

PENGHORMATAN

**Yo so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho
Imehi sakkārehi
Taṃ bhagavantaṃ abhipūjayāmi.**

*Demikianlah Sang Bhagavā, Yang Maha Suci, Yang telah
Mencapai Penerangan Sempurna
Dengan penghormatan ini
Kami memuja Bhagavā*

**Yo so svākāto bhagavatā dhammo
Imehi sakkārehi
Taṃ dhammaṃ abhipūjayāmi.**

*Demikianlah Dhamma telah sempurna dibabarkan oleh Sang
Bhagavā
Dengan penghormatan ini
Kami memuja Dhamma*

**Yo so supatipanno bhagavato saṅgho
Imehi sakkārehi
Taṃ saṅghaṃ abhipūjayāmi.**

*Demikianlah Saṅgha Siswa Sang Bhagavā telah bertindak
sempurna
Dengan penghormatan ini
Kami memuja Saṅgha*

NAMAKĀRA GĀTHĀ

**Araham sammāsambuddho bhagavā
Buddham bhagavantam abhivādemī.**

(*namakāra*)

*Sang Bhagavā, Yang Maha Suci, Yang telah mencapai
penerangan sempurna;
Aku bersujud di hadapan Sang Buddha, Sang Bhagavā.*

**Svākkhāto bhagavatā dhammo
Dhammam namassāmi.**

(*namakāra*)

*Dhamma telah sempurna dibabarkan oleh Sang Bhagavā;
Aku bersujud di hadapan Dhamma.*

**Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho
Saṅgham namāmi.**

(*namakāra*)

*Saṅgha Siswa Sang Bhagavā telah bertindak sempurna;
Aku bersujud di hadapan Saṅgha.*

PŪJA GĀTHĀ

**Yamamha kho mayam bhagavantam saranam
gatā, (uddissa pabbajitā)¹, yo no bhagavā satthā,**

¹ Dibacakan apabila yang membacakan Pūja Gāthā adalah bhikkhu, bhikkunī, sāmaṇera atau sāmaṇerī

**yassa ca mayam bhagavato dhammam rocema,
imehi sakkārehi tam bhagavantam sasadhammam
sasāvakasangham abhipūjayāma.**

Kami berindung kepada Sang Bhagavā, (kami berlatih menjadi pabbajita karena), Sang Bhagavā guru agung kami, dan dalam Dhamma Sang Bhagavā kami berbahagia, dengan persembahan ini kami memuja Sang Bhagavā, Dhamma dan Saṅgha.

PUBBABHĀGANAMAKĀRA BUDDHĀNUSSATI

**Handadāni mayantam bhagavantam vācāya
abhiḡāyitum pubbabhāganamakārañceva
buddhānussatinayañca karoma se**

Marilah kita melakukan penghormatan awal dengan membacakan kalimat pujian kepada Sang Bhagavā dan perenungan terhadap Buddha

Namo Sanghyang Ādi Buddhāya (3X)

**Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
(3X)**

Namo Sabbe Bodhisattāya-Mahasattāya (3X)

**Tam kho pana bhagavantam evam kalyāṇo
kittisaddo abbhuggato, itipi so bhagavā araham
sammāsambuddho, vijjācaraṇasampanno sugato
lokavidū, anuttaro purisadammasārathi satthā
devamanussānam buddho bhagavā ‘ti.**

*Terpujilah Sanghyang Ādi Buddha, Tuhan Yang Maha Esa
Terpujilah Sang Bhagavā, Yang Maha Suci, Yang telah
mencapai Penerangan Sempurna
Terpujilah para Bodhisatta - Mahasatta*

*Berita nan luhur tentang kemasyhuran Sang Bhagavā
yang bijak telah menyebar luas, demkianlah Sang Bhagavā,
Yang Maha Suci, yang telah mencapai penerangan sempurna,
sempurna pengetahuan serta tindak tandukNya, sempurna
menempuh Sang Jalan (ke Nibbāna), pengenal segenap alam,
pembimbing manusia yang tiada taranya, Guru para dewa
dan manusia, yang sadar, yang patut dimuliakan.*

BUDDHĀBHĪGITĪM

Handa mayam buddhābhīgitim karoma se

Marilah kita melakukan pujian tertinggi kepada Buddha

**Buddhvārahantavaratādiguṇābhiyutto
Suddhābhiñṇakarūṇāhi samāgatatto
Bodhesi yo sujanataṃ kamalamva sūro
Vandāmaṃ tamarāṇaṃ sirasā jinendaṃ**

