

*Suluhan Obor  
di Sepanjang Jalan yang Gelap*

Oleh  
Upasaka Salim Lee

Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh  
tim Potowa Center. Revisi: Nov 2010.

## DAFTAR ISI

Sutra Sari .....	1
Sutta Ariyapariyesana .....	2-5
Mahasaccakasutta .....	5-7
Sutta Satipatthana .....	7-8
Sutta Bahiya .....	8
Sutta Dhammacakkappavattana .....	8-10
Pertanyaan Upatissa (Sariputta) .....	10-12
Samyutta Nikaya 12.24 .....	12
Sutta Assutava .....	12
Sutta Maha-hatthipadopama .....	13
Sutta Paticca-samuppada-vibhanga .....	13
Sutta Nibbedhika .....	13-14
Sutta Upajjhatthana .....	14
Dhammapada 183 .....	14
Sutta Maha-parinibbana .....	15
Dhammapada 380 .....	15-16
Sutta Dutiya Marapasa .....	16

## Sutra Sari (*Prajnaparamita Hrdaya Sutra*)

Om sujud kepada Arya Bhagavati Prajnaparamita!

Saat itu, Arya Avalokiteshvara menyelami Prajnaparamita, namun yang tampak dalam pengamatan beliau hanyalah *panca-skandha* yang bersifat *shunya* dari *svabhava*.

Oh Shariputra, wujud adalah *shunyata*, *shunyata* adalah wujud; *shunyata* tidak lain dari wujud, wujud tidak lain dari *shunyata*. Apapun wujud itu adalah *shunyata*. Begitu juga sensasi, pembedaan, aktivitas-aktivitas mental yang lain, dan kesadaran.

Oh Shariputra, semua *dharma* bersifat *shunya*; tiada yang muncul dan tiada yang lenyap; tidak bernoda dan tidak murni; tiada yang kurang dan tiada yang lengkap.

Oleh karena itu, Shariputra, dalam *shunyata* tiada wujud, tiada sensasi, tiada pembedaan, tiada aktivitas-aktivitas mental yang lain, tiada kesadaran; tiada mata. Tiada telinga, tiada hidung, tiada lidah, tiada badan, tiada unsur kesadaran. Tiada wujud, tiada suara, tiada bebauan, tiada rasa, tiada objek sentuhan, dan tiada *dharma*. Tiada indera penglihatan, dan sebagainya, termasuk tiada unsur kesadaran. Tiada kesalahpengertian, tiada berakhirnya kesalahpengertian, dan sebagainya, termasuk tiada penuaan dan kematian, tiada berakhirnya penuaan dan kematian. Tiada *duhkha*, tiada sebab *duhkha*, tiada berakhirnya *duhkha*, tiada jalan untuk mengakhiri *duhkha*. Tiada pengertian, tiada yang dicapai, dan tiada yang tidak dicapai.

Maka, Shariputra, karena tiada yang ingin dicapai, Bodhisattva bebas dari segala gangguan pikiran, dengan mengandalkan Prajnaparamita. Karena bebas dari segala gangguan pikiran, mereka tidak gentar. Dan dengan mengatasi penyebab halangan-halangan, pada akhirnya mereka mencapai Nirvana.

Semua Buddha di tiga masa, mencapai tingkat yang tak terbandingkan, Penggugahan agung yang lengkap dan sempurna, dengan mengandalkan Prajnaparamita.

Maka, ketahuilah Prajnaparamita adalah mantra agung, mantra pengetahuan agung, mantra yang tertinggi, mantra yang tak terbandingkan, yang secara tuntas mengatasi semua *duhkha*. Mantra yang harus dimengerti sebagai kebenaran sejati, yang tidak mungkin palsu. Dengan Prajnaparamita, diutarakanlah mantra ini:

Tadyatha Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha

Demikianlah Arya Bhagavati Prajnaparamita Hrdaya Sutra.

## Majjhima Nikaya 26

### Ariyapariyesana Sutta: The Noble Search

#### Pencarian Ariya

"Monks, there are these two searches: ignoble search & noble search. And what is ignoble search? There is the case where a person, being subject himself to birth, seeks [happiness in] what is likewise subject to birth. Being subject himself to aging... illness... death... sorrow... defilement, he seeks [happiness in] what is likewise subject to illness... death... sorrow... defilement.

"Para bhikkhu, ada dua macam pencarian: pencarian biasa dan pencarian Ariya. Dan apakah pencarian biasa itu? Pencarian biasa adalah dimana seseorang yang dirinya sendiri mengalami kelahiran, mencari (kebahagiaan dari) sesuatu yang juga mengalami kelahiran. Dimana dirinya sendiri mengalami penuaan ... sakit ... kematian ... *dukkha* ... *kilesa*, ia mencari (kebahagiaan dari) sesuatu yang juga mengalami sakit ... kematian ... *dukkha* ... *kilesa*.

"And what may be said to be subject to birth? Spouses & children are subject to birth. Men & women slaves... goats & sheep... fowl & pigs... elephants, cattle, horses, & mares... gold & silver are subject to birth. Subject to birth are these acquisitions, and one who is tied to them, infatuated with them, who has totally fallen for them, being subject to birth, seeks what is likewise subject to birth.

"Dan apakah yang disebut mengalami kelahiran? Suami-isteri dan anak mengalami kelahiran. Budak pria dan wanita ... kambing dan domba ... unggas dan babi ... gajah, ternak, kuda dan kuda betina ... emas dan perak mengalami proses pemunculan. Kepemilikan-kepemilikan ini mengalami proses pemunculan, dan seseorang yang terikat, terpikat, terperdaya oleh hal-hal tersebut, yang mengalami proses pemunculan, mencari sesuatu yang juga mengalami proses pemunculan/kelahiran.

"And what may be said to be subject to aging... illness... death... sorrow... defilement? Spouses & children... men & women slaves... goats & sheep... fowl & pigs... elephants, cattle, horses, & mares... gold & silver are subject to aging... illness... death... sorrow... defilement. Subject to aging... illness... death... sorrow... defilement are these acquisitions, and one who is tied to them, infatuated with them, who has totally fallen for them, being subject to birth, seeks what is likewise subject to aging... illness... death... sorrow... defilement. This is ignoble search.

"Dan apakah yang disebut mengalami penuaan ... sakit ... kematian ... *dukkha* ... *kilesa*? Suami-isteri dan anak ... budak pria dan wanita ... kambing dan domba ... unggas dan babi ... gajah, ternak, kuda dan kuda betina .. emas dan perak mengalami proses penuaan ... sakit ... kematian ... *dukkha* ... *kilesa*. Kepemilikan-kepemilikan ini mengalami penuaan ... sakit ... kematian ... *dukkha* ... *kilesa*, dan seseorang yang terikat, terpikat, terperdaya oleh hal-hal tersebut, yang mengalami proses pemunculan/kelahiran, mencari sesuatu yang juga mengalami penuaan ... sakit ... kematian ... *dukkha* ... *kilesa*. Itulah pencarian biasa.

"And what is the noble search? There is the case where a person, himself being subject to birth, seeing the drawbacks of birth, seeks the unborn, unexcelled rest from the yoke: Unbinding.

Himself being subject to aging... illness... death... sorrow... defilement, seeing the drawbacks of aging... illness... death... sorrow... defilement, seeks the aging-less, illness-less, deathless, sorrow-less, undefiled, unexcelled rest from the yoke: Unbinding. This is the noble search.

"Dan apakah pencarian Ariya itu? Pencarian Ariya adalah dimana seseorang yang dirinya sendiri mengalami kelahiran, menyadari kekurangan-kekurangan dari kelahiran, mencari pembebasan yang tak dilahirkan dan tiada bandingnya dari beban: Nibbana. Dimana dirinya sendiri mengalami penuaan ... sakit ... kematian ... *dukkha* ... *kilesa*, menyadari kekurangan-kekurangan dari penuaan ... sakit ... kematian ... *dukkha* ... *kilesa*, mencari sesuatu yang tak mengalami penuaan, tak mengalami sakit, tak mengalami kematian, tak mengalami *dukkha*, pembebasan tanpa noda dan tiada bandingnya dari beban: Nibbana. Inilah pencarian Ariya.

"I, too, monks, before my Awakening, when I was an unawakened bodhisatta, being subject myself to birth, sought what was likewise subject to birth. Being subject myself to aging... illness... death... sorrow... defilement, I sought [happiness in] what was likewise subject to illness... death... sorrow... defilement. The thought occurred to me, 'Why do I, being subject myself to birth, seek what is likewise subject to birth? Being subject myself to aging... illness... death... sorrow... defilement, why do I seek what is likewise subject to illness... death... sorrow... defilement? What if I, being subject myself to birth, seeing the drawbacks of birth, were to seek the unborn, unexcelled rest from the yoke: Unbinding? What if I, being subject myself to aging... illness... death... sorrow... defilement, seeing the drawbacks of aging... illness... death... sorrow... defilement, were to seek the aging-less, illness-less, deathless, sorrow-less, undefiled, unexcelled rest from the yoke: Unbinding?'

"Saya juga, para bhikkhu, sebelum Penggugahan, ketika saya adalah Bodhisatta yang belum tergugah, dimana saya sendiri mengalami kelahiran, mencari sesuatu yang juga mengalami kelahiran. Saya sendiri mengalami penuaan ... sakit ... kematian ... *dukkha* ... *kilesa*, mencari (kebahagiaan dari) sesuatu yang mengalami penuaan ... sakit ... kematian ... *dukkha* ... *kilesa*. Pemikiran demikian muncul dalam diri saya, 'Mengapa saya, yang sendiri mengalami kelahiran, mencari sesuatu yang juga mengalami kelahiran? Saya sendiri mengalami penuaan ...sakit ... kematian ... *dukkha* ... *kilesa*, mengapa mencari sesuatu yang mengalami sakit ... kematian ... *dukkha* ... *kilesa*? Bagaimana jika saya, yang mengalami kelahiran, menyadari kekurangan-kekurangan dari kelahiran, mencari pembebasan yang tak dilahirkan dan tiada bandingnya dari beban: Nibbana? Bagaimana jika saya, yang mengalami penuaan ... sakit ...kematian ... *dukkha* ... *kilesa*, menyadari kekurangan-kekurangan dari penuaan ...sakit ...kematian ... *dukkha* ... *kilesa*, mencari sesuatu yang tak mengalami penuaan, tak mengalami sakit, tak mengalami kematian, tak mengalami *dukkha*, pembebasan tanpa noda dan tiada bandingnya dari beban: Nibbana?'

"Then, monks, being subject myself to birth, seeing the drawbacks of birth, seeking the unborn, unexcelled rest from the yoke, Unbinding, I reached the unborn, unexcelled rest from the yoke: Unbinding. Being subject myself to aging... illness... death... sorrow... defilement, seeing the drawbacks of aging... illness... death... sorrow... defilement, seeking the aging-less, illness-less, deathless, sorrow-less, unexcelled rest from the yoke, Unbinding, I reached the aging-less, illness-less, deathless, sorrow-less, unexcelled rest from the yoke: Unbinding. Knowledge & vision arose in me: 'Unprovoked is my release. This is the last birth. There is now no further becoming.'

"Kemudian, para bhikkhu, dimana saya sendiri mengalami kelahiran, menyadari kekurangan-kekurangan dari kelahiran, mencari pembebasan yang tak dilahirkan dan tiada bandingnya dari beban, Nibbana, saya mencapai pembebasan yang tak dilahirkan dan tiada bandingnya dari beban, Nibbana. Dimana saya sendiri mengalami penuaan ... sakit ... kematian ... *dukkha* ... *kilesa*, menyadari kekurangan-kekurangan dari penuaan ...sakit ... kematian ... *dukkha* ... *kilesa*, mencari sesuatu yang tak mengalami penuaan, tak mengalami sakit, tak mengalami kematian, tak mengalami *dukkha*, pembebasan yang tiada bandingnya dari beban: Nibbana, saya telah mencapai keadaan yang tak mengalami penuaan, tak mengalami sakit, tak mengalami kematian, tak mengalami *dukkha*, pembebasan yang tiada bandingnya dari beban: Nibbana. Muncullah pengetahuan dan realisasi dalam diri saya: 'Pembebasan saya adalah tak tergoyahkan. Inilah kelahiran terakhir. Mulai sekarang, tiada lagi kelahiran kembali.'

Tassa mayhaü bhikkhave etadahosi: **adhigato** kho myäyäu dhammo gambhāro duddaso duranubodho santo paōāto atakkāvacaro nipuōo paōōitavedanāyo. **ālayarāmā** kho panāyäu pajā **ālayaratā** **ālayasammuditā**. **ālayarāmāya** kho pana pajāya **ālayaratāya** **ālayasammuditāya** duddasaü idaü **tthānāü** yadidaü **idappaccayatā** **patticcasamuppādo**. Idampi kho **tthānāü** duddasaü yadidaü sabbasaikhārasamatho sabbāpadhipañinissaggo taōhakkhayo virāgo nirodho nibbānāü. ahaceva kho pana dhammaü deseyyäu pare ca me na ājaneyyüü, so mamassa kilamatho, sà mamassa vihesāti. Apissu maü bhikkhave imà anacchariyā gāthā pañibhaüsu pubbe assutapubbā:

Kiccena me adhigataü halandāni pakāsituü,

Rāgadosaparetehi nāyäu dhammo susambudho.

**Pattisotagāmiü** nipuōāü gambhāraü duddasaü aōüü

Rāgarattā na dakkhinti<sup>1</sup> tamokkhandhena āvañāti

Itiha me bhikkhave pañisa<sup>2</sup>cikkhato apposukkatāya cittaü namati, no dhammadesanāya.

"Then the thought occurred to me, 'This Dhamma that I have attained (**arrived, reached=adhigato**) is deep, hard to see, hard to realize, peaceful, refined, beyond the scope of conjecture, subtle, to-be-experienced by the wise. But this generation delights in attachment (?) (**place, alaya**), is excited by attachment, enjoys attachment. For a generation delighting in attachment, excited by attachment, enjoying attachment, this **state** ( ground, basis, **tthāna**), **this/that conditionality & dependent co-arising** are hard to see. This **state** too, is hard to see: the resolution of all fabrications, the relinquishment of all acquisitions, the ending of craving; dispassion; cessation; Unbinding. And if I were to teach the Dhamma and others would not understand me, that would be tiresome for me, troublesome for me.'

"Kemudian muncul pemikiran demikian dalam diri saya, 'Dhamma ini yang telah saya capai adalah dalam, sulit diketahui, sulit direalisasi, damai, murni, melampaui kesimpulan, halus, yang dialami oleh para bijaksana. Namun makhluk-makhluk ini senang dengan keterikatan, bergembira dalam keterikatan, menikmati keterikatan. Bagi makhluk-makhluk ini yang senang dengan keterikatan, bergembira dalam keterikatan, menikmati keterikatan, keadaan *terkondisinya ini dan itu/saling mengondisikan (idappaccayata)* dan *saling keterkaitan (patticcasamuppada)* adalah sulit diketahui. Keadaan ini juga sulit dialami: hilangnya semua konseptualisasi, lepasnya semua kepemilikan, berakhirnya *tanha; alobha; nirodha*; Nibbana. Dan jika saya mengajarkan Dhamma dan makhluk lain tak dapat memahami saya, itu akan melelahkan saya, menyulitkan saya.'

"Just then these verses, unspoken in the past, unheard before, occurred to me:

'Enough now with teaching what only with difficulty I reached. This Dhamma is not easily realized by those overcome with aversion & passion. What is abstruse, subtle, deep, hard to see, **going against the flow** — those delighting in passion, cloaked in the mass of darkness, won't see.'

"Ketika itu gatha-gatha ini, yang tak terucapkan di masa lalu, tak terdengar sebelumnya, muncul dalam diri saya:

'Cukuplah sudah memberikan ajaran yang telah saya capai dengan penuh perjuangan. Dhamma ini tak mudah direalisasi oleh mereka yang dikuasai *dosa* dan *lobha*. Apa yang sulit dipahami, halus, mendalam, sulit diketahui, **melawan arus (*patisotagami*)** – tak dapat direalisasi oleh mereka yang hanyut dalam *lobha*, yang sepenuhnya terselubung kegelapan.

## MN I 4.6

### Mahāsaccakasuttaṃ

#### The Major Discourse to Saccaka

The Blessed One said, "And Aggivessana, how is one undeveloped in body and undeveloped in mind? There is the case where a pleasant feeling arises in an uneducated run-of-the-mill person. On being touched by the pleasant feeling, he becomes greedy with pleasure, and is reduced to being greedy with pleasure. His pleasant feeling ceases. With the cessation of the pleasant feeling there arises a painful feeling. On being touched with the painful feeling, he sorrows, grieves, & laments, beats his breast, becomes distraught. Aggivessana, when that pleasant feeling had arisen in him, it invaded his mind and remained because of his lack of development of the body. When that painful feeling had arisen in him, it invaded his mind and remained because of his lack of development of the mind. This is how one is undeveloped in body and undeveloped in mind.

Bhagavan berkata, "Dan Aggivessana, bagaimana dengan seseorang yang belum mengembangkan perhatian akan tubuh dan *citta*-nya? Ketika perasaan menyenangkan muncul dalam diri orang yang tak terlatih: saat mengalami perasaan yang menyenangkan, ia menjadi terikat pada kesenangan, ketagihan akan kesenangan. Perasaan senangnya berhenti. Dengan berhentinya perasaan senang, muncullah perasaan yang tak menyenangkan. Saat mengalami perasaan yang tak menyenangkan, ia bersedih, berduka-cita dan meratap, memukul dadanya dan menderita. Aggivessana, ketika perasaan menyenangkan muncul dalam dirinya, perasaan tersebut menguasai seluruh *citta*-nya dan tetap ada karena kurangnya pengembangan perhatian akan tubuhnya. Ketika perasaan tak menyenangkan muncul dalam dirinya, perasaan tersebut menguasai seluruh *citta*-nya dan tetap ada karena kurangnya pengembangan perhatian akan *citta*-nya. Inilah seseorang yang belum mengembangkan perhatian akan tubuh dan *citta*-nya.

"And how is one developed in body and developed in mind? There is the case where a pleasant feeling arises in a well-educated disciple of the noble ones. On being touched by the pleasant feeling, he doesn't become greedy with pleasure, and is not reduced to being greedy with pleasure. His pleasant feeling ceases. With the cessation of the pleasant feeling there arises a

painful feeling. On being touched with the painful feeling, he doesn't sorrow, grieve, or lament, beat his breast or becomes distraught. When that pleasant feeling had arisen in him, it didn't invade his mind and remain because of his development of the body. When that painful feeling had arisen in him, it didn't invade his mind and remain because of his development of the mind. This is how one is developed in body and developed in mind."

"Dan bagaimana dengan seseorang yang telah mengembangkan perhatian akan tubuh dan *citta*-nya? Ketika perasaan menyenangkan muncul dalam diri murid para Arya yang terlatih: saat mengalami perasaan yang menyenangkan, ia tak menjadi terikat pada kesenangan, tak ketagihan akan kesenangan. Perasaan senangnya berhenti. Dengan berhentinya perasaan senang, muncullah perasaan yang tak menyenangkan. Saat mengalami perasaan yang tak menyenangkan, ia tak bersedih, tak berduka cita dan tak meratap, tak memukul dadanya atau tak menderita. Ketika perasaan menyenangkan muncul dalam dirinya, perasaan tersebut tidak menguasai *citta*-nya dan tetap demikian karena perhatian akan tubuhnya telah dikembangkan. Ketika perasaan tak menyenangkan muncul dalam dirinya, perasaan tersebut tidak menguasai *citta*-nya dan tetap demikian karena perhatian akan *citta*-nya telah dikembangkan. Inilah seseorang yang telah mengembangkan perhatian akan tubuh dan *citta*-nya."

"I thought: 'I recall once, when my father the Sakyan was working, and I was sitting in the cool shade of a rose-apple tree, then — quite secluded from sensuality, secluded from unskillful mental qualities — I entered & remained in the first jhana: rapture & pleasure born from seclusion, accompanied by directed thought & evaluation. Could that be the path to Awakening?' Then following on that memory came the realization: 'That is the path to Awakening.' I thought: 'So why am I afraid of that pleasure that has nothing to do with sensuality, nothing to do with unskillful mental qualities?' I thought: 'I am no longer afraid of that pleasure that has nothing to do with sensuality, nothing to do with unskillful mental qualities, but that pleasure is not easy to achieve with a body so extremely emaciated. Suppose I were to take some solid food: some rice & porridge.' So I took some solid food: some rice & porridge. Now five monks had been attending on me, thinking, 'If Gotama, our contemplative, achieves some higher state, he will tell us.' But when they saw me taking some solid food — some rice & porridge — they were disgusted and left me, thinking, 'Gotama the contemplative is living luxuriously. He has abandoned his exertion and is backsliding into abundance.

"Saya teringat suatu waktu ketika ayah saya dari suku Sakya sedang bekerja dan saya sedang duduk di bawah keteduhan pohon jambu – bebas dari keinginan-keinginan inderawi, bebas dari keadaan mental negatif (*apunya*) – saya memasuki dan bersemayam dalam *jhana* pertama: kebahagiaan dan kedamaian yang muncul dari keheningan, dibarengi dengan *vitarka* (penyelidikan kasar) dan *vichara* (penyelidikan yang lebih seksama). Mungkinkah itu jalan mencapai Penggugahan?" Setelah mengingat hal tersebut, muncullah realisasi: 'Itulah jalan mencapai Penggugahan.' Saya berpikir, 'Lalu mengapa saya takut akan kebahagiaan yang tak ada hubungannya dengan keinginan-keinginan inderawi, yang tak ada hubungannya dengan keadaan mental negatif (*apunya*)?' Saya berpikir: 'Saya tak lagi takut akan kebahagiaan yang tak ada hubungannya dengan keinginan-keinginan inderawi, yang tak ada hubungannya dengan keadaan mental negatif (*apunya*), namun kebahagiaan tersebut tak mudah dicapai dengan kondisi tubuh yang kurus dan lemah ini. Seandainya saya menyantap makanan padat: sedikit nasi dan bubur.' Lalu saya menyantap sedikit makanan padat: sedikit nasi dan bubur. Kelima pertapa yang bersama saya selama ini, berpikir, 'Jika Sramana Gotama telah mencapai suatu tingkat realisasi yang lebih tinggi, ia akan memberitahukan

kita.' Namun ketika mereka melihat saya menyantap sedikit makanan padat – sedikit nasi dan bubur – mereka merasa muak dan meninggalkan saya, berpikir, 'Sramana Gotama menjalani hidup dengan mewah. Ia telah meninggalkan perjuangannya dan kembali pada kehidupan yang penuh kemewahan.'

## MN 10 Satipatthana Sutta

The Blessed One said this: "This is the direct path for the purification of beings, for the overcoming of sorrow & lamentation, for the disappearance of pain & distress, for the attainment of the right method, & for the realization of Unbinding — in other words, the four applications of mindfulness. Which four?"

Bhagavan berkata demikian: "Inilah marga langsung untuk mempurifikasi para makhluk, untuk mengatasi penderitaan dan kesedihan, untuk menghilangkan sakit dan penderitaan, untuk memperoleh cara yang benar, dan untuk merealisasi Nibbana – yaitu Empat *Satipatthana*. Apakah Empat Satipatthana tersebut?"

"There is the case where a monk remains focused on the body in & of itself — ardent, alert, & mindful — putting aside greed & distress with reference to the world. He remains focused on feelings... mind... mental qualities in & of themselves — ardent, alert, & mindful — putting aside greed & distress with reference to the world.

Mengenai ini, seorang bhikkhu dengan seksama mengamati tubuh (*kayanupassana*) – dengan tekad dan usaha (*atapi*), dengan *sampajana* dan dengan *sati* – bebas dari keterikatan (*abhijjha*) dan ketidakpuasan (*domanassa*) terhadap kesenangan-kesenangan inderawi [*vineyya loke abhijjhadomanassam*]. Ia dengan seksama mengamati *vedana* (*vedananupassana*) ... *citta* (*cittanupassana*) ... *dhamma* (*dhammanupassana*) – dengan tekad dan usaha (*atapi*), dengan *sampajana* dan dengan *sati* – bebas dari keterikatan dan ketidakpuasan terhadap kesenangan-kesenangan inderawi.

"There is the case where a monk — having gone to the wilderness, to the shade of a tree, or to an empty building — sits down folding his legs crosswise, holding his body erect and setting mindfulness to the fore [lit: the front of the chest]. Always mindful, he breathes in; mindful he breathes out.

"Mengenai ini, seorang bhikkhu – setelah menuju hutan, di bawah naungan pohon, atau suatu bangunan kosong – ia duduk bersila, menegakkan tubuhnya, dan mengembangkan perhatian penuh (*sati*). Ia menarik nafas dengan perhatian penuh; menghembuskan nafas dengan perhatian penuh.

"Breathing in long, he discerns that he is breathing in long; or breathing out long, he discerns that he is breathing out long. Or breathing in short, he discerns that he is breathing in short; or breathing out short, he discerns that he is breathing out short. He trains himself to breathe in sensitive to the entire body and to breathe out sensitive to the entire body. He trains himself to breathe in calming bodily fabrication and to breathe out calming bodily fabrication.

"Menarik nafas panjang, ia tahu bahwa ia menarik nafas panjang; menghembuskan nafas panjang, ia tahu bahwa ia menghembuskan nafas panjang. Menarik nafas pendek, ia tahu bahwa ia menarik nafas

pendek; menghembuskan napas pendek, ia tahu bahwa ia menghembuskan napas pendek. Ia menarik napas, mengalami seluruh tubuh dan menghembuskan napas, mengalami seluruh tubuh. Ia menarik napas, menenangkan seluruh tubuh dan menghembuskan napas, menenangkan seluruh tubuh."

### Ud 1.10

#### **Bahiya Sutta: About Bahiya** **Sutta Bahiya: Tentang Bahiya**

"Herein, Bahiya, you should train yourself thus: 'In the seen will be merely what is seen; in the heard will be merely what is heard; in the sensed will be merely what is sensed; in the cognized will be merely what is cognized.' In this way you should train yourself, Bahiya.

"Bahiya, demikianlah engkau harus melatih dirimu: 'Dalam penglihatan, yang ada hanyalah yang terlihat; dalam pendengaran, yang ada hanyalah yang terdengar; dalam rasa sentuhan, yang ada hanyalah yang dirasakan; dalam persepsi, yang ada hanyalah yang dipersepsi.' Dengan cara inilah engkau harus melatih dirimu, Bahiya.

"When, Bahiya, for you in the seen is merely what is seen... in the cognized is merely what is cognized, then, Bahiya, you will not be 'with that.' When, Bahiya, you are not 'with that,' then, Bahiya, you will not be 'in that.' When, Bahiya, you are not 'in that,' then, Bahiya, you will be neither here nor beyond nor in between the two. Just this is the end of suffering."

"Ketika Bahiya, bagimu dalam penglihatan yang ada hanyalah yang terlihat; dalam pendengaran yang ada hanyalah yang terdengar; dalam rasa sentuhan yang ada hanyalah yang dirasakan; dalam persepsi yang ada hanyalah yang dipersepsi, maka Bahiya, engkau tidak 'di situ.' Ketika, Bahiya, engkau tidak 'di situ,' maka Bahiya, engkau tidak 'dalam itu.' Ketika Bahiya, engkau tidak 'di situ' maka Bahiya, engkau tidak di dalam atau di luar atau di antara keduanya. Inilah akhir dari *dukkha*."

### **Samyutta Nikaya 56.11**

#### **Dhammacakkappavattana Sutta:**

#### **The Discourse on the Setting in Motion of the Wheel (of Vision) of the Basic Pattern: the Four True Realities for the Spiritually Ennobled Ones**

"Now *this*, bhikkhus, for the spiritually ennobled ones, is the true reality which is pain: birth is painful, aging is painful, illness is painful, death is painful; sorrow, lamentation, physical pain, unhappiness and distress are painful; union with what is disliked is painful; separation from what is liked is painful; not to get what one wants is painful; in brief, the five bundles of grasping-fuel are painful.

"Para bhikkhu, bagi para Arya, inilah Kenyataan Tentang *Dukkha (dukkha-sacca)*: kelahiran adalah *dukkha*, penuaan adalah *dukkha*, sakit adalah *dukkha*, kematian adalah *dukkha*; duka cita, ratapan, sakit fisik, ketidakbahagiaan dan kesedihan mendalam adalah *dukkha*; bertemu dengan yang tidak disukai adalah *dukkha*; berpisah dengan yang disukai adalah *dukkha*; tidak mendapatkan apa yang diinginkan adalah *dukkha*; singkatnya, *panca-kandha* (sumber cengkeraman) adalah *dukkha*.

"Now *this*, .... is the pain-originating true reality. It is this craving which leads to renewed existence, accompanied by delight and attachment, seeking delight now here now there; that is, craving for sense-pleasures, craving for existence, craving for extermination (of what is not liked).

"Para bhikkhu, bagi para Arya, inilah Kenyataan Tentang Sebab *dukkha (dukkha-samudaya)*. Cengkeraman inilah yang menyebabkan keberadaan samsara secara berulang-ulang, disertai kesenangan dan keterikatan, mencari kesenangan di sana-sini; yaitu, cengkeraman terhadap kesenangan-kesenangan inderawi, cengkeraman terhadap keberadaan, cengkeraman untuk menghentikan (apa yang tidak disukai).

"Now *this*, .... is the pain-ceasing true reality. It is the remainderless fading away and cessation of that same craving, the giving up and relinquishing of it, freedom from it, non-reliance on it.

"Para bhikkhu, bagi para Arya, inilah Kenyataan Tentang Berhentinya *Dukkha (dukkha-nirodha)*. Yakni hilangnya tanpa sisa dan berhentinya cengkeraman, meninggalkan dan melepaskannya, bebas darinya, dan tidak lagi bergantung padanya.

"Now *this*, .... is the true reality which is the way leading to the cessation of pain. It is this Noble Eight-factored Path, that is to say, right view, right resolve, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, right mental unification.

"Para bhikkhu, bagi para Arya, inilah Kenyataan Tentang Jalan Menuju Berhentinya *dukkha (dukkha-nirodha-gamini patipada)*. Yakni Delapan Jalan Arya (*Ariya Attangika Magga*), yaitu, cara pandang yang tepat (*samma-ditthi*), berpikir yang tepat (*samma-sankappa*), ucapan yang tepat (*samma-vaca*), tindakan yang tepat (*samma-kammanta*), cara hidup yang tepat (*samma-jiva*), upaya yang tepat (*samma-vayama*), perhatian yang tepat (*samma-sati*), konsentrasi yang tepat (*samma-samadhi*).

"Now on this, 'This — for the spiritually ennobled ones, the true reality of pain — is to be fully understood': in me, bhikkhus, in regard to things unheard before, there arose vision, knowledge, wisdom, true knowledge, and light.

"Ini, 'Bagi para Arya, Kenyataan Tentang *Dukkha* ini – harus sepenuhnya diketahui': para bhikkhu, dalam diriku muncul realisasi, pengetahuan, pengertian, *panna*, dan kesadaran mengenai hal yang sebelumnya belum terdengar.

"Now on this, 'This — for the spiritually ennobled ones, the true reality of pain — has been fully understood': in me, bhikkhus, in regard to things unheard before, there arose vision, knowledge, wisdom, true knowledge, and light.

"Ini, 'Bagi para Arya, Kenyataan Tentang *Dukkha* ini – telah sepenuhnya diketahui': para bhikkhu, dalam diriku muncul realisasi, pengetahuan, pengertian, *panna*, dan kesadaran mengenai hal yang sebelumnya belum terdengar.

".... is the pain-originating true reality,' 'This — for the spiritually ennobled ones, the pain-originating true reality — is to be abandoned,' and 'This — ....the pain-originating true reality — has been abandoned.'

"... adalah Kenyataan Tentang Sebab *Dukkha*,' 'Bagi para Arya, Kenyataan Tentang Sebab *Dukkha* ini – harus ditinggalkan,' dan ' ... Kenyataan Tentang Sebab *Dukkha* ini – telah ditinggalkan.'

".... is the pain-ceasing true reality,' 'This — for the spiritually ennobled ones, the pain-ceasing true reality — is to be personally experienced' and 'This —.... the pain-ceasing true reality — has been personally experienced.'

" ... adalah Kenyataan Tentang Berhentinya *Dukkha*,' 'Bagi para Arya, Kenyataan Tentang Berhentinya *Dukkha* ini – harus dialami sendiri' dan ' ... Kenyataan Tentang Berhentinya *Dukkha* ini – telah dialami sendiri.'

".... is the true reality which is the way leading to the cessation of pain,' 'This — for the spiritually ennobled ones, the true reality which is the way leading to the cessation of pain — is to be developed,' and 'This — ....the true reality which is way leading to the cessation of pain — has been developed.'

" ... adalah Kenyataan Tentang Jalan Menuju Berhentinya *Dukkha*,' 'Bagi para Arya, Kenyataan Tentang Jalan Menuju Berhentinya *Dukkha* ini – harus dikembangkan' dan '... Kenyataan Tentang Jalan Menuju Berhentinya *Dukkha* ini – telah dikembangkan.'

## Mahavagga 1.23.1-10

### Upatissa-pasine: Upatissa's (Sariputta's) Question

#### Pertanyaan Upatissa (Sariputta)

Then Ven. Assaji, having gone for alms in Rajagaha, left, taking his alms. Then Sariputta the wanderer approached him and, on arrival, exchanged courteous greetings with him. After an exchange of friendly greetings & courtesies, he stood to one side. As he was standing there he said, "Bright are your faculties, my friend, pure your complexion, and clear. On whose account have you gone forth? Or who is your teacher? Or in whose Dhamma do you delight?"

Lalu Bhikkhu Assaji, setelah berpindapata, meninggalkan Rajagaha sambil membawa *patta*-nya. Kemudian Sramana Sariputta mendekatinya dan setelah bertemu, mereka saling menyapa. Setelah saling menyapa dan memberi salam, Sariputta berdiri di satu sisi. Sambil berdiri di situ ia berkata, "Temanku, indera-inderamu cemerlang, penampilanmu murni dan cerah. Dengan siapakah engkau ber-*pabbaja*? Atau siapakah gurumu? Atau Dharma siapakah yang engkau andalkan?"

"There is, my friend, the Great Contemplative, a son of the Sakyans, gone forth from a Sakyan family. I have gone forth on account of that Blessed One. That Blessed One is my teacher. And it is in that Blessed One's Dhamma that I delight."

"Temanku, ada seseorang Maha Sramana, putra dari suku Sakya, ber-*pabbaja* dari suku Sakya. Saya telah ber-*pabbaja* pada Bhagavan. Bhagavan tersebut adalah guru saya. Dan Dharma dari Bhagavan tersebutlah yang saya andalkan."

"But what is your teacher's teaching? What does he proclaim?"

"Tetapi apa yang diajarkan gurumu ? Apa yang beliau sampaikan?"

"I am new, my friend, not long gone forth, only recently come to this Dhamma & Discipline. I cannot explain the Dhamma in detail, but I will tell you the gist in brief."

"Temanku, saya masih baru, belum lama ber-*pabbaja*, saya baru saja bertemu dengan Dhamma dan Vinaya ini. Saya tak dapat menjelaskan Dhamma secara rinci, namun saya akan memberitahukanmu intisarinya secara singkat."

Then Sariputta the wanderer spoke thus to the Ven. Assaji:

Speak a little or a lot, but tell me just the gist. The gist is what I want. What use is a lot of verbosity?

Kemudian Sramana Sariputta berkata demikian kepada Bhikkhu Assaji:

Sedikit atau banyak, beritahukanlah saya intisarinya saja. Yang saya inginkan adalah intisarinya. Apakah gunanya kebanyakan kata-kata?

Then Ven. Assaji gave this Dhamma exposition to Sariputta the Wanderer:

*Ye dharma hetu prabhava  
hetun teshan tathagato hyavadat  
tesham cha yo nirodha evam vadi mahasramanah*

*All phenomena arise from causes;  
their causes have been declared by the Tathagata;  
their cessation too has been explained by the Great Sramana.*

Kemudian Bhikkhu Assaji memberikan uraian Dharma ini kepada Sramana Sariputta:

Semua keberadaan mempunyai sebab;  
Tathagata telah menjelaskan sebab-sebabnya;  
Hilangnya sebab-sebab tersebut juga telah dijelaskan oleh Maha Sramana.

Then to Sariputta the wanderer, as he heard this Dhamma exposition, there arose the dustless, stainless Dhamma eye: "Whatever is subject to origination is all subject to cessation."

Lalu Sramana Sariputta, setelah mendengar uraian Dhamma ini, muncullah realisasi *Dhammacakku* yang murni dan tanpa noda: "Apapun yang muncul, akan sirna."

## Samyutta Nikaya 12.24

"... (suffering is) 'is not something caused by oneself, nor it caused by another'...suffering is *dependently originated (paticcasamuppanna)*...(thereby) deny that it is made by oneself (*Sayamkata*- *self-caused, based on the view that there is a persisting self which acts and suffers its consequences.*), by others (*Paramkata* - *external causation, eg. creator god (issara), destiny (niyati), nature (svabhava)*), by both (*Sayamkatam ca paramkatam* - both self-caused and caused by another), or is without a cause (*Adhiccassamuppanna* - *chance, fortuitous circumstances.*)

" ... (*dukkha*) bukanlah sesuatu yang disebabkan oleh diri sendiri, bukan pula oleh yang lain' ... pemunculan *dukkha* adalah saling terkait (*paticcasamuppanna*)... (karena itu) sanggahlah bahwa *dukkha* disebabkan oleh diri sendiri (*Sayamkata* - berdasarkan pandangan bahwa ada diri yang bersifat hakiki, yang bertindak dan mengalami akibat *dukkha*); oleh hal lainnya [*Paramkata* – sebab eksternal, misalnya Tuhan pencipta (*issara*), takdir (*niyati*), secara hakiki (*svabhava*)]; oleh keduanya (*Sayamkatam ca paramkatam* – baik disebabkan oleh diri sendiri maupun hal lainnya); atau tanpa sebab (*Adhiccassamuppanna* – secara kebetulan).

## Samyutta Nikaya 12.61

### Assutava Sutta: Uninstructed

*Imasmin sati idam hoti  
Imass uppada idam uppajjati*

*Imasmin asati idam na hoti  
Imassa nirodha idam nirujjati*

"When this is, that is.

"From the arising of this comes the arising of that.

"When this isn't, that isn't.

"From the cessation of this comes the cessation of that

"Dengan adanya ini, adanya itu.

"Dari munculnya ini, muncullah itu.

"Dengan tiadanya ini, tiadalah itu.

"Dari berhentinya ini, berhentilah itu.

## MN 28

### Maha-hatthipadopama Sutta: The Great Elephant Footprint Simile

"Whoever sees dependent co-arising sees the Dhamma;  
whoever sees the Dhamma sees dependent co-arising."

"Siapapun yang melihat *paticca-samuppada*, melihat Dharma;  
Siapapun yang melihat Dhamma, melihat *paticca-samuppada*."

## Samyutta Nikaya 12.2

### Paticca-samuppada-vibhanga Sutta: Analysis of Dependent Co-arising Analisa Mengenai *Patikkasamuppada*

Dwelling at Savatthi... "Monks, I will describe & analyze dependent co-arising for you.

Bersemayam di Savatthi ... "Para bhikkhu, saya akan menjabarkan dan menganalisa *paticca-samuppada* untuk kalian.

"And what is dependent co-arising? From ignorance as a requisite condition come fabrications. From fabrications as a requisite condition comes consciousness. From consciousness as a requisite condition comes name-&-form. From name-&-form as a requisite condition come the six sense media. From the six sense media as a requisite condition comes contact. From contact as a requisite condition comes feeling. From feeling as a requisite condition comes craving. From craving as a requisite condition comes clinging/sustenance. From clinging/sustenance as a requisite condition comes becoming. From becoming as a requisite condition comes birth. From birth as a requisite condition, then aging & death, sorrow, lamentation, pain, distress, & despair come into play. Such is the origination of this entire mass of stress & suffering.

"Dan apakah *patikkasamuppada* (saling keterkaitan) itu? Dengan adanya *avijja*, muncullah *sankhara*. Dengan adanya *sankhara*, muncullah *vinnana* (kesadaran). Dengan adanya *vinnana*, muncullah *nama* dan *rupa*. Dengan adanya *nama* dan *rupa*, muncullah *salayatana*. Dengan adanya *salayatana*, muncullah *phassa* (kontak). Dengan adanya *phassa*, muncullah *vedana*. Dengan adanya *vedana*, muncullah *tanha*. Dengan adanya *tanha*, muncullah *upadana*. Dengan adanya *upadana*, muncullah *bhava*. Dengan adanya *bhava*, muncullah *jati* (kelahiran). Dengan adanya *jati*, muncullah penuaan dan kematian, duka cita, ratapan, penderitaan, kesedihan mendalam dan keputus-asaan. Demikianlah munculnya keseluruhan *dukkha* dan penderitaan ini.

## Anguttara Nikaya 6.63

### Nibbedhika Sutta: Penetrative

"Kamma should be known. The cause by which kamma comes into play should be known. The diversity in kamma should be known. The result of kamma should be known. The cessation of kamma should be known. The path of practice for the cessation of kamma should be known.' Thus it has been said. In reference to what was it said,

"Intention (*cetanā*), I tell you, is kamma. Intending, one does kamma by way of body, speech, & intellect."

"*Kamma* harus diketahui. Sebab yang membuat bekerjanya *kamma* harus diketahui. Keaneka-ragaman *kamma* harus diketahui. Hasil dari *kamma* harus diketahui. Berhentinya *kamma* harus diketahui. Jalan untuk berhentinya *kamma* harus diketahui.' Demikian telah dibabarkan. Dengan merujuk pada apa yang diutarakan,

"Saya katakan, *cetana* adalah *kamma*. Dengan *cetana*, seseorang melakukan *kamma* melalui tubuh, ucapan dan pikiran."

### Anguttara Nikaya 5.57 Upajjhatthana Sutta: Subjects for Contemplation

"I am the owner of my kamma, I inherit my kamma, born of my kamma, related through my kamma, and I live supported by my kamma. Whatever I do, for good or for evil, to that will I inherit."

"Saya adalah pemilik *kamma*-ku sendiri, mengalami *kamma*-ku sendiri, lahir dari *kamma*-ku sendiri, berhubungan dengan *kamma*-ku sendiri dan hidup ditopang oleh *kamma*-ku sendiri. Apapun yang saya lakukan, positif atau negatif, itulah yang akan saya alami.

### Dhammapada 183

Sabba papassa akaranan;  
Kusalasa upasampada;  
Sa chitta pariyodapanan;  
Etan Buddhanusasanan.

Avoid any negative deeds;  
Cultivate goodness;  
Constantly purify the mind;  
This is the teaching of all Buddha.

Hindari hal-hal yang negatif;  
Tanamkan hal-hal yang positif;  
Amati dan disiplinkan pikiran dengan seksama;  
Inilah ajaran semua Buddha.

## Digha Nikaya 16

### Maha-parinibbana Sutta: The Great Discourse on the Total Unbinding

Now the Blessed One spoke to the Venerable Ananda, saying: "It may be, Ananda, that to some among you the thought will come: 'Ended is the word of the Master; we have a Master no longer.' But it should not, Ananda, be so considered. For that which I have proclaimed and made known as the Dhamma and the Discipline, that shall be your Master when I am gone.

Sekarang Bhagavan berkata kepada Bhikkhu Ananda, "Ananda, mungkin di antara kalian ada yang akan mempunyai pikiran demikian: 'Kata-kata dari Guru telah berakhir; kita tak lagi mempunyai Guru.' Namun, Ananda, janganlah berpikir demikian. Karena apa yang telah saya sampaikan dan ajarkan, Dhamma dan Vinaya, itulah yang akan menjadi Guru kalian ketika saya telah tiada.

*Attadipa Viharath Attasarana Anannasarana  
Dhammadipa Dhammasarana Anannasarana*

*Abide with oneself as an island, with oneself as a refuge.  
Abide with the Dhamma as an island, with the Dhamma as a refuge.  
Seek not for an external refuge*

Jadilah pulau bagi diri sendiri, jadikanlah diri sendiri sebagai andalan.  
Bersemayamlah dalam Dhamma sebagai pulau, jadikanlah Dhamma sebagai andalan.  
Janganlah mencari andalan di luar.

Then the Blessed One addressed the monks, "Now, then, monks, I exhort you:  
*vayadhammā sankhārā appamādena sampādethā*

*All things are subject to decay, through vigilance, Awaken!*

Kemudian Bhagavan berkata kepada para bhikkhu, "Jadi para Bhikkhu, saya nasihati kalian:  
Semua yang terbentuk akan hancur.  
Tergugahlah, jangan lengah!

Those were the Tathagata's last words.

Itulah kata-kata terakhir Tathagata.

## Dhammapada 380

*Atta hi attano natho  
atta hi attano gati;*

*You are your own master,  
you make your own future.*  
Engkau adalah tuan bagi dirimu sendiri;  
Engkaulah yang membuat masa depanmu sendiri.

**Dutiyā Mārapāsa Sutta,  
Saṃyutta Nikāya, IV (I).5**

Caratha bhikkhave cārikaṃ  
bahujana-hitāya bahujana-sukhāya,  
lokānukampāya,  
atthāya hitāya sukhāya  
devamanussānaṃ.  
Mā ekena dve āgamittha.  
Desetha bhikkhave Dhammaṃ  
ādikalyāṇaṃ,  
majjhekalyāṇaṃ, pariyosānakalyāṇaṃ  
sātthaṃ sabyañjanaṃ.

Go your ways, oh monks,  
for the benefit and happiness of many,  
out of compassion for the world,  
for the good, benefit, and happiness of gods and men.  
Let no two go in the same direction.  
Teach, oh monks, the Dhamma,  
which is beneficial in the beginning,  
in the middle, and at the end –  
both the spirit and the letter of it.

Oh para bhikkhu, pergilah,  
Demi manfaat dan kebahagiaan banyak makhluk,  
Berdasarkan welas asih bagi alam semesta,  
Demi kebaikan, manfaat dan kebahagiaan para dewa dan manusia.  
Janganlah pergi berdua ke arah yang sama.  
Oh para bhikkhu, ajarkanlah Dhamma,  
Baik semangatnya maupun isinya –  
Yang bermanfaat di awal,  
Di pertengahan dan di akhir.

