



EDISI REVISI 2018

Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti



SMA/SMK
KELAS
XII

Disklaimer: 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, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis dan laman <http://buku.kemendikbud.go.id> atau melalui email buku@kemendikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018. vi, 234 hlm. : illus. ; 29,7 cm.

Untuk SMA/SMK Kelas XII

ISBN 978-602-427-074-2 (jilid lengkap)

ISBN 978-602-427-077-3 (jilid 3)

1. Buddha -- Studi dan Pengajaran

I. Judul

II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

294.3

Kontributor Naskah : Nurwito dan Katman.

Penelaah : Budi Utomo Ditthisampanno, Partono Nyanasuryanadi dan Saring Santosa.

Pe-review : Maya Purwari

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

Cetakan Ke-1, 2015 (ISBN 978-602-282-436-7)

Cetakan Ke-2, 2018 (Edisi Revisi)

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 mengantarkan 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.

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).

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar isi	v
BAB I Alam Semesta dalam Perspektif Agama Buddha	1
BAB II Alam Kehidupan	19
BAB III Meditasi Pandangan Terang	41
BAB IV Praktik Hidup Penuh Kesadaran	75
BAB V Problematika Kehidupan Sosial Manusia	95
BAB VI Hindari Aborsi dan Pergaulan Bebas	113
BAB VII Hindari Penyalahgunaan Narkoba dan Tawuran.....	141
BAB VIII Hindari Korupsi	175
Uji Kompetensi 1	195
Uji Kompetensi 2	206
Daftar Pustaka	220
Glosarium	225
Profil Penulis	228
Profil Penelaah	230
Profil Editor	233
Profil Ilustrator	234



BAB I

Alam Semesta dalam Perspektif Agama Buddha

Duduk Hening!

Duduklah dengan santai, mata terpejam, perhatikan dan sadari napas, dan kamu rasakan dalam hati:

“Menyadarinapas masuk

“Menyadarinapas keluar

“Menyadarinapas masuk

“Menyadarinapas keluar

Tahukah Kamu?

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

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



Mengamati

Pada pertemuan ini, siswa mengamati dengan cara membaca materi tentang pengertian alam semesta untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum di ketahui.

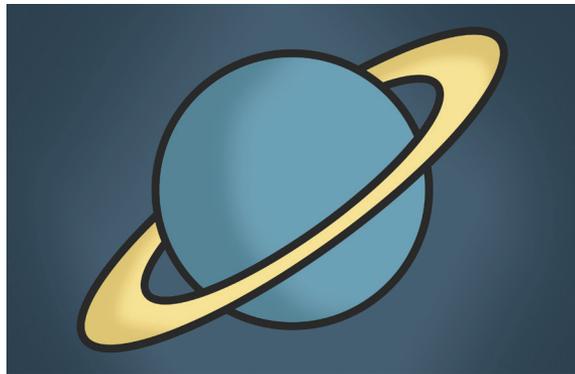
A. Pengertian Alam Semesta

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 yang sangat luas terdiri atas unsur-unsur yang tak terhitung jumlahnya.

Dalam agama Buddha alam semesta dikenal dengan *loka*. *Loka* mempunyai unsur terdiri dari *nama* dan *rūpa*. *Rūpa* merupakan unsur materi di alam semesta ini. Unsur *rūpa* 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 *nāma* dikenal dengan batin yang terdiri atas perasaan (*vedanā*), pencerapan (*sañña*), bentuk-bentuk pikiran (*sañkhārā*), dan kesadaran (*viññānā*). 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 *rūpa*, *citta*, dan *cetasika*.

Alam semesta ini terbentuk dan kehancurannya melalui suatu proses 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 *māhakappa*.



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 1.1 Ilustrasi alam semesta seperti gambar cakram.

Lamanya satu *māhakappa* diibaratkan dengan lamanya waktu yang diperlukan untuk menghabiskan sebuah bukit cadas yang berukuran sangat besar, yang mulus tanpa cacat. Apabila batu cadas itu digosok menggunakan gosokan sutra yang paling halus setiap seratus tahun sekali, apabila batu cadas itu habis maka belum satu *kappa* terlampui.



Mari Bertanya

Buatlah tiga pertanyaan untuk mendapat klarifikasi tentang pengertian alam semesta yang belum jelas!

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

B. Sistem Dunia

Dalam pandangan agama Buddha, ada dua sistem dunia. Dua sistem itu 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).

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



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 1.2 Ilustrasi tata surya beragam

oleh berbagai jenis samudra. Salah satunya dinamakan samudra Agung (*Mahasamudra*), di mana di dalamnya terdapat empat buah benua. Keempat benua tersebut terletak di utara (*Uttarakuru*), selatan (*Jambudipa*), timur (*Pubbavideha*), dan barat (*Aparayojana*).

Sistem dunia yang beragam (*multiple world system*) terdapat tiga sistem alam semesta. Tiga sistem itu yaitu seribu tata surya kecil (*culanika loka dhatu*), sistem dari sejuta dunia menengah (*dvisahassi majjhimanika lokadhatu*), sistem dunia terdiri dari satu miliar 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 kitab *Avatamsaka Sutra*: Sistem dunia memiliki aneka bentuk dan sifat yang berbeda. Beberapa di antaranya bulat bentuknya, segi empat, beberapa di antaranya tidak bulat dan tidak pula segi empat. Ada perbedaan yang terhitung. Beberapa bentuknya seperti pusaran, beberapa seperti gunung, kilatan cahaya, pohon, bunga, istana, makhluk hidup dan beberapa seperti Buddha.



Mengumpulkan Informasi

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

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



Mengasosiasi

Jelaskan perbedaan sistem dunia beragama dalam agama Buddha dengan sistem dunia tunggal dalam ilmu pengetahuan alam!

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



Mengomunikasikan

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



Mengamati

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

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.

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



Sumber: biskutnanas.blogspot.com

Gambar 1.3 Ilustrasi buah yang membeku.

Setelah waktu yang sangat lama, tanah dengan sarinya yang lezat muncul di atas permukaan air 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 seperti madu dengan jarinya. Setelah berusaha mencicipi dan makan, timbul keinginannya untuk memecahkan gumpalan-gumpalan sari tanah. Akibat dari tindakannya itu, cahaya dalam tubuhnya pun menjadi lenyap. Bulan dan matahari muncul, siang dan malam dapat dibedakan, bulan, minggu dan tahun serta musim muncul.

Makhluk-makhluk makan sari tanah seperti madu murni dalam waktu yang lama sehingga penampilan mereka berbeda. Ada yang rupawan dan buruk rupa. Makhluk yang rupawan menjadi sombong terhadap makhluk yang buruk rupa.

Akibatnya 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 makan jamur sehingga perbedaan penampilan mulai meningkat. Sifat sombong dan angkuh muncul pada penampilan yang buruk rupa. Akibatnya, jamur manis lenyap berganti tumbuhan menjalar (*badalata*) yang cara tumbuhnya seperti bambu, rasanya juga sangat manis bagaikan madu murni.

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

Makhluk-makhluk yang mempunyai sifat malas mulai mengumpulkan padi untuk dua hari, empat hari, dan delapan hari. Padi yang telah dituai batangnya tidak tumbuh kembali sehingga terjadi masa menunggu. Batang-batang padi mulai tumbuh serumpun. Makhluk-makhluk mulai makan padi yang disimpan dan dedak mulai menutup butiran padi. Makhluk-makhluk ini pun mulai makan butiran padi (*sali*). 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 indra dalam tubuhnya. Sebagai akibat adanya nafsu indra tersebut, mereka melakukan hubungan kelamin (*methuna*).



Mengumpulkan Informasi

Diskusikan dengan teman-temanmu tentang proses terbentuknya bumi menurut teori Pasang Surut Gas (Tidal), dan Big Bang (ledakan)!



Mengasosiasi

Bagaimana perbedaan dan persamaan terbentuknya bumi menurut ilmu alam dengan proses terbentuknya bumi menurut Agama Buddha!



Mengomunikasikan

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

Unjuk Kerja Individu

Buatlah bagan yang menggambarkan tahap-tahap terbentuk bumi menurut *Aganna Sutta*.



Mengamati

Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara membaca materi tentang kehancuran alam semesta karena api dan air untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum jelas.

D. Kehancuran Alam Semesta

Kehancuran alam semesta dalam pandangan agama Buddha terdapat dalam kitab *Suriya Sutta*. Kehancuran alam semesta ditandai dengan usia rata-rata manusia terus turun hingga sepuluh tahun. Kemudian naik kembali sampai umur 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 tidak dapat dibedakan antara siang dan malam.

Munculnya matahari kedua menurut kitab *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 langit yang memancarkan cahayanya sendiri di angkasa selain matahari. Sekelompok besar matahari yang berjumlah banyak disebut Galaksi.



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 1.4. Kehancuran bumi

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.

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 kita. Bumi bagi kehidupan manusia bukan hanya bumi kita saja tetapi ada banyak bumi lain yang terdapat dalam tata surya lain yang tersebar di alam semesta ini.

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

Kahancuran bumi menurut Kitab *Anggutara Nikāya, 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. Terjadinya 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 peristiwa berikut.

1. Tidak ada hujan dalam waktu yang lama (ratusan tahun hingga ratusan ribu tahun). Akibatnya semua bibit tanaman seperti bibit sayuran, pohon-pohon penghasil obat, pohon palem, dan pohon-pohon besar di hutan menjadi layu, kering kemudian mati.
2. Selanjutnya akan tiba suatu masa ketika 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 *jhāna* dan terlahir kembali di alam Brahma).

Pada waktu matahari yang biasa bersinar awan kilat dan uap air berbentuk gelap memanjang melintasi angkasa. Akan 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 seperti sungai Gangga, sungai Yamuna, sungai Aciravati, Sungai Sarabhu akan menguap, surut, kering dan tiada
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 samudra semakin surut hingga kedalamannya tersisa hanya setinggi satu orang dewasa saja. Hingga akhirnya, air maha samudra surut sampai sedalam tinggi mata kaki.
6. Selanjutnya akan tiba suatu masa, matahari keenam muncul membuat seluruh dunia menjadi gas. Semua kelembapannya telah menguap, seratus miliar 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 miliar tata surya yang lain terbakar. Puncak Sineru yang tingginya lebih dari seratus *yojana* juga ikut hancur berantakan dan lenyap di angkasa. Kebakaran bertambah besar dan menyerang alam dewa *Cātumahārājika*. Setelah membakar istana emas, istana permata, dan istana Kristal, kebakaran merambat terus ke alam surga *Tavatimsa* dan naik terus ke alam *Brahma Jhāna* pertama. Setelah membumi hanguskan alam *Brahma Jhāna* kedua yang lebih rendah, api berhenti sebelum mencapai alam *Brahma Abhassara*.



Mari Bertanya

Buatlah tiga pertanyaan untuk mendapat klarifikasi tentang kehancuran alam semesta karena api.

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

2. Kehancuran alam semesta karena air

Kehancuran alam semesta yang disebabkan air berawal adanya awan kaustik (pengertian) yang besar. Timbulnya hujan dengan perlahan kemudian bertambah besar sampai menyirami seratus miliar tata surya.

Setelah tersiram air kaustik, bumi, gunung mencair dan semua air yang timbul ditunjang oleh angin. Air merendami bumi sampai alam *jhāna* kedua terus naik hingga ke alam *jhāna* 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 miliar 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 miliar 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.



Mengumpulkan Informasi

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

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

Mari Mengasosiasi

Diskusikan dengan temanmu untuk memecahkan masalah kekeringan dan kebajiran.



Sumber: www.gobekasi.com
Gambar 1.5 Tanah dan tumbuhan kekeringan



Sumber: elraihany.wordpress.com
Gambar 1.6 Peristiwa banjir

Materi Diskusi

1. Apa yang menyebabkan terjadinya peristiwa kekeringan dan banjir?
2. Apa akibat kekeringan bagi kehidupan makhluk-makhluk?
3. Apa yang kamu lakukan jika ada peristiwa banjir melanda di daerah lain?
4. Bagaimana cara mengatasi agar tidak terjadi peristiwa banjir?
5. Apa dampak banjir bagi kehidupan manusia?



Mengomunikasikan

Buatlah laporan tentang masalah banjir (faktor-faktor penyebab, cara mengatasi banjir secara umum dan pandangan agama Buddha)

Komunikasikan hasil laporanmu dengan cara mempresentasikan di depan kelas dan teman yang lain dapat memberikan tanggapan!

3. Kehancuran alam semesta karena angin

Kehancuran alam semesta ini karena munculnya angin yang menerbangkan debu. Akan muncul angin yang menerbangkan pasir, pasir kasar, kerikil, dan batu. Akibat angin kencang, banyak batu besar dan pohon besar tertiuip ke angkasa kemudian hancur dan musnah.

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

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*). Seratus miliar tata surya juga ikut hancur.

Angin menghancurkan bumi sampai alam brahma *Jhāna* ketiga dan berhenti sebelum mencapai alam *Vehapphala* yang berada pada alam *jhāna* keempat. Setelah menghancurkan semuanya, angin mereda. Kemudian, angkasa yang

di atas menjadi satu dengan angkasa yang di bawah dalam kegelapan yang mencekam. Alam yang kembali muncul pertama kali adalah alam *Brahma Subhakinha*.

Periode waktu awan besar sampai surutnya angin yang menghancurkan adalah satu *asañkheyya kappa*. Periode surutnya angin sampai munculnya awan pemulihan adalah satu *asarikheyya kappa* dan seterusnya. Empat *asankheyya kappa* ini membentuk satu *mahākappa*. Beginilah cara kehancuran yang disebabkan oleh angin.

E. Kehidupan Manusia dengan Alam Semesta

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

Manusia juga sebagai makhluk sosial, memiliki akal pikiran yang dapat dikembangkan untuk tetap berinteraksi dengan sesama manusia. Selain itu, manusia juga harus mampu 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 Puppha 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 bagaimana seharusnya menggunakan sumber daya alam secukupnya tanpa dasar keserakahan.



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 1.7 Melestarikan lingkungan

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 napasnya membuat api kecil menjadi besar. Ada tiga hal yang berkaitan dengan pengelolaan lingkungan, sebagai berikut.

- 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, merupakan rangkaian hubungan sebab akibat yang saling berkaitan secara utuh.



Buatlah tiga pertanyaan tentang kehancuran alam semesta karena air!



Mengumpulkan Informasi

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



Sumber: www.antarane.ws.com
Gambar 1.8 Kerusakan lingkungan karena angin

Mari Mengasosiasi



Diskusikan dengan temanmu untuk memecahkan masalah kerusakan lingkungan karena angin



Mengomunikasikan

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

Renungan

Vayādhama Sankhara, Appamadena Sampadetha (Segala sesuatu yang ber kondisi 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*)

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 beragama.
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. Lalu, berganti munculnya jamur. Dalam waktu yang lama jamur lenyap dan kemudian timbul tanaman merambat. Setelah itu, dalam waktu yang lama muncul tanaman padi (*sali*) yang masak di tempat terbuka
4. Kehancuran alam semesta dapat disebabkan oleh api, air, dan angin.

Refleksi

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:

Uji Kompetensi Pengetahuan

1. Jelaskan unsur-unsur yang ada di alam semesta dalam pandangan agama Buddha!
2. Apa sebab makhluk-makhluk yang lahir di bumi semakin lama terjadi perubahan pada penampilan jasmani sehingga timbul kesombongan?
3. Jelaskan tanda-tanda kehancuran bumi setelah munculnya matahari ke empat?
4. Apa akibatnya setelah timbul sifat malas untuk mengambil padi (*sali*) yang masak di alam terbuka setiap mau mengonsumsi!
5. Jelaskan tiga hal yang berkaitan dengan pengelolaan lingkungan!

Uji Kompetensi Keterampilan

1. Buatlah kliping dari koran, majalah, tabloid, internet, dan lain-lain, mengenai pelestarian lingkungan yang terjadi di masyarakat.
2. Berikan catatan dan analisis, misalnya: tempat, dan waktu, bentuk kegiatan, pelaksanaan kegiatan, saran atau komentar kamu atas kegiatan tersebut.
3. Diskusikan tindakan apa yang harus kamu lakukan atas berita yang kamu temukan.



Kerja Sama dengan Orang Tua

Tugas Observasi

Lakukan pengamatan lingkungan dekat tempat tinggalmu. Tulis contoh perbuatan yang dilakukan warga sekitar dalam melestarikan alam dan juga contoh tindakan yang merusak alam. Carilah penyebabnya sehingga timbul kerusakan alam. Dalam membuat laporan perhatikan: kebenaran informasi atau data, kelengkapan data, dan penggunaan bahasanya. Komunikasikan semua tugas dengan orang tua untuk mendapatkan perhatian dan bantuan.

BAB II

Alam Kehidupan

Duduk Hening!

Duduklah dengan santai, mata terpejam, perhatikan dan sadari napas, dan kamu rasakan dalam hati:

“Menyadari ... napas masuk”

“Menyadari ... napas keluar”

“Menyadari ... napas masuk”

“Menyadari ... napas 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?



Mengamati

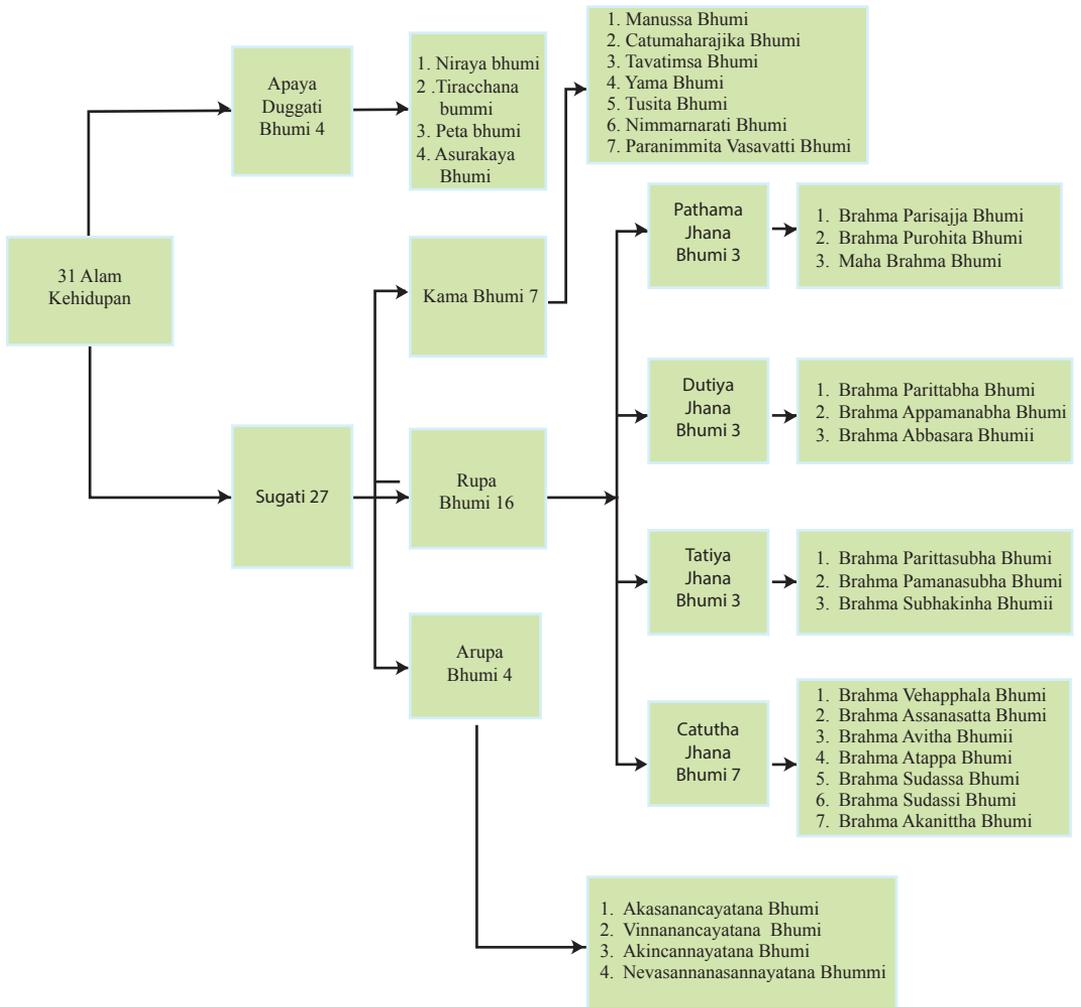
Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara membaca tentang pengertian alam kehidupan, pembagian 31 alam kehidupan dalam bentuk skema dan empat alam yang menderita (*Apaya bhumi*) untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum kalian ketahui.

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 *kāma 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



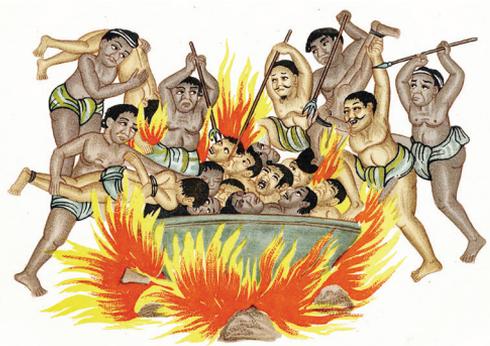
1. *Kāma bhumi*

Kāma bhumi adalah alam kehidupan di mana makhluk-makhluknya masih diliputi nafsu indra. Kelompok alam ini terdiri dari 11 alam (4 alam menderita dan 7 alam menyenangkan).

- a. Empat alam yang menderita (*Apaya bhumi*) berasal dari tiga kosakata yakni ‘*apa*’ yang berarti ‘tidak ada’, ‘*aya*’ yang berarti ‘kebijakan’ dan ‘*bhumi*’ yang berarti ‘alam, tempat tinggal makhluk hidup. *Apaya bhumi* adalah suatu alam kehidupan yang tidak ada kesempatan untuk berbuat kejahatan.

b. 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 derita atau menyedihkan dan tidak ada kesempatan untuk berbuat kebajikan. Makhluk-makhluk di alam neraka sebagai akibat kekuatan karma buruk masa lalu.



Sumber: https://titikdua.Stripdua_upload.wikimedia

Gambar 2.1 Ilustrasi alam neraka

c. Alam binatang (*tiracchāna 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 mempunyai banyak jenis, tetapi secara garis besarnya dapat dibedakan menjadi empat, yaitu:

1. binatang yang tak 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.

d. 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.

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*).
- e. Alam raksasa (*asurakaya bhumi*). *Asura* berasal atas tiga kata, yaitu ‘a’ yang berarti ‘tidak’ dan ‘sura’ yang berarti ‘cemerlang, gemilang’.



Sumber: https://titiduastrupdua_lh3.googleusercontent

Gambar: 2.2 Ilustrasi Alam Kamabhumi

‘cemerlang, gemilang’.

Kata *Asura* dapat diartikan secara harafiah adalah tak cemerlang. Makna tidak cemerlang adalah suatu kehidupan yang makhluk-makhluknya merana dan serba kekurangan sehingga membuat batin tidak berceria. Makhluk yang tinggal di alam ini jauh dari kemuliaan, kebebasan dan kesenangan. Seseorang yang terlahir di alam menderita karena di masa lampau ia melakukan banyak perbuatan yang didasarkan pada kebodohan (*moha*), kebencian (*dosa*), dan keserakahan (*lobha*).

Menanya

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

Menggali informasi

Cari informasi dari berbagai sumber seperti buku dan internet yang berkaitan dengan *kāma bhumi* untuk mempertegas jawaban atas pertanyaan yang telah didiskusikan dengan teman-teman kamu.

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. Akan tetapi, laki-laki ini tidak bersedia karena setia dan menyayangi istrinya.

Sebaliknya istrinya menyadari dirinya mandul sehingga ia mengizinkan suaminya untuk menikah lagi agar garis keturunan tidak terputus. Karena dorongan istrinya maka suaminya menikah lagi kemudian selang beberapa tahun istri keduanya hamil.

Istri pertamapun mengetahui kehamilan istri kedua. Mengetahui hal ini istri pertama timbul niat dan pikiran buruk dalam dirinya. 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.

Akhirnya istri keduanya mengalami keguguran, karena kecerdikan wanita yang disuruh oleh istri pertama tadi. Ibu dari istri keduanya menuduh peristiwa keguguran disebabkan oleh istri pertama karena diliputi iri hati atas kehamilannya. Istri pertama menyangkal dan tidak bertanggung jawab sehingga ia bersumpah bohong. Sang istri pertama berkata “Jika saya yang merencanakan atas keguguran ini semoga setelah saya meninggal terlahir di alam penderitaan, dikuasai rasa lapar, haus, setiap pagi dan petang melahirkan lima putra dan 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 *Peta Peti*: “Siapakah engkau berdiri di sana dengan berpenampilan buruk dan berbau busuk?” Saya adalah *Peta Peti* yang terlahir di alam menderita karena telah melakukan perbuatan buruk. Saya melahirkan lima putra setiap pagi dan petang hari kemudian memangsanya tetapi semua masih tidak cukup. Badanku masih membara dan terbakar oleh rasa lapar dan haus,” jawab Peta 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 bukan 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. Atas dorongan belas kasihan, akhirnya para bhikkhu menerima dana makanan di rumah laki-laki kaya itu.

Para bhikkhu menceritakan peristiwa itu kepada laki-laki kaya itu. Pada saat itu Peta Peti terbebas dari kesakitan dan kesedihan. Setelah memperoleh kemuliaan melalui jasa kebajikan, ia menampakkan dirinya di hadapan laki-laki kaya itu pada malam harinya.



