Namo tassa Bhagavoto Arahato Sammā sambuddhassa

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

Metta Sutta-မေတ္တသုတ္တံ

Yassā nubhā vato Yakkhā ,
Neva dassenti bhīsanaṁ
ယဿာ နုဘာဝတော ယက္ခာ၊
နေဝ ဒဿေန္တိ ဘီသနံ။
Yamhi cevā nuyuñjanto,
Rattindiva matandito.
ယမှိ စေဝါနုယုဥ္ဇန္တော၊
ရတ္တိန္ဒိဝ မတန္ဒိတော။

Sukmhaṁsupati sutto ca,
Pā paṁkiñci na passati.
သုခံ သုပတိ သုတ္တော စ၊
ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ။
Evamā diguṇūpetaṁ,
Parittaṁ taṁ bhaṇā ma he.
ဧဝမာဒိဂုဏူပေတံ၊
ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

(၄၆) ဟေ၊ အို သူတော်ကောင်းတို့။ ယဿ ပရိတ္တဿ၊ အကြင်မေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်၏။ အာနုဘာဝတော၊ အစွမ်းရှိန်စော် အာနုဘော်ကြောင့်။ ယက္ခာ၊ နတ်များတို့သည်။ ဘီသနံ၊ ကြောက်မက်ဖွယ် အာရုံမျိုးတို့ကို။ နေဝ ဒဿေန္တိ၊ မပြနိုင်ကြကုန်။ ယမှိ စေဝ၊ အကြင် မေတ္တသုတ်ပရိတ်တော၌သာလျှင်။ ရတ္တိန္ဒိဝံ၊ နေ့ညမပြတ် အခါခပ်သိမ်း။ အတန္ဒိတော၊ ပျင်းရိခြင်းမရှိဘဲ။ အနုယုဥ္ဇန္တော၊ ထပ်တလဲလဲ စွဲမြဲရွတ်ပွား အားထုတ်သူသည်။

(၄၇) သုခံ၊ ချမ်းချမ်းသာသာ။ သုပတိ၊ အိပ်စက်ရ၏။ သုတ္တော၊ အိပ်ပျော်သည်ရှိသော်။ ကိဥ္စိ၊ တစ်စုံတစ်ခုသော။ ပါပံ စ၊ အိပ်မက်ဆိုးကိုလည်း။ န ပဿတိ၊ မမြင်မက်ရ။ ဧဝမာဒိဂုဏူပေတံ၊ ဤသို့ အစရှိသော အကျိုးဂုဏ်အင် အာနိသင်နှင့်ပြည့်စုံသော။ တံ ပရိတ္တံ၊ ထိုမေတ္တာသုတ်ပရိတ်တော်ကို။ မယံ၊ ငါတို့သည်။ ပဏာမ၊ ရွတ်ကြကုန်စို့။

Karaṇīya matthakusalena,
Yanta santaṁpadaṁabhisamecca.
ကရဏီယ မတ္ထကုသလေန၊
ယန္တ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ။
Sakko ujū ca suhujū ca,
Suvaco cassa mudu anatimā nī.
သက္ကော ဥဇူ စ သုဟုဇူ စ၊
သုဝစော စဿ မုဒု အနတိမာနီ။

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

Santussako ca subharo ca,
Appakicco ca sallahukavutti.
သန္တုဿကော စ သုဘရော စ၊
အပ္ပကိစ္စော စ သလ္လဟုကဝုတ္တိ။
Santindriyo ca nipako ca,
Appagabbho kulesva naunugiddho.
သန္တိန္ဒြိယော စ နိပကော စ၊
အပ္ပဂဗ္ဘော ကုလေသွ နနုဂိဒ္ဓေါ။

(၄၉) သန္တုဿကော စ၊ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲလွယ်သူလည်း။ အဿ၊ ဖြစ်ရာ၏။ သုဘရော စ၊ အမွေးအမြူလွယ်သူလည်း။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၌။ အနနုဂိဒ္ဓေါ စ၊ တွယ်တာမက်မောခြင်း မရှိသူလည်း။ အဿ၊ ဖြစ်ရာ၏။

