

METTA

Radiating Loving-Kindness

慈悲赞

Sabbe Sattā

萨贝 萨打

May all beings

愿一切众生

Sabbe Pānā

萨贝 巴那

all beings that can breathe (alive)

一切活着的众生

Sabbe Bhūtā

萨贝 布打

all beings that are visible

一切有形体的众生

Sabbe Puggalā

萨贝 仆卡拉

all individuals with identity

一切有名相的众生

Sabbe Attabhāvā-pariyāpannā

萨贝 阿大巴哇 八利呀 邦拿

all beings with body

一切有身躯的众生

Sabbā Itthiyo

萨巴 依地哟

all females

一切雌性

Sabbe Purisā

萨贝 布立洒

all males

一切雄性

Sabbe Ariyā

萨贝 阿粒呀

all noble ones

一切圣者

Sabbe Anariyā

萨贝 阿那粒呀

all not noble ones

一切凡者

Sabbe Devā
萨 贝 劣 哇

all deities
一切天人

Sabbe Manussā
萨 贝 妈 奴 洒

all humans
一切人类

Sabbe Vinipātikā
萨 贝 威 尼 巴 地 卡

all those in unhappy states
一切苦界众生

Averā Hontu
阿 维 拉 哄 嘟

May they be free from enmity
愿他们脱离仇恨

Abyāpajjā Hontu
阿 比 呀 巴 家 哄 嘟

May they be free from mental sufferings
愿他们脱离内心的痛苦

Anīghā Hontu
阿 尼 咖 哄 嘟

May they be free from physical sufferings
愿他们脱离身体的痛苦

Sukhī Attānam Pariharantu
素 (奇) 啊 大 南 巴 利 哈 然 嘟

May they take care of themselves happily
愿他们生活快乐

Dukkhā Muccantu
杜 卡 木 沾 嘟

May they be free from sufferings
愿他们脱离痛苦

Yathā Laddha Sampattito
呀 他 辣 打 煽 巴 地 多

May they not lost their properties that acquired by rightful means
愿他们不失去以正当途径所获取的一切

Mā Vigacchantu Kammassakā

妈 维伽 沾 啞 卡 吗 沙卡

May they be maintained according to their good or bad actions

愿他们依据个人所造的因果而受生

Puratthimāya Disāya

布 拉 替 吗 呀 第 沙 呀

In the eastern direction

在 东 方

Pacchimāya Disāya

拔 吉 吗 呀 第 沙 呀

in the western direction

在 西 方

Uttarāya Disāya

巫 他 拉 呀 第 沙 呀

in the northern direction

在 北 方

Dakkhināya Disāya

达 (奇) 那 呀 第 沙 呀

in the southern direction

在 南 方

Puratthimāya Anudisāya

布 拉 替 吗 呀 阿 怒 第 沙 呀

in the south-east direction

在 东 南 方

Pacchimāya Anudisāya

拔 吉 吗 呀 阿 怒 第 沙 呀

in the north-west direction

在 西 北 方

Uttarāya Anudisāya

巫 他 拉 呀 阿 怒 第 沙 呀

in the north-east direction

在 东 北 方

Dakkhināya Anudisāya

达 (奇)那 呀 阿怒第沙呀

in the south-west direction

在西南方

Hetthimāya Disāya

嘿第吗呀 第沙呀

in the direction below

在下方

Uparimāya Disāya

乌巴利吗呀 第沙呀

in the direction above

在上方

Sabbe Sattā

萨贝 萨打

May all beings

愿一切众生

Sabbe Pānā

萨贝 巴那

all beings that can breathe (alive

一切活着的众生

Sabbe Bhūtā

萨贝 布打

all beings that are visible

一切有形体的众生

Sabbe Puggalā

萨贝 仆卡拉

all individuals with identity

一切有名相的众生

Sabbe Attabhāvā-pariyāpannā

萨贝 阿大巴哇 八利呀 邦拿

all beings with body

一切有身躯的众生

Sabbā Itthiyo

萨巴 依地哟

all females

一切雌性

Sabbe Purisā

萨贝 布立洒

all males

一切雄性

Sabbe Ariyā

萨贝 阿粒呀

all noble ones

一切圣者

Sabbe Anariyā

萨贝 阿那粒呀

all not noble ones

一切凡者

Sabbe Devā

萨贝 劣哇

all deities

一切天人

Sabbe Manussā

萨贝 妈奴洒

all humans

一切人类

Sabbe Vinipātikā

萨贝 威尼巴地卡

all those in unhappy states

一切苦界众生

Averā Hontu

阿维拉 哄 嘟

May they be free from enmity

愿他们脱离仇恨

Abyāpajjā Hontu

阿比呀巴家 哄 嘟

May they be free from mental sufferings

愿他们脱离内心的痛苦

Anīghā Hontu

阿尼咖 哄 嘟

May they be free from physical sufferings

愿他们脱离身体的痛苦

Sukhī Attānam Pariharantu

素(奇) 啊 大南 巴利哈 然 嘟

May they take care of themselves happily

愿他们生活快乐

Dukkhā Muccantu

杜 卡 木 沾 啞

May they be free from sufferings

愿他们脱离痛苦

Yathā Laddha Sampattito

呀 他 辣 打 煽 巴地多

May they not lost their properties that acquired by rightful means

愿他们不失去以正当途径所获取的一切

Mā Vigacchantu Kammassakā

妈 维伽沾啞 卡 吗沙卡

May they be maintained according to their good or bad actions

愿他们依据个人所造的因果而受生

Uddham Yāva Bhavaggā Ca

物 唐 呀 哇 芭 哇 卡 加

As far up as the highest existence

上至最高的天众

Adho Yāva Avīcīto

阿 多 呀 哇 阿威吉多

and as far down as the lowest

下至苦道中的众生

Samantā Cakkavālesu

沙 曼 大 加 卡 哇烈苏

in the entire universe

遍布宇宙（三界）的众生

Ye Sattā Pathavīcarā

耶 沙达 爸 大 维加拉

all beings that live on earth

所有在陆地上生存的众生

Abyāpajjā Niverā Ca

阿 比 呀 巴 加 尼 为 拉 加

may they be free from mental suffering and enmity

愿他们脱离内心的痛苦与仇恨

Niddukkhā Ca Nupaddavā
泥 啞 卡 加 怒 爸 大 哇

may they be free from physical suffering and danger
愿他们脱离身体的痛苦与危险

Uddham Yāva Bhavaggā Ca
物 唐 呀 哇 芭 哇 卡 加

As far up as the highest existence
上至最高的天众

Adho Yāva Avīcīto
阿 多 呀 哇 阿 威 吉 多

and as far down as the lowest
下至苦道中的众生

Samantā Cakkavālesu
沙 曼 大 加 卡 哇 烈 苏

the entire universe
遍布宇宙（三界）的众生

Ye Sattā Udahecarā
耶 沙 达 乌 他 给 加 拉

all beings that live in the water
所有在水中生存的众生

Abyāpajjā Niverā Ca
阿 比 呀 巴 加 尼 为 拉 加

may they be free from mental suffering and enmity
愿他们脱离内心的痛苦与仇恨

Niddukkhā Ca Nupaddavā
泥 啞 卡 加 怒 爸 大 哇

may they be free from physical suffering and danger
愿他们脱离身体的痛苦与危险

Uddham Yāva Bhavaggā Ca
物 唐 呀 哇 芭 哇 卡 加

As far up as the highest existence
上至最高的天众

Adho Yāva Avīcīto
阿多呀哇阿威吉多

and as far down as the lowest
下至苦道中的众生

Samantā Cakkavālesu
沙曼大加卡哇烈苏

in the entire universe
遍布宇宙（三界）的众生

Ye Sattā Ākāsecarā
耶沙达阿卡些加拉

all beings that live in the air
所有在空中生存的众生

Abyāpajjā Niverā Ca
阿比呀巴加尼为拉加

may they be free from mental suffering and enmity
愿他们脱离内心的痛苦与仇恨

Niddukkhā Ca Nupaddavā
泥啞卡加怒爸大哇

may they be free from physical suffering and danger
愿他们脱离身体的痛苦与危险