

## สมองแห่งพุทธะ : Buddha's Brain

พระครูโสภาธรรมพิทักษ์ (เสียม เตชธมโม)

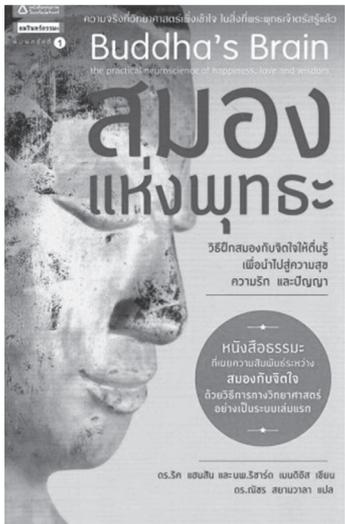
Phrakruopasdhammapitak (Siam Tejadhammo)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkorntajavidyalaya University, Thailand.

Email: phrakruopasdhammapitak@gmail.com

Doi : 10.14456/jmcpupeace.2017.30



ผู้เขียน :	ริค แชนสัน และริชาร์ด เมนดิอัส
ผู้แปล :	ณัชกร สยามวาลา
ISBN :	9786161800277
ราคา :	265 บาท
จำนวนหน้า :	281 หน้า
สำนักพิมพ์ :	อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
ปีที่พิมพ์ :	2014 พิมพ์ครั้งที่ 5

### บทนำ

สมองแห่งพุทธะ (Buddha's Brain) คือหนังสือธรรมะแนววิทยาศาสตร์ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมองและจิตใจ โด่งดังมากในหลายประเทศทั่วโลก ผู้เขียนคือ “ดร.ริค แชนสัน” นักจิตวิทยาด้านประสาทวิทยา และ “นพ.ริชาร์ด เมนดิอัส” นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางประสาทวิทยา ทั้งสองท่านปฏิบัติธรรมอย่างลึกซึ้งเป็นเวลาหลายสิบปี และยังเป็นครูสอนปฏิบัติธรรมมาหลายสิบปีเช่นกันอีกด้วย หนังสือเล่มนี้แปลโดย ดร.ณัชกร สยามวาลา จาก Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love & Wisdom ได้ตีพิมพ์ครั้งแรกเมื่อ กันยายน พ.ศ. 2557 ซึ่งปัจจุบันเป็นการพิมพ์ครั้งที่ 5 ในปี พ.ศ. 2558 และได้รับการสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญหลายท่านได้เขียนคำนิยม เช่น

ข้าพเจ้ามีความรู้สึกปลาบปลื้มที่หนังสือธรรมะดีๆ อย่าง Buddha's Brain ที่ผู้เรียบเรียงได้เรียบเรียงไว้เป็นอย่างดี อ่านเข้าใจง่าย และผู้แปลก็มีความรู้ความศรัทธาในพระพุทธศาสนาจึงทำให้แปลได้ดีเกินคาด ข้าพเจ้าคิดว่าคงอำนวยความสะดวกและความสุขแก่ท่านผู้อ่านและนำไปประพฤติปฏิบัติตาม ซึ่งจะได้รับผลมากหรือน้อยก็สุดแต่การนำไปประพฤติปฏิบัติได้มากน้อยแค่ไหนเพียงไรด้วย ขอความสุขความสวัสดิ์จงมีแก่ท่าน ผู้เรียบเรียง ผู้แปล และผู้อ่านทุกท่าน (ศาสตราจารย์พิเศษจ้านงค์ ทองประเสริฐ)

ผมมีความใฝ่รู้มานานแล้วว่า การปฏิบัติธรรมสามารถเหนี่ยวนำโครงสร้างของสมองได้อย่างไร แต่หาคำตอบไม่ได้ จนเมื่อมาอ่านหนังสือเล่มนี้ ก็เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง ไม่ปรากฏว่าเคยมีใครสามารถอธิบายได้เท่านี้มาก่อน ผมคิดว่าหนังสือ “สมองแห่งพุทธะ” เป็นหนังสือเล่มแรกของโลกที่อธิบายเรื่องนี้ได้ดีที่สุด และนักอ่านหนังสือแนวแนวธรรมะวิทยาศาสตร์ไม่ควรพลาดอย่างยิ่ง (ทันตแพทย์สม สุจิรา)

ผู้เขียนยึดหลักว่า “เมื่อสมองเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน” แต่ในการที่จะทำให้สมองเปลี่ยนได้ ต้องทำให้ใจเปลี่ยนก่อน โดยอาศัยการเจริญสติและพัฒนาปัญญา ทั้งยังได้หยิบยกวิธีการต่างๆ ตามหลักพุทธ รวมทั้งคำสอนของครูบาอาจารย์ทางวิปัสสนา และใช้หลักวิทยาศาสตร์มาอธิบายควบคู่กันไป ไม่ว่าจะในเรื่องของการมีเมตตาต่อตนเอง วิธีสร้างสุข วิธีผ่อนคลาย และวิธีเจริญภาวนา (ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ)

ด้วยความเชี่ยวชาญทั้งศาสตร์ด้านสมองและการปฏิบัติธรรมนี้เอง ทำให้ผู้เขียนเล่าเรื่องระบบการทำงานของสมอง การทำงานของจิตใจ และการทำงานที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันระหว่างสมองและจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึกของคนได้อย่างเป็นระบบ ชัดเจน และเข้าใจได้ง่ายขึ้น รวมทั้งนำเสนอวิธีการพัฒนาสมองและจิตใจที่ทุกคนสามารถปฏิบัติตามเพื่อพัฒนาตนเองได้จริง มาร่วมเปิดเผยความสัมพันธ์ระหว่างสมองและจิตใจที่เป็นความลับมานาน รวมทั้งเปิดเผยความยิ่งใหญ่ของการปฏิบัติที่ช่วยพัฒนาสมอง ซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนมาโดยตลอดพร้อมกันแล้วในเล่ม ซึ่งผู้เขียนได้นำเสนอในบริบทต่างๆ เป็น 13 บท ดังนี้ บทที่ 1 สมองที่เปลี่ยนตัวเองได้ บทที่ 2 วิวัฒนาการของความทุกข์ บทที่ 3 ลูกตอกลูกแรกและลูกที่สอง ภาค 2 ความสุข บทที่ 4 รับผิดชอบ เข้ามา บทที่ 5 ดับไฟในใจให้เย็นลง บทที่ 6 เจตนาที่มั่นคง บทที่ 7 อุเบกขา ภาค 3 ความรัก บทที่ 8 สุนัขจิ้งจอกสองตัวในหัวใจ บทที่ 9 ความเมตตากรุณาและการยืนยันความตั้งใจ บทที่ 10 ความรักและเมตตาที่ไม่มีประมาณ ภาค 4 ปัญญา บทที่ 11 ฐานที่ตั้งแห่งสติ บทที่ 12 สมาธิอันเปี่ยมสุข และบทที่ 13 ผ่อนคลายความมีตัวตน

ถ้าอยากรู้รายละเอียดต้องอ่านฉบับเต็ม แต่สิ่งที่สำคัญมากกว่าก็คือ การฝึกปฏิบัติครับ รู้ไม่ต้องมากแต่ทำได้บ้าง ยังดีกว่ารู้เยอะแต่ไม่ได้ลงมือในการปฏิบัติงานในหน้าที่ต่างๆ เช่น

1) การทำงาน (พฤติกรรม) ของจิตมีผลต่อการทำงานของเซลล์สมอง และในทำนองเดียวกัน การทำงานของเซลล์สมองก็มีผลต่อการทำงานของจิต นั่นหมายถึง ถ้าจิตของเราคิดหรือตั้งใจจะทำอะไร ก็จะไป

มีผลต่อการทำงานของเซลล์สมอง เชื่อมโยงเส้นใยประสาท และการหลั่งสารเคมีในสมอง และถ้าสมองเราเกิดประสบการณ์การรับรู้เรื่องใดๆ ก็จะไปมีผลต่อการเปลี่ยนสภาวะของจิตด้วย การฝึกจิตให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ จะช่วยการทำงานของสมองให้ดีขึ้นด้วย หรือการให้สมองได้รับรู้ประสบการณ์ที่ดีๆ ก็จะมีผลต่อสภาพจิตใจที่ดีไปด้วย ให้เอาตาไปดูไปอ่านสิ่งที่ดีๆ เอาหูไปฟังสิ่งที่ดีๆ ใช้ปากพูดแต่สิ่งที่ดีๆ ใช้มือทำแต่สิ่งที่ดีๆ แล้วเดี๋ยวสภาพจิตมันจะดีตามไปเองครับ

2) การฝึกสติ การฝึกสมาธิ การฝึกสร้างจินตภาพ การฝึกเจริญเมตตา-กรุณา จะกระตุ้นการทำงานของเซลล์สมองให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น ขอให้ฝึกบ่อยๆ เป็นประจำ จนเป็นนิสัย จะเกิดผลดีต่อสมอง เพราะสมองเป็นศูนย์บัญชาการทำงานของร่างกาย

3) ถ้าเรามีพฤติกรรมหรือความคิดที่ไม่ดี อย่าพยายามไปกด ช่ม หรือเปลี่ยนแปลง เพราะนั่นเท่ากับเรากำลังเอาน้ำมันไปราดไฟ เราเพียงแต่ตระหนักรู้เท่านั้น จากนั้นให้เติมพฤติกรรมหรือความคิดที่ดีลงไป ทำเช่นนี้บ่อยๆ สมองจะเริ่มรับรู้ แล้วสร้างเส้นทางใหม่ขึ้นมาให้เอง เปรียบเสมือนทางน้ำที่เป็นร่องลึก เราอย่าพยายามไปเปลี่ยนเส้นทางมันเลย ขอเพียงสร้างเส้นทางใหม่เพิ่มให้มันไหลเท่านั้น นานเข้าก็จะกลายเป็นร่องลึกขึ้นมาเอง

ผู้เขียนได้นำเสนอข้อความเกริ่นนำถึงกระบวนการที่มีความสัมพันธ์ระหว่างใจกับสมอง โดยแสดงว่า “เมื่อใจของคุณเปลี่ยนแปลง สมองของคุณก็เปลี่ยนแปลง” ซึ่งข้อความดังกล่าวได้นำแนวคิดของมาร์วิน แอล มินสกี (หน้า 4) มาสนับสนุนความคิดของตน คือ “กิจกรรมหลักๆ ของสองคือการเปลี่ยนแปลงของตัวมันเอง” ซึ่งในบทนี้ผู้เขียนได้อธิบายถึงข้อมูลเบื้องต้นสำหรับสมอง และกระบวนการที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ ในร่างกาย โดยตั้งสมมติฐานบนพื้นฐานที่ว่า การกระทำสิ่งที่ดีๆ ในแง่บวกอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางกายและใจ ซึ่งจะเป็นกระบวนการนำไปสู่การเรียนรู้ และการควบคุมตนเองต่อไป

นอกจากนี้ในบทวิจารณ์ของสำนักพิมพ์อเมริกันที่ได้ประชาสัมพันธ์ทิ้งท้ายว่า “หนังสือเล่มนี้เหมาะเป็นพิเศษสำหรับคนที่มีนิสัยพุทธิจริตคะ คือ ใฝ่รู้ มีเหตุผล ช่างสังเกต ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ มองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ใจกว้างปราศจากอคติ พร้อมทั้งจะรับฟังความคิดเห็นต่าง ๆ ที่มีเหตุผลคะ นอกจากนี้ยังเหมาะกับผู้ที่เคยเจริญสติภาวนามาอย่างได้ผลแล้วและสนใจมิติทางวิทยาศาสตร์ของการภาวนาของตนเอง แต่โดยแก่นแท้แล้ว หนังสือเล่มนี้มีทุกสิ่งสำหรับทุกคนที่แสวงหาความจริง และความสุขที่ยั่งยืน” (se-ed.com)

จากการนำเสนอในเบื้องต้นสะท้อนให้เห็นถึงความเพียรพยายามของผู้เขียนที่เป็นชาวต่างประเทศที่ต้องการเชื่อมโยงแนวทางของพระพุทธศาสนา ในการดูแลในมิติที่เชื่อมโยงเกี่ยวกับการทำงานของร่างกาย และต้องขอขอบคุณผู้แปลที่เพียรพยายามให้การเผยแพร่มีความสมบูรณ์ สามารถเป็นแนวทางต่อผู้ที่สนใจศึกษาได้แนวทางในการปฏิบัติงานต่อไป

## References

---

Hanson, R. and Mendius, R. (2009). *Buddha's Brain : the practical neuroscience of happiness, love, and wisdom*. Oakland: New Harbinger Publications.

Sayamvala, N. (Translate). (2014). *Buddha's Brain*. (5th ed.). Bangkok: Se-Education.  
[in Thai].

<https://www.se-ed.com/editorial- B0-Buddha-s-Brain.aspx?no=9786161800277&rv=71>