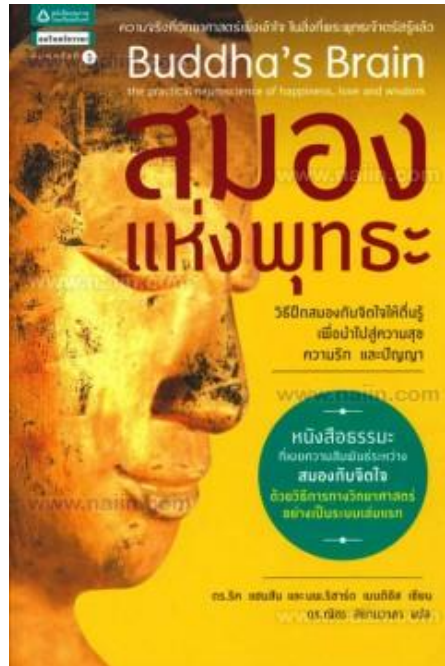


แนะนำหนังสือ

สมองแห่งพุทธะ : Buddha's Brain



ผู้เขียน : Richard Mendius (ริชาร์ด เมนดิอุส), Rick Hanson (ริค แฮนสัน)

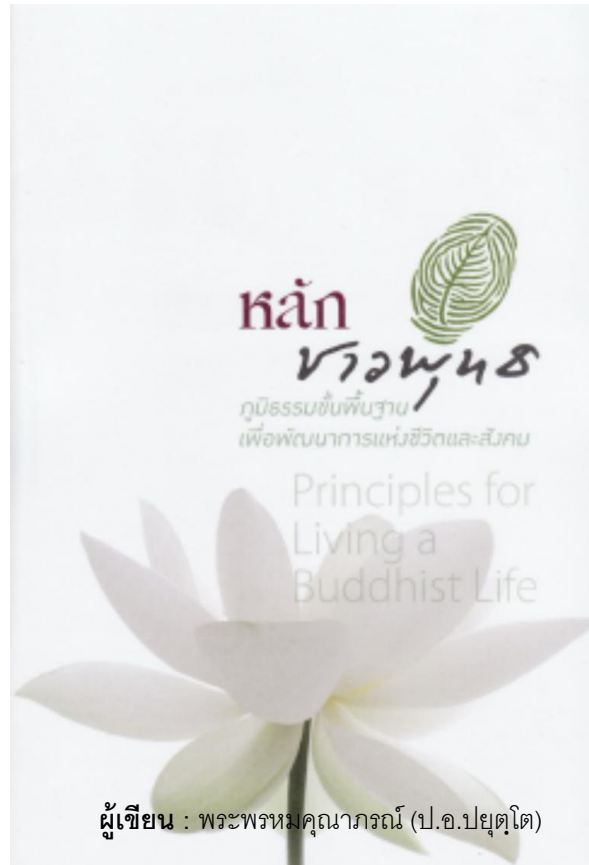
ผู้แปล : ดร. ณัฏฐ์ สยามวาลา

ผู้เขียน ดร.ริค แฮนสัน เป็นนักจิตวิทยาด้านระบบประสาทวิทยา ส่วนผู้เขียนร่วม คือ นพ.ริชาร์ด เมนดิอุส เป็นนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางประสาทวิทยา ซึ่งทั้งสองผ่านการฝึกปฏิบัติธรรมเจริญสติภาวนาอย่างลึกซึ้งเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 30 ปี ขณะที่ผู้แปลคือ ดร.ณัฏฐ์ สยามวาลา ก็สั่งสมประสบการณ์การเจริญสติภาวนาอย่างยาวนานเช่นกัน หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือธรรมะแนววิทยาศาสตร์ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมองและจิตใจ ด้วยความเชี่ยวชาญทั้งศาสตร์ด้านสมองและการปฏิบัติธรรมนี้เอง ทำให้ผู้เขียนเล่าเรื่องระบบการทำงานของสมอง การทำงานของจิตใจ และการทำงานที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันระหว่างสมองและจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึกของคนได้อย่างเป็นระบบ ชัดเจน และเข้าใจได้ง่ายขึ้น รวมทั้งนำเสนอวิธีการพัฒนาสมองและจิตใจที่ทุกคนสามารถปฏิบัติตามเพื่อพัฒนาตนเองได้จริง เช่น การทำงาน(พฤติกรรม)ของจิตมีผลต่อการทำงานของเซลล์สมอง และในทำนองเดียวกัน การทำงานของเซลล์สมองก็มีผลต่อการทำงานของจิต หรือการฝึกเจริญเมตตา-กรุณา จะกระตุ้นการทำงานของเซลล์สมองให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น จากนั้นให้เติมพฤติกรรมหรือความคิดที่ลดลงไป ทำเช่นนี้บ่อยๆ สมองจะเริ่มรับรู้แล้วสร้างเส้นทางใหม่ขึ้นมาให้เอง เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นหนังสือที่น่าอ่านเล่มหนึ่ง

ที่มา : <https://www.se-ed.com/product-Buddha-s-Brain.aspx>

แนะนำหนังสือ

หลักชาวพุทธ



หนังสือเล่มนี้ถูกเขียนขึ้นมาเพื่อเป็นแนวทางสำหรับยึดเป็นหลักแม่บทในการปฏิบัติตนของชาวพุทธ ซึ่งคำว่า “ชาวพุทธ” มิใช่เป็นถ้อยคำที่ฟังเรียกขานกันอย่างเลื่อนลอย แต่จะต้องมีหลักการมีคุณสมบัติประจำตัวและมีมาตรฐานความประพฤติ ที่รองรับ ยืนยัน และแสดงออกถึงความเป็นชาวพุทธ โดยหลักการและปฏิบัติที่เรียกว่า “หลักชาวพุทธ” ซึ่งถือเป็นภูมิธรรมขั้นพื้นฐานของชาวพุทธ ผู้ที่ตั้งมั่นอยู่ในหลักการและดำเนินตามปฏิบัตินี้ อันจะเป็นส่วนช่วยให้ชีวิตมีการพัฒนาก้าวหน้าองงาม และช่วยให้สังคมเจริญมั่นคงดำรงอยู่ในสันติสุข เป็นผู้สืบต่อวิถีชาวพุทธไว้ พร้อมทั้งรักษาธรรมและความเกษมสันต์ให้แก่โลก ซึ่งเมื่อใครก็ตามปฏิบัติตามหลักแม่บทของการเป็นชาวพุทธได้เป็นอย่างดี คนๆ นั้น ก็จะได้ชื่อว่าเป็นชาวพุทธชั้นนำ และย่อมจะได้รับประโยชน์จากพุทธศาสนาอย่างคุ้มค่าที่สุด โดยท่านสามารถอ่านรายละเอียดหลักการสำคัญอันพึงถือเป็นบรรทัดฐานในหนังสือเล่มนี้

ที่มา : http://www.trueplookpanya.com/true/ethic_detail.php?cms_id=12996