



เมตตากาวนา  
คำสอนว่าด้วยรัก

294.344  
ค115พ  
2545

นาง นัท ฮันท์

ธารา รินคานต์ แปล

# สารบัญ

คำอุทิศ

คำนำสำนักพิมพ์

คำนำผู้แปล

บทที่ ๑	พรหมวิหารสี่	๑
บทที่ ๒	เมตตาภาวนา	๑๓
บทที่ ๓	การมีไมตรีต่อตนเอง	๒๓
บทที่ ๔	ความรัก ความเข้าใจ	๓๕
บทที่ ๕	หล่อเลี้ยงความสุข	๕๙
บทที่ ๖	รักแท้	๗๗
บทที่ ๗	สดับฟังอย่างจดจ่อ กล่าววาจาด้วยเมตตา	๘๗
บทที่ ๘	ใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีสติ	๑๐๓
บทที่ ๙	ดอกไม้ให้เธอ	๑๒๕

บทที่ ๑๐ เริ่มต้นเป็นคนใหม่	๑๓๕
บทที่ ๑๑ สิกขาบทห้า	๑๔๗
บทที่ ๑๒ สังฆะ/หมู่ผู้ปฏิบัติ	๑๕๕
บทที่ ๑๓ สัมผัสกับผืนโลก	๑๖๙
บทที่ ๑๔ กราบสามทนต์	๑๙๙
เชิงอรุณ	๒๑๙