



## MPD เพื่อแก้ปัญหาพัฒนาปัญญา, เยียวยา รักษาความบกพร่องทางจิตและป้องกันโรค

เรียบเรียงนำเสนอโดย กมลลาสน์ เทียนกัณฑ์เทศน์

โปรดทำความเข้าใจ คำสำคัญก่อน แล้วจะทำความเข้าใจได้ราบรื่น และเห็นคุณค่า คุ่มค่าไม่เสียเวลาอ่าน

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

\*จิตอบอุ่น (Warm Mind) ในทางศาสนา คนที่มีจิตอบอุ่นคือ คนที่มีสติมีสมาธิ มีเมตตาต่อคนและสัตว์ รักสังฆกรรม เคารพพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดตามศาสนาของตน; ในทางจิตวิทยา: คนที่มีจิตอบอุ่นคือคนที่มีอารมณ์สงบ (Calm), ร่าเริง (Cheerful), มีความเป็นมิตร (Friendly), อดทน (Tolerance), มีกำลังความคิด (Good thinking ability) สามารถวิเคราะห์ได้อะไรจริงหรืออะไรเป็นโฆษณาชวนเชื่อ (Reality or Propaganda), มีวินัยตนเอง (Self-discipline), มีอำนาจการรับรู้ (Grasping power) สูงขึ้น โดยสรุปคือคนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

\*การพัฒนาจิตให้อบอุ่น โดยการปฏิบัติ MPD ครั้งละ ๕ นาทีไม่เกินนี้ วันละ ๕ ครั้งทุกวันต่อเนื่อง จนกว่าจะสะสมกำลังจิตได้ ๓,๐๐๐ MPUs จิตเริ่มอบอุ่นผู้ปฏิบัติจึงรู้ว่ามีความสุขเล็กๆอย่างไม่เคยมีมาก่อน ชัดเจน ผู้อื่นก็สังเกตเห็นว่ามีลักษณะสีหน้าอารมณ์และพฤติกรรมพัฒนา รายละเอียดจะกล่าวภายหลัง ขอเสนอรากฐานความสอดคล้องกับศาสนาก่อน

### 1. บทนำ

การพัฒนากำลังจิต ด้วย MPD มีคุณประโยชน์อย่างเดียวนั้นไม่เป็นอันตรายใดๆเลย เป็นการดำเนินการที่สอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์ เพราะธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ดำรงอยู่ได้ ด้วยการแก้ปัญหา ดังเช่น ดิ้นเข้าขึ้นมา ก็เจอปัญหาคือหัว ทำอย่างไรจึงจะหายหัว ประกอบอาชีพอะไรๆก็มีปัญหา...ก็ต้องแก้ปัญหา มีทรัพย์สินมากก็มีปัญหาว่าจะรักษาไว้ได้อย่างไร ...สรุปว่า มนุษย์ทุกคนมีปัญหาตั้งแต่เกิด จนถึงตาย ขณะที่ตายก็มีปัญหาตายแล้ว...เราก็ไม่รู้ว่าจะหมดปัญหาหรือไม่ ปัญหาก็คือทุกขนั้นเอง มหาบุรุษผู้ทรงปัญญายังจึงกล่าวว่า “ชีวิตเป็นทุกข์” จึงถูกต้องปฏิเสธไม่ได้ เป็นที่ยอมรับกันทั่วโลก

มนุษย์ต้องแก้ปัญหาตลอดเวลา หรือมนุษย์ต้องแก้ทุกข้ออยู่ตลอดเวลา นั่นคือมนุษย์ต้องใช้ปัญญาตลอดเวลา คำว่าใช้ปัญญาก็คือใช้ความคิด คิดได้ดีก็แก้ปัญหาได้ดี

เราต้องการการคิดที่ดี แต่การคิดที่ดีนั้นต้องเกิดจากจิตที่อบอุ่น (Warm Mind) จึงเป็นการคิดที่พึงปรารถนา เป็นไปเพื่อความสุขของตนเอง และไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้ใด สังคมเป็นสุข โลกทั้งโลกก็เป็นสุข ดังนั้นจิตที่อบอุ่นจึงสำคัญเป็นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน

จากประวัติศาสตร์จนถึงปัจจุบัน ปรากฏว่าคนที่ได้ชื่อว่าฉลาดมีสติปัญญาสูง สร้างความเดือดร้อนแก่คนทั่วไป ล้มตายเป็นอันมาก แม้แต่ตัวเองก็ไม่รอด ไม่ถูกฆ่า ก็ฆ่าตัวเอง คนฉลาดมีสติปัญญามากดังกล่าว มีกำลังจิตที่เร่าร้อน (Temper Mind)

หากชาวโลกทุกคนมีจิตที่อบอุ่น สังคมก็จะมีแต่ความสุขสันติ (Peaceful Happiness)  
 สาระทั้งหลายที่จะนำเสนอต่อไปนี้เป็น การนำเสนอ MPD เพื่อพัฒนากำลังจิตให้ถึงระดับที่อบอุ่น  
 สำหรับบุคคลวัยต่างๆ ซึ่งมีใช่เป็นการพัฒนาอย่างเดียว ยังเป็นการเยียวยารักษาจิตด้วย

## 2. MPD สำหรับคนปกติพัฒนาตนเองให้มีจิตอบอุ่น

**MPD** เพื่อพัฒนาคนให้มีจิตที่อบอุ่น ได้แต่เยาว์วัยจนถึงวัยชรา วิธีการพัฒนาตนเองต่อไปนี้ เมื่อท่านอ่าน  
 แล้ว เข้าใจแล้วฝึกพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทุกวัน เป็นเวลาประมาณ 3-4 เดือน มีจิตที่อบอุ่นและได้รับผล  
 ความสุขชื่นใจก่อน ท่านจึงจะมั่นใจว่า MPD เป็นวิธีการฝึกพัฒนาจิตตนเองที่ประเสริฐ และสามารถยืนยันผลตาม  
 ความเป็นจริง แล้วจึงแนะนำผู้อื่นได้อย่างบริสุทธิ์ใจ **ไม่มีคำโฆษณาชวนเชื่อ** เพราะคำโฆษณาชวนเชื่อจะลดความ  
 ศรัทธาของผู้ฟังอย่างอัตโนมัติ

วิธีการปฏิบัติมีง่ายๆ เป็นเรื่องที่ จีบจ้อย ดังต่อไปนี้

**2.1** เด็กเพียงพุดูเรื่อง **รู้จักลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก** สอนให้รู้ก็ได้ เอานิ้วชี้เด็กมาแตะจมูกเรา แล้วเรา  
 ก็หายใจรดนิ้วเด็ก...เราก็อ่านอย่างนี้ คือหายใจออก เมื่อเด็กรู้แล้วก็สามารถปฏิบัติ MPD ได้ แล้ว ปฏิบัติครั้งละ ครั้ง  
 นาทีก่อน พอลดลงทำได้ดีแล้วจะเพิ่มก็ได้ แต่อย่าให้เกิน **1 นาที**

**ผู้สอน** คือบิดามารดา ที่อ่านเอกสารนี้เข้าใจซาบซึ้ง และปฏิบัติก่อนสัก 3 เดือน ก็จะได้รับผลประโยชน์  
 ความสุขที่สังเกตได้แล้ว **จึงเป็นผู้สอนได้** เพียงบอกว่า “เข้า” ให้เด็กหายใจเข้า บอก “ออก” ให้เด็กหายใจออก  
 เลือกลงหว่าให้พอดีกับการหายใจปกติของเด็ก ให้ถูกจังหวะ **เรียนรู้จังหวะหายใจของเด็ก** ตอนที่เด็กหลับก่อน  
 และให้ทำแบบเล่นๆ สนุกๆ แบบสั้นๆ ครั้งนาที่เท่านั้น

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

ฝึกพัฒนาครั้งละ ครั้งนาที่ วันละ 4 ครั้ง เช้า, กลางวัน, เย็น, และก่อนนอน ติดต่อกันทุกวัน

