

KARANĪYA METTĀ SUTTA

Discourse On Loving – Kindness That Should Be Done
慈爱经

1. Karanīya Mattha Kusalena

卡拉尼呀 吗 打 枯沙列拿

He who is skilled in his good and who wishes
一个善行者应做

Yamtam Santam Padam Abhisamecca

阳 当 山 当 巴 汤 阿 鼻 沙 灭 加

to attain that state of calm should act thus : -
以获得安宁的事，如是：－

Sakko Ujū Ca Suhujū Ca

沙 咯 乌 朱 加 书 呼 朱 加

He must work to be efficient, right, perfectly upright,
他应当能干，坦诚，绝对忠实，

Sūvaco Mudu Anatimānī

书 哇 左 加 沙 慕 都 阿 拿 第 吗 尼

obedient, gentle and humble
谦恭，温文和不骄傲

2. Santussako Ca Subharo Ca

山 都 沙 咯 加 书 巴 罗 加

Contented, easily supportable
知足，易于护持

Appakicco Ca Sallahukavutti

阿 巴「奇」左 加 沙拉 呼 卡 乌 第

with few duties, of light livelihood
少责身轻，简朴

Santindriyo Ca Nipako Ca

山 丁 第 利 哟 加 尼 巴 咯 加

serene in faculties, discreet
五官安祥，有智虑

Appagabbho Kulesu Ananu Giddho

阿 巴 卡 波 枯 列 书 阿 那 奴 「奇」 哆

not rude, not be greedily attached to families
不粗鲁，不执著家庭

3. Na Ca Khuddham Samācare Kiñci
拿 加 枯 堂 沙马加 雷「今」吉

He should not commit any slight wrong
他不该犯上任何细微的错

Yena Viññū Pare Upavadeyyum
也 拿 危 奴 巴 雷 乌巴 哇例 拥

for which the wise men might censure him
那是会令智者感到遗憾的

Sukhino Vā Khemino Hontu
书「奇」诺 哇 给 咪 诺 哄 啣

(then he should reflect) may all beings be happy and secure
(而他应思想) 愿一切众生快乐与平安

Sabbe Sattā Bhavantu Sukhitattā
沙 贝 沙 大 拔 完 啣 书「奇」大大

May their hearts be wholesome
愿他们长生喜乐

4. Ye Keci Pānabhūtatthi
也 给 吉 巴 拿 布 达 提

Whatsoever living beings there be
任何存在的众生

Tasā Vā Thāvarā Vā Anavasesā
大沙 哇 他 哇 拉 哇 阿拿哇些沙

without exception - feeble or strong
不论是弱或强

Dīghā Vā Ye Mahantā Vā
第 卡 哇 也 马 喊 大 哇

long or big
长 或 大

Majjhimā-Rassa-Kānuka Thūlā
马 吉 马 拉 沙 卡奴卡 秃 拉

or medium sized , short , small or bulky
或中等体积, 短, 小或庞大

5. Ditthā Vā Ye Va Aditthā

笛他 哇 也 哇 阿笛他

those seen (visible) or even unseen (not visible)

那些可见到或不可见到的

Ye Ca Dūre Vasanti Avidūre

也 加 杜雷 哇山地 阿危嘟雷

those dwelling near or far

那些住在近或远的

Bhūta Vā Sambhavesī Vā

布大 哇 山 巴 维西 哇

those born or those seeking rebirthSa

那些已生或等待诞生的

Sabbe Sattā Bhavantu Sukhitattā

沙贝 沙大 拔完 嘟 书「奇」大大

May all beings be happy

愿一切众生快乐

6. Na Paro Param Nikubbetha

拿 巴罗 巴朗 尼古别他

Let not one deceive another

愿无一人欺骗他人

Nātimaññetha Katthaci Nam Kañci

拿地漫捏他 卡他吉 南 康吉

nor despise any person whatsoever in any place

或在任何地方轻视任何人

Byārosanā Patighasaññā

比呀罗沙拿 巴第卡山娘

in anger or ill-will

怀着嗔恨或恶意

Nāññamaññassa Dukkhamiccheyya

拿 娘 漫 娘 沙 杜卡 密 茄 呀

let him not wish any harm to another

愿他们不互相诅咒

7. Mātā Yathā Niyam Puttam

马大呀他尼阳不汤

Just as a mother would protect her only child

正如母护子

Āyusā Ekaputtamanu Rakkhe

阿幼沙 A卡不大吗努 腊给

at the risk of her own life

不惜生命，护其独子

Evampi Sabbabhūtesu

A完必沙巴布爹书

even so towards all beings

亦当如此对待一切众生

Mānasam Bhāvaye Aparimānam

吗拿山 巴哇也 阿巴利吗难

let him radiate boundless loving-kindness

让他散发无量的慈心

8. Mettañca Sabbalokasmin

灭担加沙巴罗卡斯敏

Towards the entire world

对这全世界

Mānasam Bhāvaye Aparimānam

吗拿桑 巴哇也 阿巴利 吗难

let him radiate boundless loving-kindness

让他散发无量的慈心

Uddham Adho Ca Tiriyañca

屋堂 阿多加 策利扬加

above, below and across, without any obstruction

上,下及四方,没有阻碍

Asambādham Averamasapattam

阿山巴堂 阿维拉吗沙八当

without any hatred, without any enmity

没有嗔恨,没有敌意

9. Tittham Caram Nisinno Vā
第 汤 加 朗 尼新诺 哇

Whether he stands , walks , sits
不 论 立 ， 行 ， 坐

Sayāno Vā Yāvatāssa Vigatamiddho
沙 呀诺 哇 呀哇 大沙 危卡大密 哆

or lies down , as long as he is awake
或 卧 ， 只 要 他 不 昏 睡

Etam Satim Adhittheyya
A 汤 沙 丁 阿 替 爹 呀

he should develop this mindfulness
他 在 培 养 这 种 觉 醒 / 正 念

Brahma Metam Vihāram Idha-Māhu
伯 拉 马 灭 当 危 哈 朗 依 他 吗 呼

this, they say, is the Highest Conduct here
这 是 现 前 的 梵 住

9. Ditthiñca Anupagamma
第 听 加 阿 奴 巴 甘 吗

Not falling into wrong view
不 落 入 邪 见

Sīlavā Dassanena Sampanno
西 拉 哇 达 沙 捏 拿 山 般 诺

being virtuous and endowed with perfect insight
有 德 行 及 怀 有 智 见

Kāmesu Vineyya Gedham
卡 妹 书 危 尼 亚 给 堂

totally eradicated desire for sensual objects
消 除 对 欲 乐 的 贪 爱

Na Hi Jātu Gabbhaseyyam Punaretīti
拿 嘻 加 啞 卡 巴 些 阳 不 那 雷 第 地

surely he will never come to be reborn in a womb again
他 肯 定 的 不 再 投 胎