



## MPD เพื่อชาวพุทธพิเศษพัฒนาจิต พัฒนาธรรมและ พฤติกรรมที่งดงามแห่งตน

นำเสนอโดย กังวล เทียนกัมภ์เทศน์

ผู้เชี่ยวชาญและที่ปรึกษาในคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

ชาวพุทธพิเศษ พึงเป็นบุคคลที่พัฒนาจิต พัฒนาธรรม และพฤติกรรมที่งดงามแห่งตนเป็นเบื้องต้นก็มีความสุขในเบื้องต้นในฐานะบุคคลธรรมดา มีภาระหน้าที่ประกอบอาชีพ แม้จะเป็นนักเรียน นักศึกษา ครูอาจารย์ ข้าราชการ นักธุรกิจ ลูกจ้างพนักงาน ชาวไร่ชาวนา ถึงลูกจ้าง คนกวาดถนน แม้นักการเมือง ผู้พิพากษา อัยการ ก็ถือเป็นพวกเดียวกันคือ พวกหาเช้ากินค่ำ ด้วยกันทั้งนั้น เกิด แก่ เจ็บ ตาย เท่ากัน ครั้นเมื่อจิตอบอุ่นเป็นพื้นฐาน แล้วมีปัญหาเห็นความไม่แน่นอนแห่งชีวิต... จะปลิดปลงลงเมื่อใดก็ได้ มีความหวาดหวั่นในอบายภูมิ ประสงค์สู่สุคติภูมิปีติอบายภูมิเสียสิ้น เป็นพระโศดบันทั้งๆที่ยังเป็นฆราวาสก็ยอมได้ โอกาสตนรก็ไม่มียกแล้ว(พระภิกษุไม่เป็นพระโศดบัน ย่อมเป็นสมมติสงฆ์เรื่อยไปเสี่ยงต่อรอกุมิ ยิ่งนัก!) บทความนี้ เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขมหาศาลแก่คนธรรมดาสามัญ และมุ่งรัฐธรรมนูญเป็นสันติภูมิโกบุคคลเข้าสู่ อริยมรรคโดยแท้ อันเป็นผลจากการศึกษาวิเคราะห์หนักๆเป็นเวลานาน สรุปเป็นการปฏิบัติที่ง่ายนิดเดียว...ใครๆก็ปฏิบัติได้ ตั้งเด็กอนุบาลถึงวัยแก่เฒ่า ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ ไม่ผิดเพี้ยน

### ปฐมปรารถนา

หากจะเรียกบทความนี้ว่า เป็น Supreme Research with Multi-disciplinary Methodology for Developing on Mind Power, Moral, and Splendid Behavioral of Human Being with Life Devoted along 50 Years for Conduction (งานวิจัยขั้นสูงด้วยพระเบญจวิธีวิจัยเพื่อพัฒนากำลังจิต พัฒนาธรรมและพฤติกรรมที่งดงามอุทิศตนศึกษา 50 ปี) ก็ยอมรับได้ เพราะค่อนข้างตรงกับความเป็นจริง การทดลองพัฒนามีมาตลอดระยะเวลายาวนาน ในที่สุดผลงานวิเคราะห์วิจัยสรุปได้คือ เครื่องมือพัฒนาสะสมกำลังจิต (Mind Power Development) เรียกย่อว่า MPD มีเป้าหมายให้มีกำลังจิตถึงระดับที่จิตอบอุ่น (Warm Mind)

\*สร้างทุกคนจิตอบอุ่น (Warm Mind, individually) แล้วทุกครอบครัวอบอุ่น (Warm Families), แล้วทุกชุมชนอบอุ่น (Warm Communities), แล้วทุกประเทศอบอุ่น (Warm Countries), แล้วความสัมพันธ์นานาชาติอบอุ่น (Warm International Relations), แล้วโลกทั้งโลกอบอุ่นมีแต่ความสุขสันติ (Warm World with Peace and Happiness)

ผู้คนสนใจแต่เพียงหาเงิน เพราะเงินมีค่าซื้อหาสิ่งอำนวยความสะดวกได้ รวมทั้งจ้างผู้คนมาทำงาน มาให้บริการต่างๆ ได้ ผู้คนทั้งหลายจึงมุ่งหาเงิน แ่่งแย่งด้วยเล่ห์กลอุบายต่างๆ ล่อลวงคัมตุ้น จีบสั่น ก่ออาชญากรรม...ทำทั้งที่รู้ว่าผิดกฎหมาย ผิดศีลผิดธรรม เป็นเหตุของความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งสิ้น

บุคลากรขององค์กรศาสนา ที่คนทั้งหลายยกย่องเป็นนักศีลธรรมปฏิบัติดีปฏิบัติชอบในทุกศาสนา ก็มีคนประพฤติชั่วพอๆกันในทุกศาสนา... ไม่มีองค์กรศาสนาใดบริสุทธิ์ผุดผ่อง

ไม่มีประเทศใดในโลกที่ว่าเจริญ เพราะทุกประเทศมีคดีแพ่ง อาญา เพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณทุกปี อาชญากรรมก็เพิ่ม หาความสุขไม่ได้ ทุกแห่งเต็มไปด้วยมาตรการเฝ้าระวัง เครื่องเคียดทุกหนทุกแห่ง

ความขัดแย้ง (Conflicts) มีตั้งระดับครอบครัว องค์กร ชุมชน จนถึงระดับประเทศก็เต็มไปด้วยความขัดแย้ง ยังมีความขัดแย้งระหว่างประเทศ/ระหว่างกลุ่มประเทศ...ทั่วโลกยังหาความสุขไม่ได้

การศึกษาไม่ได้สร้างคนดีให้แก่สังคมแต่อย่างใด ทำหน้าที่เพียงผลิตกำลังคนออกไปทำงาน หาเลี้ยงชีพ กระทั่งการศึกษาทำหน้าที่แค่ผลิตกำลังคน (Man Power) เท่านั้น ไม่ได้ผลิตคนดีตามที่สถาบันการศึกษาคาดหวังแต่อย่างใด สถาบันการศึกษาว่าจะผลิตคนดีให้แก่สังคม แต่สังคมปัจจุบันนี้มีแต่ความทุกข์ยากเพราะการศึกษาไม่สามารถสร้างคนดีให้แก่สังคม

โรคร้ายไข้เจ็บ โรคที่ไม่ค่อยจะมีจะเป็นก็กลายเป็นโรคที่เป็นกันอย่างแพร่หลาย เช่น ภูมิแพ้ ความดัน เบาหวาน มะเร็ง และโรคติดต่อร้ายแรง แปลกใหม่เพิ่มขึ้นเป็นระยะๆที่การแพทย์พัฒนาไม่ทันยังรักษาโดยตรงไม่ได้ก็ยังมีอยู่

มนุษย์ทั้งหลายที่เกิดมาต่างปรารถนาความสุข ไม่ประสงค์ที่จะก่อกรรมทำความชั่วแต่ประการใด ต่างคนก็รักความดีและรังเกียจความชั่วด้วยกันทั้งสิ้น แต่ที่มนุษย์ทำความชั่วก็เพราะอารมณ์ชั่ว อารมณ์ชั่วมีกำลังเหนือจิต จิตบัญญัติการสมองแล้วสมองก็สั่งการให้ร่างกายแสดงพฤติกรรมไปตามนั้น ไม่ใช่ไม่รู้ว่าจะตนทำชั่ว มนุษย์ทำชั่วทั้งๆที่รู้ว่าไม่ดี และรู้ว่าตนจะได้รับผลเสียนานาประการ...แต่เขาก็ทำ

## ๒. สาเหตุที่แท้จริงของปัญหาความทุกข์ทั้งมวลของมนุษย์คืออะไร

การศึกษาค้นคว้าวิจัยเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าวที่ทั่วโลกมีและเป็น ทุกสถาบันและองค์กรทางวิชาการดำเนินการวิจัยอย่างไม่หยุดยั้ง แม้แต่เรื่องสันติภาพต่างก็ทำวิจัยกันมากทุกๆปี จนบัดนี้สันติภาพก็ไม่เกิดขึ้น การรบกัน การก่อการร้ายยังเกิดขึ้น โดนตลอด ความขัดแย้งระหว่างประเทศมีความเข้มข้นขึ้น รอโอกาสประทุเป็นสงครามอีกหลายแห่งในโลก

คนเลื่อมใสศรัทธามีมากขึ้น ละเมียดจารีตประเพณีอันดีงาม ไม่ละอายเกรงกลัวต่อบาป องค์กรศาสนาซึ่งมีนักบวชทั้งหลายต่างธรรงศีลธรรม โดยใช้วิธีการแบบเดิมโดยการบอก/การเทศน์ ทั้งๆที่รู้อยู่แล้วว่าการจำได้ท่องได้...ไม่ทำให้คนเป็นคนดี คนที่ทำชั่วหนักๆล้วนมีการศึกษาสูงทั้งนั้น การคอร์ปชั่น การออกเอกสารสิทธิทับพื้นที่ป่าสงวน ก็เป็นข้าราชการที่มีอำนาจ เป็นข้าราชการชั้นสูงทั้งนั้น นักบวชศีลธรรมความดีที่ท่องได้จำได้ทั้งหมด...แต่ประพฤติชั่ว ทั้งหมดมีตัวอย่างให้ดูตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันมีมากมาย

### ๒.๑ ผลการวิเคราะห์ สรุปปรากฏว่า....

(1) ดีหรือชั่ว รู้กันดีแต่ซันประยอมแล้ว ครูอาจารย์คนไหนดีไม่ใช่อะไร เราสู้กัน ได้ตั้งแต่เราเป็นเด็ก เด็กตั้งแต่วัยจำความได้ เรียนรู้ความดี ความชั่ว จากผู้ใหญ่ที่เป็นสภาพแวดล้อม ดี-ชั่วจึงอยู่ในสามัญสำนึกและความรู้ของคน แต่คนแสดงพฤติกรรมตามอารมณ์ทยานอยาก

(2) คนทำชั่ว ไม่เกี่ยวกับความรู้ ครูอาจารย์ทำชั่ว นักบวชนักศีลธรรมทำชั่ว ผู้พิพากษาทำผิดกฎหมาย ข้าราชการคอร์ปชั่นเบียดบังเอาผลประโยชน์ นักค้ายาเสพติดผิดกฎหมาย จบปริณญาตรี ปริณญาโท ก็มี

(3) นักสมาธิ ระดับทรงฌาน ทรงสมาบัติระดับอภิญาโลกีย์ ก็ทำชั่วอุกฤษฏี มาแล้วยังเชื่อว่าเป็นคนดีไม่ได้ เช่น รัสปูติน นักพรตกาลีแห่งรัสเซีย เทคนั้เก่งคนหลงใหล สะกดจิตคนได้ รักษาโรคร้ายที่แพทย์สมัยนั้นรักษาไม่ได้ เขารักษาได้ด้วยพลังจิต (Healing) เทวทัต ผู้ทรงอภิญาโลกีย์ ลอบฆ่าพระพุทธเจ้าหลายครั้ง

(4) การทำสมาธิ ทำกรรมฐาน หรือโยคะ มีอันตราย ต้องมีครูอาจารย์ที่รู้จักจริงควบคุมใกล้ชิด และต้องปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมาย จึงมีคุณประโยชน์ยิ่ง เช่น ในพุทธศาสนา ต้องตัดกิเลสและบรรลุพระโสดาบันเป็นเบื้องต้น จึงมีคุณประโยชน์แท้จริง แค่ทรงฌาน ทรงสมาบัติ...มีอันตราย อาจเสียหายต่อชีวิตตนเอง และทำร้ายผู้อื่นได้มาก

(5) พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงมีพระราชปรารภไว้ในพระราชนิพนธ์เรื่อง “พระมหาชนก” ในสาระที่ว่า “นับแต่อุปราช อมาตย์ จนถึงคนเลี้ยงช้างเลี้ยงม้า หรือ นับแต่คนเลี้ยงม้าเลี้ยงช้าง อมาตย์ จนถึงอุปราช ล้วนจาริกอยู่ในโมหภูมิ” หมายความว่า ผู้คนทั้งหลายล้วนมีโมหะ ดำรงชีวิตอยู่ด้วยโมหะ อยู่ด้วยอารมณ์แห่งตัณหา...พยายามอยากในกามราคะ ทั้งบ้านทั้งเมือง เป็น “เมืองอวิชชา” ซึ่งพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงบรรยายไว้ด้วยภาพ หน้า ๑๒๗

ดังนั้น สาเหตุของความประพฤติชั่วของประชาชน คือ “โมหะ” หมายถึง ความลุ่มหลง (เชื่อและปฏิบัติตามอารมณ์พยายามอยาก), ความโง่ (ไม่มีความคิดใคร่ครวญ ด้วยเหตุผลความจริง-ไม่ใช่ปัญญา/ไม่มีปัญญา)

**ประชาชนชาวโลกต่างมีติดบอดอยู่ในโมหภูมิ เพราะข้องอยู่ในอารมณ์พยายามอยาก ดังต่อไปนี้**

**อารมณ์ราคะ** อันเป็นความกำหนัดยินดีในกาม ความรักระหว่างเพศ บำรุงเพลิงกาม ด้วยศิลปะ ดนตรี บันเทิง เรืองรมย์ให้เกิดความกำหนัดในในกามทั้งสิ้น วัฒนธรรมประเพณีที่งดามบ่งบอกความดีของความเป็นมนุษย์...กลับถูกเพิกเฉยไป หากความดีงามไม่ได้ดีอีกต่อไป ครอบคร้วแตกร้างด้วยความทะยานอยากในกาม เปลี่ยนคู่แต่งงานกันเรื่อยไป เด็กวัยรุ่นตั้งครรรค์โดยไม่ได้แต่งงาน มีค้ายด้นในทุกประเทศ ผู้คนทั้งหลายใช้ยาเสพติด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์บำรุงกามราคะสถานบันเทิงเป็นไปเพื่อบำรุงกาม เพศศึกษาที่ผิดพลาดไปกระตุ้นอารมณ์กามราคะเป็นส่วนใหญ่ เพราะสอนโดยหมอแท้จริงต้องสอนโดยนักศีลธรรม

**อารมณ์โทสะ** อันเป็นต้นเหตุของการก่ออาชญากรรมทำลายชีวิตกัน มีมากมายทุกหนทุกแห่ง

**อารมณ์โมหะ** เป็นอารมณ์ที่ขาดจิตสำนึกในเรื่องของความดี ความปลอดภัย ไม่มีสติยังคิด ไม่มีความระมัดระวัง ไม่ประพฤติตามกฎของความดี เกาะติดดิ้นรนให้ได้มาซึ่งทรัพย์อย่างไว้ศีลธรรม ดิ้นรนเลื่อนยศตำแหน่ง โดยการทำลายคู่แข่ง ดิดสินบน ยากให้ผู้คนยกย่องสรรเสริญตน โดยไม่ต้องสร้างความดี การเอารัดเอาเปรียบ การแข่งขันที่ไม่เป็นธรรม ฯลฯ

ดังนั้น ผู้คนทั้งหลาย ต้องได้รับ “การพัฒนาปัญญา” ทุกคนต้องมีปัญญาเพราะปัญญาเท่านั้นที่จะทำลาย โมหะ ได้ เมื่อโมหะถูกทำลาย แล้ว “เมืองอวิชชา” ก็จะเป็น “เมืองวิชา” ผู้คนจึงจะมีความสุขสันติ เป็นความเจริญความศิวิไลซ์ที่แท้จริง ซึ่งไม่เคยมีมาก่อนในโลกมนุษย์

นักปราชญ์หลายท่านตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันเห็นว่าหมดทางที่จะทำลายโมหะได้ แม้แต่นักบวชยังไม่ค่อยจะรอด ตกตายกันไปมากต่อมาก ยังไม่สำเร็จ นับเป็นความเข้าใจผิดของนักปราชญ์ทั้งหลาย เพราะเราไม่สามารถตัดโมหะได้หมด แต่เราต้องการให้ “โมหะ” เบาลงลง ในระดับที่ไม่ละเมิด “ศีลห้า” เท่านั้น โลกปัจจุบันก็มีคนจำนวนมากที่ไม่ละเมิดศีลห้า... เป็นปกติมีอยู่ในทุกศาสนา แต่มีจำนวนน้อย กล่าวคือ น่าจะเป็นร้อยละ 3-7 เท่านั้น

ดังนั้น ต้องพัฒนา “ปัญญา” ให้เกิดขึ้นทุกคน

## ๒.๒ การพัฒนาปัญญา

การวิเคราะห์เพื่อพัฒนาปัญญา ไม่มีสังขธรรมใดเหมาะสมที่จะหยิบยกขึ้นมาวิเคราะห์ได้ดีเท่า “ไตรสิกขา” อันได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องมือสำคัญพัฒนาตนเองสู่ความเป็น “อริยะ”, เป็นเครื่องมือสำคัญที่เข้าถึงพระธรรมคำ

