

0.0.1 mettasuttam

143. karaṇīyamatthakusalena
yam taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca,
sakko ujū ca sūjū ca
suvacocassa mudu anatimānī.

144. santussako ca subharo ca
appakicco ca sallahukavuttī,
santindriyo ca nipako ca
appagabbho kulesu ananugiddho.

145. na ca khuddaṃ samācare kiñci
yena viññū pare upavadeyyuṃ,
sukhino vā khemino hontu
sabbe sattā bhavantu sukhittā.

146. ye keci pāṇa bhūtatti
tasā vā thāvarā vā anavasesā,
dīghā vā ye mahantā vā
majjhamā rassakāṇukathulā.

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

148. na paro paraṃ nikubbetha
nātimaññetha katthaci naṃ kañci,

byārosanā paṭighasaññā
nāññamaññassa dukkhamiccheyya.

149. mātā yathā niyaṃ puttāṃ
āyusā ekaputtamanurakkhe,
evampi sabbabhūtesū
mānasā bhāvaye aparimāṇāṃ.

150. mettā ca sabbalokasmiṃ
mānasā bhāvaye aparimāṇāṃ,
uddhaṃ adho ca tiriyañca
asambādhaṃ averaṃ asapattāṃ.

151. tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno vā
sayāno vā yāvatassa vigatamiddho,
etaṃ satīṃ adhiṭṭheyya
brahmametaṃ vihāraṃ idhamāhu.

152. diṭṭhiñca anupagamma
sīlavā dassanena sampanno,
kāmesu vineyya gedhaṃ
nhi jātu gabbhaseyyaṃ punaretīti.