Gregori Rasputin นักรบรทกาเลียแห่งรัสเซีย เก่งทั้งสะกดจิต และรักษาผู้ป่วยด้วยจิตที่การแพทย์สมัยนั้นรักษาไม่ได้ ผู้เขยาราชบัลลังก์โรมานอฟเสียดาย และล่มสลายในที่สุด ในพุทธศาสนามีผู้ทรงสมาบัติระดับเหาะเหินเดินอากาศได้ แต่ทำชั่วมหันต์ถึงกับคิดวางแผนดำเนินการจริงลอบปลงพระชนม์พระพุทธเจ้า แม้จะไม่ประสบความสำเร็จ ความชั่วมหันต์ก็เกิดขึ้นแล้ว ชื่อเทวทัต ผู้โง่ดั่งในความไม่คิดคนหนึ่ง ในพุทธประวัติ

ทั้งหมดที่ยกมา เพื่อที่จะบอกว่า คนทรงฌานสมาบัติ ก็เกิดโมหะ ทำชั่วได้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า คนทรงฌานสมาบัติจิตดีไม่อบอุ่นทำชั่วได้เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นได้

*MPD เป็นไปเพื่อสะสมกำลังจิตให้อบอุ่น ไม่ประพฤติก้าวอย่างอัตโนมัติ รักความดีมีจิตโอบอ้อมอารีต่อมนุษย์และสัตว์ เน้นนอนและพิศุจน์ได้ด้วยตนเอง เพียงสะสมกำลังจิต ได้ 3,000 MPUs ขึ้นไป

จึงสรุป เป็นทฤษฎี ดังนี้

*จิตตอบอุ่น ก่อน แล้วทรงฌานง่าย... เป็นคนทรงฌานที่จิตตอบอุ่น เป็นคนดี

*จิตตอบอุ่นก่อน แล้วทรงสมาบัติ...เป็นผู้ทรงสมาบัติที่จิตตอบอุ่น เป็นคนดี

*คนของทุกศาสนาเป็นคนที่จิตตอบอุ่น ทุกศาสนาก็จะอุดมด้วยคนดี โลกทั้งโลก มีแต่คนดี โลกก็อบอุ่นทุกคน มีความสุข

7. จิตตอบอุ่นมีลักษณะประการใดบ้าง เพื่อให้เห็นคุณสมบัติที่พึงสังเกตได้ ว่าคนที่จิตตอบอุ่นมีคุณสมบัติประการใดบ้าง ดังนี้

1. มีใบหน้าผ่องใส มีน้ำใจไมตรี ไม่นิยมความขัดแย้ง (Conflict) สุภาพ มีวาจาสุตย์
2. มีวินัยตนเอง (Self-discipline) เปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองอัตโนมัติ
3. การทำงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น มีความอดทน ไม่เหน็ดเหนื่อยดังแต่ก่อน
4. มีเวลาพักผ่อนนอนหลับเท่าเดิมหรือน้อยกว่า เมื่อตื่นขึ้นก็มีความสดชื่นมากกว่า การทำงานซ่อมแซมอวัยวะภายใน รวมทั้งต่อมไร้ท่อสมบูรณ์ขึ้น ภูมิคุ้มกันก็สูงขึ้น โรคภัยไข้เจ็บน้อยลง... ป้องกันโรคได้ ดังนั้น คนที่สะสมกำลังจิตได้ 3,000 MPUs ผิวพรรณร่างกายจึงดูดี
5. มีความจำดี สดชื่นมีชีวิตชีวาการทำงานผิดพลาดน้อย ดีกว่าเดิมแตกต่างดูคนละคน
6. ไม่ยินดีที่จะทำผิดวินัย ไม่ส่งเสริมไม่ยินดีที่จะให้คนทำผิดวินัย รวมทั้งศีลธรรมอันดี
7. รู้จักสิ่งที่ไม่ควรไม่ควรเคารพปฏิบัติตามประเพณีอันดีงาม
8. รักและปฏิบัติตามสัจธรรม (Ultimate Reality) ไม่สนใจคำโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda) ไม่ชอบสิ่งที่ป็นมายา (Illusion)
9. มีความเมตตาต่อคนและสัตว์อย่างมีเหตุผล

