

METTĀ SUTTA

1. Karaṇīyamatthakusalena, yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca;

Sakko ujū ca suhujū ca, sūvaco cassa mudu anatimānī.

2. Santussako ca subharo ca, appakicco ca sallahukavutti;

Santindriyo ca nipako ca, appagabbho kulesu ananugiddho.

3. Na ca khuddaṃ samācare kiñci, yena viññū pare upavadeyyuṃ;

Sukhino vā khemino hontu, sabbe sattā bhavantu sukhittā.

4. Ye keci paṇabhūtatti, tasā vā thāvarā vā anavasesā;

Dīghā vā ye vā mahantā, majjhimā rassakā aṇukathulā.

5. Diṭṭhā vā ye va adiṭṭhā, ye ca dūre vasanti avidūre;

Bhūtā vā sambhavesī vā, sabbe sattā bhavantu sukhittā.

6. Na paro paraṃ nikubbetha, nātimaññaetha katthaci naṃ kiñci;

Byārosanā paṭighasañña, nāññamaññaassa dukkhamiccheyya.

7. Mātā yathā niyaṃ puttaṃ, āyusā ekaputtamanurakkhe;

Evampi sabbabhūtesu, mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ.

8. Mettañca sabbalokasmiṃ, mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ;

Uddhaṃ adho ca tiriyañca, asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.

9. Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno vā, sayāno yāvatāssa vigatamiddho;

Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya, brahmametaṃ vihāraṃ idhamāhu.

10. Diṭṭhiñca anupaggamma, sīlavā dassanena sampanno;

Kāmesu vineyya gedhaṃ, na hi jātu gabbhaseyyaṃ punaretīti.