

Karaniya Metta Sutta

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

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.

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

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

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

Tidak melakukan tindakan sekecil apapun
Yang tidak selaras dengan tindakan para bijaksana
Agar semua makhluk tenteram dan bersuka cita
Agar semua makhluk bahagia.

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

Makhluk apapun yang ada:
Tanpa terkecuali
Yang kuat maupun yang lemah, yang tinggi maupun pendek,
Yang besar, sedang, maupun kecil.

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

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

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

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

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

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

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

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.

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

Baik ketika berdiri, berjalan, duduk maupun berbaring
 Senantiasa bebas dari pikiran loyo
 Senantiasa dalam perhatian penuh
 Ini adalah brahma vihara.

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

Ia yang berpandangan jernih
 Tidak dicengkeram pandangan keliru
 Bebas dari ketergantungan inderawi
 Takkan lahir dalam rahim manapun juga.