



PROSIDING

Ilmu Agama dan Pendidikan Agama Buddha

Prosiding Ilmu Agama dan Pendidikan Agama Buddha
Vol. 1, No. 1, Nopember 2020
e-ISSN: xxxx-xxxx

Peranan Kebahagiaan terhadap Kehidupan Manusia Menurut Pandangan Agama Buddha

¹Samini, ²Henita Sri Mulyani
^{1,2}Sekolah Tinggi Agama Buddha Dharma Widya

Alamat Surat

Email: henita@stabdharma Widya.ac.id

Article History:

Received: 1-November-2020; Received in Revised: 10-November-2020; Accepted: 20-November-2020

ABSTRAK

Penelitian ini diangkat dari permasalahan yang timbul dalam kehidupan masyarakat dalam menyikapi tentang kebahagiaan sebagai tujuan hidup manusia. Kebahagiaan pada umumnya karena terpenuhinya keinginan-keinginan, baik materi maupun batin. Sehingga sering terjadi pada seseorang ketika akan memenuhi keinginan-keinginannya dengan melakukan berbagai cara untuk memenuhinya, bahkan terkadang dengan cara-cara yang tidak benar. Mereka kurang menyadari bahwa ketika keinginan satu telah terpenuhi, keinginan lain telah berderet menanti dan meminta untuk dipenuhi. Keinginan yang tidak terkendali dan berlebihan akan menimbulkan keserakahan. Sikap serakah sangat merugikan bagi diri sendiri dan orang lain, jangankan mencapai tujuan hidup yaitu bahagia malah menjadi sebaliknya. Untuk mencapai tujuan penelitian ini, penulis menggunakan metode studi pustaka dengan mengumpulkan data yang berhubungan dengan permasalahan yang menjadi obyek penelitian yang bersumber pada buku-buku dan literatur-literatur secara analisis deskriptif. Dengan penelitian ini akan terlihat peranan kebahagiaan pikiran terhadap kehidupan manusia menurut agama Buddha. Bahwa kebahagiaan yang sesungguhnya bukanlah terpenuhinya keinginan melainkan terbebas dari keinginan. Akhirnya penulis mengharapkan agar penelitian ini dapat membantu seseorang dalam mencapai tujuan hidupnya yaitu kebahagiaan.

Kata kunci: kebahagiaan; kebahagiaan pikiran menurut Buddha-Dhamma; tujuan kehidupan manusia

ABSTRACT

This research is raised from the problems that arise in public life in responding to happiness as the goal of human life. Happiness is generally due to the fulfilment of desires, both material and mental. So that often happens to someone when they will fulfil their desires by doing various ways to fulfil them, sometimes even in ways that are not right. They are less aware that when one wish has been fulfilled, another wish has lined up waiting and asking to be fulfilled. Uncontrolled and excessive desire will lead to greed. Greed is very detrimental to yourself and

others, let alone achieving the goal of life, which is happiness, is the opposite. To achieve the objectives of this study, the author uses the literature study method by collecting data related to the problems that are the object of research that is reflected in books and literature using descriptive analysis. With this research, it will be seen the role of happiness in mind on human life, according to Buddhism. That real happiness is not desired fulfilment but freedom from desire. Finally, the authors hope that this research can help someone achieve their life goals, namely happiness.

Keywords: *bliss, bliss of mind according to Buddha-Dhamma, the goal of human life.*

1. PENDAHULUAN

Dewasa ini, dalam kehidupan bermasyarakat yang serba modern seperti sekarang ini tentu saja, setiap orang memiliki tujuan yang sama yaitu kebahagiaan. Kebahagiaan pada umumnya adalah bersifat materi. Sejak dahulu hingga saat ini manusia menilai bahwa kebahagiaan adalah tercapainya segala sesuatu yang dicita-citakan, dan apapun yang menjadi cita-citanya sudah pasti demi tercapainya kehidupan yang lebih baik untuk menuju kebahagiaan. Kecenderungan untuk mencapai segala apa yang dicita-citakan dan mencapai segala sesuatu yang diinginkan demi kebahagiaan mendorong setiap orang untuk melakukan berbagai cara dalam usaha untuk mencapai tujuannya, baik menggunakan cara yang baik maupun yang tidak baik.

Kebanyakan orang beranggapan bahwa dengan mengumpulkan harta kekayaan sebanyak-banyaknya kebahagiaan akan terpenuhi. Hal ini dapat dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang berpacu dengan waktu dan berlomba-lomba untuk mengumpulkan harta benda, baik dengan cara yang benar maupun dengan cara yang tidak benar, seperti bejualan barang-barang yang merugikan kehidupan generasi penerus Bangsa, yang bisa mengancam masa depan generasi muda, dengan tanpa berfikir panjang dan masih banyak yang menggunakan cara-cara semacam itu. Selain itu juga masih banyak cara yang dilakukan demi mendapatkan kebahagiaan dengan cara yang tidak benar.

Bila dilihat secara umum tidak ada satu orangpun yang mengharap-kan atau berdoa dalam kehidupannya menderita, tidak dicintai, tidak diaggap dalam lingkungannya, miskin, sakit-sakitan, cepat meninggal dan juga tidak ada orang yang mengharap-kan neraka setelah kematiannya. Akan tetapi, setiap orang menginginkan kebahagiaan, dicintai banyak orang, memiliki ketenaran dan dihormati dalam lingkungannya, memiliki harta yang berlimpah, diberkahi kesehatan dan umur panjang dan setelah kematiannya pastilah mengharap-kan surga. Pada kenyataannya masih banyak orang yang dalam mencapai kebahagiaan tersebut menggunakan berbagai cara serta memiliki kekeliruan dalam mengartikan kebahagiaan yang sesungguhnya.

