



MPD เพื่อพัฒนาการศึกษาไทยให้ทัดเทียมโลก

*อย่านึกนะ...ว่าการแนะนำด้วยเหตุด้วยผลแก่เยาวชน...แล้วเขาจะเชื่อและปฏิบัติตาม
จะเป็นคนดีตามมาตรฐานวัฒนธรรมไทยและนานาชาติ

*นักการเมืองโกงชาติ...ยังมีอยู่, นักนิติบัญญัติทำผิดกฎหมายเสียเอง...มีอยู่, ผู้รักษา
กฎหมายละเมิดกฎหมายเสียเอง, ผู้พิพากษา อัยการ ทนายความ ใช้กฎหมายเพื่อ
ประโยชน์ของตนโดยมิชอบ...มีอยู่, นักบวช ครูอาจารย์ซึ่งนับเป็นผู้รู้ทางศีลธรรม แต่
ละเมิดศีลธรรมอย่างร้ายแรงก็มีอยู่, คนที่มีการศึกษาสูงๆ...ประพฤติชั่วร้ายแรง,
นายแพทย์ที่ชาญฉลาดผู้รักษาชีวิต...แต่กลายเป็นอาชญากรผู้ทำลายเสียเอง, นักศึกษาที่
เรียนเก่งๆ แต่เป็นอาชญากร หรือฆ่าตัวตาย ก็มีอยู่ เป็นต้น...เพราะเหตุอะไรหรือ?

*สาเหตุที่แท้จริง คือบุคคลผู้นั้นมีจิตไม่อบอุ่น (Un-warm Mind) หากเขามีจิตที่อบอุ่น (Warm Mind) เขามีจิตที่
เป็นสุขและจะประพฤติแต่ความดี

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

*การพัฒนาจิตให้อบอุ่น โดยการปฏิบัติ MPD ครั้งละ ๕ นาทีไม่เกินนี้ วันละ ๕ ครั้งทุกวันต่อเนื่อง
จนกว่าจะสะสมกำลังจิตได้ ๓,๐๐๐ MPUs จิตเริ่มอบอุ่นผู้ปฏิบัติจึงรู้ว่ามีความสุขสักๆอย่างไม่เคยมีมาก่อน
ชัดเจน

เรียบเรียงนำเสนอ โดย กมลลาสน์ เทียนกัณท์เทศน์

เพียงข้อบทรความก็ยาวที่สุดในโลก ทั้งนี้เพื่อว่าเพียงชื่อท่านผู้อ่านก็เห็นภาพรวมที่ชัดเจน มีปัญหา
ปลีกย่อยอีกเล็กน้อยเท่านั้นที่ต้องคลี่คลาย และมีกำลังใจ ไปพัฒนาจิตตนเองก่อน แล้วแนะนำต่อแก่บุคคลที่รัก
ชอบและหวังดีต่อไป ขอเรียนว่าเป็นวิธีที่ง่ายจับจ๊อบเต็มที ใครๆก็ทำได้ แต่คุณประโยชน์ที่จะพึงได้รับนั้น
มหาศาลประมาณมิได้ โปรดอ่านซ้ำๆ และคิดคำนึงไปเรื่อยๆจนกว่าจะสิ้นสุดบทความ

๑. นานาสาระที่พื้งนำมาพิจารณาเบื้องต้น

*ตามวัฒนธรรมไทย การเรียนรู้เริ่มต้นด้วยวินัยและการลงโทษบีบบังคับให้ต้องท่องจำ จำได้ถือว่าเรียนรู้แล้ว ผู้เรียนต้องตื่นอ่านหนังสือเช้ามีดจึงจะจำได้ดี ถ้าจำไม่ได้ก็ลงโทษเขียนตี ทำผิดวินัยก็ถูกทำโทษอย่างน่าสะพรึงกลัว เด็กจำนวนมากจึงต้องหนีจากระบบโรงเรียน ผู้ที่หาวคกลัวต้องอดทนระมัดระวังและปฏิบัติตาม ก็เรียนผ่านไปได้ จะเป็นระบบเดียวกันทั่วโลก ไม่เรียนจึงอุปสรรคสำคัญสำหรับการสอนของครู การเขียนตักนักเรียนเป็นที่ยอมรับกันทั้งสังคม ทั้งผู้ปกครองและครู

ปราชญ์การศึกษาไทย กล่าวว่า ครูคืออนุภริคนที่สอง ดังนั้นครูพึงทำโทษเด็กด้วยความเมตตา พร้อมๆกับการอบรมสั่งสอน คือลงโทษแก่เพื่อให้หลานจำ... ไม่ทำผิดอีก

ไทยเราโชคดี (น่าจะทุกชาติ) ที่มีครูที่มีความเป็นครูที่สมบูรณ์มีบุคลิกภาพน่าเคารพนับถือ เด็กมีแต่ความเกรงใจ แม้จะหาซากแต่มีให้รู้เห็นเป็นระยะๆ บอกสั่งสอนแนะนำอะไรเด็กๆก็ทำตาม เด็กๆมีความสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนดีทุกคน เพราะเรียนด้วยความพึงพอใจมีความสุข หนึ่งที่ครูประเภทนี้ไม่เคยลงโทษเขียนตีหรือดุด่าแต่อย่างใดเลย แม้จะเรียนผ่านการสอนของครูท่านนั้นไปหลายปี เยาวชนหรือผู้ใหญ่ ก็ยังกลับไปเยี่ยมครูคนนั้น แม้จะกล่าวถึงครูก็มีแต่คำสรรเสริญครูท่านนั้นด้วยความเคารพศรัทธา นับเป็นความโชคดีของเยาวชน เราไม่มีศัพท์บัญญัติเรียก เด็กๆเขาเรียกกันเองว่า “ครูพ่อ/ครูแม่” แต่ฝรั่งมีศัพท์บัญญัติว่า Borne Teacher

*หลังจากการปฏิวัติอุตสาหกรรมในยุโรป ประเทศต่างๆในยุโรปต่างแข่งขันการพัฒนาประเทศ คือการพัฒนาประชาชนด้วยการศึกษา คือหาทางให้เยาวชนทุกคนเรียนรู้มากๆ ตามธรรมชาติของตนซึ่งแตกต่างกัน แต่ให้ได้เรียนรู้เสมอกัน ธรรมชาติการเรียนรู้ต่างกันสมควรได้เรียนรู้ด้วยวิธีแตกต่างกัน สุดท้ายจึงมีความรู้เท่ากัน

หลักการสอนการพัฒนาการเรียนรู้มีไม่เรียวเป็นเครื่องมือ ที่ว่า Teacher who spare the rod, spoil the child. ครูละไม่เรียวเด็กเสีย

ก็เกิดการขัดแย้งกับแนวคิดใหม่ (ทั้งที่เป็นของเก่า) แต่วิธีการใหม่เขาแสดงด้วยวิธีการทดลองพิสูจน์ เป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ว่า ครูละไม่เรียว...เด็กเรียนรู้ได้ดีกว่าและมีความสุขได้มากกว่า การเรียนรู้แบบบีบบังคับและทรมาน

หลักการสอนวิธีการสอนของศาสนาต่างๆ...พระองค์ไม่ได้ลงโทษเขียนตี กักขัง ทรมานแต่อย่างใด พระองค์ก็พัฒนาสาวกของท่านประพาศชอบด้วยกาย, วาจา, และใจ ได้อย่างงดงาม ทุกศาสนาทรงสอนให้พัฒนาจิตคนก่อนทั้งสิ้น

นักจิตวิทยาการศึกษา นักทฤษฎีการเรียนรู้ที่โด่งดังเป็นที่ยอมรับ ได้แก่ Vygotsky, Wolfgang Kohler, Piaget, Pavlov เป็นต้น อันเป็นการสอนที่มุ่งให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เองตามธรรมชาติของแต่ละคน โดยครูเป็นผู้แนะนำจูงใจให้เรียนรู้ ไม่ใช่ครูเป็นผู้บอกผู้บรรยายแต่อย่างใด ทั้งยังสร้างอุปนิสัยค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองอีกด้วย ทั้งไม่เรียวแต่บัดนั้น

โดยธรรมชาติบิดามารดาอเมริกันบุตร ก็ไม่เอากให้ผู้ใดมาทำร้ายบุตร พอเห็นว่าบุตรของตนเรียนรู้ได้ดีมีความสุข ไม่ถูกเขียนตีทรมาน กระบวนการเรียนการสอนใหม่จึงเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปมานานแล้ว

*สหรัฐอเมริกา นอกจากจะได้รับความรู้จากยุโรปแล้ว ก็มีการวิจัยพัฒนาการศึกษาอย่างรวดเร็ว มีนักจิตวิทยาการศึกษา เช่น Dewey, Thorndike, Skinner, Bloom, เป็นต้น อเมริกา เป็นประเทศที่คนไทยไปศึกษาเล่าเรียนมากที่สุด แล้วก็พยายามลอกแบบมาใช้กับคนไทยมากที่สุด และเห็นว่าการลงโทษนักเรียนด้วยการลงโทษเขียนตีให้เจ็บร่างกายนั้น เป็นผลเสียร้ายแรง เป็นการลงโทษทางร่างกาย (Corporal Punishment) และร้ายแรงระดับโทษประหาร (Capital Punishment) นักการศึกษาไทย ซึ่งศึกษาจากอเมริกา ก็ให้ยกเลิก การลงโทษเขียนตีในเมืองไทย และก็เป็นที่ยอมรับกันนานแล้ว

ปัจจุบันเมื่อปรากฏว่า ชาวชนไทยประพาศติดกันมาก ก็มีบุคคลจำนวนหนึ่งเรียกร้องให้นำการเขียนดี กลับคืนมาแต่ก็เป็นไปได้ เพราะการเขียนดีมีผลเสียมากกว่าผลดี

๒. สภาพสังคมไทยและสังคมโลก

สภาพสังคมในส่วนพฤติกรรมของประชากรในด้านของคนคิดคนเลว ต่างก็มีมากพอๆกัน แต่สภาพของ ระเบียบสังคมและสภาพทางเศรษฐกิจเท่านั้นที่แตกต่างกัน ได้แก่ ระเบียบการทางการเมืองการปกครองและ ระบบการจัดการทางเศรษฐกิจ

คอร์ปชั่นมีอยู่ในนักการเมืองทุกระดับ ข้าราชการทุกระดับทุกประเภท ซึ่งก็ไม่ทั้งหมด แต่เมื่อจัดระดับ ความมึดมิดไม่โปร่งใส ไทยก็อยู่ในกลุ่มที่ล้าหลังอย่างน่าละอาย จะละอายแค่ไหนก็ไม่ทราบ แต่การเคลื่อนไหว เพื่อปรับปรุงที่จริงจัง ดูเหมือนว่ายังไม่ มีแต่ความหวั่นวิตกวิพากษ์วิจารณ์กันไป มาตราการที่จะทำให้เปลี่ยน จริงจังยังไม่ มี

พฤติกรรมของเยาวชน แม้จะเป็นส่วนน้อย ก็สร้างความปั่นป่วน ความทุกข์ความเดือดร้อนแก่คนอื่น ได้ มาก มีกลุ่มมิชชันนารี กลุ่มกวนเมือง กลุ่มมั่วกามารมณ์ ตั้งครกก่อนวัยอันควร ดิฉยาเสพติด เยาวชนก่อ อาชญากรรมมากขึ้น อัตราการตายหรือพิกลพิการด้วยโรคร้ายและอุบัติเหตุ ความสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ การใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินฐานะ ขาดและละเมิดระเบียบประเพณีอันดีงาม กำลังอยู่ในสภาพที่น่าหวาดวิตกของสังคมไทย

มีโรคร้ายใหม่ๆเบียดเบียน โรคร้ายที่เดิมเป็นเฉพาะผู้ใหญ่ คนชรา ปัจจุบันเยาวชนก็เป็นโรคนั้น และ นับวันจะเป็นกันมากขึ้น โรคจิต ออทิสติก ปัญญาอ่อน ความสนใจสั้น กำลังมีอัตราเพิ่มสูงขึ้น

บุคคลผู้ใหญ่ที่เป็นแบบอย่างที่ดีมีจำนวนน้อย

๓. สภาพการสอนการพัฒนาเยาวชน

โลกแห่งสังคมข่าวสารมีอิทธิพลอย่างมากต่อความคิดและพฤติกรรมของเยาวชน สถาบันการศึกษา พัฒนาพฤติกรรมของเยาวชน ไม่ได้ทั้งหมด ที่เหลือก็อยู่ในอิทธิพลของสื่อ การพัฒนาความรู้ความสามารถทาง วิชาการในระดับที่น้อยลง เพราะการบันเทิงเรีชมณ์ (Entertainment) แย่งเวลาอารมณ์แห่งความอยากรู้อยากเห็น ทางวิชาการ อารมณ์ของการรักษาตนให้อยู่รอดปลอดภัย เข้าสายบายเพล ก่อนนอนและไม่ค่อยจะได้นอน เล่นเกม และฟังเพลง Chat อย่างสนุกสนานทั้งที่ไม่รู้จักกัน จึงไม่ค่อยจะมีเวลาและอารมณ์อยากรู้อยากเห็นและพัฒนา ตนเอง

สภาพการเรียนการสอนในสถานศึกษาสร้างความประทับใจไม่เพียงพอ เพราะผู้เรียนถูกบังคับให้ฟัง และต้องจดจำคำบอกของครูอาจารย์ให้ได้มีฉะนั้นจะถูกลงโทษ และการสอบวัดก็เป็นเรื่องวัดความจำตามคำบอก ของครูอาจารย์และตามตำราได้มากน้อยเพียงไรเท่านั้น ไม่มีการพัฒนาปัญญาแต่อย่างใด

