

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

"Whatever is not yours: let go of it. Your letting go of it will be for your long-term happiness & benefit. And what is not yours?"

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

"The eye is not yours: let go of it. Your letting go of it will be for your long-term happiness & benefit. Forms are not yours... Eye-consciousness is not yours... Eye-contact is not yours... Whatever arises in dependence on eye-contact, experienced either as pleasure, as pain, or as neither-pleasure-nor-pain, that too is not yours: let go of it. Your letting go of it will be for your long-term happiness & benefit."

"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."

"The ear is not yours: let go of it..."

"Telinga bukanlah milikmu: lepaskanlah ..."

"The nose is not yours: let go of it..."

"Hidung bukanlah milikmu: lepaskanlah ..."

"The tongue is not yours: let go of it..."

"Lidah bukanlah milikmu: lepaskanlah ..."

"The body is not yours: let go of it..."

"Tubuh bukanlah milikmu: lepaskanlah ..."

"The intellect is not yours: let go of it. Your letting go of it will be for your long-term happiness & benefit. Ideas are not yours... Intellect-consciousness is not yours... Intellect-contact is not yours... Whatever arises in dependence on intellect-contact, experienced either as pleasure, as pain, or as neither-pleasure-nor-pain, that too is not yours: let go of it. Your letting go of it will be for your long-term happiness & benefit."

"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."

"Suppose a person were to gather or burn or do as he likes with the grass, twigs, branches, & leaves here in Jeta's Grove. Would the thought occur to you, 'It's us that this person is gathering, burning, or doing with as he likes'?"

"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'?"

"No, lord. Why is that? Because those things are not our self nor do they pertain to our self."

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

"In the same way, monks, the eye is not yours: let go of it. Your letting go of it will be for your long-term happiness & benefit... The ear... The nose... The tongue... The body... The intellect is

not yours: let go of it. Your letting go of it will be for your long-term happiness & benefit... Whatever arises in dependence on intellect-contact, experienced either as pleasure, as pain, or as neither-pleasure-nor-pain, that too is not yours: let go of it. Your letting go of it will be for your long-term happiness & benefit."

"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.
Revisi: Juli 2016.*