



# Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti



SMA/SMK  
KELAS  
**XII**

Hak Cipta © 2015 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Dilindungi Undang-Undang

MILIK NEGARA  
TIDAK DIPERDAGANGKAN

**Disclaimer:** Buku ini merupakan buku siswa yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku siswa ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

### *Katalog Dalam Terbitan (KDT)*

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Judul Buku/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015.  
x, 230 hlm. : illus. ; 25 cm.

Untuk SMA/SMK Kelas XII

ISBN 978-602-282-059-8 (jilid lengkap)

ISBN 978-602-282-062-8 (jilid 3)

1. Buddha -- Studi dan Pengajaran

I. Judul

II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

294.3

Kontributor Naskah : Katman dan Nurwito.

Penelaah : Budi Utomo Ditthisampanno, Dhammasubho, Ingawati Salim, dan Wiryanto.

Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Cetakan Ke-1, 2015

Disusun dengan huruf Times New Roman, 12 pt.

# Kata Pengantar

Kurikulum 2013 dirancang sebagai kendaraan untuk mengantarkan siswa menuju penguasaan kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Pendekatan ini selaras dengan pandangan dalam agama Buddha bahwa belajar tidak hanya untuk mengetahui atau mengingat (*pariyatti*) tetapi juga untuk melaksanakan (*patipatti*) dan mencapai penembusan (*pativedha*). “Meskipun seseorang banyak membaca Kitab Suci, tetapi tidak berbuat sesuai dengan Ajaran, orang yang lengah itu sama seperti gembala yang menghitung sapi milik orang lain, ia tidak akan memperoleh manfaat kehidupan suci.” (Dhp. 19). Untuk memastikan keseimbangan dan keutuhan ketiga ranah tersebut, pelajaran agama perlu diberi penekanan khusus terkait dengan budi pekerti. Hakikat budi pekerti adalah sikap atau perilaku seseorang dalam hubungannya dengan diri sendiri, keluarga, masyarakat dan bangsa, serta alam sekitar.

Jadi, pendidikan budi pekerti adalah usaha menanamkan nilai-nilai moral ke dalam sikap dan perilaku generasi bangsa agar mereka memiliki kesantunan dalam berinteraksi. Nilai-nilai moral yang ingin kita bangun antara lain adalah sikap jujur, disiplin, bersih, penuh kasih sayang, punya kepenasaran intelektual, dan kreatif. Di sini pengetahuan agama yang dipelajari para siswa menjadi sumber nilai dan penggerak perilaku mereka. Sekadar contoh, di antara nilai budi pekerti dalam Buddha dikenal dengan jalan utama menghilangkan penderitaan dan mendatangkan kebahagiaan hidup: pertama, Sila: *Samma Vacca* (ucapan benar), *Samma Kammanta* (perbuatan benar), *Samma Ajiva* (penghidupan benar); kedua, Samadhi: *Samma Vayama* (daya upaya benar), *Samma Sati* (perhatian benar), *Samma Samadhi* (konsentrasi benar); dan Panna: *Samma Ditthi* (pengertian benar) dan *Samma Sankhapa* (pikiran benar).

Kata kuncinya, budi pekerti adalah tindakan, bukan sekedar pengetahuan yang harus diingat oleh para siswa, maka proses pembelajarannya seharusnya mengantar mereka dari pengetahuan tentang kebaikan, lalu menimbulkan komitmen terhadap kebaikan, dan akhirnya benar-benar melakukan kebaikan. Dalam ungkapan Buddha-nya, “Pengetahuan saja tidak akan membuat orang terbebas dari penderitaan, tetapi ia juga harus melaksanakannya” (Sn. 789).

Buku Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti Kelas XII ini ditulis dengan semangat itu. Pembelajarannya dibagi-bagi dalam kegiatan-kegiatan keagamaan yang harus dilakukan siswa dalam usaha memahami pengetahuan agamanya. Tidak berhenti dengan memahami, tetapi pemahaman tersebut harus diaktualisasikan dalam tindakan nyata dan sikap keseharian sesuai dengan tuntunan agamanya, baik dalam bentuk ibadah ritual maupun ibadah sosial. Untuk itu, sebagai buku agama yang mengacu pada kurikulum berbasis kompetensi, rencana pembelajarannya dinyatakan dalam bentuk aktivitas-aktivitas. Urutan pembelajaran dinyatakan dalam kegiatan-kegiatan keagamaan yang harus dilakukan siswa. Dengan demikian, materi buku ini bukan untuk dibaca, didengar, ataupun dihafal oleh siswa maupun guru, melainkan untuk menuntun apa yang harus dilakukan siswa bersama guru dan teman-temannya dalam memahami dan menjalankan ajaran agamanya.

Sebagai edisi pertama, buku ini sangat terbuka terhadap masukan dan akan terus diperbaiki untuk penyempurnaan. Oleh karena itu, kami mengundang para pembaca untuk memberikan kritik, saran dan masukan guna perbaikan dan penyempurnaan edisi berikutnya. Atas kontribusi tersebut, kami mengucapkan terima kasih. Mudah-mudahan kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Jakarta, Januari 2015

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

**OUT LINE PENYAJIAN**  
**BUKU TEKS PELAJARAN PENDIDIKAN**  
**AGAMA BUDDHA DAN BUDI PEKERTI**  
**KELAS XII**

**Setiap Pelajaran disajikan dalam tujuh tahap sebagai berikut:**

Tahap 1

**Tahukah Anda**

Berisi cerita atau ilustrasi ajaran Buddha sebagai apersepsi sebelum masuk kepada topik utama dalam bab ini berupa aktivitas mengamati, menanya, dan eksplorasi

Tahap 2

**Ajaran Buddha**

Berisi bacaan pengetahuan teori dan rangkuman ajaran Buddha sesuai dengan topik dalam bab ini berupa aktivitas eksplorasi, menalar (asosiasi) (mencocokkan data pengetahuan siswa setelah proses mengamati, dan menanya)

Tahap 3

**Kecakapan Hidup**

Berisi tentang aplikasi dari bacaan pengetahuan teori ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari berupa aktivitas komunikasi dengan lingkungan

Tahap 4

### **Renungan**

Berisi renungan singkat dan kutipan ayat dari kitab suci berupa aktivitas refleksi diri atau berkomunikasi dengan dirinya sendiri

Tahap 5

### **Evaluasi**

Berisi soal-soal untuk mengulang dan mendalami pelajaran yang telah dipelajari berupa aktivitas refleksi diri atau berkomunikasi dengan dirinya sendiri

Tahap 6

### **Aspirasi**

Berisi ungkapan-ungkapan tekad siswa setelah memahami ajaran Buddha agar senantiasa dapat menjalani ajaran dalam hidupnya berupa aktivitas refleksi diri atau berkomunikasi dengan dirinya sendiri

# Daftar Isi

<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>iii</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>v</b>
<b>SEMESTER 1</b>	
<b>BAB I Alam Semesta dalam Perspektif Agama Buddha .....</b>	<b>1</b>
A. Konsep Alam Semesta .....	2
B. Sistem Dunia .....	3
C. Awal terbentuknya Alam Semesta .....	5
D. Kehancuran Alam Semesta .....	7
E. Kehidupan Manusia dengan Alam Semesta.....	15
<b>BAB II Alam Kehidupan .....</b>	<b>19</b>
A. Pengertian Alam Kehidupan .....	20
B. Pembagian 31 Alam Kehidupan.....	20
a. Kama bhumi .....	20
b. Rupa bhumi.....	33
c. Arupa bhumi.....	36
<b>BAB III Meditasi Pandangan Terang .....</b>	<b>41</b>
A. Pengertian Meditasi .....	42
B. Macam Meditasi .....	42
C. Syarat-syarat Meditasi Pandangan Terang.....	46

D.	Objek Meditasi Pandangan Terang .....	47
E.	Rintangan dan Kekeliruan dalam Meditasi Pandangan Terang .....	48
F.	Praktik Meditasi Pandangan Terang .....	52
	a. Praktik meditasi pandangan terang yang diawali dengan <i>samatha bhavan</i> .....	53
	b. Praktik meditasi pandangan terang langsung tanpa diawali dengan <i>samatha bhavana</i> .....	58
	c. Praktik Meditasi Pandangan terang dengan empat posisi dasar .....	64
G.	Manfaat Meditasi .....	72
<b>BAB IV</b>	<b>Praktik Meditasi Hidup Penuh Kesadaran .....</b>	<b>82</b>
A.	Pengertian Meditasi Hidup Penuh Kesadaran .....	83
B.	Teknik Meditasi Penuh Kesadaran .....	83
	a. Meditasi makan dan minum penuh kesadaran .....	83
	b. Meditasi menjelang dan bangun tidur penuh kesadaran ..	87
	c. Meditasi telepon penuh kesadaran .....	88
	d. Meditasi gerak berkesadaran .....	90
C.	Manfaat Meditasi Hidup Penuh Kesadaran .....	102

## SEMESTER 2

<b>BAB V</b>	<b>Problematika Kehidupan Manusia .....</b>	<b>106</b>
A.	Pengertian masalah .....	107
B.	Masalah dan Cara Mengatasinya .....	109
C.	Peranan agama .....	109
D.	Tujuan hidup umat Buddha .....	111
E.	Batas, jenis dan sumber masalah .....	113
F.	Ajaran yang menjamin keberhasilan .....	116
<b>BAB VI</b>	<b>Hindari Aborsi dan Pergaulan Bebas .....</b>	<b>126</b>
A.	Pengertian Aborsi .....	127
B.	Macam-macam Aborsi .....	128
C.	Sebab Aborsi .....	129
D.	Akibat Aborsi .....	131
E.	Aborsi dalam Agama Buddha .....	132
F.	Pergaulan Bebas .....	136
G.	Penyebab Pergaulan Bebas .....	140
H.	Hindari Sahabat Palsu Bergaul dengan Sahabat Sejati .....	142
I.	Akibat Pergaulan Bebas .....	144
J.	Jalan Keluar dari Pergaulan Bebas .....	122
<b>BAB VII</b>	<b>Penyalah Gunaan Narkoba dan Tawuran .....</b>	<b>156</b>
A.	Pengertian Narkoba .....	156
B.	Jenis Narkoba Menurut Efeknya .....	160
C.	Tujuan Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba .....	160

D. Penyebab Penyalahgunaan Narkoba .....	162
E. Dampak Penyalahgunaan Narkoba .....	165
F. Pandangan Agama Buddha tentang Penyalahgunaan Narkoba .....	174
G. Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba .....	176
H. Pengertian Tawuran .....	185
I. Alasan terjadinya Tawuran .....	185
J. Dampak Tawuran .....	186
K. Pandangan Agama Buddha Tentang Tawuran .....	187
L. Solusi .....	187
<b>BAB VIII Korupsi .....</b>	<b>192</b>
A. Pengertian Korupsi .....	193
B. Syarat Perbuatan disebut Korupsi .....	195
C. Sebab Terjadinya Korupsi .....	196
D. Melawan Perkembangan Korupsi .....	199
E. Akibat dari Korupsi .....	203
F. Cara Mengatasi Korupsi .....	204
<b>Glosarium .....</b>	<b>216</b>
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>226</b>

# Bab I

## Alam Semesta dalam Perspektif Agama Buddha

### Duduk Hening!

Duduklah dengan rileks, mata terpejam, perhatikan dan sadari nafasmu, rasakan dalam hati:

“Menyadari ... nafas masuk”

“Menyadari ... nafas keluar”

“Menyadari ... nafas masuk”

“Menyadari ... nafas keluar”

### Tahukah Kamu?

Tahukah kamu bahwa alam semesta ini berproses dalam pembentukan dan penghancuran. Bumi bagian dari alam semesta telah banyak kali hancur dan terbentuk kembali, siklus dan hancur, lalu terbentuk, hingga hancur kembali disebut satu siklus dunia yang disebut *maha kappa*. Pernahkah kamu berpikir dan bertanya tentang kejadian alam semesta?

1. Apakah yang kamu ketahui alam semesta?
2. Apakah yang menyebabkan merusakkan alam?
3. Apakah kamu pernah melakukan pelestarian alam ?
4. Apa yang perlu kamu dilakukan untuk mengatasi kerusakan alam?



## Membaca

Pada pertemuan ini, lakukan proses mengamati dengan cara membaca pada buku siswa tentang konsep alam semesta untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum kamu ketahui.

### A. Konsep Alam Semesta

Alam semesta adalah seluruh ruang yang di dalamnya terdapat kehidupan biotik dan abiotik. Alam semesta beserta isinya mengalami proses dalam pembentukan dan kehancuran. Keberadaan alam semesta sangat luas yang terdiri atas unsur-unsur yang sangat besar tak terhitung jumlahnya.

Dalam agama Buddha alam semesta dikenal dengan *loka*. *Loka* mempunyai unsur terdiri dari nama dan rupa. Rupa merupakan unsur materi di alam semesta ini. Unsur Rupa bagi makhluk hidup dikenal dengan jasmani. Unsur-unsur materi yang lain di alam semesta seperti tanah, batu, tumbuhan, dan bangunan. Semua unsur materi di alam semesta berproses dan mengalami kehancuran.

Unsur nama dikenal dengan batin yang terdiri atas perasaan (*vedana*), pencerapan (*sanna*), bentuk-bentuk pikiran (*sankhara*) dan kesadaran (*vinnana*). Perasaan, pencerapan dan bentuk-bentuk pikiran disebut juga *cetasika*, sedangkan kesadaran disebut dengan *citta*. Semua yang terkandung dalam alam semesta pada hakekatnya terdiri dari tiga komponen yaitu *rupa*, *citta*, dan *cetasika*.



Gambar 1.1 Alam semesta seperti gambar cakram.  
Sumber: <http://eshaa09.student.ipb.ac.id/2013/05/16/>

Alam semesta ini terbentuk dan kehancurannya melalui suatu proses pembentukan dan kehancuran yang berulang-ulang. Proses berulang tersebut sudah setua usia waktu itu sendiri yang tak terbayangkan oleh manusia biasa. Bumi berulang kali hancur dan terbentuk kembali, siklus hancur lalu terbentuk

kembali, hingga hancur kembali disebut satu siklus dunia yang disebut *maha kappa*. Lamanya satu *maha kappa* diibaratkan dengan lamanya waktu yang diperlukan untuk menghabiskan sebuah bukit cadas yang berukuran lebar, panjang dan dalamnya satu mil, yang mulus tanpa cacat dengan gosokan sutra yang paling halus setiap seratus tahun sekali, apabila batu cadas itu habis maka belum satu *kappa* terlampui.

## B. Sistem Dunia

Dalam pandangan agama Buddha dunia ada dua sistem yaitu sistem dunia tunggal (*single world system*) dan sistem dunia beragam (*multiple world system*).

Sistem dunia tunggal (*single-world system*) digambarkan bahwa alam semesta merupakan sebuah piringan datar yang disebut *cakkavala*. *Cakkavala* dalam bahasa Pali berarti bidang yang menyerupai roda. Dalam *cakkavala* terdapat alam-alam surga (*dewa*) dan alam-alam brahma yang ada di atas piringan, serta alam-alam rendah (neraka).



Gambar 1.2 Tata surya beragam  
Sumber: <http://fkhoerunnisa5.wordpress.com/2013/03/21/tata-surya/>

Di tengah *cakkavala* terdapat gunung Meru setinggi enam puluh ribu *yojana*. Setengah dari gunung ini terbenam dalam air, dan hanya bagian atasnya yang terlihat. Ada enam gunung yang mengelilingi *cakkavala* dan saling berhubungan. Ruang di antara gunung-gunung tersebut ditempati oleh berbagai jenis samudera. Salah satunya dinamakan samudera Agung (*Mahasamudra*), dimana terdapat empat buah benua, yang terletak di utara (*Uttarakuru*), selatan (*Jambudipa*), timur (*Pubbavideha*), dan barat (*Aparayojana*).

Sistem dunia yang beragam terdapat tiga sistem alam semesta yaitu seribu tata surya kecil (*culanika loka dhatu*), sistem dari sejuta dunia menengah (*dvisahassi majjhimanika lokadhatu*), sistem dunia terdiri dari satu milyar dunia besar (*tisahassi mahasahassi lokadhatu*).

Seribu tata surya kecil meliputi sejauh matahari dan bulan berotasi pada garis orbitnya, sejauh pancaran sinar matahari dan bulan di angkasa, sejauh itu luas seribu tata surya. Di dalam seribu tata surya terdapat seribu matahari, seribu bulan, seribu *Sineru*, seribu *Jambudipa*, seribu *Aparayojana*,

seribu *Uttarakuru* dan seribu *Pubbavidehana*. Seribu tata surya kecil disebut *sahassi culanika loka dhatu*.

Sang Buddha mengajarkan aneka bentuk galaksi yang ada di alam semesta ini terdapat dalam *Avatamsaka Sutra* : Sistem dunia memiliki aneka bentuk dan sifat yang berbeda. Beberapa di antaranya berbentuk bulat, segi empat, ada yang tidak bulat dan tidak pula segi empat. Ada perbedaan yang terhitung, Beberapa bentuknya seperti pusaran, gunung, kilatan cahaya, pohon, bunga, istana, makhluk hidup dan ada juga yang seperti Buddha.

### **Mari Bertanya**

Buatlah tiga pertanyaan untuk memahami materi di atas !

1. \_\_\_\_\_ ?
2. \_\_\_\_\_ ?
3. \_\_\_\_\_ ?

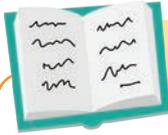
### **Menggali Informasi!**

Jawablah pertanyaan yang kamu buat dengan mencari informasi dari berbagai sumber !

1. \_\_\_\_\_ ?
2. \_\_\_\_\_ ?
3. \_\_\_\_\_ ?

### **MENGOMUNIKASIKAN**

Presentasikan jawabanmu di depan kelas. Siswa yang lain dapat memberikan masukan dan tanggapan



## Membaca

Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara membaca terbentuknya alam semesta untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum kamu ketahui.

### C. Awal Terbentuknya Alam Semesta

Terbentuknya alam semesta diawali dengan dunia ini yang berproses dalam waktu cepat atau lambat mengalami kehancuran. Pada saat kehancuran bumi makhluk-makhluk sebagian besar terlahir di alam *Abhassara* (*alam cahaya*). Pada saat bumi terbentuk kembali makhluk-makhluk yang meninggal di Alam Abhasara terlahir kembali ke bumi sebagai manusia.



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 1.3 Buih yang membeku

Pada awal terbentuknya bumi pada saat itu tampak hanya ada air diselimuti kegelapan, tidak ada bulan, matahari, bintang, siang dan malam, tidak ada laki-laki dan perempuan, makhluk-makhluk hanya dikenal sebagai makhluk-makhluk saja.

Cepat atau lambat setelah waktu yang sangat lama tanah dengan sarinya yang lezat muncul di atas permukaan air sama seperti bentuk-bentuk buih (*busa*). Tanah ini memiliki warna, bau, rasa seperti mentega murni dengan kualitas terbaik dan sangat manis bagaikan madu murni.

Makhluk yang memiliki sifat serakah (*lolajatiko*) berusaha mencicipi dan makan sari tanah yang bagaikan madu dengan jarinya. Akibat dari perbuatannya timbul keinginan untuk memecahkan gumpalan-gumpalan sari tanah. Dengan melakukan tindakan itu sehingga cahaya dalam tumbuhnya lenyap. Bulan, dan matahari muncul. Siang dan malam dapat dibedakan. Bulan, minggu dan tahun serta musim muncul.

### Ungkapkan argumentasimu!

1. Kekuatan apa yang mendorong makhluk-makhluk terlahir kembali di alam *Abhassara* ?
2. Faktor-faktor apa yang menyebabkan manusia memiliki keserakahan?

### Mari Presentasi

Presentasikan jawabanmu di depan kelas. Peserta didik yang lain dapat memberikan masukan dan tanggapan.

Makhluk-makhluk memakan sari tanah bagaikan madu murni dalam waktu yang lama sehingga penampilan mereka berbeda. Ada yang rupawan dan buruk rupa. Makhluk yang rupawan menjadi sombong kepada makhluk yang buruk rupa.

Tanah yang lezat lenyap berganti tumbuh-tumbuhan dari tanah (*bhumipapatiko*) yang cara tumbuhnya seperti jamur berjenis cendawan. Jamur juga memiliki warna, bau dan rasa seperti mentega yang manis bagaikan madu murni. Makhluk-makhluk mulai memakan jamur sehingga perbedaan penampilan mulai meningkat. Sifat sombong dan angkuh muncul pada penampilan yang buruk rupa sehingga jamur manis lenyap berganti tanaman merambat dan menjulur seperti bambu juga sangat manis bagaikan madu murni.

Makhluk-makhluk mulai memakan tanaman merambat sehingga tubuhnya menjadi lebih padat dan perbedaan penampilan lebih meningkat. Dan menjadi semakin sombong karena itu tanaman merambat yang lenyap. Makhluk-makhluk berkumpul dan meratap menyesali tanaman merambat lenyap. Setelah tanaman merambat lenyap berganti tumbuhan padi (*sali*) yang masak di alam terbuka (*akattha pako*), sali tanpa dedak dan sekam serta halus dan berbutiran bersih.

Makhluk-makhluk yang mempunyai pembawaan malas mulai mengumpulkan sali untuk dua hari, empat hari dan delapan hari. Padi yang telah dituai batangnya tidak tumbuh kembali sehingga terjadi masa menunggu. Dan batang-batang padi mulai tumbuh serumpun. Makhluk-makhluk mulai makan padi yang disimpan, dedak mulai menutup butiran padi. Makhluk-makhluk ini mulai makan butiran padi (*sali*) dan hal ini berlangsung selama

waktu yang sangat lama sehingga perbedaan penampilan lebih meningkat. Bagi yang wanita tampak kewanitaannya dan laki-laki tampak kelaki-lakiannya. Kemudian laki-laki sangat memperhatikan keadaan wanita, dan wanita memperhatikan tentang keadaan laki-laki. Karena saling memperhatikan keadaan satu sama lain maka timbullah nafsu indera yang membakar tubuhnya. Dan sebagai akibat adanya nafsu indera tersebut, mereka melakukan hubungan kelamin (*methuna*)

### Mari Mengeksplorasi

Diskusikan dengan teman-temanmu tentang proses terbentuknya bumi menurut teori Kabut (*Nebula*), *Planetesimal*, Pasang Surut Gas (*Tidal*), Bintang kembar dan *Big Bang* (ledakan)! Bagaimana perbedaan teori-teori umum tersebut dengan proses terbentuknya bumi menurut Agama Buddha!

### Unjuk Kerja Individu

Buatlah suatu bagan yang menggambarkan tahap-tahap terbentuk bumi menurut Agama Buddha.



### Membaca

Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara membaca terbentuknya alam semesta adalah untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum kamu ketahui.

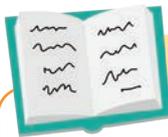
## D. Kehancuran Alam Semesta

Kehancuran alam semesta dalam pandangan agama Buddha terdapat dalam *Suriya Sutta*. Kehancuran alam semesta ditandai dengan usia rata-rata

manusia yang terus merosot hingga sepuluh tahun, kemudian naik kembali sampai usia manusia rata-rata tidak terhitung dan kemudian turun lagi. Pada akhir masa dunia (kehancuran bumi) muncullah suatu masa dimana hujan tidak pernah lagi turun, setelah lama berlalu, maka muncullah matahari kedua, pada kemunculan matahari kedua tak dapat dibedakan antara siang dan malam.

Munculnya matahari kedua menurut *Suriya Sutta*, ditandai adanya dua matahari yang saling mengorbit satu sama lain dalam satu sistem tata surya di Galaksi Bimasakti atau di galaksi yang lain. Dalam ilmu astronomi matahari dan tata surya lain yang nampak dari bumi disebut bintang. Bintang adalah benda bercahaya di angkasa selain bulan dan matahari. Sekelompok besar matahari yang berjumlah banyak disebut Galaksi.

Menurut data hasil pengamatan ahli astronomi ada suatu sistem bintang yang disebut sistem bintang *Binary* (Biner) yaitu sistem bintang yang terdiri dari dua matahari atau lebih yang saling mengorbit.



### Amati Gambar

Amatilah gambar di bawah ini dengan saksama. Jawablah pertanyaan dengan menggali informasi dari berbagai sumber, buku, internet, dan pengalamammu.

**Mari mengamati!**

Amati gambar 1.4 dan gambar 1.5 di samping! Selanjutnya, jawablah pertanyaan dengan cara berdiskusi dengan temanmu.



Sumber: <http://www.gobekasi.com/index.php/detail/5163/>  
Gambar 1.4. Tanah dan tumbuhan kekeringan



Sumber: <http://nazrinnazir.blogspot.com/>  
Gambar 1.5. Sungai mengalami kekeringan

Setelah mengamati gambar di atas diskusikan dengan kelompokmu.

1. Apa yang menyebabkan terjadinya peristiwa pada gambar di atas!  
.....
2. Apa akibatnya peristiwa di atas bagi kehidupan makhluk-makhluk!  
.....
3. Apa yang kamu lakukan jika melihat peristiwa di atas?  
.....

## 1. Kehancuran alam semesta karena api

Pada suatu ketika bumi ini akan hancur atau mengalami suatu perubahan. Secara umum istilah peristiwa kehancuran bumi dikenal dengan kiamat. Kehancuran bumi bukanlah merupakan akhir kehidupan manusia. Bumi bagi kehidupan manusia bukan hanya bumi kita saja tetapi ada banyak bumi lain yang terdapat dalam tata surya -tata surya lain yang tersebar di alam semesta ini.

Kehancuran bumi menurut Kitab *Anggutara Nikaya, Sattakanipata* berawal dari musim kemarau yang lama sekali. Selanjutnya dengan berlangsungnya musim kemarau yang panjang ini muncullah matahari yang kedua. Berselang suatu masa yang lama muncul matahari ketiga, matahari keempat, matahari kelima, matahari keenam dan akhirnya matahari ketujuh. Pada kemarau panjang sampai matahari ketujuh terjadi perubahan-perubahan yang besar di bumi ini. Pada waktu matahari ketujuh muncul, bumi ini seperti bola api dan akhirnya seperti debu dan lenyap bertebaran di alam semesta. Kehancuran alam semesta karena panas dan api ditandai adanya:



Sumber : <http://adirsakhadhammo.blogspot.com>  
Gambar 1.6. Kehancuran Bumi

1. Tidak ada hujan dalam waktu yang lama (ratusan tahun hingga ratusan ribu tahun) sehingga semua bibit tanaman seperti bibit sayuran, pohon-pohon penghasil obat, pohon palem, dan pohon-pohon besar di hutan menjadi layu, kering, dan mati.
2. Selanjutnya akan tiba suatu masa dimana matahari kedua muncul sehingga semua sungai dan danau surut, kering, dan tiada. Ketika matahari kedua telah muncul, tak bisa dibedakan antara siang dan malam. Setelah matahari yang satu tenggelam yang lain terbit, dunia merasakan terik matahari tanpa henti, tetapi tidak ada dewa yang mengatur matahari pada waktu kehancuran *kappa* berlangsung seperti pada matahari yang biasa (karena dewa matahari pun mencapai *jhana* dan terlahir kembali di alam *Brahma*).

Pada waktu matahari yang biasa bersinar awan kilat dan uap air berbentuk gelap memanjang melintasi angkasa, tetapi pada kehadiran

matahari penghancur *kappa* angkasa sama kosongnya dengan cakram kaca jendela tanpa kehadiran awan dan uap air.

3. Selanjutnya akan tiba suatu masa, matahari ketiga muncul sehingga semua sungai besar menguap, surut, kering, dan tiada seperti Sungai Gangga, Sungai Yamuna, Sungai Aciravati, dan Sungai Sarabhu.
4. Selanjutnya akan tiba suatu masa, matahari keempat muncul sehingga semua danau besar tempat bermuaranya sungai-sungai besar yaitu Danau Anotatta, Danau Sihapapata, Danau Rathakara, Danau Kannamunda, Danau Kunala, Danau Chaddanta dan Danau Mandakini surut, kering, dan tiada.
5. Selanjutnya akan tiba suatu masa, matahari kelima muncul sehingga air maha surut 100 yojana, lalu surut 200 yojana, 300 yojana, 400 yojana, 500 yojana, 600 yojana, 700 yojana. Air maha samudera tersisa sedalam tinggi tujuh orang, enam, lima, empat, tiga, dua dan hanya sedalam tinggi seorang saja. Akhirnya air maha samudera setinggi pinggang, setinggi lutut, hingga airnya surut sampai sedalam tinggi mata kaki.
6. Selanjutnya akan tiba suatu masa, matahari keenam muncul membuat seluruh dunia menjadi gas, semua kelembabannya telah menguap, seratus milyar tata surya yang ada di sekeliling tata surya kita juga menguap. Ketika matahari keenam muncul maka bumi ini dengan Gunung Sineru sebagai raja gunung mengeluarkan, dan menyemburkan asap.
7. Selanjutnya akan tiba suatu masa, matahari ketujuh muncul sehingga seluruh dunia (tata surya) bersama dengan seratus milyar tata surya yang lain terbakar. Walaupun puncak Sineru yang tingginya lebih dari seratus *yojana* juga ikut hancur berantakan dan lenyap di angkasa. Kebakaran bertambah besar dan menyerang alam dewa *Catumaharajika*, setelah membakar istana emas, istana permata dan istana Kristal, kebakaran merambat terus ke alam surga *Tavatimsa* dan naik terus ke alam *Brahma Jhana* pertama. Setelah membumi hanguskan alam *Brahma Jhana*

### Dhamma Wacana

Dalam kutipan Kitab *Visuddhi Magga*, dimasa yang akan datang, setelah muncul Buddha yang terakhir pada siklus bumi sekarang, akan ada suatu masa muncul awan tebal yang menyirami seratus milyar tata surya. Manusia bergembira mengeluarkan benih dan menanamnya tetapi tiada lagi hujan yang turun setetesupun sejak saat itu.

kedua yang lebih rendah, api berhenti sebelum mencapai alam *Brahma Abhassara*.

Segala sesuatu yang berkondisi adalah tidak kekal, apabila dengan bijaksana orang dapat melihat hal ini, maka ia akan merasa jemu dengan penderitaan. Inilah jalan yang membawa kesucian (*Kitab Dhammapada 278*)

## 2. Kehancuran alam semesta karena air

Kehancuran alam semesta yang disebabkan karena air berawal adanya *awan kaustik* yang besar. Timbulnya hujan dengan perlahan kemudian bertambah besar sampai menyirami seratus milyar tata surya.

Setelah tersiram *air kaustik bumi*, gunung mencair dan semua air yang timbul ditunjang oleh angin. Air merendami bumi sampai alam *jhana* kedua terus naik hingga ke alam *jhana* ketiga yang lebih rendah dan berhenti sebelum sampai di alam *Subhakinha*.

Selanjutnya terjadi pembentukan kembali alam semesta yang diliputi kegelapan dan timbulnya awan besar. *Air kaustik* menyusut di seratus milyar tata surya, kemudian angin di sekelilingnya muncul sehingga membentuk alam diawali dari alam *Subhakinha*.

Masa pembentukan dan kehancuran alam semesta karena air ini terbagi dalam 4 masa:

- a) Masa Penyusutan (*samvatto*). Masa ini ditandai dengan timbulnya awan yang mengawali kehancuran *kappa* sampai air *kaustik* surut.
- b) Masa Setelah Penyusutan (*samvattathayi*). Masa ini ditandai dengan surutnya air *kaustik* sampai timbulnya awan besar pemulihan yang menyirami seratus milyar tata surya.
- c) Masa Pengembangan (*vivato*). Masa ini setelah pemulihan sampai munculnya bulan dan matahari.
- d) Masa Setelah Ekspansi (*vivatthayi*). Masa setelah munculnya bulan dan matahari sampai munculnya awan yang mengawali kehancuran.

**Mari mengamati!**

Amati gambar 1.7  
Selanjutnya,  
jawablah  
pertanyaan yang  
berhubungan  
gambar tersebut.



Sumber : <http://elraihany.wordpress.com/>

Gambar: 1.7

### Mari Mengasosiasikan

1. Ungkapkan pendapat kamu apa sebab terjadinya gambar diatas ?
2. Bagaimana dampak peristiwa di atas terhadap lingkungan?
3. Bagaimana cara mengatasi agar tidak terjadi seperti gambar di atas?

### 3. Kehancuran alam semesta karena angin

Kehancuran alam semesta ini karena adanya munculnya angin yang awal menerbangkan debu. Setelah itu munculnya angin yang menerbangkan pasir, pasir kasar, kerikil, dan batu. Akibat angin kencang banyak batu besar dan pohon besar tertiup ke angkasa kemudian hancur dan musnah.

Berganti angin yang muncul dari bawah permukaan bumi dan membalikkan bumi melemparkan ke angkasa hingga hancur berkeping-keping dan musnah. Gunung Sineru tercabut ke luar angkasa saling berbenturan hingga hancur berkeping-keping lalu lenyap.

Dengan cara ini angin menghancurkan alam dewa yang dibangun di bumi (di Gunung Sineru) dan yang dibangun di angkasa. Kekuatan

angin meningkat terus dan menghancurkan keenam alam dewa yang penuh kebahagiaan (dari alam *Catumaharajika* sampai alam *Paranimitavasavati*) dan seratus milyar tata surya juga ikut hancur.

Angin menghancurkan dari bumi sampai alam *Brahma Jhana* ketiga dan berhenti sebelum mencapai alam *Vehapphala* yang berada pada alam *jhana* keempat. Setelah menghancurkan semuanya angin mereda kemudian angkasa yang di atas menjadi satu angkasa yang di bawah dalam kegelapan yang mencekam dan alam yang kembali muncul pertama kali adalah alam *brahma Subhakinha*.

Periode waktu awan besar sampai surutnya angin yang menghancurkan adalah satu *asankheyya kappa*, periode surutnya angin sampai munculnya awan pemulihan adalah satu *asankeyya kappa* dan seterusnya. Empat *asankheyya kappa* ini membentuk satu *mahakappa*. Seperti inilah cara kehancuran yang disebabkan oleh angin.

**Mari mengamati!**

Amati gambar 1.8 dan gambar 1.9 di samping! Selanjutnya, ungkapkan peristiwa apa yang terjadi seperti gambar di samping lalu rumuskan beberapa pertanyaan tentang hal-hal yang tidak kalian ketahui!



Sumber: <http://www.antaranews.com/>

Gambar: 1.8



Sumber: <http://www.republika.co.id/>

Gambar 1.9

## Mari Diskusi !

Carilah materi kehancuran bumi karena angin dari berbagai buku dan internet. Tarik perbedaan dari dua pandangan ilmu alam dan agama Buddha! Paparkan hasil diskusi kelompok dengan kelompok lain.

## Renungan

Vayadhamma Sankhara, Appamadena Sampadetha (Segala sesuatu yang berkondisi akan mengalami kehancuran, Berusahalah dengan tekun) Mahaparinibbana Sutta

Orang bijaksana memuji ketekunan dalam melakukan perbuatan yang bermanfaat. Dengan ketekunan akan memperoleh kesejahteraan dalam kehidupan sekarang dan kehidupan yang akan datang (Ubhayattha Sutta)

## E. Kehidupan Manusia dengan Alam Semesta

Kehidupan manusia tidak dapat dilepaskan dari alam semesta karena manusia selalu berhubungan dengan lingkungan. Berhubungan dengan lingkungan alam manusia harus memahami sistem lingkungan tempat manusia berada melalui ilmu lingkungan.

Manusia juga sebagai makhluk sosial memiliki akal pikiran yang dapat dikembangkan untuk tetap



Sumber: <http://vidiyaparamita.wordpress.com/>

Gambar 1.10. Melestarikan Lingkungan

berinteraksi dengan orang lain serta mengembangkan hubungan bermakna dan kepedulian terhadap alam sekitar.

Manusia wajib memanfaatkan potensi alam secara seimbang serta menyelesaikan masalah yang mengancam kelangsungan dan kelestariannya. Hendaknya manusia memanfaatkan potensi alam secara seimbang tanpa membawa kerusakan pada alam.

Pandangan agama Buddha mengenai lingkungan tercermin dalam kitab *Dhammapada Puppaha Vagga Gatha* 49: “bagai seekor lebah yang tidak merusak kuntum bunga, baik warna maupun baunya, pergi setelah memperoleh madu, begitulah hendaknya orang bijaksana mengembara dari desa ke desa”. Dalam ekosistem, lebah tidak hanya mengambil keuntungan dari bunga semata, tetapi juga sekaligus membantu penyerbukan bunga. Perilaku lebah memberi inspirasi manusia seharusnya menggunakan sumber daya alam secukupnya tanpa dasar keserakahan.

Pemanfaatan lingkungan dalam Kitab *Jataka*: “Orang yang pandai dan bijaksana akan berusaha meningkatkan kesejahteraan atau mencapai sukses yang sebesar-besarnya hanya dengan menggunakan sumber daya yang minimal, seperti ia meniupkan nafasnya membuat api kecil menjadi besar”.

Ada tiga hal yang berkaitan dengan pengelolaan lingkungan:

- a. Mengembangkan pemahaman dan kebijaksanaan untuk kebenaran yang menguasai hubungan antara lingkungan dan manusia.
- b. Memahami lingkungan dengan suara hati dan pikiran.
- c. Memahami etika/moral mengenai lingkungan.

Pengelolaan lingkungan hidup didasarkan pada sikap mental, sebagai rangkaian hubungan sebab akibat yang saling bergantung secara utuh. Melalui pengembangan batin yang berdasarkan kebijaksanaan, perilaku moral (*sila*), konsentrasi, dan belas kasih.

## Rangkuman

1. Alam semesta dalam agama Buddha dikenal dengan *loka* yang terdiri dari unsur nama dan unsur rupa.
2. Ada dua sistem dunia yaitu sistem dunia tunggal dan sistem dunia beragam.

3. Terbentuknya alam semesta berawal dari air yang diselimuti kegelapan dan belum ada konstelasi. Dalam pembentukan waktu yang lama timbul sari tanah yang rasanya seperti mentega dan madu lebah, berganti munculnya jamur, dan dalam waktu yang lama lenyapnya jamur timbul tanaman merambat, setelah itu dalam waktu yang lama muncul *sali* yang masak di tempat terbuka.
4. Kehancuran alam semesta dapat disebabkan oleh api, air, dan angin

### Refleksi dan Evaluasi

Tuliskan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada pelajaran

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

### Evaluasi

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar

1. Jelaskan unsur – unsur yang ada di alam semesta dalam pandangan agama Buddha !
2. Mengapa makhluk-makhluk di alam *Abhasara* terlahir kembali ke bhumi!
3. Jelaskan konsep tata surya kecil dalam Agama Buddha!
4. Apa sebab makhluk-makhluk yang lahir di bumi semakin lama terjadi perubahan penampilan jasmani sehingga timbul kesombongan?
5. Jelaskan tanda-tanda kehancuran bumi setelah munculnya matahari ke empat?

## Kerja Sama dengan Orang Tua

### Tugas Observasi

Lakukan pengamatan lingkungan dekat tempat tinggalmu, tulis contoh perbuatan yang dilakukan warga sekitar yang melestarikan alam dan tulis juga tindakan yang merusak alam. Cari sebab-sebabnya sehingga timbul perusakan alam. Dalam membuat laporan perhatikan: kebenaran informasi atau datanya, kelengkapan datanya, dan penggunaan bahasanya. Komunikasikan semua tugas dengan orang tua untuk mendapatkan perhatian dan bantuan.

# Bab 2

## Alam Kehidupan

### Duduk Hening!

Duduklah dengan rileks, mata terpejam, perhatikan dan sadari nafasmu, rasakan dalam hati:

“Menyadari ... nafas masuk”

“Menyadari ... nafas keluar”

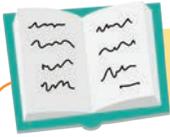
“Menyadari ... nafas masuk”

“Menyadari ... nafas keluar”

### Tahukah kamu?

Kesadaran setiap makhluk di alam kehidupan itu berbeda-beda. Perbedaan kesadaran menentukan kelahiran makhluk di alam yang berbeda. Dalam agama Buddha ada 31 alam kehidupan

1. Apa pengertian alam kehidupan?
2. Bagaimana pembagian 31 alam kehidupan?
3. Apa sebab-sebab yang mendorong makhluk terlahir di 31 alam kehidupan?



## Membaca

Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara membaca tentang pengertian alam kehidupan, pembagian 31 alam kehidupan dalam bentuk skema, dan empat alam yang menderita (*Apaya bhumi*) untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum kamu ketahui.

### A. Pengertian Alam Kehidupan

Alam kehidupan merupakan tempat berdiamnya makhluk-makhluk yang memiliki kesadaran. Kesadaran setiap makhluk di alam kehidupan ini berbeda-beda. Ada makhluk yang kesadarannya masih diliputi nafsu, kebencian, kemarahan dan sebaliknya ada makhluk yang kesadarannya penuh dengan kebahagiaan, dan ketenangan.

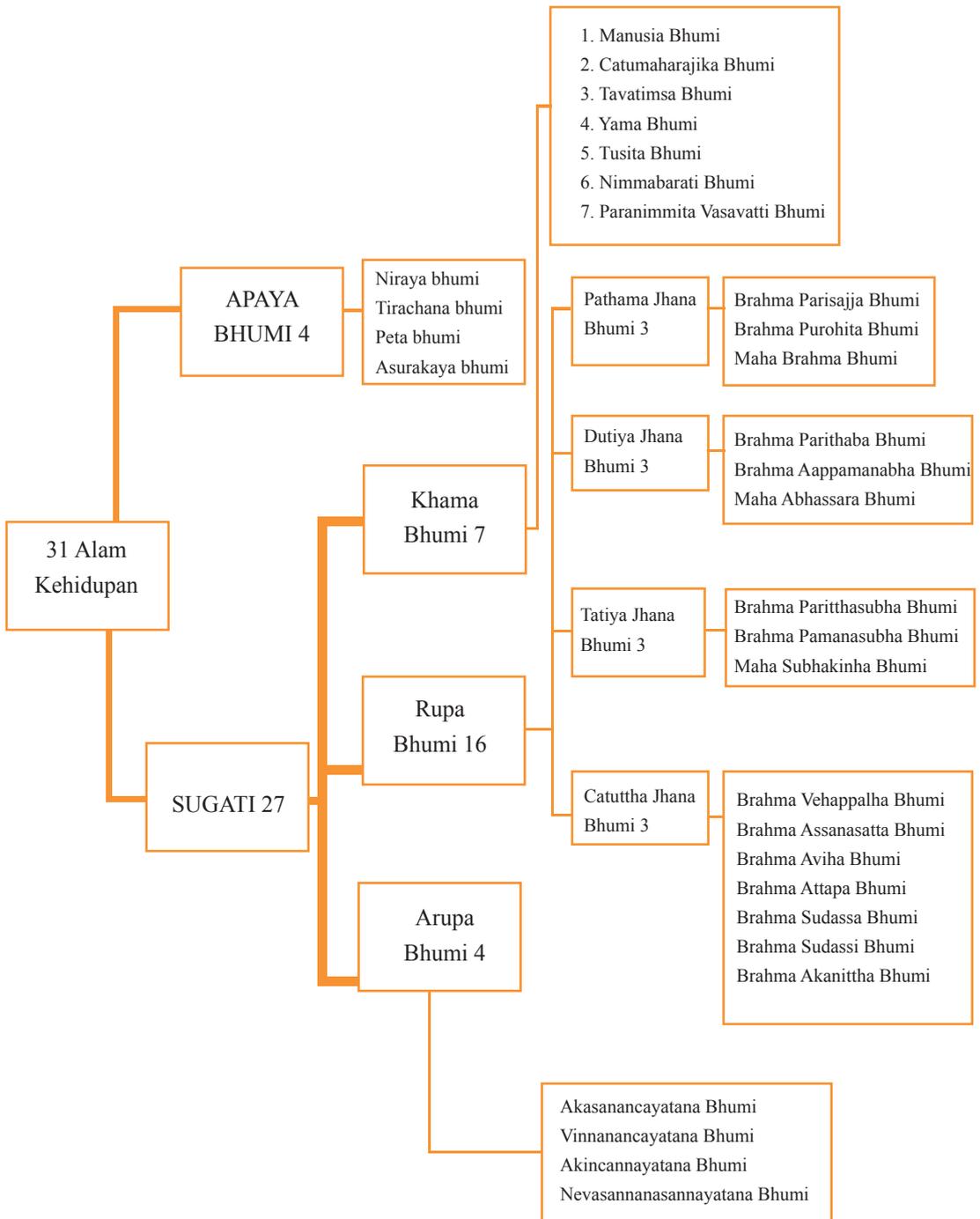
Dalam agama Buddha ada 31 alam kehidupan yang dikelompokkan menjadi 3 meliputi *kama bhumi*, *rupa bhumi* dan *arupa bhumi*. Dasar pengelompokan itu sesuai dengan kesadaran makhluk yang mendiami. Mari kita membahas 31 alam kehidupan.

### B. Pembagian 31 Alam Kehidupan

#### A. Kama bhumi

Alam kehidupan di mana makhluk-makhluknya masih diliputi nafsu indera. Kelompok alam ini terdiri dari 11 alam (4 alam menderita dan 7 alam menyenangkan).

1. Empat alam yang menderita (*Apaya bhumi*). *Apaya bhumi* berasal dari tiga kosakata yakni 'apa' yang berarti 'tidak ada', 'aya' yang berarti 'kebajikan', dan 'bhumi' yang berarti 'alam tempat tinggal makhluk hidup'. *Apaya bhumi* adalah suatu alam kehidupan yang memiliki ada kesempatan untuk berbuat kebajikan.



a. Alam neraka (*niraya bhumi*). Alam neraka berasal dari dua kata, yaitu ‘ni’ yang berarti ‘tidak ada’ dan ‘aya’ yang berarti ‘kebajikan, kebahagiaan’. *Niraya* atau neraka adalah suatu alam kehidupan yang penuh penderitaan atau kesedihan dan tidak memiliki kesempatan untuk berbuat kebajikan. Makhluk-makhluk di alam neraka karena adanya kekuatan *karma* buruk masa lalu.



Sumber: [http://www.whlhs.org/html03/lh034006\\_08.html](http://www.whlhs.org/html03/lh034006_08.html)

Gambar 2.1. Alam Neraka

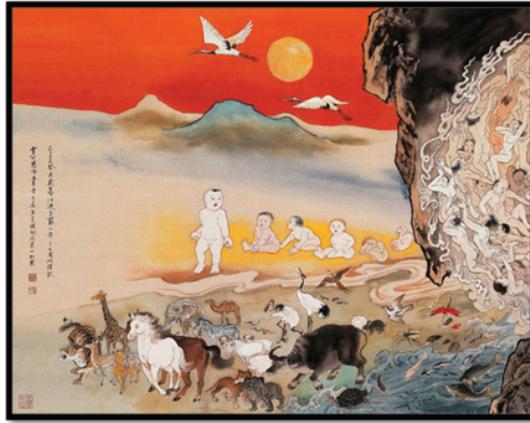
b. Alam binatang (*tiracchana bhumi*).

Alam binatang terbentuk atas dua kata, yaitu ‘tiro’ yang berarti ‘melintang, membujur’, dan ‘acchana’ yang berarti ‘pergi, berjalan’. Binatang adalah suatu makhluk yang umumnya berjalan dengan melintang bukan berdiri tegak seperti manusia. Makhluk yang lahir sebagai binatang karena adanya kekuatan *karma* buruk masa lampau.

Binatang memiliki banyak jenis namun secara garis besarnya dapat dibedakan menjadi empat yaitu:

1. Binatang yang tidak berkaki (*apada*), seperti ular, ikan, cacing, dan lain-lain
2. Binatang yang berkaki dua (*dvipada*), seperti ayam, bebek, burung, dan lain-lain
3. Binatang yang berkaki empat (*catuppada*), seperti gajah, kuda, kerbau, dan lain-lain
4. Binatang yang berkaki banyak (*bahuppada*), seperti kelabang, udang, kepiting, dan lain-lain

c. Alam setan (*peta bhumi*). Alam setan terbentuk atas dua kata, yaitu ‘pa’ yang berarti ‘ke depan, menyeluruh’, dan ‘ita’ yang berarti ‘telah pergi, telah meninggal’. Suatu alam disebut *peta* karena makhluk yang tinggal di alam ini jauh dari kesenangan dan kebahagiaan.



