



## AJARAN DASA NYAMA BRATHA SEBAGAI DASAR DALAM MEWUJUDKAN KEHARMONISAN HIDUP

I Putu Wrastiya Aprinata Yasa<sup>1\*</sup>, I Made Krisna Mahardika<sup>2</sup>, Ni Komang Sutriyanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>) Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

<sup>1\*)</sup> e-mail korespondensi: [gustunata907@gmail.com](mailto:gustunata907@gmail.com)

*Article Submitted: 25<sup>th</sup> January 2025; Accepted 8<sup>th</sup> February 2025;*

*Published: 1<sup>st</sup> March 2025*

### **Abstract**

*Ethics is an important element in life where ethics influences a person's behavior which will be internalized, practiced until it becomes a habit within him. Ethics is also a reflection of a person's self-quality. Ethics contains various kinds of standards or self-control so that a person can walk according to existing signs. The primacy of ethics in Hinduism is realized through various types of self-control teachings, including Dasa Nyama Brata, namely ten types of spiritual (mental) stage of self-control. The parts are: Dhana (giving alms), Ijya (worship of the gods), Tapa (restraint of sexual desires), Dhyana (contemplating God), Swadhyaya (studying the Vedas), Upasthanigraha (controlling sexual desires), Brata (restraint of lust for food), Upawasa (fasting), mona (not making sounds or uttering words), Snana (worshipping the Tri Sandhya). Knowing its virtues is very important to study and make efforts to internalize it so that you always carry out karma according to the signs recommended in the Veda. Although in its implementation there are various challenges and upheavals in the era of increasingly massive globalization. If the application of Dasa Nyama Brata can be maximized then a person can achieve harmony.*

**Key words :** *Dasa Nyama Brata; Self-control; Harmony in Life; Susila.*

### **I. PENDAHULUAN**

Ajaran kesusilaan merupakan upaya manusia untuk memanfaatkan kemampuan fisik dan kecerdasan emosional, termasuk intuisi, pengetahuan emosional, serta wawasan bawah sadar, sebagai pedoman dalam menyelesaikan berbagai masalah kehidupan. Ajaran ini mengarahkan manusia untuk menjalani kehidupan yang baik dan berperilaku dengan cara yang benar untuk membentuk karakter seseorang (Sutriyanti, 2016:14). Karakter yang berkualitas perlu dibentuk dan dibina sejak usia dini, bahkan semasih dalam kandungan. Secara alami, manusia memiliki kecenderungan untuk menghargai perbuatan baik. Konsep ini sejalan dengan ajaran Tat Twam Asi, yang mengajarkan bahwa memperlakukan orang lain dengan baik sama artinya dengan memperlakukan diri sendiri dengan baik. Oleh karena itu, perilaku yang baik harus senantiasa ditumbuhkembangkan dalam kehidupan sehari-hari. Setiap individu diharapkan mampu berpikir dan bertindak secara profesional sesuai dengan tugas dan fungsinya, atau yang dikenal sebagai guna dan karma.

Agama Hindu memiliki berbagai ajaran kesusilaan, salah satu pedoman kesusilaan yang penting adalah Dasa Nyama Bratha. Ajaran ini berisi prinsip-prinsip pengendalian diri yang mencakup aspek mental, spiritual, perilaku, serta kepribadian manusia yang bersifat

1



rohani. Penerapan Dasa Nyama Bratha dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan keseimbangan hidup, yang pada akhirnya membawa keharmonisan, kedamaian, dan kesejahteraan bagi individu maupun masyarakat. Nilai Pendidikan Susila terlihat dari interaksi manusia yang melakukan sosialisasi setiap hari dengan beretika sehingga tercipta hubungan yang baik antar sesama manusia (Sutriyanti, 250:2019). Norma kesusilaan berakar pada suara hati nurani manusia. Aturan ini berkaitan dengan prinsip-prinsip moral seperti kejujuran, berbicara dengan santun, serta berpenampilan sesuai dengan situasi dan kondisi. Kesusilaan memiliki hubungan erat dengan interaksi manusia dalam kehidupan sehari-hari. Norma ini juga bersumber dari tata nilai dalam masyarakat atau kebiasaan budaya yang bertujuan untuk menjaga keharmonisan dalam hubungan sosial. Saat ini, nilai-nilai kesusilaan mulai memudar, terutama di kalangan generasi muda.

Pemahaman dan penerapan tentang kesopanan serta perilaku baik semakin berkurang karena pengaruh modernisasi dan globalisasi. Oleh sebab itu, penguatan nilai kesusilaan sangat diperlukan untuk menjaga keberadaannya sebagai bagian penting dari kehidupan bermasyarakat. Norma kesusilaan memainkan peran penting dalam kehidupan sosial, karena menentukan apakah suatu tindakan layak atau tidak dilakukan di tempat tertentu. Dasa Nyama Brata merupakan salah satu dari bentuk pengejawantahan dari ajaran Susila (etika) dalam agama Hindu. Ajaran ini membina dan memperhalus perilaku individu di dalam kehidupan sehari-hari. Manusia dibekali akal agar dapat berdaya upaya untuk meminimalkan segala hal negatif dan memaksimalkan segala hal baik agar terwujudnya karakter manusia yang sejati. Ajaran Dasa Nyama Brata perlu dipelajari dan didalami untuk melangsungkan kehidupan di dunia ini. Akan tetapi dalam praktiknya di lapangan tidak mudah untuk diterapkan secara maksimal. Hal ini dikarenakan arus globalisasi yang kian masif mendegradasi manusia pada saat ini yang mengakibatkan pola perilaku dan kebiasaan dari individu cenderung tidak mengindahkan etika dalam hal ini Dasa Nyama Brata.

Berdasarkan pernyataan di atas, penulis tertarik untuk menelisik lebih dalam terkait dengan ajaran kesusilaan dalam agama Hindu terkhususnya Dasa Nyama Brata sebagai sepuluh macam pengendalian diri tahap rohani menganalisis setiap bagian-bagiannya, bagaimana Dasa Nyama Brata menjadi dasar bagi setiap individu dalam upaya mewujudkan keharmonisan dalam hidup, mengkaji urgensi dari Dasa Nyama Brata dalam mewujudkan keharmonisan serta mengidentifikasi berbagai tantangan dalam penerapan ajaran Dasa Nyama Brata dalam kehidupan di era saat ini.

## II. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan pengkajian teks. Metode kualitatif merupakan pendekatan yang bertujuan untuk memahami fenomena atau gejala sosial secara mendalam, dengan berfokus pada pengamatan dan analisis data yang bersifat non-numerik, seperti teks, video, atau audio. Dalam penelitian ini, penulis mengandalkan pengumpulan data dan analisis dari jurnal-jurnal penelitian yang relevan untuk mendukung kajian yang dilakukan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yang menitikberatkan pada analisis proses penyimpulan secara deduktif dan induktif serta memahami dinamika hubungan antar fenomena berdasarkan logika ilmiah. Selanjutnya, data berupa laporan, arsip, dan catatan terkait dikumpulkan untuk dianalisis. Proses analisis dan tahap verifikasi dilakukan, melalui analisis teoretik, mendiskusikannya dengan teori-teori yang



relevan dan menafsirkannya untuk menggali dan menunjukkan makna penting yang terkandung di dalamnya (Giri dan Wiratmaja, 2020).

### III. PEMBAHASAN

#### 3.1 Pengertian dan Bagian-bagian Dasa Nyama Bratha

Dasa Nyama Brata berasal dari bahasa Sanskerta, dengan kata "*dasa*" yang berarti sepuluh, dan "*nyama brata*" yang berarti pengendalian rohani. Dengan demikian, Dasa Nyama Brata merujuk pada sepuluh bentuk pengendalian diri dalam aspek mental atau spiritual. Ajaran ini diimplementasikan dalam kehidupan di dunia, khususnya oleh manusia. Selama menjalani hidup dan berbagai aktivitas sehari-hari, manusia memiliki tanggung jawab moral untuk menjaga serta mengembangkan sifat dan perilaku yang mulia. Tingkat keluhuran mental seseorang dapat dinilai dari perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Mental yang baik, sehat, dan mulia hanya dapat diidentifikasi melalui cara seseorang bersikap dan bertindak (Sujana, dkk, 2013:88).

Ajaran Dasa Nyama Brata memiliki kemampuan untuk membangun kekuatan mental dan spiritual manusia, sehingga dapat membantunya menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan serta permasalahan dalam hidup. Salah satu kewajiban utama manusia di dunia adalah menyelesaikan segala bentuk masalah yang muncul dalam kehidupannya (Sujana, dkk, 2013:89). Penjelasan mengenai Dasa Nyama Brata juga tercantum dalam Sloka Sarasamuccaya, 260.

*"Nyang bratha sapuluh kwehnya, ikang nyama ngaranya, pratyekadana, ijyà, tapà, dhayana, swadhyaya, upasthanigraha, bratha upawasa, mauna, snana, nahan ta wakning nyama, dana weweh, annadànadi; ijyà, Devapujà, pitrpujadi, tapà, kayasangcosana, kasatan ikang çarira, bhucarya, jalatyagadi; dhyana, ikang çiwasmara, swadhyaya, Vedabhyasa, upasthanigraha, kahrtaning upasta, bratha annawarjadi, mauna, wacangyama kahrtaning ujar, hay wakecek kuneng, snàna, tri sandyàsewana, madyusa ring kalaning sandhya".*

Terjemahan:

Inilah brata sepuluh banyaknya yang disebut niyama, perinciannya; dana, iyya, dhyana, swadhyaya, upasthanigraha, brata, upasawa, mona, snana, itulah yang merupakan niyama dana; pemberian, makanan minuman dan lain-lain; iyya pujaan kepada dewa, kepada leluhur dan lain-lain sejenis itu; tapa; pengekangan nafsu jasmaniah, badan yang seluruhnya kurus kering, layu, berbaring di atas tanah, di atas air dan di atas alas-alas lain sejenis itu; dhyana: tepekur merenungkan Cewa; swadhyaya yakin mempelajari weda; upasthanigraha; pengekangan upastha, singkatnya pengendalian nafsu sex; brata: pengekangan nafsu terhadap makanan/minuman; mona itu wacanyama berarti menahan, tidak mengucapkan kata-kata yaitu tidak berkata-kata sama sekali tidak bersuara; snana: trisandhyasewana, mengikuti trisandhya, mandi membersihkan diri pada waktu pagi, tengah hari dan petang hari.

Sloka tersebut menjelaskan bahwa Dasa Nyama Brata terdiri atas sepuluh prinsip yang perlu dipahami, dihayati, dan diterapkan dalam kehidupan beragama. Tujuannya adalah untuk mencapai kesempurnaan batin bagi umat sedharma. Ajaran ini berfungsi sebagai sarana pembelajaran, pendidikan, dan pengamalan nilai-nilai agama Hindu, yang bertujuan



membentuk umat sedharma yang berbudi luhur dan berlandaskan dharma (kebenaran), sehingga dapat mencapai kebahagiaan batin (Sujana, dkk, 2013:90).

Pelaksanaan Dasa Nyama Brata harus dilandasi oleh keyakinan dan ketulusan hati, agar manfaatnya dapat dirasakan oleh individu maupun masyarakat dalam kehidupan beragama. Ajaran ini memberikan panduan tentang bagaimana manusia, sebagai makhluk paling mulia, sepatutnya berperilaku. Menjadi manusia adalah kesempatan istimewa untuk mengamalkan ajaran suci demi menciptakan kehidupan yang damai dan sejahtera. Beberapa aspek dari Dasa Nyama Brata, seperti yang telah dijelaskan, meliputi prinsip-prinsip berikut:

- 1) Dana memberikan sedekah dengan tulus. Suka berderma (bersedekah) berupa makan dan minum dan bentuk pemberian lain yang sejenis dengan itu. Memberikan dana kepada orang lain berarti orang telah dapat meringankan beban penderitaan orang lain. Membantu seseorang yang sedang dan sangat memerlukan untuk menyambung hidupnya adalah perbuatan yang mulia. Dalam hidup dan kehidupan ini seseorang harus saling membantu karena setiap orang mempunyai kelemahan-kelemahan sendiri yang harus dibantu oleh orang lain. Apalagi kalau kita renungkan bahwa sebagian besar kebutuhan hidup ini kita dapati dari orang lain, seperti perabot rumah tangga, barang-barang daribesi, makan, ilmu pengetahuan dan sebagainya. Dalam hidup bersama ini orang tidak dibenarkan mementingkan diri sendiri dengan menginjak-injak, menindas yang lain (Titin Sutarti, 2022). Memberikan dana puniya dengan sesama adalah merupakan kewajiban hidup sebagai manusia. Kitab suci weda menjelaskan sebagai berikut;

*Na màtā na pitā kiñcit kasyacit pratipadate, dàna pathyodano jantuh  
swakarmaphalamacnute. Ika tang dàna, tan bapa, tan ibu, umukti phalanika,  
anghing ika wwang gumawayaken ikang dānapunya, ya juga umukti phalanikang  
danapunya.*

Terjemahan:

Itulah hakekat suatu dana, bukan si bapak, bukan si ibu yang menikmati pahalanya, melainkan hanya orang yang melakukan kebajikan berdana puniya itu, dia saja yang akan menikmati pahala dari berbuat dana punia itu (Sarasamuscaya, 169).

Manfaat dari ajaran Dana (dalam ajaran Dasa Nyamabratha) ini adalah dapat membentuk umat sedharma menjadi insan yang berkepribadian luhur dan mencapai kesempurnaan batin “moksa” dengan sikap-mental yang dimotivasi oleh sifat-sifat suka berderma (bersedekah) berupa makan dan minum dan bentuk pemberian lain yang sejenis dengan itu.

- 2) Ijya melakukan pemujaan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa dan leluhur sebagai bentuk penghormatan. Ijya berarti pujaan kepada Deva, kepada leluhur, dan lain-lainnya. Selain pemujaan kepada Tuhan, pemujaan kepada para Deva dan leluhur hendaknya dapat dilakukan oleh seseorang yang mendalami ajaran agama. Kita percaya bahwa Deva adalah manifestasi dari Tuhan, dan melalui bantuan manifestasi Tuhan itulah maka manusia memohon dan menikmati berkah-Nya. Pemujaan itu juga dilakukan dihadapan leluhur untuk memohon doa restu-Nya agar sehat dan sejahtera di dunia (Sujana, dkk, 2013:91) Kitab suci weda menjelaskan sebagai berikut;

*Mayi sarvàoī karmàoī saònyasyàdhyàtma-cetasà, niràúir nirmamo bhùtvà  
yudhyasva vigatajvaraá.*



Terjemahan:

Pasrahkan semua kegiatan kerjamu itu kepada-Ku, dengan pikiran terpusat pada sang *âtma*, bebas dari nafsu keinginan dan ke-akuan, berperanglah, enyahkanlah rasa gentarmu itu (Bhagavadgita. III. 30). Sebagai pemuja yang baik adalah tulus, lepas, menyerahkan sepenuhnya kehadapan-Nya beserta prabhawa. Yakinlah bahwa beliau Sang Pencipta Maha tahu, pemurah dan penyayang kepada ciptaan-Nya.

Manfaat dari ajaran Ijya (dalam ajaran Dasa Nyamabratha) ini adalah dapat membentuk umat sedharma menjadi insan yang berkepribadian luhur untuk mewujudkan kesempurnaan batin “moksa” dengan sikapmental yang dimotivasi oleh sifat-sifat pemuja Tuhan Yang Maha Esa, para Deva, para leluhur, dan pemujaan lainnya yang sejenis dengan itu.

- 3) Tapa berarti pengekangan hawa nafsu jasmani. Tapa artinya mengekang atau mengendalikan hawa nafsu agar memperoleh kehidupan yang suci. Melalui tapa, umat Hindu dapat meyakini suatu tujuan hidup dapat terwujud dengan pelaksanaan tapa yang mantap dan fokus. Salah satu contoh pengekangan nafsu misalnya nafsu jasmaniah dengan mengurangi porsi makanan yang dimakan setiap hari, makanan yang dimakan harus seimbang dan tidak lebih atau kurang. Cara ini bermanfaat untuk mengendorkan gejala emosi seseorang agar dapat berpikir dengan tenang (Sujana, dkk, 2013:92).

*Widyām mānāwamānābhyāmātmānam tu pramādatah. Nihan tang kayatnākena ikang tapa raksan, makasādhana kapademaning krodha ika, kuneng hyang çrī, pademning īrsyā pangraksa ri sira, kuneng sang hyang aji, pademning ahangkāra mwang awa-mana pangraksa ri sira, yapwan karaksanyawakta, si tan pramada sadhana irika. (Sarasamuccaya 103)*

Terjemahan:

Inilah hendaknya engkau perhatikan, pegang teguh tapa dengan jalan memunahkan nafsu amarah itu, adapun Devi Sri (kebahagiaan tertinggi) melalui pengendalian kedengkian (sebagai) penyelamat-nya, adapun ilmu dharma sastra pemunah keakuan dan lenyapnya kecongkakan yang ada pada dirinya, karena itu supaya engkau menjaga dirimu, orang yang tidak lalai merupakan jalan baginya di situ.

Manfaat dari ajaran Tapa (dalam ajaran Dasa Nyamabratha) ini adalah dapat membentuk umat sedharma menjadi insan yang berkepribadian luhur dan mencapai kesempurnaan batin “moksa” dengan sikap-mental yang dimotivasi oleh sifat-sifat pengekangan atau memunahkan nafsu amarah.

- 4) Dhyana dengan tekun memusatkan pikiran kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa. Dhyana artinya tekun merenung dan memusatkan pikiran kepada Tuhan sebagai usaha tercapainya kesatuan antara pikiran dengan Tuhan. Usaha tersebut bertujuan untuk tercapainya kondisi mantap dalam konsentrasi sebagai dasar memperoleh kesucian batin. Kondisi ini akan diperoleh secara bertahap, melalui dari tingkatan pemusatan dengan waktu yang singkat sampai dengan tenggang waktu cukup lama. Akhirnya karena sudah terbiasa, maka makin hari makin mencapai tingkat konsentrasi yang makin lama dan mantap, lalu mencapai tingkat samadhi. Namun demikian menyadari akan kurang sempurna manusia ketika seseorang didorong oleh insting mengarahkan pikiran kepada benda-benda menyenangkan tanpa didasari





pengertian kesadaran, atau ketika jiwa pada akhirnya menjadi kasar karena selalu melekat pada motivasi yang mementingkan diri sendiri, apakah ketika itu berpikir menyakiti orang lain atau tidak, maka ketika itu pun jiwa kita telah rusak. Keadaan yang menyebabkan terjadinya kerusakan jiwa ini tidak lain dari kekotoran dan kekeruhan pikiran. Sama seperti pakaian dan rumah yang akan menjadi kotor dalam sekejap ketika bertiup angin kencang. Orang harus selalu waspada terhadap badai nafsu yang melanda dan berusaha untuk menekan ego yang ada dalam diri (Titin Sutarti, 2022). Kitab suci weda menjelaskan sebagai berikut;

*“Teṣu samyag warttamāno gacchatya mara lokatām, yathā samkalpitāmśceha sarvān kāmān samaśnute”*

Terjemahan:

Ketahuilah bahwa ia yang selalu melaksanakan kewajiban-kewajiban yang telah diatur dengan cara yang benar, mencapai tingkat kebebasan yang sempurna kelak dan memperoleh semua keinginan yang ia mungkin inginkan (Manawa Dharmasastra, II.5). Sesungguhnya semua yang kita lakukan dalam pengabdian hidup ini telah ada yang menentukan ‘Sang Hyang Widhi Wasa’. Kewajiban kita adalah hanya berbuat/melaksanakan apa yang patut dilaksanakan, akan semuanya itu adalah sudah menjadi kehendaknya. Beliau tidak akan pernah melupakan apa yang dilakukan oleh umat-Nya. Oleh karena itu pujalah beliau sesuai petunjuk yang telah ada.

Manfaat dari ajaran Dhyana (dalam ajaran Dasa Nyama Bratha) ini adalah dapat membentuk umat sedharma menjadi insan yang berkepribadian luhur dan mencapai kesempurnaan batin “moksa” dengan sikap-mental yang dimotivasi oleh sifat-sifat suka merenung untuk memuja Deva Siwa sebagai wujud keyakinan kita semua.

- 5) Swadhyaya mendalami dan memahami ajaran-ajaran suci agama. Swadhyaya artinya yakin mempelajari suci Veda. Mempelajari kitab suci kerohanian bagi mereka yang berkecimpung dalam hidup suci adalah kewajiban. Di dalam kitab kerohanian terdapat tuntunan atau petunjuk bagi mereka yang sedang akan menjalani hidup suci. Dalam berbagai jenis kitab Veda terdapat penuntun untuk menempuh kehidupan (Titin Sutarti, 2022). Dalam berbagai jenis kitab Weda terdapat penuntun untuk menempuh kehidupan suci. Kitab yang dimaksud menjelaskan sebagai berikut;

*Na karmanām anārambhān Naishkarmyam puruṣo’snute, Na cha samnyasanād ewa Siddhim samadhi-gachchati.*

Terjemahan:

Orang tidak akan mencapai kebebasan karena diam tiada bekerja juga ia tak-kan mencapai kesempurnaan karena menghindari kegiatan kerja ( Bhagawadgita. III. 4)

Manfaat dari ajaran Swadhyaya (dalam ajaran Dasa Nyamabratha) ini adalah dapat membentuk umat sedharma menjadi insan yang berkepribadian luhur dan mencapai kesempurnaan batin “moksa” dengan sikap-mental yang dimotivasi oleh sifat-sifat suka mempelajari Weda dan kita yang sejenis dengan itu.

- 6) Upasthanigraha mengontrol dorongan atau nafsu yang berkaitan dengan hubungan seksual. Upasthanigraha berarti pengekangan upastha (alat kelamin) dari nafsu birahi. Upaya untuk mendapatkan kesucian jiwa bagi umat sedharma yang ingin menjalani hidup suci, maka pengekangan jiwa atas nafsu birahi hendaknya dilaksanakan



dengan sungguh-sungguh. Seseorang yang selalu mengumbar hawa nafsunya adalah sebagai akibat dari sifat emosi dan keangkaramurkaan yang tinggi, berzinah merupakan perbuatan yang sangat hina dan terkutuk. Berzinah artinya sikap suka memperkosa wanita atau istri orang lain yang dengan berbagai cara yang akhirnya sampai menjadi pemerkosaan. Perbuatan ini harus dikendalikan karena bisa menimbulkan kemerosotan moral (Titin Sutarti, 2022). Adapun yang termasuk perbuatan berzinah (paradara) antara lain :

1. Mengadakan hubungan kelamin dengan istri/suami orang lain.
2. Mengadakan hubungan kelamin (seks) antara pria dengan wanita dengan cara-cara yang tidak sah.
3. Mengadakan hubungan kelamin dengan paksa, artinya tidak atas dasar cinta sama cinta (memperkosa).
4. Mengadakan hubungan kelamin atau seks yang dilarang oleh agama

Larangan melakukan zina itu adalah sangat wajar, karena kalau itu dibiarkan maka kemerosotan moral akan semakin merajalela dan memuncak. Semakin banyak kasus pelacuran atau tuna susila terjadi maka kehidupan kita sebagai manusia yang menjunjung tinggi budaya dan agama akan menjadi hancur. Dengan berbuat seperti itu menandakan sebagai jiwa manusia yang tetap terikat oleh duniawi. Oleh sebab itu yang bersangkutan harus cepat-cepat mengendalikan nafsu birahi itu agar segera memperoleh kehidupan suci. Kehidupan yang suci sebagaimana tertulis dalam kitab suci weda yang menyatakan sebagai berikut:

*Tadvajjaticatairjivah ūuddhyate 'lpenà karmanà, yatnena mahatà cāpi kyekajataū viçuddhyate. Mangkana tang hurip, an ūinocan pinaka ūuddhi, kinlabakērāgādi malanya, yan alpayatna ngwang, alawas ya tan çuddhya, yapwan tibrayatna ngwang, kumlabakē malanya, enggal ūuddhinya.*

Terjemahan:

Demikian jiwa itu, yang dibersihkan agar menjadi suci, dikendalikan nafsu birahi itu dan segala nodanya, jika kurang giat dan pandai melaksanakannya, lemahlah jiwa itu tidak menjadi suci, beratus-ratus kelahiran lamanya, sebelum jiwa itu menjadi suci, jika ia pandai dan sangat giat melenyapkan nodanya, cepatlah suci jiwa itu (Sarasamuçchaya, 406)

Manfaat dari ajaran Upasthanigraha (dalam ajaran Dasa Nyamabratha) ini adalah dapat membentuk umat sedharma menjadi insan yang berkepribadian luhur dan mencapai kesempurnaan batin “moksa” dengan sikap-mental yang dimotivasi oleh sifat-sifat pengendalian atau pengekangan nafsu birahi yang ada pada pribadinya

- 7) Brata berarti pengekangan nafsu terhadap makanan. Seseorang yang berkeinginan untuk mencapai kesucian jiwa hendaknya mampu membatasi diri untuk mengonsumsi makanan maupun minuman dari segi jumlah maupun mutunya. Seperti misalnya membatasi makanan yang berlebihan, membatasi makanan yang mengandung bahan-bahan pengawet, makan pedas, makan yang terlalu manis dan lain sebagainya. Mengonsumsi makanan yang berlebihan sangat memengaruhi perkembangan jasmani dan rohani yang mengonsumsinya (Sujana, dkk, 2013:93).



