



MPD กับการหยั่งรู้ความรู้ใหม่ คำตอบปัญหาหรือวิธีการแก้ปัญหาหรือความคิดใหม่

MPD and the Insight of New Knowledge, New Solution, New Method or Ideas

1.0 การหยั่งรู้คืออะไร?

การหยั่งรู้ ตรงกับคำว่า “Insight” ซึ่งพจนานุกรมไทยเดิมใช้คำว่า “วิปัสสนาญาณ” มีความหมายว่าเป็นความสามารถที่รับรู้สิ่งใดๆ ได้อย่างลุ่มลึกชัดเจน แม้จะเป็นเรื่องที่ซับซ้อน หรือปัญหาที่ยาก ที่ไม่เคยประสบมาก่อน นับว่าเป็นความสามารถ เป็นความประเสริฐของมนุษย์ การหยั่งรู้เป็นสมรรถภาพที่สำคัญ ที่มนุษย์พึงสร้างเสริมพัฒนาให้เกิดขึ้นแก่คนได้มากเท่าไรก็เป็นความประเสริฐมากเท่านั้น

การทดลองทางจิตวิทยาของกลุ่ม Gestalt Psychology นำเสนอโดย Wolfgang Kohler กล่าวว่า “การเรียนรู้จากส่วนรวมหรือส่วนก่อนสามารถที่จะเรียนรู้ได้ดีกว่า เรียนจากส่วนย่อยก่อน” (The Whole is more than the sum of its parts) เขานำลิงชิมแปนซีมาขังกรง แขนงกล้วยที่สูงงอมไว้ในที่สูง ลิงเห็นกล้วยก็อยากกิน พยายามที่จะกิน โดดขึ้นไปหลายครั้งก็ไม่สามารถคว้ากล้วยมากินได้ Kohler เอาไม้ 2 อันที่เสียบต่อกันได้เป็นไม้ยาวสอยกล้วยมากินได้ แต่วางไว้ในกรง ให้ลิงเห็น ลิงมองกล้วย มองไม้อยู่นาน ในที่สุดลิงชิมแปนซีก็เอาไม้สองอันนั้น พยายามเสียบต่อกันด้านโน้นด้านนี้ แล้วก็ต่อกันได้เป็นไม้ยาว และสอยกล้วยมากินได้ อย่างพึงพอใจ ตาเป็นประกาย

ต่อไปเขาก็ทดลองอีก ใช้ลังไม้หลายๆลังวางไว้อย่างระกระระกะกะ ไม่มีไม้ให้ต่อกัน แขนงกล้วยสูงพวงโตสูงเหมือนเดิม คือลิงไม่สามารถโดดขึ้นไปจับกล้วยมากินได้ ลิงก็ใช้เวลาไม่นานนัก ลิงก็เอาลังไม้มาวางเทินๆกันให้สูงขึ้นไปจนสามารถไต่ขึ้นไปยืนบนลังบนสุด แล้วก็เอื้อมหยิบกล้วยมากินได้

แม้ Kohler จะพยายามอธิบายทฤษฎีสถาน (Field Theory) ก็ตาม แต่ก็อธิบายพฤติกรรมความคิดของลิงชิมแปนซีได้ว่า การที่ลิงเอาไม้ 2 อันมาต่อกันได้ หรือสามารถนำลังไม้มาวางเทินกันจนสามารถไต่ขึ้นไปหยิบกล้วยมากินได้ เพราะลิงเกิด Insight ในการแก้ปัญหา คือหยั่งรู้วิธีการแก้ปัญหา นั่นเอง ชนิดที่ไม่เคยทำมาก่อนได้

สรุปการหยั่งรู้เป็นกระบวนการทางจิตของแต่ละบุคคล ที่จะเข้าใจ หรือได้ความรู้ใหม่ หรือวิธีการแก้ปัญหาใหม่ หรือ กระบวนการใหม่

2.0 การหยั่งรู้จะเกิดขึ้นได้เพียงใด...ต้องอาศัยกำลังจิต

การหยั่งรู้ ใช้เวลาไม่ได้เกิดอย่างฉับพลันทันที ดังเช่นไหวพริบแต่อย่างใด นักวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่สำคัญหลายท่านใช้กำลังจิต ให้จิตสงบรับมีกำลัง เพียงนั่งนิ่งๆนานๆ ก็ความรู้จากจิตหยั่งรู้ได้อย่างมหัศจรรย์ ขอบเขตอย่างสัก 2-3 ท่านดังนี้

2.1. Isaac Newton (1642-1726/ พ.ศ. 2185-2269- อายุ 85 ปี) นักฟิสิกส์, นักปรัชญาธรรมชาติ, นักคณิตศาสตร์, นักดาราศาสตร์, นักเล่นแร่แปรธาตุ, นักเทววิทยาครีสเตียน และนักเศรษฐศาสตร์ (Physics, Natural philosophy,

Mathematics, Astronomy, Alchemy, Christian theology, and Economics) ท่านทรงอิทธิพลมากของอังกฤษและโลก ที่สำคัญได้แก่ กฎการโน้มถ่วง กฎการเคลื่อนที่ กฎการโคจรของดวงดาว ยืนยันดวงอาทิตย์เป็นศูนย์กลางสุริยจักรวาล ผู้พัฒนาคณิตศาสตร์ **Calculus** เป็น **Derivative Calculus** อันโด่งดังถึงปัจจุบันนี้ ทั้งๆที่เป็นคนโบราณ ตรงกับไทยสมัยอยุธยาโน้น ช่วงสมัยพระเจ้าปราสาททอง(พ.ศ.2172-2199/ค.ศ.1629-1656) ควบกับสมัยเจ้าฟ้าไชย, พระศรีสุธรรมราชา, สมเด็จพระนารายณ์มหาราช(2199-2231), พระเพทราชา, พระเจ้าเสือ, ถึงพระเจ้าท้ายสระ (2251-2275)...

ความเป็นนักปรัชญาที่ต้องปฏิบัติสมาธิ ความรู้ที่เกิดจากสมาธิ จุดประกายให้พิสูจน์ทดลองและก็เป็นจริง ทำให้ท่านทำอะไรได้มาก บางอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ เป็นคณิตศาสตร์ แล้วก็เป็นนักปรัชญา และประกอบกับมีความสุขในจิตใจเพราะจิตอ่อนแล้ว สิ่งที่ไม่จริงท่านก็คัดค้าน ท่านไม่แต่งงาน เป็นลูกคนเดียวของชานาที่เป็นเศรษฐี เป็นศาสตราจารย์ในมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ท่านได้อนุเคราะห์ช่วยเหลือนักวิทยาศาสตร์รุ่นหลังๆ ไว้มาก ความสุจริตของท่านจึงได้รับแต่งตั้งให้เป็นผู้อำนวยการ โรงกษาปณ์ ด้วย

Edmond Halley ผู้ค้นพบ ดาวหางที่ให้ชื่อตามเขาว่า ดาวหาง Halley แต่ไม่ทราบว่า มีการโคจรเป็นอย่างไร จึงสอบถามจาก **Newton** ในเดือนสิงหาคม ค.ศ.1684 ซึ่งท่านก็ตอบได้ทันทีว่าเป็นวงรี เป็นบริวารของดวงอาทิตย์ รอบวงโคจรใช้เวลา 75 ปี เป็นคำตอบที่ทำให้ผู้ถามทั้งหมก เพราะตอบจากสมาธิโดยไม่ได้แสดงการคำนวณอะไรเลย (ดร.อาจง ชุมสาย ก็ยืนยันเรื่องนี้) ต่อจากนั้น นิวตันจึงสนใจคณิตศาสตร์ เพื่อยืนยันการคำนวณภายหลัง ซึ่งหลังจากนั้น 18 เดือนก็ตีพิมพ์ **Principia Mathematica (Mathematical Principles of Natural Philosophy)** ทำให้ นิวตันมีชื่อเสียงด้านคณิตศาสตร์มาก นิวตันมีความเป็นอยู่ที่บริสุทธิ์ มีความรักในสังฆกรรม ถึงกับกล่าวไว้ ต่างกรรมต่างวาระกัน ดังนี้

- (1) "I do not know what I may appear to the world; but to myself I seem to have been only like a boy playing on the seashore, and diverting myself now and then in finding a smoother pebble or prettier shell than ordinary, while the great ocean of truth lay all undiscovered before me."
- (2) "Plato is my friend, Aristotle is my friend, but my greatest friend is Truth."
- (3) "If I have seen further it is by standing on the shoulders of giants."
- (4) "It is the perfection of God's works that they are all done with the greatest simplicity."
- (5) "To every action there is always opposed an equal reaction: or, the mutual actions of two bodies upon each other are always equal, and directed to contrary parts."

Etc.

Newton จึงเป็นนักวิทยาศาสตร์ ผู้บุกเบิกค้นคว้าหาความรู้ทางวิทยาศาสตร์ โดยอาศัยอำนาจกำลังจิต ค้นหาคำถามใหม่ๆ จึงปรากฏนักวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี นักการศึกษา ผู้มีชื่อเสียง ล้วนปฏิบัติสมาธิด้วยกันทั้งสิ้น

2.2 Albert Einstein (1879 German-1955 US. อายุ 75ปี) จบปริญญาตรี จากสวิส แล้วได้รับการประเมินเป็น ปริญญาเอก ด้วยผลงาน ที่ได้มาจากการหยั่งรู้เท่านั้น โด่งดังที่สุดจนถึงปัจจุบันนี้ เจ้าของวาทะประ โยคเพชร บันลือโลก ...

“Imagination is better than Knowledge”

ประวัติและผลงานของท่าน เราท่านทั้งหลายพอทราบตามสมควร ในที่นี้นำมาย้ำว่า การเรียนรู้/การหาความรู้ได้ด้วยวิธีการที่จิตหยั่งรู้

2.3 พระมหากษัตริย์ไทยปัจจุบัน, พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช บรรดาพระราชดำริทั้งหลายล้วนเป็นจริงปฏิบัติมีผลจริง เช่น ทรงพยากรณ์ “พายุเเก” แม่นยำ ในขณะที่กรมอุตุนิยมวิทยา ทั้งที่มีเทคโนโลยีและเครื่องมือ แต่พระเจ้าอยู่หัว ไม่มี พระราชดำริเกี่ยวกับการแก้ปัญหา น้ำท่วมที่มีประสิทธิภาพ ด้วยพระองค์ทรงเห็นลึงกินกล้วย แต่ครั้งเยาววัย... ทรงนำมาใช้แก้ปัญหาเป็นที่ประจักษ์แล้ว และโครงการอื่นๆอีกหลายโครงการ

(4) แนวคิด/คติเชิงอภิปรัชญา(Metaphysics) ท่านว่า อธิษฐานไว้แต่อายุ 15 ขวบว่า “ข้าพเจ้าไม่ไปสวรรค์ขอไปนรกก่อน...เพื่อช่วยเหลือคนทุกข์ ตรารบใดที่มนุษย์ยังทุกข์อยู่...ผมขอเกิดก็ขอเกิดเป็นมนุษย์” นับเป็นอุดมคติของผู้มีเมตตาธรรม แต่เมื่อท่านยังเป็นเด็กความเข้าใจรู้เห็นกฎของจักรวาลนามธรรม (The Abstract Universe)

ด้วยตัวอย่างบุคคลที่น่าเสนอมานี้ พอที่จะเห็นความสำคัญและคุณประโยชน์ยิ่งใหญ่ ของการหยั่งรู้ และยืนยันว่ามีจริงและเป็นได้

ปัญหามีว่า การหยั่งรู้เป็นเรื่องเฉพาะบุคคลและแตกต่างกัน บุคคลไม่สามารถหยั่งรู้ได้ทุกเรื่องเพราะอะไร คำอธิบายในพุทธศาสนาอธิบายไว้เบ็ดเสร็จไม่มีคำอธิบายใด สมบูรณ์เท่าคำอธิบายของพระพุทธเจ้า คือเป็นเรื่องกุศลกรรมในอดีตที่สะสมมา เป็นวิถีจิตของบุคคลนั้น วิถีแห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เป็นการหยั่งรู้ที่สูงที่สุดคือพ้นทุกข์ และสามารถนำผู้อื่นให้พ้นทุกข์ เพียงแค่ปฏิบัติตามคำสอน ความหลุดพ้นก็เกิด และเข้าสู่แดน นิรทุกข์คือพระนิพพาน

MPD (Mind Power Development) เป็นไปเพื่อลดความทุกข์ของความเป็นมนุษย์ เพิ่มความสามารถของจิต เป็นทางของความดี เป็นสัมมาทิฐิอย่างอัตโนมัติ...ยังไม่สิ้นทุกข์แต่อย่างใด เพียงแต่ทุกข์น้อยลงกว่าเดิมที่เป็นอยู่ และสัมผัสความสุขที่แท้จริงเท่านั้น ไม่ถึงปราศจากทุกข์ เป็นบันไดขั้นต้นของผู้ที่จะก้าวสู่ความดี

3.0 การหยั่งรู้เกิดขึ้นได้แก่บุคคลทุกสาขา (Academic Fields)

ทั้งนี้ ตามที่พระพุทธองค์ตรัสหรือบรรดาพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดตรัสไว้ตรงกัน พูดด้วยภาษาปัจจุบัน คือ บุคลิกภาพ (Personality) ซึ่งแตกต่างกันในปัจเจกบุคคล (Individual Differences) คือจิตที่สั่งสมประสบการณ์เข้ามาภพข้ามชาติที่ผ่านมาแล้วนับไม่ถ้วน จนเป็นวิถีแห่งจิต (Mind Path) ซึ่งจะรู้ได้ชัดเมื่อจิตมีกำลังถึงระดับที่อบอุ่น (Warm Mind) เป็นพื้นฐาน จึงจะเป็นทางแห่งความสุขสันติ PEACE จึงมีความหมายอย่างยิ่ง จะรู้ได้อย่างซาบซึ้ง เมื่อจิตหยั่งรู้ เท่านั้น ไม่จำกัดเฉพาะ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

คำ 1 ว่า Human Right, Human Dignity, Freedom, Wisdom, Justice, Future Shock, Third Wave, Worldwide Classroom, Student Centered, Common Wealth, and so on. ผู้ที่นำมาบอกประกาศแก่ชนทั่วไปได้เป็นคนแรก ล้วนเกิดจากจิตหยั่งรู้ (Insight) ทั้งสิ้น... ดังนั้น จิตหยั่งรู้เกิดได้ทุกคนทุกสาขาวิชา ไม่มีข้อจำกัดใดๆเลย

4.0 ทฤษฎีวิถีการพัฒนาจิตที่ประเสริฐเป็นไปเพื่อประโยชน์และความดีของมวลมนุษย

ได้กล่าวไว้ในบทความอื่นหลายครั้งว่า การทรงฌานอย่างเดียวไม่มีจิตที่อบอุ่น มักเป็น โมหะ ทำความชั่ว ไม่เป็นไปเพื่อความดีแห่งตนและคนอื่น พวกพอมดมอผี หมอดูทางจิต นักไสยศาสตร์ นักสะกดจิต คนรักษาโรคด้วยกำลังจิต (Healing) ล้วนเป็นผู้ทรงฌานทั้งสิ้น พลาดพลังเสียหายนเป็นผลร้ายต่อตนเองและคนอื่น เช่น Grigori Rasputin นักพรตกาลีแห่งรัสเซีย หรือผู้ทรงสมาบัติระดับเหาะเหินเดินอากาศได้ ในพุทธประวัติ เช่น เทวทัต ประพฤติเสียหายนคิดลอบทำร้ายหมายชีวิตพระพุทธเจ้า

ทฤษฎีวิถีการพัฒนาจิตที่ประเสริฐ

- *จิตอบอุ่น ครอบครัวยุบอุ่น ชุมชนอบอุ่น องค์กรอบอุ่น ชาติอบอุ่น ทุกชาติอบอุ่น โลกอบอุ่น
- *จิตอบอุ่นก่อนแล้วทรงฌาน...เป็นคนดีมีศีลธรรมความดีตลอด
- *จิตอบอุ่นก่อนแล้วทรงสมาบัติ...เป็นคนดีมีศีลธรรมความดีตลอด
- *คนจิตอบอุ่น เป็นที่ต้องการของครอบครัว ชุมชน สังคม ทุกชาติทุกศาสนา...และต้องการมากเสมอ

จากคำอธิบายในพุทธศาสนา สามารถจำแนกได้เป็น ระดับ ความเข้มข้นของจิต เริ่มตั้งแต่ ขั้นต้นจนถึงสูงสุด มี 7 ระดับ ดังนี้

5.1. จิตสามัญ ได้แก่จิตปกติ พุคกันรู้เรื่อง มีความรู้ความจำ

5.2. ขณิก (ขะ-นิ-กะ) เป็นจิตที่เข้มข้นมากกว่าสามัญเป็นสมาธิชั่วขณะ อ่านหนังสือ นิยายตำรา รู้เรื่อง พอจิตคลายก็จะสับสน ง่วงนอน ต้องหยุดพัก

5.3. อุปะจาร (อุ-ปะ-จา-ระ) เป็นจิตที่เข้มข้นสูงขึ้นนิรันดรระงับไป มีความรู้ตัวทั่วพร้อม คือมี วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา (พร้อม 5 ประการ) เป็นความเข้มข้นของจิตที่จะรู้เห็น หยั่งรู้ (Insight) เห็นสิ่งที่เป็นนามธรรม มีแสงสว่าง เห็นสิ่งที่ตามนุษย์มองไม่เห็น เห็นสิ่งที่ปกปิด ของที่อยู่ในเซฟตี้ได้ (รวมทั้งนรกสวรรค์) เป็นระดับที่ผู้ได้ญาณต่างๆมาใช้ญาณที่จิตระดับนี้

5.4. ปฐมฌาน(ปะ-ถม-ชาน) มี วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา และมี 3 ระดับ ต้น กลาง ละเอียด

5.5. ทุตติยฌาน (ทุ-ติ-ยะ-ชาน) มีปิติ สุข เอกัคคตา (ตัดวิตก วิจาร ได้)

5.6. ตติยฌาน (ตะ-ติ-ยะ) สุข เอกัคคตา (ตัดปิติ-ออก/ได้)

5.7. จตุตถฌาน (จะ-ตุ-ถะ-ชาน) มีเอกัคคตา หรือ อุเบกขา จิต

การปฏิบัติให้ได้ครบทุกระดับ เป็นเรื่องของนักบวชและต้องมี ครูอาจารย์ที่เก่งจริง เพราะมีอันตรายต่างๆที่คาดไม่ถึงจึงเป็นความเสี่ยงและอันตราย พลาดพลังงาย

การปฏิบัติที่ง่าย คือการปฏิบัติเล็กน้อย วันละ 10 นาที (ดร.อาจง) และนักวิชาการทั้งหลายทั่วโลก ต่างคนต่างก็มีภารกิจ ท่านก็ใช้วิธีปฏิบัติครั้งละเล็กน้อย ค่อยเป็นค่อยไปทั้งนั้น ไม่มีความเครียด ไม่มีความเบื่อหน่ายอะไรเลย และมีความสุขสดชื่นทางจิต เมื่อจิตมีกำลังก็ทำงานได้นาน ทำงานได้มาก และไม่เหนื่อย แต่ส่วนใหญ่ท่านทำกันก่อนข้างหนัก... ไม่เหมาะกับคนทั่วไป หรือคนทั่วไปทำไม่ได้

5.8 การทำสมาธิแบบนักวิชาการ...เขาทำแบบค่อยเป็นค่อยไป สุขภาพก็ดีขึ้นทั้งสุขภาพจิต (Mental Hygiene) และสุขภาพกาย (Physical Hygiene)

สุขภาพจิตสังเกตได้จากอารมณ์ที่แจ่มชื่นแจ่มใส มีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่โกรธ ไม่ทุกข์ ไม่เศร้าหมอง ไม่ว่าจะไม่เบื่อหน่ายง่าย มีสติสัมปชัญญะ (Mindfulness) สูงขึ้นกว่าปกติ ระบบการคิดดีขึ้นตามธรรมชาติของตน

สุขภาพกาย การนอนหลับก็หลับลึก อวัยวะต่างๆกลับฟื้นคืนพลัง ให้เป็นปกติ และมากกว่าปกติที่เคยเป็นมา เมื่อรู้สึกตัวว่าตื่น ก็ลุกขึ้นได้ ไม่รู้สึกอยากนอนอีกต่อไป มีเรี่ยวแรงกระฉับกระเฉง มีใบหน้าสดใสแจ่มใสเพราะมีความสุขสบายใจลึกๆ บัดนี้ วิทยาศาสตร์สุขภาพ (Health Science) ได้อธิบายคุณประโยชน์ของการหายใจอย่างมีสติระลึกรู้ (Consciousness Breathing) ช่วยทำให้ระบบการฟอกเลือดในปอดและการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น (Pulmonary System) มีผลถึงการสันดาปภายในเซลล์ (Metabolism) สังเกตได้จากผิวพรรณผ่องใสกว่าเดิม

5.9 การทำสมาธิแบบค่อยเป็นค่อยไปสบายๆ มีผลเป็นการสะสมกำลังจิต ที่ถูกต้อง ทั้งนี้เพราะมีภารกิจที่ต้องทำเพื่อดำเนินชีวิตให้ชัวร์รอดแบบสามัญมนุษย์ ไม่สามารถทำแบบหักโหมเช่นนักบวชได้

ในการปฏิบัติจริงเราไม่ทราบ รู้ได้แต่ว่ามีความสุขความสบาย เพราะเป็นสิ่งที่คนทั้งหลายปรารถนา ไม่รู้ว่าจิตเข้มข้นสงบสงัดถึงระดับไหน เมื่อปฏิบัติไปนานๆก็มีความชำนาญ ก็สามารถแยกแยะระดับได้ ...อ่านตำรากรรมฐาน...ก็ร้องอ้อเอง

เมื่อปฏิบัติจนชำนาญ จับลมหายใจไม่กี่ครั้ง จิตก็สงบถึงระดับสูงสุดที่เคยได้ ชำนาญจริงๆ...ท่านว่าหายใจเข้าไม่ทันหายใจออก ก็ถึงแล้ว

*มีระดับจิตระดับเดียว ที่สามารถเห็นภาพนิมิตได้ เห็นผีตาย เทวดาได้ เห็นหรือพบ พระผู้เป็นเจ้าสูงสุด หรือได้ ยินคำสอนของพระผู้เป็นเจ้าได้ คือจิตระดับ อุปจาระสมาธิเท่านั้น สูงกว่า/ต่ำกว่าไม่เห็น*** ผู้ปฏิบัติที่แคล่วคล่อง ท่านรู้... ท่านก็ลดความเข้มนของท่านได้

*การหยั่งรู้ที่เกิดจากจิตระดับอุปจาระ...เป็นการหยั่งรู้ขั้นสูง มีความมั่นใจมาก รับรองยืนยันแน่นมั่น เช่น Isaac Newton ระบุเวลารอบโคจรของดาวหางฮัลเลย์ ว่า 75 ปี หรือจะมาให้ชาวโลกเห็น ในปี 1982 (พ.ศ. 2525) ก็เป็นจริง โดยไม่ได้คำนวณ (ตามที่ ดร.อาจง เคยอ้าง) หรือ Albert Einstein เขียนบทความประกาศตั้งทฤษฎีทางฟิสิกส์ ด้วยฐานะเด็กหนุ่มพื้นความรู้ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสวิส และทำงานเป็นบรรณารักษ์ห้องสมุด ไม่มีการทดลองใดๆเลย [นักจิตวิทยาหลงความเห็นว่า ท่านเป็น Slow Learner (I.Q. = 75-90)]

***การรู้เรื่อง MPD เป็นการรู้โดยวิธีนี้ หลังจากทดลองปฏิบัติ เรื่อยมาเป็นเวลาประมาณ 50 ปี เพียงอยากทราบ ว่า “คนรู้ตัวแล้ว...แต่ทำไมยังทำซ้ำ” (ครูเมื่ออยู่ชั้นประถม...ถูกจับในวงการพนัน, ครูมัธยมสอนดีมาก ดิฉันฝัน และพัฒนา เป็นเฮโรอีน เมื่อผู้เขียนจบมัธยมไปแล้ว) เพิ่งมาสรุปแน่นอนมั่นใจมาก เมื่อ สิงหาคม 2555 นี้เอง หลังจากเกษียณ 10ปี ไม่น่าเชื่อ จึงขอตั้งศูนย์ข้อมูล MPD ใน Web-site ภาควิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี, มจร. โชคดีของเยาวชนและคนไทย ที่จะค้นคว้าทดลองปฏิบัติ เป็นครูอาจารย์ของตนเองได้ ง่ายๆสบายๆ...ไม่มีอันตรายใดๆมีแต่ประโยชน์มหาศาล ซึ่งผู้สะสมกำลังจิตได้อย่างน้อย 3,000 MPUs. จะสามารถสาขยคุณประโยชน์ชนิดไม่รู้จบและอย่างซาบซึ้ง

*การหยั่งรู้จากระดับจิตสามัญ...เพียงคิดว่ารู้ในระดับที่น่าจะเป็นเท่านั้น ต้องทบทวนทดลองหลายหนจึงจะมั่นใจ***

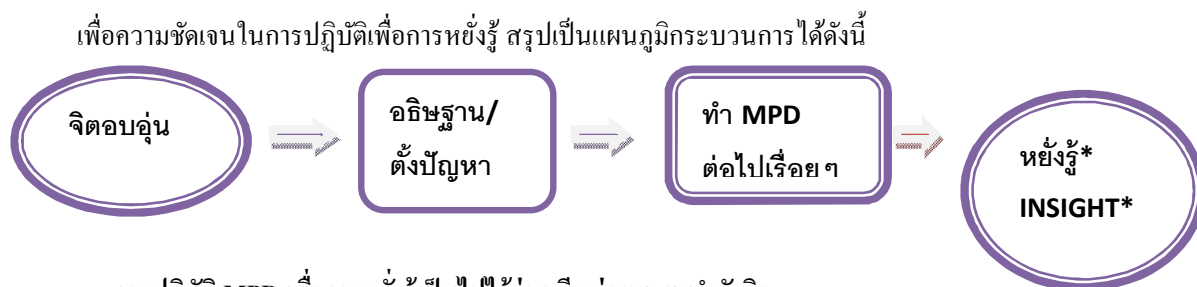
6.0 กระบวนการหยั่งรู้ (Process of Getting Insight) เกิดขึ้นได้อย่างไรเมื่อไร?

การหยั่งรู้จะเกิดขึ้นได้ เมื่อจิตสะสมกำลังได้ถึงระดับบอบอุ้นเบื้องต้น กล่าวคือ ตั้งแต่ 3,000 MPUs.ขึ้นไป การปฏิบัติ MPD มีความสุขสัมผัสได้ขึ้นใจแล้ว ปฏิบัติได้เป็นนิสัย (MPD-habit) หลังจากปฏิบัติได้วันละ 5 ครั้ง ครั้งละ 5 นาทีเปื้อๆ (ก่อนนอน, ตื่นนอน, เข้าที่โรงเรียนหรือที่ทำงาน, ช่วงพักเที่ยง, เย็นก่อนออกจากที่ทำงานหรือโรงเรียน) จิตบอบอุ้นรักความดีมีศีล มีเมตตาอย่างอัตโนมัติ

เมื่อต้องการจะหยั่งรู้เรื่องอะไร ก็เพิ่มเวลาหลังตื่นนอนเข้ามีดเป็น 15 นาที ภาวนาเพียง 1-2 นาที จิตสบาย อยากรู้ อยากทราบอะไรก็บอกไป เรียกว่าอธิษฐานถามแล้วสนใจแต่ลมหายใจและคำภาวนาต่อไป (เป็นเทคนิคการตัดอารมณ์อยาก ให้หายไป) แล้วภาวนาเรื่อย จนถึงความสุขความสบายที่เคยได้ 15 นาที ก็เลิก Solution ของปัญหาหรือสิ่งที่อยากรู้ไม่ได้เกิดขึ้นที จะได้หรือไม่ได้ ก็ไม่สนใจ ปฏิบัติ MPD เรื่อยไป คำตอบจะมาปรากฏเอง เป็นภาพ เป็นคำบรรยาย สั้นๆเป็นวินาที แต่เข้าใจลึกซึ้งกว้างขวางสามารถเขียนบรรยายได้อย่างยืดยาว... *จิตมีสภาพจำ บางคนได้คำตอบเร็วทันทีก็มี บางคนได้คำตอบช้า เป็นเดือน 3 เดือนก็มี (ดร.อาจง ท่านใช้เวลา 4 คืน ได้คำตอบวันที่ 5 นับว่าเร็วมาก สำหรับอุปกรณ์ร้อนลงจอดแบบไม่กระแทกของยานไวก็ง)

เรื่องดีๆที่ไม่เคยตั้งใจอยากรู้ ก็รู้ได้ ได้แก่ “เรื่อง MPD กับการหยั่งรู้” ทั้งภาษาไทยและอังกฤษขึ้นมาในจิตอย่างพร่างพรู บอกความเป็นมาก็ได้ ญาติคนหนึ่งอายุ 71 ปี หมอนัดให้ไปอิงเลเซอร์ที่ตา บอกว่าให้เอาญาติไปด้วย เพราะเมื่อเสร็จแล้ว ตาอาจฝ้าขาวเห็นไม่ชัดเห็นแต่แสง ลูกหลานก็ทำงาน ขอให้ผู้เขียนไปเป็นเพื่อนคอยจูงกัน ท่านผู้นี้เคยไปนอนเฝ้าผู้เขียนป่วยที่โรงพยาบาลมาแล้ว ผู้เขียนต้องนั่งรอ ดินะที่เป็น โรงพยาบาลกลาง ระบบบริการดีมากที่สุดในเมืองไทย โรงพยาบาลของรัฐที่มีชื่อเสียงทางฝีมือหมอ แต่ระบบบริการแย่มาก...ดีเพื่อประโยชน์ ไม่มีอะไรจุ่นหมอง

เมื่อต้องรอนาน ก็ต้องทำ MPD เมื่อจิตเป็นสุขโปร่งเบา (อุปจาระสมาธิ) ความรู้เรื่อง MPD กับการหยั่งรู้...ก็เกิด ณ วันจันทร์ที่ 13 ตุลาคม 2557 นี้เอง***



6.0 การปฏิบัติ MPD เพื่อการหยั่งรู้เป็นไปได้ง่าย มีหน่วยสะสมกำลังจิต

MPD ปฏิบัติง่ายที่สุดครั้งละ 5 นาที วันละอย่างน้อย 3 ครั้ง อย่างมาก 5 ครั้ง มีเวลาเหลือทำภารกิจประจำวันของตน ตามหน้าที่ของตน เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย ทุกศาสนา เด็กเล็ก ก็ใช้เวลา ครั้งละ 1 นาที ก็ได้

*ทุกคนปฏิบัติได้ ไม่จำกัดด้วยเพศ วัย ชาติ ศาสนา เป็นครูอาจารย์ของตนเองไม่ต้องพึ่งใคร ดังนี้

วิธีการปฏิบัติ MPD: Mind Power Development

1. รู้ลมหายใจเข้าหรือหายใจออก การรู้ลมหายใจเข้าหายใจออกเป็นของง่าย รู้ได้ตั้งแต่เด็กอายุ 1-2 ขวบ คนสติไม่ดีก็ยั้งรู้ ดังนั้น MPD ทำได้ทั้งคนดีและคนบ้าที่ยังพอมีสติเล็กน้อย ก็ทำได้ ...และก็หายบ้าได้

2. ระบุนามพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดในศาสนาของตน เอ่ยพระนามด้วยความเคารพ รู้ความหมายหรือไม่รู้ความหมาย ดังเช่นเด็กเล็กหรือคนสติไม่ค่อยดีมีเปอร์เซ็นต์บ้าง ก็ทรงคุณค่า ซึ่งจะรู้ซึ่งเมื่อจิตถึงระดับที่อบอุ่นเบื้องต้น สำหรับคนไม่นับถือศาสนาอะไรก็ปฏิบัติ MPD ได้ คุณอธิบายต่อไป

3. เริ่มต้นด้วยการนั่งสบายๆ (ชำนาญแล้วทำได้ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นอน แม้นในห้องส้วมก็ทำได้... ไม่จำกัด) เริ่มต้นต้องหลับตา (เมื่อชำนาญแล้ว จะหลับตาหรือลืมตาก็ได้) หายใจลึกๆเต็มปอด รับอากาศดีๆเต็มที่ แล้วค่อยๆหายใจออกยาวๆเต็มที่ เอาอากาศเสียออกจากปอดให้หมด และรับอากาศดีๆเต็มที่ ทำเพียง 3-4 ครั้ง เท่านั้น ต่อจากนั้นปฏิบัติต่อ ตามคำแนะนำดังนี้ รวมเวลาเพียง 5 นาทีเท่านั้น

- (1) ชาวซิกข์ นับถือศาสนาซิกข์ (Sikh-ism) หายใจเข้านี้คำว่า “Maha” หายใจออกนี้คำว่า “Guru” ครั้งละ 5 นาที ไม่เกินนี้ วันละ 3-5 ครั้งรวมทั้ง พิเศษก่อนนอนอีก 1 ครั้ง*
- (2) ชาวพราหมณ์ นับถือ ฮินดู (Hinduism) หายใจเข้านี้คำว่า “Maha” หายใจออกนี้คำว่า “Brahma” ครั้งละ 5 นาที ไม่เกินนี้ วันละ 3-5 ครั้ง รวมทั้งพิเศษก่อนนอนอีก 1 ครั้ง*
- (3) ชาวมุสลิม นับถือศาสนาอิสลาม (Islamism) หายใจเข้านี้คำว่า “Allah” หายใจออกนี้คำว่า “Allah” ครั้งละ 5 นาที ไม่เกินนี้ วันละ 3-5 ครั้งรวมทั้ง พิเศษก่อนนอนอีก 1 ครั้ง*
- (4) ชาวคริสเตียน นับถือศาสนาคริสต์ (Christianity) หายใจเข้านี้คำว่า “Summum” หายใจออกนี้คำว่า “Bonum” ครั้งละ 5 นาที ไม่เกินนี้ วันละ 3-5 ครั้งรวมทั้ง พิเศษก่อนนอนอีก 1 ครั้ง*
- (5) ชาวพุทธนับถือศาสนาพุทธ (Buddhism) หายใจเข้านี้คำว่า “พุทธ ; Bud” หายใจออกนี้คำว่า “โธ :dho” เรื่อยไปครั้งละ 5 นาที ไม่เกินนี้ วันละ 3-5 ครั้งรวมทั้ง พิเศษก่อนนอนอีก 1 ครั้ง*
- (6) ท่านที่ไม่นับถือศาสนาอะไร หายใจเข้านี้คำว่า “พ่อ : Dad” หายใจออกนี้คำว่า “แม่: Mom” เรื่อยไปครั้งละ 5 นาที ไม่เกินนี้ วันละ 3-5 ครั้ง พิเศษก่อนนอนอีก 1 ครั้ง*

หรือหายใจเข้านี้คำว่า “ปู่/ตา :Grand-fa” หายใจออกนี้คำว่า “ย่า/ยาย :grand- mom” เรื่อยไปครั้งละ 5 นาที ไม่เกินนี้ วันละ 3-5 ครั้งรวมทั้ง พิเศษก่อนนอนอีก 1 ครั้ง* ทั้งนี้บางคนไม่มีพ่อแม่ อยู่กับญาติผู้ใหญ่ ก็เอาชื่อของท่านผู้มีคุณมาภาวนาได้

***ห้ามบังคับให้คนปฏิบัติ MPD เป็นอันขาด ใช้วิธีเชิญชวนจงใจเท่านั้น ให้เขาปฏิบัติด้วยความสมัครใจ MPD ต้องปฏิบัติด้วยความพอใจเท่านั้น

***ผู้เขียนชวนให้ผู้ใช้ปฏิบัติ ..*ผู้เขียนฟังมีกำลังจิตสะสมได้ ไม่น้อยกว่า 3,000 MPUs.**

หมายเหตุ ที่ว่าพิเศษก่อนนอนอีก 1 ครั้ง หมายความว่า ให้นึกในใจว่า “เราจะนอนหลับให้สบาย คือการนอนปฏิบัติ MPD เรื่อยไปจนกว่าจะหลับ

เป็นอันว่าจบวิธีปฏิบัติ MPD...ง่ายไม่มีอะไรซับซ้อน รู้เพียงเท่านี้ก็พอแล้ว สอนตัวเองควบคุมตัวเองได้ ปฏิบัติสะสมกำลังจิตต่อไป ... ไม่นานเลยก็เห็นความมหัศจรรย์หลายประการ แล้วจะรู้

ทำไมต้องปฏิบัติเพียง 5 นาที ไม่นานนี้ และทำไมต้องวันละ 5 ครั้ง?

ที่จริงเด็กเล็กที่พอรู้เรื่อง 1-2 นาทีก็พอ, เด็กอนุบาล ถึงขั้นประถม 3-4 นาที, มัธยม 4-5 นาที, อายุตั้งแต่ 15 ปี ถึงแก่เฒ่า ครั้งละ 5 นาที

คนสติไม่ดีถึงคนบ้าที่บ้าเป็นพักๆ เพียงเริ่มต้น ควรใช้เวลา 2-4 นาที ทั้งนี้ผู้แนะนำผู้เขียน ฟังมีกำลังจิตสะสมได้ ไม่น้อยกว่า 3,000 MPUs.

***ที่จำกัดเพียง 5 นาที** เพราะเพื่อให้เป็นที่รับรู้ “แป็บเดียว” ไม่มีอะไรต้องอดทน ปวดเมื่อย ไม่เครียด ไม่ถึงกับเบื่อหน่ายก็เสร็จแล้ว เพียง 5 นาทีนี้ พอปฏิบัติติดมาขึ้น ก็จะมีโล่งสบายใจ จะยินดีฝึกปฏิบัติครั้งต่อไปได้อย่างมีความสุข

***ถ้าปฏิบัติเกิน 5 นาที** มีผลเสียคือจิตจะตกง่วง (อาการที่จะเป็นฉาน) และเกิด โมหะ (ความ โง่/ Dullness) ได้ไม่เท่าเสีย ข้อเสียที่สำคัญอีกประการหนึ่ง กำลังจิตไม่สะสม

ปฏิบัติครั้งแรกๆ บางทีก็เกิน บางทีก็ไม่ถึง 5 นาที ก็อย่าตกใจ **ห้ามตั้งนาฬิกาปลุก** จะมีความพะวงเสียหอย อย่าทำเชียวนะ เพียง 1-3 สัปดาห์ ก็จะปฏิบัติได้ตรงเวลาเป๊ะๆเอง นั่นแสดงว่าจิตดีขึ้น มีกำลังมากขึ้น หลังจากนั้นก็จะพบความสุขความมหัศจรรย์ เช่น เดิมทำงานทั้งวันเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลีย...มาเป็นทำงานทั้งวันเหมือนว่าทำแป็บเดียว ไม่เหน็ดเหนื่อยเหมือนก่อน...ยังคงอารมณ์ที่แจ่มใสไว้ได้อีกต่างหาก

***ที่ว่าต้องปฏิบัติวันละ 5 ครั้ง หรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อวัน** ทั้งนี้เพราะเป็นภารกิจในชีวิตมนุษย์ที่ต้องใช้กำลังจิตปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ และทุกชีวิตอยู่ในความเสี่ยงภัยตลอดเวลา หลายคนออกจากบ้านแล้ว ไม่ได้กลับมา เพราะเสียชีวิตเสียก่อน หรือออกจากที่ทำงานแล้วไม่ถึงบ้านตายก่อนก็มี แม้เด็กเล็กก็ตกตายด้วยอุบัติเหตุทุกเวลานาที **ผู้มีสติดี (Mindfulness)** จะช่วยป้องกันรักษาตัวเองได้ (อีกประการหนึ่งมีสิ่งที่เป็นอิทธิพลเหนือเหตุผล/ความคิดของมนุษย์มีอยู่ปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตมาก จะรู้คำตอบเอง และมั่นใจซึ่งรู้ได้เฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้น)

***7.0 หน่วยกำลังจิต มี 2 ระบบ**

7.1 ระบบหน่วยเวลา ปฏิบัติครั้งหนึ่ง 5 นาที ได้กำลังจิต 5 MPUs (Mind Power Unit) สะสมกำลังจิตไปเรื่อยๆ เมื่อจิตถึงระดับอบอุ่น ก่อน แล้วจึงฝึกการหยุดรู้ต่อไป อย่าทำก่อนที่จิตอบอุ่น เพราะจิตจะติด โมหะ ความรู้ที่ได้ไม่ถูกต้อง และเป็นอันตราย *จิตจะเริ่มอบอุ่นเมื่อสะสมกำลังจิตได้ 3,000 MPUs.

7.2ระบบปริมาณออกซิเจน ปฏิบัติ 1 นาที จะได้ 10 หน่วยกำลังจิต (mind power unit: mpus.) ปฏิบัติวันละ 5 ครั้ง จะได้กำลังจิตสะสม 250 mpus. จิตจะเริ่มอบอุ่นเมื่อสะสมได้ 30,000 mpus.

จะปฏิบัติการหยุดรู้เมื่อสะสมกำลังจิตได้เท่าไร ที่จริงการหยุดรู้จะเกิดขึ้นได้อาศัยกำลังจิตสูงๆ จิตอบอุ่นมากๆยิ่งดี ในที่นี้ขอเสนอว่า ควรสะสมกำลังจิตอย่างน้อย 5,000 MPUs หรือ 50,000 mpus. ก่อน ใช้เวลาปฏิบัติ MPD ครั้งละ 5 นาที วันละ 5 ครั้ง ประมาณ 6 เดือนครึ่ง หรือ 200 วันเท่านั้น

***ขอเชิญปฏิบัติ MPD บรรลุถึงจิตอบอุ่น ก่อน *แล้วดำเนินการหยุดรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลทุกท่าน...เทอญ**

8.0 สมมติฐานเชิงอภิปราย ซึ่งก็พูดกันไปภาษาวิชาการปัจจุบัน ว่าเป็นเรื่อง **Metaphysics** แท้จริงแล้วเป็นเรื่อง **ลัทธิธรรม (Reality)** หากจิตหยังรู้ความคิดชาติของตนได้ พระอริยะเจ้าที่มีภูมิหลังเป็นวิชาสาม, อภิญญา, ปฏิสัมภิตา ท่านมี **จุดอุปาทาน** ท่านรู้ได้ตามที่ท่านปรารถนา ยกเว้นพระอริยะเจ้าที่เป็นสุขขวิบัติสกะมีมหาสติเป็นพื้นฐาน ไม่มีทางทราบได้ มนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้ เป็นยุคๆอายุก็แตกต่างกันไป ปัจจุบันนี้ 100 ปี จะถึงร้อยปีก็หายาก จนถึงว่างพระศาสนา เหลือ 10ปี แล้วก็พัฒนาใหม่ เรื่อยไป ถึง อายุ 80,000ปี พระศรีอริยะเมตไตรย ที่ทรงเป็นราชาของเทวดาชั้นดุสิตขณะนี้ จะมาเกิดเป็นมนุษย์นามว่าปริชาทรงธรรม แล้วตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านามว่าสมเด็จพระศรีอริยะเมตไตรย หลวงปู่หลวงพ่อ ท่านรู้ท่านก็บอก

คนนี้เป็นยุคๆ 90,000ปี ก็มี 100,000 ปีก็มี มนุษย์ยุคนั้น เป็นเทวดาและพรหมจุติมาเกิดทั้งนั้น โลกก็งดงามคนก็มีศีลห้า เหล่าสัตว์จากนรกไม่มีสิทธิ์เกิด ทุกสิ่งทุกอย่าง เป็น **Supreme Hi-Tech** ทั้งนั้น คนดีนักวิทยาศาสตร์ที่ดี ต่างก็เคยเกิดในยุคนั้นๆมาแล้ว พอมาเกิดชาตินี้ก็เพียงทำสมาธิซึ่งก็เคยทำมาแล้วในชาติก่อน เพียงสังคจากนิรวัน อันเป็นเปลือกห่อหุ้มจิต ก็เกิด **นิมิตหยังรู้** สิ่งที่คุณเคยสร้างเคยทำก็ปรากฏ จิตก็ยอมหยังรู้เป็นธรรมดา เป็นนักวิทยาศาสตร์ นักเทคโนโลยีที่ดี ไม่ยอมทำชั่ว...แน่นอน

นิมิต หยังรู้ถ้าใช้ภาษาที่ **Einstein** ใช้ เขาเรียกว่า **“Imagination”** บางทีผู้ทรงอำนาจในโลกแห่งนามธรรม มาเป็นผู้เปิดให้ก็มี ที่ว่า “พระผู้เป็นเจ้า” มาบอกให้

สมาธิเป็นของยาก...น้อยคนนักที่จะได้ แม้นักบวชหลายสิบพรรษายังทรงฉานไม่ได้ก็มีมาก

MPD เท่านั้น ที่ทำงาน เพียงครึ่งละ 5 นาที แป๊บเดียว เหมือนทำเล่นๆ ใครก็ทำได้ ทั้งชายหญิงและเพศที่สาม ก็ทำได้ คนปัญญาอ่อนที่จำชื่อตนเองได้ พูดยุ่เรื่อง ก็ทำได้ ... อาการปัญญาอ่อนก็หายไปเมื่อจิตอบอุ่น คนออทิสติก ทำได้ เมื่อจิตอบอุ่น อาการออทิสติก ก็หาย...เด็กความสนใจสั้น เด็กเด็กเรียนรู้ช้า เด็กดาวน์ ทั้งหลาย พอจิตอบอุ่น อาการทั้งหลายก็หายสั้นMPD ก็เป็นไอศถอันประเสริฐ ได้อีกด้วย ประการฉะนี้

อ. กังวล เทียนกัณฑ์เทศน์...ผู้เรียบเรียงนำเสนอ.