కరణీయమెత్త - సుత్త

1. కరణీయమత్థ కుసలేన, యన్తం సన్తం పదం అభిసమేచ్ఛ
సక్కో ఉజూ చ సూజూ చ, సువచో చస్స ముదుఅనతిమానీ

2. సన్తుస్సకో చ సుభరో చ, అప్పకిచ్చో చ సల్ల హుకవుత్తి
సన్తింద్రియో చ నిపకో చ, అప్పగబ్భోకులేసు అననుగిద్ధో

3. నచ ఖుద్దం సమాచరే కిఞ్చి, యేన విఞ్ఞూం పరేం ఉపవ దెయ్యుం
సుఖినో వా ఖేమినో హోంతు, సబ్బే సత్తా భవన్తు సుఖితత్తా

4. యే కేచి పాణభూతత్థి, తసా వా థావరా వా అనవసేసా
దీఘూ వా యే మహన్తా వా, మజ్జిమా రస్స కాణుకథూలా

5. దిత్థా వా యేవా అదిట్ఠ, యే చ దూరే వసన్తి అవిదూరే
భూతా వా సమ్భవేసీ వా, సబ్బే సత్తా భవన్తు సుఖితత్తా

6. న పరో పరం నికుబ్బేథ, నాతిమఙ్ఞేథ థ కత్థచి నం కించి
బ్యారోసనా పటిఘసఞ్ఞ నాఞ్ఞమఞ్ఞస్స దుక్ఖమిచ్చేయ్య

7. మాతా యథా నియం పుత్తం, ఆయుసా ఏకపుత్త మనురక్ఖే
ఏవమ్పి సబ్బ-భూతేసు, మానసం భావయే అపరిమాణం

8. మేత్తఞ్చ సబ్బ-లోకస్మిం, మానసం భావయే అపరిమాణం
ఉద్ధం అధో చ తిరియఞ్చ అసమ్బాధం అవేరం అసపత్తం.

9. తిట్ఠం చరం నిసిన్నో వా, సయానో వా యావతస్సవిగతమిద్ధో
ఏతం సతిం అధిట్ఠేయ్య, బ్రహ్మమేతం విహారం ఇధమాహు

10. దిట్ఠిం చ అనుపగమ్మ, సీలవా దస్సనేన సంపన్నో
కామేసు వినేయ్యగేధం, న హి జాతు గబ్బ సేయ్యం పునరేతీ'తి

కరణీయమెత్త- సూత్రం

1. శాంతిపద (నిర్వాణ) ప్రాప్తిని పొందాలను కొనేవారు, కళ్యాణ సాధనలో నైపుణ్యాన్ని కావాలనుకొనే వ్యక్తి యోగ్యుడై నీతి మంతుడుగాను, అత్యంత నీతి మంతుడుగాను కావాలి.అతని మాటలు సుందరంగాను, మధురంగాను, వినయంగాను ఉండును.

2. అతను సంతోషి, సహజంగానే పోషించేవాడు, నిరాడంబర జీవితాన్ని గడిపే వ్యక్తి. అతను ఇంద్రియశాంతి కలవాడు. అతను చతురుడు, మితభాషి, వంశమునందు ఆసక్తి లేనివాడు.

3. విద్వాంసులు తప్పుపట్టని ఏ చిన్నపనులను కూడా చేయకుండగ సర్వ ప్రాణులు సుఖంగా ఉండాలని, క్షేమంగా ఉండాలని, అత్యంత సుఖంగా ఉండాలనే మైత్రిని చేస్తాడు.

4. చరించునని, స్థిరమైనవి, పొడవైనవి, పెద్దవి, మధ్యమమైనవి, పొట్టివి, చిన్నవి, స్థూలమైనవి,

5. కనుపించునవి, దగ్గరగాను, దూరముగాను ఉన్నవి, జన్మించినవి, భవిష్యత్తులో జన్మించే ప్రాణులన్ని సుఖంగా ఉండుగాక.

6. ఒకరికొకరు చెడు (వంచన) చేసుకొనరు. ఎప్పుడూ ఎవరికీ అవమానం చేయరు. కోపం, విరోధం కారణంగా ఒకరి కొకరు దుఃఖాన్ని కలుగ చేసుకొనరు.

7. తల్లి ఏ విధంగా అయితే తన ప్రాణాల్ని కూడా లెక్క చేయకుండా తన ఏకైక పుత్రుడిని రక్షిస్తుందో, అదే విధంగా సర్వప్రాణుల యెడల అపారమైన ప్రేమ భావనను అందించవలెను.

8. ఏ ఆటంకం లేకుండా, శతృత్వం లేకుండా అనంతమగు ప్రేమ, భావం, మైత్రి ఈ ప్రపంచమంతటా నలుదిశలా వ్యాపించుగాక.

9. నిలుచున్నా, నడుస్తున్నా, కూర్చున్నా, పడుకొన్నా లేక మేలుకొని ఉన్నా ఈ విధమైన మైత్రీభావనా స్మృతి కలిగిఉండాలి. దీనినే మైత్రీ బ్రహ్మ విహారమని చెబుతారు.

10. ఇలా చేసిన నరుడు ఎన్నడూ మిథ్యా దృష్టిలో పడకుండ, శీలవంతుడై, విశుద్ధ దర్శనాన్ని పొంది, కామతృష్ణను, నాశనంచేసి పునర్జన్మం నుండి ముక్తిని పొందుతాడు.

Kara.niiya Mettaa Sutta
The Discourse on Lovingkindness

Kara.niiyam-attha-kusalena
yanta"m santa"m pada"m abhisamecca,

This is to be done by one skilled in aims
Who wants to break through to the state of peace:

Sakko ujuu ca suhujuu ca
suvaco cassa mudu anatimaanii,

Be capable, upright, & straightforward,
Easy to instruct, gentle, & not conceited,

Santussako ca subharo ca
appakicco ca sallahuka-vutti,

Content & easy to support, with few duties, living lightly,

Santindriyo ca nipako ca
appagabbho kulesu ananugiddho.

With peaceful faculties, masterful, modest, & no greed for supporters.

Na ca khudda"m samaacare kiñci
yena viññuu pare upavadeyyu"m.

Do not do the slightest thing that the wise would later censure.

Sukhino vaa khemino hontu
sabbe sattaa bhavantu sukhitattaa.

Think: Happy & secure, may all beings be happy at heart.

Ye keci paa.na-bhuutatthi
tasaa vaa thaavaraa vaa anavasesaa,

Whatever beings there may be, weak or strong, without exception,

Diighaa vaa ye mahantaa vaa
majjhimaa rassakaa a.nuka-thuulaa,

Long, large, middling, short, subtle, blatant,

Di.t.thaa vaa ye ca adi.t.thaa
ye ca duure vasanti aviduure,

Seen or unseen, near or far,

Bhuutaa vaa sambhavesii vaa
sabbe sattaa bhavantu sukhitattaa.

Born or seeking birth: May all beings be happy at heart.

Na paro para"m nikubbetha
naatimaññetha katthaci na"m kiñci,

Let no one deceive another or despise anyone anywhere,

Byaarosanaa pa.tiigha-saññaa
naaññam-aññassa dukkham-iccheyya.

Or through anger or irritation wish for another to suffer.

Maataa yathaa niya"m putta"m
aayusaa eka-puttam-anurakkhe,

As a mother would risk her life to protect her child, her only child,

Evam-pi sabba-bhuutesu
maana-sambhaavaye aparimaa.na"m.

Even so should one cultivate a limitless heart with regard to all beings.

Mettañca sabba-lokasmi"m
maana-sambhaavaye aparimaa.na"m,

With good will for the entire cosmos, cultivate a limitless heart:

Uddha"m adho ca tiriyañca
asambaadha"m avera"m asapatta"m.

Above, below, & all around, unobstructed, without emnity or hate.

Ti.t.thañ'cara"m nisinno vaa
sayaano vaa yaavatassa vigatam-iddho,

Whether standing, walking, sitting, or lying down,
as long as one is alert,

Eta"m sati"m adhi.t.theyya
brahmam-eta"m vihaara"m idham-aahu.

One should be resolved on this mindfulness.
This is called a sublime abiding here & now.

Di.t.thiñca anupagamma
siilavaa dassanena sampanno,

Not taken with views, but virtuous & consummate in vision,

Kaamesu vineyya gedha"m,
Na hi jaatu gabbha-seyya"m punaretiiti.

Having subdued desire for sensual pleasures,
One never again will lie in the womb.