

Review Book

บทความวิจารณ์

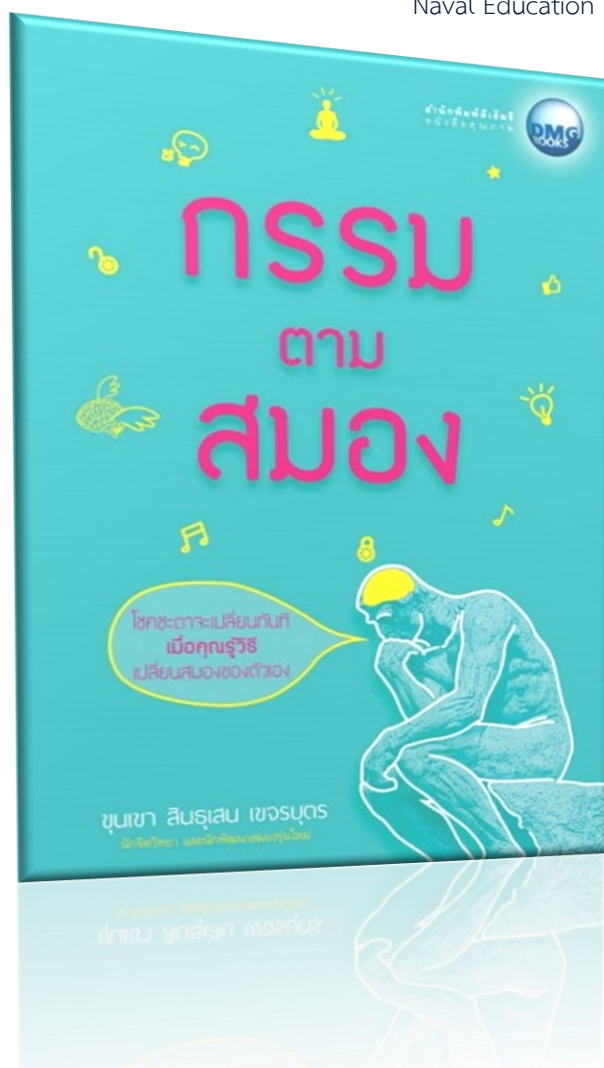
สมพงษ์ สันติสุขวันต์

Sompong Santisukhwanta

หน่วยงานต้นสังกัด : กรมยุทธศึกษาทหารเรือ อำเภอฟุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

Naval Education Department, Phutthamonthon District, Nakhon Pathom

E-mail : wanta0fpeach67@gmail.com



ชื่อหนังสือ กรรมตามสมอง
ผู้เขียน สุนหา สันธุเสน เขจรบุตร
สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี
ปีที่พิมพ์ 2558
พิมพ์ครั้งที่ 6
จำนวนหน้า 280.

บทนำ

หนังสือที่นำมาวิจารณ์ชื่อเรื่อง กรรมตามสมอง เขียนโดยสุนหา สันธุเสน เขจรบุตร ฉบับ พิมพ์ครั้งที่ 6 พ.ศ.2558 เป็นหนังสือที่แต่งขึ้นเพื่อนำหลักจิตวิทยาและหลักพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโชคชะตาชีวิตด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสมอง เปลี่ยนความคิด คำพูดและการกระทำ หนังสือ

มีทั้งหมด 5 บท คือ (1) บทนำ แนะนำให้รู้จักสมองของมนุษย์ (2) บทที่ 2 ปั่นสมองขั้นที่ 1 เอาชนะใจตนเอง (3) บทที่ 3 ปั่นสมองขั้นที่ 2 เปลี่ยนนิสัยเปลี่ยนชีวิต (4) บทที่ 4 ปั่นสมองขั้นที่ 3 ไขความลับพลังจิต (5) บทที่ 5 บทส่งท้าย เคล็ดลับชะลอวัยให้สมอง หนังสือมีจำนวน 280 หน้า (Khunkhao Sindhusen Khecharabut, 2015, p. 280) เป้าหมายหลักคือต้องการให้อ่านสนใจที่จะปั่นแต่งสมองและฝึกฝนจิตใจตนเอง เพื่อปรับเปลี่ยนโชคชะตา โดยประยุกต์ศาสตร์แห่งจิตใจที่ยิ่งใหญ่สองศาสตร์ คือ พระพุทธศาสนา ศาสตร์ตะวันออก และจิตวิทยา ศาสตร์ตะวันตก ผู้เขียนชี้ให้เห็นความลับและ ความสำคัญของสมองว่าพฤติกรรมและบุคลิกลักษณะของคนเรามาจากสมอง และนำเสนอความรู้เรื่องกรรมในพระพุทธศาสนา เชื่อมโยงถึงความสอดคล้องของศาสตร์ทั้งสองไว้ด้วย ซึ่งเป็นที่มาของชื่อหนังสือว่ากรรมตามสมอง ผู้วิจารณ์ มีความสนใจเนื้อหาหนังสือนี้จึงได้ศึกษาวิเคราะห์แล้วนำมาวิจารณ์ ด้วยการหามุมมองและตั้งข้อสังเกต เพื่อให้ได้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในประเด็นที่เกี่ยวข้อง จากนั้น จึงสรุปประเด็นเนื้อหาที่เป็นองค์ความรู้ด้านสมอง การเจริญสติและเรื่องกรรมในพระพุทธศาสนา พบว่ามีทั้งความสอดคล้องและความต่างกันบางแง่มุม โดยเฉพาะเรื่องกรรมและเรื่องจิตในพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดการประยุกต์ใช้ความรู้ทั้งสองศาสตร์ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์สูงสุดตามแนวทางที่ผู้เขียนมุ่งหวัง โดยยึดหลักปรับแต่งกรรมให้เป็นไปตามสมองที่ปั่นแต่งดีแล้วนั่นเอง

เนื้อหาโดยย่อ

หนังสือเรื่อง กรรมตามสมอง ประกอบด้วย 5 บท มีเนื้อหาโดยย่อ ดังนี้

บทที่ 1 บทนำ ความรู้เกี่ยวกับสมอง ในร่างกายนี้สมองเป็นอวัยวะที่ซับซ้อนที่สุดที่ต้องได้รับการดูแลรักษาให้ดีเป็นอวัยวะเดียวที่ไม่อาจผ่าตัดเปลี่ยนกับคนอื่นได้ทุกคนมีอำนาจในการเปลี่ยนแปลงสมองและเส้นประสาทของตนเองด้วยการเปลี่ยนแปลงความคิด คำพูดและการกระทำของตนเอง ตามกฎเหล็กของสมอง 2 ข้อคือ (1) เส้นประสาทที่ทำงานร่วมกันจะพัฒนาจนแข็งแกร่งไปด้วยกัน (2) เส้นประสาทที่ไม่ถูกใช้เลยจะค่อย ๆ ตายไป เจตนาคือตัวสร้างกรรมที่รุนแรง การแก้กรรมที่ดีที่สุดคือการแก้ไขความคิดคำพูดและการกระทำของตัวเอง ในปัจจุบัน ฉะนั้น การเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ รอบตัวจะไม่มันบังเกิดผลอย่างยั่งยืนและแท้จริง トラบเท่าที่สมองของเราที่ย่ำแย่อยู่เหมือนเดิม (หน้า 14-53) วิธีการสร้างสมองแห่งความสุขความสำเร็จ ผู้เขียนใช้คำว่าปั่นสมอง ประกอบด้วย 2 เทคนิคคือการเรียนรู้และลงมือทำ

บทที่ 2 ปั่นสมองขั้นที่ 1 เอาชนะใจตัวเอง เรียนรู้เรื่องวิวัฒนาการของสมอง วิทยาศาสตร์แห่งสติและการฝึกเจริญสติ อารมณ์ของคนเราไม่ใช่สิ่งเลวร้าย แต่สิ่งเลวร้ายคือการเป็นทาสของอารมณ์ การฝึกสติเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดในการบริหารอารมณ์และเอาชนะตัวเอง ทุกคนมีความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (พุทธะ) อยู่ในส่วนลึกของจิตใจ และความเป็นพุทธะจะเริ่มเผยตัวเมื่อผู้ฝึกฝนมีสติและปัญญามากขึ้นเท่านั้น การฝึกสมาธิต้องทำบ่อย ๆ เพราะการฝึกสติเป็นเครื่องมือในการออกแบบสมอง การพัฒนาสติและการเอาชนะใจตัวเองซึ่งต้องอาศัยการทำอย่างสม่ำเสมอ (หน้า 54-106)

บทที่ 3 ปั่นสมองขั้นที่ 2 เปลี่ยนนิสัยเปลี่ยนชีวิต เรียนรู้นิสัยก่อนจึงลงมือเปลี่ยนแปลงสิ่งที่อยู่ในจิตใต้สำนึก การเปลี่ยนแปลงที่ได้ผลจริงและยั่งยืนคือการสร้างความต้องการที่จะเปลี่ยนนิสัยนั้นให้มาก แล้วตั้งใจฝึกอย่างสม่ำเสมอ ผลลัพธ์ที่ดีจะกลายมาเป็นสิ่งที่ทำได้โดยง่าย สิ่งที่ควรฝึกฝนจนติดเป็นนิสัยคือการฝึกให้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา จงรู้จักใช้เส้นประสาทกระเจกเงาในการเรียนแบบให้เป็นประโยชน์สูงสุด ไม่มีคำว่าสายเกินไป สำหรับ

การเปลี่ยนแปลงตนเอง เมื่อสมองยังใช้การได้อยู่ ทุกคนย่อมสามารถออกแบบสมองและเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างแน่นอน (หน้า 107-113)



บทวิจารณ์

จากเนื้อหาของหนังสือเรื่องกรรมตามสมอง กล่าวถึงเรื่องของสมอง การปั้นแต่งหรือออกแบบสมอง วิทยาศาสตร์แห่งสติ การฝึกสติ การเปลี่ยนนิสัยเปลี่ยนชีวิต จิตใต้สำนึก ความสำคัญของกัลยาณมิตร ความลับพลังจิต หลักการทำงานของสมองและจิต ความมหัศจรรย์ของจินตนาการ วิธีกำจัดความคิดที่ไม่ต้องการ สุดท้ายคือเคล็ดลับชะลอวัยให้สมอง ผู้เขียนได้ทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์จากความรู้ด้านสมองของนักจิตวิทยา นักประสาทวิทยา รวมถึงนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาหลายคน เช่น องค์กรดัล ลามะ และพระเถระชาวไทยเป็นฐานข้อมูลหลัก ทำให้ผู้วิจารณ์มีความประสงค์ในการเสนอข้อวิจารณ์ 2 ประเด็นสำคัญ คือประเด็นแนวคิดที่เห็นด้วยและประเด็นแนวคิดที่เห็นต่าง ผู้วิจารณ์จะได้แสดงความคิดเห็นไปตามลำดับ สรุปเป็นข้อวิจารณ์ได้ ดังนี้

3.1 ประเด็นที่ผู้วิจารณ์เห็นด้วยทั้งหมดมี 5 ประเด็น คือ

ประเด็นที่ 1 เรื่อง ความรู้เรื่องสมอง ผู้เขียนได้นำเสนอความรู้เกี่ยวกับสมองเป็นการปูพื้นฐานให้ผู้อ่านมีข้อมูลด้านสมอง ความสำคัญกับเส้นประสาททุกเส้นในสมอง ดังที่ผู้เขียนเน้นว่า โครงสร้างทุกส่วนและเส้นประสาททุกเส้นในสมอง สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ด้วยการเปลี่ยนความคิด คำพูด และการกระทำของเราเอง สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงสมอง สมองคือเครื่องมือสำคัญที่สุดที่คอยออกแบบชีวิตและกำหนดโชคชะตาของมนุษย์ แต่ที่สำคัญกว่านั้นคือ ความจริงที่ทุกความคิด ทุกคำพูด และทุกการกระทำล้วนมีส่วนสำคัญในการกำหนดโครงสร้างสมองของเราเช่นเดียวกัน และที่สำคัญสุดได้แก่การที่สมองของเรามีความยืดหยุ่นสามารถปั้นแต่งหรือปรับปรุงให้ดีขึ้นได้เสมอ (หน้า 19) สอดคล้องกับแนวทางของนักจิตวิทยาที่กล่าวว่าการปฏิบัติธรรมสามารถเหนี่ยวนำโครงสร้างของสมองได้ (ทันตแพทย์สม สุจิรา, คำนิยมในสมองแห่งพุทธะ, 2558) และ ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ ก็ยืนยันในเรื่องการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาสมองว่าสามารถทำได้โดยอาศัยการเจริญสติและพัฒนาปัญญาญาณ (ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ, คำนิยมในสมองแห่งพุทธะ, 2558)

ผู้วิจารณ์เห็นด้วย เพราะเหตุผลเรื่องอิทธิพลสิ่งแวดล้อมและการปรับปรุงปัจจัยที่ส่งผลต่อสมอง ตามที่ผู้เขียนกล่าวว่า เจตนาคือตัวสร้างกรรมที่รุนแรงที่สุด การแก้กรรมที่ดีที่สุดคือการแก้ไขความคิด คำพูดและการกระทำของตัวเองในปัจจุบัน (หน้า 53) เพราะพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเรื่องกรรมและเจตนาว่าเป็นตัวกรรม สอดคล้องกับคำสอนเรื่องเจตนาเป็นกรรม เจตนาเป็นเจตสิกที่เกิดกับจิตทุกดวง เป็นตัวนำในการคิดปรุงแต่งหรือเป็นประธานในสังขารชั้น และเป็นตัวการในการทำกรรม หรือกล่าวได้ว่า เป็นตัวกรรมทีเดียว ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า เจตนาหิ ภิกขเว กัมมํ วทามิ. ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นตัวกรรม ซึ่งเจตนาหรือความตั้งใจ ความตั้งใจ ความหมายใจและทำด้วยเจตนา เป็นตัวกำกับกรรม ดังข้อความในมหากรรม วิภังคสูตรว่า บุคคลทำกรรมที่ประกอบด้วยความตั้งใจทางกาย ทางวาจาและทางใจอันให้ผลเป็นสุข ย่อมเสวยสุข บุคคลทำกรรมที่ประกอบด้วยความตั้งใจทางกาย ทางวาจา และทางใจอันให้ผลเป็นทุกข์ ย่อมเสวยทุกข์ บุคคลทำกรรมที่ประกอบด้วยความตั้งใจทางกาย ทางวาจา และทางใจอันให้ผลเป็นอกุศลสุข ย่อมเสวยผลเป็นอกุศลสุข (Thai Tripitaka , 2539 ; 14/298-300/357-359)

ประเด็นที่ 2 เรื่อง การเปลี่ยนนิสัย นิสัยคือสิ่งเสพติดต่าง ๆ รวมทั้งการเสพติดพฤติกรรมทางลบที่ทำร้ายสมองและทำลายชีวิตของเราด้วย เราสามารถเสพติดได้สารพัดตั้งแต่เสพติดละคร เกม มือถือ ทีวี อินเทอร์เน็ต พฤติกรรมเสี่ยงและการระบายออกทางเพศ การผลิตวันประกันพรุ่ง ความเกียจคร้าน การนอนดึก เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ถือเป็นสิ่งที่เราเสพติดได้ทั้งนั้น แต่เราให้ความสนใจน้อยที่สุดคือการเสพติดอารมณ์หรือความคิดลบ ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ ความเครียด ความหงุดหงิด ความเสียใจ หรือความกังวลที่มากเกินไปจนความจำเป็น นิสัยนับว่ามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของคนเรามากกว่าที่เราคิด (p. 109)

ผู้วิจารณ์เห็นด้วย เพราะสอดคล้องกับแนวทางการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการปฏิบัติเพื่อก้าวสู่ความเป็นพระอริยบุคคลนั้น ล้วนต้องมีการปรับเปลี่ยนนิสัย การปรับเปลี่ยนนิสัยทำได้ด้วยเสพเจริญ และทำให้มาก ทำอย่างเสมอต้นเสมอปลายในข้อธรรมนั้น ๆ หรือในเรื่องต่าง ๆ ดังข้อความในกรณาสสูตรว่า ด้วยการเจริญกรณาส พระพุทธเจ้าตรัสว่า “กรณาสที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก พึงหวังผลอย่าง 1 ใน 2 อย่างคือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นพระอนาคามี กรณาสที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อประโยชน์มากและอยู่ผาสุก” (Thai Tripitaka, 2539; 19/244/193) “การที่จะเปลี่ยนนิสัยให้ได้ผลจริงต้องอาศัยกำลังคือภาวนา คือการเสพ เจริญ และทำให้มากซึ่งกุศลธรรม เรียกว่ากำลังคือภาวนา แม้โพชฌงค์ 7 ก็เรียกว่ากำลัง คือภาวนา (Thai Tripitaka, 2539 ; 34/1361/340) การฝึกฝนจนถึงขั้นภาวนานี้รับรองผลได้แน่นอนดังข้อความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 4 มีสัปปริสสังเสวะเป็นต้น ที่บุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว เป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อความมีปัญญาฉัပ္พลัน” (Thai Tripitaka, 2539; 19/1066/581) และดังข้อความว่า “ภิกษุทั้งหลาย อิทธิบาท ๔ นี้อันบุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีอานิสงส์มากเป็นต้นว่าสามารถแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ มีหุทิพย์ กำหนดรู้จิตผู้อื่นได้ เป็นต้น (Thai Tripitaka, 2539; 19/824/394)

ประเด็นที่ 3 ว่าด้วยพลังจิต ผู้เขียนกล่าวว่า ในทางพระพุทธศาสนาไม่ถือว่าจิตเป็นตัวตนที่แท้จริง แต่ถือว่าเป็นสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยหลายอย่างปรุงแต่งทำให้เกิดขึ้น ปัจจัยเหล่านี้ก็เปลี่ยนแปลงไปตามองค์ประกอบหรือคุณภาพต่าง ๆ ที่เรียกว่าเจตสิก ซึ่งจำแนกเป็นประเภทต่าง ๆ กระบวนการนี้เกิดดับไปเรื่อยตามแต่จิตจะยึดเหนี่ยวเจตสิกตัวใดเอาไว้ จึงเป็นผลจากการเข้าไปยึดจับกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาจิตจึงไม่มีตัวตนที่

แท้จริง (p. 215) สำหรับเรื่องจิตและพลังที่เกิดจากจิต เป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมาก ถ้าเราเกิดมาเป็นมนุษย์ ทั้งที่แล้วยังไม่สนใจเรียนรู้เรื่องการทำงานของจิตก็นับว่าน่าเสียดายอย่างยิ่ง

ผู้วิจารณ์เห็นด้วย เพราะผู้เขียนได้ยกพระพุทธานุญาตมาสนับสนุนว่า จิตเตน นียติ โลโก, จิตเตน ปริกสสติ, จิตตสส เอกธมมสส, สพเพว วสมนวกุ – โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตชักไป สัตว์ทั้งปวงไปสู่อำนาจแห่งจิตเพียงอย่างเดียว (หน้า. 216-217) อีกประการหนึ่ง เพราะพระพุทธานุญาตให้ความสำคัญแก่จิตมาก สอดคล้องกับที่ พระพุทธเจ้าตรัสตอบคำถามของเทวดาว่า “โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตผลักดันไป จิตเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่โลกทั้งหมด ตกอยู่ในอำนาจ” (Thai Tripitaka, 2539 ; 15/62/73) และสอดคล้องกับคำสอนในพระพุทธานุญาตที่กล่าวว่า จิตที่ฝึกดีแล้วจะทำให้เกิดพลังจิตถึงขั้นที่ทำอะไรได้เหนือกว่าจิตของบุคคลธรรมดา คือสามารถแสดงพลังอำนาจ ในทางคุณวิเศษที่เหนือปุถุชน เช่น ในสามัญญผลสูตร ท่านหมายเอาพลังจิตที่เกิดจากการฝึกจิตจนถึงอิทธิวิธญาณ สามารถแสดงฤทธิ์ได้ ดังข้อความตอนหนึ่งว่า “...เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุผู้นั้นย่อมจิตไปเพื่ออิทธิวิธญาณ แสดง ฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือคนเดียวแสดงเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนแสดงเป็นคนเดียวก็ได้ แสดงให้ปรากฏ หรือให้ หายไปก็ได้...” (Thai Tripitaka, 2539; 9/238-239/79), (Thai Tripitaka, 2439; 9/484/214) เช่น ที่ปรากฏใน ขุททกนิกาย ธรรมบทว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จมาแต่ใจ หากว่าบุคคลมีใจชั่วจะ พุด จะทำก็ตาม ทุกข์ย่อมตามเขาไปเหมือนล้อเกวียนหมุนตามรอยเท้าโค ฉะนั้น, หากว่าบุคคลมีใจดี จะพุด จะทำ ความสุขย่อมตามเขาไปเหมือนเงาตามตัว ฉะนั้น” (Pali Tripitaka, 2539; 25/11/15) เป็นต้น

3.2 ประเด็นที่ผู้วิจารณ์ตั้งข้อสังเกต มีอยู่ 4 ประเด็น คือ

ประเด็นที่ 1 การอธิบายเรื่องกรรม ผู้เขียนกล่าวว่า พระพุทธานุญาตเน้นย้ำเสมอว่า เจตนาคือ แหล่งกำเนิดของกรรมที่แท้จริง แม้ว่าเราจะผล่อฆ่าสัตว์ใหญ่ตาย แต่ถ้าเราไม่ได้ทำด้วยความเจตนา เช่น เราขับรถ ขับเร็วที่นอนอยู่บนถนนตายเพราะมองไม่เห็นจริง ๆ กรรมจะเกิดขึ้นน้อยมาก ถือเป็นเพียงกรรมที่เกิดจากความ ประมาทเท่านั้น ในทางตรงกันข้าม หากเราตั้งใจฆ่ามดที่อยู่บนโต๊ะด้วยความเจตนาที่รุนแรง กรรมหนักจะเกิดขึ้น เป็น กรรมที่เกิดจากจิตอันไม่บริสุทธิ์ (อกุศลจิต) ผู้เขียนกล่าวอีกว่า คำสอนเหล่านี้ตรงกับสิ่งที่นักจิตวิทยาและ นักวิทยาศาสตร์ค้นพบอย่างน่าอัศจรรย์ เพราะในกรณีแรก แม้ผลของการกระทำจะดูร้ายแรง แต่เนื่องจากสมอง ของเราไม่ได้สั่งการให้เราลงมือฆ่า(ไม่มีเจตนาจะทำร้าย) ดังนั้น เส้นประสาทที่เกี่ยวข้องกับความคิดลบ ความ อำมหิต ความรุนแรงและความปองร้ายจึงไม่ทำงาน (ไม่เกิดมโนกรรม) สมองของเราจึงเป็นสมองที่ยังดีอยู่ เหมือนเดิม (หน้า 48)

ผู้วิจารณ์ตั้งข้อสังเกตว่า ประเด็นเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องกรรมที่มีเจตนา ผู้เขียนนำเสนอไปนั้น ค่อนข้างน้อย มีเนื้อหาจำกัด จึงทำให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับกรรมไม่เด่นชัด ผู้วิจารณ์เห็นว่าเรื่องกรรมใน พระพุทธานุญาตเป็นเรื่องใหญ่และสำคัญ การที่จะมาตัดสินการกระทำว่า บาปมากบาปน้อยนั้น นอกจากเรื่องของ เจตนากรรมตามที่ผู้เขียนกล่าวอ้างนั้นไม่น่าจะสอดคล้องตรงหลักกรรมนัก เพราะยังมีเรื่องของคุณค่าหรือคุณธรรม ของสัตว์ที่ถูกฆ่ามาประกอบด้วย ผู้วิจารณ์จึงมีมุมมองว่าหนังสือเรื่องกรรมตามสมถะนี้หากจะมีการเพิ่มเติมข้อมูล ความรู้เรื่องกรรมอีกให้ครอบคลุมพอสมควรในคราวจัดพิมพ์ครั้งหน้า ก็จะทำให้หนังสือสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เช่น เรื่อง

กรรมบถ 10 ซึ่งเป็นคำสอนถึงความประพฤติดีชั่วที่จะถูกบันทึกไว้ในจิต ได้แก่กายกรรม 3 วจีกรรม 4 และมโนกรรม 3 (Buddhist Dictionary, Dhamma Compilation Edition, 1995, p. 233) เพราะกุศลกรรมบถเป็นทางแห่งกุศล, ทางทำความดี กรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่สุคติ เรื่องกรรม 12 ว่าด้วยการให้ผลของกรรมต่าง ๆ อีกด้วย เพราะไม่ว่าจะเป็นกรรมที่ประกอบด้วยเจตนาดีก็ตามชั่วก็ตาม ทั้งกล่าวถึงกรรมประเภทต่าง ๆ พร้อมทั้งหลักเกณฑ์เกี่ยวกับการให้ผลของกรรมเหล่านั้น (Buddhist Dictionary, Dhamma Compilation, 1995, pp. 249-250) นอกจากนี้ เนื่องจากอิทธิพลเรื่องสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญมากในพระพุทธศาสนา จึงควรเพิ่มหลักมงคล 38 ประการ (Phra Thammathiratchamuni (Chodok Yanasidthi P.D.9, 2002, pp. 12-27) เข้ามาด้วยก็จะทำให้หนังสือน่าสนใจมากยิ่งขึ้นด้วย

ประเด็นที่ 2 การอ้างข้อมูลที่คลาดเคลื่อน

ผู้วิจารณ์ตั้งข้อสังเกตว่า การแสดงทัศนะในประเด็นนี้ เพราะเห็นว่าการอ้างข้อมูลที่คลาดเคลื่อนและไม่ตรวจสอบให้ดีก่อน จะทำให้ผลงานด้อยคุณค่า เช่น ที่ผู้เขียนได้ยกเรื่องจิตดีและจิตไม่ดีมาอ้างว่า ทุกสิ่งถูกชักนำและปรุงแต่งด้วยใจของเรา ถ้าเราคิด ทำและพูด ด้วยใจที่ขุนมัว ความทุกข์จะตามมาตั้งเงาติดตามตัว แต่หากเราคิดทำและพูดด้วยใจที่บริสุทธิ์ ความสุขก็จะตามมาเปรียบเสมือนล้อเกวียนซึ่งหมุนวนไปตามรอยเท้าว่า ฉันท...ใดก็ฉันทนั้น (หน้า 111) เป็นการอ้างที่คลาดเคลื่อนและสลับความหมายกัน เพราะข้อมูลดั้งเดิมมีหลักฐานให้ตรวจสอบได้ไม่ยาก และหากผู้เขียนจะได้ตรวจสอบให้แน่นอนถึงข้อธรรมและคำอุปมาอุปมัยให้ถูกต้องก็จะทำให้เนื้อหาของหนังสือมีความน่าเชื่อถือมากขึ้น ซึ่งข้อความเดิมมีว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่วก็จะพูดชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น” (Thai Tripitaka, 2539 ; 25/1/23) และในทางที่จิตเป็นกุศลว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดีก็จะพูดดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น” (Thai Tripitaka, 2539; 25/2/24)

ประเด็นที่ 3 การอธิบายเรื่องการเจริญสติ ผู้เขียนกล่าวว่าวิธีการฝึกเจริญสติมีอยู่มากมายหลายวิธีไม่ว่าจะแนะนำเสนอได้ทั้งหมด แต่หัวใจของการฝึกเจริญสติเป็นสิ่งเดียวกันคือรู้เท่าทันจิต จิตและความคิดของคนเราเกิดและดับด้วยความว่องไวเหนือจินตนาการ ดังนั้น การจะเข้าไปดูจิตที่เกิดดับและจิตที่วิ่งไปปรับอารมณ์ต่าง ๆ ได้นั้น ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ สำหรับผู้ไม่ใช่ นักปฏิบัติด้วย ขั้นตอนแรกของการฝึกสติ ก็สามารถทำได้ด้วยการนั่งสมาธิ เพราะสมาธิจะช่วยทำให้เราว่องไวต่อการจับความเคลื่อนไหวของความคิดและเห็นการเกิดดับของจิตในระดับเบื้องต้นได้ ซึ่งเป็นก้าวแรกที่สำคัญที่สุดในการเป็นนายเหนือใจตัวเอง (หน้า 79)

ผู้วิจารณ์ตั้งข้อสังเกตว่า ผู้เขียนให้รายละเอียดค่อนข้างน้อย และอาจก่อให้เกิดความสับสนได้ระหว่างสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน เช่นที่ว่าฝึกสมาธิแล้วจะทำให้จิตว่องไวต่อความเคลื่อนไหวของความคิดและเห็นการเกิดดับของจิต เพราะที่ถูกต้องนั้นคือสมาธิจะทำให้จิตตั้งมั่น สงบ ส่วนความว่องไวของการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ นั้นเป็นเรื่องของการเจริญสติ เป็นต้น ประเด็นการเจริญสตินี้ หากผู้เขียนจะได้ลงรายละเอียดในการฝึกสมาธิที่แยกเป็นขั้นตอนหรือตามแนวพระสูตรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือจะกล่าวรวมเป็นสมถกัมมัฏฐาน 40 ซึ่งเป็นวิธีสำหรับฝึกให้จิตใจสงบ ตั้งมั่น เป็นสมาธิ โดยใช้สมาธิเป็นหลักยึดอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งมาบริกรรมจนกระทั่งจิตแนบแน่นในอารมณ์นั้น ทำให้จิตมีความสงบเยือกเย็น ไม่ถูกขัดขวางรบกวนที่จะทำให้จิตฟุ้งซ่านจาก

นิวรรณ์ 5 เช่นในมหาโคตติงคสูตร (Thai Tripitaka, 2539 ; 12/334/368) (Thai Tripitaka, 2539 ; 22/61/110) และแบบวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ (1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่...(2) พิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนาอยู่...(3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่...และ (4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (Thai Tripitaka , 2539 ; 19/411/268) หากลงรายละเอียดไม่ได้ก็ลงเพียงสังเขปก็ได้จะได้เป็นแนวทางสำหรับผู้มีความสนใจที่จะนำไปฝึกสมาธิและเจริญสติ เพื่อปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้องตามแบบ

ประเด็นที่ 4 การอธิบายเรื่องเคล็ดลับชะลอวัยให้สมอง ผู้เขียนกล่าวว่าสมองเป็นอวัยวะเดียวในร่างกายที่ยังถูกใช้มากเท่าไร ยิ่งเสื่อมช้าลงเท่านั้น สมองของมนุษย์นั้นในทุก 10 ปี เส้นประสาทของคนเราจะสูญเสียไป 10 เปอร์เซ็นต์ ธรรมชาติสร้างสมองมาให้ใช้ เมื่อไม่ใช้ก็จะถูกทำลายไปโดยธรรมชาติเช่นกัน บทนี้ผู้เขียนไม่ได้ลำดับวิธีการหรือเคล็ดลับของการชะลอวัยให้สมองตามชื่อของหนังสือเลย ทำให้ผู้วิจารณ์สันนิษฐานเอาเองว่าการชะลอวัยให้สมองนั้นทำได้ด้วย“การแสวงหาความรู้อยู่เสมอ,การใช้ความรู้ที่น้อย บ่อย ๆ และการแบ่งปันให้ความรู้ที่มีแก่ผู้อื่น ดังนี้

ผู้วิจารณ์ตั้งข้อสังเกตว่า ผู้เขียนตั้งข้อบ่งชี้ว่าเคล็ดลับชะลอวัยให้สมอง ทำให้ผู้อ่านคาดหวังว่าจะต้องมีการสรุปหลักการหรือวิธีปฏิบัติเพื่อชะลอวัยให้สมองไว้อย่างเป็นระบบหรือเป็นขั้นตอน แต่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง อย่างไรก็ตาม เรื่องการให้ความรู้แก่ผู้อื่นนี้ก็ยังคงคล้องกับแนวคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องธรรมทาน การให้ธรรม, การสั่งสอนแนะนำเกี่ยวกับธรรม, การให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง การให้ธรรมะเป็นทาน เป็นเลิศในบรรดาทาน 2 อย่าง (Thai Tripitaka, 2539; 20/142/120) นอกจากนี้พระพุทธศาสนายังบอกอีกว่า สมองกับร่างกายมีความสัมพันธ์กัน ถ้าร่างกายไม่คล่องแคล่วก็จะพลอยทำให้สมองช้า ไม่กระปรี้กระเปร่าไปด้วย คนเราเมื่อร่างกายมีสุขภาพดี แข็งแรง ก็จะทำให้คล่องแคล่วกระปรี้กระเปร่า จิตใจเบิกบานไปด้วย การใส่ใจเรื่องอาหารการกินก็มีส่วนด้วย ดังพระพุทธดำรัสว่า “เราฉันอาหารมือเดียว เมื่อฉันมือเดียว ย่อมรู้สึกละสบายมีโรคพาลน้อย กระปรี้กระเปร่า” (Thai Tripitaka , 2539. 13/134/150)

Reference

Books

- Khunkhao Sindhusen Khecharabut. (2015). Karma according to the brain. 6th printing. Bangkok: DMG Publishing.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (2539). *Thai Tripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya*. Bangkok: MCU Press.
- Phra Thammapitok (P.A. Payutto). (1995). Buddhist Dictionary, Dhamma Compilation Edition. 8th printing. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- Phra Thammathiratcha Mahamuni (Chodok Yanasidthi P.D.9). (2003). Principles of Samatha and Vipassana Meditation. 6th ed. Bangkok: Saha Thamik Printing Company Limited.
- Phra Thammathiratchamuni (Chodok Yanasidthi P.D.9). (2002). 38 Auspicious Things. 9th printing. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Printing House.
- Wasin Inthasara. (1976). Important teachings in Buddhism (Theravada Buddhist Philosophy). Bangkok: Bannakarn Publishing House.

เอกสารอ้างอิง

หนังสือ :

- ขุนเขา สันธูเสน เขจรบุตร. (2558). *กรรมตามสมอง*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.9). (2545). *มงคล 38 ประการ*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.9). (2546). *หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2538). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วคิน อินทสระ. (2519). *หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา (พุทธปรัชญาเถรวาท)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บรรณาคาร.