*Yathà yathà prakstànam ksetrànam sasyasampadah, Sàkhà phalabhàrena namrah sadhustathàtathà. Paramàrthanya, upasama ta pwa sang sàdhu ngaranira, Tumukul dening kweh gunanira, mwan wruhnira, kadyangga ning pari, tumungkul dening wwahnya, mwan pang ning kayu, tumungkul de ning tob ning phalanya (Sarasamuscaya, 308).*

Terjemahan:

Kesimpulannya, sabar dan tenang pembawaan sang sadhu, merunduk karena banyak kebajikan dan ilmunya, sebagai halnya padi runduk karena beratnya buahnya dan dahan pohon kayu itu runduk, disebabkan karena lebat buahnya.

Manfaat dari ajaran Brata (dalam ajaran Dasa Nyamabratha) ini adalah dapat membentuk umat sedharma menjadi insan yang berkepribadian luhur dan mencapai kesempurnaan batin “moksa” dengan sikap-mental yang dimotivasi oleh sifat-sifat suka melakukan pengekangan nafsu terhadap makanan.

- 8) Upawasa berarti pengekangan diri. Ada berbagai macam pengekangan diri yang dapat dilakukan seperti, puasa makan, minum, puasa tidak tidur, puasa melihat, puasa tidak bicara, tidak bepergian tidak bekerja dan sebagainya. Di dalam agama Hindu Nusantara jenis puasa ini pelaksanaannya dirangkaikan dengan pelaksanaan hari raya suci, seperti Nyepi dan Siwaratri. Misalnya dapat dilihat dalam pelaksanaan upawasa nyepi, umat Hindu dapat melaksanakan upawasa tersebut di tempat-tempat suci agar pelaksanaannya lebih mantap (Sujana, dkk, 2013:93). Pada prinsipnya, saat nyepi panca indra umat sedharma hendaknya diredakan dengan kekuatan manah dan budhi. Dengan meredakan nafsu indra itu umat sedharma dapat menumbuhkan kebahagiaan yang dinamis sehingga kualitas hidup ini semakin meningkat. Melaksanakan pengendalian diri pada saat nyepi adalah merupakan kewajiban bagi umat sedharma. Kitab sarasamuscaya menjelaskan sebagai berikut;

*Āryavāttamidaṃ vṛttamiti vijñāya śāsvatam, śantā Parārthāḥ, kurvāṇā nāveksante pratikriyām. Tātan pakanimittha hyunira ring pratyupakāra sang sajjana ar gawayaken ikang kaparārthan, kunang wiwekanira, prawrtti sang sadhu ta pwa iki, madyada sang mahapurusa, mangkana juga wiwekanira, tan prakoseka ring phala.*

Terjemahan:

Bukan karena keinginanannya akan pembalasannya, sang utama budi mengusahakan kesejahteraan orang lain, melainkan karena hal itu telah merupakan keyakinannya. Pembawaan sang sadhu memang demikian. Itulah cirri orang yang berjiwa besar. Demikianlah keyakinan beliau, tidak memandang akan buah hasilnya (Sarasamuscaya, 313).

- 9) Mona berarti tidak bersuara. Mona artinya membatasi perkataan. Mona bukan berarti tidak berkata-kata sama sekali, melainkan adalah katakata yang harus dibatasi saat ingin diungkapkan, sehingga masih dalam batas yang wajar. Misalnya berkata baik dan benar, berkata menyenangkan orang lain bila didengar. Dalam mencapai jiwa yang suci, membatasi kata-kata itu memang sangat penting, sebab dari perkataan itulah seseorang akan disenangi atau tidak, melalui katakata itulah yang akan menentukan perilaku orang lain kepada kita (Sujana, dkk, 2013:94). Berkata-kata baik, menyenangkan, bermanfaat, penuh makna dan suci disebut wacika. Wacika adalah perkataan yang baik (suci).





Katakata ibarat pisau bermata dua, disatu pihak akan bisa mendatangkan kebaikan dan di lain pihak akan bisa mendatangkan penderitaan bahkan kematian, seperti termuat dalam kitab Nitisastra sargah V.3 sebagai berikut :

*“Wasita nimittanta manemu laksmi, Wasita nimittanta pati kapanggih, Wasita nimittanta manemu dukha, Wasita nimittanta manemu mitra”.*

Terjemahan:

Oleh perkataan engkau akan mendapat bahagia, oleh perkataan engkau akan menemui ajalmu, oleh perkataan engkau akan mendapatkan kesusahan, oleh perkataan engkau akan mendapatkan sahabat

Manfaat dari ajaran “mona” (dalam ajaran Dasa Nyamabratha) ini adalah dapat membentuk umat sedharma menjadi insan yang berkepribadian luhur dan mencapai kesempurnaan batin “moksa” dengan sikap-mental yang dimotivasi oleh sifat-sifat selalu mengusahakan untuk berbicara yang baik dan suci.

- 10) Snana berarti melakukan pemujaan dengan Tri Sandhya. Snana artinya rajin melaksanakan pembersihan diri secara rohani dengan sembahyang (tri sandhya). Melaksanakan Tri Sandhya sesungguhnya adalah dasar dari dhyana. Biasanya seseorang sebelum secara disiplin dapat melakukan dhyana, terlebih dahulu yang dilakukan adalah melaksanakan Tri Sandhya. Praktek ini diawali dengan membersihkan badan dengan cara mandi. Membersihkan badan terlebih dahulu sebelum melaksanakan Tri Sandhya itu akan menjadi lebih mantap dan berkonsentrasi (Sujana, dkk, 2013:94). Kitab suci weda menjelaskan sebagai berikut; Manfaat dari ajaran Snana (dalam ajaran Dasa Nyamabratha) ini adalah dapat membentuk umat sedharma menjadi insan yang berkepribadian luhur dan mencapai kesempurnaan batin “moksa” dengan sikap-mental yang dimotivasi oleh sifat-sifat kesucian yang secara tekun melakukan pemujaan dengan ‘Tri Sandhya, dan do’a sehari-hari’ yang lainnya.

### 3.2 Pentingnya Ajaran Dasa Nyama Bratha Dalam Keharmonisan Hidup

Ajaran Dasa Nama Brata merupakan bagian dari ajaran susila (etika) dalam ajaran Agama Hindu. Beretika merupakan pengetahuan yang mencakup kebiasaan bertingkah laku manusia untuk melakukan perbuatan baik dan benar dengan membuat keputusan yang masuk akal. Sebagai bagian dari data empiris, etika mengkaji perilaku manusia dan menentukan perilaku baik dan buruk yang berkaitan dengan perbuatan manusia. etika dapat mengidentifikasi apa yang benar dan salah serta apa yang baik untuk dilakukan. Etika berkaitan dengan sifat manusia dan tujuan manusia dengan menggambarkan manusia sebagai makhluk sosial yang berinteraksi dengan orang lain secara positif dalam komunitas, baik keluarga, masyarakat, dan Negara.

