

**Sutta Na Tumhaka: Bukan Milikmu**  
**(*Na Tumhaka Sutta: Not Yours*)**  
**[Sutta Nipata 35.101]**

“Apa pun yang bukan milikmu: lepaskanlah. Dengan melepaskannya, itu akan membawa kebahagiaan dan manfaat jangka panjang untukmu. Apakah yang bukan milikmu?”

“Mata bukanlah milikmu: lepaskanlah. Dengan melepaskannya, itu akan membawa kebahagiaan dan manfaat jangka panjang untukmu. Wujud bukanlah milikmu ... kebiasaan melihat bukanlah milikmu ... kontak mata bukanlah milikmu ... Apa pun yang kemunculannya terkait dengan kontak mata, baik dialami sebagai sensasi menyenangkan, menyakitkan, atau bukan menyenangkan maupun menyakitkan (netral), itu juga bukan milikmu: lepaskanlah. Dengan melepaskannya, itu akan membawa kebahagiaan dan manfaat jangka panjang untukmu.”

“Telinga bukanlah milikmu: lepaskanlah ...”

“Hidung bukanlah milikmu: lepaskanlah ...”

“Lidah bukanlah milikmu: lepaskanlah ...”

“Tubuh bukanlah milikmu: lepaskanlah ...”

“Kekuatan pikir bukanlah milikmu: lepaskanlah. Dengan melepaskannya, itu akan membawa kebahagiaan dan manfaat jangka panjang untukmu. Konsep bukanlah milikmu ... kebiasaan mental bukanlah milikmu ... kontak mental bukanlah milikmu ... Apa pun yang kemunculannya terkait dengan kontak mental, baik dialami sebagai sensasi menyenangkan, menyakitkan, atau bukan menyenangkan maupun menyakitkan (netral), itu juga bukan milikmu: lepaskanlah. Dengan melepaskannya, itu akan membawa kebahagiaan dan manfaat jangka panjang untukmu.”

“Seandainya seseorang mengumpulkan, membakar atau melakukan apa pun sekehendak hatinya terhadap rerumputan, ranting, cabang dan dedaunan di sini di Hutan Jeta, apakah akan muncul dalam benakmu, ‘Kitalah yang orang ini kumpulkan, bakar atau lakukan sekehendak hatinya?’”

“Tidak, Bhagavan. Mengapa demikian? Karena itu bukanlah diri kita, juga tidak berhubungan dengan diri kita.”

“Begitu pula, para bhikkhu, mata bukanlah milikmu: lepaskanlah. Dengan melepaskannya, itu akan membawa kebahagiaan dan manfaat jangka panjang untukmu ... telinga ... hidung lidah ... tubuh ... kekuatan pikir bukanlah milikmu: lepaskanlah. Dengan melepaskannya, itu akan membawa kebahagiaan dan manfaat jangka panjang untukmu ... Apa pun yang kemunculannya terkait dengan kontak mental, baik dialami sebagai sensasi menyenangkan, menyakitkan, atau bukan menyenangkan maupun menyakitkan (netral), itu juga bukan milikmu: lepaskanlah. Dengan melepaskannya, itu akan membawa kebahagiaan dan manfaat jangka panjang untukmu.”

\*\*\*

*Sumber: "Na Tumhaka Sutta: Not Yours" (SN 35.101), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight, 30 June 2010, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn35/sn35.101.than.html>.*

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