

# BHIKKHU UTTAMO

## *Makanan*

(Q&A)



MARI IKUT BERKONTRIBUSI DALAM PENYEBARAN DHAMMA MELALUI ILUSTRASI.  
JANGAN LUPA CEK INFO DANA DI HALAMAN AKHIR !



 samaggistories

Dalam Dhamma, ketika seseorang sedang makan ia hendaknya merenungkan bahwa tindakan tersebut hanyalah sebagai upaya mengatasi rasa lapar tanpa harus menimbulkan rasa sakit yang baru akibat kekenyangan.

Makanan juga hanya untuk menjaga kesehatan dan bukan bertujuan untuk memuaskan ketamakan.



Seseorang hendaknya dapat membedakan antara **INGIN** makan dan **BUTUH** makan.

Kadang, walaupun belum terlalu lapar, seseorang masih juga memasukkan makanan ke dalam mulutnya.


Tindakan ini timbul dari keinginannya untuk merasakan makanan yang enak walaupun tubuhnya sudah tidak lagi membutuhkan makanan.

 samaggistories



Oleh karena itu, diharapkan selain merenungkan perbedaan antara keinginan dan kebutuhan tersebut, seseorang juga melatih diri untuk melaksanakan **Delapan Kemoralan** atau **Atthasila**.

Salah satu latihan dalam delapan kemoralan adalah tidak makan setelah tengah hari. Dengan demikian, seseorang harus berusaha hanya makan pada pagi hari dan atau siang hari saja.

 samaggistories







 samaggistories

**Setelah tengah hari, ia tidak makan lagi walaupun masih diperbolehkan minum.**

**Apabila setelah tengah hari terasa lapar yang tidak tertahankan, maka ia boleh saja minum minuman yang manis, misalnya madu, teh manis atau bahkan kopi.**

**Sebaiknya detail jenis minuman yang dapat diminum setelah tengah hari ditanyakan lebih lanjut kepada bhikkhu yang ada di vihara terdekat.**

Seiring dengan bertambahnya waktu, apabila seseorang sudah terbiasa berpuasa setelah tengah hari, maka pada sore hari ia sudah tidak merasa lapar lagi. Ia mungkin hanya minum air putih saja jika terasa haus.

Dengan perenungan dan latihan melaksanakan **Atthasila** seperti ini maka secara bertahap kemampuan menahan lapar dapat terus ditingkatkan.





Terima kasih  
atas partisipasi  
dana dari Anda semua!




Untuk update dana  
terkini, silakan cek  
link berikut:  
[bit.ly/2T4s4rh](https://bit.ly/2T4s4rh)

Total dana masuk tgl 01 - 05 Oktober  
Rp 6.050.000,-

**Partisipasi Dana :**

 **BCA** 6460390280  
An Hartono

**Konfirmasi Dana:**

 0822 9981 1989  
0857 1105 0205