

contents

No.	Particulars	Page
	A Short Biography	1
	Ardent Wish Of Dhamma Donors	4
1.	Myanmar-language Verse on Metta Sutta	8
2.	Introduction to the Metta Sutta Verses and prose	30
3.	Noteworthy Facts on the Paritta	46
4.	Introduction to Metta Sutta	56
5.	Objects of Contemplation suited to One's Character	56
6.	A Beautiful Mountain for Retreat	58
7.	A Generous Village	60
8.	Guardian Spirits of the Trees Fled By the power of virtue	64
9.	Frightful Demons	66
10.	Why so Pale and Sad?	68
11.	The Retreat is Forsaken	70
12.	The Old Place is Unsurpassed	72
13.	The Metta Sutta is Taught	76
14.	Metta Sutta Pāli and Prosaic Rendering of the Verses on It	78
15.	11 Benefits of Cultivation of Metta	80
16.	Not Possessed by Evil Spirits	84

contents

No.	Particulars	Page
17.	Metta for a Moment of Drawing a Squirt of Milk from a Cow	86
18.	Metta for a Moment of Smelling a Breath of Fragrance	88
19.	One Versed in Gaining Benefits Shall Practise Thus	102
20.	The Five Factors required of a Religious Meditator	102
21.	An Able One	104
22.	Three Kinds of Persons who are Easily Satisfied	122
23.	Two difficult to foster and Two easily fostered	124
24.	Ten Kinds of Impediment (Palibodha)	130
25.	The Wise Do Matter	152
26.	Precincts and Protection	154
27.	The Four Kinds of Dukas are:	176
28.	The Three Kinds of Tikas are:	178
29.	Metta Meditation Method according to Visuddhimagga	198
30.	The Person Not To Receive Metta First	198
31.	Metta Recipients in Due Order	200
32.	Elimination of Hatred	200

contents

No.	Particulars	Page
33.	The Likes of an Enemy	204
34.	Look for the Enemy's Good Point	206
35.	Have Compassion for the Enemy	208
36.	Correct Oneself	208
37.	Kamma alone is One's Possession	214
38.	The Buddha's Perfection of Patience	218
39.	MahāSilava Jātaka	218
40.	Khantivādi Jātaka	220
41.	Culadhammapāla Jātaka	220
42.	Chaddanta Jātaka	222
43.	Mahākapi Jātaka	224
44.	Bhūridatta Jātaka	224
45.	Saṅkhapāla Jātaka	226
46.	Campeyya Jātaka	228
47.	Relatives in Saṃsāra	230
48.	Let not Metta's Benefits be Lost	232
49.	Discriminative Knowledge of Dhātus	232
50.	Be Generous to the Enemy	240
51.	Those who should not be disseminated with mettā and those who should not be aimed at with mettā	246

contents

No.	Particulars	Page
52.	The Five Purities Happen Together	262
53.	Arahattaphala at the Apex	270
54.	The Four Yoni's	272
55.	Lord Buddha Teaches	274
56.	Real Benefit and Continuance of Practice	278
57.	The Most Supreme kind of Invitation	280
58.	Metta Sutta Pāli and Pronunciation	284

**The End of Verses on the Metta Sutta and
Exposition in Prose**

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ဓမ္မဒါနအလျှောင်များ၏ အသေးသ	၅
၂။	မေတ္တာသုတ်တော် ပြန်ဟပြန်လက်	၆
၃။	မေတ္တာသုတ် လက်ာ စကားပြော နိဒါန်း	၂၀
၄။	ပရိတ်တော်နှင့်ခိုင်းသီပုတ်ဖွယ်	၂၁
၅။	မေတ္တာသုတ်တော် နိဒါန်း	၂၇
၆။	စရိတ်နှင့်သင့်လျော်ရာ ကမ္မာန်းဘာဝနာ	၂၈
၇။	ကမ္မာန်းနှင့် သင့်လျော်ရာ တော်တော် ဇေသ လှပစွာ	၂၉
၈။	သဒ္ဓတရားပြည့်စုံစွာ ဆွမ်းခံရွှာ	၂၁
၉။	သီလအရှိန်အဝါ ရှုက္ခားနတ်များ မနေသာ	၂၅
၁၀။	ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ရပ်ဆင်းဝါ	၂၆
၁၁။	ဘူးကြောင်းများ ညီးယော်နှင့်ကြသလဲ	၂၉
၁၂။	ဒီနေရာကို စွန့်ချွောကြပို့	၂၁
၁၃။	ဒီနေရာထက် သင့်တော်တာ မရှိ	၂၃
၁၄။	မေတ္တာသုတ် တရားဆက်လက်ဟောကြား	၂၅
၁၅။	မေတ္တာသုတ်တော် ပါဌိုင့် လက်ာစကားခပြု	၂၉
၁၆။	မေတ္တာအကျိုး (၁၁) မျိုး	၂၁
၁၇။	သီလုံးဆိုးများ မပူးကပ်နိုင်	၂၅

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၈။	နွားနိုတ်ညွှန်စာ မေတ္တာ	၂၈
၁၉။	နှုံသာတ်ရှုံးစာ မေတ္တာ	၂၉
၂၀။	အကျိုးစီးပွား၍ လိမ္မာသုတ္တာ ပြုကျင့်ရမည်	၁၀၃
၂၁။	တရားအားထုတ်သူဖြစ်ကြောင်းအဂါဝါးပါး	၁၀၃
၂၂။	စွမ်းနိုင်သူ ဆိုသည်မှာ	၁၀၅
၂၃။	ရောင်ရွှေယွယ်သူ သုံးမျိုး	၁၂၃
၂၄။	အမွှေးခက်သူနှင့်အမွှေးလွှှော်သူနှင့်မျှေး	၁၂၅
၂၅။	ပလိုဘဝဆယ်မျိုး	၁၃၁
၂၆။	ပညာရှိသည် အစိုက	၁၃၃
၂၇။	ဥပစာနှင့်အုပ်အတာ	၁၃၅
၂၈။	ဒုက်လေးဒုက်မှာ	၁၃၇
၂၉။	တိုက်သုံးတိုက်မှာ	၁၃၉
၂၁။	ဝိသုဒ္ဓိပိုင်လာ မေတ္တာပွားပုံး	၁၄၉
၂၁။	ရှေ့ပိုင်လာ မေတ္တာပွားပုံး	၁၄၉
၂၁။	ဥပစာနှင့်အုပ်အတာ	၁၅၁
၂၁။	ဒုက်လေးဒုက်မှာ	၁၅၃
၂၁။	တိုက်သုံးတိုက်မှာ	၁၅၅
၂၁။	ဝိသုဒ္ဓိပိုင်လာ	၁၅၇
၂၁။	ရှေ့ပိုင်လာ	၁၅၉
၂၁။	ဒုက်လေးဒုက်မှာ	၁၆၁
၂၁။	တိုက်သုံးတိုက်မှာ	၁၆၃
၂၁။	ဝိသုဒ္ဓိပိုင်လာ	၁၆၅
၂၁။	ရှေ့ပိုင်လာ	၁၆၇
၂၁။	ဒုက်လေးဒုက်မှာ	၁၆၉
၂၁။	တိုက်သုံးတိုက်မှာ	၁၇၁
၂၁။	ဝိသုဒ္ဓိပိုင်လာ	၁၇၃
၂၁။	ရှေ့ပိုင်လာ	၁၇၅
၂၁။	ဒုက်လေးဒုက်မှာ	၁၇၇
၂၁။	တိုက်သုံးတိုက်မှာ	၁၇၉
၂၁။	ဝိသုဒ္ဓိပိုင်လာ	၁၈၁
၂၁။	ရှေ့ပိုင်လာ	၁၈၃
၂၁။	ဒုက်လေးဒုက်မှာ	၁၈၅
၂၁။	တိုက်သုံးတိုက်မှာ	၁၈၇
၂၁။	ဝိသုဒ္ဓိပိုင်လာ	၁၈၉
၂၁။	ရှေ့ပိုင်လာ	၁၉၁
၂၁။	ဒုက်လေးဒုက်မှာ	၁၉၃
၂၁။	တိုက်သုံးတိုက်မှာ	၁၉၅
၂၁။	ဝိသုဒ္ဓိပိုင်လာ	၁၉၇
၂၁။	ရှေ့ပိုင်လာ	၁၉၉
၂၁။	ဒုက်လေးဒုက်မှာ	၁၉၁
၂၁။	တိုက်သုံးတိုက်မှာ	၁၉၃
၂၁။	ဝိသုဒ္ဓိပိုင်လာ	၁၉၅
၂၁။	ရှေ့ပိုင်လာ	၁၉၇
၂၁။	ဒုက်လေးဒုက်မှာ	၁၉၉
၂၁။	တိုက်သုံးတိုက်မှာ	၁၉၁
၂၁။	ဝိသုဒ္ဓိပိုင်လာ	၁၉၃
၂၁။	ရှေ့ပိုင်လာ	၁၉၅
၂၁။	ဒုက်လေးဒုက်မှာ	၁၉၇
၂၁။	တိုက်သုံးတိုက်မှာ	၁၉၉
၂၁။	ဝိသုဒ္ဓိပိုင်လာ	၁၉၁
၂၁။	ရှေ့ပိုင်လာ	၁၉၃
၂၁။	ဒုက်လေးဒုက်မှာ	၁၉၅
၂၁။	တိုက်သုံးတိုက်မှာ	၁၉၇
၂၁။	ဝိသုဒ္ဓိပိုင်လာ	၁၉၉
၂၁။	ရှေ့ပိုင်လာ	၁၉၁
၂၁။	ဒုက်လေးဒုက်မှာ	၁၉၃
၂၁။	တိုက်သုံးတိုက်မှာ	၁၉၅
၂၁။	ဝိသုဒ္ဓိပိုင်လာ	၁၉၇
၂၁။	ရှေ့ပိုင်လာ	၁၉၉
၂၁။	ဒုက်လေးဒုက်မှာ	၁၉၁
၂၁။	တိုက်သုံးတိုက်မှာ	၁၉၃
၂၁။	ဝိသုဒ္ဓိပိုင်လာ	၁၉၅
၂၁။	ရှေ့ပိုင်လာ	၁၉၇
၂၁။	ဒုက်လေးဒုက်မှာ	၁၉၉
၂၁။	တိုက်သုံးတိုက်မှာ	၁၉၁
၂၁။</		