

Meditation.4



BENEFITS OF DEVELOPING METTA

修习慈心的利益

Sayadaw U Kumārābhivamsa

24-01-2024

Myanmar time 4:00 PM 北京 / Singapore time 5:30 PM

Vietnam time 4:30 PM Indonesia time 4:30 PM

ZOOM  ID: 913 4007 8354 Password: 789 789

You Tube Channel: youtube.com/@padtvn



**Namo Tassa Bhagavato
Arahato
Sammāsambuddhassa!**

礼敬那位跋葛瓦、
阿拉汉、正自觉者!

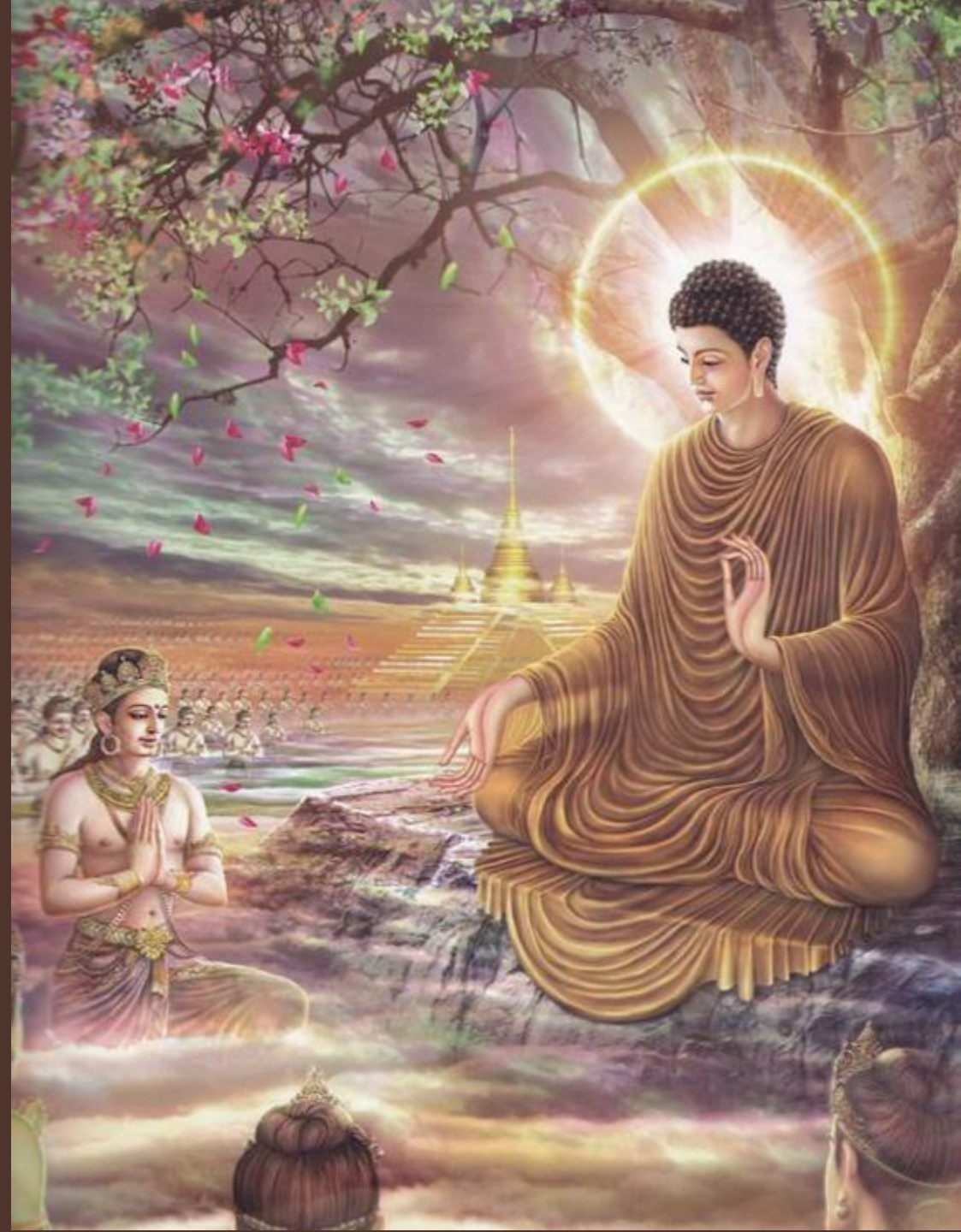
Con Xin Thành Kính Đảnh Lễ
Đức Thế Tôn, Ngài là bậc
A La Hán, Chánh Đẳng Giác!





BENEFITS OF
DEVELOPING METTA
修习慈心的利益

-- A.11.15



11 Benefits Of Developing Mettā 修习慈心的11种利益



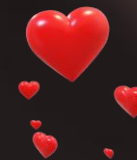
➤ 1. sukhaṃ supati	➤ One sleeps in comfort 睡眠安乐
➤ 2. sukhaṃ paṭibujjhati	➤ One wakes in comfort 醒来快乐
➤ 3. na pāpakaṃ supinaṃ passati	➤ One dreams no evil dreams 不见恶梦
➤ 4. manussānaṃ piyo hoti	➤ One is dear to human beings 为人们喜爱

11 Benefits Of Developing Mettā 修习慈心的11种利益



<p>➤ 5. amanussānaṃ piyo hoti</p>	<p>➤ One is dear to non-human beings 为非人喜爱</p>
<p>➤ 6. devatā rakkhanti</p>	<p>➤ Devas (celestial beings) guard one 受诸天守护</p>
<p>➤ 7. nāssa aggi vā visaṃ vā satthaṃ vā kamati</p>	<p>➤ Fire, poison and weapons do not affect one 不为火、毒、刀所伤害</p>
<p>➤ 8. tuvaṭaṃ cittaṃ samādhīyati</p>	<p>➤ One' s mind is easily concentrated 心能迅速得定</p>

11 Benefits Of Developing Mettā 修习慈心的11种利益



<p>➤ 9. mukhavaṇṇo pasīdati</p>	<p>➤ One' s complexion becomes bright 容貌光洁</p>
<p>➤ 10. asammūlho kālaṅkaroti</p>	<p>➤ One dies unconfused 临终时不昏迷</p>
<p>➤ 11. uttarim appaṭivi-jjhanto brahmalokūpago hoti</p>	<p>➤ One will be reborn in the Brahma World, If he fails to attain arahantship (the highest sanctity) 若不证阿拉汉（不通达上位），则至梵天界</p>

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu .

愿我此功德，导向诸漏尽！

Phước lành giữ giới này của con,
nguyện đoạn trừ các lậu hoặc - trầm luân

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.

愿我此功德，为证涅槃缘！

Phước lành này của con,
nguyện là duyên thành tựu được Niết bàn.

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi;

我此功德分，回向诸有情，

Phước Lành Con Đã Tạo,

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

愿彼等一切，同得功德分！

Xin Chia Tới Tất Cả Chúng Sanh.



• Thera Vandana

- Okāsa, vandāmi, Bhante.
- **Sukhī hontu! Nibbānapaccayo hotu.**
- Mayā kataṃ puññaṃ sāminā anumoditabbam.
- **Sādhu! Sādhu! Anumodāmi.**
- Sāminā kataṃ puññaṃ mayham dātabbam.
- **Sādhu! Anumoditabbam.**
- Sādhu! Sādhu! Anumodāmi. Okāsa, dvārattayena kataṃ sabbam accayam khamatha me, Bhante.
- **Khamāmi, khamitabbam.**
- Sādhu! Okāsa, khamāmi, Bhante!
- **Sukhī hontu! Nibbānapaccayo hotu.**

礼敬上座

礼敬者：请让我礼敬尊者（一拜）

尊者：祝你们快乐，愿成为涅槃的助缘。

礼敬者：愿您随喜我所作的功德。

尊者：萨度！萨度！我随喜。

礼敬者：愿您所作的功德也与我分享。

尊者：萨度！你们可随喜。

礼敬者：萨度！萨度！我随喜。尊者，若我由“身，语，意”三门所作的一切过失，请原谅我。

尊者：我原谅，你们也应原谅我。

礼敬者：萨度！尊者我原谅您。（三拜）

尊者：祝你们快乐，愿成为涅槃的助缘。



Buddhasāsanam

Ciraṃ Tiṭṭhatu !

愿佛陀教法久住！

May the Buddha's

Dispensation Last Long!

Cầu mong Phật Pháp trường tồn!



IPTSPOL

谢谢观看!

Thank you
for watching!

International Pa-Auk Tawya
Society (Pyin Oo Lwin)

