

Mettasutta (1996) Edit. 2003
[The Discourse on Friendliness]
for women and men's voices

慈經
混声合唱のための

高橋悠治
TAKAHASHI Yûji

Mettasutta is one of the oldest Buddhist Scriptures written in Pali.
The word "metta" derives from "mtr" meaning friend. It is a friendly attitude open to all the living beings without attachment.
Pali text is intoned or read and Japanese text is sung or read.

Pronunciation of Pali

a, í, u, e, o are the same as Italian

ā, ī, ū are long

e, o are always long

for ṭ, ḍ, ṭh ḍh curl the tip of the tongue back against the palate

ṅ, ṁ are pronounced as ng

ñ is pronounced like señor

C is pronounced like ch in child

kh, gh, ch, jh, ṭh, ḍh, th, dh, ph, bh are pronounced with h
immediately following each consonant

V is pronounced like w

r is rolled

Mettasutta (1996) Edit. 2003

慈經

混声合唱のための

高橋悠治

TAKAHASHI Yûji

パーリ語発音

a, i, u, e, o はアイウエオ

ā, ī, ū はアーイーウー

e, o はいつも長くエーオー

ṭ, ḍ, ṭh ḍh は舌先を巻いて口蓋の頂点に着ける

ṇ, ṁ は英語のngのように

ñ はニャ行

c はチャ行

kh, gh, ch, jh, ṭh, ḍh, th, dh, ph, bh は子音の直ぐ後に h 音が続く

v はワ行

r は巻き舌で

Pāli text

Mettasutta

- Karaṇīyam atthakusalena
yan taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca
sakko ujū ca sūjū ca
suvaco c'assa mudu anatimānī 1.
santussako ca subharo ca
appakicco ca sallahukavutti
santindriyo ca nipako ca
appagabbho kulesu ananugiddho, 2.
na ca khuddaṃ samācare kiñci
yena viññū pare upavadeyyum.
Sukhino va khemino hontu
sabbe sattā bhavantu sukhitattā : 3.
ye keci pānabhūt'atthi
tasā vā thāvarā vā anavasesā
dīghā vā ye mahantā vā
majjimā rassakā aṇukathulā 4.
diṭṭhā vā ye vā addiṭṭhā
ye ca dūre vasanti avidūre
bhūtā vā sambhavesī vā
sabbe sattā bhavantu sukhitattā. 5.
Na paro paraṃ nikubbetha
nātimaññetha katthacinaṃ kañci,
vyārosanā paṭighassaññā
nāñamaññassa dukkham iccheyya. 6.
Mātā yathā niyaṃ puttāṃ
āyusā ekaputtāṃ anurakkhe,
evam pi sabbabhūtesu
mānasam bhāvaye aparimāṇaṃ 7.
Mettañ ca sabbalokasmiṃ
mānasam bhāvaye aparimāṇaṃ
uddhaṃ adho ca tiriyañ ca
asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ. 8.
Titthaṃ caraṃ nisinna vā
sayāno vā yāvat'assa vigatamiddho
etaṃ satim adhitteyya
brahama etaṃ vihāraṃ idha-m-āhu. 9.
Diṭṭhiñ ca anupagamma
sīlavā dassanena sampanno
kāmesu vineyya gedhaṃ
na hi jātu gabbhaseyyaṃ punar eti. 10.

