

# Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti

SD  
KELAS  
VI



# Kata Pengantar

Kurikulum 2013 dirancang sebagai kendaraan untuk mengantarkan peserta didik menuju penguasaan kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Pendekatan ini selaras dengan pandangan dalam agama Buddha bahwa belajar tidak hanya untuk mengetahui dan mengingat (*pariyatti*), tetapi juga untuk melaksanakan (*patipatti*), dan mencapai penembusan (*pativedha*). “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, pendidikan agama perlu diberi penekanan khusus terkait dengan pembentukan budi pekerti, yaitu sikap atau perilaku seseorang dalam hubungannya dengan diri sendiri, keluarga, masyarakat dan bangsa, serta alam sekitar. Proses pembelajarannya mesti mengantar mereka dari pengetahuan tentang kebaikan, lalu menimbulkan komitmen terhadap kebaikan, dan akhirnya benar-benar melakukan kebaikan. Dalam ungkapan Buddhanya, “Pengetahuan saja tidak akan membuat orang terbebas dari penderitaan, tetapi ia juga harus melaksanakannya” (Sn. 789).

Buku *Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti* Kelas VI ditulis dengan semangat itu. Pembelajarannya dibagi ke dalam beberapa kegiatan keagamaan yang harus dilakukan peserta didik dalam usaha memahami pengetahuan agamanya dan mengaktualisasikannya dalam tindakan nyata dan sikap keseharian, baik dalam bentuk ibadah ritual maupun ibadah sosial.

Peran guru sangat penting untuk meningkatkan dan menyesuaikan daya serap peserta didik dengan ketersediaan kegiatan yang ada pada buku ini. Guru dapat memperkayanya secara kreatif dengan kegiatan-kegiatan lain, melalui sumber lingkungan alam, sosial, dan budaya sekitar.

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

Jakarta, Januari 2015

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

## Daftar Isi

<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>iii</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>iv</b>
<b>Pelajaran 1</b> Kisah Rumah Terbakar.....	1
<b>Pelajaran 2</b> Kisah Orang yang Terkena Panah Beracun .....	17
<b>Pelajaran 3</b> Kembalinya Anak yang Hilang.....	35
<b>Pelajaran 4</b> Keajaiban Pencapaian Penerangan Sempurna.....	51
<b>Ulangan Semester 1 .....</b>	<b>69</b>
<b>Pelajaran 5</b> Meditasi.....	71
<b>Pelajaran 6</b> Meditasi Pernapasan .....	91
<b>Pelajaran 7</b> Meditasi Cinta Kasih.....	106
<b>Pelajaran 8</b> Pencapaian Alam Surga.....	122
<b>Pelajaran 9</b> Nibbana.....	141
<b>Ulangan Semester 2 .....</b>	<b>158</b>
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>166</b>
<b>Glosarium .....</b>	<b>170</b>



Berusahalah untuk bangun, dan  
bangunlah dirimu menjadi kemegahan  
yang sempurna dalam ilmu  
pengetahuan dan Dharma.

# Outline Penyajian Buku Teks Pelajaran Pendidikan Agama Buddha dan Budí Pekertí kelas VI

---

Tiap Bab/Pelajaran disajikan dalam tahapan sebagai berikut.

## Tahap 1



### Duduk Hening

Kegiatan peserta didik untuk mempersiapkan mental dan fisik sebelum mengikuti aktivitas berikutnya melalui aktivitas duduk hening atau meditasi selama 4-5 menit.

## Tahap 2



### Tahukah Kamu

Kegiatan peserta didik membangun wawasan yang baru melalui kegiatan interpretasi terhadap gambar, film, cerita ilustrasi ajaran Buddha sesuai topik yang ada. Kegiatan interpretasi ini dilakukan melalui aktivitas mengamati, menanya, dan eksplorasi terhadap objek yang disajikan.

## Tahap 3



### Ajaran Buddha

Kegiatan peserta didik untuk membangun penalaran (asosiasi) melalui pengungkapan kebenaran ajaran Buddha, menganalisis teks-teks ajaran Buddha, menghubungkan pengetahuan awal yang dimilikinya hingga mampu memiliki wawasan (pengetahuan kontekstual) yang baru tentang ajaran Buddha. Dalam tahap ini aktivitas mengamati, menanya, dan eksplorasi terhadap objek yang disajikan, juga dilakukan dengan tujuan mampu membangun sikap, pengetahuan, dan keterampilan peserta didik.

#### Tahap 4



### Pengayaan

Kegiatan peserta didik tentang sejauh mana mereka mampu mengaplikasikan dan mengomunikasikan pengetahuan kontekstualnya yang baru dalam kehidupan sehari-hari.

#### Tahap 5



### Mari Bermain

Kegiatan peserta didik berupa permainan untuk pengembangan pengetahuan, keterampilan dan sikapnya terkait dengan tema pelajaran yang sedang dipelajarinya.

#### Tahap 6



### Renungan

Kegiatan peserta didik untuk merefleksi diri berkaitan dengan kemajuan belajarnya dan renungan singkat dari kutipan ayat kitab suci.

#### Tahap 7



### Evaluasi

Kegiatan peserta didik untuk mengerjakan soal-soal evaluasi dalam rangka mengulang dan mendalami pelajaran yang telah dipelajari sekaligus evaluasi diri sejauh mana pengetahuan dan keterampilan serta kemajuan sikap sosial dan spiritualnya.

#### Tahap 8

Interaksi Peserta didik dengan Orang Tua dan Lingkungannya. Tahap ini dilakukan dengan tujuan agar peserta didik mampu menerapkan dan mengaplikasikan sikap dan pengetahuannya dalam kehidupan sehari-hari, setidaknya dalam lingkup keluarganya.

#### Tahap 9



### Aspirasi

Kegiatan peserta didik untuk mengungkapkan tujuan dan tekadnya dalam memahami, melaksanakan, dan berbagi tentang ajaran Buddha kepada sesama dalam kehidupannya.

# Pelajaran 1

## Kisah Rumah Terbakar



### Duduk Hening

Ayo kita melakukan duduk hening kurang lebih 5 sampai dengan 10 menit. Mari kita duduk hening Duduklah dengan santai, amati diri kita, atur pernapasan dan lakukan hal berikut:

- "Napas masuk ..... Semoga semua makhluk berbahagia"
- "Napas keluar ..... Semoga semua makhluk berbahagia"
- "Napas masuk ..... Tercapailah cita-citaku"
- "Napas keluar ..... Tercapailah cita-citaku"

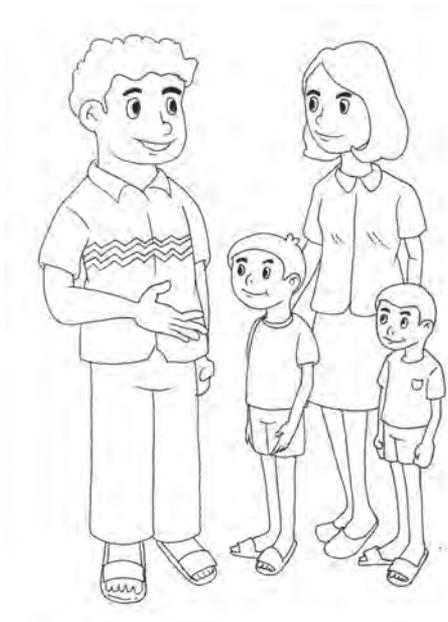


### Tahukah Kamu

Buddha telah mengajarkan kita untuk membersihkan diri dari kekotoran, baik dari berpikir, berbicara, maupun dalam perbuatan badan jasmani. Kita haruslah tekun membuat kemajuan bagi usaha-usaha kita mencapai *Nirvana*, sesuai dengan kemampuan kita masing-masing yang telah menanamkan akar dari perbuatan-perbuatan baik. Sebagai putra-putra Buddha, kita pasti dapat memperolehnya.

Untuk lebih jelasnya mari kita simak dan lakukan setiap kegiatan dalam buku ini!

Ayo mencermati cerita berikut ini.



Andik adalah siswa Sekolah Dasar di Kota Jakarta. Ia memiliki satu orang kakak. Keduanya sangat disayang oleh kedua orang tuanya. Suatu hari, mereka meminta pada kedua orang tuanya untuk dibelikan mainan. Kedua orang tuanya selalu mewujudkan apa yang diminta oleh mereka. Mainan yang diberikan oleh orang tuanya seringkali membuat mereka berdua lupa terhadap tugas yang seharusnya dikerjakannya, sehingga prestasi belajar mereka menjadi buruk.

Nah, dari peristiwa ini, apa yang sebenarnya terjadi pada diri Andik dan kakaknya?

Sumber: Dokumen Kemdikbud

**Gambar 1.1** Andik bersama keluarganya

Diskusikan dengan teman-temanmu:  
• Apa yang dapat kamu simpulkan dari cerita tersebut?  
• Tuliskan simpulan cerita tersebut dari hasil diskusimu!

.....  
.....  
.....

 **Ayo, mengamati!**



Sumber: [metro.news.viva.co.id](http://metro.news.viva.co.id)

**Gambar 1.2** Rumah Terbakar

Amati Gambar 1.2  
Diskusikan dengan teman-temanmu!

Apa yang terjadi dari Gambar 1.2 tersebut?  
Apa yang dapat kamu lakukan dari peristiwa tersebut?

1. Menyiram dengan air
2. Menutup dengan karung basah
3. Minta tolong
4. Menelepon pemadam kebakaran
5. Menyelamatkan diri
6. (Jawaban lainnya)

Mengapa kamu melakukan hal tersebut? Berikan alasannya!

.....  
.....  
.....

Simaklah peristiwa kebakaran yang terjadi di sekitar lingkunganmu!

1. Pernahkah kalian melihat peristiwa kebakaran terjadi?
2. Dari manakah kalian mengetahui terjadinya peristiwa kebakaran?
3. Apa penyebab terjadinya kebakaran?
4. Ayo diskusikan dengan teman-temanmu apa saja yang dapat menjadi penyebab terjadinya kebakaran!
5. Tuliskan hasil diskusi kalian tentang penyebab terjadinya kebakaran!
6. Ceritakan kembali peristiwa terjadinya kebakaran!

### Lembar Kerja Siswa

Perhatikan Gambar 1.2 kemudian catat hal-hal yang menarik perhatian.

<b>Lembar Kerja Siswa</b>		
Nama : .....	Kelas : .....	
Barang apa saja yang mudah terbakar?	Apa sajakah yang dapat menjadi penyebab terjadinya kebakaran?	Bagaimana caranya mencegah terjadinya kebakaran?
..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....



### Ayo, bertanya

Ayo, membuat pertanyaan untuk peristiwa dari Gambar 1.2.

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



### Ayo, mengumpulkan informasi

Carilah jawaban atas pertanyaan yang kamu buat dengan mencari informasi dari berbagai sumber. Catat jawabannya di bawah ini.

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



### Ayo, menalar

Ayo, kelompokkan semua jawaban dan informasi yang kamu dapat. Hati-hati apakah jawaban yang kamu peroleh sudah sesuai dengan tujuan pertanyaanmu atau belum. Terakhir buatlah kesimpulannya di bawah ini dengan kalimat yang jelas.

Kesimpulan:

---



---



---



---



## Ayo, mengomunikasikan

Ayo, ceritakan bencana kebakaran yang pernah terjadi di lingkungan sekitarmu! Sampaikan pendapatmu:

1. Apa yang menarik perhatianmu?
2. Apa yang kamu lihat?
3. Apa yang bisa kamu lakukan?
4. Keteladanan apa yang perlu ditiru?
5. Apa pesan moral yang kamu dapat?

### A. Perumpamaan Kisah Rumah Terbakar



Sumber: Dokumen Kemdikbud

**Gambar 1.3** Anak-anak dan kereta lembu

Di masa lalu, di suatu kerajaan, yang berada dalam dusun di suatu kota, terdapat sebuah keluarga, dengan seorang kepala keluarga yang sangat tersohor. Kepala keluarga tersebut sudah tua renta, tetapi sangat kaya raya. Ia memiliki banyak ladang, rumah, pembantu, maupun pekerja. Rumahnya luas dan besar, tetapi pintunya hanya satu. Rumah itu ditempati banyak orang. Serambi dan ruangnya telah usang dan rusak, dindingnya melengkung, tiang dasar serta penyangga atapnya rapuh dan sangat membahayakan.

Tiba-tiba rumah itu terbakar. Secara bersamaan api berkobar dari tiap sisinya. Melihat api yang berkobar, kepala keluarga itu terkejut, karena semua anak-anaknya sedang asyik bermain dengan mainannya. Mereka bermain tanpa menghiraukan sekelilingnya, sehingga tidak tahu terhadap bahaya yang sedang mengancamnya.

Seandainya orang tua itu hanya berpikir untuk dirinya, maka dia cukup mudah untuk menyelamatkan dirinya. Selanjutnya, orang tua tadi merenung, untuk dapat membawa anak-anaknya keluar dari rumah yang terbakar. Rumah itu hanya memiliki satu pintu, sempit dan kecil, yang tidak mungkin dapat dilewati secara bersamaan.

Setelah merenung, ia berseru, "Keluarlah cepat, kalian semua!" Dengan suara lembut, orang tua itu membujuk dan menegur anak-anaknya, namun mereka tetap asyik bermain dan tetap tidak menghiraukannya. Anak-anaknya tidak takut dan tidak berniat lari. Mereka tidak mengerti bahaya api, tidak mengerti apa artinya rumah terbakar. Mereka tidak mengerti apa yang dimaksud dengan cidera. Mereka tetap berlari ke sana ke mari, bermain-main dan kadang-kadang memandang ayah mereka.

Karena anak-anaknya tidak menghiraukan seruan ayahnya, maka sang ayah menggunakan cara yang lain agar mereka segera keluar dari rumah. Anak-anak tidak berkeinginan segera keluar rumah, karena mereka sangat terikat dengan kesenangan, yaitu mainan. Dengan mengetahui kesukaan anaknya terhadap bermacam-macam permainan, sang ayah lalu berkata, "Barang-barang yang kalian gemari untuk mainan, begitu mahal dan bagus, sekarang ada padaku. Bila kalian tidak segera mendapatkannya, kalian akan menyesal kemudian. Lihatlah bermacam-macam kereta domba, kereta rusa dan kereta lembu, tersedia di luar rumah untuk kalian pakai bermain. Kalian semua harus segera keluar dari rumah terbakar ini, akan kuberikan mana yang kalian sukai."

Demikianlah, setelah anak-anak itu mendengar adanya permainan menarik seperti yang disebutkan ayah mereka, semuanya menjadi bersemangat. Anak-anak itu keluar rumah sambil mendorong dan saling mendahului, dan dengan susah payah akhirnya mereka berhasil keluar dari rumah terbakar itu. Sang ayah yang melihat anaknya selamat semua, duduk di pinggir lapangan. Sang ayah tidak lagi merasa bingung, hatinya tenteram dan gembira sekali.

Anak-anak datang kepadanya, "Ayah, manakah barang mainan yang indah itu, seperti Ayah janjikan tadi: kereta domba, kereta rusa, dan kereta lembu?" Sang ayah kemudian memberikan kepada tiap anak sebuah kereta besar, indah dan menarik. Setiap kereta dihiasi dengan barang berharga, yang diberi tempat duduk dan sandaran, dan digantungi genta pada keempat sisinya. Selain itu, semua kereta diliputi dengan tabir serta dihiasi barang mahal dan bagus. Tali kekang untuk kudanya disambung dengan tali temali penuh batu permata, dan digantungi bunga rampai di atas tikar indah serta dibubuhi bantalan merah.

Kereta-kereta itu ditarik oleh lembu yang putih bersih, tampan dan kuat. Kereta-kereta tersebut berjalan dengan langkah secepat angin, dengan pembantu dan pengiring untuk menjaganya. Mengapa sang ayah berbuat demikian? Karena ia sangat kaya dan harta benda serta lumbungnya melimpah. Ia berpikir, "Kekayaanku tak terbatas, tidak pantas kuberikan anak-anakku kendaraan kecil yang kurang berharga. Anak-anakku, aku sayangi tanpa perbedaan. Aku memiliki kereta besar, tak terbatas jumlahnya, mampu kuberikan kepada semua orang, dan sisanya tak akan berkurang apalagi bila hanya kuberikan kepada anakku saja." Sementara itu, setiap anak telah mengendarai kereta besar, mendapatkan sesuatu yang belum pernah mereka miliki dan belum pernah diharapkan sebelumnya.

Demikianlah dengan *Tathagata*, karena Ia adalah pelindung bagi semua dunia. Ia adalah pelindung bagi setiap umat yang telah bebas dari rasa takut, putus asa, cemas, kurang pengertian dan kegelapan. Selain itu, Ia juga pelindung bagi setiap umat yang telah sempurna dalam pengetahuan, kekuatan batin dan tanpa rasa takut. Ia adalah pelindung bagi setiap umat yang memiliki kemampuan batin dan kebijaksanaan, serta orang-orang yang telah mencapai kesempurnaan. Dan sebagai tambahan pula, Ia adalah pelindung bagi umat yang bermurah hati dan berwelas asih, tak kenal jemu, serta selalu mencari apa yang baik dan menguntungkan bagi segenap makhluk.

(Sumber: Prajna Pundarika. No. 400. dan 401Th. XXXIII Mei- Juni . 2008, dengan berbagai perubahan dan penyesuaian)

## B. Memaknai Kisah Rumah Terbakar

Diceritakan dalam cerita perumpamaan bahwa Buddha dilahirkan dalam Triloka, yaitu rumah tua yang terbakar untuk menyelamatkan segenap makhluk hidup dari “kebakaran” lahir, umur tua, sakit, mati, cemas, derita, kedunguan, kegelapan, kekotoran batin (*kilesa*) dan mengajarkan kita cara memperoleh Penerangan Sejati. Beliau melihat bagaimana segenap makhluk hidup terbelenggu “nyala api” kelahiran, umur tua, sakit, cemas, dan susah, serta derita bermacam-macam penyesalan yang disebabkan lima macam keinginan dan ketamakan. Beliau juga melihat bagaimana akibat kemelekatan pada keinginan serta kemelekatannya. Beliau melihat bahwa setiap makhluk hidup yang terbelenggu “nyala api” tersebut sekarang akan mengalami derita, kemudian akan menderita pula dalam neraka, ataupun hidup sebagai binatang dan makhluk halus.



Sumber: [dailytorn.blogspot.com](http://dailytorn.blogspot.com)

**Gambar 1.4** Triloka Buddha

Sekalipun dilahirkan di surga atau di antara manusia, mereka akan mengalami bermacam-macam penderitaan. Penderitaan itu seperti kemiskinan, kecemasan, terpisah dari yang dicintai, ataupun berkumpul dengan yang dibenci. Seluruh makhluk hidup tenggelam dalam penderitaan, dengan bergembira dan bersenang-senang. Mereka tidak sadar, tidak mengerti, tidak ingat, tidak takut, tidak bosan, dan tidak ada pikiran untuk mencari kebebasan. Mereka hanya berlarian kian kemari dalam rumah yang terbakar.

Sang Buddha yang melihat hal itu kemudian berpikir, “Aku telah menemukan *Dhamma*, sebagai pelindung dari segenap makhluk dan haruslah kuselamatkan mereka dari derita dan memberikan mereka berkah kebijaksanaan Buddha yang kekal dan tanpa batas, sebagai barang permainan.”

Kemudian, *Sang Tathagata* merenung demi menyelamatkan setiap makhluk. Jika hanya dipergunakan kekuatan batin dan kebijaksanaan, dan tidak menyampaikannya dengan tepat, maka mereka tidak akan tertolong. Selama setiap makhluk belum terlepas dari lahir, umur tua, sakit, cemas, dan derita, berarti mereka masih berada dalam rumah terbakar dalam Triloka. Hanya dengan kebijaksanaan yang tepat, *Sang Tathagata* memindahkan segenap makhluk hidup dari rumah terbakar Triloka.

Beliau berkata kepada mereka, “kalian semua: janganlah bersenang-senang berdiam dalam rumah terbakar Triloka, jangan mengejar-ngejar bentuk, suara, bau, ataupun cita rasa. Dengan mengejarnya, kalian akan terikat kepadanya dan kalian akan terbakar olehnya. Bebaskan dirimu dari Triloka dan dapatkan ketiga kendaraan: Kereta Sravaka, Kereta Pratyekabuddha atau Kereta Buddha. Sekarang kalian yang terbukti tidak akan keliru. Hanya saja, agar rajin dan bersungguh-sungguh.”

“Ketahuilah, bahwa ketiga kendaraan itu dipuji para Bijaksana. Dengan kendaraan-kendaraan itu, kalian akan terbebas, tanpa memerlukan tumpuan lain, dapat mengendarai tiga kereta itu, serta bernaung pada kemampuan sempurna, kekuatan, tanggapan, jalan, pemusatan, pembebasan dan samadhi, sehingga lambat laun akan berbahagia, memperoleh ketentraman dan kegembiraan tak terbatas”.

Jika makhluk hidup memiliki jiwa kebijaksanaan yang sangat baik, mengikuti ajaran Buddha, mendengarkan dan rajin menjalankan Dhamma dan menerimanya sebagai kepercayaan, dan berkeinginan cepat terbebas dari Triloka, maka mereka mempergunakan kendaraan yang disebut kereta *Sravaka*. Hal ini diumpamakan seperti anak-anak yang keluar dari rumah terbakar menghendaki kereta domba.

Jika makhluk hidup mengikuti ajaran Sang Buddha yang Dipuja di dunia, dengan mendengarkan Dhamma, dan menerimanya sebagai kepercayaan serta rajin menjalankan Dhamma, dan berkeinginan mendapatkan kebijaksanaan seorang diri, menikmati keseimbangan dari kebaikan-kebaikan pribadi, serta mahir dalam hukum sebab-musabab, maka mereka mempergunakan kendaraan yang disebut kereta *Pratyekabuddha*. Hal ini diumpamakan seperti anak-anak yang keluar dari rumah terbakar menghendaki kereta rusa.

Apabila ada makhluk hidup yang mengikuti Sang Buddha yang Dipuja di dunia, dengan mendengarkan Dhamma, dan menerimanya sebagai kepercayaan serta rajin melaksanakannya, maju dengan penuh semangat, mencari kebijaksanaan murni tanpa guru, menaruh welas asih kepada makhluk-makhluk yang tak terhitung jumlahnya untuk meringankan penderitaan mereka dan bermanfaat bagi para dewa dan manusia, maka mereka mempergunakan kendaraan yang disebut kereta *Mahayana*. Hal ini diumpamakan seperti anak-anak yang keluar dari rumah terbakar menghendaki kereta lembu.

Semua makhluk hidup yang terlepas dari Triloka diberikan “benda mainan” dari para Buddha, yakni: pemusatan, kebebasan, dan lain-lainnya. “Benda mainan” tersebut bentuk dan jenisnya sama, serta mendapat pujian para Bijaksana, serta menghasilkan kesenangan murni dan agung.

Kemuliaan Buddha adalah sebagai pembabar Dharma yang Agung. Dharma sebagai kata ganti dari yang memiliki rumah yaitu ayah. Buddha memahami bagaimana makhluk hidup yang selalu berputar-putar atau berlarian di tempat, tetapi sesungguhnya penuh dengan penderitaan. Mereka harus mawas, karena belum memahami dan menyadari terhadap bahaya besar, dan penderitaan.

Buddha dengan Dhamma yang dibabarkannya sebagai bagian penyelamat bagi semua makhluk. Buddha dengan kemampuannya dapat memahami karakter atau sifat dari semua makhluk. Dalam pembabaran Dhamma, untuk mengajak anak-anak tersebut mau keluar rumah, Buddha menawarkan permainan. Permainan yang diinginkannya ada pada-Nya dan harus mereka perebutkan di luar rumah. Hal ini menunjukkan upaya Buddha dalam menyelamatkan makhluk dari alam samsara, roda penderitaan, yang mereka tidak sadari.

Kebijaksanaan Buddha dengan kemampuannya, memberikan arti kemampuan agung yang dimiliki Buddha dalam memandang semua makhluk. Kebanyakan makhluk diliputi upaya untuk mendapatkan pemuasan nafsu belaka. Mereka kebanyakan masih dalam tataran mencari kesukaan, namun tidak memahami bahaya atas kemelekatan dari nafsu tersebut.

Buddha berusaha menunjukkan bagaimana berupaya menyelamatkan seluruh makhluk hidup dengan Dhamma nan sempurna, yang telah ia capai, dalam upaya menuju Nibbana nan abadi.

Jelaslah agar kita dapat memaknai jalan cerita tersebut. Kita sebagai umat Buddha haruslah memahami, dengan berperilaku baik, selalu perhatian, dan mengendalikan keinginan, bukan hanya berupaya memenuhi keinginan semata.

## Rangkuman

*Tathagata*, adalah *pelindung* bagi semua dunia, dari rasa takut, putus asa, cemas, kurang pengertian, dan kegelapan. *Tathagata*, adalah *pelindung* bagi makhluk yang telah sempurna dalam pengetahuan, kekuatan batin dan tanpa takut, serta memiliki kemampuan batin dan kebijaksanaan. *Tathagata*, adalah *pelindung* bagi makhluk yang telah mencapai kesempurnaan, bermurah hati dan berwelas asih, tak kenal jemu, dan selalu mencari apa yang baik dan menguntungkan bagi segenap makhluk.

*Tathagata* dilahirkan untuk menyelamatkan segenap makhluk hidup dari "kebakaran" lahir, umur tua, sakit, mati, cemas, derita, kedunguan, kegelapan, kekotoran batin (*kilesa*), dan mengajarkan kita cara memperoleh Penerangan Sejati.

Sang Buddha yang melihat hal itu kemudian berpikir, "Aku telah menemukan Dhamma, sebagai pelindung dari segenap makhluk dan haruslah kuselamatkan mereka dari derita dan memberikan mereka berkah kebijaksanaan Buddha yang kekal dan tanpa batas.

Semua makhluk hidup yang terlepas dari *Triloka* diberikan *benda mainan* dari para Buddha, yakni: pemusatan, kebebasan dan lain-lainnya, yang semuanya sama dalam bentuk dan jenisnya, serta mendapat pujian para Bijaksana, serta menghasilkan kesenangan murni dan agung.



## Renungan

Setelah membaca kisah Perumpamaan Rumah Terbakar, kiranya dapat diambil hikmah dan makna yang sangat dalam. Coba kalian ceritakan dengan makna dari cerita tersebut. Jika kalian belum jelas, tanyakan kepada Bapak atau Ibu guru agamamu!

Ceritakan kembali kisah perumpamaan rumah terbakar tersebut, dan sampaikan apa makna cerita yang ada dalam kisah tersebut!

Tuliskan hal-hal yang patut kamu contoh dari kisah Perumpamaan Rumah Terbakar.

### Inspirasi yang Aku dapatkan untuk dilakukan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

### Refleksi

Tuliskan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada pelajaran 1.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

---

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

---

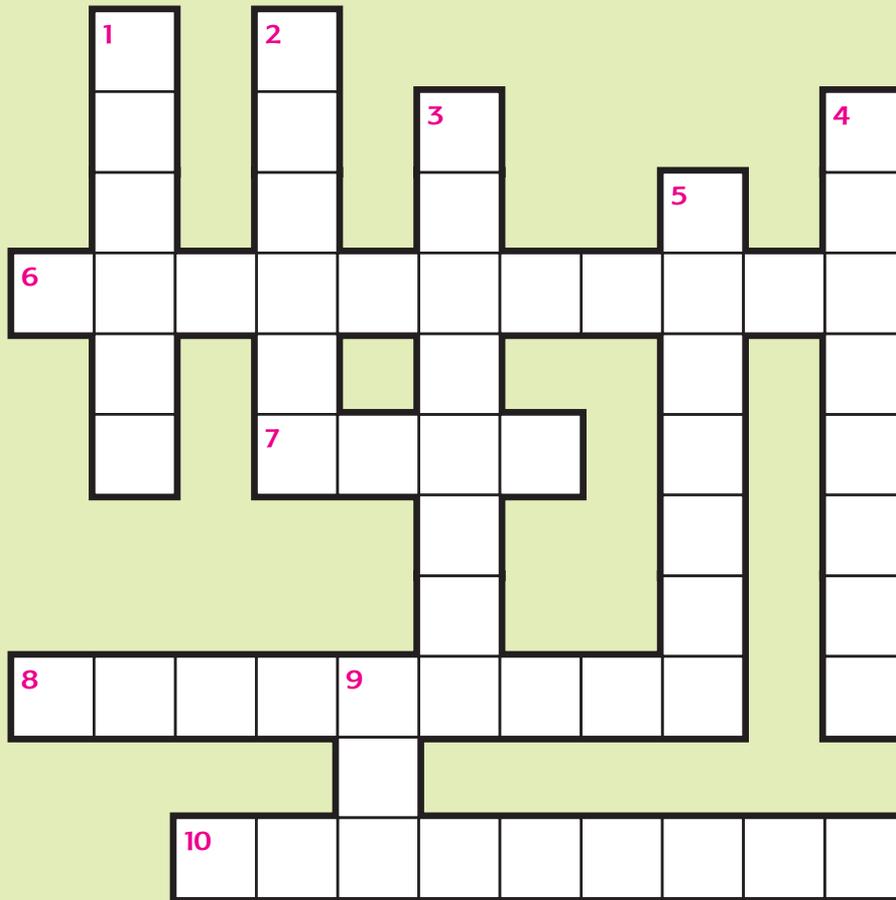
3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

---



## Mari Bermain

### Bermain sambil Mengasah Otak



#### Mendatar:

6. Dunia terbakar melambangkan ...
7. Penghuni rumah yang terbakar ...
8. Lengkapi! Saddharma ...
10. Peserta didik Buddha yang menerima ajaran ini bernama ...

#### Menurun:

1. Hadiah yang diberikan dari ayahnya berupa ...
2. Ayah sebenarnya pada perumpamaan ini ...
3. Keadaan rumah tua ...
4. Terhadap korban kebakaran kita harus ...
5. Kita mengharap semua makhluk hidup ...
9. Yang diperlukan untuk memadamkan api ...

## Penilaian

### Lembar Kerja Siswa

Bacalah kisah **“Rumah Terbakar”** kemudian catat hal-hal yang menarik perhatian kamu, kelebihanannya, kemampuan, dan bentuk keteladanan yang perlu diikuti.

Lembar Kerja Siswa			
Hal-hal yang menarik perhatian	Hal-hal buruk yang tidak patut menjadi teladan	Hal yang patut menjadi teladan	Bentuk keteladanan yang perlu diterapkan
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....



### Ayo, bertanya

Ayo membuat pertanyaan untuk memahami bacaan.

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



## Ayo, mengumpulkan informasi

Carilah jawaban dari pertanyaan yang kamu buat dari berbagai sumber. Catatlah jawabannya di bawah ini.

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



## Ayo, menalar

Ayo kelompokkan semua jawaban dan informasi yang kamu dapat. Hati-hati apakah jawaban yang kamu peroleh sudah sesuai dengan tujuan pertanyaanmu atau belum. Terakhir buatlah kesimpulannya di bawah ini dengan kalimat yang jelas.

Kesimpulan:

---

---

---

---

---



## Ayo, mengomunikasikan

Ayo ceritakan kembali Perumpamaan Rumah Terbakar!  
Sampaikan pendapatmu:

1. Apa yang menarik perhatianmu?
2. Apa kelebihan yang dimiliki Pangeran Siddharta?
3. Apa saja kemampuan Pangeran Siddharta?
4. Keteladanan apa yang perlu ditiru?
5. Apa pesan moral yang kamu dapat?



### Ayah Bijaksana



Sumber: [forum.kompas.com](http://forum.kompas.com)

**Gambar 1.5** Ayah yang bijaksana

Diceritakan ada sepasang suami istri yang memiliki seorang anak, bernama Rick, yang tidak dapat berbicara dan berjalan. Namun demikian, suami istri itu tidak menyerah begitu saja meski mendapati anaknya tidak akan dapat berjalan dan bicara. Mereka mencari jalan agar anaknya dapat belajar, dapat tumbuh, meski memiliki begitu banyak kekurangan. Saat Rick berusia 10 tahun, orang tuanya memberi sebuah komputer sederhana yang dapat membantu Rick. Tentu saja pada tahun 1972, teknologi belum maju seperti sekarang. Namun kehadiran komputer itu sangat menolong. Pelan-pelan Rick diajari mengeja huruf demi huruf. Kata pertama yang membahagiakan mereka adalah ketika Rick bisa menggerakkan *mouse computer* untuk mengeja kata sapaan, "*hi Mom*" dan "*hi Dad*".

Pelan-pelan Rick dikenalkan dengan berbagai aktivitas anak-anak pada umumnya, meski ia menjalaninya dengan duduk di kursi roda. Ia diajari berenang, bermain hoki, dan lain-lain. Akhirnya tahun 1975, ketika ia berusia 13 tahun, Rick dimasukkan ke sekolah normal. Di sana ia belajar dan bisa dapat mengikuti dengan baik, tentu dengan bantuan berbagai alat. Tidak hanya sampai di situ, Rick mampu menyandang gelar sarjana dalam bidang Pendidikan Khusus tahun 1993.

(Sumber: [forum.kompas.com](http://forum.kompas.com), dengan berbagai perubahan dan penyesuaian)

Berdasarkan kisah Gambar 1.5, tuliskan 10 nilai-nilai positif yang menginspirasi kamu untuk dapat dilakukan.

Inspirasi yang Aku dapatkan untuk dilakukan	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	



## Evaluasi

### Tugas kelompok:

Buatlah pengamatan dari lingkungan rumahmu. Temukan dan tuliskan beberapa hal, baik perbuatan, benda, atau kegiatan, yang dapat membuat orang lupa terhadap tugas dan kewajibannya. Temukan dan tuliskan bagaimana mereka mengatasi permasalahan tersebut. Setelah itu presentasikan di depan kelas bersama kelompokmu.

### Uji Pengetahuan Pelajaran 1

A. Isilah dengan jawaban singkat!

1. Tokoh utama dalam perumpamaan "Rumah yang terbakar" adalah ....
2. Rumah yang terbakar hanya memiliki satu ....
3. Penghuni "Rumah yang Terbakar" adalah ....
4. Ayah merasa akan bahagia jika anak-anaknya mau keluar dari ....
5. Meskipun rumah terbakar, tetapi anak-anak asyik ....
6. Anak-anaknya akhirnya keluar dari dalam rumah setelah ayah memberikan bermacam-macam ....
7. Makna dari cerita rumah tua yang terbakar adalah ....
8. Makna bahwa rumah tua yang terbakar hanya memiliki satu pintu adalah ....

9. Perbuatan bijaksana yang dilakukan sang ayah agar anak-anak mau keluar dari rumah yang sedang terbakar yaitu ....
10. Jumlah kereta dalam perumpamaan "Rumah tua yang terbakar" adalah ....
11. Keteladanan yang ditunjukkan ayah dalam perumpamaan "Rumah tua yang terbakar" adalah ....
12. Tindakan yang tepat jika berada di dalam rumah yang sedang terbakar yaitu ....
13. Kereta lembu adalah perumpamaan untuk bebas dari penderitaan dengan menjadi ....
14. Makna api yang membakar rumah adalah ....
15. Makna rumah tua yang sedang terbakar adalah ....

### **Interaksi dengan Orang Tua**

Diskusikan dengan kedua orang tuamu, tentang cerita atau kisah Perumpamaan Rumah Terbakar tersebut. Utarakan pendapatmu dan mintalah orang tuamu untuk menilai pendapatmu.



**Dengan usaha sekuat tenaga,  
Engkau akan dapat melewati penderitaan.**

# Pelajaran 2

## Kisah Orang yang Terkena Panah Beracun



### Duduk Hening

Ayo kita melakukan duduk hening kurang lebih 5 sampai dengan 10 menit.  
Mari kita duduk hening  
Duduklah dengan santai, amati diri kita, atur pernapasan dan lakukan hal berikut:  
"Napas masuk ..... Semoga semua makhluk berbahagia"  
"Napas keluar ..... Semoga semua makhluk berbahagia"  
"Napas masuk ..... Tercapailah cita-citaku"  
"Napas keluar ..... Tercapailah cita-citaku"



### Tahukah Kamu

Buddha memberikan Dhamma-Nya dengan banyak pertimbangan. Di antaranya yang terpenting adalah kebermanfaatannya bagi makhluk yang akan menerima Dhamma tersebut. Saat ini yang tepat bagi kita adalah mempelajari Dhamma, dengan penuh keyakinan, serta menjalankan dengan sungguh-sungguh. Sumber Dhamma yang dapat kita pelajari adalah melalui Kitab Suci Tripitaka/Tipitaka. Sekarang mari kita simak materi berikut ini dengan baik, cerita ini bersumber dari Sutra Mahayana.  
Untuk lebih jelasnya mari kita simak dan lakukan tiap kegiatan dalam buku ini !



