



## IMPLEMENTASI ATTHANGA SAMANAGATA UPOSATHA DALAM UPOSATHA-DIVASA ATAU HARI UPOSATHA

Yudhi, Danang Try Purnomo

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri Jawa Tengah

[Yudhimeanis@gmail.com](mailto:Yudhimeanis@gmail.com)<sup>1</sup>, [danangtrypurnomo@gmail.com](mailto:danangtrypurnomo@gmail.com)<sup>2</sup>

### Riwayat Artikel:

Diterima : 2 Mei 2022	Diterbitkan : 30 Juni 2022
Direvisi : 21 Juni 2022	Doi: <a href="https://doi.org/10.53565/patisambhida.v3i1.865">10.53565/patisambhida.v3i1.865</a>

### Abstrak

Penelitian ini mendiskusikan mengenai pelaksanaan uposatha. Uposatha merupakan hari khusus untuk melaksanakan peraturan latihan tertentu (*Sikkhapada*). hari uposatha biasanya di laksanakan pada tanggal tanggal 1,8,15, dan 23 malam menurut penanggalan lunar. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui dan menjelaskan tradisi *uposatha atthasila* dalam agama Buddha, menjelaskan implementasi atau hal-hal yang harus dilaksanakan pada saat melaksanakan *uposatha sila*, menjelaskan manfaat dari tradisi *uposatha atthasila* dalam agama Buddha. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Data diperoleh dari hasil wawancara secara mendalam dan kajian kepustakaan. Berdasarkan temuan dilapangan diperoleh bahwa setiap hari uposatha banyak umat Buddha yang belum mengetahui pelaksanaan *atha sila* atau delapan sila dan manfaat dalam pelaksanaan uposatha sila.

**Kata Kunci** : Uposatha sila, implementasi, deskriptif kualitatif

### Abstrack

*This study discusses the implementation of uposatha. Uposatha is a special day to carry out certain training rules (Sikkhapada). the day of uposatha is usually held on the date of 1,8,15, and 23 at night according to the lunar calendar. This research is intended to know and explain the tradition of uposatha atthasila in Buddhism, explain the implementation or things that must be done when carrying out uposatha sila, explain the benefits of uposatha atthasila tradition in Buddhism. This type of research is descriptive qualitative. Data obtained from the results of in-depth interviews and literature review. Based on the findings in the field, it is found that every day of uposatha there are many Buddhists who do not know the implementation of atha precepts or eight precepts and the benefits of uposatha precepts.*

**Keywords:** *Uposatha sila, implementation, qualitative descriptive*

## **PENDAHULUAN**

Uposatha merupakan hari khusus untuk melaksanakan peraturan latihan tertentu (*Sikkhapada*). dalam agama Buddha *uposatha-divasa* atau hari uposatha digunakan untuk untuk latihan *Atthagasamanagata Uposattha* ( Delapan unsur uposatha yang ada pada samara atau sramana) atau *Atthagika Uposath* Uposatha dengan delapan unsur). Dalam kehidupan sehari-hari *Atthagika Uposatha* disebut dengan *Atthanga sila*. Istilah ini tidak terdapat dalam tipitaka dan disebut sila atau atthagika uposatha. Dalam kitab *Atigutarra Nikaya* dijumpai uraian rinci mengenai *Atthagika Uposatha*.

Hari Uposatha adalah hari-hari menjelang tanggal 1,8,15, dan 23 malam menurut penanggalan lunar. Biasanya terdapat empat hari uposatha, tetapi kadangkala didalam satu bulan terdapat lima hari uposatha. Pada kalender yang dibuat umat Buddha tanggal jatuhnya hari uposatha diberi warna dengan warna tertentu sehingga mempermudah bagi mereka yang akan melaksanakan *Atthagika Uposatha*. Proses pelaksanaan hari uposatha dalam satu bulan terdapat 4 hari yaitu pada tanggal tanggal 1,8,15, dan 23 malam menurut penanggalan lunar. Menurut observasi yang dilakukan oleh peneliti setiap hari uposatha tidak semesta umat Buddha yang menjalankan uposatha sila. Hal ini disebabkan karena belum banyaknya masyarakat yang mengetahui tentang pelaksanaan dan implementasi dari uposatha sila atau hari uposatha. Dengan tidak adanya pengetahuan mengenai uposatha sila atau hari uposatha, maka umat Buddha yang menjadi umat gharavasa atau umat awam tidak mengetahui mandaat dari pelaksanaan uposatha sila di hari uposatha. Umat Buddha yang tidak melatih delapan sila dihari uposatha tidak pernah mengetahui mengenai manfaat yang didapat dalam kehidupan sehari-hari setelah melaksanakan uposatha sila.

Berdasarkan hasil observasi dan didukung wawancara dengan Romo Sagiman di Vihara Sila Paramita Kabupaten Lampung Selatan, umat Buddha yang melaksanakan delapan sila posatha begitu sedikit. Karena, ketika hari uposatha biasanya para bikkhu sangha mengejar Dhamma dan membacakan *Pathimoka Sila*. Meskipun dihari uposatha umat Buddha yang melaksanakan delapan sila dihari uposatha begitu sedikit, tetapi ketika akan menyambut hari raya Waisak tidak sedikit umat *gharavamsa* yang ikut melaksanakan latihan delapan sila dan datang ke vihara untuk mendengarkan dhamma.

Uposatha dapat dilakukan pada tanggal 1,8, 14 atau 15 dan 23 panggalan bulan (lunar). Di dalam uposatha sutta dijelaskan bahwa *Ariya Uposatha* meliputi 6 bagaimana praktik Uposatha. Bagian praktik yang pertama disebut Brahma Uposatha yang terdiri dari perenungan pada sifat-sifat luhur Buddha. Dhamma Uposatha merupakan praktik yang kedua yang meliputi perenungan pada sifat-sifat Dhamma. Ketiga adalah sangha Uposatha yang merupakan perenungan terhadap sifat-sifat sangha. Lalu jenis yang ke empat adalah

*Sila Uposatha* yang perenungan pada pelaksanaan sila, manfaat sila bagi perkembangan batin dan dalam kehidupan sosial kemasyarakatan.

*Deva uposatha* adalah uposatha kelima yang perenungan terhadap perbuatan baik yang membuat kelahiran dialam dewa. Jenis praktik yang terakhir adalah *Atthanga Sila Uposatha* yang merupakan praktik 8 sila pada hari uposatha. Enam hal ini adalah praktik-praktik kebajikan di hari *Uposatha*. Jadi, selain menjaankan 8 latihan moralitas, seseorang juga diharapkan untuk merenungkan sifat luhur Buddha, dhamma, sangha, sila dan perbuatan baik yang membuat terlahir dialam dewa (Bhikkhu Ratanadhīro, 2017).

Abdul Malik (2016) dalam penelitian yang berjudul “ Nilai-Nilai Sosial Puasa Dalam Agama Buddha” dalam agama Buddha, puasa merupakan perwujudan dari pelaksanaan sila, yaitu suatu cara untuk mengendalikan diri terhadap segala bentuk-bentuk pikiran yang tidak baik. Oleh karena itu, penulis mencoba untuk meneliti ritual puasa dalam agama Buddha. Dalam penelitian ini menggunakan data kualitatif. Pertama data kepustakaan . penulis mengumpulkan beberapa literatur buku-buku ilmiah dan sumberlainya yang memiliki relevansi dengan objek penelitian pada dasarnya sebagai dasar-dasar teologis. Kedua, data lapangan yaitu penulis terjun langsung ke vihara siripada yang berlokasi ditangerang banten dimana umat Buddha melakukan ritual. Ketiga, penulis melakukan wawancara dan mengajukan beberapa pertanyaan untuk mengumpulkan data dan memperoleh keterangan-keterangan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Persamaan penelitian penulis dan penelitian Abdul Malik yaitu penelitian yang dilakukan Penelitian ini menggunakan kajian pustaka (*Library Research*) dan metode pengamatan (*observasi*), yang mempelajari dan mengkaji hakikat tentang puasa dalam agama Buddha. Perbedaan penelitian penulis dengan penelitian Abdul Malik penelitian penulis dilakukan dengan subjek Implementasi *Atthanga Samanagata Uposatha Dalam Uposatha Divasa* Atau Hari Uposatha sedangkan penelitian Abdul Malik nilai-nilai sosial puasa dalam agama Buddha

Akhmad Alwy (2017) dalam penelitian “Komperasi Konsep Puasa Dalam Perspektif Dalam Agama Baha’i Dan Hindu” tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui makna puasa dalam agama Baha’i dan agama Hindu. Penelitian ini menggunakan Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah kajian pustaka (*Library Research*). Persamaan penelitian penulis dan penelitian Akhmad Alwy yaitu penelitian yang dilakukan Penelitian ini menggunakan kajian pustaka (*Library Research*) dan metode pengamatan (*observasi*) yang komperasi puasa . Perbedaan penelitian penulis dengan penelitian Akhmad Alwy, penelitian penulis dilakukan dengan subjek Implementasi *Atthanga Samanagata Uposatha Dalam Uposatha Divasa* Atau Hari Uposatha sedangkan penelitian Akhmad Alwy yaitu konsep puasa dalam perspektif dalam agama baha’i dan hindu.

Efriani Syukur (2007) dalam penelitian “ Pelaksanaan Dan Makna Puasa Uposatha Dalam Agama Buddha (Studi Kasus di Vihara Jakarta Jaya Sunter Jakarta Utara)” dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan dan menambah dan pemahaman terhadap Buddha dharma khususnya puasa menurut agama Buddha. Penelitian ini menggunakan Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah kajian pustaka (*Library Research*) dan metode lapangan *field research* dimana cara ini dilakukan untuk memperkuat data-data yang telah diproses dan penulis juga menggunakan teknik observasi sebagai alat pengumpulan data. Persamaan penelitian penulis dan penelitian Evriani Syukur yaitu penelitian yang dilakukan Penelitian ini menggunakan kajian pustaka (*Library Research*) dan metode pengamatan (observasi), yang mempelajari dan mengkaji makna puasa *uposatha*. Perbedaan penelitian penulis dengan penelitian Efriani Syukur, penelitian penulis dilakukan dengan subjek Implementasi Atthanga Samanagata Uposatha Dalam Uposatha Divasa Atau Hari Uposatha sedangkan peneliti Evriani Syukur yaitu pelaksanaan dan makna puasa uposatha dalam agama Buddha (Studi Kasus di Vihara Jakarta Jaya Sunter Jakarta Utara).

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah kajian pustaka (*Library Research*) dan metode pengamatan (*observasi*). Studi pustaka artinya adalah mencari, mempelajari dan mengumpulkan literatur-literatur yang berhubungan dengan pengertian uposatha, implementasi delapan sila atau atthasila, dan manfaat melaksanakan hari uposatha sedangkan metode pengamatan artinya adalah mengamati, menganalisa dan menyimpulkan literatur-literatur yang berhubungan dengan hari uposatha (Mestika, 2014:1)

Empat ciri kepustakaan yaitu : 1) Peneliti berhadapan langsung dengan teks atau data angka dan bukan dengan keadian (*eyewitness*), orang atau benda-benda lainnya. 2) Data pustaka “siap pakai” (*ready made*). 3) Data pustaka umumnya adalah sekunder. 4) Kondisi data pustaka tidak dibatasi oleh ruang dan waktu

Adapun langkah-langkah yang digunakan penulis dalam penelitian kepustakaan ini sesuai dengan pendapat (Mestika, 2014: 16) adalah : 1) Menyiapkan alat perlengkapan. 2) Menyiapkan biografi kerja (*working bibliography*). 3) Mengorganisasikan waktu. 4) Kegiatan membaca dan mencatat bahan penelitian.

Dan metode ini digunakan untuk menganalisa, mengambil, dan mengkaji teori-teori yang berkaitan dengan permasalahan yang akan dibahas, sehingga berdasarkan metode yang digunakan maka kajian ini mencakup mempelajari, menganalisa dan mengamati

penyebab dan kontribusi yang diberikan yang berhubungan dengan pembahasan (Mestika,2014)

## **PEMBAHASAN**

### **1. Uposatha Sila**

*Uposatha sila* berasal dari dua kata yaitu Uposatha dan sila. Secara harfiah uposatha berarti masuk untuk berdiam dalam keluhuran. Sila berarti aturan yang mengandung makna sikap batin, penghindraan, pengendalian diri, dan menaati tatanan yang telah ditetapkan dan tidak melakukan kegiatan tetapi dalam vihara atau lingkungan vihara dan melakukan kegiatan yang dapat membawa kemajuan batin seperti pelaksanaan sila, membaca patimokha, dan meditasi (Rashid,1997). *Uposatha sila* berarti aturan yang didalamnya terkandung sikap batin, pengindraan, pengendalian diri serta patuh pada tatanan yang telah ditetapkan untuk masuk dan berdian dalam keluhuran.

Berdiam dalam keluhuran yang dimaksud dalam istilah uposatha sila adalah mempraktikan ajaran-ajaran yang luhur, yaitu tidak membunuh, tidak melakukan pencurian, tidak melakukan hubungan kelamin, tidak berbicara yang tidak benar, tidak makan dan minum yang dapat menimbulkan melemahnya kesadaran, tidak makan diwaktu yang tidak tepat atau lewat tengah hari sampai subuh, menyanyi dan sejenisnya, serta tidak mempergunakan tempat tidur atau tempat duduk yang tinggi dan mewah (Bhikkhu Ratanadhīro, 2017).

Menurut wawancara dengan Romo Sagiman, *Uposatha sila* merupakan pelatihan-pelatihan khusus Upasaka-Upasika yang dilakukan pada hari-hari *uposatha* yaitu pada tanggal 1,8, 14 atau 15 dan 23 panggalan bulan (lunar). Pelatihan-pelatihan khusus pada intinya berisikan pengendalian diri, sehingga umat Buddha mengatakan hari *Uposatha* merupakan hari puasa agama Buddha.

### **2. Implementasi atau hal-hal yang harus dilakukan hari *Uposatha***

Ada beberapa hal harus dilakukan pada saat *uposatha sila* oleh para bikhu dan *Gharavasa*. Hal-hal yang harus dilakukan sangat bermanfaat untuk kemajuan pelatihan uposatha sila, sehingga perlu diperhatikan hal-hal yang harus dilakukan pada saat uposatha yaitu :

#### **a. Bikkhu**

Pada hari uposatha para bikkhu, melaksanakan upacara *samaghi-uposatha*, yaitu sesudah mereka mencukur rambut kepala, melakukan upacara *parisudhi* (penyucian batin dan mohon maaf atas perbuatan salah yang telah mereka perbuatnya), selesai upacara *samaghi-parisudhi* selanjutnya membacakan ulang *patimokha* (227 peraturan kebikhuan), membabarkan dhamma dan melakukan meditasi.

b. Umat Awam (*Gharavasa*)

Di negara-negara buddhis, setiap hari *uposatha* umat Buddha datang ke vihara sejak pagi. Mereka memohon tuntunan sila kepada para Bikkhu. Umat Buddha yang meminta sila ini juga dikenal dengan sebutan *Upasaka-upasika* yang bertujuan untuk memurnikan sila pada hari itu, dengan pengertian bahwa selama semakian hari yang mereka lewatkan telah banyak sila yang dilanggar.

Oleh karena itu mereka memperbarui sila, bahkan selain *pancasila*, juga ada umat yang berusaha menjalankan 8 sila atau *athasila*. Setelah itu mereka mempersembahkan dana kepada para bikkhu yang melakukan pindapata yakni berusaha berbuat kebaikan dengan cara berdana makanan dan kebutuhan-kebutuhan lain para bikkhu. Setelah makan mereka mencari para bikkhu, terutama bikkhu-bikkhu senior atau yang mempunyai pengetahuan yang luas untuk berdiskusi tentang dhamma dan membimbing bermeditasi. Sampai kira-kira setengah hari mereka beristirahat. Sore harinya, para umat bersama-sama untuk membersihkan vihara dan tempat-tempat sekitar vihara. Pada malam harinya mereka kembali mengadakan pertemuan berupa puja bhakti bersama, mendengarkan pembabaran dhamma dari bikkhu dan latihan bermeditasi. Di negara-negara buddhis, hari *uposatha* hari *uposatha* menjadi haru untuk mendengarkan dhamma dan berbuat kebajikan (Gimin Edi Susanto, 2008:109).

Pada saat seseorang melaksanakan sila pada hari *uposatha*, yaitu menjalankan sila yang berjumlah delapan. Delapan sila tersebut disebut dengan *Atthasila*, yaitu :

1) *Panatapata veramani sikkhapadam samadiyami*

Bertekad melatih diri untuk menghindari menyakiti dan membunuh makhluk hidup apapun juga.

2) *Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami*

Bertekad melatih diri untuk menghindari mengambil barang yg tidak diberikan / diijinkan (mencuri).

3) *Abrahmacariya veramani sikkhapadam samadiyami*

Bertekad melatih diri untuk menghindari hubungan seksual.

4) *Musavada veramani sikkhapadam samadiyami*

Bertekad melatih diri untuk menghindari ucapan / kata-kata tidak benar, yg kasar, memfitnah dan menyakiti makhluk lain (berbohong).

5) *Surameraya majjapamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami*.

Bertekad melatih diri untuk menghindari segala minuman keras (serta bahan-bahan lainnya) yg dapat menyebabkan lemahnya kesadaran.

6) *Vikala-bhojana veramani sikkhapadam samadiyami*

Bertekad melatih diri untuk menghindari makan makanan diwaktu yg salah, yaitu lewat tengah hari.

7) *Naccagita-vadita-visukadassana malagandha-vilepana dharana-mandana vibusanatthana veramani sikkhapadam samadiyami*

Bertekad melatih diri untuk menghindari menari, menyanyi, bermain musik, melihat permainan / pertunjukan, tidak memakai bunga-bunga, wangi-wangian dan alat kosmetik yg lain untuk tujuan menghias / mempercantik diri.

8) *Uccasayana-mahasayana veramani sikkhapadam samadiyami*

Bertekad melatih diri untuk menghindari penggunaan tempat tidur dan tempat duduk yg tinggi, besar dan mewah. (*Angutara Nikaya* jilid 3).

### **3. Manfaat Melaksanakan Uposatha Sila**

Apabila delapan latihan moral (*atthasila*) sudah dilaksanakan oleh perumah tangga (*gharavasa*), maka manfaat yang diperoleh setelah melaksanakan *atthasila* tersebut yaitu secara ekonomis pengeluaran yang biasanya perumah tangga lakukan akan berkurang. Misalnya pengeluaran yang berhubungan dengan sila kelima, keenam, ketujuh, dan kedelapan. Karena apabila perumah tangga (*gharavasa*) melaksanakan *atthasila* secara tidak langsung bisa mengontrol keinginan dan menekan pengeluaran yang tidak semestinya.

Perumah tangga (*gharavasa*) yang melaksanakan *atthasila* juga mendapatkan manfaat secara kesehatan. Sila yang berhubungan dengan kesehatan yaitu sila kelima. Karena sila kelima waspada terhadap makanan dan minuman dan zat-zat tertentu yang tidak cocok dengan kondisi tubuh. Jenis makanan dan minuman tersebut apabila dihindari maka akan bermanfaat dan menyehatkan tubuh.

Selain manfaat secara ekonomis dan kesehatan, manfaat yang diperoleh perumah tangga (*gharavasa*) yang melaksanakan *atthasila* juga mendapatkan manfaat secara spiritual. Perumah tangga (*gharavasa*) batinnya akan bebas dari penyesalan, mendapatkan kebahagiaan dan sewaktu meninggal hatinya tenang. Selain itu dikehidupan selanjutnya juga akan terlahir di surga.

Dalam *Digha Nikaya; Maha Parinibbana Sutta*, Guru Agung mengatakan: Ia yang melaksanakan Sila dengan baik, nama harumnya tersebar luas hingga sampai ke alam dewa; Ia akan memperoleh kekayaan dunia dan Dhamma (lahir dan batin); Tanpa ketakutan dan keraguan; ia dipuji oleh orang yang bijaksana; meninggal dengan tenang; dan terlahir di alam surga. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa umat Buddha khususnya perumah tangga (*gharavasa*). Apabila melaksanakan sila maka manfaat yang diperoleh bukan hanya pada kehidupan saat ini, tetapi manfaatnya dapat juga dirasakan hingga kehidupan selanjutnya terlahir di alam surga.

## **KESIMPULAN**

*Uposatha sila* merupakan pelatihan-pelatihan khusus Upasaka-Upasika yang dilakukan pada hari-hari *uposatha* yaitu pada tanggal 1,8, 14 atau 15 dan 23 panggalan bulan (lunar). Pelatihan-pelatihan khusus pada intinya berisikan pengendalian diri, sehingga umat Buddha mengatakan hari *Uposatha* merupakan hari puasa agama Buddha.

Pada hari uposatha para bikkhu, membacakan ulang *patimokha* (227 peraturan kebikkhian), membabarkan dhamma dan melakukan meditasi. Di negara-negara buddhis, setiap hari *uposatha* umat Buddha datang ke vihara sejak pagi. Mereka memohon tuntunan sila kepada para Bikkhu. Umat Buddha yang meminta sila ini juga dikenal dengan sebutan Upasaka-upasika yang bertujuan untuk memurnikan sila pada hari itu, dengan pengertian bahwa selama semakian hari yang mereka lewatkan telah banyak sila yang dilanggar.

Manfaat yang diperoleh setelah melaksanakan atthasila tersebut yaitu secara ekonomis pengeluaran yang biasanya perumah tangga lakukan akan berkurang juga mendapatkan manfaat secara kesehatan. Selain manfaat secara ekonomis dan kesehatan, manfaat yang diperoleh perumah tangga (*gharavasa*) yang melaksanakan atthasila juga mendapatkan manfaat secara spiritual. Perumah tangga (*gharavasa*) batinnya akan bebas dari penyesalan, mendapatkan kebahagiaan dan sewaktu meninggal hatinya tenang. Selain itu dikehidupan selanjutnya juga akan terlahir di surga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alwy, Akhmad. (2017). Komporasi konsep perspekti agama baha'i dan hindu. Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Bhikkhu Ratanadhīro. (2017). *Atthasila*. Yogyakarta: in Sight Vidyasena Production
- Edi, Susanto Gimin B. A (Hons). (2008). *Kisah Dan Keajaiban Bulan Purnama Dalam Perkembangan Agama Buddha*. Jakarta: CV. Yanwreko Wahana Karya
- <https://tisarana.net/artikel/apa-manfaatnya-menjalankan-8-sila/> (diakses 3 April 2020)
- Malik, Abdul. (2016). *Nilai-nilai puasa dalam agama Buddha*. Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- <http://gpro-jack.com/read/Cerita-Buddhis/Manfaat-Menjalani-UPOSATHA-SILA#:~:text=Apa%20saja%20manfaat%20yang%20bisa,seseorang%20yang%20menjalankan%20Uposatha%2Dsila%3B&text=Seseorang%20yang%20menjalankan%20Uposatha%2DSila,apabila%20ia%20menjalankan%20Uposatha%2Dsila.> (diakses 20 Mei 2020)
- <https://www.dhammadakka.org/?channel=ceramah&mode=detailbd&id=1021> (diakses 15 Juni 2020)
- Rashid Teja S M.(1997). *Sila dan Vinaya*. Jakarta: Buddhis Bodhi

- Sagiman. 2020. "Wawancara tentang pelaksanaan athasila pada hari Uposatha di Vihara Sila Paramita Kabupaten Lampung Selatan", tanggal 15 Mei 2020.
- Syukur, Evriani. (2007). *pelaksanaan dan makna puasa uposatha dalam agama Buddha {studi kasus di vihara Jakarta Jaya sunter Jakarta utara}*. Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Wena Cintyawati & Lanny Anggawati. (2003). *Petikan Anguttara Nikaya Jilid 3*. Klaten: Vihara Bodhivamsa, Wisma Dhammaguna
- Zed, mestika. (2014). *Metode penelitian kepustakaan*. Jakarta. YP