



*“ดี” หรือ “ไม่ดี” คนรู้มาแต่อยู่ชั้นประถม แต่ทำไมยังทำชั่ว?

*ทำไมจึงว่าตนเองดี/ถูก... คนอื่นไม่ถูก...ผิดและไม่ดี?

*ทำไมคนไม่มีวินัย ไม่ปฏิบัติตามกฎ ทั้งที่เพื่อความสุภาพความปลอดภัยของตนเอง?

*ทำไมคนเก่ง เรียนเก่ง บางคนโคตติงฆ่าตัวตาย หรือบางคนก็ก่ออาชญากรรม?

*สุรยาเมา ใครๆก็ว่าไม่ดี แต่ก็มีคนดื่มคนเสพกันทั่วโลก แม้แต่แพทย์ก็ดื่ม... ทั้งที่รู้มากกว่าใครๆ?

*ทำไม...ทำไม...และก็ทำไม?

เรียบเรียงนำเสนอ โดย กมลลาสน์ เทียนกัณฑ์เทศน์

ท่านผู้อ่าน ก็สามารถตั้งคำถามได้มากเช่นกันถามไปเถอะ ถามได้มากมาย และก็ตอบได้มากมายจนฟังชาน มีการทำวิจัยหาคำตอบกันทั่วโลก กระจายหมดเป็นต้นๆ นักวิชาการผู้เชี่ยวชาญประชุมกันเป็นร้อยๆพันๆครั้ง ก็ได้คำตอบที่คลุมเครือยาวเป็นสิบเป็นร้อยหน้า อ่านถึงกันต่อไปเป็นเช่นนี้มานานแล้ว...แต่ก็ยังแก้ไม่ได้สักที

บัดนี้มีคำตอบที่ตรงและสมบูรณ์ที่สุดชนิดที่เป็น Absolute Solution คือมีมูลเหตุเพียงเหตุเดียว คือ **จิตไม่อบอุ่น** คนที่มีจิตไม่อบอุ่น เขาก็ทำไม่ดีนานาประการดังกล่าวแล้ว

*ถ้าจิตเขาอบอุ่น (Warm Mind) เขาก็ทำแต่ความดี, มีความสุข ประหนึ่งเขามีอาหารที่บ้านอร่อยเลิศรส... แล้วเขาจะไปหาอาหารที่รสรามๆกินทำไมเล่า?

จิตอบอุ่นเป็นอย่างไรหรือ?

จิตอบอุ่น คือจิตที่มีกำลังจิตสะสมได้ 3,000 MPUs ขึ้นไป*

คำตอบนี้ เพิ่งตอบได้เมื่อ สิงหาคม ๒๕๕๕ นี้เอง* ฤกษ์ดีจริงๆของโลก ที่คนไทยเพิ่งได้รับผลความดีความสุขก่อนใครๆ

*คนไม่ดีนับถือศาสนาอะไรก็ไม่ดี คนไม่ดีจึงมีอยู่ทั่วโลก สร้างความเดือดร้อนแก่คนดีและสังคมทั่วทุกวันนี้ โลกจึงยังไม่มีประเทศใดเป็นประเทศที่เจริญเลย ยังมีการเอาเปรียบกันในสังคม และก็เอาเปรียบประเทศอื่น หาประโยชน์อย่างไม่มีแบ่งปัน จะเป็นเช่นนี้ต่อไปอีกในอนาคต...ที่ไม่รู้จบสิ้น เพราะคนทั่วโลก ไม่มีจิตที่อบอุ่น

สถาบันการศึกษา พึงสร้างคนที่มีจิตอบอุ่นให้แก่สังคม และให้แก่ศาสนาและลัทธิต่างๆที่มีอยู่ในปัจจุบัน และจะมีขึ้นในอนาคตอีกก็ตาม ทั้งนี้เพราะสถาบันการศึกษาเข้าถึงเยาวชนทุกคน แต่สถาบันศาสนาเข้าถึงเยาวชนได้น้อย เพราะเยาวชนที่เข้าสู่เหล่า เข้าโบสถ์ เข้าวัด เข้าศาลเจ้า จะเรียก **Church, Mosque, Chapel, Cathedral, Temple** ก็ว่าไปมีจำนวนน้อย ดีไม่ดีเขาก็เข้าไปทำความเสียหายให้แก่สถานที่เหล่านั้นเสียอีก ทั้งนี้เพราะคนมีจิตไม่อบอุ่น

ดังนั้น แม้คนที่เข้าวัดเข้าโบสถ์เข้าสู่เหล่า ก็ไม่ใช่จะเป็นคนดีทุกคน

*คนทรงฉาน, ทรงสมาธิ, ทรงอภิญา ๕ เพราะยังทำชั่วได้ ดังเช่น พ่อมดหมอผี นักสีกเลขยันต์ศักดิ์สิทธิ์, นักทำเสน่ห์เหล่ากมลมนต์ดำ, นักอยู่ยงคงกะพัน, หมอดูนักสะเดาะเคราะห์ และนักสะกดจิตเป็นต้น ที่ดัดตนหลอกลวงหาผลประโยชน์จากผู้คนที่หลงใหล คนประเภทนี้เราพบและได้ยินมามากแล้ว ล้วนเป็นทรงฉานทรงสมาธิทั้งสิ้น ดังนั้นคนทรงฉานทรงสมาธิจึงไม่ใช่คนดีแท้จริง ยกตัวอย่าง เช่นคนดังระดับโลกคนหนึ่งชื่อ **Rasputin** แห่งรัสเซีย สามารถสะกดจิต และรักษาโรคที่แพทย์สมัยนั้นรักษาไม่ได้แต่เขารักษาได้ด้วยกำลังจิตของเขา (Healing) แต่ตัวเขาเป็นผู้มีกามารมณ์ จนกระทบต่อความมั่นคงของประเทศ ต้องถูกกำจัดโดยการประหารที่เหี้ยมโหด เพราะอาวุธปืนหรือยาพิษไม่อาจฆ่าเขาได้

อีกรายหนึ่งปรากฏในพุทธประวัติ ชาวพุทธรู้จักดี พระภิกษุรูปนั้นชื่อ **เทวทัต** ทรงอภิญา ๕ เหาะเหิรเดินอากาศได้ แสดงฤทธิ์ได้ แต่ไม่ตัดกิเลสเป็นพระ โสดาบัน พลาดพลั้งอย่างหนักถึงกับคิดชั่วรอบปลงพระชนม์พระพุทธเจ้าหลายครั้ง ไม่เป็นผล ในที่สุดก็ถึงหินหวังให้ทับพระพุทธเจ้า ก็ได้แค่สะกดหินกระเด็นถูกนิ้วพระบาทหือเลือดเท่านั้น...เทวทัตต้องตกนรกทั้งเป็น...ธรณีสูบ แล้วดึงสู่อเวจีมหานรกแต่บัดนั้น

ดังนั้น ถ้าคนจิตไม่อบอุ่น แม้จะทรงฉาน ทรงสมาธิ ทรงอภิญา ๕ ก็ยังเป็นคนเลวได้ ฉะนั้น จิตอบอุ่น (Warm mind) จึงเป็นพื้นฐานสำคัญของคนดี เพราะ MPD เป็นของง่าย ไม่ต้องอาศัยครูอาจารย์ที่ไหนเลย

ดังนั้นสถาบันการศึกษาทุกระดับชั้นจะต้องดำเนินการสะสมกำลังจิตแก่ผู้เรียน ซึ่งทำได้ตั้งแต่อนุบาล ถึงผู้แก่เฒ่าวัยชรา

ถ้าทำได้ ก็จะไม่มีความขัดแย้ง (Conflict) ที่ทำให้เกิดความเสียหายแก่บุคคลและสังคม ทั้งระดับครอบครัว, กลุ่มคน, ชุมชน, หมู่บ้าน, อำเภอ, จังหวัด, พรรคการเมือง, รัฐบาล, ประเทศ, ระหว่างประเทศ, และสังคมโลก เป็น **World Peace** โดยแท้

คนที่จะพรรณนาความดี ของการมีกำลังจิตที่อบอุ่นได้ ชนิดที่ปากกับใจตรงกัน คือคนที่ดำเนินสะสมกำลังจิตให้แก่ตนเองต่อเนื่องได้ ตั้งแต่ 3,000 MPUs ขึ้นไป ซึ่งผู้นี้จะบรรยายได้ดี ชนิดน้ำไหลไฟดับ และยืนยันได้อย่างชัดเจน...ด้วยความมั่นใจ ถึงพันเปอร์เซ็นต์หรือมากกว่า

แล้วใครจะเป็นคนสอนล่ะ?

อ้าว...ใครจะสอนคนอย่างท่านได้ ท่านต้องสอนตัวเองเท่านั้น อ่านวิธีปฏิบัติ 2-3 นาที ลงมือปฏิบัติเอง เป็นครูอาจารย์ของตัวเอง แล้วก็รู้เอง ดีเอง มีความสุขเอง ซาบซึ้งเอง...ท่านต้องเป็นครูของตนเองเท่านั้น เพราะ MPD ไม่มีอันตรายใดๆมีแต่คุณประโยชน์เท่านั้น

“ยังคิดใจเรื่อง MPU อยู่เลย มาจะไปไป กำลังจิตมีหน่วยวัดด้วยหรือ?”

“ตอบว่ามี เพราะจะได้รู้ว่า มีกำลังจิตสะสมอยู่ในเกณฑ์อบอุ่นแล้ว หรือไม่ยังไงล่ะ”

“ทำเป็นเล่นไป เรื่องใหญ่เนี่ย...”

*เรื่องเล่นๆนี้แหละ การสะสมกำลังจิตนี้แหละ มันยิ่งกว่าเรื่องเล่นๆเสียอีก...มันจับจ่ายเหลือเกิน มันเล็กๆ ชนิดเด็กอนุบาลก็ทำได้แต่ทรงคุณค่ามหาศาล ลงทุนขนาดแมลงหวี่ (Gnat Fly) แต่ได้ผลเป็นคุณประโยชน์ยิ่งกะซ้างโบราณ (Mammoth)!!!”

กำลังจิตสะสมมีหน่วยเป็น MPU หรือ mpus โดยการทำ MPD

*MPD: Mind Power Development คือการพัฒนากำลังจิต

*ทำ MPD เพียง 5 นาที ท่านกำลังจิต 5 MPU จากฐานหน่วยเวลา (based on time unit) หรือ 50 mpus ฐานหน่วยปริมาณ Oxygen ที่จะเข้าไปฟอกโลหิต อันมีผลได้เลือดดีไปเลี้ยงสมองและสรรพากร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่น ทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นการรักษาโรคและป้องกันโรค เช่น โรคภูมิแพ้ (Allergy) โรคสมองฝ่อ (Brain Wither) เป็นต้น...เป็นอันว่า หายข้องใจเรื่อง MPU

*ทำ MPD ครั้งละ 5 นาที เท่านั้น อย่าทำเกิน 5 นาทีเป็นอันขาด สำหรับตั้งแต่วัยมัธยมถึงวัยแก่เฒ่า ห้ามเกินนี้ อนุบาล ครึ่งนาที ชั้นประถมต้น 2-3 นาที ประถมปลาย ถึงมัธยมต้น 3-5 นาที

*ทำเกิน จะเป็นอะไรไหม?

เป็นอันตราย เดี่ยวจิตจะตกวงค์ เกิด โมหะ(มั่ว/โง่) ผลเสีย สำคัญคือกำลังจิตไม่สะสม พอเลิกก็หายไป ไม่มีอะไรได้ เสียเวลาแล้วไม่ได้อะไร

*ทำ MPD สะสมทุกวัน วันละ 5 ครั้ง เช้า, กลางวัน, เย็น, ก่อนนอน, ตื่นนอน, สบายๆ ง่ายๆ

ทั้งนี้เพื่อให้ได้กำลังจิตสะสม ไม่เว้นแม่เจ็บป่วยนอนที่โรงพยาบาล ก็นอนทำ เข้าส้วมทำก็ได้ ไม่มีพิธีต้องอะไร...เป็นอะไรก็หายเร็ว หมอวินิจฉัยโรคก็ไม่พลาด เพราะคุณมีกำลังจิตช่วยหมอได้อย่างอัตโนมัติ...แม้ที่โรงพยาบาลทั่วโลกก็ยังเกรงใจ?!!

ถ้าเว้นไม่ทำ MPD กำลังจิตจะไม่เพิ่มแล้ว กำลังจิตที่สะสมไว้ก็สลายไปในอัตราเร็ว ตามสัดส่วนแล้วจะเท่ากับศูนย์ ในเวลาไม่นาน กลับสู่สภาพจิตแบบเดิมที่เสี่ยงต่อความผิดพลาด และความอับเฉาต่อหน้าที่และการงานการประกอบอาชีพ...น่าเสียดายมาก

*จำเป็นไหมที่ต้องทำ MPD?

นอกจากคุณประโยชน์มหาศาลที่กล่าวแล้ว **MPD** สำหรับคนที่ประสงค์ความสุข, ปรารถนาอยากให้ผู้อื่นมีความสุข, และไม่ต้องการเป็นโรคที่คนนิยมเป็นกัน ได้แก่ โรควิตกกังวล, โรควิตกกังวล, โรคเบาหวาน, โรคหัวใจ, โรคความดัน, โรคสมองฝ่อ, โรคกระเพาะ, เป็นต้น ประสงค์ที่จะมีสมรรถภาพ สติปัญญา รักษาตนเองจนถึงอายุขัย ไม่อยากตายด้วยอุบัติเหตุ หรือ โรคภัยไข้เจ็บใดๆ...จึงยืนยันได้ว่า จำเป็นมากและทุกคนต้องทำ เพื่อประโยชน์และความสุขของตนเอง

*วิธีปฏิบัติ MPD ง่ายมาก ไม่ต้องให้ใครสอน เป็นครูอาจารย์ของตัวเองได้สบายๆ ดังนี้

1. นั่งท่าไหนก็ได้สบายๆ สูดลมหายใจลึกๆ 2-3 ครั้ง แล้วก็นึกพูดในใจตามลมหายใจเข้าออกดังต่อไปนี้

2. เป็นบุคคลศาสนาใด ก็แนะนำให้อ่านพระนามพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด มาภาวนาตามลมหายใจเข้า หายใจออก ด้วยความเคารพดังนี้

(๑) ชาวพุทธ หายใจเข้า ก็นึกว่า “พุทธ” พ้อหายใจออก ก็นึกว่า “โธ”

(๒) ฮินดู (Hinduism) จะใช้คำภาวนาว่า พรหมัน (Brahman), มนตรา (Mantra), ปรมาตมัน (Para-mattaman) ก็ได้

(๓) อิสลาม ก็ควรภาวนาพระนาม “อัลเลาะห์” บางท่านก็ว่า Allah, Arrah ก็มี ซึ่งคำใดก็ไม่สำคัญ ขอให้จิตนึกถึงพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดก็แล้วกัน นับเป็นการบูชาความดีของพระผู้เป็นเจ้าก่อน แล้วก็ขอพรภายหลัง

(๔) คริสต์ ก็ควรภาวนา พระนาม “ยะโฮวา” หรือ “Yahweh/ Jehovah” ซึ่งเป็นพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดคำที่เป็นกลางที่สุด คือ “SUMMUM BONUM” หมายถึงพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ผู้ทรงอำนาจสูงสุด ผู้มีความดีสูงสุด ทรงพระปัญญาสูงสุด ผู้ทรงพระเมตตาสูงสุด หายใจเข้า นึกว่า “SUMMUM” หายใจออกนึกว่า “BONUM”

(๕) ชาวซิกข์ (Sikhism) หายใจเข้า ภาวนา **Maha** หายใจออกภาวนา **Guru** เรื่อยไปเป็นเวลา ๕ นาที

(๖) คำที่มีความสำคัญมากที่สุดอีกคำหนึ่ง คือ “มารดาบิดา” ผู้ทรงคุณอันประเสริฐของคนทั้งหลาย ลูกจะเลวทรามต่ำช้าเพียงไร พ่อแม่ก็รัก แม้จะลงโทษบุตรที่รุนแรงด้วยความดีของลูก แต่ในใจลึกๆท่านก็ทุกข์ระทม ทุกชาติทุกภาษา ทุกศาสนา ก็สอนให้เคารพบูชาบิดามารดา การนำคำว่า “พ่อแม่” มาภาวนาตามลมหายใจเข้าออกด้วยความรักและเคารพ พระและเทพเจ้าทั้งหลายก็

สรรเสริญ พ่อแม่เป็นเนื่อนาบุตรของลูก ใครเคารพบูชาพ่อแม่ ก็เป็นบุญคุณการกระทำต่อพระ
อรหันต์ พระพุทธองค์จึงตรัสว่าบิดามารดาเป็นพระอรหันต์ของบุตร

๓. **ปฏิบัติวันละ ๕ ครั้ง** เข้า ก่อนออกจากบ้าน, กลางวัน, เย็น, ก่อนนอน, และตื่นนอน
รู้สึกตัว ก็นอนภาวนาเลย ต่อจากนั้นจึงลุกขึ้นมาทำภารกิจประจำวัน บางท่านเห็นว่ามากไป ก็ลดลง
ได้ แต่ต้องปฏิบัติวันละไม่น้อยกว่า ๓ ครั้ง

๔. **เวลา ๕ นาที** ห้ามตั้งนาฬิกา ให้ประมาณเวลาเอาเอง จะเกินบ้างขาดบ้าง ไม่เป็นไร ใน
ตอนต้น พอจิตชินแล้ว ก็จะตรงเวลา ๕ นาทีเป๊ะๆ หมายความว่า จิตเริ่มมีพลังแล้ว บางท่านฉลาด
มาก ท่านนับลมหายใจเข้า-หายใจออก นับ ๑, หายใจเข้า พอหายใจออก ก็นับว่า ๒,...ดังนี้ เรื่อยไป
บางท่านบอกว่า พอถึง ๕๐ ก็เป็นเวลา ๕ นาที บางท่านก็ว่า ๔๖ ครั้ง ๕ นาที บางท่านอาวูโสหน่อย
ท่านก็ว่า ๔๕ ครั้ง ก็ครบเวลา ๕ นาที ซึ่งก็เป็นเรื่องของแต่ละบุคคล

๕. **การสะสมกำลังจิต ปฏิบัติได้ วันละ ๕ ครั้ง** หนึ่งวันก็จะได้กำลังจิตสะสม ๒๕ หน่วย
กำลังจิต (MPUs) *ปฏิบัติ MPD ๑ นาที = 1 MPU, หากปฏิบัติ ได้ ๓ ครั้งต่อวันก็จะสะสมกำลังจิต
ได้ ๑๕ หน่วยกำลังจิต (MPUs) หากหยุดไม่ปฏิบัติ หรือปฏิบัติไม่ถึงวันละ ๓ ครั้ง นอกจากจะไม่มี
กำลังจิตสะสมเพิ่มแล้ว พลังจิตที่สะสมมาก็สลายไปด้วย จะสังเกตได้ว่าความสุขความสดชื่นใจที่
เคยได้รับก็หายไปด้วย ดังนั้นจึงต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทุกวันอย่างน้อยวันละ ๓ ครั้ง หากปฏิบัติ
วันละ ๕ ครั้งก็จะเห็นผลเร็วขึ้น เพียง ๔-๕ เดือน ก็สะสมกำลังจิตได้ ๓,๐๐๐ หน่วย จะเห็นผลได้
ชัดเจน คู้มค่าเกินความคาดหมาย เห็นประโยชน์มากมายมหาศาล มีกำลังใจที่จะปฏิบัติสะสมกำลังจิต
ต่อไป แต่ก็ยังมีโอกาสสูญหายสลายไปเมื่อหยุดปฏิบัติ

หากผู้ใดสะสมกำลังจิตได้ ตั้งแต่ ๑๐,๐๐๐ หน่วยกำลังจิตขึ้นไป ก็จะมี**ความซาบซึ้งและ
มั่นคง ปฏิบัติต่อไปได้ตลอดชีวิต**

ทำไมต้องปฏิบัติ ครั้งละ ๕ นาที และทำไมต้องปฏิบัติวันละ ๕ ครั้งอีกด้วย

ข้อที่ว่า ข้อพึงระวังอย่าทำเกิน ๕ นาที เพราะนิรณัม(ศัตรูของสมาธิ, ศัตรูของกำลังจิต) จะ
เข้า หรือไม่ จิตอาจตกภวังค์ (Passive state of mind) ก็เกิดโหมหะ (Dullness) จะเกิด เป็นผลเสีย
มากกว่าได้ อีกทั้งความปวดเมื่อย ความตึงเครียด (Stress) จะเกิด ทำให้ไม่อยากปฏิบัติ MPD ต่อไป
ก็เป็นผลเสีย ที่สำคัญคือกำลังจิตไม่สะสม ทำน้อยๆ ๕ นาที ดีที่สุดแล้ว แค่ข้างสะบัดใบหูแสบลิ้น ก็
พอ ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ประเสริฐแล้ว พระพุทธเจ้าทรงประทานคำสอนนี้แก่ปุณณคนสามัญ
หาเข้ากินคำสมณนั้น ไม่มีเวลาฟังเทศน์ฟังธรรม ก็ทรงประทานคำสอนที่ง่ายที่สุดสามัญที่สุด คน
ปัจจุบัน ไม่ว่าจะยากดีมีจนล้วนมีภารกิจมากมายทั้งนั้น โอกาสที่จะเข้าวัดก็มีน้อย คุณคิดคนตั้ง หกสิบ
กว่าล้าน เข้าวัดกัน ๒๐-๓๐ คนวัดใหญ่ๆก็เป็นร้อย มากที่สุด ก็ประมาณแสน แต่ก็นานที่ปีหน คนที่
เหลือจำนวนมากนั้นไม่มีโอกาส จึงมีคนเลวจึงมีทุกชาติทุกศาสนา คนดีที่สุดในพุทธศาสนา คน
เลวที่สุดในพุทธศาสนา

ธรรมชาติแห่งจิต

ในพุทธศาสนา มีคำสอนเกี่ยวกับจิต และให้พัฒนาจิต ธรรมชาติของจิตมีกำลังความเข้มของจิตแตกต่างกัน แยกได้ถึง ๗ ระดับ ดังนี้

๑. **ระดับจิตสามัญ (Common Mind)** ได้แก่อะไรทั่วไปของมนุษย์ ตั้งแต่จำชื่อตัวเองได้ ถึงระดับอัจฉริยะ (Genius) กล่าวคือตั้งแต่ I.Q. ต่ำจนถึงสูงสุด คนที่เรียนเก่งมากยอดเยี่ยม ก็ยังอยู่ในระดับจิตสามัญ กล่าวคือยังมีโอกาสทำชั่วได้มาก เป็นโจร นักค้ายาเสพติด นักค้าของผิดกฎหมาย และ ก่ออาชญากรรมได้ หรือฆ่าตัวเองตายก็ได้ **เพราะจิตไม่อบอุ่น**

๒. **จิตระดับขณิกหรือ ขณิกสมาธิ (Kha-nika)** เป็นระดับจิตที่ควรค่าแก่การทำงาน ศึกษาเล่าเรียน ในพุทธศาสนาใช้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อออกจากสมาธิ กำลังของจิตก็หายไป

๓. **จิตอุปจารสมาธิ (Upa-cara)** เป็นจิตระดับที่โปร่งเบามากขึ้น เห็นสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ เจริญวิปัสสนาดีขึ้นไปเรื่อยๆ จะพิจารณา กาย เวทนา จิต และ ธรรม เห็นชัดเจนขึ้น ไม่ใช่แค่คิดๆ เท่านั้น

๔. **ฌานที่ ๑ (the First Jhana)** จิตสงบสงัดสูงขึ้น รู้ตัวทั่วพร้อม มีวิตก-วิจารณ์, ปีติ, สุข, เอกคตา (เรียกว่ามีองค์ประกอบ ครบ ๕ ประการ)

๕. **ฌานที่ ๒ (the Second Jhana)** จิตสงบสงัดสูงขึ้นไปอีก ไม่มีวิตก-วิจารณ์ มีแต่ปีติ, สุข, และเอกคตา

๖. **ฌานที่ ๓ (the Third Jhana)** มีแต่ สุข เอกคตา เพียง ๒ ประการเท่านั้น

๗. **ฌานที่ ๔ (the Fourth Jhana)** ก็เหลือแค่ เอกคตา ในทางปฏิบัติก็แค่นี้ มีอารมณ์เดียว จะเรียกว่า อูเบกขา ก็ได้เพราะมันเหมือนกัน อภิธรรมท่านแยกกัน ก็ละเอียดขึ้นไปอีก เป็นฌานที่ ๕ ก็เป็นเรื่องของท่าน เพราะ อภิธรรม พระพุทธเจ้ามีไว้เพื่อกำราบนักวิชาการ นักตำรา เอาไว้ทรมานท่านที่จบไตรเพท ปัจจุบันก็เพื่อกำราบนักวิชาการจบปริญญาเอกหลายสาขา ให้พวกเขาสำนึกว่า พุทธศาสนาเป็นวิชาการชั้นสูงสุด...ก็ว่าได้ ชนิดที่ท่องได้จำได้ แต่อธิบายไม่ค่อยจะได้ ชักใช้โลเลียงจะตอบไม่ได้ เพราะไม่ได้ปฏิบัติ

จะเป็นอภิญญาโลกีย์ ก็ต้องทรงฌาน ๔ และปฏิบัติกสิณ ๑๐ กอง ทรงฌาน ๔ ทุกกอง แล้วตัดสังโยชน์ ก็เป็นพระอริยเจ้า อภิญญา ก็ไม่เสื่อม

จะเป็นปฏิสัมภิทาญาณได้ (ความสามารถเหนืออภิญญา) ก็ต้องปฏิบัติอรุพฌานอีก ๔ ให้ได้ถึงฌาน ๔ ทุกกอง แล้วจึงตัดกิเลสเป็นพระอริยเจ้าผู้ทรงปฏิสัมภิทา

เมื่อจิตยังทรงอยู่ในฌาน ก็มีอนุภาพมาก แต่เพียงกระทำผิดคิดชั่วเมื่อไร ฌานทั้งหลายที่เคยได้ก็สูญหมดทันที (ดังเช่น ท่านเทวทัต เป็นต้น) อย่างที่เรียกว่า ตบะแตก นั่นแหละ ครูอาจารย์ที่ดีท่านก็ให้ปฏิบัติตัดกิเลสเป็นพระโสดาบัน ฌานทั้งหลายก็ไม่เสื่อม มีจิตที่อบอุ่นมั่นคง (Permanent Warm Mind) แน่นอนตลอดไป

ที่กล่าวมาแล้ว เป็นแนวทางของพุทธศาสนา

เมื่อปฏิบัติ MPD ถึงระดับจิตที่อบอุ่นจะมีจิตถึงระดับไหน

การปฏิบัติ MPD เป็นการสะสมกำลังจิตทีละน้อยค่อยเป็นค่อยไป มีความหนักแน่นสูง มีผลทั้งพัฒนากายและพัฒนาจิต ปฏิบัติหน้าที่การงานแบบคนคืออย่างอัตโนมัติ เป็นการเพิ่มความสามารถการคิด ระดับความสงบของจิต อยู่ในขั้น ขณิกสมาธิที่สมบูรณ์ มั่นคงไม่เสื่อมสลาย เพราะเป็นการปฏิบัติตลอดชีวิต ทั้งนี้เพราะได้ลิ้มรสความสุขเล็กๆในดวงจิต ผูกพันแล้วเลิกไม่ได้

ท่านบอกว่า บุคคลผู้มีจิตที่อบอุ่น ย่อมปฏิบัติเข้าถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนา หรือศาสนาอื่นๆ ได้ง่าย เป็นบุคคลชั้นดีของศาสนานั้นๆ มีความพึงพอใจคำสอนที่เป็นสัจธรรม ไม่ยอมรับคำสอนที่เป็นคำโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda) หรือล่อลวงให้ยอมรับ (Promotion) แม้จะเป็นอุบายก็ต้องเป็นความจริงไม่หลอกล่อ จึงเป็นกุศโลบาย (Virtue policy) โดยแท้ คนจิตอบอุ่นจะไม่ยอมรับคำสอนที่คิดขึ้นภายหลัง ซึ่งมักให้เหตุผลให้สอดคล้องเป็นตรรกศาสตร์ (Logical statements) ซึ่งดูดี แต่ไม่จริงซึ่งมีมากในศาสนาต่างๆ ไม่เป็นสัจธรรม ทั้งนี้เพราะไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขแท้จริง

บุคคลผู้มีจิตที่อบอุ่น ย่อมปฏิบัติเข้าถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนา หรือศาสนาอื่นๆ ได้ง่าย เป็นบุคคลชั้นดีของศาสนานั้นๆ

ผู้ปฏิบัติ MPD ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นใดๆเลย มีแต่ประโยชน์มหาศาล มีคุณค่าอย่างยิ่งแก่คนปฏิบัติ ไม่มีข้อจำกัดเชื้อชาติศาสนาและเผ่าพันธุ์ใดๆเลย ดังนั้นจึงเชิญชวนให้ปฏิบัติ พิสูจน์ทดลอง...ให้ลิ้มรสความสุข มีพลังจิตที่เข้มแข็งประกอบอาชีพการงานอย่างมีประสิทธิภาพสำเร็จลุล่วงและมีความสุขได้ตลอดชีวิต

กมลასัน เทียนกัณฑ์เทศน์

Editor

MPD Information Center, ภาควิชาครุศาสตร์เทคโนโลยีและการสื่อสารการศึกษา

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี