

光碟 1；资料夹 01；轨道 08

KARAṆĪYA MIETTĀ SUTTA
卡拉尼呀 灭大 素他

1. Karaṇīya Mattha Kusalena

卡拉尼呀 吗打 枯沙列拿

Yaṃtaṃ Santaṃ Padaṃ Abhisamecca

阳当 山当 巴汤 阿鼻沙灭加

Sakko Ujū Ca Suhujū Ca

沙咯 乌朱 加 书呼朱 加

Sūvaco Cassa Mudu Anatimānī

书哇左 加沙 慕都 阿拿第吗尼

*DISCOURSE ON LOVING-KINDNESS THAT
SHOULD BE DONE*

应行慈爱经

He who is skilled in his good and who wishes

一个善行者应做

to attain that state of calm should act thus : -

以获得安宁的事，如是： -

He must work to be efficient , right , perfectly upright ,

他应当能干，坦诚，绝对忠实，

obedient , gentle and humble

谦恭，温文和不骄傲

2. Santussako Ca Subharo Ca
山都沙咯 加 书巴罗 加
Appakicco Ca Sallahukavutti
阿巴「奇」左 加 沙拉呼卡乌第
Santindriyo Ca Nipako Ca
山丁第利哟 加 尼巴咯 加
Appagabbho Kulesu Ananu Giddho
阿巴卡波 枯列书 阿那奴「奇」哆
3. Na Ca Khuddham Samācare Kiñci
拿 加 枯堂 沙马加雷「今」吉
Yena Viññū Pare Upavadeyyuṃ
也拿 危奴 巴雷 乌巴哇例拥
Sukhino Vā Khemino Hontu
书「奇」诺 哇 给咪诺 哄嘟
Sabbe Sattā Bhavantu Sukhitattā
沙贝 沙大 拔完嘟 书「奇」大大
4. Ye Keci Pāṇabhūtatthi
也 给吉 巴拿布达提

Contented , easily supportable

知足, 易于护持

with few duties , of light livelihood

少责身轻, 简朴

serene in faculties , discreet

五官安祥, 有智虑

not rude , not be greedily attached to families

不粗鲁, 不执著家庭

He should not commit any slight wrong

他不应犯上任何细微的错

for which the wise men might censure him

那是会令智者感到遗憾的

(then he should reflect) may all beings be happy and secure

(而他应思想) 愿一切众生快乐与平安

May their hearts be wholesome

愿他们心生喜乐

Whatsoever living beings there be

任何存在的众生

Tasā Vā Thāvarā Vā Anavasesā
大沙哇 他哇拉 哇 阿拿哇些沙

Dīghā Vā Ye Mahantā Vā
第卡 哇 也 马喊大 哇

Majjhimā-Rassa-Kāṇuka Thūlā
马吉马 拉沙 卡奴卡 秃拉

5. Dīṭṭhā Vā Ye Va Adīṭṭhā
笛他 哇 也 哇 阿笛他

Ye Ca Dūre Vasanti Avidūre
也 加 杜雷 哇山地 阿危啞雷

Bhūta Vā Sambhavesī Vā
布大 哇 山巴维西 哇

Sabbe Sattā Bhavantu Sukhitattā
沙贝 沙大 拔完啞书「奇」大大

6. Na Paro Param Nikubbetha
拿 巴罗 巴朗 尼古别他

Nātimaññetha Katthaci Nam Kañci
拿地马捏他 卡他吉 南 康吉

without exception-feeble or strong

不论是弱或强

long or big

长或大

or medium sized , short , small or bulky

或中等体积，短，小或庞大

those seen (visible) or even unseen (not visible)

那些可见到或不可见到的

those dwelling near or far

那些住在近或远的

those born or those seeking rebirth

那些已生或等待诞生的

May all beings be happy

愿一切众生快乐

Let not one deceive another

愿无一人欺骗他人

nor despise any person whatsoever in any place

或在任何地方轻视任何人

Byārosanā Paṭighasaññā

比呀罗沙拿 巴第卡山娘

Nāññamaññassa Dukkhamiccheyya

拿娘吗娘沙 杜卡密茄呀

7. Mātā Yathā Niyamī Puttamī

马大 呀他 尼阳 不汤

Āyusā Ekaputtamanu Rakkhe

阿幼沙 A卡不大吗努 腊给

Evampi Sabbabhūtesu

A完必 沙巴布爹书

Mānasam Bhāvaye Aparimāṇam

吗拿山 巴哇也 阿巴利吗难

8. Mettañca Sabbalokasmin

灭担加 沙巴罗卡斯敏

Mānasam Bhāvaye Aparimāṇam

吗拿桑 巴哇也 阿巴利吗难

Uddham Adho Ca Tiriyañca

屋堂 阿多加 第利扬加

in anger or ill-will

怀着嗔恨或恶意

let him not wish any harm to another

愿他们不互相诅咒

Just as a mother would protect her only child

正如母护子

at the risk of her own life

不惜生命，护其独子

even so towards all beings

亦当如此对待一切众生

let him radiate boundless loving-kindness

让他散发无量的慈心

Towards the entire world

对这全世界

let him radiate boundless loving-kindness

让他散发无量的慈心

above , below and across , without any obstruction

上,下及四方, 没有阻碍

Asambādham̐ Averamasapattam̐

阿山巴堂 阿维拉吗沙八当

9. Tīṭṭham̐ Caram̐ Nisinno Vā

第汤 加朗 尼新诺 哇

Sayāno Vā Yāvatāssa Vigatamiddho

沙呀诺 哇 呀哇大沙 危卡大密哆

Etam̐ Satim̐ Adhiṭṭheyya

A汤 沙丁 阿替爹呀

Brahma Metam̐ Vihāram̐ Idha-Māhu

伯拉马 灭当 危哈朗 依他吗呼

10. Dīṭṭhiñca Anupagamma

第听加 阿奴巴甘吗

Sīlavā Dassanena Sampanno

西拉哇 达沙捏拿 山般诺

Kāmesu Vineyya Gedham̐

卡妹书 危尼亚 给堂

Na Hi Jātu Gabbhaseyyam̐ Punaretī'ti

拿 嘻 加啞 卡巴些阳 不那雷第地

without any hatred , without any enmity

没有嗔恨, 没有敌意

Whether he stands , walks , sits

不论立, 行, 坐

or lies down , as long as he is awake

或卧, 只要他不昏睡

he should develop this mindfulness

他在培养这种觉醒/正念

this, they say, is the Highest Conduct here

这是现前的梵行

Not falling into wrong view

不落入邪见

being virtuous and endowed with perfect insight

有德行及怀有智见

totally eradicated desire for sensual objects

消除对欲乐的贪爱

surely he will never come to be reborn in a womb again

他肯定的不再投胎