Sumber : [www.whlhs.org/html03/Gambar](http://www.whlhs.org/html03/Gambar)

Gambar: 2.2 Alam Kamabhami

Ada empat macam setan:

- 1) Setan yang hidup tergantung dari dana atau pemberian makhluk lain (*paradattupajivika peta*)
  - 2) Setan yang selalu kelaparan dan kehausan (*khuppipasika peta*)
  - 3) Setan yang selalu kepanasan (*nijjhamatanhika peta*)
  - 4) Setan yang berwujud menyeramkan (*kalakancika peta*)
- d. Alam raksasa (*asurakaya bhumi*). *Asura* berasal atas tiga kata, yaitu ‘*a*’ yang berarti ‘tidak’ dan ‘*sura*’ yang berarti ‘cemerlang, gemilang’. Arti secara harafiah tidak cemerlang. Makna tidak cemerlang adalah suatu kehidupan yang makhluk-makhluknya merana dan serba kekurangan sehingga membuat batin tidak ceria. Makhluk yang tinggal di alam ini jauh dari kemuliaan, kebebasan, dan kesenangan. Seseorang yang terlahir di alam menderita karena masa lampau melakukan banyak perbuatan yang didasarkan pada kebodohan (*moha*), kebencian (*dosa*), dan keserakahan (*lobha*).

### Mari Bertanya

Buatlah pertanyaan-pertanyaan yang terkait hasil pengamatan melalui membaca teks/gambar atau hal lainnya tentang pengertian, pembagian 31 alam kehidupan dan empat alam menderita!

### **Mari mencari informasi!**

Setelah mengamati dan membaca buku teks dan sumber-sumber lain dalam menjawab pertanyaan dengan menghubungkan informasi yang terkait untuk mendapatkan kesimpulan

### **Mari Mengomunikasikan**

Komunikasikan hasil jawaban dari kelompokmu dengan cara mempresentasikan di depan kelas atau kelompok lain untuk mendapatkan tanggapan!

**Simaklah kisah berikut ini dengan baik !**

## **KISAH PETA PEMANGSA LIMA PUTRA**

*(Pancaputtakhadakapetavatthuvannana)*

Di suatu desa yang tidak jauh dari Savatthi, hiduplah satu keluarga yang cukup kaya. Suami dan istri hidup berkecukupan materi tetapi tidak memiliki seorang anak. Sanak saudara dari suami menganjurkan agar mencari istri lain karena istri pertamanya mandul. Tetapi laki-laki ini tidak bersedia karena setia dan menyayangi istrinya.

Sebaliknya istrinya menyadari dirinya mandul maka mengizinkan suaminya menikah lagi agar garis keturunan tidak terputus. Karena dorongan istrinya maka suaminya menikah dan kemudian selang beberapa tahun istrinya hamil.

Istri pertama mengetahui kalau istri kedua hamil maka timbul pikiran buruk. Dengan diliputi kedengkian dan iri hati istri pertama berusaha untuk menggugurkan kandungan istri kedua dari suaminya. Ia menyuruh dan memberi imbalan wanita lain untuk mencari cara agar istri keduanya mengalami keguguran.

Kecerdikan wanita yang disuruh istri pertama akhirnya istri keduanya mengalami keguguran. Ibu istri keduanya menuduh peristiwa keguguran disebabkan oleh istri pertama. Istri pertama menyangkal dan tidak bertanggung jawab sehingga bersumpah bohong. “Jika saya yang merencanakan atas keguguran ini semoga saya setelah meninggal terlahir di alam penderitaan, dikuasai rasa lapar, haus, setiap hari melahirkan lima putra setiap pagi dan petang kemudian memangsanya. Semoga saya selalu berbau busuk dan dikerubuti lalat.”

Tak lama kemudian dia meninggal dunia terlahir kembali sebagai makhluk Peta Peti yang berpenampilan buruk. Pada saat itu delapan bhikkhu melaksanakan masa *vassa* dan melakukan perjalanan menuju Savatthi untuk memberikan penghormatan kepada Sang Buddha. Peta Peti itu menampakkan diri di hadapan para bhikkhu sehingga bhikkhu senior bertanya kepada Peti: “Siapakah engkau berdiri di sana dengan berpenampilan buruk dan berbau busuk?” “Saya adalah Peti yang terlahir di alam menderita karena telah melakukan perbuatan buruk. Saya melahirkan lima putra setiap pagi dan lima putra saat petang hari dan kemudian memangsanya tetapi semua masih tidak cukup. Hati saya membara dan terbakar oleh rasa lapar dan tidak mendapatkan air untuk diminum” jawab Peti.

Seorang bhikkhu bertanya kembali: “Perbuatan buruk apa yang engkau lakukan lewat tubuh, ucapan dan pikiran?” “Saya merencanakan perbuatan jahat dengan menggugurkan kandungan pada istri kedua. Janin yang berumur dua bulan mengalir seperti darah. Saya mengucapkan sumpah bohong jika saya melakukan pengguguran kandungan”.

Setelah mengemukakan sebab-sebab perbuatannya, Peta Peti memohon kepada para bhikkhu agar menerima dana makanan di rumah laki-laki kaya itu. Peta Peti mohon agar memberitahu agar laki-laki bekas suaminya mempersembahkan makanan atas nama Peta Peti. Dorongan belas kasihan akhirnya para bhikkhu menerima dana makanan di rumah laki-laki kaya itu.

Para bhikkhu menceritakan peristiwa di atas kepada laki-laki kaya itu. Pada saat itu Peta Peti terbebas dari penderitaan, setelah memperoleh kemuliaan dia menampakkan dirinya malam itu di hadapan laki-laki kaya itu.

## Mari Mengasosiasi

Jawablah pertanyaan ini dengan menggali informasi dari berbagai sumber buku lain dan internet serta pengalaman masa lalu!

1. Jelaskan sebab-sebab yang mendorong seseorang terlahir di alam peta!
2. Jelaskan hubungan pelaksanaan dana makanan kepada bhikkhu dari suami Peta Peti dengan pahala yang diperoleh dari Peta Peti!

## Mari Mengomunikasikan

Komunikasikan hasil jawaban dari kelompokmu dengan cara mempresentasikan di depan kelas atau kelompok lain untuk mendapatkan tanggapan!

## Renungan

Renungkan isi syair Kitab *Itivuttaka* berikut ini, kemudian tulislah pesan yang menginspirasi dalam kehidupanmu dari sabda Sang Buddha tersebut!

Setelah melakukan tindakan salah melalui tubuh, ucapan, pikiran, dan apapun lainnya yang merupakan kesalahan. Ketika tubuhnya hancur orang bodoh terlahir kembali di alam neraka (*Itivuttaka I.64*)



## Membaca

Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara membaca tentang tujuh alam yang menyenangkan untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum kamu ketahui.

## 1. Tujuh Alam yang menyenangkan

- a. Alam Manusia (*Manussa bhūmi*). Kata Manusia berasal dari dua kata yaitu ‘*mano*’ yang berarti ‘pikiran, batin’ dan ‘*ussa*’ yang berarti ‘tinggi, luhur, berkembang’. *Manussa* atau manusia adalah suatu makhluk yang berkembang serta luhur batinnya, yang tahu serta memahami hal yang bermanfaat dan tak bermanfaat, kebajikan serta kejahatan.

Hubungan kelahiran di alam manusia dengan kekuatan perbuatan masa lampau. Penyebab dan alasan kelahiran manusia berbeda kondisi menurut *Culakammavibhanga Sutta* .

No	Sebab Masa Lalu	Akibat Masa Mendatang
1	Membunuh makhluk hidup, suka berkelahi, dan tidak berbelas kasihan kepada makhluk hidup	Manusia yang berumur pendek
2	Tidak membunuh makhluk hidup, menyebarkan belas kasihan kepada makhluk, dan menolong makhluk bila mengalami kesakitan	Manusia yang berumur panjang
3	Suka melukai, menyiksa, dan menyakiti makhluk hidup	Manusia yang sakit-sakitan
4	Tidak suka melukai, tidak menyiksa, dan tidak menyakiti makhluk hidup	Manusia yang sehat jasmani dan batin
5	Mudah marah, tersinggung, dan bersikap bermusuhan dan kebencian	Manusia yang berpenampilan buruk
6	Sabar, tidak mudah tersinggung, dan hidup rukun	Manusia yang berpenampilan cantik dan tampan
7	Bersikap iri hati, membenci,serta menggerutu karena perolehan, pujian dan penghormatan	Manusia yang tidak berpengaruh
8	Tidak bersikap iri hati, tidak membenci, serta tidak menggerutu karena perolehan, pujian dan penghormatan	Manusia yang mempunyai pengaruh

9	Manusia yang kikir serta tidak berdana makanan, minuman, dan obat-obatan kepada samana	Manusia yang miskin
10	Manusia yang suka berdana makanan, minuman, obat-obatan kepada samana	Manusia yang kaya
11	Bersikap keras kepala dan sombong serta tidak menghormati kepada orang yang pantas dihormati	Kelahiran manusia di kalangan rendah
12	Bersikap rendah hati dan menghormati orang yang pantas dihormati	Kelahiran manusia di kalangan atas
13	Tidak mengunjungi samana untuk memohon nasihat-nasihat kebenaran	Manusia yang bodoh
14	Suka mengunjungi samana untuk memohon nasehat-nasihat kebenaran	Manusia yang bijaksana

### Mari Mengeksplorasi

Carilah informasi selengkap mungkin melalui mengamati dan membaca buku teks dari berbagai sumber serta pengalaman masa lalu untuk menjawab pertanyaan.

1. Bagaimana kekuatan karma masa lalu dan akibat pada masa yang akan datang jika menjadi manusia yang kaya tetapi dari mata pencaharian yang tidak baik seperti membunuh makhluk hidup dan korupsi?
2. Bagaimana kekuatan karma masa yang akan datang jika orang berbuat buruk seperti berbohong, membunuh, dan mencuri tetapi hasil tindakan buruk itu juga diberikan atau didanakan kepada orang yang membutuhkan?

### Mari Mengomunikasikan

Komunikasikan hasil jawaban dari kelompokmu dengan cara mempresentasikan di depan kelas atau kelompok lain untuk mendapatkan tanggapan!

Berdasarkan materi di atas, tuliskan perbuatan baik yang pernah kamu lakukan dan belum pernah kamu lakukan!

No	Perbuatan baik yang pernah dilakukan	Perbuatan baik yang belum dilakukan	Alasan belum melakukan
1			
2			
3			

Mari merenungkan isi syair Kitab *Dhammapada* dalam hati, kemudian menulis pesan yang menginspirasi dalam kehidupan sehari-hari dari sabda Sang Buddha tersebut

### Renungan

Sungguh sukar untuk dapat terlahir sebagai manusia, sukar pula hidup dalam ketidakkekalan. (*Dhammapada 182*)

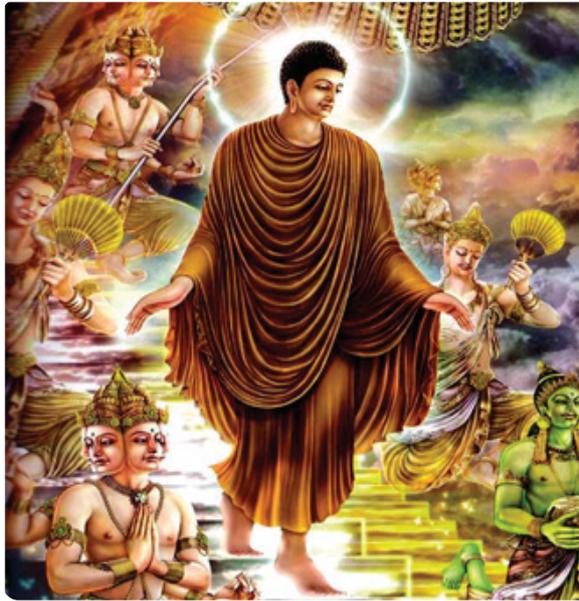
Bila tiba saat akhir hidupmu dan kini engkau berjalan menuju kematian. Tiada lagi tempat untuk bersinggah, padahal sedikitpun bekal tak ada padamu. (*Dhammapada 237*)

- a. Alam empat dewa raja (*Catummaharajika*) adalah alam para dewa yang menyenangkan daripada alam manusia. Di alam ini berdiam empat dewa raja yang melindungi empat penjuru cakrawala beserta pengikutnya. Keempat dewa raja adalah:
  1. Raja *Dhataratta* penguasa penjuru Timur

2. Raja *Virulha* penguasa penjuru Selatan
3. Raja *Virupakkha* penguasa penjuru Barat
4. Raja *Kuvera* penguasa penjuru Utara

Para dewa di alam ini ada yang berdiam di gunung, pohon, lautan, dan angkasa.

- b. Alam tiga puluh tiga dewa (*Tavatimsa*). Alam *Tavatimsa* dikenal dengan alam tiga puluh tiga dewa karena dahulu ada sekelompok pria yang berjumlah 33 orang yang selalu bekerja sama dalam berbuat kebaikan dan setelah meninggal dunia semuanya terlahir dalam satu alam dewa.
- c. Alam Dewa Yama (*Yama*). Para dewa di alam ini dibebaskan dari kesukaran diberkahi dengan kebahagiaan surgawi.
- d. Alam Kenikmatan (*Tusita*) Para dewa di alam ini terbebas dari kebencian serta hanya memiliki kesenangan dan kenikmatan. Alam *Tusita* tempat berdiam *Bodhisatva* sebelum turun ke dunia terlahir sebagai manusia dan menjadi *Sammāsambuddha*.
- e. Alam dewa yang menikmati ciptaannya (*Nimmanarati*). Para dewa di alam ini menikmati kepuasan inderawi sesuai dengan ciptaannya sendiri.
- f. Alam dewa yang membantu menyempurnakan ciptaan dewa lain (*Para nimmitavasavatti*). Para dewa di alam ini di samping menikmati kesenangan inderawi juga mampu menyempurnakan ciptaan dewa lain.



Sumber: <http://candasilo2.blogspot.com/>

Gambar 2.3. Kembalinya Sang Buddha dari Tavatimsa

Dalam *Vatapada Sutta*, *Sakka Samyutta*, Sang Buddha menjelaskan kepada para bhikkhu beberapa nama Sakka pada kehidupan lampaynya saat menjadi manusia. *Sakka raja dewa*, kelahiran yang lampau sebagai seorang

pemuda bernama Magha. Pemuda Magha dan tiga puluh dua temannya pergi untuk membangun jalan dan tempat tinggal. Kekuatan dari perbuatan baik masa lampau pemuda Sakka terlahir sebagai *Saka Raja Dewa*. Pemuda Magha juga bertekad untuk melakukan tujuh kewajiban yaitu:

1. Dia akan merawat kedua orang tuanya;
2. Dia akan menghormati orang yang lebih tua;
3. Dia akan berkata sopan;
4. Dia akan menghindari membicarakan orang lain/memfitnah;
5. Dia tidak akan menjadi orang yang kikir, dia akan menjadi orang yang murah hati (gemar berdana);
6. Dia akan berkata jujur; dan
7. Dia akan menjaga dirinya untuk tidak mudah marah.

### **Mari Mengamati**

Simaklah kisah dalam Kitab *Vimanavatthu* berikut ini dengan cermat!

#### **Istana Pemberi Kerak Nasi (*Acamadayikavimana*)**

Pada saat Sang Buddha di hutan bambu, *Rajagaha*, ada keluarga yang baru terjangkit epidemi kolera. Semua anggota keluarga telah meninggal kecuali seorang perempuan. Rasa takut dan khawatir timbul dalam hati perempuan itu. Perempuan itu meninggalkan rumah dan harta bendanya kemudian pergi ke rumah keluarga lain serta tinggal di bagian belakang rumah tersebut. Keluarga itu merasa kasihan kepadanya dan memberi bubur nasi, nasi rebus, dan kerak nasi serta makanan yang tersisa di dalam periuk nasi.

Pada saat Bhikkhu Maha Kassapa telah memasuki pencapaian penghentian selama tujuh hari, beliau berpikir, “Hari ini siapa yang pantas memberi dana makanan padaku?” Beliau melihat dengan mata batin, ada perempuan yang sudah dekat kematian dan muncul karma pendorong ke alam menderita. Bhikkhu Maha Kassapa berpikir, “Jika saya pergi maka perempuan itu akan memberikan kerak nasi yang telah diterima untuk dirinya”. Melalui tindakan berjasa itu dia akan terlahir kembali di alam dewa yang bergembira dalam mencipta (*Nimmanarati*).

Pada saat itu, raja para dewa Sakka dengan menyamar menawarkan makanan kepada Bhikkhu Maha Kassapa berupa makanan surgawi dengan berbagai citarasa dan aneka sup serta kari. Bhikkhu Maha Kassapa

mengenalinya dan menolak. Beliau berkata: “Kosiya, engkau telah mencapai tindakan-tindakan baik. Mengapa engkau bertindak demikian? Janganlah menghancurkan keberuntungan bagi manusia miskin yang tidak bahagia!”

Bhikkhu Maha Kassapa datang serta berdiri di hadapan perempuan itu. Perempuan itu ingin menawarkan sesuatu kepada Bhikkhu Maha Kassapa, namun dia berpikir: “Di sini tidak ada apapun yang pantas diberikan kepada Thera dengan keagungan yang besar itu. Maka dia berkata: “Silahkan pergi ke tempat lain Thera tidak ada makanan yang pantas untukmu”. Bhikkhu Maha Kassapa mundur selangkah tetapi tidak menerima apapun dari perempuan itu. Memahami bahwa Sang Thera ingin membantunya perempuan itu lalu memberikan kerak nasi. Perempuan itu setelah berdana kerak nasi meninggal pada malam harinya dan terlahir di antara para dewa yang bergembira dalam mencipta.

### **Mari Bertanya**

Rumuskan beberapa pertanyaan untuk mengetahui hal-hal yang belum jelas setelah mencermati materi kisah Istana Pemberi Kerak Nasi.

### **Mari Mencari informasi**

Carilah informasi selengkap mungkin dengan mengamati dan membaca buku teks dari berbagai sumber untuk menjawab pertanyaan yang Kamu rumuskan!

### **Mari Mengomunikasikan**

Komunikasikan hasil jawaban dari kelompokmu dengan cara mempresentasikan di depan kelas atau kelompok lain untuk mendapatkan tanggapan!

## Mari Berdiskusi

### Topik diskusi dengan menjawab masalah yang berhubungan dengan kisah Istana Pemberi Kerak Nasi

1. Jelaskan kekuatan perbuatan masa lalu yang mengakibatkan perempuan itu terlahir di alam dewa!
2. Apa sebabnya dewa Kosiya akan menghalangi Bhikkhu Maha Kassapa untuk tidak menerima dana dari perempuan itu?
3. Jelaskan faktor-faktor yang membawa kesempurnaan dalam berdana atau berbagi sehingga membawa pahala yang besar!

### Renungan Kitab Suci Itivuttaka

Peserta didik merenungkan isi syair Kitab *Itivuttaka* dalam hati, kemudian peserta didik diminta mengingat kembali perbuatan baik yang pernah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

*Setelah memberikan makanan sebagai persembahan, kepada mereka yang amat pantas menerima persembahan, para pemberi akan masuk surga, saat meninggalkan kehidupan sebagai manusia. Di alam surga akan bersuka cita menikmati kesenangan di sana (Itivuttaka I.26)*

### Mari Menyimak materi *Rupa bhumi* dengan saksama dan cermat!

#### B. *Rupa bhumi*

Alam kehidupan yang makhluk-makhluk yang mendiaminya telah mencapai *Rupa Jhana*. *Jhana* diperoleh dari pengembangan *samatha bhavana*. Makhluk-makhluk yang lahir di alam *Rupa bhumi* disebut *Rupa brahma* (*Brahma* yang mempunyai *rupa jhana*). Alam *Rupa bhumi* terdiri dari 16 alam.

1. Alam kehidupan *jhana* pertama (*pathamajhana bhumi*) terdiri dari alam pengikut brahma, alam menteri brahma, dan alam brahma agung.

*Pathamajhanabhumi* (alam bagi peraih *jhana* pertama) terdiri dari:

- a. Alam kehidupan bagi pengikut Brahma (*Brahma Parisajja Bhumi*)
- b. Alam kehidupan bagi para menteri Brahma (*Brahma Purohita Bhumi*)
- c. Alam kehidupan bagi brahma yang memiliki kebajikan khusus yang besar (*Maha Brahma Bhumi*)

Alam *jhana* pertama dicapai seseorang yang dimasa lalunya mengembangkan *samatha bhavana* dan mencapai *pathama jhana* (*jhana* tingkat pertama).



Sumber: <http://biografibuddha.files.wordpress.com/2011/03/brama-sahampati.jpg>

Gambar 2.4. Brahma Sahampati menghormat Sang Buddha

### DHAMMA WACANA

Brahma Sahampati yang menemui Sang Buddha memohon agar membabarkan ajaran kebenaran karena belas kasihan kepada semua makhluk. Pertimbangan sebelum membabarkan Dhamma karena Dhamma yang telah ditembus sungguh dalam, sulit dilihat dan dipahami, serta tidak dapat dicapai hanya lewat penalaran. Sang Buddha mengajarkan Dhamma karena ada makhluk-makhluk yang memiliki sedikit debu/noda batin (*Ariyapariyesana Sutta*).

Brahma Sahampati juga menemui Sang Buddha agar bergembira dengan Sangha para bhikkhu dengan mengizinkan 500 bhikkhu pemula untuk bertemu untuk memberikan penghormatan dan memohon kepada Sang Buddha untuk mengajarkan Dhamma. Bila lima ratus bhikkhu pemula tidak ada kesempatan bertemu dengan Sang Buddha diibaratkan semaian benih tidak memperoleh air (*Catuma Sutta*).

2. Alam kehidupan *jhana* kedua (*dutiya jhana bhumi*) terdiri dari alam *brahma* yang kecil cahayanya, alam *brahma* yang tidak terbatas cahayanya dan alam *brahma* yang gemerlapan cahayanya. *Dutiya jhana bhumi* (alam kehidupan bagi peraih *jhana* kedua) terdiri dari:
  - a. Alam kehidupan bagi brahma yang kurang cahayanya (*Brahma parittabha bhumi*)
  - b. Alam kehidupan bagi brahma yang tidak terbatas cahayanya (*Brahma appamanabha bhumi*)
  - c. Alam kehidupan bagi brahma yang bercahaya menyebar luas dari tubuhnya (*Brahma abhassara bhumi*)

#### Dhamma Wacana

Ada perumpamaan untuk menggambarkan tiga alam di *dutiya jhana bhumi*, andaikan sebuah lampu minyak menyala dengan minyak yang tak murni dan sumbu yang tak murni maka lampu akan menyala dengan suram, sebaliknya sebuah lampu minyak menyala dengan minyak yang murni dan sumbu yang murni maka lampu akan menyala dengan terang (*Anuruddha Sutta*)

3. Alam kehidupan *jhana* ketiga (*tatiya jhana bhumi*) terdiri dari alam brahma yang sedikit auranya, alam brahma yang tidak terbatas auranya, dan alam brahma yang auranya tetap. *Tatiya jhana bhumi* (alam kehidupan bagi peraih *jhana* ketiga) meliputi:
  - a. Alam kehidupan bagi brahma yang bercahaya indah tapi auranya lebih kecil (*Brahma parittasubha bhumi*)
  - b. Alam kehidupan bagi brahma yang bercahaya indah tidak terbatas (*Brahma pamanasubha bhumi*)
  - c. Alam kehidupan bagi brahma yang bercahaya indah di sekujur tubuhnya (*Brahma subhakinha bhumi*)
4. Alam kehidupan *jhana* keempat (*catuttha jhana bhumi*) terdiri atas:
  - a. Alam para brahma yang besar pahalanya (*Brahma vehapphala bhumi*)
  - b. Alam para Brahma yang kosong dari kesadaran (*Brahma asannasatta bhumi*)

c. Alam kediaman yang suci (*Suddhavasa*) terdiri atas:

- 1) Alam para Brahma yang tidak bergerak atau alam bagi Anagami yang kuat dalam keyakinan (*Brahma aviha bhumi*)
- 2) Alam para Brahma yang suci atau alam bagi Anagami yang kuat dalam usaha (*Brahma atappa bhumi*)
- 3) Alam para Brahma yang indah atau alam bagi Anagami yang kuat dalam kesadaran (*Brahma sudassa bhumi*)
- 4) Alam para Brahma yang berpandangan terang atau alam bagi anagami yang kuat dalam konsentrasi (*Brahma sudassi bhumi*)
- 4) Alam para Brahma yang luhur atau alam bagi Anagami yang kuat dalam kebijaksanaan (*Brahma akanittha bhumi*)

Dalam 31 alam kehidupan, sesuai dengan jalannya hukum *karma*, kita pernah dilahirkan pada 26 alam kehidupan (tidak termasuk alam *suddhavasa*) karena alam *suddhavasa* adalah alam khusus untuk *Anagami*.

### C. *Arupa bhumi*

Tempat kelahiran makhluk-makhluk yang telah mencapai *Arupa jhana*. Alam *Arupa* adalah alam para makhluk tanpa jasmani. Disebutkan demikian karena jasmani para makhluk di alam *arupa* sangat halus. Makhluk-makhluk yang terlahir yang terlahir di alam ini disebut *Arupabrahma*.

*Arupabrahma* berarti brahma tidak memiliki materi yaitu brahma yang hanya memiliki *namakhandha* yaitu *vedanakkhandha*, *sannakkhandha*, *sankharakkhandha*, dan *vinnanakkhandha*.

*Arupa Bhumi* terdiri dari empat alam yaitu:

1. Keadaan dari konsepsi kesadaran ruangan yang tanpa batas (*Akasanancayatana bhumi*)
2. Keadaan dari konsepsi kesadaran tanpa batas (*Vinnanancayatana bhumi*)
3. Keadaan dari konsepsi kekosongan (*Akincannayatana bhumi*)
4. Keadaan dari konsepsi bukan pencerapan pun bukan tidak pencerapan (*Nevasannanasannayatana bhumi*)

## Mari Membaca

Amatilah tabel 31 alam kehidupan! Kamu dapat menggali informasi dan menalar tabel tersebut dengan membaca buku-buku sumber yang mendukung lalu presentasikan di depan kelas. Teman yang lain dapat memberikan tanggapan.

**TABEL 31 ALAM KEHIDUPAN**

Kel	Kekuatan Masa Lampau	Alam		Batas Umur
(4) ARUPALOKA Alam Tanpa Bentuk	Samatha Bhavana Mencapai Arupajhana	Nevasañhāsañhāyatana Akiñcañhāyatana Viññānañcāyatana Akāsānañcāyatana		84.000 M.K. 60.000 M.K. 40.000 M.K. 20.000 M.K.
(16) RUPALOKA Alam Bentuk	Samatha Bhavana Mencapai Cātutha jhana Mempunyai Abhinna	Cātuttha Jhāna Bhūmi Alam Jhāna IV (Sudhavaśa)	Akanittha Sudassi Sudassa Atappa Aviha	16.000 M.K. 8.000 M.K. 4.000 M.K. 2.000 M.K. 1.000 M.K.
	Samatha Bhavana Mencapai Cātutha jhana	Cātuttha Jhana Bhuni	Asannasatta Vehapphala	500 M.K 500 M.K
	Samatha bhavana Mencapai tatiyajhana	Tatiya Jhāna Bhūmi Alam Jhāna III	Subhakhinḥa Appamānasubha Parittasubha	64 M.K. 32 M.K. 16 M.K.
	Samatha bhavana Mencapai dutiya jhana	Dutiya Jhāna Bhūmi Alam Jhāna II	Abhassara Appamānābha Parittābha	8 M.K. 4 M.K. 2 M.K.
	Samatha bhavana Mencapai Pathama jhana	Pathama Jhāna Bhūmi Alam Jhāna I	Mahā Brahma Brahma Purohita Brahma Parisajja	1 A.K. 1/2 A.K. 1/3 A.K.
(11) KĀMALOKA Alam Naifsu	Perbuatan baik (Kusala Kammāpatha)	(7) Sugati	(6) Devaloka Alam Surga Paranimmitavasavatti Nimmānarati Tusita Yāma Tāvātimsa Cātummahārājika	16.000 T.S. 8.000 T.S. 4.000 T.S. 2.000 T.S. 1.000 T.S. 500 T.S.
	Perbuatan baik dan Taat pada lima aturan kemoralan (cula sila)			Manussa
	Lobha (keserakahan) Dosa (Kebercian) Moha (Kebodohan)	(4) Dugati	Tiracchānayoni Asurayoni Petayoni Niraya	Tidak ada batas waktu

M.K. = Mahā Kappa

A.K. = Asankheyya Kappa

## Mari Mengasosiasi

Setelah kamu menyimak materi alam kehidupan di atas buatlah skema pembagian 31 alam kehidupan. Kamu bebas berimajinasi membuat bentuk skema yang dapat menggambarkan pembagian 31 alam kehidupan.

Hasil pekerjaan Individu berupa skema pembagian 31 alam kehidupan dipresentasikan di depan kelas

## Refleksi Diri

Setelah kamu menyimak wacana di atas, tuliskan hal-hal yang telah kamu mengerti dan hal-hal yang belum kamu mengerti pada kolom berikut ini!

No.	Hal-hal yang telah saya mengerti	Hal-hal yang belum saya mengerti

## Kecakapan Hidup

Tuliskan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada pelajaran ini

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

---

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

---

3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

---

## EVALUASI

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jelas.

1. Jelaskan dasar pembagian 31 alam kehidupan!
2. Jelaskan faktor-faktor yang menyebabkan makhluk terlahir di alam menderita!
3. Jelaskan makna manusia yang pergi dari gelap menuju terang!
4. Jelaskan sebab masa lalu manusia terlahir memiliki jasmani yang rupawan dan tampan!
5. Mengapa ada manusia yang terlahir di dunia ini mengalami kemiskinan dan kelaparan?
6. Bagaimana caranya agar manusia setelah meninggal dapat terlahir kembali menjadi Dewa!
7. Jelaskan pembagian alam *Pathamajhanabhumi*!
8. Jelaskan lima alam kediaman para *Anagami* ?
9. Jelaskan syarat untuk dapat terlahir di alam *Sudhavasa*!
10. Jelaskan pembagian alam *Arupabhumi*!

## Interaksi dengan Orang Tua

Lakukan pengamatan terhadap perbuatan yang dilakukan orang-orang di sekitarmu! Berikan tanggapan dari hasil pengamatanmu lalu buatlah laporan kepada gurumu! Dalam membuat laporan perhatikan: kebenaran informasi atau datanya, kelengkapan datanya, dan penggunaan bahasanya.

# Bab 3

## Meditasi Pandangan Terang

### Duduk Hening!

Duduklah dengan rileks, mata terpejam, perhatikan dan sadari nafasmu, rasakan dalam hati:

“Menyadari ... nafas masuk”

“Menyadari ... nafas keluar”

“Menyadari ... nafas masuk”

“Menyadari ... nafas keluar”

### Tahukah Kamu?

Manusia selalu mengharapkan kebahagiaan dan kesejahteraan serta kepuasan dalam hidupnya. Manusia berusaha keras mencari kekayaan, mengejar prestasi dan jabatan untuk memenuhi kebutuhan dirinya sehingga memperoleh kebahagiaan. Banyak dijumpai manusia setelah mendapatkan kekayaan dan jabatan tetapi timbul ketidaktenangan, kegelisahan, kelelahan serta kekalutan batin. Secara singkat mereka tidak mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan.

Manusia mengatasi masalahnya dengan mencari penyelesaian persoalan di luar dirinya dengan harapan merubah sekitarnya dirinya menjadi tenang dan bahagia. Tapi setelah memahami dengan bijak orang akan mencari atau sebab timbulnya masalah. Sebenarnya ada satu sebab yang menyebabkan ketidakbahagiaan dan kegelisahan yaitu “pikiran sendiri”. Memusatkan pikiran, memperhatikan pikiran dan menyadari pikiran inilah dinamakan “Meditasi”. Mari belajar dan berlatih meditasi! Jarang manusia menengok ke dalam batinnya sendiri untuk melihat dan memahami mengapa ia tidak bahagia dan tidak sejahtera pada saat ini.

## A. Pengertian Meditasi

Meditasi (*bhavana*) berarti pengembangan dan pembersihan batin. Istilah lain meditasi yang berarti pemusatan pikiran pada suatu objek.

Meditasi yang benar (*samma samadhi*) adalah pemusatan pikiran pada objek yang dapat menghilangkan kekotoran batin saat pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang baik. Meditasi yang salah (*miccha samadhi*) adalah pemusatan pikiran pada objek yang dapat menimbulkan kekotoran batin saat pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang tidak baik.

## B. Macam Meditasi

Meditasi terdiri atas dua macam pengembangan batin yaitu pengembangan ketenangan batin (*samatha bhavana*) dan pengembangan pandangan terang (*vipassana bhavana*).

### 1. Pengembangan ketenangan batin (*samatha bhavana*)

*Samatha bhavana* merupakan pengembangan batin dengan konsentrasi yang kuat pada objek. Tujuan *Samatha bhavana* untuk memperoleh ketenangan batin. Dalam *samatha bhavana* terdapat rintangan batin (*nivarana*). Kelima rintangan batin meliputi nafsu-indriawi (*kamacchanda*), kehendak jahat (*vyapada*), kelambanan dan kemalasan (*thina middha*), keresahan dan kekhawatiran (*uddhacca kukkuccha*), dan keraguan (*vicikiccha*).

Ada sepuluh gangguan meditasi ketenangan batin (*palibodha*) yang bersifat umum. Dari sepuluh macam *palibodha* yang ada sembilan diantaranya adalah gangguan bagi meditator pemula dan gangguan yang terakhir merupakan gangguan bagi meditator lanjut. Cara mengatasi *palibodha* dengan membuat jadwal tersendiri untuk waktu meditasi agar lebih disiplin dalam latihan. Sepuluh gangguan meditasi meliputi tempat meditasi bising atau tempat yang dekat dengan keributan, memikirkan penghasilan/pendapatan, peserta didik mengunjungi guru ketika guru bermeditasi, aktivitas kesibukan sehari-hari, berpergian jauh sehingga tidak meditasi, kerabat yang datang ketika melakukan meditasi, sakit, beban pekerjaan dan kesibukan dalam pencapaian kemampuan batin (*abhinna*).

## 2. Pengembangan pandangan terang (*vipassana bhavana*)

*Vipassana* terdiri dari dua suku kata yaitu *vi* dan *passana*. *Vi* berarti lebih dari satu, beraneka ragam sedangkan *passana* berarti mengamati, mengetahui, memperhatikan, dan menyadari. *Vipassana* berarti menyadari, mengamati setiap timbul serta lenyapnya jasmani dan batin secara berkesinambungan.

Makna secara mendalam *Vipassana* melihat ke dalam diri secara jernih atau terang, melihat setiap unsur sebagai sesuatu yang berbeda dan terpisah, serta menembus sehingga memahami realitas. Esensi *vipassana bhavana* adalah melihat sesuatu apa adanya bukan apa nampaknya.

*Vipassana bhavana* dapat dimaknai sebagai pengembangan batin untuk mencapai pandangan terang. Pandangan terang merupakan kondisi batin yang bersih dari kekotoran batin yang menyebabkan seseorang terlahir kembali.

Dalam melaksanakan *vipassana bhavana* kekotoran batin dapat dibasmi sampai ke akarnya sehingga dapat melihat hidup ini dengan sewajarnya. Kehidupan manusia pada dasarnya bersifat tidak kekal (*anicca*), menderita (*dukkha*), dan tanpa aku (*anatta*) atau tiga corak universal (*tilakkhana*).

Ada tiga jenis *vipassana* yang berhubungan dengan *Tilakkhana*:

1. Menyadari semua fenomena alam termasuk jasmani dan batin selalu berubah atau mengalami ketidakkekalan (*Anicca Vipassana*).



Sumber : <http://nofearmanju.weebly.com/>  
Gambar 3.1. Bhikkhu meditasi di alam terbuka

2. Menyadari semua fenomena alam termasuk jasmani dan batin diliputi penderitaan (*Dukkha Vipassana*).
3. Menembus dan menyadari sifat sejati yang tidak memiliki ‘diri’ atau ‘inti’ (*Anatta Vipassana*).

#### Mari Bertanya

Rumuskan beberapa pertanyaan untuk mengetahui materi yang kamu cermati dengan pendukung gambar di atas!

1. \_\_\_\_\_ ?
2. \_\_\_\_\_ ?
3. \_\_\_\_\_ ?

#### Ayo Mencari Informasi

Carilah informasi melalui mengamati dan membaca buku teks dari berbagai sumber untuk menjawab pertanyaan yang kamu rumuskan!

## PRESENTASI

Presentasikan jawabanmu di depan kelas. Peserta didik yang lain dapat memberikan masukan dan tanggapan.

### Evaluasi

1. Jelaskan perbedaan meditasi benar dan meditasi yang salah !
2. Jelaskan akibat jika seseorang melaksanakan meditasi yang salah !
3. Jelaskan esensi meditasi pandangan terang (*Vipassana bhavana*)
4. Jelaskan tiga macam *Vipassana bhavana* !

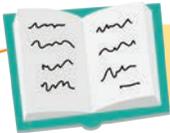
### Renungan

Renungkan isi syair Kitab *Anggutara Nikaya* berikut ini, kemudian tuliskan pesan yang menginspirasi dalam kehidupan kamu dari sabda Sang Buddha tersebut!

Sang Buddha berpesan kepada para siswa: Ada dua hal yang membawa pada pengetahuan sejati, yaitu ketenangan dan pandangan terang. Ketenangan dikembangkan membawa pikiran berkembang, pikiran berkembang ditingkatkan membawa kepadaman nafsu. Kepadaman nafsu membawa pada kebijaksanaan, kebijaksanaan berkembang membawa pada segala kegelapan batin ditinggalkan.

## Inspirasi

Kita harus bermeditasi setiap hari, di pagi hari dan malam hari. Kita bermeditasi di pagi hari agar kita dapat menghadapi hari yang penuh polusi. Kita bermeditasi di malam hari agar kita terlindungi dan berada dalam kedamaian di malam hari dan dengan demikian kita dapat mencuci atmosfer yang terkontaminasi di siang harinya.” (*Maha Guru Ching Hai*)



### Membaca

Pada pertemuan ini, lakukan proses mengamati dengan cara membaca pada buku siswa tentang syarat meditasi dan obyek meditasi pandangan terang untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum kamu ketahui.

## C. Syarat-Syarat Meditasi Pandangan Terang

Sebelum melaksanakan meditasi perlu memperhatikan syarat-syarat:

### 1. Kesehatan jasmani

Seorang meditator harus menjaga kesehatan fisiknya sebelum dan selama meditasi. Sakit jasmani dapat mengganggu pelaksanaan meditasi.

### 2. Bertekad menjaga kemurnian sila

Seorang meditator berbicara, berbuat, dan melakukan pekerjaan dengan benar.

### 3. Guru (*kalyanamitta*)

Seorang meditator pemula harus mencari guru meditasi yang berpengalaman. Berkat guru akan mendapatkan bimbingan dan penunjuk meditasi yang benar.

### 4. Tempat

Dalam melaksanakan *vipassana* sebaiknya mencari tempat yang tenang dan tidak banyak gangguan seperti nyamuk, semut, dan binatang lainnya.

## 5. Waktu.

Meditasi sebenarnya dapat dilaksanakan setiap waktu, tetapi bagi pemula dapat menentukan waktu di pagi hari. Pada waktu pagi hari kondisi badan segar dan kondisi batin lebih jernih.

### D. Objek Meditasi Pandangan Terang

Objek *Vipassana Bhavana* adalah *nama dan rupa* (batin dan materi), atau *pancakhanda* (lima kelompok faktor kehidupan). Meditasi *Vipassana bhavana* dilakukan dengan memperhatikan gerak-gerik *nama dan rupa*, sehingga dapat melihat dengan nyata bahwa *nama dan rupa* itu dicengkeram oleh *anicca* (ketidak-kekalan), *dukkha* (derita), dan *anatta* (tanpa aku).

*Pancakhanda* dalam hubungannya dengan meditasi pandangan terang disebut juga dengan empat landasan perhatian atau empat perenungan (*satipatthana*) meliputi:

#### 1. Perenungan terhadap badan jasmani (*Kaya nupassana*)

Menyadari setiap gerak gerik tubuh. Tujuan dari menyadari tubuh adalah mengetahui sifat sejati tubuh bahwa tubuh terdiri dari unsur-unsur yang selalu berubah sehingga tidak melekat pada tubuh.

Terdapat beberapa jenis teknik pengembangan *vipassana* untuk melatih pikiran. *Anapanasati bhavana* sebagai teknik dasar untuk pelaksanaan *vipassana*. *Anapanasati bhavana* berarti mengingat dan memperhatikan saat nafas masuk dan nafas keluar. Tahap awal yang dilakukan sehubungan dengan tubuh adalah mengamati nafas dengan cara tertentu. Kita mencatat setiap jenis nafas yang ada dan menganalisa sebagaimana adanya nafas panjang, nafas pendek, nafas halus, nafas cepat, dan nafas lambat.

#### 2. Perenungan terhadap perasaan (*Vedana nupassana*)

Menyadari segala perasaan batin dan badan yang muncul. Merenungkan perasaan yang sedang dialami secara obyektif, baik perasaan senang, perasaan tidak senang, maupun perasaan acuh tak acuh. Merenungkan keadaan perasaan yang sebenarnya bagaimana timbul, berlangsung dan lenyap.

Perasaan harus dikendalikan oleh akal dan kebijaksanaan agar perasaan itu tidak membangkitkan bermacam-macam bentuk emosi. Apabila perasaan telah dapat diatasi dengan cepat maka batin menjadi bebas, tidak terikat oleh apapun di dunia ini.

### 3. Perenungan terhadap pikiran (*Citta nupassana*)

Menyadari muncul, berlangsung, dan lenyapnya pikiran. Jika ada pikiran tamak, iri hati, benci, sedih dan dengan menyadarinya. *Citta nupassana* adalah merenungkan segala gerak-gerik pikiran. Apabila pikiran sedang dihindangi hawa nafsu maka harus disadari. Pikiran harus diarahkan pada kenyataan hidup saat ini. Masalah-masalah yang telah lewat atau hal-hal yang akan datang tidak boleh dipikirkan pada saat ini.

### 4. Perenungan terhadap fenomena (*Dhamma nupassana*)

*Dhamma* disini meliputi fenomena lima unsur kehidupan, enam landasan indera, tujuh faktor pencerahan, dan empat kebenaran mulia.

Cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari lima unsur kehidupan dengan menyadari bahwa ini bentuk jasmani, ini bentuk perasaan, ini bentuk pencerapan, ini bentuk pikiran, dan bentuk ini kesadaran.

Cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari enam landasan indera dalam dan luar adalah dengan menyadari inilah mata dan objek bentuk, ini telinga dan objek suara, inilah hidung dan objek bau, inilah lidah dan obyek kecapan, inilah badan dan obyek sentuhan dan inilah pikiran dan objek pikiran.

Cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari tujuh faktor penerangan agung (*satta bojjhanga*) adalah apabila di dalam diri orang yang bermeditasi timbul kesadaran, penyelidikan *Dhamma* yang mendalam (*dhammavicaya*), semangat (*viriya*), kegiuran (*piti*), ketenangan (*passaddhi*), pemusatan pikiran (*Samadhi*), dan keseimbangan batin (*upekkha*) pikiran harus disadari.

Cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari empat kebenaran mulia (*cattari ariya saccani*) adalah dengan menyadari bahwa inilah penderitaan, inilah asal mula dari penderitaan, inilah lenyapnya penderitaan, dan inilah jalan menuju lenyapnya penderitaan.

## E. Rintangan dan Kekeliruan dalam Meditasi Pandangan Terang

Ada sepuluh rintangan (*vipassanupakilesa*) dalam meditasi pandangan terang yaitu:

1. Sinar-sinar yang gemerlapan (*obhasa*) yang bentuk dan keadaannya bermacam-macam yang kadang-kadang sebagai pemandangan yang menyenangkan.
2. Kegiuran (*piti*) yang merupakan perasaan yang nyaman dan nikmat.

3. Ketenangan batin (*passadi*) yang seolah-olah yang telah mencapai penerangan sejati.
4. Perasaan yang berbahagia (*sukha*) yang seolah-olah orang telah bebas dari penderitaan.
5. Keyakinan yang kuat (*saddha*) dan harapan agar setiap orang juga seperti dirinya.
6. Usaha yang terlalu giat (*paggaha*) yang lebih daripada semestinya.
7. Ingatan yang tajam (*upatthana*) yang sering timbul dan mengganggu perkembangan kesadaran karena tidak memperhatikan saat yang sekarang ini.
8. Pengetahuan (*Nyana*) yang sering timbul dan mengganggu jalannya praktik meditasi.
9. Keseimbangan batin (*upekkha*) dimana pikiran tidak mau bergerak untuk menyadari proses-proses yang timbul
10. Perasaan puas (*nikanti*) terhadap objek-objek.

### Empat Macam *Vipallasa Dhamma*

*Vipallasa Dhamma* berarti kekeliruan yang berkenaan dengan paham yang menganggap suatu kebenaran sebagai suatu kesalahan dan kesalahan sebagai suatu kebenaran. *Vipallasa Dhamma* ada empat macam dan dapat dibasmi dengan melaksanakan empat macam *satipatthana*:

1. Kekeliruan dari pencerapan, pikiran, dan pandangan yang menganggap sesuatu yang tidak cantik sebagai yang cantik (*subha vipallasa*). *Subha Vipallasa* ini dapat dibasmi dengan melaksanakan *kaya nupassana*.
2. Kekeliruan dari pencerapan, pikiran, dan pandangan yang menganggap sesuatu yang menderita sebagai yang bahagia (*sukha vipallasa*). *Sukkha Vipallasa* ini dibasmi dengan melaksanakan *vedana nupassana*.
3. Kekeliruan dari pencerapan, pikiran, dan pandangan yang menganggap sesuatu yang tidak kekal sebagai yang kekal (*nicca vipallasa*). *Nicca Vipallasa* ini dapat dibasmi dengan melaksanakan *citta nupassana*.

4. Kekeliruan dari pencerapan, pikiran, dan pandangan yang menganggap sesuatu yang tanpa aku sebagai aku (*atta vipallasa*). *Atta Vipallasa* ini dapat dibasmi dengan melaksanakan *dhammanupassana*.

### Mari Bertanya

Buatlah tiga pertanyaan untuk memahami materi syarat-syarat, objek dan rintangan meditasi pandangan terang.

1. \_\_\_\_\_ ?
2. \_\_\_\_\_ ?
3. \_\_\_\_\_ ?

### Menggali Informasi

Jawablah pertanyaan dengan mencari informasi dari berbagai sumber (buku teks, internet dan pengalaman masa lalu) !

1. \_\_\_\_\_ ?
2. \_\_\_\_\_ ?
3. \_\_\_\_\_ ?

### PRESENTASI

Presentasikan jawabanmu di depan kelas.  
Peserta didik yang lain dapat memberikan masukan dan tanggapan.

Kerjakan tabel “Aktivitas Harian” berikut ini dengan memberi tanda centang “√” pada kolom pilihan “Selalu”, “Sering”, “Kadang-kadang”, dan “Tidak Pernah” sesuai keadaan kamu yang sebenarnya.

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Selalu	Sering	Kadang	Tidak
1	Setelah pulang sekolah saya belajar dengan perhatian dan konsentrasi				
2	Saya melakukan puja bhakti dengan konsentrasi				
3	Menjelang tidur saya melatih pikiran yang baik dengan membaca <i>paritta</i> , <i>sutra</i> , dan <i>mantra</i>				
4	Saya bisa tidur dengan tenang dan bahagia				
5	Waktu pagi hari saya berangkat sekolah dengan bahagia				
6	Saya berangkat ke sekolah dengan berhati-hati				
7	Saya mengikuti pelajaran dengan penuh perhatian				
8	Saya mengerjakan tugas dengan hati senang dan bahagia				

Jika jawaban kamu masih banyak “tidak” atau “kadang-kadang” maka kamu harus terus berlatih memperbaiki diri. Jika jawaban kamu sudah banyak “Selalu” atau “Sering” maka selamat, kamu telah melatih pikiran. Kembangkan terus agar kamu tetap hidup tenang dan bahagia.

Mari merenungkan isi syair dalam hati, kemudian menulis pesan yang menginspirasi dalam kehidupan sehari-hari.

## Renungan

Batin hanya hening apabila ia mengerti gerakannya sendiri, yakni pikiran dan perasaannya. Untuk mengerti gerak pikiran dan perasaan ini tak boleh ada unsur menyalahkan dalam hal mengamatinya. (J Krishnamurti)



## Membaca

Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara membaca pada buku siswa tentang tahap persiapan dan praktik meditasi pandangan terang yang diawali dengan *samatha bhavana* untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum kamu ketahui.

## F. Praktik Meditasi Pandangan Terang

### 1. Tahap Persiapan

Pengetahuan dasar sebelum kita melaksanakan meditasi pandangan terang adalah mampu memahami bahwa batin dan jasmani berproses tidak kekal (*anicca*), tidak memuaskan (*dukkha*), dan tanpa aku (*anatta*). Dalam melaksanakan *Vipassana dukkha* mudah sekali dilihat kemunculannya seperti mengantuk, rasa capek, pusing, dan kaki kesemutan. Kemudian bentuk-bentuk pikiran timbul seperti ingat rumah, pelajaran, teman, dan hobi keseharian. Proses silih berganti timbul dan lenyapnya objek-objek itu dalam tubuh dan batin itu disebut *anicca*. Sedangkan *anatta* adalah tidak ada aku yang kekal. Jasmani dan batin selalu berproses menuju kelapukan, ketidakkekalan serta tidak ada inti dalam setiap unsur.

Tiga syarat yang harus dipatuhi oleh peserta didik dalam melaksanakan meditasi pandangan terang;

1. Ia harus berdiam di tempat pelatihan di bawah bimbingan seorang guru (*Upanissaya*)
2. Ia harus menjaga ketajaman enam inderanya sehingga berada dalam keadaan baik (*Arakkha*)
3. Ia harus menjaga pikirannya supaya terkonsentrasi pada empat macam perenungan (*Upanibhandha*)

Kegiatan yang harus dihindari oleh para peserta didik:

1. Menyibukkan diri dengan berbagai kegiatan (*kammaramata*)
2. Banyak tidur sehingga mengendurkan usaha (*niddaramata*)
3. Banyak bicara, mengobrol dengan teman-teman sehingga kurang menyadari gerak-gerik jasmani dan pikiran (*bhassaramata*)
4. Merasa senang dengan orang banyak dan bukan dalam kesunyian (*samganikaramata*)
5. Tidak mengendalikan dengan baik enam pintu indria (*aguttadvarata*)
6. Makan berlebihan, kurang bisa mengurangi makan sehingga menimbulkan kantuk dan kemalasan (*bhojane amattanutta*)
7. Gagal untuk menyadari kegiatan pikiran sewaktu pikiran sedang berada di dalam satu gagasan serta tidak banyak bicara dan sedikit tidur (*yathavimuttam cittam na paccavekkhanti*)

## 2. Praktik Meditasi Pandangan Terang

### a. Praktik meditasi pandangan terang yang diawali dengan *samatha bhavana* (*Samattha yanika*)

Seorang yang akan melaksanakan meditasi pandangan terang dan telah memenuhi syarat dan persiapan pergi ke tempat pelatihan meditasi. Di tempat latihan akan mendapatkan bimbingan dan petunjuk dari guru meditasi. Tahap awal meditasi pandangan terang yang didahului dengan meditasi *samatha* akan mengambil objek *anapanasati* (meditasi pernafasan) sebagai *kaya nupassana* (perhatian terhadap tubuh).

#### 1) Sikap duduk

Sikap duduk waktu berlatih harus tegak tetapi santai dan tidak kaku atau tegang. Salah satu sikap duduk yang dapat membantu bertahan dalam waktu yang cukup adalah sikap *padmasana* yaitu kedua kaki disilangkan satu sama lain. Bagi yang sudah terlatih sikap ini nyaman karena akan membantu untuk

berada dalam posisi tegak dan seimbang. Sedangkan yang baru permulaan berlatih dapat mengambil sikap duduk setengah *padmasana* yaitu satu kaki disilangkan di bawah yang lain.

## 2) Mengendurkan ketegangan

Setelah memilih sikap duduk yang rileks secara mental kita mencoba mengurutkan dari atas atau kepala terus ke bawah sampai ujung kaki untuk mengendurkan ketegangan otot-otot yang ada misalnya otot kening, otot leher, dan otot punggung. Bila nafas terasa tertahan tariklah nafas dalam-dalam dan hembuskan nafas perlahan-lahan sehingga akan terasa lebih santai dan otot mengendur. Usaha mengendurkan ketegangan dapat dilakukan beberapa kali dan merupakan suatu usaha pertama dalam meditasi untuk mengalihkan perhatian kita yang biasanya tertuju keluar jasmani menjadi ke dalam diri sendiri.

## 3). Bernafas dengan wajar

Berlatih meditasi pernafasan bukanlah bertujuan untuk mengatur nafas menjadi panjang ataupun menahan nafas kita selama mungkin untuk memperoleh kekuatan. Semua usaha untuk mengatur nafas sebetulnya tidak membantu untuk mencapai ketenangan yang sesungguhnya. Bernafas tidak perlu diatur-aturlah sebaliknya bernafas dengan wajar sehingga tubuh ini mempunyai mekanisme yang akan membuat nafas menjadi teratur. Tahapan-tahapan melaksanakan meditasi dengan objek pernafasan adalah sebagai berikut:

### a) Tahap pertama: menghitung nafas

Menghitung nafas ditujukan kepada seseorang yang baru pertama kali berlatih meditasi, untuk mengarahkan pikiran yang biasanya berkelana kian kemari kepada hitungan nafas. Dalam meditasi ini dilakukan pernafasan melalui hidung, dengan memperhatikan sentuhan nafas di ujung hidung. Setiap kali nafas masuk dihitung “satu” nafas masuk berikutnya “dua” dan seterusnya sampai “sepuluh”. Setelah itu kembali mulai dari satu.

### b) Tahap kedua: mengikuti nafas

Mengikuti nafas berarti memperhatikan pada saat nafas mulai menyentuh ujung hidung, kemudian diteruskan sampai pada ujung akhir sampai dari proses menarik nafas. Pada saat itu harus dikenali bahwa nafas yang masuk berangsur-angsur menjadi berhenti. Kemudian

dimulai proses mengeluarkan nafas, sentuhan di ujung hidung sebagai awal dan kemudian mengeluarkan apa yang berangsur-angsur makin perlahan kemudian berhenti untuk memulai menarik nafas.

Mengikuti nafas maksudnya adalah mengikuti nafas dengan penuh perhatian. Ketika meditator menarik nafas panjang, mengetahui bahwa ia menarik nafas panjang; ketika menarik nafas pendek, mengetahui bahwa ia menarik nafas pendek.

Setelah berlatih “mengikuti nafas” dengan tekun maka kita dapat memusatkan perhatian kita sepenuhnya pada nafas dan akan timbul ketenangan yang belum pernah kita alami sebelumnya disertai kegembiraan. Pikiran tidak berkeliaran kemana-mana maka jasmani kitapun mulai menjadi tenang, selaras dan terasa menyenangkan. Nafas kita makin lama semakin halus dan panjang dan hasilnya perasaan letihpun lenyap sebaliknya jasmanipun terasa segar menyenangkan.

- c) Tahap ketiga: memperhatikan sentuhan nafas

Nafas yang semakin lama makin tenang dan halus sehingga tidak terasa lagi. Beberapa orang mengalami hal ini akan terkejut karena mengira bahwa dirinya tidak bernafas lagi. Sesungguhnya nafas masih tetap ada tetapi karena sedemikian halusnyanya maka seolah-olah lenyap.

Yang diumpamakan dengan sapi adalah nafas kita, yang akan selalu dijumpai di tempatnya yaitu di ujung hidung. Dengan menyadari bahwa nafas akan selalu ada sepanjang kehidupan kita, hanya karena sangat halus sehingga tidak terasa. Langkah terbaik harus kembali memusatkan perhatian pada ujung hidung

### Perumpamaan Gergaji

Bila kita menggergaji sepotong kayu, balok misalnya maka sambil menggerakkan gergaji maju mundur untuk memotong, perhatian kita dipusatkan pada titik sentuhan mata gergaji dengan balok yang akan kita potong. Kita tidak memperhatikan mata gergaji yang telah menyentuh dan bergerak menjauhi titik sentuh. Kita tidak memperhatikan mata gergaji yang belum mengenai titik sentuh, yang diperhatikan hanyalah titik sentuhnya saja. Mata gergaji adalah perumpamaan dari napas yang masuk dan napas yang keluar, sedangkan ujung hidung diumpamakan sebagai titik sentuh antara mata gergaji dengan balok.

dengan saksama memperhatikan sentuhan nafas yang mulai terasa lagi. Betapapun halusnya nafas itu, tetap akan terasa di ujung hidung. Jika masih belum terasa berarti perhatian dan pemusatan pikiran yang diberikan masih kurang kuat.

**d) Tahap keempat: menenangkan nafas**

Dengan melanjutkan perhatian pada keseluruhan nafas (awal, pertengahan, dan akhir) dari setiap proses menarik dan mengeluarkan nafas tanpa terputus-putus akan nyata bagi kita bahwa proses nafas bergetar atau bergelombang dengan kasar. Demikian pula proses mental yang mengikutinya juga menjadi bergetar dan bergelombang sesuai dengan nafas yang diamati, maka akan timbul harapan pada diri kita untuk berusaha agar pernafasan dan proses mental yang mengikuti menjadi lebih tenang.

Dengan memperhatikan faktor-faktor batin yang menyertai perhatian kita pada sentuhan di ujung hidung, kita mengetahui ada perasaan tenang yang menyertai perhatian kita. Ketenangan ini dikembangkan dengan tetap mempertahankan perhatian pada sentuhan nafas di ujung hidung. Dengan tekun usaha ini dilanjutkan sehingga lama kelamaan nafas kitapun menjadi halus, sehingga batin menjadi tenang dan perhatian pada sentuhan nafas di ujung hidung terus berkesinambungan. Usaha yang kita lakukan ini disebut sebagai menenangkan nafas.

### **Perumpamaan Sapi**

Seorang petani yang sedang kelelahan membajak sawahnya, beristirahat melepas lelah di bawah pohon yang rindang, sapinya dibiarkan makan rumput di dekatnya. Karena terlalu lelah, ia segera tertidur dengan nyenyak. Menjelang sore hari ia terbangun dan tidak melihat sapinya. Ia melihat di sekeliling dan sapinya tetap tidak terlihat, maka ia lalu bangkit dan pergi ke tepi sungai yang biasa ia memberi minum dan memandikan sapinya. Disana petani mendapati sapinya sedang minum.

### Mari Bertanya ?

Buatlah dua pertanyaan untuk memahami materi praktik meditasi pandangan terang yang diawali dengan *samatha bhavana*.

1. \_\_\_\_\_ ?
2. \_\_\_\_\_ ?

### Menggali Informasi

Jawablah pertanyaan dengan mencari informasi dari berbagai sumber (buku teks, internet dan pengalaman masa lalu).

1. \_\_\_\_\_ ?
2. \_\_\_\_\_ ?

### Mari Presentasi

Presentasikan jawabanmu di depan kelas. Peserta didik yang lain dapat memberikan masukan dan tanggapan.

### Praktik Meditasi

Peserta didik di bawah bimbingan guru mempraktikkan meditasi dengan mengambil objek pernapasan sesuai tahap-tahapan.

## Lembar Kerja Siswa

Tuliskan pengalamanmu setelah meditasi pernafasan sesuai tahap-tahapan pelaksanaan di bawah ini.

No	Bentuk Aktivitas	Pengalaman
1.	Mengendurkan ketegangan tubuh dan membuat badan rileks	
2.	Melatih konsentrasi dalam mengikuti nafas	
3.	Melatih konsentrasi dalam mengikuti nafas	
4.	Melatih konsentrasi dalam memperhatikan nafas	
5.	Melatih konsentrasi dalam menenangkan nafas	

### b. Praktik meditasi pandangan terang langsung tanpa diawali dengan samatha bhavana (suddha vipassana yanika)

#### a) Perhatian terhadap tubuh (*kayanupassana*)

Seorang meditator harus berdiam di tempat yang sunyi, tenang, duduk bersila, badan tegak, dan mengembangkan perhatian benar. Dengan penuh kesadaran menarik nafas panjang dan mengeluarkan nafas panjang, serta menarik nafas pendek dan mengeluarkan nafas pendek. Ia melatih diri dengan berpikir: “Aku akan menarik nafas dengan menyadari seluruh gerak pernafasanku, aku akan mengeluarkan nafas dengan menyadari seluruh gerak pernafasanku”.

Ia melatih diri dengan berpikir: “aku akan menarik nafas dengan seluruh badanku rileks”. Ia melatih diri dengan berpikir: “Aku akan mengeluarkan nafas dengan seluruh badanku rileks”. Apabila berjalan harus mengetahui dan menyadari “aku berjalan” atau apabila berbaring, ia mengetahui “aku

#### Perumpamaan Senam

Perhatian pada tubuh diibaratkan sebagai seorang pesenam di atas besi palang, ketika sedang melakukan ayunan panjang ia mengetahui dengan jelas.

berbaring”. Dengan demikian gerakan apapun yang dilakukan harus disadari dan diketahui. Ia melakukan perenungan tentang tubuhnya dengan melihat ke dalam, melihat dari luar, dan melihat dari sudut keduanya secara bergantian.

Ia harus mengetahui dengan jelas, apabila bergerak maju atau bergerak mundur, apabila ia melihat ke depan atau menoleh ke kiri dan ke kanan, apabila menekuk tangannya atau membentangkan tangannya, apabila ia sedang makan, minum, mengunyah, menelan, berjalan, berdiri, duduk, berbaring, bangun dari tidur, berbicara, dan diam, semua harus diketahui dengan jelas.

b) Perhatian terhadap perasaan (*vedananupassana*)

Seorang meditator menyadari ketamakan, kesedihan, dan kesenangan dalam dirinya. Apabila mengalami perasaan yang menyenangkan, harus mengetahui dengan jelas: “Aku mengalami perasaan yang menyenangkan”. Apabila mengalami perasaan yang tidak menyenangkan, juga mengetahui dengan jelas: “Aku mengalami perasaan yang tidak menyenangkan, apabila mengalami perasaan yang netral (bukan menyenangkan dan juga bukan tidak



Sumber : <http://www.chinadaily.com.cn/>

Gambar 3.2: Meditasi Vipassana dengan berjalan

menyenangkan) harus mengetahui dengan jelas: “Aku mengalami perasaan yang netral”.

Apabila mengalami perasaan yang menyenangkan terhadap suatu benda yang berbentuk, ia mengetahui dengan jelas: “Aku mengalami perasaan yang menyenangkan terhadap benda yang berbentuk”. Apabila mengalami perasaan yang tidak menyenangkan terhadap suatu benda yang berbentuk, ia mengetahui dengan jelas: “Aku mengalami perasaan yang tidak menyenangkan terhadap benda yang berbentuk”. Apabila mengalami perasaan yang netral

mengetahui dengan jelas: “Aku mengalami perasaan netral”. Dengan demikian ia dapat merenungkan perasaannya dengan melihatnya ke dalam dari luar, dan dari sudut keduanya secara bergantian.

c) Perhatian terhadap kesadaran (*cittanupassana*)

Seseorang harus merenung dengan perhatian benar terhadap kesadarannya. Ia menyadari adanya keserakahan (*lobha*) sebagai kesadaran yang diliputi keserakahan. Ia menyadari tidak adanya keserakahan (*alobha*) sebagai kesadaran yang tidak diliputi keserakahan.

Ia menyadari adanya kebencian (*dosa*) sebagai kesadaran yang diliputi kebencian. Ia menyadari tidak adanya kebencian sebagai kesadaran yang tidak diliputi kebencian (*adosa*). Ia menyadari adanya kegelapan batin (*moha*) sebagai kesadaran yang diliputi kegelapan batin. Ia menyadari tidak adanya kegelapan batin sebagai kesadaran yang tidak diliputi oleh kegelapan batin (*amoha*).

Menyadari adanya kebingungan sebagai kesadaran yang diliputi kebingungan. Ia menyadari adanya kemalasan sebagai kesadaran yang diliputi kemalasan. Menyadari adanya cita-cita besar sebagai kesadaran yang diliputi cita-cita besar. Ia dapat menyadari tidak adanya cita-cita besar sebagai kesadaran yang tidak diliputi cita-cita besar. Menyadari adanya ketenangan sebagai kesadaran yang diliputi ketenangan. Menyadari adanya ketidaktenangan sebagai kesadaran yang diliputi ketidaktenangan.

d) Perhatian terhadap bentuk-bentuk pikiran (*dhammanupassana*)

Seorang meditator harus melakukan perhatian benar terhadap bentuk-bentuk pikiran yang ada hubungannya dengan lima rintangan (*Nivarana*). Apabila terdapat nafsu keinginan dalam dirinya (*kamacchanda*), maka ia harus mengetahui dengan jelas bahwa dalam dirinya terdapat nafsu keinginan, atau apabila dalam dirinya tidak terdapat nafsu keinginan, ia pun harus mengetahui dengan jelas bahwa dalam dirinya tidak terdapat nafsu keinginan.

Apabila suatu keinginan tidak baik (*vyapada*) ada dalam dirinya, maka ia harus mengetahui dengan jelas bahwa keinginan tidak baik ada dalam dirinya, atau apabila kemalasan dan kelesuan (*thinamiddha*) ada dalam dirinya, ia harus mengetahui dengan jelas bahwa kemalasan dan kelesuan ada dalam dirinya atau apabila kegelisahan dan kecemasan (*uddhacca-kukkucca*) ada dalam dirinya, ia harus mengetahui dengan jelas bahwa kecemasan (*uddhacca-kukkucca*) ada dalam dirinya.

Atau apabila keragu-raguan (*vicikiccha*) ada dalam dirinya, ia harus mengetahui dengan jelas keragu-raguan (*vicikiccha*) ada dalam dirinya. Apabila keragu-raguan tidak ada dalam dirinya, ia harus mengetahui dengan jelas keragu-raguan tidak ada dalam dirinya.

Ia harus melakukan perhatian benar terhadap bentuk-bentuk pikiran yang ada hubungannya dengan lima kelompok kegemaran. Jika ia berpikir: 1) Beginilah benda-benda yang berbentuk; beginilah benda itu timbul dan beginilah benda itu lenyap kembali. 2) Beginilah perasaan; beginilah perasaan itu timbul dan beginilah perasaan itu lenyap kembali. 3) Beginilah pencerapan; beginilah pencerapan itu timbul dan beginilah pencerapan itu lenyap kembali. 4) Beginilah pikiran; beginilah pikiran itu timbul dan beginilah pikiran itu lenyap kembali. 5) Beginilah kesadaran; beginilah kesadaran itu timbul dan beginilah kesadaran itu lenyap kembali.

Ia harus melakukan perhatian benar terhadap bentuk-bentuk pikiran yang ada hubungannya dengan enam landasan indera yaitu: 1) Ia mengetahui adanya mata dan objek yang dapat dilihat oleh mata serta belenggu yang dapat ditimbulkan oleh mata dan objeknya itu, timbulnya belenggu yang sebelumnya tidak ada, lenyapnya kembali belenggu yang telah timbul, dan tahu belenggu yang lenyap itu di kemudian hari tidak akan timbul kembali.

2) Ia mengetahui adanya telinga dan suara yang dapat didengar oleh telinga serta belenggu yang dapat ditimbulkan oleh telinga dan suara itu, timbulnya belenggu yang sebelumnya tidak ada, lenyapnya kembali belenggu yang telah timbul, dan belenggu yang lenyap itu di kemudian hari tidak akan timbul kembali.



Sumber : <http://pabha.com/PaintingsBuddhistTheme/Images/>

Gambar 3.3 Samanera berjalan dengan perhatian dan kesadaran

3) Ia mengetahui tentang adanya hidung dan bebauan yang dapat dicium oleh hidung serta belenggu yang dapat ditimbulkan oleh hidung dan bebauan itu, timbulnya belenggu yang sebelumnya tidak ada, lenyapnya kembali belenggu yang telah timbul, dan belenggu yang lenyap itu di kemudian hari tidak akan timbul kembali.

4) Ia tahu tentang adanya lidah dan rasa yang dapat dikecap oleh lidah serta belenggu yang dapat ditimbulkan oleh lidah dan rasa itu, timbulnya belenggu yang sebelumnya tidak ada, lenyapnya kembali belenggu yang telah timbul, dan tahu belenggu yang lenyap itu di kemudian hari tidak akan timbul kembali.

5) Ia mengetahui tentang adanya badan jasmani yang dapat merasa sentuhan-sentuhan serta belenggu yang dapat ditimbulkan oleh badan jasmani yang dapat merasa sentuhan-sentuhan itu timbulnya, belenggu yang sebelumnya tidak ada, lenyapnya kembali belenggu yang telah timbul, dan belenggu yang lenyap itu di kemudian hari tidak akan timbul kembali.

6) Ia mengetahui tentang adanya pikiran yang dapat menangkap objek-objek mental serta belenggu yang dapat ditimbulkan oleh pikiran yang dapat menangkap objek-objek mental, dapat merasa sentuhan-sentuhan itu timbulnya belenggu yang sebelumnya tidak ada, lenyapnya kembali belenggu yang telah timbul, dan belenggu yang lenyap itu di kemudian hari tidak akan timbul kembali.

### **Mari bertanya dan mengumpulkan informasi**

Buatlah dua pertanyaan untuk mengetahui materi yang kamu cermati dengan pendukung gambar di atas. Carilah informasi melalui membaca buku teks dari berbagai sumber dan menghubungkan pengalamanmu masa lalu untuk menjawab pertanyaan!

## PRESENTASI

Presentasikan jawabanmu di depan kelas.  
Peserta didik yang lain dapat memberikan masukan dan tanggapan.

### Praktik Meditasi

Peserta didik di bawah bimbingan guru mempraktikkan meditasi pandangan terang dengan memperhatikan gerak-gerak tubuh, perasaan, pikiran, dan bentuk-bentuk pikiran. Melihat sesuatu apa adanya, bukan apa nampaknya.

### Lembar Kerja Siswa

Tuliskan pengalamanmu setelah praktik meditasi pandangan terang sesuai dengan tahapan empat objek perenungan.

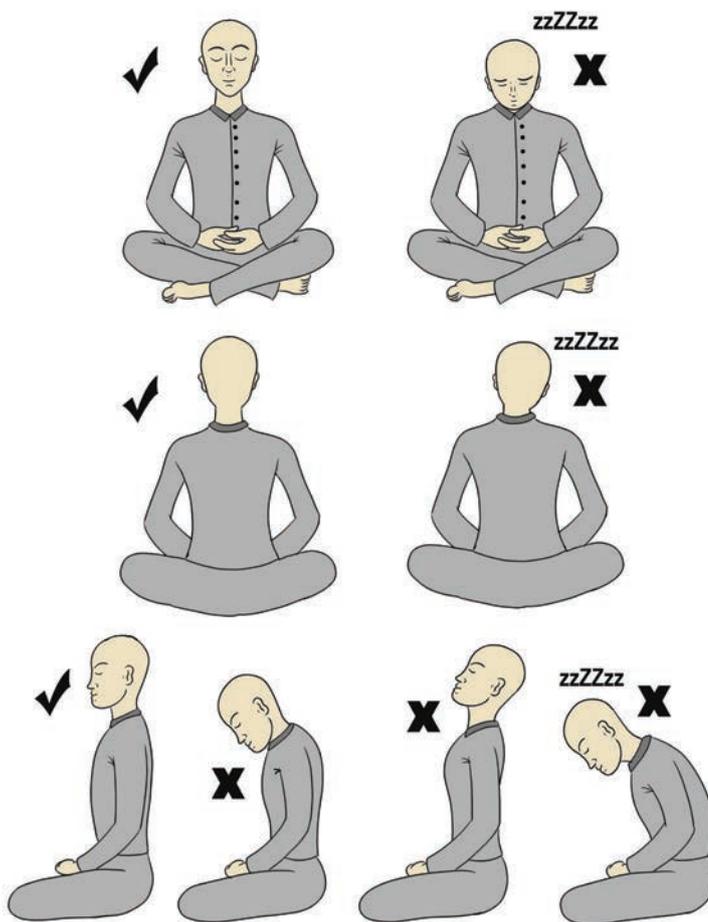
No	Aktivitas Jasmani dan Batin	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1	Saya duduk dan berjalan penuh kesadaran				
2	Saya dapat menyadari timbulnya, berlangsung serta lenyapnya perasaan senang dan sedih				
3	Saya menyadari timbul, berlangsung, dan lenyapnya kesadaran				
4	Saya menyadari timbul, berlangsung, dan lenyapnya bentuk-bentuk pikiran				

5	Saya mengatasi rintangan yang timbul dalam meditasi				
---	---	--	--	--	--

**c. Praktik Meditasi Pandangan terang dengan empat posisi dasar (duduk, berdiri, berjalan dan berbaring)**

1. Meditasi duduk penuh kesadaran

Lakukan meditasi duduk secara umum yaitu duduk dengan tulang



Sumber : Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.2. Posisi duduk yang benar ada pada gambar yang diconteng keatas

belakang lurus, tidak condong ke depan maupun ke belakang. Ambil posisi duduk yang nyaman, tegak, tidak terlalu kaku dan tidak terlalu santai. Meditasi duduk dapat dilakukan dalam ruangan atau di luar ruangan.

Saat menarik nafas, rasakan udara dingin saat masuk ke lubang hidung, rasakan udara hangat yang keluar dari lubang hidung. Ketahui, sadari hal itu sebagai “dingin” dan “hangat” atau sekedar merasakan. Usahakan rileks pada saat nafas masuk dengan penuh perhatian dan rileks saat membuang nafas dengan penuh pengamatan.

Bernafaslah secara alami, ketika duduk kita merasakan banyak sensasi dalam tubuh seperti sakit, kesemutan, ketegangan, kaku, gatal, dingin, dan panas, hal tersebut kita amati secara pasif. Biarkan perasaan dan segala bentuk-bentuk pikiran datang dan biarkan juga perasaan dan bentuk-bentuk pikiran pergi dengan penuh kesadaran.

Apabila kaki dan telapak kaki mulai pegal, peserta didik boleh mengatur posisi duduk agar nyaman tanpa menimbulkan suara berisik. Pertahankan konsentrasi dengan tetap mengikuti nafas secara perlahan-lahan, kemudian dengan penuh kewaspadaan merubah posisi duduk.

## **Praktik meditasi duduk penuh kesadaran**

### **Mari Diskusi !**

Setelah menyimak materi di atas peserta didik dapat bertanya tentang materi yang belum jelas. Peserta didik yang lain mencoba menanggapi pendapat kawannya . Peserta didik dapat menggali informasi dari buku teks, buku-buku referensi lain dan internet serta pengalaman pesertadidik yang pernah mengikuti pelatihan *vipassana*.

Setelah diskusi mari mempraktikkan meditasi duduk penuh kesadaran. Mari kita mempersiapkan diri dengan mengambil tempat duduk yang nyaman sehingga kita dapat menyadari dan memperhatikan gerak-gerik tubuh dan menyadari munculnya sensasi-sensasi pikiran, perasaan dan bentuk-bentuk pikiran.

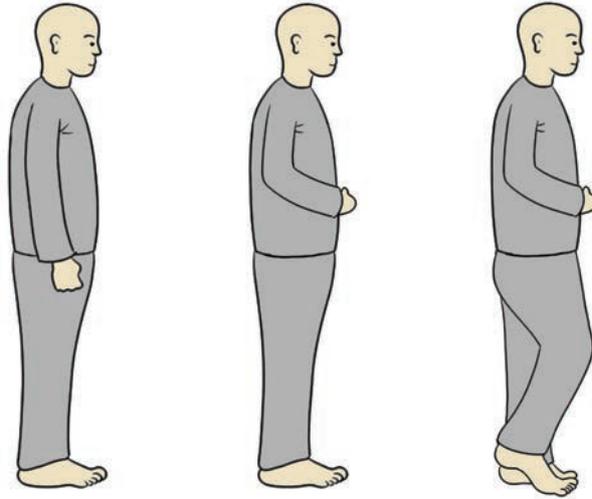
Setelah meditasi duduk penuh kesadaran ungkapkan pengalamammu.

No.	Bentuk Aktivitas	Pengalaman
1.	Kemampuan menyadari gerakan tubuh	
2.	Kemampuan menyadari pikiran yang timbul	
3.	Kemampuan menyadari perasaan yang timbul	
4.	Kemampuan menyadari bentuk-bentuk pikiran	
5.	Gangguan dari dalam (kemalasan, mengantuk, dan keraguan) dan dari luar diri seperti kebisingan, gigitan serangga, dan semut	

## 2. Meditasi berdiri penuh kesadaran

Peserta didik melatih meditasi berdiri penuh kesadaran setelah melaksanakan meditasi duduk. Siswa dapat merubah posisi dengan cara berdiri dan perlahan berjalan, di antara sesi meditasi, peserta didik berlatih meditasi jalan di ruangan. Melangkahlah bersamaan dengan setiap nafas masuk dan keluar. Peserta didik merasakan keselarasan karena memiliki tubuh yang lebih besar yaitu tubuh komunitas berkesadaran. Setiap orang bergerak bersama, perlahan-lahan, dan penuh perhatian.

Berjalanlah secara alamiah. Pertahankan kecepatan paling lambat yang terasa nyaman. Amati ketegangan yang timbul di tubuh, dan lepaskan ketegangan pada diri sendiri. Pilihlah tempat yang tenang tanpa gangguan. Meditasi berjalan biasanya dimulai secara alamiah dengan meditasi berdiri,



Sumber : <http://www.midamericadharna.org>

Gambar 4.3 : Meditasi posisi berdiri dengan penuh kesadaran

lalu kita amati dan rasakan seluruh sensasi badan saat berdiri. Mulailah mengangkat kaki dengan perlahan, sekedar ketahuilah saat kaki melangkah, saat menurunkan kaki, dan saat kaki turun.

### **Mari Diskusi !**

Setelah menyimak materi di atas peserta didik dapat bertanya materi yang belum jelas. Peserta didik yang lain mencoba menanggapi pendapat kawannya. Peserta didik dapat menggali informasi dari buku teks, buku-buku referensi lain dan internet serta pengalaman yang pernah mengikuti pelatihan meditasi pandangan terang.

### **Praktik meditasi berdiri penuh kesadaran**

Setelah diskusi mari mempraktikkan meditasi berdiri penuh kesadaran! Mari kita mempersiapkan diri dengan diawali meditasi duduk penuh

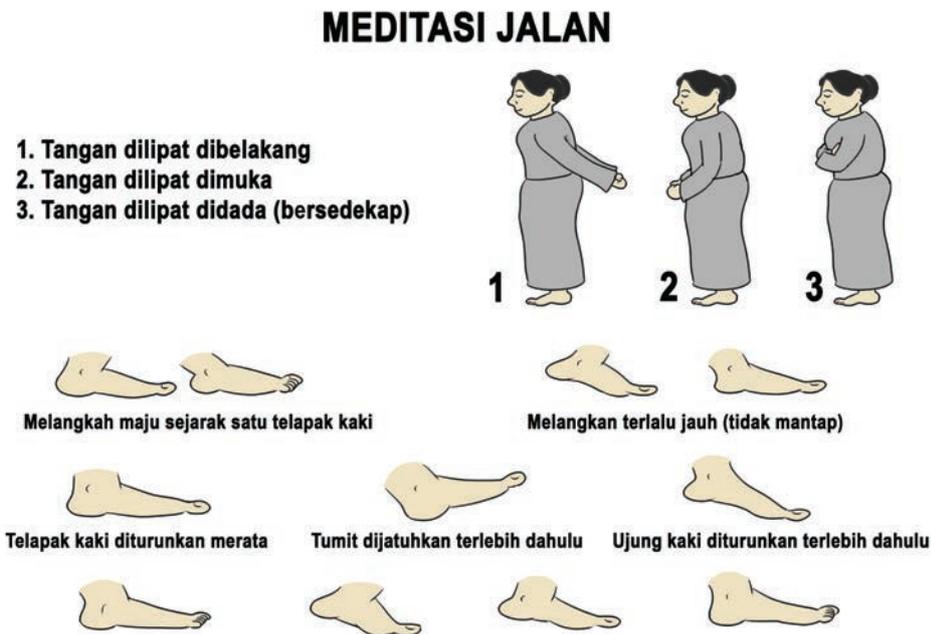
kesadaran. Setelah duduk peserta didik dapat melakukan meditasi berdiri dengan menyadari dan memperhatikan gerak-gerik tubuh dan menyadari munculnya sensasi-sensasi pikiran, perasaan dan bentuk-bentuk pikiran.

## Konsultasi meditasi

Setelah peserta didik bersama-sama mempraktikkan meditasi berdiri penuh kesadaran, peserta didik dapat konsultasi atau bertanya kepada guru, pengalaman selama meditasi (mungkin gangguan, timbulnya sensasi pikiran dan perasaan).

### 3. Meditasi berjalan penuh kesadaran

Lihatlah pada gambar posisi meditasi berjalan penuh kesadaran



Gambar 4.4. Posisi meditasi berjalan dalam ruang yang benar.

Sumber : Dokumen Kemdikbud

Lakukan meditasi berjalan seperti melakukan *pradaksina*. Peserta didik tetap dapat mengambil langkah sesuai dengan kebiasaannya (cepat maupun lambat). Berbeda dengan meditasi berjalan secara kelompok, dalam meditasi berjalan dapat melatih ritme berjalannya sendiri di dalam ruang meditasi.

Jika meditasi berjalan di dalam kelompok, lakukanlah di dalam kelompok tanpa diatur (tidak perlu berbaris), tetapi penekanan lebih pada kesadaran atas tiap langkah yang diambil bersama dengan tubuh, berjalanlah bersama selaras dengan alam, selaras dalam kelompok (tidak terlalu jauh, tidak terlalu dekat). Dilakukan tanpa iringan musik. Peserta didik boleh menggunakan atau tidak menggunakan alas kaki sesuai keinginan masing-masing.

Di manapun peserta didik berjalan, peserta didik dapat berlatih meditasi, maksudnya peserta didik tahu bahwa mereka sedang melakukan meditasi berjalan. Peserta didik berjalan bukan hanya untuk berjalan. Berjalan dengan rasa lepas, dan tidak tergesa-gesa lagi. Peserta didik hadir dalam setiap langkah, dan ketika ingin berbicara, maka peserta didik harus berhenti dan mencurahkan perhatian penuh kepada lawan bicara, kata-katanya, dan dengan sepenuhnya mendengarkan.

Berjalan dengan cara demikian bukanlah sesuatu yang hanya dilakukan pada waktu-waktu tertentu saja, namun peserta didik seharusnya dapat melakukannya setiap saat. Lihatlah sekelilingmu dan perhatikan bagaimana kehidupan itu sangatlah luas, pohon-pohon, awan putih, dan langit tanpa batas. Dengarkanlah kicauan burung, rasakan segarnya angin. Kehidupan hadir di setiap sudut dan peserta didik masih hidup dan sehat, betapa beruntung bahwa peserta didik masih mampu berjalan dengan damai.

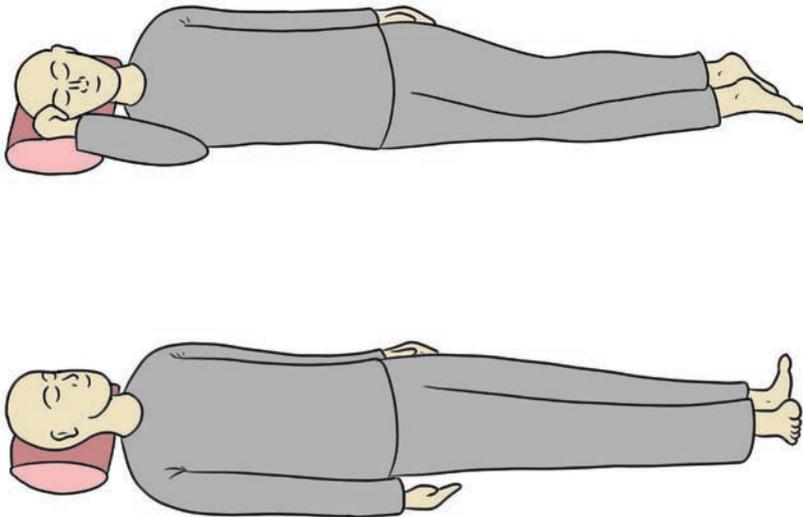
### **Mari Diskusi !**

Setelah menyimak materi di atas mari bertanya materi yang belum jelas. Teman yang lain mencoba menanggapi pendapat kawannya. Peserta didik dalam menjawab dengan menggali informasi dari buku teks, buku-buku referensi lain dan internet serta pengalaman yang pernah mengikuti pelatihan meditasi berdiri dengan penuh kesadaran.

### Praktik meditasi berjalan penuh kesadaran

Setelah diskusi mari kita mempraktikkan meditasi berjalan penuh kesadaran! Mari kita mempersiapkan diri dengan diawali meditasi berdiri penuh kesadaran. Setelah berdiri peserta didik dapat melakukan meditasi berjalan dengan menyadari dan memperhatikan gerak-gerik tubuh dan menyadari munculnya sensasi-sensasi pikiran, perasaan, dan bentuk-bentuk pikiran.

#### 4. Meditasi berbaring penuh kesadaran



Sumber : <http://suvacobhikkhu.wordpress.com/>

Gambar 4.5. Posisi meditasi Berbaring

Pertama-tama, peserta didik harus mencari tempat untuk berbaring. Jika ingin menggunakan bantal, bantalnya jangan terlalu tinggi. Kepala, leher, dan tulang belakang harus berada di permukaan yang sama. Taruh lengan di

samping, tutup mata, dan lepaskan semua pikiran. Menyatulah secara total dengan nafas masuk dan keluar. Mengistirahatkan tubuh dan batin secara bersamaan. Lakukan dengan posisi berbaring di alas yang lurus (di lantai dengan alas tipis, bukan tempat tidur).

Posisi tubuh berbaring rileks, tangan di samping kiri dan kanan tubuh menghadap ke atas. Walaupun posisi berbaring, peserta didik diharapkan tidak tertidur, tetapi tetap menjaga kesadarannya.

### **Tugas praktik meditasi**

Setelah menyimak materi meditasi berbaring penuh kesadaran, lakukan praktik di rumah masing-masing. Jika ada gangguan dan pengalaman baru selama meditasi dapat ditanyakan kepada guru pembimbing

#### **Lembar Praktik Siswa**

##### **Meditasi berbaring Penuh Kesadaran**

**Setelah meditasi berbaring penuh kesadaran ungkapkan pengalamannya**

No.	Bentuk Aktifitas	Pengalaman
1.	Pengalaman dalam menyadari gerak-gerik tubuh	
2.	Pengalaman dalam menyadari pikiran yang timbul	

3.	Pengalaman dalam menyadari perasaan yang timbul	
4.	Pengalaman dalam menyadari bentuk-bentuk pikiran yang timbul	



### Membaca

Pada pertemuan ini, lakukan proses mengamati dengan cara membaca pada buku siswa tentang manfaat meditasi untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum kamu ketahui.

## G. Manfaat Meditasi

Sesungguhnya banyak sekali manfaat yang dapat diperoleh dari melaksanakan meditasi. Berikut ini manfaat dari melaksanakan meditasi ini:

1. Memudahkan berkonsentrasi
2. Memberikan ketenangan
3. Lebih mengenal diri kita sendiri dan sesama
4. Lebih mudah mengendalikan emosi dan kemarahan
5. Menjadikan badan lebih sehat
6. Mengikis kesombongan dan pandangan salah
7. Membuat manusia memiliki moral yang baik
8. Membuat manusia mencintai, mengasihi, dan bersimpati terhadap sesama

Melaksanakan meditasi secara benar akan memberikan manfaat dalam beraktivitas pada berbagai profesi serta membawa solusi yang baik jika ada masalah misalnya:

1. Bagi pelajar, meditasi dapat menimbulkan dan menguatkan daya ingatan.
2. Bagi orang yang kaya meditasi dapat membantu melihat sifat keduniawian dan cara menggunakannya dengan baik.
3. Bagi orang yang merasa tidak puas terhadap segala sesuatu dalam kehidupan ini meditasi akan memberikan perubahan dan perkembangan menuju rasa puas dalam batin.
4. Bagi seorang pedagang yang selalu sibuk meditasi ini akan menolong membebaskan diri dari ketegangan dan menjadi rileks.
5. Bagi seorang yang diliputi kebingungan meditasi akan menolong menenangkan diri dari kebingungan dan mendapatkan ketenangan yang bersifat sementara maupun permanen.
6. Bagi orang yang kurang percaya diri meditasi dapat menolong untuk mendapatkan kepercayaan terhadap diri sendiri.
7. Bagi orang yang lanjut usia meditasi akan menolong anda untuk mengerti secara mendalam mengenai kehidupan ini.
8. Bagi anda seorang yang pemaarah dengan meditasi dapat mengembangkan kekuatan kemauan untuk mengatasi kebencian dan rasa dendam.
9. Bagi seorang yang selalu berlimpah kesenangan panca indera meditasi dapat membantu untuk mengatasi nafsu dan keinginan.

Ada 16 pengetahuan yang dapat diperoleh dari meditasi pandangan terang:

1. Pengetahuan mengenai perbedaan *nama* (batin) dan *rupa* (materi) (*namarupa pariccheda Ñana*). Dengan memiliki *ñana* ini, seseorang dapat membedakan *nama* dari *rupa* dan *rupa* dari *nama*. Contohnya, naik dan turunnya rongga perut ketika bernafas adalah *rupa*, sedangkan pikiran yang mengetahui proses itu adalah *nama*.

2. Pengetahuan mengenai hubungan sebab dan akibat dari *nama* dan *rupa* (*paccayapariggaha ñana*). Dalam beberapa hal *rupa* dapat merupakan sebab, dan *nama* merupakan akibat. Contoh kalau rongga perut naik, maka kesadaran akan mengikutinya. Dalam hal lain, *nama* merupakan sebab, dan *rupa* merupakan akibat. Jadi, kalau pikiran bergerak, maka gerak jasmani akan mengikutinya. Keinginan duduk merupakan sebab dan duduk adalah akibatnya.
3. Pengetahuan yang menunjukkan *nama* dan *rupa* sebagai tiga corak umum (*sammasana ñana*), yaitu *anicca* (ketidak-kekalan), *dukkha* (derita), *anatta* (tanpa aku). Gerak naiknya perut dan gerak turunnya perut ada tiga bagian, yaitu *upada* (terjadi), *thiti* (berlangsung), dan *bhanga* (lenyap). Contohnya naik turunnya perut dapat lenyap sebentar atau dalam waktu yang lama.
4. Pengetahuan mengenai timbul dan lenyapnya *nama* dan *rupa* (*udayabbaya ñana*). Dengan memiliki pengetahuan ini seseorang dapat menyadari bahwa gerakan naik turunnya perut itu terdiri atas dua, tiga, empat, lima, atau enam tingkat. Naik dan turunnya perut lenyap berselang-seling. Berbagai perasaan lenyap setelah disadari beberapa kali.
5. Pengetahuan mengenai pelenyapan *nama* dan *rupa* (*bhanga ñana*). Pengakhiran dari gerak naik turunnya perut lebih terasa. Naik turunnya perut terasa samar-samar, terasa lenyap, dan kadang-kadang terasa tidak ada apa-apa.
6. Pengetahuan mengenai ketakutan yang berkenaan dengan sifat *nama* dan *rupa* (*bhaya ñana*). Timbul perasaan takut, tidak merasa bahagia timbulnya rasa sakit pada urat-urat syaraf, terutama pada waktu berjalan atau berdiri. Terdapat bahaya dari perubahan-perubahan yang terus menerus di dalam semua bentuk kehidupan. Semua bagian dari benda-benda ini menakutkan. Batin dan jasmani yang dianggap sebagai sesuatu yang bagus atau indah, sebenarnya tidak mempunyai intisari dan kosong sama sekali.

7. Pengetahuan mengenai kesedihan yang berkenaan dengan sifat *nama* dan *rupa* (*adinava ñana*). Gerakan naik turun menghilang sedikit demi sedikit serta hanya samar-samar dan suram. Batin dan jasmani muncul dengan cepat, tetapi dapat juga disadari. Semua bentuk batin dan fisik menyedihkan.
8. Pengetahuan mengenai keengganan yang berkenaan dengan sifat *nama* dan *rupa* (*nibbida ñana*). Semua obyek kelihatan membosankan. Kemampuan untuk mengenal atau menyadari sesuatu masih berjalan dengan baik. Tak ada keinginan untuk bertemu atau bercakap-cakap dengan orang lain, dan lebih senang tinggal di kamar sendiri saja. Orang merasa bahwa keinginan-keinginan atau cita-citanya yang dahulu, seperti kemasyhuran, kemewahan, kemegahan, dan lain-lainnya tidak lagi merupakan kesenangan dan kegembiraan, bahkan berubah menjadi kebosanan setelah menyadari sendiri bahwa manusia itu tercengkeram dan terseret ke dalam kelapukan.

### Mari Menanya

Rumuskan beberapa pertanyaan untuk mengetahui hal-hal yang belum jelas tentang materi setelah mencermati materi di atas dengan menuliskan pertanyaan pada lembar berikut:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

### Mari Menggali Informasi

Peserta didik membentuk kelompok menggali informasi dari buku dan sumber lain seperti internet dan dalam menjawab pertanyaan dengan menghubungkan pengalaman peserta didik yang pernah dipelajari, dibaca, dan didengar.

### Mengasosiasi

Peserta didik mengasosiasi dengan menganalisis informasi dari buku-buku dan sumber lain seperti internet serta menghubungkan dengan pengalamannya yang pernah dialami tentang manfaat meditasi

### Mari Mengomunikasikan!

Komunikasikan hasil jawaban dengan cara mempresentasikan di depan kelas atau kelompok lain untuk mendapatkan tanggapan!

9. Pengetahuan mengenai keinginan untuk mencapai kebebasan (*Muncitukamyata ñana*).
10. Pengetahuan mengenai penglihatan akan jalan yang menuju kebebasan, yang menimbulkan keputusan untuk berlatih terus dengan bersemangat (*Patisankha ñana*).
11. Pengetahuan mengenai keseimbangan tentang semua bentuk-bentuk kehidupan (*Sankharupekkha ñana*).
12. Pengetahuan mengenai penyesuaian diri dengan *Ariya-Sacca* (Empat Kesunyataan Mulia), sebagai persiapan untuk memasuki *magga* (Jalan), mencapai *phala* (hasil) dari *magga* itu, dan mendekati *nirvana*, dengan melalui *anicca*, *dukkha*, dan *anatta* (*Anuloma ñana*).
13. Pengetahuan mengenai pemotongan atau pemutusan keadaan duniawi dan *Nirvana* sebagai objek dari pikiran (*Gotrabhu ñana*).
14. Pengetahuan mengenai penembusan terhadap *magga*, dimana kilesa atau kekotoran batin telah dilenyapkan (*Magga ñana*).

15. Pengetahuan mengenai pembabaran *phala* yang merupakan hasil dari penembusan terhadap *magga*, dan *Nirvana* sebagai obyek batinnya (*Phala ñana*).
16. Pengetahuan mengenai peninjauan terhadap sisa-sisa kilesa atau kekotoran batin yang masih ada (*Paccavekkhana ñana*).

### Rangkuman

1. Meditasi benar (*samma samadhi*) terdiri dari dua macam pengembangan batin yaitu pengembangan ketenangan batin (*samatha bhavana*) dan pengembangan pandangan terang (*vipassana bhavana*).
2. Pengertian *vipassana* adalah menyadari, mengamati setiap timbul dan lenyapnya fenomena-fenomena dari pada jasmani dan batin secara berkesinambungan.
3. Ada tiga jenis *vipassana*: *anicca vipassana*, *dukkha vipassana*, dan *anatta vipassana* (*tilakkhana*).
4. Sebelum melaksanakan meditasi hendaknya menyiapkan kesehatan jasmani, melaksanakan sila, menyediakan guru pembimbing, serta memperhatikan tempat dan waktu meditasi.
5. Objek meditasi pandangan terang terdiri dari perenungan terhadap badan jasmani, perasaan, pikiran, dan bentuk-bentuk pikiran.
6. Kekotoran batin yang menghambat *vipassana bhavana* terdiri dari 10 *vipassananupakilesa* dan empat *vipallasa*.
7. Praktik meditasi pandangan terang terdiri dari dua tahap *Samattha yanika* (praktik meditasi pandangan terang yang diawali dengan *samatha bhavana*) dan *suddha vipassana yanika* (praktik meditasi pandangan terang langsung tanpa diawali dengan *samatha bhavana*).

## Evaluasi

1. Jelaskan manfaat meditasi bagi seorang pelajar!
2. Jelaskan perbedaan nama dan rupa dalam pelaksanaan meditasi pandangan terang!
3. Jelaskan manfaat meditasi pandangan terang bagi orang lanjut usia !
4. Jelaskan hubungan nama dan rupa dengan tiga corak umum (*tilakhana*)!

## Inspirasi Para guru

*Meditasi seharusnya dilakukan setiap hari, karena persoalan batin lebih pelik dari persoalan jasmani (Bhikkhu Pannyavaro)*

*Meditasi bisa dilakukan dalam kegiatan sehari-hari, dimanapun. Orang tak usah tahu Anda sedang meditasi (Mingyur Rinpoche)*

## KECAKAPAN HIDUP

Peserta didik diminta mengerjakan tabel “Aktivitas Harian” berikut ini dengan memberi tanda centang “√” pada kolom pilihan “Selalu”, “Sering”, “Kadang-kadang”, dan “Tidak Pernah” sesuai keadaan kamu yang sebenarnya.

