

MEDITASI BUDDHIS THERAVADA
(Studi Kasus di Vihara Tanah Putih Semarang)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)
Dalam Ilmu Ushuluddin Jurusan Perbandingan Agama (PA)



Oleh :

DESY AGUS SETIANI

NIM : 4105003

FAKULTAS USHULUDDIN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG

2009

MEDITASI BUDDHIS THERAVADA
(Studi Kasus di Vihara Tanah Putih Semarang)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)
Dalam Ilmu Ushuluddin Jurusan Perbandingan Agama (PA)

Oleh :

DESY AGUS SETIANI

NIM : 4105003

Semarang, 26 November 2009
Disetujui Oleh:

Pembimbing II

Drs. Moh. Parmudi M.Si.
NIP. 19690425000031001

Pembimbing I

Drs. Tafsir, M.Ag.
NIP. 196401161992031003

PENGESAHAN

Skripsi saudara DESY AGUS SETIANI No. Induk: 4105003 telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal :

15 Desember 2009

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana (S.1) dalam Ilmu Ushuluddin Jurusan Perbandingan Agama (PA).

Ketua Sidang

Dr. Nasihun Amin, M.Ag.
NIP. 196807011993031003

Pembimbing I

Penguji I

Drs. Tafsir, MAg.
NIP. 196401161992031003

Drs. Ridin Sofwan, M.Pd.
NIP. 194904061977031002

Pembimbing II

Penguji II

Drs. Moh. Parmudi M.Si
NIP. 19690425000031001

Drs. Djurban, M.Ag.
NIP. 150254108

Sekretaris Sidang

Mundhir, M. Ag.
NIP. 197105071995031001

PERSEMBAHAN

Begitu banyak kisah yang kualami ketika pembuatan skripsi ini, dan segala usaha serta do'a dari insan terdekat memberi makna tersendiri dalam melaksanakan kewajiban sebagai mahasiswa, penulis ingin mengucapkan dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati kepada :

- *Terutama Allah SWT sebagai wujud syukur atas segala karunia seta rahmat-Nya yang tak berhenti selama ini, yang memberikan dorongan spiritual tersendiri bagi jiwa ini, dan Shalawatku tak pernah lekang untuk baginda Rasulullah SAW.*
- *Bagi kedua orang tuaku tersayang serta keluarga besar di Semarang, dengan do'a serta kelembutanmu ibuku sayang, yang selalu mengiringi langkahku hingga terselesaikan karya ini.*
- *"Mz Ma2d" (Vendeta), kasih sayang dan ketulusanmulah yang membawaku kedalam perasaan yang tak kan pernah berhenti sampai kapanpun. Terimakasih atas waktu yang kau berikan karena telah membimbingku atas terselesainya karya ini, kau selalu ada dalam hatiku dan memberi warna yang berarti (Pengindah Dalam Hidupku).*
- *Keluarga Besar di Pati, terimakasih atas do'a dan dorongannya yang membuatku untuk segera lulus dan menginginkanku pergi kesana.*
- *Sahabatku, Molen dan Mb' Aruz, terimakasih atas semangat kalian serta gurauan yang membangkitkanku dari kemalasan yang melanda saat pembuatan karya ini.*

KATA PENGANTAR

Bismillahir Rahmanir Rahim

Segala puji bagi Allah SWT atas taufiq dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW. Dengan berbagai bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak, maka penulis hendak menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Abdul Djamil, M.A., selaku Rektor beserta civitas Akademika IAIN Walisongo Semarang.
2. Drs. Abdul Muhayya, M.A. selaku Dekan beserta civitas Akademika Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.
3. Mundhir M.Ag., dan Drs. Moh. Parmudi, M.Si., selaku Kajur dan Sekjur Perbandingan Agama Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.
4. Dosen Pembimbing, yaitu Drs. Tafsir, M.Ag., dan Drs. Moh. Parmudi, M.Si., yang dengan sabar dan ikhlas meluangkan waktu untuk menuntun penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Bhante Catammano beserta Keluarga Besar Vihara Tanah Putih Semarang, yang dengan sabar dan penuh welas asih membimbing penulis ketika melakukan penelitian.
6. Bapak/Ibu petugas Perpustakaan Fakultas Ushuluddin, Perpustakaan IAIN Walisongo Semarang.
7. Kedua orang tuaku yang selalu memberikan kasih sayang yang tak terbatas serta motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini dan seluruh keluarga atas do'anya..
8. Teman-teman seperjuangan, Desi Miharlina, Zaenal, Nanang, Hakim, Roni, yang selalu bersama-sama dalam menempuh berbagai tugas. Serta semua sahabatku angkatan 2005 yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, kebersamaan kita tak dapat dilupakan, semoga kesuksesan menyertai kalian.

9. Berbagai pihak yang secara tidak langsung telah membantu, baik moral maupun materi dalam penyusunan skripsi.

Hanya do'a yang senantiasa penulis panjatkan untuk membalas budi baik semua pihak selama ini membantu dalam penyelesaian studi ini, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Semarang, 27 November 2009

Salam Hormat,

Penulis

ABSTRAKSI

Dalam sejarahnya meditasi atau samadhi, diyakini oleh agama Hindu sebagai suatu bentuk aktivitas spiritual yang bertujuan untuk memperoleh kekuatan supranatural, berhubungan dengan hal-hal gaib, suatu kekuatan yang magis, karena masih bercampur pada kepercayaan animisme dan dinamisme. Sedangkan di zaman modern sekarang ini, meditasi mengalami perkembangan sebagai ilmu kesehatan. Lain lagi bagi umat Buddha, yang menganggap meditasi sebagai salah satu cara untuk mendapatkan kebahagiaan. Menurut sejarah agama Buddha, meditasi berawal dari usaha Sang Buddha Gautama untuk mencapai pencerahan (Nibbana) yang membutuhkan waktu dan usaha bertahun-tahun. Dari keyakinan itulah, umat Buddhis rajin melatih diri bermeditasi untuk merealisasikan ajaran Sang Buddha. Walaupun sebenarnya meditasi bukan menjadi suatu kewajiban atau ritual tertentu dalam agama Buddha, karena juga dapat dipraktikkan oleh semua umat.

Sang Buddha sendiri telah menemukan cara yang lain dari yang telah diajarkan oleh para Rsi, yaitu dikenal dengan sebutan Pandangan Terang. Gautama lebih mengutamakan kesadaran yang ada, baik di luar maupun di dalam. Dalam perkembangannya agama Buddha terbagi menjadi dua sekte, yaitu Theravada dan Mahayana. Mahayana sudah mengalami banyak pemekaran, sedangkan Theravada masih menggunakan ajaran asli Sang Buddha. Dengan mempelajari aliran Theravada maka akan mengetahui ajaran asli agama Buddha, terutama tentang meditasi. Teknik meditasi yang ditemukan oleh Sang Buddha Gautama lebih dikenal dengan sebutan Jalan Arya Berunsur Delapan, Jalan Tengah yang menuju kebebasan (Nibbana). Sejauh ini, di zaman modern yang banyak menghadapi berbagai fenomena kehidupan, meditasi menjadi semakin populer dan mulai banyak digemari. Mereka seakan-akan haus dengan ketenangan jiwa. Dengan cara praktis, yaitu meditasi, diyakini dapat memberikan ketenangan batin serta kebahagiaan hidup, sehingga banyak dibuka kegiatan meditasi untuk umum.

Oleh karena itu, untuk mengetahui makna sebenarnya dari meditasi serta pengaruh atau manfaat meditasi yang semakin banyak penggemarnya, baik untuk umat Buddhis maupun semua umat. Dan di Vihara Tanah Putih inilah terdapat kegiatan meditasi untuk umum setiap Rabu malam. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggunakan pengumpulan data dengan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan proses analisis dilakukan dengan mendasarkan pada metode analisis deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil yang diperoleh, ditemukan beberapa pengaruh dari meditasi di zaman modern ini serta berbagai aktivitas sosial maupun keagamaan di Vihara Tanah Putih Semarang.

Meditasi juga sering disebut sebagai teknik pengolahan batin atau jiwa sehingga pengendalian dari dapat dilatih dengan baik. Oleh karena itu, penulis ingin mengetahui sejauh mana pengaruh yang dirasakan umat Buddhis sendiri maupun non-Buddhis tentang meditasi. Apakah masih terdapat nilai spiritualitas dalam meditasi ataukah hanya sebagai teknik pengolahan batin untuk

mendapatkan ketenangan? Selain hal itu, meditasi juga mempunyai banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari dengan pengendalian diri yang terlatih dengan baik. Dan meditasi secara umum dapat pula dikatakan sebagai pengembangan rasa toleransi antar umat beragama, seperti di Vihara Tanah Putih Semarang yang menjadi mercusuar perkembangan agama Buddha di Indonesia.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAKSI	viii
DAFTAR ISI.....	x

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
D. .Kajian Pustaka.....	8
E. Metode Penelitian	11
F. Sistematika Penelitian	15

BAB II : MEDITASI DALAM AGAMA BUDDHA

A. Pengertian Meditasi.....	17
B. Fungsi dan tujuan Meditasi	21
C. Cara-cara Meditasi	25
D. Jenis-jenis Meditasi.....	36

BAB III : AKTIVITAS MEDITASI VIHARA TANAH PUTIH SEMARANG

A. Sejarah Vihara Tanah Putih Semarang	45
B. Aktivitas Umum Vihara Tanah Putih Semarang.....	49
C. Meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang	51

1. Unsur-unsur Dalam Meditasi	
a). Pemimpin Meditasi	51
b). Peserta Meditasi	52
c). Kelengkapan Meditasi	52
2. Bacaan Paritta	53
3. Waktu dan Tempat Meditasi	67
4. Gerakan dan Sikap Tubuh Meditasi	69
5. Larangan dan Rintangan Meditasi	71
BAB IV : MANFAAT MEDITASI BAGI PARA PENGIKUT BUDDHA THERAVADA TANAH PUTIH SEMARANG	
A. Manfaat Keagamaan.....	76
B. Manfaat Sosial.....	80
C. Manfaat Rokhani.....	82
D. Manfaat Jasmani	84
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan	86
B. Saran	87
C. Penutup.....	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengalaman keagamaan dapat didefinisikan sebagai pencarian akan realitas azali atau pencarian sesuatu yang mutlak. Suatu kepercayaan tersendiri yang hanya dapat dirasakan oleh mereka yang mengalami, merasakan serta melakukan, tanpa adanya suatu paksaan. Dalam rangka pencarian ini, tampaknya agama-agama sering merasa terdorong untuk menegaskan dirinya sebagai unik dan universal. Banyak agama memperlihatkan kecenderungan terselubung untuk menyatakan diri sebagai agama yang benar, untuk menawarkan wahyu yang benar sebagai jalan untuk menyatakan diri sebagai agama yang benar, untuk menawarkan wahyu yang benar sebagai jalan yang benar menuju keselamatan atau pembebasan. Hal seperti itu menjadikan suatu fenomena tersendiri dalam kehidupan beragama, yang pada dasarnya mempunyai tujuan sama.¹ Berbagai doktrin keagamaan ditawarkan dengan keanekaragaman bentuk dan caranya, tetapi tetap tidak dapat dipungkiri bahwa tujuannya sama dan satu, yaitu kebahagiaan sejati.

Agama Buddha memiliki karakteristik yang paling dasar dan fundamental dari ajaran Buddhisme yaitu janji pencerahan. Dimulai dengan contoh Sang Buddha sendiri, pengajarannya memuat hikmat dan kebijaksanaan yang telah berumur 2500 tahun mengenai bagaimana manusia biasa dapat mengalami pencerahan. Pencerahan yang sama seperti yang dialami oleh Sang Buddha. Ajaran ini memberikan penjelasan tentang sifat pencerahan, menguraikan berbagai tingkat, kedalaman, dan pengalaman pencerahan yang berbeda-beda, dan juga memberikan perintah-perintah yang mendetail mengenai bagaimana mencapai tingkat spiritual yang agung ini. Sebenarnya, jalan pemeluk ajaran

¹ Harold Coward, *Pluralisme: Tantangan Bagi Agama-agama*, Penerbit Kanisius, Yogyakarta, 1989, hlm. 5

Buddha biasa disebut sebagai peta jalan yang sudah diatur tata letaknya dengan sangat baik untuk kepada pencerahan dan kelahiran kembali secara rohani.²

Perkataan Buddha secara etimologis berasal dari “*buddh*”, yang berarti bangun atau bangkit, dan dapat pula berarti pergi dari kalangan orang bawah atau awam. Kata kerjanya “*bujjhati*”, antara lain berarti bangun, mendapatkan pencerahan, memperoleh, mengetahui, mengenal atau mengerti. Perkataan Buddha secara terminologis dapat didefinisikan sebagai orang yang telah memperoleh kebijaksanaan sempurna; orang yang sadar secara spiritual; orang yang siap sedia meyakinkan orang lain secara spiritual; orang yang bersih dari kekotoran batin yang berupa dosa (kebencian), lobha (serakah), dan moha (kegelapan). Terlihat dalam penjelasan tersebut bahwa Buddha bukanlah nama diri, melainkan suatu gelar kehormatan bagi orang yang telah mencapai tingkatan spiritual tertentu, atau menurut istilah Buddha dharma, telah mencapai tingkatan pencerahan dan kesadaran atau penerangan tertinggi.

Sang Buddha mendapatkan lebih dari satu gelar selain Buddha, karena usahanya bertapa bertahun-tahun untuk mencapai pencerahan. Sidharta juga telah mendapatkan gelar *Bhagava* (orang yang menjadi sendiri tanpa guru yang mengajar sebelumnya), *Sakya-mimi* (pertapa dari suku Sakya), *Sakya-sumha* (singa dari suku Sakya), *Sugata* (orang yang datang dengan selamat), *Svarta-siddha* (orang yang terkabul semua permintaannya), dan *Tathagata* (orang yang baru datang).³

Kehidupan Gautama berasal dari kemewahan, ia tinggal di istana. Gautama dilahirkan dari rahim Dewi Mahayama, sekitar tahun 500 SM, di taman Lumbini di kerajaan Kapilawastu, India Utara, sekitar 100 mil dari Benares. Ayahnya, Sudhodana, merupakan seorang raja kecil yang berasal dari dan memerintah suku Sakya. Kehidupannya selalu berada di dalam istana sehingga membuat Gautama ingin mencari kehidupan lain, meskipun dilarang keras oleh ayahnya. Keadaan yang terjadi di luar istana sangat berbeda dengan kehidupan

² Lama Surya Das, *Awakening The Buddha Within, Delapan Langkah Menuju Pencerahan*, PT. Gramedia Pustaka Umum, Jakarta, 2003, hlm. 17

³ Romdhon dkk, *Agama-agama di Dunia*, IAIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 1988, hlm. 102-103

yang dialaminya selama ini. *Pertama*, ia bertemu dengan orang yang tua rentan. *Kedua*, bertemu dengan orang sakit yang mengerikan. *Ketiga*, dengan orang yang meninggal dunia. *Keempat*, bertemu dengan seorang pertapa yang wajahnya memperlihatkan kedamaian dan pandangannya sangat tenang. Dari keempat peristiwa itulah yang membuat Gautama semakin mengerti makna kehidupan yang sebenarnya dan membuatnya hidup mengembara sebagai seorang pertapa.

Pertapaan yang dilakukannya selama bertahun-tahun, yang biasanya disebut dengan meditasi, Gautama berturut-turut mendapatkan pengetahuan tertinggi, yaitu :⁴

1. Pengetahuan tentang kehidupan dan proses kelahiran yang terdahulu, atau pengetahuan tentang kelahiran kembali (*pubbenivasanussati*).
2. Pengetahuan dari mata dewa atau mata batin (*dibacakkhu*).
3. Pengetahuan bahwa timbul dan lenyapnya bentuk-bentuk dari berbagai macam kehidupan, yang baik maupun yang buruk, tergantung dari perbuatan masing-masing (*cuti upapatana*).
4. Pengetahuan tentang padamnya semua kecenderungan (*asvakkhayanana*) dan menghilangkan ketidaktahuan (*avidya*).

Dengan pengetahuan yang dicapainya tersebut, pertapa Gautama telah mencapai penerangan yang sempurna, pengetahuan yang sejati dan kebebasan batin yang sempurna. Dia telah menemukan jawaban dari pertanyaan tentang kehidupan yang dicarinya selama ini, dengan pengertian penuh yang tercantum dalam “empat kasunyatan mulia”, yaitu penderitaan (*dukkha*), sumber penderitaan (*tanha*), akhir penderitaan (*nibbana*), dan delapan jalan kebenaran menuju kebebasan penderitaan (Jalan Arya Berunsur Delapan).

Spiritualitas merupakan salah satu unsure terpenting yang terdapat dalam setiap agama maupun aliran kepercayaan. Pengertian spiritual secara etimologis ialah sesuatu yang mencakup nilai-nilai kemanusiaan yang non material, seperti : kebenaran, kebaikan, keindahan, kesucian dan cinta, rohani, kejiwaan, kehidupan rohani.⁵ Dalam pemaknaan spiritualitas setiap pemeluk agama pasti berbeda

⁴ *Ibid*, hlm. 109

⁵ Budiono, Kamus Ilmiah Populer Internasional, Penerbit: ALUMNI, Surabaya, hlm. 609

walaupun tujuan sebenarnya sama, yaitu ketenangan batiniah atau rohaniah yang berhubungan dengan Sang Pencipta. Jika dilihat dari arti katanya, spiritual (yang berhubungan dengan non-material) seharusnya memiliki manfaat dan tujuan yang positif, serta membawa kepada suatu hal “kebaikan”. Tentunya dengan keyakinan tersendiri dalam setiap individu pemeluk agama yang menjalaninya.

Spiritualitas dalam setiap kepercayaan ataupun keyakinan yang dianut oleh para pemeluk agama, memiliki makna tersendiri serta sangat berpengaruh dengan hubungannya kepada Sang Pencipta. Dalam agama Buddha mempunyai keyakinan tersendiri mengenai keberadaan Tuhan, yang mana diketahui bersama bahwa berbeda dengan keyakinan lainnya yang ada. Ajaran agama Buddha bertitik tolak dari kenyataan yang dialami manusia dalam hidupnya. Ajarannya tidak dimulai dari prinsip yang trasendent, yang mempersoalkan tentang Tuhan dan hubungannya dengan alam semesta dan segala isinya, melainkan dimulai dengan menjelaskan tentang dukkha yang selalu mengertai kehidupan manusia serta bagaimana cara membebaskan diri dari dukkha tersebut. Dalam beberapa naskah Pali maupun Sansekerta disebutkan bahwa, Sang Buddha selalu diam apabila ditanya pengikutnya tentang Tuhan.⁶ Jadi, ajaran tentang ke-Tuhanan dalam Buddha dapat dikatakan lebih bersifat mistis dan filosofis. “Kehidupan di dunia ini tidak akan pernah lepas dari penderitaan”, semboyan inilah yang sering kita dengar dalam ajaran Buddha.

