

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

"Monks, be islands unto yourselves, [1] be your own refuge, having no other; let the Dhamma be an island and a refuge to you, having no other. Those who are islands unto themselves... should investigate to the very heart of things: [2] 'What is the source of sorrow, lamentation, pain, grief and despair? How do they arise?' [What is their origin?]

"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 berikut: [2] 'Apakah sumber dari kesedihan, ratapan, penderitaan, duka cita dan keputusan? Bagaimana hal-hal tersebut timbul?' [Apakah sumbernya?]."

"Here, monks, the uninstructed worldling [continued as in SN 22.7.] Change occurs in this man's body, and it becomes different. On account of this change and difference, sorrow, lamentation, pain, grief and despair arise. [Similarly with 'feelings,' 'perceptions,' 'mental formations,' 'consciousness'].

"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 keputusan." [Begitu pula 'sensasi (vedana),' 'persepsi (sanna),' 'sankhara,' 'kesadaran (vinnana)'].

"But seeing the body's impermanence, its change-ability, its waning, its ceasing, he says 'formerly as now, all bodies were impermanent and unsatisfactory, and subject to change.' Thus, seeing this as it really is, with perfect insight, he abandons all sorrow, lamentation, pain, grief and despair. He is not worried at their abandonment, but unworried lives at ease, and thus living at ease he is said to be 'assuredly delivered.'" [Similarly with 'feelings,' 'perceptions,' 'mental formations,' 'consciousness'].

"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 keputusan. 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'].

Catatan:

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.

Revisi: Juli 2016.