

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Perekembangan dalam setiap individu memiliki batas usia yang dipengaruhi oleh beberapa faktor secara umum, meliputi faktor dari lingkungan, makanan, obat-obatan, serta pola hidup yang tidak baik bagi perkembangan kesehatan jasmani. Lingkungan dapat mempengaruhi perkembangan fisik secara langsung. Buddha mengajarkan dalam *mangala sutta*, tentang berkah utama yaitu hidup ditempat yang sesuai. Tempat yang sesuai dalam artian tempat yang bersih, tenang, dan mengkondisikan kesehatan jasmanai dan rohani dapat terjaga.

Manusia tidak hanya memiliki fisik, tetapi memiliki batin atau rohani. Pemahaman dalam agama Buddha, bahwa manusia adalah gabungan dari perpaduan unsur-unsur yaitu unsur jasmani dan rohani (*nāma* dan *rūpa*). unsur-unsur ini disebut dengan *pancakhanda* yaitu lima kelompok kehidupan. Lima kelompok kehidupan (*pancakkhanda*) terdiri dari: (1) kelompok kehidupan jasmani (*rūpakhanda*), (2) kelompok kehidupan perasaan (*vadanakhanda*), (3) kelompok kehidupan pencerapan (*sannakhanda*), (4) kelompok kehidupan bentuk-bentuk pikiran/batin (*sankharakhanda*), (5) kelompok kehidupan kesadaran (*vedanakhanda*).

Unsur-unsur dalam membentuk manusia sangat berpengaruh terhadap perkembangan jasmani dan batas usia kehidupan seseorang. Setiap unsur yang tergabung dalam jasmani adalah sebagai landasan dalam kehidupan.

Batas usia kehidupan seseorang berbeda-beda, ada yang berumur panjang dan ada yang berumur pendek. Usia sangat erat hubungannya dengan hukum *kamma* atau hasil perbuatan (*kamma vipaka*), sesuai dengan benih yang ditanam, itulah buah yang akan diperoleh; pelaku kebaikan memperoleh kebaikan, pelaku keburukan memperoleh keburukan, jika seseorang menanamkan benih yang baik, maka akan menikmati buah yang baik pula.

Seseorang berumur pendek akibat dari perbuatan buruk yang dilakukan. Perbuatan buruk yang dilakukan didasari dengan tiga akar kejahatan, yaitu: (1) keserakahan (*lobha*), (2) kebencian (*dosa*) dan, (3) kebodohan batin (*moha*). Perbuatan buruk yang dilakukan yaitu melakukan pembunuhan, pelecehan seksual, terhadap makhluk hidup tanpa mengembangkan sifat cinta kasih (*metta*). Akibat dari perbuatan buruk yang dilakukan seseorang dapat berumur pendek dan mudah terkena penyakit.

Seseorang berumur panjang, karena menjalankan sila dengan baik, mengembangkan sifat-sifat luhur (*brahmavihara*) dan mengikis tiga akar kejahatan: keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*) dan kebodohan batin (*moha*). Melakukan praktek-praktek kebajikan, menghindari perbuatan mengambil apa yang tidak diberikan, dari kebohongan, dari memfitnah, dari ucapan kasar, dari pembicaraan yang tidak berguna, dari keirihatian, dari permusuhan, dari pandangan salah, menghindari hubungan seksual sedarah, keserakahan berlebihan, dan praktik-praktik menyimpang; menghormati orang tua, para petapa dan brahmana, dan para pemimpin suku.

B. Saran

Berdasarkan simpulan, penulis memberikan saran kepada semua pihak, umat buddha khususnya dan masyarakat pada umumnya untuk meningkatkan moralitas serta mengembangkan sifat-sifat luhur dari ajaran buddha agar berumur panjang dan membawa pada kebahagiaan (*nibana*). *Sila* merupakan landasan dalam melakukan suatu perbuatan, hendaknya kita sebagai umat buddha yang telah mempelajari ajaran buddha harus melatih dan menjalankan *sila* dengan baik. Keserakahan, kebencian dan kebodohan batin adalah akar dari perbuatan buruk, maka untuk mengikis tiga akar kejahatan ini harus mengembangkan sifat-sifat luhur (*brahmavihara*).