

Sutta Attadipa: Pulau Bagi Diri Sendiri
(Attadipa Sutta: An Island to Oneself)
[Sutta Nipata 22.43]

"Para bhikkhu, jadilah pulau bagi diri kalian sendiri,¹ andalkanlah diri sendiri, jangan mengandalkan yang lain; jadikanlah Dhamma sebagai pulau dan andalan bagi kalian, jangan mengandalkan yang lain. Mereka yang menjadi pulau bagi diri sendiri ... seyogianya menyidik esensi dari segala sesuatu sebagai berikut²: 'Apakah sumber dari kesedihan, ratapan, penderitaan, duka cita dan keputusasaan? Bagaimana hal-hal tersebut timbul?' [Apakah sumbernya?]."

"Para bhikkhu, dalam diri orang yang belum terlatih, perubahan terjadi pada tubuhnya dan tubuhnya menjadi lain. Karena tubuhnya berubah dan menjadi lain, muncullah kesedihan, ratapan, penderitaan, duka cita dan keputusasaan." [Begitu pula 'sensasi,' 'persepsi,' *sankhara*, 'kesadaran'].

"Namun melihat sifat tidak konstan (*anicca*), berubahnya, melemahnya, berakhirnya tubuh ini, dia berkata, 'Sebagaimana dulu dan sekarang, tubuh bersifat tidak konstan dan tidak memuaskan serta berubah-ubah.' Dengan melihat hal ini sebagaimana adanya melalui Penyidikan Tajam (*Vipassana*), dia meninggalkan semua kesedihan, ratapan, penderitaan, duka cita dan keputusasaan. Dia tidak cemas akan ditinggalkannya hal-hal tersebut, namun hidup tenang tanpa kekhawatiran, dengan demikian dia dikatakan 'pasti terbebaskan.'" [Begitu pula 'sensasi,' 'persepsi,' *sankhara*, 'kesadaran'].

¹ *Dipa* (Pali) atau *dvipa* (Sanskerta) bisa berarti pulau atau pelita, tetapi di sini merujuk pada pengertian pulau.

² "Jadilah pulau bagi diri kalian sendiri" bukanlah mementingkan diri sendiri namun memberikan kesempatan untuk menyidik secara mendalam.

Sumber: "Attadipa Sutta: An Island to Oneself" (SN 22.43), translated from the Pali by Maurice O'Connell Walshe. Access to Insight, 29 June 2010, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn22/sn22.043.wlsh.html>.

Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center. November 2012.