

บทวิจารณ์หนังสือ : BOOK REVIEW

เรื่อง : สมอแห่งพุทธะ (Buddha'Brain)

ผู้เขียน : ดร.रिक แอนสัน และ นพ.ริชาร์ด เมนดิอัส

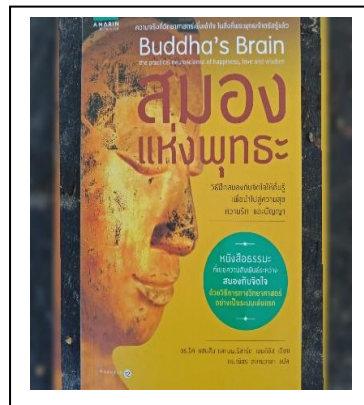
ผู้แปล : ดร.ณัชร สยามวาลา

ปีที่พิมพ์ : 2561

สำนักพิมพ์ : บ.อัมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์

จำนวนหน้า : 279 หน้า

ISBN: 9786161800277



¹พระครูอุดมธรรมมงคล จันทวันโณ (ทองดี ทัทธานี) และ ²พระครูพิศาลสารบัณฑิต

¹Phrakhrudomthammongkhon (Thongdee Thuptanee)

and ²Phrakrupisansalabandit

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

¹arithat.loes@mcu.ac.th

Received: May 21, 2023; **Revised:** June 29, 2024; **Accepted:** August 20, 2024

บทนำ

หนังสือเรื่อง “สมอแห่งพุทธะ (Buddha's Brain)” เล่มนี้ เป็นหนังสือธรรมะวิทยาศาสตร์ลำดับที่ 6 ที่เผยความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตใจด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์อย่างเป็นระบบเล่มแรก เป็นวิธีการที่ฝึกสมองกับจิตใจให้ตื่นรู้ เพื่อนำไปสู่ความสุข ความรัก และปัญญา จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จัดจำหน่ายโดยอัมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์

¹ นิสิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิทยาเขตหนองคาย

² รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิทยาเขตหนองคาย

ขนาดครึ่งกระดาษเอ 4 จำนวน 279 หน้า ในราคา 265 บาท เลข ISBN: =9786161800277 (ปกอ่อน) ได้รับการตีพิมพ์ครั้งแรกเมื่อเดือนกันยายน พ.ศ. 2557 ตีพิมพ์ซ้ำถึง 12 ครั้ง โดยฉบับที่ผู้วิจารณ์นำมานี้เป็น การตีพิมพ์ครั้งที่ 12 เมื่อเดือน เมษายน 2561 ปกหน้าเป็นภาพพระพักตร์ด้านข้างของพระพุทธรูปที่คงทิ้งร่องรอยของการติดทอง เปลว หัวพระพักตร์ ปกด้านในเป็นภาพวาดจำลองรูปหน้าคนด้านข้างที่เห็นส่วนของสมองอย่างคร่าวๆ

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

เกี่ยวกับผู้แต่ง

หนังสือเล่มนี้มีผู้แต่ง 2 ท่านคือ ดร.ริค แชนสัน ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาด้านประสาทวิทยา และผู้สอนการเจริญภาวนา เป็นผู้ร่วมก่อตั้ง Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom และเป็นบรรณาธิการของ "wise Brin Bulletin" และนายแพทย์ ริชาร์ด เมนดิอัส เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางประสาทวิทยาและเป็นผู้ร่วมก่อตั้ง Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom และเป็นอาจารย์สอนคณะแพทยศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียแห่งลอสแอนเจลิสและมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดที่เมืองพาโลอัลโต รัฐแคลิฟอร์เนีย ส่วนผู้แปลคือ ดร.ณัชร สยามวาลา เป็นอาจารย์พิเศษที่มหาวิทยาลัยหลายแห่ง เป็นนักเขียนและนักแปล โดยมีผลงานเขียน คือวิถีดาบ วิถีเซน เป็นต้น

เป้าประสงค์ของการเขียนหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้เข้าใจวิธีการฝึกทางจิตตามหลักทางพุทธศาสนาด้วยวิธีการเจริญภาวนา และการทำอุเบกขาที่ทำให้สมองเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับเซลล์ และสามารถบรรยายในส่วนต่างๆ ของการทำงานของสมองที่เชื่อมโยงกับจิต ซึ่งผู้ที่สนใจศึกษาในเรื่องนี้สามารถนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

เนื้อหาโดยสรุป

หนังสือเล่มนี้ได้นำเสนอศาสตร์การแพทย์และวิทยาศาสตร์ตะวันตก โดยเฉพาะศาสตร์เกี่ยวกับสมองเข้ามาอธิบายถึงกลไกและกระบวนการในการพัฒนาของสมองและใจ โดยขนานไปกับแนวพุทธ ด้วยการยึดหลักว่า “เมื่อสมองเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน” แต่ในการที่จะทำให้สมองเปลี่ยนได้ต้องทำให้ใจเปลี่ยนก่อน และใช้หลักวิทยาศาสตร์มาอธิบายควบคู่กันไป ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของกรรมมีเมตตาต่อตนเอง 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 การพัฒนาจิต และปัญญาเป็นหลักในการพัฒนาตนเองตามหลักพุทธศาสนา การที่กระทำความดี ที่เป็นแง่บวกเล็กๆ น้อยสะสมทุกวันจะรวมกันเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ที่เปลี่ยนแปลงระบบประสาทได้

บทที่ 2 วิวัฒนาการของความทุกข์

การที่สมองมีวิวัฒนาการมาเรื่อยๆ ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวได้เช่นกัน ทำให้มนุษย์มีกลยุทธ์การเอาตัวรอดได้ 4 ประการคือ การสร้างความแยกตัวออกมา การรักษาให้มั่นคง การเข้าหาโอกาส และการหลีกเลี่ยงภัยที่คุกคาม ซึ่งถือว่าเป็นวิวัฒนาการที่ส่งต่อรุ่นหลังในการทำให้คนเอาตัวรอดที่เกิดจากความทุกข์ได้ กระบวนการเหล่านี้เชื่อมโยงกับการทำงานของสมองแต่ละส่วนที่ทำหน้าที่แตกต่างกันไป เช่น ประสบการณ์ที่เป็นความรู้สึกที่เรียกว่า เวทนาถูกสร้างจากสมอง เมื่อสร้างแล้วจะแผ่กระจายไปทั่ว ทำให้เกิดความพึงพอใจ หรือเป็นอันตรายได้ คนส่วนใหญ่จะหลีกเลี่ยงส่วนที่ไม่พึงพอใจหรือเป็นอันตรายมากกว่าที่จะเข้าหาสิ่งที่พึงพอใจหรือรางวัล ทำให้อยู่รอดมากกว่าการวิ่งเข้าหารางวัลหรือสิ่งพึงพอใจ สมองจะจดจำประสบการณ์ทุกอย่าง ซึ่งบางครั้งจะจดจำและสามารถสร้างแบบจำลองเสมือนจริงทำให้มีอคติไปทางลบ เกิดความทุกข์ได้ การที่มีความเมตตา กรุณาต่อตนเองจะทำให้ทุกข์ลดลงได้

บทที่ 3 ลูกดอกลูกแรกและลูกที่สอง

ดอกลูกแรกเป็นความไม่สบายทางกายและใจเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยากเมื่อเจอ แต่คนส่วนใหญ่จะเพิ่มดอกลูกที่สองเป็นปฏิกิริยาเข้าไปอีก ได้แก่ตัวโลก โกรธ และหลง ซึ่งเป็นเรื่องที่คนๆ นั้นเพิ่มเข้าไปจะทำให้ร่างกายเกิดปัญหาสุขภาพแน่นอน ก่อให้เกิดทุกข์ ถ้าไม่มีปฏิกิริยามากไปกว่านั้นสามารถตัดห่วงโซ่ความทุกข์ได้ ต้องใช้การฝึกฝนและเปลี่ยนแปลงใจและสมองจะทำให้เพิ่มในสิ่งที่ เป็นบวก ลดแง่ลบ ทำให้มีความสุขมากขึ้น กระบวนการฝึกฝนสู่การตื่นรู้ เป็นการสวดคล้องใน การพัฒนาจิต ความดีงาม (ศีล) และปัญญา กับหน้าที่พื้นฐานของระบบประสาททั้งสาม คือการ เรียนรู้ การควบคุม และการเลือก โดยใช้กระบวนการทั้งสามอย่างคือ การอยู่กับสิ่งใดก็ตามที่ เกิดขึ้น การฝึกพัฒนาแนวโน้มของใจเพื่อเปลี่ยนแปลงมัน และการหาที่พึ่งของการมีชีวิตอยู่

บทที่ 4 รับสิ่งดีๆ เข้ามา

เหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตเป็นประสบการณ์ที่สะสม มีผลต่อจิตและสมองที่เก็บไว้ ภายใต้จิตสำนึก มีทั้งในด้านดีที่เป็นประโยชน์ และด้านที่เกิดอันตราย สมองมักจะจดจำเรื่องต่างๆ ในด้านลบมากกว่าในด้านบวก ในด้านลบก็มีประโยชน์เช่นกัน ทำให้ต้องระมัดระวังมากขึ้น ในการ ปรับสมองในทางที่ดีคือเสริมประสบการณ์ด้านบวกให้มากขึ้นเป็นการสร้างโครงข่ายระบบ ประสาทในสมองเมื่อเข้ามาเรื่อยๆ จะสามารถเปลี่ยนจุดประสานประสาทในสมองได้

บทที่ 5 ดับไฟในใจให้เย็นลง

ในร่างกายระบบประสาทอัตโนมัติ ด้วยการกระตุ้นพาราซิมพาเทติก ด้วยวิธีการผ่อนคลาย การหายใจด้วยกระบ้งลมการผ่อนคลายที่ละชั้น การหายใจออกยาวๆ การแตะริมฝีปาก การ มีสติรู้อยู่กับตัว การจินตนาการภาพสวยงามที่ทำให้มีความสุข ที่สำคัญการเจริญภาวนา เป็นผลที่ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สมองส่วนสีเทา ทำให้เกิดความใส่ใจ ความตั้งใจและมีเมตตา เพิ่ม เนื้อเยื่อทำให้การทำงานเกี่ยวกับจิตและสมองดีขึ้น สร้างภูมิคุ้มกัน ลดความเครียด เกิดความ ผ่อนคลาย เกิดความรู้สึกปลอดภัย อยู่บนความเป็นจริงและการหาที่คุ้มภัยที่ทำให้รู้สึกปลอดภัย มากขึ้น

บทที่ 6 เจตนาที่มั่นคง

ในบทนี้ผู้เขียนกล่าวถึงหน้าที่ของสมองส่วนที่เกี่ยวกับหน้าที่มีการทำงานร่วมกันเพื่อรักษา สภาวะต่างๆ การที่จะดับทุกข์หรือทำให้มีความสุขได้เกิดจากเจตนา ความปรารถนาเป็นเจตนาที่ทำให้ เกิดความต้องการแต่ถ้ามีความทะยานอยากหรือตัณหาในทางที่ผิดย่อมก่อให้เกิดทุกข์ได้ สิ่ง ที่ สำคัญคือ จะต้องมีความเจตนาในสิ่งที่ดีงามโดยปราศจากการยึดติดในผลที่ตามมาอย่ามัวมัวมัวทุกข์ การ สร้างความเข้มแข็งภายในจะมีหลากหลายรูปแบบรวมทั้งความวิริยะพากเพียรในการกระทำต่างๆ ให้เรียนรู้ความรู้สึกของการเข้มแข็งในร่างกายของตนเองเมื่อต้องการความเข้มแข็งเมื่อไรก็สามารถ

ที่จะสร้างขึ้นใหม่ได้ทันที ให้กระตุ้นความรู้สึกเข้มแข็งด้วยความตั้งใจเพื่อให้ระบบการสื่อสารประสาทมีความแข็งแกร่งมากขึ้น

บทที่ 7 อุเบกขา

อุเบกขาเป็นภาวะจิตที่สมดุล ไม่หวั่นไหว เมื่อมีสิ่งต่างๆ มากระทบ มองเห็นทุกอย่างเกิดขึ้นตามธรรมชาติของมัน คงสภาพของจิตไม่เสียใจหรือหวั่นไหวมีความตระหนักรู้กับสิ่งที่ผ่านมาในใจ อาการเหล่านี้เชื่อมโยงกับที่สมองส่วนแอนทีเรียซึ่งกล่าคอเท็กทำงานลดลง การฝึกให้มีอุเบกขาส่งผลต่อระบบที่ตอบสนองต่อความเครียดอ่อนแรงลง อุเบกขามีประโยชน์ทำให้จิตใจมั่นคงอย่างมาก สามารถฝึกพัฒนาการมีอุเบกขาได้ด้วยการตระหนักรู้และเข้าใจกับความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งว่ามีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเป็นเรื่องธรรมชาติ สิ่งสำคัญอีกประเด็นคือ ฝึกการตั้งเจตนาที่จะมีสติระลึกความรู้สึกของตน

บทที่ 8 สุนัขจิ้งจอกสองตัวในหัวใจ

ในบทนี้ผู้เขียนได้เล่าเรื่องวิวัฒนาการของสัตว์จนกระทั่งมนุษย์ ว่ามีหลายหลายแสนล้านปี มีทั้งในด้านความสัมพันธ์ที่เป็นความรักความผูกพัน จนกระทั่งในด้านความก้าวร้าวเพื่อความอยู่รอดของเผ่าพันธุ์ ในตัวมนุษย์จะมีสองด้านในตัวคนๆ เดียวกัน เจ้าจิ้งจอกตัวไหนจะแสดงเด่นชัดออกมาขึ้นอยู่กับเราที่จะส่งเสริมให้เด่นชัดขึ้น

บทที่ 9 ความเมตตากรุณาและการยืนยันความตั้งใจ

การที่มีความรู้สึกร่วมเข้าใจเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นพื้นฐานของความเมตตากรุณาอย่างแท้จริงเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้ไปในทิศทางที่ดี ความเมตตากรุณาสามารถฝึกฝนได้โดยการระลึกถึงความรู้สึกของใครสักคนที่รัก ระลึกถึงความรู้สึกที่ซาบซึ้ง เปิดรับฟังปัญหาความทุกข์ของผู้อื่นแล้วส่งความปรารถนาดีไปให้คน 5 จำพวกคือ ผู้มีพระคุณ เพื่อนฝูง คนที่รู้สึกเฉยๆ คนที่มีปัญหาหรือไม่ชอบเรา และตัวเราเอง จากนั้นยืนยันความตั้งใจและสื่อสารที่มีประสิทธิภาพความดีงาม รักษาสมดุลตั้งเป้าหมายในความสัมพันธ์อย่างชัดเจนจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพเป็นการกระตุ้นพฤติกรรมที่ดีจากฝ่ายตรงข้ามด้วย การสื่อสารที่ดีหมายถึงการมุ่งประเด็นไปที่ข้อเท็จจริงไม่ไปเปลี่ยนแปลงผู้อื่น มีสติระลึกอยู่กับสิ่งที่เผชิญ ให้ความใส่ใจกับสิ่งที่มีเหตุผลหรือมีความชอบธรรม ทำในสิ่งที่สามารถทำได้ จะทำให้ความสัมพันธ์อยู่ในลักษณะที่สมดุลและคงสภาพความเมตตากรุณาไว้

บทที่ 10 ความรักความเมตตาที่ไม่มีประมาณ

ในบทนี้ ได้แสดงให้เห็นถึงความรักความเมตตาที่หาประมาณไม่ได้ โดยการให้ผู้ศึกษาปฏิบัติได้ฝึกแผ่ความรักความเมตตาไปสู่ทุกคน ปรารถนาให้เขาเหล่านั้นมีความสุขจะเป็นการหล่อเลี้ยงจิ้งจอกแห่งความรักและปราบเจ้าจิ้งจอกแห่งความเกลียดชังไปพร้อมๆ กัน ใช้วิธีการฝึกทุกๆ วัน

พยายามรักษาระดับความเมตตากรุณาไว้ในระดับที่คงเดิมถึงแม้จะถูกคนๆนั้นประสงคร้ายก็ตาม พยายามแผ่ความรักความเมตตากลับคืน ระวังความคิดของตนเองที่จะไปประสงคร้ายผู้อื่น ให้ขยายความเป็นมิตรต่อผู้อื่น โดยคิดว่าคนอื่นเป็นพรรคพวกของเรา เป็นคนที่อยู่ในกลุ่มเรา ความคิดความเมตตากรุณาจะมีมากขึ้น

บทที่ 11 ฐานที่ตั้งแห่งสติ

ในบทนี้ผู้เขียนต้องการสื่อความหมายของคำว่าสติหมายถึง การที่สามารถเอาใจไปจดจ่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะส่งผลต่อสมองและใจได้ สมองที่มีสติและสมาธิ จะรักษาสมดุลทั้งสามอย่างคือ การเก็บรักษาข้อมูล การปรับเนื้อหาและการหาสิ่งกระตุ้น ในการรักษาสมดุลแบบนี้สมองหลายบริเวณทำหน้าที่ช่วยกัน เช่น เบซัลแกงเกลีย ทำหน้าที่คอยวัดสิ่งกระตุ้นที่มาจากภายในใจ เป็นต้น สิ่งแวดล้อมรอบตัวไม่ว่าจะเป็นวัฒนธรรม ประสบการณ์ชีวิต แรงจูงใจ ปัจจัยภายในร่างกายเป็นต้น มีผลต่อความสามารถในสมาธิจดจ่อเป็นอันมาก การฝึกปฏิบัติทางจิตผู้เขียนแนะนำให้ปรับเข้ากับแต่ละคนเพราะมีความหลากหลายทางด้านประสาทวิทยาโดยเฉพาะทางโลกตะวันตกต้องการรูปแบบการฝึกทางจิตวิญญาณที่แตกต่างกันระหว่างการฝึกจะต้องใช้ความเมตตากรุณาและความคิดบวกเพิ่มเพิ่มประสิทธิภาพในการฝึกฝน นอกนั้นจะตั้งมีเจตนา สมองต้องมีการตื่นตัว การสงบจิตใจ การระลึกตัวตน การที่ส่งคำสั่งของสมองไปที่ส่วนการพูดให้สงบ และผู้เขียนสอนวิธีการอยู่กับตัวรู้ของร่างกาย โดยการทำร่างกายให้สงบ จดจ่อและรู้กับลมหายใจเข้าและออก ดังนั้นการพัฒนาความมีสมาธิมีหลายวิธี มีทั้งการตั้งเจตนาการตื่นตัว การสงบจิตและการอยู่กับตัวรู้ตัว

บทที่ 12 สมาธิอันเปี่ยมสุข

ผู้เขียนต้องการสื่อผลดีของการเจริญภาวนาช่วยทำให้มีสติมากขึ้นเพราะสตินำมาซึ่งการหยั่งรู้และปัญญา เป็นการทดสอบสมาธิ หมายถึงการจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ปัจจัยทั้ง 5 ที่จะช่วยให้มีสมาธิคือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุขและเอกัคคตา ผู้เขียนได้สอนถึงวิธีการทำสมาธิและกล่าวถึงส่วนของสมองที่ทำงานคือการทำสมาธิโดยการจินตนาการว่ามีนางฟ้าคือสมองส่วน แอนทีเรียลิงกูเลตคอร์เท็กซ์ ว่าตามดูการทำสมาธิ โดยการตามรู้ลมหายใจ เมื่อมีสิ่งรบกวนให้แค่รู้ แล้วกลับมาตั้งสมาธิใหม่ เมื่อตัดสิ่งรบกวนไม่ได้ก็เปลี่ยนการจดจ่อกับ สิ่งรบกวนนั้นแทน การจัดการกับสิ่งกระตุ้นโดยการจดจ่อตระหนักรู้กับร่างกาย การแบ่งช่วงการหายใจ การเดินจงกรม การรับรู้ความรู้สึกความพอใจเพียงความพอใจ เป็นการช่วยเพิ่มการกระตุ้นและส่งออกความออกไปว่าต้องการสงบนิ่ง กำหนดรูปแบบกลางๆ แล้วเฝ้าดูปฏิกิริยาของใจ ปัจจัยทั้งสองประการของฌานนี้จะช่วยทำให้เกิดสมาธิสูงมากขึ้นคือ ปิติและสุข ความรู้สึกในแง่บวกจะส่งผลต่อการเพิ่มสมาธิ โดยส่งกระแสไปที่สมองเพิ่มสารโดพามีนจำนวนมากเป็นรากฐานทำให้เกิดความจำระยะสั้น การเพิ่มความรู้สึกทั้งสองนี้โดยวิธีสังเกตดูอาการเหล่านี้ กำหนดในการทำสมาธิ มีสติในการแยกแยะระหว่างปิติ ความสุข ความพึงพอใจ และความสงบ หากจุดพอดีไม่บังคับร่างกายมากเกินไปไม่ยึดติดกับผลใดๆ เอกัคคตา ได้แก่

การที่ความตระหนักรู้รวมเป็นหนึ่งเดียวโดยวิธีการหยั่งรากลึกลงไปในสมาธิ ใจจดจ่อ และนิ่ง ใจจะสงบและมีความเป็นอุเบกขา ปกติเอื้อกันตามักเกิดตามธรรมชาติแต่สามารถกระตุ้นให้เกิดขึ้นได้หลายวิธี เช่น การรู้สึกรู้สีก้าวตัว การมีจิตอยู่กับปัจจุบัน และการปล่อยวางจากตัวตนของตนเอง การฝึกสมาธิควรฝึกบ่อยๆจะทำให้เกิดสมาธิง่ายขึ้น

บทที่ 13 ผ่อนคลายความมีตัวตน

ในบทนี้ผู้เขียนสื่อต้องการให้ผ่อนคลายความเป็นตัวตน วางลงไม่ยึดติดจะทำให้ความทุกข์เบาบางลง มีกิจกรรมที่ฝึกในการผ่อนคลาย โดยการตระหนักรู้และตั้งเจตนาปล่อยวางไปเรื่อยๆกับตัวตน ทุกลมหายใจ ลักษณะของตัวตนมีหลายแง่มุม ไม่ว่าจะเป็นนักวิเคราะห์ เจ้าอารมณ์ เป็นต้น เป็นส่วนหนึ่งของบุคคลเท่านั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ตัวตนขึ้นอยู่กับเงื่อนไข การผ่อนคลายความมีตัวตนโดยการไม่เทียบเคียงกับสิ่งใดมีความเอื้อเพื่อแผ่ต่อตนเองผู้อื่น อ่อนน้อม ถ่อมตน การทำดีกับตัวเองทุกวัน ไม่จริงจังกับสิ่งที่ผู้อื่นคิดพยายามทำในสิ่งที่ดีที่สุดตระหนักถึงคุณธรรม ความดีงามและปัญญาไม่จำเป็นต้องเป็นคนพิเศษแต่เป็นคนเป็นที่รักและพิเศษโดยไม่จำเป็นต้องมีอะไรพิเศษ ผสานเป็นหนึ่งเดียวจากโลก

ภาคผนวก ประสาทเคมีในโภชนาการ

ในบทนี้ได้เขียนโดย แจน แฮนสัน ที่เป็นนักฝังเข็มที่ได้ศึกษาโภชนาการคลินิกได้กล่าวถึงสารอาหารที่ช่วยพัฒนาสมอง แนะนำในเรื่องโภชนาการว่า เป็นสิ่งที่สำคัญ โดยการลดน้ำตาลและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เข้าไป โดยเฉพาะโปรตีนและผักให้อยู่ในปริมาณที่เพียงพอ หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดภูมิแพ้ กล่าวถึงอาหารเสริมที่เป็นพื้นฐานสำหรับร่างกายสมอง โดยเฉพาะวิตามินบี 6 บี 12 และกรอโฟลิก ทำให้ร่างกายผลิตสารสื่อประสาท ถ้าขาดเสี่ยงต่อการบกพร่องการรับรู้และโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ โอมะก้า 3 ที่พบในน้ำมันปลา ส่งเสริมสมองทำให้อารมณ์ดีและชะลอการเสื่อมของสมอง วิตามินอี ทำให้อัตราเสี่ยงต่อโรคอัลไซเมอร์และบกพร่องต่อการรับรู้ มีอัตราลดลง เซโรโตนิน ช่วยส่งเสริมอารมณ์ ระบบย่อยและการนอนหลับ อาจรับประทานร่วมกับธาตุเหล็ก วิตามินบี 6 และ 5-ไฮดรอกซีทริปโตเฟนและทริปโตเฟน นอร์เอปิเนฟรินและพามิน เป็นสารสื่อประสาทที่สร้างความตื่นตัวช่วยเสริมพลัง อารมณ์และการมีสติและออกซิติกโคลีนที่ช่วยส่งเสริมความจำและมีสมาธิ โดยการรับประทานร่วมกับฟอสฟาติดีลเชรีน (ช่วยความจำ) อะซีทิล แอล คาร์นิทีน(ช่วยความจำและป้องกันอัลไซเมอร์) และซูเปอร์ซีนเอส่งเสริมความจำและสมาธิ สารอาหารเสริมดังกล่าวจะต้องรับประทานในปริมาณที่เพียงพอและพอเหมาะถึงจะช่วยส่งเสริมสมอง การเปลี่ยนแปลงของสมองที่ประกอบด้วยน้ำมันลันลันโมเลกุลก็ย่อมเกิดจากสิ่งที่รับประทานเข้าไปด้วยวันละน้อย ย่อมทำให้สภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้นประกอบกับการฝึกทางจิตและวิญญาณประกอบเข้าไปด้วย

ทัศนวิจารณ์

ในหัวข้อนี้ ผู้วิจารณ์ได้แสดงให้เห็นมุมมองในเชิงวิจารณ์เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ โดยจะแสดงให้เห็นจุดเด่นและจุดด้อยของเนื้อหาหนังสือ พร้อมแสดงเหตุผลประกอบในประเด็นที่เห็นด้วยและประเด็นที่เห็นต่าง ดังต่อไปนี้

1. จุดเด่นของหนังสือ

หนังสือเล่มนี้มีจุดเด่นที่น่าสนใจหลาย โดยเริ่มจากการออกแบบหน้าปกนั้นได้สื่อให้เห็นเด่นชัดเกี่ยวกับสัญลักษณ์ทางพุทธศาสนา นั่นคือเป็นรูปเหมือนของพระพุทธเจ้าหรืออาจจะมองอีกแบบคล้ายพุทธรูป ส่วนรูปแบบการนำเสนอ ผู้เขียนได้เกริ่นนำให้ทราบถึงว่าการที่มนุษย์เปลี่ยนใจ มีผลเชื่อมโยงที่สมองทำให้ค่อยๆ เปลี่ยนไปได้ แสดงให้เห็นว่าทั้งใจและสมองมีการสื่อสารซึ่งกันและกันทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง นี่แสดงให้เห็นว่าผู้เขียนสามารถอธิบายส่วนต่างๆ ของสมองรวมทั้งการรับข้อมูลทั้งจากภายนอกและการประสานต่อกันภายในสมองได้อย่างคร่าวๆ ไม่มากเกินไป คนอ่านถึงแม้จะไม่ได้เรียนรู้ทางระบบประสาทก็สามารถเข้าใจได้ไม่มากนักน้อย แต่ถ้าอ่านไม่เข้าใจหรือไม่สนใจก็มีการแนะนำการใช้หนังสือเล่มนี้ว่า ใช้วิธีการอ่านข้ามไปได้ในเนื้อหาส่วนที่สนใจ โดยเฉพาะส่วนวิทยาศาสตร์หรือส่วนการทำงานของสมอง ซึ่งเป็นชื่อเฉพาะของส่วนต่างๆ ของสมองรวมทั้งการทำงานร่วมกันทั้งระบบประสาทที่เกิดจากกระบวนการกระตุ้นแล้วทำให้สมองเกิดการเปลี่ยนแปลง จากนั้นจะแบ่งการเขียนรูปแบบเนื้อหาเป็นภาคจากหนึ่งถึงภาคสี่ มีการสื่ออย่างเป็นลำดับขั้นตอน จากเหตุแห่งทุกข์ ความสุข ความรัก สดุดีเรื่องปัญญา จนปิดท้ายเล่มด้วยประสาทเคมีในโภชนาการ หมายความว่า นอกจากการปฏิบัติทางใจที่จะเชื่อมโยงการเปลี่ยนแปลงสมอง อาหารที่รับประสาทเข้าไปในคุณภาพและปริมาณที่พอดี จะช่วยส่งเสริม ชะลอความเสื่อมของสมอง ส่งเสริม ความจำ ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ ในส่วนของการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งสมองและจิตใจ ผู้เขียนได้อธิบายได้ให้เห็นอย่างชัดเจนอย่างเป็นลำดับขั้นตอน เพื่อต้องการให้ผู้อ่านเข้าใจหลักการทำงานของสมองในประเด็นที่เกี่ยวข้องและสำคัญก่อนแล้วถึงกล่าวถึงการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การพัฒนาสมอง หรือทำให้สมองเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบประสาทได้ รูปแบบการนำเสนอจะนำเสนอเชื่อมโยง ส่วนของสมองกับจิตใจได้อย่างง่ายๆ เป็นที่น่าสนใจอย่างมากในการอ่าน

ในด้านการนำเสนอเนื้อหา ผู้เขียนได้แบ่งการเขียนรูปแบบเนื้อหาเป็นภาค เริ่มจากหนึ่งถึงภาคสี่ มีการสื่ออย่างเป็นลำดับขั้นตอน จากเหตุแห่งทุกข์ ความสุข ความรัก ปัญญา จนปิดท้ายเล่มภาคผนวกด้วยประสาทเคมีในโภชนาการ เนื้อหาโดยรวมหลักๆ แบ่งเป็น 3 ส่วน คือส่วนที่เป็นวิทยาศาสตร์คือ ส่วนของระบบประสาทและสมองพร้อมกับการทำหน้าที่ต่างๆ ของแต่ละส่วนในสมองและจิตวิทยา เนื้อหาส่วนประสาทวิทยาหรือ ส่วนและหน้าที่การทำงานของสมอง เนื้อหาส่วน

นี้ถ้าคนทั่วๆ ไปอ่านอาจจะเข้าใจยากเพราะการจินตนาการส่วนต่างๆ ของสมองว่าอยู่ตรงไหนหรือทำหน้าที่อย่างไรเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันของใจ ความคิดรวมทั้งการปฏิบัติที่นำความเชื่อมโยงสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทค่อนข้างยาก แต่ ก็สามารถอ่านข้ามตามคำแนะนำของผู้เขียนได้ในจุดที่สนใจ ผู้เขียนสามารถเขียนในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ต้องการสื่อได้ดี ว่าสมองส่วนไหนทำหน้าที่อย่างไร และความเชื่อมโยงของการฝึกปฏิบัติทางกายและใจว่ามีความเกี่ยวเนื่องไปเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร จุดนี้ เป็นความเด่นของหนังสือเล่มนี้ที่ผู้เขียนมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งทั้งสามศาสตร์คือ ประสาทวิทยา จิตวิทยา และ ศาสตร์ในการเปลี่ยนแปลงจิตวิญญาณด้วยวิธีการปฏิบัติทางพุทธศาสนาตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างดี ผู้เขียนมีความเป็นอัจฉริยะ ในการประสานเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ เข้าด้วยกันและเป็นผู้ปฏิบัติลงมือฝึกฝนจนเกิดการตกผลึกเข้าใจอย่างลึกซึ้งยิ่งนักที่ใครจะสามารถทำได้

หนังสือเล่มนี้สามารถตอบโจทย์ในกลุ่มคนยุคปัจจุบันที่ต้องการตอบคำถามที่เข้าใจยากสำหรับคนทั่วไป สามารถอธิบายได้อย่างเป็นเหตุผลทางวิทยาศาสตร์มีความเชื่อมโยงกับหลักการทางพุทธศาสนา นับได้ว่าพุทธศาสนาเป็นหลักเหตุและผลที่สามารถอธิบายได้เป็นอย่างดี ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์โดยเฉพาะหลักการทางระบบประสาทและสมอง ถ้าตีคุณค่านับว่าเป็นคุณค่าทางอภิปรัชญาที่ว่าด้วยความเป็นจริงของชีวิตและโลก ที่สมัยก่อนนับย้อนไปหลายพันปี อาจจะเป็นเรื่องลึกลับว่ากระบวนการนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร จนมาถึงยุคปัจจุบันที่มีการพัฒนากระบวนการทางวิทยาศาสตร์จนสามารถมีเครื่องมือทันสมัยที่ช่วยไขข้อสงสัยที่ลึกลับมาเป็นเวลานาน นับได้ว่ากระบวนการทางวิทยาศาสตร์สามารถที่จะตอบปัญหาที่ยังคลุมเครือได้ดี จนทำให้ผู้คนทางตะวันตก เริ่มเห็นคุณค่าของพุทธศาสนาได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายมากขึ้น หนังสือเล่มนี้มีคุณค่าในการอ่านสำหรับคนยุคใหม่ที่ต้องหาแสวงหาความสุข พ้นความทุกข์เกิดปัญญาได้เป็นอย่างดี เพราะมีการอธิบายให้เข้าสู่จนนำไปสู่การปฏิบัติอย่างแท้จริงและผู้เขียนเป็นนักปฏิบัติการเจริญภาวนามาหลายปี จึงสามารถถ่ายทอดได้ดี ในทางตรงกันข้ามหนังสือเล่มนี้อาจจะอ่านยากสำหรับคนทั่วไปที่ไม่มีพื้นฐานการเรียนรู้ระบบประสาทหรือสมองหรือไม่ได้เรียนสายทางการแพทย์ เวลาอ่านจะค่อนข้างลำบากในการทำทำความเข้าใจประเด็นเกี่ยวกับบริเวณของสมองต่างๆ การทำหน้าที่ของสมองในประเด็นที่ผู้เขียนต้องการสื่อ จนบางทีอาจจะทำให้วางหนังสือเล่มนี้ไปเลยถ้าไม่ทำความเข้าใจหรือมีเจตนามุ่งมั่นในความใฝ่รู้หรือสนใจเรื่องจริง

ในด้านภาษานั้น ผู้เขียนใช้ภาษาที่อ่านง่ายๆ สามารถเข้าใจได้ แม้แต่การปฏิบัติเจริญภาวนาผู้เขียนสามารถสื่อแบบใช้ภาษาที่ไม่ซับซ้อนในระดับคนทั่วไปเข้าใจได้ แต่ในส่วนที่เกี่ยวกับทางประสาทวิทยา จะใช้ภาษาและคำเป็นแบบคำศัพท์เฉพาะทางวิชาการ เช่น ชื่อของส่วนสมอง

ต่างๆ รวมทั้งสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานแต่ก็อธิบายเพิ่มเติมว่าส่วนนี้ทำหน้าที่อะไรที่สำคัญในการทำงานที่เชื่อมโยงกับเนื้อหาในหนังสือที่ผู้เขียนต้องการสื่อให้ผู้อ่านเข้าใจ

ในด้านความเป็นวิชาการ หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่อ่านทั่วไปที่กล่าวถึงการทำงานของสมองที่เชื่อมโยงกับจิตใจ และสมองสามารถเปลี่ยนแปลงได้จากการฝึกฝนปฏิบัติอย่างมุ่งมั่น ในเนื้อหา ผสมผสานในด้านวิชาการคือทางประสาทวิทยาแฝงด้วยด้านจิตวิทยา แต่ที่เด่นคือส่วนของสมอง ระบบประสาท การทำงานของสมอง เนื่องจากผู้เขียนเป็นผู้ที่สอนการปฏิบัติภาวนาและปฏิบัติด้วยตนเองมาเป็นเวลานานและเป็นนักจิตวิทยาด้านประสาทวิทยาจึงสามารถเชื่อมโยงในเนื้อหาวิชาการได้ดี

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

2. จุดด้อยของหนังสือ

หนังสือเล่มนี้ แม้จะมีเนื้อหาที่น่าสนใจ ซึ่งถือได้ว่าเป็นจุดเด่นของหนังสือนั้น แต่เมื่อศึกษาถึงเนื้อหาในภาพรวมทั้งหมดแล้ว ผู้วิจารณ์มีความเห็นว่า เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ถึงจะมีการอธิบายโดยแทรกเนื้อหาที่เป็นวิทยาศาสตร์และพุทธศาสตร์ก็ตาม แต่เนื้อหาก็ยังมีลักษณะการอธิบายที่เป็นคำสอนชวนให้เชื่อและปฏิบัติตามเสียเป็นส่วนมาก จึงไม่เหมาะกับผู้ที่ต้องการใช้เหตุผลในการวิเคราะห์ หรือการสังเคราะห์เนื้อหาในมิติทางปรัชญา ผู้วิจารณ์เห็นว่า ควรจะเพิ่มเติมหรือแทรกเนื้อหาในส่วนที่เป็นการวิเคราะห์เชิงปรัชญาเข้าด้วย โดยเฉพาะแนวคิดทางอภิปรัชญา และจริยศาสตร์ ซึ่งจะทำให้เนื้อหาของหนังสือมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพราะเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้มีส่วนที่เป็นอภิปรัชญาอยู่ นั่นคือส่วนที่ว่าด้วยเรื่องชีวิต รูป และนาม ซึ่งก็คือสมอง ระบบประสาทกับจิตใจ ที่มีทั้งเวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ มีเรื่องวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิต การดำรงอยู่ การกำเนิดสิ่งต่างๆ หน้าที่การทำงานของสมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการกระทำ ความรู้สึกนึกคิด การตั้งสมาธิจดจ่อ เป็นต้น เพราะว่าสรรพสิ่งในโลกนี้เกิดจากเหตุและปัจจัย ธรรมชาติกับมนุษย์มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม

โลกที่ปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรมเป็นส่วนที่เรามองเห็นได้ ขณะที่โลกแห่งธรรมชาตีก็น่าสนใจและเป็นนามธรรม แม้เป็นส่วนที่เรามองไม่เห็นด้วยตาแต่สัมผัสได้ด้วยใจ การที่จะฝึกจิตและสมองให้มีการพัฒนาเชื่อมโยงก่อเกิดการพัฒนาจิตวิญญาณเหล่านี้ต้องมีความเข้าใจความเป็นไปตามความเป็นจริงว่าสามารถปรับเปลี่ยนฝึกฝนปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ชีวิต จิตวิญญาณในสิ่งที่ได้ ส่วนทางด้านจริยศาสตร์นั้นก็คือน้ำใจที่ว่าการฝึกปฏิบัติทางพุทธศาสนาแล้วนำมาใช้เพื่อให้มีการบรรลุความดีงามทางจิตไปสู่การเปลี่ยนแปลงของสมอง การมองโลกในแง่ดี การนำพลังบวกเข้ามาในจิตใจ ความมีเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น อุเบกขาต่อสิ่งต่างๆ ให้ความรักต่อบุคคลอื่น การมีสติ การตื่นรู้ แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมสามารถเหนี่ยวนำโครงสร้างของสมองให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ การที่สมองจะเปลี่ยนจะต้องเปลี่ยนใจก่อนโดยการเจริญสติและพัฒนาปัญญาและวิธีการต่างๆ ทางพุทธศาสนา

คุณค่าที่เกิดจากการวิจารณ์หนังสือ

จากศึกษาวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ ทำให้ผู้วิจารณ์ได้เห็นคุณค่าที่ได้จากหนังสือเล่มนี้ ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ 3 ประเด็น คือ

1. คุณค่าด้านสังคม หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนต้องการให้เกิดการปฏิบัติตามหลักคำสอนในทางพุทธศาสนาอย่างเข้าใจที่เป็นเหตุและผลทางวิทยาศาสตร์มีหลักการปฏิบัติเจริญภาวนา ฝึกจิตใจให้มีความเมตตากรุณา สามารถอยู่ร่วมกันด้วยความสันติสุข ไม่เบียดเบียนคนอื่น

2. คุณค่าด้านบุคคล ผู้อ่านจะได้แนวคิดแนวปฏิบัติในการหลุดพ้นจากความทุกข์ วิธีการสร้างความสุขตามหลักทางพุทธศาสนา สร้างความรักให้แผ่แผ่ส่งผ่านไปให้คนอื่น การฝึกปฏิบัติระลึกตระหนักรู้ มีเจตนามุ่งมั่น เจริญภาวนาส่งเสริมสมาธิเกิดปัญญาเป็นการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณได้อย่างมั่นคง ผู้อ่านได้เรียนรู้วิธีการบริหารจัดการกับความเครียด อาการจิตตก อาการไม่มีสมาธิ ปัญญา ความสัมพันธ์ ความกังวลใจ ความเสีย ความโกรธ เสริมพลังบวก ด้านสุขภาวะหรือสภาวะความอยู่เย็นเป็นสุข การพัฒนาเติบโตทางจิตวิทยาและการฝึกปฏิบัติทางด้านจิตวิญญาณ

3. คุณค่าเจตนารมณ์ของผู้เขียนหนังสือ ผู้วิจารณ์มีความเห็นว่าผู้เขียนต้องการให้หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือในการฝึกปฏิบัติสำหรับสมอง โดยการฝึกปฏิบัติอย่างมุ่งมั่น จึงสื่อในเรื่องการเปลี่ยนแปลงที่สมองโดยการสร้างความสุข ความรักและปัญญาให้มีมากขึ้นโดยนำสามศาสตร์คือ จิตวิทยา ประสาทวิทยาและฝึกฝนจิตปัญญาหรือการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตวิญญาณเพื่อเป็นการทำให้สมองมีสภาวะที่เป็นรากฐานของสภาวะจิตที่มีความสุข ความรักและปัญญาและวิธีการใช้ใจกระตุ้นและเสริมสร้างความแข็งแกร่งของสมองในด้านบวก

บทสรุป

หนังสือเล่มนี้จัดอยู่ในหมวดหนังสือธรรมะ เป็นหนังสือที่เผยความสัมพันธ์ระหว่างสมองกับจิตใจด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ มีการผสมผสานหลายศาสตร์เข้าหากัน อาทิ ประสาทวิทยา จิตวิทยา พุทธศาสนาที่เป็นแนวปฏิบัติ เนื่องจากผู้เขียนด้วยกัน คือ ดร.ริค แชนสัน เป็นนักจิตวิทยาด้านประสาทวิทยา และเป็นผู้สอนเจริญภาวนากับ นพ.ริชาร์ด เมนดิอัส เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านประสาทวิทยาที่สอนการเจริญภาวนา โดยเนื้อหาส่วนรวมจะเกี่ยวเนื่องทั้ง สามศาสตร์ คือ ประสาทวิทยา จิตวิทยาและการพัฒนาจิตวิญญาณ สิ่งน่าสนใจสำหรับหนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่มีคุณค่าเล่มหนึ่งและสามารถตอบโจทย์กระบวนการทำงานหรือความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันระหว่างสมองกับจิตใจ เหมาะอย่างยิ่งกับผู้ที่สนใจการพัฒนาจิตวิญญาณ ด้วยการพัฒนาใจสามารถทำให้สมองเปลี่ยนแปลงเป็นจุดประเด็นสำคัญที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานสายวิทยาศาสตร์หรือสายทางการแพทย์ที่สนใจหลักการทางพุทธศาสนา สามารถนำหลักการที่ผู้เขียนนำมาเป็นแนวทางการปฏิบัติด้วยตนเองอย่างเข้าใจเป็นอย่างดี เมื่อเข้าใจกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่อธิบายเข้าใจแล้วนำไปปฏิบัติอย่างเข้าใจย่อมทำให้เกิดผลเร็วมากขึ้น ความรู้ทางระบบประสาทที่มีการทำงานร่วมทั้งระบบสำหรับผู้ที่ยังเรียนสายวิทยาศาสตร์สามารถทบทวนความรู้ที่เคยเรียนมาได้อย่างง่ายดาย มีวิธีปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงสมองและจิตใจ ความเชื่อมโยงของสิ่งมหัศจรรย์ที่เมื่อก่อนคิดว่าเซลล์สมองไม่สามารถปรับตัวได้ แต่ตอนนี้มีการเรียนรู้ว่า มนุษย์สามารถปรับแต่ง เปลี่ยนแปลงชีวิต สมอง จิตใจ ที่ทางพุทธศาสนาเรียกว่ารูปและนาม ให้มีวิวัฒนาการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี โดยสร้างใส่ข้อมูลดีๆ เข้าไปทำให้สมองค่อยๆ เปลี่ยนไปอย่างถาวร ดังนั้นหนังสือเล่มนี้ จึงสามารถเรียนรู้และทำความเข้าใจได้ง่าย เพราะผู้เขียนต้องการถ่ายทอดให้ผู้อ่านได้เข้าใจความเชื่อมโยงของความมหัศจรรย์ที่เราสามารถนำหลักการทางพุทธศาสนามาปรับเปลี่ยนเซลล์สมอง ระบบประสาท เปลี่ยนแปลงชีวิตเพื่อพัฒนาจิตวิญญาณไปในทางที่ดีได้

เอกสารอ้างอิง

แชนสันและ ริชาร์ด เมนดิอัส.ผู้แปล ณัช สยามวา. (2561). *สมองแห่งพุทธะ*, พิมพ์ครั้งที่ 12. นนทบุรี:บ.อัมรินทร์บุ๊กเซ็นเตอร์,