Mengasosiasi

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!



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!

Renungan

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*)



Mengamati

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

Tujuh Alam Yang menyenangkan

- a. Alam Manusia (*Manussa bhûmi*). 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.

Buddha dalam *Kosala Samyutta* mengajarkan empat jenis manusia di dunia terdiri sebagai berikut.

1. Manusia yang pergi dari gelap menuju gelap artinya seseorang yang terlahir di keluarga tidak mampu, buruk rupa, cacat fisik, dan terlibat dalam perilaku salah melalui pikiran, ucapan, dan perbuatan. Manusia yang seperti ini setelah kematian akan terlahir di alam menderita.
2. Manusia yang pergi dari gelap menuju terang artinya seseorang yang terlahir di keluarga tidak mampu, buruk rupa, cacat fisik, dan terlibat dalam perilaku baik melalui pikiran, ucapan, dan perbuatan. Manusia yang seperti ini setelah kematian akan terlahir di alam surgawi.
3. Manusia yang pergi dari terang menuju gelap artinya seseorang yg terlahir di keluarga yang kaya berparas elok tampan rupa, mudah memperoleh makanan, dan minuman tetapi terlibat dalam perilaku yang salah melalui pikiran, ucapan, dan perbuatan. Manusia yang seperti ini setelah kematian akan terlahir di alam rendah.
4. Manusia yang pergi dari terang menuju terang artinya seseorang yang terlahir di keluarga yang kaya berparas elok tampan rupa, mudah

memperoleh makanan, dan minuman terlibat dalam perilaku yang baik melalui pikiran, ucapan, dan perbuatan. Manusia yang seperti ini setelah kematian akan terlahir di alam surgawi.

Kelahiran manusia di alam berhubungan dengan kekuatan perbuatan masa lampaunya. Penyebab dan alasan kelahiran manusia berbeda kondisi menurut *Culākammavibhanga Sutta*. terdapat dalam tabel berikut.

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, 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, mengerutu karena perolehan, pujian dan penghormatan	Manusia yang tidak berpengaruh
8.	Tidak bersikap iri hati, tidak membenci, tidak mengerutu karena perolehan, pujian, dan penghormatan	Manusia yang mempunyai pengaruh
9.	Manusia yang kikir, tidak berdana makanan, minuman atau obat-obatan kepada <i>samana</i>	Manusia yang miskin
10.	Manusia yang suka berdana makanan, minuman dan obat-obatan kepada <i>samana</i>	Manusia yang kaya
11.	Bersikap keras kepala dan sombong dan tidak menghormati kepada orang yang pantas dihormati	Kelahiran manusia di kalangan rendah
12.	Bersikap rendah hati dan menghormati kepada orang yang pantas dihormati	Kelahiran manusia di kalangan atas

No.	Sebab Masa Lalu	Akibat Masa Mendatang
13.	Tidak mengunjungi <i>samana</i> untuk memohon nasihat-nasihat kebenaran	Manusia yang bodoh
14.	Suka mengunjungi <i>samana</i> untuk memohon nasihat-nasihat kebenaran	Manusia yang bijaksana

Mari Menanya

Setelah membaca materi tentang alam manusia rumuskan pertanyaan-pertanyaan yang belum kamu pahami.

Menggali informasi

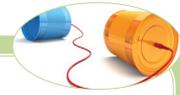
Carilah informasi melalui mengamati dan membaca buku teks dari berbagai sumber untuk menjawab pertanyaan yang telah kalian rumuskan!



Mengasosiasi

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?

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



Mengomunikasikan

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

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 sedikit pun bekal tak ada padamu. (*Dhammapada 237*)

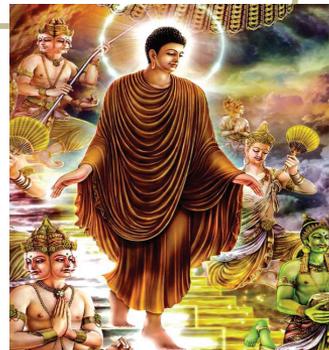


Mengamati

Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara membaca materi tentang enam alam dewa untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum kamu pahami.

b. Alam empat dewa raja (*Cātummahārājika*) adalah alam para dewa yang menyenangkan daripada alam manusia. Pada 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, dan



Sumber: candasilo2.blogspot.com
Gambar 2.3 Ilustrasi kembalinya Sang Buddha dari Tavatimsa

4. Raja Kuvera penguasa penjuru Utara. Para dewa di alam ini ada yang berdiam di gunung, pohon, lautan, dan angkasa.
- c. Alam tiga puluh tiga dewa (*Tāvātimsa*). Alam *Tāvātimsa* dikenal dengan alam tiga puluh tiga dewa karena dahulu ada sekelompok pria yang berjumlah 33 orang yang selalu bekerja sama dalam berbuat kebaikan. Setelah meninggal, dunia semuanya terlahir dalam satu alam dewa.
- d. Alam Dewa Yama (*Yāma*). Para dewa di alam ini terbebas dari kesukaran terberkahi dengan kebahagiaan surgawi.
- e. Alam Kenikmatan (*Tusita*). Para dewa di alam ini terbebas dari kebencian, yang ada hanya kesenangan dan kenikmatan. Alam *Tusita* tempat berdiam *Bodhisatva* sebelum turun dan terlahir ke dunia sebagai manusia dan menjadi *Sammasambuddha*.
- f. Alam dewa yang menikmati ciptaanya (*Nimmānarati*). Para dewa di alam ini menikmati kepuasan indrawi sesuai dengan ciptaannya sendiri.
- g. Alam dewa yang membantu menyempurnakan ciptaan dewa lain (*Para nimmitavasavatti*). Para dewa di alam ini di samping menikmati kesenangan indrawi juga mampu menyempurnakan ciptaan dewa lain.

Dalam *Vatapada Sutta, Sakka Samyutta*, Sang Buddha menjelaskan kepada para bhikkhu beberapa nama Sakka pada kehidupan lampainya 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 *Sakka 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.

Menanya

Buatlah pertanyaan yang terkait hasil pengamatanmu melalui membaca tentang enam alam dewa yang belum kamu pahami!

Menggali informasi

Carilah informasi selengkap mungkin dengan mengamati dan membaca buku teks atau buku-buku sumber lain untuk menjawab pertanyaan yang kamu rumuskan!

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 pun pergi meninggalkan rumah dan harta bendanya. Perempuan itu pergi ke rumah keluarga lain dan kemudian tinggal di bagian belakang rumah keluarga 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 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 menyamar. Beliau menyamar dan menawarkan makanan kepada Bhikkhu Maha Kassapa berupa makanan surgawi dengan berbagai cita rasa dan aneka sup serta kari. Bhikkhu Maha Kassapa mengenalinya dan menolak. Bhikkhu Maha Kassapa berkata: “Kosiya, engkau telah mencapai tindakan-tindakan bajik. 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 apa pun 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. Setelah perempuan itu berdana kerak nasi, ia meninggal pada malam harinya. Perempuan itupun terlahir di antara para dewa yang bergembira dalam mencipta karena telah berdana kepada Bhikkhu Maha Kassapa.

Mengasosiasi

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!

Mengomunikasikan

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

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*)

Menyimak materi Rupa Bhumi dengan saksama dan cermat!

2. *Rupa bhūmi*

Rūpa bhūmi merupakan alam kehidupan dimana makhluk-makhluk yang mendiaminya telah mencapai *Rūpa Jhāna*. *Jhāna* diperoleh dari pengembangan *samatha bhavana*. Makhluk-makhluk yang lahir di alam *Rūpa bhūmi* disebut *Rupa brahma* (Brahma yang mempunyai *rūpa jhāna*). Alam *rūpa bhūmi* terdiri dari 16 alam.



Sumber: biografibuddha.files.wordpress.com

Gambar 2.4 Brahma Sahampati menghormat Sang Buddha

1. Alam kehidupan *jhāna* pertama (*pathamajhāna bhūmi*). *Pathamajhana bhūmi* (alam bagi peraih *jhāna* pertama) terdiri dari:
 - a. alam kehidupan bagi pengikut Brahma (*Brahma Parisajja Bhūmi*);
 - b. alam kehidupan bagi para menteri Brahma (*Brahma Purohita Bhūmi*);
 - c. alam kehidupan bagi brahma yang memiliki kebajikan khusus yang besar (*Maha Brahma Bhūmi*).

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

Dhammawacana

Brahma Sahampati yang menemui Sang Buddha memohon agar membabarkan ajaran kebenaran karena belas kasih kepada semua makhluk. Pertimbangan sebelum membabarkan Dhamma karena Dhamma yang telah ditembus sungguh dalam, sulit dilihat dan dipahami, tak 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 *jhāna* kedua (*dutiya jhāna bhumi*). *Dutiya jhana bhumi* (alam kehidupan bagi peraih *jhāna* kedua) terdiri dari:
 - a. alam kehidupan bagi brahma yang kurang cahayanya (*Brahma parittābha bhumi*);
 - b. alam kehidupan bagi brahma yang tak terbatas cahayanya (*Brahma appamānābha bhumi*);
 - c. alam kehidupan bagi brahma yang bercahaya menyebar luas dari tubuhnya (*Brahma abhassara bhumi*).

Dhammawacana

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 *jhāna* ketiga (*tatiya jhāna bhumi*) adalah alam kehidupan bagi peraih *jhāna* ketiga.
Tatiya jhana bhumi (alam kehidupan bagi peraih *jhāna* ketiga) meliputi:
 - a. alam kehidupan bagi brahma yang bercahaya indah tapi auranya lebih kecil (*Brahma parittāsubha bhumi*);
 - b. alam kehidupan bagi brahma yang bercahaya indah tak terbatas (*Brahma Apamanāsubha bhumi*);
 - c. alam kehidupan bagi brahma yang bercahaya indah di sekujur tubuhnya (*Brahma subhakinha bhumi*).
4. Alam kehidupan *jhāna* keempat (*catuttha jhāna bhumi*) terdiri dari:
 - 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 (*Sudhavaśa*) 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*);
- 5) 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

Menanya

Buatlah pertanyaan yang terkait hasil pengamatanmu melalui membaca tentang *Rupa bhumi* yang belum kami pahami!

Menggali informasi

Carilah informasi selengkap mungkin dengan mengamati dan membaca buku teks, buku-buku sumber lain untuk menjawab pertanyaan yang kamu rumuskan!

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 *Arupa brahma*.

Arupa brahma berarti brahma tak bermateri yaitu brahma yang hanya mempunyai *namakhandha* yaitu *vedanakkhandha*, *sannakkhandha*, *sankharakkhandha*, *vinnanakkhandha*.

Arupa Bhumi terdiri dari empat alamm, sebagai berikut.

1. Keadaan dari konsepsi kesadaran ruangan yang tanpa batas (*Akāsānancāyatana bhumi*).

2. Keadaan dari konsepsi kesadaran tanpa batas (*Viññānañcāyatana bhumi*).
3. Keadaan dari konsepsi kekosongan (*Akiñcaññāyatana bhumi*).
4. Keadaan dari konsepsi bukan pencerapan pun bukan tidak pencerapan (*Nevasaññānāsaññāyatana bhumi*).

Tabel 31 Alam Kehidupan

Kel	Kekuatan Masa Lampau	Alam		Batas Umur
(4) ARUPALOKA Alam Tanpa Bentuk	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Samatha</i> • <i>Bhavana</i> • <i>Mencapai</i> • <i>Arupajhana</i> 	<i>Nevasaññānāsaññāyatana</i> <i>Akiñcaññāyatana</i> <i>Viññānañcāyatana</i> <i>Ākāsānañcāyatana</i>		84.000 M.K. 60.000 M.K. 40.000 M.K. 20.000 M.K.
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Samatha</i> • <i>Bhavana</i> • <i>Mencapai</i> • <i>Cathutta</i> • <i>jhana</i> • <i>Mempunyai</i> • <i>Abhinna</i> 	<i>Catuttha Jhāna</i> <i>Bhūmi Alam Jhāna IV</i> <i>(Sudhavaśa)</i>	<i>Akanitta</i> <i>Sudassi</i> <i>Sudassa</i> <i>Atappa</i> <i>Aviha</i>	16.000 M.K. 8.000 M.K. 4.000 M.K. 2.000 M.K. 1.000 M.K.
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Samatha</i> • <i>Bhavana</i> • <i>Mencapai</i> • <i>Cathutta jhana</i> 	<i>Catuttha Jhana Bhuni</i>	<i>Asannasatta</i> <i>ehapphala</i>	500 M.K 500 M.K
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Samatha</i> • <i>bhavana</i> • <i>Mencapai</i> • <i>tatiyajhana</i> 	<i>Tatiya Jhāna Bhūmi</i> <i>Appamānasubha Alam</i> <i>Jhāna III</i>	<i>Subhakhinḥa</i> <i>Parittasubha</i>	64 M.K. 32 M.K. 16 M.K.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Samatha</i> • <i>bhavana</i> • <i>Mencapai</i> • <i>dutiya jhana</i> 	<i>Dutiya Jhāna Bhūmi Alam</i> <i>Jhāna II</i>	<i>Ābhassara</i> <i>Appamānābha</i> <i>Parittābha</i>	8 M.K. 4 M.K. 2 M.K.	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Samatha</i> • <i>bhavana</i> • <i>Mencapai</i> • <i>Pathama</i> • <i>jhana</i> 	<i>Pathama Jhāna</i> <i>Bhūmi Brahma Purohita</i> <i>Alam Jhāna I Parisajja</i>	<i>Mahā Brahma</i> <i>Brahma</i> <i>Brahma</i>	1 A.K. 1/2 A.K. 1/3 A.K.	

Kel	Kekuatan Masa Lampau	Alam		Batas Umur
(11) KĀMALOKA Alam Nafsu	<ul style="list-style-type: none"> Perbuatan baik (<i>Kusala Kamma</i> <i>patha</i>) 	(7) <i>Sugati</i>	(6) Devaloka Alam Surga	<i>Paranimita-vasavatti</i> 16.000 T.S. <i>Nimmānarati</i> 8.000 T.S. <i>Tusita</i> 4.000 T.S. <i>Yāma</i> 2.000 T.S. <i>Tāvātimsa</i> 1.000 T.S. <i>Cātumma-hārājika</i> 500 T.S.
	<ul style="list-style-type: none"> Perbuatan baik dan Taat pada lima aturan kemoralan (<i>cula sila</i>) 		<i>Manussa</i>	Tidak ada batas waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <i>Lobha</i> (Keserakahan) <i>Dosa</i> (Kebencian) <i>Moha</i> (Kebodohan) 	(4) <i>Dugati</i>	<i>Tiracchānayoni</i> <i>Asurayoni</i> <i>Petayoni</i> <i>Niraya</i>	Tidak ada batas waktu

M.K. = Mahā Kappa

A.K. = Asankheyya Kappa

T.S. = Tahun Surgawi

Mari Mengasosiasi

Setelah kamu menyimak materi alam kehidupan di atas buatlah skema pembagian 31 alam kehidupan.



Mengomunikasikan

Komunikasikan hasil pekerjaanmu yang berupa skema pembagian 31 alam dengan mempresentasikan di depan kelas!

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 makna manusia yang pergi dari gelap menuju terang!
3. Mengapa ada manusia yang terlahir di dunia ini mengalami kemiskinan dan kelaparan?

4. Bagaimana caranya agar manusia setelah meninggal dapat terlahir kembali menjadi Dewa!
5. Jelaskan pembagian alam *Pathamajhana bhumi*!

Interaksi dengan Orang tua



Lakukan pengamatan terhadap perbuatan yang dilakukan orang-orang disekitarmu!

Berikan tanggapan dari hasil pengamatanmu lalu buatlah laporan kepada gurumu!

Dalam membuat laporan perhatikan: kebenaran informasi atau datanya, kelengkapan datanya, dan penggunaan bahasanya.



BAB III

Meditasi Pandangan Terang

Duduk Hening!

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

“Menyadari ... napas masuk”

“Menyadari ... napas keluar”

“Menyadari ... napas masuk”

“Menyadari ... napas 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 kemudian 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. Hal ini dilakukannya dengan harapan ia dapat merubah sekitarnya dan dirinya menjadi tenang dan bahagia. Akan tetapi, setelah memahami dengan bijak orang akan mencari 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.



Mengamati

Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara membaca materi siswa tentang pengertian meditasi, macam meditasi, syarat-syarat meditasi untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum kalian ketahui.

A. Pengertian Meditasi

Meditasi (*bhāvanā*) berarti pengembangan dan pembersihan batin. Istilah lain meditasi yang berarti pemusatan pikiran pada suatu objek. Meditasi yang benar (*sammā samādhi*) 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 bhāvanā*) dan pengembangan pandangan terang (*vipassana bhavana*).

1. Pengembangan ketenangan batin (*samatha bhāvanā*)

Samatha bhavana merupakan pengembangan batin dengan konsentrasi yang kuat pada objek. Tujuan *Samatha bhāvanā* 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 kekwatiran (*uddhacca kukkucca*), dan keraguan (*vicikiccha*).

Selain terdapat rintangan batin, dalam meditasi juga ada sepuluh gangguan (*palibodha*) yang bersifat umum. Dari sepuluh macam *palibodha* yang ada, sembilan di antaranya 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, siswa mengunjungi guru ketika guru bermeditasi, aktivitas kesibukan sehari-hari, berpergian jauh sehingga tak meditasi, kerabat yang datang ketika melakukan meditasi, sakit, beban pekerjaan, dan kesibukan dalam pencapaian kemampuan batin (*abhinna*).

2. Pengembangan pandangan terang (*vipassana bhāvanā*)

Vipassana terdiri dari dua suku kata yaitu *vi* dan *passana*. *Vi* berarti lebih dari satu, beraneka ragam sedangkan *passana* berarti mengamati, mengetahui, memperhatikan, menyadari. *Vipassana* berarti menyadari, mengamati setiap timbul dan 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 bhāvanā* adalah melihat sesuatu apa adanya bukan apa nampaknya.



Sumber: nofearmanju.weebly.com

Gambar 3.1 Bhikkhu meditasi di alam terbuka

Vipassana bhāvanā 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 bhāvanā* 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*).
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*).

Menanya Bertanya

Setelah membaca pengertian dan macam meditasi rumuskan beberapa pertanyaan yang kamu belum jelas!

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

Menggali informasi

Carilah informasi dengan membaca buku-buku dari berbagai sumber lain dan dapat juga melalui wawancara untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah kamu buat!

Renungan

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

Sang Buddha berpesan kepada para siswa: Ada dua hal yang membawa pada pengetahuan sejati. 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)

C. Syarat-syarat Meditasi Pandangan Terang

Sebelum melaksanakan meditasi perlu memperhatikan syarat-syarat sebagai berikut.

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 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.

Latihan soal

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 bhāvanā*)
4. Jelaskan tiga macam *Vipassana bhavana*!

Mengasosiasi

Lakukanlah diskusi dengan temanmu untuk menganalisis tentang perbedaan konsep meditasi ketenangan batin dan meditasi pandangan terang.



Mengomunikasikan

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

Mengamati

Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara membaca materi tentang objek meditasi, rintangan, dan kekeliruan meditasi pandangan terang.

D. Objek Meditasi Pandangan Terang

Objek *Vipassana Bhavana* adalah *nama* dan *rupa* (batin dan materi), atau *pancakhandha* (lima kelompok faktor kehidupan). Meditasi *Vipassana bhāvanā* 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).

Pancakhandha dalam hubungannya dengan meditasi pandangan terang disebut juga dengan empat landasan perhatian atau empat perenungan (*satipatthana*) berikut.

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 napas masuk dan napas keluar. Tahap awal yang dilakukan sehubungan dengan tubuh adalah mengamati napas dengan cara tertentu. Kita mencatat setiap jenis napas yang ada dan menganalisis sebagaimana adanya napas panjang, napas pendek, napas halus, napas cepat, dan napas lambat.

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

Menyadari segala perasaan batin dan badan yang muncul. Merenungkan perasaan yang sedang dialami secara objektif, baik perasaan senang, perasaan tidak senang, maupun perasaan yang 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 apa pun di dalam dunia ini.

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

Menyadari muncul, berlangsung, dan lenyapnya pikiran. Jika ada pikiran tamak, iri hati, benci dan sedih dengan menyadarinya. *Citta nupassana* adalah merenungkan segala gerak-gerik pikiran. Apabila pikiran sedang dihinggapi 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 indra, 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 penyerapan, ini bentuk pikiran dan ini kesadaran.

Cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari enam landasan indriya dalam dan luar ialah dengan menyadarinya. Misalnya, inilah mata dan objek bentuk, ini telinga dan obyek suara, ini hidung dan objek bau, inilah lidah dan objek kecapan, inilah badan dan objek 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 dan menyelidiki Dhamma yang mendalam (*dhammavicaya*). Selain itu, timbul pula 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, inilah jalan menuju lenyapnya penderitaan.

Menggali informasi

Setelah membaca obyek meditasi pandangan terang rumuskan beberapa pertanyaan yang kamu belum jelas!

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

E. Rintangan dan Kekeliruan dalam Meditasi Pandangan Terang

Ada sepuluh rintangan (*vipassanupakilesa*) dalam meditasi pandangan terang yaitu sebagai berikut.

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 menggaggu jalannya praktik meditasi.
9. Keseimbangan batin (*upekkha*) di mana 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*.

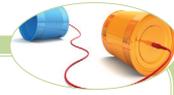
1. Kekeliruan dari pencerapan, pikiran, dan pandangan yang menganggap sesuatu yang tidak cantik sebagai yang cantik (*subha vipallasa*). *Subha Vipallasa* ini dapat dibasmi dengan melaksanakan *kaya nupassana*.
2. Kekeliruan dari pencerapan, pikiran, dan pandangan yang menganggap sesuatu yang menderita 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*.

Menggali informasi

Carilah informasi tentang rintangan dan kekeliruan dalam melaksanakan meditasi pandangan terang dengan membaca buku-buku dan sumber lain atau dapat juga melakukan wawancara dengan orang yang pernah melakukan meditasi pandangan terang.

Mengasosiasi

Lakukan diskusi dengan temanmu untuk menganalisis tentang rintangan meditasi pandangan terang hasil dari wawancara dan hasil dengan membaca buku-buku!



Mengomunikasikan

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

Aktivitas Harian

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-Kadang	Tidak Pernah
1.	Setelah pulang sekolah saya belajar dengan perhatian dan konsentrasi.				
2.	Saya melakukan puja bhakti dengan konsentrasi.				
3.	Saya menjelang tidur melatih pikiran yang baik dengan membaca <i>paritta, sutra, 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” 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 geraknya sendiri, yakni pikiran dan perasaannya. Untuk mengerti gerak pikiran dan perasaan ini tak boleh ada unsur menyalahkan dalam hal mengamatinya.

(*J Krishnamurti*)

Mengamati

Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara membaca materi tentang tahap persiapan dan praktik meditasi pandangan terang yang diawali dengan *samatha bhavana*.

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 siswa dalam melaksanakan meditasi pandangan terang sebagai berikut.

- a. Ia harus berdiam di tempat pelatihan di bawah bimbingan seorang guru (*Upanissaya*).

- b. Ia harus menjaga ketajaman enam indriya sehingga berada dalam keadaan baik (*Arakkha*).
- c. Ia harus menjaga pikirannya supaya terkonsentrasi pada empat macam perenungan (*Upanibhandha*).

Kegiatan yang harus dihindari oleh para siswa sebagai berikut.

- a. Menyibukkan diri dengan berbagai kegiatan (*kammaramata*).
- b. Banyak tidur sehingga mengendorkan usaha (*niddaramata*).
- c. Banyak bicara, mengobrol dengan teman-teman sehingga kurang menyadari gerak-gerik jasmani dan pikiran (*bhassaramata*).
- d. Merasa senang dengan orang banyak, dan bukan dalam kesunyian (*samganikaramata*).
- e. Tidak mengendalikan dengan baik enam pintu indria (*aguttadvarata*).
- f. Makan berlebihan, kurang bisa mengurangi makan sehingga menimbulkan kantuk dan kemalasan (*bhojane amattanutta*).
- g. Gagal untuk menyadari kegiatan pikiran sewaktu pikiran sedang berada di dalam satu gagasan Tidak banyak bicara dan sedikit tidur (*yathavimuttam cittam na paccavekkhanti*).

Menanya

Rumuskan beberapa pertanyaan untuk mengetahui hal-hal yang belum jelas tentang materi tahap persiapan dan praktik meditasi pandangan terang yang diawali dengan *samatha bhāvanā*.

2. Praktik Meditasi Pandangan Terang

- a. Praktik meditasi pandangan terang yang diawali dengan *samatha bhāvanā* (*Samattha yanika*).

Seorang yang akan melaksanakan meditasi pandangan terang dan telah memenuhi syarat dan persiapan pergi ke tempat pelatihan meditasi. Di tempat latihan, ia akan mendapatkan bimbingan dan petunjuk dari guru meditasi. Tahap awal meditasi pandangan didahului dengan meditasi *samatha*. Selanjutnya, ia akan mengambil objek *anapanasati* (meditasi pernapasan) sebagai *kaya nupassana* (perhatian terhadap tubuh). Berikut ini adalah tata cara melakukan praktik meditasi pandangan terang.

