

**Sutta Capala (Pacala): Terkantuk-kantuk  
(Capala/Pacala Sutta: Nodding)  
[Anguttara Nikaya 7.58]**

*Once the Blessed One was living among the Bhaggas in the Deer Park at Bhesakala Grove, near Crocodile Haunt. At that time Ven. Maha Moggallana sat nodding near the village of Kallavalaputta, in Magadha. The Blessed One, with his purified divine eye, surpassing the human, saw Ven. Maha Moggallana as he sat nodding near the village of Kallavalaputta, in Magadha. As soon as he saw this — just as a strong man might extend his flexed arm or flex his extended arm — he disappeared from among the Bhaggas in the Deer Park at Bhesakala Grove, near Crocodile Haunt, and re-appeared near the village of Kallavalaputta, in Magadha, right in front of Ven. Maha Moggallana. There he sat down on a prepared seat.*

Evam me sutam: ekam samayam bhagava bhaggesu viharati sumsumāragire bhesakalāvane migadāye. Tena kho pana samayena āyasmā mahāmoggallāno magadhesu kallavālamuttagāme pacalāyamāno nisinno hoti. Addasā kho bhagavā dibbena cakkhunā visuddhena atikkantamānusakena āyasmantaṃ mahāmoggallānaṃ magadhesu kallavālamuttagāme pacalāyamānaṃ nisinnaṃ. Disvā seyyathāpi nāma balavā puriso sammiñjitaṃ vā bāhaṃ pasāreyya pasāritaṃ vā bāhaṃ sammiñjeyya, evameva bhaggesu sumsumāragire bhesakalāvane migadāye antarahito magadhesu kallavālamuttagāme āyasmato mahāmoggallānassa pamukhe pāturahosi. Nisīdi bhagavā paññatte āsane.

Suatu ketika Bhagava tinggal bersama suku Bhagga di Taman Rusa di Hutan Bhesakala, di dekat Sarang Buaya. Saat itu Biksu Maha Moggallana duduk terkantuk-kantuk di dekat Desa Kallavalaputta, di Magadha. Dengan mata dewa, yang melampaui penglihatan manusia, Bhagava melihat Biksu Maha Moggallana sedang duduk terkantuk-kantuk di dekat Desa Kallavalaputta, di Magadha. Begitu beliau melihat hal ini – seperti seorang yang kuat mengulurkan tangannya yang lentur atau melenturkan tangannya yang terulur – beliau menghilang di antara suku Bhagga di Taman Rusa di Hutan Bhesakala, dekat Sarang Buaya, dan muncul di dekat Desa Kallavalaputta, di Magadha, tepat di hadapan Biksu Maha Moggallana. Di sana beliau duduk di tempat yang disediakan.

*As he was sitting there, the Blessed One said to Ven. Maha Moggallana, "Are you nodding, Moggallana? Are you nodding?" "Yes, lord."*

Nisajja kho bhagavā āyasmantaṃ mahāmoggallānaṃ etadavoca.  
Pacalāyasi no tvaṃ moggallāna, pacalāyasi no tvaṃ moggallānāti. Evam bhanteti.

Setelah duduk di sana, Bhagava berkata kepada Biksu Maha Moggallana, "Apakah engkau mengantuk, Moggallana? Apakah engkau mengantuk?" "Ya, Bhagava."

*"Well then, Moggallana, whatever perception you have in mind when drowsiness descends on you, don't attend to that perception, don't pursue it. It's possible that by doing this you will shake off your drowsiness."*

Tasmātiha tvaṃ moggallāna yathā saññino te viharato taṃ middhaṃ okkamati, taṃ saññaṃ mā manasākāsi. taṃ saññaṃ mā bahulamakāsi. Tānaṃ kho panetaṃ moggallāna vijjati yaṃte evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha.

“Jika demikian, Moggallana, apa pun persepsi yang ada dalam pikiran ketika keloayan muncul dalam dirimu, janganlah mengikuti persepsi tersebut, janganlah mengejarnya. Dengan melakukan ini, mungkin keloayanmu akan hilang.”

*"But if by doing this you don't shake off your drowsiness, then recall to your awareness the Dhamma as you have heard & memorized it, re-examine it & ponder it over in your mind. It's possible that by doing this you will shake off your drowsiness."*

No ce te evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha. Tato tvaṃ moggallāna yathā sutāṃ yathāpariyattaṃ dhammaṃ cetasā anuvitakkeyyāsi, anūvicāreyyāsi, manasānupekkheyvāsi. Tānaṃ kho panetaṃ vijjati, yaṃte evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha.

“Tetapi jika dengan melakukan ini engkau tak dapat menghilangkan keloayanmu, maka ingatlah Dharma yang telah engkau dengar dan hafalkan, analisislah kembali dan kontemplasikan dalam pikiranmu. Dengan melakukan ini, mungkin keloayanmu akan hilang.”

*"But if by doing this you don't shake off your drowsiness, then repeat aloud in detail the Dhamma as you have heard & memorized it. It's possible that by doing this you will shake off your drowsiness."*

No ce te evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha, tato tvaṃ moggallāna, yathāsutaṃ yathāpariyattaṃ dhammaṃ vitthārena sajjhāyaṃ kareyyāsi. Tānaṃ kho panetaṃ vijjati yaṃte evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha.

“Tetapi jika dengan melakukan ini engkau tak dapat menghilangkan keloayanmu, maka dengan suara keras dan secara detail, lafalkan Dharma yang telah engkau dengar dan hafalkan. Dengan melakukan ini, mungkin keloayanmu akan hilang.”

*"But if by doing this you don't shake off your drowsiness, then pull both your earlobes and rub your limbs with your hands. It's possible that by doing this you will shake off your drowsiness."*

No ce te evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha, tato tvaṃ moggallāna, ubho kaṇṇasotāni āviñjeyyāsi pāṇinā gattāni anumajjeyyāsi. Tānaṃ kho panetaṃ vijjati yaṃte evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha.

“Tetapi jika dengan melakukan ini, engkau tak dapat menghilangkan keloayanmu, maka tariklah kedua daun telingamu dan gosoklah anggota tubuhmu dengan tangan. Dengan melakukan ini, mungkin keloayanmu akan hilang.”

*"But if by doing this you don't shake off your drowsiness, then get up from your seat and, after washing your eyes out with water, look around in all directions and upward to the major stars & constellations. It's possible that by doing this you will shake off your drowsiness."*

No ce te evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha, tato tvaṃ moggallāna, uṭṭhāyāsanā udakena akkhīni anumajjitvā disā anuvilokeyyāsi. Nakkhattāni tāraḥ rūpāni ullokeyyāsi. Tānaṃ kho paṇetaṃ vijjati yaṃte evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha.

"Tetapi jika dengan melakukan ini engkau tak dapat menghilangkan kelojoanmu, maka bangunlah dari tempat duduk, dan setelah membasuh matamu dengan air, lihatlah ke segala penjuru dan ke atas, ke bintang-bintang utama dan gugusannya. Dengan melakukan ini, mungkin kelojoanmu akan hilang."

*"But if by doing this you don't shake off your drowsiness, then attend to the perception of light, resolve on the perception of daytime, [dwelling] by night as by day, and by day as by night. By means of an awareness thus open & unhampered, develop a brightened mind. It's possible that by doing this you will shake off your drowsiness."*

No ce te evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha, tato tvaṃ moggallāna, ālokaṣaṇṇaṃ manasikareyyāsi, divāsaṇṇaṃ adhiṭṭheyyāsi. Yathā divā tathā rattiṃ yathā rattiṃ tathā divā iti vivaṭena cetasā apariyonaddhena sappabhāsaṃ cittaṃ bhāveyyāsi. Tānaṃ kho paṇetaṃ vijjati yaṃte evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha.

"Tetapi jika dengan melakukan ini engkau tak dapat menghilangkan kelojoanmu, maka bermeditalah mengenai cahaya, seperti di siang hari, [bersemayam] di malam hari seolah-olah siang hari, dan di siang hari seolah-olah malam hari. Dengan kesadaran yang terbuka dan tak terintangi demikian, tumbuhkan pikiran yang jernih. Dengan melakukan ini, mungkin kelojoanmu akan hilang."

*"But if by doing this you don't shake off your drowsiness, then — percipient of what lies in front & behind — set a distance to meditate walking back & forth, your senses inwardly immersed, your mind not straying outwards. It's possible that by doing this you will shake off your drowsiness."*

No ce te evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha, tato tvaṃ moggallāna, pacchāpuresaṇṇi caṅkamaṃ adhiṭṭheyyāsi antogatehi indriyehi abahigatena mānasena. Tānaṃ kho paṇetaṃ vijjati yaṃte evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha.

"Tetapi jika dengan melakukan ini engkau tak dapat menghilangkan kelojoanmu, maka lihatlah apa yang ada di depan dan di belakang – ambil jarak untuk bermeditasi berjalan bolak-balik, indra-indramu tertuju ke dalam,

pikiranmu tidak berkelana. Dengan melakukan ini, mungkin kelooyoanmu akan hilang.”

*"But if by doing this you don't shake off your drowsiness, then — reclining on your right side — take up the lion's posture, one foot placed on top of the other, mindful, alert, with your mind set on getting up. As soon as you wake up, get up quickly, with the thought, 'I won't stay indulging in the pleasure of lying down, the pleasure of reclining, the pleasure of drowsiness.' That is how you should train yourself."*

No ce te evaṃ viharato taṃ middhaṃ pahīyetha, tato tvaṃ moggallāna dakkhiṇena passena sīhaseyyaṃ kappeyyāsi pāde pādaṃ accādhāya sato sampajāno uṭṭhānasaññaṃ manasikaritvā. Paṭibuddheneva te moggallāna, khippaṃyeva paccuṭṭhātabbaṃ: na seyyasukhaṃ na phassasukhaṃ na middhasukhaṃ anuyutto viharissāmiti. Evaṃ hi te moggallāna, sikkhitabbaṃ.

“Tetapi jika dengan melakukan ini engkau tak dapat menghilangkan kelooyoanmu, maka berbaringlah pada sisi kanan – ambillah postur singa, satu kaki diletakkan di atas kaki lainnya, penuh *sati*, waspada, dengan tekad untuk bangun. Begitu engkau bangun, bangkitlah dengan cepat, dengan pikiran, ‘Saya tak akan memanjakan diri dalam kenikmatan tidur-tiduran, kenikmatan berbaring, kenikmatan dalam kelooyoan.’ Begitulah seyogianya engkau melatih diri.”

*"Furthermore, Moggallana, should you train yourself: 'I will not visit families with my pride lifted high.' That is how you should train yourself. Among families there are many jobs that have to be done, so that people don't pay attention to a visiting monk. If a monk visits them with his trunk lifted high, the thought will occur to him, 'Now who, I wonder, has caused a split between me and this family? The people seem to have no liking for me.' Getting nothing, he becomes abashed. Abashed, he becomes restless. Restless, he becomes unrestrained. Unrestrained, his mind is far from concentration."*

Tasmātiha moggallāna evaṃ sikkhitabbaṃ: na uccāsoṇḍaṃ paggahevā kulāni upasaṅkamissāmiti. Evaṃ hi te moggallāna, sikkhitabbaṃ. Sace moggallāna, bhikkhū uccāsoṇḍaṃ paggahevā kulāni upasaṅkamati, santi hi moggallāna, kulesu kiccakaraṇīyānī yena manussā āgataṃ bhikkhūṃna manasikaronti. Tatra bhikkhusa evaṃ hoti: kosudāni maṃ imasmiṃ kule paribhindi. Virattarūpādāni me manussāti. Itissa alābhena maṅkubhāvo. Maṅkubhūtassa uddhaccaṃ. Uddhatassa asaṃvaro. Asaṃvutassa ārā cittaṃ samādhimhā.

“Lebih lanjut, Moggallana, engkau harus melatih dirimu: ‘Saya tak akan dengan penuh kesombongan mengunjungi keluarga saya.’ Demikianlah engkau seyogianya melatih diri. Di dalam keluarga, banyak pekerjaan yang harus dilakukan, sehingga orang-orang tidak memberi perhatian pada seorang biksu yang berkunjung. Jika seorang biksu mengunjungi mereka dengan penuh kesombongan, pikiran demikian akan muncul dalam dirinya, ‘Sekarang saya ingin tahu, siapa yang telah menyebabkan perpecahan di antara saya dan keluarga ini? Orang-orang sepertinya tak menyukai saya.’ Karena tidak mendapatkan apa-apa, dia merasa malu. Karena malu, dia menjadi resah. Karena

resah, dia menjadi tak terkendali. Karena tak terkendali, pikirannya tak terfokus (tak dapat memasuki *samadhi*)."

*"Furthermore, Moggallana, should you train yourself: 'I will speak no confrontational speech.' That is how you should train yourself. When there is confrontational speech, a lot of discussion can be expected. When there is a lot of discussion, there is restlessness. One who is restless becomes unrestrained. Unrestrained, his mind is far from concentration.*

Tasmātiha moggallāna, evaṃ sikkhitabbaṃ: na viggāhikakathaṃ kathessāmiti.  
Evaṃ hi te moggallāna, sikkhitabbaṃ. Viggāhikāya moggallāna kathāya sati  
kathābāhullaṃ pāṭikaṅkhaṃ. Kathābāhulle sati uddhaccaṃ. Uddhatassa asaṃvaro.  
Asaṃvutassa ārā cittaṃ samādhimhā.

"Lebih lanjut, Moggallana, engkau harus melatih dirimu: 'Saya tak akan mengutarakan kata-kata yang konfrontatif.' Demikianlah engkau seyogianya melatih diri. Ketika ada kata-kata yang konfrontatif, akan banyak pembahasan. Ketika banyak pembahasan, ada timbul keresahan. Seseorang yang resah menjadi tak terkendali. Karena tak terkendali, pikirannya tak terfokus (tak dapat memasuki *samadhi*)."

*"It's not the case, Moggallana, that I praise association of every sort. But it's not the case that I dispraise association of every sort. I don't praise association with householders and renunciates. But as for dwelling places that are free from noise, free from sound, their atmosphere devoid of people, appropriately secluded for resting undisturbed by human beings: I praise association with dwelling places of this sort."*

Nāhaṃ moggallāna, sabbeheva saṃsaggaṃ vaṇṇayāmi. na panāhaṃ moggallāna  
sabbeheva saṃsaggaṃ na vaṇṇayāmi. Sagahaṭṭhapabbajitehi kho ahaṃ moggallāna  
saṃsaggaṃ na vaṇṇayāmi. Yāni ca kho tāni senāsanāni appasaddāni appanigghosāni  
vijaṇavātāni manussarāhaseyyakāni paṭisallānasārappāni, tathārūpehi senāsanehi  
saṃsaggaṃ vaṇṇayāmi.

"Moggallana, bukan berarti saya memuji semua jenis perkumpulan (pergaulan). Bukan pula berarti saya tidak memuji semua jenis perkumpulan. Saya tidak memuji untuk berkumpul dengan para perumah tangga maupun *samana*. Tetapi mengenai tempat tinggal yang bebas dari kebisingan, bebas dari suara, atmosfer yang tanpa orang, tempat terpencil untuk beristirahat tanpa terganggu oleh manusia: saya memuji asosiasi dengan tempat seperti itu."

*When this was said, Ven. Moggallana said to the Blessed One: "Briefly, lord, in what respect is a monk released through the ending of craving, utterly complete, utterly free from bonds, a follower of the utterly holy life, utterly consummate: foremost among human & heavenly beings?"*

Evaṃ vutte āyasmā mahāmoggallāno bhagavantaṃ etadavoca: kittāvatā nu kho  
bhante, bhikkhu saṅkhittena taṇhāsaṅkhayavimutto hoti accantaniṭṭho

accantayogakkhemī accantabrahmacārī accantapariyosāno seṭṭho  
devamanussānanti?

Ketika ini dikatakan, Biku Moggallāna berkata kepada Bhagava: “Bhagava, secara singkat, bagaimana seorang biksu dikatakan bebas dengan berakhirnya rasa tak berkecukupan (*tanha*), benar-benar lengkap, benar-benar bebas dari ikatan, seorang praktisi kehidupan suci yang sejati, benar-benar sempurna: teragung di antara manusia dan para dewa?”

*"There is the case, Moggallāna, where a monk has heard, 'All phenomena are unworthy of attachment.'*

Idha moggallāna, bhikkhuno sutam hoti sabbe dhammā nālam abhinivesāyāti. Evaṃ cetaṃ moggallāna, bhikkhuno sutam hoti **sabbe dhammā nālam abhinivesāyāti.**

“Moggallāna, yakni ketika seorang biksu mendengar, ‘Semua pengalaman tak layak dicengkeram.’”

*Having heard that all phenomena are unworthy of attachment, he fully knows all things. Fully knowing all things, he fully comprehends all things. Fully comprehending all things, then whatever feeling he experiences — pleasure, pain, neither pleasure nor pain — he remains focused on inconstancy, focused on dispassion, focused on cessation, focused on relinquishing with regard to that feeling. As he remains focused on inconstancy, focused on dispassion, focused on cessation, focused on relinquishing with regard to that feeling, he is unsustained by anything in the world. Unsustained, he is not agitated. Unagitated, he is unbound right within. He discerns: 'Birth is ended, the holy life fulfilled, the task done. There is nothing further for this world.'*

So sabbaṃ dhammaṃ abhijānāti. So sabbaṃ dhammaṃ abhiññāya sabbaṃ dhammaṃ parijānāti. Sabbaṃ dhammaṃ pariññāya yaṃ kiñci vedanaṃ vediyati sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, so tāsu vedanāsu aniccānupassī viharati, virāgānupassī viharati, nirodhānupassī viharati, paṭinissaggānu passī viharati. So tāsu vedanāsu aniccānupassī viharanto, virāgānupassī viharanto, nirodhānupassī viharanto, paṭinissāggānupassī viharanto na ca kiñci loke upādiyati. Anupādiyaṃna paritassati. Aparitassaṃ paccattaṃyeva parinibbāyati. Khīṇā jāti vusitaṃ brahmacariyaṃ kataṃ karaṇīyaṃ nāparaṃ itthattāyāti pajānāti.

Setelah mendengar bahwa semua pengalaman tak layak dicengkeram, dia sepenuhnya mengetahui segala sesuatu. Dengan sepenuhnya mengetahui segala sesuatu, dia sepenuhnya memahami segala sesuatu. Dengan sepenuhnya memahami segala sesuatu, maka apa pun sensasi yang dialami – menyenangkan, tidak menyenangkan, bukan menyenangkan maupun bukan tidak menyenangkan – dia tetap bersemayam pada tak dapat diandalkannya (*anicca*), pada tak lagi tergantung (*viraga*), pada berhentinya (*nirodha*), pada tak lagi dibutuhkan (*patinissaga*) sehubungan dengan sensasi tersebut. Karena dia tetap bersemayam pada tak dapat diandalkannya, pada tak lagi tergantung, pada berhentinya, pada tak lagi dibutuhkan sehubungan dengan sensasi tersebut, dia tak lagi ‘butuh’ (perlu topangan) apa pun. Karena tak lagi ‘butuh,’ dia tak

terganggu (teraduk-aduk). Karena tak terganggu, dia tak terbelenggu. Dia tahu: 'Kelahiran telah berakhir, kehidupan suci sudah terpenuhi, tugas-tugas sudah dilakukan. Tiada lagi *bhava*.'

*"It is in this respect, Moggallana, that a monk, in brief, is released through the ending of craving, utterly complete, utterly free from bonds, a follower of the utterly holy life, utterly consummate: foremost among human & heavenly beings."*

Ettāvatā kho moggallāna, bhikkhū saṅkhittena taṇhāsaṅkhayavimutto hoti accantaniṭṭho accantayogakkhemī accantabrahmacārī accantapariyosāno Seṭṭho devamanussānanti.

"Moggallana, demikianlah secara singkat, seorang biksu dikatakan bebas dengan berakhirnya rasa tak berkecukupan (*tanha*), benar-benar lengkap, benar-benar bebas dari ikatan, seorang praktisi kehidupan suci yang sejati, benar-benar sempurna: teragung di antara manusia dan para dewa."

\*\*\*

*Sumber: "Capala (Pacala) Sutta: Nodding" (AN 7.58), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an07/an07.058.than.html>.*

*Diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center. Juli 2014.*