



## MPD เพื่อการพัฒนา I.Q. Emotion, Creativity, and GraspigPower.

### ความจริงพื้นฐานที่พึงทราบ

1. **เชาวน์ปัญญา (Intelligence)** เป็นความคิดที่ฉับไวแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้รวดเร็ว, มีความจำดีมาก สามารถระลึกได้อย่างรวดเร็ว เรียนรู้อะไรได้รวดเร็ว เรียนรู้ได้มาก และบุคคลใดมีสูงมาก...ก็มีความเป็นอัจฉริยะ (**Genius**) เชาวน์ปัญญาสามารถวัดได้ด้วย อัตราภาค **I.Q.** (Intelligent Quotient) เป็นคุณสมบัติเฉพาะคนตั้งแต่เกิด นักจิตวิทยาทั่วโลกประกาศตรงกันว่า เป็นธรรมชาติเฉพาะบุคคล **ไม่สามารถพัฒนาได้**

2. คนที่มีเชาวน์ปัญญาสูงก็ไม่ใช่ว่าคนดีเสมอไป ที่ก่อเหตุร้ายเป็นอาชญากรปรากฏมาแล้วทั่วโลก บางคนเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับเกียรตินิยมอันดับ ๑ โศดตึกฆ่าตัวตายอย่างน่าเวทนา สาเหตุที่แท้จริงคือ **จิตไม่อบอุ่น ...จิตอบอุ่น (Warm Mind)** เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของมวลมนุษยชาติ เพราะเป็นความสุข สมบูรณ์ของสุขภาพจิต (Mental Hygiene) และสุขภาพกาย (Healthy) โดยแท้

3. **ตามภูมิปัญญาไทย** เชาวน์ปัญญานั้นสามารถพัฒนาได้โดยการปฏิบัติสมาธิจนกระทั่งจิตเป็นฌาน เชาวน์ปัญญาที่พัฒนา แต่ก็มีจุดเสี่ยง “เกิดโหมะ” ง่าย และ วิธีการปฏิบัติสมาธิก็ยุ่งยาก ต้องมีครูอาจารย์ชั้นดี ปฏิบัติเองไม่ได้ เพราะมีอันตรายอาจได้ไม่เท่าเสีย

4. **ทรงฌาน ทรงสมาบัติมิใช่สิ่งที่ดีเสมอไป...อาจสร้างความเสียหายรุนแรงที่สุดได้** พวกพอมดมอผี หมอดู ลูกแก้ว นักสะกดจิต และผู้ที่ใช้อำนาจจิตรักษาโรค (**Healing**) นับได้ว่าเป็นผู้ทรงฌานทั้งนั้น ดำรงชีวิตด้วยการโกหก หลอกลวงเสียมากต่อมาก ยกตัวอย่างที่เห็นชัดและโด่งดัง เช่น รัสบูติน (Rasputin) นักพรตกาลีแห่งรัสเซีย ผู้เขย่าราชบัลลังก์กษัตริย์ราชวงศ์โรมานอฟ เป็นภัยต่อความมั่นคงของชาติ ใช้อำนาจจิตคุกคามแก่เหล่าสตรีชั้นสูง ด้วยความมั่งคั่งทางกามารมณ์ ต้องถูกจัดอย่างน่าเอ็งจอนาน นี่ก็เป็นข้อเสียและจุดเสี่ยงของผู้ทรงฌาน...ที่**จิตไม่อบอุ่น (Un-warm Mind)**

5. **ผู้ทรงสมาบัติระดับเหาะได้ (อภิญา โลกีย์)** ที่โด่งดังแต่ครั้งพุทธกาล คือ อดีตเจ้าชายเทวทัต แห่งกรุงเทวทหะ บวชแล้วทรงอภิญา โลกีย์ ไม่ยอมตัดกิเลสเป็นพระอรหันต์ เจ้า เหาะไปเกลี้ยกล่อมให้เจ้าชายชชาติศัตรูยิดราชบัลลังก์ฆ่าพระบิดา ส่วนตัวเทวทัตนั้น...จะปลงพระชนม์พระพุทเจ้า ถึงแม้ไม่สำเร็จ แต่ก็เป็นที่เครื่องยืนยันได้ว่า **แม้ว่าจะทรงสมาบัติสูงกว่าทรงฌานแล้วก็ตามยังประพฤติชั่วได้** สาเหตุสำคัญก็คือหาก**จิตไม่อบอุ่น** แม้จะทรงฌาน ทรงสมาบัติ ก็ยังประพฤติชั่วได้ เป็นอันตรายทั้งตัวเองและผู้อื่น ...ดังนั้น **จิตอบอุ่น (Warm Mind)** จึงมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์โดยแท้ และการพัฒนาจิตให้ถึงระดับดังกล่าว ผู้เขียนจะได้นำเสนอเพื่อพิสูจน์ทดลอง อย่างมีกระบวนการและง่าย ๆ มาก ด้วยการปฏิบัติแบบจับจ๊อย (Doddle Practice) แต่ทรงคุณค่ามหาศาลต่อไป

6. **อารมณ์ (Emotion)** เป็นความรู้สึก (Feeling) ที่มีความเข้มแสดงออกทางกายให้สังเกตได้ เช่น ความสุข สนุกสนาน, เสียใจ, ดีใจเศร้าสร้อย เป็นต้น **จิต (Mind)** ปกติจิตเสพอารมณ์ ...อารมณ์ไม่ดี จิตก็ไม่ดี อารมณ์ดี...จิตก็ดี **เมื่อจิตมีกำลังมากจิตก็ไม่เสพอารมณ์จิตจะกินพลังของจิตเองและจะจัดอารมณ์ไม่ดีได้** มีอารมณ์เป็นสุขเกิดขึ้นแทน เมื่อจิตเป็นสุข ความคิดดีก็เกิด นักจิตวิทยาเรียกว่า**ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)** วิทยานิพนธ์ปริญญาเอกของ **Wayne Payne** วิเคราะห์ให้เห็นความสำคัญของ “เชาวน์ปัญญาทางอารมณ์” ซึ่งนักวิชาการไทยใช้คำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” ซึ่งก็ถูก แต่ไม่สอดคล้องกับศัพท์บัญญัติเดิม ซึ่งองค์ความรู้ในขณะนี้ยังไม่ตกผลึก เพื่อบัญญัติให้ตรงกับ “**Emotional**

**Intelligence**” ซึ่งเป็นศัพท์วิชาการปรากฏครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๒๘(ค.ศ.1985). ยังไม่เป็นที่ยอมรับสักเท่าไร ต่อมา **Daniel Goleman** ได้นำเสนอ **Emotional Intelligence** ในรูปของ **Emotional Quotient (E.Q.)** ซึ่งเขาจะบอกว่ามีความสำคัญยิ่งกว่า **Intelligence Quotient (I.Q.)** ในปี พ.ศ. ๒๕๔๓(2000) คราวนี้ดังเป็นพลุแตก นำเอาไปกล่าวถึงกันมากมายซึ่งก็ได้เพียงพูดคุยในวงสัมมนาวิชาการ ทั้งในวงนักจิตวิทยาและนักการศึกษาทั้งหมด แต่ไม่ได้กล่าวถึงการพัฒนาที่ชัดเจน ปฏิบัติได้ (Practicality) และกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัยการพัฒนาอารมณ์โดยใช้สมาธิแบบพุทธมหายานธิเบตซึ่งการปฏิบัติยุ่งยาก มีความลำบาก จึงทำให้คนสามัญต้องปฏิบัติหน้าที่แบบหาเช้ากินค่ำไม่สามารถปฏิบัติได้...จึงนำมาใช้ประโยชน์ไม่ได้

7.ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) นักวิชาการไทยบัญญัติคำแปลไว้เช่นนี้ ซึ่งคู่มือไม่ค่อยตรงนัก ทั้งนี้เพราะการที่โลกเราพัฒนาก้าวหน้าในทุกด้านนั้น เป็นเพียงความคิดสร้างสรรค์...ไม่น่าถูกต้อง ผู้เขียนแท้จริงคือ “ปัญญา” ถ้าจะใช้ศัพท์ไทยโบราณเรียกว่า “ปรีชา” Creativity คือตัวปัญญาแท้และยิ่งใหญ่ของมนุษย์ เขาวนปัญญาเป็นเรื่องของไหวพริบที่ยังไม่ถึง ปัญญาที่แท้จริง การทั้งนี้สร้างสรรค์ในงานศิลปะ...คือปัญญาในทางศิลปะ ซึ่งน่าจะใช้คำว่า “ปัญญาสร้างสรรค์ทางศิลปะ” หรือในสาขาวิชาการอื่น เช่น สถาปัตย์, ดนตรี, กี่ล้วนเป็นปัญญาสร้างสรรค์ทั้งสิ้น

คำจำกัดความของคำว่า Creativity หมายถึงผลของการคิดที่ได้มาซึ่ง “สิ่งใหม่กว่า, ดีกว่า, มีคุณค่ากว่า, เป็นประโยชน์กว่า, สะดวกกว่า, ประหยัดกว่า เป็นต้น” ความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เป็นผลมาจากนักวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี...มี ปัญญาสร้างสรรค์ ไม่ใช่เรื่องของเขาวนปัญญาแต่อย่างใด

เขาวนปัญญา (Intelligence) กับ ปัญญาสร้างสรรค์ (Creativity) มีความสัมพันธ์เป็นอย่างไร? นักวิชาการหลายคนได้ทำการวิจัยข้ามประชากรและต่างสถานที่ ผลปรากฏว่า มีความสัมพันธ์กันต่ำ หมายความว่าบุคคลที่มี เขาวนปัญญาสูงมักมีปัญญาสร้างสรรค์ต่ำ หรือมีปัญญาสร้างสรรค์สูงมักมีเขาวนปัญญาต่ำ บุคคลใดที่มีสูงทั้งสองประการในคนๆ เดียวกัน...จึงเป็นเรื่องที่ยากยิ่ง

คนมีเขาวนปัญญาดีเรียนรู้อะไรได้รวดเร็ว คนที่มีปัญญาสร้างสรรค์จะเรียนรู้อะไรได้ช้าเพราะมีความคิดที่เป็นของตัวเองสูง ในสถานการณ์ความเป็นจริงจึงพบว่า ผู้ที่จบปริญญาตรีคะแนนเฉลี่ยต่ำ...มีความสำเร็จในชีวิตสูงกว่าคนที่ได้คะแนนสูงๆ ดังนั้น ครูอาจารย์ที่ดีพึงสนใจผู้เรียนที่ได้คะแนนน้อยเกือบได้หรือเกือบตกให้มาก...เพื่อให้เขาเรียนผ่านไปได้ เป็นสำคัญ ทั้งนี้เพราะพวกเขาน่าจะเป็นผู้มี Creativity สูงก็ได้

นักปรัชญาจิตนิยม (Idealism) และนักวิทยาศาสตร์ ค้นคว้าหาความรู้ใหม่ด้วยการทำจิตใจให้สงบแล้วเกิดความรู้ใหม่ (Enlightened) ว่ากันตั้งแต่ พลาโต, โขเครติส และ Sir Isaac Newton ล้วนแต่ค้นหาความรู้ จากจิตทั้งสิ้น พุดไปก็ยึดยาว เขาเป็นว่า ไอน์สไตน์ คนดัง เมื่อ 30 ปีมาแล้วนักจิตวิทยาการศึกษาวิเคราะห์ว่า ท่านเป็น Slow Learner เรียนรู้ช้า (I.Q. 75-90) มีปัญหาเรื่องการเรียนรู้ และเมื่อภายหลังกลายเป็นอัจฉริยะ ก็จัดว่าเป็น Late Bloomer (บานช้า) แต่ ไอน์สไตน์ เลือกพัฒนาจิตตนเอง ด้วย Culture Meditation ท่านเลือกวิธีการของพุทธศาสนา เพียงจบปริญญาตรีก็เขียนบทความทางวิทยาศาสตร์อาศัยความรู้จากการทำจิตใจให้สงบ เกิดจิตหยั่งรู้ (Enlighten) แล้วประกาศตั้งทฤษฎี ใหม่ๆที่ยังไม่การทดลองอะไรเลย เพราะมีฐานะเพียงบรรณารักษ์ห้องสมุดเท่านั้น เพียงบทความเท่านั้น ก็มีผู้นำไปทดลองปฏิบัติก็เป็นความจริง จึงมีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับทั่วไป จนมีคำกล่าวเป็นประโยคทองว่า ... “Imagination is better than knowledge”

คนทั่วไปก็คิดว่า Imagination มีความหมายแค่ “จินตนาการ” ธรรมดาๆดังที่คนทั้งหลายเป็น จนกระทั่งท่าน ดร. อางอง ชุมसान ณ อยุธยา กล่าวความว่า “หลังจากที่ออกแบบและทำการทดลองล้มเหลวหลายครั้ง จึงไปนั่งสมาธิบนภูเขา วันที่ห้าของการปฏิบัติ ก็เกิดภาพ และรู้ System ภายในทั้งหมด จึงได้ออกแบบและทดลองเป็นผลสำเร็จ เป็นอุปกรณ์จอดลงพื้นของยานอวกาศ Apollo ขององค์การ NAZA เราจึงเข้าใจกันว่า จินตนาการที่ไอน์สไตน์ กล่าวถึง และท่านขอลาออกกลับเมืองไทยเพราะ ไม่อยากทำวิจัยสร้างอาวุธ เพราะเห็นว่าเป็นการทำลายล้างกันเป็นบาป

เราก็เห็นว่า “ผู้มีจิตอบอุ่น (Warm Mind) จะไม่ยอมทำร้ายผู้ใด ไม่ยอมทำบาป แน่นนอน

บัดนี้เรามี MPD: Mind Power Development เพื่อสร้างกำลังจิตให้อบอุ่น ปฏิบัติสะสมกำลังจิต เพียงครั้งละ 5 นาที วันละ 3-5 ครั้ง กล่าวคือ ปฏิบัติอย่างน้อย เพียงวันละ 3 ครั้ง อย่างมาก 5 ครั้ง ถ้าเกินนี้ก็เสียหายเพราะกิจการงานอื่นที่ต้องทำจะบกพร่องเสียหาย ปฏิบัติง่าย ไม่ต้องหาครูอาจารย์ที่ไหน? ตัวเองเป็นครูอาจารย์ของตัวเอง ปฏิบัติได้ตั้งแต่เด็กเล็ก จนถึงวัยแก่เฒ่า ปฏิบัติได้ทุกชาติทุกศาสนา ไม่มีข้อจำกัด ไม่มีข้อเสียหรือจุดเสี่ยงภัย (Risks) ใดๆเสียมีแต่ประโยชน์อันยิ่งใหญ่ที่ทดลองพิสูจน์ได้...ไม่มีอะไรเลื่อนลอย ผู้ปฏิบัติท่านนั้นจะเป็นผู้รู้และรู้อย่างซาบซึ้ง (Appreciation) รู้มากกว่าคำสอนคำบอกเล่า เกินคำบรรยายใดๆที่รับฟังมา และมากกว่าตำราหรือคัมภีร์ใดๆระบุไว้ ในโลกนี้ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

MPD จึงเป็นการพัฒนา I.Q. Emotion, Creativity โดยตรงจะเห็นผลได้ชัดเจน เมื่อปฏิบัติสะสมกำลังจิตถึงระดับที่อบอุ่น (Warm Mind) เมื่อมีกำลังจิตสะสมได้ 3,000 MPUs ขึ้นไป

### วิธีการปฏิบัติ MPD: Mind Power Development

1. รู้ลมหายใจเข้าหรือหายใจออก การรู้ลมหายใจเข้าหายใจออกเป็นของง่าย รู้ได้ตั้งแต่เด็กอายุ 1-2 ขวบ คนสติไม่ดีก็ยั้งรู้ ดังนั้น MPD ทำได้ทั้งคนดีและคนบ้าที่ยังพอมีสติเล็กน้อย ก็ทำได้ ...และก็หายบ้าได้

2. ระบุนามพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดในศาสนาของตน เอ่ยพระนามด้วยความเคารพ รู้ความหมายหรือไม่รู้ความหมาย ดังเช่นเด็กเล็กหรือคนสติไม่ค่อยดีมีเปอร์เซ็นต์บ้า ก็ทรงคุณค่า ซึ่งจะรู้ซึ่งเมื่อจิตถึงระดับที่อบอุ่นเบื้องต้น สำหรับคนไม่นับถือศาสนาอะไรก็ปฏิบัติ MPD ได้ คุณอธิบายต่อไป

3. เริ่มต้นด้วยการนั่งสบายๆ (ชำนาญแล้วทำได้ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นอน แม้นในห้องส้วมก็ทำได้...ไม่จำกัด) เริ่มต้นต้องหลับตา (เมื่อชำนาญแล้ว จะหลับตาหรือลืมตาก็ได้) หายใจลึกๆเต็มปอด รับอากาศดีๆเต็มที่ แล้วค่อยๆหายใจออกยาวๆเต็มที่ เอาอากาศเสียออกจากปอดให้หมด และรับอากาศดีๆเต็มๆ ทำเพียง 3-4 ครั้ง เท่านั้น ต่อจากนั้นปฏิบัติต่อ ตามคำแนะนำดังนี้ รวมเวลาเพียง 5 นาทีเท่านั้น

- (1) ชาวซิกข์ นับถือศาสนาซิกข์ (Sikh-ism) หายใจเข้านี้คำว่า “Maha” หายใจออกนี้คำว่า “Guru” ครั้งละ 5 นาที ไม่เกินนี้ วันละ 3-5 ครั้งรวมทั้ง พิเศษก่อนนอนอีก 1 ครั้ง\*
- (2) ชาวพราหมณ์ นับถือ ฮินดู (Hinduism) หายใจเข้านี้คำว่า “Maha” หายใจออกนี้คำว่า “Brahma” ครั้งละ 5 นาที ไม่เกินนี้ วันละ 3-5 ครั้ง รวมทั้งพิเศษก่อนนอนอีก 1 ครั้ง\*
- (3) ชาวมุสลิม นับถือศาสนาอิสลาม (Islamism) หายใจเข้านี้คำว่า “Allah” หายใจออกนี้คำว่า “Allah” ครั้งละ 5 นาที ไม่เกินนี้ วันละ 3-5 ครั้งรวมทั้ง พิเศษก่อนนอนอีก 1 ครั้ง\*
- (4) ชาวคริสเตียน นับถือศาสนาคริสต์ (Christianity) หายใจเข้านี้คำว่า “Summum” หายใจออกนี้คำว่า “Bonum” ครั้งละ 5 นาที ไม่เกินนี้ วันละ 3-5 ครั้งรวมทั้ง พิเศษก่อนนอนอีก 1 ครั้ง\*
- (5) ชาวพุทธนับถือศาสนาพุทธ (Buddhism) หายใจเข้านี้คำว่า “พุทธ ; Bud” หายใจออกนี้คำว่า “โธ :dho” เรื่อยไปครั้งละ 5 นาที ไม่เกินนี้ วันละ 3-5 ครั้งรวมทั้ง พิเศษก่อนนอนอีก 1 ครั้ง\*
- (6) ท่านที่ไม่นับถือศาสนาอะไร หายใจเข้านี้คำว่า “พ่อ : Dad” หายใจออกนี้คำว่า “แม่: Mom” เรื่อยไปครั้งละ 5 นาที ไม่เกินนี้ วันละ 3-5 ครั้ง พิเศษก่อนนอนอีก 1 ครั้ง\*

หรือหายใจเข้านี้คำว่า “ปู่ตา :Grand-fa” หายใจออกนี้คำว่า “ย่ายาย :grand- mom” เรื่อยไปครั้งละ 5 นาที ไม่เกินนี้ วันละ 3-5 ครั้งรวมทั้ง พิเศษก่อนนอนอีก 1 ครั้ง\* ทั้งนี้บางคน ไม่มีพ่อแม่ อยู่กับญาติผู้ใหญ่ ก็เอาชื่อของท่านผู้มีคุณมาภาวนาได้

\*\*\*ห้ามบังคับให้คนปฏิบัติ MPD เป็นอันขาด ใช้วิธีเชิญชวนจงใจเท่านั้น ให้เขาปฏิบัติด้วยความสมัครใจ MPD ต้องปฏิบัติด้วยความพอใจเท่านั้น

**\*ผู้เชี่ยวชาญให้ผู้ใดปฏิบัติ ..\*ผู้เชี่ยวชาญฟังมีกำลังจิตสะสมได้ ไม่น้อยกว่า 3,000 MPUs.**

**หมายเหตุ** ที่ว่าพิเศษก่อนนอนอีก 1 ครั้ง หมายความว่า ให้นึกในใจว่า “เราจะนอนหลับให้สบาย คือการนอนปฏิบัติ MPD เรื่อยไปจนกว่าจะหลับ

เป็นอันว่าจบวิธีปฏิบัติ MPD...ง่ายไม่มีอะไรซับซ้อน รู้เพียงเท่านี้ก็พอแล้ว สอนตัวเองควบคุมตัวเองได้ ปฏิบัติสะสมกำลังจิตต่อไป ... ไม่นานเลยก็จะเห็นความมหัศจรรย์หลายประการ แล้วจะรู้

**ทำไมต้องปฏิบัติเพียง 5 นาที ไม่เกินนี้ และทำไมต้องวันละ 5 ครั้ง?**

ที่จริงเด็กเล็กที่พูดรู้เรื่อง 1-2 นาทีก็พอ, เด็กอนุบาล ถึงขั้นประถม 3-4 นาที, มัธยม 4-5 นาที, อายุตั้งแต่ 15 ปี ถึงแก่เฒ่า ครั้งละ 5 นาที

คนสติไม่ดีถึงคนบ้าที่บ้าเป็นพักๆ เพียงเริ่มต้น ควรใช้เวลา 2-4 นาที ทั้งนี้ผู้แนะนำผู้เชี่ยวชาญ ฟังมีกำลังจิตสะสมได้ ไม่น้อยกว่า 3,000 MPUs.

**\*ที่จำกัดเพียง 5 นาที** เพราะเพื่อให้เป็นที่รับรู้ “แป็บเดียว” ไม่มีอะไรต้องอดทน ปวดเมื่อย ไม่เครียด ไม่ถึงกับเบื่อหน่ายก็เสร็จแล้ว เพียง 5 นาทีนี้ พอผู้ปฏิบัติลิ้มรสชาติ ก็จะรู้โล่งสบายใจ จะยินดีฝึกปฏิบัติครั้งต่อไปได้อย่างมีความสุข

**\*ถ้าปฏิบัติเกิน 5 นาที** มีผลเสียคือจิตจะตกง่วง (อาการที่จะเป็นฉาน) และเกิด โมหะ (ความโง่/ Dullness) ได้ไม่เท่าเสีย **ข้อเสียที่สำคัญอีกประการหนึ่ง กำลังจิตไม่สะสม**

**ปฏิบัติครั้งแรกๆ** บางทีก็เกิน บางทีก็ไม่ถึง 5 นาที ก็อย่าตกใจ **ห้ามตั้งนาฬิกาปลุก** จะมีความพะวงเสียหยาอย่าทำ เร็วนะ เพียง 1-3 สัปดาห์ ก็จะปฏิบัติได้ตรงเวลาเป๊ะๆเอง นั่นแสดงว่าจิตดีขึ้น มีกำลังมากขึ้น หลังจากนั้นก็จะพบความสุข ความมหัศจรรย์ เช่น เดิมทำงานทั้งวันเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลีย...มาเป็นทำงานทั้งวันเหมือนว่าทำแป็บเดียว ไม่เหน็ดเหนื่อยเหมือนก่อน...ยังคงอารมณ์ที่แจ่มใสไว้ได้อีกต่างหาก

**\*ที่ว่าต้องปฏิบัติวันละ 5 ครั้ง หรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อวัน** ทั้งนี้เพราะเป็นภารกิจในชีวิตมนุษย์ที่ต้องใช้กำลังจิตปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ และทุกชีวิตอยู่ในความเสี่ยงภัยตลอดเวลา หลายคนออกจากบ้านแล้ว ไม่ได้กลับมา เพราะเสียชีวิตเสียก่อน หรือออกจากที่ทำงานแล้วไม่ถึงบ้านตายก่อนก็มี แม่เด็กเล็กก็ตกตายด้วยอุบัติเหตุทุกเวลานาที **ผู้มีสติ (Mindfulness)** จะช่วยป้องกันรักษาตัวเองได้ (อีกประการหนึ่งมีสิ่งเหนือธรรมชาติเหนือเหตุผล/ความคิดของมนุษย์มีอยู่ปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตมากๆ จะรู้คำตอบเอง และมั่นใจซึ่งรู้ได้เฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้น)

**ปฏิบัติวันละ 5 ครั้ง เวลาไหนบ้าง?**

(1) เพียงรู้สึกตัวตื่น ทำ MPD บนที่นอนไม่รับลุกจากที่นอน/จำเป็นต้องตื่น ไปนั่งทำในห้องน้ำ หรือแต่งตัวเสร็จแล้วก่อนออกจากบ้าน ก็ได้,

(2) เมื่อถึงที่ทำงาน/โรงเรียน/สถานประกอบการ ก็ปฏิบัติ MPD เป็นครั้งที่ 2,

(3) ในช่วงพักเที่ยงรับประทานอาหารกลางวัน,

(4) หลังจากปฏิบัติงานแล้ว ก่อนออกจากที่ทำงาน/สถานประกอบการ/โรงเรียน ก็ปฏิบัติ MPD,

(5) ปฏิบัติ MPD ก่อนนอน

**หมายเหตุ** แรกๆก็เผลอไป ได้เพียงวันละ 3-4 ครั้ง ไม่ถึง 5 ครั้ง ก็นับว่าดีมากแล้ว ขั้นต่ำสุด 3 ครั้ง พอได้ 5 ครั้งเป๊ะๆ ความสุขพิเศษก็เริ่มเกิดขึ้นให้ประจักษ์ และมีกำลังใจปฏิบัติต่อไปได้ ถึงเวลาเมื่อไร จิตมันบอกเราเอง เราไม่พลาดเองเป็นอัตโนมัติ

**คิดหน่วยกำลังจิตอย่างไร และสะสมอย่างไร**

**หน่วยกำลังจิต MPU: Mind Power Unit** คิดจากความสัมพันธ์ฐาน คือปริมาณออกซิเจนที่นำเข้าไปฟอกโลหิต ในระบบที่ว่า **Pulmonary System** เป็นการฟอกโลหิตในปอด มีความสัมพันธ์กับเวลา จึงถือเวลาเป็นเกณฑ์ เช่น

ปฏิบัติ 5 นาที ถือได้ว่า 5 หน่วยกำลังจิต คือ 5 MPUs วันละ 5 ครั้ง ก็สะสมได้ วันละ 25 MPUs. บันทึกลงบัญชีไว้ทุกวัน เป็นหลักฐานส่วนตัวของผู้ปฏิบัติ ต้องปฏิบัติต่อเนื่องทุกวันมิได้ขาดแม้เจ็บป่วยนอนโรงพยาบาลก็ทำได้ เจ็บป่วยก็รักษาง่าย ใครไม่มาเยี่ยมก็ไม่หืออะไรน้อยใจเสียใจ จิตจะทรงกำลัง มีอารมณ์ที่มั่นคง (Emotional Stability)

เมื่อสะสมได้ ถึง 3,000 MPUs จิตถึงระดับที่อบอุ่นเบื้องต้น\* ตอนนี้จะมีความเข้าใจมีความซาบซึ้งถึง คุณประโยชน์ของ MPD เบื้องต้น ยืนยันผลการปฏิบัติ บรรยายคุณประโยชน์ได้มากมาย สามารถแนะนำผู้อื่นปฏิบัติได้ ถูกต้อง ไม่มีผิดพลาดหรืออุบาย ไม่มีถ้อยคำที่เป็นความเท็จ มีแต่ความซื่อและความจริงที่เป็นสัจธรรมเท่านั้น

คุณประโยชน์อื่นที่ได้รับอัตโนมัติ มีอะไรบ้าง?

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

ทำไม MPD ทรงคุณประโยชน์ถึงเพียงนั้น?

ทั้งๆที่การปฏิบัติก็จับอ้อย กระจุกกระจิมไม่เข้าใจถูกต้อง..ปฏิบัติเล็กน้อยจริงๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสรับรองไว้ว่าเป็นการปฏิบัติเพียงชั่วข้างสะบัดใบหู ฐุแลบลิ้น เป็นผู้ไม่หวังจากภาน...คือเป็นผู้ไม่พลาดจากความดี กล่าวคือเมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็มีความสุข/ทุกข์น้อย เมื่อตายไปก็สู่สุคติโลกสวรรค์ (เรื่องนรกสวรรค์ ผู้ปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตตั้งแต่ 50,000 MPUs ขึ้นไปจึงมีโอกาสพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง คนอื่นและคำสอนก็เชื่อ แต่อย่างไรก็เชื่อ ไม่เต็ม ต้องพบเองจึงเชื่อ)

MPD เป็นเรื่องของการพิสูจน์ทดลองแล้วจึงเชื่อ ถ้าเชื่อเลขก็เป็นคนเชื่อง่าย...ปัญหาน้อย ถ้าไม่เชื่อปฏิเสธเลยก็ปัญหาน้อยอีก ตัวเองถูกคนอื่นคิดหมด จัดเป็นพวก Negativism เป็น โมฆะบุคคล เป็นมิถิชาติปฏิฐิ ...กลายเป็น จ้าดง่าว ทำนองเดียวกัน หากความดีไม่ได้

อาหารอร่อย/ไม่อร่อย...เรารู้ได้โดยการชิม เท่านั้น ฟังจากคนเขาบอกนี่...มันไม่นัก

MPD ก็ต้องทดลองพิสูจน์ เพียงสะสมกำลังจิตให้ได้อย่างน้อย 3,000 MPUs ก่อน แล้วจึงมาวิจารณ์ ถ้าวิจารณ์เลยเป็นคดีที่ไม่ถูกต้อง เป็นเรื่องของคนเลว การปฏิบัติต่างๆ ไม่เสียเงินเสียทอง ไม่ต้องเสียเวลาเสียเงินทอง ไปนั่งฟังบรรยาย ไม่ต้องมีครูอาจารย์ปฏิบัติเองได้เลย เป็นครูอาจารย์ของตัวเองได้สบายๆ

เหตุดังกล่าว ผู้เขียน/ผู้นำเสนอ จึงไม่รับเป็นวิทยากรบรรยายในที่ใดๆ แต่ยินดีเข้าร่วมสัมมนาในกลุ่มคนที่ปฏิบัติ  
 สะสมกำลังจิตได้อย่างน้อย 3,000 MPUs จะเป็นประโยชน์มากกว่า เพราะการวิจารณ์เลขคิดเอง/เอเอง เป็นเรื่องของคนจิต  
 ฝู้ง่าน...นำมาซึ่งความน่ารำคาญ

อย่างไรก็ตามเพื่อหลีกเลี่ยงความสงสัยในเบื้องต้น เพราะคนมีปัญหา จะให้เชื่อเลยนั้นยาก ต้องมีรากฐานทางวิชาการ  
 พอสมควร จึงขอแนะนำในเบื้องต้นดังนี้

1. **ข้อเสนอทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ (Health Science)** ว่าการหายใจมี 2 ลักษณะ ได้แก่ การหายใจแบบไร้สติ (Unconscious Breathing) เป็นการหายใจธรรมดาปกติ ไม่ต้องระลึกรู้อะไร ก็ดำรงชีวิตอยู่ได้ของมนุษย์ทั่วไป และ การหายใจแบบมีสติระลึกรู้ (Conscious Breathing) เป็นการหายใจที่สมบูรณ์ เป็นการหายใจเอาอากาศดีๆ เข้าปอดเต็มๆ และคายเอาอากาศเสียออกจากปอดสุดๆ ทำให้การฟอกโลหิตและการหมุนเวียนโลหิตดี สมบูรณ์ (good pulmonary system) เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมหาศาล วิชาการด้านนี้มีบทความสนับสนุนมากมาย ถึงคุณประโยชน์มหาศาล..หาอ่านได้มากมาย จะไม่สงสัยคุณค่าของการปฏิบัติ MPD ไปได้มาก
2. **ข้อเสนอทางจิตวิทยา (Psychology) และทางการแพทย์จิตแพทย์** เห็นว่า อารมณ์ดีและอารมณ์เสียมีผลกระทบต่อจิตและร่างกายชัดเจน เช่น คนกำลังโกรธ-หน้าแดงตาแดงตัวสั่นมือสั่น พูดเสียงดัง- ตะหวาด ลั่น ดังนี้ เป็นต้น ... ไม่เป็นผลดีกับร่างกาย สมอง และจิต...แต่ MPD เป็นการระงับอารมณ์เสียเหล่านั้น ทำให้เกิดอารมณ์สงบเป็นกลางมีพลัง มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิต
3. **ทางสุขภาพจิต (Mental Hygiene) และความมั่นคงของมนุษย์ (Human Security)** พบว่า โลกมีความสับสน วุ่นวาย มีผลกระทบต่อสุขภาพจิต ความเครียด (Stress) ความซึมเศร้า (Depressed), ความรุนแรง (Violence) ทั้งในครอบครัวและสังคมเกิดขึ้นมาก อาชญากรรมมีอัตราเพิ่มสูงขึ้น คนที่สุขภาพจิตไม่ดีและคนเพศที่สาม ก่ออาชญากรรม ไม่แพ้กัน ทำลายความมั่นคงในหมู่มนุษย์ MPD ช่วยลดและขจัดปัญหาดังกล่าวได้
4. **ศาสนาและปรัชญา** ต่างบ่งบอกความดี/กุศล เป็นทางแห่งความสุข เมื่อตกตายเป็นไปก็ไม่สิ้นสุด และไปเกิดในแดนแห่งความสุข คือสวรรค์ และระบุมความชั่ว/บาป/อกุศล ...ก็ไปเกิดในแดนแห่งความทุกข์ทรมาน คือ นรก และอบายภูมิ MPD เป็นทางแห่งกุศลความดี ที่ยิ่งใหญ่ปิดทางที่จะไปนรกอบายภูมิเสียสิ้น
5. **หลักคำสอนของศาสนาต่างๆ** ให้มีความรักและภักดีต่อพระเจ้าผู้เป็นเจ้าสูงสุดทั้งสิ้น ถือเป็น “สภาวะ” ของทุกคนในศาสนานั้นๆ ผู้ที่จะนำ โองการ (คำสอนของพระเจ้าผู้เป็นเจ้า) มาบอกแก่ประชาชน ที่เรียกว่า Messiah ได้ ทุกท่านก็ต้องปฏิบัติความดี/ภาวณา ด้วยกันทั้งสิ้น MPD เป็นการปฏิบัติภาวณา เอ่ยพระนามพระเจ้าผู้เป็นเจ้าสูงสุดด้วยความเคารพด้วยจิตที่สงบ ย่อมเป็นความดีระดับสูง เป็นการปฏิบัติบูชา
6. **หลักธรรมคำสอนในพุทธศาสนาชัดเจนมาก** พระพุทธเจ้าตรัสรับรองไว้ดังนี้
  - 6.1 **เพียงเอ่ยพระนามก็มีอานุภาพถึงสวรรค์**  
 อทินนกะบุพพะพราหมณ์ทูลถามว่า “พระสมณ โคดม คนที่นึกถึงชื่อท่านอย่างเดียว ไม่เคยยกมือไหว้ ไม่เคยใส่บาตร ไม่เคยฟังเทศน์ ตายแล้ว ไปเกิดบนสวรรค์...มีไหม?”  
 \*พระพุทธเจ้าตรัสตอบความว่า “ดูก่อนพราหมณ์ ...คนที่นึกถึงชื่อตลอด (แต่นึกถึงเท่านั้นนะ) อย่างเดียว ไม่เคยยกมือไหว้ ไม่เคยใส่บาตร ไม่เคยฟังเทศน์ ตายแล้วไปเกิดเป็นเทพบุตรเทพธิดาอยู่บนสวรรค์ไม่ใช่่นับร้อยนับพัน แต่นับเป็นโกฏิ”  
 MPD ต้องนึกถึงพระนามตามลมหายใจเข้าออก ครั้งละ 5 นาที วันละ 3-5 ครั้ง ก็เอ่ยพระนามถึงวันละ 250 ครั้ง ทุกวันเป็นเวลา นับเดือนนับปี ..ย่อมมีอานุภาพสูงยิ่ง
  - 6.2 **อานุภาพของการปฏิบัติแบบ จีบจ้อย**

พระคำรัสของพระพุทธเจ้าแก่พระสารีบุตรพระอัครสาวก ความว่า “ดูก่อนสารีบุตร บุคคลใดทำจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ วันละเพียงชั่วขณะจิตหนึ่ง ตลาคคถือว่า ผู้นั้นมจิตไม่ว่างจากฉาน”

อีกครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอานนท์พระพุทธรูปฎฐาก ความว่า “ดูก่อนอานนท์ บุคคลใดทำจิตใจให้สงบวันละชั่วช่วงสัปดาห์โบหู หรืออุแลบลัน ตลาคคเรียกว่า ผู้นั้นมจิตไม่ว่างจากฉาน”

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

- 6.3 ความสำคัญของ “พระพุทธานุสติกรรมฐาน” คือกรรมฐานที่ระลึกถึงพระพุทธเจ้า เป็นอารมณ์ มีความสำคัญเพียงใด ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอานนท์พระพุทธรูปฎฐาก ความว่า...

“ดูก่อน อานนท์ เมื่อตลาคคยังมีชีวิตอยู่...แม้บุคคลใดเกาะชายสังฆาฏิตลาคคอยู่ แต่ว่าบุคคลนั้นมิเคยเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน ก็ได้ชื่อว่าไม่ได้เกาะชายสังฆาฏิตลาคคเลย” และทรงกล่าวต่อไป ความว่า...

“ดูก่อน อานนท์ เมื่อตลาคคยังมีชีวิตอยู่หรือนิพพานแล้วก็ตาม หากบุคคลใดเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน บุคคลนั้นได้ชื่อว่าเกาะชายสังฆาฏิตลาคคอยู่”

เมื่อ MPD ถือเป็น พระพุทธานุสติกรรมฐาน แท้จริงด้วย ก็ถือว่าเป็นผู้ปฏิบัติ

ใกล้ชิดพระพุทธเจ้ามาก ประดุจดั่ง เกาะชายสังฆาฏิพระพุทธเจ้า อย่างแน่นอน

อีกประการหนึ่ง หลวงปู่หลวงพ่หลายท่าน ต่างกล่าวรับรองให้เห็นความสำคัญของพระพุทธานุสติกรรมฐาน ความว่า “พระพุทธานุสติกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่มีความสำคัญมากที่สุด ที่ทำให้พระภิกษุบรรลุปะระอรหันต์เข้า พระนิพพานมากที่สุด”

ดังนั้น การปฏิบัติ MPD ของชาวพุทธจึงเป็นรากฐานสำคัญในการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธ สู่ความเป็นพุทธศาสนิกชนที่แท้จริงอีกด้วย

- 6.4 อานาปานสติกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าและพระอรุยะสงฆ์ทั้งหลายทรงมากที่สุด และสามารถเข้าถึงฉานสูงสุด คือฉาน๔ ได้อีกด้วย เป็นกรรมฐานที่มีกำลังมาก การปฏิบัติ MPD ยึดลมหายใจเข้าออกด้วย จึงเป็นอานาปานสติกรรมฐานด้วย จึงกล่าวได้ว่า ปฏิบัติ MPD เป็นการปฏิบัติแบบ Two in One (พุทธานุสติ + อานาปานสติ)ควบกันอย่างอัตโนมัติ

#### \*ปัจฉิมสังเขป

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

ผู้เรียบเรียงนำเสนอ กมลาสน์ เทียนกัณฑ์เทศน์

**MPD Information Center**

**Department of Technology and Mass Com. Education**

**Faculty of Industrial Education and Technology,**

**KMUTT, Thailand.**