

Karaniya Metta Sutta: Sutta Kehangatan Hati
(Metta Sutta: Good Will)
Mettasuttaṃ
[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.*

Mettasuttaṃ **[Sutta Nipata 1.8]**

Karaṇīyam-atthakusalena yaṇ-taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca
Sakko ujū ca sūjū ca suvaco c' assa mudu anatimānī

Santussako ca subharo ca appa-kicco ca sallahuka-vutti
Sant' indriyo ca nipako ca appagabbho kulesu ananugiddho

Na ca khuddaṃ samācare kiñci yena viññū pare upavadeyyuṃ
Sukhino vā khemino hontu sabbe sattā bhavantu sukhittā

Ye keci pāṇa-bhūt' atthi tasā vā thāvarā vā anavasesā
Dīghā vā ye mahantā vā majjhimā rassakāṇuka-thūlā

Diṭṭhā vā ye ca addiṭṭhā ye ca dūre vasanti avidūre
Bhūtā vā sambhavesī vā sabbe sattā bhavantu sukhittā

Na paro paraṃ nikubbetha nātimaññetha katthaci naṃ kañci
Byārosanā paṭigha-saññā nāññam-aññassa dukkham-iccheyya

Mātā yathā niyaṃ puttaṃ āyusā eka-puttam anurakkhe
Evam-pi sabba-bhūtesu mānaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ

Mettañ-ca sabba-lokasmim mānaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ
Uddhaṃ adho ca tiriyañ-ca asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ

Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno vā sayāno vā yāvat' assa vigatamiddho
Etaṃ satim adhiṭṭheyya brahmam-etaṃ vihāraṃ idha-m-āhu

Diṭṭhiñ-ca anupagamma sīlavā dassanena sampanno
Kāmesu vineyya gedhaṃ na hi jātu gabbha seyyaṃ puna-r-etī ti

Terjemahan Kata Per Kata *The Translation*

Karaṇīyam-atthakusalena yan-taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca

Ia yang handal dalam kebajikan,
Yang ingin mencapai keadaan tanpa pergulatan, hendaknya melakukan demikian:

*This is what should be done by one who is skilled in goodness
And who knows the path of peace:*

karaṇīyam = apa yang hendaknya dilakukan; *what should be done*
attha (= atthe) = sebaiknya; *in good*
kusalena = oleh yang handal; *by one skilful*
yan-taṃ = siapa (yang); *(the one) who*
santaṃ = kedamaian, tanpa pergulatan; *of peace*
padaṃ = keadaan; *the state*
abhisamecca = mengerti, mencapai; *has comprehended*

Sakko ujū ca sūjū ca suvaco c' assa mudu anatimānī

Terampil, tegar, tak tergoyahkan
Bertutur kata halus, rendah hati, tidak arogan

*Let one be able and upright,
Well-spoken and gentle in speech, humble and not conceited,*

sakko = terampil; *able, skilled*
ujū = tegar; *straight*
ca = dan; *and*
sūjū = tegak, tidak goyah; *upright*
ca = dan; *and*
suvaco = berkata halus; *easy to speak with*
c' (= ca) = dan; *and*
assa = seharusnya; *he ought to be*
mudu = rendah hati; *meek*
anatimānī = tidak arrogan; *without conceit*

Santussako ca subhara ca appa-kicco ca sallahuka-vutti

Tidak rewel dan senantiasa merasa berkecukupan
Tidak terbebani oleh hal yang harus dilakukan dan kepemilikan

*Contented and easily satisfied.
Unburdened with duties and light in living,*

santussako = merasa berkecukupan; *contented*
ca = dan; *and*

subharo = mudah, tidak rewel; *easy to support*
 ca = dan; *and*
 appa = beberapa pun; *few*
 kicco = tugas, yang harus dilakukan; *duties*
 ca = dan; *and*
 sallahuka- (= sa + lahuka) = ringan, tanpa beban; (*with*) *light*
 vutti = kehidupan; *living*

Sant' indriyo ca nipako ca appagabbho kulesu ananugiddho

Tidak terkecoh pancaindra, senantiasa arif bijaksana
 Tidak sembrono, tidak mengeruk keuntungan dalam keluarga.

*Untroubled by sensual desires, peaceful, wise and skillful,
 Not reckless and not to take advantage in family's matter.*

sant' (= santa) = tenang, damai; *peace*
 indriyo = indrawi; *faculties*
 ca = dan; *and*
 nipako = arif, bijaksana; *prudent*
 ca = dan; *and*
 appagabbho (= a + pagabbho) = tidak sembrono; *not reckless*
 kulesu = dalam keluarga; *among the families*
 ananugiddho (= an + anugiddho) = tidak serakah; *greedless*

Na ca khuddaṃ samācare kiñci yena viññū pare upavadeyyuṃ

Tidak melakukan tindakan sekecil apa pun
 Yang tidak selaras dengan tindakan para bijaksana

*One would not do even the slightest thing
 That others who are wise would speak against.*

na = tidak; *not*
 ca = (penyambung); (*connective particle*)
 khuddaṃ = sekecil pun; *slightest*
 samācare = yang dilakukan; *he should do*
 kiñci = hal; *thing*
 yena = di mana; *whereby*
 viññū = yang tahu, bijaksana; *wise*
 pare = yang lain; *others*
 upavadeyyuṃ = tidak selaras; *might not agree*

Sukhino vā khemino hontu sabbe sattā bhavantu sukhittā

Agar semua makhluk tenteram dan bersukacita
 Agar semua makhluk bahagia.

*May all beings be happy and profoundly well;
May all beings be happy in themselves.*

sukhino = sukacita, bahagia; *happy*
vā (= va) = benar-benar (penekanan); *emphatic*
khemino = tenteram; *well, secure*
hontu = menjadi; *be*
sabbe = semua; *all*
sattā = makhluk; *beings*
bhavantu = agar (mereka) menjadi; *may (they) be*
sukhitattā (= sukhita + attā) = bahagia; *happy in heart*

Ye keci pāṇa-bhūt' atthi tasā vā thāvarā vā anavasesā

Makhluk apa pun yang ada, tanpa terkecuali

Whatsoever living beings exist, without exception,

ye keci = apa/siapa pun; *whatsoever*
pāṇa- = napas; *breathing*
bhūt' (= bhūtā) = makhluk; *beings*
atthi = yang ada, semua; *there are*
tasā = gemetar; *trembling*
vā = atau; *or*
thāvarā = kuat, kekar; *firm*
vā = atau; *or*
anavasesā = sisanya, yang lain; *any other (lit.: what remains)*

Dīghā vā ye mahantā vā majjhimā rassakāṇuka-thūlā

Yang kuat maupun yang lemah, yang tinggi maupun pendek,
Yang besar, sedang maupun kecil

*Whether weak or strong,
Whether tall and large, medium, or short,*

dīghā = tinggi, panjang; *long*
vā = atau; *or*
ye = mereka (yang); *they (who)*
mahantā = besar; *great*
vā = atau; *or*
majjhimā = sedang; *middle (size)*
rassak(a) = pendek; *short*
(a)ṇuka = kecil; *tiny*
thūlā = kekar; *compact (body)*

Diṭṭhā vā ye ca addiṭṭhā ye ca dūre vasanti avidūre

Yang kelihatan maupun yang tidak kelihatan
Yang jauh maupun yang dekat

*The seen and the unseen,
Those living near and far away,*

diṭṭhā = kelihatan; *seen*
vā = atau; (*or*)
ye = mereka yang; *those who*
ca = dan; *and*
addiṭṭhā (= a + diṭṭhā) = tidak kelihatan; *unseen*
ye = mereka yang; *those who*
ca = dan; *and*
dūre = jauh; *far (away)*
vasanti = hidup; *live*
avidūre = dekat; *near*

Bhūtā vā sambhavesī vā sabbe sattā bhavantu sukhittā

Yang sudah lahir maupun yang akan lahir
Agar semua makhluk bahagia.

*Those born and to-be-born
May all beings be happy*

bhūtā = yang sudah lahir; *those who are born*
vā = atau; *or*
sambhavesī = yang akan lahir; *those who are to be born*
vā = atau; *or*
sabbe = semua; *all*
sattā = makhluk; *beings*
bhavantu = agar (mereka) menjadi; *may (they) be*
sukhittā (= sukhitā + attā) = bahagia; *happy in heart*

Na paro param nikubbetha nātimaññetha katthaci naṃ kañci

Tidak mencurangi satu sama lain
Tidak dendam pada siapa pun

*Let none deceive another,
Nor resent any being in any state.*

na = tidak; *no*
paro = seorang; *one (lit.: other)*
param = yang lain; *another*
nikubbetha = mencurangi; *should cheat*
nātimaññetha (= na + atimaññetha) = tidak dendam; *nor should he resent*
katthaci = di manapun; *wherever*

naṃ kañci = siapa pun; *anyone*

Byārosanā paṭigha-saññā nāññam-aññassa dukkham-iccheyya

Tidak karena marah atau niat ingin menyakiti
Mengharapkan yang lain celaka.

*Let none through anger or ill-will
Wish harm upon another.*

byārosanā = karena marah; *because of anger*
paṭigha-saññā = karena ingin menyakiti; *because of (an idea of) ill will*
n(a) = tidak; *not*
(a)ññam-aññassa = untuk yang lain; *for another*
dukkham = celaka, derita; *suffering*
iccheyya = mengharapkan; *he should long for, wish*

Mātā yathā niyaṃ puttāṃ āyusā eka-puttāṃ anurakkhe

Bagaikan ibu melindungi
Anak satu-satunya

*Just as a mother protects with her life
Her child, her only child,*

mātā = seorang ibu; *a mother*
yathā = bagaikan; *in the same way as*
niyaṃ = miliknya; her (*lit.: one's own*)
puttāṃ = anak; *son*
āyusā = hidup; *life*
eka = satu-satunya; only (*lit.: one*)
puttāṃ = anak; *child*
anurakkhe = melindungi; *would protect*

Evam-pi sabba-bhūtesu mānasāṃ bhāvaye aparimāṇaṃ

Demikian pula ia mengembangkan hati
Yang tiada batas pada semua makhluk.

*So with a boundless heart
Should one cherish all living beings –*

evam = demikian pula; *so*
pi = benar-benar (penekanan); (*emphatic*)
sabba = semua; *all*
bhūtesu = pada makhluk; *toward beings*
mānasāṃ = hati, pikiran; *thought*
bhāvaye = menumbuhkan; *he should develop*

aparimāṇaṃ = tak terbatas, tak terukur; *measureless*

Mettañ-ca sabba-lokasmim mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ

Memancarkan kebaikan hati ke seluruh alam

Mengembangkan hati tak terbatas pada semua makhluk

Radiating a mind of loving kindness

Unbounded toward the entire world

mettañ = kebaikan hati, kehangatan hati; *good will, friendliness*

ca = penyambung; (*connective particle*)

sabba = seluruh; *whole*

lokasmim = ke alam; *towards the world*

mānasaṃ = hati, pikiran; *thought*

bhāvaye = menumbuhkembangkan; *he should develop*

aparimāṇaṃ = tak terbatas, tak terukur; *measureless*

Uddhaṃ adho ca tiriyañ-ca asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ

Ke atas, ke bawah, dan ke seluruh penjuru

Tanpa halangan, tanpa kebencian dan tanpa permusuhan.

Above and below and all the way 'round,

With no barriers, no hatred, no enemy

uddhaṃ = ke atas; *above*

adho = ke bawah; *below*

ca = dan; *and*

tiriyañ = melintasi; *across*

ca = dan; *and*

asambādhaṃ (= a + sambādhaṃ) = tanpa halangan; *without barriers*

averaṃ (= a + veraṃ) = kebencian; *hate*

asapattaṃ (= a + sapattaṃ) = tanpa permusuhan; *without enemy*

Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno vā sayāno vā yāvat' assa vigatamiddho

Baik ketika berdiri, berjalan, duduk maupun berbaring

Senantiasa bebas dari pikiran loyo.

Standing, walking, sitting, lying, free from torpor.

tiṭṭhaṃ = berdiri; *standing*

caraṃ = berjalan; *walking*

nisinno = duduk; *sitting*

vā = atau, maupun; (*or*)

sayāno = berbaring; *lying*

vā = atau, maupun; (*or*)

yāvat' (= yāvatā) = senantiasa; *for as long as*
 assa = dia; *he is*
 vigata = bebas, tanpa; *without*
 middho = (pikiran) loyo; *torpor*

Etaṃ satīṃ adiṭṭheyya brahmam-etaṃ vihāraṃ idha-m-āhu

Senantiasa dalam perhatian penuh
 Inilah Brahmavihara.

One should sustain this recollection.
This is said to be the sublime abiding.

etaṃ = ini; *this*
 satīṃ = sati, perhatian penuh; *mindfulness*
 adiṭṭheyya = selalu, senantiasa dalam; *should be resolved on*
 brahmam = brahma, agung, luhur; *sublime*
 etaṃ = ini; *this*
 vihāraṃ = vihara; semayam; *dwelling, abiding, life*
 idha = inilah, di sini; *here*
 m = (penyambung) (*euphonic particle*)
 āhu = dikatakan; *they say*

Diṭṭhiñ-ca anupagamma sīlavā dāssanena sampanno

Ia yang berpandangan jernih
 Tidak dicengkeram pandangan keliru

Without holding to mistaken views,
Endowed with insight and having clarity of vision,

diṭṭhiñ = cara pandang; *views*
 ca = dan; (*and*)
 anupagamma (= an + upagamma) = tidak dekat dengan; *without going near*
 sīlavā = saleh; *virtuous*
 dāssanena = pandangan jernih; *insight*
 sampanno = memiliki; *endowed*

Kāmesu vineyya gedhaṃ na hi jātu gabbha seyyaṃ puna-r-etī ti

Bebas dari ketergantungan indrawi
 Takkan lahir dalam rahim mana pun juga.

Being freed from all sense desires,
Is not born again in a womb.

Kāmesu = untuk kesenangan indrawi; *for sense pleasures*
 vineyya = telah terbebaskan; *having removed*

gedham = keterikatan; *attachment*
na = tidak; *not*
hi = penekanan; *emphatic*
jātu = menjadi, dilahirkan; *becoming; born*
gabbha = rahim; *womb*
seyyam = terbaring; *lie*
puna = lagi; *again*
r (penyambung) (*euphonic particle*)
eti = akan datang; *will come*
ti = (tanda petik); (*quotation marker*)

*Diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center.
Revisi: Juli 2016.*