

Karaniya Metta Sutta: Sutta Kehangatan Hati
(Metta Sutta: Good Will)
Mettasuttam
[Sutta Nipata 1.8]

Ia yang handal dalam kebajikan,
 Yang ingin mencapai keadaan tanpa pergulatan, hendaknya melakukan
 demikian:
 Terampil, tegar, tak tergoyahkan
 Bertutur kata halus, rendah hati, tidak arogan.

Tidak rewel dan senantiasa merasa berkecukupan
 Tidak terbebani oleh hal yang harus dilakukan dan kepemilikan
 Tidak terkecoh pancaindra, senantiasa arif bijaksana
 Tidak sembrono, tidak mengeruk keuntungan dalam keluarga.

Tidak melakukan tindakan sekecil apa pun
 Yang tidak selaras dengan tindakan para bijaksana
 Agar semua makhluk tenteram dan bersukacita
 Agar semua makhluk bahagia.

Makhluk apa pun yang ada
 Tanpa terkecuali
 Yang kuat maupun yang lemah, yang tinggi maupun pendek,
 Yang besar, sedang maupun kecil

Yang kelihatan maupun yang tidak kelihatan
 Yang jauh maupun yang dekat
 Yang sudah lahir maupun yang akan lahir
 Agar semua makhluk bahagia.

Tidak mencurangi satu sama lain
 Tidak dendam pada siapa pun
 Tidak karena marah atau niat ingin menyakiti
 Mengharapkan yang lain celaka.

Bagaikan ibu melindungi
 Anak satu-satunya
 Demikian pula ia mengembangkan hati
 Yang tiada batas pada semua makhluk.

Memancarkan kebaikan hati ke seluruh alam
 Mengembangkan hati tak terbatas pada semua makhluk
 Ke atas, ke bawah, dan ke seluruh penjuru
 Tanpa halangan, tanpa kebencian dan tanpa permusuhan.

Baik ketika berdiri, berjalan, duduk maupun berbaring
 Senantiasa bebas dari pikiran loyo
 Senantiasa dalam perhatian penuh

Inilah Brahmavihara.

Ia yang berpandangan jernih
 Tidak dicengkeram pandangan keliru
 Bebas dari ketergantungan indrawi
 Takkan lahir dalam rahim mana pun juga.

**Karaniya Metta Sutta: Good Will
 Mettasuttam
 [Sutta Nipata 1.8]**

*This is what should be done by one who is skilled in goodness
 And who knows the path of peace:
 Let one be able and upright,
 Well-spoken and gentle in speech, humble and not conceited,*

*Contented and easily satisfied.
 Unburdened with duties and light in living,
 Untroubled by sensual desires, peaceful, wise and skillful,
 Not reckless and not to take advantage in family's matter.*

*One would not do even the slightest thing
 That others who are wise would speak against.
 May all beings be happy and profoundly well;
 May all beings be happy in themselves.*

*Whatsoever living beings exist,
 Without exception,
 Whether weak or strong,
 Whether tall and large, medium, or short,*

*The seen and the unseen,
 Those living near and far away,
 Those born and to-be-born
 May all beings be happy*

*Let none deceive another,
 Nor resent any being in any state.
 Let none through anger or ill-will
 Wish harm upon another.*

*Just as a mother protects with her life
 Her child, her only child,
 So with a boundless heart
 Should one cherish all living beings –*

*Radiating a mind of loving kindness
 Unbounded toward the entire world
 Above and below and all the way 'round,*

With no barriers, no hatred, no enemy

*Standing, walking, sitting, lying, free from torpor
One should sustain this recollection.
This is said to be the sublime abiding.*

*Without holding to mistaken views,
Endowed with insight and having clarity of vision,
Being freed from all sense desires
Is not born again in a womb.*

Mettasuttam
[Sutta Nipata 1.8]

Karaniyam attha kusalena
Yan tam santam padam abhisamecca
Sakko uju ca suju ca
Suvaco c'assa mudu anatimani

Santussako ca subbaro ca
Appa-kicco ca sallahuka-vutti
Santindriyo ca nipako ca
Appa-gabbho kulesu ananu giddho

Na ca khuddham samacare kinci
Yena vinnu pare upava-deyyum
Sukhino va khemino hontu
Sabbe satta bhavantu sukhitatta

Ye keci panabhutatti
Tasa va thavara va anavasesa
Digha va ye mahanta va
Majjhima rassakanuka-thula

Dittha va yeva addittha
Ye ca dure vassanti avidure
Bhuta va sambhavesi va
Sabbe satta bhavantu sukhitatta

Na paro param ni kubbetha
Natimannetha katthacinam kanci
Byarosana patighasanna
Nanna mannassa dukkha miccheyya.

Mata yatha niyam puttam
Ayusa ekaputta manurakkhe
Evam pi sabbabhutesu
Manasam bhavaye aparimanam

Mettam ca sabba-lokasmim
Manasam bhavaye aparimanam
Uddham adho ca tiriyan ca
Asambadham averam asapattam

Tittham caram nisinno va
Sayano va yavatassa vigatamiddho
Etam satim adhittheyya
Brahma-metam viharam idha mahu.

Ditthin ca anupagamma silava
Dassanena sampanno
Kamesu vineyya gedham
Na hi jatu gabbhaseyyam punaretiti.

*Diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center.
Revisi: Mei 2015.*