



MPD สำหรับอาชีพแพทย์, พยาบาล และครุอาจารย์ทั่วไป

ปรารถนาปัญหาที่น่าคิดทั่วไปเบื้องต้น

บุคคลผู้มีอาชีพแพทย์และพยาบาล เป็นบุคคลที่มีระดับสติปัญญาสูง มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยและชีวิตของคนในสังคมอย่างยิ่ง มีสถานภาพทางสังคม (Social Status) สูง เป็นบุคคลที่มีเกียรติสูงเป็นที่ยอมรับนับถือของทุกคนในสังคมเช่นกัน แต่หมอและพยาบาลก็ไม่ใช่เป็นผู้ปลอดจากโรคภัย ยังมีความเจ็บป่วย และยังมีผู้ประพฤติชั่วละเมิดศีลธรรม อย่างร้ายแรง เป็นอาชญากรที่ร้ายกาจมหันต์ในทุกสังคม ซึ่งหมอและพยาบาลที่ดีเป็นส่วนใหญ่ไม่ปรารถนาให้มีคนเช่นนั้นในสังคมหมอและพยาบาล แต่ปัญหาที่ปรากฏแล้วและอาจปรากฏต่อไป ได้แก่

- หมอและพยาบาลทำอัตวินิบาตกรรม (ฆ่าตัวตาย)
- นายแพทย์ทำทางดีมีวาจาสุภาพ มีชื่อเสียงทางการรักษาและศัลยกรรม บางรายเป็นอาจารย์แพทย์ในมหาวิทยาลัย เป็นอาชญากรที่น่าสะพรึงกลัว
- เป็นแพทย์ที่มีวาจาหยาบคายเหยียดหยามดูหมิ่นประชาชน ผู้ป่วย และคนสาขาวิชาชีพอื่น
- แพทย์และพยาบาลละเมิดจรรยาบรรณ ทุจริตและจงใจจรรยาบรรณได้
- นายแพทย์วินิจฉัยโรคผิดทั้งที่เป็น โรคสามัญ จนผู้ป่วยเสียชีวิต
- นายแพทย์ประพฤติต่อบิดามารดาจนได้ชื่อว่าเนรคุณ
- หมอเป็นโรคจิตแต่ไม่รู้ตัว
- พยาบาลไม่สามารถทนอารมณ์ผู้ป่วย ดุด่าและทำร้ายผู้ป่วย
- หมอพยาบาลประพฤติผิดศีลธรรม
- นักศึกษาปริญญาเอกแพทย์ศาสตร์ อยู่ๆก็คว่ำปิ่นมายังคนที่ไม่ใช่ศัตรู...ตายไปหลายคน

การศึกษาวิจัยทำกันแต่ละ Case แต่ละกรณี มีผลสรุปแตกต่างกันไป มากมายแล้วแต่ภูมิปัญญาของผู้วิจัย สรุปแล้วก็ยังแก้ไขและป้องกันอะไรไม่ได้ หาสาเหตุที่แท้จริงก็ยังไม่พบ จึงแก้ไขและป้องกันอะไรไม่ได้จนบัดนี้ นักจิตวิทยาคลินิกก็ว่า เพราะแฟคเตอร์องค์ประกอบชีวิตแต่ละคนแต่ละยุคแต่ละสมัยแตกต่างกันตามสภาพแวดล้อม ต้อง Observe เป็นรายบุคคล ยิ่งเป็นหมอพยาบาลวิชาชีพ มีภาระงานขนาดนั้น จะทำได้อย่างไร จึงแก้ไขป้องกันอะไรไม่ได้...สรุปว่าหมด

ทาง... บัดนี้เรามี MPD ช่วยแก้ไขและพัฒนาได้ทั้ง **สุขภาพจิต (Mental Hygiene)** และ **สุขภาพกาย (Physical Hygiene)** ที่ดี และมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูง ไม่เหน็ดเหนื่อยไม่เครียดตั้งแต่ก่อน มีความสุขได้ตลอดชีวิต ด้วยกำลังจิตที่อบอุ่น ครอบครัวยุติธรรม ทั้งผู้ป่วยและบุคคลผู้ร่วมงาน ก็มีความสุขอุ่นใจด้วยพร้อมๆกัน

๒. MPD กับความปรารถนาของพยาบาลและแพทย์

ทั้งพยาบาลและแพทย์ เป็นอาชีพที่บำบัดทุกข์ที่มากอย่างยิ่งแก่ประชาชนที่เจ็บป่วย จะรอดชีวิตหรือตาย แพทย์และพยาบาลจึงเป็นที่พึ่งของผู้ป่วย หากแพทย์และพยาบาลมีจิตที่อบอุ่น (Warm Mind) ก็จะมีเมตตา เป็นอาชีพที่สั่งสมความดีบุญกุศล (Merit Cultivation) เหนือกว่าอาชีพใดๆในโลก ... MPD ช่วยทำให้พยาบาลและแพทย์สู่เป้าหมายแห่งปรัชญานั้นได้ แล้วปฏิบัติหน้าที่อย่างมีความสุข ตลอดชีวิต

อย่างไรก็ตาม ทั้งพยาบาลและแพทย์ ก็มีความต้องการทั้งทางกายและใจ (Psychological and Physical Needs) ดังเช่น คนทั้งหลาย และ MPD ช่วยอนุเคราะห์ได้อย่างมากมายเหลือพรรณา

๒.๑ พยาบาล

(๑) ต้องการดำรงชีพอยู่รอดปลอดภัยในสังคม **มีความสุข**ดังเช่น บุคคลอาชีพอื่นๆ... MPD ช่วยให้สมปรารถนาได้

(๒) อาชีพพยาบาล มีความเหน็ดเหนื่อยทั้งกายและใจ อันมีผลมาจากผู้ป่วย ญาติผู้ป่วยซึ่งมีความทุกข์ความเครียดกระทบต่อพยาบาล คำสั่งคำขอของแพทย์ที่พยาบาลต้องปฏิบัติ หากผิดพลาดก็มีผลต่อผู้ป่วย จึงต้องปฏิบัติด้วยความระมัดระวัง ความเครียดก็เกิด...จึงปรารถนาว่า จะปฏิบัติงานอย่างไรที่ไม่เหน็ดเหนื่อยและเครียดจนเกินไป... MPD ช่วยให้สมปรารถนาได้ ไม่เหน็ดเหนื่อยและไม่เครียดดังที่เคยเป็นมา

(๓) มีครอบครัวที่อบอุ่น และมีความสุขอบอุ่นในสถานที่ทำงาน ในโรงพยาบาล... MPD ช่วยให้สมปรารถนาได้

(๔) ปลอดภัยจากการติดเชื้อโรคจากผู้ป่วย... MPD ช่วยให้สมปรารถนาได้

(๕) มีชีวิตที่มีความสุข แม้จะถึงขั้นปลายชีวิต ก็ไปสู่สุคติในโลกแห่งนามธรรม... MPD ช่วยให้สมปรารถนาได้อย่างมีความสุข

