



MPD ในครอบครัวทั้งในองค์กรภาครัฐ และเอกชน

๑. บทนำ

ครอบครัวเป็นองค์กรพื้นฐานของสังคม ล้วนมีความทุกข์ความหนักใจ ไม่ว่าจะเป็ครอบครัวระดับใด นับวันที่จะมีความทุกข์หนักและซับซ้อนยิ่งขึ้น อันได้แก่ความขัดแย้ง พฤติกรรมที่เป็นปัญหา และโรคภัยไข้เจ็บที่แปลกใหม่ อุบัติภัยต่างๆ และอาชญากรรมรูปแบบต่างๆ

ในองค์กรใดๆ ตั้งแต่องค์กรระดับชุมชนหมู่บ้าน จนถึงพรรคการเมืองและรัฐบาลก็ตาม รวมทั้งองค์กรภาคเอกชน ล้วนมีปัญหาอันเป็นเหตุของความทุกข์ใจหนักใจทั้งผู้บริหารและบุคลากรทุกคน

นักวิชาการ นักจิตวิทยาเห็นว่าสาเหตุของความทุกข์ความหนักใจ เกิดจากความขัดแย้ง (Conflicts) ไม่ใช่เพื่อความสัมฤทธิ์ผลของงาน แต่เป็นการแสดงออกของบุคคลที่ยึดติดในตัวคนสูง แสดงว่า “ผมถูก พวกคุณผิด” I am right, you are wrong. และความริษยา (Jealousy) ไม่อยากเห็นใครดีกว่า ความเห็นแก่ตัวเพื่อพรรคพวกตนเอง ปรากฏอยู่ในคณะกรรมการทุกระดับ ทั้งเรื่องศีลธรรม (Moral) อันเป็นมาตรฐานพฤติกรรมของมนุษย์ คุณความดี (Merit) และความยุติธรรม (Fair) ซึ่งทุกคนรู้จักดี แต่ก็ไม่ได้นำมาปฏิบัติ ทำให้เกิดความเก็บกดอัดอัด (Stress) เกิดความเครียดทั้งอารมณ์และร่างกาย เกิดความคับข้องใจ (Frustration) เพราะความปรารถนาไม่บรรลุผลถึงระดับที่พึงพอใจ

ผู้บริหารที่ขึ้นหน้าขึ้นตาอดทนรอวันหมดวาระ เว้นไว้แต่คนที่นั่งบนหลังเสือจำเป็นต้องอยู่ต่อไป ส่วนผู้ใต้บังคับบัญชาที่นับแล้วนับอีก อยากจะ Early Retire กันทั้งนั้น แต่ที่แน่ๆ ก็เป็น โรคประจำตัว คนละโรคสองโรค...ทั้งที่ไม่น่าจะเป็น หรือเป็น โรคที่คนทั่วไปเขาไม่เป็นกัน

ขณะนี้แม้คนจะ Early Retire ในบางหน่วยราชการยังต้องวิ่งเต้น ให้สินจ้างรางวัลแก่ผู้ช่วยเหลือ หรือผู้มีอำนาจอนุมัติ เป็นคอร์ปชั่น ในรูปแบบใหม่...อย่างนำปลงสังเวชอีกกรณีหนึ่ง

๒. การแก้ไขที่ยังไม่บรรลุผล

นักจิตวิทยารู้และตระหนักดี เสนอให้มีกิจกรรม Recreation ซึ่งแรกๆ 20-30 ปี นักวิชาการไทยแปลว่า “สันทนาการ” พอคนใช้ติดปาก แล้วนักวิชาที่เปลี่ยนมาเป็น “นันทนาการ” ประมาณปี ๒๕๒๐ จนบัดนี้ ปี ๒๕๕๕ แล้ว ยังมีคนรู้จัก คำว่านันทนาการ น้อย เช่นเดียวกับคำว่า Attitude แรกๆนั้นแปลว่า “ทัศนคติ” เมื่อใช้กันแพร่หลายดีแล้ว แม้แต่เด็กชั้นประถมก็ใช้กันแล้ว ก็เปลี่ยนหลังปี ๒๕๒๐ ว่า “เจตคติ” จนบัดนี้ เหมือนยังไม่เป็นที่ยอมรับกันเท่าไร ยกเว้นในหมู่นักศึกษาจิตวิทยาเท่านั้น

กิจกรรมสันทนาการมีมานาน เริ่มต้นด้วยการประชุมสังสรรค์ ชมการเล่น เล่นกีฬาเดินรำ รำวงกันตามเรื่อง ในช่วง ๑๐ หลังนี้ ชักหนักขึ้น มีเกมละลายพฤติกรรม ร้องเพลงคาราโอเกะ กันไม่จำกัดอายุ ถึงขนาดจากคำพังเพย...จนจะกลายเป็นภาษิต ในสังคมไทยว่า “ผู้บริหารต้องร้องเพลงเป็น” แล้วก็พากันร้องเพลงทุกงานไป ขาดไม่ได้ คิดว่าจะช่วยผ่อนคลายความเครียดความคับข้องใจ แต่มันผ่อนคลายได้จริงในขณะที่ร้องเพลง แต่มนุษย์ไม่ได้ร้องเพลงกันทั้งวัน ในชีวิตจริงต้องทำงานเลี้ยงชีวิต และต้องแก้ปัญหา ความเครียดความคับข้องใจก็กลับมาทับถมใจเป็นปกติ ...จึงเป็น โรคที่นิยมกันเป็น ปกติคือ โรคนอนไม่หลับ เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ

มะเร็ง หรือ สมองฝ่อ เลือกลงกัน ไปคนละโรคสองโรค ไม่เป็นกะเขาสักโรคก็คนที่มึนใจ (Warm mind person) เท่านั้น โรคแปลกๆจะมีอะไรก็ไม่มีรู้ในอนาคตนั่นก็เห็น ได้ว่า Recreation มีประโยชน์จริงแต่ให้ประโยชน์น้อย ไม่สามารถสร้างความอบอุ่นได้

นักการศาสนา สร้างสรรค์กิจกรรมพัฒนาศีลธรรมอย่างหลากหลายวิธี ก็มีผลแก่คนที่ดีแล้ว แต่คนเลวก็ยังคงอยู่มากมาย สังคมจึงยังมีคนเลวจำนวนมากทุกสังคม

คนที่ว่าฉลาดและเก่ง แม้คนที่มีความสติปัญญาดีระดับเกียรตินิยม ก็มาโดนตีก นายตำรวจ นายทหาร มาตัวตาย แม้คนที่ได้ชื่อว่าฉลาดมากอยู่ๆก็จับปืนมากราดยิงคนเล่นอย่างน่าสลดใจ ตายไปหลายศพในอเมริกาเมื่อไม่นานมานี้

นายแพทย์ ที่มีชื่อเสียงที่คนทั่วไปเชื่อว่าเป็นคนดีมีปัญญาเป็นคนชั้นสูง แต่ก็มีหลายราย กลายเป็นอาชญากรที่โหดเหี้ยมร้ายกาจที่สุด

นักการเมือง นับเป็นคนชั้นนำของสังคม เป็นคนทุจริตจนมุดด้วยคำพิพากษาศาลฎีกาซึ่งสูงสุด ก็มีมาเป็นระยะๆ สังคมไทยเป็นสังคมมืด ดังที่สถาบันจัดลำดับที่ทั่วโลกเชื่อถือได้ ชาวไทย...ก็ห่างไกลจากประเทศสิงคโปร์ ทั้งๆที่ไทยที่มีพระพุทธศาสนาที่มีคำสอนอันประเสริฐ ...แต่คนไทยตั้งแต่ระดับล่างถึงระดับสูง...ไม่สามารถเข้าถึงหลักธรรมคำสอนได้ สังคมไทยจึงมีความเลวร้ายไม่แพ้ประเทศใดในโลก

องค์กรทางศีลธรรม องค์กรทางความยุติธรรม องค์กรทางสิทธิมนุษยธรรม องค์กรทางสังคมสงเคราะห์ ก็สร้างความสงสัยว่าเป็นองค์กรเพื่อเพื่อผลประโยชน์ของสังคม หรือเพื่อตนเอง เพราะมีหลายกรณีที่สังคมสงสัย ที่คนไทยรู้สึกละอายเมื่อสนทนากับคนต่างชาติ

คนร้ายและคนเลวมีอยู่ในคนทุกชาติและทุกศาสนา

ทั้งหมดมีสาเหตุมาจากคนด้วยกันทั้งสิ้น และอะไรเป็นเหตุให้คนเป็นเช่นนั้น ทั้งๆที่ทุกคนรู้ว่าอะไรดี อะไรชั่วทั้งนั้น แล้วทำไมคนจึงทำชั่วทั้งๆที่รู้?

๓. สาเหตุที่แท้จริง

บัดนี้ได้ค้นพบชัดเจนแล้วว่าสาเหตุของปัญหาทั้งปวง เกิดจากคนที่มึนใจ (Un-warm Mind) จึงไม่มีจิตสำนึกของความดี มีความรู้บอกได้ว่าอะไรดีหรือชั่วแต่ชอบที่จะทำชั่ว

หากทุกคนพัฒนาจิตใจให้อบอุ่น (Warm Mind) เขาก็จะมีความสุขชุ่มฉ่ำดวงจิต ไม่ยินดีที่จะทำชั่ว มีความสุขชอบอ่อนพึงพอใจ ไม่ประพฤตชั่วอย่างอัตโนมัติ ส่งผลให้คนใกล้ชิดมีความอบอุ่นใจ ครอบครัวยุติธรรม ประกอบกิจการใดๆก็เป็นไปเพื่อความดี เมื่อสมาชิกขององค์กรเป็นเช่นนั้นองค์กรก็ก้าวหน้า เมื่อทุกคนมีจิตใจที่อบอุ่นแล้ว ครอบครัวยุติธรรม ทุกองค์กรก็อบอุ่น สังคมก็อบอุ่น ถ้าทำกันทั่วโลก โลกก็อบอุ่น

สาเหตุที่คนประพฤตไม่ดีงาม เพราะคนมีจิตใจที่**ไม่อบอุ่น** ทางเดียวที่จะทำให้คนดีขึ้น ครอบครัวยุติธรรม องค์กรทุกองค์กร-อบอุ่น สังคมอบอุ่น ประเทศอบอุ่น โลกอบอุ่น

๔. จิตที่อบอุ่น (Warm Mind) เป็นอย่างไร

จิตที่อบอุ่น (Warm Mind) คือจิตที่สะสมกำลังจิตได้ตั้งแต่ 3,000 MPUs ขึ้นไป ด้วยวิธีการทำ MPD (Mind Power Development) ไม่มีอันตราย ง่ายๆแต่ประโยชน์มหาศาล ครั้งละ 5 นาทีเท่านั้น ปฏิบัติต่อเนื่องเพียง 4 เดือนก็ลิ้มรสความสุข โรคบางโรคทุเลา ป้องกันโรคอื่น ๆ ได้ เมื่อจิตถึงระดับอบอุ่น ก็จะเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเอง ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ รู้เห็นสัมผัสได้ด้วยตนเองว่า MPD มีประสิทธิผลเพียงใด

๕. ใคร...จะเป็นผู้สอน ผู้พัฒนา MPD ?

ทุกคนเป็นครูอาจารย์ของตนเอง ไม่ต้องไปหาครูอาจารย์ใดๆเลย ไม่ต้องเสียเวลาเดินทาง ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ เจ็บๆสบายๆประกอบกิจการงานของตนได้ตามปกติ เมื่อมีกำลังจิตแล้วก็สามารถประกอบกิจการงานอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ สุขสบายใจกว่าเดิมที่เคยเป็นมา

ที่ว่าทุกคนเป็นครูอาจารย์ของตนเองได้ ไม่ต้องอาศัยผู้ใดเลย ทั้งนี้เพราะ การปฏิบัติ MPD ง่ายๆ ...ง่ายเหลือเกิน อาศัยแต่คำปฏิญาณแก่ตนเองเท่านั้น ว่า “ด้วยสัจจะแก่ตนเองว่าข้าพเจ้าจะปฏิบัติ MPD เป็นการทดลองให้สะสมกำลังจิตให้ได้ 3,000 MPUs เป็นเบื้องต้น ...แต่บัดนี้เป็นต้นไป”

ทั้งนี้ เพราะ MPD เพราะเป็นการปฏิบัติแบบ “จับจ้อย” เต็มที่ มันง่ายและเล็กน้ยที่สุด แต่ทรงคุณประโยชน์มหาศาล จึงเป็นครูอาจารย์ของตนเองได้ สบายๆ มีคุณค่าชนิดที่ทดลองพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง หากท่านปฏิบัติทดลองจนสะสมกำลังจิตได้ถึง 3,000 MPUs แล้ว ไม่ได้คุณประโยชน์ใดๆ ผู้นำเสนอเอกสารนี้ มีความยินดีให้ท่านแข่งขันหักกระดูกทุกประการ

๖. วิธีปฏิบัติ MPD ปฏิบัติครั้งละ 5 นาที ปฏิบัติวันละ 5 ครั้ง ได้แก่ เช้า, กลางวัน, เย็น, ก่อนนอน, และ ตื่นนอน ต้องทำต่อเนื่องทุกวัน ไม่เว้น (แม้เจ็บป่วยก็นอนภาวนาได้ จะหายเร็ว) ท่านจะได้กำลังจิตสะสม วันละ 25 MPUs เป็นเวลา 4 เดือน ก็จะได้ 3,000 MPUs แล้ว

(๑) เริ่มต้นด้วยการนั่งสบายๆทำไหนดก็ได้ หลับตาสูดลมหายใจเข้าออก สบายๆ ไม่กี่วันก็ชำนาญ เมื่อชำนาญแล้ว ก็ลืมตา ยืนเดิน นั่งหรือนอนก็ทำได้ แม้นในห้องสุขาก็ทำได้

(๒) คำภาวนา ทุกศาสนาปฏิบัติได้ โดยนำพระนามพระเจ้าผู้เป็นเจ้าสูงสุดที่ตนเคารพเป็นคำภาวนา หากไม่สะดวกในการปฏิบัติดังกล่าว

*สำหรับชาวอิสลาม พระอัลลาห์ (Allah/ Arrah) หรือ อัลเราะห์ (Araoh) ทั้งสองคำเป็นพระนามของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าสูงสุด นำมาภาวนาขอพรได้ ตามคติของศาสนาของตน นับเป็นความดีอย่างสูง ภาวนาด้วยความเคารพ หายใจเข้าก็นึกว่า “อัลเราะห์” หายใจออกนึกว่า “อัลเราะห์” เรื่อยไป เป็นเวลา 5 นาที ไม่เกินนี้

*สำหรับชาวพุทธ จะใช้ หายใจเข้านึกว่า “พุทธ” หายใจออกนึกว่า “โธ” ปฏิบัติเรื่อยไปเป็นเวลา ๕ นาทีเท่านั้น ไม่เกินนี้ ง่ายๆแต่ทรงอานุภาพ

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

เด็กอนุบาล จะใช้คำว่า “พ่อ-แม่” ก็ได้ เป็นกตัญญูธรรม ตามคติว่า เทวดาคุ้มครองสำหรับผู้มีกตัญญูธรรม

*สำหรับชาวคริสต์ ขอเสนอคำภาวนาที่เป็นสากลมากขึ้น เก้เก้...แต่ทรงอานุภาพและศักดิ์สิทธิ์มากขึ้น ใช้คำภาวนา...เป็นภาษาละติน ดังนี้...

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

*หายใจเข้านึกว่า “SUMMUM” หายใจออกนึกว่า “BONUM” เท่านั้น เรื่อยไปเป็นเวลา 5 นาทีเท่านั้น ไม่เกินนี้

หมายเหตุ จะใช้คำภาวนา Yahweh หรือ พระJehovah สำหรับชาว Christian, ก็ได้

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

*สำหรับชาวซิกข์ (Sikh / Sikhism) ใช้คำภาวนาว่า มหา-กुरु (Maha-Guru) นี้ถึงพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด หายใจเข้านี้ถือว่า “มหา” หายใจออกนี้ถือว่า “กुरु” ปฏิบัติเพียง 5 นาที ไม่เกินนี้

๗. หน่วยกำลังจิต (Mind Power Unit: MPU)

ความมุ่งหมายที่จะวัดปริมาณออกซิเจนที่ช่วยที่เลือดดูดซับใน 1 นาที คิดเป็นหนึ่งหน่วยกำลังจิต ดังนั้นปฏิบัติ 5 นาที ก็จะได้ 5 MPUs

ปฏิบัติ MPD วันละ 5 ครั้ง อย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อเนื่องทุกวันกำลังจิตจึงสะสม

ปฏิบัติวันละ 5 ครั้ง (1) เข้า บนที่นอน, หรือก่อนออกจากบ้าน, (2) เมื่อถึงที่ทำงาน, สำนักงาน, หรือโรงเรียน, (3) เทียง- ก่อนหรือหลังอาหารกลางวัน, (4) ก่อนออกจากที่ทำงาน, โรงเรียนหรือสำนักงาน, (5) ก่อนนอน ซึ่งสะสมกำลังจิตได้ วันละ 25 MPUs สัปดาห์ละ 175 MPUs ต้องปฏิบัติต่อเนื่องทุกวัน จะได้รับผลประโยชน์ สุขภาพดีเปลี่ยนแปลง เมื่อสะสมกำลังจิตได้ 3,000 MPUs ใช้เวลา 120 วัน

ปฏิบัติวันละ 3 ครั้ง (1) ก่อนนอน (2) เข้าก่อนออกจากบ้าน (3) ที่ทำงาน ซึ่งจะได้กำลังจิตสะสม วันละ 15 MPUs สะสมกำลังจิตเรื่อยไป จะได้รับผลสังเกตได้ชัดเจน เมื่อสะสมได้ 3,000 MPUs ใช้เวลา 200 วัน

หมายเหตุ 1. หากขาดวันใด กำลังจิตที่สะสมมาหลายหมัด ให้เริ่มต้นใหม่

2. เวลา 5 นาที ผู้ปฏิบัติเริ่มต้น ห้ามใช้นาฬิกาจับเวลา/นาฬิกาปลุก ให้ผู้ปฏิบัติใช้การคาดคะเนครั้งแรกๆ ย่อมเกินหรือไม่ถึง 5 นาที ไม่นานไม่เกิน 1 สัปดาห์แรก (บางคนเพียง 2-3 วัน) เพียงลืมตาขึ้นดูนาฬิกา ก็ตรงเป็ง 5 นาที ก็เริ่มนับสะสมกำลังจิตแต่บัดนั้น

อาการที่สังเกตได้ว่าจิตเริ่มอบอุ่นแล้ว

1. มีใบหน้าแจ่มใส ผิวพรรณผ่องใสดีขึ้น อารมณ์ดี ไม่หงุดหงิด โกรธง่าย ยิ้มง่าย บ่งบอกความสุข
2. คนที่เป็นสิ่ว ภูมิแพ้ อาการ จะเบาบางลง
3. มีความขยัน กระฉับกระเฉงขึ้น (Actives)
4. มีวินัยตนเองดีขึ้น เรียบร้อยขึ้น
5. หลับลึกไม่ฝันร้าย ถ้าฝันก็ฝันดี
6. มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี รักที่จะทำดี ไม่พูดคำหยาบ เป็นต้น
7. มีความจำดีขึ้น อำนาจการรับรู้ (Grasping Power) สูงขึ้น I.Q. สูงขึ้น
8. ก่อนหน้านั้นชอบการพนัน เล่นเกมนานๆ ร้องเพลงนานๆ จะเปลี่ยนแปลง มากและปฏิเสธ

ฯลฯ

ทำไมต้อง 5 นาทีเท่านั้น?

ถ้าปฏิบัติเกิน 5 นาที จิตจะตกร่วงค์ หากตกโมหะ กำลังจิตไม่สะสม MPD มุ่งสะสมกำลังจิต มีความอบอุ่นของจิตเป็นเป้าหมาย บุคคลที่มีภาระหน้าที่ต้องปฏิบัติต้องทำ ก็เกิดความวิตกรบกวนทำให้จิตไม่เป็นสุข เสียทำเวลาการทำงาน MPD ต้องปฏิบัติสบายๆมีความสุขไม่เครียด ให้การฟอกโลหิตที่ปอดและการไหลเวียนโลหิตที่สมบูรณ์ ได้ทั้งสุขภาพการและสุขภาพจิตพร้อมๆกัน

ถ้าเป็นการทำสมาธิกรรมฐาน ทำนานๆดี ปวดเมื่อยเท่าไรก็ดี เกรียดเก็บกดเท่าไรก็ชอบทรมาณเท่าไรก็ใช้ เพราะมุ่งมานะสมบัติตัดกิเลส ต้องมีครูอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญคุณ* จิตตกโหมะ มีอาจารย์แก้ไข

*MPD ไม่ใช่สมาธิ ไม่ใช่กรรมฐาน ต้องการความสบาย ไม่ต้องการความเครียด ความปวดเมื่อย หรือความทรมาณใดๆ...ง่ายๆสบายหรือ เพียง 5 นาที นับว่าไม่เสียเวลา ปฏิบัติได้ตั้งแต่เด็กเล็กถึงคนแก่แต่ก็ปฏิบัติได้

บทสรุปท้าย

MPD ปฏิบัติง่ายเล็กน้อย คุณประโยชน์มหาศาล ไม่ต้องหาครูอาจารย์ที่ไหน ตนเองเป็นครูอาจารย์ของตัวเอง มีแต่ประโยชน์ที่จะได้รับเท่านั้น ไม่มีข้อเสียประการใดเลย ผู้ที่มีความซาบซึ้งในศาสนาในพระผู้เป็นเจ้าของตน ถือเป็นการสร้างคุณความดี เป็นบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่อีกด้วย

ห้ามบังคับให้ผู้ใดปฏิบัติ MPD เป็นอันขาด ใช้วิธีเชิญชวนจูงใจ (Motivate) ตามหลักจิตวิทยาเท่านั้น หรือปฏิบัติให้เห็น เช่นนักศึกษาสาว ปฏิบัติ MPD จนผิวหน้าผ่องใส จนเพื่อนถามว่าใช้เครื่องสำอางยี่ห้ออะไร ... เช่นนี้เป็นต้น คนที่เชื่อเห็นหลักฐานประจักษ์ ก็ชวนกันทำ MPD

อย่าชักชวนคนชั่วช้า...เพราะจะเกิดความรำคาญ... ไม่มีดี ครูอาจารย์ บิดามารดา อยากให้บุตรมี I.Q. สูงขึ้น “เรามาทำ MPD สักแป็บสักแบนะ” เด็กชนๆก็ทำได้ เด็กอาชีวะ ที่ชอบตีกัน ชวนเขาทำไปเรื่อย ๆ 5-6 เดือน ก็เปลี่ยนแปลง

บัดนี้ MPD อยู่ในมือท่านแล้ว อาหารที่มีรสอร่อยที่สุด ไม่เคยปรากฏมาก่อน ท่านจะไม่ลองลิ้มรส สัก 3,000 MPUs มีความสุขก่อนใครๆ พิสูจน์ด้วยตัวเองก่อน แล้วจึงบอกใครๆได้อย่างมั่นใจ

ขอท่านจงทดลองปฏิบัติ ลิ้มรสความสุขความสบายจิตและสบายกายก่อนผู้ใด ง่ายจริงๆ ไม่เสียเวลาเลย แล้วท่านจะเห็นคุณประโยชน์อันประมาณมิได้ด้วยตัวท่านเอง

กมลასัน เทียนกัณฑ์เทศน์

MPD Information Center, ภาควิชาครุศาสตร์เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี