



KUMUDRA MEDITATION CENTER
新加坡莲花禅修中心

Kumudra Meditation Center 新加坡莲花禅修中心

342 Pasir Panjang Road Blk 2 #05-05 Estrella Singapore 118676 TEL: 6221 7009

Website: <http://www.kumudra.org.sg> Email: enquiry.kumudra@gmail.com

FROM METTA 528 TO ENLIGHTENMENT

Sayadaw talk about how to have a peaceful life.

I. In the morning:

Take a bowl of water (preferably new bowl to be used for this purpose only), hold with 2 hands and recite as follows:-

1) Namō Tasha Bhagavato, Arahato, SammaSambuddhassa (3 times)

2) Buddhamsaranamgacchami
Dhammansaranamgacchami
Sanghamsaranamgacchami

DutiyampiBuddhamsaranamgacchami
DutiyampiDhammansaranamgacchami
DutiyampiSanghamsaranamgacchami

TatīyampiBuddhamsaranamgacchami
TatīyampiDhammansaranamgacchami
TatīyampiSanghamsaranamgacchami

3) May I be peaceful, as cool as this water

4) May all creatures be well and happy, free from enmity and danger.

II. Daily prayers morning/day/night

1. May I be well and happy. May all creatures be well and happy.
2. May I be free from danger. May all creatures be free from danger.
3. May I be free from mental sufferings. May all creatures be free from mental sufferings.
4. May I be free from physical sufferings. May all creatures be free from physical sufferings.
5. May my business be prosperous. May all other people's businesses be prosperous.
6. May my family be well and happy. May all other families be well and happy.
7. May all sentient beings be well and happy, free from enmity and danger.
8. Let no one kill one another.
9. Let no one deceive one another.
10. Let no one be jealous of one another.

Translated by Mu MuKyaw



KUMUDRA MEDITATION CENTER
新加坡莲花禅修中心

Kumudra Meditation Center 新加坡莲花禅修中心

342 Pasir Panjang Road Blk 2 #05-05 Estrella Singapore 118676 TEL: 6221 7009

Website: <http://www.kumudra.org.sg> Email: enquiry.kumudra@gmail.com

I. 身心健康，生意兴隆的修炼法

1. 早上起床时的修炼法
用一个小杯子（只用在洗脸），装满水，发送慈爱，然后洗脸。
2. 纳莫达洒巴格瓦多阿那哈多三马三菩达洒（念三次）
菩党沙拉郎卡甲米，党芒沙拉郎卡甲米，桑港沙拉郎卡甲米。
杜地洋比菩党沙拉郎卡甲米，党芒沙拉郎卡甲米，桑港沙拉郎卡甲米。
达地洋比菩党沙拉郎卡甲米，党芒沙拉郎卡甲米，桑港沙拉郎卡甲米。
3. 水是如此干净凉爽，也愿我像水一样干净凉爽。
4. 愿一切众生，和平安宁。

II. 午时修炼法

1. 愿我身体健康，也愿一切众生身体健康。
2. 愿我荣华富贵，也愿一切众生荣华富贵。
3. 愿我平安，也愿一切众生平安。
4. 愿我远离痛苦，也愿一切众生远离痛苦。
5. 愿我远离病痛，也愿一切众生远离病痛。
6. 愿我生意兴隆，也愿一切众生生意兴隆。
7. 愿我全家快乐，也愿一切众生快乐。
8. 愿一切众生，和平安宁。愿人与人之间，远离互相残杀。
9. 愿人与人之间，远离互相打扰。
10. 愿人与人之间，远离互相妒忌。



KUMUDRA MEDITATION CENTER
新加坡莲花禅修中心

Kumudra Meditation Center 新加坡莲花禅修中心

342 Pasir Panjang Road Blk 2 #05-05 Estrella Singapore 118676 TEL: 6221 7009

Website: <http://www.kumudra.org.sg> Email: enquiry.kumudra@gmail.com

စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ကျန်းမာပြီးစီးပွားတိုးတက်ပျော်ရွှင်မှု ရရှိရန်ကျင့်စဉ်

(က) နံနက်အိပ်ရာထချိန်

မျက်နှာသစ်သည့်အခါ ရေခွက်တစ်ခွက်သီးသန့် ထားပြီးမှမျက်နှာသစ်ရန်။

၁။ နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတောသမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ (၃) ခေါက်

၂။ ဗုဒ္ဓံသရဏံဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံသရဏံဂစ္ဆာမိ၊ သံယံသရဏံဂစ္ဆာမိ
ဒုတိယမ္ပိဗုဒ္ဓံသရဏံဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံသရဏံဂစ္ဆာမိ၊ သံယံသရဏံဂစ္ဆာမိ
တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံသရဏံဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံသရဏံဂစ္ဆာမိ၊ သံယံသရဏံဂစ္ဆာမိ

၃။ ရေသည်ကြည်လင် အေးချမ်းသလိုငါလည်းစိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းပါစေ။

၄။ လုံးစုံများစွာသတ္တ ဝါချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေဥပါတ်ရန်ဘေးကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(ခ) နေ့စဉ်အချိန်

၁။ ငါသည်ကျန်းမာပါစေ ၊ ကျန်တဲ့ သတ္တ ဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ။

၂။ ငါသည်ချမ်းသာပါစေ ၊ ကျန်တဲ့ သတ္တ ဝါတွေချမ်းသာပါစေ။

၃။ ငါသည်ဘေးရန်ကင်းပါစေ ၊ ကျန်တဲ့ သတ္တ ဝါတွေဘေးရန်ကင်းပါစေ။

၄။ ငါသည်စိတ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ ၊ ကျန်တဲ့ သတ္တ ဝါတွေစိတ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ။

၅။ ငါသည်ရောဂါ ကင်းပါစေ ၊ ကျန်တဲ့ သတ္တ ဝါတွေ ရောဂါ ကင်းပါစေ။

၆။ ငါသည် စီးပွားဥစ္စာတိုးတက်ပါစေ ၊ ကျန်တဲ့ သတ္တ ဝါတွေ စီးပွားဥစ္စာတိုးတက်ပါစေ။

၇။ ငါ၏ မိသားစုပျော်ရွှင်ပါစေ၊ ကျန်တဲ့ သတ္တ ဝါတွေ မိသားစုတွေပျော်ရွှင်ပါစေ။

၈။ အားလုံးသောသတ္တ ဝါတွေ အေးချမ်း ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။

၉။ လူအချင်းချင်းသတ်ဖြတ်ချင်းကင်းရှင်းကြပါစေ။

၁၀။ လူအချင်းချင်း နှောင့်ရှက်ချင်းကင်းရှင်းကြပါစေ။

၁၁။ လူအချင်းချင်းမနှာလိုချင်းကင်းရှင်းကြပါစေ။