Peranan Agama sangat penting untuk dijadikan sebagai salah satu pedoman dalam mencapai tujuan kebahagiaan manusia. Semua Agama memiliki tujuan yang sama bagi para penganutnya, yakni kebahagiaan. Sehingga mendalami suatu ajaran Agama menjadi kebutuhan dalam kehidupan sebagian orang. Terkadang mereka harus membayar mahal untuk dapat mendalami arti dan intisari Agama tersebut. Selain itu, dibutuhkan rasa aman dan ketenangan jiwa bagi seseorang dalam setiap lantunan doa-doa dari Agama yang dianutnya.

Tidak menjadi pedoman demi tercapainya kebahagiaan, kedamaian dan ketentraman dalam kehidupan manusia, terkadang Agama justru menjadi penyebab adanya suatu perselisihan yang menimbulkan kesalah pahaman bagi agama satu dengan yang lainnya. Seperti yang terjadi dikalangan masyarakat seperti saat ini, perbedaan Agama menyebabkan seseorang memiliki pemahaman yang berbeda dalam mendefinisikan arti kebahagiaan. Begitu pula dengan cara-cara yang ditempuh untuk mencapai kebahagiaan tersebut. Bahkan tidak menutup kemungkinan Agama yang sama pun akan menimbulkan persepsi yang berbeda dalam mengartikan kebahagiaan.

Ketika seseorang mampu menguasai materi dalam ajaran Agama yang dianutnya, merasa memiliki pengetahuan yang lebih dari pada yang lainnya, dalam dirinya akan timbul suatu rasa sombong terhadap diri sendiri. Beberapa hal yang menyebabkan seseorang menjadi sombong adalah karena kecerdasannya, karena pendidikan formalnya yang tinggi, karena kekayaannya dan karena kerupawanannya. Orang yang demikian biasanya akan mencari cara untuk mengeksistensikan dirinya bahwa dirinya memiliki pengetahuan dan kecerdasan, berpendidikan, kaya serta rupawan. Mereka tidak ingin dipandang sebelah mata di lingkungannya, merasa tidak nyaman ketika orang lain meremehkannya. Jika sudah demikian, peranan Agama menjadi tidak relevan dalam tujuannya mencapai kebahagiaan. Karena pada umumnya tidak ada Agama yang mengajarkan umatnya untuk menjadi sombong.

Salah satu cara untuk mengeksistensikan diri dalam hal pengetahuan dan kecerdasan Agamanya mereka biasanya dengan cara berdebat. Perdebatan menimbulkan kesombongan bagi yang menang dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi yang kalah. Perasaan puas karena telah memenangkan perdebatan menimbulkan kebahagiaan sesaat bagi orang tersebut. Diakui bahwa dirinya hebat dan menjadi tenar adalah suatu kebahagiaan. Sebaliknya, seseorang akan merasa tidak puas dan menderita ketika diremehkan dan dipandang sebelah mata. Bukan lagi menjadi rahasia umum bahwa setiap manusia memiliki rasa bangga terhadap diri sendiri, lebih senang terhadap diri sendiri dan ini yang disebut dengan ego manusia.

Apabila kita mengamati kehidupan manusia, kita akan melihat berbagai macam arti kebahagiaan menurut pandangan dari setiap individu dan cara-cara yang ditempuh untuk mencapai kebahagiaan tersebut juga beragam. Ada sebagian orang yang tidak secara langsung mengartikan kebahagiaan adalah memiliki harta kekayaan yang berlimpah. Tidak dapat dipungkiri bahwa uang memang bukan segala-galanya, akan tetapi segala-galanya membutuhkan uang. Bahkan ketenaran seseorangpun dapat dibeli dengan uang. Dapat dilihat dikalangan masyarakat saat ini, uang atau harta dapat menggantikan posisi Tuhan yang selalu dipuja-puja, dan dengan uang atau harta juga dapat menimbulkan pertengkaran dan bahkan pembunuhan. Namun seseorang terkadang tidak segan-segan melakukan cara yang tidak benar demi uang. Mulai dari mencopet kecil-kecilan oleh masyarakat lapisan bawah hingga mencopet besar-besaran oleh masyarakat lapisan atas, seperti korupsi, kolusi dan nepotisme.

Fenomena yang terjadi di kalangan masyarakat seperti saat ini, dapat dilihat dan amati dengan jelas, selain kekayaan sebagai salah satu sebab kebahagiaan adalah menjadi tenar. Dengan menggunakan kecanggihan teknologi dan menggunakan media sosial menjadikan sarana yang mudah untuk mencapai ketenaran yang diinginkan. Manusia berlomba-lomba memamerkan kekayaan supaya menjadi terkenal. Manusia juga memarekan kecerdasannya melalui media sosial untuk menjadi tenar. Berdasarkan fenomena yang terjadi dapat ditarik kesimpulan bahwa bahagia menurut mereka adalah menjadi terkenal. Mereka kurang menyadari bahwa keinginan-keinginan tersebut tidak ada habisnya, seperti dalam pepatah "bagaikan meminum air garam" dahaga yang dikarenakan oleh keinginan-keinginan tidak terpenuhi. Akan tetapi justru menjadi semakin dahaga.

Bahagia menurut sebagian umat beragama juga memiliki sudut pandang sendiri. Selain bahagia di dunia, sebagian umat beragama meyakini kebahagiaan setelah kematian yaitu kebahagiaan surga. Agamanya menjadi satu-satunya sarana untuk mencapai surga tersebut. Dan tidak jarang sebagian orang berpandangan bahwa kebahagiaan surga merupakan kebahagiaan yang bersifat kekal setelah kematian. Namun, meyakini surga sebagai suatu kehidupan yang kekal setelah kematian itu sangat kurang tepat. Menganggap bahwa agama yang dianutnya paling benar juga bukan sikap orang bijak. Kebahagiaan dunia menurut pandangan agama tertentu, yang jika dilihat semuanya adalah pemenuhan keinginan juga menjadi kurang tepat jika harus dikatakan sebagai jalan menuju ke kekalan surga. Selain itu, doa terkesan menjadi sangat penting sebagai jalan menuju kebahagiaan.

Pikiran yang baik dan benar merupakan peranan yang sangat penting dalam melakukan tindakan; baik ucapan maupun tindakan badan jasmani sehingga kebahagiaan hidup akan dapat dicapai. Kebahagiaan memiliki peranan yang sangat penting dalam kelangsungan hidup manusia karena kebahagiaan merupakan tujuan utama dari kehidupan manusia.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan skripsi kajian pustaka adalah dengan metode deskriptif. Metode deskriptif bertujuan untuk melukiskan, memberikan representasi secara sistematis fakta atau karakteristik populasi, dalam hal ini adalah kumpulan pustaka secara aktual dan cermat (Hasan, 2002 : 22).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif yaitu jenis penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran atau uraian atas suatu keadaan sejelas mungkin tanpa ada perlakuan khusus terhadap obyek yang diteliti. Dalam penelitian deskriptif menggunakan survei criss-sectional survey, yaitu metode pengumpulan data, dimana informasi yang dikumpulkan dilakukan memakan waktu beberapa minggu karena situasi, transportasi dan keterbatasan waktu.

Teknik pengumpulan data ini di dapat dari berbagai sumber-sumber kepustakaan, dengan cara membaca buku-buku literatur buddhis dan juga umum

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengamatan penelitian yang didapatkan dari referensi-referensi, keterkaitan antara kebahagiaan dengan kehidupan manusia menurut pandangan agama Buddha adalah sebagai berikut :

3.1 Kebahagiaan

a. Kebahagiaan dalam Kehidupan Perumah Tangga

Kehidupan perumah tangga merupakan kehidupan yang masih terikat dengan berbagai macam urusan duniawi seperti bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, juga mencari kesenangan untuk menghibur. Buddha tidak menolak adanya kebahagiaan yang dapat dicapai oleh kehidupan perumah tangga. Bahkan Buddha menunjukkan cara-cara yang dapat membawa kebahagiaan bagi kehidupan perumah tangga. Buddha tidak hanya menunjukkan adanya penderitaan dalam kehidupan manusia tetapi juga menunjukkan jalan untuk mengakhiri penderitaan tersebut. Kebahagiaan dalam kehidupan perumah tangga diperoleh dengan hidup sesuai dengan ajaran Buddha.

b. Meditasi perhatian murni untuk kebahagiaan

Meditasi perhatian murni merupakan cara melatih pikiran, cara mengendalikan pikiran agar tetap berkesadaran. Pikiran yang tidak terlatih bisa menjadi musuh yang paling kejam, namun pikiran yang terlatih dapat menjadi sahabat paling setia.

Jika tubuh diperlukan olah raga untuk menjaga kebugaran dan kesehatan maka pikiran pun membutuhkan meditasi sebagai bentuk latihan mental dalam kesehariannya. Meditasi tidak hanya tentang duduk diam selama berjam-jam pada waktu tertentu. Meluangkan waktu untuk duduk diam bermeditasi dalam beberapa menit setiap harinya adalah bagus. Namun, meditasi tidak terbatas hanya disitu saja. Meditasi adalah menjadi sadar dan terus mengembangkan perhatian untuk tetap berhubungan dengan saat ini, bukan waktu yang telah berlalu atau masa yang belum datang.

Mengapa meditasi perhatian murni dalam keseharian menjadi sangat penting? Karena tanpa perhatian murni maka kesadaran menjadi lemah dan lemahnya kesadaran menyebabkan seseorang lupa pada rasa puas dan bahagia, bahkan kesehatanpun menjadi terpengaruh. Ketika seseorang lupa pada rasa puas atas dirinya, tidak pernah merasa cukup maka yang timbul dalam pikirannya hanyalah keluhan-keluhan, khayalan akan masa depan dan penyesalan tentang masa lalu dan melupakan saat ini yang merupakan saat terpenting.

Ketika seseorang mampu menjinakan pikirannya dengan melatih meditasi dalam kesehariannya maka kebahagiaan akan menjadi pahala dalam kehidupannya. Pikiran yang telah dijinakan akan membawa kebahagiaan. Meditasi perhatian murni selain menjadikan hidup berkesadaran untuk membangkitkan energi positif yang mengarah pada kebahagiaan juga dapat mengendalikan energi negatif yang sewaktu-waktu dapat muncul seperti kemarahan, iri hati, kebencian dan kecemburuan.

Meditasi perhatian murni dalam keseharian dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, tidak terpaku pada waktu dan tempat. Menjadi sadar setiap saat adalah penting. Saat sedang mengerjakan tugas rumah, mencuci, memasak, membersihkan rumah, mengurus anak semua kegiatan haruslah disadari dengan penuh perhatian, inilah yang dinamakan dengan melatih pikiran agar tetap berada pada saat ini.

Ketika mampu menjaga pikiran tetap pada saat ini, mengembalikan pikiran yang mengembara pada saat ini maka inilah yang dinamakan dengan konsentrasi. Konsentrasi akan memudahkan pikiran untuk memahami segala sesuatu sebagaimana adanya. Dengan memahami segala sesuatu sebagaimana adanya akan menimbulkan kebijaksanaan dalam diri seseorang. Dengan demikian seseorang tidak akan mudah putus asa, selalu merasa puas dan hidup dalam keseimbangan pikiran.

Memahami segala sesuatu sebagaimana adanya akan memudahkan seseorang untuk menjalani hari-harinya. Meskipun seseorang tersebut sedang mengidap penyakit yang mematikan, orang tersebut akan menyadari bahwa sudah selayaknya tubuh mengalami sakit, tubuh boleh sakit tapi tidak dengan pikiran. Sikap bijak seperti ini akan lebih baik daripada penolakan yang dapat memperburuk keadaan.

Jelas bahwa dengan melaksanakan meditasi perhatian murni dalam keseharian akan menjadikan manusia hidup dalam kebahagiaan. Disini dapat disimpulkan peranan kebahagiaan dapat mendorong manusia untuk melaksanakan meditasi perhatian murni dalam kehidupan sehari-harinya.

c. **Kebahagiaan karena berdana atau kemurahan hati**

Kemurahan hati (Dana) menempati urutan pertama baik dalam sepuluh parami yang harus disempurnakan oleh seorang Bodhisatva maupun sepuluh perbuatan baik yang terdapat dalam Salleyyaka Sutta karena merupakan hal yang paling sederhana untuk dilakukan. Bermurah hati atau memberi tidak selalu soal materi tetapi dapat juga berupa tenaga maupun pikiran.

Kemurahan hati (Dana) berarti melatih diri untuk melepas atau mengurangi kemelekatan dalam batin yang dapat membawa pada perasaan bahagia. Kemelekatan sama seperti gelang karet yang melilit ujung jari yang lama kelamaan menyebabkan ujung jari menjadi biru dan sakit, ketika gelang karet terlepas rasa sakit akan hilang hal ini sama dengan kemurahan hati yang diiringi dengan melepas yang membawa pada perasaan bahagia.

Kemurahan hati dalam kehidupan berumah tangga sangat diperlukan karena sebenarnya kita dapat memberi dengan tanpa perasaan apapun tapi kita tidak dapat mencintai tanpa memberi. Hal ini menunjukkan bahwa kemurahan hati atau memberi merupakan tindakan otomatis yang dapat membawa kebahagiaan. Dan sebaliknya, dengan perasaan yang bahagia seseorang akan mudah untuk bermurah hati atau memberi.

d. **Kebahagiaan karena memiliki moral (sila) yang baik**

Tindakan moral yang baik akan membawa keberuntungan bagi pelakunya dan semua makhluk yang berhubungan dengannya. Manusia dengan moral yang baik, sila yang dirawat bahkan para dewa pun akan mencintainya. Melaksanakan sila pertama dari pancasila buddhis yaitu menghindari diri dari pembunuhan makhluk hidup berarti telah memberikan sumbangsih bagi keselamatan semua makhluk, memberikan kebebasan semua makhluk untuk hidup dengan tenang tanpa rasa takut atau khawatir dari ancaman pembunuhan. Untuk

manusia dengan moral yang baik akan berbahagia dalam kebaikan dan akan sulit untuk melakukan kejahatan.

e. Kebahagiaan dengan pengembangan batin (Bhavana)

Mengembangkan batin (Bhavana) merupakan langkah untuk menuju kedamaian yang dimulai dari diri sendiri. Pengembangan batin dapat dilakukan salah satunya dengan mengambil obyek meditasi metta bhavana yaitu mengembangkan cinta kasih. Dengan mengembangkan cinta kasih dalam batin, seseorang akan mendapatkan batin yang tenang dan lebih lembut sehingga melaksanakan sila pertama dari pancasila buddhis bukan hal yang sulit bagi orang yang batinnya berkembang penuh dengan cinta kasih. Hal ini tidak hanya menguntungkan bagi diri sendiri akan tetapi juga bagi semua makhluk. Pengembangan batin dapat menciptakan kedamaian bagi diri sendiri dan semua makhluk dalam kehidupan manusia.

f. Menghargai atau menghormati orang lain (Apacayana)

Saling menghargai atau menghormati orang lain akan membawa keharmonisan dalam kehidupan bermasyarakat. Sikap menghargai atau menghormati akan membawa berkah kedamaian dalam kehidupan. Jika kita ingin dihargai atau dihormati oleh orang lain, selain memantaskan diri menjadikan diri pribadi dengan moral yang baik, menghargai atau menghormati orang lain terlebih dahulu adalah penting. Hal ini sama dengan ketika kita berdiri di depan cermin, jika kita ingin bayangan dalam cermin tersenyum, maka kita harus tersenyum.

Jika kita dapat merenungkan bahwa kehidupan merupakan cermin yang akan memantulkan bayangan sesuai dengan apa yang kita lakukan maka sikap menghargai atau menghormati orang lain yang dapat membawa keharmonisan dalam kehidupan bermasyarakat bukanlah hal yang sulit. Sikap seperti ini akan menjadi tindakan otomatis yang harus ditanamkan pada setiap orang. Keharmonisan dari sikap saling menghargai dan menghormati akan membawa kedamaian dan kebahagiaan.

g. Bahagia karena melayani, menolong orang lain (Veyyavacca)

Memperhatikan kesejahteraan orang lain dengan melayani atau menolong orang lain merupakan kebaikan yang akan membawa berkah kebahagiaan. Hal ini dapat dimulai dari yang utama yaitu melayani dan menolong orang tua yang menjadi kewajiban seorang anak. Ketika kita melihat kesejahteraan orang tua, kebahagiaan yang terpancar dari wajah orang tua, maka kita pun akan ikut merasakan kebahagiaan dan seluruh keluarga akan merasakan kedamaian dan kehangatan dari keluarga. Energi positif dari pikiran orang tua yang berbahagia akan menguatkan doa yang dipanjatkannya untuk kelancaran rejeki dan kebahagiaan anak-anaknya.

Melayani dan menolong orang lain dalam kehidupan bermasyarakat akan menciptakan masyarakat yang aman, damai dan sentosa. Hal ini karena pelayanan akan dapat meningkatkan hidup orang lain, pertolongan akan dapat membantu orang lain yang terkena masalah dan untuk yang melayani dan menolong orang lain dengan bahagia akan mendapatkan berkah kebahagiaan, baik dalam kehidupan saat ini maupun kehidupan selanjutnya.

h. Bergembira dengan pelimpahan jasa (Pattidana)

Pelimpahan jasa kebaikan (pattidana) merupakan bentuk kepedulian yang dilandasi dengan cinta kasih tanpa pilih kasih (metta) kepada semua makhluk tanpa kecuali. Dengan pelimpahan jasa kebaikan selain dapat menolong makhluk-makhluk yang berada pada kesulitan, juga dapat mengikis ketamakan yang ada dalam batin kita sehingga menimbulkan kebahagiaan.

Pelimpahan jasa kebaikan tidak akan mengurangi jasa kebaikan yang telah dikumpulkan, justru dengan pelimpahan jasa kebaikan dapat menambah jasa kebaikan yang telah dikumpulkan. Energi positif dari pelimpahan jasa kebaikan dapat membawa kebahagiaan bagi diri sendiri dan semua makhluk yang berhubungan dengannya. Mengetahui bahwa pelimpahan jasa akan dapat membawa kebahagiaan maka manusia akan bergembira untuk melakukan tindakan jasa ini yaitu pelimpahan jasa (pattidana).

i. Bergembira atas jasa orang lain (Pattanumodana)

Bergembira atas jasa orang lain dapat mendorong orang lain untuk terus melakukan jasa kebaikan. Hal ini juga dapat dijadikan motivasi untuk diri sendiri dalam melakukan jasa kebaikan. Bergembira atas jasa kebaikan orang lain hampir serupa dengan bergembira atas keberhasilan orang lain (mudita) yang dapat mengikis adanya perasaan iri, dengki dan kecemburuan.

Ketika dapat bergembira atas jasa kebaikan atau keberhasilan orang lain maka kedamaian batin dapat tercapai yang menimbulkan kebahagiaan. Dengan demikian perasaan iri, dengki dan kecemburuan terhadap jasa kebaikan dan keberhasilan orang lain tidak akan merusak kedamaian batin dalam kehidupan manusia.

j. **Kebahagiaan karena memabarkan Dhamma (Dhammadesana)**

Membabarkan Dhamma merupakan tindakan berdana yang paling tinggi. Hal ini akan membawa manfaat yang besar bagi yang memabarkan maupun yang mendengarkan untuk selalu mengarahkan kehidupan agar sesuai dengan ajaran Buddha. Membabarkan Dhamma pada waktu yang sesuai adalah berkah utama yang dapat membawa kebahagiaan.

Dalam kehidupan manusia, dapat terlahir menjadi manusia sudah merupakan sebuah anugrah besar dari buah karma baik. Karena untuk dapat terlahir menjadi manusia itu sangat sulit. Apalagi untuk dapat mengenal Dhamma ajaran kebenaran dan dapat memabarkannya, merupakan berkah utama yang akan membawa keselamatan dan kebahagiaan dalam kehidupan manusia.

k. **Kebahagiaan karena mendengarkan Dhamma (Dhammasavana)**

Tidak semua yang terlahir menjadi manusia dapat mengenal dan mendengarkan Dhamma. Apabila kita melihat kehidupan sekitar dan dapat merenungkannya, maka kita akan mengetahui bahwa tidak semua orang mendapatkan kesempatan untuk dapat mengenal dan mendengarkan Dhamma. Oleh sebab itu, dapat mendengarkan Dhamma pada waktu yang sesuai merupakan berkah utama yang dapat membawa kebahagiaan.

l. **Kebahagiaan karena meluruskan pandangan (Ditthijju)**

Pandangan keliru dapat membawa penderitaan dan pandangan yang benar akan dapat membawa kebahagiaan. Meluruskan pandangan dimulai dari diri sendiri. Dapat meluruskan pandangan diri sendiri artinya telah memenangkan segala pertempuran dalam kehidupan. Meluruskan pandangan terhadap orang tua yang tadinya kikir menjadi murah hati, yang tadinya tidak percaya dengan hukum karma menjadi paham dengan hukum karma dan yang semula tidak bijaksana menjadi bijaksana, hal ini merupakan tindakan balas jasa terhadap orang tua. Jasa orang tua yang tak terbalaskan hanya dengan harta benda dan pelayanan. Akan tetapi dengan meluruskan pandangan dapat membawa orang tua dan diri sendiri menuju kebahagiaan.

