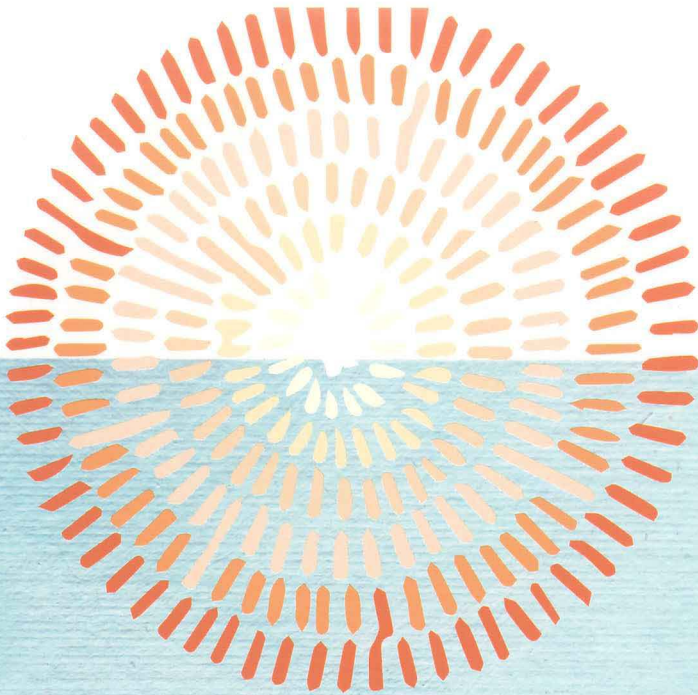


MATTHIEU RICARD

PLAIDOYER POUR
L'ALTRUISM



ความเอื้อเฟื้อ

พลังกรุณา
สู่การเปลี่ยนแปลงตนเองและโลก

มาติเยอ ริการ์ เขียน

กรรณิการ์ พรมเสาร์ และ อรุณเริม กิตติรัตน์ชัย แปล
พจนา จันทรสันติ บรรณาธิการ

p65
สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

61655740
01252288
12249134X



ความเอื้อเฟื้อ

พลังการสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองและโลก

PLAIDOYER POUR

PLAIDOYER POUR

L'ALTRUISME

Matthieu Ricard



คณะอักษรศาสตร์

สารบัญ

บทนำ

9

ภาค 1

ความเอื้อเฟื้อคืออะไร

21

- 1 ธรรมชาติของความเอื้อเฟื้อ 23
- 2 แผ่ขยายความเอื้อเฟื้อ 33
- 3 ความเห็นอกเห็นใจคืออะไร 50
- 4 จากความเห็นใจถึงความกรุณา ในห้องปฏิบัติการประสาทวิทยาศาสตร์ 69
- 5 ความรัก อารมณ์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด 79
- 6 สำเร็จประโยชน์สองต่อ ประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน 91
- 7 ความเอื้อเฟื้อเพื่อประโยชน์ตนและการให้โดยไม่หวังผล 99
- 8 ความเอื้อเฟื้อที่ไม่เห็นแก่ตัว 106
- 9 ความดีเป็นเรื่องธรรมดา 112
- 10 วิถีธรรมความเอื้อเฟื้อ 121
- 11 ความเอื้อเฟื้อแบบไร้เงื่อนไข 128
- 12 เหนือการเลียนแบบ ความเอื้อเฟื้อที่แท้: สืบค้นด้วยการทดลอง 139
- 13 ข้อโต้แย้งเชิงปรัชญาต่อแนวคิดความเห็นแก่ตัวเป็นสากล 158

ภาค 2

การปฏิบัติของความเอื้อเฟื้อ

171

- 14 ความเอื้อเฟื้อในทฤษฎีวิวัฒนาการ 173
- 15 หรือความรักของแม่จะเป็นรากฐานของความเอื้อเฟื้ออันแผ่กว้าง 195
- 16 วิวัฒนาการของวัฒนธรรม 201
- 17 พฤติกรรมเอื้อเฟื้อในสัตว์ 207
- 18 ความเอื้อเฟื้อในเด็ก 234
- 19 พฤติกรรมเสริมสร้างสังคม 252

ภาค 3

บ่มเพาะความเอื้อเฟื้อ

265

- 20 เราเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ 267
- 21 การฝึกจิต: วิทยาศาสตร์พุทธปัญญาจะว่อย่างไร 276
- 22 วิธีบ่มเพาะความเอื้อเฟื้อ: การเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา 291

ภาค 4

อิทธิพลตรงกันข้าม

23 การยึดตนเองเป็นศูนย์กลางและกระบวนกรตกผลึกของอัตตา	303
24 การแพร่ของแนวคิดปัจเจกนิยมและการหลงตัวเอง	314
25 สูดยอตคนเห็นแก่ตัว	334
26 เกลียดชังหรือกรุณาตนเอง	351
27 การขาดความเห็นอกเห็นใจ	359
28 จุดกำเนิดความรุนแรง: การลดค่าผู้อื่น	378
29 ขยะแขยงการฆ่าเป็นเรื่องธรรมชาติ	417
30 ลดทอนความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น: การสังหารหมู่และฆ่าล้างเผ่าพันธุ์	432
31 สงครามเกิดขึ้นตลอดเวลาหรือ	459
32 การลดลงของความรุนแรง	474
33 การใช้สัตว์เป็นเครื่องมือ: ความวิปลาสทางศีลธรรม	507
34 ผลของอุตสาหกรรมเนื้อต่อความยากจน สิ่งแวดล้อมและสุขภาพ	523
35 ความเห็นแก่ตัวเชิงสถาบัน	534

ภาค 5

สร้างสังคมที่มีน้ำใจเสียสละมากขึ้น

36 คุณธรรมของความร่วมมือ	573
37. การศึกษาเพื่อความรู้แจ้ง	592
38 ต่อสู้กับความเหลื่อมล้ำ	614
39 สู่ระบบเศรษฐกิจที่ใส่ใจ	627
40 การใช้ชีวิตเรียบง่ายเบิกบานด้วยความสมัครใจ	674
41 ความเอื้อเฟื้อเพื่อประโยชน์แก่คนรุ่นหลัง	687
42 ความกลมกลืนที่ยั่งยืน	731
43 พันธะผูกพันในท้องถิ่น ความรับผิดชอบระดับโลก	752
บทสรุป: กล้าเสียสละเพื่อผู้อื่น	769
คำขอบคุณ	774
กรุณา-เซเซน: ความมีน้ำใจเสียสละสู่การปฏิบัติ	778
เชิงอรรถ	779
บรรณานุกรม	891
เกี่ยวกับผู้เขียน	902