**2.2** เด็กระดับอนุบาล ให้เริ่มเรียนรู้ลมหายใจเข้าออก ดังเช่น เด็กก่อนอนุบาล แต่ใช้เวลาครั้งละ ครั้งนาที่  
**ไม่เกิน 1 นาที** เมื่อเด็กรู้ลมหายใจเข้าออกชำนาญแล้ว ก็ให้เด็กนึกพูดเองในใจว่า “เข้า” ว่า “ออก” เอง พอถึง  
 อนุบาล 3 จึงเพิ่ม เป็นครั้งละ 2 นาที อย่านำเกิน 2 นาที ปฏิบัติ วันละ 3 ครั้ง เช้า กลางวัน และเย็น เมื่อเด็กปฏิบัติได้  
 ดีแล้ว ให้ไปฝึกเพิ่มที่บ้านอีกครั้ง ก่อนนอน รวม วันละ 4 ครั้ง และให้ปฏิบัติ ในวันหยุดไม่มาโรงเรียน ให้ทำที่บ้าน  
 วันละ 4 ครั้ง

ครูเพียงติดตามสอบถามและจงใจให้ปฏิบัติที่บ้าน ให้ผู้ปกครองช่วยสนับสนุน ห้ามตำหนิหรือลงโทษใด  
 มีเพียงจงใจให้กำลังใจไปปฏิบัติ MPD เท่านั้น

**หมายเหตุ:** 1. ถ้าเป็นเด็กพุทธศาสนา ผู้สอนภาวนาออกเสียงเบาๆ ให้เด็กได้ยิน ว่า “พุทโธ” เรื่อยไป ส่วนศาสนา  
 อื่น ก็ใช้นามของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด หรือ “Summum Bonum”

2. สำหรับเด็กที่มีปัญหา เช่น ความสนใจสั้น (In-attention), ชุกชกเกิน (Problem Child), เรียนรู้ช้า  
 หรือ I.Q. ต่ำ, เอาแต่ใจตนเอง, หงุดหงิดง่าย, โมโหง่าย, ทำร้ายตนเอง เป็นต้น **ผู้สอนผู้แนะนำ MPD** ต้องเป็นผู้มี  
 กำลังจิตสะสมไม่น้อยกว่า 3,000 MPUs ก่อนแล้วใช้กลวิธีจงใจ ให้เขาทำ MPD อย่างสนุกๆ ต่อเนื่อง ไม่นาน (4-  
 5เดือน) จะเห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเด็กอย่างเห็นได้ชัด

2.3 **เด็กระดับ ป.1. ถึง ป.3** ผู้สอนเชิญชวนเช่นบอกว่า... “เรามาเล่นสบายๆกัน แป๊บหนึ่งนะ” แล้วปฏิบัติเช่นเดียวกับอนุบาล 3 คือหายใจเข้า ก็นึกว่า “เข้า” พอหายใจออกก็ให้นึกว่า “ออก” เริ่มต้นใช้เวลา 1 นาทีก่อน แล้วจึงเพิ่มเวลาลงครั้งละไม่เกิน 2 นาที ถือหลักจิตวิทยาสูงใจ อย่างบังคับเป็นอันขาด

2.4 **เด็กระดับ ป.4-ป.6** ผู้สอนเชิญชวนน้อมนำ ไม่มีการบังคับ คำภาวนา กำกับลมหายใจเข้าออก “พระเจ้า” ซึ่งมีความหมายพอที่จะเข้ากันได้ทุกศาสนาในประเทศไทย จะมีความหมายกว้างขวางเพียงไร เด็กู้กันแล้ว การปฏิบัติหลังตาแล้ว...ก็หายใจเข้า นึกว่า “พระ” หายใจออกนึกว่า “เข้า” เรื่อยไป ครั้งละไม่เกิน 4 นาที แป๊บๆ เท่านั้น แม้เด็กบางคนไม่พร้อมที่จะทำเพราะทะเลาะกับเพื่อนมา หรืออารมณ์ขุ่นหมอง...เพราะคุณแม่โทรมาด่า หรือยังมีอารมณ์วิตกกังวล หม่นหมองใจด้วยปัญหาใดๆ เด็กก็ยินดีปฏิบัติเพราะมัน...แป๊บเดียว แต่เมื่อหมดเวลาสังเกตใบหน้าเด็กได้ว่าอารมณ์เปลี่ยนมีความแจ่มชื่นขึ้น เรียนอะไรก็เรียนต่อไปได้ดี