ๆ

*หากมีการสัมมนา ผู้ที่สะสมกำลังจิตได้ 3,000 MPUs ขึ้นไป จะได้คำตอบและยืนยันกันได้มากกว่าที่กล่าวมาแล้ว

8. ประโยชน์ของความมีจิตที่อบอุ่น ขอสรุปเพียงสังเขปเท่านั้น ผู้ที่ปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตได้ถึง ๓,๐๐๐ MPUs เป็นอย่างน้อย จะอธิบายขยายความเพิ่มเติมได้มาก สารประโยชน์มีดังนี้

8.1 สารประโยชน์สามัญ ที่ผู้ปฏิบัติทั่วไปพึงได้รับ

(1) กลับได้สติเมื่อตื่นก็รู้สึกสดชื่นมีพลัง ทั้งๆที่ใช้เวลาเท่าหลับเท่าเดิม มีอารมณ์แจ่มใส มั่นคงไม่อ่อนไหว (**Emotional Stability**) ต่อสิ่งที่มากระทบภายนอก มีความเป็นมิตรต่อคนและสัตว์

(2) มีความสุขลึกๆในดวงจิต ไม่ประสงฆ์ที่จะสร้างความขัดแย้งแก่ผู้ใด มีความเห็น**บวก**จริงๆจากใจ อารมณ์ดีเยี่ยมง่าย ไม่มีอารมณ์เครียดเหมือนก่อน

(3) มีความคิดใคร่ครวญมีสติยังึกคิด (Mindfulness) สูงกว่าที่เคยเป็นมา

(4) สามารถทำงานหนักได้เหมือนเดิม แต่มี**ประสิทธิภาพประสิทธิผล (Efficiency and Effectiveness)**

สูงกว่า และไม่เหนื่อยเหมือนเดิม

(5) โรคประจำตัว เช่น ภูมิแพ้ (Allergy), ความดัน (Blood pressure), เบาหวาน (Diabetes), และโรคที่เกี่ยวข้องกับจิตประสาท จะมีอาการทุเลา ไข้ยาบรรเทาแก้ไข้ลดลงตามลำดับ

(6) อำนาจการรับรู้ (Grasping Power) ความจำ (Retention) ดีขึ้นกว่าเดิม

(7) มีจิตสำนึกในคุณธรรมและศีลธรรมสูงขึ้น ไม่ยอมละเมิดเหมือนก่อน เดิมสมองรับรู้เรื่องดีชั่วมาแต่เยาว์วัยไม่เคยลืมแต่ก็ยังประพฤติชั่ว เมื่อจิตอบอุ่นจิตรับรู้มีพลังไม่ละเมิดได้เอง โดยไม่มีผู้ใดบังคับ

8.2 สารประโยชน์ในการแก้ไขเยียวยา สำหรับเด็ก, บุคคลวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว

MPD เป็นวิธีการรักษาเยียวยาที่ประหยัดที่สุดและมีผลถาวร เพียงแต่ใช้ความเพียรพยายาม แบบค่อยเป็นค่อยไป ในกรณีที่แพทย์ลงความเห็นว่าต้องใช้เวลาควบคู่ไปกับการทำกายภาพบำบัดนั้น หากใช้ MPD ด้วย จะช่วยให้มีผลเร็วขึ้น

ผู้ที่จะแนะนำ MPD แก่ผู้ป่วย ต้องมีกำลังจิตสะสมไม่น้อยกว่า 3,000 MPUs ก่อน จึงแนะนำได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากผู้ป่วยยังมีสติปัญญาที่จะรับฟัง/อ่านวิธีการปฏิบัติ MPD เข้าใจ ก็ปฏิบัติได้เลย รักษาตนเองได้ด้วย MPD

สำหรับเด็ก ผู้ปกครองและพี่เลี้ยงเด็ก หากปฏิบัติ MPD ได้ไม่น้อยกว่า 3,000 MPUs จะเป็นผู้แนะนำ MPD แก่เด็กได้ดีที่สุด การแก้ไขอาการป่วยหรืออาการผิดปกติต่างๆดังนี้

