



Karaṇīyamettā Sutta (Pāli)

(Karaṇīyamatthakusālena)

Yantaṃ santaṃ paḍaṃ abhisamecca
Sakko ujū ca sūjū ca
Suvaco cassa mudu anatīmānī
Santussāko ca subbaro ca
Appākicco ca sallahukāvuttī
Santindriyo ca nipāko ca
Appagabbho kuḷesu ananūgiddho
Na ca khuddhaṃ samācare kiñci
Yena viññū pare upavādeyyuṃ
Sukhīno vā khemīno hontu
Sābbe sattā bhāvantu sukhātattā
Ye kecī pāṇabhūtatti
Taṣā vā thāvarā vā aṇavaṣesā
Dīghā vā ye maḥantā vā
Majjhimā rassakāṇukāthulā
Ditthā vā ye ca aditthā
Ye ca dūre vasanti avidūre
Bhūtā vā sambhavesī vā
Sābbe sattā bhāvantu sukhātattā
Na paro paraṃ nikubbetha
Nātimaññetha katthaci naṃ kiñci
Byārosanā paṭighāsaññā
Nāññamaññassa dukkhamiccheyya
Mātā yaṭhā niyaṃ puttam
Āyusā ekaṇṇamanūrakkhe
Evampi sabbabhūtesu
Māṇasaṃ bhāvaye aparimāṇam
Mettañca sabbalokasmim
Māṇasaṃ bhāvaye aparimāṇam
Uddhaṃ adho ca tiriyañca
Asambādhaṃ averaṃ asaṇṇattam
Tittham caraṃ nisinno vā
Sayāno vā yāvātassa vigatāmidho
Etaṃ satim adhiṭṭheyya
Brahmaṃmetaṃ vihāraṃ idhamāhu
Ditthiñca anupagamma
Sīlavā dassanena sampanno
Kāmesu viṇeyya gedham
Na hi jātu gabbhaseyyaṃ punareti ti