Na ca khuddha mā care kiñci, Yena viññū pare upavedeyyuṁ
န စ ခုဒ္ဒ မာစရေ ကိဉ္စိ၊ ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပဝဒေယျုံ။
Sukhino va khemino hontu, Sabbasattā bhavantu sukhitattā .
သုခိနော ဝ ခေမိနော ဟောန္တု၊ သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

(၅၀) ယေန၊ အကြောင်းဒုစရိုက်စု ယုတ်ညံ့သောအမှုကြောင့်။ ဝိညူ၊ ပညာရှိဖြစ်ကုန်သော။ ပရေ၊ သူတစ်ပါးတို့သည်။ သပဝဒေယျုံ၊ ကဲ့ရဲ့ ပြစ်တင်ကုန်ရာ၏။ ခုဒ္ဒံ၊ ယုတ်ညံ့သော။ တံ၊ ထိုဒုစရိုက်မှုမျိုးကို။ ကိဉ္စိ၊ အနည်းငယ်ကလေး အသေးအဖွဲမျှကိုပင်။ န အာစရေ၊ မပြုမကျင့်ရာ။ သဗ္ဗသတ္တာ၊ သတ္တဝါမှန်သမျှတို့သည်။ သုခိနော ဝါ၊ ကိုယ်၏ ချမ်းသာခြင်းရှိကုန်သည်လည်းကောင်း။ ခေမိနော ဝါ၊ ဘေးရန်ကင်းဝေး အေးချမ်းသာယာခြင်း ရှိကုန်သည်လည်းကောင်း။ ဟောန္တု၊ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။ သုခိတတ္တာ ဝါ၊ ချမ်းသာရွှင်ပျစိတ်ရှိကြ ကုန်သည်လည်း။ ဘဝန္တု၊ ဖြစ်ကြပါ စေကုန်သတည်း။

Ye keci pā ṇabhūtatthi, Tasā vā thā varā va nava sesā .
ယေ ကေစိ ပါဏဘူတတ္ထိ၊ တသာ ဝါ ထာဝရာဝ ʼ နဝသေသာ။
Dighā vā yeva mahantā , Majjhimā rassakā ṇuka thūlā .
ဒီဃာဝါ ယေဝ မဟန္တာ၊ မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အဏုက ထူလာ။

Diṭ ṭ hā vā yeva adiṭ ṭ hā Yeva dūre vasanti avidūre.
ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေဝ အဒိဋ္ဌာ၊ ယေ ဝ ဒူရေ ဝသန္တိ အဝိဒူရေ၊
Bhūtā va sambhavesī va, Sabbasattā bhavantu sukhitattā .
ဘူတာ ဝ သမ္ဘဝေသီ ဝ၊ သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

(၅၁–၅၂) အနဝသေသာ၊ ကြွင်းမဲ့ဥဿုံ 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 ရဿကာ ဝါ၊ အကြင် ပုကွနိမ့်တို ခန္ဓာကိုယ်ရှိသော သတ္တဝါများတို့သည် လည်းကောင်း။ ယေ အဏုကာ ဝါ၊ အကြင် သေးငယ် မှုံမွှား သတ္တဝါများတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ ထူလာ ဝါ၊ အကြင် ဝိုင်းစက်ဆူဖြိုး သတ္တဝါမျိုးတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ ဒိဋ္ဌာ ဝါ၊ အကြင်မြင်ဖူးသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ အဒိဋ္ဌာ ဝါ၊ အကြင် မမြင်ဖူးသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ ဒူရေ ဝသန္တိ၊ အကြင်အဝေးအရပ်၌နေကြသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ အဝိဒူရေ ဝသန္တိ၊ အကြင် အနီးအရပ်၌နေကြသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေဘူတာ ဝါ၊ အကြင် နောင် မဖြစ်ရ ဖြစ်ပြီးသား ဖြစ်ကြသော ရဟန္တာတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ သမ္ဘဝေသီ ဝါ၊ နောင်ဖြစ်ရမည့်ဘဝကိုရှာအကြင် ပုထုဇဉ်သေက္ခသတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ ကေစိ၊ အလုံးစုံကုန်သော၊ ပါဏာ ဘူတာ၊ သတ္တဝါတို့သည်။ အတ္တိ၊ ရှိကုန်၏။ တေ့မေပိ သဗ္ဗသတ္တာ၊ ဤအလုံးစုံကုန်သော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ သုခိတတ္တာ၊ ချမ်းသာအေးမြ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးရှိကြကုန်သည်။ ဘဝန္တု၊ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

Na paro paraṁnikubbetha, Nā timaññetha katthaci na kañci.
န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ၊ နာတိမညေထ ကတ္ထစိ န ကိဉ္စိ
Byā rosanā patighasañña, Nā ññamaññassa dukkha miccheyya.
ဗျာရောသနာ ပဋိဃသည၊ နာညမညဿ ဒုက္ခ ʼ မိစ္ဆေယျ။

(၅၃) ပရော၊ တစ်ပါးသူတစ်ယောက်သည်။ ပရံ၊ သူတစ်ပါးဟူ အခြားသူတစ်ယောက်ကို။ န နိကုဗ္ဗေထ၊ စဉ်းလဲသမှု လှည့်ပတ်ခြင်း မပြုပါစေလင့်။ ကတ္ထစိ၊ တစ်စုံတစ်ခုသောအရပ်၌ (ဘယ်အရပ်မှာမဆို)။ ကဉ္စိ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်သော။ နံ၊ ထိုသူတစ်ပါးကို။ နာတိမညေထ၊ မာန်ထောင်သမှု မထီမဲ့မြင် မပြုပါစေလင့်။ ဗျာရောသနာယ၊ ကိုယ်နှုတ်တို့ဖြင့်စော်ကားထိပါး ညှိပ်စက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း။ ပဋိဃသညာယ၊ ဒေါသစိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း။ အညမညဿ၊ အချင်းချင်း(တစ်ယောက်သည် တစ်ယောက်)၏။ ဒုက္ခံ၊ ဆင်းရဲခြင်းကို။ န ဣစ္ဆေယျ၊ အလိုမရှိပါစေလင့်။

Mā tā yathā niyaṁputta, Mā yusā ekaputta manu rakkhe.
မာတာ ယထာ နိယံ ပုတ္တ မာယုသာ ဧကပုတ္တ’ မနုရက္ခေ။
Evammpi sabba bhūtesu, Mā nasaṁbhā vaye aparimā naṁ
ဧဝမ္ပိ သဗ္ဗဘူတေသု၊ မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။

(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၏။

Mettañca sabbalokasmi, Mā nasaṁbhā vaye aparimā naṁ,
မေတ္တဉ္စ သဗ္ဗလောကသ္မိ၊ မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။
Uddhaṁadho ca tiriyañca Asambā dhaṁaverā masapattaṁ,
ဥဒ္ဓံ အဓော စ တိရိယဉ္စ၊ အသမ္ဗာဓံ အဝေရ မသပတ္တံ။

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

Tiṭ ṭ haṁcaraṁnisinno va, Sayā no yā va tā ssa vita middho.
တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္နော ဝ၊ သယာနော ယာဝတ’ဿ ဝိတမိဒ္ဓေါ။
EtaṁSatim adhṭ ṭ heyya, Brahma metaṁvihā ra midha mā hu,
ဧတံ သတိံ အဓိဋ္ဌေယျ၊ ဗြဟ္မ’ မေတံ ဝိဟာရ မိဓ မာဟု။

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

Diṭ ṭ hiñca anupaggamma, Sā lavā dassanena sampanno.
ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ၊ သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။
Kā mesu vineyya gedhaṁ Na hi jā tuggabbha seyya punaretīti.
ကာမေသု ဝိနေယျ ဂေဓံ၊ န ဟိ ဇာတု’ ဂဗ္ဘသေယျ ပုန ရေတိ။

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

Mettā suttaṁniṭ ṭ hitaṁ မေတ္တသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။