



MPD เป็นพื้นฐานสำคัญเพื่อความสุขความเจริญ ของชาวพุทธ

*อ่านข้อความในกรอบนี้ก่อนถือเป็นประหนึ่งบทนำ แล้วจึงอ่านรายละเอียดแบบสังเขปต่อไป

*MPD เป็นกระบวนการสะสมกำลังจิต ปฏิบัติเพียงครั้งละ 5 นาที วันละ 3 ครั้ง เป็นอย่างน้อย และอย่างมาก 5 ครั้ง ต่อเนื่องทุกวัน จะเริ่มพบกับความสุขอย่างมากชนิดที่ไม่เคยพบมาก่อน...เมื่อสะสมกำลังจิตได้อย่างน้อย 3,000 MPUs ซึ่งเป็นระดับที่จิตตอบอุ่นเบื้องต้น จะเห็นคุณประโยชน์เป็นอนันต์

*จิตตอบอุ่น(Warm Mind): คนที่จิตตอบอุ่นมีความสุข, มีปัญญา และรักความดี ไม่ทำชั่วอย่างอัตโนมัติ มีความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมที่มีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (Human Dignity) อย่างแท้จริง เห็นคุณค่าของชีวิตของตนและคนอื่น ๆ ได้มากกว่าที่เป็นมาก่อน เป็นคนคิดบวก (Positive Thinker) หรือคิดได้กับได้ (Win-Win Thinking) อย่างแท้จริง

*คนที่จิตตอบอุ่น ไม่ใช่คนทรงฌาน, ทรงสมาธิ, ทรงอภิญญา๕ (อภิญญาโลกีย์) เพราะยังทำชั่วได้ ดังเช่น พ่อมด หมอผี นักสีกเลขยันต์ศักดิ์สิทธิ์, นักทำเสน่ห์เล่ห์กลมนต์ดำ, นักอยู่ยงคงกะพัน, หมอคู, นักสะเดาะเคราะห์ และนักสะกดจิตเป็นต้น ที่ต้มตุ๋นหลอกลวงหาผลประโยชน์จากผู้คนที่หลงใหล คนประเภทนี้เราพบและได้ยินมามากแล้ว คนดังระดับโลก อีกคนหนึ่งชื่อ Rasputin แห่งรัสเซีย สามารถสะกดจิตและรักษาโรคที่แพทย์สมัยนั้นรักษาไม่ได้แต่เขารักษาได้ด้วยกำลังจิตของเขา (Healing) แต่ตัวเขาเป็นผู้มีกรรมมากในกามารมณ์ จนกระทบต่อความมั่นคงของประเทศ ต้องถูกกำจัดโดยการประหารที่เหี้ยมโหด เพราะอาวุธปืนหรือยาพิษไม่อาจฆ่าเขาได้ อีกรายหนึ่งปรากฏในพุทธประวัติ พระภิกษุรูปหนึ่งชื่อ เทวทัต ทรงอภิญญา ๕ เหาะเหิรเดินอากาศได้ แสดงฤทธิ์ได้ แต่ไม่ตัดกิเลสเป็นพระโสดาบัน พลัดพลั่งอย่างหนักถึงกับคิดชั่วรอบปลงพระชนม์พระพุทธเจ้า...เทวทัตต้องตกนรกทั้งเป็น...รรณีสืบ แล้วตั้งสู่อเวจีมหานรกแต่บัดนั้น

*คนจิตตอบอุ่น เป็น คนทรงฌานแต่เป็นฌานในอนุสติ (Mindfulness concentration) คือไม่ยอมคิดที่ผิดศีลธรรมอย่างอัตโนมัติ ข้อนี้นักอภิธรรมอย่างเดียวท่านจะไม่วู้ ต้องถามพระปฏิบัติตามแนววิสุทธิมรรค มีสมาบัติแปดเป็นพื้นฐานท่านบอกได้อย่างชัดเจน

*คนดีจริงๆแน่นอนไม่เปลี่ยนแปลงได้แก่ พระอริยะเจ้า ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป ซึ่งเป็นได้ทั้งพระภิกษุและภรรวาส

*เมื่อวิเคราะห์หนักๆลึกๆเป็นเวลานาน ในที่สุดก็พบว่า...คน/ท่านที่ทรงฌานทรงอภิญญาโลกีย์เหล่านั้น ท่านขาดจิตที่ตอบอุ่น เป็นพื้นฐาน และครูอาจารย์ผู้ทรงคุณ ท่านยังบอกอีกว่า...

คนที่จิตตอบอุ่น ...ทรงฌานง่ายขึ้น คนทรงฌานด้วยจิตที่ตอบอุ่น...ไม่ทำชั่ว*

คนที่จิตตอบอุ่น...ทรงสมาบัติง่ายขึ้น คนทรงสมาบัติด้วยจิตที่ตอบอุ่น...ไม่ทำชั่ว*

คนที่จิตตอบอุ่น...ทรงอภิญญา๕ ง่ายขึ้น คนทรงอภิญญาด้วยจิตที่ตอบอุ่น...ไม่ทำชั่ว*

*เมื่อคนมีจิตตอบอุ่น ก็สามารถมีครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนองค์กรที่อบอุ่น ประเทศที่อบอุ่น เมื่อคนจิตตอบอุ่นอาจเลือกทางชีวิตนักบวช ก็สามารถปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นได้ ทรงศีลทรงฌานสมาบัติ ด้วยมีจิตที่ตอบอุ่นเป็น

พื้นฐาน เป็นสัมมาทิฐิ ไม่มี โอกาสที่จะเป็นมิจฉาทิฐิ

*ผู้ที่มีจิตอ่อน เป็นคนที่มีอารมณ์อ่อนไหว มีความเพียร มีพลังความคิด มีวินัย มีความเมตตาต่อคนและสัตว์ รักในความดี รักศีลธรรม ไม่ลุ่มหลงมัวเมา รักการแข่งขันในความดี ไม่เห็นคู่แข่งชันเป็นศัตรู เพราะมีเมตตา แบ่งปัน (Competition and Share) ที่ปัจจุบัน เรียกว่า Win Win ไม่มีใครเป็นผู้แพ้ ในทางปฏิบัติจริงก็ทำกันไม่ค่อย จะได้ เพราะจิตคนยังไม่อ่อน

*MPD ช่วยให้เป็นผู้มีโรคน้อย เจ็บป่วยบ้างเป็นธรรมดา ตกตายตามอายุขัย ไม่ตายก่อนอายุขัย

*MPD เป็นเครื่องเยียวยารักษา โรคความจำสั้น, I.Q. ต่ำ, โรคหลงลืม, โรคจิตบางชนิดที่มีพื้นฐานมาจาก ความเครียด (Stress), ออทิสติก (Autistic) เป็นต้นได้ ชนิดไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ รักษาต่างๆสบายๆ นอกจากนี้ ยังช่วย ป้องกันโรคต่างๆได้หลายอย่าง

*ทุกคนปฏิบัติ MPD ได้ เป็นครูอาจารย์ของตนเองได้สบายมาก เด็กชั้นประถมก็เป็นครูอาจารย์ของตนเองได้ เพราะสาระสำคัญการปฏิบัติ ใครง่ายๆได้ เพียง ๕ นาทีเท่านั้น แต่ที่นำเสนอมาขานี้ เพราะคนมีปัญญามากเขาจะ สงสัย ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ แต่ก็พยายามให้สั้นที่สุด แต่จะหมดข้อสงสัย เมื่อปฏิบัติ MPD มีกำลังจิตสะสมถึง 3,000 MPUs ตอนนี้มีข้อสงสัยหลายประเด็น อ่านต่อไปก็หายสงสัย...

*ขอภัย ที่ต้องเขียนเป็นบทความยาว ทั้งนี้เพื่อผู้อ่านที่มีปัญญามากรู้มากเป็นปราชญ์ ท่านเหล่านี้จะมีความสงสัยมาก จำเป็นต้องบรรเทาความสงสัยก่อนและทำทนายท่านเหล่านั้นทดลองพิสูจน์ก่อน ท่านจึงจะเชื่อ สาระจริงๆคือวิธีปฏิบัติและการสะสมกำลังจิต ใช้เวลา เพียง ๑-๕ นาที ก็ลงมือปฏิบัติ และเก็บเกี่ยวความสุขได้ ตลอดชีวิต

โลกจะเป็นสุขได้ต้องจัดทุกข์ ทุกข์เพราะอะไร?

*ทุกข์เพราะเกิดมาแล้ว ต้องเลี้ยงชีพได้ให้มีชีวิตอยู่ ต้องดิ้นรนประกอบอาชีพ ต้องคิดและต้องทำงานหนัก มีการงานที่ต้องทำทุกวันเหน็ดเหนื่อย มีปัญหาชีวิตที่รุมร่า นอนหลับพักผ่อนน้อย นอนไม่หลับเพราะความวิตกกังวล ความห่วงใย โรคภัยไข้เจ็บก็มาเยือน โรคที่แพทย์รักษาเยียวยาได้ก็มีความหวังว่าจะหาย แต่ก็มีโรคชนิดที่แพทย์ไม่สามารถรักษาเยียวยา ก็นับวันรอวันตาย...ทุกข์หนัก ไม่ว่าจะจนหรือรวยก็ทุกข์พอกัน บางโรคก็ต้องรักษาแบบประคับประคอง เพราะกินยาก่อนอาหารหลังอาหาร หลายท่านบอกว่ารายได้ไม่พอค่าใช้จ่าย บางท่านก็เป็นโรคจิตโรคประสาท...ชีวิตมีแต่ทุกข์ หาความสุขไม่ได้จริงๆ

*ชีวิตทุกชีวิตมีแต่ความเสียดาย ออกจากบ้านไปแล้ว...ก็ไม่แน่ว่าจะได้อกลับบ้านหรือไม่ เพราะอุบัติเหตุภัยก็มีมาก คนทุกเพศ ทุกวัย แม้แต่เด็กเล็กๆ ก็ตายกันทุกเวลานาที แม้อยู่บ้านว่าปลอดภัยแล้ว ก็มีคนตายในบ้านทุกเวลานาทีเพราะภัยมาเยือนถึงในบ้าน ทรัพย์สินที่หาสะสมมาด้วยความเหนื่อยยาก บางทีก็มลายหาย วัับไปอย่างน่าใจหาย

*ลูกหลานผู้เป็นแก้วตาดวงใจของพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย เกิดเจ็บป่วยด้วยโรคภัย มีความบกพร่องทางสติปัญญา เรียนรู้อช้า, ความสนใจสั้น, เป็นออทิสติก หรือไม่ก็มีความประพฤติเสียหาย ดังนั้นเป็นต้น ก็พากันทุกข์ใจ ทั้งครอบครัว