慈經

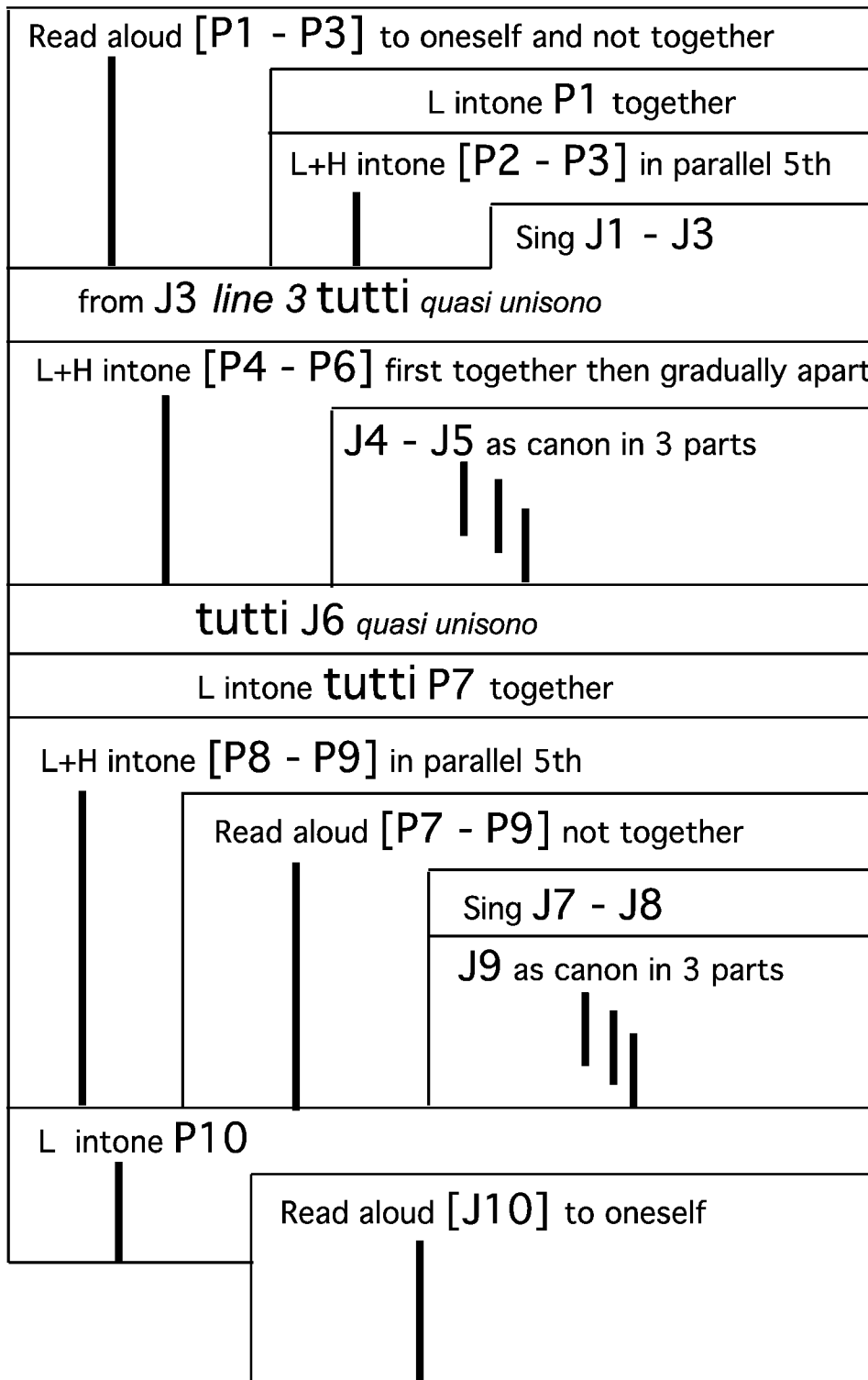
1. 徳を修めた人が
平安の境地に達するためになすべきことは：
能あり、正直、まっすぐで、
すなお、おだやか、ほこらず、
2. 足ることを知り、養いやすく、
義務はすくなく、簡素な暮らし、
五官はしずまり、聡明で、
つつましく、他人の家でむさぼらず、
3. 識者の非難をまねく卑しい行為を
決しておこなうな。
すべての生きものはしあわせで、またやすらかであれ、
みちたりてあれ。
4. 息のあるものは何であれ
おののくものも、ゆるがぬものも、ことごとく、
長いもの、大きなもの、
中位のも短いもの、細かいもの粗いもの、
5. 見えるものも、見えないものも、
遠くに住むもの、近くのもの、
いまあるものも、生まれんとするものも、
すべての生きものはみちたりてあれ。
6. ひととは他人をあざむくな、
どこのだれでも他人を見下すな、
怒りやうらみで
たがいの不幸をもとめるな。
7. 母がわが子、ひとり子を
いのちをかけてまもるように、
生きものすべてに
無量の心をはぐくめ
8. 一切世界に
友情の無量の心をはぐくめ、
上に、下に、また横に、
わだかまりなく、怒りなく、うらみもなしに。
9. 立っても、歩いても、座っても、
横になっても眠らぬ限りは、
この心づかいをしっかりともて。
これは最高の生き方と言われる。
10. さまざまな考えをはなれ、
戒律をまもり、ものごとを観尽くして、
愛のむさぼりを制御した人は
決して母胎にふたたび宿りはしない。