(๖) รู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้ป่วย สามารถจัดความรู้สึกที่ไม่ดี สร้างกำลังใจให้แก่ผู้ป่วยได้

(๗) มีความเมตตาและอดทนต่อผู้ป่วยนานาประเภทได้ ปฏิบัติงานด้วยความ**แช่มชื่น**

(Mind Fresher) เห็นว่าการปฏิบัติหน้าที่ของตนเป็นการสะสมกุศลความดี (Merit Cultivation) โดยแท้ พยาบาลที่มีจิตที่อบอุ่น (Warm Mind) เท่านั้นที่ทำได้ สบายๆไร้ความเครียด (Stressed) ... MPD เท่านั้นที่ช่วยให้มีจิตที่อบอุ่น

MPD ช่วยให้พยาบาลปฏิบัติหน้าที่ด้วยจิตที่มีความสุขลึกๆ มีประสิทธิภาพของงานสูง และเป็นที่พักใจของทุกคนและเป็นคุณแก่ผู้ป่วยโดยแท้ ไม่มีความเหน็ดเหนื่อยดังที่เคยเป็นมา มี

แต่ความสดชื่น ...ทุกอย่างที่เป็นความสุขและความดีจะเกิดขึ้นได้ เมื่อปฏิบัติ MPD
สะสมกำลังจิตถึงระดับที่อบอุ่นเบื้อง กล่าวคือ ตั้งแต่ 3,000 MPUs ขึ้นไป

๒.๒ แพทย์

หมอมีสถานะทางสังคม (Social Status) สูง เป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไป และ
ความต้องการพื้นฐาน ได้รับการตอบสนองมากกว่าอาชีพอื่นๆ อยู่แล้ว แต่แพทย์ไม่ใช่เป็นผู้
ปราศจากโรค ยังเจ็บป่วย และสภาพจิตที่บกพร่อง ซึ่งเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้ที่
เกี่ยวข้องรวมทั้งผู้ป่วยด้วย

แพทย์ยังปรารถนาครอบครัวที่อบอุ่น โรงพยาบาลหรือคลินิกที่ทำงานรวมทั้ง
สังคมแพทย์มีความอบอุ่น ปฏิบัติหน้าที่และมีชีวิตที่มีสุข ปราศจากความขัดแย้ง
(Conflicts)

เมื่อแพทย์ปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตจนถึงระดับที่จิตอบอุ่น (Warm Mind)
เบื้องต้น ตั้งแต่ 3,000 MPUs ขึ้นไป ปัญหาดังกล่าวก็คลี่คลาย มีความสุขสักอย่างไม่เคยมี
มาก่อน ทั้งๆที่สภาพแวดล้อมเดิมๆ ความเบื่อหน่ายที่เคยมี...ก็มลายหายสิ้น

ความมีจิตที่อบอุ่นส่งผลให้ปฏิบัติงานในหน้าที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
(Efficiency and Effectiveness) สูง มีความสบายใจ ไม่เห็ดเหนื่อย ดังแต่ก่อน

๓. MPD ปฏิบัติง่ายแบบจับจ้อย ผู้เองปฏิบัติเองไม่ต้องมีครูอาจารย์ใด เป็นครูอาจารย์ตนเอง??!!

MPD คือ Mind Power Development เป็นการปฏิบัติพัฒนาสะสมกำลังจิตทีละเล็กทีละ
น้อย (ปฏิบัติแบบหักโหมกำลังจิตไม่สะสม) มีจิตอบอุ่น (Warm Mind) เป็นเป้าหมาย

เป็นการปฏิบัติแบบจับจ้อย (Doddle Practice) จริงๆ ปฏิบัติเพียงครั้งละ 5
นาที สบายๆไม่มีความเครียด ไม่มีพิธีรีตองอะไรเลย อันตรายใดๆก็ไม่มี มีแต่
ประโยชน์มหาศาลประมาณมิได้ พิสูจน์และยืนยันได้ เมื่อสะสมกำลังจิตได้ 3,000
MPUs.

๓.๑ วิธีปฏิบัติ MPD

(๑) เริ่มต้นด้วยการนั่งสบายๆท่าไหนก็ได้ หลังคารู้ลมหายใจเข้าออก สบายๆ ไม่กี่
วันก็ชำนาญ เมื่อชำนาญแล้ว ก็ล้มตา ยืนเดิน นั่งหรือนอนก็ทำได้ แม้นในห้องสุขาก็ทำได้

(๒) คำภาวนา ทุกศาสนาปฏิบัติได้ โดยนำพระนามพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดที่ตนเคารพ
เป็นคำภาวนา

*สำหรับชาวอิสลาม พระอัลลาห์ (Allah/ Arrah) หรือ อัลเราะห์ (Araoh) ทั้งสอง
คำเป็นพระนามของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด นำมาภาวนาขอพรได้ ตามคติของศาสนาของตน

นับเป็นความดีอย่างสูง ภาวนาด้วยความเคารพ หายใจเข้าก็นึกว่า“อัลเราะห์” หายใจออกก็นึกว่า “อัลเราะห์” เรื่อยไป เป็นเวลา 5 นาที ไม่เกินนี้

*สำหรับชาวพุทธ จะใช้ หายใจเข้าก็นึกว่า“พุทธ” หายใจออกก็นึกว่า“โธ” ปฏิบัติเรื่อยไปเป็นเวลา ๕ นาที เท่านั้น ไม่เกินนี้ ง่ายๆแต่ทรงอานุภาพยิ่งใหญ่

บางท่าน เห็นคำว่า “นะ โม พุทธา ยะ” เป็นพระนามย่อของพระพุทธเจ้า 5 พระองค์ ในกัมปนี ทรงอานุภาพป้องกันเหตุร้าย รักษาโรคภัยขามเจ็บป่วย ประสงค์จะภาวนา ท่านให้ภาวนา “นะ มะ พะ ระ” ... “หายใจเข้าก็นึกว่า “นะ มะ” หายใจออกก็นึกว่า “พะ ระ”

เด็กอนุบาล จะใช้คำว่า “พ่อ-แม่” ก็ได้ เป็นกตัญญูธรรม ตามคิดว่า เทวดาคู่มครองสำหรับผู้มีกตัญญูธรรม

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

SUMMUM BONUM (ซุมมุ่ม โบนุ่ม หรือ ซัมม่ม โบน่ม...ก็ได้ไม่ว่ากัน) มีความหมาย ความดีอันสูงสุด พระผู้เป็นเจ้าสูงสุดใน Universe ก็แล้วกัน

*หายใจเข้าก็นึกว่า “SUMMUM” หายใจออกก็นึกว่า “BONUM” เท่านั้น เรื่อยไปเป็นเวลา 5 นาทีเท่านั้น ไม่เกินนี้

หมายเหตุ จะใช้คำภาวนา **Yahweh** หรือ พระ**Jehovah** สำหรับชาว **Christian**, ก็ได้