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Tidak
1.	Saya melakukan meditasi sejenak setelah bangun pagi				

2.	Saya sebelum pelajaran dimulai melakukan duduk hening agar konsentrasi				
3.	Saya mengikuti pelajaran dengan penuh perhatian				
4.	Saya mengerjakan tugas dengan konsentrasi				
5.	Sebelum tidur saya duduk hening untuk menenangkan pikiran				

Jika jawaban kamu masih banyak “tidak” atau “kadang-kadang” maka kamu harus terus berlatih memperbaiki diri. Jika jawaban kamu sudah banyak “Selalu” atau “Sering” maka selamat, kamu telah melatih meditasi. Kembangkan terus agar kamu tetap hidup tenang dan bahagia.

## Refleksi dan Renungan

Tuliskan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran ini!

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

\_\_\_\_\_

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

\_\_\_\_\_

3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

\_\_\_\_\_

## Renungan

Renungkan isi syair *Sutta Nipata* berikut ini, kemudian tulislah pesan apa yang dapat kamu petik dari sabda Sang Buddha tersebut!

Bangkit, duduklah dengan tegak. Apa untungnya tidur? Untuk membuat pikiranmu terarah pada ketenangan, engkau harus menaklukkan kantuk, kelesuan, dan kemalasan mental. Tidak ada tempat bagi kemalasan dan tidak ada jalan bagi kesombongan.

## EVALUASI

1. Jelaskan pengertian *samadhi* yang benar!
2. Jelaskan objek meditasi pandangan terang!
3. Bagaimana cara membasmi *Sukha Vipallasa* atau kekeliruan dari pencerapan yang menganggap sesuatu yang menderita sebagai yang bahagia?
4. Jelaskan dua cara dalam melaksanakan meditasi pandangan terang!
5. Jelaskan manfaat melaksanakan meditasi pandangan terang!

## Aspirasi

Setelah kamu mempelajari meditasi pandangan terang, tuliskan aspirasimu di buku tugas. Kemudian sampaikan kepada orang tua dan guru untuk ditandatangani dan dinilai. Perhatikan contoh kalimat aspirasi ini!

Menyadari bahwa meditasi pandangan terang membawa kemajuan batin:

Saya bertekad untuk selalu melatih diri memperhatikan gerak gerik tubuh, pikiran dan perasaan serta sensasi yang timbul setiap saat.  
Melihat sesuatu apa adanya, bukan apa nampaknya.

# Bab 4

## Penuh Kesadaran dalam Kehidupan Sehari-Hari

### Duduk Hening!

Duduklah dengan rileks, mata terpejam, perhatikan dan sadari nafasmu, rasakan dalam hati:

“Menyadari ... nafas masuk”

“Menyadari ... nafas keluar”

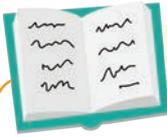
“Menyadari ... nafas masuk”

“Menyadari ... nafas keluar”

### Tahukah Kamu?

Meditasi tidak berarti duduk, diam, mata terpejam, bersilang kaki, dan tangan di pangkuan, namun tepatnya meditasi berarti pengembangan batin. Pengembangan batin dapat dilakukan pada setiap aktivitas kehidupan sehari-hari dalam segala keadaan.

Melakukan hidup berkesadaran bukan merupakan beban yang berat dan sulit, namun yang sulit adalah senantiasa sadar di setiap saat karena kita sering kali mengalami lupa. Sang Buddha menawarkan obat terbaik dengan praktik hidup berkesadaran dengan berbagai teknik yang praktis.



## Membaca

Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara membaca pada buku siswa tentang meditasi duduk, meditasi berdiri dan meditasi berbaring penuh kesadaran untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum kamu ketahui.

### A. Pengertian meditasi hidup penuh kesadaran

Pengertian meditasi mengalami pergesaran dari kata asalnya yaitu *bhavana* yang tepat diartikan sebagai pengembangan batin. Dalam praktiknya kita temukan berbagai pendekatan. Teknik meditasi yang secara asli hanya ditemukan di dalam ajaran *Buddha* adalah *vipassana bhavana* atau meditasi pandangan terang yang memungkinkan untuk dipraktikkan dalam segala situasi. Inti dari praktik *vipassana* adalah *sati* (perhatian murni atau penuh kesadaran).

Perhatian penuh dengan kesadaran merupakan energi kewaspadaan dan keterjagaan setiap saat. Latihan ini sebagai latihan yang berkesinambungan untuk terus menyentuh seluruh momen dalam kehidupan sehari-hari. Hidup sadar membuat hidup menjadi nyata bersama dengan apapun yang sedang kita lakukan. Menyelaraskan badan jasmani dan pikiran setiap saat sebagai sari dari *mindfulness*.

### B. Teknik hidup penuh kesadaran (*mindfulness*) dalam kehidupan sehari-hari

Perhatian murni atau penuh kesadaran dapat dipraktikkan kapan saja dan dimana saja sesuai dengan aktivitas kita sehari-hari. Perhatian murni dalam setiap aktivitas sebagai sarana efektif yang akan membuat hidup berubah lebih baik dan maju.

#### a. Praktik makan dan minum penuh kesadaran

Pertama-tama kamu dapat memperhatikan hidangan yang ada di

hadapanmu, sadari dan katakan dalam batin “melihat, melihat”. Ini artinya kamu menyadari tindakan atau proses melihat. Setelah melihat kamu dapat mengamati pikiranmu, kehendak untuk mengambil makanan, menikmati rasa makanan, kamu menyadari sensasi-sensasi yang muncul dan lenyap pada saat tanganmu terulur. Kamu dapat



Sumber : <http://ddys.blogspot.com/>

Gambar 4.1. Praktik minum berkesadaran

memberikan perhatian penuh saat mengambil makan dengan sendok ke piring, kemudian menyadari pada saat menyuapkan makanan ke mulut, merasakan makanan, dan mengunyah makanan. Kamu dapat menyadari rasa makanan sebagai rasa pedas, asin, asam, dan lain-lain. Kamu sadar dan membedakan rasa sebagai menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral.

Begitu juga jika ada kehendak untuk minum, sadari sensasi pikiran yang timbul, sadari gerak tubuh untuk mengambil minum. Sadari saat kaki melangkah, tangan menyentuh gelas, timbulnya sensasi rasa dingin, panas, dan netral. Perhatikan dan sadari ketika tangan mengangkat gelas, mendekatkan ke mulut, minum, timbulnya sensasi setelah landasan lidah merasakan air, tetap dalam kondisi sadar saat air memasuki kerongkongan dan timbulnya berbagai kesan-kesan seperti dorongan minum lagi, menolak, dan kesegaran tubuh.

Pada saat kamu mengunyah akan merasakan makanan itu semakin tidak terasa. Ketika kamu mengunyah dengan penuh perhatian akan menghasilkan kesehatan jasmani dan kenyamanan. Kamu dapat mencatat reaksi pikiran terhadap rasa yang timbul. Kamu dapat menyadari timbulnya kemelekatan terhadap rasa yang menyenangkan dan ketidaksukaan terhadap rasa yang tidak enak. Pada saat kamu mengunyah, sadari proses mengunyah, pergerakan gigi, mulut, dan lidah. Ketika menelan sadari dan rasakan makanan yang turun melalui kerongkongan dan masuk ke lambung. Kamu dapat memperhatikan niat untuk menambah makanan dan menyadari semua gerakan dan sensasi yang terlibat, saat menjulurkan tangan untuk mengambil makanan, dan saat menyuapkan ke mulut.

Aktivitas makan dengan didahului oleh perenungan syair kebenaran dan mengerti proses yang dilakukan dan tujuan dari makanan itu sendiri. Perenungan sebelum makan dapat dilakukan sendiri atau kelompok (jika dalam kelompok salah satu membaca perenungan ini).

### **Renungan**

Makanan ini merupakan pemberian seluruh alam semesta, bumi, langit, dan dari berbagai hasil kerja keras. Semoga kami makan dengan penuh kesadaran dan rasa terima kasih, semoga kami dengan penuh kesadaran dapat mengenali makanan dan mengubah bentuk-bentuk pikiran yang tidak baik, keserakahan, dan kami belajar untuk makan dengan kewajaran. Semoga makanan ini dapat meredakan rasa lapar, memberi kekuatan jasmani, dan kesehatan sehingga membawa kehidupan kami lebih berguna dan bermanfaat. Semoga semua makhluk berbahagia

### **Mari Menanya**

Rumuskan beberapa pertanyaan untuk mengetahui hal-hal yang belum jelas tentang materi meditasi makan dan minum penuh kesadaran. Tukarkan pertanyaan dengan temanmu untuk saling menjawab.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### **Mari mencari informasi!**

Carilah informasi melalui mengamati dan membaca buku teks dari berbagai sumber untuk menjawab pertanyaan dari temanmu!

### **Mari mengasosiasi!**

Dalam menjawab pertanyaan dengan menghubungkan pengalaman praktik meditasi yang telah kamu alami.

### Mari Presentasi

Presentasikan hasil jawabanmu di depan kelas dan teman yang lain memberikan tanggapan!

### Praktik makan dan minum penuh kesadaran

Mari praktikkan meditasi makan dan minum penuh kesadaran. Persiapkan sarana dan bahan yang dipergunakan yaitu ruangan, alat-alat makan, serta makanan dan minuman. Lakukan sesuai dengan petunjuk guru.

No.	Bentuk aktivitas	Pengalaman
1.	Kemampuan menyadari gerakan tubuh	
2.	Kemampuan menyadari perasaan setelah lidah menyentuh makanan	
3.	Kemampuan menyadari sensasi pikiran yang timbul	
4.	Kemampuan menyadari bentuk-bentuk pikiran yang timbul saat makan	
5.	Gangguan dan rintangan yang timbul sebelum, saat, dan setelah meditasi makan dengan penuh kesadaran	



### Membaca

Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara membaca pada buku siswa tentang konsep hidup penuh kesadaran, serta meditasi makan dan minum penuh kesadaran adalah untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum kamu ketahui.

## Membaca

Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara membaca pada buku siswa tentang konsep hidup penuh kesadaran serta meditasi makan dan minum penuh kesadaran untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum kamu ketahui.

### b. Meditasi menjelang dan bangun tidur penuh kesadaran

Menjelang tidur berada dalam kesadaran penuh dan perhatian murni. Sadari saat berjalan menuju kamar tidur, mengatur tempat tidur, dan mengatur lampu tidur. Sadari ketika duduk, dan membaringkan badan. Langkah merupakan tindakan yang bermakna menandai adanya kehendak untuk tidur. Sadari ketika tubuh menurun dengan sendirinya dan saat kepala menyentuh bantal, serta tangan menaruh selimut di badan.

Setelah berbaring dengan penuh kesadaran langkah selanjutnya sadari keadaan pikiran dan tubuh, sensasi tubuh setelah menyentuh matras dan bantal. Lakukan perhatian pada nafas, sadari nafas masuk dan keluar yang diikuti naik turunnya perut.

Kamu bisa menyadari pikiran dan gagasan yang timbul. Jika kamu mau merubah posisi tidur, memiringkan badan ke sisi lain, lakukanlah dengan perhatian murni dan catatlah keinginan untuk berbalik, dan baru kemudian berbalik. Jika kita melakukan kesadaran penuh menjelang tidur akan mengatasi kesulitan, kegelisahan tidur sehingga dapat tidur tenang.

Setelah tidur kita awali dengan bangun pagi dengan perhatian murni. Sadarilah bahwa kamu sudah bangun, bukalah mata dengan perhatian murni.



Sumber : <http://syifalya.blogspot.com/>  
Gambar 4.6. Kesadaran penuh saat bangun tidur

Sadari keadaan pikiran anda, terjaga dan merasa segar, masih mengantuk dan ingin tidur lagi. Jika merasa kantuk dan ingin tidur lagi, sadari keinginan tidur lagi itu timbul.

Cobalah untuk menghimpun keinginan untuk berbalik dari satu sisi dengan penuh semangat untuk bangun. Kemudian lakukan apa yang seharusnya dilakukan dengan penuh perhatian, melangkah ke kamar mandi, membuka pintu dan memakai alas kaki. Sadari ketika kamu melakukan aktivitas rutin seperti buang air kecil, mengambil sikat gigi, membuka pasta gigi, menggosok gigi, berkumur, membasuh wajah, dan mengeringkan dengan handuk.

Selanjutnya tauruh perhatian murni saat kembali ke kamar tidur untuk merapikan tempat tidur, melipat selimut, berganti pakaian, dan seterusnya. Lakukan perhatian pada nafas sejenak sebelum mulai aktivitas sehingga akan membantu kamu untuk lebih tenang sepanjang hari.

### Praktik Meditasi

Setelah menyimak materi meditasi menjelang dan bangun tidur penuh kesadaran, lakukan praktik di rumah masing-masing. Jika ada gangguan dan pengalaman baru selama meditasi dapat ditanyakan kepada guru pembimbing.

#### c. Meditasi telepon penuh kesadaran

Pada saat telepon berdering sadarilah bunyi itu dengan membuat catatan batin”mendengar, mendengar”. Sadari dan perhatikan pada saat tubuh bergerak, mulai tangan menyentuh telepon, dan pada saat tangan mengangkat telepon ke telinga. Sadari sensasi sentuhan antara telepon dan telinga, sensasi keras atau tekanan, pada saat kamu menempelkan gagang telepon ke telinga.

Setelah itu pancarkan cinta kasih kepada orang diseberang telepon: semoga siapapun dia berbahagia dan sehat, semoga terbebas dari kejahatan dan mara bahaya, serta terbebas dari penderitaan batin dan jasmani.

Curahkan kesadaran penuh dan perhatian murni saat menjawab telepon. Gelombang niat baik yang kamu sampaikan dan perhatian penuh sesungguhnya merupakan penghargaan bagi orang itu. Berbicaralah dengan konsentrasi, dan tanggapilah dengan sewajarnya.



Sumber : r-royyan-dwi-saputra1.blogspot.com/

Gambar 4. 7. Menelepon dengan perhatian penuh

Bicaralah dengan halus, ramah, tenang, tulus, dan jujur. Jika bicara kamu terlalu cepat, lambatkanlah sedikit dan cobalah menenangkan diri dengan menyadari masuk dan keluarnya nafas, atau menyadari beberapa sensasi pada tubuh.

Pada saat anda bicara tetap menyadari sensasi tubuh dari waktu-waktu misalnya

menyadari tangan memegang telepon, badan duduk di kursi, kaki menyentuh lantai. Membawa pikiran pada kesadaran tubuh, sangatlah bermanfaat untuk menjadi lebih tenang, terpusat, dan teduh saat berbicara. Yang penting segala sesuatu yang kamu lakukan merupakan praktik untuk menyadari pergerakan dan sensasi tubuh selama mungkin. Sebagai contoh jika kamu membungkukkan badan untuk mengambil sesuatu, kamu akan menyadari keinginan kamu untuk membungkuk dan menyadari gerakan membungkukkan badan.

### Menggali Informasi !

Jawablah pertanyaan dengan mencari informasi dari berbagai sumber (buku teks, internet dan pengalaman masa lalu) !

1. \_\_\_\_\_ ?
2. \_\_\_\_\_ ?

### Mari Presentasi

Presentasikan jawabanmu di depan kelas. Peserta didik yang lain dapat memberikan masukan dan tanggapan.

### Mari Menanya

Buatlah dua pertanyaan untuk memahami materi praktik telepon penuh kesadaran

1. \_\_\_\_\_ ?
2. \_\_\_\_\_ ?

### Praktik Meditasi

Setelah membaca, merumuskan pertanyaan, mengumpulkan informasi, mengasosiasi, dan presentasi silahkan berlatih berkomunikasi dengan teman melalui telepon penuh kesadaran.



### Membaca

Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara membaca buku tentang meditasi gerak berkesadaran adalah untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum kalian ketahui.

#### d. Meditasi gerak berkesadaran

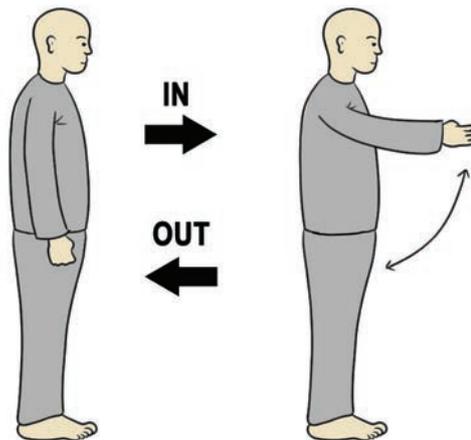
Gerak berkesadaran adalah suatu perpaduan dari 10 latihan fisik yang diperkenalkan oleh Thich Nhat Hanh beberapa tahun yang lalu. Gerakan-gerakan tersebut dilaksanakan oleh kelompok, tapi juga bisa dipraktikkan oleh masing-masing peserta didik. Biasanya gerak berkesadaran dilakukan di lapangan membentuk sebuah lingkaran setelah meditasi jalan atau kadang-kadang di dalam ruangan selama sesi diskusi *Dhamma* untuk merilekskan tubuh.

Setiap gerakan dilakukan tiga kali sebelum melaksanakan gerakan selanjutnya, gerak berkesadaran dilakukan dengan perlahan-lahan tidak tergesa-gesa, setiap gerakan disesuaikan dengan keluar masuknya nafas, gerakan berkesadaran memberikan sebuah konsentersai untuk berlatih. Latihan gerak berkesadaran memperbolehkan peserta didik untuk mempraktikkan secara terus menerus yang dilakukan oleh tubuh, nafas, dan hubungan antara gerak kesadaran antar tubuh nafas dan pikiran.



Sumber : <http://www.vimokkha.com>

Gambar 4.8. Praktik meditasi Pandangan Terang



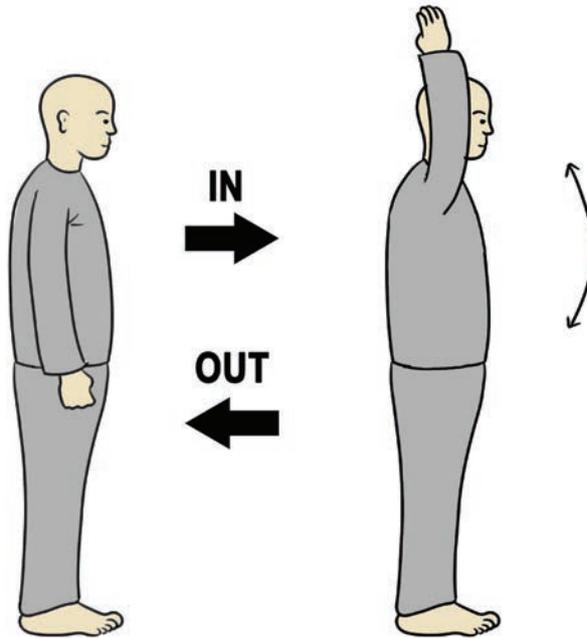
Sumber : Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.9. Gerak berkesadaran pertama

(Guru memberi instruksi sesuai dengan gambar 4.9.)

(Peserta didik mempraktikkan sesuai instruksi guru)

Peserta didik berdiri tegak dengan kaki menapak pada tanah. Pada saat nafas masuk, naikkan kedua tangan sampai berbentuk lurus ke depan, pada saat nafas keluar turunkan secara perlahan-lahan sampai ke sisi tubuh.

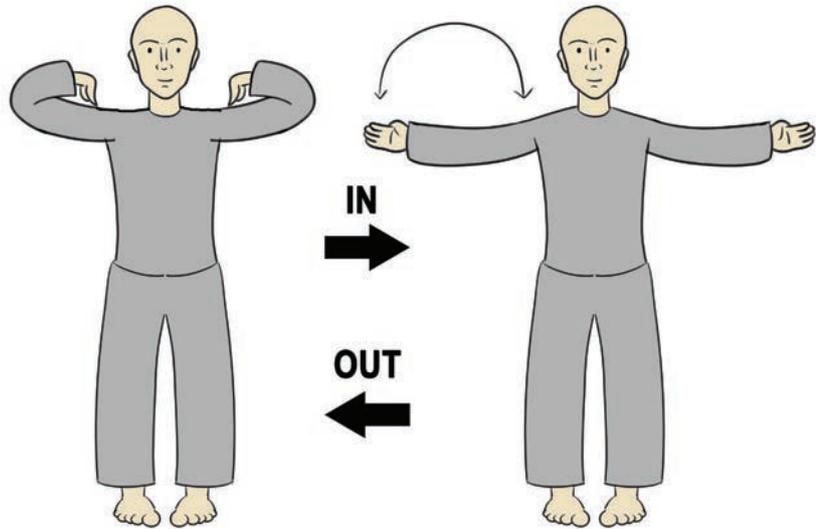


Sumber : Dokumen Kemdikbud  
Gambar 4.10 Gerak berkesadaran kedua

(Guru) memberi instruksi sesuai gambar 4.10.

(Peserta didik mempraktikkan sesuai instruksi guru)

Peserta didik memulai seperti gerakan pertama telapak tangan menghadap ke dalam. Pada saat nafas masuk, naikkan tangan sampai ke atas kepala dan tangan lurus membuat setengah lingkaran tubuh. Angkat tubuh dengan kaki tidak meninggalkan tanah. Pada saat nafas keluar, lakukan gerakan sebaliknya, gerakan tangan semakin menurun dan kembali ke posisi semula.



Sumber : Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.11. Gerak berkesadaran ketiga

Guru) memberi instruksi sesuai gambar 4.11

(Siswa melakukan instruksi sesuai dengan petunjuk guru)

Peserta didik dengan kaki lurus dan tangan menyentuh pundak. Pada saat nafas masuk ke dua tangan diluruskan, telapak tangan menghadap ke atas. Pada saat nafas keluar posisikan kembali tangan seperti posisi awal.

### Mari Menanya

Rumuskan beberapa pertanyaan untuk mengetahui hal-hal yang belum jelas tentang materi meditasi gerak berkesadaran satu, dua dan tiga.

### Tugas Praktik Meditasi

Setelah menyimak materi meditasi berbaring penuh kesadaran, lakukan praktik di rumah masing-masing. Jika ada gangguan dan pengalaman baru selama meditasi dapat ditanyakan kepada guru pembimbing.

**Tugas siswa setelah meditasi**

Ungkapkan pengalamanmu dalam menyadari pikiran, perasaan, dan sensasi yang timbul dari pikiran dan perasaan

.....

.....

.....

Ungkapkan pengalamanmu dalam menyadari gerak-gerik tubuh berkesadaran

.....

.....

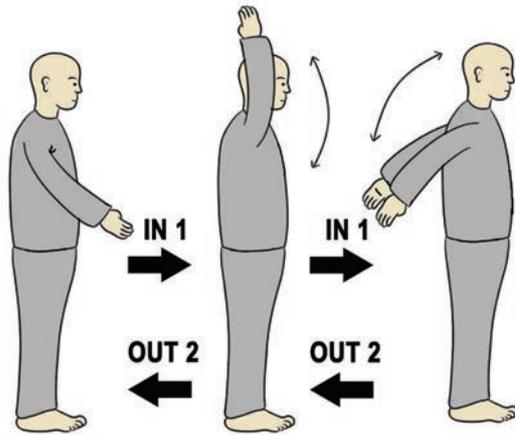
.....

Ungkapkan gangguan atau rintangan selama mengikuti meditasi gerak berkesadaran satu, dua dan tiga

---

---

---



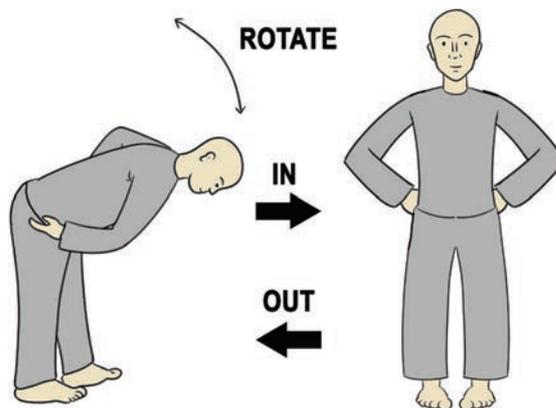
Sumber : Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.12. Gerak berkesadaran keempat

(Guru memberi instruksi sesuai gambar 4.12.

(Peserta didik mempraktikkan sesuai instruksi guru)

Peserta didik mengambil posisi kedua tangan dan mata menghadap ke depan telapak tangan harus berhadapan sejajar di depan tubuh. Pada tarikan nafas pertama jagalah tangan agar tetap lurus. Kedua tangan berdiri sejajar dengan mata. Jaga gerakan tersebut berkelanjutan, tangan naik dan ke belakang melewati pundak dan pada saat nafas keluar tangan diturunkan di belakang tubuh. Pada saat tarikan nafas ke dua lakukan gerakan membawa tangan ke atas kepala dan ketika nafas keluar ke dua turunkan tangan seperti posisi awal.



Sumber : Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.13. Gerak berkesadaran kelima

Guru : Memberi instruksi sesuai gambar 4.13

(Peserta didik mempraktikkan sesuai instruksi guru)

Peserta didik berdiri dengan posisi kaki melebar dan tangan berada di pinggang diawali dengan membungkuk badan ke depan dengan kepala sejajar dengan pinggang dan kaki lurus. Pada saat tarikan nafas pertama putar tubuh sesuai arah jarum jam melingkari pinggang. Kepala harus membentuk lingkaran besar dan setelah nafas masuk tubuh ditarik kebelakang. Pada saat nafas keluar lakukan gerakan sebaliknya. Setelah itu mengulangi lingkaran tersebut tiga kali, ulangi gerakan tapi dengan berputar melawan arah jarum jam.

### Mari Menanya

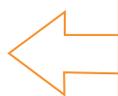
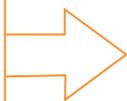
Rumuskan beberapa pertanyaan untuk mengetahui hal-hal yang belum jelas tentang materi meditasi gerak berkesadaran empat dan lima

### Tugas Praktik Meditasi

Setelah menyimak materi meditasi gerak berkesadaran keempat dan kelima lakukan praktik di rumah masing-masing. Bila ada gangguan dan pengalaman baru selama meditasi dapat ditanyakan kepada guru pembimbing.

### Tugas Peserta didik Setelah Meditasi

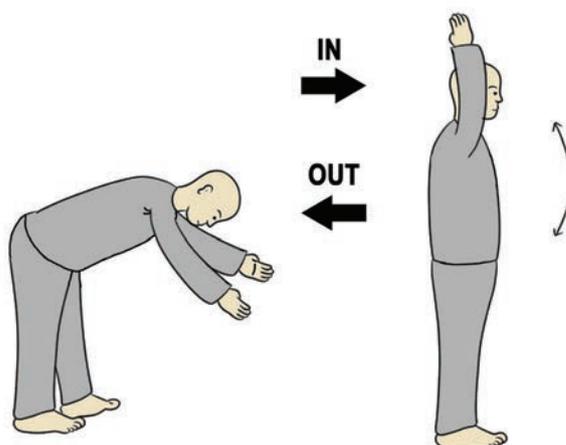
Tuliskan kemajuan batinmu setelah mempraktikkan meditasi gerak berkesadaran empat dan lima



Tuliskan gangguan yang sering timbul selama mempraktikkan meditasi gerak berkesadaran empat dan lima

## RENUNGAN

Jadikanlah praktik setiap kali sesuatu hal yang dikerjakan, tidak peduli oleh siapapun, tanyakan pada diri sendiri, “apa tujuan mereka melakukan hal ini ?” Tetapi mulailah dari diri sendiri, periksa diri kamu lebih dahulu (Marcus Aurelius)



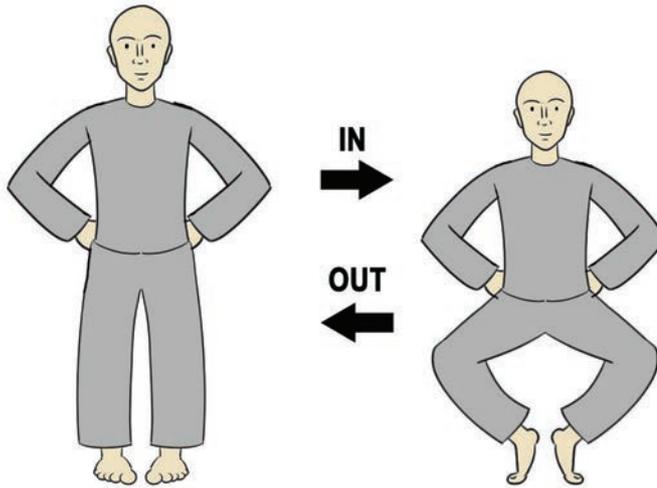
Sumber : Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.14. Gerak berkesadaran keenam

Guru : Memberi instruksi sesuai gambar 4.14

(Siswa mempraktikkan sesuai instruksi dari guru)

Peserta didik mulai dengan membungkuk badan ke depan tangan mengantung ke arah bawah. Pada saat tarikan nafas pertama angkat tangan membentuk setengah lingkaran dengan demikian tangan menghadap ke atas, luruskan tangan ke atas membentuk seperti garis vertikal lurus dengan tubuh. Pada saat nafas keluar lakukan gerakan selanjutnya posisi tubuh kembali ke posisi awal, tangan dibiarkan rileks ke bawah.



Sumber : Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.15. Gerak berkesadaran ketujuh

Guru memberi instruksi sesuai gambar 4.15  
(Siswa mempraktikkan sesuai instruksi dari guru)

Peserta didik dalam posisi berdiri dengan tangan di pinggang dan kaki keduanya lurus. Pada saat tarikan nafas pertama kaki menjinjit dengan punggung lurus dan tangan tetap berada di pinggang menekuk lutut kebawah. Tumit menyatu, pada saat nafas keluar luruskan kaki dan kembali ke posisi awal.

### Mari Menanya

Rumuskan beberapa pertanyaan untuk mengetahui hal-hal yang belum jelas tentang materi meditasi gerak berkesadaran enam dan tujuh

### Tugas Praktik Meditasi

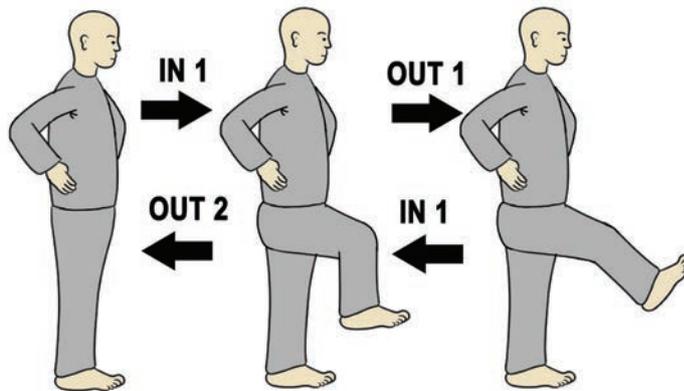
Setelah menyimak materi meditasi berbaring penuh kesadaran, lakukan praktik di rumah masing-masing. Jika ada gangguan dan pengalaman baru selama meditasi dapat ditanyakan kepada guru pembimbing.

### Tugas siswa setelah praktik meditasi

Tuliskan pengalamanmu setelah mempraktikkan meditasi gerak berkesadaran keenam dan ketujuh. Lakukan sharing dengan guru dan teman-temanmu

### Mutiara Guru

Pikiran bermanifestasi menjadi perkataan, perkataan bermanifestasi menjadi tindakan, tindakan berkembang menjadi kebiasaan, dan kebiasaan mengeras menjadi karakter. Jagalah pikiran serta perkembangannya dengan penuh perhatian dan biarkan bersemi yang berasal dari kasih yang lahir dari kepedulian terhadap semua makhluk seperti bayang-bayang yang mengikuti tubuh.



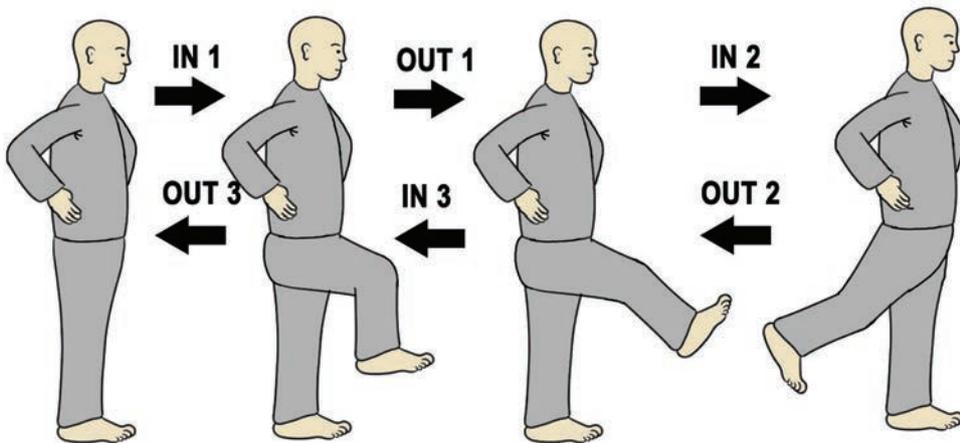
Sumber : Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.16. Gerak berkesadaran kedelapan

(Guru memberi instruksi sesuai gambar 4.16

(Peserta didik mempraktikkan sesuai instruksi guru)

Peserta didik dalam posisi berdiri tegak dengan tangan di pinggang kaki menginjak pada tanah. Nafas masuk pertama naikan kaki kanan sehingga lutut sejajar dengan pinggang, kaki bagian bawah menggantung. Saat nafas keluar pertama kaki yang menggantung di angkat setengah sehingga seluruh kaki hampir lurus. Pada saat nafas masuk kedua membuat gerakan setengah lingkaran dengan kaki kanan kemudian bawalah kaki turun kembali ke posisi semula setelah tarikan nafas pertama. Saat nafas keluar kedua kembalikan kaki ke posisi semula. Setelah melakukan gerakan tiga kali dengan kaki kanan, ulangi dengan kaki kiri.



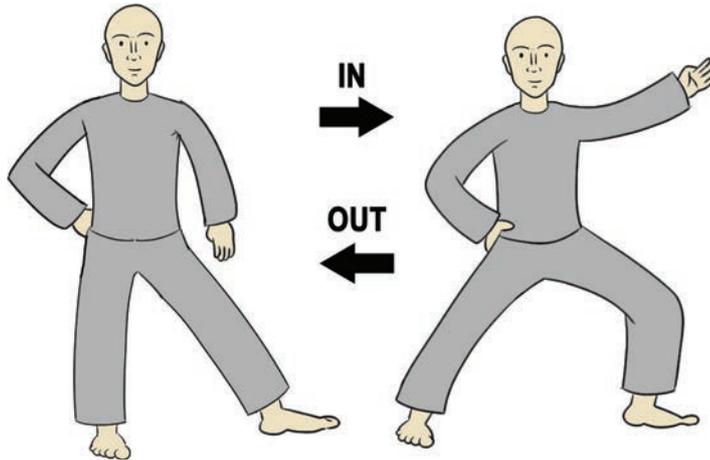
Sumber : Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.17. Gerak berkesadaran kesembilan

(Guru memberi instruksi sesuai gambar 4.17)

(Peserta didik mempraktikkan sesuai instruksi guru)

Peserta didik dalam posisi berdiri tegak, tangan di pinggang kaki menyentuh bumi. Pada saat tarikan nafas pertama tekuk kaki kanan kemudian saat nafas keluar luruskan di depan tubuh dengan kaki tidak menyentuh tanah. Nafas masuk kedua kaki dilempar ke belakang kemudian gerakan ke samping, jaga agar tetap lurus membuat lingkaran besar sehingga kaki berakhir di samping tubuh dengan jari kaki menyentuh bumi. Saat nafas keluar kedua ulangi gerakan ini sehingga kaki kembali ke posisi semula ke depan tubuh, tarikan nafas ketiga, tekuk kaki sehingga kaki berada di bawah lutut dan pada saat nafas keluar ketiga kembalikan kaki ke posisi awal. Setelah itu peserta didik mengulangi gerakan tiga kali, ulangi gerakan dengan kaki kiri.



Sumber : Dokumen Kemdikbud

Gambar 4.18. Gerak berkesadaran sepuluh

Guru memberi instruksi sesuai gambar 4.18

(Peserta didik mempraktikkan sesuai instruksi guru)

Peserta didik dalam posisi berdiri tegak dan kaki satunya berada satu langkah dari satu kaki lainnya. Kaki kiri seharusnya serong dan kaki kanan menghadap ke depan. Kaki kiri harus berada di sebelah kiri pinggul dan tangan kanan menghadap ke bawah ke arah kaki kanan dengan jari lurus. Muka harus melihat ke arah yang sama dengan kaki kanan. Pada saat nafas masuk tekuk kaki kanan dan naikan tangan kanan, luruskan dan sampai sejajar dengan bahu. Pada saat nafas keluar kembali ke posisi semula. Setelah mengulangi gerakan tiga kali ulangi gerakan tersebut pada sisi yang lain pada tubuh. Setelah gerakan berkesadaran tersebut lengkap, berdiri dengan telapak tangan menyatu membentuk teratai dan memberikan salam kepada komunitas.

### Praktik Meditasi

Setelah menyimak materi meditasi gerak berkesadaran kedelapan, kesembilan dan kesepuluh, lakukan praktik di luar ruang di bawah bimbingan guru. Jika ada gangguan dan pengalaman baru selama meditasi dapat ditanyakan kepada guru pembimbing.

Tuliskan kemajuan batinmu setelah mempraktikkan meditasi gerak berkesadaran kedelapan, kesembilan dan kesepuluh. Dan ungkapkan pengalamanmu selama mengikuti praktik meditasi gerak berkesadaran

### C. Manfaat Meditasi Hidup Penuh Kesadaran

Hidup penuh kesadaran merupakan pola kehidupan yang benar-benar hidup, dimana hadir dan menyatu dengan orang yang ada di sekitar kita, serta sadar sepenuhnya dengan apa yang kita lakukan di sini dan saat ini.

Manfaat meditasi hidup penuh kesadaran antara lain:

1. Menuntun diri untuk selaras dengan alam.
2. Meningkatkan pengendalian diri dan keseimbangan dalam kehidupan.
3. Mengikis keserakahan, kebodohan dan kebencian.
4. Meningkatkan kesehatannya seperti memperlancar proses metabolisme tubuh, laju denyut jantung lebih teratur, dan peredaran darah lancar.
5. Mendorong racun dan kotoran dari dalam tubuh keluar serta menurunkan perilaku-perilaku buruk.
6. Mengatasi masalah keseimbangan energi dalam tubuh dan membangkitkan energi murni dalam diri.
7. Mengembangkan kesabaran dalam kehidupan sehari-hari.
8. Memperbaiki gangguan tidur, kualitas tidur yang kurang baik berdampak pada kesehatan fisik.
9. Membuat hidup lebih rileks dan pikiran menjadi jernih.
10. Memahami diri sendiri dan menjaga diri kita dengan baik.

11. Membimbing diri sendiri untuk menciptakan kepekaan dan kehalusan batin.
12. Mengurangi kecemasan di masa depan dan penyesalan masa lalu.
13. Meningkatkan perhatian, kemampuan, dan konsentrasi belajar para peserta didik.
14. Membantu peserta didik membangun pola pikir sehat yang nantinya akan berdampak bagi kesehatan mental seperti depresi.

## Rangkuman

1. Teknik meditasi dapat ditemukan di dalam ajaran Buddha adalah *vipassana bhavana* atau meditasi pandangan terang yang memungkinkan untuk dipraktikkan dalam segala situasi. Perhatian murni atau penuh kesadaran dapat dipraktikkan kapan saja, dimana saja sesuai dengan aktivitas kita sehari-hari.
2. Secara umum berbagai teknik hidup penuh kesadaran yang berhubungan dengan aktivitas sehari-hari meliputi: meditasi makan dan minum penuh kesadaran, meditasi makan penuh kesadaran, meditasi duduk penuh kesadaran, meditasi berdiri penuh kesadaran, meditasi berjalan penuh kesadaran, meditasi berbaring penuh kesadaran, meditasi menjelang dan bangun tidur penuh kesadaran dan meditasi telepon penuh kesadaran.

## Renungan dan Refleksi

Renungkan isi syair Kitab *Sutta Nipata* berikut ini, kemudian tuliskan pesan yang menginspirasi dalam kehidupanmu dari sabda Sang Buddha tersebut

Orang yang memiliki pemahaman adalah orang yang telah melihat inderanya sendiri. Dia telah memahami bagaimana indera itu bekerja, baik di dalam pikiran maupun di dunia luar. Dia melihat dengan jernih, dia telah melampui ‘hitam dan putih’ dan telah kokoh (*Sabhiya Sutta*)

## Refleksi

Tulislah pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran ini!

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

---

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

---

3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

---

## Kecakapan hidup

Setelah para peserta didik menerapkan meditasi gerak penuh kesadaran buatlah laporan kegiatan praktik meditasi penuh kesadaran di rumah masing-masing.

No	Teknik Gerak Berkesadaran	Waktu	Pengalaman Baru	Gangguan yang sering timbul

### Evaluasi

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan manfaat meditasi makan penuh kesadaran!
2. Jelaskan pengertian meditasi hidup penuh kesadaran!
3. Jelaskan manfaat meditasi gerak penuh kesadaran bagi kesehatan jasmani!
4. Bagaimana cara melakukan meditasi telepon penuh kesadaran!

### Aspirasi

Tuliskan aspirasimu bagaimana caranya membangkitkan *adhitthana* (tekad) dan semangat (*viriya*) dalam melakukan meditasi gerak penuh kesadaran. Kemudian aspirasi yang kamu buat dibaca berulang-ulang setiap pagi setelah bangun tidur.

Menyadari bahwa meditasi gerak berkesadaran dapat meningkatkan kualitas batin dan kesehatan jasmani.  
 “Saya bertekad akan melaksanakan meditasi gerak berkesadaran setiap hari”

# Bab 5

## Problematika Kehidupan Sosial Manusia



### Tahukah Kamu?

Pada dasarnya setiap orang ingin hidup bahagia. Namun demikian tujuan tersebut tidak muncul dengan sendirinya. Perlu upaya/usaha untuk mencapainya.

Dalam usaha seseorang merealisasi apa yang diinginkan, tidak jarang ia berhadapan dengan berbagai masalah atau persoalan. Masalah-masalah dimaksud bisa berupa masalah pribadi maupun masalah-masalah sosial. Tahukah kamu yang dimaksud dengan masalah, mengapa terjadi masalah-masalah tersebut, dan bagaimana sikap kita jika sedang menghadapi masalah, serta bagaimana cara mengatasinya sesuai dengan ajaran Buddha?



## Ayo Mengamati dan Menanya

Bacalah teks di bawah ini dan selanjutnya tulislah pertanyaan-pertanyaan pada kolom yang tersedia!

Buatlah beberapa pertanyaan untuk membantu memahami teks yang kamu baca atau dari hasil pengamatan terhadap gambar/peristiwa-peristiwa yang terjadi di sekitar kehidupanmu!

1. ....?
2. ....?
3. ....?

## Ayo Mengekplorasi

Carilah sumber data berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang telah diajukan atau hasil identifikasi tentang permasalahan sosial yang ada atau terjadi di sekitar kehidupanmu!

### A. Pengertian Masalah

Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* yang dimaksud dengan masalah adalah sesuatu yang harus diselesaikan (dipecahkan); soal; persoalan. Dengan kata lain dapat diartikan bahwa masalah merupakan sesuatu yang tidak sesuai dengan apa yang kita harapkan. Semakin besar/besat sesuatu yang harus dipecahkan berarti hal itu dapat dikatakan masalah besar. Sementara itu disebut masalah kecil, jika sesuatu sesuatu itu mudah diselesaikan/dipecahkan. Bahkan bisa jadi hal itu bukan masalah bagi dirinya.

Selanjutnya makna berikutnya dari masalah adalah kesenjangan antara harapan dengan kenyataan. Semakin terjadi kesenjangan/ketidaksesuaian antara apa yang kita inginkan dengan kenyataannya berarti hal tersebut juga dapat dikatakan masalah besar. Sebaliknya semakin kecil ketidaksesuaiannya berarti semakin kecil pula masalah yang dihadapinya.



Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+masalah-masalah+sosial>  
Gambar 5.1 Masalah Kemacetan di Jalan Raya

Misalnya masalah kemiskinan. Kemiskinan diartikan sebagai suatu keadaan yang menyebabkan seseorang tidak sanggup memelihara dirinya sendiri sesuai dengan taraf kehidupan kelompok dan juga tidak mampu memanfaatkan tenaga mental maupun fisiknya dalam kelompok tersebut. Pada masyarakat modern, kemiskinan menjadi suatu masalah sosial karena sikap yang membenci kemiskinan tadi. Seseorang dikatakan miskin bukan karena kekurangan makan, pakaian atau perumahan, tetapi karena harta miliknya dianggap tidak cukup untuk memenuhi taraf kehidupan yang ada.



Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+masalah-masalah+sosial>  
Gambar 5.2 Masalah Pengemis

## B. Masalah dan Cara Mengatasinya

Pada hakikatnya kehidupan manusia tidak lepas dari masalah. Terkait dengan hal tersebut, Buddha menguraikan ajaran-Nya yang pertama kepada lima petapa yang dikenal dengan khotbah Pemutaran Roda Dharma. Khotbah pertama Buddha berisi Empat Kebenaran Mulia, yaitu: 1. Kebenaran Mulia tentang *Dukkha*; 2. Kebenaran Mulia tentang Sebab *Dukkha*; 3. Kebenaran Mulia tentang Terhentinya *Dukkha*; dan 4. Kebenaran Mulia tentang Jalan Menuju Terhentinya *Dukkha*.

Dengan demikian secara ringkas apa yang diajarkan oleh Buddha mengacu pada masalah dan cara mengatasinya. Terkait dengan masalah-masalah tersebut dapat berupa masalah fisik maupun batin, masalah pribadi maupun sosial, dan lain-lain. Bukti bahwa kehidupan manusia selalu diliputi masalah/penderitaan/ketidakpuasan (*dukkha*): lahir, usia tua, sakit, mati, berkumpul dengan yang dibenci, berpisah dengan yang dicintai, tidak tercapai yang diinginkan, dan lain-lain. Adapun cara mengatasi segala masalah adalah dengan menerapkan pola pikir dari Hukum Empat Kebenaran Mulia tersebut, pertama memahami setiap masalah yang dihadapi; kedua melenyapkan sebab yang menimbulkan masalah; ketiga merealisasi terhentinya masalah; dan keempat mengembangkan jalan menuju terhentinya masalah, yaitu Pandangan Benar, Pikiran Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Penghidupan Benar, Usaha Benar, Perhatian Benar, dan Konsentrasi Benar.

## C. Peranan Agama

Kata agama berasal dari kata dalam bahasa Pali atau bisa juga dari kata dalam bahasa Sanskerta, yaitu dari akar kata *gacc*, yang artinya adalah pergi ke, menuju, atau datang, kepada suatu tujuan, yang dalam hal ini yaitu untuk menemukan suatu kebenaran. Adapun penjelasan maknanya di antaranya sebagai berikut:

- a. Dari kehidupan tanpa arah, tanpa pedoman, kita datang mencari pegangan hidup yang benar, untuk menuju kehidupan yang sejahtera dan kebahagiaan yang tertinggi.
- b. Dari biasa melakukan perbuatan rendah di masa lalu, kita beralih menuju hakikat ketuhanan, yaitu melakukan perbuatan benar yang sesuai dengan hakikat ketuhanan tersebut, sehingga kita dapat hidup sejahtera dan bahagia.

- c. Dari kehidupan tanpa mengetahui hukum Kebenaran Mutlak, dari kegelapan batin, kita berusaha menemukan sampai mendapat atau sampai mengetahui dan mengerti suatu hukum kebenaran yang belum kita ketahui.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa timbulnya agama di dunia ini adalah untuk menghindari terjadinya segala macam masalah, misalnya kekacauan, pandangan hidup yang salah, dan sejenisnya, yang terjadi pada waktu dan tempat yang berbeda; guna mendapatkan suatu kehidupan yang sejahtera dan kebahagiaan yang tertinggi. Setiap orang di dunia ini pasti menginginkan adanya kebahagiaan dan kedamaian dalam hidupnya. Inilah alasan mengapa orang mau mencari jalan yang benar, yang dapat membawa mereka kepada suatu tujuan, yaitu suatu kebahagiaan mutlak terbebas dari semua bentuk penderitaan. Semua agama di dunia ini muncul karena adanya alasan ini.

Jika ajaran dari suatu agama tidak dapat diaplikasikan dalam kehidupan bermasyarakat, maka agama tersebut tentu tidak dapat berkembang. Agar bisa diterima dalam masyarakat, ajaran-ajaran dasar dari suatu agama harus bisa diterapkan ke dalam nilai-nilai sosial, tujuan-tujuan sosial, dan urusan-urusan kemasyarakatan yang lain (bersifat keduniawian). Lantas, bagaimanakah dengan ajaran agama Buddha? Apakah ajaran-ajaran dasar dari agama Buddha yang terdapat dalam kitab suci *Tipitaka* bisa diaplikasikan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam kehidupan bermasyarakat?

Beberapa penulis yang membahas ajaran-ajaran Buddha telah memberikan pendapat mereka tentang hubungannya antara agama Buddha dengan ilmu-ilmu kemasyarakatan. Sebagian dari mereka berpendapat bahwa agama Buddha tidak mengajarkan tentang hal-hal yang berhubungan dengan kemasyarakatan dan sebagian lagi berpendapat sebaliknya. Salah satu contoh adalah pendapat Max Weber yang mengatakan bahwa agama Buddha tidak mengajarkan hal-hal yang berhubungan dengan politik dan kemasyarakatan. Tetapi jika kita mempelajari agama Buddha secara mendalam, kita akan mendapatkan beberapa bukti kuat berdasarkan pada kitab suci *Tipitaka*, untuk membuktikan bahwa pendapat Max Weber adalah salah. Dalam kaitannya dengan aspek-aspek sosial, perlu diingat bahwa Buddha tidak pernah mengklaim diri-Nya sebagai pelopor perubahan kemasyarakatan di India. Menurut kitab suci *Tipitaka*, Buddha disebut sebagai *Pembabar Dhamma* yang tiada bandingnya. Oleh karena itu *Dhamma* yang telah diputar oleh Buddha dijadikan sebagai patokan, kriteria, penuntun masyarakat Buddhis dalam menjalankan kehidupan mereka sehari-hari. Dengan demikian sejak

diputarnya *Dhamma* oleh Buddha, telah terbentuklah masyarakat Buddhis yang berdasar pada ajaran-ajarannya.

Buddha mengajarkan *Dharma* tentang bagaimana cara-cara untuk mendapatkan kesejahteraan/kebahagiaan, baik kebahagiaan di dunia ini, kebahagiaan di alam surga atau kebahagiaan yang tertinggi, *Nibbana*. Buddha sangat memperhatikan secara mendalam bagaimana caranya untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi oleh setiap manusia yang ada pada saat itu misalnya dengan meningkatkan kondisi dari masing-masing individu dan juga masyarakat untuk menunjang kebahagiaan dan kesejahteraan manusia.

#### D. Tujuan Hidup Umat Buddha

Setelah kita dapat mengerti atau memahami apa arti agama Buddha/Buddha Dharma, maka kita sudah dapat mengetahui bahwa tujuan hidup umat Buddha adalah tercapainya suatu kebahagiaan, baik kebahagiaan yang masih bersifat keduniawian (yang masih berkondisi) yang hanya bisa menjadi tujuan sementara saja maupun kebahagiaan yang sudah bersifat mengatasi keduniawian (yang sudah tidak berkondisi) yang memang merupakan tujuan akhir, dan merupakan sasaran utama dalam belajar Buddha Dharma.

Banyak orang yang masih memiliki salah pengertian mengatakan bahwa agama Buddha hanya menaruh perhatian kepada cita-cita yang luhur, moral tinggi, dan pikiran yang mengandung filsafat tinggi saja, dengan mengabaikan kesejahteraan kehidupan duniawi dari umat manusia. Padahal, ajaran Buddha juga menaruh perhatian besar terhadap kesejahteraan kehidupan duniawi dari umat manusia, yang merupakan kebahagiaan yang masih berkondisi. Walaupun kesejahteraan kehidupan



Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+masalah-masalah+sosial>

Gambar 5.3 Masalah Sampah

## Ayo Mengasosiasi

Diskusikan dengan teman-temanmu untuk menganalisis data tentang permasalahan sosial. Coba kamu kaitkan hal tersebut dengan ajaran Buddha!



Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+masalah-masalah+sosial>  
Gambar 5.5 Masalah Tawuran



Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+masalah-masalah+sosial>  
Gambar 5.6 Masalah Kekerasan di Sekolah

## E. Batasan, Jenis, dan Sumber Masalah Sosial

Seringkali dibedakan antara dua macam persoalan yaitu antara masalah masyarakat dengan masalah sosial. Hal pertama menyangkut analisis tentang macam-macam gejala kehidupan masyarakat. Sedangkan yang kedua meneliti gejala-gejala abnormal masyarakat dengan maksud untuk memperbaiki atau bahkan untuk menghilangkannya. Dengan demikian masalah sosial menyangkut nilai-nilai sosial dan moral. Masalah tersebut merupakan persoalan, karena menyangkut tata kelakuan yang immoral, berlawanan dengan hukum dan bersifat merusak. Sebab itu masalah-masalah sosial tidak akan mungkin ditelaah tanpa mempertimbangkan ukuran-ukuran masyarakat mengenai apa yang dianggap baik dan apa yang dianggap buruk.



Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+masalah-masalah+sosial>  
Gambar 5.7 Masalah Pencurian

Menurut Soerjono Soekanto, yang dimaksud dengan masalah sosial adalah suatu ketidaksesuaian antara unsur-unsur kebudayaan atau masyarakat, yang membahayakan kehidupan kelompok sosial. Dengan kata lain, yang dimaksud dengan masalah sosial adalah kesenjangan antara unsur-unsur masyarakat yang menghambat terpenuhinya keinginan-keinginan pokok warga

kelompok sosial tersebut, sehingga menyebabkan kepincangan ikatan sosial. Jika antara unsur-unsur tersebut berbenturan, maka hubungan-hubungan sosial akan terganggu sehingga mungkin terjadi kegoyahan dalam kehidupan kelompok.

Problema-problema sosial timbul karena tidak adanya integrasi yang harmonis antar lembaga-lembaga kemasyarakatan. Orang perorangan mengalami kesulitan-kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan macam-macam hubungan-hubungan sosial.

Pada dasarnya keserakahan, kebencian, dan kebodohan yang menimbulkan berbagai masalah sosial. Menurut Payutto, keserakahan dan kebencian akan lebih mudah dikendalikan bila tidak terdapat unsur kebodohan

yang memengaruhinya, yang diartikan sebagai pandangan salah, baik yang bersumber dari ideologi, nilai-nilai sosial, bahkan agama. Pandangan atau paham yang selama mempengaruhi peradaban modern terbagi tiga, yaitu:

- a. Paham yang melihat manusia terpisah dari alam; manusia harus menguasai, menaklukkan dan menggunakan atau mengeksploitasi alam menurut keinginannya sendiri.
- b. Paham yang melihat manusia lain bukan sebagai sesama manusia; cenderung mencari perbedaan, bukan persamaan, dan tidak saling berbagi.
- c. Paham yang mengukur kebahagiaan dari penilaian materi yang berlimpah.

Paham pertama menjelaskan sikap manusia terhadap alam. Paham kedua adalah sikap terhadap sesama manusia. Paham ketiga berhubungan dengan tujuan hidup manusia. Ketiga paham ini menentukan arah perbuatan manusia. Ketika populasi dunia meningkat dan sumber daya alam berkurang, manusia masih mengejar kebahagiaan dengan bergantung pada pemuasan hawa nafsu dan pemilikan materi. Bagi orang-orang seperti itu kebebasan adalah kekuasaan untuk mengatur kondisi eksternal dan sesama manusia adalah saingan atau musuh.



Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+masalah-masalah+sosial>  
Gambar 5.8 Masalah Buang Sampah di Sungai



Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+masalah-masalah+sosial>  
Gambar 5.9 Masalah Bangunan Liar



Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+masalah masalah+sosial>  
Gambar 5.10 Masalah Banjir

Selanjutnya berbicara tentang kepincangan-kepincangan yang dianggap sebagai masalah sosial oleh masyarakat tergantung dari sistem nilai sosial masyarakat tersebut. Akan tetapi ada beberapa persoalan yang dihadapi oleh masyarakat pada umumnya sama yaitu misalnya: masalah kemiskinan, kejahatan, disorganisasi keluarga, generasi muda dalam masyarakat modern, peperangan, alkoholisme, delikueni anak-anak (*cross boys* dan *cross girl* yang merupakan sebutan bagi anak-anak muda yang tergabung dalam suatu ikatan/organisasi yang tingkah lakunya kurang/tidak disukai oleh masyarakat pada umumnya), dan lain-lain. Namun masalah-masalah sosial yang akan

dibahas pada bab-bab berikutnya dalam buku ini adalah masalah-masalah yang merupakan problematika sosial dalam kehidupan manusia, yaitu masalah aborsi dan pergaulan bebas, penyalahgunaan narkoba dan tawuran, dan korupsi.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi masalah sosial. Berbagai analisis dan metode telah diterapkan. Akan tetapi hasilnya tidak memuaskan. Hal ini disebabkan ilmu sosial pada umumnya belum sanggup untuk menetapkan secara mutlak dan pasti apa yang merupakan masalah sosial yang pokok. Lagi pula pengaruh pemecahan masalah sosial tidak dirasakan dengan segera, tetapi setelah jangka waktu yang cukup lama. Akhirnya perlu dicatat metode-metode yang digunakan yaitu yang bersifat preventif dan represif. Metode preventif jelas lebih sulit dilaksanakan karena harus didasarkan pada penelitian yang mendalam terhadap sebab-sebab terjadinya masalah sosial. Metode represif lebih banyak digunakan. Artinya, setelah suatu gejala dapat dipastikan sebagai masalah sosial, baru diambil tindakan-tindakan untuk mengatasinya.

## F. Ajaran yang Menjamin Keberhasilan

*Dalam Sutta Nipata, Maha Mangala Sutta* terdapat ajaran dari Buddha yang menjelaskan tentang cara-cara untuk mendapatkan keberhasilan. Khotbah di hutan Jeta pemberian saudagar Anattapindika ini membabarkan tentang 38 jenis perbuatan yang apabila dilakukan akan membawa seseorang bisa mendapatkan suatu keberhasilan. Secara garis besar ke-38 jenis perbuatan tersebut dapat dikelompokkan menjadi 3 bagian, yaitu:

### 1. *Sila* (kemoralan)

Dasar kehidupan bermoral, terdiri dari tiga persiapan untuk dapat hidup bermoral. Yang pertama: tak bergaul dengan orang yang dungu, bergaul dengan orang yang bijaksana, dan menghormati mereka yang patut untuk dihormati.

Bagian kedua adalah penunjang untuk hidup bermoral: hidup di lingkungan yang sesuai, hal ini didapat berkat jasa dari kehidupan yang lampau, dan menuntun diri ke arah yang benar. Yang ketiga adalah pendidikan dalam hidup bermoral: memiliki pengetahuan, terampil

serba bisa (dalam hal kebajikan), terlatih baik dalam tata susila, dan menyenangkan tutur katanya.

Kehidupan sosial masyarakat juga dibagi menjadi tiga bagian, yang pertama adalah kehidupan berkeluarga: membantu ayah dan ibu, menjaga baik-baik anak dan istri, serta memiliki pekerjaan yang penuh damai. Kedua adalah kehidupan sosial: suka berdana, berperilaku pantas, membantu sanak keluarga, dan bertindak tidak tercela. Yang ketiga adalah kehidupan pribadi: berhenti berbuat jahat dan terbebas dari kejahatan; menghindari meminum minuman yang merusak, dan tekun dalam melaksanakan kehidupan bermoral.

## 2. *Samadhi* (konsentrasi)

Dalam hal ini terdapat dua bagian utama yaitu yang pertama adalah persiapan diri untuk *bersamadhi*: memiliki rasa hormat, rendah hati, merasa puas, senantiasa berterima kasih, dan mendengarkan *dhamma* pada saat yang sesuai.

Bagian berikutnya adalah latihan untuk *Samadhi*: sabar, bergaul dengan manusia teladan dalam *dhamma*, dan ikut serta dalam diskusi keagamaan.

## 3. *Pañña* (kebijaksanaan)

Terbagi menjadi dua bagian, yang pertama adalah jalan menuju kebijaksanaan: menjalankan kehidupan suci, memahami empat kebenaran mulia, dan merealisasi *Nibbana*. Dan sebagai hasil dari kebijaksanaan adalah: pikiran tanpa kesedihan, tanpa noda dan mantap serta tidak terganggu walaupun dipengaruhi oleh kesulitan-kesulitan duniawi (terutama pasang surutnya kehidupan di dunia ini atau kondisi-kondisi kehidupan).

Buddha tidak pernah mengatakan bahwa kesuksesan dalam kehidupan duniawi adalah merupakan suatu penghalang bagi tercapainya kebahagiaan akhir yang mengatasi keduniaan. Sesungguhnya yang menghalangi perealisasi *Nibbana*, bukanlah kesuksesan atau kesejahteraan kehidupan duniawi tersebut, tetapi kehausan dan keterikatan batin kepadanya itulah, yang merupakan halangan untuk terealisasinya *Nibbana*.

Di dalam *Vyagghapajja sutta*, seorang yang bernama Dighajanu, salah seorang suku *Koliya*, datang menghadap Sang Buddha. Setelah memberi hormat, lalu ia duduk di samping beliau dan kemudian berkata:

“Bhante, kami adalah *upasaka* yang masih menyenangi kehidupan duniawi, hidup berkeluarga, mempunyai isteri dan anak. Kepada mereka yang seperti kami ini, Bhante, ajarkanlah suatu ajaran (Dhamma) yang berguna untuk mendapatkan kebahagiaan duniawi dalam kehidupan sekarang ini, dan juga kebahagiaan yang akan datang.” Menjawab pertanyaan ini, Buddha bersabda bahwa ada empat hal yang berguna yang akan dapat menghasilkan kebahagiaan dalam kehidupan duniawi sekarang ini, yaitu:

1. Rajin dan bersemangat dalam mengerjakan apa saja, harus terampil dan produktif, mengerti dengan baik dan benar terhadap pekerjaannya, serta mampu mengelola pekerjaannya secara tuntas (*utthanasampada*).
2. Pandai menjaga penghasilannya, yang diperolehnya dengan cara halal, yang merupakan jerih payahnya sendiri (*arakkhasampada*).
3. Mencari pergaulan yang baik, memiliki sahabat yang baik, yang terpelajar, bermoral, yang dapat membantunya ke jalan yang benar, yaitu yang jauh dari kejahatan (*kalyanamitta*).
4. Hidup sesuai dengan batas-batas kemampuannya. Artinya bisa menempuh cara hidup yang sesuai dan seimbang dengan penghasilan yang diperolehnya, tidak boros, tetapi juga tidak pelit/kikir (*samajivikata*).

Keempat hal tersebut adalah merupakan persyaratan (kondisi) yang dapat menghasilkan kebahagiaan dalam kehidupan duniawi sekarang ini, sedangkan untuk dapat mencapai dan merealisasi kebahagiaan yang akan datang, yaitu kebahagiaan dapat terlahir di alam-alam yang menyenangkan dan kebahagiaan terbebas dari yang ber kondisi, ada empat persyaratan pula yang harus dipenuhi, yaitu sebagai berikut:

1. Keyakinan, yaitu keyakinan terhadap nilai-nilai luhur (*saddha*). Keyakinan ini harus berdasarkan pengertian, sehingga dengan demikian diharapkan untuk menyelidiki, menguji dan mempraktikkan apa yang dia yakini tersebut. Di dalam Samyutta Nikaya V, Sang Buddha menyatakan demikian: “Seseorang... yang memiliki pengertian, mendasarkan keyakinannya sesuai dengan pengertian.”

Keyakinan sangat penting untuk membantu seseorang dalam melaksanakan ajaran dari apa yang dihayatinya sehingga berdasarkan keyakinan ini, maka tekadnya akan muncul dan berkembang.

Kekuatan tekad tersebut akan mengembangkan semangat dan usaha untuk mencapai tujuan.

2. Kemoralan (*sila*), yaitu menghindari perbuatan membunuh, mencuri, asusila, ucapan yang tidak benar, dan menghindari makanan/minuman yang dapat menyebabkan lemahnya kesadaran (hilangnya pengendalian diri).

*Sila* bukan merupakan suatu peraturan larangan, tetapi merupakan ajaran kemoralan yang bertujuan agar umat Buddha menyadari adanya akibat baik dari hasil pelaksanaannya, dan akibat buruk bila tidak melaksanakannya. Dengan demikian, berarti dalam hal ini, seseorang bertanggung jawab penuh terhadap setiap perbuatannya.

Pelaksanaan *sila* berhubungan erat dengan melatih perbuatan melalui ucapan dan badan jasmani. *Sila* ini dapat diintisarikan menjadi '*hiri*' (malu berbuat jahat/salah) dan '*ottappa*' (takut akan akibat perbuatan jahat/salah).

Bagi seseorang yang melaksanakan *sila*, berarti ia telah membuat dirinya maupun orang lain merasa aman, tentram, dan damai. Keadaan aman, tenteram, dan damai merupakan kondisi yang tepat untuk membina, mengembangkan serta meningkatkan kemajuan serta kesejahteraan masyarakat dalam rangka tercapainya tujuan akhir, yaitu terealisasinya *Nibbana*.

3. Kemurahan hati (*caga*), yaitu memiliki sifat kedermawanan, kasih sayang, yang dinyatakan dalam bentuk menolong makhluk lain, tanpa ada perasaan bermusuhan atau iri hati, dengan tujuan agar makhluk lain dapat hidup tenang, damai, dan bahagia.

Untuk mengembangkan kemurahan hati, seseorang harus sering melatih mengembangkan kasih sayang dengan menyatakan dalam batinnya (merenungkan) sebagai berikut: "Semoga semua makhluk berbahagia, bebas dari penderitaan, kebencian, kesakitan, dan kesukaran. Semoga mereka dapat mempertahankan kebahagiaan mereka sendiri."

4. Kebijaksanaan (*panna*), yaitu kebijaksanaan yang akan membawa ke arah terhentinya *dukkha* (*Nibbana*).

Kebijaksanaan berarti dapat memahami timbul dan padamnya segala sesuatu yang berkondisi; atau pandangan terang yang bersih dan benar terhadap segala sesuatu yang berkondisi, yang membawa ke arah terhentinya

penderitaan. *Panna* muncul bukan hanya didasarkan pada teori, tetapi yang paling penting adalah dari pengalaman dan penghayatan ajaran Buddha. *Panna* berkaitan erat dengan apa yang harus dilakukan dan apa yang tidak perlu dilakukan. Singkatnya ia mengetahui dan mengerti tentang: masalah yang dihadapi, timbulnya penyebab masalah itu, masalah itu dapat dipadamkan/diatasi dan cara atau metode untuk memadamkan penyebab masalah itu.

Itulah uraian dari *Vyagghapajja sutta* yang ada hubungannya dengan kesuksesan dalam kehidupan duniawi yang berkenaan dengan tujuan hidup umat Buddha. *Sutta* lain yang juga membahas tentang kesuksesan dalam kehidupan duniawi ini, bisa kita lihat pula dalam *Anguttara Nikaya* II 65, di mana Sang Buddha menyatakan beberapa keinginan yang wajar dari manusia biasa (yang hidup berumah tangga), yaitu:

1. Semoga saya menjadi kaya, dan kekayaan itu terkumpul dengan cara yang benar dan pantas.
2. Semoga saya beserta keluarga dan kawan-kawan, dapat mencapai kedudukan sosial yang tinggi.
3. Semoga saya selalu berhati-hati di dalam kehidupan ini, sehingga saya dapat berusia panjang.
4. Apabila kehidupan dalam dunia ini telah berakhir, semoga saya dapat terlahirkan kembali di alam kebahagiaan (surga).

Keempat keinginan wajar ini, merupakan tujuan hidup manusia yang masih diliputi oleh kehidupan duniawi; dan bagaimana caranya agar keinginan-keinginan ini dapat dicapai, penjelasannya adalah sama dengan uraian yang dijelaskan di dalam *Vyagghapajja sutta* tadi. Jadi, jelaslah sekarang bahwa Sang Buddha di dalam ajaran-Nya, sama sekali tidak menentang terhadap kemajuan atau kesuksesan dalam kehidupan duniawi.

Dari semua uraian di atas tadi, bisa kita ketahui bahwa Sang Buddha juga memperhatikan kesejahteraan dalam kehidupan duniawi; tetapi memang, Beliau tidak memandang kemajuan duniawi sebagai sesuatu yang benar, kalau hal tersebut hanya didasarkan pada kemajuan materi semata, dengan mengabaikan dasar-dasar moral dan spiritual; untuk menghasilkan suatu masyarakat yang bahagia, aman, dan sejahtera secara lahir maupun batin; dalam rangka tercapainya tujuan akhir, yaitu terbebas dari *dukkha* atau terealisasinya *Nibbana*.



## H. Kecakapan Hidup

Setelah kamu menyimak wacana di atas, tuliskan hal-hal yang telah kamu mengerti dan hal-hal yang belum kamu mengerti pada kolom berikut ini!

No	Hal-hal yang telah saya mengerti	Hal-hal yang belum saya mengerti
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Kemukakan di depan kelas tentang hal-hal yang sudah dan belum kamu pahami dengan baik.

## I. Renungan

### Tugas Kelompok

Buatlah kata-kata/kalimat renungan yang dapat kamu petik dari ayat-ayat kitab suci *Dhammapada* atau dari kitab lainnya, kemudian tuliskan pesan apa yang dapat kamu petik dari sabda Buddha tersebut!

## J. Evaluasi

### Uji Kompetensi Pengetahuan

1. Apa yang dimaksud dengan masalah-masalah sosial?
2. Uraikan sedikitnya lima masalah sosial yang terjadi di kota-kota!
3. Mengapa masih sering terjadi adanya orang yang membuang (menempatkan) sampah tidak pada tempatnya?
4. Hubungkan antara khotbah pertama Buddha dengan cara-cara mengatasi masalah!
5. Jelaskan perbedaan antara kebahagiaan duniawi dan kebahagiaan tertinggi (*Nibbana*)!

### Tugas Individu

- ✚ Lakukan pengamatan terhadap orang-orang di sekitarmu yang peduli terhadap permasalahan sosial!
- ✚ Berikan tanggapan dari hasil pengamatanmu lalu buatlah laporan kepada gurumu!

Buatlah deskripsi singkat melalui diskusi tentang pandangan agama Buddha terkait dengan masalah banjir, kemacetan, kemiskinan, dan perdagangan gelap narkoba, kemudian tuliskan hal-hal tersebut di dalam kolom tabel di bawah ini!

MASALAH	SEBAB	AKIBAT	SOLUSI
Banjir			
Kemacetan			
Kemiskinan			
....			

### Tugas Kelompok:

Buatlah kelompok diskusi untuk membahas atau mengidentifikasi masalah-masalah sosial yang ada di sekitar kita. Setelah itu kelompok-kelompok tersebut mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas. Kelompok lain (yang tidak bertugas) memberikan pertanyaan, komentar, atau sanggahan dari apa yang dipresentasikan. Kemudian para anggota kelompok bersama guru membuat kesimpulan tentang apa yang didiskusikan.

## I. Aspirasi

Setelah kamu mempelajari masalah-masalah yang terdapat dalam kehidupan umat manusia, tuliskan aspirasimu di buku tugas. Kemudian sampaikan kepada orang tua dan guru untuk ditandatangani dan dinilai.

Perhatikan contoh kalimat aspirasi ini!

“Engkau sendirilah yang harus berusaha, para Tathagata hanya menunjukkan jalan.” (Dhammapada 276)

Berdasarkan contoh tersebut, buatlah kalimat aspirasi di buku tugasmu sesuai dengan materi pelajaran di bab/subbab ini!

# Bab 6

## Hindari Aborsi dan Pergaulan Bebas



### Tahukah Kamu?

Masalah aborsi sampai saat ini masih jadi perdebatan. Ada anggapan bahwa tindakan aborsi ini sesungguhnya telah lama dan kerap dilakukan. Padahal hal itu bertentangan dengan nilai-nilai moral/kebenaran. Sebagian orang mudah melakukan hal ini karena kepentingan dan motivasi yang pragmatis.

Kepentingan pragmatis menjadi pembenaran. Etika tradisional yang menarik garis tegas baik dan buruk dikalahkan oleh etika situasional yang kelabu, tidak jelas, dan serba bias ditafsirkan atau dibenarkan. Kita menjadi bertanya, apakah demi alasan pragmatis, nilai-nilai etika-moral harus disingkirkan? Apakah demi kesenangan kehidupan seksual-duniawi, masa depan bayi-bayi harus dirampas hak hidupnya?



### Ayo mengamati dan bertanya!

Amati dan bacalah dengan saksama tentang pergaulan bebas dan selanjutnya tulislah pertanyaan-pertanyaan dari hasil pengamatanmu.

## A. Pengertian Aborsi

Aborsi adalah menggugurkan kandungan atau dalam dunia kedokteran dikenal dengan istilah “abortus”. Berarti pengeluaran hasil konsepsi (pertemuan sel telur dan sel sperma) sebelum janin dapat hidup di luar kandungan. Ini adalah suatu proses pengakhiran hidup dari janin sebelum diberi kesempatan untuk bertumbuh. Jadi aborsi dapat didefinisikan sebagai pengeluaran janin dari rahim, sebelum janin tersebut mampu untuk meneruskan hidupnya sendiri.



Sumber: (<http://www.syahidah.web.id/2013/01/subhanallah-inilah-foto-janin-di-dalam.html>)

Gambar 6.1 Janin berusia 8 minggu, embrio yang berkembang pesat dilindungi dengan baik oleh kantung amnion,



Sumber: (<http://www.syahidah.web.id/2013/01/subhanallah-inilah-foto-janin-di-dalam.html>)

Gambar 6.2 Janin berusia 10 minggu. Kelopak matanya semi tertutup, yang akan tertutup total dalam beberapa hari kemudian,

Menurut Kartono Muhammad, aborsi dapat dibedakan dengan *infanticide* atau pembunuhan bayi. Aborsi ditujukan bagi usia kandungan lima bulan ke bawah atau usia 20 minggu. Bila di atas lima bulan, kandungan itu sudah ada tengkorak dan tulang, maka termasuk dalam pembunuhan (*infanticide*). Pada kandungan lima bulan ke bawah hanya berupa gumpalan daging, atau hanya berupa darah kental yang nyaris tidak meninggalkan bekas apabila digugurkan. Sedangkan kandungan lima bulan ke atas telah berbentuk tengkorak dan tulang sehingga pembusukannya memerlukan proses walaupun sudah dikuburkan.

Usia kandungan di atas lima bulan tersebut dikatakan sudah *viable*. Artinya dengan bantuan teknologi sudah dapat hidup di luar rahim tanpa plasenta. Penghilangan nyawanya dengan cara apa pun, di dalam maupun di luar rahim, tidak lagi dapat disebut sebagai tindakan aborsi, tetapi pembunuhan bayi.

Aborsi dalam terminologi kesehatan adalah penghentian kehamilan di bawah 28 minggu. Setelah periode ini, janin dianggap mampu hidup dan setiap terjadi pengeluaran dari janin ini dapat berarti janin yang hidup atau lahir mati.

Menjadi pertanyaan dan persoalan kita, apakah dengan perbedaan antara aborsi dan *infanticide* itu, maka yang dimaksud dengan aborsi itu bukan termasuk pembunuhan? Kapankah kandungan tersebut sudah disebut sebagai makhluk? Apakah yang termasuk dalam kategori pembunuhan makhluk manusia?

## B. Macam-Macam Aborsi

Dalam dunia kedokteran dikenal 3 macam aborsi, yaitu:

- a. Aborsi Spontan/Alamiah. Aborsi spontan/alamiah berlangsung tanpa tindakan apapun. Sebagian besar disebabkan karena kurang baiknya kualitas sel telur dan sel sperma.
- b. Aborsi Buatan/Sengaja. Aborsi Buatan/Sengaja adalah pengakhiran kehamilan sebelum usia kandungan 28 minggu sebagai suatu akibat tindakan yang disengaja dan disadari oleh calon ibu maupun sipelaksana aborsi (dalam hal ini dokter, bidan atau dukun beranak).

- c. *Aborsi Terapeutik/Medis*: *Aborsi Terapeutik/Medis* adalah pengguguran kandungan buatan yang dilakukan atas indikasi medik. Sebagai contoh, calon ibu yang sedang hamil tetapi memiliki penyakit darah tinggi menahun atau penyakit jantung yang parah yang dapat membahayakan baik calon ibu maupun janin yang dikandungnya. Tetapi ini semua atas pertimbangan medis yang matang dan tidak tergesa-gesa.

### **Ayo Menanya**

Buatlah pertanyaan-pertanyaan terkait hasil pengamatan melalui membaca teks/gambar atau hal lainnya tentang aborsi di bawah.

1. ....?
2. ....?
3. ....?

### **C. Sebab Aborsi**

Banyak alasan atau sebab yang melatarbelakangi dilakukannya aborsi. Hasil penelitian selama ini menunjukkan kesalahan apabila kita menganggap bahwa kehamilan yang tidak dikehendaki selalu dihubungkan dengan akibat pergaulan bebas terutama yang terjadi pada remaja. Padahal masih banyak sikap di masyarakat kita sendiri yang mendorong perempuan untuk terpaksa melakukan aborsi. Sikap yang ditanamkan sesungguhnya memang mempunyai latar belakang yang berbeda seperti:

- a. Keluarga yang tidak siap karena memiliki ekonomi pas-pasan sehingga cenderung bersikap menolak kelahiran anak.
- b. Masyarakat cenderung menyisihkan dan menyudutkan wanita yang hamil di luar nikah. Wanita selalu disalahkan, tidak ditolong atau dibesarkan jiwanya tetapi malah ditekan dan disudutkan sehingga dalam reaksinya wanita tersebut akan melakukan aborsi.

- c. Ada aturan perusahaan yang tidak memperbolehkan karyawatnya hamil (meskipun punya suami) selama dalam kontrak dan apabila diketahui hamil akan dihentikan dari pekerjaannya.
- d. Pergaulan yang sangat bebas bagi remaja yang masih duduk di bangku sekolah, misal SMA, mengakibatkan “kecelakaan” dan menyebabkan kehamilan. Karena merasa malu, dengan teman-temannya, takut kalau kesempatan belajarnya terhenti dan barangkali masa depannya pun menjadi buruk. Ditambah dengan tekanan masyarakat yang menyisihkan sehingga akhirnya ia melakukan aborsi supaya dapat tetap mempertahankannya eksistensi di masyarakat dan dapat melanjutkan sekolah.
- e. Dari segi medis diketahui umur reproduksi sehat antara 20-35 tahun. Apabila seorang wanita hamil di luar batasan umur itu akan masuk dalam kriteria risiko tinggi. Batasan ini sering menakutkan, sehingga perempuan yang mengalaminya lebih menjurus menolak kehamilannya dan pada akhirnya akan melakukan aborsi.
- f. Pandangan sebagian orang bahwa tanda-tanda kehidupan janin antara lain adanya detak jantung yakni umur sekitar tiga bulan. Maka hal ini akan memicu seorang wanita yang mengalami suatu masalah akan melakukan aborsi dengan alasan usia bayi belum sampai 3 bulan.
- g. Praktik aborsi adalah fenomena yang timbul karena perubahan nilai di masyarakat. Sama halnya dengan praktik pelacuran, praktik aborsi tidak dapat diantisipasi dengan hanya bentuk pelarangan semata.
- h. Selama ini indikasi medis yang dipakai sebagai dasar diizinkan aborsi hanya didasarkan pada kesehatan badan/keselamatan jiwa dan mengabaikan konsep definisi kesehatan secara keseluruhan (sehat fisik, sehat psikis, dan sehat sosial). Padahal sebagaimana tercantum dalam UU Kesehatan No. 23 Tahun 1992 yang dimaksud dengan kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

## Ayo Mengeplorasikan

Carilah sumber data berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang telah diajukan atau hasil identifikasi tentang aborsi yang merupakan tindakan yang tidak bermoral!

### D. Akibat Aborsi

Tindakan aborsi merupakan praktik yang penuh risiko. Risiko ini muncul mulai dari pendarahan, infeksi, perforasi atau tembusnya rahim karena alat, hingga kematian karena pendarahan yang terlalu banyak. Aborsi juga dapat mengakibatkan kemandulan karena infeksi dari penghisapan rahim menjadikan saluran indung telur tertutup. Di samping itu juga akan mengakibatkan rusaknya alat reproduksi sang ibu.

Aborsi merupakan perbuatan jahat atau tidak baik. Aborsi adalah suatu tindakan pembunuhan. Mereka yang telah melakukan tindak kejahatan dan akan mendapatkan akibat di kemudian hari, baik dalam kehidupan sekarang maupun yang akan datang. Dalam *Culakammavibhanga Sutta*: “Seorang pria dan wanita yang membunuh makhluk hidup, kejam dan gemar memukul serta membunuh tanpa belas kasihan kepada makhluk hidup, akibat perbuatan yang telah dilakukannya itu ia akan dilahirkan kembali sebagai manusia di mana saja ia akan bertumimbal lahir, umurnya tidaklah akan panjang”.

Dalam kitab *Petavatthu* dalam *Sattaputtakhadakapetavathuvannana* (cerita Peta pemangsa tujuh putra). Seorang wanita istri pertama yang memiliki rasa iri hati dengan dengan istri kedua dari suaminya yang telah hamil sehingga menyuruh orang bayaran untuk menggugurkan kandungan yang sudah berusia 3 bulan. Akibat dari kehendak dan perbuatannya secara tidak langsung (melalui perantara) istri pertamanya setelah meninggal terlahir di alam peta yang memangsa 7 putranya, berbau busuk, dan dikerumuni lalat.

Bagi mereka yang menyediakan jasa aborsi tidak resmi tentu akan mendapat ganjaran menurut hukum negara, setelah melalui proses peradilan berdasarkan bukti-bukti yang ada. Ini sebagai akibat dari perbuatan (karma) buruk yang dilakukan saat ini. Di dalam hukum, aborsi dilakukan atas

keinginan jahat, maka kasusnya menjadi pelanggaran kriminal dan pihak yang melakukannya dapat dituntut dan dihukum. Indonesia sudah mempunyai undang-undang yang mengatur soal aborsi, yakni pasal 346 KUHP. Pasal ini mengancam kaum perempuan yang menggugurkan kandungannya dengan hukuman maksimal 4 tahun penjara.

### **Ayo Mengasosiasikan**

Diskusikan dengan teman-temanmu untuk menganalisis data tentang aborsi. Coba kamu kaitkan perbuatan tersebut dengan Hukum Sebab Akibat Perbuatan/Hukum Karma!

## **E. Aborsi dan Agama Buddha**

Aborsi dalam pandangan medis maupun agama yang dikembangkan di masyarakat adalah satu, aborsi identik dengan pembunuhan. Inilah yang kemudian diadopsi di dalam substansi hukum sebagaimana yang diatur lewat KUHP. Dalam pandangan medis *abortus* yang diperbolehkan adalah *abortus* berdasarkan indikasi medis (*abortus artificialis therapicus*) selebihnya aborsi yang dilakukan tanpa indikasi medis dikategorikan sebagai abortus kriminal (*abortus provocatus criminalis*).

Aborsi adalah suatu tindakan pengguguran kandungan atau membunuh makhluk hidup yang sudah ada dalam rahim seorang ibu. Hal ini karena sudah terjadi kehidupan di dalam rahimnya. Syarat terjadinya kehidupan manusia menurut pandangan agama Buddha yaitu adanya pertemuan antara sel sperma dan sel telur (*mata pitaro hoti*). Pertemuan tersebut terjadi pada masa subur (*mata utuni hoti*), dan adanya kesadaran penerus (*gadhavo paccuppatthito*) dalam siklus kehidupan baru yang merupakan kelanjutan dari kesadaran ajal (*cuti citta*), yang memiliki energi karma. Oleh karena itu jika dilakukan aborsi berarti melakukan pembunuhan makhluk hidup (manusia).

Buddha menyatakan dalam *Mahatanhasankhaya Sutta* bahwa karena adanya tiga sebab terjadinya perwujudan (kehamilan) yaitu 1) senggama antara wanita dan pria, 2) wanita dalam masa subur, dan 3) masuknya *gandhabha* (kesadaran yang bertunimbal lahir). Apabila salah satu sebab tidak terpenuhi tidak akan terjadi kehamilan.

Dikatakan melakukan pembunuhan karena telah memenuhi syarat-syarat perbuatan membunuh. Suatu pembunuhan telah terjadi bila terdapat lima faktor sebagai berikut: a) ada makhluk hidup (*pano*); b) mengetahui atau menyadari ada makhluk hidup (*pannasanita*); c) Ada kehendak (*cetana*) untuk membunuh (*vadhabacittam*); d) ada usaha untuk melakukan pembunuhan (*upakkamo*); e) makhluk itu mati karena tindakan pembunuhan (*tena maranam*).

Kasus aborsi yang sering terjadi hendaknya menjadi pelajaran bagi semua pihak. Bagi para remaja tidak menyalahartikan cinta sehingga tidak melakukan perbuatan salah yang melanggar *sila*. Bagi pasangan yang sudah berumah tangga mengatur kelahiran dengan program yang ada dan bagi pihak-pihak lain yang terkait tidak mencari penghidupan dengan cara yang salah sehingga melanggar hukum, norma, dan ajaran agama. Mudah-mudahan masyarakat luas dan umat Buddha pada khususnya dapat memahami hal ini sehingga tidak terjerumus pada perbuatan buruk yang merugikan diri sendiri dan makhluk lain.

### **Rangkuman**

Aborsi adalah menggugurkan kandungan atau dalam dunia kedokteran dikenal dengan istilah “abortus”. Berarti pengeluaran hasil konsepsi (pertemuan sel telur dan sel sperma) sebelum janin dapat hidup di luar kandungan. Agama Buddha menentang dan tidak menyetujui adanya tindakan aborsi karena telah melanggar Pancasila Buddhis. Dalam hal ini tindakan aborsi melanggar sila pertama Pancasila Buddhis: Saya bertekad melatih diri menghindari membunuh makhluk hidup.

### **Ayo Mengomunikasikan**

Presentasikan hasil analisis dan diskusi di depan kelas, serta laporkan secara tertulis tentang apa itu aborsi, mengapa terjadi pergaulan bebas, apa saja akibatnya, dan bagaimana jalan keluar untuk mengatasinya ditinjau dari agama Buddha.

## Kecakapan Hidup

Setelah menyimak wacana di atas, tuliskan hal-hal yang telah kamu mengerti dan hal-hal yang belum kamu mengerti pada kolom berikut ini!

No	Hal-hal yang telah saya mengerti	Hal-hal yang belum saya mengerti
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Kemukakan di depan kelas tentang hal-hal yang sudah dan belum kamu pahami dengan baik.

## Renungan

Renungkan isi syair kitab suci Dhammapada berikut ini, kemudian tuliskan pesan apa yang dapat kamu petik dari sabda Buddha tersebut:

Sesungguhnya menaklukkan diri sendiri lebih baik daripada menaklukkan orang lain; Orang yang telah menaklukkan dirinya sendiri selalu hidup terkendali.” “Orang yang penuh semangat, selalu sadar, murni dalam perbuatan, memiliki pengendalian diri, hidup sesuai Dhamma dan selalu waspada, maka kebahagiaan akan bertambah.”

Pertanyaan Pelacak:

1. Siapa yang tahu arti renungan dalam *Dhammapada* tersebut?
2. Bagaimana cara menaklukkan diri sendiri ?
3. Apa perbedaan menaklukkan diri sendiri dengan pahlawan yang menaklukkan musuh !

## Evaluasi

### Uji Kompetensi Pengetahuan

1. Jelaskan dengan kata-kata atau bahasa sendiri tentang pengertian/definisi aborsi!
2. Kapan suatu perbuatan dapat dikatakan aborsi ditinjau dari agama Buddha? Uraikan jawaban kamu!
3. Jelaskan alasan-alasan atau sebab terjadinya aborsi!
4. Jelaskan akibat-akibat dari aborsi, baik di dunia ini ataupun di kehidupan berikutnya!
5. Upaya-upaya apa saja yang dapat kamu lakukan untuk mencegah dan mengatasi aborsi sesuai dengan ajaran Buddha? Jelaskan!

### Tugas Individu

- Lakukan pengamatan terhadap temanmu atau orang-orang di sekitarmu yang tidak melakukan pergaulan bebas!
- Berikan tanggapan dari hasil pengamatanmu lalu buatlah laporan kepada gurumu!

## Aspirasi

Setelah mempelajari materi tentang aborsi tuliskan aspirasimu di buku tugas. Kemudian sampaikan kepada orang tua dan guru untuk ditandatangani dan dinilai.

Perhatikan contoh kalimat aspirasi ini!

Menyadari akibat buruk dari aborsi, saya bertekad untuk menghargai segala bentuk kehidupan dengan tidak melakukan aborsi.

## F. Pergaulan Bebas

Berdasarkan contoh tersebut, buatlah kalimat aspirasi di buku tugasmu sesuai dengan materi pelajaran di bab/subbab ini!

### Tahukah Kamu?

Pergaulan bebas merupakan salah satu permasalahan yang dihadapi remaja Indonesia saat ini. Ditambah dengan mudahnya remaja saat ini terpengaruh oleh kebudayaan luar sehingga hal ini pun semakin berdampak negatif bagi para remaja di Indonesia. Pengawasan orang tua yang kurang dan pengertian remaja yang salah tentang pergaulan, kemudian diikuti dengan kurangnya wawasan tentang pergaulan bebas dan kurangnya kontrol dari sekolah adalah beberapa penyebab munculnya pergaulan bebas di dunia remaja.

Masalah pergaulan bebas merupakan permasalahan yang kompleks, yang dalam penanggulangannya diperlukan keseriusan dan partisipasi dari seluruh pihak yang terlibat di dalamnya. Bagaimana sebaiknya kita bergaul dalam kehidupan ini, Buddha menganjurkan agar kita bergaul dengan orang-orang yang bijaksana. “Janganlah bergaul dengan orang jahat dan dengan orang berakhlak rendah. Bergaullah dengan teman-teman yang baik, bergaullah dengan orang-orang mulia.” (*Dhammapada 78*).



### Ayo Mengamati dan Bertanya!

Amati dan bacalah dengan saksama tentang pergaulan bebas dan selanjutnya tulislah pertanyaan-pertanyaan dari hasil pengamatan pada kolom yang tersedia di bawah ini!

Buatlah beberapa pertanyaan untuk membantu memahami teks yang kamu baca atau hasil pengamatan terhadap gambar/peristiwa-peristiwa yang terjadi di sekitar kehidupan kita!

1. ....?
2. ....?
3. ....?
4. ....?
5. ....

## 1. Pendahuluan

*Apabila dalam pengembaraanmu engkau tak dapat menemukan seorang sahabat yang berkelakuan baik, pandai dan bijaksana, maka hendaknya ikutilah dia yang akan membawa kebahagiaan dan kesadaran bagi dirimu yang akan menghindarkan dirimu dari kesukaran dan mara bahaya” (Dhammapada 328)*

Menyadari betapa pentingnya pergaulan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Lalu bagaimana pergaulan yang baik itu agar kita tidak terjerumus dalam pergaulan bebas dengan pendekatan agama Buddha?

Pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang. “Bebas” yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma yang ada. Masalah pergaulan bebas ini sering kita dengar baik dari lingkungan sekitar kita maupun dari media massa.



Sumber: (<https://www.google.com/search?q=gambar+pergaulan+bebas>)

Gambar 6.3 Pergaulan Bebas

Remaja adalah individu labil yang emosinya rentan tidak terkontrol oleh pengendalian diri yang benar. Masalah keluarga, kekecewaan, pengetahuan yang minim, dan ajakan teman-teman yang memiliki pergaulan bebas sering menyebabkan makin berkurangnya potensi generasi muda Indonesia dalam kemajuan bangsa.

Ada banyak sebab remaja bisa terjerumus untuk melakukan pergaulan bebas. Penyebab tiap remaja mungkin berbeda tetapi semuanya berakar dari suatu penyebab utama yaitu kurangnya pegangan hidup remaja dalam hal keyakinan agama dan ketidakstabilan emosi remaja. Hal tersebut menyebabkan perilaku yang tidak terkendali, seperti pergaulan bebas dan penggunaan narkoba yang berujung pada penyakit seperti HIV dan AIDS yang dapat menyebabkan kematian.

Manusia sebagai makhluk sosial akan selalu hidup berbaur dengan lingkungan di sekitarnya, baik itu di lingkungan keluarga, teman sebaya serta kondisi alam di sekitarnya secara langsung maupun tidak langsung. Dalam mengaktualisasikan diri di lingkungan, setiap orang ingin keberadaannya di lingkungan tersebut diterima dan dihargai. Manusia dalam mewujudkan harapan dan cita-citanya ditempuh melalui bekerja dalam lingkungan yang berbeda. Masa depan yang cerah, kehidupan yang bahagia dan keluarga yang harmonis merupakan dambaan setiap manusia. “Penciptaan kekayaan melalui usaha yang berlandaskan keterampilan dengan kesungguhan hati, melakukan apa yang pantas, berhati teguh, bekerja keras, dan akan memperoleh kebahagiaan” (*Uthanasampada*).

Setiap orang memiliki potensi untuk sukses yang diibaratkan orang yang membawa lilin yang menyala pada kehidupan mereka dan lilin ini akan digunakan untuk apa tergantung pada diri sendiri. Lilin ini dapat dipakai sebagai sumber penerangan di dalam kegelapan dan sesuatu yang bermanfaat lainnya atau melainkan lilin ini digunakan untuk menciptakan api yang membakar segalanya.

Sebagai generasi muda tentunya tidak ingin semua harapan indah itu rusak begitu saja hanya karena kesalahan-kesalahan kecil dan tindakan bodoh yang berakibat fatal pada pencapaian cita-cita. Fenomena yang terjadi saat ini banyak generasi muda yang masa depannya hancur karena terjebak dalam pergaulan bebas, terutama di kalangan para remaja yang salah dalam bergaul atau berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya. Pergaulan bebas bisa dikatakan sebagai bentuk perilaku menyimpang yang melewati batas norma-norma yang ada dalam suatu masyarakat.

Pergaulan bebas yang melewati batas norma ini dalam Buddhisme telah melanggar sila atau aturan kemoralan. Pelanggaran sila tersebut antara

lain: membunuh makhluk hidup seperti kasus aborsi; melakukan tindakan asusila, dimana sebagian besar remaja saat ini memiliki gaya berpakaian yang tidak wajar sehingga hamil di luar nikah; kemudian banyak remaja yang mengkonsumsi narkoba, minum keras, dan sejenisnya yang melemahkan kesadaran. Dampak negatif lainnya yaitu dapat membentuk para remaja menjadi seorang pencuri dan juga penipu. Jika ini dibiarkan dan tidak mendapatkan perhatian, maka hal ini akan menciptakan remaja yang tidak terkendali perbuatan, ucapan, dan pikirannya yang dikarenakan pergaulan bebas. Tidak ada lagi *sila* atau moral yang menjadi landasan baik dalam berpikir, berbuat, dan berucap. Seorang yang masih muda memiliki pengendalian diri, tidak melakukan kejahatan, pikirannya terkendali dengan baik, tidak tergoda oleh kesenangan indera disebut sebagai orang suci oleh para bijaksana (*Muni Sutta*).

### Ayo Mengeplorasi

Carilah sumber data berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang telah diajukan atau hasil identifikasi tentang pergaulan bebas yang seharusnya kita hindari!

## G. Penyebab Pergaulan Bebas

Secara pokok faktor yang menyebabkan seorang remaja terjerumus dalam pergaulan bebas adalah karena faktor internal dan faktor eksternal. Kedua faktor akan diuraikan di bawah ini.

### a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri. Faktor ini merupakan faktor yang sangat penting karena berhubungan dengan perasaan, sikap dan pikiran dari remaja itu sendiri. Pikiran yang sudah terkontaminasi dengan hal-hal negatif akan membawa dampak negatif pula pada perkembangan jiwa, perasaan dan sikap yang tidak baik. Seperti yang dikatakan Buddha, "Pikiran adalah pelopor dan segala sesuatu, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Bila seseorang berbicara atau berbuat

dengan pikiran jahat, maka penderitaan akan mengikutinya bagaikan roda pedati mengikuti langkah kaki lembu yang menariknya” (*Dhammapada 1*).

Sikap mental yang tidak sehat membuat banyaknya remaja merasa bangga terhadap pergaulan yang sebenarnya merupakan pergaulan yang tidak sepatutnya, tetapi mereka tidak memahami karena daya pemahaman yang lemah.

#### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar dirinya. Dalam kaitan ini faktor yang dimaksud antara lain ialah pola asuh dari keluarga/orang tua. Kurangnya perhatian dan kasih sayang dari keluarga atau orang tuanya sendiri menyebabkan seorang remaja mencari perhatian lain yang terkadang malah menjerumuskannya pada seks bebas.

Fenomena yang terjadi dalam keluarga menunjukkan perilaku anak rendah terhadap disiplin diri karena sikap orang tua yang kasar dan keras penuh penekanan mengasuh anak secara otoriter, kurangnya komunikasi orang tua dengan anak dan antara ayah dengan ibu, perilaku orang tua yang menyimpang, orang tua bercerai, dan lingkungan ekonomi keluarga yang lemah.

Tindakan keluarga ataupun orang tua yang menolak, acuh tak acuh, menghukum, mengolok-olok, memaksakan kehendak, dan mengajarkan yang salah tanpa dibekali dasar keimanan yang kuat bagi anak-anak akan membuat mereka merasa tidak nyaman dengan hidup yang biasa mereka jalani sehingga pelarian dari hal tersebut akan berdampak negatif, misalnya terjerumus dalam pergaulan bebas.

Ketika seorang remaja mengalami tekanan karena kekecewaannya terhadap orang tua yang bersifat otoriter ataupun terlalu membebaskan, sekolah yang memberikan tekanan terus menerus (baik dari segi prestasi maupun peraturan yang terlalu mengikat), lingkungan masyarakat yang menimbulkan masalah dalam sosialisasi, akan menjadikan remaja sangat labil dalam mengatur emosi dan mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif di sekelilingnya, terutama pergaulan bebas.

Masalah lain dalam keluarga ialah kebutuhan ekonomi yang tak terpenuhi. Pelacuran remaja yang terjadi sebagian besar didasari atas kebutuhan ekonomi. Ekonomi yang rendah erat hubungannya dengan masalah

kemiskinan ataupun kelaparan, Buddha mengatakan, ”kelaparan sendiri dikategorikan sebagai salah satu penyakit (*dalidda paramam roga*).

Hubungan antara anak/remaja dengan teman sebaya. Salah bergaul atau salah memilih teman dapat menyebabkan seorang remaja terjerumus ke arah pergaulan bebas. Orang yang mengikat ikan yang busuk dengan rumput rusa maka rumput rusa pun akan berbau busuk, begitu juga orang yang tidak melakukan kejahatan bergaul dengan orang yang melakukan kejahatan maka akan dicurigai melakukan kejahatan dan nama buruknya akan berkembang (*Sukkhapathana Sutta*).

### **Ayo Mengasosiasikan**

Diskusikan dengan teman-temanmu untuk menganalisis data tentang pergaulan bebas. Coba kamu kaitkan perbuatan tersebut dengan Hukum Sebab Akibat yang diajarkan oleh Buddha!

## **H. Hindari Sahabat Palsu, Bergaullah dengan Sahabat Sejati**

Menghindari sahabat palsu atau tidak baik berarti tidak melakukan pergaulan bebas. Ajaran Buddha menunjukkan kepada kita mengenai pergaulan tidak baik dengan menjauhi sahabat palsu. Buddha bersabda, “Beberapa teman hanyalah kawan minum. Beberapa dari mereka adalah orang yang di hadapanmu akan mengatakan, ‘sahabat baik, sahabat baik’. Akan tetapi, seseorang yang menyatakan dirinya sebagai kawanmu pada waktu dibutuhkan, maka dialah yang benar-benar layak dikatakan seorang sahabat.”

Dalam pergaulan perlu mengembangkan kewaspadaan, karena bila lalai maka kemungkinan sekali akan mendapatkan teman yang akan menghancurkan kita. Dalam *Kitab Dhammapada* mengatakan, “Kewaspadaan adalah jalan menuju kekekalan, kelengahan adalah jalan menuju kematian. Orang yang waspada tidak akan mati, tetapi orang yang lengah seperti orang yang sudah mati.”

Buddha memabarkan bahwa bersahabat dengan orang-orang jahat dapat menjadikan seseorang tergelincir. Jika bersahabat dan bergaul dengan orang-orang jahat, seperti: berjudi, minuman keras, keluyuran di waktu malam, baik di alam ini maupun di alam kehidupan selanjutnya, kehidupannya akan mengalami keruntuhan yang menyedihkan.

Dalam *Sigalovada Sutta*, Buddha mengatakan bahwa terdapat empat macam sahabat atau *Kalyanamitta*. *Kalyanamitta* berasal dari kata *Kalyana* yang artinya baik atau bagus dan *Mitta* yang artinya teman. *Kalyanamitta* berarti teman yang baik atau bagus yang dapat menjadikan diri kita selalu waspada dalam menempuh kehidupan dunia dan setelah meninggal. Sahabat yang menjadi penolong, sahabat pada waktu senang dan susah, ia yang menunjukkan apa yang engkau butuhkan, dan ia yang menaruh simpati untuk dirimu. Keempat macam sahabat ini harus dikenali orang bijaksana sebagai sahabat dan ia harus menyediakan waktunya, seperti seorang ibu terhadap anak kandungnya sendiri. Bila ia telah memperoleh sahabat yang demikian, menyambut dengan kata-kata yang ramah dan hati yang tulus, dan membimbing sahabat-sahabatnya dengan nasehat yang bijaksana, maka ia akan memperoleh kehormatan.

Sedangkan sahabat yang selalu mencari sesuatu untuk diambil, sahabat yang ucapannya berbeda dengan perbuatannya, sahabat yang menjilat dan berusaha membuat kamu senang dengan yang demikian, sahabat yang bergembira dengan jalan-jalan yang jahat. Keempat sahabat ini merupakan teman yang tidak baik (*akalyanamitta*). *Akalyanamitta* artinya teman atau kawan yang tidak baik atau jahat yang berkeinginan untuk menjerumuskan diri kita sehingga mengalami penderitaan (*dukkha*). Demikianlah, setelah memahaminya, orang bijaksana akan menghindari jauh dari mereka seolah mereka jalan yang berbahaya dan menakutkan.

Dalam *Sigalovada Sutta* Buddha menjelaskan bahwa bergaul dengan orang yang buruk normanya merupakan salah satu sebab yang membawa pada kemerosotan batin. Faktor lainnya ialah karena pengaruh lingkungan. Lingkungan dengan kebiasaan masyarakat setempat yang buruk akan membawa dampak buruk juga terhadap perkembangan anak. Tetapi walaupun seorang remaja tumbuh di lingkungan dengan tingkat kriminalitas yang tinggi, hubungan dengan teman sebaya dapat mempengaruhi dirinya apakah akan melakukan kenakalan atau tidak.

Penyalahgunaan teknologi juga dapat menjerumuskan anak melakukan berbagai perilaku yang menyimpang. Fenomena yang terjadi sebagian besar remaja menggunakan fasilitas internet untuk membuka situs-situs porno dan berbagai hal yang terkait dengan kekerasan. Kehidupan anak dengan dunia modern seperti teknologi internet yang tidak didasari dengan nilai keagamaan juga menjadi penyebab remaja yang berperilaku menyimpang.

## I. Akibat dari Pergaulan Bebas

Dampak negatif yang timbul dari dalam diri remaja seperti dengan tidak terkendalinya pikiran dapat menyebabkan remaja mudah terbawa dengan hal-hal yang bersifat negatif. Mengapa demikian, seperti yang kita dijelaskan diatas, pikiran adalah pelopor. Jika pikiran banyak menerima stimulus-stimulus yang negatif dari luar dirinya maka respon yang akan dikeluarkan juga akan bersifat negatif. Hal ini menciptakan remaja yang tidak sehat secara mental. Mental ataupun pikiran yang tidak sehat akan merambat ke perbuatan dan ucapan yang tidak baik pula. Menurut *Mahadukkhakkhanda Sutta* akibat dari pikiran, ucapan, dan perbuatan duniawi setelah meninggal akan terlahir di alam kesengsaraan.

Dampak negatif yang berasal dari luar diri seperti masalah keluarga yang akan mempengaruhi pada pembentukan kepribadian anak. Seorang anak akan menjadi rendah terhadap disiplin diri, suka murung, mudah marah dan tersinggung, kurang peka pada tuntutan sosial, serta kurang mampu mengontrol dirinya.



Gambar 6.4 Akibat Pergaulan Bebas

Sumber: <http://gambar-21.blogspot.com/2011/09/kenakalan-remaja-dan-pergaulan-bebas.html>

Lingkungan masyarakat yang memiliki kebiasaan buruk juga berdampak negatif. Jika dalam suatu masyarakat memiliki kebiasaan buruk,

maka tumbuh kembang anak di lingkungan tersebut akan menjadi kurang baik. Sebagai contoh, dalam masyarakat setempat hal-hal seperti memakai narkoba, berjudi, mabuk-mabukan dan berbagai perilaku menyimpang lainnya dianggap sebagai sesuatu yang tidak tabu, maka ini akan membentuk anak dengan kebiasaan yang buruk pula.

Dalam *Sigalovada Sutta* Sang Buddha menjelaskan bahaya orang yang memiliki kebiasaan berjudi ataupun bermabuk-mabukan ialah seperti kerugian harta, bertambah pertengkaran, tubuh mudah terserang penyakit, kehilangan sifat yang baik, terlihat tidak sopan, dan kecerdasan menurun. Demikian yang akan terjadi pada seorang anak jika ia bergaul dengan teman yang salah ataupun tumbuh di lingkungan yang buruk.

Melakukan hubungan seksual secara bebas yang mengakibatkan kehamilan remaja / kehamilan sebelum menikah yang berisiko:

- Pengguran kandungan (aborsi)
- Rasa malu atau putus asa
- Pernikahan secara paksa
- Beresiko tertular penyakit seksual.
- Penggunaan narkoba dan obat-obatan terlarang yang dapat merusak generasi muda.



Gambar 6.5 Menghindari Pergaulan Bebas

Sumber: (<https://www.google.com/search?q=gambar+pergaulan+bebas>)

Pergaulan bebas sangat identik dengan yang namanya ‘dugem’ (dunia gemerlap). Sudah bukan menjadi rahasia lagi bahwa di dalamnya marak sekali pemakaian narkoba, yang pada akhirnya berdampak utama pada seks bebas yang berujung kepada HIV/AIDS. Akhirnya setelah terkena virus ini kehidupan remaja akan menjadi sangat timpang dari segala segi antara lain di bidang sosial, agama, dan kesehatan.

### **Tugas Individu: Membuat Kliping**

Buatlah kliping dari koran, majalah, tabloid, internet dan lain-lain, mengenai peristiwa pergaulan bebas yang terjadi di masyarakat. Setelah itu berikan catatan dan analisisnya, misalnya:

- Nama, tempat, dan waktu kejadian
- Mengapa hal itu terjadi?
- Apakah akibatnya jika melakukan hal tersebut?
- Bagaimana pandangan agama Buddha tentang peristiwa tersebut?
- Apakah saran atau komentar kamu atas peristiwa tersebut?

## **J. Jalan Keluar dari Pergaulan Bebas**

Dari berbagai penyebab serta akibat dari pergaulan bebas di atas, maka harus ada tindak lanjutnya agar penyebab kenakalan remaja ini dapat dicegah ataupun diatasi. Dalam Kitab *Dhammapada* : “Sebagaimana hujan yang tidak dapat menembus rumah yang beratap baik, maka demikian pula nafsu tidak dapat masuk ke dalam pikiran yang jernih”. Jika seorang remaja sejak dini dibekali dengan landasan moral yang baik dan dari diri remaja itu sendiri melatih pikiran dengan baik maka kemungkinan ia akan terjerumus dalam pergaulan bebas sangatlah kecil.

Agar dapat memiliki kehidupan yang bermoral, seseorang harus mengembangkan bentuk-bentuk pikiran yang baik. Bentuk-bentuk pikiran baik yang menjadi dasar moralitas yaitu malu berbuat jahat (*hiri*) dan takut

akibat perbuatan jahat (*ottappa*).

Menumbuhkembangkan perasaan malu dan takut melakukan perbuatan yang tidak baik ataupun berbagai bentuk kejahatan inilah yang akan menjadi ‘pengawas setia’ dalam diri setiap orang, khususnya para remaja. Selama dua puluh empat jam sehari, ‘pengawas’ ini akan melaksanakan tugasnya. Kemanapun ia pergi, ia akan selalu dapat mengingat dan melaksanakan kedua hal sederhana ini. Ia akan selalu dapat menempatkan dirinya sendiri dalam lingkungan apapun juga sehingga akan mampu membahagiakan dirinya sendiri, orang tua dan juga lingkungannya.

Dengan mengembangkan bentuk-bentuk pikiran yang baik melalui praktik meditasi *Samatha Bhavana*. Melatih meditasi dengan objek cinta kasih akan membuat batin kita tenang, dan disayangi para makhluk. Dengan mengembangkan kewaspadaan (*sati sampajhana*) dan pola hidup berkesadaran maka akan dapat menemukan diri sendiri.

Peran keluarga atau orang tua sangat penting dalam mengawasi perkembangan remaja. Dalam keluarga, dengan penuh cinta kasih orang tua mendidik anak agar menghindari kejahatan dan menimbun kebaikan. Pola asuh orang tua terhadap anak hendaknya dilakukan secara maksimal. Orang tua mendidik anak dimulai sejak pertama kali ibu mengandung anak hingga anak lahir dan tumbuh dewasa yang membawa perubahan tingkah laku yang baik, terutama penanaman moralitas (*sila*), dan menanamkan keyakinan (*saddha*). Anak yang mendapatkan pendidikan yang baik akan berbakti dengan menunjang orang tuanya, membantu pekerjaan mereka, memelihara kehormatan dan tradisi keluarga, menjaga warisan dengan baik dan mendoakan mereka yang telah meninggal dunia (*Sigalovada Sutta*).

Kewajiban orang tua kepada anak dalam *Sigalovada Sutta* antara lain: mencegah anak berbuat jahat, menganjurkan anak berbuat baik, memberikan pendidikan profesional kepada anak, mencarikan pasangan yang sesuai untuk anak, dan menyerahkan harta warisan kepada anak pada saat yang tepat. Dalam *Vatthupama Sutta* Sang Buddha menegaskan bahwa “Orang tua menjauhkan anaknya dari keinginan jahat, ketamakan, kemarahan, kekikiran, penipuan, kecurangan, keras kepala, praduga, keangkuhan, dan kesombongan yang menjadi penyebab ketidaksempurnaan yang selalu mengotori moral. Anak-anak harus didik untuk hidup bersusila serta bertindak dengan pikiran, ucapan dan perbuatan yang baik”

”Jangan bergaul dengan orang jahat, jangan bergaul dengan orang berbudi rendah, tetapi bergaullah dengan sahabat yang baik, bergaullah dengan orang yang berbudi luhur” (*Dhammapada 78*). ”Bergaullah dengan kawan-kawan yang baik, kendalikanlah lima indera maka akan memperoleh ketenangan hidup” (*Rahula Sutta*). “Tidak bergaul dengan orang yang tidak bijaksana, bergaul dengan orang yang bijaksana, itu merupakan berkah utama” (*Mangala Sutta*). “Barang siapa mengikuti kawan-kawan yang jahat, segera akan mengalami kehancuran”.

Buddha sangat menekankan pentingnya pergaulan yang baik, Beliau bersabda, “Aku tidak melihat ada satu faktor lain yang sangat menolong seperti persahabatan dengan orang yang baik (*kalyanamitta*)”. Demikian hendaknya seseorang dalam bergaul di kehidupan sehari-hari.

Demikian yang diungkapkan oleh Buddha dalam *Muni Sutta*, seorang anak muda walaupun ia berkelana sendiri, yang tidak terpengaruh pergaulan bebas (hubungan seksual) walaupun masih muda serta menjauhkan diri dari kemalasan dan kesombongan disebut orang suci oleh para bijaksana. Berdiam di lingkungan yang baik adalah hal yang baik bagi perkembangan diri seseorang. Dalam *Khagavisana Sutta*, Sang Buddha juga menganjurkan untuk hidup bersama seorang sahabat yang hidup dengan moralitas dan waspada. Adapun ciri-ciri sahabat yang baik antara lain: sahabat penolong, sahabat pada waktu senang dan susah, sahabat yang memberikan nasihat baik serta sahabat yang bersimpati (*Sigalovada Sutta*).

Selalu waspada, mengendalikan diri dan janganlah tergoda oleh nafsu indera. “Bagai seorang gembala dengan tongkat mengawasi ternak-ternaknya, sehingga mereka tidak berkeliaran dan merusak tanaman orang lain (*mahaparinirvana pacchimovadha-sutta*)”. Demikianlah orang yang dapat mengendalikan dirinya. Sebagai generasi muda hendaknya kita memikirkan masa depan. Janganlah merusak masa depan kita hanya karena kita terjerumus dalam pergaulan bebas.

Dalam Kitab *Uthana Sutta*, Sang Buddha berpesan: “Bangkitlah! Duduklah dengan Tegak! Jangan biarkan kesempatan emasmu berlalu. Mereka yang membiarkan kesempatan emas ini berlalu akan meratap ketika masuk ke dalam kesengsaraan!”.

Peningkatan keyakinan kepada *Tri Ratna* serta penyaluran minat dan bakat secara positif merupakan hal-hal yang dapat membuat setiap

orang mampu menghindari pergaulan bebas. Tetapi walaupun kata-kata tersebut sering ‘didengungkan’, namun tetap saja masih banyak remaja yang melakukan hal-hal yang tidak sepatutnya dilakukan. Beberapa solusi untuk menghindari pergaulan bebas antara lain:

- a. Menanamkan nilai agama, moral dan etika.
- b. Pendidikan yang diberikan hendaknya tidak hanya intelektual, tetapi juga mengembangkan emosional remaja.
- c. Pendidikan dan penyuluhan seksual.
- d. Pengawasan dari orang tua di rumah serta guru-guru di sekolah secara intensif.

Pada dasarnya semua solusi atau upaya pencegahan yang telah diuraikan sebelumnya tetap tergantung dari diri setiap remaja untuk mau melakukannya atau tidak. Jika para remaja menginginkan perubahan, sebaiknya mereka memiliki arahan untuk melakukan hal yang memang patut mereka lakukan. Semuanya kembali pada diri remaja masing-masing dan juga dukungan dari lingkungan, baik dari keluarga, masyarakat, maupun sekolah.



Sumber: (<https://www.google.com/search?q=gambar+pergaulan+bebas>)  
Gambar 6.6 Waspada dalam Pergaulan,

Pengembangan kesadaran terhadap pergaulan bebas didasarkan pada sikap mental sebagai rangkaian hubungan sebab akibat yang saling bergantung. Ajaran Buddha mengenai *Hukum Kamma* tidak dapat lepas dari ajaran yang menguraikan tentang Hukum *Paticcasamuppada*.

Melalui pengembangan batin yang berdasarkan kebijaksanaan, perilaku moral (*sila*), konsentrasi, dan belas kasih, para remaja diharapkan menyadari betapa pentingnya pergaulan yang sehat secara luas, sehingga tidak akan melangkah ke arah yang salah.

Pemerintah, seharusnya dapat memberi bimbingan dan penyuluhan

kepada para remaja agar tidak salah dalam memilih pergaulan. Orang tua diharapkan dapat memberi kasih sayang tidak hanya limpahan materi saja tetapi juga perlu memperhatikan tingkah laku anak-anaknya agar tidak salah jalan.

Dalam hal ini media massa juga sangat berperan, seharusnya media massa menampilkan hal-hal positif yang perlu dilakukan, bukan malah menampilkan film-film yang menunjukkan hebohnya gemerlap dunia malam dan maraknya pergaulan bebas yang disalahtafsirkan merupakan suatu kebanggaan bagi para remaja. Semua pihak perlu berperan untuk menanamkan “gaul tanpa pergaulan bebas”, terutama diri kita sendiri. Mudah-mudahan masyarakat luas dan umat Buddha pada khususnya dapat memahami hal ini sehingga tidak terjerumus pada perbuatan buruk yang merugikan diri sendiri dan makhluk lain.



Gambar 6.7 Usaha menghindari pergaulan bebas  
Sumber: (<https://www.google.com/search?q=gambar+pergaulan+bebas>)

## Rangkuman

Sebagian besar orang tua di zaman sekarang sangat sibuk mencari nafkah. Mereka sudah tidak mempunyai banyak kesempatan untuk dapat mengikuti terus kemana pun anak-anaknya pergi. Oleh karena itu, ia seharusnya menjaga pikiran/corak batin malu berbuat jahat dan takut akibatnya jika ia melakukan pergaulan bebas/pergaulan yang tidak baik. Bergaullah dengan sahabat-sahabat yang baik dan hindari bergaul dengan sahabat-sahabat palsu.

### Ayo Mengomunikasikan

Presentasikan hasil analisis dan diskusi di depan kelas, serta laporkan secara tertulis tentang apa itu pergaulan bebas, mengapa terjadi pergaulan bebas, apa saja akibatnya, dan bagaimana solusi pergaulan bebas ditinjau dari agama Buddha.

### Kecakapan Hidup

Setelah menyimak wacana di atas, tuliskan hal-hal yang telah kamu mengerti dan hal-hal yang belum kamu mengerti pada kolom berikut ini!

No	Hal-hal yang telah saya mengerti	Hal-hal yang belum saya mengerti
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Kemukakan di depan kelas tentang hal-hal yang sudah dan belum kamu pahami dengan baik.

## Tugas Individu Membuat Kliping

Buatlah kliping dari koran, majalah, tabloid, internet dan lain-lain, mengenai kasus-kasus/peristiwa aborsi yang terjadi di masyarakat. Setelah itu berikan catatan dan analisisnya, misalnya:

- Nama, tempat, dan waktu kejadian
- Mengapa hal itu terjadi?

## Renungan

Renungkan isi syair kitab suci *Dhammapada* berikut ini, kemudian tulislah pesan apa yang dapat kamu petik dari sabda Buddha tersebut:

“Jarang di dunia ini ada orang yang dapat mengendalikan dirinya dengan kerendahan hati, jarang ada orang yang dapat menghindari segala celaan bagaikan seekor kuda yang rajin yang selalu waspada dalam menghindari cambukan cemeti.” (*Dhammapada* 143).

*Oleh diri sendiri kejahatan dilakukan, oleh diri sendiri pula seseorang ternoda.*

*Oleh diri sendiri kejahatan tidak dilakukan, oleh diri sendiri pula seseorang menjadi suci.*

*Suci atau tidak suci tergantung pada diri sendiri; tak seorang pun yang dapat mensucikan orang lain (Dhammapada XII, 9)*

Pertanyaan Pelacak:

1. Siapa yang tahu arti renungan dalam *Dhammapada* tersebut?
2. Berikan komentarmu mengapa diri sendiri manusia itu penting!
3. Apakah fungsi dan peranan pikiran terkait dengan penguasaan diri kehidupan manusia?

## Evaluasi

### Uji Kompetensi Pengetahuan

1. Jelaskan dengan kata-kata atau bahasa sendiri tentang pengertian pergaulan bebas!
2. Mengapa kita sebaiknya menghindari pergaulan bebas? Berikan komentarmu!
3. Jelaskan alasan-alasan atau sebab terjadinya pergaulan bebas!
4. Uraikan akibat-akibat dari pergaulan bebas!
5. Bagaimana caranya mengatasi pergaulan bebas sesuai dengan ajaran Buddha? Jelaskan!

### Tugas Individu

- Lakukan pengamatan terhadap temanmu atau orang-orang di sekitarmu yang tidak melakukan pergaulan bebas!
- Berikan tanggapan dari hasil pengamatanmu lalu buatlah laporan kepada gurumu!

## Penilaian Diri Sikap Spiritual

Petunjuk:

1. Bacalah pernyataan yang ada di dalam kolom dengan teliti
2. Berilah tanda centang (√) sesuai dengan kondisi dalam pelaksanaan kehidupan yang bermoral untuk menghindari pergaulan bebas yang Kamu lakukan dalam kehidupan lakukan sehari-hari.

No	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
1.	Saya selalu berhati-hati dalam melakukan pergaulan				
2.	Saya tidak memiliki teman yang jahat				

3.	Saya selalu saling perhatian dengan teman-teman				
4.	Saya berkata jujur kepada teman-teman				
5.	Saya selalu menepati janji				
6.	Saya berupaya untuk mencegah dan mengatasi pergaulan bebas				
7.	Saya berupaya untuk menimbulkan dan mempertahankan pergaulan yang baik				
8.	Saya malu melakukan pergaulan bebas				
9.	Saya takut akan akibat pergaulan bebas				
10.	Saya melatih suatu keterampilan yang akan terus saya kembangkan untuk melakukan pergaulan yang benar				
<b>Jumlah</b>					

Keterangan:

- SL = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
- SR = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
- KD = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
- TP = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

### Tugas Proyek

1. Buatlah deskripsi singkat melalui diskusi tentang pandangan agama Buddha tentang pergaulan bebas!
2. Buatlah matrik seperti di bawah ini dan isilah kolom-kolom yang merupakan kasus-kasus pergaulan bebas yang disebabkan oleh faktor lingkungan!

Faktor Lingkungan	Sebab	Akibat	Komentar
Keluarga			
Sekolah			
Masyarakat			

### Aspirasi

Setelah mempelajari pokok bahasan di atas, tuliskan aspirasimu di buku tugas. Kemudian sampaikan kepada orang tua dan guru untuk ditandatangani dan dinilai. Perhatikan contoh kalimat aspirasi ini!

Jauhi pergaulan bebas dan lakukan pergaulan yang benar

Berdasarkan contoh tersebut, buatlah kalimat aspirasi di buku tugasmu sesuai dengan materi pelajaran di bab/subbab ini!

# Bab 7

## Penyalah Gunaan Narkoba dan Tawuran

### Tahukah Kamu

#### Penyalahgunaan Narkoba

- Apakah yang dimaksud dengan penyalahgunaan narkoba?
- Apakah itu pencegahan penyalahgunaan narkoba?
- Faktor apa yang mendorong seseorang menggunakan narkoba?
- Apa akibat dari penyalahgunaan narkoba?
- Bagaimana cara mencegah penyalahgunaan narkoba?

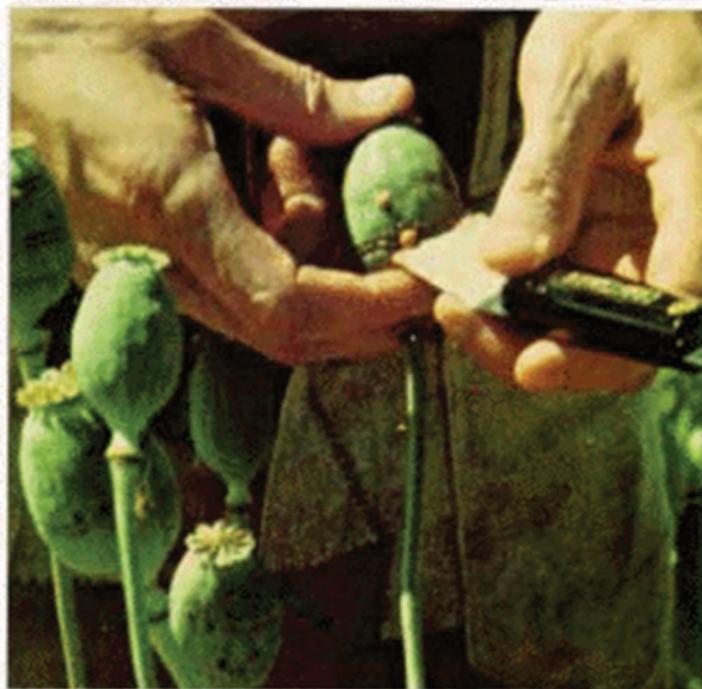
### Mengamati

Bacalah teks/lakukan pengamatan terhadap gambar-gambar yang terkait dengan penyalahgunaan narkoba di bawah ini!

### A. Pengertian

Penyalahgunaan narkoba adalah penggunaan narkoba bukan untuk maksud pengobatan tetapi ingin menikmati pengaruhnya, dalam jumlah berlebihan, teratur dan cukup lama sehingga menyebabkan gangguan kesehatan, fisik, mental, dan kehidupan sosialnya. Lalu apa yang dimaksud dengan narkoba? NARKOBA adalah singkatan dari NARkotika, PsiKOtropika dan Bahan-bahan Adiktif lainnya.

Narkotika adalah zat/obat yang berasal dari tanaman atau bukan, baik sintesis maupun semi sintesis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan. Zat yang termasuk jenis narkotika adalah: tanaman papaver, opium mentah, opium masak (candu, jicing, jicingko), opium obat, morfina, kokaina, ekgonina, tanaman ganja, dan damar ganja.



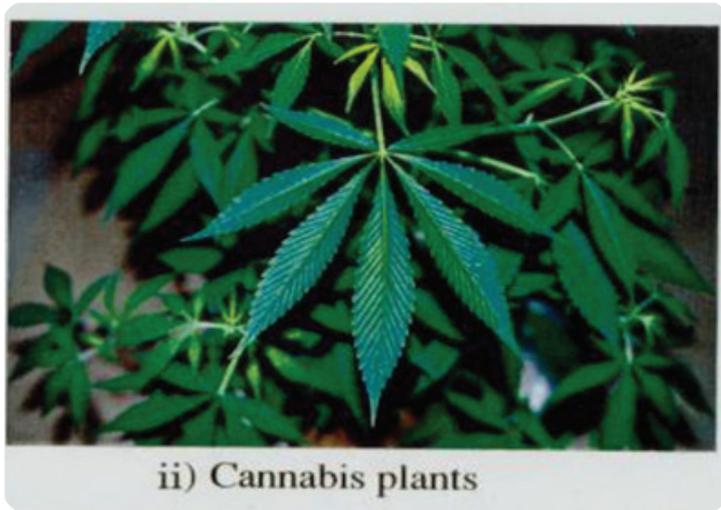
Sumber: (<http://berantas-narkoba.blogspot.com/2010/09/gambar-narkoba.html>)

Gambar 7.1 Opium



Sumber: (<http://berantas-narkoba.blogspot.com/2010/09/gambar-narkoba.html>)

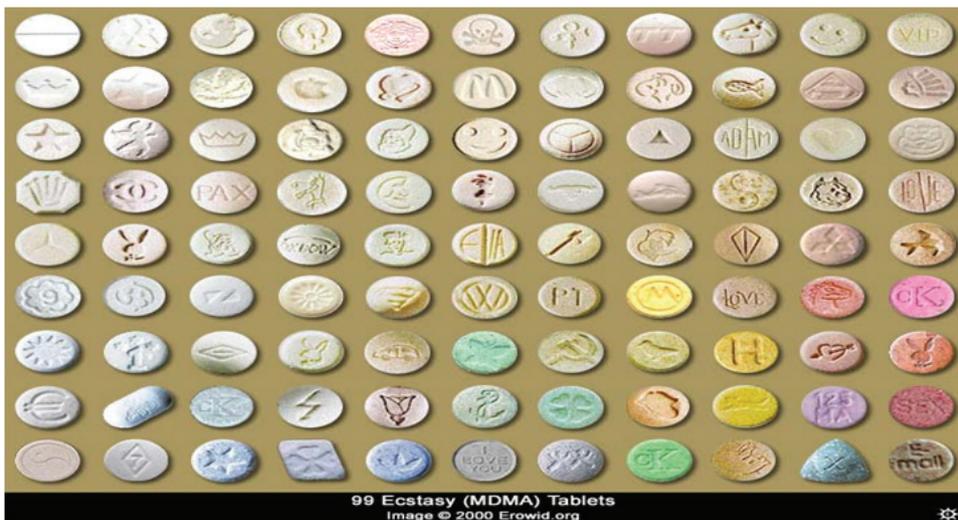
Gambar 7.2 Ganja



Sumber: (<http://berantasnarkoba.blogspot.com/2010/09/gambar-narkoba.html>)

Gambar 7.3 Ganja

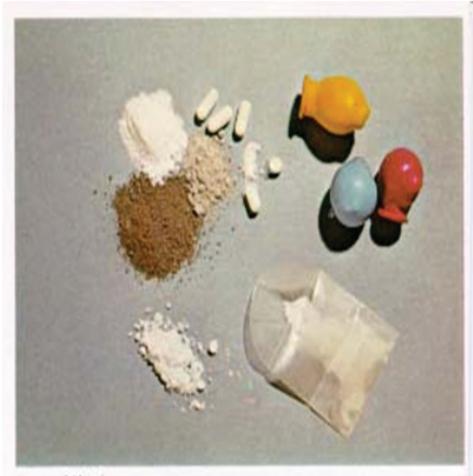
Psikotropika adalah zat/obat baik alamiah maupun sintesis bukan narkotika, menimbulkan psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku. Zat yang termasuk psikotropika antara lain: Sedatin (Pil BK), Rohypnol, Magadon, Valium, Mandarax, Amfetamine, Fensiklidin, Metakualon, Metifenidat, Fenobarbital, Flunitrazepam, Ekstasi, Shabu-shabu, dan LSD (Lycergic Alis Diethylamide)



Sumber: (<http://berantas-narkoba.blogspot.com/2010/09/gambar-narkoba.html>)

Gambar 7.4 Tablet Ektasi,

Selanjutnya yang dimaksud dengan bahan-bahan adiktif lainnya adalah bahan lain bukan narkotika atau psikotropika yang dapat menimbulkan ketergantungan. Dengan kata lain, bahan adiktif lainnya adalah bahan-bahan alamiah, semi sintesis maupun sintesis yang dapat dipakai sebagai pengganti morfina atau kokaina yang dapat mengganggu sistem syaraf pusat, seperti: alkohol (minuman keras) yang mengandung ethyl etanol, inhalen/sniffing



Sumber: (<http://berantas-narkoba.blogspot.com/2010/09/gambar-narkoba.html>)

Gambar 7.5 Morfin,

(bahan pelarut) berupa zat organik (karbon) yang menghasilkan efek yang sama dengan yang dihasilkan oleh minuman yang beralkohol atau obat anaestetik jika aromanya dihisap. Contohnya antara lain: jamur dari kotoran binatang, buah kecubung, bunga nusa indah, buah pala, pelepah dan getah papaya, lem/perekat, aceton, serta ether. Oleh karena itu, kita harus hati-hati dan waspada karena pada kenyataannya bahan-bahan berbahaya lainnya berada di sekitar kita.

Selain narkoba, istilah lain yang diperkenalkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia adalah NAPZA yaitu singkatan dari Narkotika, Psikotropika dan Zat adiktif lainnya. Semua istilah ini sebenarnya mengacu pada sekelompok zat yang umumnya mempunyai risiko yang oleh masyarakat disebut berbahaya yaitu kecanduan/adiksi.

Narkoba atau NAPZA merupakan bahan/zat yang jika masuk ke dalam tubuh akan mempengaruhi tubuh terutama susunan syaraf pusat/otak sehingga jika disalahgunakan akan menyebabkan gangguan fisik, psikis/jiwa, dan fungsi sosial. Karena itu Pemerintah memberlakukan undang-undang untuk penyalahgunaan narkoba yaitu UU No.5 tahun 1997 tentang Psikotropika dan UU No. 22 tahun 1997 tentang Narkotika. Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintesis maupun semi sintesis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan (Undang-Undang No. 22 tahun 1997).

## Ayo Menanya

Tulislah/kemukakan hal-hal yang belum kamu pahami tentang bacaan teks di atas!

1. \_\_\_\_\_ ?
2. \_\_\_\_\_ ?
3. \_\_\_\_\_ ?
4. \_\_\_\_\_ ?
5. \_\_\_\_\_ ?

## B. Jenis Narkoba Menurut Efeknya

Dari efeknya, narkoba bisa dibedakan menjadi tiga:

- 1) Depresan, yaitu menekan sistem sistem syaraf pusat dan mengurangi aktivitas fungsional tubuh sehingga pemakai merasa tenang, bahkan bisa membuat pemakai tidur dan tidak sadarkan diri. Jika kelebihan dosis dapat mengakibatkan kematian. Jenis narkoba depresan antara lain opioda, dan berbagai turunannya seperti morphin dan heroin. Contoh yang populer sekarang adalah putaw.
- 2) Stimulan, yaitu merangsang fungsi tubuh dan meningkatkan kegairahan serta kesadaran. Jenis stimulan: kafein, kokain, amphetamin. Contoh yang sekarang sering dipakai adalah shabu-shabu dan ekstasi.
- 3) Halusinogen, efek utamanya adalah mengubah daya persepsi atau mengakibatkan halusinasi.

Salah satu akibat narkotika adalah mempengaruhi kerja otak. Pemakaian narkoba sangat mempengaruhi kerja otak yang berfungsi sebagai pusat kendali tubuh dan mempengaruhi seluruh fungsi tubuh. Karena bekerja pada otak, narkoba mengubah suasana perasaan, cara berpikir, kesadaran dan perilaku pemakainya. Itulah sebabnya narkoba disebut zat psikoaktif.

## C. Tujuan Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba

Pencegahan narkoba adalah seluruh usaha yang ditujukan untuk mengurangi permintaan dan kebutuhan gelap narkoba. Berdasarkan prinsip dasar ekonomi tentang permintaan dan persediaan, selama permintaan itu

ada, persediaan akan selalu ada, dan apabila permintaan itu berhenti atau berkurang, persediaan akan berkurang, termasuk pasarnya.

Adapun tujuan umum pencegahan adalah membantu generasi muda berkembang menjadi anggota masyarakat yang produktif dan sehat melalui cara: peningkatan kekebalan dan ketahanan anak-anak dan keluarga terhadap penyalahgunaan narkoba; pendidikan pencegahan untuk meningkatkan pengetahuan tentang bahaya narkoba; dan peran aktif masyarakat dalam upaya-upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba. Selanjutnya tujuan khusus pencegahan narkoba yaitu untuk meningkatkan, kemampuan mengatasi kesulitan/permasalahan; kemampuan untuk mengambil keputusan yang baik, harga diri dan rasa percaya diri, budaya hidup sehat baik fisik maupun mental, kemampuan berkomunikasi, kemampuan menolak tekanan untuk menyalahgunakan narkoba; kesadaran serta pengetahuan masyarakat dan keluarga tentang bahaya narkoba dan pencegahannya serta peran serta masyarakat dan keluarga dalam penanggulangan pencegahan masalah narkoba.

Tugas kelompok untuk mencari informasi yang berkaitan program-program pencegahan yang dapat dilakukan melalui berbagai program seperti di bawah ini:

- Program Informasi
- Program Pendidikan
- Program Pengadaan Kegiatan Alternatif Lain
- Program Intervensi

### **Ayo Mengekplorasi**

Carilah sumber data berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang telah diajukan terkait dengan penyalahgunaan narkoba. Kumpulkan data/informasi berdasarkan hasil identifikasi tentang jenis narkoba dan efek buruknya bagi kehidupan manusia!

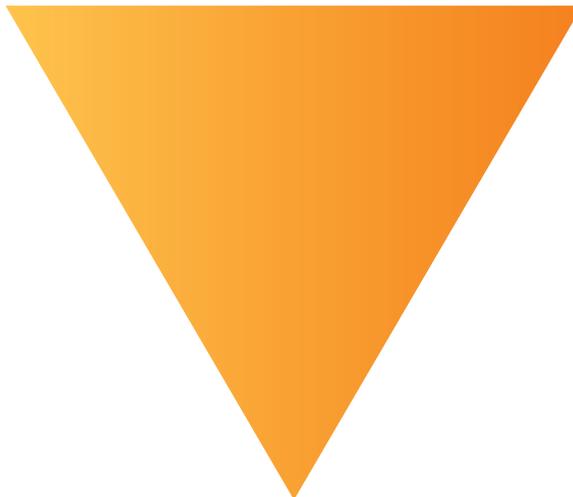
## D. Penyebab Penyalahgunaan Narkoba

Kebanyakan zat dalam narkoba sebenarnya digunakan untuk pengobatan dan penelitian. Tetapi karena berbagai alasan, mulai dari keinginan untuk mencoba, ikut tren/gaya, lambang status sosial, ingin melupakan persoalan, dan lain-lain, maka narkoba kemudian disalahgunakan. Penggunaan terus menerus dan berlanjut akan menyebabkan ketergantungan atau dependensi, kecanduan. Pada ketergantungan, orang harus senantiasa memakai narkoba, jika tidak, timbul gejala putus zat, jika pemakaiannya dihentikan atau jumlahnya dikurangi. Gejalanya bergantung jenis narkoba yang digunakan. Gejala putus opioda (heroin) mirip orang sakit flu berat, yaitu hidung berair, keluar air mata, bulu badan berdiri, nyeri otot, mual, muntah, diare, dan sulit tidur. Tingkatan penyalahgunaan biasanya sebagai berikut: 1.) coba-coba, 2.) Senang-senang, 3.) menggunakan pada saat atau keadaan tertentu, 4.) penyalahgunaan, dan 5.) ketergantungan.

Secara umum hal-hal yang saling berkaitan dengan penyalahgunaan narkoba dapat dibagi menjadi tiga kelompok yaitu faktor ketersediaan narkoba itu sendiri, faktor individu yang bersangkutan, dan faktor lingkungan.

**Narkoba**

**Orang**



**Lingkungan**

## **Faktor Zat dan Ketersediaan Narkoba**

Faktor zat dan ketersediaan narkoba akan tetap ada karena memang dibutuhkan/diperlukan untuk pengobatan dan ilmu pengetahuan/penelitian. Hal yang tidak diperkenankan adalah penyalahgunaan terhadap narkoba. Ingat zat-zat narkoba mendorong pemakaian berulang dengan bertambahnya dosis. Oleh karena itu, kita jangan memiliki pandangan-pandangan salah yang dapat menyesatkan kehidupan kita, antara lain:

- Secara psikologis tidak dapat hidup normal tanpa zat narkoba dalam tubuh.
- Secara fisik kesakitan/tidak nyaman bila dalam tubuh tidak ada narkoba.
- Secara psikis merasa nikmat bila tubuhnya telah terisi zat-zat yg terkandung dalam narkoba.

## **Faktor Individu**

Faktor individu merupakan faktor utama penyebab penyalahgunaan narkoba. Berikut ini beberapa alasan penyalahgunaan narkoba:

- coba-coba;
- senang-senang;
- mengikuti tren;
- agar diterima dalam suatu kelompok;
- pelarian dari suatu masalah;
- pengertian yang salah bahwa sekali-sekali tidak masalah; dan
- tidak berani/tidak dapat berkata ‘TIDAK’ terhadap ajakan/iming-iming.

## **Faktor Lingkungan**

Selain faktor ketersediaan narkoba itu sendiri dan faktor individu, faktor lingkungan juga turut memberikan andil terhadap penyalahgunaan

narkoba. Berikut ini merupakan faktor-faktor yang menyebabkan seseorang terlibat dalam penyalahgunaan narkoba:

- kesempatan/situasi, antara lain seperti diskotik, tempat hiburan, rekreasi, pesta;
- solidaritas kelompok sebaya;
- ajakan, rayuan, atau iming-iming;
- lingkungan yang membiarkan maraknya penggunaan, dan penjualan bebas obat-obatan/narkoba;
- lemahnya penegakan hukum; dan
- bisnis yang terorganisasi ditutup-tutupi oleh masyarakat sendiri.

Hal-hal di atas itulah yang pokok sebagai faktor-faktor penyalahgunaan narkoba. Dalam beberapa tahun belakangan ini, masalah penyalahgunaan narkoba menjadi begitu hangat khususnya diantara kaum muda, masalah ini mengancam beberapa atau seluruh negara di dunia sebagai masalah utama kesehatan. Beribu-ribu bahkan berjuta-juta pemuda menderita, hidup tanpa arti, dan tragis. Suatu penderitaan dan kesakitan yang tidak terbatas. Mengapa mereka menyalahgunakan narkoba? Alasan-alasan yang diberikan oleh beberapa pengguna obat bius tersebut termasuk yang hanya "ingin tahu" dan "iseng saja" adalah "karena hanya itulah yang dapat dilakukan". Alasan-alasan ini terutama yang diberikan oleh mereka yang sebelumnya tidak pernah menyalahgunakannya dan yang didesak serta didorong untuk memulainya.

Kadang-kadang penyalahgunaan narkoba digunakan sebagai jalan keluar dari keadaan yang tidak menyenangkan, terutama oleh mereka yang bingung dan frustrasi karena mereka kehilangan sesuatu yang dicintainya dan tidak dapat menerima kenyataan. Bahaya yang mengancam dalam penyalahgunaan narkoba ini ialah dapat membuat seseorang menjadi ketagihan atau lebih buruk lagi dapat kecanduan narkoba tersebut. Jika secara psikologi, seseorang sudah terikat dengan narkoba, maka akan sangat sulit baginya untuk menghilangkan kebiasaan tersebut.

Kita perlu mewaspadaai ciri remaja yang berisiko tinggi menjadi pemakai narkoba:

- rendahnya iman dan ketaqwaan;
- rendah diri/tidak percaya diri;
- mudah dipengaruhi teman;
- punya rasa ingin tahu yang tinggi;
- rasa solidaritas berlebihan;
- punya keinginan untuk selalu menonjol;
- memiliki fasilitas berlebihan; dan
- biasa lari dari rasa bosan;

### Tugas Individu Membuat Kliping

Buatlah kliping dari koran, majalah, tabloid, internet dan lain-lain, mengenai kasus-kasus/peristiwa penyalagunaan narkoba. Setelah itu berikan catatan dan analisisnya, misalnya:

- Nama, tempat, dan waktu kejadian
- Mengapa hal itu terjadi?
- Apakah akibatnya jika melakukan hal tersebut?
- Bagaimana pandangan agama Buddha tentang peristiwa tersebut?
- Apakah saran atau komentarmu atas peristiwa tersebut?

## E. Dampak Penyalahgunaan Narkoba

Pengaruh buruk dari penyalahgunaan narkoba meliputi sakit mental, panik, cacat lahir, kehilangan koordinasi tubuh, pengkhayal, tidak bergairah, dan kegagalan dalam penggunaan organ tubuh. Secara sosial seorang



Sumber: (<http://berantas-narkoba.blogspot.com/2010/09/gambar-narkoba.html>)

Gambar 7.7 Gambar efek heroin pada kulit

pencandu obat bius biasanya akan menyebabkan kesulitan bagi dirinya sendiri dalam kaitannya dengan hukum. Banyak sekali pecandu narkoba ditangkap karena mencuri atau melakukan kejahatan lainnya. Jika persediaan narkoba habis, pecandu akan melakukan kejahatan dalam upaya mendapatkan uang yang cukup untuk membeli narkoba yang mahal itu. Biasanya kesehatan yang buruk dari pecandu sering memperpendek hidupnya.

Gejala penyalahgunaan narkoba, secara fisik antara lain: berat badan menurun, muka pucat, mata merah, cekung, mata/hidung berair, bekas luka sayatan, sembelit/sakit perut, sering sakit kepala, jantung berdebar, dan keringat berlebihan. Secara emosi antara lain: sensitif, cepat bosan, emosi naik turun, malas, dan sering lupa pada tanggung jawab. Secara perilaku antara lain: sikap membangkang, kasar, memukul, sering mengantuk, kurang perhatian, sering bertemu orang asing, pulang telat, meninggalkan aktivitas yang biasa, mencuri, menghilangkan/menggadaikan; dan sering menyendiri ke tempat sepi.

Dampak psikis penyalahgunaan narkoba sebagai berikut:

- 1) lamban kerja, ceroboh kerja, sering tegang, dan gelisah;
- 2) hilang kepercayaan diri, apatis, pengkhayal, dan penuh curiga;
- 3) agitatif, menjadi ganas dan tingkah laku yang brutal;
- 4) sulit berkonsentrasi, perasaan kesal, dan tertekan; dan
- 5) cenderung menyakiti diri, perasaan tidak aman, bahkan bunuh diri.

Demikian juga penyalahgunaan narkoba akan menimbulkan dampak sosial yang buruk, dengan gejala dini pengguna seperti: sulit untuk diajak

bicara, senang menyendiri/menjauhkan diri, sulit untuk terlibat dalam aktivitas, sering tidak menepati waktu, sering mudah tersinggung, sering bicara berlebihan, terlihat minder/malu-malu, selalu tampak tidak tenang/gelisah, dan selalu curiga tanpa alasan. Atau secara singkat gejala sosialnya adalah 7B, yaitu: Bingung, Bohong, Bengong, Bolos, Bego, Bolot, dan Barang-barang hilang.

Dampak sosial menggunakan narkoba dapat dilihat pada bagan berikut:

Bagi Diri Sendiri	Bagi Orang Tua/Keluarga	Bagi Masyarakat/ Lingkungan
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merusak syaraf dan organ tubuh lainnya</li> <li>• Memupus IMTAQ</li> <li>• Menurunkan semangat belajar</li> <li>• Mengakibatkan perilaku menyimpang</li> <li>• Memicu tindakan tidak bermoral</li> <li>• Mengakibatkan pelanggaran hukum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyebabkan beban mental dan emosional</li> <li>• Mengakibatkan beban biaya yang tinggi</li> <li>• Menimbulkan rasa malu dan penderitaan yang berkepanjangan</li> <li>• Merusak hubungan kasih sayang antara anggota keluarga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menimbulkan gangguan keamanan dan ketertiban</li> <li>• Mengakibatkan hilangnya kepercayaan</li> <li>• Mendorong tindak kejahatan</li> <li>• Menimbulkan beban ekonomi dan sosial yang besar</li> </ul>

Dampak sosial lainnya misalnya akan terjadi: 1) gangguan mental, anti-sosial dan asusila, dikucilkan oleh lingkungan; 2) merepotkan dan menjadi beban keluarga; 3) pendidikan menjadi terganggu, masa depan suram, dan lain-lain.

Dampak fisik, psikis dan sosial berhubungan erat. Ketergantungan fisik akan mengakibatkan rasa sakit yang luar biasa (sakaw) bila terjadi putus obat (tidak mengonsumsi narkoba pada waktunya) dan dorongan psikologis berupa keinginan sangat kuat untuk mengonsumsinya. Gejala fisik dan psikologis ini juga berkaitan dengan gejala sosial seperti dorongan untuk membunuh, mencuri, melakukan perbuatan asusila, membohongi orang tua/orang lain, berbicara kasar, memfitnah, manipulatif, dan lain-lain.

Sementara gangguan psikisnya adalah; sikap yang apatis, euforia, emosi labil, depresi, kecurigaan yang tanpa dasar, kehilangan kontrol perilaku sampai mengalami sakit jiwa. Akibat fisik dan psikis adalah kurang bisa berhubungan sosial dengan orang lain, merugikan orang lain, contoh: perkelahian, kecelakaan lalu lintas. Narkoba juga mengganggu fungsi seksual reproduksi. Heroin, walaupun menimbulkan euforia, tetapi berpengaruh buruk bagi fungsi seksual. Pada pria bisa menurunkan kadar hormon testosteron. Pada wanita terhambatnya menstruasi, dan gangguan kesuburan. Sedangkan Mariyuana selain menimbulkan halusinasi berakibat buruk pula bagi fungsi seksual. Pada pria. Menurunnya kadar hormon testosteron, pembesaran payudara pria, dan gangguan pada sperma. Sementara pada wanita bisa mengakibatkan gangguan pada sel telur, dan hambatan menjadi hamil/ terhambatnya proses kelahiran. Ecstasy sendiri sifat stimulannya membuat pengguna terus bersemangat tinggi, gembira, ingin gerak terus. Meskipun menimbulkan pengaruh merangsang, tetapi tidak timbulkan efek positif bagi fungsi seksual. Ecstasy meningkatkan pelepasan neurotransmitter dopamin di dalam 4 otak, yang kemudian merangsang perilaku seksual dan bisa mengakibatkan hilangnya kemampuan untuk mengontrol perilaku seksual. Pengguna jadi berani melakukan hubungan seks tanpa pikirkan risiko yang mungkin terjadi.

Sementara Depresan atau obat penenang dapat pula berakibat buruk terhadap fungsi seksual baik pria maupun wanita. Sedangkan dampak fisiknya: 1) Gangguan pada system syaraf (neurologis) seperti: kejang-kejang, halusinasi, gangguan kesadaran, dan kerusakan syaraf tepi 2) Gangguan pada jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) seperti: infeksi akut otot jantung, gangguan dan peredaran darah 3) Gangguan pada kulit (dermatologis) seperti: penanahan (abses), alergi, dan eksim 4) Gangguan pada paru-paru (pulmoner) seperti: penekanan fungsi pernapasan, kesukaran bernafas, dan pengerasan jaringan paru-paru 5) Sering sakit kepala, mual-mual dan muntah, murus-murus, suhu tubuh meningkat, pengecilan hati, dan sulit tidur 6) Dampak terhadap kesehatan reproduksi adalah gangguan padaendokrin, seperti: penurunan fungsi hormon reproduksi (estrogen, progesteron, testosteron), serta gangguan fungsi seksual 7) Dampak terhadap kesehatan reproduksi pada remaja perempuan antara lain perubahan periode menstruasi, ketidakteraturan menstruasi, dan amenorrhoe (tidak haid) 8) Bagi pengguna narkoba melalui jarum suntik, khususnya pemakaian jarum suntik secara bergantian, risikonya adalah tertular penyakit seperti hepatitis B, C, dan HIV yang hingga saat ini

belum ada obatnya 9) Penyalahgunaan narkoba bisa berakibat fatal ketika terjadi Over Dosis yaitu konsumsi narkoba melebihi kemampuan tubuh untuk menerimanya. Over dosis bisa menyebabkan kematian

### Tugas

Berilah komentar kamu mengenai data dan fakta berikut ini yang menunjukkan penyalahgunaan narkoba ditinjau dari: usia pertama pakai, latar pendidikan, jenis pertama pakai, alasan utama, penyebab utama, kebiasaan merokok!

Data dan Fakta tentang Penyalahgunaan Narkoba

RAIAN	UMUM	EKERJA	LAPAS	KOMENTAR
Usia Pertama Pakai	11-15	20-24	15-24	
Latar belakang Pendidikan	SMP/ SMA	SMA	SMP/ SMA	
Jenis Pertama pakai	Ganja	Ganja	Ganja	
Alasan Utama	Coba-Coba	Coba-Coba	Coba-Coba	
Penyebab Utama	Teman	Teman	Teman	
Kebiasaan Merokok	Ya	Ya	Ya	

Cara mengatasi teman yang ketergantungan narkoba:

- Tetap berteman dengannya tapi tidak ikut-ikutan
- Utarakan secara terbuka dan jujur tentang keprihatinan kamu mengenai keadaan dirinya pada waktu yang bersangkutan dalam keadaan tenang
- Jangan menuduh, menghakimi serta membuatnya tersinggung tapi diskusikan mengapa ia sampai menggunakan Narkoba
- Ingatkan bahwa kesembuhan tidak dapat dipaksakan, sehingga sebagai pecandu ia harus siap dan mau dibantu
- Gali perasaan dan kehidupan sosial yang dialaminya yang menyebabkan menggunakan Narkoba
- Tunjukkan bahwa kamu peduli dan siap membantu bila ia ingin sembuh
- Jelaskan akibat dan resiko yang paling fatal yang akan dihadapinya
- Jangan membiarkan yang bersangkutan merokok atau menggunakan Narkoba di depan kamu
- Jangan terpancing, berargumentasi atau marah dengannya
- Arahkan dan dorong pengguna untuk minta bantuan ahli, yaitu dokter dan kalau perlu dibina di panti-panti rehabilitasi

Berkata TIDAK pada Narkoba:

- Berkata ‘tidak’: “Tidak, terima kasih”
- Memberi alasan: “Tidak”,
- Tetap menolak: “Tidak” “Tidak”, “Tidak”
- Meninggalkannya: “Tidak”, dan meninggalkannya
- Mengalihkan pembicaraan: “Tidak, lebih baik nonton TV”
- Menghindari situasi: Hindari tempat-tempat rawan
- Perkuat kelompok anti Narkoba: Bergabung dengan bukan pengguna Narkoba

### ARANAFS: Anti Rokok, Anti Narkotika, Anti free Sex

- Gerakan oleh, dari, untuk sesama GENERASI MUDA PEDULI MORAL kelompok elite yang bersumpah tidak akan merokok, tidak menyalahgunakan narkoba, tidak permisif terhadap promiskuitas dan free sex.
- Kampanye ARANAFS, Oleh, Dari, dan Untuk Remaja.
- Kesempatan mengembangkan peran.
- Orang-orang muda adalah subjek, cocok dengan sifat remaja: yang tidak mau selalu diatur orang lain
- Kedekatan dengan teman sebaya.
- Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lewat pelatihan, penelusuran kepustakaan, mengumpulkan dan memberi informasi, penyuluhan, menyelenggarakan dialog, serta kampanye
- Mengembangkan organisasi yang keanggotaannya terikat pada janji/sumpah di hadapan saksi-saksi.

Bentuk kelompok dan diskusikan, kemudian berikan komentar tentang pernyataan-pernyataan tersebut.

Setujukah kamu dengan pesan Badan Narkotika Nasional (BNN) di bawah ini

Kelompok 1:

Pesan BNN	Komentar kamu
Anak Bangsa Terancam Mati Sia-Sia	
Berikan aku ketenangan tanpa Narkoba	
Carilah ilmu selagi kau mampu bukan cari barang yang tak bermutu	
Cegah dari sekarang, Say No To Drugs	

Damaikan perjalanan menuju masa depan tanpa Narkoba	
---	--

Kelompok 2:

Pesan BNN	Komentar kamu
Dunia Indah Tanpa Narkoba	
Haramkan Narkoba	
Hidup sehat atau mati sia-sia, pilihan di tangan kamu	
Jangan biarkan senyum mereka padam cuman karena Narkoba	
Jangan kau rusak kebahagiaamu dengan Narkoba	

Kelompok 3:

Pesan BNN	Komentar kamu
Kanan, kiri, belakang Narkoba. Semoga di depan tidak terlihat lagi. Selamatkan anak bangsa dari cengkeraman setan Narkoba	
Keluarga bahagia bebas Narkoba	
Kenapa mesti bingung! Jauhi Narkoba sebelum terlambat	

Mangonsumsi Narkoba sama seperti menabung bunga perkara	
Menyesali diri tak ada gunanya.... Sekarang... berani mengatakan tidak pada Narkoba!	

Kelompok 4:

Pesan BNN	Komentar kamu
Narkoba hanyalah racun yang menawarkan kesenangan semu	
Narkoba No, Sehat Yes. Narkoba No Way..!	
Narkoba penjajah baru kita	
Selamatkan bangsa, musnahkan Narkoba	
Stop Narkoba raih prestasi Wujudkan Indonesia bebas dari ancaman Narkoba	

Kelompok 5:

Pesan BNN	Komentar kamu
Stop Penyalahgunaan Narkoba	
Teman... buang niat untuk mencoba-coba Narkoba	
Tertawalah dari hati, bukan tertawa dari palsu efek Narkoba	

Tidak narkoba sebelum celaka	
Yang aku tahu Narkoba telur emasnya setan	

Mari Mengasosiasi, diskusikan dengan teman-temanmu untuk menganalisis data tentang penyalahgunaan narkoba!

### F. Pandangan Agama Buddha tentang Penyalahgunaan Narkoba

Menghindari bahan-bahan yang dapat membuat seseorang menjadi ketagihan dan memabukkan adalah salah satu sila yang wajib dijalani oleh umat Budha secara umum, semua ketentuan mengenai minuman keras berlaku untuk segala jenis bahan makanan atau minuman yang mengganggu kesadaran. Apapun yang dapat mengganggu dan menghancurkan konsentrasi atau meditasi agama sehingga menggagalkan pengembangan kearifan diri. Mengonsumsi bahan-bahan berbahaya dan memabukkan tersebut jelas sangat merugikan bagi pengembangan batin dan melanggar sila kelima dari Pancasila Budhis yang berbunyi: “*Surameraya Majjapamadatthana Veramani Sikkhapadam Samadiyami*” *Meraya* sendiri berarti minuman keras yang diperoleh dari proses peragian beberapa bahan seperti gula, tepung beras atau ketan dan buah-buahan seperti anggur. Minuman ini bila disuling akan meningkatkan aroma dan kekuatannya akan menjadi *Sura*. Kedua minuman ini jelas sama buruknya karena dapat memperlemah pengendalian diri, yang menyebabkan seseorang akan melakukan apa saja yang tidak pernah dia lakukan pada saat dirinya masih dalam keadaan normal. *Majja* berarti sesuatu yang menyebabkan orang jadi tidak sadarkan diri. *Sura* mengacu pada minuman keras yang disuling. *Meraya* keadaan minuman keras yang didapat dari bahan yang diragikan dan *Majja* mengacu pada ganja, heroin dan bahan lain semacamnya. *Pamadatthana* terdiri dari *pamado* yang artinya kecerobohan, ketagihan, kelalaian dan *tthana* yang berarti landasan atau basis. *Pamadatthana* berarti yang menjadi dasar atau landasan untuk timbulnya kelengahan, kecerobohan dan kelalaian diri.”

Gabungan kata-kata tersebut mengandung pengertian bahwa memakai atau menggunakan sesuatu yang dapat memabukkan atau menjadi tidak sadarkan diri dapat menjadi dasar timbulnya kelengahan dan kecerobohan dalam

diri. Oleh karena itu *surameraya majjapamadatthana* bisa disebut juga sebagai “segala sesuatu yang menyebabkan lemahnya kewaspadaan seseorang.” Ada beberapa faktor yang bisa membuat seseorang melanggar sila kelima ini: 1. Ada sesuatu yang merupakan *Sura, Meruya atau Majja (Suramerayamajjabhavo)*. 2. Adanya niat untuk meminum atau menggunakannya (*Pivitukamata*). 3. Meminum atau menggunakannya (*Pivanam*). 4. Mulai timbul gejala mabuk (*Maddanam*).

Keburukan-keburukan dari menggunakan narkoba antara lain:

- Memboroskan uang
- Mudah menimbulkan pertengkaran atau perkelahian
- Merusak kesehatan
- Menjadi sumber noda (nama baik menjadi rusak)
- Menyeret seseorang untuk melakukan perbuatan yang memalukan
- Melemahkan daya pikir seseorang

Keburukan-keburukan tersebut sangat jelas dan akan dialami bagi pengguna narkoba (pecandu). Jika dibandingkan dengan minum-minuman keras, narkoba lebih berbahaya karena efeknya langsung ke syaraf manusia yang berhubungan dengan otak. Dan yang berbahaya dari penggunaan narkoba adalah efeknya yang pelan-pelan menghancurkan tubuh manusia karena membuat ketagihan. Kemudian, di dalam *Parabhava Sutta* (sebab-sebab kemerosotan), Buddha bersabda, “Manusia yang ketagihan kepada wanita, minuman keras, perbuatan jahat, menghambur-hamburkan segala sesuatu yang dimiliki, itulah sebab kemerosotan seseorang”.

Dalam *Mangala Sutta* (berkah termulia), Buddha ditanya bagaimanakah berkah termulia itu? Buddha menjawab, “... menghindari dan menjauhi perbuatan jahat, menjauhkan diri dari minuman keras, dan tekun dalam menjalankan kebajikan, itulah berkah termulia.” Dari apa yang telah disebutkan di atas, sekarang jelaslah bahwa Buddhisme menyediakan petunjuk-petunjuk khusus bagi kemajuan dan perkembangan diri pemuda-pemuda di zaman modern dalam menggali sifat-sifat baik dalam diri manusia. Oleh karena itu agama modern harus mampu membangkitkan keyakinan penuh dalam diri manusia. Hanya agama yang demikian yang dapat memberikan kepada manusia suatu kesadaran yang mendalam tentang nilai-nilai spiritual

dan perasaan aman serta mendominasi pikiran mereka sehingga dapat membuat mereka mengikuti jalan kebenaran tanpa rasa takut karena mengetahui benar bahwa pada akhirnya kebijakan akan menang.

Obat penenang tidak pernah dan tidak akan pernah menyentuh bagian terdalam dan kehidupan subjektif manusia untuk memengaruhinya untuk perbaikan dan untuk masyarakat. Hanya dengan suatu agama yang sesuai dengan sifat alami pikiran yang akan bias menyentuh dan memperbaiki kekacauan serta mengobati pikirannya.

## 7. Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba

Pencegahan penyalahgunaan narkoba adalah seluruh usaha yang ditunjukkan untuk mengurangi permintaan dan kebutuhan gelap narkoba. Berdasarkan prinsip berdasarkan ekonomi tentang permintaan dan persediaan, selama permintaan itu ada persediaan itu akan selalu ada. Ini artinya pencegahan melalui program pencegahan yang komprehensif, termasuk program (1) Informasi dan advokasi, (2) Pendidikan, (3) Pengadaan kegiatan alternatif, (4) Deteksi dan intervensi dini, serta (5) Peran aktif masyarakat. Pencegahan-pencegahan itu meliputi peningkatan kesehatan dan budaya hidup sehat baik fisik maupun mental berdasarkan Buddha Dhamma, pendewasaan kepribadian, peningkatan kemampuan mengatasi masalah, peningkatan intra dan inter personal dan kemampuan sosial. Dalam pandangan Agama Buddha setiap tindakan akan menimbulkan akibat-akibat sesuai dengan tindakan yang telah dilakukannya, seseorang yang tidak mengetahui akibat dari tindakannya akan terjerumus dalam penderitaan. "Apabila orang bodoh melakukan kejahatan, ia tak mengerti akibat dan perbuatannya. Orang bodoh tersiksa oleh perbuatannya sendiri, seperti orang yang terbakar oleh api." (*Dhammapada*, 136).

Dalam upaya penanggulangan penyalahgunaan narkoba, seseorang hendaknya mengendalikan dirinya baik melalui pikiran, perbuatan, dan ucapan. Hal ini dapat diterapkan dengan menjalankan sila terutama bertekad menghindari sila kelima. Cara lain untuk menghindari pemakaian narkotika yaitu bergaul dengan sahabat baik, yang ciri-cirinya adalah sebagai berikut: (1) Penolong, (2) Sahabat diwaktu senang dan susah, (3) Sahabat yang memberi nasihat baik, (4) Sahabat yang simpati. (D.III.31). Selain itu, upaya untuk mengendalikan diri oleh mereka yang ingin terbebas dari pemuasan-pemuasan nafsu indra melalui perenungan bahwa hal itu tidak berfaedah dan hanya membawa pada kehancuran.

Secara umum ada beberapa solusi atau cara yang bisa diterapkan untuk menghindari penyalahgunaan narkoba, diantaranya adalah sebagai berikut:

- Membangkitkan kesadaran beragama, menginformasikan hal-hal positif dan bermanfaat.
- Selektif dalam memilih teman.
- Mengisi waktu luang dengan kegiatan positif, seperti berolahraga.
- Semua komponen bangsa harus merasa terpanggil untuk melakukan upaya pencegahan dan pemberantasan terhadap penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba dan melakukannya dengan penuh keikhlasan sebagai suatu bentuk kesadaran.
- Tidak mudah terpengaruh oleh rayuan yang berdampak negatif.

Cara agar kita tidak menggunakan narkoba adalah jangan pernah mencobanya, walaupun hanya untuk coba-coba. Coba sadari dan pahami bahwa menggunakan narkoba sangat tidak bermanfaat bagi tubuh dan pikiran kita. Jangan terpengaruh lingkungan dan kendalikan diri sendiri. Jika berada pada lingkungan yang kurang baik, sebaiknya hindari interaksi yang sering dengan lingkungan tersebut karena bisa mempengaruhi pikiran. Cara lainnya adalah mengembangkan kebijaksanaan dan cinta-kasih. Kebijaksanaan dikembangkan agar kita dapat mengendalikan pikiran kita dan bertindak dengan pertimbangan. Kebijaksanaan juga dikembangkan dengan memahami akibat-akibat buruk dari mengonsumsi narkoba. Sedangkan cinta kasih dikembangkan dengan cara merenungkan bahwa kita melaksanakan sila ke-5 agar tidak melukai orang-orang di sekitar kita (keluarga dan teman). Kita tahu bahwa ketika pikiran kita menjadi tidak bisa dikendalikan, kita akan melakukan kekerasan sehingga bisa mengakibatkan teman atau keluarga kita terluka. Walaupun bukan keluarga atau teman kita yang terluka, secara tidak langsung kita akan melukai perasaan mereka jika kita bertindak tanpa pengendalian diri.

Penyelesaian masalah ini, tidak hanya terletak pada hukuman yang berat bagi penyalur obat bius. Perhatian harus juga ditujukan untuk mendidik masyarakat akan bahaya dari penggunaan obat bius. Selain itu alternatif yang dapat dilakukan adalah memberikan kesempatan kepada kaum muda untuk keluar dari rasa frustasinya melalui kegiatan yang berguna dan tidak berbahaya.

## Meditasi

Buddha menyatakan bahwa pikiran kita yang terkonsentrasi pada usaha benar dan pengertian benar dapat menghasilkan hasil yang besar. Pikiran yang bersih dan sehat akan menuju kepada kesehatan dan kehidupan yang tenang. Hal ini dapat dicapai apabila pikiran terkendali dan dijaga pada garis yang benar melalui meditasi sehingga berguna bagi pemiliknya dan bagi masyarakat.

Cara terbaik dan termudah untuk mencapai objek meditasi ialah melalui pernafasan, menghirup dan membuang nafas. Dimana saja seseorang berada dan kemana saja ia pergi, objek meditasi ini seharusnya selalu bersamanya. Jika badan dalam keadaan tenang, sang mediator harus mencoba memusatkan pikirannya (mencapai kesadaran) hanya dalam dua bentuk gerakan, memasukkan dan mengeluarkan nafas. Dalam usaha ini, ia harus menghentikan semua bentuk pikiran dan mencoba untuk sadar akan gerakan pernafasan. Ketika mencapai kesadaran dengan konsentrasi yang benar, orang tersebut tidak mengetahui apa-apa, kecuali gerakan pernafasan. Ia melupakan sekitarnya, bahkan tubuhnya sendiri. Konsentrasi akan menuju ke pikiran yang terkendali dan menjinakkannya. Oleh karena pengendalian ini, kemauan keras akan berkembang dan memperkuat dirinya.

Selain itu konsentrasi adalah suatu jalan untuk mempertajam pencapaian kesadaran yang mana membantu penajaman persepsi, dan pada gilirannya membantu gambaran yang benar atau pemikiran rasional yang akan menyebabkan timbulnya kemauan yang keras untuk menghindari penyalahgunaan narkoba. Tidak ada batas waktu untuk mencapai konsentrasi pikiran. Cara dan jalan terbaik adalah tidak terpengaruh, bahkan dalam jumlah yang sedikit atas kesenangan yang berbahaya ini. Bagi mereka yang telah dimangsa oleh kesenangan yang merusak ini, cara terbaik dan paling membantu untuk dilakukan adalah harus berteman lebih dekat dengan orang-orang bijaksana dan menjalankan ajaran agama.

### **Ayo Mengomunikasikan**

Presentasikan hasil analisis/diskusi, hasil karya dan melaporkannya dalam bentuk tulisan maupun bentuk lainnya tentang hal-hal yang berhubungan dengan penyalahgunaan narkoba!

### Aku Tahu

#### Rangkuman

Dari uraian di atas jelas bahwa masalah narkoba dan penyalahgunaannya masih menjadi permasalahan kita semua. Narkoba akan tetap ada karena diperlukan untuk pengobatan dan ilmu pengetahuan. Namun demikian kita semua diharapkan dapat bersikap secara bijaksana dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini kita tidak boleh melakukan penyalahgunaan narkoba.

Apabila seseorang melakukan penyalahgunaan narkoba, maka akan mengalami ketergantungan terhadap narkoba. Penyalahgunaan narkoba yaitu penggunaan narkoba diluar keperluan medis, tanpa pengawasan dokter, dan merupakan perbuatan melawan hukum. Sedangkan ketergantungan narkoba adalah gangguan jiwa yang diakibatkan oleh adanya kerusakan pada system syaraf pusat (otak) si pengguna sehingga mengakibatkan perubahan perilaku.

Dengan penyalahgunaan dan ketergantungan terhadap narkoba, akan mengakibatkan dampak negatif yang luar biasa. Kesehatan atau ketahanan tubuh menurun, terjadi perubahan fisik, mental, sosial, dan perubahan sikap yang tidak baik. Dengan demikian kewaspadaan melemah dan keyakinan menghilang serta pada akhirnya akan terjadi kehancuran bangsa dan negara.

## Kecakapan Hidup

Setelah kamu menyimak wacana di atas, tuliskan hal-hal yang telah kamu pahami dan hal-hal yang belum kamu pahami pada kolom berikut ini!

No	Hal-hal yang telah saya pahami	Hal-hal yang belum saya pahami
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Kemukakan di depan kelas tentang hal-hal yang sudah dan belum kamu pahami dengan baik!

## Renungan

Renungkan isi syair *Jatakamala* berikut ini, kemudian tuliskan pesan apa yang dapat kamu petik dari syair tersebut:

Oh, pemimpin manusia, bagaimana cara menghentikan ketagihan minuman yang sangat merusak kehidupan nurani, yang menghancurkan semua nilai dan menghapus nama yang baik, melenyapkan rasa malu dan menutup pandangan benar.

Pertanyaan Pelacak:

1. Siapa yang tahu arti syair dari *Jatakamala* tersebut?
2. Berikan komentar kamu mengapa orang yang ketagihan minuman keras akan menghancurkan semua nilai dan menghancurkan nama baik?
3. Bagaimana cara menghentikan ketagihan minuman keras dengan pendekatan pada Dharma/Ajaran Buddha?

## Evaluasi

### Uji Kompetensi Pengetahuan

1. Mengapa ada sebagian orang melakukan penyalahgunaan narkoba? Jelaskan!
2. Uraikan jenis-jenis narkoba dan efeknya terhadap tubuh dan pikiran manusia!
3. Jelaskan akibat-akibat dari penyalahgunaan narkoba dalam kehidupan manusia dan jelaskan pula hubungannya dengan pelanggaran aturan moralitas lainnya!
4. Bagaimana cara mengatasi penyalahgunaan narkoba sesuai dengan ajaran Buddha!
5. Jelaskan penyalahgunaan narkoba ditinjau dari agama Buddha!

### Tugas Individu

- Lakukan pengamatan terhadap temanmu atau orang-orang di sekitarmu yang telah melakukan penyalahgunaan narkoba!
- Berikan tanggapan dari hasil pengamatanmu lalu buatlah laporan kepada gurumu!
- Buatlah kliping dari Koran, Tabloib, atau Internet tentang kasus-kasus korupsi yang terjadi di masyarakat, dan kemudian diskusikan dengan teman-teman sekelasmu!

## Penilaian Diri Sikap Spiritual

Petunjuk:

1. Bacalah pernyataan yang ada di dalam kolom dengan teliti
2. Berilah tanda centang(√) sesuai dengan kondisi dalam pelaksanaan kehidupan yang bermoral yang kamu lakukan dalam kehidupan sehari-hari.

No	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
1.	Saya tidak melakukan penyalahgunaan narkoba				
2.	Saya menjaga kesadaran/pikiran				
3.	Saya selalu/gemar membaca paritta				
4.	Saya merasa malu untuk melakukan penyalahgunaan narkoba				
5.	Saya takut akan akibat dari penyalahgunaan narkoba				
6.	Saya selalu melatih pikiran saya dengan meditasi				
7.	Saya menjaga batin saya untuk berdaya upaya benar dalam kehidupan				
8.	Saya selalu mengembangkan perhatian benar				
9.	Saya selalu mengarahkan/memusatkan pikiran pada hal-hal yang baik				
10.	Saya melatih suatu keterampilan yang akan terus saya kembangkan untuk menghindari penyalahgunaan narkoba				
Jumlah					

Keterangan:

- SL = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
- SR = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
- KD = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
- TP = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

## Tugas Proyek

1. Buatlah deskripsi singkat melalui diskusi mengenai pandangan agama Buddha tentang penyalahgunaan narkoba!
2. Buatlah matrik seperti di bawah ini dan isilah kolom-kolom yang merupakan jenis-jenis narkoba yang berbahaya bagi kehidupan manusia

URAIAN	Jenis-Jenis Narkoba					
	Jenisnya	akibatnya				
Narkotika						
Psikotropika						
Bahan adiktif lainnya						

## Aspirasi

Setelah kamu mempelajari materi-materi di atas, tuliskan aspirasimu di buku tugas. Kemudian sampaikan kepada orang tua dan guru untuk ditandatangani dan dinilai.

Perhatikan contoh kalimat aspirasi ini!

Mengembangkan kesadaran atau kewaspadaan adalah sangat berharga bagi setiap kehidupan umat manusia

Berdasarkan contoh tersebut, buatlah kalimat aspirasi di buku tugasmu sesuai dengan materi pelajaran di bab/subbab ini!

## TAWURAN



**Ayo mengamati dan bertanya!**

Amati dan bacalah dengan saksama tentang pergaulan bebas dan selanjutnya tulislah pertanyaan-pertanyaan dari hasil pengamatan pada kolom yang tersedia di bawah ini!

Buatlah beberapa pertanyaan untuk membantu memahami teks yang kamu baca atau hasil pengamatan terhadap gambar/peristiwa-peristiwa yang terjadi di sekitar kehidupan kita!



(Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+masalah-masalah+sosial>)

Gambar 7.7 Tawuran Warga,

1. ....?
2. ....?
3. ....?
4. ....?
5. ....?

## H. Pengertian Tawuran

Dalam *Kamus Bahasa Indonesia* “tawuran” dapat diartikan sebagai perkelahian yang meliputi banyak orang. Perkelahian masal ini bisa dilakukan anak-anak, pelajar, dan orang dewasa yang seharusnya kita jauhi. Hal ini karena tawuran ini akan menimbulkan banyak korban, baik material maupun jiwa orang yang tawuran, bahkan akan menimbulkan orang lain yang tidak bersalah menjadi korban. Tawuran ini termasuk ke dalam jenis penyimpangan kolektif yang menimbulkan keresahan, ketidakamanan, ketidaknyamanan serta tindak kriminalitas lainnya. Tawuran terjadi karena adanya pergaulan atau pertemanan sekelompok orang yang menimbulkan solidaritas antaranggotanya sehingga mau tidak mau terkadang harus ikut tindak kenakalan tersebut. Padahal mereka pun sadar bahwa dengan mereka ikut serta dalam tawuran tersebut akan merugikan dirinya sendiri dan masyarakat, namun ironisnya mereka menganggap itu semua sebagai cara mereka untuk mempertahankan kelompok atau sekolah mereka masing-masing.

### Ayo Mengeplorasi dan Mengasosiasikan

Carilah sumber data berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang telah diajukan atau hasil identifikasi tentang pergaulan bebas yang seharusnya kita hindari!

Kemudian diskusikan dengan teman-temanmu untuk menganalisis data tentang tawuran. Coba kamu kaitkan perbuatan tersebut dengan Hukum Sebab Akibat yang diajarkan oleh Buddha!

## B. Alasan Terjadinya Tawuran

Alasan pertama, tawuran bisa terjadi karena pengaruh lingkungan, termasuk di dalamnya media yang menyuguhkan pemberitaan-pemberitaan perlakuan anarkis yang kemudian mereka tonton hampir setiap hari, yang dimaksudkan tontonan ini dapat berupa demonstrasi anarkis yang biasanya dilakukan oleh para kelompok kontra pemerintah. Tindakan yang mereka lakukan terkadang sampai merusak dan baku hantam dengan petugas keamanan. Perbuatan-perbuatan ini lah yang kemudian secara tidak langsung memberikan dampak negatif pada anak-anak dan menciptakan pola pikir yang salah dalam perkembangan anak-anak usia sekolah.

Alasan kedua, minimnya pandampingan orang tua terhadap anak-anak usia sekolah. Peran serta orang tua dalam lingkup keluarga jelas merupakan faktor yang sangat mutlak diperlukan bagi tumbuh kembangnya anak. Pembimbingan keluarga sangat menentukan pola pikir dan perbuatan anak. Anak yang dibimbing dengan baik dalam keluarganya biasanya memiliki rasa tanggung jawab tinggi terhadap diri sendiri dan keluarga.

Alasan ketiga, kurangnya area bermain. Kenapa tawuran menjadi sering dilakukan oleh anak-anak usia sekolah, ini besar kemungkinan karena kurangnya area bermain. Khususnya di Ibukota Jakarta, dengan pesatnya pertumbuhan pembangunan kota yang akhirnya berorientasi pada pertumbuhan ekonomi seringkali lupa akan kepentingan anak-anak. Kita lupa bahwasanya kita pernah mengalami masa anak-anak. Sekarang banyak anak-anak yang hilang masa kanak-kanaknya akibat tidak adanya fasilitas.

## J. Dampak Tawuran

Kerugian fisik, pelajar yang ikut tawuran kemungkinan akan menjadi korban. Baik itu cedera ringan, cedera berat, bahkan sampai kematian. Masyarakat sekitar juga dirugikan. Contohnya: rusaknya rumah warga apabila terjadi tawuran dengan saling melempari batu dan mengenai rumah warga. Jika yang tawuran para pelajar, maka akan terganggunya proses belajarnya; menurunnya moralitas para pelajar; hilangnya perasaan peka, toleransi, tenggang rasa, dan saling menghargai.

### Tugas Individu: Membuat Kliping

Buatlah kliping dari koran, majalah, tabloid, internet dan lain-lain, mengenai peristiwa tawuran pelajar/warga yang terjadi di masyarakat. Setelah itu berikan catatan dan analisisnya, misalnya:

- Nama, tempat, dan waktu kejadian
- Mengapa hal itu terjadi?
- Apakah akibatnya jika melakukan hal tersebut?
- Bagaimana pandangan agama Buddha tentang peristiwa tersebut?
- Apakah saran atau komentar kamu atas peristiwa tersebut?

## K. Pandangan Agama Buddha tentang Tawuran

Buddha tidak memberi tempat bagi segala penyiksaan baik itu terhadap diri sendiri maupun orang lain. Tetapi justru memberikan kebaikan, manfaat, kehidupan kebahagiaan baik untuk diri sendiri, orang lain maupun lingkungan sekitar. Orang hendaknya memiliki rasa malu terhadap perbuatan jahat atau perbuatan tidak baik (*hiri*), dan rasa takut terhadap akibat-akibat perbuatan jahat (*ottappa*). Etika Buddhis menegaskan untuk hidup bersusila yang mandiri dan peduli. Hidup bersusila ini perlu dibentuk dan ditumbuh kembangkan, terutama bagi para pelajar yang sedang dalam proses pencarian jati diri dan pembentukan identitas. Dengan berlandaskan sila yang kuat untuk mengendalikan diri serta memiliki *hiri* dan *otapa*, serta pengembangan cinta kasih dari setiap masing-masing pelajar, maka tawuran dapat dihindari.

## L. Solusi

Ada beberapa solusi yang bisa diterapkan agar terhindar dari tawuran, diantaranya adalah

- a. Menjalin komunikasi yang baik antara orang tua dan anak. Orang tua harus bisa meluangkan waktunya untuk bersosialisasi dengan anaknya. Memposisikan dirinya sebagai teman dalam memberikan umpan balik agar si anak bisa mengeluarkan keluh kesahnya secara positif tanpa harus menyimpang ke perilaku destruktif. Orang tua juga bisa memberikan teladan yang baik di rumah dengan teladan yang baik dirumah mereka akan lebih tidak mudah terpengaruh terhadap aktivitas yang bersifat anarkis.
- b. Menjaga keharmonisan di dalam keluarga. Orang tua juga harus pandai-pandai dalam menjaga emosi anaknya. Tidak mengekang atau mendikte selama hal yang dikerjakan masih positif dan menjaga sikap di depan anak, misalnya menghindari pertengkaran fisik di hadapan sang anak karena apabila tidak dihindari hal-hal seperti itu mereka akan mencontoh apa yang dilakukan oleh orang tuanya.
- c. Memberikan pendekatan agama dengan benar. Pendidikan agama sangatlah penting dalam pembentukan fondasi kepribadian sang anak. Agar si anak menerapkan nilai-nilai moral dan solidaritas antar sesama dalam pergaulannya.

- d. Jangan mudah terprovokasi. Teliti, cermati dan gali setiap informasi yang kita dengar dan kita lihat, sebelum mengambil tindakan terhadap permasalahan tersebut.

Tawuran antawarga/pelajar adalah pertemuan antara dua atau lebih kelompok yang sama-sama kurang berpendidikan mampu menimbulkan perkelahian diantara mereka ditempat umum sehingga orang lain yang tidak bersalah banyak menjadi korban. Buddha tidak memberi tempat bagi segala penyiksaan baik itu terhadap diri sendiri maupun orang lain. Tetapi justru memberikan kebaikan, manfaat, kehidupan kebahagiaan baik untuk diri sendiri, orang lain maupun lingkungan sekitar.

**Aku  
Tahu**

**Tuliskan rangkuman kamu  
di bawah ini!**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Ayo Mengomunikasikan

Presentasikan hasil analisis dan diskusi di depan kelas, serta melaporkannya secara tertulis tentang apa itu tawuran pelajar, mengapa terjadi tawuran pelajar, apa saja akibatnya, dan bagaimana solusinya ditinjau dari agama Buddha.

## Kecakapan Hidup

Setelah kamu menyimak wacana di atas, tuliskan hal-hal yang telah kamu mengerti dan hal-hal yang belum kamu mengerti pada kolom berikut ini!

No	Hal-hal yang telah saya pahami	Hal-hal yang belum saya pahami
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Kemukakan di depan kelas tentang hal-hal yang sudah dan belum kamu pahami dengan baik.

## Renungan

Renungkan isi syair *Dharma* berikut ini, kemudian tulislah pesan apa yang dapat kamu petik dari syair tersebut!

Segala sesuatu adalah sederhana sebagaimana mereka, tidak memberikan penderitaan. Apakah sebuah duri yang tajam memberikan penderitaan? Tidak. Ia hanya sebuah duri. Ia tidak akan memberikan penderitaan bagi siapa pun. Tetapi jika kita menginjak, kita pasti akan merasa menderita. Mengapa demikian? Karena menginjak

Pertanyaan Pelacak:

1. Siapa yang tahu arti renungan perumpamaan *Dharma* tersebut?
2. Berikan komentar kamu mengapa kehidupan manusia ada yang menderita?
3. Dari mana sesungguhnya penderitaan berasal?

## Evaluasi

### Uji Kompetensi Pengetahuan

1. Jelaskan yang dimaksud dengan tawuran!
2. Mengapa di sekitar kehidupan kita masih sering terjadi tawuran? Berikan komentar kamu!
3. Tuliskan hal-hal apa saja yang mendasari terjadinya tawuran!
4. Uraikan akibat-akibat dari tawuran!
5. Bagaimana pandangan agama Buddha tentang tawuran dan solusi apa yang tepat untuk mengatasinya? Jelaskan!

## Tugas Individu

- Lakukan pengamatan terhadap teman-temanmu atau orang-orang di sekitarmu yang tidak melakukan tawuran!
- Berikan tanggapan dari hasil pengamatanmu lalu buatlah laporan kepada gurumu!

Setelah Kamu mempelajari hal-hal di atas, tuliskan aspirasimu di buku tugas. Kemudian sampaikan kepada orang tua dan guru untuk ditandatangani dan dinilai.

Perhatikan contoh kalimat aspirasi ini!

Menyadari kebenaran, saya bertekad  
untuk menjalani hidup ini dengan toleran dan menghargai  
eksistensi orang lain.

Berdasarkan contoh tersebut, buatlah kalimat aspirasi di buku tugasmu sesuai dengan materi pelajaran di bab/subbab ini!

# Bab 8

## Korupsi

Korupsi dewasa ini bukanlah kasus yang asing lagi dalam negara kita. Banyak sekali kasus korupsi yang sering kita jumpai mulai dari badan eksekutif, legislatif, yudikatif, dan berbagai kalangan masyarakat. Berbagai media massa maupun media elektronik sering kali membahas hal ini. Berbagai cara pemberantasan telah dilakukan dengan serius dan penanganan yang luar biasa pula agar tidak terjadi kasus korupsi yang berkepanjangan. Menyadari tindakan korupsi bukanlah semata-mata tanggung jawab pemerintah melainkan semua komponen bangsa berhak memberantas korupsi, sehingga perlunya juga pemberantasan melalui jalur agama.

Korupsi saat ini sangat akrab di telinga kita. Berbagai media massa maupun media elektronik sering kali membahas hal ini. Jika ada pelaku korupsi yang ketahuan maka media langsung memberitakannya dan berita tentang topik itu lumayan sering. Para pemerhati beritapun tidak merasa kaget karena berita itu sudah tidak asing lagi. Bahkan bagi sebagian orang mungkin sudah merasa sangat bosan dengan berita tersebut.



Sumber: <http://willyyandi.wordpress.com/tag/korupsi-dalam-agama-buddha/>,  
Gambar 8.1 ...

Korupsi secara spesifik tidak pernah disebut-sebut oleh Buddha, namun hal tersebut merupakan perbuatan mencuri. Korupsi adalah salah satu bentuk perampasan atas hak milik orang lain yang dapat merugikan orang lain, diri sendiri, keluarga, masyarakat serta bangsa dan negara.

Tindakan korupsi bukan semata-mata tanggung jawab pemerintah, tetapi semua komponen bangsa memiliki kesempatan untuk memberantas korupsi, termasuk upaya yang dilakukan melalui jalur agama. Menyadari bahwa korupsi sudah berkaitan dengan beberapa aspek kehidupan masyarakat, maka diperlukan pendekatan lintas disiplin, lintas agama, dan lintas budaya.

Salah satu permasalahan yang sampai saat ini masih membelenggu masyarakat Indonesia adalah masalah korupsi. Permasalahan ini telah ada sejak lama dan telah berakar kuat pada masyarakat kita.



### Ayo mengamati dan bertanya!

#### Ayo Mengamati dan Menanya

Bacalah teks tentang masih banyaknya perbuatan yang tidak berbudaya/tidak terpuji (korupsi), dan selanjutnya tulislah pertanyaan-pertanyaan pada kolom yang tersedia di bawah ini!

Buatlah beberapa pertanyaan untuk membantu memahami teks yang kamu baca atau hasil pengamatan terhadap gambar/peristiwa-peristiwa yang terjadi di sekitar kehidupan kita!

1. ....?
2. ....?
3. ....?

### A. Pengertian Korupsi

Sebelum memulai pembahasan korupsi menurut perspektif Buddhis, hendaknya kita semua sepakat dahulu dengan definisi korupsi. Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI), korupsi adalah penyelewengan atau penyalahgunaan uang negara (perusahaan, dan sebagainya) untuk keuntungan pribadi atau orang lain. Korupsi berasal dari bahasa *Latin corruptio* dari kata

kerja *corrumpere* yang memiliki arti busuk, rusak, menyogok, menggoyahkan, dan memutarbalik. Secara harfiah, korupsi berarti kebusukan, kejahatan, ketidakjujuran, dapat disuap, tidak bermoral, dan penyimpangan.



Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+kasus+korupsi&espv>  
Gambar 8.2 Uang hasil korupsi

Berdasarkan pengertian di atas, korupsi adalah tindakan kejahatan penyelewengan atau penyalahgunaan dalam bentuk perampasan atas hak milik orang lain guna memperoleh keuntungan pribadi. Dengan kata lain korupsi merupakan salah satu bentuk perampasan atas hak milik orang lain yang dapat merugikan orang lain, diri sendiri, keluarga, masyarakat, serta bangsa dan negara.



(sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+kasus+korupsi&espv=>)  
Gambar 8.3

### Ayo Mengeplorasi

Carilah sumber data berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang telah diajukan atau hasil identifikasi tentang perbuatan-perbuatan yang termasuk tindak korupsi!

## B. Syarat Perbuatan disebut Korupsi

Korupsi merupakan suatu perbuatan yang didahului oleh kehendak/niat untuk berbuat, di samping adanya kesempatan untuk berbuat, dan tentu ada uang yang bukan miliknya, serta keperluan pribadi atau orang lain. Oleh karena itu, dapat dirumuskan beberapa faktor terjadinya korupsi, yaitu:

- a. ada uang milik pihak lain/bukan miliknya;
- b. tahu bahwa uang tersebut milik pihak lain;
- c. ada niat atau kehendak penyalahgunaan;
- d. ada usaha penyalahgunaan; dan
- e. berhasil menyalahgunakan.



Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+kasus+korupsi&espv=>  
Gambar 8.4 Kasus Korupsi

### Ayo Mengasosiasi

Diskusikan dengan teman-temanmu untuk menganalisis data tentang perbuatan korupsi. Coba kamu kaitkan perbuatan tersebut dengan Hukum Sebab Akibat yang diajarkan oleh Buddha!

## C. Sebab Terjadinya Korupsi

Buddha menjelaskan bahwa suatu peristiwa apa pun tidak ada yang terjadi secara kebetulan. Segala sesuatu itu terjadi karena adanya suatu sebab. Namun demikian Buddha tidak mengajarkan tentang “sebab tunggal” atau *causa prima* dari timbulnya sesuatu. Segala sesuatu itu terjadi karena sebab akibat yang saling bergantung. Terkait dengan terjadinya korupsi, secara prinsip dapat dijelaskan bahwa sebab korupsi adalah berakar pada keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan kebodohan (*moha*).

### a. Keserakahan

Keserakahan merupakan akar atau sumber tindakan korupsi. Hal ini dikarenakan bahwa keserakahan adalah salah satu bentuk pikiran jahat yang menimbulkan berbagai perbuatan tidak terpuji. Dengan serakah, seseorang bisa menjadi pembunuh, pemerkosa, pembohong, dan koruptor serta tindakan kejahatan lainnya.



Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+kasus+korupsi&espv=>  
Gambar 8.5 Penyuap dan Penerima Suap

Keserakahan akan menyebabkan kerugian dan penderitaan bagi diri sendiri dan orang lain. Dalam Kitab *Anguttara Nikaya*, I, 189 Sang Buddha menerangkan : “Barang siapa yang serakah, dicengkeram oleh keserakahan, tidak dapat mengendalikan dirinya, maka orang ini akan tega memaksa dengan kekerasan, membunuh, mengambil sesuatu yang bukan haknya, melanggar kesusilaan, dan memutarbalikkan kebenaran. Inilah bahaya rantai sebab-akibat dari adanya keserakahan yang menyebabkan timbulnya beberapa sikap batin yang buruk”.

Seseorang yang serakah akan sulit mengendalikan dirinya dengan baik. Ia akan selalu merasa tidak puas dengan apa yang telah dimilikinya. Hal ini diibaratkan seperti orang haus yang minum air asin, tentu tidak pernah dapat menghilangkan hausnya, sebab dengan minum air asin itu ia akan menjadi haus. Haus terhadap uang, merasa bahagia apabila berhadapan dengan uang, apalagi dapat menyimpan bahkan memiliki uang yang bukan miliknya sendiri. Kehausan terhadap uang itulah yang menyebabkan ketidakbaikan meskipun telah memperoleh uang yang cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup wajarnya, tetapi tetap saja ia belum merasa cukup untuk memenuhi hidupnya yang begitu boros dan bangga dengan borosnya itu. Mahatma Ghandi, “Bumi menyediakan cukup untuk memenuhi kebutuhan manusia tetapi tidak cukup untuk memuaskan orang serakah”. Oleh karena itu, sifat serakah ini merupakan sifat buruk yang sangat membahayakan baik bagi dirinya maupun pihak lainnya.

#### b. Kebencian

Kebencian juga akar ketidakbaikan atau akar kejahatan di dunia ini. Dengan kebencian, seseorang bisa berbuat hal-hal yang buruk, misalnya karena dicengkeram kebencian selain ia akan melakukan pembunuhan, perbuatan asusila, pembohongan, dan juga tindakan pencurian/korupsi demi kepentingan dirinya sendiri.

Dorongan keinginan yang diliputi kebencian akan membuat sifat ketidaksenangan atau dendam. Sifat ini akan menyebabkan seseorang tidak menyukai kesuksesan atau kebahagiaan orang lain, ia memiliki sifat iri hati dan tidak suka terhadap kekayaan orang lain, sehingga ia menginginkan harta orang lain untuk keperluan hidupnya sendiri, tanpa harus susah payah bekerja mencari nafkah. Kerja keras merupakan beban yang sama sekali tidak diharapkan. Jadi yang diharapkan adalah hidup seperti orang kaya, tanpa mau bekerja keras.

#### c. Kebodohan batin

Dasar seseorang melakukan korupsi adalah berakar pada kebodohan batin (*moha*). Ia tidak dapat melihat dengan sebagaimana mestinya. Ia diliputi oleh pandangan keliru, sehingga ia tidak akan menyadari bahwa segala sesuatu, baik itu materi maupun non-materi adalah tidak kekal atau selalu berubah-ubah (*anicca*).

Jika seseorang memiliki kebodohan batin/pandangan keliru, misalnya dalam hal ini ia akan menganggap penyalahgunaan uang bukan miliknya sebagai suatu perbuatan yang lumrah, umum terjadi di mana-mana, bahkan kalau tidak ikut melakukan penyalahgunaan itu akan dianggap tidak umum, tidak solider dengan teman, dan akan disingkirkan oleh lingkungan di mana ia berada. Ada yang berpendapat bahwa uang bukan miliknya itu juga merupakan uang miliknya, sehingga orang menggunakan uang itu seperti miliknya sendiri dengan tanpa perhitungan dan tanpa tanggung jawab pengembaliannya. Sering kali berpikiran mumpung sedang memegang uang, kapan lagi bisa memegang uang banyak.

Pinjam uang begitu mudah dilakukan tanpa berpikir panjang bagaimana mengembalikannya, apalagi kalau uang pinjaman itu dipergunakan untuk berfofa-foya. Bukannya bersakit-sakit kerja keras dahulu, bersenang-senang kemudian, tetapi dibalik bersenang-senang dahulu, bersakit-sakit kalau membayar atau ditagih utang, akhirnya korupsi menjadi jalan pilihan buat bersenang-senang.

Selain bersumber pada diri sendiri, lingkungan juga mempunyai andil yang sangat besar dalam pembentukan karakteristik seorang manusia. Lingkungan yang buruk (banyak yang korupsi) akan menarik jatuh seseorang ke jurang kejahatan. Lingkungan buruk yang dimaksudkan di sini terutama ditekankan pada pergaulan dengan teman-teman yang kurang baik, mungkin saja bisa mempengaruhi seseorang menjadi buruk juga, walaupun pada akhirnya kembali kepada dirinya sendiri. Biasanya banyak yang terpengaruh oleh lingkungan, jadi berhati-hatilah dan selalu bijaksana.

Dalam kitab *Cakkavati Sihanada Sutta* di kothbahkan tentang tahapan kemerosotan moral yang berawal dari tidak memberikan dana kepada orang yang membutuhkan sehingga timbul pencurian yang disertai dengan kekerasan.

Selain itu, hal-hal lain yang dapat menyebabkan timbulnya korupsi. Hal-hal tersebut adalah lemahnya sistem moral pelakunya, tuntutan hidup yang tidak realistis, adanya peluang/kesempatan, lemahnya penegakan hukum, dan lain-lain.

## Ayo Mengomunikasikan

Presentasikan hasil analisis dan diskusi di depan kelas, serta melaporkannya secara tertulis tentang bukti-bukti masih adanya tindak korupsi di masyarakat/negara kita dan bagaimana cara mengatasinya!

## D. Melawan Perkembangan Korupsi

Tantangan kita dalam kehidupan beragama ialah melaksanakan fungsi dan peran agama secara benar, mengembangkan keyakinan dan mensosialisasikan ajaran agama kepada pemeluknya serta mengaktualisasikan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari.



Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+kasus+korupsi&espv=>  
Gambar 8.6 Imbaun Anti Korupsi,

Korupsi termasuk tindakan yang membawa kemerosotan moral”. Buddha bersabda dalam *Dhammapada* ayat 7: “Seseorang yang hidupnya ditujukan pada hal-hal yang menyenangkan, inderanya tidak terkendali, makannya tidak mengenal batas. Malas, serta tidak bersemangat. Maka mara akan menguasai dirinya, bagaikan angin menumbangkan pohon yang lapuk.”

Korupsi menjadi penyakit yang sulit disembuhkan karena kondisi mental yang memprihatinkan. Seseorang yang tidak mampu menegakkan kedisiplinan moral mudah sekali di pengaruhi oleh tuntutan-tuntutan duniawi. Untuk memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut tentu harus bekerja untuk mencari uang agar bisa terpenuhi tuntutan tersebut. Dalam *Kitab Angutara Nikaya* V.4:41 Sang Buddha bersabda: “Kekayaan diperoleh dengan bekerja dengan giat, dikumpulkan dengan tangan dan cucuran keringat sendiri secara halal, berguna untuk mengembangkan dan mempertahankan kebahagiaan dirinya sendiri, untuk memelihara dan membuat orang tuanya bahagia; demikian membahagiakan para karyawan dan anak buahnya.”



Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+kasus+korupsi&espv=>

Gambar 8.7 Imbauan Anti Korupsi

Dengan demikian, disiplin sebagai suatu sikap bangsa menaati suatu tata tertib atau suatu sikap mental suatu bangsa yang menyatakan diri dalam tingkah laku berpola, yang mencerminkan penghargaan terhadap norma-norma yang mengatur kehidupan bersama secara beradab. Dalam disiplin mengantarkan seseorang untuk tidak menyalahgunakan waktu, serta memanfaatkan penuh melalui pekerjaan.

Salah satu Aturan-moralitas Buddhis (*sila*) dalam Lima Aturan-moralitas Buddhis (*panca-sila*) yang perlu dihindari oleh umat Buddha adalah menahan diri dari mengambil barang-barang yang tidak diberikan pemiliknya. Mengambil barang-barang yang tidak diberikan pemiliknya termasuk

antara lain: mencuri, merampok, atau pun korupsi. Korupsi bisa dikatakan melanggar Aturan-moralitas Buddhis (*sila*) ke dua dari Lima Aturan-moralitas Buddhis (*panca-sila*), dikarenakan memenuhi syarat-syarat pelanggaran sila ke-2, adanya subjek (pelaku), keinginan mencuri, objek (negara, perusahaan, masyarakat, dan sebagainya) dan kejadian nyata perpindahan kepemilikan (hasil yang diambil).

Dalam kitab *Dhananjani Sutta*, Buddha menganjurkan kepada Brahmana Dhananjani agar tidak melakukan perbuatan yang buruk dengan tujuan yang baik. Brahmana Dhananjani memeras, mencuri atas nama Raja untuk mencukupi kebutuhan anak-anak, istri, dan orang tuanya. Buddha mengajarkan agar melakukan perbuatan yang baik dengan tujuan yang baik.

Korupsi termasuk melanggar Aturan-moralitas Buddhis (*sila*) ke dua mengambil barang yang tidak diberikan pemiliknya dan akan mengondisikan seseorang melanggar Aturan-moralitas Buddhis (*sila*) ke-4 Buddhis (menahan diri dari ucapan yang tidak benar atau berbohong) dikarenakan ketika seseorang melakukan korupsi, ia telah ‘mencuri’ dan akan mengondisikannya berbohong untuk menyembunyikan perbuatannya. Jadi korupsi bisa membuat seseorang melanggar Aturan-moralitas Buddhis (*sila*) ke-2 dan Aturan-moralitas Buddhis (*sila*) ke-4 dari Lima Aturan-moralitas Buddhis (*cula sila*). Sehingga menurut Buddhisme, korupsi merupakan sesuatu yang sebaiknya tidak dilakukan karena telah melanggar Aturan-moralitas Buddhis (*sila*).



Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+kasus+korupsi&espv=>

Gambar8.8 Spanduk Berani Jujur Hebat di Gedung KPK,

Di dalam *Anguttara Nikaya* IV: 285, Buddha menjelaskan 4 macam hal-hal yang berguna pada saat sekarang, yang intinya menganjurkan seseorang untuk rajin dan bersemangat dalam mencari nafkah dengan cara yang benar, dengan pergaulan yang baik sehingga ia tidak mudah terjerumus ke lingkungan yang buruk. Dengan sikap hidup yang penuh semangat dan rajin, tentunya seseorang tidak akan mudah untuk melakukan tindakan korupsi.

Selain sikap hidup yang rajin dan bersemangat, seseorang juga dituntut mempunyai rasa malu untuk berbuat jahat (*Hiri*) dan rasa takut akan akibat perbuatan jahat (*Otapa*). Dengan memiliki rasa malu dan rasa takut untuk berbuat yang tidak baik, seseorang akan berpikir dua kali untuk melakukan tindakan yang buruk—korupsi. Untuk menjaga pikiran yang penuh dengan keserakahan, perlu dikembangkan kebijaksanaan diri sehingga seseorang tidak mudah gegabah dan salah dalam bertindak.

Buddha menjelaskan dalam *Majjhima Nikaya* 117, bahwa mata pencaharian akan menjadi tidak benar ketika mata pencahariannya dimanfaatkan untuk:

1. menipu (*kuhana*);
2. membual (*lapana*);
3. memeras (*nemittakata*);
4. menggelapkan (*nippesikata*); dan
5. merampok agar mendapat hasil yang banyak (*labha*).

Korupsi bisa dikatakan telah memenuhi kelima hal tersebut di atas, sehingga perbuatan yang dilakukannya tersebut bisa jadi akan mencemarkan profesi yang ditekuninya dan mungkin berakibat ketidakpercayaan orang-orang terhadap profesi tersebut. Untuk itu, hendaknya kita dalam mencari kekayaan dengan cara menghindari kelima hal yang tidak baik seperti tersebut di atas. Dengan kata lain hendaknya kita dalam mencari dan mengumpulkan kekayaan dengan menggunakan cara-cara yang benar sesuai dengan ajaran Buddha.

Selain dari dalam diri sendiri, yang perlu dikembangkan untuk menahan laju perkembangan korupsi adalah dengan memberikan pandangan yang benar kepada orang lain dan membuat interaksi yang positif dimulai dari

diri sendiri. Dengan demikian akan terbentuk lingkungan yang kondusif yang bebas dari sikap hidup korupsi, sehingga akan meningkatkan rasa malu dan rasa takut dalam berbuat korupsi.



Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+kasus+korupsi&espv=>

Gambar 8.9 Gedung KPK,

## E. Akibat dari Korupsi

Sekarang akan ditinjau akibat-akibat dari korupsi sehingga membuat kita semua semakin waspada agar tidak mudah terpengaruh dan jatuh ke dalam lingkungan yang buruk (korupsi). Akibat dari tindakan korupsi dapat dilihat dari dua aspek, antara lain: Sang pelaku (orang yang melakukan korupsi), akan berakibat rasa bersalah atau takut karena telah berbuat jahat dan rasa malu karena telah bertindak tidak benar. Sedangkan lingkungan (di luar pelaku, bisa keluarga, masyarakat, dan sebagainya), yang berakibat: rasa malu keluarga si pelaku korupsi dan kerugian secara materi bagi negara, perusahaan, atau masyarakat

Jika ditinjau dari dari agama Buddha, semua perbuatan yang disertai kehendak akan berakibat. Dalam hal ini, pelaku korupsi akan menerima akibat buruk. Akibat buruk ini bukan hanya untuk si pelaku, juga berakibat buruk bagi yang lainnya. Sesuai hukum *paticcasamuppada*, bahwa segala sesuatu itu saling bergantung, akan membuat akibat-akibat yang buruk bagi keluarga si pelaku maupun bagi masyarakat luas dan negara.

Maka sebelum kita semua makin terjerumus atau akan terjerumus, hendaknya kita berpikir apa akibatnya tidak hanya bagi diri sendiri, namun juga bagi lingkungan/masyarakat luas. Karena korupsi, maka terjadi adanya hak yang tidak sampai kepada yang berhak. Dengan demikian akan mengakibatkan berbagai macam ketimpangan kehidupan. Pembangunan tidak berjalan sebagai mana mestinya baik secara kualitas maupun kuantitas. Tidak adanya perkembangan ekonomi yang sehat, yang memicu krisis ekonomi dan krisis multidimensi bangsa. Terjadinya pemusatan kekayaan dan kekuasaan pada beberapa pihak saja, yang memicu kecemburuan sosial, dan maraknya tindak kejahatan.

## F. Cara Mengatasi Korupsi

Untuk mengatasi masalah kejahatan korupsi dapat dilakukan secara preventif, dapat pula dengan represit antara lain dengan teknik rehabilitasi. Menurut Cressey ada dua konsepsi mengenai teknik rehabilitasi. Pertama, menciptakan sistem dan program-program yang bertujuan untuk menghukum orang-orang jahat tersebut. Sistem serta program-program tersebut bersifat reformatif, misalnya hukuman bersyarat, hukuman kurungan serta hukuman penjara. Teknik kedua lebih ditekankan pada usaha agar penjahat dapat berubah menjadi orang biasa (yang tidak jahat). Dalam hal ini, maka selama menjalani hukuman bersyarat, diusahakan mencari pekerjaan bagi si terhukum dan diberikan konsultasi psikologis. Kepada narapidana di lembaga-lembaga pemasyarakatan diberikan pendidikan serta latihan-latihan untuk menguasai bidang-bidang tertentu, supaya kelak setelah masa hukuman selesai punya modal untuk mencari pekerjaan di masyarakat. Hal ini merupakan usaha/daya upaya untuk mengatasi tindak kejahatan.

Dalam agama Buddha strategi mendasar untuk mengatasi kejahatan adalah dengan melaksanakan daya upaya benar. Daya upaya atau usaha benar ini mempunyai dua segi. Segi yang pertama adalah suatu kemauan kuat untuk mencegah timbulnya keadaan-keadaan batin yang jahat atau tidak sehat (negatif), dan menghilangkan keadaan-keadaan demikian yang telah ada dalam batinnya. Segi yang kedua adalah suatu kemauan kuat untuk menumbuhkan dan mengembangkan keadaan-keadaan batin yang baik dan sehat (positif) yang belum ada, dan meningkatkan serta menyempurnakan keadaan-keadaan demikian yang telah ada dalam batinnya. Jadi yang disebut dengan daya upaya benar dalam usahanya meningkatkan kualitas batin terdiri atas empat hal yaitu:

- a. usaha rajin agar keadaan jahat dan buruk tidak timbul di dalam diri seseorang (*samvarappadhana*);
- b. usaha rajin untuk menghilangkan keadaan dan buruk yang telah timbul dalam diri seseorang (*pahanappadhana*);
- c. usaha rajin untuk menimbulkan keadaan-keadaan baik yang belum timbul di dalam diri seseorang (*bhavanappadhana*); dan
- d. usaha rajin untuk menjaga keadaan-keadaan baik yang telah timbul dan tidak membiarkan mereka lenyap (*anurakkhappadhana*) (*Anguttara Nikaya II.16*).

Pencegahan dan pemberantasannya diperlukan upaya yang serius dan penanganan yang luar biasa pula. Sehingga tidak menghambat pembangunan bangsa serta menyengsarakan rakyat secara berkepanjangan. Upaya pencegahan dan pemberantasan korupsi memerlukan berbagai cara pendekatan yang tepat yaitu melalui penyadaran bagi pelaku atau masyarakat itu sendiri agar malu dan takut berbuat kejahatan akan mejadi bahan pertimbangan agar tidak terlibat perbuatan korupsi dan juga penegakan hukum secara konsisten dan konsekuen dengan memberikan hukuman berat bagi para koruptor.

#### **a. Menumbuhkan pandangan dan pikiran benar**

Pandangan benar adalah mengetahui segala sesuatu sebagaimana mestinya, segala sesuatu tidak ada yang terjadi secara kebetulan melainkan adanya hubungan sebab dan akibat. Sementara itu, pikiran benar adalah pikiran yang terbebas dari kebodohan, ketamakan, dan kebencian. Pandangan benar dan pikiran benar merupakan kunci untuk dapat melakukan ucapan benar, perbuatan benar, dan penghidupan benar.

Pikiran merupakan kendali terhadap segala sesuatu. Segala sesuatu yang muncul dalam diri kita diawali dari pikiran dan tidak akan pernah lepas dari pikiran. “Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk, bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran jahat, maka penderitaan akan mengikutinya bagaikan roda pedati mengikuti langkah kaki lembu yang menariknya” (*Dhammapada, Yamaka Vagga, 1*). Demikian pula sebaliknya, “Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk, bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran baik, maka kebahagiaan

akan mengikutinya bagaikan bayang-bayang yang tak pernah meninggalkan bendanya” (*Dhammapada, Yamaka Vagga, 2*)

“Siapun yang marah, yang memiliki niat buruk, yang berpikiran jahat dan iri hati; yang berpandangan salah, yang penuh tipu muslihat, dialah yang disebut dengan sampah. Siapun yang mencuri apa yang dianggap milik orang lain, baik yang ada di desa atau di hutan, dialah yang disebut sampah, Siapun yang memberikan sumpah palsu untuk kepentingan diri sendiri, untuk kepentingan orang lain atau untuk mendapatkan keuntungan, dialah yang disebut sampah.

Dalam kitab *Vasala Sutta*: Buddha mengajarkan bahwa bukan karena kelahiran orang menjadi sampah. Bukan karena kelahiran pula orang menjadi brahmana (mulia). Oleh karena perbuatanlah orang menjadi sampah. Oleh karena perbuatanlah orang menjadi Brahmana.

Dalam agama Buddha diajarkan cara yang baik untuk mendapatkan kekayaan. Dalam *Vyagapajja Sutta* dijelaskan bahwa untuk memperoleh salah satu kebahagiaan duniawi dengan memiliki kekayaan, seseorang haruslah, “tekun bekerja, menggunakan kekayaan dengan sebaik-baiknya, mempunyai teman yang baik, dan tidak boros. Inilah solusi untuk mendapatkan kekayaan secara benar. Agar semangat bekerja, dalam *Dhammapada 112* juga disebutkan, “Daripada hidup seribu tahun tetapi malas dan tidak bersemangat adalah lebih baik hidup sehari dari orang yang tekun dan bersemangat:

Dalam kitab *Majjhima Nikaya, III, 75* Buddha mengajarkan ada lima penghidupan yang salah, yang harus dihindari yaitu: menipu orang lain (*kahana*), menjilat (*lapana*), memfitnah (*memitakata*), menggelapkan (*nippesikata*), dan mencari untung yang berlebihan (*lobha*).

## **b. Menumbuhkan moralitas**

Perbuatan korupsi merupakan gambaran kemerosotan moral bangsa. Semua itu merupakan bentuk-bentuk kejahatan yang harus dilenyapkan dari muka bumi karena akan merugikan banyak pihak. Salah satu cara untuk mengatasinya yaitu dengan menumbuhkembangkan moralitas. Moralitas akan dapat diwujudkan jika kita benar-benar menanamkan rasa malu untuk berbuat jahat dan rasa takut akan akibat dari perbuatan jahat. Hal ini dikarenakan kedua sifat luhur tersebut merupakan dasar atau sebab terdekat dari moralitas.

Sifat malu dalam berbuat jahat dan takut akan akibat dari perbuatan jahat merupakan bagian dari bentuk-bentuk pikiran yang baik yang seyogianya dikembangkan dalam kehidupan. Jika seseorang memiliki rasa malu untuk berbuat jahat niscaya sekecil apapun perbuatan yang dilakukan akan disertai kehati-hatian, ia selalu menjaga dengan penuh kewaspadaan agar apapun yang dilakukan tidak membuatnya tercela. Demikian pula jika seseorang memiliki rasa takut akan akibat dari perbuatan jahat maka segala perbuatan yang dilakukan sekecil apapun akan selalu mempertimbangkan akibat yang ditimbulkannya. Jika semua umat beragama sadar, maka semestinya berupaya mengembangkan sifat mental positif ini (malu dan takut) agar tumbuh dengan subur dalam batin masing-masing sehingga akan mendorong peningkatan manusia yang bermoral tinggi.

Kita diberi kebebasan untuk bekerja atau mengumpulkan kekayaan (harta), tetapi yang perlu diperhatikan adalah cara untuk memperoleh kekayaan tersebut haruslah dengan penghidupan yang benar (*samma ajiva*). Penghidupan yang benar yaitu mencari nafkah dengan berpedoman pada prinsip moral yang baik, tidak merugikan makhluk lain, dengan cara yang terhormat, sungguh-sungguh dalam menjalankan kewajiban, penuh kewaspadaan dan kehati-hatian baik dalam pikiran, ucapan dan perbuatannya.

Lebih lanjut kita sebagai umat Buddha harus mengetahui lima landasan moral (*panca sila*), dimana pentingnya pemahaman terhadap sila ke-2 dan ke-4 yang berbunyi “aku bertekad melatih diri menghindari pengambilan barang yang tidak diberikan” dan “aku bertekad melatih diri menghindari ucapan yang tidak benar”. Aspek dari korupsi lebih menitik beratkan pada tindakan sila tersebut, oleh sebab itu perlu dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari guna menghindari tindakan korupsi.

### **c. Menumbuhkan Pengembangan Batin**

Nafsu Keinginan merupakan suatu penghalang, penghambat yang menutupi batin dan melemahkan kebijaksanaan. Sang Buddha menerangkan bahwa manusia yang melekat erat kepada rangsangan-rangsangan indera yang diterimanya melalui mata, telinga, hidung, lidah, dan badan. Beliau berbicara tentang adanya lima pantai (pintu) nafsu-nafsu keinginan. Dalam *Subhasutta (Majjhima Nikaya, Brahmanavagga)*, Sang Buddha menerangkan lima pintu nafsu-nafsu keinginan, yaitu:

- Bentuk-bentuk yang terlihat oleh mata, disetujui, disenangi, disukai, menggiurkan, berhubungan dengan nafsu-nafsu yang memikat.
- Suara-suara yang didengar oleh telinga ...
- Bebauan yang dicium oleh hidung ...
- Rasa yang dikecap oleh lidah ...
- Sentuhan-sentuhan yang diterima oleh badan, ....

Selanjutnya dikatakan:

“Dia yang batinnya dikuasai oleh ketamakan (nafsu keinginan) yang tiada terkendalikan, dia akan mengerjakan apa yang seharusnya tidak boleh dikerjakan, dan akan lalai terhadap apa yang seharusnya dikerjakan. Maka dengan sendirinya nama baik serta kebahagiaannya akan menjadi hancur...”

Dengan demikian jelas bahwa nafsu keinginan ini berakibat tidak baik karena dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak produktif atau produktif tetapi kearah yang salah (korupsi). Oleh karena itu cara mengatasinya adalah ia harus berusaha untuk mencegah nafsu keinginan melalui penjagaan terhadap pintu-pintu inderanya, seperti yang diuraikan dalam *Dantabhumi Sutta, Majjhima Nikaya*, sebagai berikut:

“jagalah pintu-pintu kemampuan inderamu. Ketika melihat bentuk dengan mata, jangan menggenggam tanda-tanda dan ciri-cirinya. Karena, seandainya saja engkau membiarkan kemampuan matamu tidak terjaga, keadaan-keadaan yang jahat dan tak-bajik dari ketamakan dan kesedihan bias menyerangmu, latihlah cara pengendaliannya, jagalah kemampuan mata, jalankan pengendalian kemampuan mata. Ketika mendengar suara dengan telinga ... Ketika mencium bebauan dengan hidung ... Ketika mencicipi citarasa dengan lidah ... Ketika menyentuh objek-sentuhan dengan tubuh... Ketika mengkognisi objek-pikiran dengan pikiran, jangan menggenggam tanda-tanda dan ciri-cirinya. Karena, seandainya saja engkau membiarkan kemampuan pikiran tidak terjaga, keadaan-keadaan yang jahat dan tak-bajik dari ketamakan dan kesedihan bias menyerangmu, latihlah cara pengendaliannya, jagalah kemampuan pikiran, jalankan pengendalian kemampuan pikiran.”

## G. Rangkuman

Perbuatan korupsi merupakan salah satu bentuk kejahatan yang akan mengakibatkan kemerosotan moral bangsa. Korupsi merupakan perbuatan tidak terpuji dalam ajaran Buddha karena korupsi adalah suatu tindakan perampasan terhadap hak yang bukan miliknya dan akan merugikan banyak pihak. Tindakan korupsi dapat mengakibatkan kerugian tidak hanya bagi diri sendiri, namun juga bagi masyarakat luas.

Sebab terjadinya korupsi bisa ditinjau dari dua aspek, yaitu aspek dari dalam yaitu sifat serakah (*lobha*) dan aspek dari luar dirinya, yaitu aspek lingkungan/pergaulan yang buruk, lingkungan yang penuh korupsi. Cara mengatasinya antara lain dengan menciptakan masyarakat anti korupsi hendaknya kita sebagai umat Buddha menumbuhkembangkan sifat-sifat batin luhur.

Sifat batin yang harus tumbuhkembangkan yaitu sifat malu berbuat jahat (*hiri*) dan takut akibat dari perbuatan jahat yang dilakukan (*ottappa*). Bangun lingkungan yang kondusif yang bebas dari korupsi dan penegakan hukum yang berat terhadap para pelaku korupsi.

## Kecakapan Hidup

Setelah kamu menyimak wacana di atas, tuliskan hal-hal yang telah kamu pahami dan hal-hal yang belum kamu pahami pada kolom berikut ini!

No	Hal-hal yang telah saya pahami	Hal-hal yang belum saya pahami
1.		
2.		
3.		

4.		
5.		

Kemukakan di depan kelas tentang hal-hal yang sudah dan belum kamu pahami dengan baik!

Renungkan isi syair kitab suci *Dhammapada* berikut ini, kemudian tuliskan pesan apa yang dapat kamu petik dari sabda Buddha tersebut:

“Diri sendiri adalah perlindungan bagi diri sendiri. Siapa yang dapat dijadikan tempat berlindung? Dengan melatih diri secara sungguh-sungguh, maka akan diperoleh perlindungan yang amat sukar dicari.”

*(Dhammapada 160)*

Pertanyaan Pelacak:

1. Siapa yang tahu arti renungan dalam *Dhammapada* tersebut?
2. Berikan komentar kamu mengapa kehidupan manusia ada yang menderita dan ada pula yang berbahagia?
3. Apakah fungsi dan peranan pikiran terkait dengan fenomena kehidupan manusia, baik yang menderita maupun yang bahagia?

## Evaluasi

### Uji Kompetensi Pengetahuan

1. Mengapa seseorang melakukan perbuatan korupsi? Jelaskan!
2. Uraikan jenis-jenis perbuatan yang termasuk kategori korupsi!
3. Jelaskan akibat-akibat dari perbuatan korupsi, baik dalam kehidupan ini maupun setelah kehidupan ini/kehidupan selanjutnya sesuai ajaran Buddha!
4. Mengapa ada orang yang korupsi tetapi hidupnya bahagia, apakah perbuatan tersebut membuahkan kebahagiaan? Berikan jawaban analisis tentang hal tersebut!!
5. Hubungkan antara perbuatan korupsi dengan ajaran Buddha!

### Tugas Individu

- Lakukan pengamatan terhadap temanmu atau orang-orang di sekitarmu yang telah melakukan pelanggaran sila kedua Pancasila Buddhis!
- Berikan tanggapan dari hasil pengamatanmu lalu buatlah laporan kepada gurumu!
- Buatlah kliping dari koran, tabloid, atau internet tentang kasus-kasus korupsi yang terjadi di masyarakat, dan kemudian diskusikan dengan teman-teman sekelasmu!

## Penilaian Diri Sikap Spiritual

Petunjuk:

1. Bacalah pernyataan yang ada di dalam kolom dengan teliti
2. Berilah tanda centang (√) sesuai dengan kondisi dalam pelaksanaan kehidupan yang bermoral yang kamu lakukan dalam kehidupan sehari-hari.

No	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
1.	Saya tidak melakukan perbuatan jahat				
2.	Saya tidak korupsi				
3.	Saya berdana kepada kepada yang membutuhkan				
4.	Saya berkata jujur kepada siapa saja				
5.	Saya menjaga batin saya untuk berdaya upaya benar dalam kehidupan				
6.	Saya merasa malu berbuat jahat				
8.	Saya takut akan akibat dari perbuatan jahat				
9.	Saya melatih suatu keterampilan yang akan terus saya kembangkan untuk melakukan penghidupan benar				
Jumlah					

Keterangan:

- SL = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
- SR = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
- KD = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
- TP = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

### Tugas Projek

1. Buatlah deskripsi singkat melalui diskusi tentang pandangan agama Buddha terhadap perbuatan korupsi!
2. Buatlah matrik seperti di bawah ini dan isilah kolom-kolom yang merupakan kasus-kasus korupsi yang sudah ditangani oleh Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK), baik dari kalangan Legislatif, Eksekutif, maupun Yudikatif!

URAIAN	ontoh Kasus Korupsi di Indonesia					
	Pelaku	Waktu Kejadian	Jenis Korupsi	Kerugian		
Legislatif						
Eksekutif						
Yudikatif						

### **Tugas Kelompok: Membuat Makalah Ilmiah**

Buatlah 3 (tiga) kelompok untuk membuat tulisan ilmiah tentang korupsi yang terjadi di Indonesia. Masing-masing dari ketiga kelompok tersebut membahas korupsi di kalangan legislatif, eksekutif, maupun yudikatif. Adapun ketentuannya adalah sebagai berikut: makalah tersebut ditulis di kertas ukuran A4, ketebalan makalah lebih kurang 10 (sepuluh) halaman, dan dikumpulkan dalam waktu 2 minggu dari sekarang. Setelah itu satu kelompok bertugas mempresentasikan makalahnya di depan kelas. Kelompok lain (yang tidak bertugas) memberikan pertanyaan, komentar, atau sanggahan dari apa yang dipresentasikan untuk didiskusikan dan disimpulkan.

### **Aspirasi**

Setelah kamu mempelajari hal-hal di atas, tuliskan aspirasimu di buku tugas. Kemudian sampaikan kepada orang tua dan guru untuk ditandatangani dan dinilai.

Perhatikan contoh kalimat aspirasi ini!

Menyadari intisari ajaran Buddha ini, saya bertekad  
Untuk menghindari kejahatan, mengembangkan  
kebaikan , dan menyucikan pikiran

Berdasarkan contoh tersebut, buatlah kalimat aspirasi di buku tugasmu  
sesuai dengan materi pelajaran di bab/subbab ini!

# Glosarium

**Abhinna**, kemampuan batin yang timbul dari pelaksanaan Samatha Bhavana

**Anggutara**, bagian dari sutta pitaka yang berisi khotbah-khotbah Buddha disusun berdasarkan angka atau nomor

**Aganna Sutta**, Sutta ke 27 dari Kitab Digha Nikaya atau Kelompok ajaran Buddha yang berukuran panjang yang berisi kotbah asal usul

**Abhasara**, alam para Brahma yang gemerlap cahayanya karena kekuatan pencapaian jhana kedua (Dutiya Jhana)

**Anapanasati**, meditasi dengan menggunakan objek pernafasan, memperhatikan masuk, dan keluarnya nafas

**Anatta**, tanpa inti yang permanen karena semua terbentuk oleh keterpaduan dari unsur-unsur pembentuknya. Tiada yang dapat berdiri sendiri, semua saling melengkapi saling membutuhkan satu sama lain

**Bhumi**, alam tempat tinggal makhluk hidup

**Bodhisatva**, calon Buddha atau makhluk yang memiliki aspirasi untuk mencapai ke-Buddha-an

**Cakkavala**, artinya secara harafiah lingkara, bola dalam arti lain tata surya atau alam semesta suatu istilah untuk konsep dari satu alam semesta yang lengkap sebagai salah satu dari banyak alam semesta. Pengertian yang lain suatu lingkaran yang menyerupai sebuah roda

**Cetasika**, arti harafiah faktor mental, corak batin, arti lebih luas keadaan yang disekutui oleh pikiran

**Citta**, arti harafiahnya pikiran, makna yang luas keadaan yang mengetahui objek

**Culakammavibhanga Sutta**, sutta ke-135 dari Kitab Majjhima Nikaya yang berisi penyebab dan alasan seseorang terlahir ada yang sehat, sakit, miskin dan kaya, berumur panjang dan berumur pendek

**Dhammapada**, salah satu kitab ke 2 dari Khuddaka Nikaya yang berisi kumpulan kotbah-kotbha Sang Buddha yang terdiri dari 423 syair dalam 26 vagga

**Gunung Meru**, menurut kosmologi Buddhis sebagai pusat alam semesta

**Itivuttaka**, salah satu kitab ke 4 dari Khuddaka Nikaya yang terdiri dari 112 sutta pendek dari Sang Buddha yang dikumpulkan oleh upasika Khujjara (pelayan di istana Raja Udena dan juga sebagai siswa wanita awam Sang Buddha yang terpelajar)

**Jhana**, pemusatan pikiran pada satu obyek

**Kappa**, satuan ukuran waktu pada jaman Sang Buddha

**Konstelasi**, kumpulan benda yang berhubungan, konstelasi berasal dari kata “bintang” dan “berkumpul” maka dapat dimaknai kelompok bintang-bintang

**Mahaparinibbana sutta**, Ajaran Buddha yang dikhotbahkan sebelum wafat (*maha parinibbana*)

**Mindfulness**, memperhatikan dengan cara tertentu, perhatian murni, kesadaran penuh

**Nama**, kelompok batin terdiri dari perasaan (vedana). pencerapan (sanna), bentuk-bentuk pikiran (sankhara) dan kesadaran (vinnana)

**Nicca** Vipallasa, kekeliruan dari pencerapan, pikiran, dan pandangan, yang menganggap sesuatu yang tidak kekal sebagai kekal

**Pradaksina**, sikap penghormatan yang dilaksanakan dengan berjalan mengelilingi obyek puja tiga kali, searah dengan jarum jam atau obyek puja ada di sebelah kanan, tanpa alas kaki

**Rupa**, unsur materi atau jasmani yang terdiri dari empat unsur dasar (padat, cair, panas dan udara) dan duapuluh empat materi yang berasal dari empat unsur dasar yang besar

**Sali**, sejenis tumbuhan padi yang masak di alam terbuka (*akattha-pako*)

**Sammasambuddha**, seorang yang mencapai penerangan sempurna dengan usaha sendiri tanpa bantuan guru dan memiliki kemampuan mengajarkan Dhamma kepada semua makhluk.

**Samvatto**, masa penyusutan pada periode pembentukan dan kehancuran alam semesta karena air

**Samvattathayi**, masa setelah penyusutan setelah timbulnya awan besar/ periode dimana alam semesta tetap dalam kontraksi/pengerutan

**Sanna**, pencerapan, arti secara luas mengenali objek, manifestasinya adalah tindakan menafsirkan objek berkenaan dengan tanda yang diberikan

**Sankhara**, bentuk-bentuk batin/semua perbuatn baik, buruk maupun netral yang didahului kehendak

**Sattakanipata**, kelompok/bab ketujuh dalam Anguttara Nikaya

**Subhakinha**, alam kehidupan bagi brahma yang bercahaya indah di sekujur tubuhnya bagi peraih jhana ketiga dalam meditasi konsentrasi (samatha bhavana)

**Subha Vipallasa**, kekeliruan dari pencerapan, pikiran, dan pandangan, yang menganggap sesuatu yang tidak cantik sebagai cantik

**Sutta Nipata**, salah satu kitab ke 5 dari Khuddaka Nikaya yang terdiri dari lima vagga memuat 71 sutta berisi etika dan psikologi Buddhisme

**Tilakkhana**, tiga ciri, corak, karakter semua perwujudan di dunia ini, yaitu ciri berubah, bersifat tidak memuaskan, dan tanpa unsur inti yang permanen

**Thay**, sebutan nama sering dipergunakan untuk bhiksu Thich Nhat Hanh

**Ubhayattha Sutta**, sutta ke-23 dalam Ekanipata dalam kitab Itivuttaka yang berisi ketekunan yang harus dikembangkan dan dilaksanakan

**Yojana**, Satuan ukuran jarak pada zaman Buddha di India

**Vassa**, masa berdiam diri selama musim hujan bagi para bhikkhu

**Vedana**, arti secara harafiah mengalami, perasaan, makna luasnya kemampuan mengenal rasa atau merasakan objek yang muncul ketika objek menyentuh salah satu indera

**Vivato**, periode pengembangan sampai munculnya bulan dan matahari

**Vinanna**, artinya singkatnya kelompok kesadaran

**Vivatthayi**, periode setelah ekspansi setelah munculnya bulan matahari sampai munculnya awan

**Vimanavatthu**, kitab ke-6 dari Khuddaka Nikaya berisi kisah-kisah yang menggambarkan penyebab atau alasan sehingga terlahir di surga

**Visuddhimagga**, secara harafiah artinya jalan kesucian atau jalan pembersihan. Sebuah buku yang berisi intisari dari ajaran Sang Buddha yang terdiri dari tiga kelompok yaitu sila, Samadhi dan Panna

# Daftar Pustaka

Ana Upakarika, Kartika Swarnacitra. 2012. *Buku Pelajaran Agama Buddha* EHIPASSIKO. Jakarta: Ehipassiko Foundation.

Ashin Janakabhivamsa, 2005. *Abhidhamma Sehari-hari*. Jakarta: Ehipassiko Foundation.

Ashin Janakabhivamsa. 2005. *Abhidhamma Sehari-Hari: Filosofi Tertinggi Buddhis dalam Terapan Etika*. Penerjemah Inggris oleh U Ko Lay. Penyelaras Inggris oleh Sayadaw U Silananda. Penerjemah Indonesia oleh Ashin Jinorasa. Penyunting Indonesia oleh Handaka Vijjananda. Yayasan Penerbit Karaniya.

Badan Narkotika Nasional. 2007. *Modul Untuk Remaja: Mencegah Lebih Baik Daripada Mengobati*.

Badan Narkotika Nasional. 2007. *Materi Pelatihan Tokoh Agama Sebagai Fasilitator Penyuluh Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba*. Jakarta: Bidang Pelatihan Pusat Dukungan Pencegahan Pelaksana Harian BNN.

Badan Narkotika Nasional. 2007. *Pencegahan, Pemberantasan Penyalahgunaan dan Peredaran Gelap Narkoba*.

Badan Narkotika Nasional. 2007. *Pedoman Pelaksanaan Pencegahan, Pemberantasan, Penyalahgunaan P4GN*.

- Bhadantacariya Buddhaghosa. 1996. *Visuddhi Magga*. Bali: PT. Indografika.
- Dhammavisarada Teja Rashid. Pandita. 1997. *Sila dan Vinaya*. Jakarta: Penerbit Buddhis Bodhi.
- Dhammananda, Sri. 2005. *Keyakinan Umat Buddha*. Diterjemahkan oleh Ida Kurniati. Yayasan Penerbit Karaniya.
- Buddhadasa. 2005. *Meditasi Pernapasan (Penjelasan Meditasi Anapanasati)*. Yayasan Svarnadipa Sriwijaya
- Chandra, Fabian H. 2005. *Kosmologi, Studi Struktur dan Asal Mula Alam Semesta Dhammacakka*.
- I.B. Horner, 2005. *Vimanavatthu*, penerjemah Wena Cintiawati dan Lanny Anggawati, Klaten: Wisma Sambodhi.
- Team DhammaCitta Press. 2009. *Digha Nikaya Khotbah-Khotbah Panjang Sang Buddha*. Penerjemah Team Giri Mangala Publication. Jakarta: Penerbit DhammaCitta.
- Dhammapada Sabda-Sabda Buddha Gotama*. Jakarta: Hanuman Sakti. 1997.
- Dhammapala. 2001. *Petavatthu*, Diterjemahkan oleh Wena Cintiawati dan Lanny Anggawati, Klaten: Wisma Sambodhi.
- Dhyanasukha, *Meditasi Pernapasan. Pencinta & Penyalur Buku Bermutu (PPBB) AYUSTA*.
- Hartiningsih, Maria. 2012. *Secangkir Teh Bersama Guru*. Jakarta: Ehipassiko Foundation
- Hye Dhammavuddho, Ven. 2008. *The Message of the Buddha (Ajaran Buddha)*. Diterjemahkan oleh Wahid Winoto. Jakarta: Penerbit Dian Dharma.

- Ivan Taniputera. 2003. *Sains Modern dan Buddhisme*. Yayasan Penerbit Karaniya
- Jotidhammo, Bhikkhu (Penyunting). 1997. *Dhammapada Atthakatha--Kisah-Kisah Dhammapada*. Yogyakarta: Vidyasena.
- Kaharuddin, Jinaratana, 1994, *Kamus Umum Buddha Dhamma*. Jakarta: Tri Sattva Buddhist Centre.
- Kaharuddin, Jinaratana, 2005. *Abhidhammatthasangaha*. Vihara Padumutara, Tangerang
- Lanny Anggawati dan Wena Cintiawati (Penerjemah). 1999. *Sutta Nipata Kitab Suci Agama Buddha*. Klaten: Vihara Buddhavamsa Klaten.
- Mahavirothavaro, 2001. *Meditasi II untuk Pendidikan Tinggi Agama Buddha*. Jakarta: Vajra Dharma Nusantara.
- 2004. *Meditasi I untuk Pendidikan Tinggi Agama Buddha*. Jakarta: Vajra Dharma Nusantara.
- Mukti, Krishanda Wijaya. Bahaya NAPZA. Makalah Orientasi Remaja Buddhis se-DKI Jakarta, Kanwil Depag DKI Jakarta, 29 Maret 2006.
- Mukti, Krisnanda Wijaya. 2003. *Wacana Buddha Dhamma*. Jakarta: Yayasan Dharma Pembangunan dan Ekayana Buddhist Centre.
- Michie, David. 2011. *Menemukan Kebahagiaan di Dunia yang Tak Pasti*. Karaniya
- McDonald, Kathleen. 2008. *Meditasi Sebuah Petunjuk Praktis*, Karaniya
- Narada Mahathera, 1993. *Dhammapada Sabda-Sabda Buddha Goutama*, Karaniya

- Narada Mahathera, Ven. 1998. *Sang Buddha dan Ajaran-Ajarannya 2*. Jakarta: Yayasan Dhammadipa Arama
- Nasution, Aulkarnain. 2007. *Memilih Lingkungan Bebas Narkoba*,
- S. Dhammika, Ven. 1990. *Dasar Pandangan Agama Buddha*. Surabaya: Yayasan Dhammadipa Arama.
- Sujarwoto. 2011. *Analisis Materi Vipassana Bhavana Pembelajaran Agama Buddha SMA Kelas XII*. Prodi Dhamma Achariya STIAB Smaratungga Boyolali
- Taniputera, Ivan. 2003. *Sains Modern dan Buddhisme*, Karaniya, Jakarta
- Team Giri Manggala Publication, Team Dhammacitta Press (Penerjemah), 2009. *Khotbah-khotbah Panjang Sang Buddha (Digha Nikaya)*. DhammaCitta
- Team Penyusun, 2009 . *Buku Panduan Latih Diri Studi Meditasi Aksi LD\_ SMA Nasional* Cipayung: Sekber PMVBI
- Tim Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tim Editor. 2006. *Menuju Masyarakat Anti Korupsi Perspektif Agama Buddha*. Jakarta: Departemen Komunikasi dan Informasi.
- Thitaketuko, Bhikkhu, 2012. *Catatan Meditasi Vipassana*. Denpasar
- Thich Nhat Hanh, 2010. *Keajaiban Hidup Sadar*. Karaniya
- Thich Nhat Hanh, 2010. *Practice From The Heart*. Plum Village Indonesia
- Panjilka. 2004. *Kamus Umum Buddha Dharma*. Jakarta: Tri Sattva Buddhist Center.

- Wena Cintiawati dan Lanny Anggawati (Penerjemah). *Itivuttaka*. Bandung: Lembaga Anagarini Indonesia.
- Wena Cintiawati dan Lanny Anggawati (Penerjemah). *Majjhima Nikaya 4*. Klaten: Wisma Sambodhi.
- Wena Cintiawati dan Lanny Anggawati (Penerjemah). *Majjhima Nikaya 5*, 2008. Klaten: Wisma Sambodhi.
- Wena Cintiawati dan Lanny Anggawati (Penerjemah). *Majjhima Nikaya 7*. Klaten: Wisma Sambodhi.
- Wowor, Cornelis, 1993. *Ketuhanan Dalam Agama Buddha*, Jakarta: Aksara Buddhis Mandiri.
- Wowor, Cornelis, 1993. *Materi Pokok Kitab Suci Sutta Pitaka III*. Ditjen Bimas Hindu Buddha dan Universitas Terbuka
- Wowor, Cornelis, 2003. *Buku Pelajaran Agama Buddha SMA Kelas XII*, Jakarta: CV. Felita Nursatama Lestari.
- Witono dan Sulan Hermajayo. 2012. *Buku Pendidikan Agama Buddha Sesuai Kurikulum Berbasis Karakter kelas XII*, Jakarta: CV. Karuniya Jaya.
- Widyadharma, Sumedha. 1999. *Dhamma Sari*, Jakarta: Cetya Vatthu Daya.
- Wowor, Cornelis. 2004. *Pandangan Sosial Agama Buddha*. Diterbitkan oleh CV. Nitra Kencana Buana
- . 2008. *Dhamma Pun Mengembang*. Jakarta: Media Chandra Publisher
- Visudhacara. 2004. *Halo Meditasi Perhatian Murni & Cinta Kasih Dalam Setiap Detak Hidup*. Karaniya

### **Sumber Internet:**

<http://www.godsdirectcontact.or.id/rahasia/Bagaimana-Memupuk-Kebiasaan-Meditasi-di-Subuh-Hari.htm> diakses 12 juli 2014

<http://buddhaschool.blogspot.com/2011/04/vipassana-bhavana-dan-penjelasan.html> diakses 12 Juli 2014

<http://adirsakhadhammo.blogspot.com/2013/05/kehancuran-dan-pembentukan-bumi-16.html> diakses 28 Juni 2014

<http://www.thisismyanmar.com/nibbana/uttama2a.htm> diakses: 19 Juli 2014

<http://www.antaraneews.com/berita/404745/topan-haiyan-versus-tsunami-2004> diakses: 13 September 2014

<http://www.republika.co.id/berita/internasional/global/13/05/17/mmx1wx-10-tornado-terjang-texas-enam-tewas-tujuh-hilang> diakses: 13 September 2014

<http://vidiyaparamita.wordpress.com/2011/01/29/melestarikan-lingkungan-hidup/> diakses: 13 September 2014

<http://www.vimokkha.com/Wat%20Pa%20Namtok%20Khemmako.htm> diakses: 12 juli 2014

<http://www.midamericadharma.org/gangessangha/intro-> diakses: 13 Juli 2014

<http://pabha.com/PaintingsBuddhistTheme/> diakses: 12 Juli 2014

<http://eshaa09.student.ipb.ac.id/2013/05/16/penciptaan-alam-semesta-dari-ketiadaan/> diakses: 12 Mei 2014

<http://fkhoerunnisa5.wordpress.com/2013/03/21/tata-surya/> diakses: 23 Mei 2014

<http://biskutnanas.blogspot.com/2014/01/foto-menakjubkan-dari-buih-buih-sabun.html> diakses: 2 Juli 2014

[http://www.whlhs.org/html03/lh034006\\_08.html](http://www.whlhs.org/html03/lh034006_08.html) diakses: 16 November 2014

<http://ddys.blogspot.com/> diakses: 19 Juli 2014

<http://www.gobekasi.com/index.php/detail/5163/> diakses: 23 Mei 2014

<http://nazrinnazir.blogspot.com/> diakses 13 September 2014

[http://elmejorkarma.blogspot.com/2012\\_10\\_01\\_archive.html](http://elmejorkarma.blogspot.com/2012_10_01_archive.html) diakses: 12 Juli 2014

<http://elraihany.wordpress.com/> diakses 13 September 2014

<http://indonesiaindonesia.com/f/34612-aborsi-menurut-pandangan-agama-buddha>

<http://www.slideshare.net/thyna229/makalah-ag-isi>.

<http://dhammacitta.org/artikel/mengapa-menghindari-narkoba/>

<http://agamabuddhaindo.wordpress.com/category/perspektif-buddhis/page/5/>

<https://www.google.com/search?q=gambar+kasus+korupsi&espv=>

<http://willyyandi.wordpress.com/tag/korupsi-dalam-agama-buddha/>,

<http://nofearmanju.weebly.com/>

<http://sosbud.kompasiana.com/2011/06/17/apa-alasan-orang-melakukan-korupsi/>,dakses

<http://www.chingtu.net/index.php/buddha-dharma/artikel-mahasiswa-stab-dutavira/336-peranan-lokapala-dhamma-hiri-ottapa-dalam-menanggulangi-korupsi>

<http://karunaadisasma.wordpress.com/2012/10/20/remaja-dan-pergaulan-bebas-dalam-buddhisme/>,

<http://myrealityandmyfantasy.blogspot.com/2010/10/pergaulan-bebas.html>

<http://suvacobhikkhu.wordpress.com/meditation-manuals/> diakses: 13 Juli 2014

<http://agamabuddhaindo.wordpress.com/category/inspirasi/page/3/> diakses: 19 Juli 2014

<http://agamabuddhaindo.wordpress.com/category/perspektif-buddhis/page/5/> diakses: 19 Juli 2014

<http://biografibuddha.files.wordpress.com/2011/03/brahma-sahampati.jpg> diakses: 21 November 2014

<http://viharadharmabhakti.org/index.php/artikel-dharma/158-seni-hidup-berkesadaran> diakses: 19 Juli 2014

<http://aurakeyboard.blogspot.com/2014/01/Dampak-Meditasi-Terhadap-Kesehatan-Secara-Fisik-dan-Spiritual-dengan-Pancaran-Aura-Positif.html> diakses: 12 Juli 2014

<http://syifalya.blogspot.com/2013/06/tips-sehat-saat-bangun-tidur.html> diakses: 19 Juli 2014

<http://apamengapadanbagaimana.blogspot.com/2009/03/apa-itu-konstelasi.html> diakses: 23 Mei 2014

[http://www.chinadaily.com.cn/photo/2011-04/09/content\\_12298423.htm](http://www.chinadaily.com.cn/photo/2011-04/09/content_12298423.htm) diakses: 13 Juli 2014

<http://candasilo2.blogspot.com/> diakses: 21 November 2014 2014

[r-royyan-dwi-saputra1.blogspot.com/2012/10/telepon.html](http://r-royyan-dwi-saputra1.blogspot.com/2012/10/telepon.html) diakses: 19 Juli 2014

<http://kkgpab.blogspot.com/2011/11/pembagian-alam-menurut-agama-buddha.html> diakses: 10 Juli 2014