(1) ความสนใจสั้น (In-attention), เรียนรู้ช้า (Slow Learner= I.Q. 70-90), ชุกชุกเกิน (Problem Child), ปัญญาอ่อน (Mental Retardation) ระดับต้น ถ้าหนักกว่านี้ ต้องใช้ MPD สนับสนุนการแพทย์, โรคลจริต (Psychosis) ในระดับที่พอรับรู้พูดคุยรู้เรื่อง ถ้าหนักกว่านี้ใช้ควบคู่กับการแพทย์ และ อาการออทิสติก (Autistic Disorder)

(2) แก้ไขพฤติกรรมที่หมกมุ่นลุ่มหลง มัวเมา เช่น ติดเกม, การพนัน, ยาเสพติด, ลุ่มหลงในความรักและกามารมณ์, อารมณ์ร้าย, ซึมเศร้า (Depressed), โรคปวดศีรษะไมเกรน, ลุ่มหลงในกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ลืมความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของคนที่ต้องทำ และอาการเบี่ยงเบนทางเพศหรือเพศที่สาม

(3) คะแนนความสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน (Learning Achievement) ต่ำเสี่ยงต่อการคัดชื่อออกจากมหาวิทยาลัย

(4) มีความทุกข์หนัก/มีปัญหาสะสมที่ยังแก้ไม่ได้ เสี่ยงต่อการทำลายชีวิตตนเอง MPD ช่วยสร้างกำลังใจ และกำลังความคิด บรรเทาความทุกข์ มีกำลังใจอดทนสู้แก้ปัญหา

(5) บุคคลเพศที่สาม ส่วนใหญ่การเรียนรู้ดี เรียนเก่ง แต่มีปัญหาด้านความรักอารมณ์ที่รุนแรงมากกว่า คนปกติ อาจทำร้ายตนเองหรือเป็นอาชญากรได้ MPD สามารถลดความกดดันทางอารมณ์ดังกล่าวอยู่ในกรอบของ ศีลธรรมอันดีได้

(6) นักศึกษาที่เรียนเก่ง I.Q. สูงบางราย อาจมีความคิดอารมณ์ร้าย เสี่ยงต่อการทำลายตัวเอง หรือเป็น อาชญากรที่ร้ายแรงกว่าปกติได้ MPD จะเป็นประโยชน์แก่เขามาก หากทำได้เขาก็จะมีจิตที่อบอุ่น...เป็นประโยชน์ แก่ตัวเขาและผู้อื่นเป็นอันมาก

หมายเหตุ (1) อาจารย์ที่ปรึกษาหากมีกำลังใจที่อบอุ่น (3,000 MPUs ขึ้นไป) ก็สามารถมองเห็นปัญหานักศึกษา ของตน จะสามารถแนะนำสงเคราะห์เยียวยารักษา และป้องกันเหตุร้ายได้ เป็นครูอาจารย์ที่เป็นที่พึ่งของนักศึกษา ได้จริง

(2) ในมหาวิทยาลัยหนึ่งๆ มีนักศึกษาตายด้วยอุบัติเหตุ และอาชญากรรม การรณรงค์สร้างแรงจูงใจ ให้นักศึกษาปฏิบัติ MPD ต่อเนื่องสะสมกำลังใจให้ถึงระดับจิตอบอุ่น ซึ่งจะมีสติ (Mindfulness) สามารถป้องกัน อุบัติเหตุได้มาก พร้อมกับผลพลอยได้อีกมหาศาล

8.3 MPD ช่วยสร้างความสุขแก่นักศึกษา อาจารย์ พนักงาน และบุคลากรอื่นๆของมหาวิทยาลัย

ทุกคนมีภารกิจในการดำเนินชีวิต มีปัญหาที่ต้องขบคิด ทั้งในส่วนตัว ในครอบครัว และหน้าที่การงาน ย่อมต้องเกิดความคับข้องใจ (Frustration) ความเครียด (Stress) สะสม การใช้สันทนาการ/นันทนาการ (Recreation) เพื่อผ่อนคลายหรือขจัดตามที่นักจิตวิทยายุคก่อนแนะนำไว้ไม่เพียงพอ ความเครียดที่สะสมทำให้การ หลับพักผ่อนไม่ลึกพอที่จะให้ร่างกายฟื้นฟูสมรรถภาพที่สมบูรณ์ส่งผลถึงระบบการทำงานของอวัยวะให้ผิดปกติ ผลคือเป็น โรคภูมิแพ้ (Allergy), เบาหวาน(Diabetes) เกิดจากการทำงานผิดปกติของตับอ่อน, โรคความดัน (Blood Pressure), โรคหัวใจ (Heart Disease), เส้นเลือดอุดตันในสมอง ส่งผลถึงอัมพฤกษ์ อัมพาต (Paralysis) เพราะ ไชมันบางชนิดที่ร่างกายไม่ขับออกมา, สารก่อมะเร็งสะสมจนเป็น โรคมะเร็ง ตามที่ทางการแพทย์ทั้งในและ ต่างประเทศอธิบายไว้

MPD ช่วยป้องกันโรสดังกล่าวได้ เพราะช่วยพัฒนาการหายใจเป็นระบบดีขึ้น การฟอกโลหิตสมบูรณ์ การหมุนเวียนของโลหิตทั้งร่างกายดีขึ้น การสันดาปภายในเซลล์ (Metabolism) ทั่วร่างกายดีขึ้น การขจัดของเสีย (Excrete) และ การขจัดของเสียออกจากต่อม (Secrete) เป็นไปได้อย่างปกติ

MPD ช่วยให้จิตสงบหลับได้ลึก (Sound Sleep) ช่วยให้ร่างกายปรับสภาพฟื้นฟูหลังจากเหน็ดเหนื่อย ด้วยการทำงานได้สมบูรณ์

ด้วยความจริงทางการแพทย์เป็นเช่นนั้น MPD จึงช่วยป้องกันโรคได้ ไม่ให้ก่อนเกษียณอายุก็เป็น โรค ดังกล่าวคนละโรคสองโรค พอเกษียณก็เข้าออกโรงพยาบาลมียามืดเป็นกำมือแทนอาหารเป็นอาหารเสริม

สำหรับผู้ที่ เป็นโรสดังกล่าวแล้ว MPD จะช่วยบรรเทาอาการป่วยพร้อมกับการรักษาของแพทย์ จะช่วยให้การรักษามีประสิทธิผลเร็วขึ้น ประเด็นนี้ตรวจสอบกับแพทย์ได้ แพทย์จะช่วยยืนยันได้

คุณประโยชน์ MPD ต่อนักศึกษาอาจารย์ พนักงาน และบุคลากรอื่นที่ปฏิบัติสะสมกำลังใจถึงระดับที่ อบอุ่นเบื้องต้นมีดังนี้

- (1) หลับและตื่นสดชื่นมีพลัง มีความขยัน อดทนทำงานได้มากไม่เหนื่อยหรือเบื่อหน่ายง่ายดังก่อน
- (2) มีอารมณ์แจ่มใส เป็นมิตรมีความเมตตาดีและเสนอแนะเพื่อสร้างสรรค์ **ไม่มีลักษณะประเภท I am**

right; you are wrong. ไม่เกิด Conflicts ในสำนักงาน มีความสุข

- (3) ครอบครัวยุ มีเพียงคนหนึ่งที่จิตตออ่อน ก็พากันออบอ่อนทั้งครอบครัว
- (4) เมื่อทุกคนมีจิตตออ่อน สำนักงาน มหาวิทยาลัยก็ออบอ่อนด้วย ก็มีความสุขและความเจริญที่แท้จริงก็เกิดขึ้น

8.4 MPD ช่วยแก้ไขพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักศึกษา

สอดคล้องและสนองวัตถุประสงค์ของมหาวิทยาลัยที่ “มุ่งผลิตบัณฑิตที่เก่งและดี”

ที่ว่า “เก่ง” ก็ทราบกันดีว่า เก่งด้วยความรู้ความสามารถทางวิชาการและงานวิจัย ก็นับว่ามีประสิทธิผลของทุกมหาวิทยาลัยและที่ว่า “ดี” นั้น ก็หวังว่าให้นักศึกษาและบัณฑิตที่จบการศึกษาเป็นผู้มีวินัยและจริยธรรม อนุรักษ์วัฒนธรรมและระเบียบประเพณีอันดีงาม

“มนุษย์ไม่ได้ดีเพราะคำสั่งสอน” เพราะตลอดชีวิตมีแต่คนสอนให้ทำแต่ความดีเท่านั้น ไม่มีบิดามารดาครูอาจารย์ตั้งแต่อนุบาลถึงมหาวิทยาลัยคนใด สอนให้คนทำชั่วเลย คำสั่งสอนเป็นเพียงบอกวิธีทำได้ เป็นความรู้ที่อยู่แก่สมองประสาทเท่านั้น

นักศึกษาของเราทุกคนรู้ว่าดีหรือไม่ดี ตั้งแต่อนุบาลแล้ว แต่งกายสุภาพไม่สุภาพนักศึกษาที่ดี จริยธรรมก็รู้เขาพูดได้บรรยายได้ การเข้ามาในมหาวิทยาลัยพบปะครูอาจารย์, พนักงาน เขาต้องแต่งกายสุภาพ...เขารู้แต่เขาไม่ทำ เพราะความรู้เหล่านั้นไม่ได้หยั่งถึงจิต จิตไม่ได้รับรู้ อาจารย์มหาวิทยาลัยก็ไม่ได้แต่งกายสุภาพทุกคน ไม่ได้มีวาจาสุภาพทุกคน ทั่วๆที่อาจารย์ทุกท่านก็รู้ดีเรื่องความสุภาพ

10. ปัจฉิมบท

แท้จริงสาระการปฏิบัติ MPD ไม่มีอะไรยุ่งยากซับซ้อน เพียง 3 นาที ก็ลงมือปฏิบัติได้แล้ว เป็นครูอาจารย์ของตัวเองได้แล้ว แต่สำหรับผู้ทรงปัญญาความรู้ มีความเป็นปราชญ์อยู่แล้ว ย่อมมีข้อสงสัยเป็นธรรมดา จึงต้องนำเสนอข้อมูลทางวิชาการ เพื่อเปลื้องความสงสัยในเบื้องต้น แล้วลงมือปฏิบัติด้วยความสบาย เป็นการพิสูจน์ด้วยตนเอง

การวิพากษ์วิจารณ์ระหว่างที่กำลังจิตไม่ถึงระดับที่ออบอ่อน เป็นเหตุของความฟุ้งซ่านทางความคิดที่หาจุดจบไม่ได้ มีผลเสียมากกว่าประโยชน์ที่พึงได้ รอให้ผู้สะสมกำลังจิต 3,000 MPUs ขึ้นไป สัมมนากันจะได้แต่ประโยชน์ฝ่ายเดียว ไม่ผลเสียแต่ประการใดเลย

บัดนี้ MPD อยู่ในมือท่านแล้ว ที่อำนวยความสะดวกความสุขและคุณประโยชน์เท่านั้น ท่านจึงสมควรได้รับความสุขก่อนผู้ใด หากมันใจประสงค์ชักชวนผู้อื่นปฏิบัติด้วย ก็จะได้ความสุขร่วมกัน

อีกประการหนึ่งมิได้หวังผู้อ่านที่ทรงปัญญาจะเชื่อ แต่ขอเชิญทดลองพิสูจน์ก่อน แล้วค่อยตัดสินใจเชื่อภายหลัง ผู้เขียนทดลองพิสูจน์แล้วมีความมั่นใจ จึงนำเสนอมาด้วยความรักและหวังดีอย่างมาก

กมลลาสน์ เทียนกัณฑ์เทศน์

MPD Information Center,

Department of Technology and Communication Education,

Faculty of Industrial Education and Technology, KMUTT, Bangkok 10140.