

Mettā 灭达

LOVING-KINDNESS 慈爱

Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā,
 sabbe puggalā, sabbe atta-bhāva-pariyāpannā,
 sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā,
 sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā,
 sabbe vinipātikā.

沙贝 沙他、沙贝 叭那、沙贝 布他、
 沙贝 布卡拉、沙贝 阿他吧哇 叭利呀般那
 沙巴 依弟哟、沙贝 布利沙、沙贝 阿利呀
 沙贝 阿那利呀、沙贝 爹哇、沙贝 吗努沙
 沙贝 威尼叭弟卡。

*May all beings, all breathing things, all spirit beings,
 all individuals, all self embodied [beings],
 all women, all man, all noble ones,
 all non-noble ones, all deities, all human beings,
 all beings in the realms of suffering:
 愿一切有情、一切有息、一切众生、
 一切个人、一切自体所属、
 一切女人、一切男人、一切圣者、
 一切非圣者、一切天人、一切人类、
 一切苦界众生。*

Averā hontu,
 abyāpajjā hontu,
 anīghā hontu,
 sukhī attānaṃ pariharantu.
 Dukkā muccantu,
 yathā-laddha-sampattito mā vigacchantu,
 kammaṣakā.

阿维拉 洪啞，
 阿比呀叭加 洪啞，
 阿尼咖 洪啞，
 书奇 阿他曩 叭利哈然啞。
 度卡 木参啞。
 呀他拉达山叭弟哆 吗威咖参啞。
 甘吗沙卡。

*May they free from enmity,
 free from affliction,
 free from suffering,
 and may they sustain their happiness.
 May they be liberated from suffering,
 not be parted from the good fortune they have attained:
 they are the owners of their actions.
 愿他们脱离仇恨、
 脱离精神上的烦恼、
 脱离身体上的痛苦、
 守住自己的幸福。
 愿他们脱离苦。
 不失去任何现在已得的。
 不失去自己的业。*

Puratthimāya disāya, pacchimāya disāya,
 uttarāya disāya, dakkhiṇāya disāya,
 puratthimāya anudisāya,
 pacchimāya anudisāya,
 uttarāya anudisāya,
 dakkhiṇāya anudisāya,
 hetṭhimāya disāya, uparimāya disāya.
 布拉弟吗呀 地沙呀、趴齐吗呀 地沙呀、
 鸣他拉呀 地沙呀、大奇那呀 地沙呀、
 布拉弟吗呀 阿努地沙呀、
 趴齐吗呀 阿努地沙呀、
 鸣他拉呀 阿努地沙呀、
 大奇那呀 阿努地沙呀、
 嘿弟吗呀 地沙呀、鸣趴利吗呀 地沙呀。

*In the easterly direction, in the westerly direction,
 in the northerly direction, in the southerly direction,
 in the south-east direction,
 in the north-west direction,
 in the north-east direction,
 in the south-west direction,
 in the downward direction, in the upward direction:*
 在东方、在西方、
 在北方、在南方、
 在东南方、
 在西北方、
 在东北方、
 在西南方、
 在下方、在上方。

Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā,
 sabbe puggalā, sabbe atta-bhāva-pariyāpannā,
 sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā,
 sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā,
 sabbe vinipātikā.
 沙贝 沙他、沙贝 趴那、沙贝 布他、
 沙贝 布卡拉、沙贝 阿他吧哇 趴利呀般那
 沙巴 依弟哟、沙贝 布利沙、沙贝 阿利呀
 沙贝 阿那利呀、沙贝 爹哇、沙贝 吗努沙
 沙贝 威尼趴弟卡。

*May all beings, all breathing things, all spirit beings,
 all individuals, all self embodied [beings],
 all women, all man, all noble ones,
 all non-noble ones, all deities, all human beings,
 all beings in the realms of suffering:*
 愿一切有情、一切有息、一切众生、
 一切个人、一切自体所属、
 一切女人、一切男人、一切圣者、
 一切非圣者、一切天人、一切人类、
 一切苦界众生。

Averā hontu,
 abyāpajjā hontu,
 anīghā hontu,
 sukhī attānaṃ pariharantu.
 Dukkā muccantu,
 yathā-laddha-sampattito mā vigacchantu,
 kammassakā.
 阿维拉 洪嘟，阿比呀趴加 洪嘟，
 阿尼咖 洪嘟，
 书奇 阿他嚨 趴利哈然嘟。
 度卡 木参嘟。
 呀他拉达山趴弟哆 吗威咖参嘟。
 甘吗沙卡。

*May they free from enmity,
 free from affliction,
 free from suffering,
 and may they sustain their happiness.
 May they be liberated from suffering,
 not be parted from the good fortune they have attained:
 they are the owners of their actions.*
 愿他们脱离仇恨、脱离精神上的忧伤、
 脱离身体上的痛苦、
 守住自己的幸福。
 愿他们脱离苦。
 不失去任何现在已得的。
 不失去自己的业。

Uddham yāva bhavaggā ca,
 adho yāva avīcito;
 Samantā cakka-vāḷesu,
 ye sattā pathavī-carā;
 Abyāpajjā niverā ca,
 niddukkhā cā nuppaddavā.
 鸣当 呀哇 吧哇卡 加,
 阿哆 呀哇 阿威齐哆,
 沙曼他 加卡哇烈书,
 也 沙他 趴他威加拉,
 阿比呀趴加 尼为拉 加,
 尼度卡 加 努趴大哇。

*Up as far as the highest existence,
 and down as far as Avīci Hell,
 in the entire universe,
 [for] those beings that move on earth:
 [may they] be free from affliction,
 hostility and without suffering and trouble.*
 上乃至有顶天和
 下乃至无间地狱,
 一切的铁围山中,
 所有在地面上走的有情,
 无瞋和无怨、
 无苦和无灾厄。

Uddham yāva bhavaggā ca,
 adho yāva avīcito;
 Samantā cakka-vāḷesu,
 ye sattā udake-carā;
 Abyāpajjā niverā ca,
 niddukkhā cā nuppaddavā.
 鸣当 呀哇 吧哇卡 加,
 阿哆 呀哇 阿威齐哆,
 沙曼他 加卡哇烈书,
 也 沙他 鸣大起加拉,
 阿比呀趴加 尼为拉 加,
 尼度卡 加 努趴大哇。

*Up as far as the highest existence,
 and down as far as Avīci Hell,
 in the entire universe,
 [for] those beings that move in water:
 [may they] be free from affliction,
 hostility and without suffering and trouble.*
 上乃至有顶天和
 下乃至无间地狱,
 一切的铁围山中,
 所有在水里的有情,
 无瞋和无怨、
 无苦和无灾厄。

Uddham yāva bhavaggā ca,
 adho yāva avīcito;
 Samantā cakka-vāḷesu,
 ye sattā ākāse-carā;
 Abyāpajjā niverā ca,
 niddukkhā cā nuppaddavā.
 鸣当 呀哇 吧哇卡 加,
 阿哆 呀哇 阿威齐哆,
 沙曼他 加卡哇烈书,
 也 沙他 阿卡些加拉,
 阿比呀趴加 尼为拉 加,
 尼度卡 加 努趴大哇。

*Up as far as the highest existence,
 and down as far as Avīci Hell,
 in the entire universe,
 [for] those beings that move in space:
 [may they] be free from affliction,
 hostility and without suffering and trouble.*
 上乃至有顶天和
 下乃至无间地狱,
 一切的铁围山中,
 所有在空中的有情,
 无瞋和无怨、
 无苦和无灾厄。