Jalan menuju kepada pencerahan dan keterjagaan merupakan kebalikan dari keterasingan, mendiamkan dan mengurung diri atau berusaha mengejar kepribadian yang baik, efisien dan kuat tetapi juga sangat keras dan dingin. Buddha itu bersifat menggelembung, senang dan susah. Membangunkan Buddha itu berkaitan dengan melepaskan kepribadian yang menetap dan kemudian menjadi terjaga atau terbangun, dibebaskan, dan sadar. Suatu jalan spiritual mulai dijalankan berarti meninggalkan segala macam arus permukaan, kemudian masuk ke dalam air yang lebih dalam yang mengandung kesehatan jiwa yang sebenarnya.⁷

⁶ Romdhon, dkk, *op. cit*, hlm. 114

⁷ Lama Surya Das, *op. cit*, hlm. 28

Spiritualitas Buddha merupakan praktik untuk merealisasikan Empat Kebenaran Tertinggi dalam kehidupan seseorang dengan mengikuti Delapan Jalan Kebenaran. Delapan Jalan Kebenaran tersebut mengembangkan kedalaman dan kekuatan melalui latihan meditasi, yaitu dengan usaha yang benar, pemikiran yang benar dan konsentrasi yang benar. Disini, disiplin mental yang terus-menerus dan dilakukan dengan sabar akan mampu menjinakkan pikiran dan menenangkan emosi. Latihan dalam meditasi merupakan pilar spiritualitas Buddhis, yang memberikan cara-cara untuk bergerak melampaui praktik moral dasar yang menghalangi semua penganut Buddha untuk memperoleh kearifan yang lebih dalam dan pencerahan. Delapan Jalan Kebenaran tersebut mencapai puncaknya pada kearifan atau wawasan salvific (*prajna*), yang terdiri dari wawasan (*insight*) dan pemikiran (*thought*) yang benar.⁸

Praktik Theravada mengenai wawasan meditasi (*vipassana*) menginstruksikan sang murid agar memfokuskan perhatiannya pada pernafasan diri dan pengalaman diri tanpa memikirkan, mengenai Kesadaran Penuh Pernapasan (*Anapanasati Sutta*), Sang Buddha Sakyamuni mengajarkan kesadaran konstan dari setiap pemikiran, perasaan dan sensasi inderawi kepada para pengikutnya setelah ia muncul.⁹

Bentuk spiritualitas dalam ajaran Buddha sering disebut dengan meditasi. Hal ini disebabkan karena bagi umat Buddha, meditasi berarti membuka diri untuk pembebasan. Sebagaimana yang diajarkan serta dialami oleh Sang Buddha Gautama dalam mencapai Nibbana. Oleh sebab itu, spiritualitas Buddha merupakan jalan yang konkret bagi pembebasan. Dengan meditasi, umat Buddha meyakini akan mendapatkan kearifan yang lebih dalam serta pencerahan yang membawa kebahagiaan abadi.

Meditasi dilakukan oleh semua penganut umat Buddha, baik aliran Theravada maupun Mahayana. Meditasi juga merupakan bagian dari Delapan Jalan Kebenaran, yang menjadi Kebenaran Tertinggi ke-empat setelah penderitaan (*dukkha*), sumber penderitaan atau keinginan nafsu (*tanha*), dan akhir penderitaan

⁸ MW. Shafwan, *Wacana Spiritual Timur dan Barat*, Penerbit QALAM, Yogyakarta, 2000, hlm. 113

⁹ *Ibid*, hlm. 125

(*nibbana*). Melalui latihan meditasi dapat mengembangkan kedalaman dan kekuatan diri dengan usaha yang benar, pemikiran yang benar, serta konsentrasi yang benar. Meditasi tidak hanya dilakukan oleh Theravada dan meditasi pun bermacam-macam jenisnya.

Akhir-akhir ini, meditasi menjadi semakin populer bahkan telah menjadi sedikit komersial. Dengan latihan meditasi dapat memecahkan beragam masalah. Dengan meditasi dapat mencapai tingkat pengendalian pikiran dan konsentrasi yang luar biasa, mendapatkan kesaktian dan lain sebagainya. Dengan kata lain, dengan meditasi dapat mendapatkan apa yang diinginkan dalam bentuk pengembangan spiritual. Seringkali pula seseorang setelah mendapatkan keinginannya, muncul lagi keinginan lain yang tiada henti. Oleh karena itu Sang Buddha mengajarkan cara bermeditasi untuk melepaskan diri dari keinginan-keinginan tersebut. Bagi umat awam menganggap meditasi di era modern atau sekarang ini, berbeda dengan ajaran yang asli (*kuno*), yang diketahui bersama bahwa aliran Theravada menggunakan ajaran Sang Buddha asli tanpa mengalami pengembangan seperti dalam Mahayana, walaupun inti ajarannya masih sama. Dan semakin marak dibuka latihan meditasi untuk umum, seperti yang diadakan oleh Anand Krisna Center Semarang di Museum Ronggowarsito.

Kemudian bagaimanakah tanggapan dari umat Budhis sendiri mengenai meditasi menurut pengertian dan pemahaman mereka, khususnya Theravada yang masih menggunakan ajaran asli dari Sang Buddha. Dan reaksi ataupun pengaruh yang masih melekat dalam kehidupan mereka? Serta meditasi yang sebenarnya itu seperti apa? Karena meditasi dahulu dihubungkan dengan spiritualitas tersendiri, tetapi sekarang sudah mengalami pengembangan bahwa meditasi seperti gaya hidup untuk mencari ketenangan. Sehingga dimanakah nilai spiritualitas dari meditasi itu sendiri? Dari hal inilah yang mendorong penulis melakukan penelitian ini.

Untuk menyajikan pada masyarakat pembaca suatu naskah tentang meditasi Budhis, bukanlah merupakan hal yang asing lagi. Dalam lingkup luas di dunia Barat, meditasi Budhis tidak lagi dipandang sebagai sesuatu yang murni akademis ataupun minat eksotis. Di bawah tekanan dan kerumitan kehidupan

modern, kebutuhan penyegaran mental dan spiritual dibutuhkan secara luas, dan dalam bidang pengembangan pikiran yang sistematis, nilai-nilai meditasi Buddhis telah dikenal dan teruji oleh banyak orang, khususnya Jalan Buddha tentang perhatian murni (*Satipatthana*) tidaklah ternilai karena dapat diterapkan dan bermanfaat pada berbagai kondisi kehidupan. Meditasi ini didasarkan pada metode pengembangan perhatian murni dan kesadaran, yang akhirnya bertujuan pada pelepasan akhir, pikiran tanpa keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin.¹⁰

Vihara Tanah Putih merupakan salah satu vihara ternama di Semarang. Hal ini disebabkan karena para pengikutnya yang semakin bertambah, dari usia muda hingga yang berumur. Seiring perkembangan zaman, Vihara Tanah Putih menjadi mercu suar perkembangan agama Buddha, khususnya di kota Semarang dan Jawa Tengah pada umumnya. Vihara Tanah Putih merupakan vihara milik Yayasan Buddha Canti di bawah pembinaan Sangha Theravada Indonesia. Dan yang menarik, Di Vihara ini terdapat banyak berbagai macam kegiatan, baik menyangkut spiritualitas maupun kemanusiaan. Latihan meditasi yang diadakan rutin inilah yang dapat membantu penulis sebagai bahan pelengkap dalam penelitian.

Berdasarkan uraian di atas, penulis akan mengangkat dalam bentuk penelitian yang berjudul, “Meditasi Buddhis Theravada”, Study Kasus di Vihara Tanah Putih Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berkaitan dengan latar belakang masalah di atas, maka dapat penulis rumuskan permasalahannya sebagai berikut :

1. Bagaimanakah aktivitas meditasi Buddhis Theravada di Vihara Tanah Putih Semarang?
2. Bagaimanakah pengaruh terhadap pelaku meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang?

¹⁰ Mahasi Sayadow, *Meditasi Vipassana*, Pustaka Karaniya, Jakarta, 2006, hlm. 95

C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian
 - a. Untuk mengetahui aktivitas meditasi Buddhis Theravada di Vihara Tanah Putih Semarang.
 - b. Untuk mengetahui pengaruh terhadap pelaku meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang.
2. Manfaat Penelitian
 - a. Diharapkan dapat menjadi salah satu upaya untuk mewujudkan kerukunan hidup antar umat beragama di kota Semarang dan sekitarnya.
 - b. Sebagai pengembangan ilmu perbandingan agama.

D. Kajian Pustaka

Penelitian tentang spiritualitas Buddhis (meditasi) sebenarnya belum banyak dilakukan, baik dalam bentuk buku maupun bentuk lainnya. Namun begitu, di bawah ini penulis sebutkan beberapa penelitian mengenai spiritualitas sebagai berikut :

Karya MW. Shafwan, “Wacana Spiritualitas Timur dan Barat”, dalam buku ini menjelaskan salah satunya, bahwa inti spiritualitas Buddhis terletak dalam berbagai kebajikan dari kearifan dan kasih sayang yang tak dapat dipisahkan sebagaimana yang telah diajarkan Sang Buddha Gautama, serta terdapatnya penjelasan mengenai meditasi yang menjadi pilar spiritualitas Buddhis.¹¹

Hasil penelitian dan terjemahan dari Rahmani Astuti, dengan judul “Membangkitkan Kesadaran Spiritual : Sebuah Pengalaman Sufistik.” Terdapat salah satu isinya yang menjelaskan mengenai kesadaran spiritualitas yang akan dicapai dengan melewati rangkaian tahap-tahap tertentu. Rahmani Astuti hanya membahas tentang spiritualitas agama-agama, termasuk agama Buddha pula., tetapi penguraian meditasi tidak dicantumkan, sehingga dapat mendorong penulis

¹¹ MW. Shafwan, *op. cit*, hlm. 109

untuk melakukan penelitian mengenai meditasi secara khusus bagi sekte Theravada, yang mana meditasi menjadi pilar dari spiritualitas Buddhis sendiri.

Meditasi Dalam Perspektif Yoga, skripsi karya Samian (4100104), lebih banyak membahas tentang ajaran tentang Yoga dalam agama Hindu. Yoga ialah pengendalian diri serta disiplin dalam pemikiran (*citta*) merupakan hasil pertama dalam praktik untuk mendapatkan kebahagiaan yang dapat dirasakan oleh diri sendiri, kesadaran dalam kehidupan sehari-hari yang akan menemukan kesadaran sucinya (hlm. 14). Sedangkan dalam Yoga terdapat beberapa tingkatan, yang tertinggi bernama Raja Yoga yang merupakan jalan atau cara mencapai Tuhan dengan melakukan Samadhi yang sebenar-benarnya (hlm. 20). Dalam skripsi ini, pembahasan tentang meditasi sendiri hanya secara garis besar atau pada umumnya, serta lebih banyak menjelaskan ajaran Yoga itu sendiri, karena dilihat dari perspektif Yoga.

Studi Komparatif Antara Dzikir Dalam Tasawuf dan Meditasi dalam Agama Buddha Sekte Theravada (telaah fungsional substansif). Skripsi karya Ahmad Latif Fahrurrozi (4199120), menerangkan mengenai unsure perbedaan yang terdapat dalam dzikir pada Tasawuf dan meditasi pada Buddha. Meskipun memiliki tujuan yang sama mulia dengan kebaikan tertentu, tetapi cara atau amalanya berbeda. Skripsi ini sedikit banyak sudah membahas tentang meditasi sekte Theravada, tetapi hanya yang berkaitan dengan ajaran tasawuf dalam Islam, sehingga dapat dicari komperatifnya antara meditasi dalam ajaran Buddha dengan dzikir dalam ajaran Islam. Sedangkan penulis ingin membahas dan meneliti secara khusus latihan meditasi serta pengaruhnya bagi sekte Theravada yang merupakan sekte atau aliran murni dari Sang Buddha, yang mana masihkah dapat memberikan pengaruh bagi umatnya di era zaman modern sekarang ini.

Spiritualitas Anand Krishna, dalam karyanya, “Temu Pandang Dua Bidang, Ilmu Medis dan Meditasi”, terdapat uraian tentang spiritualitas, “Mereka tidak sadar bahwa Kebenaran bukanlah sesuatu yang mati. Kebenaran adalah kehidupan dan kehidupan terus mengalir. Tidak ada Kebenaran yang berhenti di tempat. Tidak ada Kebenaran yang mengenal titik akhir. Kebenaran terus

berkembang.”¹² Disini, Anand Krishna lebih mengutarakan spiritualitas yang berlandaskan kebenaran. Dan latihan meditasi akan dapat membawa pada kebenaran tersebut.

Anand Krishna dalam karyanya, “Seni Memberdaya Diri 2 Meditasi untuk Peningkatan Kesadaran”, mengatakan bahwa, “Meditasi menuntut kerja keras. Meditasi menuntut disiplin yang sangat tinggi. Bukan penyesuaian, bukan peniruan, bukan pula kepatuhan, tetapi disiplin yang lahir dari kesadaran. Dan bukan hanya kesadaran akan apa yang terjadi di luar, tetapi apa yang terjadi di dalam diri.”¹³ Kita ketahui bahwa dalam praktik meditasi sangat dibutuhkan konsentrasi penuh serta kesadaran. Menyadari apa yang sedang terjadi, baik pengalaman pada masa lalu ataupun saat ini. Sehingga membutuhkan banyak waktu bahkan bertahun-tahun untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam bermeditasi, bukan hanya sehari atau dua hari saja.

Lama Surya Das, dalam buku “Awakening The Buddha Within, Delapan Langkah Menuju Pencerahan,” Hikmat Tibet bagi Alam Semesta, menawarkan sebuah keunikan ajaran Buddha yang terwujud dalam Delapan Langkah Menuju Pencerahan dan Tiga Latihan Pencerahan yang lengkap sekaligus mudah dimengerti, yang biasa digunakan dalam pengajaran tentang Buddhisme. Buddhisme menawarkan langkah menuju pencerahan yang mendalam namun praktis. Dalam karya yang sangat bernilai ini, Lama Surya Das, seorang “Lama” kelahiran Amerika namun terdidik secara Tibet ini, menawarkan panduan yang tepat sekaligus non sektarian untuk menuju kebijaksanaan yang terkandung dalam ajaran Tibet kuno, yang merupakan jalan yang telah terbukti kebenarannya bagi transformasi spiritual. Buku ini jelas membahas tentang meditasi di Tibet, walaupun ajaran Tibet kuno. Sedangkan penulis meneliti meditasi Buddhis Theravada yang di Semarang, yang berada di bawah bimbingan Sangha Theravada Indonesia. Dan bisa saja cara praktik bermeditasi atau pun pembacaan doanya berbeda, meskipun pada dasarnya inti semua ajaran Buddha itu sama, menuju Nibbana.

¹² Anand Krishna, *Temu Pandang Dua Bidang, ILMU MEDIS dan MEDITASI*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2000, hlm. 126

¹³ Anand Krishna, *Seni Memberdaya Diri 2 Meditasi untuk Peningkatan Kesadaran*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1999, hlm. V

Berdasarkan sedikit uraian di atas, dapat ditegaskan bahwa penelitian terdahulu berbeda dengan penelitian saat ini. Perbedaannya terdapat bahwa pada penelitian pertama mengkaji tentang spiritualitas agama-agama secara umum, serta dengan menjelaskan makna meditasi agama Buddha yang dijelaskan secara singkat dan satu-persatu dalam sub bab tersendiri. Mungkin ada beberapa yang menerangkan mengenai meditasi Buddhis Theravada, tetapi tidak secara global atau keseluruhan, hanya menyinggung sedikit saja. Penelitian saat ini akan menguraikan pendapat mengenai “Meditasi Buddhis Theravada”, Studi Kasus di Vihara Tanah Putih Semarang, yang banyak mengupas tentang meditasi Theravada itu sendiri yang diyakini oleh umat Buddha di Vihara Tanah Putih Semarang tersebut.

E. Metode Penelitian

Penelitian ilmiah harus tersusun secara sistematis serta mengandung data yang konkret dan dapat dipertanggungjawabkan. Adapun yang perlu penulis uraikan guna kelangsungan serta kelancaran penelitian ini ialah:

1. Jenis Penelitian

a. Penelitian Kualitatif

Adalah penelitian yang temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistic atau bentuk hitungan lainnya.¹⁴ Sedangkan menurut Bag dan Taylor, penelitian kualitatif ialah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.¹⁵ Penelitian ini bersifat menggambarkan hasil dari penelitian selama kurun waktu yang ditentukan dan laporannya berupa kata-kata tertulis yang diperoleh dari subyek yang berhubungan dengan penelitian dan dapat diamati.

b. Field Research (Penelitian Lapangan)

¹⁴ Anselm Strauss dan Juliet Corbin, *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif*, Pustaka Pelajar, Jakarta, 2003, Cet. 1, hlm. 4

¹⁵ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (edisi revisi), PT. Remaja Rosada Karya, Bandung, 2004, hlm. 3

Penelitian ini merupakan suatu penelitian yang menggunakan informasi, yang diperoleh dari sasaran penelitian yang disebut informasi atau responden melalui instrument pengumpulan data seperti angket, wawancara, abstraksi atau sebagainya.¹⁶ Penelitian ini dilakukan di Vihara Tanah Putih Semarang, dengan melihat keadaan lapangan apa adanya, dengan melakukan wawancara dengan pihak-pihak yang terkait dalam pelaksanaan penelitian. Pengumpulan datanya dalam penelitian ini lebih menuju pada data tertulis atau dokumen yang berhubungan dengan penelitian di Vihara Tanah Putih serta wawancara tersebut.

2. Sumber Data

Ada dua bentuk sumber data dalam penelitian ini yang akan penulis jadikan sebagai pusat informasi bagi data yang dibutuhkan dalam penelitian. Sumber data tersebut bisa dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Sumber Data Primer

Ialah sumber data yang diperoleh langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumber penelitinya. Peneliti langsung datang ke tempat penelitian.¹⁷ Dalam hal ini, peneliti memperoleh data yang diperlukan dengan melakukan wawancara terhadap mereka yang bersangkutan, pengurus Vihara Tanah Putih yang lebih banyak mengetahui tentang seluk beluk Vihara tersebut, kemudian pemimpin Vihara Tanah Putih, Bhante atau Samanera atau yang sudah mahir dalam bermeditasi, serta para umat yang mengikuti meditasi dan beribadah di Vihara tersebut.

b. Sumber Data Sekunder

Ialah sumber data yang biasanya tersusun dalam bentuk-bentuk dokumen.¹⁸ Jenis data sekunder adalah jenis data yang dapat dijadikan sebagai pendukung data pokok, atau dapat pula didefinisikan sebagai

¹⁶ Abuddin Neta, *Metodologi Studi Islam*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2000, Cet. 5, hlm. 125

¹⁷ Sumardi Surya Brata, *Metode Penelitian*, PT. Grafindo Persada, Jakarta, 1995, hlm. 84

¹⁸ *Ibid*, hlm. 85

sumber yang mampu atau dapat memberikan informasi atau data tambahan yang dapat memperkuat data pokok. Data sekunder dapat diperoleh penulis melalui dokumentasi ataupun buku-buku yang berhubungan dengan penelitian, misalnya seperti arsip asli dari Vihara Tanah putih yang banyak berisi tentang sejarah serta aktivitas di Vihara tersebut, serta buku mengenai meditasi yang asli dari umat Theravada yang berada di perpustakaan Vihara Tanah Putih Semarang.

