



## MPD เป็นพื้นฐานการดำเนินชีวิต ของชาวพุทธ

### ๑. บทนำ

MPD เป็นพื้นฐานการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคนในสากลโลก มนุษย์ที่ประกอบกรรมชั่วทุกคน เพราะเหตุที่มีจิตที่ไม่อบอุ่นทั้งสิ้น หากคนมีจิตอบอุ่น (Warm Mind) เขาไม่ทำชั่ว โดยอัตโนมัติ เป็นคนดีของทุกศาสนา

คนที่จิตอบอุ่น เป็นจิตที่มีความสุข ไม่เร่าร้อน โอกาสที่จะทำชั่วได้ยาก คนมีความสุขแล้วเขาจะหาทุกข์อีกทำไม เรื่องดีหรือชั่วเขารู้กันมาตั้งแต่เด็กชั้นประถมแล้ว เขารู้และก็คิดได้ นักบวชทำผิดวินัยทั้งที่ท่องได้จำได้ ก็เพราะจิตที่ไม่อบอุ่น จิตไม่มีกำลัง นักปฏิบัติกรรมฐานที่จิตไม่อบอุ่นก็เพราะกำลังของโมหะครอบงำ เห็นว่ากรรมฐานของตนดีที่สุด ของคนอื่นผิดหมดเพ่งเล็งโทษของผู้อื่นมากกว่าของตน ทั้งๆที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พึงเลือกปฏิบัติตามอุปนิสัยของตน มีอารมณ์อิจฉา บางรายถึงกับยกเอานิกายของตนข่มนิกายอื่น ดังนี้เป็นต้น เพราะจิตไม่อบอุ่นเป็นพื้นฐาน และได้ครูอาจารย์ที่ไม่ใช่สำนักบวชจริง

ทุกศาสนามุ่งสอนคนให้เป็นคนดีทั้งนั้น แต่ก็ได้คนดีจำนวนน้อย คนชั่วมีมาก ดังนั้นทุกศาสนาจึงมีคนชั่วอยู่มาก มีความทุกข์ยากด้วยคนชั่วทุกๆศาสนาและที่ทุกประเทศเรื่อยไป คดีความอาชญากรรมมีจลาจลก็มักกันถ้วนทั่ว คนที่มีจิตอบอุ่นเท่านั้น จึงเข้าถึงคำสอนที่แท้จริงได้

คนที่มีจิตไม่อบอุ่น คนเลว ไม่ว่าจะนับถือศาสนาอะไร เขาก็เป็นคนเลววันยังค่ำ แม้ไป เป็นนักบวชก็ไปก่ออาชญากรรมได้

คนมีไหวพริบมีเขาวนปัญญาที่เรียกว่า I.Q. สูง เรียนจบด้วยคะแนนยอดเยี่ยม ก็ฆ่าตัวตายบ้าง ก่ออาชญากรรมทำร้ายเข่นฆ่าผู้คน เป็นนักการเมืองมีตำแหน่งฐานะ ก็คอร์รัปชั่น ประพฤติชั่วในเรื่องกามารมณ์ ครูอาจารย์ประพฤติชั่ว ดังนี้เป็นต้น นับว่าทุกคนรู้ทั้งนั้นว่า อะไรดีไม่ดี แต่เขาประพฤติชั่วเพราะจิตไม่อบอุ่น

\*คนดีของโลกหรือคนดีที่โลกต้องการ คือ คนที่มีทั้งสติและปัญญา (Mindfulness and Good Thinker) คือคนที่จิตอบอุ่น โดยลำดับ ขั้นต้นมีกำลังจิตสะสม อย่างน้อยตั้งแต่ ๓,๐๐๐ MPUs ขึ้นไป\*

### ๒. จิตอบอุ่น (Warm Mind)

ลักษณะของคนที่มีจิตอบอุ่น มีลักษณะสำคัญดังนี้

- (๑) เป็นคนที่มีจิตแจ่มชื่น หลับลึกร่างกายได้พักผ่อน ร่างกายปรับสภาพซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอ ภายและจิตสอดคล้องกัน ในครรลองของ Sound mind in the sound body.
- (๒) มีความเป็นมิตรกับคนและสัตว์ มีเมตตาธรรมโดยอัตโนมัติ
- (๓) มีความสุขลึกๆในดวงจิต ไม่ยอมทำอะไรที่จะทำลายความสุขนั้น
- (๔) มีสติและมีความคิดใคร่ครวญ มีความเยือกเย็น ไม่คิดในอบายมุข
- (๕) ไม่คิดใน...ดนตรีและเสียงเพลง เพราะให้ความสุขน้อยกว่า การปฏิบัติ MPD ยอมรับว่าเพลงและดนตรีเป็น Entertainment รับฟังได้ไม่รังเกียจ แต่จิตของคนที่มีจิตอบอุ่น ชอบ MPD มากกว่า ให้ Entertainment ได้มากกว่า
- (๖) เป็นคนรักความสงบสันติ
- (๗) มีความอดทนอดกลั้นสูงกว่าคนปกติ

ระบุลักษณะของคนที่มีจิตอ่อน ที่สำคัญเท่านั้น คนที่ปฏิบัติ MPD จนจิตถึงระดับที่อ่อนสามารถระบุได้มากกว่านี้

### ๓. คนที่มีจิตอ่อนเป็นคนมีสติอย่างอัตโนมัติ

คนที่ปฏิบัติ MPD ครั้งละ ๕ นาที วัน ๕ ครั้ง ได้อย่างต่อเนื่องทุกวันไม่ขาด จนกระทั่งมีกำลังจิตสะสมได้ถึงระดับที่อ่อนเบื้องต้น คือ ๓,๐๐๐ MPUs ต้องเป็นคนมีสติจะ, มีความอดทน, มีความเพียร เมื่อจิตถึงระดับที่อ่อน ก็ได้รับความสุขพิเศษลึกๆในดวงจิต เมื่อจิตอ่อนความเมตตาเกิด ไม่สามารถทำร้ายคนและสัตว์ได้ จะลักทรัพย์หรือหนีออกได้ทรัพย์คนอื่นก็ไม่มี จะโกหกคนเพื่อทำลายผลประโยชน์ของคนอื่นแล้วนำมาเป็นของตนก็ไม่ได้ แม้จะมีความอยากในกามารมณ์ ก็ไม่ทำผิดประเพณีให้เกิดข้อตำหนิจากญาติมิตร เรื่องสุราขมาเมาก็ไม่อยากข้องแวะ เพราะทำลายความสุขจาก MPD สิ้นหัวเกิดขึ้นในดวงจิตอย่างแท้จริง มิได้เกิดจากการท่องจำ คำสั่ง ข้อห้าม หรือกฎหมายแต่อย่างใด เป็นศีลแท้ เมื่อเป็นชาวพุทธก็สมาทานศีล ก็เป็นศีลที่บริสุทธิ์ ยิ่งขึ้นตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ความเป็นชาวพุทธถึง ไตรสรณคัมภีร์โดยแท้

### ๔. MPD ช่วยปฏิวัติพฤติกรรมของเยาวชนอย่างอัตโนมัติ

วัยรุ่นทั้งไทยและทั่วโลก ประพฤติผิดสร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น เช่นก่ออาชญากรรม และความประพฤติทางเพศ มีความเสียหายและเร่าร้อนรุนแรง เด็กอาชิวะ ขกพวกตักัน กลุ่มเด็กแว้นก่ออาชญากรรมที่ น่าสลด น่าสังเวช การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรมีมากน่าเวทนา เป็นเรื่องเศร้าสลดทุกหัวใจของผู้เป็นบิดามารดา ครู อาจารย์ทั้งหลาย

เด็กวัยรุ่นทั้งหลายประพฤติเช่นนั้น **ทั้งๆที่รู้ดี ไม่ใช่ไม่รู้** ทางราชการ ทางศาสนาที่ใช้วิธีอบรมทางศีลธรรม ใช้สำนวนภาษาโน้มน้าวจิตใจให้ซาบซึ้งคล้อยตาม เข้าค่ายพัฒนา ที่เรียกว่าวิวัฒน์พลเมือง จัดบวชภาคฤดูร้อน บวชชีบวชพราหมณ์ บ้าง จัดให้เล่นกีฬา แข่งขัน แข่งขันกีฬาส่วนเดียวทั้งนั้น ลดปัญหาได้บ้าง แต่ก็ยังเหลืออีกมาก การพนันบอล ยาเสพติดก็เป็นปัญหาเพิ่มเข้ามาอีก หลายท่านพยายามเอาเด็กมาฝึกกรรมฐาน เด็กคืออยู่แล้วก็เข้าฝึกกรรมฐานได้ แต่เด็กวัยเสี่งหนนี้...ไม่ร่วมด้วย เพราะกรรมฐานที่ให้นั้นหนัก มีวินัยมาก ปฏิบัติเป็นเวลานาน มีแต่ความเครียดและปวดเมื่อย ๓ วัน ๗ วัน จึงมีแต่ความทรมาน บางท่านให้ทำมหาสติ บางท่านก็ให้ปิดวาจาโคเอลก้า หนักเข้าไปอีก เรื่องเช่นนี้ เป็นปัญหาทั้งผู้สอนและผู้ปฏิบัติ รวมทั้งความอ่อนด้อยทั้งด้านจิตวิทยาและหลักกรรมทางพุทธศาสนา การแก้ปัญหามีผลอย่างที่ทราบกัน

ถ้าบอกว่า “เราปฏิบัติ MPD แบบจับจ๊อ ๕ นาที หากความสุขทางใจ ป้องกันอันตรายประสพโชคตักันเถอะ”

“เฮ้ย ๕ นาที จับจ๊อ บ่เป็นหยั่ง ซ้อยทำได้” เด็กๆเขาพูดกัน แปลว่า...เขารับได้

ถ้าบอกว่า “เฮ้ย...พวกเราทำสมาธิกัน” เด็กๆก็ร้อง ฮู้...หนีคิดว่า เด็กไม่เอาด้วย

ครูอาจารย์จิตวิทยา “Motivation” กันทั้งนั้น ต้องประยุกต์จูงใจอย่างมีเทคนิค MPD เป็นของง่าย เมื่อจูงใจอย่างเหมาะสม ทำให้น่าปฏิบัติ มีระเบียบสะสมกำลังจิต บันที่กหน่วยการปฏิบัติเรียบร้อย เป็นผลงานที่เป็นรูปธรรมของผู้ปฏิบัติ เป็น Reinforcement หรือ Reward แก่ผู้ปฏิบัติได้อย่างหนึ่ง ขั้นตอนปฏิบัติรวดเร็ว ดังนี้

ขั้นที่๑ บอกว่า “นั่งนิ่งๆ หลับตาหายใจยาวๆให้เต็มปอด ๓-๕ ครั้ง ชื่นใจ เพื่อสุขภาพ การฟอกโลหิตดีๆ ร่างกาย ทำให้สมองสดชื่น ถูกต้องตามหลักการแพทย์ และการสาธารณสุข

ขั้นที่ ๒ บอกว่า “หายใจปกติสบายๆ คนพุทธ ...หายใจเข้านี้กว่า “พุท” หายใจออกนี้กว่า “โธ” เรื่อยไปสบายๆ

หรือจะใช้ “นโมพุททาเย” ซึ่งหมายถึงพระนามย่อของพระพุทธเจ้า ในกัปนี้ ถึง ๕ พระองค์ ซึ่งเป็นทั้งคำที่ศักดิ์สิทธิ์ เป็นคาถาป้องกันภัยไปในตัว พร้อมๆ กับการสะสมกำลังจิต ก็ได้ บางท่านจะใช้คำว่า “นะมะ-พระชะ” ซึ่งคำย่อของคำย่อ ดังกล่าวก็ได้ ในความหมายพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์ ก็ได้ (ไม่ใช่ ๓๔) ระลึกในใจว่าเป็นพระนามพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์ จึงมีประโยชน์สูงสุด

คนศาสนาอื่นให้ใช้พระนามของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด มากกวาตามลมหายใจเข้าออก ดังเช่น ศาสนาฮินดู (Hinduism) จะใช้คำภาวนาว่า พรหมัน (Brahman), มন্ত্রา (Mantra), ปรมัตมัน (Para-matman) ก็ได้

ศาสนาอิสลาม ก็ใช้พระนามสูงสุด คือ อัลเลาะห์ เป็นคำภาวนาด้วยความเคารพ หรืออะไร ที่ว่าดีที่สุดในประเสริฐสุด นำมากวาก็ได้ เป็นมงคลแก่ผู้ภาวนา

ศาสนาคริสต์ ก็ไม่มีผู้ใดประเสริฐเท่า พระ “ยะโฮวาห์”

เมื่อนึก ไม่ออก ไม่กล้าเอ่ยนามพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ให้ใช้คำว่า “Summum Bonum” หมายถึงพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ผู้มีคุณความดีและมีมหิทธานุภาพที่สุดในสากลจักรวาล

ขั้นที่ ๓ เมื่อหมดเวลา ๕ นาที บอก “หยุดภาวนา ค่อยๆ สลึมตอลย่ำ สลึมตอลย่ำ เร็วนะค่อยๆ”

ขั้นที่ ๔ สนทนาประเมินผลและให้กำลังใจ ผู้สอนผู้แนะนำมีกำลังจิตสะสม อย่างน้อย ๑,๐๐๐ MPUs สามารถรู้ว่าใครทำได้ดีจิตสงบ ก็ชมเชย คนที่จิตยังไม่สงบ...บอกพร่องอะไร แนะนำนิดหนึ่ง ตบท้ายด้วย “แต่ตรงนี้ได้...ก็สุดยอด น่าคารวะ” เท่านั้น เด็กๆ เขาก็หน้าบาน ต้องมีคำดีๆ น่าฟัง เป็นกันเอง ทุกคนต้องพอใจ นี่คือ Reinforcement หรือ Reward ที่สำคัญ ของการปฏิบัติ MPD เราจะ ได้ยินดีสะสมกำลังจิตต่อไป จนถึงขั้นที่จิตมีกำลังสะสมอบอุ่นต่อไป

๕ นาที ไม่ทันปวด ไม่ทันเมื่อย ไม่ทันเครียดก็เลิกเสียแล้ว

ครูอาจารย์พึงเห็นว่า อย่าทำนานกว่านี้ สบายๆ ทำมากกำลังจิตไม่สะสมนะ

เมื่อเด็กมีกำลังจิตสะสม พฤติกรรมของเขาก็เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นเอง โดยไม่สั่งหรือบีบบังคับจากผู้ใดเลย เมื่อถึงระดับจิตที่อบอุ่น พฤติกรรมเขาเปลี่ยนแปลงจากหน้ามือเป็นหลังมือ เขาปฏิบัติตัวเขาเอง อย่างแท้จริง

คิดดูเถิด ถ้าครูอาจารย์ บิดามารดา หันมาปฏิบัติ MPD เพื่อความสุขของตนเอง และสร้างภูมิป้องกันโรค (Immunity) ไม่เป็นโรคที่นิยมกัน เช่น ภูมิแพ้ ความดัน เบาหวาน มะเร็ง และอื่นๆ เมื่อสะสมกำลังจิตได้ ๑,๐๐๐ MPUs ก็จะมีกำลังใจ และเห็นประโยชน์อย่างลึกซึ้ง จะมีความยินดีแนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติได้

การปฏิบัติ MPD ปฏิบัติได้ง่ายๆ แต่คุณประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติมหาศาล ไม่มีอันตรายใดๆเลย ทุกคนเป็นครูอาจารย์ของตนเองไม่ต้องไปหาอาจารย์ท่านใดให้เสียเวลา

### ๕. การปฏิบัติ MPD สอดคล้องโดยตรงกับวิสุทธิมรรค ตรงตามคำสอนพระบรมศาสดาเปี่ยม

(๑) การขีตเพ่งในลมหายใจเข้าออก เป็นกรรมฐานในหมวด อานาปานสติ หากปฏิบัติมาก ก็มีผลถึง ฌาน ๔

(๒) การภาวนา “พุทโธ” เป็นพุทธานุสสติกรรมฐาน เป็นกรรมฐานใหญ่ ดังที่ พระพุทธองค์ตรัสไว้

ความว่า

“ดูก่อน อานนท์ ผู้ใดแม้เกาะสังฆาฏิตากตอยู่ แต่ไม่เคยเจริญพุทธานุสสติกรรมฐานผู้นั้นไม่ได้ชื่อว่า เกาะสังฆาฏิตากต ดูก่อน...อานนท์ แม้ตากตมีชีวิตอยู่หรือนิพพานไปแล้ว หากผู้ใดเจริญพุทธานุสสติกรรมฐาน...ผู้นั้นก็ได้ชื่อว่า เกาะชายสังฆาฏิตากตอยู่”

บรรดาหลวงปู่หลวงพ่อกว่าหลายองค์กล่าวตรงกันว่า พุทธานุสสติกรรมฐาน ช่วยให้บรรลุดุริยสังขารและเข้าพระนิพพานมากที่สุด มากกว่ากรรมฐานกองใดๆ

(๓) ความตอนหนึ่งที่พระอาจารย์รุ่นเก่ากล่าวอ้าง พระพุทธองค์ตรัสความว่า “การปฏิบัติกรรมฐานวันหนึ่งๆ เพียงชั่วช่วงสวดโบหู หรืองูแลบลิ้นนั้น ได้ชื่อว่า ผู้นั้นไม่ว่างจากฌาน”

แต่ครูอาจารย์ท่านไม่แปลความตีความให้ชัดเจน ช่วงสวดโบหูที่ครั้ง ๓ งูแลบลิ้นที่เห็น

ครูอาจารย์หลวงปู่หลวงพ่อกว่าหลายท่าน กล่าวสอนบรรดาศิษย์ที่เป็นฆราวาส ความว่า “กรรมฐานนั้นอย่าตั้งเวลาต้องเท่านั้นเท่านี้ (คนและพระส่วนใหญ่บอกว่าไม่น้อยกว่าครึ่งชั่วโมง บ้างว่า ๒-๓ ชั่วโมงก็มี) ปฏิบัติน้อยๆและบ่อยๆ ปฏิบัตินานๆมันเครียด ได้ไม่เท่าเสีย” ทั้งนี้เพราะทุกคนมีภาระมากในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน แต่สำหรับพระภิกษุภิกษุสิกขีของท่านท่านก็สอนอีกระบบหนึ่งซึ่งทุกรูปมีความสุขและพอใจปฏิบัติ

(๔) การปฏิบัติ MPD ครั้งละ ๕ นาที วันละ ๕ ครั้ง ได้แก่ ก่อนนอน, ฐีสีกตัวตื่นตื่นนอนภาวนาแล้วจึงลุกออกจากที่นอน, ก่อนออกจากบ้านตอนเช้าไปทำงานหรือทำกิจใด, เมื่อพักกลางวัน และตอนเย็นก่อนออกจากที่ทำงานหรือโรงเรียนกลับบ้านอีกครั้งหนึ่ง รวมวันละ ๕ ครั้ง

การนี้ก็สมควรว่าตนเองต้องปฏิบัติ MPD ถึงวันละ ๕ วัน ก็เป็นอนุสติในธรรมปฏิบัติ เป็นการปฏิบัติกรรมฐานอีกกองหนึ่ง การนี้ทุกวัน เป็นเวลานาน ๔-๕ เดือน จนกว่าจิตจะมีกำลังสะสมได้ถึงระดับที่อบอุ่นเบื้องต้น จิตก็เป็นฌานในอนุสติ

ดังนั้น การปฏิบัติ MPD เป็นการปฏิบัติกรรมฐาน กองอานาปานุสสติ กองพุทธานุสสติ และกองธัมมานุสสติ พร้อมกันในการปฏิบัติครั้งเดียว เป็นความชาญฉลาดของครูอาจารย์

(๕) คนที่ไม่มีสติสักข้อ ก็ปฏิบัติ MPD ได้ ขอเพียงมีกำลังใจที่จะปฏิบัติ ครั้งละ ๕ นาที วันละ ๕ ครั้ง (แต่ต้องไม่น้อยกว่าวันละ ๓ ครั้ง) ทุกวันต่อเนื่องสะสมกำลังจิตไปเรื่อยๆ แล้วพฤติกรรมของเขาก็จะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เมื่อสะสมกำลังจิตได้ ๑,๐๐๐ MPUs พฤติกรรมของเขาก็จะเปลี่ยนแปลงไป อย่างเป็นคนละคน

คนไม่ได้ดีไปตามคำสอนคำบอก เขาจะดีเมื่อจิตพร้อมคือมีกำลังใจสูงระดับหนึ่งเท่านั้น เช่น บอกให้ “อดทน” “พยายาม” “ขยัน” เด็กหรือผู้ใหญ่ก็เชื่อว่าเปลี่ยนแปลงแต่อย่างไร หน้าซำจะบังคับขู่เข็ญ คนก็อาจทำตรงกันข้ามกับคำสอน หรือหลบหนีชนิด...ตายคาบหน้า หรือไม่ก็ฆ่าตัวตาย ก็มี คนจะปฏิบัติดีเมื่อจิตอบอุ่นเท่านั้น คนต้องดีมาจากข้างใน คือจากจิตของเขาเองเท่านั้น.

## ๖. กรรมฐานในพระพุทธศาสนา

กรรมฐาน (Kammata-thana) ในพุทธศาสนา มีองค์ประกอบ เป็น ๒ ได้แก่ สมถะภาวนา (Sama-tha Bhavana) และวิปัสสนาภาวนา (Vipassana Bhavana) ปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ได้

สมถะ เป็นการทำให้มีความสงบแน่วแน่ มีกำลัง วิปัสสนา เป็นการคิดด้วยกำลังจิตที่สงบเพื่อให้เห็นความเป็นจริง และตัดกิเลส คิดด้วยจิตที่ไม่มีกำลังไม่ได้ เพราะจะไม่เห็นความจริง เรียกว่า ต้องอาศัยสมถะ ส่วนสมถะจะทรงอยู่ได้ก็ด้วยวิปัสสนา เช่น สมถะมีอำนาจของฌานสมาบัติ อำนาจฤทธิ์ เสื่อมสลายได้ วิปัสสนาช่วยให้สมถะไม่เสื่อม

การใช้วีปัสสนาตัดกิเลส ถึงโศคาบัน(พระอริยบุคคลเบื้องต้น)ได้เมื่อใด เมื่อนั้นบรรดามานสมาบัติที่ได้ ก็ไม่เสื่อม ท่านเทวทัตเหาะไปหาพระเจ้าอชาตศัตรู เมื่อตกลงคิดทำร้ายพระพุทธเจ้า ฝ่ายพระเจ้าอชาตศัตรูคิดยึดอำนาจจากพระเจ้าพิมพิสารตกลงกันแล้ว ท่านเทวทัตจากลับท่านเหาะไม่ได้เพราะจิตสภปรกฆณจึงเสื่อม

กรรมฐานตามวิสุทธิมรรคมี ๔๐ กอง ได้แก่ อนุสติ ๑๐ กอง, อสุภะ ๑๐ กอง, กสิณ ๑๐ กอง, พรหมวิหาร ๔ กอง, อรูปฌาน ๔ กอง, อาหारेปภิกุศลสัญญา ๑ กอง, จตุราศิวัดถาน ที่ ๑ กอง รวมทั้งสิ้น ๔๐ กอง ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระอรหันต์ท่านรวบรวม จากพระไตรปิฎก ส่วนเรื่องมหาสติปัฏฐาน พระภิกษุไทยในยุคก่อนๆ และปัจจุบันพระป่าหลวงพ่เห็นว่ หลังจากสมณะดังกล่าวได้แล้ว เป็นทางที่จะไปเป็นพระอริยเจ้า ต้องผ่านกรรมฐานกองนี้ก่อน แล้วพิจารณาตัดสังโยชน์ คำว่า “เอกมัคคะ” แปลว่าทางหนึ่ง แต่เมียนมาแปลว่าทางสายเอก ที่จะไปพระนิพพาน ฝนความทุกข์ทั้งหลายมีแต่ความสุข พระไทยส่วนหนึ่งก็เห็นด้วย ก็มาประกาศกับคนไทย จนกระทั่งคนไทยจำนวนหนึ่งก็เชื่อตาม ...ชนิดที่ใครคัดค้านไม่ได้

ที่นี้เมียนมา คือพม่านั้นแหละ ที่เราต้องเสียกรุง ถึง ๒ ครั้งสองคราเป็นเมืองขึ้นพม่า เสนอว่า มหาสติปัฏฐานจะต้องเป็นอีกกองหนึ่ง มีคำอธิบายสนับสนุนจากอภิธรรมมีเหตุมีผล พระไทยก็เห็นด้วยมีการส่งพระภิกษุไปเรียน กลับมาแล้วก็ประกาศว่า กรรมฐานกองอื่น ไม่ดี กองนี้สุดยอดเป็นสายตรงว่าอย่างนั้น

กรรมฐานตามแบบวิสุทธิมรรค กลายเป็นคัมภีร์ที่เรียนเพื่อสอบ กรรมฐานแบบสมเด็จพระวันรัตน์วัดป่าแก้ว หลวงปู่ทวด หลวงปู่แสง หลวงปู่สมเด็จพะพุฒาจารย์(โต) หลวงปู่แห่ม วัดท่าฉลอง ผู้ใช้อำนาจอิทธิฤทธิ์รักษาเกาะภูเก็ตไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจของอั้งยี่ การปฏิบัติสายหลวงปู่มนต์ที่โด่งแม่บรรดาศิษย์ของท่าน สืบสายกันมาล้วนแล้วแต่เป็นพระผู้ใหญ่ทั้งสิ้นจนถึงปัจจุบันนี้ หลวงปู่ศุข วัดปากคลองมะขามเฒ่า หลวงพ่อเดิมวัดหนองโพธิ์ หลวงพ่อเงิน วัดบางคลาน, หลวงพ่อเงินวัดคอนชาหอม ผู้จบเปรียญธรรมสูงสุดและทรงกรรมฐาน เป็นต้นล้วนเป็นพระกรรมฐานที่โด่งดังมีผลจริงตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ ทุกรูปทุกองค์ล้วนอยู่ในสายวิสุทธิมรรคทั้งสิ้น

แต่ในปัจจุบันมีบางท่านว่ามีความหมายน้อย สุ่มหาสติจากเมียนมาไม่ได้ อ้างว่าเป็นสายตรงถึงพระนิพพาน ซึ่งก็เป็นเรื่องของท่าน ...นี่เป็นสถานการณ์จริงที่ปรากฏ บันทึกเป็นประวัติศาสตร์ได้

หลวงพ่ท่านหนึ่งท่านเสนอประนีประนอม ให้เพิ่มเป็นกรรมฐานกองที่ ๔๑ คือมหาสติปัฏฐาน แต่ท่านก็หมายเหตว่่า ฟังปฏิบัติหลังจากได้ฉานในกรรมฐานกองหนึ่งกองใดก่อน จะรู้มหาสติปัฏฐานได้เมื่อจิตเป็นฉานเท่านั้น เป็นทางของพระอริยเจ้า ก่อนที่จะพิจารณาตัดสังโยชน์ พระท่านบอกอย่างนั้นเราก็รับฟังไว้ และพิจารณาปฏิบัติต่อไป

พระพม่านิยมอภิธรรม พระไทยใหญ่นิยมพระวินัย ท่องได้จำได้ อธิบายได้ และพระพม่าบางรูป ถึงกับท่องพระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ได้ คนไทยหลายท่านก็ยกย่องว่ายอดเยี่ยม แล้วก็มาพูดข่มว่่าพระไทยสู้ไม่ได้...อย่างนี้ก็มี ทั้งๆที่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ที่การปฏิบัติได้และกิเลสหมด การท่องได้จำได้ไม่ได้แปลว่่ากิเลสหมด...ท่องจำได้อย่างเดียวรู้คงค้ในปากก็เป็นอาหารเสีย เป็นอาหารงู จะเป็นประโยชน์อันใด

ชาวตะวันตกที่สนใจพุทธศาสนาเป็นนักปฏิบัติธรรม และหลวงปู่หลวงพ่ท่านบอกตรงกันว่่า เมืองไทยมีพระอริยเจ้ามากที่สุด จะรักษาพระศาสนาสืบต่อไปได้ครบ ๕,๐๐๐ ปี ตามที่พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ไว้ ภาควิมิใจอย่างยิ่ง

ทั้งหมดนับเป็นเรื่องน่ารู้่น่าคิดทั้งนั้น เพราะการคิดการพิจารณาเป็นบุญ วิทยุขุขัมม์ คือทำความเห็นให้ตรง เป็นสัมมาทิฎฐิ เป็นข้อต้นของมรรคมีองค์แปด พระท่านบอกอย่างนั้น

\*คนที่ปฏิบัติ MPD ถึงระดับที่จิตตอบอยู่แล้ว จะเลือกปฏิบัติกรรมฐานกองใด...ก็น่าจะปฏิบัติได้ง่าย เพราะมีพื้นฐานกรรมฐานอยู่แล้ว ในพุทธานุสติ และอานาปนสติเป็นสำคัญ คนที่มีจิตตอบแล้วมีความศรัทธา จะปฏิบัติกรรมฐานแบบไหน สำนักใด ก็ไม่เป็นที่หนักใจของครูอาจารย์เจ้าสำนัก

### ๗. หลักสูตรการปฏิบัติเพื่อจัดกิเลส

บรรดาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นไปเพื่อปฏิบัติขจัดกิเลสทั้งสิ้น การท่องจำได้ เทศนาโปรดญาติโยมได้แต่โปรดตนเองไม่ได้คือกิเลสไม่ลด พระพุทธองค์ทรงดำริว่า เสร็จแล้วเปล่า พระสงฆ์ผู้ทรงคุณ ท่านสรุปตามพระไตรปิฎกว่า การปฏิบัติธรรมะในพระพุทธศาสนา ให้เลือกแนวทางปฏิบัติ ขจัดกิเลสให้สิ้นไปตามอุปนิสัยของผู้ปฏิบัติ มี ๔ แนวทาง หรือ ๔ หลักสูตร ตามที่พระท่านบอไว้มีดังนี้

๗.๑ **หลักสูตรอุทวิปัสสกะ** มีศีลบริสุทธฺ์ปฏิบัติกรรมฐานเล็กน้อยในชั้น **ขณิกสมาธิ** เป็นสมาธิขั้นต้นแล้วเจริญวิปัสสนาตัดกิเลสเลย กิเลสหมดก็เป็นพระอรหันต์ รู้ตัวว่าเป็นพระอรหันต์ ไม่รู้ไม่เห็นนรกสวรรค์อะไร มีแต่ความเชื่ออย่างเดียว ญาติโยมทุกข์ร้อนก็สงเคราะห์ช่วยเหลือไม่ได้ท่านก็ให้ปลงอย่างเดียว อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด...ทำนองนั้น

๗.๒ **หลักสูตรเทววิโซ** มีศีลบริสุทธฺ์ ปฏิบัติพระกรรมฐานจนได้ทิพจักขุญาณเป็นพื้นฐาน แล้วปฏิบัติจนได้ความรู้วิเศษ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) ระลึกชาติของตนเองได้, (๒) รู้การเกิดการตายของสัตว์ (มนุษย์ เทวดา และสัตว์ทั้งหลาย), (๓) มีความสามารถทำกิเลสให้สิ้นไป เรียกว่าท่านรู้หมด ท่านสงเคราะห์ญาติโยมได้ พยากรณ์อะไรก็แม่นยำ ไม่ต้องใช้ตำราหมอดู จิตเขียนเลขยันต์อะไร ที่เขาบอกว่าหมอดู...เพราะผิดพลาดได้มาก

๗.๓ **หลักสูตรฉลภิญโญ** มีศีลบริสุทธฺ์ ปฏิบัติพระกรรมฐาน มีกสิณ ๑๐ กอง เป็นพื้นฐาน มีความรู้ความสามารถยิ่งยวด ๖ ประการ ได้แก่ (๑) แสดงฤทธิ์ได้, (๒) พุทธิย์, (๓) รู้ใจ รู้ความคิดของผู้อื่นได้, (๔) ระลึกชาติได้, (๕) รู้ผลกรรมเกิดการตายของสัตว์, (๖) มีญาณที่ทำกิเลสให้สิ้นไป เป็นพระอรหันต์ที่มีความสามารถเหนือวิชาสาม คือเหนือเทววิโซ

๗.๔ **หลักสูตรปฏิสัมภิกาญาณ** มีศีลบริสุทธฺ์ ปฏิบัติพระกรรมฐานมีสมาบัติแปดเป็นพื้นฐาน มีความสามารถเหนือภิญญา และมีปัญญาแตกฉานพิเศษ ๔ ประการ ได้แก่ (๑) แดกฉานในพระไตรปิฎกทั้งๆที่ไม่เคยอ่านเลย, (๒) มีไหวพริบบัญญาไม่อับจน, (๓) แดกฉานในอรรถ เรื่องราวที่ยืดยาวกววมมากมายจำได้และเข้าใจทั้งหมด พระท่านบอกว่า หากมีคนเอาบัญญัติธรรมมาอ่านให้ฟัง ๓ วัน ท่านก็จำได้หมด, (๔) มีความรู้ความเข้าใจทั้งภาษาคนและภาษาสัตว์ทั้งหมด

พระภิกษุในสายปฏิสัมภิกาญาณ ท่านนั้นที่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ ตั้งแต่เป็นพระอนาคามีเป็นการพักผ่อนพิเศษและหยุดการทำงานของร่างกาย ใช้เวลา ๗ วัน ๑๕ วัน เป็นปกติ ผู้ที่ถวายอาหารแต่พระที่ออกจากนิโรธสมาบัติมีอันสังสามก สัมฤทธิ์ผล ก่อนอาทิตย์ตกดิน พระท่านบอกอย่างนั้น

### ๘. การปฏิบัติพระกรรมฐานและการบรรลุธรรมเป็นสิ่งที่ยาก

การบวชเป็นพระภิกษุสงฆ์ เป็นของง่ายเมื่อมีคุณสมบัติที่จะบวชได้ ชายไทยปกติบวชได้ทุกคน เมื่อบวชแล้ว พระพุทธองค์บอกว่า เป็นสมมติสงฆ์เท่านั้น จะเป็นพระภิกษุแท้เมื่อเป็นพระ โสดาบัน คือพระอรหันต์เจ้าเบื้องต้นเท่านั้น

บวชแล้วก็สึกเป็นส่วนใหญ่ ที่เหลือก็บวชต่อไปจะมีศีลบริสุทธฺ์ก็ยาก จะเหลือพระภิกษุที่ปฏิบัติตามคำปฏิญาณ ในพิธีกรรมแต่วันบวชความว่า “ข้าพเจ้าขอรับผ้ากาสาหวัดสตร์ เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง” แล้วกว่าจะได้ หลวงปู่หลวงพ่ผู้ทรงศีลทรงธรรม ได้กราบไหว้ เป็นสรวงเป็นที่พัก ก็ยากมาก แต่นับว่าเป็นบุญของคนไทยที่มี หลวงปู่ หลวงพ่อ หลวงปู่ เป็นเนื้อนาบุญ เป็นที่พักและกราบไหว้ได้เป็นอันมาก

การปฏิบัติพระกรรมฐาน กว่าจะทรงฌาน ได้ก็แสนยาก พระท่านบอกว่า แม้จะทรงฌาน ได้สัก ๑,๐๐๐ คน จะสามารถทรงทิพพจักขุญาณสัก ๑ คน ก็แสนยาก แต่เมืองไทยเราก็มีพระภิกษุที่ทรงทิพพจักขุญาณมาก

ครูอาจารย์กรรมฐานที่รู้จักจริงปฏิบัติได้เป็นแบบอย่าง ได้ก็หายากมาก แต่ก็ใช้ไม่มี

#### ๕. การสร้างคนที่มีจิตอ่อนช่วยให้เรื่องยากเป็นเรื่องง่าย

ตามที่กล่าวแล้วว่า คนที่มีจิตอ่อน เป็นผู้มีศีลห้าเป็นปกติ และมีฌานในอนุสติ หากจะปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา มีพระนิพพานเป็นจุดหมาย ก็น่าจะทำได้ดี เพราะมีสติปัญญา ที่จะเลือกหาครูอาจารย์ที่มีความสามารถจริง เลือกกรรมฐานกองที่ถูกจริตของตน มีความเคารพบูชาพระรัตนตรัยจริง ดำเนินตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาได้ ไม่เป็นภาระหนักของพระอาจารย์ผู้สอนธรรม

เพราะการปฏิบัติ MPD จนเป็นอุปนิสัย เป็นความสุขทางจิตที่พึงเสพ เมื่อมีจิตศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก็จะบวชเป็นพระภิกษุที่มีแต่ความภักดีในพระรัตนตรัย ไม่ละเมิดพระวินัย ประกอบแต่กรรมดีเป็นกุศล, ละบาปอกุศลทั้งหมด, และทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว

คนที่จิตอ่อน แล้วเข้ามาวัดก็ไม่รบกวบนพระ ไม่ล่วงเกินพระจะมีความเคารพในพระรัตนตรัยไม่สร้างปัญหาแก่พระและบุคคลอื่น และจะเป็นอุบาสิกาอุบาสิกที่ดี พระภิกษุครูอาจารย์ไม่หนักใจ

#### ๑๐. กรรมฐานและการตัดกิเลสเป็นเรื่องของพระภิกษุสาวกและพุทธศาสนิกชนที่มีจิตเข้มแข็งพิเศษเท่านั้น

๑๐.๑ คนที่เข้าวัดถือศีลปฏิบัติธรรม มีจำนวนน้อย ทั้งนี้เพราะเป็นของยาก ยากทั้งคำสอนและวิธีการปฏิบัติของสำนัก รวมทั้งระเบียบและวิธีการของเจ้าสำนักแตกต่างกันไป หลายสำนักก็ยังเป็นที่สงสัยเพราะสังฆธรรมมีน้อยจึงต้องทำโฆษณาชวนเชื่อมาก บรรดาศิษย์ก็มีบุคลิกลักษณะแปลกและเปลี่ยนไปไม่ปกติก็มี ใครไม่เข้าพวกเขาไปเข้าสำนักอื่นเป็นคนแล้ว สำนักของเขาดีกว่าใครๆสำนักเช่นนี้ก็ยังมีอยู่

ถ้าเราสรุปว่าทุกสำนักดีปฏิบัติตามคำสอนของพระบรมศาสดาทุกสำนัก แต่จำนวนคนที่เข้าวัดจำนวนน้อยนิดเมื่อเทียบกับจำนวนคนที่ไม่เข้าวัด คนที่เข้าวัดถือศีลปฏิบัติธรรมสำหรับเมืองไทยเราก็คงหาได้ไม่กี่พันคน แต่คนที่ยังไม่เข้าวัดถือศีลปฏิบัติธรรมก็เหลืออีก ๖๓ ล้าน พูดกันตรงๆพระภิกษุที่ไม่ใช่ดีทุกรูปเจ้าสำนักก็เชื่อว่าดีทุกองค์ คนเข้าวัดก็เชื่อว่าจะเป็นคนดีทุกคน...มีคนแปลกๆเยอะ ปัญหาความขัดแย้งก็มีทุกสำนักเราไม่รู้ฝ่ายไหนถูกฝ่ายไหนผิด นี่ก็เป็นเรื่องของสำนัก สรุปว่าคนเข้าวัดยังมีจำนวนน้อยและคนที่เข้าวัดแล้วไม่ใช่จะเป็นคนดีทุกคน

๑๐.๒ คนส่วนใหญ่หรือเกือบทั้งหมดเป็นคนหาเช้ากินค่ำทั้งนั้น เดิมคนที่หาเช้ากินค่ำคือคนยากจนเป็นเพียงจำนวนพูดกัน ตามความเป็นจริงแล้วคนที่เข้าออกจากบ้านไปทำงานแล้วเย็นก็กลับบ้านเป็นคนหาเช้ากินค่ำ ซึ่งก็ได้แก่ ข้าราชการ, พนักงานรัฐวิสาหกิจ, นักธุรกิจพ่อค้าแม่ขาย, ลูกจ้าง, นักเรียนนักศึกษา, เกษตรกรทั้งหลาย รวมทั้งผู้ใช้แรงงานทุกระดับ รวมแล้วมากกว่า ๕๕ เปอร์เซ็นต์ ที่เหลือก็เป็นคนแก่และผู้มีอันจะกิน ทำงานหรือไม่ทำงานก็มีกินและผู้มีศรัทธามากกลางานเพื่อเข้าวัดปฏิบัติธรรมซึ่งก็เป็นครั้งคราว

คนหาเช้ากินค่ำไม่ใช่คนเลวเขามีภาระการงานมากเพราะการดำรงชีวิตในโลกปัจจุบันมีความยากลำบาก ต้องใช้เวลาเกือบทั้งหมดทำงาน ต่างก็รู้ว่าคำสอนของพระบรมศาสดาประเสริฐสูงส่ง จึงทำได้แค่บริจาคทรัพย์ทำบุญต่างๆ แต่จะให้เข้าวัดปฏิบัติธรรม ๓ วัน ๗ วัน ก็ยากยิ่ง

การปฏิบัติธรรมให้บรรลู่ โสตา สกทาคามี เป็นต้นจึงเป็นเรื่องยากสำหรับฆราวาส แม้พระภิกษุท่านมีเวลามากกว่าฆราวาส...แม้ท่านปฏิบัติมาแล้ว หลายสิบพรรษา...ท่านก็บอว่ายาก แม้ความเป็นสมณะสาธูปก็ยังเป็นยาก ท่านบอกอย่างนั้น ส่วนพระอรหันต์พระอริยะเจ้าทั้งหลายยังมีอยู่แต่น้อย ไม่จำกัดว่าต้องเป็นพระป่า แต่เป็นพระในบ้านในเมือง ในกรุงเทพฯก็มีหลายรูป เราพูดกันในส่วนของพระดี พระภิกษุไม่ดีก็มีมาก เราไม่ทราบ

เมื่อเราจะทำบุญถวายทานเราก็สำรวจใจว่าเราเพื่อบูชาพระพุทธเจ้าเอาคุณหลายๆไว้ก่อน...พระภิกษุที่รับไปจะเป็นอย่างไรก็เรื่องของท่าน

#### ๑๐.๓ พระพุทธองค์ทรงประทานคำสอนแก่คนหลายระดับต่างกัน

พระพุทธองค์ทรงประทานคำสอนด้วยพระเมตตาอย่างยิ่ง เบื้องต้นให้พินอบยาญุมิ ผู้สุดดิฐุมิเป็นอย่างน้อย ผู้เทวโลก พรหมโลก และสูงสุดคือพระนิพพานธรรม อันเป็นธรรมจุดหมายของพุทธศาสนิกชน แม้บุคคลที่มีความรักความผูกพันเป็นสามิภรรยา...เขาอยากเกิดมาเป็นมนุษย์อีกเป็นคู่ครองกันทุกชาติ ...พระพุทธองค์ก็ทรงเมตตาให้ธรรมนั้นไปปฏิบัติ

#### ๑๑. พระพุทธเจ้าทรงประทานธรรมปฏิบัติง่ายมากเหมาะสมกับฐานะของบุคคล

พระพุทธเจ้าทรงประทานธรรมปฏิบัติแบบจับจ้อย (Doddle Practice) แบบพินอบยาญุมิอย่างง่ายๆ หลวงปู่หลวงพ่อหลายท่านก็นำมาสอนมาแนะนำคนหาเข้ากินค้าอย่างประชาชนทั่วไปปฏิบัติได้และได้รับความสุขแม้ยังมีชีวิตอยู่ ประกอบอาชีพทำงานการเป็นกิจวัตรประจำวันก็ทำได้ อย่างไม่เคร่งเครียด ไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นการทรมานแต่อย่างใด แบบไม่ตอกบยาญุมิไว้ก่อน ปฏิบัติสบายๆใครก็ทำได้

แต่มีจำนวนไม่น้อยท่านสอนการปฏิบัติขั้นสูงเลยยากๆและลำบาก บางแห่งก็นิยมความเครียดแบบปิดวาทห้ามพูดห้ามจากันแก่ชาวบ้านหาเข้ากินค้า ดูแปลกประหลาดดูแก่ท่านชอบกันอย่างนั้น อธิบายกันยืดยาวใช้เวลาฟังนานปฏิบัติก็นาน...จนบางคนเข็ด บอกว่าดี...แต่ไม่มาอีกก็มี ทั้งๆที่พระพุทธองค์ทรงสอนง่าย พระผู้ใหญ่ (ที่บอกกันว่าพระอริยะเจ้า) ท่านสอนกันง่ายนำปฏิบัติหน้าบรรลฐธรรมง่ายด้วย...มีความหวัง

#### ๑๑.๑ เพียงเอ่ยพระนามด้วยความเคารพก็ถึงสุคติโลกสวรรค์

ท่านอธินกะปุพพะพราหมณ์ท่านถามพระพุทธเจ้าตรงๆแบบยังตรงไม่อ้อมค้อม แต่มีความจริงใจว่า “ท่านสมณะโศดม คนที่นึกถึงชื่อท่านอย่างเดียว ไม่เคยยกมือไหว้ ไม่เคยใส่บาตร ไม่เคยฟังเทศน์ ตายแล้วไปสวรรค์มีไหม?” ท่านพราหมณ์ถามคือๆเปรี้ยงเลย พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสตอบตรงและชัดเจนมาก ความว่า...

“ดูก่อนพราหมณ์ คนที่นึกถึงชื่อชื่อตถาคตอย่างเดียว ไม่เคยยกมือไหว้ ไม่เคยใส่บาตร ไม่เคยฟังเทศน์ ตายแล้วไปเกิดเป็นเทวดาอยู่บนสวรรค์ ไม่ไชนับร้อยนับพัน...แต่นับเป็นโกฏิ”

คำว่า “เทวดา” เป็นคำรวม เทวดาชายเรียกว่า เทพบุตร เทวดาหญิงเรียกว่า เทพธิดา บางครั้งในพระไตรปิฎก หมายถึงพรหมด้วย เป็นอันว่าแม้พระนามพระพุทธเจ้า ก็ทรงอนุภาพ พระพุทธองค์ท่านชี้ยื่น

สาธุชนไม่มีเวลาเข้าวัดฟังธรรม เพียงนึกถึงพระนามอยู่เรื่อยๆก็ไม่ตอกบยาญุมิไปสวรรค์ บางคนบังอาจแย้งพระพุทธเจ้าว่าไม่จริงก็เรื่องของเข คนเวลานึกไม่ออกนึกไม่ได้ คนต้องดีพอสมควรจึงจะนึกชื่อพระพุทธเจ้าได้ ดังเช่น ลูกชายเป็นพระไปเยี่ยมโยมพ่อป่วยหนัก พ่อมีอาชีพหาปลาทำบาปเป็นอาจินต์ พระท่านบอกทางสุคติว่า “โยมพ่อ พุดตามาอดมานะ” โยมพ่อพยักหน้าเพราะป่วยหนัก

พระว่า “อรหัง” โยมพ่อว่า “ไอ้โศ” (คือปลาชะโด) พระภิกษุผู้เป็นลูกตกใจ เห็นว่า “อรหัง” ใช่มิได้กับโยมพ่อ จึงเปลี่ยนใช้คำว่า “พุทโธ” แทน

“โยมพ่อ ว่า ‘พุทโธ’ จิ” ...โยมพ่อก็ว่า “ไอ้ช่อน”

(เรื่องนี้อัดเจ้าคณะอำเภอวัดสิงห์ วัดปากคลองมะขามเฒ่า จ.ชัยนาทท่านเทศน์)

อีกคนหนึ่งในพุทธประวัติ โอกาสที่จะทำบุญตักบาตรเข้าวัดฟังพระธรรมเทศนาไม่มี รู้จักพระพุทธเจ้าตามคำบอกเล่า และเคยเห็นจิ๋วพระภิกษุเป็นสี่เหลี่ยมๆเท่านั้น ครั้นกลับจากทำงานใกล้ค่ำเห็นดอกบวบขมสี



เหลือๆก็คิดว่า จะเอาบูชาสถูปบรรจุอิฐพระอรหันต์ เพียงเดิน ไปก็ถูกว่าบ้ำขวิดตาย ไปเกิดเป็นเทพธิดาในสวรรค์  
ชั้นดาวดึงส์ นามว่าสถิตีเทพธิดา

๑๑.๓ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำว่า “พุทธานุสติ” มีความสำคัญเพียงไร

ที่มาของคำว่า “เกาะชายสังฆาฏิ” ถือเป็นผู้มีบุญวาสนาระดับเกาะชายสังฆาฏิเป็นอย่างไรในทางปฏิบัติ  
ธรรมตามคำสอนของพุทธเจ้า ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ ตรัสกับพระอานนท์ ความว่า...

“ดูก่อนอานนท์ เมื่อตลาคยังมีชีวิตอยู่มีบุคคลใดแม้ว่าจะเกาะชายสังฆาฏิตลาคอยู่ แต่ทว่าบุคคลนั้น  
ไม่เคยเจริญพุทธานุสติกรรมฐานเลย ผู้นั้นได้ชื่อว่าไม่เคยเกาะชายสังฆาฏิตลาคเลย

ดูก่อนอานนท์...แม้ว่าตลาคยังมีชีวิตอยู่หรือนิพพานแล้วก็ตาม หากบุคคลใดเจริญพุทธานุสติ  
กรรมฐาน ผู้นั้นได้ชื่อว่าเกาะชายสังฆาฏิตลาคอยู่”

พระพุทธองค์ตรัสเปรียบเทียบให้เห็นถึงความสำคัญของพุทธานุสติกรรมฐาน แล้วหลวงปู่หลวงพ่อของ  
เรายุคปัจจุบัน มักกล่าวสัพทสรเสริญเน้นความสำคัญเพิ่มแก่บรรดาศิษย์อีกด้วย ความว่า “**พระพุทธานุสติเป็น  
พระกรรมฐานที่นำพาพระภิกษุสาวกบรรลุพระอรหันต์เข้าพระนิพพานได้มากที่สุด**”

๑๑.๔ พุทธศาสนิกชนคนธรรมดา (หาเข้ากินคำ) พึงปฏิบัติภาวนานานเท่าไร

พระพุทธองค์ทรงเห็นว่าแม้ในสมัยพุทธกาล ก็ยังมีบุคคลที่จะเข้าถึงพระธรรมคำสั่งสอนได้ แต่ทว่า  
ภารกิจในชีวิตประจำวันต้องทำงานประกอบอาชีพเข้าขั้นเย็น ในปัจจุบันนี้ ก็มีบุคคลเป็นอันมากที่มีภารกิจมาก  
หรือขาดสันทัดที่ไม่มีเวลาไปวัดก็มี รายได้จำกัดต้องเก็บไว้ใช้จ่าย โอกาสจะเข้าวัดฟังธรรม ปฏิบัติธรรมก็ยาก  
นักเรียนนักศึกษา ถ้าโรงเรียนไม่จัดกิจกรรม โอกาสจะฟังพระธรรมเทศนาก็ยากยิ่ง

(๑) พระพุทธองค์ทรงประทานแนะนำพระสารีบุตรอัครสาวก เพื่อแนะนำพระภิกษุไปสอนประชาชน  
ความมีดังนี้

“ดูก่อนสารีบุตร บุคคลใดมีจิตว่างจากนิวรณ์วันหนึ่งชั่วขณะจิตเดียว เรากล่าวว่าบุคคลผู้นั้นเป็นผู้ไม่  
ว่างจากฌาน”

พระพุทธองค์ตรัสสั้นเพียงเท่านั้น สำหรับพระอัครสาวก เพราะว่าทรงปัญญามากย่อมเข้าใจ แท้จริงก็คือ  
ปฏิบัติภาวนานั้นเอง ปฏิบัติเพียงแค่อจิตสงบ...เมื่อจิตสงบนิวรณ์ก็หายไปนั่นเอง ไม่มีอะไรมาก

(๒) อีกวาระหนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงบอกกับพระอานนท์ เพื่อนำคำสั่งหรือคำสอนของพระพุทธองค์บอก  
ต่อพระภิกษุอื่น ทั้งนี้เพราะพระอานนท์เป็นพระพุทธรูปอุฎฐาก ย่อมมีพระภิกษุมาติดต่อ หรือพบพระภิกษุหลาย  
กลุ่มหลายคณะ พระพุทธบัญญัติข้อมแพร่หลายและทั่วถึง พระดำรัสนั้นมีความเป็นดังนี้...

“ดูก่อนอานนท์ บุคคลใดทำจิตให้สงบได้เพียงชั่วข้างสะบัดใบหู ฐูลิ้น ตลาคตรเรียกว่าผู้นั้นมีจิตไม่  
ว่างจากฌาน”

สรุปได้ว่า ให้ปฏิบัติภาวนาแต่เพียงเล็กน้อยก็พอ

๑๑.๕ ปฏิบัติภาวนาเพียงชั่วข้างสะบัดใบหู ฐูลิ้นนานเท่าไร

น่าจะเทียบสำนวนปัจจุบันว่า “แป๊บเดียว” ที่นี้แป๊บเดียวสำหรับการภาวนาควรจะเป็นเท่าไร มีหลาย  
ท่านแล้วท่านให้ภาวนา ๕ นาที และ ๕ นาที คือแป๊บเดียว อีกท่านหนึ่ง พระธรรมมงคลญาณ (วิริยังค์ สิริธโร)  
ท่านได้ค้นพบว่า ปฏิบัติภาวนาครั้งละ ๕ นาที ปฏิบัติ วันละ ๓ ครั้ง เรียกว่าปฏิบัติ “**วิทิสมาธิ**” เผยแพร่ทั้งใน  
และต่างประเทศ ตามคติทางพุทธศาสนา และท่านบอกด้วยว่า หากปฏิบัติภาวนาเกิน ๕ นาที จิตจะตกวงค์ เกิด  
โมหะได้ง่าย (โง่ หลงผิด ยึดติดเป็นอันตรายแก่ผู้ปฏิบัติ)

๑๒. MPD มีรากฐานจากศาสนาอื่นๆ ผสมด้วยจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์สุขภาพ

๑๒.๑ **MPD: Mind Power Development** เป็นคำกลางมีรากฐานจาก ธรรมเนียมในพุทธศาสนาโดยเฉพาะอย่างยิ่ง พุทธานุสติและอานาปนสติรวมทั้งคติอื่นๆในพุทธศาสนา, สมานในคริสต์ศาสนา, ละมวด (Lamas) ในศาสนาอิสลาม, แนวทางการปฏิบัติตนของผู้ที่เคารพพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดที่เรียกว่า **Messiah** (ผู้รับโองการจากพระผู้เป็นเจ้า), และ โยคะ (Yoga) ใน ๖ หมวด (โยคะมี ๘ หมวด) ได้แก่ **Pranayama**: การควบคุมลมหายใจ (Breath control); **Pratyahara**: ควบคุมใจและความรู้สึก (control of mind and sense); **Dharana**: ควบคุมความสนใจ (control of attention); **Dhyana**: concentration, proper reflection; **Samadhi**: absorption, personal integration แม้ว่ามีความหมายแตกต่างกันบ้าง ก็เอาเพียงสาระที่เข้ากันได้ มาเป็นหลักการปฏิบัติ MPD

๑๒.๒ **จิตวิทยา** ใน ส่วนเป็น Cognitive Psychology, Educational Psychology, Theory of Learning, Thinking Abilities: I.Q., E.Q., Creative Thinking; รวมทั้งจิตวิทยาคลินิก (Clinical Psychology) ในส่วนของการบำบัด และ พัฒนาการ Mental Retardation, Stress, Frustration, Depressed, Autistic, the Third-Sex Emotion Correction เป็นต้น MPD ช่วยพัฒนา รักษาเยียวยาความไม่ปกติได้

๑๒.๓ **วิทยาศาสตร์สุขภาพ(Health Science):** ที่ว่าด้วยเรื่อง Conscious Breathing, Blood Circulation, Metabolism, Immunity Development, Pulmonary System, etc. MPD ช่วยสร้างพัฒนาทั้งสุขภาพกาย (Physical Hygiene) และสุขภาพจิต (Mental Hygiene)

๑๒.๔ **จริยธรรมพื้นฐานและมาตรฐาน:** ความเสมอภาคและภราดรภาพ (Impartiality and Fraternity) รวมทั้งศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (Human Dignity) กล่าวคือบุคคลพึงเสมอกัน ให้ความเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ บุคคลพึงเคารพคนดีของทุกชาติทุกศาสนา เคารพผู้นำของประเทศ ไม่มีเชื้อชาติศาสนา ศิวพรรณและวัฒนธรรมมาปิดกั้น ทุกอย่างจะเกิดขึ้นได้เมื่อ **ทุกคนมีจิตอบอุ่น (Warm Mind)** เท่านั้น MPD ช่วยสร้างให้คนมีความสุขและมีจิตที่อบอุ่น

๑๒.๕ **มีหน่วยวัดกำลังจิตสะสม** โดยถือปริมาณการหายใจเข้ารับ Oxygen และการคาย Carbon dioxide ออกเป็นสำคัญ ให้ถือเวลาปฏิบัติ หากปฏิบัติ ๕ นาที ได้กำลังจิต 5 MPUs **ต้องปฏิบัติต่อเนื่องทุกวัน อย่างน้อยที่สุดวันละ ๓ ครั้ง** กำลังจิตจึงสะสม **ที่จะให้ผลเร็ว ก็ปฏิบัติวันละ ๕ ครั้ง** สะสมได้ 3,000 MPUs จิตจะเริ่มอบอุ่น เห็นการพัฒนาเปลี่ยนแปลง

### ๑๓. **อานุภาพของการปฏิบัติ MPD**

ชีวิตของคนในปัจจุบันและอนาคตเต็มไปด้วยความเสียดาย โดยเฉพาะภัยจากคนที่ขาดศีลธรรมและเทคโนโลยีได้แก่คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าและยานพาหนะ แก่เมืองไทยคนตายด้วยมอเตอร์ไซค์และรถยนต์ทุกนาที อยู่ในบ้านก็เสียดายน้อย แต่เมื่อออกจากบ้าน ก็ไม่รู้ว่าจะได้กลับบ้านหรือไม่

การปฏิบัติ MPD ๕ นาที แป๊บเดียวก่อนออกจากบ้าน, และก่อนออกจากที่ทำงานกลับบ้าน ก็ปฏิบัติ MPD ก็สร้างสวัสดิภาพได้ อานุภาพของการภาวนา พุทโธ ย่อมรักษาชีวิตให้ปลอดภัย กรรมที่เป็นอุปฆาตกรรมจะตัดรอนชีวิต อันเป็นกรรมที่สะเดาะเคราะห์ได้ การปฏิบัติ MPD เป็นการสะเดาะเคราะห์ตามคติในพุทธศาสนา แต่เมื่อถึงวาระแห่งอายุขัยจริงๆ...ก็ไปสุคติภูมิ

หากเด็กฯตั้งแต่วัยอนุบาล ชั้นประถม มัธยม และอุดมศึกษา ถือปฏิบัติ MPD ครั้งละ ๕ นาที (๑-๒ นาที ระดับอนุบาล) ไม่เกินนี้ วันละ ๕ ครั้ง

- (๑) MPD ช่วยพัฒนา I.Q., พัฒนาการเรียนรู้แก้ไขปัญหา Slow Learner, ความสนใจสั้น (In-attention Child), แก้ไขเยียวยาปัญญาอ่อน (Mental Retardation) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัญญาอ่อนระดับน้อย

ระดับเขาวัวปัญญา 50 - 70 และระดับปานกลาง จะเห็นผลเร็ว รวมทั้งการป้องกันแก้ไขอาการออทิสติก (Autistic) ซึ่งทั่วโลกยังหาสาเหตุไม่ได้ และยังไม่มียุทธวิธีการรักษาเชี่ยวชาญโดยเฉพาะ เพียงนักจิตวิทยา/นักจิตเวช/นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติ MPD จนตนเองมีกำลังจิตสะสมถึงระดับที่จิตอ่อน (3,000 MPUs) ก็สามารถสอนพัฒนาเด็กออทิสติก มีผลเปลี่ยนแปลงให้สังเกตได้ชัดภายใน ๕-๖ เดือน

(๒) MPDเป็นการพัฒนาสิ่งที่นักจิตวิทยาว่าเป็นความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ซึ่ง MPDเป็นเครื่องมือพัฒนาได้โดยตรง ในขณะที่ความรู้เรื่องนี้ของนักจิตวิทยาทั่วโลกยังไม่ตกผลึก

(๓) คนที่มี I.Q. สูง หากมีจิตไม่อ่อน ก็เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น MPD ช่วยพัฒนาให้คนที่มีความเขาวัวปัญญาสูงมีจิตที่อ่อนและมีความสุขได้

(๔) เมื่อคนทั้งหลายมีจิตที่อ่อน ศิลปะ และความเมตตาที่เกิดขึ้นเอง อย่างอัตโนมัติ ดังนั้นบุคคลทุกสาขาวิชาชีพ ทั้งนักการเมืองนักกฎหมาย นักปกครอง ทุกเพศทุกวัยทุกศาสนา พึงปฏิบัติทั้งนั้น เพราะเป็นการปฏิบัติเพียงเล็กน้อยแต่ทรงคุณมหาศาล ทุกชาติทุกศาสนามีคนที่มีจิตที่อ่อน ครอบครัวยุโรป ชุมชนยุโรป สังคมยุโรป ประเทศยุโรป โลกยุโรป มีความสุขกันทั้งโลก

(๕) คนทุกเพศทุกวัยใฝ่หา Entertainment และเสพอบายมุขกัน อย่างไม่จำกัด คนที่ที่จิตอ่อน จะเสพแต่ความดีของศิลปะดนตรีน้อยลง เพราะ MPD เป็น Entertainment ที่ยิ่งใหญ่เป็นความสุขที่ลึกซึ้งละเอียดอ่อนสูงค่าอย่างเปรียบเทียบกันไม่ได้ และไม่มีจิตไม่ยอมข้องแวะในอบายมุข พระเจ้าอยู่หัวตรัสว่า เมืองที่มีอบายมุขมาก เป็นเมืองอวิชามีคบอด พระองค์ทรงบอกประชาชนของท่าน ด้วยภาพในหนังพระมหาชนก นั้นแหละ

ขอขมาแต่พ่อสมควร คนที่ปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตเป็น หมื่นๆ MPUs จะอธิบายเพิ่มเติมได้มากกว่านี้อย่างซาบซึ้ง...ต่อไป

#### ๑๔. การปฏิบัติ MPD ไม่ใช่การปฏิบัติกรรมฐาน ไม่ใช่การปฏิบัติสมาธิ และไม่ใช่การปฏิบัติโยคะ

การปฏิบัติ MPD แม้จะมีรากมาจากกรรมฐาน, มาจากการปฏิบัติสมาธิ, มาจากการปฏิบัติโยคะ, มาจากการละหมาดของอิสลาม, หลักวิชาการที่เรียกว่า จิตวิทยา และรวมทั้งปรัชญาสาขาจิตนิยม ก็ตาม แต่ก็ไม่ได้มีแนวทางและเป้าหมายตามลัทธิความเชื่อรวมถึงหลักวิชาเหล่านั้น

แต่การปฏิบัติ MPD เป็นพื้นฐานของชีวิตและเป็นพื้นฐานที่จะเข้าสู่ศาสนาลัทธิ จิตวิทยา และปรัชญา ไม่มีอะไรขัดแย้ง MPD ไม่ใช่หลักวิชาการที่ลึกซึ้งอะไร ปฏิบัติเองรู้เอง เป็นครูอาจารย์ของตนเองสบายๆ

ขอยกตัวอย่างให้เห็นความแตกต่าง ให้เห็นชัดเจน ดังนี้

(๑) การปฏิบัติ “สมณะ” มีเป้าหมายให้จิตมีกำลังระดับ ฌาน เพื่อให้การปฏิบัติวิปัสสนา มีประสิทธิภาพ เป็นกำลังของวิปัสสนา

(๒) การปฏิบัติ “วิปัสสนา” มีเป้าหมายเพื่อขจัดกิเลส และเพื่อรักษา “สมณะ” ให้ทรงตัว มีกำลังไม่เสื่อมถอย จนกระทั่งตัดกิเลสเป็นพระอรหันต์เบื้องต้น “สมณะ” จึงไม่เสื่อม เมื่อไม่หยุดยั้ง ก็บรรลุพระอรหันต์ ถือเสรีจกัพระเจ้าศาสนา ถึงนิพพานพอดี

(๓) การปฏิบัติโยคะ มีเป้าหมายสร้างความบริสุทธิ์อดมัน (จิต) เพื่อให้เข้าถึง ปรมาตมัน หรือ พรหม ต้องปฏิบัติค้นคว้า ปกติวิเวก มีรายละเอียดมากมาย ต้องมีครูอาจารย์ แต่ปฏิบัติ MPD ไม่ต้องศึกษาอะไร ไม่ต้องอ่านอะไร ไม่ต้องมีครูอาจารย์

(๔) การปฏิบัติแบบฤๅษีดาบส ที่เป็นสัมมาทิฐิก็มี ดังเช่น ท่านอสิตดาบส เห็นท่าน สิทธิชตะกุมารซึ่งเป็นทารกนอนแบเบาะอยู่ เพียงรู้ว่าพระกุมารมีนมมากเหนือคน ท่านก็ถวายความเคารพ ท่าน โภจนัญญะทรงฉานสมัยที่พยากรณ์พระสิทธิชตะกุมาร ท่านก็รอรับใช้เมื่อพระสิทธิชตะกุมารออกบวช หรือฤๅษี ที่พยากรณ์ท่านอายุวัฒนมกุมารว่าจะตายภายใน ๗ วัน และบอกว่าตัวท่านช่วยอะไรไม่ได้เพราะบารมีไม่พอ และ แนะนำว่า พระสมณะ โคดมเท่านั้นที่จะต่ออายุให้ได้

(๕) การปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในหลักสูตร วิชาสาม, ฌกัญญา โย หรือ อภิญญา และ ปฏิสัมภทาญาณ ต้องมีครูอาจารย์ที่ปฏิบัติได้จริง ที่ดีที่สุดครูอาจารย์ต้องมีเจโตปริยญาณ ลูก ศิษย์อยู่ไกลแค่ไหน ปฏิบัติผิดอย่างไรท่านก็รู้และแก้ไขได้อย่างทันท่วงที โดยไม่ต้องใช้วิธีสอบอารมณ์ คือการ เรียกมาสัมภาษณ์แล้วอาการครูอาจารย์ถึงรู้ได้ ข้อสำคัญเพราะการปฏิบัติแล้วเกิดโมหะง่าย และ ถึงขั้นวิปัสสนาก็มี **แก้ไขยากจำเป็นต้องมีครูอาจารย์ที่รู้จริง**

ที่นี่ก็มีปัญหาว่า จะไปหาครูอาจารย์ที่ไหน? ... คนที่มีจิตอบอุ่นเท่านั้น เขาก็จะรู้และมี วิธีค้นหาเฉพาะตน

(๖) การ **ละหมาด** ก็เป็นการขอพรพระผู้เป็นเจ้า ให้ทรงเมตตาประทานสิ่งที่ดีงามที่ตน ประสงค์ แต่การปฏิบัติ MPD เป็นการกระทำเพื่อสะสมกำลังจิตและสุขภาพอนามัยของตนเอง เอ่ยนามพระผู้เป็น เจ้าเป็นการแสดงความเคารพบูชาด้วยใจที่จงรักและภักดีต่อพระองค์เท่านั้น

(๗) MPD เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะเข้าถึงพระกรรมฐาน, สมาธิ, โยคะ, ละหมาด และเข้าถึง คำสอนของศาสนาที่ตนเคารพนับถือได้ เข้าถึงพระสัจธรรมคำสอนที่แท้จริงของพระองค์ได้ ไม่หลงไม่คิดในคำ โฆษณาชวนเชื่อ(Propaganda) ของบรรดาคณาจารย์รุ่นหลังๆ ที่พยายามเสริมแต่งเรียกร้องความศรัทธาเพื่อ ประโยชน์ของตน และพลาดจากสัจธรรม

**สัจธรรม** ความจริงเท่านั้นที่จะนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองของมนุษย์ และตรงตามปรารถนา ของพระผู้เป็นเจ้าที่แท้จริง ไม่มีพระผู้เป็นเจ้าองค์ใดปรารถนาความเสื่อมความต่ำช้าของมนุษย์ สัจธรรมเท่านั้น เป็นสิ่งที่ทรงคุณค่าพึงส่งทอด จากรุ่นสู่รุ่นของมนุษยชาติ (From generation to generations)

เพื่อให้เห็นความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่าง MPD กับ การปฏิบัติกรรมฐาน, สมาธิ, โยคะ รวมทั้งการ ปฏิบัติตามหลักการศาสนาต่างๆ ประเด็นต่อประเด็น แต่อย่าเข้าใจผิดว่า **MPD** ดีกว่า **กรรมฐาน, สมาธิ, โยคะ หรือ ละหมาด** แต่อย่างใด เพราะ MPD เป็นเพียงพื้นฐานเล็กน้อยเท่านั้น เพื่อให้มีความชัดเจนดูความแตกต่าง เปรียบเทียบได้ ดังต่อไปนี้

การปฏิบัติ MPD	พระกรรมฐาน, สมาน, โยคะ, ละหมาดและอื่นๆ
<p>๑. ไม่มีพิธีรีตอง ขอเพียงมีใจเคารพศรัทธาในพระศาสดา หรือ พระผู้เป็นเจ้า สูงสุดเท่านั้น</p> <p>๒. ปฏิบัติได้เองไม่ต้องมีครูอาจารย์ใดเลย ปฏิบัติสบายๆง่าย ๆ ตัวเองเป็นครูอาจารย์ของตนเอง</p> <p>๓. ไม่ต้องใช้ความรู้พื้นฐาน ไม่มีตำราหรือคัมภีร์ใดต้องรู้ ไม่ต้องอบรมก่อน MPD มีสาระเพียง ๕ นาทีเท่านั้น ปฏิบัติได้ตลอดชีวิต</p> <p>๔. ใช้เวลาปฏิบัติเพียง ครั้งละ ๕ นาทีเท่านั้น ไม่เกินนี้ แต่ปฏิบัติวันละ ๕ ครั้ง (ต้องไม่น้อยกว่าวันละ ๓ ครั้ง) เพื่อสะสมกำลังจิต ไปเรื่อยๆ</p> <p>๕. มีกำลังจิตที่สะสมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องทุกวัน มีความสุขเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ</p> <p>๖. เป็นการปฏิบัติ เพื่อความมีจิตที่อบอุ่น (Warm Mind) และมีสติเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตลอดชีวิต และเป็นอุปนิสัย (Habit) ปฏิบัติได้อย่างอัตโนมัติ</p> <p>๗. ไม่มีกฎเกณฑ์บังคับ แต่เมื่อจิตมีกำลังสะสมได้ถึงระดับอบอุ่น วินัยและศีลห้าก็เกิดขึ้นแก่ผู้นั้น เพราะไม่ยินดีทำชั่วทุกประการอย่างอัตโนมัติ</p> <p>๘. ปฏิบัติได้ทุกสถานที่ แม้อยู่ในห้องสุขา เพราะอุบัติเหตุภททภัยอาจตายได้ในห้องสุขาก็ได้, MPD ไม่จำกัดสถานที่</p> <p>๙. ปฏิบัติสบายๆ แม้สถานที่เต็มไปด้วยเสียงอึกทึกก็ทำได้ ขอเพียงมีความปลอดภัยและมีเวลาพอ คนที่จิตถึงระดับอบอุ่น ไฟไหม้วิ่งเก็บของหนีไฟ ก็ผลอกาวานา MPD ได้ไม่เหนียว และทุกอย่างก็เรียบร้อยเพราะมีสติ</p> <p>๑๐. ไม่มีอันตรายใดๆ สบายๆแป๊บเดียวก็เลิก ไม่มี</p>	<p>๑. มีพิธีรีตองเคร่งครัด มีละนนั้นจะเป็นบาป พระผู้เป็นเจ้า หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะลงโทษ เพราะมีคุณประเสริฐสูงส่ง เหนือสามัญมนุษย์ ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถรู้ได้เอง</p> <p>๒. จำเป็นต้องมีครูอาจารย์ให้คำแนะนำและเป็นที่ปรึกษา ให้ปฏิบัติถูกต้องตามคำสอนของศาสนานั้นๆ ตามลำดับขั้นตอนที่ครูอาจารย์กำหนด หากพลาดพลั้งไป จะมีอันตรายกับผู้ปฏิบัติมาก</p> <p>๓. ต้องมีความรู้พื้นฐานมีคัมภีร์ตำรา ครูอาจารย์อบรมก่อนบรรยายยาวๆ บางรายต้องเข้า Course ฝึกอบรมหลายวัน จึงจะเข้าใจวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง</p> <p>๔. มีสวดมนต์อ้อนวอน/ถวายความเคารพพระศาสดาก่อนแล้วปฏิบัติครั้งละนานๆ อย่างน้อยครึ่งชั่วโมง หลายชั่วโมง และเป็นวันๆ ได้ก็ยิ่งดี</p> <p>๕. เมื่อจิตถึงฉานแล้ว หากปฏิบัติผิดเพียงไม่กี่วินาที ก็สลายหมด ประพุดิเลวได้ทันที (กรณีของท่านเทวทัตเป็นอุทาหรณ์)</p> <p>๖. เป็นการปฏิบัติเพื่อความประเสริฐของความเป็นมนุษย์ เพื่อเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า หรือเพื่อเป็นพระผู้เป็นเจ้าเสียเอง (ผู้ที่จะเป็นพระพุทธรเจ้าในอนาคตก็ว่าได้ บำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์ หรือพระมหาสัตว์)</p> <p>๗. มีระเบียบกฎเกณฑ์บังคับ มีศีลเป็นเบื้องต้น และยังต้องปฏิบัติตามระเบียบของสำนักที่ครูอาจารย์กำหนด พลาดพลั้งมีโทษหนักถึงขั้นไล่ออกจากสำนักก็มี</p> <p>๘. มีสถานที่จำกัด ตั้งแต่ในสำนัก สถานที่สัปปายะสงบสงัด ในป่าช้า สุสาน ป่าเขาถ้ำนาไพร เป็นต้นนิยมกันมากมาแต่โบราณ</p> <p>๙. ต้องเงียบสงัด ไม่มีผู้คนที่ยิ่งดี เพียงเข้าเขตก็เจอป้ายอย่าทำเสียงดัง อยู่บ้านก็บังคับให้อย่าเปิดวิทยุโทรทัศน์ เสียงดัง เผลอเปิดเสียงดัง โคนนนักปฏิบัติด้วยเสียงที่ดังกว่า บางรายก็ขว้างปาสิ่งของจะทำร้ายก็มี</p> <p>๑๐. มีความเครียด มีความกดดันมาก บางสำนักปิดวาจาห้ามพูด ถือเป็นการตัดนิสัย ฝึกทนต่อเวทนา ปวดเมื่อยเท่าไรยิ่งดี ถ้ามีครูอาจารย์ที่ไม่ดีพอ ก็เกิดโมหะ และวิปัสสนา มีอันตราย กรรมฐานแตก กลืนแตก ท่านบอกอย่างนั้น</p>

<p>ความเครียดกดดันอะไร มีความสุขเล็กๆในดวงจิต ชุ่มชื้นจิต มีพลังปฏิบัติภาระงานประกอบอาชีพได้มากขึ้น ไม่เหนื่อย ไม่เบื่อง่ายเหมือนก่อนปฏิบัติ</p> <p>๑๑. MPD เป็นการปฏิบัติที่พื้นๆไม่สูงส่งอะไร เพียงเพื่อจิตอบอุ่น เพื่อความเป็นมนุษย์ปกติไม่ประพฤดิชั่วเท่านั้น</p> <p>๑๒. เพียงจิตอบอุ่นมากขึ้นก็เป็น Habit แล้ว มิไจรักถึงกับมีปณิธานว่าจะปฏิบัติต่อไปตลอดชีวิต</p> <p>๑๓. เป็นการปฏิบัติป้องกันโรค ตามวิถี Sound mind in the sound body</p> <p>๑๔. เป็นการเชี่ยวชาญพัฒนาอำนาจการรับรู้ (Grasping power), I.Q. ต่ำ, เรียนรู้ช้า (Slow learner), ปัญญาอ่อน (Mental Retardation), อากาโรออทิสติก (Autistic) รวมทั้งคนฉลาดที่จิตเร่าร้อน ให้มีจิตอบอุ่น</p> <p>๑๕. มีเกณฑ์สะสมกำลังจิตชัดเจน เป็นเกณฑ์ปฏิบัติ เช่น ปฏิบัติต่อเนื่องสะสมกำลังจิต ได้ถึง ๓,๐๐๐ MPUs จะถึงกำลังจิตอบอุ่นเบื้องต้น ซึ่งผู้ปฏิบัติรู้ได้เอง</p> <p>๑๖. ไม่มีขอบเขตจำกัดด้วยศาสนา หรือลัทธิความเชื่อใดๆ ทุกคนปฏิบัติได้ เพราะ MPD สร้างคนดีให้แก่ทุกศาสนา เพราะทุกศาสนาขาดคนดีก็มาก โลกจึงเป็นปัญหาดังทุกวันนี้ คนไม่ดีนับถือศาสนาอะไรก็ไม่ดี ส่วนคนดีนั้นนับถือศาสนาอะไรก็เป็นคนดี</p>	<p>๑๑. เป็นวิธีการที่ประเสริฐสูงสุดเหนือสามัญชนทั้งหลาย ทำให้เป็นปวงนี้บุคคลที่คนทั้งหลายเคารพบูชา</p> <p>๑๒. ไม่เป็น Habit จนกว่าจะเป็นพระอรหันต์เจ้าเบื้องต้นคือพระโสดาบัน (นึกถึงกรณีของท่านเทวทัต เป็นตัวอย่างของการพิจารณา)</p> <p>๑๓. ไม่แน่นอน ถมมานจนเจ็บป่วยตกตายเป็นก็มีหลายรายที่รอดเป็น โรคเรื้อรังก็มาก ต้องปฏิบัติจนถึงระดับสูงๆจึงจะมีผล</p> <p>๑๔. ต้องปฏิบัติกับครูอาจารย์นานๆ ถึงจะมีผลในทางเชี่ยวชาญรักษาโรค</p> <p>๑๕. มีเกณฑ์เป็นฉาน และญาณ ซึ่งครูอาจารย์ผู้สอนท่านรู้ แต่ผู้ปฏิบัติไม่แน่แท้ที่จะรู้ได้</p> <p>๑๖. มีขอบเขตจำกัดด้วยลัทธิศาสนา ทั้งที่เป็นมนุษย์ชาติเกิดและตายเป็นปกติ เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็ประสบทุกข์ยากเจ็บป่วยเสมอกัน น้ำใจของคนไม่แผ่กว้างไปในทุกศาสนา เสมอว่าเป็นเพื่อนมนุษย์โลกด้วยกัน โลกเราจึงมีคนศาสนาหนึ่ง รังเกียจคนนอกศาสนา ปรากฏให้เห็นเสมอๆ</p>
--	--

เมื่ออ่านประเด็นเปรียบเทียบแล้วอย่าเห็น MPD ตีกว่า จุดประสงค์ก็เพื่อให้เห็นว่า ง่ายและสะดวกกว่าสำหรับคนที่ไม่มีโอกาสเข้าวัดเท่านั้น ถ้าจะเปรียบเทียบก็ได้ว่า MPD เป็นขั้นประถม มาตรฐานเป็นเรื่องของปัญญาเอก คนธรรมดายังไม่รู้อะไรเลย เรียนระดับดอกเตอร์ไม่ได้ ต้องเรียนขั้นประถมก่อน คนที่เข้าวัดอยู่แล้ว ก็เพียรพยายามกันต่อไป เพราะเลขขั้นประถมไปแล้ว

สรุป MPD ไม่ประเสริฐเท่ามาตรฐานเป็นเพียงพื้นฐาน เตรียมคนให้เป็นพุทธศาสนิกชนที่เป็นสัมมาทิฐิ เมื่อเข้าวัดก็เป็นอุบาสกอุบาสิกาที่ดี

\*เมื่อปฏิบัติ MPD ถึงระดับที่จิตอบอุ่น ขั้นสูงสะสมกำลังจิต ได้หลายหมื่นหรือเป็นแสน MPUs แล้วจะมีความปรารถนาที่จะปฏิบัติพระกรรมฐาน เพื่อเข้าถึงพระธรรมคำสอนอันประเสริฐของพระพุทธองค์ต่อไป

\*คนที่มี MPD ถึงระดับที่อบอุ่น เมื่อบวชแล้ว ก็มุ่งปฏิบัติตามปณิธานที่ให้ไว้ ที่ว่า “ข้าพเจ้าจะรับผ้ากาสาวพัสตร์ เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง” ก็มีปัญญาที่จะเลือกหาครูอาจารย์ที่รู้จริงและเลือกหลักสูตรปฏิบัติพระ

กรรมฐานตามอุปนิสัย และตามความปรารถนาของตนได้ ศาสนาพุทธซึ่งเต็มไปด้วยลัทธิธรรม ทดลองได้พิสูจน์ได้ จะรุ่งเรืองอีกมาก

\*เมื่อคนทั่วโลกปฏิบัติ MPD ถึงระดับที่จิตอบอุ่นแล้ว ศาสนาที่มีลัทธิธรรมน้อย มี Propaganda มาก คือคำ โฆษณาชวนเชื่อมากจะจางหายไป พุทธศาสนาซึ่งมีลัทธิธรรมล้วนๆ จะเป็นที่ยอมรับของคนที่มีจิตอบอุ่น

#### ๑๕. MPD เป็นพื้นฐานของกรรมฐาน

คนไม่มีศีลก็ปฏิบัติ MPD ได้ เพราะ **ศีล สมาธิ ปัญญา**(มรรค๘ สรูปย่อเหลือ ๓) บางคนเริ่มต้นด้วยปัญญา บางคนเริ่มต้นด้วยศีล บวชเป็นสามเณรก่อนจึงทำสมาธิ แล้วก็เกิดปัญญาไม่ยอมสึก เป็นพระภิกษุผู้ทรงคุณให้ สาธุชนกราบไหว้กันมาแล้วมากต่อมาก บางท่านเข้าถึงด้วยสมาธิ เด็กอายุ๑๒-๑๓ ปี หาผักหาปลาแกง บังเอิญหญิง สาวรุ่นพี่ที่เคยมีคุณ ขอให้ไปส่งที่วัดเพราะค่าแล้ว จะไปต่อสวดมนต์และทำสมาธิกับหลวงปู่กงมา เด็กคนนั้นส่ง ถึงวัดแล้วก็กลับไม่ได้เพราะกลัวผี พอเจานั่งหลับตาก็นั่งบ้าง ไม่รู้ว่าเขากวนอะไรทำอะไรก็ไม่รู้มาก่อน ก็นึก ในใจว่า “ทีหลังไม่มาๆ” เรื่อยไป รู้สึกตัวอีกทีก็มาขึ้นอยู่นอกตัวที่นั่งอยู่ (อาทิสมาณกายออกมา) โปรงเบา มี ความสุขความกลัวไม่มีเลย ท่านจึงลงจากศาลาออกไปเดินเล่น อย่างเพลิดเพลินมีความสุขมาก แล้วก็รู้เวลากลับ เข้าร่างตรงเวลาที่หลวงปู่กงมายุติกรรมฐาน ต่อจากนั้นก็ไม้อาจทอดแหหาปลาเป็นอาหารอีก ในที่สุดก็บวช กลายเป็นพระภิกษุผู้ทรงคุณสูงยิ่งท่านหนึ่งของชาวพุทธ ประกอบกิจพระศาสนายิ่งใหญ่โมฬาร ท่านผู้นั้นคือ หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินทร หรือเจ้าประคุณพระธรรมมงคลญาณ ในปัจจุบัน

MPD เป็นการเข้าถึงพระพุทธศาสนา ด้วย**พระพุทธานุสติกรรมฐาน**ควบกับ**อานาปนสติกรรมฐาน** เพื่อพัฒนา คนสะสมกำลังจิตแบบสบายค่อยเป็นค่อยไป พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงคลี่คลายไปเรื่อยๆ พอถึงจิตมีกำลังถึงระดับที่ อบอุ่น (Warm Mind) ก็ไม่อยากทำชั่ว ไม่ยกพวกตีกัน ดัดเกมคอมพิวเตอร์ ก็เหลือเล็กน้อยหรือหมดไปเลย พวกที่ ชอบการพนัน ประพฤติมิชฉะก็พลละเอง จะเลิกแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์เอง...**โดยไม่ต้องมีใครบังคับด้วยเข็ญ แต่อย่างใด** เขาเปลี่ยนแปลงเอง นักเรียนนักศึกษาผลการเรียนดีขึ้น พวกอารมณ์ร้าย ก็เย็นลงคุณคนละคน ดังนี้เป็น ต้น

พวกนักไสยศาสตร์ทำเสน่ห์เล่ห์กล อยู่ยงคงกระพัน ปลุกเสกเลขยันต์ ยาสั่ง นักสะกดจิตล้วนเป็นผู้ทรงฌาน สมบัติ ก่อกรรมทำชั่วก็มีปรากฏเสมอ Rasputin นักพรตคาทอลิกเสกวิชาโรคร้ายอำนาจจิตได้ แต่ละโมภใน กามารมณ์เสียหายถึงประเทศ

อีกท่านหนึ่งนามว่าเทวทัตทรงอภิญญาโลกีย์เหาะเหินเดินอากาศได้ กลับคิดชั่วหนักถึงกับปลงพระชนม์ พระพุทธเจ้า...ครณีสืบตายเป็นน่าสังเวชยิ่ง ทั้งนี้ **ไม่ว่าจะทรงฌานหรือทรงอภิญญาโลกีย์ หากจิตไม่อบอุ่นก็ สร้างความเสียหายได้มาก ทั้งตัวเองและผู้อื่น**

ดังนั้น ถ้าฝึก MPD แต่ชั้นประถม เพียง๔-๕ เดือนแรกจิตก็เริ่มอบอุ่นโดยลำดับ เพียงไม่ทันจบประถมกำลัง จิตอบอุ่นมากก็ไม่ยอมประพฤติชั่วแล้ว สุขภาพร่างกายก็ดีไปด้วย โรคภัยไข้เจ็บก็เบียดเบียนน้อย เป็นผลดีต่อ ตัวเองต่อครอบครัวและเป็นผลดีต่อสังคม

หากศรัทธาที่จะบวชปฏิบัติธรรมก็จะเป็นผู้ทรงฌานทรงสมบัติ ด้วยจิตที่อบอุ่นไม่ประพฤติชั่วเป็น พระภิกษุผู้ทรงคุณสืบต่อศาสนาได้อย่างงดงามสืบไป

## ๑๖. บทส่งท้าย

ที่กล่าวมาแล้ว น่าจะเห็นชัดเจน MPD ไม่สูงส่ง และแตกต่างจาก ธรรมเนียม สมาธิ โยคะ และ ละครมด ที่จำกัดมิชอบเขตด้วยศาสนา แต่ MPD เป็นเพียงพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ทั่วโลก เป็นไปเพื่อความสุขของมวลมนุษย์ ไม่มีขอบเขตจำกัดด้วยศาสนา ด้วยชาติพันธุ์ รวมทั้งเพศและวัย แต่อย่างไร

เพื่อนชาวอิสลาม โกลัซิด สังเกตได้ว่า จะคูอาห์, ละครมด ก็ใช้เวลา ประมาณ ๕ นาที

(๒) MPD ไม่มีลิขสิทธิ์ ครูอาจารย์ นักจิตวิทยา นักจิตเวช ท่านใดทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง จนถึงระดับจิตอบอุ่น (Warm Mind) คือ ๓,๐๐๐ MPUs เป็นอย่างน้อย ก็จะซาบซึ้ง และสามารถนำเสนอแก่ผู้อื่น ได้ด้วยความหวังดี ไม่หวังประโยชน์ส่วนตนและไม่รับอามิสสินจ้างใดๆ ดำเนินการได้อย่างมี Motivation ไม่มีการบีบบังคับ จัด Reinforcement เป็นระยะๆ จนถึงระดับจิตที่อบอุ่น ทุกคนจะเห็นคุณค่าคุณประโยชน์มหาศาลด้วยตนเอง ซึ่ง เขาจะพูดได้ยืนยันได้เอง อย่างที่เราคาดไม่ถึง

**การนำเสนอ MPD ต้องปฏิบัติฉับไว แนะนำด้วยคำพูดกระชับชัดเจน เพียง ๖-๗ นาที แล้วลงมือปฏิบัติทันที ๕ นาที แล้วสรุปผลให้ Reinforcement พุคคุยกันอีกไม่เกิน ๑๐ นาทีจบ ง่ายๆสบายๆ**

(๓) เด็กๆวัยรุ่นมีปัญหา ประพฤติผิดเสียหยา **ไม่ใช่เขาไม่รู้...เขาทำทั้งๆที่รู้ทั้งนั้น** เด็กอาชีวะ เด็กมัธยม เด็กมหาวิทยาลัย คนคิดยาเสพติด หมอเป็นอาชญากร นักการเมืองคอร์รัปชั่น ลุ่มหลงอำนาจ ไม่มีสติจะ อาชีพนักกฎหมายกินเจียบเอาผิดไม่ได้ ลุ่มหลงกามตัณหา การพนัน ประกอบอาชีพอขายมุข สถานะเรื้องรมณ์ส่งเสริมความต้องการทางเพศ ยาเสพติด ผับต่างๆ **ล้วนเกิดจากสาเหตุจิตไม่อบอุ่นทั้งสิ้น** การชักชวนคนเหล่านั้นมาปฏิบัติธรรม มาละหมาด มาทำสมาธิ มาทำโยคะ ...คนพวกนั้น เขาจะหนี ดีไม่ดีเขาจะ ว่าให้อย่างหยาบคาย

ถ้าบอกเด็กวัยรุ่น “เรามาทำ MPD กัน แป๊บหนึ่ง ๕ นาที ป้อนกันอุบัติเหตุ ไม่บาดเจ็บตกตายกันเถอะ” เด็กวัยรุ่นเด็กอาชีวะก็ยินดีทำ เพราะมันแป๊บเดียว

พวกคอร์รัปชั่น หาเลี้ยงชีพมิชอบ จิตเร่าร้อน จิตเสพลิงที่เป็นพิษภัย **มีโรคประจำตัวกันทุกคน** หากเชิญชวนให้ปฏิบัติ MPD บรรเทาอาการ โรคและป้องกัน โรคครั้งละ ๕ นาที จูใจไม่กี่ครั้งเขาก็จะทำ **คนเขามีฐานะสูง** เขาไม่อยากจะเบียดเบียนใคร เป็นลูกศิษย์ใคร **เขาเป็นครูอาจารย์ของตัวเอง** เขาก็จะทำเอง ง่ายและเป็นอิสระ อันเป็นจุดเด่นของ MPD เขาก็น่าจะทำ มิฉะนั้น ลูกภรรยาสามีของเขาก็ชวนให้ทำ **เมื่อเขามีจิตที่อบอุ่น** เขาจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างหน้ามือเป็นหลังมือเอง

(๔) **คนที่จะได้รับอุบัติเหตุบาดเจ็บล้มตาย ล้วนรู้ล่วงหน้า** ได้ด้วยสิ่งที่เรียกว่า **ลางสังหรณ์ (Omen)** ด้วยกันทั้งสิ้น **คนที่มิจิตอบอุ่นจะรู้ลางสังหรณ์** ได้ดีกว่าคนปกติ การปฏิบัติ MPD มีการเอ่ยพระนามของพระเจ้า เป็นเจ้าสูงสุดด้วยความเคารพ รักษาสติด้วยลมหายใจเข้าออก มีอานุภาพเหนือการสวดมนต์ขอพร เป็นร้อยๆเท่า เมื่อจิตอบอุ่นก็รู้ลางสังหรณ์ ก็สามารถเตรียมตัว ระวังป้องกันได้ถูกต้อง หากทหารตำรวจตั้งใจปฏิบัติ MPD ก็จะเป็นประโยชน์กับตัวเอง จิตอบอุ่นมีอำนาจเหนือผู้ก่อการร้าย ก็จะไม่พลาดพลั้งแก่ผู้ก่อการร้ายได้ ไม่จำเป็นต้องดื่มสุราให้เสียดสี ปลูกความระห่ำแต่อย่างไร เพราะมีจิตที่อบอุ่นสบายใจเสียอย่าง ประสาทสัมผัสดีแล้ว ทางคติในพุทธศาสนาที่ว่า **ไม่ตายด้วยอุปมากรรม** (กรรมที่สะเดาะเคราะห์ผ่านได้ เพราะยังไม่หมดอายุขัย) พวกทหารตำรวจ พวก รปภ. พึ่งปฏิบัติอย่างยิ่ง **ปฏิบัติ MPD เพื่อตัวเอง** ...จะไม่ทำก็แล้วไป

(๕) ผู้นำเสนอ เป็นเสมือนผู้รวบรวมข้อเสนอเทศ จากปรมาจารย์หลายท่าน เพียรพยายามทดลองปฏิบัติด้วยตัวเอง **รู้เห็นยอมรับและยืนยันได้** ในช่วงเวลา ๕๐ ปี โดยประมาณ มั่นใจสรุปชัดเจนพอที่จะนำเสนอได้ เมื่อ สิงหาคม ๒๕๕๕ ด้วยเหตุ MPD เป็นของง่ายสบายๆทดลองพิสูจน์ได้ จึงขอเชิญพิสูจน์ทดลองก่อน แล้วจึงวิพากษ์วิจารณ์ MPD



คนที่วิจารณ์ MPD ที่น่ารับฟังที่สุด ได้แก่คนที่ปฏิบัติ MPD ต่อเนื่องจนมีกำลังจิตสะสมได้ ๕,๐๐๐ MPUs ขึ้นไป แล้ววิพากษ์วิจารณ์ เพราะ MPD เข้าถึงได้รู้ได้...ด้วยการปฏิบัติจริงเท่านั้น ไม่ใช่เพียงคิดๆแล้วพูด... ไม่มีทางถูกต้อง อาหารที่อร่อยต้องกินต้องชิมก่อน จึงบอกได้ว่าอร่อย/ไม่อร่อย ผู้วิจารณ์จึงอยู่ในเกณฑ์ของคนดี

ขณะนี้มันักศึกษาของคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี, มจร. เริ่มทดลองปฏิบัติ MPD กันหลายคน จิตยังไม่ถึงเกณฑ์ที่อบอุ่นก็ยอมรับว่าดีมาก หน้าตาผ่องใสตามๆกัน ผู้นำเสนอไม่รับบรรยายที่ไหน เสียเวลาและเสียทรัพย์ทั้งผู้พูดและผู้ฟัง เพราะ MPD ง่ายที่สุดในโลก ทุกคนเข้าใจได้ปฏิบัติได้ในเวลาไม่เกิน ๑๐ นาที แล้วจะเสียเวลาพูดเวลาฟังอีกทำไม

หากประสงค์จะได้ข้อมูลข้อเสนอเทศ ก็Loadได้จากศูนย์ ข้อเสนอเทศ MPD ภาควิชาครุศาสตร์เทคโนโลยี และสื่อสารการศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

กมลลาสน์ เทียนกันท์เทศน์,

EDITOR of MPD

**MPD Information Center**

Department of Technology and Mass Com. Education,

Faculty of Industrial Education and Technology,

KMUTT, Bangkok, 10140, Thailand.