**Buddho yo sabbapāṇīnaṃ
Saraṇaṃ khemamuttamaṃ
Paṭhamānussatiṭṭhānaṃ
Vandāmi taṃ sirenaṃ**

**Buddhassāhasmi dāso (wanita: dāsi) va
Buddho me sāmikissaro
Buddho dukkhassa ghātā ca
Vidhātā ca hitassa me
Buddhassāhaṃ niyyādemī
Sarīrañjīvitañcidaṃ.
Vandantohaṃ (wanita: vandantīhaṃ) carissāmi
Buddhasseva subodhitāṃ**

**Natthi me saraṇaṃ aññaṃ
Buddho me saraṇaṃ varaṃ
Etena saccavajjena
Vaḍḍheyyaṃ satthu sāsane**

**Buddhaṃ me vandamānena (wanita: vandamānāya)
Yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha
Sabbepi antarāyā me
Māhesuṃ tassa tejasā**

(bernamakāra sambil membacakan)
**Kāyena vācāya va cetasā vā
Buddhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ
Buddho paṭiggaṇhatu accayantaṃ
Kālantare saṃvarituṃ va buddhe**

*Sang Buddha, Arahāt nan mulia terberkati dengan faktor:
Kemurnian, pengetahuan dan belas kasih menyatu dengan
selaras
Beliau mencerahkan orang-orang bijak seperti matahari
menyinari teratai*

*Aku memberi hormat dengan menundukkan kepala kepada
Sang Penakluk (Buddha)*

*Sang Buddha adalah tempat berlindung
Yang teraman dan terbaik bagi semua makhluk
Dengan mengingat hal tersebut,
Aku memberi hormat dengan menundukkan kepala*

*Saya adalah pelayan Sang Buddha
Sang Buddha adalah pemimpinku nan agung
Sang Buddha adalah pelenyap dukkha
Dan yang membawakanku pada kesejahteraan
Kepada Sang Buddha aku mengabdikan
Dengan jasmani dan hidupku ini
Aku memberi penghormatan dengan mengikuti
Pencerahan Sang Buddha nan mulia*

*Tiada perlindungan lain bagiku
Sang Buddha-lah sesungguhnya pelindungku
Berkat kesungguhan pernyataan ini
Semoga aku berkembang dalam jalan Sang Guru*

*Segala kebajikan yang dilakukan di sini
Dengan memberi penghormatan kepada Sang Buddha
Semoga dengan kekuatan ini
Segala rintangan ku lenyap*

(bernamakāra sambil membacakan)

Segala perbuatan buruk yang kulakukan kepada Sang Buddha

Melalui perbuatan, ucapan, ataupun pikiran

Semoga Buddha menerima pengakuan ini

Dan semoga di masa mendatang tidak melakukan kesalahan kepada Sang Buddha

DHAMMĀNUSSATI

Handa mayam̐ dhammānussatinayam̐ karoma se

Marilah kita membacakan perenungan terhadap Dhamma

**Svākkhāto bhagavatā dhammo,
Sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko,
Opanayiko paccattam̐ veditabbo viññūhī ‘ti.**

Dhamma telah sempurna dibabarkan oleh Sang Bhagavā, berada sangat dekat, tak lapuk oleh waktu, mengundang untuk dibuktikan, menuntun ke dalam batin, dapat diselami oleh para bijaksana dalam batin masing-masing.

DHAMMĀBHĪGITĪM

Handa mayaṃ dhammābhīgitiṃ karoma se

Marilah kita melakukan pujian tertinggi kepada Dhamma

Svākkhātātādiguṇayogavasena seyyo
Yo maggapākapariyattivimokkhabhedo
Dhammo kulokapatanā tadadhāridhārī
Vandāmaṃ tamaharaṃ varadhammametaṃ

Dhammo yo sabbapāṇīnaṃ
Saraṇaṃ khemamuttamaṃ
Dutiyānussatiṭṭhānaṃ
Vandāmi taṃ sirenaṃ

Dhammassāhasmi dāso (wanita: dāsi) va
Dhammo me sāmikissaro
Dhammo dukkhassa ghātā ca
Vidhātā ca hitassa me
Dhammassāhaṃ niyyādemi
Sarīrañjīvitañcidaṃ
Vandantoṃ (wanita: vandantīhaṃ) carissāmi
Dhammasseva sudhammataṃ

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ
Dhammo me saraṇaṃ varaṃ
Etena saccavajjena
Vaḍḍheyyaṃ satthu sāsane

Dhammaṃ me vandamānena (wanita: vandamānāya)
Yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha
Sabbepi antarāyā me
Māhesuṃ tassa tejasā

(bernamakāra sambil membacakan)

Kāyena vācāya va cetasā vā
Dhamme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ
Dhammo paṭiggaṇhatu accayaṃtaṃ
Kālantare saṃvaritum va dhamme

Telah dibabarkan dengan sempurna sehubungan dengan kualitas dan manfaat yang lebih baik

Yang diuraikan menjadi jalan dan hasil, pengetahuan dan pembebasan

Dhamma melindungi seseorang yang mempraktikkan-Nya agar tidak terjatuh ke alam menyedihkan

Aku memberi hormat kepada Dhamma nan sempurna yangelenyapkan kegelapan

Dhamma adalah tempat berlindung

Yang teraman dan terbaik bagi semua makhluk

Dengan mengingat hal tersebut,

Aku memberi hormat dengan menundukkan kepala

Saya adalah pelayan Dhamma

Dhamma adalah pemimpinku nan agung

Dhamma adalah pelenyap dukkha

Dan yang membawakanku pada kesejahteraan

Kepada Dhamma aku mengabdikan

*Dengan jasmani dan hidupku ini
Aku memberi penghormatan dengan mengikuti
Pencerahan Dhamma nan mulia*

*Tiada perlindungan lain bagiku
Dhammalah sesungguhnya pelindungku
Berkat kesungguhan pernyataan ini
Semoga aku berkembang dalam jalan Sang Guru*

*Segala kebajikan yang dilakukan di sini
Dengan memberi penghormatan kepada Dhamma
Semoga dengan kekuatan ini
Segala rintangan ku lenyap*

*(bernamakāra sambil membacakan)
Segala perbuatan buruk yang kulakukan kepada Dhamma
Melalui perbuatan, ucapan, ataupun pikiran
Semoga Dhamma menerima pengakuan ini
Dan semoga di masa mendatang tidak melakukan kesalahan
kepada Dhamma*

SAṄGHĀNUSSATI

Handa mayam saṅghānussatinayam karoma se

Marilah kita membacakan perenungan terhadap Saṅgha

**Supaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅho
Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅho**

**Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho
Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho
Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭhapurisapuggalā
Esa bhagavato sāvakaśaṅho
Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhineyyo añjalikaraṇīyo
Anuttaraṃ puññākkhettaṃ lokassa ‘ti.**

*Saṅgha Siswa Sang Bhagavā telah bertindak baik
Saṅgha Siswa Sang Bhagavā telah bertindak lurus
Saṅgha Siswa Sang Bhagavā telah bertindak benar
Saṅgha Siswa Sang Bhagavā telah bertindak patut
Mereka merupakan empat pasang makhluk
Terdiri dari delapan jenis makhluk suci,
Itulah Saṅgha Siswa Sang Bhagavā.
Patut menerima pemberian, tempat bernaung, persembahan
serta penghormatan.
Ladang kebajikan yang tiada taranya di alam semesta.*

SAṄGHĀBHĪGITIM

Handa mayaṃ saṅghābhīgitim karoma se

Marilah kita melakukan pujian tertinggi kepada Saṅgha

**Saddhammajō supāṭipattiguṇādiyutto
Yoṭṭhabbhidho ariyapuggalaśaṅghaseṭṭho
Silādidhammapavarāsayakāyacitto
Vandāmahaṃ tamariyāna gaṇaṃ susuddhaṃ**

Saṅgho yo sabbapāṇiṇaṃ
Saraṇaṃ khemamuttamaṃ
Tatiyānussatiṭṭhānaṃ
Vandāmi taṃ sirenaḥaṃ
Saṅghassāhasmi dāso (wanita: dāsi) va
Saṅgho me sāmikissaro
Saṅgho dukkhassa ghātā ca
Vidhātā ca hitassa me
Saṅghassāhaṃ niyyādemī
Sarīrañjīvitañcidaṃ
Vandantoḥaṃ (wanita: vandantīhaṃ) carissāmi
Saṅghassopaṭiṇantaṃ

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ
Saṅgho me saraṇaṃ varaṃ
Etena saccavajjena
Vaḍḍheyyaṃ satthu sāsane

Saṅghaṃ me vandamānena (wanita: vandamānāya)
Yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha
Sabbepi antarāyā me
Māhesuṃ tassa tejasā

(bernamakāra sambil membacakan)
Kāyena vācāya va cetasā vā
Saṅghe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ
Saṅgho paṭiggaṇhatu accayantaṃ
Kālantare saṃvarituṃ va saṅghe

Lahir dari Dhamma Sejati, yang telah bertindak benar dan
memberikan manfaat
Saṅgha nan mulia terbentuk dari orang-orang mulia
kumpulan delapan makhluk luhur
Yang terkendali tindakan dan pikirannya
Aku memberi hormat kepada kumpulan makhluk luhur nan
sempurna

Saṅgha adalah tempat berlindung
Yang teraman dan terbaik bagi semua makhluk
Dengan mengingat hal tersebut,
Aku memberi hormat dengan menundukkan kepala

Saya adalah pelayan Saṅgha
Saṅgha adalah pemimpinku nan agung
Saṅgha adalah pelenyap dukkha
Dan yang membawakanku pada kesejahteraan
Kepada Saṅgha aku mengabdikan
Dengan jasmani dan hidupku ini
Aku memberi penghormatan dengan mengikuti
Latihan terbaik dari Saṅgha

Tiada perlindungan lain bagiku
Saṅghalah sesungguhnya pelindungku
Berkat kesungguhan pernyataan ini
Semoga aku berkembang dalam jalan Sang Guru

Segala kebajikan yang dilakukan di sini
Dengan memberi penghormatan kepada Saṅgha
Semoga dengan kekuatan ini
Segala rintangan ku lenyap

(bernamakāra sambil membacakan)

Segala perbuatan buruk yang kulakukan kepada Saṅgha

Melalui perbuatan, ucapan, ataupun pikiran

Semoga Saṅgha menerima pengakuan ini

Dan semoga di masa mendatang tidak melakukan kesalahan
kepada Saṅgha

ATĪTAPPACCAVEKKHAṆAPĀṬHO

**Handa mayāṃ atītappaccavekkhaṇapāṭhaṃ
bhaṇāma se**

*Marilah kita membacakan perenungan terhadap kebutuhan
hidup yang telah digunakan*

**Ajja mayā apaccavekkhitvā yaṃ cīvaraṃ
paribhuttaṃ, taṃ yāvadeva sītassa paṭighātāya,
uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsamakasavātātapa-
sirimsapasamphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva
hirikopinapaṭicchādanatthaṃ.**

**Ajja mayā apaccavekkhitvā yo piṇḍapāto
paribhutto, so neva davāya na madāya na
maṇḍanāya na vibhūsanāya, yāvadeva imassa
kāyassa ṭhitiyā yāpanāya vihiṃsuparatiyā
brahmacariyānuggahāya, iti purāṇaṅca vedanaṃ
paṭihaṅkhāmi navaṅca vedanaṃ na uppādessāmi,
yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro
cāti.**

Ajja mayā apaccavekkhitvā yaṃ senāsanāṃ
paribhuttaṃ, taṃ yāvadeva sītassa paṭighātāya,
uṇhassa paṭighātāya, daṃsamakasavātāta-
sirimsapasamphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva
utuparissayavinodanaṃ paṭisallānāramatthaṃ.

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo
gilānapaccayabhesajjaparikkhāro paribhutto,
so yāvadeva uppannānaṃ veyyābādhikānaṃ
vedanānaṃ paṭighātāya, abyāpajjhaparamatāyāti.

Jubah apa pun yang telah kupergunakan hari ini, tanpa disertai perenungan; hanya untuk menahan rasa dingin, untuk menahan rasa panas, untuk menahan gigitan lalat, nyamuk, angin, matahari, dan binatang-binatang melata, hanya untuk tujuan menutupi bagian-bagian tubuh yang menimbulkan rasa malu.

Makanan apa pun yang telah kupergunakan hari ini, tanpa disertai perenungan; bukan untuk kesenangan, bukan untuk pemabukan, bukan untuk menggemukkan badan, bukan untuk memperindah diri, tetapi hanya untuk kelangsungan hidup dan mempertahankan tubuh ini, untuk menghentikan rasa tidak nyaman dan untuk membantu kehidupan suci, dengan berpikir bahwa saya akan menghilangkan perasaan lapar yang lama dan tidak akan menimbulkan perasaan lapar yang baru, dengan demikian saya akan dapat mempertahankan tubuh ini dari gangguan-gangguan dan hidup dengan nyaman.

Tempat tinggal apa pun yang telah kupergunakan hari ini, tanpa disertai perenungan; hanya untuk menahan rasa dingin, untuk menahan rasa panas, untuk menahan gigitan lalat, nyamuk, angin, matahari, dan binatang-binatang melata, hanya untuk perlindungan dari cuaca buruk dan untuk kenyamanan hidup dalam kesunyian.

Obat-obatan untuk orang sakit dan peralatannya yang telah kupergunakan hari ini, tanpa disertai perenungan; hanya untuk menghilangkan perasaan sakit yang timbul dan untuk terhindar dari penyakit.

BRAHMAVIHĀRAPHARAṆĀ

Handa mayam brahmavihārapharaṇā karoma se

Marilah kita membacakan peresapan terhadap sifat-sifat luhur

METTĀ:

Ahaṃ sukhito homi

Niddukkho homi

Avero homi

Abyāpajjho homi

Anīgho homi

Sukhī attānaṃ pariharāmi

Sabbe sattā

Sukhitā hontu

**Niddukkhā hontu
Averā hontu
Abyāpajjhā hontu
Anīghā hontu
Sukhī attānaṃ pariharantu**

**KARUṆĀ:
Sabbe sattā
Dukkhā pamuccantu**

**MUDITĀ :
Sabbe sattā
Mā laddhasampattito vigacchantu**

**UPEKKHĀ :
Sabbe sattā
Kammassakā
Kammadāyādā
Kammayonī
Kammabandhū
Kammaṭṭisaraṇā
Yaṃ kammaṃ karissanti
Kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā
Tassa dāyādā bhavissanti.**

*CINTA KASIH:
Semoga aku berbahagia
Bebas dari penderitaan
Bebas dari kebencian
Bebas dari penyakit*

Bebas dari kesukaran

Semoga aku dapat mempertahankan kebahagiaanku sendiri.

Semoga semua makhluk berbahagia

Bebas dari penderitaan

Bebas dari kebencian

Bebas dari kesakitan

Bebas dari kesukaran

Semoga mereka dapat mempertahankan kebahagiaan mereka sendiri.

KASIH SAYANG:

Semoga semua makhluk bebas dari penderitaan.

SIMPATI:

Semoga semua makhluk tidak kehilangan kesejahteraan yang telah mereka peroleh.

KESEIMBANGAN BATIN:

Semua makhluk

Memiliki karmanya sendiri

Mewarisi karmanya sendiri

Lahir dari karmanya sendiri

Berhubungan dengan karmanya sendiri

Terlindung oleh karmanya sendiri.

Apapun karma yang diperbuat, baik atau buruk,

Itulah yang akan diwarisinya.

PATTIDĀNA GĀTHĀ

Handamayam pattidāna gāthāyo bhaṇāma se

Marilah kita membacakan syair pelimpahan jasa

Puññassidāni katassa
Yānaññāni katāni me
Tesañca bhāgino hontu
Sattānantāppamaṇakā

Ye piyā guṇavantā ca
Mayham mātipitādayo
Diṭṭhā me cāpyadiṭṭhā vā
Aññe majjhattaverino

Sattā tiṭṭhanti lokasmim
Te bhummā catuyonikā
Pañcekacatuvokārā
Saṃsarantā bhavābhave

Ñātaṃ ye pattidānamme
Anumodantu te sayam
Ye cimaṃ nappajānanti
Devā tesam nivedayum

Mayā dinnāna puññānam
Anumodanahetunā
Sabbe sattā sadā hontu
Averā sukhajīvino

**Khemappadañca pappontu
Tesāsā sijjhatam subhā**

*Semoga jasa-jasa yang kuperbuat
Kini atau di waktu lain
Diterima oleh semua makhluk di sini,
Tak terbatas, tak terhingga*

*Kepada mereka yang kukasihi serta berbudi luhur
Seperti ayah dan ibu,
Makhluk-makhluk yang terlihat ataupun yang tidak terlihat
Yang bersikap netral atau bermusuhan*

*Makhluk-makhluk yang berada di alam semesta
Di tiga alam, empat jenis kelahiran
Terdiri dari lima, satu, atau empat bagian
Yang mengembara di alam-alam besar maupun kecil*

*Semoga dengan persembahan jasaku ini
Setelah mengetahui, mereka bergembira
Dan kepada mereka yang tak mengetahui
Semoga para dewa memberitakannya*

*Berkat jasa-jasa yang kupersembahkan ini
Yang membawa kegembiraan
Semoga semua makhluk selamanya
Hidup bahagia, bebas dari kebencian
Semoga mereka mendapatkan kedamaian
Semoga cita-cita luhur mereka tercapai*