



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
BADAN STANDAR, KURIKULUM, DAN ASESMEN PENDIDIKAN
PUSAT PERBUKUAN



KEMENTERIAN AGAMA
REPUBLIK INDONESIA
2022

Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti

Miswanto
2022

SMP KELAS IX

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Dilindungi Undang-Undang.

Disclaimer: Buku disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi serta Kementerian Agama. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti untuk SMP Kelas IX

Penulis

Miswanto

Penelaah

I Ketut Suda
Christina Tulalessy

Penyelia/Penyelaras

Supriyatno
Tri Handoko Seto
E. Oos M. Anwas
NPM Yuliarti Dewi

Ilustrator

Aditya Candra Kartika

Editor

Nidaul Jannah

Desainer

Suhardiman

Penerbit

Pusat Perbukuan
Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan
[Https://buku.kemdikbud.go.id](https://buku.kemdikbud.go.id)

Cetakan pertama, 2022

ISBN 978-602-244-367-4 (jil. lengkap)

ISBN 978-602-244-715-3 (jil. 3)

Isi buku ini menggunakan huruf Linux Libertine, 12/18 pt., SIL Open Font License.
xvi, 208 hlm.: 17,6 × 25 cm.

Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah. Buku yang dikembangkan saat ini mengacu pada Kurikulum Merdeka, dimana kurikulum ini memberikan keleluasaan bagi satuan/program pendidikan dalam mengembangkan potensi dan karakteristik yang dimiliki oleh peserta didik. Pemerintah dalam hal ini Pusat Perbukuan mendukung implementasi Kurikulum Merdeka di satuan pendidikan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah dengan mengembangkan Buku Teks Utama.

Buku teks utama merupakan salah satu sumber belajar utama untuk digunakan pada satuan pendidikan. Adapun acuan penyusunan buku teks utama adalah Capaian Pembelajaran PAUD, SD, SMP, SMA, SDLB, SMPLB, dan SMALB pada Program Sekolah Penggerak yang ditetapkan melalui Keputusan Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Nomor 028/H/KU/2021 Tanggal 9 Juli 2021. Penyusunan Buku Teks Pelajaran Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti ini terselenggara atas kerja sama antara Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Nomor: 61/IX/PKS/2020) dengan Kementerian Agama (Nomor: 01/PKS/09/2020). Sajian buku dirancang dalam bentuk berbagai aktivitas pembelajaran untuk mencapai kompetensi dalam Capaian Pembelajaran tersebut. Buku ini digunakan pada satuan pendidikan pelaksana implementasi Kurikulum Merdeka.



Sebagai dokumen hidup, buku ini tentu dapat diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan serta perkembangan keilmuan dan teknologi. Oleh karena itu, saran dan masukan dari para guru, peserta didik, orang tua, dan masyarakat sangat dibutuhkan untuk pengembangan buku ini di masa yang akan datang. Pada kesempatan ini, Pusat Perbukuan menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan buku ini, mulai dari penulis, penelaah, editor, ilustrator, desainer, dan kontributor terkait lainnya. Semoga buku ini dapat bermanfaat khususnya bagi peserta didik dan guru dalam meningkatkan mutu pembelajaran.

Jakarta, Juni 2022
Kepala Pusat,

Supriyatno
NIP 19680405 198812 1 001



Kata Pengantar

Pendidikan dengan paradigma baru merupakan suatu keniscayaan dalam menghadapi tantangan global yang semakin kompleks. Salah satu upaya untuk mengimplementasikannya adalah dengan menghadirkan bahan ajar yang mampu menjawab tantangan tersebut.

Hadirnya Buku Teks Pelajaran Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti ini sebagai salah satu bahan ajar diharapkan memberikan warna baru dalam pembelajaran di sekolah. Desain pembelajaran yang mengacu pada kecakapan abad ke-21 dalam buku ini dapat dimanfaatkan oleh para pendidik untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik dalam menyelesaikan capaian pembelajarannya secara berkesinambungan dan berkelanjutan.

Di samping itu, elaborasi dengan semangat Merdeka Belajar dan Profil Pelajar Pancasila sebagai bintang penuntun pembelajaran yang disajikan dalam buku ini akan mendukung pengembangan sikap dan karakter peserta didik yang memiliki *sraddha* dan *bhakti* (bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia), berkebhinnekaan global, bergotong royong, kreatif, bernalar kritis, dan mandiri. Ini tentu sejalan dengan visi Kementerian Agama yaitu: Kementerian Agama yang profesional dan andal dalam membangun masyarakat yang saleh, moderat, cerdas dan unggul untuk mewujudkan Indonesia maju yang berdaulat, mandiri, dan berkepribadian berdasarkan gotong royong.

Selanjutnya muatan *Weda*, *Tattwa/Sraddha*, *Susila*, *Acara*, dan Sejarah Agama Hindu dalam buku ini akan mengarahkan peserta didik menjadi pribadi yang baik, berbakti kepada Hyang Widhi Wasa, mencintai sesama ciptaan Tuhan, serta mampu menjaga dan mengimplementasikan nilai-nilai keluhuran *Weda* dan kearifan lokal yang diwariskan oleh para leluhurnya.

Akhirnya terima kasih dan apresiasi yang setinggi-tingginya saya sampaikan kepada semua pihak yang telah turut berpartisipasi dalam penyusunan buku teks pelajaran ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi para pendidik dan peserta didik dalam pembelajaran Agama Hindu.

Jakarta, Juni 2021
Dirjen Bimas Hindu
Kementerian Agama RI

Dr. Tri Handoko Seto, S.Si., M.Sc.



Prakata

Om swastyastu,

Selamat, kalian sudah naik ke kelas IX jenjang sekolah menengah pertama (SMP). Sebentar lagi kalian akan melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi yaitu sekolah menengah atas (SMA)/sekolah menengah kejuruan (SMK). Semakin tinggi kelas dan jenjang pendidikan kalian, semakin kompleks permasalahan dan tantangan yang akan kalian hadapi.

Terkait dengan hal tersebut, kalian perlu dibekali dengan pengalaman belajar yang baik dan peningkatan level pembelajaran yang sedikit lebih tinggi daripada kelas sebelumnya. Harapannya nanti di jenjang SMA/SMK, kalian akan lebih siap dengan berbagai kompleksitas yang ada.

Pada dasarnya, secara keilmuan Pendidikan Agama Hindu tidak jauh berbeda dengan mata pelajaran lainnya. Hanya saja selain capaian pembelajaran, diharapkan kalian akan menjadi anak-anak susila. Di samping itu, dengan pendidikan agama ini harapannya kalian akan menjadi anak yang berbhakti kepada Hyang Widhi Wasa, orang tua, guru, bangsa, dan negara. Dengan meniti *bhakti* yang dilandasi *sradha* kalian akan mencapai tujuan agama Hindu yaitu *moksartham jagadhita ya caiti dharma*.

Kehadiran buku siswa diharapkan dapat menjadi teman belajar kalian untuk mempelajari ajaran-ajaran agama Hindu yang terkandung dalam Weda. Di sini kalian diajak untuk memahami Weda terutama yang terkait *jyotiṣa*, mendekatkan diri kepada Hyang Widhi Wasa melalui Catur Marga, menerapkan ajaran susila yang berkaitan dengan *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*. Di samping itu, kalian diharapkan dapat mempraktikkan acara agama Hindu atau pentradisian Weda melalui penerapan budaya hidup bersih dan sehat menurut Weda dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai bahan untuk asesmen, dalam buku ini sudah disajikan soal-soal latihan yang mengacu pada kebijakan pemerintah tentang Asesmen Kompetensi Minimum (AKM). Kalian dapat berdiskusi dan menjawab pertanyaan yang disajikan dengan pendampingan guru kalian masing-



masing. Ayo semangat belajar Pendidikan Agama Hindu dengan penuh dedikasi, agar kalian menjadi anak-anak yang *sadhu*, *suddha*, dan *siddha*, dipenuhi *sraddha* dan bhakti serta susila yang baik.

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ om

Penulis



Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Kata Pengantar Dirjen Bimas Hindu Kementerian Agama Republik Indonesia	v
Prakata	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Pedoman Transliterasi	xiv
Petunjuk Penggunaan Buku.....	xv
Bab 1 - <i>Jyotiṣa</i> dan Implementasinya.....	1
A. Pengertian <i>Jyotiṣa</i>	2
B. <i>Jyotiṣa</i> dan Sumber <i>Śāstranya</i>	7
C. <i>Jyotiṣa</i> dalam Kearifan Lokal Hindu di Indonesia.....	28
D. Upaya Mencari Kebaikan dalam <i>jyotiṣa</i>	41
E. Hari-Hari Suci Hindu Sebagai Implementasi <i>Jyotiṣa</i>	54
F. Manfaat Pelaksanaan Hari-Hari Suci Hindu	58
Refleksi	63
Asesmen	63
Tugas Proyek	70
Pengayaan	71
Bab 2 - Catur Marga	73
A. Pengertian Catur Marga	74
B. Catur Marga dalam <i>Śāstra</i> dan <i>Suśāstra</i> Hindu	79
C. Bagian-Bagian Catur Marga	84
D. Penerapan Ajaran Catur Marga	95
E. Manfaat Pelaksanaan Catur Marga	103
Refleksi	107
Asesmen	108
Tugas Proyek	115
Pengayaan	115



Bab 3 - Pañca Yama Brata dan Pañca Niyama Brata.....117

A. Pengertian <i>Pañca Yama Brata</i> dan <i>Pañca Niyama Brata</i>	118
B. Sumber Ajaran <i>Pañca Yama Brata</i> dan <i>Pañca Niyama Brata</i>	122
C. Bagian-Bagian <i>Pañca Yama Brata</i>	125
D. Bagian-Bagian <i>Pañca Niyama Brata</i>	130
E. Penerapan Ajaran <i>Pañca Yama Brata</i> dan <i>Pañca Niyama Brata</i>	135
F. Manfaat Ajaran <i>Pañca Yama Brata</i> dan <i>Pañca Niyama Brata</i>	140
Refleksi	144
Asesmen	144
Tugas Proyek	152
Pengayaan	152

Bab 4 - Budaya Hidup Bersih dan Sehat147

A. Pengertian Budaya Hidup Bersih dan Sehat	156
B. Budaya Hidup Bersih dan Sehat dalam Kitab Suci Weda	161
C. Penerapan Budaya Hidup Bersih dan Sehat	167
D. Membangun Karakter Budaya Hidup Bersih dan Sehat	174
E. Manfaat Penerapan Budaya Hidup Bersih dan Sehat	181
Refleksi	186
Asesmen	187
Tugas Proyek	194
Pengayaan	195

Glosarium

197

Daftar Pustaka

199

Indeks

201

Profil Penulis

203

Profil Penelaah

204

Profil Ilustrator

205

Profil Editor

207

Profil Desainer

208



Daftar Tabel

Tabel 1.1	Nama-Nama Graha yang Terkait Nama-Nama Hari	12
Tabel 1.2	Nama, Urip, Tempat, Sifat dan Dewa dari Wêwaran.....	21
Tabel 1.3	Nama, Nomor, Dewa, dan Tempat <i>Wuku</i>	24
Tabel 1.4	Pedoman <i>Ayu-Ala Sebelum</i> Melakukan Pekerjaan.....	47
Tabel 1.5	<i>Ala-Ayuning Sasih</i> untuk Pelaksanaan <i>Yajña</i>	47
Tabel 1.6	<i>Pratithi Samutpada</i> untuk <i>Śukla</i> dan <i>Kṛṣṇa Pakṣa</i>	48
Tabel 1.7	<i>Dawuh Ayu</i> pada <i>Dawuh Inti</i>	49
Tabel 1.8.	Pelaksanaan Hari Suci Hindu di Indonesia Menurut <i>Jyotiṣa</i> ...	55
Tabel 2.1	Contoh Penerapan Catur Marga dalam Kearifan Lokal di Nusantara.....	99



Daftar Gambar

Gambar 1.1	Menelepon pada saat yang kurang tepat.	3
Gambar 1.2	Ingin berpergian pada waktu yang kurang tepat.	6
Gambar 1.3	Bagan kodifikasi Weda.	8
Gambar 1.4	Periodisasi <i>jyotiṣa</i>	10
Gambar 1.6	Nama-nama masa dan raśi.	16
Gambar 1.7	Penampakan bulan dan penamaan pratiti.	18
Gambar 1.8	<i>Aṣṭa Deśa</i>	20
Gambar 1.9	Bagan keyakinan orang Majusi tentang <i>jyoti</i> (cahaya) ...	27
Gambar 1.10	Upacara Adat Keagamaan Adat di Nusantara	29
Gambar 1.11	Penanggalan dari berbagai wilayah di Indonesia	31
Gambar 1.12	Berdialog untuk mencari hari baik.....	43
Gambar 1.13	Bagan mencari hari baik.	44
Gambar 1.14	Bagan konsep Rwa-Bhineda dan Ying-Yang	52
Gambar 1.15	Hari raya masyarakat adat di Nusantara.	56
Gambar 1.16	Persembahyangan Purnama.....	59
Gambar 2.1	Umat Hindu sedang sembahyang.....	86
Gambar 2.2	Contoh perilaku <i>aśubhakarma</i> (kiri) dan <i>śubhakarma</i> (kanan).	88
Gambar 2.3	Belajar sebagai penerapan <i>jñāna yajña</i>	89
Gambar 2.4	Praktik Yogāsanas.....	91
Gambar 2.5	Konsep penerapan <i>Catur Marga</i>	101
Gambar 2.6	Konsep yoga untuk imunitas.	106
Gambar 3.1	Seorang pencuri.....	119
Gambar 3.2	Bagan akibat minimnya pengendalian diri di media sosial.	121
Gambar 3.3.	Mengapa Pengendalian diri Disebut <i>Yama</i>	124
Gambar 3.4	Pohon konsep <i>Pañca Yama Brata</i>	126
Gambar 3.5	Bagan tentang Korupsi dan <i>asteya</i>	129
Gambar 3.6	Orang yang Kekenyanan.....	130
Gambar 3.7	Pohon konsep <i>Pañca Niyama Brata</i>	131

Gambar 3.8	Bagan tentang efek buruk yang bisa ditimbulkan akibat suka marah	134
Gambar 3.9	Contoh Perilaku terkait <i>Pañca Yama Brata</i> dan <i>Pañca Niyama Brata</i>	136
Gambar 3.10	Wayang Yudhiṣṭhira.	139
Gambar 4.1	Budaya mencuci tangan.....	159
Gambar 4.2	Membuang sampah sembarangan	174
Gambar 4.3	Skema <i>Tridoṣa</i> menurut <i>Āyurveda</i>	179
Gambar 4.4	Ilustrasi orang yang menanggung beban utang setelah berobat.	181



Pedoman Transliterasi

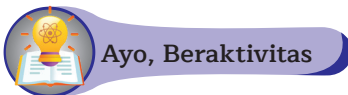
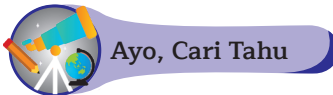
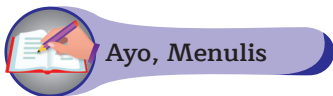
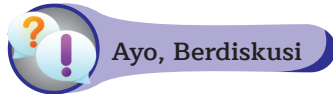
Dasar Ucapan	Wyañjana							Swāra		
	Pañca Walimukha					Ardha swara	Uṣma			Aspirat
Kaṇṭhya (Guttural)	क (ka)	ख (kha)	ग (ga)	घ (gha)	ङ (ṅa)				अ (a)	आ (ā)
Tālawya (Palatal)	च (ca)	छ (cha)	ज (ja)	झ (jha)	ञ (ña)	य (ya)	श (śa)		इ (i)	ई (ī)
Murdhanya (Lingual)	ट (ṭa)	ठ (ṭha)	ड (ḍa)	ढ (ḍha)	ण (ṇa)	र (ra)	ष (ṣa)		ऋ (ṛ)	ॠ (ṛī)
Danṭhya (Dental)	त (ta)	थ (tha)	द (da)	ध (dha)	न (na)	ल (la)	स (sa)		ऌ (ḷ)	ॡ (ḷī)
Oṣṭhya (Labial)	प (pa)	फ (pha)	ब (ba)	भ (bha)	म (ma)	व (wa)			उ (u)	ऊ (ū)
Kaṇṭhya-tālawya									ए (e)	ऐ (ai)
Kaṇṭhya-oṣṭhya									ओ (o)	औ (au)
Anuswara										· (ṁ)
Wisarga										: (ḥ)
								ह (ha)		



Petunjuk Penggunaan Buku

Agar memperoleh hasil yang maksimal saat belajar menggunakan buku ini, berikut ini disajikan beberapa petunjuk penggunaan bahan buku, antara lain:

- Memahami menu dan ikon



Dalam buku ini ada menu di tiap-tiap bab/subbab yang dijelaskan melalui ikon-ikonnya. Di awal bab akan disajikan apersepsi yang akan mengantarkan kalian menuju materi pembelajaran.

Lalu setelah itu di masing-masing subbab, kalian akan dibekali dengan pengalaman belajar seperti (mengamati, membaca, menulis, melantukan *sloka*, dan sebagainya). Setelah itu ada materi yang bisa kalian pahami dengan bekal pengalaman belajar kalian. Selanjutnya kalian akan diberikan aktivitas pembelajaran yang berupa penugasan dan info tambahan. Di akhir pembelajaran subbab kalian akan disugahi renungan berupa kata-kata motivasi atau kisah inspiratif, serta ada ruang untuk berkomunikasi dengan orang tua kalian. Harapannya orang tua kalian akan memberikan pendapat atau penguatan untuk kalian.

Di akhir bab ada asesmen yang dapat kalian jadikan sebagai bahan evaluasi baik pengetahuan maupun kinerja (keterampilan). Setelah itu kalian akan diberikan kesempatan untuk melakukan refleksi. Bagi kalian yang menuntaskan materi dengan baik, kalian akan diberikan petunjuk untuk pengayaan.



- Bacalah dan pahami dengan baik uraian materi yang disajikan pada masing-masing subbab. Apabila terdapat materi yang kurang jelas segera tanyakan kepada guru.
- Kerjakan setiap kegiatan pada pengalaman belajar, aktivitas atau pun penugasan saat belajar, asesmen, dan refleksi dengan baik untuk melatih kemampuan kalian baik secara kognitif, afektif, maupun psikomotor. Untuk penilaian kinerja yang berisi kegiatan proyek, praktik, dan produk disesuaikan dengan situasi, kondisi, dan kemampuan yang kalian miliki. Pada dasarnya semua harus benar-benar autentik. Jika ada yang belum kalian pahami, tanyakan kepada guru hingga jelas.
- Jangan lupa untuk berdoa sebelum belajar, mengucapkan salam *pangajali* di awal pembelajaran, doa selesai belajar, dan *parama santih* di akhir pembelajaran. Selamat belajar.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022

Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti

untuk SMP Kelas IX

Penulis: Miswanto

Isbn: 978-602-244-715-3 (jil.3)



Bab I

Jyotiṣa dan Implementasinya



Kapan terakhir kali
kalian merayakan
hari suci keagamaan
Hindu?



Tujuan Belajar

Pada bab ini, kalian akan menguraikan dan menerapkan ajaran *Jyotiṣa* dalam kehidupan sehari-hari.



Kata Kunci

📖 Jyotiṣa

📖 Wêwaran

📖 Sasih

📖 Śukla Pakṣa

📖 Hari-hari Suci

📖 Ayu Ala

📖 Pawukon

📖 Surya Candra

📖 Kṛṣṇa Pakṣa

Pernahkah kalian mengikuti rangkaian tradisi atau upacara adat seperti upacara kelahiran bayi, perkawinan, kematian, membangun rumah, saat kegiatan bercocok tanam dan sejenisnya, serta perayaan hari-hari suci keagamaan Hindu yang ada di wilayah kalian? Apakah masyarakat setempat dapat melaksanakan upacara atau tradisi tersebut sewaktu-waktu? Atau apakah ada waktu-waktu tertentu yang memang sudah ditentukan?

Ya, semua pelaksanaan upacara adat dan keagamaan Hindu tersebut memang tidak bisa dilaksanakan secara sembarangan. Penentuan waktunya pun harus menggunakan perhitungan tertentu yang sudah diajarkan dalam Weda atau oleh para leluhur di masa lampau. Semua itu adalah warisan pengetahuan yang harus selalu dilestarikan.

Dalam ajaran agama Hindu untuk melaksanakan hal-hal yang baik perlu mencari hari-hari yang dianggap baik. Hari yang dianggap baik tersebut akan menjadi jalan yang terang bagi pelaksanaan upacara. Agar jalan menuju tujuan pelaksanaan upacara keagamaan tersebut menjadi terang benderang atau *jyut* (ज्युत) atau *jyoti* (ज्योति) dalam bahasa Sanskerta, maka diperlukan perhitungan khusus dengan melihat perbintangan (sumber cahaya) di alam semesta. Perhitungan semacam ini dalam ajaran Hindu disebut *jyotiṣa*.

A. Pengertian Jyotiṣa

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, waktu sangat menentukan apakah suatu aktivitas baik untuk dilaksanakan atau tidak. Aktivitas yang baik tentu

harus dilaksanakan pada saat yang baik pula, misalnya memberikan selamat kepada teman sekelas yang sudah mendapatkan juara. Tetapi bagaimana jika memberikan ucapan selamat kepada teman pada saat yang tidak tepat?

Perhatikan ilustrasi gambar di bawah ini!



Gambar 1.1 Menelepon pada saat yang kurang tepat.

Pada gambar di atas, A menelepon B untuk mengucapkan selamat karena sudah menjadi juara kelas. Selanjutnya keduanya mengobrol cukup lama sambil bercanda tawa. Namun ada tetangga B yang merasa terganggu karena obrolan tersebut.



Ayo, Berdiskusi

Jika kalian menjadi si B apa yang akan kalian lakukan? Diskusikan bersama teman sebangku, lalu tuliskan hasil diskusinya di buku tulis kalian masing-masing!



Dari ilustrasi di atas, dapat disimpulkan bahwa waktu menjadi penting untuk menjadi pertimbangan dalam melakukan segala sesuatu. Di sinilah pentingnya *jyotiṣa* dipelajari oleh umat Hindu untuk dapat menentukan waktu. Sebelum membahas *jyotiṣa* lebih jauh, ada baiknya kalian pelajari definisi *jyotiṣa* berikut ini.



Ayo, Membaca

Jyotiṣa berasal dari kata Sanskerta '*jyotiṣa* (ज्योतिष)' yang artinya 'ilmu pengetahuan astronomi, ilmu astrologi, atau ilmu perbintangan'. Dalam kodifikasi Weda sebagaimana yang telah kalian pelajari di sekolah dasar, *jyotiṣa* dikelompokkan sebagai cabang dari *Wedāṅga* (*Weda Angga*) yang merupakan *Weda Smṛti*. Seseorang yang menjadi praktisi atau ahli *jyotiṣa* disebut sebagai *jyotiṣi* 'ज्योतिषि'.

Dari penjelasan di atas, *jyotiṣa* dapat diartikan sebagai cabang ilmu pengetahuan dari *Wedāṅga* yang mempelajari astronomi, astrologi, dan horoskop untuk menentukan pengaruh waktu dalam kehidupan manusia. Bagi masyarakat Hindu, waktu atau *kāla* merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupannya. Segala hal yang telah terjadi di masa lampau dan yang akan datang memiliki *kāla*-nya masing-masing. Sang *Kāla* pada hakikatnya adalah Hyang Widhi Wasa itu sendiri. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam *Atharwa Weda* XIX.53.8 berikut:

काले ह सर्वस्य ईश्वरोज्यः पिता आसीत्प्रजापते

kāle ha sarwasya īśwarojyaḥ pitā āsitprajāpate

Waktu (*kāla*) itu sesungguhnya adalah Tuhan (*Īśwara*). Dia adalah Hyang Pencipta alam semesta (*Prajāpati*).

Dari *mantra* Weda di atas, diketahui bahwa agama Hindu sangat menghargai waktu, karena waktu adalah perwujudan dari Hyang Widhi Wasa itu sendiri. Oleh karena Hyang Widhi Wasa juga merupakan lambang kebenaran (*satyam*), kesucian (*śiwam*), dan keindahan (*sundaram*), maka untuk mencari ketiga hal ini sering kali umat Hindu mencari waktu yang tepat. Penerapannya dalam kehidupan sehari-hari dapat dilihat pada saat mencari hari-hari baik untuk upacara-upacara agama seperti *wiwaha* (perkawinan), membangun tempat suci umat Hindu, dan lain-lain.

Dengan dasar pengetahuan tentang perbintangan dalam *jyotiṣa* ini, umat Hindu bisa menentukan hari-hari baik sesuai pergerakan benda-benda langit yang memengaruhi hari tersebut. Pemahaman ini berkaitan dengan hubungan antara *bhuwana agung* (alam makrokosmos) dan *bhuwana alit* (alam mikrokosmos).

Kalian tentu masih ingat bukan, materi pelajaran *bhuwana agung* dan *bhuwana alit* di sekolah dasar? Apa yang ada di dalam *bhuwana agung* juga ada dalam *bhuwana alit*. Keduanya bisa saling memengaruhi. Jika terjadi ketidakseimbangan di dalam *bhuwana agung*, maka *bhuwana alit* ikut terpengaruh. Oleh karena itu, pergerakan benda-benda langit di alam semesta atau *bhuwana agung* juga memengaruhi sifat dan perilaku manusia sebagai salah satu perwujudan dari *bhuwana alit*. Hubungan ini telah dipelajari oleh para Rṣi pada zaman dahulu hingga akhirnya terciptalah cabang ilmu pengetahuan dalam Weda yang disebut *jyotiṣa*.

Dengan mempelajari *jyotiṣa*, kalian bisa memilah dan memilih waktu berdasarkan perhitungan baik-buruknya waktu tersebut. Hal ini penting, sebab dalam melaksanakan setiap aktivitas kehidupan khususnya dalam bidang keagamaan tidak boleh sampai ‘salah jalan’ atau berada pada ‘waktu yang kurang tepat’.





Gambar 1.2 Ingin berpergian pada waktu yang kurang tepat.

Namun yang perlu kalian pahami bahwa pada hakikatnya tidak ada waktu yang tidak baik. Pada dasarnya semua waktu itu baik, tetapi tidak semua kebaikan ada dalam setiap waktu. Sebagai contoh, ketika kalian ingin belajar ke rumah guru kalian, ini tentu kegiatan yang positif dan maksudnya juga baik. Jika untuk maksud yang baik tersebut kalian lakukan pada waktu yang tepat, maka hasilnya pun akan bagus. Sebaliknya, jika kalian datang ke rumah guru kalian pada saat yang tidak baik, misalnya tengah malam atau waktu istirahat tentu hasilnya bisa menjadi kurang baik pula. Oleh karena itu, lakukanlah segala sesuatu pada saat yang tepat maka hasilnya pun akan bermanfaat.



Ayo, Menulis

Lengkapi pemahaman kalian tentang *jyotiṣa* dengan mencarinya di internet, kemudian buatlah ringkasan tentang pengertian *jyotiṣa* dengan menggunakan bahasa kalian sendiri.

Susun ringkasan tersebut menjadi 2–3 paragraf dan konsultasikan kepada guru kalian!



Menambah Wawasan



1

Saat orang belajar **jyotiṣa**, sesungguhnya ia sedang menghargai **waktu**.



2

Banyak kerugian, kecelakaan, hingga kehancuran di dunia ini akibat orang **tidak bisa memanfaatkan waktu** dengan baik.



3

Dalam Hindu **bhūta** (ruang) dan **kāla** (waktu) bisa membawa kebaikan (**ayu**) ataupun keburukan (**ala**), bergantung pada cara manusia menggunakannya.



Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi 'Pengertian *Jyotiṣa*' silakan kalian berkomunikasi dengan orang tua kalian dan tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas kalian kepada orang tua kalian. Lalu mintalah saran dan pendapat mereka!

Catatan Orang Tua/Wali

Paraf
Orang tua/wali

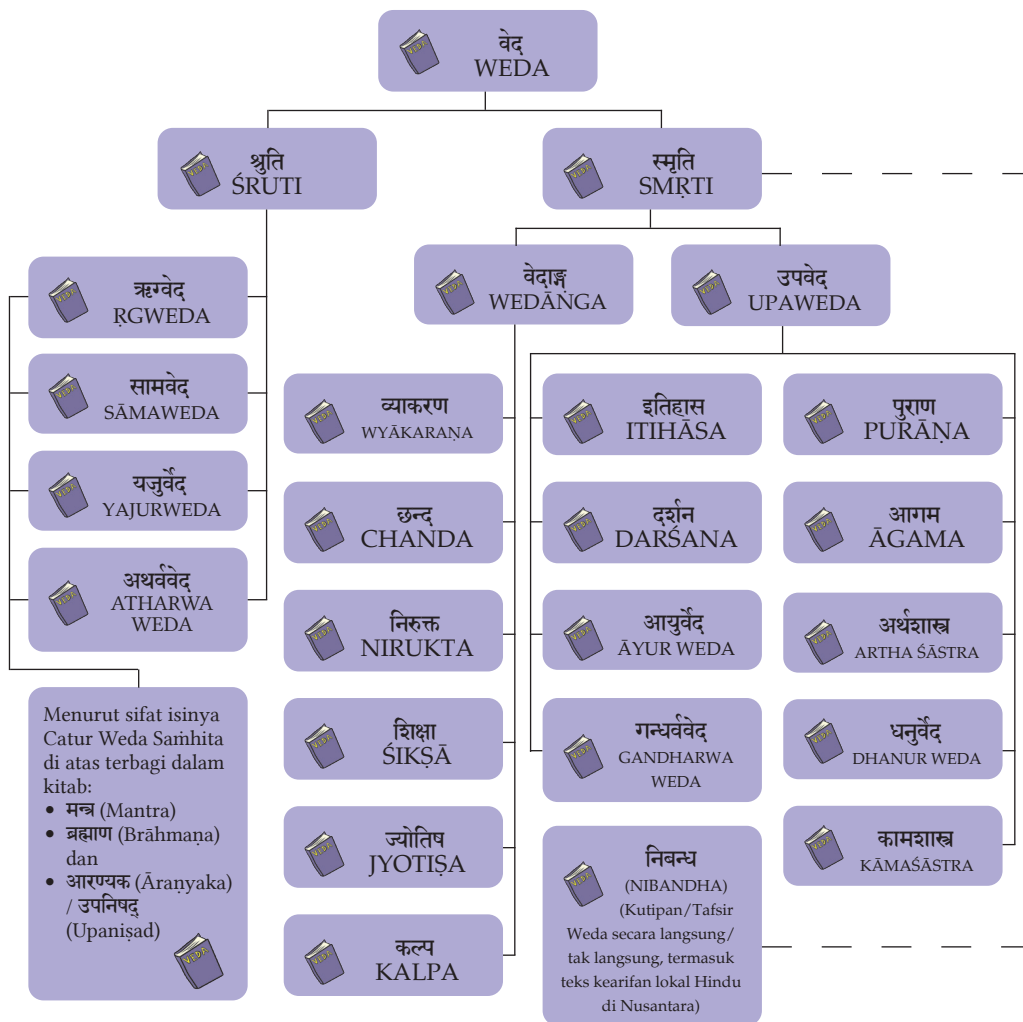
B. *Jyotiṣa* dan Sumber *Śāstranya*

Sebelumnya telah dijelaskan bahwa *jyotiṣa* merupakan salah satu cabang ilmu pengetahuan dalam *Wedāṅga* yang merupakan bagian dari Weda *Smṛti*. Sebagai bagian dari *Smṛti*, tentu *jyotiṣa* terdapat dasar *śāstra* dan *suśāstra* Weda yang melandasi pemikiran-pemikiran dalam *jyotiṣa* ini.

Kalian tentu masih ingat materi pelajaran kelas VI di Sekolah Dasar tentang Weda. Pada materi tersebut kalian sudah diberikan gambaran tentang



bagan kodifikasi Weda. Agar lebih jelas, amati bagan kodifikasi Weda yang dibuat secara sederhana berikut ini.



Gambar 1.3 Bagan kodifikasi Weda.



Ayo, Menulis

Dari gambar di atas, apa pendapat kalian tentang kedudukan *jyotiṣa* dalam kodifikasi Weda? Uraikan secara singkat keterkaitan *jyotiṣa* dengan kitab suci Weda sebagai sumber ajaran Hindu!

Tuliskan di buku tulis kalian masing-masing, kemudian sampaikan di depan kelas! Jika mengalami kesulitan silakan minta bimbingan guru kalian!

1. Sumber Ajaran *Jyotiṣa*

Sebagaimana dijelaskan pada bagan kodifikasi Weda di atas, *jyotiṣa* adalah bagian tak terpisahkan dari *Wedāṅga*. Dalam kutipan kitab *Sūryasiddhānta* 1.3 disebutkan:

वेदाङ्गमग्र्यमखिलं ज्योतिषां गतिकारणम्
*wedāṅgam agryam akhilaṃ jyotiṣāṃ
gaticāraṇam*

Seluruh pengetahuan dan kebijaksanaan dalam ilmu *Jyotiṣa* bersumber dari Weda sendiri adalah bagian dari *Wedāṅga*.

Tak diragukan lagi bahwa *jyotiṣa* adalah pengetahuan yang bersumber dari Weda. *Śruti* sebagai sumber utama dalam ajaran agama Hindu secara jelas menggambarkan bagaimana *jyotiṣa* ini telah menyatu dengan *Ṛta* (hukum alam dalam agama Hindu). Hyang *Widhi* dalam Kitab Suci *Ṛg Weda* I.23.5 bersabda:

ऋतेन यावृतावृधावृतस्य ज्योतिषस्पती ।
ṛtena yāw ṛtāwṛdhāw ṛtasya jyotiṣas patī.

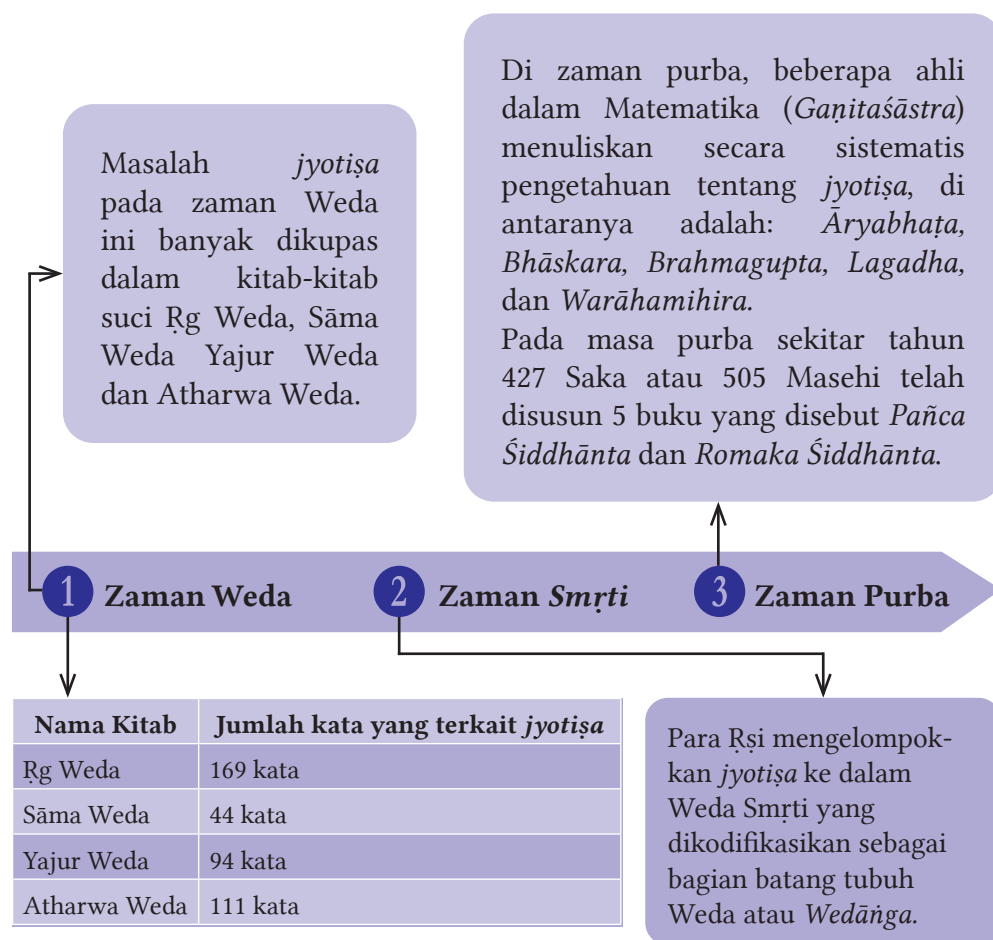
Dia yang menguasai ilmu *Jyotiṣa* ini akan dengan mudah mengetahui kebenaran dan rahasia alam sebagaimana yang digariskan dalam *Ṛta*.



Sebagaimana dijelaskan bahwa mempelajari *jyotiṣa* ini tidak ubahnya seperti mempelajari diri kalian sendiri (*bhuwana alit*). Di sana ada rahasia alam semesta (*bhuwana agung*) yang bisa diungkapkan untuk memberikan gambaran tentang perangai dan sifat manusia.

2. Periodisasi *Jyotiṣa*

Sejak zaman purbakāla, Weda telah mengenalkan *jyotiṣa* kepada kita. Perkembangan ilmu *jyotiṣa* ini dapat dibagi menjadi 3 periode yang dapat digambarkan dalam infografik berikut.



(Surada, 2010:9-11)

Gambar 1.4 Periodisasi *jyotiṣa*.



Setelah zaman purba, muncul beberapa pendapat sarjana barat tentang ada atau tidaknya sifat saling memengaruhi antara ahli-ahli astronomi Yunani dan India. Emmeline Plunket dalam bukunya *Ancient Calendars and Constellations* menulis bahwa R̥ṣi Garga memberikan pelajaran kepada orang-orang Yunani tentang astrologi di abad I SM. Penulis Appolonius juga menyatakan bahwa dirinya mempelajari banyak hal dari para R̥ṣi di India, terutama tentang astronomi.

Senada dengan hal ini, David Pingree juga menyebutkan bahwa pada awal Masehi ilmu *jyotiṣa* banyak memengaruhi sistem penanggalan Cina. Menurutnya, banyak teks *jyotiṣa* yang diterjemahkan ke dalam bahasa Cina pada abad ke-2 dan ke-3 M. Bagian-bagian Weda tentang astronomi juga ditemukan dalam karya-karya Zhu Jiangyan dan Zhi Qian.



Ayo, Cari Tahu

Dari uraian tentang sumber ajaran dan periodisasi *jyotiṣa* di atas, carilah informasi tentang *mantra* atau *śloka* lainnya dalam Weda yang terkait dengan ajaran *jyotiṣa*. Kalian bisa melakukan penelusuran di internet atau perpustakaan!

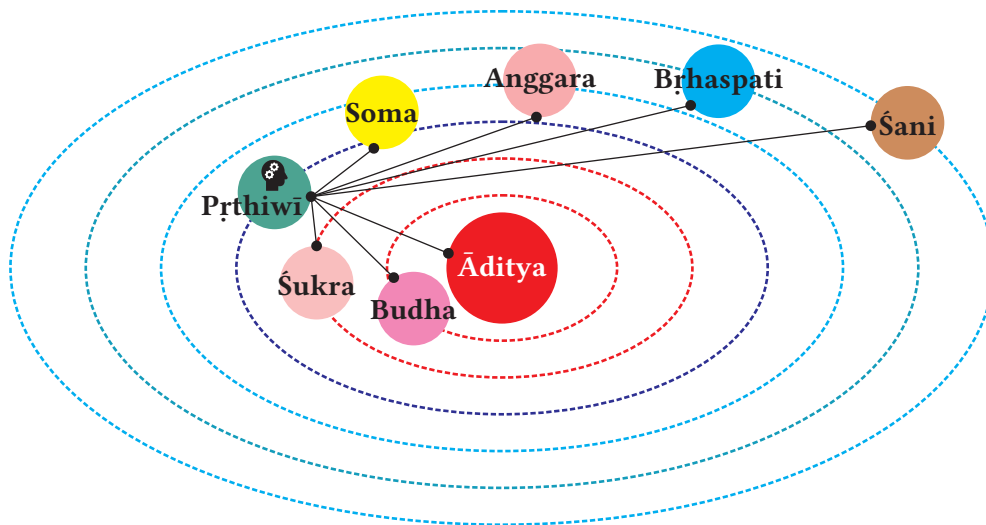
Tulis *mantra* atau *śloka* yang telah kalian peroleh, lalu komunikasikan kepada guru kalian. Tanyakan kepada guru kalian jika belum memahaminya!

3. Pokok-Pokok Ajaran *Jyotiṣa*

a. *Graha* (Planet) dalam Weda

Setelah mengetahui sumber ajaran *jyotiṣa*, kalian perlu memahami pokok-pokok ajarannya. Sebelum itu, perhatikan ilustrasi gambar di bawah ini!





Gambar 1.5 Ilustrasi hubungan *antargraha* dengan kehidupan manusia di Bumi.

Kalian masih ingat nama-nama planet dalam mata pelajaran IPA, bukan? Ya, dalam Hindu juga dikenal nama-nama planet yang disebut *graha* 'ग्रह', bahkan jauh sebelum ilmuwan barat menemukan nama-namanya. Meskipun konsepsinya tidak seperti yang dikenal dalam sistem tata surya sekarang, setidaknya nama-nama *graha* (planet) tersebut dapat memberikan gambaran tentang sistem *jyotiṣa* pada masa lampau. Nama-nama *graha* tersebut juga mewakili nama-nama hari dalam ajaran Hindu. Berikut ini nama-nama *graha* yang dimaksud.

Tabel 1.1 Nama-Nama *Graha* yang Terkait Nama-nama Hari

No.	Nama <i>Graha</i> (Planet)		Nama Hari		
	Sanskerta (Dewanāgarī)	Umum	Hindu	Umum	
1.	<i>Āditya</i>	आदित्य	Matahari	<i>Redite</i>	Minggu
2.	<i>Soma</i>	सोम	Bulan	<i>Soma</i>	Senin
3.	<i>Aṅgaraka</i>	अङ्गरक	Mars	<i>Anggara</i>	Selasa
4.	<i>Budha</i>	बुध	Merkurius	<i>Budha</i>	Rabu
5.	<i>Br̥haspati</i>	बृहस्पति	Jupiter	<i>Wr̥spati</i>	Kamis

No.	Nama <i>Graha</i> (Planet)		Nama Hari	
	Sanskerta (Dewanāgarī)	Umum	Hindu	Umum
6.	<i>Śukra</i>	शुक्र	Venus	<i>Sukra</i> Jumat
7.	<i>Śani</i>	शनि	Saturnus	<i>Saniscara</i> Sabtu
8.	<i>Pr̥thiwī</i>	पृथिवी	Bumi	

Mungkin ada yang bertanya mengapa nama planet yang lain seperti Uranus dan Neptunus tidak ada dalam kumpulan *graha* yang tertera pada tabel di atas? Dari pendapat beberapa ahli *jyotiṣa* dijelaskan bahwa kedua planet tersebut terlalu jauh jangkauannya dari Bumi. Selain itu, dalam catatan ahli *jyotiṣa*, tatanan dan peredaran kedua planet tersebut tidak terlalu berpengaruh pada kehidupan manusia yang ada di Bumi.

Pada Gambar 1.5 ditunjukkan hubungan antara planet Bumi (*Pr̥thiwī*) dengan Matahari (*Āditya*), Bulan (*Soma*), Mars (*Aṅgaraka*), Merkurius (*Budha*), Jupiter (*Br̥haspati*), Venus (*Śukra*), dan Saturnus (*Śani*). Semua pergerakan planet yang berdekatan dengan Bumi ini membawa pengaruh bagi kehidupan manusia dan makhluk lainnya di Bumi.


b. *Sūrya Pramāṇa*

Sūrya Pramāṇa adalah sistem kalender yang berdasarkan pada peredaran Bumi mengelilingi matahari. *Sūrya Pramāṇa* disebut juga *solar system*. Satu tahun dalam *Sūrya Pramāṇa* lamanya 365 hari, 48 menit, 46 detik atau sekitar 365,22 hari. Pada kalender Gregorian, lama 1 tahun pada *solar system* ini dibuat 365 kemudian pada tahun Kabisat akan menjadi 366 hari. Sistem *Sūrya Pramāṇa* secara murni digunakan pada kalender Śaka di India dengan menetapkan tanggal 22 Maret sebagai tahun baru. Di Indonesia karena digabungkan dengan sistem *Candra Pramāṇa*, penentuan tahun baru Śakanya menjadi sedikit berbeda karena harus menunggu posisi Bumi, Matahari, dan Bulan pada garis lurus, yaitu pada saat *tilēm Kasanga*.

Dalam sistem penanggalan *Sūrya Pramāṇa*, juga dikenal konsepsi tentang hari, bulan, dan tahun berdasarkan Weda *Śruti* maupun *Smṛti*. Jauh sebelum sistem penanggalan modern menetapkan tentang konsep hari,




bulan, dan tahun, para *mahārṣi* telah menuliskannya dalam kitab suci Weda melalui mantra-mantra suci yang diwahyukan oleh Hyang Widhi Wasa. Berdasarkan Weda, satu tahun terbagi menjadi 12 bulan. Hal ini sebagaimana disabdakan dalam *Ṛg Weda* I.164.11 yang berbunyi:




**द्वादशारं नहि तज्जराय
वर्वाति चक्रम्परि द्यामृतस्य ।**

***dwādaśāraṁ nahi taj jarāya warwanti cakram
pari dyām ṛtasya***

Putaran setiap tahun terdiri atas 12 jari-jari (bulan).
Dia tak pernah berhenti dan selalu berputar menurut hukum Ṛta.




Selain *mantra* dari *Ṛg Weda* di atas, *Atharwa Weda* 4.35.4 secara tersurat menegaskan bahwa 1 tahun (*saṁvatsara*) ada 12 bulan (*māsā*). Berikut wahyu suci dalam *Atharwa Weda* yang dimaksud.



**यस्मान्मासा निर्मितार्त्रिंशदराः संवत्सरो
यस्मिन्निर्मितो द्वादशारः ।**

***yasmān māsā nirmitās triṁśadarāḥ
saṁvatsaroyasmān nirmito dwādaśarāḥ.***

Bahwa penentuan 1 bulan terdiri dari 30 hari (*triṁśadarāḥ*) dan 1 tahun dibangun dari 12 bulan (*dwādaśarāḥ*)







Mengingat bahasa Weda adalah bahasa Sanskerta, istilah-istilah dalam Hindu secara umum menggunakan bahasa Sanskerta. Untuk Hindu di Nusantara juga digunakan bahasa daerah sesuai kearifan lokal yang ada. Berikut ini beberapa istilah dan perincian hari, bulan, dan tahun dengan bahasa Sanskerta pada sistem *Sūrya Pramāṇa*.



- Hari dikenal dengan beberapa istilah, di antaranya: *diwasah* (दिवसः), *dinaṃ* (दिनं), *ahan* (अहन), *wāsarah* (वासरः), *wārah* (वारः), *dyu* (द्यु), *ghasrah* (घस्रः), *wāśrah* (वाश्रः). Istilah tersebut juga digunakan untuk menunjukkan waktu siang hari.
- Waktu pada malam hari dalam bahasa Sanskerta disebut sebagai *kṣapā* (क्षपा), *niśā* (निशा), *rajani* (रजनि), dan *ratri* (रात्रि), *kṣaṇadā* (क्षणदा), *śyāmā* (श्यामा), atau *nakta* 'नक्त'.
Sebagaimana disebutkan di atas, jumlah hari dalam 1 pekan ada 7 yang terdiri atas: *Redite* (Minggu), *Soma* (Senin), *Anggara* (Selasa), *Budha* (Rabu), *Wraspati* (Kamis), *Sukra* (Jumat), dan *Saniscara* (Sabtu).
- Bulan juga disebut dengan beberapa istilah, di antaranya: *māsah* (मासः), *pakṣadwayaṃ* (पक्षद्वयं), *pakṣayugaṃ* (पक्षयुगं), *nākṣatram* (नाक्षत्रं), *yawyah* (यव्यः), *warṣāṃśah* (वर्षांशः), *warṣāṅgaḥ* (वर्षाङ्गः). Jumlah *māsa* dalam 1 tahun ada 12 bulan yang disajikan melalui infografik berikut:

			
Nama bulan: <i>Caitra</i> चैत्र	Nama bulan: <i>Waiśākha</i> वैशाख	Nama bulan: <i>Jyeṣṭha</i> ज्येष्ठ	Nama bulan: <i>Āṣāḍha</i> आषाढ
Rentang waktu: 21/22 Maret – 20 April	Rentang waktu: 21 April – 21 Mei	Rentang waktu: 22 Mei – 21 Juni	Rentang waktu: 22 Juni – 22 Juli
Umur: 30/31 hari	Umur: 31 hari	Umur: 31 hari	Umur: 31 hari
Raśi: <i>Meṣa</i> (Aries)	Raśi: <i>Wṛṣabha</i> (Taurus)	Raśi: <i>Mithuna</i> (Gemini)	Raśi: <i>Karkata</i> (Cancer)
			
Nama bulan: <i>Śrāvaṇa</i> श्रावण	Nama bulan: <i>Bhādra</i> भाद्र	Nama bulan: <i>Āświna</i> आश्विन / <i>Āśvayuja</i> आश्वयुज	Nama bulan: <i>Kārttika</i> कार्तिक
Rentang waktu: 23 Juli – 22 Agustus	Rentang waktu: 21/22 Maret – 20 April	Rentang waktu: 23 September – 22 Oktober	Rentang waktu: 23 Oktober – 21 November
Umur: 31 hari	Umur: 30/31 hari	Umur: 30 hari	Umur: 30 hari
Raśi: <i>Simha</i> (Leo)	Raśi: <i>Kanyā</i> (Virgo)	Raśi: <i>Tulā</i> (Libra)	Raśi: <i>Wṛścika</i> (Scorpio)



			
Nama bulan: Mārgasīrṣa मार्ग शीर्ष	Nama bulan: Pauṣa पौष	Nama bulan: Māgha माघ	Nama bulan: Phālguna फाल्गुन
Rentang waktu: 22 November – 21 Desember	Rentang waktu: 21 Januari – 19 Februari	Rentang waktu: 21 Januari – 19 Februari	Rentang waktu: 20 Februari – 20/21 Maret
Umur: 30 hari	Umur: 30 hari	Umur: 30 hari	Umur: 30 hari
Raśi: Dhanur (Sagittarius)	Raśi: Makara (Capricorn)	Raśi: Kumbha (Aquarius)	Raśi: Mīna (Pisces)

Gambar 1.6 Nama-nama masa dan raśi.

