

Lima yang Sebaiknya Diingat (*Paccavekkhitabbāni*):
Sutta *Abhiṅhapaccavekkhitabbāṭhāna*
[Aṅguttara Nikāya 5.57]

6. Nīvaraṇavagga

“Para biksu, baik perempuan maupun laki-laki, umat awam maupun sangha, hendaknya sering meninjau kelima pokok yang sebaiknya diingat ini. Apakah lima pokok yang sebaiknya diingat itu?

‘Saya rentan menjadi tua, saya tidak terbebas dari usia tua.’ Seorang perempuan maupun laki-laki, umat awam maupun sangha, hendaknya sering meninjau kelima pokok yang sebaiknya diingat ini.

‘Saya rentan jatuh sakit, saya tidak terbebas dari penyakit.’ ...

‘Saya rentan mati, saya tidak terbebas dari kematian.’ ...

‘Saya harus dipisahkan dan dijauhkan dari semua yang kusayangi dan kucintai.’ ...

‘Saya adalah pemilik perilikuku dan pewaris perilikuku. Perilaku adalah rahim kelahiranku, kerabatku, dan andalanku.

‘Saya akan menjadi pewaris dari perilaku apa pun yang kulakukan, baik maupun buruk.’ Seorang perempuan maupun laki-laki, umat awam maupun sangha, hendaknya sering meninjau kelima pokok yang sebaiknya diingat ini.

Apa keuntungan bagi seorang perempuan maupun laki-laki, umat awam maupun sangha sering merenungkan hal ini: ‘Saya rentan menjadi tua, saya tidak terbebas dari usia tua’? Ada makhluk berakal yang karena mabuk oleh kebanggaan pada masa muda, melakukan hal-hal buruk melalui tubuh, ucapan, dan pikiran. Dengan sering merenungkan hal ini, mereka sepenuhnya melepaskan kebanggaan pada masa muda, atau setidaknya mengurangnya. Inilah keuntungan bagi perempuan atau laki-laki, orang awam atau orang yang sering merenungkan hal ini: ‘Saya rentan menjadi tua, saya tidak terbebas dari usia tua’.

Apa keuntungan sering merenungkan hal ini: ‘Saya rentan jatuh sakit, saya tidak terbebas dari penyakit’? Ada makhluk berakal yang karena mabuk oleh kebanggaan pada kesehatan, melakukan hal-hal buruk melalui tubuh, ucapan, dan pikiran. Dengan sering merenungkan hal ini, mereka sepenuhnya melepaskan kebanggaan pada kesehatan, atau setidaknya mengurangnya. Inilah keuntungan sering merenungkan hal ini: ‘Saya rentan jatuh sakit, saya tidak terbebas dari penyakit’.

Apa keuntungan sering merenungkan hal ini: ‘Saya dapat mati, saya tidak terbebas dari

kematian'? Ada makhluk berakal yang karena mabuk oleh kesia-siaan hidup, melakukan hal-hal buruk melalui tubuh, ucapan, dan pikiran. Dengan sering merenungkan hal ini, mereka sepenuhnya melepaskan kesia-siaan hidup, atau setidaknya mengurangnya. Inilah keuntungan dari sering merenungkan hal ini: 'Saya dapat mati, saya tidak terbebas dari kematian'.

Apa keuntungan dari sering merenungkan hal ini: 'Saya harus berpisah dan terpisah dari semua yang kusayangi dan kucintai'? Ada makhluk berakal yang karena terangsang oleh hasrat dan nafsu terhadap yang mereka sayangi dan cintai, melakukan hal-hal buruk melalui tubuh, ucapan, dan pikiran. Dengan sering merenungkan hal ini, mereka sepenuhnya melepaskan hasrat dan nafsu terhadap yang mereka sayangi dan cintai, atau setidaknya mengurangnya. Inilah keuntungan dari sering merenungkan hal ini: 'Saya harus berpisah dan terpisah dari semua yang kusayangi dan kucintai'.

Apa keuntungan dari sering merenungkan seperti ini: 'Saya adalah pemilik perilakuku dan pewaris perilakuku. Perilaku adalah rahim kelahiranku, kerabatku, dan andalanku. Saya akan menjadi pewaris dari semua perilaku yang kulakukan, baik maupun buruk? Ada makhluk berakal yang melakukan hal-hal buruk melalui tubuh, ucapan, dan pikiran. Dengan sering merenungkan hal ini, mereka sepenuhnya meninggalkan perilaku buruk, atau setidaknya mengurangnya. Inilah keuntungan bagi perempuan atau laki-laki, umat awam atau sangha yang sering merenungkan seperti ini: 'Saya adalah pemilik perilakuku dan pewaris perilakuku. Perilaku adalah rahim kelahiranku, kerabatku, dan andalanku. Saya akan menjadi pewaris semua perilaku yang kulakukan, baik maupun buruk.'

Kemudian murid mulia itu merenung: 'Bukan hanya saya yang rentan menjadi tua, tidak terbebas dari usia tua. Karena semua makhluk berakal menjadi tua sesuai kodrat mereka, selama mereka datang dan pergi, meninggal, dan terlahir kembali.' Ketika mereka sering merenungkan hal ini, sang jalan lahir dalam diri mereka. Mereka mengolah, mengembangkan, dan memanfaatkannya sebaik mungkin. Dengan demikian, mereka melepaskan belunggu dan menghilangkan kecenderungan yang mendasarinya.

'Bukan hanya saya yang rentan menjadi sakit, tidak terbebas dari penyakit.' Karena semua makhluk hidup akan sakit sesuai kodratnya, selama mereka datang dan pergi, meninggal dunia, dan terlahir kembali.' Ketika mereka sering merenungkan hal ini, sang jalan lahir dalam diri mereka. Mereka mengolah, mengembangkan, dan memanfaatkannya. Dengan demikian, mereka melepaskan belunggu dan melenyapkan kecenderungan yang mendasarinya.

'Bukan hanya saya yang rentan terhadap kematian, tidak terbebas dari kematian. Karena semua makhluk hidup akan mati sesuai kodratnya, selama mereka datang dan pergi, meninggal dunia, dan terlahir kembali.' Ketika mereka sering merenungkan hal ini, sang jalan lahir dalam diri mereka. Mereka mengolah, mengembangkan, dan memanfaatkannya. Dengan demikian, mereka melepaskan belunggu dan melenyapkan kecenderungan yang mendasarinya.

'Bukan hanya saya yang harus dipisahkan dan dijauhkan dari semua yang saya sayangi dan cintai. Karena semua makhluk hidup harus dipisahkan dan dijauhkan dari semua yang mereka

sayangi dan cintai, selama mereka datang dan pergi, meninggalkan dunia, dan terlahir kembali.' Ketika mereka sering merenungkan hal ini, sang jalan lahir dalam diri mereka. Mereka mengolah, mengembangkan, dan memanfaatkannya. Dengan demikian, mereka melepaskan belenggu dan menghilangkan kecenderungan yang mendasarinya.

'Bukan hanya saya yang akan menjadi pemilik perilaku dan pewaris perilaku. Karena semua makhluk berakal budi akan menjadi pemilik perilaku mereka dan pewaris perilaku mereka, selama mereka datang dan pergi, meninggalkan dunia, dan terlahir kembali.' Ketika mereka sering merenungkan subjek ini, sang jalan lahir dalam diri mereka. Mereka mengolah, mengembangkan, dan memanfaatkannya sebaik-baiknya. Dengan demikian, mereka melepaskan belenggu dan menghilangkan kecenderungan yang mendasarinya.

Bagi yang lain, penyakit itu alami,
begitu pula usia tua dan kematian.
Meskipun demikianlah kodratnya,
orang-orang biasa menolaknya.

Jika saya menolak mereka,
makhluk-makhluk yang kodratnya seperti itu,
itu tidak pantas bagi saya,
karena hidup saya sama saja.

Dengan hidup seperti itu,
saya memahami kebenaran tanpa keterikatan.
Saya mengatasi semua kebanggaan—
kesehatan, masa muda,
dan bahkan kehidupan—
memandang pelepasan sebagai tempat andalan.
Semangat muncul dalam diri saya
saat saya menantikan kepunahan.

Sekarang saya tidak dapat
memanjakan diri dalam kenikmatan indria;
tidak ada jalan kembali,
saya memilih kehidupan berlandaskan spiritual.

Sumber: <https://suttacentral.net/an5.57/en/>.

Diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Upasaka Salim Lee, 1 Desember 2025.

Kata kunci: penuaan, penyakit, kematian, perpisahan, pemilik dan pewaris perilaku.