

**Sutta Ambalatthika-rahulovada: Instruksi Kepada
Rahula di Ambalatthika
(Ambalatthika-rahulovada Sutta: Instructions to Rahula
at Ambalatthika)
Ambalaṭṭhika rāhulovāda suttaṃ
[Majjhima Nikaya 61]**

I have heard that on one occasion the Blessed One was staying near Rajagaha, at the Bamboo Grove, the Squirrels' Feeding Ground.

Demikianlah saya dengar pada suatu waktu, Bhagava sedang tinggal di dekat Rajagaha, di Hutan Bambu (Veluvana), Kalantaka-nivapa (tempat memberi makan tupai).

Evaṃ me suttaṃ. Ekam samayaṃ bhagavā rājagahe viharati veluvane kalandakanivāpe.

At that time Ven. Rahula was staying at the Ambalatthika. Then the Blessed One, arising from his seclusion in the late afternoon, went to where Ven. Rahula was staying at the Ambalatthika. Ven. Rahula saw him coming from afar and, on seeing him, set out a seat & water for washing the feet. The Blessed One sat down on the seat set out and, having sat down, washed his feet. Ven. Rahula, bowing down to the Blessed One, sat to one side.

Pada saat itu Bhikkhu Rahula sedang tinggal di Ambalatthika. Kemudian Bhagava keluar dari penyendirian di senja hari, menuju tempat di mana Bhikkhu Rahula tinggal di Ambalatthika. Bhikkhu Rahula melihat Bhagavan datang dari kejauhan, dan begitu melihat beliau, dia menyiapkan tempat duduk dan air untuk membasuh kaki. Bhagava duduk di tempat yang telah disediakan, dan setelah duduk, beliau membasuh kakinya. Bhikkhu Rahula bersujud kepada Bhagava dan duduk di satu sisi.

Tena kho pana samayena āyasmā rāhulo ambalaṭṭhikāyaṃ viharati. Atha kho bhagavā sāyanhasamayam patisallānā vuṭṭhito yena ambalaṭṭhikā yenāyasmā rāhulo tenupasaṅkami. Addasā kho āyasmā rāhulo bhagavantaṃ dūratova āgacchantaṃ. Disvāna āsanaṃ paññāpesi udakañca pādānaṃ. Nisīdi bhagavā paññatte āsane. Nisajja pāde pakkhālesi. Āyasmāpi kho rāhulo bhagavantaṃ abhivādetvā ekamantaṃ nisīdi.

Then the Blessed One, having left a little bit of water in the water dipper, said to Ven. Rahula, "Rahula, do you see this little bit of left-over water remaining in the water dipper?"

"Yes, sir."

"That's how little of a contemplative there is in anyone who feels no shame at telling a deliberate lie."

Kemudian setelah menyisakan sedikit air di gayung, Bhagava berkata kepada Bhikkhu Rahula, "Rahula, apakah engkau melihat sedikit air yang tersisa di dalam gayung?"

"Ya, Bhante."

"Seminim itulah tingkatan spiritual seseorang yang tidak merasa dirinya seharusnya tidak berkata tidak benar."

Atha kho bhagavā parittam udakāvasesam udakādhāne thapetvā āyasmantaṃ rāhulaṃ āmantesi 'passasi no tvaṃ rāhula imaṃ parittam udakāvasesam udakādhāne thapita'nti. Evambhante, evaṃ parittam kho rāhula tesam sāmāññaṃ yesam natthi sampajānamusāvāde lajjāti.

Having tossed away the little bit of left-over water, the Blessed One said to Ven. Rahula, "Rahula, do you see how this little bit of left-over water is tossed away?"

"Yes, sir."

"Rahula, whatever there is of a contemplative in anyone who feels no shame at telling a deliberate lie is tossed away just like that."

Setelah membuang air yang tersisa sedikit, Bhagava berkata kepada Bhikkhu Rahula, "Rahula, apakah engkau melihat bahwa air yang tersisa sedikit ini dibuang?"

"Ya, Bhante."

"Rahula, apa pun tingkatan spiritual seseorang yang tidak merasa dirinya seharusnya tidak berkata tidak benar, juga terbuang seperti itu."

Atha kho bhagavā taṃ parittam udakāvasesam chaḍḍetvā āyasmantaṃ rāhulaṃ āmantesi. 'Passasi no tvaṃ rāhula taṃ parittam udakāvasesam chaḍḍita'nti. Evambhanteti. Evaṃ chaḍḍitaṃ kho rāhula tesam sāmāññaṃ yesam natthi sampajānamusāvāde lajjāti.

Having turned the water dipper upside down, the Blessed One said to Ven. Rahula, "Rahula, do you see how this water dipper is turned upside down?"

"Yes, sir."

"Rahula, whatever there is of a contemplative in anyone who feels no shame at telling a deliberate lie is turned upside down just like that."

Setelah menelungkupkan gayung, Bhagava berkata kepada Bhikkhu Rahula, "Rahula, apakah engkau melihat gayung ini tertelungkup?"

"Ya, Bhante."

"Rahula, apa pun tingkatan spiritual seseorang yang tidak merasa dirinya seharusnya tidak berkata tidak benar, juga tertelungkup seperti itu."

Atha kho bhagavā taṃ udakādhānaṃ nikkujjivā āyasmantaṃ rāhulaṃ
āmaṇesi passasi no tvaṃ rāhula imaṃ udakādhānaṃ nikkujjita'nti.
Evambhante, evaṃ nikkujjitaṃ kho rāhula tesāṃ sāmāññaṃ, yesaṃ
natthi sampajānamusāvāde lajjāti.

