

What is Buddhism?	2
The Four Noble Truths	4
The Eightfold Path	6
The History and the Disposition of Traditions	8
The Three Basic Facts of Existence	10
Buddhist Meditation	12
The Buddhist Teaching of Kamma and Rebirth	14
Summing Up	16
Buddhist Literature	18
Glossary	20
The Refuges and Precepts	24
The Discourse on Loving Kindness	Inside Back Cover

What is Buddhism? อะไร คือ พระพุทธศาสนา?

The Four Noble Truths อริยสัจ 4

The Eightfold Path มรรคมีองค์ 8

The History and the Disposition of Traditions ประวัติศาสตร์และความแตกต่างของประเพณี

The Three Basic Facts of Existence ไตรลักษณ์

Buddhist Meditation การเจริญภาวนาของชาวพุทธ

The Buddhist Teaching of Kamma and Rebirth กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด

Summing Up สรุป

Buddhist Literature พระไตรปิฎก / (ลิตทะเร'เซอะ) n. วารณคดี, อักษรศาสตร์, ผลงานประพันธ์

Glossary คำศัพท์

The Refuges and Precepts สรรณะคมน์และศีล

The Discourse on Loving Kindness คาถาเมตตา / (ติส'คอร์ตส์) v., n. (การ) สนทนา, บรรยาย อภิปราย, พูด, ปาฐกถา

The Discourse on Loving Kindness

(Mettā Sutta, Sutta Pit .aka)

1. One who is skilled in the good and who wishes to attain that state of calm, Nibbāna, should act thus: one should be sincere to oneself, upright and conscientious, of soft speech, gentle and not proud.
2. Contented, living simply, peaceful and unburdened, with senses calmed, prudent, modest, and without showing anxiety for support.
3. One should not commit any slight wrong on account of which wise men might censure one.

May all beings be happy and secure, may their hearts be wholesome!

- 4.-5. Whatever living beings there be – those mentally feeble or strong, physically long, stout or medium, short, small or large, those seen or unseen; dwelling far or near; those who are born and those who are to be born – may all beings, without exception, be happy-minded!

1. ผู้ใดประพาสชอบ ปราศจากจะถึงนิพพาน

ควรประพาสเย็นนี้ จริ่งใจสุจริต มีคำพูดอ่อนโยน

อ่อนน้อม ไม่โอหัง

2. พอใจในสิ่งน้อย สงบ ไม่เบียดเบียน มีใจสงบ สุขุม รู้จักประมาณ

3. ไม่ประพาสผิดเล็กน้อย ที่ปราชญ์ทั้งหลายจะติเตียน

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุขและปลอดภัย จิตใจผ่องใส

4.-5. สัตว์โลกทั้งหลาย ทั้งอ่อนแอและแข็งแรง

ยาว สูง เตี้ย อ้วน ผอม ทั้งที่เห็นและไม่เห็น

อยู่ใกล้และอยู่ไกล ทั้งเกิดแล้วและยังไมเกิด ขอให้สัตว์โลกทั้งหลาย จงมีความสุข

6. Let none deceive another nor despise any person whatsoever in any place; in anger or ill-will let one not wish any harm to another.
7. Just as a mother would protect her only child at the risk of her own life, in the same way, let one cultivate a boundless heart towards all beings.
8. Let thoughts of infinite love pervade the whole world – above, below and around – without any obstruction, without any hatred, without any enmity.
9. Whether standing, walking, sitting or lying down, as long as one is awake, this mindfulness should be developed: this, the wise say, is the highest conduct here.
10. Not embracing false views, virtuous and endowed with insight, giving up attachment to sense desires – indeed, such a person does not come again for repeated becoming (for rebirth).

6. อย่าหลอกลวงกัน อย่าดูหมิ่นกัน

อย่าโกรธเคืองกัน อย่าปรารถนาอันตรายแก่กัน

7. จงเมตตาต่อสรรพสัตว์ เหมือนมารดาปกป้องบุตรเพียงคนเดียว

8. จงแผ่เมตตาไปทั่วโลก ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง และรอบด้าน

ปราศจากความเกลียดชัง ปราศจากความอาฆาต

9. ไม่ว่ายืน เดิน นั่ง นอน トラบใดที่ยังไม่หลับ

จงเพียรพยายามเจริญสติ ปราษญ์กล่าวว่า นี่คือการประพฤติปฏิบัติสูงสุด

10. ไม่ยึดมั่นในความเห็นผิด มีคุณธรรม มีปัญญา

ละทิ้งความยึดมั่นในกามคุณ ผู้เช่นนี้จะไม่กลับมาเกิดอีก