

# สมองแห่งพุทธะ\*

## BUDDHA' BRAIN

พระครูบุญกิจจาภิรม กตปุณฺโญ (สารชุม)<sup>1</sup> และ พระครูพิศาลสารบัณฑิต<sup>2</sup>

Phrakrubhonkitjapirom Kataphonyo (Sarachum)<sup>1</sup> and Phrakru Phisalsarbnthit<sup>2</sup>

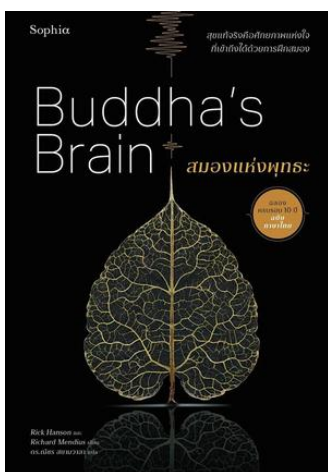
<sup>1-2</sup>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

<sup>1-2</sup> Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nongkhai Campus, Thailand

Corresponding Author's E-mail: [6702105002@mcu.ac.th](mailto:6702105002@mcu.ac.th)

วันที่รับบทความ : 10 กุมภาพันธ์ 2568; วันแก้ไขบทความ 28 กุมภาพันธ์ 2568; วันที่รับบทความ : 28 กุมภาพันธ์ 2568

Received 10 February 2025; Revised 28 February 2025; Accepted 28 February 2025



แปลจากหนังสือ : สมองแห่งพุทธะ

ผู้เขียน : ดร.ริก แฮนสัน และ นพ.ริชาร์ด เมนดีอัส

ผู้แปล : ดร.ณัชร สยามวาลา

สำนักพิมพ์ : บ.อัมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์

ปีที่พิมพ์ : 2561

จำนวนหน้า : 279 หน้า

## บทนำ

ในการวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ ผู้วิจารณ์ได้ศึกษาเนื้อหาทั้งหมดด้วยการอ่านทำความเข้าใจ จับประเด็น วิเคราะห์ สังเคราะห์ เนื้อหา แล้วจึงทำการวิจารณ์ด้วยมุมมองทาง

Citation:



\* พระครูบุญกิจจาภิรม กตปุณฺโญ (สารชุม) และ พระครูพิศาลสารบัณฑิต. (2568). สมองแห่งพุทธะ. วารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม, 3(1), 310-323.

Phrakrubhonkitjapirom Kataphonyo (Sarachum) and Phrakru Phisalsarbnthit. (2025). Buddha'brain. Journal of Interdisciplinary Social Development, 3(1), 310-323.;

DOI: <https://doi.org/10.>

Website: <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/>

พระพุทธศาสนา ร่วมกับปรัชญาที่หลากหลาย โดยในบทวิจารณ์หนังสือนี้ได้จำแนกเนื้อหาออกเป็น ส่วน 6 ส่วน ประกอบด้วย ที่มาของหนังสือ เกี่ยวกับผู้แต่งหนังสือ เนื้อหาโดยสรุปของหนังสือ ทศนวิจารณ์ คุณค่าที่เกิดจากการวิจารณ์หนังสือ และสรุป ดังจะได้ทำการศึกษาวิจารณ์ตามลำดับดังนี้

### 1. ที่มาของหนังสือ

หนังสือเรื่อง “สมองแห่งพุทธะ (Buddha’s Brain)” เล่มนี้ เป็นหนังสือธรรมะวิทยาศาสตร์ลำดับที่ 6 ที่เผยความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตใจด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์อย่างเป็นระบบเล่มแรก เป็นวิธีการที่ฝึกสมองกับจิตใจให้ตื่นรู้ เพื่อนำไปสู่ความสุข ความรัก และปัญญา จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จัดจำหน่ายโดยอัมรินทร์บุ๊กเซ็นเตอร์ขนาดครึ่งกระดาษเอ 4 จำนวน 279 หน้า ในราคา 265 บาท เลข ISBN: =9786161800277 (ปกอ่อน) ได้รับการตีพิมพ์ครั้งแรกเมื่อเดือนกันยายน พ.ศ. 2557 ตีพิมพ์ซ้ำถึง 12 ครั้ง โดยฉบับที่ผู้วิจารณ์นำมานี้เป็น การตีพิมพ์ครั้งที่ 12 เมื่อเดือน เมษายน 2561 ปกหน้าเป็นภาพพระพักตร์ด้านข้างของพระพุทธรูปที่คงทิ้งร่องรอยของการติดทองเปลวทั่วพระพักตร์ ปกด้านในเป็นภาพวาดจำลองรูปหน้าคนด้านข้างที่เห็นส่วนของสมองอย่างคร่าว ๆ

มีคำนิยมจากผู้ที่มีชื่อเสียงหลายท่าน เช่น ศจ.พิเศษจำนง ทองประเสริฐ ที่กล่าวถึงความสามารถของผู้แปลที่มีผลงานความเก่งและทักษะของการปฏิบัติฝึกสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สามารถแปลและถ่ายทอดได้อย่างดีเยี่ยม ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่เผยความจริงในสากลโลกสามารถพิสูจน์ได้ ไม่สอนในห้วงมายแต่สอนให้พิจารณาทุกสิ่งด้วยปัญญานอกนั้นยังมีคำนิยมของ ดร.วรภัทร ภูเจริญ, ทันตแพทย์สม สุจิรา ที่กล่าวถึงหนังสือเล่มนี้ว่าเป็นการผสมผสานระหว่างศาสตร์การแพทย์และวิทยาศาสตร์ตะวันตก โดยเฉพาะสมองที่สามารถเปลี่ยนได้โดยการเปลี่ยนที่ใจก่อน การเปลี่ยนใจต้องอาศัยการเจริญสติและพัฒนาปัญญา ถือว่าเป็นการพัฒนาสมองขนานควบคู่กับหลักการทางพุทธ เป็นการเชื่อมโยงที่ดีมาก เป็นต้น

### 2. เกี่ยวกับผู้แต่ง

หนังสือเล่มนี้มีผู้แต่ง 2 ท่าน คือ ดร.ริก แชนสัน ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาด้านประสาทวิทยาและผู้สอนการเจริญภาวนา เป็นผู้ร่วมก่อตั้ง Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom และเป็นบรรณาธิการของ “wise Brin Bulletin” และนายแพทย์ ริชาร์ด เมนดิอัส เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางประสาทวิทยาและผู้ร่วมก่อตั้ง

Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom และเป็นอาจารย์สอนคณะแพทยศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียแห่งลอสแอนเจลิสและมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดที่เมืองพาล์มอัลโต รัฐแคลิฟอร์เนีย ส่วนผู้แปลคือ ดร.ฉวีพร สยามวาลา เป็นอาจารย์พิเศษที่มหาวิทยาลัยหลายแห่ง เป็นนักเขียนและนักแปล โดยมีผลงานเขียน คือวิถีดาบ วิถีเซน เป็นต้น

เป้าประสงค์ของการเขียนหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้เข้าใจวิธีการฝึกทางจิตตามหลักทางพุทธศาสนาด้วยวิธีการเจริญภาวนา และการทำอุเบกขาที่ทำให้สมองเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับเซลล์และสามารถบรรยายในส่วนต่าง ๆ ของการทำงานของสมองที่เชื่อมโยงกับจิต ซึ่งผู้ที่สนใจศึกษาในเรื่องนี้สามารถนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

### 3. เนื้อหาโดยสรุป

หนังสือเล่มนี้ได้นำศาสตร์การแพทย์และวิทยาศาสตร์ตะวันตก โดยเฉพาะศาสตร์เกี่ยวกับสมองเข้ามาอธิบายถึงกลไกและกระบวนการในการพัฒนาของสมองและใจ โดยขนานไปกับแนวพุทธ ด้วยการยึดหลักว่า “เมื่อสมองเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน” แต่ในการที่จะทำให้สมองเปลี่ยนได้ต้องทำให้ใจเปลี่ยนก่อน และใช้หลักวิทยาศาสตร์มาอธิบายควบคู่กันไป ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการมีเมตตาต่อตนเอง วิธีสร้างสุข วิธีผ่อนคลาย และวิธีเจริญภาวนา ที่ยิ่งไปกว่านั้นคือผู้แปลได้ใช้ความเชี่ยวชาญในการอธิบายเสริมในเชิงพุทธและยกตัวอย่างที่ให้ผู้ศึกษาได้เข้าใจง่าย โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 13 บท และรวมภาคผนวกอีกหนึ่ง ดังมีเนื้อหาโดยสรุปในแต่ละบทดังนี้

#### บทที่ 1 สมองเปลี่ยนตัวเองได้

สมองและจิตทำงานร่วมกันเข้าเป็นระบบ ความรู้สึกนึกคิด สิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตใจจะเชื่อมโยงต่อไปไปที่สมองได้ สามารถใช้จิตเปลี่ยนแปลงสมองได้ สมองที่ตื่นรู้ ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้มีความเชื่อว่ามีบางอย่างที่มีในอยู่ธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับจิต ความตระหนักรู้และเส้นทางสู่ความตื่นรู้ ในขณะที่สมองมีการพัฒนาจิตก็พัฒนาไปด้วย ถ้าสมองได้มีการเปลี่ยนแปลงย่อมส่งผลกระทบต่อใจด้วย หรือแม้แต่เปลี่ยนสารเคมีในสมองก็มีผลกระทบต่ออารมณ์ สมาธิและความจำ ทั้งจิตและสมองมีความเชื่อมโยงกัน ดังนั้นใจที่ตื่นรู้ ย่อมหมายถึงสมองที่ตื่นรู้ด้วย เหตุแห่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากสมองก็สามารถดับทุกข์ได้ด้วยสมอง ความดีงาม การพัฒนาจิตและปัญญาเป็นหลักในการพัฒนาตนเองตามหลักพุทธศาสนา การที่กระทำความดี ๆ ที่เป็นแง่บวกเล็ก ๆ น้อยสะสมทุกวันจะรวมกันเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ที่เปลี่ยนแปลงระบบประสาทได้

## บทที่ 2 วิวัฒนาการของความทุกข์

การที่เรามองวิวัฒนาการมาเรื่อย ๆ ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวได้เช่นกัน ทำให้มนุษย์มีกลยุทธ์การเอาตัวรอดได้ 4 ประการคือ การสร้างความแยกตัวออกมา การรักษาให้มั่นคง การเข้าหาโอกาส และการหลีกเลี่ยงภัยที่คุกคาม ซึ่งถือว่าเป็นวิวัฒนาการที่ส่งต่อรุ่นหลังในการทำให้คนเอาตัวรอดที่เกิดจากความทุกข์ได้ กระบวนการเหล่านี้เชื่อมโยงกับการทำงานของสมองแต่ละส่วนที่ทำหน้าที่แตกต่างกันไป เช่น ประสบการณ์ที่เป็นความรู้สึกที่เรียกว่า เวทนา ถูกสร้างจากสมอง เมื่อสร้างแล้วจะแผ่กระจายไปทั่ว ทำให้เกิดความพึงพอใจ หรือเป็นอันตรายได้ คนส่วนใหญ่จะหลีกเลี่ยงส่วนที่ไม่พึงพอใจหรือเป็นอันตรายมากกว่าที่จะเข้าหาสิ่งที่พึงพอใจหรือรางวัล ทำให้อยู่รอดมากกว่าการวิ่งเข้าหารางวัลหรือสิ่งพึงพอใจ สมองจะจดจำประสบการณ์ทุกอย่าง ซึ่งบางครั้งจะจดจำและสามารถสร้างแบบจำลองเสมือนจริงทำให้มีอคติไปทางลบ เกิดความทุกข์ได้ การที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะทำให้ทุกข์ลดลงได้

## บทที่ 3 ลูกดอกลูกแรกและลูกที่สอง

ดอกลูกแรกเป็นความไม่สบายทางกายและใจเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยากเมื่อเจอ แต่คนส่วนใหญ่จะเพิ่มดอกลูกที่สองเป็นปฏิกิริยาเข้าไปอีก ได้แก่ตัวโลก โกรธ และหลง ซึ่งเป็นเรื่องที่คนๆ นั้นเพิ่มเข้าไปจะทำให้ร่างกายเกิดปัญหาสุขภาพแน่นอน ก่อให้เกิดทุกข์ ถ้าไม่มีปฏิกิริยามากไปกว่านั้น สามารถตัดห่วงโซ่ความทุกข์ได้ ต้องใช้การฝึกฝนและเปลี่ยนแปลงใจและสมอง จะทำให้เพิ่มในสิ่งที่เบบวกลดแรงลบ ทำให้มีความสุขมากขึ้น กระบวนการฝึกฝนสู่การตื่นรู้ เป็นการสอดคล้องในการพัฒนาจิต ความดีงาม (ศีล) และปัญญา กับหน้าที่พื้นฐานของระบบประสาททั้งสาม คือการเรียนรู้ การควบคุม และการเลือก โดยใช้กระบวนการทั้งสามอย่างคือการอยู่กับสิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้น การฝึกพัฒนาแนวโน้มของใจเพื่อเปลี่ยนแปลงมัน และการหาที่พึ่งของการมีชีวิตอยู่

