

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammā sambuddhassa  
နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

Metta Sutta-မေတ္တသုတ္တံ

Yassā nubhā vato Yakkhā ,  
ယဿာ နဘာဝတော ယက္ခာ၊  
Yamhi cevā nuyuñjanto,  
ယမိ စေဝါနယုဇ္ဇန္တော၊

Neva dassenti bhīsanam  
နေဝ ဒဿေန္တိ ဘီသနံ။  
Rattindiva matandito.  
ရတ္တိန္ဒိဝ မတန္တိတော။

Sukhmaṃsupati sutto ca,  
သုခံ သုပတိ သုတ္တော စ၊  
Evamā diguṇṇpetamṃ  
ဧဝမာဒိဂုဏူပေတံ၊

Pā paṃkiñci na passati.  
ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ။  
Parittaṃ taṃ bhaṇā ma he.  
ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

(၄၆) ဟေ၊ အို သူတော်ကောင်းတို့။ ယဿ ပရိတ္တဿ၊ အကြင်မေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်၏။ အာနဘာဝတော၊ အစွမ်းရှိန်စော် အာနဘော်ကြောင့်။ ယက္ခာ၊ နတ်များတို့သည်။ ဘီသနံ၊ ကြောက်မက်ဖွယ် အာရုံမျိုးတို့ကို။ နေဝ ဒဿေန္တိ၊ မပြနိုင်ကြကုန်။ ယမိ စေဝ၊ အကြင် မေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်၌သာလျှင်။ ရတ္တိန္ဒိဝံ၊ နေ့ညမပြတ် အခါခပ်သိမ်း။ အတန္တိတော၊ ပျင်းရိခြင်းမရှိဘဲ။ အနယုဇ္ဇန္တော၊ ထပ်တလဲလဲ စွဲမြဲရွတ်ပွား အားထုတ်သူသည်။  
(၄၇) သုခံ၊ ချမ်းချမ်းသာသာ။ သုပတိ၊ အိပ်စက်ရ၏။ သုတ္တော၊ အိပ်ပျော်သည်ရှိသော်။ ကိဉ္စိ၊ တစ်စုံတစ်ခုသော။ ပါပံ စ၊ အိပ်မက်ဆိုးကိုလည်း။ န ပဿတိ၊ မမြင်မက်ရ။ ဧဝမာဒိဂုဏူပေတံ၊ ဤသို့ အစရှိသော အကျိုးဂုဏ်အင် အာနိသင်နှင့်ပြည့်စုံသော။ တံ ပရိတ္တံ၊ ထိုမေတ္တာသုတ်ပရိတ်တော်ကို။ မယံ၊ ငါတို့သည်။ ပဏာမ၊ ရွတ်ကြကုန်စို့။

Karaṇīya matthakusalena,  
ကရဏီယ မတ္တကုသလေန၊  
Sakko ujū ca suhujū ca,  
သက္ကော ဥဇူ စ သုဟုဇူ စ၊

Yanta santam padam abhisamecca.  
ယန္တ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ။  
Suvaco cassa mudu anatimā nī.  
သုဝစော စဿ မုဒု အနတိမာနီ။

(၄၈) သန္တံ၊ ငြိမ်သက်အေးချမ်းသော။ ပဒံ၊ နိဗ္ဗာန်ကို။ အဘိသမေစ္စ၊ အာရုံယူဘိ ထွင်းဖောက်မြင်သိ၍။ (ဝိပာရိတုကာမေန၊ နေခြင်းငှာ အလိုရှိသော။) အတ္တကုသလေန၊ အကျင့်အမျိုးမျိုး အကျိုးစီးပွား၌ လိမ်မာသူသည်။ ယံ ကရဏီယ၊ အကြင် ပြုကျင့်ရမည့် သိက္ခာသုံးရပ် အကျင့်မြတ်သည်။ အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ တံ၊ ထိုသိက္ခာသုံးရပ် အကျင့်မြတ်ကို။ ကရဏီယံ၊ ပြုကျင့်ထိုက်ပေ၏။ သက္ကောစ၊ စွမ်းနိုင်သူလည်း။ အဿ၊ ဖြစ်ရာ၏။ ဥဇူ စ၊ ဖြောင့်မတ်သူလည်း။ အဿ၊ ဖြစ်ရာ၏။ သုဟုဇူ စ၊ ဆိုဆုံးမလွယ်သူလည်း။ အဿ၊ ဖြစ်ရာ၏။ မုဒု စ၊ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသူလည်း။ အဿ၊ ဖြစ်ရာ၏။ အနတိမာနီ စ၊ မာန်ထောင်လွှားခြင်းမရှိသူလည်း။ အဿ၊ ဖြစ်ရာ၏။

Santussako ca subharo ca,  
သန္တုဿကော စ သုဘရော စ၊  
Santindriyo ca nipako ca,  
သန္တိန္ဒြိယော စ နိပကော စ၊

Appakicco ca sallahukavutti.  
အပ္ပကိစ္စော စ သလ္လဟုကဝုတ္တိ။  
Appagabbho kulesva naunugiddho.  
အပ္ပဂဗ္ဘော ကုလေသု နနဂိဒ္ဓေါ။

(၄၉) သန္တုဿကော စ၊ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲလွယ်သူလည်း။ အဿ၊ ဖြစ်ရာ၏။ သုဘရော စ၊ အမွေးအမြုလွယ်သူလည်း။ အဿ၊ ဖြစ်ရာ၏။ အပ္ပကိစ္စော စ၊ နည်းပါးသောကိစ္စ ရှိသူလည်း။ အဿ၊ ဖြစ်ရာ၏။ သလ္လဟုကဝုတ္တိ စ၊ ပေါ့ပါးသော အဖြစ်မျိုးရှိသူလည်း။ အဿ၊ ဖြစ်ရာ၏။ သန္တိန္ဒြိယော စ၊ ငြိမ်သက်သော ဣန္ဒြေရှိသူလည်း။ အဿ၊ ဖြစ်ရာ၏။ နိပကော စ၊ ရင့်ကျက်သောပညာရှိသူလည်း။ အဿ၊ ဖြစ်ရာ၏။ ကုလေသု၊ အိမ်သား အိမ်သူ လူတို့၌။ အနနဂိဒ္ဓေါ စ၊ တွယ်တာမက်မောခြင်း မရှိသူလည်း။ အဿ၊ ဖြစ်ရာ၏။

Na ca khuddha mā care kiñci,  
န စ ခုဒ္ဒ မာစရေ ကိဉ္ဇိ၊  
Sukhino va khemino hontu,  
သုခိနော ဝ ခေမိနော ဟောန္တု။

(၅၀) ယေန၊ အကြင်ဒုစရိက်စု ယုတ်ညံ့သောအမူကြောင့်။ ဝိညု၊ ပညာရှိဖြစ်ကုန်သော။ ပရေ၊ သူတစ်ပါးတို့သည်။ သပဝဒေယျံ။ ကဲ့ရဲ့ ပြစ်တင်ကုန်ရာ၏။ ခုဒ္ဒံ၊ ယုတ်ညံ့သော။ တံ၊ ထိုဒုစရိက်မှူးကို။ ကိဉ္ဇိ၊ အနည်းငယ်ကလေး အသေးအဖွဲ့မျှကိုပင်။ န အာစရေ၊ မပြုမကျင့်ရာ။ သဗ္ဗသတ္တာ၊ သတ္တဝါမှန်သမျှတို့သည်။ သုခိနော ဝ၊ ကိုယ်၏ ချမ်းသာခြင်းရှိကုန်သည်လည်းကောင်း။ ခေမိနော ဝ၊ ဘေးရန်ကင်းစေး အေးချမ်းသာယာခြင်း ရှိကုန်သည်လည်းကောင်း။ ဟောန္တု၊ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။ သုခိတတ္တာ ဝ၊ ချမ်းသာရွှင်ပျစ်တိရှိကြ ကုန်သည်လည်း။ ဘဝန္တု၊ ဖြစ်ကြပါ စေကုန်သတည်း။

Yena viññū pare upavedeyyūṃ  
ယေန ဝိညု ပရေ ဥပဝဒေယျံ။  
Sabbasattā bhavantu sukhittattā .  
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

Ye keci pā ṇabhūtatthi,  
ယေ ကေစိ ပါဏာဘူတတ္ထိ၊  
Dighā vā yeva mahantā ,  
ဒီဃာဝါ ယေဝ မဟန္တာ၊

(၅၁) ယေန၊ အကြင်ဒုစရိက်စု ယုတ်ညံ့သောအမူကြောင့်။ ဝိညု၊ ပညာရှိဖြစ်ကုန်သော။ ပရေ၊ သူတစ်ပါးတို့သည်။ သပဝဒေယျံ။ ကဲ့ရဲ့ ပြစ်တင်ကုန်ရာ၏။ ခုဒ္ဒံ၊ ယုတ်ညံ့သော။ တံ၊ ထိုဒုစရိက်မှူးကို။ ကိဉ္ဇိ၊ အနည်းငယ်ကလေး အသေးအဖွဲ့မျှကိုပင်။ န အာစရေ၊ မပြုမကျင့်ရာ။ သဗ္ဗသတ္တာ၊ သတ္တဝါမှန်သမျှတို့သည်။ သုခိနော ဝ၊ ကိုယ်၏ ချမ်းသာခြင်းရှိကုန်သည်လည်းကောင်း။ ခေမိနော ဝ၊ ဘေးရန်ကင်းစေး အေးချမ်းသာယာခြင်း ရှိကုန်သည်လည်းကောင်း။ ဟောန္တု၊ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။ သုခိတတ္တာ ဝ၊ ချမ်းသာရွှင်ပျစ်တိရှိကြ ကုန်သည်လည်း။ ဘဝန္တု၊ ဖြစ်ကြပါ စေကုန်သတည်း။

Tasā vā thā varā va nava sesā .  
တသာ ဝါ ထာဝရာဝ ' နဝသေသာ။  
Majjhimā rassakā ṇuka thūlā .  
မဇ္ဈိမာ ရသကာ အဏုက ထူလာ။

Diṭ ṭ hā vā yeva adiṭ ṭ hā  
ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေဝ အဒိဋ္ဌာ၊  
Bhūtā va sambhavesī va,  
ဘူတာ ဝ သမ္ဘဝေသီ ဝ၊

(၅၂) အနဝသေသာ၊ ကြွင်းမဲ့ဥသံ့ အလုံးစုံကုန်သော။ ယေ တသာ ဝါ၊ အကြင် ထိတ်လန့်တတ်သော ပုထုဇဉ်သေက္ခ တို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ ထာဝရာ ဝါ၊ အကြင် မထိတ်မလန့် တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ရဟန္တာတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ ဒီဃာ ဝါ၊ အကြင် ခန္ဓာကိုယ်ရှည်လျား သတ္တဝါများတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ မဟန္တာ ဝါ၊ အကြင် ခန္ဓာကိုယ် ကြီးမားသောသတ္တဝါများတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ မဇ္ဈိမာ ဝါ၊ အကြင် မတိုမရှည် မကြီးမငယ် အရွယ်အလတ်စား သတ္တဝါများတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ ရသကာ ဝါ၊ အကြင် ပုကုန်မိတို့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိသော သတ္တဝါများတို့သည် လည်းကောင်း။ ယေ အဏုကာ ဝါ၊ အကြင် သေးငယ် မှုမ္မား သတ္တဝါများတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ ထူလာ ဝါ၊ အကြင် ဝိုင်းစက်ဆူဖိုး သတ္တဝါမျိုးတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ ဒိဋ္ဌာ ဝါ၊ အကြင်မြင်ဖူးသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ အဒိဋ္ဌာ ဝါ၊ အကြင် မမြင်ဖူးသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ ဒုရေ ဝသန္တိ၊ အကြင်အဝေးအရပ်၌နေကြသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ အဝိဒုရေ ဝသန္တိ၊ အကြင် အနီးအရပ်၌နေကြသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ ဘူတာ ဝါ၊ အကြင် နောင် မဖြစ်ရ ဖြစ်ပြီးသား ဖြစ်ကြသော ရဟန္တာတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ သမ္ဘဝေသီ ဝါ၊ နောင်ဖြစ်ရမည့်ဘဝကိုရှာအကြင် ပုထုဇဉ်သေက္ခသတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ ကေစိ၊ အလုံးစုံကုန်သော၊ ပါဏာ ဘူတာ၊ သတ္တဝါတို့သည်။ အတ္ထိ၊ ရှိကုန်၏။ ဣမေဝိ သဗ္ဗသတ္တာ၊ ဤအလုံးစုံကုန်သော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ သုခိတတ္တာ၊ ချမ်းသာအေးမြ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးရှိကြကုန်သည်။ ဘဝန္တု၊ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

Yeva dūre vasanti avidūre.  
ယေ ဝ ဒုရေ ဝသန္တိ အဝိဒုရေ၊  
Sabbasattā bhavantu sukhittattā .  
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

Na paro paramnikubbetha,  
န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ၊  
Byā rosanā patighasañña,  
ဗျာရောသနာ ပဋိဃသည၊

(၅၃) ပရော၊ တစ်ပါးသူတစ်ယောက်သည်။ ပရံ၊ သူတစ်ပါးဟူ အခြားသူတစ်ယောက်ကို။ န နိကုဗ္ဗေထ၊ စဉ်းလဲသမူ လှည့်ပတ်ခြင်း မပြုပါစေလင့်။ ကတ္တစိ၊ တစ်စုံတစ်ခုသောအရပ်၌ (ဘယ်အရပ်မှာမဆို)။ ကဉ္ဇိ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်သော။ နံ၊ ထိုသူတစ်ပါးကို။ နာတိမညေထ၊ မာန်ထောင်သမျှ မထီမဲ့မြင် မပြုပါစေလင့်။ ဗျာရောသနာယ၊ ကိုယ်နှုတ်တို့ဖြင့်စော်ကားထိပါး နှိပ်စက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း။ ပဋိဃသညာယ၊ ဒေါသစိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း။ အညမညဿ၊ အချင်းချင်း( တစ်ယောက်သည် တစ်ယောက် )၏။ ဒုက္ခံ၊ ဆင်းရဲခြင်းကို။ န ဣစ္ဆယျ၊ အလိုမရှိပါစေလင့်။

Nā timaññetha katthaci na kañci.  
နာတိမညေထ ကတ္တစိ န ကိဉ္ဇိ  
Nā ññamaññassa dukkha miccheyya.  
နာညမညဿ ဒုက္ခ ' မိစ္ဆေယျ။

Mā tā yathā niyaṃputta,  
မာတာ ယထာ နိယံ ပုတ္တ  
Evammpi sabba bhūtesu,  
ဧဝမ္ပိ သဗ္ဗဘူတေသု။

(၅၄) မာတာ၊ မွေးသမိခင်ကျေးဇူးရှင်သည်။ နိယံပုတ္တ၊ မိမိရင်နှစ် သားရင်းဖြစ်သော။ ဧကပုတ္တံ၊ တစ်ဦးတည်းသောသားကို။ အာယုသာ၊ မိမိအသက်ဖြင့်သော်ပင်။ အနုရက္ခေ ယထာ၊ အစဉ်မကွာ ကွယ်ကာ စောင့်ရှောက်ဘိသကဲ့သို့။ ဧဝမ္ပိ၊ ဤအတူလည်း။ သဗ္ဗဘူတေသု၊ အလုံးစုံသောသတ္တဝါတို့၌။ အပရိမာဏံ၊ အတိုင်းအတာ ပမာဏ မရှိသော။ မာနသံ၊ မေတ္တာစိတ်ကို။ ဘာဝယေ၊ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ ပွားများရာ၏။

Mā yusā ekaputta manu rakkhe.  
မာယုသာ ဧကပုတ္တံ မနုရက္ခေ။  
Mā nasāmbhā vaye aparimā naṃ  
မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။

Mettañca sabbalokasmi,  
မေတ္တဉ္စ သဗ္ဗလောကသ္မိ၊  
Uddhamādhō ca tiriyañca  
ဥဒ္ဓံ အစော စ တိရိယဉ္စ။

(၅၅) ဥဒ္ဓံ၊ အထက်လောက အရူပဘဝ၌လည်းကောင်း။ အစော၊ အောက်ပြည်လောက ကာမဘဝ၌လည်းကောင်း။ တိရိယံ၊ အလယ်လောကရူပ ဘဝ၌လည်းကောင်း။ သဗ္ဗလောကသ္မိ၊ အလုံးစုံသောလောက၌။ အပရိမာဏံ၊ အတိုင်းအတာ ပမာဏမရှိသော။ မေတ္တံ၊ မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော။ မာနသံ၊ စိတ်ကို။ အသမ္မာဓံ၊ အပိုင်းအခြားကင်း ကျဉ်းမြောင်းခြင်းမရှိသည်ကို။ အဝေရံ၊ ဒေါသဟူဘိ အတွင်းရန်လည်း မရှိသည်ကို။ အသပတ္တံ၊ နှိပ်စက်ရန်မူ အပရန်လည်းမရှိသည်ကို။ ( ကတွာ၊ ပြု၍။) ဘာဝယေ၊ ပွားများရာ၏။

Mā nasāmbhā vaye aparimā naṃ  
မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။  
Asambā dhamāverā masapattāṃ  
အသမ္မာဓံ အဝေရ မသပတ္တံ။

Tiṭ ṭ haṃcaramnisinno va,  
တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္နော ဝ၊  
EtaṃSatim adhṭ ṭ heyya,  
ဧတံ သတိံ အဓိဋ္ဌေယျ။

(၅၆) တိဋ္ဌံ ဝ၊ ရပ်လျက်သော်လည်းကောင်း။ စရံ ဝ၊ သွားလျက်သော်လည်းကောင်း။ နိသိန္နော ဝ၊ ထိုင်လျက်သော်လည်းကောင်း။ သယာနော ဝ၊ အိပ်လျက်သော်လည်းကောင်း။ ယာဝတာ၊ အကြင်မျှလောက်။ ဝိတမိဒ္ဓေါ၊ ကင်းသောအိပ်ချင် ငိုက်မျဉ်းခြင်းရှိသည်။ အဿ၊ ဖြစ်ရာ၏။ အထ၊ ငိုက်မျဉ်းခြင်းကင်း ထိုအချိန်အတွင်း၌။ ဧတံ သတိံ၊ ထိုမေတ္တာယှဉ်ဘိ ဈာန်သတိကို။ အဓိဋ္ဌေယျ၊ စွဲမြဲမကွာဆောက်တည်ရာ၏။ ဣဓ၊ ဤဘုရားသာသနာတော်၌။ ဧတံ၊ ဤမေတ္တာမကင်းဈာန်ဖြင့် နေခြင်းကို။ ဗြဟ္မံ၊ ထူးမြတ်သော။ ဝိဟာရံ၊ နေခြင်းမျိုးဟူ၍။ အာဟု၊ မြတ်ဘုရားတို့ ဟောကြားတော်မူကုန်ပြီ။

Sayā no yā va tā ssa vita middho.  
သယာနော ယာဝတာ သာ ဝိတမိဒ္ဓေါ။  
Brahma metaṃvihā ra midha mā hu,  
ဗြဟ္မံ မေတံ ဝိဟာရ မိမ မာဟု။

Diṭ ṭ hiñca anupaggamma,  
ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ၊  
Kā mesu vineyya gedham  
ကာမေသု ဝိနေယျ ဂေဓံ။

(၅၇) သော၊ ထိုမေတ္တာဈာန်ရပြီးသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်။ ဒိဋ္ဌိဉ္စ၊ အတ္တဒိဋ္ဌိသို့လည်း။ အနုပဂ္ဂမ္မ၊ မစွဲယူမကပ်ရောက်မှု၍။ သီလဝါ၊ လောကုတ္တရာသီလရှိသူသည်။ ဒဿနေန၊ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်နှင့်။ သမ္ပန္နော၊ ပြည့်စုံသူသည်။ (သမာနော၊ ဖြစ်လျက်) ကာမေသု၊ ဝတ္တုအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့၌။ ဂေဓံ၊ ကိလေသာဖြင့်တွယ်တာမက်မောခြင်းကို။ ဝိနေယျ၊ တစ်စမကြွင်း အရှင်းပယ်ရှားပြီးသော်။ ဇာတု၊ စင်စစ် ဧကန် အမှန်ပင်။ ပုန၊ နောက်ထပ်တဖန်။ ဂဗ္ဘသေယျံ၊ ပဋိသန္ဓေတည်နေခြင်းသို့။ န ဧတိ၊ မရောက်ရတော့ပေ။

Sā lavā dassanena sampanno.  
သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။  
Na hi jā tuggabbha seyya punaretīti.  
န ဟိ ဇာတု ဂဗ္ဘသေယျ ပုန ရေတိ။

Mettā suttāṃniṭ ṭ hitaṃ မေတ္တသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

သပြေကန်ဆရာတော် အရှင်ဝါသေဋ္ဌာဘိဝံသ ၏  
ပရိတ်ကြီးနိဿယသစ်