สอนของพระพุทธเจ้า, เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะพัฒนาตนเองเป็นอุบาสกหรืออุบาสิกาในพุทธศาสนา, เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะนำพาตนเองเข้าสู่ “มัชฌิมาปฏิปทา” พระอรหันตผลแปดประการ ได้อย่างถูกต้อง หรือบางท่านอาจมองสรุปว่าเป็นมรรคแปดข้อ เป็น ศีล สมาธิ ปัญญา ก็พอรับได้, ไตรสิกขา เป็นเครื่องมือทำลายโมหะให้เบาบาง...ลงเรื่อยๆ หมกโมหะ ก็หมด อวิชชา ก็หมดสังโยชน์ข้อสุดท้าย เป็นพระอรหันต์ถึงพระนิพพานพอดี

**ธรรมชาติ ของ ไตรสิกขา** เมื่อเริ่มต้น ศีลก็ไม่บริสุทธิ์ สมาธิหมายถึงกำลังจิตก็น้อย ปัญญาก็น้อยเป็นปัญญาสามัญ การพัฒนาไตรสิกขาเริ่มต้นต้องพัฒนาด้วย สมาธิ

คำว่าสมาธิในไตรสิกขา หมายถึง “กำลังจิต” จิตต้องมีกำลังสูงขึ้น มีกำลังที่จะคิดได้มากขึ้น...เกิด ปัญญาสูงขึ้น ก็รักษาศีลได้ดีขึ้นไม่ขาด ไม่พร่อง ไม่ทะลุ เมื่อกำลังจิตสูงขึ้นปัญญาก็เกิดศีลก็เกิดอย่างอัตโนมัติ ทั้งหมดเริ่มต้นด้วยสมาธิ **พัฒนาไตรสิกขา...ก็ต้องพัฒนาสมาธิเป็นสำคัญ**

สมาธิ มีความหมาย แก่กำลังจิต จิตต้องมีกำลัง ไม่ได้หมายถึง “ฉาน” หรือ “ญาณ” ในสมถภาวนา แต่อย่างไร เพราะไม่ใช่เส้นทางสู่พระอรหันต์แต่อย่างไร เป็นไปเพื่อเกิดปัญญา และศีลให้บริสุทธิ์เป็นปกติศีล เท่านั้น

ยกตัวอย่างเช่น เด็กชายอายุ 12-13 ปี ชอบแต่งตัวหวีผมแปล่ ร้องหมอรา หาผักหาปลา ฆ่าเป็ดไก่ได้ วันหนึ่ง หลิงรุ่นที่ผู้มีคุณ ขอให้ไปเป็นเพื่อนเพราะมีค่าเพื่อต่อหนังสือสวนมนต์ ทางเข้าวัดมีแต่ป่าและเปลี่ยว ต้องการให้เด็กชายคนนั้นไปเป็นเพื่อน

เมื่อ ไปถึงวัดเขาก็ต่อหนังสือสวนมนต์กันต้องใช้เวลานาน เด็กคนนั้นจะกลับเลขก็กลับออกจากวัดไม่ได้ เพราะ “กลัวผี” จำเป็นต้องนั่งรอรออยู่เช่นนั้น ในที่สุดพระท่านให้หนึ่งกรรมฐานกัน พระท่านก็เตือนเด็กคนนั้น มาแล้วอย่าให้เสียเปล่า ให้ทำกรรมฐานกับเขาด้วย เด็กคนนั้นไม่รู้อะไร เห็นเขานั่งขัดสมาธิก็นั่งอย่างเขา หลับตามเขา จากนั้นไม่รู้ว่าทำอะไร ก็นึกพูดในใจว่า “คราวหลังไม่มาๆกลัวผี” ก็นึกพูดอยู่เช่นนั้น เรื่อยไป พลันก็ปรากฏตนเองลุกขึ้นยืน เห็นตัวเองอีกตัวหนึ่งนั่งที่ที่อยู่รู้ว่าตัวที่ขี้อยู่เป็นตัวจริง โปรงเบาสบายมีความสุข ความกลัวสัจนึกก็ไม่มี ก็เดินลงศาลาไปเที่ยว ไปล้อเล่นกับหมาวัด ไม่เห็นความมืด มีแต่ความสว่างมองอะไรก็เห็นได้ทั่ว มีความเพลิดเพลินมาก แล้วก็รู้ว่าจะหมดเวลา ก็กลับขึ้นศาลา นึกปั๊บ...ก็ถึงปั๊บ กลับเข้างรมิปีติชื่นใจ

นับแต่นั้นมา ก็หาปลาไม่ได้ ฆ่าไก่ ฆ่าเป็ดไม่ได้ ต้องปลุกผัก หาฟืน ขาย ในที่สุดก็บวช....เป็นพระภิกษุผู้ทรงคุณมากในปัจจุบันนี้รูปหนึ่ง

**\*สรุปผลการวิเคราะห์ เมื่อจิตมีกำลัง...ศีลและปัญญา ก็เกิดอย่างอัตโนมัติ**

**๒.๔ สมาธิ หรือ “กำลังจิต” ควรฝึกแค่ไหน?**

เมื่อปฏิบัติกรรมฐาน หรือสมาธิจนเกิด ฉาน และญาณ หากไม่มีครูอาจารย์ควบคุมดูแลใกล้ชิดก็มีอันตรายมาก มีผลเสียอาจทำชั่วได้มาก และมากกว่าคนธรรมดา ดังนั้น กำลังจิต ต้องไม่ใช่ ฉาน ไม่เข้มข้นเท่าฉาน ต้องมีความสุขความสบาย ใช้ประโยชน์ได้จริง ไม่ละเมิดศีลห้าและมีจิตเมตตา โอบอ้อมอารี จะมีขึ้นได้อย่างไร

คิดปัญหาเรื่อง “กำลังจิต” นานนับสิบปี ปฏิบัติกรรมฐานเท่าที่ทำได้ เพียงพอที่จะรู้จัก การพัฒนากำลังจิตในลัทธิศาสนาอื่น เข้าใจพระพุทธศาสนาทั้งแนวกว้างและลึก (เพียงเข้าใจเท่านั้น ไม่บรรลู่อะไร) ทำการศึกษาวิเคราะห์ประเด็นอื่นๆ ค้นคว้าศึกษาตำรา ก็ไม่ปรากฏ ควบคู่ไปกับการปฏิบัติกรรมฐานในพุทธศาสนา ในที่สุดก็เกิดความรู้ จะเรียกวานิมิต ก็ได้ มีสาระดังนี้

- กำลังจิตพัฒนาได้
- กำลังจิตสะสมได้ ดังเช่นอนุนิสัย คิดอยากทำชั่วครั้งหนึ่ง ก็หนึ่งอนุนิสัยคิดบ่อยๆ ก็พลัง เป็น Motivation ลงมือทำชั่ว คนที่คิดดีทำดีก็ต้องคิดหลายครั้งไม่ได้คิดแรวเดียว กำลังจิตก็สะสมได้

- ต้องมีการปฏิบัติเพิ่ม อนุสัยของความดี จนมีพลัง และมีกำลังพอที่จะต้านอารมณ์ชั่วทั้งหลาย จึงจะได้รับประโยชน์สุข มีความสดชื่นทั้งกายใจ มีพลังที่จะปฏิบัติภาระงานในฐานะความเป็นมนุษย์
- กำลังจิตที่คนถึงพร้อมด้วยสติห้า และปัญญาสามัญที่อยู่ในกรอบของความดี เมื่อสะสมกำลังจิตถึงระดับที่จิตอบอุ่น (Warm Mind)
- เมื่อจิตอบอุ่นแล้ว จะนำพาให้ถึง ความเป็นผู้มีโรคน้อย
- การปฏิบัติสะสมกำลังจิต เรียกว่าการพัฒนากำลังจิต (Mind Power Development) เรียกย่อว่า MPD
- ปฏิบัติ MPD ครั้ง 5 นาที ไม่นานนี้ คนที่มีภารกิจยุ่งเพียงไรก็ปฏิบัติได้
- กำลังจิต ต้องมีหน่วยวัด เพื่อผู้ปฏิบัติจะได้ทราบว่า...ตนเองสะสมกำลังจิตได้เท่าไร หน่วยวัดกำลังจิต มีความสัมพันธ์กับปริมาณออกซิเจนจากระบบการหายใจที่เป็นจังหวะ และระลึกู้อ ที่อ้างอิงได้กับวิทยาศาสตร์สุขภาพ (Health Science) คือการหายใจแบบระลึกู้อ (Consciousness Breathing)

หมายเหตุ 1. หน่วยวัดนี้ แม้เป็นเชิงรูปธรรม (Quantitative Measurement) แต่ก็เป็นทางเดียวที่ผู้ปฏิบัติพัฒนากำลังจิตจะรู้ได้และจดบันทึกได้ เรียกว่าสัมผัสได้ และคาดคะเนกำลังจิตได้ดีที่สุด และทุกคนที่ปฏิบัติ MPD สัมผัสได้

2. หน่วยวัดกำลังจิตในเชิงนามธรรม (Qualitative Measurement) มีอยู่ แต่เป็นเรื่องของผู้มีกำลังจิตสะสมได้ 50,000 MPUs ขึ้นไปโดยประมาณ และยังปฏิบัติสะสมกำลังจิตต่อเนื่อง จะทราบว่าใครสะสมกำลังจิตได้เท่าไร (ในพุทธศาสนา ท่านเรียกว่า “เจโตปริยญาณ” ซึ่งมีวิธีฝึกจิตคน โดยเฉพาะ...แต่ในการปฏิบัติ MPD นี้ แค่สามารถคาดคะเนได้แม่นยำ ในระดับที่คัดค้านไม่ได้เท่านั้น)

- การเข้าถึง พระพุทธเจ้า หรือ พระผู้เป็นเจ้าสูงสุด มีได้เป็นได้จริง เพราะมีผู้ปฏิบัติสะสมกำลังจิตเป็นเวลานาน ท่านยืนยัน ดังนั้น พุทธคำรัส “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต” เป็นความจริงมิใช่เป็นการให้กำลังใจ หรือจูงใจแต่ประการใด เป็นสัจธรรมโดยแท้

รายละเอียดการปฏิบัติ จะได้กล่าวต่อไป

### ๓, ทฤษฎีและหลักการที่นำมาใช้ปฏิบัติศึกษาวิเคราะห์

เมื่อการวิเคราะห์วิจัยมีลักษณะเป็น Multi-disciplinary Methodology Research จึงต้องใช้ศาสตร์หลายสาขา หลายอย่างหลายวิธี

\*ระเบียบวิจัยทางสังคมศาสตร์และจิตวิทยา - อภิปธรรม กับ การปฏิบัติกรรมฐาน

\*พระสูตร และวิสุทธิมรรค-พุทธานุสติกรรมฐาน - จิตวิทยาการศึกษา

**\*Patanjali's Yoga Sutra: the Eight Yoga : Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, and Smadhi**

\*Lamas in Islam -Islam -Christian -Hinduism -Sikhism

**\*Messiah, the way of Practice for receiving the divine prescription from the Higest God.**

การทดลองปฏิบัติพัฒนาจิตรูปแบบต่างๆ นำผลที่ได้แต่ละขั้น นำสู่ขั้นต่อไป

#### ๔. ศัพท์บัญญัติปฏิบัติการ (Operation Meaning of Terms)

เพื่อความสะดวกในงานแปลความตีความถูกต้องตรงกัน และตรงต่อทฤษฎีและหลักการของ MPD และสามารถนำไปปฏิบัติถูกต้อง มีคุณประโยชน์ที่พึงได้รับ ซึ่งสามารถทดลองพิสูจน์ได้ผลจริง สามารถยืนยันผลลัพธ์ได้ด้วยความมั่นใจแก่ผู้อื่นได้ ศัพท์บัญญัติที่พึงทราบมีดังนี้

MPD : Mind Power Development คือการพัฒนาโดยการสะสมหน่วยกำลังจิต (Mind Power Unit) ต่อเนื่องทุกวัน ไม่น้อยกว่าวันละ ๓ (เกณฑ์มาตรฐานสูง ๕ ครั้ง) มีเป้าหมายถึงจิตอบอุ่น (Warm Mind) กล่าวคือ จิตอบอุ่นเบื้องต้น ๓,๐๐๐ MPUs จะพบความสุขและคุณประโยชน์มหาศาล พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ไม่อยากทำชั่วโดยอัตโนมัติ มีศีลห้าโดยไม่ต้องสมาทาน (คู่มือของคุณประโยชน์ของ MPD)

หน่วยกำลังจิต (Mind Power Unit: MPU) หมายถึงปริมาณ ออกซิเจน ที่นำเข้าไปฟอกโลหิตอย่างระบบและจังหวะทำให้ Pulmonary System มีความสมบูรณ์ ส่งผลถึงการสันดาปภายในเซลล์ (Metabolism) ดีที่ทำให้คนทำ MPD มีหน้าตาผิวพรรณผ่องใสกว่าที่เคยเป็นมา โดยเฉลี่ยคนหายใจเข้าออกดี 10 รอบต่อนาที หมายถึงปริมาณออกซิเจน (Oxygen Volume) ๑๐ หน่วยปริมาณ เพื่อตัดความยุ่งยาก ถือเอา ปฏิบัติ MPD ๑ นาที เท่ากับ ๑ MPU.

จิตอบอุ่น (Warm Mind) มีความหมายหลายนัยในทางจิต จิตเยือกเย็น ไม่เร่าร้อน, ความมีจิตที่สดชื่น กระปรี้กระเปร่า, จิตที่มีสติสัมปชัญญะ, ความเป็นสุขของจิต ก็ได้ จิตอบอุ่นเป็นสมรรถนะของการคิด (Thinking Capability) นั่นคือปัญญา กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า MPD คือการปฏิบัติพัฒนาปัญญา

ผู้ที่มีจิตอบอุ่น จะมียารมณ์ร่าเริงแจ่มใส มีความอดทนอดกลั้นมีความเมตตาการุณต่อคนและสัตว์ มีน้ำใจเป็นมิตร ไมตรี (Friendly) ... จึงกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า MPD คือการปฏิบัติพัฒนาอารมณ์โดยแท้

#### ๕. พระผู้เป็นเจ้าสูงสุดมีจริงหรือไม่? พระผู้เป็นเจ้าสูงสุดทรงมหิทธานุภาพเพียงไร?

ณ ที่นี้สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ หรือยังไม่ได้ปฏิบัติ... ไม่มีทางทราบได้ จะทราบได้เมื่อสะสมกำลังจิตได้ประมาณ ๑๐๐,๐๐๐ MPUs. ใช้คำว่า “ประมาณ” เพราะบางคนเพียง ห้า-หกหมื่นก็ทราบละยืนยันได้

ผู้นำเสนอ MPD ขอยืนยันว่า MPD เป็นทางเดียวที่จะเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด และ ยืนยันได้ว่าพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดมีจริง และทรงมหิทธานุภาพประมาณมิได้

พระพุทธเจ้าทรงเป็นพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดแห่งพุทธศาสนา, พระ Summum Bonum (พระYahweh หรือ Jehovah) ทรงเป็นพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดของคริสเตียน, พระAraoh หรือ Allah ทรงเป็นพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ของชาวอิสลาม, พระ Maha Brahma เป็นพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดของ ชาวฮินดู, พระ Maha Guru ทรงเป็นพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดของชาว ซิกข์

MPD มุ่งส่งเสริมให้คนทั้งหลายเคารพบูชาพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดแห่งตน โดยการปฏิบัติบูชา ด้วยจิตที่เคารพอย่างยิ่ง มิได้มุ่งหมายให้ขอพร ขอนั้นขอนี่...เพื่อพระผู้เป็นเจ้าทรงลดบันดาลให้ ทั้งนี้อาจเป็นการใช้พระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ไม่บังควร

แต่มนุษย์ย่อมทุกข์ย่อมมีปัญหาเดือดร้อน จำเป็นต้องขอพร ขอความช่วยเหลือ...ดังนั้น MPD จึงสมควรให้ขอได้ วันละ ๑ ครั้ง ก่อนนอน กล่าวคือ เมื่อปฏิบัติ MPD บูชาพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดแล้ว...จึงกราบขอพรพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด

#### ๖. ในพระพุทธศาสนาพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสรับรองในอนาถสัญญาความดีมหาศาลยิ่งนัก

ยุคปัจจุบัน บรรดาหลวงปู่หลวงพ่อกิ่งหลายต่างยืนยันว่า “พุทธานุสติกรรมฐาน” เป็นกรรมฐานกองเดียวที่ทำให้พระภิกษุเป็นพระอริยเจ้ามากที่สุด ดังนั้นการปฏิบัติบูชา เอาพระนาม หรือ คำว่า “พุทธโธ” มาเป็นองค์ถ้อยคำ ก็ถือได้ว่าเป็น