- Tahun juga disebut dengan beberapa istilah, antara lain: *varṣa* (वर्ष), *watsara* (वत्सर), *abda* (अब्द), *hāyana* (हायन), *samā* (समा), *sārad* (शरद), dan *saṁwat* (संवत्).

c. *Candra Pramāṇa*

Candra Pramāṇa adalah sistem kalender yang berdasarkan peredaran bulan mengelilingi Bumi. *Candra Pramāṇa* disebut juga *lunar system*. Sistem *Candra Pramāṇa* dalam ajaran Hindu lebih banyak digunakan untuk menentukan hari-hari baik, bukan sebagai kalender khusus. Untuk tahunnya tetap menggunakan tahun *Sūrya Pramāṇa*.

Satu bulan dalam sistem *Candra Pramāṇa* disebut sebagai *sasih*. Pergantian *sasih* pada sistem *Candra Pramāṇa* ini dimulai setelah bulan mati, ketika Bumi, bulan, dan matahari dalam posisi garis lurus. Satu *sasih* dalam *Candra Pramāṇa* ini lamanya 29 hari atau 30 hari (lebih tepatnya setiap bulan adalah 29 hari 12 jam 44 menit atau $29\frac{16}{13}$ hari, karena ada pembulatan maka ada yang berumur 29 hari ada juga yang berumur 30 hari). Satu tahun dalam sistem *Candra Pramāṇa* sekitar 354 hari atau 355 hari.

Secara ilmiah dapat dijelaskan bahwa usia bulan 30 hari berkaitan dengan terjadinya bulan baru (*new moon*) di titik *apoge*, yaitu jarak terjauh antara bulan dan Bumi, dan pada saat yang bersamaan Bumi berada pada jarak terdekatnya dengan matahari (*perihelion*). Sementara itu, satu bulan yang berlangsung 29 hari bertepatan dengan terjadinya bulan baru di *perige* (jarak terdekat bulan dengan Bumi) dan Bumi berada di titik terjauhnya dari Matahari (*aphelion*).

Selanjutnya, karena Bulan beredar mengelilingi Bumi, maka penampakan (*pakṣa*) Bulan selalu berubah-ubah. Penampakan itu mulai dari Bulan mati (bagian penampakan terkecil dari Bulan) hingga Bulan terang penuh (bagian penampakan terbesar dari Bulan). Penampakan Bulan mati disebut sebagai *tilêm*. Kata *tilêm* berasal dari kata Sanskerta *tila* (तिल) yang artinya ‘porsi atau bagian terkecil’, sedangkan penampakan Bulan terang penuh disebut *purnama* atau *pūrṇimā* yang berasal dari kata Sanskerta *pūrṇa* (पूर्ण) yang artinya ‘penuh’. Dalam kalender Hijriah seperti yang banyak beredar di masyarakat, *tilêm* biasanya ada disekitar tanggal 29 atau 30, sementara untuk *purnama* ada disekitar tanggal 15.

Śukla pakṣa adalah istilah penampakan (*pakṣa*) Bulan menuju Bulan terang penuh atau purnama (tanggal 1–15). Sementara itu *kṛṣṇa pakṣa* adalah penampakan Bulan menuju Bulan mati (tanggal 16–30). Dalam kesusastraan Jawa Kuno sering disebut istilah *tanggal* dan *panglong*. *Tanggal* atau *penanggal* artinya ‘bertambah besar’ disamakan dengan *śukla pakṣa*, sementara *panglong* dari kata *anglong* yang artinya ‘menyusut, berkurang’ disamakan dengan *kṛṣṇa pakṣa*.

Dalam beberapa ajaran Hindu di masyarakat juga dikenal istilah *śukla* dan *kṛṣṇa pakṣa*. Masyarakat Dayak Kaharingan mengenal *śukla pakṣa* sebagai *panyurung bulan* dan *kṛṣṇa pakṣa* sebagai *pamunus bulan*. Dalam tradisi Dayak Meratus istilah *śukla pakṣa* disebut sebagai *wulatn mongket* dan *kṛṣṇa pakṣa* sebagai *wulatn turutn*.

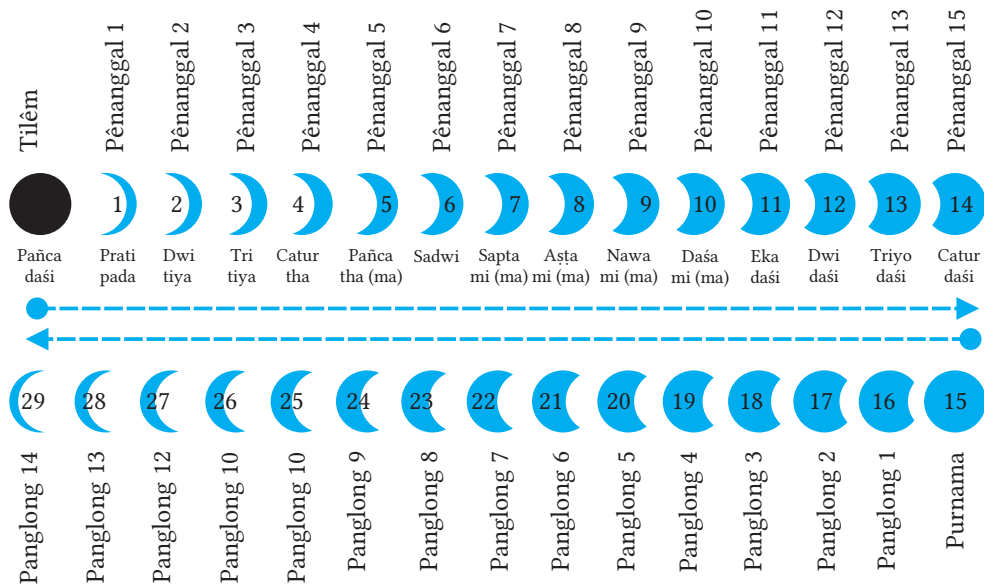
Antara *śukla* dan *kṛṣṇa pakṣa* ini ada yang disebut *pūrwani* (*prêwani*) yang dianggap hari keramat. Hari ini dianggap sebagai hari suci yang dipergunakan untuk melaksanakan yoga oleh dewa-dewi demi kelestarian alam semesta dan seisinya. Sehari sebelum *purnama* atau *tilêm* disebut *pūrwani*. Artinya *pênanggal* dan *panglong 14* setiap bulannya merupakan hari *pūrwani*. Dalam lontar-lontar tentang *wariga* pada hari-hari *pūrwani*, *purnama*, dan *tilêm* sedapat mungkin agar tidak melaksanakan upacara *Wiwaha Samskara* atau upacara perkawinan keagamaan Hindu.

Śukla dan *kṛṣṇa pakṣa* ini juga termasuk *pratiti*, karena hari-harinya ditentukan berdasarkan peredaran bulan. Satu rotasi bulan selama satu hari satu malam disebut *titi*. Dari *penanggal 1* (bulan sabit) sampai *tilêm* (bulan mati) lamanya 30 *titi*. Satu tahun ada 12 bulan = $12 \times 30 = 360$ *titi*. Namun



karena ada pengalihan *purnama tilêm* (*pêngalantaka*) di dalam satu tahun ada *nguna latri* (pengurangan satu malam dalam satu bulan) sebanyak 5 atau 6 kali.

Pratiti tersebut bisa dilihat pada penampakan bulan. *Pratipada* adalah penampakan bulan sabit atau satu hari setelah bulan mati jika pada penanggalan bulan lainnya umumnya ada di tanggal 1. Begitu seterusnya penampakan bulan bertambah hingga *Pañcadaśi* pada bulan purnama atau tanggal 15 pada kalender Hijriah. Selanjutnya penampakan bulan akan menyusut hingga *Pañcadaśabhujā* (bulan mati), umumnya pada tanggal 29 atau 30 pada kalender Hijriah. Berikut gambar penampakan bulan pada masing-masing *pratiti*.



Oh, jadi ini *Pratiti* = *Śuklapakṣa* (*Penanggal*) dan *Kṛṣṇapakṣa* (*Panglong*)



Gambar 1.7 Penampakan bulan dan penamaan *pratiti*.



Selanjutnya pada sistem *Candra Pramāṇa* yang diterapkan dalam Hindu dikenal ada 12 *sasih*, yaitu: *Kasa* (sekitar Juli), *Karo* (sekitar Agustus), *Katêlu* (sekitar September), *Kapat* (sekitar Oktober), *Kalima* (sekitar November), *Kanêm* (sekitar Desember), *Kapitu* (sekitar Januari), *Kawolu* (sekitar Februari), *Kasanga* (sekitar Maret), *Kadasa* (sekitar April), *Jyeṣṭhā* (sekitar Mei), dan *Sadā* (sekitar Juni).

d. *Sūrya-Candra Pramāṇa*

Sūrya-Candra Pramāṇa adalah gabungan dari sistem kalender *Sūrya Pramāṇa* dan *Candra Pramāṇa*. Artinya, *Sūrya-Candra Pramāṇa* didasarkan pada peredaran bulan mengelilingi Bumi dan bulan bersama Bumi mengelilingi matahari. *Sūrya-Candra Pramāṇa* ini disebut juga *lunisolar system*.

Karena sistem *Sūrya Pramāṇa* menghasilkan 365 atau 366 hari dalam setahun, sedangkan sistem *Candra Pramāṇa* menghasilkan jumlah 354 atau 355 hari dalam setahun, maka setiap tahun akan terjadi selisih sekitar 10–12 hari. Jika dijumlahkan selama 3 tahun akan menjadi sekitar 30 hari (umur 1 bulan *Candra*). Untuk menyelaraskan selisih ini, setiap 3 tahun sekali perlu diadakan *pangrêpêting sasih* atau *panampih sasih* di mana akan ada penambahan 30 hari pada *sasih* yang sama sehingga umurnya menjadi 60 hari. Dengan *panampih sasih* ini, hari suci Hindu di Indonesia seperti Siwaratri dan Nyepi akan tetap berlangsung pada bulan Januari dan Maret setiap tahunnya.

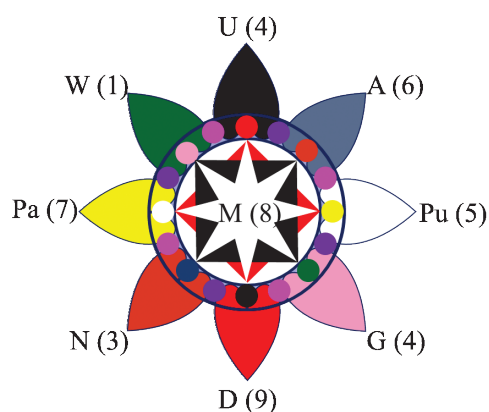
Sasih yang umurnya ditambahkan ini akan menjadi *sasih mala*. Artinya jika terjadi pada *sasih Jyeṣṭhā*, maka penambahannya akan menjadi *Mala Jyeṣṭhā*, begitu pula jika terjadi pada *sasih Sadā* maka akan menjadi *Mala Sadā*. Dengan penambahan *sasih* ini, maka setiap 3 tahun antara *Candra Pramāṇa* dan *Sūrya Pramāṇa* ini akan mengalami perpaduan yang disebut *nêmu gêlang*.

Dengan demikian, pada sistem *Sūrya-Candra Pramāṇa* yang diterapkan pada kalender Hindu di Indonesia, setiap 3 tahun sekali akan ditemukan bulan ke-13 yang disebut *mala*. *Sasih mala* ini dianggap tidak baik untuk padewasan atau kurang baik untuk melakukan *karya agung* atau upacara besar.



e. Wêwaran dan Pawukon

Selain sistem *Sūrya-Candra Pramāṇa* sebagaimana disebutkan sebelumnya, umat Hindu di Indonesia memiliki perhitungan yang memang asli dari leluhur. Perhitungan ini terkait *hari* atau yang disebut *wêwaran* dan *pawukon*. Masing-masing *wêwaran* dan *pawukon* tersebut terkait dengan konsep *bhūta* (ruang) dan *kāla* (waktu atau energi). Karena itu *wêwaran* dan *pawukon* memiliki tempat (terkait dengan *bhūta*) dan *urip* yang artinya hidup (terkait dengan *kāla*). Berikut ini gambar yang menunjukkan konsep tempat dan *urip* dalam ajaran Hindu yang disebut sebagai *Aṣṭa Deśa*.



Gambar 1.8 *Aṣṭa Deśa*

Keterangan gambar:

- U = *Uttarā*/Utara (उत्तरा); dengan *urip* 4
- A = *Erśānī*/Timur Laut (ऐशानी); dengan *urip* 6
- Pu = *Pūrwā*/Timur (पूर्वा); dengan *urip* 5
- G = *Āgnyī*/*Gneyan*/Tenggara (आग्नीयी); dengan *urip* 8
- D = *Dakṣiṇā*/Selatan (दक्षिणा); dengan *urip* 9
- N = *Nairṛti*/*Nairiti*/Barat Daya (नैरृती); dengan *urip* 3
- Pa = *Paścima*/Barat (पश्चिम); dengan *urip* 7
- W = *Wāyawī*/*Wayabya*/Barat Laut (वायवी); dengan *urip* 1

Dalam ajaran *jyotiṣa* Hindu, konsep *bhūta* (ruang) yang ditunjukkan pada arah/tempat, *kāla* (waktu) yang ditunjukkan dengan *urip* pada lambang bilangannya tersebut menjadi dasar utama dalam perhitungan hari baik atau *padewasan*. *Wêwaran* dan *Pawukon* juga terkait dengan konsep *Aṣṭa Deśa* sebagaimana disebutkan di atas. Berikut rincian dari masing-masing *Wêwaran* dan *Pawukon*.

(1) *Wêwaran*

Wêwaran dalam sistem *jyotiṣa* merupakan sistem perhitungan hari. *Wêwaran* dapat dikelompokkan menjadi 10 yaitu: *ekawara* (kelompok hari yang berjumlah 1); *dwiwara* (kelompok hari yang berjumlah 2); *triwara* (kelompok hari yang berjumlah 3); *caturwara* (kelompok hari yang berjumlah 4); *pañcawara* (kelompok hari yang berjumlah 5 biasa disebut sebagai *pasaran*); *sadwara* (kelompok hari yang berjumlah 6); *saptawara* (kelompok hari yang berjumlah 7; sebagaimana hari-hari dalam 1 minggu pada umumnya), *astawara* (kelompok hari yang berjumlah 8); *sangawara* (kelompok hari yang berjumlah 9); dan *daśawara* (kelompok hari yang berjumlah 10). Berikut ini tabel pembagian nama-nama *wêwaran* beserta *urip*, tempat, dan sifat (dewanya).

Tabel 1.2 Nama, Urip, Tempat, Sifat dan Dewa dari *Wêwaran*

No.	<i>Wêwaran</i>	Nama	<i>Urip</i>	Tempat	Sifat (Dewanya)
1.	<i>Ekawara</i>	<i>Luang</i>	1	<i>Wayabya</i>	Tunggal/padat (<i>Sanghyang Licin/Taya</i>)
2.	<i>Dwiwara</i>	<i>Menga</i>	5	<i>Pūrwā</i>	Terbuka (<i>Sanghyang Ketu/Kalima</i>)
		<i>Pepet</i>	7	<i>Paścima</i>	Tertutup (<i>Sanghyang Rahu/Timira</i>)
3.	<i>Triwara</i>	<i>Pasah</i>	9	<i>Dakṣiṇa</i>	Dewa (<i>Sanghyang Cika</i>)
		<i>Beteng</i>	4	<i>Uttara</i>	Manusa (<i>Sanghyang Wacika</i>)
		<i>Kajeng</i>	7	<i>Paścima</i>	<i>Kāla</i> (<i>Sanghyang Manacika</i>)
4.	<i>Caturwara</i>	<i>Sri</i>	4	<i>Uttara</i>	Makmur (<i>Batari Gangga</i>)
		<i>Laba</i>	5	<i>Pūrwā</i>	Pemberian (<i>Sanghyang Bayu</i>)
		<i>Jaya</i>	9	<i>Dakṣiṇa</i>	Unggul; <i>Sanghyang Sangkara</i>
		<i>Manala</i>	7	<i>Paścima</i>	Daerah (<i>Sanghyang Kancanawidhi</i>)
5.	<i>Pancawara</i>	<i>Umanis</i>	5	<i>Pūrwā</i>	Penggerak (<i>Sanghyang Iswara</i>)
		<i>Pahing</i>	9	<i>Dakṣiṇa</i>	Pencipta (<i>Sanghyang Brahma</i>)
		<i>Pon</i>	7	<i>Paścima</i>	Penguasa (<i>Sanghyang Maha Dewa</i>)
		<i>Wage</i>	4	<i>Uttara</i>	Pemelihara (<i>Sanghyang Wisnu</i>)
		<i>Kliwon</i>	8	<i>Madya</i>	Pemusnah (<i>Pemralina</i>)



No.	Wêwaran	Nama	Urip	Tempat	Sifat (Dewanya)
6.	Sadwara	Tungleh	7	Paścima	Tak kekal; <i>Antabhūta</i> (Sanghyang Indra)
		Aryang	6	Airsanya	Kurus; <i>Padabhūta</i> (Sanghyang Brahma)
		Urukung	5	Pūrwā	Puhan; <i>Angga Bhūta</i> (Sanghyang Kwera)
		Paniron	8	Gneyan	Gemuk; <i>Malecabhūta</i> (Sanghyang Bayu)
		Was	9	Dakṣiṇa	Kuat; <i>Astabhūta</i> (Sanghyang Bajra)
		Maulu	3	Nairiti	Membiak; <i>Mastakabhūta</i> (Sanghyang Erawan)
7.	Saptawara	Radite	5	Pūrwā	Sarwa Soca/Ruas (Sanghyang Banu)
		Soma	4	Uttara	Sarwa Mumbi (Sanghyang Candra)
		Anggara	3	Nairiti	Sarwa Daun (Sanghyang Manggala)
		Buda	7	Paścima	Sarwa Sekar (Sanghyang Budha)
		Wrhaspati	8	Gneyan	Sarwa Wija (Sanghyang Wrhaspati)
		Sukra	6	Airsanya	Sarwa Buah (<i>Bhagawan Sukra</i>)
		Saniscara	9	Dakṣiṇa	Sarwa Turus (<i>Dewi Sori</i>)
8.	Astawara	Sri	6	Airsanya	Makmur, mengatur (<i>Dewi Sri/Giriputri</i>)
		Indra	5	Pūrwā	Indah Penggerak (Sanghyang Indra)
		Guru	8	Gneyan	Tuntunan; Penentu (Sanghyang Guru)
		Yama	9	Dakṣiṇa	Adil, peradilan (Sanghyang Yama)
		Ludra	3	Nairiti	Peleburan, Pralina (Sanghyang Ludra)
		Brahma	7	Paścima	Pencipta (Sanghyang Brahma/ <i>Baruna</i>)
		Kāla	1	Wayabya	Nilai, peneliti (Sanghyang <i>Kālantaka/Kāla</i>)
		Uma	4	Uttara	Pemelihara (<i>Dewi Uma/Sanghyang Amreta</i>)



No.	Wêwaran	Nama	Urip	Tempat	Sifat (Dewanya)
9.	Sangawara	Dangu	5	Pūrwa	Bhūta Diam (Bhūta Urungan)
		Jangur	6	Airsanya	Kuat (Bhūta Petaha)
		Gigis	8	Gneyan	Sederhana (Bhūta Jirek)
		Nohan	1	Wayabya	Gembira (Bhūta Raregek)
		Ogan	8	Madya	Bingung (Bhūta Jingkrak)
		Erangan	3	Nairiti	Dendam (Bhūta Jabung)
		Urungan	7	Paścima	Batal (Bhūta Kenying)
		Tulus	9	Dakṣiṇa	Langsung (Sanghyang Saraswati)
		Dadi	4	Uttara	Jadi (Sanghyang Dharma)
10.	Daśawara	Pandita	5	Wayabya	Bijaksana (Sanghyang Aruna)
		Pati	7	Madya	Dinamis (Sanghyang Kāla)
		Suka	10	Nairiti	Periang (Sanghyang Semara)
		Duka	4	Nairit	Pemarah, Jiwa seni (Dewi Durgha)
		Sri	6	Uttara	Kewanitaan, Keibuan (Sanghyang Basundari)
		Manuh	2	Pūrwa	Taat, Penurut (Sanghyang Kāla Lupa)
		Manusa	3	Airsanya	Sosial (Sanghyang Suksmajati)
		Raja	8	Paścima	Kepemimpinan (Sanghyang Kāla Tangis)
		Dewa	9	Gneyan	Berbudi Luhur (Sanghyang Sambhu)
		Rakṣasa	1	Dakṣiṇa	Keras, Loba (Sanghyang Kāla Kopa)

Mungkin kalian bertanya, mengapa *urip* dan tempat pada *daśawara* tidak sesuai dengan *Aṣṭa Deśa*? Betul, *Daśawara* memiliki *urip* dan tempat tersendiri dan tidak sama dengan *wêwaran* yang lain.

Secara umum untuk menghitung *wêwaran* adalah dengan cara mengurutkannya sesuai nomor urut *wêwaran* secara sirkuler. Artinya jika sudah selesai pada nomor urut akhir *wêwaran* tetapi hitungannya masih ada, maka kembali ke nomor urut awal. Contoh pada perhitungan *Pañcawara* sebagaimana tabel, urutannya adalah: (1) *Umanis*, (2) *Pahing*, (3) *Pon*, (4) *Wage*, dan (5) *Kliwon*. Jika hari ini tanggal 1 dan *Pañcawaranya* adalah *Pon*,



maka tanggal 12 nanti *Pañcawaranya* adalah: (1) *Pon*, (2) *Wage*, (3) *Kliwon*, (4) *Umanis*, (5) *Pahing*, (6) *Pon*, (7) *Wage*, (8) *Kliwon*, (9) *Umanis*, (10) *Pahing*, (11) *Pon*, dan (12) *Wage*. Jadi tanggal 12 setelah hari ini, *Pañcawaranya* adalah *Wage*.

Memang untuk menentukan *wêwaran* tersebut bisa dengan menggunakan rumus, dengan bantuan tabel, jari tangan, atau dengan cara sederhana yaitu menghitungnya menggunakan deret-sirkuler seperti dicontohkan di atas. Namun yang perlu dipahami ada beberapa pengecualian yaitu:

- Pada *Caturwara (Sri-Laba-Jaya-Manala)* di *Wuku Dunggulan* ada 3 *Jaya* berturut-turut, mulai dari *Redite Jaya*, *Soma Jaya*, dan *Anggara Jaya*.
- Pada *Astawara* di *Wuku Dunggulan (Sri, Indra, Guru, Yama, Ludra, Brahma, Kāla, dan Uma)* ada 3 *Kāla* berturut-turut, mulai dari *Redite Kāla*, *Soma Kāla*, dan *Anggara Kāla*.
- Pada *Sangawara (Dangu, Jangur, Gigis, Nohan, Ogan, Erangan, Urungan, Tulus, dan Dadi)* di *Wuku Sinta* ada 4 *Dangu* berturut-turut, dimulai dari *Redite Dangu*, *Soma Dangu*, *Anggara Dangu*, dan *Budha Dangu*.

(2) *Pawukon*

Pawukon merupakan satu periode waktu yang sudah dikenal sejak zaman kerajaan Hindu. Hampir semua kerajaan Hindu di seluruh Nusantara pada saat itu mengenal sistem kalender *Pawukon*. Kata *pawukon* berasal dari kata dasar *wuku* (*pa-* + *wuku* + *-an* → *pawukuan* → *pawukon*). *Pawukon* berarti kalender yang didasarkan pada *wuku*.

Dalam 1 periode *pawukon* terdapat 30 *wuku*. Setiap *wuku* memiliki umur 7 hari. Setiap *wuku* dimulai dari hari *Redite* (Minggu) dan berakhir pada hari *Saniscara* (Sabtu). Masing-masing *wuku* memiliki *urip* dan tempat tersendiri. Semua tempat dan *urip* tersebut sesuai dengan konsep *Aṣṭa Deśa* dengan diawali dari *wuku Sinta* yang bertempat diarah Barat (*Paścima*) selanjutnya berputar mengikuti arah jarum jam. Berikut ini tabel nama-nama, *urip*, dewa, dan tempat dari masing-masing *wuku*.



Tabel 1.3 Nama, Hurip, Dewa, dan Tempat Wuku

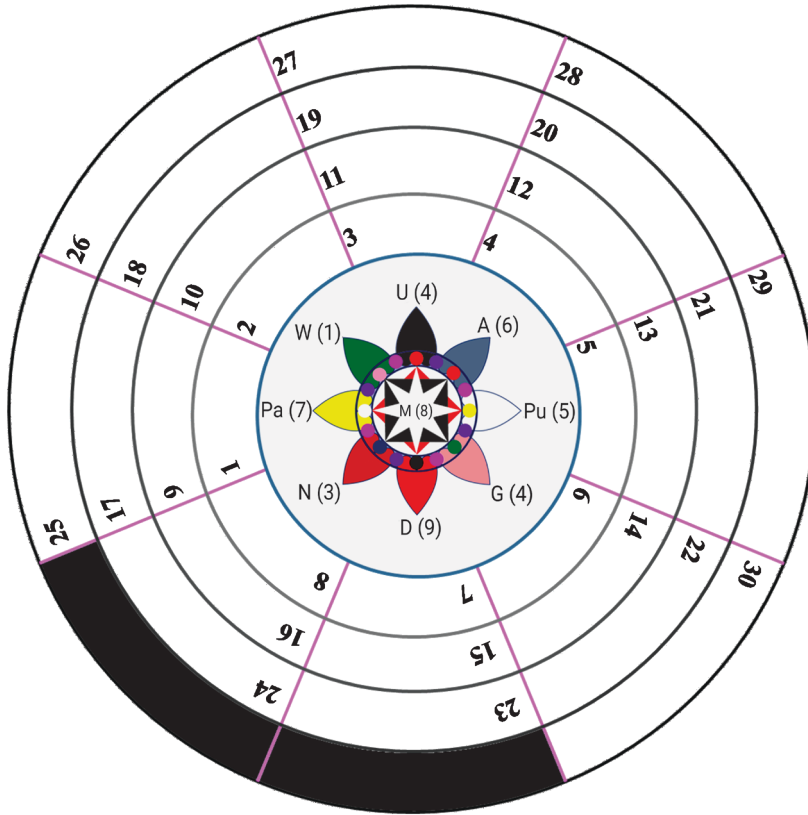
No.	Wuku		Hurip	Dewa/Bhatara	Tempat
	Nama				
1	Sinta		7	<i>Yāmadipati</i>	Barat (<i>Paścima</i>)
2	Landep		1	<i>Mahādewa</i>	Barat Laut (<i>Wayabya</i>)
3	Ukir		4	<i>Mahayekti</i>	Utara (<i>Uttara</i>)
4	Kulantir		6	<i>Langsur</i>	Timur Laut (<i>Airsanya</i>)
5	Tolu		5	<i>Bāyu</i>	Timur (<i>Pūrwa</i>)
6	Gumbreg		8	<i>Cakra</i>	Tenggara (<i>Gneyan</i>)
7	Wariga		9	<i>Asmara</i>	Selatan (<i>Dakšina</i>)
8	Warigadean		3	<i>Mahārsi</i>	Barat Daya (<i>Nairiti</i>)
9	Julungwangi		7	<i>Śambhu</i>	Barat (<i>Paścima</i>)
10	Sungsang		1	<i>Gaṇa</i>	Barat Laut (<i>Wayabya</i>)
11	Dunggulan		4	<i>Kāmajaya</i>	Utara (<i>Uttara</i>)
12	Kuningan		6	<i>Indra</i>	Timur Laut (<i>Airsanya</i>)
13	Langkir		5	<i>Kāla</i>	Timur (<i>Pūrwa</i>)
14	Medangsia		8	<i>Brahma</i>	Tenggara (<i>Gneyan</i>)
15	Pujut		9	<i>Guritna</i>	Selatan (<i>Dakšina</i>)
16	Pahang		3	<i>Tantra</i>	Barat Daya (<i>Nairiti</i>)
17	Krulut		7	<i>Wiṣṇu</i>	Barat (<i>Paścima</i>)
18	Merakih		1	<i>Surenggana</i>	Barat Laut (<i>Wayabya</i>)
19	Tambir		4	<i>Śiwa</i>	Utara (<i>Uttara</i>)
20	Medangkungan		6	<i>Basuki</i>	Timur Laut (<i>Airsanya</i>)
21	Matal		5	<i>Sakri</i>	Timur (<i>Pūrwa</i>)
22	Uye		8	<i>Kuwera</i>	Tenggara (<i>Gneyan</i>)
23	Menail		9	<i>Ciragotra</i>	Selatan (<i>Dakšina</i>)
24	Prangbakat		3	<i>Bisma</i>	Barat Daya (<i>Nairiti</i>)
25	Bala		7	<i>Dūrgā</i>	Barat (<i>Paścima</i>)
26	Ugu		1	<i>Singajalma</i>	Barat Laut (<i>Wayabya</i>)
27	Wayang		4	<i>Śrī</i>	Utara (<i>Uttara</i>)
28	Kulawu		6	<i>Sadana</i>	Timur Laut (<i>Airsanya</i>)
29	Dukut		5	<i>Baruṇa</i>	Timur (<i>Pūrwa</i>)
30	Watugunung		8	<i>Antaboga</i>	Tenggara (<i>Gneyan</i>)





Ayo, Cari Tahu

Perhatikan diagram *wuku* di bawah ini!



Lengkapilah nama-nama *wuku* pada diagram di atas sebagaimana yang disajikan pada Tabel 1.3 Nama, Nomor, Dewa, dan Tempat *Wuku*. Setelah itu konsultasikan dengan guru kalian. Jika sudah benar, buatlah diagram *wuku* sebagaimana contoh dengan kreasi kalian sendiri!

Diagram tersebut akan mempermudah kalian mencari nama-nama *wuku*, *urip*, dewa atau sifat, dan tempat *wuku*.



INFO BARU
Info Baru



Gambar 1.9 Bagan keyakinan orang Majusi tentang *jyoti* (cahaya).

Renungkan

Semakin mendalami *jyotiṣa*, kita akan memahami rahasia Tuhan melalui fenomena-fenomena alam yang ditunjukkan-Nya.





Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi '*Jyotiṣa* dan sumber *Śāstranya*', silakan kalian berkomunikasi dengan orang tua kalian dan tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas kalian kepada orang tua kalian. Lalu mintalah saran dan pendapat dari mereka!

Catatan Orang Tua/Wali

Paraf
Orang tua/wali

C. *Jyotiṣa* dalam Kearifan Lokal Hindu di Indonesia

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa tradisi *jyotiṣa* telah dikenal oleh masyarakat Hindu di Nusantara sejak berabad-abad yang lampau. Seiring berjalannya waktu, ajaran *jyotiṣa* yang ditafsirkan dan dikembangkan dari Weda ini telah memengaruhi ilmu perbintangan atau astrologi diberbagai belahan dunia, termasuk Indonesia.

Kebudayaan Indonesia diakui merupakan akulturasi kebudayaan asli Indonesia dengan kebudayaan Hindu dan peradaban lain yang pernah berkembang di Indonesia. Tradisi penanggalan lokal yang sebelumnya dikenal oleh masyarakat di Nusantara pada zaman dahulu pun telah mengalami akulturasi dengan sistem *jyotiṣa* dalam Hindu. Menurut bukti-bukti yang ada, jauh sebelum abad X pengaruh penanggalan Hindu di India sudah ditemukan pada prasasti dan tradisi penulisan di Indonesia (Simpén A.B., 1987).





Ayo, Beraktivitas

Amati gambar di bawah ini!



Gambar 1.10 Upacara Adat Keagamaan Adat di Nusantara

Apa yang kalian ketahui dari gambar di atas? Coba ceritakan apa yang kalian ketahui dari masing-masing gambar di atas. Kemudian sampaikan hasilnya kalian di depan kelas!



Ayo, Membaca

Kalian sudah mengamati gambar tentang upacara-upacara adat yang berkaitan dengan tradisi keagamaan Hindu. Masyarakat lokal di masing-masing daerah di Nusantara memiliki sistem penanggalan khusus dalam melaksanakan upacara adat keagamaannya. Sistem penanggalan khusus tersebut juga merupakan ajaran *jyotiṣa* dalam tradisi Hindu di Nusantara.



Menurut bukti-bukti yang ada, penanggalan yang digunakan di Indonesia banyak mendapat pengaruh ajaran *jyotiṣa* dalam Weda. Hal ini bisa dilihat dari penggunaan *sasih* dan *wara* atau hari yang menggunakan nama-nama Sanskerta. Beberapa prasasti peninggalan kerajaan Hindu di Nusantara juga menggunakan sistem penanggalan Hindu baik itu *Sūrya-Candra Pramāṇa*, *wêwaran*, maupun *pawukon*. Berikut ini beberapa petikan prasasti yang menggunakan sistem penanggalan Hindu.

- Dalam Prasasti Sukabhumi atau di kalangan epigraf lebih dikenal sebagai Prasasti Harinjing yang ditemukan di perkebunan SukaBumi, tepatnya di Desa Siman, Kecamatan Kepung, Kediri, Jawa Timur, disebutkan penanda waktu berdasarkan sistem penanggalan Hindu.

śwasti śakawarsatita 726 caitra masa tithi ekadaśi śuklapakṣa ha, wa, śa.

Terjemahan:

Selamat dan sejahtera, pada tahun 726 Śaka pada bulan Caitra pananggal ke-11 (*śuklapakṣa*), *ha, wa, śa* (ini adalah singkatan pada masa kesusastraan Jawa Kuna, *ha* untuk *Aryang*, hari ke-6 dalam *sadwara*, *wa* untuk *Wage*, hari ke-4 dalam *pañcawara*, dan *śa* untuk *saniscara*, hari ke-7 dalam *saptawara*).

- Dalam Prasasti Sanghyang Tapak (Jayabupati) atau Prasasti Cicatih berangka tahun 952 Śaka (1030 M) menggunakan huruf Kawi yang ditemukan di tepi Sungai Cicatih, Cibadak, SukaBumi, Jawa Barat, disebutkan mengenai penanggalan yang berlaku saat itu, salah satunya adalah sistem *Pawukon*.

karttikamasa tithi dwadaśi śuklapakṣa, ha, ka, ra, wara tambir.

Terjemahan:

Bulan Kartika pinanggal ke-12 (*śuklapakṣa*), hari *Aryang* (bagian dari *Sadwara*), *Kliwon* (*Kasih* bagian dari *Pañcawara*), hari pertama, *Wuku Tambir*.



- Prasasti Pagaruyung III atau disebut juga Prasasti Kapalo Bukit Gombak I, Tanah Datar, Sumatra Barat.

dware rasa bhuje rupe gatau warsaśca kartike śuklah pancatithis some bajrendra

Terjemahan:

Pada tahun 1269 (*dware rasa bhuje rupe*) Saka, yang telah lalu, pada bulan Kartika, penanggal ke-5 (*śuklapakṣa*), hari Soma, Bajra Indra.



Gambar 1.11 Penanggalan dari berbagai wilayah di Indonesia.

Berkaitan dengan beberapa contoh sistem penanggalan yang digunakan dalam prasasti peninggalan sejarah kerajaan Hindu tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa sistem penanggalan Hindu telah digunakan oleh masyarakat adat di Nusantara sejak berabad-abad yang lampau. Sistem penanggalan tersebut juga mengalami perkembangan seiring dengan sejarah perkembangan kebudayaan di masing-masing daerah. Namun, inti dari pengetahuan tentang *jyotiṣa* dalam tradisi-tradisi tersebut masih tampak hingga sekarang. Berikut ini beberapa konsepsi ajaran *jyotiṣa* dalam tradisi masyarakat Hindu di Nusantara.



1. *Jyotiṣa* dalam Kearifan Lokal di Bali

Masyarakat Bali mengenal ajaran *jyotiṣa* ini sebagai *wariga* dan *dewasa*. Hampir semua bidang kehidupan di Bali selalu diawali dengan mencari *dewasa* dan menggunakan perhitungan *wariga*.

I Ketut Bangbang Gde Rawi menyebutkan bahwa kata *wariga* berasal dari kata *wara* yang artinya ‘hari’ dan *ika* yang berarti ‘itu’. Sementara itu, I Ketut Guweng dan Ida Bagus Namayudha menjelaskan bahwa kata *wariga* berasal dari kata *wara* + *i* + *ga*. Kata *wara* berarti ‘mulia (sempurna)’, *i* berarti ‘menuju (mengarah)’, dan *ga* berarti ‘jalan’. Jadi kata *wariga* artinya ‘jalan menuju yang mulia atau sempurna’.

Sementara itu dalam lontar Kaputusan Sunari disebutkan: *iki uttamaning pati lawan urip, manemu marga wêkasing apadang, iki têgesing wariga* (inilah pentingnya hidup dan matinya hari, yang tujuan akhirnya adalah untuk menemukan jalan yang terang, itulah makna dari *wariga*).

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan *wariga* adalah jalan untuk mendapatkan pencerahan (*jyoti*) dalam usaha untuk mencapai tujuan dengan memerhatikan hidup dan matinya hari. Karena terkait dengan upaya mencari jalan yang terang, proses ini sering dikenal dengan sebutan *ngalih dewasa* (mencari *dewasa*/hari baik).

Dewasa di sini bukan dalam artian umur, karena *dewasa* yang dimaksud berasal dari kata Sanskerta दिवस (*diwasa*) yang berarti hari baik. Kata *diwasa* ini juga erat kaitannya dengan akar kata Sankerta *diw* yang artinya ‘bersinar, terang’. Agar terang jalannya dalam mencari hari baik tersebut, maka mereka perlu bantuan *Sang Surya*. *Surya* bagi umat Hindu di Bali adalah *sulinggih*. Oleh karena itu sering kali umat Hindu di Bali *nunas dewasa* (meminta hari baik) kepada para *sulinggih*.

2. *Jyotiṣa* dalam Kearifan Lokal di Jawa

Di Jawa ada banyak kearifan lokal yang selaras dengan ajaran *jyotiṣa*. Masyarakat Jawa, khususnya di wilayah Jawa Tengah dan Jawa Timur, mengenal perhitungan yang serupa dengan *jyotiṣa* sebagai primbon. Sementara itu dalam tradisi masyarakat Sunda di Jawa Barat istilah primbon ini dikenal sebagai *parimbon* yang merupakan warisan kebudayaan leluhur di tanah Sunda.



Primbon adalah ilmu tentang ramalan perbintangan atau astrologi dalam masyarakat Jawa. Kata ‘primbon’ diartikan sebagai buku yang memuat pengetahuan kejawaan tentang ramalan atau perhitungan hari baik dan celaka. Pada pokok bahasanya, yang ditulis dalam *paririmbon* ini hampir sama dengan yang ada di primbon.

Kata primbon dan *paririmbon* ini sesungguhnya adalah kata yang sama, karena adanya gejala perubahan bunyi dari *paririmbon* menjadi primbon. Kata ‘primbon’ berasal dari kata dasar ‘rimbu’ (*pari + rimbu + an*) = (*paririmbuan* → *paririmbon* → *primbon*) yang artinya ‘hal yang terkait *rimbu* atau menyimpan (agar menjadi matang)’. Ramalan dalam primbon memang biasanya harus disimpan, tidak boleh digembar-gemborkan, karena itu akan bertentangan dengan kekuasaan Hyang Widhi Wasa. Ramalan dalam primbon seyogianya cukup dijadikan sebagai renungan. Jika ramalannya baik tidak perlu merasa puas dan jika buruk tidak perlu merasa kecewa.

Jika ditelusuri lebih jauh, kata *paririmbon* berasal dari kata Sanskerta *pari* ‘परि’ (sekitar) + *rimpha* ‘रिम्फ’ (zodiak) + *-an* (akhiran), kemudian menjadi kata ‘*paririmphān*’. Kata ini bisa mengalami perubahan bunyi menjadi ‘*paririmbon*’. Biasanya dalam *Śikṣā* (ilmu bunyi), perubahan bunyi dalam satu *warga* adalah hal yang biasa terjadi. Dalam kitab *Wyākaraṇa* (tata bahasa Sanskerta), aksara *p*, *ph*, *b*, *bh*, dan *m* (lihat Pedoman Transliterasi) adalah satu *warga*.

Kata *parimbuan* (*parimbhwan*) juga dapat berasal dari gabungan kata *pari* ‘परि’ (sekitar) + *m-* (awalan) + *bhū* ‘भू’ (alam semesta) + *-an* (akhiran). Kata *parimbhwan* ini kemungkinan menjadi kata *primbon*. Dilihat dari artinya pun selaras, yaitu pengetahuan tentang alam semesta atau mengenai zodiak.

3. *Jyotiṣa* dalam Kearifan Lokal di Sumatra

Di lingkungan adat Melayu dikenal istilah *nujum*, yaitu ilmu tentang ramalan perbintangan. Biasanya kata *nujum* ini banyak disebutkan dalam cerita hikayat.

Dalam tradisi masyarakat Batak, ilmu *nujum* ini banyak ditulis di *pustaha-pustaha* yang merupakan warisan leluhur Batak zaman dahulu. *Nujum pormesa na sampuldua* akan dibuka jika mau mendirikan rumah,



membuka lahan pertanian, menyelenggarakan pesta perkawinan, mencari benda yang hilang, dan lainnya. Sementara itu untuk kedua belas *pormesa* (rasi bintang) yang kurang menguntungkan akan dibuka *nujum pangorda na ualu*.

Ahli nujum adalah orang yang ahli atau dukun adat yang pandai dalam ilmu meramal berdasarkan perbintangan. Kata *nujum* berasal dari kata *tuju* (ꦠꦸꦗ) dalam bahasa Jawa Kuno yang artinya ‘memilih waktu yang tepat’.

Dalam khasanah Sanskerta, yang dekat maknanya dengan kata *tuju* adalah kata *teja* ‘तेज’. Kalian tentu masih ingat pelajaran tentang *Pañca Maha Bhūta*, yang salah satu bagiannya adalah *teja* yang berarti ‘cahaya, terang’ yang dalam bahasa Sanskerta juga disebut *jyoti*. Jadi dengan *nujum* ini, seseorang ingin memilih waktu yang baik agar jalan menuju tujuannya menjadi terang.

Tradisi kegiatan manusia yang terkait dengan siklus kehidupan dan mencari rezeki juga ditentukan oleh perhitungan alam. Pasang dan surutnya bulan menjadi hal penting dalam menandai apakah itu hari baik atau tidak. Dalam beberapa rangkaian tradisi perkawinan seperti: *merisik*, *meminang*, *berinai*, *berandam* dan *menempah mak andam*, *berbesan*, *mandi bedimbar*, *bertandang*, *menyalang*, dan *berkampung*, serta yang terkait dengan mata pencaharian seperti *mulaka ngerbah* (membuka tanah), *tabur benih*, *mulaka nukal* (bercocok tanam), dan *berahoi* (mengirik padi) juga menggunakan perhitungan kuno yang diwariskan oleh leluhurnya. Selain itu dalam tradisi pengobatan melalui *bomoh* (dukun, pawang) seperti *berobat*, *berkebas*, *memutus obat*, *menilik bomoh*, dan *gebuk*, juga tidak lepas dari perhitungan seperti dalam *jyotiṣa*.

Dalam tradisi Batak juga dikenal kalender yang berdasarkan *Sūrya-Candra Pramāṇa*. Ini terlihat pada 12 nama bulan yang dikenal orang Batak, yaitu: *Sipaha Sada* (Januari), *Sipaha Dua* (Februari), *Sipaha Tolu* (Maret), *Sipaha Opat* (April), *Sipaha Lima* (Mei), *Sipaha Onom* (Juni), *Sipaha Pitu* (Juli), *Sipaha Ualu* (Agustus), *Sipaha Sia* (September), dan *Sipaha Sampulu* (Oktober). Sedangkan bulan ke-11 (November) disebut *Li* dan bulan ke-12 (Desember) disebut *Hurung*.



Sementara itu, nama-nama hari berdasarkan kalender Batak yaitu: *Artia* (1), *Suma* (2), *Anggara* (3), *Muda* (4), *Boraspati* (5), *Singkora* (6), *Samisara* (7), *Artia ni Aek* (8), *Sumani Mangodap* (9), *Anggara Sappulu* (10), *Muda ni Mangodap* (11), *Boraspati ni Mangodap* (12), *Singkora Purnama* (13), *Samisara Purnama* (14), *Tula* (15), *Suma ni Holom* (16), *Anggara ni Holom* (17), *Muda ni Holom* (18), *Boraspati ni Holom* (19), *Singkora Maraturun* (20), *Samisara Maraturun* (21), *Artia ni Angga* (22), *Suma ni Mate* (23), *Anggara ni Begu* (24), *Muda ni Mate* (25), *Boraspati ni Gok* (26), *Singkora Hundul* (27), *Samisara Bulan Mate* (28), *Hurung* (29), *Ringkar* (30). Nama-nama ini mengingatkan kita pada nama-nama *śukla-kṛṣṇa pakṣa* dan *wêwaran* Hindu.

Di Sumatra juga terdapat umat Hindu etnis Tamil yang juga memiliki kalender tersendiri warisan leluhur mereka. Kalender ini mirip dengan yang digunakan di Thailand dan India Selatan. Akan tetapi secara umum kalender ini tidak berbeda jauh dengan kalender-kalender Hindu di India pada umumnya.

4. *Jyotiṣa* dalam Kearifan Lokal di Kalimantan

Dayak atau *Daya* adalah suku asli masyarakat pedalaman di Kalimantan. Komunitas Dayak yang ada di Kalimantan pun beragam. Bahkan terkadang di dalam satu wilayah sering ditemukan komunitas Dayak yang berbeda-beda. Tradisi, budaya, dan bahasa dari ragam komunitas masyarakat Dayak itu pun berbeda-beda antara satu dengan yang lain, termasuk dalam sistem penanggalannya.

Di wilayah Kalimantan khususnya masyarakat Dayak Tunjung dan Benuaq serta sebagian masyarakat Embau (Melayu) dikenal ilmu atau *Papan Katika* yang digunakan untuk mencari hari baik. Perhitungan ini banyak dipengaruhi oleh ilmu *jyotiṣa* dalam Hindu. Oleh karena itu di dalam bagian *Katika* tersebut ditemukan istilah-istilah seperti: *Miswara* (seperti istilah *Īswara* dalam Hindu), *Bisnu* (seperti istilah *Wiṣṇu* dalam ajaran Hindu), *Brahma*, *Sri*, dan *Kāla*.

Pada masyarakat Dayak Kaharingan terdapat juga istilah *Katika Lima*, yaitu perhitungan hari baik berdasarkan jam. Konsep perhitungan *Katika Lima* ini mirip dengan istilah *Panca Dauh* yang ada dalam perhitungan *wariga* di Bali atau *sangat* yang ada di Jawa. Di samping itu ada beberapa



posisi Matahari yang berhubungan dengan waktu beraktivitas umat Hindu di Kaharingan, antara lain *tesek andau* (matahari muncul/terbit), *bentuk andau* (waktu tengah hari), *ngilah andau* atau *andau balihang* (matahari mulai roboh atau secara perlahan beranjak tenggelam), dan *andau nawan* (gerhana matahari, yang dianggap kurang baik untuk melakukan pekerjaan). Selain itu, masyarakat Hindu di Kaharingan juga melakukan pengamatan langsung (*pratyaksa*) atas perbintangan sebelum *tasek andau* atau pada saat *brahma muhurta* untuk melihat baik dan buruknya perbintangan saat itu.

5. *Jyotiṣa* dalam Kearifan Lokal di Sulawesi

Di Sulawesi terdapat beragam suku dan budaya. Dalam masyarakat adat di Sulawesi dapat ditemukan sistem penanggalan lokal yang mirip *jyotiṣa*.