มีความเข้าใจผิดคิดว่า “ปัญญา” เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเองหลังจากจดจำตำราได้มากขึ้น แล้วก็คิดว่าครู อาจารย์ไม่สามารถพัฒนาปัญญาได้

แท้จริงปัญญา เป็นผลของการคิด คิดได้ใหม่คิดได้ดี นำไปปฏิบัติมีผลเป็นรูปธรรมที่ดีกว่า คือปัญญา... การสอนให้คิดจึงเป็นทางเดียวที่สร้างปัญญา

๓.๑ วิธีการเรียนรู้ที่ดีตามวัฒนธรรมไทย

สุ-จิ-ปุ-ลี คือ ผู้เรียนต้องอ่านและฟังคือ “สุ-สุตะ” และก็นึกไปพร้อมกันครูผู้สอนต้องเร่งเร้าให้ผู้เรียนคิด ด้วย ทั้งช่วงเวลาให้ผู้เรียนคิดคือ “จิ-จิตตะ” เมื่อผู้เรียนคิดก็ย่อมเกิดความสงสัยผู้เป็นครูก็เปิดโอกาสให้ถาม คนต้อง คิดจึงสงสัยไม่คิด...ก็ไม่สงสัย การเร่งเร้าให้ถามจึงเป็นหน้าที่ของครู การถามเป็นหน้าที่ของผู้เรียน คือ “ปุ-ปุจฉา” อันเป็นองค์ประกอบการเรียนรู้ที่สาม และองค์ประกอบสุดท้าย คือผู้เรียนต้องจดบันทึกด้วยตนเองเก็บไว้เพื่อ

ทบทวนและจดจำไว้ได้ คือ “**ลิ-ลิ-จิต**” องค์ประกอบทั้งสี่ เมื่อดำเนินการครบ ครูอาจารย์ไทย/นักการศึกษาไทย กล่าวว่า ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แล้ว

วิธีการเรียนรู้ตามวัฒนธรรมไทยก็สูญหายไป เมื่อคนไทยไปเรียนจากฝรั่งมา ผู้คนและนักบริหารมีความศรัทธาอยู่แล้วว่าฝรั่งเก่งฝรั่งดี จึงทำตามฝรั่งกัน ทำจนวัฒนธรรมสูญหายขาดตัวไป ไม่ต้องเขียนไม่ต้องจดบันทึกอะไรเดี๋ยวมีเอกสารแจกให้ ให้ฟังและคิดตามไป บรรยายไปเรื่อยแบบน้ำไหลไปดับ ผู้เรียนฟังบ้างหลับบ้างคุยกันบ้างตามธรรมชาติ เพราะไม่มีอะไรทำฟังอย่างเดียวมันก็หลับ ไม่หลับก็คุยกัน พอครูดู ครูว่าก็ตื่นแบบสมองว่าง...หมดชั่ว โมงพอดี “เข้าใจไหม? ครูถาม เด็กๆก็รีบตอบเกือบพร้อมเพรียงกันว่า “เข้าใจ” ครูก็ยิ้มทักท้อเองว่านักเรียนได้เรียนรู้แล้ว หรือไม่ก็ชมตัวเองว่าสอนเก่งเด็กเข้าใจ จึงไว้ใจของ กระบวนการเรียนรู้แบบ “**สุ-จิ-ปุ-ลิ**” ทั้งที่ทรงคุณค่าก็หมดสิ้นไป

๓.๒ ครูอาจารย์ไทยรู้จักคำว่า “**ปัญญา**” จากพุทธศาสนาแบบชาดวัน

ที่ว่าแบบชาดวันนั้นก็เพราะไม่มีการปฏิบัติให้เกิด “**ปัญญา**” รู้แต่เพียงว่า ปัญญาเกิดขึ้นได้ ๓ แบบ หรือเป็นปัญญา ๓ อย่าง ได้แก่

(๑) สุตมยปัญญา คือปัญญาเกิดจากการอ่านการฟัง

(๒) จิตมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการคิด

(๓) ภวานามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการภาวนา

ก็วันที่เดือนก็พูดอยู่อย่างนี้ แล้วก็ไม่มีการบวนการที่ทำให้เกิดปัญญาจึงเป็นความรู้ที่ชาดวันไร้ประโยชน์อย่างน่าเสียดาย เช่นในกรณีที่ได้รับฟังจากผู้รู้ทำอะไรจึงเกิดปัญญา หรือกรณีที่อ่านคัมภีร์ตำราอ่านอย่างไรจึงเกิดปัญญา ซึ่งต้องใช้กระบวนการ “**สุ-จิ-ปุ-ลิ**”

คิดอย่างไรจึงเกิดปัญญา มนุษย์มีความสงสัยเป็นปกติ อุปนิสัยอยากเรียนรู้มีเป็นปกติเป็นธรรมชาติของมนุษย์อยู่แล้ว “**ทำไม?**” เป็นคำถามที่ต้องการคำตอบ ไม่มีคำตอบเขาก็คิด คิด...และคิดจนเกิดปัญญา ผู้ใหญ่และครูไทยมีความรำคาญก็เกิดตอบ ก็คิดว่าเด็กจนเด็กกลัวไม่กล้าถาม คิดอะไร คิดอย่างไรจึงเกิดปัญญา Isaac Newton สงสัยในเรื่องที่ถนัดไม่สงสัย “**ทำไมแอปเปิ้ลจึงตกลงมาข้างล่าง ไม่ตกขึ้นไปข้างบน**” จนท่านเกิดปัญญา ได้ Law of Gravitation

ภาวนาอย่างไรจึงเกิดปัญญา อย่างมากที่สุดว่า “**ภาวนาไปเถอะ**” จบ ...ไม่มีอะไรมากกว่านี้ และก็สิ้นสุดลงด้วยคำว่า **เป็นเรื่องของพระคนธรรมดาไม่เกี่ยว**”

๓.๓ ยูโรปรู้จัก “**ภวานามยปัญญา**” ที่เรียกว่า “**Culture Meditation**”

ทั้งที่ Isaac Newton ค้นพบ กฎการโน้มถ่วง และพัฒนา Calculus ด้วยภวานามยปัญญา และ Einstein ผู้ตั้งทฤษฎีทางฟิสิกส์ โดยไม่มีการทดลองทดลองสักนิด ด้วยภวานามยปัญญา จนกระทั่งกล่าวว่า “**Imagination is better than Knowledge**”

๓.๔ ครูไทยไม่สนใจว่า “**ครูคือผู้บอกผู้แนะนำ**”

ครูไทยไม่สนใจคำบอกของพระพุทธเจ้าต่างๆที่เป็นเมืองพุทธ คิดได้แต่เพียงว่า จะเอาอย่างไรประเทศที่เจริญทางวัตถุเท่านั้น “**ครูคือผู้บอกผู้แนะนำ**” เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ว่า “**อภักขาโร ตถาคตา**” จนกระทั่งยุโรปเอาไปใช้และประกาศก้องโลกแล้ว ...ไทยเรายังเอามาปฏิบัติไม่ได้ ยังนิยมทำร้ายผู้เรียน และยังบังคับให้จดจำ/ท่องจำและทำร้ายเข็ญติผู้เรียน จนถึงปัจจุบันนี้

นักปราชญ์นักการศึกษาเอาหลักการเรียนรู้หลักการสอนในพุทธศาสนาไปใช้ประโยชน์นานแล้วในนามของ “**จิตนิยม**” (Idealism) และชัดเจนมากเมื่ออังกฤษยึดครองอินเดียถึง ๒๐๐ ปี เขาไม่รับพรหมสี่หน้าสี่มือ พระ

คิระ นารายณ์ เพราะเป็นความเชื่อที่ไม่ใช่สังฆกรรม คำสอนในพุทธศาสนาเท่านั้นที่เป็นสังฆกรรมนำไปปฏิบัติมีผล เป็นความดีความประเสริฐทั้งสิ้น

๔ ไทยยุคใหม่ไม่ตามใครอีกแล้ว “ไทยพึ่งดำเนินตามแนวทางอันประเสริฐที่ชาวโลกเขาไม่มี”

๔.๑ ครูมีฐานะเป็นผู้แนะนำแนะแนวทางเรียนรู้แก่ผู้เรียน บริหารให้ครูมีเวลาใกล้ชิดได้สามารถเรียนรู้เอง...จะว่าดรั่ววิชาการเอง ก็ไม่ผิดเขาจุดประกายความคิดปัญญาด้วยตัวเขาเอง นี่แหละคือผู้เรียนเป็นศูนย์กลางที่ ประเสริฐสุด

พระพุทธเจ้าทรงประทานคำแนะนำแก่สงฆ์แต่ละรูปแตกต่างกัน แต่บรรดษรรรมเสมอกัน ครูไทยจะ แนะนำผู้เรียนแต่ละคนแตกต่างกัน แต่ให้เรียนรู้ได้เสมอกัน

ความสามารถที่จะให้คำแนะนำผู้เรียนอย่างแตกต่างกันและเรียนรู้ได้เสมอกัน คือคุณสมบัติของความ เป็นครู...คือวิชาครูที่เราปรารถนานั่นเอง***

๔.๒ จัดสื่อการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ครูทำหน้าที่จูงใจ ใ้ห้อยากเรียนรู้ และให้คำแนะนำ ในการเรียนจากสื่อเท่านั้น สื่อนั้นต้องชัดเจนให้ผู้เรียนได้เรียนรู้...ต้องการผลรับ อะไร (Learning Outcomes) ในแต่ละเรื่องที่เรียน

(1) ภาคทฤษฎี ต้องให้ผู้เรียน อ่าน/ฟัง/ดู คิดสร้างความเข้าใจเอง(สร้างองค์ความรู้) อย่างอิสระ ช้าเร็ว ต่างกันเป็นธรรมชาติ อย่าเร่งรัดเพราะผู้เรียนทุกคนต้องการเร็วอยู่แล้ว เพราะศักยภาพต่างกัน ครูต้องให้กำลังใจ คนช้า อย่าดู/ต่อว่าเป็นอันขาด*สนใจคนที่ช้าให้มาก ด้วยความรักและห่วงใย ให้เขาเรียนรู้เองจนเขามั่นใจว่า ตนเองเรียนรู้แล้ว (สร้างองค์ความรู้ของตน ได้แล้ว)

บ้างที่เด็กถามว่า ใช่หรือไม่ ครูที่ดี ..ก็ย้อนถาม “มันใจอย่างไร อันไหนใช่ อันไหนไม่ใช่” เด็กเขาก็คิด มากขึ้น..พอเขามั่นใจ และถูก ครูก็รับรอง

ถ้าเด็กเขามั่นใจแต่ว่ามันไม่ถูก...ครูก็ต้องบอกให้ทบทวน อ่านตรงนั้น ดูตรงนี้..จนกระทั่งเขาถูกต้องเอง ครูก็ชมเขา..เขาก็ชื่นใจมีกำลังใจ เรียนต่อไป

ตรงตามวัฒนธรรมการเรียนการสอนของไทย คือ อ่านฟังหรือ ดูสังเกต...คือ “ดู” ต่อมาก็ “จ” คิดทำความเข้าใจ เมื่อไม่มั่นใจ ก็ถามครู ครูตอบตามความรู้ของตนเลยก็ไม่ได้ ต้องหาทางให้ให้นักเรียนคิดจนได้ คำตอบ...ขั้นนี้ถือเป็นขั้นถาม “ปุ”จนมั่นใจว่า นักเรียนคิดถูกทำแล้ว

จากนั้นก็ให้จดบันทึกสิ่งที่เข้าใจแล้ว...ต้องให้จดบันทึกในสมุดเรียน (ฝึกทักษะการเขียน)บันทึกไว้เป็น ความรู้ เรียกว่า ... “ล” กระบวนการขั้นสุดท้ายของการเรียน ที่ว่าดู-จ-ปุ-ล ซึ่งไทยใช้มาแล้วแต่โบราณ ข้อสำคัญ ครูต้องยกย่องคนจดบันทึกให้กำลังใจ มีคะแนนจดบันทึกด้วย

เมื่อเรียนรู้เรื่องใดผ่านไป ต้องสอบวัดทันที ผู้เรียนได้วัดและประเมินตนเอง หากไม่ผ่าน ครูต้องชี้แนะ ใ้ให้เรียนซ้ำทบทวนเพิ่มเติม แล้วให้ทำข้อสอบใหม่ จนกว่าจะผ่าน อย่าสูกเอาเผากินคือ...ครูอย่าเป็นคนหยาบ (ฝึก MPD สะสมกำลังจิต สัก 5,000 MPUs. ก็หาย!?)

วิชาคณิตศาสตร์ทั้งหลาย และกลศาสตร์ฟิสิกส์ ครูโบราณล้ำสมัยทั้งไทยและเทศ ที่ไม่รู้วิชาครูและ จิตวิทยา พุทธบรรยายทฤษฎี (จนเด็กหลับหรือฟังไม่ทัน...ก็ งงๆ) แล้วก็ยกตัวอย่าง แล้วแสดงการคำนวณ บน กระดานเขียนคล่อง..เพราะที่ปีๆ ครูก็เขียนแบบเดียวกัน เด็กชมว่าครูเก่ง...ครูหน้าบาน เด็กก็คัดลอกที่ครูเขียน พอ ลอกหมด(บางคนลอกไม่หมด...ก็คิดจะขอลอกเพื่อนต่อ) ครูก็ให้ทำแบบฝึกหัด จะเริ่มทำก็หมดเวลา ครูก็ไปทำ การเป็นการบ้าน เด็กที่ทำได้ ...ก็มีเป็นส่วนใหญ่ (3-4 คน) ไอ้ที่งงๆก็มีมากกว่า ก็ทำไม่ได้ ...ก็ขอลอกคนเก่ง เด็กที่