ทุกข์เพราะเหตุอื่นก็มีอีกมาก ทางที่จะบรรเทาทุกข์ ก็ต้องสร้างกำลังจิตให้ถึงระดับที่จิตอ่อน (Warm Mind) ด้วยการปฏิบัติ MPD (Mind power Development) ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายๆสบายๆเสียเวลาน้อยที่สุด ทำแบบจับจ๊อย...แต่ผลประโยชน์มีมากมายมหาศาล เป็นทางแก้ทุกข์ แก้ปัญหาดังกล่าว ได้อย่างตรงจุด และมีผลประโยชน์พลอย ได้ติดตามมากมาย อย่างอัตโนมัติ

***คนที่จับตอบอุ่น เมื่อประสบปัญหา...ปัญหาก็คือทุกข์ แต่เขามีกำลังใจแก้ปัญหาแก้ทุกข์ เมื่อยังไม่หมดปัญหาหมดทุกข์ เขาก็อดทนและเพียรพยายาม...ไม่ยอมแพ้**
สังคมมีปัญหามีความขัดแย้งแย่งชิงผลประโยชน์

ในครอบครัวในส่วนตัวก็ทุกข์กันมากแล้ว ปัญหาทางสังคมก็กระหน่ำซ้ำเข้าไปอีก ได้แก่ปัญหาการเมือง ปัญหาเศรษฐกิจ การแย่งชิงและทำลายกันอย่างไร้ศีลธรรม โจรภัยและอาชญากรรมก็เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและนับวันที่จะมากขึ้น การศึกษาก็เป็นเพียงการสร้างคนให้มีความรู้มีความสามารถประกอบอาชีพหาเลี้ยงชีพได้เท่านั้น คนประพฤติชั่วจึงมีมากทั้งๆที่ตัวเองก็รู้ว่าชั่วไม่ยอมทำ แต่พวกเขาทำกัน ทุกคนรักความดีด้วยกันทั้งนั้นแม้แต่คนชั่วคนร้ายก็รักความดีด้วยกันทั้งสิ้น แต่พฤติกรรมชั่วนั้นมาจากจิตของเขาที่ไม่อบอุ่นทั้งสิ้น

คนชั่วทั้งหลายจึงไม่ใช่คนที่น่ารังเกียจแต่เป็นคนที่น่าสงสารน่าเวทนาทั้งสิ้น ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ตรัสแก่องคคฤมาลย์เมื่อองคคฤมาลย์ปรารถนาว่าตนเองได้ฆ่าคนมามาก และชนทั้งหลายก็ต้องแก้แค้นเข่นฆ่าตนหาคนรักไม่ได้ พระพุทธเจ้าตรัสตอบความว่า...“ดูก่อน องคคฤมาลย์ เรายังรักคนทั้งทั้งที่คนอื่นเกลียด”

พระพุทธเจ้าตรัสเช่นนั้น เพราะทรงเห็นความจริงว่ามนุษย์ทุกคนปรารถนาความดีด้วยกันทั้งสิ้น พุทธตามภาษาปัจจุบันที่ว่า พระองค์ทรงเห็นศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (Human Dignity) ของมนุษย์ทุกคน

แน่นอนคนชั่วมีพฤติกรรมกระทบกระทั่งคนดีๆให้ต้องทุกข์และเดือดร้อนกันมากต่อมาก ทั้งนี้ก็ไม่ใช่เฉพาะประเทศเราเท่านั้น เป็นกันทั่วโลก แต่ถ้าเราจงใจอย่างนุ่มนวล (Tenderly motivation) ให้คนทั่วโลกปฏิบัติ MPD แก่คนทุกวัยตั้งแต่วัยอนุบาลถึงอุดมศึกษา คนวัยทำงาน คนแก่คนเฒ่า แม้คนเจ็บป่วยก็ไม่เว้น ไม่นานเพียง ๕-๖ เดือน จิตเขาก็เริ่มอบอุ่นมีความสุข มีกำลังประกอบกิจการงาน รักความดี ครอบครัวยุบอุ่น ชุมชนอบอุ่น ประเทศอบอุ่น ทั่วโลกอบอุ่น เพราะทุกคนมีน้ำใจเมตตาอารีต่อกัน Conflicts ไม่มี มีแต่ความเห็นต่างซึ่งเป็น Warm Conflicts ไม่เป็นอันตรายแก่ใครเลย

***คำสอนตำราที่เป็นเพียงคำบอกให้อำไว้ คนที่จำได้บอกได้ว่าอะไรเป็นความดี ก็ยังไม่ใช่คนดีแท้จริง ในประวัติศาสตร์บอกเราว่า บาทหลวง, อิหม่าม, พระภิกษุ ผู้สอนความดีที่ท่านรู้ท่านบอกท่านสอนคนได้ แต่ก็ประพฤติชั่วปรากฏมาแล้วมากต่อมาก เพราะความดีเริ่มต้นที่ใจก่อนแล้วกายวาจาจึงติดตาม...ดังนั้นต้องปฏิบัติที่ใจ เริ่มต้นง่าย ๆ สบายๆ ด้วยการปฏิบัติ MPD**

MPD ไม่ใช่กรรมฐาน, ไม่ใช่โยคะ (Yoga), ไม่ใช่ละหมาด (Lamas), ไม่ใช่สมาธิ (Meditation)?!

ที่ว่าไม่ใช่ๆทุกประการที่กล่าว ด้วยเหตุผลดังนี้...

- (๑) ทั้งกรรมฐาน, โยคะ, ละหมาด, และสมาธิ มีพิธีกรรม แต่ MPD ไม่มีพิธีกรรม
- (๒) ทั้งกรรมฐาน, โยคะ, ละหมาด, และสมาธิ มีเป้าหมาย ฌาน, ญาณ, ขจัดกิเลส, อ้อนวอนขอพร, ขอबारมี, หรือขอให้ผู้มีอำนาจเหนือสามัญมนุษย์ แต่ MPD มีเป้าหมายสะสมกำลังจิตให้ถึงระดับอบอุ่นมากขึ้นเรื่อยๆ หวังสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดีเป็นคนปกติ และมุ่งความเป็นผู้มีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (Human Dignity) อีกด้วย
- (๓) ทั้งกรรมฐาน, โยคะ, ละหมาด, และสมาธิ ต้องมีครูอาจารย์, แต่ MPD ไม่ต้องมีครูอาจารย์ตนเอง เป็นครูอาจารย์ของตัวเอง เพียงอ่านเทคนิคปฏิบัติ ๓-๕ นาที ใช้ปฏิบัติได้ตลอดชีวิตและรับผลความดีมากขึ้นเป็นลำดับจนถึงไม่อาจประมาณได้
- (๔) ทั้งกรรมฐาน, โยคะ, ละหมาด, และสมาธิ มีความเครียด, โมหะ หรือ วิปัสสนา เป็นอุปสรรคขวางกั้นนามจึงต้องมีครูอาจารย์ควบคุม/ปรึกษา, แต่ MPD ไม่มีอุปสรรคขวางกั้นอะไรเลย...สบายๆ

(๕) ทั้งกรรมฐาน, โยคะ, ละหมาด, และสมาธิ ต้องปฏิบัติเข้มข้นจึงจะมีผล ส่วน MPD ปฏิบัติเล็กน้อย ครั้งละไม่เกิน ๕ นาที สะสมกำลังจิตไปเรื่อยๆสบายๆ เหมือนเดิม คือมีหรือไม่มีก็ไม่เป็นไร...ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ก็ก็มีเองอย่างอัตโนมัติ เพราะเมื่อจิตเริ่มอบอุ่นก็ไม่อยากทำซ้ำ

ยังมีอีกหลายประการที่แตกต่าง ผู้ปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตตั้งแต่ ๓,๐๐๐ MPUs ขึ้นไปเขาจะอธิบายได้มากกว่านี้...อย่างซาบซึ้ง

*สรุป MPD คือ MPD; แต่ MPD มีรากฐานเดียวกัน กับกรรมฐาน, โยคะ, ละหมาด, และสมาธิ

*หากมีผู้ใดกล่าวว่า MPD คือ กรรมฐาน, โยคะ, ละหมาด, หรือ สมาธิ นั่นเอง...เราก็ไม่ได้แย้งยอมรับได้ และขอบคุณ

พระพุทธเจ้าทรงสอน MPD มาแล้ว!?

ภาษาไม่ใช่เรื่องสำคัญ เช่นว่า “ก่อนถึงพุทธกาล ๑๕ ปี นกเหล็ก ที่งูไฟจากอากาศ ...ผู้คนล้มตายเป็นอันมาก..” ก็คำว่าเครื่องบิน ถูกแตก ลูกระเบิด ไม่มีในสมัยโบราณ พระพุทธองค์ตรัสเช่นนั้น สมัยนั้นคนอาจจะไม่เข้าใจ สมัยนี้เราเข้าใจ เหล็กลอยน้ำเราก็เข้าใจ...ว่าเรือ เป็นต้น

“ดูก่อน สารีบุตร บุคคลใดสำรวมจิต เพียงวันละเล็กน้อย*...ตลอดเห็นว่าคุณคนนั้นไม่ว่างจากฉันท” เมื่อพระพุทธองค์ตรัสความเช่นนั้นกับพระสารีบุตรก็เพื่อให้พระสารีบุตรไปสอนพระให้สอนชาวบ้าน แม้นคนหาเข้ากินคำทำไรทำนาค้าขาย ก็ทำได้ ไม่ให้ชาวบ้านทำอย่างพระภิกษุ เพราะพระภิกษุต้องปฏิบัติเข้มข้น ปลีกวิเวกจริงจังกินน้อย นอนน้อย ชาวบ้านทำไม่ได้เพราะเกินวิสัยชาวบ้าน เพราะชาวบ้านต้องหลับต้องนอนทำอย่างว่ากัน ...คือคิดงานคิดการว่าพรุ่งนี้ทำอะไร ลูกหลานกินอะไร ฯลฯ

คำว่า “สำรวมจิตเพียงเล็กน้อย” คืออะไร...ที่แน่ๆ ก็ไม่ใช่กรรมฐานอย่างพระภิกษุปฏิบัติแน่นอน...

“ดูก่อนอานนทะ บุคคลใดทำจิตให้สงบเพียงวันหนึ่งๆ เพียงชั่วช้างสะบัดใบหู ...งูแลบลิ้น ตลอดกล่าวว่ามีจิตไม่ว่างจากฉันท” นี้ก็เป็นสาระหลักที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำพระอานนท สั่งสอนชาวบ้าน จะเรียกว่าปฏิบัติกรรมฐานก็ดูหนักไป จะเรียกว่าทำวิปัสสนา ...ชาวบ้านรับไม่ได้มันหนักไป จะบอกคนเมาขับรดต้องตั้งสติให้ดี...มันอันตราย อย่างนี้คนเมาฟังได้ บอกนักการพนันว่า “เฮ้ยต้องทำกรรมฐานก่อน...ไปเล่นการพนัน” อย่างนี้ก็โดนคำ ดีไม่ดีอาจเจ็บตัวก็ได้

หากเราบอกเด็กช่างกล ที่ชอบตีกันให้ทำกรรมฐาน ทำวิปัสสนา นิมนต์พระไปเทศน์ เด็กๆพวกนั้นก็ส่ายหน้าไม่เอาด้วย แต่ถ้าบอก “มาทำ MPD ก่อนเรียน ๕ นาที” เขาก็จะทำเพราะมัน แป๊บเดียว แล้วชื่อ MPD ก็ดูเป็นอินเตอร์ ดูโก้ อีกต่างหาก เป็นว่า อย่าให้ภาษาเป็นอุปสรรค

คำว่าสำรวมจิต, ทำจิตให้สงบ ในสมัยนั้น พระเดชพระคุณหลวงพ่อวิริยังค์ ใช้คำว่า “วิทิสมาธิ” เป็นที่ยอมรับและมีผลการปฏิบัติดี

เพื่อให้เป็นสากลมากขึ้น ให้คนฮินดู, คนคริสต์, อิสลาม, รวมทั้งลัทธิความเชื่ออื่น ปฏิบัติได้ไม่ขัดเงิน ให้ได้รับความสุขกันถ้วนทั่ว เอาพระนามของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดที่เขาเคารพนับถือมาเป็นองค์ภาวนา เป็นการบูชาและขอพรด้วยความเคารพ เราจึงเรียกว่า MPD ย่อมาจาก Mind Power Development ให้เข้าถึงชาวโลกทุกคน โลกจะได้สงบสุขสันติ ปราศจาก Conflicts ซึ่งมีมากทุกหนทุกแห่ง ตั้งแต่ครอบครัว องค์กร ชุมชน ประเทศ และระหว่างประเทศ

สรุป MPD พระพุทธเจ้าทรงสอนมาแล้ว แต่ทรงใช้คำว่า สำรวมจิต ทำจิตสงบชั่วเวลาสั้นเท่านั้นพอแล้ว สำหรับปวงชนคนทั่วไป

เทคนิควิธีปฏิบัติ MPD

๑. หายใจลึกๆ ๓-๕ ครั้ง เพื่อให้โล่อากาศเสียบอากาศดีเต็มๆ จะรู้สึกสดชื่น ไม่เกร็งสบายๆ คำภาวนาไม่จำกัด คำใดก็ได้ขอให้ เป็นคำที่ดี คำภาวนาเสนอแนะมีดังนี้

(๑) “พุทโธ” หายใจเข้า นึกว่า “พุท” หายใจออกนึกว่า “โธ”

(๒) “สัมมา อะระหัง” หายใจเข้านึกว่า “สัมมา” หายใจออกนึกว่า “อะระหัง”

(๓) “นะโม พุทธายะ” หมายถึงพระพุทธเจ้าที่ป็น ๕ พระองค์ หายใจเข้า นึกว่า “นะโม” หายใจออกนึกว่า “พุทธายะ”

(๔) “นะมะ พระระ” หมายถึงพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์ (ไม่ใช่ธาตุ ๔) หายใจเข้านึกว่า “นะมะ” หายใจออกนึกว่า “พระระ”

ทุกคำที่ภาวนา เป็นพระคาถาที่ทรงอนุภาพ อธิษฐานได้ตามใจปรารถนา

* เริ่มต้น ก็นั่งหลับตาภาวนาก่อน พอชำนาญก็ลืมตาก็ได้ หลับตาได้ตามสบาย อิริยาบถก็ไม่จำกัด ยืน เดิน นั่ง นอน ก็ได้ สถานที่ก็ไม่จำกัด ที่ใดก็ได้ แม้แต่ในห้องสุขาก็ได้ พักกลางวัน สั่งอาหารแล้วก็รอ ระหว่างที่รออาหารมา...ก็ทำได้ ๕ นาที แป๊บเดียวเสร็จ

๒. บุคคลศาสนาอื่น ก็แนะนำให้ใช้พระนามพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด มาภาวนาตามลมหายใจเข้า หายใจออก ด้วยความเคารพดังนี้

(๑) ฮินดู (Hinduism) จะใช้คำภาวนาว่า พรหมัน (Brahman), มন্ত্রา (Mantra), ปรมัตมัน (Paramattaman) ก็ได้

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

(๓) คริสต์ ก็ควรภาวนา พระนาม “เยโฮวา” หรือ “Yahweh/ Jehovah” ซึ่งเป็นพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด

คำภาวนาที่เป็นกลาง

(๑) คำที่เป็นกลางที่สุด คือ “SUMMUM BONUM” หมายถึงพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ผู้ทรงอนุภาพสูงสุด ผู้มีความดีสูงสุด ทรงพระปัญญาสูงสุด ผู้ทรงพระเมตตาสูงสุด หายใจเข้า นึกว่า “SUMMUM” หายใจออกนึกว่า “BONUM”

(๒) คำที่มีความสำคัญมากที่สุดอีกคำหนึ่ง คือ “มารดาบิดา” ผู้ทรงคุณอันประเสริฐของคนทั้งหลาย ลูกจะเลวทรามต่ำช้าเพียงไร พ่อแม่ก็รัก แม้จะลงโทษบุตรที่รุนแรงด้วยความดีของลูก แต่ในใจลึกๆท่านก็ทุกข์ระทม ทุกชาติทุกภาษา ทุกศาสนา ก็สอนให้เคารพบูชาบิดามารดา การนำคำว่า “พ่อแม่” มาภาวนาตามลมหายใจเข้าออกด้วยความรักและเคารพ พระและเทพเจ้าทั้งหลายก็สรรเสริญ พ่อแม่เป็นเนื่อนาบุตรของลูก ใครเคารพบูชาพ่อแม่ ก็เป็นบุญคุณจากรกระทำต่อพระอรหันต์ พระพุทธองค์จึงตรัสว่าบิดามารดาเป็นพระอรหันต์ของบุตร

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

๔. เวลา ๕ นาที ห้ามตั้งนาฬิกา ให้ประมาณเวลาเอง จะเกินบ้างขาดบ้าง ไม่เป็นไร ใน

ตอนต้น พอจิตชินแล้ว ก็จะตรงเวลา ๕ นาทีเป๊ะๆ หมายความว่า จิตเริ่มมีพลังแล้ว บางท่านฉลาดมาก ท่านนับลมหายใจเข้า-หายใจออก นับ ๑, หายใจเข้า พอดายใจออก ก็นับว่า ๒,...ดังนี้ เรื่อยไป บางท่านบอกว่า พอถึง ๕๐ ก็เป็นเวลา ๕ นาที บางท่านก็ว่า ๔๖ ครั้ง ๕ นาที บางท่านอาวุโสหน่อย ท่านก็ว่า ๔๕ ครั้ง ก็ครบเวลา ๕ นาที ซึ่งก็เป็นเรื่องของแต่ละบุคคล

๕. การสะสมกำลังจิต ปฏิบัติได้ วันละ ๕ ครั้ง หนึ่งวันก็จะได้กำลังจิตสะสม ๒๕ หน่วย

กำลังจิต (MPUs) *ปฏิบัติ MPD ๑ นาที = 1 MPU, หากปฏิบัติ ได้ ๓ ครั้งต่อวันก็จะสะสมกำลังจิต ได้ ๑๕ หน่วย กำลังจิต (MPUs) หากหยุดไม่ปฏิบัติ หรือปฏิบัติไม่ถึงวันละ ๓ ครั้ง นอกจากจะไม่มีกำลังจิตสะสมเพิ่มแล้ว พลังจิตที่สะสมมาก็สลายไปด้วย จะสังเกตได้ว่าความสุขความสดชื่นใจที่เคยได้รับก็หายไปด้วย ดังนั้นจึงต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทุกวันอย่างน้อยวันละ ๓ ครั้ง หากปฏิบัติวันละ ๕ ครั้งก็จะเห็นผลเร็วขึ้น เพียง ๔-๕ เดือน ก็สะสมกำลังจิตได้ ๓,๐๐๐ หน่วย จะเห็นผลได้ชัดเจน คุ่มค่าเกินความคาดหมาย เห็นประโยชน์มากมายมหาศาล มีกำลังใจที่จะปฏิบัติสะสมกำลังจิตต่อไป แต่ก็ยังมีโอกาสสูญหายสลายไปเมื่อหยุดปฏิบัติ

หากผู้ใดสะสมกำลังจิตได้ ตั้งแต่ ๑๐,๐๐๐ หน่วยกำลังจิตขึ้นไป ก็จะมีความซาบซึ้งและมั่นคง ปฏิบัติต่อไปได้ตลอดชีวิต

ทำไมต้องปฏิบัติ ครั้งละ ๕ นาที และทำไมต้องปฏิบัติวันละ ๕ ครั้งอีกด้วย

ข้อที่ว่า ข้อพึงระวังอย่าทำเกิน ๕ นาที เพราะนิรวณ(ศัตรูของสมาธิ, ศัตรูของกำลังจิต) จะเข้า หรือไม่จิตอาจตกวังค์ (Passive state of mind) ก็เกิดโหมะ (Dullness) จะเกิด เป็นผลเสียมากกว่าได้ อีกทั้งความปวดเมื่อย ความตึงเครียด (Stress) จะเกิด ทำให้ไม่อยากปฏิบัติ MPD ต่อไป ก็เป็นผลเสีย ที่สำคัญคือกำลังจิตไม่สะสม ทำน้อยๆ ๕ นาที ดีที่สุดแล้ว แค่ข้างสะบัดใบหูแฉกเส้น ก็พอ ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ประเสริฐแล้ว พระพุทธเจ้าทรงประทานคำสอนนี้แก่ปุถุชนคนสามัญเข้ากินคำสมัยนั้น ไม่มีเวลาฟังเทศน์ฟังธรรม ก็ทรงประทานคำสอนที่ง่ายที่สุดสามัญที่สุด คนปัจจุบัน ไม่ว่าจะยากดีมีจนล้วนมีภารกิจมากมายทั้งนั้น โอกาสที่จะเข้าวัดก็มีน้อย คุณเกิดคนตั้ง หกสิบกว่าล้าน เข้าวัดกัน ๒๐-๓๐ คนวัดใหญ่ๆก็เป็นร้อย มากที่สุด ก็ประมาณแสน แต่ก็นานที่ปีน คนที่เหลือจำนวนมากนั้นไม่มีโอกาส จึงมีคนเลวอยู่ทุกชาติทุกศาสนา คนดีที่สุดในพุทธศาสนา คนเลวที่สุดในพุทธศาสนา

ในองค์กรต่างๆก็มีปัญหา แม้ในองค์กรนักบวชของทุกศาสนา ท่านก็บอกว่า องค์กรของท่านก็มีปัญหาของความอ่อนด้อยทางศีลธรรมเช่นกัน

สรุปได้ว่า ปัญหาของสังคมปัญหาขององค์กรอยู่ที่คน ปัญหาโครงสร้างและกระบวนการปฏิบัติ เป็นปัญหารองลงไป เล็กกว่าปัญหาคนเป็นร้อยเป็นพันเท่า...ปัญหาเกิดจากคนที่จิตไม่อบอุ่น

ถ้าแต่ละคน มีจิตที่อบอุ่น (Warm Mind) สังคมและองค์กรต่างๆก็อบอุ่น มีความสุขความเจริญได้ในฐานะมนุษย์โลก ซึ่งดีกว่าและสูงส่งมากกว่า อย่างเทียบกันไม่ได้ในปัจจุบัน

ไม่มีใคร...ทำให้ใครมีจิตอบอุ่นได้ !?

คนที่มีความสุขเล็กๆ จิตมีกำลัง มีความอดทนอดกลั้น (Tolerance) สูง มีสติสัมปชัญญะ (Mindfulness), มีเมตตา (Loving kindness) และมีศีล ๕ (Five moral precepts) ให้เป็นปกติอย่างอัตโนมัติ มีอารมณ์จิตที่เข้มแข็ง เท่านั้นที่เป็นความสุขเหนือสามัญมนุษย์ปกติทั่วไปแล้ว นับว่าจัดทุกข้อได้ระดับหนึ่ง ทุกคนจึง

ต้องสร้างพัฒนาจิตตนเอง ไม่มีใครพัฒนาให้ได้ เป็น “อิตตาหิ อัตโน นาโถ” โดยแท้ เป็นไปตามคำสอนของพระพุทธองค์โดยแท้

พระบรมสุคตยังตรัสว่า “อักษตาโร ตถาคตา” พระพุทธองค์ทรงเป็นเพียงผู้บอก (ผู้แนะนำ) เท่านั้น หมายความว่า ผู้ปฏิบัติตามคำสอนเท่านั้น จึงจะได้รับรสพระธรรมตามที่สอนไว้ พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า “ไม่ใช่ภาษาพูด เป็นภาษาเพื่อปฏิบัติทั้งสิ้น” ดังนั้นพระธรรมคำสอน ที่เราอ่านจำได้ท่องได้ วิเคราะห์ได้ด้วยความคิดของเราและอธิบายให้คนอื่นฟังได้ นับว่ายังไม่รู้ธรรม จนกว่าจะปฏิบัติได้

เรื่อง MPD ไม่ใช่เรื่องใหม่ พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้แล้วทั้งสิ้น มีเพียงภาษาเท่านั้น ที่ใช้เรียก ให้ดูเสมือนใหม่ เรียกเรื่องความสนใจ ให้มาพิสูจน์ปฏิบัติทดลอง ให้ได้พบความสุขความจริง มีเกณฑ์การวัดปริมาณกำลังจิต สะสม สอดคล้องตามอิทธิบาทธรรม (จันทะ, วิริยะ, จิตตะ, วิมังสา)

เอกสาร MPD ที่นำเสนอนี้เป็น ไปเพื่อปฏิบัติและรับความสุขได้ด้วยตนเอง จึงจะซาบซึ้งและแนะนำผู้อื่นต่อไปได้อย่างมั่นใจ และสุขใจเมื่อได้แนะนำ เป็นกุศลมหาศาลตามคติทางพุทธศาสนาโดยแท้

ที่ต้องใช้ชื่อ MPD เพราะพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ทรงประทานไว้แก่ชาวโลก จึงได้กำหนดชื่อที่คนทั่วโลกในปัจจุบันรับได้ และนำไปปฏิบัติได้ เพราะเนื้อแท้เป็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ทั้งสิ้น ให้สนองและตรงกันกับกระแสอารมณณ์ของคนปัจจุบัน ที่พึงรับได้อย่างกว้างขวางทั่วโลก ไม่มีข้อจำกัดของศาสนา และลัทธิใดๆ ซึ่งคนทั้งหลายน่าจะรับได้อย่างสนิทใจ

ทุกคนสามารถปฏิบัติ MPD ได้ ด้วยตนเอง ไม่มีอันตรายใดๆเลย มีแต่ประโยชน์อย่างเดียวยกไปเต็มๆ และผู้ปฏิบัติไม่ต้องอาศัยครูอาจารย์ใดมาเป็นครูอาจารย์ของตนเอง เพียงทำง่ายเพียงครึ่งละ ๕ นาที ไม่เกินนี้ ปฏิบัติเพียงวันละ ๕ ครั้ง ถ้าเห็นว่าหนักไป ก็ลดเหลือ เพียง ๓ ครั้งก่อน แล้วก็ค่อยๆเพิ่มเป็น ๕ ครั้งต่อวัน เป็นอิสระสบายๆ ไม่มีข้อจำกัดใดๆเลย

ไม่จำกัดอายุ ปฏิบัติได้ตั้งแต่เด็กน้อย ถึงแก่แก่ก็ทำได้ แม้เจ็บไข้ได้ป่วยอยู่บนเตียงพยาบาล ก็ทำได้ อยู่ในห้องน้ำห้องสุขาก็ทำได้ ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ ยืน เดินหรือนั่งนอนก็ทำได้ เพราะใช้เวลา ๕ นาที ไม่เกินนี้ ปฏิบัติต่อเนื่องทุกวัน วัน ๕ ครั้ง แต่ไม่น้อยกว่า ๓ ครั้ง สะสมกำลังจิตเรื่อยไป เมื่อสะสมได้ถึง ๓,๐๐๐ MPUs จิตเริ่มอบอุ่นและเห็นคุณค่า ลิ้มรสความสุขในเบื้องต้น อย่างอัศจรรย์ ชนิดที่ไม่เคยมีมาก่อน

เทคนิคการปฏิบัติ MPDตามวุฒิภาวะของแต่ละคน

๑. ผู้ปฏิบัติต้องรู้ว่าหายใจเข้าและรู้ว่าตัวเองหายใจออก เด็กเล็กรู้จักลมหายใจเข้าหายใจออกก็ฝึกได้แล้ว เริ่มตั้งแต่ครึ่งละ ครั้งนาทีก็ได้ แล้วเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เด็กวัยประถมต้น อาจเริ่มต้นด้วยเวลาเพียง ๑ หรือ ๒ นาทีเท่านั้น ระดับมัธยมต้น ๓-๔ นาที ส่วนระดับมัธยมปลายถึงมหาวิทยาลัยรวมทั้งบุคคลทั่วไปครึ่ง ๕ นาที ไม่เกินนี้ คนที่แนะนำที่มีกำลังจิตสะสมได้ ถึง ๓,๐๐๐MPUs ขึ้นไป จะวินิจฉัยและแนะนำได้อย่างเหมาะสม

๒. ต้องมีคำภาวนาควบคู่กับลมหายใจเข้าและหายใจออก ดังที่กล่าวมาแล้ว

มีเหตุผลใดหรือ...จึงต้องปฏิบัติวัน ๕ ครั้ง?

ข้อที่ว่า สมควรปฏิบัติวัน ละ ๕ ครั้ง มีเหตุผลสำคัญ ดังนี้

ครั้งที่ ๑ ปฏิบัติ MPD ก่อนนอน ทำให้หลับลึก ร่างกายพักผ่อนสมบูรณ์ อวัยวะทุกส่วนฟื้นตัว, มีภูมิต้านทานขับของเสียออกจากร่างกายได้ดี โอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน ความดัน และ มะเร็ง ยากขึ้นหรือไม่

เป็นเอาเสียเลย เพราะโรคเหล่านี้เกิดจากความเครียด...นอนไม่ค่อยหลับทั้งคืน เมื่อหลับได้ลึก ตื่นขึ้นก็สดชื่นมีกำลัง ปฏิบัติภารกิจ

ครั้งที่ ๒ ปฏิบัติ MPD เมื่อตื่นขึ้น จะยังนอนอยู่ที่ปฏิบัติได้ เข้าห้องน้ำห้องส้วมก็ปฏิบัติได้เพราะ ๕ นาทีเท่านั้น ต่อจากนั้นก็เดินทางปฏิบัติภารกิจ หลายคนไม่ถึงที่ทำงานตกตายระหว่างทาง MPD จะช่วยให้รอดปลอดภัย ถึงที่ทำงาน ถึงโรงเรียน ได้อย่างปลอดภัย

ครั้งที่ ๓ ปฏิบัติ MPD ก่อนลงมือทำงาน/เรียน หน้าที่ประกอบอาชีพ เรียนสำหรับคนที่อยู่ในวัยเรียน ก็ต้องเรียน MPD ก็เสริมให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น เพราะมีสติสัมปชัญญะ (Mindfulness) สมบูรณ์ ไม่ปวดหัวไม่เหนื่อย/เบื่อง่าย อดทน ไม่ย่อท้อ มีอารมณ์ดี

ครั้งที่ ๔ ปฏิบัติ MPD เที่ยงหรือพักกลางวัน เป็นการเสริมพลังลดความเครียดจากการปฏิบัติงาน/เรียน ช่วยให้การย่อยอาหารมีเที่ยงเป็นไปด้วยดี

ครั้งที่ ๕ ปฏิบัติ MPD ก่อนออกจากที่ทำงาน การเดินทางอุบัติเหตุอันตรายมีมาก อาจตายก่อนถึงบ้าน ดังเช่นรถนักเรียนชนกับรถใหญ่ ตายเกือบหมด รถแก๊ส...ระเบิดไฟไหม้ เสาไฟฟ้าล้มทับ คนร้ายบุกจี้ เด็กช่างกล ยิงกราด ฯลฯ MPD ช่วยให้รอดปลอดภัย เพราะมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมยอมป้องกันหลบหลีกได้ และอานุภาพของ MPD มีมาก ผู้ปฏิบัติ MPD ถึงระดับที่จิตอบอุ่นจะทราบดีด้วยตนเอง ยืนยันและอธิบายได้มาก

หมายเหตุ (๑) ตามระบบเหตุผล และนิรุกติศึกษา ความมีสติระลึกรู้ ย่อมระวังภัยและป้องกันภัยได้

(๒) ท่านผู้รู้ระดับพระอริยเจ้า คนจะตายได้ตามวาระแห่งกรรม **มีมมุต**เป็นผู้จัดการให้เป็นตามวาระนั้นๆ คนปฏิบัติ MPD มีพระนามของพระพุทธเจ้า หรือพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด มีเทวดาคุ้มครองประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งท่านว่า...ผู้ใดปฏิบัติภาวนา ยมมุตหมดอานุภาพที่จะเอาชีวิตได้ ต้องรอไปก่อน จนกว่าจะหมดอายุขัย ท่านยมมุตจึงจะจัดการได้

(๓) สำหรับท่านที่ทรงมาน หรือ ได้มานอยู่แล้ว หากเกรงว่าจิตยังไม่อบอุ่น ท่านให้เจริญพรหมวิหารธรรม เจริญเพียง “เมตตา” เท่านั้นก็เล่นตลอดถึงทั้งหมด พรหมวิหาร ๔, และท่านก็ว่าช่วยให้การรักษาศีลมั่นคง และบริสุทธิ์ หรือ ปฏิบัติ MPD ก็จะช่วยรักษามาน ให้มั่นคงไม่เสื่อม

การปฏิบัติ MPD เป็นการสร้างคนดีให้แก่ทุกศาสนา

คนที่ปฏิบัติ MPD ถึงระดับที่จิตอบอุ่นแล้ว หากเกิดศรัทธาอยากปฏิบัติขั้นสูง ได้แก่ **พระกรรมฐาน** ก็สามารถเลือกครูอาจารย์กรรมฐานที่ท่านรู้จักจริง ที่มีความสามารถและเป็นปุชนิยบุคคลแท้จริงได้ เพราะผู้ปฏิบัติ MPD มีปัญญาใคร่ครวญได้ ทั้งสำนักกรรมฐานมีมาก มีทั้งดีและไม่ดี หรือไม่จริงมีแต่คำโฆษณาชวนเชื่อ คนที่จิตอบอุ่นมีปัญญาเขาสามารถเลือกเองได้ ไม่เป็นไปคำชักชวนหรือคำโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda) ทั้งนี้เพราะโลกปัจจุบันมีทั้งความจริงและคำโฆษณาชวนเชื่อ ศาสนาทุกศาสนาในปัจจุบันก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน คนที่มีจิตอบอุ่นเขารักความจริง รักสังฆธรรม เขาจะบำรุงรักษาสัจธรรมของพระศาสดาสืบต่อไปให้แก่คนรุ่นหลัง **คนที่มิจิตอบอุ่นจะเป็นกำลังสำคัญของทุกศาสนาที่เขาสังกัด**

ด้วยเหตุผลดังกล่าว MPD จึงเป็นการส่งเสริมสืบต่อพระศาสนาทุกศาสนา และMPD เป็นประโยชน์ต่อทุกศาสนา เพราะเป็นการสร้างคนดี แก่ทุกศาสนา

MPD สอดคล้องกับภารกิจชีวิตของคนปัจจุบัน

โลกปัจจุบัน คนส่วนใหญ่หรือเกือบทั้งหมด มีภาระการทำงานมากในการดำเนินชีวิต มีปัญหา มีความทุกข์ เป็นปกติ เด็กเล็กวัยศึกษาตั้งแต่อนุบาลถึงมหาวิทยาลัย ต่างก็มีภาระหน้าที่ผูกพันมากมาย ไม่มีโอกาสเข้าวัดฟังธรรม หรือจะให้มีความสนใจเข้าวัด เข้าโบสถ์ หรือเข้าสู่หรือนั้นยาก มีบางครอบครัวเท่านั้นที่ทำได้ แต่มีคนจำนวนมากและมากกว่าหลายเท่าที่ไม่มีโอกาสหรือไม่อยากเข้า

MPD เป็นทางหนึ่งที่ยืดหยุ่น สบายๆเสียเวลาเพียงน้อยนิด ในการปฏิบัติ แต่อำนวยประโยชน์มหาศาล ข้อสำคัญไม่มีอันตรายใดๆที่ต้องเสี่ยงเลย มีแต่ได้กับได้ ตามสำนวนไทยเราที่ชอบพูดกัน MPD จึงมีแต่ได้กับได้จริงๆ

อาการหรือคุณประโยชน์ที่ผู้ปฏิบัติ MPD ที่จะพึงได้รับหรือผลพลอยได้...ที่ได้จริงๆ

๑. การหายใจเอาอากาศดีและเป็นจังหวะที่เหมาะสมถึงวันละ ๕ ครั้ง แต่ละครั้งช่วยให้การฟอกโลหิตดีขึ้น การหมุนเวียน และการสันดาปภายในเซลล์ (Metabolism) ดีขึ้น มีผลถึงอวัยวะต่างๆรวมทั้งสมองทำงานดีขึ้น ผู้ปฏิบัติ MPD เพียง เดือนต่อเนื่องทุกวัน จึงมีอารมณ์และใบหน้าแจ่มใสเปลี่ยนแปลงเห็นได้ชัด

๒. การปฏิบัติ MPD ก่อนนอน ช่วยให้การนอนหลับ หลับลึก การซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอ ขจัดความอ่อนเพลียจากการงาน ได้มาก เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้น ก็ยังไม่ลุกออกจากที่นอน ก็ทำ MPD เพิ่มพลังเข้าไปอีก หลังจากนั้นจึงลุกจากที่นอน ก็รู้สึกถึงความเข้มข้นลึกๆ ความรู้สึกเกี่ยวกับร่างกายไม่ค่อยจะมี มีกำลังใจปฏิบัติหน้าที่การงานมากกว่าที่เคยเป็นมา

เมื่อเดินทางไปถึงที่ทำงาน แล้วก็ ก็ทำ MPD เบื้องหน้า ๕ นาที เพิ่มกำลังจิตแล้วปฏิบัติงานตามหน้าที่พักเที่ยงรับประทานอาหาร มีเวลาเข้าห้องน้ำ ทำ MPD ในนั้นก็ ได้ เสร็จเลิกงานก่อนกลับบ้าน ก็ทำ MPD อีกครั้ง เป็นครั้งที่ ๕ เพิ่มกำลังจิตเข้าไปอีก กลับถึงบ้านหน้าตากก็แจ่มใส เกิดความอบอุ่นในครอบครัว

การทำงานแม้จะหนักเท่าเดิม แต่ไม่เหน็ดเหนื่อยเหมือนก่อน เพราะ MPD เป็นนันทนาการ (Recreation) โดยตรง ปฏิบัติ ๕ นาที ดีกว่าร้องเพลง ฟังดนตรี เป็นชั่วโมง ที่เห็นได้ชัดคือประสิทธิภาพการทำงานสูงขึ้น ทำงานหนักเหมือนเดิมแต่ไม่เหนื่อยเหมือนเก่าก่อน

๓. คนที่ใจร้อน ฉุนเฉียว โกรธง่าย มีความวิตกกังวล ก็คลี่คลาย มีสติดีขึ้น มีรอยยิ้มให้เห็นได้ เปลี่ยนแปลงเรื่อยๆเมื่อถึงระดับจิตที่อบอุ่น (๑,๐๐๐ หน่วยกำลังจิต)

๔. คนที่เป็น โรคภูมิแพ้ (Allergy) ความดันโลหิต (Blood pressure) จะมีอาการทุเลา

๕. เมื่อจิตมีกำลังถึงระดับที่อบอุ่น จะมีจิตที่ละเอียดอ่อนนุ่มนวล มีเมตตาต่อคนและสัตว์มีน้ำใจไมตรีมากขึ้น ไม่สร้างความขัดแย้ง อารมณ์ Ego ประเภท I always right, you are always wrong. ก็จางหายไปเป็นปกติ ทั้ง มีแต่ความเป็นมิตรและให้อภัยอย่างอัตโนมัติ

๖. โรคทางกายหรือทางจิต ที่มีพื้นฐานมาจากความเครียด (Stress) ทั้งที่ร่างกายตอบสนองทันที (Acute Stress) และชนิดที่ร่างกายเก็บสะสม (Chronic Stress) จนมีผลทางกาย เช่น ความดันสูง, ใจสั่น, หรืออารมณ์ผิดปกติ เป็นต้น จะถูกปลดปล่อยด้วย MPD ความเครียดก็สลายไป การปฏิบัติ MPD จึงเป็นสุดยอดของนันทนาการ (Recreation) ที่อัสจรรย์ที่สุด เสียเวลาน้อยที่สุด และประหยัดค่าใช้จ่ายที่สุด

คุณประโยชน์ MPD สำหรับเด็ก, นักเรียน, นักศึกษา

๑. เด็ก I.Q. ต่ำ 75-90 ที่เรียกว่า Slow Learner ดังเช่น Albert Einstein เคยเป็น, หรือเด็กความสนใจสั้น (In-attention Child), หรือเด็กซุกซนเกินไป (Problem Child) รวมทั้งเด็กออทิสติกMPD ช่วยแก้ไขพัฒนาได้ ขอ

เพียงครู, จิตแพทย์, พี่เลี้ยง, พยาบาล หรือ บิดามารดา ปฏิบัติสะสมกำลังจิตอย่างน้อย 3,000 MPUs ก็สามารรถช่วยแก้ไขเด็กที่มีอาการป่วยดังกล่าวได้

สำหรับเด็กปัญญาอ่อนที่มีความบกพร่องทางประสาท ก็ใช้ควบคู่กับการเชี่ยวชาญรักษาทางแพทย์

๒. คนที่ I.Q. สูงไม่มีปัญหาการเรียน หากมีจิตเร้าร้อนเพราะความหลง ก็เป็นอันตรายแก่ตัวเองและบุคคลอื่น มาตัวตายบ้าง เป็นอาชญากรเลือดเย็นบ้าง หากได้ปฏิบัติ MPD จนถึงระดับจิตที่อบอุ่น เขาก็จะเป็นคนที่เก่งและก็เป็นคนดี รักตัวเอง รักเพื่อนมนุษย์และสัตว์

๑. MPD ช่วยพัฒนาสมรรถภาพของมนุษย์ในทางจิตวิทยา ได้แก่ อำนาจการรับรู้ (Grasping Power), ไหวพริบหรือเชาวน์ปัญญา (Intelligence), ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity), และ ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ได้โดยตรง เรียกได้ว่าเป็น Master Key ของการพัฒนาคน

๔. MPD ช่วยพัฒนาการเรียนรู้โดยตรง นักเรียนนักศึกษาจะมีผลสัมฤทธิ์ทางเรียน (Learning Achievement) สูงขึ้น

๕. เมื่อมีจิตที่อบอุ่น จะไม่เจ็บป่วยง่าย จึงเป็นการป้องกันโรคอีกทางหนึ่งที่สำคัญมากดังที่คนไทยและต่างประเทศโบราณมีความเชื่อตามความเป็นจริงว่า Sound mind (is always) in the Sound Body

๖. ไม่มีอารมณ์เครียด (Stress) หรืออารมณ์เก็บกด (Mental Complex) มีอารมณ์สดชื่นรื่นเริงและเงียบสงบ (Calm) ได้ตามสถานการณ์อันควร

๗. คนที่มีจิตอบอุ่น มีลางสังหรณ์ (Augury/ boding/ forebode/ forerunner/ omen/ presage/ premonition/ presentiment) หรือ สัมผัสที่ 6 (Sixth Sense) ที่แม่นยำมากขึ้นเป็นลำดับ

คนที่มีจิตอบอุ่น กับความเชื่อความศรัทธา(Faith)

ความเชื่อ ความศรัทธา (Faith) มี ๒ ประเภท เชื่อเพราะพิสูจน์แล้วว่าจริง อีกประเภทหนึ่งคือความเชื่อต่อๆกันมา ไม่ต้องพิสูจน์หรือห้ามพิสูจน์ จัดเป็นความเชื่อที่ไม่สัมฤทธิ์ (Blindfold Belief/Faith) เป็นความเชื่อที่งมงาย เป็นอันตรายต่อตนเอง ต่อศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (Human Dignity)

MPD ส่งเสริมความเป็นมนุษย์อย่างมีศักดิ์ศรี และเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้อื่นได้อย่างแท้จริง

คนที่มีจิตอบอุ่นจะเชื่อตามความเป็นจริงพิสูจน์ได้ ส่วนที่พิสูจน์ไม่ได้เขาจะเก็บไว้เป็นข้อสนเทศ (Information) รับรู้รับทราบเท่านั้น และไม่ขัดใจผู้ใด อย่างมีเมตตาธรรม เช่น ต้องบูชาราหู ด้วยของดำ จึงจะพ้นภัย (ไม่รู้ว่ภัยอะไร นิยมงูให้กลัว) หาไก่ดำไม่ได้ ก็ให้เอาไก่ขาวมา แล้วก็ทาสีดำ จึงจะบูชาได้... อย่างนี้คนที่จิตอบอุ่น ไม่เชื่อ ถ้าราหูเป็นคนธรรมดาที่ปัญญาอ่อนไม่ควรบูชา แต่คนเอาสีดำทาไก่...ก็ต้มตุ๋นราหูได้ ไม่รู้จะบูชาไปทำไม คนที่สวดมงคลสูตรได้ ควรพิจารณาดีๆ ว่าควรบูชาหรือไม่ รวมทั้งการให้บูชา “ชูชก” เพื่อให้ขอทานเก่ง เป็นมงคลตรงไหน อย่างนี้เป็นต้น

ข้อความตามคัมภีร์พระไตรปิฎก ตามคำบอกของพระอานนท์ มหาเถระเจ้าบันทึกว่า ราหูเป็นพญาสุรไปรบกวนพระสุริยะเทพบุตร และ พระจันทร์เทพบุตร เพียงทั้งสองเทพบุตรพนมมืออาราธนาบารมีพระพุทธเจ้าด้วยอานุภาพของพระพุทธองค์ ราหูก็ตัวสั่นหวาดกลัวอย่างยิ่งพระจะแตกเป็นเสี่ยงๆ วิ่งไปหาพญาสุรลูฟี่ ชื่อเวปจิตติซึ่งเป็พญาสุรที่มีอานุภาพกว่า (คนโบราณ เห็นสุริยคราส จันทรคราส ก็คิดว่าราหูไปอม แท้จริงเป็นเรื่องธรรมชาติ, เรื่องสวรรค์เทวดา ราหู เป็นเรื่องนามธรรม ท่านที่ทรงทิพพจักขุญาณจึงจะทราบได้)

พญาอสูรทั้งหมด กลัวท้าวจาตุโลกบาลทั้งสิ้นเพราะมีอำนาจมากกว่า แล้วก็กลัวพระอินทร์เป็นหัวหน้า และพญาอสูรก็ไม่กล้าแหยมกับเทวดาชั้นจาตุมหาราช, นิมมานนรดี, ปรนิมมิตวะสวัตดี ถ้าเป็นพรหมท่านก็สูงส่งกว่าเทวดา...ไม่ต้องพูดกัน พญาอสูรรบกันได้เฉพาะเทวดาและมนุษย์ผู้มีบารมีน้อยกว่าเท่านั้น มนุษย์ที่พญาอสูรกลัว คือพระอริยเจ้าผู้ทรงอภิญญาสมาบัติ

ข้อนำคิดอีกประการหนึ่ง บุษาท่าไม ราหู บุษาลูกพี่แก่งกว่า คือ เวปจิตติ ให้ท่านกำหลาบกันเองจะไม่ดีกว่าหรือ แต่มันไม่จบ...เพราะพญาอสูรมีถึง ๘ คน ก็เป็นภาระหนักของมนุษย์ อีกประการหนึ่ง บุษาทพญาอสูร...เป็นมงคลตรงไหน ดุมงคล ๓๘ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ดียิ่งแล้ว...ทำไมไม่เชื่อ

พระพุทธเจ้าทรงประทานพระพุทธมนต์ไว้ป้องกันพญาอสูรทั้งหลาย ก็นับว่าเบ็ดเสร็จ ถ้าไม่แน่ใจก็ขอความอนุเคราะห์ พระภิกษุผู้ทรงทิพยจักขุญาณ ว่าสำเร็จหรือไม่

คนที่จิตอ่อนเขาก็มอบรับข้อมูลจากผู้ทรงศีลจริง เพราะผู้ทรงศีลไม่มีเหตุผลว่าจะพูดโกหกทำไม ท่านก็ไม่คิดจะขายรูปปั้นราหูหากินแน่ๆ แต่คนคนที่จิตอ่อนจะมั่นใจ ๘๕% เท่านั้นจะไม่มั่นใจ ๑๐๐ เปอร์เซนต์ตราบที่ตนเองไม่รู้เห็น พูดคุยกับเทวดาหรือราหูได้เอง

MPD เป็นเครื่องมือปฏิบัติพฤติกรรมมนุษย์

เด็กเยาวชนของเรา รู้ดี ว่าอะไรดีและไม่ดี เพราะตั้งแต่เกิดมาพวกเขาได้รับฟังคำสอนคำแนะนำที่ดีมาตลอด เขาได้เรียนรู้เองตามธรรมชาติจากสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย เขาประพฤติผิดที่รู้ว่าไม่ดี มีแต่ผลเสีย แต่เขาก็ทำเพราะจิตไม่อ่อน

เยาวชนมีวุฒิภาวะ เพราะทนต่อความอยากตามธรรมชาติของสัตว์โลก แต่ความเป็นมนุษย์ต้องมีวัฒนธรรมระเบียบประเพณี มนุษย์จะสนองความอยากแบบสัตว์เดรัจฉานไม่ได้ อะไรเป็นความดีและอะไรเป็นความชั่ว แต่ที่เขาทำชั่ว เพราะจิตไม่อ่อน

เด็กแก๊ง เด็กยกพวกตีกัน กลุ่มกวนเมือง รวมกลุ่มเสพยาเสพติด มั่วสุมในสถานอบายมุข ประกอบอาชญากรรมต่างๆตามที่ปรากฏในสังคมทั่วโลก ไม่เฉพาะประเทศไทย

หากครูอาจารย์ ผู้ปกครองพากันทำ MPD สะสมกำลังจิต เพียง ๕-๖ เดือน (ครั้งละ ๕ นาที วันละ ๕ ครั้ง แต่ไม่น้อยกว่าวันละ ๓ ครั้ง ต่อเนื่องทุกวัน) จิตก็ถึงระดับที่อ่อน จะเห็นอานุภาพ มีความสุข เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง กายวาจาและการคิด ตัวเองก็แปลกใจ คนรอบข้างก็แปลกใจ จะมีความยินดีอธิบายคุณประโยชน์ได้มากกว่าที่เขียนในเอกสารนี้ และยินดีแนะนำผู้อื่น จงใจชี้ชวนให้ผู้อื่นปฏิบัติตามได้

ท่านที่มีจิตใจอ่อนนี้ จะแนะนำเยาวชนบุตรหลานของตน ปฏิบัติ MPD ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากท่านใดมีความรู้ทางจิตวิทยาเป็นภูมิหลัง หรือเคยปฏิบัติสมาธิจนจิตถึงระดับฌานมาแล้ว จะเป็นผู้นำเสนอ MPD ได้ดีเยี่ยม

ผลจากการปฏิบัติของนักศึกษาครูช่างอุตสาหกรรม (หลักสูตร ๕ ปี ๔ สาขา วิศวกรรมโยธา, ไฟฟ้า, เครื่องกล, และอุตสาหกรรม) นักศึกษาแต่ละห้อง มีนักศึกษาสนใจทดลองปฏิบัติห้องละ ๘-๑๓ คน (ห้องละ ๔๐-๕๐ คน) นำไปปฏิบัติเองต่อเนื่องทุกวัน อย่างต่อเนื่องทุกวัน การนำเสนอทุกครั้งนักศึกษาทุกคนทดลองปฏิบัติ ๕ นาที ทุกคนก็ยินดี

เมื่อเวลาผ่านไป ๑ ภาคการศึกษา ก็สอบถามนักศึกษาตามโอกาสที่พบอย่างไม่เป็นทางการ และนักศึกษาหลายคน ทั้งๆที่ทำ MPD กันได้วันละ ๓, ๔ หรือบางวันทำได้ ๕ ครั้งบ้าง บางคนก็ขอพบและขอออกผลการปฏิบัติสรุปที่สำคัญอันเป็นผลที่ได้ ดังนี้

- สบายขึ้นอย่างไม่มีเหตุผล (มีหน้าตาผ่องใส)
- เข้าเรียนได้ทันเวลาทุกครั้ง (แต่ก่อนหาเหตุผลหยุด และเข้าเรียนช้าบ่อยๆ)
- ปีก่อนงานการบ้านเยอะ ส่งไม่ทันบ่อย เเทมที่แล้วงานการบ้านมากกว่าปีก่อนรู้สึกว่ายเยอะ แต่ก็ส่งงาน/การบ้านทัน
- ปีที่แล้วไม่ถึง ๒.๐๐ คิดว่าจะไปเสียแล้ว เเทมที่แล้วผ่านตลอด ได้ ๒ กว่าๆ
- แต่ก่อนต้องใช้ยา นิดจุมก นิดเข้าลำคอ แพ้อากาศ เดี่ยวนี้เบามากใช้น้อย
- แต่ก่อนชอบเก็บภาพสาวสวยไปๆ ตอนนี้เบื่อบททั้งหมดแล้ว
- โทรไปบอกแม่ ให้ทำ MPD ...แล้ว แม่ก็บอกว่าอยากทำ เพราะง่ายดี
- ไม่ขึ้นเทียบเหมือนก่อน ข้าวของเสื้อผ้าจัดระเบียบเรียบร้อยดีขึ้นแล้ว
- นักศึกษาที่ออกฝึกสอนบอกว่า...เทมนี้สอนทุกวันพุธ แรกๆเด็กไม่สนใจเรียน ก็อี๊ดอึดใจไม่รู้จะสอนอย่างไร ตอนหลังก็ชวนทำ MPD บอกว่าเพิ่มปัญญาเรียนอะไรก็รู้ ก่อนเรียน ๓ นาที บรรยายการศึกษาเรียนดีขึ้น ครั้งแรกๆ ๓ นาทีเกรงว่าเราไม่ทำกัน ตอนหลังเพิ่มเป็น ๕ นาที เราเป็นคนจับเวลา...นักเรียนเขาไม่รู้ บอกเขาว่า แป็บเดียว...นักเรียนเขาก็ว่าแป็บเดียว เดิมผมก็รู้แต่ไม่ได้ทำ MPD ตามที่อาจารย์บอก เพิ่งไปทำพร้อมกับนักเรียน ตอนนีู้ว่าดี...สบายใจนอนหลับดี

-เทมที่แล้ว ออกฝึกสอน สงสารเด็ก ปวช. จัง ...หุก็เสียบหุฟัง นั่งหมอบหลังห้อง เล่นเกม ๓-๔ คน หลายคนก็เอาอะไรมานั่งกิน คุยกัน หัวเราะกัน ตั้งใจฟังคำแนะนำคำสอน เพียง ๓-๔ คนเท่านั้น จนต้องเปลี่ยนวิธีสอนใหม่ แจกคำถาม ให้อ่านตำราแล้วตอบลงในสมุด ส่งตรวจให้คะแนน แล้วจึงเฉลยในชั่วโมงต่อไป แล้วให้ตอบเพิ่มเติมลงในสมุดเรียน...จึงดีขึ้น สอนยากจัง

-เพื่อนๆบอกว่าผมไม่หุคหุค เพื่อนบอกว่าผมเป็นจีโอรช หน้าเปลี่ยนได้ง่าย เพื่อนบอกว่าผม "ขี้มเป็นแล้ว" ทั้งๆที่ผมทำวันละ ๓ ครั้งบ้าง ๔ ครั้งบ้าง ยังไม่ถึง ๕ ครั้ง แต่ก็ทำสะเปะสะปะบนรถเมล์ ที่มามหาลัย รู้ว่าดีมาก ยังไม่ถึง ๓ เดือนเลย สักสองเดือนได้

- "หนูทำ MPD ก่อนนอน ก่อนออกจากบ้านมา มหาลัย ตอนพักเที่ยง ตอนรอรถเมล์บางที่ก็บนรถเมล์ตอนกลับที่พัก เพื่อนว่า ว่า "ใช้เครื่องสำอางอะไร หน้าตาผ่องใส" ทั้งๆที่ใช้เพียงสบู่ล้างหน้าเหมือนเดิมเท่านั้น ...น่าจะเป็น MPD ที่อาจารย์บอกไว้ในเอกสาร"

นักศึกษาต่างภาควิชา ไม่เคยเรียนไม่เคยฟังคำแนะนำ

นักศึกษาของคุณด้วย ไม่เคยเรียนกับอาจารย์แต่ว่าได้รับเอกสารจากเพื่อนสนิท อยู่ภาควิชาครุศาสตร์ เครื่องกล ไม่ใช่ชาวพุทธ ใช้คำภาวนา "Summam Bonum" (ซุมมัม โบนุ่ม)

นักศึกษา "ผมได้รับเอกสารจากเพื่อน อ่านแล้วพอใจอยากทดลอง ปฏิบัติเลย ไม่ได้ขอ

อนุญาตอาจารย์ก่อน ผมไม่เคยเรียนกับอาจารย์ ผมมาขออนุญาต ครับ"

อาจารย์ "ไม่ต้องขออนุญาต เพราะอนุญาตให้ทุกคนทดลองพิสูจน์ก่อนแล้วจึงเชื่อ ดี...คนฉลาดไม่เชื่อง่าย อาจารย์ก็ทำท่ายให้พิสูจน์ เมื่อคุณมาขออนุญาต อาจารย์ก็อนุญาต จะได้สบายใจ อาจารย์เป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยเท่านั้น คุณเป็นอาจารย์ MPD ของตัวคุณเอง ทำต่อไปแล้วจะเจอดี แล้วมาเล่าให้ฟังบ้างนะ"

(ปิดการสนทนา คิดว่านักศึกษาจะลากลับ)

นักศึกษา ผมเจอดีแล้วครับอยากบอกอาจารย์ ดูซิ...ผมขนลุกอีกแล้ว ผมมีความสุขตื่นเต้น ผมฝันไปชัดเจนเหมือนจริง ผมพบ พระผู้เป็นเจ้าของ... (ขอสงวนชื่อ) น่าเคารพทรง

เมตตา พระองค์มาจับมือผม อบอุ่นมีความสุขมาก เห็นองค์ชัดมาก...มีความสุข
มากที่ได้เห็น พระองค์ไม่ได้ตรัสอะไร แล้ว...(เรื่องยาว เป็นความลับเฉพาะตัว ไม่
ควรบอกผู้อื่น)

อาจารย์ ดีแล้วจิตตอบอุ่นเร็ว อย่างนี้ การเรียนก็ไม่มีปัญหา ครอบครัวเราก็จะอบอุ่นมากขึ้น
พ่อแม่และน้อง เห็นเราเขาจะสบายใจ ต่อไปนี่อะไรที่ว่ามีดี เราทำได้ยาก อย่านไป
ฝันทำเข้านะ จิตที่อบอุ่นมีความสุขดี ก็จะหายไป

นักศึกษา “ผมไม่ทำ แน่ครับ”

อาจารย์ แม้พระผู้เป็นเจ้ายังเสด็จอนุโมทนา อาจารย์ก็ยินดีด้วยอย่างยิ่ง ทำต่อไปนะ...นี่เป็น
เพียงขั้นต้น ถ้ามีอะไรมากขึ้นไปอีก จะเล่าให้คนอื่นฟังต้องพิจารณาให้ดี อาจารย์

ยินดีรับฟัง มาปรึกษาได้ตลอดยินดีต้อนรับ คุณมั่นใจใน MPD แล้ว แนะนำคนอื่นให้ปฏิบัติ ได้ อย่า
บังคับใครนะ เพียงแต่บอก เท่านั้น ให้เขาตัดสินใจเอง อย่านคิดว่าเราจะเป็นครูอาจารย์ใครนะ ให้เขาเป็นครูอาจารย์
ของเขาเอง ยังมีความสุขที่สูงกว่านี้ รออยู่จงปฏิบัติแบบสบายๆ ไม่เร่งรัด เพียงครึ่งละ ๕ นาที สบายๆนะ

ที่ยกตัวอย่างผลการปฏิบัติ MPD ที่นำเสนอครั้งแรกแก่นักศึกษา เมื่อภาคเรียนที่แล้ว ในเดือน
กันยายน ๒๕๕๕ มีนักศึกษาส่วนน้อยที่ปฏิบัติ MPD ต่างก็บอกผลการปฏิบัติ ดังกล่าวนำพึงพอใจอย่างยิ่ง หากครู
อาจารย์ปฏิบัติ MPD ถึงระดับที่จิตตอบอุ่นเบื้องต้นแล้ว ก็จะมีกำลังใจ จูงใจนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะ
ปฏิบัติได้ง่ายมาก สะสมกำลังจิตมีคุณสมบัติของตนเองเท่านั้น ไม่มีอันตรายใดๆ

นักเรียนนักศึกษา เขาพัฒนาพฤติกรรมของเขาได้เอง ด้วยการปฏิบัติ MPD มีผลต่อความสัมฤทธิ์ผล
ทางการเรียน และมีพฤติกรรมอยู่ในกรอบของความดีมีวินัยอย่างอัตโนมัติ รวมทั้งอื่นๆที่งดงาม มีคุณค่าสูงใน
ความเป็นมนุษย์ ตามที่สังคมไทยปรารถนา

MPD สอดคล้องตามแนวพระพุทธศาสนา

๑. การเอ่ยพระนามของพระพุทธเจ้าซ้ำๆกันเป็นเวลานานถึง ๕ นาที เบื้องต้นก็เป็นการเอ่ยด้วยความเคารพ
อยู่แล้ว แม้เด็กชั้นประถม ๑ ไม่ทราบประวัติไม่ทราบคุณความดี ก็มีอานุภาพประมาณมิได้ เมื่อทราบ
ประวัติและความสำคัญก็ยิ่งทรงพลานุภาพ และยังเป็น**การปฏิบัติธรรมในหมวดพุทธานุสติกกรรมฐาน**
และเป็นการปฏิบัติบูชา ที่ยิ่งใหญ่กว่าอามิสบูชา ประมาณได้สักร้อยเท่า

๒. การปฏิบัติ พุทธานุสติกกรรมฐาน ปิดอบายภูมิ (ไม่ไปนรก ไม่เป็นเปรต ไม่เป็นอสุรกาย และไม่ไปเป็น
สัตว์เดรัจฉาน) มี**สุดที่เป็นที่ไป** ได้แก่สวรรค์เทวโลก พรหมโลก (และพระนิพพาน) มีข้อความสำคัญทั้ง
จากพระไตรปิฎก และหลวงปู่หลวงพ่อนำมาบอกญาติโยมเสมอ...พระพุทธองค์ตรัสมีสารความว่า

“ลูกก่อนานนท ผู้ใดเกาะชายสังฆาฏิติดาคตอยู่ แต่จะไม่เคยเจริญพุทธานุสติกกรรมฐาน ผู้นั้นได้ชื่อว่าไม่
เคยเกาะชายสังฆาฏิของตถาคตเลย ลูกก่อนานนท แม้ว่าตถาคตยังมีชีวิตอยู่ หรือนิพพานแล้ว หากผู้ใดเจริญ
พุทธานุสติกกรรมฐาน ผู้นั้นได้ชื่อว่าเกาะชายสังฆาฏิติดาคตอยู่”

และบรรดาหลวงปู่หลวงพ่อยังบอกอีกว่า พุทธานุสติกกรรมฐาน นำพระและนรवास เป็นพระอริยเจ้าเข้า
พระนิพพานมากที่สุด

๓. การรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก เป็นอานาปานสติกรรมฐาน ซึ่งมีอานุภาพให้จิตมีกำลังถึงฌาน ๔ แต่การ
ปฏิบัติ MPD มีวัตถุประสงค์สะสมกำลังจิต ให้จิตมีพลังถึงระดับที่อบอุ่น เมื่อจิตตอบอุ่น ความเมตตาก็เกิด ไม่อยาก
ทำร้ายใคร มีสติสัมปชัญญะ (Mindfulness) สูงขึ้น ศีลก็ยอมดีขึ้นบริสุทธิ์ขึ้นอย่างอัตโนมัติ พร้อมด้วยสัจจะ ชันติ

และวิริยะก็เกิดขึ้น ในดวงจิต ทั้งนี้ เพราะต้องปฏิบัติครั้งละ ๕ นาที วันละ ๕ ครั้ง ต่อเนื่องทุกวัน คนไม่มีสังขจะทำไม่ได้ คนไม่อดทนทำไม่ได้ ไม่มีสมาธิก็ทำไม่ได้ เมื่อมีสติยังคิดจะทำร้ายผู้ใด ก็เห็นผลร้าย จะเบียดเบียนสัตว์ก็เห็นว่าเป็นความชั่ว ความเมตตาก็เกิด แล้วปัญญาที่ย่อมเกิด ความมีวินัย ก็ย่อมเกิด สิ่งใดที่ชื่อว่าไม่ดี จะไม่ยอมทำ

๔. หากคนที่มีจิตตอบอุ่นมากขึ้น ก็ย่อมแสวงหาพระสัจธรรมความจริง ก็จะเข้าวัดเข้าหาพระภิกษุที่เขาศรัทธา เขาจะเป็นอุบาสกชั้นดี ง่ายต่อการรับพระธรรมคำสั่งสอน ครูอาจารย์จะสอนกรรมฐานกองใดหลักสูตรอันควรแก่อุปนิสัย ก็ได้ ทั้งสุกขวิปัสสโก, เทววิโซ, จพภิกขุโย, หรือ ปฏิสัมภทาญาณ ก็ย่อมได้ ตามอุปนิสัยของผู้ นั้น

๕. การเข้าถึงหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มนุษย์ทั้งหลายมักเดินทางไปตามความอยาก มีอยากเป็น...เรียกว่าเดินทางไปตามขถากรม ไม่ใช่ทางแห่งอริยมรรค คือทางแห่งความสุขความเจริญ คือสุขในภพนี้ และภพหน้า มีปัญหาว่าจะรู้จักทางอริยมรรคได้อย่างไร อริยมรรคมีองค์แปด สรุปรวมเป็น สิล สมภาณี ปัญญา เป็นอริยมรรค บางคนประสบทุกข์ก่อน หากไม่มีความคิดที่ดีก็กินเหล้าเมายา ฆ่าตัวตายทำร้ายผู้อื่นที่ทุกข์หนักขึ้นไปอีก หากมีความคิดที่ดี ก็เข้าหาธรรมปฏิบัติธรรม เรียกว่าเข้าหาธรรม ด้วยปัญญา MPD ก็เป็นการปฏิบัติธรรม จิตตอบอุ่นก็มีสมาธิ เมื่อสมาธิเกิดแล้วปัญญาก็เกิด ปัญญาเกิดก็ทราบ ว่า อะไรดี อะไรไม่ดี สิล ก็เกิด เป็นวิภูฏะจักร ตามเสาหลักกัณเฑียรสูงขึ้นไปโดยลำดับ จนเป็นปกติสิล สมภาณีตั้งมั่น ปัญญาที่สูงขึ้น จนกระทั่งเห็นว่า ตัวตนต้องตาย (เมื่อไรก็ไม่รู้แต่จะต้องตายแน่) แล้วเกิดปณิธานแน่อนอนมั่นคงในใจว่า ต่อไปนี้เราทำชั่วอีกไม่ได้ ถึงระดับที่ตั้งมั่นเมื่อไร ก็เป็นพระโสดาบันเบื้องต้นทันที

ก็สงสัยว่า โสดาบันก็ต้องตัดสังโยชน์ ๓ ข้อแรกได้ หลวงปู่หลวงพ่อบอกว่า นั่นมันตำราปฏิบัติจริง ตัดสังโยชน์เพียงข้อแรก ก็ขาดสะบั้นถึงข้อสุดท้าย คือ อวิชชา แต่มันขาดไม่หมดหรอก พอจะเปรียบเทียบได้ว่า ประมาณสัก ๕๐ % โสดาบันท่านแต่งงานได้ ตัดสักกายทิฏฐิ ก็ประมาณครึ่งๆ เป็นสังโยชน์ข้อแรก ข้อ ๒ สิ้นลพพตปรามาส ก็ว่าไม่ทำชั่วอีกแล้ว ข้อ ๓ วิจิจฉลา มีความสงสัยในพระรัตนตรัย ก็ยอมไม่มี เพราะ คนปฏิบัติ MPD ภาวนาพุทโธอยู่ทุกวัน ได้รับความสุขและผลประ โยชน์อื่นๆก็ได้รับอย่างชุ่มชื่นใจ กำลังจิตก็สะสมมาหลายหมื่น สรุปได้ว่ามันแล่นถึงกันหมด

พอถึงพระสกิทาคามี ก็ตัดอีก เป็น ๗๐% พระอนาคามี ก็ตัดสักกายทิฏฐิ มากขึ้นไปอีก น่าจะถึง ๘๐% ทั้งพระสกิทาคามี และอนาคามี ไม่เสพกามแล้วเพราะเห็นว่าสกปรกเกินไป ไม่สามารถแต่งงานกับใคร ได้อีกแล้ว พระท่านว่าเพียงโสดาบัน ขึ้นสูงคือเอกพิชิโสดาบัน ก็ไม่เสพกามแล้ว หากจะกลับมาเกิดก็เกิดเป็นมนุษย์ได้เพียงชาติเดียว

ผู้ปฏิบัติ MPD ถึงระดับ จิตตอบอุ่นขั้นสูง หลายหมื่น MPUs ย่อมพัฒนาเป็นพระอริยบุคคลได้ไม่ยาก เพียงได้ครูอาจารย์ที่เป็นพระอริยบุคคลแล้วเท่านั้น คนที่มีจิตตอบอุ่นหาครูอาจารย์ที่เป็นพระอริยบุคคลไม่ยาก เพราะเขามีปัญญาแล้ว ปรกติที่เป็นอยู่ในสังคมหลวงปู่หลวงพ่อบอกว่าท่านไม่ได้ปิดป้ายบอกว่าท่านเป็นพระอริยบุคคลหรือไม่ เท่าที่ปรากฏก็มีแต่บรรดาลูกศิษย์แต่งตั้งเป็นพระอรหันต์ คนที่มีจิตตอบอุ่นจะเข้าใจได้ดี เลือหาครูอาจารย์ ได้ถูกต้อง

๖. โดยสรุป MPD ช่วยเตรียม หรือสร้างคนดีที่มีกำลังจิตพื้นฐานถวายแด่พระพุทธศาสนาโดยแท้ ที่ใช้ชื่อ MPD : Mind Power Development เป็นเพียงภาษา ที่ให้เข้ากระแสอารมณ์ความคิดของมนุษย์ ปัจจุบัน ไม่ได้เป็นการแปลงสารแต่อย่างใด ดังเช่น โบราณไม่มีเครื่องบิน ไม่มีลูกระเบิด ท่านก็ยังเรียกว่านกเหล็ก ที่ขี้หลงมาถูกเป็นไฟเผาผลาญ ทำลายล้างทั้งชีวิตและทรัพย์สิน

ดังนั้น ขอได้โปรดอย่าติดใจในเรื่องภาษา คำนี้ถึงคุณประโยชน์ที่พึงมีพึงได้เป็นสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง MPD เป็นประหนึ่งคือพระธรรมคำสอนผู้สังคัมโลก หวังกุศลความดี ตาม “สัพพะทานัง ฐัมมะทานัง ชินาติ”

ผู้นำเสนอ เป็นเพียงผู้เรียบเรียง คำสอนต่างจากครูอาจารย์ และทดลองปฏิบัติ เรื่อยมาในระยะเวลา ๕๐ ปี โดยประมาณ เห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อชาวไทยและชาวโลก เป็นวิธีการง่ายๆ สะสมหน่วยกำลังจิตได้ด้วยตนเอง เพราะ MPD ง่ายมากจนไม่ต้องอาศัยครูอาจารย์ใดๆ ทุกคนเป็นครูอาจารย์ของตัวเองได้ทุกคน ไม่มีอันตรายใดๆ มีแต่ประโยชน์มหาศาลเท่านั้น ทุกท่านทดลองพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง จะได้พบคุณค่าอันสูงของความเป็นมนุษย์ ที่ทุกคนสามารถทดลองพิสูจน์ได้อย่างอิสระต่อไปได้ มีโอกาสพบความสุขความเจริญได้โดยแท้

หวังอย่างมากว่า จะมี Conference ในอนาคตที่ผู้เข้าร่วมประชุม ล้วนมีกำลังจิตสะสมคนละ ๑๐,๐๐๐ MPUs ทุกคน

เรามีศูนย์ข้อมูล และจะดำเนินการวิจัยในทางวิทยาศาสตร์และจิตวิทยา เพื่อเป็นศูนย์ข้อมูลสารสนเทศอ้างอิงแก่ ผู้ปฏิบัติ MPD ได้ต่อไป

กมลასัน เทียนกัณฑ์เทศน์

Editor

MPD Information Center

Department of Technology Education and Mass Com.,
Faculty of Industrial Education and Technology,
KMUTT, Bangkok, 10140, Thailand.