Having turned the water dipper right-side up, the Blessed One said to Ven. Rahula, "Rahula, do you see how empty & hollow this water dipper is?"

"Yes, sir."

"Rahula, whatever there is of a contemplative in anyone who feels no shame at telling a deliberate lie is empty & hollow just like that."

Setelah membalikkan gayung menghadap ke atas, Bhagava berkata kepada Bhikkhu Rahula, "Rahula, apakah engkau melihat betapa kosong dan hampanya gayung ini?"

"Ya, Bhante."

"Rahula, apa pun tingkatan spiritual seseorang yang tidak merasa dirinya seharusnya tidak berkata tidak benar, juga kosong dan hampa seperti itu."

Atha kho bhagavā taṃ udakādhānaṃ nikkujjivā āyasmantaṃ rāhulaṃ
āmaṇesi. Passasi no tvaṃ rāhula imaṃ udakādhānaṃ rittamaṃ tucchanti.
Evambhante. Evaṃ rittamaṃ tucchamaṃ kho rāhula tesāṃ sāmāññaṃ yesaṃ
natthi sampajānamusāvāde lajjāti.

"Rahula, it's like a royal elephant: immense, pedigree, accustomed to battles, its tusks like chariot poles. Having gone into battle, it uses its forefeet & hindfeet, its forequarters & hindquarters, its head & ears & tusks & tail, but keeps protecting its trunk. The elephant trainer notices that and thinks, 'This royal elephant has not given up its life to the king.' But when the royal elephant... having gone into battle, uses its forefeet & hindfeet, its forequarters & hindquarters, its head & ears & tusks & tail & his trunk, the trainer notices that and thinks, 'This royal elephant has given up its life to the king. There is nothing it will not do.'

"Rahula, seperti halnya gajah kerajaan: besar sekali, dari ras unggul, terbiasa berperang, gadingnya bagaikan tiang kereta. Sewaktu berada di medan tempur, gajah tersebut menggunakan kaki depan dan kaki belakangnya, tubuh bagian depan dan bagian belakangnya, kepala, telinga, gading, dan ekornya, tetapi selalu melindungi belalainya. Pelatih gajah memperhatikan hal itu dan berpikir, 'Gajah kerajaan ini belum sepenuhnya mengabdikan hidupnya untuk raja.' Tetapi ketika gajah kerajaan... sewaktu berada di medan tempur, menggunakan kaki depan dan kaki belakangnya, tubuh bagian depan dan bagian

belakangnya, kepala, telinga, gading, ekor, dan belalainya, pelatih gajah memperhatikan hal itu dan berpikir, 'Gajah kerajaan ini telah mengabdikan sepenuh hidupnya untuk raja. Tiada yang tidak akan dilakukannya.'"

Seyyathāpi rāhula rañño nāgo īsādanto ubbūḥavā abhijāto saṅgāmāvacaro. So saṅgāmagato purimehipi pādehi kammaṃ karoti, pacchimehipi pādehi kammaṃ karoti, purimenapi kāyena kammaṃ karoti, pacchimenapi kāyena kammaṃ karoti, sīsenapi kammaṃ karoti, kaṇṇehipi kammaṃ karoti, dantehipi kammaṃ karoti, naṅguṭṭhenapi kammaṃ karoti, rakkhateva soṇḍaṃ. Tattha hatthārohassa evaṃ hoti: ayaṃ kho rañño nāgo īsādanto ubbūḥavā abhijāto saṅgāmāvacaro saṅgāmagato purimehipi pādehi kammaṃ karoti, pacchimehipi pādehi kammaṃ karoti, purimenapi kāyena kammaṃ karoti, pacchimenapi kāyena kammaṃ karoti, sīsenapi kammaṃ karoti, kaṇṇehipi kammaṃ karoti, dantehipi kammaṃ karoti, naṅguṭṭhenapi kammaṃ karoti, rakkhateva soṇḍaṃ, apariccattaṃ kho rañño nāgassa jīvitanti. Yato kho rāhula rañño nāgo īsādanto ubbūḥavā⁴ abhijāto saṅgāmāvacaro. So saṅgāmagato purimehipi pādehi kammaṃ karoti, pacchimehipi pādehi kammaṃ karoti, purimenapi kāyena kammaṃ karoti, pacchimenapi kāyena kammaṃ karoti, sīsenapi kammaṃ karoti, kaṇṇehipi kammaṃ karoti, dantehipi kammaṃ karoti, naṅguṭṭhenapi kammaṃ karoti, soṇḍāyapi kammaṃ karoti. Tattha hatthārohassa evaṃ hoti: ayaṃ kho rañño nāgo īsādanto ubbūḥavā¹ abhijāto saṅgāmāvacaro saṅgāmagato ayaṃ kho rañño nāgo īsādanto ubbūḥavā abhijāto saṅgāmāvacaro saṅgāmagato purimehipi pādehi kammaṃ karoti, pacchimehi pi pādehi kammaṃ karoti, purimenapi kāyena kammaṃ karoti, pacchimenapi kāyena kammaṃ karoti, sīsenapi kammaṃ karoti, kaṇṇehipi kammaṃ karoti, dantehipi kammaṃ karoti, naṅguṭṭhenapi kammaṃ karoti, soṇḍāyapi kammaṃ karoti. Pariccattaṃ kho rañño nāgassa jīvitaṃ, natthidāni kiñci rañño nāgassa karaṇīyanti.

"In the same way, Rahula, when anyone feels no shame in telling a deliberate lie, there is no evil, I tell you, he will not do. Thus, Rahula, you should train yourself, 'I will not tell a deliberate lie even in jest.'"

"Demikian pula Rahula, saya katakan padamu, ketika seseorang yang tidak merasa dirinya seharusnya tidak berkata tidak benar, tiada tindakan negatif yang tidak akan dia lakukan. Oleh karena itu Rahula, engkau harus melatih diri, 'Saya tak akan berkata tidak benar walau hanya bercanda.'"

Evameva kho rāhula yassa kassaci sampajānamusāvāde natthi lajjā, nāhaṃ tassa kiñci pāpaṃ akaraṇīyanti vadāmi. Tasmātiha rāhula hassāpi na musā bhaṇissāmī'ti evaṃ hi te rāhula sikkhitabbaṃ.

"What do you think, Rahula: What is a mirror for?"

"For reflection, sir."

"In the same way, Rahula, bodily actions, verbal actions, & mental actions are to be done with repeated reflection."

"Bagaimana menurutmu Rahula: untuk apa sebuah cermin?"

"Untuk bercermin Bhante."

"Demikian pula Rahula, tindakan melalui tubuh, ucapan, dan pikiran seharusnya dilakukan setelah dipikirkan dengan sungguh-sungguh berulang kali."

Taṃ kimmaññasi rāhula kimatthiyo ādāsoti. Paccavekkhanattho bhanteti. Evameva kho rāhula paccavekkhitvā paccavekkhitvā kāyena kammaṃ kātabbam, paccavekkhitvā paccavekkhitvā vācāya kammaṃ kātabbam, paccavekkhitvā paccavekkhitvā manasā kammaṃ kātabbam

"Whenever you want to do a bodily action, you should reflect on it: 'This bodily action I want to do — would it lead to self-affliction, to the affliction of others, or to both? Would it be an unskillful bodily action, with painful consequences, painful results?' If, on reflection, you know that it would lead to self-affliction, to the affliction of others, or to both; it would be an unskillful bodily action with painful consequences, painful results, then any bodily action of that sort is absolutely unfit for you to do. But if on reflection you know that it would not cause affliction... it would be a skillful bodily action with pleasant consequences, pleasant results, then any bodily action of that sort is fit for you to do.

"Sebelum melakukan suatu tindakan melalui tubuh (perbuatan), engkau harus memikirkannya dengan sungguh-sungguh: 'Perbuatan yang akan saya lakukan ini – akankah membawa penderitaan bagi diri sendiri, bagi orang lain, atau bagi keduanya? Akankah ini menjadi perbuatan yang tidak bermanfaat (*akusala*), yang membawa *dukkha*, menghasilkan *dukkha*?' Jika setelah dipikirkan dengan sungguh-sungguh, engkau tahu bahwa itu akan membawa penderitaan bagi diri sendiri, bagi orang lain, atau bagi keduanya; itu merupakan perbuatan tidak bermanfaat yang membawa *dukkha*, menghasilkan *dukkha*, maka perbuatan demikian sepenuhnya tidak tepat untuk engkau lakukan. Tetapi jika setelah dipikirkan dengan sungguh-sungguh, engkau tahu bahwa itu tak akan membawa *dukkha* ... itu merupakan perbuatan yang membawa dampak yang menyenangkan (*sukha*), menghasilkan *sukha*, maka perbuatan demikian tepat untuk engkau lakukan.

"While you are doing a bodily action, you should reflect on it: 'This bodily action I am doing — is it leading to self-affliction, to the affliction of others, or to both? Is it an unskillful bodily action, with painful consequences, painful results?' If, on reflection, you know that it is leading to self-affliction, to the affliction of others, or to both... you should give it up. But if on reflection you know that it is not... you may continue with it.

"Sewaktu melakukan suatu tindakan melalui tubuh, engkau harus memikirkannya dengan sungguh-sungguh: 'Perbuatan yang saya lakukan ini – apakah membawa penderitaan bagi diri sendiri, bagi orang lain, atau bagi keduanya? Apakah ini perbuatan tidak

bermanfaat, yang membawa *dukkha*, menghasilkan *dukkha*?' Jika setelah dipikirkan dengan sungguh-sungguh, engkau tahu bahwa ini membawa penderitaan bagi diri sendiri, bagi orang lain, atau bagi keduanya ... engkau harus berhenti melakukannya. Tetapi jika setelah dipikirkan dengan sungguh-sungguh, engkau tahu bahwa itu tidak ... maka engkau bisa melakukannya."

"Having done a bodily action, you should reflect on it: 'This bodily action I have done — did it lead to self-affliction, to the affliction of others, or to both? Was it an unskillful bodily action, with painful consequences, painful results?' If, on reflection, you know that it led to self-affliction, to the affliction of others, or to both; it was an unskillful bodily action with painful consequences, painful results, then you should confess it, reveal it, lay it open to the Teacher or to a knowledgeable companion in the holy life. Having confessed it... you should exercise restraint in the future. But if on reflection you know that it did not lead to affliction... it was a skillful bodily action with pleasant consequences, pleasant results, then you should stay mentally refreshed & joyful, training day & night in skillful mental qualities.

"**Setelah** melakukan suatu tindakan melalui tubuh, engkau harus memikirkannya dengan sungguh-sungguh: 'Perbuatan yang telah saya lakukan ini – apakah membawa penderitaan bagi diri sendiri, bagi orang lain, atau bagi keduanya? Apakah ini perbuatan yang tidak bermanfaat, yang membawa *dukkha*, menghasilkan *dukkha*?' Jika setelah dipikirkan dengan sungguh-sungguh, engkau tahu bahwa itu membawa penderitaan bagi diri sendiri, bagi orang lain, atau bagi keduanya; itu adalah perbuatan tidak bermanfaat yang membawa *dukkha*, menghasilkan *dukkha*, maka engkau harus mengakuinya, mengungkapkannya, berterus terang kepada Guru atau kepada sahabat spiritual yang bijak. Setelah mengakuinya ... engkau harus berusaha untuk tidak melakukannya lagi di kemudian hari. Tetapi jika setelah dipikirkan dengan sungguh-sungguh, engkau tahu bahwa itu tidak akan membawa penderitaan ... ini adalah perbuatan yang membawa dampak yang menyenangkan (*sukha*), menghasilkan *sukha*, maka engkau harus tetap semangat dan bersukacita, mempraktikkan kualitas-kualitas mental yang bermanfaat sepanjang siang dan malam."

Yadeva tvaṃ rāhula kāyena kammaṃ kattukāmo ahosi tadeva te kāyakammaṃ paccavekkhitabbaṃ: yannu kho ahaṃ idaṃ kāyena kammaṃ kattukāmo, idaṃ me kāyakammaṃ attavyābādhāyapi saṃvatteyya, paravyābādhāyapi saṃvatteyya, ubhayavyābādhāyapi saṃvatteyya, akusalaṃ idaṃ kāyakammaṃ dukkhudrayaṃ dukkhavipākanti. Sace tvaṃ rāhula paccavekkhamāno evaṃ jāneyyāsi: yaṃ kho ahaṃ idaṃ kāyena kammaṃ kattukāmo, idamme kāyakammaṃ attavyābādhāyapi saṃvatteyya, paravyābādhāyapi saṃvatteyya, ubhayavyābādhāyapi saṃvatteyya, akusalaṃ idaṃ kāyakammaṃ dukkhudrayaṃ dukkhavipākanti. Evarūpaṃ te rāhula kāyena kammaṃ sasakkaṃ na karaṇīyaṃ sace pana tvaṃ rāhula paccavekkhamāno evaṃ jāneyyāsi: yaṃ kho ahaṃ idaṃ kāyena kammaṃ kattukāmo, idaṃ me kāyakammaṃ nevattavyābādhāya

saṃvatteyya, na paravyābādhāya saṃvatteyya, na ubhayavyābādhāya saṃvatteyya, kusalaṃ idaṃ kāyakammaṃ sukhudrayaṃ sukhavipākanti. Evarūpaṃ te rāhula kāyena kammaṃ karaṇīyaṃ.

Karontenapi te rāhula kāyena kammaṃ tadeva te kāyakammaṃ paccavekkhitabbaṃ: yannu kho ahaṃ idaṃ kāyena kammaṃ karomi. Idamme kāyakammaṃ attavyābādhāyapi saṃvattati, paravyābādhāyapi saṃvattati, ubhayavyābādhāyapi saṃvattati, akusalaṃ idaṃ kāyakammaṃ dukkhudrayaṃ dukkhavipākanti. Sace tvaṃ rāhula paccavekkhamāno evaṃ jāneyyāsi: yaṃ kho ahaṃ idaṃ kāyena kammaṃ karomi, idamme kāyakammaṃ attavyābādhāyapi saṃvattati, paravyābādhāyapi saṃvattati, ubhayavyābādhāyapi saṃvattati, akusalaṃ idaṃ kāyakammaṃ dukkhudrayaṃ dukkhavipākanti. Paṭisaṃhareyyāsi tvaṃ rāhula evarūpaṃ kāyakammaṃ. Sace pana tvaṃ rāhula paccavekkhamāno evaṃ jāneyyāsi: yaṃ kho ahaṃ idaṃ kāyena kammaṃ karomi, idamme kāyakammaṃ nevattavyābādhāya saṃvattati, na paravyābādhāya saṃvattati, na ubhayavyābādhāya saṃvattati, kusalaṃ idaṃ kāyakammaṃ sukhudrayaṃ sukhavipākanti. Anupadajjeyyāsi tvaṃ rāhula evarūpaṃ kāyakammaṃ.

Katvāpi te rāhula kāyena kammaṃ tadeva te kāyakammaṃ paccavekkhitabbaṃ: yannu kho ahaṃ idaṃ kāyena kammaṃ akāsiṃ, idamme kāyakammaṃ attavyābādhāyapi saṃvattati, paravyābādhāyapi saṃvattati, ubhayavyābādhāyapi saṃvattati, akusalaṃ idaṃ kāyakammaṃ dukkhudrayaṃ dukkhavipākanti. Sace tvaṃ rāhula paccavekkhamāno evaṃ jāneyyāsi: yaṃ kho ahaṃ idaṃ kāyena kammaṃ akāsiṃ, idamme kāyakammaṃ attavyābādhāyapi saṃvattati, paravyābādhāyapi saṃvattati, ubhayavyābādhāyapi saṃvattati, akusalaṃ idaṃ kāyakammaṃ dukkhudrayaṃ dukkhavipākanti. Evarūpaṃ te rāhula kāyakammaṃ satthari vā viññūsu vā sabrahmacārīsu desetabbaṃ, vivaritabbaṃ, uttānīkātābbaṃ, desetvā vīvaritvā uttānīkatvā āyatiṃ saṃvaram āpajjitabbaṃ. Sace pana tvaṃ rāhula paccavekkhamāno evaṃ jāneyyāsi: yaṃ kho ahaṃ idaṃ kāyena kammaṃ akāsiṃ idamme kāyakammaṃ nevattavyābādhāya saṃvattati, na paravyābādhāya saṃvattati, na ubhayavyābādhāya saṃvattati, kusalaṃ idaṃ kāyakammaṃ sukhudrayaṃ sukhavipākanti. Teneva tvaṃ rāhula pītipāmojjena vihareyyāsi ahorattānusikkhī kusalesu dhammesu.

"Whenever you want to do a verbal action, you should reflect on it: 'This verbal action I want to do — would it lead to self-affliction, to the affliction of others, or to both? Would it be an unskillful verbal action, with painful consequences, painful results?' If, on reflection, you know that it would lead to self-affliction, to the affliction of others, or to both; it would be an unskillful verbal action with painful consequences, painful results, then any verbal action of that sort is absolutely unfit for you to do. But if on reflection you know that it would not cause affliction... it would be a skillful verbal action with pleasant consequences, pleasant results, then any verbal action of that sort is fit for you to do.

"Sebelum melakukan suatu tindakan melalui ucapan, engkau harus memikirkannya dengan sungguh-sungguh: 'Ucapan yang akan saya lakukan ini – akankah membawa penderitaan bagi diri sendiri, bagi orang lain, atau bagi keduanya? Akankah ini menjadi ucapan yang tidak bermanfaat, yang membawa *dukkha*, menghasilkan *dukkha*?' Jika setelah dipikirkan, engkau tahu bahwa itu akan membawa penderitaan bagi diri sendiri, bagi orang lain, atau bagi keduanya; itu merupakan ucapan tidak bermanfaat yang membawa *dukkha*, menghasilkan *dukkha*, maka ucapan demikian sepenuhnya tidak tepat untuk engkau lakukan. Tetapi jika setelah dipikirkan dengan sungguh-sungguh, engkau tahu bahwa itu tak akan membawa penderitaan ... itu merupakan ucapan yang membawa dampak yang menyenangkan (*sukha*), menghasilkan *sukha*, maka ucapan demikian tepat untuk engkau lakukan."

"While you are doing a verbal action, you should reflect on it: 'This verbal action I am doing — is it leading to self-affliction, to the affliction of others, or to both? Is it an unskillful verbal action, with painful consequences, painful results?' If, on reflection, you know that it is leading to self-affliction, to the affliction of others, or to both... you should give it up. But if on reflection you know that it is not... you may continue with it.

"Sewaktu melakukan suatu tindakan melalui ucapan, engkau harus memikirkannya dengan sungguh-sungguh: 'Ucapan yang saya lakukan ini – apakah membawa penderitaan bagi diri sendiri, bagi orang lain, atau bagi keduanya? Apakah ini ucapan tidak bermanfaat, yang membawa *dukkha*, menghasilkan *dukkha*?' Jika setelah dipikirkan dengan sungguh-sungguh, engkau tahu bahwa ini membawa penderitaan bagi diri sendiri, bagi orang lain, atau bagi keduanya ... engkau harus berhenti melakukannya. Tetapi jika setelah dipikirkan, engkau tahu bahwa itu tidak ... maka engkau bisa melakukannya."

"Having done a verbal action, you should reflect on it: 'This verbal action I have done — did it lead to self-affliction, to the affliction of others, or to both? Was it an unskillful verbal action, with painful consequences, painful results?' If, on reflection, you know that it led to self-affliction, to the affliction of others, or to both; it was an unskillful verbal action with painful consequences, painful results, then you should confess it, reveal it, lay it open to the Teacher or to a knowledgeable companion in the holy life. Having confessed it... you should exercise restraint in the future. But if on reflection you know that it did not lead to affliction... it was a skillful verbal action with pleasant consequences, pleasant results, then you should stay mentally refreshed & joyful, training day & night in skillful mental qualities.

"Setelah melakukan suatu tindakan melalui ucapan, engkau harus memikirkannya dengan sungguh-sungguh: 'Ucapan yang telah saya lakukan ini – apakah membawa penderitaan bagi diri sendiri, bagi orang lain, atau bagi keduanya? Apakah ini ucapan yang tidak bermanfaat, yang membawa *dukkha*, menghasilkan *dukkha*?' Jika setelah dipikirkan dengan sungguh-sungguh, engkau tahu bahwa itu membawa penderitaan bagi diri sendiri, bagi orang lain, atau bagi

keduanya; itu adalah ucapan tidak bermanfaat yang membawa *dukkha*, menghasilkan *dukkha*, maka engkau harus mengakuinya, mengungkapkannya, berterus terang kepada Guru atau kepada sahabat spiritual yang bijak. Setelah mengakuinya ... engkau harus berusaha tidak melakukannya di kemudian hari. Tetapi jika setelah dipikirkan dengan sungguh-sungguh, engkau tahu bahwa itu tidak akan membawa penderitaan ... ini adalah ucapan yang membawa dampak yang menyenangkan (*sukha*), menghasilkan *sukha*, maka engkau harus tetap semangat dan bersukacita, mempraktikkan kualitas-kualitas mental yang bajik (bermanfaat) sepanjang siang dan malam."

Yadeva tvaṃ rāhula vācāya kammaṃ kattukāmo ahosi. Tadeva te vacīkammaṃ paccavekkhitabbaṃ: yannu kho ahaṃ idaṃ vācāya kammaṃ kattukāmo, idamme vacīkammaṃ attavyābādhāyapi saṃvatteyya, paravyābādhāyapi saṃvatteyya, ubhayavyābādhāyapi saṃvatteyya, akusalaṃ idaṃ vacīkammaṃ dukkhudrayaṃ dukkhavipākanti. Sace tvaṃ rāhula paccavekkhamāno evaṃ jāneyyāsi: yaṃ kho ahaṃ idaṃ vācāya kammaṃ kattukāmo, idamme vacīkammaṃ attavyābādhāyapi saṃvatteyya, paravyābādhāyapi saṃvatteyya, ubhayavyābādhāyapi saṃvatteyya, akusalaṃ idaṃ vacīkammaṃ dukkhudrayaṃ dukkhavipākanti. Evarūpaṃ te rāhula vācāya kammaṃ sasakkaṃ na karaṇīyaṃ. Sace pana tvaṃ rāhula paccavekkhamāno evaṃ jāneyyāsi: yaṃ kho ahaṃ idaṃ vācāya kammaṃ kattukāmo, idamme vacīkammaṃ nevattavyābādhāya saṃvatteyya, na paravyābādhāya saṃvatteyya, na ubhayavyābādhāya saṃvatteyya, kusalaṃ idaṃ vacīkammaṃ sukhudrayaṃ sukhavipākanti. Evarūpaṃ te rāhula vācāya kammaṃ karaṇīyaṃ.

Karontenapi te rāhula vācāya kammaṃ tadeva te vacīkammaṃ paccavekkhitabbaṃ: yannu kho ahaṃ idaṃ vācāya kammaṃ karomi, idamme vacīkammaṃ attavyābādhāyapi saṃvattati, paravyābādhāyapi saṃvattati, ubhayavyābādhāyapi saṃvattati, akusalaṃ idaṃ vacīkammaṃ dukkhudrayaṃ dukkhavipākanti. Sace tvaṃ rāhula paccavekkhamāno evaṃ jāneyyāsi: yaṃ kho ahaṃ idaṃ vācāya kammaṃ karomi, idamme vacīkammaṃ attavyābādhāyapi saṃvattati, paravyābādhāyapi saṃvattati, ubhayavyābādhāyapi saṃvattati, akusalaṃ idaṃ vacīkammaṃ dukkhudrayaṃ dukkhavipākanti. Paṭisaṃhareyyāsi tvaṃ rāhula evarūpaṃ vacīkammaṃ. Sace pana tvaṃ rāhula paccavekkhamāno evaṃ jāneyyāsi: yaṃ kho ahaṃ idaṃ vācāya kammaṃ karomi. Idamme vacīkammaṃ nevattavyābādhāya saṃvattati, na paravyābādhāya saṃvattati, na ubhayavyābādhāya saṃvattati, kusalaṃ idaṃ vacīkammaṃ sukhudrayaṃ sukhavipākanti. Anupadajjeyyāsi tvaṃ rāhula evarūpaṃ vacīkammaṃ.

Katvāpi te rāhula vācāya kammaṃ tadeva te vacīkammaṃ paccavekkhitabbaṃ: yannu kho ahaṃ idaṃ vācāya kammaṃ akāsiṃ, idamme vacīkammaṃ attavyābādhāyapi saṃvattati. Paravyābādhāyapi saṃvattati. Ubhayavyābādhāyapi saṃvattati, akusalaṃ idaṃ vacīkammaṃ dukkhudrayaṃ dukkhavipākanti. Sace tvaṃ rāhula paccavekkhamāno evaṃ jāneyyāsi: yaṃ kho ahaṃ idaṃ vācāya

kammaṃ akāsiṃ, idamme vacīkammaṃ attavyābādhāyapi saṃvattati, paravyābādhāyapi saṃvattati, ubhayavyābādhāyapi saṃvattati, akusalaṃ idaṃ vacīkammaṃ dukkhudrayaṃ dukkhavipākanti. Evarūpaṃ te rāhula vacīkammaṃ satthari vā viññūsu vā sabrahmacārīsu desetabbaṃ, vivaritabbaṃ uttānīkātabbaṃ. Desetvā vivaritvā uttānīkatvā āyatiṃ saṃvaram āpajjitabbaṃ. Sace pana tvaṃ rāhula paccavekkhamāno evaṃ jāneyyāsi: yaṃ kho ahaṃ idaṃ vācāya kammaṃ akāsiṃ, idamme vacīkammaṃ nevattavyābādhāya saṃvattati. Na paravyābādhāya saṃvattati, na ubhayavyābādhāya saṃvattati, kusalaṃ idaṃ vacīkammaṃ sukhudrayaṃ sukhavipākanti. Teneva tvaṃ rāhula pītipāmujjena vihareyyāsi aho rattānusikkhī kusalesu dhammesu.

"Whenever you want to do a mental action, you should reflect on it: 'This mental action I want to do — would it lead to self-affliction, to the affliction of others, or to both? Would it be an unskillful mental action, with painful consequences, painful results?' If, on reflection, you know that it would lead to self-affliction, to the affliction of others, or to both; it would be an unskillful mental action with painful consequences, painful results, then any mental action of that sort is absolutely unfit for you to do. But if on reflection you know that it would not cause affliction... it would be a skillful mental action with pleasant consequences, pleasant results, then any mental action of that sort is fit for you to do.

"Sebelum melakukan suatu tindakan melalui pikiran, engkau harus memikirkannya dengan sungguh-sungguh: 'Tindakan melalui pikiran yang akan saya lakukan ini – apakah membawa penderitaan bagi diri sendiri, bagi orang lain, atau bagi keduanya? Apakah ini menjadi tindakan melalui pikiran yang tidak bermanfaat, yang membawa dukkha, menghasilkan *dukkha*?' Jika setelah dipikirkan, engkau tahu bahwa itu akan membawa penderitaan bagi diri sendiri, bagi orang lain, atau bagi keduanya; itu merupakan tindakan melalui pikiran yang tidak bermanfaat yang membawa *dukkha*, menghasilkan *dukkha*, maka tindakan melalui pikiran demikian sepenuhnya tidak tepat untuk engkau lakukan. Tetapi jika setelah dipikirkan dengan sungguh-sungguh, engkau tahu bahwa itu tak akan membawa penderitaan ... itu merupakan tindakan melalui pikiran yang membawa dampak yang menyenangkan (*sukha*), menghasilkan *sukha*, maka tindakan melalui pikiran demikian tepat untuk engkau lakukan."

"While you are doing a mental action, you should reflect on it: 'This mental action I am doing — is it leading to self-affliction, to the affliction of others, or to both? Is it an unskillful mental action, with painful consequences, painful results?' If, on reflection, you know that it is leading to self-affliction, to the affliction of others, or to both... you should give it up. But if on reflection you know that it is not... you may continue with it.

"Sewaktu melakukan suatu tindakan melalui pikiran, engkau harus memikirkannya dengan sungguh-sungguh: 'Tindakan melalui pikiran yang akan saya lakukan ini – apakah membawa penderitaan bagi diri sendiri, bagi orang lain, atau bagi keduanya? Apakah ini tindakan

melalui pikiran yang tidak bermanfaat, yang membawa *dukkha*, menghasilkan *dukkha*?' Jika setelah dipikirkan dengan sungguh-sungguh, engkau tahu bahwa ini membawa penderitaan bagi diri sendiri, bagi orang lain, atau bagi keduanya ... engkau harus berhenti melakukannya. Tetapi jika setelah dipikirkan, engkau tahu bahwa itu tidak ... maka engkau bisa melakukannya."

"Having done a mental action, you should reflect on it: 'This mental action I have done — did it lead to self-affliction, to the affliction of others, or to both? Was it an unskillful mental action, with painful consequences, painful results?' If, on reflection, you know that it led to self-affliction, to the affliction of others, or to both; it was an unskillful mental action with painful consequences, painful results, then you should feel distressed, ashamed, & disgusted with it. Feeling distressed, ashamed, & disgusted with it, you should exercise restraint in the future. But if on reflection you know that it did not lead to affliction... it was a skillful mental action with pleasant consequences, pleasant results, then you should stay mentally refreshed & joyful, training day & night in skillful mental qualities.

"Setelah melakukan suatu tindakan melalui pikiran, engkau harus memikirkannya dengan sungguh-sungguh: 'Tindakan melalui pikiran yang telah saya lakukan ini – apakah membawa penderitaan bagi diri sendiri, bagi orang lain, atau bagi keduanya? Apakah ini tindakan melalui pikiran yang tidak bermanfaat, yang membawa *dukkha*, menghasilkan *dukkha*?' Jika setelah dipikirkan dengan sungguh-sungguh, engkau tahu bahwa itu membawa penderitaan bagi diri sendiri, bagi orang lain, atau bagi keduanya; itu adalah tindakan melalui pikiran yang tidak bermanfaat yang membawa *dukkha*, menghasilkan *dukkha*, maka engkau harus mengakuinya, mengungkapkannya, berterus terang kepada Guru atau kepada sahabat spiritual yang bijak. Setelah mengakuinya ... engkau harus berusaha tidak melakukannya di kemudian hari. Tetapi jika setelah dipikirkan dengan sungguh-sungguh, engkau tahu bahwa itu tidak akan membawa penderitaan ... ini adalah tindakan melalui pikiran yang membawa dampak yang menyenangkan (*sukha*), menghasilkan *sukha*, maka engkau harus tetap semangat dan bersukacita, mempraktikkan kualitas-kualitas mental yang bajik (bermanfaat) sepanjang siang dan malam."

Yadeva tvaṃ rāhula manasā kammaṃ kattukāmo ahosi. Tadeva te manokammaṃ paccavekkhitabbam: yannu kho ahaṃ idaṃ manasā kammaṃ kattukāmo, idamme manokammaṃ attavyābādhāyapi saṃvatteyya, paravyābādhāyapi saṃvatteyya, ubhayavyābādhāyapi saṃvatteyya, akusalaṃ idaṃ manokammaṃ dukkhudrayaṃ dukkhavipākanti. Sace tvaṃ rāhula paccavekkhamāno evaṃ jāneyyāsi: yaṃ kho ahaṃ idaṃ manasā kammaṃ kattukāmo, idamme manokammaṃ attavyābādhāyapi saṃvatteyya, paravyābādhāyapi saṃvatteyya, ubhayavyābādhāyapi saṃvatteyya akusalaṃ idaṃ manokammaṃ dukkhudrayaṃ dukkhavipākanti. Evarūpaṃ te rāhula manasā kammaṃ sasakkaṃ na karaṇīyaṃ. Sace pana tvaṃ rāhula paccavekkhamāno evaṃ jāneyyāsi: yaṃ kho pana ahaṃ idaṃ manasā kammaṃ kattukāmo, idam me manokammaṃ nevattavyābādhāya

saṃvatteyya, na paravyābādhāya saṃvatteyya, na ubhayavyābādhāya saṃvatteyya, kusalaṃ idaṃ manokammaṃ sukhudrayaṃ sukhavipākanti. Evarūpaṃ te rāhula manasā kammaṃ karaṇīyaṃ.

Karontenapi te rāhula manasā kammaṃ tadeva te manokammaṃ paccavekkhitabbaṃ: yannu kho ahaṃ idaṃ manasā kammaṃ karomi, idamme manokammaṃ attavyābādhāyapi saṃvattati, paravyābādhāyapi saṃvattati, ubhayavyābādhāyapi saṃvattati, akusalaṃ idaṃ manokammaṃ dukkhudrayaṃ dukkhavipākanti. Sace tvaṃ rāhula paccavekkhamāno evaṃ jāneyyāsi: yaṃ kho ahaṃ idaṃ manasā kammaṃ karomi, idamme manokammaṃ attavyābādhāyapi saṃvattati, paravyābādhāyapi saṃvattati, ubhayavyābādhāyapi saṃvattati, akusalaṃ idaṃ manokammaṃ dukkhudrayaṃ dukkhavipākanti. Paṭisaṃhareyyāsi tvaṃ rāhula evarūpaṃ manokammaṃ.

Sace pana tvaṃ rāhula paccavekkhamāno evaṃ jāneyyāsi: yaṃ kho ahaṃ idaṃ manasā kammaṃ karomi. Idamme manokammaṃ nevattavyābādhāya saṃvattati, na paravyābādhāya saṃvattati, na ubhayavyābādhāya saṃvattati, kusalaṃ idaṃ manokammaṃ sukhudrayaṃ sukhavipākanti. Anupadaññeyyāsi tvaṃ rāhula evarūpaṃ manokammaṃ.

Katvāpi te rāhula manasā kammaṃ tadeva te manokammaṃ paccavekkhitabbaṃ: yannu kho ahaṃ idaṃ manasā kammaṃ akāsiṃ. Idamme manokammaṃ attavyābādhāyapi saṃvattati, paravyābādhāyapi saṃvattati, ubhayavyābādhāyapi saṃvattati, akusalaṃ idaṃ manokammaṃ dukkhudrayaṃ dukkhavipākanti. Sace tvaṃ rāhula paccavekkhamāno evaṃ jāneyyāsi: yaṃ kho ahaṃ idaṃ manasā kammaṃ akāsiṃ. Idamme manokammaṃ attavyābādhāyapi saṃvattati, paravyābādhāyapi saṃvattati, ubhayavyābādhāyapi saṃvattati, akusalaṃ idaṃ manokammaṃ dukkhudrayaṃ dukkhavipākanti.

Evarūpe te rāhula manokamme atṭhīyitabbaṃ, harāyitabbaṃ, jigucchitabbaṃ, atṭhīyitvā harāyitvā jigucchitvā āyatim saṃvaram āpajjitabbaṃ. Sace pana tvaṃ rāhula paccavekkhamāno evaṃ jāneyyāsi: yaṃ kho ahaṃ idaṃ manasā kammaṃ akāsiṃ. Idamme manokammaṃ nevattavyābādhāya saṃvattati, na paravyābādhāya saṃvattati, na ubhayavyābādhāya saṃvattati, kusalaṃ idaṃ manokammaṃ sukhudrayaṃ sukhavipākanti. Teneva tvaṃ rāhula pītipāmuñña vihareyyāsi ahorattānusikkhī kusalesu dhammesu.

"Rahula, all those brahmins & contemplatives in the course of the past...of the future ... at present who purify their bodily actions, verbal actions, & mental actions, do it through repeated reflection on their bodily actions, verbal actions, & mental actions in just this way.

"Rahula, semua Brahmana dan *samana* di masa lampau ... masa yang akan datang ... masa kini di mana tindakan melalui tubuh, ucapan, dan pikiran mereka sepenuhnya murni, ini dilakukan dengan cara

demikian: memikirkan secara sungguh-sungguh berulang kali tindakan melalui tubuh, ucapan, dan pikiran."

Yehipi keci rāhula atītamaddhānaṃ samaṇā ... anāgataṃaddhānaṃ samaṇā ... etarahi samaṇā vā brahmaṇā vā kāyakammaṃ parisodhenti, vacīkammaṃ parisodhenti, manokammaṃ parisodhenti, sabbe te evamevaṃ paccavekkhitvā paccavekkhitvā kāyakammaṃ parisodhenti. Paccavekkhitvā paccavekkhitvā vacīkammaṃ parisodhenti. Paccavekkhitvā paccavekkhitvā manokammaṃ parisodhenti.

"Thus, Rahula, you should train yourself: 'I will purify my bodily actions through repeated reflection. I will purify my verbal actions through repeated reflection. I will purify my mental actions through repeated reflection.' That's how you should train yourself."

"Oleh karena itu, Rahula, engkau harus melatih dirimu: 'Dengan memikirkannya secara sungguh-sungguh berulang kali agar tindakan saya melalui tubuh sepenuhnya murni. Dengan memikirkannya secara sungguh-sungguh berulang kali, agar ucapan saya sepenuhnya murni. Dengan memikirkannya secara sungguh-sungguh berulang kali agar tindakan saya melalui pikiran sepenuhnya murni.' Demikianlah seharusnya engkau melatih diri."

Tasmātiha rāhula, paccavekkhitvā paccavekkhitvā kāyakammaṃ parisodhessāma paccavekkhitvā paccavekkhitvā vacīkammaṃ parisodhessāma. Paccavekkhitvā paccavekkhitvā manokammaṃ parisodhessāmāti evaṃ hi vo rāhula sikkhitabbannati.

That is what the Blessed One said. Gratified, Ven. Rahula delighted in the Blessed One's words.

Demikianlah yang dikatakan oleh Bhagava, Bhikkhu Rahula bergembira dan bersukacita atas kata-kata Bhagava.

Idamavoca bhagavā attamano āyasmā rāhulo bhagavato bhāsitaṃ abhinandīti.

(Rahula was seven years old)

(Saat itu Rahula berumur 7 tahun)

Sumber: "Ambalatthika-rahulovada Sutta: Instructions to Rahula at Mango Stone" (MN 61), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.061.than.html>.

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