**หมายเหตุ** ระดับชั้นประถม ป.1-ป.6 ให้ปฏิบัติวันละ 3 ครั้ง เข้า กลางวัน และเย็น เมื่อเด็กปฏิบัติได้ดีแล้ว ให้ไปฝึกเพิ่มที่บ้านอีกครั้ง ก่อนนอน รวม วันละ 4 ครั้ง และให้ปฏิบัติ ในวันหยุดไม่มาโรงเรียน ให้ทำที่บ้าน วันละ 4 ครั้ง

2.5 **นักเรียนชั้น ม.1 ถึง ถึงอุดมศึกษา** ใช้เวลาทำ MPD ครั้งละ ๕ นาที ผู้สอนต้องสร้าง Motivation ให้เห็นว่าเป็นเรื่องสนุกๆ จีบจ้อย แต่ทรงคุณค่ายิ่งใหญ่ หากเด็กได้เคยฝึกปฏิบัติ MPD มามากกว่า 50,000 mpus. มาแล้ว มีความซาบซึ้งอยู่แล้ว ปฏิบัติต่อได้เลย คำภาวนา พัฒนาเป็นสากลมากขึ้น เก้เก้...มากขึ้น ทุกศาสนาปฏิบัติได้ดี ใช้คำภาวนา...เป็นภาษาละติน ดังนี้...

SUMMUM BONUM (ซุมมุ่ม โบนุ่มหรือ ซัมมัม โบนัม ก็ไม่ว่ากัน) มีความหมาย ความดีอันสูงสุด พระผู้เป็นเจ้าสูงสุดใน Universe ก็แล้วกัน

หายใจเข้านึกว่า “SUMMUM” หายใจออกนึกว่า “BONUM” ถือว่าดีเยี่ยม หรือ จะภาวนาด้วยความเคารพว่า

สำหรับชาวพุทธ จะใช้ หายใจเข้านึกว่า “พุท” หายใจออกนึกว่า “โธ” หรือ หายใจเข้านึกว่า “นะโม” หายใจออกนึกว่า “พุทธาเย” ถือว่าดีเยี่ยมเช่นกัน

\*ทั้ง “พุท โธ” “นะ โมพุทธาเย” และ “SUMMUM BONUM” มีฐานะเป็น คำศักดิ์สิทธิ์ เป็นคาถาสามารถป้องกันภัย หรือคนที่กลัวผี ภาวนาป้องกันผีได้??!

\*คนที่มีความเชื่อ เรื่องนรก สวรรค์ ปฏิบัติ MPD ตามวิธีนี้ จะไปสวรรค์เท่านั้น ??!

\*จงเชื่อว่า คนที่สะสมกำลังจิต ได้สูงๆ ทำความชั่วได้ยาก

**หมายเหตุ** ให้ปฏิบัติวันละ 3 ครั้ง เข้า , กลางวัน, และ เย็น เมื่อชินและคล่องแล้ว ให้เพิ่ม ก่อนนอน ๕ นาที และเมื่อตื่นนอน รู้สึกตัว ให้ทำ 5 นาทีสบายๆ แล้วจึงลุกจากที่นอนไปทำภารกิจ คราวใดเมื่อรู้สึกตัวจำเป็นต้องเข้าห้องสุขา ก็ทำ MPD ในห้องสุขา ก็ได้ นับว่าดีมาก ได้ประโยชน์ ทั้งสองอย่าง เมื่อจิตอ่อนแล้ว...\*เรื่องปมเด่น ปมด้อย จะถูกลบเลือน ไม่มีอิทธิพลต่อ อารมณ์ และพฤติกรรมอีกต่อไป

2.6 **ระดับอาชีวศึกษา** ในสายช่างอุตสาหกรรม มีอารมณ์แข็งกร้าว สร้างปัญหาอาชญากรรมและอื่นๆ มากน่าวิตกห่วงใยทั้งสิ้น หากได้ฝึกปฏิบัติ MPD ติดต่อกันเพียง 3-4 เดือน จิตก็จะอ่อนนุ่ม อบอุ่น เลิกประพฤติปฏิบัติเองในสิ่งที่ดี เพราะเรื่องดีเรื่องชั่ว เขารู้ดี แต่เขาไม่ปฏิบัติเพราะขาดกำลังจิต