*สำหรับชาวฮินดู (**Hinduism**) ใช้คำภาวนาว่า “มหาพรหมา” (**Maha Brahma**) ในความหมายว่า **the Highest God of Universe** ไม่มีผู้ใดเสมอเหมือน หายใจเข้าก็นึกว่า “มหา” หายใจออกก็นึกว่า “พรหมา” หรือ จะภาวนาคำใดก็ได้ตามคติใน โยคะแปด อย่างไรก็ตามขอเสนอว่าสมควรเป็นพระนามของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ปฏิบัติเพียง 5 นาที ไม่เกินนี้

*สำหรับชาวซิกข์ (**Sikh / Sikhism**) ใช้คำภาวนาว่า **มหา-กูรู (Maha-Guru)** นึกถึงพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด หายใจเข้าก็นึกว่า “มหา” หายใจออกก็นึกว่า “กูรู”ปฏิบัติเพียง 5 นาที ไม่เกินนี้

๑.๒ หน่วยกำลังจิต (Mind Power Unit: MPU)

เป็นหน่วยที่มุ่งหมายวัดปริมาณออกซิเจนที่หายใจได้ในเวลา 1 นาที เป็นหนึ่งหน่วยกำลังจิต(Mind Power Unit: MPU) ปฏิบัติครั้งละ 5 นาที ก็สะสมกำลังจิตได้ 5 MPUs

ต้องปฏิบัติวันละ 5 ครั้ง หรืออย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง ต่อเนื่องทุกวัน เว้นวันใดวันหนึ่งไม่ได้ เพราะกำลังจิตที่สะสมมาจะใช้หมดไป กำหนดปฏิบัติเวลาใดก็เวลานั้น การสะสมกำลังจิตจึงจะสมบูรณ์

ปฏิบัติวันละ 5 ครั้ง ได้แก่ 1) ก่อนนอนปฏิบัติจึงขออนุเคราะห์ที่เป็นไปได้, 2) ตื่นนอน/ก่อนออกจากบ้าน, 3) เช้าที่ทำงาน, 4) ช่วงพักกลางวัน, 5) ก่อนออกจากที่ทำงาน ถ้าปฏิบัติวันละ 3 ครั้งให้เลือกกำหนดเวลาเองตามความเหมาะสม

ปฏิบัติวันละ 5 ครั้ง ก็สะสมกำลังจิตได้ 25 หน่วย / 25 MPUs เพียง 120 วัน ก็ถึงระดับที่จิตอบอุ่นระดับต้น มีผลสังเกตได้ยืนยันได้ถึงคุณประโยชน์แน่ชัด หากปฏิบัติเพียงวันละ 3 ครั้ง ก็จะได้กำลังจิต 15 MPUs ใช้เวลา 200 วัน จิตจึงจะถึงระดับที่อบอุ่นเบื้องต้น (3,000 MPUs)

*การปฏิบัติเพียงเล็กน้อยเช่นนี้ไม่ต้องหาครูอาจารย์แต่ประการใด *ตัวเองเป็นครูอาจารย์ของตนเองได้อย่างสบายไม่ต้องหาครูอาจารย์ที่ไหน

๔. ทำไมจำกัดเพียง 5 นาที เท่านั้น ไม่เกินนี้

MPD เป็นการปฏิบัติแบบสบายๆ ไม่รู้สึกว่าจะต้องทุ่มเทเป็นภาระ หรือรู้สึกว่าเสียเวลาการทำงานแต่ประการใด มีเป้าหมายเพียงสะสมกำลังจิตให้ถึงระดับที่อบอุ่นเท่านั้น จึงจำกัดเพียง 5 นาทีให้รู้สึกว่าจับจ๊อเรื่องจึงทำได้ หากปฏิบัติเกิน 5 นาที ความปวดเมื่อย ความเครียดก็เกิดและมีความเครียดสะสม นำมาซึ่งความเบื่อหน่าย จิตอาจตกวงค์...เข้ามาน เสียต่อการเกิดโหมะ (Dullness) ไม่เป็นผลดี ที่สำคัญคือกำลังจิตไม่สะสม

๕. การทรงฌานทรงสมาบัติทรงอภิญาโลกีย์ มีอันตรายมาก

นักสะกดจิต หมอคุณกแก้ว นักไสยศาสตร์ นักจิตบำบัด (Healing) ที่ดีก็มี ที่เลวก็มากเป็นอันตรายเป็นอาชญากรก็มี เพราะจิตเร้าร้อนไม่อบอุ่น ที่ตั้งบนลือโลก ได้แก่ Grigori Rasputin นักพรตกาลีแห่งรัสเซีย สามารถใช้กำลังจิตรักษาโรคนิคมที่การแพทย์สมัยนั้นรักษาไม่ได้ แต่มักมากในกามคุณ ทำให้ราชบัลลังก์และความมั่นคงของประเทศสั่นคลอน จนต้องกำจัดถูกฆ่าตายอย่างน่าอนาถ...รักษาตัวเองไม่ได้ ผู้ทรงฌานสมาบัติระดับอภิญาโลกีย์...เหาะเหิรเดินอากาศได้ ที่โด่งดังที่สุดในประวัติพุทธศาสนา คือ เทวทัต ผู้ก่ออาชญากรรมหมายปลงพระชนม์พระพุทธเจ้าหลายครั้ง แต่ไม่เป็นผล ต้องตกตายอย่างน่าอนาถ

คนจิตอบอุ่น ไม่ยอมทำชั่ว มีศีลมีวินัยตนเอง (Self-discipline) อย่างอัตโนมัติ

คนจิตอบอุ่นจึงไม่เป็นอันตรายต่อผู้ใด เป็นที่ปรารถนาของคนทุกชาติทุกศาสนา ทั้งนี้เพราะทุกศาสนาต่างมีบุคคลที่ไม่ดีมีคนชั่วเป็นอาชญากร แม้คนที่เชื่อว่าเป็นนักจริยธรรมก็ยังประพฤติชั่ว Conflict เกิดขึ้นทุกหนทุกแห่ง ทั้งในองค์กรในชุมชนในชาติและระหว่างชาติ แม้แต่ในครอบครัวก็ไม่สงบสุข ทั้งนี้เพราะคนจิตไม่อบอุ่น

๖. MPD ไม่ใช่ สมาธิ ไม่ใช่กรรมฐาน ไม่ใช่โยคะ แม้ว่าจะมีรากฐานเดียวกันแต่ก็ไม่ใช่ แตกต่างกันและห่างไกลกันมาก ประเด็นสำคัญมีดังนี้

1. MPD มีเป้าหมายคือกำลังจิตที่อบอุ่น (Warm Mind) ส่วนสมาธิกรรมฐานและโยคะนั้นมีเป้าหมายเป็น ฌาน สมาบัติ และตัดกิเลสทั้งหลาย ส่วนใหญ่ก็ตัดไม่ได้

