

**Sutta Icchanangala: Di Icchanangala  
(Icchanangala Sutta: At Icchanangala)  
Icchānamgalasuttam  
[Sutta Nipata 54.11]**

*On a certain, occasion the Exalted One was staying at Icchānangala, in a forest of Icchānangala.*

Ekam samayaṃ bhagavā icchānangale viharati icchānangalavanasaṅḍe.

Pada suatu ketika, Bhagava sedang tinggal di Icchanangala, di suatu hutan di Icchanangala.

*On that occasion the Exalted One addressed the monks, saying: 'Monks, I wish to live in solitude for three months. Let no one visit me except the one who brings my food.'*

*'Very well, lord,' replied those monks to the Exalted One.*

*Thus no one visited the Exalted One except the single one who brought his food.*

*Evaṃ bhante ti kho te bhikkhū Bhagavāto paṭissutvā nāssu koci Bhagavāntaṃ upasaṅkamati aññatra ekena piṇḍapātanihārakena.*

Pada kesempatan itu, Bhagava berkata kepada para bhikkhu: 'Para bhikkhu, saya ingin hidup dalam penyendirian selama tiga bulan. Jangan biarkan siapa pun mengunjungi saya kecuali orang yang membawakan makanan untuk saya.'

'Baiklah, Bhante,' jawab para bhikkhu kepada Bhagava.

Demikianlah tak seorang pun mengunjungi Bhagava kecuali satu orang yang bertugas membawakan beliau makanan.

*Now at the end of those three months the Exalted One, leaving his solitary dwelling, came and addressed the monks, saying: "Monks, if the wanderers who hold other views should question you: 'Friends, in what way of living does Gotama the recluse generally spend the rainy season?' thus questioned, thus should ye make reply to those wanderers holding other views: 'Friends, the Exalted One generally spends his time during the rainy season in the mindfulness concentration on the ins and outs.'"*

Lalu di akhir masa tiga bulan, Bhagava meninggalkan tempat penyendiriannya, mendatangi dan berkata kepada para bhikkhu: "Para bhikkhu, jika para pengembara yang berpandangan lain menanyakan kalian: 'Teman-teman, bagaimana pertapa Gotama biasanya menghabiskan masa vassa?' Jika ditanyakan demikian, beginilah kalian seyogianya menjawab para pengembara yang berpandangan lain: 'Teman-teman, Bhagava biasanya menghabiskan masa vassa dengan menjalankan *anapanasati* (*sati* akan keluar masuknya napas).'"

Atha kho Bhagavā tassa temāsassa accayena paṭisallānā vuṭṭhito bhikkhū āmantesi: "Sa ce vo bhikkhave, aññatitthiyā paribbājakā evaṃ puccheyyūṃ

"Katamena āvuso vihārena Samaṇo Gotamo vassāvāsaṃ bahulaṃ vihāsī ti"  
 evaṃ puṭṭhā tumhe bhikkhave, tesaṃ aññatitthiyānaṃ paribbājakānaṃ evaṃ  
 vyākareyyātha: Ānāpānasatisamādhinā kho āvuso, Bhagavā vassāvāsaṃ bahulaṃ vihāsī ti"

*'Now, monks, in this method I mindfully breathe in and mindfully breathe out.'*

'Para bhikkhu, melalui cara inilah dengan penuh *sati* saya menarik napas dan menghembuskan napas.'

Idhāhaṃ bhikkhave, sato assasāmī, sato passasāmī.

*[1] When I draw a long breath I know: A long breath I draw in.  
 When I breathe out a long breath I know: A long breath I breathe out*

[1] Menarik napas panjang, saya tahu 'saya menarik napas panjang.'  
 Menghembuskan napas panjang, saya tahu 'saya menghembuskan napas panjang.'

Idhāhaṃ bhikkhave, sato assasāmī, sato passasāmī.  
 Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāmi,

*[2] When I draw a short breath I know: A short breath I draw in.  
 When I breathe out a short breath I know: A short breath I breathe out*

[2] Menarik napas pendek, saya tahu 'saya menarik napas pendek.'  
 Menghembuskan napas pendek, saya tahu 'saya menghembuskan napas pendek.'

Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāmi,  
 rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāmi.

*[3] I shall breathe in, feeling it go through the whole body.  
 Feeling it go through the whole body I shall breathe out.*

Sabbakāyapaṭisaṇvedī assasissāmīti pajānāmi,  
 sabbakāyapaṭisaṇvedī passasissāmīti pajānāmi.

[3] Saya menarik napas, merasakan seluruh tubuh.  
 Saya menghembuskan napas, merasakan seluruh tubuh.

*[4] Calming down the body I shall breathe in.  
 Calming down the body I shall breathe out."*

Passam-bhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti pajānāmī,  
 passam-bhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti pajānāmī

[4] Saya menarik napas, menenangkan apa yang dirasakan di tubuh (*kayasankhara*).  
 Saya menghembuskan napas, menenangkan apa yang dirasakan di tubuh.

*[5] Feeling the quiet joy I shall breathe in.*

*Feeling the quiet joy I shall breathe out.*

[5] Saya menarik napas, merasakan kenyamanan (*piti*).  
Saya menghembuskan napas, merasakan kenyamanan.

Pītipaṭisaṅvedī assasissāmīti pajānāmī,  
pītipaṭisaṅvedī passasissāmīti pajānāmī.

*[6] Feeling the sense of happiness I shall breathe in.  
Feeling the sense of happiness I shall breathe out.*

[6] Saya menarik napas, mengalami rasa senang (*sukha*).  
Saya menghembuskan napas, mengalami rasa senang.

Sukhapaṭisaṅvedī assasissāmīti pajānāmī,  
sukhapaṭisaṅvedī passasissāmīti pajānāmī

*[7] "Aware of thoughts I shall breathe in.  
Aware of the thoughts I shall breathe out.*

[7] Saya menarik napas, merasakan apa yang terjadi dalam *citta* (*cittasankhara*).  
Saya menghembuskan napas, merasakan apa yang terjadi dalam *citta*.

Cittasaṅkhārapaṭisaṅvedī assasissāmīti pajānāmī,  
cittasaṅkhārapaṭisaṅvedī passasissāmīti pajānāmī.

*[8] Calming down the thoughts I shall breathe in.  
Calming down the thoughts I shall breathe out.*

[8] Saya menarik napas, menenangkan apa yang terjadi dalam *citta*.  
Saya menghembuskan napas, menenangkan apa yang terjadi dalam *citta*.

Passam-bhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmīti pajānāmī,  
passam-bhayaṃ cittasaṅkhāraṃ passasimīti pajānāmī.

*[9] Aware of experiences I shall breathe in.  
Aware of experiences I shall breathe out.*

[9] Saya menarik napas, mengalami *citta*.  
Saya menghembuskan napas, mengalami *citta*.

Cittapaṭisaṅvedī assasissāmīti pajānāmī,  
Cittapaṭisaṅvedī passasissāmīti pajānāmī.

*[10] Making my mind at peace I shall breathe in.  
Making my mind at peace I shall breathe out.*

[10] Saya menarik napas, membuat *citta* bersuka cita.  
Saya menghembuskan napas, membuat *citta* bersuka cita.

Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti pajānāmi,  
abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmīti pajānāmi.

[11] *Settling my mind I shall breathe in.*  
*Settling my mind I shall breathe out.*

[11] Saya menarik napas, membuat *citta* terintegrasi.  
Saya menghembuskan napas, membuat *citta* terintegrasi.

Samādahaṃ cittaṃ assasissāmīti pajānāmi,  
samādahaṃ cittaṃ passasissāmīti pajānāmi.

[12] *My calm and quiet mind becoming free I shall breathe in.*  
*My calm and quiet mind becoming free I shall breathe out.*

[12] Saya menarik napas, membebaskan *citta*.  
Saya menghembuskan napas, membebaskan *citta*.

Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti pajānāmi,  
vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti pajānāmi

[13] *Contemplating process of change-I shall breathe in.*  
*Contemplating process of change I shall breathe out.*

[13] Saya menarik napas, berkontemplasi *anicca* (sifat pengalaman yang tidak konstan dan tak dapat diandalkan).  
Saya menghembuskan napas, berkontemplasi *anicca*.

Aniccānupassī assasissāmīti pajānāmi.  
Aniccānupassī passasissāmīti pajānāmi

[14] *Contemplating the fading away I shall breathe in.*  
*Contemplating the fading away I shall breathe out.*

[14] Saya menarik napas, berkontemplasi memudarnya (pengalaman).  
Saya menghembuskan napas, berkontemplasi memudarnya (pengalaman).

Virāgānupassī assasissāmīti pajānāmi.  
Virāgānupassī passasissāmīti pajānāmi.

[15] *Contemplating cessation I shall breathe in.*  
*Contemplating cessation I shall breathe out.*

[15] Saya menarik napas, berkontemplasi pemberhentian (*nirodha*).  
Saya menghembuskan napas, berkontemplasi pemberhentian.

Nirodhānupassī assasissāmīti pajānāmi.  
Nirodhānupassī passasissāmīti pajānāmi.

[16] *Contemplating letting it go I shall breathe in.  
Contemplating letting it go I shall breathe out.*

[16] Saya menarik napas, berkontemplasi pelepasan (*patinissaga*).  
Saya menghembuskan napas, berkontemplasi pelepasan.

Paṭinissaggānupassī assasissāmīti pajānāmi,  
paṭinissaggānupassī passasissāmīti pajānāmi.

*“Monks, he who would rightly use the terms ‘Dwelling in dignified way of living [ariyavihāro], dwelling in the best possible ways [brahmavihāro], dwelling in the true person's way of living [tathāgatavihāro]’ would rightly do so in describing the mindful concentration on the ins and outs as ‘Dwelling in dignified way of living [ariyavihāro], dwelling in the best possible ways [brahmavihāro], dwelling in the true person's way of living [tathāgatavihāro]”*

“Para bhikkhu, dia (dikatakan) secara tepat menggunakan istilah ‘Hidup dengan cara Ariya (*Ariyavihāro*), hidup dengan cara terbaik (*Brahmavihāro*), hidup dengan cara sebagaimana adanya (*Tathāgatavihāro*)’ jika dia menjalankan *anapanasati* (*sati* akan keluar masuknya napas) sebagai ‘Hidup dengan cara Ariya (*Ariyavihāro*), hidup dengan cara terbaik (*Brahmavihāro*), hidup dengan cara sebagaimana adanya (*Tathāgatavihāro*).”

Yaṃ hi taṃ bhikkhave, sammā vadamāno vadeyya ariyavihāro iti pi brahmavihāro iti pi  
tathāgatavihāro iti pi  
ānāpānasati-samādhiṃ sammā vadamāno vadeyya, ariyavihāro iti pi brahmavihāro iti pi  
tathāgatavihāro iti pi

*As for those monks who are learners, who have not fully realised their potential, who dwell aspiring for the unsurpassed security from bondage — for such the mindful concentration on the ins and outs, if cultivated and practiced, conduces to the destruction of the āsavas.*

Bagi para bhikkhu pemula, yang belum sepenuhnya mengalami potensi mereka, yang beraspirasi mendapatkan pembebasan yang tiada bandingnya dari belenggu – bagi mereka, jika *anapanasati* ditumbuhkembangkan dan dipraktikkan, akan menyebabkan hancurnya arus pikiran (*asava*).

Ye te bhikkhave, bhikkhū sekhā appattamānasā anuttaraṃ yogakkhemaṃ  
patthayamānā viharanti,  
tesaṃ ānāpānasati-samādhi bhāvito bahulikato āsavānaṃ khayāya saṅvattati.

*Moreover, monks, for those monks who are Arahants, in whom the āsavas have been destroyed, who have lived the life, done the task, lifted the burden, won their highest good, worn out the fetters of becoming, who by perfect knowledge have become free, — for such the mindful concentration on the ins and outs, if cultivated and practiced, conduces both to pleasant living [sukhavihārāya] and to mindful composure [satisampajaññāya] even in this very life.*

Lebih lanjut, para bhikkhu, bagi para bhikkhu yang telah menjadi Arahant, di mana arus pikiran telah dihancurkan, mereka yang telah menjalani kehidupan, menyelesaikan apa yang perlu dilakukan, melepaskan beban, menyempurnakan kebajikan tertinggi, menghilangkan belenggu 'ingin menjadi' (*bhava*), mereka yang melalui pengetahuan sempurna telah bebas – bagi mereka, jika *anapanasati* ditumbuhkembangkan dan dipraktikkan, akan membawa kehidupan yang menyenangkan (*sukhaviharaya*) dan mempunyai *satisampajannaya* di kehidupan sekarang.

Ye ca kho te bhikkhave, bhikkhū arahanto khīṇāsavā vusitavanto katakaraṇīyā  
ohitabhārā anuppattasadatthā parikkhīṇabhavasamyojanā samma-daṅṅā vimuttā,  
tesaṃ ānāpānasati-samādhi bhāvito bahulikato diṭṭh'eva'adhamme sukhavīhārāya c'eva  
saṅvattati satisampajaṅṅāya ca.

*"Monks, he who would rightly use the terms 'Dwelling in dignified way of life [ariyavīhāro], dwelling in the best possible ways [brahmavīhāro], dwelling in the true person's way of life [tathāgatavīhāro]' would rightly do so in describing the mindful concentration on the ins and outs as 'Dwelling in dignified way of life [ariyavīhāro], dwelling in the best possible ways [brahmavīhāro], dwelling in the true person's way of life [tathāgatavīhāro]."*

"Para bhikkhu, dia (dikatakan) secara tepat menggunakan istilah 'Hidup dengan cara Ariya (*Ariyavīhāro*), hidup dengan cara terbaik (*Brahmavīhāro*), hidup dengan cara sebagaimana adanya (*Tathāgatavīhāro*)' jika dia menjalankan *anapanasati* (*sati* akan keluar masuknya napas) sebagai 'Hidup dengan cara Ariya (*Ariyavīhāro*), hidup dengan cara terbaik (*Brahmavīhāro*), hidup dengan cara sebagaimana adanya (*Tathāgatavīhāro*)."

Yaṃ hi taṃ bhikkhave, sammā vadamāno vadeyya ariyavīhāro iti pi brahmavīhāro iti pi  
Tathāgatavīhāro iti pi  
ānāpānasati-samādhiṃ sammā vadamāno vadeyya ariyavīhāro iti pi brahmavīhāro iti pi  
Tathāgatavīhāro iti pī ti.

\*\*\*

*Diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center. Maret 2015.*