อย่างบอกว่า “เรามาปฏิบัติสมาธิกัน” เขาก็จะหนี... ไม่เล่นด้วย แต่บอกว่า “เรามาทำ MPD กัน สบายๆ แป๊บเดียว ๕ นาทีนะ”

อาจารย์อชีวศึกษา พึ่งทำ Case Study หรือ Classroom Research ที่เรียกว่า วิจัยหน้าเดียวแก้ปัญหา บุคลิกภาพ พัฒนาพฤติกรรมตามหลักจิตวิทยาโดยเร็ว แก้ปัญหาโดยด่วน เพราะห้องหนึ่งจะมีนักศึกษา 4-5 คน เท่านั้นที่เป็นหัวใจ หัวหน้าแก๊ง แต่ไม่เป็นไร เมื่อครูอาจารย์พัฒนากำลังจิตตนเอง ให้ได้ 30,000 mpus. ไม่นาน หรอก 3-4 เดือนก็ได้แล้ว และเริ่มพัฒนากำลังจิตแก่นักศึกษา ทันที เมื่อนักศึกษาสะสมกำลังจิตถึงขั้นจิตอบอุ่น เขา จะปฏิวัติพฤติกรรมของเขาเอง (Own self revolution) โดยอาจารย์และผู้ปกครองไม่ต้องสอนแนะนำอะไรเลย สภาพครอบครัวจะไม่มี ความเครียด และ ไม่มีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมให้เขา ประพฤติผิดประชดประชันอีกต่อไป

### 3. ธรรมชาติและคุณสมบัติพิเศษของ MPD

1. ตามปกติธรรมชาติของมนุษย์ ประกอบอาชีพการงานทั้งหลายด้วยกำลังกาย (Physical Power) และ กำลังจิต (Mind Power) เมื่อกำลังจิตน้อยหรือหมดไป ก็รู้สึกเหนื่อยหน่ายเกียจคร้าน ทำงานก็ซังกะตายทำ ทั้งๆที่ กำลังกายดีอยู่ เขาก็ไม่อยากทำอะไร เรื่องเช่นนี้ทุกท่านทราบดี การทำงานของมนุษย์ทั้งวันยอมใช้ทั้งกำลังกาย และกำลังจิต เมื่อเลิกงาน ก็จะอ่อนเพลียทั้งกายและจิต เกิดขึ้นทั้งคนที่ทำงานในสำนักงาน และคนที่ทำงานใน เรือสวนไร่นา

เมื่อกลับถึงบ้านเขาก็ได้รับประทานอาหารและพักผ่อน แล้วก็นอนหลับ เมื่อจะหลับจิตก็สงบเป็นสมาธิ จึงหลับได้ การนอนหลับก็เป็นการสะสมกำลังจิต ร่างกายก็มีการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เมื่อตื่นขึ้นก็มีกำลังทั้ง กายและกำลังจิต แล้วก็ไปทำงานจนหมดไปทั้งพลังกายและกำลังจิต วันเวียนอยู่เช่นนี้ ... กำลังจิตไม่ได้สะสม แต่ **MPD สะสมกำลังจิตได้**

2. MPD คล้ายเป็นการทำสมาธิอย่างหนึ่งที่เล็กน้อยมาก จนไม่อาจเรียกว่า สมาธิ หรือกรรมฐาน หรือ โยคะ ได้ เพราะไม่เข้มข้นเท่าในศาสนา ตามที่พระ นักบวช หรือฤาษีต่างๆที่ท่าน สอนกัน อีกประการหนึ่ง MPD มุ่งสะสมกำลังจิตให้ถึงระดับที่อบอุ่นเท่านั้น มิได้มุ่งให้ถึง ฉาน สมาบัติแต่อย่างใด เป็นขั้นต้นธรรมดาที่ใครก็ทำ ได้ จะเรียกว่าเป็นพื้นฐานของกรรมฐาน, โยคะ, หรือสมาธิ ก็ได้ ดังนั้น MPD จึงเป็น กรรมฐาน, สมาธิ, หรือ โยคะ แต่อย่างใด มีลักษณะเป็นสากลไม่มีการบังคับด้วยศาสนา ลัทธิใด จึงเรียกว่า MPD แต่ใครจะเรียกว่า เป็น โยคะ เป็นกรรมฐาน เป็นMeditation ก็ไม่ขัดข้อง เรียกได้ตามใจชอบ เพราะมีรากฐานเดียวกัน