2. ปฏิบัติเพียงเล็กน้อย ครั้งละไม่เกิน 5 นาที สบายๆ ไร้ความเครียด แต่*สมาธิกรรมฐาน และโยคะทำนานๆและนานเท่าไรก็ยิ่งดี บางรายถึงงอ่ยเปลี่ยเสียวขา ก็มี เครียดเท่าไรก็ยิ่งดี บางรายถึงกับเป็น โรคประสาท โรคจิต ฯลฯ

3. MPD ไม่มีภัยอันตรายใดๆเลยมีแต่ประโยชน์เท่านั้น *แต่สมาธิกรรมฐานและโยคะมีอันตรายมากทั้งตนเองและผู้อื่น

4. MPD ไม่ต้องการครูอาจารย์ *ตนเองเป็นครูอาจารย์ของตนเองเพียงรู้ทฤษฎีไม่เกิน 10 นาทีปฏิบัติได้เลยสบายๆ แต่สมาธิกรรมฐานและโยคะต้องมีครูอาจารย์ควบคุม บรรยายทฤษฎีเป็น ชั่วโมงๆ เป็นวัน หลายวัน และต้องมีครูอาจารย์เก่งๆจริงๆจะโชคดีและปลอดภัย

อื่นๆอีกหลายประการ ดังนั้น MPD ไม่ใช่สมาธิกรรมฐานและโยคะ

๗. MPD กับการอ้างอิงศาสตร์สาขาอื่น

วิทยาศาสตร์สุขภาพและการแพทย์ (Health Science and Medical Science) บอกเราว่าการหายใจอย่างเป็นจังหวะที่ดี (Rhythmic Breathing) และการหายใจแบบระลึกรู้ (Consciousness Breathing) เป็นการเปลี่ยนถ่าย คาร์บอนไดออกไซด์กับออกซิเจนได้มาก ส่งผลถึง Pulmonary ที่สมบูรณ์ ได้โลหิตที่ดี และ Metabolism คือการสันดาปภายในเซลล์สมบูรณ์ ทำให้สุขภาพดีหน้าตาแจ่มใส ผู้ปฏิบัติ MPD ก็มีผลเช่นนั้น จึงกล่าวได้ว่า ปฏิบัติ MPD จึงเป็นการป้องกันและรักษาเยียวยาโรคหลายชนิด

ในทางจิตวิทยา วิทยานิพนธ์ปริญญาเอกของ Wayne Payne วิเคราะห์ให้เห็นความสำคัญของ “เขาวนปัญญาทางอารมณ์”ซึ่งนักวิชาการไทยใช้คำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” ซึ่งก็ถูก แต่ไม่สอดคล้องกับศัพท์ปัญญาเดิมซึ่งองค์ความรู้ในขณะนี้ยังไม่ตกผลึก ทั้งนี้เพื่อปัญญาให้ตรงกับ “Emotional Intelligence” ซึ่งเป็นศัพท์วิชาการปรากฏครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๒๘(1985). แต่ยังไม่ดัง... พอ Daniel Goleman ได้นำเสนอใหม่ว่า Emotional Intelligence ในรูปของ Emotional Quotient (E.Q.) มีความสำคัญยิ่งกว่า Intelligence Quotient (I.Q.) ในปี พ.ศ. ๒๕๔๓(2000) คราวนี้ดังเป็นพลุแตก นำเอาไปกล่าวถึงกันมากมาย แต่ไม่ได้กล่าวถึงการพัฒนาที่ชัดเจน ปฏิบัติได้ (Practicality) เพียงนำมากล่าวอ้างแล้วฟังดูดีเท่านั้น

MPD จึงเป็นคำตอบที่ดีที่สุด ทั้งที่ใช้พัฒนา I.Q.; E.Q. ทั้งป้องกัน/รักษาโรคจิตหลายชนิด โรคความสนใจสั้น/ซุกซนเกินไป ซึมเศร้า โรคเครียด ฯลฯ

เทววิทยา (Theology) ในสาขาวิชาปรัชญา ระบุงถึงพลาณาภาพอันประมาณมิได้ ของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าสูงสุด ว่าทรงพลาณาภาพประมาณมิได้ สงเคราะห์และอนุเคราะห์มนุษย์ที่จงรักและภักดีต่อพระเจ้าผู้เป็นเจ้า มีการเช่นสรวงบูชาพระเจ้าผู้เป็นเจ้าด้วยพิธีกรรมต่างๆ

ผู้มีMPD ได้วิเคราะห์แล้วพบว่า ความเชื่อความศรัทธา (Faith) มี 2 ระดับ ได้แก่ ความเชื่อตามความเป็นจริงพิสูจน์ได้ เป็นสัจธรรม (Reality/ Ultimate Reality) เป็นความเชื่อความศรัทธาที่

ทรงคุณประโยชน์ต่อมนุษยชาติ ความเชื่ออีกอย่างหนึ่งคือ ความเชื่อตามคำโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda) เป็นความเชื่อแบบหลับหูหลับตาเชื่อ (Blindfold Belief) เป็นความเชื่อที่ไม่มีประโยชน์นำไปสู่ความความมั่งงายโง่เงาเบาปัญญานำไปสู่ความชั่ววาบ

เดิมมนุษย์เชื่อตามคำบอกเล่า ไม่มีทางพิสูจน์ได้ ว่าอะไรเป็นความจริงหรือโฆษณาชวนเชื่อ และมีคำแนะนำเพื่อปฏิบัติเพื่อปฏิบัติถึงพระผู้เป็นเจ้าที่ไม่มีผู้ปฏิบัติได้ หรือเหลือกำลังที่จะเข้าถึงได้ (แม้คนที่พูดบรรยายเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ก็จำคำอธิบายตามคัมภีร์มาพูด/เล่าเท่านั้น

MPD เป็นการกระทำเพื่อถวายเป็นบูชาพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด เป็นการบูชาระดับสูงสุดมากกว่าพิธีกรรมใดๆ เมื่อสะสมกำลังจิตถึงระดับที่อบอุ่น จะมีปัญญาและเหตุผลมาก ไม่เชื่อง่าย จะเชื่อเมื่อมีประสบการณ์เท่านั้น และรู้ว่าอะไรควรแสดงออกหรือไม่แสดงออก มีคุณธรรมมีศีลจะ หากสะสมกำลังจิตได้ ถึง 50,000 MPUs. ก็สามารถอธิษฐานพิสูจน์โดยการรู้เห็นได้ด้วยจิตคนจิตอบอุ่นเชื่อศีลธรรมความจริงเท่านั้น ไม่เชื่อตามคำโฆษณาชวนเชื่อ

๘. MPD vs. จิตวิทยาและการแพทย์ (Psychology and Medical Science)

จากการปฏิบัติ MPD เราพบว่า “จิต (Mind)” ไม่เคยเจ็บป่วย ที่เจ็บป่วย คือ “อารมณ์ (Emotion) เพราะมนุษย์ธรรมชาติทั้งหลายแสดงออกไปตามอารมณ์เท่านั้น

