

Mettasuttam

(Sutta Nipāta 143 - 152)

1

- - + - + - - - + -
karaṇīyam atthakusalena
- + + + - + - - - + -
yan taṃ santam padaṃ abhisamecca:
+ + - + - + + -
sakko ujū ca sūjū ca
- - + + - - - - - + +
suvaco c' assa mudu anātimānī,

2

+ + - + - - - + -
santussako ca subhāro ca
+ - + + - + - - - + -
appakicco ca sallahukavutti
+ + - + - - - + -
santindriyo ca nipako ca
+ - + + - + - - - + +
appagabbho kulesu ananugiddho,

3

- - + + - + - + + -
na ca khuddam samācare kiñci,
+ - + + - + - - - + +
yena viññū pare upavadeyyum.
+ - + + + - + + -
sukhino vā khemino hontu
+ + + + - + - - - + +
sabbe sattā bhavantu sukhittā:

4

+ + - + - + + -
ye keci pāṇabhūt' atthi
- + + + - + + - - - + +
tasā vā thāvarā vā anavasesā
+ + + + - + + +
dīghā vā ye mahantā vā
+ - + + - + - - - + +
majjhimā rassakā aṇukathulā,

5

+ + + + + + + +
diṭṭhā vā ye vā addiṭṭhā,
+ - + + - + - - - + +
ye ca dūre vasanti avidūre,
+ + + + - + + +
bhūtā vā sambhavesī vā,—
+ + + + - + - - - + +
sabbe sattā bhavantu sukhittā.

6

- - + - + - + + -
na paro param nikubbetha,
+ - + + - + - - + + -
nātimaññetha katthacinam kañci,
+ + - + - - - + +
vyārosanā paṭighasaññā
+ - + + - + - + + -
nāññamaññassa dukkham iccheyya.

7

+ + + + - + + +
mātā yathā niyaṃ puttam
+ - + + + - - - + +
āyusā ekaputtam anurakkhe,
+ - - + - + + -
evam pi sabbabhūtesu
+ - - + - + - - - + +
mānasam bhāvaye aparimāṇam.

8

+ + - + - + + +
mettañ ca sabbalokasmiṃ
+ - - + - + - - - + +
mānasam bhāvaye aparimāṇam
+ + - + - - - + -
uddham adho ca tiriyañ ca
- + + + - + + - - + +
asambādham averam asapattam.

9

+ + - + - + + +
tiṭṭham caraṃ nisinno vā
- + + + + - + - - - + +
sayāno vā yāvat' assa vigatamiddho,
+ + - + - + + -
etaṃ satim adhiṭṭheyya,
+ - + + - + + - - + -
brahman etaṃ vihāraṃ idha-m-āhu.

10

+ + - - - + -
diṭṭhiñ ca anupagamma
+ - + + - + - + + +
silavā dassanena sampanno
+ + - - + - + +
kāmesu vineyya gedham,
- - + - + - + + - - + + -
na hi jātu gabbhaseyyam punar eti ti