

บทนำ

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือเกี่ยวกับการเข้าไปในสมองของคุณเองเพื่อสร้างความสุข ความรัก และปัญญา ให้มากยิ่งขึ้น เป็นการเข้าไปศึกษาอย่างไม่เคยมีใครทำมาก่อนในจุดที่ศาสตร์ 3 ศาสตร์มาบรรจบกัน ได้แก่ จิตวิทยา ประสาทวิทยา และฝึกฝนจิตตปัญญา (การปฏิบัติพัฒนาจิตวิญญาณ) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อตอบคำถามสองคำถามนี้

- สภาวะของสมองลักษณะใดที่เป็นรากฐานของสภาวะจิตใจที่มีความสุข ความรัก และปัญญา
- เราจะใช้ใจกระตุ้นและเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับสภาวะของสมองในด้านบวกดังกล่าวนี้ได้อย่างไร

ผลที่ได้ออกมาคือคู่มือการปฏิบัติสำหรับสมอง ซึ่งเต็มไปด้วยเครื่องมือหรือวิธีการที่คุณจะใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงสมองของคุณให้ค่อยๆ ดียิ่งขึ้นไป

ริชาร์ดเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยา¹ ส่วนผมเป็นนักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยา แม้ผมจะเป็นคนเขียนเนื้อเรื่องเป็นส่วนใหญ่ ริชาร์ดก็เป็นผู้ที่ผมได้ร่วมงานและร่วมสอนด้วยมาเป็นเวลานาน ความรู้อันลึกซึ้งด้านสมองจากประสบการณ์กว่าสามสิบปีในฐานะแพทย์ผู้เชี่ยวชาญของเขาได้บรรจุอยู่ในหนังสือเล่มนี้ด้วย

ผมกับริชาร์ดได้ก่อตั้ง Wellspring Institute of Neuroscience and Contemplative Wisdom ซึ่งมีเว็บไซต์ด้วยคือ www.wisebrain.org ในเว็บไซต์ดังกล่าวเรามีบทความต่างๆ การบรรยาย และแหล่งข้อมูลต่างๆ อีกมากมาย

¹ระบบประสาทของมนุษย์ประกอบไปด้วย 1) ระบบประสาทส่วนกลาง คือ สมองและไขสันหลัง 2) ระบบประสาทนอกส่วนกลาง คือ เส้นประสาทและปมประสาท (กลุ่มของเซลล์ประสาท) – ผู้แปล

ในหนังสือเล่มนี้คุณจะได้เรียนรู้วิธีที่มีประสิทธิภาพต่างๆ ในการบริหารจัดการสภาวะที่ยากลำบากของจิตใจ ความเครียด อาการจิตตก อาการไม่มีสมาธิ ปัญหาความสัมพันธ์ ความกังวลกระวนกระวาย ความโศกเศร้า และความโกรธ แต่ประเด็นหลักที่เราจะเน้นในเล่มนี้ จะเป็นประเด็นในแง่บวก ได้แก่ สุขภาวะหรือสภาวะความอยู่เย็นเป็นสุข (well-being) การพัฒนาเติบโตทางจิตวิทยา และการฝึกปฏิบัติทางจิตวิญญาณ

เป็นเวลาหลายพันปีมาแล้วที่ผู้เจริญภาวนาหรือนักกีฬาโอลิมปิกด้านการฝึกพัฒนาจิตได้ศึกษาการทำงานของใจ ในหนังสือเล่มนี้จะนำเอาแนววิธีปฏิบัติทางการภาวนาที่เรารู้จักคุ้นเคยดีที่สุด คือแนวของพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้กับสมองเพื่อจะเผยให้เห็นถึงเส้นทางในระบบประสาทที่จะนำไปสู่ความสุข ความรัก และปัญญา

ไม่มีใครทราบถึงลักษณะทั้งหมดของสมองของพระพุทธองค์หรือของใครก็ตาม แต่สิ่งที่พวกเราทราบมากยิ่งขึ้นทุกวันนี้ก็คือ วิธีกระตุ้นและเสริมสร้างพื้นฐานทางประสาทของสภาวะจิตที่มีความสุข มีความห่วงใยผู้อื่น และมีความหยิ่งรู้อย่างลึกซึ้งให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้น

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

คุณไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานทางประสาทวิทยา จิตวิทยา หรือการเจริญภาวนาใดๆ เลย เพื่อจะใช้หนังสือเล่มนี้ หนังสือเล่มนี้รวบรวมข้อมูลและวิธีการต่างๆ เอาไว้ด้วยกันพร้อมแล้ว เหมือนกับคู่มือการใช้สำหรับสมองที่มาพร้อมกับกล่องเครื่องมือ และคุณจะพบเครื่องมือที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณ

เนื่องจากสมองเป็นสิ่งที่น่าทึ่งมาก เราจึงนำเสนอข้อมูลล่าสุดทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสมองเอาไว้ในหนังสือเล่มนี้พร้อมด้วยแหล่งข้อมูลอ้างอิงในกรณีที่คุณอยากจะไปค้นคว้าเพิ่มเติมด้วยตัวคุณเอง (แต่เพื่อไม่ให้หนังสือเล่มนี้กลายเป็นตำราเรียน เราได้อธิบายการทำงานของระบบประสาทไว้แต่เพียงง่ายๆ โดยจะเน้นไปที่ลักษณะที่สำคัญหลักๆ เท่านั้น)

ในทางตรงกันข้าม ถ้าคุณมีความสนใจในเรื่องของวิธีการปฏิบัติมากกว่า คุณก็สามารถอ่านผ่านๆ ไปในส่วนที่เป็นวิทยาศาสตร์ได้

แน่นอนว่าทั้งจิตวิทยาและประสาทวิทยาต่างก็เป็นวิทยาศาสตร์สาขาที่ค่อนข้างใหม่ ซึ่งมีเรื่องราวอีกมากมายที่ยังไม่เป็นที่เข้าใจกัน ดังนั้นเราจึงไม่ได้พยายามที่จะกล่าวอย่างครอบคลุมไปทุกๆ เรื่อง ที่จริงแล้วเราค่อนข้างจะพูดถึง

เฉพาะวิธีปฏิบัติที่มีคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์ที่น่าเชื่อถือได้ว่า วิธีเหล่านี้กระตุ้น
เครือข่ายประสาทแห่งความพึงพอใจ ความมีเมตตา และความสงบสุขภายใน
ได้อย่างไร

วิธีเหล่านี้มีการนำการเจริญภาวนาอยู่ด้วย

สำหรับขั้นตอนการปฏิบัติเราได้ตั้งใจกล่าวไว้อย่างหลวมๆ จะใช้ภาษาที่
สุนทรีย์และทำให้เห็นภาพตามได้ มากกว่าจะเป็นภาษาแคบๆ และเฉพาะเจาะจง
คุณสามารถนำมันไปใช้ได้หลายวิธี เช่น คุณอาจเพียงอ่านแล้วก็ครุ่นคิดถึงมัน
หรือคุณอาจนำบางส่วนของวิธีปฏิบัติเหล่านั้นไปใช้ในการฝึกเจริญภาวนาที่คุณกำลัง
ทำอยู่แล้ว คุณอาจฝึกมันไปทั้งหมดกับเพื่อน หรือคุณอาจอัดเสียงคำแนะนำนั้น
แล้วลองฝึกปฏิบัติด้วยตัวคุณเองก็ได้

ขั้นตอนการปฏิบัติเหล่านี้เป็นเพียงคำแนะนำเท่านั้น คุณสามารถหยุดพัก
ได้นานเท่าที่ต้องการระหว่างการฝึกแต่ละอย่าง

ไม่มีวิธีใดที่ผิดในการเจริญภาวนา วิธีที่ถูกคือวิธีที่คุณรู้สึกว่าจะเหมาะสำหรับ
คุณ

ผมมีคำเตือนนิดหน่อย

หนังสือเล่มนี้ไม่สามารถทดแทนการดูแลโดยผู้เชี่ยวชาญมืออาชีพ และ
ไม่ใช่วิธีบำบัดรักษาสภาพทางกายหรือทางใจใดๆ แต่ละคนมีสิ่งที่เหมาะสมกับตน
ไม่เหมือนกัน บางอย่างก็ใช้ได้ดีกับเฉพาะบางคนเท่านั้น

บางวิธีการปฏิบัติในที่นี้อาจไปกระตุ้นความรู้สึกที่ไม่ค่อยน่าสบายใจนัก
โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณเคยมีประวัติการบอบช้ำทางใจมาก่อน คุณสามารถข้ามวิธี
ปฏิบัติวิธีใดวิธีหนึ่งไปได้เลย หรือนำมันไปคุยกับเพื่อน (หรือนักบำบัดผู้ให้คำปรึกษา)
คุณอาจปรับเปลี่ยนมันหรือทิ้งมันไปเลยก็ได้ ขอให้มันเมตตาต่อตัวคุณเอง

ท้ายที่สุดคือถ้ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ผมทราบอย่างแน่นอน สิ่งนั้นก็คือคุณสามารถ
ทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ภายในใจ ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาลภายใน
สมองและในประสบการณ์การใช้ชีวิตของคุณได้ ผมเห็นสิ่งนี้เกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า
กับคนที่ผมได้รู้จักในฐานะนักจิตวิทยาหรือในฐานะครูผู้สอนการเจริญภาวนา
และผมได้เห็นมันในความคิดและความรู้สึกของตัวผมเองด้วย คุณค่อยๆ พลิกผัน
ผลึกตันตัวคุณให้ไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้ทุกวัน

เมื่อคุณเปลี่ยนสมอง คุณก็เปลี่ยนชีวิตของคุณด้วย

บทที่ 1

สมองที่เปลี่ยนตัวเองได้

กิจกรรมหลักๆของสมอง คือการเปลี่ยนแปลงตัวมันเอง
- มาร์วิน แอล. มินสกี

เมื่อใจของคุณเปลี่ยนแปลง สมองของคุณก็เปลี่ยนไปด้วย
นักจิตวิทยาชื่อโดนัลด์ เฮบบ์ กล่าวไว้ในงานวิจัยของเขาว่า “เมื่อเซลล์ประสาทส่งกระแสสัญญาณออกไปทำงานพร้อมๆกัน มันก็จะเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ กิจกรรมทางใจสร้างสรรค์โครงสร้างประสาทของเราใหม่นั้นเอง” (Hebb 1949; LeDoux 2003)

ดังนั้น แม้แต่ความคิดหรือความรู้สึกเล็กๆ น้อยๆ ที่ผ่านเข้ามาก็สามารถทิ้งร่องรอยที่ถาวรไว้บนสมองของคุณได้ เหมือนกับสายฝนในฤดูใบไม้ผลิที่ทิ้งร่องรอยไว้ที่ริมเนินเขา นั่นเอง

ตัวอย่างเช่น งานของคนขับแท็กซี่ในกรุงลอนดอนทำให้เขาต้องจำถนนหนทางที่คดเคี้ยวหลายเส้นทาง ปรากฏว่าสมองในส่วนฮิปโปแคมปัส (hippocampus คือบริเวณสำคัญของสมองซึ่งทำหน้าที่จำภาพและคาดคะเนขนาดของพื้นที่) ของพวกเขาได้พัฒนาจนมีขนาดที่หนาขึ้น เพราะสมองส่วนนั้นถูกใช้งานมากเป็นพิเศษ (Maguire et al. 2000)

นอกจากนี้ เมื่อคุณได้กลายมาเป็นคนที่มีความสุขมากยิ่งขึ้น สมองในส่วนซ้ายด้านหน้าก็จะมีชีวิตชีวามากยิ่งขึ้นด้วย (Davidson 2004)

สิ่งใดที่ไหลผ่านเข้าไปยังใจ สิ่งนั้นมีส่วนเสกสรรปั้นแต่งสมองของคุณ ดังนั้น คุณสามารถใช้ใจเปลี่ยนแปลงสมองให้ดียิ่งขึ้นได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งกับตัวคุณเองในองค์กรรวมและกับทุกๆ คนที่ได้เข้ามาสัมผัสกับคุณด้วย

หนังสือเล่มนี้มีเป้าหมายที่จะแสดงให้เห็นว่าเราจะทำสิ่งนั้นได้อย่างไร คุณจะได้เรียนรู้ว่าสมองทำอะไรบ้างเมื่อใจมีความสุข เปี่ยมไปด้วยความรักและปัญญา นอกจากนี้คุณยังจะได้เรียนรู้วิธีต่างๆ มากมายที่จะไปกระตุ้นสภาวะ

ของสมองในลักษณะดังกล่าว ซึ่งจะไปเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับสมองทุกครั้งที่คุณกระตุ้นมัน

การฝึกปฏิบัติเช่นนี้จะช่วยให้คุณมีความสามารถจัดระเบียบวงจรของสมองของคุณใหม่ – จากภายในออกสู่ภายนอก

เพื่อสภาวะความอยู่เย็นเป็นสุขที่ดียิ่งๆ ขึ้น

เพื่อความเต็มเต็มในความสัมพันธ์ต่างๆ ของคุณ และ

เพื่อความสุขสงบภายใน

ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสมองของคุณ

- สมองเป็นเนื้อเยื่อที่คล้ายเต้าหู้ มีน้ำหนักประมาณ 3 ปอนด์ (ประมาณ 1.36 กิโลกรัม) ประกอบไปด้วยเซลล์ต่างๆ จำนวน 1.1 ล้านล้านเซลล์ ซึ่งในจำนวนนั้นมี *เซลล์ประสาท* ประมาณแสนล้านเซลล์ โดยเฉลี่ยแล้วเซลล์ประสาทแต่ละเซลล์รับการเชื่อมต่อจากจุดประสานประสาทที่เรียกว่า *ไซแนปส์ (synapses)* ประมาณห้าพันสายจากเซลล์ประสาทอื่นๆ (Linden 2007)

- ที่ส่วนปลายด้านรับสัญญาณของไซแนปส์ เซลล์ประสาทจะได้รับสัญญาณต่างๆ จากเซลล์ประสาทอื่นๆ ซึ่งโดยมากแล้วจะมาในลักษณะของการระเบิดพุ่งตัวออกมาของสารเคมีที่เรียกว่า *สารส่งผ่านประสาทหรือสารสื่อประสาท (neurotransmitter)* สัญญาณต่างๆ ดังกล่าวจะบอกกับเซลล์ประสาทว่ามันควรจะส่งกระแสสัญญาณออกไปด้วยหรือไม่

การจะส่งกระแสสัญญาณออกไปด้วยหรือไม่นั้น ส่วนใหญ่แล้วขึ้นอยู่กับรหัสที่เกิดจากการผสมผสานกันของสัญญาณต่างๆ ที่มันได้รับในแต่ละขณะ ลำดับถัดมา เมื่อเซลล์ประสาทส่งกระแสสัญญาณออกไปแล้ว ก็จะเป็นการส่งสัญญาณไปยังเซลล์ประสาทอื่นๆ ผ่านทางไซแนปส์ที่ทำหน้าที่สื่อประสาทเพื่อบอกเซลล์ต่างๆ ที่เป็นฝ่ายรับสัญญาณว่ามันควรจะส่งกระแสสัญญาณออกไปด้วยหรือไม่

- โดยปกติแล้วเซลล์ประสาทจะส่งสัญญาณออกไป 5-50 ครั้งต่อวินาที ในระหว่างช่วงเวลาที่คุณอ่านประเด็นต่างๆ ในกรอบนี้

จะมีจำนวนสัญญาณจากเซลล์ประสาทสูงถึงพันล้านล้านสัญญาณทีเดียวที่เดินทางไปมาอยู่ในหัวของคุณ

- สัญญาณประสาทแต่ละสัญญาณคือหน่วยข้อมูลจำนวนหนึ่ง ระบบประสาทของคุณย้ายข้อมูลไปมาเหมือนหัวใจของคุณย้ายเลือดไปมา ข้อมูลทั้งหมดเหล่านั้นคือสิ่งที่เราให้คำนิยามกว้างๆว่า ใจ (mind) นั่นเอง ซึ่งข้อมูลเหล่านั้นส่วนใหญ่แล้วจะอยู่นอกขอบข่ายของการตระหนักรู้ของคุณตลอดไป

การใช้คำว่า “ใจ” ในที่นี้ ครอบคลุมถึงสัญญาณซึ่งทำหน้าที่ควบคุมกลไกการตอบโต้ความเครียด ความรู้เรื่องวิธีจักรยาน แนวโน้มทางบุคลิกภาพ ความหวังและความฝัน และความหมายของคำต่างๆที่คุณกำลังอ่านอยู่นี้

- สมองเป็นอวัยวะหลักในการขับเคลื่อนและสรรค์สร้างใจ สมองทำงานหนักมากถึงขนาดที่ว่า แม้จะมีน้ำหนักเพียง 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว แต่จำเป็นต้องใช้ออกซิเจนและกลูโคสมากถึง 20-25 เปอร์เซ็นต์จากจำนวนที่ร่างกายได้รับทีเดียว (Lammert 2008) มันส่งเสียงหึ่งๆ คล้ายๆ ตู้เย็น ทำหน้าที่ต่างๆ ของมันอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นสมองจึงใช้พลังงานปริมาณเท่าๆ กันไม่ว่าคุณจะทำง่านนอนหลับลึกอยู่หรือว่ากำลังขบคิดอะไรอย่างหนักอยู่ (Raichle and Gusnard 2002)

- จำนวนความเป็นไปได้ของลักษณะการทำงานของสมองในรูปแบบต่างๆ ซึ่งหมายถึงการที่เซลล์ประสาทเซลล์ใดจากจำนวนแสนล้านเซลล์จะส่งกระแสสัญญาณออกไปทำงานบ้างหรือไม่ นั่นมีค่าประมาณ 10 ยกกำลังล้าน หรือเลข 1 ตามด้วยเลขศูนย์จำนวนล้านตัว

ดังนั้นตามหลักการแล้ว เลขจำนวนนี้คือจำนวนความเป็นไปได้ของสมองในลักษณะต่างๆ กัน ถ้าจะเปรียบเทียบปริมาณของเลขจำนวนนี้ให้เข้าใจชัดขึ้นก็คงเทียบได้ว่าจำนวนของอะตอมในจักรวาล คาดว่ามี “เพียงแค่ว่า” 10 ยกกำลัง 80 เท่านั้นเอง

- สภาวะทางจิตใจที่คุณรู้ตัวมีพื้นฐานมาจากการข้ามมารวมกันชั่วคราวของการเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาทที่เรียกว่าไซแนปส์

ที่มารวมตัวกันแล้วก็สลายตัวไปภายในเวลาไม่กี่วินาที เหมือนกับ กระแสไฟฟ้าที่ไหลเวียนมาแล้วก็ไหลไปในลำธาร (Rabinovich, Huerta, and Laurent 2008) นอกจากนี้เซลล์ประสาทยังสร้างวงจรที่ถาวร ได้ด้วยการเสริมสร้างการเชื่อมต่อระหว่างกันให้เข้มแข็งขึ้น ซึ่งสิ่งนี้เป็นผลมาจากกิจกรรมทางใจ (เช่น การฝึกเจริญสติภาวนา – ผู้แปล)

- สมอ่งทำงานเป็นระบบโดยองค์รวม ดังนั้นการอธิบายแบบแยกหน้าที่ เช่น การมีสมาธิตั้งใจจดจ่อ หรืออารมณ์ความรู้สึกไปที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของสมอ่งโดยมากแล้วมักจะเป็นการอธิบายแบบง่าย ๆ

- สมอ่งมีปฏิสัมพันธ์กับระบบอื่นๆ ในร่างกาย ซึ่งระบบต่างๆ เหล่านี้ก็มีปฏิสัมพันธ์กับโลกต่อไปตามลำดับ นอกจากนั้น สมอ่งถูกจัดรูปร่างโดยใจเช่นกัน ดังนั้นในความหมายที่กว้างที่สุด ใจถูกสร้างขึ้นมาจากสมอ่ง จากร่างกาย จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวคุณ จากวัฒนธรรมของมนุษย์ และสร้างตัวเองด้วย (Thompson and Varela 2001) ในที่นี้เราพยายามอธิบายอย่างง่ายๆ เมื่อเราพูดว่าสมอ่งเป็นพื้นฐานของจิตใจ

- ใจและสมอ่งมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งมาก ชนิดที่ว่าจะเป็นการดีที่สุดที่จะทำความเข้าใจว่า ใจ/สมอ่ง เป็นหน่วยเดียวกัน และต้องพึ่งพาซึ่งกันและกัน

โอกาสอันไม่เคยมีมาก่อน

ไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมานี้มีเครื่องมือสำหรับทำวิจัยมากมาย เช่น เครื่อง MRIS ที่นำไปสู่ความรู้ที่เพิ่มขึ้นมาอย่างมหาศาลเกี่ยวกับใจและสมอ่ง เหมือนกับที่กล้องจุลทรรศน์ได้ปฏิวัติวงการชีววิทยานั้นเอง ผลที่ตามมาคือ ขณะนี้เรามีวิธีอีกมากมายที่จะเป็นผู้มีความสุขและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นในชีวิตประจำวัน

ภายในยี่สิบปีที่ผ่านมา
เป็นไปได้ว่าเราได้เรียนรู้
เกี่ยวกับสมอ่งมากขึ้น
มากกว่าที่ประวัติศาสตร์
ได้เคยจารึกมาทั้งหมดทีเดียว

—อลัน เลขเนอร์

ขณะนี้มีความสนใจเพิ่มมากขึ้นในเรื่องการพัฒนาจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นการสำรวจตรวจสอบจิตใจที่สืบทอดมานานหลายพันปีและหมายรวมถึงสมองด้วย การพัฒนาจิตวิญญาณนี้ทำให้ใจ / สมองเจียบสงบพอที่จะจับเอาเสียงกระซิบที่เบาที่สุดในนั้นได้ อีกทั้งยังสามารถพัฒนาวิธีการที่ซับซ้อนลึกซึ้งที่จะเปลี่ยนแปลงใจ / สมองขึ้นมาได้อีกด้วย

ถ้าคุณอยากเก่งในเรื่องใดๆ ก็ตาม หากได้เรียนรู้จากผู้ที่ได้ฝึกฝนจนชำนาญ ในทักษะดังกล่าวแล้วมันจะช่วยให้ได้มากทีเดียว เหมือนกับการดูรายการสอนทำอาหาร โดยเชฟระดับแนวหน้าทางโทรทัศน์ ถ้าคุณชอบทำอาหารนั่นเอง

ดังนั้น ถ้าคุณอยากมีความสุข มีความเข้มแข็งภายใน มีความชัดเจน และ มีความสงบสุขมากขึ้น ก็เป็นเหตุเป็นผลที่ดีที่จะเรียนรู้จากบรรดาผู้ที่ได้ฝึกพัฒนาจิตวิญญาณเหล่านั้น ทั้งจากฆราวาสผู้ทุ่มเทจริงจังและนักบวช พวกเขาเหล่านั้นล้วนเป็นผู้ที่ฝึกฝนพัฒนาคุณสมบัติดังกล่าวทั้งสิ้น

มุมมองชีวิตใดๆ ก็น้อยกว่า
การมองอย่างพินิจพิจารณา
ใคร่ครวญด้วยจิตวิญญาณ
ที่พัฒนามาแล้วนั้นย่อมนำไปสู่
ความทุกข์อย่างแน่นอน
-บาทหลวงโรเบิร์ต คีธิง

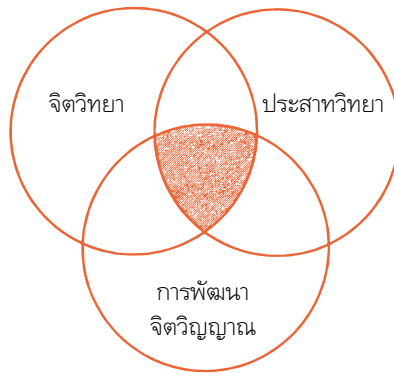
แม้คำว่า “การพัฒนาจิตวิญญาณ” จะฟังดูแปลกใหม่ แต่คุณก็เคยได้ฝึกมาบ้างแล้ว ถ้าคุณเคยเจริญภาวนา สวดมนต์ หรือเพียงแค่มองดวงดาวบนท้องฟ้าด้วยความรู้สึกสงสัยใคร่รู้

โลกเรามีแบบแผนทางการพัฒนาจิตวิญญาณหลายรูปแบบด้วยกัน ส่วนใหญ่แล้วจะเกี่ยวข้องโดยตรงกับศาสนาหลักๆ เช่น ศาสนาคริสต์ ศาสนายิว ศาสนาอิสลาม ศาสนาฮินดู และศาสนาพุทธ ในบรรดาศาสนาเหล่านี้ วิทยาศาสตร์ได้เข้าไปศึกษาพระพุทธศาสนามากที่สุด

พระพุทธศาสนานั้นเหมือนกับวิทยาศาสตร์ตรงที่ส่งเสริมไม่ให้คนมีศรัทธาเพียงอย่างเดียว (ต้องประกอบไปด้วยปัญญาอย่างสมดุลด้วย – ผู้แปล) และไม่ได้ขอให้เชื่อในพระผู้เป็นเจ้า นอกจากนี้พระพุทธศาสนายังมีแบบจำลองในเรื่องการทำงานของใจที่ละเอียดมาก จึงสามารถเปรียบเทียบได้กับจิตวิทยาและประสาทวิทยาได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น เราจะศึกษามุมมองและวิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นพิเศษ ทั้งนี้จะเป็นไปด้วยความเคารพอย่างสูงต่อแบบแผนทางการพัฒนาจิตวิญญาณในรูปแบบอื่นๆ ด้วย

สมมติให้แต่ละสาขาวิชาเหล่านี้ คือ จิตวิทยา ประสาทวิทยา และการ



ภาพ 1 จุดตัดกันของสาขาวิชาทั้งสาม

พัฒนาจิตวิญญาณ อยู่ในวงกลมแต่ละวง (ภาพ 1)

การค้นพบใหม่ๆ ณ จุดที่วงกลมทั้งสามมาตัดกันนั้นเพียงจะเริ่มแสดงให้เห็นว่าเรายังค้นคว้าไปได้อีกมากเพียงใด แต่กระนั้นก็ตาม บรรดานักวิทยาศาสตร์แพทย์ผู้รักษา ตลอดจนผู้ฝึกพัฒนาจิตวิญญาณ ต่างก็ได้เรียนรู้ไปแล้วมากมายเกี่ยวกับสถานะต่างๆ ของสมองที่รองรับสถานะของจิตที่ดิ่งามเหล่านั้น ตลอดจนวิธีที่จะไปกระตุ้นสถานะต่างๆ ดังกล่าวของสมองให้เกิดขึ้น

การค้นพบที่สำคัญเหล่านี้มอบศักยภาพจำนวนมหาศาลที่จะให้คุณมีอิทธิพลเหนือใจของคุณได้ คุณจะใช้ความสามารถดังกล่าวเพื่อลดความทุกข์หรือสถานะผิดปกติใดๆ ได้ เพิ่มสถานะความอยู่เย็นเป็นสุข ตลอดจนส่งเสริมการฝึกปฏิบัติทางจิตวิญญาณได้ด้วย

นี่คือกิจกรรมหลักๆ ที่เราอาจเรียกได้ว่าเป็นเส้นทางสู่ความตื่นรู้

วัตถุประสงค์ของเรา คือการใช้วิทยาศาสตร์ด้านสมองมาช่วยให้คุณเดินไปบนเส้นทางนั้นอย่างมั่นคงและไปได้ไกล

ไม่มีหนังสือเล่มใดที่จะมอบสมองแห่งพุทธะให้คุณได้ แต่คุณสามารถจะพัฒนาความเบิกบาน ความกรุณา และความเมตตาเป็นโย ตลอดจนปัญญาภายในใจและสมองได้โดยอาศัยความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานของใจและสมองของบรรดาผู้ที่ได้เดินผ่านเส้นทางสายนี้มายาวไกลแล้ว

ประวัติศาสตร์ของวิทยาศาสตร์
เต็มไปด้วยตัวอย่างของผลสำเร็จ
จากการนำเทคนิคสองชุด
ความคิดสองชุด
ซึ่งต่างก็ได้รับการพัฒนาขึ้นมา
เพื่อไขว่คว้าหาความจริงใหม่ๆ
ในบริบทที่ต่างกัน
ให้ได้มาสัมผัสซึ่งกันและกัน

-เจ. ไอเบิร์ต ออฟเฟินไฮเมอร์

สมองที่ตื่นรู้

ทั้งริชาร์ดและผมต่างก็เชื่อว่ามียางบางสิ่งบางอย่างที่เหนือธรรมชาติ เกี่ยวข้องกับใจ ความตระหนักรู้ และเส้นทางสู่ความตื่นรู้ คุณจะเรียกสิ่งนั้นว่าพระเจ้า จิตวิญญาณ ความเป็นพุทธะ แหล่งกำเนิด หรือจะไม่เรียกชื่ออะไรก็ได้

ไม่ว่าจะเป็นสิ่งใดก็ตาม ในคำนิยามแล้วมันเป็นสิ่งที่อยู่ไกลออกไปจากโลกทางกายภาพ และเนื่องจากมันไม่สามารถพิสูจน์ได้ไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง มันจึงเป็นสิ่งสำคัญและสอดคล้องกันกับจิตวิญญาณของวิทยาศาสตร์ ที่จะคำนึงถึงมันในแง่ของความเป็นไปได้

ด้วยพื้นฐานความเข้าใจเช่นนี้ เราจึงมีงานวิจัยจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ที่แสดงให้เห็นว่าใจขึ้นอยู่กับสมองอย่างไร ตัวอย่างเช่น ในขณะที่สมองกำลังพัฒนาในวัยเด็ก ใจก็พัฒนาด้วย ถ้าสมองได้รับความเสียหายใดๆ ใจก็จะได้รับความเสียหายไปด้วย

การเปลี่ยนของส่วนประกอบทางเคมีในสมองแม้เพียงเล็กน้อย ก็จะทำให้เปลี่ยนอารมณ์ ความสามารถในการมีสมาธิ และความจำ (Meyer and Quenzer 2004) การใช้คลื่นแม่เหล็กที่มีกำลังสูงมากๆ ไปกระตุ้นระบบลิมบิก (limbic system) ซึ่งทำหน้าที่ประมวลผลอารมณ์นั้น จะเปลี่ยนวิธีที่คนเราตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวกับศีลธรรมจรรยา (Knoch et al. 2006) แม้กระทั่งประสบการณ์เชิงจิตวิญญาณบางอย่างก็ยังมีความสัมพันธ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นในระบบประสาทด้วย (Vaitl et al. 2005)

แถมมูได้ก็ตามของใจที่ไม่ได้อยู่เหนือธรรมชาติจะต้องพึ่งกระบวนการทางกายภาพของสมอง

การทำงานทางใจที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะโดยรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม จะแสดงให้เห็นถึงการทำงานของระบบประสาท ซึ่งก็เหมือนกับภาพพระอาทิตย์ตกบนจอคอมพิวเตอร์ของคุณ ที่แสดงให้เห็นถึงแผนผังของการทำงานทางคลื่นแม่เหล็กบนฮาร์ดไดรฟ์นั่นเอง

นอกเหนือจากปัจจัยที่เหนือธรรมชาติที่เป็นไปได้แล้ว สมองก็ยังเป็นเงื่อนไขจำเป็นและเกือบจะพอเพียงสำหรับใจ ที่กล่าวว่าเกือบจะพอเพียงก็เพราะสมองอยู่ในระบบที่ใหญ่ขึ้นไปอีกทางชีววิทยา และอยู่ในเหตุและเงื่อนไขต่างๆ ทางวัฒนธรรม นอกจากนี้แล้วใจยังส่งผลกระทบถึงตัวใจเองอีกด้วย

แน่นอนว่า ยังไม่มีใครทราบอย่างแน่ชัดว่าสมองสร้างใจได้อย่างไร หรือเหมือนที่แดน ซีเกล กล่าวว่าใจใช้สมองมาสร้างใจได้อย่างไร

บางครั้งมีผู้กล่าวว่าคำถามที่ยิ่งใหญ่ที่สุดทางวิทยาศาสตร์ที่ยังเหลืออยู่คือ

อะไรก่อให้เกิดบิกแบง (Big Bang) ทฤษฎีหลักที่จะหลอมรวมทฤษฎีกลศาสตร์ควอนตัมและทฤษฎีสัมพัทธภาพเข้าด้วยกันได้อะไร และความสัมพันธ์ระหว่างใจและสมองคืออะไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนที่เกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความรู้สึกตัว

คำถามสุดท้ายได้รับการยกขึ้นไปเทียบกับสองคำถามแรกด้วย เพราะตอบยากและมีความสำคัญพอกๆ กัน

เพื่อจะเปรียบเทียบให้เห็น

หลังจากยุคของโคเปอร์นิคัส ผู้คนที่มีการศึกษาส่วนใหญ่จะยอมรับว่าโลกหมุนรอบดวงอาทิตย์ แต่ไม่มีใครทราบว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร ประมาณ 150 ปีให้หลัง ไอแซก นิวตัน ได้คิดค้นทฤษฎีแรงโน้มถ่วง ซึ่งได้เริ่มอธิบายว่าโลกหมุนไปรอบดวงอาทิตย์อย่างไร

หลังจากนั้นอีกประมาณ 200 ปี ไอแซก นิวตัน ได้อธิบายทฤษฎีของนิวตันให้ละเอียดขึ้นไปอีก ด้วยทฤษฎีสัมพัทธภาพ ดังนั้นคงต้องใช้เวลานานอย่างน้อยอีก 350 ปี หรืออาจนานกว่านั้น ก่อนที่เราจะเข้าใจได้อย่างถ่องแท้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมองกับใจ

แต่ระหว่างนั้น เรามีสมมติฐานที่เป็นเหตุเป็นผลพอจะยอมรับได้แล้วว่า **ใจคือสิ่งที่สมองปฏิบัติออกมา** นั่นเอง

ดังนั้น ใจที่ตื่นรู้จึงหมายถึงสมองที่ตื่นรู้

ในประวัติศาสตร์ที่ผ่านมา มีผู้คนทั้งชายและหญิง รวมทั้งบรมครูอีกจำนวนมากได้พัฒนาสภาพของจิตที่โดดเด่น ด้วยการสร้างสภาวะของสมองที่โดดเด่น ตัวอย่างเช่น เมื่อผู้ฝึกเจริญภาวนาที่เชี่ยวชาญชาวทิเบตได้ภาวนาลงไปในสมาธิระดับลึกนั้น พวกเขาได้ผลิต **คลื่นสมอง** แกมมาซึ่งเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่มีพลังมหาศาลและแผ่กระจายไปทั่วอย่างไม่ปกติทีเดียว

ปรากฏการณ์นี้ส่งผลให้พื้นที่ของระบบประสาทขนาดใหญ่เกินปกติมาก มีการเต้นอย่างสอดคล้องกันในระหว่าง 30-80 ครั้งต่อนาที (Lutz et al. 2004) และเป็นการรวบรวมการทำงานของพื้นที่ของใจพื้นที่ใหญ่มากเข้าด้วยกัน

ดังนั้น ด้วยความเคารพอย่างสุดซึ้งต่อสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ เราจะอยู่ภายใต้กรอบของวิทยาศาสตร์จากโลกตะวันตกและดูว่าจิตวิทยาที่เน้นทางประสาทวิทยา ซึ่งได้รับข้อมูลพื้นฐานมาจากการปฏิบัติพัฒนาจิตวิญญาณนั้น จะทำอะไรเราได้บ้างในแง่ของวิธีที่มีประสิทธิภาพที่จะนำเราไปสู่ความสุข ความรัก และปัญญาที่มากขึ้น

แน่นอนว่าวิธีเหล่านี้ไม่สามารถทดแทนการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตวิญญาณ

แบบดั้งเดิมได้ และคุณไม่จำเป็นต้องใช้การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) หรือมีปริญญาเอกในด้านประสาทวิทยา เพื่อที่จะคอยสังเกตประสบการณ์ของคุณเอง และความเป็นไปของโลก รวมทั้งเพื่อที่จะได้เป็นคนที่มีความสุขขึ้นและจิตใจเมตตากรุณาขึ้น

แต่การเข้าใจว่าคุณจะสร้างผลกระทบต่อสมองของคุณเองได้อย่างไรนั้น เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่มีความฝึกปฏิบัติอย่างเข้มข้น อย่างเช่นการฝึกขัดเกลายากหนักหนาสาหัสตลอดเวลาอีสิบสี่ชั่วโมง ทุกๆวัน อย่างที่พากันในวัดวาอารามที่สอนการปฏิบัติพัฒนาจิตวิญญาณ

เหตุแห่งทุกข์

ถึงแม้ชีวิตจะมีความเพลิดเพลินและความน่ายินดีมากมาย

แต่ก็มีความอึดอัดและความโศกเศร้ามากอยู่ด้วย

บางครั้งอาจเป็นเหตุการณ์ที่สร้างความเจ็บปวดให้กับกายหรือใจอย่างมาก ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นผลข้างเคียงของกลยุทธิ์การเอาตัวรอดสามอย่าง ที่วิวัฒนาการมาเพื่อช่วยให้บรรดาสัตว์ทั้งหลายรวมทั้งพวกเราได้มีชีวิตรอดมาเพื่อส่งต่อยีน จากรุ่นสู่รุ่น

กลยุทธิ์เหล่านี้ใช้ได้ดีสำหรับการเอาตัวรอด แต่ก็นำไปสู่ความทุกข์เช่นกัน (เราจะศึกษามันอย่างละเอียดในทั้งสองบทถัดไป)

ถ้าจะกล่าวโดยสรุปก็คือ เมื่อใดก็ตามที่กลยุทธิ์ใดกลยุทธิ์หนึ่งประสบกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่น่าอึดอัดใจ สัญญาณเตือนภัยจะสั่นขึ้นในระบบประสาท เพื่อช่วยให้สัตว์นั้นเอาตัวรอดได้

แต่ประเด็นอยู่ที่ปัญหามันเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าแต่ละกลยุทธิ์นั้น มีความขัดแย้งกันอยู่ในตัวมันเองในขณะที่สัตว์นั้นพยายามที่จะ

- แยกสิ่งที่เป็นความจริงเชื่อมโยงกันอยู่ออกมา เพื่อที่จะสร้างเขตแดนแบ่งแยกระหว่างตัวมันเองและโลกภายนอก

- พยายามทำสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอให้คงที่ เพื่อที่จะรักษาระบบต่างๆ ภายในตัวมันเองให้อยู่ในขอบเขตที่จำกัด

- ยึดติดอยู่กับความเพลิดเพลินที่เกิดขึ้นชั่วครั้งชั่วคราวและพยายามหลบหนีจากความเจ็บปวดที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เพื่อที่จะเข้าหาโอกาสและหลีกเลี่ยงสิ่งที่คุกคาม²

สัตว์ส่วนใหญ่ไม่มีระบบประสาทที่ซับซ้อนมากพอที่จะปล่อยให้สัญญาณ

เตือนภัยในโลกยุคเหล่านี้เพิ่มเติมที่ขึ้นจนกลายเป็นความทุกข์หนัก แต่สมองที่ได้รับการพัฒนามากกว่ามากของพวกเขาเปรียบเสมือนพื้นดินอันอุดมสมบูรณ์ที่มีไว้เพาะปลูกและเก็บเกี่ยวความทุกข์

มีแต่มนุษย์เราเท่านั้นที่เป็นกังวลเกี่ยวกับอนาคต รู้สึกเสียใจในอดีตที่ผ่านมาและโทษตัวเองสำหรับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

เรารู้สึกขุ่นเคืองใจเมื่อไม่สามารถครอบครองสิ่งที่ยากจะได้ และรู้สึกผิดหวังเมื่อสิ่งที่เราชอบนั้นจบลง

เรามีความทุกข์ที่เรามีความทุกข์

เรารู้สึกหงุดหงิดเวลาที่รู้สึกเจ็บปวดทางร่างกาย โกรธเมื่อนึกถึงความตายและโคเคร่าเมื่อพบว่าต้นชันมาพร้อมกับความโคเคร่าอีกวันหนึ่ง

ความทุกข์ประเภทนี้ซึ่งครอบคลุมอาการปราศจากความสุขและความรู้สึกไม่พอใจเกือบจะทุกอย่างของเราถูกสร้างขึ้นโดยสมอง

นี่เป็นสิ่งที่น่าเจ็บใจ ปวดร้าว และในขณะเดียวกันก็ทำให้เรารู้สึกมีหวังขึ้นมา

เพราะว่าถ้าสมองเป็นเหตุแห่งทุกข์มันก็สามารถเป็นเหตุแห่งการดับทุกข์ได้ด้วย

ความดงาม การพัฒนาจิตและปัญญา

เมื่อกว่าสองพันปีที่แล้ว

เจ้าชายหนุ่มพระนามว่าลิทิตตะ ยังไม่ได้ตรัสรู้และยังไม่มีผู้เรียกพระองค์ว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงใช้เวลาหลายปีฝึกพัฒนาพระทัยของพระองค์ จึงเท่ากับว่าทรงฝึกพัฒนาสมองของพระองค์ไปด้วย

ในคืนที่จะตรัสรู้ ได้ทรงพิจารณาลึกเข้าไปในพระทัย (ซึ่งสะท้อนและแสดงให้เห็นถึงการทำงานของสมองของพระองค์) และทรงเห็นแจ้งทั้งเหตุแห่งทุกข์และทางสู่ความเป็นอิสระจากทุกข์ หลังจากนั้นสี่สิบห้าปี พระองค์ก็ได้เสด็จไปทั่วบริเวณภาคเหนือของประเทศอินเดียในปัจจุบัน เพื่อเทศนาสั่งสอนผู้ที่ต้องการฟังถึงวิธีที่จะ:

²ใน 3 ข้อนี้ผู้เขียนได้อ้างอิงกฎพระไตรลักษณ์โดยเรียงเป็น อนัตตา (ความไม่มีตัวตน บุคคล เรา เขา/ความบังคับบัญชาไม่ได้) อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) และทุกขัง (ความทนอยู่ได้ยาก) ตามลำดับ - ผู้แปล

- ดับไฟแห่งความโลภและความโกรธ เพื่อที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณธรรม
- ทำใจให้นิ่งและมีสมาธิ เพื่อที่จะมองเห็นและปล่อยวางความทุกข์ภายในใจออกไปได้
- พัฒนาญาณหยั่งรู้ อันจะนำไปสู่ความหลุดพ้น

กล่าวโดยย่อคือ พระองค์ทรงสอนเรื่องความดีงาม การพัฒนาจิต และปัญญา^๓นั่นเอง ทั้งสามประการนี้เป็นเสาหลักของการฝึกพัฒนาตนเองตามวิธีพุทธ และขณะเดียวกันก็เป็นแหล่งตาน้ำของความอยู่เย็นเป็นสุข การเติบโตทางจิตวิทยา และการเข้าถึงตัวตนในระดับจิตวิญญาณในชีวิตประจำวันนั่นเอง

ความดีงามมีความหมายง่าย ๆ ถึงการมีวินัยต่อการกระทำทางกาย วาจา และใจ เพื่อที่จะสร้างประโยชน์สุขแก่ตัวคุณเองและผู้อื่น แทนที่จะไปเบียดเบียนตัวคุณเองและผู้อื่น

ในสมองของคุณนั้น ความดีงามรับคำสั่งจาก “เบื้องบน” คือจากสมองส่วน *prefrontal cortex (PFC)* คำว่า “prefrontal” หมายถึง สมองส่วนหน้าสุดจะอยู่ด้านหลังหน้าผากเฉียงขึ้นไปข้างบนนิดหน่อย ส่วน “cortex” คือสมองส่วนชั้นนอก (รากศัพท์ภาษาละตินหมายความว่า “เปลือกไม้”) นอกจากนี้ ความดีงามยังต้องพึ่ง “เบื้องล่าง” ด้วย นั่นคือต้องพึ่งกลไกการทำให้รู้สึกสงบจากระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (*parasympathetic nervous system* หรือ *PNS*) และพึงความรู้สึกในด้านบวกจากระบบลิมบิก คุณจะได้เรียนรู้วิธีการทำงานกับวงจรในระบบต่างๆ เหล่านี้ในบทที่ 5

จากนั้นเราจะไปศึกษาเรื่องความดีงามในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่างๆ เพราะเรื่องนี้มักจะเป็นสิ่งที่ถูกทำร้ายเสมอ เราจะใช้การศึกษาเรื่องความสัมพันธ์นี้มาวางรากฐานที่จะบำรุงหล่อเลี้ยงสภาวะของสมองที่เต็มไปด้วยความเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น ความมีน้ำใจ และความรัก (ดูบทที่ 8, 9 และ 10 ประกอบ)

การพัฒนาจิตในที่นี้หมายถึง การใช้สมาธิอย่างเชี่ยวชาญและมีประโยชน์ทั้งในโลกภายในของคุณและโลกภายนอก เนื่องจากส่วนใหญ่แล้วสมองจะเรียนรู้จากสิ่งที่คุณให้ความสนใจ ให้ความสนใจ ดังนั้นการพัฒนาจิตจึงเป็นประตูไปสู่การรับเอาประสบการณ์ดีๆ เข้ามา และนำมาเป็นส่วนหนึ่งของตัวคุณเอง (เราจะพูดถึงวิธีฝึกดังกล่าวนี้ในบทที่ 4)

นอกจากนี้เรายังจะศึกษาวิธีการกระตุ้นสภาวะของสมองที่ช่วยส่งเสริมการเจริญสติ ซึ่งรวมไปถึงขั้นที่จะเข้ามานระดับลึกในบทที่ 11 และ 12

ปัญญาในที่นี้หมายถึง สามัญสำนึกที่ได้รับการนำมาประยุกต์ใช้ คุณจะได้รับ

^๓ในที่นี้เข้าใจว่าผู้เขียนอ้างถึงหลักศีล สมาธิ และปัญญา – ผู้แปล

มันมาในสองขั้นตอนด้วยกัน ขั้นแรก คือคุณจะเริ่มเข้าใจก่อนว่าอะไรทำให้คุณรู้สึกเจ็บปวดและอะไรคือสิ่งที่มีประโยชน์กับคุณ อีกนัยหนึ่งคือ อะไรเป็นเหตุแห่งทุกข์ และอะไรคือเส้นทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ (หัวใจของบทที่ 2 และ 3) จากนั้นด้วยความเข้าใจนี้ คุณจะปล่อยวางสิ่งที่ทำให้คุณเจ็บปวดและเสริมสร้างสิ่งที่มีประโยชน์ต่อคุณให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้น (บทที่ 6 และ 7) ผลที่ตามมาคือ หลังจากระยะเวลาหนึ่งผ่านไป คุณจะรู้สึกเชื่อมโยงเป็นส่วนหนึ่งกับทุกๆสรรพสิ่ง มีความสงบนิ่งเยือกเย็นกับทุกสิ่งที่เปลี่ยนแปลงและดับไป และสามารถเผชิญหน้ากับความสนุกสนานเพลิดเพลินและความเจ็บปวดได้โดยไม่ไปยึดติดหรือว่าผลักไสมัน

ท้ายที่สุด บทที่ 13 จะกล่าวถึงสิ่งนี้อาจเป็นที่น่าอัศจรรย์และท้าทายต่อปัญญาที่สุด นั่นคือ ความรู้สึกของการเป็นตัวตนที่แยกออกมาจากโลกและเปราะบางต่อความเป็นไปต่างๆของโลก

การควบคุมตนเอง การเรียนรู้ และการตัดสินใจเลือก

ความดีงาม การพัฒนาจิต และปัญญานั้น ได้รับการสนับสนุนจากหน้าที่พื้นฐานสามอย่างของสมอง นั่นคือการควบคุมตนเอง การเรียนรู้ และการตัดสินใจเลือก

สมองของคุณควบคุมตัวมันเอง และควบคุมระบบร่างกายอื่นๆผ่านการผสมผสานกันของการทำงานที่ไปกระตุ้นบ้างหรือไปยับยั้งบ้าง หรืออีกนัยหนึ่งก็คือเหมือนไฟเขียวและไฟแดงนั่นเอง

สมองจะเรียนรู้ผ่านการสร้างวงจรใหม่ๆ และผ่านการเสริมสร้างวงจรที่มีอยู่ให้แข็งแกร่งขึ้นหรือทำให้มันอ่อนแอลง และสมองจะตัดสินใจเลือกสิ่งใดก็ตามที่ประสบการณ์ได้สอนเรื่องคุณค่าให้มัน เช่น แม้แต่ไส้เดือนก็ยังสามารถรับการฝึกฝนให้มันเลือกทางเดินทางใดทางหนึ่ง เพื่อหลีกเลี่ยงการโดนช็อตด้วยกระแสไฟฟ้าได้

หน้าที่ทั้งสามอย่าง คือ การควบคุมตนเอง การเรียนรู้ และการตัดสินใจเลือก ทำงานอยู่ในทุกระดับของระบบประสาท ตั้งแต่ในระดับการเต้นของโมเลกุลอันซับซ้อนที่ปลายของไซแนปส์ ไปจนถึงกระบวนการควบคุม ความสามารถ และการตัดสินใจเลือกในระดับบูรณาการของสมองทั้งหมดรวมกันทีเดียว

หน้าที่ทั้งสามมีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำงานทางใจครั้งสำคัญทุกครั้ง

อย่างไรก็ตาม แต่ละเสาหลักของการฝึกปฏิบัติ⁴มีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด

⁴อันได้แก่ คีล สมาธิ ปัญญา

กับหน้าที่พื้นฐานของระบบประสาททั้งสาม

ความตื่นาม ต้องพึ่งการควบคุมตนเองอย่างมาก ทั้งเพื่อไปกระตุ้นแนวโน้มในด้านบวกและเพื่อไปยับยั้งแนวโน้มในด้านลบ⁵

การพัฒนาจิต นำไปสู่การเรียนรู้ใหม่ๆ เนื่องจากการมีสมาธิไปสร้างรูปร่างของวงจรประสาท⁶และยังไปถึงเอาความรู้เก่ามาพัฒนาความรู้สึกรู้ตัวที่ชัดเจนยิ่งขึ้นและมันคงยิ่งขึ้นด้วย

ส่วนปัญญา เป็นเรื่องของการตัดสินใจเลือก⁷ เช่น การปล่อยวางความสนุกสนานเพลิดเพลินเล็กๆ น้อยๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า

ดังนั้น การพัฒนาความตื่นาม การพัฒนาจิต และปัญญารวมมาในใจของคุณจึงขึ้นอยู่กับการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง การเรียนรู้ และการตัดสินใจเลือกในสมองของคุณ

การทำให้ระบบประสาททั้งสามนี้แข็งแรงขึ้น จะช่วยสนับสนุนการฝึกปฏิบัติเสาหลักทั้งสามนี้ของคุณ ซึ่งคุณจะได้เรียนรู้วิธีทำในหน้าต่อไป

การตั้งเจตนาให้กับใจ

การออกเดินบนเส้นทางสู่ความตื่นรู้⁸นั้น คุณจะเริ่มต้นจากตรงไหนที่คุณอยู่ก็ได้

จากนั้น ความตื่นาม การพัฒนาจิต และปัญญาของคุณก็จะค่อยๆ เข้มแข็งขึ้น คุณจะมีความสุขมากขึ้นและเต็มเปี่ยมไปด้วยความรักมากขึ้นโดยอาศัยระยะเวลา ความเพียร และวิธีการปฏิบัติที่เชี่ยวชาญ

บางคตินิยมจะอธิบายกระบวนการนี้ว่า เป็นการเปิดเผยธรรมชาติอันจริงแท้

⁵ ตรงกับหลักสัมมัมปชาน 4 หรือบางที่เรียกว่า ปชาน 4 ในพระพุทธศาสนา ที่มีเนื้อหาหลักให้เพียรสร้างและรักษาอุศลกรรม เพียรละและปิดกั้นอกุศลกรรม – ผู้แปล

⁶ ที่ผู้เขียนกล่าวว่าการพัฒนาจิตจนเป็นสมาธินำไปสู่การเรียนรู้ใหม่ๆ ได้ ตรงกับหลักยุกอล 6 ในพระพุทธศาสนา กล่าวคือ จิตที่มีสมาธิจะมีลักษณะสงบ ร่าจิบ เบา อ่อนโยน ควรแก่การงาน คล่องแคล่ว และตรง เป็นลักษณะจิตที่พร้อมจะนำไปเจริญวิปัสสนาซึ่งเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดปัญญา เพราะสภาวะจิตดังกล่าวจะเกื้อหนุนให้เกิดปัญญาได้ง่าย – ผู้แปล

⁷ ปัญญาที่จะใช้ในการตัดสินใจเลือกในที่นี้น่าจะหมายถึง สติ เพราะท่านพุทธทาสได้อธิบายไว้ว่า สติคือปัญญาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า – ผู้แปล

ที่มีอยู่แล้วเสมอมา⁸ บางคตินิยมก็จะกล่าวว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงใจและกายของคุณ⁹ แน่นอนว่าแง่มุมเรื่องเส้นทางสู่ความตื่นรู้ทั้งสองนี้ต่างก็สนับสนุนซึ่งกันและกัน

ในด้านหนึ่งนั้น ธรรมชาติที่แท้จริงของคุณเป็นทั้งที่พึงทางใจและแหล่งที่มาของความรอบรู้ ซึ่งคุณต้องใช้เป็นตัวช่วยสำหรับงานด้านการพัฒนาการเติบโตทางจิตวิทยาและจิตวิญญาณ ที่บางครั้งก็เป็นงานยาก

น่าสนใจมากที่บรรดาผู้ที่ได้เข้าถึงการฝึกใจขั้นลึกที่สุด เช่น นักปราชญ์และนักบุญของทุกศาสนา ต่างก็พูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ธรรมชาติเดิมแท้ของคุณนั้นบริสุทธิ์ ตื่นรู้ สงบ แจ่มใส เปี่ยมไปด้วยรักและปัญญา และธรรมชาติเดิมแท้นี้ก็ได้แฝงเป็นหนึ่งเดียวอย่างเร้นลับกับความจริงอันสูงสุด ไม่ว่าเราจะเรียกสิ่งนั้นว่าอะไร¹⁰

แม้ว่าธรรมชาติเดิมแท้ของคุณจะถูกซ่อนอยู่ชั่วคราว ด้วยความเครียด ความกังวล ความโกรธ และความโหยหาอันไม่ได้รับการเติมเต็มก็ตาม แต่ธรรมชาติเดิมแท้อยู่เสมอ การได้รู้เช่นนั้นก็นำความอันใจมาให้ได้มากที่สุด

ในอีกทางหนึ่ง การฝึกกายใจเพื่อส่งเสริมการพัฒนาสิ่งที่ตั้งตามเป็นประโยชน์ และการขุดรากถอนโคนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์นั้น ก็เป็นหัวใจของเส้นทางพัฒนาตนทางจิตวิทยาและจิตวิญญาณทุกสาย

แม้ว่าการฝึกปฏิบัติจะเป็นเรื่องของการ “เอาสิ่งที่มาดบังธรรมชาติที่แท้จริงออกไป” ก็ตาม (คำพูดนี้ผมยืมมาจากพุทธศาสนาแบบทิเบต) แต่การจัดสิ่งที่มาดบังดังกล่าวก็นับเป็นกระบวนการที่ต้องฝึกทำกันไปเป็นขั้นเป็นตอน ทั้งการทำให้บริสุทธิ์ผ่องใส และการเปลี่ยนแปลงกายใจ (ซึ่งเป็นกระบวนการแบบเถรวาท – ผู้แปล)

อาจฟังดูขัดแย้งกันเองอยู่สักหน่อย แต่มันย่อมต้องใช้เวลาที่จะกลายมาเป็นสิ่งที่เราเป็นอยู่แล้ว¹¹

ไม่ว่าจะเป็นในกรณีใด การเปลี่ยนแปลงภายในใจ อันได้แก่การนำความบริสุทธิ์ที่มีอยู่ภายในอยู่แล้วออกมาและการพัฒนาคุณสมบัติที่ตั้งตาม ล้วนสะท้อนให้เห็นการเปลี่ยนแปลงภายในเสมอ

ถ้าคุณมีความเข้าใจที่ดีขึ้นว่าสมองของคุณทำงานและมีการเปลี่ยนแปลง

⁸ตามคติของทางมหายาน – ผู้แปล

⁹ตามคติของทางเถรวาท – ผู้แปล

¹⁰เช่น สภาวะนิพพาน พระเจ้า ฯลฯ – ผู้แปล

¹¹ในจิตเดิมแท้ – ผู้แปล

อย่างไร เช่น สมองเกิดปฏิกิริยาตอบโต้ทางอารมณ์อย่างรุนแรงได้อย่างไรหรือสงบลงได้อย่างไร หรือสมองตัดสินใจเลือกสิ่งที่เป็นอันตรายหรือเลือกอย่างชาญฉลาดได้อย่างไร คุณจะควบคุมสมองได้ดีขึ้น และจะควบคุมใจได้ดีขึ้นด้วย

เมื่อทำได้เช่นนี้ คุณจะสามารถพัฒนาความอยู่เย็นเป็นสุขที่มากยิ่งขึ้น มีใจที่เปี่ยมไปด้วยความรักมากยิ่งขึ้น เกิดปัญญาได้ง่ายยิ่งขึ้น และมีประสิทธิภาพมากขึ้น และการที่คุณสามารถควบคุมใจของคุณได้นี้ จะช่วยให้คุณไปได้ไกลที่สุดเท่าที่คุณจะไปได้ บนเส้นทางสู่ความตื่นรู้ของคุณ

ยับยั้งอยู่ข้างตัวคุณเอง

เป็นหลักศีลธรรมขั้นพื้นฐานที่ว่า ยิ่งคุณมีอำนาจเหนือคนอื่นเท่าไร ก็ยิ่งมีหน้าที่ความรับผิดชอบที่จะต้องใช้อำนาจด้วยความเมตตามากขึ้นเท่านั้น

ทีนี้ถ้าคุณจะมีอำนาจเหนือใครคนหนึ่งมากที่สุดในโลก คนนั้นจะเป็นใครกัน
คำตอบ คือตัวคุณเองในอนาคต

คุณปกครองชีวิตของคนนั้นไว้ในมือ และชีวิตนั้นจะเป็นอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับว่า คุณจะดูแลมันอย่างไร

หนึ่งในประสบการณ์สำคัญในชีวิตของผมเกิดขึ้นในเย็นวันหนึ่ง ประมาณช่วงวันขอบคุณพระเจ้าตอนผมอายุประมาณ 6 ขวบ ผมจำได้ว่ายืนอยู่บนถนนฝั่งตรงข้ามบ้าน ตราริมทุ่งข้าวโพดในรัฐอิลลินอยส์ มองดูร่องดินในพื้นที่ดินสีเข้มที่เต็มไปด้วยน้ำจากฝนที่เพิ่งจะตกไป บนเนินเขาที่ไกลออกไป มีแสงไฟเล็กรวบรวมอยู่ ผมรู้สึกถึงความเจียบสงบและความชัดเจนภายในตัวเอง และรู้สึกเศร้าเพราะที่บ้านในคืนนั้นไม่มีความสุขเลย

ทันใดนั้น ภายในใจผมก็เกิดความเข้าใจอย่างหนึ่งสว่างขึ้นมาอย่างมีพลังว่า มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับคนอื่นเลย แต่ขึ้นอยู่กับตัว *ผม* ที่จะพยายามหาทางไปให้ถึงแสงสว่างที่อยู่ไกลโผนนั้นให้ได้ และเป็นไปได้ว่าผมจะไปถึงความสุขที่ส่งผ่านมาจากแสงไฟนั้น แม้จะต้องใช้เวลาสักกระยะหนึ่งก็ตาม

ช่วงเวลาเช่นนั้นประทับอยู่ในความทรงจำของผม เพราะมันได้สอนว่าสิ่งใดบ้างที่อยู่ในความควบคุมของเราและสิ่งใดที่เราควบคุมไม่ได้ เป็นไปไม่ได้ที่จะเปลี่ยนแปลงอดีตหรือปัจจุบัน คุณทำได้เพียงยอมรับทุกสิ่งอย่างที่มีมันเป็น แต่คุณสามารถสร้างเหตุเพื่อให้ได้ออนาคตที่ดียิ่งขึ้น

วิธีส่วนใหญ่ที่คุณทำได้มักจะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ และเรียบง่าย ผมจะลองยกตัวอย่างสักสองถึงสามตัวอย่างจากบทหลังๆ ของหนังสือเล่มนี้ เช่น คุณ

สามารถหายใจเข้าลึกๆ ให้เต็มปอดในระหว่างการประชุมที่เคร่งเครียดเพื่อให้ลมหายใจออกของคุณยาว ซึ่งจะไปกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (PNS) ที่ทำหน้าที่กล่อมคุณให้สงบ สุขุม

หรือเมื่อคุณเกิดคิดถึงประสบการณ์ที่ทำให้คุณหงุดหงิดผิตหัวง ก็ให้นึกถึงความรู้สึกของการได้อยู่กับใครสักคนที่รักคุณ ความรู้สึกดังกล่าวจะค่อยๆ ซึมซาบเข้าไปในความทรงจำอันน่าผิตหัวงนั้น แล้วเปลี่ยนมันให้กลายเป็นความรู้สึกดีๆ ขึ้นมาแทน

หรือการทำให้ใจคุณนิ่งเป็นสมาธิ ให้ลองตั้งใจยึดความรู้สึกเป็นสุขให้นานออกไป เพราะมันจะไปเพิ่มระดับของสารส่งผ่านประสาทที่ชื่อโดพามีน (dopamine) ซึ่งสารนี้จะช่วยให้คุณมีสมาธิจดจ่อได้ดี

กิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้จะส่งผลดีขึ้นมาได้เมื่อทำสะสมไปเรื่อยๆ

กิจกรรมธรรมดาที่คุณทำอยู่แล้วในทุกๆ วันล้วนมีโอกาสน้อยหลายสิบครั้งที่จะเปลี่ยนสมองของคุณอย่างทั่วถึง เพราะการฝึกปฏิบัติใดๆ ก็ตามที่เป็นไปเพื่อการเติบโตทางร่างกายหรือทางจิตวิญญาณของคุณก็ให้โอกาสเปลี่ยนสมองเหมือนกัน คุณมีพลังที่จะทำเช่นนั้นได้จริงๆ ซึ่งมันวิเศษมากทีเดียวในโลกที่เต็มไปด้วยพลังต่างๆ ที่เราควบคุมไม่ได้

หยาดฝนเพียงหยดเดียวอาจส่งผลอะไรไม่ได้มากนัก

แต่ถ้าคุณมีฝนตกมากพอและเป็นเวลานานพอ

คุณจะมีพลังไปกัดเซาะภูเขาอย่างแกรนด์แคนยอนได้เลย

แต่การที่จะลุกขึ้นมาทำอะไรดังกล่าวนั้น คุณต้องยืนหยัดอยู่ข้างตัวคุณเองก่อน

ตอนแรกมันอาจไม่่ง่ายนัก เพราะผู้คนส่วนใหญ่มักไม่ค่อยเมตตาตัวเองเท่ากับเมตตาผู้อื่น การที่จะยืนหยัดอยู่ข้างตัวคุณเองนั้น บางทีคุณอาจต้องทำให้ตัวเองเชื่อก่อนว่า มันเป็นเรื่องที่สมควรทำ เพื่อที่คุณจะได้ไปสร้างเหตุที่จะเปลี่ยนสมองของคุณให้ดีขึ้นได้ ตัวอย่างเช่น ลองพิจารณาดูความจริงต่างๆ เหล่านี้

- ครั้งหนึ่งคุณเคยเป็นเด็กน้อยที่มีค่าควรแก่การทะนุถนอมเหมือนเด็กคนอื่น ๆ ทั่วไป คุณมองเห็นตัวคุณเองในตอนที่เป็นเด็กได้ไหม คุณจะไม่อยากให้เด็กตัวน้อยคนนั้นได้รับสิ่งที่ดีที่สุดหรือ ทุกวันนี้หลักการนี้ก็ยิ่งเหมือนเดิม คุณก็เป็นมนุษย์คนหนึ่งเหมือนกับคนอื่น ๆ และคุณก็มีค่าควรที่จะได้รับความสุข ความรัก และปัญญาเช่นเดียวกัน

- การได้เติบโตก้าวหน้าไปบนเส้นทางสู่ความตื่นรู้ จะทำให้คุณมีประสิทธิภาพมากขึ้นในการทำงานและในความสัมพันธ์ต่างๆ ของคุณ ลองคิดดูสิว่าคนอื่น ๆ

จะได้รับประโยชน์จากการที่คุณมีอารมณ์ดีขึ้น มีจิตใจที่อบอุ่นขึ้น และมีปัญญาที่เฉียบพลานขึ้นได้มากมายอย่างไร้่าง

การหลอ่ล่ียงบารุงพัฒนาการของตัวเองไม่ได้เป็นเรื่องเห็นแก่ตัวเลย ความจริงมันเป็นของขวัญขึ้นสำคัญที่คุณจะให้กับผู้อื่นด้วยซ้ำไป

โลกที่ตั้งอยู่บนคมดาบ

ลองคิดถึงคลื่นที่กระเพื่อมเป็นวงกว้างออกไปจากการเติบโตของคุณ มันอาจดูเล็กน้อยมากจนมองเกือบไม่เห็น แต่บางทีสิ่งที่สำคัญที่สุดอาจเป็นการที่คุณได้มีส่วนช่วยโลกที่เต็มไปด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง และความหวาดกลัว

โลกเราเหมือนกับตั้งอยู่บนคมดาบ และมันอาจเอียงลงไปทางไหนก็ได้ ทุกวันนี้ในโลกของเรานั้น เราได้เห็นความเป็นประชาธิปไตยที่เพิ่มมากขึ้น เห็นการเติบโตขององค์กรระดับรากหญ้าจำนวนมากขึ้น และมีความเข้าใจมากขึ้น ถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงอันเปราะบางระหว่างสรรพสิ่งทั้งหมด ทั้งหมดนี้แม้จะเป็นไปอย่างช้าๆ แต่มันคง

แต่มองอีกด้านหนึ่ง โลกเราก็อ่อนขึ้นทุกวัน เทคโนโลยีทางการทหารก็ร้ายแรงมากขึ้นทุกวัน และคนเป็นจำนวนพันล้านก็ต้องช้านอนทั้งๆ ที่ยังหิวโหยอยู่ทุกคืน

โศกนาฏกรรมและโอกาสที่มีอยู่ในช่วงเวลาขณะนี้ของประวัติศาสตร์ก็เหมือนกัน แหล่งความรู้ทั้งทางธรรมชาติและทางวิชาการที่จะดึงเราออกมาจากขอบเขตนั้นมีอยู่แล้ว

ประเด็นไม่ได้อยู่ที่ว่าเราขาดแหล่งความรู้ แต่อยู่ที่ว่าเราขาดความตั้งใจและการควบคุมตนเอง ขาดความใส่ใจว่าแท้จริงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่คืออะไร และอะไรคือประโยชน์สุขที่เปี่ยมไปด้วยปัญญา

ถ้าจะพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ เราขาดความดีงาม ขาดความใส่ใจที่จะพัฒนาจิต และขาดปัญญาแน่นอน

เมื่อคุณและคนอื่นๆ มีทักษะในการพัฒนาจิตมากยิ่งขึ้น คุณจะช่วยผลักดันโลกของเราให้หมุนไปในทิศทางที่ดียิ่งขึ้นและได้พัฒนาสมองมากยิ่งขึ้นด้วย

บทที่ 1: ประเด็นหลัก

- สิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้นในใจคุณเปลี่ยนแปลงสมองของคุณ ทั้งเปลี่ยนโดยชั่วคราวและเป็นโดยถาวร เนื่องจากเซลล์ประสาทที่ส่งกระแสสัญญาณออกไปทำงานพร้อมกันนั้น จะเชื่อมโยงเครือข่ายเข้าด้วยกัน และสิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้นในสมองคุณ ก็จะไปเปลี่ยนจิตใจของคุณด้วย เนื่องจากสมองและจิตใจเป็นระบบการทำงานที่รวมตัวเข้าเป็นระบบเดียวกัน

- ดังนั้น คุณจึงสามารถใช้ใจเปลี่ยนแปลงสมอง เพื่อสร้างประโยชน์ให้กับใจของคุณ และใจของทุกๆ คนที่คุณได้ไปสัมผัสชีวิตของพวกเขา

- บรรดาผู้คนที่ฝึกการพัฒนาจิตอย่างลึกซึ้ง เปรียบเสมือนเป็น “นักกีฬาโอลิมปิก” ทางใจ การเรียนรู้ว่าพวกเขาได้ฝึกใจอย่างไร (ซึ่งเป็นการฝึกสมองของพวกเขาไปด้วย) นั้น ได้เผยให้เห็นวิธีต่างๆ ที่ทรงพลังอย่างยิ่ง อันจะทำให้เรามีความสุข ความรัก และปัญญามากขึ้น

- สมองมีวิวัฒนาการมาเพื่อช่วยให้คุณเอาตัวรอดได้ แต่กลยุทธการเอาตัวรอดพื้นฐานสามอย่างของสมองก็ทำให้คุณต้องมีความทุกข์ด้วย

- ความตึงเครียด การใส่ใจพัฒนาจิต และปัญญา เป็นเสาหลักเพื่อให้ทุกๆ วันของชีวิตอยู่เย็นเป็นสุข เพื่อความเติบโตของแต่ละบุคคล และเพื่อการปฏิบัติเพื่อความเติบโตทางจิตวิญญาณ เสาหลักทั้งสามขึ้นอยู่กับหน้าที่ขั้นพื้นฐานของระบบประสาทสามหน้าที่ด้วยกัน ได้แก่ การควบคุมตนเอง การเรียนรู้ และการตัดสินใจเลือก

- เส้นทางไปสู่การตื่นรู้ มีทั้งการเปลี่ยนแปลงกาย/ใจ และการขุดค้นลงไปเพื่อเผยให้เห็นถึงธรรมชาติอันจริงแท้ที่แสนวิเศษที่ซ่อนอยู่ในใจตลอดเวลามาอยู่แล้ว

- การลงมือทำสิ่งใดๆ ในแง่บวกเล็กๆ น้อยๆ ทุกวัน จะรวมกันเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่เมื่อเวลาผ่านไป ที่เป็นเช่นนั้นเพราะคุณได้ค่อยๆ สร้างโครงสร้างของระบบประสาทใหม่ขึ้นมาใหม่นั้นเอง การที่คุณจะตั้งหลักทำเช่นนั้นได้ คุณต้องยืนหยัดอยู่ข้างตนเอง

- การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีงายในสมองของคนจำนวน
มากสามารถหมุนโลกไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้