จิตวิทยายอมรับ คน = ร่างกาย+จิต ...ร่างกายเป็นรูปธรรม (Material) จับต้องได้ ส่วนจิตเป็นนามธรรม (Abstract) จับต้องไม่ได้

สมัยเริ่มแรกการศึกษาจิตวิทยาเริ่มต้นด้วยการศึกษาจิตวิญญาณ แต่ก็ล้มเหลวหาความแน่นอนไม่ได้ ต่อมาก็ศึกษาก็ศึกษาพฤติกรรมทดลองกับสัตว์ แล้วอนุมานพฤติกรรมมนุษย์ ศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ แล้วคาดคะเน (Predict) สภาพจิต ศึกษาระบบประสาทสัมพันธ์กับพฤติกรรมและอารมณ์ ถ้าอารมณ์ผิดปกติ...ก็ว่าเป็น “โรคจิต” ถ้าพบว่าประสาทผิดปกติ...ก็สรุปว่าเป็น “โรคประสาท” ถ้าผิดปกติทั้งอารมณ์และประสาท...ก็ว่าเป็น “โรคจิตประสาท” นับเป็นการสรุปที่หละหลวมทำให้การรักษาเยียวามีความยากลำบาก ผู้ป่วยบางรายต้องร่วมมือกันทั้ง แพทย์อายุรเวท จิตแพทย์ และนักสังคม ทำการเยียวรักษา

บรรดาโรคที่นักจิตวิทยาเรียกว่าโรคจิต (Psychosis) แต่จากการศึกษาของ MPD พบว่าเป็นการเจ็บป่วยทางอารมณ์ (Emotional Sickness) ทั้งสิ้น เช่น อาการหลอน (delusions), อาการเพ้อ (hallucinations), ปัญหาการพูด (disorganized speech), ซึมเศร้า (depression), ความวิตกกังวล (anxiety), คิดฆ่าตัวตาย (suicidal thoughts or actions), เป็นต้น ทั้งหมดเป็นความเจ็บป่วยทางอารมณ์ไม่ใช่ความเจ็บป่วยทางจิตแต่ประการใด

Autistic ที่พบมาแล้วมากกว่า 70 ปีทางการแพทย์ยังไม่ทราบสาเหตุ และเพศที่สาม (Third Gender) เฉพาะหญิงเป็นชายและชายเป็นหญิง ทั้งการแพทย์จิตแพทย์ ยกให้เป็นเรื่องธรรมชาติ เกิดมาเป็นเช่นนั้น

เรียนรู้อช้า (Slow Learner: I.Q. 75-90) ความสนใจสั้น (In-attention), ซุกซนเกินไป (Problem Child) และ ปัญญาอ่อนบางชนิด เป็นความเจ็บป่วยทางอารมณ์ ป้องกันรักษาเยียวยา/พัฒนาได้ด้วย MPD

ทั้งออทิสติกและเพศที่สามดังกล่าวรวมทั้งเพศที่สามชนิดอื่นๆที่มีอารมณ์บกพร่องรุนแรง ทาง MPD พบว่ามีสาเหตุมาจากความเจ็บป่วยทางอารมณ์ และต้องรักษาโดย MPD เท่านั้นที่เป็นทางตรงคือแก้ที่สาเหตุ

นักจิตวิทยาเห็นว่าการพัฒนาวินัยตนเอง(Self-discipline), ัจฉการแห่งตน(Self-realization) จรรยาบรรณ(Code of Conduct), ค่านิยม (Values), และศีลธรรม(Moral) ทั้งที่ระบุว่าต้องพัฒนาภายในที่จิตสำนึก (Mindfulness) แต่ก็ทำได้แค่บอกกล่าว ทำเป็นบทกลอน บทเพลง...จึงล้มเหลวในการพัฒนามนุษย์ชาติ แต่ MPD ระบุว่าต้องพัฒนาที่กำลังจิต ทุกอย่างที่กำลังแล้ว พัฒนาได้ด้วยการปฏิบัติ MPD เมื่อสะสมกำลังจิตได้ 3,000 MPUs ก็ถึงระดับที่อบอุ่นเบื้องต้น ทุกอย่างที่กำลังแล้วก็บรรลุผลพร้อมๆกัน ชนิด Hundred in One !!!

๘.๑ การรักษาเยียวยาด้วย MPD

ผู้ที่ทำการรักษาเยียวยาผู้เจ็บป่วยทางอารมณ์ได้ต้องปฏิบัติMPD และสะสมกำลังจิตได้อย่างน้อย 3,000 MPUs ก่อน เพราะการเยียวยารักษาผู้ป่วยทางอารมณ์ เป็นการแนะนำจิตใจให้ผู้ป่วยทางอารมณ์ปฏิบัติ MPD แบบค่อยเป็นค่อยไป ทั้งนี้เพราะผู้ที่มีกำลังจิตอบอุ่นเท่านั้นที่จะเข้าใจอารมณ์ของผู้ป่วย ซึ่งเริ่มต้นด้วยความคุ้นเคยและการสังเกตอย่างใกล้ชิด ต้องจิตใจผู้ป่วยด้วยวิธีการแปลกใหม่เสมอ ให้ผู้ป่วยมีความยินดีพอใจและสนุกกับการปฏิบัติ MPD

สำหรับเด็กเล็กๆ อาจใช้เวลาเริ่มต้นได้ตั้งแต่ครั้งละ 10 วินาทีก่อนวันละ 3-5 ครั้ง และเริ่มนับการสะสมกำลังจิต เมื่อผู้ป่วยสามารถปฏิบัติ MPD ได้ครั้งละ 1 นาที เป็นต้นไป เมื่อสะสมกำลังจิตได้ถึง 3.000 MPUs อาการป่วยก็จะหายเป็นปกติ...หรือไม่พฤติกรรมของผู้ป่วย ก็เปลี่ยนแปลงไปดีขึ้นมากดูจนคนละคนกัน

๘. MPD สอดคล้องกับศีลธรรมและคติทางศาสนา

บุคคลที่สามารถรับโองการจากพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดได้ ที่เรียกว่า **Messiah** นั้น ไม่ว่าจะของท่าน **Nabi Mohammad, Jesus Christ,** หรือท่าน **Moses** ต่างเริ่มปฏิบัติพัฒนากำลังจิตทีละเล็กทีละน้อยอ้างพระนามพระผู้เป็นเจ้า ถวายความเคารพและขอพระเมตตาจากพระผู้เป็นเจ้าเรื่อยๆบ่อยๆ พอจิตอบอุ่นก็มีกำลังมาก ท่านก็ไม่ทำชั่วโดยอัตโนมัติ ท่านก็สามารถปฏิบัติทรงสมาธิ จิตเป็นกุศลสูงสามารถติดต่อกับพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด หรือพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดทรงเมตตาสั่งสอนบอกสาระธรรม

