

**Sutta Bhara: Beban**  
**(*Bhāra Sutta: The Burden*)**  
**[SN 22.22]**

*At Savatthi. "Monks, I will teach you the burden, the carrier of the burden, the taking up of the burden, and the casting off of the burden. Listen & pay close attention. I will speak." "As you say, lord," the monks responded.*

Sāvattiyaṃ-

Bhāraṇca bhikkhave desissāmi bhārahāraṇca, bhārādānaṇca, bhāranikkhepanaṇca. Taṃ suṇātha sādhu kaṃ manasikaretha bhāsisāmiṃ evaṃ bhanteti kho te bhikkhū bhagavato paccassosum: bhagavā etadavoca:

Di Savatthi. "Para bhikkhu, saya akan mengajarkan kalian tentang beban, pembawa beban, memikul beban, dan melepas beban. Dengarkanlah dan perhatikanlah dengan seksama. Saya akan mengutarakannya." "Baiklah, Bhagava," jawab para bhikkhu.

*The Blessed One said, "And which is the burden?"*

Katamo ca bhikkhave bhāro:

Bhagava berkata, "Dan apakah beban itu?"

*'The five clinging-aggregates,' it should be said. Which five? Form as a clinging-aggregate, feeling as a clinging-aggregate, perception as a clinging-aggregate, fabrications as a clinging-aggregate, consciousness as a clinging-aggregate. This, monks, is called the burden.*

pañcupādānakkhandhātissa vacanīyaṃ. Katame pañca: rūpūpādānakkhandho vedanūpādānakkhandho saññūpādānakkhandho saṃkhārūpādānakkhandho viññāṇūpādānakkhandho. Ayaṃ vuccati bhikkhave bhāro.

Itu adalah 'kelima upadana khandha.' Apakah kelima upadana khandha itu? Wujud (*rupa*) sebagai upadana khandha, sensasi (*vedana*) sebagai upadana khandha, persepsi (*sanna*) sebagai upadana khandha, *sankhara* sebagai upadana khandha, kesadaran (*vinnana*) sebagai upadana khandha. Para bhikkhu, inilah yang disebut beban.

*"And which is the carrier of the burden?"*

Katamo ca bhikkhave bhārahāro:

"Dan apakah pembawa beban itu?"

*'The person,' it should be said. This venerable one with such a name, such a clan-name. This is called the carrier of the burden.*

puggalotissa vacanīyaṃ, yo'yaṃ āyasmā evannāmo evaṃgotto, ayaṃ vuccati bhikkhave, bhārahāro.

Itu adalah 'orangnya.' Bhikkhu dengan nama tertentu, suku tertentu. Inilah yang disebut pembawa beban.

*"And which is the taking up of the burden?"*

katamañca bhikkhave, bhārādānaṃ:

"Dan apakah memikul beban itu?"

*The craving that makes for further becoming – accompanied by passion & delight, relishing now here & now there – i.e., craving for sensual pleasure, craving for becoming, craving for non-becoming. This is called the taking up of the burden.*

yāyaṃ taṇhā ponobhavikā nandirāgasahagatā tatra tatrābhinandinī seyyathidaṃ: kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā. Idaṃ vuccati bhikkhave bhārādānaṃ.

Itu adalah rasa tak berkecukupan (*tanha*) yang memunculkan *bhava* – disertai *raga* dan *nandi*, mencari kesenangan di sana-sini – yakni mendambakan kesenangan indrawi (*kama-tanha*), ingin 'menjadi' sesuatu/ingin 'menjadi' sosok tertentu (*bhava-tanha*), menolak menjadi sesuatu (*vibhava-tanha*). Inilah yang disebut memikul beban.

*"And which is the casting off of the burden?"*

Katamañca bhikkhave bhāranikkhepanaṃ:

"Dan apakah melepas beban itu?"

*The remainderless fading & cessation, renunciation, relinquishment, release, & letting go of that very craving. This is called the casting off of the burden."*

yo tassāyeva taṇhāya asesavirāgaṇirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo. Idaṃ vuccati bhikkhave bhāranikkhepananti.

Pudarnya (*viraga*) dan berhentinya (*nirodha*), ditinggalkannya, kentasnya, lepasnya dan bebasnya – secara menyeluruh dari *tanha* tersebut. Inilah yang disebut melepas beban.

*That is what the Blessed One said. Having said that, the One Well-gone, the Teacher, said further:*

Idamavoca bhagavā idaṃ vatvā sugato athāparaṃ etadavoca satthā:

Itulah yang dikatakan Bhagava. Setelah berkata demikian, Sugata, Guru mengutarakan lebih lanjut:

*A burden indeed are the five aggregates,  
and the carrier of the burden is the person.*

Bhārā bhavē pañcakkhandhā bhārahāro ca puggalo,

Beban adalah kelima *khandha*,  
Dan pembawa beban adalah orangnya.

*Taking up the burden in the world is stressful.  
Casting off the burden is bliss.*

Bhārādānaṃ dukhaṃ- loke bhāranikkhepanaṃ sukhaṃ.

Memikul beban dalam hidup adalah *dukkha*.  
Melepas beban adalah *sukha*.

*Having cast off the heavy burden and not taking on another,  
pulling up craving, along with its root, one is free from hunger,  
totally unbound.*

Nikkhipitvā garuṃ bhāraṃ aññaṃ bhāraṃ anādiya,  
Samūlaṃ taṇhaṃ abbuyha nicchāto parinibbuto.

Setelah melepas beban berat dan tidak memikul beban lainnya,  
Mencabut *tanha* beserta akar-akarnya, seseorang bebas dari rasa tak  
berkecukupan,  
Sepenuhnya bebas.

\*\*\*

Sumber: "Bhāra Sutta: The Burden" (SN 22.22), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu.  
Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013,  
<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn22/sn22.022.than.html>.

Diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center.  
Revisi: Juli 2016.