The Discourse on Friendliness

- 1 This is what should be done by one skilled in good who would attain that State of Peace :
One should be able, upright, truly straight,
easy to speak to, gentle and not proud,
- 2 contented, easy to support,
with few duties and frugal habits,
calm in faculties and discreet,
not impudent, not greedily attached to families,
- 3 not committing even the slightest wrong
which later on the wise may blame.
(One should contemplate) 'May all beings be happy and secure
may their hearts be happy.
- 4 Whatever there may be breath of life,
frail or strong, omitting none,
long or big,
medium or short, subtle or gross,
- 5 visible, or invisible,
or whether they dwell far or they dwell near,
those who are born and those who are to be born -
may all beings be happy-hearted.'
- 6 Let no one deceive another
nor despise any person anywhere,
in anger or illwill
let one not wish any harm to another.
- 7 Just as a mother with her child,
even risking her own life she might guard her only child,
in the same way with all beings
let one cultivate a boundless heart.
- 8 The friendliness for the whole world -
let this boundless heart develop
upwards and downwards and across
with no obstruction, no hatred and no enmity.
- 9 Standing, walking, or sitting
and lying while free from drowsiness
one should be intent on this mindfulness -
this is Divine Abiding here they say.
- 10 Not falling into views,
virtuous, and endowed with Insight,
having removed greed for sensual pleasures,
one surely comes no more to any womb.