## Ayo, mengamati!

Ayo mencermati cerita berikut ini.



Sumber: Dokumen Kemdikbud

**Gambar 2.1** Mendahulukan yang paling penting dan bermakna

Prajna, seseorang siswa SD di daerah Tunggul, Jawa Tengah. Ia tinggal bersama kedua orang tuanya. Prajna anak semata wayang. Ia anak yang rajin dan pandai. Setiap hari, Prajna membagi waktu dengan baik untuk kegiatannya. Melalui ketekunannya ia berhasil menjadi juara kelas. Suatu hari, ketika Prajna sedang belajar, tiba-tiba ia diminta oleh ibunya untuk membeli gula ke warung. Prajna agak kesal dan jengkel, tetapi ia berpikir, “saya menolak atau saya membantu membeli gula”. Ia bertanya dalam hati, “mana yang lebih penting, belajar atau beli gula”, tetapi ia juga berpikir jangan-jangan lebih dibutuhkan gula, karena belajarnya dapat ditunda sebentar untuk membantu orang tua.

Diskusikan dengan teman-temanmu:

Apa yang dapat kamu simpulkan dari cerita tersebut?

Tuliskan simpulan cerita tersebut dari hasil diskusimu!

.....

.....

.....

Amati Gambar 2.1.  
Diskusikan dengan teman-temanmu!

Apa yang terjadi dari Gambar 2.1 tersebut?  
Apa yang kamu lakukan jika kamu diminta oleh orang tuamu untuk membantunya?

1. Kembali bertanya apa pentingnya.
2. Ingin tahu alasannya kenapa harus membantu.
3. Tidak menjalankannya.
4. Tidak menjalankannya karena belajar.
5. Membantu orang tua dengan senang hati.
6. (Jawaban lainnya).

Mengapa kamu melakukan hal tersebut? Berikan alasannya!

.....  
.....  
.....

Amatilah Gambar 2.2 sampai dengan 2.5 berikut! Tuliskan atau ceritakan peristiwa yang terjadi dalam gambar tersebut.



Sumber: Dokumentasi Penulis

**Gambar 2.2** Perkelahian pelajar

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Sumber: [supriyadikaranganyar.files.wordpress.com](http://supriyadikaranganyar.files.wordpress.com)

**Gambar 2.3** Seorang pelajar yang sedang menyontek

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Sumber: Dokumen Kemdikbud

**Gambar 2.4** Seorang anak perempuan yang sedang belajar

.....

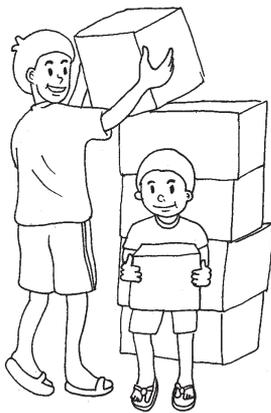
.....

.....

.....

.....

.....



Sumber: Dokumen Kemdikbud

**Gambar 2.5** Seorang anak sedang membantu mengangkat barang

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Lembar Kerja Siswa

Perhatikan Gambar 2.2 sampai dengan 2.5 kemudian catat hal-hal yang menarik perhatian.

<b>Lembar Kerja Siswa</b>		
Nama : .....	Kelas : .....	
Siapa saja yang perlu dibantu?	Hal apa saja yang perlu di bantu atau didahulukan?	Hal apa saja yang tidak perlu didahulukan?
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

## Mengamati

Perhatikan dirimu! Apakah kalian pernah dimintai tolong oleh seseorang?

1. Pernahkah kalian menolak untuk menolong orang lain?
2. Apa alasannya kamu membantu orang lain?
3. Perlukah kamu mengetahui alasan dirimu untuk membantu?
4. Tuliskan hasil diskusi kalian tentang membantu orang tua!
5. Ceritakan kembali peristiwa keseharianmu dalam membantu orang tua/orang lain!



### Ayo, bertanya

Ayo membuat pertanyaan untuk peristiwa pada Gambar 2.2 sampai dengan 2.5.

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



### Ayo, mengumpulkan informasi

Carilah jawaban atas pertanyaan yang kamu buat dengan mencari informasi dari berbagai sumber. Catat jawabannya di bawah ini.

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



## Ayo, menalar

Ayo kelompokkan semua jawaban dan informasi yang kamu dapat. Hati-hati apakah jawaban yang kamu peroleh sudah sesuai dengan tujuan pertanyaanmu atau belum. Terakhir buatlah kesimpulannya di bawah ini dengan kalimat yang jelas.

Kesimpulan:

---

---

---

---

---



## Ayo, mengomunikasikan

Ayo, ceritakan peristiwa yang harus kalian dahulukan sebelum melakukan pekerjaan yang lain yang juga menjadi tugasmu!

Sampaikan pendapatmu:

1. Apa yang menarik perhatianmu?
2. Apa yang kamu lihat?
3. Apa yang bisa kamu lakukan?
4. Keteladanan apa yang perlu ditiru?
5. Apa pesan moral yang kamu dapat?

## A. Kisah Orang yang Terkena Panah Beracun

Khotbah ini disampaikan berkenaan dengan pertanyaan Mālunkyāputta kepada Sang Buddha.

Diceritakan pada suatu ketika Sang Bhagavā berada di Jetava, taman milik *Anathapindika, Savathi*. Di saat Yang Mulia Mālunkyāputta sedang sendirian dalam meditasi, buah pikiran berikut ini muncul dalam pikirannya:

- 'Dunia adalah abadi' dan 'dunia adalah tidak abadi';
- 'Dunia adalah terbatas' dan 'dunia adalah tidak terbatas';
- 'Jiwa adalah sama dengan badan' dan 'jiwa adalah satu hal dan badan adalah hal lainnya';

- ‘Sang Tathāgata ada setelah kematian’ dan ‘Sang Tathāgata tidak ada setelah kematian’; dan
- ‘Sang Tathāgata ada juga tidak ada setelah kematian’ dan ‘Sang Tathāgata bukan ada juga bukan tidak ada setelah kematian.’



Sumber: Dokumen Kemdikbud

**Gambar 2.6** Bhikkhu yang sedang meditasi

Apa yang dipikirkan oleh Yang Mulia Mālunkyāputta, telah dibiarkan tidak dijelaskan oleh Sang Bhagavā.

Atas kondisi tersebut, Yang Mulia Mālunkyāputta berkeinginan mendatangi Sang Bhagavā dan menanyakan kepada-Nya makna dari hal tersebut. Jika Ia menyatakan kepadaku maka aku akan menjalani kehidupan suci di bawah Beliau; jika Ia tidak menyatakan hal-hal ini kepadaku, maka aku akan meninggalkan latihan ini dan kembali kepada kehidupan rendah.”

Kemudian, pada malam harinya, Yang Mulia Mālunkyāputta bangkit dari meditasinya dan menghadap Sang Bhagavā. Setelah bersujud kepada Beliau, ia duduk di satu sisi dan berkata kepada Beliau:

Yang Mulia, sewaktu aku sendirian dalam meditasi, buah pikiran berikut ini muncul dalam pikiranku: ‘Pandangan-pandangan spekulatif ini telah dibiarkan tidak dijelaskan oleh Sang Bhagavā. Jika Sang Bhagavā tidak menyatakan hal-hal ini kepadaku, maka aku akan meninggalkan latihan ini dan kembali kepada kehidupan rendah.



Sumber: [segenggamdaun.com](http://segenggamdaun.com)

**Gambar 2.7** Yang Mulia Mālunkyāputta meminta penjelasan kepada Sang Bhagavā

Selanjutnya Yang Mulia Mālunkyāputta menanyakan dan meminta penjelasan kepada Sang Bhagavā, tentang buah pikirannya yang muncul di saat meditasinya. Seperti “Apakah alam semesta ini kekal abadi. Apakah alam semesta ini tidak kekal abadi. Apakah alam semesta ini terbatas. Apakah alam semesta ini tidak terbatas. Apakah jiwa itu sama dengan badan. Apakah jiwa itu lain dengan badan. Apakah *Sang Tathagata* ada sesudah kematian. Apakah *Sang Tathagata* ada dan tidak ada sesudah kematian. Apakah *Sang Tathagata* tidak ada dan bukan tidak ada sesudah kematian?”

Selanjutnya, Sang Bhagavā menanyakan apakah Ia pernah memberikan janji kepadanya, untuk menjelaskan itu semua, agar menjalani kehidupan suci di bawah Sang Buddha?

Yang Mulia Mālunkyāputta menjawab, “Tidak, Yang Mulia.”

Untuk memberikan pencerahan Sang Bhagavā membuat cerita perumpamaan sebagai berikut: “Misalkan, Mālunkyāputta, seseorang yang terluka oleh anak panah beracun, dan teman-teman dan sahabatnya, sanak saudara dan kerabatnya, membawa seorang ahli bedah untuk merawatnya.

Orang itu berkata: ‘aku tidak akan membiarkan ahli bedah ini mencabut anak panah ini hingga aku mengetahui apakah orang yang melukaiku adalah seorang mulia atau seorang brahmana atau seorang pedagang atau seorang pekerja.’ Dan ia mengatakan: “aku tidak akan membiarkan ahli bedah ini mencabut anak panah ini hingga aku mengetahui nama dan suku dari orang yang melukaiku. Hingga aku mengetahui apakah orang yang melukaiku tinggi; pendek; atau sedang. Hingga aku mengetahui apakah orang yang melukaiku berkulit gelap atau cokelat atau keemasan. Hingga aku mengetahui apakah orang yang melukaiku hidup di desa; kota; pemukiman atau apa. Hingga aku mengetahui apakah busur yang melukaiku adalah sebuah busur panjang atau busur silang. Hingga aku mengetahui apakah tali busur yang melukaiku terbuat dari serat atau buluh atau urat atau rami atau kulit kayu. Hingga aku mengetahui apakah tangkai anak panah itu adalah alami atau buatan. Hingga aku mengetahui dari bulu apakah tangkai anak panah yang melukaiku itu dipasangkan, apakah dari burung nasar; burung bangau; burung elang; burung merak; atau burung jangkung. Hingga aku mengetahui dengan urat jenis apakah tangkai anak panah itu diikat. Apakah urat sapi; kerbau; rusa; atau monyet. Hingga aku mengetahui jenis mata anak panah apakah yang melukaiku. Apakah berpaku; berpisau; melengkung; berduri; atau bergigi-anak-sapi; atau berbentuk-tombak.” Semua ini masih tetap tidak akan diketahui oleh orang itu dan sementara itu orang itu akan mati. Demikian pula, Mālunkyāputta, jika siapapun mengatakan sebagai berikut: ‘aku tidak akan menjalani kehidupan suci di bawah Sang Bhagavā hingga Sang Bhagavā menyatakan kepadaku “dunia adalah abadi” atau “Sang Tathāgata bukan ada juga bukan tidak ada setelah kematian,” hal itu masih tetap tidak akan dinyatakan oleh Sang Bhagavā dan sementara itu orang itu akan mati.

### Cakrawala

Tahukah kalian, Pemutaran Roda Dhamma oleh Buddha Gautama yang pertama adalah Empat Kesunyatan Mulia dan Delapan Jalan Utama.



Sumber: Dokumen Kemdikbud

**Gambar 2.9** Orang yang terluka oleh anak panah

Sesudah itu Sang Buddha menerangkan kepada Mālunkyāputta bahwa menuntut penghidupan suci tidaklah tergantung kepada hal-hal tersebut di atas. Pandangan apa pun yang dimiliki orang mengenai soal-soal yang dikemukakannya di atas, ketahuilah, tetap akan ada kelahiran, usia tua, kelapukan, kematian, kesedihan, keluh-kesah, kesakitan, kekecewaan, kemalangan; sedangkan permusuhannya dapat kita lakukan dalam kehidupan ini juga. “Dari itu Mālunkyāputta, ingatlah baik-baik tentang apa yang Aku terangkan dan jangan hiraukan apa yang Aku tidak terangkan. Apakah hal-hal yang Aku tidak terangkan?”

“Mengapakah Aku membiarkan hal-hal itu tidak dinyatakan? Karena tidak bermanfaat, bukan bagian dari dasar-dasar kehidupan suci, tidak menuntun menuju kekecewaan, menuju kebosanan, menuju lenyapnya, menuju kedamaian, menuju pengetahuan langsung, menuju pencerahan, menuju Nibbāna. Itulah sebabnya mengapa Aku membiarkannya tidak dinyatakan”.

“Dan apakah yang telah Kuyatakan? ‘Ini adalah penderitaan, telah Aku nyatakan. Ini adalah asal-mula penderitaan, telah Aku nyatakan. Ini adalah lenyapnya penderitaan, telah Aku nyatakan. Ini adalah jalan menuju lenyapnya penderitaan, telah Aku nyatakan.

“Mengapakah Aku menyatakannya? Karena bermanfaat, menjadi bagian dari dasar-dasar kehidupan suci, menuntun menuju kekecewaan, menuju kebosanan, menuju lenyapnya, menuju kedamaian, menuju pengetahuan langsung, menuju pencerahan, menuju Nibbāna. Itulah sebabnya mengapa Aku menyatakannya. “Oleh karena itu, Mālunkyāputta, ingatlah apa yang Kubiarkan tidak dinyatakan sebagai tidak dinyatakan, dan ingatlah apa yang telah dinyatakan oleh-Ku sebagai dinyatakan.” Itu adalah apa yang dikatakan oleh Sang Bhagavā. Yang Mulia Mālunkyāputta merasa puas dan gembira mendengar kata-kata Sang Bhagavā.

(Sumber: *Majjhima Nikaya I : 63*, dengan berbagai perubahan dan penyesuaian)

## B. Memaknai Kisah Orang yang Terkena Panah Beracun

Cerita Perumpamaan orang yang terluka terkena panah beracun, diambil dari Kitab Suci Tipitaka” *Majjhima Nikaya I : 63*, dari *Culamalunkya Sutta*, 63. Dijelaskan dalam cerita tentang apa yang seharusnya orang lakukan, hal-hal yang lebih penting, dan tidak mengembangkan pada pikiran-pikiran yang tidak perlu.

Cerita perumpamaan tersebut untuk mengingatkan kembali Bhikkhu Mālunkyāputta yang pada saat itu, merasa terbebani pikirannya, sehingga konsentrasinya terganggu. Sesungguhnya apa yang dipikirkan oleh Bhikkhu Mālunkyāputta tidak perlu terjadi. Karena pikiran demikian tidak bermanfaat.

Dalam cerita Perumpamaan Orang Terkena Panah Beracun ini yang lebih diutamakan adalah bahwa kehidupan penuh dengan penderitaan. Di dalam kehidupan terdapat kelahiran, tumbuh dan berkembang, lalu menjadi tua, sakit, dan mati. Dalam ajarannya, Buddha lebih mengutamakan tentang bagaimana mengatasi hal tersebut. Ingat tujuan akhir umat Buddha adalah *Nibbana*.

Jadi, akan sangat baik jika kita sebagai siswa Buddha, mengutamakan yang lebih penting dan bermanfaat terlebih dahulu, dan bukan memikirkan segala sesuatu yang tidak perlu. Misalnya, yang seharusnya kita lakukan di sekolah adalah belajar dengan tekun dan giat, dan tidak berpikir tentang masa liburan yang belum terjadi.

### Cakrawala

Bila seseorang mengetahui pelajaran Dharma, tapi tidak bertindak sesuai Dharma, ia tidak akan mendapatkan hasil apa pun. (Dhammapada:19)

## Rangkuman

1. Kita seharusnya tidak berpikir yang tidak perlu dipikirkan, seperti mistis, atau seperti yang dipertanyakan oleh Bhikkhu Mālunkyāputta, karena pemikiran demikian tidak akan membawa pada tujuan sempurna yaitu Nibbana.
2. Buddha telah membabarkan tentang catari *arya satyani*, yang sangat penting dalam mencapai tujuan umat Buddha yaitu Nibbana.
3. Buddha telah memberikan bagaimana cara untuk melenyapkan *dukkha*, yaitu dengan Empat Kebenaran Mulia:
  - Kebenaran Mulia tentang *dukkha*
  - Kebenaran Mulia tentang sebab *dukkha*
  - Kebenaran Mulia tentang akhir *dukkha*
  - Kebenaran Mulia tentang jalan untuk mengakhiri *dukkha*



## Renungan

Setelah membaca kisah Perumpamaan Orang Terkena Panah Beracun, kiranya dapat diambil hikmah dan makna yang sangat dalam. Coba kalian ceritakan dengan makna dari cerita tersebut. Jika kalian belum jelas, tanyakan kepada Bapak, atau Ibu guru agamamu! Setelah itu tuliskan hal-hal yang patut kamu contoh dari kisah orang yang terluka terkena panah beracun.

Tuliskan hal-hal yang patut kamu contoh dari kisah Orang yang terluka terkena panah beracun, dalam kolom inspirasi atau di buku tugasmu!

### Inspirasi yang Aku dapatkan untuk dilakukan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

## Refleksi

Tuliskan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada pelajaran 2.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

---

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

---

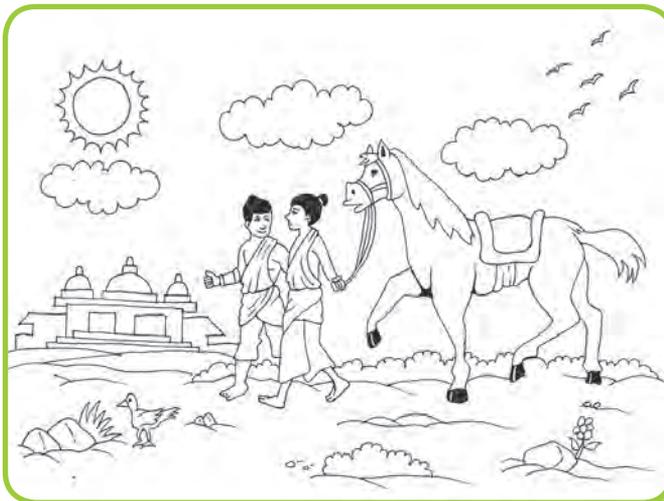
3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

---



## Marí Bermain

Ayo, coba kalian cari 6 perbedaan dari kedua gambar di bawah ini.



## Penilaian

### Lembar Kerja Siswa

Bacalah kisah perumpamaan “**Orang yang Terluka Terkena Panah Beracun**” kemudian catat hal-hal yang menarik perhatian kamu, kelebihanannya, kemampuan, dan bentuk keteladanan yang perlu diikuti.

Lembar Kerja Siswa			
Hal-hal yang menarik perhatian	Hal-hal buruk yang tidak patut menjadi teladan	Hal-hal baik yang patut menjadi teladan	Bentuk keteladanan yang perlu diterapkan
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....



### Ayo, bertanya

Ayo membuat pertanyaan untuk memahami bacaan.

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



## Ayo, mengumpulkan informasi

Carilah jawaban atas pertanyaan yang telah kamu buat dengan mencari informasi dari berbagai sumber. Catat jawabannya di bawah ini.

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



## Ayo, menalar

Ayo kelompokkan semua jawaban dan informasi yang kamu dapat. Hati-hati apakah jawaban yang kamu peroleh sudah sesuai dengan tujuan pertanyaanmu atau belum. Terakhir buatlah kesimpulannya di bawah ini dengan kalimat yang jelas.

Kesimpulan:

---

---

---

---

---



## Ayo, mengomunikasikan

Ayo, ceritakan kembali kisah Orang yang Terluka Terkena Panah Beracun di depan kelas!

Sampaikan pendapatmu:

1. Apa yang menarik perhatianmu?
2. Apa yang tidak patut di contoh?
3. Keteladanan apa yang perlu ditiru?
4. Apa pesan moral yang kamu dapat?



## Pengayaan

### Seorang Pemburu yang Dimangsa oleh Anjing-anjingnya Sendiri

Diceritakan pada suatu pagi, seorang pemburu bernama Koka, sedang dalam perjalanan menuju sebuah hutan untuk berburu binatang. Dia membawa busur panah di tangannya, diiringi sekelompok anjing pemburu. Dalam perjalanan menuju hutan dia bertemu seorang bhikkhu yang sedang berjalan menuju desa untuk *pindapata*. Melihat bhikkhu tersebut, pemburu Koka memendam rasa marah. Sambil melanjutkan perjalanannya, dia berpikir, "Pagi ini saya bertemu orang pembawa ketidakberuntungan, hari ini pasti saya tidak mendapatkan apa-apa". Setelah selesai ber-*pindapata*, bhikkhu tersebut pulang kembali ke Viharanya.

Demikian pula pemburu Koka yang telah berkeliling di hutan dan tidak memperoleh satupun binatang buruannya. Nampak kekesalan menyelimuti wajahnya sambil keluar dari hutan, untuk pulang ke rumahnya. Di tengah perjalanan pulang si pemburu bertemu kembali dengan bhikkhu yang dijumpainya sebelum masuk ke hutan. Melihat bhikkhu itu lagi, dia menjadi amat marah dan pikirnya: "Tadi pagi saya bertemu dengan si pembawa ketidakberuntungan ini, lalu saya pergi ke hutan untuk berburu binatang, ternyata saya tidak mendapatkan apa-apa. Sekarang tiba-tiba dia muncul lagi di hadapan saya, kemudian muncullah niat jahatnya dengan menyuruh anjing-anjingnya untuk memakan bhikkhu tersebut".

Pemburu Koka segera memerintahkan anjing-anjingnya untuk menyerang bhikkhu itu. Bhikkhu tersebut memohon belas kasihannya dengan berkata, "Jangan, jangan lepaskan anjing-anjing itu". Pemburu Koka menjawab: "Hai, Orang pembawa ketidakberuntungan, pagi hari ini saya bertemu denganmu, dan karena kamu pembawa ketidakberuntungan. Saya tidak mendapatkan satu binatang buruan apapun di hutan. Sekarang kamu muncul lagi di hadapan mata saya, biarlah anjing-anjing saya memakanmu, hanya itu yang ingin saya katakan". Setelah berkata demikian, tanpa banyak bicara lagi pemburu Koka segera melepas anjing-anjingnya dan memerintahkan untuk menyerang bhikkhu tersebut. Bhikkhu tersebut segera berlari karena dikejar-kejar anjing. Akhirnya bhikkhu itu memanjat pohon, dan duduk di cabang pohon. Anjing-anjing itu tetap memburunya, menggonggong dan menggeram-geram di bawah pohon, bersiap-siap untuk menerkam bhikkhu tersebut. Pemburu Koka yang mengikuti anjingnya, berdiri di bawah pohon sambil berkata: "Kamu pikir kamu dapat melepaskan diri dari cengkeraman saya dengan naik ke pohon itu?".

Belum puas dengan ulah yang dibuatnya, timbullah niat jahat yang lain, dia ingin memanah kaki bhikkhu. Kemudian, pemburu Koka segera memanah kaki bhikkhu yang tergantung itu dengan anak panahnya.

Bhikkhu tersebut sekali lagi memohon: "Jangan panah saya, Saudara". Pemburu Koka tidak memperdulikan permohonan bhikkhu itu, ia tetap memanah kaki sang bhikkhu itu. Semakin banyak anak panah menembus salah satu kaki sang bhikkhu. Kemudian, bhikkhu tersebut menarik kakinya yang terluka, dan membiarkan kaki yang satunya

tetap tergantung. Tetapi, anak panah terus menerus menembus kakinya yang masih tergantung. Karena kesakitan, ia lalu menarik kakinya yang masih tergantung ke atas. Pemburu Koka tetap terus memanah kedua kaki bhikkhu tersebut. Akhirnya bhikkhu itu merasakan badannya panas seperti terbakar. Karena ia merasa amat sakit, ia tidak dapat lagi memusatkan pikirannya. Dia tidak tahu dan tidak menyadari ketika jubah yang dikenakannya jatuh. Ternyata jubahnya jatuh menutupi seluruh tubuh Pemburu Koka. "Bhikkhu itu jatuh dari pohon", pikir anjing-anjing itu. Segera dengan garangnya anjing-anjing itu menyerang orang yang berada di bawah jubah, menyeret, merobek-robek dan memakan, yang ternyata majikannya sendiri. Akhirnya, yang tersisa tinggal tulang-tulangnya saja. Setelah itu, anjing-anjing itu duduk diam, menunggu perintah selanjutnya. Tidak lama kemudian banyak anak panah berjatuh dari atas pohon dan mengenai anjing-anjing tersebut. Pada saat itu anjing-anjing itu melihat bhikkhu yang mereka kejar masih berada di atas pohon, mereka lalu berpikir, "Wah, kita memakan majikan sendiri!"

Menyadari hal tersebut, anjing-anjing itu lari tunggang langgang. Bhikkhu itu amat kaget dan bingung melihat apa yang terjadi di bawah pohon, lalu ia berpikir, "Pemburu itu kehilangan nyawanya karena jubah saya jatuh dan menutupinya, apakah kesucian saya tidak ternoda?". Pikiran bhikkhu itu berkecamuk, kemudian ia turun dari pohon. Bhikkhu pergi menemui Sang Buddha dan menceritakan seluruh kejadian yang dialaminya. Bhikkhu itu mengatakan bahwa "semua itu terjadi karena jubahnya", sehingga pemburu itu kehilangan nyawanya, apakah kesucian saya tidak ternoda? Apakah saya tetap dapat mempertahankan kesucian saya?"



Sumber: [samaggi-phala.or.id](http://samaggi-phala.or.id)

**Gambar 2.10** Pemburu Koka dan Sang Bhikkhu

Setelah Sang Buddha mendengar seluruh cerita itu, Beliau menjawab: "Bhikkhu, kesucianmu tidak ternoda, kamu tetap suci, barang siapa yang berniat melukai orang lain yang tidak bersalah, ia akan menerima hukumannya. Lagi pula, hal seperti ini bukan yang pertama kalinya ia lakukan. Pada kehidupannya yang terdahulu, ia juga berniat melukai orang yang tidak bersalah dan menerima hukumannya". Sang Buddha lalu bercerita: "Pada kehidupannya yang terdahulu, ia adalah seorang tabib yang berkeliling desa untuk mencari pasien. Pada hari itu, tidak ada seorang pasien pun yang datang padanya. Rasa lapar yang menyelimuti perut akhirnya membuatnya keluar dari desa. Di pintu gerbang desa, ia melihat anak-anak yang sedang bermain. Segera timbul pikiran jahatnya, "Saya akan membawa seekor ular dan akan saya biarkan ular itu menggigit salah satu anak itu, sehingga ia terluka. Lalu saya obati, sehingga saya memperoleh uang untuk membeli makanan." Lalu ia mencari seekor ular dan meletakkannya di lubang pohon dekat tempat anak-anak bermain. Kepala ular menyembul keluar dari lubang pohon, lalu ia berkata kepada anak-anak: "Anak-anak, lihatlah ada seekor burung Salika, tangkaplah." Salah seorang anak segera memegang leher ular itu erat-erat, dan menariknya keluar dari lubang pohon. Tetapi, ketika ia melihat yang dipegangnya itu ternyata seekor ular, ia menjerit ketakutan, berteriak-teriak lalu melempar ular itu ke atas. Ternyata ular itu jatuh

tepat di atas kepala tabib itu. Segera ular itu membelit leher si tabib dan menggigitnya keras-keras, akhirnya tabib itu mati. "Jadi", kata Sang Buddha, "dalam kehidupannya yang terdahulu, pemburu Koka berniat melukai orang yang tidak bersalah dan ia memperoleh hukumannya". Sang Buddha lalu mengucapkan syair:

*"Barang siapa yang berbuat jahat terhadap orang baik, orang suci dan orang yang tidak bersalah maka kejahatan akan berbalik menimpa orang bodoh itu bagaikan debu yang dilempar melawan angin". (Dhammapada 10)*

(Sumber: samaggi-phala.or.id, dengan berbagai perubahan dan penyesuaian)

Berdasarkan kisah Gambar 2.10, tuliskan 10 nilai-nilai positif yang menginspirasi kamu untuk dapat dilakukan.

Inspirasi yang Aku dapatkan untuk dilakukan	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	



## Evaluasi

### Tugas:

Buatlah kliping tentang kecelakaan atau bencana alam. Manfaatkan koran atau majalah, dapat pula data diperoleh dari internet. Jika akan mempergunakan internet, mintalah untuk didampingi orang tuamu. Tiap berita yang kalian dapatkan, tuliskan penyebab utama kecelakaan atau bencana tersebut. Cari tahu bagaimana kecelakaan atau bencana tersebut diatasi. Tuliskan pula cara mengatasi masalah tersebut! Presentasikan kliping tersebut di depan kelas.

### Uji Pengetahuan Pelajaran 2

A. Pilihlah jawaban yang paling benar!

1. Cerita tentang Orang yang Terkena Panah Beracun, diambil dari cerita yang berada dalam kitab suci Tipitaka pada ....
  - a. *Majjhima Nikaya I* : 63
  - b. *Majjhima Nikaya I* : 68
  - c. *Majjhima Nikaya II* : 65
  - d. *Majjhima Nikaya II* : 68
2. Siapa yang dimaksud Sang Bhagava dalam cerita Orang yang Terkena Panah Beracun ....
  - a. Buddha
  - b. Dewa
  - c. Mālunkyāputta
  - d. Ananda
3. Adanya dukkha, sebab dukkha, jalan melenyapkan dukkha, berada dalam hukum ....
  - a. Punarbhava
  - b. Catari arya satyani
  - c. Tilakhana
  - d. Bijja Niayam
4. Apakah tujuan akhir umat Buddha?
  - a. Alam Dewa
  - b. Surga
  - c. Nibbana
  - d. Kaya raya
5. Buddha tidak menjelaskan tentang yang ditanyakan Mālunkyāputta, disebabkan ....
  - a. Buddha tidak paham
  - b. Buddha tidak tahu
  - c. Buddha tidak mengerti
  - d. Buddha menganggap tidak penting

B. Jawablah dengan benar!

1. Sebutkan isi dari Catari Arya Satyani!
2. Apakah tujuan akhir umat Buddha?
3. Siapakah yang dimaksud Bhagava dalam cerita tersebut?
4. Apakah yang harus kita lakukan atas ajaran Buddha?
5. Mengapa Buddha tidak menjelaskan pertanyaan Mālunkyāputta?

### **Interaksi dengan Orang Tua**

Diskusikan dengan kedua orang tuamu, tentang cerita atau perumpamaan kisah "Orang yang Terkena Panah Beracun." Utarakan pendapatmu dan mintalah orang tuamu untuk menilai pendapatmu.

# Pelajaran 3

## Kembalinya Anak yang Hilang



### Duduk Hening

Ayo kita melakukan duduk hening kurang lebih 5 sampai dengan 10 menit. Mari kita duduk hening Duduklah dengan santai, amati diri kita, atur pernapasan dan lakukan hal berikut:

- "Napas masuk ..... Semoga semua makhluk berbahagia"
- "Napas keluar ..... Semoga semua makhluk berbahagia"
- "Napas masuk ..... Tercapailah cita-citaku"
- "Napas keluar ..... Tercapailah cita-citaku"



### Tahukah Kamu

Tahukah kalian bahwa, kita sebagai umat Buddha sebenarnya telah mendapatkan warisan yang nilainya tiada tara dari Buddha? Lebih jelasnya mari kita ikuti pelajaran berikut ini. Pelajaran ini bersumber dari sutra Mahayana.

Ayo mencermati cerita berikut ini.

### Prajna Anak yang Rajin

Di suatu desa ada seorang anak yang bernama Prajna. Ia tinggal bersama kedua orang tuanya. Prajna merupakan siswa sekolah dasar. Prajna tergolong anak yang rajin belajar. Ia memahami bahwa ia harus rajin belajar, sehingga di kemudian hari cita-citanya dapat tercapai.



Sumber: Dokumentasi Penulis

**Gambar 3.1** Prajna anak Berprestasi

Setiap hari Minggu, ia rajin pergi ke Vihara untuk beribadah dan melaksanakan sekolah Minggu. Sekolah Mingguya bernama Sekolah Minggu Buddhis Cipta Sarana Budhi. Ia pergi ke Vihara dengan berjalan kaki walaupun, untuk mencapai Vihara ia harus melewati pematang sawah. Bukan hanya Prajna, tetapi hampir seluruh siswa sekolah Minggu paham arti penting ke Vihara dan melaksanakan sekolah Minggu.

Semua siswa mengetahui bahwa Buddha telah meninggalkan warisan yang sangat berharga. Buddha sangatlah kaya.

Diskusikan dengan teman-temanmu:

Apa yang dapat kamu simpulkan dari cerita "Prajna Anak yang Rajin"?

Tuliskan simpulan cerita tersebut dari hasil diskusimu!

.....

.....

.....



Ayo, mengamati!



Sumber: [tanhadi.blogspot.com](http://tanhadi.blogspot.com)

**Gambar 3.2** Kitab Suci Tripitaka

Amati Gambar 3.2.  
Diskusikan dengan teman-temanmu!

Amati Gambar 3.2 tersebut?

Apa yang dapat kamu lakukan dari peristiwa tersebut?

1. Sudahkah kalian melihat Kitab Suci Tripitaka?
2. Dimanakah kalian dapat melihat atau membaca kitab suci tersebut?
3. Bagian apa yang pernah kalian baca?
4. Apa yang paling menarik dari yang kalian baca?
5. Jika kalian melihat Gambar 3.2 tersebut, apa yang dapat kalian simpulkan?
6. Dapatkah Tripitaka dikatakan sebagai harta yang tak ternilai? Mengapa demikian?

.....  
.....  
.....



Sumber: [biografibuddha.wordpress.com](http://biografibuddha.wordpress.com)

**Gambar 3.3** Pembabaran Roda Dhamma

Amati Gambar 3.3, apa yang tampak dari gambar tersebut?

1. Pernahkah kalian mendengarkan khotbah dhamma atau *dhammadesana*?
2. Siapakah yang melakukan khotbah dhamma atau *dhamadesana*?
3. Makna atau saran apa yang terkandung dari dhamma tersebut?
4. Apakah kalian dapat menjalankan saran atau makna dalam dhamma tersebut?
5. Jika dhamma adalah bagian dari harta kekayaan yang tak ternilai, bagaimana kalian dapat melestarikan dan memanfaatkannya?
6. Ceritakan kembali khotbah dhamma atau *dhammadesana* yang pernah kalian dengar!

### Lembar Kerja Siswa

Perhatikan Gambar 3.2, kemudian catat hal-hal yang menarik perhatian.

<b>Lembar Kerja Siswa</b>		
Nama : .....	Kelas : .....	
Di manakah kita dapat memperoleh Dhamma?	Petunjuk atau saran apa dari Dhamma tersebut?	Hal baru yang diketahui dari Dhamma tersebut?
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Bacalah cerita singkat tentang “Prajna Anak yang Rajin”, serta cermati Gambar 3.2 dan 3.3, beserta rangkaian jawaban pertanyaanmu dengan seksama.

Buatlah beberapa pertanyaan yang berhubungan dengan cerita “Prajna Anak yang Rajin” serta Gambar 3.2 dan 3.3, untuk disampaikan kepada teman atau kelompok lain.



### Ayo, bertanya

Ayo membuat pertanyaan untuk peristiwa pada Gambar 3.2 dan 3.3!

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



### Ayo, mengumpulkan informasi

Carilah jawaban atas pertanyaan yang kamu buat dengan mencari informasi dari berbagai sumber. Catat jawabannya di bawah ini.

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



## Ayo, menalar

Ayo, kelompokkan semua jawaban dan informasi yang kamu dapat. Hati-hati apakah jawaban yang kamu peroleh sudah sesuai dengan tujuan pertanyaanmu atau belum. Terakhir buatlah kesimpulannya di bawah ini dengan kalimat yang jelas.

Kesimpulan:

---

---

---

---

---



## Ayo, mengomunikasikan

Ayo, ceritakan khotbah dhamma yang pernah kalian dengar atau baca! Sampaikan pendapatmu:

1. Apa yang menarik perhatianmu?
2. Apa yang kamu rasakan?
3. Apa yang bisa kamu lakukan?
4. Keteladanan apa yang perlu ditiru?
5. Apa pesan moral yang kamu dapat?

Tahukah kalian bahwa kita sebagai umat Buddha sebenarnya telah mendapatkan warisan yang tiada tara nilainya dari Buddha? Lebih jelasnya mari kita ikuti cerita berikut ini. Cerita ini bersumber dari sutra Mahayana.