ให้ เพื่อถ่ายทอดประกาศแก่หมู่ชนต่อไป ดังเช่น ท่านMoses รับ บัญญัติ 10 ประการ (The Ten Commandments of the Old testament) จากพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด

MPD เป็นการเอ่ยพระนามพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดด้วยความเคารพ ครั้งละ 5 นาที วันละ 3-5 ครั้ง นับว่าเป็นการปฏิบัติ ตาม Messiah ทั้งหมด

โยคะ(Yoga) ในศาสนาพราหมณ์ หรือฮินดูในปัจจุบัน การกำหนดลมหายใจก็เป็นหนึ่งในโยคะแปดประการ เพื่อพัฒนาจิตและปัญญา การเอ่ยนามพระผู้เป็นเจ้าซึ่งมีมากองค์ เอ่ยนามองค์ใดก็ถือว่าองค์นั้นคือพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด พระพรหมว่าสร้างสรรพสิ่ง เคี้ยวเนื้อเป็นเทพเจ้าฝ่ามหาสมุทร ก็เป็นไปได้ ในอินเดียปัจจุบัน ก็มีนักบวช... ร้อง “สีตา-รามๆๆ (คือพระรามและนางสีดา)” ก็เป็นพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด เช่นกัน

พุทธศาสนา มีสาระสนับสนุนอ้างอิง MP ได้มาก ในหลายประการดังนี้

1. **อานุภาพของพระนาม “พุทธโธ”** ในหลายวาระที่พระโมคคัลลานะ กล่าวยืนยัน มีผู้เอ่ยพระนามก่อนสิ้นใจตายแล้วไปเกิดบนสวรรค์ พระอัครสาวกท่านไปพิสูจน์ไปคุยกับเทพบุตร เทพธิดาเหล่านั้น ชาวเผ่าลี้จอนเป็นที่สงสัยว่าเป็นไปได้หรือ พราหมณ์ผู้หนึ่งมีนามว่า อทินกะปุพพะ ทราบว่าพระพุทธรเจ้าตรัสตรงไม่ผิดเพี้ยน เมื่อได้โอกาส เขาก็เข้าไปกราบทูลถาม ความว่า “ท่านสมณโคดม คนที่ไม่เคยพบ ไม่เคยใส่บาตร ไม่เคยฟังเทศน์ท่าน แต่ก่อนตายเพียงเอ่ยนามท่านเท่านั้น ก่อนตาย ตายแล้วไปสวรรค์ มีไหม?”

“ดูก่อน พราหมณ์ คนที่ไม่เคยพบ ไม่เคยไหว้ ไม่เคยฟังเทศน์ตลาคเลย เมื่อถึงกาลไปสู่สุคติโลกสวรรค์ไม่ใช่มีเป็นสิบเป็นร้อย แต่มีเป็นโกฏิ” พระพุทธรเจ้าตรัสตอบพราหมณ์

2. **ความดีของการทำจิตให้สงบเพียงเล็กน้อย** พระพุทธรองค์ทรงอนุสรณ์ถึงมหาชนที่หาเข้ากินคำ และผู้ที่อยู่ห่างไกล ไม่มีโอกาสได้ ฟังธรรม ใส่บาตรพระพุทธรองค์ แต่ก็มีพระสาวกจาริกไปยังแคว้นแคว้นต่างๆ หากได้รู้สาระธรรมปฏิบัติเพียงเล็กน้อย แม้ไม่ถึงพระนิพพานก็พ้นอบายภูมิ ผู้สุคติโลกสวรรค์ จึงตรัสแก่พระสารีบุตร และพระอานนท์ เพื่อบอกแก่พระภิกษุอื่นผู้มหาชน สาระมีดังนี้

(1) พระพุทธรเจ้าตรัสกับพระเอกอัครสาวกสารีบุตรมหาเถระความว่า “**ดูก่อนาริบุตร บุคคลใดทำจิตให้สงบแม้ชั่วขณะหนึ่ง ตลาคถือว่าผู้นั้นมีจิตไม่ว่างจากฉาน**” น่าจะเป็นหลักการในการแนะนำกรรมฐานแก่ชาวบ้าน

(2) พระพุทธรองค์ตรัสกับพระอานนท์มหาเถระ พระพุทธรอุปัฏฐาก ความว่า “**ดูก่อนอานนท์ บุคคลใดทำจิตให้สงบอุปมาเพียงแค่ข้างสะบัดใบหู ฐูแลบลิ้น ตลาคถือว่าผู้นั้นมีจิตไม่ว่างจากฉาน**” พระคำรัสนี้พระองค์ให้เห็นภาพพจน์ แจ่มแจ้ง แบบง่ายๆเล็กน้อยๆ แต่ยิ่งใหญ่

3. **พระพุทธานุสติกรรมฐาน** มีความสำคัญมาก พระพุทธรเจ้าตรัสรับรองไว้แล้ว ดังนี้

(1) พระพุทธองค์ตรัสกับพระอานนท์มหาเถระ ความว่า “ดูก่อนอานนท์ เมื่อตถาคตยังมีชีวิตอยู่ บุคคลใด...แม้เกาะชายสังฆาฏิตถาคตอยู่แต่ว่าไม่เคยเจริญพุทธานุสติกกรรมฐาน ผู้นั้นชื่อว่า ไม่เคยเกาะสังฆาฏิตถาคตเลย, ดูก่อนอานนท์...แม้เมื่อตถาคตนิพพานแล้ว หากบุคคลใดเจริญพุทธานุสติกกรรมฐานเป็นปกติอยู่ ผู้นั้นได้ชื่อว่าเกาะสังฆาฏิตถาคต แน่แท้” ทรงเน้นให้เห็นว่า พระพุทธานุสติกกรรมฐานมีความสำคัญมาก

(2) อีกครั้งหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสกับพระอานนท์มหาเถระความว่า “ดูก่อน อานนท์ บุคคลใดเกิดมาทันสมัยที่ตถาคตมีชีวิตอยู่ แม้ว่าจะเกาะชายสังฆาฏิอยู่ก็ตาม แต่ที่ท่านผู้นั้นไม่เคยเจริญพุทธานุสติกกรรมฐาน ตถาคตถือว่า เขาผู้นั้นไม่เคยเห็นตถาคตเลย”

*พุทธานุสติกกรรมฐานคือการระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าหรือความดีอันประมาณมิได้ของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ แม้นคนไม่รู้อะไรเลย ไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้าคือใครก็ตาม เพียงกล่าวคำว่า “พุทโธ” ซ้ำๆ ก็ทรงอนุภาพมากดังกล่าวแล้ว

3. อานาปนสติกรรมฐาน คือการรู้ลมหายใจเข้าออก เป็นกรรมฐานกองสำคัญ มีผลถึงฉาน 4 มีอนุภาพมาก พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสรับรองว่า พระองค์ทรงมากด้วย อานาปนสติกรรมฐาน

MPD เป็นการภาวนาพระนาม “พุทโธ” ตามลมหายใจเข้าออก จึงเป็นทั้งพุทธานุสติกกรรมฐาน และอานาปนสติกรรมฐาน กรรมฐานทั้งสองกองรวมกัน จึงสมบูรณ์และมีอนุภาพมาก เป็นอัครรยัยยิ่งนัก การปฏิบัติเพียงเล็กน้อย พระพุทธเจ้าไม่ทรงเรียกว่า กรรมฐาน เราจึงเรียกใหม่เพื่อชนทั้งโลกปฏิบัติได้ ว่า Mind Power Development เรียกย่อว่า MPD

๑๐. ทฤษฎีที่พึงรณรงค์ปฏิบัติ

เมื่อคุณความดีของความของคนที่มีจิตอบอุ่น นำมาซึ่งความสุขแก่ตนเองผู้ปฏิบัติและผู้ทั่วโลกซึ่งติดสมาคมด้วย สังคมก็จะมีแต่ความสุขสันตติมีแต่มิตรไมตรี ความสามัคคีก็เกิด ผู้ทำผิดกฏหมาย อาชญากรก็ไม่มี หากได้จงใจปราศจากการบังคับให้ทุกคนปฏิบัติ ซึ่งปฏิบัติได้ตั้งแต่เด็กเล็กชั้นประถมจนถึงวัยแก่เฒ่า ปฏิบัติได้ตลอดชีวิต ขอเพียงว่าผู้ที่จะนำเสนอแนะนำ MPD พึงมีกำลังจิตสะสมได้ 3,000 MPUs เป็นอย่างน้อย ซึ่งจะตัดสินใจได้ว่า เด็กอนุบาลจะใช้เวลา กี่นาที (ที่จริง 1 นาที ก็มีประโยชน์มาก แล้วสำหรับเด็กอนุบาล)

ทฤษฎีที่นำเสนอทดลองพิสูจน์ และรณรงค์ มีดังนี้

*ทรงฌานอย่างเดียวมิอันตราย ต้องตัดความเร้าร้อน(กิเลสตัณหาอุปาทาน) ทันทีซึ่งก็ยากนัก

*จิตอบอุ่น แล้วทรงฌาน มีคุณประโยชน์มีความดี มีศีลธรรมอย่างอัตโนมัติ โดยไม่ต้องท่องจำ เป็นการเรียนรู้ได้ด้วยจิตและเป็นการรู้ที่แท้จริง เพราะความรู้ความจำของศีลธรรม ไม่ทำให้คนรู้ศีลธรรมแท้จริง นักบวชที่ท่องจำกฎของศีลได้ทั้งหมดแต่ทำชั่วมีมากมาแล้ว โนนักบวชทุกศาสนา

*จิตอบอุ่น แล้วทรงสมาบัติทรงอภิญญาโลกีย์ ไม่มีอันตรายมีแต่คุณประโยชน์

คนจิตอบอุ่น ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนอบอุ่น ทุกองค์ครอบครัว ประเทศอบอุ่น*



๑๑. MPD เป็นเครื่องมือสำคัญของแพทย์และพยาบาลพัฒนากำลังใจผู้ป่วย

1) ผู้ป่วยย่อมมีความทุกข์ทรมานทางกาย ส่วนใหญ่กำลังใจอ่อน บางรายกระวนกระวายใจ บางรายวิตกกังวลว่าจะหายและได้กลับบ้านของตนหรือไม่ บางรายห่วงใยปัญหาที่บ้าน หมอและพยาบาลส่วนใหญ่ก็ทราบ ก็ทำได้แค่ปลอบใจด้วยคำพูด การยืมให้กำลังใจเท่านั้น และก็ทราบดีว่า ถ้าผู้ป่วยกำลังเสีย/กำลังใจน้อย...การรักษาเยียวยาจะมีผลน้อยและใช้เวลานาน

2) เรื่องกำลังใจของผู้ป่วย การมีญาติมิตรผู้มาเยี่ยมเยียนการให้กำลังใจ และกำลังใจจาก หมอและพยาบาล ซึ่งก็ดีแต่มีผลน้อย เพราะมีเวลาจำกัด ผู้ป่วยสร้างกำลังใจด้วยตนเองไม่ได้

การบอกผู้ป่วยให้ “ทำใจดีๆไว้” เป็นคำพูดที่ดีมากแล้ว ผู้ป่วยก็บอก/เถียงว่า “ก็ป่วยนี้ จะทำใจดีได้อย่างไร?” ถ้าหมอจะอธิบายต่อไปก็จะเป็นการถกเถียงกัน...ก็ไม่เป็นผลต่อหมอและผู้ป่วย คำแนะนำให้ทำ MPD จะเป็นการดีทั้งผู้ป่วยและหมอ แต่จะดียิ่งเมื่อผู้ป่วยมีความเคารพนับถือใน พระผู้เป็นเจ้าสูงสุด

3) พระผู้เป็นเจ้าสูงสุดมีจริง และพิสูจน์ได้ เมื่อสะสมกำลังจิตได้ ถึง 50,000 MPUs. แล้ว อธิษฐานขอพบได้ และเมื่อพบแล้วก็เกิดความมั่นใจมาก มีความปลื้มปิติสูง และตรวจสอบยืนยันได้จากผู้มีกำลังจิตเสมอกันหรือสูงกว่า

การพิจารณาด้วยระบบเหตุผล อย่างท่าน **Rene Descartes** นักปรัชญาเรื่องนาม ที่ใช้ระบบเหตุผล (**Logical Reasoning**) นั้น ก็เป็นแค่คิดๆไม่มั่นใจสักเท่าไร **MPD** เราจะมั่นใจและยืนยันได้ เป็นล้านๆเปอร์เซ็นต์ เมื่อก็กถามคนที่ท่านพบมาแล้ว สักหลายคนก็

4) ถ้าผู้ป่วย ทำ **MPD** เพียงเล็กน้อยก็เป็นการลดความเครียด (Stressed) ความเก็บกด (Depressed) ความคับข้องใจ (Frustration) ลดความทรมานลงได้ และ **MPD** ยังเป็นนันทนาการ (**Recreation**) ที่แท้จริงมีผลทำให้จิตที่แจ่มชื่นได้โดยตรง แม้อยู่คนเดียวก็มีสุขได้ ผู้ป่วยเกือบทั้งหมดมีความเคารพและเชื่อศรัทธาในอำนาจอันยิ่งใหญ่ประมาณไม่ได้ของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดในศาสนาของตนอยู่แล้ว หากหมอและพยาบาลแนะนำเชิญชวนให้ปฏิบัติ ผู้ป่วยก็ย่อมยินดีปฏิบัติ

MPD เป็นได้ทั้งสร้างกำลังใจ และเป็นบันเทิง (**Entertainment**) ของผู้ป่วยได้พร้อมๆกัน

