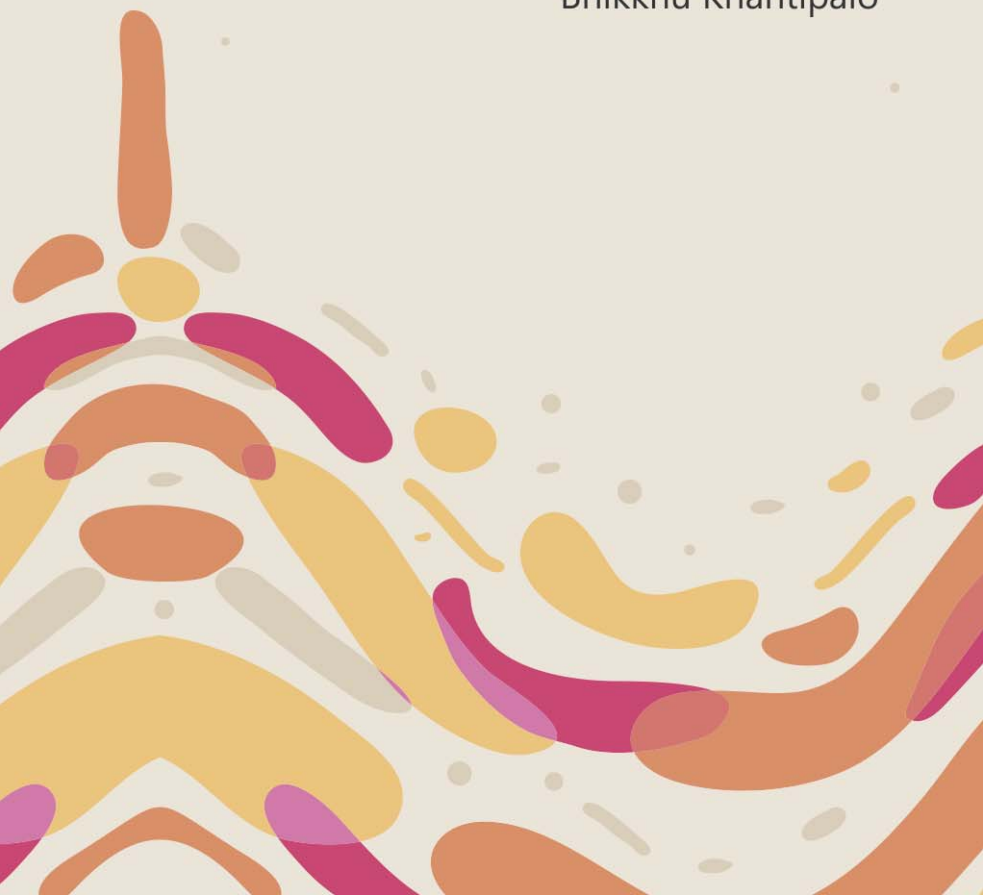


# PRAKTIK UMAT BUDDHA

Ruang Altar, Hari Uposatha, Berdiam pada Masa Vassa

Bhikkhu Khantipalo





# PRAKTIK UMAT BUDDHA

**Ruang Altar, Hari Uposatha,  
Berdiam pada Masa Vassa**

Oleh:

**Bhikkhu Khantipalo**

Penerjemah:

**Upi. Ratanasanti Rhea Rosanti**

Editor:

**Upa. Sasanasena Seng Hansen**

**PRAKTIK UMAT BUDDHA**  
**Ruang Altar, Hari Uposatha, Berdiam pada Masa Vassa**  
**Oleh: Bhikkhu Khantipalo**

Penerjemah: Upi. Ratanasanti Rhea Rosanti

Editor: Upa. Sasanasena Seng Hansen

Sampul & Tata Letak : poise design

Ukuran Buku Jadi : 130 x 185 mm

Kertas Cover : Art Cartoon 210 gsm

Kertas Isi : HVS 70 gsm

Jumlah Halaman : 152 halaman

Jenis Font : Segoe UI

Trajan Pro

Diterbitkan Oleh :



Vidyāsenā Production

Vihāra Vidyāloka

Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231

Telp. 0274 542 919

Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Mei 2022

Untuk Kalangan Sendiri

Tidak diperjualbelikan. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apapun tanpa seizin penerbit.

# DAFTAR ISI

Prawacana	v
Kata Pengantar	ix
Pendahuluan	xi
<b>Latihan Sehari-hari</b>	<b>1</b>
— Ruang Altar	1
— Persembahan	11
— Bentuk Sikap Penghormatan	15
— Penghormatan Awal kepada Sang Buddha	21
— Tiga Perlindungan	25
— Lima Latihan Moralitas	27
— Perenungan	30
—— Perenungan terhadap Tiga Permata	30
—— Pernyataan Perlindungan kepada Ketiga Permata	32
—— Lima Objek Perenungan Sehari-hari	34

—— Pengembangan Cinta Kasih	35
— Meditasi	37
— Anumodana	55
— <i>Chanting</i>	58
— Latihan Dhamma bagi Umat Awam	62
<b>Uposatha</b>	<b>67</b>
— Delapan Aturan Moralitas	81
<b>Kediaman di Musim Hujan</b>	<b>90</b>
<b>Tujuan dari Latihan-latihan Ini</b>	<b>97</b>
<b>Khotbah kepada Visakha pada Hari Uposatha dengan Delapan Latihan Moralitas</b>	<b>100</b>
<b>Lampiran Bacaan Pali</b>	<b>114</b>
Catatan	120

# PRAWACANA

Namo buddhaya

Hari Raya Waisak merupakan hari suci yang selalu diperingati oleh seluruh umat beragama Buddha. Hari raya Waisak ini diperingati pada bulan Mei pada saat purnama sidhi atau terang bulan untuk memperingati 3 peristiwa penting: lahirnya pangeran Siddharta pada tahun 623 sebelum masehi, penerangan agung pangeran Siddharta menjadi Buddha di tahun 588 sebelum masehi, dan peristiwa wafatnya Buddha Gautama di tahun 543 sebelum masehi. Ketiga peristiwa ini kemudian disebut dengan istilah trisuci waisak.

Hari Raya Waisak ini juga dimanfaatkan oleh umat Buddha untuk menghormati dan merenungkan segala sifat luhur dari tiratana yaitu Buddha, Dhamma, dan Sangha. Kemudian memperkuat saddha atau keyakinan yang benar berdasarkan tekad, membina paramita atau sifat baik yang berasal dari para leluhur, mengulang kembali dan merenungkan khotbah dari sang Buddha.

Pada kesempatan ini, Free Book Insight Vidyasena Production menerbitkan sebuah buku yang berjudul **“Praktik Umat Buddha (Ruang Altar, Hari Uposatha, Berdiam pada Masa Vassa: karya tulis dari Bhikkhu Khantipalo”**

Di dalam buku ini berisi karya tulis dari Bhikkhu Khantipalo yang membahas tentang Permasalahan yang dialami oleh umat awam untuk dapat mempraktikkan latihan ajaran agama Buddha baik untuk kehidupan sehari-hari, maupun bagi yang ingin mempraktikannya namun terbatas karena tidak memiliki akses disebabkan lingkungan tempat tinggal yang jauh dari negara-negara buddhis, vihara, dan masyarakat buddhis.

Sehingga dengan adanya buku ini, maka akan terjawab dan menemukan sebuah solusi agar para umat awam tetap dapat mempraktikkan ajaran agama Buddha dan dapat mengetahui tujuan dari latihan-latihan yang di praktikannya. Yang dimana untuk mempraktikannya dengan cara mempelajari dan melakukan perenungan terhadap tiga permata (Buddha, Dhamma, Sangha), lima latihan moralitas (mempraktikkan 5 pancasila buddhis), pengembangan cinta kasih (meditasi), dan belajar dhamma.



Penerbit juga tidak lupa mengucapkan rasa terima kasih kepada para donatur karena berkat kedermawanannya maka buku ini dapat diterbitkan.

Kemudian kritik, saran, dan masukan sangat kami harapkan dan akan menjadi semangat buat kami untuk menghasilkan karya yang lebih baik lagi pada penerbitan buku selanjutnya. Terima kasih dan selamat membaca.

Selamat Hari Raya Waisak 2566 BE  
Semoga semua makhluk hidup berbahagia

Manager Produksi Buku Vidyasena  
*Kussala Whiro Liong Kim*



# KATA PENGANTAR

Dalam pembahasan di halaman-halaman ini, saya telah mencoba untuk menulis tentang hal-hal yang bisa seorang umat Buddha awam lakukan bahkan jika rumahnya jauh dari negara-negara Buddhis, atau bahkan mungkin juga jauh dari vihara dan masyarakat Buddhis. Saya perlu mempertimbangkan berbagai aktivitas sehari-hari dan juga kegiatan berkala lainnya dalam kalender Buddhis dan hanya mencantumkan bentuk-bentuk latihan yang bisa dilaksanakan oleh umat Buddha perumah tangga yang tidak memiliki akses untuk menemui para bhikkhu, vihara, biara, stupa, dan sebagainya. Dari semua tradisi di negara-negara Buddhis, hanya ada tiga hal tetap yang pasti dilaksanakan: kebaktian rutin setiap hari yang dilaksanakan untuk memuja Tiga Permata beserta beberapa perenungan dan meditasi; hari-hari Uposatha yang dilaksanakan dengan Delapan Latihan Moralitas; dan juga berdiam di musim hujan<sup>1</sup> yang berlangsung selama tiga bulan. Sebagian besar yang dibahas di sini

---

1 Istilah yang digunakan dalam teks bahasa Inggris adalah Rains-residence, dalam bahasa Pali disebut sebagai masa Vassa, yaitu musim hujan saat para bhikkhu berdiam di suatu tempat dan tidak diperkenankan untuk mengembara.

adalah mengenai latihan yang pertama, karena sangatlah penting untuk berlatih Dhamma secara rutin setiap hari.

Bahkan jika para umat Buddha yang tinggal di tempat terpencil cukup beruntung untuk berada di dekat suatu pusat Agama Buddha, mereka masih bisa mendapatkan manfaat dari latihan-latihan Buddhis ini, yang kesemuanya didasarkan pada metode-metode yang sama dengan yang digunakan di Timur.

Bhikkhu Khantipalo

Sydney, Australia

# PENDAHULUAN

Di zaman sekarang ini, ada banyak buku yang membahas tentang Agama Buddha, beberapa diantaranya dapat dipercaya dan yang lainnya bersifat spekulatif, sehingga ketika seorang umat Buddha yang tinggal di suatu negara dimana Agama Buddha masih merupakan ajaran yang baru, mungkin ia akan mengalami kesulitan dalam memahami apa sebenarnya ajaran Sang Buddha. Namun, kesulitan ini bisa dihadapi dengan mempelajari sumber aslinya, yaitu Kitab Suci Pali, sehingga ini pun bukan menjadi halangan besar. Tentu saja, jika siswa tersebut bisa memperoleh bantuan dari seorang Buddhis yang terpelajar dan terlatih, ia akan memahami Dhamma dengan lebih cepat dan menyeluruh.

Ia juga akan mampu berlatih dengan lebih mudah, karena sesungguhnya amatlah sulit, bahkan bagi seseorang yang sudah mengenali Sutta-sutta (Khotbah-khotbah Sang Buddha) dengan baik, untuk mengetahui *bagaimana* mempraktikkan Dhamma. Ini adalah permasalahan yang umum bagi umat Buddha yang memperoleh semua pengetahuan mereka tentang Dhamma dari buku-buku. Anda mungkin pernah mendengar ada yang berkata

demikian, "Saya adalah seorang Buddhis, tapi apa yang harus saya praktikkan?" Tidaklah cukup jika hanya menjawab pertanyaan demikian dengan kategori yang abstrak, misalnya dengan mengatakan, "Yah, praktikkanlah Jalan Mulia Berunsur Delapan!" Bagaimanapun, tidaklah mudah untuk mempraktikkan Dhamma di lingkungan yang asing yang tidak terdapat bhikkhu (biarawan Buddhis), vihara-vihara (biara) dan stupa-stupa (monumen yang berisikan relik, disebut juga sebagai cetiya, pagoda atau dagoba). Di negara/daerah-daerah Buddhis di mana terdapat hal-hal ini dan ada juga tanda-tanda keberadaan Dhamma, umat perumah tangga bisa berlatih dengan layak dan bisa memperoleh bantuan ketika muncul kesulitan tertentu. Akan tetapi, di daerah-daerah lain, para umat perumah tangga ini harus bergantung pada buku-buku. Bahkan, walaupun mengesampingkan buku-buku yang menyesatkan (yang kebanyakan ditulis oleh orang-orang barat yang belum pernah benar-benar berlatih dalam tradisi Buddhis apapun) dan hanya mempelajari sumber-sumber yang otentik saja pun, pikiran akan tetap cenderung memilih-milih materi yang tersedia sehingga pandangan yang muncul dalam dirinya pun bisa jadi hanya dari satu sisi dan berat sebelah. Memang, menetap di suatu negara Buddhis selama beberapa lama dan mempelajari ajaran bisa memperbaiki hal ini, namun tidak

semua orang memiliki kesempatan untuk melakukan hal ini. Di sinilah saya ingin menyinggung beberapa praktik umat Buddha yang umum dilakukan. Saya akan mencoba sebisa mungkin untuk membahasnya secara umum, sehingga penjelasan saya tidak hanya terbatas pada negara Buddhis yang saya paling kenali, Siam<sup>2</sup>, tapi secara umum tentang tradisi-tradisi Buddhis lainnya.

---

2 Siam dikenal juga sebagai negara Thailand.





# LATIHAN SEHARI-HARI

## **Ruang Altar**

Cara terbaik untuk memulai adalah dari latihan-latihan yang umum dalam semua tradisi Buddhis untuk pelaksanaan sehari-hari. Biasanya, kalangan umat Buddha yang lebih kaya memiliki suatu ruang kecil terpisah yang ditujukan untuk melakukan puja setiap hari, atau setidaknya sebuah ruangan kecil yang disekat dengan tirai. Beberapa dari mereka bahkan memiliki bangunan kecil yang terpisah. Bahkan bagi umat yang cukup miskin, dengan ruang yang kecil dalam rumah mereka, mereka memiliki sebuah rak khusus yang dipasang di dinding di mana gambar atau lukisan Sang Buddha akan dipajang bersama dengan ditematkannya beberapa persembahan pada umumnya (baca di bawah). Dalam dunia Buddhis,

tidak ada yang namanya gambar/lukisan Sang Buddha<sup>3</sup> yang dipajang hanya sebagai ornamen dalam ruang tamu. Dan, gambar Buddha selalu diberikan “singgasana” tertinggi di ruangan tersebut, yaitu, dipajang di tempat yang sepatutnya. Di ruang altar, tempat ini akan menjadi tempat yang paling tinggi. Jika ditempatkan di suatu rak yang khusus (biasanya berhiaskan ukiran dan didekorasi dengan warna dan emas), maka rak tersebut biasanya berada di dinding bagian atas dan tidak ada apapun di atasnya. Kenyataan bahwa seseorang menempatkan simbol Gurunya di tempat yang paling tinggi menunjukkan tingginya rasa hormatnya kepada Beliau. Dengan alasan ini saja, sangat jelas bahwa gambar-gambar Sang Buddha tidak sepatutnya ditempatkan di atas perapian ataupun perabotan lainnya. Selain itu, jika altar/ruang pemujaan berada di dalam ruangan yang juga digunakan untuk tidur (hal ini bertolak belakang dengan beberapa tradisi Buddhis), maka ia seharusnya ditempatkan di dekat kepala tempat tidur, bukan di bagian kaki. Ini karena bagian tubuh yang memiliki paling banyak organ indera dan merupakan bagian fisik yang mendasari aktivitas batin – yaitu bagian kepala – adalah bagian teratas dari seseorang, sehingga harus diarahkan pada sesuatu yang dianggap sebagai

---

3 Pada teks bahasa Inggris, istilah yang digunakan adalah *Buddha images*, arti harfiahnya adalah gambar/lukisan Sang Buddha, tapi bisa juga diterjemahkan sebagai gambaran/perwujudan/arca. Artinya, images di sini tidak hanya mengacu pada gambar/lukisan, tetapi bisa juga arca/rupang Sang Buddha.

yang tertinggi, dalam hal ini, yaitu simbol dari Sang Buddha. Akan tetapi, kaki, walaupun sangat berguna, sangat mudah kotor dan menjadi bau, sehingga tidak sepatutnya diarahkan pada siapapun yang dihormati dan tentu saja juga bukan pada altar dengan gambar Buddha maupun stupa.

Mungkin beberapa orang menentang hal seperti ini. Bisa saja kita mendengar gerutu beberapa orang, "Agama Buddha tidak berhubungan dengan hal-hal seperti ini!" Akan tetapi, sikap seperti ini mengesampingkan kenyataan bahwa Dhamma sangatlah relevan terhadap semua kondisi, selain itu, Sang Buddha juga bukannya mengabaikan, akan tetapi memuji sikap dan perilaku yang baik dan mulia. Oleh karena itu, hal-hal seperti ini sangatlah penting jika kita ingin memiliki objek penghormatan seperti gambar/lukisan Sang Buddha. Kapanpun kita berpikir bahwa hal-hal seperti ini tidaklah penting, kita sebenarnya telah bersikap ceroboh dan tidak berkesadaran. Gambar Sang Buddha haruslah diperlakukan dengan penuh hormat dan ini adalah cara yang baik untuk melatih diri kita untuk memperlakukan gambar/wujud Sang Buddha selayaknya Buddha Gotama sendiri. Penghormatan (*apacāyana*) adalah salah satu bagian dari Dhamma yang tidak boleh dikesampingkan, karena ini membantu mengatasi kesombongan. Umat Buddha dari semua tradisi memiliki

altar dengan gambar, lukisan, stupa dan sebagainya, karena penghormatan adalah bagian yang sangat penting dalam latihan Buddhis. Latihan-latihan penghormatan ini memunculkan kerendahan hati di dalam diri seseorang dan juga menciptakan hubungan yang harmonis dengan sesama, dan Sang Buddha pun mengatakan bahwa ada empat kualitas yang meningkat pada mereka yang memiliki penghormatan kepada mereka yang lebih tua: "Usia panjang dan paras menawan, kebahagiaan dan kekuatan" (Dhammapada 109). Siapa yang tidak menghendaknya?

Sedikit menyimpang dari penolakan yang kita bahas sebelumnya. Penolakan seperti ini bisa saja dirasakan oleh seseorang dengan sifat rasional yang mungkin telah membaca beberapa terjemahan Kitab Suci Pali, namun belum pernah bertemu dengan guru-guru Buddhis ataupun berkunjung ke negara-negara Buddhis. Dari yang ia baca, orang tersebut mungkin akan mendapatkan kesan bahwa aliran Theravada sangatlah logis, bahkan mungkin seperti hukum susila masyarakat Timur. Tapi ini menunjukkan pikirannya yang masih pemilih, karena sebenarnya dalam semua Sutta terdapat contoh-contoh penghormatan dan pengabdian. Benar adanya bahwa Sang Buddha tidak mendorong pengikutnya untuk mencurahkan seluruh emosi dengan meledak-ledak dan tidak terkendali (berbeda dengan agama Hindu dan guru-guru lainnya

yang menekankan bahwa *bhakti*—pengabdian kepada seorang dewa—adalah segala-galanya). Akan tetapi, Beliau mengajarkan pada para bhikkhu tentang tiga bentuk penghormatan; mengenakan jubah dengan bahu sebelah kanan terbuka, bersimpuh, dan menangkupkan kedua telapak tangan sebagai gestur penghormatan. Bersujud di kaki Sang Buddha juga disebutkan berkali-kali dalam Sutta. Umat awam dibebaskan untuk menunjukkan penghormatan mereka dengan cara yang sesuai, dan sesuai dengan catatan Sutta, umat-umat pada zaman tersebut menunjukkan penghormatan mereka dengan cara yang beragam:

Pada saat itu, masyarakat suku Kalama dari Kesaputta mendatangi Sang Buddha. Saat bertemu Beliau, beberapa umat bersujud di hadapan Sang Buddha dan duduk di salah satu sisi; beberapa menyapa Beliau dengan santun, dan berbicara dengan ramah dan penuh hormat, duduk di salah satu sisi; beberapa mengangkat tangannya dan bersikap añjali kepada Sang Buddha, kemudian duduk di satu sisi; beberapa menyebutkan nama mereka dan nama rekan mereka kemudian duduk di satu sisi; sementara ada beberapa yang tidak mengucapkan apapun dan duduk di satu sisi.

— Kalama Sutta, Anguttara-nikaya iii 65 (PTS edition). Baca *A Criterion of True Religion*, Mahamakut Press, Bangkok, dan *The Kalama Sutta*, Wheel No. 8, BPS, Kandy, Sri Lanka.

Tidak diragukan lagi, semua bentuk penghormatan ini tergantung pada keyakinan dan ketenangan batin masing-masing orang tersebut (*sadhha-pasāda*). Kembali ke zaman sekarang, tradisi Theravada di negara Buddhis manapun sungguh kaya akan berbagai bentuk penghormatan kepada gambar/wujud Buddha, stupa dan juga kepada Sangha. Oleh karena itu, pandangan negatif seperti yang disebutkan sebelumnya bukanlah hal yang bermanfaat untuk latihan, dan juga tidak sesuai dengan tradisi.

Namun, orang lain pun mungkin berpikiran seperti itu, sebagai contoh, mereka yang mungkin telah membaca tentang sikap ikonoklastik<sup>4</sup> dari beberapa guru Zen, ataupun sikap para siddha<sup>5</sup> yang merupakan sebagian dari guru-guru Buddhis terakhir di India sebelum kepunahan Agama Buddha di sana. Terdapat beberapa catatan dan tindakan beberapa guru Zen yang mungkin bisa membuat orang-orang mengira bahwa apapun

---

4 Sikap menentang tradisi atau keyakinan tertentu.

5 Siddha adalah istilah yang digunakan untuk guru-guru spiritual di India. Biasanya digunakan untuk guru-guru spiritual atau sosok spiritual yang telah memperoleh pencapaian spiritual tertentu.

aliran Zen itu, tentunya tidak ada aspek penghormatan di dalamnya. Orang-orang seperti itu pastinya akan sedikit terkejut dengan adanya penekanan pada penghormatan dan aspek pengabdian yang terdapat pada latihan umat awam maupun biarawan yang menganut aliran Zen. Para siddha juga menentang ritual, namun itu terjadi karena mereka menghadapi pertumbuhan pesat jumlah umat Buddha penganut aliran Buddhism ritualistik (Mahayana dan Vajrayana) secara bertahap. Berkaitan dengan pengabdian, seperti pula hal-hal lainnya, seseorang harus mengingat bahwa Sang Buddha sendiri mengajarkan "Dhamma sebagai Jalan Tengah," dengan menghindari segala ekstrimitas. Keyakinan (*Saddha*) haruslah seimbang dengan Kebijaksanaan (*Pañña*), karena latihan yang berat sebelah tidak akan membuahkan hasil yang baik.

Bentuk penolakan lain yang seringkali muncul adalah bahwa bentuk penghormatan dalam tradisi Buddhis hanya khusus berlaku untuk masyarakat Asia dan tidak cocok untuk umat Buddhis yang tinggal di negara-negara lainnya. Anda mungkin pernah mendengar bagaimana unsur-unsur Asia terbuang dalam aliran Agama Buddha di Amerika dan Inggris (*Asiatic trimmings*). Mungkin saja di kalangan masyarakat non-India di mana Ajaran Agama Buddha juga tersebar, penolakan demikian juga muncul ketika tradisi Buddhis bertentangan dengan budaya mereka

sendiri. Namun bagaimanapun, Dhamma memerlukan waktu hingga ia bisa mengakar ke dalam budaya apapun dan sebelum Anda membayangkan munculnya bentuk-bentuk Agama Buddha barat, sesungguhnya yang penting adalah orang-orang barat yang telah berlatih lama dalam Sangha dan menjadi terpelajar dan tenang batinnya.

**Prioritas dalam Agama Buddha adalah untuk melatih umatnya dengan baik dan benar, bukan untuk beradu argumen perihal bentuk-bentuk luarnya saja.**

Sekarang, mari kita kembali ke pembahasan mengenai ruang altar. Umat perumah tangga biasanya memanfaatkan ruangan ini pada pagi dan malam hari, dan mungkin pada beberapa hari tertentu ketika umat ingin memanfaatkan waktu untuk mengembangkan ketenangan dan pencerahan batin. Latihan paling umum yang diajarkan kepada umat perumah tangga di negara-negara Buddhis adalah mereka perlu mempraktikkan pemberian dengan tulus<sup>6</sup> (*dāna*) sesuai dengan keyakinan mereka, dan sejauh mana kondisi mereka memungkinkan mereka untuk menjaga moralitas (*sīla*) mereka agar tetap murni, dan sejauh mana mereka mampu mengembangkan batin melalui meditasi (*bhāvanā*). Bisa dikatakan, mereka yang tidak terlalu tertarik dalam berlatih Dhamma setidaknya harus berusaha

---

<sup>6</sup> Terjemahan dari kata *dāna* bisa berarti pemberian yang dilakukan dengan tulus, bisa juga pelepasan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh.



untuk bermurah hati. Jika mereka tidak memberikan apapun, atau hanya memberikan sedikit saja dari yang mereka mampu, mereka sama sekali tidak berusaha untuk melawan arus nafsu keduniawian. Beberapa orang yang mengembangkan kemurahan hati bisa saja tidak terlalu handal dalam menjaga moralitas mereka namun mereka telah melaksanakan bagian dari Dhamma yang sangat berharga. Dan mereka yang bermurah hati dan mengabdikan kepada Sang Buddha bisa dibilang lebih banyak berlatih, jika dibandingkan dengan mereka yang hanya banyak belajar teori tanpa praktik. Kemudian ada orang yang tidak hanya berupaya untuk berdana dengan penuh kemurahan hati, tetapi juga selalu berusaha menjaga moralitasnya. Mereka berusaha untuk mengarahkan perbuatan mereka sesuai dengan Lima Latihan Moralitas dan mungkin dalam kesempatan khusus juga melaksanakan Delapan Latihan Moralitas (akan dibahas selanjutnya). Terakhir, ada pula mereka yang mampu mempraktikkan lebih dari sekedar dāna dan sīla, dan terus berusaha mengembangkan batin mereka setiap hari melalui meditasi. Oleh karena itu, ruang altar bisa menjadi tempat pelaksanaan setidaknya dua jenis praktik Dhamma.

Ruang altar haruslah tenang dan sebaiknya disekat dan tidak terlihat oleh orang-orang yang tidak tertarik dengan Dhamma. Idealnya, ruang seperti ini sebaiknya terpisah

dari ruang tamu biasa, difungsikan hanya untuk latihan Dhamma, dan perabotan di dalamnya pun dipilih yang hanya mengingatkan tentang Dhamma. Walaupun ini mungkin terdengar rumit di negara-negara Buddhis, sebenarnya yang dibutuhkan pun tidak ada yang sulit untuk didapatkan. Mungkin yang paling sulit dan mahal, adalah wujud Buddha. Jika tidak bisa mendapatkannya, lukisan atau gambar Sang Buddha yang menggugah hati pun bisa digunakan. Atau jika itupun tak bisa didapatkan, maka tiruan suatu stupa terkenal pun bisa menjadi objek fokus Anda. Apapun objeknya, dengan keindahannya diharapkan dapat memunculkan rasa harmoni dan kedamaian. Jika Anda bisa mendapatkan arca/rupang maka Anda membutuhkan meja pendek untuk meletakkannya - sehingga arca/rupang Buddha tersebut berada sedikit lebih di atas kepala seseorang ketika ia sedang bersimpuh. Adalah hal yang baik juga jika seseorang bisa berlutut di atas matras lantai yang lembut, tanpa menggunakan kursi. Ketika berlutut, akan mudah bagi orang tersebut untuk duduk setelah melakukan persembahan, dan juga mudah baginya untuk duduk dalam postur meditasi. Meja tempat rupang/arca Buddha diletakkan bisa ditutup dengan kain yang baru, mungkin bisa berupa kain yang indah warna dan teksturnya, karena keindahan yang digunakan dengan terkendali, akan mendukung rasa bakti. Di depan meja

Buddha, bisa diletakkan meja lain yang lebih rendah yang bisa digunakan untuk menaruh persembahan.

## **Persembahan**

Selain arca/rupang Sang Buddha sebagai objek penghormatan, Anda juga boleh menempatkan objek Buddhis lain di sekitar altar, seperti lukisan gulung, simbol-simbol Buddhis seperti pucuk bunga teratai, roda Dhamma ataupun daun Bodhi, atau miniatur stupa, dan sebagainya. Akan tetapi ada tiga hal yang pastinya diperlukan dalam altar untuk membuat persembahan secara umum: lilin (bisa diganti dengan pelita di tradisi lain), dupa dan tempat dupa, serta vas ataupun wadah untuk bunga.

Di negara-negara Asia, seseorang mungkin saja mempersembahkan berbagai hal lainnya: makanan, air, minuman, buah-buahan, dsb. Makna di balik persembahan seperti ini adalah sebagai ungkapan rasa syukur kita terhadap Sang Guru, dan sebagai pengingat bahwa sebaiknya seseorang melakukan persembahan secara simbolis kepada Sang Buddha sebelum melakukan perbuatan baik apapun. Istilah "persembahan" memang semacam berarti seseorang mengharapkan pemberian tersebut "diterima", namun tentu saja karena Sang Buddha telah mencapai Nibbana, persembahan yang dilakukan

tersebut tidak berada dalam jangkauan penerimaan dan penolakan. Istilah Pali-nya akan menjelaskan maknanya dengan lebih baik: *sakkara* maksudnya adalah *yang harus dilaksanakan dengan benar*, dan tentu, dengan *penuh penghormatan dan pelayanan* yang diberikan kepada para tamu dan tentu juga sebagai simbol penghormatan kepada Sang Guru.

Terkait dupa dan tempat dupa, walaupun terdapat berbagai macam cara di negara-negara Timur, metode yang paling bersih adalah dengan menggunakan mangkuk terbuka berisi pasir bersih, dan ditempatkan di atas piring ataupun wadah yang datar. Fungsinya adalah untuk mengumpulkan abu dupa yang terjatuh. Di beberapa tradisi Buddhis, vas tidak digunakan, contohnya di Sri Lanka, bunga-bunga disusun berpola di atas baki atau piring cawan. Cara ini, tentu saja, membutuhkan waktu untuk persiapan, namun maknanya sangat mendalam: bunga-bunga menunjukkan sifat ketidakkekalannya.

Orang-orang seringkali bertanya mengapa harus mempersembahkan ketiga hal ini. Persembahan bunga adalah sebagai wujud perenungan kita terhadap ketidakkekalan jasmani ini. Ada suatu syair Pali Sinhala yang kira-kira bisa diterjemahkan sebagai berikut:

Bunga-bunga ini, begitu cerah dan indah, harum

semerbak baunya, begitu menawan dan mekar bentuknya – Namun sebentar lagi, mereka akan layu, menjadi berbau dan jeleklah mereka.

Begitu pula dengan jasmani ini, begitu indah, harum dan menawan bentuknya – Namun sebentar lagi, mereka akan layu, berubah menjadi berbau dan jelek bentuknya.

Sama halnya dengan tubuhku ini, akan layu dan berubah, dan tak ada cara untuk menghindarinya.

Lilin atau pelita dinyalakan untuk melambangkan cahaya Dhamma yang harus kita temukan di dalam batin kita masing-masing, yang membawa kita keluar dari kegelapan batin. Dalam Dhammapada (syair 387) terdapat satu syair yang cocok untuk direnungkan saat melakukan persembahan ini:

Matahari bersinar terang di kala siang,

Rembulan bercahaya di kala malam.

Ksatria gemerlap dengan jubah perangnya.

Sang Brahmana bersinar terang dalam Samādhī.

Akan tetapi, Sang Buddha bersinar cemerlang dengan penuh kemuliaan sepanjang siang dan malam.

Dupa yang berbau harum dinyalakan untuk mengingatkan

kita bahwa cahaya Dhamma hanya bisa ditemukan dengan disertai perilaku moralitas yang baik (Sila), yang mana sangat dipuji oleh Sang Buddha, sebagaimana tercatat dalam syair-syair Dhammapada berikut ini (56, 54, 55):

Semerbak tagara dan cendana tidaklah seberapa,  
dibandingkan dengan harum mereka yang bajik dan mulia, bertebar hingga ke alam para dewa.

Harumnya bunga tidak melawan arah angin,  
begitu pula dengan harum cendana, melati maupun tagara:

Namun, harum kebajikan orang mulia bertebar ke segala penjuru.

Cendana maupun tagara, bunga teratai maupun bunga melati -

Walaupun harum mereka sungguh semerbak,  
harumnya kebajikan (Sila) tiada terbanding.

Jika semua persembahan ini dilakukan dengan penuh pengertian terhadap maknanya, pasti akan bermanfaat.

[1] Selain itu, persembahan ini berperan sebagai objek pemusatan pikiran, karena pada pagi hari mungkin Anda masih merasa mengantuk, atau pada malam hari bisa saja Anda merasa terdistraksi dengan urusan-urusan di siang

hari. Persembahan-persembahan ini bisa membantu untuk memusatkan batin ketika membacakan Paritta Perlindungan dan Latihan Moralitas, serta saat perenungan dan meditasi. Jadi kita bisa melihat semua hal ini selaras dengan kualitas Dhamma yang disebut “mengarah ke dalam” (opanayiko). Namun, sebelum kita membahas aspek-aspek latihan tersebut, sebaiknya kita membahas bentuk-bentuk penghormatan tradisional.

## **Bentuk Sikap Penghormatan**

Dhamma adalah jalan untuk melatih pikiran, ucapan dan perbuatan jasmani. Akan tetapi Buddha Dhamma terkadang dianggap terlalu intelektual dan teoritikal sehingga ada risiko seseorang mempelajarinya bukan sebagai bentuk latihan. Untuk melatih perbuatan jasmani, terdapat beberapa sikap yang menunjukkan keyakinan dan penghormatan Anda kepada Ketiga Permata. Sikap-sikap ini jika dilakukan dengan penuh kesadaran akan menjadi kamma bajik yang dilakukan dengan jasmani. Jika diulang secara rutin, sikap ini akan menjadi kebiasaan kamma, dan kebiasaan melakukan sikap penuh penghormatan adalah hal yang baik. Sang Buddha, tak berapa lama setelah Penerangan Sempurna Beliau, berpikir bahwa menjalani hidup tanpa sikap penghormatan tidaklah cocok, jadi

Beliau mencari dengan mata batin Beliau apakah ada guru lain yang bisa Beliau ikuti, hormati dan belajar darinya. Namun Beliau tidak menemukan guru yang lebih tinggi selain Beliau sendiri, begitu pula, tak ada ajaran yang lebih tinggi dari Dhamma yang Beliau temukan. Namun karena besarnya rasa hormat Beliau kepada Dhamma, Beliau memutuskan bahwa Dhamma adalah Guru Beliau, dan Beliau pun hidup dengan selalu menghormati Dhamma. Kita sebagai pengikut Beliau pun sepatutnya mengikuti jejak Beliau dan hidup dengan penuh penghormatan kepada ketiga aspek Penerangan Sempurna: Sang Buddha, Dhamma dan Sangha.

Terdapat dua sikap penghormatan yang umum digunakan: penghormatan dengan kedua tangan (*añjalikamma*)[2] , dan penghormatan dengan bersujud (*pañc'anga-vandan*). [3]

Sikap penghormatan yang pertama, yang lebih sering dikenal sebagai "añjali" berhubung tidak ada istilah dalam bahasa Inggris yang cocok, dilakukan dengan menangkupkan kedua telapaktangan, dan mengangkatnya ke area jantung atau lebih tinggi, tergantung pada situasi dan kondisi. Sebagai contoh, di ruang altar, setelah bersujud di hadapan rupang Buddha, seseorang akan melakukan añjali sebelum mempersembahkan bunga, pelita dan



dupa. Dan karena Sang Guru merupakan yang tertinggi di dunia dan telah menembus dunia, seseorang bisa menghormati Beliau dengan menaruh kedua tangan dalam sikap añjali di dahi. Akan tetapi ketika sedang melakukan *chanting*, kedua tangan ditangkupkan dalam posisi añjali di dada. Sikap demikian, haruslah dilakukan dengan penuh kewaspadaan dan dengan penuh kelembutan. Dan seseorang harus berhati-hati supaya tidak ada sikap tubuh yang berlebihan dan terburu-buru. Seperti yang telah kita bahas sebelumnya, Dhamma tidak mendukung kita untuk mengekspresikan emosi dengan menggebu-gebu, namun lebih menekankan pada ketenangan batin seseorang.

Setelah catatan yang telah disampaikan sebelumnya, kita akan memasuki ruang altar, bersimpuh, bersikap añjali dan mempersembahkan ketiga persembahan (dupa, lilin dan bunga). Akan ada bunga yang ditata di dalam vas ataupun di atas nampan persembahan, lilin atau pelita yang menyala terang, dan asap dupa yang mengepul melayang ke langit-langit. Waktunya untuk memberi penghormatan kepada Sang Guru dengan seluruh tubuh. Ketika kita mulai mengatakan "Namo Tassa..." kata "namo" (penghormatan) berasal dari akar kata *nam* yang berarti "membungkuk". Jadi sekarang kita membungkukkan diri kita, membungkukkan pikiran dan jasmani kita dan menyatakan bahwa Sang Buddha sesungguhnya adalah

Yang Tercerahkan dengan Sempurna, dan pengetahuan kita tentang Dhamma sesungguhnya tidaklah seberapa. Dalam postur berlutut, tangan yang bersikap añjali akan diangkat ke dahi dan kemudian diturunkan ke lantai sehingga seluruh telapak tangan, lengan hingga siku berada di lantai, dengan siku menyentuh lutut. Kedua belah tangan di atas lantai, telapak tangan menghadap ke bawah, terpisah sekitar empat hingga enam inci<sup>7</sup>, cukup ruang untuk meletakkan dahi. Kedua kaki tetap berada dalam posisi berlutut dan kedua lutut terpisah sekitar 1 kaki<sup>8</sup>. Inilah yang disebut sikap bersujud dengan lima titik anggota badan, yaitu dahi, kedua telapak tangan, dan kedua lutut. Sikap sujud ini dilakukan sebanyak tiga kali, yang pertama kepada Sang Buddha, yang kedua kepada Dhamma, dan yang ketiga kepada Sangha Yang Mulia.

Suatu tradisi kuno dari Thailand menegaskan sikap penghormatan ini dengan menambahkan *chanting* berbahasa Pali untuk dilantunkan sebelum setiap sikap sujud. Sebelum sujud yang pertama, kita bisa melantunkan:

***Araham Sammasambuddho Bhagava***

***Buddham bhagavantam abhivademi***

---

7 1 inci = 2,54 cm, sehingga 4 inci berjarak sekitar 10 cm, sedangkan 6 inci berjarak sekitar 15 cm.

8 1 kaki berukuran lebih kurang 30 cm.

Sang Buddha, Arahanta yang mencapai Kesempurnaan dengan usaha sendiri, Yang Maha Suci.

Aku bersujud di hadapan Sang Buddha.

Sebelum sujud yang kedua:

***Svakkhato bhagavata dhammo***

***Dhammam namassami***

Dhamma telah sempurna dibabarkan oleh Sang Bhagava

Aku bersujud di hadapan Dhamma

Dan sebelum sujud yang terakhir:

***Supatipanno bhagavato savakasangho***

***sangham namami***

Sangha Siswa Sang Bhagava telah melatih diri dengan sempurna

Aku bersujud di hadapan Sangha.

Beberapa orang mungkin merasa bahwa sikap sujud ini sungguh “asing” dan sama sekali tidak penting. Mereka mengatakan bahwa ini mungkin bisa membuat orang yang pertama kali melihatnya menjadi enggan untuk berlatih Dhamma karena menganggapnya sebagai kebiasaan yang sangat asing. Berhubung terdapat beberapa poin yang

perlu dibahas di sini, kita akan membahas beberapa hal di luar topik. Sikap sujud seperti ini, ataupun sikap sujud yang serupa yang bahkan lebih rumit (seperti dalam tradisi Cina dan Tibet) tidaklah terlihat “asing” sama sekali ketika dilakukan di negara Buddhis. Di sana, sikap ini hanyalah cara tradisional untuk menunjukkan rasa hormat, dan bagi kebanyakan masyarakat Barat, bahkan beberapa umat non-Buddhis sekalipun, tidak menganggapnya sulit. Belakangan ini, ketika gerakan-gerakan religius dan kultural Asia berkembang di negara-negara Barat, bentuk praktik seperti ini akan kehilangan keasingannya. Tentu saja ini adalah latihan yang bisa dilakukan oleh para umat Buddhis yang sehat jasmani di ruang altar mereka tanpa merasa malu, namun di pertemuan-pertemuan publik yang mungkin dihadiri oleh para umat non-Buddhis, Anda bisa membatasi bentuk penghormatan Anda dalam bentuk añjali dan membungkuk sederhana. Sebaiknya Anda mengingat bahwa apapun pandangan Anda terhadap bentuk latihan ini, perlu dicatat bahwa ini merupakan sikap hormat yang telah terbentuk sejak lama dalam tradisi Buddhis, baik itu di kalangan para Sangha dan di antara para umat perumah tangga. Sikap hormat ini adalah warisan budaya dari umat Buddha di Asia, dan latihan seperti ini bisa saja menyebar di kalangan umat Buddha baru di belahan dunia lainnya seiring meningkatnya

jumlah vihara Buddhis, gambar dan rupang Buddha, stupa, dan yang terpenting di antara semua itu, perkembangan Sangha secara perlahan-lahan di negara-negara tersebut.

## **Penghormatan Awal kepada Sang Buddha**

Walaupun pengucapan penghormatan bisa diucapkan dalam bahasa Inggris (dan juga bahasa lainnya), akan baik untuk juga mempertahankan kalimat singkat ini (lihat di bawah) dalam bahasa Pali. Kalimat ini sudah ada sejak dahulu dan dapat ditemukan dalam Sutta-sutta. Berikut adalah salah satu contoh penggunaannya:

Demikian telah saya dengar: Suatu ketika, Sang Buddha tengah berdiam di dekat Savatthi di Hutan Jeta, di kediaman Anathapindika. Pada waktu itu, seorang Brahmana bernama Janussoni tengah meninggalkan Savatthi pagi-pagi buta dengan mengendarai kereta putih (yang ditarik oleh empat kuda putih). Brahmana Janussoni melihat seorang pengembara bernama Pilotika tengah datang dari jauh, dan saat melihatnya datang, ia pun mengatakan kepada pengembara Pilotika: "Wahai Vacchayana (nama suku Pilotika) yang terhormat, datang dari manakah engkau pagi-pagi

buta begini?”

“Tuan, saya baru saja datang dari mengunjungi Pertapa Suci Gotama.”

“Bagaimana pendapatmu tentangnya, Vacchayana? Apakah Pertapa Gotama memiliki kebijaksanaan yang jernih? Apakah menurutmu Ia bijaksana?”

“Siapalah saya, Tuan, sehingga saya bisa mengetahui apakah Pertapa Suci Gotama memiliki kebijaksanaan yang murni? Semestinya hanya orang seperti Beliau saja yang bisa mengetahui apakah Pertapa Gotama benar memiliki kebijaksanaan yang murni.”

“Dengan pujian luhur oleh Vacchayana yang terhormat kepada Pertapa Gotama, tentu hal itu tidak diragukan lagi.”

“Akan tetapi siapalah saya, Tuan, sehingga saya bisa memuji Pertapa Gotama? Beliau adalah Pertapa Gotama yang paling terpuji, bahkan di antara para dewa dan manusia...”

Saat hal ini dinyatakan, Janussoni sang brahmana pun turun dari kereta kuda putihnya, dan setelah merapikan sisi kain jubah di bahu kirinya, ia bersimpuh kepada Sang Buddha sebanyak tiga kali dengan tangannya bersikap añjali sambil mengutarakan kata-kata

pemujaan: "Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma-sambuddhasa! Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma-sambuddhasa! Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma-sambuddhasa!"

— diterjemahkan oleh Dr. I. B. Horner dalam *Middle Length Sayings* (P. T. S.) Vol. I hal 220, 222.

Ternyata, kalimat pemujaan dan pengabdian ini sangat terkenal, karena beberapa umat perumah tangga, beberapa di antaranya adalah Buddhis dan beberapa lainnya bukan, beberapa brahmana dan setidaknya seorang raja, mengucapkan kalimat pemujaan ini. Jadi ketika hari ini kita mengucapkan kembali kalimat ini, kalimat ini adalah ujaran yang membawa kita pada berabad-abad lalu pada masa Sang Buddha. Kita bisa mengucapkannya sebagaimana yang dilakukan Brahmana tersebut:

***Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma-sambuddhasa***

Sebanyak tiga kali dalam bahasa Pali sambil merenungkan maknanya dalam keheningan, atau bisa juga menggunakan metode *chanting* yang menerjemahkan, secara bergantian mengucapkan

bahasa Pali dan Indonesia<sup>9</sup>, seperti demikian:

***Namo Tassa Bhagavato*** [4]

Aku (kami) bersujud dengan jasmani, ucapan dan pikiran kepada Sang Buddha yang telah memabarkan Dhamma

***Arahato***

Beliau yang terbebas dari kekotoran batin

***Samma-sambuddhassa***

Beliau yang mencapai Penerangan Sempurna atas usaha-Nya sendiri.

(Ulangi kalimat Pali dan Bahasa Indonesia sebanyak tiga kali. Ini berdasarkan metode *chanting* Thai kuno, saat ini sering digunakan di sekolah-sekolah di negara Thailand.)

Ketiga gelar yang diberikan kepada Sang Buddha Gotama dalam kalimat tersebut menunjukkan ketiga kualitas hebat dari Penerangan Sempurna. **BHAGAVATO** menunjukkan Kasih Sayang Sempurna (mahākaruṇā) Sang Buddha, dan hal ini perlu kita renungkan, karena cinta kasih dan kasih sayang adalah fondasi penting dari latihan praktik Dhamma kita sendiri. **ARAHATO** melambangkan Kesucian (visuddhi)

---

<sup>9</sup> Dalam teks asli, kalimat Pali diterjemahkan menjadi bahasa Inggris.



dari Sang Buddha, suatu kemurnian dan kesucian yang tidak dipaksakan dan selalu ada untuk kita kembangkan melalui latihan moralitas. **SAMMA-SAMBUDDHASSA** mewakili kualitas Kebijaksanaan (*pañña*), Penerangan Sempurna yang Tiada Terlampaui (*anuttara samma-sambodhi*) yang membedakan seorang Buddha dari manusia lainnya. Di sini, "*Samma*" berarti "sempurna", "*sam*" berarti "oleh diri sendiri", dan "*Buddhassa*" adalah "menjadi Tercerahkan" atau "menjadi Tersadarkan".

## Tiga Perlindungan

Ketika ada yang bertanya, "Siapakah sebenarnya seorang umat Buddha?" maka jawabannya adalah, "Ia yang telah mengambil Tiga Perlindungan — Buddha, Dhamma dan Sangha, sebagai tempat berlindung dan arah hidupnya."

[5]

Jadi sekarang setelah memberikan penghormatan kepada Sang Guru, biasaya para umat Buddha akan melanjutkan dengan menyatakan Perlindungan dalam Penerangan Sempurna (*Bodhi*) dalam tiga aspek: Sang Buddha, Beliau yang menemukan kembali Penerangan Sempurna; Dhamma, jalan menuju Penerangan Sempurna; dan Sangha, mereka yang berlatih dalam jalan tersebut dan telah mencapai Penerangan Sempurna. Mereka yang

memiliki sifat Penerangan Sempurna yang Tak Tertandingi, yang tidak tergoyahkan dan yang dipenuhi dengan kualitas Maha Cinta Kasih, Kesucian dan Kebijaksanaan, merekalah perlindungan yang aman. Jadi, kita bisa mengucapkan perlindungan ini sebagai pengingat setiap hari. [6]

Aku berlindung kepada Yang Tercerahkan dengan Sempurna (Sang Buddha).

Aku berlindung kepada Jalan menuju Penerangan Sempurna (Dhamma),

Aku berlindung kepada Persamuan para Tercerahkan (Sangha).

Kedua kalinya, aku berlindung kepada Yang Tercerahkan dengan Sempurna.

Kedua kalinya, aku berlindung kepada Jalan menuju Penerangan Sempurna.

Kedua kalinya, aku berlindung kepada Persamuan para Tercerahkan.

Ketiga kalinya, aku berlindung kepada Yang Tercerahkan dengan Sempurna.

Ketiga kalinya, aku berlindung kepada Jalan menuju Penerangan Sempurna.

Ketiga kalinya, aku berlindung kepada Persamuan para

Tercerahkan.

Ada alasan mengapa pengucapan kalimat perlindungan ini diulang sebanyak tiga kali. Pikiran kita seringkali terdistraksi dan jika kata-kata diucapkan atau dilantunkan saat pikiran terdistraksi, rasanya kata-kata tersebut tidak terucapkan sama sekali. Tidak ada niat yang kuat di balik kata-kata tersebut, dan pengucapan Kalimat Perlindungan seseorang akan sama seperti burung kakak tua. Pengulangan kata-kata sebanyak tiga kali adalah praktik yang umum di berbagai upacara Buddhis (seperti upacara penahbisan), dan ini dapat membantu pikiran untuk berkonsentrasi pada setidaknya salah satu bagian pengulangan.

Ketika seseorang telah melakukan perlindungan dan menyatakan bahwa ia mengikuti jalan yang diajarkan oleh Sang Buddha, maka inilah saatnya untuk mengingatkan dirinya sendiri tentang latihan moralitas dasar dalam kehidupan sehari-hari.

## **Lima Latihan Moralitas**

Berikut ini adalah kata-kata yang diucapkan oleh Sang Buddha dalam Dhammapada:

Siapapun yang menghancurkan kehidupan makhluk

lain, mengucapkan kata-kata yang tidak benar, mereka yang di dunia ini mengambil apa yang tidak diberikan kepadanya, atau bertindak terlalu jauh dengan istri orang lain, atau mengonsumsi minuman hasil penyulingan/peragian – jika ia tenggelam di dalamnya, ia mencabut akar kehidupannya dalam kehidupan di dunia sekarang ini.

— Dhammapada 246-7

Jadi, perbuatan-perbuatan ini haruslah dihindari jika seseorang hendak menjadi manusia seutuhnya, baik secara jasmani maupun secara batin. Dan kelahiran sebagai seorang manusia sangat bergantung pada praktik Lima Latihan Moralitas yang juga disebut sebagai “Dhamma untuk manusia” (*manussa-dhamma*). Lima Latihan Moralitas ini membuat dunia manusia menjadi lebih mudah untuk dijalani, akan tetapi ketika latihan moralitas ini mulai ditinggalkan, dunia ini akan menjadi tempat penuh derita dan tekanan. [7]

Oleh karena itu, ini adalah latihan yang perlu dilaksanakan kalangan umat Buddha untuk selalu mengingat Lima Latihan Moralitas ketika duduk dengan tangan bersikap añjali di depan altar. Pada saat itu, umat harus bertekad sekuat mungkin untuk berlatih dan tidak meninggalkan latihannya. Tekad tersebut bisa diterjemahkan sebagai

berikut: [8]

Aku bertekad melatih diri menghindari membunuh makhluk hidup.

Aku bertekad melatih diri menghindari mengambil apapun yang tidak diberikan.

Aku bertekad melatih diri menghindari melakukan perbuatan asusila.

Aku bertekad melatih diri menghindari berucap yang tidak benar.

Aku bertekad melatih diri menghindari minuman keras hasil penyulingan dan peragian, yang menyebabkan kecerobohan dan lemahnya kesadaran.

Kelima latihan ini adalah latihan moralitas paling dasar dan paling tidak harus dilaksanakan oleh seorang umat Buddha. Latihan ini dirancang untuk mencegah umat melakukan kamma buruk melalui ucapan dan tubuh, dan menjadi landasan untuk berkembang lebih lanjut dalam Dhamma. Sebagai contoh, jika seorang umat Buddha ingin bermeditasi, ia harus berusaha menjalankan Kelima Latihan Moralitas. Meditasi melatih pikiran dan menjauhkannya dari kondisi-kondisi yang tidak baik, akan tetapi bagaimana ini bisa dilakukan jika tubuh dan ucapan ini tidak terkendali dengan baik? Berkaitan dengan

latihan moralitas dan meditasi, disebutkan kembali bahwa semua jenis obat-obatan harus dihindari sebelum mencoba meditasi. Obat-obatan membuat pikiran menjadi bingung, atau bisa saja secara sementara mengubah pikiran – ini mengacu pada latihan moralitas sīla kelima – padahal meditasi adalah langkah untuk menyucikan pikiran.

Sekarang setelah mengucapkan Kalimat Perlindungan dan Lima Latihan Moralitas, waktunya untuk merenungkan kembali kebajikan dari ketiga permata paling berharga bagi seorang umat Buddha di dunia ini.

## **Perenungan**

### **Perenungan terhadap Tiga Permata**

Ketiga Permata (ratana) Buddha, Dhamma dan Sangha tidak bisa ditandingi oleh harta lainnya, karena ketiga permata ini memiliki kualitas Penerangan Sempurna dan melampaui kelahiran dan kematian. Jadi untuk melakukan penghormatan dengan baik terhadap nilai-nilai dari Ketiga Permata ini, terjemahan dari kalimat perenungan terhadap kualitas Ketiga Permata haruslah diulang setiap hari. [9]

### **Perenungan terhadap Kualitas Sang Buddha**

Karena itulah Sang Bhagava: Sang Buddha, yang Maha Suci, yang telah menghancurkan segala kegelapan

batin, sempurna pengetahuan dan tindak tanduk-Nya yang penuh cinta kasih, sempurna menempuh Jalan menuju Sang Nibbana, Sang Pengetahu segenap alam, Pembimbing manusia yang tiada taranya, Guru para dewa dan manusia, Ia yang Tersadarkan dan yang Menyadarkan, Sang Bhagava yang pembabar Dhamma.

### **Perenungan terhadap Kualitas Dhamma**

Dhamma telah dengan sempurna dibabarkan oleh Sang Bhagava, terlihat amat jelas di sini dan saat ini, tak bersela waktu, mengundang untuk dibuktikan, patut diarahkan ke dalam batin, dan dapat dihayati oleh para bijaksanawan dalam batin masing-masing.

### **Perenungan terhadap Kualitas Sangha**

Sangha, siswa Sang Bhagava telah berlatih dengan baik, Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak dengan lurus, Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak dengan benar, Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak dengan patut – mereka adalah empat pasang makhluk, terdiri dari delapan jenis manusia – *merekalah* Sangha siswa Sang Bhagava, yang patut menerima hadiah, patut menerima pujaan, patut menerima persembahan, patut menerima penghormatan, ladang menanam jasa kebajikan

(*punna*) yang tiada taranya bagi dunia.

Keuntungan dari melakukan perenungan ini, bahkan dalam waktu yang singkat dengan pelantunan sekali atau dua kali sehari saja, adalah bisa meningkatkan rasa hormat kepada Ketiga Permata secara perlahan. Ini seperti balsam berharga yang berada di dalam periuk tanpa pelapis – perlahan-lahan, seluruh periuk akan terisi oleh manisnya balsam tersebut.

### **Pernyataan Perlindungan kepada Ketiga Permata**

Sebelum melanjutkan pelantunan doa lainnya, tiga syair tradisional dari Sri Lanka ini bisa dilantunkan untuk mengukuhkan batin seseorang dalam ketiga Perlindungan. Akan mudah bagi batin yang terdistraksi dan lemah untuk mengambil perlindungan pada hal-hal di dunia yang bersifat tidak kekal dan tidak stabil dan malah meninggalkan Perlindungan Sejati yang bahkan tak bisa ditandingi oleh batu berlian adamantin yang cemerlang sekalipun dalam praktik Dhamma-nya. Untuk menjauh dari perlindungan lain yang bersifat dogmatis dan materialistis, seseorang bisa mengucapkan: [10]

Tiada perlindungan lain bagiku,

Sang Buddha sesungguhnya Pelindungku –



Dengan pernyataan kebenaran ini  
Semoga aku berkembang dalam Sang Jalan.  
Tiada perlindungan lain bagiku,  
Dhamma-lah sesungguhnya Pelindungku –  
Dengan pernyataan kebenaran ini  
Semoga aku berkembang dalam Sang Jalan.  
Tiada perlindungan lain bagiku,  
Sangha-lah sesungguhnya Pelindungku –  
Dengan pernyataan kebenaran ini  
Semoga aku berkembang dalam Sang Jalan.

Batin yang teguh dalam ketiga Perlindungan tidaklah menderita dalam keraguan dan keterombang-ambing; tidak akan ada pemikiran seperti, “Apakah Sang Buddha benar-benar telah tercerahkan?” dan sebagainya. Ketika batin memiliki keyakinan yang mantap terhadap Ketiga Permata, ia tidak akan terganggu oleh rasa skeptis (*vicikicchā*), suatu rintangan batin yang bisa mengganggu pengalaman meditasi yang mendalam.

## **Lima Objek Perenungan Sehari-hari (“bisa dilakukan oleh Wanita ataupun Pria, Umat Perumahahtangga ataupun Bhikkhu”)**

Ada perenungan lain yang bisa dilakukan oleh seseorang, dan bisa membantunya untuk mensyukuri kelahirannya saat ini sebagai seorang manusia. Manusia pada umumnya cenderung menyembunyikan tanda-tanda penuaan, penyakit dan kematian, dan sangat bergantung pada makhluk dan objek yang berwujud dan tanpa wujud. Beberapa orang juga mencoba mengabaikan tanggung jawab moral dari tindakan-tindakan mereka. Perenungan berikut ini akan memperlihatkan pentingnya semua hal ini dan membuat kita menghadapinya dengan baik. Oleh karena itu, Sang Buddha berkata bahwa kelima hal ini haruslah direnungkan oleh semua umat setiap hari. [11]

1. Aku wajar mengalami usia tua.  
    Aku tak akan mampu menghindari usia tua.
2. Aku wajar menyandang penyakit.  
    Aku tak akan mampu menghindari penyakit.
3. Aku wajar mengalami kematian.  
    Aku tak akan mampu menghindari kematian.
4. Segala milikku yang kucintai dan yang kusenangi,

akan berubah, dan akan terpisah dariku.

5. Aku adalah pemilik perbuatan (kamma)-ku sendiri,  
pewaris kamma-ku sendiri,  
terlahir dari kamma-ku sendiri,  
berhubungan dengan kamma-ku sendiri,  
bergantung pada kamma-ku sendiri.  
Perbuatan (kamma) apapun yang aku lakukan, baik ataupun buruk, itulah yang akan aku warisi.

Perenungan ini sangat bermanfaat, khususnya untuk meningkatkan kondisi mental yang penuh semangat dan menyingkirkan rasa malas dan kantuk. Jika diulang setiap hari, perenungan ini akan membuat seseorang menghargai kehidupannya dengan baik, dan akan membuat ia memanfaatkan hidupnya dengan terbaik.

## **Pengembangan Cinta Kasih**

Bentuk latihan lain yang juga bermanfaat, karena bersifat melawan kondisi batin yang mengakar dalam rasa penolakan<sup>10</sup> (dosa), adalah *mettā-bhāvanā*, yang banyak

---

<sup>10</sup> Dosa biasanya diartikan sebagai Kebencian, namun dalam teks bahasa Inggris, istilah yang digunakan adalah *aversion*, yang bisa juga diartikan sebagai rasa penolakan.

dipraktikkan oleh para umat di negara-negara Buddhis. Ada banyak keuntungannya, mulai dari meningkatnya kebahagiaan personal, melalui beberapa manfaat sosial seperti memiliki banyak sahabat baik, hingga memudahkan praktik meditasi, meninggal dengan tenang dan setidaknya bisa memperoleh kelahiran yang baik. Jadi sebagai bagian dari latihan sehari-hari, seorang umat harus mengulang syair tradisional ini yang digunakan di semua negara-negara Buddhis di Asia Tenggara. [12]

Semoga aku terbebas dari rasa permusuhan

Semoga aku terbebas dari rasa benci

Semoga aku terbebas dari derita batin dan jasmani

Semoga aku mampu melindungi kebahagiaanku sendiri

Semoga semua makhluk terbebas dari rasa permusuhan

Semoga semua makhluk terbebas dari rasa benci

Semoga semua makhluk terbebas dari derita batin dan jasmani

Semoga semua makhluk mampu melindungi kebahagiaan mereka sendiri

Saat sedang membaca kedua perenungan ini, umat sebaiknya tidak terburu-buru. Ambil sela waktu dan beri jeda sejenak untuk perenungan setelah membacakan setiap syair. Dengan cara seperti inilah, umat bisa mempersiapkan batinnya untuk bagian selanjutnya dari latihan ini.

## **Meditasi**

Ketika perenungan terakhir selesai dibacakan, umat harus mengganti posisi berlutut dengan duduk di atas tumit, dan mengubahnya menjadi posisi duduk bersila, atau posisi duduk apa saja yang dirasa paling sesuai. Mereka yang merasa kesulitan untuk duduk dengan bertumpu pada lutut di atas lantai, mungkin bisa duduk seperti cara yang sudah dijelaskan sebelumnya, dengan bantal kecil yang keras (ataupun selimut yang dilipat) setebal 3-6 inci untuk mengganjal bagian pantat. Umat juga bisa duduk di atas permukaan yang lembut; sehelai karpet yang dilipat, permadani lembut, dan sebagainya, bisa diduduki untuk membuat lutut terasa lebih nyaman.

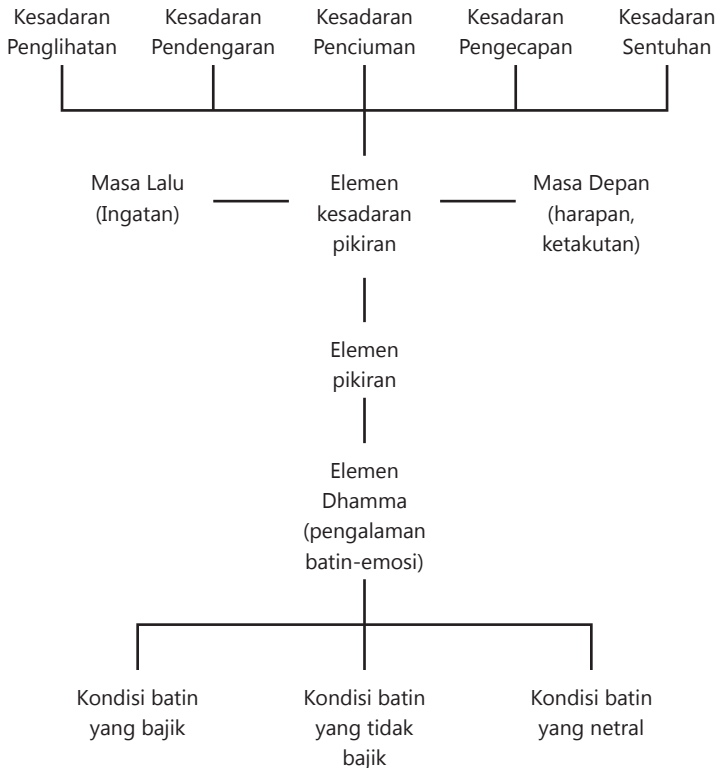
Saat dalam posisi duduk dan siap untuk bermeditasi, tubuh harus tegak, namun tetap rileks. Perhatikan dengan seksama ketegangan fisik yang muncul dan cobalah untuk mengurangi ketegangan tersebut. Anda juga

perlu memastikan bahwa tubuh seimbang dan nyaman sebelum bermeditasi – ini bisa dilakukan dengan sedikit menggerakkan tubuh saat dalam posisi duduk – karena ketika meditasi dimulai, Anda harus mengusahakan agar tubuh tidak bergerak. Pakaian pun tidak bergerak. Usahakan mengenakan pakaian yang longgar dan tidak menyesak.

Dari semua posisi duduk, postur teratai (lotus) adalah yang terbaik dan yang paling mantap. Akan tetapi tidak banyak orang yang mampu memosisikan kaki mereka dalam posisi ini tanpa banyak latihan; jadi postur setengah lotus bisa dicoba karena ini juga bisa memantapkan postur tubuh. Orang lain mungkin merasa postur singa lebih cocok, atau jika semua postur ini tidak bisa dilakukan, umat bisa duduk biasa dengan kaki bersila – tetapi dengan punggung yang tetap tegak.[13] Jika merasa kesulitan untuk menegakkan punggung (posisi duduk yang membungkuk bisa menyebabkan rasa kantuk dan ketiduran), umat bisa meletakkan sebuah bantal kecil di bagian lengkungan punggung dan duduk dengan bersandar di dinding. Ini akan membantu menegakkan punggung dan membantu memberi sokongan pada mereka yang memiliki punggung yang lemah. Ketika semua cara duduk ini tidak mungkin dilakukan, kursi bisa juga dimanfaatkan, walaupun akan sulit untuk duduk dengan mantap di atas kursi.

Ketika kaki terasa kaku, cobalah untuk melemaskan tiga persendian pergelangan kaki, lutut dan paha dengan latihan ini: Ketika berdiri, angkatlah satu kaki dan luruskan, dan satu kaki lagi di atas lantai. Tahan posisi tubuh dengan memegang sesuatu yang kuat dengan tangan di salah satu sisi badan. Putar kaki tersebut dari pergelangan kaki secara melingkar (dalam bentuk lingkaran sebesar mungkin) dan tetap menjaga agar kaki yang lain tetap diam. Putar kaki beberapa kali, baik searah maupun berlawanan jarum jam. Kemudian angkat kaki bagian atas hingga sejajar dengan tanah dan ayunkan kaki bawah dalam gerakan memutar sebesar mungkin di bagian lutut. Jangan menggerakkan kaki bagian atas. Balik arah putarannya dan ulangi beberapa kali. Kemudian luruskan kaki dan ayunkan, luruskan, dari bagian paha dalam gerakan melingkar sebesar mungkin, ke dua arah. Ulangi ketiga latihan ini untuk kaki yang lain. Seluruh prosedur ini bisa dilakukan dua atau tiga kali sehari namun jangan berlebihan dalam melakukannya – yang Anda dapatkan malah sakit sendi! Setelah satu atau dua bulan, sendi-sendi Anda akan terasa lebih fleksibel dan otot kaki akan lebih rileks. Dengan demikian, akan lebih mudah untuk duduk bersila dalam waktu yang lama. Begitu banyak usaha hanya untuk mempersiapkan tubuh. Setelah menenangkan tubuh dan memastikan untuk tidak bergerak selama meditasi, bagaimana dengan batin?

Kebanyakan orang merasa bahwa pikiran bergerak terlalu cepat untuk ditangkap oleh kesadaran mereka. Biasanya, yang disebut dengan "*pikiran*" adalah *kondisi saat ini* yang terdiri dari:





Jadi suatu "pikiran" bisa saja berhubungan dengan salah satu dari kelima kesadaran indera, atau bisa juga berupa elemen-kesadaran-pikiran yang berupa ingatan akan objek yang berasal dari masa lalu, masa kini ataupun masa depan, atau mungkin bisa juga berupa elemen-dhamma yang terdiri dari tiga jenis kondisi batin. Yang pasti pada tahap ini bukanlah elemen pikiran, karena elemen sedang dalam kondisi pasif di bawah alam sadar. Pikiran bisa juga berupa suatu pikiran yang bekerja dalam tidur yang lelap. Ada pula pikiran, atau disebut juga sebagai keberlanjutan dari "pikiran-pikiran", yang rangkaiannya sangat berbeda-beda sehingga sangat sulit untuk dikonsentrasikan. Bahkan ketika "pikiran" tidak berhubungan dengan rangsangan indera dari luar dan hanya melakukan refleksi ke dalam saja, pikiran akan tetap dipenuhi dengan kata-kata, konsep, gambaran dan perasaan, dan lainnya. Dalam kondisi meditasi, kita mencoba untuk memotong hingga ke gangguan-gangguan dalam pikiran ini dengan memfokuskan batin kepada satu objek yang tetap, tidak berpindah-pindah. Ini akan membuat "pikiran" kita menjadi lebih kondusif, hanya ada kondisi-kondisi batin yang bajik (*kusaladhamma*) yang mengarahkan pada konsentrasi dan kedamaian. Arus batin dari "pikiran-pikiran" yang berhubungan dengan banyak kondisi tidak bajik (*akusaladhamma* – seringkali muncul akibat rangsangan

inderawi), dipenuhi dengan akar keserakahan, penolakan (kebencian) dan kegelapan batin (*lobha, dosa, moha*), lama-lama akan memudar. Kekotoran batin menyebabkan permasalahan batin, di antaranya adalah distraksi, rasa jenuh, rasa bosan, kemalasan, hawa nafsu, kemelekatan dan kebencian/penolakan. Kekotoran batin ini, jika tidak muncul, menunjukkan berkembangnya kondisi bajik yang kuat, sehingga kejernihan dan konsentrasi pikiran pun meningkat.

Jadi, ketika seseorang telah duduk dalam postur tubuh yang nyaman, ia bisa merenungkan sebentar: Ini bukanlah waktu untuk memikirkan tentang masa lalu atau masa depan. Bahkan pikiran-pikiran tentang saat ini pun harus dihentikan saat ini. Ini adalah waktu untuk berdiam diri dan memusatkan pikiran. Untuk mengikuti Jalan Sang Buddha untuk membuat batin menjadi kokoh dan tak tergoyahkan. Sekarang aku hanya akan mengamati subjek meditasi... Nafas masuk... keluar... masuk...

Ada dua objek khusus yang cocok untuk seorang umat Buddha yang tidak bisa berhadapan langsung dengan seorang guru meditasi. Objek pertama adalah kesadaran terhadap pernapasan, objek kedua adalah pengembangan cinta kasih. Ada banyak objek lainnya, tetapi kedua objek ini adalah yang paling banyak digunakan dan biasanya bisa

dilaksanakan (dengan penuh perhatian tentunya) tanpa bimbingan seorang guru meditasi. Di sini, masing-masing objek tersebut akan kita bahas secara singkat, terhubung sudah ada banyak buku yang membahas dengan jauh lebih mendetail.

Kesadaran akan pernapasan<sup>11</sup>, [14] sesuai dengan tradisi, adalah objek yang digunakan oleh Pertapa Gotama dalam upaya-Nya untuk mencapai Penerangan Sempurna. Objek ini paling tepat dilakukan untuk membentuk kondisi batin yang tenang dan terkonsentrasi dan dapat menenangkan pikiran yang terdistraksi. Cara melakukannya pun banyak, namun dalam semua cara tersebut, meditator pertamanya harus menemukan satu titik dalam proses pernapasan tersebut di mana napas bisa diamati. Konsentrasi pada napas yang masuk dan keluar dari rongga hidung, atau napas yang melalui bagian bibir atas, juga baik untuk mendukung munculnya kondisi mental yang jernih dan terpusatkan, kecuali bagi beberapa orang yang mengalami ketegangan di area kepala, atau mereka yang mungkin merasa objek ini terlalu halus. Untuk orang-orang demikian, atau orang-orang yang mungkin bisa mengalami efek samping jika melakukan ini, mungkin bisa memusatkan perhatiannya pada gerakan perut/diafragmanya. Ketika seseorang telah

---

11 Meditasi dengan objek pernapasan (*ānāpānasati*).

duduk dan memulai meditasinya, disarankan untuk tidak mengganti objek meditasinya (kecuali jika muncul rasa ketakutan atau kekotoran batin lainnya yang kuat, baca di bagian selanjutnya), namun dari waktu ke waktu, seiring perubahan kualitas latihan meditasinya (baik itu menjadi lebih baik ataupun memburuk sesuai dengan kondisi saat itu), titik pemusatan ataupun bahkan objek meditasinya bisa diubah jika sangat diperlukan.

Objek meditasi harus dipandang sebagai suatu obat untuk menyembuhkan penyakit batin (distraksi, rasa kantuk, dan sebagainya), dan ketika gejala-gejala dari penyakit batin tersebut berubah, objek meditasi pun bisa diubah. Sebagai contoh, seseorang yang berlatih kesadaran terhadap pernapasan mungkin saja menemukan bahwa ia diganggu oleh pikiran-pikiran penuh amarah: oleh karena itu, penting baginya untuk mengendalikan pikiran tersebut dan mengganti latihannya dengan meditasi cinta kasih. Namun, sebelum mengganti objek meditasi, langkah bagusnya untuk mendapatkan nasihat dari seseorang yang sudah mantap dalam latihan meditasi.

Setelah mampu memusatkan pikiran dengan mengamati napas, pertahankan batin di sana. Anda bisa menilai sendiri seberapa berhasil Anda dengan melihat apa yang terjadi setelahnya.

- Jika batin Anda mampu mempertahankan kewaspadaan terhadap “napas masuk - napas keluar” tanpa ada objek-objek inderawi lainnya, bahkan tanpa objek tubuh lainnya, dan tidak ada pikiran-pikiran diskursif lainnya yang muncul, maka Anda telah melakukannya dengan benar, karena meditasi tersebut baik dan tenang.
- Jika Anda melihat adanya objek inderawi lainnya, sebagai contoh, suara keras atau lembut dari luar, namun pikiran Anda tidak tergoyahkan dari konsentrasi, tetap berpusat pada napas masuk-napas keluar, hanya sekedar menyadari keberadaan objek luar tersebut kemudian segera kembali pada napas saat objek luar tersebut menghilang, artinya konsentrasi Anda bagus.
- Jika pikiran kebanyakan berfokus pada napas masuk- napas keluar namun terkadang juga mengembara ke kesadaran tubuh (sentuhan) di sekitar bagian tubuh, namun tetap tanpa pikiran-pikiran yang mengembara, maka meditasi Anda tidaklah terlalu buruk.
- Akan tetapi jika pemusatan pikiran pada napas masuk- napas keluar Anda seringkali terganggu oleh kondisi mental yang berisi ide, gambaran, dsb., maka masih banyak yang harus Anda benahi.

Bahkan jika meditasi Anda telah mencapai standar pertama (seperti yang dijelaskan di atas), janganlah

dulu berpuas diri karena masih ada banyak yang harus dikembangkan. Semakin berkembangnya aspek meditasi, bimbingan meditasi pun semakin diperlukan, dan Anda harus melakukan segala usaha untuk bisa memperoleh sumber ajaran yang terpercaya dan bisa diandalkan.

Waktu yang Anda dedikasikan untuk bermeditasi tergantung pada Anda masing-masing, walaupun sebenarnya manfaatnya tidak akan terlalu banyak jika hanya kurang dari 15-20 menit, kecuali konsentrasi pikiran Anda sangat baik. Selain itu, alangkah baiknya jika Anda bertekad untuk berlatih *setiap hari* dan *di waktu yang sama* (selama tidak mengganggu kondisi eksternal seperti jam kerja). Anda sebaiknya menghindari hanya berlatih di beberapa hari, kemudian tidak berlatih di hari lainnya. Ini menunjukkan batin yang goyah dan tak mampu melakukan banyak pencapaian. Dan ketika seseorang telah memutuskan untuk bermeditasi setiap hari, ia pun harus bertekad untuk berlatih *dengan durasi yang sama setiap hari*, bukannya dua puluh menit di hari ini dan hanya lima menit di hari selanjutnya. Jika seseorang tidak berlatih dengan rutin, ini adalah pertanda batin yang lemah dan batin seperti ini pasti adalah batin yang sering mengatakan "Hari ini terlalu panas," "Hari ini aku kecapekan..." dan seribu satu macam alasan lainnya. Waktu terbaik untuk bermeditasi adalah di pagi hari ketika

semuanya tenang, demikian pula pikiran dan tubuh yang rileks. Jika Anda bermeditasi sekali sehari, maka pagi hari adalah waktu yang tepat untuk melakukannya. Beberapa orang suka bermeditasi dua kali dan juga berlatih meditasi di malam hari. Namun, pengalaman pribadi Anda pasti akan menunjukkan kepada Anda bahwa kondisi lapar tidak akan mendukung meditasi Anda, begitu pula dengan perut yang kekenyangan. Rasa lelah juga mungkin bisa menjadi faktor penghambat dalam meditasi di malam hari.

Pengembangan Cinta-Kasih[15] juga adalah latihan yang bermanfaat. Praktik ini bertujuan untuk meredakan amarah, kondisi batin yang penuh penolakan, dan meningkatkan jenis cinta kasih yang menyejukkan, yang mampu menyentuh segala arah, dan tidak posesif. Sedikit pembahasan mengenai kata cinta. Di Bahasa Inggris kita hanya memiliki satu kata ini, yang menggambarkan suatu rangkaian gejolak emosi, sementara dalam Bahasa Pali, ada beberapa kata yang menjelaskan tiga tingkatan ini.

- Tingkatan cinta yang paling rendah adalah yang mirip dengan yang dimiliki oleh hewan: nafsu birahi, rasa ini muncul karena keinginan yang kuat terhadap perasaan-perasaan yang menyenangkan dan sangat serakah. Jenis cinta ini tidak memedulikan yang lain dan hanya peduli akan kesenangan diri sendiri. Dalam bahasa Pali, ini disebut sebagai *kama* (suatu kata yang

memiliki arti yang lebih luas, yaitu rangsangan objek inderawi dan stimulasi penuh nafsu sensual). Ketika kama tidak ada, hubungan seksual pun tidak mungkin terjadi (demikian yang terjadi bagi para arahat). Kama menyebabkan seks terlihat menarik dan ini diperkuat oleh indera yang tidak terjaga. Oleh karena itu, Sang Buddha membuat peraturan bagi para bhikkhu untuk mengendalikan indera mereka, dengan beberapa batasan (sebagai contoh, membatasi menonton televisi, dan juga hiburan-hiburan lain yang mendistraksi), dan ini akan membantu membatasi kama yang muncul, sehingga batin pun menjadi lebih damai.

- Yang kedua adalah *sneha*, suatu kemelekatan kuat yang mengikat keluarga menjadi satu. Jenis cinta ini tidak sepenuhnya serakah, namun cenderung memandang ikatan tersebut sebagai hubungan timbal balik memberi dan menerima antara satu dengan lainnya. Sebagai contoh, sang suami mendapatkan masakan rumah yang enak sementara sang istri memperoleh keamanan dalam rumah tangga. Persyaratan dari hubungan ini, tentu saja, berbeda antara satu dengan yang lain. Namun *sneha* hanya bisa diterapkan pada beberapa orang yang terlibat dalam hubungan ini.
- Sebaliknya, *mettā* atau cinta kasih, adalah jenis cinta yang tidak membara dalam birahi, tidak pula



lengket dalam kemelekatan: cinta ini sejuk dan tidak mementingkan keuntungan pribadi. Orang yang memiliki *mettā* peduli dengan kebahagiaan orang lain sebelum memikirkan dirinya sendiri. Hubungan manusia tidak akan bisa bertahan lama dan bermanfaat jika tidak memiliki pondasi *mettā*, karena hanya cinta seperti inilah yang bisa ditujukan ke semua makhluk secara umum, tanpa adanya batasan terhadap suatu kelompok. Biasanya hubungan kita dengan orang lain tercipta dari *kama*, terkadang dari *sneha*, dengan sejumput *mettā* sekarang dan nanti. Dari sudut pandang latihan meditasi, *kama* menghambat latihan, sedangkan *mettā* mendukungnya.

*Mettā* pertama-tama harus dikembangkan kepada diri sendiri. Dengan kata lain, kita tidak akan bisa mencintai orang lain jika kita belum memunculkan cinta kasih di dalam hati kita sendiri. Mencoba menyebarkan *mettā* kepada makhluk lain sebelum mengembangkannya di dalam diri sama saja seperti orang miskin yang mau memberikan uang untuk orang lain. Jadi, hal pertama yang perlu dilakukan ketika duduk bermeditasi adalah terus mengulang: "Semoga aku berbahagia." Ketika batin menjadi tenang dan Anda bisa merasakan cemerlangnya pancaran *mettā* dari hati Anda, maka memungkinkan bagi Anda untuk memulai mengembangkan cinta kasih

kepada orang lain. Dengan mengembangkan cinta kasih dalam batin Anda, Anda selanjutnya bisa membayangkan siapapun yang sangat Anda hormati dan terus menerus mengharapkan “Semoga ia berbahagia!” Setelah mengembangkan cinta kasih yang sama kepada orang tersebut, ataupun dengan cinta kasih yang lebih besar, kemudian lanjutkan membayangkan seseorang yang cukup dekat dengan Anda, dan setelah itu orang yang netral dengan Anda. Hanya setelah ini, Anda baru bisa mencoba mengembangkannya kepada orang yang tidak Anda sukai, atau bahkan kepada orang yang Anda benci. Pada setiap tahapnya, emosi yang muncul bersamaan dengan bayangan batin tersebut haruslah sama, dan hanya ketika emosi yang muncul tersebut mencapai intensitas yang sama, barulah Anda bisa berpindah ke orang selanjutnya untuk dibayangkan dalam batin. Jangan memulai mengembangkan cinta kasih kepada orang yang tidak Anda sukai, karena latihan seperti ini hanya akan memperkuat perasaan yang sudah ada sebelumnya — rasa penolakan — bukannya mengembangkan sesuatu yang baru — *mettā*. Memulai latihan dengan mereka yang Anda tidak sukai hanya akan membuat Anda lelah dan tidak akan membawa manfaat apapun untuk Anda. Dalam meditasi ini, pikiran cinta kasih haruslah dilandasi oleh perasaan emosional yang berhubungan dengan cinta

kasih, jika ingin menghilangkan rasa penolakan/kebencian secara efektif.

Kekuatan *mettā* ini digunakan untuk meruntuhkan “dinding” yang kita bangun di sekeliling kita, dinding kebencian dan ketidaksukaan, sehingga *mettā*, *mettā*, yang telah dilatih dengan baik melalui meditasi mendalam, tidak hanya akan menyebar, tetapi juga tak terbatas. Seseorang yang mengasihi setiap orang dan setiap makhluk hidup dengan kasih yang sama, ia yang mengharapkan kebahagiaan bagi semua makhluk, yang tampak maupun yang tak tampak di setiap penjuru dan setiap kondisi kehidupan, ia yang harinya “dipenuhi oleh cinta kasih yang berlimpah, mulia, tanpa perhitungan, bebas dari rasa permusuhan dan bebas dari derita,” sesungguhnya telah berhasil dalam latihan ini.

Akan tetapi pengembangan *mettā* bisa gagal jika jatuh ke dalam salah satu dari dua ekstrim. Ekstrim yang pertama disebut sebagai “musuh yang dekat”, yaitu, nafsu jasmani yang serakah atau kama. Jadi, seseorang sepatutnya tidak mencoba melatih praktik *mettā* dalam meditasi kepada seseorang yang memiliki ikatan kama dengannya. Ekstrim yang kedua disebut “musuh yang jauh” dan ini berarti lawan dari *mettā* — niat buruk, kemarahan, dan sebagainya. Begitu banyak yang harus diperhatikan dalam praktik meditasi *mettā*.

Selain batin, manusia memiliki dua jalur komunikasi lainnya — yaitu melalui ucapan dan perbuatan jasmani. Oleh karena itu, sedikit menyimpang dari pembahasan tata cara pelaksanaan upacara di depan altar, kita harus melakukan usaha untuk mengembangkan cinta kasih dalam dua jalur komunikasi tersebut. Selama Anda berbicara, selalu upayakan untuk menghindari ucapan tajam atau kasar ketika sedang marah, dan selalu usahakan untuk mengembangkan ucapan penuh kebaikan. Dan karena ucapan harus selaras dengan perbuatan jasmani, kita harus menunjukkan cinta kasih dengan perbuatan jasmani kita juga. Perbuatan jasmani penuh cinta kasih ditunjukkan dalam bentuk gotong royong dan rasa pengabdian. Kita sepatutnya “memiliki tangan yang bersih” — maksudnya adalah, sesuatu yang bisa kita berikan tidak “lengket melekat” di tangan kita, karena kemurahan hati menyokong dan mendukung pengembangan cinta kasih. Jika kita membuat usaha seperti ini dengan ucapan dan perbuatan jasmani kita, ini akan membawa manfaat untuk latihan meditasi cinta kasih kita, dan memastikan bahwa perbuatan baik kita bukanlah hanya sekedar wujud luar belaka.

Objek meditasi sangatlah luas, karena batin ini sungguh rumit, dan ada banyak metode berbeda yang cocok dengan batin yang berbeda-beda dengan segala macam

kekotoran batinnya. Dalam pembahasan singkat ini, hanya ada dua metode yang disebutkan dan pengembangannya pun dijelaskan dari sisi ketenangan batin<sup>12</sup>. Pengembangan ketenangan batin sangatlah penting sebelum memulai mengembangkan pandangan terang, di mana ketidakkekalan, penderitaan, dan bukan-diri ini diamati, karena batin haruslah kuat dan tidak terdistraksi supaya pandangan terang bisa dikembangkan menembus penerangan sempurna. Pengembangan ketenangan batin tidak bisa dilaksanakan hanya dengan dibahas di sini, dan seberapa banyak buku yang dibaca pun tidak akan mampu menggantikan nasihat yang diberikan oleh seorang guru pembimbing meditasi.

Jika batin menjadi sangat terkonsentrasi dan muncul kondisi-kondisi batin yang baru dalam pengalaman sang meditator, sangat mungkin baginya untuk merasakan munculnya ketakutan. Rasa takut juga bisa menjadi masalah jika suatu objek batin muncul, misalnya suatu gambaran batin yang menyeramkan bagi sang meditator. Jika ketakutan seperti ini muncul, meditator tersebut harus segera meninggalkan objek meditasi tersebut dan beralih ke Perenungan Ketiga Permata, mengulang dalam batinnya: "Demikian sesungguhnya Sang Bhagava,

---

12 Meditasi ketenangan batin atau *samatha-bhavana*.

Sang Penakluk segala kekotoran batin..." Jika rasa takut berhasil dilenyapkan dengan Perenungan Pertama, maka meditator bisa kembali ke meditasinya, jika tidak, maka ia bisa melanjutkan perenungan "Dhamma telah sempurna dibabarkan oleh Sang Bhagava..." dan "Sangha siswa Sang Bhagava telah berlatih dengan baik..." sampai semua rasa takut lenyap dari pikiran. Rasa takut tentu akan terhalau seperti yang telah dikatakan oleh Sang Buddha, dalam Dhajagga Sutta (Sabda tentang Bendera Tertinggi), karena ia merenungkan kualitas Buddha, Dhamma dan Sangha yang "bebas dari keserakahan, bebas dari kebencian dan bebas dari kegelapan batin", sehingga artinya terbebas dari ketakutan. Di sinilah terlihat betapa berharganya Berlingdung kepada Ketiga Permata, karena jika muncul keyakinan yang kuat terhadap ketiga Permata, tidak akan ada tempat untuk munculnya rasa takut. Akan tetapi jika terdapat keraguan dalam batin yang goyah, rasa takut pun mudah muncul. Praktik Dhamma yang seimbang bisa menghalau penyebab-penyebab munculnya rasa ketakutan, namun jika rasa takut terus menerus muncul, sebaiknya segera bertanya kepada seseorang yang ahli dan kompeten dalam meditasi, bagaimana sebaiknya mengatasi hal ini.

Saat hendak mengakhiri meditasi, meditator hendaknya mengembalikan batin dengan lembut dan perlahan pada

kondisi awal yang berhubungan dengan indera. Di waktu ini, kaki dan tangannya tidak digerakkan dengan cepat tetapi diusap dengan lembut jika terasa dingin atau “mati rasa”. Ketika ia telah merasa siap, maka tiba waktunya untuk melantunkan Anumodana.

## **Anumodana**

Kata ini adalah salah satu kata yang paling sulit diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris. Arti harfiahnya adalah “turut bersuka cita saat atau setelahnya” namun bisa juga diartikan sebagai “meminta makhluk lain untuk turut bersukacita atas kamma baik yang telah kita lakukan sehingga bermanfaat untuk diri mereka.” Kata ini sering diterjemahkan sebagai “pemberkatan” tetapi ini memberikan gambaran yang salah, karena di sini kita mengundang makhluk lain untuk turut berbahagia atas apa yang telah kita lakukan; kita bukannya memohon berkat dari kekuatan lain untuk mereka.

Orang yang mengundang makhluk lain untuk turut bersukacita sebenarnya bukan “membagikan jasa kebajikannya”, walaupun pernyataan ini seringkali kita dengar. Bagaimana bisa jasa kebajikan (terjemahan sederhana dari *puñña*, yang sebenarnya berarti segala jenis tindakan bajik yang menjernihkan dan menyucikan

batin pelakunya) dibagikan? Karena *puñña* sejatinya adalah kamma baik, kita harus terus mengingat “Aku adalah pemilik kamma-ku sendiri, pewaris kamma-ku sendiri...” jadi bagaimana bisa ini “dibagikan” kepada yang lain? Kamma baik atau *puñña* bukanlah seperti kue yang bisa dipotong-potong dan dibagikan! Apa yang kita lakukan bukanlah “membagikan” tetapi mendedikasikan *puñña* kita kepada makhluk lain (baik itu makhluk tertentu yang sedang menderita, seperti orangtua, sanak saudara, sahabat, dsb.; atau secara umum kepada semua makhluk (baca di bawah), “tak terbatas, tak terukur”). Dan makhluk-makhluk yang ditujukan kamma baik ini mungkin saja berada di kehidupan saat ini ataupun terlahir di kondisi lain. Untuk mendedikaskannya kepada mereka, kita bisa meminta mereka untuk turut bersukacita (“Dengan turut bersukacita atas sebab ini, hadiah *puñña* yang dipersembahkan olehku...”) dan ketika para makhluk tersebut bersuka cita, mereka juga telah melakukan kamma baik, yang mana ini merupakan sebab langsung dari kebahagiaan mereka (“kehidupan bahagia dan bebas dari rasa dengki... dan semua harapan yang baik tercapai”). “Jalan yang Aman” yang disebutkan di syair-syair di bawah ini adalah tentang pencapaian tingkatan pemasuk arus, ketika seseorang telah melihat Nibbana untuk pertama kalinya, mengetahui arti Kebenaran Dhamma dan tidak



akan lagi jatuh ke alam yang lebih rendah dari alam manusia.

Syair-syair ini adalah bagian dari komposisi Pali oleh Raja Mahamongkut (Rama IV) dari Siam, kemungkinan ditulis ketika ia masih menjabat sebagai seorang pangeran dan bhikkhu yang memegang posisi Kepala Biara di Wat Bovoranives di Bangkok.

Semoga *puñña* yang aku lakukan,  
kini atau di waktu yang akan datang,  
bisa tersebar di antara semua makhluk di sekitar —  
tanpa batas, tak terukur,  
Dengan turut bersukacita atas jasa ini,  
hadiah *puñña* yang aku persembahkan ini,  
semoga semua makhluk selamanya  
hidup berbahagia dan terbebas dari kedenggian,  
dan semoga mereka menemukan Jalan yang Aman  
dan semoga cita-cita luhur mereka tercapai!

Setelah menyelesaikan lantunan ini, kita hendaknya berdiam sejenak dengan hati yang penuh dengan cinta kasih kepada semua makhluk. Kemudian, untuk menutup kebaktian ini, kita bisa melakukan sujud

dengan lima titik tumpu sebanyak tiga kali.

## ***Chanting***<sup>13</sup>

Di negara-negara Buddhis Theravada, syair-syair dan ayat-ayat tradisionalnya, begitu pula dengan sabda-sabda Sang Buddha, yang dilantunkan pada upacara-upacara maupun acara-acara lainnya, biasanya dilantunkan dalam Bahasa Pali, bahasa yang digunakan oleh Sang Buddha. Di setiap negara pasti ada sedikit perbedaan tradisi *chanting* dan pelafalan Bahasa Pali.[16] (Di negara-negara Buddhis lainnya, terdapat pula tradisi *chanting* teks Buddhis, biasanya ada dalam bahasa lokal yang khusus dan kuno). Selain terbentuknya tradisi *chanting* Bahasa Pali, di negara-negara seperti Thailand, terdapat pula cara-cara *chanting* menggunakan bahasa lokal masyarakat. Tidak banyak orang yang memahami tata bahasa Pali, walaupun mungkin banyak yang mengetahui beberapa kalimat dan istilah penting dalam bahasa tersebut, sehingga sering kali kita menemukan umat perumah tangga (dan kadang juga para bhikkhu) yang melakukan *chanting* dalam bahasa Pali, dilanjutkan dengan terjemahannya dalam bahasa lokal. Ini seringkali terdengar di Thailand di mana anak-

---

<sup>13</sup> Secara harfiah, *chanting* berarti nyanyian/lantunan, namun untuk memudahkan pemahaman dalam konteks ini, kata *chanting* tetap akan digunakan di pembahasan ini.

anak sekolahan juga membaca lantunan dalam Bahasa Thai ketika melakukan penghormatan kepada Buddha, Dhamma, Sangha, orang tua dan juga guru mereka (Lima Permata).

Di negara-negara di mana Agama Buddha baru saja dikenalkan ataupun baru berkembang setelah waktu yang lama, hanya ada sedikit orang yang memahami Bahasa Pali, sementara, di sisi lain, ada banyak orang yang ingin melaksanakan latihan perenungan dan pengabdian setiap hari di hidup mereka. Oleh sebab itu, beberapa teks yang disarankan di sini semuanya dalam Bahasa Inggris. Lalu muncullah pertanyaan bagaimana melakukan *chanting* dalam bahasa ini. Umat Buddha perumahtangga bisa dipandu dengan sabda Sang Buddha ketika beberapa bhikkhu mulai menyanyikan/melantunkan Dhamma:

Para bhikkhu, terdapat lima bahaya ketika Dhamma dilantunkan dengan suara bernyanyi yang panjang:

1. Ia akan merasa senang dengan dirinya sendiri karena suaranya, (= kebanggaan diri)
2. Orang lain akan merasa senang mendengar suaranya (mereka merasa tersentuh dengan suaranya tapi bukan pada Dhamma)
3. Para umat perumahtangga akan memandang rendah dirinya (karena musik dan lagu hanya dinikmati oleh

mereka yang menyukai kesenangan inderawi)

4. Ketika ia menyesuaikan nyanyiannya, konsentrasinya terpecah (ia mengabaikan makna dari apa yang ia lantunkan)
5. Orang-orang yang mendengarnya akan terpecah belah pandangannya (akibat rasa persaingan) (“dengan berpikir: Guru dan pembimbing kita menyanyikannya demikian” [Komentar] — inilah sumber kebanggaan dan pertengkaran di antara generasi Umat Buddha di masa mendatang).

— Vinaya Pitaka ii. 108

Dari kelima bahaya ini, kita memahami bahwa tidaklah patut bagi seorang bhikkhu untuk menyanyikan ataupun melantunkan Dhamma hingga kehilangan maknanya. [17] Aturan ini, tentu saja, tidak berlaku untuk para umat perumahtangga, namun di negara-negara Buddhis, para umat perumahtangga, mungkin berkat bimbingan dari para bhikkhu, juga tidak menggunakan musik untuk keperluan religius mereka. Bagaimanapun juga, apa sebenarnya yang ingin kita capai dengan melantunkan kata-kata yang berkaitan dengan Sang Buddha dan ajaran Beliau? Bukankah tujuannya adalah untuk memperoleh ketenangan melalui batin yang terkonsentrasi dalam Dhamma? Kemudian, musik memiliki efek yang

menyenangkan (mengasyikkan) bagi banyak orang, sehingga ini berlawanan dengan tujuan kita. Kemudian, jika dibandingkan dengan agama-agama barat, Agama Buddha memiliki tujuan yang berbeda. Dalam agama barat, objek lantunan dan nyanyian bertujuan untuk menciptakan suara yang menyenangkan bagi Sang Pencipta, karena rasa cinta ataupun rasa takut kepadanya. Namun umat Buddha tidak terbebani dengan pandangan seperti ini, karena tujuan dan sasaran kita ada di dalam diri kita, harus dicapai dengan usaha kita sendiri, bukan atas restu dari kekuatan eksternal. Sang Buddha sendiri memuji ketenangan dan pengendalian diri, jadi untuk mempersiapkan diri kita menjadi tenang, pengendalian diri pun harus ada dalam *chanting* yang kita lakukan.

Berbagai syair yang telah direkomendasikan di sini disertai dengan berbagai penjelasan, sehingga siapapun yang ingin menggunakannya, ataupun membaca perenungan apapun yang ia rasa menggugah hati, boleh melipatgandakannya untuk dijadikan buku *chanting*.<sup>[18]</sup> Lalu, tinggal satu hal lagi yang perlu dilakukan dan ini berkatian dengan penerapannya dalam keseharian: *pelajarilah semua ini dengan sepenuh hati*. Bahkan jika Anda sedang jauh dari rumah, Anda bisa mengulangnya dengan tenang dalam batin, dan tidak berhenti dari latihan rutin Anda.

Di berbagai negara Buddhis, terdapat banyak jenis lantunan dan perenungan, dan bahkan biara-biara yang berdekatan pun memiliki tradisinya masing-masing, dan tidak semua barang yang digunakan sama. Yang disebutkan dalam tulisan terjemahan ini adalah yang paling populer dan paling banyak digunakan di kebanyakan tradisi. Hal-hal lain bisa ditambahkan sesuai dengan preferensi dan pengetahuan masing-masing individu. Tidak ada yang namanya kebaktian standar pagi dan malam dalam dunia umat Buddha, dan bahkan di antara kedua kebaktian tersebut pun, bisa terdapat perbedaan barang-barang yang digunakan. Demikianlah penjelasan tentang praktik dalam ruang altar.

## **Latihan Dhamma bagi Umat Awam**

Lalu, bagaimana dengan praktik Dhamma di luar ruang altar/ruang kebaktian? Ini tentu adalah topik yang jauh berada di luar cakupan buku ini. Semua aspek penting dalam praktik Dhamma seorang umat awam sudah dibahas di buku-buku lain. Namun, beberapa hal yang bisa diingatkan kembali di sini:

### **Dāna (Pemberian/Persembahan)**

Pemberian benda bersifat materi (*amisa-dāna*), misalnya,

dilakukan untuk menyokong para bhikkhu, membantu kaum miskin, orang-orang kelaparan, dan sebagainya. Tidak ada yang namanya tidak ada kesempatan untuk mempraktikkan hal ini di dunia dengan kepadatan populasi manusia yang tinggi. Dan para umat Buddha yang memiliki cukup harta dunia, pakaian, makanan, tempat tinggal dan obat-obatan untuk kebutuhan hidup pokok, haruslah mempraktikkan dāna dengan tetap mengingat dalam batin, bahwa apapun yang telah dipersembahkan sesungguhnya sangatlah bermanfaat dan apa yang disimpan akan sia-sia. Praktik ini, yang melawan nafsu keinginan dan kemelekatan duniawi, sangatlah penting dalam peradaban manusia modern yang materialistis, yang menekankan pada penambahan dan perolehan harta kepemilikan. Tidak ada yang bisa dilakukan dalam Dhamma sampai kita sendiri siap untuk membuka hati dan tangan kita kepada orang lain.

Persembahan Dhamma (*Dhamma-dāna*) berarti hadiah berupa ajaran dan nasihat yang bermanfaat bagi orang lain. Sangat penting untuk mengetahui apa yang akan menguntungkan mereka jika kita ingin memberikan hadiah ini dengan tepat. Dhamma adalah hadiah tertinggi di dunia, sebagaimana yang disebutkan oleh Sang Buddha:

Dari semua pemberian, pemberian Dhamma-lah yang tertinggi,

Dari semua rasa, rasa Dhamma-lah yang tertinggi,

Dari semua kebahagiaan, kebahagiaan Dhamma-lah yang tertinggi —

Dhamma pengakhir semua nafsu dan dukkha.

— Dhammapada 354

Semua benda materi bisa rusak jika terus digunakan, namun Dhamma akan terus berkembang seiring dengan latihan kita. Dan benda materi akan memberikan manfaat hanya di kehidupan ini, sementara Dhamma memberikan manfaat untuk praktik kita di kehidupan saat ini dan juga kehidupan-kehidupan selanjutnya.

Persembahan berupa rasa keamanan (*abhaya-dāna*). Ini berarti berbuat dan bertindak sedemikian rupa sehingga makhluk lain tidak memiliki alasan apapun untuk takut kepada kita. Ini adalah istilah lain untuk praktik pengembangan cinta kasih (*mettā*) dan didasarkan pada latihan moralitas yang baik (*sīla*).



## **Sīla (Latihan Moralitas, Aturan Moralitas) [19]**

Kelima sīla telah disebutkan sebelumnya di atas. Delapan Sīla akan dijelaskan dalam pembahasan mengenai Hari Uposatha (di pembahasan setelah ini). Selain daftar aturan-aturan ini yang merupakan panduan untuk moralitas yang baik, kita juga harus mempelajari sabda-sabda Sang Buddha lainnya, seperti Sabda Sigalovada (Khotbah kepada Sigala — baca *Everyman's Ethics*, Wheel 14) di mana Beliau memberikan prinsip-prinsip yang akan menciptakan lingkungan bermasyarakat yang harmonis dan kondusif. Hal ini harus menjadi dasar untuk kondisi batin yang bajik dalam masing-masing individu dan untuk itu, praktik berikut ini sangatlah penting untuk dikembangkan:

### **Bhavana (Pengembangan atau Latihan Batin)**

Empat Keadaan Batin yang Luhur: Cinta kasih, kasih sayang, sukacita simpatik dan empatik, serta keseimbangan batin, akan membawa dua berkah: keselarasan di dalam diri dan kedamaian dengan orang lain. Peran penting mereka dalam praktik Buddhis haruslah sangat ditekankan. Keempat hal ini akan membimbing hati atau emosi, dan dari sudut pandang Buddhis, lebih baik seseorang bersikap lembut dan non-agresif walaupun ia tidak memiliki pengetahuan Dhamma yang cukup. Orang seperti itu menunjukkan

bahwa ia telah dilembutkan oleh Dhamma yang tanpa kekerasan, sedangkan pengetahuan Dhamma yang tidak disertai dengan praktik hanya akan menciptakan kesombongan dan menambah pandangan terhadap diri (Ditṭhi).

Membaca Sutta-sutta yang diterjemahkan, terutama *Anguttara-nikaya* (lihat antologi dalam dua bagian bersama judul ini dari BPS, Kandy, dan *Gradual Sayings*, terjemahan lengkapnya dalam 5 volume dari Pali Text Society London), akan membuat Anda lebih memahami betapa banyaknya khotbah yang mengandung nasihat berharga untuk umat Buddha awam yang berlatih. Akan sangat bermanfaat untuk mengumpulkan khotbah-khotbah ini dan kemudian membacanya dari waktu ke waktu. Bacaan sutta-sutta yang relevan bisa dilakukan di kebaktian malam setiap hari, atau bisa dibacakan saat hari-hari Uposatha. Mari kita lanjutkan pada topik pembahasan kedua dari buku ini.

# UPOSATHA

Kata *Uposatha* berarti “masuk untuk tinggal,” dan dalam pengertian Buddhis, tinggal di suatu vihara atau biara. Namun Uposatha sendiri memiliki sejarah yang panjang bahkan sebelum zaman Sang Buddha, karena ini merupakan kebiasaan kaum brahmana yang melaksanakan ritual Veda dan berkorban untuk pergi ke tempat-tempat sakral, jauh dari rumah dan keluarga mereka, dan menyucikan diri mereka dengan menjalani kehidupan menyendiri selama satu hari satu malam, kemudian kembali setelah ritual tersebut selesai. Hari-hari di mana mereka hidup menyendiri ini ditentukan berdasarkan fase-fase bulan, di mana fase bulan yang paling penting adalah Bulan Purnama Terang dan Bulan Purnama Gelap. Pada dua hari lainnya, yaitu Pertengahan antara Bulan Terang dan Gelap, latihan ini juga diterapkan.

Supaya lebih jelas, kita juga akan membahas sedikit tentang kalender lunar. Ini adalah satu bulan (di sini kata bulan dengan makna waktu memiliki asal kata yang sama dengan "bulan") dengan 29 ½ hari. Dua bulan terdiri dari 59 hari, jadi ada satu bulan yang terdiri dari 30 hari dan satu bulan lagi terdiri dari 29 hari. Setiap bulan dibagi menjadi dua minggu: minggu bulan terang dan minggu bulan gelap. Setiap dua minggu tersebut terdiri dari 14 atau 15 hari, dan dalam setiap dua minggu tersebut, penanggalannya dimulai dari hari pertama bulan terang (sehari setelah hari bulan baru) hingga hari keempat belas (atau kelimabelas) dari bulan terang, dan kemudian dari hari pertama bulan gelap menuju hari keempatbelas bulan gelap. Bulan lunar baru selalu dimulai (dalam penanggalan Buddhis) pada paruh bulan terang. Hari kedelapannya (biasanya) adalah pertengahan bulan terang dan pertengahan bulan gelap.

Pada zaman Sang Buddha, berbagai kelompok pertapa dan pengembara menggunakan tradisi bulan Terang dan bulan Baru untuk menjelaskan teori dan praktik mereka, sementara Sang Buddha mengizinkan para bhikkhu untuk berkumpul pada hari-hari ini untuk mendengarkan pembacaan *Patimokkha* (Aturan-aturan moralitas bagi seorang bhikkhu) dan membabarkan Dhamma kepada para umat awam yang berkunjung ke vihara mereka.

Sejak saat itu hingga sekarang, hari Uposatha sering diperingati oleh umat Buddha, baik yang sudah ditahbiskan maupun umat perumah tangga, di semua negara-negara Buddhis. Praktik para umat Buddha, sebagaimana yang diketahui oleh penulis yang berasal dari Siam — dan terdapat juga berbagai variasi lokal — akan dijelaskan sebagai berikut: Di pagi hari, para umat mempersembahkan dāna makanan kepada para bhikkhu yang berkeliling untuk menerima dāna makan,[20] atau mungkin diundang ke rumah umat, atau bisa juga para umat yang membawakan makanan ke vihara. Biasanya para umat tidak akan memakan sebelum menyajikan makanan mereka untuk para bhikkhu, dan mereka pun bisa makan hanya sekali pada hari itu, terutama ketika di sana terdapat bhikkhu yang hanya makan sekali. Dalam hal apapun, mereka akan selesai makan sebelum siang hari. Sebelum makan, para umat akan memohon Delapan Sila (baca di bagian selanjutnya), yang mereka tekadkan untuk laksanakan selama satu hari dan satu malam. Adalah hal yang lumrah bagi umat perumah tangga untuk berkunjung ke vihara lokal dan menetap di sana selama satu hari dan satu malam. Di vihara-vihara yang berbeda, tentu saja, cara mereka menghabiskan waktu mereka pun berbeda-beda dan tergantung pada aspek Dhamma yang mana yang ditekankan: kajian atau praktik. Jika yang ditekankan

adalah pembelajaran dan pengkajian, mereka akan mendengarkan setidaknya tiga atau empat khotbah yang disampaikan oleh para bhikkhu senior, dan mereka juga akan membaca buku-buku, dan mungkin juga ada kelas Abhidhamma yang bisa diikuti. Tetapi mereka juga bebas untuk menjadwalkan kegiatan mereka dengan meditasi, diskusi Dhamma dengan para bhikkhu, dan sebagainya. Di vihara meditasi, para umat akan mendapatkan instruksi yang lebih sedikit, dan ini pun mengenai *Praktik* Dhamma, di mana sebagian besar waktu mereka akan dihabiskan untuk berlatih dengan penuh kesadaran — melakukan meditasi jalan dan duduk, dengan menyempatkan waktu untuk membantu para bhikkhu melaksanakan tugas harian mereka. Jadi sepanjang hari dan malam (umat awam yang bersemangat juga bisa mengurangi jam tidur mereka) akan didedikasikan untuk Dhamma. Para Bhikkhu pada hari-hari Uposatha akan bertemu (jika terdapat empat orang Bhikkhu atau lebih), dan mereka akan mendengarkan satu orang bhikkhu mengulang 227 sīla yang terdapat dalam Patimokkha dengan penuh penghayatan. Pertemuan ini bisa memakan waktu hingga satu jam lebih, dan umat awam boleh, ataupun tidak boleh, menghadiri pertemuan tersebut, tergantung pada tradisi vihara masing-masing. Selain dari pelaksanaan rutin ini, beberapa bhikkhu bisa juga melaksanakan salah satu dari praktik pertapaan

keras, seperti tidak berbaring pada malam Uposatha, yang artinya melakukan usaha untuk mencoba dan bermeditasi dalam tiga postur (berjalan, berdiri dan berbaring) sepanjang malam.

Ini adalah penjelasan singkat dari latihan untuk “masuk dan tinggal” (uposatha) di vihara di Asia. Tentunya, seorang umat Buddha yang tidak memiliki akses terhadap fasilitas seperti ini di negara non-Buddhis harus menjalani Uposatha-nya dengan cara yang berbeda. Mungkin hal pertama yang akan ia pertimbangkan adalah apakah perlu tetap memperingati hari Uposatha. Mengapa hari Uposatha dilaksanakan pada saat fase-fase bulan? Asal usul hari Uposatha dalam ajaran Buddha bisa ditemukan di cerita berikut ini:

Demikianlah kejadiannya: Sang Terberkahi sedang menetap di Rajagaha di Puncak Burung Nasar<sup>14</sup>, dan pada saat itu para Pengembara dari sekte lain memiliki kebiasaan untuk membuat pertemuan pada Paruh Bulan ke-Empat belas dan ke-Lima belas serta Perempat Bulan ke-Delapan<sup>15</sup>, dan mereka akan berkhotbah tentang Dhamma. Orang-orang pergi untuk mendengarkan Dhamma dari mereka.

---

14 Istilah Bahasa Inggrisnya adalah *Vulture Peak Rock*, dalam istilah Pali disebut juga sebagai *Gijjhakūṭa* di Rajagaha (sekarang ada di Rajgir, Bihar, India)

15 Yang dimaksudkan di sini mungkin adalah penanggalan kalender lunar pada tanggal empat belas, lima belas, dan delapan.

Mereka pun menyenangi para Pengembara dari sekte lain tersebut dan mempercayai mereka. Jadi, para Pengembara pun memperoleh dukungan.

Pada saat itu, saat Seniya Bimbisara, raja Magadha, sedang menyendiri dalam pertapaannya, ia melihat hal ini, dan berpikir: "Mengapa para suciwan tidak melakukan pertemuan seperti demikian, pada hari-hari seperti ini?"

Lalu ia pun pergi menemui Sang Terberkahi dan menceritakan pada Beliau apa yang ia pikirkan, lalu menambahkan: "Bhante, akan sungguh baik jika para suciwan juga melakukan pertemuan seperti itu, pada hari-hari seperti ini."

Sang Terberkahi pun memberikan instruksi kepada sang raja berupa ceramah Dhamma; setelah itu sang raja pun pergi. Kemudian Sang Terberkahi menjadikan kejadian ini suatu khotbah Dhamma dan Beliau pun menyampaikan hal ini kepada para bhikkhu: "Para Bhikkhu, Aku mengizinkan pertemuan-pertemuan pada Paruh Bulan ke-Empat belas dan ke-Lima belas serta Perempat Bulan ke-Delapan."

Jadi, para bhikkhu pun melakukan pertemuan pada hari-hari tersebut atas izin dari Sang Terberkahi, namun duduk dalam keheningan. Orang-orang



datang berkunjung untuk mendengarkan Dhamma, namun mereka merasa kesal, dan mereka bergumam dan mengeluh: "Bagaimana bisa para bhikkhu, putra-putra para Sakya, bertemu di hari-hari seperti ini dan hanya duduk dalam keheningan bagaikan babi hutan? Bukankah seharusnya Dhamma dibabarkan ketika mereka bertemu?"

Para bhikkhu mendengar hal ini. Mereka pergi menemui Sang Terberkahi dan menceritakannya kepada Beliau. Beliau pun menyampaikan khotbah berdasarkan kejadian ini, dan Beliau menyampaikan hal ini kepada para bhikkhu: "Para Bhikkhu, ketika ada pertemuan pada Paruh Bulan ke-Empat belas dan ke-Lima belas serta Perempat Bulan ke-Delapan, Aku mengizinkan pembabaran Dhamma.

— The Life of The Buddha, diterjemahkan oleh Mendiang Bhikkhu Ñanamoli, hal. 157

Dari hal ini, kita bisa melihat bahwa hari Uposatha sudah merupakan hari yang populer pada masa itu; bahkan, India pada masa itu sudah memiliki kalender lunar. Sang Buddha kadang-kadang mengizinkan praktik-praktik populer setelah Beliau mempertimbangkan manfaatnya. Dalam kasus ini, Beliau melihat bahwa latihan di hari Uposatha

memberikan banyak manfaat untuk praktik Dhamma, jadi Beliau mengizinkannya. Namun kita juga perlu memahami dengan jelas bahwa berbagai aspek dalam Dhamma yang diajarkan bukannya karena tunduk pada tradisi-tradisi zaman pra-Buddha. (Seberapa seringkah kita mendengar seseorang mengatakan hal seperti "Sang Buddha menerima dan mengajarkan doktrin Hindu tentang karma dan reinkarnasi!") Dhamma diajarkan oleh Beliau berdasarkan Penerangan Sempurna yang telah Beliau capai — Beliau telah melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Jadi ajaran Beliau — misalnya, tentang kamma — dibabarkan karena Beliau sendiri telah melihat kebenaran tentang kamma. Demikian pula dengan hari Uposatha, manfaat dan poin pentingnya dijelaskan dalam beberapa khotbah dalam Anguttara-nikaya, Buku Kumpulan Delapan (baca di Lampiran).

Tapi jika hari Uposatha dalam tradisi Buddhis jatuh hanya pada kalender lunar saat ini dan peringatan tradisional yang berkaitan dengannya, maka zaman sekarang, para umat di negara-negara yang tidak mengikuti kalender lunar bisa memperingati hari peringatan Buddhis yang khusus pada akhir minggu. Apakah ada makna di balik Hari Uposatha yang jatuh pada fase-fase bulan? Suatu cabang baru dari ilmu biologi yang disebut dengan kronobiologi, cabang ilmu yang mempelajari tentang pola-pola dalam

alam dan isinya, cukup mendukung pentingnya hari Uposatha, terutama saat bulan purnama penuh. Dalam tulisan Dr. W. Menaker dari *New York di American Journal of Obstetrics and Gynecology* (77:905, 1959), diteliti bahwa hasil analisis data kelahiran dan kehamilan yang bertepatan dengan bulan lunar 29.53 dan rata-rata durasi siklus menstruasi sebesar  $29 \frac{1}{2}$  hari "menunjukkan kombinasi dari kondisi-kondisi yang mengarahkan pada bulan lunar sebagai satuan waktu siklus reproduksi seksual manusia." Kelihatannya, peringatan hari Uposatha yang dilakukan oleh sejumlah besar umat Buddha perumah tangga selama ini bisa membantu membatasi pertumbuhan populasi di negara-negara Buddhis. Beberapa orang juga telah meneliti bahwa nafsu seksual berada di puncaknya saat bulan purnama. Mereka yang memahami bahwa menahan nafsu ini dan nafsu inderawi lainnya adalah hal yang baik, tentu akan melihat bahwa ada alasan yang baik untuk menjalani hari Uposatha di bulan purnama. Para ahli kronobiologi saat ini tengah meneliti tentang asumsi bahwa seperti air laut yang dipengaruhi oleh bulan, begitu pula dengan air yang terkandung dalam tubuh kita pun akan terpengaruh — "Karena dua pertiga dari tubuh kita adalah "laut" dan sepertiganya adalah "darat", kita pun semestinya mengalami efek "pasang surut". (Dr. Menaker, op. cit.) Hal ini cukup masuk akal jika dilihat

dari ajaran Sang Buddha mengenai unsur-unsur: “Apapun yang merupakan unsur cair internal dan apapun yang merupakan unsur cair eksternal, semua ini hanyalah unsur cair.” (baca Maharahulovada Sutta, M. 62) — walaupun konteks dari kutipan ini adalah tentang pengembangan pandangan terang. Dalam hal apapun, pengembangan dalam Dhamma harus mengarahkan kita untuk menjadi tidak terlalu terpengaruh oleh nafsu apapun yang berkaitan dengan jasmani, karena memiliki nafsu demikian berarti memiliki batin yang penuh dengan kekotoran batin.

Kekotoran batin dan nafsu keinginan bisa dikendalikan ketika mereka dapat terlihat — ketika mereka sedang dalam kondisi terkuat. Tidaklah mungkin menahan kekotoran batin dalam diri ketika mereka tidak muncul, walaupun mereka mungkin tetap bekerja dalam bawah sadar. Sebagai contoh, orang yang hidup dengan kekayaan dan kenyamanan yang berlimpah tidak mungkin bisa melihat ketamakan ataupun kebencian di dalam dirinya sendiri; kekotoran batin ini tidak muncul ke permukaan karena samudera keinginan mereka yang terpenuhi cukup dalam. Akan tetapi, coba tempatkan orang ini di sebuah gubuk kecil dengan makanan seadanya selama satu kali sehari saja, dan dengan disiplin ketat untuk mengendalikan perbuatannya, lalu lihatlah apa yang akan terjadi! Segala monster yang sebelumnya tenggelam akan

muncul ke permukaan dan membuat keributan, menuntut ditambahkan air kepuasan inderawi. Di sisi lain, sikap para bhikkhu yang baik menunjukkan cara yang tepat untuk menghadapi kekotoran batin. Beberapa kekotoran batin yang paling kuat — nafsu ragawi (sensual) dan kemalasan — menampakkan wujudnya di malam hari, jadi malam hari adalah waktu yang disarankan oleh Sang Buddha untuk mengatasi mereka dengan efektif. Seorang musuh yang tidak terlihat dan tidak diketahui tidak akan bisa dikalahkan, akan tetapi jika seorang musuh yang dikenali dengan baik dan diserang dengan senjata Daya Upaya Benar, Perhatian Benar dan Konsentrasi Benar, tidak akan ada harapan untuk menang.

Begitu pula dengan Hari Uposatha. Kekotoran batin yang menampakkan wujudnya kemudian bisa dikendalikan dan dibatasi dengan bantuan latihan Uposatha, termasuk di dalamnya Delapan Sila.

Mari kita mempertimbangkannya dari sudut pandang lain. Penghindaran/penolakan<sup>16</sup> adalah suatu benang yang menjalin seluruh praktik Buddhis. Jika seseorang mempraktikkan Berdana maka ia menolak segala kesenangan yang bisa dibeli dengan kekayaan tersebut.

---

<sup>16</sup> Terjemahan penolakan di sini berasal dari kata bahasa Inggris *renunciation*, arti harfiahnya adalah penolakan, tetapi bukan penolakan dengan dasar kebencian/ketidaksukaan (dosa, *aversion*), melainkan penolakan terhadap sesuatu yang bersifat negatif.

Ketika Kelima Sila dipraktikkan maka artinya orang tersebut menolak melakukan perbuatan sebaliknya, yang mungkin rasanya menyenangkan atau menggembirakan bagi orang lain, dan dalam kebanyakan kasus, sifatnya tidak baik. Dan ketika seseorang melakukan upaya untuk bermeditasi, praktisi meditasi yang paling bersungguh-sungguh akan segera mengetahui bahwa ada kesenangan dan distraksi di dunia ini yang sesungguhnya tidak sejalan dengan batin yang tenang dan berkesadaran, sehingga ia pun menjauhinya.

Kedelapan Aturan Moralitas yang akan dibahas di bagian berikutnya adalah bagian dari praktik/latihan disiplin bagi seorang umat awam yang tengah bertekad untuk berlatih penghindaran. Dalam Sutta yang disebutkan di atas, Sang Buddha mengatakan tentang seorang siswa yang mulia dengan merenungkan: "Dengan melaksanakan hari Uposatha dengan delapan aturan moralitas selama satu hari dan satu malam, aku menjauhi gaya hidup orang biasa dan akan hidup seperti apa yang dilaksanakan oleh para arahat selama hidup mereka, dengan penuh kasih sayang, kemurnian dan kebijaksanaan." Jadi, Moralitas Benar sesungguhnya adalah suatu ujian bagaimana seseorang bisa mendisiplinkan dirinya. Artinya, sampai sejauh mana kondisi batin yang baik yang sejalan dengan praktik Dhamma bisa bertahan dalam karakter seseorang

yang dibangun oleh keinginan-keinginan tidak baik yang penuh dengan keserakahan, kebencian dan kegelapan batin? Berlatih melaksanakan Delapan Aturan Moralitas memberi kesempatan bagi kita untuk mengetahuinya. Dan kita bisa mencoba mencari tahu hal ini empat kali selama sebulan jika kita menginginkannya.

Kita telah melihat bagaimana umat perumah tangga di negara-negara Buddhis secara berkala menarik diri selama dua puluh empat jam di vihara untuk berlatih Dhamma secara khusus. Tapi bagaimana melakukan hal ini jika tidak ada vihara, tidak ada bhikkhu, dan tidak mungkin mengambil cuti dari kantor?

Pertama-tama, pada hari-hari tersebut, Anda bisa duduk lebih lama di ruang altar. Anda bisa mengulang Delapan Sila, menggantikan Lima Sila, dan jika Anda mengetahui khotbah Sang Buddha yang khusus, dalam bahasa Pali maupun bahasa Inggris, Anda bisa melantunkan atau membacakannya. Sutta yang paling cocok untuk dibaca atau dilantunkan adalah Khotbah Delapan Bagian tentang Uposatha dan selain khotbah ini, Anda juga bisa menambahkan khotbah populer lainnya seperti Khotbah tentang Cinta Kasih (*Karaṇīyamettā Sutta*) dan Khotbah tentang Berkah Utama (*Mahāmaṅgala Sutta*). Sutta-sutta yang lebih panjang seperti Khotbah tentang Permata

(*Ratana Sutta*) dan Khotbah Pemutaran Roda Dhamma (*Dhammacakkappavattana Sutta*) juga cocok, jika Anda memiliki waktu yang cukup.

Selain aturan moralitas dan khotbah, Anda juga sepatutnya menambahkan waktu meditasi Anda di hari-hari Uposatha, jadi jika Anda menggunakan ruang altar hanya sekali sehari di hari-hari biasa, Anda bisa menggunakannya dua kali di hari-hari Uposatha, mengupayakan untuk duduk bermeditasi lebih lama. Ketika Delapan Sila didukung dengan batin tenang yang kuat yang merupakan hasil dari meditasi, delapan Sila tersebut akan menjadi mudah dijaga.

Dhamma yang Anda praktikkan pada siang hari di tempat kerja haruslah diputuskan oleh Anda sendiri, dengan mempertimbangkan kepribadian Anda sendiri dan situasi di sekeliling Anda. Tentu saja, Anda harus berupaya untuk menjaga tindakan Anda dengan Delapan Sila sebagai batasan Anda dan hanya melakukan hal-hal yang sesuai dengan intisari dari aturan moralitas tersebut. Anda mungkin bisa mempraktikkan Berdana (*dāna*) dengan cara apapun di hari Uposatha, dan bisa juga meluangkan sedikit waktu untuk melakukan perenungan jika memungkinkan — ini tergantung pada cara masing-masing orang.



## **Delapan Aturan Moralitas**

Berikutnya kita akan membahas tentang Delapan Aturan Moralitas dan beberapa penjelasannya. Delapan Aturan Moralitas mencakup hal-hal di bawah ini: [21]

1. Aku bertekad melatih diri menghindari membunuh makhluk lain.
2. Aku bertekad melatih diri menghindari mengambil barang yang tidak diberikan.
3. Aku bertekad melatih diri menghindari perbuatan tidak suci.
4. Aku bertekad melatih diri menghindari berucap yang tidak benar.
5. Aku bertekad melatih diri menghindari minum minuman keras hasil penyulingan dan peragian yang menyebabkan lemahnya kesadaran.
6. Aku bertekad melatih diri menghindari makan di luar waktunya.
7. Aku bertekad melatih diri menghindari menari, menyanyi, musik dan lagu, pergi menyaksikan pertunjukan hiburan, mengenakan pakaian indah, menggunakan wewangian dan kosmetik untuk mempercantik diri.
8. Aku bertekad melatih diri menghindari tidur dan duduk di tempat yang tinggi atau besar.

Sudah merupakan hal yang lumrah bagi umat Buddhis awam bahwa jika seseorang mengambil Delapan Aturan Moralitas ini, dibutuhkan upaya yang keras untuk tidak melanggarnya. Kelima Aturan Moralitas mewakili cara hidup secara umum, dan dalam praktiknya, orang-orang biasanya memiliki sikap yang fleksibel terhadap pelanggaran-pelanggaran kecil. Akan tetapi, Delapan Aturan Moralitas adalah komitmen yang lebih serius dan tidak sepatutnya dijalankan dengan setengah hati. Jika Anda telah bertekad untuk menjalankannya, maka Anda harus merasa cukup yakin, bagaimanapun kondisi di dalam dan di luar diri Anda, untuk tidak melanggar aturan-aturan ini.

Dalam **aturan moralitas pertama**, seseorang tidak sepatutnya membunuh makhluk hidup apapun, namun tidak hanya itu, seseorang juga tidak sepatutnya melakukan pekerjaan yang mungkin membuat Anda membunuh secara tidak sengaja, yang mana orang tersebut mau tidak mau harus melakukannya (pekerjaan seperti menggali dan bercocok tanam). Bahkan tindakan-tindakan sekecil apapun yang bisa membahayakan makhluk lain harus dihindari pada Hari Uposatha. Beberapa orang memiliki pekerjaan yang melibatkan pembunuhan, dan hanya sedikit di antaranya adalah umat Buddha, karena pekerjaan seperti ini tentunya berlawanan dengan para praktisi

Dhamma yang bersungguh-sungguh.

Dalam **aturan moralitas kedua**, seseorang juga perlu memperhatikan hal-hal seperti memanfaatkan benda/materi milik suatu badan tempat ia bekerja (pemerintahan, dsb) untuk keperluan pribadi, atau mengambil barang-barang tambahan atau berlebih untuk diri sendiri ataupun orang lain tanpa izin. Mengambil apa yang tidak diberikan juga meliputi praktik-praktik seperti pemalsuan barang untuk dijual dan mempekerjakan orang lain tanpa upah yang cukup.

**Aturan moralitas ketiga** dalam delapan aturan moralitas sedikit berbeda dari lima aturan moralitas. Dalam lima sila (*Pancasila*), "perbuatan asusila" berarti segala macam hubungan seksual yang merugikan pihak lain — merusak rumah tangga orang lain, pemerkosaan dan hubungan seksual dengan anak di bawah umur, sebagai contohnya. Namun aturan "perbuatan tidak suci" dalam delapan sila berarti segala jenis perbuatan seksual harus dihindari, baik itu perbuatan asusila maupun perilaku seksual yang wajar dalam berumahtangga, baik itu dengan pasangan maupun dengan rangsangan sendiri. Sang Buddha pernah berkata:

Janganlah tenggelam dalam kelalaian!

Janganlah mendekat pada kesenangan seksual!

Mereka yang hidup dengan penuh perhatian dan perenungan

akan memperoleh berkah yang berlimpah.

— Dhammapada 27

Dan jika penahanan nafsu ini dipraktikkan hanya selama satu, dua atau empat hari dalam satu bulan, seharusnya tidak akan terlalu menyulitkan.

**Aturan moralitas keempat** membutuhkan perhatian yang khusus pada lidah yang berucap. Ini berarti usaha untuk mempraktikkan Ucapan Benar, yaitu ucapan yang benar, yang membawa pada *keharmonisan* antar sesama, yang *lembut* dan *bermakna/bermanfaat*. Dhamma memiliki semua kualitas ini, dan ucapan kita haruslah selaras dengannya. Orang yang telah mengambil sila Uposatha harus berupaya untuk tidak terlibat dengan percakapan basa-basi ataupun argumen-argumen tidak penting. Begitu pula dengan kata-kata di atas kertas: Koran dan majalah yang mendistraksi pikiran harus dihindari pada hari Uposatha. Jika Anda ingin membaca, Anda bisa membaca buku tentang Dhamma.

Seharusnya tidaklah terlalu sulit untuk menjaga **aturan moralitas kelima** dengan ketat di hari Uposatha. Dalam menjaga aturan ini, seseorang harus menghindari mengonsumsi segala macam zat yang menimbulkan

keseenangan dan pelarian, jadi obat-obatan yang ringan maupun yang berat masuk ke dalam kategori ini, termasuk juga minuman beralkohol. Seorang umat Buddha harus selalu meningkatkan kualitas penuh perhatiannya —

Penuh perhatian — Jalan menuju Tanpa Kematian,

Kelalaian — Jalan menuju Kematian:

Mereka yang penuh perhatian tidak akan mati,

mereka yang lalai bagaikan orang yang telah mati.

— Dhammapada 21

Minuman keras hanya akan meningkatkan kondisi batin yang tidak baik, sehingga seseorang akan menjadi lebih lalai (atau *ceroboh*, diterjemahkan dari kata *pamada* dalam aturan moralitas ini).

**Aturan moralitas keenam** juga mengikuti praktik para bhikkhu dan bertujuan untuk mengurangi rasa malas yang biasanya dialami setelah seharian bekerja dan makan malam, karena hal ini membuat tubuh menjadi lebih ringan dan fit untuk berlatih meditasi. Dalam aturan moralitas ini, kata-kata “di luar waktunya” berarti setelah jam dua belas siang hingga fajar di hari selanjutnya. Selama waktu ini, sama sekali tidak memakan makanan apapun. Namun, beberapa penyesuaian bisa dilakukan bagi umat yang bekerja. Mungkin bagi mereka, artinya

tidak makan setelah jam makan siang hingga waktu sarapan di hari selanjutnya. Jika ada yang merasa kelelahan setelah bekerja seharian pada saat menjalankan sila ini, maka mereka bisa mengonsumsi teh atau kopi untuk menyegarkan diri. Jika kelaparan menjadi masalah, mereka bisa mengonsumsi *cocoa* (atau bahkan coklat tawar) untuk mengurangi rasa lapar tersebut. Semua minuman yang disebutkan tadi tidak boleh mengandung susu, karena susu dianggap sebagai makanan, walaupun gula, madu dan mentega diperbolehkan (bagi para bhikkhu, dan begitupula bagi umat awam yang melaksanakan Delapan Sila), mungkin karena makanan tersebut hanya bisa dikonsumsi sedikit-sedikit. Minuman jus yang telah disaring (tanpa ampas buah) juga termasuk minuman yang mungkin diperbolehkan.

**Aturan moralitas ketujuh** sejatinya merupakan gabungan dari dua aturan dalam Sepuluh Aturan Moralitas (Dasasila), sehingga aturan moralitas ini bisa dibagi menjadi dua bagian: yang pertama adalah “menari... pertunjukan hiburan,” dan bagian kedua berkaitan dengan “mengenakan pakaian indah.... Kosmetik.” Bagian pertama bertujuan untuk menjaga batin, ucapan dan perbuatan agar jauh dari segala jenis kesenangan. Tentu saja bukan karena mereka “penuh dengan dosa”, tetap karena mereka mengalihkan pikiran melalui indera, menambah kekotoran

batin dan menyebabkan konflik di mana seharusnya yang ada adalah kedamaian. Jadi di hari-hari Uposatha, saat menjalankan aturan ini, kita hendaknya menjauhi radio, televisi, bioskop, teater dan acara-acara olahraga. Ini semua adalah cara untuk menjadi hening. Bagian kedua dari aturan moralitas ini bertujuan untuk menghindari kesombongan dan keangkuhan yang muncul atas tubuh ini. Dalam tradisi masyarakat Timur, para umat Buddha yang melaksanakan sila ini akan mengenakan pakaian putih sederhana tanpa hiasan apapun. Ini tidak mungkin dilakukan oleh para umat Buddha yang harus pergi bekerja, namun pada hari-hari Uposatha, perhiasan bisa ditinggal di rumah, wewangian dan losion tidak digunakan di tubuh, begitu pula dengan kosmetik tidak dipakai di wajah.

**Aturan moralitas terakhir** berkaitan dengan tidur. Seperti semua kemewahan yang sudah dihindari, begitu pula dengan kemewahan dari tempat tidur yang besar dan lembut, harus dihindari saat malam Uposatha. Di negara-negara Buddhis yang hangat, sebuah tikar di atas lantai pun sudah cukup, namun di daerah yang cuacanya lebih dingin, matras keras atau selimut lipat di atas lantai juga bisa digunakan. Tubuh sebenarnya bisa lebih rileks di atas permukaan yang keras dibandingkan di atas permukaan yang lembut, selain itu, keinginan untuk tidur lebih lama pun tidak terlalu besar. Pada malam uposatha,

kita harus berusaha untuk tidur secukupnya saja. Sebuah “tempat tidur yang besar” berarti tempat tidur yang bisa digunakan untuk dua orang. Para umat Buddha yang berlatih melaksanakan aturan ini selama satu hari satu malam selalu tidur sendirian.

Ini menyimpulkan praktik yang kita lakukan pada Hari Uposatha. Beberapa orang mungkin berpikir aturan moralitas ini terlalu sulit untuk dilaksanakan di tengah-tengah masyarakat yang merasa asing. Orang lain mungkin menyepelekan hal ini. Namun, sebelum menilai, cobalah untuk mempraktikkan aturan moralitas ini selama beberapa Uposatha dan lihatlah hasilnya. Usaha yang dilakukan untuk mempraktikkan Dhamma tidak akan pernah membuahkan hasil yang buruk.

Berdasarkan tradisi, Anda bisa mempraktikkan Delapan Sila pada Bulan purnama Terang, Bulan Purnama Gelap, dan dua paruh bulan. Ini untuk seseorang yang benar-benar berupaya dan situasi di sekelilingnya pun mendukungnya untuk berlatih. Orang lain mungkin hanya bisa melakukannya selama dua hari Uposatha — hari Bulan Purnama Terang dan Bulan Purnama Gelap. Atau jika hanya bisa dilaksanakan satu hari dalam satu bulan, biasanya bisa dilaksanakan di Bulan Purnama.

Jika tidak memungkinkan untuk mengikuti jadwal ini, maka Anda bisa mencoba untuk melaksanakan Uposatha di akhir



minggu. Ini lebih baik daripada tidak melaksanakannya sama sekali! Tapi hal ini mungkin bertentangan dengan keperluan pribadi umat Buddha yang telah berkeluarga — mungkin ada anggota keluarga lainnya yang bukan Buddhis. Hal ini harus diputuskan oleh umat Buddha tersebut sendiri.

Demikianlah Delapan Bagian Uposatha,  
diajarkan oleh Sang Buddha, menuju akhir dari  
dukkha.

(baca Khotbah kepada Visakha di bagian  
akhir)

# KEDIAMAN DI MUSIM HUJAN<sup>[22]<sup>17</sup></sup>

Ini adalah masa vassa, periode selama tiga bulan saat para bhikkhu diwajibkan untuk berdiam di satu tempat dan tidak bepergian ke mana-mana, walaupun mereka boleh melaksanakan tanggung jawab rutin mereka dengan catatan tugas-tugas tersebut tidak mengharuskan mereka meninggalkan vihara lebih dari satu malam. Dalam kondisi-kondisi khusus, mereka bahkan boleh meninggalkan vihara atau kediaman yang telah mereka tetapkan untuk tinggal selama masa vassa selama maksimal tujuh hari. Berhubung para bhikkhu tidak menarik diri dari hubungan dengan umat awam lebih dari biasanya, kecuali mereka mendedikasikan seluruh waktu mereka untuk bermeditasi, maka lebih baik menerjemahkan *vassavasa* secara harfiah sebagai “berdiam di musim hujan<sup>18</sup>” daripada “menarik

---

17 Bisa diterjemahkan sebagai berdiam saat masa vassa, waktu saat para bhikkhu berdiam di vihara selama musim penghujan dan tidak bepergian.

18 Dalam teks bahasa Inggris, istilah yang digunakan adalah *rain-residence*, untuk

diri<sup>19</sup> di musim hujan”.

Aturan berdiam pada masa vassa ditetapkan oleh Sang Buddha untuk mencegah para bhikkhu bepergian dan berkelana selama musim hujan di India dan Asia Tenggara, di mana hal ini bisa menyebabkan rusaknya hasil pertanian dan juga menyebabkan banyaknya makhluk hidup yang terbunuh (pada masa itu). Sang Buddha juga memikirkan kesehatan para bhikkhu, karena Beliau mencetuskan bahwa para bhikkhu harus menjalani musim penghujan dengan empat dinding yang mengelilingi mereka dan satu atap di atas kepala mereka.

Sedari awal, ini adalah kesempatan bagi seorang bhikkhu untuk bisa berdiam di dekat seorang guru, seorang bhikkhu senior yang memiliki keahlian dalam meditasi, dalam Praktik Disiplin, ataupun dalam Pengkajian Khotbah. Ia memiliki kesempatan untuk melakukan upaya intensif dan mempelajari apa saja yang diajarkan oleh gurunya. Setelah masa vassa berakhir, terutama pada zaman ketika para bhikkhu banyak bepergian dan hanya ada sedikit vihara, sang guru mungkin saja menerima undangan untuk bepergian ke tempat lain dan komunikasi antar guru dan murid pun bisa terputus. Lalu, selama masa vassa, hanya

---

memudahkan pembahasan setelah ini, istilah *rain-residence* selanjutnya akan diterjemahkan sebagai berdiam pada masa vassa.

19 Dalam teks bahasa Inggris, kata yang digunakan adalah kata *retreat*, dalam bahasa Indonesia, seringkali disebut juga sebagai *retret*.

ada sedikit pengunjung yang mendatangi vihara-vihara yang lebih sepi dan terpencil, sehingga upaya latihan yang lebih intensif pun bisa dilaksanakan selama waktu ini.

Di negara-negara Buddhis, ini adalah waktu untuk aktivitas yang intensif: meditator akan bermeditasi lebih lama dan melaksanakan latihan yang lebih ketat; para cendekiawan akan lebih banyak berupaya menguasai pelajaran dari buku-buku; bhikkhu pengajar akan lebih aktif mengajar Dhamma dan bhikkhu penulis akan lebih aktif menulis. Di beberapa negara, ini adalah saatnya ketika para umat, terutama mereka yang muda, untuk memperoleh penahbisan sementara sebagai "bhikkhu-masa vassa" (beberapa wanita juga menjadi biarawati selama beberapa waktu), biasanya selama empat bulan, dan setelahnya mereka akan melepas jubah dan kembali ke kehidupan perumahtangga mereka. Mereka akan dipanggil "pandit" (seorang manusia terpelajar) sebagai gelar penghormatan, karena mereka telah belajar dan mempraktikkan moralitas bajik yang telah mereka peroleh di vihara dan membawa manfaat pada keluarga dan lingkungan masyarakat mereka secara umum dengan membawa pulang pengetahuan ini kepada mereka. Padatnya aktivitas dalam Sangha secara umum ini akan membimbing para umat dalam mempertimbangkan apa yang bisa mereka praktikkan selama masa ini.

Biasanya di hari pertama musim penghujan, seorang umat awam akan membuat tekad atau bertekad untuk berlatih dengan kondisi tertentu selama tiga bulan selama masa vassa. Tekad ini bisa disampaikan di hadapan seorang bhikkhu senior atau bisa diucapkan secara pribadi, namun dalam kondisi apapun, tekad ini dibuat di hadapan altar Buddha. Ini adalah sesuatu yang bisa dilakukan oleh siapapun yang ingin memperketat latihannya selama masa vassa. Isi tekad ini bermacam-macam, tergantung pada sifat, asal negara/latar belakang dan situasi di sekitar orang tersebut. Berikut ini adalah beberapa tekad umum yang sering dibuat oleh umat awam pada hari dimulainya masa vassa, beberapa di antaranya bisa dipraktikkan oleh para umat Buddha yang tinggal di tempat terpencil:

- Selama masa vassa, aku bertekad mempersembahkan dāna makanan kepada para bhikkhu setiap hari.
- Aku bertekad untuk menghindari merokok selama masa vassa.
- Selama masa vassa, aku akan melakukan kebaktian pagi dan malam setiap hari.
- Aku akan pergi mengunjungi vihara untuk mendengarkan Dhamma pada setiap hari libur (misalnya, empat hari dalam satu bulan).
- Selama masa vassa berlangsung, aku bertekad untuk tidak mengonsumsi minuman keras apapun, ataupun

melihat dan mendengarkan hiburan apapun.

- Selama masa vassa aku bertekad melaksanakan Uposatha Sila pada setiap hari Bulan Purnama Terang.
- Selama masa vassa, aku bertekad untuk berlatih meditasi dua kali sehari.
- Pada setiap hari libur selama masa vassa, aku akan melaksanakan Delapan Aturan Moralitas dan bermeditasi sebanyak dua kali, satu jam setiap kalinya.

Tekad yang dibuat haruslah sesuatu yang bisa dipraktikkan. Bukanlah hal yang baik jika membuat tekad, mungkin saja itu tekad yang sangat mulia, namun jauh di luar jangkauan kita dan akhirnya hanya merupakan perwujudan dari ego kita. Seseorang yang sempat mempraktikkan Dhamma bisa mengetahui kekuatan dan kelemahannya, sehingga ia bisa mengetahui apa yang mungkin untuk ia laksanakan. Pada akhir masa vassa, setelah menyelesaikan tekadnya tanpa terlanggar, ia akan merasa bahwa sesuatu yang berharga telah ia laksanakan. Dan terkadang latihan-latihan sementara ini memiliki efek yang berlangsung lama — seorang perokok tidak akan kembali lagi ke rokok, atau mungkin seorang meditator akan melihat bahwa latihannya telah berkembang sehingga ia melanjutkan latihan meditasinya dua kali sehari, dan sebagainya.

Selama berdiam di masa vassa, beberapa umat

perumahtangga di negara-negara Buddhis menjalankan satu atau dua praktik pertapaan keras yang diperbolehkan oleh Sang Buddha bagi para bhikkhu.[23] Tidak mungkin bagi para umat awam untuk melaksanakannya semua, namun Acariya Buddhaghosa dalam teks "*Path of Purification*" (*Visuddhimagga*) menulis bahwa (Bab II paragraph 92) mereka boleh melaksanakan Latihan Satu Sesi (praktik makan sehari sekali) dan latihan makan dalam satu mangkuk. Untuk seorang umat Buddha minoritas yang harus bekerja di luar, bahkan kedua hal ini pun tidak bisa dipraktikkan.

Latihan Satu Sesi berarti hanya makan satu kali dalam satu sesi sehari. Jika dipraktikkan dengan jauh lebih ketat, seseorang bahkan tidak meminum makanan apapun (seperti susu dan minuman mengandung susu) di waktu lain, namun yang pasti makanan ini cukup untuk ia bertahan selama dua-puluh empat jam.

Latihan Memakan dalam Satu Mangkuk dilaksanakan ketika seseorang tidak memakan makanan dari banyak piring, namun menaruh semua makanannya ke dalam satu wadah untuk dimakan — makanan penutup dengan hidangan utama, walaupun tidak perlu mencampur semua makanannya.

Kedua latihan ini baik untuk membatasi keserakahan

terhadap makanan, nafsu terhadap rasa yang enak dan keinginan untuk merasakan tekstur yang enak, dsb. Makanan selayaknya dikonsumsi oleh umat awam sebagai obat yang penting untuk menyembuhkan penyakit kelaparan. Makanan tidak sepatutnya digunakan untuk memuaskan nafsu inderawi. Untuk mereka yang memiliki karakter tamak (di mana sifat ketamakan atau nafsu keinginan merupakan yang terkuat di antara semua Akar Kejahatan), latihan pengendalian diri ini akan sangat membawa manfaat.

Dan jika selama masa vassa Anda tidak bisa melakukan hal lain, setidaknya di saat ini Anda bisa mempraktikkan berdana sesuai dengan kemampuan Anda dan dengan cara apapun yang memungkinkan. Pemberian secara umum, seperti contohnya, menyisihkan sejumlah uang dari penghasilan, sebaiknya dihindari karena tidak banyak kamma baik yang dilakukan dengan cara ini. Bisa saja memberikan waktu dan penghiburan/simpaty dengan upaya untuk membantu orang lain bisa lebih efektif dibandingkan memberikan uang atau barang-barang. Secara tradisional, masa vassa adalah waktu di mana para umat awam memiliki kesempatan untuk meningkatkan latihan berdana mereka dan bahkan jika Anda tidak tinggal di dekat para Sangha pun, akan ada banyak kesempatan untuk berdana.



# TUJUAN DARI LATIHAN-LATIHAN INI

Tujuan dari latihan ini sebenarnya adalah untuk memunculkan semangat dan kegairahan pada Dhamma dalam diri kita. Untuk membawa Dhamma ke dalam kehidupan kita. Untuk tidak hanya mempelajarinya saja, tetapi langsung dipraktikkan. Tidak hanya tertarik padanya secara intelektual, tetapi menjadikannya sebagai fondasi hidup kita. Tidak hanya mendengarkan ceramah selama beberapa kali, tetapi juga benar-benar merenungkannya. “Apa yang bisa aku LAKUKAN?” Bukan hanya merasa puas bermain dengan pandangan-pandangan “Agama Buddha” — memastikan bahwa pandangan-pandangan ini tidak menyentuh diri yang berharga, tetapi menembus Dhamma sehingga apa yang buruk di dalam diri kita bisa berubah. Bukannya berdebat tentang hal-hal seperti *atta* dan *anatta* (diri dan bukan diri) padahal belum berupaya untuk melaksanakan Lima Aturan Moralitas. Bukannya

hanya membahas tentang Kekosongan padahal masih memiliki kebencian dalam hati. Bukan meninggikan diri dengan pandangan-pandangan yang halus, tetapi merendahkan hati untuk mengasihi dan menjadi lebih baik. Bukannya terhanyut dalam setiap hal duniawi, tetapi memiliki disiplin yang berdasarkan pada Dhamma dalam hidup kita.

Seorang umat Buddha awam di negara non-Buddhis tidak hanya dikelilingi oleh budaya yang bertentangan dengan banyak aspek praktik Dhamma, tetapi seringkali ia juga tidak bisa mendapatkan bantuan yang bisa ia peroleh dari para bhikkhu dan guru-guru berpengalaman. Jika ia tidak segera melakukan upaya untuk berlatih seperti pembahasan ini, cepat atau lambat ia akan tenggelam. Ketertarikannya pada Dhamma bisa memudar atau bahkan hilang dalam belantara nafsu keinginannya.

Anda tidak bisa hanya berdiri diam dalam Dhamma. Anda hanya bisa terus berusaha berlatih dan mengembangkan diri, atau tidak, Anda akan tergelincir dari Dhamma menuju kemerosotan. Semua yang dibahas di sini selaras dengan Dhamma dan mengantarkan pada perkembangan dalam Dhamma, jadi ini adalah kesempatan untuk mempraktikkan nasihat Sang Buddha:

Bergegaslah melakukan perbuatan baik

dan cegahlah pikiran dari keburukan.

Mereka yang lambat dalam berbuat kebajikan  
(puñña)

maka pikirannya akan bersenang-senang dalam  
keburukan.

Jika seseorang melakukan puñña,

hendaknya ia terus-menerus melakukannya;

Hendaknya ia menumbuhkan harapan dalam dirinya;

karena kebajikan mendatangkan kebahagiaan.

— Dhammapada 116, 118

# KHOTBAH KEPADA VISAKHA PADA HARI UPOSATHA DENGAN DELAPAN LATIHAN MORALITAS

## **Uposatha-atthangika Sutta (Anguttara Nikaya IV 255-259)**

Demikian telah saya dengar: Suatu ketika, Sang Bhagava tengah berdiam di dekat Savatthi di vihara di bagian Timur rumah besar (yang dipersembahkan oleh) ibunda Migara. Saat itulah, Visakha, [24] ibunda Migara, mendatangi Sang Bhagava; setelah mendatangi dan bersujud di hadapan Beliau, ia pun duduk di tempat yang sesuai. Saat ia duduk, Sang Bhagava pun mengatakan hal ini kepada Visakha, Ibunda Migara:

“Visakha, ketika memasuki Uposatha dengan delapan komponen latihan praktiknya dilaksanakan, [25] ia akan

membawa buah yang baik, manfaat yang besar, kemuliaan yang luar biasa, dan luas jangkauannya. Dan bagaimanakah, Visakha, Uposatha dengan delapan komponen latihan praktik yang jika dilaksanakan, akan memberikan buah yang baik, manfaat yang besar, kemuliaan yang luar biasa, dan luas jangkauannya?

“Dalam hal ini, [26] Visakha, seorang siswa yang mulia akan merenungkan hal ini:

“Selama hidupnya, para Arahata telah menjalani hidup mereka dengan tidak membunuh makhluk lain, menghindari membunuh makhluk lain, mereka telah menurunkan tongkat mereka, menurunkan senjata mereka, mereka bersikap waspada, [27] selalu bersimpati dan penuh kasih demi kebaikan semua makhluk hidup; jadi hari ini aku akan menjalani hidup, selama satu malam dan satu hari ini, untuk tidak membunuh makhluk lain, menghindari membunuh makhluk lain, aku akan menurunkan tongkatku, aku akan menurunkan senjatakku, aku akan bersikap waspada, bersimpati dan penuh cinta kasih demi kebaikan semua makhluk hidup. Dengan latihan ini, mengikuti jejak para Arahata, aku akan memasuki Hari Uposatha ini.”

“Inilah latihan yang pertama.

“(Ia merenungkan): Selama hidupnya, para Arahata telah menjalani hidup mereka dengan tidak mengambil apa yang tidak diberikan, menghindari mengambil yang tidak diberikan, mereka hanya mengambil apa yang diberikan kepada mereka, hanya mengharapkan apa yang diberikan, dan bersih tanpa pencurian; jadi hari ini aku akan menjalani hidup, selama satu malam dan satu hari ini, untuk tidak mengambil apa yang tidak diberikan, menghindari mengambil yang tidak diberikan, aku hanya mengambil apa yang diberikan kepadaku, hanya mengharapkan apa yang diberikan, dan membersihkan diri dari pencurian. Dengan latihan ini, mengikuti jejak para Arahata, aku akan memasuki Hari Uposatha ini.”

“Inilah latihan yang kedua.

“(Ia merenungkan): Selama hidupnya, para Arahata telah menjalani hidup mereka dengan meninggalkan perbuatan yang tidak suci, mereka hanya melakukan perbuatan suci, hidup sendiri, menjauhi hubungan seksual yang umum di kalangan masyarakat perumah tangga; jadi hari ini aku akan menjalani hidup, selama satu malam dan satu hari ini, untuk meninggalkan perbuatan yang tidak suci, hanya melakukan perbuatan suci, hidup sendiri, menjauhi hubungan seksual yang umum di kalangan masyarakat perumah tangga. Dengan latihan ini, mengikuti jejak para

Arahat, aku akan memasuki Hari Uposatha ini.”

“Inilah latihan yang ketiga.

“(Ia merenungkan): Selama hidupnya, para Arahat telah menjalani hidup mereka dengan meninggalkan ucapan salah, menghindari ucapan salah, mereka menjaga ucapan benar, ikut serta dalam kebenaran, [28] memegang teguh kebenaran, [29] merendah dalam kebenaran, [30] tidak mengucapkan kebohongan kepada dunia; jadi hari ini aku akan menjalani hidup, selama satu malam dan satu hari ini, untuk meninggalkan ucapan salah, menghindari ucapan salah, menjaga ucapan benar, ikut serta dalam kebenaran, memegang teguh kebenaran, merendah dalam kebenaran, tidak mengucapkan kebohongan kepada dunia. Dengan latihan ini, mengikuti jejak para Arahat, aku akan memasuki Hari Uposatha ini.”

“Inilah latihan yang keempat.

“(Ia merenungkan): Selama hidupnya, para Arahat telah menjalani hidup mereka dengan meninggalkan minuman keras hasil penyulingan dan peragian yang menyebabkan lemahnya kesadaran, dan menjauhinya; jadi hari ini aku akan menjalani hidup, selama satu malam dan satu hari ini, untuk meninggalkan minuman keras hasil penyulingan dan peragian yang menyebabkan lemahnya kesadaran, dan menjauhinya. Dengan latihan ini, mengikuti jejak para

Arahat, aku akan memasuki Hari Uposatha ini.”

“Inilah latihan yang kelima.

“(Ia merenungkan): Selama hidupnya, para Arahat telah menjalani hidup mereka dengan makan sekali sehari, mereka menghindari makan di luar waktunya, terutama di malam hari; [31] jadi hari ini aku akan menjalani hidup, selama satu malam dan satu hari ini, untuk makan sekali sehari, menghindari makan di luar waktunya, terutama di malam hari. Dengan latihan ini, mengikuti jejak para Arahat, aku akan memasuki Hari Uposatha ini.”

“Inilah latihan yang keenam.

“(Ia merenungkan): Selama hidupnya, para Arahat telah menjalani hidup mereka dengan menghindari menari, menyanyi, menikmati musik, pergi menyaksikan pertunjukan hiburan, mengenakan pakaian indah, memakai wewangian dan mempercantik diri dengan kosmetik; jadi hari ini aku akan menjalani hidup, selama satu malam dan satu hari ini, untuk menghindari menari, menyanyi, menikmati musik, pergi menyaksikan pertunjukan hiburan, mengenakan pakaian indah, memakai wewangian dan mempercantik diri dengan kosmetik. Dengan latihan ini, mengikuti jejak para Arahat, aku akan memasuki Hari Uposatha ini.”

“Inilah latihan yang ketujuh.



“(Ia merenungkan): Selama hidupnya, para Arahata telah menjalani hidup mereka dengan meninggalkan tempat tidur yang tinggi[32] dan besar[33], menghindari tempat tidur yang tinggi dan besar, mereka tidur di tempat yang rendah, tempat tidur yang sederhana (yang keras) atau yang terbuat dari jerami; jadi hari ini aku akan menjalani hidup, selama satu malam dan satu hari ini, untuk meninggalkan tempat tidur yang tinggi dan besar, menghindari tempat tidur yang tinggi dan besar, aku akan tidur di tempat yang rendah, tempat tidur yang sederhana (yang keras) atau yang terbuat dari jerami. Dengan latihan ini, mengikuti jejak para Arahata, aku akan memasuki Hari Uposatha ini.”

“Inilah latihan yang kedelapan.

“Demikianlah, Visakha, Uposatha yang dimasuki dan dilaksanakan dengan delapan komponen latihannya, yang memberikan buah yang baik, manfaat yang besar, kemuliaan yang luar biasa, dan jangkauan yang luas. “Seberapa baikkah buahnya? Seberapa besarkah manfaatnya? Seberapa luar biasa kemuliaannya? Seberapa luas jangkauannya?”

“Bayangkanlah, Visakha, seseorang mungkin saja memiliki kekuatan, kekuasaan dan kerajaan[34] di enam belas negara yang berlimpah dalam tujuh harta karun[35] — yaitu Anga, Magadha, Kasi, Kosala, Vajji, Malla, Ceti, Vansa,

Kure, Pañcala, Maccha, Surasena, Assaka, Avanti, Gandhara dan Kamboja, namun semua itu bahkan tidak sebanding dengan seperenambelas kebajikan dari Uposatha yang dilaksanakan dengan delapan latihan. Apakah alasannya? *Sesungguhnya, kebahagiaan manusiawi tidaklah sebanding dengan kebahagiaan surgawi.*

“Lima puluh tahun dalam kehidupan manusia, Visakha, adalah satu malam dan satu hari kehidupan para dewa di alam Empat Raja Dewa<sup>20</sup>, satu bulan mereka terdiri dari tiga puluh hari tersebut, satu tahun mereka terdiri dari dua belas bulan tersebut; lama hidup pada dewa dari alam Empat Raja Dewa ini adalah sekitar lima ratus tahun surgawi tersebut. Sekarang, jika ada seorang wanita ataupun pria, yang telah memasuki Uposatha dan melaksanakannya dengan delapan latihan praktik, setelah tubuhnya terurai, setelah kematiannya, ia mungkin bisa bergabung dengan para dewa di alam Empat Raja Dewa — hal seperti ini sesungguhnya perlu diketahui, Visakha. Ini berkaitan dengan apa yang telah Aku sampaikan: *Sesungguhnya, kebahagiaan manusiawi tidaklah sebanding dengan kebahagiaan surgawi.*

“Seratus tahun dalam kehidupan manusia, Visakha, adalah satu malam dan satu hari kehidupan para dewa di alam

---

<sup>20</sup> Alam Empat Raja Dewa dalam bahasa Pali disebut juga dengan Cātumahārājika, yaitu alam surgawi dengan tingkat paling rendah.

Tiga-puluh Tiga Dewa<sup>21</sup>, satu bulan mereka terdiri dari tiga puluh hari tersebut, satu tahun mereka terdiri dari dua belas bulan tersebut; lama hidup pada dewa dari alam Tiga-puluh Tiga Dewa ini adalah sekitar seribu tahun surgawi tersebut.[36] Sekarang, jika ada seorang wanita ataupun pria, yang telah memasuki Uposatha dan melaksanakannya dengan delapan latihan praktik, setelah tubuhnya terurai, setelah kematiannya, ia mungkin bisa bergabung dengan para dewa di alam Tiga-puluh Tiga Dewa — hal seperti ini sesungguhnya perlu diketahui, Visakha. Ini berkaitan dengan apa yang telah Aku sampaikan: *Sesungguhnya, kebahagiaan manusiawi tidaklah sebanding dengan kebahagiaan surgawi.*

“Dua ratus tahun dalam kehidupan manusia, Visakha, adalah satu malam dan satu hari kehidupan para dewa di alam Dewa Yāma, satu bulan mereka terdiri dari tiga puluh hari tersebut, satu tahun mereka terdiri dari dua belas bulan tersebut; lama hidup pada dewa dari alam Dewa Yāma ini adalah sekitar dua ribu tahun surgawi tersebut. Sekarang, jika ada seorang wanita ataupun pria, yang telah memasuki Uposatha dan melaksanakannya dengan delapan latihan praktik, setelah tubuhnya terurai, setelah

---

<sup>21</sup> Alam ini dalam bahasa Pali disebut sebagai alam surga Tāvātimsa, alam surga yang terdiri dari tiga-puluh tiga dewa.

kematiannya, ia mungkin bisa bergabung dengan para dewa di alam Dewa Yāma — hal seperti ini sesungguhnya perlu diketahui, Visakha. Ini berkaitan dengan apa yang telah Aku sampaikan: Sesungguhnya, kebahagiaan manusiawi tidaklah sebanding dengan kebahagiaan surgawi.

“Empat ratus tahun dalam kehidupan manusia, Visakha, adalah satu malam dan satu hari kehidupan para dewa di alam Surga Tusita, satu bulan mereka terdiri dari tiga puluh hari tersebut, satu tahun mereka terdiri dari dua belas bulan tersebut; lama hidup pada dewa dari alam Surga Tusita ini adalah sekitar empat ribu tahun surgawi tersebut. Sekarang, jika ada seorang wanita ataupun pria, yang telah memasuki Uposatha dan melaksanakannya dengan delapan latihan praktik, setelah tubuhnya terurai, setelah kematiannya, ia mungkin bisa bergabung dengan para dewa di alam Surga Tusita — hal seperti ini sesungguhnya perlu diketahui, Visakha. Ini berkaitan dengan apa yang telah Aku sampaikan: *Sesungguhnya, kebahagiaan manusiawi tidaklah sebanding dengan kebahagiaan surgawi.*

“Delapan ratus tahun dalam kehidupan manusia, Visakha, adalah satu malam dan satu hari kehidupan para dewa di alam Dewa Nimmānatī, satu bulan mereka terdiri

dari tiga puluh hari tersebut, satu tahun mereka terdiri dari dua belas bulan tersebut; lama hidup pada dewa dari alam Dewa Nimmānaratī ini adalah sekitar delapan ribu tahun surgawi tersebut. Sekarang, jika ada seorang wanita ataupun pria, yang telah memasuki Uposatha dan melaksanakannya dengan delapan latihan praktik, setelah tubuhnya terurai, setelah kematiannya, ia mungkin bisa bergabung dengan para dewa di alam Dewa Nimmānaratī — hal seperti ini sesungguhnya perlu diketahui, Visakha. Ini berkaitan dengan apa yang telah Aku sampaikan: *Sesungguhnya, kebahagiaan manusiawi tidaklah sebanding dengan kebahagiaan surgawi.*

“Seribu enam ratus tahun dalam kehidupan manusia, Visakha, adalah satu malam dan satu hari kehidupan para dewa di alam Dewa Paranimittavasavattī, satu bulan mereka terdiri dari tiga puluh hari tersebut, satu tahun mereka terdiri dari dua belas bulan tersebut; lama hidup pada dewa dari alam Dewa Paranimittavasavattī ini adalah sekitar enam belas ribu tahun surgawi tersebut. Sekarang, jika ada seorang wanita ataupun pria, yang telah memasuki Uposatha dan melaksanakannya dengan delapan latihan praktik, setelah tubuhnya terurai, setelah kematiannya, ia mungkin bisa bergabung dengan para dewa di alam Dewa Paranimittavasavattī — hal seperti ini sesungguhnya perlu diketahui, Visakha. Ini berkaitan dengan apa yang telah

Aku sampaikan: *Sesungguhnya, kebahagiaan manusiawi tidaklah sebanding dengan kebahagiaan surgawi.*

“Janganlah membunuh makhluk hidup, ataupun mengambil apa yang tidak diberikan, janganlah berucap yang tidak benar, ataupun menjadi pecandu alkohol, hindarilah hubungan seksual dan perbuatan tidak suci apapun, pada malam hari janganlah makan makanan di waktu yang tidak sesuai, jangan pula mengenakan pakaian indah maupun terbuai dengan harumnya wewangian, dan tidurlah di atas tikar di lantai: inilah yang disebut dengan uposatha delapan-bagian yang diajarkan oleh Sang Buddha menuju akhir dari dukkha. Terangnya matahari dan rembulan, keduanya begitu indah dipandang, cahayanya menyinari, mengenyahkan kegelapan ketika mereka pergi ke alam surgawi, menerangi langit dan menyinari seluruh penjuru dan juga harta karun di dalamnya: mutiara dan Kristal serta batu pirus yang cemerlang, bongkahan emas dan bijih-bijih emas, kepingan-kepingan emas dengan butiran emasnya — jika dibandingkan dengan uposatha dengan latihan delapan bagian, walaupun terasa menyenangkan, sesungguhnya tidak sebanding bahkan seperenambelas bagiannya — bagaikan cahaya cemerlang rembulan di antara gugusan-gugusan bintang. Oleh karena itu, sesungguhnya wanita dan pria yang mulia, yang memasuki uposatha dengan melaksanakan delapan latihan dan

melakukan kebajikan,[37] akan memperoleh kebahagiaan tanpa cela dan mencapai kehidupan surgawi.”

— Anguttara Nikaya, IV 255-258

(Upasaka Vasettha, setelah ia mendengarkan khotbah ini, setelah Sang Buddha menyelesaikan bait-bait di atas, pun berseru:)

“Bhante, jika para sahabat dan sanak saudaraku memasuki uposatha dengan melaksanakan delapan latihan, maka ini akan memberikan mereka banyak manfaat dan kebahagiaan untuk waktu yang lama. Bhante, jika semua ksatria mulia, para brahmana, para kaum pedagang dan para pekerja memasuki uposatha dengan melaksanakan delapan latihan, maka ini akan memberikan mereka banyak manfaat dan kebahagiaan untuk waktu yang lama.”

“Demikianlah, Vasettha. Jika semua ksatria mulia, para brahmana, para pedagang dan para pekerja memasuki uposatha dengan melaksanakan delapan latihan, maka ini akan memberikan manfaat dan kebahagiaan bagi mereka untuk waktu yang lama, Jika seluruh dunia ini, beserta para dewa, mara dan brahma, para samana dan kaum brahmana, beserta dengan para pemimpin dan seluruh umat manusia, memasuki uposatha yang dilaksanakan dengan delapan latihan, maka ini akan membawa manfaat dan kebahagiaan untuk mereka untuk waktu yang lama.

Vasettha, seandainya jika pohon-pohon sala besar ini memasuki uposatha yang dilaksanakan dengan delapan latihan, maka ini pun akan membawa manfaat dan kebahagiaan bagi mereka untuk waktu yang lama, tentu saja, jika mereka hidup, apalagi bagi umat manusia.”

— Anguttara Nikaya IV 259

## **Latihan atau Aturan Moralitas (Sīla) itu adalah:**

Bagaikan suatu palang pintu yang mencegah kita untuk masuk ke dalam empat kelahiran yang menyedihkan, bagaikan sebatang pohon dewa yang bisa mengabulkan semua permintaan,

bagaikan cahaya cemerlang mentari yang menenyahkan kegelapan yang menyedihkan,

bagaikan lahan subur di mana Dhamma yang bajik bisa bertumbuh dan berkembang,

seperti suatu peti harta karun yang penuh dengan segala jenis batu mulia,

bagaikan sebuah tangga menuju kerajaan-kerajaan surgawi,

sumber air tempat sungai cinta kasih mengalir,



bagaikan sebuah kapal yang menyeberang melintasi lautan penuh ketakutan,  
sebuah jembatan besar yang melewati samudera penuh pengembaraan tanpa henti,  
suatu awan besar yang menyejukkan panasnya api kelahiran, usia tua dan kematian,  
bagaikan kereta untuk memasuki tempat bernama Nibbana.

— Dikutip dari "The Adornment of the Buddhist Laity"  
(Upasaka Janalamkara)

# LAMPIRAN BACAAN PALI

## **Penghormatan Pendahuluan**

Namo tassa bhagavato arahato samma-sambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato samma-sambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato samma-sambuddhassa

## **Kalimat Perlindungan**

Buddham saranam gacchami

Dhammam saranam gacchami

Sangham saranam gacchami

Dutiyampi Buddham saranam gacchami

Dutiyampi Dhammam saranam gacchami

Dutiyampi Sangham saranam gacchami

Tatīyampi Buddhāṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi Dhammāṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

### **Pāncasīla (Lima Aturan Moralitas)**

1. Paṇātipata veramaṇi sikkhapadam samādiyāmi
2. Adinnadana veramaṇi sikkhapadam samādiyāmi
3. Kāmesu micchacara veramaṇi sikkhapadam samādiyāmi
4. Musavada veramaṇi sikkhapadam samādiyāmi
5. Sura-meraya-majja-pamadatthana veramaṇi sikkhapadam samādiyāmi

### **Atthaṅgikasīla (Delapan Aturan Moralitas)**

Sīla 1, 2, 4, dan 5 sama dengan Pāncasīla. Perubahan dan sīla lainnya ada pada sīla 3, 6, 7 dan 8.

1. Paṇātipata veramaṇi sikkhapadam samādiyāmi
2. Adinnadana veramaṇi sikkhapadam samādiyāmi
3. Abrahmacariya veramaṇi sikkhapadam samādiyāmi
4. Musavada veramaṇi sikkhapadam samādiyāmi
5. Sura-meraya-majja-pamadatthana veramaṇi sikkhapadam samādiyāmi
6. Vikalabhajana veramaṇi sikkhapadam samādiyāmi

7. Nacca-gita-vadita-vissuka-dassana mala gandha-vilepana dharana-mandana-vibhusanatthana veramani sikkhapadam samadiyami
8. Uccasayana-mahasayana veramani sikkhapadam samadiyami

## **Perenungan terhadap Ketiga Permata Mulia**

Iti pi so bhagava araham samma-sambuddho vijja-carana-sampanno sugato lokavidu anuttaro purisa-dhamma-sarathi sattha-deva-manussanam buddho bhagava'ti

Svakkhato bhagavata dhammo sanditthiko akaliko ehipassiko opanayiko paccattam veditabbo vinnuhi'ti

Supatipanno bhagavato savakasangho, ujupatipanno bhagavato savakasangho, ñayapatipanno bhagavato savakasangho, samicipatipanno bhagavato savakasangho yadidam cattari purisayugani attha purisapuggala, esa bhagavato savakasangho, ahuneyyo pahuneyyo dakkhineyyo añjalikaraniyo, anuttaram puññakkhettam lokassa'ti.

## **Pernyataan Kebenaran tentang Berlindung kepada Tiga Permata**

Natthi me saranam aññam

Buddho me saranam varam

Etena saccavajjena

Vaddheyyam satthusasane

Natthi me saranam aññam

Dhammo me saranam varam

Etena saccavajjena

Vaddheyyam satthusasane

Natthi me saranam aññam

Sangho me saranam varam

Etena saccavajjena

Vaddheyyam satthusasane.

### **Lima Objek Perenungan Kerap Kali**

1. Jaradhammomhi, jaram anatito
2. Byadhidhammomhi, byadhim anatito
3. Maranadhammomhi maranam anatito
4. Sabbehi me piyehi manapehi nanabhavo vinabhavo
5. Kammasakkomhi kammadayado kammayoni  
kammabandhu kammapatisarano, yam kammam

karissami kalyanam va papakam va tassa dayado  
bhavissami

## **Pengembangan Cinta Kasih**

Aham avero homi

Aham abyapajjho homi

Aham anigho homi

Aham sukhi attanam pariharami

Sabbe satta avera hontu

Sabbe satta abyapajjha hontu

Sabbe satta anigha hontu

Sabbe satta sukhi attanam pariharantu.

## **Anumodana**

Puññassidani katassa

Yanaññani katani me

Tesañca bhagino hontu

Sattanantapamanaka

...

Maya dinnana puññanam

Anumodanahetuna  
Sabbe satta sada hontu  
Avera sukhajivino  
Khemappadañca pappontu  
Tesasa sijjhatam subha.

## Catatan

1.

Mungkin pada poin ini, seseorang yang pernah membaca Khotbah-khotbah Sang Buddha tidak setuju dan berpendapat, "Tetapi Sang Buddha sebelum Parinibbana Beliau berkata, 'Ananda, pohon sala kembar ini dipenuhi dengan bunga-bunga yang bermekaran walaupun belum musimnya. Mereka menebarkan dan menaburkan dan menyebarkan diri mereka di atas Yang Maha Sempurna ini sebagai bentuk penghormatan kepada-Nya. Dan bunga-bunga surgawi Mandarava dan serbuk surgawi cendana jatuh dari langit dan tertebat dan tertabur dan tersebar di seluruh tubuh Yang Maha Sempurna sebagai bentuk penghormatan kepada-Nya. Akan tetapi, bukan dengan cara demikianlah Sang Maha Sempurna dihormati, dihargai, dipuji, dimuliakan ataupun dipuja: sebaliknya, seorang bhikkhu atau bhikkhuni, atau seorang umat pria dan wanita, yang menjalani hidup sesuai dengan Dhamma, yang memasuki Jalan yang Benar, yang melangkah dalam Jalan Dhamma, sesungguhnya merekalah yang menghormati, menghargai, memuja dan memuliakan Sang Maha Sempurna dengan penghormatan yang paling tinggi. Oleh karena itu, Ananda, berlatihlah



demikian: “Kami akan hidup sesuai dengan Dhamma, memasuki Jalan yang Benar, dan melangkah dalam jalan Dhamma.” (Diterjemahkan oleh Ven. Ñānamoli). Tidak diragukan lagi bahwa praktik berdana (dana), moralitas (sila), meditasi (Samadhi) dan kebijaksanaan (*pañña*) adalah cara terbaik untuk memberi penghormatan kepada Sang Buddha — ini disebut sebagai *puja* dalam bentuk praktik (*patipatti-puja*), namun persembahan dan *chanting* juga bermanfaat bagi banyak orang untuk karena ini mendorong latihan praktik. Hanya ketika *Sakkara-puja*, bentuk puja dengan persembahan materi, menggeser dan menggantikan *patipatti-puja* lah yang akan memunculkan bahaya bahwa “Agama Buddha” menjadi hanya sekedar agama penuh upacara dan ritual. Seiring berjalannya waktu, hal ini cenderung menjadi rumit, bagaikan tanaman rambat yang tumbuh liar di pohon besar Buddhasasana.

2.

*Añjali*, di berbagai daratan Asia, adalah bentuk sapaan umum, sama halnya seperti berjabat tangan di negara-negara barat. Disebutkan bahwa jabat tangan dilakukan untuk menunjukkan bahwa seseorang tidak ada senjata apapun di tangan kanannya, sementara *añjali* mungkin untuk menunjukkan sikap lembut

kepada orang lain. Bentuk penghargaan ini menjadi bentuk penghormatan ketika *añjali* dilakukan kepada guru-guru agama, begitu pula pada objek-objek yang melambangkan Sang Guru para dewa dan manusia (Sang Buddha), seperti gambar/lukisan dan stupa.

3.

Ini bukan bentuk “menyerah/berserah diri,” karena tindakan seperti ini mungkin ditemukan di agama yang menekankan pada “pembaktian/kesetiaan saja”, ini bukan juga bentuk kehinaan diri sendiri, untuk memohon-mohon, karena umat Buddha tidak melakukan puja di altar mereka dengan pandangan seperti ini. Dan tentu saja ini bukan “membungkuk hormat kepada para idola.” Lebih tepatnya, ini adalah membungkukkan idola diri sendiri — yaitu harga diri — menuju Penerangan Sempurna.

4.

*Bhagava*: istilah penghormatan yang sering digunakan untuk Sang Buddha (biasanya diterjemahkan sebagai “Yang Mulia,” “Yang Terberkahi,” “Yang Agung”), sulit diartikan dalam bahasa Inggris. Istilah ini berarti: “Ia Yang Mulia yang penuh dengan cinta kasih, yang dengan sempurna memabarkan Dhamma yang sesuai dengan kebutuhan pendengarnya.”

5.  
Baca *The Three Refuges*, Wheel No. 75, B.P.S, Kandy.
6.  
Istilah Pali untuk frasa Pergi-Berlindung (dsb.) ada dalam Appendix di akhir buku ini. Jika terdapat bagian di mana istilah "Buddha, Dhamma dan Sangha" dirasa lebih bermakna, ketiga istilah tersebut bisa digunakan untuk menggantikan istilah "Yang Tercerahkan," "Jalan menuju Penerangan Sempurna," dan "Kelompok/ Komunitas yang Tercerahkan."
7.  
Baca *The Five Precepts*, Wheel 55, BPS, Kandy, untuk penjelasan lebih lengkap tentang aturan-aturan moralitas (sila), selain itu, baca juga artikel bagus ini, "Sila in Modern Life" dalam *The Buddhist Outlook* oleh Francis Story, BPS.
8.  
Lihat Appendix untuk istilah Pali.
9.  
Lihat Appendix untuk istilah Pali.
10.  
Lihat Appendix untuk istilah Pali.
11.  
Lihat Appendix untuk istilah Pali.

12.

Lihat Appendix untuk istilah Pali.

13.

Postur lotus dilakukan dengan cara meletakkan kaki (telapak kaki menghadap ke atas) di atas paha yang berlawanan. Pada postur setengah-lotus, salah satu kaki diletakkan di atas paha yang berlawanan, sedangkan kaki yang satu lagi di bawah paha yang satu lagi. Pada postur singa, salah satu betis diletakkan di atas betis yang lain, kaki diletakkan di lutut, atau bisa sedikit berada di belakangnya.

14.

Untuk membaca secara lebih rinci, baca: "*The Path of Purification*," Bab VIII, paragraf 145ff, dan "*Mindfulness of Breathing*," keduanya diterjemahkan oleh Yang Mulia Ñānamoli Thera (dari BPS, Kandy).

15.

Untuk membaca secara lebih rinci, baca: "*The Path of Purification*," Bab IX; *The Practice of Loving-kindness*, Wheel No. 7; dan *The Four Sublime States*, Wheel No.

6.

16.

Terdapat rekaman *chanting* Pali dalam gaya Sinhali dalam bentuk rekaman LP, yang bisa ditemukan di Buddhist Missionary Society, Brickfields Buddhist

Temple, Jalan Berhala, Kuala Lumpur, Malaysia. Kaset rekaman *chanting* (untuk kebaktian pagi dan malam, pembacaan paritta, dsb.) bisa dicari di World Fellowship of Buddhists, 33 Sukhumvit Road, Bangkok 11, Thailand. Di sini rekaman *chanting* dalam gaya Thai.

17.

Dalam "The Entrance to the Vinaya II" (Mahamakut Press, Bangkok, BE 2516) terdapat kutipan: "Dilarang bagi seorang bhikkhu untuk membabarkan Dhamma dengan intonasi yang ditarik-tarik. Membabarkan Dhamma atau mengulang Dhamma dengan gaya *chanting* yang dibuat-buat dan ditarik hingga terjadi salah pelafalan, sepatutnya tidak dilakukan."

18.

Baca tulisan karya penulis "*Buddhist Texts for Recitation*" (Buddhist Publication Society, Kandy; Waisak 1974.

19.

Baca *Wheels*: 14, *Everyman's Ethics*; 55, *The Five Precepts*; 50, *Knowledge and Conduct*; 104, *Early Buddhism and the Taking of Life*; 175/176, *Ethics in Buddhist Perspective*.

20.

Baca Wheel 73, *The Blessings of Pindapata*.

21.

Lihat Appendix untuk istilah Pali.

22.

Ini *tidak seharusnya* disebut sebagai “Masa Puasa/Tirakat Buddhis”! Membandingkan Masa Vassa Buddhis dengan Masa Prapaskah/Tirakat umat Kristiani sebenarnya tidak berdasar, karena keduanya bersumber dari pandangan agama yang berbeda, tujuannya pun berbeda, dan umat yang melaksanakan pun berbeda.

23.

Baca Wheel 83-84, *With Robes and Bowl*.

24.

Visakha: seorang umat awam wanita yang sangat dermawan, yang berkat mendengarkan Dhamma secara rutin, menjadi seorang Pemasuk Arus dan, mungkin saja, telah menjadi seorang siswa suci (*ariya*) saat khotbah ini dibabarkan.

25.

*Anga*: secara harfiah berarti bagian, komponen, prakti; dalam konteks ini berarti praktik/latihan yang dilakukan saat Uposatha.

26.

“Di sini”: berarti “dalam Buddhasasana,” yaitu Agama Buddha atau ajaran Sang Buddha.

27.

*Lajji*: seseorang yang memiliki rasa malu (hiri) untuk berbuat jahat, dan rasa takut akan akibat dari perbuatan jahat (ottappa), kedua kualitas ini disebut sebagai "penjaga dunia".

28.

*Saccasandha*: "mereka ikut serta dalam kebenaran" (Comm.).

29.

*Theta*: secara harfiah berarti "teguh, mantap," untuk menjelaskan pengalaman dari kebenaran sejati.

30.

*Paccayika*: kebenaran telah terlihat dengan memahami kemunculannya yang kondisional.

31.

Para bhikkhu tidak diperkenankan untuk makan setelah tengah hari hingga subuh selanjutnya.

32.

Tempat tidur yang tinggi berarti tempat tidur mewah yang lembut dan memiliki per yang baik.

33.

Tempat tidur yang besar berarti tempat tidur yang bisa ditempati oleh dua orang.

34.

*Rajjam*: secara harfiah berarti "kerajaan," tetapi secara

umum bisa berarti kekuasaan yang besar.

35.

Ketujuh harta tersebut adalah: emas, perak, mutiara, kristal, pirus, berlian, koral.

36.

Jika dihitung dalam tahun manusia, para dewa di alam Empat Raja Dewa hidup selama 9.000.000 tahun; 36.000.000 tahun di alam Tiga-puluh Tiga Dewa; 144.000.000 tahun di alam dewa Yāma; 576.000.000 tahun di surga Tusita; 2.304.000.000 tahun di surga Nimmānaratī; 9.126.000.000 tahun di alam Paranimittavasavattī. Usia manusia paling lama sama dengan satu hari di alam Tiga-puluh Tiga Dewa. Patut juga dibaca satu kisah dalam Kitab Komentari Dhammapada (terjemahan "Buddhist Legends," Harvard Oriental Series Vol. 29, diterbitkan ulang oleh Pali Text Society, London, 1969), yang berjudul Penghormat Suami (*Husband-Honorer*), yang menunjukkan dengan jelas perbandingan skala waktunya.

37.

Kebajikan (*puñña*): kamma baik yang menyucikan dan membersihkan batin sang pelaku kebaikan, contohnya seperti tiga praktik melakukan kebajikan: berdana, menjaga moralitas (atau aturan moralitas), dan bermeditasi.



## Publisher's note

The Buddhist Publication Society is an approved charity dedicated to making known the Teaching of the Buddha, which has a vital message for people of all creeds.

Founded in 1958, the BPS has published a wide variety of books and booklets covering a great range of topics. Its publications include accurate annotated translations of the Buddha's discourses, standard reference works, as well as original contemporary expositions of Buddhist thought and practice. These works present Buddhism as it truly is — a dynamic force which has influenced receptive minds for the past 2500 years and is still as relevant today as it was when it first arose.

Buddhist Publication Society

P.O. Box 61

54, Sangharaja Mawatha

Kandy, Sri Lanka

©1982 Buddhist Publication Society.

You may copy, reformat, reprint, republish, and redistribute this work in any medium whatsoever, provided that: (1) you only make such copies, etc. available *free of charge* and, in the case of reprinting, only in quantities of no more than 50 copies; (2) you clearly indicate that any derivatives of this work (including translations) are derived from this source document; and (3) you include the full text of this license in any copies or derivatives of this work. Otherwise, all rights reserved. Documents linked from this page may be subject to other restrictions. *The Wheel* Publication No. 206/207 (Kandy: Buddhist Publication Society, 1982). Transcribed from the print edition in 1995 by David Savage under the auspices of the DharmaNet Dharma Book Transcription Project, with the kind permission of the Buddhist Publication Society. Last revised for Access to Insight on 30 November 2013.

How to cite this document (a suggested style): "Lay Buddhist Practice: The Shrine Room, Uposatha Day, Rains Residence", by Bhikkhu Khantipalo. *Access to Insight (Legacy Edition)*, 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/khantipalo/wheel206.html> .

***Sabbadānaṃ Dhammadānaṃ jīnāti.***

Pemberian Kebenaran melebihi segala pemberian lainnya.

# LEMBAR SPONSORSHIP

*Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi  
Sang Buddha*

Jika Anda berniat untuk menyebarkan *Dhamma*, yang merupakan *dana* yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku *dana* (*free distribution*), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. *Dana* Anda bisa dikirimkan ke :

**Rek BCA 0600679210**

**Cab. Pingit**

**a.n. Hery Nugroho**

atau

**Vidyasena Production**

**Vihara Vidyaloka**

**Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231**

**Yogyakarta - 55165**

**(0274) 2923423**

Keterangan lebih lanjut, hubungi :

**Insight Vidyasena Production**

**08995066277**

**Email : insightvs@gmail.com**

Mohon memberi konfirmasi melalui SMS ke no. diatas bila telah mengirimkan *dana*. Dengan memberitahukan nama, alamat, kota, jumlah *dana*.



# Insight Vidyāsenā Production

## **Buku buku yang telah diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION:**

### **1. Kitab Suci Udana**

Khotbah-khotbah Inspirasi Suci *Dhammapada*.

### **2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha**

Kisah-kisah *Dhammapada*

### **3. Buku Dhamma Vibhaga**

Penggolongan *Dhamma*

### **4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha**

Dasar-dasar Ajaran Buddha

### **5. Jataka**

Kisah-kisah kehidupan lampau Sang Buddha

## **Buku-buku FREE DISTRIBUTION:**

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikku Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. Pamaratana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara - Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi** (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat Ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera\*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera\*
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Paññāvaro Mahathera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas Dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya

19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa Vihara Vidyāloka** (Dewa dan Manusia, Micchaditti, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Paññāvaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bulitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**
28. **Melihat Dhamma** Kumpulan Ceramah Sri Paññāvaro Mahathera
29. **Ucapan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
30. **Kalana Sutta** Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya
31. **Riwayat Hidup Maha Kaccana** Oleh Bhikkhu Bodhi
32. **Ajaran Buddha dan Kematian** Oleh M. O’C. Walshe, Willy Liu
33. **Dhammadana Para Dhammaduta 2**
34. **Dhammaclass Masa Vassa 2**
35. **Perbuatan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
36. **Hidup Bukan Hanya Penderitaan** Oleh Bhikkhu Thanissaro

37. **Asal-usul Pohon Salak & Cerita-cerita bermakna lainnya**
38. **108 Perumpamaan** Oleh Ajahn Chah
39. **Penghidupan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
40. *Puja Asadha* Oleh Dhamma Ananda Arif Kurniawan Hadi Santosa
41. **Riwayat Hidup Maha Kassapa** Oleh Helmuth Hecker
42. **Sarapan Pagi** Oleh Frencky
43. **Dhammadana Para Dhammaduta 3**
44. **Kumpulan Vihara dan Candi Buddhis Indonesia**
45. **Metta dan Mangala** Oleh Acharya Buddharakkita
46. **Riwayat Hidup Putri Yasodhara** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
47. **Usaha Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
48. **It's Easy To be Happy** Oleh Frencky
49. **Mara si Penggoda** Oleh Ananda W.P. Guruge
50. **55 Situs Warisan Dunia Buddhis**
51. **Dhammadana Para Dhammaduta 4**
52. **Menuju Kehidupan yang Tinggi** Oleh Aryavamsa Frencky, MA.
53. **Misteri Penunggu Pohon Tua** Seri Kumpulan Cerpen Buddhis
54. **Pergaulan Buddhis** Oleh S. Tri Saputra Medhacitto
55. **Pengetahuan** Oleh Bhikkhu Bodhi dan Ajaan Lee Dhammadharo.
56. **Pindapata** Oleh Bhikkhu Khantipalo dan Bhikkhu Thanissaro.
57. **Siasati Kematian Sebelum Sekarat** oleh Aryavamsa Frenky

58. **Inspirasi dari Para Bhikkhuni Mulia** Oleh Susan Elbaum Jootla
59. **Aṭṭhasīla** Oleh Bhikkhu Ratanadhīro
60. **Kitab Pali: Apa yang Seorang Buddhis Harus Ketahui** Oleh Bhikkhu Khantipalo
61. **Aturan Disiplin Para Bhikkhu** Oleh Bhikkhu Khantipalo
62. **Jinacarita-Sebuah Puisi Pāli** Oleh Vanaratana Medhankara
63. **Goresan Tinta Kehidupan** Oleh Bhikkhu Khemadhiro
64. **Menuju Sains Berkelanjutan Pandangan Buddhis terhadap Tren-tren dalam Perkembangan Ilmu Pengetahuan** Oleh P. A. Payutto
65. **Manajemen Diri Buddhis** Oleh Toni Yoyo
66. **Konsili Buddhis Menurut Tradisi Theravāda** Oleh S. Tri Saputra Medhācitto
67. **Guru Para Dewa** Oleh Susan Elbaum Jootla
68. **Dengan Jubah dan Mangkuk** Oleh Bhikkhu Khantipalo
69. **Riwayat Hidup Rāhula - Pewaris Dhamma** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
70. **Antologi Dharma** Karya dan Opini Para Penulis BuddhaZine
71. **Khotbah-Khotbah Dhamma terkait Meditasi Vipassana** Oleh Y.M. Sayadaw U Kundala
72. **Seperti Ini** Oleh Ajahn Chah



73. **Riwayat Hidup yang Mulia Ananda Pengikut Setia Sang Buddha** Oleh: YM. Weragoda Sarada Maha Thero
74. **Perhatian** Oleh: Y.M. Pannyavaro Bhikkhu Thanissaro
75. **Dasar-Dasar Agama Buddha** Oleh: Dr. Peter D. Santina
76. **Ziarah Buddhis** Oleh Chan Khoon San
77. **Tujuh Tahap Pemurnian & Pengetahuan-Pengetahuan Pencerahan** Oleh Y.M. Matara Sri Ñāṇārāma
78. **Tiga Puluh Satu Alam Kehidupan** Oleh Suvanno Mahathera

Kami melayani pencetakan ulang (*reprint*) buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana/pelimpahan jasa.

Informasi lebih lanjut dapat melalui:

**Insight Vidyasena Production**

**08995066277**

atau

**Email : insightvs@gmail.com**

\*

- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai permintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free kami melalui website:
- <http://insightvidyasena.com/>
- <https://dhammacitta.org/download/ebook.html>
- <https://samaggi-phala.or.id/category/naskah-dhamma/download/ebook-terbitan-vidyasena/>

