करणीयमेत्त - सुत्त

करणीयमत्थ कुसलेन, यन्तं सन्तं पदं अभिसमेच्च ।
सक्को उजू च सूजू च, सुवचो चऽस्स मुदु अनतिमानी ॥१ ॥
सन्तुस्सको च सुभरो च, अप्पकिच्चो च सल्लहुकवुत्ति ।
सन्तिन्द्रियो च निपको च, अप्पगब्भो कुलेसु अननुगिद्धो ॥२ ॥
न च खुद्दं समाचरे किञ्चि, येन विञ्ञू परें उपवदेय्युं ।
सुखिनो वा खेमिनो होन्तु, सब्बे सत्ता भवन्तु सुखितऽत्ता ॥३ ॥
ये केचि पाणभूतत्थि, तसा वा थावरा वा अनवसेसा ।
दीघा वा ये महन्ता वा, मज्झिमा रस्सकाऽणुकथूला ॥४ ॥
दिट्ठा वा ये वा अदिट्ठा, ये च दूरे वसन्ति अविदूरे ।
भूता वा सम्भवेसी वा, सब्बे सत्ता भवन्तु सुखितऽत्ता ॥५ ॥
न परो परं निकुब्बेथ, नातिमञ्ञे थ कत्थचि नं किञ्चि ।
ब्यारोसना पटिघसञ्ञा, नाञ्ञमञ्ञस्स दुक्खमिच्छेय्य ॥६ ॥

माता यथा नियं पुत्तं, आयुसा एकपुत्त मनुरक्खे ।
एवम्पि सब्ब-भुतेसु, मानसं भावये अपरिमाणं ॥७ ॥
मेत्तञ्च सब्ब-लोकस्मिं, मानसं भावये अपरिमाणं ।
उद्धं अधो च तिरियञ्च, असम्बाधं अवेरं असपत्तं ॥८ ॥
तिट्ठं चरं निसिन्नो वा, सयानो वा यावतस्स बिगतमिद्धो ।
एतं सतिं अधिट्ठेय्य, ब्रह्ममेतं विहारं इधमाहु ॥६ ॥
दिट्ठिं च अनुपगम्म, सीलवा दस्सनेन सम्पन्नो ।
कामेसु विनेय्य गेधं, न हि जातु गब्भ सेय्यं पुनरेती ' ति ॥१० ॥

करणीयमेत्त - सूत्र

शान्त पद (निर्वाण) प्राप्त करना चाहने वाले, कल्याण-साधन में निपुण व्यक्ति को चाहिये कि वह योग्य, सरल व अत्यन्त सरल बनें। उसकी बात सुन्दर, मधुर और विनीत हो ॥१॥

वह सन्तोषी हो, सहज ही पोष्य हो और सादा जीवन व्यतीत करने वाला हो। उसकी इन्द्रियाँ शान्त हों, वह चतुर हो, अल्प भाषी हो और कुलों में आसक्ति रहित हो ॥२॥

ऐसा कोई भी छोटा कार्य न करें जिसके लिए दूसरे जानकार लोग उसे दोष दें और इस प्रकार मैत्री करें कि सभी प्राणी सुखी हों, क्षेमी हों और अत्यन्त सुखी हों ॥३॥

ये जो जंगम या स्थावर, दीर्घ या महान्, मध्यम या ह्रस्व, अणु वा स्थूल, दिखाई देने वाले, पास के व दूर के, उत्पन्न या भविष्य में उत्पन्न होने वाले जितने भी प्राणी हैं, वे सभी सुखपूर्वक रहें ॥४-५॥

एक दूसरे की बुराई (वंचना) न करें। कभी किसी का अपमान न करें। वैमनस्य और विरोध के कारण भी एक दूसरे के दुःख की इच्छा न करें ॥६॥

जिस प्रकार माता अपनी जान की परवाह न करके भी अपने इकलौते पुत्र की रक्षा करती है, उसी प्रकार सभी प्राणियों के प्रति अपार प्रेम-भाव बढावें ॥७ ॥

बिना बाधा, बिना वैर व शत्रुता के ऊपर-नीचे, आडे-तिरछे, सारे संसार के प्रति असीम प्रेम-भाव व मैत्री बढावें ॥८ ॥

खडे हुए, चलते हुए, बैठे, लेटे अथवा जब तक जागते रहें तब तक इसी प्रकार मैत्री-भाव स्मृति बनाये रक्खें, इसी को मैत्री ब्रह्म-विहार कहते हैं ॥९ ॥

ऐसा करने वाला नर कभी मिथ्या दृष्टि में न पड़कर, शीलवान हो, विशुद्ध-दर्शन से युक्त हो, काम-तृष्णा का नाश कर पुनः जन्म से मुक्त हो जाता है ॥१० ॥

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.