๑๒. MPD เป็นการสร้างคนดีให้แก่ทุกศาสนา

คนไม่ดีนับถือศาสนาใดๆก็ไม่ดี และมักเป็นผู้ทำลายศาสนานั้นอีกด้วย ปัจจุบันทุกศาสนา ดิๆและประเสริฐทั้งสิ้น แต่มีคนไม่ดีทุกศาสนา โลกจึงยังเต็มไปด้วยความขัดแย้ง คนดีๆทั่วโลกจึง เตือดร้อนไปด้วย

MPD สร้างคนที่ม่ีจิตอบอุ่น แก่ทุกศาสนา ทุกศาสนาประสงค์แต่คนดีๆมาเป็นศาสนิกชนทั้งสิ้น **MPD** จึงเป็นการสนับสนุนศาสนาทุกศาสนา

ปัจจุบัน ศาสนาทุกศาสนา ที่เผยแพร่กันทุกวันนี้ มีองค์ประกอบ ๒ ส่วน ได้แก่ **สังขรรณความจริง (Reality) + คำโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda)**

สังขรรณความจริง (Reality) มีคุณค่าต่อมนุษยชาติ แต่**คำโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda)** เป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อมนุษย์ บางครั้งแม้จะมีประโยชน์ทางจิตวิทยา แต่ก็ไม่เป็นความจริง ยากนักที่คนอื่นจะบอกเขา แต่คนที่มิจิตอบอุ้ม เขาจะมีปัญญาแยกแยะเลือกปฏิบัติ และถ่ายเทอื่นได้ดีที่สุด

๑๓. MPD เป็นทั้งการป้องกันและการรักษาเยียวยาผู้ป่วย

บทสรุป

๑. MPD เหมาะแก่คนทุพเทศทุกวัย, ทุกชาติ, ทุกศาสนา, ท่านทั้งหลายพึงปฏิบัติรู้เองสัมผัสเอง ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทุกวัน อย่างน้อยที่สุดวันละ ๓ ครั้ง (เช้า, กลางวัน, เย็น) จนกระทั่งสะสมกำลังจิตได้ ๓,๐๐๐ MPUs ก็จะเห็นคุณค่ามีความสุขลึกลับๆ ชุ่มฉ่ำดวงจิต ถ้าจะให้ผลเร็ว ปฏิบัติวันละ ๕ ครั้ง (เช้า, กลางวัน, เย็น, ก่อนนอน, และตื่นนอน) ไม่เป็นภาระอะไรเลย ๕ นาทีเท่านั้น สิ่งอาหารกลางวัน กว่าเขาจะมาเสิร์ฟให้ ก็ทำ MPD เสร็จแล้ว ไม่มีพิธีรีตองอะไร ในห้องน้ำก็ทำได้ ขอเพียงตั้งใจปฏิบัติด้วยใจเคารพ Concentrate ที่ลมหายใจ และคำภาวนาที่เป็นคำศักดิ์สิทธิ์ เท่านั้น นักศึกษาแพทย์ พยาบาล พึ่งปฏิบัติ เพราะ เป็น Emotional Intelligence โดยแท้ ที่นักวิชาการต่างชาติยังไม่ทราบ มีแบบบันทึกกำลังจิตสะสมเฉพาะตน (กันลีม)

เมื่อสมาชิกปฏิบัติ MPD สะสมได้อย่างน้อย ๓,๐๐๐ MPUs แล้วนัดประชุมสัมมนา แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน แบบ Conference จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

(แบบฟอร์ม บันทึกกำลังจิต มีพร้อมแล้ว Down Load ได้จากศูนย์ข้อเสนอเทศ MPD)

หมายเหตุ ปฏิบัติทุกวันอย่างน้อย วันละ ๓ ครั้ง เจ็บป่วย ก็นอนปฏิบัติ MPD ได้ ปฏิบัติน้อยกว่านี้ไม่มีผล

๒. MPD เป็นเรื่องเล็กๆมีคุณประโยชน์มหาศาล หากสะสมได้ หลายหมื่น MPUs ก็จะอำนวยความสะดวกถึงสัมปรายภพ ท่านเป็นครูอาจารย์ของตนเอง **ไม่ต้องไปเสาะหาที่ไหน ให้เสียเวลาดังนั้นผู้นำเสนอ (ผู้เขียน) มีฐานะเป็น EDITOR เท่านั้น จึงไม่รับไปบรรยายที่ใด เสียเวลาท่านผู้ฟังเปล่าๆ เพราะวิธีปฏิบัติการ จีบจ้อยเต็มที แต่ทรงอานุภาพประมาณไม่ได้** ถ้าท่านสอนตัวเองไม่ได้ แต่เด็กชั้นประถมทำได้...ท่านก็นึกเอาเอง ให้กำลังใจตนเอง สู้ๆๆ แบบสบายๆ ไม่รู้จะสู้กับอะไร

๓. ในฐานะ EDITOR ขอเรียนว่า MPD อุบัติในเมืองไทยแห่งแรกของโลก ขอท่านผู้ทรงปัญญาพิจารณาและลงมือปฏิบัติเก็บสะสมกำลังจิต ได้ลิ้มรสความสุขและประสพกับอานุภาพอันมหัศจรรย์ ก่อนชาติใดในโลก

๔. ขอท่านพึงดำเนินการ เพื่อประโยชน์ของตัวท่าน และความสุขของครอบครัว สมความปรารถนาเถิด

๕. ผู้นำเสนอเป็นเพียง EDITOR ได้ศึกษาทดลองปฏิบัติด้วยตัวเองจากครูอาจารย์มากมาย จนไม่อาจเอ่ยนามได้ ณ ที่นี้ ขอยืนยันผลการปฏิบัติ MPD หากท่านปฏิบัติได้ ๓,๐๐๐ MPUs แล้วไม่ประสบความสำเร็จผลดังกล่าว ยินดีรับคำสาปแช่ง และรับโทษทัณฑ์ทุกประการ

๖. ปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตถึงระดับอบอุ่นเบื้องต้น คือ 3,000 MPUs ขึ้นไป ก็จะได้รับความสุขชนิดที่ไม่เคยประสบมาก่อน ส่งผลถึงการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลสูง ไม่เหน็ดเหนื่อยดังก่อน

แพทย์และพยาบาลผู้รักษาชีวิตมนุษย์ พึงมีความสุข ได้ลิ้มรสความสุขก่อนผู้ใด มีจิตที่อบอุ่น ครอบครัวยุติอบอุ่น สถานพยาบาลอบอุ่นได้ โดยปฏิบัติ MPD ง่ายๆแบบจิบจ้อย (Doddle Practice) แต่มีคุณประโยชน์มหาศาล เป็นครูอาจารย์ของตนเองอย่างสบายๆ ไม่ต้องอาศัยผู้ใด ทดลองพิสูจน์ในระยะเวลาอันสั้น เพียง 4-5 เดือนเท่านั้น เพียงเริ่มต้น ณ บัดนี้

ผศ.กั้วล เทียนกัณฑ์เทศน์

EDITOR of MPD

ศูนย์ข้อสนเทศ MPD, ภาควิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี