

MPD เพื่อรักษาเยียวยาความเจ็บป่วยทางอารมณ์ (Emotional Sickness)

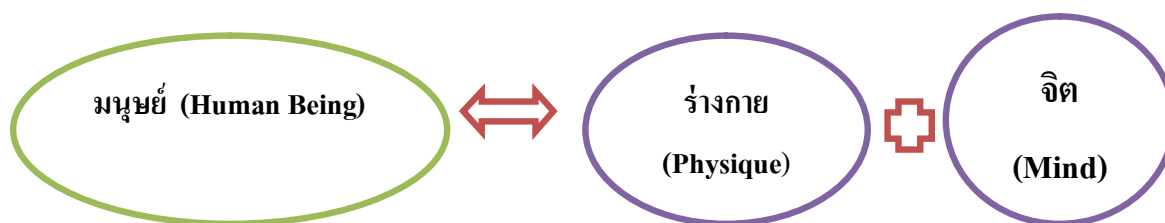


กว่าจะรู้จักความเจ็บป่วยทางอารมณ์ ทั้งนี้ก็เพราะความคลาดเคลื่อนในการศึกษาทดลองทางจิตวิทยา แรกเริ่มพยายามศึกษาจิต (Mind/ psycho) โดยตรงนั้นล้มเหลว จึงได้ศึกษาพฤติกรรม ซึ่งสังเกตได้ชัดเจน เพื่อวิเคราะห์หาสภาพของจิต หากพฤติกรรมบกพร่อง...จิตก็บกพร่อง ต่อมาก็ศึกษาต่อมไร้ท่อ (ductless gland) หาความเชื่อมโยงกับพฤติกรรม...แล้วคาดคะเนสภาพจิต จนถึงปัจจุบันก็ศึกษาวิเคราะห์สมองประสาทเชื่อมโยงกับพฤติกรรม และความสัมพันธ์กับจิต อะไรๆก็ยกให้เป็นเรื่องของจิต จึงข้ามเลยเรื่องอารมณ์ (Emotion) จึงเกิดความบกพร่องและไม่ตรงกับความเป็นจริง การเยียวยารักษาจึงยากลำบากและไม่ตรงสาเหตุของโรค

แท้จริงแล้วการศึกษาจิตของผู้อื่น ต้องพัฒนาจิตของตนให้มีกำลังสูงกว่าจึงศึกษาพัฒนาหรือเยียวยารักษาจิตของผู้อื่นได้ MPD: Mind Power Development จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการศึกษาและเยียวยาจิต

1. ความจริงเกี่ยวกับจิต

ความจริงเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่าตัวตนของมนุษย์จริงๆ ไม่ใช่มีร่างกายเท่านั้น ยังมีจิตซึ่งเป็นนามธรรม (Abstract) จับต้องไม่ได้ ทำหน้าที่คิดสั่งการผ่านสมองประสาทบังคับบัญชาร่างกายให้แสดงพฤติกรรมตามที่จิตสั่งการ



ร่างกาย เจริญเติบโต และดำรงอยู่ได้ด้วย อาหาร อากาศ การพักผ่อน ฯลฯ

*ร่างกายตายได้ด้วยสาเหตุต่างๆและสูญสลายได้ในที่สุด แต่จิตยืนยงคงอยู่ตลอดไปไม่มีวันสิ้นสุด

จิตของคนธรรมดา เสพอารมณ์เป็นอาหาร อารมณ์ดี...จิตมีความสุข อารมณ์ไม่ดี...จิตเศร้าหมอง อารมณ์มีอำนาจเหนือกำลังจิต จิตจึงถูกบังคับให้เป็นไปตามอารมณ์ ...นี่เป็นจิตของคนธรรมดาจิตคนธรรมดา ทั้งจิตและร่างกายไม่ค่อยมีกำลัง...หากทำงานทั้งวันก็เหน็ดเหนื่อยหมดแรง อาศัยการนอนหลับเป็นการสะสมกำลังจิตและกำลังกาย แล้วใช้หมดไปวันหนึ่งๆ เช่นคำที่ร่างกายและกำลังจิตอ่อนลงมาก...ต้องนอนหลับ อารมณ์ที่ไม่ดีเป็นอันตรายมากส่งผลต่อร่างกาย ทั้งสมองและประสาท เกิดโรคและความเจ็บป่วย เช่น ภูมิแพ้ ความดัน โรคหัวใจ และมะเร็ง เป็นต้น และ จิตไม่มีกำลัง เท่านั้น ...

จิตของคนพัฒนาจิตมีกำลังแล้ว ไม่เสพไม่รับอารมณ์ที่ไม่ดี รับแต่อารมณ์ดี มีปิติ (มีความสุขมากกว่าจิตของคนธรรมดา)

1.1 ร่างกายมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ คนธรรมดา ร่างกายเจ็บป่วยก็มีอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย อารมณ์เสถียร ร่างกายแสดงออกตามอารมณ์ อารมณ์โกรธ อารมณ์รัก ผิดหวัง สมหวัง ...ร่างกายมีปฏิกิริยาไปตามอารมณ์ ร่างกายเจ็บป่วย ...อารมณ์ก็เจ็บป่วยด้วย

1.2 จิตไม่เคยป่วย...โรคจิตจึงไม่มี ผู้ทรงฆานทรงสมาบัติบางคน พระอริยเจ้านำจะทุกท่านท่านมีจิตที่ทรงพลังมากสามารถหลบลทุกขเวทนาทางกายได้ แม้จะเจ็บป่วยเพียงไรท่านสามารถเข้าฌานด้วยกำลังจิต ไม่ให้เจ็บป่วยได้ ชั่วครู่ชั่วคร�วได้ โดยเฉพาะอย่างพระอริยเจ้าที่มี สมาบัติแปดเป็นพื้นฐาน ท่านสามารถหลบลทุกขเวทนาได้นาน 7 วัน หรือ 15 วัน ที่เรียกว่า นิโรธสมาบัติ(ตั้งแต่เป็นพระอนาคามี)

ดังนั้น แท้จริงแล้วจิตไม่เคยป่วย แม้ที่เรียกว่า โรคจิต จึงไม่ใช่โรคจิต แต่เป็น “การเจ็บป่วยทางอารมณ์”

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของ โรคจิตที่ทางจิตแพทย์ได้ศึกษาค้น และทำการรักษาเยียวยากัน เพื่อพิจารณาว่าเป็น โรคจิต (Psychosis)หรือ เป็น ความเจ็บป่วยทางอารมณ์ (Emotional Sickness) กันแน่

2. อาการของโรคจิต

โรคจิต หรือ วิกลจิต (Psychosis) คือ โรคกลุ่มเล็กๆ กลุ่มหนึ่ง ในกลุ่มโรคทางจิตเวชทั้งหมด ที่มีหลายโรค (โรคทางจิตเวช ได้แก่ โรคจิต โรคอารมณ์แปรปรวน โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า โรคเครียดที่เกิดจากสถานการณ์ร้ายแรงในชีวิต โรคปรับตัวผิดปกติ บุคลิกภาพบกพร่อง ฯลฯ)

ตามการศึกษาวิเคราะห์ทางจิตเวชด้วยวิธีการศึกษาแบบเดิมที่เรียกว่าเป็นวิทยาศาสตร์นั้น อาการของโรคจิตสรุปได้ 3 ประเภท ดังนี้

- (1) **ประสาทสัมผัสหลอน (Hallucination)** เช่น ได้ยินเสียงคนที่ตายไปแล้ว ได้ยินเสียงกระแสดิจิต หรือเห็นภาพที่คนอื่นไม่เห็น ได้กลิ่นที่คนอื่นไม่ได้กลิ่น และอาการเหล่านี้เป็นบ่อขจรบกวานชีวิตประจำวัน (เรื่องนี้ต้องพิจารณาให้ถ่องแท้ เพราะผู้ฝึกทิพจักขุญาณ ทิพโสตญาณ ก็เห็น ได้ยินเช่นกัน ท่านผู้เป็นครูอาจารย์ท่านแก้ไขได้ หาใช่โรคจิตแต่ประการใดไม่)
- (2) **หลงผิดอย่างรุนแรง (Delusion)** เช่นคิดว่ามีคนจะมาฆ่า ทั้งที่จริงๆ ไม่มี หรือคิดว่าตัวเอง เป็นพระเจ้ากลับชาติมา เกิด หรือคิดว่ามีมนุษย์ต่างดาวจับตนไปฝังเครื่องส่งสัญญาณ โดยที่ไม่มีรายละเอียดหรือเหตุผลใดที่น่าเชื่อถือ
- (3) **พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป (Behavioral change หรือ Disorganized behavior)** ถ้าในช่วงแรกจะสังเกตได้ยาก ต้องเป็นคนใกล้ชิดเท่านั้น ที่พอทราบ แต่ช่วงหลังจะเปลี่ยนหนัก เช่น ไม่หลับไม่นอน ไม่กินอาหาร เดินทั้งคืน พูดคนเดียว

การวินิจฉัยโรคจิต บางตำราก็อธิบายแตกต่างกันไป บางครั้ง แพทย์อาจอธิบายกับผู้ป่วยว่าเป็น “โรคจิต” “อารมณ์แปรปรวน” “เครียด” “คิดมากไปเอง” ในครอบครัวอาจมองว่าผู้ป่วยเสแสร้งแกล้งเป็นบ้า เพื่อเรียกร้องความสนใจ หรือผี

เข้า หรือถูกของต้องไสยศาสตร์ เป็นต้น ผู้ป่วยช่วงที่ป่วยจะคล้ายคนนิสัยไม่ดี ก้าวร้าว ไม่รับผิดชอบ เอาแต่สนุก และ ก่อความชวบ้าน บางรายอาจเป็นคดีความ แต่ก็เกิดจากความป่วย อาการอาจจำแนกได้ตามลักษณะของโรคดังนี้

โรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar disorders) คือ มีอาการคลุ้มคลั่ง (Mania) ภาวะซึมเศร้ารุนแรง โดยส่วนใหญ่จะมี อารมณ์ซึมเศร้าแล้วเปลี่ยนเป็นคลุ้มคลั่ง จำแนกตามอาการเป็น

(1) ภาวะ **คลุ้มคลั่ง (Mania)** เป็นขั้วของอารมณ์สนุกกึกกักเกินเหตุ พบว่าในผู้ป่วยบางรายอาจจะไม่แสดงออกมาเป็น ความร่าเริงหรือสนุกสนาน แต่กลับมีอาการหงุดหงิด ฉุนเฉียว แปรปรวน เดี่ยวอารมณ์ดี ร่าเริง เดี่ยวเปลี่ยนเป็นอารมณ์ โศกเศร้า ร้องไห้ร้องไห้ในระยะเวลาสั้นๆ เมื่อมีคำพูดหรือเหตุการณ์มาจู่จู่ให้สะเทือนใจ เหมือนอาการสติแตก อาละวาด ทำลายข้าวของหรือทำร้ายคนอื่นได้ อาการอื่นๆ ได้แก่

- มีกิจกรรมเพิ่มขึ้น ขยันทำนั่นทำนี่ไม่หยุด แต่ไม่ค่อยได้ผลงาน เพราะใจออกแวกหันเหความสนใจได้ง่าย สนใจเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือการเมือง การศาสนา มากจนเป็นที่ผิดสังเกต เช่น เทียวเก่ง ใช้เงินเก่ง แจกเงินแจกสิ่งของ หรือ โทรศัพท์ทักท้วงญาติบ่อยๆ วันละสิบๆ ครั้งอย่างไม่เหมาะสม ผู้ป่วยยังไม่รู้สึกง่วง อาจนอนไม่หลับได้หลายๆ วัน โดยไม่รู้สึกรู้สีก่อนหน้านั้น

- มีกิจกรรมหรือมีความสนใจทางเพศมากขึ้น มีอารมณ์เพศสูงขึ้น และควบคุมตนเองไม่ได้ ทำให้แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม เกิดผลกระทบตามมาได้มาก เช่น การตั้งครรภ์ หรือ ติดเชื้ทางเพศสัมพันธ์

- นิสัยเปลี่ยนจากเงียบขรึม พูดน้อยกลายเป็นคนช่างคุย มองสังคมผิดเป็นคนละคน พูดคุยเสียงดัง พูดมาก พูดไม่หยุดจนเสียงแหบแห้ง

- มั่นใจตนเองสูง จนขาดความยับยั้งชั่งใจ กระทำในสิ่งที่เป็นภัยอันตราย เช่น ขับรถเร็ว กลายเป็นคนไม่รู้กาลเทศะ ไม่เกรงใจใคร เอาแต่ใจ เรียกร้องต้องการ ทำตัวเหนือผู้อื่น หรือจู้จี้จ้านจู้จนวาย แม้กับคนแปลกหน้า คุยโม้อวดตนเอง ฮึกเหิม และก่อเรื่องทะเลาะวิวาท ทำร้ายผู้อื่น หรือ ถูกทำร้ายได้ เพราะไม่มีใครตระหนักรู้ว่าป่วย

(2) ภาวะซึมเศร้า (Depressed) จำแนกเป็น

- ภาวะซึมเศร้ารุนแรง ผู้ป่วยจะมีสีหน้าเคร่งเครียด ขรึม เศร้าซึม อ่อนเพลีย อ่อนไหวร้องไห้ง่าย ท้อแท้ หดหู่ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ไม่มีความสุข ลังเลใจตัดสินใจยาก รู้สึกเหมือนทำผิดบาป หมดหวังในชีวิตจนคิดฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหา อาการมักเห็นชัดเจนหรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะเมื่อเทียบกับเวลาเป็นเมเนีย

- ภาวะซึมเศร้าไม่รุนแรง มีอาการซึมเศร้าระดับไม่รุนแรง มักจะคิดมาก อารมณ์อ่อนไหว น้อยใจง่าย ขาดความมั่นใจ ลังเลใจ รู้สึกไม่มีความสุข แต่อาการไม่เห็นเด่นชัด คนรอบข้างไม่เห็นความผิดปกติ

(3) **โรคชักกลัว/ช็อคใจ (Panic)** เป็นโรคที่ผู้ป่วยจะมีความทุกข์ทรมานอย่างมากจากอาการวิตกกังวล ซึ่งสามารถแสดงออกได้หลายอย่าง และอาการนั้นมีความรุนแรงจนรบกวนกับชีวิตประจำวันในด้านต่างๆ ผู้ป่วยโรคแพนิคจะมีอาการตกใจกลัวอย่างรุนแรง (panic attacks) ที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ โดยที่ไม่สามารถควบคุมอาการเหล่านั้นได้

บางครั้งไม่รู้กลัวอะไร แต่ใจมันหวืออาการหลักของโรคนี้ ได้แก่ อาการตกใจกลัวอย่างรุนแรงหรือที่เรียกว่าอาการแพนิค ที่เกิดขึ้นหลาย ๆ ครั้ง โดยมากจะเกิดขึ้นเองโดยไม่ทราบสาเหตุ และจะมีอาการอยู่สั้นๆ ประมาณ 5-10 นาทีไม่นาน

เกิน 30 นาที ทำให้ผู้ป่วยกลัวที่จะเกิดอาการซ้ำอีก กังวลกับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากอาการ หรือกลัวเกิดอาการซ้ำในที่สาธารณะจนหลีกเลี่ยงการออกไปไหนมาไหน จึงมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันในด้านต่าง ๆ

อาการของแพนิกมีได้หลาย ๆ อย่าง ได้แก่ ใจสั่น เหงื่อแตก มือเท้าชา หายใจไม่อิ่มหรือรู้สึกมีก้อนจุกที่คอ แน่นหน้าอก เวียนหัว คลื่นไส้ มวนท้อง มีความรู้สึกภายในแปลกๆ เช่น รู้สึกมึนงงคล้ายจะเป็นลม รู้สึกเหมือนกำลังจะตาย รู้สึกหวิวๆ ลอยๆ คล้ายอยู่ในฝัน โดยที่จะมีอาการหลาย ๆ อย่างดังกล่าวเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน แต่ไม่จำเป็นต้องมีทุกอาการ โรคแพนิกเกิดจากอะไร

สาเหตุการเกิดโรคแพนิกนั้นมีสมมติฐานที่อธิบายหลายอย่าง ประกอบด้วยสาเหตุทางพันธุกรรม ความไม่สมดุลของสารเคมีในสมอง การเผชิญกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจในอดีต รวมทั้งความเครียดในปัจจุบัน ทำให้เกิดสัญญาณหลอก (false alarm) ราวกับว่าร่างกายกำลังเผชิญหน้ากับอันตราย ร่างกายจึงหลั่งสารเคมีและฮอร์โมนบางตัวออกมาในปริมาณที่มากกว่าปกติทำให้เกิดอาการดังกล่าว

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคทางกายจริงหรือเป็นแพนิก?

เนื่องจากอาการหลาย ๆ อย่างของโรคแพนิกนั้นสามารถเกิดได้จากโรคทางกายอื่น ๆ เช่นอาการแน่นหน้าอกจากโรคหัวใจหรือโรคปอด อาการใจสั่นหน้ามืดจากภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือเกิดจากผลข้างเคียงของยาบางชนิด รวมทั้งยาเสพติดและคาเฟอีน ดังนั้นเมื่อเกิดอาการขึ้นเป็นครั้งแรก หรือเมื่อไม่แน่ใจในสาเหตุของอาการ ควรพบแพทย์เพื่อได้รับการตรวจวินิจฉัยให้ถูกต้องก่อนว่าอาการไม่ได้เกิดจากสาเหตุอื่น และถ้าไม่แน่ใจหรืออาการเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ อาจต้องมาพบแพทย์ที่หน่วยฉุกเฉินเพื่อตรวจรักษา

เป็นแล้วจะรักษาอย่างไร?

การรักษาโรคแพนิกควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวช โดยที่การรักษาจะใช้การผสมผสานระหว่างการใช้ยาเพื่อลดอาการแพนิก และให้ยาเพื่อคุมอาการในกรณีที่มีอาการมาก ร่วมกับการรักษาทางจิตสังคม เช่นการทำพฤติกรรมบำบัด การฝึกการผ่อนคลาย หรือการทำจิตบำบัด นอกจากนี้ผู้ป่วยควรได้รับการตรวจรักษาภาวะทางกายหรือจิตเวชอื่น ๆ ที่อาจจะพบร่วมกับโรคแพนิกได้ เช่น โรคหัวใจ โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวลชนิดอื่น ๆ รวมทั้งการติดสุราหรือสารเสพติดอื่น ๆ

เมื่อรักษาด้วยยากุมอาการ อาจจะมีอาการจำเป็นต้องรับประทานยาต่อเนื่องหลายเดือนขึ้นอยู่กับการและการตอบสนองต่อยา ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะสามารถหยุดยาได้ในที่สุดแต่บางส่วนจะมีอาการกลับมาเป็นซ้ำอีกโดยเฉพาะเมื่อมีภาวะเครียดเกิดขึ้น

ถ้ามีโรคแพนิกจะดูแลตนเองอย่างไร?

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คนไข้อาจไม่กล้าทำ เพราะคิดว่าจะยิ่งทำให้ใจสั่นเวลาเหนื่อย แต่ที่จริงแล้วการออกกำลังกายกลับทำให้ระบบหัวใจ และปอดทำงานสมดุลขึ้น
- พักผ่อนอย่างเพียงพอและมีสุขลักษณะการนอนที่ดี หากนอนโรคจะกำเริบง่าย

- งดใช้คาเฟอีน (ชา กาแฟ ชาเขียว เครื่องดื่มชูกำลัง) สุรา และสารเสพติด เพราะอาจมีฤทธิ์กระตุ้นให้เกิดแพนิค
 - การฝึกการผ่อนคลายด้วยวิธีเหล่านี้ โดยต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอและใช้เวลาอย่างน้อยครั้งละ 15-20 นาที
 - การฝึกหายใจเข้าออกช้า ๆ
 - การฝึกสมาธิ หรือเดินจงกรม
 - การฝึกจินตนาการเพื่อการผ่อนคลาย โดยอาจใช้ฟังเพลงช่วย
 - การฝึกโยคะ ไทเก๊ก หรือการออกกำลังกายที่ประสานร่างกายและจิตใจ
 - การได้ปรึกษาหรือระบายปัญหากับผู้คนที่ไว้วางใจหรือศรัทธา หรือใช้บริการจากผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิต
 - การจัดการกับความเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสม เช่น ศึกษารายละเอียด หรือทำงานอดิเรกที่ผ่อนคลาย
 - ปรึกษาแพทย์ก่อน ใช้น้ำ และ แอ็ง ให้แพทย์ทราบ เมื่อมีอาการเกิดขึ้น หลังจากใช้น้ำ
 - เวลาเป็นแพนิค อย่าเพิ่งตกใจ อย่าคิดต่อเนืองไปว่าจะป่วยหนักหรือจะหัวใจวายตาย เพราะจะยิ่งทำให้เครียดและยิ่งเป็นมากขึ้น ให้นั่งพักและรออาการสงบไป ซึ่งจะหายไปเองเหมือนครั้งก่อนๆที่เคยเป็น หรือรับประทานยาที่แพทย์ให้ไว้
- ใช้เวลาที่เกิดอาการแล้วพักสักครู่รออาการออกฤทธิ์ ขอให้มั่นใจว่าไม่เคยมีใครตายจากโรคแพนิค มีแต่คนที่เป็นอย่างนี้แล้วคิดมากจนไม่มีความสุข เลยไม่หายและยิ่งเป็นบ่อยๆ

(4) ความวิตกกังวล (Anxiety)

ความวิตกกังวลเป็นเรื่องธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เราพบได้เป็นปกติในมนุษย์เพื่อเตรียมพร้อมในการเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ความเครียดต่าง ๆ ซึ่งแสดงออกทั้งในทางความคิดและความรู้สึกทางกาย ผลักดันให้คนเราแก้ปัญหาและคิดพัฒนาสิ่งต่างๆ แต่ถ้าความวิตกกังวลนั้นมากเกินไป ควบคุมไม่ได้หรือไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ ร่วมกับมีอาการมากขึ้นไป ก็จัดเป็นความผิดปกติแบบหนึ่งที่เราควรได้รับการดูแลรักษา เพื่อลดความทรมาณกาย ทรมาณใจเหล่านี้

ความวิตกกังวลถ้าปล่อยไว้จะมีอาการอย่างไร?

ความคิดวิตกกังวลเกิดอยู่ตลอดเวลา คล้ายลักษณะประจำตัว ซึ่งอาจเป็นเรื้อรังหรือเป็น ๆ หาย ๆ ได้ เป็นความกังวลไปทั่วๆ ทุกเรื่อง เรื่องราวต่างๆ จะมีความสำคัญจนวางใจไม่ลง หรืออาจจะห่วงกังวลไปล่วงหน้า ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ อาการทางกายที่ตามมาคือความตึงเครียด เช่น ปวดตึงศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ สั่น อาการระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากเกินไป ได้แก่ ใจสั่น ใจเต้นเร็วและแรง หายใจไม่อิ่ม ถอนหายใจบ่อย รู้สึกเหมือนมีก้อนจุกที่ลำคอ ท้องเสีย ปัสสาวะบ่อย เหงื่อแตก มือเท้าเย็น เป็นต้น บางคนมีอาการเหล่านี้แล้วพลอยเข้าใจว่า ตนเองเป็นโรคร้ายแรง ยิ่งกังวลมากขึ้น อาการเลยยิ่งแย่งลง จนเป็นวงจรรูปาทวิ

นอกจากนี้มักพบปัญหานอนไม่หลับ ขมตาหลับยาก นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ ตกใจง่าย หงุดหงิด ไม่สบายตัว ไม่มีสมาธิ ซึ่งอาการเหล่านี้รบกวนการดำเนินชีวิตหรือประสิทธิภาพในการทำงานต่าง ๆ

ทำไมคนเราจึงมีอาการวิตกกังวล?

สาเหตุที่แท้จริงยังไม่ทราบแน่ชัด เชื่อว่าเกิดจากปัจจัยทางชีววิทยา และจิตสังคมร่วมกัน ปัจจัยทางชีววิทยาเกี่ยวข้องกับความคิดของสารสื่อประสาทต่าง ๆ ในสมอง ส่วนปัจจัยทางพันธุกรรมอาจมีบทบาทบ้าง ได้แก่ การพัฒนาบุคลิกภาพ มักมีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ประหม่าง่าย ไม่มั่นใจตนเอง ตัดสินใจไม่ค่อยได้

ปัจจัยที่ชักนำให้เกิดอาการ อาจเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ความเครียดต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งอาจเป็นเรื่อง งาน การสูญเสีย ปัญหาสุขภาพ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น หลายคนมีประวัติความวิตกกังวลตั้งแต่เด็ก มักพบว่ามีประสบการณ์ที่ไม่ดี เช่น การเลี้ยงดูที่ผู้ใจเข้มงวด หรือเคยเกิดการพลัดพรากในวัยเด็ก

ทฤษฎีพฤติกรรมและการเรียนรู้ อธิบายว่าเป็นการตอบสนองต่อภาวะอันตรายที่คนเรารับรู้ แต่ตอบสนองได้ไม่ถูกต้องหรือเหมาะสม เพราะไม่มั่นใจในความสามารถต่อการเผชิญปัญหาของตน ความคิดในหัวจึงวนเวียนและอาการทางกายจึงปั่นป่วน

ภาวะนี้จะแก้ไขอย่างไร?

-หลายครั้งที่ภาวะวิตกกังวลเกิดจากโรคบางอย่างหรือสารบางอย่าง จึงควรได้รับการประเมินจากแพทย์ว่ามีโรคหรือสารที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอาการ เช่น ฮอร์โมนของต่อมธัยรอยด์ผิดปกติ ยาบางชนิด หรือสารคาเฟอีน ที่พบในกาแฟและเครื่องดื่มบำรุงกำลัง เป็นต้น เมื่อแพทย์ตรวจแล้วจะได้เพื่อทำการรักษาแก้ไข

-การรักษาด้วยจิตบำบัดหรือรับคำปรึกษา การได้พูดคุยระบายความรู้สึกและปัญหาค้นหาสาเหตุความเครียดและเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ยืดหยุ่นขึ้น ร่วมกับการได้รับความเห็นอกเห็นใจ กำลังใจ หรือปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม จะช่วยให้อาการดีขึ้น ผู้รักษาอาจช่วยสะท้อนให้เกิดความเข้าใจตนเอง เพื่อคิดและปฏิบัติต่อตนเองได้ดีขึ้น รัก มั่นใจ และนับถือในตนเองมากขึ้น

-การรักษาแบบปรับวิถีคิดและพฤติกรรม จะช่วยให้มีวิถีคิดที่กว้างขึ้น ไม่คิดแต่ทางลบแบบเดิมๆ และฝึกการเผชิญปัญหาต่างๆ การฝึกผ่อนคลายด้วยเทคนิคต่างๆ

-การใช้ยา ยาคลายกังวลหรือยาลดการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ จะช่วยลดอาการวิตกกังวลได้ แต่ควรได้รับการตรวจโดยแพทย์ก่อนใช้ เพื่อพิจารณาชนิดและขนาดที่เหมาะสม บางรายอาจต้องใช้ยากลุ่มต้านเศร้าหากแพทย์พิจารณาแล้วว่าต้องรับประทานยาในระยะนาน หรือมีอาการเศร้าร่วม คนที่กังวลง่ายเมื่อต้องใช้ยา อาจยังกังวลกลัวผลข้างเคียง กลัววิตติยา ต่างๆ นานา จึงควรปรึกษากับแพทย์ผู้สั่งยาถึงประเด็นเหล่านี้ให้ชัดเจนก่อน

จะป้องกันหรือช่วยเหลือตัวเองอย่างไร ไม่ให้เป็นโรควิตกกังวล

-รู้ทัน ความเครียด สำรวจใจตนเองหรือถามคนรอบข้างว่า เราเครียดมากไปแล้วหรือไม่
-มีวิธีปรับตัวหรือเอาชนะอารมณ์เครียดอย่างเหมาะสม เช่น มีกิจกรรมที่ชอบและผ่อนคลาย หากคนที่ไว้ใจเพื่อระบายความรู้สึกหรือปัญหา รู้จักให้กำลังใจตนเองหรือยอมรับสถานการณ์ต่างๆ

-การออกกำลังกาย เป็นวิธีที่ระบายความเครียด ปรับระบบต่างๆของร่างกายให้กลับสู่สมดุล ลดความคิดฟุ้งซ่าน และ ได้ความรู้สึกว่าเรายังควบคุมตนเองหรือสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีด้วย เป็นวิธีที่ขอแนะนำเป็นอย่างยิ่ง

-หมั่นสำรวจจิตใจเพื่อทำความเข้าใจตนเอง ทำสมาธิให้เกิดความสงบ ผีกลสติ จะรู้ทันความคิดตนเอง ว่าฟุ้ง ว่าคิดเลยเถิด เพียงใด เมื่อรู้ทันก็ดึงใจกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ ปัจจุบันแม้ในต่างประเทศก็นำการนั่งสมาธิ (Mindfulness Meditation) มาใช้รักษาปัญหาสุขภาพจิตหลากหลายกรณี

3. โรควิตติ (Psychosis) หรือโรคประสาท (Neurosis) หรือ โรควิตติประสาท (Schizophrenia)

โรควิตติจากความรู้นี้เดิม ว่าเป็นความผิดปกติของจิต โรคประสาทเป็นเรื่องของประสาทผิดปกติต้องเชี่ยวชาญรักษาประสาท โรควิตติประสาทหมายถึงทั้งจิตและประสาทผิดปกติ ต้องเชี่ยวชาญรักษาทั้งจิตและประสาท ประสาทนั้น

เชี่ยวชาญรักษาด้วยยา ส่วนจิตนั้นก็รักษาเชี่ยวชาญอีกแบบหนึ่ง

ถึงแม้จะมีการเข้าใจผิดว่า ความเจ็บป่วยทางอารมณ์ เป็นการเจ็บป่วยทางจิตก็ตาม การเชี่ยวชาญรักษาที่ผ่านมาของการแพทย์ นับว่าได้ผลดีเป็นที่ยอมรับได้ การให้อ่านหนังสือธรรมะ ทำสมาธิ เป็นที่ยอมรับทางการแพทย์

การอ่านหนังสือธรรมะ และการทำสมาธินั้นยังเป็นเรื่องที่มีประสิทธิผลน้อย เพราะคนที่เป็น โรคทางอารมณ์ จะระงับจิตใจให้สงบและสนใจที่จะอ่านหนังสือธรรมะ...เป็นไปด้วยความยากลำบากที่จะอ่านด้วยความพึงพอใจ การทำสมาธิโดยทั่วไปนั้นต้องใช้เวลานานมีพิธีกรรม สวดมนต์ก่อนทำสมาธิ และยังต้องใช้เวลานาน...เป็นการเพิ่มความเครียด ความอึดอัดในอารมณ์ ความปวดเมื่อยอันเป็นความทรมานร่างกาย นับเป็นการเพิ่มความเจ็บป่วยทางอารมณ์ อาการของโรคจิตแทนที่จะทุเลากลับเป็นหนักขึ้น แทนที่จะเป็นการเชี่ยวชาญรักษากลายเป็นการเพิ่มอาการโรคจิตที่หนักขึ้นไปอีก

บัดนี้เรารู้เรื่อง MPD เราเห็นว่า บรรดาโรคจิตที่นักวิชาการทางจิตเวชว่า เป็นโรคจิตนั้น เรา(ผู้ที่พัฒนาสะสมกำลังจิตถึงระดับหนึ่งที่เราเรียกว่าจิตอบอุ่น) จะเห็นจะเห็นว่าไม่ใช่โรคจิตแต่ประการใด เราเห็นว่าเป็นการเจ็บป่วยทางอารมณ์ (Emotional Sickness) ต้องรักษาด้วย MPD เป็นหลัก ส่วนการรักษาอื่น ๆ นั้นเป็นส่วนประกอบ เช่น ยาบำรุงสมอง ประสาท ยาแก้ลมประสาท ยานอนหลับเป็นการรักษาตามอาการ (Symptom Treatment) เช่น ผู้ป่วยอารมณ์แปรปรวน พุดไม่หยุดเสียงดัง ใครห้ามปรามก็ไม่ฟัง...ก็ให้ยานอนหลับ หรือ คลุ้มคลั่ง...ก็ให้ยาแก้ลมประสาท

4. ความเจ็บป่วยทางอารมณ์กับการเชี่ยวชาญรักษาด้วย MPD

ไม่ว่าจะเป็น โรคจิต (Psychosis) หรือ โรคประสาท (Neurosis) หรือ โรคจิตประสาท (Schizophrenia) จะมีอาการ ช็อคใจหวาดกลัว (Panic) คลุ้มคลั่ง (Mania) ซึมเศร้า (Depressed) ที่สังเกตเห็น ได้จากการแสดงออกทางอารมณ์

อย่างไรก็ตาม หากผู้ป่วยไม่มีช่วงเวลาที่มึสติสมประดีเลย ก็ไม่มีทางที่จะรักษาด้วย MPD ได้ ต้องให้ยาทางกายภาพ เช่นยานอนหลับ ยาแก้ลมประสาทลดอาการคลุ้มคลั่งลงก่อน ให้ได้สติก่อนจึงแนะนำจงใจให้ปฏิบัติ MPD ครั้งละ 2-3 นาทีก่อน ให้ได้วันละ 5 ครั้งเป็นอย่างน้อยก่อน แล้วก็เพิ่มเป็นครั้งละ 4 นาที จนกระทั่งสามารถปฏิบัติได้ครั้งละ 5 นาที และวันละ 5 ครั้งได้...ผู้ป่วยก็มีสภาพเป็นคนปกติแล้ว อาการเจ็บป่วยทางอารมณ์หายแล้ว

อาการเจ็บป่วยทางอารมณ์ที่ว่าหายแล้วนั้น...อาจกลับมาเป็นอีกก็ได้ เพื่อให้เกิดความแน่นอน ผู้ที่เคยเจ็บป่วยทางอารมณ์นั้น พึงปฏิบัติสะสมกำลังจิตต่อไปให้ได้ 3,000 MPUs. จึงแน่ใจได้ว่าอาการป่วยทางอารมณ์นั้นไม่กลับมาอีก

4.1 ผู้เจ็บป่วยทางอารมณ์ ใ้ว่าจะไม่ได้สติเลยทั้งวัน มีช่วงเวลาที่มึสติพอจะแนะนำจงใจให้ปฏิบัติ MPD ได้ ขอเพียงผู้แนะนำจงใจเป็นผู้ที่ใกล้ชิดและมีกำลังจิตสะสมเพียง 3,000 MPUs ก็สามารถแนะนำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4.2 การนอนหลับเป็นการสะสมกำลังจิต สำหรับคนปกติ เมื่อตื่นขึ้นก็จะมีกำลังจิตไปประกอบการทำงาน แล้วกำลังจิตก็จะหมดไปอ่อนเพลียกลับบ้านพักผ่อนนอนหลับสะสมกำลังจิตสำหรับวันใหม่ต่อไป