3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data digunakan penulis guna memperoleh data yang diperlukan, baik yang berhubungan dengan kepustakaan maupun hasil langsung dari lapangan, ialah sebagai berikut :

a. Observasi

Metode observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui suatu pengamatan, dengan disertai pencatatan-pencatatan terhadap keadaan atau perilaku obyek sasaran.¹⁹ Dengan metode ini peneliti langsung menuju ke tempat penelitian untuk melakukan pengamatan langsung sesuai dengan fenomena yang terjadi di Vihara Tanah Putih Semarang dalam kurun waktu kurang lebih empat bulanan, dari bulan Juli sampai November awal.

b. Wawancara

Dalam metode ini peneliti datang berhadapan langsung dengan responden atau obyek yang diteliti. Metode ini merupakan teknik pengumpulan data melalui proses tanya jawab lisan yang berlangsung satu arah (sepihak), dengan maksud bahwa pertanyaan dari pihak yang mewawancarai dan jawaban diberikan oleh pihak yang diwawancarai.²⁰ Dalam hal ini, penulis akan mewawancarai guru atau pemimpin meditasi yang biasa memimpin dalam latihan meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang, pengurus Vihara serta para meditator yang mengikuti praktik meditasi tersebut. Nama dari pemimpin

¹⁹ Abdurahmat Fathoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusupan Skripsi*, PT. Rineka Cipta, Jakarta, 2006, hlm. 104

²⁰ *Ibid*, hlm. 105

meditasi di Vihara Tanah Putih antara lain, Bhante Cattamano, Samanera Gunakaro, Ari Maryono S.Ag yang merupakan lulusan dari Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Syailendra di Salatiga dan juga menjabat sebagai sekretaris Magabuddhi (Majelis Agama Buddha Theravada Indonesia), serta Daryoko pengurus Vihara Tanah Putih, dan pengurus lainnya ialah Darti, Harsih, Walyono, serta umat yang sering latihan meditasi di Vihara tersebut, kurang lebih dua puluh umat, misalnya Bp. Irfan yang beragama nasrani, ibu Chen, Sampati, Irwanti, Aris Basuki, Edwin, Sella Monica, Mike, Oki Brahma, Dharmajaya, Nashava, Liswati, Wigiyanto, Jhohan Purwo, Cahyo, Goe Gji Eng Kae, Kwan Ai tjoe, Bimalakitri, Slamet Utomo, Mella, Puji Lestari. Dengan kata lain, penulis lebih banyak berinteraksi langsung dengan pihak Vihara Tanah Putih.

c. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari kata dokumen yang artinya barang-barang tertulis dalam melaksanakan metode ini. Penulis bermaksud untuk memperoleh data langsung di tempat penelitian, seperti misalnya buku yang relevan, peraturan, laporan kegiatan, foto dan data yang lain, yang relevan.²¹ Metode ini digunakan untuk mencari data mengenai hal atau variable yang dapat digunakan sebagai informasi untuk melengkapi penelitian. Penulis memperoleh data ini dari buku perpustakaan di Vihara Tanah Putih dan arsip asli dari Vihara tersebut, yang terkait dalam penelitian ini.

4. Metode Analisis Data

Data-data yang diperoleh dari kepustakaan, kemudian disusun dan dikelaskan sesuai dengan permasalahan yang ada, selanjutnya dengan content analysis. Dalam content analysis ini penulis akan mengungkapkan bahwa content analysis merupakan isi dari tema yang penulis bahas,

²¹ Ridwan, *Belajar Mudah Penelitian: Untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Muda*, Alfabeta, Bandung, 2005, hlm. 77

kemudian perlu diproses dengan aturan dan prosedur yang direncanakan.²² Selain itu metode deskriptif analisis juga dipergunakan penulis yang nantinya akan diinterpretasikan dan bertujuan untuk memberikan deskripsi atau menjelaskan mengenai subyek penelitian berdasarkan data yang diperoleh dari kelompok subyek yang diteliti, yakni secara sistematis, faktual dan akurat sehingga mampu memberikan kejelasan tentang aktivitas meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang.²³

F. Sistematika Penelitian

Untuk mendapatkan gambaran yang utuh dan menyeluruh serta adanya keterkaitan antara bab satu dengan bab yang lain, serta untuk mempermudah proses penelitian ini, maka akan dipaparkan sistematika penulisan skripsi sebagai berikut :

Bab I : Bab ini berisi pendahuluan skripsi ini dibuat, yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, metodologi penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

Bab II : Landasan teori yang berisi tinjauan umum tentang meditasi dalam agama Buddha, yaitu meliputi pengertian meditasi dari berbagai pandangan, fungsi dan tujuan meditasi bagi umat Buddhis, Cara-cara meditasi yang dipakai ketika praktek bermeditasi, dan jenis-jenis meditasi.

Bab III : Bab ini berisi mengenai aktivitas meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang, yang meliputi sejarah Vihara Tanah Putih Semarang, Unsur-unsur dalam meditasi yang menjadi inti dalam bermeditasi, waktu meditasi yang dilakukan saat bermeditasi, gerakan atau sikap tubuh dalam bermeditasi, serta rintangan yang dapat menghambat jalannya meditasi.

²² Noeng Muhadjir, *Metode Penelitian Kualitatif*, Rakesarasin, Yogyakarta, 1991, hlm. 49

²³ Sumardi Surya Brata, *Metode Penelitian*, CV. Rajawali, Jakarta, 1991, hlm 19

Bab IV : Bab ini berisi analisa dari berbagai pokok masalah, yang lebih menjurus pada manfaat dari meditasi itu sendiri bagi para pengikut Buddha Theravada Tanah Putih, meliputi manfaat keagamaan, manfaat sosial, manfaat rokhani, serta manfaat jasmani.

Bab V : Bab terakhir berisi penutup yang menandakan akhir dari keseluruhan proses penelitian yang terdiri dari kesimpulan (menerangkan hasil dari penelitian), saran-saran dari penulis yang terkait dengan pembahasan, serta kata penutup sebagai akhir kata sekaligus mengakhiri proses penelitian.

BAB II

MEDITASI DALAM AGAMA BUDDHA

A. Pengertian Meditasi

Dunia Buddhisme mendalami dan mengajarkan praktek meditasi merupakan salah satu cara serta bagian dari Empat Kebenaran Mulia dan Delapan Jalan Kebenaran untuk mencapai pencerahan. Meditasi memiliki banyak makna, salah satunya pengertian meditasi secara etimologis, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia ialah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu¹. Sedangkan dalam Ensiklopedi Umum meditasi merupakan keadaan jiwa setenang-tenangnya diusahakan dengan sengaja oleh seseorang, agar mendapatkan suatu pemikiran yang menyeluruh, baik mengenai perbuatan-perbuatan maupun perasaan-perasaannya. Walaupun tidak selalu demikian, sering dianggap bahwa keadaan ini hanya dapat dicapai dengan bantuan (asas ke-Tuhanan) tertentu.²

Meditasi dalam bahasa Pali disebut dengan bhavana, yang berarti pengembangan. Dan secara terminologis bhavana ialah pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihannya. Istilah lain yang memiliki arti dan pemakaiannya hampir sama dengan bhavana adalah samadhi. Samadhi berarti pemusatan pikiran pada suatu obyek. Samadhi yang benar (*Samma Samadhi*) merupakan pemusatan pikiran pada obyek yang dapat menghilangkan kekotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang baik.³

Istilah Samadhi diterangkan di dalam Sutta-sutta sebagai keadaan pikiran yang ditujukan pada suatu obyek. Ditinjau dari arti yang luas, istilah ini mengacu pada suatu tingkat tertentu dari pemusatan pikiran yang tidak dapat dipisahkan dari unsur-unsur kesadaran. Samadhi disebut juga bhavana. Kata bhavana berasal dari bentuk kata kerja “*bhu*” dan “*bhavati*”, yang berarti sebabnya dari ada, atau menjadi, penyebutan dalam keadaan, terbuka dan perkembangan. Oleh para

¹ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 1990, Cet. ke-3, hlm. 569

² Ensiklopedi Umum, Penerbit : Yayasan Kanisius, Yogyakarta, 1973, hlm. 812

³ Oka Disputhera, *Meditasi II, Pendidikan Tinggi Agama Buddha*, Penerbit Vajra Dharma Nusantara, Jakarta, 2004, hlm. 77

sarjana Barat kata “*samadhi*” dianggap biasa saja dan secara tidak tepat disinonimkan dengan kata “*meditasi*”, dan kata “*meditasi*” itu sendiri merupakan bahasa Inggris dari “*bhavana*” yaitu meditation.

Samadhi bukan hanya berkenaan dengan pemahaman akan unsur-unsur dalam Jalan Tengah, tetapi lebih jauh lagi mencakup latihan pikiran dalam tingkat yang lebih tinggi. Latihan samadhi dimaksudkan untuk pembersihan pikiran dari berbagai Kilesa (kekotoran) melalui tahapan-tahapan pengendalian dan pengembangan pikiran dengan cara-cara yang teratur dan sistematis.⁴

Meditasi pada umumnya dimaksudkan untuk mengembangkan kesempurnaan spiritual, mengurangi akibat penderitaan, menenangkan pikiran, dan membuka kebenaran mengenai eksistensi dan hidup bagi pikiran. Keramahan dan simpati bersama dengan sikap yang terang atas fakta kematian dan arti hidup adalah hasil-hasil meditasi. Meditasi membantu untuk menyadari kefanaan segala sesuatu yang ada dan mencegah keterlibatan dalam keberadaan. Para pertapa Buddha sering menyatakan kebebasan mereka dari rasa takut dan cemas yang telah mereka capai dengan meditasi⁵ Pandangan K.L. Reicheit di bawah pengaruh Chinanya, meditasi menurutnya ialah sebagai refleksi suci mengenai daya-daya yang terdalam dan tertinggi dalam alam semesta, dan sebagai pertimbangan yang tenang dan salah mengenai arti terdalam dalam hidup, pendengaran suara Surga dalam jiwa. Sedangkan bagi para guru Zen memandang meditasi sebagai latihan untuk membimbing ke satori, pandangan tajam mengenai totalitas dari kenyataan sebagaimana dipusatkan pada satu obyek khusus.⁶

Meditasi menurut Anand Krishna merupakan gaya hidup. Meditasi harus menjadi dasar kehidupan seseorang, baru dapat disebut sebagai seorang meditator. Ia juga menyatakan meditasi sama dengan perluasan kesadaran, dan hasil akhir dari meditasi adalah Samadhi atau keseimbangan. Keseimbangan diri yang dicapai akan membebaskan diri dari kegelisahan, kekhawatiran, ketakutan serta

⁴ Somdet Phra Buddhagosacariya (Nanavara Thera), *Samadhi (Pencerahan Agung)*, Penerbit Sri Manggala, Jakarta, 2004, hlm. 15

⁵ Mariasusai Dhavamony (Terj.), *Fenomenologi Agama*, Kanisius, Yogyakarta, 1995, hlm. 252

⁶ *Ibid*, hlm. 253

kecemasan dan sesungguhnya kehidupan baru dimulai setelah pencapaian keseimbangan diri.⁷

Meditasi menurut Yayasan Studi Spiritual Brahma Kumaris merupakan proses pengenalan diri sendiri secara penuh yaitu diri kita yang ada di dalam dan mengerti bagaimana diri kita memberi reaksi terhadap apa yang di luar.⁸

Seorang guru spiritual, J. Krishnamurti, memberikan definisi yang jelas tentang meditasi. Ia berkata bahwa meditasi bukanlah pelarian diri dari dunia; bukan kegiatan mengisolasi diri, melainkan lebih merupakan pemahaman dunia dan kehidupan, karena tidak banyak yang ditawarkan dunia selain dari papan, pangan, sandang, serta kenikmatan yang membawa penderitaan. Apa yang penting dalam meditasi adalah kualitas hati dan pikiran. Hal itu bukan menjadi apa yang dicapai atau apa yang dikatakan telah dicapai oleh seseorang, tetapi lebih merupakan kualitas pikiran yang suci dan mudah menerima. Melalui peniadaan, ada keadaan positif. Semata-mata berkumpul atau tinggal di dalam, mengingkari kemurnian meditasi. Meditasi bukan suatu cara mencapai tujuan, tetapi sekaligus merupakan cara dan tujuan. Pikiran tidak pernah dapat dibuat menjadi suci melalui pengalaman. Melainkan peniadaan pengalamanlah yang dapat membawa keadaan positif tanpa noda yang tidak dapat dikembangkan melalui pemikiran. Pemikiran tidak pernah bebas dari noda. Meditasi ialah akhir dari pemikiran, bukan oleh meditator, karena meditator adalah meditasi. Jika tidak ada meditasi, maka meditator menjadi seperti orang buta di dunia yang penuh keindahan, terang dan warna.⁹

Meditasi menurut Kathleen McDonald ialah suatu bentuk aktivitas kesadaran mental, yang melibatkan salah satu bagian dari pikiran untuk mengamati, menganalisis dan berhadapan dengan bagian yang lain dari pikiran kita. Meditasi dalam berwujud dalam banyak bentuk, yaitu memusatkan perhatian pada suatu obyek (internal), berusaha memahami beberapa masalah pribadi,

⁷ Anand Krishna, *Seni Memberdaya Diri 1 Meditasi untuk Manajemen Stres dan Neo Zen Reiki*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2006, hlm. 51

⁸ R. Soegoro, *Meditasi Triloka Jalan Menuju Tuhan*, PT. Elek Media Komputindo Kelompok Gramedia, Jakarta, 2002, hlm. 11

⁹ Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *Meditasi Untuk Siapa Saja*, Yayasan Penerbit Karaniya, 2003, hlm. 11

membangkitkan kasih sayang bahagia bagi seluruh umat manusia, berdoa pada obyek yang dipuja, atau berkomunikasi dengan kebijaksanaan yang ada dalam batin kita. Dalam bahasa Tibet istilah untuk meditasi disebut “gom”, secara harafiah berarti “*mengenali*”, dengan maksud bahwa segala sesuatu yang muncul di dalam pikiran kita adalah apa yang paling kita kenali.

Meditasi agama Buddha berupaya menjadikan pikiran kita menjadi kenal dengan sikap positif, seperti cinta kasih, kasih sayang, kesabaran, ketenangan, dan kebijaksanaan, sehingga menjadikan semua sikap ini lebih alami dan secara spontan berada di dalam diri kita.¹⁰

Dengan demikian dapat diambil inti dari berbagai macam pengertian meditasi yang ada ialah lebih tertuju pada pemusatan pikiran untuk memperoleh ketenangan dalam mencapai tingkat tertinggi, dengan maksud pengendalian diri terhadap segala macam keinginan yang mengakibatkan penderitaan. Pengendalian pikiran yang baik, juga akan berimbas pada tingkah laku serta kehidupan yang lebih baik pula. Jika pengendalian dalam diri sudah didapatkan maka sesuatu yang di luar pun juga dapat dikendalikan dengan baik. Dalam ajaran Buddha sendiri, berlatih meditasi merupakan latihan mengolah batin dan jasmani, jika hanya diartikan sebagai mengolah jasmani saja maka tidak ada bedanya dengan berlatih Yoga atau Tai Chi. Hal ini karena meditasi yang diajarkan oleh Sang Buddha mempunyai makna dan tujuan untuk membebaskan manusia dari penderitaan lahir dan batin sehingga dapat mencapai kebahagiaan abadi (*Nibbana*).

Meditasi dalam perkembangannya dapat dipraktekkan oleh semua kepercayaan karena merupakan suatu keadaan batin yang dikondisikan oleh pikiran untuk memasuki keadaan bawah sadar. Dalam agama Islam, dzikir merupakan suatu aktivitas kejiwaan mengingat Allah Swt dalam hati dan menyebut sifat-sifat kebesaran serta kesempurnaan yang dimiliki-Nya dengan lisan.¹¹ Aktivitas meditasi tidak jauh beda dengan dzikir dalam Islam. Hal ini dimaksudkan keadaan atau kondisi keduanya hampir sama yaitu dengan berdiam diri memfokuskan sesuatu pada suatu hal. Dzikir dalam Islam lebih menuju pada

¹⁰ Kathleen McDonald, *Meditasi Sebuah Petunjuk Praktis*, Yayasan Penerbit Karaniya, Dharma Universal Bagi Semua, t.th, hlm. 9-10

¹¹ Hamzah Ya'qub, *Tasawuf dan Tariqoh*, Pustaka Madya, Bandung, 1987, hlm. 311

salah satu ibadah untuk mengagungkan, menyucikan, dan mengingat Sang Pencipta, bukan kepada yang lain dan bersifat abstrak, sehingga tercapainya ketenangan batin dan membawa diri pada kebaikan. Sebagaimana di dalam ayat suci Al-Qur'an dijelaskan sebagai berikut :

Firman Allah,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (41) وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا (42) هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا (43)

41. Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. 42. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang. 43. Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan adalah Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman. (Q.S. Al-Ahzab 41-43)¹²

Sedangkan meditasi merupakan pengendalian pikiran yang difokuskan pada salah satu obyek meditasi yang ditentukan dalam agama Buddha, dan juga bertujuan untuk menenangkan batin yang dapat membawa pada Nibbana (kondisi batin yang terbebas dari kekotoran batin), sehingga menjadi salah satu jalan dalam kepercayaan umat Buddhis untuk mencapai tujuan tertinggi.

B. Fungsi Dan Tujuan Meditasi

Bhavana atau meditasi yang benar akan memberikan fungsi bagi orang yang melaksanakannya. Fungsi atau faedah yang timbul dalam kehidupan sehari-hari dari praktek latihan meditasi ialah¹³ :

1. Meditasi akan membantu bagi mereka yang sibuk untuk dapat membebaskan diri dari ketegangan dan mendapatkan relaksasi atau pelepasan.
2. Meditasi dapat membantu untuk menenangkan diri dari kebingungan dan mendapatkan ketenangan yang bersifat permanent (tetap).
3. Meditasi dapat membantu untuk menimbulkan ketabahan dan keberanian serta mengembangkan kekuatan bagi mereka yang mempunyai banyak masalah

¹² Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, CV. Alwaah, Semarang, 1993, hlm. 1052

¹³ Oka Disputhera, *op. cit*, hlm. 77-80

atau problem yang tidak putus-putusnya, sehingga dapat mengatasi persoalan-persoalan tersebut.

4. Meditasi dapat membantu mereka untuk mendapatkan kepercayaan
5. Meditasi dapat membantu untuk mendapatkan pengertian terhadap diri sendiri yang sangat dibutuhkan. keadaan atau sifat yang sebenarnya dari hal-hal yang menyebabkan takut dan selanjutnya akan dapat mengatasi rasa takut dalam pikirannya bagi mereka yang mempunyai rasa takut dalam hati atau kebingungan.
6. Meditasi dapat membantu memberikan perubahan dan perkembangan yang menuju pada kepuasan batin.
7. Meditasi dapat membantu memberikan pengertian pada mereka yang sedang memiliki pikiran kacau dan berputus asa karena kurangnya pengertian akan sifat kehidupan dan keadaan dunia ini, bahwa pikirannya itu kacau untuk hal-hal yang tidak ada gunanya.
8. Meditasi dapat membantu mengatasi keragu-raguan atau ketidaktarikan seseorang terhadap agama untuk melihat segi-segi serta nilai-nilai yang praktis dalam bimbingan agama.
9. Meditasi dapat membantu pelajar atau mahasiswa untuk menimbulkan dan menguatkan ingatannya serta untuk belajar lebih seksma dan lebih efisien.
10. Meditasi dapat membantu untuk melihat sifat dan kegunaan dari kekayaan dan bagaimana cara menggunakan harta tersebut untuk kebahagiaan diri sendiri serta orang lain, bagi orang kaya.
11. Meditasi dapat membantu untuk memiliki rasa puas dan ketenangan serta tidak melampiaskan rasa iri hati terhadap orang lain yang tidak mampu daripadanya, bagi orang miskin.
12. Meditasi dapat membantu untuk mendapatkan pengertian dalam menempuh salah satu jalan yang akan membawa ke tujuannya, bagi seseorang yang sedang berada dalam persimpangan jalan dari kehidupan dan tidak mengetahui jalan mana yang harus ditempuh.
13. Meditasi dapat membantu untuk memberikan pengertian yang lebih mendalam mengenai kehidupan ini, dan pengertian tersebut akan memberi kelegaan dan

kebebasan dari penderitaan serta pahit getirnya kehidupan, serta akan menimbulkan kegairahan yang baru bagi mereka yang lanjut usia yang telah bosan dengan kehidupan ini.

14. Meditasi akan dapat membantu mengembangkan kekuatan kemauan untuk mengatasi kelemahan-kelemahannya, bagi mereka yang mudah marah.
15. Meditasi akan membantu memberikan pengertian tentang bahayanya sifat iri hati, bagi mereka yang bersifat iri hati.
16. Meditasi akan membantu untuk belajar menguasai nafsu-nafsu dan keinginannya, bagi mereka yang diperbudak oleh panca indera.
17. Meditasi akan membantu untuk menyadari dirinya dan melihat cara mengatasi kebiasaan yang berbahaya itu yang telah memperbudak dan mengikat dirinya, bagi mereka yang ketagihan minuman keras memabukkan.
18. Meditasi akan memberikan kesempatan untuk dapat mengenal diri dan mengembangkan pengetahuan-pengetahuan yang sangat berguna untuk kesejahteraan diri sendiri dan keluarga serta handai taulan.
19. Meditasi akan membawa kepada kesadaran yang lebih tinggi dan pencapaian penerangan sempurna, sehingga dapat melihat segala sesuatu dengan apa adanya dan tidak terseret lagi dalam persoalan-persoalan yang remeh atau kecil.
20. Dalam agama Buddha, meditasi yang benar dipergunakan untuk membebaskan diri dari segala penderitaan, untuk mencapai Nibbana.

Fungsi atau faedah ini merupakan milik atau kepunyaan diri yang akan ditemui dalam pikiran sendiri. Hal ini dikarenakan dalam meditasi berlatih mengendalikan dan memusatkan pikiran, serta melatih keadaan batin yang dapat berpengaruh dalam berbagai macam kehidupan untuk menjadi lebih baik. Dengan pikiran yang dikendalikan akan membawa pada kehidupan yang sehat.

Mulai banyak orang di seluruh dunia, tak pandang agama apa pun, yang mulai menyadari manfaat yang dapat diperoleh dari latihan meditasi. Tujuan langsung dari meditasi ialah untuk melatih pikiran dan menggunakannya secara efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan tujuan akhir dari meditasi ialah untuk terbebas dari roda samsara-siklus kelahiran dan kematian.

Meskipun meditasi bukan sesuatu yang mudah, namun manfaat positifnya dapat dirasakan jika seseorang berlatih dengan serius dalam bermeditasi.¹⁴

Sedangkan tujuan dari latihan meditasi itu sendiri ialah untuk menyadari sifat dari tubuh dan untuk tidak melekat terhadap tubuh, serta untuk menjadi tidak terlalu terpicat ataupun tidak terlalu menjauhinya. Biasanya sebagian besar orang mengidentifikasi diri mereka dengan tubuhnya. Namun demikian, pada tahap tertentu pemurnia mental dan pandangan terang (*Vipassana*), tidak lagi mengidentifikasi diri pada tubuh, karena selalu melihat tubuh sebagai sekumpulan bagian-bagian penyusun.¹⁵

Pencapaian Nirvana atau lenyapnya seluruh penderitaan (secara total) menjadi tujuan pertama dari meditasi. Tujuan yang kedua ialah pemeliharaan serta berkembangnya dan bertambahnya perasaan-perasaan yang positif dan mulia, seperti cinta kasih, kasih sayang, keseimbangan, kesucian batin, dan perasaan simpatik pada kebahagiaan orang lain, disertai dengan melenyapkan kelobaan, kebencian, kegelapan batin, kesombongan, nafsu-nafsu dan semua perasaan negatif dan yang buruk lainnya.

Tujuan ketiga ialah pemusatan pikiran (konsentrasi) dan pandangan terang, serta kebebasan atau tidak terikat. Keadaan tidak terikat merupakan suatu keadaan batin yang bebas dari cengkeraman nafsu dan perasaan rindu terhadap kesenangan (emosi), berarti erat hubungannya dengan kebebasan, keseimbangan, dan kesucian. Pandangan Terang (*Vipassana*), secara klasik oleh umat Buddhis berarti kesadaran yang penuh terhadap Tiga Corak Kehidupan, yaitu perubahan, penderitaan, dan ketidakabadian (*anicca, dukkha, anatta*). Dengan maksud adanya pengenalan yang sempurna terhadap kenyataan, bahwa segala sesuatu di alam semesta ini tidak abadi keadaanya, sementara saja, dan selalu berubah-ubah. Demikian pula dengan jiwa manusia tidak abadi, dan sebagai akibatnya adalah penderitaan yang selalu terasa dan tidak dapat dihindari, karena tidak ada satu keadaan pikiran pun yang dapat dipertahankan untuk selama-lamanya. Konsentrasi atau pemusatan pikiran merupakan kemampuan untuk memegang

¹⁴ Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *op. cit*, hlm. 31

¹⁵ *Ibid*, hlm. 72

pemusatan perhatian dengan kuat pada suatu obyek tertentu dalam masa waktu yang diperpanjang. Jadi mengendalikan dan memegang pikiran dengan kuat agar tidak bergerak dan melompat dari suatu obyek ke obyek yang lain.¹⁶

Dalam tradisi Buddhis, konsentrasi juga sangat dipandang tinggi. Tetapi ada elemen baru yang ditambahkan dan dianggap jauh lebih penting. Elemen itu ialah kesadaran.¹⁷ Semua meditasi Buddhis bertujuan untuk mengembangkan kesadaran, sementara konsentrasi digunakan sebagai alat. Tetapi tradisi Buddhis ini sangat luas, dan ada banyak jalan untuk menuju kesana.

Tujuan utama dari meditasi ialah membantu manusia untuk dapat belajar memahami fenomena secara tepat sehingga dapat menghilangkan fantasi pikiran yang sering memberikan pandangan yang salah mengenai realitas. Terdapat beberapa perumpamaan tentang pikiran yang dipenuhi dengan kilesa, misalnya pikiran yang dipengaruhi oleh keserakahan ialah seperti semangkok air berwarna yang tidak dapat memantulkan warna sesungguhnya dari cahaya. Pikiran yang diliputi kebencian seperti mangkok air mendidih yang menghalangi kejernihan cahaya yang menembusnya. Pikiran yang dikuasai kemalasan adalah seperti air yang tersumbat, dipenuhi lumut. Pikiran yang diliputi kegelisahan dan kekhawatiran seperti air yang terguncang oleh angin. Pikiran yang dipenuhi keragu-raguan ialah seperti air berlumpur di tempat gelap.¹⁸ Oleh sebab itu, meditator dapat memahami banyaknya kesulitan yang akan dihadapi jika pikiran terkotori atau terpedaya.

C. Cara-Cara Meditasi

Cara bermeditasi dalam memilih posisi bagi para pemula ialah bebas, tetapi biasanya posisi meditasi yang baik ialah duduk bersila di lantai yang beralas dengan meletakkan kaki kanan di atas kaki kiri, dan tangan kanan menumpu tangan kiri dipangkuan, atau diperbolehkan juga dalam posisi setengah sila dengan kaki dilipat ke samping. Bahkan kalau tidak memungkinkan, maka dipersilahkan duduk di kursi. Yang terpenting bahwa badan dan kepala harus

¹⁶ Oka Diputhera, *op. cit.*, hlm. 139-141

¹⁷ Ven. H. Gunaratana Mahathera, *Meditasi Dalam Kehidupan Sehari-hari*, Wisma Sambodhi, Klaten, t.th, hlm. 33

¹⁸ Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *op. cit.*, hlm. 10

tegak tetapi tidak kaku atau tegang. Duduk senyaman mungkin dengan tanpa besandar. Mulut dan mata harus tertutup agar membantu memudahkan konsentrasi. Selama meditasi berlangsung hendaknya diusahakan untuk tidak menggerakkan anggota badan, itupun jika perlu. Namun bila badan jasmani merasa tidak enak maka diperbolehkan untuk menggerakkan tubuh atau mengubah sikap meditasi. Tetapi, hal ini harus dilakukan perlahan-lahan disertai dengan penuh perhatian dan kesadaran. Jika meditasinya telah maju, maka dapat dilakukan dalam berbagai posisi, baik berdiri, berjalan, maupun berbaring.¹⁹

Petunjuk atau nasehat dari guru meditasi atau mereka yang telah berpengalaman mengenai meditasi sangat diperlukan sebelum melaksanakan meditasi, agar dapat mencapai kesuksesan dalam bermeditasi. Pada saat akan latihan meditasi, sebaiknya dibacakan Paritta terlebih dahulu dengan diikuti oleh para meditator. Pembacaan Paritta akan membantu meditator mengenang ajaran Sang Buddha, sehingga memudahkan berkonsentrasi. Selanjutnya melaksanakan meditasi dengan tekun. Pikiran dipusatkan pada obyek yang telah dipilih. Pada tingkat permulaan, tentunya pikiran akan lari dari obyek. Hal ini biasa terjadi bagi pemula, karena pikiran selalu bergerak, berubah-ubah tak menentu arahnya. Namun, hendaknya orang yang bermeditasi selalu sadar dan waspada terhadap pikiran. Bila pikiran itu lari dari obyek, ia sadar bahwa pikiran itu lari dan cepat mengembalikan pikiran itu pada obyek semula. Bila hal ini dapat dilakukan dengan baik, maka kemajuan dalam meditasi pasti akan diperoleh.

Meditasi ialah esensi (pokok) ajaran Buddha untuk mencapai kehidupan bahagia lahir dan batin, oleh karena itu perlu untuk mempelajari dan mempraktekannya. Sebelum latihan meditasi dimulai, biasanya dilakukan puja bhakti dengan memanjatkan paritta suci antara lain *Vandana*, *Tisarana*, *Pancasila*, *Buddhanussati*, *Dhammanussati*, *Sanghanussati*, *Saccakiriya Gatha*, dan *Karaniya Metta Sutta*. (Bagi umat agama lain yang mengikuti latihan meditasi diperbolehkan berdoa menurut agama atau keyakinan yang dianut masing-masing).

Pembacaan Paritta perlu dilakukan sebelum meditasi, karena ada beberapa alasan, yaitu : Pertama, kita sebagai umat Buddha harus berpedoman pada ajaran

¹⁹ Oka Diputhera, *op. cit*, hlm. 82

Buddha bahwa, “Samadhi akan cepat berkembang dan maju jika didasari oleh Sila, jika Samadhi atau meditasi tidak didasari oleh Sila, maka ia akan sulit berkembang.” Menurut tradisi Buddhis di mana pun, dengan memohon tuntunan sila atau dengan memanjatkan sendiri Pancasila atau Atthasila, seseorang telah mengucapkan janji atau tekad, dan hal ini dipandang sebagai dasar dari praktik sila.

Kedua, pikiran setiap orang tidak mudah diatur dan ditenangkan, tetapi dengan memusatkan perhatian pada Paritta suci, secara perlahan dan pasti pikiran dilatih untuk berkonsentrasi pada sebuah obyek yang mudah “digenggam”, sehingga lebih mudah untuk ditenangkan.

Ketiga, Paritta suci sebenarnya memiliki kekuatan magis putih (suci) yang bisa memberikan perlindungan dan manfaat lain, misalnya menghalau rasa takut dan mengenyahkan gangguan makhluk halus yang jahat, asalkan seseorang memiliki *Saddha, Sila, Sati* (keyakinan, perilaku yang baik, dan perhatian atau konsentrasi) pada waktu memanjatkan Paritta suci tersebut.

Sebagaimana yang dikisahkan di dalam riwayat hidup Buddha, tatkala 500 bikkhu berlatih meditasi di hutan dan mendapat gangguan dari makhluk Peta (setan) dan Asura (makhluk setengah dewa), para bhikkhu tidak dapat berkonsentrasi, sehingga kembali ke vihara dan menceritakan hal itu kepada Sang Buddha dan Beliau menganjurkan mereka untuk terlebih dahulu memanjatkan Paritta suci “*Karaniya Metta Sutta*”. Mereka pun kembali ke huta dan sebelum berlatih meditasi mereka memanjatkan Paritta suci. Singkat cerita, akhirnya para bhikkhu tersebut berhasil mencapai tingkat kesucian tertinggi dan menjadi Arahata.²⁰

Pakaian yang dipakai ketika latihan bermeditasi, dianjurkan berpakaian yang bersih, rapi, sopan, warnanya tidak mencolok, longgar dan nyaman dipakai, dan tidak menggunakan berbagai aksesoris atau bersolek secara berlebihan, karena semuanya itu tidak mendukung latihan meditasi, bahkan bias sebaliknya.

Persyaratan dalam melaksanakan cara atau teknik meditasi ialah memerlukan kesabaran, ketekunan dan usaha. Hal ini disebabkan karena

²⁰ Somdet Phra Buddhagosacariya (Nanavara Thera), *op. cit*, hlm. 2-3

seseorang yang menjalankan latihan meditasi kurang dari beberapa jam setiap harinya, sehingga untuk mencapai suatu tingkat kemajuan tertentu harus menjalankan usahanya berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun. Dan tidak ada jalan pintas dalam pencapaiannya tanpa ketekunan serta kemauan yang suci bersih saat menjalankannya. Selain itu, moral yang baik juga menjadi landasan bagi perkembangan konsentrasi dan kebijaksanaan dalam bermeditasi. Kehidupan yang baik dan berbudi luhur sangat penting bagi seorang meditator, karena tanpa itu, meditator tidak akan dapat berkonsentrasi, yang mana konsentrasi diperlukan untuk mendapatkan kemajuan dalam berlatih meditasi.

Perhatian yang benar, yang menjadi urutan ketujuh di dalam Delapan Jalan Utama, dinamakan juga sebagai *Empat Dasar Kesedaran* atau *Satipatthana*. Ketiga istilah tersebut sama makna yang merupakan suatu hal paling penting, bukan hanya saja sebagai segi meditasi secara Theravada melainkan juga merupakan suatu bentuk yang unik dan paling penting dari semua sekte agama Buddha. Suatu keterangan yang lengkap dari perhatian yang benar atau Satipatthana tersebut dapat ditemukan di dalam Satipatthana Sutta, yang mana dimuat dua kali di dalam Tripitaka bahasa Pali. Sang Buddha memulai uraiannya sebagai berikut:

“Inilah jalan yang satu-satunya, Oh para siswa, untuk membersihkan diri bagi semua makhluk, untuk mengatasi kesedihan dan kesusahan, untuk melenyapkan penderitaan dan kesakitan, untuk menempuh jalan yang benar, untuk mencapai Nirvana, yaitu Empat Dasar Kesedaran.”

Kebanyakan naskah-naskah agama Buddha di Barat hanya mencantumkan atau menganggap Perhatian yang Benar itu sebagai salah satu bagian dari Delapan Jalan Utama saja dan hanya sekedar diuraikan dan ditambahkan dengan istilah Pandangan yang Benar atau Perenungan yang Benar. Hal ini dikarenakan bahwa Satipatthana tidak dapat diterangkan secara ringkas sebagai halnya dari Delapan Jalan Utama tersebut, sebab bukan merupakan suatu bagian yang tunggal atau satu macam saja tetapi meliputi banyak segi pelaksanaan meditasi. Satipatthana Sutta bukan sesuatu yang berdasarkan teori atau interpretasi atau konsesi dari pikiran.

Ia adalah suatu kenyataan yang mutlak yang dapat dialami oleh kesadaran kita, dan merupakan suatu teknik dari pengembangan batin.²¹

Satipatthana ini menjadi salah satu cara dalam latihan meditasi, yang akan lebih dijelaskan dalam meditasi Vipassana. Satipatthana merupakan unsur-unsur dalam Vipassana, yang memiliki teknik atau cara tersendiri dari meditasi yang lain, karena menggunakan “*sati*” atau kesadaran. Menyadari segala sesuatu yang ada, baik diluar maupun di dalam pikiran. Cara Buddhis sendiri untuk bermeditasi ialah dengan melalui *silā*, *samadhi*, dan *panna*, yang berarti moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Moral merupakan dasar dari pengembangan spiritual, sedangkan meditasi merupakan cahaya, dan kebijaksanaan merupakan hasilnya.

Menyederhanakan dan memperdalam kehidupan dapat terjadi apabila juga disertai dengan menyederhanakan dan memperdalam “mind” pula. Ketika kita telah menjadi lebih terpusat, jelas, memperhatikan dan terbuka, tiba-tiba akan tersedia banyak ruang di dalam hidup kita yang ingar-bingar bagi orang lain maupun orang lain. Marshall McLuhan pernah berkata, “mind kita ialah sebuah magazine dengan peluru baru setiap empat detik.” Selain itu ada pendapat lain mengenai “mind” atau pikiran, di dalam Dhammapada, Sang Buddha berkata, “Mind tidak pernah beristirahat, tidak mantap, sulit dijaga, sulit dikendalikan. Orang yang bijaksana akan meluruskannya, seperti seorang pemanah membidikkan anak panahnya. Mind itu dinamis, sulit dikendalikan, menyala di mana diharapkan. Adalah baik untuk menjinakkan dan mengendalikan mind ini, karena mind yang disiplin akan membawa kebahagiaan.”²²

Sang Buddha mengajarkan tiga doktrin mengenai pikiran, yaitu²³:

1. Mengenal pikiran; yang begitu dekat dengan kita, namun begitu tidak dikenali.
2. Membentuk pikiran; yang begitu susah diatur dan bebal, namun bisa menjadi sangat lentur.

²¹ *Ibid*, hlm. 155-157

²² Lama Surya Das, *Awakening The Buddha Within, Delapan Langkah Menuju Pencerahan*, Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2002, hlm. 346

²³ K. Sri Dhammananda, *op. cit*, hlm. 61

3. Membebaskan pikiran; yang sangat terikat, namun biasa memperoleh kebebasan disini dan saat ini juga.

Sang Buddha menasehatkan kepada umat-Nya untuk menganalisis segala sesuatu yang terkondisi (terdiri atas komponen penyusun) dan memahami sifatnya dengan benar. Pemahaman mengenai dukkha atau ketidakpuasan yang biasa dialami dalam segala hal, dapat membuka jalan bagi seseorang untuk mengembangkan meditasi ini sampai akhirnya meraih kebijaksanaan sejati. Ketika kita dapat memahami sifat sebenarnya dari fenomena universal ini, maka kita tidak akan mudah frustrasi atau kecewa. Dengan pemahaman ini, seseorang akan mampu menghadapi masalah tanpa rasa takut. Sifat dari permasalahan adalah sedemikian rupa sehingga tidak ada yang dapat mengubah kejadian alam, dan semata-mata harus menghadapinya. Akhirnya, kita hanya perlu berusaha menggunakan hal-hal yang ada dan selaras dengan hukum universal demi kehidupan dan kebahagiaan yang diharapkan, apa adanya.

Dengan cara latihan meditasi dapat membantu untuk mengendalikan “mind” yang tak menentu arahnya. Hal ini dikarenakan bahwa “mind” atau pikiran merupakan sumber kebahagiaan, tetapi sekaligus menjadi sumber penderitaan. Memahami “mind” dan menggunakannya dengan baik menjadi tugas yang melampaui kedamaian dan kepuasan hidup.

Latihan meditasi mempunyai persiapan tersendiri, selain mencari posisi meditasi yang nyaman dan pembacaan Paritta, juga terdapat beberapa persiapan yang lainnya, ialah sebagai berikut:

- a). Menjalankan Sila (disiplin moral)

Para meditator didorong untuk menerapkan Lima Sila atau Delapan Sila. Orang yang tidak mampu mengendalikan tubuhnya melalui Sila, tidak akan pernah mampu mengendalikan pikirannya. Makna Sila dari istilah Pali ialah tata tertib. Ia terdiri dari kewajiban yang seharusnya dilakukan (*caritta*) dan penghindaran diri yang seharusnya dipraktikkan (*varitta*).²⁴ Seorang meditator harus melaksanakan Lima Sila sebaik mungkin, yaitu: menghindari dari menyakiti

²⁴ Alm. Ven. Narada Mahathera, *Sang Buddha dan Ajaran-Ajarannya*, Yayasan Dhammadipa Arama, Jakarta, hlm. 254

atau membunuh semua makhluk termasuk semua binatang dan serangga, menghindari mengambil barang yang tidak diberikan (larangan mencuri), menghindari perbuatan asusila, menghindari perkataan yang tidak benar (larangan berbohong), menghindari minuman keras dan obat-obatan yang memabukkan. Sedangkan untuk melaksanakan meditasi selama retreat, biasanya meditator melaksanakan tiga Sila tambahan, seperti: menghindari makan setelah pukul 12.30 siang hingga pagi hari berikutnya (minum diperbolehkan), dengan maksud tidak terlalu banyak makan; menghindari tari-tarian, nyanyian, musik dan pertunjukan, serta menghindari perhiasan, parfum yang bertujuan untuk mempercantik dan memperindah penampilan; menghindari penggunaan tempat tidur dan tempat duduk yang tinggi dan mewah.²⁵ Jadi benar-benar bersifat alami atau oriental tanpa adanya kenikmatan, sehingga lebih dapat berkonsentrasi pada obyek yang diambil saat latihan meditasi.

b). Pengendalian Diri

Pengendalian diri merupakan esensi kehidupan bagi seorang meditator. Selama periode meditasi, dianjurkan untuk makan apa yang telah disediakan, dan tidur pada waktu yang telah diberikan. Dilarang melakukan segala sesuatu yang tidak berkaitan dengan meditasi.

c). Persiapan Lainnya

Persiapan yang lainnya ini dibagi lagi menjadi beberapa macam, antara lain yaitu²⁶ :

1. Adanya suatu pengharapan yang dinyatakan sebelum bermeditasi. Berikut ini pernyataannya: “ Semoga disiplin moral yang telah saya jalani dapat membantu dalam meditasi saya.”
2. Apabila terdapat seorang meditator yang pernah mengungkapkan kata-kata yang kurang berkenan mengenai meditasi, sebaiknya ia menyatakan penyesalannya. Jika ia pernah menjelek-jelekan atau mengolok-olok orang yang berlatih meditasi, sebaiknya meminta maaf pada yang bersangkutan. Tetapi, jika tidak berkesempatan untuk bertemu dengan bersangkutan,

²⁵ Jagara, *Meditasi Buddhis, Catatan Retreat dibawah Bimbingan Bikkhu Sujiva*, Diterbitkan oleh Noble Path Community, Denpasar, Bali, 2008, hlm. 1

²⁶ Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *op. cit*, hlm. 122-125

sebaiknya mengungkapkan penyesalannya kepada pembimbing. Dengan kata lain, tidak untuk berburuk sangka sehingga merugikan pihak lain.

3. Meditator akan merasa terbantu, jika sebelum berlatih meditasi menyatakan: “Aku bernaung pada Buddha”. Hal ini dilakukan sebab sebagian dari para pemula mengalami ketakutan apabila melihat halusinasi selama meditasi. Akibatnya mereka tidak mau melanjutkan meditasinya. Tetapi kebanyakan kasus semacam ini hanyalah kilasan khayalan belaka. Jika meditator telah menyatakan pernaungan terhadap Buddha sebelum mulai bermeditasi, kejadian semacam itu pun tidak akan terjadi. Sekalipun memang terjadi, rasa takut dapat segera terkendali. Sedangkan bagi mereka, para meditator non Buddhis, hal ini bukan menjadi yang utama.
4. Meditator sebaiknya secara formal meminta pembimbing untuk tidak sungkan memperbaiki jika dia tersesat di jalan yang salah.
5. Setelah menerima instruksi dan sebelum memulai meditasi, akan sangat membantu jika meditator melakukan perenungan selama beberapa saat, bahwa: nibbana (yang berarti akhir penderitaan) adalah baik, magga (Jalan sempurna yang dapat membawa ke akhir penderitaan) adalah baik. Dengan kebaikan vipassana, saya akan mencapai jalan yang membawa ke akhir penderitaan, dan saya sekarang berada pada Sang Jalan, yang telah dilalui oleh para Buddha, para Pacceka Buddha, dan para Arahata.
6. Melakukan perenungan akan sifat-sifat luhur Buddha, Dhamma, dan Sangha akan membantu para meditator dalam berlatih, karena hal ini akan membawa kegembiraan dan keyakinan.
7. Meditator akan merasa terbantu, jika melakukan perenungan akan mayat dengan mengatakan, “Suatu hari nanti, saya juga akan mati seperti mayat ini.” Perenungan ini akan sangat membantu untuk mencegah munculnya lima hambatan, yaitu nafsu inderawi, niat jahat, kemalasan, kegelisahan, dan keraguan.
8. Meditator harus mengingat dan memancarkan metta (cinta kasih) kepada semua makhluk dengan menyatakan, “Semoga semua makhluk, yang dekat dan yang jauh memperoleh kedamaian pikiran.”

9. Dan ketika bermeditasi, meditator dapat duduk dengan sikap apa saja. Diperbolehkan duduk di kursi atau di lantai sesuai dengan kenyamanannya.

Berbagai macam persiapan dilakukan sebelum latihan meditasi dimulai. Hal ini terjadi semata-mata untuk menyempurnakan proses serta hasil akhir dari meditasi itu sendiri. Meditasi memiliki persiapan serta tata cara tersendiri, sesuai dengan jenis meditasi yang akan dijalankan. Walaupun pada intinya meditasi menggunakan “*mind*” atau “pikiran” untuk memusatkan pada salah satu obyek tertentu. Jika dalam meditasi Vipassana, lebih megutamakan “*sati*” yaitu kesadaran, yang mana bertujuan untuk mencapai Pandangan Terang (Lokuttara atau di atas duniawi). Dengan Pandangan Terang itu, seseorang dapat melihat berbagai fenomena sebagai apa adanya (dalam hakikat yang sebenarnya). Untuk lebih jelasnya akan dibahas pada bab selanjutnya, yaitu jenis-jenis meditasi.

Sebelum memasuki penjelasan tentang jenis-jenis meditasi, terdapat pula beberapa sikap mental yang merupakan serangkaian peraturan praktik dari meditasi, ialah ²⁷:

1. Jangan mengharapkan apapun

Duduklah saja dengan tenang dan melihat apa yang sedang terjadi. Perlakukan segalanya sebagai suatu eksperimen. Pada waktu memeriksa, curahkan perhatian yang aktif, namun jangan terbelokkan oleh keinginan mengharapkan hasilnya. Jadi, janganlah mendambakan hasilnya. Biarlah meditasi bergerak dengan kecepatannya sendiri dan dengan arahnya sendiri. Membiarkan meditasi mengajar apa yang ingin diajarkannya. Di dalam meditasi, kesadaran akan berupaya untuk melihat realitas persis sebagaimana adanya. Apakah itu sesuai dengan pengharapan atau tidak, yang jelas semua pra konsepsi dan ide yang ada harus hilang untuk sementara waktu.

2. Jangan tegang

Jangan memaksakan apa pun juga. Jangan mengerahkan usaha yang keterlaluan besarnya. Meditasi tidak bersifat agresif. Dan usaha atau

²⁷ Ven. H. Gunaratana Mahathera, *op. cit*, hlm. 50-53

sesuatu yang berhubungan dengan kekerasan, jangan dilibatkan. Biarkan berjalan dengan rileks tetapi mantap.

3. Jangan terburu-buru

Duduk dengan tenang dan rileks. Selalu dibutuhkan waktu untuk mengembangkan sesuatu yang berharga. Kesabaran sangat dibutuhkan. Sabar, sabar, dan sabar.

4. Jangan melekat apa pun dan jangan menolak apa pun

Membiarkan apa yang datang dan mempersiapkan diri untuk menghadapinya, apa pun juga. Jika muncul bayangan-bayangan mental yang buruk, itu pun baik pula. Melihat segalanya secara setara serta sederajat, dan tetaplah untuk selalu merasa nyaman, apa pun yang terjadi. Mencoba menerima apa yang dialami dan jangan melawan atau bertempur. Mencoba mengamati semuanya dengan sati.

5. Melepaskan

Belajar untuk mengalir bersama semua perubahan yang datang. Berusaha untuk relaks.

6. Menerima apa pun yang muncul

Mencoba menerima perasaan-perasaan serta pengalaman-pengalaman yang dimiliki, sekalipun hal yang dibenci. Jangan mengutuk diri sendiri karena memiliki kelemahan dan kekurangan yang manusiawi. Berusaha mulai belajar untuk melihat semua fenomena di dalam pikiran sebagai sesuatu yang sangat alami dan dapat dipahami. Mencoba berlatih untuk selalu memiliki penerimaan yang bersifat netral terhadap segala sesuatu yang dialami.

7. Memperlakukan diri dengan lembut

Memperlakukan diri sendiri dengan baik, walaupun mengetahui bahwa tidak ada manusia yang sempurna, tetapi hanya mempunyai diri sendiri yang dapat diajak untuk berjuang. Proses untuk menjadi siapa diri kita “*nanti*” harus bermula dengan penerimaan total terhadap siapa diri kita “*sekarang*”.

8. Menyelidiki diri sendiri

Mencoba untuk mempertanyakan apa pun juga serta tidak menganggap enteng segala sesuatu. Jangan mudah mempercayai apa pun hanya karena kedengaran bijaksana dan luhur dan dikatakan oleh orang suci. Bukan berarti menjadi orang yang sinis, tidak menghormati, melainkan harus selalu bersifat membuktikan sendiri. Menjadikan semua pernyataan sebagai obyek ujian bagi pengalaman diri sendiri, dan membiarkan hasilnya menjadi pembimbing menuju kebenaran. Meditasi pandangan terang berkembang karena adanya keinginan untuk menjadi sadar akan apa yang riil dan untuk mendapatkan kebijaksanaan yang membebaskan, menembus struktur eksistensi sejati. Seluruh praktik berpegang pada keinginan untuk menyadari kebenaran. Tanpa hal itu, praktik akan bersifat permukaan saja.

9. Memandang semua masalah sebagai tantangan

Negativisme yang muncul harus dianggap sebagai kesempatan untuk belajar dan untuk tumbuh. Jangan lari darinya, jangan mengutuk diri atau mengubur beban hidup di dalam keheningan yang luhur. Mencoba untuk terjun atau ikut masuk di dalamnya, dan kemudian menyelidiki sendiri, bukan menghindari melainkan dihadapi.

10. Jangan memenungkan

Menelaah terhadap segalanya tidak diperlukan. Pemikiran tanpa kesinambungan tidak akan membebaskan diri dari suatu jebakan hidup yang ada. Dalam meditasi, secara alami pikiran akan dimurnikan lewat *sati*, melalui perhatian murni tanpa kata. Untuk menghapus apa yang telah membelenggu diri, tidak dibutuhkan pertimbangan yang telah menjadi kebiasaan, yang dibutuhkan ialah persepsi yang jelas, yang tanpa-konsep, mengenai apa yang sebenarnya mengenai belenggu itu dan bagaimana cara kerjanya. Hanya itu yang diperlukan untuk menguranginya. Konsep-konsep dan penalaran justru akan menghambat.

11. Jangan terjebak dalam perbedaan-perbedaan

Perbedaan setiap individu manusia itu pasti terjadi. Perbedaan yang dapat menimbulkan berbagai sikap mental yang buruk, baik yang menganggap

dirinya lebih dari yang lain, sehingga muncul keegoismean ataupun sebaliknya. Pemikiran manusia biasanya bersifat penuh keserakahan, iri hati, dan kesombongan. Hal ini memunculkan adanya perbandingan antara yang baik dan buruk, kaya dan miskin, sukses dan tidak sukses, tampan ataupun jelek, yang merupakan kebiasaan mental serta dapat menimbulkan perasaan yang tidak baik: keserakahan, kesombongan, iri hati, kecemburuan, kebencian. Dan semuanya ini mengarah pada tempat yang sama, yaitu kerenggangan, penghalang di antara manusia, dan perasaan-perasaan yang tidak baik. Oleh sebab itu, perbedaan tidak seharusnya terlalu dipermasalahkan. Tugas meditator adalah meniadakan kebiasaan yang tidak baik, dengan cara memeriksanya secara cermat dan kemudian menggantikannya dengan kebiasaan lain. Meditator berlatih untuk melihat persamaan-persamaan yang ada, bukan perbedaan. Dengan memusatkan perhatiannya pada faktor-faktor yang universal bagi semua kehidupan. Hal-hal yang akan membawanya lebih dekat dengan yang lain. Jika pun ada, perbedaan justru akan membawa pada perasaan-perasaan keakraban, bukan kerenggangan.

D. Jenis-Jenis Meditasi

Meditasi secara umum dibagi menjadi dua macam, yaitu *Miccha Samadhi* (meditasi salah) dan *Samma Samadhi* (meditasi yang benar). Meditasi atau Samadhi yang salah ialah pikiran yang manunggal dengan kesadaran dari karma-karma negatif. Dikatakan meditasi salah, jika seseorang melakukan meditasi dengan tujuan yang tidak baik, seperti misalnya ingin mempunyai kemampuan mata dewa, dapat melayang, dapat menghilang, dapat menembus tembok, dan lain sebagainya. Hal ini dikatakan meditasi salah disebabkan jika seseorang yang bertujuan seperti itu, maka akan menumbuhkan perasaan sombong dalam dirinya, karena orang tersebut merasa hebat yang mempunyai kekuatan luar biasa dibandingkan orang-orang pada umumnya. Meditasi benar ialah pikiran yang manunggal dengan kesadaran dari karma-karma positif. Dengan maksud bahwa seseorang dalam melakukan meditasi dengan tujuan yang benar, yaitu untuk mengembangkan sifat-sifat mulia dan terbebas dari

nafsu-nafsu yang dapat membawa seseorang mencapai tingkat kesucian ataupun ketenangan batin.

Meditasi dibagi menjadi dua jenis dalam agama Buddha, yaitu Samatha Bhavana (konsentrasi) dan Vipassana Bhavana. Samatha Bhavana yang berarti pengembangan batin merupakan keadaan pikiran yang tidak mudah digoncangkan, tenang, aman, dan nyata. Sedangkan Vipassana Bhavana yang berarti perkembangan dalam pandangan terang atau perkembangan dalam kecerdasan atau kebijaksanaan (*Patta Bhavana*) ialah nyala pikiran seperti kilat yang menembus kegelapan *Anicca*, *Dukkha*, dan *Anatta*, (ketidakekalan, ketidakpuasaan, dan tanpa diri).

Samatha merupakan pengembangan batin yang bertujuan untuk mencapai ketenangan. Dalam Samatha Bhavana, batin terutama pikiran terpusat dan tertuju pada suatu obyek apa pun yang diinginkan, selama durasi waktu yang dikehendaki, sambil mengalami kebahagiaan, keheningan, dan kedamaian. Terpusatnya pikiran pada satu obyek tertentu agar pikiran tidak berhamburan ke segala penjuru, melompat dari satu hal ke hal yang lain, pikiran tidak melamun dan mengembara tanpa tujuan. Konsentrasi yang abadi dan transformasi spiritual.

Rintangan-rintangan batin tidak dapat dilenyapkan secara menyeluruh dalam melaksanakan meditasi samatha (Samatha Bhavana). Kekotoran batin hanya dapat diendapkan, seperti batu besar menekan rumput hingga tertidur di tanah. Samatha Bhavana tidak dapat membawa seseorang mencapai pembebasan sempurna atau penerangan agung, tetapi hanya dapat mencapai tingkatan-tingkatan konsentrasi yang disebut Jhana-jhana, dan mencapai berbagai kekuatan batin. Ketenangan batin dapat mendatangkan tiga macam berkah, yaitu tumimbal lahir yang baik, hidup yang berbahagia, kesucian pikiran yang dapat dicapai dengan pandangan terang.²⁸

Meditasi Samatha berkenaan dengan memusatkan pikiran pada satu titik. Keterpusatan pikiran merupakan suatu keadaan di mana segenap kemampuan dan kekuatan mental ditujukan pada satu obyek. Pikiran yang terpusat juga merupakan kebalikan dari pikiran yang terpecah atau kacau. Biasanya keadaan mental dapat

²⁸ Somdhet Phra Buddhagosacariya, *op. cit*, hlm. 15-16

terpecah atau terbagi keberbagai arah, tetapi jika konsentrasi ditetapkan pada satu obyek, maka akan mulai dapat mengetahui sifat sejati dari obyek tersebut. Proses konsentrasi secara bertahap mengubah keadaan batin sampai seluruh energi mental terpadu pada satu titik.

Pencapaian pikiran yang tenang atau konsentrasi bukanlah tujuan akhir dari meditasi Buddhis Theravada. Ketenangan pikiran hanyalah kondisi yang diperlukan untuk membangun Pandangan Terang. Dengan kata lain, pikiran yang tenang diperlukan jika ingin melihat ke dalam diri sendiri dan memperoleh pemahaman mendalam tentang diri sendiri dan dunia.

Sesungguhnya pikiran yang tenang bukanlah tujuan terakhir dari meditasi. Ketenangan pikiran hanyalah salah satu keadaan yang diperlukan untuk mengembangkan Pandangan Terang atau Vipassana Bhavana.

Vipassana Bhavana merupakan meditasi Pandangan Terang tingkat tinggi (Lokuttara atau di atas duniawi), yang memiliki tujuan untuk melihat dengan terang dan jernih proses kehidupan yang selalu berubah-ubah tanpa henti (*Anicca*) dan selalu dicengkeram oleh derita (*Dukkha*), hingga akhirnya bisa menembus Anatta (tanpa aku) yaitu Nibbana.²⁹ Dalam kitab suci umat Buddha pun juga dijelaskan, bahwa sesungguhnya, “Dalam kitab suci telah ditulis bahwa hanya dengan pandangan terang inilah kita dapat menyucikan diri kita, dan tidak dengan jalan lain.” (*Vidyadharm, Vipassana-Dhura*).

Vipassana merupakan jenis pelatihan meditasi Buddhis yang paling tua. Metode ini berasal langsung dari “Satipatthana Sutta”, suatu khotbah yang dibabarkan sendiri oleh Sang Buddha. Vipassana ialah pengolahan sati atau kesadaran, yang dilakukan secara langsung dan berangsur-angsur. Vipassana maju selangkah demi selangkah dalam periode bertahun-tahun. Secara hati-hati, perhatian si murid diarahkan untuk secara kuat memeriksa aspek-aspek tertentu di dalam dirinya sendiri. Meditator dilatih untuk semakin cermat mengamati pengalaman kehidupannya sendiri yang terus mengalir. Vipassana merupakan teknik halus, tetapi sekaligus juga amat sangat menyeluruh. Vipassana juga merupakan system yang sudah kuno dan tersusun baik untuk melatih kepekaan.

²⁹ *Ibid*, hlm. 46

Meditasi ini juga merupakan serangkaian pelatihan yang bertujuan agar semakin dapat menerima pengalaman kehidupan diri sendiri, sehingga dapat belajar mendengarkan buah pikir diri sendiri tanpa terperangkap di dalamnya.

Vipassana Bhavana berasal dari istilah bahasa Pali untuk meditasi pandangan terang. Kata Bhavana, yang mana sudah dijelaskan pada bab pengertian meditasi, berasal dari kata “*Bhu*”, yang artinya tumbuh atau menjadi. Jadi, bhavana berarti mengolah, mengembangkan, dan kata ini selalu dihubungkan dengan pikiran. Yang dimaksud dengan Bhavana sendiri ialah pengolahan atau pengembangan mental. Sedangkan istilah dari Vipassana berasal dari dua kata, “*passana* dan *vi*”. “*Passana*” berarti melihat atau memahami. “*Vi*” merupakan awalan yang mempunyai pengertian rumit. Arti dasarnya adalah “*dengan cara khusus*”, tetapi juga ada pengertian “*ke dalam*” dan sekaligus “*menembus*”. Jadi, arti keseluruhan dari kata “*vi*” ialah melihat ke dalam sesuatu secara jernih dan tepat, melihat setiap komponennya sebagai sesuatu yang berbeda dan terpisah, serta sepenuhnya menembus sehingga memahami realitas terdalam dari hal itu. Proses ini akan membawa kita pada pandangan terang (kebijaksanaan), masuk ke dalam realitas dasar dari apa pun yang sedang diamati. Bila semua artinya disatukan, maka Vipassana Bhavana merupakan suatu pengolahan pikiran yang bertujuan untuk melihat dengan cara khusus sehingga sampai pada pandangan terang dan pemahaman penuh.³⁰

Di dalam meditasi Vipassana, kita mengembangkan cara khusus untuk melihat kehidupan ini. Kita melatih diri untuk melihat realitas, persis sebagaimana adanya. Dan persepsi (pencerapan) khusus ini disebut dengan “*sati*” (perhatian yang penuh kewaspadaan). Proses *sati* ini benar-benar sangat berbeda dari yang biasanya dilakukan. Biasanya kita tidak melihat ke dalam sesuatu yang sebenarnya ada di hadapan kita. Kita melihat kehidupan melalui layar buah-pikir dan konsep, dan obyek-obyek mental itulah yang kita anggap realitas, padahal tidak demikian halnya. Kita terperangkap di dalam alur buah-pikir yang tidak pernah berhenti ini. Hal ini berakibat realitas mengalir mengalir lewat begitu saja tidak terlihat. Waktu kita menjadi habis untuk berbagai macam aktivitas. Kita

³⁰ Ven. H. Gunartama Mahathera, *op. cit*, hlm. 37-38

terperangkap dalam kebiasaan untuk terus-menerus mengejar kesenangan dan memuaskan nafsu keinginan. Kita terus-menerus melarikan diri dari rasa sakit dan ketidaknyamanan. Seluruh energi habis di dalam usaha untuk membuat diri kita merasa lebih baik, serta untuk mengubur rasa takut. Kita tak habis-habisnya mencari jaminan keamanan. Sementara itu, dunia pengalaman sejati mengalir lewat, tak tersentuh dan tak tercicipi. Maka dalam meditasi Vipassana kita berlatih agar tidak memperdulikan dorongan-dorongan perasaan untuk selalu lebih nyaman tersebut. Dan sebagai gantinya, kita mencebur ke dalam realitas.

Meditasi Vipassana atau Pandangan Terang perlu dikembangkan mengenai sifat sejati tentang segala sesuatu. Tanpa pandangan ini, bagaikan orang yang menikmati madu tanpa sadar akan bahayanya lebah. Kehidupan dunia yang banyak fenomena ini, sering menimbulkan pikiran kacau dalam menghadapi berbagai masalah yang ada di dunia, jika tidak menciptakan lingkungan yang damai dan harmonis bagi orang lain. Untuk dapat berbuat demikian, pertama-tama harus bisa menundukkan pikiran yang terselimuti oleh kejahatan. Pikiran harus terpenuhi untuk diisi dengan kemurnian dan kebijaksanaan yang diperoleh melalui pengembangan prinsip-prinsip keagamaan dan spiritual.

Berkenaan dengan Pandangan Terang, Bikkhu Sangharakkhita berkata: “Yang kami maksud Pandangan Terang ialah pandangan yang jernih, pencerapan yang jernih tentang sifat sejati dari segala sesuatu, yang mana dalam peristilahan Budhis tradisional disebut sebagai “segala sesuatu sebagaimana adanya”.³¹ Dengan kata lain, menggunakan pemahaman yang lebih abstrak dan filosofis, hal ini ialah pencerapan langsung akan Kasunyatan itu sendiri. Inilah meditasi pada puncaknya, Pandangan Terang atau Wawasan sesungguhnya. Pencerapan tersebut ada dua macam. Pertama, Pandangan Terang akan hal-hal yang terkondisi, yang dikatakan bersifat keduniawian, tidak kekal. Kedua, Pandangan Terang akan hal-hal yang tidak terkondisi, bersifat adi duniawi, yang mutlak, yang tertinggi.

Seorang harus dapat mengendalikan pikirannya atas kehendak sendiri dan melalui usaha sendiri. Dengan mengendalikan pikiran maka dapat menenangkan

³¹ Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *op. cit*, hlm. 8

indera-indera dan memperoleh relaksasi yang mendalam. Pengendalian pikiran bukanlah pencucian otak. Segala sesuatu yang mempengaruhi akan dapat dihindari dengan pengendalian pikiran yang terlatih. Pikiran yang terkendali penuh dan bersih akan bebas dari gangguan mental dan dapat melihat banyak hal seperti apa adanya bukan seperti tampaknya. Segala sesuatu terlihat bukan hanya diluarnya saja, yang terbungkus dengan keindahan duniawi. Pandangan Terang inilah merupakan satu-satunya jalan untuk mencapai kemurnian batin dan kebebasan. Sang Buddha mencapai Pencerahan melalui cara ini dan merupakan hasil dari pengalaman pribadi dan selanjutnya dikenalkan dan diajarkan kepada murid-muridNya.

Pembimbing yang berkualitas, keyakinan yang teguh, disiplin yang baik, kejujuran sejati, serta ketekunan terus-menerus merupakan lima hal terpenting bagi seorang meditator yang ingin menjalankan meditasi Vipassana untuk pencapaian kebahagiaan tertinggi. Pembimbing yang berkualitas ialah seseorang yang telah menjalankan Vipassana sepenuhnya, yang menjadi meditasi tingkat tinggi dalam Buddhis, serta telah mempunyai pengalaman yang mendalam tentang meditasi. Seorang meditator harus sering merujuk dan mengutarakan pengalaman meditasinya kepada pembimbingnya. Dalam wawancara, sang pembimbing dapat mengarahkan meditator ke metode meditasi yang benar. Jika meditator merasa berkecil hati karena kurang mengalami kemajuan, maka pembimbing harus memberinya dorongan untuk terus melaksanakan meditasi dengan baik.

Keyakinan yang teguh tidak dimiliki oleh semua meditator ketika bermeditasi. Sebagian orang mempunyai ciri khas sendiri, seperti ketaatan, keyakinan, disiplin, kejujuran, dan ketekunan. Namun kelemahan yang dimiliki dalam pikiran juga harus diketahui. Bukan hal yang mudah untuk mencapai Pandangan Terang ini, karena hanya meditator yang mempunyai keyakinan teguh dan pandangan benar yang akan mampu mencapai pemurnian batin. Dan dengan pandangan terang, kekotoran batin lobha, dosa, moha (keserakahan, kebencian, kebodohan batin) dapat dicabut sampai ke akarnya.

Disiplin yang baik saat bermeditasi sangat diperlukan. Meditator dianjurkan untuk mengikuti pelatihan meditasi di pusat meditasi yang tepat, jika

menginginkan hasil terbaik. Sejak latihan meditasi dimulai hingga meditator meninggalkan pusat meditasi, hampir tidak memiliki waktu untuk mengurus aktivitas eksternal. Mereka yang memasuki pusat meditasi biasanya harus bangun sangat dini dan bermeditasi berjam-jam. Kurangnya waktu untuk tidur, dalam keadaan normal bisa berdampak pada kesehatan orang tersebut, tetapi hal ini tidak berdampak pada meditator karena pemusatan mental mereka. Perbincangan umum mengenai masalah duniawi, merokok, membaca koran dan buku, menonton televisi, menulis surat, melakukan apa pun yang tidak berhubungan dengan meditasi, tidak diperkenankan selama dalam pusat meditasi.

Meditator harus jujur dalam mengutarakan pengalamannya kepada pembimbing. Ia harus mengutarakan pengalaman yang sebenarnya, baik atau buruk, yang betul-betul telah dialami meditator. Jika ia tidak bisa berkonsentrasi atau kehilangan keyakinan terhadap meditasi, maka harus diungkapkan apa adanya kepada pembimbing. Jika ada sebagian meditator yang pernah belajar meditasi, baik dari orang lain ataupun dari buku, mengutarakan fakta-fakta ini seolah-olah pengalaman pribadi selama wawancara dengan pembimbingnya. Hal tidak jujur semacam ini harus dihindari sama sekali, karena pembimbing tidak akan bisa membantu jika meditator tidak mengutarakan hal yang sebenarnya. Meditator diharuskan untuk mengutarakan apa yang hanya dialami selama bermeditasi dan bukan apa yang dibayangkan sudah dialaminya. Oleh karena itu, seorang meditator harus mampu menilai diri sendiri dengan penuh kesadaran.

Ketekunan terus-menerus dalam bermeditasi menjadi faktor utama untuk mendapatkan hasil maksimal dari meditasi. Seperti yang telah ditunjukkan sebelumnya, tugas untuk mencabut sampai ke akar *lobha*, dosa, dan moha bukanlah hal yang mudah. Dibutuhkan usaha keras yang tak kenal menyerah, serta pemahaman akan tujuan sesungguhnya dari meditasi Budhis.

Bagi Sang Buddha, ketidakkekalan, penderitaan dan tanpa diri merupakan tiga ciri fenomena universal. Ketiganya saling terikat dan tidak dapat dipisahkan, dan pandangan terang ke dalam ciri yang satu dengan sendirinya akan membawa pada yang lain. Merenungkan sifat-sifat itu secara mendalam merupakan esensi meditasi pandangan terang, yaitu pengetahuan dan pandangan mengenai hal-hal

sebagaimana adanya. Ketika pengetahuan yang terlahir dari pandangan terang menembus tingkat-tingkat yang makin dalam, pengetahuan ini menghasilkan suatu perubahan yang mendalam terhadap kebenaran yang terkondisi (*nibbida*). Pengetahuan itu berpusat pada elemen tanpa-kematian (*nibbana*), yang dilihat sebagai satu-satunya keamanan dan kedamaian sejati. Perubahan ini berkembang dalam hilangnya nafsu (*viraga*), pudarnya nafsu jasmani dan nafsu keinginan, dan ketidaktertarikan itu kemudian memuncak dalam pembebasan (*vimutti*), yaitu terbebasnya pikiran dari semua belenggu.³²

Dalam meditasi Vipassana terdapat pusat dari Sati dan yang merupakan kunci sekaligus sarana untuk menuju pada tujuan meditasi tersebut. Persamaan kata “sati” dalam bahasa Pali ialah “appamada”, yang berarti “tidak lalai” atau “tidak ada kegilaan”. Dengan terus-menerus memperhatikan apa yang sedang terjadi di dalam pikiran sendiri maka akan mencapai kesadrana tingkat tinggi.

Istilah sati juga memiliki arti tambahan, yaitu mengingat. Sati bukan suatu kenangan dengan pengertian ide-ide dan gambar-gambar dari masa lalu, tetapi lebih merupakan proses mengetahui yang langsung, jernih, dan tanpa kata, tentang apa yang sebenarnya sesuatu itu dan apa yang tidak benar, tentang apa yang sedang dilakukan dan bagaimana harus melakukannya. Sati juga merupakan kesadaran tanpa konsep, atau biasa disebut dengan “perhatian murni”. Sati bukan proses berpikir, karena tidak terlibat dengan buah-pikir atau konsep tersebut. Sati bukan suatu analisis yang didasarkan atas perenungan dan kenangan, melainkan mengalami apa yang sedang terjadi, secara langsung.

Sati mengingatkan meditator untuk mengerahkan perhatiannya kepada obyek yang benar pada saat yang benar, serta secara tepat mengerahkan sejumlah energi yang dibutuhkan untuk melakukan pekerjaan itu. Bila energi ini diterapkan secara benar maka meditator berada pada suatu keadaan yang tenang dan waspada. Selama kondisi ini dapat bertahan, gangguan atau rintangan tidak dapat muncul. Tetapi sebagai manusia biasa sering melakukan kesalahan. Dengan adanya sati yang terlatih dengan baik akan memungkinkan tumbuhnya

³² Nyanaponika Thera, Bikkhu Bodhi, Petikan Anguttara Nikaya 1, Terj. Wena Cintiawati, Lanny Anggawati, *Wisma Meditasi dan Pelatihan Dhammaguna*, Klaten, 2001, cet. Ke-1, hlm. 50-51

kebijaksanaan dan kasih sayang. Sati pula yang mengingatkan meditator Vipassana untuk mempertahankan keadaan-keadaan pikiran yang lebih baik. Dan tanpa sati, kebijaksanaan dan kasih sayang tidak dapat berkembang penuh menuju kematangan yang diharapkan.³³

Vipassana Bhavana dapat dibagi lagi menjadi dua macam, yaitu Samatha Pubhangama Vipassana, yang merupakan meditasi pandangan terang yang diawali dengan praktik Samatha. Secara teknik misalnya dengan melakukan Metta Bhavana (cinta kasih) terlebih dahulu sebelum praktik Vipassana. Kemudian yang kedua ialah Suddha Vipassana, yang berarti murni Vipassana Bhavana tanpa diawali dengan Samatha Bhavana dan dapat dilakukan kapan saja.³⁴

Meditasi Vipassana merupakan bentuk meditasi untuk membangun kesadaran atau perhatian penuh (sati). Kesadaran juga merupakan suatu keadaan pikiran yang sederhana, sangat umum, dan apa adanya. Kesadaran ialah sekedar mengamati atau memberikan perhatian penuh tanpa membuat penilaian atas pemikiran apa pun. Sesuai dengan apa yang terjadi dan muncul pada saat bermeditasi pandangan terang, karena menggunakan kesadaran dengan obyek yang ada pada Satipathana.

³³ Ven. H. Gunartama Mahathera, *op. cit.*, hlm. 205-206

³⁴ Oka Diputhera, *Meditasi I*, Vajra Dharma Nusantara, Jakarta, 2001, hlm. 51

BAB III

AKTIVITAS MEDITASI VIHARA TANAH PUTIH SEMARANG

A. Sejarah Vihara Tanah Putih Semarang

Berdasarkan referensi dari arsip asli Vihara Tanah Putih Semarang, dapat diketahui sejarah Vihara tersebut pada tahun enam puluhan yang berawal dari kerinduan serta keinginan para pemeluk umat Buddha khususnya di kota Semarang untuk beribadah lebih dalam. Hal tersebut mendapat respon dari beberapa tokoh yang peduli dengan membantu mencarikan tempat untuk keperluan tersebut. Akhirnya, dipilihlah lokasi di jalan dr. Wahidin no. 6 sebagai tempat pembinaan umat Buddha. Tempat tersebut sejak 1 Januari 1965 resmi dipakai sebagai tempat puja bhakti dengan nama Vihara Maha Dhammaloka.

Seiring dengan bergulirnya waktu, Vihara di jalan dr. Wahidin no.6 dirasa sudah kurang memadai karena bertambahnya umat yang ikut puja bhakti dan perayaan keagamaan. Oleh karena itu, beberapa tokoh Vihara mencari tempat yang lebih luas dan akhirnya memutuskan untuk menempati lahan di jalan dr. Wahidin no. 12 pada sekitar tahun tujuh puluhan. Pembangunan ruang Dhammasala yang lebih besar dilaksanakan dengan pembinaan yang baik dan berkesinambungan.

Dhammasala yang baru ini, walaupun belum selesai sudah digunakan sebagai tempat kegiatan keagamaan. Pada tanggal 23 Oktober 1976, Sangha Theravada Indonesia (STI) yang di prakarsai oleh lima Bhikkhu yaitu Ym. Bhante Anggabalo, Ym. Bhante Khemasarano, Ym. Bhante Sudhammo, Ym. Bhante Khemiyo, Ym. Bhante Nanavuttho, terbentuk di Dhammasala Vihara Tanah (sekarang merupakan ruang serba guna) ini. Dan juga diadakannya Pabbajja Samanera (latihan menjadi samanera) sementara, pertama kali di Indonesia.

Perkembangan Vihara Tanah Putih dimulai pada tanggal 1 Januari 1965, dengan diresmikannya Vihara Maha Dhammaloka yang diadakan Vihara terletak di Jalan dr. Wahidin no. 6 dan mulai digunakan sebagai kegiatan puja bhakti pada hari tersebut, sekaligus juga digunakan sebagai tempat meresmikan berdirinya organisasi Buddhis Indonesia. Vihara Maha Dhammaloka ini berada di bawah

kelolaan Yayasan Buddha Cinti yang diprakarsai oleh Bapak Poa Bing Swan dan kawan-kawan. Di dalam Vihara tersebut terdapat Rupang Buddha di atas altar Dhammasala yang merupakan persembahan dari raja dan masyarakat Thailand, yang atas jasa mendiang Jenderal Gatot Subroto, dapat sampai di Indonesia. Sekitar tahun tujuh puluhan, kegiatan puja bhakti dipindah ke jalan dr. Wahidin no. 12.

Pada akhir tahun 1977, Dhammasala yang baru walaupun belum berpintu telah digunakan sebagai sebagai tempat perayaan *Kathina* (hari berdana bagi para Bhikkhu yang meliputi empat kebutuhan pokok bagi para Bikkhu yang berupa jubah, makanan, obat-obatan, dan tempat tinggal). Pada saat itu, perayaan Kathina dihadiri Ym. Bhante Sombat Pavitto, Ym. Bhante Anggabal, Ym. Bhante Khemasarano, Ym. Bhante Kemiyo, dan Ym. Bhante Pannavaro.

Vihara tanah putih merupakan pusat kegiatan agama Buddha dan sebagai tempat yang banyak menerima tamu kehormatan (Bikkhu dari mancanegara) yang berkunjung serta memabarkan Dhamma, antara lain yaitu Ym. Bhante Narada, Ym. Bhante Piyadassi, Ym. Bhante Sombat Pavitto, Upasika Dasasila Khema dari Australia, dan lainnya. Demikian juga, upacara-upacara perayaan Waisak di Vihara Tanah Putih sejak tahun 1970-an hingga awal tahun 1980-an selalu dihadiri oleh para Bikkhu mancanegara.

Dhammasala Vihara Tanah Putih pernah digunakan sebagai tempat Upasampada Ym. Bhante Kuladhiro pada bulan Oktober 1979. Saat itu, yang bertindak sebagai upajjhaya ialah mendiang Ym. Bhante Winvijano, sedangkan acariya ialah Ym. Bhante Suvirayan. Ym. Bhante Narada Mahathera dari Vajirarama, Kolombo, Srilanka, sering berkunjung ke Vihara Tanah Putih sebagai peran serta beliau membina umat Buddha.

Pada tahun 80-an, sejak Ym. Bhante Khemasarano menetap di Vihara Tanah Putih, tercatat banyak para Bikkhu dan samanera serta anagarikan yang berdiam sementara untuk memperdalam Dhamma. Mendiang Ym. Bhante Khemasarano Thera ialah kepala Vihara Tanah Putih pada era 80 hingga 90-an. Beliau telah banyak memberikan sumbangsih untuk perkembangan Vihara . Tokoh lainnya yang sangat berperan ialah mendiang Bapak KB. Soetrisno yang

merupakan romo pandita yang aktif dalam memabarkan Dhamma dan menjabat sebagai Ketua Yayasan Budha Canti hingga akhir hayatnya.

Vihara Tanah Putih mempunyai catatan beberapa kali Sangha Theravada Indonesia mengadakan Pabbaja Samanera, pada era tahun 90-an. Bahkan, tercatat tujuh samanera yang kemudian menjadi bikkhu yang hingga saat ini masih mengabdikan diri di Sangha Theravada Indonesia, antara lain Ym. Bhante Saddhaviro Thera, Ym. Bhante Subhapanno Thera, Ym. Bhante Candakaro Thera, Ym. Bhante Dhammakaro Thera, Ym. Bhante Cattamano Thera.

Vihara Tanah Putih selalu menyelenggarakan empat hari besar agama Buddha, yaitu Maghapuja, Visakhapuja, Asalha-puja, Khatinapuja. Pada Saat Khatinapuja 2535 bertepatan pula dengan HUT ke-15 Sangha Theravada Indonesia. Vihara Tanah Putih mengadakan serangkaian acara dengan hikmat. Vihara Tanah Putih juga pernah digunakan sebagai rapat pimpinan Sangha Theravada Indonesia.

Pada tahun 1994, diadakan penanaman pohon peneduh di tepi jalan, pemberian sembako kepada pasukan kuning, serta kegiatan donor darah yang berkesinambungan sebagai wujud partisipasi umat Vihara Tanah Putih terhadap masyarakat. Dapat dilihat dari sejarahnya bahwa Vihara Tanah Putih sudah mengadakan berbagai macam kegiatan yang menunjang kemajuan Vihara tersebut.

Pada tahun 2004, ketua Yayasan lama mendiang Bapak KB. Soetrisno wafat. Yayasan Buddha Canti melantik ketua yayasan baru sekaligus mengadakan restrukturisasi dengan mengikuti pola yayasan sesuai dengan Undang-undang pendirian baru. Pembuatan master plan serta prioritas pembangunan pun mulai dicanangkan sebagai cita-cita untuk mengembangkan pembangunan Vihara Tanah Putih Semarang demi kenyamanan beribadah para umatnya. Seiring dengan kemajuan kegiatan yang dilakukan oleh Dayakasabha Vihara Tanah Putih, ditambah pula dengan kegiatan Sangha Theravada Indonesia, Vihara Tanah Putih mengalami peningkatan umat baik dari segi kualitas maupun kuantitas dan aktivitasnya. Oleh karena itu, diharapkan dengan pengembangan ini dapat memberikan manfaat dalam bidang keagamaan serta pendidikan agama Buddha.

Vihara Tanah Putih yang dikunjungi oleh banyak umat, memiliki berbagai ruangan beserta kegunaannya masing-masing. Ruangan yang dibangun dengan tujuan yang beranekaragam sehingga dapat membantu kenyamanan umat dalam bermeditasi. Ruangan-ruangan tersebut ialah :

1. Ruang Dhammasala : merupakan ruang utama di Vihara Tanah Putih. Dimana ruangan ini digunakan sebagai tempat puja bhakti (kebaktian) dengan membaca Paritta, ruang meditasi, Dhamma Dissana (khotbah dhamma), yang mana di dalamnya terdapat rupang Buddha raksasa di atas Dhammasala, yang merupakan persembahan dari raja dan masyarakat Thailand. Selain itu, terdapat pula relief indah di sisi kanan kiri dinding ruangan utama ini yang menggambarkan kisah perjalanan Sang Buddha Gautama dari kelahirannya hingga mencapai pencerahan (Nibbana).
2. Ruang Kuti : Berbentuk seperti rumah yang merupakan tempat tinggal para Bikkhu atau samanera. Terdapat empat orang Bhikku serta dua orang samanera yang menempatinnya. Di dekat ruang samanera terdapat ruang sekolah Minggu bagi para umat yang masih sekolah, yang duduk di tingkat TK, SD, dan SMP.
3. Ruang Abu : Ruangan yang digunakan sebagai peletakan abu jenazah bagi para umat Buddha.
4. Ruang Serba Guna : Ruangan ini sering digunakan sebagai tempat Dhamma Class, pengajaran-pengajaran tentang Dhamma, serta dapat digunakan pula sebagai tempat pertemuan saat ada acara bersama dengan pihak luar Vihara, seperti diskusi bersama antar pemeluk agama, acara pernikahan umat Buddha, dan lain sebagainya.
5. Ruang tamu Bhante : Ruangan khusus pertemuan para Bhante.
6. Ruang Kantor Sekretariat Vihara Tanah Putih Semarang : Ruang sebagai tempat untuk mengatur segala aktivitas yang ada serta dana sumbangsih bagi perkembangan Vihara Tanah Putih.
7. Ruang Metta Karuna : Ruangan Kebaktian atau “Siamsie” bagi umat Konghucu atau Tionghoa.

8. Perpustakaan : Di dalamnya terdapat berbagai macam buku pengetahuan mengenai ajaran-ajaran Buddha.
9. Pohon Boddhi : Merupakan pohon yang mana sang Buddha memperoleh pencerahan saat meditasi di bawah pohon Boddhi. Pohon tersebut ditanam semenjak berdirinya Vihara.
10. Buddhis Shop : Toko serbaguna yang menjual beranekaragam cinderamata atau hiasan Buddhis, serta perlengkapan untuk beribadah seperti dupa, lilin, dan lain-lain.¹

Ruangan yang berbagai raga mini dapat dimanfaatkan dengan baik oleh mereka para umat Buddhis Theravada Vihara Tanah Putih Semarang.

B. Aktivitas Umum Vihara Tanah Putih Semarang

Aktivitas Umum di Vihara Tanah Putih selain meditasi, juga banyak diikuti oleh umat Buddhis. Kegiatan berkala yang diadakan para pengurus Vihara Tanah Putih, diantaranya ialah Dhamma class mulai pukul 09.00-11.00 WIB dan diadakan dua minggu sekali dalam sebulan, yang berupa ceramah serta tanya jawab atau semacam talk show, membahas sesuai dengan tema yang ditentukan dan biasanya tentang Dhamma (ajaran Sang Buddha). Pemimpin acara ini biasanya juga mengundang pembicara dari luar, dan pesertanya dari umat Buddhis sekitar kurang lebih lima puluh umat.

Kegiatan rutin setiap minggu di Vihara Tanah Putih mulai pukul 07.00-09.00 WIB dan pukul 09.00-10.00 WIB disebut dengan Kebhaktian, yang biasanya dipimpin oleh Romo Pandhita ataupun umat Buddha Theravada sendiri yang sudah banyak mengetahui tentang seluk beluk agama Buddha. Kebhaktian ini berisi tentang rangkaian acara seperti, pembacaan Paritta, meditasi, Dhammadesana (pembabaran Dhamma) khusus dipimpin oleh Bhante, serta dana paramitta (sumbangan dana para umat untuk Vihara Tanah Putih). Kegiatan ini dibagi menjadi dua waktu karena banyaknya umat yang mengikuti acara ini, jadi

¹ Wawancara dengan Ari Mariyono S.Ag, salah satu pengurus sekretariat Vihara Tanah Putih, pada hari Selasa, tanggal 7 Juli 2009, pukul 09.00 WIB, ditambahi dengan arsip asli Vihara Tanah Putih Semarang.

tempatnyanya kurang memadai. Dan terdapat pula jadwal bergilir bagi para pemimpin Kebhaktian tersebut.

Bincang-bincang antar pemeluk agama diadakan setiap tiga bulan sekali, kemudian kegiatan anjangsana ketika menjelang hari raya Waisak dengan keliling di rumah-rumah umat dan menjalankan Attasila (puasa umat Buddha), serta pendalaman Dhamma penuh selama satu bulan. Donor darah rutin per tiga bulan biasanya diadakan pada waktu merayakan Hari Raya agama Buddha, diikuti oleh semua umat atau untuk umum, yang ditempatkan di aula serba guna Vihara Tanah Putih. Kegiatan bhakti sosial juga diadakan dalam bentuk pengobatan serta bantuan bencana alam, dan satu bulan sekali pelaksanaannya.

Adanya kegiatan siaran radio dengan konteks mimbar agama Buddha di Radio Gajah Mada FM dan TVRI Jawa Tengah. Siaran di Radio Gajah Mada FM dilaksanakan pada minggu ke-empat, mulai pukul 19.00-20.00 WIB, dengan tema tentang pengetahuan Buddha. Sedangkan siaran di TVRI dilakukan pukul 15.00-16.00 WIB, dengan tema mengenai pembabaran Dhamma, misalnya seperti hubungan keluarga dalam pandangan Buddha, nasionalisme dalam pandangan Buddha. Kedua siaran tersebut biasanya dilaksanakan pada hari Jum'at dan juga terdapat sesi tanya jawab dengan sebagai moderator ialah Ari Mariyono serta Bhante dari Vihara Tanah Putih.

Peringatan empat perayaan hari besar agama Buddha, yaitu Waisak yang berarti kelahiran, pencapaian kesempurnaan, serta wafatnya Sang Buddha Gautama, Kathina yang merupakan hari berdana untuk para Bhikku, Maghapuja yaitu peringatan tentang satu peristiwa datangnya 1250 orang Bhikku yang semua Arahata, datang tanpa janji dan semua Ehibhikku (ditahbiskan langsung oleh Sang Buddha dan dibarkannya Ovadhapathimuka, inti ajaran Buddha), kemudian hari raya Ashada yaitu peringatan mengenai pembabaran Dhamma yang pertama, terbentuknya Sangha yang pertama serta Triratna menjadi lengkap. Dan kegiatan-kegiatan lainnya seperti Puja Pralaya, Program Dhamma Danna (lomba baca Parrita se-Jawa Tengah) setiap sebulan sekali, dan lain sebagainya.

Selain kegiatan-kegiatan tersebut, terdapat berbagai aktivitas lain yang diadakan oleh Vihara Tanah Putih, antara lain ialah latihan meditasi untuk umum

yang diadakan setiap hari Rabu pukul 19.00-21.00 WIB, dan sekolah Minggu pada pukul 09.00-10.00 WIB, latihan vokal atau musik pada 10.00 WIB sampai selesai. Sekolah Minggu diikuti oleh mereka umat Buddha yang duduk di bangku SD, SMP, ataupun SMA.

Adanya perpustakaan untuk umum yang dapat membantu para pengunjung untuk mengenal lebih dalam lagi Vihara Tanah Putih tersebut. Buku-buku di dalamnya banyak memuat tentang ajaran Buddha, baik dalam bahasa Inggris, Pali, ataupun Indonesia. Peminjaman buku di perpustakaan ini diperbolehkan dengan jangka waktu pengembalian satu minggu. Selain itu, terdapat banyak pula penghargaan atau cinderamata dari berbagai event kegiatan yang diadakan ataupun kunjungan dari pihak luar di Vihara Tanah Putih Semarang.²

C. Meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang

1. Unsur-unsur meditasi

a) Pemimpin Meditasi

Meditasi di Vihara Tanah Putih biasanya dipimpin oleh bhante atau nama lain dari bhikkhu, jika tidak ada dapat juga dipimpin oleh samanera, dan jika diantara keduanya tidak hadir maka dapat dipimpin oleh umat Buddha yang sudah mahir dalam meditasi. Sila yang benar harus dimiliki oleh para pemimpin meditasi. Dalam meditasi Vipassana lebih banyak mengundang guru meditasi dari luar negeri (Myanmar) dan disebut sebagai Shayadow. Hal ini dikarenakan sedikitnya jumlah bhikkhu di Indonesia dan Vipassana bhavana merupakan jenis meditasi tingkat tinggi, Pandangan Terang dalam Buddha, terlalu sulit jika tanpa pembimbing yang sudah terlatih.

Di Vihara Tanah Putih Semarang lebih sering berlatih meditasi Samatha (Samatha Bhavana) dengan obyek Anapanassati (pernapasan) atau Metta Bhavana (cinta kasih). Latihan meditasi Vipassana lebih membutuhkan tempat yang luas dan suasana yang benar-benar tenang, karena termasuk jenis meditasi tingkat tinggi. Meditasi sendiri menurut ajaran Sang Buddha ialah salah satu cara untuk

² Wawancara dengan Ari Mariyono S.Ag, salah satu pengurus sekretariat Vihara Tanah Putih, dan Darti sebagai penjaga perpustakaan, pada hari Minggu, tanggal 19 Juli 2009, pukul 09.00 WIB di Vihara Tanah Putih Semarang.

mengarahkan pikiran agar terbebas dari segala persoalan, dan memusatkan pikiran pada salah satu obyek (konsentrasi). Dengan latihan meditasi secara berkelanjutan akan membantu dalam pengikisan kekotoran batin (kilesa) sehingga tercapainya Nibbana. Terdapat dua unsure terpenting dalam meditasi, ialah Sila yang merupakan peraturan dalam pengendalian diri dan Panya yang menjadi kebijaksanaan dalam hidup. Meditasi yang ditemukan oleh Sang Buddha Gautama, yang membedakan dengan meditasi lain ialah Jalan Arya Berunsur Delapan, Jalan Tengah untuk mencapai kebebasan (terbebas dari kekotoran batin).³

b) Peserta Meditasi

Peserta meditasi di Vihara Tanah Putih dalam latihan meditasi yang dilaksanakan setiap hari Rabu malam, diikuti oleh masyarakat umum bukan hanya umat Theravada, tetapi yang diadakan di hari Minggu sekaligus Kebhaktian diikuti oleh khusus umat Buddhis Theravada. Sedangkan dalam Vipassana bhavana peserta meditasi disebut yogi, dengan arti kata pelatihan diri. Vipassana bhavana bertujuan untuk mencapai Pandangan Terang dengan banyak melakukan pelatihan diri sampai hilangnya kekotoran batin.

Para peserta meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang merasakan banyak memperoleh manfaat dengan meditasi. Salah satunya ialah kebahagiaan, dengan pengendalian pikiran dan batin yang terlatih maka akan membuat hidup menjadi lebih tenang, damai, dan bahagia.⁴

c) Kelengkapan Meditasi

Kelengkapan dalam meditasi ialah dupa, lilin, bunga, rupang Buddha, bantalan untuk duduk ketika meditasi. Dupa yang harum melambangkan kebajikan ajaran Buddha yang dikenal diberbagai penjuru. Lilin melambangkan penerangan bagaikan Dhamma yang menerangkan ajaran Buddha, Bunga sebagai lambang anicca (ketidakekalan). Rupang Buddha digunakan sebagai obyek yang dipakai untuk merenungkan nilai luhur Buddha. Dan bantalan untuk duduk ketika

³ Wawancara dengan Bhante Cattamano di Vihara Tanah Putih Semarang, pada hari Kamis, tanggal 12 November 2009, pukul 17.00 WIB

⁴ Wawancara dengan Ibu Chen yang merupakan umat Buddhis Theravada yang sudah kurang lebih menjadi umat Vihara Tanah Putih Semarang selama lima tahun, pada hari Rabu, tanggal 28 Oktober 2009, pukul 19.00 WIB di Vihara Tanah Putih Semarang.

meditasi dinamakan “angsana”, yang terbuat dari sejenis busa sehingga memberi kenyamanan dalam bermeditasi. Selain itu, bacaan Paritta yang wajib dibaca bagi umat Buddhis Theravada, sebelum dan sesudah meditasi. Jadi, peserta meditasi hanya mengikuti instruktur dari pemimpin meditasi tersebut. Tetapi bagi umat non-Buddhis yang mengikuti meditasi umum di Vihara Tanah Putih Semarang ini, tidak diwajibkan membaca Paritta, melainkan membaca sesuatu sesuai dengan keyakinan yang diyakininya.

2. Bacaan Paritta

Bacaan Paritta atau sebagai tuntunan Puja Bhakti sebelum latihan meditasi yang dibaca oleh pemimpin meditasi dan diikuti oleh peserta meditasi. Paritta merupakan bagian dari Tripitaka, yang termasuk dalam Sutta Pitaka, berisi mengenai khotbah-khotbah Sang Buddha Gautama. Berikut ini bacaannya :

1). PEMBUKAAN

Pemimpin puja Bhakti memberi tanda puja bhakti dimulai (dengan gong, lonceng, dan sebagainya) lalu menyalakan lilin, dupa, dan meletakkan dupa di tempatnya, sementara hadirin duduk bertumpu lutut dan bersikap *anjali*. Setelah dupa diletakkan di tempatnya, pemimpin puja bhakti beserta para hadirin menghormat dengan menundukkan kepala (sikap *anjali* dengan tangan menyentuh dahi).

2). NAMA KARA PATHA (KALIMAT PERSUJUDAN)

(Pemimpin membaca puja bhakti membaca Namakarapatha. Hadirin mengikuti)

Araham sammambuddho bhagava.

Buddham bhagavantam abhivademi.

Sang Bhagava, Yang Mahasuci, Yang telah Mencapai Penerangan Sempurna.

Aku bersujud di hadapan Sang Buddha, Sang Bhagava.

(namakara)⁵

Svakkhato bhagavata dhammo.

Dhammam namassami.

Dhamma telah sempurna dibabarkan oleh Sang Bhagava.

Aku bersujud di hadapan Dhamma.