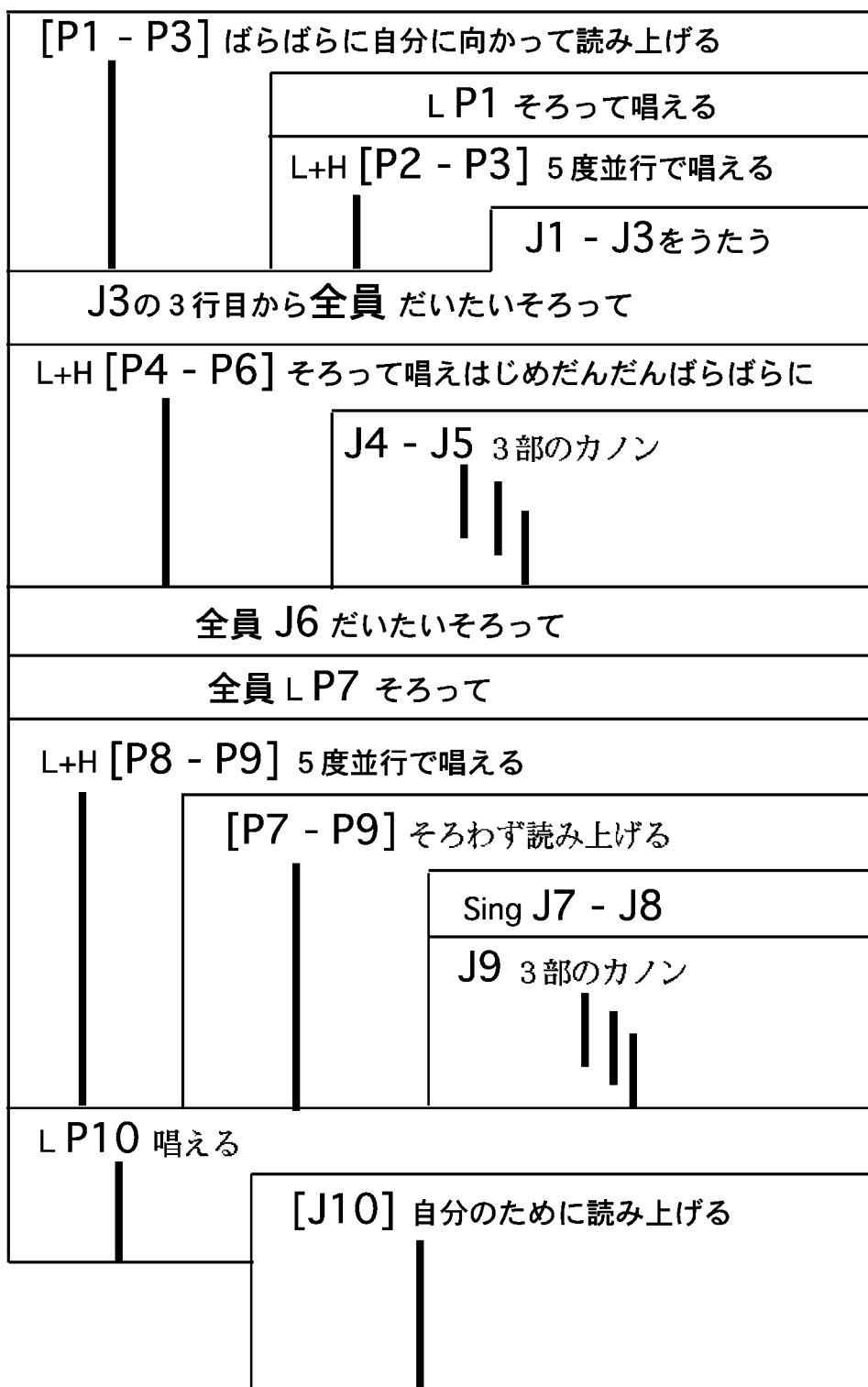
Performance Instructions

Performers sit on the floor in mixed groups of women and men.
 The stage lighting is irregularly patterned of light and shadow as if through tree leaves.
 Divisions and roles may be changed during the performance.
 Each part follows its part leader.
 The conductor gives the cues to each group.
 [] = keep repeating






演奏指示

男女の別なくグループに分かれ 床に座る
 照明は木漏れ日のような光と影の不規則な模様
 分担は途中で変わることもある
 各声部はリーダーについていく
 指揮者はグループに合図を送る
 []=何度も反復



Pāli(1)

— long (no sign)	L	H	ℓ		(upward)
	d	a	~		(downward)
	c	g	,		breath
	eb	bb			
	f	c			

P1

Kāraṇīyam āthakusā-lē- na
yān tām sātām padām abhisāmēcca,
sakkō ujū ca sūjū ca
suvacō c'assa mudū anātimā- nī

P2

sāntūssakō cā subhārō cā
āppakiccō cā sallahūkāvūti
sāntindriyō ca nīpākō cā
āppāgabbhō kulēsu anānugiddhō,

P3

nā cā khuddam samā-care kiñci
yēnā viññū pāre upāva-dēyyum.
Sukhinō vā kheminō hontu

P4

sābhe sātā bhavāntu sukhitattā :
yē ke-ci pānabhūt'atthi
tāsā vā thāvarā vā anāvase- sā
dīghā vā yē mahantā vā
majjimā rassakā aṇukāthū- lā,

Pāli(2)

P5

diṭṭhā vā ye vā addiṭṭhā
ye ca dūre vasānti avidū-re,
bhūtā vā sambhavesī vā
sābhe satta bhavāntu sukhittā.

P6

Na parō param nikubbe-tha
nātimaññetha kātthacināṃ kañci,
vyāro-sanā paṭighāssaññā
nāñamaññassā dukkham iccheyyā.

P7

Mātā yathā niyaṃ puttāṃ
āyusā ekaputtāṃ anurakkhe,
evāṃ pi sabbabhūtesu
mānasā bhāvayē aparimāṇaṃ.

P8

Mettañ ca sabbalō-kasmim
mānasā bhāvayē aparimāṇaṃ,
uddhaṃ adhō ca tiriyañ ca
asambādhaṃ averaṃ asapattāṃ.

Pāli(3)

P9

Tittham caram nisinno va
sayano va yavat'assa vigatamiddho
etam satim adhitteyya
brahman etam viharam idha-m-a-hu.

P10

Ditthiñ ca anupagamma
silava dassanena sampanno
kame- su vineyya gedham
na hi ja- tu gabbhaseyyam punar e- ti.

J1

sing
(歌)
d to-ku wo 'o-sa-me ta hi-to ga
とく を おさ め た ひ と が
(徳)

g a c a g e g a
he- i- a- n no kyô- chi ni
へ い あ ん の 境 地 に
(平安)

g e g a g e d
tas-su- ru ta- me ni na-su-be- ki ko- to wa
達 す る た め に な す べ き こ と は

speak
(語り)
nô ari shôjiki massugu de sunao odayaka hokorazu
能あり 正直 まっすぐで すなお おだやか 誇らず

J2

sing
(歌) g e d
ta- ru ko- to wo shi-ri
足 る こ と を 知 り

g e g a
ya- shi- na- i ya- su- ku
や し な い や す く
(養)

g e g a
gi- mu wa su- ku- na- ku
ぎ む は す く な く
(義務)

g e d f e f e d a
ka- n- so na ku- ra- shi
か ん そ な く ら し
(簡素) (暮)

speak
(語り) c b c c
d n wa shizu- d ri sômei de
ご か ん は し ず ま り 聡 明 で
(五感)

sing
(歌) c b a b a b c c
tsutsumashiku ta-ni-n no i- e de mu-sa-bo- d
つつましく た に ん の い え で む さ ぼ ら ず

j(2)

J3 shi-kisha no hi-na-n wo ma-ne-ku
しきしゃのひなんをまねく
(識者) (非難)

i-ya-shi-i kô-i wo kesshite o-ko-na-u na
いやしい 行為を決しておこなうな

sube-te no i-kimo-no wa shi-a-wa-se de
すべての生きものはしあわせで

ma-ta ya-su-ra-kade a-re mi-chi-ta-ri-te a-re
またやすらかであれみちたりてあれ

J4 i-ki-te i-ru mo-no wa na-n de a-re
生きているものはなんであれ

o-no-no-ku mo-no mo yuru ga nu mo-no mo ko-to-go-to-ku
おののくものもゆるがぬものもことごとく

na-ga-i mono ô-ki-na-mo-no
ながいもの大きなもの

chû-ku-ra-i no mo mi-ji-ka-i no mo
中からいのものみじかいのも

ko-ma-ka-i mo no a-ra-i mo no
こまかいものあいもの
(粗)

J5

d f e d a c b c c a g a
 mi- e- ru no mi- e- na- i mo- no mo
 見 え る も の も 見え ない も の も

c a g e g a g e g a g
 tô- ku ni su- e mu mo- no chikaku no mo-no
 遠 く に 住 む も の の ちかく の も の

e d f e d a d
 i- ma a- ru mono mo
 いま ある も の も

d f e d c b c c a
 u- ma- re- yô to su- ru mo- no
 生 ま れ よう と す る も の も

g e g a g c a b c d g e g a
 sube-te no i- kimono wa michi- tari- te a- re
 すべ て の 生きものは みち たり て あ れ

J6

chant
(唱)

g hito wa tanin wo azamukuna doko no dare demo tanin wo mikudasuna
 ひと は 他人を あざむくな どこ の だれでも 他人を 見下すな

a g c a
 ikari ya urami de tagai no fukô wo motomeru na
 怒り や うらみで たがいの 不幸を もとめる な

J7

sing
(歌)

g e g a g c go a
 ha- ga so- no ko hi- ri- go
 は が その 子 ひ と り 子
 は が その 子 ひ と り を

g e g a g e g ru a
 i- e- chi wo ka- ke- te e- mo- ru yô ni
 い の ち を か け て ま- も る よう に
 の ち を か け て ま- も る よう に

f e f a d f e
 i- ki- mo- no su- be- te ni
 生きもの の すべ て に

d g c a g e g a
 mu- ryô no ko- ko- ro wo ha- gu- ku- me
 無 量 の こ- こ- ろ を は ぐ- く- め

j(4)

J8 ^cis- ^{b c}sa-i ^cse- ^di ^ani ^gyū- ^{a c}jô no
 いっさい せ が い に 友 情 の
 (一切世界)

^dmu-ryô ^gno ^cko-kô- ^aro ^go ^cha-gu- ^aku-me
 無 量 の こころ を はぐ くめ
 (心)

^cu- ^bwe ^ani ^bshi- ^ata ^bni ^cma- ^dta ^fyo- ^eko ^fni
 う え に し た に ま た よ こ に
 (上) (下) (横)

^awa- ^dda- ^fka- ^ema-ri ^dna- ^gku ^eka-ri ^ana-ku ^gu- ^era- ^cmi ^amo ^gna- ^eshi ^dni
 わ だ か まり な く い か り な く う ら み も な し に
 (怒)

J9 ^ftat- ^ete ^dmo ^aar- ^dru- ^gi- ^ete ^dmo ^fsu- ^ewat- ^ete ^dmo
 立 っ て も あ る い て も す わ っ て も

^dyo-ko ^ani ^dnat- ^gte ^emo ^cne- ^amu- ^gra- ^enu ^dka- ^egi- ^fri ^ewa
 よ こ に な っ て も ね む ら ぬ か ぎ り は
 (横) (眠)

^dko- ^ano ^dko- ^gro ^ezu- ^gka- ^eo ^cshik- ^aka- ^gri ^eta- ^fmo- ^ete
 こ の こ (心) ろ づ か い を し っ か り た も て

^dko- ^are ^dwa ^gsa- ^ai ^cko ^ano ^gi- ^eki- ^aka- ^gta ^eto ^gi- ^ewa- ^dre- ^eru
 こ れ は さ (最高) の 生 き か た と 言 わ れ る

J10 *speak* kangae ni torawarezu kairitsu o mamori
 (語り) 考えにとらわれず 戒律をまもり

monogoto o mi-tsukushite ai no musabori o seigyo shita hito wa
 ものごとを 観尽くして 愛のむさぼりを制御した人は
 kesshite botai ni futatabi yadori wa shinai
 決して 母胎にふたたび 宿りはしない