พ่อแม่มีสตางค์ก็จ้างครูพิเศษ เมื่อส่งการบ้านให้ครูตรวจเด็กก็มีส่ง ...ครูที่ไม่มีความเป็นครู ก็คิดว่าสอนแล้วสรุปเอาเองว่าเด็กรู้แล้ว เด็กไทยก็อ่อนคณิตศาสตร์...ครูก็ว่าเด็กสมัยนี้คิดไม่เป็น อ่อน...ทั้งที่ขึ้นชื่อว่ามนุษย์แล้วคิดเป็นทุกคน ลืมสัจจะทางวิชาครู หรือไม่มีวิชาครู...ที่ว่า “สอนแล้ว...เด็กไม่เกิดเรียนรู้ ถือว่าไม่ได้สอน เพราะเด็กยังไม่ได้เรียนรู้”

การสอนคณิตศาสตร์ที่ดีเด็กต้องเรียนรู้เอง(ครูไม่ต้องอธิบาย..ปล่อยให้เด็กค่อยๆคิดทำความเข้าใจจากบทเรียนเอง..ช้าเร็วตามศักยภาพ ครูแนะนำเด็กที่ยังงงๆ ให้เรียนรู้เอง) ครูเพียงแนะนำให้เกิดการเรียนรู้ แล้วให้ทำแบบฝึกหัด แบบฝึกหัดทุกคนต้องทำและทำในห้องเรียน เด็กคนไหนยังทำไม่ได้ ครูต้องช่วยเหลือแนะนำเฉพาะราย จนทำได้ทุกคน ...อย่าให้ทำเป็นการบ้าน* เรียนรู้ต้องเบ็ดเสร็จในห้องเรียน

หลายคนแย้งว่าทำไม่ได้เวลาไม่พอ ผู้เขียนทดลองมาแล้วเวลาเหลือเฟือ นักเรียนเรียนเองเร็วกว่าครูสอน ผู้เขียน สอนวิชาสถิติ เพื่อใช้ในโครงการงานศึกษา (Under-graduate Research) สอนแบบไม่ต้องสอน (Zero-lecture Program) หลักการเรียนรู้-ให้มีความเข้าใจสามารถนำสถิติไปวิเคราะห์ แปลความตีความสรุปได้ จึงเขียนคู่มือการเรียน/ตำราเรียนที่มีชื่อว่า “สถิติเรียนง่ายสบายมือ” ผลการเรียนไม่มีผู้ใด สอบตก เพราะทุกคนได้เรียนรู้ และทำแบบฝึกหัด ทุกชั่วโมงที่เรียน เบ็ดเสร็จ จนเกิดทักษะ...ไม่มรกรบ้าน นักศึกษาพอใจ เพราะวิชาอื่นๆมีการบ้านและมีรายงาน ซึ่งเป็นภาระมากอยู่แล้ว นักศึกษากลุ่มนั้นเรียนสถิติกันว่าสนุก....นักศึกษาคนหนึ่ง ถึงกล่าวออกมาดังๆว่า ...ผมเพิ่งเรียนเป็นเนี่ย ! เป็นคำพูดที่น่าคิดมาก วิชาการอื่นหากมีกระบวนการทำนองเดียวกันคือ ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองทุกคน นักศึกษาไทยไปเรียนต่างประเทศน้อยนักที่จะเรียนรู้แบบเบ็ดเสร็จในห้องเรียน ส่วนใหญ่ก็เรียนด้วยตนเองทั้งนั้น

การเรียนที่ดี ผู้เรียนต้องเรียนรู้ได้เอง ห้องเรียนไม่ต้องมีวินัยมาก ถ้ามีวินัยมาก..ห้องเรียนก็เป็นเสมือนคุก ห้องเรียนต้องสนุกและมีเสรีภาพตามสมควร ผู้เรียนจึงพร้อมที่จะคิดแลเรียนรู้ได้ดี

๕. ประสิทธิภาพของการเรียนรู้

คุณภาพการศึกษา ไม่ได้อยู่ที่การประกันคุณภาพ พังครุประถม ครุมัธยม ก็ได้ หรือฟังผู้อำนวยการเขตก็ได้...ไม่ได้อยู่ที่การประกันคุณภาพ ไม่ได้อยู่ที่การบริหารไม่ได้อยู่ที่คุณวุฒิของครูหรือระดับชั้นของครู แต่ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพการเรียนรู้ และการพัฒนาทั้งกายและจิตของผู้เรียน

*วิชาการก็เป็นความรู้เก่าๆวิชาการปัจจุบันและอนาคต...ยังไม่นำมาเป็นตำราเรียน เผยแพร่ เป็นสาธารณะ ที่มีก็ยังมีลิขสิทธิ์อยู่

ผู้เรียนจะเรียนรู้วิชาการเก่าๆเหล่านั้นได้ ก็ต้องใช้พลังความคิดที่เรียกว่า **Critical Thinking** จะคิดจนเข้าใจ ประยุกต์ใช้ วิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมินได้ลุ่มลึกเพียงใด ก็ต้องขึ้นกับพลังจิต (Mind Power) ของผู้คิดถ้าเครียด เบื่อหน่าย และมีความทุกข์ไม่มีทางคิดได้

๕.๑ ผู้เรียนทุกคนต้องมีกำลังจิต (Mind Power) ถ้าไม่มีกำลังจิตก็มีความเกียจคร้าน, ขาดความอดทน ขาดความเพียรพยายาม มีอารมณ์ฟุ้งซ่าน เหนื่อยง่าย เบื่อง่าย ขาดสติ ขาดอารมณ์อยากรู้อยากเห็น ไม่มีอารมณ์รักความก้าวหน้า ฯลฯ ผู้เรียนต้องได้รับการพัฒนาอารมณ์และกำลังจิต คือปฏิบัติ MPD: Mind Power Development ครั้งละ 5 นาที เท่านั้น ปฏิบัติวันละ 5 ครั้ง อย่างน้อย 3 ครั้งต่อวันต่อเนื่องทุกวัน เพื่อสะสมกำลังจิต ให้ถึงระดับที่จิตอบอุ่นเบื้องต้น คือสะสมกำลังจิตได้ 3,000 MPUs (Mind Power Unit) ขึ้นไป

ทั้งที่ในทางจิตวิทยา ค้นพบแล้วว่า กำลังของสมองมนุษย์สูงมากที่จะบันทึกข้อมูล ได้ถึง

10^{800} มากกว่าจำนวนอนุภาค (Particles) ในจักรวาลหลายเท่า นั่นคือมีอนุภาค 10^{200} คือมากกว่าถึง 10^{600} จะคิดจะจดจำอะไรสมองไม่เคยเหนื่อยล้า ที่บอกว่าปวดหัว มีน ก็เป็นเพราะอารมณ์ที่แปรปรวน ทำให้ไม่จึงแปรปรวน... ก็เพราะจิตขาดกำลังที่อบอุ่น

เมื่อนักเรียนมีจิตถึงระดับที่อบอุ่น กำลังจิตช่วยมีผลถึงพฤติกรรมผู้เรียนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี จะเห็นได้ชัดเจนแตกต่างดูจกคนละคน เมื่อสะสมกำลังจิตได้ 3,000MPUs ดังนี้

1. มีใบหน้าแจ่มใส อารมณ์ดีขี้มง่าย มีความเป็นมิตร
2. มี I.Q., E.Q. Creative thinking และ Critical Thinking สูงขึ้น
3. มีวินัยตนเอง (Self-discipline) สูงขึ้นเองอย่างอัตโนมัติ โดยไม่ต้องสอนแนะนำ หรือบังคับอะไรเลย และมีสัจการแห่งตน (Self-realization) พร้อมๆกัน เป็นคุณสมบัติอันประเสริฐ
4. มีพฤติกรรมศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดี และไม่พูดคำหยาบ แต่งกายเรียบร้อยของ
5. มีความอดทน เพียรพยายาม ไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย เบื่อง่าย..อย่างที่เคยเป็นมา
6. คะแนนสัมฤทธิ์ผลการเรียน (Scholastic Achievement) สูงขึ้น

*ครูอาจารย์นักเรียน นักศึกษาที่สะสมกำลังจิตได้ตั้งแต่ 3,000หน่วย ขึ้นไปสามารถยืนยัน และระบุความดี คุณประโยชน์ได้มากกว่านี้

*ที่สำคัญอีกประการหนึ่ง เป็นการรักษาเยียวยา อาการความสนใจสั้น (In-attention), ปัญญาอ่อน (Mental Detardation), ออทิสติก(Autistic), และอาการเพศที่สาม (the third gender) ที่ทั่วโลกเพิกเฉยคิดว่าเป็นธรรมชาติ ไม่คิดจะแก้ไข...แต่เราแก้ไขของเราได้

๕.๒ ครูอาจารย์บุคลากรทางการศึกษาและผู้บริหารทุกระดับต้องปฏิบัติ MPD และรับความสุขลึกๆ มีความซาบซึ้ง ปฏิบัติได้ตลอดชีวิต ทั้งนี้ เพราะปฏิบัติสะสมกำลังจิต ได้ 20,000 MPUs ก็ได้รับผลทั้งสุขภาพจิต (Mental Hygiene) และ สุขภาพกาย (Physical Hygiene)ประจักษ์ชัดแก่ตน และ MPD ก็กลายเป็นอุปนิสัย (Habit) ไปแล้ว ปฏิบัติตลอดชีวิต

ทั้งนี้เพราะ ภูมิแพ้ (Allurgy), ความดัน(Blood pressure), เบาหวาน(Diabetes) มะเร็ง (Cancer), โรควิต (psychosis), และโรคสมองประสาท (Neurosis) มีพื้นฐานมาจากความเครียด (Stress) ทั้งสิ้น MPD เป็นนันทนาการ (Recreation) ขึ้นสูง ทำให้ระบบสมองประสาทและอวัยวะต่างๆแข็งแรงสมบูรณ์ มีหลักฐานยืนยันจากวิทยาศาสตร์สุขภาพ (Health Science) ว่า **Consciousness Breathing** (การหายใจด้วยจิตสำนึก) มีผลต่อสุขภาพกายโดยถ้วนทั่ว ถึงการสันดาปภายในเซลล์อีกด้วย ทำให้มีหน้าตาแจ่มใส

๖. 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 หลับตารู้ลมหายใจเข้าออก สบายๆ ไม่กี่วันก็ชำนาญ เมื่อชำนาญแล้ว ก็ลืมตา ยืนเดิน นั่งหรือนอนก็ทำได้ แม้นในห้องสุภาพก็ได้ ไม่จำกัด

(๒) คำภาวนา ทุกศาสนาปฏิบัติได้ โดยนำพระนามพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดที่ตนเคารพเป็นคำภาวนา หากไม่สะดวกในการปฏิบัติดังกล่าว ขอเสนอคำภาวนาที่เป็นสากลมากขึ้น เก๋ไก๋...แต่ทรงอำนาจและศักดิ์สิทธิ์มากขึ้น ใช้คำภาวนา...เป็นภาษาละติน ดังนี้...

SUMMUM BONUM (ซุมมุ่ม โบนุ่ม หรือ ซัมมัม โบนัม...ก็ไม่ว่ากัน) มีความหมาย ความดีอันสูงสุด พระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ใน Universe ก็แล้วกัน

*หายใจเข้านี้กว่า “SUMMUM” หายใจออกนี้กว่า “BONUM” เท่านั้น เรื่อยไปเป็นเวลา 5 นาทีเท่านั้น ไม่เกินนี้

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

สำหรับชาวพุทธ จะใช้ หายใจเข้านี้กว่า “พุท” หายใจออกนี้กว่า “โธ” ปฏิบัติเรื่อยไปเป็นเวลา 5 นาที เท่านั้น ไม่เกินนี้ คติในพุทธศาสนา ถือเป็นการปฏิบัติบูชาที่มีพลานิสงส์สูงสุด

*การนั่ง” ให้นั่งตัวตรงสบายๆไม่เกร็ง ไม่ฟังสิ่งใดๆ ก่อนเริ่มปฏิบัติ ให้หลับตา (ขำนาญแล้วจะลืมตาได้) หายใจยาวๆลึกๆ 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 หายใจเข้านี้กว่า “มหา” หายใจออกนี้กว่า “พรหมา” หรือ จะภาวนาคำใดก็ได้ตามคติใน โยคะแปด อย่างไรก็ตาม ใจก็ไม่ได้ ขอเสนอว่าสมควรเป็นพระนามของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ปฏิบัติเพียง 5 นาที ไม่เกินนี้

*สำหรับชาวซิกข์ (Sikh / Sikhism) ใช้คำภาวนาว่า มหา-กูรู (Maha-Guru) นึกถึงพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด หายใจเข้านี้กว่า “มหา” หายใจออกนี้กว่า “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 ว่าตื่นไม่รับลูก นอนปฏิบัติ MPD ทันที 5 นาที แล้วจึงลุกขึ้น) มีผลสังเกตได้ด้วยตนเองเรื่อยๆตั้งแต่ 3-4 สัปดาห์แรก และจะมีผลชัดเจนที่ผู้ปฏิบัติจะยืนยันได้ 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 ให้เริ่มต้นใหม่ ดีที่สุดเห็นผลเร็วที่สุด คือการปฏิบัติ MPD วันละ 5 ครั้ง

MPD ปฏิบัติได้ทุกสถานที่ แม้เจ็บป่วยก็นอนภาวนาบนเตียงคนไข้ได้ (เป็นวิธีการทำใจให้ดีไว้ ที่มีอานาภาพ เพราะตัดความวิตกกังวล บรรเทาความทุกข์ทรมานด้วยตัวเอง ช่วยให้การเยียวยารักษามีประสิทธิภาพ หายเจ็บป่วยได้เร็ว) หรือแม้อยู่ในห้องสุขาก็ทำได้ ในรถในเรือระหว่างเดินทางก็ทำได้ มีอานาภาพมากกว่า คำร้องขอ เช่น “โอ...พระเจ้าช่วยด้วย”, “Oh God help me!” เป็นแสนๆเท่า

MPD ปฏิบัติได้ทุกอิริยาบถ ทำมาตรฐานคือนั่งตัวตรงสบายๆ แท้จริงทำได้ทุกอิริยาบถ เมื่อชำนาญแล้ว จะปฏิบัติในขณะที่เดิน ก็ต้องลืมตา ถ้าจะยืนปฏิบัติก็ยืนฟังอะไรสักอย่าง ไม่ให้ล้ม **ปลอดภัยไว้ก่อนเสมอ** เดี่ยวล้มไป ศีรษะแตก ...จะหาว่า เป็นผลจากการปฏิบัติ MPD ...จะเสียหาย

๗.ทำไมจำกัดเพียง 5 นาทีเท่านั้น?มีเหตุผลหลายประการได้แก่ ...

- (1) **เมื่อปฏิบัติเกิน 5 นาที** จิตจะตกง่วงและเกิดโมหะ (Dullness) เกิดความคิดความเชื่อที่ผิด แต่คิดว่าถูกต้องที่สำคัญพลังจิตไม่สะสม,
- (2) ป้องกันความปวดเมื่อยทรมาน ความเครียด **เพราะไม่มีความสุขในการปฏิบัติ MPD มีเป้าหมายเพื่อความสงบ และจิตอบอุ่น (Warm Mind) เท่านั้น**, ถ้าปฏิบัติแล้วทรมาน ใครจะอยากทำ
- (3) ทุกคนมีภารกิจต้องทำ เวลา 5 นาที ไม่กระทบกระเทือนภารกิจแต่ประการใด ทำได้สบายๆ MPD เป็นไปเพื่อทุกคนปฏิบัติได้
- (4) ทุกคนประกอบภาระงาน เข้าไปเวียนกลับ เสี่ยงภัยทุกวัน เพราะอุบัติเหตุอันตรายมีมาก **ออกจากบ้านแล้วไม่กลับ หรือจะกลับบ้านก็ไม่ถึงบ้าน** ตายเสียระหว่างทาง **MPD** เป็นการพัฒนาศติสัมปชัญญะ (Mindfulness) คือความมีสติช่วยป้องกันอุบัติเหตุได้

คนที่มั่นคงในพระผู้เป็นเจ้า ก็มั่นใจว่าด้วยอำนาจของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด จะรักษาให้รอดปลอดภัยไม่ตายด้วยอุบัติเหตุหรืออาวุธใดๆ เพราะการภาวนาเพียง 5 นาทีบูชาพระผู้เป็นเจ้า มีอำนาจมากกว่า คำขอให้พระผู้เป็นเจ้าช่วย หลายแสนเท่ากัน พุทธศาสนาพระพุทธรูปเจ้าทรงระบุว่า เป็นการปฏิบัติบูชาเป็นบุญกุศลสูงสุด

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

๘. **MPD ไม่ใช่สมาธิหรือการปฏิบัติทางจิตในศาสนาต่างๆ**

การปฏิบัติสมาธิ(Meditation) ในศาสนาต่างๆ, ธรรมเนียมในศาสนาพุทธ หรือการปฏิบัติโยคะ (Yoga) ในศาสนาฮินดู (Hinduism) เป็นการปฏิบัติเข้มข้นเอาจริงเอาจังเพื่อให้มีกำลังจิตสูงๆ ไปตัดกิเลส เพื่อบรรลุมกษะหรือ ปรมัตถ์ หรือนิพพาน หรือการเข้าสู่พระผู้เป็นเจ้า อันเป็นจุดหมายสูงสุดของแต่ละศาสนา

การปฏิบัติทางจิตในทุกศาสนาทุกลัทธิ ปฏิบัตินานเท่าไรยิ่งดี ทรมานเท่าไรก็ยิ่งดี เสี่ยงภัยเท่าไรก็ยิ่งดี อดข้าวอดน้ำได้นานเท่าไรก็ยิ่งดี จิตใจจะเครียดเท่าไร ก็ยิ่งดี ข้อสำคัญที่สุดต้องมีครูอาจารย์ชั้นดีระดับ **Holy Master** มิฉะนั้นก็ไปไม่รอด

แต่ผลสรุป ทุกศาสนามีคนดีมีจำนวนน้อยกว่าคนเลว โลกจึงเร่าร้อนและร้อนขึ้นเรื่อยๆ อย่างน่าหวงใย ในปัจจุบันนี้ แท้จริงแล้วทุกศาสนาต้องการศาสนิกชนที่มีจิตอบอุ่น (Warm Mind) ทั้งสิ้น เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะรักษาความดีของศาสนานั้น **MPD** ก็มีเป้าหมายสำคัญเช่นนั้น*

MPD ปฏิเสธการทรมานทุกรูปแบบ เพราะถือความสบายเป็นพื้นฐานสำคัญ ทำเพื่อสะสมกำลังจิตสู่ความมีจิตที่อบอุ่นเท่านั้น ...แม้จะปฏิเสธความทรมาน แต่มีความเคารพในความดีของทุกศาสนา และเคารพพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดของทุกศาสนา

*จิตตอบอ่อนเป็นศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (Human Dignity) ที่แท้จริง ไม่ใช่คำพูดที่เลื่อนลอย ดังที่ขอร้องกันแต่อย่างใด ในสังคมมนุษย์ปัจจุบันนี้

มีพระพุทธเจ้าท่านนั้น พระองค์สั่งให้แยก สำหรับบุคคลที่ปรารถนา “ทำพระนิพพานให้แจ้ง” มีพระภิกษุสาวกเป็นต้น ที่ขอรับผ้ากาสาขาวพัศตร์เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ต้องปฏิบัติให้หนักทั้งสมณะและวิปัสสนาเพื่อตัดกิเลสเป็นสำคัญ เรียกเต็มๆว่า ธรรมเนียม สำหรับชาวบ้านบุคคลธรรมดา หาเข้ากินคำพระพุทธเจ้าทรงสั่งผ่านพระสารีบุตรและพระอานนท์ ให้ปฏิบัติเล็กน้อย หรือเพียงชั่วช้างสะบัดใบหูงูแลบลิ้นเท่านั้น และไม่ทรงเรียกว่า ธรรมเนียมแต่อย่างใด

ถ้าถือตามพระพระพุทธเจ้าตรัสไว้ MPD ก็เป็นการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว อย่างยิ่ง เมื่อพระพุทธเจ้าไม่ทรงตั้งชื่อไว้ เราขอตั้งว่า MPD ก็ไม่ขัดพุทธประสงค์แต่อย่างใด

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

๕. ผู้ทรงฌานสมาบัติไม่ใช่คนดีเสมอไป

นักไสยศาสตร์ พ่อมด หมอผี หมอจตุกแก้ว ทายถูกทายผิดก็เอาเงินคนถูกดูเต็มๆ ประกอบอาชีพไม่สุจริตก็เยอะ นักสะกดจิตเอามาใช้เขี่ยวรักษาผู้ป่วยก็มีความดี แต่มีไม่น้อยใช้สะกดจิตก่ออาชญากรรม นักรักษาคันด้วยอำนาจจิต (Healing) ล้วนเป็นผู้ทรงฌานทั้งสิ้น ที่บันทึกโลกเห็นจะไม่มีใครเกิน Gregori Rasputin นักพรตกาลิแห่งรัสเซีย เก่งทั้งสะกดจิต และรักษาผู้ป่วยด้วยจิตที่การแพทย์สมัยนั้นรักษาไม่ได้ ผู้เขี่ยวราชบัลลังก์โรมานอฟเสียดาย และล่มสลายในที่สุด ในพุทธศาสนามีผู้ทรงสมาบัติระดับหะเหินเดินอากาศได้ แต่ทำชั่วมหันต์ถึงกับคิดวางแผนดำเนินการจริงลอบปลงพระชนม์พระพุทธเจ้า แม้จะไม่ประสบความสำเร็จ ความชั่วมหันต์ก็เกิดขึ้นแล้ว ชื่อเทวดา ผู้โง่ดั่งในความคิดคนหนึ่ง ในพุทธประวัติ

ทั้งหมดที่ยกมา เพื่อที่จะบอกว่า คนทรงฌานสมาบัติ ก็เกิดโมหะ ทำชั่วได้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า คนทรงฌานสมาบัติจิตดีไม่อบอุ่นทำชั่วได้เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นได้

*MPD เป็นไปเพื่อสะสมกำลังจิตให้อบอุ่น ไม่ประพฤติชั่วอย่างอัตโนมัติ รักความดีมีจิตโอบอ้อมอารีต่อมนุษย์และสัตว์ เน้นอนและพิชจนได้ด้วยตนเอง เพียงสะสมกำลังจิต ได้ 3,๐๐๐ MPUs ขึ้นไป

จึงสรุป เป็นทฤษฎี ดังนี้

*จิตตอบอ่อน ก่อน แล้วทรงฌานง่าย... เป็นคนทรงฌานที่จิตตอบอ่อน เป็นคนดี

*จิตตอบอ่อนก่อน แล้วทรงสมาบัติ...เป็นผู้ทรงสมาบัติที่จิตตอบอ่อน เป็นคนดี

*จิตตอบอ่อนก่อน แล้วทรงสมาบัติ...ตัดกิเลสได้สิ้นเชิง เป็นความประเสริฐอย่างยิ่งของมนุษย์

*คนของทุกศาสนาเป็นคนที่จิตตอบอ่อน ทุกศาสนาก็จะอุดมด้วยคนดี โลกทั้งโลก มีแต่คนดี โลกก็อบอุ่นทุกคน มีความสุข

๑๐. คุณภาพของการศึกษาอยู่ที่ผู้เรียน ผู้ที่รับผิดชอบแท้จริงคือครูผู้สอนครูประจำชั้น

บทบาทที่สำคัญที่สุดคือครูผู้สอนครูประจำชั้น ผู้ที่แก้ปัญหาพัฒนาผู้เรียน ห้องหนึ่งจะมีผู้เรียนที่เป็นปัญหาต้องแก้ไขพัฒนา 3-4 คนเสมอ ครูต้องแก้ไขให้ได้ โดยวิจัยในชั้นเรียนหรือกรณีศึกษา (เดิมเรียก Case Study ปัจจุบันเรียก Classroom Research เลข...งกันปฏิบัติไม่ถูก เป็นบทเรียนที่สำคัญของนักวิชาการที่ไม่จริง

จำกัดมาอย่างเดี๋ย) ครูผู้สอนต้องเชื่อมผู้ปกครอง เพื่อให้กำลังใจเลี้ยงดูบุตรร่วมกัน ปรึกษาประคองผู้เรียน ให้ได้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพ และอาจต้องประสานงานด้านสังคมสงเคราะห์ด้วย

ครูไทยส่วนใหญ่ได้รับการพัฒนาวิชาครูแล้วทั้งสิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาพื้นฐานและการอาชีวศึกษา ครูที่ทำหน้าที่สอนจึงบุคคลที่ควรยกย่อง และให้ทำงานอย่างเต็มที่ ที่แล้วมาพัฒนาการศึกษาและประกันคุณภาพ ครูอาจารย์เสียเวลามากกับงานกระดาษที่ไม่จำเป็น เสียเวลาที่จะอยู่กับนักเรียนนักศึกษา...ให้เขาพัฒนาอย่างเต็มที่

ครูที่จะเป็นผู้สอนเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สุด มากกว่าบุคลากรการศึกษาอื่น

ครูผู้สอนในระดับพื้นฐานการศึกษาไม่ว่าชั้นใดระดับใด พึงให้เงินประจำตำแหน่งเท่ากันทุกคน แตกต่างจากข้าราชการอื่น การเลื่อนระดับ ก็ให้เอาผลงานที่สะสมทำมาแล้วเท่านั้น ไม่ต้องไปจ้างวานคนมาเขียนเป็นงานวิจัยหรือหลบหลีกการสอนพัฒนาผู้เรียนไปเขียนผลงานอย่างที่เป็นมาแล้วมาเป็นความเสียหายอย่างยิ่ง *จะประกันคุณภาพ ก็หาทางช่วยครูพัฒนาผู้เรียนเต็มที่ ต้องดำเนินการให้ได้คุณภาพ ไม่ใช่หาทางให้ครูทำงานกระดาษมากขึ้น สร้างความสูญเปล่าอย่างยิ่ง และน่าละอายประเทศเพื่อนบ้าน

อย่างไรก็ตาม หากครูและบุคลากรทางการศึกษาผู้บริหาร...มีจิตที่อบอุ่น แล้ว การใช้ทฤษฎีทางการศึกษาก็มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ

ทุกคนปฏิบัติ MPD นักเรียนทุกระดับชั้นตั้งแต่อนุบาลทำ MPD สะสมกำลังจิต ดำเนินการง่าย ๆ เพียง 6 เดือนก็เห็นผลแล้ว เปลี่ยนแปลงพัฒนา หากเริ่มแต่บัดนี้...ปีเดียวก็เบ็ดเสร็จ นำในอาเซียน และนำในสังคมโลก

อาจารย์อุดมศึกษา...สามารถ พัฒนาวิชาครู (Teacher Education) ได้ด้วยตนเอง พร้อมกับปฏิบัติ MPD สำหรับอาจารย์มหาวิทยาลัยใหม่ ต้องได้รับการพัฒนาวิชาครูและ MPD ก่อนเข้าประจำการ การศึกษาไทย

การจัดการศึกษาที่ไม่ยากงบประมาณไม่มากกว่าเดิม หรือน้อยกว่าเดิม แต่คุณภาพสูงมากกว่าคาดคิด

MPD Information Center,

Department of Technology and Mass Communication Education,

Faculty of Industrial Education and Technology,

King Mongkut's University of Technology Thonburi, Bangkok 10140.