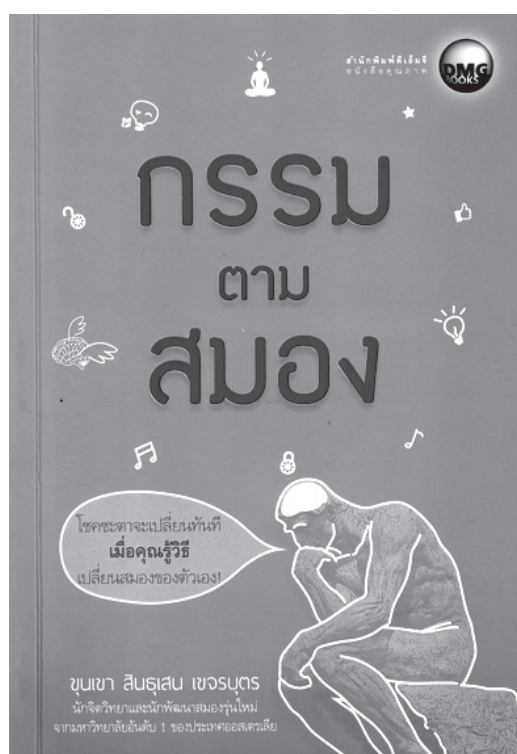


ชื่อหนังสือ : "กรรมตามสมอง"

ชื่อผู้เขียน : ลินธูเสน เขจรบุตร (ขุนเขา)

ชื่อผู้แนะนำหนังสือ: พณารัตน์ ลิ้ม*

Panarat Lim*



“กรรมตามสมอง” เป็นหนังสือที่เห็นครั้งแรกก็ชวนให้อยากอ่าน อยากหาคำตอบว่ากรรมตามสมองนั้นคืออะไร คือกรรมที่เกิดจากการคิดในสมองอย่างนั้นหรือไม่ แล้วสมองคิดอย่างไร เมื่อได้อ่านก็ทำให้รู้ว่าผู้เขียน ขุนเขา (ลินธูเสน เขจรบุตร) ผู้ที่เป็นทั้งนักจิตวิทยาและนักพัฒนาสมองรุ่นใหม่จากคณะจิตวิทยา Australian National University มหาวิทยาลัยอันดับ 1 ของประเทศออสเตรเลีย มีวิธีการเขียนที่น่าสนใจด้วยการสอดแทรกธรรมะไปพร้อมๆ กับการให้ความรู้เกี่ยวกับสมอง เนื้อหาในเล่มแบ่งออกเป็น 3 บท แต่ละบทใช้ชื่อว่า บั๊นสมองขั้นที่ 1 เอาชนะใจตนเอง บทถัดมาคือ บั๊นสมองขั้นที่ 2 เปลี่ยนนิสัย เปลี่ยนชีวิต และบทสุดท้ายคือ บั๊นสมองขั้นที่ 3 ไขความลับพลังจิต แต่ละบทแบ่งออกเป็นสองส่วน ส่วนแรกคือการ “เรียนรู้” เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับ

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาการสื่อสารการตลาด คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

* Assistant Professor, Marketing Communication Department, Communication Arts, Dhurakij Pundit University

* Email: panarat.lim@dpu.ac.th

การทำงานของสมอง ความคิด จิตใจ โดยใช้ความรู้ทางจิตวิทยาและธรรมจากพระพุทธศาสนา ส่วนที่ 2 คือการ “ลงมือทำ” คือการใช้ความรู้ที่เรียนรู้จากส่วนแรก นำไปลงมือปั้นสมองตัวเอง เพื่อนำไปสู่ความสุข ความสำเร็จในชีวิต นอกจากนี้ผู้เขียนยังสอดแทรกข้อคิด คำคมไว้ในแต่ละบท ผู้เขียนได้ให้ความรู้เกี่ยวกับสมอง คือเครื่องมือสำคัญที่ออกแบบชีวิตและกำหนดโชคชะตาของเรา ทุกๆ ความคิด ทุกๆ คำพูด และทุกๆ การกระทำ ล้วนมีส่วนสำคัญในการกำหนดโครงสร้างของสมอง ได้หยิบยกการศึกษาสมองของไอน์สไตน์ ที่พบว่ามียอยักษ์มากกว่าคนธรรมดาโดยเฉพาะสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) มียอยักษ์ที่ซับซ้อนมากกว่าคนทั่วไป ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การวางแผน การแก้ปัญหา และการคิดวิเคราะห์ที่ต้องใช้เหตุผล พื้นที่ผิวของสมองบ่งชี้ความฉลาด เพราะจำนวนเส้นประสาท และการเชื่อมต่อของเส้นประสาทในสมองจะมีมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับพื้นที่ผิวของสมอง ดังนั้นการสร้างสมองเปรียบเสมือนการปั้นสมองให้คิดดี สร้างสรรค์ และลงมือทำตามในสิ่งที่คิด ดังประโยคที่ว่า

“การ ‘ตามหาความสำเร็จ’ และการ ‘ตามหาความสุข’ ไม่สำคัญเท่ากับการลงมือ ‘สร้างสมองแห่งความสำเร็จ’ และ ‘สร้างสมองแห่งความสุข’ เมื่อมีสมองแห่งความสำเร็จและความสุข แม้เจอสิ่งเลวร้าย เรายังมีความสุขมากกว่าความทุกข์ เพราะสมองจะหาทางสร้างสิ่งต่างๆ ภายนอกให้เรา ‘เห็น’ ตามสิ่งที่เรา ‘เป็น’ อยู่ภายในเสมอ เมื่อสมองดี ก็จะทำให้เรารับรู้ มองเห็น และพบเจอแต่สิ่งดีๆ หากแต่สมองที่ชั่วร้าย ก็มีโอกาสมากขึ้นที่จะทำให้เราคิด พุด และทำร้ายผู้อื่น”

การปั้นสมองขั้นที่ 1 จึงเริ่มขึ้น เป็นเรื่องการเอาชนะใจตนเอง ผู้เขียนกล่าวว่า “คนที่ไม่สามารถเป็นนายของตัวเองได้ จะเป็นทาสของคนอื่นไปชั่วชีวิต” ในขั้นนี้จะได้เรียนรู้วิวัฒนาการของสมอง จะทำให้รู้คำตอบว่า ทำไมในบางคนเลือกทำสิ่งที่ผิดและชั่ว ทำไมการขจัดใจหรือฝืนใจตัวเองถึงเป็นเรื่องยาก การเรียนรู้วิวัฒนาการของสมองส่วนในบริเวณก้านสมอง (Brain stem) คือส่วนที่จำเป็นต่อการหายใจ การเต้นของหัวใจ การย่อยอาหาร สมองส่วนกลาง (Limbic) ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับอารมณ์ การเอาตัวรอด และส่วนชั้นนอกสุด (Neo-cortex) คือชั้นของทักษะการคิดขั้นสูงเกี่ยวกับการวางแผน การคิดโดยใช้เหตุผล การจินตนาการ ซึ่งขั้นนี้ทำให้มนุษย์แตกต่าง ความฉลาด และมีอำนาจเหนือกว่าสัตว์ชนิดอื่นๆ ทั้งหมดบนโลกนี้ ชีวิตส่วนใหญ่มาจากสมองส่วนใน (จิตใต้สำนึก) ถ้าใช้สมองส่วนนี้ไม่เป็น ก็จะตกเป็นทาสของอารมณ์ ผู้เขียนได้เชื่อมโยงจิตวิทยาเข้ากับพระพุทธศาสนา ทำให้เห็นว่าสมองส่วนในเป็นที่สถิตของกิเลส ตัณหา และราคะต่างๆ ส่วนสมองชั้นนอกเป็นที่อยู่ของสติ ความตื่นรู้ และปัญญา สมองส่วนหน้าจึงทำหน้าที่เป็น “เบรก” ให้กับชีวิต เบรกของสมองคือสติ สติจะช่วยให้ดึงพลังของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกออกมาใช้งานอย่างมีประสิทธิภาพ ขั้นแรกของการฝึกสติคือการนั่งสมาธิ การเอาชนะใจตนเอง คือการมีสติ ซึ่งเกิดในสมองส่วนนอก การมีสติเสมอต้องฝึกฝนเองและทำอย่างสม่ำเสมอ การลงมือฝึกเจริญสติ หัวใจของการฝึกเจริญสติคือการ “รู้เท่าทันจิต”

การปั้นสมองขั้นที่ 2 เป็นเรื่องเปลี่ยนนิสัยเปลี่ยนชีวิต เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับอิทธิพลของนิสัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ดังประโยคที่ว่า “ความคิดสร้างการกระทำ การกระทำสร้างนิสัย นิสัยสร้างสันดานและสันดานจะลิขิตชีวิตของเรา” นิสัยเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับสมองและจิตใจ และมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต ผู้เขียน (ขุนเขา) กล่าวว่า “ทุกสูตรของความสำเริง มี ‘นิสัย’ เป็นส่วนประกอบ”

การกระทำเป็นไปตามการคิดของสมอง การเปลี่ยนการกระทำต้องเปลี่ยนที่สมอง โดยการลงมือฝึกคิด บอกสมองให้รู้ถึงเป้าหมายที่ดีและชัดเจน ก่อนลงมือทำเสมอ นิสัยดีจะถูกสร้าง ขึ้นอัตโนมัติ การทำอะไรนานๆและทำให้อยู่รอดได้จิตใต้สำนึกจะรับรู้ว่าสิ่งนั้นดี จึงทำให้จิตใต้สำนึก ต่อสู้ คัดค้านความต้องการในการเปลี่ยนแปลงของเราเสมอ เช่น การมีความสุขจากการนอนตื่น สายทุกวัน จิตใต้สำนึกรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ดี เมื่อถึงวันที่ต้องการเปลี่ยนแปลงให้นอนตื่นเช้า จิตสำนึกก็ จะต่อต้านไม่อยากตื่นเช้า

การรู้จักจิตสำนึกและธรรมชาติของมัน ค่อยๆฝึกฝนตนเองให้รู้เท่าทันก็จะทำให้เราอยู่รอด มีความสุขและประสบความสำเร็จ การฝึกใช้สติจับบัญชาชาตญาณ เพราะกรรมคือการกระทำของเรา เครื่องมือที่จะช่วยแก้กรรมได้คือสติ การฝึกสติจนกลายเป็นปฏิกิริยาตอบสนองฉับพลัน (Reflect) จะช่วยในการควบคุมการกระทำและความคิดของเราไม่ให้ตกเป็นทาสของกรรม

ผู้เขียนได้เสนอเทคนิค “ได้คลื่นความคิด” ซึ่งมี 4 ขั้นตอน คือ “รู้ เห็น เย็น วาง” เป็นการฝึกฝนเพื่อบริหารความอยากไม่ใช่ควบคุมความอยาก เพราะความอยากเราไม่สามารถควบคุม ได้ ขั้นแรกเริ่มที่ การรู้ คือรู้และยอมรับ ไม่เข้าไป ‘ปรุง’ ‘ปรับ’ หรือ ‘เป็น’ ขั้นที่สอง การเห็น คือ วิเคราะห์ สิ่งเกิดสิ่งที่เห็นทั้งในกายและในใจ พยายามอธิบายสิ่งที่เห็น ทำให้จิตสำนึกออกห่างจาก ความคิดหรือความอยากที่เกิดขึ้นมาอยู่ในฐานะ ‘ผู้เห็น’ ไม่ใช่ ‘ผู้เป็น’ และสอดแทรกด้วยการนำคำ สอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “สิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์อย่างแท้จริง ไม่ใช่ ‘ความอยาก’ แต่เป็นการเข้าไป ‘ยึด ติดกับ’ความอยาก’ ต่างหาก” มาประกอบการอธิบายด้วย ขั้นที่สาม “เย็น” ความอยากเปรียบได้กับ ความร้อน การดับความร้อนที่เป็นความอยากนั้น ก็ต้องใช้ความเย็น ได้มีการเสนอเทคนิคการปฏิรูป จิตด้วยลมหายใจของพระอาจารย์ปิยโสภณ (พระราชญาณกวี) แห่งวัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก ที่ทำให้ขจัดราคะ โลภะ โทสะ โมหะ ขั้นที่สี่ “วาง” คือการวางความกังวลลง ไม่คิดหมกหมุ่น

คุณภาพชีวิตมาจากคุณภาพความคิด ดังนั้น ผู้เขียนได้กล่าวถึงการพูดคุยกับจิตใต้สำนึก การเปลี่ยนแปลงตัวเอง ขึ้นอยู่กับการตั้งคำถามกับจิตใต้สำนึก หยุดถามจิตใต้สำนึกว่า “ทำไม” (Why) เพราะจะได้คำตอบที่ทำให้รู้สึกแย่ ควรถามจิตใต้สำนึกว่า “ทำอย่างไร” (How) และใส่สิ่ง ที่ต้องการลงไป เช่น “ทำอย่างไรจึงจะสร้างความโชคดีให้กับตัวเอง” แทนที่จะถามว่า “ทำไมฉันถึง ไม่โชคดีอย่างเธอบ้าง”

ขั้นสมองขั้นที่ 3 ไขความลับพลังจิต ในขั้นนี้ ผู้อ่านจะได้เรียนรู้เรื่อง “จิต” ซึ่งทาง พุทธศาสนาไม่ถือว่า “จิต” เป็นตัวตนที่แท้จริง จิตเป็นผลจากการเข้าไปยึดจับกับอารมณ์ต่างๆที่ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จิตจึงไม่มีตัวตนที่แท้จริง (เป็นอนัตตา) มนุษย์เท่านั้นที่มีความสามารถ พิเศษทางจิตที่สามารถอบรมและพัฒนาจิตอันเป็นนามธรรมให้เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเองได้ การ ใช้จินตนาการคือการใช้พลังจิต คนที่รู้จักใช้จินตนาการอย่างถูกต้องจะมีความสุขและประสบความสำเร็จ ในสิ่งที่ปรารถนา พลังจิตมีความยิ่งใหญ่ที่เราทุกคนสามารถควบคุมมันได้ ถ้าเรารู้วิธีการใช้ จินตนาการไปในทางที่ถูกต้อง ฝึกจินตนาการภาพตนเองตามที่ต้องการทุกเช้าและก่อนนอน

ด้วยลีลาการเขียนของขุนเขาที่แบ่งเรื่องราวด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับการทำงานของ สมอง ความเชื่อมโยงของการคิดในสมองที่ทำให้เกิดการกระทำของมนุษย์ จากความรู้นำมาสู่ การฝึกปฏิบัติเป็นขั้นเป็นตอน เชื่อว่าผู้อ่านจะได้ประโยชน์จากการนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต การกระทำของเราจะเป็นอย่างไรก็ล้วนมาจากการคิดของสมอง เมื่อเปลี่ยนการคิดการกระทำ ย่อมเปลี่ยน ดังชื่อหนังสือ “กรรมตามสมอง”