Masyarakat adat suku Bugis-Makasar di Sulawesi Selatan berdasarkan *Lontara* yang merupakan warisan leluhurnya memiliki sistem penanggalan yang disebut *bilang taung*. Sistem perhitungan baik dan buruknya hari dalam penanggalan ini banyak dipengaruhi oleh mitologi *La-Galigo* yang memiliki kemiripan dengan ajaran Hindu. Dalam sistem penanggalan ini dikenal istilah *panrang* (perhitungan hari baik) yang didasarkan pada penanggalan bulan (seperti *śukla* dan *kṛṣṇa pakṣa* dalam Hindu, hari (*saptawara* dan *pañcawara*), dan *kutika* atau semacam *dauh* yang berjumlah lima yaitu: *elle* (pagi hari); *abbuweng*; *tangasso* (tengah hari); *lesang*; *araweng* (sore hari) dengan ragam kualitas yang terdiri atas: *tuwo* (baik); *mallise* (baik); *maddara* (kurang baik); *mate* (kurang baik); dan *lobbang* (kurang baik).

Masyarakat suku Toraja di Sulawesi ketika membangun rumah adatnya yaitu *Tongkonan*, biasanya menggunakan perhitungan *ulunna langi* (arah Utara yang dianggap paling mulia), *mataallo* (arah Timur sebagai sumber kehidupan dan kebahagiaan), *matampu* (arah Barat sebagai jalan menuju kematian atau kesusahan), dan *pollo'na langi* (arah Selatan yang berfungsi untuk melepaskan sesuatu yang tidak baik). Konsep ini mirip sekali dengan konsep *hulu tēben* yang ada di Bali. Konsep bangunan Tongkonan terbagi menjadi *rattiang banua* (atap rumah), *kale banua* (badan rumah), dan *sulluk banua* (kaki/kolong rumah) mengingatkan kita pada konsep *sari*, *batur*, dan *tepas* pada bangunan Padmasana di Bali.



6. *Jyotiṣa* dalam Kearifan Lokal di Nusa Tenggara

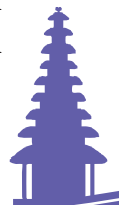
Masyarakat adat Sasak di Nusa Tenggara Barat memiliki banyak tradisi dan budaya yang menyerupai tradisi dan budaya masyarakat Bali, termasuk dalam sistem penanggalan. Pada masyarakat Sasak, sistem penanggalan yang digunakan disebut penanggalan *Rowot* Sasak. *Rowot* adalah sebuah rasi bintang yang muncul selama 11 bulan (330 hari). Masyarakat Sasak berpedoman pada kalender tersebut sebagai acuan untuk pelaksanaan *gawe*, *beteletan* (bercocok tanam), pembagian musim dan arah *naga* dengan cara melihat bintang, dan perhitungan *wuku* atau *warige*. Penggunaan rasi bintang, *wuku*, atau *wêwaran* (*wariga*) dalam penanggalan *Rowot* Sasak ini menunjukkan kuatnya pengaruh *jyotiṣa* dalam sistem kalender masyarakat Sasak.

Pada masyarakat adat Sumba dikenal berbagai jenis upacara adat. Salah satunya adalah upacara perkawinan adat Sumba yaitu: *Tama La Karungu* (antarkelompok yang memiliki hubungan tetap selama beberapa generasi), *Pakangerangu* (menyandarkan diri pada pihak yang lebih kaya), *Lalei Tama* (jika dalam keluarga tersebut tidak memiliki anak laki-laki, seperti *nyêntana* pada masyarakat Bali), *Tama Rumbak* (karena jalinan cinta antara kedua mempelai meski tanpa persetujuan kedua belah pihak), dan *Haringu* (dengan hari yang terang). Dari beberapa sistem perkawinan adat Sumba tersebut biasanya setelah terjadi pertemuan antara pemberi gadis (*loka*) dan penerima gadis (*doma*) maka akan dilaksanakan pada *haringu* (hari terang yang sudah disepakati bersama). Konsep *haringu* atau melaksanakan pada hari terang (baik) ini mirip dengan istilah *jyotiṣa* dalam Hindu.

7. *Jyotiṣa* dalam Kearifan Lokal di Maluku

Penerapan penanggalan lokal yang memiliki kemiripan dengan ajaran *jyotiṣa* pada masyarakat Maluku dapat ditemukan pada tradisi masyarakatnya. Pada pembangunan rumah adat seperti rumah adat Baileo di Maluku dapat ditemukan pengaruh Hindu di dalamnya.

Di sebelah Utara pada rumah adat ini terdapat *tugu panas pela* yang melambangkan *Amal Lohatala* (kekuatan langit/ayah) dan di sebelah Selatan terdapat *batu pamali* sebagai lambang *Ina Puhum* (kekuatan Bumi/ibu). Ini seperti konsep *Lingga Yoni* atau *Purusa* (ayah) dan *Pradhana* (ibu) dalam



masyarakat Hindu yang mirip dengan konsep *hulu tēben* dalam masyarakat Bali. *Tugu panas pela* dan *batu pamali* adalah simbol adat yang penting bagi masyarakat Maluku. Dalam setiap upacara adat yang dipimpin oleh *maweng* (pendeta adat di Maluku), biasanya akan berhubungan dengan kedua hal ini.

Berdasarkan arah horizontal, atap Baileo digambarkan sebagai puncak matahari, berdiri menutupi atas Baileo. Posisi matahari mempunyai implikasi waktu bagi masyarakat Maluku. Posisi matahari terbit hingga sebelum mencapai atap Baileo memiliki makna bahwa waktu masih menunjukkan pagi hari sampai menjelang tengah hari (sebelum pukul 12:00). Pukul 12:00 merupakan titik tengah yang dianggap sebagai puncak matahari. Proses pergerakan matahari ini memiliki makna yaitu melambangkan proses kelahiran dan proses kehidupan manusia. Hal ini juga dianggap sebagai hari baik oleh beberapa masyarakat adat Maluku.

Disebagian wilayah Maluku dikenal istilah *Pataniti* yaitu upacara yang dilakukan ketika ada musibah atau kejadian yang menimpa warga masyarakat, baik itu di laut ataupun daratan. Upacara *Pataniti* ini seperti penetralisir yang waktu pelaksanaannya juga ditentukan oleh tetua adat setempat.

Di Maluku juga dikenal *Adat Sasi*, yaitu berupa larangan-larangan, salah satunya yaitu dilarang mengambil hasil alam sebelum tiba waktu yang telah ditentukan, baik berupa hasil pertanian maupun hasil kelautan. Ini menunjukkan perhitungan waktu sebagaimana yang dijelaskan di atas, bahwa segala sesuatu harus dilakukan pada saat (*kāla*) yang tepat.

Selain itu, upacara-upacara yang lain seperti perkawinan, rangkaian kelahiran, kematian, dan lain-lain juga didasarkan perhitungan tertentu yang senada dengan perhitungan dalam *jyotiṣa*.

8. *Jyotiṣa* dalam Kearifan Lokal di Papua

Sebagaimana masyarakat adat lainnya, masyarakat adat Papua juga memiliki perhitungan tentang hari-hari yang menurut mereka baik, misalnya untuk mulai bekerja, membangun rumah adat Papua, pernikahan, dan tradisi lainnya. Masyarakat Papua juga memiliki sikap hidup yang serba magis serta pandangan terhadap alam semesta ataupun menyakralkan objek tertentu. Hal ini ditunjukkan pada kebiasaan dan kepercayaan mereka tentang



adanya larangan-larangan seperti larangan memasuki kebun atau larangan menangkap ikan pada masa-masa tertentu.

Rumah adat Papua yaitu Honai, hanya boleh dibangun oleh laki-laki. Waktu pembangunannya pun ditentukan secara spesifik dan harus dipatuhi. Penentuan waktu tersebut dipercaya agar proses pembangunan tidak terhambat oleh cuaca ataupun bencana alam. Adapun aturan lainnya yang harus dipatuhi yaitu penempatan pintu rumah. Posisinya harus bertemu dengan arah matahari terbit atau tenggelam. Keyakinan ini seolah meneguhkan keyakinan mereka kepada matahari sebagai sumber cahaya utama dalam kehidupan ini.

Selain itu, dalam hal mencari ikan di laut mereka memiliki beberapa tradisi seperti tradisi *balobe* dan *bemeti*. *Balobe* adalah tradisi mencari hasil laut pada malam hari pada saat bulan gelap dengan menggunakan alat tombak dari kayu yang biasa disebut *kālawai*. Sementara itu tradisi *bemeti* seperti pada suku Mariadei dari Kabupaten Kepulauan Yapen adalah tradisi memungut hasil-hasil laut ketika air laut sedang surut atau bahasa daerahnya air laut sedang *meti*, berlangsung pada malam maupun siang hari. Tradisi-tradisi tersebut di atas juga mengingatkan pada perhitungan *Sūrya-Candra Pramāṇa*.



Ayo, Cari Tahu

Setelah memahami kearifan lokal tentang sistem *jyotiṣa* dalam Hindu, carilah informasi tentang kegiatan/tradisi/upacara sesuai perhitungan hari baik dan buruk yang berlaku di daerah kalian masing-masing. Tuliskan minimal 5 kegiatan/tradisi/upacara tersebut seperti pada tabel berikut!

No	Kegiatan/Tradisi/Upacara	Waktu (Baik/Buruknya)	Keterangan



No	Kegiatan/Tradisi/Upacara	Waktu (Baik/Buruknya)	Keterangan

Bangsa yang maju biasanya akan memahami dan bisa belajar dari sejarah bangsanya. Amerika Serikat, Cina, dan negara-negara di Eropa misalnya, bisa maju karena warganya menghargai sejarah dan meneladani para pahlawan mereka. Bung Karno pernah berkata, “Bangsa yang besar adalah bangsa yang tidak pernah melupakan sejarah bangsanya sendiri”.

Belajar *jyotiṣa* sesungguhnya adalah mempelajari sejarah masa lalu untuk memperbaiki di masa kini dan dapat mencapai tujuan gemilang di masa yang akan datang. Melihat kearifan lokal ajaran *jyotiṣa* di Nusantara, seharusnya bangsa Indonesia bangga bahwa para leluhurnya adalah bangsa yang cerdas, mampu memahami tanda-tanda alam, dan menghargai waktu dalam setiap bidang kehidupan.



Menambah Wawasan

Jika kalian belajar dari sejarah dan meniti keagungan dari para leluhur kita, maka mulai saat ini gunakanlah waktu dengan baik. Belajar *jyotiṣa* adalah belajar bagaimana mengatur waktu dengan baik, karena pada dasarnya dalam *jyotiṣa* ini semua waktu sudah diperhitungkan dengan sebaik-baiknya.





Renungkan

Dengan melihat warisan peninggalan sistem *Jyotiṣa* para leluhur kita di Nusantara, semakin meneguhkan keyakinan bahwa kita memang harus menghargai keragaman budaya Hindu di Nusantara.



Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi ‘*Jyotiṣa* dalam Kearifan Lokal’ ini silakan kalian berkomunikasi dengan orang tua kalian dan tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas kalian kepada orang tua kalian. Lalu mintalah saran dan pendapat dari mereka!

Catatan Orang Tua/Wali	Paraf Orang tua/wali
------------------------	-------------------------

D. Upaya Mencari Kebaikan dalam *Jyotiṣa*

Setelah memahami ajaran *jyotiṣa* dalam budaya Nusantara, kalian perlu mengetahui upaya-upaya untuk mencari kebaikan di dalamnya. Namun sebelum itu, coba kalian simak *śloka* dalam *Manawadharma Śāstra* VII.10 berikut ini! Salin lalu bacalah *śloka* tersebut sesuai dengan petunjuk cara membaca *śloka* yang benar oleh guru kalian.





कार्यं सो ऽवेक्ष्य शक्तिं च देश कालञ्च तत्त्वतः ।
कुरुते धर्म सिद्धियर्थं विश्वरूपं पुनः पुनः ॥

*kāryam so 'wekṣya śaktim ca deśa kālan ca tattwataḥ,
kurute dharma siddhiyartham wiśwarūpaṁ punaḥ
punaḥ.*

Setelah mempertimbangkan sepenuhnya maksud, kekuatan, tempat, serta waktu (*kāla*), selanjutnya engkau akan mencapai tujuan berupa kebaikan (*dharma*) dan kesuksesan (*siddhi*) dalam berbagai bentuk.



Ayo, Menulis

Setelah memahami teks *śloka* di atas, apa yang dapat kalian jelaskan terkait dengan upaya mendapatkan kebaikan dan kesuksesan dalam segala hal menurut ajaran Hindu? Lalu bagaimana jika dikaitkan dengan upaya-upaya untuk mencari kebaikan dalam ajaran *jyotiṣa*? Silakan tulis jawaban kalian di buku tulis masing-masing!



Ayo, Membaca

Petikan *śloka* dalam *Manawadharmā Śāstra* VII.10 sebagaimana disebutkan di atas dapat dimaknai bahwa setidaknya ada 5 hal yang harus dipertimbangkan oleh umat Hindu jika ingin mencapai keberhasilan dan kebaikan atas usaha atau kegiatan yang dilakukannya. Kelima hal tersebut yaitu *tattwa* (landasan filosofis), *ikṣa* (pandangan, pendapat, dan saran yang positif terkait kegiatan



tersebut), *śakti* (kekuatan atau kemampuan), *deśa* (tempat/adat-istiadat), dan *kāla* (waktu).



Gambar 1.12 Berdialog untuk mencari hari baik.

Atas dasar hal tersebut, untuk melakukan kegiatan atau aktivitas dalam berbagai bidang kehidupan di dunia ini, umat Hindu harus berpedoman pada kelima hal tersebut. Terkait dengan ajaran *jyotiṣa* yang sudah kalian pelajari, maka kalian harus bisa memanfaatkannya secara bijak, mengingat selain *kāla* (waktu) yang dari perhitungan *jyotiṣa*, masih ada pertimbangan lain seperti landasan filosofisnya, *tattwa ikṣa*, *śakti*, dan *deśa*.

Berdasarkan keputusan Seminar Kesatuan Tafsir terhadap Aspek-Aspek Agama Hindu I s/d XV Parisada Hindu Dharma Indonesia Pusat pun untuk kegiatan/*yajna* yang bersifat mendesak bisa disesuaikan dengan situasi dan kondisi (*desa*, *kāla*, dan *patra*). Akan tetapi untuk yang jangka waktunya tidak mendesak bisa dihitung dengan perhitungan secara normal.

Pada hakikatnya ajaran *jyotiṣa* memang hanya memberikan gambaran dan di sana umat Hindu diberikan banyak pilihan sesuai perhitungan yang ada. Pada akhirnya manusia sendiri yang akan menentukan pilihan tersebut,

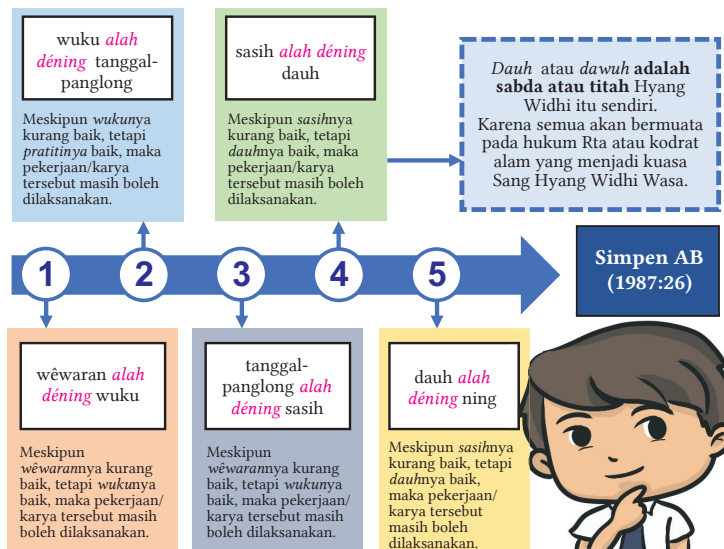


karena dialah yang akan menjalaninya. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam pedoman mencari hari baik sebagai berikut.

wêwaran alah déning wuku, wuku alah déning tanggal panglong, tanggal panglong alah déning sasih, sasih alah déning dauh, dauh alah déning ning’.

Wêwaran kalah oleh *wuku*, *wuku* kalah oleh tanggal *panglong*, tanggal *panglong* (*pratiti*) kalah oleh *sasih*, *sasih* kalah oleh *dauh*, dan *dauh* sendiri kalah oleh keheningan hati.

Jika digambarkan dalam bentuk bagan, pencarian hari baik menggunakan konsep berikut.



Gambar 1.13 Bagan mencari hari baik.

Dalam ilmu *jyotiṣa*, sifat hari yang baik disebut sebagai *ayu*, sementara sifat yang buruk disebut *ala*. Sebelum mengetahui *ayu-ala*, perlu dilakukan perhitungan *nêptu* dengan cara menjumlahkan *urip wêwaran*-nya (yang paling umum adalah antara *Pañcawara* dan *Saptawara*).

Sifat *ayu-ala* ini pada dasarnya bersifat relatif. *Ayu* untuk kegiatan/pekerjaan A belum tentu *ayu* untuk kegiatan/pekerjaan B. Begitu juga sebaliknya, *ala* untuk kegiatan/pekerjaan A belum tentu *ala* untuk kegiatan/



pekerjaan B. Ini yang perlu dipahami sebelum mencari hari baik (*dewasa ayu*).

1. Sifat *Ayu-Ala* dalam *Wêwaran*

Khusus dari dasar pengetahuan *wariga* yaitu *wêwaran* menimbulkan beberapa *padewasan* sebagai berikut:

- a. *Triwara*
 - *Pasah* : baik untuk memisahkan dan *Dewayajña*.
 - *Beteng* : baik untuk mempertemukan dan *Manusayajña*.
 - *Kajeng* : baik untuk wasiat dan *Bhūtayajña*.
- b. *Saptawara* dipilih menjadi *padewasan* secara umum:
 - *Soma*, *Buda*, dan *Sukra* adalah *baik*.
 - *Redite*, *Anggara*, *Wraspati*, dan *Saniscara* digolongkan kurang baik.
- c. *Sangawara* dipilih untuk *padewasan*:
 - *Tulus* dan *Dadi* tergolong baik.
 - *Dangu*, *Jangur*, *Gigis*, *Nohan*, dan *Ogan* digolongkan sedang.
 - *Erangan* dan *Urungan* tergolong kurang baik.
- d. *Sadwara* dipilih untuk *padewasan* membuat benda tajam dari besi (masuk ke *pande*):
 - *Tungleh* : *tumpul* (puntul).
 - *Ariang* : *mangan* (tajam).
 - *Urukung* : *mati waja* (hilang tajamnya).
 - *Paniron* : *pungak* (sumbing).
 - *Was* : *tumpul* (puntul).
 - *Maulu* : *mangan di pisaga* (tajam sering dipinjam).
- e. Hari baik untuk menanam jenis tumbuh-tumbuhan berdasarkan *Saptawara*:
 - *Radite* : *sarwa soca* (tanaman beruas).
 - *Coma* : *sarwa bungkah* (umbi-umbian).
 - *Anggara* : *sarwa daun* (menghasilkan daun-daunan).
 - *Buda* : *sarwa sari* (menghasilkan bunga).
 - *Wrespati* : *sarwa wija* (menghasilkan biji-bijian).
 - *Sukra* : *sarwa woh* (menghasilkan buah-buahan).
 - *Saniscara* : *sarwa turus* (berpagar).



- f. Hari baik/buruk untuk pernikahan berdasarkan *Saptawara*:
- *Radite* : *ala* (buruk).
 - *Coma* : *manggih suka* (memperoleh kesenangan).
 - *Anggara* : *tukaran lara* (bertengkar menderita).
 - *Buda* : *dahat ayu, werdi putra* (amat bai banyak putra).
 - *Wrespati* : *kinasihaning jana* (dikasihi orang).
 - *Sukra* : *suka wibuh wirya* (baik menyenangkan, menggem-
birakan).
 - *Saniscara* : *panes bara* (buruk, menderita).
- g. Dewasa cukur potong rambut berdasarkan *Saptawara*:
- *Radite* : *manesin* (buruk).
 - *Coma* : *liwating ayu* (amat baik).
 - *Anggara* : *dahat bocok* (amat buruk).
 - *Buda* : *mitra asih* (amat baik).
 - *Wrespati* : *ngawe lara* (buruk).
 - *Sukra* : *ngawe nyama pedih* (buruk).
 - *Saniscara* : *lamur, dahat ala* (amat buruk).
- h. *Sêmut Sêdulur*, jika *urip Saptawara dan Pancawara* berjumlah 13 berturut-turut 3 kali (*Sukra Pon, Saniscara Wage, dan Sukra Kliwon*).
- Baik : untuk perkumpulan, mengadakan pertemuan.
 - Tidak baik: untuk melakukan ngaben.
- i. *Kāla Gotongan*, jika *urip Saptawara* berjumlah 14 tiga kali berturut-turut, (*Sukra Kliwon, Saniscara Umanis dan Redite Paing*).
- Baik : memulai suatu usaha.
 - Tidak baik: untuk melakukan kremasi atau membakar mayat.

Selain aturan sebagaimana disebutkan di atas, ada hal yang harus diperhatikan secara umum sebelum melakukan suatu pekerjaan (*karya*) berdasarkan *wuku* dan *saptawara*-nya. Di bawah ini disajikan tabel yang bisa dijadikan pedoman sebelum melakukan pekerjaan (*karya*) agar mendapatkan hasil yang baik (*ayu*).



Tabel 1.4 Pedoman *Ayu-Ala* Sebelum Melakukan Pekerjaan

Wuku	Sapta wara	Sinta	Landep	Ukir	Kulantin	Tolu	Gumbreg	Wariga	Warigadean	Julungwangi	Sungsang	Dunggulan	Kuningan	Langkir	Medangisia	Pujut	Pahang	Krulut	Merakih	Tambir	Medangkungan	Matal	Uye	Menail	Prangbakat	Bala	Ugu	Wayang	Kulawu	Dukut	Watungnung
		Redite		■								■	■				■		■	■		■	■			■				■	■
Soma						■	■			■				■				■								■			■	■	
Anggara								■		■						■						■									
Buda			■							■	■		■			■															
Wrhaspati				■					■					■			■	■	■					■	■						■
Sukra				■								■				■		■		■	■				■						■
Saniscara		■			■				■		■	■							■	■	■										■

Keterangan: ■ bersifat *ala* atau kurang baik
 □ bersifat *ayu* atau baik

Sebagai contoh, hari ini adalah *Saniscara Warigadean*. Lalu kalian ditanya, hari apa yang baik untuk mengawali melakukan pekerjaan penting minggu depan? Untuk menjawab pertanyaan ini, maka kalian harus mengetahui bahwa jika hari ini adalah *Saniscara Warigadean*, maka besok sudah masuk *wuku Julungwangi*. Untuk mengawali pekerjaan penting, lihatlah tabel di atas. Pada *wuku Julungwangi* hari yang baik (simbol □) adalah *Wrhaspati*, *Sukra*, dan *Saniscara*.

2. Sifat *Ayu-Ala* dalam *Sasih* dan *Pratiti*

Dari beberapa naskah dan teks kuno serta sastra lisan yang dikenal sebagian besar masyarakat Hindu seluruh Nusantara meyakini bahwa *pratiti suklapakṣa* atau pada *pananggal* bulan naik dianggap sebagai hari yang baik untuk melakukan upacara atau karya besar. Ini juga diperkuat oleh hampir semua prasasti yang menunjuk pada *suklapakṣa* untuk kegiatan dan aktivitas penting yang dilaksanakan pada saat itu. Berikut ini disajikan tabel *Ayu-alaning Sasih* untuk pelaksanaan *yajña* berdasarkan *sasih* dan posisi matahari dari khatulistiwa.

Tabel 1.5 *Ala-Ayuning Sasih* untuk Pelaksanaan *Yajña*

Posisi Matahari	<i>Sasih</i>	<i>Dewa yajña</i>	<i>Bhūta yajña</i>	<i>Pitra yajña</i>	<i>Manusa yajña</i>	<i>Khusus Wiwaha</i>	Kisaran dalam Kalender Masehi
Utara	1	<i>Ayu</i>		<i>Ayu</i>	<i>Ayu</i>		21 Juni
	2	■	■	<i>Ayu</i>	■	■	21 Juli



Posisi Matahari	Sasih	Dewa yajna	Bhūta yajña	Pitra yajña	Manusa yajna	Khusus Wiwaha	Kisaran dalam Kalender Masehi
	3		Ayu	Ayu			22 Agustus
Tengah	4	Ayu			Ayu	Ayu	23 September
	5	Ayu	Ayu	Ayu	Ayu	Ayu	24 Oktober
	6						22 November
Selatan	7	Ayu		Ayu	Ayu	Ayu	22 Desember
	8		Ayu				23 Januari
	9		Ayu				20 Februari
Tengah	10	Ayu		Ayu	Ayu	Ayu	21 Maret
	11						21 April
	12						21 Mei

Selain berdasarkan *sasih* sebagaimana disajikan di atas, ada pula yang berdasarkan perhitungan *śukla* dan *kṛṣṇa pakṣa*. Perhitungan ini disebut *pratiti samutpada*. Perhitungan berikut berlaku untuk semua *sasih*.

Tabel 1.6 *Pratithi Samutpada* untuk *Śukla* dan *Kṛṣṇa Pakṣa*

No.	Śukla-pakṣa	Kṛṣṇa-pakṣa	Pratithi Samutpada		Keterangan
			Nama	Arti	
1.	1, 15	1	<i>Trṣṇa</i>	Cinta	<i>Ayu</i> (baik)
2.	2	2	<i>Wedana</i>	Keonaran	<i>Ayu-ala</i> (bisa baik atau buruk)
3.	3	3, 13	<i>Sparśa</i>	Perasaan Indra	<i>Ala dahat</i>
4.	4	4, 14	<i>Sadayatana</i>	Pikiran	<i>Ayu-ala</i> (bisa baik atau buruk)
5.	5	5, 15	<i>Nama Rupa</i>	Rupa (bentuk)	<i>Ala</i> (buruk)
6.	6	6	<i>Wijñana</i>	Kesadaran	<i>Ayu</i> (baik)
7.	7	7	<i>Sarṁskara</i>	Kesan	<i>Ala</i> (buruk)
8.	8, 9	8	<i>Awidya</i>	Kebodohan	<i>Ayu</i> (baik)
9.	10	9	<i>Jaramarana</i>	Penderitaan	<i>Ala</i> (buruk)

No.	Śukla-pakṣa	Kṛṣṇa-pakṣa	Pratithi Samutpada		Keterangan
			Nama	Arti	
10.	11	10	<i>Jāti</i>	Kelahiran	<i>Madya</i> (sedang)
11.	12	11	<i>Bhāwa</i>	Perwujudan	<i>Ala</i> (buruk)
12.	13, 14	12	<i>Upādāna</i>	Ambisi	<i>Madya</i> (sedang)

Pengaruh bulan dan matahari terhadap Bumi dan isinya sangatlah besar. Karena itu ada beberapa hari suci dan upacara khusus yang harus dilakukan terkait *sasih*, antara lain:

- Pada hari *Purnama* beryoga *Sang Hyang Candra* (penguasa bulan) sementara pada hari *Tilêm* beryoga *Sang Hyang Surya* (penguasa matahari).
- Pada waktu terjadi *Candra Graha* (gerhana bulan) dianjurkan untuk melakukan pemujaan kepada *Sang Hyang Candra* dengan *Candrastawa* (*Somastawa*)
- Pada waktu terjadi *Sūrya Graha* (gerhana matahari) dianjurkan untuk melakukan pemujaan kepada *Sang Hyang Sūrya* dengan *Sūryacakra Bhuanasthawa*.

3. Dawuh

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, semua *wêwaran*, *pawukon*, *pratiti*, dan *sasih* akan kalah oleh perhitungan *dauh* atau *dawuh*. Dibeberapa daerah seperti pada masyarakat adat Dayak, Bugis, dan beberapa daerah lain sering disebut *kutika* (*kêtika*). Perhitungan *dawuh* ini berdasarkan jam. Pada saat kegiatan yang sangat mendesak, *dawuh* ini menjadi penting.

Dalam ilmu *Wariga* ada banyak jenis *dawuh*, misalnya *dawuh Sukaranti*, *Pañca dawuh*, dan *Aṣṭa dawuh*. Namun agar ada persamaan persepsi dan juga bisa diakomodir oleh umat Hindu di seluruh Nusantara, maka dibuat rangkuman dari semua *dawuh* tersebut dalam *dawuh Inti* yang didasarkan pada *Saptawara*. Berikut disajikan tabel *dawuh Ayu* pada *dawuh Inti* yang dimaksud.

Tabel 1.7 *Dawuh Ayu* pada *Dawuh Inti*

No.	Saptawara	Siang	Malam
1.	<i>Redite</i>	07.00 – 07.54 / 10.18 – 12.42	22.18 – 24.42 / 03.06 – 04.00
2.	<i>Soma</i>	07.54 / 10.18	24.42 / 03.06



No.	Saptawara	Siang	Malam
3.	<i>Anggara</i>	10.00 – 11.30 / 13.00 – 15.06	19.54 – 22.00 / 23.30 – 01.00
4.	<i>Buddha</i>	07.54 – 08.30 / 11.30 – 12.42	22.18 – 23.30 / 02.30 – 03.06
5.	<i>Wrespati</i>	05.30 – 07.54 / 12.42 – 14.30	22.30 – 22.18 / 03.06 – 05.30
6.	<i>Sukra</i>	08.30 – 10.18 / 16.00 – 17.30	17.30 – 19.00 / 24.42 – 02.30
7.	<i>Saniscara</i>	11.30 – 12.42	22.18 – 23.30

Sebagai contoh, orang tua kalian akan melakukan *karya* yang mendesak pada hari *Redite*. Maka berdasarkan *Dawuh Inti* di atas, orang tua kalian dapat memulai karya tersebut pada pukul 07.00 – 07.54, 10.18 – 12.42, 22.18 – 24.42, atau 03.06 – 04.00. Perhitungan jam pada *dawuh* tersebut adalah jam saat memulai acaranya, bukan dihitung lama waktu pelaksanaannya. Sepanjang waktu memulai acara tersebut sudah sesuai dengan *Dawuh Inti* tersebut, maka sudah dianggap *ayu* (baik).

4. *Ingkêl*

Ingkêl adalah ketentuan dalam sistem *pawukon* yang merupakan hari nahas atau pantangan untuk melakukan suatu pekerjaan yang terkait dengan ketetapanannya. Umur satu *Ingkêl* adalah 7 hari, dari *Radite* sampai dengan *Saniscara*.

Ada 6 *ingkêl* dalam sistem *pawukon*, antara lain:

- *Ingkêl Wong* (pada *wuku Sinta, Wariga, Langkir, Tambir, dan Bala*). *Ingkêl* ini adalah pantangan untuk melakukan pekerjaan penting, seperti *manusa yajña*, pernikahan, dan pekerjaan lainnya yang berhubungan dengan manusia.
- *Ingkêl Sato* (pada *wuku Landep, Warigadian, Medangsia, Medangkungan, dan Ugu*). *Ingkêl* ini adalah pantangan untuk memulai memelihara binatang berkaki empat (*sato*).
- *Ingkêl Mina* (pada *wuku Ukir, Julungwangi, Pujut, Matal, dan Wayang*). *Ingkêl* ini adalah pantangan untuk mengambil atau memulai memelihara ikan di tambang atau telaga.
- *Ingkêl Manuk* (pada *wuku Kulantir, Sungsang, Pahang, Uye, dan Klawu*). *Ingkêl* ini adalah pantangan untuk mengambil atau memulai memelihara binatang sejenis ayam atau burung.



- *Ingkêl Taru* (pada *wuku Tolu, Dungulan, Krulut, Menail, dan Dukut*). *Ingkêl* ini adalah pantangan untuk mulai menanam, menebang, menempel pohon-pohonan sehubungan keperluan bahan pangan/papan.
- *Ingkêl Buku* (pada *wuku Gumbreg, Kuningan, Merakih, Prangbakat, dan Watugunung*). *Ingkêl* ini adalah pantangan untuk mulai menanam tanaman yang beruas seperti tebu atau bambu untuk keperluan manusia, terutama untuk bahan pangan/papan.

5. Mencari *Ala-Ayu* dengan *Nêptu*

Masyarakat adat yang mengenal *wêwaran* sering kali menggunakan perhitungan gabungan *nêptu* dari *Saptawara, Pañcawara*, maupun *Sadwara*. Namun secara umum, biasanya menggunakan pertemuan *Saptawara* dan *Pañcawara*. Sebagai contoh *Rêdite-Umanis*, jika dijumlahkan maka *nêptu* dari *Rêdite-Umanis* ini adalah 10, hasil penjumlahan dari *urip Rêdite* (5) dan *urip Umanis* (5).



Ayo, Berlatih

Agar lebih mudah mencari dewasa *ayu-ala*, silakan lengkapi tabel *nêptu Saptawara-Pañcawara* berikut!

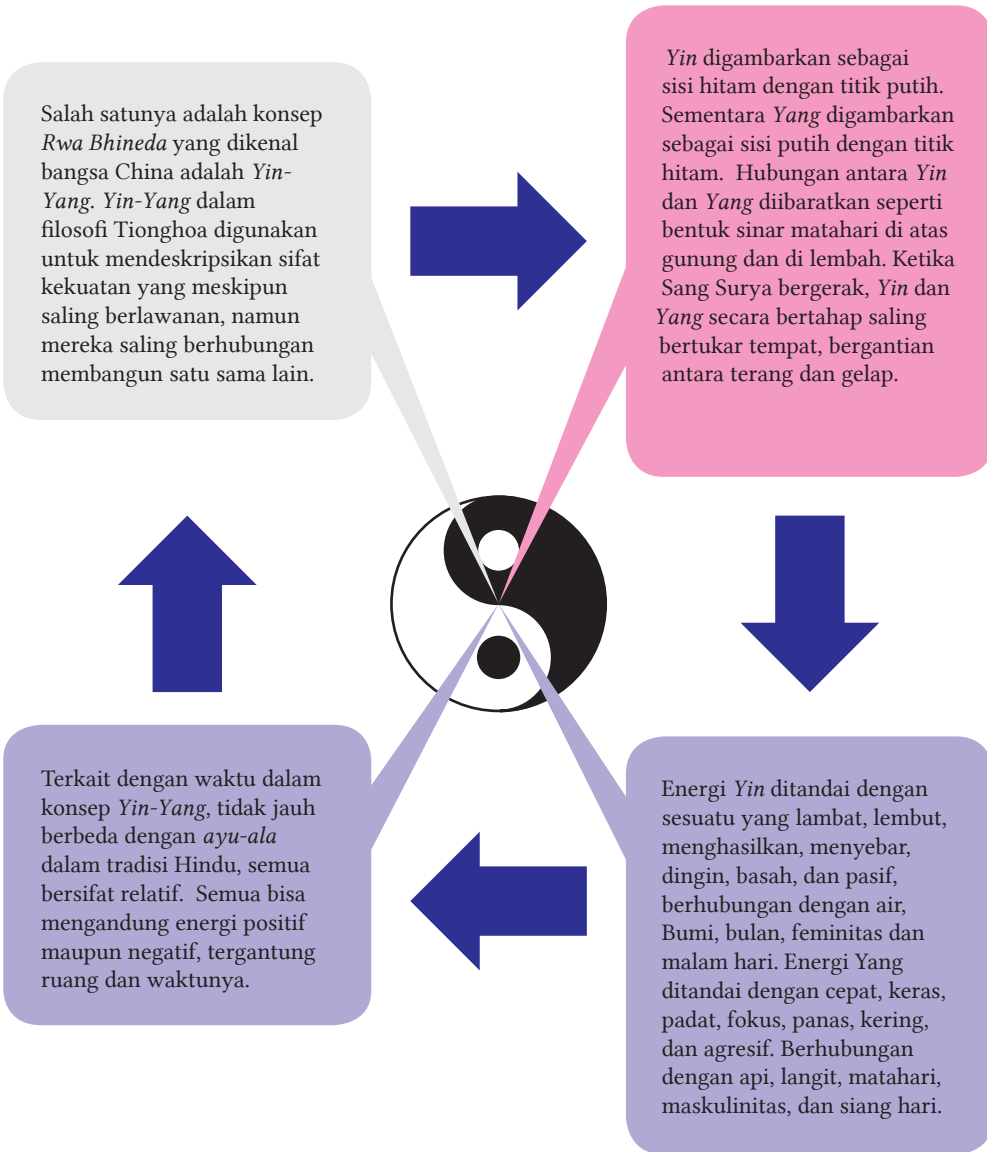
Contoh: Sukra Wage ➔ *urip Sukra* + *urip Wage* = 6 + 4 = 10. Untuk melihat *urip Saptawara-Pañcawara*, silakan lihat kembali pada Tabel 1.4.

<i>Sapta</i> \ <i>Pañca</i>	<i>Umanis</i>	<i>Pahing</i>	<i>Pon</i>	<i>Wage</i>	<i>Kliwon</i>
<i>Radite</i>					
<i>Soma</i>					
<i>Anggara</i>					
<i>Buda</i>					
<i>Wrhaspati</i>					
<i>Sukra</i>				6 + 4 = 10	
<i>Saniscara</i>					



Agar kalian lebih mudah memahaminya, silakan buat tabel seperti di atas sesuai dengan kreativitas kalian! Mintalah petunjuk kepada guru kalian jika menemui kesulitan!

INFO BARU
Info Baru



Gambar 1.14 Bagan konsep *Rwa-Bhineda* dan *Ying-Yang*



Sebagai bahan renungan, silakan simak dengan baik kisah ‘Bhaskaracarya dan Lilawati’ yang terkait dengan *jyotiṣa* yang akan dikisahkan oleh guru kalian!

Bhaskaracarya adalah seorang *Jyotiṣi* dan ahli Matematika andal dari India. Dia tinggal bersama istrinya di tepi kolam teratai yang indah di suatu tempat di India Selatan, di wilayah yang diyakini berada di selatan Bombay (sekarang Mumbai). Mereka memiliki seorang putri yang juga cerdas bernama Lilawati.

Lilawati pun tumbuh dewasa dan Bhaskaracarya ingin menikahkan putrinya. Dalam prosesnya, Bhaskaracarya membaca horoskop Lilawati dengan teliti. Dia terkejut ketika mengetahui bahwa Lilawati tidak akan memiliki kehidupan pernikahan yang bahagia jika tidak menikah pada saat yang tepat. Namun dia tidak memberi tahu Lilawati tentang hal ini, karena takut melukai perasaan putrinya.

Bhaskaracarya pun membuat metode perhitungan yang dapat memastikan bahwa Lilawati akan menikah pada waktu yang baik. Untuk memastikannya, Bhaskaracarya membuat perhitungan waktu mundur dari cangkir berlubang kecil berisi pasir. Saat pasir di cangkir tersebut sudah habis, maka saat itulah planet akan menunjukkan waktu yang tepat untuk pernikahan Lilawati.

Ketika Bhaskaracarya sedang tidak ada di rumah, Lilawati yang penasaran ingin melihat jam pasir yang dibuat ayahnya mencoba untuk mendekati alat tersebut. Nahas, saat dia membungkuk, mutiara kecil dari cincin di hidungnya jatuh ke pasir. Ia pun segera beranjak dari tempat itu agar ayahnya tidak mengetahui apa yang ia lakukan. Mutiara kecil yang jatuh ke jam pasir tadi telah mengacaukan perhitungan yang dibuat Bhaskaracarya. Pernikahan Lilawati pun terjadi, tetapi tidak pada waktu yang tepat.

Benar seperti yang sudah ditakdirkan, suami Lilawati pun meninggal beberapa hari setelah pernikahan. Setelah kejadian itu Bhaskaracarya pun melihat jam pasir yang sudah dibuatnya. Ia menemukan mutiara milik putrinya ada di sana. Akhirnya Bhaskaracarya pun memahami bahwa perhitungan tentang pernikahan putrinya sudah terganggu, sehingga nahas menimpa pernikahan putrinya.

(Dikutip dari kisah Bhaskaracarya dan Lilawati dalam buku *First Steps in Number Theory: A Primer on Divisibility*)



Baik dan buruk dalam sebuah perhitungan *Jyotiṣa* pada dasarnya memberikan pelajaran bagi kita betapa pentingnya menyiapkan segala sesuatu dengan sebaik-baiknya.



Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi ‘Upaya Mencari Kebaikan dalam *Jyotiṣa*’ ini, silakan kalian berkomunikasi dengan orang tua kalian dan tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas kalian kepada orang tua kalian. Lalu mintalah saran dan pendapat dari mereka!

Catatan Orang Tua/Wali

Paraf
Orang tua/wali

E. Hari-Hari Suci Hindu Sebagai Implementasi *Jyotiṣa*

Pada materi sebelumnya kalian sudah mempelajari hari-hari yang baik menurut *jyotiṣa*. Tentu ada banyak hal yang bisa kalian pahami terkait mengapa hari-hari tersebut dianggap baik. Hal ini pula yang menjadi landasan bagi para leluhur dan orang suci dalam Hindu ketika ingin menentukan hari-hari yang disucikan/disakralkan.



Ayo, Cari Tahu

Silakan kalian melihat kalender yang kalian miliki. Jika tidak memiliki kalender, kalian bisa mengunduh kalender digital di *Play Store* atau *App*

Store, misalnya kalender *Vikram Samvat*, *Bala Bali Calender* (Kalender Bali), *Aplikasi Kalender Jawa*, atau mungkin aplikasi-aplikasi lain yang sejenis.

Carilah dan diskusikan tanggal pelaksanaan hari-hari suci Hindu yang kalian ketahui. Catat hasilnya dan konsultasikan kepada guru kalian.



Ayo, Membaca

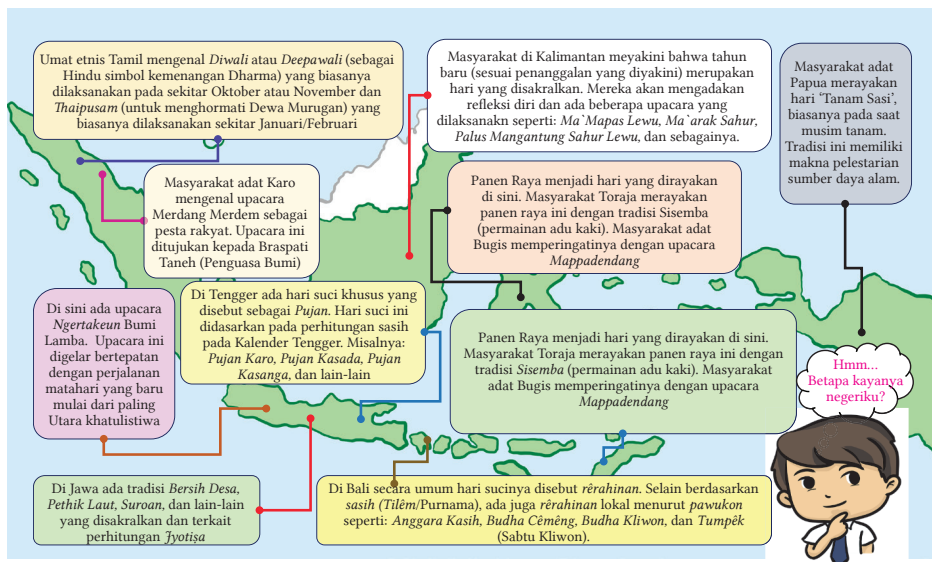
Penentuan hari-hari suci dalam agama Hindu di Indonesia pada hakikatnya juga didasarkan pada perhitungan yang sistematis dalam ajaran *jyotiṣa*. Secara umum hari-hari suci keagamaan Hindu di Indonesia dapat dikelompokkan menjadi 2, yaitu berdasarkan perhitungan *sasih* dan berdasarkan perhitungan *pawukon*. Secara ringkas pelaksanaan hari-hari suci Hindu berdasarkan perhitungan *jyotiṣa*-nya dapat disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1.8 Pelaksanaan Hari Suci Hindu di Indonesia Menurut *Jyotiṣa*

No.	Penanggalan	Hari Suci	Pelaksanaan
1.	<i>Sasih</i>	<i>Nyepi Tahun Baru Saka</i>	<i>Pênanggal sêpisan (tanggal satu)</i> atau awal <i>śukla pakṣa</i> pada <i>Sasih Kadaśa</i> (sekitar bulan Maret)
		<i>Śiwarātri</i>	<i>Tilêming sasih Kapitu (panglong 15)</i> atau akhir <i>kṛṣṇa pakṣa</i> , sekitar bulan Januari)
2.	<i>Pawukon</i>	<i>Saraswatī</i>	<i>Saniścara Umanis (Sabtu Legi) wuku Watugunung</i>
		<i>Pagerwesi</i>	<i>Budha (Rabu) Kasih (Kliwon) wuku Sinta</i>
		<i>Galungan</i>	<i>Budha Kasih (Rabu Kliwon) wuku Dungulan</i>
		<i>Kuningan</i>	<i>Saniścara Kasih (Sabtu Kliwon) wuku Kuningan</i>

Selain itu ada juga beberapa hari suci yang diyakini oleh masyarakat lokal Hindu di Nusantara. Berikut ini disajikan infografik tentang hari raya yang dilaksanakan oleh masyarakat berdasarkan kearifan lokal Hindu di Nusantara.





Gambar 1.15 Hari raya masyarakat adat di Nusantara.



Ayo, Berlatih

Setelah memahami hari-hari suci Hindu yang berkaitan dengan *kyotisa*, uraikan hari-hari yang disakralkan atau dirayakan oleh masyarakat adat di wilayah kalian beserta maknanya! Tulis di buku kalian masing-masing seperti petunjuk pada tabel di bawah ini!

No.	Nama-nama Hari Suci/ Hari Raya	Waktu Pelaksanaan	Makna/Keterangan



Menambah Wawasan

Sebenarnya masih banyak hari suci atau hari yang disakralkan oleh masyarakat adat di seluruh Nusantara yang belum tertulis.

Ini menunjukkan betapa leluhur di Nusantara memiliki kekayaan budaya yang tidak ternilai harganya.



Renungkan

Bangsa yang besar adalah bangsa yang menghargai peninggalan leluhur mereka. Salah satu hal yang bisa kita lakukan adalah dengan menjaga tradisi pada hari-hari yang disakralkan oleh leluhur kita pada zaman dahulu.





Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi ‘Hari-hari Suci Hindu sebagai Implementasi *jyotiṣa*’, silakan kalian berkomunikasi dengan orang tua kalian dan tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas kalian kepada orang tua kalian. Lalu mintalah saran dan pendapat dari mereka!

Catatan Orang Tua/Wali

Paraf
Orang tua/wali

F. Manfaat Pelaksanaan Hari-Hari Suci Hindu



Ayo, Beraktivitas

Sebagai umat Hindu pasti kalian pasti pernah ikut merayakan hari-hari suci keagamaan itu, baik di rumah, di sekolah, maupun di tempat lain.

Sekarang tuliskan pengalaman kalian dalam mengikuti perayaan hari-hari suci tersebut dalam sebuah puisi, lalu bacakan puisi tersebut di depan kelas.





Ayo, Membaca

Dari pengalaman mengikuti perayaan hari-hari suci sebagaimana telah kalian tulis pada puisi tersebut, tentu banyak hal yang bisa didapatkan dari perayaan hari-hari suci keagamaan Hindu, misalnya saja saat mengikuti persembahyangan *Purnama* di pura, kalian bisa mendapatkan wawasan baru dari *duta dharma* yang menyampaikan *dharmawacana*.



Gambar 1.16 Persembahyangan Purnama.

Di samping itu, dari pengetahuan tentang *jyotiṣa*, kalian bisa mengetahui bahwa penentuan hari-hari suci tersebut sudah diperhitungkan secara matang. Pergerakan langit dan Bumi serta benda-benda angkasa yang ada di dalamnya dan segala pengaruhnya telah menjadi dasar utama dalam penentuan hari-hari suci tersebut.

Kondisi itulah yang secara khusus akan membawa pengaruh dan dampak yang luar biasa bagi umat Hindu seperti pada pengalaman yang kalian tuliskan dalam bentuk puisi sebelumnya. Mungkin setiap orang akan memiliki pengalaman yang berbeda, tetapi setidaknya ada kesamaan dalam kehidupan spiritual dan sosial yang bisa dirasakan oleh setiap orang.



Ada beberapa manfaat atau dampak positif yang bisa kalian dapatkan dari pelaksanaan hari-hari suci keagamaan Hindu, antara lain:

1. Secara religius, pelaksanaan hari suci keagamaan Hindu dapat meningkatkan *sraddha* dan *bhakti* sehingga kalian akan semakin mantap dan yakin akan kebesaran Hyang Widhi Wasa sebagai Tuhan Yang Mahakuasa.
2. Secara moral, pelaksanaan hari suci keagamaan Hindu ini akan menjadikan kalian sebagai manusia yang taat asas dan tepat waktu, lebih-lebih dengan sistem penentuan waktu yang dijadikan dasar dalam perhitungan *jyotiṣa*.
3. Secara kognitif, pelaksanaan hari suci keagamaan Hindu akan meningkatkan pemahaman kalian tentang Hyang Widhi Wasa, manusia, dan alam semesta. Pelaksanaan hari-hari suci keagamaan Hindu selalu menanamkan pentingnya membangun hubungan yang harmonis antara manusia dengan Hyang Widhi Wasa, sesama manusia, dan alam sekitar sebagaimana yang tertuang dalam ajaran *Tri Hita Karana*.
4. Secara afektif, pelaksanaan hari suci keagamaan Hindu ini menjadi pengalaman batin tersendiri bagi kalian untuk menumbuhkan ‘rasa’ beragama. Dengan pengalaman batin ini, kalian akan menjadi manusia yang lebih dewasa dalam berpikir, berkata, dan berbuat sebagaimana yang diajarkan dalam *Tri Kaya Parisuddha*.
5. Secara psikomotorik, pelaksanaan hari suci keagamaan Hindu berdasarkan perhitungan *jyotiṣa* ini akan menjadikan kalian lebih hati-hati dalam bertindak dan berperilaku, terutama yang terkait dengan penggunaan waktu.
6. Secara sosial budaya, pelaksanaan hari-hari suci keagamaan Hindu ini akan menguatkan keteguhan kalian pada kearifan lokal yang ada, karena dalam setiap pelaksanaan upacara hari-hari suci tersebut kalian dianjurkan untuk tetap mengutamakan kearifan lokal di masing-masing daerah.





Ayo, Berdiskusi

Silakan diskusikan bersama teman sebangku kalian contoh-contoh nyata terkait manfaat hari-hari suci keagamaan dalam kehidupan sehari-hari! Sebagai contoh terkait peningkatan *sraddha* dan *bhakti*, pengalaman nyata apa yang pernah kalian lihat, alami, dan rasakan? Tulis hasil diskusi kalian di buku tulis, lalu sampaikan di depan kelas!



Ayo, Membaca

Jyotiṣa adalah ilmu perbintangan Weda yang merupakan salah satu bagian dari Wedangga. Para ahli meyakini bahwa *jyotiṣa* adalah ilmu perbintangan kuno yang paling tua dan telah memberi pengaruh terhadap ilmu-ilmu perbintangan lainnya di India dan juga dunia, karena sampai hari ini belum ada bukti yang bisa memberikan gambaran tentang peradaban yang lebih tua daripada Weda.

Sebagai umat Hindu kalian harus bangga bahwa *jyotiṣa* yang kalian yakini dan pelajari ini juga mendasari pemikiran sebagian besar bangsa di dunia. Kebanggaan ini hanya akan menjadi sia-sia, jika kalian tidak mau mempelajari dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Tentu penerapannya bisa disesuaikan dengan kearifan lokal yang ada dan itu tidak akan bertentangan dengan ajaran-ajaran Weda.

Penerapan *jyotiṣa* dalam kehidupan sehari-hari akan membawa dampak positif dan memberikan manfaat untuk kalian. Selain itu pengalaman belajar yang paling penting sesungguhnya adalah praktik. Tanpa mempraktikkannya, kalian tidak akan mendapatkan manfaat apa-apa.





Renungkan

JYOTIṢA

Dari Weda, tentang dunia untuk semesta
Mencari kala menggali sukha
Menggali waktu menggalang hayu
Menggalang senggang mencari terang
tanpa ala, tanpa dukha

Dengan menghitung, hilanglah bingung
Hindari buntung, kudapat untung
Dengan menimbang, sirnalah bimbang
Jauhkan rintang, kugapai bintang

Dari sini kutemukan bukti
Tentang yang budhi, suci, nurani
Hingga kini kumantabkan bhakti
Hanya untuk-Mu, Hyang Widhi

Romonadha
Tileming Sasih Kapat, 2020



Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi ‘Manfaat Pelaksanaan Hari-Hari Suci Hindu’ ini, silakan kalian berkomunikasi dengan orang tua kalian dan tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas kalian kepada orang tua kalian. Lalu mintalah saran dan pendapat dari mereka!

Catatan Orang Tua/Wali

Paraf
Orang tua/wali





Refleksi

Setelah mempelajari materi *jyotiṣa*:



Hal baru apa yang kalian dapatkan setelah mengikuti pembelajaran pada materi *jyotiṣa* ini?



Sikap dan perilaku apa saja yang dapat kalian tumbuhkan setelah mengalami dan mengikuti pembelajaran pada materi *jyotiṣa* ini?



Keterampilan seperti apa yang dapat kalian tumbuhkan setelah mengalami dan mengikuti pembelajaran pada materi *jyotiṣa* ini!?



Asesmen

I. Pilihan Ganda

Berilah tanda silang pada huruf A, B, C, atau D di depan jawaban yang benar!

1. Perhatikan tabel di bawah ini!

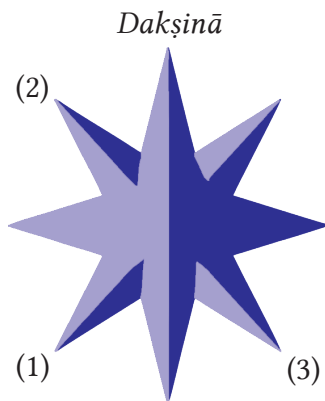
Nama Planet dalam Bahasa Sanskerta	Nama Hari
1. बुध (budha)	a. Minggu
2. आदित्य (āditya)	b. Senin
3. शुक्र (śukra)	c. Rabu
4. सोम (soma)	d. Jumat



Pasangan antara nama planet dalam bahasa Sanskerta dengan nama-nama hari yang benar adalah

- A. 1-b, 2-a, 3-c, dan 4-d
- B. 1-b, 2-c, 3-d, dan 4-a
- C. 1-c, 2-a, 3-d, dan 4-b
- D. 1-c, 2-b, 3-d, dan 4-a

2. Perhatikan gambar di bawah ini!



Urip pada arah sebagaimana ditunjukkan pada nomor 1, 2, dan 3 di atas secara berurutan adalah

- A. 6, 4, dan 1
- B. 6, 1, dan 4
- C. 1, 4, dan 6
- D. 4, 6, dan 1

3. Tanggal 7 September ini merupakan hari yang berbahagia bagi keluarga Agus. Kakak Agus telah melahirkan anak pertamanya. Kemudian pada tanggal 14 September bertepatan dengan Soma Pahing, keluarga Agus menyelenggarakan upacara *kepus puser* (*pungsêd*) karena hari itu tali pusat sang bayi telah terlepas.

Dari cerita di atas dapat diketahui bahwa *nêptu* keponakan Agus tersebut adalah....

- A. 10
- B. 11
- C. 12
- D. 13



II. Pilihan Ganda Kompleks

Berilah tanda centang pada jawaban yang benar (jawaban lebih dari 1)!

4. *Jyotiṣa* merupakan cabang Weda yang mempelajari perbintangan atau astrologi dan pengetahuan astronomi. Apakah pernyataan di bawah ini sesuai dengan pemahaman di atas? Berikan tanda pada kolom A jika sesuai atau B jika tidak sesuai!

Pernyataan	A	B
Pergerakan planet menjadi pertimbangan <i>jyotiṣa</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seluruh umat Hindu harus mahir dalam ilmu <i>jyotiṣa</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Jyotiṣa</i> adalah salah satu bagian dari <i>Wedāṅga</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Masyarakat Nusantara juga mengenal <i>jyotiṣa</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Perhatikan kata-kata di bawah ini!

- (1) *Jyotiṣi*
- (2) Astronom
- (3) Astronomi
- (4) *Jyotiṣa*

Pasangan yang tepat antara ilmuwan (subjek) dengan ilmu yang digeluti (objek) menurut bahasanya ditunjukkan pada nomor

- (1) dan (3)
 (2) dan (3)
 (1) dan (4)
 (2) dan (4)
6. Hari ini tanggal 10 Agustus. Ani membantu ibunya yang sedang hamil besar. Usia kehamilan ibunya sudah memasuki bulan ke-9. Sebagai anak pertama, Ani merasa bahagia karena sebentar lagi ia akan mempunyai adik. Menurut perkiraan dokter, ibunya akan melahirkan setelah 10 sampai dengan 15 hari ke depan. Jika perkiraan dokter tersebut benar, maka rasi bintang apa saja yang kemungkinan akan menandai kelahiran adik Ani menurut kalender *Sūrya Pramāṇa*?



Berikan tanda centang pada kolom benar atau salah!

Raśi Bintang	Benar	Salah
Karkata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Simha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kanyā	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tulā	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Hari ini adalah hari Minggu pagi yang cerah di akhir bulan. Budi pergi ke ladang untuk membantu ayahnya yang sedang memanen hasil ladangnya. Budi sangat senang karena bisa membantu ayahnya membawakan buah-buahan yang rencananya akan digunakan sebagai persembahan pada saat Galungan 10 hari ke depan. Hari-hari yang sudah dilewati oleh Budi pada bulan tersebut adalah
- Saniscara, Wage, Julungwangi*
 - Wrespati, Wage, Watugunung*
 - Sukr,a Umanis, Warigadeyan*
 - Redite, Kasih, Sungsang*
8. Tiga hari yang lalu, baru saja bulan menampakkan wujud sempurnanya. Jika kalian akan melakukan kegiatan atau *karya* secara umum, berdasarkan keyakinan hampir seluruh masyarakat adat di Nusantara maka di antara pilihan berikut yang baik untuk melakukan *karya* tersebut adalah hari lagi.
- 7
 - 10
 - 13
 - 16
9. Perhatikan beberapa pernyataan tentang pelaksanaan hari suci Hindu di bawah ini!
- (1) Melasti biasanya dilaksanakan pada saat *kṛṣṇa pakṣa*.
 - (2) Setelah merayakan tahun baru Saka adalah *śukla pakṣa*.
 - (3) Besok adalah hari Śiwarātrī, lusa adalah *kṛṣṇa pakṣa*.
 - (4) Hari ini Nyepi, 1 minggu ke depan adalah *śukla pakṣa*.



Pernyataan-pernyataan yang benar ditunjukkan oleh nomor

- (1) dan (2)
- (2) dan (3)
- (3) dan (4)
- (1) dan (4)

10. Perhatikan beberapa pernyataan makna hari suci Hindu di bawah ini!

- (1) Ogoh-ogoh menjadi upacara utama dalam rangkaian Nyepi.
- (2) Galungan adalah hari untuk merayakan kemenangan *dharmā*.
- (3) *Brata Śiwarātrī* sebagai ajang penyadaran diri, bukan penghapusan dosa.
- (4) Hari Saraswati merupakan *payogan* dari Dewi Ilmu Pengetahuan.

Pernyataan-pernyataan yang benar ditunjukkan oleh nomor

- (1) dan (2)
- (2) dan (3)
- (3) dan (4)
- (1) dan (4)

III. Menjodohkan

Jodohkan kolom di sebelah kiri dengan kolom di sebelah kanan menurut perintahnya!

11. Pasangkan bagian A dengan bagian B secara benar menurut kearifan lokal masyarakat adat di Nusantara!

No.	Bagian A		Bagian B	
1.	Jam 11 WIB bagi masyarakat Dayak	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	a. Batu Pamali
2.	Melaut di Papua pada bulan gelap	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	b. Wariga
3.	Simbol adat bagi masyarakat Maluku	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	c. Tesek Andau
4.	Kalender adat Sasak	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	d. Balobe
			<input type="checkbox"/>	e. Rowot



12. Pasangkan bagian A dengan bagian B secara benar menurut kearifan lokal masyarakat adat di Nusantara!

No.	Bagian A		Bagian B		
1.	Mencari hari terang bagi masyarakat Sumba	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	a.	Nujum
2.	Perhitungan tentang hari baik di Sunda	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	b.	Haringu
3.	Ilmu perbintangan dalam adat Melayu	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	c.	Paririmbon
4.	Ilmu tentang astrologi di Bugis-Makassar	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	d.	Primbon
			<input type="checkbox"/>	e.	Bilang Taung

12. Pasangkan bagian *Wêwaran* di sebelah kiri dengan *Nêptu* di sebelah kanan secara benar menurut jumlah *nêptu* pada *wêwaran*-nya!

No.	Wêwaran		Nêptu		
1.	Anggara-Pon	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	a.	23
2.	Buda-Paing	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	b.	21
3.	Saniscara-Umanis-Urukung	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	c.	19
4.	Soma-Kliwon-Was	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	d.	16
			<input type="checkbox"/>	e.	10

IV. Isian

Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

14. Hari ini memasuki pertengahan Sasih Kalima. Sekitar 2-3 bulan lagi, umat Hindu etnis Tamil yang sebagian besar berada di wilayah Sumatra bagian Utara akan merayakan hari sucinya yang dikenal sebagai hari suci

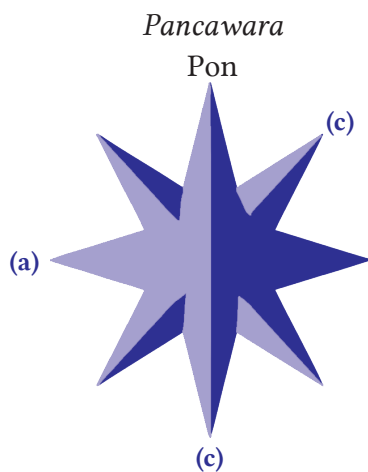


15. Hari ini adalah tanggal 4 November yang bertepatan dengan hari suci Tileming Sasih Kapat bertepatan dengan hari suci Saraswati. Jika ada keluarga kalian yang ingin melaksanakan *Wiwaha Samskara* dan tidak ada masalah pada perhitungan *wêwaran*, maka hari yang paling dekat dan baik untuk bisa melangsungkan upacara *Wiwaha Samskara* yaitu pada tanggal

V. Uraian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar sesuai dengan perintah soal!

16. *Jyotiṣa* adalah cabang ilmu dalam Weda yang secara historis banyak memengaruhi ilmu-ilmu tentang astronomi dan astrologi di Indonesia. Sebutkan 3 istilah ilmu tentang astronomi dan astrologi di Indonesia yang terkait dengan ilmu *jyotiṣa* dalam Hindu dengan tepat!
17. Berdasarkan sastra dan susastra Weda, jauh sebelum masyarakat dunia mengenal tentang bulan dan tahun, di dalam pustaka suci Weda ternyata sudah dijelaskan hal-hal yang terkait dengan bulan dan tahun tersebut. Tuliskan dan jelaskan *mantra/śloka* yang terkait dengan hal tersebut!
18. Perhatikan gambar di bawah ini!



Berdasarkan konsep *Aṣṭa Deśa*, sebutkan nama arah beserta *urip*-nya dari huruf (a), (b), dan (c) dari gambar di atas secara berurutan!



19. Hari ini adalah tanggal 28 Agustus, Soma Wage. Pada tanggal 6 September nanti Pak Jaka sudah meminta Pemangku Gede untuk memimpin upacara di rumahnya dalam rangka memulai usaha baru. Jika pada tanggal tersebut Pemangku Gede bisa memulai upacara sebelum jam 11.00 waktu setempat, maka menurut perhitungan Dauh Inti, jam berapa Pak Jaka harus memulai upacara tersebut? Jelaskan argumentasi kalian!
20. Pada ajaran *jyotiṣa* dalam Hindu sering kali ada pantangan-pantangan yang tidak boleh dilakukan. Misalnya tidak boleh melakukan kegiatan *manusa yajña* pada hari yang ada *triwara pasah*, sebaliknya hari yang ada *pasah*-nya baik untuk melakukan kegiatan *dewa yajna*. Sebutkan dan uraikan 1 saja pantangan yang ada di daerah kalian berdasarkan kearifan lokal yang ada!



Tugas Proyek

Membuat Kalender Sederhana

Kalender merupakan salah satu bagian dari penerapan *jyotiṣa*. Silakan buat tabel kalender 1 tahun yang akan datang dengan memasukkan *saptawara* dan *pañcawara* di dalamnya.

a. Peralatan dan Perlengkapan

- Kertas karton.
- Penggaris.
- Alat tulis: pensil, spidol warna, dan sejenisnya (yang diperlukan). Rinciannya akan disampaikan oleh guru kalian masing-masing.

b. Prosedur

- Bagilah kertas menjadi 12 bagian untuk 12 bulan.
- Buatlah tabel di masing-masing bagian tersebut.
- Tuliskan bulan Masehi dan *māsa* (bulan) dalam Hindu
- Isikan *saptawara* dan *pañcawara* pada tabel yang telah kalian buat. Silakan gunakan kode, warna, atau yang lainnya sebagai penanda.



Rincian kegiatan terkait dengan prosedur kinerja dalam penilaian proyek ini secara detail akan dijelaskan oleh guru kalian.



Selamat, kalian adalah anak-anak hebat yang sudah berhasil menuntaskan materi pembelajaran *jyotiṣa* ini dengan baik. Agar pemahaman kalian terkait dengan *jyotiṣa* ini semakin luas, silakan perdalam materi ini dengan membaca buku atau mencari tahu di internet terkait pengetahuan astronomi, astrologi, ataupun materi-materi yang juga kalian dapatkan di mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam, terutama tentang benda-benda angkasa.

Kalian juga bisa memperdalam pengetahuan tentang *jyotiṣa* ini dengan bertanya kepada *pandita*, *pinandita*, *pemangku*, atau tokoh agama Hindu yang ada di wilayah kalian masing-masing. Bahkan kalian juga bisa melengkapi pengetahuan tentang *jyotiṣa* dengan kearifan lokal yang ada di wilayah kalian masing-masing dari para tokoh agama Hindu tersebut.

Kalian bisa melakukannya secara mandiri, didampingi orang tua, atau bersama kelompok/teman kalian. Jika ada kesulitan kalian bisa meminta bimbingan guru kalian.





पुरुषकारमनुवर्तते दैवम् ॥ ९७॥

puruṣa kāram anuwartate daiwam

Cānakya Nīti Sūtrāni 1.97

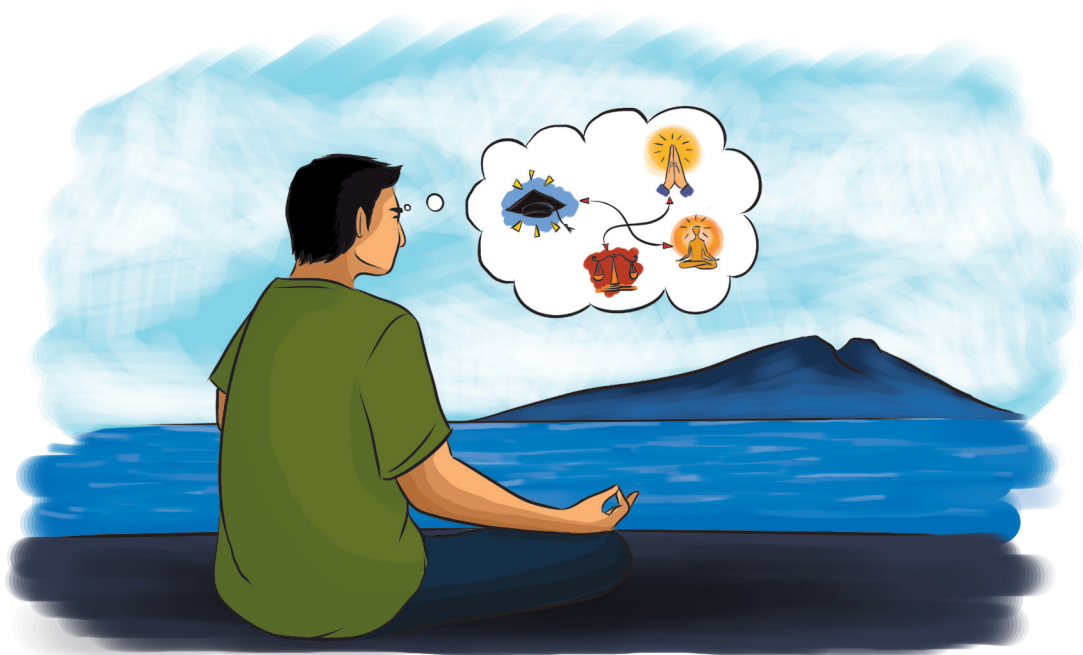
Manusia hanya bisa berusaha, Tuhan yang menentukan.





Bab II

Catur Marga



Sudahkah kalian
melakukan
Puja Tri Sandhya hari
ini?







Tujuan Belajar







Pada bab ini, kalian akan menguraikan dan menerapkan ajaran *Catur Marga* dalam kehidupan sehari-hari.



Kata Kunci

 *Catur Marga*
 *Karma*
 *Raja*
 *Sāstra Weda*

 *Bhakti*
 *Jñana*
 *Yoga*
 *Suśāstra Weda*

Pada materi sebelumnya kalian sudah mempelajari tentang upacara dan hari-hari suci Hindu berdasarkan *jyotiṣa*. Upacara yang kalian pelajari tersebut adalah salah satu bentuk pelaksanaan dari ajaran *bhakti* dalam Hindu. Ada banyak bentuk *bhakti* yang bisa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya *Puja Tri Sandhya*.

Sebagai umat Hindu tentu kalian tidak akan pernah lupa untuk melaksanakan *Puja Tri Sandhya*, bukan? Ya, ini adalah salah satu cara umat Hindu untuk mendekati diri kepada Hyang Widhi Wasa. Dalam agama Hindu cara untuk menghubungkan diri dengan Hyang Widhi Wasa ini merupakan jalan untuk menuju Tuhan yang disebut sebagai *marga*.

Jalan atau *marga* untuk menuju Hyang Widhi Wasa ini tidak hanya satu. Banyak jalan yang ditawarkan kepada umat Hindu untuk dapat menuju Tuhannya. Dalam ajaran Hindu, beragam jalan atau *marga* tersebut dapat dikelompokkan menjadi 4 yang disebut sebagai *Catur Marga*.

A. Pengertian *Catur Marga*

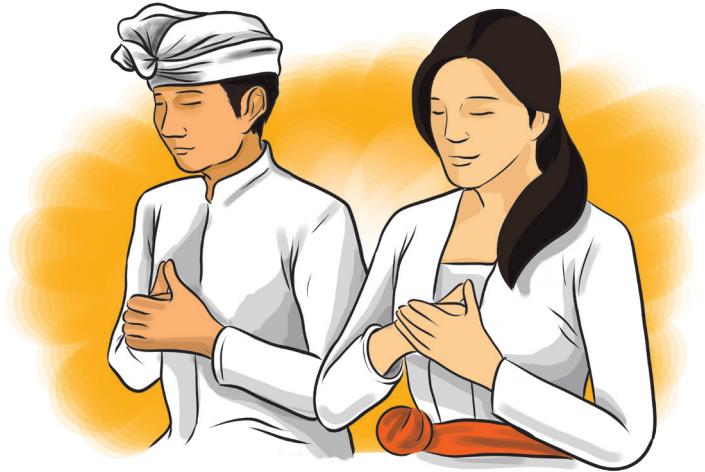
Catur Marga adalah ajaran tentang bagaimana umat Hindu menghubungkan diri dengan Hyang Widhi Wasa atau jalan menuju Tuhan yang sudah banyak dikenal dikalangan masyarakat Hindu. Sebagaimana disebutkan di atas, *Puja Tri Sandhya* merupakan salah satu bentuk pelaksanaan *Catur Marga*. *Puja Tri Sandhya* adalah persembahyangan rutin yang dilaksanakan oleh umat Hindu setiap harinya.





Ayo, Berdiskusi

Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar 2.1 Umat Hindu sedang sembahyang.

Pada gambar di atas, apa yang sedang mereka lakukan? Di mana, bagaimana, dan mengapa mereka melakukannya? Ditujukan kepada siapa kegiatan tersebut? Adakah aktivitas lain yang bisa mereka lakukan untuk sesuatu yang dituju tersebut? Diskusikan bersama teman sebangku atau kelompok kalian, lalu tuliskan hasil diskusi kalian dan sampaikan di depan kelas!



Ayo, Membaca

Dari hasil diskusi kalian tentang gambar tersebut, dapat diketahui bahwa jalan untuk menuju Hyang Widhi Wasa beragam bentuknya. Dalam agama Hindu beragam jalan itu dikelompokkan ke dalam empat jalan yang disebut *Catur Marga*. Ada pula yang menyebutnya sebagai *Catur Marga Yoga*. Kata



Catur Marga adalah gabungan kata dalam bahasa Sanskerta. Kata *catur* (चतुर) berarti ‘empat’, dan *mārga* (मार्ग) artinya ‘jalan atau cara’. Kata *yoga* yang mengikuti kata *catur marga* dapat diartikan sebagai ‘penyatuan’.

Kata ‘*marga*’ juga dipakai dalam birokrasi pemerintahan di Indonesia, mulai dari tingkat pusat hingga pemerintah daerah. Di struktur pemerintah pusat dikenal Direktorat Jenderal Bina Marga yang ada di bawah Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR). Sementara di struktur pemerintah provinsi, kabupaten, dan kota ada Dinas Bina Marga. Semua birokrat tersebut bertugas mengurus pembangunan dan pemeliharaan jalan raya sesuai dengan kewenangan yang diatur undang-undang.

Catur Marga dapat diartikan sebagai empat jalan atau cara sebagai ungkapan persembahan yang dilakukan oleh umat Hindu untuk dapat mendekatkan diri kepada Hyang Widhi Wasa. Ajaran yang disebut juga *Catur Marga Yoga* ini dapat didefinisikan sebagai jalan penyatuan menuju Hyang Widhi Wasa.

Catur Marga ini merupakan salah satu ajaran *suśīla* atau etika moral dalam agama Hindu. Oleh karena itu ajaran *Catur Marga* ini terkait dengan bagaimana mengupayakan kebaikan di dunia. Hal ini sebagaimana pengertian *suśīla* yang tertuang dalam petikan Wṛhaspati Tattwa 25 “*śīla ngaraning mangraksācāra rahayu* (*śīla* adalah upaya mencari kebaikan)”.

Meskipun ada 4 bagian dalam *Catur Marga* ini, sebenarnya keempatnya bukanlah bagian yang terpisah dan saling bertentangan satu sama lain. Keempat bagian dalam *Catur Marga* saling terkait dan saling melengkapi, sehingga dapat membentuk suatu tahapan berjenjang mulai dari tingkat pemahaman yang paling dasar hingga yang paling tinggi.

Catur Marga terkait dengan cara pandang umat Hindu menghayati perwujudan Hyang Widhi Wasa. Sebagaimana telah kalian pelajari sejak kelas 1 SD, secara umum konsep ketuhanan dalam Hindu dapat dibagi menjadi 2, yaitu *Saguna Brahman* dan *Nirguna Brahman*.

Saguna Brahman adalah Hyang Widhi Wasa yang dipahami dalam wujud-wujud tertentu (*imanen*). Beliau bisa berwujud seperti manusia, setengah manusia, hewan, ataupun makhluk-makhluk lain yang ada di dunia. Sementara itu *Nirguna Brahman* adalah Hyang Widhi Wasa yang dipahami dengan tanpa wujud atau *transenden*.



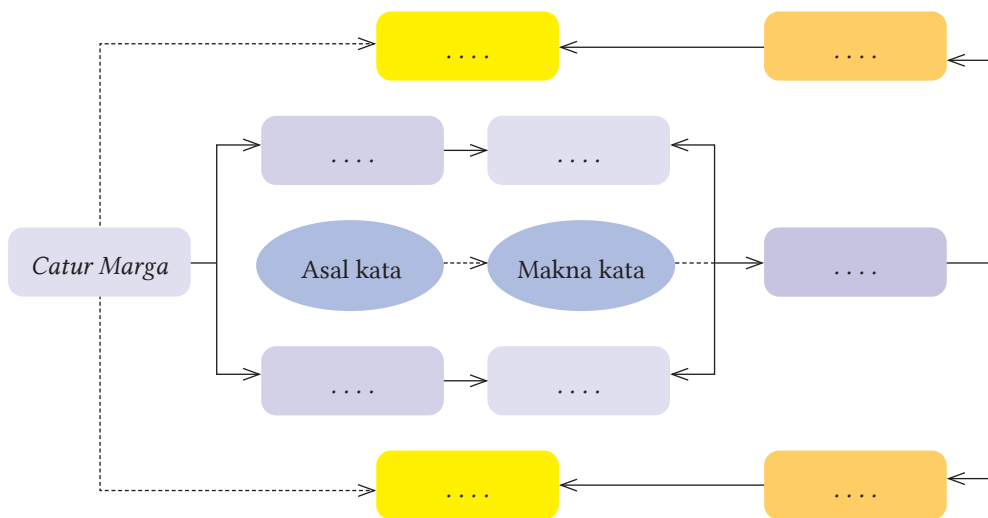
Agar dapat mencapai Hyang Widhi Wasa, baik yang bersifat *Saguna Brahman* maupun *Nirguna Brahman*, dibutuhkan jalan pendakian spiritual. Umat Hindu dapat memilih jalan atau cara dalam *Catur Marga* ini sesuai dengan tingkat kesadaran spiritual masing-masing. Pemilihan ini tentu harus didasarkan pada tingkat kesadaran rohani masing-masing dan tidak bisa dipaksakan. Ibarat anak sekolah yang masih duduk di kelas 7 tidak perlu dipaksakan untuk memahami materi yang ada di kelas 9.

Semua ada tahapannya dan ada waktunya sendiri-sendiri untuk menggapai tahapan-tahapan tersebut. Tentu kalian masih ingat bukan salah satu bahan renungan pada materi sebelumnya tentang *jyotiṣa*, “pada dasarnya semua waktu adalah baik, tetapi tidak semua kebaikan ada pada setiap waktu”. Jika dipaksakan untuk mempelajari suatu ajaran yang baik tetapi belum saatnya, maka hasilnya pun tidak akan maksimal.



Ayo, Beraktivitas

Setelah mempelajari materi di atas, kalian perlu menguatkan pemahaman tentang pengertian *Catur Marga*. Untuk itu, lengkapi diagram tentang pengertian *Catur Marga* beserta penjelasannya di bawah ini!

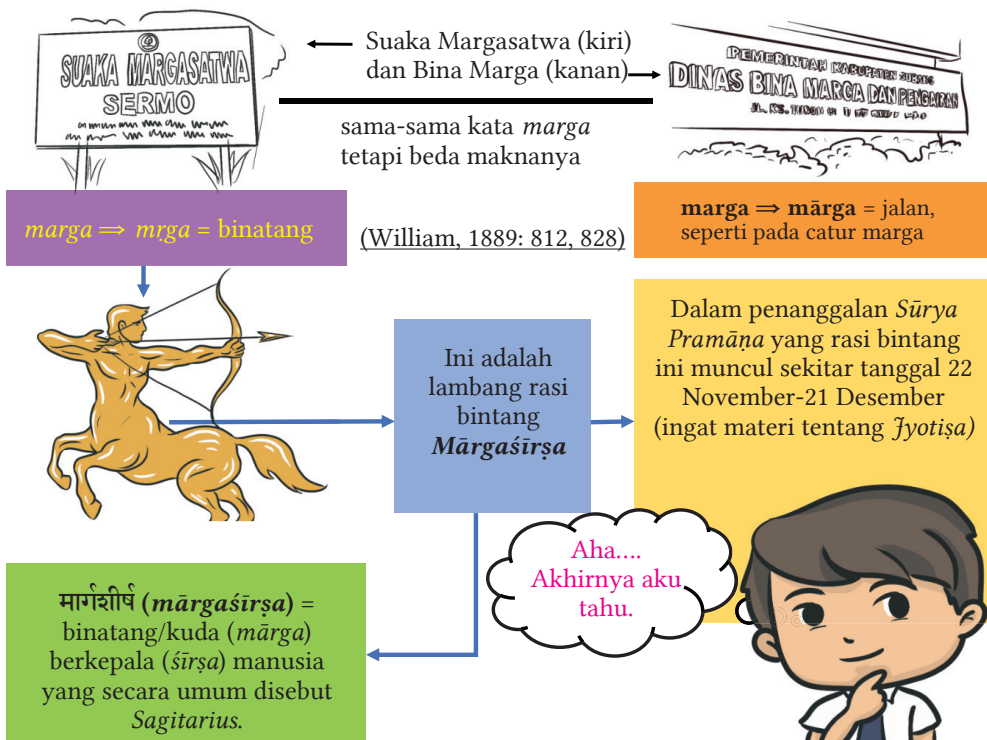


Penjelasan

Setelah itu buatlah diagram sejenis menurut kreasi kalian! Jika mengalami kesulitan, silakan bertanya kepada guru kalian!



Menambah Wawasan





Renungkan

नापेक्षेन नरः मृगातुल्यं भवति
nāpekṣena naraḥ mṛgātulyaṃ bhawati
(*Subhasitaḥ*)

Tanpa rasa saling menghormati, manusia tampak seperti binatang



Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran pada materi tentang “Pengertian *Catur Marga*”, tunjukkan hasilnya lalu komunikasikan dengan orang tua/wali kalian! Kemudian mintalah saran/pendapatnya.

Catatan Orang Tua/Wali	Paraf Orang tua/wali
------------------------	-------------------------

B. *Catur Marga* dalam *Śāstra* dan *Suśāstra* Hindu

Setelah kalian mengetahui dan memahami pengertian *Catur Marga*, mungkin ada pertanyaan dalam benak kalian, dari manakah sumber ajaran ini? Ya, tentu sumber ajaran *Catur Marga* ini ada di dalam *śloka* atau pun *mantra* Weda.



Perhatikan teks *śloka* di bawah ini!

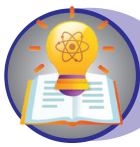


ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम् ।
मम वर्त्मानुवर्तन्ते मनुष्याः पार्थ सर्वशः ॥

*ye yathā māṃ prapadyante tāṃs tathaiwa
bhajāmyaham,
mama wartmānuwartante manuṣyāḥ pārtha
sarwaśaḥ.*

Mahābhārata 6.26.11

Jalan mana pun yang ditempuh orang kepada-Ku, pada jalan itu pula Aku akan memenuhinya. Ketahuilah wahai Partha, bahwa orang mencari-Ku dengan berbagai jalan.



Ayo, Beraktivitas

Tulislah teks *śloka* di atas di buku kalian masing-masing! Lantunkan dan bacalah terjemahannya sesuai dengan *guru laghu* yang benar!

Mintalah petunjuk dari guru kalian untuk membaca *śloka* tersebut!



Ayo, Membaca

Śloka yang telah kalian lantunkan tersebut dapat dimaknai sebagai salah satu konsep moderasi beragama, di mana setiap orang harus saling menghargai tata cara peribadatan kepada Tuhan, baik antarumat sesama agama maupun yang berbeda agama. Dalam hal ini, mereka harus bisa saling menghargai apa yang diyakini oleh orang lain tanpa harus mengubah keyakinannya.



Begitu juga dengan *Catur Marga* ini. Pada hakikatnya semua *marga* atau cara yang ada di dalamnya adalah baik, sepanjang dilakukan dengan tulus ikhlas tanpa merendahkan tata cara yang lain.

Umat Hindu yang baik harus menghormati semua jalan dalam *Catur Marga*, karena semua itu juga bersumber dari kitab suci Weda. Ajaran tentang keempat cara dalam *Catur Marga* tersebut dapat ditemukan dalam kitab Śiwa Purāṇa 7.2.10.30 atau Śiwa Purāṇa *saṁhitā* ke-7 (*Wāyawīyasamhitā*) *khanda* ke-2 (Uttarakhanda) *adhyaya* ke-10 *śloka* ke-30. Dalam *śloka* ini Hyang Widhi Wasa bersabda:



ज्ञानं क्रिया च चर्या च योगश्चेति सुरेश्वरि ।
चतुष्पादः समाख्यातो मम धर्मस्सनातनः ॥

*jñānaṁ kriyā ca caryā ca yogaśceti sureśwari,
catuṣpādaḥ samākhyāto mama dharmassanātanaḥ.*

Pengetahuan, kerja, kebaktian, dan yoga ini bagi pemusnah kebodohan, keempatnya Aku nyatakan sebagai jalan kebenaran abadi.



Dalam *śloka* di atas jelas sekali disebutkan bahwa *kriyā* atau *karma* (perbuatan), *caryā* atau *bhakti* (pengabdian), *jñāna* (pengetahuan), dan *yoga* (penyatuan melalui disiplin spiritual) merupakan jalan yang sudah diberikan oleh Hyang Widhi Wasa sebagai jalan *dharma*. Keempatnya (*catuṣpāda* atau *catur pāda*) itulah yang kemudian disebut sebagai ajaran *Catur Marga*.

Dalam *sāstra* dan *suśāstra* Weda banyak dikupas ajaran mengenai *bhakti*, *karma*, *jñāna*, ataupun *yoga*. Hampir semua jalan menuju Hyang Widhi Wasa dalam agama Hindu diarahkan pada keempat cara tersebut. Dalam *sāstra* dan *suśāstra* Weda, semua pelaksanaan *dharma* termasuk *Catur Marga* ini bisa dijalankan secara *prawṛtti* maupun *niwṛtti*. Hal ini sebagaimana disebut dalam kitab Brahma Purāṇa 237.6 berikut:



द्वाविमावथ पन्थानौ यत्र वेदाः प्रतिष्ठिताः ।
प्रवृत्तिलक्षणो धर्मो निवृत्तो वा विभाषितः ।

*dwāwimāwatha panthānau yatra wedāḥ pratiṣṭhitāḥ,
prawṛṭtilakṣaṇo dharmo niwṛtto wā wibhāṣitaḥ.*

Inilah kedua jalan untuk menerapkan *dharma* sebagaimana telah dinyatakan dalam Weda, secara *prawṛtti* atau pun *niwṛtti*.

Prawṛtti adalah jalan yang ditempuh dengan menggunakan sarana duniawi. Sementara *niwṛtti* adalah jalan yang ditempuh dengan meninggalkan keduniawian. Bagi kalian yang masih berada dalam tahapan *brahmacari* (masa menuntut ilmu) dapat menempuh jalan *prawṛtti*. Namun, bagi mereka yang sudah dalam tahapan *bhikṣuka* atau *sannyasa* harus menempuh jalan *niwṛtti*.



Ayo, Beraktivitas

Untuk melengkapi pemahaman kalian tentang *Catur Marga* dalam *śāstra* dan *suśāstra* Hindu, silakan buat risalah tentang sumber ajaran *Catur Marga*! Setelah selesai, konsultasikan kepada guru kalian!





Menambah Wawasan



Renungkan

Belajar keikhlasan dari akar pohon, letaknya tersembunyi di dalam tanah, tidak banyak manusia yang peduli atau mengaguminya. Walaupun begitu, dia tetap bekerja siang dan malam tanpa mengenal lelah dan pamrih untuk kehidupan batang dan dedaunan, hingga menghasilkan buah yang manis dan bunga-bunga yang indah dan harum.



Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi tentang “*Catur Marga* dalam *Śāstra* dan *Suśāstra* Hindu” ini, silakan komunikasikan dengan orang tua kalian dan tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas kalian kepada orang tua kalian! Lalu mintalah saran dan pendapat dari mereka!



Catatan Orang Tua/Wali

Paraf
Orang tua/wali

C. Bagian-Bagian *Catur Marga*

Kalian telah mengetahui bahwa ada 4 cara terkait bagian-bagian *Catur Marga*. Sekarang, mari bermain “mencari kata”!



Ayo, Berlatih

Perhatikan tabel berikut ini!

B	P	I	K	W	J	H	R	I	R	J	A	H	T	P	P	G
R	L	A	T	I	N	D	A	H	A	O	H	A	A	L	I	T
A	H	Y	G	T	A	H	G	D	T	G	I	W	I	H	G	A
I	D	O	W	J	T	I	O	I	H	A	M	A	H	A	D	O
W	I	G	A	K	A	A	T	W	K	I	R	U	P	I	J	I
O	A	Y	H	O	R	K	A	M	R	A	L	O	R	A	K	A
R	W	A	T	P	A	A	K	A	O	Y	R	P	O	W	O	W
A	R	K	A	H	J	I	G	R	R	A	I	M	I	R	A	R
H	A	A	B	G	I	P	A	G	A	R	P	A	A	H	E	H
P	G	R	A	J	N	A	N	A	R	A	J	A	B	G	O	G
I	P	T	A	A	P	I	S	O	A	H	Y	A	R	P	I	P
R	O	A	D	K	A	A	R	T	A	J	O	T	H	O	J	O
L	A	W	G	I	R	W	H	D	I	K	G	O	P	A	P	A
U	B	J	O	R	A	A	P	A	R	A	A	G	A	B	A	B
A	R	W	R	A	T	A	W	A	I	R	A	G	Y	A	O	P
W	O	N	G	A	R	B	U	D	H	I	U	K	A	L	A	R
A	B	U	D	H	B	O	H	W	G	Y	O	R	D	A	H	O

Daftar Kata

Apara
Bhakti
Budhi
Jnana
Karma
Marga
Para
Raja
Wairagya
Widhi
Wrata
Yoga



Carilah kata-kata yang terdapat pada tabel berwarna kuning! Arah kata pada tabel yang berwarna putih bisa naik, menurun, mendatar, ataupun miring (diagonal). Kerjakan tugas kalian ini pada Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) yang akan dibagikan oleh guru kalian!



Ayo, Membaca

Dari tabel permainan kata sebagaimana yang telah kalian kerjakan, kalian dapat melihat bahwa tanda yang kalian bubuhkan pada tabel berwarna putih akan membentuk gambar rumah dengan menara ke atas. Seperti itulah gambaran ajaran *Catur Marga* yang merupakan satu kesatuan. Ibarat gambar rumah tersebut, menaranya menjulang ke atas dengan tulisan Widhi (Tuhan). Itulah *Catur Marga*, yang merupakan jalan untuk menuju Hyang Widhi Wasa.

Sebagaimana telah disebutkan di atas, ajaran *Catur Marga* terdiri atas 4 bagian, antara lain: *bhakti marga*, *karma marga*, *jñana marga*, dan *yoga marga*. Berikut ini penjelasan dari masing-masing bagian *Catur Marga* tersebut.

1. *Bhakti Marga*

Kata *bhakti* berasal dari kata Sanskerta भक्ति (*bhakti*). Kata *bhakti* dapat diartikan sebagai ‘kepercayaan, penghormatan, penyembahan, ketaatan, iman, cinta atau pengabdian’. Orang yang melaksanakan *bhakti* disebut sebagai भक्त (*bhakta*).

Bhakti marga adalah cara untuk mendekatkan diri kepada Hyang Widhi Wasa melalui penyembahan ataupun penghormatan yang dilandasi oleh *sraddha* atau keyakinan, ketaatan, cinta, dan pengabdian yang tulus. Ketika seseorang sudah memiliki *sraddha* yang kuat dan meyakini sesuatu, maka akan tumbuh cinta dan ketaatan dalam dirinya terhadap sesuatu itu. Selanjutnya cinta dan ketaatan ini akan membuatnya melakukan pengabdian dengan segenap hatinya.





Gambar 2.1 Umat Hindu sedang sembahyang.

Ajaran *bhakti marga* ini disebut sebagai *bhakti yoga* atau *bhakti marga yoga*. Penyebutan ini sebenarnya dimaksudkan untuk tujuan *bhakti* itu sendiri. Orang yang melaksanakan *bhakti* dengan sepenuh hati pun dapat mencapai penyatuan (*yoga*) dengan Hyang Widhi Wasa. Oleh karena itu mereka yang melaksanakan *bhakti* pada hakikatnya sudah melaksanakan *yoga*.

Pelaksanaan *bhakti* yang benar selain didasarkan pada ketulusan, juga harus disesuaikan dengan pertimbangan akal budi, karena *bhakti* yang membabi buta tanpa didasari *wiweka* juga akan menghancurkan sang *bhakta* itu sendiri. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam kitab Agni Purana 27.32:

अधिवास्य यथा न्यायं भक्तं शिष्यं तु दीक्षयेत्।

*adhiwāsya yathā nyāyam bhaktam śiṣyam tu
dikṣayet.*

Demikianlah, *bhakti*-nya secara benar (dengan *wiweka* atau *nyāya*) akan mencerahkan *śiṣya* untuk mencapai kesucian (*dikṣa*).

Dari *śloka* di atas jelas sekali bahwa *wiweka* atau akal budi juga harus dijadikan pertimbangan untuk melaksanakan *bhakti*. Jangan sampai hanya karena ketaatan yang dijalani, lalu dia melukai, menyakiti, atau bahkan membunuh orang lain atas nama *bhakti*. Dengan kata lain, ber-*bhakti* membutuhkan kesadaran tingkat tinggi.

Dalam konteks kesadaran ini, maka jenis *bhakti* dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu *apara bhakti* dan *para bhakti*.

- *Apara bhakti* adalah jenis *bhakti* yang dilakukan oleh mereka dengan kesadaran rohani tingkat awal. Jenis *bhakti* ini sering kali dimaknai sebagai *bhakti* yang dilakukan dengan banyak simbol dan beragam sarana untuk *bhakti*-nya.
- *Para bhakti* adalah jenis *bhakti* yang sering dilakukan oleh mereka dengan kesadaran rohani yang lebih maju. Jenis *bhakti* ini sering kali dimaknai sebagai *bhakti* yang dilakukan dengan tidak banyak simbol atau sarana *bhakti*-nya.

Pada dasarnya kedua jenis *bhakti* ini sama-sama baik bergantung pada *sraddha*, ketaatan, dan ketulusan dalam pelaksanaannya. Dengan kesadaran rohani seperti apa pun, jika *bhakti* yang dilaksanakan tidak ikhlas, tanpa keyakinan, atau jauh dari ketaatan dan pengabdian, maka *bhakti* tersebut hanya akan sia-sia.

2. Karma Marga

Kata *karma* adalah kata dalam bahasa Sanskerta yang berasal dari akar kata kerja 'कृ (kr)' yang berarti 'berbuat atau melakukan pekerjaan'. Pekerjaan atau perbuatan yang dilakukan ini disebut sebagai कर्मन् *karman*, sementara orang yang berbuat disebut sebagai कर्मिन् *karmin*.

Karma marga adalah cara atau jalan untuk mendekatkan diri kepada Hyang Widhi Wasa dengan usaha atau perbuatan yang baik berdasarkan *dharma*. Pada dasarnya kehidupan manusia di dunia ini adalah untuk ber-*karma* atau melakukan perbuatan. Di dunia ini secara umum ada 2 jenis *karma*, yaitu *śubhakarma* dan *aśubhakarma*. *Śubhakarma* adalah perbuatan yang baik, sebaliknya *aśubhakarma* adalah perbuatan yang tidak baik.





Gambar 2.2 Contoh perilaku *aśubhakarma* (kiri) dan *śubhakarma* (kanan).

Sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang diberikan kelebihan *wiweka*, manusia menjadi makhluk yang memiliki kesadaran untuk melakukan perbuatan baik ataupun buruk. Kalian tentu masih ingat materi *punarbhawa* yang diajarkan di Sekolah Dasar. Kelahiran kembali yang dialami akibat *samsara* ini tidak lain adalah untuk memperbaiki *karma-karma* di masa lalu. Hal ini sebagaimana tertuang dalam *Sarasamuścaya 2* berikut.

Ri sakwehning sarwa bhuta, iking janma wwang juga wēnang gumawayakēn ikang śubhāśubhakarma, kunēng panēntasakēna ring śubhakarma juga ikang aśubhakarma phalaning dadi wwang.

Diantara semua makhluk hidup, yang dilahirkan sebagai manusia sajalah yang dapat berbuat baik ataupun buruk; leburilah ke dalam perbuatan baik, segala perbuatan yang buruk itu; demikianlah gunanya (pahalanya) menjadi manusia.

Dari *śloka* di atas jelas sekali bahwa *karma marga* yang harus diupayakan oleh setiap manusia adalah semua *karma* yang mengarah pada kebaikan (*śubhakarma*). Dengan jalan *śubhakarma* itu, seseorang dapat mencapai tujuan *karma marga* itu sendiri, yaitu penyatuan dengan Hyang Widhi Wasa.

3. *Jñāna Marga*

Kata *jñāna* merupakan kata dalam bahasa Sanskerta yang berasal dari akar kata kerja ज्ञा (*jñā*) yang artinya 'mengetahui'. Kata ज्ञान (*jñāna*) dapat diartikan sebagai 'pengetahuan'. Seorang yang sudah mumpuni dalam *jñāna* disebut sebagai ज्ञानिन् (*jñānin*).



Gambar 2.3 Belajar sebagai penerapan *jñāna yajña*.

Jñāna adalah pengetahuan yang berkaitan dengan studi filsafat, ketuhanan, ataupun ajaran-ajaran spiritual untuk mencapai kesempurnaan dalam kehidupan. Meski demikian, *jñāna* juga menyinggung tentang hal-hal duniawi yang menjadi penghambat dalam perjalanan spiritual manusia menuju penyatuan kembali dengan Hyang Widhi Wasa.

Dari pengertian di atas, maka *jñāna marga* dapat diartikan sebagai cara atau jalan untuk mendekati diri kepada Hyang Widhi Wasa dengan jalan *jñāna* atau pengetahuan kerohanian. *Jñāna marga* disebut juga sebagai *jñāna yoga*, artinya dengan *jñāna* ini seorang penekun *jñāna* (*jñānin*) akan dapat mencapai penyatuan dengan Hyang Widhi Wasa. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam Kaiwalya Upaniṣad 11 sebagai berikut:



ज्ञाननिर्मथनाभ्यासात्पापं दहति पण्डितः ।

jñānanirmathanābhyāsāt pāpam dahati paṇḍitah

Dengan membiasakan dan menekuni *jñāna*, maka para *paṇḍita* pun akan menghapus segala penderitaan (*pāpa*).

Bagi mereka yang sudah menapaki jalan spiritual, lebih-lebih seorang *paṇḍita*, *jñāna* adalah hal yang harus ditekuni agar terbebas dari semua penderitaan di dunia. Untuk sang penekun *jñāna* atau seorang *jñānin* ini setidaknya harus membiasakan diri dengan 3 hal utama yaitu *wiweka*, *wrata*, dan *wairagya*. *Wiweka* adalah akal budi yang merupakan dasar utama dari *jñāna*. *Wrata* adalah janji dan disiplin spiritual. Sementara itu *wairagya* adalah ketidakterikatan sebagai jalan utama bagi seorang *jñānin* menuju pembebasan.

4. *Yoga Marga*

Kata *yoga* adalah kata dalam bahasa Sanskerta yang berarti ‘penyatuan’. Kata ini berasal dari akar kata kerja “युज् (*yuj*) yang artinya ‘menyatukan, menghubungkan’. *Yoga* pada hakikatnya adalah jalan penyatuan diri dengan Hyang Widhi Wasa. Orang yang menganut *yoga* disebut sebagai योगिन (*yogin*).

Lebih jauh *yoga* juga merupakan salah satu bagian dari *śad darśana* atau sistem filsafat Hindu yang menitikberatkan pada penyatuan diri dengan Hyang Widhi Wasa. Sistem filsafat *yoga* ini secara sistematis disusun oleh Ṛṣi Patañjali melalui tulisan pendek yang disebut *Yoga Sutra Patañjali* atau *Patañjala Yoga Darśana*. Dalam perkembangan selanjutnya sistem *yoga* dipraktikkan dalam bentuk aktivitas atau latihan untuk menjaga keseimbangan jiwa dan raga secara keseluruhan.

Berdasarkan pengertian di atas, maka *yoga marga* dapat diartikan sebagai cara atau jalan untuk mendekatkan diri dengan Hyang Widhi Wasa melalui aktivitas dan latihan secara fisik dan mental agar terjaga keseimbangan



jasmani dan rohani hingga mencapai penyatuan dengan-Nya. *Yoga marga* ini disebut juga *raja marga* atau *raja yoga* yang berarti jalan penyatuan menuju Hyang Widhi Wasa melalui pencerahan (*raj*) baik raga dan jiwanya.



Gambar 2.4 Praktik Yogāsanas.

Dalam *Yoga Sutra Patañjali* disebutkan bahwa untuk menapaki jalan *yoga* secara benar, seseorang harus melaksanakan 8 tahapan yang disebut sebagai *aṣṭāṅga yoga*. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam *Yoga Sutra Patanjali* 2.29:



यम नियमासन प्राणायाम प्रत्यहर धारणा ध्यान समाधयो
ऽष्टवङ्गानि ।

*yama niyamāsana prāṇāyāma pratyahara dhāraṇā
dhyāna samādhayo 'ṣṭāw aṅgāni*



Menurut *sutra* ini, kedelapan tahapan *aṣṭāṅga yoga* tersebut adalah: *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyahara*, *dhāraṇā*, *dhyāna*, dan *samādhi*. Berikut penjelasan dari masing-masing tahapan *aṣṭāṅga yoga* ini.

- *Yama*, adalah latihan dan disiplin untuk mengendalikan diri secara jasmani yang lebih banyak berupa pantangan. Adapun bagian-bagian



dari *yama* antara lain: *ahimsa* (tidak menyakiti atau membunuh); *satya* (jujur atau tidak berbohong); *asteya* (tidak mencuri); *brahmacari* (tidak melakukan hubungan seksual sebelum menikah); dan *aparigraha* (tanpa kemewahan).

- *Niyama*, yaitu latihan dan disiplin untuk pengendalian diri secara rohani yang lebih banyak berupa anjuran. Adapun bagian-bagian dari *niyama* antara lain: *śauca* (tetap suci lahir batin), *samtoṣa* atau *santoṣa* (kepuasan dan kemantapan batin), *swādhyāya* (mempelajari kitab suci Weda), *tapa* (pengekangan diri secara rohani), dan *īśwarapraṇidhāna* (penyerahan diri secara total kepada Hyang Widhi Wasa).
- *Āsana*, yaitu sikap atau pose badan yang menyenangkan, teratur, dan disiplin dengan latihan-latihan khusus. Sikap *āsana* dilakukan dengan latihan-latihan fisik yang teratur.
- *Prāṇāyāma*, yaitu pengaturan pernapasan untuk menjaga keseimbangan menjadi sempurna yang secara umum dibagi menjadi tiga jalan yaitu: *pūraka* (menarik napas), *kumbhaka* (menahan napas), dan *recaka* (mengeluarkan napas).
- *Pratyahara*, yaitu mengendalikan *indriya* dari ikatan objeknya agar tubuh tidak larut dalam objek *indriya* tersebut.
- *Dhāraṇā*, yaitu usaha-usaha untuk menyatukan pikiran dengan sasaran yang diinginkan.
- *Dhyāna*, yaitu mengheningkan cipta atau menenangkan pikiran.
- *Samādhi*, yaitu penyatuan *ātman* (sang diri) dengan *Brahman* (Hyang Widhi Wasa).



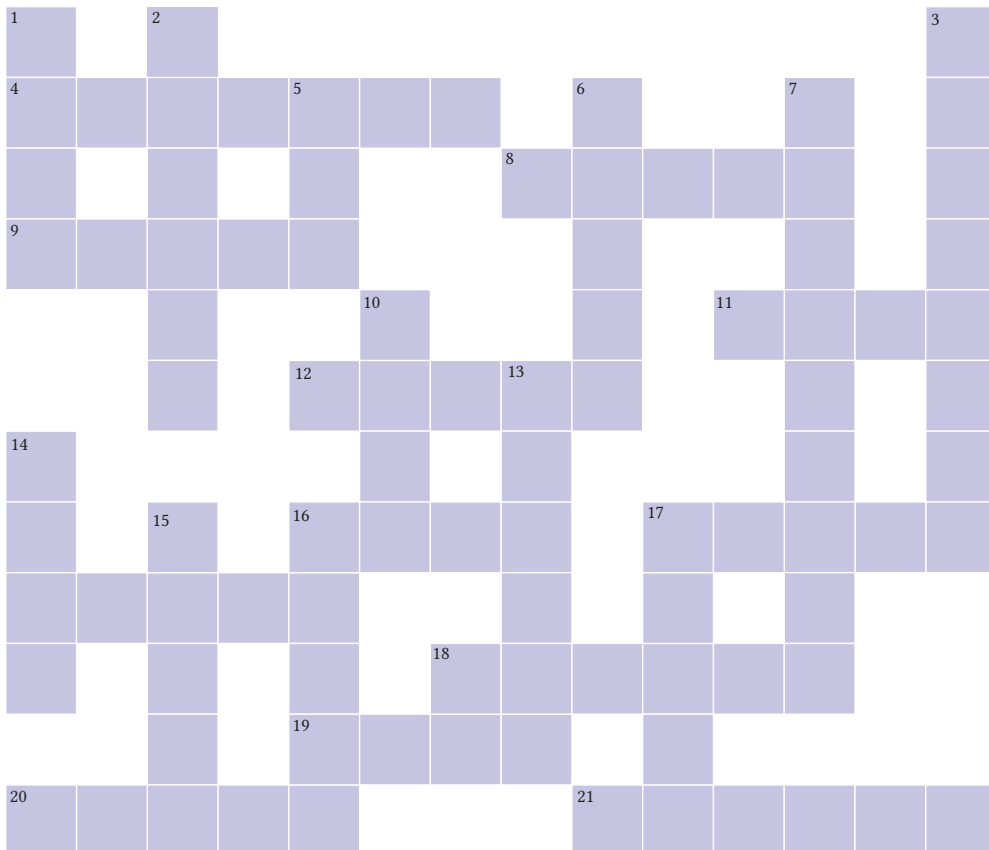
Ayo, Berlatih

Untuk lebih mendalami materi *Catur Marga* dan sambil mengingatkan kembali materi sebelumnya tentang *jyotiṣa*, isilah Teka-Teki Silang (TTS) berikut!

No	Menurun	No.	Mendatar
1.	<i>Bhakti</i> dengan kesadaran lebih maju	4.	Konsentrasi dalam <i>Astangga Yoga</i>
2.	Arah Barat Laut pada <i>Aṣṭa Deśa</i>	8.	Keadaan senang
3.	Ketidakterikatan	9.	<i>Bhakti</i> pada kesadaran pemula
5.	Yang berarti hari kurang baik	11.	Bulan dalam ilmu <i>jyotiṣa</i>

No	Menurun
6.	Tulisan pendek dalam susastra Weda
7.	Penulis <i>Yoga Darśana</i>
10	Penyatuan diri dalam <i>Catur Marga</i>
13.	Keyakinan dalam Hindu
14.	Yang juga disebut yoga marga
15.	Jalan perbuatan dalam <i>Catur Marga</i>
16	Kematian (bahasa Sanskerta)
17.	Yang artinya sama dengan <i>kāla</i>

No.	Mendatar
16.	Ilusi atau ketidaknyataan
17.	Janji dan disiplin seorang <i>yogin</i>
18.	Cara pemujaan dalam <i>Catur Marga</i>
19.	Pengekangan diri
20.	Pose tubuh dalam yoga
21.	Menarik napas dalam <i>Prāṇāyāma</i>





Info Baru



AURA VIDEO STATION (AVS)



Dengan AVS yang awalnya ditemukan oleh Johannes R Fisslinger dari Jerman pada tahun 1997, warna aura yang dominan pada seseorang dapat diketahui (Miswanto, 2004:12-14).



Renungkan

Pantun

Wahai saudara di Nusantara,
dari Pulau Sabang hingga Papua.
Mari kita lakukan *Catur Marga*,
dengan hati senang ikhlas gembira.





Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi tentang “Bagian-Bagian *Catur Marga*” ini, silakan kalian berkomunikasi dengan orang tua masing-masing dan tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas tersebut kepada orang tua, lalu mintalah saran dan pendapat dari mereka!

Catatan Orang Tua/Wali

Paraf
Orang tua/wali

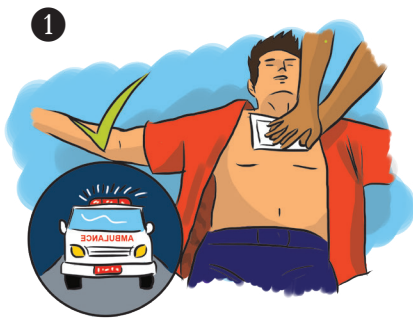
D. Penerapan Ajaran *Catur Marga*

Setelah kalian memahami dan mengetahui bagian-bagian dari *Catur Marga*, yang harus kalian lakukan adalah menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Tentu penerapan ini harus menyesuaikan kemampuan kalian serta pertimbangan *tattwa*, *ikṣa*, *śakti deśa*, dan *kāla* atau yang juga dikenal dengan istilah *desa*, *kāla*, dan *patra* sebagaimana telah kalian pelajari pada bab sebelumnya tentang *jyotiṣa*.



Ayo, Berdiskusi

Perhatikan gambar penerapan *Catur Marga* berikut ini!



Jika kegiatan pada gambar di atas dikaitkan dengan contoh penerapan ajaran *Catur Marga*, apa yang bisa disimpulkan dari keempat gambar tersebut? Diskusikan bersama kelompok atau teman sebangku!

Ayo, Membaca

Kalian sudah mendiskusikan tentang contoh kegiatan sehari-hari yang mencerminkan penerapan ajaran *Catur Marga*. Hal yang baik dari perilaku tersebut tentu harus kalian teladani. Masih banyak kegiatan lainnya sebagai cerminan ajaran *Catur Marga* dalam kehidupan sehari-hari. Untuk penerapan

Catur Marga yang terkait dengan *yajña* atau praktik upacara keagamaan, tentu harus disesuaikan dengan tradisi, adat-istiadat, situasi, dan kondisi atau keadaan (*desa, kāla, dan patra*) tempat ajaran tersebut diterapkan. Hal ini selaras dengan pepatah yang menyebutkan “di mana bumi dipijak di situ langit dijunjung”.

Meskipun demikian, contoh penerapan *Catur Marga* tidak semua terkait upacara atau ritual saja, karena sebagaimana dijelaskan di atas, ajaran ini merupakan salah satu ajaran *susīla* (etika moral) dalam Hindu. Untuk itu ajaran *Catur Marga* juga bisa diaplikasikan dalam perilaku atau perbuatan baik yang biasa dilakukan dalam kehidupan ini. Berikut ini contoh-contoh penerapan ajaran *Catur Marga* dalam kehidupan sehari-hari.

1. Contoh Penerapan *Bhakti Marga*

Bhakti marga adalah jalan pengabdian bagi umat Hindu yang bisa diwujudkan dalam bentuk kegiatan atau aktivitas nyata. Adapun contoh-contoh penerapan *bhakti marga* antara lain:

- Melaksanakan *Puja Tri Sandhya* secara rutin setiap hari.
- Melaksanakan segala bentuk *yājña* ataupun upacara, baik dalam bentuk *Dewa, Ṛṣi, Pitra, Bhūta*, maupun *Manuṣa yājña* yang dilandasi oleh ajaran *Tri Ṛṇa*.
- Menjaga dan melestarikan hasil kebudayaan daerah dan nasional sebagai warisan peninggalan leluhur yang harus dihormati.
- Berbakti kepada para pahlawan pejuang bangsa yang telah gugur demi memperjuangkan dan mempertahankan kemerdekaan negara Indonesia. Ini juga selaras dengan pengamalan sila ke-3 Pancasila “Persatuan Indonesia”.

2. Contoh Penerapan *Karma Marga*

Karma marga adalah jalan perbuatan yang dapat dilakukan umat Hindu untuk mencapai Hyang Widhi Wasa. Segala perilaku *karma marga* ini hendaknya didasari pemahaman atas hukum *karmaphala*, “barang siapa yang menanam kebaikan maka dia akan memetik kebajikan, dan mereka yang menanam keburukan akan menuai kesengsaraan”. Penerapan *karma marga* ini bisa terlihat pada setiap perilaku dan perbuatan baik dalam keseharian manusia. Adapun contoh-contoh penerapan *karma marga* antara lain:



- Melaksanakan segala bentuk *śubhakarma* (perbuatan-perbuatan baik) dan menjauhi *aśubhakarma* (perbuatan-perbuatan yang tidak baik) secara tulus ikhlas dan tanpa pamrih.
- Melakukan upaya-upaya untuk kebaikan bersama atas dasar cinta dan kemanusiaan yang bersifat universal. Hal ini juga selaras dengan pengamalan sila kedua Pancasila “Kemanusiaan yang Adil dan Beradab”.
- Menghargai dan menghormati sesama manusia tanpa memandang status sosial, ras, suku bangsa, agama, dan golongan.
- Rela berkorban untuk kepentingan masyarakat, tidak mementingkan kepentingan pribadi, serta tidak melakukan kegiatan yang bisa merugikan orang lain dan masyarakat luas, seperti melakukan korupsi, mengonsumsi narkoba, melakukan vandalisme (perusakan dan penghancuran), menyebarkan berita bohong, dan lain-lain.

3. Contoh Penerapan *Jñāna Marga*

Jñāna marga adalah jalan pengetahuan yang dapat dilakukan umat Hindu untuk mendekatkan diri kepada Hyang Widhi Wasa. Penerapan *jñāna marga* ini bisa terlihat pada setiap kegiatan yang berkaitan dengan pembelajaran, penemuan, pengembangan, ataupun penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi. Adapun contoh-contoh penerapan *jñāna marga* antara lain:

- Mempelajari dan mengembangkan *para* dan *apara widya* atau ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai implementasi pembelajaran Weda dalam kehidupan untuk mencapai tujuan hidup manusia.
- Belajar dan mengamalkan *śāstra* dan *suśāstra* Weda dalam bentuk pelestarian aksara, *wyakarāṇa*, *chanda*, dan kitab suci Weda baik secara tradisional, konvensional, maupun digital yang berguna untuk pencerahan umat.
- Menyearluaskan isi dan ajaran Weda dalam berbagai bentuk kegiatan seperti *dharma wacana*, *dharma tula*, *dharma gita*, dan lain-lain baik secara tradisional, konvensional, maupun secara digital.
- Mempraktikkan pengetahuan suci dalam kitab suci Weda sebagai jalan untuk menuju pembebasan dan membebaskan diri dari belenggu *awidya* (kebodohan).



4. Contoh Penerapan *Yoga Marga*

Yoga marga adalah jalan penyatuan dengan Hyang Widhi Wasa yang dapat dilakukan oleh umat Hindu dengan disiplin-disiplin spiritual. Penerapan *yoga marga* ini bisa terlihat pada setiap aktivitas yang mengarah pada peningkatan kualitas spiritual. Adapun contoh-contoh penerapan *yoga marga* antara lain:

- Mempraktikkan gerakan *sūrya namaskara* setiap hari untuk meningkatkan imunitas dan kebugaran tubuh.
- Mengikuti latihan-latihan dan praktik *yoga asanas*, baik yang diselenggarakan di sekolah, melalui perguruan yoga, pengurus pura, dan lain-lain.
- Mempraktikkan *samadhi* atau meditasi secara rutin setiap pagi pada saat *brahma muhurta*, sebelum mengawali pembelajaran di sekolah, sore hari, ataupun malam hari sebelum tidur.
- Mengikuti latihan membangkitkan cakra dengan bimbingan guru kerohanian yang sudah berpengalaman dan berdedikasi.

Ternyata dalam kearifan lokal masyarakat adat di Nusantara ini juga dikenal istilah-istilah terkait *Catur Marga* seperti yang diajarkan dalam agama Hindu. Mereka mengenalnya sebagai tradisi ataupun ungkapan tradisional. Berikut akan disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 2.1 Contoh Penerapan *Catur Marga* dalam Kearifan Lokal di Nusantara

No.	Ajaran	Contoh Penerapannya pada Tradisi atau Ungkapan Tradisional
1.	<i>Bhakti Marga</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Manurangi natua-tua</i> (balas budi kepada orang tua) di Batak.• <i>Mikul dhuwur mēndhēm jēro</i> (berbakti kepada orang tua) di Jawa.• <i>Upacara ngaras</i> di Sunda.• Tradisi <i>mappatabe</i> di Bugis Makassar.
2.	<i>Karma Marga</i>	<ul style="list-style-type: none">• Di Lombok ada <i>sesenggaq</i> (ungkapan tradisional), <i>ndaraq api ndaraq pendet</i> (tidak ada asap tanpa ada api, esensi hukum sebab akibat).• Dalam bahasa Papua dikenal ungkapan <i>apuni inyamukut werek halok yugunat tosu</i> (berbuatlah sesuatu yang terbaik terhadap sesama).



No.	Ajaran	Contoh Penerapannya pada Tradisi atau Ungkapan Tradisional
		<ul style="list-style-type: none"> • Dalam ungkapan Ternate: <i>fala to mataka-taka dego-dego to ruraka</i> (rumah yang tidak biasa aku masuki, malu menduduki kursinya). • Dalam <i>parebasan</i> Madura dikenal <i>asel ta' adhina asal</i> (hasil tidak akan meninggalkan asal).
3.	<i>Jñana Marga</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Tradisi <i>Nyalin</i> di Sunda. • <i>Nyurat Aksara</i> di Bali. • <i>Tamadun</i> di Melayu dengan <i>Lingga</i> sebagai puncaknya. • Upacara <i>Ladung Bio'</i> pada masyarakat suku Dayak. • Arisan pendidikan di Sumba.
4.	<i>Yoga Marga</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ajaran <i>Manunggaling Kawula lan Gusti</i> di Jawa. • Istilah <i>tingtrim, heneng, hanung, meunang</i> pada masyarakat adat Sunda. • Ajaran-ajaran mistik yang tersebar di seluruh Nusantara.




Ayo, Berlatih

Setelah mempelajari contoh-contoh penerapan ajaran *Catur Marga* dalam kehidupan sehari-hari, dapat diketahui bahwa penerapan ajaran tersebut ada yang berupa anjuran atau perintah dan pantangan atau larangan. Silakan kalian tulis sekurang-kurangnya 3 contoh penerapan bagian-bagian *Catur Marga* berdasarkan anjuran dan pantangan tersebut dengan menggunakan bantuan tabel di bawah ini!

No.	Ajaran	Anjuran/Perintah	Pantangan/Larangan
1.	<i>Bhakti marga</i>	Menaati perintah guru	Membantah perintah guru
2.	<i>Karma marga</i>



No.	Ajaran	Anjuran/Perintah	Pantangan/Larangan
3.	<i>Jñāna marga</i>
4.	<i>Yoga marga</i>



Menambah Wawasan



Gambar 2.5 Konsep penerapan *Catur Marga*.





Renungkan

सत्येन रक्ष्यते धर्मो विद्या योगेन रक्ष्यते ।
मृजया रक्ष्यते रूपं कुलं वृत्तेन रक्ष्यते ॥

*satyena rakṣyate dharmo vidyā yogena rakṣyate,
mrjayā rakṣyate rūpaṁ kulam vṛttēna rakṣyate.*

Mahābhārata 5.34.37

(Dharma dijaga dengan kebenaran, pengetahuan dengan yoga, wajah dengan kemurnian, dan keluarga dijaga dengan tingkah laku)



Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi “Penerapan Ajaran *Catur Marga* dalam Kehidupan sehari-hari” ini, silakan kalian berkomunikasi dengan orang tua kalian dan tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas tersebut kepada orang tua, lalu mintalah saran dan pendapat dari mereka!

Catatan Orang Tua/Wali

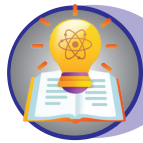
Paraf
Orang tua/wali



E. Manfaat Pelaksanaan *Catur Marga*

Setelah mempelajari penerapan ajaran *Catur Marga* dalam kehidupan sehari-hari, kalian perlu mengetahui manfaat dari pelaksanaan *Catur Marga* tersebut dan harapannya juga bisa merasakannya. Untuk bisa merasakan manfaat pelaksanaan *Catur Marga* dalam kehidupan sehari-hari, tentu kalian harus menerapkan atau mempraktikkannya terlebih dahulu. Mustahil kalian bisa merasakan manfaat *Catur Marga* tanpa mempraktikkannya. Sebagaimana disebutkan sebelumnya, pemahaman akan *Catur Marga* akan sia-sia jika hanya ada dalam pikiran belaka tanpa diwujudkan dalam bentuk tindakan nyata.

Namun demikian, sebelum kalian mengetahui manfaat dari pelaksanaan ajaran *Catur Marga* dalam kehidupan nyata, ada baiknya kalian mencoba mempraktikkan salah satu bentuk *Catur Marga*. Di sini kalian akan melakukan praktik meditasi dengan teknik *dhāraṇā* dan *dhyāna yoga*. Praktik ini akan dibimbing oleh guru kalian masing-masing.



Ayo, Beraktivitas

Silakan kalian duduk tegak dengan tenang. Posisi badan tegak, untuk anak laki-laki bisa mengambil pose *śīlāsana* sementara untuk anak perempuan bisa mengambil pose *bajrāsana*. Selanjutnya guru kalian akan membimbing kalian untuk melakukan meditasi sejenak (bisa dengan musik pengiring atau sarana lainnya).



Setelah kalian melaksanakan meditasi, bagaimana perasaan kalian? Apakah merasa nyaman? Tuangkan apa yang kalian rasakan atau pengalaman kalian selama meditasi tersebut dalam bentuk ulasan sekurang-kurangnya 2–3 paragraf. Lalu serahkan hasil ulasan kalian kepada guru kalian!





Ayo, Membaca

Setelah kalian melakukan meditasi, tentu kalian dapat mengetahui manfaat meditasi secara langsung. Meditasi merupakan salah satu contoh praktik nyata dari *Catur Marga*. Tentu masih banyak lagi manfaat yang bisa dirasakan dari praktik *Catur Marga* ini. Manfaat melaksanakan dan mempraktikkan ajaran *Catur Marga* dalam kehidupan sehari-hari, antara lain:

- a. Pelaksanaan *bhakti marga* memberikan manfaat kepada *bhakta* yang melaksanakannya. Manfaat yang diterima ini tidak hanya secara spiritual tetapi juga moral. Dengan melaksanakan *bhakti marga* secara rutin, ketaatan yang dibangun akan menjadi kebiasaan baik dan dapat memengaruhi kehidupan pada masa yang akan datang.
- b. Pelaksanaan *karma marga* dapat memberikan manfaat kepada *karmin* yang melakukannya. *Karma* ini dapat membangun karakter disiplin, bertanggung jawab, mandiri, peduli, dan bergotong-royong. Kebiasaan yang menjadi fokus dari *śubhakarma* ini dapat membangun karakter positif.
- c. Pelaksanaan *jñāna marga* yang dilakukan oleh seorang *jñānin* dapat memberikan manfaat kepadanya untuk membangun karakter yang mandiri, kreatif, dan bernalar kritis. Lebih-lebih jika *jñāna* tersebut digunakan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai bentuk implementasi dari *para* dan *apara vidya* dalam pembelajaran Weda yang bermanfaat bagi dunia.
- d. Pelaksanaan *yoga marga* yang dilakukan secara rutin oleh seorang *yogin* akan membentuk karakter yang *sadhu* (bermoral baik), *siddha* (terampil), *suddha* (suci lahir batin), dan *siddhi* (beruntung, diberkahi kesuksesan). Manusia dengan karakter *sadhu*, *siddha*, *suddha*, dan *siddhi* inilah yang diharapkan bisa menjadi manusia *paripurna*. Di masa mendatang manusia *paripurna* inilah yang bisa menjawab tantangan global. Selain itu, praktik *yoga* secara rutin akan memberikan manfaat berupa kebugaran, kesehatan serta imunitas akan semakin meningkat.

Dengan manfaat yang diterima oleh mereka yang melaksanakan ajaran *Catur Marga*, diharapkan dapat berpengaruh kepada lingkungan dan masyarakat sekitarnya. Dengan aura positif yang dipancarkan oleh



pelaksana *Catur Marga*, masyarakat yang ada di sekitarnya juga akan menerima dampak positifnya.

Adapun dampak positif atau manfaat yang dapat diperoleh antara lain: umat Hindu akan semakin tercerahkan; suasana yang kondusif akan berangsur membentuk masyarakat yang harmonis, aman, tenteram, dan damai; dan masih banyak lagi manfaat lain yang bisa digali dari praktik-praktik *Catur Marga*.



Setelah mempelajari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa manfaat pelaksanaan *Catur Marga* dalam kehidupan sehari-hari dapat dikelompokkan menjadi manfaat langsung dan tidak langsung.

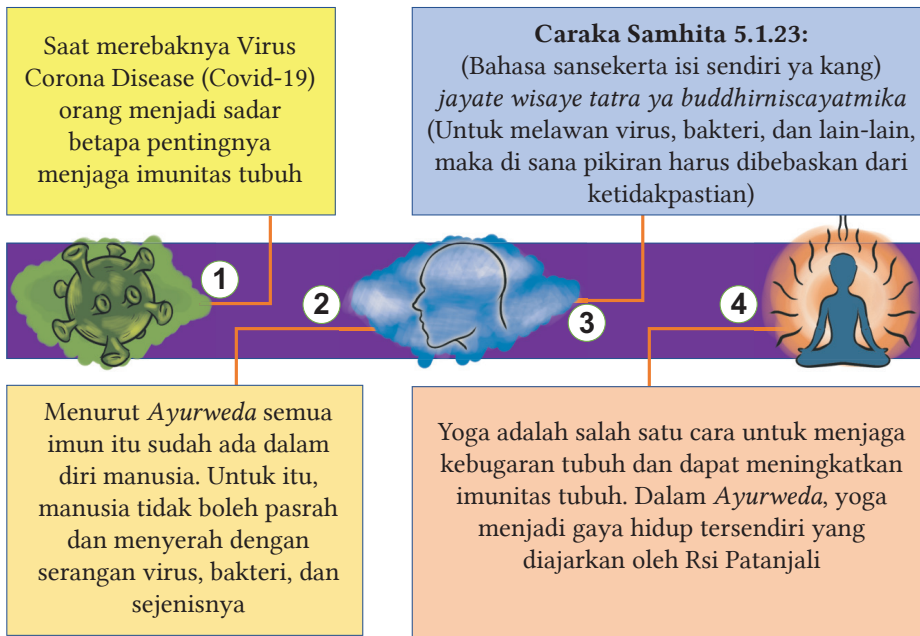
Coba tuliskan sekurang-kurangnya 3 manfaat langsung dan 3 manfaat tidak langsung dari pelaksanaan *Catur Marga* dalam kehidupan sehari-hari. Tuliskan pada buku kalian masing-masing dalam bentuk tabel seperti contoh berikut. Jika sudah selesai kumpulkan hasilnya kepada guru kalian!

No.	Ajaran	Manfaat Langsung	Manfaat Tak Langsung
1.	<i>Bhakti marga</i>
2.	<i>Karma marga</i>
3.	<i>Jñāna marga</i>



No.	Ajaran	Manfaat Langsung	Manfaat Tak Langsung
4.	<i>Yoga marga</i>	(a) <i>yoga asanas</i> secara rutin menjadikan badan menjadi bugar. (b)	(a) dengan kebugaran badan, maka imunitas juga meningkat. (b)

Menambah Wawasan



Gambar 2.6 Konsep yoga untuk imunitas.

Renungkan

Berpikir positif adalah cara untuk menjemput kebahagiaan.



Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi “Manfaat Pelaksanaan *Catur Marga* dalam Kehidupan Nyata” silakan kalian berkomunikasi dengan orang tua kalian dan tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas kalian kepada orang tua kalian. Lalu mintalah saran dan pendapat dari mereka!

Catatan Orang Tua/Wali

Paraf
Orang tua/wali



Refleksi

Setelah mempelajari materi *Catur Marga*:



Hal baru apa yang kalian dapatkan setelah mengikuti rangkaian pembelajaran pada materi *Catur Marga* ini?



Sikap dan perilaku apa saja yang dapat kalian tumbuhkan setelah mengalami dan mengikuti pembelajaran pada materi *Catur Marga* ini?



Keterampilan seperti apa yang dapat kalian tumbuhkan setelah mengalami dan mengikuti pembelajaran pada materi *Catur Marga* ini?





Asesmen

I. Pilihan Ganda

Berilah tanda silang (*) pada huruf A, B, C, atau D di depan jawaban yang benar!

1. Perhatikan tabel di bawah ini!

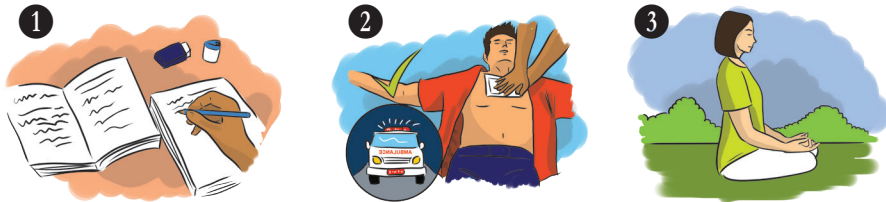
Nama Ajaran <i>Catur Marga</i>	Aktivitas yang terkait <i>Catur Marga</i>
1. <i>yoga marga</i>	a. pengabdian dengan tulus dan ikhlas
2. <i>karma marga</i>	b. disiplin spiritual yang cukup ketat
3. <i>jñāna marga</i>	c. berbuat sesuai dengan <i>swadharma</i>
4. <i>bhakti marga</i>	d. mencari ilmu untuk masa depan

Hubungan antara nama ajaran *Catur Marga* dengan aktivitas yang terkait dengan ajaran tersebut yang benar ditunjukkan oleh pasangan

- A. 1-b, 2-c, 3-d, dan 4-a
B. 1-b, 2-d, 3-a, dan 4-c
C. 1-c, 2-a, 3-b, dan 4-d
D. 1-c, 2-d, 3-a, dan 4-b
2. Perhatikan pernyataan di bawah ini!
- (1) *Catur Marga* adalah jalan menuju Hyang Widhi Wasa.
(2) Ajaran *Catur Marga* disebut juga sebagai *Catur Marga Yoga*.
(3) Kata *Marga* dalam *Catur Marga* dapat diartikan sebagai cara.
(4) Cara dari setiap *Catur Marga* ini berbeda dan tidak berkaitan.
- Pernyataan yang benar terkait ajaran *Catur Marga* ditunjukkan oleh nomor
- A. 2 dan 4
B. 1 dan 4
C. 2 dan 3
D. 1 dan 3



3. Perhatikan gambar berikut!



Contoh penerapan *karma*, *jñāna*, dan *yoga marga* secara berurutan ditunjukkan oleh nomor

- A. 1, 2, dan 3
- B. 2, 1, dan 3
- C. 3, 1, dan 2
- D. 2, 3, dan 1

II. Pilihan Ganda Kompleks

Berilah tanda centang ✓ pada jawaban yang benar (jawaban lebih dari 1)!

4. Perhatikan pernyataan di bawah ini!

- (1) Cocok untuk umat dengan kesadaran rohani tingkat pemula.
- (2) Cocok untuk umat dengan kesadaran rohani tingkat lanjut.
- (3) Dalam penerapannya tidak memerlukan banyak simbol.
- (4) Dalam penerapannya memerlukan banyak simbol.

Berikan tanda centang ☑ pada kotak yang sesuai dengan pengertian *apara bhakti* dan *para bhakti*!

<i>Apara Bhakti</i>				<i>Para Bhakti</i>			
(1)	(2)	(3)	(4)	(1)	(2)	(3)	(4)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Apakah pernyataan di bawah ini sudah benar sesuai dengan pengertian *Catur Marga*? Berikan tanda centang ☑ pada kolom benar jika pengertiannya benar atau kolom salah jika pengertiannya salah!



Pernyataan	Benar	Salah
Kata <i>marga</i> dalam <i>Catur Marga</i> berasal dari kata Sanskerta मृगा	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kata <i>catur</i> dalam <i>Catur Marga</i> berasal dari kata Sanskerta चतुर	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kata <i>marga</i> merupakan bahasa Sanskerta yang berarti “jalan”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kata <i>catur</i> merupakan bahasa Sanskerta yang berarti “empat”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Perhatikan ilustrasi cerita berikut!

Pada sore hari, Budi pergi ke toko buku untuk membeli buku referensi terkait tugas dari gurunya. Waktu sudah menunjukkan pukul 6 sore dan waktunya melaksanakan *Tri Sandhya*. Budi pun pulang setelah mendapatkan buku yang ia cari. Dalam perjalanan pulang, Budi menolong seorang ibu yang terjatuh dari sepedanya. Dia pun mengantarkan sang ibu ke puskesmas terdekat.

Dari cerita di atas, ajaran *Catur Marga* yang sudah diterapkan oleh Budi adalah

- karma*
- bhakti*
- jñāna*
- yoga*

7. Bacalah *śloka* berikut!

अधिवास्य यथा न्यायं भक्तं शिष्यं तु दीक्षयेत् ।

adhiwāsya yathā nyāyaṁ bhaktaṁ śiṣyaṁ tu dikṣayet.

Pernyataan di bawah ini yang sesuai dengan *śloka* di atas adalah

- bhakti* yang harus mengawal akal budi
- bhakti* yang benar akan menuju kesucian
- wiweka* yang benar menuruti para *bhakta*
- wiweka* penting dalam sebuah pengabdian

8. Bacalah teks Sarasamuscaya 2 berikut!

“*Ri sakwehning sarwa bhūta, iking janma wwang juga wēnang gumawayakēn ikang śubhāśubhakarma, kunēng panēntasakēna ring śubhakarma juga ikang aśubhakarma phalaning dadi wwang*”.



Pernyataan di bawah ini yang sesuai dengan teks di atas adalah

- makhluk hidup selain manusia, tidak mengerti apakah perbuatan itu baik atau tidak
- menurut perintah Hyang Widhi Wasa, manusia harus berbuat baik
- manusia saja yang diciptakan untuk menyempurnakan ciptaan lain
- manusia harus berbuat baik dan menghindari perbuatan tidak baik

9. Perhatikan pernyataan di bawah ini!

- (1) Elis tidak jadi pergi, menurut ayahnya hari itu tidak baik untuk bepergian.
- (2) Made membantu korban bencana banjir yang melanda kampung sebelah.
- (3) Barus berlatih *suryanamaskara* secara rutin, terlebih lagi saat pandemi.
- (4) Paik belajar dengan giat untuk persiapan lomba *dharma widya*.

Dari pernyataan di atas, berikan tanda centang pada masing-masing kolom yang sesuai dengan contoh penerapan *Catur Marga*!

Ajaran <i>Catur Marga</i>	Data Contoh Penerapannya			
	(1)	(2)	(3)	(4)
<i>Bhakti Marga</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Karma Marga</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Jñāna Marga</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Yoga Marga</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Apakah pernyataan berikut sudah benar terkait *aṣṭāṅga yoga*? Berikan tanda centang pada kolom benar jika sudah benar atau kolom salah jika belum benar!

Pernyataan terkait <i>Aṣṭāṅga Yoga</i>	Benar	Salah
<i>Pratyahara</i> berkaitan erat dengan pose tubuh.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Recaka</i> adalah bagian dari <i>Prāṇāyāma</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Istilah <i>niyama</i> sama dengan <i>satya</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Asteya</i> adalah bagian dari <i>yama</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



III. Menjodohkan

Jodohkan kolom di sebelah kiri dengan kolom di sebelah kanan menurut perintahnya!

15. Pasangkan bagian A dengan bagian B secara benar menurut konsep *Catur Marga*!

No.	Bagian A	
1.	Meninggalkan keduniawian	<input type="radio"/>
2.	Masih terikat keduniawian	<input type="radio"/>
3.	Perbuatan yang baik	<input type="radio"/>
4.	Perbuatan yang tidak baik	<input type="radio"/>

Bagian B		
<input type="checkbox"/>	a.	<i>prawṛtti marga</i>
<input type="checkbox"/>	b.	<i>śubhakarma</i>
<input type="checkbox"/>	c.	<i>niwṛtti marga</i>
<input type="checkbox"/>	d.	<i>śubhakarma</i>
<input type="checkbox"/>	e.	<i>wṛtti marga</i>

12. Pasangkan ajaran *yama brata* pada *aṣṭāṅga yoga* pada kolom sebelah kanan dengan contoh penerapannya pada kolom sebelah kiri secara benar!

No.	Bagian A	
1.	Bersikap hidup sederhana	<input type="radio"/>
2.	Tidak menyontek saat ujian	<input type="radio"/>
3.	Menolak tindakan korupsi	<input type="radio"/>
4.	Tidak menyakiti hewan	<input type="radio"/>

Bagian B		
<input type="checkbox"/>	a.	<i>satya</i>
<input type="checkbox"/>	b.	<i>asteya</i>
<input type="checkbox"/>	c.	<i>ahimsa</i>
<input type="checkbox"/>	d.	<i>brahmacari</i>
<input type="checkbox"/>	e.	<i>aparigraha</i>

13. Pasangkan bagian penjelasan istilah yang berkaitan dengan *Catur Marga* di kolom sebelah kiri dengan nama istilah pada kolom sebelah kanan!

No.	Bagian A	
1.	Penganut paham untuk berbuat baik	<input type="radio"/>
2.	Seorang pemuja Tuhan yang taat	<input type="radio"/>
3.	Yang menekuni ilmu pengetahuan	<input type="radio"/>
4.	Seorang praktisi yoga	<input type="radio"/>

Bagian B		
<input type="checkbox"/>	a.	<i>jñānin</i>
<input type="checkbox"/>	b.	<i>yogin</i>
<input type="checkbox"/>	c.	<i>bhakta</i>
<input type="checkbox"/>	d.	<i>bhiksuka</i>
<input type="checkbox"/>	e.	<i>karmin</i>



IV. Isian

Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

14. Aku adalah salah satu tahapan dalam *aṣṭāṅga yoga*. Aku sering dipraktikkan dengan senam dan banyak orang yang menggunakan aku untuk diet. Aku adalah
15. Aku adalah salah satu bagian yang ada pada setiap manusia. Dengan aku, manusia dapat membedakan mana yang baik dan yang tidak baik. Aku sering dijadikan alat untuk mempertimbangkan sesuatu sebelum mengambil keputusan. Seorang *jñānin* akan memerlukan aku untuk mencapai tujuannya. Aku adalah

V. Uraian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar sesuai dengan perintah soal!

16. Semua cara dalam *Catur Marga* adalah cara dan jalan Tuhan. Oleh karena itu, umat Hindu tidak perlu mempermasalahkan perbedaan dari masing-masing cara tersebut. Mereka juga harus saling menghargai antarpenganut jalan menuju Hyang Widhi Wasa tersebut. Tuliskan *śloka* dalam *suśāstra* Hindu yang sesuai dengan ilustrasi di atas!
17. Dalam Kaiwalya Upanisad 11 disebutkan:
ज्ञाननिर्मथनाभ्यासात्पापं दहति पण्डितः ।
jñānanirmathanābhyāsātpāpaṁ dahati paṇḍitaḥ
Jelaskan makna yang terkandung dalam teks tersebut!



18. Amati gambar di bawah ini!



Jika dikaitkan dengan ajaran *Catur Marga*, gambar di atas termasuk ajaran yang mana? Jelaskan pendapat kalian!

19. Di masa pandemi Covid-19 seperti saat ini, kebutuhan imunitas sangat diperlukan. Dalam ajaran Hindu, yoga bisa dijadikan sebagai sarana untuk memperkuat imunitas. Ini adalah manfaat tak langsung yang bisa didapatkan. Sebutkan 3 manfaat langsung dari yoga!
20. Adi adalah anak yang patuh kepada orang tuanya. Dia selalu menuruti perintah orang tuanya. Sore itu dia diminta untuk menjaga rumah karena kedua orang tuanya sedang pergi ke rumah neneknya. Orang tuanya mengatakan bahwa mereka akan pulang agak malam. Beberapa saat, setelah orang tuanya berangkat ke rumah neneknya, Bagus teman Adi datang ke rumahnya untuk mengajaknya bermain sepak bola di lapangan. Jika kalian menjadi Adi, apa yang akan kalian lakukan untuk menerapkan *bhakti* dan *karma marga* pada saat yang bersamaan!





Tugas Proyek

Praktik *Tri Sandhya* dan *Kramaning Sembah*

Puja Tri Sandhya dan *Kramaning Sembah* adalah salah satu bentuk penerapan dari ajaran *Bhakti Marga* dalam ajaran *Catur Marga*. Silakan praktikkan *Puja Tri Sandhya* dan *Kramaning Sembah* dengan ketentuan sebagai berikut:

a. Peralatan dan Perlengkapan

- Pakaian sembahyang menyesuaikan kearifan lokal di masing-masing daerah.
- Sarana *upakara* yang sangat sederhana menyesuaikan kearifan lokal di masing-masing daerah.

Rincian peralatan dan perlengkapannya akan disampaikan oleh guru kalian masing-masing.

b. Prosedur

- Lakukan *Puja Tri Sandhya* sesuai urutan dan pengucapan mantra yang benar.
- Lanjutkan dengan melaksanakan *Kramaning Sembah* dengan menggunakan sarana secara tepat.

Rincian kegiatan terkait dengan prosedur kinerja dalam penilaian praktik ini secara detail akan dijelaskan oleh guru kalian.



Pengayaan

Selamat, kalian sudah berhasil menuntaskan materi pembelajaran *Catur Marga* ini dengan baik. Untuk memperluas pemahaman kalian terkait dengan ajaran *Catur Marga*, silakan perdalam materi ini dengan membaca buku di



perpustakaan atau mencari informasi di internet (misalnya di: *mediahindu.org*, *bali.kemenag.go.id*, dan sebagainya).

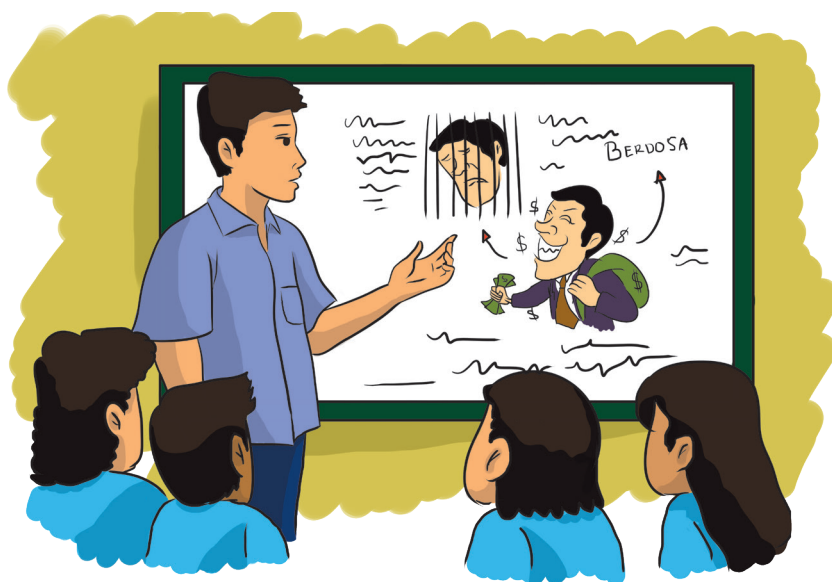
Kalian nanti akan menemukan bahwa ajaran ini juga berhubungan dengan masalah kewajiban, cinta tanah air, bela negara, dan lain-lain, sehingga dapat dikaitkan dengan materi pada mata pelajaran lain seperti PKn, Ilmu Pengetahuan Sosial, dan lain-lain. Kalian bisa belajar bersama kelompok/teman kalian atau secara mandiri dengan bimbingan guru kalian.





Bab III

Pañca Yama Brata dan *Pañca Niyama Brata*



Tahukah kalian, apa itu korupsi?













Tujuan Belajar

Pada bab ini, kalian akan menguraikan dan menerapkan ajaran *Pañca Yāma Brata* dan *Pañca Niyāma Brata*.



Kata Kunci

 *Pañca Yama Brata*
 *Ahimsa*
 *Brahmacari*
 *Satya*
 *Asteya*

 *Pañca Niyama Brata*
 *Akrodha*
 *Guru śuśruṣa*
 *Śauca*
 *Ahāralaghawa*

Kalian tentu masih ingat materi pembelajaran pada Bab 2 tentang Catur Marga, bukan? Pada materi tersebut, ada salah satu submateri tentang *yama* dan *niyama*. Ajaran *yama* dan *niyama* adalah salah satu tahapan dari *aṣṭāṅga yoga*. Kalian juga mengetahui bahwa *aṣṭāṅga yoga* adalah salah satu submateri dari *Yoga Marga* yang merupakan bagian dari *Catur Marga*.

Dalam bab ini kalian akan mempelajari materi tentang *yama* dan *niyama* lebih luas lagi. Jika pada bab sebelumnya kalian sudah mempelajarinya secara sekilas, maka pada bab ini kalian akan membahasnya secara lebih mendetail.

A. Pengertian *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*

Pañca Yama Brata dan *Pañca Niyama Brata* merupakan ajaran *suśīla* dalam agama Hindu. *Suśīla* (etika/moral) adalah salah satu bagian dari *tri* (tiga) kerangka dasar agama Hindu. Dua bagian yang lain yaitu *tattwa* (*sradha*) dan *upacara* (ritual). Sebelum dibahas lebih lanjut tentang *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*, ada baiknya kalian perhatikan gambar berikut ini.





Ayo, Berdiskusi

Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 3.1 Seorang pencuri.

Apa kalian pernah melihat kejadian seperti yang diilustrasikan pada gambar di atas? Apa pendapat kalian tentang kejadian di atas?

Diskusikan bersama teman sebangku, tulis hasil diskusi di buku tulis kalian masing-masing. Tunjukkan kepada guru kalian!



Ayo, Membaca

Ilustrasi di atas sebenarnya terkait ajaran pengendalian diri dalam Hindu yang disebut *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*. *Pañca Yama Brata* maupun *pañca niyama brata* berasal dari bahasa Sanskerta. Kata *pañca* (पञ्च) berarti ‘lima’ dan *brata* berasal dari *wrata* (व्रत) yang berarti ‘kepatuhan, cara hidup’. Sementara itu kata *yama* (यम) dan *niyama* (नियम) berarti ‘pengendalian diri’.



Pañca Yama Brata adalah lima macam pengendalian diri secara lahiriah yang diwujudkan dalam bentuk janji atau *brata* untuk melakukan anjuran yang baik dan menjauhi semua larangan-Nya. Meskipun demikian, bersifat lahir dan secara prinsip pengendalian diri dalam *Pañca Yama Brata* ini tetap berdasarkan pada *brata*.

Sementara itu, *Pañca Niyama Brata* adalah lima macam pengendalian diri secara batiniah yang diwujudkan dalam bentuk janji atau *brata* untuk melakukan anjuran yang baik dan menjauhi semua larangan-Nya. Meski dikatakan secara batiniah, *Pañca Niyama Brata* ini diwujudkan dalam bentuk praktik-praktik yang nyata.

Sebagai ajaran *Susila*, baik *Pañca Yama Brata* maupun *Pañca Niyama Brata* bertujuan untuk membina atau mengembangkan sifat-sifat bakti kepada Hyang Widhi Wasa melalui pengendalian diri baik secara lahir maupun batin. Bentuk pengendalian diri dalam ajaran *Pañca Yama Brata* maupun *Pañca Niyama Brata* ini dapat berupa perintah-perintah yang harus dilaksanakan ataupun larangan-larangan yang harus dihindari.

Sebagaimana disebutkan di atas, konsep *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata* yang diajarkan dalam *yama* dan *niyama* juga menjadi salah satu tahapan dari *aṣṭāṅga yoga*. Namun demikian, ada sedikit perbedaan bagian-bagian yang diajarkan pada materi *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata* di sini dengan *Yama Brata* dan *Niyama Brata* yang ada dalam ajaran *yoga*.



Ayo, Menulis

Lengkapilah pemahaman kalian tentang *Pañca Yama Brata* maupun *Pañca Niyama Brata* dengan mencari informasi di internet atau dari sumber lainnya. Lalu buatlah surat tentang *Pañca Yama Brata* maupun *Pañca Niyama Brata* dengan menggunakan bahasa kalian sendiri!

Susun surat tersebut menjadi 2–3 paragraf dan konsultasikan kepada guru kalian!



Menambah Wawasan



Gambar 3.2 Bagan akibat minimnya pengendalian diri di media sosial.

Renungkan

Orang bisa saja mengalahkan orang lain dalam segala hal, tetapi belum tentu dia bisa mengalahkan egonya sendiri.

Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi “Pengertian *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*” ini, silakan komunikasikan dan tunjukkan hasil kegiatan/aktivitasmu kepada orang tua kalian. Lalu mintalah saran dan pendapat dari mereka!



B. Sumber Ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*

Setelah kalian mempelajari pengertian *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*, maka kalian perlu mengetahui sumber *śāstra* dan *śusāstra* Weda yang mendasari ajaran tersebut.

Perhatikan teks *Wṛhaspati Tattwa* 60 – 61 di bawah ini!



अहिंसा ब्रह्मचर्यञ्च सत्यमव्यवहारिकम् ।
अस्तैन्यमिति पञ्चैते यमा रुद्रेण भाषिताः

*ahimsā brahmacaryaṅ ca satyam awyawahārikam,
astainyam iti pañcaite yamā rudreṇa bhāṣitāḥ.*

*Ahimsā, brahmacari, satya, awyawahārika, dan astainya,
asteya, inilah yang disebut sebagai
Pañca Yama Brata (60).*

अक्रोधो गुरुशुश्रुषा शौचमाहारलाघवम् ।
अप्रमादश्च पञ्चवैते नियमाः परिकीर्तिताः ॥

*akrodho guruśuśruṣā śaucam āhāralāghawam,
apramādaś ca pañcawaite niyamāḥ parikīrtitāḥ.*

*Akrodha, guruśuśruṣa, śauca, āhāralāghawa, dan
apramāda inilah yang disebut sebagai
Pañca Niyama Brata (61).*





Ayo, Beraktivitas

Salin teks di atas di buku kalian dengan benar! Lalu lantunkan teks tersebut dengan menggunakan wirama sesuai kearifan lokal dengan bimbingan guru kalian!



Ayo, Membaca

Śloka yang telah kalian lantunkan di atas merupakan sumber ajaran dari *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*. *Wṛhaspati Tattwa* yang menjadi sumber *śusāstra* tersebut merupakan teks *nibandha* yang juga merupakan kearifan lokal Hindu di Nusantara. Terkait teks *nibandha* ini kalian telah mempelajarinya di kelas VI dan diingatkan kembali pada materi Bab 1. Teks sebagaimana ditulis pada *Wṛhaspati Tattwa* 60 dan 61 juga dapat ditemukan di *Wratiśāsana* 3 dan 4.

Sementara itu *Yama Brata* menurut Yoga Sutra Patañjali 2.30 adalah *ahimsa*, *satya*, *asteya*, *brahmacari*, dan *aparigrahā*. Sedangkan *Niyama Brata* menurut Yoga Sutra Patañjali 2.32 terdiri atas *śauca*, *saṁtoṣa*, *tapah*, *swādhyāya*, dan *iśwarapraṇidhānā*. Meski berbeda, kedua *yama* dan *niyama* tersebut sama-sama mengajarkan tentang pengendalian diri dalam Hindu. Selain itu, keduanya merupakan pedoman hidup yang harus dilaksanakan dalam kehidupan untuk mencapai kebahagiaan lahir dan batin. Pada Bab II tentang *Catur Marga* telah banyak dikupas ajaran *yama* dan *niyama* dalam *yoga marga*. Kalian tentu masih ingat, bukan?

Selain dalam teks-teks di atas, sumber ajaran tentang *yama* dan *niyama* ini juga disebutkan dalam kitab-kitab *Smṛti* seperti dalam Agni Purāṇa 371.3 “यमाः पञ्च स्मृता नियमाद्भक्तिमुक्तिदाः” । *yamāḥ pañca smṛtā niyamādbhuktimuktidāḥ* (*Pañca Yama dan Niyama Brata* adalah sebagai jalan menuju kemuliaan dan kelepasan)”.





Ayo, Cari Tahu

Setelah mempelajari materi “Sumber Ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*”, carilah informasi di internet atau dari referensi di perpustakaan terkait sumber-sumber lain dari ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*.

Tuliskan informasi yang kalian peroleh di buku tulis kalian. Jika menemukan kesulitan mintalah bimbingan dari guru kalian!



Menambah Wawasan

Dalam sumber *śāstra* dan *suśāstra* Weda, *Yama* disebut sebagai Dewa Pengendali Kematian atau Dewa Kematian.

Penggunaan kata *yama* sebagai ajaran pengendalian diri ini tentu bukan tanpa maksud.

Dengan menyebut nama *Yama* saja, umat Hindu sesungguhnya sudah diingatkan akan ‘kematianannya’. Manusia yang selalu ingat akan kematianannya, akan memiliki kendali diri yang baik. Oleh karena itu, sangatlah tepat jika *yama brata* dijadikan sebagai ajaran pengendalian diri.

Gambar 3.3 Mengapa Pengendalian diri Disebut *Yama*



Renungkan

नापेक्षेन नरः मृगतुल्यं भवति

nāpekṣena naraḥ mṛgātulyaṃ bhawati

Saṃskṛta Subhasitah

(tanpa rasa saling menghormati, manusia tampak seperti binatang)



Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi “Sumber Ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*” ini, silakan berkomunikasi dengan orang tua kalian dan tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas kalian kepada orang tua kalian. Lalu mintalah saran dan pendapat dari mereka!

Catatan Orang Tua/Wali

Paraf
Orang tua/wali

C. Bagian-Bagian *Pañca Yama Brata*

Setelah kalian mempelajari sumber ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*, kalian perlu mengetahui masing-masing bagian dari *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*. Untuk yang pertama yang akan dipelajari adalah bagian-bagian *Pañca Yama Brata*. Namun, sebelum itu kalian perlu mengamati gambar berikut.



Ayo, Menulis

Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 3.3 An ak yang dikucilkan temannya

Pernahkah kalian mendapatkan perlakuan seperti pada ilustrasi gambar di atas? Apa yang kalian lakukan jika mendapatkan perlakuan tersebut?

Coba ungkapkan dan tuliskan dalam bentuk catatan harian di buku tulis kalian!



Ayo, Membaca

Kejadian yang diilustrasikan pada gambar di atas merupakan salah satu contoh perilaku *hiṃsa karma* dalam ajaran Hindu. Perilaku semacam ini tentu harus dihindari karena bertentangan dengan ajaran *Pañca Yama Brata*. Sebagaimana disebutkan di atas, *Pañca Yama Brata* terdiri atas lima sikap dan perilaku pengendalian dalam diri yang terdiri atas *ahiṃsa*, *brahmacari*, *satya*, *awyawahārika*, dan *asteya* (*astainya*).

Secara sederhana konsep *Pañca Yama Brata* ini dapat digambarkan dalam pohon konsep seperti berikut.



Gambar 3.4 Pohon konsep *Pañca Yama Brata*.

1. *Ahimsa*

Secara makna *ahimsa* yang merupakan bahasa Sanskerta ini artinya ‘tidak membunuh’. Namun secara istilah, *ahimsa* dapat diartikan ‘tidak menyakiti atau tidak melukai’. Dalam ajaran agama Hindu disebutkan bahwa *ahimsa* adalah *dharma* yang tertinggi (*ahimsa paramo dharma*), artinya *ahimsa* merupakan kewajiban utama yang harus dilaksanakan oleh umat Hindu.

Himsa karma (perbuatan menyakiti) makhluk lain adalah perbuatan yang dilarang dalam agama Hindu. Dalam praktiknya, *himsa karma* bisa diartikan melakukan kekerasan secara fisik maupun secara lisan. Orang yang dapat mengendalikan diri untuk tidak menyakiti, melukai, apalagi membunuh sesama makhluk ciptaan Tuhan disebut telah menerapkan *ahimsa*.

2. *Brahmacari*

Secara harfiah, *brahmacari* dapat diartikan ‘bergerak menuju ilmu pengetahuan’. Untuk dapat bergerak menuju ilmu pengetahuan, seseorang perlu belajar menuntut ilmu, baik melalui pendidikan formal maupun nonformal. *Brahmacari* adalah masa menuntut ilmu (usia belajar) sebagaimana para siswa yang sedang menempuh jenjang pendidikan dasar hingga tinggi.

Masih ingatkah kalian tentang materi *Catur Asrama* di kelas V SD? Ya, dalam ajaran *Catur Asrama*, *brahmacari* merupakan tahapan kehidupan pertama sebelum masuk ke jenjang *grhastha* (masa berumah tangga), *wanaprastha* (pengasingan diri), dan *bhiksuka* (melepaskan diri dari ikatan). *Brahmacari* disebut juga sebagai masa *aguron-guron* (masa berguru). Oleh karena itu, seorang *sisya* yang masih berstatus *brahmacari* harus menghindari hubungan seksual yang menjadi *dharmaning sang grhastha* (kewajiban orang yang sudah berumah tangga). Hal ini dilakukan agar sang *brahmacari* mempunyai pikiran yang bersih fokus pada pelajaran atau ilmu pengetahuan.

3. *Satya*

Secara harfiah, *satya* artinya ‘benar, jujur, dan setia’. *Satya* juga diartikan sebagai gerak pikiran menuju kebenaran. Orang yang memegang teguh *satya* akan berpantang untuk melakukan kebohongan. *Satya* adalah sikap dan perilaku yang harus ditumbuhkan dalam diri untuk menjadi *dharmika* (berpegang teguh pada ajaran *dharma*).



Kejujuran dan kesetiaan dapat diawali dari hati dan pikiran (*satya hr̥daya*). Dari hati, *satya* perlu ditumbuhkan dalam perkataan (*satya wacana*) dan setiap janji yang diucapkan (*satya samaya*). Selanjutnya *satya* diwujudkan pada perbuatan (*satya lakṣana*) dan kepada teman (*satya mitra*). Kelima *satya* ini dalam ajaran Hindu disebut sebagai *Pañca Satya*.

4. *Awyawahārika*

Secara harfiah, kata '*awyawahārika*' atau '*awyawahāra*' dapat diartikan 'tidak terikat pada masalah keduniawian'. Hal-hal yang menyangkut keduniawian dan materi sering kali menjerat manusia. Dalam jeratan itu manusia bisa melakukan apa saja di luar kendali akal dan pikirannya. Jika seseorang sudah bisa mengendalikan jeratan ini, maka ia dikatakan telah melaksanakan perilaku *awyawahārika*.

Seseorang yang masih hidup di dunia pasti membutuhkan materi. Namun demikian, materi tersebut tidak boleh membelenggu akal budi, pikiran, serta hati nuraninya. Kesadaran ini yang perlu ditumbuhkan agar bisa hidup dengan tenang dan bisa mengamalkan materi yang dimiliki kepada sesamanya.

5. *Asteya*

Secara harfiah, *asteya* atau *astainya* artinya 'tidak mencuri atau tidak mengambil hak milik atau memikirkan untuk memiliki barang orang lain'. Keinginan untuk memiliki sesuatu yang menjadi milik orang lain ini bisa muncul sebagai respons dari hal yang diterima oleh *pañca indriya*.

Saat kita melihat, mendengar, maupun merasakan suatu hal, maka akan muncul ketertarikan dalam diri untuk memilikinya. Jika ini terkendali, maka keinginan tersebut akan menjadi upaya yang baik untuk mencapainya. Sebaliknya jika tidak terkendali, seseorang bisa nekat untuk melakukan perilaku *asteya*, seperti mencuri, merampok, korupsi, dan lain-lain.





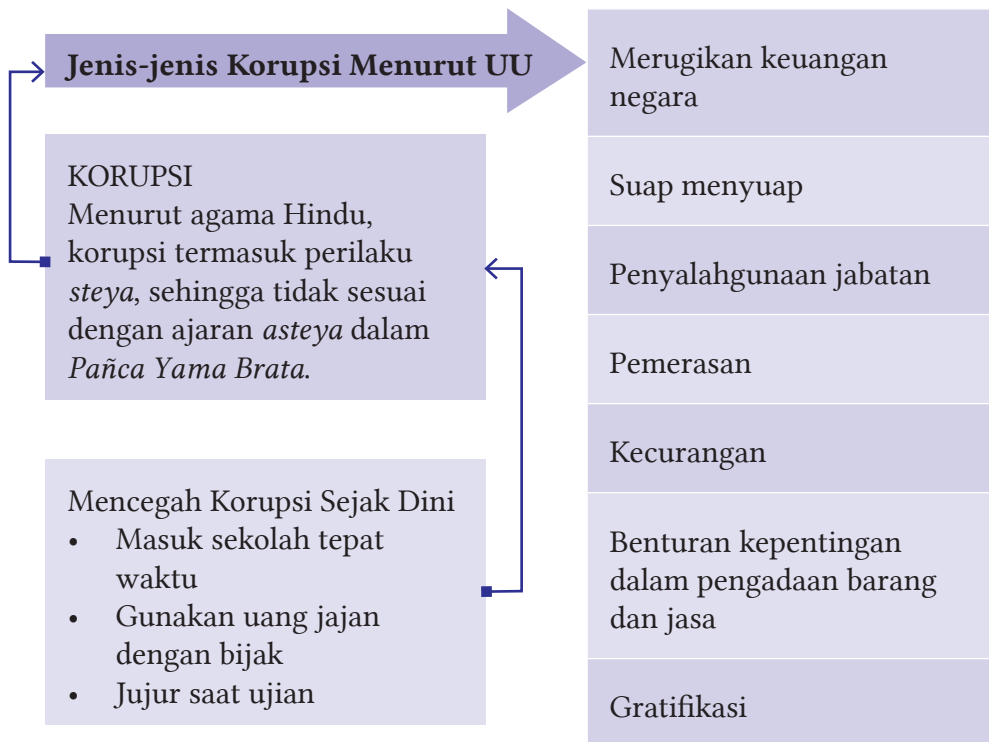
Ayo, Menulis

Setelah mempelajari materi “*Bagian-bagian Pañca Yama Brata*”, buatlah sebuah artikel dengan mengambil salah satu bagian dari *Pañca Yama Brata* dan dikaitkan dengan konteks kekinian!

Tulis artikel tersebut di *Microsoft Office Word* menggunakan kertas A4 dengan spasi 1,5 dan panjang 5000 – 6000 karakter! Jika kalian menemukan kesulitan mintalah bimbingan kepada guru kalian!



Menambah Wawasan



Gambar 3.5 Bagan tentang Korupsi dan *asteya*.





Renungkan

Berani jujur itu baik



Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi “Bagian-Bagian *Pañca Yama Brata*” ini, silakan berkomunikasi dengan orang tua kalian dan tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas kalian kepada orang tua kalian. Lalu mintalah saran dan pendapat dari mereka!

Catatan Orang Tua/Wali

Paraf
Orang tua/wali

D. Bagian-Bagian *Pañca Niyama Brata*

Setelah kalian mempelajari bagian-bagian *Pañca Yama Brata*, selanjutnya yang kalian pelajari adalah bagian-bagian dari *Pañca Niyama Brata*.



Ayo, Berdiskusi

Perhatikan gambar di bawah ini.



Gambar 3.6 Orang yang Kekenyangkan

Ilustrasi di atas menggambar seseorang yang merasa kekenyangan. Apa pendapat kalian tentang hal tersebut? Diskusikan bersama kelompok kalian. Lalu sampaikan hasil diskusi kalian di depan kelas dengan bimbingan guru.



Ayo, Membaca

Ilustrasi pada gambar di atas merupakan salah satu contoh perilaku yang bertentangan dengan ajaran *Pañca Niyama Brata*. Sebagaimana disebutkan sebelumnya, *Pañca Niyama Brata* terdiri atas lima sikap dan perilaku pengendalian dalam diri yang terdiri atas *akrodha*, *śauca*, *apramāda*, *ahāralaghawa*, dan *guru śuśruṣā*. Secara sederhana dapat digambarkan melalui pohon konsep berikut.



Gambar 3.7 Pohon konsep *Pañca Niyama Brata*.



1. *Akrodha*

Akrodha artinya ‘tidak marah atau mampu mengendalikan amarah’. Amarah (*krodha*) hanya akan membuat pikiran menjadi gelap. Kegelapan ini akan berakibat pada hilangnya akal budi. Karena itu, orang yang sedang marah biasanya akan hilang kesadarannya dan bisa melakukan perbuatan di luar kendalinya.

Orang yang suka marah biasanya mudah tersinggung. Ada memang orang dengan temperamen seperti ini. Namun demikian, bagaimana pun temperamennya, jika itu bisa merugikan dirinya dan orang lain, tetap harus dikendalikan. Amarah yang terkendali inilah yang dinamakan sebagai *akrodha*. Dengan pengendalian *krodha*, orang akan menjadi lebih sabar dan tenang.

2. *Guru Śuśruṣa*

Guru śuśruṣa artinya ‘hormat dan taat kepada guru’. Awalnya *guru śuśruṣa* merupakan ajaran untuk *sisya* kerohanian. Namun kini ajaran *guru śuśruṣa* dapat diaplikasikan untuk semua *sisya* secara umum dan semua orang. Hal ini karena konsep guru yang dimaksudkan dalam ajaran ini tidak hanya guru di sekolah (*guru pangajyan*), tetapi juga *guru swadhyaya* (Hyang Widhi Wasa), *guru wisesa* (pemerintah), dan *guru rupaka* (orang tua). Ini merupakan ajaran dari *Catur Guru* yang diajarkan di kelas VI SD. Kalian masih ingat, bukan?

Guru memang harus dihormati karena memiliki tanggung jawab yang berat. Hal ini sebagaimana arti asal katanya dalam bahasa Sanskerta गुरु (*guru*) yaitu ‘berat’. Untuk menghormati guru bisa dilakukan dengan ketaatan kepada sang guru. Hal ini bisa dilakukan dengan mematuhi perintah dan menghindari larangan sang guru. Tentu konteksnya bisa kepada *guru swadhyaya*, *guru rupaka*, *guru pangajyan*, dan *guru wisesa*.

3. *Śauca*

Secara harfiah, *śauca* artinya ‘bersih, murni, dan suci secara lahir dan batin’. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mencapai kesucian lahir maupun batin. Secara lahir, *śauca* dapat diwujudkan dengan kebersihan, yang kondisinya adalah bebas dari kotoran. Sementara itu, secara batin *śauca* dapat dimaknai sebagai murni atau suci secara spiritual.



Untuk mencapai kebersihan dan kesucian secara lahir dan batin ini, setiap orang harus dapat mengendalikan diri dari segala bentuk kotoran, baik jasmani maupun rohani. Jika kotoran itu berasal dari sesuatu yang bersifat *sekāla* (tampak), maka dapat dibersihkan dengan sarana air. Akan tetapi jika kotoran itu berupa sesuatu yang *niskāla* (tidak tampak), maka harus disucikan dengan pengetahuan ataupun *mantra-mantra* suci Weda.

4. *Ahāralaghawa*

Secara harfiah, *ahāralaghawa* artinya ‘tidak makan berlebihan’. Secara istilah bisa diartikan sebagai upaya untuk mengendalikan pola makan sesuai dengan kemampuan tubuh. Dalam ajaran agama Hindu, upaya pengendalian ini bisa dilakukan dengan *upawasa* (puasa). Ada *subhasita* yang menyebutkan पश्चात्क्षुधिते खादति । पूर्वचूप्ते विश्रमति ॥ (*paścāt kṣudhite khādati, pūrwat trpte wiśramati*) yang artinya, “Makanlah sesudah lapar, dan berhentilah sebelum kenyang”.

Tidak dapat dipungkiri bahwa makanan sering kali membawa penyakit bagi manusia. Saat ini banyak orang yang menderita penyakit kronis yang salah satu penyebabnya adalah makanan dan pola makan yang tidak tepat. Terkait hal ini akan dibahas secara khusus nanti pada bab IV yaitu “Budaya Hidup Sehat Menurut Weda”.

5. *Apramāda*

Apramāda artinya ‘tidak bersifat ingkar atau mengabaikan kewajiban’. Setiap manusia harus memenuhi kewajiban yang disebut *swadharma*. Pada prinsipnya setiap kewajiban harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum menuntut sesuatu yang menjadi haknya.

Dalam ajaran Hindu, kewajiban seseorang dikaitkan dengan *guṇa* (sifat) dan *karma* (pekerjaan atau profesi). *Guṇa-karma* inilah yang memengaruhi sistem *Catur Warṇa* dalam Hindu. Secara lebih mendetail nanti akan kalian dapatkan materi *Catur Warṇa* di kelas X SMA.

Kewajiban seorang *brahmaṇa* (cendekiawan) tentu berbeda dengan *kṣatriya* (aparatur pemerintah), *waiśya* (pengusaha), dan *sudra* (buruh/pelayan). Roda pemerintahan, perekonomian, dan segala bidang kehidupan akan terganggu ketika *kṣatriya* melakukan tugas *brahmaṇa*, sementara



brahmaṇa sendiri menjadi *waiśya*, *sudra* berperilaku seperti layaknya *kṣatriya*, dan seterusnya. Agar tercapai keharmonisan, masing-masing harus taat pada *swadharma* (kewajiban sendiri) dan menghormati kewajiban orang lain (*para dharma*).



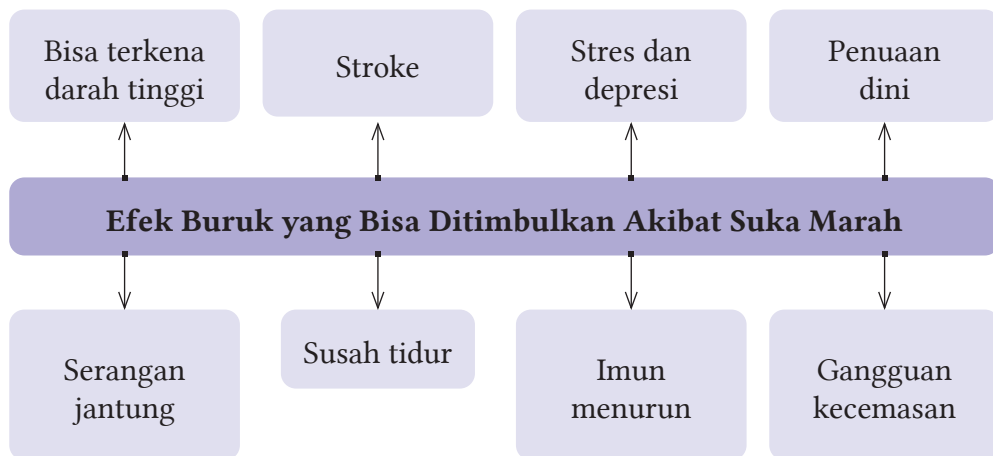
Ayo, Menulis

Setelah mempelajari materi “*Bagian-bagian Pañca Niyama Brata*”, silakan buat artikel dengan mengambil salah satu bagian dari *Pañca Niyama Brata* dan dikaitkan dengan konteks kekinian!

Tulis artikel tersebut di *Microsoft Office Word* menggunakan kertas A4 dengan spasi 1,5 dan panjang 5000 – 6000 karakter! Jika kalian menemukan kesulitan mintalah bimbingan kepada guru kalian!



Info Baru



Gambar 3.8 Bagan tentang efek buruk yang bisa ditimbulkan akibat suka marah.





Renungkan

Norana śatru manglêwihané gêlêng ana ri hati.

Kakawin Nitiśāstra II.5

(Tidak ada musuh yang berbahaya daripada nafsu amarah yang ada dalam hati sendiri)



Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi “Bagian-Bagian *Pañca Niyama Brata*” ini, silakan kalian berkomunikasi dengan orang tua kalian dan tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas kalian kepada orang tua kalian. Lalu mintalah saran dan pendapat dari mereka!

Catatan Orang Tua/Wali	Paraf Orang tua/wali
------------------------	-------------------------

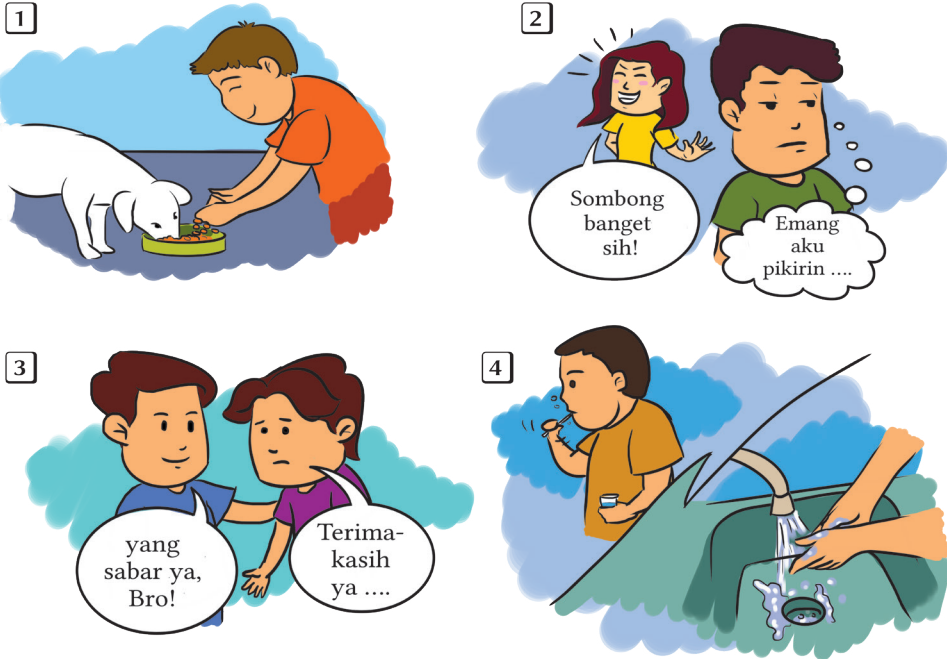
E. Penerapan Ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*

Setelah mempelajari bagian-bagian *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*, selanjutnya kalian perlu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.



Ayo, Berdiskusi

Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 3.9 Contoh Perilaku terkait *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*

Diskusikan bersama teman satu kelompok atau sebangku kalian! Gambar mana yang merupakan contoh perilaku yang bertentangan dengan *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*? Tuliskan hasil diskusi kalian di buku tulis masing-masing dan tunjukkan kepada guru kalian!

Ayo, Membaca

Kalian telah mendiskusikan contoh-contoh perilaku yang terkait dengan *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*. Pada dasarnya perilaku tersebut ada yang bersifat tidak bertentangan dan ada pula yang bertentangan.

Perilaku yang sesuai dengan ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata* adalah perilaku yang baik. Sementara itu yang bertentangan adalah perilaku yang tidak baik. Berikut ini dijabarkan beberapa contoh perilaku yang sesuai dengan kedua ajaran tersebut.

1. Contoh Ajaran *Pañca Yama Brata*

Banyak sekali contoh perilaku yang mencerminkan ajaran *Pañca Yama Brata* dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini adalah contoh-contoh perilaku *Pañca Yama Brata*.

- *Ahiṃsa*: tidak mengganggu teman, menghormati orang lain, merawat tanaman atau hewan dengan baik, tidak berkata kasar, dan lain-lain.
- *Brahmacari*: belajar dengan tekun, aktif mengikuti lomba-lomba yang bersifat akademik maupun nonakademik, pantang untuk melakukan hubungan seks sebelum menikah, dan seterusnya.
- *Satya*: selalu menepati janji, tidak pernah berkata bohong, tidak menjadi bagian dari pembuatan atau penyebaran berita palsu, setia kepada kawan, selalu jujur baik dalam pikiran, perkataan maupun perbuatan, dan sebagainya.
- *Awyawahārika*: tidak merasa iri dengan kekayaan yang dimiliki teman, membantu orang atau berderma tanpa pamrih, tidak kagum secara berlebihan atas perhiasan ataupun barang-barang mewah, dan lain-lain.
- *Asteya*: tidak mau mencuri, mengembalikan dompet yang ditemukan di jalan kepada pemiliknya, menolak korupsi, dan sebagainya.

2. Contoh Ajaran *Pañca Niyama Brata*

Banyak sekali contoh perilaku yang mencerminkan ajaran *Pañca Niyama Brata* dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini adalah contoh-contoh perilaku *Pañca Niyama Brata*.

- *Akrodha*: menahan amarah, menghindarkan diri dari ketersinggungan, bersikap tenang dalam menghadapi masalah, dan sebagainya.
- *Guru śuśruṣa*: patuh atau taat kepada guru, menaati nasihat orang tua, patuh pada peraturan yang dibuat oleh pemerintah, tidak membantah kata-kata guru, dan lain-lain.
- *Śauca*: selalu menjaga kebersihan badan, rajin melaksanakan *Puja Tri Sandhya*, ikhlas dalam memberikan bantuan ataupun *dana punya*, dan sebagainya.



- *Ahāralaghawa*: tidak berfoya-foya, makan secara wajar, tidak rakus atau tamak dalam hal makanan, mau berbagi makanan kepada orang lain, gemar melaksanakan *upawasa*, dan lain-lain.
- *Apramāda*: melaksanakan tugas yang sudah dibebankan, pantang untuk lari dari tanggung jawab, tidak mudah menyerah saat melaksanakan tugas, dan sebagainya.



Ayo, Berlatih

Setelah mempelajari tentang “Contoh penerapan *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*”, tulislah contoh penerapan *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata* dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah, di sekolah, dan masyarakat!

Tulis jawabannya di buku tulis kalian masing-masing dalam bentuk tabel seperti contoh berikut! Jika kalian menemukan kesulitan mintalah bimbingan guru kalian!

No.	Nama Ajaran	Di Rumah	Di Sekolah	Di Lingkungan Masyarakat
A. <i>Pañca Yama Brata</i>				
1.	<i>Ahiṃsa</i>	merawat binatang piaraan dengan baik	menyirami tanaman di taman kelas	tidak mengganggu teman sepermainan
2.	<i>Brahmacari</i>			
3.	<i>Satya</i>			
4.	<i>Awyawahārika</i>			
5.	<i>Asteya</i>			
B. <i>Pañca Niyama Brata</i>				
1.	<i>Akrodha</i>			
2.	<i>Guru śuśruṣa</i>			

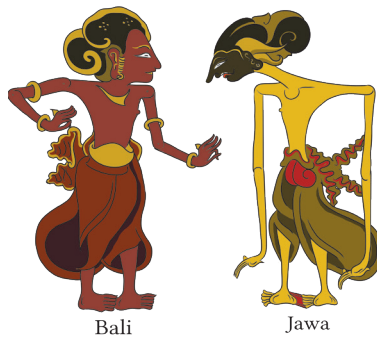


No.	Nama Ajaran	Di Rumah	Di Sekolah	Di Lingkungan Masyarakat
3.	<i>Śauca</i>			
4.	<i>Ahāralaghawa</i>			
5.	<i>Apramāda</i>			



Menambah Wawasan

Yudhiṣṭhira adalah saudara tertua dari *Pāṇḍawa*. Dia adalah putra dari Dewa Dharma, sehingga dikenal sebagai Dharma Putra. Dia adalah salah satu tokoh yang sudah mampu melaksanakan *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*. Karena dia menerapkan *dharma* ini dengan baik, maka dia pun tidak memiliki musuh. Oleh karena itu, ia disebut sebagai sang *Ajātaśatru* (yang terlahir tanpa musuh).



Gambar 3.10 Wayang Yudhiṣṭhira.



Renungkan

Seribu teman masih kurang,
satu musuh terlalu banyak.

(Pepatah, Anonim)





Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi “Penerapan Ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*” ini, silakan kalian berkomunikasi dengan orang tua kalian dan tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas kalian kepada orang tua kalian. Lalu mintalah saran dan pendapat dari mereka!

Catatan Orang Tua/Wali

Paraf
Orang tua/wali

F. Manfaat Ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*

Setelah menerapkan *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata* dalam kehidupan sehari-hari, kalian akan mendapatkan manfaat nyata, baik secara langsung maupun tak langsung.



Ayo, Berlatih

Bacalah teks di bawah ini dengan saksama!

Saracen adalah kelompok yang eksis di Facebook dan situs web sejak pertengahan 2017. Kelompok ini banyak mengunggah konten berisi ujaran kebencian dan berita palsu yang ditujukan kepada pihak atau kelompok tertentu. Bahkan beberapa postingannya menyinggung suatu suku, agama, ras, dan antargolongan (SARA). Hingga saat ini diketahui jumlah akun yang tergabung dalam jaringan Saracen lebih dari 800.000 akun.

Dalam kasus ini, polisi menetapkan empat pengurus Saracen sebagai tersangka. Mereka dianggap menyebarkan konten ujaran kebencian dan berbau SARA di media sosial sesuai pesanan dengan tarif tertentu. Media

yang digunakan untuk menyebarkan konten tersebut antara lain di Grup Facebook Saracen News, Saracen Cyber Team, situs *Saracennews.com*, dan berbagai grup lain yang menarik minat warganet untuk bergabung. Beberapa di antara mereka pun sudah diadili dan dijebloskan ke dalam penjara.

Dikutip dari: www.nasional.kompas.com, 18 Januari 2021, dengan penyesuaian.

Setelah kalian membaca teks di atas, diskusikan bersama kelompok kalian tentang pentingnya ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata* untuk mengatasi kasus di atas! Buatlah hasilnya dalam bentuk infografik dan presentasikan di depan kelas!



Ayo, Membaca

Dari hasil diskusi kalian tentang kasus di atas, dapat disimpulkan bahwa setiap perbuatan yang bertentangan dengan ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata* akan berdampak buruk, baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Mereka yang tidak dapat mengendalikan diri akan terjerumus pada hal-hal yang dapat membuatnya sengsara. Sebaliknya, mereka yang mampu mengendalikan diri dalam menerapkan ajaran *Pañca Yama Brata* maupun *Pañca Niyama Brata*, akan mendatangkan banyak manfaat dalam kehidupannya.

Berikut ini beberapa manfaat yang dapat kalian peroleh dari penerapan ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata* dalam kehidupan sehari-hari.

- Hidup menjadi lebih tenang.
Dengan pengendalian diri sesuai yang diajarkan dalam *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*, kalian akan merasakan hidup lebih tenang, terhindar dari depresi, serta bebas dari stres dan beban hidup yang berat. Ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata* akan membuat pikiran lebih tenang dan emosi lebih terkontrol.
- Relatif sedikit hambatan dan terhindar dari mara bahaya.
Orang yang mampu menerapkan ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata* cenderung memiliki sedikit hambatan dalam hidupnya.



Selain itu, akan dihindarkan diri dari mara bahaya, terutama yang disebabkan karena faktor kesengajaan manusia. Hal ini dikarenakan perbuatan yang berdasarkan ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata* tentu tidak menimbulkan permusuhan terhadap orang lain. Di samping itu hambatan-hambatan dalam kehidupan, terutama dari dalam diri akan relatif sedikit.

- Membangun jaringan dan memicu kesuksesan.
Dengan melaksanakan ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*, seseorang akan mudah membangun jaringan dalam kehidupannya. Di era digital seperti saat ini, jejaring yang baik akan menjadikan usaha yang dibangunnya semakin lancar. Keberadaan jejaring tersebut pada akhirnya juga akan memicu kesuksesan seseorang. Sesuatu yang dibangun dengan kerja sama yang baik, pasti akan memudahkan pekerjaan dan tentu hasil yang didapatkan akan semakin baik, terutama untuk pekerjaan-pekerjaan yang menuntut kerja tim. Dalam sistem jaringan seperti ini yang dibutuhkan bukan hanya manusia yang baik tetapi juga tim yang saling mendukung. Untuk itu, sikap dan perilaku yang sesuai ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata* sangat dibutuhkan.
- Memudahkan jalan menuju *mokṣārtham jagadhita*.
Tujuan agama Hindu adalah mencapai *mokṣārtham jagadhita* atau kebahagiaan di dunia dan kehidupan yang kekal abadi, menyatu dengan Hyang Widhi Wasa. Untuk meniti jalan menuju *swarga loka* atau *mokṣa*, pengendalian diri sebagaimana yang diajarkan *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata* ini perlu diterapkan dalam kehidupan nyata. Sepanjang masih diberikan kesempatan untuk memperbaiki hidup di dunia, gunakanlah waktu ini dengan baik agar kalian bisa mencapai *mokṣārtham jagadhita* yang menjadi tujuan agama Hindu.



Ayo, Beraktivitas

Setelah kalian mempelajari “Manfaat Ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*”, carilah sumber lain baik dari internet dan maupun referensi

buku. Setelah itu, diskusikan bersama teman sebangku kalian lalu buatlah peta pikiran secara utuh terkait ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*, mulai dari pengertian hingga manfaatnya!



Renungkan

Seribu teman masih kurang,
satu musuh terlalu banyak.

(Pepatah, Anonim)



Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi “Manfaat Ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*” ini, silakan kalian berkomunikasi dengan orang tua kalian dan tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas kalian kepada orang tua kalian. Lalu mintalah saran dan pendapat dari mereka!

Catatan Orang Tua/Wali

Paraf
Orang tua/wali





Refleksi

Setelah mempelajari materi ini:



Hal baru apa yang kalian dapatkan setelah mengikuti rangkaian pembelajaran pada materi *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*?



Sikap dan perilaku apa saja yang dapat kalian tumbuhkan setelah mengalami dan mengikuti pembelajaran pada materi *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*?



Keterampilan seperti apa yang dapat kalian tumbuhkan setelah mengalami dan mengikuti pembelajaran pada materi *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*?



Asesmen

I. Pilihan Ganda

Berilah tanda silang (×) pada huruf A, B, C, atau D di jawaban yang benar!

1. Perhatikan tabel di bawah ini!

Ajaran <i>Pañca Yama Brata</i>	Perilaku
1. <i>Satya</i>	a. rajin belajar
2. <i>Asteya</i>	b. tidak berbohong
3. <i>Ahimsa</i>	c. mencuri mangga
4. <i>Brahmacari</i>	d. tidak suka menghina

Pasangan yang tepat antara ajaran *Pañca Yama Brata* dengan perilaku yang sesuai adalah



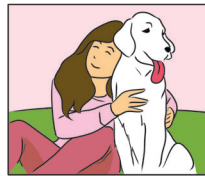
- A. 1-a, 2-c, dan 3-d
 B. 1-b, 3-d, dan 4-a
 C. 1-b, 2-c, dan 4-a
 D. 2-c, 3-a, dan 4-b
2. Perhatikan data tentang perilaku terkait *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata* di bawah ini!
- (1) Adi suka berpuasa pada saat hari lahirnya.
 - (2) Dewi selalu mematuhi nasihat orang tuanya.
 - (3) Pane tidak pernah tersinggung meski dihina.
 - (4) Ratih tidak pernah telat masuk sekolah.
- Berdasarkan data di atas, pernyataan di bawah ini yang benar adalah
- A. Dewi berperilaku *satya*, Pane berperilaku *asteya*
 B. Adi berperilaku *ahimsa*, Dewi berperilaku *guru śuśruṣa*
 C. Ratih berperilaku *śauca*, Adi berperilaku *ahāralaghawa*
 D. Pane berperilaku *akrodha*, Ratih berperilaku *brahmacari*
3. Amati gambar di bawah ini!



1



2



3



4

Yang menunjukkan hubungan saling berlawanan tetapi masih dalam satu ajaran ditunjukkan oleh nomor

- A. 1 dan 3
 B. 1 dan 4
 C. 2 dan 3
 D. 2 dan 4

II. Pilihan Ganda Kompleks

Berilah tanda centang ✓ pada jawaban yang benar (jawaban lebih dari 1)!

3. *Brahmacari* adalah masa menuntut ilmu sekaligus salah satu ajaran pengendalian diri yang berfungsi membentuk karakter yang terkait dengan pencarian ilmu pengetahuan.



Apakah pernyataan di bawah ini sesuai dengan pemahaman di atas?
Berikan tanda centang pada kolom sesuai atau tidak sesuai berdasarkan pernyataan di atas!

Pernyataan	Sesuai	Tidak Sesuai
Ajaran <i>Yama Brata</i> termasuk pengendalian diri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pengawasan terhadap <i>Handphone</i> pelajar itu penting.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selama masa belajar tidak boleh merokok.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siswa harus mengerjakan semua yang diperintahkan oleh guru.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Bacalah ilustrasi cerita di bawah ini dengan cermat!

Bejo adalah anak yang rajin. Dia selalu patuh kepada orang tua dan gurunya. Setiap hari dia selalu mendapatkan nilai yang bagus di kelasnya. Hal ini dikarenakan ia suka membaca buku di perpustakaan, bahkan ketika dia menemani temannya untuk ke kantin, Bejo pun selalu membawa buku untuk dibaca saat mengantre makanan.

Perilaku yang ditunjukkan oleh Bejo ini termasuk

- apramāda* dan *satya*
- satya* dan *brahmacari*
- apramāda* dan *guru śúśruṣa*
- guru śúśruṣa* dan *brahmacari*

5. Bacalah teks di bawah ini dengan teliti!

Gede adalah anak yang cerdas. Dia terpilih sebagai Ketua OSIS di sekolahnya. Dia dikenal sebagai anak yang jujur dan tidak pernah berbohong. Apapun yang diucapkannya pasti dilakukannya. Dia juga dikenal sebagai anak yang suka menolong dan pandai bergaul dengan teman-temannya.

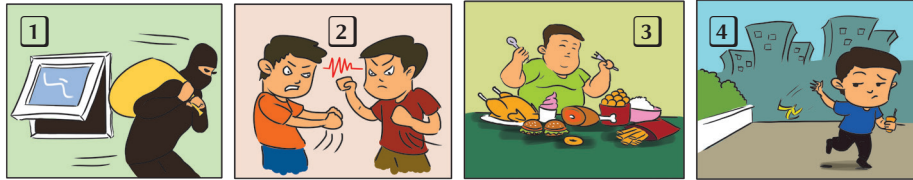
Ajaran *Pañca Satya* yang secara langsung telah diterapkan Gede adalah

....

- satya mitra*
- satya wacana*
- satya hrdaya*
- satya lakṣana*



6. Amati gambar di bawah ini!



Perilaku yang menunjukkan hubungan terkait ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata* yang benar adalah

- 1 bertentangan dengan *asteya* dan *akrodha*
- 2 bertentangan ajaran *akrodha* dan *ahimsa*
- 3 tidak sesuai ajaran *ahāralaghawa* dan *awyahārika*
- 4 tidak sesuai dengan ajaran *awyahārika* dan *śauca*

8. Perhatikan infografik di bawah ini!

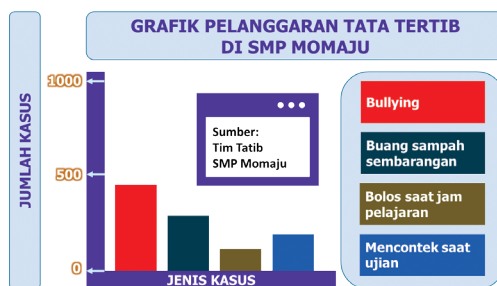


Sumber: www.tirto.id, Scholastica Gerintya, 2018

Jika kalian ingin menerapkan perilaku *satya*, menyikapi hasil survei yang dilakukan oleh Masyarakat Telekomunikasi Indonesia dan dimuat di *Tirto.id* adalah

- menghapus semua akun media sosial
- memeriksa dulu kebenaran *chat* (obrolan) yang masuk
- melakukan propaganda untuk beralih ke radio
- tidak ikut menyebarkan berita bohong melalui media sosial

9. Perhatikan data kasus berikut!



Dari grafik di atas, pernyataan yang benar terkait kasus pelanggaran yang juga bertentangan dengan ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata* adalah

- persentase pelanggaran *guru śuśruṣa* yang terkecil.
- jumlah siswa yang melanggar *śauca* paling sedikit.
- pelanggaran terhadap ajaran *ahimsa* paling tinggi.
- anak yang tidak *satya* paling banyak jumlahnya.

10. Perhatikan tabel di bawah ini!

Berilah tanda centang pada kolom ‘sesuai’ jika pernyataan tersebut sudah sesuai dan ‘tidak sesuai’ jika memang pernyataan tersebut tidak sesuai!

Pernyataan	Sesuai	Tidak Sesuai
Saya harus bersikap <i>ahāralaghawa</i> jika ada yang memfitnah saya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semua harus mengedepankan sikap <i>ahimsa</i> jika ada masalah.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Agar tidak depresi, maka saya perlu bersikap <i>pramāda</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orang akan menghargai saya jika selalu bersikap <i>satya</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

III. Menjodohkan

Jodohkan bagian A dan B dengan menghubungkan garis lurus pada bulatan dibagian A dengan kotak dibagian B!

11. Pasangkan antara sumber ajaran di bagian A dengan nama ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Yama Brata* dibagian B secara benar!

No.	Bagian A		Bagian B
1.	Agni Purāṇa 371.3	○	<input type="checkbox"/> a. <i>ahimsa</i>
2.	Wṛhaspati Tattwa 60	○	<input type="checkbox"/> b. <i>sudha</i>
3.	Yoga Sutra Patañjali 2.30	○	<input type="checkbox"/> c. <i>ahāralaghawa</i>
4.	Wratīśāsana 4	○	<input type="checkbox"/> d. <i>awyawahārika</i>
			<input type="checkbox"/> e. <i>yama-niyama</i>



12. Pasangkan kolom contoh *Pañca Niyama Brata* bagian A dengan nama ajarannya di bagian B secara benar!

Bagian A			Bagian B		
1.	Tidak menyakiti	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	a.	अव्यवहार (<i>awyawahāra</i>)
2.	Selalu jujur	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	b.	अस्तेय (<i>asteya</i>)
3.	Tidak mencuri	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	c.	ब्रह्मचरि (<i>brahmacari</i>)
4.	Rajin belajar	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	d.	अहिंस (<i>ahimsa</i>)
			<input type="checkbox"/>	e.	सत्य (<i>satya</i>)

13. Pasangkan kolom contoh *Pañca Niyama Brata* bagian A dengan nama ajarannya dibagian B secara benar!

Bagian A			Bagian B		
1.	Tidak marah	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	a.	अव्यवहार (<i>śauca</i>)
2.	Menahan lapar	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	b.	अस्तेय (<i>apramāda</i>)
3.	Tidak ingkar	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	c.	ब्रह्मचरि (<i>akrodha</i>)
4.	Suci lahir dan batin	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	d.	अहिंस (<i>guru śuśruṣa</i>)
			<input type="checkbox"/>	e.	सत्य (<i>ahāralaghawa</i>)

IV. Isian

Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

14. Ajaran pengendalian diri (*Pañca Yama Brata*) sebagaimana disebutkan dalam *Wṛhaspati Tattwa* 60 berbeda dengan yang ada pada *Yoga Sutra Patañjali* 2.30. Ada satu dari 5 sikap dan perilaku yang membedakannya, baik penyebutan maupun maknanya. Dalam kitab *Wṛhaspati Tattwa* 60 disebut dengan ajaran, sementara dalam kitab *Yoga Sutra Patañjali* 2.30 disebut
15. Ajaran *Pañca Niyama Brata* sebagaimana disebutkan dalam *Wṛhaspati Tattwa* 61 hanya memiliki satu kesamaan terkait ajarannya dengan yang ada pada *Yoga Sutra Patañjali* 2.32. Dari 5 sikap dan perilaku yang sama, baik penyebutan maupun maknanya dalam kedua kitab tersebut adalah



V. Uraian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar sesuai dengan perintah soal!

16. Perhatikan *śloka* di bawah ini!

अहिंसा ब्रह्मचर्यञ्च सत्यमव्यवहारिकम् ।

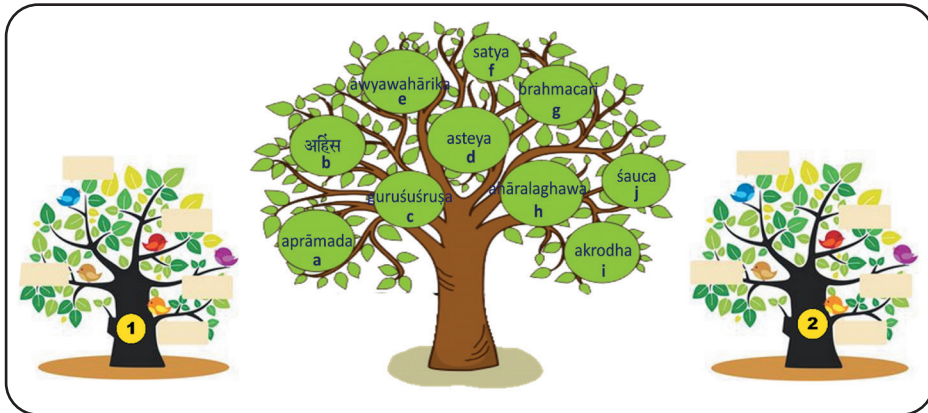
अस्तैन्यमिति पञ्चैते यमा रुद्रेण भाषिताः ॥

ahiṃsā brahmacaryaṅca satyamavyawahārikam |

astainyamiti pañcaite yamā rudreṇa bhāṣitāḥ ||

Tuliskan *śloka* tersebut dalam huruf latin dan tulis maknanya sesuai pemahaman kalian!

17. Amati gambar pohon konsep berikut!



Jika 1 untuk kelompok *Pañca Yama Brata* dan 2 adalah *Pañca Niyama Brata*, maka kelompokkan huruf-huruf yang ada di pohon besar ke pohon 1 dan 2 secara tepat!



18. Perhatikan infografik berikut!



Sumber: www.indonesiabaik.id, Septian Agam, 2018

Jika dikaitkan dengan ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*, sebutkan 3 ajaran yang sesuai dengan maksud dari infografik di atas!

20. Bacalah teks berikut!

Seorang pengendara sepeda motor bernama Mastariansyah diamuk massa setelah tertangkap basah mencuri beras di depan gudang ekspedisi Jalan RE Martadinata, (9/11) siang.

Mendapat serangan mendadak, Mastariansyah hendak mengambil pisau dapur dari dalam tas selempangnya. Namun ia kalah gesit. Seorang warga bernama Amrullah kembali mendorongnya ke tumpukan karung beras.

Dibantu para kuli panggul, pemuda 26 tahun itu pun ditangkap. Sudah bisa ditebak, bogem mentah mendarat bertubi-tubi ke wajahnya. Tak cukup, kendaraan roda dua milik pelaku juga dirusak warga.

Sumber: www.jpnn.com, war/lan/fud/ema/RB/prokal, 2020, dengan penyesuaian



21. Jika dikaitkan dengan ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*, ajaran apa yang terkait dengan ilustrasi di atas? Sebutkan 3 ajaran yang dimaksud dan jelaskan argumentasinya!
22. Bacalah teks di bawah ini!

Awalnya Ṛṣi Wiśwāmitra adalah seorang raja. Bertahun-tahun menjadi raja, Wiśwāmitra tidak menemukan apa yang ia cari. Sampai akhirnya ia pun dipertemukan dengan Ṛṣi Wasiṣṭha.

Inilah jalan bagi Wiśwāmitra menuju jalan kerohanian. Meski penuh tantangan yang luar biasa, Wiśwāmitra pun dapat mencapai gelar Brahmaṛṣi. Dari seorang raja menjadi petapa akhirnya Wiśwāmitra bisa menjadi seorang ṛṣi yang diagungkan bahkan di dalam kitab-kitab suci Weda.

Dari ilustrasi di atas, ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata* manakah yang terkait dengan kisah Wiśwāmitra di atas? Jelaskan argumentasi kalian!



Tugas Proyek

Membuat Kliping

Banyak contoh yang terkait ajaran *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata* yang dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Buatlah kliping secara berkelompok terkait *Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*. Contoh-contoh yang dibuat kliping dapat berupa gambar yang diunduh dari internet, berita dari koran/majalah, dan lain-lain.

a. Peralatan dan Perlengkapan

- Bahan-bahan yang akan dijadikan kliping
- Gunting, penggaris, dan lem
- Alat tulis: pensil, bolpoin, spidol warna, dan sejenisnya (yang diperlukan)
- Kertas A4
- Rinciannya akan disampaikan oleh guru kalian masing-masing.



b. Prosedur

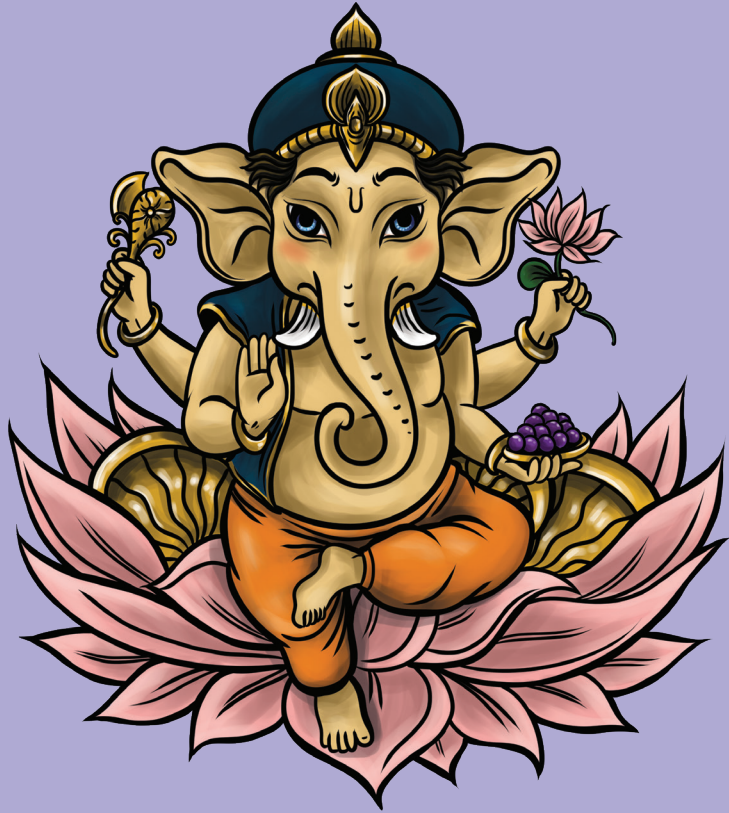
- Guntinglah bahan-bahan kliping dengan menarik tanpa menghilangkan konten dan pesan di dalamnya.
- Tempelkan pada kertas A4 dengan lem perekat.
- Beri keterangan dengan bolpoin/spidol warna dan beri ornamen yang menarik sesuai kreativitas kalian.
- Rincian kegiatan terkait dengan prosedur kinerja dalam penilaian proyek ini secara detail akan dijelaskan oleh guru kalian.



Selamat, kalian sudah menuntaskan materi pembelajaran “*Pañca Yama Brata* dan *Pañca Niyama Brata*” dengan baik. Setelah menuntaskan materi ini kalian diharapkan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Agar pemahaman kalian tentang materi lebih berkembang, silakan perdalam materi ini dengan membaca buku di perpustakaan atau mencari informasi di internet (misalnya dari situs *web phdi.or.id*, *pandunusa.or.id*, dan sebagainya).

Kalian nanti akan menemukan bahwa ajaran ini juga terkait dengan bimbingan dan konseling, PKn, dan lain-lain. Kalian bisa belajar bersama kelompok/teman kalian atau secara mandiri dengan bimbingan guru kalian.





आचारः कुलमाख्यातिदेशमाख्यातिभाषणम् ।

संभ्रमः स्नेहमाख्यातिवपुराख्यातिभोजनम् ॥

*ācāraḥ kulam ākhyāti deśam ākhyāti bhāṣaṇam,
saṁbhramaḥ sneham ākhyāti wapur ākhyāti bhojanam.*

Cāṇakya Niti Sāstra 3.2

Perilaku seseorang menunjukkan keturunannya. Tutur kata dan bahasa menunjukkan asal negaranya. Rasa cinta dan persahabatan seseorang bisa dilihat dari kehangatannya dalam menyambutnya. Bentuk tubuh seseorang menunjukkan pola makannya.





Bab IV

Budaya Hidup Bersih dan Sehat



Apa kalian sudah
mencuci tangan
sebelum masuk kelas?



Tujuan Belajar

Pada bab ini, kalian akan menguraikan dan menerapkan budaya hidup bersih dan sehat menurut Weda.



Kata Kunci

 Budaya

 Hidup bersih

 Acara

 *Ayurveda*

 Hidup sehat

 Karakter

Pandemi global yang disebabkan oleh *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) telah melanda seluruh dunia dan memakan banyak korban. Tidak hanya korban jiwa, tetapi juga harta benda. Jutaan manusia telah terinfeksi mulai dari tingkat ringan, berat, hingga sebagian tidak dapat tertolong.

Sejak adanya pandemi ini, orang sering kali mengalami *fobia* atau gejala ketakutan yang berlebihan. Ketakutan semacam ini jika dilandasi oleh sikap untuk selalu waspada dan hati-hati tentu tidak masalah. Namun, yang menjadi masalah adalah ketakutan tersebut diikuti oleh antipati. Tentu hal ini bukan sebuah solusi atas masalah, justru hal ini akan menambah masalah baru yang lebih besar, misalnya di bidang ekonomi.

Kalian tentu masih ingat submateri tentang ajaran *karma marga* pada bab tentang, bukan? Ajaran *karma marga* menganjurkan kepada kalian untuk selalu ber-*karma* baik. Berhenti ber-*karma* juga bukan solusi atas masalah ini. Hal penting yang perlu kalian lakukan adalah menjaga kebersihan dan kesehatan. Terkait dengan masalah ini, maka kali ini kalian akan belajar tentang materi “Budaya Hidup Bersih dan Sehat”.

A. Pengertian Budaya Hidup Bersih dan Sehat

Budaya hidup bersih dan sehat merupakan penerapan dari konsep *acara* dalam Hindu. Secara kontekstual *acara* tidak hanya mengupas masalah *upacara* atau ritual keagamaan saja. Akan tetapi budaya atau tradisi yang baik seperti menjaga kebersihan dan kesehatan ini juga harus menjadi bagian penting yang ada di dalamnya.





Ayo, Amati

Amati gambar berikut ini!



Apa kalian pernah menemukan atau melihat orang melakukan kegiatan seperti pada ilustrasi gambar di atas? Jika kalian melihat kondisi sungai kotor seperti pada ilustrasi gambar, apa yang akan kalian lakukan? Silakan uraikan di buku tulis kalian masing-masing, lalu tunjukkan pada guru kalian!



Ayo, Membaca

Budaya hidup bersih dan sehat merupakan gabungan dari kata ‘budaya’, ‘hidup bersih’ dan ‘hidup sehat’. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata ‘budaya’ dapat diartikan sebagai ‘segala sesuatu yang sudah menjadi kebiasaan atau tradisi yang sudah sukar untuk diubah’. Kata ‘bersih’ dapat diartikan ‘bebas dari kotoran, tidak tercemar, tidak bernoda, suci, jelas dan rapi’. Kata ‘sehat’ artinya ‘badan dan seluruh bagian-bagiannya bebas dari sakit, sembuh dari sakit, berjalan dengan baik dan sebagaimana mestinya’. Hidup bersih dan sehat dapat diartikan hidup secara bersih dan sehat.



Dari uraian di atas, budaya hidup bersih dan sehat dapat diartikan sebagai kebiasaan atau tradisi yang dibangun untuk menuju kehidupan bebas dan terhindar dari segala bentuk kotoran, serta terhindar dari segala bentuk penyakit. Budaya hidup bersih dan sehat perlu dijadikan sebagai sebuah habituasi atau pembiasaan yang terus dipupuk dalam kehidupan masyarakat.

Suatu bangsa akan menjadi kokoh dan kuat apabila rakyatnya sehat. Fenomena pandemi global sebagaimana dikemukakan di atas menjadi bukti bahwa kesehatan memang mahal harganya. Negara tidak akan bisa berjalan dengan baik jika masyarakatnya banyak yang sakit. Kondisi fisik yang tidak sehat juga akan berpengaruh terhadap kondisi kejiwaannya. Karena itu arah pembangunan nasional di Indonesia adalah membentuk manusia Indonesia seutuhnya, baik secara jasmani maupun rohani.

Agama Hindu adalah agama yang mengajarkan umatnya untuk menjaga kesucian. Setiap kegiatan atau perbuatan yang dilakukan harus selalu didasarkan pada ajaran *Tri Kaya Parisuddha* yaitu 'berpikir, berkata, dan berbuat yang baik'. Materi tentang *Tri Kaya Parisuddha* ini sudah diajarkan di kelas 1 sekolah dasar. Ajaran *Tri Kaya Parisuddha* ini juga menjadi salah satu dasar bagi umat Hindu untuk dapat membudayakan hidup bersih dan sehat.

Parisada Hindu Dharma Indonesia (PHDI) Pusat selaku majelis tertinggi umat Hindu di Indonesia juga sudah membuat program untuk membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di pura, bahkan PHDI Pusat juga sudah bekerja sama dengan Kementerian Kesehatan. PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

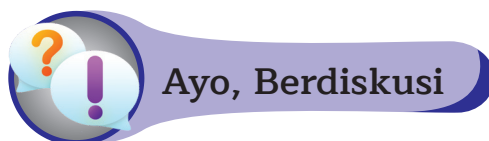
PHBS ini harus diterapkan di semua tempat, tidak hanya di pura tetapi juga di lingkungan rumah tangga, institusi pendidikan, tempat kerja, sarana kesehatan, dan tempat-tempat umum lainnya seperti terminal, bandara, pasar, mal, dan sebagainya. Melalui PHBS ini, budaya hidup bersih dan sehat bagi umat Hindu akan terjaga dengan baik.





Gambar 4.1 Budaya mencuci tangan.

Dengan PHBS ini diharapkan umat Hindu dapat membiasakan diri untuk hidup bersih dan sehat. PHBS yang dipraktikkan oleh satu orang pada dasarnya akan berpengaruh terhadap orang lain. Jika satu orang membiasakan diri untuk hidup bersih dan sehat, maka orang yang ada di sekitarnya juga akan merasa nyaman dan tidak rentan tertular penyakit. Sebaliknya, jika dia terbiasa hidup dengan cara yang tidak bersih dan sehat, maka orang yang ada di sekitarnya akan merasa tidak nyaman serta rentan tertular penyakit.



Gambar 4.2 Gerakan masyarakat hidup sehat

Sumber: www.promkes.kemkes.go.id

Setelah mempelajari materi 'Pengertian Budaya Hidup Bersih dan Sehat', diskusikan bersama dengan teman sebangku kalian mengapa perlu hidup bersih dan sehat?

Tuliskan hasil diskusinya dengan bahasa kalian sendiri dalam bentuk artikel populer dengan panjang tulisan 1000–2000 karakter atau sekitar 1–2 halaman, menggunakan spasi 1,5. Jika menemui kesulitan, silakan bertanya kepada guru kalian!





Menambah Wawasan

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat atau disingkat GERMAS dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Penganjuran GERMAS ini didorong oleh perubahan pola hidup masyarakat yang makin modern dan kompleks, serta rentannya masyarakat di era saat ini tertular oleh virus dan bakteri yang membawa berbagai macam penyakit.

Penyakit menular seperti diare, tuberkulosa, hingga demam berdarah dahulu menjadi kasus kesehatan yang banyak ditemui. Kini telah terjadi perubahan yang ditandai oleh banyaknya kasus penyakit tidak menular seperti diabetes, kanker, dan jantung koroner. Virus dan bakteri yang bermutasi dan bermunculan belakangan ini juga menjadi momok bagi masyarakat global, karena serangannya bisa memperparah penyakit yang diderita hingga berakibat pada kematian.

(Dikutip dari www.promkes.kemkes.go.id, 2021)



Renungkan

mens sana in corpore sano

(Dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang kuat)



Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi “Pengertian Budaya Hidup Bersih dan Sehat” ini, silakan kalian berkomunikasi dengan orang tua kalian dan tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas kalian kepada orang tua kalian. Lalu mintalah saran dan pendapat dari mereka!



Catatan Orang Tua/Wali

Paraf
Orang tua/wali

B. Budaya Hidup Bersih dan Sehat dalam Kitab Suci Weda

Setelah memahami pengertian budaya hidup bersih dan sehat, kalian perlu mengetahui sumber ajarannya dalam *śāstra* dan *suśāstra* Hindu. Untuk itu, perhatikan teks berikut ini!



अद्भिर्गात्राणि शुध्यन्ति मनः सत्येन शुध्यति ।

विद्यातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धिर्ज्ञानेन शुध्यति ॥

*adbhīrgātrāṇi śudhyanti manaḥ satyena śudhyati,
vidyātapobhyāṃ bhūtātmā buddhirjñānena
śudhyati.*

Manawa Dharma Śāstra 5.109

Tubuh dibersihkan dengan air, pikiran dibersihkan dengan kejujuran, jiwa (atman) dibersihkan dengan ilmu, dan akal (budi) dibersihkan dengan kebijaksanaan.





Ayo, Menulis

Tuliskan kembali *śloka* tersebut di buku tulis kalian. Setelah itu, lantunkan *śloka* tersebut dengan bimbingan guru kalian!

Selanjutnya jelaskan makna *śloka* tersebut dengan bahasa kalian sendiri! Jika menemui kesulitan silakan bertanya kepada guru kalian.



Ayo, Membaca

Dari *śloka* di atas dapat diketahui bahwa Weda juga mengajarkan budaya hidup bersih dan sehat. Dalam *śloka* tersebut secara tersurat disebutkan “*adbhīrgātrāṇi śudhyanti* (tubuh dibersihkan dengan air)”. Ini adalah konsep kebersihan secara jasmani menurut Hindu. Secara jasmani, manusia memerlukan sarana air untuk membersihkan kotoran yang ada di tubuhnya. Dengan menjaga kebersihan dalam dirinya, kesehatannya juga akan terpelihara.

Manusia sebagai salah satu contoh *bhuwana alit* (mikrokosmos) memiliki kewajiban untuk memelihara tidak hanya *bhuwana alit* tetapi juga *bhuwana agung* (makrokosmos). Kebersihan dan kesehatan *bhuwana agung* juga akan berpengaruh terhadap kebersihan dan kesehatan *bhuwana alit*. Jika alam sekitar sebagai representasi *bhuwana agung* dalam keadaan kotor, tentu akan mengganggu kenyamanan dan kesehatan manusia yang bertempat tinggal ditempat tersebut.

Dalam agama Hindu ada beberapa istilah yang menunjuk pada konsep bersih, antara lain: *wimala*, *nirmala*, *amalina*, *pawitra*, *śuddha*, *śuci*, *pariṣkrta*, *akalka*, *akalmaṣa*, dan *wīghra*. Dari beberapa kata ini yang paling banyak disebut dalam *Catur Weda Saṁhitā* adalah kata *śuci*, lalu menyusul kata *pawitra*, *śuddha*, *pariṣkrta*, dan *wimala*. Salah satunya dalam *Rg Weda Saṁhitā* 8.44.21 yang berbunyi:





अग्निः शुचिव्रततमः शुचिर्विप्रः शुचिः कविः ।

शुची रोचत आहुतः ॥

agnih śuciwratatamaḥ śucir wiprah śuciḥ kawih, śucī rocata āhutaḥ.

Api suci, brata utama, pendeta, dan para pujangga yang berhati suci akan menyucikan persembahan untuk semua makhluk di dunia.



Dari *mantra* di atas dapat disimpulkan bahwa semua bentuk persembahan atau *yajña* harus ada dalam keadaan suci. Jika konteksnya adalah *upacara* yang dilaksanakan oleh umat Hindu di Indonesia, maka semua harus dalam keadaan bersih, yaitu manusianya, sarana *upakara*-nya, dan tempatnya, baik secara lahir maupun batin. Jika tidak bersih dan suci lahir batin maka *upacara* itu tidak akan mendatangkan pahala, atau dengan kata lain hanya akan menjadi pengorbanan yang sia-sia.

Kebersihan diri sebelum seorang melaksanakan *bhakti*, sembahyang, *yajña*, *tarpaṇa*, dan aktivitas lainnya menjadi penting untuk diperhatikan. Dalam *Manawa Dharma Śāstra* 2.176:



नित्यं स्नात्वा शुचिः कुर्याद्दिवर्षिपितृतर्पणम् ।

देवताभ्यर्चनं चैव समिदाधानमेव च ॥

*nityaṃ snātwā śuciḥ kuryād dewarṣipitṛtarpaṇam.
dewatābhyarcanam caiwa samidādhanam ewa ca.*

Selalu mandi setiap hari sebelum menghaturkan *tarpaṇa* kepada para dewa, leluhur, para guru, dan menaruh kayu di api persembahan.



Śloka di atas menyuratkan tentang kewajiban bagi umat Hindu untuk selalu menjaga kebersihan diri. Membersihkan badan menjadi hal utama yang harus dilakukan sebelum membersihkan hati dengan *yajña*. Hal ini sebagaimana disebutkan pada Manawa Dharma Śāstra 5.109 di atas. Selain itu dalam Manawa Dharma Śāstra 4.56 juga tertulis:



नाप्सु मूत्रं पुरीषं वा घृविनं वा समुत्सृजेत् ।

अमेध्यलिप्तमन्यद्वा लोहितं वा विषाणि वा ॥

nāpsu mūtram purīṣam wā ṣṭhīwanam wā samutsrjet,
amedhyaliptamanyad wā lohitaṁ wā viṣāṇi wā.

Janganlah kencing atau berak di air sungai, danau, dan laut. Tidak pula meludah, membuang sampah, darah, atau sesuatu yang beracun ke sana, juga tidak berkata-kata kotor.



Śloka di atas jelas sekali seperti sebuah hukum bahwa umat Hindu harus menjaga kebersihan lingkungan, selain menjaga kebersihan diri sebagaimana disebutkan di atas. Tubuh dan lingkungan yang bersih akan berpengaruh pada kesehatan raga. Jika manusia dalam keadaan sehat maka untuk melakukan *swadharma*-nya tentu akan lebih mudah. Hal ini sebagaimana ditulis dalam Caraka Saṁhitā 1.1.15 yang menyebutkan, *dharmārtha kāma mokṣānāmārogyam mūlam uttamam* (untuk mencapai *dharma*, *artha*, *kama*, dan *mokṣa* yang utama harus sehat dahulu).



Ayo, Menulis

Setelah mempelajari “Budaya Hidup Bersih dan Sehat dalam *Śāstra* dan *Suśāstra* Weda”, ringkaslah kembali sumber-sumber ajaran Hindu yang terkait dengan budaya hidup bersih dan sehat! Jika kalian dapat menemukan sumber lain tentang hidup bersih dan sehat yang ada pada *śāstra* dan *suśāstra* Weda, silakan tambahkan!





Menambah Wawasan

Dalam kodifikasi Weda, dikenal cabang yang mempelajari tentang ilmu kesehatan dan kedokteran. Cabang Weda ini disebut sebagai *Āyurveda*. Kata *āyur* dalam *Āyurveda* berarti ‘umur panjang’. *Āyurveda* adalah pengetahuan tentang bagaimana membuat hidup berumur lebih panjang. Untuk bisa berumur panjang secara normal, maka seseorang harus sehat. Dalam *Āyurveda* juga banyak dibahas tentang bagaimana menjadi orang yang sehat. *Āyurveda* juga dikenal sebagai ilmu kesehatan, kedokteran, atau pengobatan dalam Weda.

Kitab utama dalam bidang *Āyurveda* ada 3 yang disebut sebagai *Brihat Trayi*. Adapun jenis-jenis *Brihat Trayi* adalah *Caraka Samhita*, *Suśruta Samhita*, dan *Astangga Samgraha/Hṛdaya*. *Caraka Samhita* mendapat tempat yang sangat penting dalam sejarah ilmu pengobatan global. *Caraka Samhita* ditulis oleh Agniveśa, yang merupakan murid dari Atreya Punarvasu. Pada awalnya *Caraka Samhita* disebut dengan Agniveśa Tantra, namun karena kemudian disunting oleh Caraka Muni dan Dṛdhabala, maka diberi nama ulang menjadi *Caraka Samhita*.



Renungkan

आरोग्यं रोगाभावाद्धातुसाम्यमूलं कारणम् ।

ārogyaṁ rogaḥbhāvād dhātusāmyam mūlaṁ kāraṇam

Sakit atau tidak sakit tubuh ini bermula dari unsur-unsur yang ada di tubuh kita.





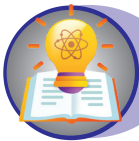
Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi “Budaya Hidup Bersih dan Sehat dalam *Śāstra* dan *Susāstra* Weda” ini, silakan berkomunikasi dengan orang tua kalian dan tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas kalian! Lalu mintalah saran dan pendapat dari orang tua kalian!

Catatan Orang Tua/Wali

Paraf
Orang tua/wali

C. Penerapan Budaya Hidup Bersih dan Sehat



Ayo, Beraktivitas

Budaya hidup bersih dan sehat dalam *śāstra* dan *susāstra* Weda yang kalian pelajari perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Amati dan pahami petunjuk cara mencuci tangan dengan benar sebagaimana diilustrasikan pada gambar berikut. Kemudian, praktikkan dengan benar dan dokumentasikan kegiatan tersebut!



Dari kegiatan belajar praktik cara mencuci tangan dengan benar, kalian telah mendapat pengalaman bagaimana menerapkannya dengan benar. Penerapan budaya hidup bersih dan sehat seperti yang telah kalian praktikkan tersebut harus dilakukan setiap saat. Berikut ini contoh penerapan budaya hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

1. Budaya Hidup Bersih dan Sehat di Rumah

Ada pepatah mengatakan “rumahku adalah istanaku”. Jika ingin nyaman, senang, dan aman tinggal di rumah, maka yang harus dilakukan adalah menjadikan rumah seperti istana. Syarat utama jika ingin rumah seperti istana tentu harus bersih dan sehat. Semewah apa pun rumah itu, jika tidak bersih dan sehat tentu tidak akan nyaman untuk ditempati.

Kategori untuk rumah yang bersih dan sehat antara lain: terjaga kebersihannya setiap hari, terbuat dari bahan bangunan yang aman/tidak berbahaya, ada sarana air bersih (di dapur dan jamban/toilet/kamar mandi), pencahayaan cukup, ada ventilasi udara, tersedia tempat penyimpanan yang aman, serta tidak menjadi sarang binatang penular penyakit. Kategori ini telah disesuaikan dengan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 829/Menkes/SK/VII/1999 tentang kesehatan rumah tinggal.

Agar terjaga kebersihan dan kesehatan rumah serta isinya, maka orang yang menempati rumah tersebut juga harus menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Adapun pola hidup bersih dan sehat yang bisa kalian terapkan di rumah di antaranya:

- Membersihkan dan merapikan tempat tidur setelah bangun tidur.
- Mengonsumsi makanan yang sehat dengan gizi yang seimbang.
- Menggosok gigi sebelum tidur dan sesudah makan.
- Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sesering mungkin.
- Berolahraga secara rutin di rumah, misalnya dengan *suryanamaskara* setiap pagi sebelum berangkat ke sekolah.

2. Budaya Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah

Dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Pasal 79 disebutkan bahwa kesehatan sekolah sangat penting untuk dijaga agar peserta didik dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Anak-anak akan belajar dengan nyaman jika lingkungan sekolah bersih dan sehat.

Kebersihan dan kesehatan di sekolah tidak hanya menjadi tanggung jawab petugas atau tenaga kebersihan sekolah, tetapi juga semua warga sekolah. Guru, peserta didik, dan tenaga administrasi sekolah juga harus



menjaga kebersihan dan kesehatan sekolah. Budaya hidup bersih dan sehat juga sudah dikenalkan kepada peserta didik melalui program atau kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Biasanya ada peserta didik yang ditunjuk atau menjadi kader UKS.

Adapun penerapan budaya hidup bersih dan sehat di sekolah antara lain:

- Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun.
- Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah.
- Menggunakan jamban yang bersih dan sehat.
- Melakukan praktik olahraga yang teratur dan terukur.
- Memberantas jentik nyamuk di areal sekolah.
- Tidak merokok di sekolah.
- Tidak mengonsumsi minuman keras dan obat-obatan terlarang.
- Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan.
- Membuang sampah pada tempatnya.

3. Budaya Hidup Bersih dan Sehat di Pura

Pura, candi, balai basarah, dan sejenisnya adalah tempat suci bagi umat Hindu. Sebagai tempat suci maka segala hal yang ada di tempat-tempat ini harus dalam keadaan bersih dan suci. Sebagaimana telah disebutkan di atas, semua kegiatan *bhakti* harus diawali dengan suci lahir dan batin. Dengan kebersihan secara jasmani dan rohani ini maka umat akan mencapai *aroga* (sehat). Untuk menjaga kesehatan saat di pura, kebersihan di pura menjadi syarat mutlak.

Kebersihan dan kesehatan di pura bukan hanya tanggung jawab petugas kebersihan, pengemong pura, dan pemangku yang ada di pura tersebut. Seluruh umat Hindu yang menjadi *penyungsong* dan pengunjung pura juga memiliki kewajiban untuk menjaga kebersihan dan kesehatan di lingkungan pura.

Adapun syarat sarana dan prasarana pura sehat antara lain:

- Tersedia tempat cuci tangan dengan air mengalir dan sabun cuci tangan.
- Tersedia jamban atau toilet yang bersih dengan air bersih dan sabun.
- Tersedia tempat sampah tertutup dan ada sarana pemilahan sampah.
- Tersedia tempat/wadah tirta yang bersih dan tertutup.



- Tersedia alat pemercik tirta khusus yang memenuhi syarat kebersihan dan kesehatan.
- Tersedia mading atau pojok informasi tentang kesehatan dan informasi lainnya.
- Tersedia sarana perpustakaan (taman bacaan) terkait kesehatan dan informasi lainnya.
- Tersedia lingkungan yang hijau, bersih, sehat dan asri.
- Tersedia kantin/dapur bersih dan sehat dengan makanan bersih, sehat, dan memerhatikan kebutuhan gizi yang seimbang.

Dengan memenuhi standar kebersihan dan kesehatan sebagaimana disebutkan di atas, harapannya umat Hindu yang menggunakan sarana dan prasarana di pura akan merasa aman dan nyaman. Mereka tidak akan merasa khawatir akan penularan virus, bakteri, dan sejenisnya yang bisa menularkan penyakit.

Selanjutnya pengunjung pura tersebut juga harus menerapkan budaya hidup bersih dan sehat di pura. Adapun upaya yang bisa dilakukan untuk menerapkan budaya hidup bersih dan sehat di pura antara lain:

- Mengenakan pakaian yang bersih, rapi, dan sopan.
- Mencuci tangan dengan sabun pada air bersih yang mengalir.
- Menggunakan jamban dan kebersihannya terpelihara.
- Membuang sampah pada tempatnya sesuai jenis sampah.
- Tidak merokok di area pura dan tidak meludah sembarangan.
- Memberantas jentik dan sarang nyamuk.
- Mencegah hewan peliharaan berkeliaran di lingkungan pura.
- Menyiapkan dan menyimpan tirta menggunakan air bersih dalam wadah tertutup dan menggunakan alat pemercik tirta/bunga yang bersih.
- Menyediakan dan mempersembahkan sesajen yang bersih dan segar.
- Mengupayakan agar pandita dan pinandita menjaga kebersihan diri serta diberikan jaminan pemeliharaan kesehatan.
- Mengonsumsi makanan atau jajanan yang bersih dan sehat di kantin pura.
- Menyampaikan pesan-pesan kesehatan khususnya PHBS pada berbagai kesempatan misalnya *dharma wacana*, *dharma tula*, di mading, dan lain-lain.



4. Budaya Hidup Bersih dan Sehat di Tempat Umum

Tempat-tempat umum adalah sarana yang disediakan baik oleh pemerintah, pihak swasta, atau pun perorangan yang digunakan untuk kegiatan masyarakat, misalnya sarana pariwisata, transportasi, sarana ibadah, sarana perdagangan dan olahraga, rekreasi, dan sarana sosial lainnya. Contoh tempat-tempat umum yaitu terminal, bandara, stasiun, bank, mal, pasar, hotel, restoran, toko, warung, tempat rekreasi, tempat olahraga, rumah sakit, dan lain-lain.

Semua tempat umum dimanfaatkan oleh banyak orang. Karena itu setiap orang harus menjaga kebersihan dan kesehatan di tempat-tempat umum tersebut, meskipun dari pihak pengelola biasanya sudah menyiapkan tenaga kebersihan di sana. Adapun upaya untuk menerapkan budaya hidup bersih dan sehat di tempat-tempat umum antara lain:

- Mencuci tangan dengan sabun pada air bersih yang mengalir.
- Menggunakan jamban atau toilet dengan baik dan menjaga kebersihannya.
- Membuang sampah pada tempatnya yang tersedia sesuai jenis sampah.
- Tidak meludah sembarangan dan tidak merokok di sembarang tempat.
- Mengonsumsi makanan atau jajanan yang bersih dan sehat di kantin yang tersedia.
- Menerapkan protokol kesehatan yang diatur oleh pengelola, dan lain-lain.



Ayo, Berlatih

Setelah mempelajari penerapan budaya hidup bersih dan sehat di rumah, pura (tempat suci), sekolah, dan tempat-tempat umum, kelompokkan contoh-contoh penerapan budaya hidup bersih dan sehat pada tabel berikut ini dengan memberi tanda centang pada kolom yang sesuai! Jika menemui kesulitan silakan bertanya kepada guru kalian!

No	Kegiatan	Di Rumah	Di Sekolah	Di Pura	Di Tempat Umum
1.	Mencuci tangan menggunakan sabun	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Menggosok gigi sebelum tidur	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Dst.				



Menambah Wawasan

Penerapan budaya hidup sehat perlu disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, kondisi kesehatan, bahkan kebiasaan makan. Jadi untuk menerapkan budaya hidup sehat pun tidak bisa sembarangan. Berikut ini adalah langkah yang bisa diterapkan sebagai upaya dalam menjalani hidup sehat.

- Makan sehat dengan gizi seimbang.
Pola makan sehat dengan gizi seimbang ini bisa dilakukan dengan mendata makanan yang dikonsumsi setiap hari dan mengatur polanya, membatasi konsumsi yang berlebihan atau menambahkan yang masih kurang. Selain itu, memilih makanan yang masuk ke tubuh secara cermat untuk menghindari efek negatif. Perbanyak mengonsumsi buah dan sayur di samping daging dan sumber karbohidrat lain.



- Olahraga secara teratur dan terukur.
Olahraga dengan benar dan dalam waktu yang tepat dapat membuat peredaran darah menjadi lancar serta menguatkan otot dan tulang. Pakar kesehatan menyarankan untuk berolahraga dengan durasi minimal 150 menit setiap pekan, misalnya jogging, renang, hingga senam aerobik, yoga, atau olahraga yang disukai lainnya untuk kebugaran dan kesehatan tubuh.
- Mengelola stres dengan baik.
Stres harus dihindari untuk memperoleh kesehatan yang maksimal. Masalah ekonomi, tugas yang menumpuk, dan aktivitas yang monoton sering kali mendatangkan stres, untuk itu perlu dikelola dengan baik. Saat stres melanda, gejala fisik yang bisa dirasakan adalah sakit kepala, sakit perut, meningkatnya tekanan darah tinggi, dada terasa sakit, hingga sulit tidur. Untuk mengatasinya, diperlukan penyegaran, santai sejenak, melakukan hal-hal yang menyenangkan, dan meditasi secara teratur.
- Istirahat yang cukup.
Untuk mengembalikan tenaga yang telah terkuras, diperlukan istirahat yang cukup namun tidak berlebihan. Pastikan jam tidur kalian selalu terpenuhi dan biasakan tidur dan bangun diwaktu yang sama. Jika merasa sulit tidur, kalian bisa mencoba mandi air hangat, membaca buku, atau mendengarkan musik penenang jiwa untuk membuat tubuh lebih rileks dan semakin mudah terlelap.



Renungkan

“As I see it, every day you do one of two things: build health or produce disease in yourself” — Adelle Davis

(Seperti yang saya lihat, setiap hari kamu melakukan satu dari dua hal: membangun kesehatan atau menghasilkan penyakit pada dirimu sendiri)





Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi “Penerapan Budaya Hidup Bersih dan Sehat” ini, silakan kalian berkomunikasi dengan orang tua kalian! Lalu tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas kalian, lalu mintalah saran dan pendapat dari mereka!

Catatan Orang Tua/Wali

Paraf
Orang tua/wali

D. Membangun Karakter Budaya Hidup Bersih dan Sehat

Setelah mempelajari penerapan budaya hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, yang paling penting sekarang adalah mempraktikkannya. Hanya dengan praktik nyata maka budaya hidup bersih dan sehat tersebut akan menjadi sebuah kebiasaan atau habituasi yang pada akhirnya akan menjadi karakter kalian.

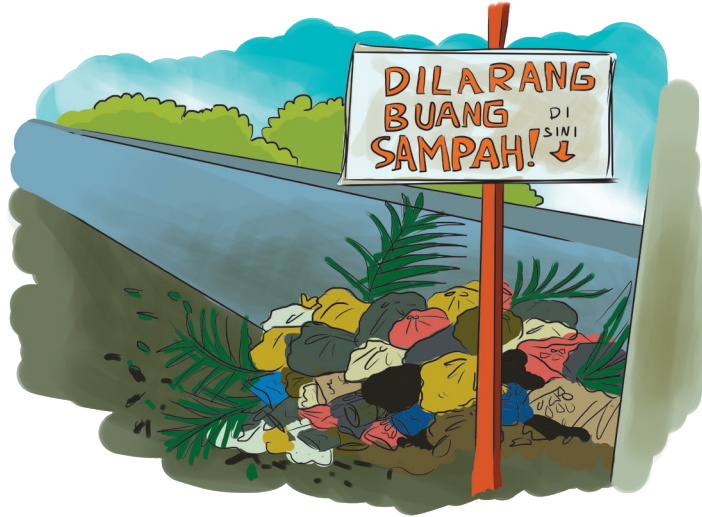
Sebelum itu, kalian akan diajak untuk berdiskusi tentang fenomena kebiasaan masyarakat terkait dengan budaya hidup bersih dan sehat.





Ayo, Berdiskusi

Perkatikan gambar di bawah ini!



Gambar 4.3 Membuang sampah sembarangan.

Mungkin kalian sering menemukan hal-hal seperti yang diilustrasikan pada gambar di atas. Dari gambar tersebut, apa pendapat kalian? Diskusikan bersama teman sebangku atau kelompok kalian dengan bimbingan guru! Lalu tuliskan hasil diskusi tersebut di buku kalian masing-masing!



Ayo, Membaca

Karakter pada diri seseorang erat sekali kaitannya dengan kebiasaan yang dilakukan sehari-hari. Seseorang yang terbiasa sembahyang sore jam 6, suatu saat akan merasa ada yang kurang jika dia belum sembahyang pada pukul 6 sore hari itu. Seperti halnya orang memiliki kebiasaan makan siang setiap jam 12 siang. Jika suatu hari pada jam 12 siang dia belum makan, maka pasti akan ada tanda-tanda yang disampaikan oleh tubuhnya untuk mengingatkan waktunya makan siang.



Begitu juga dengan karakter hidup bersih dan sehat, akan selalu terkait dengan kebiasaan yang dilakukan sehari-hari. Kebiasaan membuang sampah sembarangan dapat menjadi sebuah karakter, sehingga di mana pun karakter itu akan terbawa dalam aktivitas kesehariannya. Orang yang terbiasa meludah sembarangan pun akan menjadi karakter yang terbawa dalam setiap tindakannya, entah itu saat tidak ada orang ataupun pada saat banyak orang.

Pada dasarnya membangun karakter itu sama dengan membangun nasib yang diawali dari kebiasaan seperti pepatah yang mengatakan, *your habits become your character and your character become your destiny* (kebiasaanmu akan menjadi karaktermu, dan karaktermu menentukan nasibmu). Kebiasaan dibangun oleh perilaku-perilaku dan ucapan yang menjadi keseharian seseorang (*your words become your actions and your actions become your habits*). Perilaku yang tercermin dari ucapan itu dibangun oleh pemikirannya (*your thoughts become your words*). Sementara itu pemikiran manusia ini dibangun oleh ajaran yang diyakininya (*your beliefs become your thoughts*).

Pada dasarnya uraian di atas sudah terwakili dalam ajaran *Tri Kaya Parisuddha* dalam agama Hindu. Ajaran ini menganjurkan umatnya untuk berpikir baik (*manahcika*), berkata baik (*wacika*), dan berperilaku baik (*kayika*). Ajaran *Tri Kaya Parisuddha* tersebut mengupayakan agar pikiran baik (*manahcika*) menjadi hal yang paling utama. Semua bermula dari pikiran, termasuk untuk membangun karakter budaya hidup bersih dan sehat.

Sebagaimana contoh kasus di atas, meskipun sudah mengetahui tidak boleh membuang sampah ditempat tersebut, kenyataannya masih banyak yang membuang sampah di tempat tersebut. Hal ini disebabkan oleh pemahamannya yang belum menjadi pola pikir (*manahcika*).

Pola pikir yang dibangun untuk membentuk karakter hidup bersih dan sehat ini harus berdasarkan Weda sebagai kitab suci yang kalian yakini. Dalam Weda, yang terkait dengan membangun budaya hidup bersih dan sehat ini diajarkan dalam *Āyurveda* (ilmu tentang kesehatan). Setidaknya ada 3 pola karakter hidup bersih dan sehat menurut *Āyurveda* yang terdiri atas: *āhārā* (pola makan), *wihārā* (gaya hidup), dan *auśadha* yaitu pola hidup sehat dengan cara alami.

Pertama, pola makan pada dasarnya harus mengacu pada anjuran dalam Weda. Makan adalah untuk hidup, artinya makanan yang baik adalah yang



memberikan daya hidup, tidak hanya sekedar berdasarkan gaya hidup. Dalam Mahabharata 6.39.8 disebutkan:



आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥

*āyuh sattwa balārogya sukha priti
vivardhanāḥ, rasyāḥ snigdhāḥ sthirā hr̥dyā
āhārāḥ sāttwika priyāḥ.*

Makanan yang *sattwika*, memberi hidup, kekuatan, tenaga, sehat, kesenangan, lezat, lembut, segar, enak, dan menyembuhkan itulah yang harus disukai.



Berdasarkan *śloka* di atas, dapat disimpulkan bahwa makanan yang baik (*sattwika*) adalah makanan yang memperpanjang hidup (*ayuh*); memberi kekuatan fisik (*bala*); sehat (*arogyā*); memberi rasa bahagia (*sukha*); memuaskan (*priti*); berguna untuk pertumbuhan (*vivar dhanah*), mengandung sari (*rasyah*); sedikit lemak (*snigdhāḥ*); tahan lama (*sthirā*); dan mengandung daya sembuh (*hr̥dyā*).

Selanjutnya dalam Mahabharata 6.39.9-10 disebutkan beberapa makanan yang harus dihindari yaitu sebagai berikut:





कद्वल्लवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः । आहारा
राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् । उच्छिष्टमपि
चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥

*kaṭwamla lavaṇātyuṣṇa tīkṣṇa
rūkṣavidāhinaḥ āhārā rājasasyeṣṭā duḥkha
śokāmaya pradāḥ. (9)*

*yātayāmaṃ gatarasaṃ pūti paryuṣitaṃ ca
yat ucchiṣṭam api cāmedhyaṃ bhojanaṃ
tāmasapriyam. (10)*

Makanan bersifat rajas, yang pahit (bukan obat), masam, asin, pedas, banyak rempah, keras, dan hangus yang menyebabkan kesusahan, kesedihan dan penyakit.

Makanan yang bersifat tamasika, usang, hilang rasa, busuk, berbau, bekas/sisa, dan tidak bersih adalah makanan yang sangat buruk.



Dari *śloka* di atas, diketahui bahwa makanan yang bersifat *rajasika* dan *tamasika* perlu dihindari. Sementara itu yang harus selalu diupayakan adalah makanan yang bersifat *sattwika*.

Kedua, terkait karakter dalam gaya hidup (*wihārā*), hal-hal yang harus dibiasakan antara lain hidup sederhana (*tapasā*), menghindari seks bebas (*brahmacaryeṇa*), ada waktu untuk penyegaran diri (*yānena*), hidup dengan tenang (*praśamena*), mengurangi obat kimia (*rasāyanavidhānena*), dan menyesuaikan dengan waktu (*kālayuktena*). Keenam inilah yang akan dapat memperpanjang usia (*āyusā*). Hal ini sebagaimana disebutkan dalam *Caraka Samhita* 6.1.3.7: तपसा ब्रह्मचर्येण यानेन प्रशमेन च । रसायनविधानेन कालयुक्तेन चायुषा ॥ (*tapasā brahmacaryeṇa yānena praśamena ca, rasāyanavidhānena kālayuktena cāyusā*).



Ketiga, membiasakan diri untuk hidup dengan pola *auṣadha*, yaitu hidup sehat dengan cara alami. Alam sudah memberikan segalanya kepada manusia, itulah yang bisa dimanfaatkan untuk kehidupan. Pola hidup yang alami atau dengan *auṣadha* antara lain mengurangi penggunaan bahan-bahan kimiawi dan secara teratur minum ramuan herbal atau membiasakan diri dengan yang bersifat alami tanpa obat kimia.



Ayo, Menulis

Setelah mempelajari materi “Membangun Karakter Budaya Hidup Bersih dan Sehat”, buatlah artikel tentang membangun karakter hidup bersih dan sehat sesuai dengan kearifan lokal yang ada di wilayah kalian masing-masing. Misalnya bagaimana pola hidup sehat menurut masyarakat Batak, Lampung, Jawa, Sunda, Bali, Dayak, Banjar, Toraja, Bugis, Sasak, Sumba, Biak, Ambon, Papua, dan sebagainya.

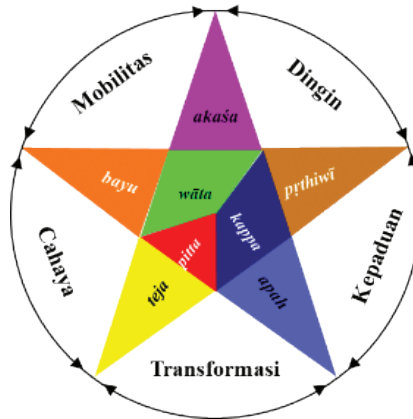
Tugas artikel ini diketik di kertas A4 dengan spasi 1,5 dan panjang tulisan adalah 4000-5000 karakter. Jika menemui kesulitan silakan bertanya kepada guru kalian!



Menambah Wawasan

Dalam *Āyurveda* diajarkan bahwa manusia memiliki *tridoṣa* (3 zat) dalam tubuh yang berkaitan dengan kesehatan badan. Bagian-bagian dari *tridoṣa* ini antara lain: *wāta*, *pitta*, dan *kapha*. Ketiga *doṣa* tersebut terkait dengan ajaran *pañca māha bhūta*. Kalian tentu masih ingat materi *pañca māha bhūta* (*pr̥thiwī*, *apah*, *teja*, *bayu*, dan *akaśa*) yang merupakan unsur pembentuk alam semesta di kelas V Sekolah Dasar, bukan?





Gambar 4.4 Skema *Tridoṣa* menurut *Āyurveda*.

Ya, kelima unsur tersebut juga memengaruhi *tridoṣa* ini. *Wāta* adalah unsur *wayu* dan *akaśa*, *pitta* merupakan unsur api atau *teja*, dan *kapha* sendiri merupakan unsur *pṛthiwi* dan *apah*. Ketiga unsur *tridoṣa* ini ada kaitannya dengan mobilitas, cahaya, transformasi, kepaduan, dan rasa dingin dalam tubuh manusia.

Untuk menjadi sehat maka *tridoṣa* tersebut harus dalam keadaan *prakṛti* (seimbang), sedangkan jika *tridoṣa* ini dalam keadaan *wikṛti* (tidak seimbang) maka kesehatan orang tersebut akan terganggu. *Prakṛti* dan *wikṛti* ini sangat bergantung pada *wicāra* (tindakan), *deśa* (tempat/ruang), *kāla* (waktu), dan *waśāḥ* (kelahiran). Hal ini sebagaimana tertulis dalam *Caraka Samhita* 1.26.9:



प्रकृतिविकृतिविचारदेशकालवशाः

prakṛti wikṛti wicāra deśa kāla waśāḥ.

Kondisi *prakṛti* atau *wikṛti* sangat dipengaruhi oleh *wicāra*, *deśa*, *kāla*, dan *waśāḥ*.





Renungkan

निरोगं रक्ष्यते न रोगं दुषयते ।

nirogaṃ rakṣyate na rogaṃ duṣayate.

Subhasita

Jagalah sehatmu sebelum datang sakitmu.



Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi “Membangun Karakter Budaya Hidup Bersih dan Sehat”, silakan kalian berkomunikasi dengan orang tua kalian! Tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas pembelajaran kepada orang tua kalian. Lalu mintalah saran dan pendapat dari mereka!

Catatan Orang Tua/Wali

Paraf
Orang tua/wali

E. Manfaat Penerapan Budaya Hidup Bersih dan Sehat

Setelah kalian mempelajari materi “Membangun Budaya Hidup Bersih dan Sehat” sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, sekarang kalian perlu mengetahui manfaat dari penerapan hidup bersih dan sehat.

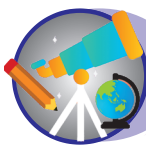


Amati gambar di bawah ini!



Gambar 4.5 Ilustrasi orang yang menanggung beban utang setelah berobat.

Gambar di atas merupakan ilustrasi dari orang yang menanggung utang setelah membayar biaya perawatan di sebuah rumah sakit. Ini adalah kasus yang sering kali ditemukan dalam kehidupan nyata. Tak bisa dipungkiri bahwa kesehatan memang mahal harganya. Jika seseorang sudah divonis sakit kronis kemudian harus melakukan operasi, coba bayangkan berapa rupiah yang harus dikeluarkan. Lebih-lebih jika orang tersebut tidak memiliki asuransi kesehatan seperti BPJS dan lain-lain.



Ayo, Cari Tahu

Silakan cari informasi (bisa dari internet atau sumber lain) terkait biaya perawatan secara normal (tanpa asuransi kesehatan) yang harus dikeluarkan oleh orang yang menderita penyakit kronis dengan mengisi/melengkapi tabel berikut! Untuk nama-nama penyakit silakan tambahkan sendiri (minimal 5) sesuai hasil pencarian kalian! Setelah selesai melengkapi, silakan diskusikan bersama teman-teman kalian!



No.	Nama Penyakit	Pengobatan/Perawatan	Kisaran Biaya	Sumber
1.	Gagal ginjal	a. <i>Hemodialisis</i> (cuci darah) b. CAPD (<i>Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis</i>) atau cuci darah lewat perut c. Transplantasi ginjal <ul style="list-style-type: none"> • Pretransplantasi • Perawatan 	50-80 juta/tahun 50-75 juta/tahun 200 juta 75-150 juta/tahun	www.health.detik.com
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.	dan seterusnya			



Ayo, Membaca

Dari tabel tentang biaya perawatan atau pengobatan untuk penyakit kronis sebagaimana yang telah kalian cari dan diskusikan, dapat disimpulkan bahwa kesehatan memang tidak boleh disepelekan. Seperti disebutkan pada *subhasita*, menjaga kesehatan itu jauh lebih baik daripada mengobati penyakit yang datang. Oleh karena itu, menerapkan budaya hidup bersih dan sehat bagi setiap orang sesungguhnya adalah kewajiban yang utama.

Banyak manfaat yang bisa didapatkan dari penerapan budaya hidup bersih dan sehat ini. Adapun manfaat penerapan budaya hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari antara lain:



- Menjaga sistem imun tubuh.
Kekebalan atau imunitas tubuh adalah kunci utama untuk hidup sehat. Jika sistem imun tubuh kuat, maka orang tidak akan mudah terserang penyakit. Sistem imun tubuh ini juga sangat bergantung pada pola hidup seseorang. Hidup bersih dan sehat akan meningkatkan sistem imun dalam tubuhnya.
- Stamina dan energi meningkat.
Orang yang terbiasa hidup bersih dan sehat, hidupnya akan penuh dengan vitalitas, stamina dan energinya akan terjaga dengan baik. Makanan yang sehat dan bergizi yang sesuai dengan pola hidup bersih dan sehat ini akan membantu memulihkan stamina dan energinya.
- Memperpanjang usia.
Orang yang sehat sudah pasti akan terhindar dari penyakit yang bisa menyebabkan kematian. Oleh karena itu, budaya hidup bersih dan sehat ini dapat memperpanjang usia seseorang. Namun demikian, terkait umur manusia hanya Hyang Widhi Wasa yang tahu kapan seseorang akan meninggal.
- Menjaga berat tubuh ideal.
Sering kali orang tidak percaya diri dengan berat dan kondisi badannya. Terlalu gemuk tidak percaya diri, terlalu kurus juga kurang percaya diri. Dengan budaya hidup bersih dan sehat orang akan dapat menjaga berat badannya supaya ideal. Dengan makan makanan bergizi dan olahraga secara teratur dan terukur yang merupakan penerapan dari budaya hidup bersih dan sehat, maka orang tidak harus diet keras agar berat badannya ideal.
- Meningkatkan kepercayaan diri.
Orang yang terbiasa hidup bersih dan sehat akan menjadi lebih percaya diri. Hal ini dikarenakan orang tersebut akan terlihat lebih sehat, kuat, dan memiliki badan yang ideal. Selain itu jika seseorang memakai sesuatu yang bersih meski tidak mahal, ia akan semakin percaya diri. Oleh karena itu, budaya hidup bersih dan sehat secara tidak langsung akan meningkatkan kepercayaan diri.



- Tumbuhnya mental dengan baik.
Sebagaimana pepatah *mens sana in corpore sano* ("dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang kuat"). Orang yang sehat akan lebih kuat mentalnya daripada orang yang sakit. Oleh karena itu, kebiasaan hidup bersih dan sehat ini akan menjadikan mental seseorang tumbuh dengan baik.
- Terhindar dari penularan penyakit.
Saat ini orang sangat rentan dengan penularan penyakit, lebih-lebih yang disebabkan oleh virus ataupun bakteri. Covid-19 yang sudah menginfeksi jutaan orang di dunia adalah bukti bahwa penularan penyakit ini sangat bergantung pada pola hidup seseorang. Jika sudah terbiasa hidup bersih dan sehat, maka orang akan terhindari dari penularan penyakit apa pun.
- Mempercepat proses penyembuhan.
Saat seseorang menderita sakit, yang dibutuhkan adalah proses penyembuhan dan pemulihan kembali yang cepat. Dengan budaya hidup bersih dan sehat, orang akan semakin cepat sembuh dan pulih kembali.
- Sendi-sendi kehidupan terjaga dengan baik.
Ini sebenarnya manfaat secara tidak langsung yang akan kalian dapatkan jika menerapkan budaya hidup bersih dan sehat. Pandemi Covid-19 adalah salah satu bukti nyata, bahwa kondisi yang tidak sehat bisa meruntuhkan sendi-sendi kehidupan seperti ekonomi, pendidikan, sosial budaya, dan kegiatan lainnya. Sebelumnya kegiatan belajar, pembangunan, perekonomian, dan lain-lain berjalan dengan baik, namun pada saat pandemi semua berubah. Tentu banyak kerugian yang harus ditanggung oleh semua orang. Oleh karena itu, jika kalian ingin sendi-sendi itu terjaga dengan baik, maka kalian harus menerapkan budaya hidup bersih dan sehat dengan baik pula.



Ayo, Beraktivitas

Setelah mempelajari materi di atas, buatlah presentasi tentang manfaat penerapan budaya hidup bersih dan sehat baik di rumah, sekolah, pura, dan tempat umum.

Setelah selesai, komunikasikan dengan guru kalian dan presentasikan di depan kelas! Untuk lebih jelasnya, silakan meminta bimbingan dari guru kalian agar dapat mengerjakan tugas ini dengan baik!



Menambah Wawasan

Tahukan kalian, negara manakah yang tersehat di dunia? Berdasarkan informasi yang diperoleh dari www.health.detik.com, Spanyol merupakan negara yang tersehat di dunia. Menurut penelitian yang dilakukan University of Navarra, masyarakat Spanyol menerapkan diet terhadap lemak. Mereka menyebutnya sebagai diet *Mediterrania*.

Pola makan diet *Mediterrania* cenderung seimbang, bervariasi, dan tetap moderat. Mereka mengonsumsi roti biji-bijian utuh, salad, kacang, minyak zaitun, ikan laut, makanan non-olahan, dan bahan-bahan makanan segar. Pola makan *Mediterrania* ini juga dinilai dapat membantu menurunkan berat badan, meningkatkan kesehatan jantung, dan mencegah diabetes.

Selain itu, Spanyol termasuk dalam kategori negara dengan tingkat polusi yang cukup rendah. Hal ini dikarenakan aktivitas masyarakatnya lebih banyak dilakukan tanpa kendaraan bermotor. Kebanyakan orang Spanyol termasuk di pedesaan senang berjalan kaki dan cuaca alam pun mendukung untuk itu.



Renungkan

Sehat dan sakit itu pilihan.
Kalian sendirilah yang menentukan pilihan itu

(Romonadha)





Kegiatan Bersama Orang Tua

Setelah mengikuti pembelajaran pada materi “Manfaat Penerapan Budaya Hidup Bersih dan Sehat” ini, silakan berkomunikasi dengan orang tua kalian dan tunjukkan hasil kegiatan/aktivitas kalian! Lalu mintalah saran dan pendapat dari mereka!

Catatan Orang Tua/Wali

Paraf
Orang tua/wali



Refleksi

Setelah mempelajari materi “Budaya Hidup Bersih dan Sehat”:



Hal baru apa yang kalian dapatkan setelah mengikuti rangkaian pembelajaran pada materi Budaya Hidup Bersih dan Sehat?



Sikap dan perilaku apa saja yang dapat kalian tumbuhkan setelah mengalami dan mengikuti pembelajaran pada materi Budaya Hidup Bersih dan Sehat?



Keterampilan seperti apa yang dapat kalian tumbuhkan setelah mengalami dan mengikuti pembelajaran pada materi Budaya Hidup Bersih dan Sehat?





Asesmen

I. Pilihan Ganda

Berilah tanda silang (*) pada huruf A, B, C, atau D di depan jawaban yang benar!

1. Bacalah teks Manawa Dharma Śāstra 5.109 berikut!

अद्भिर्गात्राणि शुध्यन्ति मनः सत्येन शुध्यति ।

विद्यातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धिर्ज्ञानेन शुध्यति ॥

adbhīrgātrāṇi śudhyanti manah satyena śudhyati |

widyātapobhyāṃ bhūtātmā buddhirjñānena śudhyati

Kalimat dalam bahasa Sanskerta berikut yang sesuai dengan makna ‘tubuh dibersihkan dengan air’ dalam śloka di atas adalah

- A. अद्भिर्गात्राणि शुध्यन्ति
- B. विद्यातपोभ्यां भूतात्मा
- C. मनः सत्येन शुध्यति
- D. बुद्धिर्ज्ञानेन शुध्यति

2. Perhatikan tabel di bawah ini!

Istilah Bersih dan Sehat (Bahasa Sanskerta)	Keadaan atau Kegiatan yang Terkait
1. <i>nirmala</i>	a. tidak sakit
2. <i>śudhyati</i>	b. mandi
3. <i>snāna</i>	c. menyucikan
4. <i>ārogya</i>	d. tanpa noda

Pasangan antara istilah dalam bahasa Sanskerta dan keadaan atau kegiatan yang terkait dengan bersih dan sehat adalah

- A. 1-a, 2-d, 3-c, dan 4-b
- B. 1-b, 2-a, 3-c, dan 4-d
- C. 1-c, 2-b, 3-a, dan 4-c
- D. 1-d, 2-c, 3-b, dan 4-a



3. Perhatikan kegiatan-kegiatan yang merupakan contoh dari budaya hidup bersih dan sehat di bawah ini!
- (1) melaksanakan *suryanamaskara* saat *brāhma muhūrta*.
 - (2) mencuci tangan memakai sabun dengan air yang mengalir.
 - (3) mengosok gigi sesudah makan dan sebelum tidur.
 - (4) membuang sampah pada tempat yang tersedia.
- Kegiatan di atas yang hanya bisa dilakukan di rumah adalah
- A. (1) dan (3)
 - B. (1) dan (4)
 - C. (2) dan (3)
 - D. (2) dan (4)

II. Pilihan Ganda Kompleks

Berilah tanda centang pada jawaban yang benar (jawaban lebih dari 1)!

4. Ada beberapa istilah yang terkait bersih dalam Weda. Berikan tanda centang dari kata-kata berikut yang disebut dalam *Rg Weda Samhitā*!
- वीघ्न (*wighra*)
 - विमल (*wimala*)
 - पवित्र (*pawitra*)
 - अकल्क (*akalpa*)
5. Budaya hidup bersih dan sehat ternyata sudah diajarkan dalam Weda. Apakah pernyataan di bawah ini sesuai dengan pemahaman di atas? Berikan tanda pada kolom benar ataupun salah!

Pernyataan	Benar	Salah
Dalam Manawa Dharma Śāstra 5.109 disebut bahwa air adalah sarana kebersihan tubuh.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PHDI telah membuat program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di pura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caraka Samhitā 1.1.15 menuliskan bahwa untuk bisa mencapai tujuan agama orang harus sehat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manawa Dharma Śāstra 2.176 menyebutkan tidak boleh kencing di sungai.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



6. Banyak hal yang bisa dilakukan untuk menjadikan lingkungan menjadi bersih dan sehat.

Berilah tanda centang pada kegiatan di bawah ini yang bisa memberantas sarang nyamuk dan menghambat perkembangbiakannya di lingkungan kita!

- melakukan pengasapan (*fogging*)
- membeli obat nyamuk
- menebar bubuk abate
- memberikan carian kaporit

7. Dalam PHBS di pura yang diprogramkan oleh PHDI Pusat disebutkan bahwa segala kegiatan dan kebutuhan upacara dalam Hindu tetap harus mengutamakan kesehatan.

Di bawah ini disajikan beberapa pernyataan terkait kegiatan upacara keagamaan di pura. Berikan tanda centang pada kolom "sesuai" jika pernyataannya sesuai dengan program PHDI Pusat di atas atau "tidak sesuai" jika memang tidak sesuai!

Pernyataan/Kegiatan	Sesuai	Tidak Sesuai
Menyediakan sarana untuk cuci tangan dengan air mengalir dibagian <i>Nista Mandala</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Membeli dan menyiapkan buah-buahan jauh hari sebelum upacara <i>Piodalan</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bunga segar untuk <i>tirtha</i> dan menyimpannya bersama bunga agar <i>tirtha</i> tetap harum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tidak mengambil <i>bija</i> dengan tangan langsung, sebaiknya pakai sendok kecil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Perhatikan teks berikut!

Pagi-pagi sekali Ayu sudah berangkat ke sekolah dengan memakai pakaian yoga dan membawa matras. Hari itu guru agama Hindu di sekolahnya mengajak semua murid untuk praktik yoga. Praktik yang dilaksanakan oleh Ayu adalah *Surya Namaskara* dan meditasi yoga.

Berikan tanda centang pada pilihan berikut yang terkait dengan manfaat yang didapatkan Ayu secara langsung!



- badan menjadi segar
- imunitas meningkat
- pikiran lebih tenang
- memperpanjang usia

9. Bacalah teks di bawah ini!

Hari ini Redite Umanis Watugunung. Santi akan diajak oleh orang tuanya ke pura untuk melaksanakan persembahyangan *Banyu Pinaruh* meski saat itu masih dalam suasana pandemi global akibat virus. Di sana Santi akan bertemu dengan teman-temannya. Orang tuanya berpesan agar Santi tetap menjaga protokol kesehatan.

Berikan tanda centang pada pilihan berikut ini yang sebaiknya Santi perhatikan saat berada di pura!

- Saat bertemu teman cukup salam *panganjali* tanpa berjabat tangan, cium pipi, dan tidak berpelukan
- Sebelum masuk ke pura cuci tangan dahulu dan mencium tangan pemangku pura sebagai wujud *bhakti*
- Tetap memakai masker selama berada di pura dan melepasnya saat akan menerima *tirtha*
- Langsung mandi dan keramas usai pulang dari pura serta mencuci baju sembahyangnya.

10. Amati gambar berikut!



Jika melihat teman kalian melakukan seperti pada gambar di atas, apa yang akan kalian lakukan?

Berikan tanda centang pada pilihan berikut ini yang memberikan solusi yang tepat!

- Saya akan catat kejadian itu dan melaporkan teman saya kepada bapak/ibu guru



- Saya akan memanggil dan membawanya kepada pihak keamanan agar menjadi pelajaran
- Sebagai teman saya akan menasihatinya agar tidak mengulangi perbuatannya
- Saya akan memungut dan membuang sampah itu ke tempatnya

III. Menjodohkan

Jodohkan bagian A dan B dengan menghubungkan garis lurus pada bulatan dibagian A dengan kotak dibagian B!

11. Pasangkan ajaran terkait budaya hidup bersih dan sehat di kolom A dengan istilahnya di kolom B secara benar!

No.	Bagian A		Bagian B
1.	Menghindari obat-obatan kimia	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/> a. <i>āhārā</i>
2.	Berusaha untuk berpikir positif	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/> b. <i>wihārā</i>
3.	Gaya hidup sederhana	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/> c. <i>wacika</i>
4.	Makan dengan pola yang baik	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/> d. <i>auśadha</i>
			<input type="checkbox"/> e. <i>manahcika</i>

12. Pasangkan sifat-sifat makanan di kolom A dengan istilahnya di kolom B secara benar!

No.	Bagian A		Bagian B
1.	Mengandung sari dan gizi yang baik	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/> a. <i>snigdhāḥ</i>
2.	Makanannya tidak cepat basi	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/> b. <i>rasyāḥ</i>
3.	Tidak mengandung lemak jahat	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/> c. <i>hr̥dyā</i>
4.	Mempercepat kesembuhan	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/> d. <i>sthira</i>
			<input type="checkbox"/> e. <i>pr̥iti</i>



13. Pasangkan jenis-jenis atau sifat makanan yang perlu dihindari pada kolom A dengan istilahnya di kolom B secara benar!

No.	Bagian A		Bagian B	
1.	Makanan yang terlalu masam	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	a. <i>śokāmaya</i>
2.	Makanan yang terlalu pedas	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	b. <i>ucchiṣṭam</i>
3.	Makanan yang berbau busuk	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	c. <i>amla</i>
4.	Makanan sisa orang atau hewan	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	d. <i>kaṭu</i>
			<input type="checkbox"/>	e. <i>pūti</i>

IV. Isian

Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

14. Aku adalah unsur yang ada dalam tubuh manusia. Di alam semesta aku bisa menyebar di angkasa raya. Dalam tubuh manusia aku berada di rongga-rongga tubuh dan dapat berupa angin. Dalam *Āyurveda*, aku adalah salah satu dari *Tri Dosa*.
Aku adalah
15. Bahan minuman ini sangat menyehatkan. Dia memiliki rasa yang manis penuh dengan sari-sari tumbuh-tumbuhan. Banyak yang menggunakannya sebagai campuran pada minuman ataupun makanan. Meski demikian dia dihasilkan dari binatang penyengat.
Dia adalah

V. Uraian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar sesuai dengan perintah soal!

16. Budaya hidup bersih dan sehat harus dijadikan sebagai jalan hidup. Perilaku-perilaku baik yang diajarkan harus dijadikan sebuah pembiasaan. Mengapa hal ini perlu dibiasakan? Sebutkan setidaknya 3 alasan logis dan berikan argumentasinya!



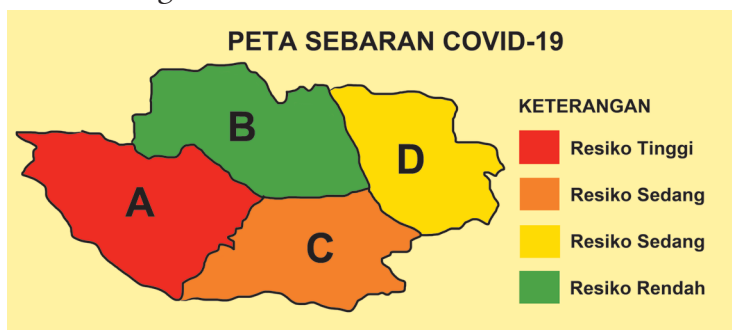
17. Perhatikan ilustrasi berikut!

Kamis pagi Dino sudah berangkat ke sekolah sejak pagi. Tiga puluh menit sebelum bel berbunyi, ia sudah tiba di sekolah. Begitu tiba di sekolah, Dino yang sedang piket hari itu segera membersihkan kelas bersama teman-temannya hingga kelasnya bersih.

Ketika bel berbunyi para siswa pun segera masuk. Rani yang waktu itu datang terakhir segera masuk kelas dengan tergepoh-gepoh. Namun nahas, karena terburu-buru bekal makanan yang di bawa Rani terjatuh dan berserakan disekitar pintu kelasnya.

Jika kalian menjadi Dino, apa yang akan kalian lakukan terhadap Rani?! Jelaskan argumentasi kalian!

18. Perhatikan gambar di bawah ini!



Kalian tinggal di desa B, sementara sekolah kalian terletak di desa C seperti yang dilustrasikan pada peta di atas. Karena jembatan yang menghubungkan desa B dan C rusak parah, untuk ke sekolah kalian harus melalui desa A atau desa D. Namun jika melalui desa D lama perjalanan 1 jam lebih lama daripada melalui desa A, karena harus memutar.

Saat ini jam sudah menunjukkan pukul 08.00 dan kalian harus mengumpulkan berkas ke sekolah paling lambat pukul 09.00. Waktu tempuh dari rumah melalui desa A ke sekolah kalian adalah 45 menit. Dalam situasi dan kondisi seperti ini, apa yang harus kalian lakukan agar kalian tetap mengutamakan budaya hidup bersih dan sehat menurut Weda?

19. Budaya hidup bersih dan sehat menurut Weda bisa diterapkan melalui pola makan yang baik (*āhārā*). Menurut *Āyurveda*, menjaga pola makan menjadi hal yang penting jika kalian ingin sehat. Sebutkan sekurang-



kurangnya 3 manfaat yang bisa kalian peroleh dari menjaga *āhārā* dengan baik!

20. Amati gambar di bawah ini!



Gambar di atas merupakan salah satu contoh rangkain gerakan yoga yang baik untuk semua kalangan, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Gerakan ini merupakan bagian dari pembiasaan budaya hidup bersih dan sehat. Sebutkan 5 nama-nama dari rangkaian 12 gerakan di atas dan *mantra*-nya!



Tugas Proyek

Membuat Produk Herbal Ramuan Tradisional

Indonesia kaya akan ramuan tradisional yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Ini adalah salah satu warisan leluhur di Nusantara yang dapat dikategorikan sebagai contoh *āhārā* dalam *Āyurveda* dan berwawasan kearifan lokal.

Buatlah produk berupa ramuan herbal, bisa berupa minuman, makanan, jamu, dan sejenisnya, yang berasal dari daerah kalian masing-masing secara berkelompok.

a. Peralatan dan Perlengkapan

- Bahan-bahan herbal
- Peralatan yang digunakan untuk membuatnya

b. Prosedur

- Susun rencana untuk produk yang akan kalian buat bersama anggota kelompok.
- Lakukan tahapan-tahapan untuk membuat produk bersama kelompok kalian masing-masing.
- Sajikan produknya dan komunikasikan kepada guru kalian masing-masing.

- Susun dan dokumentasikan setiap tahapan yang kalian lakukan dan buat laporannya.

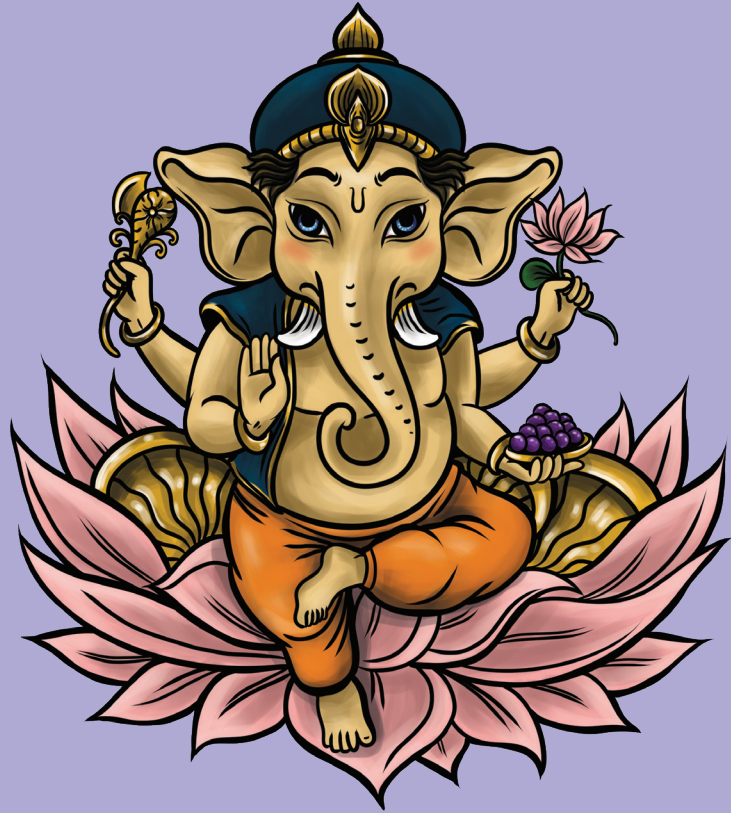
Rincian kegiatan terkait penilaian produk ini secara detail akan dijelaskan oleh guru *kalian*.



Selamat, kalian sudah berhasil menuntaskan materi pembelajaran “Budaya Hidup Bersih dan Sehat” ini dengan baik. Semoga kalian bisa menerapkan pengetahuan ini dalam perilaku sehari-hari. Untuk memperluas pemahaman kalian tentang materi ini, silakan memperdalam materi ini dengan membaca buku di perpustakaan atau mencari informasi di internet (misalnya di situs *web doktersehat.com*, *guesehat.com*, dan sebagainya).

Kalian nanti akan menemukan bahwa ajaran ini juga terkait dengan materi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Kalian bisa belajar bersama kelompok/teman kalian atau secara mandiri dengan bimbingan guru kalian.





*Waṣita nimittanta manêmu laksmi,
Waṣita nimittanta pati kapanggih,
Waṣita nimittanta manêmu duhka,
Waṣita nimittanta manêmu mitra.*

Kakawin Nīti Sāstra Sargaḥ V.3

Oleh karena perkataan engkau akan memperoleh kebahagiaan. Oleh karena perkataan engkau akan menemukan ajal. Oleh karena perkataan engkau akan mendapat kesusahan. Oleh perkataan engkau akan menemukan teman.



Glosarium

acara: Tradisi keagamaan berdasarkan Weda.

astrologi: Ilmu perbintangan yang biasanya digunakan untuk meramal nasib.

astronomi: Ilmu tentang matahari, bulan, bintang, dan planet-planet lain, disebut juga ilmu falak.

Bhikṣuka: Sanyasin, orang yang sudah meninggalkan keduniawian.

Catur guru: Ajaran untuk ber-*bhakti* kepada 4 guru yaitu Hyang Widhi Wasa (*Guru Swadhyaya*), orang tua (*guru rupaka*), guru (*guru pangajyan*) dan pemerintah (*guru wisesa*).

Duta dharma: Orang yang menjadi duta untuk menebarkan ajaran-ajaran *dharma*, penceramah agama Hindu.

dharmawacana: Wacana tentang *dharma*, istilah ceramah agama Hindu.

guru laghu: Berat-ringannya/panjang-pendeknya suara dalam membaca *śloka*.

horoskop: Peta kelahiran seseorang berdasarkan ilmu perbintangan.

kayika: Perbuatan yang harus dijaga kesuciannya.

kearifan lokal: Tradisi yang baik dari suatu daerah.

manahcika: Pikiran yang harus dijaga kesuciannya.

mantra: Doa-doa dalam Hindu, digunakan juga untuk penyebutan ayat-ayat suci dari *Weda Śruti*.

niwr̥tti: Bersifat bebas dari keduniawian, kebalikan dari *prawr̥tti*.

prawr̥tti: Bersifat keduniawian, kebalikan dari *niwr̥tti*.

Pandita: Rohaniwan Hindu yang termasuk kelompok *dwijati*.

Pinandita: Rohaniwan Hindu yang termasuk kelompok *ekajati*.

Pemangku: Rohaniwan Hindu yang termasuk kelompok *ekajati*, yang *memangku* suatu pura.

puja tri sandhya: Sembahyang rutin yang dilaksanakan secara rutin 3 kali sehari, yaitu di pagi, siang, dan sore hari.



purāṇa: Kisah-kisah atau mitologi Hindu, sejarah kuno.

ṛg weda: Salah satu bagian dari *Weda Śruti*, bagian *mantra samhita*.

śāstra: Pengetahuan, istilah yang digunakan untuk sumber ajaran dari Weda.

śloka: Ayat-ayat suci dalam Weda, khususnya yang berasal dari Weda *Smṛti*.

smṛti: Weda yang diingat, didasarkan pada tafsir pada Weda Śruti.

śradha: Keyakinan atau keimanan dalam Hindu.

śruti: Weda yang didengar, didasarkan pada wahyu yang diterima oleh para Rṣi.

sundaram: Keindahan.

suryanamaskara: Dua belas gerakan *yoga asanas* yang merupakan penghormatan kepada Dewa Sūrya.

suśāstra: Pengetahuan yang baik, istilah yang digunakan untuk sumber ajaran dari Weda.

tattwa: Kebenaran, filsafat ketuhanan dalam Hindu, bagian dari tri kerangka agama Hindu.

Tri kaya parisuddha: Tiga hal yang harus dijaga kesuciannya, yang terdiri dari *manahcika*, *wacika*, dan *kayika*.

upacara: Ritual keagamaan, bagian dari tri kerangka agama Hindu.

wacika: Perkataan yang harus dijaga kesuciannya.

wedaṅga: Batang tubuh Weda, bagian dari Weda *Smṛti*.

PHDI: Parisada Hindu Dharma Indonesia, majelis tertinggi agama Hindu di Indonesia, seperti halnya MUI (Majelis Ulama Indonesia) dalam agama Islam, Persekutuan Gereja-gereja Indonesia (PGI) dalam agama Kristen, Konferensi Waligereja Indonesia (KWI) dalam agama Katolik, Perwakilan Umat Buddha Indonesia (Walubi), dan Majelis Tinggi Agama Konghucu Indonesia (Matakin) untuk agama Konghucu.



Daftar Pustaka

- Ari Irawan, d. (2014). *Mengenal Kalender Sasak Rowot*. Mataram: Genius.
- Bhasin, J. (1984). *Astrology in Vedas*. New Delhi: Ranjan Publications.
- Hermansyah. (2010). *Ilmu Ghaib di Kalimantan Barat*. Jakarta: Gramedia.
- Jayendra, P. S. (2017). Ajaran Catur Marga dalam Tinjauan Konstruktivisme dan Relevansinya dengan Empat Pilar Pendidikan UNESCO. *Vidya Samhita Jurnal Penelitian Agama III (1)*, 73-84.
- Jendri, N. M. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Pura*. Jakarta: PHDI Pusat.
- Kozok, U. (1999). *Warisan Leluhur: Sastra dan Aksara Batak*. Jakarta: Gramedia.
- Kusumadewi, S. A. (2012). *Adityawarman (1347-1374 Masehi): Kajian Epigrafi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Miswanto, 1. (2015). *Kakawin Nitisastra Teks Terjemahan dan Komentar*. Surabaya: Paramita.
- Miswanto, 2. (2014). *Pengantar Wariga*. Malang: STAH Shantika Dharma.
- Miswanto, 3. (2019). Galungan: Kemenangan untuk Semua. *Bimas Hindu Edisi 2*, 60-63.
- Monier Williams 2, M. (1851). *A Dictionary, English and Sanscrit*. London: W.H. Allen and Co.
- Palguna, I. D. (2011). *Leksikon Hindu*. Lombok: Sadampaty Aksara.
- Pingree, D. (1981). Jyotiḥśāstra, Astra and Mathematical Literature. In J. Gonda, *History of Indian Literature*. New Delhi: Manohar.
- Plunket, E. (2005). *Ancient Calendars and Constellations*. New York: Cosimo Classics.
- Poesponegoro, M. D., & Notosusanto, N. (1992). *Sejarah Nasional Indonesia: Jaman kuno*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rao, P. N. (2001). *Vedic Astrology: An Integrated Approach*. New Delhi: Sagar Publication.
- Redaksi. (2020, November 6). *Kesehatan*. Retrieved from Halodoc: <https://www.halodoc.com/kesehatan/hidup-sehat>
- Shirali, S. (2001). *First Steps in Number Theory: A Primer on Divisibility*. Hyderabad: Universities Press.



- Simpem A.B., I. W. (1987). *Pelajaran Dewasa (Wariga)*. Denpasar: Toko Buku Muria.
- Soelarto, B. (1979). *Budaya Sumba Jilid I*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suarta, K. (2018). *Sistem Pemilihan Waktu dalam Kehidupan Masyarakat Hindu Kaharingan*. Palangkaraya: IAHN TP Palangkaraya.
- Suhardana, K. (2010). *Catur Marga: Empat Jalan Menuju Brahman*. Surabaya: Paramita.
- Surada, I. M. (2007). *Kamus Sanskerta - Indonesia*. Denpasar: Widya Dharma.
- Surada, I. M., & dkk. (2010). *Wariga: Modul 1-6*. Jakarta: Ditjen Bimas Hindu Kementerian Agama RI.
- Suryaatmana, E., & dkk. (1993). *Paririmbun Sunda (Jawa Barat)*. Jakarta: Depdikbud.
- Tanzil, H., Tulistyantoro, L., & Frans, S. M. (2019). Analisa Ruang pada Balieu di Pulau Seram Barat Maluku. *Jurnal Intra Vol 7 No.2*, 602-609.
- Tim Balai Bahasa Yogyakarta, 2. (2011). *Kamus Bahasa Jawa (Bausastra Jawa)*. Yogyakarta: Kanisius.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, 1. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Titib, I. M. (1998). *Veda Sabda Suci, Pedoman Praktis Kehidupan*. Surabaya: Pāramita.
- Williams, M. (1851). *A Dictionary, English and Sanscrit*. London: W.H. Allen and Co.
- Williams, M. (1899). *A Sanskrit-English Dictionary: Etymologically and Philologically Arranged with Special Reference to Cognate Indo-European Languages*. Oxford: The Clarendon Press.
- Wonning, P. R. (2018). *A History of Time: A Chronicle of Calendars, Clocks and Time Zones*. New York: Barnes and Noble.
- Yuliana. (2018). *Pinang dalam Kehidupan Orang Papua di Kota Jayapura*. Makasar: Universitas Hasanuddin Makasar.
- Yusmar, S. (2008). Penanggalan Bugis-Makasar dalam Penentuan Awal Bulan Kamariah menurut Syari'ah dan Sains. *Jurnal Hunafa Vol.5 No.3*, 265-286.
- Zoetmulder, P. (2006). *Kamus Jawa Kuna - Indonesia*. Jakarta: Gramedia.



Index

A

acara 50
ahāralaghawa 145, 147, 148
Ahimsa 118, 127, 137, 138, 144
akrodha 145, 147
apramāda 146
aṣṭāṅga yoga 118, 120
asteya 92, 145, 147
astrologi 4, 28, 33, 65, 68, 69, 71
astronomi 65, 69, 71
Atharwa Weda 4, 10, 14
auca 92, 145, 147, 148
awyahārika 122, 126, 128, 148

B

bersih 167, 168, 169, 170, 171, 182,
183, 184, 187, 188, 189, 191,
192, 193
bhakti v, vii, viii, 60, 61, 62, 74, 81,
85, 86, 87, 97, 104, 108, 109,
110, 114, 163, 169, 190, 199
Bhūta 22, 23, 34, 47, 97
bhuwana agung 5, 10, 162
bhuwana alit 5, 10, 162
brahmacari 82, 92, 112, 122, 123,
126, 127, 145, 146
budaya 167, 168, 170, 171, 172, 182,
183, 184, 188, 191, 193
budaya hidup bersih dan sehat vii,
155, 158, 159, 161, 162, 164,
167, 168, 170, 171, 174, 176,
182, 183, 184, 186, 188, 191,
193, 194

C

Catur Guru 132
Catur Marga 70, 71, 84, 93, 96, 97,

99, 100, 108, 109, 110, 111, 112,
113, 114, 115

D

Dharma 23, 43, 102, 139, 158, 161,
163, 164, 187, 188, 200

G

guru laghu 80, 199
guru pangajyan 132, 199
guru rupaka 132, 199
guruśūśruṣā 122, 131
guru swadhyaya 132
guru wisesa 132, 199

H

horoskop 4, 53, 199

J

Jñāna 74, 100
 jyoti xii, 2, 27, 32, 34
 jyotiṣa vii, ix, xii, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,
11, 12, 13, 20, 21, 27, 28, 29, 30,
31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40,
41, 42, 43, 44, 53, 54, 55, 56, 58,
59, 60, 61, 63, 65, 69, 70, 71, 74,
77, 92, 93, 95

K

kāla 4, 7, 20, 38, 42, 43, 93, 95, 97,
179, 180
karma 81, 85, 87, 88, 89, 97, 104,
108, 109, 110, 114, 126, 127,
133, 156
kayika 176, 199, 200
Kearifan Lokal 28
Kṛṣṇa Pakṣa xi, 2, 48



M

manahcika 191
marga 32, 74, 76, 81, 85, 86, 87, 89,
90, 91, 93, 97, 98, 99, 100, 101,
104, 105, 106, 108, 109, 110,
111, 112, 114, 123, 156

N

niwr̥tti 81, 82, 112, 199

P

Pañca Niyama Brata vii, x, xii, 117,
118, 119, 120, 121, 122, 123,
124, 125, 130, 131, 134, 135,
136, 137, 138, 139, 140, 141,
142, 143, 144, 145, 147, 148,
149, 150, 151, 152, 194
Pañca Yama Brata vii, x, xii, xiii,
117, 118, 119, 120, 121, 122,
123, 124, 125, 126, 129, 130,
135, 136, 137, 138, 139, 140,
141, 142, 143, 144, 145, 147,
148, 149, 150, 151, 152
pawukon 20, 24, 30, 49, 50, 55
prawr̥tti 81, 82, 112, 199
Puja Tri Sandhya 73, 74, 97, 115, 137
Purāṇa 81, 123, 148

R

Ṛg Weda 9, 10, 14, 162, 188

S

Sasih xi, 2, 19, 47, 55, 62, 68, 69
sāstra 98
satya 92, 111, 145, 146, 147, 148
śauca 92, 122, 123, 131, 132, 145,
147, 148
sehat 165, 167, 168, 169, 170, 171,
172, 182, 183, 184, 187, 188,
189, 191, 193

śiwam 5

śloka xv, 11, 41, 42, 69, 79, 80, 81, 87,
89, 110, 113, 150, 162, 177, 178,
187, 199, 200

Smṛti 4, 7, 10, 13, 123, 200

sradha vii, 118, 200

Śruti 9, 13, 199, 200

Śukla pakṣa 17

sundaram 5, 200

Surya Candra 2

suryanamaskara 111, 168, 188, 200

suśāstra 7, 81, 83, 98, 113, 122, 123,
124, 161, 164, 167, 200

T

Tattwa v, 76, 122, 123, 148, 149

tilēm Kasanga 13

tri kaya parisuddha 158, 176

U

upacara 17, 19, 29, 39, 47, 49, 64, 67,
69, 70, 97

W

wacika 191

Weda v, vii, x, xii, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10,
11, 13, 14, 28, 30, 61, 62, 65, 69,
74, 79, 81, 82, 92, 93, 98, 104,
122, 124, 133, 151, 155, 161,
162, 164, 165, 166, 167, 176,
188, 193, 199, 200

Wedāṅga 4, 7, 65

wêwaran 20, 21, 23, 24, 30, 45, 49, 69

Y

yoga 17, 90, 91, 93, 99, 106, 108, 109,
110, 114, 172, 189



Profil Penulis

Nama Lengkap : Miswanto
E-Mail : gongmas@gmail.com
Instansi : SMPN 01 Batu
Alamat Instansi : Jl. Agus Salim No.55 Sisir,
Kota Batu, Jawa Timur
Bidang keahlian : Agama dan Kesusastaan Hindu



■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:

1. Guru Agama Hindu di SMPN 03 Batu (2020-Sekarang)
2. Guru Agama Hindu di SMPN 03 Batu (2019)
3. Guru Agama Hindu di SMPN 04 (2009-2019)
4. Wakil Ketua I Bidang Akademik STAH Shantika Dharma Malang (2012-2017)
5. Dosen STAH Shantika Dharma Malang (2011-sekarang)
6. Ketua Penyunting Jurnal Ilmiah Sasadhara (2013-2018)

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Pendidikan Agama Hindu UHN IGB Sugriwa (2005)
2. S2: Pendidikan Agama Hindu UNHI Denpasar (2011)

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

1. *Sesorah, Pranatacara, lan Ujub-ujub Jawa* (2020)
2. *Kakawin Nitisastra: Teks, Terjemahan, dan Komentar* (2019)
3. *Widyakara, Bahan Ajar PAHBP untuk Siswa SMP Kelas 7* (2018)
4. *Tembang Macapat* (2018)
5. *Samskrta Patha* (2017)
6. *Pengantar Kebudayaan Jawa* (2015)
7. *Memetri Basa Jawi* (2014)

■ Informasi Lain dari Penulis

Lahir di Banyuwangi, 10 November 1981. Aktif sebagai: Wakil Sekjen I Pengurus Pusat Perkumpulan Acarya Hindu Nusantara (PP Pandu Nusa, sebuah asosiasi untuk guru agama Hindu se-Indonesia), Ketua Lembaga Penjaminan Mutu Pendidikan Pandu Nusa, Ketua MGMP PAH SMP Provinsi Jawa Timur. Aktif dalam berbagai kegiatan ilmiah, pendidikan dan keagamaan Hindu, beberapa kali menjadi narasumber dalam kegiatan terkait, jurnalis di Media Hindu, *dharmaduta* (penceramah agama Hindu) hingga ke beberapa wilayah di Indonesia.

Pengalaman organisasi penulis sebagai: Wakil Sekjen I Pengurus Pusat Perkumpulan Acarya Hindu Nusantara (Pandua Nusa), Ketua Lembaga Penjaminan Mutu Pendidikan Pandu Nusa, Ketua MGMP PAH SMP Provinsi Jawa Timur. Aktif dalam berbagai kegiatan ilmiah, pendidikan dan keagamaan Hindu, beberapa kali menjadi narasumber dalam kegiatan terkait, jurnalis di Media Hindu, dharmaduta (penceramah Agama Hindu), serta Sekretaris Tim Pengkaji dan Penerjemah Pustaka Suci Weda (Vedānūvāda Samiti) Ditjen Bimas Hindu Kemenag RI.



Profil Penelaah

Nama Lengkap : Prof. Dr. I Ketut Suda, M.Si.
E-Mail : suda.unhidps@yahoo.co.id
Instansi : Universitas Hindu Indonesia
Alamat Instansi :
Bidang keahlian : Sosiologi Pendidikan



■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:

1. Dosen dpk pada IKIP Saraswati Tabanan 1987–2008
2. Pembantu Dekan III FP-IPS IKIP Saraswati Tabanan, 1988–1990
3. Ketua Jurusan PMP/KN FP-IPS IKIP Saraswati Tabanan, 1988–1990
4. Pembantu Dekan I FP-IPS IKIP Saraswati Tabanan, 1990–1994
5. Ketua Jurusan PMP/KN FP-IPS IKIP Saraswati Tabanan, 1990–1994
6. Dosen dpk Universitas Hindu Indonesia, 2008–sekarang
7. Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Agama, Universitas Hindu Indonesia, 2009–2014
8. Wakil Rektor I Universitas Hindu Indonesia, 2014–2018
9. Kaprodi Doktor Ilmu Agama dan Kebudayaan Universitas Hindu Indonesia, 2018–sekarang

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S-3: Kajian Budaya Universitas Udayana, 2009
2. S-2: Magister Kajian Budaya Universitas Udayana, 1999
3. S-1: Jurusan Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan FKIP UNUD Singaraja, 1986

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

1. *Modernisasi Pertanian: Perubahan Sosial, Budaya, dan Agama*. Denpasar UNHI Press, 2020.
2. *Penanggulangan Sampah Plastik pada Upacara Piodalan di Pura Besakih (Perspektif Sosio-ekologis)*. Denpasar: UNHI Press Publishing, 2019.
3. *Ikut Menulis dalam Buku: Simpony Moderasi Hindu, Harmonisasi Relegi di Batas Katulistiwa*. Jakarta: Dirjen Bimas Hindu Kementerian Agama Republik Indonesia, 2018.
4. *Kastanisasi Pendidikan, Ketika Pelajaran Agama Terpinggirkan. Program Pascasarjana*, UNHI bekerja sama dengan PT. Percetakan Bali, 2017.
5. *Domestikasi Kekerasan Simbolik di Sekolah, (sebuah kajian Sosiologi Pendidikan)*. Orasi Ilmiah disampaikan dalam Pengukuhan Guru Besar Tetap Bidang Sosiologi Pendidikan Universitas Hindu Indonesia, 2013.
6. *Drs. I Ketut Sambereg, M.M. Biografi Seorang Anak Petani Menjadi Pendidik*. Denpasar: Percetakan Plawasari, 2010.
7. *Anak dalam Pergulatan Industri Kecil dan Rumah Tangga di Bali*. Yogyakarta: Aksara Indonesia 2008.

■ Informasi Lain dari Penelaah

Lahir di Br. Pakudui, Tegallalang, Gianyar 31 Desember 1962. Selain sebagai dosen tetap dpk pada Program Studi Doktor Ilmu Agama dan Kebudayaan Universitas Hindu Indonesia, penelaah juga aktif sebagai penulis dalam beberapa media sosial, seperti di Koran Bali Post, Majalah Wartam, Tabloid Taksu, Koran Bisnis Bali, Koran Tokoh, dan di beberapa jurnal ilmiah lainnya. Penelaah juga sering diundang sebagai narasumber di TVRI Bali, Bali TV, RRI Denpasar, RRI Jakarta, dan di berbagai pertemuan ilmiah, baik yang diselenggarakan oleh kampus maupun instansi lainnya.

Nama Lengkap : Dr. Christina Tulalessy
E-Mail : nonatula6@gmail.com
Instansi : Pusat Kurikulum dan Perbukuan
Alamat Instansi :
Bidang keahlian : Kurikulum, Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, Editor

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:

1. Pusat Perbukuan 1988–2010
2. Pusat Kurikulum dan Perbukuan 2010—saat ini

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

3. S3: Penelitian dan Evaluasi Pendidikan UNJ 2017
4. S2: Penelitian dan Evaluasi Pendidikan UHAMKA 2006
5. S1: Tata Busana IKIP Jakarta 1988

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

Penelitian Tindakan Kelas: Apa, Mengapa, Bagaimana: 2020

■ Informasi Lain dari Penelaah

Asesor Penulis dan Penyunting.



Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Aditya Candra Kartika
E-Mail : aditya.aceka@gmail.com
Instansi : SMK Marsudirini Marganingsih Surakarta
Alamat Instansi : Jl. Madyotaman 1/22 Surakarta
Bidang keahlian : Seni Rupa dan Desain



■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:

1. Guru Seni budaya di SDN Bumi No. 67 Surakarta (2018-2019)
2. Guru DKV dan Seni Budaya di SMK Marsudirini Marganingsih Surakarta (2018-sekarang)
3. Owner ACEKA ARTISTIC lukis wajah dan karikatur (2014-sekarang)

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

S1: Pendidikan Seni Rupa UNS Solo (2016)

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

Tidak ada

■ Informasi Lain dari Ilustrator

Lahir di Tulungagung 22 November 1993, aktif dalam kegiatan dan pameran kesenirupaan di Surakarta dan sekitarnya, beberapa kali aktif dalam diskusi dan sharing dalam kegiatan seni rupa dan menjadi juri dalam lomba tingkat sekolah di Surakarta dan sekitarnya



Profil Editor

Nama Lengkap : Nidaul Jannah, S.E.Sy
E-Mail : nidaul.jannah01@gmail.com
Instansi :
Alamat Instansi :
Bidang keahlian : Penyunting

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:

1. Administrasi dan Keuangan di Sekolah Alam Islam Talasia Bogor, tahun 2014-2016.
2. Tutor Matematika di Rumah Belajar Tirta Generation Bogor, tahun 2012 – 2019.
3. Editor freelance di penerbitan buku, tahun 2014 – sekarang.
4. SIT Ummul Quro Bogor, tahun 2020 – sekarang.

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

Strata 1 Jurusan Ekonomi Syariah, Universitas Ibn Khaldun Bogor

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

1. *IPS untuk SMP/MTs Kelas IX* (2018), Penerbit Media Pustaka Mandiri.
2. *Trik Jitu Kupas Tuntas Soal-Soal Matematika SMP/MTs* (2018), Penerbit Lima Utama.
3. *Buku Siswa dan Buku Guru Tema 3 Peduli terhadap Makhluk Hidup untuk SD/MI Kelas IV* (2018), Penerbit Eka Prima Mandiri.
4. *Buku Siswa dan Buku Guru Tema 1 Indahnya Kebersamaan untuk SD/MI Kelas IV* (2018), Penerbit Eka Prima Mandiri.
5. *BETA (Buku Evaluasi Tematik) Tema 7 dan 8 untuk SD/MI Kelas I* (2019), Penerbit Eka Prima Mandiri.
6. *Lindungi Hutan dari Api* (2020), Penerbit Eka Prima Mandiri.
7. *Lihatlah Hutanku* (2020), Penerbit Eka Prima Mandiri.
8. *Pembelajaran Muatan Lokal (Kabupaten Kotawaringin Timur, Kalimantan tengah) untuk jenjang SMP kelas VIII semester ganjil* (2020), Penerbit Eka Prima Mandiri.
9. *Pembelajaran Muatan Lokal (Kabupaten Kotawaringin Timur, Kalimantan tengah) untuk jenjang SMP kelas VIII semester genap* (2020), Penerbit Eka Prima Mandiri.



■ Profil Desainer

Nama Lengkap : Suhardiman
E-Mail : aksanst@outlook.com
Instansi :
Alamat Instansi :
Bidang keahlian : Layouter

■ Riwayat Pekerjaan/Profesi dalam 10 tahun Terakhir:

1. Image Setter, PT. Mustika Rajawali Bandung (2004-2008)
2. Setter, Ragam Offset (2009-2010)
3. Freelancer (2010-sekarang)

■ Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

D3: Teknik Komputer, IAI-LPKIA Bandung (1992-1995)