1) Sikap duduk

Sikap duduk waktu berlatih harus tegak, tetapi santai 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 akan lebih 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.



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 3.2. Anak meditasi di alam terbuka

2) Mengendurkan ketegangan

Setelah memilih sikap duduk yang rileks secara mental, kita mencoba untuk melemaskan ketegangan otot-otot yang ada. Kita melemaskan otot-otot mulai dari atas atau kepala sampai kebawah atau ujung kaki. Misalnya, otot kening, otot di leher, dan otot di punggung harus dikendurkan. Bila napas terasa tertahan tariklah napas dalam-dalam dan hembuskan napas perlahan-lahan maka otot-otot akan terasa lebih santai dan kendur. Usaha mengendurkan ketegangan dapat dilakukan beberapa kali. Usaha pertama dalam meditasi adalah berusaha untuk mengalihkan perhatian kita yang biasanya tertuju keluar jasmani menjadi ke dalam diri sendiri.

3). Bernapas dengan wajar

Berlatih meditasi pernapasan bukanlah bertujuan untuk mengatur napas menjadi panjang atau pun menahan napas kita selama mungkin untuk memperoleh kekuatan. Semua usaha untuk mengatur napas sebetulnya tidak membantu untuk mencapai ketenangan yang sesungguhnya. Bernapas tidak perlu diatur-atur, sebaliknya bernapas dengan wajar sehingga tubuh ini mempunyai mekanisme yang akan membuat napas menjadi teratur. Tahapan-tahapan melaksanakan meditasi dengan objek pernapasan sebagai berikut.



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 3.3 Meditasi dengan sikap duduk

a) Tahap pertama: menghitung napas

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

b) Tahap kedua: mengikuti napas

Mengikuti napas berarti memperhatikan pada saat napas mulai menyentuh ujung hidung, kemudian terus sampai pada ujung akhir sampai dari proses menarik napas. Pada saat itu harus dikenali bahwa napas yang masuk berangsur-angsur menjadi berhenti. Kemudian dimulai proses mengeluarkan napas. Sentuhan di ujung hidung sebagai awal dan kemudian mengeluarkan apa yang berangsur-angsur makin perlahan kemudian berhenti untuk memulai menarik napas.

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

Setelah berlatih “mengikuti napas” dengan tekun maka kita dapat memusatkan perhatian kita sepenuhnya pada napas. Dengan latihan yang tekun akan timbul ketenangan yang belum pernah kita alami sebelumnya dan disertai kegembiraan. Dengan pikiran yang tenang, jasmani kita pun akan menjadi tenang, selaras dan terasa menyenangkan. Napas kita makin lama semakin halus dan panjang. Selain itu, perasaan letih pun lenyap dan jasmani pun terasa segar menyenangkan.

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.

c) Tahap ketiga: memperhatikan sentuhan napas

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

Yang diumpamakan dengan sapi adalah napas kita, yang akan selalu dijumpai ditempatnya yaitu di ujung hidung. Dengan menyadari bahwa napas akan selalu ada sepanjang kehidupan kita, hanya karena sangat halus sehingga tidak terasa. Langkah terbaik harus kembali memusatkan perhatian pada ujung hidung dengan saksama memperhatikan sentuhan napas yang mulai terasa lagi. Betapapun halusnyanya napas 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 napas

Dengan melanjutkan perhatian pada keseluruhan napas (awal, pertengahan dan akhir) dari setiap proses menarik dan mengeluarkan napas tanpa terputus-putus akan nyata bagi kita bahwa proses napas bergetar atau bergelombang dengan kasar. Demikian pula proses mental yang mengikutinya juga menjadi bergetar dan bergelombang sesuai dengan napas yang diamati. Dengan begitu, akan timbul harapan pada diri kita untuk berusaha agar pernapasan 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 napas di ujung hidung. Apabila kita tekun melakukan usaha ini terus-menerus sehingga lama kelamaan napas kitapun menjadi halus. Dan pada akhirnya, batin menjadi tenang dan perhatian pada sentuhan napas di ujung hidung terus berkesinambungan. Usaha yang kita lakukan ini disebut sebagai menenangkan napas.

Menggali informasi

Lakukan praktik meditasi pandangan terang yang didahului meditasi *Samatha* dengan objek pernapasan sesuai dengan tahapan-tahapan yang telah kamu pahami!

Mengasosiasi

Tuliskan pengalamanmu setelah melakukan meditasi Samatha dengan obyek pernapasan. Konsultasikan kemajuan meditasi dan rintangan atau hambatan selama praktik meditasi *Samatha* dengan objek pernapasan.

Lembar Kerja Siswa

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

No	Bentuk Aktivitas	Pengalaman
1.	Mengendurkan ketegangan tubuh dan membuat badan rileks	
2.	Latihan Konsentrasi dalam menghitung napas	
3.	Latihan konsentrasi dalam mengikuti napas	
4.	Latihan konsentrasi dalam memperhatikan napas	
5.	Latihan konsentrasi dalam menenangkan napas	

Mengomunikasikan

Ungkapkan pengalamanmu selama meditasi kepada guru agar mendapatkan masukan dan bimbingan.

Mengamati

Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara membaca materi tentang praktik meditasi pandangan terang langsung tanpa diawali dengan *samatha bhavana*.

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

Seseorang yang akan melakukan meditasi ini harus memperhatikan beberapa hal berikut.

- 1) Perhatian terhadap tubuh (*kayanupassana*)

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

Perumpamaan Senam

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

Ia melatih diri dengan berpikir: aku akan menarik napas dengan seluruh badanku rileks. Ia melatih diri dengan berpikir aku akan mengeluarkan napas dengan seluruh badanku rileks.

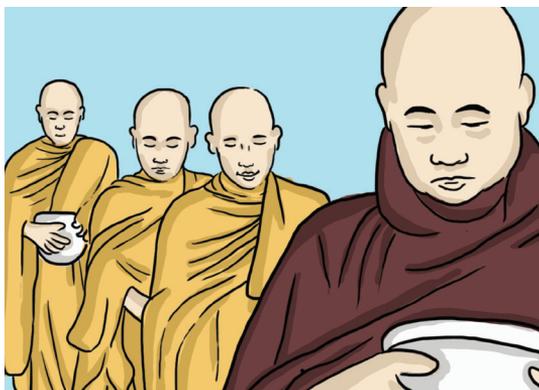
Apabila berjalan harus mengetahui dan menyadari “aku berjalan” atau apabila berbaring, ia mengetahui “aku berbaring”. Dengan demikian, gerakan apa pun yang dilakukan harus disadari dan diketahui. Ia melakukan perenungan tentang tubuhnya dengan melihat ke dalam, melihat dari luar, dan melihat dari sudut ke dua-duanya 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, menyunyah, menelan, berjalan, berdiri, duduk dan berbaring.

2) Perhatian terhadap perasaan (*vedananupassana*)

Seorang meditator menyadari ketamakan, kesedihan, dan perasaan menyenangkan 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 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 dapat merenung tentang perasaannya dengan melihatnya ke dalam dan melihatnya dari luar dan melihatnya dari sudut kedua-duanya secara bergantian.

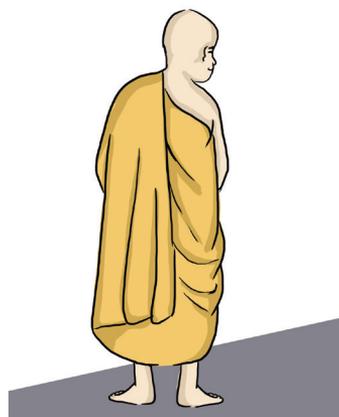


Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 3.4 Meditasi Vipassana dengan berjalan.

3) Perhatian terhadap kesadaran (*cittanupassana*)

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



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 3.5 Samanera berjalan dengan perhatian dan kesadaran

(*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.

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

Seorang meditator melakukan perhatian benar terhadap bentuk-bentuk pikiran. Ia harus melakukan perhatian benar terhadap bentuk-bentuk pikiran yang ada hubungannya dengan lima rintangan (*Nivarana*). Apabila terdapat nafsu keinginan dalam dirinya (*kamacchanda*), maka harus mengetahui dengan jelas bahwa dalam dirinya terdapat nafsu keinginan; atau apabila dalam dirinya tidak terdapat nafsu keinginan, ia pun mengetahui dengan jelas bahwa dalam dirinya tidak terdapat nafsu keinginan. Apabila suatu keinginan tidak baik (*vyapada*) ada dalam dirinya, maka ia mengetahui dengan jelas bahwa keinginan tidak baik ada dalam dirinya, atau apabila kemalasan dan kelesuan (*thinamiddha*) ada dalam dirinya, meditator mengetahuinya dengan jelas bahwa kemalasan dan kelesuan ada dalam dirinya atau apabila kegelisahan dan kecemasan (*uddhacca-kukkucca*) ada dalam dirinya, ia mengetahuinya dengan jelas bahwa kecemasan (*uddhacca-kukkucca*) ada dalam dirinya.

Apabila keragu-raguan (*vicikiccha*) ada dalam dirinya, ia mengetahuinya dengan jelas keragu-raguan (*vicikiccha*) ada dalam dirinya. Dan apabila keragu-raguan tidak ada dalam dirinya, ia mengetahuinya dengan jelas keragu-raguan tidak ada dalam dirinya.

Ia harus melakukan perhatian benar terhadap bentuk-bentuk pikiran yang ada hubungannya dengan lima kelompok kegemaran. Dengan berpikir: beginilah benda-benda yang berbentuk; beginilah benda itu timbul dan beginilah benda itu lenyap kembali. Beginilah perasaan; beginilah perasaan itu timbul dan beginilah perasaan itu lenyap kembali. Beginilah pencerapan; beginilah pencerapan itu timbul dan beginilah pencerapan itu lenyap kembali. Beginilah pikiran; beginilah pikiran itu timbul dan beginilah pikiran itu lenyap kembali. 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 indriya. Mengetahui tentang adanya mata dan objek yang dapat dilihat oleh mata serta belenggu yang dapat ditimbulkan oleh mata dan objeknya itu; dan tahu timbulnya belenggu yang sebelumnya tidak ada, dan tahu lenyapnya kembali belenggu yang telah timbul, dan tahu belenggu yang lenyap itu di kemudian hari tidak akan timbul kembali.

Ia tahu tentang adanya telinga dan suara yang dapat didengar oleh telinga serta belenggu yang dapat ditimbulkan oleh telinga dan suara itu; dan tahu timbulnya belenggu yang sebelumnya tidak ada, dan tahu lenyapnya kembali belenggu yang telah timbul, dan tahu belenggu yang lenyap itu dikemudian hari tidak akan timbul kembali.

Ia tahu tentang adanya hidung dan bebauan yang dapat dicium oleh hidung serta belenggu yang dapat ditimbulkan oleh hidung dan bebauan itu; dan tahu timbulnya belenggu yang sebelumnya tidak ada, dan tahu lenyapnya kembali belenggu yang telah timbul, dan tahu belenggu yang lenyap itu dikemudian hari tidak akan timbul kembali.

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

Ia tahu tentang adanya badan jasmani yang dapat merasa sentuhan-sentuhan serta belenggu yang dapat ditimbulkan oleh badan jasmani yang dapat merasa sentuhan-sentuhan itu; dan tahu timbulnya belenggu yang sebelumnya tidak ada, dan tahu lenyapnya kembali belenggu yang telah timbul, dan tahu belenggu yang lenyap itu dikemudian hari tidak akan timbul kembali.

Ia tahu 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; dan tahu timbulnya belenggu yang sebelumnya tidak ada, dan tahu lenyapnya kembali belenggu yang telah timbul, dan tahu belenggu yang lenyap itu dikemudian hari tidak akan timbul kembali.

Mari bertanya dan menggali informasi

Setelah membaca materi praktik meditasi pandangan terang langsung tanpa diawali dengan *samatha bhavana*, rumuskan pertanyaan untuk mengetahui materi yang belum jelas! Carilah informasi melalui membaca buku teks dari berbagai sumber dan menghubungkan pengalamanmu masa lalu untuk menjawab pertanyaan!

Mengasosiasi

Tuliskan pengalamanmu setelah melakukan meditasi pandangan terang langsung tanpa diawali dengan *samatha bhavana*.

Mengomunikasikan

Konsultasikan kemajuan meditasi dan rintangan atau hambatan selama praktik meditasi pandangan terang langsung tanpa diawali dengan *samatha bhavana*.

Lembar Praktik Siswa

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

Mengamati

Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara membaca materi tentang praktik meditasi pandangan terang dengan empat posisi dasar (duduk, berdiri, berjalan, dan berbaring).

No.	Aktivitas Jasmani dan Batin	Jawaban			
		Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
1.	Saya duduk dan berjalan penuh kesadaran.				
2.	Saya dapat menyadari timbulnya, berlangsung, dan 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.				
6.	Saya berangkat ke sekolah dengan berhati-hati.				
7.	Saya mengikuti pelajaran dengan penuh perhatian.				
8.	Saya mengerjakan tugas dengan hati senang dan bahagia.				

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

1. Meditasi duduk penuh kesadaran

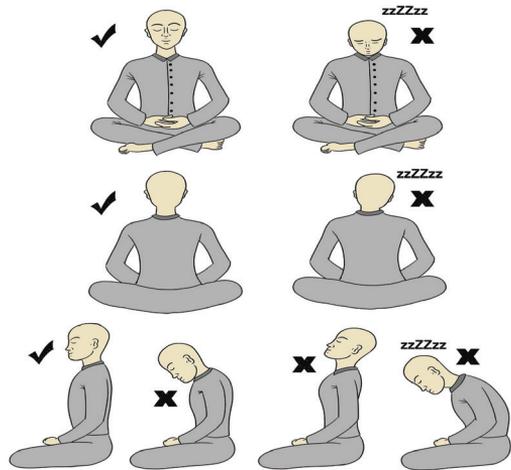
Lakukan meditasi duduk secara umum yaitu duduk dengan tulang belakang lurus, tidak condong ke depan maupun ke belakang. Ambil posisi duduk yang nyaman, tegak, tidak terlalu kaku dan tidak terlalu santai. Meditasi duduk dapat dilakukan di dalam atau di luar ruangan.

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

Bernapaslah secara alami. Ketika duduk kita merasakan banyak sensasi dalam tubuh seperti sakit, kesemutan, ketegangan, kaku, gatal, dingin dan panas. Hal-hal tersebut kita amati secara pasif.

Biarkan perasaan dan segala bentuk-bentuk pikiran datang. Biarkan juga perasaan dan bentuk-bentuk pikiran pergi dengan penuh kesadaran.

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



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 3.6 Posisi duduk yang benar, ada pada gambar yang diberi tanda centang (✓)

Praktik meditasi duduk penuh kesadaran?

Menanya

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 *vipassana*.

Praktik meditasi duduk penuh kesadaran

Setelah meditasi duduk penuh kesadaran ungkapkan pengalamanmu.

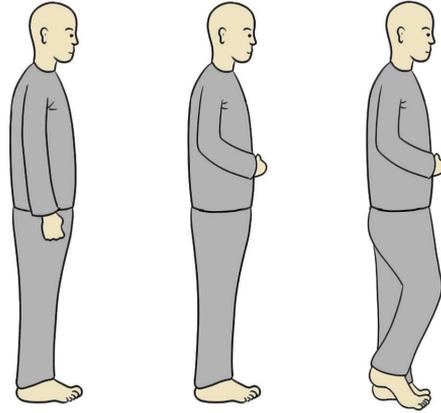
No	Bentuk Aktivitas	Pengalaman
1.	Kemampuan menyadari gerakan tubuh	
2.	Kemampuan menyadari pikiran yang timbul	
3.	Kemampuan menyadari perasaan yang timbul	
4.	Kemampuan menyadari bentuk-bentuk pikiran	
5.	Gangguan dari dalam (kemalasan, mengantuk keraguan) dan dari luar diri seperti kebisingan, gigitan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

Menggali informasi

Tuliskan pengalamanmu setelah mempraktikkan meditasi duduk penuh kesadaran. Kamu dapat berkonsultasi dengan guru agar memperoleh kemajuan dalam meditasi.

2. Meditasi berdiri penuh kesadaran

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



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 3.7 Meditasi Posisi Berdiri dengan penuh kesadaran

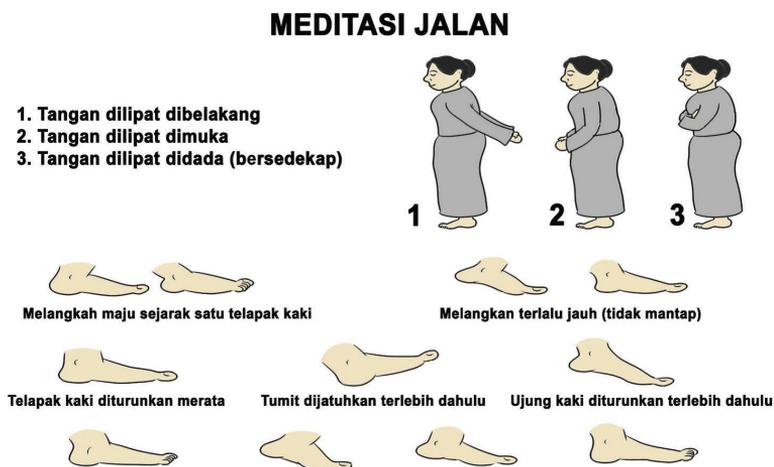
Berjalanlah secara alamiah. Pertahankan kecepatan paling lambat yang terasa nyaman. Amati ketegangan yang timbul di tubuh dan lepaskan ketegangan pada diri sendiri. Pilihlah tempat yang tenang tanpa gangguan. Meditasi berjalan biasanya dimulai secara alamiah dengan meditasi berdiri, lalu kita amati dan rasakan seluruh sensasi badan saat berdiri. Mulailah mengangkat kaki dengan perlahan, rasakan saat kaki melangkah, saat menurunkan kaki, dan saat kaki turun.

Mengasosiasi

Tuliskan pengalamanmu setelah melakukan meditasi berdiri dengan penuh kesadaran. Konsultasikan kepada guru bila ada rintangan yang mengganggu selama praktik meditasi berdiri dengan penuh kesadaran.

3. Meditasi berjalan penuh kesadaran

Lihatlah pada gambar posisi meditasi berjalan penuh kesadaran



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 3.8 Posisi meditasi berjalan dalam ruang yang benar

Lakukan meditasi berjalan seperti melakukan *pradaksina*. Siswa 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.

Bila meditasi jalan rombongan; lakukan meditasi berjalan di dalam kelompok, tanpa diatur (tidak perlu berbaris). Penekanan meditasi ini 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. Siswa boleh menggunakan atau tidak menggunakan alas kaki sesuai keinginan masing-masing.

Di mana pun siswa berjalan, siswa dapat berlatih meditasi, maksudnya siswa tahu bahwa sedang berjalan. Siswa berjalan hanya untuk berjalan. Berjalan dengan rasa lepas, dan tidak tergesa-gesa. Siswa hadir dalam setiap langkah. Ketika ingin berbicara, maka berhenti dan pusat perhatian penuh kepada lawan bicara, kata-katanya, dan sepenuhnya mendengarkan.

Berjalan dengan cara demikian bukanlah sesuatu yang hanya dilakukan pada waktu-waktu tertentu saja, namun siswa seharusnya dapat melakukannya setiap saat. Lihatlah sekelilingmu dan perhatikan bagaimana kehidupan itu sangatlah luas, pohon-pohon, awan putih, dan langit tanpa batas. Dengarkanlah

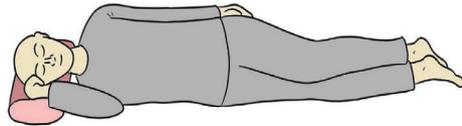
kicauan burung, rasakan segarnya angin. Kehidupan hadir di setiap sudut dan siswa masih hidup dan sehat, betapa beruntung bahwa siswa masih mampu berjalan dengan damai.

Praktik meditasi berjalan penuh kesadaran

Mari kita mempersiapkan diri dengan diawali meditasi berdiri penuh kesadaran. Setelah berdiri, siswa 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

Pertama-tama, siswa 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 napas 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).



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 3.9. Posisi meditasi Berbaring

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

Mengomunikasikan

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



Mengamati

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

G. Manfaat Meditasi

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

1. Meditasi memudahkan berkonsentrasi
2. Meditasi memberikan ketenangan
3. Meditasi lebih mengenal diri kita sendiri dan sesama
4. Meditasi lebih mudah mengendalikan emosi dan kemarahan
5. Meditasi akan menjadi badan lebih sehat.
6. Meditasi mengikis kesombongan dan pandangan salah
7. Meditasi membuat manusia memiliki moral yang baik
8. Meditasi membuat manusia mencintai, mengasihi, dan bersimpati terhadap sesama.

Melaksanakan meditasi secara benar akan menimbulkan faedah/manfaat bagi orang yang tekun melaksanakannya serta dapat membawa solusi yang baik jika ada masalah. Beberapa manfaat/faedah melakukan meditasi di antaranya sebagai berikut.

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 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 seorang yang pemarah, meditasi dapat mengembangkan kekuatan kemauan untuk mengatasi kebencian dan rasa dendam.
9. Bagi seorang yang selalu melekat oleh kesenangan panca indra, meditasi dapat membantu untuk mengatasi nafsu dan keinginan.

Menanya

Rumuskan beberapa pertanyaan untuk mengetahui hal-hal yang belum jelas tentang manfaat melaksanakan meditasi.

Menggali informasi

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

Ada 16 pengetahuan yang dapat diperoleh dari meditasi pandangan terang, sebagai berikut.

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 bernapas 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, dan kelihatannya hanya samar-samar dan suram. Batin dan jasmani muncul dengan cepatnya, tetapi dapat juga disadari. Semua bentuk batin dan fisik menyedihkan.
8. Pengetahuan mengenai keengganan yang berkenaan dengan sifat nama dan rupa (*nibbida ñana*). Semua objek 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.
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 objek batinnya (*Phala ñana*).
16. Pengetahuan mengenai peninjauan terhadap sisa-sisa *kilesa* atau kekotoran batin yang masih ada (*Paccavekkhana ñana*).

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.

Mengomunikasikan

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

Mari bertanya dan menggali informasi

Meditasi benar (*samma samadhi*) terdiri dari dua macam pengembangan batin, yaitu pengembangan ketenangan batin (*samatha bhavana*) dan pengembangan pandangan terang (*vipassana bhavana*).

Pengertian vipassana adalah menyadari, mengamati setiap timbul dan lenyapnya fenomena-fenomena dari pada jasmani dan batin secara berkesinambungan.

Ada tiga jenis *vipassana*: *anicca vipassana*, *dukkha vipassana* dan *anatta vipassana (tilakkhana)*

Sebelum melaksanakan meditasi hendaknya menyiapkan kesehatan jasmani, melaksanakan sila, adanya guru pembimbing, memperhatikan tempat dan waktu meditasi.

Objek meditasi pandangan terang terdiri dari perenungan terhadap badan jasmani, perasaan, pikiran dan bentuk-bentuk pikiran.

Kekotoran batin yang menghambat *vipassana bhavana* terdiri dari 10 *vipassananupakilesa* dan empat *vipallasa*.

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 hubungan nama dan rupa dalam pelaksanaan meditasi pandangan terang!
3. Jelaskan syarat-syarat meditasi pandangan terang!
4. Bagaimana cara mengembangkan perhatian terhadap kesadaran (*cittanupassana*)!
5. Jelaskan pembasmian *Vipallasa Dhamma* (kekeliruan) dengan empat macam *satipatthana*!

Renungan

Meditasi seharusnya dilakukan setiap hari, karena persoalan batin lebih pelik dari persoalan jasmani.

(Bhikkhu Pannyavaro)

Meditasi bisa dilakukan dalam kegiatan sehari-hari, di mana pun. 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 Pernah
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 pernah” 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:

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!

Renungan

Renungkan isi syair Kitab *Anggutara Nikaya* berikut ini, kemudian tuliskan pesan yang menginspirasi dalam kehidupan anda 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.

Menyadari bahwa meditasi pandangan terang membawa kemajuan batin: Saya bertekad untuk selalu melatih diri memperhatikan gerak tubuh, pikiran dan perasaan serta sensasi yang timbul setiap saat. Melihat sesuatu apa adanya, bukan apa nampaknya.

BAB IV

Praktik Hidup Penuh Kesadaran

Duduk Hening!

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

“Menyadari ... napas masuk”

“Menyadari ... napas keluar”

“Menyadari ... napas masuk”

“Menyadari ... napas 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 dalam setiap aktivitas kehidupan sehari-hari dalam segala keadaan.

Melakukan hidup berkesadaran bukan beban yang berat dan sulit, yang sulit senantiasa sadar di setiap saat karena kita sering lupa dan lupa lagi. Buddha menawarkan cara terbaik dengan praktik hidup kesadaran dengan berbagai teknik yang praktis.



Mengamati

Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara membaca materi tentang pengertian hidup penuh kesadaran, dan praktik makan dan minum penuh kesadaran untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum kamu ketahui.

