

မေတ္တာဘာဝနာ (၁၁)မျိုး

- ၁။ လုံးစုံများစွာ ၊ သတ္တဝါ ၊ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။ ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၂။ ကြောက်တတ်၊ မကြောက်တတ် ၊ နှစ်ရပ်များစွာ ၊ သတ္တဝါ ၊ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။ ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၃။ မြင်အပ်၊ မမြင်အပ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ ၊ သတ္တဝါ ၊ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။ ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၄။ ဝေးနေ နီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ ၊ သတ္တဝါ ၊ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။ ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၅။ ဘဝဇာတ်ဆုံး၊ မဆုံးများစွာ ၊ သတ္တဝါ ၊ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။ ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၆။ ရှည်တို အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ ၊ သတ္တဝါ ၊ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။ ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၇။ ကြီး ငယ် အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ ၊ သတ္တဝါ ၊ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။ ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၈။ ဆူ ကြုံ အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ ၊ သတ္တဝါ ၊ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။ ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၉။ လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။
- ၁၀။ အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။
- ၁၁။ ဆင်းရဲလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

Metta meditation according to Metta Sutta:

1. May all beings be well, happy and peaceful, May no harm come to them. May all beings be calm and peaceful.
2. May all beings who are frightened and not frightened be well, happy and peaceful. May no harm come to them. May they be calm and peaceful.
3. May all beings who are seen and unseen be well, happy and peaceful. May no harm come to them. May they be calm and peaceful.
4. May all beings who live far and near be well, happy and peaceful. May no harm come to them. May they be calm and peaceful.
5. May all beings who are born and yet to be born be well, happy and peaceful. May no harm come to them. May they be calm and peaceful.
6. May all beings who are tall, short and medium be well, happy and peaceful. May no harm come to them. May they be calm and peaceful.
7. May all beings who are big, small and medium be well, happy and peaceful. May no harm come to them. May they be calm and peaceful.
8. May all beings who weak , strong , stout and medium be well, happy and peaceful. May no harm come to them. May they be calm and peaceful.
9. May all beings free from mischief, misconduct and misbehavior
10. May all beings free from jealousy and envy.
11. May all beings free from hatred, anger and ill-will.