3.2 **Kebahagiaan Kehidupan Pabbajita**

Kehidupan sebagai pabbajita yang pada umumnya umat awam mengartikan sebagai hidup menyendiri bukanlah sebuah pelarian karena keputusasaan dalam kehidupannya. Akan tetapi, memilih untuk menjalani kehidupan sebagai pabbajita merupakan keputusan yang didasari dengan pemahaman dan pengeritan benar dalam kehidupannya. Setelah menyadari bahwa kebahagiaan duniawi bahkan kebahagiaan surga masih dicengkram oleh ketidakkekalan menyebabkan ketidakpuasan dan menimbulkan dukkha sebagai realitas, sebagai kesunyataan mulia pertama dari empat kesunyataan mulia yang diajarkan oleh Buddha. Dengan pengertian benar, memahami kesunyataan mulia yang pertama yaitu dukkha sebagai realitas dari kehidupan menyebabkan perasaan muak terhadap kehidupan. Sehingga meninggalkan kebahagiaan duniawi untuk mencapai kebahagiaan yang lebih tinggi menjadi tujuannya.

Jalan mulia berfaktor delapan sebagai jalan satu-satunya untuk mencapai kebahagiaan, digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu pañña, silā dan samādhi yang diuraikan sebagai berikut

a. Pañña

Pañña menempati urutan pertama karena berdasarkan pengalaman Buddha sendiri bahwa pengertian benar dan pikiran benar mampu membawa seseorang mencapai penerangan sempurna melalui tiga tahapan, yaitu : pertama, mengetahui kebenaran sejati bahwa jalan mulia berunsur delapan merupakan jalan satu-satunya yang membawa seseorang mencapai penerangan. Kedua, harus dijalankan karena tanpa pelaksanaan jalan mulia hanya sebagai jalan saja dan tidak membawa pada pembebasan. Ketiga, setelah dilaksanakan maka seseorang akan dapat mencapai penerangan sempurna.

b. Silā seorang pabbajita

Silā meliputi ucapan benar, perbuatan benar dan pencaharian benar. Merupakan latihan kemoralan sebagai sikap batin yang menunjukkan pengendalian diri. Dalam Visudhimagga dikatakan bahwa pelaksanaan silā yang baik akan memudahkan seseorang melaksanakan samādhi. Adapun berkah dari silā tersebut yang diterangkan oleh Buddha kepada Bhikkhu Ananda bahwa dengan melaksanakan silā yang baik maka bebas dari penyesalan, dan pahala dari bebas dari penyesalan adalah kegembiraan, dari kegembiraan akan timbul kegiruan, dari kegiruan akan timbul ketenangan, dari ketenangan akan timbul kebahagiaan, dari kebahagiaan akan timbul pemusatan pikiran, dari pemusatan pikiran akan timbul pandangan menurut kenyataan, dari pandangan menurut kenyataan akan timbul pengetahuan, dari pengetahuan akan timbul menjauhkan diri dan mendapat pembebasan, dari menjauhkan diri dan pembebasan akan timbul pandangan terang mengenai pembebasan.

c. Samādhi

Samādhi meliputi konsentrasi benar, daya upaya benar, dan samadhi benar. Merupakan jalan berkesadaran yang menuntun untuk melihat segala sesuatu sebagaimana adanya melalui pandangan terang.

Samadhi (konsentrasi) merupakan keadaan pikiran yang ditujukan pada satu obyek (citta-ekaggata) yang memerlukan pembersihan pikiran, yaitu seluruh pengendalian dan pengembangan pikiran dengan kekuatan batin yang disebut Bhavana. Dengan samadhi berarti melatih pikiran untuk selalu sadar dan berkembang hingga mencapai pandangan terang.

Dengan demikian, jelas bahwa memahami dan melaksanakan jalan mulia berfaktor delapan menjadikan manusia berkembang secara bertahap kemoralan dan kebijaksanaannya yang menuntun manusia pada kebahagiaan sejati sebagai tujuan dari kehidupan manusia. Disini dapat disimpulkan peranan kebahagiaan terhadap kehidupan manusia mendorong manusia untuk melaksanakan jalan mulia berfaktor delapan sebagai jalan satu-satunya menuju pada tujuan akhir kehidupan manusia.

4. KESIMPULAN

Kebahagiaan menurut umum adalah terpenuhinya segala apa yang dicita-citakan dan apa yang diinginkan, termasuk keinginan untuk mencapai surga setelah kematian. Hal ini menyebabkan seseorang melakukan berbagai cara untuk memenuhi keinginannya termasuk mengikuti ajaran-ajaran yang dianggap dapat memenuhi keinginannya. Kurangnya pemahaman akan arti kebahagiaan yang sesungguhnya menyebabkan manusia mengalami berbagai masalah tekanan pikiran. Hal ini didasari karena pengertian benar diselubungi oleh ketidak tahuan menyebabkan pikiran tidak terlatih. Pikiran yang tidak terlatih menyebabkan penderitaan pada manusia karena kurangnya kesadaran sehingga kelalaian meningkat, moralitas manusia menurun dan kekacauan pada kehidupan manusia. Praktek meditasi untuk melatih pikiran agar dapat terkendali yang menjadi satu-satunya jalan menuju kebahagiaan yang sesungguhnya masih menjadi sesuatu hal yang dianggap tidak lazim oleh sebagian orang. Meskipun banyak pakar telah mencoba untuk mengenalkan praktek meditasi untuk meningkatkan kualitas hidup manusia menjadi manusia yang utuh dengan pikiran yang bebas

dan bahagia agar dapat mencapai kebahagiaan yang sesungguhnya namun kebanyakan orang lebih percaya pada janji-janji kebahagiaan yang instan.

Dari uraian di atas, jelas bahwa pada umumnya manusia mengartikan kebahagiaan hanya sebatas pada pemenuhan keinginan. Pemahaman akan kehidupan manusia dan kebahagiaan pikiran perlu dikembangkan dengan pengertian benar. Kehidupan manusia merupakan proses kementerian yang diterangkan dalam paticcasamuppada dan kebahagiaan yang sesungguhnya merupakan pikiran yang terbebas dari loba, dosa, dan moha. Adapun jalan untuk mencapai kebahagiaan yang sesungguhnya diterangkan dalam jalan mulia berfaktor delapan. Untuk dapat mengikuti jalan tersebut diperlukan kesadaran agar dapat memiliki pengertian benar. Kesadaran pikiran harus terus menerus dilatih dengan cara praktek meditasi dalam keseharian.

Disamping itu, sesuai dengan dua cara menjalani kehidupan manusia perumah tangga (gharavasa) dan ppabbajita, kebahagiaan memiliki dua pandang yang berbeda. Buddha tidak menolak adanya kebahagiaan yang dapat diperoleh oleh perumah tangga. Hal itu dijelaskan oleh Buddha kepada hartawan kaya Anathapindika. Bhikkhu Sri Pannavaro juga menegaskan materi itu penting kalau dapat menambah kemajuan dan mengurangi penderitaan, asalkan diperoleh dengan cara yang jujur, tapi janganlah materi dijadikan yang utama. Oleh sebab itu, Buddha menunjukkan kebahagiaan yang lebih tinggi, yang lebih langgeng, yang bebas dari berbagai kondisi yaitu kebahagiaan Nibbana. Dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa peranan kebahagiaan terhadap kehidupan manusia menurut pandangan agama Buddha adalah sebagai berikut :

- a. Kebahagiaan menurut pandangan agama Buddha dapat menyebabkan kehidupan manusia yang sesuai dengan ajaran Buddha.
- b. Kehidupan manusia yang sesuai dengan ajaran Buddha dapat menyebabkan kebahagiaan, baik kebahagiaan hidup sebagai perumah tangga maupun hidup sebagai pabbajita.
- c. Kebahagiaan dan kehidupan manusia menurut pandangan agama Buddha saling mempengaruhi atau saling berkaitan.

Saran

Kebahagiaan bukanlah tentang terpenuhinya segala keinginan. Kebahagiaan juga bukan sesuatu yang hanya menjadi sebuah impian semata setelah kematian seperti janji surga. Akan tetapi, kebahagiaan merupakan kebebasan pikiran. Bebas dari keserakahan, kebencian dan kebodohan. Oleh karena itu penulis ingin memberikan saran bagaimana memahami kebahagiaan dan hakikat kehidupan manusia :

- a. Kebahagiaan merupakan sebuah pilihan dalam kehidupan manusia, maka pilihlah untuk bahagia dengan hidup sesuai ajaran Buddha.
- b. Kehidupan manusia merupakan sebuah kesempatan emas, maka manfaatkan sebaik-baiknya dengan hidup sesuai ajaran Buddha untuk mencapai kebahagiaan.
- c. Kebahagiaan dan kehidupan manusia memiliki kaitan yang erat, maka hidupilah sesuai dengan ajaran Buddha untuk mencapai kebahagiaan dan pilihlah untuk bahagia dengan hidup sesuai dengan ajaran Buddha.

Selain itu, penulis juga menyarankan kepada peneliti lainnya agar lebih banyak melakukan penelitian terkait dengan peranan kebahagiaan pikiran terhadap kehidupan manusia dalam kaitannya dengan sudut pandang Buddhisme. Dengan perspektif emik, perlu diteliti pandangan masyarakat Buddhis mengenai kebahagiaan pikiran terhadap kehidupan manusia.

5. DAFTAR PUSTAKA

_____. 2003. *Anguttara Nikaya 1*. Klaten: Viahara Boddhivamsa dan Wisma Dhammaguna

- _____. 2003. *Anguttara Nikaya 3*. Klaten: Vihara Boddhivamsa dan Wisma Dhammaguna
- _____. 2008. *Majjhima Nikiaya 6*. Klaten: Vihara Boddhivamsa dan Wisma Dhammaguna
- _____. 2009. *Dhiga Nikaya*. Jakarta: Dhamma Citta Press
- _____. 2013. *Dhammapada*. Singkawang: Bahussuta Society
- Ajahn Barhm. 2012. *Si Cacing dan Kotoran Kesayangannya*. Pulau Bidadari: Awareness Publication
- Ajahn Barhm. 2013. *Bukan Siapa Siapa*. Pulau Bidadari : Awareness Publication
- Ajahn Brahm. 2012. *Horeee! Guru Si Cacing Datang*. Pulau Bidadari: Awareness Publication
- Bhikkhu Bodhi. 2010. *Tipitaka Tematik*. Jakarta: Ehipassiko Foundation
- De Mello, Antony. 2011. *Land Of Love (Menjadi Cinta Berdasarkan Hidup Berkesadaran)*. Pulau Bidadari : Awareness Publication
- Departemen Pendidikan Nasional. 1988. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Dhammananda,Dr,K,Sri. 2005. *Keyaninan Umat Buddha*. Jakarta: Ehipassiko Foundation
- Dhammananda,Dr,K,Sri. 2011. *No Worry (Cara Hidup Bebas Bahagia)*. Jakarta: Ehipassiko Foundation
- Hartiningsih, Maria. 2012. *Secangkir Teh Bersama Guru*. Jakarta: Ehipassiko Foundation
- Hirata, Andrea. 2007. *Edensor*, Yogyakarta: Bentang Anggota IKAPI
- Musbaing. (2020). Educational Policy: Understanding Tri Pusat Pendidikan (Education Centers) as Efforts to Reach Educational Objectives. *International Journal of Asian Education*, 1(2), 53-60. <https://doi.org/10.46966/ijae.v1i2.35>
- Mon, Mehn Tin. 2011. *Karma Pencipta Sesungguhnya*. Bogor: Yayasan Hadaya Vatthu
- Narada. 1998. *Sang Buddha dan Ajaran Ajarannya*. Jakarta: Yayasan Dhammadipa Arama
- Nova, Satria.2012. *Catatan Nurani Seorang Muslim*. Jakarta: PT Gramedia
- Nyanatiloka Mahathera's. 2005. *Hidup Bebas Bahagia*. Surabaya: Buddhist Magazine Press
- Rifuddin, B., Ilham, D., & K, N. (2020). Academic Services in Islamic Education Management Study Program: The Actualization of the Basic Values of the State Civil Apparatus at IAIN Palopo. *International Journal of Asian Education*, 1(2), 81-94. <https://doi.org/10.46966/ijae.v1i2.34>
- Sayadaw, Mahasi. 2010. *Komentar Anattalakhana Sutta, Malunkyaputta Sutta, Ariyavasa Sutta*. Jakarta Dhammacitta Press
- Sugiryo, Ayo.2016. *From Home With Love*. Pati: Fire Publisher
- Surohadikusumo,Dr,Sabdono. 2006. *Kemana Mencari Tuhan*. Yogyakarta: Pustaka Dian
- Susanti, A., Retnaningdyah, P. ., Ayu, A. N. P. ., & Trisusana, A. . (2020). Improving EFL Students' Higher Order Thinking Skills Through Collaborative Strategic Reading in Indonesia. *International Journal of Asian Education*, 1(2), 43-52. <https://doi.org/10.46966/ijae.v1i2.37>
- Tim Penyusun. 2005. *Paritta Suci*. Jakarta: Yayasan Sangha Theravada Indonesia dan Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya.

- Tim Penyusun. 2010. *Mengenal Lebih Dekat Kebahagiaan dan Lenyapnya Penderitaan*. Jakarta: DPD PATRIA DKI Jakarta.
- Virya, Jhana. 2009. *Membina Keluarga Hita Sukhaya*. Jakarta: CV. Yanwreko Wahana Karya.
- Warsana. 2009. *Pokok Pokok Dasar Ajaran Buddha*. Jakarta: CV. Yanwreko Wahana Karya.
- Widjaja, Hendra dan Vijjananda, Handaka. 2011. *Pernikahan Bahagia*. Jakarta: Ehipassiko Foundation.
- Widya, Wira Utama. 2012. *Mengenal Lebih Dekat Kebahagiaan dan Lenyapnya Penderitaan*. Jakarta: DPD PATRIA DKI.
- Wijaya-Mukti, Krishnanda. 2003. *Wacana Buddha-Dhamma*. Jakarta: Yayasan Dharmma Pembangunan.
- Wijoyo, H., & Girivirya, S. (2020). Pengaruh Pendidikan Sekolah Minggu Buddhis (SMB) terhadap Perkembangan Fisik-Motorik Peserta Didik di SMB Sariputta Buddhist Studies Pekanbaru. *Jurnal Maitreyawira*, 1(1), 39-52.
- Wijoyo, H., & Nyanasuryanadi, P. (2020). Analisis Efektifitas Penerapan Kurikulum Pendidikan Sekolah Minggu Buddha Di Masa Pandemi COVID-19. *JP3M: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 166-174.
- Wijoyo, H., & Surya, J. (2017). Analisis penerapan Meditasi Samatha Bhavana di Masa covid-19 terhadap Kesehatan mental umat buddha vihara dharmaloka pekanbaru. *Sumber*, 329.
- Wijoyo, H., & Indrawan, I. (2020). Model pembelajaran menyongsong new era normal pada lembaga PAUD Di Riau. *JS (Jurnal Sekolah)*, 4(3), 205-212.
- Wijoyo, H., & Girivirya, S. (2020). Pengaruh Pendidikan Sekolah Minggu Buddhis (SMB) terhadap Perkembangan Fisik-Motorik Peserta Didik di SMB Sariputta Buddhist Studies Pekanbaru. *Jurnal Maitreyawira*, 1(1), 39-52.
- William, Haudi, & Wijoyo, H. . (2020). Manfaat Etika dalam Berwirausaha menurut Pandangan Buddhis. *Jurnal Ilmu Agama Dan Pendidikan Agama Buddha*, 1(1), 45-54. Retrieved from <https://journal-stabdharma.widya.ac.id/index.php/contents/article/view/13>
- Zain, Nurmayanti. 2013. *Benang Merah*. Jakarta: Qibla
- Zinn, Jhon Kabat. 2013. *Wherever You Go, There You Are*. Bandung: Yayasan Penerbit Karaniya.