### A. Perumpamaan Kembalinya Anak yang Hilang

Diceritakan di masa yang lalu, ada seorang anak laki-laki sejak ia masih muda pergi meninggalkan ayahnya. Ia pergi mengembara ke negeri lain, selama berpuluh-puluh tahun. Tetapi dalam perjalanan hidupnya, semakin lama, ia semakin memiliki banyak kebutuhan. Akhirnya dalam pengembaraannya dalam mencari sandang dan pangan, tanpa diduga ia mendekati tanah kelahirannya.

Di sisi yang lain, sejak lama ayahnya telah mencari anaknya, tetapi sia-sia belaka. Ayahnya sekarang menjadi sangat kaya raya, rumahnya yang mewah, barang dan harta bendanya sudah tak terhitung lagi. Emas, perak, kristal dan permata-permata lainnya hingga lumbung dan harta bendanya lainnya melimpah.

Ia banyak mempunyai pembantu dan pelayan, serta memiliki banyak gajah, kuda, kereta, lembu dan domba yang juga tak terhingga jumlahnya. Penghasilan dan modalnya tersebar di negeri-negeri lain, pedagang dan langganannya pun luar biasa banyaknya.

Suatu hari, si anak malang mengembara dari desa ke desa dan menjelajahi banyak negeri dan kota hingga akhirnya sampailah dia pada suatu kota di mana ayahnya tinggal. Sang ayah selalu memikirkan anaknya. Sang anak telah berpisah darinya selama puluhan tahun. Namun demikian, belum pernah ia membicarakan hal ini dengan orang lain. Ia selalu merenung sendiri dan selalu menyimpan penyesalannya dalam hati, dan berpikir, "Saya sudah tua dan sudah lanjut usia. Saya memiliki banyak kekayaan emas, perak, permata, lumbung serta harta benda yang melimpah-limpah, tetapi saya tidak berputra. Suatu hari nanti, saat akhir hayat saya tiba, kekayaan ini akan berceceran dan hilang karena tiada seorang pun yang akan mewarisinya. Seandainya aku bisa mendapatkan anakku kembali dan memberikan kekayaanku kepadanya, betapa puas dan gembiranya hatiku tanpa adanya kekhawatiran lagi."



Sumber: Dokumen Kemdikbud

**Gambar 3.4** Orang tua yang kaya raya dan anaknya yang malang

Sementara itu, tanpa diduga si anak malang yang bekerja di sana sini sampailah ia di kediaman ayahnya. Sambil berdiri di ambang pintu, ia melihat dari kejauhan kalau ada seorang tua yang sedang duduk di sebuah kursi berbentuk singa dan kakinya di atas penunjang kaki bertatakan manikam, serta tubuhnya berhiaskan untaian mutiara yang sangat mahal. Orang tua itu selalu dipuja dan dikelilingi oleh para Brahmana, Kesatria dan penduduk. Demikian mulia dan agung martabatnya.

Melihat orang tua yang memiliki kekuasaan yang sedemikian besarnya, si anak malang itu tercekam oleh perasaan takut dan menyesal bahwa ia telah datang ke tempat ini, sehingga diam-diam ia berpikir, "Tentunya ia seorang raja atau seorang keturunan raja, dan ini bukanlah tempat bagi saya untuk bekerja. Lebih baik saya pergi ke dusundusun kecil di mana ada tempat bagiku untuk bekerja. Jika saya berlama-lama di sini, mungkin saya akan dianiaya dan dipaksakan bekerja."

Setelah berpikir demikian, ia segera pergi. Tetapi pada saat itu, orang tua yang tengah duduk di kursi singa, yang tidak lain adalah ayah si anak malang tersebut, telah mengenali anaknya pada pandangan pertama. Dengan kegembiraan yang luar biasa dalam hati, ia berpikir, "Sekarang aku telah menemukan seseorang kepada siapa harta kekayaanku akan kuwariskan. Selalu aku pikirkan anakku ini tanpa dapat menemuinya, tetapi tiba-tiba ia telah datang sendiri dan rasa rinduku telah terobati. Meskipun telah lanjut usianya, aku tetap merindukannya." Dengan segera ia memutuskan para utusannya untuk mengejar dan membawanya kembali. Si anak malang itu menjadi terkejut dan ketakutan, serta dengan keras berteriak membantah, "Saya tidak mengganggu kalian, mengapa saya harus ditangkap?"

Para utusan itu malah bertindak lebih cepat lagi untuk menangkapnya dan memaksanya kembali. Anak itu berpikir dalam hati bahwa meskipun ia tak bersalah, ia akan dipenjarakan juga, dan hal ini berarti kematiannya, sehingga bertambah ngeri dan takut hatinya. Akhirnya ia pingsan dan rubuh ke tanah.

Sang ayah yang melihat dari kejauhan kemudian memerintahkan utusannya sambil berkata, "Tidak ada gunanya orang ini ditangkap, jangan membawanya dengan paksa. Teteskan air dingin pada wajahnya agar ia sadar kembali dan jangan bicara apapun lagi kepadanya."

Sang ayah mengetahui watak anaknya yang rendah diri dan menyadari kedudukannya sendiri seperti seorang raja, telah menyebabkan keduakaan pada anaknya. Ia semakin percaya bahwa anak ini adalah anaknya, tetapi dengan kebijaksanaan ia tidak mengatakan apapun pada orang lain bahwa anak ini adalah anaknya yang sejati. Salah seorang utusan itu kemudian berkata kepada anak malang itu, "Sekarang engkau dibebaskan. Pergilah ke mana engkau suka!" Anak malang itu menjadi gembira karena memperoleh apa yang diharapkannya. Ia bangkit dan pergi ke sebuah perkampungan yang miskin untuk mencari sandang pangan. Orang tua yang ingin menarik hati anaknya itu, kemudian mulai mengatur suatu rencana. Dengan diam-diam ia mengirim 2 orang untuk mengunjungi anaknya dan mengusahakan agar anaknya kembali serta diberikan pekerjaan untuknya. Setelah menemukannya, mereka menawarkan anak malang itu pekerjaan membersihkan kotoran. Sang ayah yang sedang memperhatikan dari kejauhan itu, dicekam rasa haru dan kasihan kepadanya. Perawakan anaknya yang ceking, kurus dan muram dikotori dan dinodai oleh tumpukan kotoran serta debu.

Kemudian ia menanggalkan untaian permatanya, pakaiannya yang lembut dan perhiasannya. Sang ayah mengenakan pakaian kasar, compang camping serta kotor, lalu melumuri tubuhnya dengan debu. Dengan sikap tegas ia mendekati anaknya serta berkata, "Tinggallah dan bekerjalah di sini, jangan pergi ke mana-mana lagi, akan aku naikkan upahmu,

dan apa pun yang engkau perlukan, janganlah ragu-ragu untuk mengatakannya. Aku akan memberikanmu seorang pelayan yang sudah tua. Tenangkanlah hatimu, anggaplah aku seperti ayahmu sendiri dan jangan takut lagi. Betapa pun juga saya sudah tua dan lanjut usia, sedangkan engkau masih muda belia dan perkasa.

Orang tua itu melihat bahwa selama dia bekerja, sang anak belum pernah menipu, malas, marah ataupun menggerutu. "Mulai saat ini dan seterusnya, engkau akan aku anggap sebagai anakku sendiri yang kulupakan" kata orang tua itu. Kemudian, orang tua itu memberinya nama baru dan memanggilnya seperti anaknya. Meskipun anak itu bersuka-cita atas kejadian ini, tetapi ia masih juga berpikir tentang dirinya hanyalah sebagai seorang buruh rendahan. Sang anak melanjutkan pekerjaannya selama 20 tahun di kediaman orang tua tersebut. Selama kurun waktu tersebut, akhirnya timbullah rasa saling mempercayai di antara mereka sehingga ia dapat keluar masuk dengan leluasa. Meskipun demikian, tempat kediaman sang anak masih tetap di tempat semula.

Ketika orang tua itu jatuh sakit, dan menyadari bahwa sebentar lagi ajalnya akan tiba, ia berkata kepada si anak malang itu untuk menyetujui petunjuk dan perintahnya.

### **Cakrawala**

Jadilah pewaris Dharma, bukan pewaris kekayaan duniawi. (Majhima Nikaya I:3)

Sang orang tua memerintahkan si anak agar dapat mempergunakan dan menjadi terbiasa dengan semua harta kekayaannya yang berlimpah itu. Setelah beberapa lama berselang, ayahnya mengetahui bahwa pemikiran anaknya lambat laun berkembang dan kemauannya tumbuh dengan baik. Ketika mengetahui bahwa akhir hayatnya sudah dekat, ia memerintahkan anaknya untuk datang ke rumahnya. Pada saat yang sama, orang tua tersebut juga mengumpulkan sanak keluarganya, para raja, para menteri, para kesatria dan rakyat. Orang tua tersebut ingin menyampaikan bahwa anak malang itu adalah puteranya yang telah lama hilang, yang telah meninggalkannya berpuluh tahun lamanya. Orang tua itu menegaskan kepada seluruh tamu yang hadir bahwa anak itu adalah benar-benar anaknya dan ia telah mendapatkannya kembali. Seluruh harta kekayaan yang dimilikinya, semuanya menjadi hak puteranya, berikut semua pengeluaran dan penerimaan terdahulu yang sudah diketahui oleh si anak.

Ketika anak malang itu mendengar kata-kata ayahnya, betapa besar kegembiraannya atas berita yang tidak pernah diharapkannya ini. Ia lalu berpikir, "Tanpa saya bersusah payah mencarinya, harta benda ini telah datang sendiri kepadaku." Demikianlah, bahwa orang tua yang sangat kaya raya itu adalah *Tathagata*, dan kita semua adalah putra-putra Buddha, anak-anak-Nya. Beliau mengetahui bahwa dengan adanya penderitaan di tengah-tengah kelahiran dan kematian, telah menyebabkan kita menanggung segalanya, diperdayakan, diabaikan dan diremehkan oleh kasih kita.

(Sumber: Buku Pendidikan Agama Buddha, SD kelas 6 Tahun 2011, Penerbit CV. Seti Aji, dan Prajna Pundarika. No. 400. dan 401 Th. XXXIII Mei-Juni. 2008., dengan berbagai perubahan dan penyesuaian)

## B. Makna cerita Perumpamaan Kembalinya Anak yang Hilang

Buddha diibaratkan sebagai seorang Bapak dari anak yang hilang tersebut. Anak yang hilang tersebut diibaratkan kita sebagai manusia. Manusia memiliki karakter dan sifat-sifat sendiri, yang berbeda-beda antara satu dengan yang lain. Buddha memberikan Dhamma atau warisan kepada kita, manusia, dengan cara yang berbeda-beda, disesuaikan dengan sifat dan karakter yang kita miliki. Hal tersebut dilakukan-Nya agar semua anak-anak Buddha dapat memahami Dhamma dengan baik, dan tercapailah cita-citanya.

### Kegiatan

Jika kalian adalah pewaris harta warisan dari Buddha, apa yang dapat kamu lakukan jika mengalami peristiwa?

1. Banjir
2. Mendapatkan hadiah
3. Menjadi Juara kelas
4. Teman sedih
5. Ujian semakin dekat

Tuliskan dalam buku tugasmu!

Buddha memiliki banyak harta warisan, yang tiada tara nilainya dan tidak dapat dibandingkan dengan apapun juga. Buddha sangat dihormati oleh seluruh makhluk.

Buddha dharma adalah harta yang tak ternilai. Buddha dharma dapat membuat semua makhluk yang mempraktikkannya menjadi terbebas dari *samsara*, atau penderitaan. Buddha sesungguhnya berkeinginan untuk mewariskan kekayaannya kepada anak-anaknya. Makhluk yang mempraktikkan ajaran Buddha sesungguhnya telah menerima harta warisan dari Buddha.

## Rangkuman

1. Orang tua yang digambarkan dalam cerita “Kembalinya Anak yang Hilang” adalah Buddha. Sedangkan anak yang hilang adalah kita, manusia, sebagai umatnya. Kekayaan Buddha berwujud *Dharma* atau *dhamma* yang nilainya tak terhingga.
2. *Budha dharma* adalah warisan tak ternilai yang tidak dapat dibandingkan dengan kekayaan apapun.
3. Warisan umat Buddha tersatukan dalam mustika yang disebut Triratna, berupa *Buddha*, *Dhamma* dan *Sangha*.



## Renungan

Apakah kalian paham setelah membaca isi cerita “Kembalinya Anak yang Hilang”? Apa intisari dari cerita tersebut? Sudahkah kalian temukan? Jika belum, bacalah kembali dan tanyakan pada Bapak atau Ibu guru agamamu jika kalian menemui kesulitan.

Nah sekarang ceritakan kembali kisah “Kembalinya Anak yang Hilang” beserta makna ceritanya!

Tuliskan hal-hal yang patut kamu contoh dari kisah “Kembalinya Anak yang Hilang”.

### Inspirasi yang Aku dapatkan untuk dilakukan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

## Refleksi

Tuliskan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada pelajaran 3.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:  
\_\_\_\_\_
2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:  
\_\_\_\_\_
3. Perkembangan sikap yang saya miliki:  
\_\_\_\_\_



## Mari Bermain

# Ke Vihara

G = do

4/4 Semangat

5 3 3 4 3 Ma ri ki ta ke	2 3 1 vihara	1 5 5 6 5 ber pa rit ta dan	4 5 3 samadhi
1 6 6 4 6 Men dengarkan Bud	5 4 3 dha Dharma	5 3 3 4 3 ber sujud serta	2 1 2 berbakti
5 3 3 4 3 Ma ri kita ke	2 3 1 vihara	1 5 5 6 5 jan gan bimbang ser	4 5 3 ta ragu
1 6 6 4 6 Men dengarkan Bud	5 4 3 dha dhamma	5 3 3 4 3 se ba gai pedo	2 3 1 man hidup
1 1 1 7 1 Si la samadhi	2 2 2 dan panna	2 2 2 1 2 I tu lah pedo	3 3 3 man ki ta
5 5 5 6 Pe do man se	6 5 4 5 3 mua umat Buddha	3 3 4 3 2 3 tuk men capai Nibba	1 na

Oleh

UAP. S. Prajnaparamita

## Penilaian

### Lembar Kerja Siswa

Bacalah Kisah “**Kembalinya Anak yang Hilang**” kemudian catat hal-hal yang menarik perhatian kamu, kelebihan, kemampuan, dan bentuk keteladanan yang perlu diikuti.

Lembar Kerja Siswa			
Hal-hal yang menarik perhatian	Hal-hal buruk yang tidak patut menjadi teladan	Hal-hal baik yang patut menjadi teladan	Bentuk keteladanan yang perlu diterapkan
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....



### Ayo, bertanya

Ayo, membuat pertanyaan untuk memahami bacaan.

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



## Ayo, mengumpulkan informasi

Carilah jawaban atas pertanyaan yang kamu buat dengan mencari informasi dari berbagai sumber. Catat jawabannya di bawah ini.

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



## Ayo, menalar

Ayo kelompokkan semua jawaban dan informasi yang kamu dapat. Hati-hati apakah jawaban yang kamu peroleh sudah sesuai dengan tujuan pertanyaanmu atau belum. Terakhir buatlah kesimpulannya di bawah ini dengan kalimat yang jelas.

Kesimpulan:

---

---

---

---

---



## Ayo, mengomunikasikan

Ayo, ceritakan kembali kisah “Kembalinya Anak yang Hilang”!

Sampaikan pendapatmu:

1. Apa yang menarik perhatianmu?
2. Siapa yang ditokohkan sebagai orang tua dalam kisah “Kembalinya Anak yang Hilang”?
3. Siapa yang dianggap anak yang hilang sesungguhnya?
4. Setelah memahami makna cerita tersebut, sikap yang bagaimanakah sebaiknya kita lakukan?
5. Keteladanan apa yang perlu ditiru?
6. Apa pesan moral yang kamu dapat?



## Pengayaan



Sumber: [tabloid-mh.blogspot.com](http://tabloid-mh.blogspot.com)

**Gambar 3.5** Pedagang Kerajinan Dandang

Perhatikan dengan seksama Gambar 3.5 tersebut. Apakah di rumahmu masih mempergunakan kerajinan yang di jual seperti dalam gambar? Seberapa sering kalian melihat penjual yang mempergunakan sepeda kayu? Pernahkah kalian menanyakan dari mana tempat asal mereka atau rumah mereka? Jika kita kaji lebih banyak dengan

melihat gambar tersebut, kita dapat mengajukan beberapa pertanyaan seperti, “dalam satu hari berapa banyak barang yang dapat mereka jual? Berapa keuntungan yang mereka peroleh?”

Nah, jadi banyak pertanyaan bukan? Cobalah kita memahami bahwa kita harus memiliki kemampuan untuk mempertahankan hidup. Salah satunya adalah kemampuan kita melakukan adaptasi. Apa sebenarnya yang harus kita lakukan? Kita harus mempersiapkan diri untuk memiliki kemampuan lebih dalam bidang tertentu. Kemampuan tersebut dapat kita gunakan agar kita mampu mempertahankan hidup sesuai dengan keadaan dan kondisi sekarang. Artinya, kita memiliki kewajiban untuk belajar giat dan tekun, tetapi jangan lupa agar kita juga selalu memahami lingkungan kita. Selain kita memiliki kepandaian tertentu, kita wajib mengembangkan cinta kasih dan kasih sayang kepada semua makhluk.

Berdasarkan kisah Gambar 3.4 tersebut, tuliskan 10 nilai-nilai positif yang menginspirasi kamu untuk dapat dilakukan.

Inspirasi yang Aku dapatkan untuk dilakukan	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	



## Evaluasi

### Tugas :

Buatlah kliping tentang pedagang kaki lima. Manfaatkan koran atau majalah, dapat pula data diperoleh dari internet. Jika akan membuka internet, mintalah untuk didampingi orang tuamu. Tiap berita yang kalian dapatkan, tuliskan tentang bagaimana orang tersebut membuka usaha. Apa kesulitannya, bagaimana mereka mengatasi kesulitan tersebut! Tuliskan semua data dalam bentuk laporan, dan presentasikan laporan tersebut di depan kelas.

### Uji Pengetahuan pelajaran 3

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Yang melambangkan Buddha dalam cerita “Kembalinya Anak yang Hilang” adalah ....
  - a. Anak
  - b. Ayah
  - c. Dharma
  - d. Nibbana
2. Kita, manusia, sebagai makhluk dalam cerita tersebut adalah ....
  - a. Buddha
  - b. Dharma
  - c. Ayah
  - d. Anak yang hilang
3. Yang dimaksud harta warisan dalam kisah “Kembalinya Anak yang Hilang” adalah ....
  - a. Emas yang tersimpan
  - b. Permata dan mutiara
  - c. Dhamma Buddha
  - d. Semua makhluk
4. Pada saat sekarang kita telah mendapatkan warisan dari Buddha dalam wujud ....
  - a. Triratna
  - b. Kamma sutra
  - c. Emas dan Mutiara
  - d. Kerajaan
5. Kapan dan dimanakah kita dapat menjalankan ajaran Buddha?
  - a. Di sekolah sewaktu pelajaran agama
  - b. Di Vihara sewaktu sekolah Minggu
  - c. Kapan saja dan di mana saja
  - d. Di rumah sewaktu dengan orang tua

B. Jawablah dengan benar!

1. Berikan contoh perilaku yang sesuai dengan ajaran Buddha!
2. Sebutkan yang dimaksud Triratna!
3. Apakah yang dimaksud dharma atau dhamma?
4. Apa tujuan utama umat Buddha?
5. Apa yang harus kita lakukan dengan warisan Buddha?

### Interaksi dengan Orang Tua

Diskusikan dengan kedua orang tuamu, tentang cerita atau kisah “Kembalinya Anak yang Hilang” tersebut. Uraikan pendapatmu dan mintalah orang tuamu untuk menilai pendapatmu.

# Pelajaran 4

## Keajaiban Pencapaian Penerangan Sempurna



### Duduk Hening

Ayo kita melakukan duduk hening kurang lebih 5 sampai dengan 10 menit.  
Mari kita duduk hening  
Duduklah dengan santai, amati diri kita, atur pernapasan dan lakukan hal berikut:  
"Napas masuk ..... Semoga semua makhluk berbahagia"  
"Napas keluar ..... Semoga semua makhluk berbahagia"  
"Napas masuk ..... Tercapailah cita-citaku"  
"Napas keluar ..... Tercapailah cita-citaku"



### Tahukah Kamu

Buddha telah mengajarkan kita untuk membersihkan diri dari kekotoran, baik dari berpikir, berbicara, maupun dalam perbuatan badan jasmani. Kita haruslah tekun membuat kemajuan bagi usaha-usaha kita mencapai Nirvana, sesuai dengan kemampuan kita masing-masing yang telah menanamkan akar dari perbuatan-perbuatan baik. Sebagai putra-putra Buddha, kita pasti dapat memperolehnya. Untuk lebih jelasnya mari kita simak dan lakukan tiap kegiatan dalam buku ini !



## Ayo, mengamati!

Ayo mencermati cerita berikut ini.



Sumber: Dokumen Kemdikbud

**Gambar 4.1** Anak Berprestasi

Meta, Rama, dan Brian adalah tiga siswa berprestasi di sekolah dasar di desanya. Mereka bertiga memiliki prestasi dalam kemampuan semua mata pelajaran. Selain itu, ketiganya adalah anak yang rajin dalam beribadah. Ketiganya memiliki pengalaman dalam mencapai prestasinya. Dalam mencapai prestasi pasti tidaklah mudah.

Nah dari cerita singkat tersebut apa yang dapat kamu simpulkan?

Diskusikan dengan teman-temanmu:

Apa yang dapat kamu simpulkan dari cerita tersebut?

Tuliskan simpulan cerita tersebut dari hasil diskusimu!

.....

.....

.....



Sumber: Dokumentasi Penulis

**Gambar 4.2** Rajin Belajar dan Berprestasi

Meta, Rama, dan Brian, dalam mencapai prestasi belajar, tidak dengan tiba-tiba. Ketiganya berprestasi karena rajin belajar, mengatur waktu dengan baik, dan tetap memperhatikan lingkungannya, serta membantu ayah dan ibu juga masyarakat sekitarnya. Selain itu, ia tetap merawat dirinya sehingga selalu sehat.

Amati Gambar 4.2.

Diskusikan dengan teman-temanmu!

Apa yang terjadi dari Gambar 4.2 tersebut?

Apa yang dapat kamu lakukan untuk mencapai hal tersebut?

1. Rajin belajar
2. Berupaya untuk mencari tahu hal-hal yang tidak diketahui
3. Minta tolong
4. Berdiskusi dengan teman-temannya
5. Berdiskusi dengan orang tua
6. Menanyakan kembali kepada guru hal-hal yang tidak jelas
7. (Jawaban lainnya)

Mengapa kamu melakukan hal tersebut? Berikan alasannya!

.....

.....

.....

Tanyakan kepada temanmu yang memiliki prestasi di sekolah!

1. Tanyakan bagaimana temanmu dapat mencapai prestasinya?
2. Hambatan apa sebagai penghalang dalam berprestasi?
3. Siapa saja yang membantu untuk dapat mencapai prestasinya?
4. Ayo kita sebutkan apa saja yang dapat menjadi sebab seseorang dapat mencapai prestasinya?
5. Tuliskan hasil diskusi kalian tentang sebab seseorang dapat mencapai prestasinya!
6. Ceritakan kembali peristiwa bagaimana seseorang dapat mencapai prestasinya!

## Lembar Kerja Siswa

Perhatikan Gambar 4.2 kemudian catat hal-hal yang menarik perhatian.

Lembar Kerja Siswa		
Nama : .....		Kelas : .....
Apa saja yang dapat mendukung untuk berprestasi?	Apa yang dapat menjadi sebab seseorang gagal berprestasi?	Bagaimanakah seseorang dapat berprestasi?
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....



### Ayo, bertanya

Ayo membuat pertanyaan untuk peristiwa pada Gambar 4.2.

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



### Ayo, mengumpulkan informasi

Carilah jawaban atas pertanyaan yang kamu buat dengan mencari informasi dari berbagai sumber. Catat jawabannya di bawah ini.

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



## Ayo, menalar

Ayo, kelompokkan semua jawaban dan informasi yang kamu dapat. Hati-hati apakah jawaban yang kamu peroleh sudah sesuai dengan tujuan pertanyaanmu atau belum. Terakhir buatlah kesimpulannya di bawah ini dengan kalimat yang jelas.

Kesimpulan:

---

---

---

---

---



## Ayo, mengomunikasikan

Ayo ceritakan bagaimana seseorang dapat berprestasi!

Sampaikan pendapatmu:

1. Apa yang menarik perhatianmu?
2. Apa yang kamu lihat?
3. Apa yang dapat kamu lakukan?
4. Keteladanan apa yang perlu ditiru?
5. Apa pesan moral yang kamu dapat?

## A. Lima Mimpí Petapa Gotama

### Gotama Meninggalkan Pertapaan Penyiksaan Diri



Sumber: [oktachou2.blogspot.com](http://oktachou2.blogspot.com)

**Gambar 4.3** Pangeran Siddhartha meditasi di bawah pohon jambu

Setelah Pangeran Siddhartha menyelesaikan praktik penyiksaan diri, di bulan *Vesakha* (April-Mei), Pangeran Siddhartha berpikir, “Meskipun Aku telah berusaha sungguh-sungguh dengan cara penyiksaan diri, Aku tetap tidak mencapai Pencerahan Sempurna, Aku belum menembus Kebuddhaan. Mungkin ada cara lain untuk mempraktikkan jalan lain untuk mencapai Pencerahan Sempurna, untuk menembus Kebuddhaan.” Beliau teringat bahwa beliau pernah mengembangkan dan mencapai *Jhàna* Pertama melalui meditasi *anapanasati*. Pada saat itu, beliau duduk di bawah keteduhan pohon jambu (*Eugenia jambolana*) sewaktu upacara pembajakan sawah yang diselenggarakan oleh ayah-Nya, Raja Suddhodana. Beliau menyadari bahwa praktik *Jhàna* Pertama, melalui meditasi *anapanasati*, pasti adalah jalan yang benar. Akan tetapi, kondisi tubuh beliau



Sumber: [buddhasiddhartha.blogspot.com](http://buddhasiddhartha.blogspot.com)

**Gambar 4.4** Buddha melakukan petapaan

tidak mendukung. Beliau memutuskan untuk memakan makanan yang padat dan kasar seperti nasi untuk memulihkan dan menyegarkan tubuhnya. Beliau menyadari bahwa pemulihan kondisi tubuhnya saat ini sangat penting sebelum beliau berusaha mencapai *Jhàna* melalui meditasi konsentrasi *anapanasati*.

Kejadian ini dilihat oleh kelima teman seperjuangannya dalam melakukan petapaan menyiksa diri. Kelima petapa tersebut beranggapan bahwa Petapa Gotama telah putus asa dalam berlatih sehingga mereka meninggalkan Petapa Gotama sendirian dan menuju ke Taman Rusa Isipatana.

Ketika kelima Petapa meninggalkan-Nya, Petapa Gotama hidup menyendiri dan mengalami kemajuan berkonsentrasi. Setelah lima hari hidup dalam kesunyian, tepat tanggal empat belas di bulan Waisak, Beliau bermimpi tentang lima hal, yaitu:

1. Tertidur di atas permukaan tanah, dengan pegunungan Himalaya sebagai bantalnya, tangan kiri-Nya di Samudra Timur, tangan kanan-Nya di Samudra Barat dan kedua kaki-Nya di Samudra Selatan.
2. Sejenis rumput yang disebut *tiriya* dengan tangkai merah berukuran sebuah gandar sapi muncul dari pusat-Nya dan sewaktu Beliau melihat, rumput tersebut tumbuh, tinggi dan lebih tinggi hingga mencapai langit, angkasa luas, seribu *yojanà* ke atas dan diam di sana.
3. Sekumpulan ulat berbadan putih dan kepala hitam perlahan-lahan merayap ke atas kaki-Nya, menutupi dari ujung kaki hingga ke lutut-Nya.
4. Empat jenis burung berwarna biru, keemasan, merah, dan abu-abu terbang datang dari empat penjuru dan sewaktu mereka turun dan berdiri di atas kedua kaki-Nya, semua burung-burung itu berubah menjadi putih.
5. Berjalan mondar-mandir, ke sana kemari di setumpukan kotoran setinggi gunung tanpa menjadi kotor.

Petapa Gotama menafsirkan sendiri mimpi tersebut dan berkesimpulan: "Pasti Aku akan mencapai Kebuddhaan hari ini juga."

## B. Dàna Nasí Susu Ghana Oleh Sujàtà

---

Setelah mandi pagi, Petapa Gotama pergi ke pohon banyan yang setiap tahunnya dikunjungi oleh Sujata. Sujata adalah putri seorang kaya yang di masa mudanya sering berdoa di bawah pohon banyan. Ia meminta kepada dewa pohon supaya kelak jika menikah, mendapatkan suami orang kaya dan kasta yang sama. Hal itupun terkabul hingga akhirnya setiap tahun di bulan purnama Waisak, Sujàtà mempersembahkan *ghana* nasi susu kepada para dewa yang menunggu pohon tersebut.

Dengan tujuan untuk melakukan persembahan nasi susu ghana, Sujàtà bangun pagi sekali pada hari purnama di bulan Vesàkha. Kemudian, Sujàtà memerah susu dari delapan ekor sapi miliknya. Anak-anak sapi (yang tidak diikat dengan tali) tidak berani mendekati induknya. Anehnya, ketika mangkuk susu ditempatkan tepat di bawah ambing sapi, susu mengalir deras terus menerus meskipun tidak diperah. Sujàtà menyaksikan peristiwa ajaib ini. Sujàtà mengulurkan tangannya dan menuangkan susu yang mengalir terus-menerus tersebut ke dalam kendi baru dan menyalakan api dengan tangan lainnya. Tidak lama kemudia, Sujàtà mulai memasak nasi susu.

Sujàtà memanggil pelayannya, Punnà, dan memerintahkan, "Punnà, hari ini dewa penjaga pohon banyan, sedang berbaik hati. Selama dua puluh tahun ini, aku belum pernah menyaksikan peristiwa-peristiwa ajaib ini. Cepat pergi bersihkan pohon banyan, tempat tinggal dewa penjaga. Punnà si pelayan menjawab, "Baiklah, Nyonya." Ia segera pergi ke dekat pohon dan melihat Pertapa Gotama duduk di bawah pohon menghadap

ke timur. Punnà si pelayan melihat seluruh pohon bercahaya kuning keemasan dengan cahaya yang terpancar dari tubuh Petapa Gotama/Bodhisatta. Punnà si pelayan ketakutan dan berpikir, "Hari ini dewa penjaga pohon banyan telah turun ke bawah pohon, kelihatannya Beliau duduk di sana untuk menerima dāna dengan tangannya sendiri." Ia tergesa-gesa kembali ke rumah dan melaporkan hal ini kepada Sujàtā.



Sumber: baruabd.weebly.com

**Gambar 4.5** Sujata Menemui Petapa Gotama

Sudah menjadi tradisi (*dhammata*) bagi seorang *Bodhisatta* untuk menerima persembahan nasi susu *ghana* pada hari Beliau akan mencapai Kebuddhaan, dan menerima makanan ini hanya menggunakan cangkir emas seharga satu lakh. Sujàtā berpikir, "Aku harus menempatkan nasi susu *ghana* ini dalam cangkir emas. Sujata mempersembahkan dana nasi susu *ghana*. Petapa Gotama menjelaskan bahwa dirinya bukan dewa pohon, namun seorang Petapa yang ingin mencari obat penderitaan bagi semua makhluk. Setelah memakan dana makanan, Petapa Gotama pergi ke sungai Neranjara dan bertekad dalam hatinya.

"Aku akan mencapai kebuddhaan pada hari ini"

Setelah menyatakan tekad tersebut, Petapa Gotama melemparkan *patta* (*Bowl*)/ mangkuk emas ke sungai Neranjana. Beliau berkata, "jika *patta* (*Bowl*) ini melawan arus sungai, maka aku akan mencapai kebuddhaan pada hari ini juga." Ucapan Petapa Gotama terbukti karena *Patta* (*Bowl*) yang dilemparkannya ke sungai melawan derasnya aliran sungai Neranjana dengan kecepatan yang luar biasa.

### C. Munculnya Singgasana Permata yang Besar

Petapa Gotama beristirahat di Hutan Sala di tepi Sungai Neranjara. Beliau melakukan meditasi *ānāpāna*, setelah mencapai delapan *Lokiya Jhāna* dan lima *Abhinna*. Di kesejukan senja menjelang malam, Beliau berjalan di sepanjang jalan yang telah dihiasi oleh para dewa dan brahmā. Setelah turun dan mandi di Sungai Neranjara, Beliau berjalan menuju pohon Mahābodhi melalui jalan yang dibuat oleh para dewa dan brahmā. Pada waktu itu, dewa nāga, *Yakkha*, dan *Gandabbha* memberi hormat kepada-Nya dengan persembahan bunga-bunga dan wangi-wangian surgawi. Mereka juga menyanyikan lagu-lagu surgawi yang merdu. Sepuluh ribu alam semesta hampir seluruhnya tertutupi oleh bunga-bunga dan wangi-wangian surgawi, juga oleh sorak-sorai para dewa dan brahmā.

Pada saat itu Sotthiya, seorang brahmana pemotong rumput berjalan datang dari arah berlawanan membawa rumput-rumputan kering. Ketika Sotthiya mengetahui bahwa Bodhisatta menginginkan beberapa rumput, ia memberikan delapan ikat rumput kering kepada-Nya. Bodhisatta membawa delapan ikat rumput tersebut pergi menuju Mahābodhi untuk bermeditasi. Kemudian, Bodhisatta mempersiapkan tempat duduk di sebelah Timur pohon itu dengan rumput kering yang diterima sebelumnya dari Sotthiya.

Begitu Beliau menebarkan delapan ikat rumput itu, rumput-rumput itu berubah menjadi singgasana permata yang besar. Singgasana itu berukuran enam belas lengan, yang sangat indah yang tidak dapat dilukiskan dan diukir oleh pelukis dan pengukir yang paling ahli sekalipun. Singgasana tersebut tercipta dalam bentuk yang sangat menakjubkan (dari sebuah singgasana permata). Di tempat itulah Petapa Siddharta duduk bermeditasi dengan wajah menghadap ke Timur dengan tekad yang bulat. Dengan pikiran terpusat, Bodhisatta berseru, "Meskipun hanya kulit-Ku yang tersisa, meskipun hanya urat-Ku yang tersisa, meskipun hanya tulang-Ku yang tersisa, meskipun seluruh tubuh-Ku dan seluruh daging dan darah-Ku mengering, jika aku belum mencapai Kebuddhaan, Aku tidak akan mengubah postur-Ku dari duduk bersila seperti sekarang ini."

### Kegiatan 1

Tuliskan cita-citamu!  
Bagaimana cita-cita itu dapat kalian wujudkan?  
Adakah yang menghalangi kalian mencapai cita-cita tersebut?  
Bagaimana kalian dapat menghilangkan penghalang tersebut?

Jika kalian menemui kesulitan untuk menuliskan kegiatan ini, coba diskusikan dengan orang tuamu.

Demikianlah, dengan mengembangkan tekad atas empat faktor, Beliau duduk di atas singgasana permata yang tidak terlihat (*aparajita*). Beliau duduk dengan postur/posisi duduk bersila (postur/posisi menaklukkan musuh, bukan mengaku kalah). Postur/posisi duduk yang dilakukan oleh Bodhisatta adalah postur/posisi yang tidak dapat dihancurkan bahkan oleh ratusan petir yang menyerang bersamaan.

## D. Meditasi

Petapa Siddharta melakukan meditasi Anapana/*Anapanasati*, yaitu meditasi dengan menggunakan objek keluar dan masuknya napas. Tidak seberapa lama pikiran-pikiran yang tidak baik mengganggu batinnya. Pikiran-pikiran itu seperti keinginan kepada benda-benda duniawi, tidak menyukai penghidupan suci yang bersih dan baik, perasaan lapar dan haus yang luar biasa. Selain itu, timbul pula keinginan yang sangat dan melekat kepada benda-benda, malas dan tidak suka mengerjakan apa-apa. Perasaan takut terhadap jin-jin, hantu-hantu jahat, keragu-raguan, kebodohan, keras kepala, keserakahan timbul pula dalam pikirannya. Tidak hanya itu, keinginan untuk dipuji dan dihormati dan hanya melakukan hal-hal yang membuat dirinya terkenal juga timbul dalam pikirannya. Lalu, rasa tinggi hati dan memandang rendah kepada orang lain pun timbul dalam batinnya. Perjuangan hebat dalam batin Petapa Siddharta melawan keinginan dan nafsu-nafsu tidak baik, dalam buku-buku suci digambarkan sebagai perjuangan melawan dewa Mara yang jahat.

## E. Godaan Mara



Sumber: [ratnakumara.wordpress.com](http://ratnakumara.wordpress.com)

**Gambar 4.6** Godaan Mara

Pada saat Petapa Siddharta melakukan meditasi muncullah Mara, dewa hawa nafsu. Mara bermaksud menghalang-halangi Petapa Siddharta memperoleh Penerangan Agung. Kemunculan Mara juga disertai dengan balatentaranya yang mahabesar. Balatentara itu ke depan, ke kanan, dan ke kiri lebarnya 12 *league* dan ke belakang sampai ke ujung cakrawala, sedangkan tingginya 9 *league*. Mara sendiri membawa berbagai macam senjata dan duduk di atas gajah *Girimekhala* yang tingginya 150 *league*. Melihat balatentara yang demikian besar datang, semua dewa yang sedang berkumpul di sekeliling Petapa Siddharta seperti *Maha-Brahma*, *Sakka*, *Rajanaga Mahakala*, dan lain-lain, segera menyingkir dari tempat itu. Petapa Siddharta ditinggal sendirian dengan hanya berlindung kepada sepuluh kesempurnaan

kebajikan (*Paramita*) yang sejak lama dilatihnya. Mara berusaha untuk menakut-nakuti Petapa Siddharta dengan hujan besar disertai angin kencang dan halilintar yang berbunyi tak henti-hentinya. Lalu, diikuti dengan pemandangan-pemandangan lain yang mengerikan. Namun demikian, usaha Mara tersebut ternyata gagal semua. Akhirnya Mara menyambit dengan *Cakkavudha*, yang ternyata berubah menjadi payung yang dengan tenang bergantung dan melindungi kepala Petapa Siddharta.

Mara kehabisan akal dan tidak tahu apa yang harus dilakukan lagi. Dengan perasaan panik serta marah, ia meneriakkan perintah (kepada pasukannya), "Mengapa kalian hanya berdiri diam di sana? Jangan biarkan Pangeran Siddhattha ini mencapai cita-cita-Nya menjadi Buddha; tangkap Dia, bunuh Dia, tusuk, dan hancurkan Dia. Jangan biarkan Dia melarikan diri." Ia sendiri mendekati Bodhisatta, duduk di punggung gajah *Girimekhala*. Sambil melambai-lambaikan sebatang anak panah, ia berkata kepada Bodhisatta, "O Pangeran Siddhattha, menjauhlah dari singgasana permata itu." Pada saat itu, prajurit-prajurit Māra terlihat dalam wujud yang menakutkan, dan mengancam dengan tindakan-tindakan yang menakutkan.

Yang dilakukan Petapa Siddharta adalah bagaikan seorang ayah yang penuh welas asih. Beliau tidak menunjukkan kemarahan sedikit pun kepada putranya yang nakal, bahkan sebaliknya ia akan merangkulnya, memangkunya dan menidurkannya di pangkuannya dengan cinta kasih dan welas asih. Demikian pula Bodhisatta mulia, Petapa Siddharta memperlihatkan kesabaran terhadap semua perbuatan buruk dari Māra yang jahat. Petapa Siddharta tidak sedikit pun merasa sedih, ataupun merasa takut. Bahkan Petapa Siddharta melihat Mara dengan penuh cinta kasih dan welas asih.

Bumi telah menjadi saksi, bahwa Petapa Siddharta lulus dari semua percobaan dan layak untuk menjadi Buddha. Gajah *Girimekhala* berlutut di hadapan Petapa Siddharta dan Mara menghilang, lari bersama-sama dengan balatentaranya. Para dewa yang

menyingkir sewaktu Mara tiba dengan balatentaranya, datang kembali dan semua bersuka cita dengan keberhasilan Petapa Siddharta. Setelah berhasil mengalahkan Mara, Petapa Siddharta memperoleh kebijaksanaan-kebijaksanaan.

Selain itu, Petapa Siddharta juga mampu menembus tiga pengetahuan sebelum matahari terbenam pada hari purnama di bulan *Vesàkha*. Tiga pengetahuan tersebut adalah sebagai berikut.

Waktu	Jenis Kebijaksanaan
Pukul 18.00 - 22.00 (Waktu Jaga Pertama)	Kebijaksanaan untuk dapat melihat dengan jelas kelahiran - kelahirannya yang dulu ( <i>Pubbeni-vasanussatinana</i> ).
Pukul 22.00 - 02.00 (Waktu jaga kedua)	Kebijaksanaan untuk dapat melihat dengan terang kematian dan tumimbal lahir makhluk-makhluk sesuai dengan karmanya ( <i>Cutupapatanana</i> ).
Pukul 02.00 - 04.00 (Waktu jaga ketiga)	Kebijaksanaan untuk dapat menyingkirkan secara menyeluruh semua kekotoran batin yang halus sekali ( <i>Asavakkhayana</i> ).

Petapa Siddharta mencapai Kebuddhaannya di jaga terakhir di malam purnama bulan *Vesàkha* itu juga.

Dengan demikian, beliau mengerti sebab dari semua keburukan dan juga mengerti cara untuk menghilangkannya. Dengan ini beliau telah menjadi orang yang paling bijaksana dalam dunia yang dapat menjawab pertanyaan yang disampaikan kepadanya. Sekarang beliau dapat menjawab cara untuk mengakhiri penderitaan, kesedihan, usia tua, dan kematian. Batinnya menjadi tenang sekali dan penuh kedamaian, karena sekarang beliau mengerti semua persoalan hidup dan menjadi Buddha. Dengan muka bercahaya terang, penuh kebahagiaan, beliau dengan suara lantang mengeluarkan pekik kemenangan sebagai berikut.

“Dengan sia-sia aku mencari Pembuat Rumah ini  
 Berlari berputar-putaran dalam lingkaran tumimbal lahir  
 Menyakitkan, tumimbal lahir yang tiada habis-habisnya  
 O, Pembuat Rumah, sekarang telah kuketahui  
 Engkau tak akan dapat membuat rumah lagi  
 Semua atapmu telah kurobohkan  
 Semua sendi-sendimu telah kubongkar  
 Batinku sekarang mencapai keadaan Nibbana  
 Dan berakhirilah semua nafsu keinginan.”

## F. Keajaiban-keajaiban Lainnya

Dikisahkan bahwa pada saat itu bumi bergetar karena gembira dan di udara sayup-sayup terdengar suara musik yang merdu. Seluruh tempat itu penuh dengan kehadiran para dewa yang turut bergembira. Seluruh dewa dan makhluk yang berada di tempat itu ingin melihat orang yang berhasil mencapai Penerangan Agung dan menjadi Buddha. Selain itu, pohon-pohon mendadak berbunga dan menyebarkan bau harum ke seluruh penjuru. Binatang-binatang di hutan yang biasanya saling bermusuhan, pada waktu itu dapat hidup berdampingan dengan damai. Demikianlah Pangeran Siddharta yang dilahirkan pada saat purnamasidi di bulan Waisak tahun 623 SM, menikah pada usia 16 tahun, meninggalkan istana pada usia 29 tahun, dan setelah bertapa selama 6 tahun menjadi Buddha pada usia 35 tahun.

(Sumber: Disarikan dari Buku: *Riwayat Hidup Buddha Gotama*, Penyusun Pandita S. Widyadharmas, Departemen Agama Dirjen Bimas Hindu dan Buddha, 2004.S, dan *Riwayat Agung Para Buddha*, *The Great Cronicle of Buddhas*, *Tipitakadhara Mingun Sayadaw*, *ehipasiko*, *Girimangala*, 2008., dengan berbagai perubahan dan penyesuaian)

### Rangkuman

Memperhatikan dan menyimak cerita Keajaiban Pertapa Gotama Mencapai Penerangan Sempurna dapat dirangkum sebagai berikut:

1. Petapa Gotama dengan usaha yang sangat kuat serta pantang menyerah melakukan upaya yang gigih dan sumpah untuk dapat mencapai yang dicita-citakannya, yaitu dalam rangka mencapai kebuddhaan/kesempurnaan.
2. Melalui proses yang panjang dengan berbagai godaan Mara yang jahat akhirnya Petapa Siddharta berhasil menjadi manusia suci yang telah terbebas dari segala nafsu.
3. Pada saat Petapa Siddharta menjadi Buddha terjadi berbagai macam keajaiban, antara lain seperti bumi bergetar, di udara terdengar musik yang merdu, pohon-pohon mendadak berbunga dan menyebarkan bau harum, binatang-binatang di hutan yang biasanya bermusuhan pada waktu itu dapat hidup berdampingan dengan damai.

Tuliskan hal-hal yang patut kamu contoh dari Keajaiban Pencapaian Penerangan Sempurna.

### Inspirasi yang Aku dapatkan untuk dilakukan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	



### Renungan

Setelah membaca kisah Keajaiban Pencapaian Penerangan Sempurna, kiranya dapat diambil hikmah dan makna yang sangat dalam. Coba kalian ceritakan makna dari cerita tersebut. Jika kalian belum jelas, tanyakan kepada Bapak atau Ibu guru agamamu!

### Refleksi

Tuliskan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada pelajaran 4.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

---

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

---

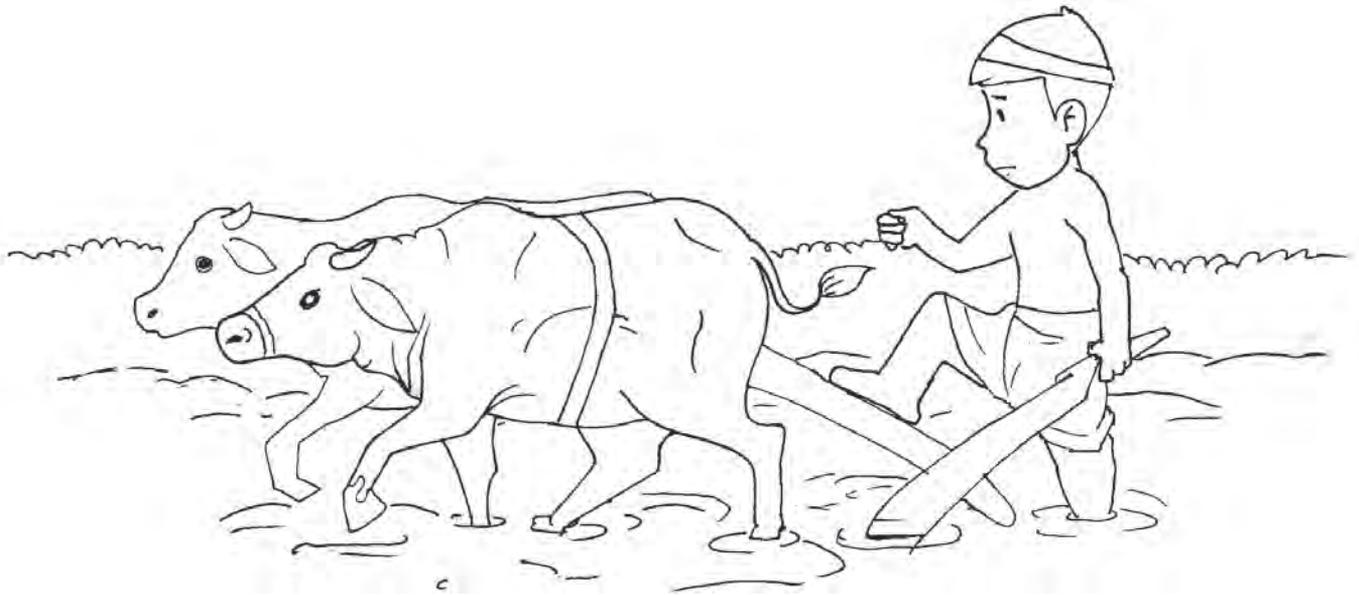
3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

---



## Mari Bermain

### Mewarnai gambar



### Penilaian

#### Lembar Kerja Siswa

Bacalah Kisah “Keajaiban Pencapaian Penerangan Sempurna” kemudian catat hal-hal yang menarik perhatian kamu, kelebihanannya, kemampuan, dan bentuk keteladanan yang perlu diikuti.

#### Lembar Kerja Siswa

Hal-hal yang menarik perhatian	Hal-hal buruk yang tidak patut menjadi teladan	Hal-hal baik yang patut menjadi teladan	Bentuk keteladanan yang perlu diterapkan
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....



## Ayo, bertanya

Ayo membuat pertanyaan untuk memahami bacaan.

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



## Ayo, mengumpulkan informasi

Carilah jawaban atas pertanyaan yang kamu buat dengan mencari informasi dari berbagai sumber. Catat jawabannya di bawah ini.

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



## Ayo, menalar

Ayo kelompokkan semua jawaban dan informasi yang kamu dapat. Hati-hati apakah jawaban yang kamu peroleh sudah sesuai dengan tujuan pertanyaanmu atau belum. Terakhir buatlah kesimpulannya di bawah ini dengan kalimat yang jelas.

Kesimpulan:

---

---

---

---

---



## Ayo, mengomunikasikan

Ayo ceritakan **Keajaiban Pencapaian Penerangan Sempurna!**

Sampaikan pendapatmu:

1. Apa yang menarik perhatianmu?
2. Apa kelebihan yang dimiliki Sidharta Gautama?
3. Apa saja kemampuan Siddharta Gautama?
4. Keteladanan apa yang perlu ditiru?
5. Apa pesan moral yang kamu dapat?



## Pengayaan

### Pàrami yang Luar Bíasa

Sungguh sangat menarik mempelajari riwayat hidup Buddha Gautama. Banyak hal yang dapat menjadi teladan. Untuk kita, teladan yang sangat mendasar adalah kuatnya keyakinan dan upaya beliau dalam mencapai cita-citanya. Nah, kita tahu bahwa kita semua memiliki cita-cita. Bagaimanakah kita dapat mencapai cita-cita kita?

Untuk menambah wawasan mari kita simak materi berikut ini.

Bodhisatta mulia dalam kurun waktu empat *asaikhyeyya* dan seratus ribu *kappa*, telah melewati banyak kelahiran yang tidak terhitung jumlahnya. Boddhisatta mulia pun telah mengumpulkan kebajikan, *Dàna Pàramā*. Kebajikan itu dilakukan dalam empat cara pengembangan bahkan dengan taruhan hidup-Nya. Dalam setiap kehidupan, Beliau berusaha melenyapkan secara total atau mengurangi kotoran berupa keserakahan yang timbul sewaktu menaruh perhatian pada suatu objek. Hal ini membawa-Nya ke arah pencapaian tahapan di mana orang lain menyebutkan, “tidak ada keserakahan dalam batin manusia mulia ini.”

Buddha juga melakukan *Sila Pàramā*, *Khanti Pàramā*, dan *Mettā Pàramā*, yang dilakukannya selama empat *asaikhyeyya* dan seratus ribu *kappa*. Beliau melakukan *Pàramā* untuk mencegah timbulnya kemarahan (*kodha*) dan kebencian (*dosa*). Selain itu, Beliau juga telah menyiramkan air dingin *Mettā* selama kurun waktu yang lama. Selain itu, Beliau pun telah memadamkan api kemarahan (*kodha*) dan juga menyingkirkan sifat iri hati (*issa*), kikir (*macchariya*), dan penyesalan (*kukkucca*).

## Kegiatan 2

Diskusikan dengan temanmu!

- Bagaimana pendapat kalian tentang sikap Petapa Gotama yang tetap kuat dan tekun, serta Pantang Menyerah?
- Sikap apa yang dapat kalian lakukan dalam meneladani Petapa Gotama?

### Inspirasi yang Aku dapatkan untuk dilakukan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	



## Evaluasi

### Tugas:

Amatilah kegiatan Vihara atau tempat ibadahmu!

Tanyakan kepada mereka yang datang ke Vihara atau tempat ibadahmu beberapa pertanyaan berikut:

1. Aktivitas apa yang selalu mereka lakukan di Vihara?
2. Apa tujuan mereka ke Vihara?
3. Seberapa sering mereka ke Vihara?
4. Bagaimana manfaat yang mereka dapatkan jika mereka rajin ke Vihara?

Tuliskan laporanmu, dan presentasikan di depan kelas!

## Uji Pengetahuan pelajaran 4

A. Pilihlah Jawaban yang paling tepat!

1. Di usia yang sangat muda, Pangeran Sidharta pernah bermeditasi dan mencapai *Jhana*. Meditasi yang dilakukan Pangeran Sidharta pada waktu itu adalah dengan mempergunakan objek ....
  - a. Warna
  - b. Pernapasan
  - c. Pendengaran
  - d. Penglihatan
2. Pangeran Sidharta menebarkan delapan ikat rumput kering sebelum duduk di bawah pohon Mahabodi, rumput-rumput kering itu berubah menjadi ....
  - a. singgasana permata yang besar
  - b. Nasi susu Ghana
  - c. Mangkuk Emas
  - d. Kalung permata yang mahal
3. Seseorang yang memberikan delapan ikat rumput adalah ....
  - a. Chana
  - b. Suddhodana
  - c. Sotthiya
  - d. Sujata
4. Yang dilakukan Buddha Gautama pada saat mengalahkan Mara adalah ....
  - a. Marah dengan mengeluarkan senjata
  - b. Membentak dan menyuruhnya pergi
  - c. Mengalahkannya dengan api kemarahan
  - d. Mengalahkannya dengan cinta kasih.
5. Yang berdana Nasi Susu Ghana kepada Pangeran Siddharta sebelum mencapai penerangan sempurna adalah ....
  - a. Sunjata
  - b. Sundari
  - c. Sujata
  - d. Sudhodana

B. Isilah dengan jawaban yang tepat!

1. Apa yang dimaksud meditasi *anapana/anapanasati*?
2. Pada saat Mara datang untuk mengganggu, apa yang melindungi Pangeran Sidharta pada saat itu?
3. Bagaimana Pangeran Sidharta dapat mengalahkan Mara?
4. Sikap yang bagaimanakah dapat menjadikan Pangeran Sidharta mencapai cita-citanya?
5. Sikap yang bagaimanakah dapat membawa ketidakberhasilan dalam mencapai cita-cita?

## Interaksi dengan Orang Tua

Diskusikan dengan kedua orang tuamu, tentang Keajaiban Petapa Gotama Mencapai Penerangan Sempurna. Utarakan pendapatmu dan mintalah orang tuamu untuk menilai pendapatmu.

## Uji Pengetahuan Tengah Semester

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Berikut ini adalah maksud dari *Metta* ....
  - a. Serakah
  - b. Lupa
  - c. Belas Kasih
  - d. Cinta Kasih
  
2. Banyak manusia yang mengembangkan sifat kebodohnya. Kebodohan dimaksud adalah sifat buruk, termasuk dalam ....
  - a. Dosa
  - b. Irsia
  - c. Moha
  - d. Loba
  
3. Umat Buddha menjalankan Dhamma ajaran Buddha dengan maksud untuk mencapai cita-citanya. Apa cita-cita umat Buddha?
  - a. Sorga
  - b. Nibbana
  - c. Kaya
  - d. Milyarder
  
4. Apa yang menyebabkan manusia tidak memahami bahaya yang sedang menimpa dirinya?
  - a. Kilesa
  - b. Dhamma
  - c. Buddha
  - d. Surga
  
5. Proses, lahir, hidup, mati, secara terus menerus, menunjukkan adanya ....
  - a. Kebahagiaan
  - b. Penerimaan
  - c. Kejujuran
  - d. Penderitaan

6. Siapa yang dimaksud Bhagava dalam cerita “Orang yang Terluca Terkena Panah Beracun” tersebut ....
  - a. Buddha
  - b. Dewa
  - c. Mālunkyāputta
  - d. Ananda
  
7. Berikut ini merupakan hukum yang membicarakan adanya dukkha, sebab dukkha, jalan melenyapkan dukkha, adalah ....
  - a. Punarbhava
  - b. Catari Arya Satyani
  - c. Tilakhana
  - d. Bijja Niayama.
  
8. Umat Buddha memiliki tujuan akhir, yaitu ....
  - a. Alam Dewa
  - b. Surga
  - c. Nibbana
  - d. Kaya raya
  
9. Makna harta warisan yang terkandung dalam kisah kembalinya anak yang hilang adalah ....
  - a. Emas yang tersimpan
  - b. Permata dan mutiara
  - c. Dhamma Buddha
  - d. Semua makhluk
  
10. Buddha telah memberikan kita harta warisan. Apa yang menjadi harta warisan tersebut?
  - a. Triratna
  - b. Kamma sutra
  - c. Emas dan Mutiara
  - d. Kerajaan

B. Jawablah dengan benar!

1. Sebutkan empat sifat luhur atau *Brahma Vihara*!
2. Sebutkan isi dari *Catari Arya Satyani*!
3. Apa maksud dari cerita perumpamaan rumah terbakar?
4. Berikan contoh perilaku yang sesuai dengan ajaran Buddha!
5. Sebutkan sikap yang dapat menjadi teladan sehingga cita-cita dapat dicapai!

# Pelajaran 5

## Meditasi



### Duduk Hening

Mari kita duduk hening

Duduklah dengan santai, amati diri kita, atur pernapasan dan lakukan hal berikut:

"Napas masuk ..... Semoga semua makhluk berbahagia"

"Napas keluar ..... Semoga semua makhluk berbahagia"

"Napas masuk ..... Tercapailah cita-citaku"

"Napas keluar ..... Tercapailah cita-citaku"



### Tahukah Kamu

*Phandanam capalam cittam*

*durakkham dunnivarayam*

*ujum karoti medhavi*

*usukarova tejanam*

Pikiran itu mudah goyah dan tidak tetap, sulit dijaga dan sulit dikuasai; namun orang bijaksana akan meluruskan, bagaikan seorang pembuat panah meluruskan anak panah.

(Dhammapada; Citta Vagga; 33)



Ayo, mengamati!



Sumber: [en.wikipedia.org](http://en.wikipedia.org)

**Gambar 5.1** Pilot pesawat tempur



Sumber: [shoei-europe.com](http://shoei-europe.com)

**Gambar 5.2** Pembalap motor



Sumber: [faked.unsrat.ac.id](http://faked.unsrat.ac.id)

**Gambar 5.3** Dokter yang sedang mengoperasi



Sumber: [erickopangestu.blogspot.com](http://erickopangestu.blogspot.com)

**Gambar 5.4** Bhikkhu muda meditasi



Sumber: [penanusantara.wordpress.com](http://penanusantara.wordpress.com)

**Gambar 5.5** Penjahit



Sumber: [007indien.blogspot.com](http://007indien.blogspot.com)

**Gambar 5.6** Seorang anak yang sedang belajar matematika

## Lembar Pengamatan!

Pertanyaan:

1. Apakah kegiatan yang dilakukan pada Gambar 5.1 sampai dengan 5.6.

Jawab:

Gambar 5.1 : .....

Gambar 5.2 : .....

Gambar 5.3 : .....

Gambar 5.4 : .....

Gambar 5.5 : .....

Gambar 5.6 : .....

2. Apa yang diperlukan dari aktifitas pekerjaan tersebut?

Jawab: .....

.....

3. Apakah akibatnya jika tidak berkonsentrasi?

Jawab: .....

.....

Ayo, mencermati cerita berikut ini.

### Partini Pandai Berkonsentrasi

Partini anak yang rajin, ia juara di kelasnya, apapun pelajarannya pastilah nilainya sangat baik. Sementara itu, Jumanto nilainya banyak yang buruk. Jumanto di dalam kelas sering mengganggu teman-temannya, sering bercerita sendiri sewaktu pelajaran berlangsung, sehingga ia tidak tahu materi apa yang sedang diberikan oleh bapak atau ibu gurunya. Jumanto sering diperingatkan oleh bapak dan ibu guru, karena Jumanto tidak memperhatikan atau kurang berkonsentrasi dalam pelajaran. Berbeda dengan Partini yang selalu memperhatikan bapak atau ibu guru dalam kelas, ia selalu konsentrasi dengan pelajarannya. Dengan konsentrasinya, Partini dapat menerima semua materi yang diberikan dalam kelas. Sebagai hasil konsentrasinya, Partini dapat menjadi juara kelas. Kepandaian berkonsentrasi Partini tidak hanya di dalam kelas, karena di manapun ia selalu memiliki perhatian. Melalui konsentrasi pada tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang siswa, ia menjadi berhasil.

Dari cerita tersebut dapatkah kalian memberikan kesimpulannya?

Diskusikan dengan teman-temanmu:

Apa yang dapat kamu simpulkan dari cerita tersebut?

Tuliskan kesimpulan cerita tersebut dari hasil diskusimu!

.....

.....

.....

## Lembar Kerja Siswa

Berdasarkan gambar dan cerita sebelumnya, isilah lembar kerja siswa di bawah ini!

Lembar Kerja Siswa		
Nama : .....		Kelas : .....
Alasan pentingnya berkonsentrasi	Contoh pekerjaan lain yang memerlukan konsentrasi tinggi	Cara melakukan konsentrasi
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....



### Ayo, bertanya

Ayo membuat pertanyaan untuk:

1. Pekerjaan yang memerlukan konsentrasi
2. Memahami cerita "Partini Pandai Berkonsentrasi"

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



## Ayo, mengumpulkan informasi

Carilah jawaban atas pertanyaan yang kamu buat dengan mencari informasi dari berbagai sumber. Catat jawabanmu!

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



## Ayo, menalar

Ayo kelompokkan semua jawaban dan informasi yang kamu dapat. Hati-hati apakah jawaban yang kamu peroleh sudah sesuai dengan tujuan pertanyaanmu atau belum. Terakhir buatlah kesimpulannya di bawah ini dengan kalimat yang jelas.

Kesimpulan:

---

---

---

---

---



## Ayo, mengomunikasikan

Ayo jelaskan kembali tentang pekerjaan yang memerlukan konsentrasi! Sampaikan pendapatmu:

1. Apa yang menarik perhatianmu?
2. Mengapa perlu berkonsentrasi?
3. Apa yang akan terjadi jika bekerja tanpa berkonsentrasi?
4. Bagaimana cara ketika belajar matematika ?
5. Apa manfaat berkonsentrasi?



## Ajaran Buddha

### Tahukah Kalian?

Tahukah kalian bahwa umat Buddha sangatlah kaya, karena kita mendapatkan limpahan kekayaan yang tiada taranya dari Buddha Gautama. Salah satu kehebatan kita adalah kita dibimbing untuk memiliki pikiran yang terarah, sehingga kita mengerti tujuan hidup dan bagaimana kita mencapai cita-cita.

Untuk lebih jelasnya mari kita ikuti pelajaran berikut ini.

Dapat mendengarkan *dhamma* merupakan berkah utama dan salah satu aspek dalam mempraktikkan *dhamma*. Ketika mendengarkan *dhamma*, arahkan batin-tubuh ini pada kekhusukan meditasi *samadhi*. Di zaman Sang Buddha, murid-murid-Nya mendengarkan *dhamma* dalam keadaan *samadhi*. *Samadhi* dilakukan guna memahami apa yang disampaikan Sang Buddha. Tidak sedikit dari mereka yang akhirnya benar-benar dapat merealisasikan *dhamma* selagi mereka duduk mendengarkan.

### A. Pengertian *Bhavana* dan *Samadhi*



Sumber: [dewi-okey.blogspot.com](http://dewi-okey.blogspot.com)

**Gambar 5.7** Buddha Samadhi

Berlatih meditasi sangat diperlukan karena pikiran dan batin dapat terarah dengan baik sehingga mengerti hal-hal yang seharusnya dipahami. Alasan pertama melaksanakan meditasi adalah untuk membuat diri menjadi tenang. Selibuhnya untuk mengembangkan ketenangan dan pengendalian diri karena batin dan pikiran belum tenteram. Batin tidak tenang, kacau, tak terkendali, banyak kebingungan dan kegelisahan. *Bhavana* berarti pengembangan, yaitu pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihannya. Istilah lain arti dan pemakaian yang hampir sama dengan *bhavana* adalah *samadhi*. *Samadhi* berarti pemusatan pikiran pada suatu objek.

Dalam pelajaran ini ada dua jenis *Samadhi* yang akan dijelaskan. *Samadhi* yang pertama adalah *Samadhi* benar (*samma-samadhi*) adalah pemusatan pikiran pada objek yang dapat menghilangkan kekotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang baik. *Samadhi* yang kedua adalah *Samadhi* salah (*miccha samadhi*). *Samadhi* salah (*miccha samadhi*) yaitu pemusatan pikiran pada objek yang dapat menimbulkan kekotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang tidak baik. Jika dipergunakan istilah *Samadhi*, maka yang dimaksud adalah “*Samadhi* yang benar”.

## B. Pekerjaan memerlukan konsentrasi

---

Setiap kegiatan atau pekerjaan memerlukan konsentrasi. Di antaranya ada yang memerlukan konsentrasi tinggi. Sekali lengah pekerjaan itu akan terbengkalai. Oleh sebab itu, konsentrasi perlu diperhatikan baik itu pekerjaan di kantor, sekolah, rumah sakit atau di sekitar kita. Contoh pekerjaan yang menuntut konsentrasi tinggi adalah, dokter bedah, pilot, pembalap, penjahit, peneliti, akuntan, dan lain sebagainya.

Banyak contoh-contoh hasil perbuatan yang disertai konsentrasi. Contohnya antara lain:

- memperoleh nilai yang bagus karena dalam mengerjakan ujian penuh dengan konsentrasi.
- pasien sembuh dari sakit karena dokter penuh konsentrasi dalam memeriksa dan mengobati.
- penumpang selamat sampai tujuan karena sopir hati-hati dan konsentrasi dalam mengendarai kendaraan.

## C. Objek Meditasi

---

Objek yang digunakan dalam *Samatha Bhavana* ada 40 macam. Objek-objek itu adalah sepuluh wujud benda (*kasina*), sepuluh kekotoran (*asubha*), sepuluh perenungan (*anussati*), empat keadaan tanpa batas (*appamañña*), satu makanan menjijikan (*aharapatikulasañña*), satu tentang empat unsur (*catudhatuvavatthana*), dan empat keadaan tanpa wujud (*arupa*). Pada umumnya, orang yang bermeditasi melaksanakan *samatha bhavana* sering mendapat gangguan atau halangan atau rintangan yaitu, lima *nivarana* dan sepuluh *palibodha*. Objek *samatha bhavana* yang jumlahnya mencapai 40 macam ini dapat dipilih salah satu. Pemilihan objek ini disesuaikan dengan sifat atau pribadi seseorang. Pemilihan objek ini dimaksudkan untuk membantu mempercepat perkembangan meditasinya. Pemilihan sebaiknya dilakukan dengan bantuan seorang guru.



Sumber: [neobuddhist.wordpress.com](http://neobuddhist.wordpress.com)

**Gambar 5.8** Meditasi

## D. Manfaat Meditasi

---

Melakukan meditasi hendaknya dilatih dan dibiasakan sejak masih kecil. Manfaat meditasi sangatlah berguna untuk keseimbangan batin. Simak cerita di bawah ini.

Ani adalah siswa kelas 6 (enam) yang sangat malas belajar dan sering terlambat ke sekolah. Setiap hari Ibu guru selalu memarahinya karena terlambat. Suatu hari, akan diadakan latihan ujian. Ani tidak punya catatan materi pelajaran yang akan diujikan besok. Siang harinya ia meminjam catatan milik Ita.

Ani : "Ita aku pinjam buku kamu untuk di-*fotocopy*, aku tidak punya catatannya"

Ita : "Tapi nanti harus kamu dikembalikan, ya?"

Ani : "Iya beres"

Selanjutnya, Ani belajar sampai malam. Menjelang pagi, Ani bangun kesiangan dan lari-lari pergi ke sekolah. Sesampainya di sekolah Ani sudah terlambat. Hati Ani gundah sehingga konsentrasinya hilang. Hal ini membuat apa yang dipelajarinya tadi malam hilang dari ingatannya.

Ita : "Ani, kamu meditasi sebentar dengan objek pernapasan selama 5 (lima) menit untuk memulihkan konsentrasimu, percaya deh kamu pasti bisa konsentrasi."

Ani : "Memang bisa konsentrasi kalau aku meditasi dulu?"

Ita : "Coba deh"

Ani mengangguk dan melakukan meditasi. Setelah meditasi, wajah Ani kembali ceria dan bisa mengerjakan ujian.

Ani : "Terima kasih ya Ta, ternyata dengan meditasi aku bisa konsentrasi dan apa yang aku pelajari ingat semua."

Ita : "Makanya sering-sering melakukan meditasi biar kalau kita belajar dan melakukan pekerjaan lainnya dapat berhasil dengan baik"

Ani : "Ok terima kasih ya, aku akan selalu berlatih meditasi terus, supaya ujianku nanti bisa bagus hasilnya".

Dari cerita di atas kita dapat mengambil manfaatnya bahwa meditasi sangat penting. Selain itu, meditasi dapat mengurangi sifat serakah (*lobha*). Meditasi juga dapat mengembangkan cinta kasih kepada semua makhluk agar dalam hidup kita tidak di ganggu oleh makhluk lain.

Sungguh banyak yang dapat dikerjakan oleh setiap orang untuk mendapatkan kesenangan duniawi dalam lingkungan yang penuh dengan kesibukan dan kekacauan ini. Jika memang benar demikian halnya mengapa harus bermeditasi? Apakah gunanya membuang waktu untuk duduk diam bersila dengan bermalasan? Sesungguhnya apabila dapat melaksanakan meditasi dengan cara yang benar, maka meditasi akan dapat memberikan banyak manfaat untuk diri sendiri. Beberapa manfaat yang dapat dirasakan langsung dari pelaksanaan meditasi adalah:

1. membebaskan diri dari ketegangan;
2. menenangkan diri dari kebingungan;
3. menimbulkan ketabahan dan keberanian;
4. memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri;
5. mengatasi rasa takut;
6. menumbuhkan rasa puas dalam batin;
7. menimbulkan dan menguatkan daya ingat;
8. memiliki kepuasan dan ketenangan batin;
9. mengerti tentang cara mencapai tujuan hidup;
10. mampu mengendalikan kemarahan, kebencian, dan rasa dendam;
11. mengatasi nafsu keinginan;
12. mencapai penerangan sempurna.

Inilah beberapa manfaat praktis yang dapat dihasilkan dalam latihan meditasi. Manfaat ini tidak dapat dijumpai atau ditemukan dalam buku, apalagi dibeli di warung. Uang tidak dapat dipakai untuk mendapatkannya. Manfaat meditasi hanya dapat ditemukan dalam diri sendiri, yaitu dalam pikiran.



Sumber: Koleksi foto penulis

**Gambar 5.9** Arca Buddha Borobudur

## E. Lima Rintangan Batin



Sumber: [www.kaskus.co.id](http://www.kaskus.co.id)

**Gambar 5.10** Gangguan MARA menyerang Petapa Gautama di bawah pohon Bodhi

Batin sering merasa tidak tenang yang disebabkan oleh lima rintangan batin. Lima rintangan batin (*nivarana*) tersebut adalah nafsu keinginan yang melekat (*kamachanda*), niat buruk (*byapada*), kemalasan dan kelelahan (*thinamidha*), keragu-raguan (*viccikiccha*) dan gelisah dan cemas (*uddaccha kukkuccha*).

Penjelasan mengenai lima rintangan batin (*nivarana*) yang dapat membuat batin kita tidak tenteram adalah sebagai berikut.

1. Nafsu keinginan yang melekat (*kamachanda*) adalah ketika 6 landasan indria kita kontak/bersentuhan dengan objeknya masing-masing yaitu: mata melihat, telinga mendengar, hidung membau, lidah mengecap, fisik menyentuh, dan batin mengingat. Pada saat terjadinya kontak/sentuhan, maka akan timbul perasaan senang dan tidak senang dalam batin kita. Apabila objek yang kita temui menyenangkan, maka kita akan melekat padanya. Akan tetapi, apa bila objek yang kita temui tidak menyenangkan, maka kita akan menolaknya.
2. Niat jahat (*byapada*) adalah keadaan di mana kita ingin mendapatkan sesuatu namun dengan cara yang kurang baik. Keinginan tersebutlah yang menyebabkan kita menghalalkan segala cara dengan menyusun siasat yang kurang baik. Dengan siasat itu, kemudian timbul niat buruk untuk mencelakakan orang lain. Niat jahat (*byapada*) inilah salah satu sebab mengapa batin kita merasa tidak tenang.
3. Kemalasan dan kelelahan (*thinamidha*). Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, kemalasan adalah suatu keadaan atau kondisi di mana seseorang tidak mau bekerja atau mengerjakan sesuatu. Kelelahan adalah suatu keadaan atau kondisi karena seseorang bekerja secara berlebihan. Kelelahan atau kemalasan dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak bersemangat atau mengantuk.
4. Keragu-raguan (*viccikiccha*) adalah kondisi atau keadaan di mana seseorang merasa tidak yakin terhadap tujuan yang akan dicapainya. Kondisi ini membuat orang tersebut menjadi bingung menentukan arah yang akan menjadi tujuannya.
5. Gelisah dan cemas (*uddaccha kukkuccha*) adalah kekhawatiran yang berlebihan sehingga timbul gelisah dan cemas.

Ini adalah lima rintangan yang berakibat batin kita tidak tenang. Agar batin kita dapat tenang maka kita perlu mengembangkan lima kekuatan. Bila lima kekuatan kita telah berkembang, maka kita akan mampu melenyapkan lima rintangan batin. Kemampuan kita melenyapkan lima rintangan batin akan membuat batin kita menjadi damai dan bahagia serta tenang dan tenang.



Sumber: Dokumen Kemdikbud

**Gambar 5.11** Orang mengantuk

## F. Gangguan Meditasi (*Palibodha*)

Ada sepuluh macam gangguan meditasi (*Palibodha*):

1. Tempat tinggal (*avasa*)  
Tempat tinggal adalah tempat di mana pemula meditasi tinggal untuk bermeditasi. Tempat tinggal yang memiliki banyak kegiatan dapat mengakibatkan gangguan melalui indra-indra, misalnya seperti: kegaduhan (telinga), bau menyenangkan atau tidak menyenangkan (hidung), banyak serangga atau angin kencang (tubuh).
2. Keluarga (*kula*)  
Keluarga dapat menjadi penyebab terganggunya meditasi seseorang. Seseorang yang semula berniat akan bermeditasi gagal karena anggota keluarganya. Kegagalannya tersebut karena mungkin ada anggota keluarganya yang datang mengunjungi, adanya persoalan di rumah, atau masalah yang berhubungan dengan salah seorang keluarganya.
3. Pendapatan (*labha*)  
Pendapatan merupakan salah satu gangguan meditasi. Bagi para Bhikkhu, pendapatan berhubungan dengan empat kebutuhan pokok, yaitu jubah, makanan, tempat tinggal, dan obat-obatan. Sedangkan bagi orang awam, pendapatan adalah materi atau uang.
4. Para siswa (*gana*)  
Mengapa para siswa termasuk ke dalam penyebab gangguan meditasi? Bila seorang guru akan bermeditasi, namun para siswanya sering mengunjunginya untuk minta pelajaran, bertanya, mohon petunjuk untuk memecahkan masalah yang dihadapi para siswa, dan sebagainya. Akibat kunjungan para siswa ini, waktu untuk meditasi sang guru pun tidak ada, ataupun bila ia sedang meditasi, meditasinya akan terganggu.
5. Kegiatan (*kamma*)  
Sibuk dengan pekerjaan, memperbaiki tempat tinggal, banyak pekerjaan yang harus diselesaikan dan tak kunjung habis, sehingga kesempatan untuk meditasi sangat terbatas atau tidak ada sama sekali.
6. Bepergian (*addhana*)  
Adanya rencana bepergian, maka pikiran kitapun tersita oleh rencana itu. Dalam perjalanan, kita tidak selalu mempunyai kesempatan untuk bermeditasi. Jasmani kita menjadi tidak segar dan terlalu lelah, sehingga pemusatan pikiran menjadi sulit.
7. Kerabat (*nati*)  
Kerabat datang untuk berbagai keperluan, sehingga waktu kita tersita untuk melayani mereka. Ketika sedang bermeditasi pun terganggu oleh kedatangan mereka.



Sumber: [bgrahmat.blogspot.com](http://bgrahmat.blogspot.com)

**Gambar 5.12** Sibuk bekerja

8. Sakit (*abadha*)  
Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, sakit merupakan suatu keadaan atau kondisi di mana tubuh kita merasa tidak nyaman/sehat karena menderita sesuatu. Karena sakit, maka seseorang menjadi sulit untuk bermeditasi.
9. Belajar (*gantha*)  
Kita akan bermeditasi, namun ternyata kita harus belajar, misalnya akan ada ujian. Untuk menyelesaikannya butuh waktu dan pemikiran yang dapat mengganggu meditasi.
10. Kemampuan batin (*Iddhi*)  
Kemampuan batin sebagai gangguan lebih cenderung pada mereka yang akan melaksanakan meditasi *Vipassana Bhavana*, sebagai kelanjutan dari *Samtha Bhavana*. Namun kemampuan batin menjadi gangguan *Samtha Bhavana*, karena yang bersangkutan terlalu senang dengan melakukan kegiatan kemampuan batin, sehingga malas untuk bermeditasi.

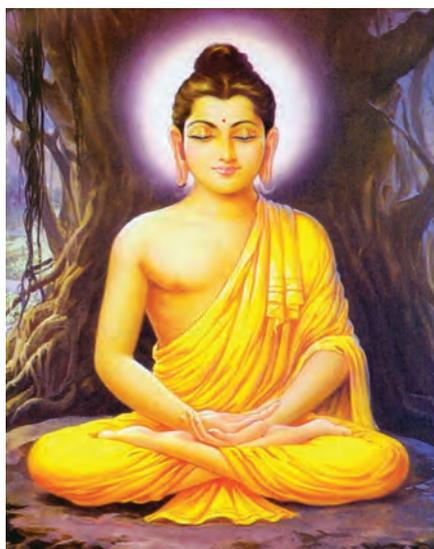
## G. Posisi Meditasi

---

Meditasi dapat berhasil dengan baik, apabila kita mengetahui cara melakukan meditasi yang baik. Dengan mengetahui cara meditasi yang baik, diharapkan meditasi yang dilakukan dapat terkonsentrasi dan setelah meditasi badan dan pikiran dapat segar kembali. Terdapat empat posisi dalam melaksanakan meditasi:

### 1. Duduk

Meditasi ini dilakukan dengan sikap duduk bersila. Posisi duduk dalam melatih meditasi dapat bersila dengan bersilang, bertumpuk atau sejajar, atau dapat melipat kaki ke samping. Terpenting, kaki hendaknya tidaklah kaku, harus kendur dan santai. Sebaiknya, ambillah sikap duduk yang paling enak dan paling mudah. Duduklah dengan santai, jangan bersandar, punggung harus tegak lurus namun tidak kaku atau tegang, badan harus lurus dan seimbang, leher tegak lurus, mulut dan mata tertutup. Sikap duduk selama meditasi harus selalu waspada agar tidak lekas mengantuk.

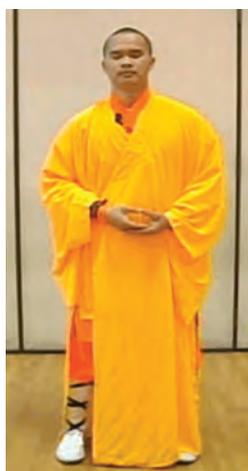


Sumber: [meditasicahayadansuara.blogspot.com](http://meditasicahayadansuara.blogspot.com)

**Gambar 5.13** Posisi duduk bersila

## 2. Berdiri

Meditasi ini dilakukan dengan berdiri. Sikap badan ketika melakukan meditasi ini adalah kaki sedikit renggang, kedua tangan di depan saling memegang, keseimbangan tubuh dijaga serta pikiran terpusat pada satu objek. Dengan mempraktikkan semua sikap tubuh dalam meditasi *vipassana*, termasuk sikap tubuh berdiri, semoga semua yogi bisa meraih pemurnian sepenuhnya dalam kehidupan ini.



Sumber: [www.buddhaweekly.com](http://www.buddhaweekly.com)

**Gambar 5.14** Meditasi berdiri

## 3. Berjalan

Meditasi ini dilakukan dengan berjalan secara perlahan-lahan. Ketika melakukan meditasi ini, kita menyadari langkah kaki saat melangkah dan meletakkan kaki disertai dengan konsentrasi yang penuh. Meditasi dengan cara ini biasanya dilakukan dengan mengucapkan doa (*mantra/paritta*) tertentu untuk mengarah dalam konsentrasi pikiran.



Sumber: [www.dharma.org](http://www.dharma.org)

**Gambar 5.15** Meditasi dengan cara berjalan

Pada satu waktu ada kaki yang terangkat dan munculnya kesadaran mengangkat. Saat berikutnya ada gerakan kaki mendorong ke depan dan kesadaran yang melihat pergerakan tersebut, demikian seterusnya. Dari sinilah muncul pemahaman tentang bekerjanya pasangan batin dan jasmani yang muncul dan lenyap setiap saat. Pemahaman atau pengertian tentang muncul dan lenyapnya batin dan jasmani setiap saat ini hanya akan terjadi bagi mereka yang berlatih dengan sungguh-sungguh. Kita harus berlatih meditasi jalan dengan sungguh-sungguh sama seperti waktu berlatih meditasi duduk atau posisi lainnya.

#### 4. Berbaring

Meditasi ini dilakukan seperti saat posisi Sang Buddha *Parinibbana*, yaitu posisi badan miring ke kanan dan kaki kiri diatas, tangan menopang kepala, mata terpejam dan pikiran terkonsentrasi pada salah satu objek yang dipilih.



Sumber: [www.sccij.jp](http://www.sccij.jp)

**Gambar 5.16** Meditasi dengan cara berbaring

#### Lembar Kerja Siswa

Simaklah ajaran Buddha di atas kemudian kerjakan lembar kerja berikut ini bersama teman kelompokmu.

Lembar Kerja Siswa				
Pengertian dan Manfaat Meditasi	Contoh hasil perbuatan yang disertai Meditasi	Objek dan manfaat Meditasi	4 posisi tubuh saat Meditasi	Rintangan dan gangguan saat Meditasi
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....



#### Ayo, bertanya

Ayo membuat pertanyaan untuk memahami konsentrasi/meditasi di atas.

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



## Ayo, mengumpulkan informasi

Carilah jawaban atas pertanyaan yang kamu buat dengan mencari informasi dari berbagai sumber. Catat jawabannya di bawah ini.

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



## Ayo, menalar

Ayo kelompokkan semua jawaban dan informasi yang kamu dapat. Hati-hati apakah jawaban yang kamu peroleh sudah sesuai dengan tujuan pertanyaanmu atau belum. Terakhir buatlah kesimpulannya di bawah ini dengan kalimat yang jelas.

Kesimpulan:

---

---

---

---

---



## Ayo, mengomunikasikan

Sampaikan pendapatmu:

1. Apa yang dimaksud dengan meditasi atau konsentrasi?
2. Ada berapa macam meditasi?
3. Ada berapa macam objek meditasi?

## Rangkuman

1. Meditasi (*bhavana*) berarti pengembangan, yaitu pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihannya. Istilah lain arti dan pemakaiannya hampir sama dengan *bhavana* adalah *samadhi*. *Samadhi* berarti pemusatan pikiran pada suatu objek. Sehingga meditasi mengandung makna mengembangkan diri untuk memusatkan pikiran pada satu objek.
2. Banyak pekerjaan di sekitar kita yang memerlukan konsentrasi tinggi, yang pada akhirnya akan mendapatkan hasil seperti apa yang diharapkannya.
3. Terdapat empat puluh objek meditasi yang dapat kita pilih untuk latihan meditasi.
4. Banyak manfaat yang diperoleh bagi mereka yang sering berlatih meditasi, antara lain diperolehnya ketenangan dan kebahagiaan.
5. Dalam melaksanakan meditasi, seseorang akan menjumpai gangguan yang berasal dari luar diri kita dan rintangan batin.
6. Ada empat posisi tubuh dalam berlatih meditasi yaitu: berjalan, berdiri, duduk, dan berbaring.

### **Perenungan**

Bhavana berarti pengembangan, yaitu pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihannya. Istilah lain arti dan pemakaian yang hampir sama dengan bhavana adalah *samadhi*. *Samadhi* berarti pemusatan pikiran pada suatu objek. *Samadhi* benar (*samma samadhi*) adalah pemusatan pikiran pada objek yang dapat menghilangkan kekotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma baik. Apabila masih ada hal yang belum jelas, tanyakan kepada Bapak atau Ibu gurumu, atau diskusikan dengan kelompokmu.



## Pengayaan

### Percobaan

Kaca pembesar (lup) sebagai bukti bahwa konsentrasi atau fokus akan menghasilkan kekuatan yang luar biasa.

Ayo bermain konsentrasi dengan kaca pembesar seperti pada gambar di bawah ini.



Sumber: [giamschool.blogspot.com](http://giamschool.blogspot.com)

**Gambar 5.17** Percobaan dengan kaca pembesar/lup

### Permainan Konsentrasi

Sesungguhnya apa saja dapat dijadikan permainan. Yuk, kita bermain konsentrasi!

#### Permainan Konsentrasi

1. Bermain Konsentrasi Gambar  
Gambarkan kembali segitiga, segiempat, lingkaran, stupa, daun bodhi dan lain-lain yang telah ditampilkan oleh gurumu.
2. Bermain Konsentrasi Kalimat Ayat Dhammapada atau kalimat yang lain.  
Ucapkan kembali kalimat yang diucapkan gurumu “Kebencian tidak akan berakhir jika balas kebencian, tetapi kebencian akan berakhir jika dibalas cinta kasih.”
3. Bermain Konsentrasi Syair Dhammapada atau syair yang lain.  
Tuliskan kembali kalimat: yang ditulis gurumu “Janganlah berbuat jahat, tambahkan perbuatan baik, sucikan pikiran, inilah ajaran Buddha” Peserta didik menulis kembali kalimat tersebut.



## Renungan

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

Suddasam sunipuṇam  
yathakāmanipātinam  
cittam rakkhetha medhāvī  
cittam guttam sukhāvaham.

*“Pikiran sangat sulit untuk dilihat, amat lembut dan halus; pikiran bergerak sesuka hatinya. Orang bijaksana selalu menjaga pikirannya, seseorang yang menjaga pikirannya akan berbahagia.” (Dhammapada 36)*

## Refleksi

Tuliskan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada pelajaran 5.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

---

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

---

3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

---



## Evaluasi

**A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d untuk jawaban yang paling benar!**

1. Melatih meditasi adalah latihan memusatkan pikiran pada ....

- |               |                |
|---------------|----------------|
| a. satu objek | c. tiga objek  |
| b. dua objek  | d. empat objek |

2. Perhatikan tabel di samping!  
Kata pada tabel di samping yang memiliki pengertian meditasi ditunjukkan nomor ....

- |                        |          |
|------------------------|----------|
| 1. Bhavana             | a. 1,2,3 |
| 2. Samadhi             | b. 3,4,5 |
| 3. Mengheningkan cipta | c. 2,4,5 |
| 4. Memejamkan mata     | d. 1,3,5 |
| 5. Duduk bersila       |          |

3. Untuk memusatkan pikiran pada objek yang kita pilih sangat membutuhkan ....
  - a. posisi
  - b. hafalan
  - c. konsentrasi
  - d. Khayalan
4. Mata pelajaran di sekolah yang memerlukan konsentrasi tinggi yaitu ....
  - a. Bahasa Indonesia
  - b. Matematika
  - c. Ilmu pengetahuan Sosial
  - d. Pendidikan kewarganegaraan
5. Jenis pekerjaan di bawah ini yang memerlukan konsentrasi sangat tinggi adalah ....
  - a. dokter bedah
  - b. penjahit
  - c. petani
  - d. tukang cukur
6. Konsentrasi yang benar sangat diperlukan dalam melatih tulisan agar ....
  - a. rapi dan cepat
  - b. singkat dan rapi
  - c. jelek dan cepat
  - d. rapi dan benar
7. Untuk memusatkan pikiran pada objek yang kita pilih sangat membutuhkan ....
  - a. posisi
  - b. hafalan
  - c. konsentrasi
  - d. khayalan
8. Tujuan memperkuat konsentrasi dalam belajar di kelas yaitu ....
  - a. agar tidak mengantuk
  - b. tidak dimarahi guru
  - c. pelajaran mudah diingat
  - d. terhindar dari gangguan
9. Objek meditasi *Samatha Bhavana* berjumlah ....
  - a. 30
  - b. 40
  - c. 50
  - d. 60
10. Secara singkat manfaat *Samadhi* adalah ....
  - a. menjaga keseimbangan batin
  - b. mencapai kesucian
  - c. mencapai nibbana
  - d. menjadi Buddha

**B. Isilah titik-titik berikut ini dengan jawaban benar!**

1. Akibat jika tidak konsentrasi di jalan ....
2. Manfaat konsentrasi bagi seorang pelajar adalah ....
3. Orang yang berkonsentrasi akan berpikir dahulu sebelum ....
4. Sikap ragu-ragu yang terdapat pada rintangan meditasi yaitu ragu-ragu terhadap ....
5. Satu contoh kemalasan dalam rintangan meditasi adalah ....

**C. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan benar dan tepat!**

1. Mengapa ketika makan kita harus konsentrasi?
2. Jelaskan 3 manfaat meditasi!
3. Tuliskan 3 di antara 5 rintangan meditasi!
4. Tuliskan 3 di antara 10 gangguan meditasi!
5. Tuliskan 4 posisi tubuh dalam bermeditasi!

## Interaksi dengan Orang Tua

Diskusikan dengan kedua orang tuamu tentang meditasi. Utarakan pendapatmu dan mintalah orang tuamu untuk menilai pendapatmu.



## Aspirasi

Setiap pekerjaan memerlukan konsentrasi. Apa pun profesinya, pedagang, sopir, pilot, guru, dan lain-lain. Tulislah aspirasimu pada lembar kerja, kemudian sampaikan kepada orang tua dan gurumu untuk ditandatangani.

***Ketika saya bangun pagi, mandi pagi, pergi sekolah, belajar, bermain dan perbuatan lainnya akan saya lakukan dengan penuh konsentrasi.***

# Pelajaran 6

## Meditasi Pernapasan



### Duduk Hening

Mari kita duduk hening

Duduklah dengan santai, amati diri kita, atur pernapasan dan lakukan hal berikut:

"Napas masuk ..... Semoga semua makhluk berbahagia"

"Napas keluar ..... Semoga semua makhluk berbahagia"

"Napas masuk ..... Tercapailah cita-citaku"

"Napas keluar ..... Tercapailah cita-citaku"



### Tahukah Kamu

Manusia bernapas jika berada di darat, burung bernapas di udara, ikan bernapas di air. Mereka berbahagia di alamnya masing-masing. Tanpa alat manusia tidak bisa bernapas di dalam air. Demikian juga burung tidak bisa bernapas di dalam air. Ikan pun tidak bisa bernapas di darat. Ikan akan mati jika terlalu lama di daratan. Semua yang hidup perlu bernapas.



**Ayo, mengamati!**

### Bernapas itu bahagia

Seorang penyelam memerlukan alat untuk bernapas. Alat itu berupa tabung oksigen. Alat-alat yang digunakan harganya mahal. Begitu juga oksigen yang ada di dalamnya, harganya pun juga mahal. Biaya yang dikeluarkan seorang penyelam untuk waktu berjam-jam pasti mahal. Beruntunglah kita yang bisa bernapas di daratan dengan normal. Tidak perlu mengeluarkan biaya sedikitpun.

Kita dapat menghirup dan menghembuskan napas semaunya. Bernapas di alam bebas tidak perlu membayar. Kita bisa menghirup udara sebanyak-banyaknya. Mensyukuri kebahagiaan dapat bernapas karena udara selalu ada di sekitar kita. Tetapi, pernahkan kita memperhatikan kalau setiap hari kita bernapas? Berapa menitkah kita pernah memperhatikan napas kita dalam sehari? Pernahkah kita memperhatikan napas kita dalam sehari?



Sumber: [www.traveltextonline.com](http://www.traveltextonline.com)

**Gambar 6.1** Orang yang sedang menyelam

### Menjaga kesehatan pernapasan kita

Bernapas sangat rumit bukan? Tidak tampak sederhana seperti saat kita menarik napas dan menghembuskannya. Dibutuhkan peran banyak anggota tubuh, terutama paru-paru. Pertama adalah rongga hidung sebagai pintu utama masuknya udara. Dalam rongga hidung, terdapat bulu-bulu kecil yang berfungsi menyaring udara yang masuk. Untuk menjaga kesehatannya, bersihkan rongga hidung secara berkala dari kotoran-kotoran yang tersangkut dan mengendap di sana. Begitu juga tenggorokan menjadi jalan utama udara menuju saluran pernapasan bawah yang terhubung dengan paru-paru. Menjaga kesehatan pernapasan tersebut antara lain dengan mengatur pola makan sehat dengan menghindari bahan makanan yang mengandung bahan pengawet, penyedap rasa, zat pewarna atau bahan berbahaya lainnya. Selain itu, dengan berolahraga teratur, tidak merokok, menghindari minuman keras dan obat-obatan terlarang, sebisa mungkin menghindari polusi udara, dan melakukan pemeriksaan rutin ke dokter.



Sumber: [klinkhulubanteng.blogspot.com](http://klinkhulubanteng.blogspot.com)

**Gambar 6.2** Orang sedang bernapas

### Memperhatikan pernapasan diriku



Sumber: [rinzaypenuliscerpen.blogspot.com](http://rinzaypenuliscerpen.blogspot.com)

**Gambar 6.3** Meditasi pernapasan

Anik setiap hari bernapas. Bangun tidur, mandi, pergi sekolah, belajar di sekolah, semua kegiatan yang dilakukannya disertai dengan napas. Di setiap saat kita menarik dan mengeluarkan napas. Seringkali Anik memperhatikan napasnya.

Apabila Anik berlari cepat membawa suatu barang berat, napasnya menjadi memburu. Tetapi apabila ia beristirahat, duduk di bawah keteduhan, minum air atau memandikan dirinya, maka napasnya menjadi halus, tenang dan lunak. Dalam cara yang sama, dengan latihan meditasi badan dan batin yang sebelumnya gelisah menjadi tenang, dan pernapasan yang kasar menjadi hilang.

### Lembar Kerja Siswa

Bacalah wacana tentang pentingnya bernapas, akibat jika napas tidak normal, berbahagia karena kita dapat bernapas.

<b>Lembar Kerja Siswa</b>			
Nama : .....		Kelas : .....	
Hal-hal yang menarik perhatian	Alasan bernapas itu bahagia	Cara menjaga kesehatan napas	Mengapa meditasi pernapasan itu membahagiakan
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....



## Ayo, bertanya

Ayo membuat pertanyaan untuk peristiwa pada Gambar 6.1 sampai dengan 6.3.

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



## Ayo, mengumpulkan informasi

Carilah jawaban atas pertanyaan yang kamu buat dengan mencari informasi dari berbagai sumber. Catat jawabannya di bawah ini.

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



## Ayo, menalar

Ayo kelompokkan semua jawaban dan informasi yang kamu dapat. Hati-hati apakah jawaban yang kamu peroleh sudah sesuai dengan tujuan pertanyaanmu atau belum. Terakhir buatlah kesimpulannya di bawah ini dengan kalimat yang jelas.

Kesimpulan:

---

---

---

---

---



## Ayo, mengomunikasikan

Ayo, ceritakan tentang tema “penyelam”, “jagalah kesehatan pernapasan” dan “meditasi pernapasan menyenangkan dan menenangkan” yang pernah kalian baca, lihat atau lakukan.

Sampaikan pendapatmu:

1. Apa yang menarik perhatian kalian?
2. Apa yang kalian rasakan?
3. Apa yang bisa kalian lakukan?
4. Manfaat apa yang kalian dapatkan?
5. Bagaimana kalian melakukannya?



## Ajaran Buddha

### Meditasi Pernapasan



Sumber: [theravadin.wordpress.com](http://theravadin.wordpress.com)

**Gambar 6.4** Bhikkhu muda sedang meditasi

Prajna adalah anak yang rajin, setiap hari Minggu ia pergi ke vihara. Jarak vihara dari rumahnya tidak dekat, tetapi juga tidak jauh, namun Prajna tetap rajin ke vihara. Prajna pergi ke vihara dengan berjalan kaki. Prajna ingin sekali mempraktikkan apa yang telah Buddha ajarkan. Salah satunya adalah meditasi. Di vihara, selain membacakan *Paritta* ataupun *Sutra* dan *Mantra*, meditasi selalu ia jalankan. Prajna melaksanakan meditasi dengan objek pernapasan. Prajna terinspirasi dari Pangeran Siddharta sewaktu meditasi pernapasan di saat perayaan membajak sawah.

Bagaimana melaksanakan meditasi dengan objek pernapasan?

Buddha telah mengajarkan kepada kita tentang bagaimana cara meditasi yang baik dan benar. Bukan hanya itu, tetapi juga bagaimana meditasi sederhana yang dapat dilakukan oleh siswa-siswanya, maupun masyarakat pengikutnya. Sewaktu Buddha masih

kecil, beliau telah melakukan meditasi. Meditasinya dilakukan dengan cara sederhana tetapi hasilnya beliau dapat mencapai tingkat ketenangan batin yang pertama (*Jhana*). Lebih jelasnya mari kita ikuti materi berikut ini.

## A. Meditasi dengan objek pernapasan

---

Objek meditasi sangatlah banyak. Bentuk-bentuk objek meditasi ini akan kita bahas dalam pelajaran berikutnya, sehingga kita lebih mendalam memahami bagaimana meditasi ini.

Sebagai umat Buddha, terkadang sangatlah memedomani bahwa meditasi harus dilakukan dengan cara duduk bersila. Hal ini sangat baik dilakukan, tetapi bagi yang tidak dapat melakukan bukan berarti tidak akan pernah dapat melakukan meditasi.

Meditasi dapat dilakukan dengan cara-cara lain, seperti duduk di kursi dengan posisi badan tegap. Yang terpenting Ketika kita melakukan meditasi adalah bagaimana perhatian kita. Perhatian di sini dimulai dari bagaimana pikiran kita, apakah pikiran kita terpusat atau tidak pada meditasi yang akan kita lakukan. Untuk itu, bawalah pikiran kita pada bentuk perhatian. Bentuk perhatian dalam meditasi pernapasan tentunya adalah napas.

### Cakrawala

Sungguh bahagia hidup kita ini apabila sudah tidak terikat lagi oleh rasa ingin memiliki. Kita akan hidup dengan bahagia bagaikan dewa-dewa di alam cemerlang.  
(Dhammapada; Sukhavaga;200)

Cara duduk tegak yang dianjurkan bukan berarti kita duduk dengan kaku dan tegang. Duduk kaku dan tegang tentunya akan berakibat cepat lelah sehingga meditasi tidak dapat dijalankan dengan baik. Meditasi bukan terbatas pada tata cara, seperti orang membaca, tetapi meditasi dapat dijalankan dan menjadi kebiasaan yang baik. Meditasi akan membuat kita mudah berkonsentrasi atas apa yang kita lakukan, sehingga mudah mengingatnya. Meditasi juga menjaga kita untuk tidak berbuat atau menyakiti makhluk lain.

## B. Manfaat Meditasi Pernapasan

---

Meditasi sangat bermanfaat bagi diri kita dan sebagai umat Buddha harus paham akan hal ini. Banyak masyarakat sekarang telah berlatih meditasi, karena mereka telah mengetahui manfaat dari meditasi. Dengan meditasi pikiran kita menjadi terarah, sehingga kita tidak akan mudah marah, karena kita mampu mengontrol pikiran. Selain itu, dalam melaksanakan segala bentuk pekerjaan akan lebih efisien. Bagi seorang siswa, dengan meditasi maka belajarnya juga akan lebih berhasil, karena konsentrasinya lebih baik dan terfokus.

Secara fisik pun meditasi sangat bermanfaat. Dengan keluar masuknya napas yang kita lakukan, sehingga napas kita menjadi sangat terkontrol. Bagi orang yang menjalankan meditasi dengan teratur, akan mudah beristirahat sehingga pikiran menjadi segar kembali. Selain itu, perasaan pun menjadi tenang, dan tidak mudah gugup. Sebagai

siswa, meditasi sangat membantu. Bagi siswa yang mempraktikkannya, konsentrasi, disiplin, dan tanggung jawab akan tumbuh pada dirinya. Meditasi juga akan membuang rasa malas, sehingga belajar akan lebih efisien, dan hasil belajar akan optimal.

Meditasi juga mampu mengantarkan seseorang hingga ke pencapaian tingkat kesucian, ataupun ketenangan. Di masa masih kanak-kanak, sewaktu perayaan membajak sawah, Pangeran Siddharta melakukan meditasi dan beliau mencapai ketenangan tingkat pertama (*Jhana*).

### C. Syarat agar dapat bermeditasi

Bagaimana agar kita dapat melaksanakan meditasi pernapasan ini dengan baik? Kita harus memiliki tekad yang kuat. Dalam melaksanakan meditasi ini terkadang akan membosankan, atau justru mengantuk. Akan tetapi, semua itu akan kalah jika kita memiliki keinginan yang kuat untuk melaksanakannya.

Selain keinginan yang kuat, maka harus pula dilandasi kemauan. Dengan kemauan yang ada dalam diri kita, maka akan menjadi kebutuhan kita untuk bermeditasi. Selain itu, kita sebagai umat Buddha tentunya memiliki maksud dan tujuan agar semua makhluk berbahagia. Meditasi menyebabkan kita dapat berkonsentrasi dengan baik. Bila konsentrasi kita baik maka akan membantu keinginan kita agar semua makhluk turut berbahagia.



Sumber: [belajarbuddha.blogspot.com](http://belajarbuddha.blogspot.com)

**Gambar 6.5** Buddha bermeditasi

Selain adanya kondisi lingkungan yang baik dan mendukung, kita pun harus menjaga kesehatan fisik kita. Kondisi fisik yang baik akan membuat meditasi mudah kita laksanakan. Selain itu, dibutuhkan pula kondisi lingkungan yang baik dan mendukung. Artinya agar meditasi dapat dilangsungkan dengan baik, maka harus pula dipertimbangkan lingkungan yang mendukung. Lingkungan dimaksud adalah waktu bermeditasi yang tepat atau tempat, misalnya tempat yang tidak gaduh atau bising. Selain itu, ada juga faktor lain yang menjadi penunjang adalah orang terdekat, misalnya teman kita, adakah yang usil atau sebagai pengganggu.

## Ayo berlatih meditasi pernapasan

Cara meditasi sederhana yang dipraktikkan oleh Pangeran Siddharta, sewaktu perayaan membajak sawah adalah meditasi dengan objek pernapasan. Meditasi ini dikenal dengan meditasi *Anapanasati*. Meditasi Anapanasati adalah meditasi dengan berkonsentrasi pada keluar dan masuknya napas. Nah, cukup mudah bukan.



Sumber: [www.tanahputih.org](http://www.tanahputih.org)

**Gambar 6.6** Seorang wanita muda yang sedang bermeditasi

Dengan sadar ia menarik napas, dengan sadar ia mengeluarkan napas. Apabila menarik napas yang panjang, ia menyadari: “saya menarik napas panjang.” Jika mengeluarkan napas panjang, ia menyadari: “saya mengeluarkan napas panjang.” Jika menarik napas pendek, ia menyadari: “saya menarik napas pendek.” Jika mengeluarkan napas pendek, ia menyadari: “saya mengeluarkan napas pendek.” Setelah mengetahui seluruh badan bernapas, “saya akan menarik napas,” demikian ia melatih diri. Setelah mengetahui seluruhnya badan bernapas, “saya akan mengeluarkan napas”, demikian ia melatih diri.

## Ayo, berlatih menghitung napas dalam meditasi pernapasan

Pernapasan untuk dihitung harus penuh dan normal. Sebelum mulai menghitung, lebih baik menarik beberapa pernapasan yang lambat dan dalam serta mengeluarkan secara perlahan-lahan. Pertama kali ia harus menghitung dengan perlahan mengikuti cara dari seorang pengukur beras. Ia yang mengukur beras memenuhi keranjang dan mengosongkannya, mengatakan, “satu.” Sewaktu mengisi kembali ia mengulang, “satu, satu,” “dua, dua,” dan selanjutnya.

Dengan cara yang sama, baik sewaktu mengambil napas masuk atau napas keluar sebagai titik permulaannya, siswa harus menghitung. Hitungannya satu kali napas masuk/keluar “satu” dan mengulangnya sampai napas yang selanjutnya. Jadi, setiap kali kita menghirup atau menghembuskan napas, hitungannya “satu, satu,” “dua, dua,” demikian seterusnya sampai “sepuluh, sepuluh” dan seterusnya.

Kegiatan membangun pengetahuan

Setelah memperhatikan, mencermati, dan mempraktikkan meditasi pernapasan isilah lembar kerja berikut.

**Lembar Kerja Siswa**

Hal-hal yang menarik perhatian	Hal-hal yang belum kamu ketahui	Hal-hal positif yang dialami ketika berlatih meditasi pernapasan	Hal-hal negatif yang dialami ketika berlatih meditasi pernapasan
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....



**Ayo, bertanya**

Ayo membuat pertanyaan untuk memahami bacaan.

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



## Ayo, mengumpulkan informasi

Carilah jawaban atas pertanyaan yang kamu buat dengan mencari informasi dari berbagai sumber. Catat jawabannya di bawah ini.

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



## Ayo, menalar

Ayo kelompokkan semua jawaban dan informasi yang kamu dapat. Hati-hati apakah jawaban yang kamu peroleh sudah sesuai dengan tujuan pertanyaanmu atau belum. Terakhir buatlah kesimpulannya di bawah ini dengan kalimat yang jelas.

Kesimpulan:

---

---

---

---

---



## Ayo, mengomunikasikan

Ayo, ceritakan kembali bagaimana kalian dapat melakukan meditasi pernapasan di depan kelas!

Sampaikan pendapatmu:

1. Apa yang menarik perhatianmu?
2. Mengapa perlu memperhatikan napas?
3. Apa yang kita sadari jika sedang menarik napas panjang?
4. Bagaimana cara menghitung meditasi pernapasan?
5. Apa manfaat meditasi pernapasan?

## Rangkuman

1. Meditasi yang mudah dilakukan adalah meditasi dengan objek pernapasan.
2. Meditasi dengan objek pernapasan disebut juga sebagai meditasi *Anapanasati*.
3. Meditasi dengan objek pernapasan, dilakukan dengan menyadari keluar dan masuknya napas.
4. Meditasi dengan objek pernapasan dapat dilakukan dengan duduk, dan bersikap tegap.
5. Meditasi dengan objek pernapasan selain mengatur dan merasakan, juga menyadari pernapasan yang sedang berlangsung.
6. Manfaat meditasi adalah kita dapat hidup sehat, sabar, segar, dan juga pekerjaan atau belajar dapat dilakukan efisien.
7. Meditasi dapat dilakukan dengan baik, jika kita memiliki kemauan atau keinginan yang kuat, disiplin, maupun keyakinan yang kuat.
8. Faktor lingkungan yang baik juga sebagai pendukung agar meditasi berjalan dengan baik.



## Renungan

Setelah mempelajari pelajaran 6, kamu dapat melaksanakan meditasi *Anapanasati* dengan baik, dan memahami untuk dapat mempraktikkannya dengan baik. Jika belum jelas, bacalah ulang dan mintalah petunjuk pada Bapak atau Ibu guru agamamu, atau jika perlu tanyakan pada romo pandita di Viharamu.

### Inspirasi yang Aku dapatkan untuk dilakukan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

## Refleksi

Tuliskan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada pelajaran 6.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

---

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

---

3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

---



## Pengayaan

### Berkonsentrasi membuat pembatas buku

Untuk membuat selipan/pembatas buku dapat mempergunakan bahan apa saja yang ada di sekitar kita. Bahan-bahan tersebut di antaranya adalah kartu pos, foto, kwitansi, struk toko, kartu pemilu, KTP, kartu nama hingga daun kering. Fungsi pembatas buku adalah supaya halaman buku tetap rapi tanpa bekas lipatan di ujungnya. Fungsi lainnya adalah sebagai penanda halaman. Yuk, kita membuat pembatas buku sendiri!



Sumber: [ipgabi.blogspot.com](http://ipgabi.blogspot.com)

**Gambar 6.6** Pembatas buku

Alat dan bahan:

- Benang wolle
- Pensil warna atau spidol kecil
- Kertas karton ukuran 15 x 7 cm
- Pelubang kertas

Cara membuat:

- Tuliskan doa meditasi di karton
- Tuliskan ditulis seindah mungkin
- Percantik dengan spidol atau pensil warna
- Lubangi bagian ujung dengan pelubang kertas
- Ikatkan benang wolle pada bagian yang dilubangi



## Renungan

### Refleksi

Tuliskan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada pelajaran 6.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

\_\_\_\_\_

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

\_\_\_\_\_

3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

\_\_\_\_\_

### Renungan

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

Udakaṃ hi nayanti nettikā  
usukārā namayanti tejanaṃ  
dāruṃ namayanti tacchakā  
attānaṃ damayanti paṇḍita.