ในที่นี้ ใช้ MPD เพื่อพื้นฐานความเป็นมนุษย์ที่มีจิตอบอุ่น ไม่เป็นภัยแก่คนและสัตว์ สร้างคนดีให้แก่ทุก ศาสนา

ผู้ทรงอภิญญาโลกีย์ (อภิญญา ๕) ก็ประพฤดิชั่วร้ายแรงได้ ดังเช่น เทวทัต, ผู้ทรงฌานระดับที่รักษาโรค ได้ (Healing) ก็ทำชั่วได้มากถึงระดับเป็นภัยต่อความมั่นคงของประเทศ เช่น รัสปูติน นัคปรดกาลิ แห่งรัสเซีย พ่อ มดหมอผี ทำเสน่ห์ไสยศาสตร์ เป็นภัยสังคม หรือความมั่นคงประเทศในเมืองไทยก็มีมาแล้ว บุคคลดังกล่าวล้วนมี กำลังจิตที่ไม่อบอุ่นทั้งสิ้น คนที่มีจิตอบอุ่นจาก MPD จะมีพฤติกรรมที่เป็นไปเพื่อความดีเท่านั้น จะเรียกว่าเป็น **สัมมาทิฐิ** ก็ว่าได้

การสอนทำสมาธิของทุกศาสนานับว่าเป็นวิธีการที่ประเสริฐ เหมาะสำหรับคนที่มีกำลังจิตพื้นฐานเพียง พอที่จะรับได้ จึงปรากฏว่ามีจำนวนหนึ่งบรรลุผล แต่ก็มีจำนวนไม่น้อยที่ไม่บรรลุผล แล้วก็จำนวนหนึ่งเสียหาย ผลปรากฏตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ย้อนหลังได้เป็นร้อยเป็นพันปี จนถึงปัจจุบัน มีคนปฏิบัติน้อยส่วนคนไม่ปฏิบัติมี มากกว่า คนไม่ปฏิบัติเหล่านี้แหละ ทำให้สังคมเสียหายมีปัญหากันทั่วโลก ที่ปรากฏชัดว่า เป็นการทำสมาธิที่หนัก และมีพิธีกรรมทางศาสนาประกอบ เสียเวลาปฏิบัตินาน น้อยคนนักที่จะปฏิบัติได้ ที่สำคัญคือกำลังจิตพื้นฐานไม่ เพียงพอที่จะรองรับได้

**MPD** ปฏิบัติเล็กน้อยนิดหน่อยเพียงครั้งละ 5 นาที ต่อเนื่อง วันละ 5 ครั้ง ไม่เป็นภาระหนักอะไรเลย แล้วมีกำลังจิตที่สะสม มีความสุขอย่างประหลาด มีกำลังใจที่จะคิด มีกำลังใจที่จะปฏิบัติงาน มีความอดทน มีความเพียรสูงขึ้น มีอำนาจการรับรู้สูงขึ้น ปรากฏชัดเมื่อกำลังจิตสะสมได้ 3,000 MPUs เขาจะมีความสุขและพัฒนาพฤติกรรมตนเอง สอนตนเองได้ ชาวไร่ชาวนา นักเรียนนักศึกษา มีวินัยตนเอง (Self discipline) มีความเพียรทำงานได้นานไม่เหน็ดเหนื่อย ถอนตัวเองจากอบายมุขได้ เพราะมีจิตที่อบอุ่นแล้ว ถ้าเป็นนักเรียนนักศึกษา ผลการเรียนดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด วิธีปฏิบัติสมาธิแบบอื่นสะสมกำลังจิตได้ยาก

3. คนที่มีกำลังจิตอบอุ่น จะรักความดี เลือกปฏิบัติแต่สิ่งที่ดี ถ้าไม่มีกำลังจิต เขาเพียงแต่รู้ว่าอะไรไม่ดี แต่เขาก็ยังปฏิบัติผิดแล้วผิดอีก

#### 4. MPD มีใช้พัฒนากำลังจิตเท่านั้น มีผลต่อสุขภาพกาย-จิต และความอบอุ่นของสังคมด้วย

- (1) คนมีกำลังจิตอบอุ่น นอนหลับลึกตื่นขึ้นก็สดชื่นทั้งกายและใจ ไม่ฝันร้าย
- (2) ระบบหมุนเวียนโลหิตและ ระบบฟอกโลหิตดี อวัยวะภายในดี เป็นการป้องกันโรค (3) ไม่เป็นโรคจิตและโรคประสาท
- (4) หากปฏิบัติต่อเนื่องตลอดไปจะไม่เป็นโรคสมองฝ่อ
- (5) เมื่อจิตอบอุ่นก็มีอารมณ์ที่แจ่มใสส่งผลถึงคนใกล้ชิด ครอบครัว และสังคมสงบสุข ไม่สร้างความขัดแย้ง (Conflict)

#### 5. การปฏิบัติ MPD เป็นการเตรียมคนดีให้กับศาสนาทุกศาสนา

เนื่องจากการปฏิบัติ MPD เป็นกระบวนการกลาง เป็นสากล ทุกคนปฏิบัติได้ ไม่จำกัดชาติ ศาสนา และปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย ให้ทุกคนมีกำลังจิต เพิ่มพูนสมรรถภาพความคิด ไม่งมงาย ไม่เชื่อง่าย เพราะสังคมมนุษย์ทั้งปัจจุบันและอนาคต จะเต็มไปด้วยคำโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda) นักการศาสนา ทุกศาสนาในปัจจุบันจำนวนไม่น้อยเพียรพยายามทำโฆษณาชวนเชื่อเพื่อผลประโยชน์ของคนหรือของกลุ่ม ซึ่งอาจห่างไกลจากคำสอนของศาสดานั้นๆ ผู้ที่มีจิตอบอุ่นจะสามารถแยกแยะได้ว่า อะไรเป็นความจริงแท้ (Reality) อะไรเป็นโฆษณาชวนเชื่อ เขาสามารถตัดสินใจได้เองว่า จะเชื่อสิ่งที่ปรากฏมา หรือจะเชื่อถือความจริง

ศาสนาทุกศาสนาต้องการคนที่ที่มีจิตที่อบอุ่น คนที่มีปัญญาเป็นสมาชิกทั้งสิ้น และ MPD เป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตที่อบอุ่น มีปัญญาและดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุขในสังคมที่ปราศจากความขัดแย้ง มีเมตตาเกื้อกูลกันอย่างอัตโนมัติ เป็นชีวิตที่มีคุณภาพ

การปฏิบัติ MPD จึงไม่ขัดกับหลักคำสอนของทุกศาสนา และส่งเสริมทุกศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองสืบไป ศาสนาทุกศาสนามีคำสอนที่ประเสริฐ แต่ทุกศาสนามีคนเลวและคนร้าย ทุกชุมชนทั่วโลกจึงมีความทุกข์เต็มไปด้วยความขัดแย้งด้วยคนเลวและคนร้าย

คนเลวและคนร้ายเป็นคนที่ไม่มีจิตไม่อบอุ่น MPD พัฒนาคนเหล่านั้นได้ และพัฒนาคนรุ่นใหม่ให้เป็นคนดี...คนดีนับถือศาสนาอะไร ก็เป็นคนดีทั้งนั้น

เป็นโอกาสสำคัญที่สถาบันการศึกษาทุกระดับ พึงพัฒนาผู้เรียนให้มีจิตที่อบอุ่นและมีพลังด้วยการเริ่มปฏิบัติ MPD แต่บัดนี้ ด้วยวิธีการจงใจที่สุภาพน้อมนวลที่สุด!

กมลასัน เทียนกัณฑ์เทศน์

**EDITOR**

ศูนย์ข้อเสนอเทศ MPD, ภาควิชาครุศาสตร์เทคโนโลยีและการสื่อสารมวลชน  
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี