



## รากฐานและความสอดคล้องของ MPD กับศาสนาและจิตวิทยา

เรียบเรียงโดย กมลลาสน์ เทียนกัณฑ์เทศน์

**\*MPD: Mind Power Development: การพัฒนากำลังจิต**

**\*จิตอบอุ่น (Warm Mind)** ในทางศาสนา คนที่มีจิตอบอุ่นคือ คนที่มีสติมีสมาธิ มีเมตตาต่อคนและสัตว์ รักสังฆกรรม เคารพพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดตามศาสนาของตน; ในทางจิตวิทยา: คนที่มีจิตอบอุ่นคือคนที่มีอารมณ์สงบ (Calm), ร่าเริง (Cheerful), มีความเป็นมิตร (Friendly), อดทน (Tolerance), มีกำลังความคิด (Good thinking ability) สามารถวิเคราะห์ได้อะไรจริงหรืออะไรเป็น โฆษณาชวนเชื่อ (Reality or Propaganda), มีวินัยตนเอง (Self-discipline), มีอำนาจการรับรู้ (Grasping power) สูงขึ้น โดยสรุปคือคนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

**\*การพัฒนาจิตให้อบอุ่น** โดยการปฏิบัติ MPD ครั้งละ ๕ นาทีไม่เกินนี้ วันละ ๕ ครั้งทุกวันต่อเนื่อง จนกว่าจะสะสม กำลังจิตได้ ๓,๐๐๐ MPUs จิตเริ่มอบอุ่นผู้ปฏิบัติจึงรู้ว่ามีความสุขทุกอย่าง ไม่เคยมีมาก่อนชัดเจน ผู้อื่นก็สังเกตเห็นว่ามี ลักษณะสีหน้าอารมณ์และพฤติกรรมก็พัฒนา รายละเอียดจะกล่าวภายหลัง ขอเสนอรากฐานความสอดคล้องกับศาสนา ก่อน

**MPD: มีรากฐานสอดคล้องกับทุกศาสนา**

(๑) ศาสนาพราหมณ์ (Brahmanism) อันเป็นต้นกำเนิดของศาสนาฮินดู (Hinduism) ซึ่งตัดเอาเฉพาะเรื่องความเชื่อที่เป็นสังฆกรรมซึ่งเป็นความจริงพิสูจน์ได้ และเป็นกลางชนิดที่ใครๆก็พิสูจน์ได้เป็นสากล ไม่เอาความเชื่อที่พิสูจน์ไม่ได้ ที่เรียกว่า **Blindfold Beliefs** ซึ่งล้วนแล้วเป็นการโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda) ออก เลือกลเฉพาะฤาษีชีไพรที่รู้สังฆกรรมท่านก็สอนสังฆกรรมเท่านั้น ซึ่งท่านไม่ค่อยจะเขียนคัมภีร์อะไร แต่คนที่ไม่รู้ชอบเขียน ชอบชี้ชวนเชิญชวนให้คนที่ปัญญาอ่อนเชื่อ แล้วก็ไปผลร้ายต่อคนเชื่อ ถ้าเชื่อกันมากๆเข้าก็เป็นผลเสียต่อสังคม ข้อเท็จจริงปรากฏตามประวัติศาสตร์ แก่ไขยากเพราะเชื่อเสียแล้ว ฤาษีที่สะอาดจิตใจแจ่มใสสติปัญญาสูง คุณท่านมีความสุข มีปรากฏถึงปัจจุบัน ขอยกตัวอย่างสัก ๓ ท่าน

(๒) ท่านอสิตดาบส ฤาษีที่ทรงสมาบัติ ใช้กายทิพย์หรือกายแท้ที่ท่องเที่ยวท่านมีวิมานของท่านปรากฏที่ดาวดึงส์เทวโลก (คนที่ทำกรรมฐานในหลักสูตร **ฉพภิญโญ** ถ้าทำได้กันทุกท่านจะมีวิมานของตนเองทุกท่านในสวรรค์) ท่านอสิตดาบสไปนอนพักผ่อนของท่านที่วิมานของท่าน ทั้งกายเนื้อเอาไว้ในบรรณศาลาในป่าเขาคงดิบครึ่งหลายๆวัน ในคราวหนึ่ง ท่านหลับพักผ่อนหลายวันจนกระทั่งเทวดาทั้งหลายจัดงานฉลองสุดดี ในวาระที่พระสิทธัตถกุมารบรมโพธิสัตว์ประสูติจากพระครรภ์มารดาพระนางสิริมหามายา พระมหาลีพระเจ้าสุทโธทนะแห่งกรุงกบิลพัสดุ์ เพียงทราบข่าวตกใจกลับเข้าสู่ร่างของตน ฉันทผลไม่ไหวร่างกายมีกำลังก็เข้าฝ่าทันที เพียงเห็นพระกุมารมีบุญบารมีเหนือคน ก็ถวายความเคารพทันทีที่ตัวเองแม้จะแก่เฒ่าก็มีใจเป็นสัมมาทิฐิ

ท่านมีใจที่อบอุ่น (Warm Mind) สูงมากและกำลังมากขึ้นสูง ถึงระดับที่ท่องเที่ยวสวรรค์ได้ นอนพักผ่อนเสพสุขในสวรรค์ได้ทั้งๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่ ความถือตัวถือตน ไม่มีเลย

(๓) ท่านฤๅษี ที่คุ้นเคยกับบิดาของท่านอายุวัฒนะกุมาร ท่านฤๅษีรู้ว่า อายุวัฒนะกุมาร ตอนนั้นอายุ ๗ ปี ว่าต้องตาย ภายใน ๗ วัน บิดาขอให้ท่านฤๅษีต่ออายุให้แก่บุตรของตน ท่านฤๅษีก็บอกว่าท่านได้แต่รู้เท่านั้น ไม่มีบารมีสูงพอที่จะต่ออายุให้ได้ มีพระสมณโคตมพุทธเจ้าท่านนั้นที่ต่ออายุให้ได้ บรรดาฤๅษีทั้งหลายไม่สามารถต่ออายุให้ได้ แล้วอายุวัฒนะกุมารก็ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระพุทธองค์ รอดพ้นจากความตาย จนมีอายุยืนยาวถึง ๑๒๐ ปี จึงได้ชื่อว่าอายุวัฒนะกุมาร **ท่านฤๅษีท่านนี้มีจิตที่อบอุ่นมากท่านยอมรับนับถือนักบวชคนละกัทธิไม่มีทิฏฐิมานะ** ท่านมีจิตอบอุ่นระดับที่สูงมาก ต่างจากครูทั้ง ๖ ในสมัยพุทธกาล ที่ถือครองพระพุทธเจ้า (ซึ่งมีผลกรรมหนัก แล้วแต่คนจะรู้) แต่เขาก็มีผลงานที่เด็กยุคปัจจุบันเรียนกันในฐานะวิชาปรัชญา

(๔) ท่านมหาฤๅษีพาวรี มีศิษย์ที่จบการศึกษาจากท่านมากที่สุดถึง ๑๖,๐๑๖ คน ท่านรู้ตัวดีว่าท่านไม่ใช่อรหันต์ ท่านรู้ลักษณะมหาบุรุษคือบุรุษที่เหนือบุรุษทั้งหลาย กล่าวคือมีลักษณะอวยะพิเศษ ๑๒ ประการ แต่ตัวท่านมีเพียง ๑ อย่างเท่านั้น ช่วงคือยกกว่ามาก ท่านอายุ ๑๒๐ ปีแล้ว ได้ข่าวว่าพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นแล้ว ท่านส่งศิษย์ ชั้นหัวหน้า ๑๖ คน พร้อมบริวารอีกคนละพัน แยกย้ายกันค้นหาพระพุทธเจ้า เมื่อพบแล้วให้กลับมากบอกตน ตนจะไปเฝ้าและขอสมัครเป็นศิษย์โดยเร็วเพราะอายุมากแล้ว **คนที่มิจิตที่อบอุ่นย่อมอ่อนถ่อมตนตามความเป็นจริง** ต่างจากท่านชฎิลทั้ง ๓ มีนทีกัศสปะ, อูรูเวละกัศสปะ และคยักัศสปะ มีศิษย์รวมกันเพียง ๕๐๐ คน ท่านถือตัวมากพระพุทธเจ้าใช้เวลาให้ทดลองพิสูจน์เป็นเวลานานกว่าจะยอมด้วยยอมตน แต่ท่านพาวรีท่านมีศิษย์มากที่สุด แต่ท่านชวนชวนอยากเป็นศิษย์ ยอมรับฐานะว่าใครเป็นใคร ฤๅษีเมืองไทยในป่า และในป่าเมืองพม่า พบพระอรหันต์ท่านก็กราบก็ไหว้ เพราะจิตท่านอบอุ่นแล้วท่านรู้ว่าใครเป็นใคร (ฤๅษีดีๆตามตำรา ท่านมีศีล ๘ ครบ คนละพวกกับฤๅษีที่ออกจากป่ามาดื่มชาวบ้าน)

(๕) โยคะ (Yoga) โดยหลักการมนุษย์ทั้งหลายห่างไกลจากพระผู้เป็นเจ้า หรือจุดสูงสุดคือความเป็น พระผู้เป็นเจ้า คือบรรลุมโภกยะเพราะความมืดมัวแห่งจิตครอบงำจิตอยู่ ความจริงแล้วบรรดาฤๅษีผู้มีจิตใจดี เขาสามารถขึ้นไปถามเทวดาพรหมมาแล้วตั้งแต่ก่อนพุทธกาล รู้จักคำว่า “**โมกษะธรรม**”, คำว่า “**อรหันต์**” คำว่า “**นิรวาน**” เรียกว่าท่านสามารถไปสนทนาธรรมกับเทวดา เทวดาเขาก็บอกว่า คุณธรรมที่สูงพ้นสภาพโยคี พ้นสภาพฤๅษี ก็คือ “**โมกษะธรรม**” เป็นอรหันต์ เข้าพระนิพพาน อันเป็นแดนที่มีความสุขอย่างยิ่ง เป็นแดนของพระผู้เป็นเจ้า โดยแท้ ต่อข้อถามว่า จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะบรรลุ เทวดาบอกไม่รู้ จากนั้นบรรดาฤๅษีนักบวชทั้งหลาย ก็คิดกันเองเดาสุ่ม ไป ฝ่ายฤๅษีดีๆท่านก็ไม่เคาท่านคุยท่านสอนเท่าที่รู้ ถามท่านมากกว่านั้นท่านก็บอกว่าไม่รู้ ฝ่ายเดาที่ว่าปฏิบัติอย่างนั้นอย่างนี้ ส่วนใหญ่ก็ว่า คนที่หาได้เป็นอรหันต์ทั้งนั้น ซึ่งก็ไม่จริงล่วงเลยจนสมัยพระพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงทำความกระจ่างแก่พวกเทวดาและมนุษย์ บรรลุมโภกยะธรรม ก็เป็นพระอรหันต์ก็ถึงพระนิพพาน พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้เองบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณจึงได้เป็นพระสัมมาสัมโพธิญาณ จะเห็นว่าบรรดาโยคีทั้งหลายที่มีฤทธิ์มีเดชก็ห่างไกลจากพระอรหันต์เจ้าซึ่งพระพุทธสาวกอย่างมาก พวกอินดูยีนัน “**โมกษะ**” และ “**นิรวาน**” ด้วยภาษาสันสกฤต แต่ทางพุทธศาสนาในสมัยพุทธกาล ทรงกำหนดคภาษา “**ปาลี** (Pali)” เป็นภาษาทางพุทธศาสนา

ท่าน ปะตันชะลี (Patanjali) ท่านเป็นผู้วางหลักการปฏิบัติโยคะเป็น ๘ ชั้น (Stages) คนไทยที่รู้เรื่องวรรณคดีพุทธศาสนา ไปเรียนกับแขก ก็ยกเป็น มรรค ๘ ของปรัชญาโยคะ เพื่อขอประกาศนียบัตรก็เป็นเรื่องโลกีย์วิสัยก็ว่ากันไป ไม่ผิดอะไร คนอินเดีย เขาเขียนอธิบายหลักการตามที่ท่านปะตันชะลี (Patanjali's Yoga Sutra) วางไว้สั้นๆ ดังนี้

<b>Yama:</b>	Rules governing social responsibility:	ยมะ
<b>Niyama:</b>	Rules governing meditation, proper reflection:	นิยมะ
<b>Asana:</b>	Proper orientation of physical body, physical posture:	อาสนะ
<b>Pranayama:</b>	Breath control, proper use of vital force:	ปราณะยามะ
<b>Pratyahara:</b>	Controlling of mind and sense:	ปรัตยหารา(ปรัด-ตะยา-หารา)
<b>Dharana:</b>	Concentration, control of attention:	ธารณะ
<b>DHYana:</b>	Meditation, proper reflection:	ธยานะ
<b>Samadhi:</b>	Absorption, personal integration	สมาธิ

**หลักการปฏิบัติโดยสรุปที่นำมาใช้ในMPD ได้แก่การเอียนามพระผู้เป็นเจ้าโดยความเคารพและการควบคุมลมหายใจ**  
**เข้าออก เพื่อให้จิตสงบผ่อนคลาย...มีแนวทางไปสู่ความอบอุ่นของจิต (Warm Mind) เป็นเป้าหมาย**

จะเห็นว่า การปฏิบัติโยคะของโยคีที่ถูกต้องแนวทาง สามารถเป็นเทวดา หรือพรหม ได้ถึงพรหมไม่เกินชั้นที่ ๑๑ ส่วนรูปพรหมอยู่ในอวกาศเวียงว่าชะยิบระยับแพรวพราวไร้รูปดั่งเช่น เทวดาและรูปพรหมทั้งหลาย อยู่ทางซ้ายมือระหว่างพรหมชั้นที่ ๘ กับชั้นที่ ๙ รูปเทวดาและรูปพรหมเป็นรูปในโลกนามธรรม (The Abstract World) ซึ่งเราเห็นได้ด้วยจิตอันเป็นทิพย์เท่านั้น ตาเนื้อของเราไม่สามารถเห็นได้ ผีสัมภเวสี, เปรต, อสุรกาย ก็เป็นนามธรรมเช่นเดียวกัน สำหรับคน ไม่มีทิพพจักจุญาณ เทวดาและผีเข้านาคาลให้เห็นก็ได้ ภาษาพระนักปฏิบัติ ท่านเรียกรูปขันธ์นี้ว่า **รูปในนาม ผู้ที่มีจิตที่มีกำลังมีความอบอุ่นมากๆ ท่านเห็นได้ ท่านยืนย่นในหมู่พวกเดียวกันได้** รูปพรหมมีลักษณะเป็นละอองหมองที่ระยิบระยับมีสีกลุ่ม ไม่สามารถรับรู้อะไรได้ พระพุทธองค์โปรดไม่ได้ต้องอยู่ไปเช่นนั้นจนกว่าจะสิ้นอายุขัยซึ่งนานนักเกินปัญญามนุษย์ที่จะนับได้

เรื่องพระพรหมที่มี ๔ หน้า ๘ มือนั้น ไม่มีในพรหมโลก ที่จริงมีหน้าเดียว ๒ มือเหมือนเทวดาและมนุษย์ ร่างสวยใสมากกว่าเทวดา เป็นที่เคารพของเทวดา ท่านเหล่านั้นตายจากความเป็นมนุษย์และเข้ามานตาย ก็ไปเกิดในพรหมโลก ส่วนเรื่อง ๔ หน้า ๘ มือ เป็นเรื่องเป็นเรื่องศิลปะ เป็นเรื่อง Promotion และเป็นเรื่อง Propaganda ของพวกมนุษย์เรานี้เอง แต่ที่ว่าคนที่เคารพบูชาด้วยความจริงใจ พรหมท่านก็มารับและอนุ โมทนา ลองถามนักบวชพระพรหม ต้องถวายอาหาร ๔ งานไหม? เวลาท่านเสวยอาหารมือคงเกาะกันข้าง ปากที่ได้กินก็อ้อมปากที่ไม่ได้กิน ไม่ทันใจจะบ่นไหม นอนหลับอย่างไร? พวกสาวกพระพรหมกลุ่มตอบไม่ได้ ฉู่ๆไป เพราะหมอดั่งศาล พวกบวช(พระอินดู) เขาไม่รู้จะตอบอย่างไร ไม่เคยไปเที่ยวพรหมโลก ไม่เคยเห็น แต่ก็เชื่อตามกันต่อๆกันมา...แต่อย่างไรก็อย่าไปขัดคอกัน เขาจะโกรธ...ไม่ดี เชื่ออย่างไรก็ตามใจ อย่างบังคับคนอื่นให้เชื่อตามก็แล้วกัน ถ้าจะชวนพิสูจน์ก็เป็นเรื่องของคนมีปัญญา ก็ยินดีกับเขา

\*คนที่สะสมกำลังจิตใกล้หรือประมาณ ๑๐๐,๐๐๐ MPUs เขาก็จะรู้เองเห็นเอง เขายืนย่นเอง เขาพิสูจน์เรื่องต่างๆ ได้เอง เพราะเขามีปัญญาเป็นของตนเองไม่เชื่อใครง่ายๆ รับทุกเรื่องไว้พิจารณา **ไม่ยินดีที่จะถกเถียงกับใคร เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องขัดใจคนอื่น ไม่มีประโยชน์เสียเวลา**

\*ในโลกนี้มีพระพุทธรูปเจ้าเท่านั้น ที่ทรงคุณมาก พระพุทธรูปองค์โปรดคนมีปัญญา “พระพุทธรูปองค์โปรดไม่ทำให้เชื่อพระพุทธรูปองค์โปรดให้ทุกคนพิสูจน์จนแน่ใจเห็นจริงแล้วจึงเชื่อ” เป็นพุทธดำรัสมีสาระความที่ประเสริฐยิ่ง เป็นแบบฉบับของการปฏิบัติ MPD เป็นการท้าทายให้ทดลองพิสูจน์เป็นสำคัญ ถึงแม้ผู้นำเสนออยากให้ทุกคนปฏิบัติมากเพียงไร...ก็ไม่วายทำให้คนเป็นคนที่ง่ายพลาดพลังไปก็เสียความเป็นมนุษย์ ก็จะเป็นเรื่องที่น่าเวทนามากกว่า

อินดูเป็นศาสนาที่มีคุณมาก เฉพาะที่เป็น สายสังฆกรรม ดังเช่น ท้าวธตรฐ หนึ่งในสี่ท้าวจากุ โลกบาล เดิมท่านเป็นพรหมณ์มาก่อน หลังจากหม่อมดาชุษย์ท่านบังเกิดเป็นท้าวธตรฐ...ต่อมาก็เป็นชาวพุทธ บัดนี้ท่านเป็นพระอนาคามี แล้ว ไม่เชื่อก็ไปถามท่านท้าวธตรฐ หลวงปู่หลวงพ่อก ท่านบอก

MPD ก็อาศัยหลักของ โยคะอยู่ แต่นำมาปฏิบัติเพียงเล็กน้อย เพื่อพัฒนาจิตสะสมกำลังจิต มีจิตอบอุ่นเป็นเป้าหมาย ไม่สูงส่งถึงเข้าถึง “โมกษะ” หรือเข้าสู่ “ปรมาตมน์”แต่อย่างใด เล็กน้อยเกินไป ไม่ถึงกับการปฏิบัติ “โยคะ” จึงขอเรียกว่า MPD เท่านั้น หากผู้ใดจะเรียกว่า โยคะ ก็ไม่ขัดข้องแต่ประการใด

\*การปฏิบัติ MPD เป็นการเอ่ยพระนามพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดที่ตนเคารพ ตามลมหายใจเข้าออกเป็นเวลา ๕ นาที ไม่เกินนี้ ไม่มีพิธีต้องอะไร ขอมือใจเคารพพระผู้เป็นเจ้าพระองค์นั้นก็พอ

\*ปฏิบัติ MPD ทุกวัน วันละ ๕ ครั้งแต่ไม่น้อยกว่า ๓ ครั้ง ต่อเนื่องทุกวัน พอสะสมกำลังจิตเรื่อยไป พอได้อย่างน้อย ๓,๐๐๐ MPUs ก็จะเห็นคุณประโยชน์ชัดเจนเกินความคาดหมาย และสามารถแนะนำผู้อื่นได้

\*ผู้ปฏิบัติ MPD เป็นครูอาจารย์ของตนเองไม่ต้องอาศัยผู้ใด และMPDมีแต่ประโยชน์ ไม่มีโทษใดๆเลย

\*ผู้ที่สะสมกำลังจิตได้ ๓,๐๐๐ MPUs สามารถใช้ MPD รักษาเยียวา เด็กความสนใจสั้น ออทิสติก เด็กเพศที่๓, ปัญญาอ่อน หรือ โรคทางจิตอื่นๆควบคู่กับการแพทย์ ได้ เห็นผลเร็วขึ้น อย่างสังเกต หรือวัด วิเคราะห์ ประเมินได้ การประยุกต์ MPD ดังกล่าว ผู้ที่มีกำลังจิตอบอุ่นจะวินิจฉัยได้ว่า จะใช้ ๑, ๒, ๓ นาที ได้อย่างเหมาะสม พร้อมกับเทคนิคการ Motivation ทางจิตวิทยาอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

## ๒. พุทธศาสนา

(๑) พระพุทธเจ้าตรัสกับพระเอกอัครสาวกสารีบุตรมหาเถระ ความว่า “ดูก่อนอริบุตร บุคคลใดทำจิตให้สงบแม้ชั่วขณะหนึ่ง ตลาคคือว่าผู้นั้นมีจิตไม่ว่างจากภวน” น่าจะเป็นหลักการในการแนะนำกรรมฐานแก่ชาวบ้าน แต่สำหรับพระภิกษุ นั้น แตกต่างเข้มข้น ปลีกวิเวกจริงจัง เพราะต้องทำพระนิพพานให้แจ้งเป็นจุดหมายของพระสาวกทุกคน

(๒) พระพุทธองค์ตรัสกับพระอนนทมมหาเถระ พระพุทธอุปัฏฐาก ความว่า “ดูก่อนอนนท บุคคลใดทำจิตให้สงบอุปมาเพียงแค่ช้างสะบัดใบหู ทุแลบลิ้น ตลาคคือว่าผู้นั้นมีจิตไม่ว่างจากภวน” พระคำรัสนี้น่าจะเป็นคำแนะนำเพื่อสอนชาวบ้านแบบง่ายๆเล็กน้อยๆ แต่ยิ่งใหญ่

(๓) พระพุทธองค์ตรัสกับพระอนนทมมหาเถระ ความว่า “ดูก่อนอนนท เมื่อตลาคยังมีชีวิตอยู่ บุคคลใด...แม้เกาะสังฆาฏิตลาคอยู่แต่ก็ไม่เคยเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน ผู้นั้นชื่อว่าไม่เคยเกาะสังฆาฏิตลาคเลย, ดูก่อนอนนท...แม้เมื่อตลาคนิพพานแล้ว หากบุคคลใดเจริญพุทธานุสติกรรมฐานเป็นปกติอยู่ ผู้นั้นได้ชื่อว่าเกาะสังฆาฏิตลาค แน่แท้” ทรงเน้นให้เห็นว่า พระพุทธานุสติกรรมฐานมีความสำคัญมาก

(๔) อีกครั้งหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสกับพระอนนทมมหาเถระความว่า “ดูก่อน อนนท บุคคลใดเกิดมาทันสมัยที่ตลาคยังมีชีวิตอยู่ แม้ว่าจะเกาะชายสังฆาฏิอยู่ก็ตาม แต่ว่าท่านผู้นั้นไม่เคยเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน ตลาคคือว่า เขาผู้นั้นไม่เคยเห็นตลาคเลย”

\*พุทธานุสติกรรมฐานคือการระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าหรือความดีอันประมาณมิได้ของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ แม้คนไม่รู้อะไรเลย ไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้าคือใครก็ตาม เพียงกล่าวคำว่า “พุทธโธ” ซ้ำๆ ท่านยอมทูลก็ให้ความนับถือ ดังที่คนตายแล้วฟื้นขึ้นมาเล่าให้ฟัง ปราภฏเป็นหนังสือเผยแพร่มาเป็นระยะๆ ยืนยันอานุภาพมาหลายรายแล้ว

(๕) **พระเทวทัต** อดีตเจ้าชายแห่งกรุงเทวทหะ บวชแล้วทรงสมาบัติมีฤทธิ์ แต่ไม่สามารถตัดกิเลสเป็นพระอริยะบุคคล ได้ ทั้งๆที่บวชได้ไม่น้อยกว่า ๓๕ พรรษา ลอบปลงพระชนม์พระพุทธเจ้า ในปีที ๓๓ นับแต่การตรัสรู้ ส่งผลให้แผ่นดินแยกคลื่นชีวิตเทวทัต ตกอเวจีมหานรกทันที ไม่เป็นภาระของท่านพระยายมราชเลย ปัญหาว่าผู้ทรงสมาบัติมีฤทธิ์ ทำไมจึงทำได้ถึงขนาดนั้น มีคำตอบที่น่ารับฟังมากคือท่านไม่ได้เจริญพระกรรมฐานในหมวดพุทธานุสสติกรรมฐาน จิตจึงไม่อบอุ่น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง การมีฌานสมาบัติ... ไม่มีผลที่จะทำให้จิตอบอุ่นได้ หรือ อาจกล่าวได้ว่าจิตอบอุ่นดีกว่าทรงฌานสมาบัติ ก็น่ารับฟังได้เช่นกัน

\*การทรงฌานทรงสมาบัติ หรือ ได้อภิญญาโลภิกย์ หากไม่ตัดกิเลส (ระดับสังโยชน์ ๓ ข้อแรก)เป็นพระโสดาบันขั้นต้น จิตยังไม่อบอุ่น ยังสามารถสร้างกรรมหนักยิ่งได้ คือประทุษร้ายพระพุทธเจ้าดังเช่นเทวทัต ถ้าเป็นพระโสดาบันแล้ว จิตก็อบอุ่นเหนือสามัญเหนือจิตอบอุ่น ที่สร้างสะสมกำลังจิต ด้วย MPD

\*การปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตจนถึงระดับที่อบอุ่นเบื้องต้น (ประมาณ ๓,๐๐๐ MPUs) หากสนใจจะปฏิบัติพระกรรมฐาน ก็ตามจะได้ฌานชนิดที่มีจิตอบอุ่นเป็นพื้นฐาน (ดูรายละเอียดคุณลักษณะของคนที่มีจิตอบอุ่นท้ายบทความนี้)

(๖) หลวงปู่หลวงพ่อบุญปัจจุบันหลายท่าน ต่างบอกว่า พุทธานุสสติกรรมฐาน มีผลให้บุคคลเป็นพระอริยะเจ้าเข้าพระนิพพานมากที่สุด หรือบางครั้งท่านกล่าวว่า ไม่มีพระอริยะเจ้ารูปใด ไม่เคยเจริญพุทธานุสสติกรรมฐาน...ไม่มี

(๗) พระเดชพระคุณ หลวงปู่เทศก์ เทศรังสี ที่ พระราชินีโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาวิชยัญญ์ กล่าว ความว่า “ทำกรรมฐานห่างไกลครูอาจารย์ไม่ดี อาตมาเคยวิปัสสนา หลงว่า พระพุทธเจ้าพระอริยะสงฆ์ไม่มี มีแต่พระธรรม แหม...หลงอยู่นาน กว่าจะแก้ไขตก” แสดงว่า กรรมฐานอย่าห่างอาจารย์ ต้องมีครูอาจารย์ดี โอกาสวิปัสสนามีอยู่ โทษก็มีอยู่พึงระมัดระวังอย่างมาก

(๘) พระธรรมญาณมงคล (หลวงพ่อริย์วงศ์ สิริธโร) กล่าวความว่า “สมาธิทำเพียง ๕ นาที วันละ ๓ ครั้ง ต่อเนื่องทุกวัน พลังจิตจะสะสม ถ้าทำเกิน ๕ นาที จิตจะตกง่วงแล้วเกิดโมหะง่าย เป็นอันตราย พลังจิตไม่สะสม” หลวงพ่อบุญนี้มีคุณูปการต่อพระศาสนาและประเทศชาติมาก โดยเฉพาะ “สถาบันพลังจิต (The Will-power Institute)” มีสาขามากมาย ทั้งในประเทศไทยและแคนาดา (“กวังค์” เป็นอาการของจิตที่จะเข้าเป็น ฌาน)

(๙) **อริยสังจัจ (Ariyasaccam)** เป็นธรรมสรุปผลของการตรัสรู้ทั้งหมด (The Enlightenment Result Conclusion) อันเป็นการสรุปพระธรรมคำสั่งสอนทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ (เรื่อง/headlines) รวมลง ตรงที่อริยสังจัจ มีเป้าหมายเป็นความสุขอย่างยิ่งบริสุทธิ์ไม่มีทุกข์เจือปนและเป็นสุขที่ยั่งยืนเป็นนิรันดร์ แม้กายแตกทำลายไป ก็ไม่ไปเกิดในภพอื่นที่เป็นสுகตัญญูอย่างมีอายุขัย (เทวโลก, พรหมโลก) ผู้ภพนอกวิญญูสงสาร คือพระนิพพานเท่านั้น

พระพุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาแห่งความสุข และจะเป็นสุขได้จริงๆก็ต้องปราศจากทุกข์ ต้องดับทุกข์เสียให้สิ้น ดังนั้น พึงเข้าใจ อริยสังจัจธรรมให้ถ่องแท้เป็นเบื้องต้นก่อน ดังนี้

\*ความจริงอย่างยิ่งคือทุกข์เป็นอย่างไรหรือคืออะไร พระพุทธเจ้าให้คำจำกัดความสรุปเบ็ดเสร็จว่า เกิด(อยู่ในครรภ์ก็ อึดอัดเดือดร้อนเพราะการเคลื่อนไหว อาหาร โรคภัยไข้เจ็บที่แม่เป็นกระหนาบถึงลูกในครรภ์ ทนไม่ไหวก็ตายในครรภ์ เมื่อออกจากครรภ์ ก็แผดร้อนด้วยอากาศจึงต้องแผดร้องดังสุดๆ) แก่ (เรี่ยวแรงก็น้อยลำบาก) เจ็บป่วย (ความเจ็บป่วยมีขึ้นเป็นระยะๆตลอดชีวิต) ตาย (ขั้นสุดท้ายของชีวิตที่ทนทานที่สุดไม่สามารถรอดพ้นได้ต้องตาย) การประสบกับสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ แล้วพระพุทธองค์สรุปว่า การมีร่างกายนี้แหละเป็นทุกข์ เป็นการสรุปที่ชัดเจนที่สุด

\*ความจริงอย่างยิ่งคือเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ สืบเนื่องจากประการแรก คือเมื่อมีร่างกายแล้ว ก็มีความต้องการความทะยานอยากต่างๆคือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา (จะเกิดสิ่งเหล่านี้ได้ เพราะมีร่างกายนั่นเอง)

\*ความจริงอย่างยิ่ง เป็นความดับ(นิโรธ)อะไร สืบเนื่องจากความจริงอย่างยิ่ง ๒ ประการแรก เมื่อมีร่างกายแล้วก็เป็นดังความจริงประการที่๒ ความจริงประการที่๓ นี่เป็นความดับของความทะยานอยาก (ตัณหา) ดับความรัก(ราคะ)ก็สละเสียให้สิ้นไม่ให้เหลือเชื่อ ทั้งนี้เพราะมีร่างกายทั้งนั้นแหละ (อย่าผลออกไปพัวพันกับนิโรธสมาบัติ หรือ นิพพาน เพราะเป็นเรื่องที่เนื่องกันและขั้นสูงสุดในสัมมาสมาธิ และอยู่ในกรอบของอริยสัจ)

ทั้งหมด เพราะมีร่างกายเป็นเหตุ จึงต้องตัดสักกายทิฐิ ตัดร่างกายเป็นสัง โยชน์ข้อแรก ตัดข้อเดียวนี้แหละด้วยความเคารพเชื่อฟัง ไม่สงสัยในพระรัตนตรัย และเครื่องครัดในศีลอยู่แล้ว มิฉะนั้นก็ไม่คิดตัดร่างกาย เมื่อตัดร่างกายได้มากเพียงไร มันก็ตัดแล่นไปสังโยชน์ข้อสิบได้อย่างอัตโนมัติ พุดกันสั้นๆแค่นี้จบ... ไม่นำราคาญแต่ประการใด ที่นี้ยินดีเขามีคัมภีร์มาก ... คนน่าจะคิดว่ามีคัมภีร์มากก็ดูยิ่งใหญ่ ที่นี้ใครท่องได้มาก จำได้มากปดูชนเขาว่าเก่งกว่าดี พระพุทธองค์ก็ตามใจ...ไม่ว่ากัน ก็ทรงอธิบายขยายความ ขวดยกยอเท่าไรก็ได้ แค่สังโยชน์ ๑๐ ข้อ จะอธิบายข้อละวันก็ได้ ข้อละสัปดาห์ก็ได้ ถ้าจะพุดกัน ให้คนที่จบคัมภีร์ ไตรเพท..ฟังแล้วหนาว พวกคลัง Literature หนาว ยังไม่พอ อัดเข้าด้วยอักษรอมิก ๔๒,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ก็หนาวหนักขึ้นไปอีก ทั้งพระภิกษุและฆราวาสที่ยังมีอารมณ์ปดูชน ในปัจจุบันก็รู้สึกว่ายิ่งใหญ่ซับซ้อน ใครท่องจำได้มากก็เก๋ ไปเจอพระพม่าท่องจำพระ ไตรปิฎกได้ทั้งหมดหลายองค์ ก็ตื่นตื่น ยกย่องเป็นนักหนา พระพุทธเจ้าถือการตัดกิเลสได้ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปเป็นลำดับ เข้ากระแสพระนิพพานเป็นพระอริยะบุคคล ซึ่งชาวพุทธพึงนำพาเป็นสำคัญ นี่แหละเป็นเส้นทางที่พระพุทธองค์ทรงดำเนินลงหน้า รอสารุชนทั้งหลายอยู่ที่พระนิพพาน

อยากจะรู้พระ ไตรปิฎกทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ รู้จริงชนิดไม่คลาดเคลื่อน อ่านหนังสือมากเสียเวลาตัดกิเลส ปฏิบัติให้ทรงสมาบัติแปด ตัดกิเลสตัดจริงๆพระพุทธเจ้าทรงรับรองไว้ว่า จะเป็นพระอรหันต์ในอาสนะเดียว หมายความว่า เป็นพระอรหันต์ ณ ที่นั้น ได้เลย ก็ถึงพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาญาณ รู้แจ้งพระ ไตรปิฎก สอบถามอะไรก็ได้รู้หมด โดยไม่ต้องอ่านสักตัว ยังรู้ภาษาคนทุกภาษา และภาษาสัตว์ทุกชนิด ดังเช่นหลวงปู่เกษม เขมโก มีพระมหาเปรียญเอกไปนมัสการท่าน ซึ่งมีฐานะสมณศักดิ์รองเจ้าคณะจังหวัด หลวงปู่ท่านรุดงค์อยู่ป่า ออกจากป่าก็อยู่สุสาน ไม่ได้ไปเรียนบาลีที่ไหน ท่านสอบถามพุดคุยกับพระมหาเปรียญเอกอย่างแคล่วคล่องด้วยภาษาบาลี ท่านเปรียญเอกเสียอีกต้องเสียเวลานึก

คนที่ผู้เขียนรู้จักเห็นหน้ากันบ่อย ท่านเอาภาษาอียิปต์โบราณ Hieroglyphic ไปทดลองหลวงพ่อดท่าซุง ท่านอ่านได้ทั้งๆที่อยู่ในมือคนตาย

\*ความจริงที่ประเสริฐยิ่ง คือการปฏิบัติไปสู่ความสุขความเจริญอย่างยิ่ง มีองค์ประกอบ ๘ ประการ ขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งมิได้ ปฏิบัติตามฐานะของตน ทั้งฆราวาสหรือนักบวช ขอสรุปความด้วยภาษาปัจจุบันเพื่อความเข้าใจชัดเจนดังนี้

ประการที่ ๑ ตั้งมั่นอยู่ในกรอบสัมมาทิฐิ คือไม่ทำชั่วทุกอย่าง, ทำแต่ความดี, มีจิตที่ผ่องใส

ประการที่ ๒ สัมมาสังกัปป จะคิดใคร่ครวญสิ่งใด ก็อยู่ในกรอบสัมมาทิฐิ

ประการที่ ๓ สัมมาวาจาโม มีวาจามีคำพูดเพื่อประโยชน์ สุภาพ ความดีล้วนๆ (โกหกเพื่อความดีไม่ได้ ต้องดีส่วนๆทั้งเบื้องต้นและผลลัพท์ พุดจาอยู่ในกรอบ กุศลกรรมบถ ๑๐ นั้นเอง)

ประการที่ ๔ สัมมากัมมันโต กระทำการ ใดๆหรือควบคุมพฤติกรรมของคนให้อยู่ในกรอบสัมมาทิฐินั้นเอง จึงเรียกว่าเป็นการกระทำที่ชอบมีศีล ๕ ข้อกำกับเป็นอย่างน้อย

ประการที่ ๕ สัมมาอาชีพ หาเลี้ยงชีพให้อยู่ในกรอบของความดีคือสัมมาทิฐิมิศีล ๕ เป็นหลักในเบื้องต้นขายเครื่องคองของเมา ยาเสพติด ขายการมรณะ ขายการบันเทิงเริงรมย์ ที่ชักนำส่งเสริมการราคะ ไม่เป็นสัมมาทิฐิ

ประการที่ ๖ **สัมมาวาจา** มีความเพียรที่พอดี คือเต็มที่ ไม่ถึงกับเจ็บป่วยเดือดร้อน ไม่มีลักษณะที่หย่อนยานเลย จึงเรียกว่าพยายามชอบ และต้องเป็นไปตามแนวทางที่ดี

ประการที่ ๗ **สัมมาสติ** คือระลึกอยู่เสมอว่า กาย วาจาใจคือคิด ให้ตั้งอยู่ในกรอบความดีตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ดี อย่างยิ่งแล้ว

ประการที่ ๘ **สัมมาสมาธิ** คือการสร้างกำลังจิตที่ดี มีเมตตาธรรมกำกับ

**อริยมรรค ๘ ประการเป็นทางดำเนินชีวิตของชาวพุทธปกติ**

**การปฏิบัติธรรม** เพื่อจักกิเลสให้เบาบาง จนถึงเข้ากระแสพระนิพพาน มีพระโศดาบันเป็นเบื้องต้น พระอรหันต์เป็นสุดท้ายของศาสนานี้ เรียกว่าเสร็จกิจ คือไม่มีกิจอะไรที่ต้องทำอีกแล้วถึงพระนิพพานแล้ว น่าจะเรียก อริยมรรค ๑ แต่ท่านเรียกว่า **ไตรสิกขา** สำหรับธรรมปฏิบัติ และอธิบายว่าเป็นมรรค ๘ โดยสรุปนั่นเอง สำหรับ **ฆราวาสอุบาสา อุมลิกา** ก็ **บำเพ็ญทาน**คือการให้ทั้งทรัพย์และไม่ใช้ทรัพย์ การให้ธรรมะเป็นทานสูงสุด, **รักษาศีล**มีศีล ๕ เป็นเบื้องต้น **ภาวนา** คือกรรมฐานนั่นเอง สำหรับนักบวชท่านให้ปฏิบัติ ศีลคือรักษาศีลให้ครบถ้วน **สมาธิ**คือปฏิบัติกรรมฐาน, **ปัญญา**คือการใช้ความคิดใคร่ครวญจนมั่นใจเป็นองค์ประกอบสาม เกี่ยวข้อง เนื่องกันตลอดเป็น **วัฏจักร (Circular rotation)** หมุนตลอดจากเบื้องล่างต่ำสุดแล้วสูงขึ้นเรื่อยๆจุดสูงสุดหมดกิเลสถึงพระนิพพานพอดี ส่วนเรื่องเดียวได้ไม่ได้ถอยหน้าถอยหลัง ไม่สิ้นสุด เป็นเรื่องของคนปฏิบัติ ทั้งนี้เพราะความประมาท เป็นสำคัญ

**ศีล, สมาธิ, ปัญญา** จะเริ่มต้นที่ไหน ตรงไหน ศีล, หรือสมาธิ หรือปัญญา ก่อนดี

(ก) คนมีปัญญาเขาไม่เชื่ออะไรง่าย **เขาต้องคิดก่อน** จนมั่นใจว่าเห็นคุณประโยชน์ก่อน จึงเริ่มรักษาศีล ทำสมาธิ อย่างนี้เรียกว่า **เริ่มต้นด้วยปัญญา** หรือคนที่ทุกข์มากกลัดกลุ้ม แต่ไม่อยากทำชั่วหรือฆ่าตัวตาย หันเข้าหาธรรมะ ปฏิบัติธรรม อย่างนี้เริ่มต้นด้วยปัญญา

(ข) บางคนตามคนไปวัด ไม่ตั้งใจไปเพราะจำใจเพราะคนชวนหรือผู้ใหญ่ขอร้องทอแห่ไปตามาเมื่อบายวันเดียวกันนั้น (ศีลข้อแรกปี่ป่น ข้ออื่นก็พร่องเป็นระยะ แต่เมื่อเข้าไปวัดแล้วพระผู้ใหญ่บอกว่า “มาแล้วอย่ามาเปล่า ทำสมาธิกะเขาซีมีประโยชน์นะ” ทั้งๆที่ไม่รู้อะไรเลยรู้สึกเกรงใจจำเป็นต้องทำ คือหลับตาเหมือนเขาที่สังเกตเห็น แต่ในใจนึกบ่นซ้ำๆกันว่า “ทีหลังไม่มา, ทีหลังไม่มา, ใดๆ” ว่าเป็นเรื่องเสียใจจริงๆรู้สึกสบายมาก มีความสุขมาก รู้สึกตัวอีกทีว่า **ตัวเรานี้มีความสุขมาก ใจตัวข้างหน้าที่ตัวเรานี้มันหนักอึ้งมีกลิ่นเหม็นอีกต่างหาก** คิดว่าคงนั่งกันอีกนานจึงลุกขึ้นลงศาลาออกไปเที่ยว ไม่มีความกลัวอะไรเลย ออกไปเดินล้อเล่นกับหมาวัดเวลาค่ำคืนอย่างนั้น มองเห็นทุกอย่างไม่มีดี ไม่กลัวผี ทั้งๆปกติกลัวผีมาก เกิดปัญญา ใจตัวเนื้อนึ่งที่อยู่ไม่น่าใช่ตัวเราของเรา มันเป็น **อนัตตา** รู้อัตตาแต่ยังตัดไม่ได้ ...คนที่เรียนหนังสือปฏิบัติไม่ได้ ก็เทียบกันเรื่องอนัตตาเป็นที่ขบขันของคนที่อยู่จริง การปฏิบัติเริ่มต้นของท่านผู้นี้ **อย่างนี้เริ่มต้นด้วยสมาธิ** ตอนท่านเป็นเด็ก แล้วก็ฝึกไปในธรรมเป็นเนร เป็นพระภิกษุ ขณะที่เขียนนี้ พระเดชพระคุณอายุประมาณ ๕๑ ปี เรื่องจริงไม่ได้เสกสรรมาเขียนแต่อย่างใด

(ค) บางท่านเป็นพระเป็นเนรตั้งใจจะบวชชั่วคราว เมื่อเป็นพระเป็นเนรต้องรักษาศีลอย่างเคร่งครัด พระพี่เลี้ยงดี อาจารย์ดี ศีลก็บริสุทธิ์ ทำสมาธิก็มีผล ปัญญาที่เกิด เอาปัญญาไปพัฒนาสติมากขึ้น โดยลำดับเป็นปกติศีล เป็นอธิศีล สมาธิที่ดีขึ้น โดยลำดับ ปัญญาที่ตัดกิเลสเบาบางขึ้น โดยลำดับ ...อย่างนี้ เรียกว่า **เริ่มต้นด้วยศีล**

**ที่จริงเริ่มต้นด้วยอะไรก็มีผลเสมอกัน เพราะเป้าหมายอยู่ที่การตัดกิเลส ...พระท่านบอกอย่างนั้น**

**MPD** เป็นการเริ่มต้นด้วยสมาธิต่ำสุดมีเป้าหมายเพื่อสะสมกำลังจิตอบอุ่น (Warm Mind) เป็นอย่างน้อย ไม่มีเป้าหมายให้เป็นฉาน และตัดกิเลสแต่อย่างใด จึงไม่ประสงค์เรียกว่า **สมาธิ** ใครจะเรียกว่าสมาธิก็ได้ ไม่มีอะไรขัดข้อง ขอเรียกว่า MPD

เพราะคนศาสนาอื่นจะได้ไม่ขัดข้อง ใครจะเปลี่ยนศาสนาที่เป็นเรื่องของแต่ละบุคคล MPD ก็ติดตัวไป MPD ที่เข้มข้นในพุทธศาสนาต่อไป ผู้ที่ได้ ฌาน ทรงฌาน MPD ก็ช่วยรักษามาณ รักษาสมาธิ ไม่ให้สลายไป จนกระทั่งเป็นพระอริยะเจ้า MPD ก็หมดหน้าที่...พระพุทเจ้าข้า

(๑๐) สัมมาสมาธิ เดิมพระท่านยัตวิสุทธิธรรมรด มาช้านาน ที่กำหนดว่ากรรมฐานที่พระพุทเจ้าทรงสอนไว้ ว่ามี ๔๐ แบบ โบราณใช้คำว่า ๔๐ ทักษะ ปัจจุบัน พระพม่าเพิ่มอีก ๑ ก่อน แล้วพระไทยท่านก็เพิ่มด้วย เป็น ๔๑ ทักษะ แล้วก็มีกรรมฐานประยุกต์อีกหลายแบบ ให้เลือกสรร ทั้งหมดก็เป็นเรื่องของพระท่านว่าดีเราก็คิดด้วย

#### (๑๑) การตัดกิเลส ตัดไม่ได้ตัดที่กิเลสแต่อย่างไร?

พระพุทของค์ตรัสสอนไว้ชัด ว่าโดยสรุปแล้ว “บุญอุบาทว์กันชนา ทุกขา” การยึดมั่นในร่างกายเป็นทุกข์ ทุกข์เมื่อมีร่างกายก็มีกิเลสค้นหา ความดับจะเกิดขึ้นได้ กิเลสค้นหาต้องไม่มีความหมดไปอย่างไม่เหลือเชื้อ เป็นการระบุนะว่าอะไรมันดับเท่านั้น ส่วนวิธีทางดับทุกขนั้น คนสามัญมีครอบครัว พระองค์ก็ให้ดำเนินชีวิตปกติความดี ด้วยมรรค ๘ ปฏิบัติทาน ศีล ภavana ความคู่กันไป หรือศีล สมาธิ ปัญญา

ตัดกิเลสพระพุทของค์ให้ตัดที่เหตุ ต้นเหตุหลักของกิเลสค้นหา คือร่างกาย คือขันธ ๕ เป็นต้นเหตุ เครื่องมือ สำคัญ คือ มรรณานุสติ ภาวนานุสติ และอสุภกรรมฐาน ตัดร่างกายหรือใช้ตัดสังโยชน์ข้อ แรก สักกายทิฏฐิ ข้อเดียวถึงระดับหนึ่ง ก็สมบูรณ์อยู่ในเกณฑ์พระโสดาบัน ด้วยเหตุความจริง ดังนี้

พระโสดาบัน ตัดสักกายทิฏฐิ คือตัดร่างกายแก่ ต้องตาย กามกิเลสจำกัด ยังแต่งงานมีลูกหลานได้

พระโสดาบันตัดวิภิจจนา คือความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย ภavanaพุทโธเสมอทุกวันจะไปสงสัยอะไร มีความเคารพจริง และมุ่งพระนิพพานไม่สั่นคลอน

โสดาบันตัด สิลัพพตปราคาส ไม่ลุ่มคล้ำคิด เดียวขาดเดียวสมาทาน ศีล ๕ มั่นคงเป็นปกติแน่นอน ยอมตายดีกว่าศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่งขาด

ที่จริงการตัดสักกายทิฏฐิข้อเดียวแต่ละครั้ง มันเล่นไปถึงสังโยชน์ข้อสุดท้าย อวิชชา ระดับไม่มัวเมาในชีวิต ไม่ได้ตัดหมดจรดอะไร เท่านั้น

เป็นพระโสดาบันเพียงขั้นต้น ปิดประตูบารมี มีสวรรค์เท่านั้นเป็นที่ไป

พระโสดาบันตัดร่างกายแล้วต้องตาย ไม่หลงไม่มัวเมาในร่างกาย แต่ยังแต่งงานได้ ถ้าตัดร่างกายต่อ ไปอีก เป็นโสดาบันขั้นสูงเรียกว่า เอกพิชิ ก็ไม่สามารถร่วมรักกับใคร ท่านว่ายังมีนิคนิดหน่อยแต่พูดไม่ได้ทำไม่ได้ได้ ตัดร่างกายอีกมากขึ้น ก็เป็นอานาคามีไม่มีอยู่ในใจแล้ว ไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกแล้ว เป็นเทวดาหรือพรหมเท่านั้นบำเพ็ญต่อมีพระนิพพานเป็นจุดหมายเท่านั้น ตัดร่างกายหมดจกก็เล่นไปถึง อวิชชา สังโยชน์ ๑๐ ไม่มีอะไรเหลือเป็นพระอรหันต์ ถึงพระนิพพานพอดี

คนปฏิบัติ MPD มีจิตที่อบอุ่นจึงมีพื้นฐานสำคัญ ที่จะปฏิบัติธรรมะในพระพุทธศาสนาได้ง่ายขึ้น

(๑๑) ประวัติศาสตร์ของชาวพุทในอินเดียที่เสื่อมสลายไปเป็นบทเรียนเป็นบทเรียนที่ต้องพิจารณาอย่างหนัก แม้พระพุทของค์ตรัสบอกไว้ว่าพระธรรมวินัยจะยืนยง ๕,๐๐๐ ปี เราเชื่อมั่นว่าต้องเป็นความจริง เชื่อมมากไปเราก็ประมาท เป็นความเสียหายของเราเอง ชาวพุทในอินเดียที่เอาตัวไม่รอดต้องเสื่อมสลายไป ให้คุณประโยชน์แก่เรามากคือไม่ให้เราเอาอย่างนั่นเอง ๒ เรื่อง

เรื่องที่ ๑ เกิดโมหะอย่างแรงคือเห็นผิดว่า “พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทเจ้าว่าเป็นวิชาการ (Academy)” ทั้งนี้เพราะวิชาการสามัญ อ่าน, ท่องจำ, ใช้ความคิดเหตุผลสามัญ วิเคราะห์สังเคราะห์ได้ ถือว่ารู้แล้วจบแล้วเอาประกาศนียบัตร/



ปริญญาไป แต่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นการพัฒนาจิตของตนเองให้กิเลสในจิตเบาบางและหมดไปจึงได้ชื่อว่ารู้  
ธรรม/รู้พระพุทธศาสนา

เมื่อสำคัญผิดเช่นนั้น ก็เอาคำสอน ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ มาแบ่งแยกสร้างเป็นหลักสูตรตั้งวิชาการทางโลก ทาง  
โลกีย์ ตั้งเป็นมหาวิทยาลัยพระนครมาอยู่รวมกันมากๆ ชาวบ้านเลี้ยงไม่ไหว ก็ต้องทำไร่นาหากินเอง เพื่อความอยู่รอด พระ  
ธรรมวินัยก็เสื่อมไปจากจิตเหลือแค่ท่องได้จำได้เท่านั้น ชาวบ้านก็เสื่อมศรัทธาเป็นธรรมดา ศัตรูไม่ต้องมาทำลายก็พังอยู่แล้ว  
มหาวิทยาลัยใหญ่มีพระมีสามเณรแห่งละหลายพันหลายหมื่นรูปในยุคนั้น ได้แก่ **Nalanda, Valabhi, Vikramasila,**  
**Odantapuri, Jagaddala, Somapura, Taxila** รวม ๘ แห่ง ที่โด่งดังในประวัติศาสตร์ กองทัพตุรกีบุกเผาทำลาย พระนคร  
รวมกันก็จะหลายแสนรูปถูกฆ่าตายหมดคงหนีเล็ดรอดบ้าง...แต่ก็หมดความเป็นพระเป็นเณร

โชคดีมากที่มหาวิทยาลัยสงฆ์ไทย ท่านสนใจพระกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้

พระพุทธดำรัสความว่า “ดูก่อนอนานที่...ไม่มีผู้ใดทำลายธรรมวินัยของตถาคตได้ นอกจากพระภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก  
อุบาสิกา” จึงสรุปได้ว่า ชาวพุทธเท่านั้นที่ทำลายพุทธศาสนา

เมื่อชาวพุทธไม่มี “ภวานามยปัญญา” อันเป็นปัญญาสูงสุดที่เกิดจากรากานา/คารปฏิบัติธรรม ซึ่งพระพุทธองค์มั่น  
หมายให้ชาวพุทธพัฒนาตนเอง ดังนั้นชาวพุทธสมัยนั้นจึงไม่มีปัญญารักษาตัวเอง

หลวงปู่หลวงพ่อบอกว่า พระพุทธองค์ตรัสความว่า “หากมีพระอธิษฐานเพียงรูปเดียว กองทัพนับหมื่นนับแสน..ไม่  
อาจทำลายท่านได้” ถ้ายึดพระพุทธรูปนี้ตั้งนั้น มหาวิทยาลัยสงฆ์ในอดีตทั้ง ๘ แห่งในอดีตไม่มีพระอธิษฐานฯ สักรูปแน่นอน  
เพราะมีแต่พระเณรนักท่องนิกจ๋า พวกเรายุคปัจจุบัน พอได้ข่าวว่าพระพม่าท่องจำพระไตรปิฎกได้ทั้งหมด เราก็ตกตื่นนับถี่ยอก  
ย่อง ทั้งที่ไม่มีความหมายว่าเป็นพระอริยะเจ้าเลย

เมื่อชาวพุทธไม่มี ภวานามยปัญญา มีจกัทธฐิณักคัมภีร์อย่าง Sankaracharya (สังคราจารย์) แก่ก็เขียนคัมภีร์ใช้ภาษา  
สละสลวยโกหกคนอินเดียและคนไทยบางพวกได้ถึงปัจจุบันว่า “...องค์พระวิษณุลงมาอุบัติเป็นพระพุทธเจ้า โอรสราชาอัญชนะ  
...” พระวิษณุอวตารมาเป็นพระพุทธเจ้า เป็นข้อความที่บาปบุญมาก ทั้งๆที่รู้ว่าพระวิษณุมีพระชายาหลายองค์สนมอีกต่างหาก  
ยังเสพงามอยู่จะอวตารมาเป็นพระพุทธเจ้าได้อย่างไร (พระวิษณุเป็นเทวดาที่ต้องไหว้พรหม ขนาดท้าวมหาพรหมซึ่งสูงสุดยัง  
เคารพบูชาพุทธองค์ หรือพระอินทร์/ท้าวสักกะเทวราชยังมาเทกระ โถนของพระพุทธเจ้า เมื่อคราวพระพุทธองค์ทรงอาพาธใน  
พระพรรษาที่ ๘๔ นัการตรัสรู้) มีหน้าช้านายสังคราจารย์ยังระบุชื่อพุทธบิดาคืออภัย ราชอัญชนะเจ้าเมืองเทวทหะ พระเจ้าสุ  
ทโธทนะราชกรุงกบิลพัสดุ์ที่เป็นพุทธบิดา สรุปได้ว่า นายสังคราจารย์ ยังห่างไกลศีลธรรมห่างไกลความดี เพราะยังโกหก  
ชาวบ้านหากิน...แต่คนบางพวกเขาเชื่อไปแล้วเพราะขาดปัญญาที่เป็นเรื่องเขา การบอกตรงๆตามศีลธรรมอย่างนี้ ถ้าผู้ใดระคาย  
เคือง ก็ขอร้อง เพราะเจตนาจะบอกแต่ความจริง

หากเยาวชนของเรามีจิตที่อบอุ่น เมื่อได้บวชเป็นพระเป็นเณร หวังได้อย่างมากว่าจะได้พระเณรที่เคร่งครัดในพระ  
ธรรมวินัย เพราะมีใจที่อบอุ่นเป็นพื้นฐาน

เรื่องที่ ๒ เมื่อธรรมวินัยเสื่อมไปจากใจชาวพุทธอินเดีย กล่าวคือคนที่มิสติปัญญาทำมาหากินอยู่รอดปลอดภัย วัดใน  
พุทธศาสนาไม่มีพระสงฆ์ส่วนใหญ่แล้วแต่ยังอาศัยได้ก็ถูกยึดเป็นของฮินดู พวกยากจนก็หากินลำบาก ก็โกนหัวห่มเหลือง  
เลียนแบบพระสงฆ์ ฮินดูที่มีความเชื่อวิปาสคือหากินแบบวิปาส ทางการปกครองก็ชอบเพราะเมืองใดมีพลเมืองมากเมืองนั้น  
เข้มแข็ง หาทางให้คนร่วมสังวาสกันมากๆ จะได้มีลูกหลานมาก ก็อ้างเรื่องเทพเจ้ายังร่วมรักกันเป็นคู่ๆ ไปสยศาสตร์เสน่ห์เล่ห์กล  
มนต์ขลัง ทรงเจ้าเข้าผี สักยันต์ ทำเสน่ห์ สนับสนุนเรื่องลามกอนาจาร ให้ประพฤติ (๑) ต้มสุรา-ตี (๒) ต้องกินเนื้อสัตว์เนื้อปลา



ด้วยเหตุนี้ วัดหนองป่าพง มีหลวงพ่อกายเป็นพระมหานิกายรูปเดียว แต่บรรดาศิษย์ในวัดท่านให้บวชธรรมยุตินิกายหมด เพราะ เคารพหลวงปู่มั่น ซึ่งเป็นธรรมยุตินิกาย เรื่องนิกายประเทศอื่น เราไม่สนใจนิกายเราถือว่า พระธรรมวินัย เป็นเครื่องชี้ชัดว่า เป็นพระภิกษุแท้หรือเทียม ในที่สุดก็เป็นเรื่องของพระท่าน เราจะทำบุญก็ใช้ปัญญากันหน่อยก็แล้วกัน

เราสนใจเรื่องจิตอบอุ่น(Warm Mind) ดำเนินชีวิตให้อยู่ในหลัก ไม่ทำชั่วทุกอย่าง ทำแต่ความดี ทำใจให้ผ่อนคลาย เป็นหลัก ยังไม่ต้องปรารถนา ฌาน ญาณใด ตัวอย่างท่านเทวทัต มีอภิญาโลภียะ ยังทำผิดพลาดได้ถึงเพียงนั้น เพราะจิตท่านไม่อบอุ่น เป้าหมายของการปฏิบัติ MPD คือสะสมกำลังจิตให้อบอุ่นก่อน เพราะคนที่ จิตอบอุ่นจะมีสติ ๕ และเมตตาธรรม อย่างอัตโนมัติ เป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติ MPD เราขออัญเชิญพระนามอันศักดิ์สิทธิ์ทรงอานุภาพประมาณมิได้ เพื่อระลึกถึงความเคารพ อันเป็นพระพุทธานุสติกกรรมฐาน และอานาปานุสติกกรรมฐานเท่านั้นปฏิบัติเองได้ ไม่ต้องอาศัยครูอาจารย์ใดๆ เพราะไม่มีอันตรายใด มีแต่ประโยชน์เท่านั้น

คนทรงสมาธิทรงสมาบัติโลกียะ อาจมีจิตไม่อบอุ่นได้ เป็นอันตราย พระพุทธองค์ทรงให้ตัดสังโยชน์ ๓ เป็นพระโสดาบันเป็นอย่างน้อย จิตจึงจะอบอุ่นและรักษาสมาบัติไว้ได้ (ดังท่านเทวทัตได้อภิญาโลภียะเวลาไปหาพระเจ้าอชาตศัตรูเหาะไป พอวางแผนร้ายเสร็จเหาะกลับไม่ได้สมาบัติเสื่อม ตรองเดินกลับ-มีจิตไม่อบอุ่นจึงคิดแผนร้ายได้ถึงเพียงนั้น)

บทสรุปเชิงทฤษฎี เกี่ยวกับจิตอบอุ่น (Warm Mind) กับการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนา

\*จิตอบอุ่นแล้วทรงฌาน ไม่ทำชั่ว เป็นทางสู่พระอรหัตเจ้า

\*จิตอบอุ่น แล้วทรงสมาบัติ...ไม่ทำชั่วเป็นทางพระอรหัตเจ้า

\*บุคคลที่จิตอบอุ่น ไม่ทำชั่ว เป็นอุบาสกอุบาสิกาที่ดี

บทสรุปจากพุทธศาสนา ทำ MPD ด้วยพุทธานุสติกกรรมฐานควบอานาปานุสติกกรรมฐาน ครั้งละ ๕ นาที ตอนเช้าตื่นนอนหรือก่อนออกจากบ้าน ไปทำงาน เรียบหรือประกอบภารกิจ มีอันตรายอุบัติเหตุภัยมี ต้องทำ ๑ ครั้งก่อนออกจากบ้าน (ไปไม่กลับมีมากขึ้นทุกวัน), เมื่อถึงที่ทำงานก็เผชิญปัญหาต้องใช้กำลังความคิดควรทำอีก ๑ ครั้ง, เมื่อพักเที่ยงรับประทานอาหารก็สมควรสะสมกำลังจิตไว้สู้กับงานตอนบ่าย ก็ควรทำอีก ๑ ครั้ง, เเลิกงานแล้ว ก่อนออกจากที่ทำงานก็ควรทำอีก ๑ ครั้ง เพราะภัยก่อนถึงบ้านมีอยู่อาจไม่ถึงบ้าน, ก่อนนอนทำอีก ๑ ครั้งเพื่อการพักผ่อนที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ รวมเป็นวันละ ๕ ครั้ง จะสามารถสะสมกำลังจิตได้ ถึงระดับที่อบอุ่นเบื้องต้น คือ 3,000 MPUs ได้เร็ว ต้องทำต่อเนื่องทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๓ ครั้ง (ถ้าเห็นว่า ๕ ครั้งมากเกินไป) แต่ถ้าทำ ๕ ครั้งดังกล่าว เป็นการป้องกันอุบัติเหตุภัย ด้วยพระพุทธานุภาพและคุณประโยชน์อันมหาศาล ผู้ปฏิบัติจะรู้อย่างซาบซึ้งบรรยายได้มากกว่าที่คิด !

อานาปานุสติกมีผลถึงฌาน ๔ มีพุทธานุสติกด้วยพร้อมกัน จะเป็นผู้ทรงฌานและจิตที่อบอุ่นด้วย \* พร้อมกัน สติก็เกิด ปัญญาก็มี เป็นชาวพุทธขั้นดีในเบื้องต้น สามารถรองรับพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์อันบริสุทธิ์ได้เต็มๆต่อไป

“หายเข้า นึกว่า “พุท” หายจออกนึกว่า “โธ” เพียงเท่านั้น นั่งขึ้น นอน อยู่ในห้องน้ำ หรือนั่งรออาหารตามสั่ง ๕ นาทีทำได้สบายๆไม่หนักหนาอะไร จีบจ้อย...แต่คุณประโยชน์ยิ่งใหญ่มหาศาลไม่มีโทษใดๆ

\*ผู้ปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิต ตั้งแต่ ๓,๐๐๐ MPUs สามารถคาดคะเนจิตใจหรืออาศัยความรู้จิตวิทยาเล็กน้อยสามารถเชี่ยวชาญรักษา เด็ก ความสนใจสั้น (In-attention Child), อากาโรออทิสติก (Autistic), ซึมเศร้า (Depressed), ปัญญาอ่อน (Mental Retardation), เรียบช้า (Slow learner), หรือ โรควิต (Psychosis) ควบคุมกับการแพทย์ จะได้ผลเร็วกว่าที่คาดคะเนไว้

(๓)คริสต์ศาสนา

เรื่องการสอนวิธีปฏิบัติให้จิตสงบมีพลังถึงระดับที่อบอุ่น มีก่อนนานแล้ว ปรากฏตามคัมภีร์เก่า เรียกว่า **Old Testament** บ่งบอกให้ผู้มีความทุกข์ผู้ปรารถนาความสุขยิ่งขึ้น สามารถดำเนินการได้ โดยการสวดอ้อนวอนขอต่อพระผู้เป็นเจ้า และให้รอคอย พระผู้เป็นเจ้าจะส่ง พระผู้ช่วยให้รอดหรือพระผู้ปลดปล่อยทุกข์ เรียกว่า **เมสไซอาห์ (Messiah)** มาช่วยเหลือชาวโลก ในคัมภีร์นี้มีคำสอนของท่าน โมเสส (Moses) ระบุว่า มีพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดองค์เดียว นามว่าพระยะโฮวา ท่านโมเสส ภายหลังปรากฏว่า ท่านเป็น **Messiah** คำสอนที่เป็นหลักใหญ่สำคัญ คือท่านได้รับพระโองการจากพระผู้เป็นเจ้า คือ **บัญญัติสิบประการ (The Ten Commandments)** ได้แก่ (๑) อย่านับถือพระเจ้าอื่น, (๒) อย่าบูชารูปเคารพ (Idol) (๓) อย่าออกนามพระยะโฮวา เปล่า, (๔) จงทำงานให้เสร็จภายใน ๖ วัน วันที่ ๗ อย่าทำงานอะไร, (๕) จงเคารพนับถือบิดามารดาของตน, (๖) อย่าฆ่าคน, (๗) อย่าล่วงประเวณี, (๘) อย่าลักทรัพย์, (๙) อย่าเป็นพยานเท็จ, (๑๐) อย่าอยากได้ทรัพย์ใดๆ ของเพื่อนบ้าน,

กว่า ท่าน **Moses** จะได้เป็น **Messiah** ท่านต้องบำเพ็ญความดีมาก มีกำลังจิตสูง จึงสามารถรับพระโองการและหลักธรรมคำสอนของพระผู้เป็นเจ้า มิใช่เกิดมาก็เป็นเลย ท่านบำเพ็ญเพียรทำสมาธิหนักมากเพื่อให้จิตบริสุทธิ์มีกำลัง ท่านสั่งสอนผู้คนพอสมควรแล้ว บั้นปลายชีวิต ท่านหลีกเลี่ยงหนีผู้คน บำเพ็ญภาวนาในถ้ำ ที่ร่างกายไม่ให้เป็นภาระของใคร สร้างความเคารพความศรัทธาแก่มหาชนเป็นอันมาก หลักธรรมคำสอนของท่านปรากฏใน คัมภีร์ Old Testament พระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ท่านว่าชื่อพระยะโฮวา พระผู้เป็นเจ้ามีคุณธรรมสูงสุดเหนือสามัญมนุษย์ ปรากฏในภาษา Latin ว่า **Summum Bonum**

ศัพท์คำว่า **Messiah** (เมสไซอาห์) แปลว่า ผู้ปลดปล่อยทุกข์ หรือผู้ช่วยให้รอดปลอดภัย ในภาษากรีกเรียกว่า **Christos** (คริสโตส) ภาษาโรมันใช้ว่า **Christus** (คริสตัส) ภายหลังพระเยซูสิ้นพระชนม์ และ New Testament เกิดนานแล้ว ชาวตะวันตกก็ใช้คำว่า **Christ** แทน หลายท่านออกเสียงว่า “คริสต” หลายท่านก็ให้ออกเสียงว่า “ไครสต์” บอกว่ามีความหมายมากกว่าเรากี่รับทั้งสองคำ แล้วแต่ผู้ฟังจะชอบคำไหน และ ต่อท้ายพระนามว่า Jesus Christ เป็นต้น

หลังจากพระเยซู (Jesus) บางท่านก็ออกเสียงว่า “เจซัส” สิ้นพระชนม์ด้วยการประหารอันเหี้ยมโหดของผู้สำเร็จราชการโรมันที่ส่งมาจากโรม โดยการตรึงบนไม้กางเขนเป็นที่สลดใจอย่างยิ่งของมหาชนที่เคารพนับถือพระองค์ เรื่องของพระองค์สังเขป ขอนำเสนอสั้นๆต่อไป

หลังจากนั้นบรรดาศาสนิกษสวาทของพระองค์เขียนขึ้น เป็นประวัติอนุภาพและคำสั่งสอนของพระเยซู เรียกว่า **New Testament** ถือเป็น คัมภีร์อันศักดิ์สิทธิ์ เรียกว่า **Bible** เช่นเดียวกับ **Old Testament**

**Jesus** หรือที่เรียกว่า **Jesus Christ** หรือ **Jesus of Nazareth** ก็เรียก พระมารดาชื่อ Virgin Mary ท่านมารีย์ผู้บริสุทธิ์ ไม่เคยแต่งงาน ตามคัมภีร์ Bible ท่านตั้งเพราะอนุภาพพระวิญญาณ ท่าน **Joseph** ได้รับคำบอกจากทูตสวรรค์ ให้รับ ท่าน Mary มาเป็นภรรยา ท่าน Jesus ทรงสมภพที่เมือง Bethlehem แคว้น Galilee

ท่าน **Jesus** เมื่อวัยเด็ก บิดามารดาของท่านเคยพาอพยพไปอยู่ประเทศอียิปต์ ครั้งหนึ่ง ต่อมาภายหลังก็อพยพกลับภูมิลำเนาเดิม คือ **Nazareth** แล้วท่าน **Jesus** ได้เข้าเรียนในโรงเรียน แต่ที่เมืองนาซาเรธ มีคนหลายชาติหลายภาษาอพยพมาอยู่โรงเรียนจึงสอนหลายภาษา เป็นเหตุให้ ท่าน **Jesus** ู้หลายภาษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาษากรีก และกรีกเป็นชาวคิวิไลซ์เจริญมากในยุคนั้น นักปราชญ์ชาวกรีกมีมาก เป็นนัก **Meditation** ที่เรียกภายหลังว่า **จิตนิยม (Idealism)** ดังเช่น **Socrates** ราว 470-399 B.C.; **Aristotle** ราว 384-322 B.C.; **Plato** ราว 427-347 B.C.; เป็นต้น โดยเฉพาะ Plato ท่านได้แนวความคิดใหม่ๆทางการเมืองการปกครอง และกฎหมาย แต่ก็มีมาเสียทำตรงเรื่อง **Philosopher King** ว่ากษัตริย์ที่ดีต้องเป็นนักปรัชญา ไปบรรยายถวายพระมหากษัตริย์ พระองค์ทรงพิโรธ สั่งให้จับ Plato ไปขายเป็นทาส

ท่าน Jesus สนใจศึกษาพระคัมภีร์ **Old Testament** มาก ได้ฝากตัวเป็นศิษย์อาจารย์ผู้ใหญ่ว่าหนึ่งชื่อ โยฮาน มีความพึงพอใจในการปฏิบัติ **Meditation** สามารถบำเพ็ญเพียรเป็นเวลานานๆ ในที่สุด ก็สามารถแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้พอสมควร ในที่สุดก็ได้ยินเสียงจากสวรรค์บอกว่า **ท่านคือพระบุตรของพระเจ้า (The Son of God)** แล้วพระเยซู ก็เสด็จออกสั่งสอน และสงเคราะห์ผู้คนยากจน เรียกหีบอาหารจากอากาศมาให้คนยากจน ช่วยรักษาด้วยอำนาจจิต (**Healing**) ให้คนป่วยหายเจ็บป่วย เช่น คนใบ้ คนตาบอด คนง่อย คน โรคเรื้อน ให้หายได้โดยเร็วพลัน เป็นอัศจรรย์มาก แม้ในวันสิ้นพระชนม์บนไม้กางเขนแล้ว แม่และน้องสาวของท่าน **Benhur** เป็นโรคเรื้อน ไปดูพระศพด้วยความสลบใจ ได้สวมมงกุฎของพระเจ้าผู้เป็นเจ้า ช่วยท่าน Jesus ด้วยเถิด ปรากฏว่าทั้งสองท่านก็หายจากโรคเรื้อนเช่นกันเป็นที่อัศจรรย์มาก

เหตุที่ถูกจับตรึงไม้กางเขน พวกพระที่เป็นชาวยิวซึ่งนับถือ **Old Testament** มากอยู่ก่อนแล้ว เห็นว่า ท่าน Jesus สอนผิดและขัดแย้งคัมภีร์เท่านั้นจึงเกิดความไม่พอใจ อีกประการหนึ่งท่าน Jesus เทศน์โจมตีนักบวชชาวยิวทั้งหลายจะลงนรก ไม่มีโอกาสขึ้นสวรรค์ มีความผิดมากที่โกหกชาวบ้านว่าเป็น **Messiah** ทำให้นักบวชยิวเก่าโกรธแค้น และเกิดความอิจฉาระคนกัน เพราะเพียงเริ่มเทศนา มหาชนก็เชื่อถือทวีจำนวนมากขึ้นอย่างรวดเร็ว พระยิวหรือนักบวชยิวเก่า เริ่มกระจายข่าวแบบปากต่อปาก ท่าน Jesus ช่างสมผู้คนจะเป็นกบฏต่อโรมัน และตั้งตนเป็นกษัตริย์ ในที่สุดคณะกรรมการศาสนาของโรมันให้สำเร็จราชการโรมันส่งทหารไปจับท่าน Jesus ประหารชีวิตเสีย มีกลุ่มคนรอยลูกน้องทาสก็มากเป็นแนวร่วมเป็นปรปักษ์ เพราะต่างก็โกรธแค้นท่าน Jesus ที่เทศน์ระบุว่าโอกาสที่คนรอยจะขึ้นสวรรค์ยาก พอๆกับ“**งูจูดูรูดรูเข็ม**” เราฟังแล้วก็เข้าใจ เพราะอุปนิสัยของชาวยิว ที่เชลคเสปียร์ ท่านบรรยายไว้ ว่าสุดยอดของความเห็นแก่ตัว เอาเปรียบได้ทำไรก็ดี ชาวยิวถูกฆ่ามากเพราะเหตุใดอะไรเป็นสาเหตุที่ต้องฆ่าแบบร้างเผ่าพันธุ์ ในสงครามโลกครั้งที่ ๒ ที่เรารู้จักมากที่สุดคือ ทำไมคนดีๆ ต้องถูกฆ่าด้วย?

คนรอยที่เห็นแก่ตัวนั้นมืออยู่และมีมากกว่าคนรอยที่เมตตาแบ่งปัน สังคมยิวคนรอยยอมเห็นแก่ตัวจำนวนมากที่สุด พระเยซู ท่านพูดตรงตามความเป็นจริงแน่ เพราะท่านก็เป็นชาวยิว ท่านไม่ประณามพวกเดียวกันแน่ ถ้าสังคมเป็นสังคมแห่งความเอื้ออาทรต่อกัน ความสามัคคีก็เกิด ก็มีพลัง โรมันก็ไม่อาจยึดครองได้ ไม่ตกเป็นทาสของโรมัน ความไม่เมตตาเอื้ออาทร ทำให้เกิดริษยาแตกสามัคคี แม้กับบวชชาวยิวเอง ก็ได้ความ ให้โรมันจับพวกเดียวไปฆ่าได้ ชาวยิวขาดเมตตาธรรมมาก คำเทศน์คำสั่งสอนของพระองค์ ทรงเน้นหนักที่เมตตาธรรมเป็นสำคัญ ตลอดพระชนม์ชีพ ท่าน Jesus Christ ได้เทศน์สอนผู้คน เมื่ออายุได้ ๓๐ ปี ชั่วเวลาเพียง ๓ ปี ก็สิ้นสุดการเทศน์สั่งสอนตั้งแต่บัดนั้น

หลังจากอาหารว่างที่พระองค์เสวยร่วมกับพระสาวก กลายเป็นอาหารมื้อประวัติศาสตร์ ที่ชาวคริสต์รู้จักดีในนาม **The Last Supper** พระยิวที่หักหลังชื่อ **Judah** ซึ่งเขาแสร้งนำอาหาร โรมันเข้าไปจับ แล้วประหารโดยตรึงไม้กางเขน (**Crucified Execution**) ทรมาณจนกว่าจะตายไปเอง แล้วจึงนำเข้าฝังไว้ในสุสาน (**Tomb**) แม้จะถูกทรมาณขนาดนั้น ก็ไม่มีเสียงร้องคร่ำครวญ ร้องขอชีวิตแต่อย่างใด มีแต่เสียงคร่ำครวญสงสารอาลัยจากมหาชนผู้จงรักภักดีต่อพระองค์เท่านั้น

หลังจากสิ้นพระชนม์ได้ ๓ วัน พระองค์ก็เสด็จออกจากสุสาน ไปปรากฏต่อหน้าบรรดาสาวกของท่านหลายครั้ง และต่างก็โง้งจันกันทั่วในครั้งนั้น ในช่วงเวลา ๔๐ วัน หลังจากนั้นจึงเสด็จสู่สวรรคต ไม่น่าเป็นเรื่องของความเชื่อ แต่เป็นความจริง ท่านยอมทำได้ เพราะการเยียวยารักษาด้วยอำนาจจิต (**Healing**) ทรงทำมาแล้วมากต่อมาก

ท่าน Jesus มีพระเมตตามาก มีพลังมาก เพราะสามารถทรงแสดงอิทธิปาฏิหาริย์สงเคราะห์ผู้คนมากต่อมาก และประทานคำสอนให้ตั้งอยู่ในความเมตตาไม่โกรธ “เมื่อเขาโกรธบทหน้าเราข้างหนึ่ง เราก็ตอนให้เขาตบอีกข้างหนึ่ง” แปลความหมายได้ชัดเจนว่า ไม่โกรธได้ตอบแม้ว่าจะเป็นศัตรูของเรา การตายบนไม้กางเขนที่ศัตรูต้องการนั้น พระองค์ต้องใช้พลังเมตตา และความอดทนอย่างยิ่ง พระองค์มีพลังจิตสูงจึงแสดงอิทธิฤทธิ์ได้ และหลบความเจ็บปวดทรมานทางกายได้ ไม่มีอารมณ์โกรธ

ถึงกับสาปแช่งแต่ประการใด ทั้งนี้ก็ไม่มีอะไรอื่น พระองค์ทรงเมตตาแม้แต่ศัตรูนั่นเอง พระองค์ทรงเป็นพระบุตรของพระเจ้า เป็นเจ้าโดยแท้ เป็นศาสดาที่ยิ่งใหญ่ของโลกพระองค์ แม้จะมีเวลาเทศนาสั่งสอน เพียง ๓ ปี เท่านั้น ก็มีผู้คนนับถือทั่วโลกจนปัจจุบันนี้

ท่าน Jesus Christ มีพระจิตที่อบอุ่นยิ่งเหนือสามัญ ทรงความเมตตาไม่เคยประสงคร้ายแก่ผู้ใด เพราะพระองค์ทรงเป็นพระบุตร ของพระเจ้าโดยแท้

ทั้งท่าน Moses และท่าน Jesus ต่างก็ปฏิบัติ Meditation และต่างก็อ่อนน้อมเป็นเวลานานต่อพระเจ้าเป็นเจ้า นามว่า ยะโฮวา จนได้รับแต่งตั้งเป็น Messiah

การสวดมนต์อ่อนน้อมขอคุณต่อพระเจ้าก่อนรับประทานอาหารทุกมื้อของชาวคริสต์ น่าจะนับได้ว่าเป็น Meditation อย่างหนึ่ง

MPDเป็นการเอ่ยพระนามพระเจ้าผู้คุณธรรมและเมตตาสูงสุดและเราเคารพสูงสุด เพื่อถวายเป็นการบูชา (Worship) เพื่อพระองค์จักได้ประทานพร ให้เรามีกำลังใจที่อบอุ่น สามารถประกอบความดี เพื่อตนเองและผู้อื่นได้

ตัวอย่างนักบวชที่มีกำลังใจดีกล้าแข็งแต่ไม่อบอุ่นเป็นอันตรายมาก เหตุเกิดที่รัสเซีย มีนักบวชคนหนึ่งมีอำนาจจิตสูงกล้าแข็งมาก สามารถรักษาโรคที่แพทย์สมัยนั้นรักษาไม่ได้ แต่เขารักษาได้ด้วยอำนาจจิตของเขา รักษา โรคฮีโมฟีเลีย (Haemophilia) คือโรคโลหิตไหลไม่หยุด ซึ่งเจ้าชายอะเลคเซย์ ทรงประจวบ พระองค์เป็นพระราชโอรสองค์สุดท้ายของพระเจ้าซาร์นิโคลัสที่ 2 แห่งรัสเซีย คุณจะได้เรื่องนี้เรื่องเดียว แต่เขามักมากในกามคุณ ใช้อำนาจจิตสะกดจิตผู้คน โดยเฉพาะสตรีสวย ร่ารวยและสูงศักดิ์ สันตะเทือนราชวงศ์ โรมานอฟ แห่งรัสเซียจนเจ้าชายเฟลิกซ์ ยูสซูปอฟ (Felix Yusupov) เห็นว่าเป็นภัยต่อประเทศชาติและราชบัลลังก์ สั่งการฆ่าให้คัมภีร์อย่างแรงกล้าก็ไม่มีตาย ต้องมัดถ่วงน้ำจึงตาย ในปี ค.ศ. ๑๙๑๖ เขาเป็นนักบวชชื่อ กริกอรี เยฟิโมวิช รัสบูติน (Grigori Yefimovich Rasputin) เรียกสั้นๆว่า รัสบูติน มีฉายาว่า นักบวชกาลิ

จิตอบอุ่น เกิดจากการสะสมกำลังใจที่ละน้อยๆต่อเนื่องไปแบบสบาย ไม่นานจิตก็อบอุ่นมีเมตตา ไม่ทำชั่ว คนเกรงก็เลิกเกรงเอง โกร่ง่ายก็กลายเป็นคนอารมณ์เยือกเย็นอย่างอัตโนมัติ หากปฏิบัติเข้มข้นขึ้นเป็นสมาธิเป็นฌาน แม้มีอำนาจจิต เช่น รัสบูติน หรือสูงถึงเทวดา ก็ไม่ทำชั่วดังเช่นท่านทั้งสอง

### ๓. ศาสนาอิสลาม

ชาวอาหรับเดิมก็มีความเชื่อแบบชาวฮิวหรือคล้ายๆฮิว คือพระเจ้าเป็นผู้สร้างโลกและมนุษย์ มนุษย์ผู้แรกของโลก ได้แก่ Adam กับ Eva แต่ชาวอาหรับเดิมมีเทพเจ้าของตนเองถึง ๓๖๐ องค์ มีรูปสลักอยู่ที่ สถานกบะห์ นครเมกกะห์ ประเทศซาอุดีอาระเบีย ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเดิมนับถือลัทธิบูชาเทพเจ้า ภายหลังเมื่อ ท่านนบีมูฮัมหมัด (Mohammed) ประกาศศาสนา ท่านคัดค้านรุนแรง ในที่สุดก็ยกเลิกไป เหลือ “พระอัลเลาะห์” องค์เดียวเท่านั้นที่สูงสุดสมควรสักการบูชา

“นบี” แปลว่า นักบุญผู้วิเศษ หรือ ผู้เผยแผ่คำสอนของพระอัลเลาะห์ที่พระองค์แต่งตั้ง มีฐานะเช่นเดียวกับท่าน Moses หรือ ท่าน Jesus ซึ่งใช้คำว่า Messiah หรือ Christ

ท่านมูฮัมหมัด ประสูติที่นครเมกกะห์ ปี ค.ศ. ๕๗๐ ตรงกับ พ.ศ. ๑๑๑๓ บิดาชื่ออับดุลเลาะห์เสียชีวิตเมื่อท่านมูฮัมหมัดอายุ ๒ เดือน มารดาชื่อ อามินะห์ และเสียชีวิตเมื่อท่านมูฮัมหมัดอายุได้ ๕ ขวบ ท่านอยู่กับปู่ซึ่งไม่นานก็เสียชีวิต ท่านมูฮัมหมัดต้องไปเป็นคนรับจ้างเลี้ยงแกะ พออายุ ๒๕ ปี ก็สมรสกับเสรรูนีหน้ายชื่อ คอดิยะห์ ซึ่งอายุ ๔๐ ปี แล้วปัญหาทางการเงินและทรัพย์สินไม่มีแล้ว มีฐานะเป็นนายกองเกี่ยวขนการวาน ขนสินค้าไปค้าขายระหว่างเมือง ความเข้มแข็งผสมกับความน้อยเนื้อต่ำใจ ที่ไร้ที่พึ่งแต่เยาว์วัย ความเมตตาคนจนจึงฝังแน่นจิต เป็นความดีงามทางจิตของท่าน ประกอบกับความเฉลียวฉลาดของ

ท่าน ความรู้จากคัมภีร์เก่าและคำแนะนำของผู้คงแก่เรียนผู้ซื่อ ที่ปรึกษาในการเดินทางไปค้าขายต้องเดินทางข้ามทะเลทรายเป็นเวลาหลายวันก่อนที่ถึงเมืองหนึ่งๆ มีเวลาที่จะปฏิบัติ **Meditation** ดังที่ **Moses** และ ท่าน **Jesus** ทำมาก่อนแล้ว (จะเหมือนกันหรืออย่างไรเราไม่ทราบแต่ผลลัพธ์ก็คล้ายคลึงกัน) ความสุขจากการทำใจให้สงบ ท่านก็ได้รับมาเป็นระยะๆ เมื่อกลับสู่บ้านเกิดเมืองนอนก็มีความสุขด้วยการดูแลเอาใจใส่ของท่าน คอติยะห์และสาวรับ ใช้อีกหลายคน แต่ความสุขนั้นๆ ไม่สามารถเทียบกับการทำใจให้สงบไม่ได้เลย ท่านต้องปลีกตัวไปทำ **Meditation** เสมอ ครั้งหลังสุด ที่ถ้า **อีรอห์** ไม่ไกลจากเมืองมักกะห์ ออกเสียงตามอิสลามไทย ภาษาอังกฤษเขียน **Mecca** ในถ้ำนั้น เมื่อจิตสงบสงัดมีความสุข พลัดก็ได้ยินเสียงที่ทรงอำนาจว่า

**“จงเทศนา นำคำสอนจากเราไปสอนพวกมนุษย์”**

**“ท่านเป็นใคร ขอรับ”** ท่าน **โมฮัมหมัด** กำหนดจิตถาม

**“เราคือ อัลเลาะห์ ผู้ทรงอำนาจสูงสุดในสวรรค์”** เสียงนั้นตอบอย่างชัดเจนและทรงอำนาจน่าประหวั่นพรึงยิ่งนัก ท่านคลายสมาธิออกอย่างอัตโนมัติ พอได้สติก็วิ่งออกจากถ้ำที่ตัวยังสั่นด้วยความกลัว นางคอติยะห์ สอบถามอย่างไรก็ไม่ตอบ ท่านผลุนผลันเข้าห้องนอน แล้วนอนคลุมโปงตัวสั่นด้วยความกลัว ท่านคอติยะห์ ผู้ภรรยาเห็นอาการเช่นนั้นก็ตกใจเกรงว่าสามีหนุ่มจะเป็นอะไรไป จึงนำความไปปรึกษา ท่าน **ฟาร็ออก** ปราชญ์ผู้คงแก่เรียนเพื่อนบ้านผู้เป็นที่นับถือของนางและท่าน **โมฮัมหมัด** ด้วย สำเนียงออกเสียงตามอิสลามไทย ภาษาอังกฤษเขียน **Mohammed**

เมื่อท่าน **Mohammed** ได้สติสมประดีแล้ว ท่าน **ฟาร็ออก** และคอติยะห์ ก็ช่วยกันปลอบประโลมและแจ้ง **Mohammed** ให้ทราบว่า เสียงนั้นเป็นเสียงพระเจ้าจริง พระเจ้าเป็นเจ้าทรงเลือกและแต่งตั้งท่านแล้วให้เป็น **Messiah** แล้ว จงยอมรับและเทศนาโปรดประชาชนเถิด ปวงประชาราจักรได้เป็นสุข ท่าน **Mohammed** คิดอยู่นานในที่สุดก็ยอมรับ

ท่าน **Mohammed** เริ่มสอนเริ่มเทศนา ราว ค.ศ. ๖๑๐ อายุ ๔๐ ปี ท่านบอกประชาชนว่า ทั้งหมดเป็นโองการของพระเจ้า เป็นเจ้าอัลเลาะห์ให้มาแจ้งให้ชนทั้งหลายทราบ พระเจ้าเป็นเจ้าอัลเลาะห์เป็นพระเจ้าพระองค์เดียวที่สูงสุด ผู้อื่นหาไม่อย่าได้เคารพนับถือเป็นอันขาด ให้เคารพนับถือพระองค์เดียวเท่านั้น คือ **พระเจ้าอัลเลาะห์**

ในที่สุดก็มีคำสอน ที่เกิดการขัดแย้งและสร้างปรีภักษ์เป็นศัตรูของท่าน คือ **ให้คนรวยสละรายได้ของตนปีละ ๑ ใน ๔๐ ของรายได้ช่วยเหลือคนจน เพราะคนจนเป็นคนทำงานให้แก่ผู้ร่ำรวย** (ไม่ต่างอะไรกับกระบวนการเก็บภาษีบำรุงประเทศในปัจจุบัน แต่ว่ากระบวนการ โบราณมีเพียงเท่านั้น) แต่คำสอนดังกล่าวเป็นที่เสียดแทงคนร่ำรวย เพราะคนร่ำรวยมีความละเอียดมัธยัสถ์อยู่แล้ว มีหรือที่จะยอมกันง่ายๆ คนรวยก็รวมหัวกัน แต่ละคนก็มีข้าทาสบริวารมาก ต่างก็แบ่งปันผู้คนรวมกัน จัดเป็นกองทัพประทัดประหารกัน กับกลุ่มของท่าน **Mohammed** ซึ่งท่านตั้งตัวไม่ทันต้องระเห็จพาสาวกที่เคารพรักท่านหนีจากเมือง **Mecca** สู่มือง **Medina** ในปี ค.ศ. ๖๒๒ ฝ่ายคนรวยยามใจคิดว่าหมดสิ้นหนาม ฝ่ายท่าน **Mohammed** ก็จัดรูปกองทัพ ฝึกการต่อสู้พร้อมๆ กับการเทศนาสั่งสอนผู้คนสะสมกำลังคน ทุกคนสร้างกำลังใจโดยการ นมัสการพระเจ้าเป็นเจ้าวัน ละ ๕ ครั้ง ที่เรียกว่า **“ละหมาด”** ทหารของท่านจึงเข้มแข็งทั้งกายและใจ มีความอดทนสูง ทหารของท่านรบเพื่อพระเจ้าเป็นเจ้า ฝ่ายข้าศึกนั้นรบเพราะรับจ้างคนรวย และเพื่อคนรวย

ท่าน **Mohammed** ยกทัพกลับเข้าโจมตีเมือง **Mecca** แพ้บ้างชนะบ้าง อาจเป็นกลยุทธ์ ให้คนรวยเสียเงินจ้างมากขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุดหมดเงินทหารก็หมดแรง แต่ทหารของท่าน **Mohammed** มีกำลังสูงขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุดก็ชนะอย่างราบคาบ ในปี ค.ศ. ๖๓๐ คนรวยถูกประหารหมด ทรัพย์สินสิ้นทั้งหมด ท่าน **Mohammed** เป็นผู้นำประเทศทันที เป็นผู้นำทางการเมือง การปกครอง เศรษฐกิจ และศาสนา ร่ำรวยกว่าสุลต่านเมืองไหนๆ คนจนก็ได้รับการดูแล ต่างจากเมืองอื่นคนจนเป็นทาสเสียส่วนมาก จึงง่ายต่อการกำจัดและรวบรวมมาเป็นเมืองขึ้นอย่างง่ายดาย เมื่อปกครอง **Mecca** ได้ ท่านก็วางหลักการหลักการ

ปกครอง การศาสนา การดำเนินชีวิต และกำหนดชื่อศาสนาเป็น **อิสลาม (Islam)** มีศาสนิกชนว่า **มุสลิม (Muslim)** ทั้งหมด รวมเป็นคัมภีร์ **กุรอาน (Koran)** คัมภีร์นี้จึงเป็น ทั้งรัฐธรรมนูญ กฎหมายแพ่งกฎหมายอาญาและวิถีชีวิตของอิสลามในยุคนั้น กลยุทธ์ที่เด่นและสำคัญมากได้แก่ใครจะแต่งงานกับคนนอกศาสนาไม่ได้ เว้นแต่ผู้นั้นจะโอนเป็นมุสลิม ดังนั้นจำนวนศาสนิกชนจึงไม่มีลด มีแต่เพิ่มขึ้น อีกไม่นานก็จะมากที่สุดในโลก

ท่าน **Mohammed** มีฉายานามว่า **นบีโมฮัมหมัด (Nabee Mohammed)** นับแต่วันเริ่มประกาศศาสนา เมื่อเข้าปกครองเมือง **Mecca** ก็ไม่ได้เปลี่ยนเป็น **กษัตริย์ (King)** หรือ **สุลต่าน (Sultan)** แต่อย่างใด เพราะถือว่า “นบี” สูงกว่ามาก เมื่อครองเมือง ก็มีพระราชารวม ๑๔ องค์ มีพระนาง **คอดียะห์** เป็นชายาอาวูโสและทรงเกียรติอันค้ำที่ ๑ และพระชายา **ญะมีละห์** เป็นอันดับสุดท้าย

ท่านนบีโมฮัมหมัดประสูติเป็น **ชายสิ้นพระชนม์เมื่ออายุได้ ๖๓ ปี** เมื่อปี ค.ศ. ๖๓๒ หรือ ฮ.จ. ๑๑

อิเราะห์ศักราช : ฮ.จ. เริ่มนับ ๑ ตั้งแต่ปีที่หนีจาก **Mecca** ไป ตั้งหลักที่เมือง **Medina**

#### ๔. ศาสนากับ MPD

\*ทุกศาสนาดิถีเยี่ยม และก็มีคนดีเยี่ยมทุกศาสนา แต่ทุกศาสนาก็มีคนเลว หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็ได้ว่า คนดีนับถือศาสนาอะไรก็เป็นคนดี คนเลวนับศาสนาอะไรก็เลว โลกมนุษย์จึงเร่าร้อนไม่อบอุ่น

\*คนเลวทุกคนรู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว ทุกคน(ยกเว้นคนบ้า) แต่เขาเลือกทำชั่ว...เพราะจิตไม่อบอุ่น (Un-warm Mind)

\*MPD ช่วยให้คนมีจิตอบอุ่น เป็นการสร้างคนจิตอบอุ่นให้แก่ทุกศาสนา ดังนั้น MPD เพื่อประโยชน์ให้แก่ทุกศาสนา MPD ช่วยให้โลกไม่เร่าร้อน อบอุ่นร่มเย็น

\*MPD สร้างปัญหาแก่มนุษย์ชาติ เป็นปัญหาขั้นสูงที่เรียกว่า “**ภาวานามยปัญหา**” ซึ่งมีคำศัพท์นี้เฉพาะศาสนาพุทธแท้ทั้งศาสนาอื่นก็มี แต่ไม่มีศัพท์เรียกเท่านั้น

**MPD มีรากฐานสอดคล้องกับจิตวิทยาการศึกษาและจิตวิทยาคลินิก**

สรุปเฉพาะสาระสำคัญที่นำมาพิจารณาได้ดังนี้

(๑) **Intelligence (เขาวนปัญญา)** เป็นความลับไว้ในการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ (Critical Thinking)

แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างรวดเร็ว จับพลันทันที (Promptly Response) มีโสตประสาทและสายตาเฉียบคม มีอำนาจการรับรู้สูง (High grasping power) มีความจำดีเยี่ยม จำแล้ว ไม่ลืม มีหน่วยการวัดเป็น หน่วยสัมพัทธ์ I.Q. (Intelligent Quotient) เป็นคุณสมบัติประจำตัวมนุษย์แต่ละคน **นักจิตวิทยาทั่วโลกระบุว่าพัฒนาไม่ได้สอนไม่ได้** I.Q. จะเปลี่ยนแปลงลดลงเมื่อเจ็บป่วยหรือเข้าสู่วัยชรา คนสุขภาพไม่ดีหากวัด I.Q. ก็จะต่ำ แต่เมื่อสุขภาพดีขึ้น I.Q. ก็สูงขึ้น

คน **I.Q. สูง** เรียนรู้อะไรได้รวดเร็ว เรียนเก่ง แต่คนเรียนเก่งคนฉลาดนั้นยืนยันไม่ได้ว่าเป็นคนดี บางทีทำงานร่วมกับคนอื่นไม่ได้บางทีก็อาจฆ่าตัวตาย หรือบางทีก็เป็นอาชญากรมาแล้วมากต่อมาก **เพราะเขามีจิตที่ไม่อบอุ่น.**

\* **MPD ช่วยให้เขามีจิตที่อบอุ่นได้ ไม่ทำอันตรายตนเองหรือผู้อื่น**

(๒) **Creativity ความสามารถสร้างสรรค์ หรือความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)** โลก

เจริญก้าวหน้าทุกด้านมาได้ทุกวันนี้ เพราะคนมีความคิดสร้างสรรค์ **นักจิตวิทยาการศึกษาทั่วโลก ยอมรับและแสดงให้เห็นปรากฏแล้วว่าสอนได้พัฒนาได้** มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี โดยคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี ทำการวิจัยเรื่องการสอนการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์มากที่สุดแห่งหนึ่งของโลก คนที่มี Creativity มักทำงานร่วมกับคนอื่นไม่ได้ เพราะคิดไม่ค่อนข้างเหมือนใคร และไม่ค่อยประนีประนอมกับใครง่าย ๆ



\*MPD ช่วยให้เขามีจิตใจที่อบอุ่น มีน้ำใจไมตรีได้ แต่การทำงานการคิดให้เขาคิดเขาทำคนเดียว เท่านั้น

\*คนที่มี Creativity สูงมากเห็นว่าความรู้ค้นหาที่ไหนก็ได้ การเรียนมากเสียเวลาอ่านตำรา ผู้คิดเองไม่ได้ เช่น Bill gates, Steve Jobs เป็นต้น

(๓) ความสัมพันธ์ระหว่าง I.Q. กับ Creativity ผลการวิจัยหลายแห่งสรุปชัดเจนแล้วว่า มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำ กล่าวคือคนที่มี I.Q. สูง มักมี Creativity ต่ำ และกลับกัน เช่น Albert Einstein ท่านเป็น Slow Learner (I.Q.: 75-90) เกือบเรียนไม่จบปริญญาตรี แต่เมื่อเรียนจบแล้ว ก็สร้างทฤษฎีใหม่บนล้อโลก, นักศึกษาที่จบจากมหาวิทยาลัยที่ได้คะแนนต่ำ ประสบผลสำเร็จในการประกอบอาชีพสูงกว่าคนที่ได้คะแนนดีๆ ดังนั้น เป็นต้น

(๔) สมรรถภาพทางสมองของมนุษย์ Bryan ระบุว่า Particles ในสากลจักรวาล 10 ยกกำลัง 200 แต่สมองมนุษย์ มีความสามารถจดจำหรือบันทึก signals ได้ถึง 10 ยกกำลัง 800 ดังนั้นสามารถคิดเรียนรู้อะไรได้เป็นอเนกอนันต์ แต่มนุษย์เรียนมากคิดมากไม่ได้...ปวดหัว ไม่เกี่ยวกับสมองเลย มันเกี่ยวกับอารมณ์

MPD ช่วยพัฒนาอารมณ์ ไม่ขุ่นมัว (Moody) ง่าย ช่วยให้เรียนรู้ได้มากไม่ปวดหัวเสียอารมณ์ง่าย

(๕) การศึกษาเรื่องสมองซีกซ้ายซีกขวา (Left Brain and Right Brain) สำหรับคนปกติที่ถนัดมือขวา สมองซีกซ้ายทำหน้าที่จดจำ ภาษา การคิดตามระบบส่วนซีกขวาจะทำหน้าที่ศิลปะดนตรี และจินตนาการ เป็นต้น ถ้านัดมือซ้าย สมองทั้งสองซีกก็ทำหน้าที่กลับกันกลับที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นว่าสมองอีกซีกหนึ่งไม่ค่อยได้ใช้ ซีกสมองนั้นก็จะมีผลต่อสมรรถภาพ จึงแนะนำให้ใช้

Einstein ท่านบอกว่า “Imagination is better than knowledge.” จินตนาการ ดีกว่าความรู้ทั้งหลาย. พึงเข้าใจให้ชัดเจนคำว่า “จินตนาการ” เป็นจินตนาการที่เป็นจริงได้เท่านั้น ไม่ใช่จินตนาการเพื่อปกคลุมๆ แล้งๆ เป็นจินตนาการอย่างที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเล่าที่มาของโครงการแก้มลิง ในครั้งนั้นพระองค์ทรงห่วงใยว่าน้ำจะท่วมกทม. พระองค์เห็นภาพลึงกำลังกินกล้วยแก้มคุง(จินตนาการ) ก็ทรงคิดได้ว่าหาที่ให้น้ำไหลไปรวมกัน โดยซึ่งทำให้เป็นที่ลึงและเก็บน้ำได้มากใกล้ๆ ทะเล แล้วระดมสูบน้ำลงทะเลไป ที่เก็บน้ำนั้นเรียกว่าแก้มลิง แล้ว กทม. ก็ปลอดน้ำท่วมในครั้งนั้น... แก้ปัญหาได้จริง

ท่าน ดร.อจองชุมสาย ณ อุทยาน ที่ท่านบอกในรายการ TV เมื่อท่านจะทำ Landing Equipment สำหรับยาน Viking ลงจอดอย่างปลอดภัยไม่กระทบนั้นแหละ คิดอย่างไรก็ไม่สำเร็จ ก็ปลิววิเวกไปทำสมาธิบนภูเขา วันที่ ๕ ของการทำสมาธิท่านก็เห็นภาพอุปกรณ์นั้นและรู้ระบบภายในทั้งหมด แล้วก็มาสร้างและทดลองก็สำเร็จ ดังนั้นจินตนาการที่กล่าวถึงไม่ใช่จินตนาการแบบคนทั่วไป

ณ ที่นี้ขอเรียนว่า MPD ช่วยสร้างจินตนาการดังกล่าวได้

(๖) นักจิตวิทยาการศึกษา เช่น ท่าน Vygotskey แนะนำให้ครูเป็นเพียงผู้แนะนำเท่านั้นไม่ใช่ผู้บอกวิชา แต่ครูต้องส่งเสริมให้นักเรียนได้สร้างกำลังจิต ด้วยวิธีการ Culture Meditation (การทำสมาธิตามวัฒนธรรมที่ตนเองรู้ในประเทศของตน...รู้อิสลาม ทำแบบอิสลาม รู้คริสต์ทำแบบคริสต์ รู้พุทธก็ทำแบบพุทธ รู้ฮินดู ก็ทำแบบโยคะ เป็นต้น)

Piaget นำเสนอ Constructivist Theory ให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ได้เอง โดยมีครูเป็นผู้แนะนำเท่านั้น ไม่ใช่ผู้บอกวิชา ประโยคทองของท่านกล่าวว่า “อย่าเห็นว่าเด็กมีปัญหาน้อยกว่าผู้ใหญ่” เด็กสามารถสร้างองค์ความรู้ได้เองตามธรรมชาติของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ดังนั้นการสอนของครูต้องเปิดโอกาสให้เด็กเรียนรู้เอง

นับเป็นวิธีสอนที่ตรงกับการสอนของพระพุทธองค์ ที่พระองค์ตรัสว่า “อักษา ตาโร ตถาคตา” พระพุทธองค์เป็นเพียงผู้แนะนำเท่านั้น

**ในยุคปัจจุบันและอนาคต เป็นการเรียนการสอนผ่านสื่อ IT ผู้เรียนต้องใช้กำลังจิตมากเพื่อสร้างองค์**

**ความรู้ของตนเอง และเป็นการบ่มเพาะอุปนิสัย การเรียนรู้ตลอดชีวิต**

\*MPD สามารถช่วยสร้างกำลังจิตได้ เหมาะกับสภาพปัจจุบันและอนาคต การสร้างกำลังจิต ให้ถึงระดับที่อบอุ่นใจ จะสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(๗) วิทยานิพนธ์ปริญาเอกของ Wayne Payne วิเคราะห์ให้เห็นความสำคัญของ “เขาวัวปัญญาทางอารมณ์” ซึ่งนักวิชาการไทยใช้คำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” ซึ่งก็ถูก แต่ไม่สอดคล้องกับศัพท์บัญญัติเดิม ซึ่งองค์ความรู้ในขณะนี้ยังไม่ตกผลึก เพื่อบัญญัติให้ตรงกับ “Emotional Intelligence” ซึ่งเป็นศัพท์วิชาการปรากฏครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๒๘(1985). ซึ่งขณะนั้นยังไม่ดัง

Daniel Goleman ได้นำเสนอว่า Emotional Intelligence ในรูปของ Emotional Quotient (E.Q.) มีความสำคัญยิ่งกว่า Intelligence Quotient (I.Q.) ในปี พ.ศ. ๒๕๔๓(2000) คราวนี้ดังเป็นพลุแตก นำเอาไปกล่าวถึงกันมากมาย แต่ไม่ได้กล่าวถึงการพัฒนาที่ชัดเจน ปฏิบัติได้ (Practicality)

MPD เป็นการพัฒนาอารมณ์ E.Q. โดยตรง รวมทั้ง เป็นการพัฒนา I.Q.; Creativity และ ศีลธรรม (Moral) พร้อมๆ กันอย่างอัตโนมัติ

การเปลี่ยนแปลงจะเห็นผลได้ชัด เมื่อมีกำลังจิตสะสมได้ ๓,๐๐๐ MPUs เป็นต้นไป พร้อมๆ กับคุณประโยชน์อื่นๆ อย่างมหัศจรรย์จะได้กล่าวให้ชัดเจนต่อไป

สรุป MPD มีรากฐานสอดคล้องกับหลักการศาสนาในการพัฒนาคนให้สูงด้วยศีลธรรม และเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาในการพัฒนาสมรรถภาพมนุษย์โดยตรง

**\*เทคนิคปฏิบัติ MPD**

**ปฏิบัติเพื่อให้ถึงจิตอบอุ่นได้อย่างไร?**

การปฏิบัติเพื่อสะสมกำลังจิต เรียกว่าปฏิบัติ MPD คือการพัฒนากำลังจิต Mind Power Development: MPD จะเรียกอย่างอื่นก็ไม่ว่าอะไรแล้วแต่จะเรียก เรียก MPD เป็น Inter ดี เพราะปฏิบัติได้ทั่วโลก ไม่จำกัดด้วยเชื้อชาติศาสนาละวัฒนธรรมใดๆ เลย ปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย ขอครูหรือผู้แนะนำ สะสมกำลังจิตได้ 3,000 MPUs เป็นอย่างน้อย คนที่อ่านบทความนี้แล้วเข้าใจ **สามารถเป็นครูของตนเองได้เลย ไม่ต้องหาครูอาจารย์ที่ไหน ทั้งนี้เพราะ MPD ไม่มีอันตรายใดๆ มีแต่ประโยชน์เท่านั้น**

ปฏิบัติ MPD ครั้งละ 5 นาทีเท่านั้น **ไม่เกินนี้** ปฏิบัติอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง (เช้า, กลางวัน และ เย็น) อย่างมากที่สุด 5 ครั้ง (ก่อนนอน, ก่อนออกจากบ้าน, เช้าที่ทำงาน, เที่ยง, เย็นก่อนออกจากที่ทำงาน)

วิธีปฏิบัติ MPD เป็นวิธีปฏิบัติแบบจับจ้อย (Doddle Practice) มาก แต่ทรงคุณอนันต์ วิธีปฏิบัติมีดังนี้

(๑) เริ่มต้นด้วยการนั่งสบายๆ ทำไหนก็ได้ หลังตารู้ลมหายใจเข้าออก สบายๆ ไม่กี่วันก็ชำนาญ เมื่อชำนาญแล้ว ก็ล้มตาคืน นิ่งหรือนอนก็ได้ แม้นในห้องสุขาก็ทำได้

(๒) คำภาวนา ทุกศาสนาปฏิบัติได้ โดยนำพระนามพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดที่ตนเคารพเป็นคำภาวนา หากไม่สะดวกในการปฏิบัติดังกล่าว

\*สำหรับชาวอิสลาม พระอัลลาห์ (Allah/ Arrah) หรือ อัลเราะห์ (Araoh) ทั้งสองคำเป็นพระนามของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าสูงสุด นำมาภาวนาขอพรได้ ตามคติของศาสนาของตน นับเป็นความดีอย่างสูง ภาวนาด้วยความเคารพ หายใจเข้าก็นึกว่า “อัลเราะห์” หายใจออกก็นึกว่า “อัลเราะห์” เรื่อยไป เป็นเวลา 5 นาที ไม่เกินนี้

\*สำหรับชาวพุทธ จะใช้ หายใจเข้านึกว่า “พุทธ” หายใจออกนึกว่า “โธ” ปฏิบัติเรื่อยไปเป็นเวลา ๕ นาที เท่านั้น ไม่เกินนี้ ง่ายๆแต่ทรงอานุภาพ บางท่าน เห็นคำว่า “นะ โมพุทธายะ” เป็นพระนามย่อของพระพุทธเจ้า 5 พระองค์ ในกัปนี้ ทรงอานุภาพป้องกันเหตุร้าย รักษาโรคภัยยามเจ็บป่วย ประสงค์จะภาวนา ท่านให้ภาวนา “นะมะ-พะระ” ... “หายใจเข้านึกว่า “นะมะ” หายใจออกนึกว่า “พะระ”

เด็กอนุบาล จะใช้คำว่า “พ่อ-แม่” ก็ได้ เป็นกตัญญูธรรม ตามคติว่า เทวดาคุ้มครองสำหรับผู้มีกตัญญูธรรม

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

**SUMMUM BONUM** (ซุมมุ่ม โบน่ม หรือ ซัมมัม โบนัม...ก็ได้ไม่ว่ากัน) มีความหมาย ความดีอันสูงสุด พระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ใน Universe ก็แล้วกัน

\*หายใจเข้านึกว่า “SUMMUM” หายใจออกนึกว่า “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 หายใจเข้านึกว่า “มหา” หายใจออกนึกว่า “พรหมา” หรือ จะภาวนาคำใดก็ได้ตามคติใน โยคะแปด อย่างไรก็ได้ ขอเสนอว่าสมควรเป็นพระนามของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าสูงสุด ปฏิบัติเพียง 5 นาที ไม่เกินนี้

\*สำหรับชาวซิกข์ (Sikh / Sikhism) ใช้คำภาวนาว่า มหา-กูรู (Maha-Guru) นึกถึงพระเจ้าผู้เป็นเจ้าสูงสุด หายใจเข้านึกว่า “มหา” หายใจออกนึกว่า “กูรู”ปฏิบัติเพียง 5 นาที ไม่เกินนี้

หน่วยกำลังจิตและการสะสมกำลังจิต เป็นอย่างไร?

หน่วยกำลังจิต รากฐานจริงๆเพิ่งสิ่งที่ปริมาณออกซิเจนเข้าไปฟอกโลหิต การวัดจึงไม่แน่นอนเพราะการหายใจแตกต่างกันแต่ละคน จึงถือเอา 5 นาที เป็น 5 หน่วยกำลังจิต : MPU: Mind Power Unit ก็คือ ได้ 5 MPUs สะสมกำลังจิตไว้ปฏิบัติวันละ 3 ครั้งก็ได้อันละ 15 MPUs หรือ ปฏิบัติ วันละ 5 ครั้ง ก็จะได้ 25 MPUs สะสมไปเรื่อยๆทุกวัน ไม่นานก็ถึง 3,000 MPUs เหนือสิ่งอื่นใดผู้ปฏิบัติจะได้รับความสุขจากจิตที่อบอุ่น อันมหัศจรรย์ลึกซึ้งเหลือประมาณ ที่คนทั้งหลายพบได้ยากยิ่ง จะซาบซึ้งในคุณค่า MPD อย่างประมาณีได้

ปฏิบัติน้อยกว่าวันละ 3 ครั้งพลังจิตไม่สะสมนะ

ปฏิบัติทุกวันต่อเนื่องไม่ว่างวัน เจ็บป่วยมีสติก็ทำได้ ทำในห้องน้ำห้องส้วมก็ทำได้ สั่งอาหารแล้วอาหารยังไม่มาก็ทำได้สบายๆ

อย่าบังคับให้ใครทำ MPD เป็นอันขาด ทุกคนต้องปฏิบัติ MPD ด้วยความสมัครใจพึงพอใจ ที่จะทำ เพราะจะเกิดความเครียด (Stress) ไม่เป็นผลดีต่อจิต

MPD นอกเหนือ จากคุณประโยชน์นานาประการแล้ว ยังเป็นผู้เข้าถึงคุณค่าศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่สุดเท่าที่โลกมีมา

การบันทึกและการคำนวณกำลังจิตสะสม

๑. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติทราบฐานะของตนเอง ว่าสะสมกำลังจิตได้เพียงไรแล้ว จึงทำบันทึกแต่วันว่า ได้ปฏิบัติ MPD ไปแล้วกี่ครั้งในแต่ละวัน แรกๆอาจได้เพียง ๓, ๔ ครั้ง ก็ถือว่ามีการกำลังจิตสะสม ทุกวัน หากน้อยกว่า ๓ ครั้งหรือเว้นไปในบางวัน ถือว่าไม่มีกำลังจิตสะสมต้องเริ่มต้นใหม่ แบบฟอร์ม/แบบเก็บสถิติ สามารถ Download ได้จาก MPD Information Center, ภาควิชาครุศาสตร์เทคโนโลยีและการสื่อสารการศึกษา, คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี, ม.เทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
๒. หากท่านปฏิบัติต่อเนื่องทุกวัน วันละ ๕ ครั้งแต่ไม่น้อยกว่า ๓ ครั้ง ๑ นาที เท่ากับกำลังจิต ๑ MPU หากท่านปฏิบัติวันละ ๕ ครั้ง ท่านก็ได้ วันละ ๒๕ MPUs เดือนหนึ่งท่านก็สะสมกำลังจิตได้ ๗๕๐ MPUs ปฏิบัติต่อไป ๑๒๐ วัน ท่านก็สะสมกำลังจิตได้ ๓,๐๐๐ MPUs ถึงระดับจิตตอบอุ้งเบื้องต้น ได้สัมผัสสภาวะภาพอันมหัศจรรย์ ของการปฏิบัติ MPD มีความสุขชุ่มชื่นใจเพียงไร สามารถสอบถามแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับคนที่สะสมกำลังจิตระดับเดียวกัน
๓. ท่านที่ประสงค์จะใช้ MPD เพื่อแก้ไขเยียวยา เด็กเล็ก เยาวชนที่มีปัญหา ท่านต้องสะสมกำลังจิตให้ได้ ๓,๐๐๐ MPUs ก่อน พร้อมกับมีกลยุทธ์จิตใจหลายรูปแบบ เพื่อจงใจให้ปฏิบัติให้เด็กเล็ก หรือเยาวชน ยินดีที่จะปฏิบัติ ด้วยความพึงพอใจ ต้องทำแบบค่อยเป็นค่อยไป จนกว่าเรามีจิตที่อบอุ่น

#### MPD ช่วยแก้ปัญหาเยียวยาอะไรได้บ้าง

การปฏิบัติ MPD เป็นเรื่องจับจ้อยเต็มที่ ง่ายๆไม่มีอะไรเลย ไม่มีอะไรเสียหาย มีแต่ประโยชน์อันมหาศาล แต่สำหรับเด็กเล็ก ก็ใช้ครั้งละ ๑-๒ นาทีก็พอ (คนที่มีการกำลังจิต ๓,๐๐๐ MPUs จะวินิจฉัยได้) สำหรับเด็กที่มีปัญหา ดังนี้ ความสนใจสั้น (Inattention), เป็นออทิสติก (Autistic), เรียนรู้ช้า (Slow Learner), ปัญญาอ่อน (Mental Retardation) ที่ไม่ใช่ระดับรุนแรง, ผู้ปกครองที่มีจิตตอบอุ้งใจให้ปฏิบัติอย่างใกล้ชิดด้วยความรักเมตตา วันละ ๓-๔ ครั้งเป็นอย่างน้อย ๔-๕ เดือนก็มิผลเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้ ใจเย็นปฏิบัติแบบค่อยเป็นค่อยไป ทำแบบเล็กน้อยๆนี้

**โรคจิต (Psychosis)** ที่ยังพุดรู้เรื่อง ปฏิบัติ MPD ควบคุมการรักษาทางการแพทย์

เด็กติดเกม ห้ามปราม ไม่มีผล ผู้ปกครองที่มีจิตตอบอุ้ง ใจให้ทำ MPD ทั้งก่อนนอน ตื่นนอน ก่อนออกจากบ้าน (ถ้าครูอาจารย์ช่วยให้ทำที่โรงเรียนด้วย สักวันละ ๒ ครั้ง มีผลเร็ว) เพิ่มอีก ๑ ครั้งก่อนไปเล่นเกม เขาก็จะค่อยๆการเล่นเกมเอง เมื่อเด็กมีจิตถึงระดับที่อบอุ่นก็จะเล่นเกมน้อย พึงพอใจที่จะทำสิ่งที่เป็นประโยชน์มากกว่า ๔-๕ เดือนผลการเรียนของเขาก็ดีกว่าเดิม

เด็ก I.Q. สูง...ที่อารมณ์รุนแรง, เด็กเป็นภูมิแพ้ (Allergy) ก็คลี่คลายใช้ยาน้อยลงเรื่อยๆได้ด้วย MPD

เด็กวัยรุ่นเพศที่ ๓ อารมณ์รุนแรง, เด็กอาชิวะยกพวกตีกัน หากจงใจให้ทำ MPD ให้ถึงระดับจิตตอบอุ้ง มีความสุขแล้ว เขาปรับแก้พฤติกรรมของเขาได้เอง เขามีอารมณ์ยังคิด (Mindfulness) สูงขึ้น มีวินัยตนเอง (Self-discipline) สูงขึ้นเป็นลำดับอย่างอัตโนมัติ ทั้งนี้ดีที่เขารู้แล้วทุกคนแต่ชั้นประถม ที่ทำชั่วเพราะจิตไม่อบอุ่น

เด็กวัยรุ่นอาการซึมเศร้า (Depressed), คับข้องใจ (Frustration), มีความเครียด (Stress), หงอยเหงา (Lonely), อารมณ์ไม่แน่นอน (Moody), ยึดติดในปมด้อย (Inferior Complex), ก้าวร้าว (Aggressive), ไม่มีมนุษยสัมพันธ์ (Human rarity), ขาดมนุษยธรรม (Humanity rarity), เห็นแก่ตัว (Selfish) เป็นต้น เป็นอันตรายต่อตนเอง ครอบครัวและผู้อื่น...ทั้งหมดล้วนมีเหตุมาจากจิตไม่อบอุ่นทั้งสิ้น....MPD ช่วยแก้ไขได้โดยตรง ต้องใช้จิตวิทยาจงใจอย่างมากและเพียงพอ ให้เขาเกิดความยินดีปฏิบัติ MPD ซึ่งเราสามารถติดตามผลให้กำลังใจ (Reinforcement) ได้ตลอดอย่างใกล้ชิด เพียง ๔-๕ เดือนก็สังเกตผลได้ชัดเจน บางรายอาจคลี่คลายก่อนหน้านี้ได้ขึ้นอยู่กับความหนักเบาของปัญหา (ทำ MPD ครั้งละ ๕ นาที วันละ ๕ ครั้งทุกวัน ต่อเนื่อง)

## MPD ป้องกันหรือรักษาโรคอะไรได้บ้าง?

โรคที่เกี่ยวกับจิต (Psychosis) ...MPD สามารถป้องกันและรักษา โรคประสาท (Neurosis), โรคปวดศีรษะ (Migraine), โรคภูมิแพ้ (Allergy), โรคความดัน (Blood pressure), โรคหัวใจ (Heart Disease), เบาหวาน (Diabetes), โรคกลัว (Phobia), โรคอ้วน (Obesity) ...MPD ปฏิบัติควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบันจะมีประสิทธิผลเร็ว ไม่ต้องเพิ่มยาไปเรื่อยๆ...บางรายตลอดชีวิตก็มี เมื่อปฏิบัติ MPD ก็สามารลดยาได้ลงเรื่อยๆตรวจพิสูจน์ด้วยวิธีการแพทย์ได้อย่างชัดเจน

**\*การปฏิบัติ MPD**ช่วยให้การหายใจอย่างเป็นระบบดี ๆ ถึงวันละ ๕ ครั้งๆละ ๕ นาที ต่อเนื่องทุกวันส่งผลให้การฟอกโลหิตสมบูรณ์ ช่วยให้การสันดาปภายในเซลล์ทั่วร่างกาย ช่วยปรับสภาพร่างกายได้มากขึ้น มิใช่เป็นการสะสมกำลังจิตอย่างเดียว

คนทุกวันนี้มีภารกิจมาก ส่งผลให้เกิดความเครียด (Stress) มีความทุกข์ความหวังไข กลัวการงานไม่บรรลุผล กลัวความไม่สมหวัง มีความสูญเสีย ทุกข์ระทม นอนไม่หลับ พักผ่อนไม่เพียงพอสะสมเป็นเวลานาน ร่างกายไม่สามารถปรับสภาพหรือซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอ พออายุเพียงเข้าวัยกลางคน โรคก็เกิดเช่น โรคความดัน เบาหวาน โรคหัวใจหรือโรคมะเร็ง พอถึงวัยเกษียณอายุ...แทนที่จะได้พักผ่อน กลับต้องรักษาเยียวยากันคนละ โรคสองโรค

MPD นอกจากจะช่วยการไหลเวียนโลหิตการฟอกโลหิตแล้ว ยังช่วยการนอนหลับให้หลับได้ลึก การพักผ่อนสมบูรณ์ขึ้น พักผ่อนทั้งกายและจิต ไม่ค่อยจะฝัน ถ้าฝันก็ฝันดี ตื่นขึ้นก็สดชื่นมีพลัง ทำงานทั้งวันไม่เหนื่อยเหมือนก่อน เมื่อจิตอบอุ่น (Warm Mind) ความสุขมหัศจรรย์ก็เกิด ซึ่งมากกว่าสุขที่ได้จากวัตถุอย่างเทียบกันไม่ได้...ผู้ที่จิตอบอุ่นตั้งแต่ ๑,๐๐๐ MPUs ขึ้นไปจะบรรยายได้มากกว่านี้...แบบไม่รู้จบ

## MPD เป็นการปฏิบัติพฤติกรรมตัวเองอย่างไรไม่รู้ตัว

ผู้ที่มีจิตอบอุ่น จะมีใบหน้าแจ่มใสมีความสุข เปลี่ยนแปลงถึงนักศึกษาสาวของมหาวิทยาลัย มจร. ครูช่าง ถึงกับเพื่อนถามเพื่อนๆถามว่า “เธอใช้เครื่องสำอางอะไร?” ดังนี้ เป็นต้น แต่ก่อนเล่น Net, face-book หามรุ่งหามค่ำ อ่านตำราบทเรียนน้อยไปหน่อย เพลงคาราโอเกะ โชว์ต่างๆสนใจมาก เคียงนี้ น้อยลงจัดระบบดีขึ้น...นอนหลับสบาย ตื่นก็สดชื่น...นักศึกษาหนุ่มสาวสุขภาพ บางคนก็ว่า แต่ก่อนชอบเข้าเรียนสายเป็นนิสัย...เดี๋ยวนี้รู้สึกว่าการเวลาทุกครั้ง แต่ก่อน...เพื่อนพูดไม่ถูกใจก็อยากจะถืบเคียงนี้เฉยๆ

คนที่มีจิตอบอุ่น มีหน้าตาแจ่มใสอารมณ์ดี มีวินัยตนเอง (Self discipline) อย่างอัตโนมัติ มีสติยังคิดหรือสติสัมปชัญญะ (Mindfulness) มีเมตตาต่อคนและสัตว์ มีความเป็นมิตรสูงขึ้นอย่างอัศจรรย์ ไม่อยากทำอะไรที่ไม่ดี เพราะดีหรือไม่ดีเขารู้มาแต่เด็ก ดังเช่นนักการเมืองบางคน หรือคนที่ฐานะทางสังคมสูง การศึกษา ที่คอร์ปชั่น ทำสิ่งที่เป็นช่องว่างของกฎหมาย ผิดศีลธรรม เขารู้ดีมากบรรยายได้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว แต่เขาประพฤติเพราะจิตเขาไม่อบอุ่น มีแต่ I.Q. สูงเท่านั้น จึงทำลายได้ทั้งตัวเองและสังคม...นับว่าร้ายกาจเป็นอัตราอย่างยิ่ง

## คุณประโยชน์ MPD ที่ล้าลิมหัศจรรย์

เมื่อ วัยเด็กตั้งแต่อนุบาล, ประถม, มัธยม จนถึงอุดมศึกษา ปฏิบัติ MPD เรื่อยมากำลังจิตสะสมก็มาก ประสิทธิภาพการเรียน (Learning Achievement) ก็สูง เป็นคนดีของชาติของศาสนาที่ตนนับถือ เขาจะรักษาชาติบ้านเมืองด้วยสติปัญญาและมีคุณธรรมได้เองโดยไม่ต้องหวังไข ทุกอาชีพทุกสาขามีแต่คนที่มิจิตอบอุ่น มีเมตตาเกื้อกูลต่อตนเอง ความขัดแย้ง (Conflicts) ของสังคมไม่มี มิฉฉัพไม่มี ถ้าจะมีก็น้อยและถูกขจัดง่าย (ที่ไม่มี MPD ที่หลงเหลืออยู่น้อย)

คนที่มีความเชื่อจะสามารถแยกได้ว่าอะไรเป็น **ความจริง(Reality)** อะไรที่เป็น **โฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda)** ทั้งในศาสนา การเมือง เขาสามารถเลือกสรรได้ และขจัดความเชื่อที่มกมาย (**Blindfold Believe**) แบบหลับหูหลับตาเชื่อ เชื่ออย่างไม่พิสูจน์ก่อนแล้วจึงเชื่อ เขาจะบำรุงชาติศาสนานั้นคงเจริญก้าวหน้า ขจัดสิ่งที่มีไว้ในศาสนาของเขาเองเริ่มต้นที่ตัวเขาก่อน ไม่บีบบังคับใคร เขาจะเป็นตัวอย่างที่ดีของศาสนิกชน

หากบุคคลใดสะสมกำลังจิตของตนแต่บัดนี้ ไม่นานก็จะได้ หลายหมื่น หลายแสน MPUs เขาจะมีความเข้าใจในศาสนาของตน เข้าใจหรือสัมผัสรู้เห็นด้วยจิตของเขาเอง รู้และท่องที่ไว้ในจักรวาลแห่งนามธรรม (The Abstract Universe) **นรกสวรรค์มีจริงเพราะรู้เห็นด้วยตนเองมาแล้ว ความดีความชั่วส่งผลแน่นอน รู้จักพระอานุภาพของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดนั้นประมาณไม่ได้จริงๆ ไม่ได้พูดและเชื่อตามเขาแบบล่องลอย แบบสวรรค์ในอกนรกในใจ เป็นอุปมาอุปมัยเกินไป คนที่มีความเชื่อระดับสูงดังกล่าวไว้ไม่ได้ เขาจะเคารพศาศของศาสนาของเขาด้วยความจริงใจ เพราะศาศดาของเขาพูดสอนนรกสวรรค์ เช่นกัน และเขาก็รู้เห็นแล้ว**

ประการสำคัญข้อกล่าวเป็นประการสุดท้าย คือชีวิตมนุษย์ปัจจุบันเต็มไปด้วยภัย วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีไม่ได้มีคุณอย่างเดียว แต่ก็ยังมีโทษมหันต์ ชีวิตคนต้องตกตายหรือพิกลพิการด้วยเทคโนโลยี เพราะคนใช้เทคโนโลยีด้วยจิตที่เร่าร้อน คนประมาทก็เสียหายเป็นอันตราย ภัยจากมนุษย์ด้วยกันก็มีมากมายนาประการ เราดำรงชีวิตด้วยความเสี่ยงตลอดเวลา อยู่ในบ้านก็มีความปลอดภัยสูงแต่ก็มีความเสี่ยง เมื่อออกจากบ้านแล้ว ก็ไม่แน่ใจว่าจะได้กลับบ้านหรือไม่ เพราะภัยอันตรายมีมากผู้คนตกตายกันมากมาย ด้วยภัยที่คาดไม่ถึงนับว่าเป็นการตายที่ไม่สมควร เด็กเล็ก หนุ่มสาว แม้ผู้ชราก็ตายอย่างสยดสยอง เป็นข่าวทุกวันก็เสียดสลดทุกที พูดได้ว่าตายเป็นธรรมดา แต่ว่าคนที่รักคนสนิทใกล้ชิดคนที่พูดว่าธรรมดาตาย ก็เห็นเสียดสลดร้องไห้แม่แต่สับหรือก็ร้องไห้ยกเว้นพระอริยะเจ้าเท่านั้น คำว่าตายเป็นธรรมดาเป็นคำพูดของพระอริยะเจ้าเท่านั้น เพราะพระคุณท่านสามารถ **ปลงธรรมสังเวชได้** ดังนั้น ตายธรรมดาจึงไม่ใช่คำพูดของคนอย่างเราๆ ท่านๆ

ถ้าพูดตามหลักจิตวิทยาที่ได้ว่า คนมี MPD ย่อมมีสติสัมปชัญญะสูงป้องกันตนเองได้

การเอ่ยพระนามพระพุทธเจ้าหรือพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดด้วยความเคารพถึงวันละ ๕ ช่วงเวลา ย่อมมีมหิทธานุภาพป้องกันภัยต่างๆได้ เรื่องนี้ก็ได้กล่าวมาแล้ว คนที่มีความตั้งใจเป็นหมั่นเป็นแสน จะยืนยันได้

เมื่อ MPD ทำงานได้ด้วยตัวเอง เวลาที่น้อยนิดไม่เป็นภาระใด ไม่มีอันตรายใดๆเลย มีแต่ประโยชน์มหาศาลและล้าลึกเกินบรรยาย ท่านจะไม่ทดลองพิสูจน์เก็บเกี่ยวผลประโยชน์ ก็แล้วแต่ท่าน ถึงอย่างไรผู้เรียบเรียง ก็ให้ท่านจงเจริญ และมีความสุข ด้วย MPD...ทุกท่านเทอญ.

ข้อมูลจาก...

MPD Information Center, Department of Technology and Mass Com. Education, Faculty of Industrial Education and Technology, KMUTT, Bangkok 10140.