

## HIDUP DALAM KEKINIAN

Buku ini berisi Dharma, ajaran Buddha.  
Setelah selesai dibaca, simpanlah di tempat yang terhormat. Semoga Dharma senantiasa melindungi keluarga Anda.

Buddhadāsa Bhikkhu

# HIDUP DALAM KEKINIAN

Tanpa Masa Lalu,  
Tanpa Masa Depan



Penerbit Dian**Dharma**

Seri Dasar-Dasar Buddhis yang Kerap Disalahpahami No. 3

Hidup dalam Kekinian  
Tanpa Masa Lalu, Tanpa Masa Depan

April 2024  
12,5x18,5 cm, xiv+44 hlm

Judul asli: Living in The Present – without past, without future  
oleh Buddhādāsa Bhikkhu  
Diterjemahkan dari bahasa Thailand ke bahasa Inggris oleh  
Dhammavidū Bhikkhu  
Edisi elektronik revisi ini diterbitkan oleh The Buddhādāsa  
Indapañño Archives melalui upaya kolaboratif jaringan relawan  
dan dengan dukungan dari Liberation Park & The Buddhādāsa  
Indapañño Archives, Januari 2016.

© Buddhādāsa Foundation

Penerjemah : Jenny  
Penyunting : Endrawan Tan  
Setting dan Layout: Indra

Diterbitkan oleh:  
Penerbit Dian Dharma  
Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa  
Jakarta Barat 11510  
Telp. & Fax. (021) 5674104  
Hp. & WA: 081 1150 4104  
Email: [penerbit@diandharma.com](mailto:penerbit@diandharma.com)  
Fanpage: Dian Dharma Book Club

Untuk Donasi:  
Bank Central Asia KCP Cideng Barat  
No. 397 301 9828  
a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia  
Bukti pengiriman dana  
dapat dikirim melalui Email atau WA

Galeri Penerbit Dian Dharma  
Jl. Mangga I Blok F No. 15

## *Anumodanā*

Kepada semua Sahabat Dhamma, mereka yang membantu menyebarkan Dhamma:

Keluarkan dana untuk menyebarkan Dhamma agar Kepercayaan yang Setia mengalir,

Siarkan Dhamma yang agung untuk memancarkan kegembiraan sepanjang masa.

Umumkan Dhamma yang tak tertandingi untuk memanfaatkan mata air Kebajikan,

Biarkan kesenangan penuh kedamaian mengalir seperti aliran gunung yang sejuk.

Daun Dhamma bertahun-tahun bertunas lagi, menjangkau,

Terungkap dan mekar di Pusat Dhamma di semua kota.

Untuk menyebarkan Dhamma yang berkilauan dan menanamnya di dalam hati yang dimuliakan,

Tak lama kemudian, gulma kesedihan, rasa sakit, dan penderitaan akan pergi.

Saat Kebajikan hidup kembali dan bergema di seluruh masyarakat Thailand,

Semua hati merasakan cinta kasih terhadap mereka yang lahir, menua, dan sekarat.

Selamat dan Berkah untuk semua Sahabat Dhamma,

Anda yang berbagi Dhamma untuk memperluas sukacita kemakmuran rakyat.

Penghargaan yang paling tulus dari Buddhādāsa Indapaṇṇo,

Ajaran Buddha senantiasa memancarkan sinar Bodhi yang abadi.

Dalam pelayanan penuh syukur, buah jasa  
dan kesuksesan yang bajik,

Semua dikhususkan untuk menghormati  
Buddha.

Demikianlah semoga rakyat Thailand  
menjadi terkenal karena Kebajikan mereka,

Semoga kesuksesan sempurna melalui  
ajaran Buddha membangkitkan hati mereka.

Semoga Raja dan Keluarganya panjang umur  
dalam kekuatan nan jaya,

Semoga sukacita bertahan lama di seluruh  
dunia kita di atas bumi ini.

dari

*Buddha dāsa Indrapāṇi*

Mokkhabalārāma

Chaiya, 2 November 2530 (1987)

(diterjemahkan oleh Santikaro Bhikkhu)

## *Anumodanā*

Dhammavidū (Kenneth Croston) adalah seorang pemuda Inggris, setelah ditahbiskan sebagai seorang biksu, dia tinggal selama tujuh belas tahun di Dhammadūta Hermitage of Suan Mokkh Nanachat (International). Dia tertarik dan kemudian belajar bahasa Thailand hingga mahir. Secara khusus dia mencurahkan waktunya untuk mempelajari karya-karya Buddhadāsa, terutama seri-seri buku Dhammaghosana (Kumandang Dhamma) yang menarik perhatiannya. Setelah membaca menyeluruh seri buku Dhammaghosana, dia menyadari bahwa nilai Dhamma yang diungkapkan oleh Ajahn Buddhadāsa sebagai sesuatu yang jarang ditemukan dan dapat memberi manfaat nyata. Siapa pun yang mau membaca karya Ajahn

Buddhadāsa dan mempraktikkan apa yang mereka baca akan mampu menyelesaikan masalah yang mereka hadapi, yaitu berlatih untuk mengakhiri *dukkha*. Oleh karena itu, Dhammavidū memutuskan untuk menerjemahkan apa yang dia dapati dari karya Ajahn Buddhadāsa ke dalam bahasa Inggris. Sekarang ini, beberapa seri sudah selesai diterjemahkan, beberapa di antaranya telah diterbitkan, sementara yang lain sedang menunggu publikasi. Buddhadāsa Foundation menilik bahwa seri buku Dhammaghosana (Dasar-Dasar Buddhis yang Kerap Disalahpahami) ini harus segera dicetak, yang berisi panduan praktik, membahas berbagai topik penting, seperti *idappaccayatā*, *suññatā*, dan sebagainya.

Saya sebagai Presiden Buddhadāsa Foundation ingin mengucapkan terima kasih dan *anumodanā* kepada Dhammavidū, yang dengan keyakinan dan ketekunan, berupaya menerjemahkan buku-buku ini ke dalam bahasa Inggris.

Saya berharap bahwa publikasi buku ini akan bertahan lama, berharga, dan bermanfaat bagi para pembaca.

Dhamma, Berkah, dan Mettā  
Buddhadhammo Bhikkhu  
21 April 2558 (2015)

## Kata Pengantar Penerjemah

(dari bahasa Thailand ke bahasa Inggris)

Ajahn Buddhādāsa cukup sering merujuk pada sutta-sutta *Bhaddekaratta* di sini, keempat sutta tersebut menekankan pentingnya berkesadaran penuh untuk menyadari kehidupan berjalan dari satu momen ke momen lain.

Karena kecenderungan pola hidup, kita menemukan diri kita cukup banyak menghabiskan waktu untuk menyelidiki masa lalu, hidup dalam kenangan, atau memproyeksikan ke masa depan, menuju “apa yang mungkin terjadi”.

Tanpa pikiran yang jernih, kita sulit untuk melihat kehidupan secara kasat mata. Jadi, kembangkanlah *sati*, kembangkan sadar-penuh, dan kembangkan pengetahuan yang

tepat—pengetahuan tentang bagaimana *dukkha* muncul—agar sadar-penuh dapat membawa pengetahuan yang tepat kepada setiap pengalaman indrawi yang berpotensi menjadi pengalaman bermakna dan melindunginya. Artinya, pastikan pengalaman tersebut dihadapi dengan cara yang benar; jika tidak, akan ada *dukkha*, atau setidaknya berkurangnya ketenangan batin.

Dhammavidū Bhikkhu  
14 October 2558 (2015)

# **Hidup dalam Kekinian**

**Tanpa Masa Lalu, Tanpa Masa Depan**

*Ceramah Dhamma yang dibawakan pada  
31 Juli 2525 (1982)  
di Suan Mokkhabalārāma<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Berasal dari kumpulan ceramah *Dasar-Dasar Buddhis yang Kerap Disalahpahami* yang disampaikan kepada para biksu, meichi, dan umat awam di Suan Mokh selama retret musim hujan tiga bulan tahun 1982. [catatan dari penerbit]





**T**opik hari ini adalah berdiam dalam kekinian dan tidak membiarkan masa lalu atau masa depan datang mengganggu kita. Ini bertolak belakang dengan pandangan orang awam, yang memahami bahwa kita belajar dari pengalaman masa lalu dan memerlukan masa depan sebagai gudang dari harapan dan impian kita. Di sini, kita hanyut dalam kerinduan masa lalu dan juga menghibur diri kita dengan segudang harapan akan masa depan, dan bagi orang awam inilah cara hidup yang dianggap benar. Namun Buddha pernah mengatakan bahwa:

*“Seseorang tidak seharusnya mendambakan apa yang telah berlalu,*

*Juga tidak perlu cemas akan hal-hal yang belum terjadi.*

*Masa lalu telah berlalu, masa depan belumlah tiba.”*

Dengan kata lain, memberikan perhatian pada momen kekinian adalah cara benar untuk hidup. Namun sebagian orang bilang cara tersebut tidak mungkin, mereka bisa bertahan hidup hari ini karena mereka punya pengharapan. Sebagai contoh, dalam bekerja, mereka mempelajari masa lalu agar belajar dari pengalaman sebelumnya. Meski perilaku tersebut dapat menimbulkan kegelisahan, tetapi mereka puas dengan hal itu.

Buddha memiliki tujuan utama, yakni agar orang mampu hidup tanpa penderitaan sama sekali. Jadi bagaimana seharusnya orang berperilaku ketika berhadapan dengan masa lalu, masa kini, dan masa depan? Nah, pelajari kembali salah satu ajaran yang secara teratur didaraskan oleh para umat Buddha yang disebut Bhaddekaratta Gāthā<sup>1</sup>, yang berbunyi: “*Atītaṃ*

---

<sup>1</sup> Lihat halaman 37 dan Bhaddekaratta Sutta (MN 131),

*nānvāgameyya nappaṭikaṅkhe anāgataṃ,*” yang artinya “Seseorang tidak seharusnya mendambakan apa yang telah berlalu, dan tidak perlu cemas akan hal-hal yang belum terjadi,” atau dengan kata lain, seseorang harus berdiam dalam kekinian dengan kokoh, merasakan momen kekinian dengan jernih, dan berusaha melakukannya makin meningkat seiring berjalannya waktu. Mengikuti petunjuk ini bisa dan akan merepotkan, tetapi jika menjadi bahagia, sejuk, dan damai adalah apa yang kita inginkan, maka inilah cara yang kita butuhkan untuk hidup.

*Bhaddekaratta* — “*bhadda*” berarti “penuh berkah” dan “*ekaratta*” berarti “satu malam”. Ketika menghitung hari, dalam bahasa Pāli cenderung menggunakan “malam” sebagai ukuran. Kita menggunakan “hari” saat kita mengatakan kita akan pergi “selama tiga hari”, tetapi dalam bahasa agama Buddha, mereka bilang “selama tiga malam”. Dengan demikian *ekaratta* (satu malam) sesungguhnya berarti

---

Ānandabhaddekaratta Sutta (MN 132), Mahākaccānabhaddekaratta Sutta (MN 133), dan Lomasakangiya-bhaddekaratta Sutta (MN 134). [catatan dari penerbit]

sepanjang dua puluh empat jam. “Bhaddekaratta” menjadi “suatu malam yang sejahtera atau penuh berkah”. Bhaddekaratta Gāthā adalah Dhamma khusus yang diajarkan oleh Buddha bagi orang-orang yang berharap menjalani kehidupan “mulia” hanya untuk satu hari, jadi bila kita menginginkan hidup yang sangat baik bahkan untuk satu hari, maka beginilah cara kita melakukannya. Jadi, ini bisa dipraktikkan untuk satu atau beberapa hari. Namun mungkin kita tidak mampu mencapai momen kekinian “di sini dan saat ini” dalam satu atau beberapa hari, sehingga lakukan hal ini sebaik mungkin. Kita berlatih selama beberapa waktu—untuk sejenak, selama sejam, atau mungkin bahkan untuk sehari. Jika kita berkesempatan hidup secara penuh berkah dan menjalani “kehidupan-bhadda” selama sehari, sesungguhnya pencapaian tersebut sudah patut dipuji.

Pikirkan dan pertimbangkan: sepanjang waktu hidup yang telah kita lewati, pernahkah bahkan dalam satu hari hidup kita dikatakan telah memiliki “berkah”, saat kita menyebut

hidup kita sudah “*bhadda?*” Jika demikian, maka kita tidak perlu lanjut membaca, tetapi jika tidak, maka kita perlu melakukannya.

Hal yang perlu kita pahami adalah waktu itu sendiri, masa lalu, masa kini, dan masa depan. Mengapa diajarkan untuk hidup dalam kekinian dan mengapa menghindari keterikatan terhadap masa lalu dan masa depan merupakan cara terbaik untuk hidup? Ini karena larut dalam kenangan peristiwa masa lalu—akan mengganggu dan memecahkan kedamaian batin kita. Hal serupa dengan masa depan: siapa pun yang hanyut dalam pengharapan yang tidak bijak atau yang “membangun istana di udara” tidak akan mampu mengalami kondisi batin yang benar-benar damai. Impian dan harapan adalah faktor-faktor pengganggu.

Namun, sistem pendidikan masa kini menitikberatkan orang-orang untuk hidup dengan harapan—kita diajarkan untuk hidup dengan cara ini, hidup dalam pengharapan, membangun impian dan mengharapkan sesuatu lebih dan lebih. Hidup menjadi sebuah kehidupan

penyakit pengharapan. Namun tataplah, amatilah, dan lihatlah bagaimana sesungguhnya kehidupan seperti itu—apakah itu menyenangkan atau justru itu menyakitkan? Selama kita belum memperoleh apa yang kita inginkan, ada rasa pengharapan, dan bagaimana itu rasanya? Apakah itu pengalaman yang mudah, nyaman, atau apakah itu merupakan rintangan impian kehidupan? Karena hal semacam ini, sebagian orang menderita penyakit kegelisahan; yang menyiksa pikiran. Tidak berjalan sesuai harapan kita atau seperti yang kita harapkan, dalam jangka waktu tertentu dapat menyebabkan gangguan saraf. Oleh karena itu, apabila kita terus mencari untuk mendapatkan sesuatu, maka kita hanya hidup dalam pengharapan. Jadi biarkanlah pemikiran tersebut berhenti dan biarkanlah hidup senantiasa bebas dari harapan-harapan yang mengganggu batin kita, karena ketika kita berharap untuk mendapatkan apa pun, maka kita menghadapi kekecewaan pada saat itu juga. Kapan pun kita berharap mendapatkan ini dan itu, maka kita cenderung langsung kecewa karena apa yang kita inginkan belumlah tiba, dan

pada tingkat apa pun kekecewaan itu menjadi pengganggu pikiran—itu menggerogoti.

Jadi mengapa berharap dan tergerogoti? Jangan bersusah payah dengan impian dan harapan. Saat kita memerlukan sesuatu, maka kita berpikir, kemudian kita berhenti memikirkan itu dan lalu bertindak—melakukan dengan energi, sadar-penuh, dan kebijaksanaan. Jika kita bertindak dengan sadar-penuh dan pengetahuan yang tepat, maka tidak ada yang menggerogoti. Namun apabila kita melakukan sesuatu dengan menaruh harapan dan impian di dalamnya, hidup dalam harapan dan impian, maka kondisi tersebut akan menggerogoti; mereka akan menggerogoti sepanjang waktu layaknya seperti seekor pemangsa, seperti sebagian hewan ganas. Dengan demikian, hindarilah hidup dalam harapan dan sebaliknya cobalah untuk hidup dengan sadar-penuh dan kebijaksanaan. Ingatlah untuk melakukan apa pun tanpa membiarkan harapan menggerogoti kita.

Berkenaan dengan ini, Buddha pernah memberi contoh seekor ayam betina bertelur

dan kemudian mengerami telurnya. Dia bertelur dan kemudian hanya duduk di atasnya. Dia tidak hanyut dalam pengharapan bahwa anak ayam akan keluar dari telur tersebut—tidak ada ayam yang terlalu gila melakukan itu; ia hanya duduk di atas telur itu. Dia sesekali menggaruk dan mengorek, sesekali membolak-balik telur-telur itu, dan melakukan apa yang memang diperlukan semestinya, sehingga ketika waktunya telah tiba, anak-anak ayam akan keluar dengan sendirinya. Lakukanlah hal yang serupa. Jangan lakukan apa pun dengan pengharapan. Mengizinkan harapan muncul dan harapan akan menggerogoti—harapan akan menggerogoti batin dan kemudian dapat menimbulkan penyakit mental, kegilaan, atau bahkan kematian. Merenungkan apa yang mungkin terjadi pada masa depan dapat memberikan hasil seperti itu. Dengan demikian kita perlu tahu bagaimana menjaga batin dengan benar sehingga apabila kita berpikir, maka kita melakukannya dengan hati-hati, sungguh-sungguh, dan dengan benar. Kita rangkum apa pun yang harus kita lakukan, dan kemudian melakukannya dengan sadar-penuh

dan kebijaksanaan (*sati-paṇṇā*), bukan dengan impian dan harapan. Jika kita bertindak dengan harapan, maka kita bertindak dengan rasa lapar, dan kelaparan bukanlah kebahagiaan, itu adalah penderitaan. Buddha sudah mengajarkan hal ini, tetapi zaman sekarang orang-orang tidak mengajarkan hal tersebut. Mereka mengajarkan anak-anak untuk hidup dalam impian dan harapan, lalu digerogeti. Impian dan harapan terhubung langsung dengan kekecewaan, karena kita akan mengalami kekecewaan apabila tidak memperoleh apa yang diharapkan dalam waktu cepat. Saat kita mulai dengan harapan, pasti akan diiringi kekecewaan, dan apabila kita tidak bisa menghadapi itu, maka kita mungkin mencuri atau melakukan hal-hal buruk, karena harapan kita belum terpenuhi. Oleh karena itu, kita harus berlatih membuat pikiran normal, dan jangan biarkan masa depan datang dan menyiksa kita.

Bagian pertama dari Bhaddekaratta Gāthā sebagai berikut: “*Atītaṃ nānvāgameyya,*” “*Seseorang tidak seharusnya mendambakan apa yang telah berlalu.*” Artinya, jangan hidup pada masa

lalu; itu sudah berakhir, sudah berlalu. Mengapa membawa ingatan *dukkha* (ketidaknyamanan, kesedihan, penderitaan) ke dalam kehidupan? Jangan membawa hal-hal dari masa lalu untuk menyiksa batin. Jika kita telah melakukan suatu kesalahan pada masa lalu, jangan biarkan itu menjadi gangguan; berhenti memikirkan itu dan berlatih untuk menghindari melakukan kesalahan yang sama. Apa pun yang terjadi pada masa depan dapat dihadapi dengan cara yang sama.

Sekarang, mengenai masa kini, bagaimana kita harus bertindak? Jika kita adalah seorang siswa, misalnya, maka kita akan mempelajari apa yang perlu kita pelajari tanpa membawa hal-hal dari masa lalu yang mengganggu ataupun harapan masa depan—yang tidak memiliki relevansi langsung—yang mengganggu pikiran kita. Tak ada manfaatnya begitu. Dengan demikian kita bisa merasa ringan dan nyaman dengan diri kita sendiri. Jika kita membiarkan masa lalu atau masa depan mengganggu kita, kita tidak akan merasa tenteram; kita akan dengan

mudah terganggu dan tidak akan mencapai sejauh yang kita inginkan. Ini secara fundamental berlaku untuk semua orang; jika kita belum dapat melihat ini, maka mulai saat ini, kita harus mulai melihat kebenaran ini. Kita harus berusaha tidak membiarkan pikiran-pikiran tentang masa lalu atau masa depan menyiksa pikiran. Sebaliknya kita melakukan yang terbaik untuk berdiam bersama masa kini, dengan apa pun yang terjadi di sini dan saat ini. Jika kita bisa melakukan ini, maka dikatakan bahwa waktu tidak menggerogoti kita; kita balikkan keadaan dan kitalah yang “melahap” waktu itu.

Dalam naskah Pāli dikatakan bahwa waktu melahap segala sesuatu yang hidup. Waktu berlalu—siang-hari dan malam-hari—dan melahap segala sesuatu yang hidup, yaitu memberikan kesempatan makhluk hidup untuk menjadi tua dan mati. Waktu menggerogoti ketika kita mulai berharap. Saat kita berharap untuk memperoleh sesuatu dan apa yang kita idamkan belum tiba, waktu menggerogoti kita karena hal yang kita inginkan belum diperoleh

dengan segera. Bagaimana kita menghentikan waktu menggerogoti kita? Ya, kita harus tahu bagaimana mekanisme waktu bekerja, jangan melakukan segala sesuatu diliputi harapan. Kita bertindak dengan batin jernih, dengan pikiran cerdas. Kita bertindak dengan jernih dan tidak membiarkan waktu mengganggu atau memiliki arti bagi kita. Waktu tidak ada artinya bagi kita jika kita menghindari berpikir terlalu banyak tentang peristiwa masa lalu atau masa depan, karena dengan demikian tidak ada keinginan bodoh yang muncul terhadap hal-hal demikian. Tentu saja ada keinginan untuk hal-hal yang kita butuhkan pada masa depan, tetapi jika kita tidak memikirkannya secara berlebihan, maka tidak akan ada semacam nafsu-dambaan yang menjadi sumber masalah, dan ketika tidak ada nafsu-dambaan dan kegelapan batin, maka sesungguhnya waktu juga tidak ada.

Anak-anak mungkin akan memahami waktu melalui hal-hal yang mengindikasikan waktu—yang menunjuk waktu—seperti jam, atau hari, malam, bulan, tahun, dan lain-lain. Hal tersebut adalah

penunjuk dari perjalanan waktu, hal-hal yang memastikan waktu. Hal tersebut tidak pernah menggerogoti kita, karena mereka hanyalah hal-hal yang menunjukkan waktu. Namun waktu itu sendiri, apa itu? Di mana itu? Waktu? Sebagian orang mengatakan bahwa waktu itu tidak benar-benar ada, namun itu tidak benar; kita tidak setuju dengan pandangan seperti itu. Waktu benar-benar ada—tetapi hanya untuk orang-orang bodoh, untuk manusia yang batinnya tertutup kegelapan. Jika seseorang cukup pandai, maka waktu tidak akan muncul buat mereka. Namun untuk orang-orang bodoh, dengan keinginan mereka akan ini dan itu, dan berharap untuk ini, berharap untuk itu, mereka harus menanggung berlalunya waktu karena keinginan mereka. Titik awal waktu adalah keinginan, dan waktu itu terus ada hingga kita mendapatkan apa yang kita inginkan—di situlah waktu menjadi “ada”. Kita menginginkan—ini adalah titik awal—dan kemudian, ketika kita mendapatkan apa yang kita inginkan, itulah titik akhir. Waspadalah terhadap waktu: waktu hanya akan memiliki makna ketika kita memiliki keinginan. Jika tidak

ada keinginan, maka tidak akan ada waktu apa pun. Tidak akan ada: awal dan akhir. Dengan demikian, waktu baru ada hanya bagi orang-orang yang bodoh yang memiliki nafsu-dambaan, yang memiliki banyak harapan dan impian.

Sekarang, Dhamma mengajarkan tanpa nafsu-dambaan, bahwa kita harus menghindari nafsu-dambaan dan kegelapan batin, sehingga apa pun yang kita lakukan, tidak peduli di mana atau kapan, sejak awal segala sesuatu harus dilakukan tanpa nafsu-dambaan. Maka kita akan mendapatkan apa yang kita butuhkan, tetapi kita tidak akan terganggu oleh berlalunya waktu, dan kita pun tidak akan menderita karenanya. Maka diri kita akan berada di atas dimensi waktu, di atas arti sesungguhnya; waktu tidak akan ada bagi kita, dan kita akan mengalami tingkat kemajuan batin, kedamaian. Mereka yang tidak digerogoti oleh waktu, menjalani hidup di atas itu—tanpa nafsu-dambaan dan tanpa harapan bodoh yang menyiksa batin. Mereka menjadi manusia yang tenang, damai, dan menarik. Dapat

hidup dengan cara seperti ini bahkan sehari saja merupakan pencapaian yang patut dipuji.

Kita menyesal harus mengatakan, bahwa meskipun kita mendaraskan Bhaddekarata Sutta, meskipun kita—para biksu, samanera, dan umat awam—mendaraskan bersama secara rutin, kita masih tidak mendapatkan intisarinya, dan sebagian orang walaupun sudah mendaraskan *sutta* ini setiap hari, masih muncul keraguan tentang bagaimana kita bisa benar-benar hidup jika kita tidak tertarik dengan masa lalu dan masa depan. Perhatikan apa yang dikatakan oleh Buddha: Beliau berkata bahwa jika kita ingin dalam satu hari dapat hidup penuh berkah dan mengalami kemajuan batin yang lebih tinggi, maka inilah cara kita melakukannya—dengan tidak berpikir tentang masa lalu, dan dengan menghindari harapan dan impian bodoh mengenai hal-hal yang belum terjadi. Dengan berdiam dalam kekinian, tanpa membuat “masa lalu” atau “masa depan” datang mengganggu kita, kita hidup dengan batin yang damai, mantap, dan kokoh—batin yang memiliki energi

dan kekuatan untuk melakukan hal baik di sini dan saat ini, dan pikiran yang lebih baik, yang bahagia dan puas. Karena itu, bila ada pekerjaan yang perlu kita lakukan, kita mampu mengerjakannya dengan baik dan memuaskan, dan bila tidak ada yang perlu dilakukan, kita tidak akan melakukan apa pun dan tetap puas. Ini dinamakan “*bhaddekaratto*” (menjalani satu malam yang penuh berkah).

Sekiranya seseorang menjalani “kehidupan-bhadda” selama satu hari; maka bahkan jika jumlah seluruh hidup mereka hanya satu hari itu, hidup mereka akan lebih berharga daripada seseorang yang tidak pernah menjalani hidup berkah, bahkan jika mereka bisa hidup selama seribu tahun. Buddha mengajarkan hal ini. Sekarang, bisakah kita hidup seperti ini? Karena jika kita hidup di bawah kekuatan waktu, itu berarti kita diperbudak olehnya, dan oleh sebab itu kita digerogeti, dilahap olehnya. Kerinduan terhadap masa lalu dan berharap sesuatu pada masa depan akan menggerogoti kita, lalu

bagaimana kita dapat merasakan kebahagiaan sejati?

Waktu ada hanya bagi mereka yang memiliki nafsu-dambaan dalam ketidaktahuan. Mereka memiliki nafsu-dambaan yang bodoh dan waktu segera “lahir” bagi mereka. Jika mereka tidak memiliki keinginan bodoh, maka waktu tidak akan ada bagi mereka; waktu pun tidak akan “lahir”. Jadi karena orang awam memiliki nafsu-dambaan, maka mereka mempunyai waktu—waktu ada untuk mereka. Karena itu setiap orang di dunia ini harus berhadapan dengan waktu. Ketika seseorang mendambakan, pada saat itu ada nafsu-dambaan, saat itu akan ada waktu; saat tidak ada nafsu-dambaan, maka saat itu tidak ada waktu—waktu kehilangan artinya. Dengan demikian waktu akan ada hanya ketika kita ada nafsu-dambaan, ketika kita mendambakan sesuatu didasari ketidaktahuan. Sebaliknya, apabila kita hidup tanpa nafsu-dambaan, tanpa keserakahan, maka waktu tidak akan menelan kita; sebaliknya, kitalah yang akan melahap—kita akan menjadi seseorang yang “melahap” waktu.

Buddha pernah berkata bahwa siapa pun yang dapat melenyapkan *taṇhā* (nafsu-dambaan) adalah seseorang yang melahap waktu. Biasanya waktulah yang melahap; waktu melahap orang-orang dan segala sesuatu yang hidup lainnya. Namun siapa pun yang mengakhiri nafsu-dambaan, yang berbalik dan melahap waktu, yang berarti bahwa waktu menjadi sebuah hal kecil, sesuatu yang hanya untuk disenyumi, hal tidak penting yang tidak bisa melahap atau menggerogoti kita. Jika terdapat nafsu-dambaan, maka akan ada waktu pula, dan kemudian waktu akan menggerogoti kita. Jika nafsu-dambaan berakhir, maka tidak ada waktu, dan seseorang berbalik dan melahapnya, yang berarti seseorang membuat waktu berlalu dengan tidak memberikan makna. Maka seolah-olah tidak ada waktu, seolah-olah kita hidup melampaui dimensi waktu.

Kita harus memahami bahwa begitu waktu kehilangan artinya, maka saat itu juga tidak ada lagi masa lalu atau masa depan—masa lalu dan masa depan juga akan hilang

artinya. Oleh karenanya itu dikenal sebagai “tidak memiliki waktu”. Perangkat seperti jam, sebagai contoh, adalah alat untuk memastikan waktu, untuk memberitahukan waktu. Musim-musim, seperti musim hujan tahunan, adalah alat untuk menentukan waktu, dan terbitnya matahari setiap hari adalah alat untuk mengatur waktu. Namun waktu itu sendiri sesungguhnya hanyalah interval antara nafsu-dambaan dengan pencapaian terhadap nafsu-dambaan. Oleh karena itu, perangkat pemberi tahu waktu hanya memberitahukan, sebagai contoh, kapan untuk makan; tetapi bagi seseorang yang tidak memiliki nafsu-dambaan, yang tidak memiliki waktu, seperti Arahata, waktu tidak memiliki arti yang sama. Siang, malam, bulan, dan tahun tidak memiliki arti yang sama bagi mereka, dan jam tidak memiliki arti yang sama. Seolah-olah mereka membebaskan diri, melepaskan waktu, karena Arahata tidak peduli dengan waktu dalam pengertian umum, atau dengan masalah-masalah yang terkait dengan waktu. Namun, apabila hal itu berhubungan dengan seseorang yang perlu bekerja sebagai mata pencaharian, mereka masih

perlu untuk menyadari waktu seperti cara yang umum. Semakin banyak seseorang terikat pada masyarakat dan berhubungan dengan pekerjaan, semakin banyak arloji yang diperlukan.

Jadi kita tahu bahwa ada perjalanan waktu bagi orang-orang yang memiliki nafsu-dambaan dan ketidaktahuan, dan jam adalah untuk orang-orang seperti itu. Bagi orang yang tidak memiliki masalah tersebut, maka tidak ada ketergantungan; bagi yang sedikit nafsu-dambaan, berlalunya siang dan malam serta bulan dan tahun bukanlah masalah. Sekarang, tanpa tekanan waktu yang berlalu, seberapa baik yang dirasakan?

Seandainya kita memang mengalami satu hari penuh berkah—itu berarti bahwa kita telah mencoba menjadi Arahata untuk satu hari itu. Arahata sesungguhnya tidak menjalani “kehidupan-bhadda” hanya sehari, melainkan mereka menjalaninya sepanjang waktu; mereka memiliki suatu kehidupan yang sejuk dan damai, kehidupan berkah sepanjang waktu. Demikianlah, jika ada orang ingin seharian

hidup seperti Arahāt, maka mereka harus hidup melampaui waktu, hidup melampaui arti dan nilai dari waktu, dengan hidup tanpa keinginan, tanpa *taṇhā* (nafsu-dambaan), tanpa *upādāna* (kemelekatan), tanpa kotoran batin keserakahan, kemarahan, dan delusi yang mempengaruhi hidup mereka. Mereka hidup bebas dari dan melampaui waktu.

Seandainya kita senantiasa menjadi Arahāt, tidak hanya satu hari tetapi selalu; apa yang akan kita lakukan agar dapat mencapai itu? Jadi, itu berarti bahwa kita telah melepaskan masa kini, begitu juga dengan masa lalu dan masa depan, tidak ada lagi masa lalu, masa kini, atau masa depan bagi kita—karena tidak akan ada “diriku”. Tidak akan ada “diriku” yang tinggal pada masa lalu, masa kini, dan masa depan. Membiarkan “diriku” pergi selamanya dan seseorang menjadi Arahāt sepenuhnya dan seutuhnya, hidup bebas dari waktu. Namun jika kita belum sepenuhnya menjadi Arahāt dan hanya *bhaddekaratto*, masa kini masih akan tetap tersisa; masih akan ada perjalanan waktu karena masih terdapat “diriku”

yang mengalaminya. Meskipun demikian, bilamana masih ada ego, kita perlu hidup dengan cara yang sebaik mungkin, sehingga kita hanya akan berurusan dengan masa kini saja, hanya di sini dan saat ini, bukan masa lalu atau masa depan. Buddha berkata bahwa menjalani satu malam berkah dengan berdiam dalam kekinian dan menghindari masa lalu dan masa depan adalah sesuatu yang bisa kita lakukan. Saat kita menenangkan pikiran, jangan diganggu oleh masa lalu dan masa depan, dan tetaplah fokus pada masa kini. Inilah pencapaian kepuasan hati yang dialami batin meskipun sementara masih memiliki delusi akan “diri”. Ini dikenal sebagai menjalani satu malam penuh berkah. Arti dari waktu belum sepenuhnya dimusnahkan, di dalamnya masih ada masa kini, tetapi sudah tidak sedemikian mengganggu lagi.

Berapa tahun kita hidup? Berapa puluh tahun kita hidup, tetapi apakah kita tidak pernah memiliki kedamaian dan kebahagiaan sejati? Jadi kita coba jalani satu malam yang damai dengan tidak membiarkan masa lalu dan masa

depan terlibat, dan dengan berkesadaran penuh menyadari apa pun yang perlu kita pikirkan dan lakukan sedemikian rupa sehingga perasaan nafsu-dambaan tidak muncul. Pada akhirnya ini berarti perbuatan yang kita lakukan sudah tanpa didasari perasaan akan “diri”; walau kita masih memiliki perasaan akan “diriku”, jadi kita harus menghentikan masa lalu dan masa depan datang mengganggu pikiran dan membuatnya meninggalkan pikiran sendirian, sehingga pikiran bisa melakukan apa yang perlu dilakukan, dan pada akhirnya tidak ada *dukkha*.

Momen kekinian yang terbaik adalah *samādhi*, yakni pikiran yang memperhatikan dengan sangat kukuh pada suatu obyek sehingga pikiran akan tetap berada di sana. Jika *samādhi* yang dilakukan berhasil, maka buahnya secara alami mengikuti, yakni *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha*, *ekaggatā*. *Vitakka* dan *vicāra* (pemikiran yang diterapkan dan bertahan), *pīti* (kegembiraan), *sukha* (kebahagiaan), dan *ekaggatā* (kemanunggalan) adalah buah dari *samādhi*. *Ekaggatā* (kemanunggalan) adalah

pikiran tunggal, hanya terfokus pada satu obyek, bebas dari makna masa lalu dan masa depan. Pikiran yang hening dalam *samādhi* dikatakan sebagai hanya berdiam dalam kekinian.

Bila tingkat keheningan itu masih belum cukup, maka tingkatkan ke level hingga *vitakka* dan *vicāra* (pemikiran yang diterapkan dan bertahan) lenyap, tingkat ini menjadi *jhāna* kedua, pengalaman yang lebih dalam dari berada dalam kekinian. Tingkatkan hingga *pīti* dan *sukha* (kegembiraan dan kebahagiaan) juga lenyap, sehingga hanya ada *upekkhā* (ketenang-seimbangan) dan *ekaggatā* (kemanunggalan). *Upekkhā* adalah pengalaman tertinggi dari momen kekinian, pengalaman termurni dari momen kekinian tanpa penderitaan apa pun atau reaksi apa pun akan jenis penderitaan apa pun. Pikiran berada dalam *upekkhā*, pikiran yang tenang seimbang terhadap semua hal, berdiam hanya dalam kekinian, sehingga masa lalu dan masa depan tidak bisa mengganggu lagi.

Di sini, *upekkhā* bisa ditingkatkan hingga pikiran mencapai akhir dari ketidaktahuan—

meditasi mencapai *arūpa-jhāna* (meditasi tanpa bentuk)—yakni pengalaman yang jauh lebih tenang dan seimbang, pengalaman yang lebih halus, yang melewati momen kekinian dengan sempurna. Ini bisa jadi semakin halus dan murni hingga mencapai tingkat tertinggi, tingkat yang paling murni di mana tidak ada kemungkinan masa lalu atau masa depan muncul. Pada saat seperti itu, rasa “diri” juga tidak hadir, seperti halnya Arahata, tidak ada lagi kemelekatan, tidak ada “diri” sama sekali. Bagi kita ketidakhadiran “diri” hanya terjadi saat kita tetap berkonsentrasi dalam cara ini. Ketika konsentrasi turun, sang “diri” kembali lagi.

Bagi seseorang yang menjalani praktik meditatif selama satu hari, selama setengah hari, atau selama satu jam, bisa melakukan dengan cara ini—pikiran hanya memperhatikan masa kini, sehingga masa lalu dan masa depan tidak bisa mengganggu. Apa pun obyek yang diambil oleh pikiran adalah kekinian. Ketika keseimbangan batin dan non-reaktif seutuhnya hadir, itulah yang tertinggi. *Upekkhā* (ketenang-

seimbangan) memiliki banyak tingkatan, meningkat seiring berkembangnya kemurnian pikiran dalam *samādhi*. Pikiran yang terpusat dalam *upekkhā* karena satu-satunya obyeknya adalah *ekaggatā* (kemanunggalan), dan mewakili kekinian hakiki tanpa kotoran batin nafsu-dambaan dan kemelekatan, berdiam melampaui waktu dan mengalahkan waktu.

Bagi Arahata, semua masa lalu, masa kini, dan masa depan telah dilepaskan. Sedangkan *bhaddēkaratta* seperti yang dijelaskan di atas—hanya berdiam dalam kekinian—tidak ada masa lalu dan masa depan. Jika ini dipraktikkan terus menerus secara berkesinambungan, batin akan berkembang dan berkembang hingga menuju lenyapnya kotoran batin (*kilesa*), yang mana pada akhirnya mencapai tingkat kesucian Arahata. Saat ini, kita tidak mampu menjadi Arahata tetapi bisa hidup sebagai Arahata selama sehari atau semalam. Ini adalah keadaan dari *bhaddēkaratta*, hidup dalam kekinian. *Bhaddēkaratta*, hidup dengan penuh ketenang-seimbangan. Arahata

hidup bersama *Nibbāna*, momen kekinian yang lebih dalam dari apa pun.

Apabila ditanyakan apa makna hakiki dari “kekinian”, seyogianya adalah “*Nibbāna*”. *Nibbāna*, tanpa bentuk apa pun, tidak ada karakteristik yang muncul, bertahan, dan berakhir; bukan pula kelahiran, penuaan, dan kematian. Karena itu sifatnya selalu hadir pada momen kekinian secara terus menerus. Memiliki *Nibbāna* sebagai obyek dari kesadaran, seorang Arahant selalu hidup pada momen kekinian. Oleh sebab itu, mereka yang mampu berdiam pada kekinian dapat dibagi menjadi dua kelompok: (1) Para Arahant yang berdiam secara alami dengan *Nibbāna*, yang sama dengan kekinian, dan (2) calon Arahant yang tinggal dalam *upekkhā* (ketenang-seimbangan) dengan memusatkan pikiran pada suatu obyek konsentrasi.

Ini bukanlah masalah seseorang yang entah bagaimana rusak atau terluka, dan bukan dikarenakan ketidaktahuan atau ketidakwarasan, sehingga Arahant tidak mengetahui masa lalu, masa kini, atau masa depan. Orang-orang ini,

jika mereka mau, bisa melibatkan diri dengan waktu karena mereka bukan orang bodoh atau kurang waras. Jika seandainya, mereka ingin mengingat kejadian masa lalu dalam rangka mempelajarinya, maka mereka bisa, tetapi sedemikian rupa sehingga tidak akan membawa mereka ke *dukkha* (penderitaan) apa pun. Ketika orang awam memikirkan tentang masa lalu atau saat mereka mengingat hal-hal pada masa lampau, mereka membuat penderitaan karena mereka pernah melakukan kesalahan, dan meskipun ada beberapa peristiwa masa lalu yang bahagia, itu tetap mengganggu mereka, membuat mereka tidak damai. Seseorang yang mempraktikkan *bhaddekaratto* masih mampu merencanakan pekerjaan pada masa depan apabila mereka menginginkannya, tetapi dengan sedemikian cara sehingga tidak akan ada *dukkha*, karena mereka tidak akan terjebak dalam harapan dan impian—mereka akan memikirkan bagaimana sesuatu harus dilakukan, tetapi mereka akan mengatur hal-hal yang seperlunya yang akan terjadi. Jangan lupa bahwa orang-orang seperti ini menghindari harapan dan

juga kotoran batin *taṇhā* (nafsu-dambaan) dan *upādāna* (kemelekatan). Meskipun mereka mungkin berpikir atau membuat rencana untuk masa depan, tetapi tidak ada *dukkha* yang terlibat, karena tidak ada harapan atau impian yang bisa muncul dan menggerogotinya.

Oleh karenanya, sebagai orang biasa, kita bisa hidup pada masa kini tanpa masa lalu dan masa depan yang akan membahayakan pikiran. Masa lalu itu hanyalah sebuah rekaman—ingatan yang bisa kita gunakan manakala kita membutuhkannya, sementara masa depan semata-mata rencana mengenai hal-hal yang harus kita lakukan tanpa daftar harapan dan impian yang melibatkan kotoran batin nafsu-dambaan (*taṇhā*). Untuk alasan itu, kita tidak akan punya cukup ketidaktahuan untuk menjadi “diriku”, atau pikiran untuk menganggap segala sesuatu sebagai “milikku”, sehingga kita bisa mengenali semua hal sebagai “apa adanya”.

“Apa adanya”—*tathātā* (apa adanya)—kita sudah menyebutkan ini berkali-kali, tetapi ingatlah itu dan *tathātā* akan membantu kita

mencegah munculnya harapan bodoh dari jenis *dukkha*, dari jenis waktu yang menggerogoti. Kejadian apa pun yang kita alami, kita terima sebagai “apa adanya” sehingga kita tidak tertipu olehnya dan tidak jatuh ke cinta, benci, marah, atau takut, atau dibawa kesesatan dalam cara apa pun. *Tathātā* akan membantu kita untuk hidup dengan pikiran waras sehingga masa lalu, masa kini, dan masa depan yang berbahaya akan terhenti.

Dengan demikian, jagalah pengetahuan akan *tathātā*; simpan dengan baik dan kemudian kita dapat terhindar jatuh ke dalam kerinduan terhadap masa lalu atau mempunyai harapan dan impian yang bodoh tentang masa depan. Kita tidak akan “membangun istana di udara”, seperti yang mereka katakan, karena kita tahu bahwa apa pun yang kita alami benar-benar “apa adanya”. Seseorang yang melihat apa pun sebagai “apa adanya” tidak akan memiliki keinginan yang bodoh terhadapnya. Jika mereka bisa melihat “demikianlah” dari segala hal, mereka tidak akan memenuhi nafsu-dambaan

yang bodoh, dan saat mereka tanpa nafsu-dambaan, maka mereka tidak memiliki waktu. Sehingga mereka tidak memiliki dukkha yang berkaitan dengan waktu, karena mereka tidak memiliki masa lalu atau masa depan dalam arti biasa. Inilah manfaat yang paling berguna dari kebijaksanaan dari “apa adanya”.

“Kesunyaan (kekosongan)” adalah cara lain untuk menggambarkan momen kekinian tertinggi. Tidak ada apa pun yang lebih pada momen kekinian daripada batin sunya karena bebas dari bentukan. Tidak ada apa pun yang berubah tentang kesunyaan. Karena *Nibbāna* adalah kesunyaan yang hakiki dan sunya itu tidak terubahkan, maka kesunyaan adalah kekinian yang hakiki. Bila batin sunya, batin tidak menimbulkan nafsu-dambaan, dan dengan demikian tidak akan ada masalah terkait dengan waktu—yakni masa lalu dan masa depan tidak mengganggu lagi.

Sistem pendidikan modern tidak mengajarkan hal seperti ini. Mereka mengajarkan dengan cara lain, sehingga kita

tidak berkesempatan untuk memanfaatkan pengetahuan ini. Kita mampu untuk hidup melampaui waktu, tetapi sistem pendidikan modern tidak mengajarkan ini; mereka mengajarkan orang untuk tergesa-gesa, bergegas, menyelesaikan tepat waktu, cepat-cepat—sehingga kita mengalami sakit saraf di sekujur tubuh. Pendidikan duniawi saat ini kurang cukup maju dan tidak memberikan orang pemahaman yang dibutuhkan tentang bagaimana hidup melampaui kekuatan waktu. Biar bagaimana pun, pengetahuan Buddhis cukup dan sanggup untuk menjawab masalah itu. Saat ini pengetahuan duniawi mungkin tidak bisa menjelaskan waktu. Ilmu modern, karena berdasarkan fisik, tidak mampu memberitahukan kita apa sesungguhnya waktu, tetapi pengetahuan Dhamma bisa dan sanggup: waktu adalah interval antara nafsu-dambaan dengan pencapaian nafsu-dambaan. Itulah waktu dalam pengertian Buddhis, dan selama ada nafsu-dambaan yang tidak terpenuhi, waktu akan memiliki makna. Jika tidak ada nafsu-dambaan, maka tidak ada waktu; waktu tidak memiliki makna. Agar waktu bernilai,

agar memiliki kekuatan, maka orang perlu menampilkan nafsu-dambaan yang bodoh.

Adalah hal yang aneh, meskipun kita hidup di dunia yang sama, sebagian orang hidup di bawah kekuatan dari waktu dan sebagian hidup di atasnya. Orang awam di seluruh dunia hidup di bawah kekuatan waktu dan tunduk pada tekanan waktu; sebaliknya seorang Arahata hidup melampaui waktu, bebas dari tekanan dan cengkeraman waktu. Nah, jika kita memilih untuk berupaya, kita bisa hidup melampaui waktu juga, dan mungkin untuk satu hari siang dan malam, kita bisa menjadi *bhaddekaratto*—kita bisa memiliki kehidupan terbaik untuk waktu yang singkat saja. Hidup melampaui waktu dalam cara yang sama sebagai seorang Arahata untuk satu hari saja, siang dan malam, atau bahkan untuk satu jam saja, masih tetap terpuji dan pastinya lebih baik daripada tidak melakukan sama sekali.

Untuk memperoleh manfaat dari kebahagiaan sejati, kita perlu memahami bahwa kita dapat hidup bebas dari tekanan waktu

dengan tidak membiarkan nafsu-dambaan bangkit terhadap apa pun yang kita alami. Dengan hidup bebas dari tekanan waktu, kita akan tanpa penderitaan, dan jika kita bisa melakukan ini terus menerus, pada akhirnya, waktu tidak punya kuasa terhadap kita; atau gagal melakukan itu, jika kita cukup memiliki kesadaran untuk mempraktikkan ini selama beberapa waktu sehingga itu melindungi kita sampai taraf tertentu dan memungkinkan kita hidup bahagia hingga batas tertentu, kita tidak perlu terlalu malu ketika misalnya kita bertemu dengan kucing. Kami sudah mengatakan hal ini berulang kali, dan di samping sebagian yang menghargai, sebagian lagi merasa tidak sesuai untuk mereka. Kita harus merasa sedikit malu saat melihat kucing, kita mengidap penyakit saraf dan tidak bisa tidur karena waktu terlalu menekan kita, sementara hewan-hewan karena mereka tidak memiliki nafsu-dambaan yang serupa, mereka tidak merasakan tekanan dari waktu. Hewan tidak punya penyakit saraf, tetapi manusia punya. Jadi kita harus merasa malu ketika kita membandingkan dengan kucing dan

anjing, karena mereka tidak mengalami masalah saraf yang disebabkan berurusan dengan waktu.

Oleh karena itu, saya berharap kita akan sepenuhnya memahami arti dari kata-kata Buddha: *“Kita dapat memiliki hidup yang luar biasa dengan tidak mendambakan masa lalu dan tidak berharap akan masa depan.”* Intelektual modern tidak menyukai ini, karena mereka tidak memahami, sehingga mereka mencaci saya. Mereka tidak mengkritik Buddha, karena mereka tidak tahu bahwa Buddha sendiri yang mengatakan kata-kata tersebut. Mereka mengira bahwa Ajahn Buddhādāsa dari Suan Mokkh yang mengatakannya, jadi mereka menghujat saya di surat kabar dan majalah. Saya tidak bermaksud menyinggung ini untuk balas dendam. Saya sekadar mengungkapkan bahwa intelektual modern tidak tahu tentang potensi kita untuk hidup di luar kekuatan dari masa lalu dan masa depan. Kehidupan seperti ini tidaklah merugikan apa pun, tidak menambah utang, tidak anti pembangunan, tidak membahayakan

atau merusak. Kehidupan ini mampu membuat kedamaian pada kita.

Silakan membiasakan diri dan berusaha mempraktikkan Dhamma dari Bhaddekaratta Gāthā yang kami daraskan bersama setiap hari. Ini adalah hal yang kita butuhkan dan karenanya perlu dilatih. Selama satu hari atau selama satu malam, kita bisa hidup dengan tepat dan terberkahi, sambil bertumbuh dalam Dhamma. Berlatih melakukan ini untuk satu hari dan satu malam saja, bahkan jika bukan sepanjang waktu, akan sangat berarti, karena kita tidak menyalahgunakan kesempatan yang diperoleh dari kelahiran sebagai manusia dan bertemu dengan ajaran Buddha.

Lewat eksplorasi dan praktik kita sendiri, kita akan mengetahui sendiri apakah praktik ini benar-benar bermanfaat dan terberkahi. Mohon berikan perhatian penuh Anda.

## Bhaddekaratta Gāthā

(Syair Satu Malam Penuh Berkah)

[*Handa mayam bhaddekarattagāthāyo bhaṇāma se*]  
[Marilah kita mendaraskan Bhaddekaratta Gāthā]

*Atītaṃ nānvāgameyya nappāṭikaṅkhe anāgataṃ*  
*Yadatītaṃ pahīnaṃ taṃ appattaṅca anāgataṃ*  
Seseorang tidak seharusnya mendambakan apa  
yang telah berlalu,  
dan tidak perlu cemas akan hal-hal yang belum  
terjadi.  
Masa lalu telah berlalu, masa depan belumlah  
tiba.

*Paccuppannāṅca yo dhammaṃ tattha tattha vipassati*  
*Asaṃhiraṃ asaṃkappaṃ taṃ viddhā manubrūhaye*  
Siapa pun yang melihat Dhamma kekinian  
langsung dan jelas sebagaimana apa adanya,  
Tidak tergoyahkan, tak terkalahkan, aman.  
Seseorang harus mengumpulkan momen-momen  
seperti ini.

*Ajjeva kiccamātappaṃ ko jaññā maraṇaṃ suve*  
*Na hi no saṅgaraṃ tena mahāsenena maccunā*  
Upaya adalah tugas hari ini, bahkan besok  
kematian mungkin datang,  
Kita tidak berdaya untuk menangkai kematian  
dan balatentaranya yang besar.

*Evaṃ vihārimātāpiṃ ahorattamatanditaṃ*  
*Taṃ ve bhaddekarattoti santo ācikkhate muni*  
Orang Bijak nan Damai berbicara tentang orang  
yang tekun  
Tidak pernah malas, sepanjang siang dan malam:  
  
“Terpujilah orang yang benar-benar hidup walau  
hanya dalam satu malam”

*Sumber: Suan Mokkh Chanting Book*

## Tentang Penulis

Buddhadāsa Bhikkhu lahir pada tahun 1906, sebagai putra dari ibu keturunan Thailand Selatan dan ayah etnis Tionghoa. Beliau mengikuti adat Thailand dengan memasuki wihara setempat pada tahun 1926, belajar selama beberapa tahun di Bangkok, dan kemudian mendirikan tempat perlindungannya sendiri untuk belajar dan berlatih pada tahun 1932. Sejak saat itu, beliau memiliki pengaruh besar tidak hanya pada agama Buddha Thailand tetapi juga pada agama lain di Siam dan agama Buddha di Barat. Di antara prestasinya yang lebih penting, beliau:

- Menantang hegemoni teks-teks komentar belakangan dengan keunggulan khotbah-khotbah awal Buddha.
- Pembelajaran Dhamma serius yang terintegrasi, kreativitas intelektual, dan latihan keras.

- Menjelaskan Buddha-Dhamma dengan penekanan pada kehidupan ini, termasuk kemungkinan mengalami Nibbāna sendiri.
- Melunakkan dikotomi antara praktik berumah tangga dan monastik, menekankan bahwa Jalan Mulia Beruas Delapan tersedia untuk semua orang.
- Menawarkan dukungan doktrin untuk mengatasi masalah sosial dan lingkungan, membantu mengembangkan agama Buddha yang terlibat secara sosial di Siam.
- Membentuk wihara hutannya sebagai lingkungan pengajaran yang inovatif dan Taman Pembebasan (Suan Mokkh).

Setelah serangkaian penyakit, termasuk stroke, beliau meninggal pada tahun 1993. Beliau dikremasi tanpa kemegahan dan biaya seperti lazimnya.

## **Tentang Penerjemah**

**[dari bahasa Thailand ke bahasa Inggris]**

Dhammavidū Bhikkhu, berasal dari Inggris, ditahbiskan sebagai biksu pada tahun 1995 dan pernah tinggal di Suan Mokkh, Chaiya, di Thailand Selatan sejak saat itu. Beliau telah membantu mengajar meditasi kepada para peserta retreat asing di Suan Mokkh Internasional Dharma Hermitage and Dipabhāvan Meditation Center di Pulau Samui. Sebagai penerjemah, beliau secara khusus tertarik dengan Seri Proklamasi Dhamma, sebuah koleksi multi-jilid ajaran utama Buddhadāsa Bhikkhu.



## **Penerbit Dian Dharma**

Penerbit Dian Dharma didirikan di Jakarta pada tanggal 8 Mei 1995 dengan tujuan untuk menyebarkan Dharma ke seluruh tanah air melalui buku-buku yang dibagikan secara gratis.

Berkat dukungan banyak pihak, hingga saat ini Penerbit Dian Dharma tetap eksis dan telah menerbitkan 180 judul buku. Sebagian dari terbitan Dian Dharma juga telah tersedia dalam versi e-book di situs [www.diandharma.org](http://www.diandharma.org)

Jika Anda ingin mendapatkan buku-buku Dian Dharma, atau ingin berkontribusi terhadap penerbitan buku Dian Dharma untuk distribusi gratis, silakan hubungi:

Penerbit Dian Dharma

Jalan Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa

Jakarta Barat 11510

Telp. & Fax. (021) 5674104

Hp. & WA: 081 1150 4104

Email: [admin@diandharma.org](mailto:admin@diandharma.org)

[www.diandharma.org](http://www.diandharma.org)

Instagram: [penerbitdiandharma](https://www.instagram.com/penerbitdiandharma)

Facebook: Dian Dharma Book Club

Penerbit Dian Dharma juga siap membantu mereka yang ingin mencetak buku untuk pelimpahan jasa.



WIHARA EKAYANA ARAMA  
INDONESIA BUDDHIST CENTRE

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kepa  
Jakarta Barat 11510  
Telp. (021) 5687921, (021) 5687922  
Fax. (021) 5687923  
Email: [admin@ekayana.or.id](mailto:admin@ekayana.or.id)

Website: [www.ekayana.or.id](http://www.ekayana.or.id)  
YouTube: Wihara Ekayana Arama  
Aplikasi: Ekayana

Media Sosial  
WA: 0813 1717 1116 / 0813 1717 1119  
Facebook: Wihara Ekayana Arama  
Instagram: [ekayanaarama](#)  
Instagram: [kopemwea](#)  
Instagram: [koremwea](#)  
Instagram: [smbekayanaarama](#)  
TikTok: [ekayanaarama](#)

Kebaktian Umum  
Setiap Hari, pk. 16.00 – 17.00 (Mandarin)  
Ce It dan Cap Go, pk. 19.00 – 21.00 (Mandarin)  
Minggu, pk. 08.00 – 09.30 (Mandarin)  
Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali)  
Minggu, pk. 17.00 – 19.00 (Pali)

Kebaktian Pemuda  
Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali)

Kebaktian Remaja  
Minggu, pk. 09.00 – 11.30 (Pali)

Sekolah Minggu Gelanggang Anak Buddhis  
Minggu, pk. 08.30 – 10.30

Dharma Class  
Minggu, pk. 09.00 – 10.30

Latihan Meditasi  
Minggu, pk. 13.00 – 15.00 (Vipassana)  
Kamis, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)



WIHARA EKAYANA SERPONG

Jl. Ki Hajar Dewantara No. 3A  
Summarecon Serpong  
Tangerang 15810  
HP. 0812 1932 7388  
Email: [admin@ekayanaserpong.or.id](mailto:admin@ekayanaserpong.or.id)

Website: [www.ekayanaserpong.or.id](http://www.ekayanaserpong.or.id)  
YouTube: Wihara Ekayana Serpong

Media Sosial  
WA: 0818 0292 6368  
Facebook: Wihara Ekayana Serpong  
Instagram: [ekayanaserpong](#)  
Instagram: [kopemwes](#)  
Instagram: [koremwes](#)  
Instagram: [sekolahmingguwes](#)  
TikTok: Wihara Ekayana Serpong

Kebaktian Umum  
Malam Ce It dan Malam Cap Go (Mandarin)  
Minggu, pk. 08.30 – 09.30 (Mandarin)  
Minggu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

Kebaktian Pemuda  
Minggu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

Kebaktian Remaja  
Sabtu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

Sekolah Minggu Gelanggang Anak Buddhis  
Minggu, pk. 10.00 – 11.30

Latihan Meditasi  
Selasa, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)