Susila merupakan bagian dari tri kerangka dasar Agama Hindu, susila memegang peranan penting bagi tata kehidupan manusia sehari-hari. Realitas hidup bagi seseorang dalam berkomunikasi dengan lingkungannya akan menentukan sampai di mana kadar budi pekerti yang bersangkutan. Ia akan memperoleh simpati dari orang lain manakala dalam pola hidupnya selalu mencerminkan ketegasan sikap yang diwarnai oleh ulah sikap simpatik yang memegang teguh sendi-sendi kesusilaan. Susila menurut pandangan Agama Hindu adalah tingkah laku hubungan timbal balik yang selaras dan harmonis antara sesama manusia dengan alam semesta (lingkungan) yang berlandaskan atas korban suci (Yadnya), keikhlasan, dan kasih sayang. Pola hubungan tersebut berprinsip pada ajaran Tat Twam Asi (Ia adalah engkau) mengandung makna

9



bahwa hidup segala makhluk sama. Menolong orang lain berarti menolong diri sendiri, dan juga sebaliknya menyakiti orang lain berarti menyakiti diri sendiri. Jiwa sosial demikian diresapi oleh sinar tuntunan kesucian Tuhan dan sama sekali bukan atas dasar pamrih kebendaan. Hidup bukanlah penantian. Hidup adalah perjuangan dan memotivasi diri untuk dapat melepaskan diri dari hidup yang memang dalam kelahiran adalah sengsara. Hidup di dunia ini penuh dengan tantangan dan gejolak, di samping dipengaruhi oleh sifat dan perilaku yang berasal dari dalam diri kita sendiri (I Putu Astra. 2023)

Dalam agama Hindu permasalahan moralitas (etika) menjadi ruang lingkup ajaran susila, yang berasal dari dua suku kata, su yang berarti baik, dan sila berarti kebiasaan atau tingkah laku perbuatan manusia yang baik. Dalam hal ini maka etika dalam agama Hindu dikatakan sebagai ilmu yang mempelajari tata nilai, tentang baik dan buruknya suatu perbuatan manusia, mengenai apa yang harus dikerjakan dan apa yang harus ditinggalkan, sehingga dengan demikian akan tercipta kehidupan yang rukun dan damai dalam kehidupan manusia. Pada dasarnya etika merupakan rasa cinta kasih, rasa kasih sayang, dimana seseorang yang menjalani dan melaksanakan etika itu karena ia mencintai dirinya sendiri dan menghargai orang lain. Etika menjadikan kehidupan masyarakat menjadi harmonis, karena saling menjunjung tinggi rasa saling menghargai antar sesama dan saling tolong menolong. Dengan etika akan membina masyarakat untuk menjadi anggota keluarga dan anggota masyarakat yang baik, menjadi warga negara yang mulia.

Karena hal itulah ajaran Dasa Nyama Bratha sangat penting untuk mencapai keharmonisan hidup. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia keharmonisan berasal dari kata harmoni yang berarti selaras atau serasi, jadi dari pengertian tersebut kata harmonis sering kali disandingkan dengan hubungan antar manusia. Kata yang paling sering kita dengar yang memakai kata harmonis yaitu “keluarga harmonis” yang memiliki makna keluarga yang serasi atau selaras. Jadi kalimat harmonis memiliki makna sebuah kondisi, yang mana dalam sebuah keluarga, atau hubungan antar satu orang dengan yang lain. Kata keharmonisan berasal dari kata dasar harmonis yang berarti serasi dan selaras. Sedangkan kata keluarga berasal dari Bahasa Sansekerta yaitu kulawarga, kula yang berarti anggota dan warga yang berarti kelompok kerabat. Keluarga adalah lingkungan dimana beberapa orang masih memiliki hubungan darah. Nucleus family atau keluarga inti yang terdiri dari ayah, ibu dan anak. Keluarga harmonis merupakan keluarga yang penuh dengan ketenangan, ketentraman, kasih sayang, keturunan dan kelangsungan generasi masyarakat, belas kasih serta pengorbanan, saling melengkapi dan menyempurnakan.

Memanfaatkan ajaran Dasa Nyama Bratha untuk membangun keharmonisan umat manusia adalah swadharma sebagai masyarakat Hindu. Supaya anggota masyarakat dapat dengan mudah mengetahui, memaknai, menghayati, melaksanakan dan memahami manfaat ajaran Dasa Nyama Bratha tersebut mampu membentuk insan berkepribadian yang luhur, maka masing-masing bagiannya perlu diberi penjelasan yang cukup. Tanpa penjelasan yang baik mustahil dapat diresapi dan dihayati secara baik tentang ajaran Dasa Nyama Brahta itu.

#### 1. Dana yaitu pemberian makan atau minuman

Dalam hidup dan kehidupan ini seseorang harus saling bantu membantu karena setiap orang mempunyai kelemahan-kelemahan sendiri yang harus dibantu oleh orang lain. Apalagi kalau kita renungkan bahwa sebagian besar kebutuhan hidup ini kita didapati dari orang lain, seperti perabot rumah tangga, barang-barang dari besi, makan, ilmu



- pengetahuan dan sebagainya. Dalam hidup bersama ini orang tidak dibenarkan mementingkan diri sendiri dengan menginjakinjak, menindas yang lain. Dengan begitu maka dana erat kaitanya dalam mencapai keharmonisan hidup, karena dengan saling berbagi keharmonisan dapat tercipta.
2. Ijya yaitu pujaan kepada para Dewa  
Kita percaya dan yakin bahwa Dewa itu manifestasi Tuhan, dan melalui bantuan manifestasi Tuhan itulah maka manusia adalah memohon dan menikmati berkahnya. Pemujaan itu pula dilakukan oleh para leluhur untuk memohon doa restunya agar sehat dan sejahtera di dunia. Ketika semua orang percaya akan karunia Dewa maka keharmonisan pun akan terjadi.
  3. Tapa berarti pengekgan hawa nafsu jasmani  
Melalui pengekgan nafsu jasmaniah seseorang dapat mengurangi porsi makan yang dimakan setiap hari. Cara ini bertujuan untuk mengendorkan gejolak emosi seseorang dapat berfikir dengan tenang. Ketika terjadi pertikaian melalui pengekgan nafsu akan terjalin sebuah keharmonisan.
  4. Dhyana berarti merenung memuja Tuhan  
Menyadari akan kekurang-sempurnaan manusia ketika seseorang didorong oleh insting mengarahkan pikiran kepada benda-benda menyenangkan tanpa didasari pengertian kesadaran, atau ketika jiwa pada akhirnya menjadi kasar karena selalu melekat pada motivasi yang mementingkan diri sendiri, apakah ketika itu berfikir menyakiti orang lain atau tidak, maka ketika itupun jiwa kita telah rusak. Keadaan yang menyebabkan terjadinya kerusakan jiwa ini tidak lain dari kekotoran dan kekeruhan pikiran. Ketika kita mampu merenung akan kesalahan kita sendiri, maka perselisihan tidak akan terjadi tetapi keharmonisanlah yang akan terlahir.
  5. Swadhyaya berarti mempelajari Weda  
Seperti yang kita ketahui weda merupakan cikal bakal dari semua ajaran – ajaran susila yang ada, maka dari itu dengan mempelajari kitab suci weda wawasan kita akan terbuka. Ketika wawasan kita terbuka maka peikiran, perkataan, dan perbuatan yang baik pun akan timbul. Dengan demikian Swadhyaya dalam ajaran Dasa Nyama Brata sangat berkaitan dengan terciptanya keharmonisan hidup.
  6. Upasthanigraha berarti pengekgan nafsu kelamin  
Pengekgan jiwa atas nafsu birahi hendaknya dilaksanakan dengan sungguh-sungguh. Seseorang yang selalu mengumbar hawa nafsunya adalah sebagai akibat dari yang bersangkutan telah tahu dan merasakan nikmatnya birahi itu, sehingga untuk memenuhi keinginan seks-nya yang lebih nikmat, dilakukan berbagai cara yang akhirnya sampai menjadi pemerkosaan. Di zaman Kali Yuga seperti saat ini kasus pemerkosaan sangat marak terjadi, inilah pentingnya ajaran Dasa Nyama brata dalam terciptanya keharmonisan hidup.
  7. Brata berarti pengekgan nafsu terhadap makanan  
Mengkonsumsi makanan yang berlebihan sangat mempengaruhi perkembangan jasmani dan rohani yang mengkonsumsinya. Maka dari itu pemilihan dan pengaturan pola makan sangat dibutuhkan dalam menciptakan keharmonisan. Ketika kita mendapatkan asupan makanan yang bergizi dan berkecukupan maka pikiranpun menjadi terkendali.



8. Upawasa berarti pengekangan diri

Upawasa adalah berpuasa, berpuasa yang dimaksud adalah puasa bagaimana kita dapat mengendalikan atau memuaskan panca indra kita. Yaitu mengelola diri dalam melihat, mencium, merasakan, mendengar, dan meraba sesuatu. Sama halnya untuk menciptakan suatu keharmonisan kita harus bisa memfokuskan diri ke dalam satu titik yaitu kebenaran.

9. Mona berarti tidak bersuara

Dalam perilaku hidup suci upaya membatasi kata-kata itu memang penting, sebab dari kata atau suara itulah seseorang akan disenangi atau tidak, dari kata atau suara itulah akan terletak celaka tidaknya seseorang. Terutama dari kata atau suara itulah akan terdapat kebahagiaan, kedamaian rohani. Orang yang ternoda rohaninya, dia sendiri akan merasakan ketidak-tentraman dalam batinnya. Ketika kita mendapatkan masalah terkadang cara terbaik menghadapinya adalah dengan diam tidak berkata – kata. Karena terkadang perkataan yang keluar akan menjadi bumerang bagi kita dan keharmonisan tidak akan tercipta.

10. Snana berarti melakukan pemujaan dengan Tri Sandhya

Manfaat dari ajaran Snana (dalam ajaran Dasa Nyamabratha) ini adalah dapat membentuk umat sedharma menjadi insan yang berkepribadian luhur dan mencapai kesempurnaan batin “moksa” dengan sikap-mental yang dimotivasi oleh sifat-sifat kesucian yang secara tekun melakukan pemujaan dengan ‘Tri Sandhya, dan do’a sehari-hari’ yang lainnya. Ketika banyak orang yang berhasil menerapkan ajaran snana maka pastinya keharmonisan akan tercipta. Karena orang –orang bisa mengendalikan dirinya.

Ajaran dasa nyama brata yang terdapat dalam sloka kitab saracamucchaya, adalah merupakan pegangan hidup bagi umat sedharma yang hendak mencapai kesempurnaan batin. Upaya itu dapat dicapai ‘moksa’ kehidupan yang abadi melalui pengamalan hidup di dunia dengan berlaksana yang benar. Dunia ini tempat berbuat, oleh sebab itu perilaku sehari-hari yang ditampilkan oleh umat sedharma dapat dijadikan ukuran sampai dimana tingkat kesempurnaan jiwanya. Seseorang dalam hidupnya. Dalam pengamalannya keluar, maka sebelumnya orang hendaknya mengadakan pembenahan kedalam diri sendiri terlebih dahulu, baru mengadakan pembenahan keluar diri. Hal ini wajar karena bagaimana orang dapat membenahi orang lain jika dirinya belum dibenahi. Karena itulah ajaran Dasa Nyama Brata sangat penting dijadikan dasar dalam menciptakan keharmonisan.

### 3.3 Tantangan Dalam Menerapkan Dasa Nyama Bratha

Dasa Nyama Bratha adalah sepuluh prinsip pengendalian diri yang menjadi pedoman dalam ajaran Hindu untuk menjalani kehidupan yang harmonis dan spiritual. Prinsip ini meliputi ahimsa (tidak kekerasan), satya (kejujuran), asteya (tidak mencuri), brahmacharya (pengendalian diri), ksama (kesabaran), dhrti (keteguhan hati), daya (kasih sayang), arjawa (kesederhanaan), mitahara (pengaturan makan), dan saucha (kesucian). Meskipun ajaran ini sangat luhur, penerapannya dalam kehidupan sehari-hari sering menemui berbagai tantangan yang kompleks. Salah satu tantangan utama adalah godaan duniawi yang terus-menerus. Kehidupan modern dipenuhi dengan berbagai hal yang dapat mengalihkan perhatian seseorang dari jalur spiritual. Teknologi, media sosial, hiburan, dan gaya hidup konsumtif sering kali menjadi penghalang dalam menjaga konsistensi praktik Dasa Nyama Bratha. Misalnya, nilai



satya (kejujuran) sering kali dikompromikan dalam kehidupan kerja atau pergaulan sosial demi keuntungan material atau penerimaan sosial. Adapun beberapa tantangan dalam menerapkan Dasa Nyama Bratha, antara lain :

1. Lingkungan sosial yang tidak mendukung juga menjadi kendala besar. Dalam masyarakat yang sering kali mementingkan materialisme dan individualisme, prinsip-prinsip seperti daya (kasih sayang) dan arjawa (kesederhanaan) sering kali diabaikan. Tekanan sosial untuk bersaing dan menunjukkan keunggulan diri membuat banyak orang sulit mempraktikkan nilai-nilai seperti ksama (kesabaran) dan ahimsa (tidak kekerasan). Bahkan, konflik dalam hubungan keluarga atau komunitas sering kali membuat seseorang kehilangan keseimbangan emosional dan spiritual.
2. Kurangnya pemahaman yang mendalam tentang Dasa Nyama Bratha juga menjadi hambatan. Banyak orang mengenal prinsip ini secara tekstual, tetapi tidak memahami maknanya secara mendalam atau tidak tahu bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan agama yang berfokus pada aspek ritual tanpa menekankan nilai-nilai etika sering kali menyebabkan ajaran ini hanya menjadi simbol tanpa aplikasi nyata.
3. Ego dan keinginan pribadi adalah tantangan yang paling sulit diatasi. Ego sering kali membuat seseorang lebih mementingkan kepentingan diri sendiri dibandingkan kepentingan bersama. Dalam situasi ini, nilai seperti ahimsa dan daya sering kali terabaikan. Keinginan untuk memenuhi ambisi pribadi juga dapat menghalangi seseorang untuk hidup sederhana (arjawa) dan menjaga keseimbangan spiritual.
4. Keseimbangan antara kewajiban duniawi dan spiritual juga sering kali menjadi dilema. Seseorang yang sibuk dengan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga mungkin merasa sulit untuk meluangkan waktu untuk refleksi spiritual atau praktik Dasa Nyama Bratha. Rutinitas yang padat dan tekanan hidup sering kali mengalihkan perhatian dari tujuan spiritual.

Untuk mengatasi tantangan-tantangan ini, diperlukan usaha yang konsisten dan kesadaran diri yang mendalam. Memperkuat pemahaman melalui pendidikan agama, meditasi, dan bimbingan spiritual dapat membantu seseorang mengintegrasikan nilai-nilai Dasa Nyama Bratha dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan dari komunitas dan keluarga yang memahami pentingnya nilai-nilai ini juga sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang kondusif. Pada akhirnya, meskipun tantangan dalam menerapkan Dasa Nyama Bratha sangat besar, prinsip-prinsip ini memberikan panduan yang kuat untuk mencapai kehidupan yang harmonis, penuh kasih, dan bermakna. Dengan kesungguhan hati dan disiplin, nilai-nilai ini dapat diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari.

#### IV. SIMPULAN

Dasa Nyama Brata merujuk pada sepuluh bentuk pengendalian diri dalam aspek mental atau spiritual. Adapun bagian-bagiannya terdiri dari: Dhana (memberikan sedekah), Ijya (pemujaan kepada para dewa), Tapa (pengekangan hawa nafsu jasmani), Dhyana (merenung kepada Tuhan), Swadhyaya (mempelajari Weda), Upasthanigraha (mengendalikan hawa nafsu kelamin), Brata (pengekangan nafsu terhadap makanan), Upawasa (berpuasa), mona (tidak bersuara atau membatasi perkataan), Snana (melakukan pemujaan dengan Tri Sandhya). Ajaran dasa nyama brata yang terdapat dalam sloka kitab saracamucchaya, adalah merupakan





pegangan hidup bagi umat sedharma yang hendak mencapai kesempurnaan batin. Upaya itu dapat dicapai 'moksa' kehidupan yang abadi melalui pengamalan hidup di dunia dengan berlaksana yang benar. Dunia ini tempat berbuat, oleh sebab itu perilaku sehari-hari yang ditampilkan oleh umat sedharma dapat dijadikan ukuran sampai dimana tingkat kesempurnaan jiwanya. Adapun ditemukan berbagai tantangan dalam upaya penginternalisasiannya di antaranya: lingkungan sosial yang tidak mendukung, kurangnya pemahaman mendalam tentang dasa nyama bratha, ego dan keinginan pribadi, dilema keseimbangan duniawi dan spiritual.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Suweta, I. M. (2020). Etika Dalam Teks Lontar Kumara Tattwa. *Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, dan Ilmu Komunikasi*, 3(2), 1-10.
- Sutarti, T. (2024). Penerapan Ajaran Dasa Yama Brata Untuk Memperkuat Kesusilaan Dan Menciptakan Keharmonisan. *Widya Aksara: Jurnal Agama Hindu*, 29(1), 105-114.
- Anggreni, P. A. N., & Sudarmini, L. P. (2023). IMPLEMENTASI AJARAN DASA NYAMA BRATA DALAM PEMBINAAN DI PANTI ASUHAN UDYANA WIGUNA BULELENG. *SWARA WIDYA: Jurnal Agama Hindu*, 3(2).
- Sutarti, T. (2022). Membangun kepribadian dan budi pekerti luhur melalui penerapan ajaran agama hindu. *Widya Aksara: Jurnal Agama Hindu*, 27(1), 44-56.
- I Gusti Ngurah Dwaja dan I Nengah Mudana, 2018. Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti (Klas XII). Jakarta. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Kajeng, I Nyoman Dkk. 2019. Sarasamuccaya, Surabaya: Pāramita
- Dwaja, I.G.N., Mudana, I.N.Dkk. 2018. Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Kelas XII. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Lestari, I. A. D., & Sutriyanti, N. K. (2020). Implementasi Pembelajaran Catur Guru Dalam Membentuk Karakter Siswa. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 4(1), 81-90.
- Sutriyanti, N. K. (2016). Peningkatan Mutu Pendidikan Karakter Melalui Peran Orang Tua Dalam Keluarga. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 2(01), 14-27.
- Ngurah, Ida Bagus. Dkk. 2007. DharmaPrawerti Bahan Ajar Pendidikan BudhiPekerti Untuk Siswa SMA/K Kelas X. Denpasar: PT. Tri Agung.
- Pudja, G. dan Rai Sudharta, Tjokorda. 2002. Manawa Dharmasastra atau Weda Smrti. Jakarta: CV. Felita Nursatama Lestari.
- Buana, I. M. S., Sutriyanti, N. K., & Mariani, N. N. (2019). Peran Lingkungan Sekolah Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Agama Hindu Dan Budi Pekerti Di SD Negeri 1 Canggü. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 3(4), 247-251.
- Panca. 2015. *Peran Guru Pendidikan Agama Hindu Dalam Meningkatkan Etika Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri No.2 Belimbing, Kecamatan Pupuan Kabupaten Tabanan*. IHDN Denpasar.