

METTA SUTTA

Karanīya mattha kusalena
Yantam santam padam abhisamecca
Sakko ujū ca sūjū ca
Suvaco cassa mudu anatimāni

Santussako ca subharo ca
Appakicco ca sallahukavutti
Santindriyo ca nipako ca
Apagabbho kulesu ananugiddho

Naca khuddham samācare kiñci
Yena viññū pare upavadeyyum
Sukhino vā khemino hontu
Sabbe sattā bhavantu sukhi-tattā

Ye keci pāna bhūtatthi
Tasāvā thāvarā vā anavasesā
Dighā vā ye mahantā vā
Majjhimā-rassakānuka thūlā

Ditthā vā yeva aditthā
Ye ca dūre vasanti avidūre
Bhūtā vā sambhavesī vā
Sabbe sattā bhavantu sukhi-tattā

Na paro param nikubbetha
Nāti-maññetha katthaci nam kañci
Byāro-sanā patigha-saññā
Nāñña-maññassa dukkha miccheyya

Mātā yathā niyam puttam
Āyusā ekaputta-manurakkhe
Evampi sabba bhūtesu
Mānasam-bhāvaye aparimānam

Mettañ ca sabba lōkasmim
Mānasam bhāvaye aparimānam
Uddham adho ca tiriyañ ca
Asambādham averam asapattam

Tittham caram nisinno vā
Sayāno vā yāvat'assa vigatamiddho
Etam satim adhittheyya
Brahma metam vihāram idha-māhu

Ditthiñ ca anupagamma sīlavā
Dassanena sampanno
Kāmesu vineyya gedham
Nahi jātu gabbhaseyyam punareti ti