



MPD เพื่อความสุขความเจริญของชาวพุทธ ธรรมดาๆแต่ยิ่งใหญ่เกินคณนาตามแนวทางที่ พระพุทธองค์ทรงสอนไว้

ชาวพุทธ ในที่นี้ คือคนธรรมดาสามัญต้องทำมาหากินเลี้ยงตนเองและครอบครัว เมื่อยังเด็กก็ต้องเล่าเรียนศึกษาหาความรู้ แต่ก็ต้องแบ่งเวลาไปทำบุญบำรุงกสิกรรมสงฆ์บูชาพระพุทธเจ้า เป็นระยะๆก็พอแล้ว ไม่ว่าจะชาวกรุงหรือต่างจังหวัด ทั้งไทยและต่างประเทศ ล้วนเรียกเป็นสำนวนไทยว่า “ต่างหาเช้ากินค่ำกันทั้งนั้น” กล่าวคือเช้าก็ออกจากบ้าน เย็นก็กลับบ้าน ต่างเห็นคเหน็้อยจากการทำมาหากินทั้งนั้น โอกาสที่จะเข้าถึงพระธรรมคำสอนไม่มี อย่างมากก็จำเขามาพูดคุย ธรรมที่เกิดขึ้นใจไม่มีเลย

*บัดนี้ทุกคนมีโอกาแล้ว ปฏิบัติธรรมได้ เข้าถึงพระธรรมคำสอนได้ โดยการปฏิบัติง่ายๆ ทำได้ตั้งแต่เด็กรู้ความ จนถึงคนแก่เฒ่าชรา ก็ปฏิบัติได้ เขาถึงธรรมได้ ไม่ละเมียดลึกลับ มีศีลห้าอย่างอัตโนมัติ ไม่ต้องท่องจำ เพราะศีลเกิดที่จิต ไม่ใช่การท่องจำ ธรรมได้โดยการปฏิบัติแท้ๆ ปฏิบัติ จีบจ้อย (Doddle Practice) เด็กที่รู้ความ ทำครั้งละ 10 วินาที เด็กวัยชั้นประถม ครั้งละ 3 นาที สำหรับคนมัธยมถึงมหาวิทยาลัยตลอดถึงวัยแก่เฒ่า ครั้งละ 5 นาทีเท่านั้น ไม่เกิน 5 นาทีจริงๆ

*ผลลัพธ์ที่ได้เป็นผลพลอยได้ (By Products) มีมากมายมหาศาล เช่น สุขภาพกายสุขจิตดี เจ็บป่วยน้อย เป็นการป้องกัน/เยียวยารักษาโรคจิตทุกชนิด พัฒนาสติปัญญาความจำความคิดขั้น ป้องกัน/รักษาออทิสติก (Autistics) โดยตรง ป้องกันหรือเยียวยารักษา เพศที่สาม (Third Gender) คือหญิงไม่เป็นหญิง หรือชายไม่เป็นชาย เป็นชายจริงหญิงแท้ โรคซึมเศร้า (Depressed) โรคสมองฝ่อแก่เท่าไรก็ไม่ฟื้นเพื่อน ฯลฯ

*เหนือสิ่งอื่นใดมีความสุขทางจิตลึกๆ มีวินัยตนเองมีระเบียบแจ่มใส มีอายุยืนยาวด้วยพระธรรม และพระพุทธานุภาพโดยแท้

*ทั้งหมดมีเหตุผลทั้งทางวิชาการและทดลองพิสูจน์ให้เห็นผลได้ ภายใน 6 เดือนเท่านั้น

*สุดยอดของความง่ายของการปฏิบัติคือ ทุกคนสามารถเป็นครูอาจารย์ของตนเอง ไม่ต้องหาครูอาจารย์ที่ไหน...อันตรายเสี่ยงภัยก็ไม่มี ...มีแต่ประโยชน์นานาประการฝ่ายเดียว

*เป้าหมายระดับระดับจิตตอบอุ่น...คนจิตตอบอุ่น แล้วครอบครัวอบอุ่น ทุกครอบครัวอบอุ่น...แล้วชุมชนก็อบอุ่น ทุกชุมชนอบอุ่น...ทั้งประเทศอบอุ่น ถ้าทุกประเทศอบอุ่น...แล้วโลกก็อบอุ่นทั้งโลก มีความสุขกันถ้วนทั่ว

*ปฏิบัติครั้งละ 5 นาที วันละ ๔ ครั้ง เพียง 5 เดือน ก็สะสมกำลังจิต ได้ 3,000 หน่วยกำลังจิต จิตเริ่มอบอุ่น มีความสุขชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี 5 เดือนเท่านั้น ก็พิสูจน์อะไรได้มาก พรรณาคณประโยชน์ของการปฏิบัติอย่าละเอียดยลลอ มากมายกว่าที่กล่าวมาแล้ว

หลักการเหตุผลที่หนักแน่นและวิธีการปฏิบัติสั้นๆมีดังต่อไปนี้ ...

๑. ปัญหาศีลธรรม: ทำไมหนอคนที่รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่วแล้ว ศีลก็จำได้ท่องได้ ทำไมเขา/เรา จึงทำชั่ว?

เรื่องนี้ ผู้เรียบเรียง สังเกตตนเองและผู้อื่น คนมีความรู้ดีมีตำแหน่งสูง คอร์ปชั่น คือ โกงชาติบ้านเมือง ทั้งๆที่รู้ว่าทำชั่ว...เขาก็ทำ นักบวชบางคนในทุกศาสนาทำชั่วทั้งที่รู้ นักศึกษาเรียนเก่งระดับเกียรตินิยมอันดับ๑

โคดตีงฆ่าตัวตาย หมอเก่งเป็นอาชญากร นักการเมืองระดับสูงทุกชาติทุกภาษา ต้องดื่มสุราเลี้ยงฉลองกันทุกๆที่ ไม่มีศาสนาใด...สอนให้ดื่มสุราแต่อย่างใด ทุกคนรู้ดีทั้งนั้น แต่ยังไม่ทำชั่วเพราะอะไร?

ปัญหาข้อนี้คิดค้างในใจมาเป็นเวลานาน จนกระทั่ง ครูอาจารย์พิเศษ ก็ได้คำตอบว่า คนทั้งหลายทำชั่ว เพราะจิตไม่อบอุ่น หากคนมีจิตอบอุ่นจะไม่ทำชั่ว

จากนั้นจึงได้ทดลองปฏิบัติ ก็ทราบว่า หากปฏิบัติสะสมกำลังจิตได้ ๓,๐๐๐ หน่วย กำลังจิตก็จะอบอุ่น มีวินัยตนเอง (Self-discipline) สูงขึ้น มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีงามอย่างเห็นได้ชัด ศีลก็เกิดขึ้นในดวงจิตอย่างอัตโนมัติ

ศีลธรรม และธรรมของพระพุทธเจ้า เกิดขึ้นที่จิตเท่านั้น ไม่ได้เกิดจากจากจากจากความจำ การอ่านการจำได้ ถือว่ายังไม่รู้ และยังไม่รู้ ศีลธรรม ยังไม่มีธรรม...เรียนรู้ได้โดยการปฏิบัติให้เกิดที่ จิต (Mind) เท่านั้น

๒.. หลักวิชาการทางจิตวิทยาและการแพทย์จิตเวช

(1) อารมณ์มีความสำคัญต่อจิต อารมณ์ที่คับข้องใจ (Frustration) และอารมณ์เครียด (Emotional Stress) หากมีมากเกินไปเป็น โรคจิต (Psychosis) ส่งผลถึงระบบร่างกายกลายเป็น โรคประสาท (Neurosis) การทำงานของระบบอวัยวะภายใน เช่น ความดันโลหิต (Blood pressure) เบาหวาน (Diabetes) โรคภูมิแพ้ (Allergy) และมะเร็ง (cancer) เป็นต้น ส่วนแล้วรักษายาก และก็มีผู้คนเป็นกันมาก ทุกเพศทุกวัย รวมทั้งหมอ พยาบาลและจิตแพทย์ก็ไม่เว้น

(2) หมอแนะนำคนไข้เสมอว่า ทำใจให้คินะ จะหายป่วยเร็ว **ทำใจให้ดี** หมายความว่าอย่างไร ทั้งๆที่ไม่รู้ว่าทำอย่างไร คนไข้ก็พยักหน้า แท้จริงการทำใจให้ดี คือทำจิตใจให้อบอุ่นนั่นเอง จิตอบอุ่นก็ไม่มีควมวิตกกังวล ไม่ทุกข์ ไม่หวั่นไหว ไม่กลัวตายจึงเรียกว่า **มีจิตอบอุ่น**

(3) คนที่มี I.Q. สูงเรียนรู้อะไรได้ดี ที่เป็นคนดีไม่ได้ก็เพราะจิตไม่อบอุ่น

คนที่มี I.Q. ต่ำเรียนรู้อะไรได้ช้า และเรียนยาก ก็เพราะจิตไม่อบอุ่น หากทำจิตใจให้อบอุ่น I.Q. ก็สูงขึ้น เรียนรู้ได้ดีขึ้นพร้อมด้วยจิตที่อบอุ่น มีความสุข

(4) การพัฒนาจิตใจให้อบอุ่น เป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ที่ทั่วโลกยังค้นไม่พบ เมื่อจิตอบอุ่นก็พบว่า การใช้คำว่า ฉลาดทางอารมณ์ก็เป็นใช้ผิดความจริง เป็นการใช้คำใหม่ในวิทยานิพนธ์ปริญญาเอกเท่านั้น ความรู้ยังไม่ตกผลึก (Crystalized) พอรับฟังได้ เพราะอารมณ์ฉลาดไม่ได้ **จิตเท่านั้นที่จะมีปัญหาได้** เพราะการคิด การจำได้หมายรู้เป็นหน้าที่ของจิต จิตเป็นผู้สั่งการสมอง ให้สั่งการให้ร่างกายแสดงพฤติกรรม

(5) ออทิสติก (Autistics) ทางการแพทย์จิตเวชและจิตวิทยา หลังจากศึกษาวิจัยหาสาเหตุมาประมาณ 80 ปียังมีดมนกับ สาเหตุการเกิดอาการป่วยที่เรียกว่า **ออทิสติก** ซึ่งไม่มีปัญหา เรื่อง Q.I. แต่ประการใด เป็นอันว่ายังหาสาเหตุไม่ได้ แต่จากการปฏิบัติพัฒนากำลังจิตทราบว่า เป็นการเจ็บป่วยทางอารมณ์ (Emotional Sickness) หากได้ปฏิบัติสะสมกำลังจิตให้ถึงระดับอบอุ่น อาการออทิสติกก็จะหายเป็นปกติ พร้อมผลพลอยได้อันเป็นประโยชน์อันนานาประการ

(6) เพศที่สาม (Third Gender) ชายเป็นหญิง หญิงเป็นชายไม่ตรงเพศ จากการศึกษาค้นคว้าทาง การแพทย์ และจิตเวช ต่างลงความเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ เกิดมาเช่นนั้น บุคคลเพศที่สามจึงไม่ได้รับการเยียวยารักษา มีที่พึ่งเป็นนักสิทธิมนุษยชน เท่านั้น

เกือบทั้งหมดหรือทั้งหมด บุคคลเพศที่สามมีสติปัญญาที่จะศึกษาพัฒนาความรู้ความสามารถสูง โดดเด่นในการประกอบอาชีพการงานไม่เป็นภาระของผู้ใด **แท้จริงบุคคลเพศที่สามมีความทุกข์มาก** เพราะมีความทะยานอยากในอารมณ์สูงมาก โดยเฉพาะกามตัณหา และกามตัณหานี้แหละ ผลักดันให้ก่ออาชญากรรมสยดสยองทั่วไป...ทำให้เกิดการตกตาย ทั้งคนเพศที่สามและคนดีเกี่ยวข้องกับพวกเขา ...น่าเวทนายิ่งยัก

สาเหตุแท้จริงที่ทำให้เป็นบุคคลเพศที่สามคือ การเจ็บป่วยทางอารมณ์ (Emotional Sickness) รักษาเยียวยาด้วยการพัฒนากำลังจิต (Mind Power Development: MPD.) เมื่อพัฒนาสะสมกำลังจิตแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่นานก็ถึงระดับที่อบอุ่นเบื้องต้น อากาศเพศเพศที่สาม ก็หายไปเพราะเข้าถึงความจริงแห่งตน (Self-realization) แต่กำลังจิตอบอุ่นเบื้องต้นก็มีผลยิ่งใหญ่ หากอบอุ่นมากระดับสูง ก็เข้าถึง พระสัจธรรม (Ultimate Reality) อันบริสุทธิ์ยิ่งใหญ่ค้ำชูมหาสมุทรและสูงส่งสุดประมาณการได้!!!

ตัวอย่างอันโด่งดังประจักษ์ได้ เช่น นางงามทิพพินี่ สาวประเภทสองที่สวยงามกว่าหญิงนั้นแหละ เขาปฏิบัติพัฒนากำลังจิตของเขาเอง ทำไปเรื่อยๆเป็นบุคคลที่โสด ที่ปฏิบัติถูกต้องถูกทาง พอจิตเริ่มอบอุ่น ก็เข้าถึงสัจการแห่งตน (Self Realization) เป็นชายตามความเป็นจริงดีกว่าคือ เลิกเป็นหญิงเป็นชายดีกว่า **ไปบวชเป็นภิกษุที่จังหวัดสงขลา เป็นที่ทราบกันทั่วไปแล้ว**

(7) **ผู้อ่านยอมสงสัย** ทำไมกำลังจิตที่อบอุ่นทำไมมีผลมากถึงเพียงนั้น ขอเรียนว่าเป็นผลจากการทดลองวิเคราะห์ ด้วยความช่วยเหลือจากผู้ทรงความรู้ความสามารถสูงยิ่งในช่วงเวลาต่อเนื่อง ยาวนาน ถึง 50 ปี โดยประมาณ จึงสรุปได้ **จึงท้าทายท่านทั้งหลายทดลองปฏิบัติพิสูจน์** เป็น เอหิภัสสิโกโดยแท้ เข้าถึงได้โดยการปฏิบัติเท่านั้น เพียงอ่านๆและคิดๆมาได้แย้งกันไม่ฟังทำ หรือทำไม่ได้ ถ้าปฏิบัติแล้วไม่มีผลจริง...ก็ยินดีต้อนรับคำวิพากษ์ทุกประการ

(8) ตัวอย่างที่ฟังคิด ท่าน Sir Isaac Newton ผู้พัฒนา คณิตศาสตร์ Calculus คำนวณวงโคจรดาวหาง Halley ว่าใช้เวลารอบหนึ่ง 75 ปี โดยไม่ได้แสดงวิธีการคำนวณ และระบุว่าวงโคจรของวัตถุบนฟากฟ้า มีเส้นทางเป็นรูป Ellipse เป็นจริงจนทุกวันนี้โดยอาศัยกำลังจิต ท่าน Albert Einstein นักฟิสิกส์เรื่องนาม เขียนบทความตั้งทฤษฎีทางฟิสิกส์ โดยไม่ได้ทดลองสักนิด เพราะขณะนั้นมีฐานะเป็นบรรณารักษ์ห้องสมุดเท่านั้น แต่นักวิทยาศาสตร์อเมริกันไปทดลองจริง และยอมรับว่ายิ่งใหญ่ เพราะท่านได้อาศัยหลักการพัฒนาจิตจากพุทธศาสนา ท่านพูดถึงพุทธศาสนาได้ดีกว่านักการพุทธศาสนาในเมืองไทยได้อย่างอัศจรรย์ ท่าน ดร.อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา ระบุผ่านสื่อทีวีว่า ท่านสร้าง Landing Equipment ของยานอวกาศไวกิ้ง (Viking Space Vehicle) โดยการทำสมาธิ บนเขาในมลรัฐแคลิฟอร์เนีย 5 วัน ได้เห็นภาพด้วยจิต (นิมิต) และจิตก็รู้ทฤษฎีภายในทั้งหมด นำมาสร้างและประสบความสำเร็จได้จริงดังที่ปรากฏแล้ว

ผู้เขียน ไม่ได้รู้เอง เรื่อง Mind Power Development: MPD มีท่านผู้ทรงคุณมาบอกหลายท่าน จากนั้นก็พิสูจน์ทดลองด้วยตนเอง ทั้งเพื่อนสนิท และลูกศิษย์ที่เชื่อถือกัน ต่างก็ทดลองและระบุ ผลสำเร็จ มาแล้วทั้งสิ้น ในช่วงเวลายาวนาน...มีความมั่นใจมากที่จะสงเคราะห์ผู้คนที่มีความสุขตามควรแก่อัตภาพมนุษย์

๓. จิตวิทยา VS. อภิปธรรมของพุทธศาสนา

อภิปธรรม คนต่างชาติที่คงแก่เรียนเขารู้ว่า เป็น The Analytic Doctrine of the Buddha's Teaching อันลึกซึ้งยิ่ง มีถึง 42,000 หวด/เรื่องละเอียดที่สุด เป็นเรื่องของจิตทั้งนั้น แท้จริงคำสอนเพียงเล็กน้อยของพระองค์ ก็สามารถบรรลุได้แล้ว แต่นักบวชนักคิดนอกศาสนา มักู้สึกว่าไม่มีอะไรนัก รู้สึกและคิดอย่างสามัญว่า คำสอนของพระพุทธเจ้ามีน้อยไม่ค่อยเป็นวิชาการ วิชาการต้องลึกซึ้งซี...จึงน่าเรียนรู้ คัมภีร์ไตรเพทของคนลึกซึ้งกว่า

พระพุทธเจ้าตรัสอภิธรรมเพื่อความละเอียดลึกซึ้ง มีคำศัพท์วิชาการมากมาย ขวเขียด มากกว่าคัมภีร์ใดๆที่ ศาสดาของทุกศาสนาเขียนไว้ (ส่วนใหญ่ในศาสนาอื่นสาวกเขียน มีถ้อยคำที่เป็นการ โฆษณาชวนเชื่อมากกว่า ความจริงที่เป็นสัจธรรม) สำหรับอภิธรรมเป็นความจริงล้วนๆไม่มีสิ่งอื่นปะปน นับเป็นการกำหาลานนักคิดนัก คัมภีร์ ได้อีกโสดหนึ่ง

พระพุทธเจ้าทำจิตให้มีกำลังมาก และรู้จิตอื่นได้ อย่างเป็นสัจธรรมไม่ผิดเพี้ยน***

จิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์ ศึกษาจากพฤติกรรม แล้วคาดคะเนสภาพจิตที่เป็นนามธรรม จึงมีความ คลาดเคลื่อนไปมาก การรักษาเกี่ยวข้องก็คลาดเคลื่อน เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ จนกว่าจะ ได้ผลหรือไม่ได้ผล เป็น ปัญหาโดยตลอด อย่างไรก็ตามทางการแพทย์ก็เห็นว่าจิตที่สุดที่มีอยู่...ก็ใช้กันไป

อภิธรรม หากได้ศึกษาและปฏิบัติแล้ว ก็พบแต่สัจธรรมความจริงทางจิต ไม่ใช่ท่องจำแม่นยำแล้วไป บรรยายให้ศิษย์ฟัง...ก็ไปไม่ได้ทั้งอาจารย์และลูกศิษย์ คว่าน้ำเหลวมากต่อมาก สำหรับท่านที่มีภูมิหลังทั้งทาง จิตวิทยาและอภิธรรม ควบคู่กับการปฏิบัติพัฒนากำลังจิตแล้ว ก็พบว่า อภิธรรม เป็นสุดยอดของทฤษฎีทาง จิตวิทยา ที่โดดเด่นเป็นสัจธรรม

(1) **สิ่งที่ย่อมรับตรงกัน ระหว่างจิตวิทยากับอภิธรรม** คือ คน มี ร่างกาย (Body/ physique) กับจิต (Mind) ร่างกายบำรุงด้วยน้ำและอาหาร เกิดได้ตายได้ เน่าเปื่อยผุพัง สลายไปได้ตามธรรมชาติ แต่จิตวิทยาศึกษา ไม่ได้ว่า จิตก็ตายไปกับร่างกาย หรือมีอะไรเป็นที่ไป มีแต่คำสันนิษฐานไปตามเรื่อง ฝ่าปรัชญาก็มีแต่เหตุผล การ สรุปลผลคิดๆมีมากมาย เชื้อถืออะไรไม่ได้ จิตวิทยาว่า อารมณ์มีผลต่อร่างกาย ระบบประสาทสมอง มี ความสัมพันธ์กับจิต ส่วนใหญ่รับว่า อารมณ์คือจิต เมื่ออารมณ์คิดปกติ ก็สรุปว่า/สันนิษฐานว่า จิตป่วย เป็นโรคจิต **ข้อนี้ไม่ตรงกับอภิธรรม**

(2) **อภิธรรม** ระบุว่าจิตแท้ๆ **ประภัสสรส่องใส** เมื่อร่างกายตกตายร่างกายก็คืนแร่ธาตุ อากาศ แม้มี่ ของเหลว ที่เป็นน้ำก็แตกสลาย พลังงานความร้อนทั้งหมดคืนให้ธรรมชาติเป็นอนุ, ปริมาณ, อนุปริมาณ อนุภาค (Molecule, Atom, particles, Alfa, Beta, Protons, Neutrons, etc) ส่วนจิตนั้น มีสภาพอมตะ มีภพ มีชาติ มีกฎของ กรรมกำกับ บุคคลผู้มีกิเลส ก็มีพฤติกรรมสนองกิเลส กิเลสทำให้จิตเศร้าหมองไม่กำลัง ขจัดกิเลสด้วยการเพิ่ม **กำลังจิตให้มีกำลังเหนือกิเลส** โดยการใช้ปฏิบัติพระกรรมฐาน เท่านั้น ไม่มีทางอื่น

(3) การปฏิบัติพัฒนาสะสมกำลังจิต **MPD (Mind Power Development)** พบว่า จิตเดิมแท้มันคงเป็น อมตะ ส่องใส ไม่เคยเจ็บป่วยใดๆเลย ตรงตามอภิธรรม* ดังนั้นโรคจิตไม่มี ไม่มีโรคจิต ศัพท์นี้ไม่ตรงกับความจริง ทั้งนี้เพราะนักจิตวิทยาได้จากการสันนิษฐานเท่านั้นจึงพลาดไป จึงทำให้การรักษาเยียวยาจึงได้ผลน้อยหรือไม่ได้ เลย

***อารมณ์ (Emotion)** เป็นเป็นสิ่งฉาบทาจิต ถ้ามีกำลังมาก อารมณ์ก็ควบคุมจิต ให้แสดงพฤติกรรมไป ตามอารมณ์

***อารมณ์ที่เป็นอารมณ์เลวอกุศล (Bad emotion)** เป็นอารมณ์กิเลส (Defilements) สร้างความเสียหายต่อ ร่างกาย เป็นเหตุของความเจ็บป่วย เกิดโรคทั้งมวล สร้างความเสียหายต่อตนเองหรือผู้อื่น จะว่าจิตบริ โภคอารมณ์ ก็ไม่ผิด คนที่มีความแค้นคุณุ่นต้องเพิ่มปริมาณความแค้นมากขึ้น จนมีกำลังพอ จึงฆ่าคน ได้ อารมณ์ดีคือกุศล ไม่ เป็นกิเลสเป็นความดี จิตบริ โภคอารมณ์ดี ก็มีความสุขชุ่มชื่นสนุกสนาน แต่ถ้าเกินไป ก็มีอันตรายถึงชีวิต เช่น พลุกถูกห้วยวัง ไร่ข้ามถนน รถชนตาย

***เมื่อจิตไม่ป่วย แล้วอะไรป่วย?** ตอบว่าอารมณ์ป่วย (Emotional Illness) **โรคจิต (Psychosis) ระเบิดออก บัญชีสารระบบโรคป่วยทางจิตได้

*ข้อค้นพบที่สำคัญ ของการปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิต คือ เมื่อจิตมีกำลังสูง ก็มีกำลังเหนืออารมณ์ดี และอารมณ์ชั่ว เมื่อจิตอบอุ่น (Warm Mind) ก็มีกำลังเหนืออารมณ์ นับเป็นจิตที่สมบูรณ์ (Sound Mind) โดยแท้ เมื่อจิตสมบูรณ์ ร่างกายก็แข็งแรงสมบูรณ์ (Sound body) จริงแท้แน่นอน

*อภิธรรม แบ่งแยกจิตตามอารมณ์ที่จิตเสพ พระพุทธองค์ทรงแยกไว้เป็นดวงๆมากมายเป็นร้อย ทั้งนี้เพื่อความสะดวกต่อการอธิบายสร้างความเข้าใจเท่านั้น หากจะแยกจริง พระพุทธองค์ตรัสว่ามากมายนัก...แต่ไม่เป็นประโยชน์ต่อการอธิบาย จะฟันเฟือเลอะเทอะ ไม่เป็นประโยชน์แห่งธรรม ที่สาธุชนทั้งหลายพึงปฏิบัติ

MPD พบเห็นความจริงตามอภิธรรม พี่ระลึกว่า "จิตแท้ๆมีดวงเดียวเท่านั้น อันข้อสรุปของพระบรมศาสดา

*จิตวิทยาการศึกษา เดิม ระบุว่า การบังคับให้มีวินัย การลงโทษให้บาดเจ็บร่างกาย วาจาดุว่าอย่างรุนแรง ทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้ดี มี คติ "Teacher who spares the rod, spoils the child" ครุฑจะไม่เรียวกเด็กเสีย เป็นคติที่ผิดทั้งยุโรป เพิ่งสำนึกผิด เมื่อ พุทธประวัติและหลักธรรม ปรากฏในหนังสือ The Light of Asia โดย *Edwin Arnold (ค.ศ. 1832-1904) ศึกษาและปฏิบัติตามคัมภีร์พุทธศาสนาทรงฉานสมาบัติ มีความสุข ถึงกับเดินทางสำรวจปูชนียสถานในอินเดียส่วนใหญ่ถูกศาสนาอื่นยึดครอง พุทธคยา อินดู-มหันต์ยึดครอง...ท่านถึงกับเสนอ "ให้รัฐบาลอังกฤษต้องทำอะไรสักอย่างเพื่ออนุรักษ์และฟื้นฟู"...ท่านได้เขียนพุทธประวัติและพระสัทธรรมชื่อ "The Light of Asia" อันโด่งดัง ชาวยุโรปซาบซึ้งมาก ถึงกับนำไปพัฒนาการศึกษา ยกเลิกไม่เรียวก และการทรมานผู้เรียน

*Karl Adolph Gjellerup (1857-1957) ด้วยอิทธิพล The Light of Asia ซาบซึ้งและลงมือปฏิบัติธรรม เกิด "มโนมยฤทธิ์" คือมโนมยฤทธิ์ที่เราพอรู้จักในปัจจุบัน เดินทางจาริกในอินเดีย เห็นภาพภูมิหลังอันรุ่งเรืองสมัยพุทธกาล เขียน "นิยายรักแทรกธรรมซ้อนพุทธประวัติ" มี 2 ภาค ภาคพื้นดิน และภาคสวรรค์ ดัดคำในพระธรรมพัฒนาได้โดยลำดับ ทั้งพระเอก "กามนิค" และนางเอก "วาสิฏฐี" เข้า "พระอมตนิพพาน" (นิพพานไม่ดับไม่สูญอย่างคนและภิกษุเอเชีย ว่าดับสูญหมดจริงๆ...แต่ท่านผู้นี้รู้เห็นพระนิพพาน และว่ามันสูญเฉพาะกิเลส) หนังสือชื่อ The Pilgrim Kamanita ซึ่งท่านเสถียร โกเศรษฐ และ ท่าน นาคะ ปทีป แปลได้อย่างซาบซึ้ง ครบ

* ฝรั่งทั้งสองท่าน ทำให้ชาวยุโรปศึกษาพุทธศาสนาในฐานะ "สัจธรรม" ไม่ใช่คัมภีร์ศาสนา ศึกษาและปฏิบัติจริงๆได้ผลจริง..

ทั้งหมดทำให้นักการศึกษายุโรปโดยเฉพาะจิตวิทยาการศึกษา ทำการวิจัยพัฒนาตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ยกเลิกการบังคับขู่เข็ญ การลงโทษทำร้ายร่างกาย เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ อารมณ์ที่อัดอัดเศร้าหมองเจ็บแค้น จะเรียนดีได้อย่างไรทั้งยุโรปและอเมริกา ยกเลิกไปแล้ว หาวิธีการจูงใจนานแล้วประมาณ สัก 50 ปี แต่ปัจจุบันครูไทยภิกษุไทยที่มีเด็กวัด ยังใช้วิธีตบกระบาน เขี่ยนตี ทำร้าย ครูส่วนหนึ่งยกเลิกได้แล้ว ยังมีครูและคนไทยชาวพุทธ เรียกร้องให้กลับมา ประหนึ่งหลักธรรมคำสอนของผู้มีพระภาคเจ้าไม่มีผลเลย...ต่อคนไทย

*MPD ระบุว่า ผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดีและเรียนรู้ได้มาก เมื่อผู้เรียนมีกำลังจิตถึงระดับ ที่อบอุ่น วินัยเกิดขึ้นที่จิต มิได้เกิดขึ้นจากการขู่บังคับ การลงโทษให้เจ็บร่างกายแต่ประการใด ผู้เรียนเป็นผู้มีวินัย สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพสูงเมื่อจิตอบอุ่น***

๔. วิทยาศาสตร์สุขภาพ (Health Science) วิจัยพัฒนาพบแล้วว่าที่สอดคล้องสนับสนุนกำลังจิต

การพัฒนาสะสมกำลังจิตสู่ความเป็นผู้มีจิตที่อบอุ่น ชีตเอาลมหายใจเป็นหลักสำคัญส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ MPD วิทยาศาสตร์สุขภาพ ชี้ให้เห็นคุณประโยชน์ของการหายใจแบบระลึกรู้ตลอดเวลา (Consciousness Breathing) มีผลต่อระบบฟอกโลหิต (Pulmonary System) สมบูรณ์ปลอดรับอากาศดีมีออกซิเจนสมบูรณ์ โลหิตดำคายคาร์บอนไดออกไซด์เบ็ดเสร็จ มีโลหิตที่ดีไปเลี้ยงร่างกาย อวัยวะต่างๆ รวมทั้งสมองประสาทสมบูรณ์ เพิ่มภูมิต้านทาน การขับของเสีย และขับสารก่อมะเร็งออกจากอวัยวะได้มาก...โอกาสที่จะเจ็บป่วยจึงมีน้อย

อีกประการหนึ่งที่สังเกตได้ การหายใจอย่างมีจังหวะระลึกรู้ มีผลถึงถึงการสันดาปภายในเซลล์ (Metabolism) ทั่วทุกอวัยวะของร่างกาย สังเกตได้จากผิวพรรณ ของคนปฏิบัติสมาธิ

แต่การปฏิบัติสมาธิมีอันตรายและไม่สะดวกมีความเสี่ยงมาก การปฏิบัติพัฒนาสะสมกำลังจิต (Mind Power Development) ที่เรียกย่อสั้นว่า MPD ดีที่สุด มีแต่ประโยชน์ไม่มีโทษใดๆ

*เมื่อไรจะบอกวิธีปฏิบัติ MPD สักที ?

*ประเดี๋ยว ... รอก่อน ทำความเข้าใจสาระสำคัญ...จะได้สว่างจ้า เมื่อถึงตอนนั้น

๕. การปฏิบัติ MPD เป็นการปฏิบัติตามพระพุทธประสงค์ของพระผู้มีพระภาคเจ้าโดยแท้

ที่ว่าพระพุทธประสงค์ ก็ด้วยหลักฐานพระพุทธคำรัสตริสสอน แนะนำไว้ ให้ระลึกปฏิบัติให้จงได้ เพราะเป็นเรื่องที่ง่ายมาก เป็นพระพุทธบัญชาแก่หมู่สงฆ์ พอกาลเวลาผ่านไป บรรดาพระภิกษุทั้งหลายท่านก็สอนฆราวาสให้เป็นแบบพระภิกษุ...ประหนึ่งยกช้างให้อู่ม หลายสิบปีตลอดชีวิต บางสำนักไม่ได้คิดคนเข้าถึงธรรม (ระดับพระโสดาบันขั้นต้น) สักคน ทั้งนี้เพราะ เพิกเฉยต่อพระคำรัสตริสไว้ มีเส้นผมมาปิดบัง ด้วยกฎของกรรม บัดนี้หมดกรรมนั้นแล้ว ฟังรับความดีได้แล้ว คำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ฟังยกมาพิจารณา ก่อน ดังนี้

(๑) การระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก เป็นรากฐานของกรรมฐาน ในหมวด อานาปานสติ หากปฏิบัติมากก็มีผลถึงฉาน ๔ แต่ MPD ไม่เอาฉานเอาแค่ระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น

*การภาวนา “พุทโธ” เป็นพุทธานุสสติกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่ยิ่งใหญ่ ดังที่ พระพุทธองค์ตรัสไว้ ความว่า

“ดูก่อน อานนท์ ผู้ใดแม้เกาะสังฆาฏิถาคคตอยู่ แต่ไม่เคยเจริญพุทธานุสสติกรรมฐานผู้นั้นไม่ได้ชื่อว่า เกาะสังฆาฏิถาคคต ดูก่อน...อานนท์ แม้ถาคคตมีชีวิตอยู่หรือนิพพานไปแล้ว หากผู้ใดเจริญพุทธานุสสติกรรมฐาน...ผู้นั้นก็ได้ชื่อว่า เกาะชายสังฆาฏิถาคคตอยู่” การปฏิบัติ MPD ต้องช่วยให้ใกล้ชิดพระพุทธเจ้ามากขึ้น นับเป็นผู้ที่เกาะชายพระพุทธสังฆาฏิโดยแท้ เพราะ MPD ดึงเอาพุทธานุสสติ

และอานาปานสติปฏิบัติพร้อมกันได้อย่างเบ็ดเสร็จ...ได้เกาะชายสังฆาฏิอย่างแน่นอน

บรรดาหลวงปู่หลวงพ่อหลายองค์กล่าวตรงกันว่า พุทธานุสสติกรรมฐานช่วยให้บรรลอรหัตต์และเข้าพระนิพพานมากที่สุด มากกว่ากรรมฐานกองใดๆ

(๒) การปฏิบัติเพียงเล็กน้อย ทรงคุณค่าดังพระพุทธคำรัสตริสที่ว่า “ดูก่อนสารีบุตร บุคคลใดทำใจให้ปราศจากนิรวณณ์ เพียงวันละชั่วขณะจิตหนึ่ง ถาคคตชื่อว่า ผู้นั้นมีจิตไม่ว่างจากฉาน” พระพุทธองค์ตรัสไว้ เพื่อให้พระภิกษุทั้งหลาย ไปแนะนำญาติโยมปฏิบัติ เพราะภารกิจของคนทั้งหลายสมัยนั้นมีมาก ไม่มีเวลาปฏิบัติ ยังมีภาระมาก ทุกคนเข้าไปเย็นกลับ และจำนวนไม่น้อยที่ไปแล้วไม่กลับ...ตกตายไปทุกวันด้วยอุบัติเหตุเภทภัยมีทุกประเทศทั่วโลก

(๓) พระพุทธองค์ทรงย้ำอีกครั้งหนึ่งกับพระอานนท์ เพราะพระพุทธองค์ทรงตระหนักสาธุชนชาวพุทธ มีภาระชีวิตมากไม่มีเวลาอย่างภิกษุ ก็ให้ปฏิบัติเล็กน้อยในช่วงเวลาสั้นๆ ให้รู้กันถ้วนทั่ว พระองค์ตรัสอย่างมี ภาพพจน์ความว่า “ดูก่อนอานนท์ การทำใจให้สงบวันหนึ่งๆ เพียงชั่วช่วงสับัดใบหูงแลบลิ้นนั้น ตลาคคชื่อว่าผู้นั้นไม่ว่างจากฉาน” นับว่ามีความสำคัญมาก เพราะบรรดมหาสาวกทั้งหมดมีความคุ้นเคยกับพระอานนท์ทุกท่าน สะดวกที่จะสื่อคำแนะนำของพระพุทธเจ้าสู่พระภิกษุและมหาชนชาวพุทธ ได้

(๔) แม้พระนามของพระพุทธเจ้าก็ทรงอานุภาพเป็นกุศลบารมีที่สูงยิ่ง อทินนกะปุพพะพราหมณ์ ท่านไม่ใช่วาพุทธ ท่านทูลถามตรงโง่งมงายนำดู ความว่า “ท่านสมณโคดม คนที่ไม่เคยพบ ไม่เคยไหว้ ไม่เคยใส่บาตร ไม่เคยฟังเทศน์ เพียงเอ่ยนามท่านเท่านั้น มีหมตายไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์”

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “ดูก่อนพราหมณ์...คนที่ไม่เคยพบ ไม่เคยไหว้ ไม่เคยใส่บาตร ไม่เคยฟังเทศน์ เพียงเอ่ยนามตลาคค ตายไปอุบัติในสวรรค์ ไม่ใช่สิบ ไม่ใช่ร้อย แต่เป็นโกฏิ”

พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ตรัสความจริงเป็นหนึ่ง คือตรัสตรง ไม่มีคำโฆษณาชวนเชื่อ ไม่โอ้อวด พระองค์ตรัสตรงความจริงทุกประการ

๖. วิธีปฏิบัติ MPD (Mind Power Development)

๖.๑ ทำไมเรียก MPD? เพราะการปฏิบัติแบบจับจ๊อย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ พระองค์ไม่ทรงเรียกว่า “กรรมฐาน” หรือ “สมาธิ” แต่ประการใด เพื่อไม่ให้รู้สึกว่าเป็นของยาก สบายๆ นำปฏิบัติ ครูอาจารย์จำนวนมาก บอกเด็กวัยรุ่นว่า “เฮ้อ...พวกเรา มาทำสมาธิกัน” เด็กส่ายหน้าหนี ไม่เอาด้วย หลังจากทดลองมาหลายสิบปี มาได้ชื่อเมื่อประมาณ ๖ ปีที่แล้ว ให้เป็นชื่อสากลทุกชาติทุกภาษาทุกศาสนา ทุกเพศทุกวัยปฏิบัติได้ จึงยุติชื่อว่า Mind Power Development ชื่อย่อสั้นเรียกง่ายว่า MPD นับว่าเก๋เก๋น่าเรียก ถูกใจคนได้ง่าย และอนุโลมชื่ออื่นสำหรับชาวพุทธไทยอีก ๒ ชื่อ

(๑) ปฏิบัติแบบ “ข้างสับัดใบหูงแลบลิ้น”

(๒) ปฏิบัติแบบ “ข้างแลบลิ้น” เป็นชื่อย่อจากแบบแรก สำหรับเด็กน้อย ก่อนอนุบาลหรืออนุบาล เพียงบอกว่า “หนู/ลูก...มาทำข้างแลบลิ้นกัน” เด็กก็ยิ้ม

*กำหนดสัญลักษณ์ เป็น *MASCOT คือ แบนมือทั้งสองชิดหูทั้งสองข้าง (แบบข้างหูฝั่ง) แล้วแลบลิ้น ก็รู้กันไม่ต้องพูด ...มีความหมายว่าปฏิบัติ MPD แบบเด็กน้อย ทำสนุกๆแต่มีผลมหาศาล

๖.๒ วิธีปฏิบัติ MPD สำหรับเด็กก่อนอนุบาลหรืออนุบาล

(๑) พ่อ/แม่/พี่เลี้ยงบอก “หนูสุดลมหายใจเข้าเต็มทีสบาย นึกถึงพุทธรูปสวยๆ พนมมือ” เมื่อเด็กพนมมือแล้ว ให้เด็กพูดคำว่า “พุทโธ, พุทโธ, พุทโธ” เสร็จสิ้นการปฏิบัติ MPD แล้ว ใช้เวลา น่าจะ 10 วินาทีเท่านั้น เพียงวันสองวันเด็กก็ชินแล้ว ก็เรียนรู้ MASCOT

(๒) เมื่อชินแล้ว พ่อ/แม่/พี่เลี้ยงหรือใครๆ ไม่ต้องพูดไม่ต้องสั่ง เพียงส่ง MASCOT เด็กก็ยิ้ม แล้วทำ MPD อย่างมีความสุข และทรงอานุภาพดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ แม้เทวดาพรหมก็สาธุการอธิบารัษษาผู้ปฏิบัติ (พิสูจนได้สำหรับคนสะสมกำลังจิตได้ สัก 50,000 หน่วยโดยประมาณ)*

(๓) ปฏิบัติวันละ 4 ครั้ง เป็นมาตรฐาน และไม่น้อยกว่าวันละ 3 ครั้ง กำลังจิตจึงสะสม ปฏิบัติ (1) ก่อนนอน ต้องปฏิบัติ, (2) ก่อนออกจากบ้าน, (3) ที่โรงเรียน/พักกลางวัน, (4) ก่อนออกจากโรงเรียนกลับบ้าน

(๔) ประโยชน์, เหตุผลและความเชื่อตามสังขธรรม พิสูจนได้สำหรับคนที่มีกำลังจิตสูง ประมาณ 50,000 MPUs (Mind Power Unit) ซึ่งจะมึประสพการณ์เกี่ยวกับผีตางเทวดา

1. ความซุกซนเป็นธรรมชาติของเด็ก การดูเขี่ยนตีเป็นการทำร้ายเด็กทั้งใจและกาย ไม่มีประโยชน์ใดๆ การบอกการห้ามด้วยเหตุผล ฟังทำ...เด็กจะค่อยๆปรับพฤติกรรมเอง ไปตามกำลังจิตที่สะสมได้
2. การปฏิบัติ MPD เป็นการพัฒนา I.Q. และอารมณ์ เด็กจะเรียนรู้ได้ดีขึ้นโดยลำดับ
3. การปฏิบัติ MPD ก่อนนอน ทำให้การพักผ่อนของเด็กสมบูรณ์
4. เป็นการป้องกัน/รักษา ภูมิแพ้ ออทิสติก และเพศที่สาม
5. ป้องกันอุบัติเหตุเหตุภยันตรายต่างๆ เทวดาคุ้มครองรักษาให้รอดปลอดภัย คำว่า “พุทโธ” เป็นพระนามพระพุทธเจ้า และเป็น คาถาอันศักดิ์สิทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงรับรองแล้ว
6. การปฏิบัติ MPD เป็นการบำเพ็ญกุศลที่สูงสุด* เป็นทางเดียวที่บาปกรรมที่จะให้ผลต้องรอไว้ก่อน ผู้ปฏิบัติต้องรับกุศลทันทีก่อน คือคลาดแคล้วจากภัยทั้งปวง

หลวงปู่หลวงพ่อผู้ทรงคุณที่คุ้นเคยกับท่านพระยายมราช กล่าวว่า ท่านพระยายมราชมีบัญชาห้ามขมพูดวางขานุกุลที่ภาวานา “พุทโธ” คำว่า “วางขาน” หมายถึงวางอุบัติเหตุภยันภัยให้ตกตายตามกฎของกรรมทั้งนั้น

สถานการณ์ที่น่าสลดใจเด็กประสบเหตุภยันภัยกันมากในปัจจุบันนี้ ออกจากบ้าน-ไม่ถึงโรงเรียน กลับจากโรงเรียน-ไม่ถึงบ้าน ตกตายก่อนนำเวทนายิ่งนัก เมื่อปฏิบัติ MPD ชีวิตจะราบรื่นมีความสุข... กล่าวเช่นนี้ไม่ใช่ความเชื่อธรรมดา เป็นความเชื่อตามความเป็นจริงที่พิสูจน์ได้โดยคนที่กำลังจิตใจ ขอยืนยัน

พ่อแม่ครูอาจารย์ทั้งหลาย นำพาลูกหลานปฏิบัติ ด้วยการประโลมจิตใจ ห้ามบังคับอย่างเด็ดขาด ให้ทำอย่างสนุกยิ่งได้ แบบ “ข้างแสบลั่น”

๖.๓ วิธีปฏิบัติ MPD สำหรับเด็กวัยประถมศึกษาถึงวัยแก่เฒ่า ชาวพุทธทั้งหลาย

1. เริ่มฝึกครั้งแรก

ขั้นที่ 1. ผู้ฝึกนั่งสบายๆที่ไหนก็ได้ทำไหนก็ได้ไม่ขัดสมาธิ (ขัด-สะ-หมาด)ก็ได้ นึกถึงพระพุทธรูปที่ตนชอบ (ทำความเข้าใจสักลึกลงไปถึงบิดามารดาที่รัก...ก็นึกเห็นหน้าท่านได้ นั่นแหละ) ยกมือพนมไหว้จรดหน้าผากครั้งเดียว เอามือลงวางมือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วโป้งทั้งสองซ้อนเกาะกันมั่นคง (ไม่ใช่ชนกันนะ)

ขั้นที่ 2. หลับตา สูดลมหายใจเข้าลึกๆช้าๆ แล้วหายใจออกยาวๆจนสุด นับเป็นการหายใจ 1 ครั้ง หายใจเช่นนี้ 3-4 ครั้ง เพื่อไล่อากาศเสียให้หมดสิ้น ออกจากปอด เพื่อรับอากาศดีๆมีออกซิเจนเพียงพอต่อไปก็หายใจสบายๆ พอหายใจเข้า นึกว่า “พุท” พอลมหายใจออก ก็นึกว่า “โธ” เรื่อยไป 5 นาทีเท่านั้น เลิกทันทีอย่าเกิน 5 นาที

*ตั้งเวลาฝึกปฏิบัติได้ไหม? ตอบว่าไม่ได้ห้ามใช้นาฬิกาปลุก ต้องใช้ความรู้สึกคือใช้จิตคาดคะเนแรกๆ อาจเกินไป อาจไม่ถึง 5 นาทีบ้าง เป็นธรรมดา มีนาน 3-4 วัน หรือสัปดาห์หนึ่ง พอล้มตาก็ตรงเป๊ะ 5 นาทีพอดี หมายความว่าจิตเริ่มดีมีกำลัง ต่อจากนั้น จึงนับสะสมกำลังจิต***

*ปฏิบัติมาตรฐาน วัน 4 ครั้ง มีเทคนิคดังนี้

ครั้งที่ 1. ก่อนนอน นึกถึงพระพุทธรูปแล้วภาวนา 5 นาที แล้วจะขอพรต่อพระพุทธเจ้า 1 อย่าง (ไม่ขอก็ได้) แล้วก็นอนในขณะที่นอนก็ภาวนาพุทโธตามลมหายใจเข้าออก จนหลับไปเลย

ครั้งที่ 2. พอรู้สึกตัวตื่น จะปฏิบัติ ก็นึกถึงพุทธรูปและนอนภาวนาต่อไป 5 นาที ก็ได้ หรือ ก่อนที่จะออกจากบ้านก็ได้ 5 นาที

ครั้งที่ 3. ที่ทำงาน /โรงเรียน มหาวิทยาลัย เข้าปฏิบัติ 5 นาที

ครั้งที่ 4. ก่อนกลับบ้าน เลิกงาน/เลิกเรียน ปฏิบัติ 5 นาที

2. การปฏิบัติ MPD เมื่อชำนาญแล้ว

ให้ล้มตา.. อริยาบถท่าไหนก็ได้ขึ้นพิง(ถ้าหลับตา)เดินก็ได้ ไม่ต้องยกมือไหว้พระพุทธรูป...คนจะทักไหว้อะไร ทำให้เสียจังหวะ ให้น้อมใจนึกไหว้พระพุทธรูปในโบสถ์

สรุป จบวิธีปฏิบัติ MPD วิธีปฏิบัติจริงๆ ให้อ่านหรืออธิบายไม่เกิน 5 นาทีจบ หลักสูตรง่ายมาก เอกสารนี้เขียนยาวเพราะป้องกันข้อสงสัย สร้างความเข้าใจ สำหรับนักวิชาการ นักคิด ครูอาจารย์ นักปราชญ์...ซึ่งไม่สามารถเชื่ออะไรง่ายๆ

๗. หน่วยกำลังจิต (Mind Power Unit: MPU) ราคฐานหน่วยกำลังจิต มุ่งยึดโยงกับปริมาณออกซิเจนที่ใช้ฟอกโลหิตใน 1 นาที เท่ากับ 1 หน่วยกำลังจิต (1 MPU) ซึ่งมีความยุ่งยาก เพื่อความสะดวกจึงใช้หน่วยเวลา ดังนี้

*ปฏิบัติครั้งหนึ่ง 5 นาที ก็ได้กำลังจิต 5 MPUs ปฏิบัติวันละ 4 ครั้ง ก็ได้กำลังจิตสะสม 20 MPUs. สัปดาห์หนึ่งก็สะสมได้ 140 MPUs เดือนหนึ่งก็ได้ 600 MPUs.

๘. เมื่อไรจิตจะอบอุ่น? การปฏิบัติ MPD มาตรฐานวันละ 4 ครั้งดังกล่าวแล้ว ต้องไม่น้อยกว่าวันละ 3 ครั้ง ต่อเนื่องทุกวันจึงสะสมกำลังจิตได้ กำลังจิตถึงระดับอบอุ่นเบื้องต้น คือกำลังจิตที่สะสมได้ 3,000 MPUs ใช้เวลา เพียง 5 เดือน เท่านั้น ผู้ปฏิบัติได้รับความสุขความดี ที่คนใกล้ชิดสังเกตเห็นได้ ถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีชัดเจน

๘. คุณประโยชน์ที่สังเกตได้ ของคนที่มีกำลังจิตอบอุ่น (Warm Mind)

นอกจากคุณประโยชน์ของการปฏิบัติ MPD ได้กล่าวมาแล้วประปรายในเบื้องต้น ต่อไปนี้เป็นคุณประโยชน์เพิ่มเติมที่สังเกตได้ มีดังนี้

1. มีใบหน้าแจ่มใส มีอารมณ์ดี ยิ้มง่าย เป็นมิตร
2. เมื่อตื่นขึ้นก็มีความแจ่มชื่นกว่าที่เป็นมา ทั้งๆที่ใช้เวลาเท่ากัน ทั้งนี้เพราะหลบหลีก อวัยวะได้รับการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
3. ไม่มีอารมณ์ที่อึดอัด มีความอดทนมากขึ้น ทำงานได้นานขึ้น ประสิทธิภาพของงาน หรือประสิทธิผลของการเรียนดีขึ้นเห็นได้ชัด
4. แต่ก่อน เมื่อก่อนกลับบ้านมีอาการเมื่อยล้าหมดแรง จากการทำงาน หรือการเรียน แต่มาบัดนี้ ยังมีพลังเหลือไม่เมื่อยล้าหมดแรงดังแต่ก่อน
5. การจัดระเบียบเรียบร้อยความสะอาดทั้งในส่วนตน และครอบครัว มีน้ำใจเอื้ออารีต่อทุกคนในครอบครัว
6. ไม่หงุดหงิดโมโหง่าย เหมือนเมื่อก่อน
7. มีความจำดีขึ้น ความจำเป็นสมรรถนะพื้นฐานสำคัญของมนุษย์ การคิด การตัดสินใจทั้งหลายต้องใช้ข้อมูล ข้อมูลที่จำได้ทำให้การคิดและการตัดสินใจได้เร็วขึ้น เป็นประโยชน์ในการเรียนรู้สิ่งใหม่ เทคโนโลยีใหม่
8. ไม่พูดคำหยาบเหมือนเมื่อก่อน มีความสุภาพอ่อนโยน เด็กวัยรุ่นชอบพูดคำหยาบ พอมีกำลังจิตที่อบอุ่น ก็เปลี่ยนเป็นตรงกันข้าม
9. คนที่ปวดไมเกร็น ภูมิแพ้ โรคลมชัก อาการที่เบาบางลงหรือหายไปเป็นอัศจรรย์

10. มีความสุข ไม่นินทาหรือสนับสนุนให้คนทำชั่ว มีเมตตาธรรมเกิดขึ้นที่จิต มีศีลห้าอย่างอัน โนมดีทั้งๆ ที่ไม่ได้สมาทาน หากเด็กและบุคคลวัยรุ่น ได้รับการพัฒนาจิต สะสมกำลังจิตจนถึงระดับที่อบอุ่น พฤติกรรมที่เป็นปัญหาดังที่ปรากฏ และไม่ลุกลามเป็นปัญหาสังคมดังเช่นทุกวันนี้ ที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นเพียงตัวอย่าง บุคคลที่สะสมกำลังจิตได้ ถึง 3,000 MPUs. บอกได้มากกว่านี้ แม้ตัวท่านเองก็จะพรณนาได้มากมาย เช่นกัน เมื่อมีกำลังจิตที่อบอุ่น

๑๐. ทำไมต้องจำกัดเวลา 5 นาที?

เหตุผลหลักๆมีดังนี้

1 เวลา 5 นาทีเป็นเวลาที่เล็กน้อย ผู้ปฏิบัติไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นภาระเสียเวลา ...เสียสละได้ง่ายๆสบายๆ ไม่มีข้อโต้แย้งว่านาน ว่าลำบาก

2. เวลา 5 นาที พอจะอนุมานตรงกับช่วงเวลา “แก่ข้าวสะบัดใบหูงูแลบลิ้น” ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้

3. การปฏิบัติเกิน 5 นาที จิตจะตกง่วง (จะเข้าถึงฌาน) โมหะจะเกิด มีอันตราย เราไม่ให้เกิด ปิดโอกาสเกิดโหมะ

*คนที่ได้ฌาน ได้อภิญาโลกีย์ เป็นอันตรายต่อตัวเองและบุคคลอื่นอย่างยิ่ง จะอภิปรายต่อไป เมื่อเกิดโหมะแก้ไขยาก แม้ครูอาจารย์ชั้นดีมีชื่อเสียง ก็ยังแก้ไขไม่ได้มาแล้ว

4. MPD ไม่ประสงค์ให้เกิดเวทนาทางกายปวดเมื่อย แม้แต่น้อย อารมณ์เครียด (Emotional Stress) เราไม่ต้องการ เราต้องการความสบาย มีจิตอบอุ่น (Warm Mind) เป็นเป้าหมายเท่านั้น มีความสุขความสำเร็จตามสภาพความเป็นมนุษย์...และสุดดีในสัมปรายภพ ที่พระพุทธเจ้าตรัสรับรองไว้แล้ว

๑๑. ทรงฌาน ทรงสมบัติ อภิญาโลกีย์ เป็นความลเวอนอันตราย

พอมด หมอผี นักสะกดจิต นักคุณไสย หมอเสน่ห์เล่ห์กล มนต์ทั้งหลาย...ล้วนเป็นผู้ทรงฌานสมบัติทั้งนั้น มีด้วยกันทุกชาติทุกศาสนา ที่ร้ายกาจที่สุดเห็นจะได้แก่ Rasputin นักพรตกาลิโนประวัติศาสตร์รัสเซีย ทั้งเจ้าฟ้า ราชนินี หมิงสูงศักดิ์ คนร่ำรวย ...ต้องไปหาเขาและให้เขาเสพกาม ยาพิษ ลูกปืน ทำให้เขาตายไม่ได้...ต้องเอาทหารรุมตีให้สลบ จับมัดแน่นทิ้งแม่น้ำวอดก้า...จึงตายอย่างอนาถ

เทวทัต ทรงอภิญาโลกีย์ เหาะได้ แปลงกาย ได้ ลอบฆ่าพระพุทธเจ้าหลายหน ในที่สุดด้วยบาปอันหนักเพียงเท้าเหยียบดินแผ่นดินก็แยกดูร่างเทวทัต สูดดินรน ไม่มีผู้ใดช่วยได้ ค่อยตายอย่างอนาถ ทรมานที่สุด...ขาดใจ ตายปุ๊บ ไปเกิดเป็นสัตว์นรกในอเวจีมหานรก จนบัดนี้

๑๒. MPD ไม่ใช่ กรรมฐาน, สมาธิ, โยคะ, ละหมาด หรือใดๆที่พัฒนาจิต

MPD เป็นการปฏิบัติที่ง่ายที่สุด ผู้ปฏิบัติเป็นครูอาจารย์ของตนเองไม่ต้องวิงวาทครูอาจารย์ที่ไหน เรียนรู้หรือฟังคำแนะนำ 5 นาที จบหลักสูตรปฏิบัติ คุณประโยชน์มหาศาลสำหรับความเป็นมนุษย์ ทั้งยังป้องกัน รักษาอาการเจ็บป่วยทางจิตทางอารมณ์ได้ แม้เพศที่สาม...ก็ยังรักษาเยียวยาได้ ทั้งความดันเบาหวาน โรคหัวใจ ภูมิแพ้

MPD แตกต่างกันอย่างละเอียดกับ กรรมฐาน, สมาธิ, โยคะ, ละหมาด หรือใดๆที่พัฒนาจิต เปรียบเทียบได้ดังต่อไปนี้

การปฏิบัติ MPD	พระกรรมฐาน, สมาธิ, โยคะ, ละหมาดและอื่นๆ
<p>๑. ไม่มีพิธีรีตอง ขอเพียงมีใจเคารพศรัทธาในพระศาสดา หรือ พระผู้เป็นเจ้า สูงสุดเท่านั้น</p> <p>๒. ปฏิบัติได้เองไม่ต้องมีครูอาจารย์ใดเลย ปฏิบัติสบายๆง่ายๆ</p> <p>๓. ไม่ต้องใช้ความรู้พื้นฐาน ไม่มีตำราหรือคัมภีร์ใดต้องรู้ ไม่ต้องอบรมก่อน MPD มีสาระเพียง ๕ นาทีเท่านั้น ปฏิบัติได้ตลอดชีวิต</p> <p>๔. ใช้เวลาปฏิบัติเพียง ครั้งละ ๕ นาทีเท่านั้น ไม่เกินนี้ แต่ปฏิบัติวันละ ๕ ครั้ง เพื่อสะสมกำลังจิตไปเรื่อยๆ</p> <p>๕. มีกำลังจิตที่สะสมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องทุกวัน มีความสุขเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ</p> <p>๖. เป็นการปฏิบัติ เพื่อความมีจิตที่อบอุ่น (Warm Mind) และมีสติเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตลอดชีวิต และเป็นอุปนิสัย (Habit) ปฏิบัติได้อย่างอัตโนมัติ</p> <p>๗. ไม่มีกฎเกณฑ์บังคับ แต่เมื่อจิตมีกำลังสะสมได้ถึงระดับอบอุ่น วินัยและศีลหาก็เกิดขึ้นแก่ผู้นั้น เพราะไม่ยินดีทำชั่วทุกประการอย่างอัตโนมัติ</p> <p>๘. ปฏิบัติได้ทุกสถานที่ แม้อยู่ในห้องสุขา เพราะอุปนิสัยเหตุภทท์อาจตายได้ในห้องสุขาก็ได้, MPD ไม่จำกัดสถานที่</p> <p>๙. ปฏิบัติสบายๆ แม้สถานที่เต็มไปด้วยเสียงอึกทึกก็ทำได้ ขอเพียงมีความปลอดภัยและมีเวลาพอ คนที่จิตถึงระดับอบอุ่น ไฟไหม้วิ่งเก็บของหนีไฟ ก็ผลอดภาวนา MPD ได้ไม่เหน็ดเหนื่อย และทุกอย่างก็เรียบร้อยเพราะมีสติ</p> <p>๑๐. ไม่มีอันตรายใดๆ สบายๆแป๊บเดียวก็เลิก ไม่มี ความเครียดกดดันอะไร มีความสุขลึกๆในดวงจิต ชุ่มชื่นจิต มีพลังปฏิบัติการงานประกอบอาชีพได้มากขึ้น ไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่เบื่อง่ายเหมือนก่อนปฏิบัติ</p> <p>๑๑. MPD เป็นการปฏิบัติที่ง่ายไม่สูงส่งอะไร เพียงเพื่อจิตอบอุ่น เพื่อความเป็นมนุษย์ปกติไม่ประหลาดชั่วเท่านั้น</p> <p>๑๒. เพียงจิตอบอุ่นมากขึ้นก็เป็น Habit แล้ว มีใจรักถึงกับมีปณิธานว่าจะปฏิบัติต่อไปตลอดชีวิต</p>	<p>๑. มีพิธีรีตองเคร่งครัด มีละนัยจะเป็นบาป พระผู้เป็นเจ้า หรือสิ่งศักดิ์จะลงโทษ</p> <p>๒. จำเป็นต้องมีครูอาจารย์ หากพลาดพลั้งไปมีอันตรายมาก</p> <p>๓. ต้องมีความรู้พื้นฐานมีคัมภีร์ตำรา ครูอาจารย์อบรมก่อนบรรยายยาวๆ บางรายต้องเข้า Course ฝึกอบรมหลายวัน</p> <p>๔. มีสวดมนต์อ้อนวอนก่อนแล้วปฏิบัติครั้งละนานๆ อย่างน้อยครึ่งชั่วโมง หลายชั่วโมง และเป็นวันๆ ได้ก็ยิ่งดี</p> <p>๕. เมื่อจิตถึงฉานแล้ว หากปฏิบัติผิดเพียงไม่กี่วินาที ก็สลายหมด ประพฤติแล้วได้ทันที</p> <p>๖. เป็นการปฏิบัติเพื่อความประเสริฐของความเป็นมนุษย์ เพื่อเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า หรือเพื่อเป็นพระผู้เป็นเจ้าเสียเอง</p> <p>๗. มีระเบียบกฎเกณฑ์บังคับ มีศีลเป็นเบื้องต้น และยังต้องปฏิบัติตามระเบียบของสำนักที่ครูอาจารย์กำหนด พลาดพลั้งมีโทษหนักถึงขั้นไล่ออกจากสำนักก็มี</p> <p>๘. มีสถานที่จำกัด ตั้งแต่ในสำนัก สถานที่สัปปายะสงบสงัด ในป่าช้า สุสาน ป่าเขาถ้ำนาไพร เป็นที่นิยมกันมากมาแต่โบราณ</p> <p>๙. ต้องเงียบสงัด ไม่มีผู้คนที่ยิ่งดี เพียงเข้าเขตก็เจอป้ายอย่าทำเสียงดัง อยู่บ้านก็บังคับให้อย่าเปิดวิทยุโทรทัศน์ เสียงดัง เผลอเปิดเสียงดัง โคนนักรับปฏิบัติด้วยเสียงที่ดังกว่า บางรายก็ขว้างปาสิ่งของจะทำร้ายก็มี</p> <p>๑๐. มีความเครียด มีความกดดันมาก บางสำนักปิดวาจา ห้ามพูด ถือเป็นการตัดนิสัย ฝึกทนต่อเวทนา ปวดเมื่อยเท่าไรยิ่งดี ครูอาจารย์ที่ไม่ดีพอ ก็เกิดโมหะ และวิปัสสนามีอันตราย กรรมฐานแตก กลืนแตก ท่านบอกอย่างนั้น</p> <p>๑๑. เป็นวิธีการที่ประเสริฐสูงสุดเหนือสามัญชนทั้งหลาย เป็นปุชนิยบุคคลที่คนทั้งหลายเคารพบูชา</p> <p>๑๒. ไม่เป็น Habit จนกว่าจะเป็นพระอรหันต์เบื้องต้นคือพระโสดาบัน (นึกถึงกรณีของท่านเทวทัต เป็น</p>

<p>๑๓. เป็นการปฏิบัติป้องกันป้องกันโรค ตามวิถี Sound mind in the sound body</p> <p>๑๔. เป็นการเชี่ยวชาญรักษาพัฒนาอำนาจการรับรู้ (Grasping power), I.Q. ต่ำ, เรียนรู้ช้า (Slow learner), ปัญญาอ่อน (Mental Retardation), อาการออทิสติก (Autistic) รวมทั้งคนฉลาดที่จิตเร่าร้อน ให้มีจิตอบอุ่น</p> <p>๑๕. มีเกณฑ์สะสมกำลังจิตชัดเจน เป็นเกณฑ์ปฏิบัติ เช่น ปฏิบัติต่อเนื่องสะสมกำลังจิต ได้ถึง ๓,๐๐๐ MPUs จะถึงกำลังจิตอบอุ่นเบื้องต้น ซึ่งผู้ปฏิบัติรู้ได้เอง</p> <p>๑๖. ไม่มีขอบเขตจำกัดด้วยศาสนา หรือลัทธิความเชื่อใดๆ ทุกคนปฏิบัติได้ เพราะ MPD สร้างคนดีแก่ทุกศาสนา เพราะทุกศาสนาขาดคนดีอีกมาก โลกจึงเป็นปัญหา ดังทุกวันนี้ คนไม่ดีนับถือศาสนาอะไรก็ไม่ได้ ส่วนคนดีนั้นนับถือศาสนาอะไรก็ดี</p>	<p>ตัวอย่างของการพิจารณา)</p> <p>๑๓. ไม่น่าแปลกใจที่คนเจ็บป่วยตกตายเป็นก็มี หลายรายที่รอดเป็นโรคเรื้อรังก็มาก ต้องปฏิบัติจนถึงระดับสูงๆจึงจะมีผล</p> <p>๑๔. ต้องปฏิบัติกับครูอาจารย์นานๆ ถึงจะมีผลในทางเชี่ยวชาญรักษาโรค</p> <p>๑๕. มีเกณฑ์เป็นฉาน และญาณ ซึ่งครูอาจารย์ผู้สอนท่านรู้ แต่ผู้ปฏิบัติไม่แน่ว่าจะรู้ได้</p> <p>๑๖. มีขอบเขตจำกัดด้วยลัทธิศาสนา ทั้งที่เป็นมนุษย์ชาติเกิดและตายเป็นปกติ เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็ประสบทุกข์ยากเจ็บป่วยเสมอกัน น้ำใจของคนไม่แผ่กว้างไปในทุกศาสนา เสมอว่าเป็นเพื่อนมนุษย์โลกด้วยกัน</p>
---	---

*หมายเหตุ ทั้งนี้เป็นการเปรียบเทียบแต่พอสังเขปเท่านั้น คนที่ปฏิบัติถึงขั้นที่จิตอบอุ่น จะสามารถเพิ่มได้มากกว่านี้

ปัญหาหาเสพติด คอร์ปชั่น โจรภัย มิจฉาชีพ นักการเมืองก็สุจริต กระบวนการยุติธรรมเที่ยงตรงเป็นที่เชื่อถือได้ ไม่มีบุคคลกินเจียบเอาเปรียบผู้อื่น ความขัดแย้งก็ไม่มี มีแต่ความสงบสุขสันติ ปัญหาสังคมและปัญหาชีวิตของแต่ละคนจะหมดไป...ทั้งสังคมมีศีลวิไลซ์ โดยแท้ เมื่อทุกคนปฏิบัติ MPD พร้อมกัน เพียง 5-6 เดือนทุกคนก็จะมีจิตที่อบอุ่น

โลกเปลี่ยน ชีวิตมนุษย์เปลี่ยนได้ดูจกพลิกฝ่ามือ ยิ่งกว่าการปฏิวัติใดๆในโลก MPD ประเสริฐสุดจงเผยแพร่เอาทุกสถานที่ดี กั้นเถิด สาธุครับ ไม่สงวนลิขสิทธิ์ใดๆ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กังวล เทียนกัณฑ์เทศน์

EDITOR of MPD

ศูนย์ข้อสนเทศ MPD, ภาควิชาครุศาสตร์เทคโนโลยีและการสื่อสารการศึกษา,

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

หมายเหตุ (1) มีบทความ MPD สำหรับนักเรียน นักศึกษา ครูอาจารย์ นักกฎหมาย นักเมืองนัก

ปกครอง นักธุรกิจ แพทย์พยาบาล...20 บทความ

(2) บทความภาษาอังกฤษ สำหรับชาวคริสต์ อิสลาม ซิกข์ ฮินดู และศาสนาอื่น เพื่อนานาชาติมี

ความสุขพร้อมกัน ใช้คำภานา พระนามพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด.... 10 บทความ