A. Pengertian Meditasi Hidup Penuh Kesadaran

Pengertian meditasi mengalami pergesaran dari asal kata *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*)

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

1. Praktik makan dan minum penuh kesadaran

Pertama-tama kamu bisa 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 dan menikmati rasa makanan. Kamu menyadari sensasi-sensasi yang muncul dan lenyap pada saat tanganmu



Sumber: ddys.blogspot.com

Gambar 4.1 Praktik minum berkesadaran

terulur. Kamu bisa perhatian penuh saat mengambil makan dengan sendok ke piring. Kamu menyadari pada saat menyuapkan makanan ke mulut, menyadari merasakan makanan, dan mengunyah makanan. Kamu bisa menyadari rasa makanan sebagai 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 atau netral. Perhatikan dan sadari ketika tangan mengangkat gelas, mendekatkan ke mulut dan minum. Sadari dan rasakan 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 serta kesegaran tubuh yang dirasakan setelah minum.

Pada saat kamu mengunyah akan merasakan makanan itu semakin tidak terasa. Ketika kamu mengunyah dengan penuh perhatian akan menghasilkan kesehatan jasmani dan kenyamanan. Kamu bisa 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 bisa 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.

Menanya

Rumuskan beberapa pertanyaan untuk mengetahui hal-hal yang belum jelas tentang materi pengertian meditasi hidup penuh kesadaran dan praktik makan dan minum penuh kesadaran.

Menggali informasi

Carilah informasi melalui tanya jawab dengan guru tentang pengertian hidup penuh kesadaran dan sebelum praktik makan dan minum penuh kesadaran!

Praktik makan dan minum penuh kesadaran

Mari praktikkan makan dan minum penuh kesadaran. Persiapkan sarana dan bahan yang dipergunakan yaitu ruangan, alat-alat makan, 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 pikiran yang timbul.	
4.	Kemampuan menyadari bentuk-bentuk pikiran yang timbul saat makan .	
5.	Gangguan dan rintangan yang timbul sebelum, saat, dan setelah makan dan minum penuh kesadaran.	

Mengasosiasi

Tuliskan pengalamanmu setelah mengikuti praktik makan dan minum penuh kesadaran. Kamu dapat merasakan perubahan makan dan minum biasa dengan praktik makan dan minum penuh kesadaran.

Mengomunikasikan

Komunikasikan pengalamanmu setelah mengikuti praktik makan dan minum penuh kesadaran dengan guru untuk memperoleh kemajuan dalam meditasi.



Mengamati

Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara membaca materi tentang menjelang dan bangun tidur penuh kesadaran dan telepon penuh kesadaran untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum kalian ketahui.

2. Menjelang dan bangun tidur penuh kesadaran

Menjelang tidur berada dalam kesadaran penuh, 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 napas, sadari napas masuk dan keluar yang diikuti naik turunnya perut. Anda bisa menyadari pikiran dan gagasan yang timbul. Jika anda mau mengubah posisi tidur, memiringkan badan ke sisi lain, lakukanlah dengan perhatian murni dan catatlah keinginan untuk berbalik,

dan baru kemudian berbalik. Bila kita melakukan kesadaran penuh menjelang tidur akan mengatasi kesulitan, kegelisahan tidur sehingga dapat tidur tenang.

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



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 4.2 Kesadaran penuh saat bangun tidur

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 Anda melakukan aktivitas rutin seperti buang air kecil, mengambil sikat gigi, membuka pasta gigi, menggosok gigi, berkumur, membasuh wajah, dan mengeringkan dengan handuk.

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

Menanya

Rumuskan beberapa pertanyaan untuk mengetahui hal-hal yang belum jelas tentang materi meditasi menjelang dan bangun tidur penuh kesadaran.

Menggali informasi

Carilah informasi dari beberapa sumber buku dan media lain atau wawancara dengan guru meditasi *Vipassana* untuk menjawab pertanyaan yang sudah kamu rumuskan.

3. 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 anda menempelkan gagang telepon ke telinga.



Sumber: Dokumen Kemendikbud

Gambar 4.3 Menelepon dengan perhatian penuh

Setelah itu pancarkan cinta kasih kepada orang di seberang telepon: semoga siapa pun 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 kita sampaikan dan perhatian penuh sesungguhnya merupakan penghargaan bagi orang itu. Berbicaralah dengan konsentrasi, dan tanggapilah dengan sewajarnya.

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

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

Mengasosiasi

Tuliskan pengalamanmu setelah melakukan praktik telepon penuh kesadaran. Konsultasikan kemajuan meditasi dan rintangan atau hambatan selama praktik telepon penuh kesadaran.

Mengomunikasikan

Ungkapkan pengalamanmu selama meditasi kepada guru agar mendapatkan masukan dan bimbingan.



Mengamati

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

4. 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 siswa. Biasanya gerak berkesadaran dilakukan di lapangan membentuk sebuah lingkaran setelah meditasi jalan. Gerak berkesadaran kadang-kadang dilakukan juga di dalam ruangan selama sesi diskusi *Dhamma* untuk merilekskan tubuh.

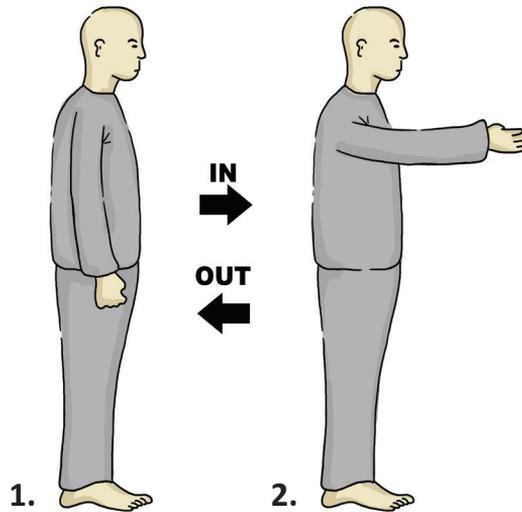


Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 4.4 Praktik meditasi pandangan terang

Setiap gerakan dilakukan tiga kali sebelum melaksanakan gerakan selanjutnya, gerak berkesadaran dilakukan dengan perlahan-lahan

tidak tergesa-gesa, setiap gerakan disesuaikan dengan keluar masuknya napas, gerakan berkesadaran memberikan sebuah konsentrasi untuk berlatih. Latihan gerak berkesadaran memperbolehkan siswa untuk mempraktikkan secara terus menerus yang dilakukan oleh tubuh, napas, dan hubungan antara gerak kesadaran antar tubuh, napas, dan pikiran.

a. Gerak berkesadaran pertama



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 4.5 Gerak berkesadaran pertama guru memberi instruksi sesuai dengan gambar 4.5 (siswa mempraktikkan sesuai instruksi guru)

Siswa berdiri tegak dengan kaki menapak pada tanah. Pada saat napas masuk, naikan kedua tangan sampai berbentuk lurus ke depan, pada saat napas keluar turunkan secara perlahan-lahan sampai ke sisi tubuh.

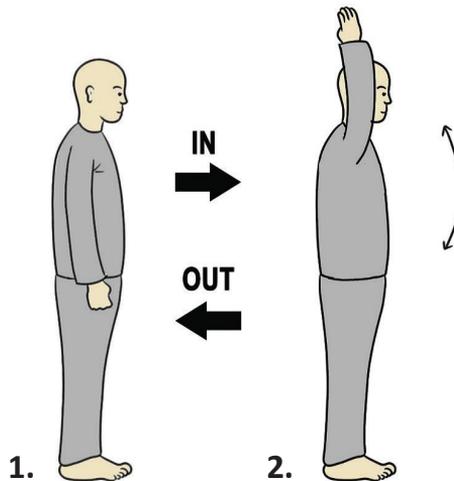
Menanya

Tuliskan pengalamanmu setelah melakukan praktik gerakan berkesadaran. Konsultasikan kemajuan meditasi dan rintangan atau hambatan selama meditasi gerak berkesadaran.

Menggali informasi

Tuliskan pengalamanmu setelah melakukan praktik gerak berkesadaran kesadaran. Konsultasikan kemajuan meditasi dan rintangan atau hambatan selama praktik gerak berkesadaran.

b. Gerak berkesadaran kedua



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 4.6 Gerak berkesadaran kedua
guru memberi instruksi sesuai gambar 4.6.
(siswa mempraktikkan sesuai instruksi guru)

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

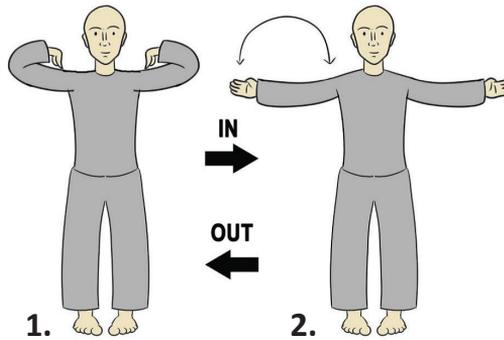
Praktik meditasi berjalan penuh kesadaran

Setelah menyimak materi meditasi gerak berkesadaran satu dan dua, lakukan praktik di dalam kelas atau di luar ruang dibawah bimbingan guru. Bila ada gangguan dan pengalaman baru selama meditasi dapat ditanyakan guru pembimbing.

Mengasosiasi

Tuliskan pengalamanmu setelah mengikuti praktik makan dan minum penuh kesadaran. Kamu dapat merasakan perubahan antara makan dan minum biasa dengan praktik makan dan minum penuh kesadaran.

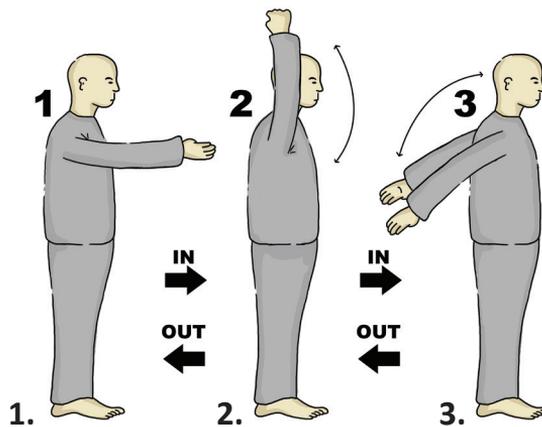
c. Gerak berkesadaran ketiga



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 4.7 Gerak berkesadaran ketiga
guru memberi instruksi sesuai gambar 4.7
(siswa melakukan istruksi sesuai dengan petunjuk guru)

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

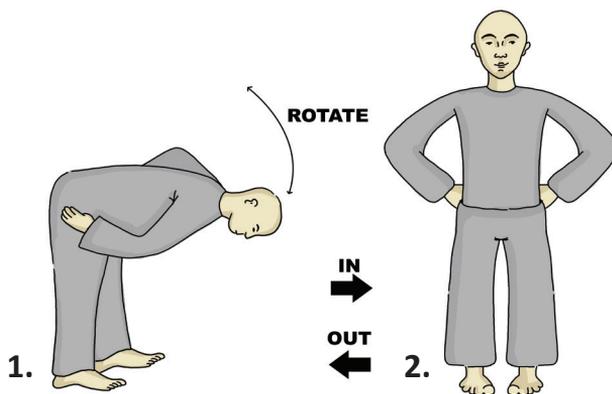
d. Gerak berkesadaran keempat



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 4.8. Gerak berkesadaran keempat
guru memberi instruksi sesuai gambar 4.8)
(siswa mempraktikkan sesuai instruksi guru)

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

e. Gerak berkesadaran kelima



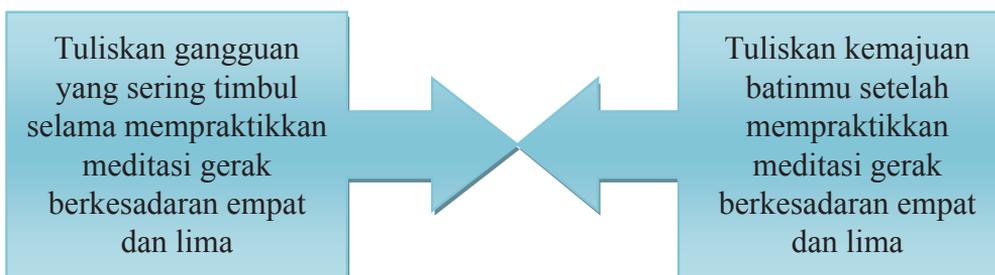
Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 4.9 Gerak berkesadaran kelima guru memberi instruksi sesuai gambar 4.9 (siswa mempraktikkan sesuai instruksi guru)

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

Praktik meditasi berjalan penuh kesadaran

Setelah menyimak materi meditasi gerak berkesadaran empat dan lima, lakukan praktik di dalam kelas atau di luar ruang di bawah bimbingan guru. Bila ada gangguan dan pengalaman baru selama meditasi dapat ditanyakan guru pembimbing.

Tugas Siswa Setelah Meditasi





Mengomunikasikan

Komunikasikan pengalamanmu setelah mengikuti praktik meditasi gerak berkesadaran empat dan lima dengan guru untuk memperoleh kemajuan dalam meditasi.

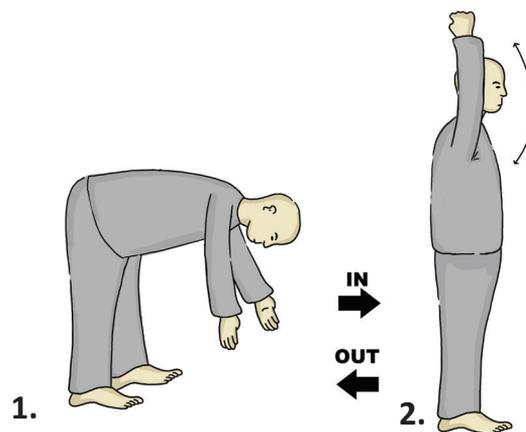
Sabda Sang Buddha

Bergembiralah dalam kesadaran dan jaga pikiranmu baik-baik, bebaskan pikiranmu dari kejahatan, seperti seekor gajah melepaskan dirinya dari lumpur.
(*Dhammapada 327*)

Mengamati

Pada pertemuan ini, proses mengamati dengan cara menyimak buku tentang petunjuk meditasi gerak berkesadaran keenam dan ketujuh untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang belum jelas.

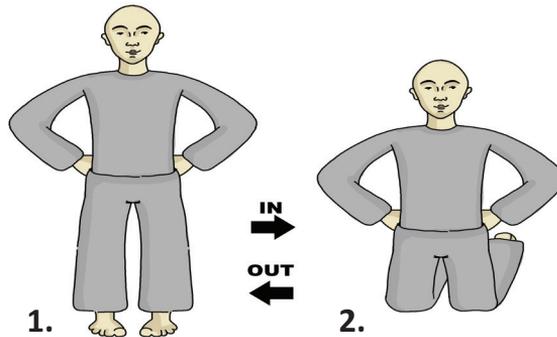
f. Gerak berkesadaran keenam



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 4.10 Gerak berkesadaran keenam guru memberi instruksi sesuai gambar 4.10 (siswa mempraktikkan sesuai instruksi dari guru)

Siswa mulai dengan membungkuk badan ke depan tangan mengantung ke arah bawah. Pada saat tarikan napas 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 napas keluar lakukan gerakan selanjutnya posisi tubuh kembali ke posisi awal, tangan dibiarkan rileks ke bawah.

g. Gerak berkesadaran ketujuh



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 4.11 Gerak berkesadaran ketujuh guru memberi instruksi sesuai gambar 4.11 (siswa mempraktikan sesuai instruksi dari guru)

Siswa berdiri dengan tangan di pinggang dan kaki keduanya lurus. Pada saat tarikan napas pertama kaki menjinjit dengan punggung lurus. Pada saat tarikan napas kedua, tangan tetap berada dipinggang dan menekuk lutut ke bawah. Tumit menyatu, pada saat napas keluar luruskan kaki dan kembali keposisi awal.

Menanya

Rumuskan beberapa pertanyaan untuk mengetahui hal-hal yang belum jelas tentang materi meditasi gerak berkesadaran keenam dan ketujuh.

Tugas praktik meditasi

Setelah menyimak materi meditasi gerak berkesadaran keenam dan ketujuh, lakukan praktik di dalam kelas atau di luar ruang di bawah bimbingan guru. Bila ada gangguan dan pengalaman baru selama meditasi dapat ditanyakan guru pembimbing.

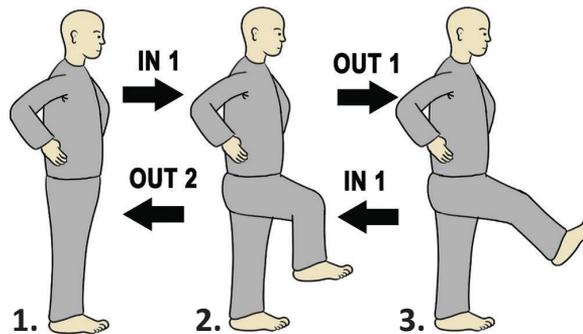
Menggali informasi

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.

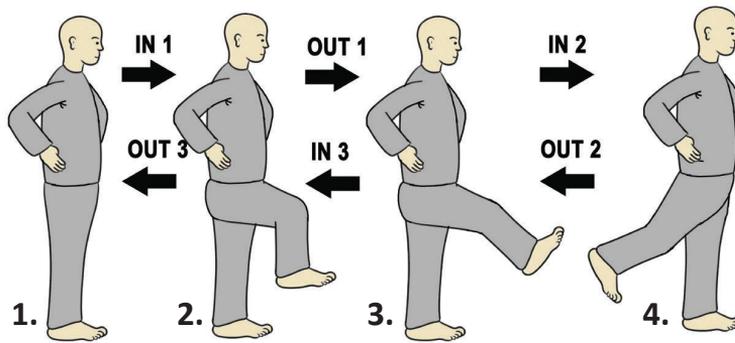
h. Gerak berkesadaran kedelapan



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 4.12 Gerak berkesadaran kedelapan guru memberi instruksi sesuai gambar 4.12 (siswa mempraktikkan sesuai instruksi guru)

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

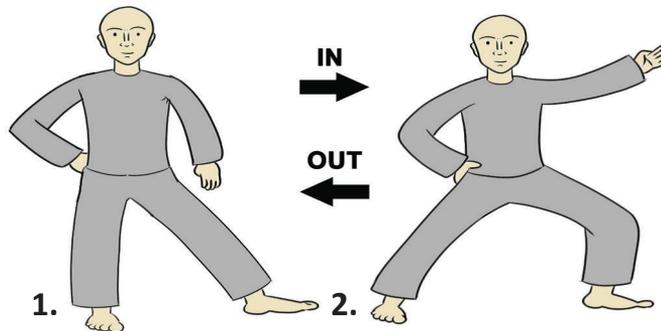
i. Gerak berkesadaran kesembilan



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 4.13 Gerak berkesadaran kesembilan guru memberi instruksi sesuai gambar 4.13 (siswa mempraktikkan sesuai instruksi guru)

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

j. Gerak berkesadaran kesepuluh



Sumber: Dokumen Kemendikbud
Gambar 4.14 Gerak berkesadaran kesepuluh guru memberi instruksi sesuai gambar 4.14 (siswa mempraktikkan sesuai instruksi guru)

Siswa berdiri tegak dan kaki satunya berada satu langkah dari satu kaki lainnya. Kaki kiri 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 napas masuk tekuk kaki kanan dan naikan tangan kanan, luruskan dan sampai sejajar dengan bahu. Pada saat napas 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. Bila ada gangguan dan pengalaman baru selama meditasi dapat ditanyakan guru pembimbing.

Mengomunikasikan

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. Meditasi ini 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 sebagai berikut.

1. Menuntun diri untuk selaras dengan alam.
2. Meningkatkan pengendalian diri dan keseimbangan dalam kehidupan.
3. Mampu mengikis keserakahan, kebodohan, dan kebencian.

4. Mampu meningkatkan kesehatan seperti memperlancar proses metabolisme tubuh, laju denyut jantung lebih teratur, dan peredaran darah lancar.
5. Mampu 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. Meditasi dapat memahami diri sendiri dan mampu menjaga diri kita dengan baik.
11. Membimbing diri sendiri untuk menghadirkan kepekaan dan kehalusan batin.
12. Mengurangi kecemasan di masa depan dan penyesalan masa lalu.
13. Meningkatkan perhatian, kemampuan, dan konsentrasi belajar para siswa.
14. Membantu membangun pola pikir sehat yang nantinya akan berdampak bagi kesehatan mental.

Rangkuman

1. Salah satu teknik meditasi yang ada di dalam ajaran Buddha adalah *vipassana bhavana* atau meditasi pandangan terang. Meditasi memungkinkan untuk dipraktikkan dalam segala situasi. Perhatian murni atau penuh kesadaran dapat dipraktikkan kapan saja, di mana 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

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

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

Refleksi

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

Pengetahuan baru yang saya miliki:

Keterampilan baru yang telah saya miliki:

Perkembangan sikap yang saya miliki:

Kecakapan hidup

Setelah para siswa 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 dan batin!
4. Jelaskan manfaat meditasi telepon penuh kesadaran!
5. Jelaskan dasar pelaksanaan meditasi hidup berkesadaran!

Aspirasi

Tuliskan aspirasi 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 V

Problematika Kehidupan Sosial Manusia

Duduk Hening!

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

“Menyadari ... napas masuk”

“Menyadari ... napas keluar”

“Menyadari ... napas masuk”

“Menyadari ... napas keluar”

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 Anda 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 bertanya

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 peristiwa-peristiwa yang terjadi di sekitar kehidupanmu yang menyangkut problematika kehidupan sosial manusia!

1.?
2.?
3.?

Ayo mengamati dan bertanya

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

A. Pengertian Masalah

Masalah adalah sesuatu yang harus diselesaikan (dipecahkan). Dengan kata lain dapat diartikan bahwa masalah merupakan sesuatu yang tidak sesuai dengan apa yang kita harapkan. Semakin besar/berat sesuatu yang harus dipecahkan berarti hal itu dapat dikatakan masalah besar. Sementara itu disebut masalah kecil, jika 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: yeahagumsah.wordpress.com
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. Kemiskinan juga diartikan sebagai kondisi 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 miskin bukan karena kurang makan, pakaian atau perumahan. Tetapi karena harta miliknya dianggap tidak cukup untuk memenuhi taraf kehidupan yang ada.



Sumber: mediaindonesia.com
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 (*dukkhā*): 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 Sansekerta, 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 bisa 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. Masalah-masalah tersebut dapat terjadi pada waktu dan tempat yang berbeda. Selain itu, agama berguna untuk mendapatkan suatu kehidupan yang sejahtera dan kebahagiaan tertinggi. Setiap orang di dunia ini pasti menginginkan adanya kebahagiaan dan kedamaian dalam hidupnya. Inilah alasan mengapa orang mau mencari jalan yang benar. Jalan 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 bisa diaplikasikan dalam kehidupan bermasyarakat, maka agama tersebut tentu tidak bisa 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 Tripitaka bisa diaplikasikan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam kehidupan bermasyarakat?

Beberapa penulis yang membahas ajaran-ajaran Buddha telah memberikan pendapat mereka tentang hubungan 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 Tripitaka, 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 Tripitaka, Buddha disebut sebagai Pembabar Dhamma yang tiada bandingnya. Oleh karena itu Dhamma yang telah diputar oleh Buddha dijadikan sebagai patokan, kriteria dan penuntun masyarakat Buddhis dalam menjalankan kehidupan mereka sehari-hari. Dengan demikian sejak diputarnya Dhamma oleh Buddha, telah terbentuklah masyarakat Buddhis yang berdasar pada ajaran-ajaran-Nya.

Buddha mengajarkan Dharma tentang bagaimana cara-cara untuk mendapatkan kesejahteraan/kebahagiaan. Baik kebahagiaan di dunia ini, kebahagiaan di alam surga, atau kebahagiaan yang tertinggi, *Nibbāna*. 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. Ada kebahagiaan yang masih bersifat keduniawian (yang masih berkondisi) yang hanya bisa menjadi tujuan sementara saja; kebahagiaan di alam surga; maupun kebahagiaan yang sudah bersifat mengatasi keduniaan (yang sudah tidak berkondisi) yang memang merupakan tujuan akhir (*Nibbāna*).

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. Ajaran Buddha juga menaruh perhatian besar terhadap kesejahteraan kehidupan duniawi dari umat manusia, yang merupakan kebahagiaan yang masih berkondisi. Walaupun kesejahteraan kehidupan duniawi bukanlah merupakan tujuan akhir dalam agama Buddha, tetapi hal itu bisa juga merupakan salah satu sarana untuk tercapainya tujuan yang lebih tinggi dan luhur, yang merupakan kebahagiaan yang tidak berkondisi, yaitu tercapai *Nibbāna*.



Sumber: Dok. kemendikbud
Gambar 5.3 Masalah sampah

Mengasosiasi

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



Sumber: www.tribunnews.com
Gambar 5.4 Masalah perdagangan ganja



Sumber: Dok. kemendikbud
Gambar 5.5 Masalah sosial: tawuran

E. Batasan, Macam, dan Sumber Masalah Sosial

Seringkali dibedakan antara dua macam persoalan yaitu antara masalah masyarakat dengan problem 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 lebih jelas (*immoral*), berlawanan dengan hukum dan bersifat merusak. Sebab itu masalah-masalah sosial tak akan mungkin ditelaah tanpa mempertimbangkan ukuran-ukuran masyarakat mengenai apa yang dianggap baik dan apa yang dianggap buruk.

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 terjadi bentrokan, maka hubungan-hubungan sosial akan terganggu sehingga mungkin terjadi kegoyahan dalam kehidupan kelompok.



Sumber: kalteng.tribunnews.com
Gambar 5.6 Masalah pencurian

Masalah-masalah sosial timbul karena tidak adanya integrasi yang harmonis antara 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, sebagai berikut.

- 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.

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 misalnya: masalah kemiskinan, kejahatan, disorganisasi keluarga, generasi



Sumber: kalteng.antaranews.com

Gambar 5.7 Masalah buang sampah di sungai

muda dalam masyarakat modern, peperangan, alkohol, kenakalan remaja (delikueni), 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.



Sumber: economy.okezone.com
Gambar 5.8 Masalah bangunan liar



Sumber: news.okezone.com
Gambar 5.9 Masalah banjir

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, sebagai berikut.

1. *Sīla* (Kemoralan)

Dasar kehidupan bermoral, terdiri atas tiga persiapan untuk dapat hidup bermoral, yang pertama; tak bergaul dengan orang yang bodoh; bergaul dengan orang yang bijaksana; 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; menuntun diri ke arah yang benar. Dan yang ketiga adalah pendidikan dalam hidup bermoral; memiliki pengetahuan; terampil serba bisa (dalam hal kebajikan); terlatih baik dalam tata susila; menyenangkan tutur katanya.

Kehidupan sosial masyarakat; Dalam hal ini 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. Ketiga adalah kehidupan pribadi; berhenti berbuat jahat dan terbebas dari kejahatan; menghindari meminum minuman yang merusak; tekun dalam melaksanakan kehidupan bermoral.

2. *Samādhi* (Konsentrasi)

Dalam hal ini terdapat dua bagian utama yaitu yang pertama adalah persiapan diri untuk bersamādhi; memiliki rasa hormat; rendah hati; merasa puas; senantiasa berterima kasih; mendengarkan dhamma pada saat yang sesuai. Bagian berikutnya adalah latihan untuk samādhi; sabar; bergaul dengan manusia teladan dalam dhamma; ikut serta dalam diskusi keagamaan.

3. *Pañña* (Kebijaksanaan)

Juga terbagi menjadi dua bagian, yang pertama adalah jalan menuju kebijaksanaan; menjalankan kehidupan suci; memahami empat kebenaran mulia; merealisasi *Nibbāna*. Hasil dari kebijaksanaan adalah: pikiran tanpa kesedihan; tanpa noda dan mantap; tetap tidak terganggu walau dipengaruhi 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 yg menghalangi perealisasi *Nibbāna*, bukanlah kesuksesan atau kesejahteraan kehidupan duniawi tersebut, tetapi kehausan dan keterikatan batin kepada duniawi itulah, yang merupakan halangan untuk terealisasinya *Nibbāna*.

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 istri 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, sebagai berikut.

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 (*kalyānamitta*).
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 berkondisi. Ada empat persyaratan pula yang harus dipenuhi, yaitu sebagai berikut.

1. Keyakinan, yaitu keyakinan terhadap nilai-nilai luhur (*saddhā*). Keyakinan ini harus berdasarkan pengertian, sehingga dengan demikian diharapkan untuk menyelidiki, menguji, dan mempraktikkan apa yang dia yakini tersebut. Di dalam *Samyutta Nikaya V*, 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; juga berdasarkan keyakinan ini, maka tekadnya akan muncul dan berkembang. Kekuatan tekad tersebut akan mengembangkan semangat dan usaha untuk mencapai tujuan.

2. Kemoralan (*sīla*), 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, tenteram, dan damai. Keadaan aman, tenteram dan damai merupakan kondisi yang tepat untuk membina, mengembangkan & meningkatkan kemajuan serta kesejahteraan masyarakat dalam rangka tercapainya tujuan akhir, yaitu terealisasinya *Nibbāna*.

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 (*paññā*), yaitu kebijaksanaan yang akan membawa ke arah terhentinya *dukkha* (*Nibbāna*).

Kebijaksanaan di sini artinya 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 dalam Anguttara Nikaya II 65, di mana Sang Buddha menyatakan beberapa keinginan yang wajar dari manusia biasa (yang hidup berumah tangga), yaitu sebagai berikut.

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 di dalam ajaran Buddha, sama sekali tidak menentang terhadap kemajuan atau kesuksesan dalam kehidupan duniawi.

Dari semua uraian di atas tadi, bisa kita ketahui bahwa 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 *dukkhā* atau terealisasinya *Nibbāna*.

Ayo Mengomunikasikan

Presentasikan hasil analisis dan diskusi di depan kelas, serta melaporkannya secara tertulis tentang bukti-bukti masih banyaknya permasalahan sosial di lingkungan/masyarakat kita!

Rangkuman

Aku Tahu

Tuliskan Rangkuman Kamu di bawah ini!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kecakapan Hidup

Setelah kalian 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

Tugas Kelompok

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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) sampat tidak pada tempatnya?
4. Hubungkan antara khotbah pertama Buddha dengan cara-cara mengatasi masalah!
5. Jelaskan perbedaan antara kebahagiaan duniawi dan kebahagiaan tertinggi (*Nibbāna*)!

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, 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.

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!

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

BAB VI

Hindari Aborsi dan Pergaulan Bebas

Duduk Hening!

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

“Menyadari ... napas masuk”

“Menyadari ... napas keluar”

“Menyadari ... napas masuk”

“Menyadari ... napas keluar”



Tahukah Kamu?

Masalah aborsi sampai sekarang 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 gampang 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 jadi 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

Amati dan bacalah dengan saksama tentang aborsi dan selanjutnya tulislah pertanyaan-pertanyaan dari hasil pengamatan tersebut!

ABORSI

A. Pengertian

Aborsi adalah menggugurkan kandungan atau dalam dunia kedokteran dikenal dengan istilah “abortus”. Aborsi dapat juga 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 tumbuh. Jadi aborsi dapat didefinisikan sebagai pengeluaran janin dari rahim, sebelum janin tersebut mampu untuk meneruskan hidupnya sendiri.



Sumber: www.syahidah.web.id

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



Sumber: www.syahidah.web.id
Gambar 6.2 Janin berusia 10 minggu. Kelopak matanya semi tertutup dan 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 sebagai 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: 1. aborsi spontan/alamiah, aborsi spontan/alamiah berlangsung tanpa tindakan apapun. Kebanyakan disebabkan karena kurang baiknya kualitas sel telur dan sel sperma. 2. 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 si pelaksana aborsi (dalam hal ini dokter, bidan atau dukun beranak). 3. Aborsi terapeutik/medis. Aborsi terapeutik/medis adalah pengguguran kandungan yang dilakukan atas indikasi medik. Sebagai contoh, calon ibu yang sedang hamil tetapi mempunyai 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-sebab yang melatarbelakangi dilakukannya aborsi. Dari fakta hasil penelitian selama ini jelas salah kalau kita menganggap bahwa kehamilan yang tidak dikehendaki selalu dihubungkan dengan akibat pergaulan bebas apalagi kalau berpikir bahwa itu hanya terjadi pada remaja. Padahal masih banyak sikap-sikap di masyarakat kita sendiri yang mendorong perempuan untuk terpaksa melakukan aborsi. Sikap yang ditanamkan sesungguhnya memang mempunyai latar belakang yang berbeda misalnya sebagai berikut.

1. Keluarga yang tidak siap karena memiliki ekonomi pas-pasan sehingga cenderung bersikap menolak kelahiran anak.
2. 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.
3. Ada aturan perusahaan yang tidak memperbolehkan karyawatnya hamil (meskipun punya suami) selama dalam kontrak dan kalau ketahuan hamil akan dihentikan dari pekerjaannya.
4. Pergaulan yang sangat bebas bagi remaja yang masih duduk di bangku sekolah, misal SMA, mengakibatkan 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 tetap eksistensi di masyarakat dan dapat melanjutkan sekolah.
5. Dari segi medis diketahui umur reproduksi sehat antara 20-35 tahun. Bila 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 ujung-ujungnya akan melakukan aborsi.
6. 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 hamil yang mengalami suatu masalah akan melakukan aborsi dengan alasan usia bayi belum sampai 3 bulan.
7. 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.
8. Selama ini indikasi medis yang dipakai sebagai dasar bolehnya aborsi hanya didasarkan pada kesehatan badan/keselamatan jiwa dan mengabaikan konsep definisi kesehatan secara keseluruhan (sehat fisik, 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 Mengeplorasi

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, 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, 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 *Sattāputtakhadaketavattuvannana* (cerita Peta Pemangsa Tujuh Putra). Dikisahkan ada seorang istri pertama yang memiliki rasa iri hati dengan istri kedua dari suaminya yang telah hamil. Kemudian, ia pun menyuruh orang bayaran untuk menggugurkan kandungan istri kedua tersebut yang sudah berusia 3 bulan. Akibat dari kehendak dan perbuatan sang istri pertama, akhirnya ketika ia meninggal, ia terlahir kembali di alam peta yang memangsa 7 putra-putranya, berbau busuk, dan dikerumuni lalat.

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

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 adalah satu, yaitu 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*). Apabila 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 cittā*), 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 senggama antara wanita dan pria, wanita dalam masa subur, dan masuknya *gandhabha* (kesadaran yang bertunibal 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*).

Hendaknya kasus aborsi yang sering terjadi 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. 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”. Aborsi 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 melaporkannya 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 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.		

No.	Hal-Hal yang Telah Saya Pahami	Hal-Hal yang Belum Saya Pahami
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 tulislah pesan apa yang dapat Kamu petik dari sabda Buddha tersebut!

Sesungguhnya menaklukan diri sendiri lebih baik daripada menaklukan orang lain; Orang yang telah menaklukan 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.”

Renungan

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

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 Kamu 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

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

PERGAULAN BEBAS

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. 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.?

A. 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 tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Lalu bagaimana pergaulan yang baik itu agar kita tidak terjerumus dalam pergaulan bebas dengan pendekatan agama Buddha?

Pergaulan bebas itu adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang, yang mana “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: pergaulanbebasnewblog.blogspot.co.id
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 membuat 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. Penyebab utamanya yaitu kurangnya pegangan hidup remaja dalam hal keyakinan agama dan ketidakstabilan emosi remaja. Hal tersebut menyebabkan perilaku yang tidak terkendali. Contohnya seperti pergaulan bebas dan penggunaan narkoba yang berujung kepada penyakit seperti HIV & AIDS yang dapat menyebabkan kematian.

Manusia sebagai makhluk sosial, sehingga akan selalu hidup berbaur dengan lingkungan disekitarnya. Berbaur di lingkungan keluarga, teman sebaya serta kondisi alam disekitarnya 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 sedang membawa lilin menyala. Pada kehidupan mereka, lilin ini akan digunakan untuk apa tergantung pada diri sendiri. Lilin ini dapat dipakai sebagai sumber penerangan di dalam gelap dan sesuatu yang bermanfaat lainnya. Selain itu, lilin ini juga dapat 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. Perbuatan yang melewati batas norma ini sebaiknya jangan dilakukan oleh para remaja.



Sumber: www.radionz.co.nz
Gambar 6.4 Remaja minum-minuman keras akibat dari pergaulan bebas

Pergaulan bebas yang melewati batas norma dalam Buddhisme telah melanggar sila atau aturan kemoralan. Pelanggaran sila tersebut antara lain: membunuh makhluk hidup yang mana terdapat dalam kasus aborsi, melakukan tindakan asusila, di mana kebanyakan remaja sekarang memiliki gaya berpacaran yang tidak wajar sehingga hamil di luar nikah; kemudian banyak remaja yang mengonsumsi narkoba, minuman 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 indra 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!

B. Penyebab Pergaulan Bebas

Ada dua faktor utama yang menyebabkan seorang remaja terjerumus dalam pergaulan bebas. Kedua faktor itu adalah faktor internal dan faktor eksternal. Kedua faktor akan diuraikan di bawah ini.

1. 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 sikapnya. Seperti yang dikatakan Buddha, “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 1*)

Sikap mental yang tidak sehat membuat banyaknya remaja merasa bangga terhadap pergaulannya. Pergaulan yang mereka banggakan sebenarnya merupakan pergaulan yang tidak sepatutnya. Akan tetapi, mereka tidak memahaminya karena daya pemahamannya yang lemah atau kurang.

2. 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. Perhatian lain tersebut yang terkadang malah menjerumuskannya ke dalam pergaulan bebas.

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

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan remaja menjalani pergaulan bebas yaitu 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. Faktor-faktor tersebut yang dapat membuat para remaja merasa tidak nyaman sehingga mereka mencari pelarian dari hal tersebut. Terkadang pelarian yang para remaja cari berdampak negatif, contohnya dengan adanya pergaulan bebas.

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

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*).”

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 Mengasosiasi

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

C. 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* menyatakan, “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 *Kalyānamitta*. *Kalyānamitta* berasal dari kata *Kalyāna* yang artinya baik atau bagus dan *Mitta* yang artinya teman. *Kalyānamitta* 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 nasihat yang bijaksana, maka ia akan memperoleh kehormatan.

Buddha juga menyatakan ada empat sahabat yang harus dihindari. Keempat sahabat tersebut adalah 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 (*akalyānamitta*). *Akalyānamitta* artinya teman atau kawan yang tidak baik atau jahat yang berkeinginan untuk menjerumuskan diri kita sehingga mengalami penderitaan (*dukkhā*). 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 terhadap perkembangan anak. Hubungan dengan teman sebaya juga dapat mempengaruhi dirinya apakah akan melakukan kenakalan atau tidak.

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

D. Akibat dari Pergaulan Bebas

Dampak negatif yang timbul dari dalam diri remaja seperti tidak terkendalinya pikiran dapat menyebabkan remaja mudah terbawa dengan hal-hal yang bersifat negatif. Mengapa demikian, seperti yang dijelaskan di atas, 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, akan berdampak pada pembentukan kepribadian anak. Seorang anak akan menjadi rendah terhadap disiplin diri, suka murung, mudah marah dan tersinggung, kurang peka pada tuntutan sosial, dan kurang mampu mengontrol dirinya.



Sumber: mashariyanto.wordpress.com
Gambar 6.4 Akibat pergaulan bebas

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

Dalam *Sigalovada Sutta*, 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.

Berikut adalah beberapa perilaku menyimpang di kalangan remaja serta akibatnya.

1. Melakukan hubungan seksual secara bebas yang mengakibatkan kehamilan remaja/kehamilan sebelum menikah yang beresiko:
 - pengguguran kandungan (aborsi),
 - rasa malu atau putus asa,
 - pernikahan secara paksa, dan
 - beresiko tertular penyakit seksual.
2. Penggunaan narkoba dan obat-obatan terlarang yang dapat merusak kesehatan.



Sumber: mashariyanto.wordpress.com
Gambar 6.5 Kampanye menghindari 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

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 sebagai berikut.

1. Nama, tempat, dan waktu kejadian
2. Mengapa hal itu terjadi?
3. Apakah akibatnya jika melakukan hal tersebut?
4. Bagaimana pandangan agama Buddha tentang peristiwa tersebut?
5. Apakah saran atau komentar kamu atas peristiwa tersebut?

E. 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 tak dapat menembus rumah yang beratap baik, maka demikian pula nafsu tak dapat masuk ke dalam pikiran yang jernih”. Jika seorang remaja sejak dini dibekali dengan landasan moral yang baik dan dari 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 anak 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.

Melalui praktik meditasi ketenangan (*Samatha Bhāvanā*) dan melatih meditasi dengan obyek cinta kasih akan membuat batin kita tenang, mengembangkan bentuk-bentuk pikiran yang baik, dan disayangi oleh para makhluk. Selain itu, 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. Pendidikan yang terutama adalah penanaman moralitas (*silā*), dan menanamkan keyakinan (*saddhā*). 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; 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 suatu sebab ketidaksempurnaan yang selalu mengotori moral. Anak-anak harus dididik untuk hidup bersusila, 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 indra maka akan memperoleh ketenangan hidup” (*Rahula Sutta*). “Tak bergaul dengan orang yang tak bijaksana, bergaul dengan orang yang bijaksana, itu merupakan berkah utama” (*Maṅgala 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 (*kalyanāmitta*)”. 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 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 dan sahabat yang bersimpati (*Sigalovada Sutta*).

Selalu waspada, mengendalikan diri dan janganlah tergoda oleh nafsu indra. “Bagai seorang gembala dengan tongkat mengawasi ternak-ternaknya, sehingga mereka tidak berkeliaran dan merusak tanaman orang lain (*mahaparinirvana pacchimovadha-sutra*)”. 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*, 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 Triratna serta penyaluran minat dan bakat secara positif merupakan hal-hal yang dapat membuat setiap orang mampu menghindari pergaulan bebas. Akan tetapi, walaupun kata-kata tersebut sering ‘didengungkan’, namun tetap saja masih banyak remaja yang melakukan hal-hal yang tidak sepatutnya dilakukan. Selain itu masih ada lagi solusi-solusi lainnya. Beberapa solusi tersebut adalah sebagai berikut.

1. Menanamkan nilai agama, moral dan etika.
2. Pendidikan yang diberikan hendaknya tidak hanya intelektual, tetapi juga mengembangkan emosional remaja.



Sumber: menujubermartabat.wordpress.com
Gambar 6.6 Himbauan untuk waspada dalam Pergaulan,

3. Pendidikan dan penyuluhan seksual.
4. 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 generasi muda menginginkan perubahan, sebaiknya mereka memiliki arahan untuk melakukan hal yang memang patut mereka lakukan. Itu semua kembali pada diri setiap remaja itu masing-masing dan juga dukungan dari lingkungan, baik itu keluarga, masyarakat ataupun sekolah.

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 *Patīcasamuppāda*.

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

Bagi pemerintah, dianjurkan agar dapat memberi bimbingan dan penyuluhan kepada para pemuda agar tidak salah dalam memilih pergaulan. Bagi orang tua, diharapkan memberi kasih sayang tidak hanya limpahan materi saja tetapi juga perlu memperhatikan tingkah laku anak-anaknya agar tidak salah jalan.

Media massa juga sangat berperan. Media massa harus menampilkan hal-hal positif yang perlu dilakukan, bukan malah menampilkan tontonan/acara-acara yang negatif. Seperti menampilkan hebohnya gemerlap dunia malam dan maraknya pergaulan bebas yang dapat 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.



Sumber: seruji.co.id

Gambar 6.7 Bentuk usaha menghindari 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 orang tua, harus membekali anak-anaknya untuk menjaga pikiran/corak batin malu berbuat jahat dan takut. Orang tua pun harus memberikan pemahaman mengenai akibat 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 melaporkannya 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 kalian menyimak wacana di atas, tuliskan hal-hal yang telah kamu mengerti dan hal-hal yang belum kamu mengerti pada kolom berikut.

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 Anda pahami dengan baik.

Tugas Individu: Membuat Kliping

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

1. Nama, tempat, dan waktu kejadian
2. Mengapa hal itu terjadi?
3. Apakah akibatnya jika melakukan hal tersebut?
4. Bagaimana pandangan agama Buddha tentang peristiwa tersebut?
5. Apakah saran atau komentar kamu atas peristiwa tersebut?

Renungan

Renungkan isi syair kitab suci *Dhammapada* berikut ini, kemudian tuliskan pesan apa yang dapat Anda petik dari sabda Buddha berikut.

“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* 9)

(*Dhammapada* 17-18)

Renungan

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

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 pengendalian 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 komentar Anda!
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 cek (√) 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.				
	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 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 Kamu 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 VII

Hindari Penyalahgunaan Narkoba dan Tawuran

Duduk Hening!

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

“Menyadari ... napas masuk”

“Menyadari ... napas keluar”

“Menyadari ... napas masuk”

“Menyadari ... napas keluar”



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!

PENYALAHGUNAAN NARKOBA

A. Pengertian

Penyalahgunaan di sini maksudnya 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 dan 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: fenamagazine.files.wordpress.com
Gambar 7.1 Tanaman papaver



Sumber: berantas-narkoba.blogspot.com
Gambar 7.2 Opium

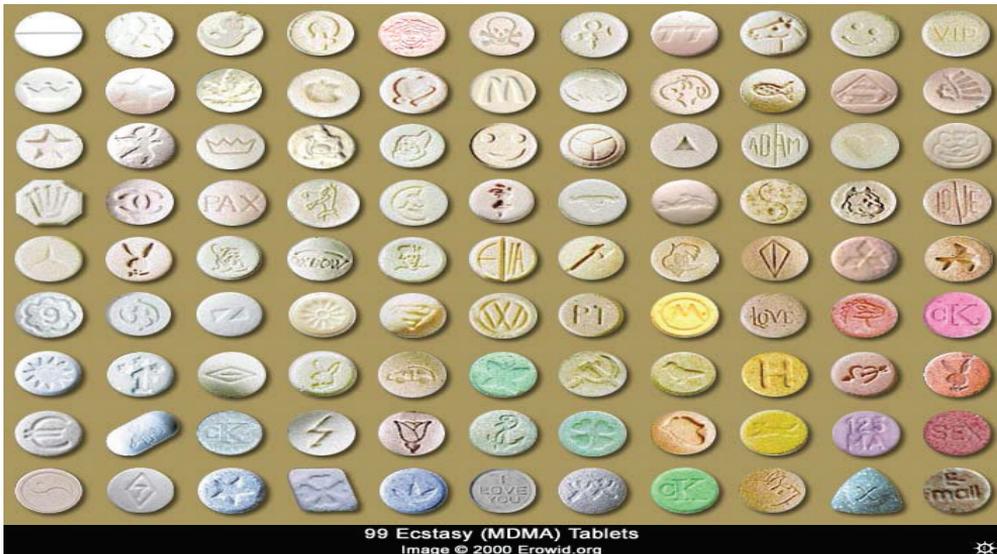


Sumber: berantas-narkoba.blogspot.com
Gambar 7.3 Ganja

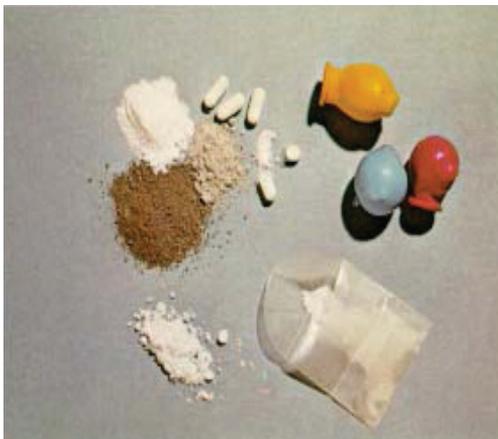


Sumber: berantas-narkoba.blogspot.com
Gambar 7.4 Tanaman ganja

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*, *LSD* (*Lycergic Alis Diethylamide*).



Sumber: berantas-narkoba.blogspot.com
Gambar 7.5 Tablet ektasi



Sumber: berantas-narkoba.blogspot.com
Gambar 7.6 Morfin

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. Contohnya seperti: Alkohol (minuman keras) yang mengandung *ethyl etanol* dan *inhalen/sniffing* (bahan pelarut) berupa zat organik (karbon) yang

menghasilkan efek yang sama dengan yang dihasilkan oleh minuman yang beralkohol atau obat anaestetik jika aromanya dihisap. Contoh bahan-bahan berbahaya lain yang efeknya sama dengan dua bahan sebelumnya antara lain: jamur dari kotoran binatang, buah kecubung, bunga nusa indah, buah pala, pelepah dan getah papaya, lem/perekat, acetone, 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 berbahaya yang oleh masyarakat disebut kecanduan/adiksi.

Narkoba atau NAPZA merupakan bahan/zat yang bila masuk ke dalam tubuh akan memengaruhi 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

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

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

B. Jenis Narkoba Menurut Efeknya

Efeknya dari narkoba bisa dibedakan menjadi tiga. 1) *Depresan*, yaitu menekan sistem syaraf pusat dan mengurangi aktifitas fungsional tubuh sehingga pemakai merasa tenang, bahkan bisa membuat pemakai tidur dan tak sadarkan diri. Bila kelebihan dosis bisa mengakibatkan kematian. Jenis narkoba depresan antara lain *opioida*, dan berbagai turunannya seperti *morphin* dan *heroin*. Contoh yang populer sekarang adalah *putaw*. 2) *Stimulan*, merangsang fungsi tubuh dan meningkatkan kegairahan serta kesadaran. Jenis stimulan: *kafein*, *kokain*, *amphetamin*. Contoh yang sekarang populer adalah sabu-sabu 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 memengaruhi 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. Inilah artinya pencegahan.

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 dan pengetahuan masyarakat dan keluarga tentang bahaya narkoba dan pencegahannya; dan 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.

1. Program Informasi
2. Program Pendidikan
3. Program Pengadaan Kegiatan Alternatif Lain
4. Program Intervensi

Ayo Mengekplorasi

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

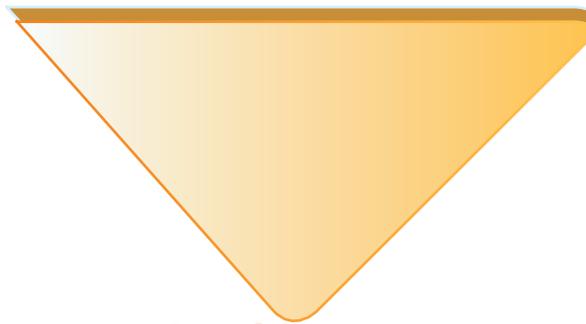
D. Sebab Penyalahgunaan Narkoba

Kebanyakan zat dalam narkoba sebenarnya digunakan untuk pengobatan dan penelitian. Akan tetapi, karena berbagai alasan - mulai dari keinginan untuk coba-coba, ikut trend/gaya, lambang status sosial, ingin melupakan persoalan, dan lain-lain, maka narkoba kemudian disalahgunakan. Penggunaan terus menerus dan berlanjut akan menyebabkan ketergantungan yang disebut juga 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, 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

1. Faktor Zat & Ketersediaan Narkoba

Faktor zat dan ketersediaan narkoba akan tetap ada karena memang dibutuhkan/diperlukan untuk pengobatan dan ilmu pengetahuan/penelitian. Hal yang tidak boleh 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. Berikut beberapa pandangan salah mengenai narkoba.

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

2. Faktor Individu

Faktor individu merupakan faktor utama penyebab penyalahgunaan narkoba. Berikut ini beberapa alasan penyalahguna narkoba, yaitu sebagai berikut.

- a. Coba-coba.
- b. Senang-senang.
- c. Mengikuti trend.
- d. Agar diterima dalam suatu grup.
- e. Pelarian dari suatu masalah.
- f. Pengertian yang salah bahwa sekali-sekali tidak masalah.
- g. Tidak berani/tidak dapat berkata ‘TIDAK’ terhadap ajakan/iming-iming.

3. 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.

- a. Kesempatan/situasi, antara lain seperti diskotik, tempat hiburan, rekreasi, dan pesta.
- b. Solidaritas kelompok sebaya.
- c. Ajakan, rayuan, atau iming-iming;

- d. Lingkungan yang membiarkan maraknya penggunaan, penjualan bebas obat-obatan/narkoba.
- e. Lemahnya penegakan hukum.
- f. Bisnis yang terorganisir ditutup-tutupi oleh masyarakat sendiri.

Hal-hal di atas itulah yang meruapakan faktor-faktor utama penyalahgunaan narkoba. Dalam beberapa tahun belakangan ini, masalah penyalahgunaan narkoba menjadi begitu hangat khususnya di antara 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.

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

Kiranya perlu diwaspadai oleh kita tentang ciri-ciri remaja yang berisiko tinggi menjadi pemakai narkoba, sebagai berikut.

- a. Rendahnya iman dan ketaqwaan.
- b. Rendah diri/tidak percaya diri.
- c. Mudah dipengaruhi teman.
- d. Punya rasa ingin tahu yang tinggi.
- e. Rasa solidaritas berlebihan.
- f. Punya keinginan untuk selalu menonjol.
- g. Memiliki fasilitas berlebihan.
- h. 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 sebagai berikut.

1. Nama, tempat, dan waktu kejadian.
2. Mengapa hal itu terjadi?
3. Apakah akibatnya jika melakukan hal tersebut?
4. Bagaimana pandangan agama Buddha tentang peristiwa tersebut?
5. Apakah saran atau komentar kamu atas peristiwa tersebut?

E. Dampak Penyalahgunaan Narkoba

Pengaruh-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 pecandu narkoba 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 dapat memperpendek hidupnya.



Sumber: berantas-narkoba.blogspot.com
Gambar 7.7 Gambar efek heroin pada kulit

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

Dampak secara psikis mencakup 1) lamban kerja, ceroboh kerja, sering tegang dan gelisah; 2) hilang kepercayaan diri, apatis, pengkhayal, penuh curiga; 3) agitatif, menjadi ganas dan tingkah laku yang brutal; 4) sulit berkonsentrasi, perasaan kesal dan tertekan; 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: susah untuk diajak bicara, suka menyendiri/menjauhkan diri, sulit untuk terlibat dalam aktivitas, sering tidak menepati waktu, sering mudah tersinggung, suka bicara berlebihan, suka kelihatan 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, barang-barang hilang*.

Tabel dampak sosial menggunakan narkoba

Bagi Diri Sendiri	Bagi Orang tua/ Keluarga	Bagi Masyarakat/ Lingkungan
Merusak syaraf dan organ tubuh lainnya. Memupus keyakinan. Menurunkan semangat belajar. Mengakibatkan perilaku menyimpang. Memicu tindakan tidak bermoral. Mengakibatkan pelanggaran hukum.	Menyebabkan beban mental dan emosional. Mengakibatkan beban biaya yang tinggi. Menimbulkan rasa malu dan penderitaan yang berkepanjangan. Merusak hubungan kasih sayang antar anggota keluarga.	Menimbulkan gangguan keamanan dan ketertiban. Mengakibatkan hilangnya kepercayaan. Mendorong tindak kejahatan. Menimbulkan beban ekonomi dan sosial yang besar.

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 secara umum juga dapat mengganggu fungsi seksual reproduksi. Pada pria, narkoba bisa menurunkan kadar hormon testosteron, menurunnya dorongan seks, disfungsi ereksi, dan hambatan ejakulasi. Pada wanita menurunnya dorongan seksual, terhambatnya menstruasi, gangguan kesuburan dan lain-lain. Sedangkan Mariyuana selain menimbulkan halusinasi

berakibat buruk pula bagi fungsi seksual. Pada pria, bisa membuat ukuran testis atau buah pelir mengecil. Menurunnya kadar hormon testosteron, pembesaran payudara pria, dorongan seksual menurun, disfungsi ereksi, gangguan pada sperma. Sementara pada wanita bisa mengakibatkan gangguan pada sel telur, hambatan menjadi hamil/terhambatnya proses kelahiran, dorongan seksual menurun. 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. Bagi para pengguna khususnya *ecstasy*, obat ini dapat meningkatkan pelepasan neurotransmitter dopamin di dalam otak, yang kemudian merangsang perilaku seksual dan bisa mengakibatkan hilangnya kemampuan untuk mengontrol perilaku seksual.

Depresan atau obat penenang dapat pula berakibat buruk terhadap fungsi seksual. Pada pria bisa menurunkan dorongan seksual dan disfungsi ereksi. Pada wanita mengakibatkan gangguan menstruasi, dorongan seksual menurun dan sukar mencapai orgasme. Berikut adalah dampak-dampak yang ditimbulkan akibat dari pemakaian narkoba dan obat-obat sejenisnya:

1. Gangguan pada sistem syaraf (*neurologis*) seperti: kejang-kejang, halusinasi, gangguan kesadaran, kerusakan syaraf tepi;
2. Gangguan pada jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) seperti: infeksi akut otot jantung, gangguan peredaran darah;
3. Gangguan pada kulit (*dermatologis*) seperti: penanahan (*abses*), alergi, eksim;
4. Gangguan pada paru-paru (*pulmoner*) seperti: penekanan fungsi pernapasan, kesukaran bernapas, 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 pada endokrin, 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 amenorhoe (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

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

Data dan Fakta tentang Penyalahgunaan Narkoba

Uraian	Umum	Pekerja	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.

1. Tetap berteman dengannya tapi tidak ikut-ikutan.
2. Utarakan secara terbuka dan jujur tentang keprihatinan Kamu mengenai keadaan dirinya pada waktu yang bersangkutan dalam keadaan tenang.
3. Jangan menuduh, menghakimi, serta membuatnya tersinggung tapi diskusikan mengapa ia sampai menggunakan narkoba.
4. Ingatkan bahwa kesembuhan tidak dapat dipaksakan, sehingga sebagai pecandu harus siap dan mau dibantu.
5. Gali perasaan dan kehidupan sosial yang dialaminya yang menyebabkan menggunakan narkoba.
6. Tunjukkan bahwa Kamu peduli dan siap membantu bila ia ingin sembuh.
7. Jelaskan akibat dan resiko yang paling fatal yang akan dihadapinya.
8. Jangan membiarkan yang bersangkutan merokok atau menggunakan narkoba di depanmu.
9. Jangan terpancing, berargumentasi atau marah dengannya.

10. Arahkan dan dorong pengguna untuk minta bantuan ahli, yaitu dokter dan kalau perlu dibina di panti-panti rehabilitasi.

Berkata TIDAK pada Narkoba.

1. Berkata 'tidak': "Tidak, terima kasih"
2. Memberi alasan: "Tidak",
3. Tetap menolak: "Tidak" "Tidak", "Tidak"
4. Meninggalkannya: "Tidak", dan meninggalkannya
5. Mengalihkan pembicaraan: "Tidak, lebih baik nonton TV"
6. Menghindari situasi: hindari tempat-tempat rawan
7. Perkuat kelompok anti narkoba: bergabung dengan bukan pengguna narkoba

ARANAFS atau Anti Rokok, Anti Narkotika, Anti *Free Sex*

1. Gerakan oleh, dari, untuk sesama generasi muda peduli moral kelompok elite yang bersumpah tidak akan merokok, tidak menyalahgunakan narkoba, tidak permisif terhadap promiskuitas & free sex.
2. Kampanye ARANAFS, oleh, dari, dan untuk remaja.
3. Kesempatan mengembangkan peran.
4. Orang-orang muda adalah subjek, cocok dengan sifat remaja: tidak mau selalu diatur orang lain.
5. Kedekatan dengan teman sebaya.
6. Meningkatkan pengetahuan & kemampuan lewat pelatihan, penelusuran kepastakaan, mengumpulkan & memberi informasi & penyuluhan, menyelenggarakan dialog, kampanye.
7. Mengembangkan organisasi yg keanggotaannya terikat pada janji/sumpah di hadapan saksi-saksi.

Bentuk kelompok dan diskusikan, kemudian berikan komentar tentang pernyataan-pernyataan berikut!

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

Kelompok 1:

Pesan BNN	Komentar Anda
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 Anda
Dunia indah tanpa narkoba	
Haramkan narkoba	
Hidup sehat atau mati sia-sia, pilihan di tangan Anda	
Jangan biarkan senyum mereka padam cuma karena narkoba	
Jangan kau rusak kebahagiaanmu dengan narkoba	

Kelompok 3:

Pesan BNN	Komentar Anda
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 berbunga perkara	
Menyesali diri tak ada gunanya.... Sekarang... berani mengatakan tidak pada narkoba..!!!	

Kelompok 4:

Pesan BNN	Komentar Anda
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 Anda
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 Buddha 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: “*Surāmeraya majjapamādatthānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.*” *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 *surā*. *Surā* mengacu pada minuman keras yang disuling. 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. *Majja* mengacu pada ganja, heroin dan bahan lain semacamnya. *Pamādatthānā* terdiri dari *pamādo* yang artinya kecerobohan, ketagihan, kelalaian dan *tthānā* yang berarti landasan atau basis. *pamādatthānā* 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 *Surāmeraya Majjapamādatthānā* 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 *surā*, *meraya* atau *majja* (*surāmerayamajjabhavo*). 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.

1. Memboroskan uang.
2. Mudah menimbulkan pertengkaran atau perkelahian.
3. Merusak kesehatan.
4. Menjadi sumber noda (nama baik menjadi rusak).
5. Menyeret seseorang untuk melakukan perbuatan yang memalukan.
6. Melemahkan daya pikir seseorang.

Keburukan-keburukan tersebut sangat jelas dan akan dialami bagi pengguna narkoba (pecandu). Narkoba sangat berbahaya karena efeknya langsung ke syaraf yang berhubungan dengan otak. Efek menggunakan narkoba 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 harus mampu membangkitkan keyakinan penuh dalam diri manusia. sehingga dapat memberikan kepada manusia suatu kesadaran yang mendalam tentang nilai-nilai spiritual dan perasaan aman. Selain itu, agama harus pula mendominasi pikiran umatnya sehingga dapat membuat mereka mengikuti jalan kebenaran tanpa rasa takut karena mengetahui benar bahwa pada akhirnya kebajikan akan menang.

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

G. Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba

Penanggulangan penyalahgunaan narkoba adalah seluruh usaha yang ditunjukkan untuk mengurangi permintaan dan kebutuhan gelap narkoba. Berdasarkan prinsip ekonomi tentang permintaan dan persediaan, selama permintaan itu ada persediaan itu akan selalu ada. Ini artinya penanggulangan 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. Penanggulangan-penanggulangan 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 di waktu senang dan susah, (3) Sahabat yang memberi nasihat baik, (4) Sahabat yang simpati. (*Digha nikaya*.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, di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Membangkitkan kesadaran beragama, menginformasikan hal-hal positif dan bermanfaat.
2. Selektif dalam memilih teman.
3. Mengisi waktu luang dengan kegiatan positif, seperti berolah raga.
4. 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.

5. 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. Kebijakan 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.

H. 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 pernapasan, menghirup dan membuang napas. Dimana saja seseorang berada dan kemana saja ia pergi, objek meditasi ini seharusnya selalu bersamanya. Jika badan dalam keadaan tenang, sang meditator harus mencoba memusatkan pikirannya (mencapai kesadaran) hanya dalam dua bentuk gerakan, memasukkan dan mengeluarkan napas. Dalam usaha ini, ia harus menghentikan semua bentuk pikiran dan mencoba untuk sadar akan gerakan

pernapasan. Ketika mencapai kesadaran dengan konsentrasi yang benar, orang tersebut tidak mengetahui apa-apa, kecuali gerakan pernapasan. 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!

Rangkuman

A k u

Rangkuman

Dari uraian di atas jelas bahwa masalah narkoba dan penyalagunaannya 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 di luar keperluan medis, tanpa pengawasan dokter, dan merupakan perbuatan melawan hukum. Ketergantungan narkoba adalah gangguan jiwa yang diakibatkan oleh adanya kerusakan pada sistem 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: Membuat Kliping

- ✓ 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, tabloid, atau internet tentang kasus-kasus penyalahgunaan narkoba 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 cek (✓) sesuai dengan kondisi dalam pelaksanaan kehidupan yang bermoral yang Kamu lakukan dalam kehidupan lakukan 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.				

No.	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
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 tawuran 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.?

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 disebabkan karena tawuran ini akan menimbulkan banyak korban, baik material maupun jiwa. Dalam tawuran, orang lain yang tidak bersalahpun dapat 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 antar anggotanya sehingga mau tidak mau terkadang harus ikut tindak kenakalan tersebut. Para pelaku tawuran ses-

ungguhnya 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.



Sumber: archive.rimanews.com

Gambar 7.8 Tawuran warga

Ayo Mengeplorasi dan Mengasosiasikan

Carilah sumber data berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang telah diajukan atau hasil identifikasi tentang tawuran 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. Tontonan

ini dapat berupa demonstrasi anarkis atau tindak kejahatan yang diiringi dengan tindakan kekerasan. Tindakan yang mereka lakukan terkadang sampai merusak dan baku hantam dengan petugas keamanan. Perbuatan-perbuatan inilah yang kemudian secara tidak langsung memberikan dampak negatif pada anak-anak. Selain itu, menciptakan pula pola pikir yang salah dalam perkembangan anak-anak usia sekolah.

Alasan kedua, minimnya pandampingan orang tua. 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 kota-kota besar seperti Jakarta. 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 bermain untuk mereka.

C. 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.

D. 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. Manusia 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 *ottappa*, serta pengembangan cinta kasih dari setiap masing-masing pelajar, maka tawuran dapat dihindari.

E. Solusi

Ada beberapa solusi yang bisa diterapkan agar terhindar dari tawuran, di antaranya sebagai berikut.

1. Menjalin komunikasi yang baik antara orang tua dan anak. Orang tua harus bisa meluangkan waktunya untuk bersosialisasi dengan anaknya. Memosisikan 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 di rumah anak-anak akan lebih tidak mudah terpengaruh terhadap aktifitas yang bersifat anarkis.
2. 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. Apabila hal-hal seperti itu tidak dihindari mereka akan mencontoh apa yang dilakukan oleh orang tuanya.
3. Memberikan pendekatan agama dengan benar. Pendidikan agama sangatlah penting dalam pembentukan pondasi kepribadian sang anak. Pendidikan agama juga mengajarkan agar anak dapat menerapkan nilai-nilai moral dan solidaritas antar sesama dalam pergaulannya.
4. Jangan mudah terprovokasi. Teliti, cermati, dan gali setiap informasi yang kita dengar dan kita lihat sebelum mengambil tindakan terhadap permasalahan tersebut.

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 sebagai berikut.

1. Nama, tempat, dan waktu kejadian
2. Mengapa hal itu terjadi?
3. Apakah akibatnya jika melakukan hal tersebut?
4. Bagaimana pandangan agama Buddha tentang peristiwa tersebut?
5. Apakah saran atau komentar kamu atas peristiwa tersebut?

Rangkuman

Aku Tahu

Tuliskan Rangkumanmu 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 Anda pahami dengan baik!

Renungan

Renungkan isi syair Dharma berikut ini, kemudian tuliskan 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 duri. Jadi penderitaan berasal dari diri kita sendiri.

Pertanyaan Pelacak

1. Siapa yang tahu arti ranungan 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 Anda!
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!

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 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 VIII

Hindari Korupsi

Duduk Hening

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

“Menyadari ... napas masuk”

“Menyadari ... napas keluar”

“Menyadari ... napas masuk”

“Menyadari ... napas keluar”

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.



Sumber: willyyandi.wordpress.com
Gambar 8.1 Menyuaip

Korupsi saat 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. Jika ada pelaku korupsi yang ketahuan maka media langsung memberitakannya. 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.

Berbagai cara pemberantasan telah dilakukan dengan serius Penanganannya pun luar biasa agar tidak terjadi kasus korupsi yang berkepanjangan. Kita harus menyadari bahwa tindakan penanggulangan korupsi bukanlah semata-mata tanggung jawab pemerintah melainkan semua komponen bangsa. Dalam hal ini, perlunya juga pemberantasan korupsi melalui jalur agama.

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, bangsa, dan negara.

Semua komponen bangsa memiliki kesempatan untuk memberantas korupsi, termasuk upaya yang dilakukan melalui jalur agama. Kita semua sadar bahwa korupsi berkaitan dengan beberapa aspek kehidupan masyarakat. Dalam kaitan ini diperlukan pendekatan lintas disiplin, lintas agama, dan lintas budaya.



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. Istilah “korupsi” dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti penyelewengan dan penyalahgunaan uang Negara untuk keuntungan pribadi atau orang lain. Korupsi berasal dari bahasa Latin “*corruptio*” dari kata kerja “*corrumpere*” yang memiliki arti busuk, rusak, menyogok, menggoyahkan, memutarbalik. Secara harfiah, Korupsi berarti kebusukan, kejahatan, ketidak jujuran, dapat disuap, tidak bermoral, penyimpangan. Penyelewengan atau penyalahgunaan dalam bentuk perampasan atas hak milik orang lain guna memperoleh keuntungan pribadi.



Sumber: www.metrosiantar.com
Gambar 8.2 Uang hasil korupsi

Dengan kata lain korupsi merupakan salah satu bentuk perampasan atas hak milik orang lain. Korupsi juga dapat merugikan orang lain diri sendiri, keluarga, masyarakat, bangsa dan negara.



Sumber: kalteng.tribunnews.com
Gambar 8.3 Tikus simbol dari 'koruptor'

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 di dahului oleh kehendak/niat untuk berbuat. Di samping itu, adanya kesempatan untuk berbuat, dan tentu ada uang bukan miliknya, serta keperluan pribadi atau orang lain. Oleh karena itu, dapat dirumuskan beberapa faktor terjadinya korupsi, yaitu sebagai berikut.

1. Ada uang milik pihak lain/bukan miliknya;
2. Tahu bahwa uang tersebut milik pihak lain;
3. Ada niat atau kehendak penyalahgunaan;
4. Ada usaha penyalahgunaan;
5. Berhasil menyalahgunakan.



Sumber: www.radarutara.id
Gambar 8.4 Ilustrasi 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*).

1. 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, koruptor, dan tindakan kejahatan lainnya.



Sumber: riauheadline.com
Gambar 8.5 Penyuap dan penerima suap

Keserakahan akan mendatangkan kerugian dan penderitaan bagi diri sendiri dan orang lain. Dalam kitab *Anguttara Nikaya*, I, 189 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.

2. 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.

Lebih lanjut, 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.

3. 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 itu, baik itu materi maupun non-materi adalah tidak kekal atau selalu berubah-ubah (*anicca*).

Jika seseorang memiliki kebodohan batin/pandangan keliru, misalnya ia menganggap penyalahgunaan uang bukan miliknya sebagai suatu perbuatan yang lumrah, umum terjadi di mana-mana. Sebaliknya, kalau ia 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. Seringkali berpikiran mumpung sedang pegang uang, kapan lagi bisa pegang 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 akan menarik jatuh seseorang ke jurang kejahatan. Lingkungan buruk yang dimaksudkan di sini terutama ditekankan pada pergaulan dengan teman-teman yang kurang baik. Lingkungan buruk mungkin saja bisa memengaruhi 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* dikotbahkan 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 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: randiansori.blogspot.co.id
Gambar 8.6 Kampanye 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, indrianya 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 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.”

Salah satu aturan-moralitas dari Pancasila Buddhis sebagai dasar untuk meraih kebahagiaan adalah menahan diri dari



Sumber: www.siwalimanews.com
Gambar 8.7 Slogan anti korupsi

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 ke-2. Hal ini dikarenakan memenuhi syarat-syarat pelanggaran sila tersebut yaitu 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.

Selain melanggar sila ke-2 Pancasila Buddhis, korupsi juga akan mengondisikan seseorang melanggar aturan-moralitas Buddhis ke-4 (menahan diri dari ucapan yang tidak benar atau berbohong). Ketika seseorang melakukan korupsi, ia telah 'mencuri' dan akan mengondisikannya berbohong untuk menyembunyikan perbuatannya. Dengan demikian menurut agama Buddha, korupsi merupakan sesuatu yang sebaiknya tidak dilakukan karena telah melanggar aturan-moralitas.

Di dalam *Anguttara Nikāya* 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 dan rasa takut akan akibat perbuatan jahat. Dengan memiliki rasa malu dan rasa takut untuk berbuat yang tidak baik, seseorang akan berpikir dua kali untuk melakukan tindakan yang buruk seperti korupsi.



Sumber: palembang.tribunnews.com
Gambar 8.8 Spanduk berisi semangat anti korupsi di gedung KPK

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*),
5. merampok agar mendapat hasil yang banyak (*labha*).

Korupsi bisa dikatakan telah memenuhi kelima hal tersebut di atas. Korupsi mengakibatkan tercemar profesi yang ditekuninya dan mungkin berakibat ketidakpercayaan orang-orang terhadap profesi tersebut. Untuk itu, hendaknya kita 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: globalindo.co

Gambar 8.9 Gedung KPK sebagai lembaga pemberantasan korupsi

E. Akibat dari korupsi

Meninjau 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 lain-lain), yang berakibat: rasa malu keluarga si pelaku korupsi dan kerugian secara materi bagi negara, perusahaan, atau masyarakat.

Jika ditinjau 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 *paticcasamuppāda*, 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. Korupsi, mengakibatkan 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

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. 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:

1. usaha rajin agar keadaan jahat dan buruk tidak timbul di dalam diri seseorang (*samvarappadhana*),
2. usaha rajin untuk menghilangkan keadaan dan buruk yang telah timbul dalam diri seseorang (*pahanappadhana*),
3. usaha rajin untuk menimbulkan keadaan-keadaan baik yang belum timbul di dalam diri seseorang (*bhāvanāppadhana*),
4. 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. Beberapa di antaranya yaitu melalui penyadaran bagi pelaku atau masyarakat itu sendiri agar malu dan takut berbuat kejahatan dan tidak terlibat perbuatan korupsi. Selain itu, penegakan hukum secara konsisten dan konsekuen dengan memberikan hukuman berat bagi para koruptor.

1. 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*).

“Siapapun yang marah, yang memiliki niat buruk, yang berpikiran jahat dan iri hati; yang berpandangan salah, yang penuh tipu muslihat, dialah yang disebut dengan sampah, ... Siapapun yang mencuri apa yang dianggap milik orang lain, baik yang ada di desa atau di hutan, dialah yang disebut sampah, Siapapun yang memberikan sumpah palsu untuk kepentingan diri sendiri, untuk kepentingan orang lain atau untuk mendapatkan keuntungan, dialah yang disebut sampah. Siapapun yang munafik yang setelah melakukan pelanggaran kemudian ingin menyembunyikan dari orang-orang lain, 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*), mencari untung yang berlebihan (*lobha*).

2. 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 harus 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 menitikberatkan pada tindakan sila tersebut. Oleh sebab itu, perlu dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari guna menghindari tindakan korupsi.

3. Menumbuhkan Pengembangan Batin

Nafsu keinginan merupakan suatu penghalang, penghambat yang menutupi batin dan melemahkan kebijaksanaan. Buddha menerangkan bahwa manusia yang melekat erat kepada rangsangan-rangsangan indra yang diterimanya melalui mata, telinga, hidung, lidah, dan badan. Beliau berbicara tentang adanya lima pantai (pintu) nafsu-nafsu keinginan. Dalam Subhasutta (*Majjhima Nikaya, Brahmanavagga*), Buddha menerangkan lima pintu nafsu-nafsu keinginan, yaitu sebagai berikut.

- a. Bentuk-bentuk yang terlihat oleh mata, disetujui, disenangi, disukai, menggiurkan, berhubungan dengan nafsu-nafsu yang memikat.
- b. Suara-suara yang didengar oleh telinga.
- c. Bebauan yang dicium oleh hidung.
- d. Rasa yang dikecap oleh lidah.
- e. 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 indranya, seperti yang diuraikan dalam *Dantabhumi Sutta, Majjhima Nikaya*, sebagai berikut.

“Jagalah pintu-pintu kemampuan indramu. 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.”

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 di 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.		

No.	Hal-Hal yang Telah Saya Pahami	Hal-Hal yang Belum Saya Pahami
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 Anda petik dari sabda Buddha berikut.

“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 Anda 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 cek (√) sesuai dengan kondisi dalam pelaksanaan kehidupan yang bermoral yang Kamu lakukan dalam kehidupan lakukan 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 kehidupan 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 Proyek

1. Buatlah deskripsi singkat melalui diskusi tentang pandangan agama Buddha tentang 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	Contoh Kasus Korupsi di Indonesia			
	Pelaku	Waktu Kejadian	Jenis Korupsi	Kerugian
Legislatif				
Eksekutif				
Yudikatif				

Tugas Kelompok: Membuat Makalah/Tulisan 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. Setelah itu, setiap 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 cara mengatasi korupsi tuliskan aspirasi Anda 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
kebajikan, dan menyucikan pikiran/batin.

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

Uji Kompetensi 1

A. Pilihlah a, b, c, d, atau e pada jawaban yang Anda anggap paling tepat pada daftar pertanyaan di bawah ini!

1. Unsur-unsur yang terkandung di alam semesta ini terdiri atas
 - a. Nama dan Rupa
 - b. Nama dan Cetasika
 - c. Citta dan Rupa
 - d. Rupa dan Cetasika
 - e. Citta dan cetasika
2. Alam semesta dalam sistem dunia tunggal digambarkan dengan
 - a. *cakkavala*
 - b. *bhumi*
 - c. alam kehidupan
 - d. *dhammadatu*
 - e. *roda kehidupan*

3. Perhatikan tabel di bawah ini!

1.	Mengikuti napas
2.	Menghitung napas
3.	Memperhatikan sentuhan napas
4.	Menenangkan napas

Tahap-tahap pelaksanaan meditasi anapanasati meliputi

- a. 2, 1, 3, 4
 - b. 2, 1, 4, 2
 - c. 2, 3, 1, 4
 - d. 3, 1, 4, 2
 - e. 4, 3, 2, 1
4. Dasar pelaksanaan menditasi pandangan terang adalah ...
 - a. konsentrasi
 - b. menyadari
 - c. merenung
 - d. memikirkan
 - e. ketenangan

5. Tiga puluh satu alam kehidupan dibagi menjadi tiga bagian yang meliputi Kama bhumi, Rupa bhumi, dan Arupa bhumi. Alasan pembagian menjadi tiga adalah
 - a. berdasarkan pada kesadarannya makhluk
 - b. berdasarkan kondisi jasmani makhluk yang mendiami
 - c. sesuaikan dengan kekuatan karma
 - d. berdasarkan kekuatan paramita
 - e. berdasarkan pada hukum sebab musabab para makhluk yang mendiami

6. Tujuan Sang Buddha memabarkan ajaran tentang tahap-tahap kehancuran bumi adalah
 - a. menyadarkan para siswa untuk peduli pada lingkungan
 - b. menunjukkan segala sesuatu yang berkondisi akan mengalami ketidakkekalan
 - c. membimbing para siswa untuk memanfaatkan sumber daya alam di bumi dengan sewajarnya
 - d. mempertimbangkan pada generasi penerus agar melestarikan alam

7. Prinsip utama dalam berlatih meditasi pandangan terang adalah ...
 - a. memusatkan pikiran pada satu obyek
 - b. mengosongkan pikiran dari nafsu indra
 - c. mengikuti sensasi-sensasi pikiran yang timbul
 - d. mengamati, menyadari pikiran dan perasaan serta sensasi yang timbul
 - e. merenungkan sifat-sifat luhur yang perlu dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari

8. Tahap-tahap kemunculan tanaman pada terbentuknya bumi, setelah muncul jamur berjenis cendawan yang mempunyai rasa mentega manis dan madu murni akan timbul

 - a. padi yang masak ditempat terbuka
 - b. tanaman merambat
 - c. tanaman umbi-umbian
 - d. tumbuhan air dengan daun kecil-kecil
 - e. tumbuhan air dengan daun mengapung bagaikan buih.

9. Kehancuran bumi yang disebabkan karena unsur panas/api ditandai adanya matahari kelima dengan peristiwa
- bumi ini dengan gunung sineru sebagai raja gunung terbakar.
 - bumi ini dengan gunung sineru sebagai raja gunung mengeluarkan asap.
 - semua danau besar tempat bermuaranya sungai-sungai besar surut dan kering.
 - maha samudra surut sampai sedalam tinggi mata kaki.
 - pohon besar di hutan menjadi layu, kering dan mati.
10. Masa setelah munculnya bulan dan matahari sampai munculnya awan yang mengawali kehancuran alam semesta di sebut
- masa penyusutan
 - masa pengembangan
 - masa setelah eskpansi
 - masa setelah penyusutan
 - masa pembentukan

11. Perhatikan tabel di bawah ini!

1.	Selalu sadar dan penuh perhatian mengamati perasaan menyenangkan yang timbul.
2.	Selalu menuruti perasaan menyenangkan yang timbul.
3.	Selalu sadar dan penuh perhatian mengamati perasaan menyenangkan yang timbul.
4.	Selalu membiarkan perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan yang timbul.
5	Selalu sadar dan penuh perhatian mengamati perasaan bukan menyenangkan dan juga bukan tidak menyenangkan.

Yang termasuk dalam *vedananupassa* meliputi

- 1, 3, 5
- 1, 4, 2
- 1, 4, 5
- 2, 1, 5
- 3, 2, 1

12. Dasar moralitas dalam pemanfaatan sumber daya alam adalah
- menggunakan sesuai dengan keinginan
 - memanfaatkan tanpa dasar serakah
 - mengonsumsi sesuai dengan kebutuhan
 - menggunakan dengan dasar pengendalian diri
 - mengonsumsi dengan batas wajar
13. Meneliti dan menyadari semua fenomena alam termasuk jasmani dan batin selalu berubah atau mengalami ketidakkekalan disebut
- Anicca Vipassana*
 - Dukkha Vipassa*
 - Anatta Vipassana*
 - Attha Vipassana*
 - Yanika Vipassana*
14. Kekotoran batin atau rintangan yang menghambat perkembangan pandangan terang disebut
- nivarana*
 - palibodha*
 - vipassanupakilesa*
 - kilesa*
 - asava*
15. Kekeliruan dari pencerapan, pikiran dan pandangan yang menganggap sesuatu yang menderita sebagai yang bahagia dibasmi dengan
- Kayanupassana*
 - Dhammanupassana*
 - Cittanupassana*
 - Vedananupassana*
 - Sannanupassana*
16. Perhatikan tabel di bawah ini!

1.	Bertekad menjaga kemurnian sila
2.	Kebutuhan pokok tersedia
3.	Guru (kalyanamitta).
4.	Tempat yang tenang
5.	Kekuatan karma lampau
6.	Kesehatan jasmani.

Syarat-syarat meditasi pandangan terang meliputi

- a. 2, 1, 3, 4
- b. 2, 3, 1, 4
- c. 3, 1, 4, 2
- d. 6, 1, 5, 3
- e. 6, 4, 3, 1

17. Faktor yang menyebabkan munculnya sekam yang mulai membungkus beras yang sebelumnya masak di alam terbuka adalah

- a. keserakahan dan kemalasan manusia
- b. kebodohan dan kebencian manusia
- c. kekuatan alam
- d. kegelapan batin manusia
- e. manusia yang merusak alam

18. Perhatikan tabel di bawah ini!

1.	Melakukan perhatian benar terhadap bentuk-bentuk pikiran yang berhubungan dengan panca khandha.
2.	Melakukan perhatian benar terhadap bentuk-bentuk pikiran pada nafsu keinginan yang timbul.
3.	Melakukan perhatian benar terhadap bentuk-bentuk pikiran pada kesombongan yang timbul.
4.	Melakukan perhatian benar terhadap bentuk-bentuk pikiran pada kemalasan yang timbul.
5.	Melakukan perhatian benar terhadap bentuk-bentuk pikiran yang ada hubungannya dengan enam landasan indra.
6.	Melakukan perhatian benar terhadap bentuk-bentuk pikiran pada kemelekatan materi yang timbul.

Yang termasuk dalam *dhammanupassa* meliputi

- a. 1, 2, 3, 4
- b. 1, 2, 3, 5
- c. 1, 2, 4, 5
- d. 1, 2, 5, 6
- e. 1, 3, 4, 5

19. Pengetahuan dasar dalam melaksanakan meditasi pandangan terang dengan memahami
- batin dan jasmani berproses sesuai dengan hukum Tilakhana
 - jasmani berproses dalam kelahiran dan kematian
 - pikiran dan perasaan timbul, berlangsung, dan lenyap
 - batin dan jasmani berproses dalam samsara
 - jasmani berproses karena adanya unsur dan ahara
20. Sebab manusia terlahir di alam *Tiracchana* (binatang) kerana melakukan perbuatan buruk yang didasarkan pada
- kebodohan
 - kecerakahan
 - kekikiran
 - kebencian
 - keirihatian
21. Sebab masa lalu manusia terlahir sebagai orang yang kaya adalah ...
- suka berdana makanan, minuman, obat-obatan kepada samana
 - bersikap rendah hati, menghormati kepada orang yang pantas dihormati
 - sabar, tidak mudah tersinggung, hidup rukun
 - suka mengunjungi samana untuk memohon nasehat-nasehat kebenaran
 - tidak bersikap irihati, tidak membenci, mengerutu karena perolehan, pujian dan penghormatan
22. Sifat-sifat buruk yang timbul pada makhluk-makhluk setelah memakan sari tanah
- kecerakahan dan kesombongan
 - kekikiran dan kesombongan
 - kebencian dan kesombongan
 - pandangan salah dan kekikiran
 - pandangan salah dan kemelekatan

23. Perbedaan *Vipassana bhavana* dan *Samatha bhavana* dalam pelenyapan kekotoran batin adalah
- Noda-noda batin dalam *Samatha Bhavana* dapat diendapkan dan *Vipassana Bhavana* dapat dilenyapkan
 - Noda-noda batin dalam *Samatha Bhavana* dapat disingkirkan dan *Vipassana Bhavana* dapat dibasmi
 - Noda-noda batin dalam *Samatha Bhavana* dapat dilenyapkan dan *Vipassana Bhavana* dapat diendapkan
 - Noda-noda batin dalam *Samatha Bhavana* dapat dilenyapkan dan *Vipassana Bhavana* dapat disingkirkan
 - Noda-noda batin dalam *Samatha Bhavana* dapat dihilangkan dan *Vipassana Bhavana* dapat diendapkan
24. Kotbah Sang Buddha yang berisi tentang asal mula atau terbentuknya alam semesta terdapat dalam
- Aganna Sutta*
 - Attanatiya Sutta*
 - Metta Sutta*
 - Patika Sutta*
 - Ratana Sutta*

25. Perhatikan tabel di bawah ini!

1.	Perasaan yang bahagia.
2.	Keyakinan yang kuat.
3.	Lingkungan yang mendukung.
4.	Usaha yang terlalu giat.
5.	Ingatan yang tajam.
6.	Guru yang ahli.

Yang termasuk dalam rintangan batin dalam pelaksanaan *Vipassana bhavana* meliputi

- 1, 2, 3, 5
- 1, 2, 4, 5
- 2, 1, 5, 6
- 2, 3, 4, 6
- 3, 4, 5, 6

26. Ingatan yang tajam, yang sering timbul dan mengganggu perkembangan kesadaran sebagai rintangan dalam pandangan terang disebut
- a. *Obhasa*
 - b. *Passadi*
 - c. *Upekkha*
 - d. *Upatthana*
 - e. *Saddha*
27. Makhluk peta yang kehidupannya tergantung dari dana atau pemberian persembahan makhluk lain adalah
- a. *Paradattupajivika Peta*
 - b. *Khuppipasika Peta*
 - c. *Nijjhamatanhika Peta*
 - d. *Kalakancika Peta*
 - e. *Kunapasa Peta*
28. Sebab masa lalu manusia berumur pendek menurut *Culakammavibhanga Sutta* adalah
- a. suka melukai, menyiksa, menyakiti makhluk hidup
 - b. suka membunuh makhluk hidup, suka berkelahi dan tidak berbelas kasihan kepada makhluk hidup
 - c. bersikap irihati, membenci, mengerutu karena perolehan
 - d. bersikap keras dan sombong
 - e. suka menindas orang lain
29. Alam kehidupan yang makhluk-makhluknya telah mencapai Rupa Jhana. *Jhana* diperoleh dari pengembangan
- a. *Anicca Vipassana*
 - b. *Samatha bhavana*
 - c. *Dukkha Vipassana*
 - d. *Anatta Vipassana*
 - e. *Vipassana bhavana*

30. Sebab terjadinya perbedaan kelahiran makhluk-makhluk yang terlahir di *Dutiyajhana* bhumi adalah
- pencapaian *Jhana* dengan tanda *kasina*
 - pencapaian *Jhana* dengan tanda *nusatti*
 - pencapaian *Jhana* dengan tanda *Asubha*
 - pencapaian *Jhana* dengan tanda *Apamana*
 - pencapaian *Jhana* dengan tanda *Aharapatikulasanna*
31. Alam kehidupan bagi brahma yang bercahaya cemerlang tak terbatas disebut
- Brahma Parittabha bhumi*
 - Brahma Appamanabha bhumi*
 - Brahma Abhassara bhumi*
 - Brahma Parittasubha bhumi*
 - Brahma Subhakinha bhumi*
32. Alam tempat makhluk-makhluk yang telah melakukan karma buruk (*akusala garuka karma*) seperti membunuh orang tua, melukai Buddha dan memecah belah sangha terlahir kembali di
- alam neraka
 - alam peta
 - alam *tiraccana*
 - alam asura
 - alam neraka avici
33. Pemusatan pikiran pada obyek yang tidak baik yang dapat menimbulkan kekotoran batin disebut
- Samma Samadhi*
 - Miccha Samadhi*
 - Apanna Samadhi*
 - Upacara Samadhi*
 - Dittha Samadhi*
34. Meneliti dan menyadari semua fenomena jasmani dan batin mengalami penderitaan disebut
- Anicca Vipassana*
 - Dukkha Vipassana*
 - Anatha Vipassana*
 - Attha Vipassana*
 - Yanika Vipassana*

35. Kekeliruan dari pencerapan, pikiran dan pandangan yang menganggap sesuatu yang tanpa aku sebagai aku dapat dibasmi dengan
- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| a. <i>Kayanupassana</i> | d. <i>Vedananupassana</i> |
| b. <i>Dhammanupassana</i> | e. <i>Sannanupassana</i> |
| c. <i>Cittanupassana</i> | |
36. Manusia yang mempunyai kesabaran, tidak mudah tersinggung, hidup rukun atau tidak bermusuhan setelah meninggal akan terlahir dalam kondisi
- manusia yang berpenampilan cantik dan tampan
 - manusia yang sehat jasmani dan batin
 - manusia yang mempunyai pengaruh
 - manusia yang bijaksana
 - manusia yang berumur panjang
37. Pengetahuan tentang Nama dan Rupa yang diliputi tiga corak universal (*Tilakhana*) adalah
- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| a. <i>Adinava Ñana</i> | d. <i>Patisankha Ñana</i> |
| b. <i>Udayabbaya Ñana</i> | e. <i>Paccavekkhana Ñana</i> |
| c. <i>Sammasana Nana</i> | |
38. Sebab makhluk-makhluk terlahir di alam *Dutiya*jhana bhumi karena kekuatan
- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| a. <i>Jhana</i> kedua | d. <i>Jhana</i> pertama |
| b. <i>Jhana</i> ketiga | e. <i>Abhinna</i> |
| c. <i>Jhana</i> keempat | |
39. Alam yang dihuni oleh empat raja dewa pelindung empat penjuru cakrawala bersama pengikutnya adalah
- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| a. <i>Catummarajika</i> | d. <i>Tusita</i> |
| b. <i>Tavatimsa</i> | e. <i>Nimmanarati</i> |
| c. <i>Yama</i> | |

40. Orang yang saat ini hidup dengan banyak berbuat kebajikan seperti berdana, melaksanakan sila memiliki kekuatan dan kecenderungan untuk terlahir sebagai
- a. Dewa
 - b. Bodhisatva
 - c. Manusia
 - d. Puggala
 - e. Tihetuka

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jelas!

- 41. Jelaskan manfaat berlatih meditasi pandangan terang!
- 42. Sebutkan lima alam *Sudhavasa* tempat berdiam para *Anagami*!
- 43. Jelaskan tahap-tahap terbentuknya bumi!
- 44. Bagaimana cara membasmi kekeliruan dari pencerapan, pikiran dan pandangan yang menganggap sesuatu yang tidak cantik sebagai yang cantik (*subha vipallasa*)?
- 45. Jelaskan perbedaan *Samatha bhavana* dan *Vipassana Bhavana*!
- 46. Jelaskan faktor-faktor yang mendorong manusia terlahir di *Arupa bhumi*!
- 47. Jelaskan perbedaan sistem dunia tunggal dan sistem dunia beragam dalam pandangan Agama Buddha!
- 48. Jelaskan alasan dan penyebab manusia terlahir sering sakit-sakitan!
- 49. Jelaskan tiga hal pengelolaan lingkungan dalam agama Buddha!
- 50. Jelaskan manfaat meditasi makan dan minum berkesadaran!

DEKATKAN DIRI ANDA PADA
Yang Maha Kuasa
— BUKAN DENGAN —
N A R K O B A

Uji Kompetensi 2

A. Pilihlah salah satu huruf a,b,c,d,atau e pada jawaban yang paling tepat pada daftar pernyataan di bawah ini!

1. Pola pikir dan sikap yang tepat bahwa setiap kehidupan manusia diliputi masalah atau dukkha yang harus
 - a. dipahami
 - b. dilenyapkan
 - c. direalisasikan
 - d. diketahui
 - e. dikembangkan
2. Jalan yang dijalankan/dikembangkan dalam menghentikan masalah/*dukkha* adalah
 - a. pengembangan batin
 - b. moralitas
 - c. jalan Mulia Berunsur Delapan
 - d. kebikasanaan
 - e. perbuatan baik
3. Kata agama berasal dari bahasa Sanskerta yang artinya pergi ke, menuju, atau datang kepada suatu tujuan. Kata itu adalah

a. <i>agam</i>	d. <i>nikaya</i>
b. <i>gama</i>	e. <i>gacc</i>
c. <i>gaccami</i>	
4. Alasan bahwa di dunia ini setiap orang akan mencari jalan yang benar adalah karena

- a. ingin hidup kaya raya lebih dari orang lain
- b. agar dianggap oleh masyarakat bagian orang yang sukses
- c. mencari kebahagiaan terbebas dari penderitaan
- d. menjadi orang yang terhormat di masyarakat
- e. ingin menjadi orang yang cerdas

5. Perhatikan tabel berikut!

No.	Pernyataan
1.	Kekikiran.
2.	Keserakahan.
3.	Kebencian.
4.	Kebodohan.
5.	Kehendak.

Dari tabel di atas yang merupakan penyebab timbulnya masalah sosial ditunjukkan nomor

- a. 1,2,3
- b. 1,2,4
- c. 1,3,4
- d. 2,3,4
- e. 3,4,5

6. Pernyataan:

- 1. Rajin dan semangat dalam mengerjakan tugas
- 2. Pandai menjaga penghasilan
- 3. Mencari pergaulan yang baik
- 4. Hidup sesuai dengan kemauan diri sendiri
- 5. Pandai berbicara agar berhasil pengaruhi orang

Dari pernyataan di atas merupakan hal yang berguna dan menghasilkan kebahagiaan dalam kehidupan duniawi ditunjukkan nomor

- a. 1,2,3
- b. 1,3,4
- c. 1,3,5
- d. 2,3,4
- e. 3,4,5

7. Perhatikan tabel berikut ini!

No.	Pernyataan
1.	Kehendak (<i>cetanā</i>).
2.	Kesadaran (<i>sati</i>).
3.	Keyakinan (<i>saddhā</i>).
4.	Kemoralan (<i>silā</i>).
5.	Kebijaksanaan (<i>paññā</i>).

Dari tabel di atas yang merupakan bagian dari empat hal untuk mencapai kebahagiaan di masa kehidupan mendatang ditunjukkan nomor

- a. 1,2,3
 - b. 1,3,4
 - c. 1,3,5
 - d. 2,3,4
 - e. 3,4,5
8. Seseorang yang telah memahami masalah yang dihadapi, penyebab timbulnya masalah, mengerti bahwa masalah itu dapat diatasi dan melaksanakan metode/cara memadamkan masalah, maka orang tersebut telah memiliki
- a. *Saddhā*
 - b. *Silā*
 - c. *Samādhi*
 - d. *Bakti*
 - e. *Paññā*
9. Kitab yang memuat tentang kisah seorang istri pertama yang karena irihati maka menyuruh orang bayaran untuk menggugurkan kandungan istri kedua suaminya yang tengah hamil 3 bulan adalah
- a. *Dhammasangani*
 - b. *Vibhanga*
 - c. *Petavatthu*
 - d. *Dathukatta*
 - e. *Dhammapada*
10. Aborsi dalam pandangan agama Buddha adalah suatu perbuatan yang melanggar Pancasila Buddhis yaitu sila ke
- a. pertama
 - b. kedua
 - c. ketiga
 - d. keempat
 - e. kelima

11. Pernyataan:

1. Adanya niat untuk berbuat.
2. Adanya usaha untuk berbuat.
3. Bertemunya sel sperma dan sel telur.
4. Keadaan wanita dalam masa subur.
5. Adanya kesadaran penerus.

Dari pernyataan di atas yang merupakan syarat terjadinya kehidupan manusia menurut pandangan agama Buddha ditunjukkan nomor

- | | |
|----------|----------|
| a. 1,2,3 | d. 2,3,5 |
| b. 1,2,4 | e. 3,4,5 |
| c. 1,3,4 | |

12. Pernyataan:

1. Adanya makhluk hidup
2. Menyadari bahwa makhluk itu hidup
3. Ada teman untuk membunuh
4. Ada kehendak untuk membunuh
5. Ada alat untuk membunuh

Dari pernyataan di atas yang merupakan syarat perbuatan membunuh ditunjukkan nomor

- | | |
|----------|----------|
| a. 1,2,3 | d. 2,3,5 |
| b. 1,2,4 | e. 3,4,5 |
| c. 2,3,4 | |

13. Pernyataan:

1. Pikiran/niat remaja yang bersangkutan.
2. Kurangnya kasih sayang orang tua.
3. Kurangnya perhatian orang tua.
4. Pengasuhan orang tua yang otoriter.
5. Kesadaran remaja itu sendiri.

Dari pernyataan di atas yang merupakan penyebab pergaulan bebas dari faktor eksternal ditunjukkan nomor

- a. 1, 2, 3
- b. 1, 3, 5
- c. 2, 3, 4
- d. 2, 3, 5
- e. 3, 4, 5

14. Di bawah ini adalah salah satu cara menghindari pergaulan bebas di kalangan remaja yaitu

- a. mengembangkan kewaspadaan dalam pergaulan
- b. aktif di jejaring sosial agar banyak teman bergaul
- c. lebih memilih tidak berteman agar tidak terjerumus hal buruk
- d. bergaul dengan siapa saja yang penting orang kaya
- e. setiap berbuat didampingi orang tua

15. Pernyataan:

- 1. Sahabat yang suka membagi makanan.
- 2. Sahabat di waktu senang dan susah.
- 3. Sahabat yang suka menolong.
- 4. Sahabat yang memiliki simpati.
- 5. Sahabat selalu membela kita.

Dari pernyataan di atas yang merupakan kategori sahabat yang baik (*kalyāna mitra*) ditunjukkan nomor

- a. 1, 2, 3
- b. 1, 3, 5
- c. 2, 3, 4
- d. 2, 3, 5
- e. 3, 4, 5

16. Perhatikan tabel berikut ini!

No.	Pernyataan
1.	Rendah terhadap disiplin diri.
2.	Mudah murung dan marah.

3.	Kurang mampu mengontrol diri.
4.	Memilih-milih teman dalam bergaul.
5.	Rendah hati dalam bergaul.

Dari tabel di atas yang merupakan dampak negatif dari pergaulan bebas di kalangan remaja ditunjukkan nomor

- a. 1, 2, 3
- b. 1, 3, 5
- c. 2, 3, 4
- d. 2, 3, 5
- e. 3, 4, 5

17. Perhatikan tabel berikut ini!

No.	Pernyataan
1.	Kerugian harta benda
2.	Setiap malam pasti keluar rumah
3.	Tubuh mudah terserang penyakit
4.	Menjadi tontonan orang banyak
5.	Bertambah pertengkaran

Dari tabel di atas yang merupakan bahaya dari berjudi dan mabuk-mabukan ditunjukkan nomor

- a. 1, 2, 3
- b. 1, 3, 5
- c. 2, 3, 4
- d. 2, 3, 5
- e. 3, 4, 5

18. Bentuk-bentuk pikiran baik yang menjadi dasar moralitas adalah

- a. *Khanti* dan *soracca*
- b. *Hirī* dan *ottapa*
- c. *Metta* dan *karuna*
- d. *Pubbakari* dan *kataññukatavedi*
- e. *Sati* dan *samādhi*

19. Peran orang tua/keluarga dalam perkembangan remaja adalah
- menanamkan keyakinan dan moralitas
 - membantu pekerjaan dan tugas mereka
 - memberikan kehidupan yang mewah
 - melatihnya bela diri agar dapat melindungi diri
 - memarahi jika berbuat salah
20. Solusi agar terbebas dari pergaulan yang tidak benar adalah
- memiliki uang banyak
 - fasilitas di rumah yang lengkap
 - orang tua yang selalu menemani
 - berdoa pada tuhan setiap saat
 - menanamkan nilai agama dan moral
21. Jenis narkoba yang menimbulkan efek utamanya adalah mengubah daya persepsi dan mengakibatkan halusinasi adalah
- Depresan
 - Stimulan
 - Halusinogen
 - Ganja
 - Ekstasi
22. Pernyataan:
- Ketersediaan bahan narkoba
 - Teman yang banyak
 - Individu yang bersangkutan
 - Orang tua yang sibuk bekerja
 - Lingkungan yang mendukung

Dari pernyataan di atas yang merupakan faktor penyebab yang berkaitan dengan penyalahgunaan narkoba ditunjukkan nomor

- a. 1, 2, 3
- b. 1, 3, 5
- c. 2, 3, 4
- d. 2, 3, 5
- e. 3, 4, 5

23. Pernyataan:

1. Agar diterima dalam grup.
2. Pelarian dari suatu masalah.
3. Rasa ingin mencoba-coba.
4. Merasa memiliki banyak uang.
5. Suka bernyanyi bersama.

Dari pernyataan di atas yang merupakan bagian dari faktor individu yang menyebabkan penyalahgunaan narkoba ditunjukkan nomor

- a. 1, 2, 3
- b. 1, 3, 5
- c. 2, 3, 4
- d. 2, 3, 5
- e. 3, 4, 5

24. Pernyataan:

1. Bisnis yang ditutupi masyarakat.
2. Pelarian dari suatu masalah.
3. Penjualan obat/narkoba secara bebas.
4. Merasa memiliki banyak uang.
5. Lemahnya penegakan hukum.

Dari pernyataan di atas yang merupakan bagian dari faktor lingkungan yang menyebabkan penyalahgunaan narkoba ditunjukkan nomor

- a. 1, 2, 3
- b. 1, 3, 5
- c. 2, 3, 4
- d. 2, 3, 5
- e. 3, 4, 5

25. Pernyataan:

1. Bisnis yang ditutupi masyarakat.
2. Lemahnya penegakan hukum.
3. Tidak percaya diri.
4. Merasa selalu ingin menonjol.
5. Mudah dipengaruhi teman.

Dari pernyataan di atas yang merupakan ciri remaja yang beresiko tinggi menjadi pemakai narkoba ditunjukkan nomor

- | | |
|------------|------------|
| a. 1, 2, 3 | d. 2, 3, 5 |
| b. 1, 3, 5 | e. 3, 4, 5 |
| c. 2, 3, 4 | |

26. Pernyataan:

1. Berat badan menurun secara drastis.
2. Mata merah dan cekung.
3. Banyak luka sayatan di tubuh.
4. Badan segar bugar.
5. Tidak pernah mengantuk.

Dari pernyataan di atas yang merupakan cirri-ciri/dampak secara fisik orang yang mengkonsumsi narkoba ditunjukkan nomor

- | | |
|------------|------------|
| a. 1, 2, 3 | d. 2, 3, 5 |
| b. 1, 3, 5 | e. 3, 4, 5 |
| c. 2, 3, 4 | |

27. Pernyataan:

1. Lebih berani tampil ke depan.
2. Lebih berani menghadapi masalah.
3. Sulit berkonsentrasi.
4. Mudah tersinggung.
5. Sering tegang dan gelisah.

Dari pernyataan di atas yang merupakan ciri-ciri/dampak secara psikis orang yang mengonsumsi narkoba ditunjukkan nomor

- a. 1, 2, 3
- b. 1, 3, 5
- c. 2, 3, 4
- d. 2, 3, 5
- e. 3, 4, 5

28. Perhatikan tabel berikut ini!

No.	Pernyataan
1.	Menjauhinya karena mereka adalah teman yang tidak baik.
2.	Tetap berteman dengannya tanpa terpengaruh perilakunya.
3.	Tidak menghakimi dan menyinggung pelaku.
4.	Tunjukkan bahwa kita peduli dan siap membantunya sembuh.
5.	Tidak berbuat apapun karena bukan persoalan kita.

Dari tabel di atas yang merupakan cara mengatasi teman yang ketergantungan narkoba ditunjukkan nomor

- a. 1,2,3
- b. 1,3,5
- c. 2,3,4
- d. 2,3,5
- e. 3,4,5

29. Seseorang yang bertekad melatih diri untuk menghindari minum minuman/ makan makanan yang dapat menyebabkan lemahnya kesadaran adalah pelaksanaan Pancasila Buddhis yaitu sila ke

- a. pertama
- b. kedua
- c. tiga
- d. empat
- e. lima

30. Di bawah ini adalah sebab-sebab kemerosotan moral manusia yang terdapat dalam kitab *Parabhava sutta* adalah

- a. ketagihan wanita dan minuman bersoda
- b. ketagihan wanita dan minuman keras
- c. ketagihan menonton dan rekreasi

- d. sering makan dan jalan-jalan
- e. mengajak teman kumpul di rumah

31. “Apabila orang bodoh melakukan kejahatan, ia tak mengerti akibat dan perbuatannya. Orang bodoh tersiksa oleh perbuatannya sendiri, seperti orang yang terbakar api.” Hal ini merupakan kutipan dari kitab

- a. *Brahmajala sutta*
- b. *Jataka*
- c. *Abhidhamma*
- d. *Dhammapada*
- e. *Pethavatthu*

32. Pernyataan:

1. Membangkitkan kesadaran beragama.
2. Menabung untuk masa depan.
3. Selektif dalam memilih teman.
4. Mencukupi kebutuhan yang terpenting.
5. Mengisi waktu luang dengan kegiatan yang positif.

Dari pernyataan di atas yang merupakan solusi/cara yang diterapkan untuk menghindari penyalahgunaan narkoba ditunjukkan nomor

- a. 1, 2, 3
- b. 1, 3, 5
- c. 2, 3, 4
- d. 2, 3, 5
- e. 3, 4, 5

33. Perhatikan tabel berikut ini!

No.	Pernyataan
1.	Pengaruh lingkungan.
2.	Banyaknya waktu luang.
3.	Minimnya pendampingan orang tua.
4.	Ingin dianggap jagoan bagi lingkungannya.
5.	Kurangnya area bermain bagi anak.

Dari tabel di atas yang merupakan alasan terjadinya tawuran ditunjukkan nomor

- a. 1, 2, 3
- b. 1, 3, 5
- c. 2, 3, 4
- d. 2, 3, 5
- e. 3, 4, 5

34. Perhatikan tabel berikut ini!

No.	Pernyataan
1.	Menipu.
2.	Menghina.
3.	Memeras.
4.	Banyak bicara.
5.	Merampok agar dapat hasil banyak.

Dari tabel di atas yang merupakan hal yang dimanfaatkan sehingga mata pencaharian akan menjadi tidak benar ditunjukkan nomor

- a. 1, 2, 3
- b. 1, 3, 5
- c. 2, 3, 4
- d. 2, 3, 5
- e. 3, 4, 5

35. Kitab yang didalamnya terdapat ajaran Buddha bahwa bukan karena kelahiran seseorang menjadi sampah. Bukan karena kelahiran pula orang menjadi *Brahmana* (mulia). Oleh karena perbuatanlah orang menjadi sampah. Oleh karena perbuatanlah orang menjadi *Brahmana* adalah

- a. *Mangala Sutta*
- b. *Maha Parinibbana Sutta*
- c. *Vasala Sutta*
- d. *Karaniyametta Sutta*
- e. *Sigalovada Sutta*

36. Cara yang benar dan mudah dilakukan menurut ajaran agama Buddha agar terhindar dari pengaruh buruk penyalahgunaan narkoba adalah dengan
- memperbanyak kursus/les
 - meditasi cinta kasih
 - meditasi pernapasan
 - menghafal ayat suci
 - membaca buku meditasi
37. Tindakan kejahatan penyelewengan atau penyalahgunaan dalam bentuk perampasan atas hak milik orang lain guna memperoleh keuntungan pribadi merupakan pengertian dari
- kesesatan
 - kolusi
 - nepotisme
 - terorisme
 - korupsi
38. Penyebab seseorang melakukan tindakan korupsi adalah berkembangnya sifat
- asusila
 - Irsia*
 - Lobha*
 - Thina*
 - Himsa*
39. Perbuatan korupsi adalah perbuatan yang bertentangan dengan Pancasila Buddhis yaitu sila
- pertama
 - kedua
 - ketiga
 - keempat
 - kelima
40. Strategi mendasar menurut pandangan agama Buddha untuk mengatasi kejahatan korupsi adalah dengan melaksanakan
- pikiran benar
 - ucapan benar
 - daya upaya benar
 - perhatian benar
 - samadhi benar

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan tepat!

41. Jelaskan cara mengatasi penyalahgunaan narkoba sesuai dengan ajaran Buddha!
42. Uraikan jenis-jenis narkoba dan efeknya bagi tubuh dan pikiran manusia!
43. Jelaskan mengapa ada sebagian orang yang melakukan penyalahgunaan narkoba?
44. Jelaskan hubungan penyalahgunaan narkoba dengan aturan moralitas agama Buddha!
45. Bagaimana cara menghentikan orang yang suka meminum minuman keras menurut pandangan agama Buddha?
46. Bagaimana pandangan agama Buddha tentang perbuatan korupsi?
47. Bagaimana cara mengatasi korupsi sesuai pandangan agama Buddha?
48. Jelaskan yang dimaksud daya upaya benar menurut agama Buddha!
49. Jelaskan mengapa ada orang yang melakukan korupsi hidupnya masih berbahagia saat ini?
50. Berikan 5 contoh perbuatan yang dikategorikan sebagai perbuatan korupsi!

DENGAN PAJAK

KITA

MEMBANGUN

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*.

Buddhadasa. 2005. *Meditasi Pernapasan (Penjelasan Meditasi Anapanasati)*. Yayasan Svarnadipa Sriwijaya

Chandra, Fabian H. 2005. *Kosmologi, Studi Struktur dan Asal Mula Alam Semesta Dhammacakka*.

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.

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*.

Hartiningih, 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 Acharya 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

<http://www.thisismyanmar.com/nibbana/uttama2a.htm>

<http://www.godsdirectcontact.or.id/rahasia/Bagaimana-Memupuk-Kebiasaan-Meditasi-di-Subuh-Hari.htm>

<http://buddhaschool.blogspot.com/2011/04/vipassana-bhavana-dan-penjasannya.html>

<http://adirsakhadhammo.blogspot.com/2013/05/kehancuran-dan-pembentukan-bumi-16.html>

<http://buddhaschool.blogspot.com/2011/04/vipassana-bhavana-dan-penjasannya.html>

<http://www.thisismyanmar.com/nibbana/uttama2a.htm>

<http://www.antaranews.com/berita/404745/topan-haiyan-versus-tsunami-2004>

<http://www.republika.co.id/berita/internasional/global/13/05/17/mmx1wx-10-tornado-terjang-texas-enam-tewas-tujuh-hilang>

<http://cutnuraini.wordpress.com/2010/07/22/asuransi-dalam-islam/>

<http://vidiyaparamita.wordpress.com/2011/01/29/melestarikan-lingkungan-hidup/>

<http://www.vimokkha.com/Wat%20Pa%20Namtok%20Khemmako.htm> <http://www.godsdirectcontact.or.id/rahasia/Bagaimana-Memupuk-Kebiasaan-Meditasi-di-Subuh-Hari.htm>

<http://buddhaschool.blogspot.com/2011/04/vipassana-bhavana-dan-penjasannya.html>

<http://www.midamericadharm.org/gangessangha/intro->

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

<http://eshaa09.student.ipb.ac.id/2013/05/16/penciptaan-alam-semesta-dari-ketiadaan/>

<http://fkhoerunnisa5.wordpress.com/2013/03/21/tata-surya/>

<http://biskutnanas.blogspot.com/2014/01/foto-menakutkan-dari-buih-buih-sabun.html>

http://www.whlhs.org/html03/lh034006_08.html

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

<http://www.gobekasi.com/index.php/detail/5163/>

<http://nazrinnazir.blogspot.com/>

http://elmejorkarma.blogspot.com/2012_10_01_archive.html
<http://elraihany.wordpress.com/>
<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://karunaadisasmita.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/>
<http://agamabuddhaindo.wordpress.com/category/inspirasi/page/3/>
<http://agamabuddhaindo.wordpress.com/category/perspektif-buddhis/page/5/>
<http://viharaharmabhakti.org/index.php/artikel-dharma/158-seni-hidup-berkesadaran>
<http://aurakeyboard.blogspot.com/2014/01/Dampak-Meditasi-Terhadap-Kesehatan-Secara-Fisik-dan-Spiritual-dengan-Pancaran-Aura-Positif.html>
<http://syifalya.blogspot.com/2013/06/tips-sehat-saat-bangun-tidur.html>
<http://apamengapadanbagaimana.blogspot.com/2009/03/apa-itu-konstelasi.html>
http://www.chinadaily.com.cn/photo/2011-04/09/content_12298423.htm
<http://www.midamericadharm.org>
[r-royyan-dwi-saputra1.blogspot.com/2012/10/telepon.html](http://royyan-dwi-saputra1.blogspot.com/2012/10/telepon.html)
<https://seruji.co.id/kanal-warga/opini-warga/buktikan-cintamu-dengan-itu/>

Glosarium

abhinna, kemampuan batin yang timbul dari pelaksanaan samatha bhavana

anggutara, bagian dari sutta pitaka yang 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 yg gemerlap cahayanya karena kekuatan pencapaian jhana kedua (dutiya jhana)

anapanasati, meditasi dengan menggunakan objek pernapasan, memperhatikan masuk dan keluarnya napas.

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-kotbah 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 khujjuttara (pelayan di istana raja udena dan juga sebagai siswa wanita awam sang buddha yang terpelajar)

jhana, pemusatan pikiran pada satu objek.

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)

sammāsambuddha, 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 indra.

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

Profil Penulis

Nama Lengkap : Nurwito, S.Ag., M.Pd., MAP
Telp. Kantor/HP : 081514384069
E-mail : nurwito@gmail.com
Alamat Kantor : Kementerian Agama
: Jln. Plumpang Raya No. 52, Jakarta Utara
Bidang Keahlian : Pendidikan/Pendidikan Agama Buddha



■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. 2007- Sekarang: Pengawas Pendidikan Agama Buddha SMP, SMA, SMK Jakarta Utara

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: Administrasi Publik/Universitas Esa Unggul Jakarta (2009–2013);
2. S2: Teknologi Pembelajaran/Universitas PGRI Adi Buana Surabaya (2006–2008);
3. S1: Pendidikan/Dharmacariya/Guru Pendidikan Agama Buddha STAB Nalanda Jakarta (1989–1995)

■ Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Agama Buddha dan Budi Pekerti Kelas X Kurikulum 2013
2. Agama Buddha dan Budi Pekerti Kelas XII Kurikulum 2013

■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada

Nama Lengkap : Katman, S.Ag, M.Pd
E-mail : katman209191@gmail.com
Alamat Kantor : Jl. Baru Ampel - Boyolali
Bidang Keahlian : Guru Pendidikan Agama Buddha



■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. Guru Pendidikan Agama Buddha SMA Negeri 1 Boyolali tahun 2004 sd tahun 2008.
2. Guru Pendidikan Agama Buddha SMA BK 2 Boyolali tahun 2006 sd sekarang.
3. Guru Pendidikan Agama Buddha SMA Negeri 3 Boyolali tahun 2009 sd sekarang
4. Guru Pendidikan Agama Buddha SMK Pembangunan Ampel tahun 2002 sd sekarang.
5. Guru Pendidikan Agama Buddha SMA Negeri 1 Cepogo tahun 2013 sd sekarang.
6. Dosen di STIAB “Smaratungga” Boyolali tahun 2002 sd sekarang.

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: Jurusan Manajemen Pendidikan Program Studi Manajemen Pendidikan di Universitas Negeri Semarang (UNNES) (masuk tahun 2002 dan lulus tahun 2005).

2. S1: Jurusan Dhamma Achariya /program studi Dhammaachariya di Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB Smaratungga) (masuk tahun 1993 dan lulus tahun 1999).

■ **Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Buku Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti kelas XI (Buku Siswa SMALB Tunagrahita) Tahun 2015).
2. Buku Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti kelas XI (Buku Guru SMALB Tunagrahita) Tahun 2015.

■ **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Pengaruh Minat Baca Sutta terhadap kemampuan Dhammadesana Dhammaduta di Vihara-vihara Kecamatan Ampel Kabupaten Boyolali tahun 2012.
2. Pengaruh Keterampilan Kepala Sekolah dan Kepuasan Kerja Guru Terhadap Kinerja Guru Pendidikan Agama Buddha Tingkat Sekolah Dasar (SD) di Kabupaten Boyolali Tahun Ajaran 2012/2013.

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Budi Utomo, S.Ag., M.A.
Telp. Kantor/HP : 0276-330835/ 082167382669
E-mail : ditthisampanno@gmail.com
Akun Facebook : Boedi Oetomo dan Boedi Oetomo II
Alamat Kantor : STIAB Smaratungga, Jl. Semarang-Solo, Km. 60, Ampel-Boyolali 57352
Bidang Keahlian : Pendidikan Agama Buddha

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. 2004–2016: Dosen Tetap di STIAB Smaratungga.
2. 2011–2013: Ketua Program Studi Dharma Achariya
3. 2013–2019: Ketua STIAB Smaratungga Boyolali
4. 2013–Sekarang : Ketua Asosiasi Perguruan Tinggi Agama Buddha Indonesia (APTABI)
5. 2013–sekarang : Deputy Secretary of International Association of Theravada Buddhist University (IATBU)
6. 2015–Sekarang : EXCO Member International Association of Buddhist Universities (IABU).

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Faculty of Buddhism, Graduate School of Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand (2012-sekarang dalam proses)
2. S2: International Master of Art Program (IMAP) Graduate School of Mahaculalongkornrajavidyalaya University (2008–2012)
3. S1: Program Studi Dhama Achariya (Pendidikan Agama Buddha), Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Smaratungga, (2000–2004)

■ Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):

Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti (BG,BS) Tk.Dasar dan Menengah th. 2013, 2014, 2015, 2016.

Nama Lengkap : Partono Nyanasuryanadi, M.Pd., M.Pd.B
Telp. Kantor/HP : 0276-330835/08122822051
E-mail : psnadi@gmail.com
Akun Facebook : psnadi@gmail.com
Alamat Kantor : Jl. Semarang-Solo Km 60 Ampel Boyolali
Bidang Keahlian : Pendidikan Agama Buddha/Bimbingan Konseling

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. 2000–2016: Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga di Boyolali.

■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. S3: Fakultas Ilmu Pendidikan/Manajemen/Manajemen Kependidikan /Universitas Negeri Semarang (tahun 2012–Belum Lulus)
2. S2: Fakultas Ilmu Pendidikan/Bimbingan Konseling/Bimbingan Konseling/Universitas Negeri Semarang (tahun 2002–lulus 2010)
3. S2: Prodi Pendidikan Agama Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smarungga (Tahun 2011-lulus 2013)
4. S1: Fakultas Ilmu Pendidikan/Bimbingan Konseling/Bimbingan Konseling / Universitas Negeri Semarang (tahun 1995–2000)

■ **Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):**

1. Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti kelas I
2. Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti kelas III
3. Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti kelas VIII
4. Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti kelas XII
5. Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti kelas VI

■ **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Hubungan Kecerdasaan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dengan Kecerdasaan Mengatasi Kesulitan (Adversity Quotient) Mahasiswa STAB di Jawa Tengah Tahun 2015/2016
2. Pengaruh Retret Vipassana (Mindfulness) Terhadap Kecerdasan Emosional Umat Buddha Di Sekolah Bodhi Dharma Batam Tahun 2015
3. Pengaruh Retret Mindfulness (Hidup Berkesadaran) Terhadap Perkembangan Spiritual Umat Buddha Vihara Buddhayana Surabaya Tahun 2014
4. Pengaruh Kecerdasaan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kecerdasaan Mengatasi Kesulitan (Adversity Quotient) Mahasiswa STIAB Smarungga Boyolali Tahun 2012/2013
5. Pengaruh Pengetahuan Dasar Kebenaran Mulia dan Pelaksanaan Mindfulness Terhadap Perkembangan Spiritual (Pemaknaan Hidup) Umat Buddha Vihara Mahabodhi Semarang Tahun 2012
6. Konseling Berbasis Nilai-Nilai Satipaṭṭhāna (Penelitian pada Kasus Depresi dan Kecemasan) Tahun 2010

Nama Lengkap : Saring Santosa, S.Ag., M.Pd

Telp. Kantor/HP : 0741443545

E-mail : saring1970@gmail.com

Alamat Kantor : Jl. Guru muchtar no 1 Jelutung, Kec. Jelutung Kota Jambi.

Bidang Keahlian : Pendidikan Agama Buddha/Bimbingan Konseling

■ **Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:**

1. 2010–2016: Guru Pendidikan Agama Buddha di SMA Negeri 3 Kota Jambi

■ **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. S2: UNJA/MTP/ lulus tahun 2015
2. S1: Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda Jakarta/ jurusan Dahrma Acariya/ tahun 1992 lulus th 2000

■ **Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):**

1. Buku SD, SMP, SMA KTSP 2013

■ **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Hubungan Kecerdasaan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dengan Kecerdasaan Mengatasi Kesulitan (Adversity Quotient) Mahasiswa STAB di Jawa Tengah Tahun 2015/2016
2. Pengaruh Retret Vipassana (Mindfulness) Terhadap Kecerdasan Emosional Umat Buddha Di Sekolah Bodhi Dharma Batam Tahun 2015
3. Pengaruh Retret Mindfulness (Hidup Berkesadaran) Terhadap Perkembangan Spiritual Umat Buddha Vihara Buddhayana Surabaya Tahun 2014
4. Pengaruh Kecerdasaan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kecerdasaan Mengatasi Kesulitan (Adversity Quotient) Mahasiswa STIAB Smaratungga Boyolali Tahun 2012/2013
5. Pengaruh Pengetahuan Dasar Kebenaran Mulia dan Pelaksanaan Mindfulness Terhadap Perkembangan Spiritual (Pemaknaan Hidup) Umat Buddha Vihara Mahabodhi Semarang Tahun 2012
6. Konseling Berbasis Nilai-Nilai Satipaṭṭhāna (Penelitian pada Kasus Depresi dan Kecemasan) Tahun 2010

Profil Editor

Nama Lengkap : Eka Setiawati, S. kom., MAK
Telp. Kantor/HP : 021-3804248
E-mail : eka.setiawati@gmail.com
Alamat Kantor : jl. gunung sahari raya noA jakarta pusat
Bidang Keahlian :

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. 2005–2010 : Stat subbag rumah tangga di Pusat Perbukuan, Kemendikbud.
2. 2010–2015 : Stat subbag rumah tangga di Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
3. 2015–sekarang : Stat subbag perencanaan, kepegawaian dan tata laksana di Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: Fakultas Ekonomi Jurusan Akuntansi Pemerintahan Universitas Indonesia (2007-2009)
2. S1: Fakultas Ilmu Komputer/Jurusan Sistem Informasi Universitas Gunadarma (1999-2003)

■ Judul Buku yang pernah diedit (10 Tahun Terakhir):

1. Pendidikan Agama Khonghucu dan Budi Pekerti kelas III SO
2. Tematik Tema 1 kelas I SO.
3. Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti kelas I SO
4. Pendidikan Agama Katolik dan Budi Pekerti kelas VII SO

■ Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada

Profil Illustrator

Nama Lengkap : Frisna Yulinda Nathasia Harahap, S. Des

Telp. Kantor/HP : 085210000415

E-mail : frisna.yn@gmail.com

Akun Facebook : Frisna Yulinda Nathasia

Alamat Kantor : Jl. HR Rasuna Said kav B. 32-33, Jakarta 12910

Bidang Keahlian: Desain Komunikasi Visual.

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 Tahun Terakhir:

1. 2008 : Desainer PT. Kasih Karunia Grafika.
2. 2009 : Desainer PT. Yamada Grafika.
3. 2010-2012 : Freelance Radio Republik Indonesia.
4. 2012 : Internship Program WBC Mediakom Trisakti.
5. 2012 : Internship Program Majalah GADIS
6. 2012-2016 : Desain dan Ilustrator Majalah Cahaya Trisakti.
7. 2013 : Freelance PT. Unilever Indonesia
8. 2013-sampai sekarang : Artistik Majalah GADIS.
9. 2016 : Desainer Georgian Furniture.

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Desain Komunikasi Visual (2009-2013)

■ Karya/Pameran/Eksibisi dan Tahun Pelaksanaan (10 Tahun Terakhir):

1. Pameran Tugas Akhir, Sekolah Tinggi Media Komunikasi Trisakti (2013).

■ Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Ilustrasi "10 Cerita Rakyat Indonesia" Departemen Kebudayaan (2012)
2. Perancangan Buku Ilustrasi Sebagai Media Pengenalan Penyandang Tunagrahita (2013).
3. Ilustrasi Buku Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Agama Katolik Kelas 2, 3, 7 dan 11.
4. Ilustrasi Buku Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Agama Kristen Kelas 2, 3, 6, 8, 9, 10 dan 11.
5. Ilustrasi Buku Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Agama Budha Kelas 1, 3, 5 dan 12.
6. Ilustrasi Buku Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Agama Hindu Kelas 2.
7. Ilustrasi Buku Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Agama Konghucu Kelas 3.