



## MPD ในการอยู่ค่ายฝึกอบรม, เก็บตัวนักกีฬา, ประชุมสัมมนา, การประชุมวิชาการ, ประชุมเชิง ปฏิบัติการ, การประชุมระดมสมอง, การประชุม กำหนดกิจกรรมตามโอกาสต่างๆ

### ๑. การอยู่ค่ายฝึกอบรม มีหลายลักษณะและวัตถุประสงค์ ดังเช่น

-เพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะปฏิบัติต่างๆ ต้องอาศัยกำลังจิต หากสมาชิกผู้เข้าค่ายฝึกอบรม มีกำลังจิตที่  
อ่อนแอ ก็จะมีอำนาจการรับรู้ (Grasping Power) ต่ำ มีทักษะปฏิบัติที่มั่นคง ดังนั้น MPD จึงมีความสำคัญ หาก  
สมาชิกมีการสะสมกำลังจิตถึงระดับที่อ่อนแอ ตั้งแต่ ๑,๐๐๐ MPUs ขึ้นไปแล้ว ก่อนที่จะเข้าค่ายฝึกอบรม...ก็จะ  
บรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ

-เพื่อการพัฒนาอุปนิสัยแก้ไขพฤติกรรม(สถานควบคุมความประพฤติ, โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง) เป็นการ  
ดำเนินการให้เกิดการรับรู้ (Perception) แก่จิตสำนึก (Consciousness) และหยั่งรากลึกถึงจิตใต้สำนึก (Sub-  
consciousness) จึงบรรลุวัตถุประสงค์ พฤติกรรมจึงจะเปลี่ยนได้ ...นี่เป็นหลักการจิตวิทยา ในทางปฏิบัติจึงทำ  
ได้ยากและไม่บรรลุผล การปฏิบัติวินัยเข้มข้นควบคุมความประพฤติทั้งกินอยู่หลับนอนทั้งวันทั้งคืน เพียงคิด มี  
การเล่นเกมส์สนุกสนานคลายเครียดได้ชั่วขณะ (เมื่อว่าง เวลากิน เวลานอน จิตของเขาก็อารมณ์ถึงบิดามารดา ความ  
อิสระ และรอโอกาสนั้น หากรู้กำหนดว่า ๓ เดือน, ๖ เดือน เขาก็นับวันรอ ...มีความเครียดที่ฝังลึก

การนำเสนอ MPD ให้ทั้งผู้ควบคุม ผู้ดำเนินการและผู้เข้ารับการอบรม ปฏิบัติร่วมกันครั้งละ ๕ นาที วัน  
ละ ๕ ครั้ง ความเครียดอารมณ์ที่ขุนหมอง จะสลายไปเรื่อยๆ และมีกำลังจิตที่สะสม หากถึง ๑,๐๐๐ MPUs เขาก็จะ  
มีจิตที่อ่อนแอ มีความสุขลึกลับจิตเกาะความดี มีอารมณ์และใบหน้าแจ่มใส ความเครียด ความน้อยเนื้อต่ำใจ และปม  
ด้อยก็สลายไป เมื่อกลับสู่ครอบครัว เขาก็สามารถสร้างครอบครัวอ่อนแอได้อีกด้วย

๒.\*การเก็บตัวนักกีฬา เป็นการฝึกทักษะการกีฬาเข้มข้น ฝึกเทคนิคการเอาชนะคู่แข่ง การหาจุดอ่อนของคู่แข่ง  
การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงเต็มศักยภาพ ตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา และมีเครื่องมือวัดประเมินเป็น  
เทคโนโลยีที่ทันสมัย เป็นที่เชื่อถือได้ว่ามีกำลังกายที่สมบูรณ์เต็มศักยภาพ ส่วนกำลังใจนั้นบรรดาโคดก็คาดหวัง  
และเราให้นักกีฬามีความหวังชัยชนะและรางวัลมาเป็นกำลังใจเท่านั้น นักกีฬาทุกชาติเก็บตัวฝึกซ้อม ด้วยเทคนิค  
วิธีการเช่นเดียวกัน ที่พ่ายแพ้กันก็ด้วยกำลังสมาธิ (Concentration) เพียงแต่ทำตามกำลังสมาธิก็ตก การเล่นสับสน  
สะเปะสะปะ โคดพยายามสร้าง บอกเทคนิคให้กำลังใจต่างๆ เป็นผล และไม่เป็นผลตามที่ปรากฏมาแล้ว

หากนักกีฬาปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตได้มากกว่า ๕,๐๐๐ MPUs แม้จะเล่นกีฬาหนักแต่ก็ารู้สึกว่าไม่เหน็ดเหนื่อยเหมือนเดิมที่เป็นมาก่อนนั้น ความตื่นเต้น ตกใจตื่นกลัว ความเสียใจก็ไม่มี...มีกำลังจิตที่มั่นคงมาก มีอารมณ์เบิกบานแจ่มใสเสมอ ไม่ขุ่นหมอง

การอยู่ค่ายเก็บตัวเป็นเวลานาน โอกาสปฏิบัติสะสมกำลังจิตทำได้มาก ไม่เสียเวลาเลย เพราะปฏิบัติครั้ง ๕ นาที วันละ ๕ ครั้ง (ก่อนนอน, ตื่นนอน, เช้าก่อนฝึกกีฬา, ก่อนอาหารกลางวัน, เย็นเมื่อเลิกฝึกกีฬา)

หมายเหตุ เมื่อจิตตอบอุ่นถึง ๕,๐๐๐ MPUs นักกีฬาจะเปลือกว่านาชื่อพระผู้เป็นเจ้าของเจ้าที่ตนเคารพสูงสุด จะคิดแก้ปัญหา และตัดสินใจได้รวดเร็ว ไม่พลาดพลั้ง ผู้เล่นจะมีอำนาจลึกลับทางจิต สูงส่ง Tactics ในเชิงกีฬาที่พัฒนาได้และเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน นักกีฬาทั้งหลายยอมเก็บตัวฝึกซ้อมเพื่อความสมบูรณ์ของร่างกาย ตรวจสอบด้วยวิทยาศาสตร์การกีฬากันทั้งนั้น โค้ชก็ทำหน้าที่เสนอแนะเตือนสติเป็นสิ่งสำคัญ สิ่งที่น่าจะแตกต่างกันไม่มีอะไรนอกจาก กำลังจิต (Mind Power) เฉพาะตนเท่านั้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ แพ้หรือชนะอยู่ที่กำลังจิตเท่านั้น

### ๓. ประชุมสัมมนา, การประชุมวิชาการ, ประชุมเชิงปฏิบัติการ,

เป็นวิธีการพัฒนากิจกรรมของมนุษย์เพื่อความสุขและความเจริญของมนุษยชาติ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากบุคคลที่ทรงภูมิความรู้และประสบการณ์ หลอมรวมความคิดเพื่อสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม ความก้าวหน้าทางวิชาการ แต่สิ่งที่เป็นอุปสรรคบั่นทอนประสิทธิภาพของการประชุมสัมมนา การประชุมวิชาการ หรือการประชุมเชิงปฏิบัติการ มักเกิดขึ้น ได้แก่

- (๑) ผู้เข้าประชุมเตรียมตัวไม่พร้อม แต่จำเป็นต้องเข้าประชุม ความรู้ความคิดที่ไม่ตกผลึก จึงนำเสนออย่างไม่เชื่อมั่น ทำให้ด้อยคุณภาพ
- (๒) ผู้จัดต้องเร่งจัด เพราะต้องการใช้งบประมาณให้หมดไป ผู้เข้าร่วมประชุมมีเวลาเตรียมตัวสั้น ผลการประชุมจึงไม่ค่อยบรรลุเป้าหมายหลักที่ตั้งไว้ มักเขียนด้วยภาษาที่ตีความ น่าเชื่อถือ...แต่ไม่จริง สิ่งที่ได้มักเป็นการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ และ นันทนาการรื่นเริงบันเทิงใจเป็นส่วนใหญ่ เป็นที่รู้กันว่า จะเข้าประชุมที่ใดสมาชิกต้องฝึกร้องคาราโอเกะ เป็นอย่างไรจำกัดอายุ คนที่มีตำแหน่งสูง แม้จะร้องเพลงนำเกลียด...บรรดาลูกน้องว่า ร้องเพราะ ทั้งที่ไม่จริงก็ชื่นใจได้เหมือนกัน
- (๓) ที่ประชุมใด มีบุคคลประเภท **I am right, all of you are wrong.** เพียง ๒-๓ คน เท่านั้น เพราะคนพวกนี้เห็นว่าความคิดของคนอื่นผิดหมด ตัวเองถูกหมด มักแสดงความคิดเห็นทุกอย่าง ไม่เกรงใจผู้อื่นว่าจะมีความรู้สึกรำคาญ

ยังมีปัญหาอุปสรรคอื่น ผู้มีประสบการณ์เข้าร่วมประชุมสัมมนา ฯลฯ สามารถระบุได้มาก อย่างไรก็ตาม การประชุมดังกล่าวมีความสำคัญ มีประโยชน์มาก ที่หยิบยกมาก็หวังว่าจะมีประโยชน์มากกว่านี้เท่านั้น ...MPD ช่วยแก้ปัญหาช่วยแก้สถานการณ์และปัญหาคนเหล่านั้นได้

### ๔. การประชุมระดมสมอง (Brain Storming)

การประชุมระดมสมองเป็นการประชุมที่มีเป้าหมาย ให้ได้ความคิดใหม่, วิธีการแก้ปัญหาใหม่, กระบวนการใหม่ ที่สะดวก ประหยัด และดีกว่าเดิม การประชุมระดมสมองเป็นวิธีการค้นหา แนวความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) การประชุมระดมสมอง ต้องใช้กระบวนการความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking Process) เท่านั้นจึงจะเป็น ระดมสมองที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์

แต่ที่นำมาใช้กันทั้งในไทยและบางประเทศนั้น ใช้แต่เพียงชื่อให้ฟังดูดีเท่านั้น แต่ไม่นำกระบวนการมาใช้ ทุกคนที่เข้าประชุมต่างนำความรู้และประสบการณ์ ซึ่งเป็นสิ่งต่างๆทั้งนั้น ไม่มีอะไรใหม่ เมื่อต่างนำเสนอในที่ประชุม ถึงแม้จะมีการอภิปรายกัน ก็อภิปรายกันตามประสบการณ์ของ ผลสรุปที่นำออกไปปฏิบัติจึงเป็นผลของความประนีประนอม (Compromise) เท่านั้น.

ยกตัวอย่างเช่น คณะกรรมการจราจรใน กทม. หลายชุดหลายสมัย ต่างก็สรุปตรงกันว่า ใน กทม. รถต้องติด เพราะเมื่อเอาจำนวนรถที่มีมาต่อๆกัน...ก็ยาวกว่าถนนใน กทม. หลายเท่า ...ยอมแก้ไขไม่ได้ เมื่อประชุมกันแต่ครั้งก็ไม่ได้วิธีการใหม่อะไร เพราะต่างคนก็เอาประสบการณ์มาพูดกันอย่างประนีประนอม ออกกำหนดกฎเกณฑ์ใหม่ที่ไร ก็เกิดปัญหามากกว่าเก่า ซึ่งมีมาแล้วในอดีต

เมื่อพระเจ้าอยู่หัวทรงประทานความคิดแก้ปัญหาจราจร ทรงเห็นความว่า “บรรดารถยนต์ทั้งหลายที่แล่นอยู่ในกรุงเทพฯนั้น แล่นไปเพื่อไปจอดหรือออกไปจาก กทม. คนที่มีรถหลายคัน ก็ขับออกจากบ้านคันเดียว ถนนยังมีที่ว่างต้องบริหารจัดการจราจรให้ดี” ต่อจากนั้นพระองค์ก็มีพระกระแสเกี่ยวกับการจัดการ มีทางลัดทางแยกเพิ่ม...แล้วการจราจรก็ดีขึ้นมาก ไม่เหมือนเดิม เรียกว่า ทรงมีพระปรีชาสร้างสรรค์มาก

ดังนั้น การประชุมระดมสมองนั้น ผู้เข้าร่วมประชุมแต่ละคน ต้องได้รับปัญหาล่วงหน้า ให้มีเวลาฟุ้งฟักความคิด (Idea Incubation) ก่อน 1-2 สัปดาห์ ให้ได้แนวความคิดใหม่มาเสนอที่ประชุมเท่านั้น

การส่งคน ไปดูงานต่างที่นิยมทำกัน...ถ้าเพื่อ ไปเลือกซื้อเทคโนโลยีมาใช้ ก็นับว่าถูกต้อง แต่ก็มีปัญหาว่าจะใช้อย่างไรจึงจะคุ้มค่า...เป็นเรื่องของปัญญา ต่างคนต่างคิดให้ได้คำตอบ แล้วเข้าประชุมระดมสมองจึงเป็นประโยชน์สูง

การส่งคนไปดูงานต่างประเทศเพื่อไปลอกแบบมาใช้ไม่ควรทำอย่างยิ่ง แต่นำมาเพื่อพัฒนาใหม่ให้เป็นประโยชน์สูงสุดแก่ประเทศและประหยัดไม่แพงเหมือนต้นแบบ เป็นเรื่องที่สมควรทำทั้งหมดนี้ต้องใช้กำลังความคิดใช้เวลาใคร่ครวญ ซึ่งต้องอาศัยกำลังจิต ที่มีความอดทนจึงจะคิดได้มาก...ปัญญาจึงจะเกิด

**MPD ช่วยพัฒนากำลังจิต สนับสนุนและแก้ปัญหาดังกล่าวได้**

#### ๕. จิตตบ่อ เป็นพื้นฐานสำคัญของทุกคน

ไม่ว่า จะเป็นชาวไร่ชาวนา พ่อค้าประชาชน ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ นักวิชาการ นักการเมืองหากพัฒนาสะสมกำลังจิตด้วย MPD แล้วจนกระทั่งสะสมกำลังจิตถึง ระดับที่บ่อแล้วจะมีความสุขสิ่ๆ มีกำลังจิตคือคิดอะไรได้มาก โดยเฉพาะความคิดสร้างสรรค์

เป็นเกษตรกร เป็นประชาชน คนใดมีจิตที่บ่อ ก็จะเป็นผู้นำแบบภูมิปัญญาชาวบ้าน พัฒนาชุมชนที่มีความสุขได้อย่างอัศจรรย์ เช่นมีกองทุนหมู่บ้านหลายล้าน (ได้จากรัฐบาลเพียง ๑ ล้านพื้นฐานเท่านั้น) กองทุนประกันสุขภาพ หลายร้อยล้าน เป็นต้น

ข้าราชการทหารตำรวจและนักวิชาการ เป็นกลุ่มคนที่มีเชาวน์ปัญญาสูง (I.Q. สูง) มีความรู้ ทั้งที่รู้ตัวมากกว่าคนกลุ่มอื่นๆ แต่ก็มักมีคน กระทำผิดคิดร้าย คอรัปชั่น ฆ่าตัวตาย เป็นอาชญากรจำนวนไม่น้อย ...ทั้งนี้เพราะมีจิตที่ไม่บ่อ

## ๖. ทำจิตให้อบอุ่นได้อย่างไร

จิตที่อบอุ่นสามารถสร้างให้เกิดแก่ตนเองได้ทุกคน คือปฏิบัติ MPD: Mind Power Development ครั้งละ ๕ นาที **ไม่เกินนี้** จนสะสมกำลังจิตได้ ๓,๐๐๐ MPUs จึงจะปรากฏผลได้อย่างชัดเจน เป็นระดับที่จิตอบอุ่นเบื้องต้น

## ๗. วิธีปฏิบัติ MPD เป็นอย่างไร

### การปฏิบัติ MPD และการสะสมกำลังจิต (Mind-Power-Unit Accumulation)

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

ที่ว่า...การปฏิบัติ MPD เป็นการปฏิบัติ แบบ “จิบจ้อบ” แต่ทรงคุณประโยชน์มหาศาล ผู้ฝึกนั่งสบายๆ นั่งทำไหนก็ได้ หลับตาหรือไม่หลับตามถนัด พิจารณาปฏิบัติให้เหมาะสม แล้วลงมือปฏิบัติได้เลย

ใช้เวลาทำ MPD ครั้งละ ๕ นาที ผู้สอน/ผู้แนะนำต้องสร้าง ต้องสร้างสถานการณ์จูงใจ (Motivation) ให้เห็นว่าเป็นเรื่องสนุกๆ **ไม่มีการบังคับ** เพราะอาจเกิดความเครียด (Stress) ความคับข้องใจ (Frustration) ได้

(๑) เริ่มต้นด้วยการนั่งสบายๆทำไหนก็ได้ หลับตาหรือลืมตาใจเข้าออก สบายๆ ไม่กี่วันก็ชำนาญ เมื่อชำนาญแล้ว ก็ลืมตา ยืนเดิน นั่งหรือนอนก็ทำได้ แม้นในห้องสุขาก็ทำได้

(๒) คำภาวนา ทุกศาสนาปฏิบัติได้ โดยนำพระนามพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดที่ตนเคารพเป็นคำภาวนา หากไม่สะดวกในการปฏิบัติดังกล่าว

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

\*สำหรับชาวพุทธ จะใช้ หายใจเข้านี้ก็ว่า “พุทธ” หายใจออกนี้ก็ว่า “โธ” ปฏิบัติเรื่อยไปเป็นเวลา ๕ นาทีเท่านั้น **ไม่เกินนี้** ง่ายๆแต่ทรงอานุภาพ

บางท่าน เห็นคำว่า “นะโมพุทธายะ” เป็นพระนามย่อของพระพุทธเจ้า 5 พระองค์ ในกัปนี้ ทรงอานุภาพป้องกันเหตุร้าย รักษาโรคภัยยามเจ็บป่วย ประสงค์จะภาวนา ท่านให้ภาวนา “นะมะ-พระ” ... “หายใจเข้านี้ก็ว่า “นะมะ” หายใจออกนี้ก็ว่า “พระ”

เด็กอนุบาล จะใช้คำว่า “พ่อ-แม่” ก็ได้ เป็นกตัญญูธรรม ตามคติว่า เทวดาคุ้มครองสำหรับผู้มีกตัญญูธรรม

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

SUMMUM BONUM (ซุมมุ่ม โบนุ่ม หรือ ซัมมัม โบนัม...ก็ได้ไม่ว่ากัน) มีความหมาย ความดีอันสูงสุด พระผู้เป็นเจ้าสูงสุดใน Universe ก็แล้วกัน

\*หายใจเข้านี้ก็ว่า “SUMMUM” หายใจออกนี้ก็ว่า “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 หายใจเข้านี้กว่า “มหา” หายใจออกนี้กว่า “พรหมา” หรือ จะภาวนาคำใดก็ได้ตามคติใน โยคะแปด อย่างไรก็ได้ ขอเสนอว่าสมควรเป็นพระนามของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ปฏิบัติเพียง 5 นาที ไม่เกินนี้

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

#### 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 สุขภาพดี สุขภาวะเปลี่ยนแปลง 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 กำลังจิตที่สะสมมาสูญหมด ให้เริ่มต้นใหม่

**2.** เวลา 5 นาที ผู้ปฏิบัติเริ่มต้น ห้ามใช้นาฬิกาจับเวลา/นาฬิกาปลุก ให้ผู้ปฏิบัติใช้การคาดคะเน ครั้งแรกๆ ย่อมเกินหรือไม่ถึง 5 นาที ไม่นานไม่เกิน 1 สัปดาห์แรก (บางคนเพียง 2-3 วัน) เพียงล้มตาขึ้นดูนาฬิกา ก็ตรงเป็ง 5 นาที ก็เริ่มนับสะสมกำลังจิตแต่บัดนั้น

#### ๘. ปฏิบัติต่อเนื่องทุกวัน วันละ ๓ ครั้ง (เช้า, กลางวัน, เย็น)

หากประสงค์จะให้ผลเร็ว ปฏิบัติวันละ ๕ ครั้ง (เช้า, กลางวัน, เย็น, ก่อนนอน, ตื่นนอนก่อนลุกจากที่นอนรู้สึกตัวก็ภาวนาเลย) ปฏิบัติต่อเนื่องทุกวันไม่เว้น หากวันกำลังจิตไม่สะสม (อย่างน้อยวันละ ๓ ครั้ง)

ถ้าปฏิบัติวันละ ๓ ครั้ง ก็จะได้วันละ 15 MPUs สะสมกำลังจิตได้เดือนละ 450 MPUs ต้องปฏิบัติ เกือบ ๗ เดือน (200 วัน) จึงจะได้ ๓,๐๐๐ MPUs

ถ้าปฏิบัติวันละ ๕ ครั้ง ก็จะได้วันละ 25 MPUs สะสมกำลังจิตได้เดือนละ 750 MPUs ต้องใช้เวลา ๔ เดือน (120 วัน) จึงจะได้ ๓,๐๐๐ MPUs

#### ๘. มีเหตุผลหลักการใดสนับสนุน MPD

๑. คนจะนอนหลับได้ก็ต่อเมื่อจิตเป็นสมาธิ ผู้ปฏิบัติ MPD จิตเป็นสมาธิได้ง่าย เป็นผลดีต่อร่างกายและจิตใจ ร่างกายแข็งแรงขึ้น จิตใจก็ชุ่มชื้น

การนอนหลับ ก็เป็นการสะสมกำลังจิต แต่ที่ใช้หมดไปแต่ละวัน คนหมดกำลังจิตจะเหนื่อยเบื่อหน่าย และเกียจคร้าน

๒. การหายใจที่ดี เป็นจังหวะ การฟอกโลหิตดีขึ้น ระบบการสันดาปภายในร่างกาย ภายในเซลล์ คีดิขึ้น ผู้ที่เป็นโรคมะเร็งก็มักจะพบว่าโรคมะเร็งจะทุเลาและหายไปมากที่สุด จึงกล่าวได้ว่าเป็นการป้องกันโรคได้

๑. แม้อายุจะมากเพียงใด ก็ไม่เป็นโรคสมองฝ่อ

๔. เมื่อจิตอบอุณ ไม่โกรธง่าย ไม่หุนหันพลันแล่น มีเหตุผลมากขึ้นอย่างอัตโนมัติ

๕. เมื่อจิตอบอุณ มีความจำดี เพราะมีสติสัมปชัญญะดี

๖. เมื่อจิตอบอุณ ไม่วิตกกังวลเกินไป ไม่เหงา ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เคียดแค้น ไม่ฟุ้งซ่าน

๗. ศาสดาทุกศาสนา ทุกท่านทุกพระองค์ มีจิตที่อบอุณเหนือมนุษย์ทั้งสิ้น

๘. การกิจของแต่ละคนแต่ละวันหนักและเครียด เมื่อเครียดก็เป็นมูลเหตุให้ร่างกาย สมองประสาท ผิดปกติ เป็นที่มาของโรคต่างๆ โรคหัวใจ ความดัน ภูมิแพ้ และมะเร็ง ปฏิบัติ MPD จิตอบอุณ เป็นการผ่อนคลาย เป็นนันทนาการ (Recreation) โดยแท้ โดยตรง

๙. ผู้นำเสนอ MPD ได้ทำการศึกษาทดลองปฏิบัติตามคำแนะนำ ของครูอาจารย์มากท่าน ในช่วงเวลา ๕๐ ปี จนกระทั่งมีความเชื่อมั่น และสรุปได้ เมื่อ สิงหาคม ๒๕๕๕ นี้เอง จึงได้นำเสนอเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น และสังคมต่อไป

สรุป บุคคลทั้งหลาย รู้จักความดีและความชั่ว ที่ปฏิบัติชั่วเพราะจิตไม่อบอุณ เมื่อจิตอบอุณก็ไม่อยากประพฤติชั่ว เด็กแว้น, นักกีฬาไม่สามารถเล่นตามที่โค้ชสั่งได้, ดาราประพฤติชั่ว, นักศึกษาเรียนเก่ง แต่ประพฤติชั่ว มาตัวตาย, เป็นนายแพทย์ แต่เป็นฆาตกร, นักเรียนยกพวกตีกันฆ่ากัน เหล่านี้เป็น สาเหตุเพราะจิตไม่อบอุณ เมื่อจิตอบอุณก็จะเป็นคนดีอัตโนมัติ

#### ๑๐. ทำไมต้อง ๕ นาทีเท่านั้น

๑. หากปฏิบัติเกิน ๕ นาที จิตจะตกวังก์ อารมณ์ที่จะเข้าสู่สมาธิ จะเกิดโมหะ เป็นผลเสีย ต้องมีครูอาจารย์ที่เชี่ยวชาญจริงควบคุม ครูอาจารย์ที่ไม่น่าเชื่อถือ อันตราย...ที่สำคัญพลังจิตไม่สะสม จึงจำเป็นต้องเป็นครูอาจารย์ตนเองดีกว่า ง่ายดี

๒. ปฏิบัติมากไปก็ปวดเมื่อย และก็ความเครียด มีความเบื่อแผลงอยู่ และกำลังจิตก็ไม่สะสม ได้ไม่เท่าเสีย

๓. ปฏิบัติเพียง ๑-๓ นาที ก็เป็นการคลายความเครียด เปลี่ยนอารมณ์ ไม่สะสมกำลังจิต

ฉะนั้น ๕ นาที เหมาะสมดี สำหรับผู้ใหญ่ และเป็นการสะสมกำลังจิต ได้จริง

#### ๑๑. ทำไมไม่เรียก “สมาธิ” ทำไมเรียก “MPD”

แม้ MPD เป็นเรื่องสมาธิเบื้องต้น แต่ สมาธิจริงๆ หรือ โยคะ (Yoga) อย่างหนึ่งซึ่งเป็นการปฏิบัติที่หนักหน่วง เพื่อบรรลุมรรคผล คนที่ปฏิบัติไม่ได้ก็หนีห่าง คำว่าสมาธิ ให้ภาพที่หนักหน่วงเป็นเรื่องคนเฒ่าคนแก่ พระภิกษุผู้คร่ำคร่ำ เมื่อชวนเด็กๆ หรือนักศึกษาอาชีวะ ให้มาทำสมาธิกัน พวกเขาจะไม่มา ถึงมาก็ก็จำใจมา... ต้องข่มใจ อย่างนี้ก็เป็นผลเสีย มากกว่าผลดี เสียหาย

ถ้าบอกว่า “มาปฏิบัติ MPD กัน ๕ นาที แบบเดียว” อย่างนี้พวกเขาจะมาด้วยความยินดี

ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ นักการเมือง ยังดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อยู่ เขาไม่ทำสมาธิแน่ๆ แต่ทำ MPD ๕ นาทีเขาก็จะทำ ไม่นานหรอก ...ก็ไม่อยากดื่มสุรา!?

\*ทหาร ตำรวจ เสียภัยทุกวัน การปฏิบัติ MPD เป็นกระทำที่ศักดิ์สิทธิ์ มีอานุภาพคุ้มครองตัวเขาได้มาก เพราะ มีกำลังจิตสูง สถิติปัญญา สูงกว่าโจรผู้ก่อการร้าย ไม่ตายง่ายๆในสนามรบแน่นอน

เรียก MPD สะดวกและเป็นสากล ไม่ว่าศาสนาใดๆก็ปฏิบัติได้ มีผลจริง ถ้าทำกันทั่วโลก โลกก็จะอบอุ่น ไม่มี Conflicts ทั่วโลก

## ๑๒. MPD เป็นการสร้างคนดีให้แกทุกศาสนา

คนไม่ดีนับถือศาสนาใดๆก็ไม่ดี และมักเป็นผู้ทำลายศาสนานั้นอีกด้วย ปัจจุบันทุกศาสนาดีๆและประเสริฐทั้งสิ้น แต่มีคนไม่ดีทุกศาสนา โลกจึงยังเต็มไปด้วยความขัดแย้ง คนดีทั่วโลกจึงเดือดร้อนไปด้วย

MPD สร้างคนที่มีจิตอบอุ่น แก่ทุกศาสนา ทุกศาสนาประสงค์แต่คนดีๆมาเป็นศาสนิกชนทั้งสิ้น MPD จึงเป็นการสนับสนุนศาสนาทุกศาสนา

ปัจจุบัน ศาสนาทุกศาสนา ที่เผยแพร่กันทุกวันนี้ มีองค์ประกอบ ๒ ส่วน ได้แก่ สัจธรรมความจริง (Reality) + คำโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda)

สัจธรรมความจริง (Reality) มีคุณค่าต่อมนุษยชาติ แต่คำโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda) เป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อมนุษย์ บางครั้งแม้จะมีประโยชน์ทางจิตวิทยา แต่ก็ไม่เป็นความจริง ยากนักที่คนอื่นจะบอกเขา แต่คนที่ มีจิตอบอุ่น เขาจะมีปัญญาแยกแยะเลือกปฏิบัติ และถ่ายแก้คนอื่นได้ดีที่สุด๑๓. สมาริในพระพุทธศาสนาประเสริฐแล้ว มีใช้หรือ

เห็นด้วยว่าประเสริฐ ในศาสนาอื่นก็คงประเสริฐด้วย แต่ยังมีคนเลวอยู่ในทุกศาสนา แม้ในพุทธศาสนาเอง อีกประการหนึ่ง แม้ว่าในพระพุทธศาสนา มีกรรมฐานประเสริฐสุด แต่ไม่มีใครจะเป็นครูอาจารย์จริงๆ รู้จริงๆ นั้นหายากเข้าถึงยาก สำนักมีเคลื่อนไหวกราด แต่ละสำนักท่านก็ว่า ดีกว่าสำนักอื่นทั้งนั้น I am right, you are wrong. นับได้ว่า สำนักนั้นๆ บรรดาสมาชิก จิตยังไม่อบอุ่น นักบวชไทยบางท่าน ยังบอกว่าของพม่าเขาดี เราก็อไม่ทราบว่าเป็นอย่างไร คนมีปัญหาก็ไม่แน่ใจ เกรงว่า...ต้องกลับไปเป็นเมืองขึ้นพม่า...เป็นอันว่าเอาอะไรแน่นอนไม่ได้

คนที่ มีจิตอบอุ่นเท่านั้น ที่ท่านสามารถแยกแยะได้ เลือกสรรเองได้ เขามีปัญญาจัดการกับตัวเขาเอง เลือกสรรและเข้าสู่สัจธรรมได้เอง เป็นพุทธศาสนิกชน ที่เป็นสันติปฏิวัติได้... โดยแท้

การปฏิบัติกรรมฐาน ในพระพุทธศาสนาต้องมีครูอาจารย์ที่รู้จริงๆ มิฉะนั้นจะได้รับอันตราย ดังนี้

สมณะ มากไป...ก็เกิดโมหะง่าย

วิปัสสนา มากไป...ก็เกิด ฟุ้งซ่าน

ปริยัติมากไป (ไม่ปฏิบัติกรรมฐานควบคู่แบบนักบวชไทยสมัยก่อน-ปัจจุบันก็มี) ก็เป็นมิจฉาทิฎฐิ หนักมาก ถึงอเวจีมหานรกทีเดียว

เป็นอันว่าทั้งสามส่วนต้องพอดี คำว่า “พอดี” จึงเป็นเรื่องยากที่จะเข้าถึง ดังนั้น MPD จึงเป็นเครื่องมือเตรียมการ เข้าสู่การปฏิบัติธรรมเบื้องต้น ผู้แนวทางพระอริยบุคคลได้โดยง่าย

## ๑๓. บทสรุป

๑. MPD เหมาะแก่คนทุพเทศทุกวัย ทุกชาติทุกศาสนา ท่านทั้งหลายพึงปฏิบัติรู้ตัวเองสัมผัสเอง ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง สะสมกำลังจิตได้ ๓,๐๐๐ MPUs แล้วนัดประชุมสัมมนา แลกเปลี่ยน แบบ Conference จะเป็นประโยชน์

๒. MPD เป็นเรื่องเล็กๆ มีคุณค่าสูง หากสะสมได้ หลายหมื่น MPUs ก็จะอำนวยความสะดวกถึงสัมปรายภาพ ท่านเป็นครูอาจารย์ของตนเอง ไม่ต้องไปเสาะหาที่ไหน ให้เสียเวลา ดังนั้นผู้นำเสนอในฐานะ EDITOR เท่านั้น จึงไม่รับไปบรรยายที่ใด เสียเวลาท่านผู้ฟังเปล่าๆ เพราะวิธีการจับจ๊อบเต็มที แต่ทรงอานุภาพประมาณไม่ได้

๓. ในฐานะ EDITOR ขอเรียนว่า MPD อุบัติในเมืองไทยแห่งแรกของโลก ขอท่านผู้ทรงปัญญาพิจารณา และลงมือปฏิบัติเก็บสะสมกำลังจิต ได้ลิ้มรสความสุขและประทับใจกับอาณาจักรก่อนชาติใดในโลก

๔. ขอท่านพึงดำเนินการ เพื่อประโยชน์ของท่าน และความสุขของครอบครัว สมความปรารถนา การวิพากษ์วิจารณ์ทำได้มาก และฟุ้งซ่านไม่รู้จบ หากผู้วิพากษ์วิจารณ์มีกำลังจิตสะสมได้ ๓,๐๐๐ MPUs เป็นอย่างน้อย คำวิพากษ์วิจารณ์จึงมีคุณค่า พึงรับและเป็นความจริง ถือเป็นข้อยุติได้

๕. EDITOR ได้ศึกษาทดลองปฏิบัติจากครูอาจารย์มากมาย จนไม่อาจเอ่ยนามได้ครบ เริ่มจริงก่อน ก่อนปี ๒๕๐๗ เพิ่งสรุปผลได้ ในปี ๒๕๕๕ นี้เอง หากท่านปฏิบัติได้ ๓,๐๐๐ MPUs แล้วไม่ประสบความสำเร็จผลดังกล่าว ยินดีรับคำตำหนิ และรับโทษทัณฑ์ทุกประการ ขอเชิญพิสูจน์ทดลองกันเถิด ง่ายๆ จีบจ้อย แต่ทรงคุณประโยชน์มหาศาล ...ไม่มีผลเสียใดๆเลย

ขอเชิญปฏิบัติ ท่านท่านเป็นครูอาจารย์ของตัวเอง...ไม่ต้องหาครูอาจารย์ได้เลย

กมลลาสน์ เทียนกัมภ์เทศน์

**MPD Information Center**, ภาควิชาครุศาสตร์เทคโนโลยีและการสื่อสารการศึกษา,  
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี