

Karaṇīyamettasuttaṃ

(Khuddakapāṭha 9; Suttanipāta 1.8)

Karaṇīyamattakusalena,
yantam̐ santam̐ padaṃ abhisamecca:
sakko ujū ca sūjū ca,
suvaco c'assa mudu anatimānī;

Santussako ca subharo ca,
appakicco ca sallahukavutti,
santindriyo ca nipako ca,
appagabbho kulesu ananugiddho.

Na ca khuddam̐ samācare kiñci,
yena viññū pare upavadeyyum̐.
sukhino vā khemino hontu,
sabbe sattā bhavantu sukhittā.

Ye keci pāṇabhūt'atthi,
tasā vā thāvarā vā anavasesā,
dīghā vā ye mahantā vā,
majjhimā rassakāṇukathulā;

Diṭṭhā vā yeva addiṭṭhā,
ye ca dūre vasanti avidūre,
bhūtā vā sambhavesī vā,
sabbe sattā bhavantu sukhittā.

Na paro param̐ nikubbetha,
nātimaññetha katthaci nam̐ kañci;
byārosanā paṭighasaññā,
nāññamaññassa dukkhamiccheyya.

Mātā yathā niyaṃ puttam̐,
āyusā ekaputtamanurakkhe;
evam̐ pi sabbabhūtesu,
mānasam̐ bhāvaye aparimāṇam̐.

Mettañca sabbalokasmim̐,
mānasam̐ bhāvaye aparimāṇam̐,
uddham̐ adho ca tiriyañca,
asambādham̐ averam̐ asapattam̐.

Tiṭṭhañcaram̐ nisinno vā,
sayāno vā yāvat'assa vigatamiddho,
etaṃ satim̐ adhiṭṭheyya,
brahmametam̐ vihāram̐ idhamāhu.

Diṭṭhiñca anupagamma,
sīlavā dassanena sampanno,
kāmesu vineyya gedham̐,
na hi jātu gabbhaseyyam̐ punareti' ti.

應作慈愛經

《小誦 9》《經集 1.8》

善求義利、
領悟寂靜境界後應當作：
有能力、正直、誠實，
順從、柔和、不驕慢；

知足、易扶養，
少事務、生活簡樸，
諸根寂靜、賢明，
不無禮與不貪著居家；

只要會遭智者譴責，
即使是小事也不做。
願一切有情幸福、安穩！
自有其樂！

凡所有的有情生類，
動搖的或不動的，毫無遺漏，
長的或大的，
中的、短的、細的或粗的，

凡是見到的或沒見到的，
住在遠方或近處的，
已生的或尋求出生的，
願一切有情自有其樂！

不要有人欺騙他人，
不要輕視任何地方的任何人，
不要以忿怒、瞋恚想，
而彼此希望對方受苦！

正如母親對待自己的兒子，
會以生命來保護唯一的兒子；
也如此對一切生類
培育無量之心！

以慈愛對一切世界
培育無量之心，
上方、下方及四方，
無障礙、無怨恨、無敵對！

站立、行走、坐著
或躺臥，只要他離開睡眠，
皆應確立如此之念，
這是他們於此所說的梵住。

不接受邪見，
持戒，具足徹見，
調伏對諸欲的貪求，
確定不會再投胎！