ทำนองเดียวกันกับผู้เจ็บป่วยทางอารมณ์ ใ้ว่าจะคลุ้มคลั่งตลอด หมดแรงก็จะหลับ ไปสะสมกำลังจิต เมื่อตื่นขึ้นก็จะมีสติ ทั้งนี้เพราะมีกำลังจิต กำลังจิตเหนืออารมณ์ ก็มีสติ แต่เมื่อผู้ป่วยมีอาการป่วยมีกำลังเหนือจิต จิตก็เสพอารมณ์นั้นคลุ้มคลั่งใหม่ต่อไป จึงกล่าวได้ว่า ต้องปฏิบัติ MPD ให้มีกำลังจิตเหนืออารมณ์...อาการคลุ้มคลั่งก็หาย ความเจ็บป่วยทางอารมณ์ก็หาย (ที่ว่าโรคจิตนั้นแหละ คำศัพท์เดิม)

การให้ยานอนหลับแก่ผู้ป่วยทางอารมณ์ เป็นการช่วยให้ผู้ป่วยสะสมกำลังจิต (เพราะคนที่จะหลับได้ ต้องมีกำลังจิตเป็นฐาน...มิฉะนั้นก็จะไม่หลับ)

4.3 การเยียวยารักษาด้วย MPD เป็นการรักษาแบบค่อยเป็นค่อยไป เพราะเป็นการสะสมกำลังจิตให้มีความเข้มแข็งไม่เป็นไปตามอารมณ์ ผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นโดยลำดับ สัปดาห์ต่อสัปดาห์ หรือเดือนต่อเดือน และเห็นชัดยิ่งกว่าคนละคนกัน เมื่อสะสมกำลังจิตได้ถึง 3,000 MPUs.

5. การปฏิบัติ MPD ไม่ได้เยียวยารักษาอาการป่วยทางอารมณ์เท่านั้น มีผลประโยชน์พลอยได้อีกมหาศาล

เมื่อปฏิบัติ MPD รักษาเยียวยาจนอาการป่วยทางอารมณ์หายเป็นปกติแล้ว ปฏิบัติต่อไปเพื่อสะสมกำลังจิตต่อไป เพื่อไม่ให้อาการป่วยทางอารมณ์กลับมาเป็นใหม่ เมื่อสะสมกำลังจิตได้ถึง 3,000 MPUs. ก็เกิดความแน่นอนว่า อาการป่วยทางอารมณ์ (ที่เดิมเรียกว่า โรควิต) ไม่หวนกลับมาเป็นอีกตลอดชีวิตแล้ว ยังได้รับประโยชน์มหาศาล ดังต่อไปนี้

- (1) เป็นผู้ที่มีอารมณ์แจ่มใส มีความอดทนสูง มีกำลังที่จะคิดพัฒนาและประกอบการทำงานการอาชีพได้มาก การงานมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงกว่าเดิม ใช้เวลาเท่าเดิมแต่ได้ผลงานมากกว่าและดีกว่า แต่ไม่เหน็ดเหนื่อยเหมือนเดิม ยังมีอารมณ์ที่แจ่มใสกว่าอีกด้วย
- (2) มีความประพฤติจัดการตนเองที่เรียกว่ามีวินัยตนเอง (Self-discipline) เรียบร้อยมีความจำดี มีจิตใจที่อบอุ่น ส่งผลให้ครอบครัวอบอุ่น (Warm Family) มีความสุขมากกว่าที่เคยเป็นมา
- (3) รักที่จะประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่ดี ไม่ละเมิดศีลห้า ละเว้นอบายมุขอย่างอัตโนมัติ มีสติปัญญาไม่เป็นคนเชื่อง่าย มีเหตุผล
- (4) มีสติปัญญาคาดการณ์ในอนาคตได้แม่นยำขึ้น เป็นผลดีผลร้ายอย่างไร เตรียมตัวรับหรือป้องกันได้ถูกต้อง ทั้งนี้เพราะมีกำลังจิตเหนือปกติ คนปกติมีลางสังหรณ์ (Presage/ Premonition/ Presentiment) ส่วนคนที่จิตอบอุ่นมีกำลังมากกว่าลางสังหรณ์
- (5) เป็นผู้มีโรคน้อยไม่ค่อยจะเจ็บป่วย
- (6) เป็นผู้มีความเกลียดคนน้อยมีศัตรูน้อย เพราะเป็นคนซื่อสัตย์ มีศีล มีเมตตา มีน้ำใจไม่ตรีเป็นปกติ
- (7) เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา... ข้อนี้คนไม่มี MPD ก็กว่าเป็นการโฆษณาชวนเชื่อ แต่คนที่ปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตได้สัก 10,000 MPUs จะยืนยันด้วยประสบการณ์ของตนได้ ยังมีอื่นๆอีกมาก คนที่มีกำลังจิต 3,000 MPUs ขึ้นไปบรรยายได้มากกว่านี้เยอะ

6. MPD ไม่ใช่สมาธิ ไม่ใช่โยคะ ไม่ใช่ละหมาด และไม่ใช่กรรมฐาน

MPD เป็นการปฏิบัติแบบง่ายๆสบายๆกระจุ้มกระจิมไม่มีลัทธิศาสนาปิดกั้น ใครก็ปฏิบัติได้ทั้งเด็กเพียงพูดูเรื่องจะเรียกว่าวชิรบาลก็ได้จนถึงผู้เฒ่าชะแรแก่ชรา คนไข้เจ็บป่วยลูกนั่งไม่ได้แต่มีสติก็ทำได้ เหนือสิ่งอื่นใดมีเป้าหมายคือจิตอบอุ่น (Warm Mind) เป็นสำคัญ

ส่วนสมาธิ โยคะ ละหมาด และกรรมฐาน มีเป้าหมายให้เข้าถึงพระผู้เป็นเจ้าบ้าง ขอพรพระผู้เป็นเจ้าบ้าง เอาบุญกุศลกันบ้าง ทรงฌาน ทรงสมาบัติมีอำนาจศักดิ์สิทธิ์เหนือมนุษย์บ้าง แต่สำหรับพุทธศาสนาเป็นไปเพื่อตัดกิเลสค้นหาเป็นพระอรหันต์เข้าพระนิพพาน ซึ่งปัจจุบันไม่ค่อยจะสอนและปฏิบัติกันสักเท่าไรหาได้ยากนักหนา การปฏิบัติแต่ละแบบแต่ละอย่าง เต็มไปด้วยพิธีกรรม และทฤษฎีที่ต้องเรียนรู้กันยืดเยื้อ ใช้เวลาศึกษาทำความเข้าใจ อาศัยความอดทนอดกลั้น คนหาเข้ากันค่า และคนปัจจุบันที่มีภารกิจมากไม่สามารถทำได้เป็นส่วนใหญ่ แม้สมาธิ โยคะ ละหมาด และกรรมฐานเป็นสิ่งประเสริฐก็จริง...ถ้าปฏิบัติได้ แต่คนทุกชาติทุกศาสนาปฏิบัติไม่ได้ โลกจึงหาความสงบไม่ได้จนทุกวันนี้

จิตอบอุ่นดีกว่าทรงฌานทรงสมาบัติถึงอภิญญาโลกีย์ ก็สู้คนจิตอบอุ่นไม่ได้

คนจิตอ่อนเป็นอย่างไรได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า **ไม่ทำชั่วมีเมตตาต่อมนุษย์และสัตว์** ส่วนคนทรงงาน ยังทำชั่วเช่นนักสะกดจิต หมอคูที่ทรงงานยังดัมคุ่นหลอกหลวง นักปลุกเสกสักเลขยัน...ก็ยังมีหลอกหลวงเอาผลประโยชน์ ทำผิดคิดร้าย Rasputin นักพรตกาลี นักเทศน์นักสะกดจิต สามารถรักษาโรคที่การแพทย์สมัยนั้นรักษาไม่ได้ เขาก็รักษาได้ด้วยอำนาจจิต (Healing) แต่เขามักมากใน กามารมณ์ ในพุทธประวัติ ก็มี **เทวทัต เหาะได้ หายตัวแปลงร่างได้นัยว่าทรงสมบัติแปด** ยังคิดฆ่าพระพุทธเจ้า

ดังนั้นคนจิตอ่อนจึงเป็นคนดีและเป็นที่ยอมรับของทุกสังคม ทุกประเทศ

7. เทคนิคการปฏิบัติ MPD

6.1 การปฏิบัติ MPD เพียงครั้งละ 5 นาทีเท่านั้นไม่เกินไป หากปฏิบัติเกินนี้ จิตจะตกวงค์ (อาการของจิตจะเป็นฉาน เราไม่ต้องการ) โมหะอาจเกิดเป็นผลเสียเราไม่ต้องการ โมหะ อีกประการหนึ่งคือเราไม่ต้องการความเครียด เราต้องการความสบายทั้งกายและใจ **ที่สำคัญคือเกิน 5 นาที กำลังจิตไม่สะสม**

จะเห็นว่า การปฏิบัติ MPD เป็นการปฏิบัติที่ **จิบจ้อย (The Doodle Practice)** ใครๆก็ปฏิบัติได้ เด็กๆก็จะชวนกัน... “ปฏิบัติเถอะ แป็บเดียวเอง” **แต่ผลรับมหาศาล พิสูจน์ได้** ไม่ใช่เรื่องโฆษณาชวนเชื่อแต่ประการประการใด หากปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้ เพียง 5-6 เดือน พฤติกรรมก็เปลี่ยนไปในทางที่ดี มีใบหน้าที่ยิ้มแย้มอย่างสังเกตเห็นชัดแจ้ง

6.2 วิธีการปฏิบัติ นั่งในท่าใดก็ได้สบายๆหลับตา ทดสอบลมหายใจโดยหายใจเข้าลึกๆ แล่นลมหายใจออกยาวๆ ตรวจสอบความรู้สึกเมื่อลมหายใจเข้า และความรู้สึกเมื่อหายใจออก ทดลองเพียง 3-4 ครั้งก็พอ (เป็นเทคนิค เพื่อได้ภาสการรับอนิไดออกไซค์ออกให้หมด ปอดจะได้รับออกซิเจน เต็มๆ) ต่อไปก็หายใจปกติสบายๆ นึกว่าต่อไปนี้จะแสดงความเคารพบูชาพระเจ้าผู้เป็นเจ้าสูงสุด แล้วภาวนา **คือนึกพูดในใจ ดังนี้**

(1) **ชาวอิสลาม** ไม่ว่าจะนิกายใดๆ พอหายใจเข้า นึกว่า **“อัลเลาะห์”** พอหายใจออกก็นึกว่า **“อัลเลาะห์”** เช่นนี้เรื่อยไปจนหมดเวลา 5 นาที

(2) **ชาวคริสต์** ไม่ว่าจะนิกายใดๆ พอหายใจเข้า นึกว่า **“SUMMUM”** พอหายใจออกก็นึกว่า **“BONUM”** เช่นนี้เรื่อยไปจนหมดเวลา 5 นาที

(3) **ชาวฮินดู** พอหายใจเข้า นึกว่า **“Maha”** พอหายใจออกก็นึกว่า **“Brahma”** เช่นนี้เรื่อยไปจนหมดเวลา 5 นาที

(4) **ชาวซิกข์** พอหายใจเข้า นึกว่า **“Maha”** พอหายใจออกก็นึกว่า **“Guru”** เช่นนี้เรื่อยไปจนหมดเวลา 5 นาที

(5) **ชาวพุทธ** ไม่ว่าจะนิกายใดๆ พอหายใจเข้า นึกว่า **“พุทธ / Bud”** พอหายใจออกก็นึกว่า **“โท / dho”** เช่นนี้เรื่อยไปจนหมดเวลา 5 นาที

(6) **ผู้ที่ไม่เคารพเลื่อมใสในศาสนาใดๆ ก็ใช้ชื่อบิดา หรือมารดา หรือ ผู้มีคุณ เคารพนับถือ ก็ได้** เป็นกตัญญูธรรม มีคุณสูง พระผู้เป็นเจ้าและเทวดาอนุโมทนา เสมอ

เรื่องง่ายๆเท่านี้ เด็กเล็กๆถึงวัยแก่เฒ่า ก็ทำได้ ใครก็ทำได้ ง่ายจริง... MPD นี้ !!!

***บันทึก** ความรู้เพียงเท่านี้ ลงมือปฏิบัติได้เลย **ไม่ต้องมีครูอาจารย์ควบคุมดูแลแต่อย่างใด** เพราะไม่มีอันตรายใดมีแต่ประโยชน์และความสุขเท่านั้น ระวังอยู่เสมอว่าเราจะบูชาพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดเท่านั้น ผลการปฏิบัติจะมีมากมายอย่างคาดไม่ถึง

ถือเป็นการดำเนินตามแบบ ท่าน **Jesus Christ** หรือ ท่าน **Nabi Muhammad** เริ่มต้นปฏิบัติเพียงเล็กน้อยเรื่อยๆ ไม่ลดละ จนกระทั่งมีกุศลจิตอบอุ้มมากจึงได้เป็น **Messiah** รับพระโองการของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดให้สั่งสอนประชาชน ชาวพุทธพึงภูมิใจว่าได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยแท้ ในฐานะผู้มีภาระการงานประกอบอาชีพทั่วไป...ก็มีความสุขความเจริญได้ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้

การนั่งหลับตาปฏิบัติ 1-2 สัปดาห์ ก็ชิน คล่องแล้ว ต่อไป ก็ขึ้น(แรกๆต้องหาที่พังก่อนกันลม) เดิน, นอน ก็ทำได้หมด สถานที่ ก็ไม่จำกัดอยู่ที่ไหนก็ปฏิบัติได้ แม้ในห้องสุขา นั่งรถ นั่งเรือ กว่าจะถึงที่หมายก็เกิน 5 นาที เสียสละเวลา สัก 5 นาทีก็ทำได้

บันทึก นักศึกษาอิสลาม นักศึกษาคริสต์ ทดลองแล้วมีผลจริง นักศึกษาชาวพุทธบางรายรับปฏิบัติ บอกว่าชอบและดีมีความสุข การเรียนเพื่อนๆทุกคนบ่นว่างานมาก เขาไม่บ่น ทำงานไปเรื่อยๆ ส่งให้อาจารย์ทันทุกงาน อาจารย์ไม่ตำหนิอะไร สบายๆ

นักศึกษาหญิง มีใบหน้าผ่องใส เพื่อนๆถามว่าใช้เครื่องสำอางอะไร...ทั้งที่ไม่ได้ใช้ นักศึกษาคูช่างอุตสาหกรรม ออกฝึกสอนแนะนำ MPD แก่นักเรียนช่างในวิทยาลัยเทคนิค พฤติกรรมของนักเรียน ปวช. เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นมากเฉพาะคนที่ปฏิบัติ MPD หากมีการรณรงค์จริงจัง...ก็ทำได้ทุกคน และไม่รบกวนไม่เสียเวลา...เพราะ 5 นาทีเท่านั้น

หมายเหตุ คำศักดิ์สิทธิ์ที่สำคัญ เช่น พระYahweh หรือ **Jehovah** สำหรับชาว Christian หรือ พระ **Allah/Arrah** สำหรับชาว Muslim, และ “**พุทธโธ**” สำหรับชาวพุทธ มีความยิ่งใหญ่ นำมาใช้ภาวนาได้ เป็นความศรัทธา คติของทุกศาสนา

7. ความเจ็บป่วยทางอารมณ์ที่ทางการแพทย์ยังไม่รู้จัก

โรคจิตนานาประการที่กล่าวมาแล้วเป็นความเจ็บป่วยทางอารมณ์ และสามารถรักษาได้ด้วย MPD ยังมีกรเจ็บป่วยทางอารมณ์ที่สำคัญ 2 เรื่อง ได้แก่



7.1 ออทิสติก (Autistic) ทางการแพทย์ได้ทำการศึกษาวิจัยมานานมากกว่า 70 ปีแล้วยังหาสาเหตุไม่ได้ นักจิต

เวช ใต้พยายามรักษา แต่ก็เป็นการรักษาตามอาการ (Symptom Treatment) ได้ผลบ้างในทางคลีคลาย ที่หายขาดไม่ค่อยจะปรากฏ

ทาง MPD เราทราบว่าเป็นการเจ็บป่วยทางอารมณ์ การเยียวยารักษานั้นไม่ยาก ต้องรักษาด้วย MPD เท่านั้นแบบค่อยเป็นค่อยไป ดังเช่น กระบวนการรักษาความเจ็บป่วยทางอารมณ์อื่นๆ จะเป็นปกติได้ เมื่อสะสมกำลังจิตได้ 3,000 MPUs. ผู้เจ็บป่วยทางอารมณ์ ออทิสติก เมื่อหายแล้ว สังคมจะได้อัจฉริยะด้านใดด้านหนึ่ง

*ผู้ใดที่วันเกรงบุตรหลายของตนจะเป็นออทิสติก ก็ฝึกปฏิบัติ MPD ป้องกันไว้ก่อนก็ยิ่งดี เพราะมีผลประโยชน์พลอยได้อื่นๆอีกมหาศาล ดังกล่าวไว้แล้ว

7.2 บุคคล เพศที่สาม ทางการแพทย์เห็นว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ เกิดมาอย่างไรก็ปล่อยเขาเป็นเช่นนั้น ครอบอายุขัย ทำหน้าที่แค่ถ้ามีเงินมาให้ ก็ผ่าตัดแปลงเพศให้ก็เท่านั้น แต่ทาง MPD เราพบว่า เป็นความเจ็บป่วยทางอารมณ์จริงอยู่บุคคลเพศที่สามนั้นมีสติปัญญา ที่เรียกว่า I.Q. สูง ไม่มีปัญหาเรื่องการเรียนรู้ การประกอบอาชีพ ที่เป็นอันตรายแก่แก่ตัวเขาและบุคคลอื่นคืออารมณ์รุนแรงด้านกามารมณ์ อาจก่อคดีร้ายแรงถึงอาชญากรรมมาแล้วมากต่อมาก MPD เท่านั้นจะช่วยเยียวยารักษาได้ พอสะสมกำลังจิตถึงระดับจิตตอบอุ่น สัก 5,000 MPUs. ก็หายเป็นปกติทั้ง

*หากบิดามารดาผู้ปกครองเกรงว่า บุตรหลานของตนจะเป็นเพศที่สาม ก็ฝึกปฏิบัติ MPD ป้องกันไว้ และไว้ก่อนก็ยิ่งดี เพราะมีผลประโยชน์พลอยได้อื่นๆอีกมหาศาล ดังกล่าวไว้แล้ว

8. คนที่ปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตถึงระดับบอบอุ้มมากจึงยืนยันได้ว่าเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่

แม้จะมีเจตนาปฏิบัติ MPD เพื่อเป็นการเยียวยารักษา แต่ในการปฏิบัติเป็นการเอ่ยนามพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดด้วยความเคารพ ในพุทธศาสนาและศาสนาอื่นๆ ถือเป็นการปฏิบัติบูชา ดังเช่น ท่านที่เป็น Messiah ทั้งหมด ท่านก็เอ่ยนามพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด นับเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่ ดังนั้น จึงไม่มีการเยียวยารักษาใดในโลก ที่รักษาโดยไม่ต้องเสียเงินทองทรัพย์สินใดๆ ยังเป็นการบำเพ็ญกุศลที่เป็นกุศลมหาศาล อาการเจ็บป่วยหายและได้กุศลไปพร้อมๆกัน

กฎของกรรมมีอยู่ ...การเจ็บป่วยเป็นเรื่องอกุศลกรรมในอดีตมาสนอง การที่เจตลหรือลบล้างให้เป็น "อโหสิกรรม" ได้ ก็ต้องสร้างกุศลความดีให้มีกำลังมากพอ กรรมบางชนิดอาจลบล้างไม่ได้ ก็ต้องสร้างความดีให้มีกำลังสูง...แหงกรรมชั่ว กรรมชั่วนั้นต้องรอก่อน การปฏิบัติ MPD เป็นการสร้างกุศลสูงสุด การปฏิบัติทุกวันวันละถึง 5 ครั้ง กุศลย่อมสูงส่ง นับเป็นคติและเหตุผลที่สามารถพิสูจน์ชัดเจน ภายใน 6 เดือนเท่านั้น

คนฉลาดย่อมไม่เป็นคนเดื่อง่าย ต้องพิสูจน์ให้เห็นจริงก่อนแล้วจึงเชื่อ MPD ขอท้าทายคนดีมีปัญญาทั้งหลาย จงพิสูจน์ทดลองกันเถิด เงินทองก็ไม่เสีย จะว่าเสียเวลา ก็จับจ้อย ครั้งละ 5 นาที เท่านั้น การปฏิบัติก็มีแต่ได้กับได้...ไม่มีภัยอันตรายใดๆเลย

*บทสรุป MPD นอกจากจะเป็นการพัฒนาจิตให้มีพลังเข้มแข็ง รักษาอาการเจ็บป่วยทางอารมณ์ทุกอย่างแล้ว การปฏิบัติ MPD ยังเป็นการบำเพ็ญความดีอันสูงสุดตามคติของทุกศาสนา โดยเฉพาะอย่างในพุทธศาสนา ถือว่าเป็นการบำเพ็ญกุศลสูงสุด มีอันสูงส่งสูงสุดในพุทธศาสนา จงปฏิบัติ MPDแต่บัดนี้...เถิด.

เรียบเรียงนำเสนอโดย กังวล เทียนกัมภ์เทศน์