พระพุทธศาสนาสติกรรมฐาน และเมื่อภาวนาตามลมหายใจเข้าออก ก็เป็นการปฏิบัติอานาปานุสสติกรรมฐานอีกกองหนึ่ง ได้พร้อมๆกันทั้ง ๒ กองในเวลาเดียวกัน นับเป็นความฉลาดอย่างยิ่งของครูอาจารย์คุณนี้

#### ๖.๑ เพียงแค่เอ่ยพระนามอย่างเดียว

พราหมณ์ คือคนคือคนนับถือศาสนาพราหมณ์ไม่ได้เป็นพุทธมามกะ แต่ก็รักดีจะความจริง ท่านสงสัยในข่าวเล่า คือว่า “คนเพียงเอ่ยนามพระพุทธเจ้าเท่านั้น แล้วไปเกิดบนสวรรค์กันมาก พระโมคคัลลานะ พระอัครสาวกเบื้องซ้าย ท่านออกสำรวจสวรรค์เสมอเพื่อยืนยันว่า พระพุทธเจ้าตรัสไว้เป็นความจริงทั้งสิ้น แล้วท่านก็เล่าถวายพระพุทธเจ้าในที่ประชุมสงฆ์ ข่าวก็เล่าลือระบือไกล อทินนกะปุพพะกะ เป็นพราหมณ์ สงสัยมากกว่า...อะไร จะขนาดนั้น และทราบว่าคุณพุทธองค์ไม่ตรัสคำเท็จ วาระหนึ่งสบโอกาสเหมาะ ได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ท่านก็กราบทูลถามเอาคือ...ดังนี้

“พระสมณโคดม คนที่นึกถึงชื่อท่านอย่างเดียวไม่เคยยกมือไหว้ ไม่เคยใส่บาตร ไม่เคยฟังเทศน์ ตายแล้วไปเกิดบนสวรรค์มีไหม?” อทินนกะปุพพะกะ พราหมณ์ ทูลถาม

“พราหมณะ ดูก่อนพราหมณ์ คนที่นึกถึงชื่อตถาคตอย่างเดียว ไม่เคยยกมือไหว้ ไม่เคยใส่บาตร ไม่เคยฟังเทศน์ ตายแล้วไปเกิดเป็นเทวดาอยู่บนสวรรค์...ไม่ใช่ชั้นร้อยนับพัน แต่นับเป็นโกฏิ”

#### ๖.๒ คนหาเข้ากินคำหนักด้วยภาระการงานปฏิบัติพัฒนาจิตได้หรือไม่

พระสังฆกรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า รู้ได้โดยการปฏิบัติเท่านั้น เรียกว่า สันติภูมิจิโถ การท่องจำคำสอนได้ไม่ถือว่า ธรรม จิตยังต้องแน่นหนาใน ราคะ โทสะ และ โมหะ กิเลสยังหนา หลายรูปชอบเทศน์ ชอบเล่าเรียนแบบพระบรมศาสดา รูปหล่อเสียงดีญาติโยมคิด ได้เงินได้ทองของถวาย...ภิกษุก็มีมา พระพุทธเจ้าทรงตำหนิอย่างแรงว่า “เลวโบลานเปล่า” ก็สะอึกสวากัน จึงแยกย้ายกันปฏิบัติตามป่าเขา ในที่สุดก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

ยังมีญาติโยมจำนวนมาก ประเภทหาเข้ากินคำไม่มีโอกาสปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าทรงมีพระเมตตาปกแผ่ถึงคนเหล่านั้น สมควรได้ปฏิบัติธรรมง่าย ๆ และง่าย ๆ นี้แหละ ยังเป็นมัจฉิมมาปฏิบัติแบบชาวบ้าน เพราะยังต้องอยู่ในบ้านเรือน ต้องทำมาหากินเลี้ยงพ่อแม่และลูกหลาน พระพุทธเจ้าทรงบอกแก่พระสารีบุตร และพระอานนท์ คนละวาระกัน ให้คำแนะนำของพระบรมศาสดาไปแนะนำแก่หมู่สงฆ์ เพื่อจักได้แนะนำชาวบ้าน ให้ปฏิบัติธรรมแบบง่าย...แต่ทรงคุณประโยชน์มหาศาล ดังนี้

“ดูก่อนสารีบุตร บุคคลใดทำจิตให้ว่างจากนิวรณ์เพียงชั่วขณะจิตหนึ่ง ทุกวัน ตถาคตเรียกว่า คนผู้นั้น มีจิตไม่ว่างจากฉาน”

พระสารีบุตร ได้กราบน้อมรับกล่าวขยความให้บรรดาพระภิกษุทั้งหลายที่เป็นสาวกศิษย์ และภิกษุอื่นที่ยังไม่ทราบ และให้แนะนำชาวบ้านปฏิบัติต่อไป

อีกวาระหนึ่ง พระบรมศาสดาตรัสแนะนำแก่พระอานนท์ พระมหาเถระพระพุทธอุปัฏฐาก อย่างมีอุปมาเห็นเป็นภาพพจน์...ความมีดังนี้

“ดูก่อน อานันท์ บุคคลใดทำจิตให้สงบเพียงวันหนึ่ง ชั่วข้างสะบัดใบหู งามแลบลิ้น ตถาคตรับรองว่า บุคคลนั้นเป็นผู้ไม่ว่างจากฉาน”

พระอานนท์ท่านก็น้อมรับพระพุทธบัญญัติ กล่าวบอกแก่หมู่สงฆ์ เพื่อแนะนำชาวบ้านต่อไป พระไตรปิฎก ไม่มีบันทึกเอาไว้ว่าชาวบ้านปฏิบัติได้ผลเป็นประการใด เพราะบันทึกไว้เฉพาะพระพุทธโอวาทเท่านั้น คำอุปมา “ชั่วข้างสะบัดใบหู งามแลบลิ้น” ยังกึกก้องแต่ครั้งพุทธกาลจนบัดนี้ แต่น้อยนักที่จะแปลความตีความและนำออกสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพผลจริงจัง

#### ๖.๓ การวิเคราะห์แปลความตีความ คำว่า “ชั่วขณะจิตหนึ่ง” “ชั่วข้างสะบัดใบหู งามแลบลิ้น”

ทั้งสองคำสมควรมีความหมายเท่ากัน ส่วนภาษาโบราณผ่านมากกว่า ๒๕๐๐ ปี หรือจะว่า ๒๖๐๐ ปีก็ได้ และที่ตกคำว่า “วันละ” อีกด้วย ศาสนิกชนรุ่นหลัง ก็นำมาเพียงพูดหรือเทศน์กันเท่านั้น

“ชั่วขณะจิตหนึ่ง” “ชั่วข้างสະบัตโฆฏฐะแลลัน” จึงสมควรแปลความได้ว่า มีความหมายว่า เวลาสั้นๆ ไม่มากไม่รู้สึกว่าเป็นภาระ สบายๆ นั้นแหละ พระพุทธองค์ทรงแนะนำขึ้นต่ำสุด สำหรับบุคคลสมัยนั้น การอยู่และการทำมาหากินก็ไม่ซับซ้อนวุ่นวาย ไม่มีภัยจากเทคโนโลยี ดังเช่นมอเตอร์ไซค์ และรถยนต์ ทำให้ผู้คนต้องล้มตายเป็นอันมากมากกว่าอาวุธใดๆ ที่ผลิตขึ้นมาเพื่อฆ่าคน

ขออนุโมทนาอย่างต่อ พระเดชพระคุณหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินทรโร (พระธรรมมงคลญาณ) ท่านว่า “ชั่วขณะจิตหนึ่ง” “ชั่วข้างสະบัตโฆฏฐะแลลัน” คือช่วงเวลา ๕ นาที ที่จริงผู้เขียนก็วิเคราะห์ได้ว่า ๕ นาที แต่เมื่อทราบว่าคุณท่านกำหนดเท่านั้น ก็น้อมรับ และขออ้างอิงพระเดชพระคุณหลวงพ่อ ถือเป็นช่วงเวลามาตรฐาน คือ ๕ นาที มีรายละเอียดช่วงเวลา ปฏิบัติ MPD แยกต่างหากตามวัย ดังนี้

\*สำหรับ MPD สำหรับเด็กอนุบาล เริ่ม แต่ครั้งนาที ถึง ๑ นาที เพื่อรักษาเยื่อใย พฤติกรรมชุกชุกเกินไป (Hyper Active) ความจำสั้น (In-attention Child) หรือเด็กปัญหา (Problem Child) หรือ เรียนรู้ช้า (Slow Learner) หรือเด็กปัญญาอ่อนเล็กน้อย...ได้

\*สำหรับเด็กชั้นประถมต้น ๒-๓ นาที เด็กประถมปลาย ๓-๔ นาที

\*สำหรับเด็กมัธยม และอุดมศึกษา ครูอาจารย์รวมถึงวัยแก่เฒ่า ปฏิบัติ MPD ครั้งละ ๕ นาที

หมายเหตุ \*ผู้ที่แนะนำว่าผู้ใด ควรใช้เวลาเท่าไร ผู้แนะนำผู้นั้นนั้นพึงมีกำลังจิตสะสม ไม่น้อยกว่า ๓,๐๐๐ MPUs จึงจะแนะนำได้เหมาะสมกับฐานะของผู้ฝึก MPD รายใหม่ได้อย่างมีผลดี มีกำลังใจไปปฏิบัติ แต่ทว่า เวลาสูงสุด การปฏิบัติ MPD คือต้องไม่เกิน ๕ นาที\*

๖.๔ ถ้าปฏิบัติเกิน ๕ นาที จะเป็นประการใด?

การปฏิบัติ MPD เรามุ่งสะสมกำลังจิตเป็นสำคัญ ต้องการความสุข ไม่ต้องการความเครียด ความปวดเมื่อยทรมาณ แต่ประการใด ถ้าปฏิบัติเกิน ๕ นาที จิตอาจจะตกวังค์ (อาการของจิตจะเข้าสู่ ฌาน “โมหะ” จะเกิด ถ้าเกิดแล้วแก้ไขยาก ต้องหาครูอาจารย์เก่งๆ... เมื่อจิตตกโมหะ กำลังจิตก็ไม่สะสม มีความเสียหาย การปฏิบัติ MPD ต้องไม่มีอันตรายใดๆ การปวดเมื่อยในครั้งนี้ ก็ยอมไม่ยอมอยากปฏิบัติต่อไป

\*ผู้ปฏิบัติ MPD สามารถปฏิบัติเองได้ ตัวเองเป็นครูอาจารย์ของตนเอง ไม่ต้องหาครูอาจารย์ที่ไหนเลย เสียเวลาที่เหมือนไม่เสีย ๕ นาทีเท่านั้น แป๊บเดียวจริงๆ

ดังนั้น การปฏิบัติ MPD จึงจำกัดเวลา เพียง ๕ นาที ไม่เกินนี้ พอดี อย่าให้เกิน ๕ นาที เป็นอันขาด

๖.๕ คำว่า “เป็นผู้ไม่ว่างจากฌาน” หมายความว่าอะไร?

ในสมณะกรรมฐาน มีรูปฌาน ได้แก่ ขณิกสมาธิ, อุปจารสมาธิ ฌาน ๑ ถึง ฌาน ๔ และ อรูปฌาน ก็เป็นฌาน ๔ เท่านั้น ไม่สูงกว่านี้ แต่การปฏิบัติเพียงระยะเวลาสั้นๆ จะได้ฌานอะไร แท้จริงก็ไม่ใช่ฌานในสมณะภาวนา แต่อย่างใด

การปฏิบัติเพื่อระงับนิรวณชั่วขณะจิตหนึ่ง หรือชั่วข้างสະบัตโฆฏฐะแลลัน พระพุทธองค์ทรงถือว่า เป็นผู้ไม่ว่างฌานนั้น หมายถึง ฌานในอนุสติ คือ “ตามระลึกถึง” จิตเป็นฌาน นั่นเอง หลวงพ่อท่านหนึ่งบอกว่า ฌาน แปลว่า “ชิน” ก็ได้ เพราะจิตนึกเสมอ...จน “ชิน” ...ท่านที่รู้ภูมิธรรมจริงๆ ท่านอธิบายได้

๖.๖ ทำไมเรียก MPD?

ในเมื่อพระพุทธเจ้าไม่ทรงบัญญัติศัพท์ ทรงเรียกว่า “ทำจิตให้สงบจากนิรวณ” หรือ “ทำจิตให้สงบชั่วข้างสະบัตโฆฏฐะแลลัน” หมายความว่าทำอย่างไรก็ได้แบบเล็กน้อย พระพุทธองค์ไม่ทรงเรียกว่า กรรมฐาน แต่ประการใด



เมื่อพิจารณาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจริงๆแล้ว มีแค่ “สังขธรรม” เท่านั้น พระองค์อุบัติขึ้นเพื่อชาวโลก แต่อดีตถึงปัจจุบัน คำว่า “ศาสนา” ปิดกั้น ทำให้พระสังขธรรมแห่งพระบรมศาสดามีอาจปกแผ่ไปถึง แม้จะมีบุคคลชั้นสูง เข้าใจบ้างซึ่งมีจำนวนน้อย ส่วนคนจำนวนมากนั้น มีอาจรับรู้ได้เลย แม้มนุษย์ทั้งหลายปรารถนาแต่ความสุข...แต่ก็ยังหลง ผิดหาความทุกข์มาให้ตน และสร้างทุกข์ให้แก่ผู้อื่น

ดังนั้น จึงบัญญัติชื่อให้เป็นกลางๆ เป็นสากล คือ Mind Power Development เรียกว่า MPD มีเนื้อพระ “สังขธรรม” ที่ตรงกันทุกศาสนา ยอมรับได้ ให้ความเคารพพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ของทุกศาสนา คุณประโยชน์ที่ได้รับมีมากมาย แก่ ผู้ปฏิบัติ และผู้ปฏิบัติสามารถยืนยันคุณประโยชน์ ได้มาก...เมื่อสะสมกำลังจิต ได้ เพียง ๓,๐๐๐ MPUs .ใช้เวลาเพียง ๔-๖ เดือน

หากสะสมกำลังจิตได้ประมาณ ๕๐,๐๐๐ MPUs ก็สามารถบรรยายคุณประโยชน์ ได้มากมาย พร้อมนำตาแห่งปีติ

๖.๗ ปฏิบัติธรรมแบบที่ได้ชื่อว่า “ได้ใกล้ชิดพระพุทธเจ้าขนาดเกาะชายสังฆาฏิพระพุทธเจ้า”

ในวาระหนึ่งสมัยพุทธกาล พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแก่พระอานนท์ พระพุทธอุปัฏฐากผู้ใกล้ชิดความว่า...

“ดูก่อนอานนท์ เมื่อตลาคตยังมีชีวิตอยู่ยังไม่เข้าพระนิพพาน แม้มีบุคคลหนึ่งได้เกาะชายสังฆาฏิตลาคตอยู่...แต่ว่าไม่เคยปฏิบัติใน ‘พุทธานุสติกกรรมฐาน’ ตลาคตชื่อว่า บุคคลผู้นั้น...มิได้เคยเกาะชายสังฆาฏิตลาคตเลย” พระบรมโลกเชษฐ ทรงหยุดคิดหนึ่ง เพื่อพระอานนท์ได้รู้สึกตรึงตระหนก แล้วตรัสต่อความดังนี้...

“ดูก่อนอานนท์ แม้ตลาคตยังมีชีวิตอยู่ หรือนิพพานแล้วก็ตาม...หากผู้ใดปฏิบัติใน ‘พุทธานุสติกกรรมฐาน’ ตลาคตชื่อว่า บุคคลผู้นั้น...ได้เกาะชายสังฆาฏิตลาคตอยู่”

คำว่า “ได้เกาะชายสังฆาฏิตลาคตอยู่” มีความหมายลึกซึ้งปานใด ก็ขี้ตาย ขอสรุปว่า...ได้เข้าถึงธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว”

ขอชวนคิดนิดหนึ่งว่า หนึ่งในว่า พระภิกษุอดีตเจ้าชายนามว่า “เทวทัต” บวชนาน ๓๖-๓๗ พรรษาโดยประมาณ ผู้ทรงอภิญาโลกีย์ ไม่เคยปฏิบัติในพระพุทธานุสติกกรรมฐานแน่นอน จึงหลงผิด ไร้กตัญญูธรรม สร้างกรรมหนักได้ถึงเพียงนั้น!!!

