

**Karaniya Metta Sutta: Sutta Kehangatan Hati**  
**(Metta Sutta: Good Will)**  
**Mettasuttam**  
**[SN 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: Juli 2016.*