*“Pembuat saluran air mengalirkan air, tukang panah meluruskan anak panah, tukang kayu melengkungkan kayu, orang bijaksana mengendalikan dirinya.” (Dhammapada 80)*



## Evaluasi

### A. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling tepat!

1. Berikut yang bukan pernyataan bahwa bernapas itu bahagia adalah ....
  - a. kita bisa bernafas sepuas kita
  - b. udara ada banyak di sekitar kita
  - c. bernapas harus membayar
  - d. bernapas berarti hidup
2. Mengatur pola makan sehat, berolahraga teratur, tidak merokok, menghindari polusi udara, dan melakukan pemeriksaan organ pernapasan ke dokter adalah ....
  - a. menjaga agar pernapasan sehat
  - b. cara bernapas yang benar
  - c. melaksanakan meditasi pernapasan
  - d. menjaga kualitas udara sekitar

3. Pengertian meditasi pernapasan (*Anapanasatti*) adalah ....
- menahan napas yang lama
  - perhatian keluar masuk napas
  - menghembuskan napas yang lama
  - menghirup napas pelan-pelan
4. Alasan banyak orang yang menggunakan meditasi pernapasan adalah ....
- memerlukan guru
  - harus duduk
  - banyak teman
  - mudah dilakukan
5. 

1	Hidung
2	Otak
3	Rongga dada
4	Leher
5	Rongga perut

 Anggota tubuh yang mendapat perhatian ketika melakukan meditasi pernapasan yaitu ....
- 1,2,3
  - 2,3,4
  - 3,4,5
  - 1,3,5
6. Ketika sedang melaksanakan meditasi pernapasan batin kita akan terasa ....
- damai
  - ragu-ragu
  - khawatir
  - Bosan
7. Ito duduk bersila. Ia memperhatikan keluar masuk napas. Pikirannya hanya tertuju pada napas. Ketenangan pikirannya mulai muncul. Setelah tenang, kebahagiaannya juga muncul. Ito terus melanjutkan meditasinya. Isi cerita di atas adalah ....
- kebaikan pernapasan
  - hidup memerlukan napas
  - manfaat meditasi pernapasan
  - posisi meditasi harus bersila
8. Manfaat meditasi pernapasan bagi mereka yang memiliki watak bodoh adalah ....
- ia akan menjadi bijaksana
  - cinta kasihnya berkembang
  - keyakinan kepada buddha mantap
  - paham terhadap kematian
9.  Perhatikan gambar di samping!  
Posisi tubuh pada gambar yang sesuai untuk melaksanakan meditasi pernapasan yaitu ....
- berdiri
  - duduk
  - berjalan
  - berbaring

10. Perhatikan tabel!

1	Menarik napas yang panjang
2	Mengehembuskan napas yang lama
3	Menahan napas selama mungkin
4	Bernapas seperti biasanya

Cara melakukan meditasi pernapasan ditunjukkan nomor ....

- a. 1 dan 2
- b. 3 dan 1
- c. 2 dan 4
- d. 4 dan 3

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Jelaskan cara melaksanakan meditasi pernapasan!
2. Sejak kapan Sidharta melatih meditasi pernapasan?
3. Apa yang dinasehatkan Buddha kepada anak-Nya yang bernama Rahula tentang meditasi pernapasan?
4. Apa manfaat meditasi pernapasan jika dilakukan terus menerus?
5. Apa manfaat meditasi pernapasan bagi kesehatan?

**Interaksi dengan Orang Tua**

Diskusikan dengan kedua orang tuamu, tentang meditasi pernapasan. Utarakan pendapatmu dan mintalah orang tuamu untuk menilai pendapatmu.



**Aspirasi**

Orang yang memiliki cinta kasih kepada semua makhluk adalah orang yang mengembangkan pikiran baiknya. Tulislah aspirasimu pada lembar kerja kemudian sampaikan kepada orang tuamu dan gurumu untuk ditandatangani.

***Saya akan berlatih di setiap saat, di setiap waktu untuk memperhatikan dan menjaga napasku.***

# Pelajaran 7

## Meditasi Cinta Kasih



### Duduk Hening

Mari kita duduk hening

Duduklah dengan santai, amati diri kita, atur pernapasan dan lakukan hal berikut:

"Napas masuk ..... Semoga semua makhluk berbahagia"

"Napas keluar ..... Semoga semua makhluk berbahagia"

"Napas masuk ..... Tercapailah cita-citaku"

"Napas keluar ..... Tercapailah cita-citaku"



### Tahukah Kamu

Bagaikan seorang ibu yang mempertaruhkan jiwanya

Melindungi anaknya yang tunggal

Demikianlah terhadap semua makhluk hidup

Dipancarkannya pikiran (kasih sayang) tanpa batas

Kasih sayangnya ke segenap alam semesta

Dipancarkannya pikirannya tanpa batas

Ke atas, ke bawah, dan ke sekeliling

Tanpa rintangan, tanpa benci, dan permusuhan

(*Karaniya Metta Sutta*)



# Ayo, mengamati!

Amati Gambar 7.1, tuliskan hasil pengamatanmu.



Sumber: [www.pilarsulut.com](http://www.pilarsulut.com)

**Gambar 7.1** Ibu dan anaknya

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

Amati Gambar 7.2, tuliskan hasil pengamatanmu.



Sumber: [wirajhana-eka.blogspot.com](http://wirajhana-eka.blogspot.com)

**Gambar 7.2** Buddha memberikan berkahnya kepada Gajah

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

Amati Gambar 7.3, tuliskan hasil pengamatanmu.



Sumber: [ajahnchah.org](http://ajahnchah.org)

**Gambar 7.3** Bhikkhu yang sedang bermeditasi

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

Ayo cermati secara bersama-sama Gambar 7.1 sampai dengan 7.3!

Aktifitas apa yang dilakukan dari tiap gambar?

1. ....
2. ....
3. ....
4. (Jawaban lainnya)

Apa pentingnya melakukan meditasi cinta kasih (*metta bhavana*)? Berikan alasannya!

**Simaklah kisah berikut ini dengan cermat!**

### Kisah Lima Ratus Bhikkhu

Lima ratus orang bhikkhu dari Savatthi tiba pada sebuah hutan yang besar. Hutan tersebut merupakan tempat yang cocok untuk melaksanakan meditasi. Di hutan itu pula para bhikkhu tersebut akan melakukan meditasi. Mereka bermeditasi di sana setelah sebelumnya memperoleh cara-cara bermeditasi dari Sang Buddha. Para bhikkhu tinggal di hutan yang ternyata juga dihuni oleh makhluk-makhluk halus. Makhluk-makhluk halus tersebut tinggal dan berdiam di pohon-pohon. Kehadiran para bhikkhu di hutan membuat makhluk-makhluk halus tersebut merasa terganggu. Para makhluk halus tersebut merasa bahwa para bhikkhu tidak sesuai berdiam di hutan bersama-sama mereka.



Sumber: [www2.nst.com.my](http://www2.nst.com.my)

**Gambar 7.4** Para Bhikkhu sedang bermeditasi di hutan

Makhluk-makhluk halus tersebut pun segera berunding dan memutuskan untuk menakut-nakuti para bhikkhu di malam hari. Mereka mengganggu para bhikkhu dengan membuat suara-suara dan hal-hal aneh yang menakutkan. Para bhikkhu sangat terganggu dengan tingkah laku mereka dan akhirnya meninggalkan hutan tempat meditasi itu. Para bhikkhu kembali dan menghadap Sang Buddha, kemudian menceritakan segala yang terjadi di hutan tersebut.

Setelah mendengarkan laporan mereka, Sang Buddha mengatakan bahwa hal itu terjadi karena mereka pergi tanpa membawa apa-apa. Mereka harus kembali ke hutan itu dengan membawa sesuatu yang sesuai, yaitu cinta kasih. Kemudian, Sang Buddha mengajarkan “*Metta Sutta*” (sutta pengembangan cinta kasih) kepada mereka. Para bhikkhu diharapkan untuk mengulang kembali *sutta* itu pada saat mereka tiba di pinggir hutan dan berada di vihara.

Para bhikkhu pergi kembali ke hutan dan melakukan pesan Sang Buddha. Makhluk halus penunggu pohon mendapat pancaran cinta kasih dari para bhikkhu. Mengetahui bahwa para bhikkhu sebenarnya tidak ingin mengganggu mereka, para makhluk halus pun membalas dengan menyambut selamat datang dan tidak mengganggu lagi. Di hutan itu tidak ada lagi suara-suara dan penglihatan-penglihatan yang aneh. Dalam suasana damai para bhikkhu bermeditasi.

Dari Vihara Jetavana, Sang Buddha, dengan kekuatan batinnya, mengetahui kemajuan batin para bhikkhu. Lima ratus bhikkhu itu mencapai tingkat kesucian *arahat* setelah khotbah Dhamma itu berakhir.

Sumber: Tim Penerjemah Vidyasena. (1997). Dhammapada Athakatha, Yogyakarta: Vidyasena, 1997 (dengan penambahan dan penyesuaian)

### Lembar Kerja Siswa

Cermati isi bacaan tentang kisah “Lima Ratus Bhikhu”, kemudian kerjakan lembar kerja berikut ini bersama teman kelompokmu!

<b>Lembar Kerja Siswa</b>			
Nama : .....		Kelas : .....	
Hal-hal yang menarik perhatian	Kejadian sebelum melakukan meditasi	Apa yang dinasehatkan Buddha pada kisah di atas	Kejadian setelah melakukan meditasi
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....



### Ayo, bertanya

Ayo, membuat pertanyaan untuk memahami kisah Lima Ratus Bhikkhu.

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



### Ayo, mengumpulkan informasi

Carilah jawaban atas pertanyaan yang kamu buat dengan mencari informasi dari berbagai sumber. Catat jawabannya di bawah ini.

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



### Ayo, menalar

Ayo, kelompokkan semua jawaban dan informasi yang kamu dapat. Hati-hati apakah jawaban yang kamu peroleh sudah sesuai dengan tujuan pertanyaanmu atau belum. Terakhir buatlah kesimpulannya di bawah ini dengan kalimat yang jelas.

Kesimpulan:

---



---



---



---



## Ayo, mengomunikasikan

Ayo, ceritakan kembali kisah “Lima Ratus Bhikkhu” di depan kelas!  
Sampaikan pendapatmu:

1. Apa yang menarik perhatianmu?
2. Apa pikiran buruk makhluk halus itu?
3. Apa yang dinasehatkan Buddha kepada lima ratus bhikkhu?
4. Keteladanan apa yang perlu ditiru?
5. Apa pesan moral yang kamu dapat?



## Ajaran Buddha

### Cara Berlatih Meditasi Cinta Kasih

Pengertian Cinta Kasih



Sumber: [pengusahacintapati.blogspot.com](http://pengusahacintapati.blogspot.com)

**Gambar 7.5** Cinta kasih seorang ibu kepada anaknya

Cinta kasih atau *metta* adalah rasa bersahabat, kehendak baik, kebajikan, kekerabatan, kerukunan. Cinta kasih atau *metta* harus dilandasi tanpa niat buruk, tanpa kekerasan, serta mengharapkan kesejahteraan dan kebahagiaan makhluk lain. Cinta kasih adalah kebiasaan sikap batin memberi bantuan, kemauan baik dan persahabatan yang terwujud dalam perbuatan, kata-kata dan pikiran. Buddha berpesan kepada putra-Nya yang bernama Rahula untuk melaksanakan cinta kasih agar kemarahan lenyap.

### Ayo, berlatih meditasi cinta kasih!

Duduk bersila, mata dipejamkan, ulangi kata “*metta*” beberapa kali dan pahami maknanya dalam batin. Cinta kasih sebagai lawan dari kebencian, dendam, kedengkian, ketidaksabaran, angkuh, dan sombong. Akan tetapi, cinta kasih merupakan dasar rasa niat baik, simpati, dan kebaikan hati. Cinta kasih mendukung kebahagiaan dan kesejahteraan semua makhluk.

Bayangkan wajah diri kita dalam suatu keadaan bahagia dan cerah. Lihatlah diri kita dalam kebahagiaan dan gunakanlah keadaan hati bahagia ini dalam meditasi kita. Seorang yang berada dalam keadaan bahagia tidak dapat menjadi marah. Selanjutnya, isi pikiran ini dengan pikiran; “Semoga saya terbebas dari permusuhan, bebas dari derita,

bebas dari kesukaran, dan semoga saya hidup bahagia." Saat mengisi dengan pikiran positif cinta kasih ini, kita menjadi seperti sebuah kendaraan yang penuh, yang isinya siap memancar ke segala arah penjuru.

Selanjutnya, bayangkan ayah dan ibu kita. Lihatlah beliau dalam keadaan pikiran yang bahagia dan pancarkan pikiran: "Semoga ayah dan ibu saya bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran, dan semoga beliau hidup bahagia."



Sumber: [www.dhammadownload.com](http://www.dhammadownload.com)

**Gambar 7.6** Cinta kasih guru kepada murid

Lalu pikirkan orang lain yang juga dihormati, para bhikkhu, guru, sesepuh, saudara, kawan dan seterusnya. Kepada semua makhluk di penjuru alam semesta, secara terus menerus pancarkan pikiran cinta kasih kepada mereka semua, "Semoga mereka terbebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran, dan semoga mereka hidup bahagia".

Cara berlatih meditasi cinta kasih yang selanjutnya juga diterangkan dalam Visuddhimagga (i.302), adalah dengan cara duduk diam mata terpejam, dalam pikiran kita berdoa:

Semoga semua makhluk hidup:

- terbebas dari kebencian
- terbebas dari penderitaan batin
- terbebas dari penderitaan jasmani
- baik-baik saja dan bahagia

Semoga semua makhluk bernapas:

- terbebas dari kebencian
- terbebas dari penderitaan batin
- terbebas dari penderitaan jasmani
- baik-baik saja dan bahagia

Semoga semua makhluk dengan tubuh yang nyata:

- terbebas dari kebencian
- terbebas dari penderitaan batin
- terbebas dari penderitaan jasmani
- baik-baik saja dan bahagia

Semoga semua orang:

- terbebas dari kebencian
- terbebas dari penderitaan batin
- terbebas dari penderitaan jasmani
- baik-baik saja dan bahagia

Semoga mereka semua yang mempunyai kepribadian:

- terbebas dari kebencian
- terbebas dari penderitaan batin
- terbebas dari penderitaan jasmani
- baik-baik saja dan bahagia

Dalam kitab suci Tripitaka bagian Angutara Nikaya Buddha menunjukkan kepada para bhikkhu ada 11 manfaat melaksanakan meditasi cinta kasih (*Meditasi Metta Bhavana*) yaitu:

No	Manfaat Meditasi <i>Metta Bhavana</i>
1.	tidur dengan tenang
2.	tidak bermimpi buruk
3.	dicintai oleh sesama
4.	dicintai oleh makhluk lainnya
5.	dilindungi oleh para dewa
6.	senjata tidak bisa melukainya
7.	api, racun tidak bisa melukainya
8.	pikirannya mudah terkonsentrasi
9.	meninggal dengan tenang
10.	kulit wajahnya jernih
11.	akan terlahir kembali di alam brahma

## Lembar Kerja Siswa

Bacalah wacana tentang cara berlatih meditasi cinta kasih, kemudian isilah lembar kerja siswa berikut.

Lembar Kerja Siswa			
Nama : .....		Kelas : .....	
Hal-hal yang menarik perhatian	Cara Melakukan Meditasi Cinta Kasih	Tujuan Meditasi Cinta Kasih	Manfaat meditasi Cinta kasih
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....



### Ayo, bertanya

Ayo membuat pertanyaan untuk memahami topik Meditasi Cinta Kasih.

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



## Ayo, mengumpulkan informasi

Carilah jawaban atas pertanyaan yang kamu buat dengan mencari informasi dari berbagai sumber. Catat jawabannya di bawah ini.

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



## Ayo, menalar

Ayo, kelompokkan semua jawaban dan informasi yang kamu dapat. Hati-hati apakah jawaban yang kamu peroleh sudah sesuai dengan tujuan pertanyaanmu atau belum. Terakhir buatlah kesimpulannya di bawah ini dengan kalimat yang jelas.

Kesimpulan:

---

---

---

---

---



## Ayo, mengomunikasikan

Ayo, ceritakan kembali kisah pengalaman Meditasi Cinta Kasih di depan kelas! Sampaikan pendapatmu:

1. Apa yang menarik perhatianmu?
2. Bagaimana cara memancarkan cinta kasih?
3. Siapa orang/makhluk yang dipancarkan cinta kasih?
4. Apa manfaat meditasi cinta kasih?



## Pengayaan



Sumber: [www.kaskus.co.id](http://www.kaskus.co.id)

**Gambar 7.7** Dua orang Bhikkhu kecil sedang bermain dengan anak harimau

Adalah Vihara Harimau, sebuah vihara di Negara Thailand. Di sini kita dapat mengelus, memeluk, bahkan bersendau gurau dengan harimau seperti yang biasa dilakukan pada kucing. Harimau-harimau jinak ini hidup di vihara. Vihara harimau (Wat Pha Ta Bua) adalah vihara Buddha yang di dirikan tahun 1994 sebagai vihara hutan dan tempat perlindungan hewan-hewan liar.

(sumber: [www.kaskus.co.id](http://www.kaskus.co.id); dengan berbagai penambahan dan penyesuaian)

### Lembar Kerja Siswa

Amati gambar dan cermati isi bacaan tentang Meditasi Cinta Kasih, kemudian kerjakan lembar kerja berikut ini bersama teman kelompokmu!

### Lembar Kerja Siswa

Nama : .....

Kelas : .....

Hal-hal yang menarik perhatian	Di manakah kejadian itu berlangsung	Apakah yang dibutuhkan binatang dan manusia dalam berteman	Adakah manfaat meditasi cinta kasih dalam kehidupan sehari-hari. Jelaskan!
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....



## Mari Bermain

Ayo, Bernyanyi

### Meditasi

Cipt. Bhante Saddhanyano

Tiap hari bermeditasi  
Untuk melatih konsentrasi  
Pikiran kembangkan cinta kasih  
Hati bersih jiwa bersih semua bersih



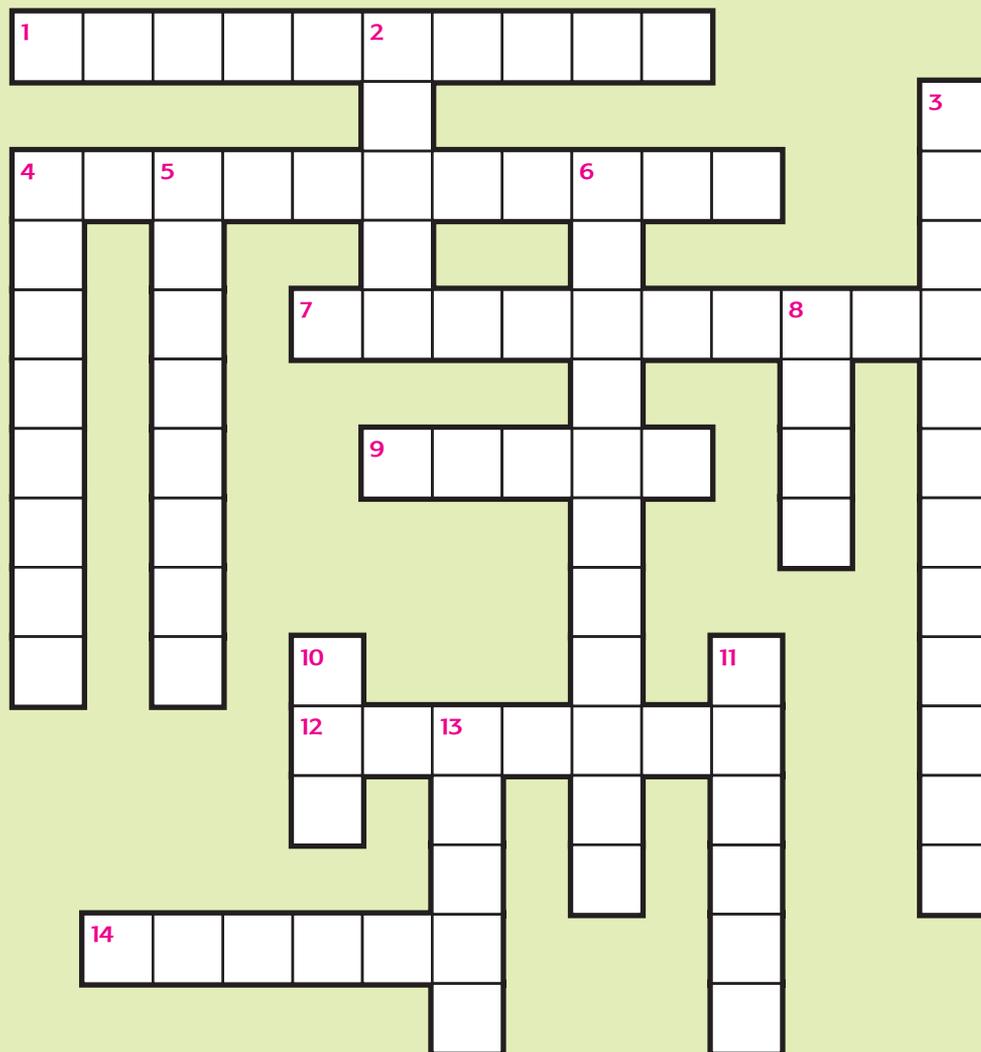
### Bermain Hati dari Kertas

Bahan-bahan : Hati dari kertas

Cara bermain:

1. Duduklah membentuk lingkaran.
2. Angkat selembar hati dari kertas dan katakan, "Aku menyayangi.... (sebut nama orang yang duduk disebelah kanan) karena... (katakan sesuatu yang menyenangkan mengenai dirinya).
3. Operkan hati dari kertas tersebut kepadanya. Lakukan hal yang sama dan teruskan sampai semua peserta didik telah mengatakan sesuatu yang baik dan menyenangkan tentang teman-teman di sampingnya.

## Teka-Teki Silang



### Mendatar:

1. Mereka yang melaksanakan meditasi cinta kasih, jika tidur terhindar dari .....
4. Persamaan meditasi
7. Arti Metta
9. Cinta kasih (*Pali*)
12. Melaksanakan meditasi cinta kasih hidupnya akan ....
14. Guru agung kita

### Menurun:

2. Lawan cinta kasih
3. Kita memancarkan cinta kasih kepada semua.....
4. Lengkapi judul kotbah cinta kasih (..... *metta sutta*)
5. Nama gajah yang mengamuk dan menyerang Buddha
6. Cinta kasih sejati seperti ibu yang melindungi .....
8. Suasana untuk berlatih meditasi
10. Yang melahirkan kita
11. Cinta Kasih (*Sansekerta*)
13. Tempat berlatih meditasi pada jaman Buddha



## Renungan

### Refleksi

Tuliskan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada pelajaran 7.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

---

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

---

3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

---

### Renungan

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

Na hi verana verāni  
sammantidha kudācanaṃ  
averena ca sammanti  
esa dhammo samantano.

*Kebencian tak akan pernah berakhir apabila dibalas dengan kebencian.*

*Tetapi, kebencian akan berakhir bila dibalas dengan tidak membenci.*

*Ini adalah satu hukum abadi. (Dhammapada 5)*



## Evaluasi

- A. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling tepat!
- Pada kisah lima ratus bhikkhu, Buddha menasehati agar pikiran para bhikkhu selalu mengembangkan ...
    - cinta kasih
    - kejujuran
    - kedermawanan
    - semangat
  - Jenis meditasi yang mengharapkan agar semua makhluk hidup bahagia yaitu ...
    - metta bhavana
    - vippasana bhavana
    - karuna bhavana
    - upekkha bhavana
  - Dalam melaksanakan latihan meditasi cinta kasih, hendaknya pikiran kita pertama-tama ditunjukkan kepada ...
    - para binatang
    - sahabat dan saudara
    - diri sendiri dan orangtua
    - makhluk halus yang tak kelihatan
  - Tujuan melaksanakan meditasi cinta kasih yaitu untuk melenyapkan ...
    - kebencian
    - kebodohan
    - keserakahan
    - kekhawatiran
  - |   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | Semoga mereka terbebas dari permusuhan  | Perhatikan tabel di samping!<br>Doa yang tepat pada pelaksanaan meditasi cinta kasih ditunjukkan nomor ...<br>a. 1 dan 2<br>b. 1 dan 3<br>c. 1 dan 4<br>d. 2 dan 4 |
| 2 | Semoga mereka terbebas dari hutang      |  |
| 3 | Semoga mereka terbebas dari penderitaan |  |
| 4 | Semoga mereka terbebas dari kebodohan   |  |
  - Satu manfaat meditasi cinta kasih berikut ini adalah ...
    - memperoleh kekayaan
    - dipercaya orang lain
    - menjadi bijaksana
    - disayangi semua makhluk
  - |   |                           |  |
|---|---------------------------|--|
| 1 | terlahir di alam bahagia  | Perhatikan tabel di samping!<br>Manfaat meditasi cinta kasih ditunjukkan nomor ... dan ...<br>a. 1 dan 2<br>b. 2 dan 3<br>c. 3 dan 4<br>d. 1 dan 4 |
| 2 | kecerdasan bertambah      |  |
| 3 | mendapat penghargaan      |  |
| 4 | tidak akan bermimpi buruk |  |
  - Dalam melaksanakan latihan meditasi cinta kasih, hendaknya kita memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk, ibarat ...
    - ibu melindungi anaknya
    - cahaya bulan di malam hari
    - hujan di musim kemarau
    - bayangan selalu mengikuti benda

9. Setiap saat kita siap melaksanakan meditasi cinta kasih, karena ...
    - a. masih memiliki kemarahan
    - b. masih penuh kebohongan
    - c. hidupnya penuh kesedihan
    - d. hidupnya masih miskin
  10. Alasan kita selalu mengembangkan pikiran cinta kasih, karena sering munculnya ...
    - a. sifat senang terhadap nafsu indera
    - b. sifat malas yang selalu mengikutinya
    - c. pikiran tidak senang terhadap kebahagiaan makhluk lain
    - d. pikiran keragu-raguan terhadap ajaran Buddha
- B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan benar!
1. Jelaskan alasan secara singkat pada kisah “Lima Ratus Bhikkhu” yang berlatih meditasi cinta kasih!
  2. Jelaskan cara melakukan meditasi cinta kasih!
  3. Tuliskan doa ketika akan melaksanakan meditasi cinta kasih!
  4. Tuliskan 5 manfaat meditasi cinta kasih!
  5. Tuliskan perumpamaan yang disabdakan oleh Buddha dalam memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk!

### Interaksi dengan Orang Tua

Diskusikan dengan kedua orang tuamu, tentang Meditasi Cinta Kasih. Utarakan pendapatmu dan mintalah orang tuamu untuk menilai pendapatmu.



### Aspirasi

Orang yang memiliki cinta kasih kepada semua makhluk adalah orang yang mengembangkan pikiran baiknya. Tulislah aspirasimu pada lembar kerja kemudian sampaikan kepada orang tuamu dan gurumu untuk ditandatangani.

Menyadari pentingnya cinta kasih kepada semua makhluk, di hadapan Buddha aku bertekad:

“Tidak menipu orang lain, atau menghina siapa saja. Jangan karena marah dan benci. Mengharapkan orang lain celaka...”

(Karaniya Metta Sutta).

# Pelajaran 8

## *Nibbana*



### Duduk Hening

Ayo kita melakukan duduk hening kurang lebih 5 sampai dengan 10 menit. Mari kita duduk hening Duduklah dengan santai, amati diri kita, atur pernapasan dan lakukan hal berikut:  
"Napas masuk ..... Semoga semua makhluk berbahagia"  
"Napas keluar ..... Semoga semua makhluk berbahagia"  
"Napas masuk ..... Tercapailah cita-citaku"  
"Napas keluar ..... Tercapailah cita-citaku"



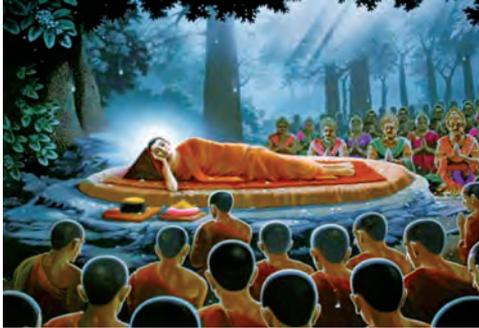
### Tahukah Kamu

Tujuan akhir umat Buddha adalah *Nibbana*. Banyak makhluk di dunia menderita. Menderita oleh apa? "Menderita oleh api keserakahan, kebencian dan kebodohan. Selain itu, mereka menderita oleh api kelahiran, usia tua, kematian, kesakitan, duka cita, ratap tangis, kesedihan dan keluh kesah".  
Padamnya api keserakahan, kebencian dan kebodohan itulah *Nibbana*. *Nibbana* dapat dicapai dalam kehidupan sekarang ini, bukan hanya nanti setelah meninggal dunia.



## Ayo, mengamati!

Ayo, mengamati gambar!



Sumber: [archives.dailynews.lk](http://archives.dailynews.lk)

**Gambar 8.1** Buddha wafat



Sumber: [dhammaland.info](http://dhammaland.info)

**Gambar 8.2** Khotbah Buddha kepada siswanya



Sumber: [www.bitobe.net](http://www.bitobe.net)

**Gambar 8.3** Anak melakukan pekerjaan rumah



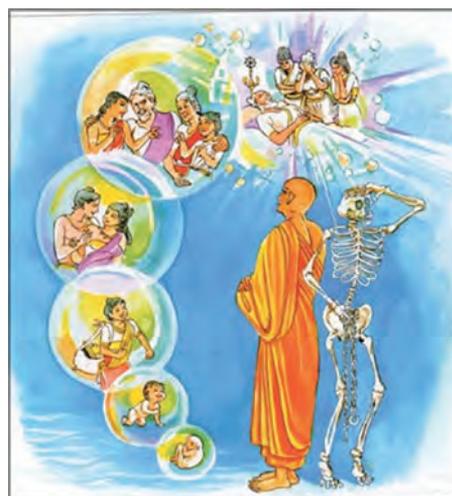
Sumber: [files.wordpress.com](http://files.wordpress.com)

**Gambar 8.4** Suster memberikan makan kepada orang jompo



Sumber: [ncepborneo.wordpress.com](http://ncepborneo.wordpress.com)

**Gambar 8.5** Bhikkhu kecil sedang meditasi



Sumber: [archives.dailynews.lk](http://archives.dailynews.lk)

**Gambar 8.6** Memahami proses perubahan

## Lembar Kerja Siswa

Amati Gambar 8.1 sampai dengan 8.6 kemudian kerjakan lembar kerja berikut ini bersama teman kelompokmu.

Mari Kita mencermati secara bersama-sama Gambar 8.1 sampai dengan 8.6

Peristiwa apa yang kalian lihat?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. (Jawaban lainnya)

Dapatkah kalian mengelompokkan aktivitas mereka dalam kelompok *sila*, *samadhi* dan *panna*?

Mengapa Kita perlu melaksanakan *Silla*, *Samadhi*, dan *Panna*? Berikan alasannya!

Dari Gambar 8.1 sampai dengan 8.6 tersebut kalian pasti akan bertanya:

Bagaimanakah seseorang yang telah banyak melakukan kesalahan? Dapatkah mereka mencapai *Nibbana*? Apa yang harus dilakukan?

Ayo kita simak cerita berikut ini!

## Kisah Anggulimala Thera

Anggulimala adalah putera seorang kepala pendeta di istana Raja Pasenadi dari Kosala. Nama aslinya adalah Ahimsaka. Ketika sudah cukup umur, ia dikirim ke Taxila, sebuah universitas besar yang terkenal. Ahimsaka sangat pandai dan juga patuh kepada gurunya. Oleh karena itu, ia disenangi oleh guru maupun istri gurunya. Murid-murid yang lain menjadi iri hati kepadanya. Mereka pergi kepada gurunya dan dengan berbohong melaporkan bahwa Ahimsaka terlibat hubungan gelap dengan istri gurunya. Mulanya, sang guru tidak mempercayai mereka, tetapi setelah disampaikan beberapa kali dia mempercayai mereka. Dia bersumpah untuk mengenyahkan Ahimsaka. Untuk menyayapkan anak tersebut harus dengan cara yang sangat kejam, sehingga dia memikirkan sebuah rencana yang lebih buruk daripada pembunuhan. Dia mengajarkan Ahimsaka untuk membunuh seribu orang lelaki ataupun wanita dan setelah kembali dia berjanji untuk memberikan kepada Ahimsaka pengetahuan yang tak ternilai. Anak itu ingin memiliki pengetahuan ini, tetapi sangat segan untuk membunuh. Terpaksa dia menyetujui untuk melaksanakan apa yang telah diajarkan gurunya itu kepadanya.

Ahimsaka melakukan pembunuhan manusia, dan tidak pernah lalai menghitung. Dia merangkai dan menjadikannya sebagai kalung setiap jari dari setiap orang yang dibunuhnya. Oleh karena itu, dia terkenal dengan nama Angulimala, dan menjadi pengganggu di daerah itu. Raja mendengar perihal perbuatan Angulimala, dan ia membuat persiapan untuk menangkapnya. Mantani, ibu dari Angulimala, mendengar maksud raja. Karena cinta kepada anaknya, ia memasuki hutan, dan berusaha untuk menyelamatkan anaknya. Pada waktu itu, kalung jari di leher Angulimala telah mencapai sembilan ratus sembilan puluh sembilan jari, dan tinggal satu jari akan menjadi seribu.

Pagi-pagi sekali pada hari itu, Sang Buddha melihat Angulimala dalam penglihatannya. Beliau berpikir bahwa jika beliau tidak menghalangi Angulimala, yang sedang menunggu orang terakhir untuk memperoleh seribu jari, dia akan melihat ibunya dan bisa membunuhnya. Karena hal itu, Angulimala akan menderita di alam neraka (*niraya*) yang tiada akhirnya. Dengan perasaan cinta kasih, Sang Buddha menuju hutan di mana Angulimala berada.



Sumber: [pandoralili019.blogspot.com](http://pandoralili019.blogspot.com)

**Gambar 8.7** Angulimala mengejar Sang Buddha dengan pedang terhunus

Angulimala merasa sangat letih dan lelah. Pada saat yang sama, dia sangat cemas untuk membunuh orang terakhir agar jumlah seribu jari terpenuhi, dan menyempurnakan tugasnya. Dia memutuskan untuk membunuh orang pertama yang dijumpainya. Ketika sedang menunggu, tiba-tiba dia melihat Sang Buddha dan ia mengejar-Nya dengan pedang terhunus. Akan tetapi, Sang Buddha tidak dapat dikejar sehingga dirinya sangat lelah. Sambil memperhatikan Sang Buddha, dia menangis, "O bhikkhu, berhenti! berhenti!" dan Sang Buddha menjawab, "Aku telah berhenti, kamulah yang belum berhenti." Angulimala tidak mengerti arti kata-kata Sang Buddha, sehingga dia bertanya, "O bhikkhu! Mengapa engkau berkata bahwa engkau telah berhenti dan saya belum berhenti?"

Kemudian Sang Buddha berkata kepadanya, "Aku berkata bahwa Aku telah berhenti, karena Aku telah berhenti membunuh semua makhluk, Aku telah berhenti menyiksa semua makhluk, dan karena Aku telah mengembangkan diri-Ku dalam cinta kasih yang universal, kesabaran, dan pengetahuan tanpa cela. Akan tetapi, kamu belum berhenti membunuh atau menyiksa makhluk lain dan kamu belum mengembangkan dirimu dalam cinta kasih yang universal dan kesabaran. Karena itu, kamulah yang belum berhenti."

Begitu mendengar kata-kata dari mulut Sang Buddha, Angulimala berpikir, "Ini adalah kata-kata orang yang bijaksana. Bhikkhu ini amat sangat bijaksana dan amat sangat berani, dia pasti adalah pemimpin para bhikkhu. Tentu dia adalah Sang Buddha sendiri! Dia pasti datang kemari khusus untuk membuat saya menjadi sadar." Dengan berpikir demikian, dia melemparkan senjatanya dan memohon kepada Sang Buddha untuk diterima menjadi bhikkhu. Kemudian di tempat itu juga, Sang Buddha menerimanya menjadi seorang bhikkhu.

Ibu Angulimala mencari anaknya di dalam hutan dengan menyebut-nyebut namanya, tetapi gagal menemukannya. Ia kembali ke rumah. Ketika raja dan para prajuritnya datang untuk menangkap Angulimala, mereka menemukannya di vihara Sang Buddha. Mengetahui bahwa Angulimala telah menghentikan perbuatan jahatnya dan menjadi seorang bhikkhu, raja dan para prajuritnya kembali pulang. Selama tinggal di vihara, Angulimala dengan rajin dan tekun melatih meditasi, dalam waktu yang singkat dia mencapai tingkat kesucian arahat.

Pada suatu hari ketika Angulimala sedang berjalan untuk menerima dana makanan, dia melewati suatu tempat dimana terjadi pertengkaran antara sekumpulan orang. Ketika mereka saling melemparkan batu, beberapa batu mengenai kepala Angulimala dan melukainya. Dia berjalan pulang menemui Sang Buddha, dan Sang Buddha berkata kepadanya, "Angulimala anakku! Kamu telah melepaskan perbuatan jahat. Bersabarlah. Saat ini kamu sedang menerima akibat perbuatan-perbuatan jahat yang telah kamu lakukan. Perbuatan-perbuatan jahat itu bisa menyebabkan penderitaan yang tak terkira lamanya dalam alam neraka (*niraya*)."  
Segera setelah itu, Angulimala meninggalkan dunia dengan tenang, dia telah merealisasi 'Kebebasan Akhir' (*parinibbana*).

Para bhikkhu yang lain bertanya kepada Sang Buddha di manakah Angulimala akan bertumimbal lahir, Sang Buddha menjawab, "Anakku telah merealisasi kebebasan akhir (*parinibbana*)."

Mereka hampir tidak mempercayainya. Sehingga mereka bertanya lagi kepada Sang Buddha apakah mungkin seseorang yang sudah begitu banyak membunuh manusia dapat mencapai *parinibbana*. Terhadap pertanyaan ini, Sang Buddha menjawab, "Para bhikkhu, Angulimala telah banyak melakukan perbuatan jahat karena dia tidak memiliki teman-teman yang baik. Tetapi kemudian, dia menemukan teman-teman yang baik dan dengan bantuan mereka serta nasehat yang baik dia telah dengan mantap dan penuh perhatian melaksanakan Dhamma. Oleh karena itu, perbuatan-perbuatan jahatnya telah disingkirkan oleh kebaikan (*arahatta magga*)."

(Sumber: [www.samaggi-phala.or.id/tipitaka/kisah-anggulimala-thera/](http://www.samaggi-phala.or.id/tipitaka/kisah-anggulimala-thera/) diunduh tanggal 05/08/2014 pukul 10:12; dengan penambahan dan penyesuaian)

Kisah di atas menjelaskan bahwa kebencian, keserakahan, dan kebodohan harus dilenyapkan. Jika tiga akar kejahatan itu lenyap maka *nibbana* akan abadi dalam diri kita sekarang ini, yaitu *nibbana* yang dirasakan semasa kita hidup. Bukan nanti setelah meninggal dunia. *Nibbana* yang penuh kebahagiaan.

## Lembar Kerja Siswa

Simaklah "Kisah Angulimala" kemudian kerjakan lembar kerja siswa berikut ini!

### Lembar Kerja Siswa

Nama : .....

Kelas : .....

Hal-hal yang menarik perhatian	Tokoh-tokoh utama dalam kisah Angulimala	Sifat jahat yang dilenyapkan oleh Angulimala	Akhir Kisah Angulimala	Kesimpulan Kisah Angulimala
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....



### Ayo, bertanya

Ayo, membuat pertanyaan untuk memahami lenyapnya kebencian, keserakahan, dan kebodohan sebagai wujud *nibbana*.

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



## Ayo, mengumpulkan informasi

Carilah jawaban atas pertanyaan yang kamu buat dengan mencari informasi dari berbagai sumber. Catat jawabannya di bawah ini.

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



## Ayo, menalar

Ayo, kelompokkan semua jawaban dan informasi yang kamu dapat. Hati-hati apakah jawaban yang kamu peroleh sudah sesuai dengan tujuan pertanyaanmu atau belum. Terakhir buatlah kesimpulannya di bawah ini dengan kalimat yang jelas.

Kesimpulan:

---

---

---

---

---



## Ayo, mengomunikasikan

Ayo, jelaskan kembali tentang Kisah Angulimala!

Sampaikan pendapatmu:

1. Apa yang menarik perhatianmu?
2. Mengapa Angulimala menjadi jahat?
3. Apa yang dinasihatkan Buddha kepada Angulimala?
4. Bagaimana cara melenyapkan kebencian, keserakahan, dan kebodohan?
5. Jelaskan hasil yang dicapai jika kebencian, keserakahan, dan kebodohan lenyap?



## Ajaran Buddha

### *Nibbana*

Setiap agama mempunyai tujuan akhir yang tertinggi. Ajaran agama Buddha juga memiliki tujuan akhir. Tujuan akhir umat Buddha berbeda dengan agama-agama yang lain.

#### A. Pengertian

Proses kelahiran dan kematian makhluk hidup berlangsung terus tanpa henti sampai proses ini dibelokkan ke *Nibbanadhatu* yang merupakan tujuan akhir umat Buddha. Istilah Pali "*nibbana*" berasal dari kata *ni* dan *vana*. *Ni* merupakan partikel negatif, sedang *vana* berarti nafsu atau keinginan. Disebut *nibbana*, karena terbebas dari nafsu yang disebut *vana*, keinginan. Secara harfiah, *nibbana* berarti terbebas dari kemelekatan. *Nibbana* dapat juga diartikan sebagai padamnya sifat-sifat serakah, benci, dan bodoh.

Simaklah percakapan berikut ini!

Pada waktu itu Bhikkhu Sāriputta dan sahabatnya yang bernama Jambukhādaka bercakap-cakap di kota Magadha di Nālakagāma. Dengan ucapan yang sopan Jambukhadaka bertanya kepada Bhikkhu Sariputta sebagai berikut:

Jambukhadaka : "Sahabat Sāriputta, dikatakan, '*nibbāna, nibbāna*.' apakah *nibbāna* itu?"

Sariputta : "Hancurnya nafsu, hancurnya kebencian, hancurnya kebodohan ini, Sahabat, adalah yang disebut *nibbāna*."

Jambukhadaka : "Tetapi, sahabat, adakah jalan, adakah cara untuk mencapai *nibbāna* ini?"

Sariputta : "Ada jalan, sahabat, ada cara untuk mencapai *nibbāna* ini."

Jambukhadaka : "Dan apakah, Sahabat, jalan itu, apakah cara untuk mencapai *nibbāna* ini?"

Sariputta : "Adalah, sahabat, Jalan Mulia Berunsur Delapan; yaitu, pandangan benar, kehendak benar, ucapan benar, perbuatan benar, penghidupan benar, usaha benar, perhatian benar, konsentrasi benar. Ini adalah jalan, sahabat, ini adalah cara untuk mencapai *nibbāna*."

Jambukhadaka : "Jalan yang bagus, sahabat, cara yang bagus untuk mencapai Nibbāna ini. Dan ini cukup, Sahabat Sāriputta, untuk ditekuni."

(Sumber: *Samyuta Nikaya* 38: 1 ; Bab IV 251 – 52)

*Nibbana* adalah sesuatu yang “tidak dilahirkan, tidak menjelma, tidak tercipta.” Karenanya, *Nibbana* bersifat kekal (*dhuva*), damai (*santi*), dan bahagia (*sukha*). Menurut kitab *Udana VIII : 3* dijelaskan tentang *Nibbana* sebagai berikut.

“O, bhikkhu, ada terhentinya kelahiran, terhentinya penjelmaan, terhentinya kamma, berhentinya *sankhara*. Jika seandainya saja, O, bhikkhu, tidak terhentinya kelahiran, terhentinya penjelmaan, terhentinya *kamma*, berhentinya *sankhara*; maka tidak akan ada jalan keluar kebebasan kelahiran, penjelmaan, pembentukan, pemunculan dari sebab yang lalu. Tetapi karena ada terhentinya kelahiran, terhentinya penjelmaan, terhentinya *kamma*, terhentinya *sankhara*, maka ada jalan keluar kebebasan kelahiran, penjelmaan, pembentukan, pemunculan dari sebab yang lalu.”

## B. Beberapa Gambaran tentang *Nibbana*



Sumber: [togaindonesia.wordpress.com](http://togaindonesia.wordpress.com)

**Gambar 8.8** Bunga Teratai

“Apakah mungkin, Nagasena, menunjukkan ukuran, bentuk, atau jangka waktu *nibbana* dengan menggunakan perumpamaan?”

“Tidak, hal itu tidak mungkin. Tidak ada hal lain yang menyerupainya.”

“Apakah ada sifat *nibbana* yang terdapat pada hal-hal lain yang dapat ditunjukkan dengan perumpamaan?”

“Ya, itu dapat dilakukan.”

“Bagaikan teratai yang tidak basah oleh air, *nibbana* tidak tercemar oleh kegelapan batin.”

“Bagaikan air, *nibbana* mendinginkan panasnya kegelapan batin dan meredakan nafsu keinginan.”

“Bagaikan obat, *nibbana* melindungi makhluk yang terkena racun kegelapan batin, menyembuhkan penyakit penderitaan, dan memberi gizi seperti nektar.”

“Bagaikan samudera yang kosong dari mayat, *nibbana* sama sekali kosong dari kegelapan batin; seperti samudera yang tidak bertambah walaupun semua air sungai mengalir ke dalamnya, demikian juga *nibbana* tidak akan bertambah dengan semua makhluk yang mencapainya; *nibbana* adalah tempat bagi para makhluk agung (para Arahata), dan ia dihiasi oleh gelombang pengetahuan dan kebebasan.”

“Bagaikan makanan yang menopang kehidupan, *nibbana* menyingkirkan usia tua dan kematian; *nibbana* meningkatkan kekuatan spiritual para makhluk; *nibbana* memberikan keindahan moralitas, *nibbana* menghilangkan tekanan kegelapan batin, *nibbana* menghalau kelelahan semua penderitaan.”



Sumber: [travel.detik.com](http://travel.detik.com)

**Gambar 8.9** Pemandangan Gunung Bromo

“Bagaikan ruang, *nibbana* tidak dilahirkan, tidak lapuk ataupun hancur, *nibbana* tidak berlalu di sini dan muncul di tempat lain, *nibbana* tidak terkalahkan, pencuri tidak dapat mengambilnya, *nibbana* tidak terikat pada apa pun, *nibbana* adalah lingkup bagi para Ariya ibarat burung-burung di angkasa, *nibbana* tidak terhalangi dan tidak terhingga.”

“Bagaikan permata yang bisa mengabdikan segala permintaan, *nibbana* memenuhi semua keinginan, menyebabkan sukacita dan berkilau.”

“Bagaikan kayu cendana merah, *nibbana* sulit didapat, keharumannya tak ada bandingnya dan *nibbana* dipuji orang-orang bajik.”

“Bagaikan *ghee* yang dikenal karena sifat khasnya, begitu juga *nibbana* mempunyai sifat khas sendiri; seperti *ghee* yang beraroma harum, begitu juga *nibbana* memiliki keharuman moralitas; seperti *ghee* yang mempunyai cita rasa yang lezat, begitu juga *nibbana* mempunyai kelezatan cita rasa kebebasan.”

“Bagaikan puncak gunung, *nibbana* sangat tinggi, tidak tergoyahkan, tidak ada jalan masuk bagi kegelapan batin; *nibbana* tidak mempunyai ruang bagi kegelapan untuk dapat tumbuh, dan *nibbana* tidak memihak atau berprasangka.”

## C. Dua macam Nibbana

### 1. Sa-upadisesa-Nibbana



Sumber: Dokumen Kemdikbud

**Gambar 8.10** Penerangan Sempurna Pertapa Gotama

Nibbana masih bersisa, yang dapat dicapai dalam kehidupan sekarang ini juga. Yang dimaksud dengan bersisa di sini adalah masih adanya lima *khanda*. Ketika Pertapa Gotama mencapai Penerangan Sempurna dan menjadi Buddha, Beliau dikatakan telah dapat mencapai *Sa-upadisesa-Nibbana*. Namun demikian, beliau masih memiliki lima *khanda* yang terdiri dari: jasmani, kesadaran, bentuk pikiran, pencerahan dan perasaan. *Sa-upadisesa-Nibbana* juga dapat dikatakan sebagai kondisi batin yang murni, tenang, dan seimbang.

### 2. An-upadisesa-Nibbana



Sumber: [thetripitaka.blogspot.com](http://thetripitaka.blogspot.com)

**Gambar 8.11** Buddha wafat

*Nibbana* tanpa sisa. Setelah meninggal dunia, seorang *Arahat* akan mencapai *anupadisesa-nibbana*, ialah *Nibbana* tanpa sisa atau juga dinamakan *Parinibbana*, di mana tidak ada lagi lima *khanda*, tidak ada lagi sisa-sisa dan sebab-sebab dari suatu bentuk kemunculan. Sang *Arahat* telah beralih ke dalam keadaan yang tidak dapat dilukiskan dengan kata-kata. Hal ini dapat diumpamakan dengan padamnya api dari sebuah pelita. Ke manakah api itu pergi? Hanya satu jawaban yang tepat, yaitu 'tidak tahu'. Ketika Guru Buddha mangkat/wafat, Beliau dikatakan telah mencapai *anupadisesa-nibbana*.

### Lembar Kerja Siswa

Bacalah wacana tentang nibbana, kemudian isilah kolom lembar kerja di bawah ini!

Lembar Kerja Siswa			
Nama : .....		Kelas : .....	
Hal-hal yang menarik perhatian	Pengertian nibbana	Perumpamaan <i>nibbana</i>	Cara mencapai <i>nibbana</i>
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....



## Ayo, bertanya

Ayo, membuat pertanyaan untuk memahami *nibbana*.

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



## Ayo, mengumpulkan informasi

Carilah jawaban atas pertanyaan yang kamu buat dengan mencari informasi dari berbagai sumber. Catat jawabannya di bawah ini.

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



## Ayo, menalar

Ayo, kelompokkan semua jawaban dan informasi yang kamu dapat. Hati-hati apakah jawaban yang kamu peroleh sudah sesuai dengan tujuan pertanyaanmu atau belum. Terakhir buatlah kesimpulannya di bawah ini dengan kalimat yang jelas.

Kesimpulan:

---



---



---



---



## Ayo, mengomunikasikan

Ayo, jelaskan kembali tentang *Nibbana*!

Sampaikan pendapatmu:

1. Apa yang menarik perhatianmu?
2. Apa itu *nibbana*?
3. Bagaimana cara mencapai *nibbana*?
4. Tuliskan perumpamaan *nibbana*!
5. Jelaskan sabda Buddha tentang *nibbana*?

## Rangkuman

Istilah Pali "*nibbana*" berasal dari kata *ni* dan *vana*. *Ni* merupakan partikel negatif, sedang *vana* berarti nafsu atau keinginan. "Disebut *nibbana*, karena terbebas dari nafsu yang disebut *vana*, keinginan." Secara harfiah, *nibbana* berarti terbebas dari kemelekatan. *Nibbana* dapat juga diartikan sebagai padamnya sifat-sifat serakah, benci dan bodoh.

Cara mencapai *nibbana* dengan melaksanakan Delapan Faktor Jalan Utama, yaitu:

1. Pengertian benar (*samma-ditthi*)
2. Pikiran benar (*samma-sankappa*)
3. Ucapan benar (*samma-vaca*)
4. Perbuatan benar (*samma-kammanta*)
5. Penghidupan benar (*samma-ajiva*)
6. Usaha benar (*samma-vayama*)
7. Perhatian benar (*samma-sati*)
8. Konsentrasi benar (*samma-samadhi*)

Surga adalah alam kehidupan yang penuh kebahagiaan. Surga adalah tempat para makhluk yang telah banyak melakukan kebajikan di kehidupan sebelumnya. Oleh karena itu, kehidupan di surga menjadi terbatas sesuai dengan banyaknya kebajikan yang telah pernah dilakukannya. Semakin banyak kebajikan yang dilakukannya, semakin baik dan lama pula kehidupannya di surga. Namun, kalau kebajikannya sudah habis berbuah, maka satu makhluk akan mati dan terlahir kembali di alam yang sesuai dengan buah perbuatannya yang lain. Berbeda dengan surga, *Nibbana* dapat dicapai ketika seseorang masih hidup di dunia ini. *Nibbana* tercapai ketika seseorang sudah terbebas batinnya dari ketamakan, kebencian dan kegelapan batin.



## Renungan

*Nibbana* atau *Nirvana* merupakan padamnya nafsu keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin. *Nibbana* dapat dicapai, dan *Nibbana* berbeda dengan surga. Apabila masih terdapat hal yang belum jelas tanyakan kepada Bapak atau Ibu guru agamamu atau diskusikan dengan kelompokmu.

### Perenungan

Tuliskan dalam hal apa saja dapat digolongkan merupakan jalan menuju ke *Nibbana*?

#### Inspirasi yang Aku dapatkan untuk dilakukan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

### Refleksi

Tuliskan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada pelajaran 8.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

---

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

---

3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

---



## Mari Bermain

### Mari Menyanyi

#### SI LOBHA

Cipt. : B. Saddhanyano

0 0 0 5̣ 6̣ 1̣ | 3 3 0 3 2 1 | 6̣ 2 2 2 5̣ 6̣ 1̣ |  
Na ma nya Lo bha bun cit pe rut nya kar na si

2 2 2 3 1 6̣ | 5̣ 0 5̣ 6̣ 1̣ | 3 3 0 3 2 1 |  
lo bha s'ra kah o rang nya Se dang kan do sa se ram mu

6̣ 2 2 2 5 6 1 | 2 2 . 2 2 3 1 6 | 1 . 0 1 2 1 |  
ka nya kar na si do sa pen den dam o rang nya bu kan nya

6̣ 1 1 1 1 7 6̣ | 5̣ 0 5̣ 6̣ 5̣ | 2 2 . 2 2 3 1 3 |  
si Lo bha bu kan do sa yg san tun dan ra mah pa,da se mu

3 . 0 1 2 1 | 6̣ 1 1 1 1 7 6̣ | 5̣ . 0 5̣ 6̣ 5̣ |  
a ta pi di a met ta dan ka ru na yg ba ik

2 2 2 4 3 2 | 1 . . . |  
ha ti dan sa yang ki ta

0 0 0 5̣ 6̣ 1̣ | 3 3 0 3 2 1 | 6̣ 2 2 2 5̣ 6̣ 1̣ |  
Ma ri lah ka wan ma ri re nung kan su pa ya

2 2 2 3 1 6̣ | 5̣ . 0 5̣ 6̣ 1̣ | 3 3 0 3 2 1 |  
ki ta se la lu sa dar se hing ga ki ta se la lu

6̣ 2 2 2 5̣ 6̣ 1̣ | 2 2 2 3 1 6̣ | 1 0 5̣ 6̣ 5̣ | 5̣ 3 . . ||  
was pa da Tak ter pe nga ruh lo bha dan do sa l ngat lah

## Kreativitas



### Peta Menuju Nibbana

Peralatan: Karton manila, spidol, lem, gunting, pensil warna

Cara bermain:

- Bagilah anggota kelas ke dalam beberapa kelompok.
- Setiap kelompok harus menyelesaikan pertanyaan di pos 1 dan 2.
- Pos 1 berisi 15 pertanyaan dan setiap pertanyaan bernilai 1 poin.
- Pos 2 terdiri dari 5 pertanyaan, di mana setiap pertanyaan bernilai 2 poin.
- Ada 3 pilihan bantuan yang ditawarkan:
  - Gudang Dharma berisi buku-buku referensi (hanya dapat digunakan sebanyak 2x).
  - Bertanya kepada orang sekitar (hanya dapat digunakan sebanyak 1x).
  - Jawaban 50 % benar - 50% salah dari Guru (hanya dapat digunakan sebanyak 1x).
- Setelah menyelesaikan pertanyaan di pos 1, siswa diberi urutan peta menuju *nibbana* (berisi jalan tengah beruas 8 beserta pengertian singkatnya).
- Setelah menyelesaikan pertanyaan di pos 2, kamu diberi kesempatan untuk menukarkan poin yang diperolehnya dengan peralatan yang tersedia (setiap peralatan mempunyai poin masing-masing, misalnya karton = 5 poin, spidol = 3 poin, dan seterusnya).
- Setelah mendapatkan peralatan, siswa ditugaskan membuat peta menuju *nibbana* dengan memasang jalan tengah beruas 8 dengan penjelasannya, kemudian dihias.



## Renungan

### Refleksi

Tuliskan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada pelajaran 8.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

---

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

---

3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

---

### Renungan

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

Sace neresi attānaṃ  
kaṃ so upabato yathā  
esa petto ‘si nibbānaṃ  
sārambho te na vijjati.

“Apabila engkau berdiam diri bagaikan sebuah gong pecah, berarti engkau telah mencapai nibbana, sebab keinginan membalas dendam tak terdapat lagi dalam dirimu.” (*Dhammapada* 134)



## Evaluasi

A. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling tepat!

1. Tujuan terakhir umat Buddha adalah mencapai ...
  - a. nibbana
  - b. surga
  - c. neraka
  - d. Dewa
2. Pengertian bahwa nibbana adalah sesuatu yang tidak dilahirkan, tidak diciptakan, tidak menjelma, dijelaskan dalam kitab suci Tripitaka bagian ...
  - a. Petavathu
  - b. Milindapanha
  - c. Dhammapada
  - d. Udana

3. Perhatikan tabel!
- | No | Uraian            |
|----|-------------------|
| 1. | Kebencian         |
| 2. | Keragu-raguan     |
| 3. | Nafsu Keserakahan |
| 4. | Kemalasan         |
| 5. | Kebodohan         |
- Tercapainya *nibbana* yang ada pada percakapan antara Jambukhadaka dan Bhikkhu Sariputta adalah melenyapkan tiga hal ditunjukkan nomor ...
- 1,2,3
  - 2,3,4
  - 3,4,5
  - 1,3,5

4. Pada kisah "Angulimala", ia mencapai *nibbana* karena ...
- menjadi bhikkhu murid Buddha
  - melenyapkan tiga akar kejahatan
  - mengumpulkan jari manusia
  - ibunya selalu menasehati
5. Mencapai *nibbana* adalah dengan cara melaksanakan ...
- jalan utama berunsur delapan
  - puja bakti
  - dana paramita
  - metta paramita
6. Orang yang telah mencapai *Nibbana* maka tidak akan dilahirkan di alam ...
- dewa
  - binatang
  - brahma
  - mana pun
7. Nibbana yang tidak tercemar atau dikotori kegelapan batin diumpamakan seperti ...
- samudera yang kosong dari mayat
  - teratai yang tidak basah oleh air
  - makanan yang menopang kehidupan
  - puncak gunung yang tinggi
8. Nibbana seperti air yang mendinginkan, maknanya bahwa *nibbana* ...
- harumannya tiada banding
  - terbebas dari kegelapan
  - meredakan panasnya nafsu
  - tidak lapuk ataupun hancur
9. Siswa Sang Buddha yang telah mencapai nibbana bernama ...
- Bhikkhu Ananda
  - Ratu Malikka
  - Bhikkhu Dewadatta
  - Anattapindika

10. Perhatikan gambar di samping!
- 
- Jenis nibbana yang dicapai Sang Buddha pada gambar di samping yaitu ...
- Saupadisesa nibbana
  - Anupadisesa nibbana
  - Dhatu nibbana
  - Khanda nibbana

Sumber: [thetripitaka.blogspot.com](http://thetripitaka.blogspot.com)

**Gambar 8.11** Buddha wafat

B. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan tepat!

1. Jelaskan pengertian *nibbana* yang terdapat pada kitab Samyutta Nikaya 38!
2. Jelaskan pencapaian *nibbana* yang dilakukan oleh Angulimala!
3. Jelaskan cara atau jalan mencapai *nibbana*!
4. Tuliskan sabda Buddha secara singkat tentang *nibbana* yang terdapat kitab suci Udana III!
5. Jelaskan tentang dua macam *nibbana*!

### Interaksi dengan Orang Tua

Diskusikan dengan kedua orang tuamu, tentang *Nibbana*. Utarakan pendapatmu dan mintalah orang tuamu untuk menilai pendapatmu.



### Aspirasi

Orang yang hendak mencapai *nibbana* haruslah tenang dan seimbang. Tulislah aspirasimu pada lembar kerja kemudian sampaikan kepada orang tuamu dan gurumu untuk ditandatangani.

Bagaikan batu karang yang tak tergoncangkan oleh badai, demikian pula para bijaksana tidak akan terpengaruh oleh celaan maupun pujian.  
Dhammapada syair 81

# Pelajaran 9

## Pencapaian Alam Surga



### Duduk Hening

Mari kita duduk hening.

Duduklah dengan santai, amati diri kita, atur pernapasan dan lakukan hal berikut:

“Napas masuk ..... Semoga semua makhluk berbahagia”

“Napas keluar ..... Semoga semua makhluk berbahagia”

“Napas masuk ..... Tercapailah cita-citaku”

“Napas keluar ..... Tercapailah cita-citaku”



### Tahukah Kamu

Sang Buddha mengunjungi surga Tavatimsa. Ibu-Nya, Ratu Maya, telah terlahir di alam tersebut. Ibu-Nya bersama para dewa lainnya diberi pelajaran *Abhidhamma*, selama tiga bulan oleh Sang Buddha selama ber-*vassa* di surga tersebut.

Akhir *vassa*, Beliau berjalan turun dari surga Tavatimsa melalui tangga yang terbuat dari batu pualam, di *Sankassa*, tiga puluh “league” dari *Savatthi*. Waktu itu orang yang berkumpul di sekitar *Savatthi* dan para dewa yang berada di surga *Tavatimsa* dapat melihat satu sama lain dengan jelas, berkat kekuatan gaib Sang Buddha.



## Ayo, mengamati!



Sumber: [gayahidup.plasa.msn.com](http://gayahidup.plasa.msn.com)

**Gambar 9.1** Prosesi Pindapata

Apa pendapatmu tentang Gambar 9.1?

.....  
.....  
.....  
.....



Sumber: [hineniana.blogspot.com](http://hineniana.blogspot.com)

**Gambar 9.2** Perawat sedang menyuapi seorang nenek

Apa pendapatmu tentang Gambar 9.2?

.....  
.....  
.....  
.....



Sumber: [www.zenheart.hk](http://www.zenheart.hk)

**Gambar 9.3** Bikkhu kecil

Apa pendapatmu tentang Gambar 9.3?

.....  
.....  
.....  
.....



Apa pendapatmu tentang Gambar 9.4?

.....  
.....  
.....  
.....

Sumber: Dokumen Kemdikbud

**Gambar 9.4** Pencuri beraksi

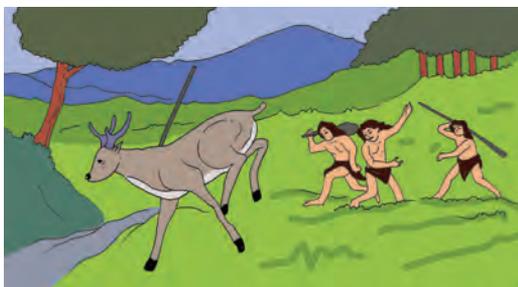


Apa pendapatmu tentang Gambar 9.5?

.....  
.....  
.....  
.....

Sumber: [kettawakettiwi.blogspot.com](http://kettawakettiwi.blogspot.com)

**Gambar 9.5** Orang mabuk



Apa pendapatmu tentang Gambar 9.6?

.....  
.....  
.....  
.....

Sumber: Dokumen Kemdikbud

**Gambar 9.6** Berburu rusa

## Lembar Kerja Siswa

Amati Gambar 9.1 sampai 9.6 di atas, kemudian jelaskan tentang perbuatan apakah yang membuat kita hidup bahagia dan perbuatan apa yang membuat kita sedih.

Aktivitas apa yang dilakukan dari tiap gambar?  
Apa yang kita rasakan jika kita melakukan perbuatan tersebut?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. (Jawaban lainnya)

Mengapa kamu melakukan hal tersebut? Berikan alasannya!

.....

.....

.....

**Ayo, mencermati cerita berikut ini!**

### Kisah Surga dan Neraka

Seorang pejabat militer mengunjungi guru Zen, Jepang Hakuin Ekoku dan bertanya, "Apakah ada surga dan neraka?"

Guru Zen : "Apa pekerjaanmu?"

Pejabat militer : "Saya seorang jenderal."

Guru Zen : "Ha... ha... ha....! Siapa yang begitu bodoh menjadikanmu seorang jenderal? Kamu seperti tukang jagal?"

Dengan marah pejabat militer berkata: "Kupenggal kepalamu, Guru!"

Guru Zen : "Di sinilah terbuka pintu neraka untukmu, Jenderal!"

Pejabat Militer : "Saya minta maaf atas kekasaran saya... guru!"

Guru Zen : "Di sinilah terbuka pintu surga bagimu"

Guru menasehati : "Surga dan neraka bukanlah tempat sesudah mati, melainkan di sini dan sekarang. Baik dan buruk semuanya ada pada pikiran; kapan pun pintu surga dan neraka akan terbuka untuk kita."

Pejabat militer menyetujuinya.

(Tsai Chih Chung; 2012, 23)

Dari cerita tersebut, dapatkah kalian memberikan kesimpulannya?

Diskusikan dengan teman-temanmu tentang cerita tersebut:

Apa yang dapat kamu simpulkan?

Tuliskan kesimpulan cerita tersebut dari hasil diskusimu!

.....  
.....  
.....



### Ayo, bertanya

Ayo, membuat beberapa pertanyaan dengan kata tanya Apa, Siapa, dan Mengapa untuk mengungkap pesan kisah Surga dan Neraka. Kemudian sampaikan pertanyaan tersebut kepada temanmu.

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



### Ayo, mengumpulkan informasi

Carilah jawaban atas pertanyaan yang kamu terima dengan mencari informasi dari berbagai sumber. Kamu dapat meminta pendapat sebanyak-banyaknya dari temanmu, atau orang-orang di lingkungan sekolahmu. Catat jawabannya di bawah ini.

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



## Ayo, menalar

Ayo, kelompokkan semua jawaban dan informasi yang kamu dapat sesuai dengan kisah yang kamu amati. Pilihlah informasi jawaban yang sesuai gambar yang kamu amati. Nilailah apakah informasi yang kamu dapat sesuai dengan gambar yang kamu amati atau tidak. Terakhir buatlah kesimpulannya di bawah ini dengan kalimat yang jelas.

Kesimpulan:

---

---

---

---

---



## Ayo, mengomunikasikan

Ayo, kemukakan pendapatmu mengenai kisah Surga dan Neraka!  
Tanggapi pendapat yang disampaikan temanmu dengan cara memberi kritik, maupun saran.

---

---

---

---

---



### A. Pengertian Surga

#### Surga



Sumber: [kaskus.co.id](http://kaskus.co.id)

**Gambar 9.7** Gambaran Kehidupan di Surga

Surga adalah alam kehidupan yang penuh kebahagiaan. Surga adalah tempat para makhluk yang telah banyak melakukan kebajikan di kehidupan sebelumnya. Oleh karena itu, kehidupan di surga menjadi terbatas sesuai dengan banyaknya kebajikan yang telah dilakukannya. Semakin banyak kebajikan yang dilakukannya, semakin baik dan lama pula kehidupannya di surga. Namun, kalau kebajikannya sudah habis, maka satu makhluk akan mati dan terlahir kembali di alam yang sesuai dengan buah perbuatannya yang lain.

Sedangkan istilah 'Dewa' atau 'Dewi' adalah menunjuk para penghuni surga. Ada enam alam surga yang dihuni oleh para dewa dan dewi. Juga ada alam Brahma yang lebih tinggi kedudukannya daripada alam surga. Dengan demikian, jumlah pada dewa dan dewi ini tidak terhitung banyaknya.

### B. Enam Alam Surga

1. *Catummahārājika*: Alam Empat Dewa Maharaja  
Alam ini merupakan alam para dewa (surga) yang lebih menyenangkan daripada alam manusia. Di alam ini empat Maharaja Dewa hidup bersama pengikut mereka. Empat Dewa Maharaja itu adalah:
  - a. Raja *Dhataratta* penguasa penjuru timur, pemimpin para *Dandabba*.
  - b. Raja *Virulhakha* penguasa penjuru selatan, pemimpin para *Kumbhanda*.
  - c. Raja *Virupakha* penguasa penjuru barat, pemimpin para *Naga*.
  - d. Raja *Kuvera*, penguasa penjuru utara, pemimpin para *Yakkha*.Selain para Maharaja Dewa bersama pengikut mereka, masih banyak lagi dewa lain. Seperti dewa (yang tinggal di pohon, sungai, danau, bumi, angkasa dan lain-lain).
2. *Tāvātimsa*: Alam surga dari tiga puluh tiga Dewa dengan Dewa Sakka sebagai rajanya. Asal-usul dari nama tersebut dihubungkan dengan sebuah cerita yang menyatakan bahwa tiga puluh relawan yang tidak mementingkan diri sendiri yang dipimpin oleh Magha (nama lain dari Sakka), karena telah menunjukkan perbuatan-perbuatan yang baik, dilahirkan di alam Surgawi ini. Di dalam surga inilah Sang Buddha mengajarkan *Abhidhamma* kepada para Dewa selama tiga bulan.

3. *Yāmā*: Alam Surga dari para Dewa Yama.
4. *Tusitā*: Alam Kesenangan  
Para Bodhisattva yang telah memenuhi persyaratan-persyaratan Kebudhaan bertempat tinggal di alam kesenangan sampai saat yang tepat datang bagi mereka untuk muncul di alam manusia untuk mencapai kebudhaan. Bodhisattva Meteyya, Buddha yang akan datang, sekarang ini sedang berdiam di alam kesenangan sambil menunggu kesempatan yang tepat untuk dilahirkan sebagai seorang manusia dan menjadi seorang Buddha.  
Ibunda Bodhisattva Ratu Mayadevi, setelah kematiannya, dilahirkan di alam kesenangan sebagai seorang Dewa. Dari sini ia pergi ke Surga Tavatimsa untuk mendengarkan Abhidhamma yang diajarkan oleh Sang Buddha.
5. *Nimmānarati*: Alam Surga para Dewa yang menikmati kesenangan istana-istana yang diciptakan mereka.
6. *Paranimmita-vasavatti*: Alam Surga Para Dewa yang menikmati ciptaan-ciptaan para dewa lain. Kehidupan para Dewa di alam surga bagaikan orang yang selalu diundang ke pesta besar, meriah, dan mewah.

Alam-alam surga yang lain, yaitu alam *catummaharajika*, *tavatimsa*, *yama*, *tusita*, *nimmanarati* dan *paranimmitavasavatti* merupakan alam surga dari para dewa yang tubuh fisik mereka adalah lebih halus dan lebih bersih daripada tubuh manusia. Tubuh para dewa tak dapat dilihat oleh mata manusia biasa. Makhluk di alam-alam surga tersebut pada suatu saat akan meninggal atau lenyap dari alamnya masing-masing ketika karma baik mereka untuk tinggal di alam-alam ini habis. Walaupun kehidupan para dewa di alam surga lebih panjang usia rata-ratanya, menyenangkan atau melebihi alam manusia, namun kesucian dan kebijaksanaannya belum tentu melampaui kesucian dan kebijaksanaan manusia. Alam para dewa atau surga bukan alam kehidupan yang kekal bagi para makhluk penghuninya, karena kehidupan di alam surga adalah tidak kekal (*anicca*).

## C. Perbedaan Surga dan Nibbana

---

Surga adalah alam kehidupan yang penuh kebahagiaan. Surga adalah tempat para makhluk yang telah banyak melakukan kebajikan di kehidupan sebelumnya. Oleh karena itu, kehidupan di surga menjadi terbatas sesuai dengan banyaknya kebajikan yang telah pernah dilakukannya. Semakin banyak kebajikan yang dilakukannya, semakin baik dan lama pula kehidupannya di surga. Namun, kalau kebajikannya sudah habis berbuah, maka satu makhluk akan mati dan terlahir kembali di alam yang sesuai dengan buah perbuatannya yang lain.

Berbeda dengan surga, *nibbana* dapat dicapai ketika seseorang masih hidup di dunia ini. *Nibbana* tercapai ketika seseorang sudah terbebas batinnya dari ketamakan, kebencian dan kegelapan batin. Dengan tercapainya *nibbana*, tercapailah kekekalan sehingga kematian seseorang menjadi kematian abadi. Ia tidak akan terlahirkan di alam manapun juga. *Nibbana* juga bukan buah kebajikan, melainkan buah dari pengertian yang benar akan hakekat kehidupan yang tidak kekal, *dukkha* serta tanpa inti yang kekal. *Nibbana* dapat dicapai dengan latihan meditasi pandangan terang atau *vipassana*.

Setelah mengamati teks bacaan di atas, ayo tulis apa yang kamu ketahui.

Sekarang saya tahu bahwa:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### Ayo, bertanya

Ayo, membuat pertanyaan untuk memahami topik Surga.

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



### Ayo, mengumpulkan informasi

Carilah jawaban atas pertanyaan yang kamu buat dengan mencari informasi dari berbagai sumber. Catat jawabannya di bawah ini.

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



## Ayo, menalar

Ayo, kelompokkan semua jawaban dan informasi yang kamu dapat. Hati-hati apakah jawaban yang kamu peroleh sudah sesuai dengan tujuan pertanyaanmu atau belum. Terakhir buatlah kesimpulannya di bawah ini dengan kalimat yang jelas.

Kesimpulan:

---

---

---

---

---



## Ayo, mengomunikasikan

Ayo, jelaskan kembali tentang neraka, surga, dan *nibbana*!

Sampaikan pendapatmu:

1. Apa yang menarik perhatianmu?
2. Mengapa perbuatan kita harus baik?
3. Bagaimana kita mengetahui jika perbuatan kita baik atau buruk?
4. Bagaimana kita dapat melakukan perbuatan baik?
5. Bagaimana kita mengetahui bahwa perbuatan kita adalah perbuatan baik?

## Rangkuman

Surga adalah alam kehidupan yang penuh kebahagiaan. Surga adalah tempat para makhluk yang telah banyak melakukan kebajikan di kehidupan sebelumnya.

*Nibbana* merupakan buah dari pengertian yang benar akan hakikat kehidupan yang tidak kekal, *dukkha* serta tanpa inti yang kekal. *Nibbana* dapat dicapai dengan latihan meditasi pandangan terang atau *vipassana*.



## Renungan

### Inspirasi yang Aku dapatkan untuk dilakukan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

### Refleksi

Tuliskan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada pelajaran 9.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

---

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

---

3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

---



## Pengayaan

### Jalan Menuju Surga

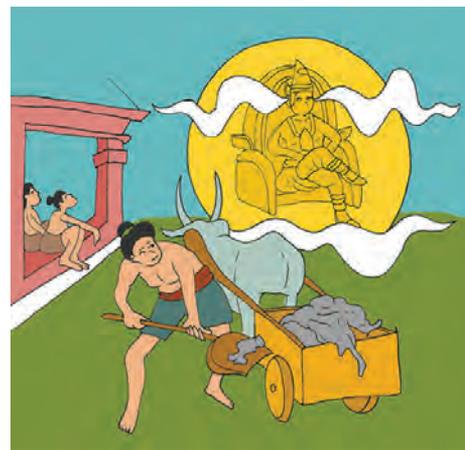
Pada suatu ketika, Sang Buddha berkata kepada Pangeran Mahali. “Inilah, Mahali, yang telah dilakukan oleh Dewa Sakka pada kehidupannya yang lampau sebagai Pangeran Magha.” Beliau lalu mengisahkan cerita tentang Dewa Sakka:

Pada masa yang lampau, seorang Pangeran bernama Magha tinggal di Kerajaan Magadha. Pada suatu hari, dia mengunjungi tempat berlangsungnya suatu kegiatan di daerahnya. Dengan kakinya ia membersihkan debu di tempatnya berdiri dan kemudian berdiri dengan santai di tempat tersebut. Kemudian seseorang datang memukul dan mendorongnya ke samping dan merebut tempatnya. Pangeran Magha tidak marah dengan orang itu, membersihkan tempat lain dan berdiri di situ. Dengan cara yang sama, satu demi satu, orang-orang yang keluar dari rumahnya, memukul Pangeran Magha dan mendorongnya dari tempat yang telah dibersihkannya.

Pangeran Magha berpikir, “Kelihatannya orang-orang ini menikmati apa yang telah saya kerjakan. Tentunya perbuatan saya ini merupakan perbuatan yang berjasa”. Pada keesokan harinya, Pangeran Magha membawa sekop dan membersihkan tempat yang lebih luas, dan orang-orang berdatangan dan berdiri di situ. Pada musim dingin, Pangeran Magha membuat perapian, agar orang-orang dapat menghangatkan badan mereka. Tempat itu pun kemudian menjadi tempat peristirahatan yang disukai oleh semua orang.

Kemudian Pangeran Magha berpikir, “Suatu kesempatan yang baik bagi saya untuk membuat jalan menjadi licin dan rata.” Pagi-pagi dia mulai melicinkan dan meratakan jalan, memotong dan memindahkan batang-batang pohon. Dengan melakukan hal ini, Pangeran Magha menghabiskan waktu luangnya. Jika ditanya seseorang, ia selalu menjawab bahwa ia sedang meratakan jalan menuju surga, silahkan bergabung dengannya, surga adalah tempat yang menyenangkan bagi banyak makhluk. Ada tiga puluh tiga orang yang bergabung bekerja bersama-sama dengannya menggunakan sekop dan kapak. Mereka bersama-sama bekerja meratakan jalan sepanjang 50 kilometer.

Kepala desa melihat mereka dan berpikir: “Orang-orang ini saya suruh melakukan pekerjaan yang salah yaitu: menangkap ikan, memburu binatang di hutan, menikmati minuman keras, atau melakukan hal-hal semacam itu.” Akan tetapi, ketiga puluh tiga orang itu menolak melakukan saran kepala desa, semakin dipaksa, semakin keras mereka menolak untuk melakukannya. Karena



Sumber: Dokumen Kemdikbud

**Gambar 9.8** Pangeran Magha sedang bekerja bakti membersihkan dan membuat jalan

marah, kepala desa menangkap ketiga puluh tiga orang itu dan membawa mereka ke hadapan Raja. Tanpa menyelidiki dan menanyakan apa yang telah mereka perbuat, Raja memberikan perintah: "Hukum mati mereka dengan injakan seekor gajah liar yang ganas."

Pangeran Magha menasehati para pengikutnya: "Teman-teman, kita tidak mempunyai perlindungan apapun selain cinta kasih. Oleh karena itu tenanglah hati kalian, jangan marah kepada siapapun. Penuhilah hati kalian dengan cinta kasih kepada Raja, kepala desa dan kepada gajah yang akan menginjak-injak kita dengan kakinya." Mereka mengikuti nasihat Pangeran Magha. Sedemikian kuat pancaran cinta kasih mereka sehingga gajah tidak berani menginjak mereka.

Demikianlah Pangeran Magha sejak masa lalu bertekad menepati janji untuk melaksanakan tujuh sila yang pernah dikatakannya yaitu:

1. Merawat ibu dan ayahnya,
2. Menghormati anggota keluarga yang lebih tua,
3. Lemah lembut dan ramah di dalam percakapan,
4. Menghindari membicarakan keburukan orang lain,
5. Menghindari keserakahan,
6. Jujur,
7. Dapat mengatasi kemarahan.

Karena menepati 7 perbuatan baik itu, maka orang-orang seperti ini oleh para dewa dari Alam Ke Tiga Puluh Tiga Dewa disebut sebagai orang yang baik. Setelah mencapai keadaan yang terpuji ini, pada saat dia meninggal dunia, dia terlahir kembali di Alam Ke Tiga Puluh Tiga Dewa, sebagai Sakka Raja Para Dewa. Demikian pula dengan para pengikutnya, mereka juga terlahir kembali di alam itu.

(Sumber: *Dhammapada Attakatha*; 2003, 148, dengan penambahan dan penyesuaian)

## Tugas

Kerjakan lembar kerja berikut ini bersama teman kelompokmu, kemudian Ceritakan kembali kisah "Jalan Menuju Surga" di depan kelas.

### Kegiatan 1

Catatlhal hal-hal yang utama dari Pangeran Magha!

1. Tuliskan sifat baik Pangeran Magha!
2. Mengapa Pangeran Magha disebut sebagai pembuat jalan menuju Surga?
3. Karena iri hati kepada Pangeran Magha, perbuatan jahat apakah yang dilakukan kepala desa?
4. Tuliskan tujuh janji perbuatan baik yang dilakukan Pangeran Maga!
5. Apakah jenis surga tempat kelahiran Pangeran Magha!



## Mari Bermain

Peta menuju Surga



Peralatan: Karton manila, spidol, lem, gunting, pensil warna

Cara bermain:

- Bagilah anggota kelas ke dalam beberapa kelompok.
- Setiap kelompok harus menyelesaikan pertanyaan di pos 1 dan 2.
- Pos 1 berisi 15 pertanyaan dan setiap pertanyaan bernilai 1 poin.
- Pos 2 berisi 5 pertanyaan, setiap pertanyaan bernilai 2 poin.
- Ada 3 pilihan bantuan yang ditawarkan:
  - Gudang Dharma berisi buku-buku referensi (hanya dapat digunakan sebanyak 2x).
  - Bertanya kepada orang sekitar (hanya dapat digunakan sebanyak 1x).
  - Jawaban 50% benar - 50% salah dari Guru (hanya dapat digunakan sebanyak 1x).
- Setelah menyelesaikan pertanyaan di pos 1, kamu diberi urutan peta menuju surga (berisi 7 perbuatan baik yang dilakukan Pangeran Magha).

- g. Setelah menyelesaikan pertanyaan di pos 2, kamu diberi kesempatan untuk menukarkan poin yang diperolehnya dengan peralatan yang tersedia (setiap peralatan mempunyai poin masing-masing, misalnya karton = 5 poin, spidol = 3 poin dst).
- h. Setelah mendapatkan peralatan, kamu ditugaskan membuat peta menuju surga dengan memasang 7 perbuatan baik yang dilakukan Pangeran Magha, kemudian dihias.

(Sumber: ipgabi.blogspot.com/search/label/Kreativitas)



## Renungan

### Refleksi

Tuliskan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang kamu miliki setelah selesai melaksanakan pembelajaran pada pelajaran 9.

1. Pengetahuan baru yang saya miliki:

---

2. Keterampilan baru yang telah saya miliki:

---

3. Perkembangan sikap yang saya miliki:

---

### Renungan

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

Idha modati pecca modati  
katapuñño ubhayattha modati,  
so modati so pamodati  
disvā kammavisuddhim attano.

“Di dunia ini ia bergembira  
Di dunia sana ia bergembira  
Pelaku kebajikan bergembira di kedua dunia itu  
Ia bergembira dan bersuka cita karena melihat  
perbuatannya sendiri yang bersih.”  
(Dhammapada syair 16)



## Evaluasi

- A. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling tepat!
- Pada kisah "Surga dan Neraka" perbuatan yang dapat dikatakan surga adalah ....
    - memaafkan
    - berbakti
    - memberi salam
    - menghormat
  - Terlahir di alam surga tergantung pada ....
    - keturunannya
    - gurunya
    - perbuatannya
    - orangtuanya
  - Dalam agama Buddha alam surga (*suggati*) berjumlah ....
    - 6
    - 7
    - 8
    - 9
  - Perbedaan surga dan *nibbana* di bawah ini adalah ....
    - Surga dan *nibbana* kekal abadi
    - Di surga ada kelahiran dan kematian
    - Nibbana* bisa dicapai sewaktu masih hidup
    - Cara pencapaiannya
  - Pada kisah "Jalan Menuju Surga" perbuatan yang tidak termasuk tujuh janji adalah ....
    - Menjadi bhikkhu selama masih hidup
    - Menghormati anggota keluarga yang lebih tua
    - Lemah lembut dan ramah di dalam percakapan
    - Menghindari membicarakan keburukan orang lain
  - Dua alam surga di bawah ini adalah ....
    - tusita dan tavatimsa
    - niraya dan tiracana
    - asura dan peta
    - manussa dan brahma
  - Contoh orang yang telah mencapai alam surga bernama ....
    - Yasodhara
    - Prajapati
    - Mahamaya
    - Kisa Gotami
  - Agar terlahir kembali di alam surga kita harus melakukan ....
    - membaca paritta
    - meditasi
    - berbuat baik
    - membaca Tripitaka

9. Contoh perbuatan baik yang dilakukan oleh badan jasmani untuk mencapai alam surga yaitu ....
  - a. menulis buku cerita
  - b. melukis gambar pematangan
  - c. membantu ibu di rumah
  - d. menyiram bunga
10. Contoh perbuatan baik yang dilakukan oleh pikiran untuk mencapai alam surga yaitu pikiran yang penuh dengan ....
  - a. cinta kasih
  - b. kejujuran
  - c. bijaksana
  - d. keseimbangan batin

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jelas!

1. Apakah perbedaan surga dan *nibbana*?
2. Dimanakah letak surga dan neraka menurut "Kisah Surga dan Neraka"?
3. Tuliskan 7 perbuatan baik yang dilakukan Pangeran Magha pada kisah "Jalan Menuju Surga"!
4. Tuliskan 3 perbuatan baik di sekolah yang berpahala terlahir di alam surga!
5. Tuliskan 3 perbuatan baik di rumah yang berpahala terlahir di alam surga!

### Interaksi dengan Orang Tua

Diskusikan dengan kedua orang tuamu, tentang Surga dan *Nibbana*. Utarakan pendapatmu dan mintalah orang tuamu untuk menilai pendapatmu.



### Aspirasi

Orang yang memiliki cinta kasih kepada semua makhluk adalah orang yang mengembangkan pikiran baiknya. Tulislah aspirasimu pada lembar kerja kemudian sampaikan kepada orang tua dan gurumu untuk ditandatangani.

*Tidaklah seberapa, harumnya bunga tagara dan kayu cendana; tetapi harumnya mereka, yang memiliki sila (kebajikan), menyebar sampai ke surga"*

### A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling tepat!

1. Pekerjaan yang memerlukan konsentrasi tinggi di bawah ini yaitu ....
  - a. dokter bedah
  - b. penjual bakso
  - c. penjual buah
  - d. pembuat roti
2. Pengertian meditasi adalah memperhatikan pikiran pada ....
  - a. satu objek
  - b. dua objek
  - c. tiga objek
  - d. empat objek
3. Setelah bangun pagi Ani duduk bersila. Matanya terpejam, badan tegak. Pikiran menjadi tenang. Perbuatan yang dilakukan Ani adalah ....
  - a. berdana
  - b. meditasi
  - c. puja bakti
  - d. bersujud
4. Latihan meditasi berjalan (*camkamana*), pikiran hendaknya dikonsentrasikan kepada ....
  - a. lingkungan sekitar
  - b. jalan yang dilalui
  - c. gerak langkah kaki
  - d. orang yang berpapasan
5. Konsentrasi yang baik pada kegiatan makan yaitu perhatian terhadap ....
  - a. orang yang telah memasaknya
  - b. makanan yang kita makan
  - c. bercakap-cakap dengan teman
  - d. menyuap, mengunyah, menelan

6. Ketika kita sedang menyapu kelas, konsentrasi pikiran hendaknya ....
  - a. merasa iri kepada teman yang tidak menyapu
  - b. ditunjukkan terhadap sampah yang akan disapu
  - c. memikirkan sapu yang sedang rusak
  - d. memikirkan jenis lantai keramik
  
7. Satu contoh hasil konsentrasi yaitu jika kita membaca paritta atau doa akan ....
  - a. kencang suaranya
  - b. menyenangkan orang lain
  - c. tepat dan benar
  - d. meniru temannya
  
8. Konsentrasi yang benar sangat diperlukan dalam latihan menulis huruf sambung yaitu ditunjukkan nomor ....
  - a. rapi dan cepat
  - b. singkat dan rapi
  - c. jelek dan cepat
  - d. rapi dan benar
  
9. Tujuan memperkuat konsentrasi dalam belajar di kelas yaitu ....
  - a. agar tidak mengantuk
  - b. tidak dimarahi guru
  - c. pelajaran mudah mudah diingat
  - d. terhindar dari gangguan
  
10. Perumpamaan meditasi yang berhasil dapat dicontohkan pada percobaan ....
  - a. membakar kertas dengan lensa
  - b. memanaskan lilin dengan api
  - c. memasukan telur ke air garam
  - d. memasukan air ke gelas
  
11. Agar berhasil dalam meditasi, sikap yang mesti dilakukan adalah ....
  - a. memilih teman meditasi
  - b. memiliki guru meditasi
  - c. berlatih terus-menerus
  - d. ada tempat yang sesuai
  
12. Cara memperkuat meditasi di bawah ini adalah ....
  - a. membaca paritta
  - b. membaca buku
  - c. makan yang banyak
  - d. istirahat yang lama

13. Pengertian meditasi pernapasan (anapanasatti) adalah ....
- menahan napas yang lama
  - memperhatikan keluar masuk napas
  - menghembuskan napas yang lama
  - menghirup napas pelan-pelan
14. Alasan banyak orang yang menggunakan meditasi pernapasan ditunjukkan nomor....
- memerlukan guru
  - harus duduk
  - banyak teman
  - mudah dilakukan
15. Perhatikan tabel di samping!
- |                 |   |
|-----------------|---|
| 1. Hidung       | Perhatikan tabel di samping!<br>Anggota tubuh yang mendapat perhatian ketika melakukan meditasi pernapasan ditunjukkan nomor .... |
| 2. Otak         |   |
| 3. Rongga dada  |   |
| 4. Leher        |   |
| 5. Rongga perut |   |
- 1,2,3
  - 2,3,4
  - 3,4,5
  - 1,3,5
16. Ito duduk bersila. Ia memperhatikan keluar masuk napas. Pikirannya hanya tertuju pada napas. Ketenangan pikirannya mulai muncul. Setelah tenang, kebahagiaannya juga muncul. Ito terus melanjutkan meditasinya. Isi cerita di atas adalah ....
- kebaikan pernapasan
  - hidup memerlukan napas
  - manfaat meditasi pernapasan
  - posisi meditasi harus bersila
17. Manfaat meditasi pernapasan bagi mereka yang memiliki watak yang kurang mengerti/pengetahuan adalah ....
- ia akan menjadi bijaksana
  - cinta kasihnya berkembang
  - keyakinan kepada buddha mantap
  - paham terhadap kematian

18. Jenis meditasi yang mengharapkan agar semua makhluk hidup bahagia yaitu ....
- karuna bhavana
  - vippasana bhavana
  - metta bhavana
  - upekkha bhavana

19. Perhatikan tabel di samping!  
Doa yang tepat pada pelaksanaan meditasi cinta kasih ditunjukkan nomor ....
- |  |            |
|--|------------|
| 1. Semoga mereka terbebas dari permusuhan  | a. 1 dan 2 |
| 2. Semoga mereka terbebas dari hutang      | b. 1 dan 3 |
| 3. Semoga mereka terbebas dari penderitaan | c. 1 dan 4 |
| 4. Semoga mereka terbebas dari kebodohan   | d. 2 dan 4 |

20. Dalam melaksanakan latihan meditasi cinta kasih, hendaknya pikiran cinta kasih, pertama-tama kita ditunjukkan kepada ....
- para binatang
  - sahabat dan saudara
  - diri sendiri dan orang tua
  - makhluk yang tak kelihatan

21. Sifat jahat dalam diri kita yang dapat dilenyapkan oleh meditasi cinta kasih yaitu....
- keserakahan
  - kebodohan
  - kebencian
  - kekikiran

22. Satu manfaat meditasi cinta kasih berikut ini adalah ....
- memperoleh kekayaan
  - dipercaya orang lain
  - menjadi bijaksana
  - disayangi semua makhluk

23. Perhatikan tabel di samping!  
Manfaat meditasi cinta kasih ditunjukkan nomor ... dan ....
- |                              |            |
|------------------------------|------------|
| 1. terlahir di alam bahagia  | a. 1 dan 2 |
| 2. kecerdasan bertambah      | b. 2 dan 3 |
| 3. mendapat penghargaan      | c. 3 dan 4 |
| 4. tidak akan bermimpi buruk | d. 1 dan 4 |

24. Dalam melaksanakan latihan meditasi cinta kasih, hendaknya kita memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk seperti ....
- seorang ibu melindungi anaknya
  - bulan bercahaya di malam hari
  - hujan di musim kemarau
  - bayangan selalu mengikuti benda
25. Manfaat meditasi bagi seorang siswa di sekolah yaitu ....
- disenangi banyak teman
  - perhatian terhadap pelajaran
  - disayang oleh guru
  - menjadi murid pendiam
26. Perhatikan tabel di bawah ini!
- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1. menjadi teliti dan hati-hati | Manfaat meditasi terhadap pelajaran yang sulit ditunjukkan nomor .... |
| 2. menganggap semuanya mudah    |   |
| 3. ketenangan dalam mengerjakan |   |
| 4. merasa paling pandai         |   |
- 1 dan 2
  - 2 dan 4
  - 1 dan 3
  - 1 dan 4
27. Seorang siswa yang sering melaksanakan meditasi, jika mengerjakan ujian akan ....
- cepat selesai
  - mudah mengerjakan
  - benar semua
  - hati-hati
28. Satu contoh siswa Buddha yang telah berhasil dalam meditasi ditunjukkan nomor ....
- Lima orang petapa
  - Tapussa dan Balikka
  - Devadatta
  - Ajattasatthu
29. Manfaat melatih meditasi akan menimbulkan perilaku baik pada diri kita, yaitu ....
- kejujuran
  - kesabaran
  - keberanian
  - semangat

30. Siswa Sang Buddha yang telah mencapai nibbana bernama ....
- Bhikkhu Ananda
  - Ratu Malikka
  - Bhikkhu Dewadatta
  - Anattapindika
31. Jenis nibbana yang dicapai Buddha di Hutan Kusinara adalah ....
- Saupadisesa nibbana
  - Anupadisesa nibbana
  - Dhatu nibbana
  - Khanda nibbana
32. Jenis nibbana yang dicapai sewaktu masih hidup ditunjukkan nomor ....
- Saupadisesa-nibbana
  - Anupadisesanibbana
  - Khanda-nibbana
  - Parinibbana
33. Alam yang penuh dengan kebahagiaan ditunjukkan nomor ....
- Binatang
  - Hantu
  - Manusia
  - Surga
34. Contoh perbuatan baik yang dilakukan oleh pikiran untuk mencapai alam surga yaitu pikiran yang penuh dengan ....
- cinta kasih
  - kejujuran
  - bijaksana
  - keseimbangan batin
35. Contoh perbuatan baik yang dilakukan oleh badan jasmani untuk mencapai alam surga yaitu ....
- menulis buku cerita
  - melukis gambar pematangan
  - membantu ibu di rumah
  - menyiram bunga

## B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban singkat!

1. Sikap yang benar dari pikiran ketika guru menerangkan pelajaran yaitu ....
2. Mata pelajaran di sekolah yang memerlukan konsentrasi tinggi yaitu ....
3. 

1. menjadi teliti dan hati-hati
2. menganggap semuanya mudah
3. ketenangan dalam mengerjakan
4. merasa paling pandai

 Perhatikan tabel di samping!  
Contoh perbuatan yang tidak disertai konsentrasi ditunjukkan nomor ....
4. Ketika melaksanakan meditasi pernapasan lubang hidung terasa ....
5. Jenis meditasi yang sesuai untuk orang pendendam adalah ....
6. Satu contoh nama siswa Buddha yang telah berhasil melaksanakan meditasi bernama ....
7. 

1. kekayaan
2. ketenangan
3. ketenaran
4. ketampanan

 Perhatikan tabel di samping!  
Manfaat meditasi dalam kehidupan sehari-hari ditunjukkan nomor ....
8. 

1. Penuh kedamaian
2. Berumur panjang
3. Terbebas dari lahir, tua, sakit
4. Ada kelahiran

 Perhatikan tabel di samping!  
Keadaan nibbana yang dicapai Sang buddha ditunjukkan nomor ... dan ....
9. Jenis alam kehidupan yang diliputi oleh kesenangan dan kenikmatan yaitu ....
10. 

1. Merawat burung yang sakit
2. Membantu ibu di dapur
3. Suka berantem dengan teman
4. Suka menyiksa binatang

 Perhatikan tabel di samping!  
Contoh perbuatan untuk mencapai alam surga ditunjukkan nomor ... dan ....

### **C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jelas!**

1. Tuliskan 5 macam pekerjaan yang memerlukan konsentrasi tinggi!
2. Jelaskan cara melaksanakan meditasi pernapasan!
3. Jelaskan cara melaksanakan meditasi cinta kasih (*metta bhavana*)!
4. Tuliskan 5 manfaat sering melaksanakan meditasi!
5. Jelaskan 3 perbedaan surga dan nibbana!

## Daftar Pustaka

- , 2003. *Dhammapada Atthakatha*. Jakarta: CV. Felita Nursatama Lestari
- , 2005. *Paritta Suci*. Jakarta: Sangha Theravada Indonesia
- Acharya Buddharakkhita. 2013. *Terjemahan: Upa. Sasanasanto Seng Hansun; Metta & Mangala*. Yogyakarta: Vidyāsenā Production
- Ana, dkk. 2008. *Buku Pelajaran Agama Buddha Ehipasiko*. Jakarta: Ehipasiko Foundation.
- Angutara Nikaya  
Asadhananda; Metta; Bandung, Karaniya
- Dhammapada, Sabda-sabda Buddha Gautama, Dewi Kayana Abadi, 2005
- Dhammapada Attakatha*. 2003. CV. Dewi Kayana Abadi
- Dharma K Vidya. 1992. *Riwayat Hidup Buddha Gautama I*. Modul 1-6. Jakarta: Univ Terbuka
- Drs. Suwanto, T. 1995. *Buddha Dharma Indonesia*. Jakarta: Majelis Agama Buddha Mahayana Indonesia
- Hesti Sadtyadi dan Santi Paramita. 2011. *Pendidikan Agama Buddha*.
- Kaharudin, Jinaratana. 2004. *Kamus Umum Buddha Dhamma*. Jakarta: Tri Satva Buddhist Centre
- Kitab Suci Dewi Kiu Thian Hian De Kiu Se Cin King
- Meditasi I, Untuk Pendidikan Tinggi, Vajra Dharma Surya, 2004
- Meditasi II, Untuk Pendidikan Tinggi, Vajra Dharma Surya, 2004
- Narada, Sang Buddha dan Ajarannya, Yayasan Dhammadipa Arama, 1997, Jakarta
- Prajna Pundarika. No. 400. Th. XXXIII Mei. 2008.
- Prajna Pundarika. No. 401. Th. XXXIII Juni. 2008.
- Rasyid, Teja S.M. 1993. *Samadhi II Modul Program Penyetaraan D II*. Jakarta: Dirjen Bimas Hindu dan Buddha dan Universitas Terbuka
- Riwayat Agung Para Buddha. 2008. *The Great Cronicle of Buddhas*, Tipitakadhara Mingun Sayadaw, ehipasiko, Girimangala
- Riwayat Hidup Buddha Gotama. 2004. Penyusun Pandita S. Widyadharmā, Departemen Agama Dirjen Bimas Hindu dan Buddha
- Riwayat Hidup Buddha Gotama I (Modul 1-6) Dharma K. Widya, Dirjen Bimas Hindu dan Buddha, 1992.

Tim Penerjemah Vidyasena. 1997. *Dhammapada Athakatha*. Yogyakarta: Vidyasena  
Tim penyusun. 2003. *Jataka Cerita untuk Anak-Anak*. Jakarta: Twenty Jakarta Tales.  
Tim Penyusun. 2003. *Kapita Selekta Agama Buddha*. Jakarta: CV. Dewi Kayana Abadi  
Virana. 2008. *Ensiklopedia Buddha Dharma*. CV Santusita  
Warsana, S.Ag., M.Pd & Sihar, S.Ag., M.Pd. 2007. *Riwayat Hidup Buddha Gotama*. Jakarta:  
CV. Yanwreko Wahana Karya  
Tsai Chih Chung. 2012. *ZEN Kebebasan Berpikir*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo

[archives.dailynews.lk](http://archives.dailynews.lk)

[baruaism.blogspot.com](http://baruaism.blogspot.com)

[biografibuddha.wordpress.com/2010/07/16/mulai-menyebarkan-dhamma](http://biografibuddha.wordpress.com/2010/07/16/mulai-menyebarkan-dhamma). Diambil tgl  
19/07/2014 Jam 15:27.

[dhammalandindia.wordpress.com/about/](http://dhammalandindia.wordpress.com/about/), 10122014;pkl.10:43wib

<http://bond371.wordpress.com/2013/01/05/meditasi-meningkatkan-kecerdasan-otak>  
<http://files.wordpress.com>

<http://id.wikipedia.org/wiki/Istimewa:Pencarian?search=pendidikan&fulltext=Cari+isi>

<http://ipgabi.blogspot.com/search/label/Kreativitas>, 10122014; pkl.14:44 wib

<http://pusatbahasa.diknas.go.id/kbbi/index.php>

<http://supriyadikaranganyar.files.wordpress.com>

<http://tanhadi.blogspot.com/2011/04/sejarah-tipitaka-kitab-suci-agama.html>, diambil  
tgl 19/07/2014 Jam 9:57

<https://www.google.co.id/search?q=anak+berprestasi&tbm> diambil 050714 Jam 14.01

<http://www.samaggi-phala.or.id/tipitaka/kisah-anggulimala-thera/>

[kaskus.co.id/post/000000000000000712539755](http://kaskus.co.id/post/000000000000000712539755), 10122014;pkl.11:29wib

[tabloid-mh.blogspot.com](http://tabloid-mh.blogspot.com), Diambil tgl 25/07/2014 Jam 22.09

Website Buddhis BuddhistOnline://www.BuddhistOnline.com

Website Buddhis Samaggi Phala, <http://www.samaggi-phala.or.id>

[007indien.blogspot.com/2012/03/pengertian-belajar-matematika.html](http://007indien.blogspot.com/2012/03/pengertian-belajar-matematika.html)

[ajahnchah.org/book/07bb.jpg](http://ajahnchah.org/book/07bb.jpg), 10122014;pkl.08:03 wib

[belajarbuddha.blogspot.com/2012\\_05\\_01\\_archive.html](http://belajarbuddha.blogspot.com/2012_05_01_archive.html), 09122014; pkl.16:26 wib

[bgrahmat.blogspot.com/2012/10/tips-agar-tidak-dianggap-sombong-meski.html](http://bgrahmat.blogspot.com/2012/10/tips-agar-tidak-dianggap-sombong-meski.html),  
10122014; pkl.14:26 wib

dewi-okey.blogspot.com/2012/12/candi-borobudur.html, 10122014; pkl.14:03 wib  
en.wikipedia.org/wiki/Fighter\_pilot  
erickopangestu.blogspot.com/2013/06/manfaat-meditasi.html, 10122014; pkl.13:35 wib  
faked.unsrat.ac.id/psilbedah/index.php/news-events/item/333-melibatkan-dokter-ahli-  
bedah-asing.html, 10122014; pkl.13:32 wib  
forum.kompas.com/internasional/47572-kisah-nyata-tentang-cinta-seorang-ayah-  
kepada-anaknya-yang-cacat.html, diunduh tanggal 15 September 2014, Pukul  
12.00.  
gayahidup.plasa.msn.com/100-biksu-lakukan-prosesi-pindapata-di-magelang  
giamschool.blogspot.com/2012/04/cara-menggunakan-lup-kaca-pembesar.html,  
10122014; pkl.14:31 wib  
google.com/search?q=Gambar+Triloka+Buddha=isch&q=Kelahiran+kembali, diunduh  
tanggal 10 September, Pukul 11.00  
google.com/search?q=bertapa+di+bawah+pohon+jambu&biw  
google.com/search?q=gambar+rumah+terbakar, tanggal 10 September 2014, Pukul  
11.00  
https://www.google.com/  
search?q=Gambar+Bhikhu+Cula+Malunkyaputta=isch&q=Godaan+Mara&imgdii=\_  
diambil 5-01-2014, pukul 14.15  
https://www.google.com/search?q=Gambar+Mempertahankan+hidup  
=isch&q=Lima+mimpi+pertapa+gotama&imgdii=\_, diambil 10-08-2014, jam 08.00  
https://www.google.com/search?q=Gambar+Mempertahankan+hidup  
=isch&q=Sujata+menemui+pertapa+Gotama&imgdii=\_ diambil 5-01-2014, pukul  
14.00  
klinkhulubanteng.blogspot.com/2013/11/bernapas.html, 09122014; pkl.15:35wib  
ncepborneo.wordpress.com/category/meditasi/, 10122014;pkl.09:53 wib  
neobuddhist.wordpress.com/author/neobuddhist/, 10122014; pkl.10:21 wib  
pandoralili019.blogspot.com/2012/11/kisah-angulimala.html, 10122014;pkl. 10:02  
penanusantara.wordpress.com/2010/08/12/belajar-menjahit/, 10122014; pkl.13:52 wib  
pengusahacintapati.blogspot.com/2010/03/sumber-httphealth.html,  
10122014;pkl.08:27 wib  
rinzaypenuliscerpen.blogspot.com/2013/02/meditasi-sebuah-jalan-menghilangkan.  
html, 09122014; pkl..15:36 wib  
shoei-europe.com/blog/uk/?p=2100, tgl 10/12/2014, pkl 13:27 wib  
tabloid-mh.blogspot.com. Diambil tgl 25/07/2014, pukul 22.09  
tanhadi.blogspot.com/2011/04/sejarah-tipitaka-kitab-suci-agama.html. Diambil tgl  
19/07/2014, pukul 9:57

theravadin.wordpress.com/category/vipassana/, 10122014; pkl.14:41 wib  
thetripitaka.blogspot.com/2009/11/buddha-parinibbana.html, 10122014;pkl.10:43 wib  
togaindonesia.wordpress.com/author/togaindonesia/, 10122014;pkl.10:09 wib  
travel.detik.com/readfoto/2011/01/27/122745/1555709/1026/1/kabut-bromo,  
10122014;pkl.10:12 wib  
wirajhana-eka.blogspot.com/2011\_09\_01\_archive.html, 10122014;pkl.07:59 wib  
www.bitobe.net/2014/06/membiasakan-anak-tanggap-dengan-lingkungan,  
10122014;pkl.09:47 wib  
www.buddhaweekly.com/the-better-way-standing-meditation/, 10122014; pkl.14:28 wib  
www.dharma.org/image/1-09-walking-meditation-1976, 10122014;pkl.14:32 wib  
www.dhammadownload.com/viewtopic.php?f=41&t=9168, 10122014;pkl.09:04 wib  
www.kaskus.co.id/thread/5085767ae874b4e206000014/lalitavistara-dalam-relief-  
borobudur/, 10122014; pkl.14:15 wib  
www.kaskus.co.id/thread/52dd08aa0d8b46120f8b4620/kuil-harimaudisini-agan-bisa-  
bermain-dgn-harimau-layaknya-seekor-kucing, 10122014;pkl. 08:53 wib  
www.pilarsulut.com/images/ibu-anak.jpg, 10122014;pkl. 07:57 wib  
www.sccij.jp/news/overview/detail/article/2013/05/20/swiss-monk-of-koya-san-  
seeking-laos-donations/, 10122014;pkl.14:29 wib  
www.traveltextonline.com/features/ada-lima-lokasi-menyelam-paling-menarik-di-  
indonesia, 09122014; pkl.15:33wib  
www.zenheart.hk/viewthread.php?tid=35496, 10122014;pkl.11:03 wib  
www2.nst.com.my/streets/northern/rare-glimpse-into-lives-of-forest-monks-1.144857,  
10122014;pkl.14:52 wib

## Glosarium

**Anapanasati** perhatian murni atau selalu sadar tentang masuk dan keluarnya napas

**Bhagava** Buddha Gautama

**Bhavana** pengembangan, yaitu pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihannya

**catari aya satyani** Empat Kebenaran Mulia

**Dharma** Ajaran dari Buddha

**Dukkha** Penderitaan

**Kekayaan** harta yang dimiliki

**League** salah satu jenis ukuran

**Maha Brahma** Brahma yang agung

**Mara** nafsu penggoda

**Meditasi** mengheningkan cipta, untuk memusatkan pikiran kepada obyek yang dipilih

**Meditasi cinta kasih** meditasi dengan memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk hidup dengan tanpa pilih kasih

**Nibbana/Nirvana** Istilah Pali “nibbana” berasal dari kata ni dan vana. Ni merupakan partikel negatif, sedang vana berarti nafsu atau keinginan. “Disebut nibbana, karena terbebas dari nafsu yang disebut vana, keinginan”. Secara harfiah, nibbana berarti terbebas darikemelekatan. Nibbana dapat juga diartikan sebagai padamnya sifat-sifat serakah, benci dan bodoh

**Paramita** kesempurnaan yang dilaksanakan oleh calon Buddha

**Punarbhava** proses kelahiran kembali

**Sakka** raja para dewa

**Samadhi** pemusatan pikiran pada suatu obyek

**Samatha Bhavana** merupakan pengembangan batin yang bertujuan untuk mencapai ketenangan

**Sugata** Buddha Gautama

**Surga** Alam yang penuh kebahagiaan duniawi

**Triloka** Tempat terlahirnya makhluk hidup yang masih belum terlepas dari penderitaan

**Warisan** Kekayaan yang diberikan