



MPD ป้องกัน/รักษาเยียวยา เพศที่สาม

[MPD for Prevention or Cure of the third Genders]

“บุคคลเพศที่สาม (third gender) ยังไม่ปรากฏว่า วิธีป้องกัน และการรักษาเยียวยาสักเท่าไร มีแต่เรื่องยอมรับ/ไม่ยอมรับ ยอมรับอย่างมีกฎหมายรับรอง การเรียกร้องห้องน้ำสาธารณะ สำหรับเพศที่สาม จัดให้/ไม่จัดให้ บุคคลเพศที่สาม ก่ออาชญากรรมและประพฤติวิถิตารทางกามารมณ์ ที่เป็นข่าวรู้กันทั่วไป...

เท่าที่รู้จักบุคคลเพศที่สาม หลายคนบอกว่ามีความทรمان เหลือกำลังที่จะควบคุมตนเอง...ทั้งที่ใจจริงๆแล้วไม่ยอมกมีไม่ยอมเป็น แต่ก็จำเป็นต้องมีต้องเป็น...ก็น่าเห็นใจ MPD เป็นเครื่องมือ, เป็นวัคซีน และเป็นโอสถเยียวยารักษา เบ็ดเสร็จชนิด THREE IN ONE พิสูจน์และทดลองได้ 3,000 MPUs สำหรับการป้องกัน และ 5,000 MPUs สำหรับการรักษาเยียวยาที่เริ่มเห็นผล...สังเกตได้ชัดเจน”

บุคคลเพศที่สาม แม้เพียงจิตอ่อนเบื่องต้น ความเร้าร้อนแห่งอารมณ์และความวิถิตาร ก็มลายหายไป

*เพศที่สามเป็นอย่างไร?

เนื่องจากปัจจุบันปรากฏบุคคลไม่ใช่ชายจริงหญิงแท้มีเป็นจำนวนมากเพิ่มขึ้น มีลักษณะแตกต่างกัน และมีทั้งศัพท์บัญญัติและสแลง มีมากทั้งในทางจิตวิทยาและการแพทย์ เรียกแตกต่างกันไปมากมายหลายประการ นักวิชาการจึงเกียจจำและสื่อความหมาย เข้าใจกันยาก...จึงใช้ศัพท์บัญญัติใหม่ เรียกว่าเพศที่สาม(third gender / third sex)

เพศที่สาม (third gender/ third sex) คือเพศที่ไม่ใช่ชายจริง หรือ หญิงแท้ กล่าวคือ ชายหรือหญิงแท้้นั้นต้องเป็นทั้งกายและใจ ถ้าเป็นกายแต่ใจเป็นอีกเพศหนึ่ง (Transgender) ที่ไทยเราเรียกว่า “ลัทธิเพศ”, พวกที่ชอบแต่งตัวเป็นเพศตรงข้าม (Cross dresser) ก็จัดเป็นเพศที่สาม และหมายรวมถึงพวกกะเทย (Hermaphrodite) มีทั้งสองเพศในร่างกาย พวกรักร่วมเพศ (homosexual) : เกย์ (Gay), เลสเบียน (Lesbian) หรือ...ทอม-ดี้, พวกที่ศัลยกรรมแปลงเพศแล้ว (Gender transition), ผ่าตัดแปลงเพศใบหน้า (facial feminization), พวกไม่ใช่ทั้งหญิงและชาย (Gender queer) เดิมเป็นหญิงหรือชายแท้ พอโตขึ้นก็เปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเพศตรงกันข้าม บางคนมีครอบครัวมีบุตรแล้ว อยู่ๆก็มีพฤติกรรมเป็นเพศตรงกันข้ามเรียกว่า เกิดการเบี่ยงเบนทางเพศ (Sex deviation) เมื่อเบี่ยงเบนไปแล้วก็จัดเป็นเพศที่สาม

พวกขันที(โบราณ) ...เดิมเป็นเพศชาย ยอมตัวยอมตนตัดอวัยวะเพศทิ้งเหลือไว้ใช้สืบสาวะเท่านั้น และที่ปรากฏในสมัยโบราณปรากฏใน โบราณคดี กลางวันเป็นเพศหนึ่ง...กลางคืนปรากฏอีกเพศหนึ่ง หรือข้างขึ้นเป็นเพศหนึ่ง ข้างแรมก็เป็นอีกเพศหนึ่งตรงกันข้าม...อย่างนี้ก็มี เราก็จัดเอาไว้เป็นเพศที่สาม

*การยอมรับของสังคมมีเพียงไร?

สังคมคือคนทั่วไปยอมรับคนเพศที่สามแตกต่างกันไป ที่ยอมรับตราเป็นกฎหมายก็มี ที่ไม่ค่อยจะยอมรับก็มี ที่ไม่ยอมรับในบางสาขาวิชาชีพเช่น ครูอาจารย์ นักบวช ทหารจำกัดไว้สำหรับชายจริงหญิงแท้เท่านั้น ทั้งนี้เป็นไปตามเกณฑ์ของวัฒนธรรมและความเหมาะสม

การที่สังคมยอมรับ ก็เป็นการยอมรับในระดับหนึ่งเท่านั้น เพราะอยู่ในภาวะที่ต้องทำใจ กล่าวคือเป็นการยอมรับ ความเป็นมนุษย์ด้วยกัน เพราะเกิดมาเป็นเช่นนั้น ยอมรับในความแตกต่างเท่านั้น แต่ถ้าจะมีการแต่งงานกัน ครอบครัวญาติ มิตรมักเป็นอุปสรรคขัดขวาง ทำให้บุคคลเพศที่สามมีความลำบากใจ และสู้นอยู่ในสังคม

บางประเทศบางวัฒนธรรมที่รังเกียจคนเพศที่สามมากถึงกับตราเป็นกฎหมาย เป็นความผิดมหันต์ มีระวางโทษถึง ประหารชีวิตเลยก็มี พวกที่รักคนเพศเดียวกันแอบบอกรักกัน ถูกจับได้ แล้วถูกประหารชีวิตหลายคู่แล้ว นับเป็นเรื่องที่น่า สลดใจมาก

คนที่เพศที่สาม ทั้งที่ใจเขาลึกๆไม่อยากจะ เป็น แต่ว่าธรรมชาติและจิตของเขาผลักดัน...มีความแรงสูงเขาไม่อาจ ทัดทานได้...ถ้าเป็นเช่นว่านี้ MPD ช่วยเขาได้แน่นอน เพียงเรียนรู้ วิธีปฏิบัติ MPD เสียเวลา ไม่เกิน 10 นาที เขาก็เป็นครู อาจารย์ของตนเองได้ แล้วปฏิบัติ MPD เพียงครั้งละ 5 นาที วันละ 3-5 ครั้ง พอสะสมกำลังจิตได้ 3,000 MPUs. พฤติกรรม และอาการก็เปลี่ยนอย่างสังเกตเห็น ใช้เวลา เพียง 4-5 เดือนเท่านั้น

ก่อนที่จะสะสมได้ถึง ผู้ปฏิบัติก็ได้รับความสุขอย่างประหลาด ชนิดที่ไม่เคยพบมาก่อนในชีวิต หลังจากมีกำลังจิต สะสมได้ 3,000 MPUs แล้วผู้ปฏิบัติจะซาบซึ้งในคุณค่าของ MPD จะมีกำลังปฏิบัติต่อไป จนกลายเป็นอุปนิสัย (Habit) ความเป็นเพศที่ 3ก็จางหายไปนที่สุด ซ้ำเร็วขึ้นอยู่กับทศิกริความเข้มของอาการ ถึงขั้นนี้ ผู้เป็นเพศที่สามก็มีจิตที่อบอุ่น (Warm Mind) ก็ไม่มีพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อตนเอง และผู้อื่นเป็นผู้มีศีลธรรมอย่างอัตโนมัติ

***บุคคลเพศที่สามมีสุขทุกข์ประการใด? สมควรปฏิบัติ MPD หรือไม่?**

แม้เพียงอยู่ในวัยแรกเริ่ม (Pre-adolescence) ตนเองก็รู้สึกแปลกแยกจากคนอื่นแม้จะเริ่มเก็บกด แต่ก็ยังมี พฤติกรรมที่เพื่อนๆสังเกตเห็นได้ เมื่อถูกล้อเลียนก็มีความอึดอัด เป็นคนเจ้าอารมณ์ บิดามารดาก็สังเกตเห็น บิดามารดาที่ยกที่จะ ยอมรับในระยะแรกๆ หลายต้องแอบซบหน้าตา น้อยใจระทมใจในวาสนาของตนที่มีลูกเป็นเช่นนั้น และความรักและสงสาร ลูก ก็มีละคว้าวในอารมณ์ กว่าจะยอมรับได้สามารถปลุกปลอบให้กำลังใจลูกได้ ก็ต้องใช้เวลาพอสมควร

เด็กเองก็มีความเก็บกดมากรอวันที่จะเหลือทนและระเบิดออกมา แม้เพียงพฤติกรรมที่ผลอดตัวออกมา สายตาญาติ พี่น้องและสายตาของคนวัยเดียวกัน แม้ไม่พูดออกมาถึงรับรู้กันได้ ทั้งผู้ที่เป็นเพศที่สาม เหมือนธรรมชาติขดเขย สิ่งที่เป็น ความเด่นของคนเพศที่สาม คือเขาวินปัญญา (I.Q.) ไม่มีปัญหาเรื่องการเรียนรู้ ความฉับไวในการปรับตัว (Self-adjustment)

ไม่มีปัญหาเรื่องการเลี้ยงชีพ แต่มีปัญหาในเรื่องอารมณ์ที่รุนแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านกามารมณ์ จำนวนไม่ น้อยที่ประวัติชีวิตเสียหายด้วยเหตุนี้ ตกตายด้วยถูกฆาตกรรม หรือต้องเป็นอาชญากรที่ต้องคำพิพากษาให้ตกตายไปตามกัน หรือจำคุกตลอดชีวิต

***ถ้ายังไม่รู้ยังไม่เป็นเพศที่สาม ปฏิบัติ MPD ...ก็เป็นการป้องกัน และรับคุณประโยชน์อย่างมหาศาลประมาณ มิได้อย่างอัตโนมัติ มากมายอย่างคาดไม่ถึง**

***ถ้ารู้ว่าเป็นเพศที่สาม ประสงค์ที่จะเยียวยาแก้ไขก็ปฏิบัติ MPD เป็นการแก้ไขเยียวยา และรับคุณประโยชน์อื่น เป็นอันมากอย่างอัตโนมัติ (คือชरणุภายหลังในบทความนี้)**

***ถ้าเป็นเพศที่สามและมีความพึงพอใจที่ได้เป็นเพศที่สามแล้ว แต่มีสติปัญญาเห็นคุณค่าของชีวิตตัวเองที่เกิดมา เป็นมนุษย์ เห็นความตายต้องเกิดขึ้นแก่ตัวเองแน่นอน และคนอื่นทั้งหลายมีจุดจบเช่นเดียวกัน คือตาย สงสัยเรื่องคุณ ความดี บาป กุศล มีจริงหรือไม่ นรกสวรรค์ พระผู้เป็นเจ้า มีจริงไหม หรือเป็นเพียงคำโฆษณาชวนเชื่อ ทางที่จะพิสูจน์และรู้ ได้มีทางเดียวคือ ปฏิบัติ MPD ซึ่งมีรายละเอียดสั้นๆง่ายๆ เป็นทางพิสูจน์ทางเดียว... เท่านั้น ...เป็น “เอกมัตถะ” อัน ประเสริฐยิ่ง**

*ถ้าเป็นเพศที่สามเป็นสุดยอดความปรารถนา ไม่ต้องการสิ่งใดมาเติมอีกแล้ว จงหยุดไม่ต้องอ่านต่อไปอีกแล้ว หยุดเดี๋ยวนี้...อย่าเสียเวลา จงเดินไปตามทางของคุณเถิด...

*วิธีปฏิบัติ MPD เพื่อป้องกัน/รักษาเป็นอย่างไร?

ต่างก็ถามกันไป... ก็ขอตอบเรื่องตามลำดับ ดังนี้...ฮะ (ซัก..จะเป็นพวกเดียวกัน) คนที่เคารพนับถือพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดในศาสนาของคุณ ...หรือ ผู้ที่เคารพบิดามารดาสูงสุด เพราะเห็นว่าตั้งแต่เกิดมาไม่เคยพบพระผู้เป็นเจ้า พบแต่ “ท่านพ่อท่านแม่”...ก็ถือว่าเป็นคนดีมีเหตุผล...ถือว่าเป็นคนดีเพียงพอที่จะปฏิบัติ MPD ได้...ส่วนคนที่พระผู้เป็นเจ้าก็ไม่นับถือไม่เชื่อ...พ่อแม่ก็ไม่เคารพ เคารพรัก ตา-ยาย, ปู่ย่า ก็ยังดีปฏิบัติ MPD ได้ พวกที่ไม่รู้ว่ามิอะไรน่าเคารพรัก... “ก็ต้องให้ไปทางที่ชอบๆ” หมกชาติกันไป ไม่มีทางที่จะรู้จัก MPD

MPD ย่อมาจาก Mind Power Development คือการพัฒนากำลังใจ กำลังจิตพัฒนาได้ สะสมได้ จากการปฏิบัติที่พอดี กระชุ่มกระชัง ฝรั่งเรียกว่า จีบจ้อย(Doddle) แต่ทว่ามีผลเกินคาด พิธีกรรมโหราแล้วค่อยว่ากันแบบทำพิธีจน ภายหลังตอนนี้เอาวิธีปฏิบัติก่อน...

ผู้ปฏิบัติต้องเอ่ยพระนามพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดในใจพร้อมลมหายใจเข้าออก ดังต่อไปนี้

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*

***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*

อริยาบถปฏิบัติ ปฏิบัติได้ทุกอริยาบถ ยืน, เดิน, นั่ง, นอน, ทำได้หมด ไม่จำกัด แม้อยู่ในห้องสุขาก็ทำได้ หรือสั่งอาหารแล้วยังไม่มาเสิร์ฟให้...ขณะที่รอเวลาอยู่ ก็ทำได้เพราะใช้เวลาเพียง 5 นาทีแป๊บเดียวเท่านั้น

หมายเหตุ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ ฟังนั่งปฏิบัติในท่าที่สบายปลอดภัย เพราะนั่งบนเก้าอี้อาจตกจากเก้าอี้ได้ควรนั่งกับพื้น สำหรับครั้ง พิเศษก่อนนอน..ต้องนั่งเท่านั้น

*ที่ว่าปฏิบัติ 3-5 ครั้ง เวลาใดบ้าง? และพิเศษก่อนนอนทำอย่างไร?

ที่ว่าปฏิบัติ วันละ 5 ครั้ง ได้แก่ (1) เช้าก่อนออกจากบ้านไปทำภารกิจ, (2) เมื่อถึงที่ปฏิบัติภารกิจหน้าที่, (3) เวลาเที่ยงในช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน, (4) ก่อนออกจากสถานที่ทำงานกลับบ้าน ทุกครั้งใช้เวลา 5 นาที เป๊ะๆ ไม่มากไม่น้อยกว่านี้ และครั้งที่ (5) ก็ปฏิบัติก่อนก่อน 5 นาทีเช่นกันเหมือนเดิม

แต่สำหรับผู้เป็นเพศที่สามอยู่แล้วประสงค์เสียขาแก้ไข ก็ต้อง ปฏิบัติพิเศษก่อนนอน ใช้เวลา 15 นาทีเป๊ะๆ ไม่เกินนี้ ...รวมการปฏิบัติเป็นวันละ 5 ครั้ง สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ อาจจะพลั้งเผลอลืมไปบ้าง แต่ต้องไม่น้อยกว่าวันละ 3 ครั้ง รวมทั้งการปฏิบัติก่อนนอนซึ่งขาดไม่ได้ต้องปฏิบัติทุกวัน มิฉะนั้น กำลังจิตจะไม่สะสม

ขั้นตอนการปฏิบัติพิเศษก่อนนอน หมายความว่า เป็นการปฏิบัติอย่างมีพิธีการเล็กน้อย

(1) ต้องนั่งในท่าที่เรียบร้อย(นั่งคุกเข่าพนมมือ)แสดงความเคารพสูงสุด ประหนึ่งนั่งอยู่เฉพาะพระพักตร์ พระผู้เป็นเจ้าสูงสุด พนมมือแสดงความเคารพ (ไม่ใช่ขอพร) หัวใจตั้งใจอธิษฐานว่า

“ขออาราธนาพระบารมี... (ระบุพระนาม) ได้โปรดสงเคราะห์ให้ข้าพเจ้ามีใจและกายเป็นเพศ... ขอให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจจัดทุกขันธ์ทั้งมวล และมีความสุขความเจริญตราบสิ้นอายุขัย” แล้วกราบถวายความเคารพ 3 ครั้ง

(2) นั่งในท่าขัดสมาธิ มือขวาทับฝ่ามือซ้ายวางบนตัก แล้วนึกในใจว่า “ร่างกายมนุษย์ของเรามีแต่ความสกปรก มีอุจจาระ ปัสสาวะ น้ำเลือดอันเหม็นคาว น้ำเหลือง น้ำหนอง ไม่มีอะไรนำยินดี ไม่ยั่งยืน มีเจ็บป่วย แล้วก็ตายไปในที่สุด...ไม่มีอะไรนำหลงใหลเลย”

(3) จากนั้นก็ภาวนา พระนามของพระผู้เป็นเจ้าของเจ้าตามลัทธิศาสนาของตน ภาวนาตามลมหายใจเข้าออกดังกล่าวแล้วเป็นเวลา 15 นาที โดยไม่ต้องตั้งนาฬิกา แรกๆเวลาก็คลาดเคลื่อนไปบ้าง เป็นธรรมดา ไม่นานก็ตรงเวลาเป๊ะๆ หมายความว่า จิตเริ่มมีกำลัง เริ่มมีความสุขจากการสงบของจิต

เป็นครูอาจารย์ของตัวเองได้ไหม?

เมื่อวิธีการปฏิบัติต่างๆสั้น อ่านเพียง 1-2 นาทีก็เข้าใจแล้ว ไม่มีอะไรซับซ้อนเลย และ MPD มีแต่ประโยชน์เท่านั้น ไม่มีอันตรายใดๆเลย สาระก็มีเพียงแค่นั้น จึงกล่าวได้ว่าทุกคนสามารถเป็นครูอาจารย์ของตัวเองได้แล้ว ไม่ต้องไปหาครูอาจารย์ที่ไหน

เมื่อไรจะรู้ผล?

การเปลี่ยนแปลงพัฒนาตลอดเวลา แบบค่อยเป็นค่อยไป จะรู้สึกเปลี่ยนแปลง มีพฤติกรรม ต่างกันมาก ดูเป็นคนละคนกัน เมื่อสะสมกำลังจิตได้ 5,000 MPUs คือหน่วยกำลังจิต ช่อมาจาก Mind Power Unit

ปฏิบัติครั้งละ 5 นาที ก็สะสมกำลังจิตได้ 5 MPUs และเมื่อปฏิบัติได้วันละ 5 ครั้ง ก็จะได้กำลังจิตสะสม 25 MPUs. ทำต่อเนื่องทุกวัน อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง มิฉะนั้นกำลังจิตไม่สะสม

เมื่อสะสมกำลังจิตได้ถึง 5,000 MPUs ซึ่งใช้เวลาเพียง 4-5 เดือน ก็เห็นความเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดเจน มีอารมณ์สงบเยือกเย็น มีระเบียบ มีสติสัมปชัญญะ มีความอดทน ไม่ระเมิดสีลห่า มีความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ ไม่ยอมทำสิ่งที่ผิดวัฒนธรรมอันดีงาม ฯลฯ

ทั้งนี้เพราะ คนเพศที่สาม เป็นคนปฏิบัติตามอารมณ์ เพราะจิตเสวยแต่อารมณ์เท่านั้น จิตจึงไม่มีกำลัง ต่อเมื่อจิตมีกำลังถึงระดับที่อบอุ่นแล้ว ช่วยให้อารมณ์ความรักและกามารมณ์อยู่ในขอบเขตของศีลธรรมอันดี เมื่อจิตมีระดับที่สูง อารมณ์เบื้องต้นจึงไม่มีอิทธิพลใดๆ

เมื่อคนเพศที่สามสะสมกำลังจิตถึง 5,000 MPUs. แล้วพฤติกรรมก็เปลี่ยนแปลงมากดูคนละคนกัน เขามีจิตที่เป็นสุข

บุคลิกภาพที่ตามมาเมื่อจิตถึงระดับที่อบอุ่นจะเป็นอย่างไร?

คุณลักษณะที่สังเกตได้ชัดเจนได้แก่

1. จิตมีความสุข มีใบหน้าแจ่มใส ร่าเริงอímเอิบ ความเครียดความเก็บกดสลายไป
2. มีความสุขุมเยือกเย็น มีเหตุผล รักที่จะปฏิบัติ MPD ต่อไป
3. มีความมั่นใจพระอานูภาพของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด รู้ว่าคำอธิษฐานนั้นเริ่มเป็นจริงขึ้นเรื่อยๆ
4. โรคภัยไข้เจ็บประจำตัวคลี่คลายลง เช่น โรคภูมิแพ้
5. อารมณ์ที่เกี่ยวกับความรักความผูกพันทางเพศน้อยลง อยู่ในระดับที่ควบคุมได้สบายๆ...เป็นปกติมนุษย์
6. ยอมรับความจริงและเข้าใจผู้อื่น

ฯลฯ

คุณประโยชน์อื่นที่ได้รับอัตโนมัติ มีอะไรบ้าง?

คุณประโยชน์ที่จะได้รับมากมายหลายประการพร้อมกันปรากฏชัดเจนเมื่อมีกำลังจิตสะสมถึงระดับอบอุ่น มีดังนี้

1. ระดับสติปัญญา (I.Q.), ความเจริญทางอารมณ์ (E.Q.), ความเชื่อมั่นตนเอง (Self Confidence), สัจการแห่งตน (Self Realization), ฯลฯ อันเป็นคุณสมบัติสำคัญของศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (Human Dignity) อันเป็นคุณสมบัติที่พึงปรารถนาของชาวโลก
2. เป็นศาสนิกชนที่มีคุณค่า ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใดๆ ก็ยอมรับแต่สัจธรรมคำสอน (Reality) ไม่ยอมรับคำโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda) ทั้งนี้เพราะศาสนาแต่ละศาสนามีอายุผ่านมานาน พวกนักบวชในศาสนาต่างๆ คิดคำสอนใหม่ๆ ที่ไม่ใช่สัจธรรม ผนวกเข้าไปมาก ทำให้สัจธรรมคำสอนที่มีอยู่เดิมบิดเบี้ยวไม่จริงเป็นอันมาก อันเป็นเหตุของความขัดแย้ง นำมาซึ่งความทุกข์ความเดือดร้อน คนที่จิตอบอุ่นเท่านั้นที่มีปัญญาแยกแยะ เลือกรับเชื่อและปฏิบัติแต่สิ่งที่ดีงาม สิ่งใดที่จะสร้างความขัดแย้งความทุกข์...คนที่จิตอบอุ่นจะไม่ทำปรารถนาแต่สันติสุขเท่านั้น
3. มีความรู้สึกรักเคารพบูชาในพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดด้วยความจริงใจ
4. ยอมรับความเสมอภาคและเสรีภาพด้วยความจริงใจ
5. เป็นผู้ที่มีครอบครัวที่อบอุ่นมีความสุข
6. มีความขยันในการประกอบอาชีพและการงานที่สุจริต ไม่ประกอบอาชีพและการงานที่ทุจริต
7. เป็นผู้ที่มีจิตเมตตา มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
8. เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีไม่ค่อยเจ็บป่วย

ฯลฯ

ทำไม MPD ทรงคุณประโยชน์ถึงเพียงนั้น?

ทั้งๆที่การปฏิบัติก็จ๊ิบจ้อย กระจุ่มกระจิมไข่ เข้าใจถูกต้อง..ปฏิบัติเล็กน้อยจริงๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสรับรองไว้ว่าเป็นการปฏิบัติเพียงชั่วช้าสละบดไปหู ฐูแลปลิ้น เป็นผู้ไม่วางจากถน...คือเป็นผู้ไม่พลาดจากความดี กล่าวคือเมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็มีความสุข/ทุกข์น้อย เมื่อตายไปก็สู่สุคติโลกสวรรค์ (เรื่องนรกสวรรค์ ผู้ปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตตั้งแต่ 50,000 MPUs ขึ้นไปจึงมีโอกาสพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง คนอื่นและคำสอนก็เชื่อ แต่อย่างไรก็เชื่อ ไม่เต็ม ต้องพบเองจึงเชื่อ)

MPD เป็นเรื่องของ การพิสูจน์ทดลองแล้วจึงเชื่อ ถ้าเชื่อเลยก็เป็นคนเชื่อง่าย...ปัญหาน้อย ถ้าไม่เชื่อปฏิเสธเลยก็ปัญหาน้อยอีก ตัวเองถูกคนอื่นคิดหมด จัดเป็นพวก Negativism เป็น โมฆะบุคคล เป็นมิจฉาทิฎฐิ ...กลายเป็น จ้าดง่าว ทำนองเดียวกัน หากความดีไม่ได้

อาหารอร่อย/ไม่อร่อย...เรารู้ได้โดยการชิม เท่านั้น ฟังจากคนเขาก่อน...มันไม่นัก

MPD ก็ต้องทดลองพิสูจน์ เพียงสะสมกำลังจิตให้ได้อย่างน้อย 3,000 MPUs ก่อน แล้วจึงมาวิจารณ์ ถ้าวิจารณ์เลย เป็นคิดที่ไม่ถูกต้อง เป็นเรื่องของคนเลว การปฏิบัติต่างๆ ไม่เสียเงินเสียทอง ไม่ต้องเสียเวลาเสียเงินทอง ไปนั่งฟังบรรยายไม่ต้องมีครูอาจารย์ปฏิบัติเองได้เลย เป็นครูอาจารย์ของตัวเองได้สบายๆ

เหตุดังกล่าว ผู้เขียน/ผู้นำเสนอ จึงไม่รับเป็นวิทยากรบรรยายในที่ใดๆ แต่ยินดีเข้าร่วมสัมมนาในกลุ่มคนที่ปฏิบัติสะสมกำลังจิตได้อย่างน้อย 3,000 MPUs จะเป็นประโยชน์มากกว่า เพราะการวิจารณ์เลยคิดเอง/เออเอง เป็นเรื่องของคนจิตฟุ้งซ่าน...นำมาซึ่งความน่ารำคาญ

อย่างไรก็ตามเพื่อหลีกเลี่ยงความสงสัยในเบื้องต้น เพราะคนมีปัญหา จะให้เชื่อเลยนั้นยาก ต้องมีรากฐานทางวิชาการพอสมควร จึงขอนำเสนอในเบื้องต้นดังนี้

1. ข้อเสนอทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ (Health Science) ว่าการหายใจมี 2 ลักษณะ ได้แก่ การหายใจแบบไร้สติ (Unconscious Breathing) เป็นการหายใจธรรมชาติไม่ต้องระลึกรู้อะไร ก็ดำรงชีวิตอยู่ได้ของมนุษย์ทั่วไป และการหายใจแบบมีสติระลึกรู้ (Conscious Breathing) เป็นการหายใจที่สมบูรณ์ เป็นการหายใจเอาอากาศดีๆ เข้าปอดเต็มๆ และคายเอาอากาศเสียออกจากปอดสุดๆ ทำให้การฟอกโลหิตและการหมุนเวียนโลหิตดีสมบูรณ์ (good pulmonary system) เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมหาศาล วิชาการด้านนี้มีบทความสนับสนุนมากมาย ถึงคุณประโยชน์มหาศาล..หาอ่านได้มากมาย จะไม่สงสัยคุณค่าของการปฏิบัติ MPD ไปได้มาก
2. ข้อเสนอทางจิตวิทยา (Psychology) และทางการแพทย์จิตแพทย์ เห็นว่า อารมณ์ดีและอารมณ์เสียมีผลกระทบต่อจิตและร่างกายชัดเจน เช่น คนกำลังโกรธ-หน้าแดงตาแดงตัวสั่นมือสั่น พูดเสียงดัง- ตะหวาด ลั่น ดังนี้ เป็นต้น ...ไม่เป็นผลดีกับร่างกาย สมอง และจิต...แต่ MPD เป็นการระงับอารมณ์เสียเหล่านั้น ทำให้เกิดอารมณ์สงบเป็นกลางมีพลัง มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิต
3. ทางสุขภาพจิต (Mental Hygiene) และความมั่นคงของมนุษย์ (Human Security) พบว่า โลกมีความสับสนวุ่นวาย มีผลกระทบต่อสุขภาพจิต ความเครียด (Stress) ความซึมเศร้า (Depressed), ความรุนแรง (Violence) ทั้งในครอบครัวและสังคมเกิดขึ้นมาก อาชญากรรมมีอัตราเพิ่มสูงขึ้น คนที่สุขภาพจิตไม่ดีและคนเพศที่สามก่ออาชญากรรม ไม่แพ้กัน ทำลายความมั่นคงในหมู่มนุษย์ MPD ช่วยลดและขจัดปัญหาดังกล่าวได้
4. ศาสนาและปรัชญา ต่างบ่งบอกความดี/กุศล เป็นทางแห่งความสุข เมื่อตกตายไปก็ไม่สิ้น สิ้นสุด และไปเกิดในแดนแห่งความสุข คือสวรรค์ และระบุมความชั่ว/บาป/อกุศล ...ก็ไปเกิดในแดนแห่งความทุกข์ทรมาน คือ นรก และอบายภูมิ MPD เป็นทางแห่งกุศลความดี ที่ยิ่งใหญ่ปิดทางที่จะไปนรกอบายภูมิเสียสิ้น
5. หลักคำสอนของศาสนาต่างๆ ให้มีความรักและภักดีต่อพระเจ้าผู้เป็นเจ้าสูงสุดทั้งสิ้น ถือเป็น “สวณะ” ของทุกคนในศาสนานั้นๆ ผู้ที่จะนำโองการ (คำสอนของพระเจ้า) มาบอกแก่ประชาชน ที่เรียกว่า Messiah ได้ทุกท่านก็ต้องปฏิบัติความดี/ภavana ด้วยกันทั้งสิ้น MPD เป็นการปฏิบัติภavana เอยพระนามพระเจ้าผู้เป็นเจ้าสูงสุดด้วยความเคารพด้วยจิตที่สงบ ย่อมเป็นความดีระดับสูง เป็นการปฏิบัติบูชา
6. หลักธรรมคำสอนในพุทธศาสนาชัดเจนมาก พระพุทธเจ้าตรัสรับรองไว้ดังนี้
 - 6.1 เพียงเอยพระนามก็มีอานุภาพถึงสวรรค์

อทินนกะบุพพะพะราหมัน์ทูลถามว่า “พระสมณ โคดม คนที่นึกถึงชื่อท่านอย่างเดียว ไม่เคยยกมือไหว้ ไม่เคยใส่บาตร ไม่เคยฟังเทศน์ ตายแล้วไปเกิดบนสวรรค์...มีไหม?”

*พระพุทธเจ้าตรัสตอบความว่า “ดูก่อนพราหมณ์ ...คนที่นึกถึงชื่อตถาคต (แค่นึกถึงเท่านั้นละ) อย่างเดียว ไม่เคยยกมือไหว้ ไม่เคยใส่บาตร ไม่เคยฟังเทศน์ ตายแล้วไปเกิดเป็นเทพบุตรเทพธิดาอยู่บนสวรรค์ไม่ใช่न्नับร้อยนับพัน แต่นับเป็นโกฏิ”

MPD ต้องนึกถึงพระนามตามลมหายใจเข้าออก ครั้งละ 5 นาที วันละ 3-5 ครั้ง ก็เอ่ยพระนามถึงวันละ 250 ครั้ง ทุกวันเป็นเวลา นับเดือนนับปี ..ย่อมมีอานุภาพสูงยิ่ง

6.2 อานุภาพของการปฏิบัติแบบ จีบจ้อย

พระดำรัสของพระพุทธเจ้าแก่พระสารีบุตรพระอัครสาวก ความว่า “ดูก่อนสารีบุตร บุคคลใดทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ วันละเพียงชั่วขณะจิตหนึ่ง ตถาคตถือว่า ผู้นั้นมีจิตไม่ว่างจากฌาน”

อีกครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอานนท์ที่พระพุทธอุปัฏฐาก ความว่า “ดูก่อนอานนท์ บุคคลใดทำจิตให้สงบวันละชั่วช่วงสัปดาห์ หรือแฉลบสิ้น ตถาคตเรียกว่า ผู้นั้นมีจิตไม่ว่างจากฌาน”

พระพุทธองค์ไม่ทรงเรียกว่าปฏิบัติอะไร เพราะมันเล็กน้อย เรามาเรียกว่า MPD (Mind Power Development) จึงไม่ผิดอะไร เป็นผลดีต่อสังคมมนุษย์ในโลกปัจจุบัน ทำเพียงเล็กน้อย 5 นาที วันละ 3-5 ครั้ง เพื่อมนุษย์มีกำลังจิตพอที่จะปฏิบัติภารกิจและอยู่ในโลกมนุษย์ที่แสนวุ่นวายในปัจจุบันนี้ และ MPD สามารถปฏิบัติได้ทุกชาติทุกภาษาทุกศาสนา ทุกเพศทุกวัยไม่จำกัด !!!

6.3 ความสำคัญของ “พระพุทธานุสติกรรมฐาน” คือกรรมฐานที่ระลึกถึงพระพุทธเจ้า เป็น อารมณ์ มีความสำคัญเพียงใด ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอานนท์ที่พระพุทธอุปัฏฐาก ความว่า...

“ดูก่อน อานนท์ เมื่อตถาคตยังมีชีวิตอยู่...แม้บุคคลใดเกาะชายสังฆาฏิตถาคตอยู่ แต่ว่าบุคคลนั้นมิเคยเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน ก็ได้ชื่อว่าไม่ได้เกาะชายสังฆาฏิตถาคตเลย” และทรงกล่าวต่อไป ความว่า...

“ดูก่อน อานนท์ เมื่อตถาคตยังมีชีวิตอยู่หรือนิพพานแล้วก็ตาม หากบุคคลใดเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน บุคคลนั้นได้ชื่อว่าเกาะชายสังฆาฏิตถาคตอยู่”

เมื่อ MPD ถือเป็น พระพุทธานุสติกรรมฐาน แท้จริงด้วย ก็ถือว่าเป็นผู้ปฏิบัติ

ใกล้ชิดพระพุทธเจ้ามาก ประดุจดั่ง เกาะชายสังฆาฏิพระพุทธเจ้า อย่างแน่นอน

อีกประการหนึ่ง หลวงปู่หลวงพ่หลายท่าน ต่างกล่าวรับรองให้เห็นความสำคัญของพุทธานุสติกรรมฐาน ความว่า “**พุทธานุสติกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่มีความสำคัญมาก ที่ทำให้พระภิกษุบรรลุปะระอรหันต์เข้า พระนิพพานมากที่สุด**”

ดังนั้น การปฏิบัติ MPD ของชาวพุทธจึงเป็นรากฐานสำคัญในการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธ **สู่ความเป็นพุทธศาสนิกชนที่แท้จริงอีกด้วย**

6.4 อานาปานสติกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าและพระอริยะสงฆ์ทั้งหลายทรงมากที่สุด และสามารถเข้าถึงฌานสูงสุด คือฌาน๔ ได้อีกด้วย เป็นกรรมฐานที่มีกำลังมาก

การปฏิบัติ MPD ยึดลมหายใจเข้าออกด้วย จึงเป็นอานาปานสติกรรมฐานด้วย จึงกล่าวได้ว่า ปฏิบัติ MPD เป็นการปฏิบัติแบบ Two in One (พุทธานุสติ + อานาปานสติ)ควบกันอย่างอัตโนมัติ

***ปัจฉิมสังเขป**

MPD เป็นผลจากการปฏิบัติทดลองพิสูจน์มาเป็นเวลานาน ผู้ที่จะรู้คุณประโยชน์แท้จริงและเข้าถึง MPD ได้โดยการปฏิบัติพิสูจน์เท่านั้น ไม่สามารถเข้าถึงได้ด้วยการคิดและระบบเหตุผลตรรกะ (Logic) แต่ประการใด สำหรับบุคคลเพศที่สาม ทดลองปฏิบัติสะสมกำลังจิต เพียง 5,000 MPUs เท่านั้น จึงพิสูจน์โดยการปฏิบัติเท่านั้น ไม่มีวิธีการใดเลย ห้ามบังคับให้คนอื่นปฏิบัติ มีวิธีเดียวคือเชิญชวนจงใจให้ทดลองพิสูจน์เท่านั้น

ผู้เรียบเรียงนำเสนอ กมลาสน์ เทียนกัมภ์เทศน์

MPD Information Center

Department of Technology and Mass Com. Education

Faculty of Industrial Education and Technology, KMUTT, Thailand.