การปฏิบัติ MPD เป็นการนำพระนามของพระพุทธเจ้ามาภาวนาตามลมหายใจเข้า-ออก เป็นพระพุทธานุสติกกรรมฐาน อย่างแน่นอน ย่อมได้ชื่อว่า ... ได้เกาะชายสังฆาฏิตลาคตอยู่

หมายเหตุ สำหรับเด็กอนุบาล ไม่จำเป็นต้องภาวนาตามลมหายใจเข้าออก เพียงนึกพูดพระนาม “พุทธโ” ไปเรื่อยๆ เพียงครั้งนาที ก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรมในพระพุทธานุสติกกรรมฐานแล้ว ได้เกาะชายสังฆาฏิพระพุทธเจ้าแล้ว...บุญย่อมรักษา หนูน้อยคนนั้น ให้อยู่รอดปลอดภัยและเป็นสุขแล้ว

### ๗. จิตตออุ่น ดึกว่า จิตทรงฉาน และดึกว่าจิตทรงอภิญาโลกีย์

พวกนักสะกดจิต พ่อมดหมอผี หมอดู นักปลุกเสก เลขยันต์ หมอคาถาอาคมทั้งหลาย ไสยศาสตร์ทั้งหลาย ล้วนทรงฉานทั้งสิ้น ใช้วิชาความรู้ไปในทางที่ผิด โทกหลอกลวง บางรายก็ก่ออาชญากรรมสยดสยอง ที่รู้จักกันทั่วโลก เห็นจะไม่มีใครเกิน Grigori Yefimovich Rasputin นักพรตกาลิแห่งรัสเซีย ความกาลีของเขาประวัติศาสตร์ต้องบันทึก เป็นนักบวช นักสะกดจิต นักจิตเวช (Healing) เทคนีสอนครึ่งใจ หลงใหลสูงศักดิ์ หรือร่ำรวยสวยมีเสน่ห์ ก็เรียกหาแต่ Rasputin เป็นผู้มั่งคั่งมากทางกามารมณ์ องค์กรชทายาททรงประจวบด้วยโรคพระโลหิตออกตามผิวหนัง ซึ่งการแพทย์สมัยนั้นมีอาจรักษาเยียวยาได้ แต่ Rasputin ใช้อำนาจจิตรักษาเยียวยาได้ จึงเข้าออกออกในพระบรมมหาราชวังได้ ราชบัลลังก์และประเทศ สันตะเทือนเป็นภัยต่อความมั่นคง ให้ดื่มยาพิษอย่างแรงก็แค่ปวดศีรษะเล็กน้อย เอาไปยิงทิ้งในอุทยานคิดว่าตายแล้วก็ลุกขึ้นมาได้อีก...สุดท้าย ก็ต้องถูกจับมัดและถ่วงน้ำ โดยใช้ทหารที่แข็งแรงหลายคน นี่คือ ผู้ทรงฉาน

ผู้ทรงอิทธิพลในพุทธศาสนา นามว่า “เทวทัต” บวชนาน ๓๕-๓๖ พรรษา เหาะเหิรเดินอากาศได้ ชาวพุทธ รู้จักดี หลงผิดคิดชั่ว คิดประทุษร้ายพระพุทธเจ้า ตายพิสดารเพราะบาปหนัก แผ่นดินคุกก้อนร่าง ขาดใจก็ถึง อเวจีมหานรกทันที ไม่เป็นการของพระยายมราชเลย

ทรงฌาน ทรงสมาบัติโลกีย์ จะดีมากและดีกว่าคนจิตตอบอุ่นมาก เมื่อตัดกิเลส เป็น “พระโสดาบัน” หากไม่หยุดยั้ง ก็สามารถเป็นอรหันต์ได้ ภายในอาสนะเดียว พระท่านกล่าวเช่นนั้น

\*คนจิตตอบอุ่น มีศีลห้า และมีเมตตาธรรมอย่างอัตโนมัติ

\*บทสรุป เป็นทฤษฎีปฏิบัติได้ และพิสูจน์ทดลองได้ดังนี้

\*ทรงฌาน ทรงสมาบัติโลกีย์ ยังเสี่ยงภัยอันตรายมาก ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

\*จิตตอบอุ่นก่อน แล้วทรงฌาน เป็นความดี ไม่มีอันตรายเป็นพระอริยเจ้าได้ง่าย

\*จิตตอบอุ่น แล้วทรงสมาบัติคืออิทธิพลโลกีย์ เป็นความดีไม่มีอันตราย เป็นพระอริยเจ้าได้ง่าย

\*จิตตอบอุ่นก่อน แล้วทรงสมาธิจิตเพื่อการเยียวยารักษา (Healing) เป็นความดีทั้งตนเองและผู้ป่วย

\*คนที่จิตตอบอุ่น\* เป็นคนดีของทุกศาสนา

\*MPD คือเครื่องมือสร้างคนดีให้แก่องค์กรศาสนา ทุกศาสนา

๘. MPD ไม่ใช่ “สมาธิ” ไม่ใช่ “กรรมฐาน” ไม่ใช่ “โยคะ” และไม่ใช่ “ละหมาด” แต่อย่างไร

MPD เป็นการปฏิบัติเพื่อสะสมกำลังจิต มี “จิตตอบอุ่น” เป็นเป้าหมายเท่านั้น ซึ่งมีผลพลอยได้ (By Products) อื่นๆ อย่างมหาศาล และเป็นไปอย่างอัตโนมัติ... ไม่ได้มุ่ง จิตทรงฌานหรือทรงสมาบัติหรือบรรลुरुธรรม...แต่อย่างไร การปฏิบัติก็ กระจุ้มกระจิม (Doddle Practice) สบายๆ ไร้พิธีกรรม ทฤษฎีวิธีการปฏิบัติ ก็เสียเวลา เพียง ๕ นาที ก็จบแล้ว ...จากนั้นก็ ปฏิบัติเรื่อยไป เป็นครูอาจารย์ของตนเอง ไม่ต้องอาศัยครูอาจารย์ใดๆที่ไหน แต่ประการใดเลย

สมาธิ กรรมฐาน โยคะ และ ละหมาด เป็นความดีขั้นสูงของทุกศาสนาและลัทธิ ส่วนมีทฤษฎีหลักการที่ฟังรู้ มากมาย ขึ้นตอนพิธีกรรมเคร่งครัด หากปฏิบัติไม่ถูกต้องก็เป็นบาปในเบื้องต้น และอันตรายอื่นๆก็มากมี จำกัดด้วยเวลา สถานที่ ครูอาจารย์ต้องดีและรู้จริง ใช้เวลาปฏิบัตินานๆ มีความทุกข์ ความเครียด ในบางลักษณะมีความทุกข์ทรมาน...ตาม หลักการว่าเป็นเรื่องดี เรียนรู้เวทนา ทรมานกิเลส ซึ่งก็เป็นเรื่องดีทั้งสิ้น เป็นความประเสริฐโดยแท้... แต่เวลานับร้อยนับพันปี ได้คนดีน้อย โลกมนุษย์ จึงเป็นดังที่เห็นอยู่ในทุกวันนี้ เพราะคนทั่วไปปฏิบัติไม่ได้ คนเลวจึงมีมากและมีในทุกศาสนาและ ลัทธิ

MPD เป็นเรื่องเล็กน้อยและเป็นเพียงพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เป็นพื้นฐานของ สมาธิ ละหมาด โยคะ กรรมฐาน และอื่นๆที่คล้ายคลึงกัน

แม้ MPD จะมีรากฐาน เดียวกันกับสมาธิ ละหมาด โยคะ กรรมฐาน ก็ไม่เรียกว่า เป็นสมาธิ ละหมาด โยคะ กรรมฐาน หากท่านผู้ใดจะเรียก MPD เป็นอย่างอื่น ก็ยอมรับได้ ไม่ถกเถียงกับผู้ใดในเรื่องชื่อ

ถ้าเรียกเขา ปวช. ช่างอุตสาหกรรม ให้มาทำสมาธิ หรือ กรรมฐาน กัน...เขาก็ส่ายหน้า หลีกไป แต่ถ้าบอก มาทำ MPD กัน เขาจะยิ้มแล้วบอกว่า “ได้ครับ...แป๊บเดียวเอง”

### ๕. คุณลักษณะของคนที่ดีตอบอุ่น (Qualifications of Warm Mind Person)

เนื่องจาก MPD เป็นการปฏิบัติสะสมกำลังจิต จึงมีคุณลักษณะค่อยเป็นค่อยไปค่อยๆเปลี่ยนแปลง ตัวผู้ปฏิบัติเองก็จะรู้สึกว่ามีมีความสุขเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เพราะได้หลับลึกขึ้น เมื่อตื่นขึ้นก็สดชื่นกระปรี้กระเปร่า อารมณ์ดี...ไม่โกรธง่าย หรือ หงุดหงิดได้ง่ายดังก่อนๆที่เป็นมา คุณลักษณะภายนอกและพฤติกรรมที่ผู้อื่นสังเกตได้ เมื่อจิตถึงระดับที่ตอบอุ่น คือ ๓,๐๐๐ MPUs ขึ้นไป มีดังนี้

- (๑) มีใบหน้าแจ่มใส ยิ้มง่าย มีลักษณะที่เป็นมิตรไมตรี (Friendly) ต่อผู้อื่น
  - (๒) ไม่นิยมความขัดแย้ง (Conflicts) ไม่ต้องการถกเถียงกับใคร ด้วยเหตุเพียงต้องการเอาชนะ กลับเป็นคนมีเหตุผลและประนีประนอมมากกว่า
  - (๓) มีความเอื้อเฟื้อ เมตตาต่อมนุษย์และสัตว์
  - (๔) ไม่นิยมพูดคำหยาบ นิยมใช้คำสุภาพ
  - (๕) มีสติยั้งคิด (Mindfulness) มากกว่าแต่ก่อนอย่างเห็นได้ชัด
  - (๖) มีวินัยตนเอง (Self – discipline) มีกิจนิสัยที่ดีขึ้น
  - (๗) มีพฤติกรรมอยู่ในกรอบของศีลห้า...หิ้งๆที่ยังไม่ได้เข้าวัด
  - (๘) มีความเอื้ออาทรต่อบุคคลในครอบครัว เป็นบุคคลสำคัญที่จะทำให้ครอบครัวอบอุ่น(Warm Family)
  - (๙) สนใจแต่เรื่องที่ดี มีประโยชน์และความสุข ความหลงใหลในกามคุณห้าลดน้อยลงอยู่ในเกณฑ์ควบคุมได้ ไม่เป็นผลร้ายต่อตนเองและผู้อื่นหลีกเลี่ยงแหล่งอบายมุขได้เอง...โดยไม่มีใครบังคับ
  - (๑๐) สนใจบำเพ็ญคนเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมมากขึ้นอย่างมีเหตุผลมากกว่าแต่ก่อน
  - (๑๑) เป็นคนมีศีลธรรมเอง โดยไม่ต้องได้รับการสั่งสอนอบรมแต่ประการใด มีเองเป็นเองอย่างอัตโนมัติ (จิตมนุษย์รู้ดีหรือชั่วอยู่แล้ว และมีการรับรู้จากสังขมแม้เด็กอนุบาล ยังรู้เลยว่าใครดีไม่ดี...มนุษย์ปัจจุบันรู้ดีชั่วแล้วทั้งสิ้น แต่ทำชั่วไปเพราะ จิตไม่อบอุ่นทั้งสิ้น ความขยัน ความอดทน ความเพียรพยายามมันเกิดที่จิต..ไม่ได้เกิดจากการสั่งสอน แต่ประการใด นักการศึกษาเข้าใจผิด คิดว่าท่องกฎของศีลธรรมได้...แล้วกลายเป็นดี จึงผลเสียต่อการศึกษาทำได้แค่มีความรู้ จึงสนองตอบแค่ **ผลิตกำลังคน(Man Power)** และไม่ได้สร้างคนดีแต่อย่างใด ทั้งนี้เพราะไม่ได้พัฒนากำลังจิตแต่อย่างใด)
  - (๑๒) มีความเคารพในพระเจ้าผู้เป็นเจ้าสูงสุดในทุกศาสนา ด้วยความจริงใจ ไม่มีลักษณะพฤติกรรมใดเหยียดหยามศาสนาอื่น มั่นใจในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์(Human Dignity) ของตน และเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของบุคคลอื่น
- ฯลฯ คนที่มีกำลังจิตสูงสัก ๓๐,๐๐๐ MPUs จะสังเกตได้มากและคาดหมายกำลังจิตของผู้อื่นได้มาก และยิ่งๆ ขึ้นไป

### ๑๐. คุณประโยชน์ ของ MPD

ที่กล่าวมาแล้ว ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของ MPD อย่างประปรายมาแล้ว ต่อนี้เป็นคุณประโยชน์เพิ่มเติมพิสูจน์ทดลองได้ด้วยตนเอง ดังต่อไปนี้

- (๑) MPD เป็นการพัฒนาสุขภาพจิต (Mental Hygiene) และสุขภาพกาย (Physical Hygiene)พร้อมๆกัน ตามหลักวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ (Health Science) ได้พิสูจน์แล้วว่า การหายใจแบบระลึกรู้ (Consciousness

Breathing) ช่วยให้ปอดได้รับออกซิเจนสมบูรณ์ ทำให้ระบบพอกโลหิต (Pulmonary System) ทำงานได้ดี ได้โลหิตไปเลี้ยงสมอง ร่างกายและอวัยวะทุกส่วน การสันทนาการในเซลล์ ทำให้หน้าตาผิวพรรณผ่องใส... เป็นไปตาม “Sound mind in the Sound body” ซึ่งเป็นที่ปรารถนาของทุกคน

- (๒) MPD ป้องกันรักษาโรคจิต โรคประสาท รักษาเยื่อเยื่อ อากาโรจิตซึมเศร้า (Depressed) ปัญญาอ่อน (Mental Retardation)
- (๓) MPD ช่วยพัฒนา I.Q.; E.Q. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence), อำนาจการรับรู้ (Grasping Power), วินัยตนเอง (Self-discipline), สัญชาตญาณ (Self-realization) เป็นต้น สำหรับนักเรียนนักศึกษา จะเห็นได้ชัดจากคะแนนผลการเรียน และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงพัฒนาดีขึ้นอย่างสังเกตเห็นได้ชัดเจนเมื่อสะสมกำลังจิตได้ถึงระดับที่จับต้องได้เบื้องต้น คือ ๓,๐๐๐ MPUs หากนักเรียนนักศึกษาคครูอาจารย์ปฏิบัติ MPD ปัญหาการศึกษาจะหมดไป มีทั้งคุณภาพและประสิทธิภาพ เป็น Excellent Education ภายในปีเดียวเท่านั้น
- (๔) เมื่อจิตมีกำลังถึงระดับที่จับต้องได้ คีฬาและเมตตธรรมก็เกิดอย่างอัตโนมัติ มีสติสัมปชัญญะ (Mindfulness) สูงขึ้น ไม่พอใจที่จะพูดคำหยาบ เรียกว่าถึงความดีพร้อมทั้งกาย วาจา และใจ ซึ่งกล่าวได้ว่า **MPD คือ เครื่องมือปฏิบัติพฤติกรรมมนุษย์** หากบุคคลทุกเพศทุกวัยปฏิบัติ MPD กันทุกคน เพียงปีเดียวสังคมก็มีความสงบสุข
- (๕) ผู้ปฏิบัติ MPD จะหลับลึก ไม่ฝันร้าย ร่างกายได้พักผ่อน อวัยวะต่างๆได้รับการปรับปรุงให้สมบูรณ์มีพลัง เมื่อตื่นขึ้นก็รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ดีกว่าแต่ก่อนทั้งๆที่ใช้เวลาเท่าเดิม
- (๖) มีความอดทน มีความเพียรพยายาม มีอารมณ์ที่แจ่มใสไม่ขุ่นมัว ทำงานได้มากกว่าและคุณภาพดีกว่า ทั้งๆที่ใช้เวลาเท่าเดิมแต่ไม่เหน็ดเหนื่อยอย่างที่เคยเป็นมา
- (๗) เด็กคิดเกมๆ, เด็กแค้นก่อนนอน, ดิศสุรา ยาเสพติด ดิการพนัน ยกพวกตีกัน ปล้นจี้ ข่มขืน บ้ากามารมณ์ อาชญากรรม คดีความทั้งแพ่งและอาญา ไม่มีระเบียบวินัย ไม่เคารพกฎจราจร ไม่เคารพกฎหมาย ฯลฯ ทั้งหมดเกิดขึ้นเพราะคนจิตไม่อบอุ่นทั้งสิ้น **MPD เป็นการแก้ที่สาเหตุโดยตรง**
- (๘) เมื่อจิตอบอุ่นจะเกิดปัญญา แยกแยะได้ว่า อะไรคือความจริงหรือ**สังขธรรม (Reality)** และอะไรเป็น**คำโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda)** ซึ่งไม่จริง คนจิตอบอุ่นจะเชื่อและปฏิบัติในส่วนที่เป็น**สังขธรรม**เท่านั้น
- (๙) คนจิตอบอุ่น เป็นคนดีของครอบครัว เป็นคนดีของสังคม เป็นคนที่สังคมปรารถนา เป็นคนดีของทุกศาสนา
- (๑๐) **โรคทางอารมณ์ (Emotion Sickness) ความเครียดความวิตกกังวล เป็น ความเจ็บป่วยทางอารมณ์เป็นโรคทางอารมณ์** (การแพทย์และจิตเวช นำจะยังไม่บัญญัติศัพท์นี้... แต่ทางการพัฒนาจิต MPD พบแล้ว) โรคทางอารมณ์ที่สำคัญได้แก่

-**ออทิสติก (Autistic)** นาน 70 กว่าปีแล้ว ทางกรมแพทย์ยังหาสาเหตุไม่ได้ ทาง MPD ขอเรียนว่า เป็นโรคทางอารมณ์ สติปัญญาไม่มีปัญหา แต่ว่าเป็นโรคทางอารมณ์ รักษาเยื่อเยื่อได้ ด้วย MPD

-**ปัญญาอ่อนบางชนิด เป็นโรคทางอารมณ์ รักษาเยื่อเยื่อได้ ด้วย MPD**

-**เพศที่สาม (Third Gender)** ทั่วโลกเพิกเฉย เพราะคิดว่าเป็นธรรมชาติ เกิดมาเป็นเช่นนั้น ก็ต้องยอมรับกันไป ในทาง MPD พบว่าไม่ใช่ เขาเป็นโรคทางอารมณ์ เขามีอารมณ์ทางเพศที่เร้า ร้อนรุนแรง เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น มีแนวโน้มก่ออาชญากรรมได้ง่าย สติปัญญาไม่มีปัญหา แต่ว่าเป็นโรคทางอารมณ์ รักษาเยื่อเยื่อได้ ด้วย MPD

-โรคพุ่มพวงคือ\*โรคลูปัส (Systemic Lupus Erythematosus: SLE)ทางการแพทย์ทั่วโลกยังไม่ทราบสาเหตุได้แต่รักษาตามอาการเท่านั้น แต่ในทาง MPD เราทราบว่า ประสาทคูชับ Enzyme บางชนิดที่มีสภาพใสและซึมซับในเส้นประสาท ไม่สามารถตรวจพบด้วยเครื่องมือแพทย์ปัจจุบัน ทำให้ประสาททำงานผิดพลาด

-โรค ALS (Amyotrophic Lateral Sclerosis) โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง โรคนี้ก็เช่นเดียวกันทางการแพทย์ทั่วโลกยังไม่ทราบสาเหตุได้แต่รักษาตามอาการเท่านั้น แต่ในทาง MPD เราทราบว่า ประสาทคูชับ Enzyme บางชนิดที่มีสภาพใสและซึมซับในเส้นประสาท ไม่สามารถตรวจพบด้วยเครื่องมือแพทย์ปัจจุบัน ทำให้ประสาททำงานผิดพลาด ได้ทดลองรักษาต่างๆ ผู้ป่วยเป็นอาจารย์สอนในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ถือนั่งสือได้ประมาณ 10 วินาที ก็หลุดจากมือ เราได้สมุนไพรรักษาจาก MPD ก็หายได้โดยง่าย??!!

คุณประโยชน์ของ MPD มีมากมายมหาศาล ผู้ที่มีกำลังจิตสะสมได้น้อย ๓,๐๐๐ MPUs จะสามารถบรรยายคุณประโยชน์ได้มากกว่านี้

### ๑๑. เทคนิคการปฏิบัติ MPD

๑๑.๑ การปฏิบัติ MPD เพียงครั้งละ 5 นาทีเท่านั้นไม่เกินไป หากปฏิบัติเกินนี้ จิตจะตกวงค์ (อาการของจิตจะเป็นฉาน เราไม่ต้องการ) โมหะอาจเกิดเป็นผลเสียเราไม่ต้องการ โมหะ อีกประการหนึ่งคือเราไม่ต้องการความเครียด เราต้องการความสบายๆทั้งกายและใจ ที่สำคัญคือเกิน 5 นาที กำลังจิตไม่สะสม

จะเห็นว่า การปฏิบัติ MPD เป็นการปฏิบัติที่ จิบจ้อย (The Duddle Practice) ใครๆก็ปฏิบัติได้ เด็กๆก็จะชวนกัน ... “ปฏิบัติเถอะ แป็บเดียวเอง” แต่ผลรับมหาศาล พิสูจน์ได้ ไม่ใช่เรื่องโฆษณาชวนเชื่อแต่ประการประการใด หากปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้ เพียง 5-6 เดือน พฤติกรรมก็เปลี่ยนไปในทางที่ดี มีใบหน้าที่ยิ้มแย้ม อย่างสังเกตได้ชัดเจน

๑๑.๒ วิธีการปฏิบัติ นั่งในท่าใดก็ได้สบายๆหลับตา ทดสอบลมหายใจโดยหายใจเข้าลึกๆ แล่นลมหายใจออกยาวๆ ตรวจสอบความรู้สึกเมื่อลมหายใจเข้า และความรู้สึกเมื่อหายใจออก ทดลองเพียง 3-4 ครั้งก็พอ (เป็นเทคนิค เพื่อไล่กาชคาร์บอนไดออกไซด์ออกให้หมด ปอดจะได้รับออกซิเจน เต็มๆ) ต่อไปก็หายใจปกติสบายๆ นึกว่าต่อไปนี้เราจะแสดงความเคารพบูชาพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด แล้วภาวนา คือนึกพูดในใจ ดังนี้

(1) ชาวอิสลาม ไม่ว่าจะนิกายใดๆ พอหายใจเข้า นึกว่า “อัลเลาะห์” พอหายใจออกก็นึกว่า“อัลเลาะห์” เช่นนี้เรื่อยไปจนหมดเวลา 5 นาที

(2) ชาวคริสต์ไม่ว่านิกายใดๆ พอหายใจเข้า นึกว่า “SUMMUM” พอหายใจออกก็นึกว่า“BONUM” เช่นนี้เรื่อยไปจนหมดเวลา 5 นาที

(3) ชาวฮินดู พอหายใจเข้า นึกว่า “Maha” พอหายใจออกก็นึกว่า“Brahma” เช่นนี้เรื่อยไปจนหมดเวลา 5 นาที

(4) ชาวซิกข์ พอหายใจเข้า นึกว่า “Maha” พอหายใจออกก็นึกว่า“Guru” เช่นนี้เรื่อยไปจนหมดเวลา 5 นาที

(5) ชาวพุทธไม่ว่านิกายใดๆ พอหายใจเข้า นึกว่า “พุทธ / Bud” พอหายใจออกก็นึกว่า“โท/ dho” เช่นนี้เรื่อยไปจนหมดเวลา 5 นาที

(6) ผู้ที่ไม่เคารพเลื่อมใสในศาสนาใดๆ ก็ใช้ชื่อบิดา หรือมารดา หรือ ผู้มีคุณ เคารพนับถือ ก็ได้ เป็นกตัญญูธรรม มีคุณสูง พระผู้เป็นเจ้าและเทวดาอนุโมทนา เสมอ

เรื่องง่ายๆเท่านี้ เด็กเล็กๆถึงวัยแก่เฒ่า ก็ทำได้ ใครก็ทำได้ ง่ายจริง... MPD นี้ !!!

**\*บันทึก** ความรู้เพียงเท่านี้ ลงมือปฏิบัติได้เลย **ไม่ต้องมีครูอาจารย์ควบคุมดูแลแต่อย่างใด** เพราะไม่มีอันตรายใดมีแต่ประโยชน์และความสุขเท่านั้น ระวังอยู่เสมอว่าเราจะบูชาพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดเท่านั้น ผลการปฏิบัติจะมีมากมายอย่างคาดไม่ถึง

ถือเป็นการดำเนินตามแบบ ท่าน **Jesus Christ** หรือ ท่าน **Nabi Muhammad** เริ่มต้นปฏิบัติเพียงเล็กน้อยเรื่อยๆ ไม่ลดละ จนกระทั่งมีกุศลจิตตอบอุ่นมากจึงได้เป็น **Messiah** รับพระโองการของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดให้สั่งสอนประชาชน ชาวพุทธพึงภูมิใจว่าได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยแท้ ในฐานะผู้มีภาระการงานประกอบอาชีพทั่วไป...ก็มีความสุขความเจริญได้ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้

การนั่งหลับตาปฏิบัติ 1-2 สัปดาห์ ก็ชิน คล่องแล้ว ต่อไป ก็ชิน(แรกๆต้องหาที่พึ่งก่อนกันลม) เดิน, นอน ก็ทำได้หมด สถานที่ ก็ไม่จำกัดอยู่ที่ไหนก็ปฏิบัติได้ แม้นในห้องสุขา นั่งรถ นั่งเรือ กว่าจะถึงที่หมายก็เกิน 5 นาที เสียสละเวลา สัก 5 นาทีก็ได้

**บันทึก** นักศึกษาอิสลาม นักศึกษาคริสต์ ทดลองแล้วมีผลจริง นักศึกษาชาวพุทธบางรายรับปฏิบัติ บอกว่าชอบและดีมีความสุข การเรียนเพื่อน ๆ ทุกคนบ่นว่างานมาก เขาไม่บ่น ทำงานไปเรื่อยๆ ส่งให้อาจารย์ทันทุกงาน อาจารย์ไม่ตำหนิอะไร สบายๆ

นักศึกษาหญิง มีใบหน้าผ่องใส เพื่อนๆถามว่าใช้เครื่องสำอางอะไร...ทั้งที่ไม่ได้ใช้ นักศึกษาครูช่างอุตสาหกรรม ออกฝึกสอนแนะนำ MPD แก่นักเรียนช่างในวิทยาลัยเทคนิค พฤติกรรมของนักเรียน ปวช. เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นมาก เฉพาะคนที่ปฏิบัติ MPD หากมีการรณรงค์จริงจังจริงๆ...ก็ทำได้ทุกคน และไม่รบกวน ไม่เสียเวลา...เพราะ 5 นาทีเท่านั้น

**หมายเหตุ** คำศักดิ์สิทธิ์ที่สำคัญ เช่น พระYahweh หรือ **Jehovah** สำหรับชาว Christian หรือ พระ**Allah/Arrah** สำหรับชาว Muslim, และ **“พุทธโธ”** สำหรับชาวพุทธ มีความยิ่งใหญ่ นำมาใช้ภาวนาได้ เป็นความคิดตามคตินของทุกศาสนา

**๑๑.๓ ปฏิบัติ MPD วันละกี่ครั้งกำลังจิตจึงจะสะสม ?**

การปฏิบัติ MPD ครั้งละ 5 นาทีเท่านั้น **ย้ำ 5 นาทีเท่านั้น** ปฏิบัติอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง อย่างมาก 5 ครั้ง ทุกวัน ต่อเนื่องไม่มีหยุด เพราะแม้จะเจ็บป่วยบนเตียงคนไข้ก็ทำได้ ทั้งนี้เพื่อสะสมกำลังจิต

**ครั้งที่ 1** บังคับ เมื่อล้มตัวลงนอนคิดอะไรก็ต้องหยุดและบอกตัวเองว่า “จะหลับแล้วนะ” แล้วเริ่มภาวนาเรื่อยไป จนกว่าจะหลับ.

**ครั้งที่ 2** เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้นภาวนาทันที 5 นาที แล้วจึงลุกทำภารกิจส่วนตัว แล้วเตรียมตัวรับประทานอาหารเช้า ออกไปทำงาน

**ครั้งที่ 3** ปฏิบัติ MPD ก่อนเริ่มทำงาน (ปกติถึงที่ทำงาน/โรงเรียนก่อนเวลาทำงาน/เรียน) **ครั้งที่ 4** เวลาเที่ยงหรือเวลารับประทานอาหารกลางวัน **ครั้งที่ 5** ก่อนออกจากที่ทำงาน/โรงเรียน กลับบ้านที่พักอาศัย

**\*ทำไมบังคับครั้งที่ 1 ก่อนนอน** เพราะต้องการให้ร่างกายพักผ่อนเต็ม ร่างกายปรับสภาพปรับปรุงซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอ และให้หลับลึกๆ **ตื่นขึ้นจะได้กระปรี้กระเปล่า** ไม่รู้สึกปวดเมื่อยเกียจคร้าน

**\*ทำไม ก่อนทำงาน/ก่อนเรียน ต้องทำ MPD เพิ่มเติม เพื่อต้องใช้กำลังจิตในการทำงาน/การเรียนรู้ ทำ MPD ตอนเที่ยง เพื่อขจัดความเครียดจากการทำงานภาคเช้า/เรียนในภาคเช้า และเพิ่มเติมกำลังจิต เพื่อทำงาน/เรียนในภาคบ่ายอย่างมีประสิทธิภาพ**

**\*ทำไมต้องทำ MPD ก่อนออกจากที่ทำงาน/โรงเรียน เพื่อสร้างพลังความสุขเยือกเย็นให้กลับถึงบ้านด้วยความสะดวกปลอดภัย เพราะคนจำนวนไม่น้อย ครูอาจารย์แม้แต่เด็กอนุบาล กลับไม่ถึงบ้าน จะไปบ้านแต่ต้องไปสถานีตำรวจ, โรงพยาบาล, ตกตายระหว่างทางมากต่อมาก นำเวทนาน่าสลดใจอย่างยิ่ง**

**\*ตอนนี้ไม่ต้องบอกว่า “อ่านแล้วโปรดใช้วิจารณญาณ” เพราะเป็นความจริง-ผู้เขียนยืนยัน พระมหิทธานุภาพของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดที่เราได้สักการบูชาโดยการปฏิบัติ MPD จะคุ้มครองรักษา แม้แต่ครูอาจารย์ ทหารตำรวจ และประชาชนใน 4 จังหวัดภาคใต้ ปฏิบัติ MPD วันละ 5 ครั้ง ถวายกุศลพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จะปลอดภัย ไม่ตายด้วยอุบัติเหตุ และอาวุธแน่นอน!!! ขอยืนยันสำหรับคนปฏิบัติ MPD มีอานุภาพเหนือเครื่องรางของขลังใดๆในโลก**

**๑๑.๔ ห้ามตั้งเวลา 5 นาที หลายท่าน ใช้นาฬิกา โทรศัพท์มือถือตั้งเวลา เป็นวิธีที่ผิดและไม่ได้กำลังจิต เพราะจิตจะเป็นกังวลทำลายกำลังจิต ให้ปฏิบัติ MPD หลับตาคาดกำหนดว่า 5 นาที แล้วภาวนาเรื่อยไป จนคิดว่าครบ 5 นาทีแล้ว ก็ค่อยๆลืมตา เริ่มแรก เกินไปบ้าง ไม่ถึง 5 นาทีบ้าง เป็นธรรมดาไม่ใช่เรื่องเสียหายใดๆ ผิดพลาดเช่นนี้ไม่ก็ครั้ง อย่าตำหนิตัวเอง ไม่นานหรอก บางคน 2-3 วัน หรือ สัปดาห์หนึ่งก็มี ส่วนใหญ่ไม่เกิน 20 วัน หลังจากนั้น ตรงเวลา 5 นาทีเป๊ะๆ และต่อจากนั้นก็มั่นใจ ไม่ผิดพลาด นั่นหมายความว่า ผู้ปฏิบัติมีกำลังจิตสะสมแล้ว\***

**นับแต่ครั้งที่จิตคาดคะเนเวลาตรงเป๊ะๆ ก็ทำบันทึกสะสมหน่วยกำลังจิตทันที**

#### ๑๑.๕ หน่วยกำลังจิต (Mind Power Unit: MPU.)

หลักพื้นฐานจริงถือเอาปริมาณ Oxygen ที่เข้าไปในระบบฟอกโลหิตของผู้ปฏิบัติ 1 นาที จะได้ 10 Oxygen Volumes กำหนดเป็นหน่วยวัดกำลังจิต ได้ 10 mpus. (mind power unit: mpu.) แต่เมื่อให้นักศึกษาที่ยินดีปฏิบัติทดลอง เกิดความละเอียดไม่สะดวกต่อการบันทึกช่วยจำ จึงกำหนดสัมพันธ์กับเวลา คือ 1 นาทีเท่ากับ 1 หน่วยกำลังจิต นั่นคือ ปฏิบัติ 1 นาที ได้ = 1MPU.

ปฏิบัติครั้ง 5 นาที ได้ กำลังจิตสะสม 5 MPU.s. เมื่อปฏิบัติวันละ 3 ครั้ง ก็จะได้กำลังจิตสะสมวันละ 15 MPU.s. สัปดาห์ละ 105 MPU.s. เดือนละ 450 MPU.s.

ปฏิบัติครั้ง 5 นาที ได้ กำลังจิตสะสม 5 MPU.s. เมื่อปฏิบัติวันละ 5 ครั้ง ก็จะได้กำลังจิตสะสมวันละ 25 MPU.s. สัปดาห์ละ 175 MPU.s. เดือนละ 750 MPU.s.

- \*หมายเหตุ**
1. ปฏิบัติน้อยกว่าวันละ 3 ครั้ง กำลังจิตไม่สะสม แต่ได้กุศลความดี
  2. หาก ขาดปฏิบัติวันใดวันหนึ่ง กำลังจิตที่สะสมมาแล้วสลายหมด ได้แต่กุศลความดี ให้เริ่มสะสมกำลังจิตใหม่
  3. ทำทะเบียนสะสมกำลังจิต เพื่อตัวเองจะได้ทราบ เท่านั้น ไม่ได้มีไว้เพื่ออวดอ้าง การอวดอ้างเป็นการทำลายกำลังจิต และลดกำลังกุศลความดี

#### ๑๑.๖ กฎการแนะนำเผยแพร่ การปฏิบัติ MPD

- (1) ไม่บีบบังคับขู่เข็ญ ให้ผู้ใดปฏิบัติ MPD เป็นอันตราย มีแต่คำเชิญชวน จูงใจเท่านั้น

(2) ผู้ให้คำแนะนำให้ปฏิบัติ MPD เมื่อมีผู้ปฏิบัติ MPD แล้ว ห้ามตำหนิผู้ปฏิบัติแม้จะเริ่มปฏิบัติ ก็ได้ ฤศลควมดีแล้ว หากตำหนิจะเป็นบปแก่ผู้ตำหนิ พึงมีแต่คำชมและคำแนะนำเพื่อปรับปรุงพัฒนาเท่านั้น

(3) ครูอาจารย์ บิควมรคว ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ผู้ปรารณนติ ประสงค์ให้คนที่รักที่ปรารณนติ ปฏิบัติ MPD ตนเองต้องปฏิบัติสะสมกำลังจิตให้ได้ อย่างน้อย 3,000 MPUs. ก่อน จึงแนะนำผู้อื่นได้

(4) บุคคลที่เคยปฏิบัติธรรมสำนักต่างๆเป็นเวลานาน หรือเคยบวชมาหลายพรรษา ถ้ายังไม่เป็นพระอรยเจ้า (พระโศคบั้นขึ้นไป ไม่ใช่อาจารย์แต่งตั้ง หรือเพื่อนๆยกย่อง พระพุทธเจ้าท่านนั้นจะเสด็จมารับรองเอง หลวงปู่หลวงพ่อพระท่านบอกเช่นนี้) ห้ามแนะนำผู้อื่น จะแนะนำได้เมื่อปฏิบัติ MPD และต้องสะสมกำลังจิตให้ได้ ตั้งแต่ 3,000 MPUs ขึ้นไปก่อน

ใหนักถึง **Rasputin** นักพรตทาลี ผู้มีอำนาจจิต (ที่ร้อน) และเทวทัต ผู้ทรงอภิญญา โลกียก็แล้วกัน ระดับนั้น จิตยังไม่อบอุ่น ถ้าเผชิญทั้งสองท่านนี้ยังมีชีวิตอยู่ ก็ห้ามสอนแนะนำ MPD เพราะจิตยังร้อนอยู่ ต้องปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตก่อน

### ๑๑.๓ สะสมกำลังได้เท่าไรจิตจึงอบอุ่นและอื่นๆมีเกณฑ์บอกหรือไม่?

เกณฑ์ที่ได้ทดลองพิสูจน์มาแล้ว ได้แก่

(1) จิตอบอุ่น (Warm Mind) เบื้องต้น เมื่อสะสมกำลังจิตได้ 3,000 MPUs ขึ้นไป

ลักษณะอาการพฤติกรรมที่สังเกตได้ มีวินัยตนเองเรียบร้อยขึ้น, มีอารมณ์ดี มีอารมณ์ขัน ยิ้มง่าย, พุดจามีเหตุผลมากขึ้นไม่เพื่อเจ้า, มีจิตเมตตาต่อสัตว์, เด็กแว้นๆ ก็ไม่ขยอกแว้นๆ, เด็กคิดเกมก็ไม่ค่อยขยอกเล่นเกม ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ตั้งแต่ที่หลับนอนข้วของ ความจำดีขึ้น ถ้าเป็นนักเรียนนักศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นคือคะแนนผลการเรียนดีขึ้น, หลีกเลียงการขัดแย้ง...ไม่ขยอกทะเลาะกับใคร เรื่องนี้ มีนักศึกษาฝึกหัดครูช่วง คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มจร. ได้ทดลองและนำนักเรียนช่วง วิทยาลัยเทคนิค ในโอกาสที่ต้องไปทดลองฝึกหัดอาชีพครู 1 ปี ตามหลักสูตร ได้ชักชวนนักเรียนปฏิบัติ MPD ปรากฏว่านักเรียนที่ปฏิบัติ เคยมาสายประจำ กลับเข้าเรียนได้ทัน ความตั้งใจเรียนดีขึ้น นักเรียนบางคนพบความมหัศจรรย์ด้วย (ระบุไม่ได้ ณ ที่นี้ นักศึกษาบางคนยังแนะนำคุณแม่ ที่เป็นเบาหวาน ความดัน เพราะปฏิบัติง่าย เดิมนอนไม่ค่อยหลับ 5-6 เดือน ผ่านไป ก็นอนหลับได้ดี ขยเบาหวานก็กินน้อยลง นอนหลับลึกตื่นขึ้นอารมณ์ดี ไม่หงุดหงิดเหมือนก่อน...เป็นต้น

(2) จิตอบอุ่นระดับฉนวน 30,000 MPUs การปฏิบัติ MPD เป็นอุปนิสัย เมื่อถามว่าเป็น ฉนวนได้อย่างไร ที่ว่าเป็นฉนวนไม่ใช่เป็น ฉนวน ในรูปฉนวนแต่อย่างใด แต่เป็นฉนวนในอนุสติ แปลว่าตามระลึกถึง เช่น เป็นเด็กชั้น ม.1 ไม่เคยตื่นเข้าพ่อแม่ต้องปลุก หรือใช้น้ำพิทกปลุก แต่ว่าโรงเรียนมีโปรแกรมพาไปทัศนศึกษาต่างจังหวัด พร้อมกับที่โรงเรียนรถบัสออกดีห้ำล้อหมุน ต้องไปนอนบ้านเพื่อนใกล้โรงเรียน 3.4 คน คุยกันเที่ยงคืนยังไม่หลับ แต่ต้องตื่นตีสี่มีเวลาล้างหน้าตาแต่งตัวเล็กน้อยจึงจะทันเวลานัดหมาย พอตีสี่ก็ตื่นพร้อมกันได้... นี้แหละคือ ฉนวนในอนุสติ

(3) จิตอบอุ่นระดับฉนวน 50,000 MPUs มีความสุขความอบอุ่นใจเป็นที่สุด มีความซาบซึ้งสูง จะมีปฏิญาณว่า จะปฏิบัติ MPD ตลอดชีวิต

(4) จิตอบอุ่นระดับฉนวน 100,000 MPUs มีความรู้ความเข้าใจโลกนามธรรม มีความเชื่อมั่นในความดีสูง รู้ลึกได้ มีความศรัทธาในพระผู้เป็นเจ้าสูง (Trust in God) ไม่เปลี่ยนแปลง บางท่านเห็นแสงสว่าง และได้ยิน พระ สุรเสียง อาณูโมนาในความดี หรือคำสอน บางท่านเห็นองค์จริงสว่างามสูงส่ง เหนือเทวดาและพรหมทั้งหลาย



ปกติ เรื่องเช่นนี้ นักปฏิบัติพัฒนาจิตระดับครูอาจารย์ท่านไม่บอก เราเป็นครูอาจารย์ปัจจุบัน เราต้องเปิดเผย เพราะคนรุ่นหลังเขามีสติปัญญาอยากรู้ อยากเห็น อยากทดลองพิสูจน์ เราก็ต้องทำทายเป็นขั้น

พระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชกระแสรับสั่งกับนางมณีเมขลาได้ ตามที่ ดร. สุเมธ ตันติเวชกุล ท่านยืนยัน พระองค์คือครูของแผ่นดิน ตามที่ครูสุภาวดีพระสมัญญานาม ทรงเปิดเผยถึงเพียงนั้น

ผู้เขียนเป็นเพียงข้าราชการที่ห่างไกล ก็ขอยืนยันทำทายเป็นขั้น ชาวชน ครูอาจารย์ ได้พิสูจน์ทดลอง ซึ่งแท้จริงเป็นการพัฒนาปัญญาโดยแท้

## ๑๒. เมื่อไร...ประชาชนชาวไทยจึงมีจิตอบอุ่นกันทุกคน

เมื่อเกณฑ์สะสมกำลังจิตระบุว่า 3,000 MPUs. เป็นจิตอบอุ่นเบื้องต้น หากปฏิบัติวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที ก็จะได้กำลังจิตสะสมวันละ 15 หน่วย ก็จะใช้เวลา 200 วัน หรือ 6 เดือน 20 วัน โดยประมาณ และถ้าปฏิบัติวันละ 5 ครั้ง จะได้กำลังจิตวันละ 25 หน่วยกำลังจิต ก็ใช้เวลา 120 วัน หรือ 4 เดือน โดยประมาณ

หากบรรณรักษ์ ชักชวนให้ปฏิบัติกันทั่วประเทศ เพราะไม่มีเทคนิควิธีการอะไรยุ่งยาก พิธีการอะไรก็ไม่มี ปฏิบัติครั้งละ 5 นาที ง่ายมากสบายมาก อยู่ที่ไหนก็ปฏิบัติได้ นับถือศาสนาไหน ก็ปฏิบัติบูชาพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดของคน ชักชวนเชิญชวนให้ปฏิบัติพร้อมๆกัน ไม่ต้องมีครูอาจารย์ ทุกคนเป็นครูอาจารย์ของตนเอง ไม่ต้องไปหาครูอาจารย์ที่ไหนเลย ผลตอบแทนคือความสุขจากความสงบของใจ มีคุณค่ามหาศาลดังกล่าวแล้ว เมื่อทุกคนจิตอบอุ่น จะส่งผลโดยลำดับดังนี้



เมื่อบรรณรักษ์ปฏิบัติกันจริงจัง ตั้งแต่รัฐบาล ข้าราชการทหาร ตำรวจ พ่อแม่ชาย จนถึง อบต. จนถึงคนงาน คนสวน เด็กตั้งแต่อนุบาล จนถึงอุดมศึกษา ครูอาจารย์ ทุกระดับ ประชาชนทุกอาชีพทุกศาสนา ต่างปฏิบัติ MPD ทั้งประเทศก็จะมีแต่คนที่จิตอบอุ่น เพียงจิตอบอุ่นเท่านั้น สิวห่าและเมตตธรรม ก็เกิดอย่างอัตโนมัติ ความขัดแย้ง (Conflicts) ความปรองดองที่ใฝ่หา ก็เกิดขึ้น ค่านิยมดี ๆ ก็เกิด ประชาชนทุกคน โรคนภัยไข้เจ็บก็เบาบาง เมื่อจิตอบอุ่น กามตัณหา ก็อยู่ในขอบเขตแห่งศีลคอรปชั้นที่บ่อนทำลายประเทศก็ไม่มี คดีความอาชญากรรม ทุกคนแก้ไขปรับปรุงตัวเอง ไม่ไปทางอบาย

ทั้งหมดก็จะเปลี่ยนแปลงเบ็ดเสร็จ ภายใน 7-9 เดือนเท่านั้น ยิ่งกว่าการปฏิบัติใดๆ เพราะทุกคนปฏิบัติ จิตและพฤติกรรมอย่างอัศจรรย์

พระราชปราชญ์ของเจ้าอยู่หัว ที่ทรงห่วงใยสกนิกของพระองค์ที่ว่า สวรรค์ในโมหภูมิ นั้น ก็จะมีพระปิตี ยิ่งเมื่อมหาชนล้วนมีกำลังจิตที่อบอุ่น

แม้พระธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้า ที่ตรัสประทานไว้ที่ว่า...

“มโนปุพพังคะมา ฐัมมา มโนเสฐฐา มโนมะยา มนะสา เจ ปะสันเนนะ ภาสติ วา กโรติ วา ตโต นั่ง สุขมณะเวติ ฉายา ะ อนปายินิ . . .” แปลได้ความว่า

ใจเป็นผู้นำทุกสิ่งทุกอย่าง ใจเป็นใหญ่ ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ ถ้าคนเรามีใจบริสุทธิ์ การพูด การกระทำก็พลอยบริสุทธิ์ไปด้วย เพราะการพูดและกระทำอันบริสุทธิ์นั้น สุขุขย่อมตามสนองเขา เหมือนเงาติดตามตน

คำว่า “ใจ” หมายถึงจิต หากจิตฉาบทาด้วยอารมณ์กุศล มันก็นำพาคนนั้นทำกุศล คืออารมณ์กุศล อารมณ์ร่า  
 กามค้นหา...มันก็พากระสันกามค้นหา แล้วก็เล่นไปตามนั้น สร้างความเสียหายลุ่มลึกไปตามนั้น หากใจเป็นกุศล...ที่พระ  
 พุทธองค์ทรงปรารถนาให้ชาวพุทธสาธุชนพึงมี เมื่อใจเป็นกุศลแล้ว...ทางที่รัฐธรรมนูญ และบรรลุนิติภาวะจึงมีได้ และเป็นไปตาม  
 “มนิปปุพพังคะมา ชัมมา มโนเสฏฐา มโนมะยา มะนะสา เจ ปะสันเนนะ ภาสตี วา โกรติ วา ตโต หนัง สุขมเหตุติ ฉายา ะ อน  
 ปายินี . . .” เพื่อความชัดเจนของคนในปัจจุบัน สมควรใช้ภาษาทางจิตวิทยาจะช่วยให้ชัดเจนขึ้น ในหัวข้อต่อไป ได้แก่...

๑๒.๑ กายกับจิต มนุษย์ แต่ละคน ประกอบด้วย ร่างกาย + จิต (Physique + Mind) ร่างกายกินอาหาร บำรุงเลี้ยง  
 ด้วยอาหาร ส่วนจิตบำรุงเลี้ยงด้วยอารมณ์ อารมณ์ดีจิตใจดี...อารมณ์ร้ายจิตใจก็ร้าย มนุษย์ทั่วไปอยู่และดำเนินชีวิตด้วยอารมณ์ จึง  
 ทำดีทำชั่วไปตามอารมณ์ดังเช่นสัตว์ทั้งหลาย ถ้าปล่อยไปตามแบบเลยตามเลย มนุษย์และสัตว์เดรัจฉานทั้งหลายก็ไม่  
 แตกต่างกัน ถ้าจะให้แตกต่างกันกับสัตว์ เราก็ต้องพัฒนาจิต

\*ถ้าจิตมีกำลัง จิตก็อยู่เหนืออารมณ์ชั่ว ไม่ขุ่นหมองไปตามอารมณ์ฝ่ายต่ำ ไม่เป็นตามกิเลส ค้นหา อุปาทาน กำลัง  
 จิตที่ว่าเป็นเกิดจากการสะสมกำลังจิตโดยการปฏิบัติ MPD เมื่อสะสมกำลังจิตถึงระดับที่อบอุ่น อารมณ์ชั่วดำมืดก็เข้าไม่ถึง แต่  
 ยังมีอารมณ์ชั่วบางเบา...ที่ยังควบคุมได้ เช่น เมื่อโกรธมากก็ไล่ฆ่าศัตรูทันที แต่พอมีกำลังจิต...ก็เห็นว่าการไล่ฆ่าศัตรูไม่ดี  
 ปัญหาไม่จบสิ้น มีความทุกข์ตามมาอีกเป็นลระลอกๆ จึงขยับขยับและหาทางหลีกเลี่ยง...ที่เป็นไปเพื่อความสุขและความดี

ดังนั้น MPD เป็นทางเดียวที่จะพัฒนากำลังใจให้พ้นจากอารมณ์ชั่ว แม้ไม่หมดไปก็เบาบางอยู่ในระดับที่ควบคุม  
 ได้ บำรุงด้วยกำลังใจของตนและอารมณ์ที่เป็นกุศลความดี

บัดนั้น คืออนาคตอันใกล้ มหาชนปฏิบัติสะสมกำลังใจ และเข้าถึงพระธรรมแล้วส่วนหนึ่ง อย่างไม่เคยมีมาก่อน  
 ตั้งแต่หลังพุทธกาล...พระพุทธเจ้าข้า

### ๑๓. MPD เพื่อป้องกันรักษาบุคคลวัยต่างๆ

อาศัยข้อมูลทางจิตวิทยาพัฒนาการ (Developmental Psychology), จิตวิทยาว่าด้วยความคิด (Cognitive Psychology),  
 นิรภัยศึกษา (Safety First), อภิธรรม ที่ถือได้ว่าเป็นแม่บทของจิตวิทยาวินัยของโลกปัจจุบัน เพราะเป็นการพัฒนาจิตเพื่อ  
 รู้จิต รวมทั้งหลักธรรมอื่นๆมาใช้อันเคราะห์ป้องกันทุกข์ภัยของบุคคลวัยต่างๆ ด้วย MPD ให้อยู่เย็นเป็นสุขได้ตามวัยและ  
 วุฒิภาวะต่างๆ ดังนี้

๑๓.๑ วัยทารก (Infant Stage) ตั้งแต่แรกเกิด ถึงอายุ 2 ขวบ มีความบริสุทธิ์น่ารัก หากดูแลไม่ดีก็อาจประสบเหตุเภทภัย  
 หรือผู้ใหญ่ที่ดูแลผิดพลาด รู้เท่าไม่ถึงการณ์ อีกประการหนึ่งร่างกายยังอ่อนแอ มักเจ็บป่วยบ่อยได้ ผู้ดูแลเลี้ยงดูพึงปฏิบัติ  
 MPD ให้ถึงระดับจิตที่อบอุ่นเบื้องต้นเป็นอย่างน้อย เมื่อปฏิบัติ MPD เข้า เย็นหรือก่อนนอน ให้เพิ่มคำอธิษฐาน ขอบารมีต่อ  
 พระผู้เป็นเจ้าสูงสุดและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในศาสนาของตน ให้ปกป้องรักษาลูกน้อยของตนให้เป็นสุขและปลอดภัย โดยทำ MPD  
 ให้จิตสบายก่อนแล้วจึง ตั้งจิตอธิษฐาน

เมื่อเด็กพูดได้บ้างแล้ว ก็สอนให้เอ่ยพระนาม “พระผู้เป็นเจ้าสูงสุด” ทั้งก่อนนอน และตื่นนอน...เด็กก็เข้าถึงกุศลความ  
 ดีได้ แม้เพียงเอ่ยพระนาม ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ (ข้อนี้เป็นสังฆกรรม ไม่ใช่โฆษณาชวนเชื่อแต่อย่างใด ดูเหตุผล ในตอน  
 สุดท้าย...แห่งจิตวิทยาพัฒนาการนี้)

วัยทารก มีภัยจากคน, อุบัติเหตุและโรคภัยเจ็บป่วย เป็นทุกข์ หรือภัยร้ายแรงอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ MPD ช่วย  
 อนุเคราะห์ได้ให้รอดปลอดภัยได้

๑๓.๒ วัยเด็ก (Childhood Stage) อายุ 2-12 ปี หรือวัยอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาตอนต้น เด็กพึงได้รับการจูงใจให้  
 ปฏิบัติ MPD ให้เหมาะสมกับวัยทั้งช่วงเวลาปฏิบัติ และการจูงใจที่เหมาะสม ให้เด็กยินดีปฏิบัติแบบสนุกก็ได้

เด็กวัยนี้ มักได้รับอุบัติเหตุอันตรายจากการเล่น การเล่นอย่างคึกคะนอง ไม่คำนึงถึงอุบัติเหตุใดๆ เช่น พลัดปลั่ง ขาหัก แขนหัก หรือตกจากเครื่องเล่นในสนามเด็กเล่นคอหักตาย หรืออุบัติเหตุอื่นจากสภาพแวดล้อม เช่น รถชนกันระหว่างเดินทางไปโรงเรียน หรือกลับจากโรงเรียน เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีปัญหาเรื่องการเรียน สถิติปัญญา ปัญหาสภาพครอบครัวที่ส่งผลถึงตัวเด็ก การอบรมบอกเด็กให้ ทำใจบ้าง, ให้ตัดใจคิดว่าเป็นเรื่องของผู้ใหญ่บ้าง รวมทั้งคำให้กำลังใจต่าง ๆ นานา ... เป็นเรื่องที่ดีแต่ช่วยอะไรไม่ได้เลย กำลังจิตของเด็กเท่านั้น จะช่วยเด็กได้และช่วยได้ทุกอย่างพร้อมๆ กัน เช่น

- ให้เด็กดูภาพอุบัติเหตุสยดสยอง และ บอกว่า... “ขออย่าให้เกิดขึ้นแก่เรา” (คือคำอธิษฐานนั่นเอง) แล้วให้ปฏิบัติ MPD เพียงสัปดาห์หรือ 2 สัปดาห์ครั้งหนึ่งก็ได้ เพราะ MPD สงเคราะห์เรื่องเภทภัยอยู่แล้ว แต่ที่ให้ปฏิบัติก็เพราะเป็น นิรภัยศึกษา (Safety First) เชิงลึกและซาบซึ้ง เหนือกว่าคำบรรยายของพระภิกษุ และครูอาจารย์ การปฏิบัติ MPD เช่นนี้จึงจะเกิด ความซาบซึ้งเกิดจิตสำนึกความปลอดภัย (Security Mindfulness)... และนี่ก็คือ มรณานุสติ ธรรมดาธรรมเบื้องต้น นั่นเอง เด็กได้รู้มรณานุสติธรรมดาธรรมในรูปแบบที่ควรรู้
- เด็กเริ่มติดเกม เริ่มเล่นพิสดาร เสี่ยงภัย เพราะจิตมีความเครียด (Stress) ต้องการลดความเครียดนั้นในรูปแบบต่างๆ MPD เป็นเครื่องมือลดความเครียด และเป็น Entertainment ที่ทรงพลานุภาพ ช่วยคลี่คลายปัญหา ติดเกม เล่นพิสดาร เล่นเสี่ยงภัย ฯลฯ อย่างพึงพอใจ โดยไม่ต้องใช้มาตรการบีบบังคับ ขู่เจ็ญ ซึ่งโดยทั่วไป...มีแต่ผลเสีย
- เด็กมีอารมณ์ โกรธ กลัว ริษยา และอารมณ์อยากรู้ อยากเห็น การปลูกปลอบ อธิบายของบิดามารดาช่วยคลี่คลายได้บ้าง แต่ไม่ทั้งหมด หากเด็กได้รับการพัฒนากำลังจิต จะลดอารมณ์ โกรธ กลัว ริษยา ได้มาก แต่อารมณ์อยากรู้ อยากเห็นเป็นอารมณ์ที่เกิดจากสัญชาตญาณ (Instinct) ของความเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่พึงรักษาเพราะเป็นบ่อเกิดของปัญญาและความรู้บิดามารดาที่ไม่มีความเข้าใจ จะรำคาญเมื่อถูกถามมากๆ บิดามารดาผู้มี MPD เท่านั้นที่สามารถพัฒนาความอยากรู้ อยากเห็นได้
- เด็กที่มี MPD มีกำลังจิต ก็สามารถตอบสนองความอยากรู้ อยากเห็นได้ สามารถเป็นอัจฉริยะในสาขานั้น ได้อย่าง อัจฉริยะ
- เรื่องการพัฒนาทางศีลธรรม และสังคม ก็จะไม่มีปัญหา หากมีกำลังจิตถึงระดับที่อบอุ่น (Warm Mind)

๑๓.๓ วัยก่อนวัยรุ่น/วัยย่างเข้าวัยรุ่น (Pre-adolescence Stage) แต่นักจิตวิทยา เอาไปรวมกับวัยรุ่น และแบ่งวัยรุ่น ออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

- (1) วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 13 – 15 ปี เด็กชายมีอายุระหว่าง 15 – 17 ปี
- (2) วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 15 – 18 ปี เด็กชายมีอายุระหว่าง 17 – 19 ปี
- (3) วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 18 – 21 ปี เด็กชายมีอายุระหว่าง 19 – 21 ปี

เด็กมีความรู้ความเข้าใจทุกอย่าง ศีลธรรม ความดี-ความชั่ว คุณค่าของความอดทน คุณค่าของความเพียรพยายาม ความมีเหตุผลใคร่ครวญ ชนะความโกรธด้วยการนับหนึ่งถึงสิบ...รู้ แต่เวลาโกรธไม่เขย่นับ (โบราณสอนผิด-เพราะสอนแล้วทำไม่ได้ แม้ตัวคนโบราณเอง) วัยรุ่นทุกระยะ ต่างทำไปตามอารมณ์ความฝัน ความทะยานอยากทั้งสิ้น มีความหลงใหลในร่างกาย มีราคะตัณหา กามตัณหา ความอยากมีอยากเป็น และความไม่อยากมีไม่อยากเป็น...มีความรุนแรงโดดเด่น สร้างปัญหาแก่ผู้ปกครองและสังคม ผิดศีลผิดธรรม ทำลายประเพณีอันดีงามของความเป็นมนุษย์ ขาดศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ก่ออาชญากรรม ทำร้ายตนเองและบุคคลอื่น อย่างน่าสลดใจ

การบอกศีลธรรม รู้ได้จำได้ ท่องได้อีกก็ตาม ไม่มีความหมายต่อการปฏิบัติ แม้แต่กับพวกก็ตามกระทำ ความชั่วทั้งๆที่รู้ ทั้งสิ้น

การปฏิบัติ MPD ให้สะสมกำลังจิตมากๆ ช่วยพัฒนาศีลธรรม ความอดทนอดกลั้น อยู่ในกรอบของศีลห้า นับว่าเป็นการบรรเทาปัญหาได้เกือบทั้งหมด แต่อาจมีบางคน...มีกำลังจิตไม่ถึงกับระดับที่อบอุ่น จำเป็นต้องเสริมให้เห็นความจริง... ด้วยกิจกรรม ดังนี้

- (1) รู้จักตัวตนคือร่างกาย ในเชิง กายวิภาคศาสตร์ (Anatomy) และสรีระศาสตร์ (Physiology) ให้ดูภาพอุบัติเหตุ คนตาย ร่างกาย ขาดวิน สมอง ม้าม ตับไต...กระจายกระจาย เน้นให้เกิดอารมณ์สยดสยอง ความสังเวช กลิ่นเหม็น ความน่าเกลียด... แล้วให้ปฏิบัติ MPD
- (2) การดูศึกษาศพที่โรงพยาบาล
- (3) การไปงานศพ การรดน้ำศพ
- (4) การเยี่ยม...ผู้เจ็บป่วย

จุดเน้นให้เห็นความจริง ได้แก่

- (1) ความสวยงามของร่างกาย-ความจริงคือความสกปรก
- (2) ร่างกายเรามีแต่ความสกปรก
- (3) อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา...เกิด แก่ เจ็บ ตาย นี่คือ วัฏจักรและความจริงของร่างกาย

\*คนมี รักความจริง และอยู่กับความจริง\*MPD จะช่วยรักษาชีวิตให้อยู่รอดปลอดภัย พันวิษณุ ผู้วิษณุใหญ่ ต่อไป

๑๓.๔ วัยผู้ใหญ่ (Adulthood Stage) แบ่งเป็น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (early adulthood) อายุ 18 ปี ถึง 35 ปี วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (middle adulthood) อายุ 35 ปี ถึง 60 ปี และ วัยสูงอายุ (later maturity) อายุ 60 ปีขึ้นไป วัยผู้ใหญ่ตอนต้น และ วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง เป็นวัยที่มีภาระหนักของความเป็นมนุษย์ เต็มไปด้วยความทุกข์ ความดิ้นรน ความรับผิดชอบ ...พร้อมๆ กับความเจ็บไข้ได้ป่วย ชีวิตเต็มไปด้วยปัญหา ต้องแก้ปัญหาโดยตลอด ปัญหาคือความทุกข์... ต้องแก้ไขด้วยความรู้และความคิด (ปัญญา)

ความรู้และความคิด (ปัญญา) เกิดขึ้นได้อย่างไร

ความรู้และความคิดดี...เกิดขึ้นไม่ได้ หากไม่มีกำลังจิต ดังนั้น MPD จึงสำคัญอย่างยิ่ง กำลังจิตต้องมีพลังอบอุ่นมากๆ จึงดำเนินชีวิตรอดปลอดภัย

เมื่อถึงวัยสูงอายุ (later maturity) เป็นชีวิตที่ใกล้ความตายที่สุด ใกล้หลุดพ้นความเป็นมนุษย์ ถ้าเป็นคนมี MPD ก็ไม่หวั่นไหวมีกำลังจิตมากพอที่จะต้องทิ้งร่างกายตามวาระ ความมั่นใจในกฎมูมิอื่นมีมากขึ้น สำหรับท่านที่ได้พบพระผู้เป็นสูงสุดแล้วก็มีใจมั่นใจมาก นรกมีจริง สวรรค์มีจริง เป็นสัจธรรมแท้จริง

๑๔. คนจิตอบอุ่นเป็นอุบาสกอุบาสิกาที่ดีในพระพุทธศาสนา

คนดีที่ไม่เคยปฏิบัติภาวนาอะไรเลย เมื่อรู้ว่าอะไรไม่ดีก็ไม่ทำ คนดีประเภทนี้ก็มีอยู่แล้ว แม้จะหายาก...แต่ก็มีอยู่ แต่คนที่มิจิตอบอุ่นเพราะได้ปฏิบัติ MPD สะสมกำลังจิตเรื่อยมา จนถึงวัยผู้ใหญ่ กำลังจิตก็หลายหมื่นหน่วย การมีศีลห้าโดยอัตโนมัติ ตั้งแต่ ๓,๐๐๐ MPUs แล้ว จนบัดนี้ ศีลห้าก็เป็นปกติเสียไปแล้ว พรหมวิหารก็เกิดในดวงจิตแล้ว การภาวนาพระนามพระพุทธเจ้า ควบอานาปานสติมีความมั่นคงเป็นอุปนิสัย แล้ว และได้รับผลประโยชน์ความสุภาพโดยลำดับขึ้น ความสงสัยในพระรัตนตรัย...ก็ย่อมไม่มีเช่นกัน

ดังนั้น คนที่จิตอบอุ่นมากๆที่เป็นชาวพุทธแล้ว นอกจากจะเป็นอุบาสกอุบาสิกาที่ดีแล้ว...ยังมีความใกล้เคียงกับ “พระโสดาบัน” มาก ...ถ้าจะมีอะไรปิดกัน สิ่งนั้นก็ต้องบางเบาที่สุด ปฏิบัติอีกนิดเดียวก็บรรลุได้

๑๔.๑ เมื่อคนจิตอบอุ่นมากสนใจปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

คนที่จิตตบอุ่นมากย่อมมีอุปนิสัยเกินสุภะวิปัสสะเพราะไม่เชื่อง่าย ต้องพิสูจน์ทดลองให้เห็นจริงก่อนแล้วจึงเชื่อ ก็ย่อมสนใจปฏิบัติธรรม ในสาย เทววิโซ มีวิชาสามเป็นพื้นฐาน หรือสนใจ **ฉลภิญโญ** มิกกิดิน ๑๐ อภิญญาโลกีย์เป็นพื้นฐาน หรืออาจสนใจในสาย **ปฏิสัมภิทาญาณ** อันมิกกิดิน ๑๐ และสมาบัติแปด เป็นพื้นฐาน

พระอริยเจ้า ทั้งสามสายได้แก่ เทววิโซ, ฉลภิญโญ และปฏิสัมภิทาญาณนี้เท่านั้น ที่จะรักษาพระศาสนาได้ หรือสืบพระศาสนาได้ คนที่จิตตบอุ่นมากก็เหมาะที่จะปฏิบัติธรรมในหลักสูตรหรือในสายดังกล่าว เนื่องจากมีความกำลังจิตและคุณสมบัติใกล้เคียงกับพระโสดาบันมาก ดังนั้นจึงเป็นพระโสดาบันได้ง่าย

#### ๑๔.๒ อริยสังขาร พึงเข้าใจให้ถูกและปฏิบัติได้

จากธรรมจกัปปวัตตนสูตร อริยสังขารที่ ๑ ทุกข์อริยสังขาร เกิด, แก่, ตาย, ความโสภณโศภณ, ความคับแค้นใจ, การประสบสิ่งที่ไม่รัก, การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก, และความไม่สมปรารถนาทั้งหลาย เป็นทุกข์ โดยสรุปแล้ว การยึดมั่นในร่างกายเป็นทุกข์ (สังขิตเตนะ ปัญญาทานักขันธา ทุกขา) เหตุของทุกข์อยู่ตรงนี้และข้อนี้ไม่ใช่ข้ออื่น...การตัดกิเลส พระพุทธเจ้าให้ตัดความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ตัดสักกายทิฐิ อยู่ตรงนี้ และข้อนี้ เท่านั้น

อริยสังขารที่ ๒ ทุกขสมุทัย อริยสังขาร พึงแปลว่า (ด้วยเหตุถือมั่นในร่างกาย) อารมณ์ทวนอยากก็เกิด อยากอะไร ก็ขอให้ได้ (เกิดภพชาติ ชาตินี้เป็นอย่างนี้ ชาติหน้าขออย่างโน้น) อารมณ์กำหนดก็เกิดความเพิลิดเพลิน สรุปแล้วเกิดอารมณ์ทวนอยากซึ่งมี ๒ อย่าง คือทั้งอยากมีอยากเป็นและความไม่อยากมีไม่อยากเป็น สรุป...การยึดมั่นถือมั่นในร่างกายเป็นเหตุให้เกิดตัณหา ข้อ๒ นี้ไม่ใช่เหตุของทุกข์สักหน่อย\*

อริยสังขารที่ ๓ ทุกขนิโรธ อริยสังขาร เป็นความดับแห่งอารมณ์ตัณหา (ในข้อ๒ที่มากะกินใจ) อริยสังขารที่ ๔ ออยมะเว อริโย อัฏฐัง มัคโค ทางดำเนินชีวิตอันประเสริฐ มีทางเดียวซึ่งมีองค์ประกอบ ๘ อย่าง (บ่งบอกชัดเจนว่าชาวพุทธต้องดำเนินชีวิตเช่นไร) ต้องแปลให้ชัดเจนและปฏิบัติได้ ดังคนจิตตบอุ่น ดังนี้

- (1) สัมมาทิฐิ ดำเนินชีวิตอยู่ในกรอบ ไม่ละเมิดศีลห้าและมีเมตตาธรรม (มีเมตตาตัวเดียวก็เล่นครบสี่ประการ ในพรหมวิหารธรรม) เป็นวิถีชีวิต (Ways of Life: Living on Five Precepts and loving kindness to human and animal)
- (2) สัมมาสังกัปป มีความคิด (Thinking) อยู่ในกรอบไม่ละเมิดศีลห้าและมีเมตตา
- (3) สัมมาวาจา พูดจาสุภาพและพูดเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์ไม่มีโทษไม่ละเมิดศีลห้าและมีเมตตา
- (4) สัมมากรรมมันโต ทำงานที่เป็นประโยชน์ด้วยกรอบของไม่ละเมิดศีลห้าและมีเมตตา
- (5) สัมมาอาชีโว หาเลี้ยงชีพอยู่ในกรอบไม่ละเมิดศีลห้า และมีเมตตา เชื่อว่ามีอาชีพที่บริสุทธิ์ไม่ผิดกฎหมาย
- (6) สัมมาวาจาโม มีความเพียรพยายามให้พอดี ทั่วไปเรื่อยๆสบายๆไม่หยุดยั้ง
- (7) สัมมาสติ ระลึกรู้ตัวเสมอ (Mindfulness) ไม่ผิดพลาด
- (8) สัมมาสมาธิ พัฒนาจิตใจให้มีกำลังให้มีจิตที่อบอุ่น (Warm Mind) ด้วยการปฏิบัติ MPD

\*ที่กล่าวมาทั้งหมดคือวิถีชีวิตของชาวพุทธ ชาวพุทธธรรมคาตั้งแต่คนหาเช้ากินค่ำ และบุคคลชั้นสูงของสังคม แม้บุคคลชั้นสูงที่ว่าในสังคมปัจจุบันนี้ ไม่ว่าจะอยู่ในประเทศใด ก็เป็นบุคคลหาเช้ากินค่ำด้วยกันทั้งสิ้น เพราะต่างคนก็มีภารกิจ ภารกิจในการดำรงชีพ ภารกิจในกิจการ และภารกิจทางสังคม ต้องออกจากบ้านไปทำงาน และกลับบ้านรับประทานอาหารเย็นแล้วก็พักผ่อนหลับนอน

โอกาสของคนที่จะปฏิบัติ MPD มีเสมอกัน โอกาสที่จะได้รับผลความสุขเสมอกัน ไม่ว่าจะมิฐานะทางเศรษฐกิจเช่นไร เมื่อกำลังจิตตบอุ่นแล้ว ความเป็นอุบาสิกอุบาสิกาในพุทธศาสนาก็บริบูรณ์เป็นผู้เข้าถึงไตรสรณคมน์อยู่ก่อนแล้ว ดังที่กล่าวไว้ก่อนแล้วว่า MPD สร้างคนดีให้แก่ทุกศาสนา

คนที่จัดชอบุ่นมีความใกล้เคียงกับพระอริยเจ้าชั้นพระโสดาบันมาก ฆราวาสไม่ได้บวชเป็นพระภิกษุก็เป็นได้ แม้จะเป็นฆราวาสพระพุทธเจ้าทรงรับว่าเป็น “พระ” เช่นกัน บุคคลที่บวชเป็นพระภิกษุท่านจัดเป็น “สมมติสงฆ์” (Assumed Monk) ยังไม่พระภิกษุแท้แต่ประการใด หากได้บรรลุเป็นพระโสดาบันเมื่อใด ก็เป็น “สงฆ์แท้” (True Buddhist Monk) ทั้งนี้ เป็นเนื่อนานาบุญของชาวพุทธ โดยบริบูรณ์แต่บัดนั้น

พระพุทธเจ้าทรงยกย่อง “พระโสดาบัน” มีความประเสริฐกว่า “พระเจ้าจักรพรรดิ” ทั้งนี้เพราะ พระเจ้าจักรพรรดิยังมีเส้นทางชีวิตที่ยาวไกล เพราะเป็นพระโพธิสัตว์ ต้องบำเพ็ญบารมีอีกนานยาวไกล ต้องเกิดเป็นมนุษย์นับหมื่นแสนชาติ กวบบารมีในฐานะพระโพธิสัตว์กว่า ส่วนพระโสดาบันมีโอกาสเกิดเป็นมนุษย์ได้อีกไม่เกิน 3 ชาติ หมายความว่า อาจจะชาติเดียวหรือ 2 ชาติ หรือไม่เกิดเป็นมนุษย์เลยก็ได้ บำเพ็ญต่อไปในโลกสวรรค์เลยก็ได้

พระโสดาบันถือเป็นบุคคลที่เข้าถึง กระแสพระนิพพาน เห็นพระนิพพานเป็นจุดหมาย ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร และ โอกาสที่จะตกอบายภูมิไม่มีอีกแล้ว

### ๑๔.๓ เกณฑ์การตัดกิเลสเพื่อเป็นพระอริยเจ้า

พระอริยเจ้าถือเอาตั้งแต่ พระโสดาบัน, พระสกทาคามี, พระอนาคามี และพระอรหันต์ เป็นพระอริยเจ้า และตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปเป็นพระภิกษุแท้ **ไม่เป็นสมมติสงฆ์อีกต่อไป** บุคคลใดบวชเป็นพระภิกษุนับแต่วันบวชเป็นสมมติสงฆ์ แม้จะบวชนานเพียงไร หากไม่บรรลุเป็นพระอริยเจ้า มีพระโสดาบันเป็นเบื้องต้น ก็เป็นสมมติสงฆ์เรื่อยไป

เกณฑ์ในการตัดกิเลสมิ 10 ประการ เรียกว่า **สังโยชน์ 10 [Sam –yojana]** มีลำดับดังนี้

- (1) สักกายทิฏฐิ ตัดร่างกาย
- (2) วิจิกิจฉา ตัดความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย
- (3) สีลัพพตปรามาส ตัดความไม่ถ่อมมั่นในศีล
- (4) กามราคะ ตัดความยินดีในกามคุณ
- (5) ปฏิฆะ ตัดความโกรธขัดเคืองใจ
- (6) รูปราคะ ตัดความติดใจในรูป
- (7) อรูปราคะ ตัดความพอใจในความไม่มีรูป และไม่พอใจในรูปฌาน
- (8) มานะ ตัดความถือตัวถือตน
- (9) อุทธัจจะ ตัดความฟุ้งซ่าน
- (10) อวิชชา ตัดความไม่รู้

ตัดได้ 3 ข้อแรกเป็นพระโสดาบัน, ส่วนพระสกทาคามี ก็ตัดแบบพระโสดาบัน แต่สะอาดมากกว่า, พระอนาคามีตัด 5 ข้อแรกได้ พระอรหันต์ตัดหมดจดทั้ง 10 ข้อ นี้เป็นเกณฑ์ทางทฤษฎี แต่ในการปฏิบัติเป็นอีกอย่างง่ายกว่า ท่านบอกว่า ...

คำว่า “ตัด สังโยชน์ 3 ข้อแรกได้” เป็นคำที่ต้องแปลความหมายให้ตรงกับความเป็นจริง เช่นตัดสักกายทิฏฐิ ไม่ได้หมายความว่าตัดได้หมดสะอาดหมดจด เพราะถ้าตัดได้หมดจด ก็ไม่สามารถแต่งงานได้ เพราะจะมีความรังเกียจในร่างกายทั้งร่างกายตนเองและร่างกายของผู้อื่น และถ้าตัดได้หมดจดจริงๆก็เป็นพระอรหันต์ไปเลย

ลูกสาวของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐีหลายคน ล้วนเป็นพระโสดาบันก่อนแล้วจึงออกเรือนแต่งงานไปอยู่กับสามี ท่านวิสาขาเป็นพระโสดาบันแต่อายุ 7 ขวบ เมื่อโตขึ้นก็ได้แต่งงาน และอีกหลายท่านในประวัติศาสตร์พุทธศาสนา

ดังนั้นคำว่าตัดสังโยชน์ 3 ข้อแรกได้ หมายความว่า ตัดได้บางส่วนของแต่ละข้อเท่านั้น และก็ไม่ใช่ว่าเพียง 3 ข้อแรกเท่านั้น ตัดตลอดทั้ง 10 ข้อเลย ทำไมพระกัมภีร์จึงว่า 3 ข้อ? คำตอบคือให้พิจารณาเพียง 3 ข้อก็พอเท่านั้น ข้ออื่นๆไม่ต้องพิจารณาแล้ว

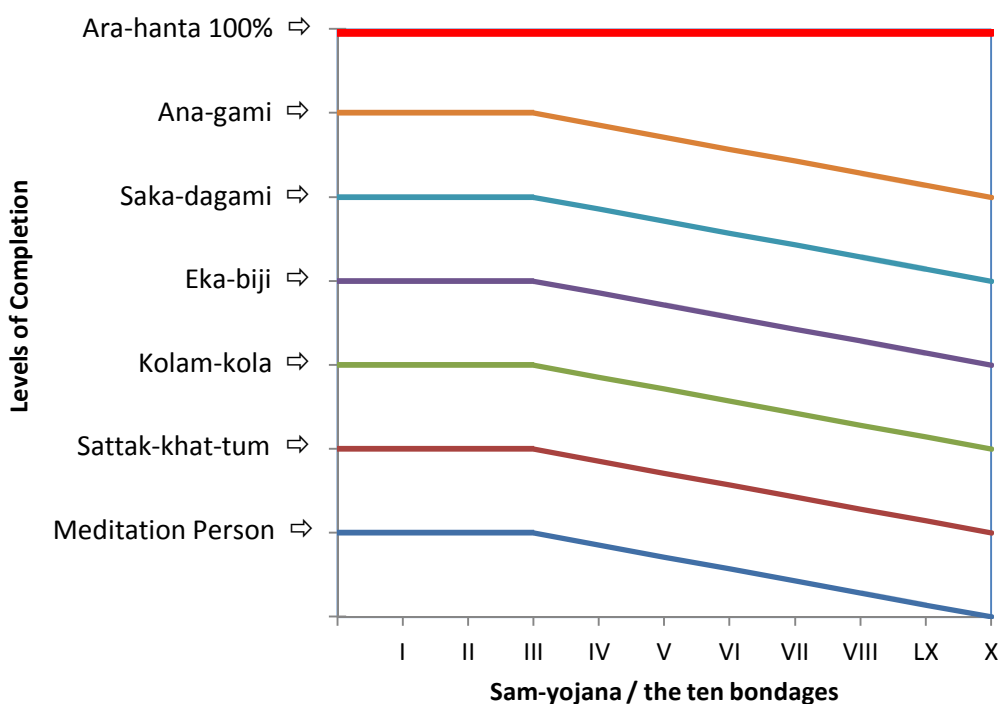
ยกตัวอย่างเช่น พระโศดาบันตัดสักกายทิฏฐิ แค่เกิดมาแล้วต้องตายแน่นอน จับอยู่ที่จิต โดยตลอด มันก็เล่นไปถึงความไม่มัวเมาในร่างกาย ก็ได้ชื่อว่าตัด “อวิชชา” ด้วย แต่ตัดได้นิดหน่อย ยังอยู่กับแบบสามภรรยา มีลูกหลาน ได้มากมาย ดังเช่นท่านวิสาขา

ความลึกลับสงสัยในพระพุทธเจ้า พระทำคำสั่งสอน และสงสัยในพระอรชยสงฆ์ก็ย่อมไม่มี สิ้นหาก็บริบูรณ์เป็นปกติ สิ้นโอกาสที่จะละเมิดศีลหาก็ไม่มี ไม่เป็นคนลุ่มคล้ำคิดอีกต่อไป กล่าวคือไม่มีลักษณะเป็นศีลห้าบางครั้งก็ดี บางครั้งก็ขาด บางครั้งทะลุต่างพร้อย... ไม่มีลักษณะที่ต้องตั้งต้นใหม่อีกต่อไป จึงได้ชื่อว่า ...ตัดสิทธิ์พระปรมาต ได้ นี่แหละคือ พระโศดาบัน

คนปฏิบัติ MPD จนจิตอบอุ่น หมายความว่า ได้บำเพ็ญภาวนาพระนามของพระพุทธเจ้า จนเกิดความสุขและได้รับและเห็นอานุภาพในพระพุทธเจ้า มาเป็นเวลานาน ย่อมเกิดความซาบซึ้งในอนิสงส์ความดี ย่อมมีความเคารพเลื่อมใสบูชา... ความลึกลับสงสัยในพระพุทธเจ้าย่อมไม่มี นั่นคือสังโยชน์ข้อที่ว่า “วิจิกิจฉา” จึงถูกทำลายได้เสียสิ้น จึงกล่าวได้ว่า คนจิตอบอุ่นมีความใกล้เคียงกับ พระโศดาบันมาก...จะใกล้เคียงไหน เป็นเรื่องของพระอรชยเจ้าเท่านั้น...จะเป็นผู้ให้คำตอบได้

การระงับนิรณัน อันเป็นศัตรูของความสงบแห่งจิต ยังต้องตัดขั้นห้า คือร่างกาย การตัดร่างกาย ก็เป็นการตัดสักกายทิฏฐิ นั่นเอง ผู้ปฏิบัติสมาธิหรือกรรมฐาน ยังต้องตัด เพื่อให้จิตสงบสงัดจากนิรณัน เช่นกัน (ดูกราฟ แสดงสถานภาพการตัดสังโยชน์ ที่แสดงทั้งคนทรงฌาน และพระอรชยเจ้าทุกระดับ)

๑๔.๔ เทคนิคในการตัดสังโยชน์ พระอาจารย์ผู้ชำนาญการ ท่านบอกตัดข้อแรกเท่านั้นแหละมันเล่นไปทั้ง 10 ข้อเลย แสดงได้ดังกราฟต่อไปนี้



The Graphical Presentation to Demonstration Quantity of Defilement Cessation

พระโสดาบัน [Soda-panna] มี 3 ระดับ (1) สัตตักขัตตุง (Sattak-khat-tum), (2) โกลังโกละ (Kolam-kola), (3) เอกพิชี (Eka-biji)

### ปัจฉิมบท

การนำเสนอบทความ อันเป็นผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากวรรณกรรมและคัมภีร์ต่างๆในพุทธศาสนา รวมทั้งในศาสนาอื่น เลือกเฉพาะตามที่รู้และเข้าใจส่วนหนึ่ง ผนวกกับการเก็บข้อมูลจากผู้รู้และผู้ทรงคุณสูงส่งตลอดระยะเวลายาวนาน ทดลองปฏิบัติด้วยตนเองหลายแบบหลายวิธี รวมทั้งการเก็บข้อมูลจากบุคคลอื่นที่ท่านเหล่านั้นทดลองปฏิบัติเช่นกัน หลายสิบปีผ่านไปเมื่อจิตอบอุ่นมีกำลังก็เกิดการหยั่งรู้อีกหลายประการ และได้ตรวจสอบแล้วมีความมั่นใจ ทดลองปรากฏผลและเห็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่แก่มหาชนชาวพุทธและชาวโลก

MPD มีรากฐานจากพุทธศาสนาเต็มเปี่ยม ง่ายสะดวกปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย มีแต่คุณประโยชน์มหาศาลไม่มีโทษภัยใดๆเลย เป็นพื้นฐานสร้างคนดีเพื่อเป็นอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนา สืบพระศาสนาอีกยาวไกล ด้วยความซาบซึ้งในพระคุณพระรัตนตรัย ขอถวาย MPD ไว้ในพระพุทธศาสนา กุศลความดีจะมีเพียงไร ขอถวายบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ทุกองค์ ขอถวายกุศลธรรมแด่พระสมเด็จพระเถรานุเถระ พระราชาคณะ คณะผู้บริหารคณะสงฆ์ทุกระดับ ผู้ยังพระศาสนาให้มั่นคงในสยามประเทศให้รุ่งเรืองสืบไป

ขอกราบอนุโมทนาสาธุการแด่เจ้าประคุณและพระคุณเจ้าทั้งหลายในกุศลธรรมความดีที่ทุกรูปทุกองค์บำเพ็ญมาขอขามิให้ชาวไทยแต่เยาว์วัย แต่ชั้นอนุบาลเข้าถึงพระธรรมได้ด้วยการปฏิบัติ MPD ให้ชาวไทยเข้าถึงพระศาสนาด้วยจิตที่อบอุ่นราบรื่นอายุขัย

ด้วยความปรารถนาอย่างสูง ผู้ภักดีต่อพระรัตนตรัย

จากผู้วิเคราะห์วิจัยและนำเสนอ MPD