

Mettasuttam

慈經



慈しみは、どちらかに片寄ることのない 平等な法である。
慈しむ者と慈しまれる者、そのどちらにあらうとも ……………。
弱い者が強い者に、強い者が弱い者に、
貧しい者が豊かな者に、豊かな者が貧しい者に、
乞食が資産家に、資産家が乞食に、
地位の低い者が地位の高い者に、地位の高い者が地位の低い者に、
在家者が出家者に、出家者が在家者に、そのどちらにあらうとも ……………。
これが、慈しむ心を生じさせる ^{いしづえ} 礎 となる法である。

P.A.Payutto 『仏法』タイ語版 2019 3/ p.707

慈しみの言葉

sabbe sattā(サッペーサッター) 生、老、病、死 の苦を ^{とも} 俱にするすべての命あるものたちが
averā(アウェーラー) たがいに怨みを持つことなく幸福でありますように。

ābyāpajjhā(アパヤーパチャー) 互いを悩ますことなく幸福でありますように。

ānīghā(アニーカー) 体にも心にも苦しみがなく幸福でありますように。

suhhī attānaṃ pariharantu(スキーアッターナンパリハラントウ) 体も心も安らかである自身を守り、

すべての苦しみから解き放たれますように。

苦しみの中にあるならば、どうか幸福になりますように。

幸福の中にあるならば、さらに幸福でありますように。

Mettasuttaṃ

慈 經

Karaṇīyamatthakusalena, yantaṃ santaṃ padaṃ
abhisamecca;

Sakko ujū ca suhujū ca, suvaco cassa mudu
anatimānī.

Santussako ca subharo ca, appakicco ca
sallahukavutti;

Santindriyo ca nipako ca, appagabbho kulesu
ananugiddho.

Na ca khuddaṃ samācare kiñci,
yena viññū pare upavadeyyuṃ;

Sukhino va khemino hontu,
sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

この安らかな涅槃を見て(おりたい)ものごとに達した人は
次のことを行うべきである。

修行する能力があり、(身・語)は直く、(意業は)最も直く、
忠告をすなおに受け入れ、柔和であり、
高慢であってはならない。

足ることを知り、養い易く、雑務が少なく、生活は簡素であり、
諸々の感官は静まり、深い思慮があり、
(身、語、意において)粗暴なく、
信者の人々に対して貪欲^{とんよく}を起こしてはならない。

他の賢者たちから批難されるような下劣なことを
決して行ってはならない。

一切の生き物は幸福であれ。

^{あんたい}安泰であれ。安樂であれ。

Ye keci pāṇabhūtatthi, tasā vā thāvarā vā
anavasesā;
Dīghā vā ye mahantā vā, majjhimā rassakā
aṇukathulā.

Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā , ye ca dūre vasanti avidūre;
Bhūtā va sambhavesī va ,
sabbasattā bhavantu sukhittā.

Na paro paraṃ nikubbetha,
nātimaññetha katthaci naṃ kañci
Byārosanā paṭighasaññā, nāññamaññassa
dukkhamiccheyya.

Mātā yathā niyaṃ puttā āyusā
ekaputtamanurakkhe;
Evampi sabbabhūtesu, mānasambhāvaye
aparimāṇaṃ.

生きとし生けるものは^{ことごと}悉く、怯えているものも、
強剛なものも、
長いものも、大きいものも、中位のものも、短いものも、
微細なものも、平たいもの(貝・亀など)も、

見たことのあるものも、見たことのないものも、
遠くに住むものも、近くに住むものも、
すでに生まれたものも、これから生まれようとするものも、
一切の生き物は安樂であれ。

人は他の人を^{あざむ}欺くな。
どんな場合にも決して人を軽んじるな。
身・語の害や、^{いかり}瞋恚の心をもって
互いに他人の苦しみを望んではならない。

母親が自分の一人子を
生命をかけて護るように、
一切の生き物に対しても
無量の(慈しみの)心を起こせ。

Mettañca sabbalokaṃ, mānasambhāvaye
aparimāṇaṃ;
Uddhaṃ adho ca tiriyañca, asambādhaṃ
averaṃ asapattaṃ.

Tiṭṭhañcamaṃ nisinno va, sayāno va yāvatassa
vigatamiddho ;
Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya, brahmametaṃ
vihāraṃ idhamāhu.

Diṭṭhiñca anupagamma,
sīlavā dassanena sampanno;
Kāmesu vinaya gedhaṃ, na hi jātu gabbhaseyyaṃ
punaretīti.

一切の世界に対して、
上に、下に、また、横に、無量の慈しみの心を広く、
(内)敵の怨恨もなく、(外)敵の障害もないようにして
修習せよ。

立っていても、歩いていても、坐っていても、あるいは、
横になっていても、眠らないでいる限りは、
この(慈しみの)念をしっかりと持つ。これが梵住(最勝の生き方)
であると、この仏教では説かれたのである。

(この慈しみの修習を行う人は)我見に執われず、戒を持ち、
知見をそなえ、(五)欲に対する貪求を除いて、
実に再び母胎に宿ることはないであろう。

パーリ文は Māhamakut Rājavidyālaya Press “tha Book of Chants” pp.73-74 KARAṆIYAMETTASUTTAM

和訳文は ウ・ウェーブッラ長老著 南方仏教『基本聖典』 pp.21-23 慈經 メッタ・スッタ

中山書房仏書林 (転載許可取得済)