## บทที่ 4 รับสิ่งดี ๆ เข้ามา

เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตเป็นประสบการณ์ที่สะสม มีผลต่อจิตและสมองที่เก็บไว้ภายใต้จิตสำนึก มีทั้งในด้านดีที่เป็นประโยชน์ และด้านที่เกิดอันตราย สมองมักจะจดจำเรื่องต่าง ๆ ในด้านลบมากกว่าในด้านบวก ในด้านลบก็มีประโยชน์เช่นกัน ทำให้ต้องระมัดระวังมากขึ้น ในการปรับสมองในทางที่ดีคือเสริมประสบการณ์ด้านบวกให้มากขึ้นเป็นการสร้างโครงเครือข่ายระบบประสาทในสมองเมื่อเข้ามาเรื่อย ๆ จะสามารถเปลี่ยนจุดประสานประสาทในสมองได้

### **บทที่ 5 ดับไฟในใจให้เย็นลง**

ในร่างกายระบบประสาทอัตโนมัติ ด้วยการกระตุ้นพาราซิมพาเทติก ด้วยวิธีการผ่อนคลาย การหายใจด้วยกระบังลมการผ่อนคลายทีละชั้น การหายใจออกยาวๆ การแตะริมฝีปาก การมีสติรู้อยู่กับตัว การจินตนาการภาพสวยงามที่ทำให้มีความสุข ที่สำคัญการเจริญภาวนา เป็นผลที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สมองส่วนสีเทา ทำให้เกิดความใส่ใจ ความตั้งใจและมีเมตตา เพิ่มเนื้อเยื่อทำให้การทำงานเกี่ยวกับจิตและสมองดีขึ้น สร้างภูมิคุ้มกัน ทลดความเครียด เกิดความผ่อนคลาย เกิดความรู้สึกปลอดภัย อยู่บนความเป็นจริงและการหาที่คุ้มภัยที่ทำให้รู้สึกปลอดภัยมากขึ้น

### **บทที่ 6 เจตนาที่มั่นคง**

ในบทนี้ผู้เขียนกล่าวถึงหน้าที่ของสมองส่วนที่เกี่ยวกับหน้าที่มีการทำงานร่วมกันเพื่อรักษาภาวะต่างๆ การที่จะดับทุกข์หรือทำให้มีความสุขได้เกิดจากเจตนา ความปรารถนาเป็นเจตนาที่ทำให้เกิดความต้องการแต่ถ้ามีความทะยานอยากหรือค้นหาในทางที่ผิดย่อมก่อให้เกิดทุกข์ได้ สิ่งที่สำคัญคือ จะต้องมีความเจตนาในสิ่งที่ดีงามโดยปราศจากการยึดติดในผลที่ตามมาอย่ามัวหมกมุ่น การสร้างความเข้มแข็งภายในจะมีหลากหลายรูปแบบรวมทั้งความวิริยะพากเพียร ในการกระทำต่างๆ ให้เรียนรู้ความรู้สึกของการเข้มแข็งในร่างกายของตนเองเมื่อต้องการความเข้มแข็งเมื่อไรก็สามารถที่จะสร้างขึ้นใหม่ได้ทันที ให้กระตุ้นความรู้สึกเข้มแข็งด้วยความตั้งใจ เพื่อให้ระบบการสื่อสารประสาทมีความแข็งแรงมากขึ้น

### **บทที่ 7 อุเบกขา**

อุเบกขาเป็นภาวะจิตที่สมดุล ไม่หวั่นไหว เมื่อมีสิ่งต่างๆ มากระทบ มองเห็นทุกอย่างเกิดขึ้นตามธรรมชาติของมัน คงสภาพของจิตไม่เสียใจหรือหวั่นไหวมีความตระหนักรู้กับสิ่งที่ผ่านมาในใจ อากาเหล่านี้เชื่อมโยงกับที่สมองส่วนแอนทีเรียซิงกูล่าคอเท็กทำงานลดลง การฝึกให้มีอุเบกขาส่งผลต่อระบบที่ตอบสนองต่อความเครียดอ่อนแรงลง อุเบกขามีประโยชน์ทำให้จิตใจมั่นคงอย่างมาก สามารถฝึกพัฒนาการมีอุเบกขาได้ด้วยการตระหนักรู้และเข้าใจกับความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งว่ามีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเป็นเรื่องธรรมชาติ สิ่งสำคัญอีกประเด็นคือ ฝึกการตั้งเจตนาที่จะมีสติระลึกรู้ความรู้สึกของตน

### **บทที่ 8 สุนัขจิ้งจอกสองตัวในหัวใจ**

ในบทนี้ผู้เขียนได้เล่าเรื่องวิวัฒนาการของสัตว์จนกระทั่งมนุษย์ ว่ามีหลายหลายแสนล้านปีมีทั้งในด้านความสัมพันธ์ที่เป็นความรักความผูกพัน จนกระทั่งในด้านความก้าวร้าวเพื่อ

ความอยู่รอดของเผ่าพันธุ์ ในตัวมนุษย์จะมีสองด้านในตัวคนๆเดียวกัน เจ้าจิ้งจอกตัวไหนจะแสดงเด่นชัดออกมาขึ้นอยู่กับเราที่จะส่งเสริมให้เด่นชัดขึ้น

### **บทที่ 9 ความเมตตากรุณาและการยืนยันความตั้งใจ**

การที่มีความรู้สึกร่วมเข้าใจเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นพื้นฐานของความเมตตากรุณาอย่างแท้จริงเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้ไปในทิศทางที่ดี ความเมตตากรุณาสามารถฝึกฝนได้โดยการระลึกถึงความรู้สึกของใครสักคนที่รัก ระลึกถึงความรู้สึกที่ซาบซึ้งเปิดรับฟังปัญหาความทุกข์ของผู้อื่นแล้วส่งความปรารถนาดีไปให้คน 5 จำพวกคือ ผู้มีพระคุณ เพื่อนฝูง คนที่รู้สึกเฉย ๆ คนที่มีปัญหาหรือไม่ชอบเรา และตัวเราเอง จากนั้นยืนยันความตั้งใจและสื่อสารที่มีประสิทธิภาพความดีงาม รักษาสมดุลตั้งเป้าหมายในความสัมพันธ์อย่างชัดเจนจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพเป็นการกระตุ้นพฤติกรรมที่ดีจากฝ่ายตรงข้ามด้วย การสื่อสารที่ดีหมายถึงการมุ่งประเด็นไปที่ข้อเท็จจริงไม่ไปเปลี่ยนแปลงผู้อื่น มีสติระลึกอยู่กับสิ่งที่เผชิญ ให้ความใส่ใจกับสิ่งที่มีเหตุผลหรือมีความชอบธรรม ทำในสิ่งที่สามารถทำได้ จะทำให้ความสัมพันธ์อยู่ในลักษณะที่สมดุลและคงสภาพความเมตตากรุณาไว้

### **บทที่ 10 ความรักความเมตตาที่ไม่มีประมาณ**

ในบทนี้ ได้แสดงให้เห็นถึงความรักความเมตตาที่หาประมาณไม่ได้ โดยการให้ผู้ศึกษาปฏิบัติได้ฝึกแผ่ความรักความเมตตาไปสู่ทุก ๆ คน ปรารถนาให้เขาเหล่านั้นมีความสุขจะเป็นการหล่อเลี้ยงจิ้งจอกแห่งความรักและปราบเจ้าจิ้งจอกแห่งความเกลียดชังไปพร้อม ๆ กัน ใช้วิธีการฝึกทุก ๆ วัน พยายามรักษาระดับความเมตตากรุณาไว้ในระดับที่คงเดิมถึงแม้จะถูกคน ๆ นั้นประสงคร้ายก็ตาม พยายามแผ่ความรักความเมตตากลับคืน ระวังความคิดของตนเองที่จะไปประสงคร้ายผู้อื่น ให้ขยายความเป็นมิตรต่อผู้อื่น โดยคิดว่าคนอื่นเป็นพรรคพวกของเราเป็นคนที่อยู่ในกลุ่มเรา ความคิด ความเมตตากรุณาจะมีมากขึ้น

### **บทที่ 11 ฐานที่ตั้งแห่งสติ**

ในบทนี้ผู้เขียนต้องการสื่อความหมายของคำว่าสติหมายถึง การที่สามารถเอาใจไปจดจ่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะส่งผลต่อสมองและใจได้ สมองที่มีสติและสมาธิ จะรักษาสมดุลทั้งสามอย่างคือ การเก็บรักษาข้อมูล การปรับเนื้อหาและการหาสิ่งกระตุ้น ในการรักษาสมดุลแบบนี้สมองหลายบริเวณทำหน้าที่ช่วยกัน เช่น เบซัลแกงเกลีย ทำหน้าที่คอยวัดสิ่งกระตุ้นที่มาจากภายในใจ เป็นต้น สิ่งแวดล้อมรอบตัวไม่ว่าจะเป็นวัฒนธรรม ประสบการณ์ชีวิต แรงจูงใจ ปัจจัยภายในร่างกายเป็นต้น มีผลต่อความสามารถในสมาธิจดจ่อเป็นอันมาก การฝึกปฏิบัติทางจิตผู้เขียน

แนะนำให้ปรับเข้ากับแต่ละคนเพราะมีความหลากหลายทางด้านประสาทวิทยาโดยเฉพาะทางโลกตะวันตกต้องการรูปแบบการฝึกทางจิตวิญญาณที่แตกต่างกันระหว่างการฝึกจะต้องใช้ความเมตตากรุณาและความคิดบวกเพิ่มเพิ่มประสิทธิภาพในการฝึกฝน นอกนั้นจะตั้งมีมีเจตนาสมองต้องมีการตื่นตัว การสงบจิตใจ การระลึกรู้ตัว การที่ส่งคำสั่งของสมองไปที่ส่วนการพูดให้สงบ และผู้เขียนสอนวิธีการอยู่กับตัวรู้ของร่างกาย โดยการทำร่างกายให้สงบ จดจ่อและรู้กับลมหายใจเข้าและออก ดังนั้นการพัฒนาความมีสมาธิมีหลายวิธี มีทั้งการตั้งเจตนาการตื่นตัว การสงบจิตและการอยู่กับการรู้ตัว

### **บทที่ 12 สมาธิอันเปี่ยมสุข**

ผู้เขียนต้องการสื่อผลดีของการเจริญภาวนาช่วยทำให้มีสติมากขึ้นเพราะสตินำมาซึ่งการหยั่งรู้และปัญญา เป็นการทดสอบสมาธิ หมายถึงการจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ปัจจัยทั้ง 5 ที่จะช่วยให้มีสมาธิคือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุขและเอกัคคตา ผู้เขียนได้สอนถึงวิธีการทำสมาธิและกล่าวถึงส่วนของสมองที่ทำงานคือการทำสมาธิโดยการจินตนาการว่ามีนางฟ้าคือสมองส่วนแอนที่เรียกกุเลตครอ์เท็คส์ ว่าตามดูการทำสมาธิ โดยการตามรู้ลมหายใจ เมื่อมีสิ่งรบกวนให้แค่รู้ แล้วกลับมาตั้งสมาธิใหม่ เมื่อตัดสิ่งรบกวนไม่ได้ก็เปลี่ยนการจดจ่อกับ สิ่งรบกวนนั้นแทนการจัดการกับสิ่งกระตุ้นโดยการจดจ่อตระหนักรู้กับร่างกาย การแบ่งช่วงการหายใจ การเดินจงกรม การรับรู้ความรู้สึกความพอใจเพียงความพอใจ เป็นการช่วยเพิ่มการกระตุ้นและส่งออกความออกไปว่าต้องการสงบนิ่ง กำหนดรู้แบบกลางๆ แล้วเฝ้าดูปฏิกิริยาของใจ ปัจจัยทั้งสองประการของฉนวนนี้จะช่วยทำให้เกิดสมาธิสูงมากขึ้นคือ ปิติและสุข ความรู้สึกในแง่บวกจะส่งผลต่อการเพิ่มสมาธิ โดยส่งกระแสไปที่สมองเพิ่มสารโดพามีนจำนวนมากเป็นรากฐานทำให้เกิดความจำระยะสั้น การเพิ่มความรู้สึกทั้งสองนี้โดยวิธีสังเกตดูอาการเหล่านี้ กำหนดในการทำสมาธิ มีสติในการแยกแยะระหว่างปิติ ความสุข ความพึงพอใจ และความสงบ หากจุดพอดีไม่บังคับร่างกายมากเกินไปไม่ยึดติดกับผลใด ๆ เอกัคคตา ได้แก่การที่ความตระหนักรู้รวมเป็นหนึ่งเดียวโดยวิธีการหยั่งรากลึกลงไปในสมาธิ ใจจดจ่อ และนิ่ง ใจจะสงบและมีความเป็นอุเบกขา ปกติเอกัคคตามักเกิดตามธรรมชาติแต่สามารถกระตุ้นให้เกิดขึ้นได้หลายวิธี เช่น การรู้สึกทั่วตัว การมีจิตอยู่กับปัจจุบัน และการปล่อยวางจากตัวตนของตนเอง การฝึกสมาธิควรฝึกบ่อย ๆ จะทำให้เกิดสมาธิง่ายขึ้น

### **บทที่ 13 ผ่อนคลายความมีตัวตน**

ในบทนี้ผู้เขียนสื่อต้องการให้ผ่อนคลายความเป็นตัวตน วางลงไม่ยึดติดจะทำให้ความทุกข์เบาบางลง มีกิจกรรมที่ฝึกในการผ่อนคลาย โดยการตระหนักรู้และตั้งเจตนาปล่อยวางไป

เรื่อย ๆ กับตัวตน ทุกลมหายใจ ลักษณะของตัวตนมีหลายแง่มุม ไม่ว่าจะป็นนักวิเคราะห์  
เจ้าอารมณ์ เป็นต้นเป็นส่วนหนึ่งของบุคคลเท่านั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ตัวตน  
ขึ้นอยู่กับเงื่อนไข การผ่อนคลายความมีตัวตนโดยการไม่เทียบเคียงกับสิ่งใด ๆ มีความ  
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อตนเองผู้อื่น อ่อนน้อมถ่อมตน การทำดีกับตัวเองทุกวัน ไม่จริงจังกับสิ่งที่ผู้อื่น  
คิดพยายามทำในสิ่งที่ดีที่สุดตระหนักถึงคุณธรรม ความดีงามและปัญญาไม่จำเป็นต้องเป็นคน  
พิเศษแต่เป็นคนเป็นที่รักและพิเศษโดยไม่จำเป็นต้องมีอะไรพิเศษ ผสานเป็นหนึ่งเดียวจากโลก

### ภาคผนวก ประสาทเคมีในโภชนาการ

ในบทนี้ได้เขียนโดย แจน แฮนสัน ที่เป็นนักฝังเข็มที่ได้ศึกษาโภชนาการคลินิกได้  
กล่าวถึงสารอาหารที่ช่วยพัฒนาสมอง แนะนำในเรื่องโภชนาการว่า เป็นสิ่งที่สำคัญ โดยการลด  
น้ำตาลและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เข้าไป โดยเฉพาะโปรตีนและผักให้อยู่ในปริมาณที่  
เพียงพอ หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดภูมิแพ้ กล่าวถึงอาหารเสริมที่เป็นพื้นฐานสำหรับร่างกาย  
สมอง โดยเฉพาะวิตามินบี 6 บี 12 และกรอโฟลิก ทำให้ร่างกายผลิตสารสื่อประสาท ถ้าขาด  
เสี่ยงต่อการบกพร่องการรับรู้และโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ โอมะก้า 3 ที่พบในน้ำมันปลา  
ส่งเสริมสมองทำให้อารมณ์ดีและชะลอการเสื่อมของสมอง วิตามินอี ทำให้อัตราเสี่ยงต่อโรคอัล  
ไซเมอร์และบกพร่องต่อการรับรู้ มีอัตราการลดลง เซโรโตนิน ช่วยส่งเสริมอารมณ์ ระบบย่อยและ  
การนอนหลับ อาจรับประทานร่วมกับธาตุเหล็ก วิตามินบี 6 และ 5- ไฮโดรค็อกซ์ทริปโตเฟนและท  
ริปโตเฟน นอร์เอปิเนฟรินและพามิน เป็นสารสื่อประสาทที่สร้างความตื่นตัวช่วยเสริมพลัง  
อารมณ์และการมีสติและอะซิติลโคลีนที่ช่วยส่งเสริมความจำและมีสมาธิ โดยการรับประทาน  
ร่วมกับฟอสฟาติดีลเซอรีน(ช่วยความจำ) อะซิติล แอล คาร์นิทีน(ช่วยความจำและป้องกันอัลไซ  
เมอร์) และซูเปอร์ซีเนอส่งเสริมความจำและสมาธิ สารอาหารเสริมดังกล่าวจะต้องรับประทาน  
ในปริมาณที่เพียงพอและพอเหมาะถึงจะช่วยส่งเสริมสมอง การเปลี่ยนแปลงของสมองที่  
ประกอบด้วยน้บ้นล้านล้านโมเลกุลก็ย่อมเกิดจากสิ่งที่รับประทานเข้าไปด้วยวันละน้อย ย่อมทำ  
ให้สภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้นประกอบกับการฝึกทางจิตและวิญญาณประกอบเข้าไปด้วย

### ทัศนะวิจารณ์

ในหัวข้อนี้ ผู้วิจารณ์ได้แสดงให้เห็นมุมมองในเชิงวิจารณ์เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ โดย  
จะแสดงให้เห็นจุดเด่นและจุดด้อยของเนื้อหาหนังสือ พร้อมแสดงเหตุผลประกอบในประเด็นที่  
เห็นด้วยและประเด็นที่เห็นต่าง ดังต่อไปนี้

### จุดเด่นของหนังสือ

หนังสือเล่มนี้มีจุดเด่นที่น่าสนใจหลาย โดยเริ่มจากการออกแบบหน้าปกนั้นได้สื่อให้เห็นเด่นชัดเกี่ยวกับสัญลักษณ์ทางพุทธศาสนา นั่นคือเป็นรูปเหมือนของพระพุทธเจ้าหรืออาจจะมองอีกแบบคล้ายพุทธรูป ส่วนรูปแบบการนำเสนอ ผู้เขียนได้เกริ่นนำให้ทราบถึงว่าการที่มนุษย์เปลี่ยนใจ มีผลเชื่อมโยงที่สมองทำให้ค่อย ๆ เปลี่ยนไปได้ แสดงให้เห็นว่าตั้งใจและสมองมีการสื่อซึ่งกันและกันทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง นี่แสดงให้เห็นว่าผู้เขียนสามารถอธิบายส่วนต่าง ๆ ของสมองรวมทั้งการรับข้อมูลทั้งจากภายนอกและการประสานต่อกันภายในสมองได้อย่างคร่าว ๆ ไม่มากเกินไป คนอ่านถึงแม้จะไม่ได้เรียนรู้ทางระบบประสาทก็สามารถเข้าใจได้ไม่มากนักน้อย แต่ถ้าอ่านไม่เข้าใจหรือไม่สนใจก็มีการแนะนำการใช้หนังสือเล่มนี้ว่า ใช้วิธีการอ่านข้ามไปได้ในเนื้อหาส่วนที่สนใจโดยเฉพาะส่วนวิทยาศาสตร์หรือส่วนการทำงานของสมอง ซึ่งเป็นชื่อเฉพาะของส่วนต่าง ๆ ของสมองรวมทั้งการทำงานร่วมกันทั้งระบบประสาทที่เกิดจากกระบวนการกระตุ้นแล้วทำให้สมองเกิดการเปลี่ยนแปลง จากนั้นจะแบ่งการเขียนรูปแบบเนื้อหาเป็นภาคจากหนึ่งถึงภาคสี่ มีการสื่ออย่างเป็นลำดับขั้นตอน จากเหตุแห่งทุกข์ ความสุข ความรัก สุดท้ายเรื่องปัญญา จนปิดท้ายเล่มด้วยประสาทเคมีในโภชนาการ หมายความว่า นอกจากการปฏิบัติทางใจที่จะเชื่อมโยงการเปลี่ยนแปลงสมอง อาหารที่รับประสาทเข้าไปในคุณภาพและปริมาณที่พอดี จะช่วยส่งเสริม ชะลอความเสื่อมของสมอง ส่งเสริม ความจำ ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ ในส่วนของการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งสมองและจิตใจ ผู้เขียนได้อธิบายได้ให้เห็นอย่างชัดเจนอย่างเป็นลำดับขั้นตอน เพื่อต้องการให้ผู้อ่านเข้าใจหลักการการทำงานของสมองในประเด็นที่เกี่ยวข้องและสำคัญก่อนแล้วถึงกล่าวถึงการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การพัฒนาสมอง หรือทำให้สมองเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบประสาทได้ รูปแบบการนำเสนอจะนำเสนอเชื่อมโยง ส่วนของสมองกับจิตใจได้อย่างง่าย ๆ เป็นที่น่าสนใจอย่างมากในการอ่าน

ในด้านการนำเสนอเนื้อหา ผู้เขียนได้แบ่งการเขียนรูปแบบเนื้อหาเป็นภาค เริ่มจากหนึ่งถึงภาคสี่ มีการสื่ออย่างเป็นลำดับขั้นตอน จากเหตุแห่งทุกข์ ความสุข ความรัก ปัญญา จนปิดท้ายเล่มภาคผนวกด้วยประสาทเคมีในโภชนาการ เนื้อหาโดยรวมหลักๆแบ่งเป็น 3 ส่วนคือส่วนที่เป็นวิทยาศาสตร์คือ ส่วนของระบบประสาทและสมองพร้อมกับการทำหน้าที่ต่าง ๆ ของแต่ละส่วนในสมองและจิตวิทยา เนื้อหาส่วนประสาทวิทยาหรือ ส่วนและหน้าที่การทำงานของสมอง เนื้อหาส่วนนี้ถ้าคนทั่ว ๆ ไปอ่านอาจจะเข้าใจยากเพราะการเงินตนาการส่วนต่าง ๆ ของสมองว่าอยู่ตรงไหนหรือทำหน้าที่อย่างไรเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันของใจ ความคิดรวมทั้งการปฏิบัติที่นำความเชื่อมโยงสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทค่อนข้างยาก แต่ก็สามารถ

อ่านข้ามตามคำแนะนำของผู้เขียนได้ในจุดที่สนใจ ผู้เขียนสามารถเขียนในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ต้องการสื่อได้ดี ว่าสมองส่วนไหนทำหน้าที่อย่างไร และความเชื่อมโยงของการฝึกปฏิบัติทางกายและใจที่มีความเกี่ยวเนื่องไปเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร จุดนี้เป็นความเด่นของหนังสือเล่มนี้ที่ผู้เขียนมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งทั้งสามศาสตร์คือ ประสาทวิทยา จิตวิทยา และ ศาสตร์ในการเปลี่ยนแปลงจิตวิญญาณด้วยวิธีการปฏิบัติทางพุทธศาสนาตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างดี ผู้เขียนมีความเป็นอัจฉริยะ ในการประสานเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ เข้าด้วยกันและเป็นนักปฏิบัติลงมือฝึกฝนจนเกิดการตกผลึกเข้าใจอย่างลึกซึ้งยากยิ่งนักที่ใครจะสามารถทำได้

หนังสือเล่มนี้สามารถตอบโจทย์ในกลุ่มคนยุคปัจจุบันที่ต้องการตอบคำถามที่เข้าใจยากสำหรับคนทั่วไป สามารถอธิบายได้อย่างเป็นเหตุผลทางวิทยาศาสตร์มีความเชื่อมโยงกับหลักการทางพุทธศาสนา นับได้ว่าพุทธศาสนาเป็นหลักเหตุและผลที่สามารถอธิบายได้เป็นอย่างดี ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์โดยเฉพาะหลักการทางระบบประสาทและสมอง ถ้าตีคุณค่านับว่าเป็นคุณค่าทางอภิปรัชญาที่ว่าด้วยความเป็นจริงของชีวิตและโลก ที่สมัยก่อนนับย้อนไปหลายพันปี อาจจะเป็นเรื่องลึกลับว่ากระบวนการนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร จนมาถึงยุคปัจจุบันที่มีการพัฒนากระบวนการทางวิทยาศาสตร์จนสามารถมีเครื่องมือทันสมัยที่ช่วยไขข้อสงสัยที่ลึกลับมาเป็นเวลานาน นับได้ว่ากระบวนการทางวิทยาศาสตร์สามารถที่จะตอบปัญหาที่ยังคลุมเครือได้ดี จนทำให้ผู้คนทางตะวันตก เริ่มเห็นคุณค่าของพุทธศาสนาได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายมากขึ้น หนังสือเล่มนี้มีคุณค่าในการอ่านสำหรับคนยุคใหม่ที่ต้องการแสวงหาความสงบสุข พ้นความทุกข์เกิดปัญญาได้เป็นอย่างดี เพราะมีการอธิบายให้เข้าสู่จนนำไปสู่การปฏิบัติอย่างแท้จริงและผู้เขียนเป็นนักปฏิบัติการเจริญภาวนาหลายปี จึงสามารถถ่ายทอดได้ดี ในทางตรงกันข้ามหนังสือเล่มนี้อาจจะอ่านยากสำหรับคนทั่วไปที่ไม่มีพื้นฐานการเรียนรู้ระบบประสาทหรือสมองหรือไม่ได้เรียนสายทางการแพทย์ เวลาอ่านจะค่อนข้างลำบากในการทำ ความเข้าใจประเด็นเกี่ยวกับบริเวณของสมองต่าง ๆ การทำหน้าที่ของสมองในประเด็นที่ผู้เขียนต้องการสื่อ จนบางทีอาจจะทำให้วางหนังสือเล่มนี้ไปเลยถ้าไม่ทำความเข้าใจหรือมีเจตนามุ่งมั่นในความไม่รู้หรือสนใจเรื่องจริง ๆ

ในด้านภาษานั้น ผู้เขียนใช้ภาษาที่อ่านง่าย ๆ สามารถเข้าใจได้ แม้แต่การปฏิบัติเจริญภาวนาผู้เขียนสามารถสื่อแบบใช้ภาษาที่ไม่ซับซ้อนในระดับคนทั่วไปเข้าใจได้ แต่ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับทางประสาทวิทยา จะใช้ภาษาและคำเป็นแบบคำศัพท์เฉพาะทางวิชาการ เช่น ชื่อของ

ส่วนมองต่าง ๆ รวมทั้งสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานแต่ก็อธิบายเพิ่มเติมว่าส่วนนี้ทำหน้าที่อะไรที่สำคัญในการทำงานที่เชื่อมโยงกับเนื้อหาในหนังสือที่ผู้เขียนต้องการสื่อให้ผู้อ่านเข้าใจ

ในด้านความเป็นวิชาการ หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่อ่านทั่วไปที่กล่าวถึงการทำงานของสมองที่เชื่อมโยงกับจิตใจ และสมองสามารถเปลี่ยนแปลงได้จากการฝึกฝนปฏิบัติอย่างมุ่งมั่น ในเนื้อหา ผสมผสานในด้านวิชาการคือทางประสาทวิทยาแฝงด้วยด้านจิตวิทยา แต่ที่เด่นคือส่วนของสมอง ระบบประสาท การทำงานของสมอง เนื่องจากผู้เขียนเป็นผู้ที่สอนการปฏิบัติภาวนาและปฏิบัติด้วยตนเองมาเป็นเวลานานและเป็นนักจิตวิทยาด้านประสาทวิทยาจึงสามารถเชื่อมโยงในเนื้อหาวิชาการได้ดี

ในด้านการเรียบเรียงและการจัดหมวดหมู่เนื้อหา ผู้เขียนได้จัดลำดับของการเขียนบรรยายและเกริ่นนำได้ดี แบ่งเนื้อหาเป็น 13 บท ทั้งหมด 4 ภาค เริ่มจากบทที่ 1 เกริ่นนำในเรื่องสมองที่เปลี่ยนตนเองได้ แล้วขึ้น ภาคที่หนึ่ง - เหตุแห่งทุกข์ แบ่งเป็น บทที่ 2-3 เป็นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องและสาเหตุของความทุกข์ ภาคที่สอง-ความสุข แบ่งเป็น บทที่ 4-7 เป็นเรื่องเกี่ยวกับการที่จะทำให้สมองเปลี่ยนจากการรับความสุขเข้ามาในชีวิตแล้วหาวิธีการดับความทุกข์ ภาคที่สาม-ความรักแบ่งเป็น บทที่ 8-10 เป็นการสร้างความรักความเมตตา และสุดท้าย ภาคที่ 4-ปัญญา แบ่งเป็นบทที่ 11-13 เกี่ยวกับการสร้างพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นมีวิธีการปฏิบัติเจริญภาวนาที่สามารถทำได้ และมีภาคผนวกที่ผู้เขียนต้องการสื่อในด้านร่างกายว่า สารอาหารที่รับประทานเข้าไปอย่างมีคุณภาพมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทและส่งผลต่อการปฏิบัติภาวนาพัฒนาจิตวิญญาณด้วยเช่นกัน

### **จุดด้อยของหนังสือ**

หนังสือเล่มนี้ แม้จะมีเนื้อหาที่น่าสนใจ ซึ่งถือได้ว่าเป็นจุดเด่นของหนังสือเล่มนี้ แต่เมื่อศึกษาถึงเนื้อหาในภาพรวมทั้งหมดแล้ว ผู้วิจารณ์มีความเห็นว่า เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ถึงจะมีการอธิบายโดยแทรกเนื้อหาที่เป็นวิทยาศาสตร์และพุทธศาสตร์ก็ตาม แต่เนื้อหาก็ยังมีลักษณะการอธิบายที่เป็นคำสอนชวนให้เชื่อและปฏิบัติตามเสียเป็นส่วนใหญ่ จึงไม่เหมาะกับผู้ที่ต้องการใช้เหตุผลในการวิเคราะห์ หรือการสังเคราะห์เนื้อหาในมิติทางปรัชญา ผู้วิจารณ์เห็นว่า ควรจะเพิ่มเติมหรือแทรกเนื้อหาในส่วนที่เป็นการวิเคราะห์เชิงปรัชญาเข้าด้วย โดยเฉพาะแนวคิดทางอภิปรัชญา และจริยศาสตร์ ซึ่งจะทำให้เนื้อหาของหนังสือมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพราะเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้มีส่วนที่เป็นอภิปรัชญาอยู่ นั่นคือส่วนที่ว่าด้วยเรื่องชีวิต รูป และนาม ซึ่งก็คือ สมอง ระบบประสาทกับ จิตใจ ที่มีทั้งเวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ มีเรื่องวิวัฒนาการ

ของสิ่งมีชีวิต การดำรงอยู่ การกำเนิดสิ่งต่าง ๆ หน้าที่การทำงานของสมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการกระทำ ความรู้สึกนึกคิด การตั้งสมาธิจดจ่อ เป็นต้น เพราะว่าสรรพสิ่งในโลกนี้เกิดจากเหตุและปัจจัย ธรรมชาติกับมนุษย์มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม โลกที่ปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรมเป็นส่วนที่เรามองเห็นได้ ขณะที่โลกแห่งธรรมชาตีกมีส่วนที่เป็นนามธรรม แม้เป็นส่วนที่เรามองไม่เห็นด้วยตาแต่สัมผัสได้ด้วยใจ การที่จะฝึกจิตและสมองให้มีการพัฒนาเชื่อมโยงก่อเกิดการพัฒนาจิตวิญญาณเหล่านี้ ต้องมีความเข้าใจความเป็นไปตามความเป็นจริงว่าสามารถปรับเปลี่ยนฝึกฝนปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ชีวิต จิตวิญญาณในสิ่งที่ได้ ส่วนทางด้านจริยศาสตร์นั้นก็คือนโยบายที่ว่าด้วยการฝึกปฏิบัติทางพุทธศาสนาแล้วนำมาใช้เพื่อให้มีการบรรลุความดีงามทางจิตใจสู่การเปลี่ยนแปลงของสมอง การมองโลกในแง่ดี การนำพลังบวกเข้ามาในจิตใจ ความมีเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น อุเบกขาต่อสิ่งต่าง ๆ ให้ความรักต่อบุคคลอื่น การมีสติ การตื่นรู้ แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมสามารถเหนี่ยวนำโครงสร้างของสมองให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ การที่สมองจะเปลี่ยนจะต้องเปลี่ยนใจก่อนโดยการเจริญสติและพัฒนาปัญญาและวิถีทางต่าง ๆ ทางพุทธศาสนา

## คุณค่าที่เกิดจากการวิจารณ์หนังสือ

จากศึกษาวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ ทำให้ผู้วิจารณ์ได้เห็นคุณค่าที่ได้จากหนังสือเล่มนี้ ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ 3 ประเด็น คือ

### 1. คุณค่าด้านสังคม

หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนต้องการให้เกิดการปฏิบัติตามหลักคำสอนในทางพุทธศาสนาอย่างเข้าใจที่เป็นเหตุและผลทางวิทยาศาสตร์มีหลักการปฏิบัติเจริญภาวนา ฝึกจิตใจให้มีเมตตา กรุณา สามารถอยู่ร่วมกันด้วยความสันติสุข ไม่เบียดเบียนคนอื่น

### 2. คุณค่าด้านบุคคล

ผู้อ่านจะได้แนวคิดแนวปฏิบัติในการหลุดพ้นจากความทุกข์ วิธีการสร้างความสุขตามหลักทางพุทธศาสนา สร้างความรักให้แผ่ส่งผ่านไปให้คนอื่น การฝึกปฏิบัติระลึกตระหนักรู้ มีเจตนามุ่งมั่น เจริญภาวนาส่งเสริมสมาธิเกิดปัญญาเป็นการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณได้อย่างมั่นคง ผู้อ่านได้เรียนรู้วิธีการบริหารจัดการกับความเครียด อาการจิตตก อาการไม่มีสมาธิ ปัญญา ความสัมพันธ์ ความกังวลใจ ความเสีย ความโกรธ เสริมพลังบวก ด้านสุขภาวะหรือ

สภาวะความอยู่เย็นเป็นสุข การพัฒนาเติบโตทางจิตวิทยาและการฝึกปฏิบัติทางด้านจิตวิญญาณ

### 3. คุณค่าเจตนารมณ์ของผู้เขียนหนังสือ

ผู้วิจารณ์มีความเห็นว่าผู้เขียนต้องการให้หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือในการฝึกปฏิบัติสำหรับสมอง โดยการฝึกปฏิบัติอย่างมุ่งมั่น จึงสื่อในเรื่องการเปลี่ยนแปลงที่สมองโดยการสร้างความสุข ความรักและปัญญาให้มากยิ่งขึ้นโดยนำสามศาสตร์คือ จิตวิทยา ประสาทวิทยาและฝึกฝนจิต ปัญญาหรือการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตวิญญาณเพื่อเป็นการทำให้สมองมีสภาวะที่เป็นรากฐานของสภาวะจิตที่มีความสุข ความรักและปัญญาและวิธีการใช้ใจกระตุ้นและเสริมสร้างความแข็งแกร่งของสมองในด้านบวก

### สรุป

หนังสือเล่มนี้จัดอยู่ในหมวดหนังสือธรรมะ เป็นหนังสือที่เผยความสัมพันธ์ระหว่างสมองกับจิตใจด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ มีการผสมผสานหลายศาสตร์เข้าหากัน อาทิประสาทวิทยา จิตวิทยา พุทธศาสนาที่เป็นแนวปฏิบัติ เนื่องจากผู้ที่เขียนด้วยกัน คือ ดร.ริค แชนสัน เป็นนักจิตวิทยาด้านประสาทวิทยา และเป็นผู้สอนเจริญภาวนากับ นพ.ริชาร์ด เมนดิอัส เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านประสาทวิทยาที่สอนการเจริญภาวนา โดยเนื้อหาส่วนรวมจะเกี่ยวเนื่องทั้ง สามศาสตร์ คือ ประสาทวิทยา จิตวิทยาและการพัฒนาจิตวิญญาณ สิ่งที่น่าสนใจสำหรับหนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่มีคุณค่าเล่มหนึ่งและสามารถตอบโจทย์กระบวนการทำงานหรือความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันระหว่างสมองกับจิตใจ เหมาะอย่างยิ่งกับผู้ที่สนใจการพัฒนาจิตวิญญาณ ด้วยการพัฒนาใจสามารถทำให้สมองเปลี่ยนแปลงเป็นจุดประเด็นสำคัญที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานสายวิทยาศาสตร์หรือสายทางการแพทย์ที่สนใจหลักการทางพุทธศาสนา สามารถนำหลักการที่ผู้เขียนนำมาเป็นแนวทางการปฏิบัติด้วยตนเองอย่างเข้าใจเป็นอย่างดี เมื่อเข้าใจกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่อธิบายเข้าใจแล้วนำไปปฏิบัติอย่างเข้าใจย่อมทำให้เกิดผลเร็วมากขึ้น ความรู้ทางระบบประสาทที่มีการทำงานรวมทั้งระบบสำหรับผู้ที่เรียนสายวิทยาศาสตร์สามารถทบทวนความรู้ที่เคยเรียนมาได้อย่างง่าย ๆ มีวิธีปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงสมองและจิตใจ ความเชื่อมโยงของสิ่งมหัศจรรย์ที่เมื่อก่อนคิดว่าเชลสมองไม่สามารถปรับตัวได้ แต่ตอนนี้มีการเรียนรู้ว่า มนุษย์สามารถปรับแต่ง เปลี่ยนแปลงชีวิต สมอง จิตใจ ที่ทางพุทธศาสนาเรียกว่ารูปและนาม ให้มีวิวัฒนาการเปลี่ยนแปลงไปในทาง

ที่ดี โดยสร้างใส่ข้อมูลดี ๆ เข้าไปทำให้สมองค่อยๆเปลี่ยนไปอย่างถาวร ดังนั้นหนังสือเล่มนี้ จึงสามารถเรียนรู้และทำความเข้าใจได้ง่าย เพราะผู้เขียนต้องการถ่ายทอดให้ผู้อ่านได้เข้าใจความเชื่อมโยงของความมหัศจรรย์ที่เราสามารถนำหลักการทางพุทธศาสนามาปรับเปลี่ยนแปลงเซลล์สมอง ระบบประสาท เปลี่ยนแปลงชีวิตเพื่อพัฒนาจิตวิญญาณไปในทางที่ดีได้ อย่างไรก็ตาม หนังสือเล่มนี้ถึงจะมีเนื้อหาที่น่าสนใจดังกล่าวแล้ว แต่ในฐานะที่เน้นการอธิบายตามหลักการพุทธศาสนาผสมผสานกับวิธีการทางวิทยาศาสตร์ นี่แสดงว่าเนื้อหาของหนังสือยังต้องอาศัยเหตุผลวิเคราะห์ตามหลักปรัชญา ดังนั้นเนื้อหาจึงควรเพิ่มสารัตถะทางปรัชญาเข้าไปด้วย นั่นคือเหตุผลทางอภิปรัชญา และเหตุผลทางจริยศาสตร์ ซึ่งเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ก็มีส่วนที่สามารถเชื่อมโยงเข้ากับแนวความคิดทางอภิปรัชญาและจริยศาสตร์ได้เป็นอย่างดี ถ้าเสริมแนวคิดดังกล่าวนี้เข้าไปหลักในการวิเคราะห์ และสังเคราะห์เพิ่มเติมก็จะทำให้เนื้อหาของหนังสือมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพราะจะให้หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาเหมาะสมกับผู้ศึกษาทุกระดับ

### เอกสารอ้างอิง

แฮนสัน และ ริชาร์ด เมนดีอัส. ผู้แปล ณิช สยามวา. (2561). สมองแห่งพุทธะ. (พิมพ์ครั้งที่ 12). นนทบุรี: บ.อัมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์.