⁵ Sikap sujud dengan lutut, jari kaki, dahi, siku, telapak tangan menyentuh lantai

(namakara)

Supatipanno bhagavato savakasangho.

Sangham namami.

Sangha Siswa Sang Bhagava telah bertindak sempurna.

Aku bersujud di hadapan Sangha.

(namakara)

3). PUJA KATHA (KALIMAT PUJA)

(Hadirin tetap duduk bertumpu lutut dan bersikap anjali)

Pemimpin puja bhakti :

Yamamha kho mayam bhagavantam saranam gata

Yo no bhagava sattha

Yassa ca mayam bhagavato dhammam rocema

Imehi sakkarehi tam bhagavantam

Sasaddhammam sasavakasangham abhipujayama.

Kami berlindung kepada Sang Bhagava.

Sang Bhagava guru agung kami.

Dalam Dhamma Sang Bhagava kami berbahagia.

Dengan persembahan ini, kami memuja Sang Bhagava

Beserta Dhamma dan Sangha.

4). PUBBABHAGANAMAKARA (PENGHORMATAN PENDAHULUAN)

(Hadirin duduk bersimpuh)

Pemimpi puja bhakti :

Handa mayam buddhassa bhagavato pubbabhaganamakaram karoma se.

Marilah kita melakukan penghormatan awal kepada Sang Buddha, Sang Bhagava.

Bersama-sama :

Namo tassa bhagavato arahato sammambuddhassa.

Terpujilah Sang Bhagava, Yang Mahasuci, Yang telah Mencapai Penerangan Sempurna. (tiga kali).

5). SARANAGAMANA PATHA (KALIMAT PERLINDUNGAN)

Pemimpin puja bhakti :

Handa mayam saranagamanapathambhanama se.

Marilah kita membaca kalimat perlindungan.

Bersama-sama :

Buddham saranam gacchami.

Dhammam saranam gacchami.

Sangham saranam gacchami.

Dutiyampi Buddham saranam gacchami.

Dutiyampi Dhammam saranam gacchami.

Dutiyampi Sangham saranam gacchami.

Tatiyampi Buddham saranam gacchami.

Tatiyampi Dhammam saranam gacchami.

Tatiyampi Sangham saranam gacchami.

Aku berlindung kepada Buddha.

Aku berlindung kepada Dhamma.

Aku berlindung kepada Sangha.

Kedua kalinya aku berlindung kepada Buddha.

Kedua kalinya aku berlindung kepada Dhamma.

Kedua kalinya aku berlindung kepada Sangha.

Ketiga kalinya aku berlindung kepada Buddha.

Ketiga kalinya aku berlindung kepada Dhamma.

Ketiga kalinya aku berlindung kepada Sangha.

6). PANCASILA (LIMA SILA)

Pemimpin puja bhakti:

Handa mayam pancasikkhapadapathambhanama se.

Marilah kita membaca lima pelatihan sila.

Bersama-sama :

Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami.

Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami.

Kamesu micchacara veramani sikkhapadam samadiyami.

Musavada veramani sikkhapadam samadiyami.

Sura-meraya-majja-pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami.

Aku bertekad melatih diri menghindari pembunuhan makhluk hidup.

Aku bertekad melatih diri menghindari pengambilan barang yang tidak diberikan.

Aku bertekad melatih diri menghindari perbuatan asusila.

Aku bertekad melatih diri menghindari ucapan bohong.

Aku bertekad melatih diri menghindari minuman memabukkan hasil penyulingan atau peragian yang menyebabkan lemahnya kesadaran.

7). BUDDHANUSSATI (PERENUNGAN TERHADAP BUDDHA)

Pemimpin puja bhakti :

Handa mayam buddhanussatinayam karoma se.

Marilah kita menghayati renungan terhadap Sang Buddha.

Bersama-sama:

Itipi so bhagava araham sammambuddho

Vijjarana-sampanno sugato lokavidu

Anuttaro purisadammasarathi

Sattha devamanussanam, buddho bhagavati.

(diam sejenak menghayati keagungan Sang Buddha)

Karena itulah Sang Bhagava, Beliau adalah Yang Mahasuci

Yang telah Mencapai Penerangan Sempurna

Sempurna Pengetahuan serta Tindak-tanduknya

Sempurna Menempuh Jalan ke Nibbana, Pengetahu Segenap Alam

Pembimbing Manusia yang Tiada Taranya, Guru para Dewa dan Manusia

Yang Sadar, Yang Patut Dimuliakan.

8). DHAMMANUSSATI (PERENUNGAN TERHADAP DHAMMA)

Pemimpin puja bhakti:

Handa mayam dhammanussatinayam karoma se

Marilah kita menghayati renungan terhadap Dhamma.

Bersama-sama :

Svakkhato bhagavata dhammo, Sanditthiko akaliko ehipassiko, Opanayiko paccattam veditabbo vinnuhiti.

(Diam sejenak menghayati keagungan Dhamma)

Dhamma telah sempurna dibabarkan oleh Sang Bhagava, terlihat amat jelas, tak bersela waktu (tiada sela waktu antara pencapaian Jalan dan pengenyaman Buah),

mengundang untuk dibuktikan, patut diarahkan ke dalam batin, dapat dihayati oleh para bijaksana dalam batin masing-masing.

9). SANGHANUSSATI (PERENUNGAN TERHADAP SANGHA)

Pemimpin puja bhakti :

Handa mayam sanghanussatinayam karoma se.

Marilah kita menghayati renungan terhadap Sangha.

Bersama-sama:

Supatipanno bhagavato savakasangho.

Ujupatipanno bhagavato savakasangho.

Nayapatipanno bhagavato savakasangho.

Samicipatipanno bhagavato savakasangho.

Yadidam cattari purisayugani atthapurisapuggala.

Esa bhagavato savakasangho.

Ahuneyyo pahuneyyo dakkhineyyo anjalikaraniyo.

Anuttaram punnakkhettam lokassati.

(Diam sejenak menghayati keagungan Sangha)

Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak baik.

Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak lurus.

Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak benar.

Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak patut.

Mereka adalah empat pasang makhluk, terdiri dari delapan jenis makhluk suci.⁶

Itulah Sangha siswa Sang Bhagava;

patut menerima pujaan, patut menerima suguhan, patut menerima persembahan, patut menerima penghormatan; ladang menanam jasa yang tiada taranya bagi makhluk dunia.

10). SACCAKIRIYA GATHA (PERNYATAAN KEBENARAN)

Pemimpin puja bhakti:

Handa mayam saccakiriyagathayo bhanama se.

Marilah kita membaca syair pernyataan kebenaran.

⁶ Mereka adalah Ariya Sangha, yakni: makhluk-makhluk yang telah mencapai Sotapattimagga, Sotapattiphala, Sakadagamimagga, Sakadagamiphala, Anagamimagga, Anagamiphala, Arahattamagga, Arahattaphala.

Bersama-sama:

Natthi me saranam annam, Buddho me saranam varam.

Etena saccavajjena, Sotthi te hotu sabbada.

Natthi me saranam annam, Dhammo me saranam varam.

Etena saccavajjena, Sotthi te hotu sabbada.

Natthi me saranam annam, Sangho me saranam varam.

Etena saccavajjena, Sotthi te hotu sabbada.

Tiada perlindungan lain bagiku.

Sang Buddha-lah pelindungku nan luhur.

Berkat pernyataan kebenaran ini, semoga setiap saat Anda selamat sejahtera.

Tiada perlindungan lain bagiku.

Dhamma-lah pelindungku nan luhur.

Berkat pernyataan kebenaran ini, semoga setiap saat Anda selamat sejahtera.

Tiada perlindungan lain bagiku.

Sangha-lah pelindungku nan luhur.

Berkat pernyataan kebenaran ini, semoga setiap saat Anda selamat sejahtera.

11). MANGALA SUTTA (SUTTA TENTANG BERKAH UTAMA)

Pemimpin puja bhakti :

Handa mayam mangalasuttam bhanama se.

Marilah kita membaca sutta tentang Berkah Utama.

Bersama-sama:

Evamme sutam.

Ekam samayam bhagava, Savatthiyam viharati, Jetavane anathapindikassa, arame.

**Atha kho annatara devata, Abhikkantaya rattiya
abhikkantavanna, Kevalakappam jetavanam obhasetva, Yena bhagava
tenupasankami.**

Upasankamitva bhagavantam abhivadetva

Ekamantam atthasi.

Ekamantam thita kho sa devata

Bhagavantam gathaya ajjhabhasi :

Bahu deva manussa ca

Mangalani acintayum

Akankhamana sotthanam

Bruhi mangalamuttamam.

**Asevana ca balanam, Panditananca sevana, Puja ca pujaniyanam,
Etammangalamuttamam.**

**Patirudesavaso ca, Pubbe ca katapunnata, Attasammapanidhi ca,
Etammangalamuttamam.**

**Bahusaccanca sippanca, Vinayo ca susikkhito, Subhasita ca ya vaca,
Etammangalamuttamam.**

**Dananca dhammacariya ca, Natakananca sangaho, Anavajjani kammani,
Etammangalamuttamam.**

**Arati virati papa, Majjapana ca sannamo, Appamado ca dhammesu,
Etammangalamuttamam.**

**Garavo ca nivato ca, Santutthi ca katannuta, Kalena dhammassavanam,
Etammangalamuttamam.**

**Khanti ca sovacassata, Samanananca dassanam, Kalena dhammasakaccha,
Etammangalamuttamam.**

**Tapo ca brahmacariyanca, Ariyasaccana dassanam, Nibbanasacchikiriya ca,
Etammangalamuttamam.**

**Phutthasa lokadhammehi, Cittam yassa na kampati, Asoka virajam
khemam, Etammangalamuttamim.**

**Etadisani katvana, Sabbatthamaparajita, Sabbattha sotthim gacchanti,
Tantesam mangalamuttamanti.**

Demikian telah saya dengar.

Pada suatu ketika Sang Bhagava berdiam di Jetavana, arama milik hartawan Anathapindika, di dekat kota Savatthi.

Saat itulah sesosok dewa, ketika hari menjelang pagi, dengan bercahaya cemerlang menerangi seluruh Jatavana-mengunjungi Sang Bhagava.

Setelah datang, menghormat Sang Bhagava, ia berdiri di satu sisi yang layak.

Dengan berdiri di satu sisi yang layak itulah, ia memohon Sang Bhagava dengan syair berikut ini :

Banyak dewa dan manusia yang mengharapkan kebahagiaan, mempersoalkan tentang beka.

Mohon uraikan, apa beka utama itu.

Tak bergaul dengan orang-orang dungu, bergaul dengan para bijaksanawan, dan menghormat yang patut dihormat,

Itulah beka utama.

Bertempat tinggal di tempat yang sesuai, memiliki timbunan kebajikan di masa lampau, dan membimbing diri dengan benar,

Itulah beka utama.

Berpengetahuan luas, berketerampilan, terlatih baik dalam tata susila, dan bertutur kata dengan baik,

Itulah beka utama.

Membantu ayah dan ibu, menunjang anak dan istri, dan bekerja dengan sungguh-sungguh,

Itulah beka utama.

Berdana, melakukan kebajikan, menyokong sanak saudara, dan tidak melakukan pekerjaan tercela,

Itulah beka utama.

Menjauhi, menghindari perbuatan buruk, menahan diri dari minuman keras, dan tak lengah melaksanakan Dhamma,

Itulah beka utama.

Memiliki rasa hormat, berendah hati, merasa puas dengan yang dimiliki, ingat budi baik orang, dan mendengarkan Dhamma pada waktu yang sesuai,

Itulah beka utama.

Sabar, mudah dinasihati, mengunjungi para pertapa, dan membahas Dhamma pada waktu yang sesuai,

Itulah beka utama.

Bersemangat dalam mengikis kilesa, menjalankan hidup suci, menembus Empat Kebenaran Mulia, dan mencapai Nibbana,

Itulah berkah utama.

Meski disinggung oleh hal-hal duniawi, batin tak tergoyahkan, tiada sedih, tanpa noda, dan penuh damai,

Itulah berkah utama.

Setelah melaksanakan hal-hal seperti itu, para dewa dan manusia tak akan terkalahkan dimana pun, mencapai kebahagiaan dimana pun berada.

Ini adalah berkah utama bagi para dewa dan manusia.

12). KARANIYAMETTA SUTTA (SUTTA TENTANG CINTA KASIH)

Pemimpin puja bhakti :

Handa mayam karaniyamettasuttam bhanama se.

Marilah kita membaca sutta tentang kewajiban dan cinta kasih.

Bersama-sama :

Karaniyamatthakusalena,

Yantam santam padam abhisamecca :

Sakko uju ca suhuju ca,

Suvaco cassa mudu anatimani.

Santussako ca subharo ca,

Appakicco ca sallahukavutti,

Santidriyo ca nipako ca,

Appagabbho kulesu aanugiddho.

Na ca khuddam samacare kinci,

Yena vinnu pare upavadeyyum.

Sukhino va khemino hontu,

Sabbe satta bhavantu sukhitta.

Ye keci panabhutatthi,

Tasa va thavara va anavasesa,

Digha va ye mahanta va,

Majjhima rassaka anukathula.

Dittha va ye ca adittha,

Ye ca dure vasanti avidure,

Bhuta va sambhanesi va,

Sabbe satta bhavantu sukhitatta.
Na paro param nikhubbetha,
Natimannetha katthaci nam kanci,
Byarosana patighasanna,
Nannamannassa dukkhamiccheyya.
Mata yatha niyam puttam,
Ayusa ekaputtamanurakkhe.
Evampi sabbabhutesu,
Manasambhavaye aparimanam.
Mettanca sabbalokasmim,
Manasambhavaye aparimanam,
Uddham adho ca tiriyanca,
Asambadham averam asapattam.
Titthancaram nisinno va,
Sayano va yavatassa vigatamiddho,
Etam satim adhittheyya,
Brahmametam viharam idhamahu.
Ditthinca anupagamma,
Silava dassanena sampanno,
Kamesu vineyya gedham,
Nahi jatu gabbhaseyyam punaretiti.

Inilah yang patut dikerjakan oleh ia yang tangkas dalam hal yang berguna,
 yang mengantar ke jalan kedamaian :

sebagai orang yang cakap, jujur, tulus, mudah dinasehati, lemah-lembut, tidak
 sombong;

Merasa puas atas yang dimiliki, mudah dirawat, tidak repot, bersahaja hidupnya,
 berindria tenang, penuh pertimbangan, sopan, tak melekat pada keluarga-keluarga;
 Tidak berbuat kesalahan walaupun kecil yang dapat dicela oleh para bijaksana,
 senantiasa bersiaga dengan ujaran cinta kasih :

“Semoga semua makhluk berbahagia dan tenteram. Semoga semua makhluk hidup
 bahagia.”

Makhluk hidup apa pun yang ada;
 yang goyah dan yang kokoh tanpa kecuali,
 yang panjang atau yang besar, yang sedang, pendek,
 kecil, kurus atau pun yang gemuk;
 Yang tampak atau pun yang tak tampak,
 yang berada jauh atau pun dekat,
 yang telah menjadi atau pun belum menjadi,
 semoga mereka semua hidup bahagia.
 Tak sepatutnya yang satu menipu yang lainnya,
 tidak menghina siapa pun di mana juga;
 dan tak selayaknya karena marah dan benci mengharap yang lain celaka.
 Sebagaimana seorang ibu mempertaruhkan jiwa melindungi putra tunggalnya;
 demikianlah terhadap semua makhluk,
 kembangkan pikiran cinta kasih tanpa batas.
 Cinta kasih terhadap makhluk di segenap alam,
 patut kembangkan tanpa batas dalam batin,
 baik ke arah atas, bawah, dan di antaranya;
 tidak sempit, tanpa kedengkian, tanpa permusuhan.
 Selagi berdiri, berjalan atau duduk, ataupun berbaring, sebelum terlelap;
 sepatutnya ia memusatkan perhatian ini yang disebut sebagai “berdiam dalam
 Brahma”.
 Ia yang mengembangkan metta, tak berpandangan salah,
 teguh dalam sila dan berpengetahuan sempurna,
 dan melenyapkan kesenangan nafsu indria;
 tak akan lahir dalam rahim lagi.

13). BRAHMAVIHARAPHARANA (PEMANCARAN BRAHMAVIHARA)

Pemimpin puja bhakti :

Handa mayam brahmavihara-pharanamkaroma se.

Marilah kita melakukan pemancaran brahmavihara.

Bersama-sama :

(METTA) :

Aham sukhito homi.

Niddukkho homi.

Avero homi.

Abyapajjho homi.

Anigho homi.

Sukhi attanam pariharami.

Sabbe satta, Sukhita hontu.

Niddukkha hontu.

Avera hontu.

Abyapajjha hontu.

Anigha hontu.

Sukhi attanam pariharantu.

(KARUNA):

Sabbe satta, Dukkha pamuccantu.

(MUDITA) :

Sabbe satta, Ma laddhasampattito vigacchantu.

(UPEKKHA) :

**Sabbe satta, Kammassaka, Kammadayada, Kammayoni, Kammabandhu,
Kammapatisarana.**

Yam kammam karissanti,

Kalyanam va papakam va,

Tassa dayada bhavissanti.

Semoga aku berbahagia

bebas dari derita,

bebas dari mendengki dan di dengki,

bebas dari menyakiti dan disakiti,

bebas dari derita jasmani dan batin.

Semoga aku dapat menjalankan hidup dengan bahagia.

Semoga semua makhluk berbahagia,

bebas dari derita,

bebas dari mendengki dan di dengki,

bebas dari menyakiti dan disakiti,
 bebas dari derita jasmani dan batin.
 Semoga mereka dapat menjalankan hidup dengan bahagia.
 Semoga semua makhluk bebas dari derita.
 Semoga semua makhluk tak kehilangan kesejahteraan yang telah mereka peroleh.
 Semua makhluk adalah pemilik perbuatan mereka sendiri,
 terwarisi oleh perbuatan mereka sendiri,
 lahir dari perbuatan mereka sendiri,
 berkerabat dengan perbuatan mereka sendiri,
 tergantung pada perbuatan mereka sendiri.
 Perbuatan apa pun yang akan mereka lakukan,
 baik atau pun buruk;
 Perbuatan itulah yang akan mereka warisi.

14). ABHINHAPACCAVEKKHANA PATHA (KALIMAT PERENUNGAN KERAP KALI)

Pemimpin puja bhakti :

Handa mayam abhinhapaccavekkhanapatham bhanama se.

Marilah kita membaca perenungan kerap kali.

Bersama-sama :

Jaradhammomhi.

Jaram anatito.

Byadhidhammomhi.

Byadhim anatito.

Maranadhammomhi.

Maranam anatito.

Sabbehi me piyehi manapehi nanabhavovinabhavo.

**Kammassakomhi, Kammadayado, Kammayoni, Kammabandhu,
Kammapatisarano.**

**Yam kammam karissami, Kalyanam va papakam va, Tassa dayado
bhavissami.**

Evam amhehi abhinham paccavekkhitabbam.

Aku wajar mengalami usia tua.

Aku takkan mampu menghindari usia tua.

Aku wajar menyandang penyakit.

Aku takkan mampu menghindari penyakit.

Aku wajar mengalami kematian.

Aku takkan mampu menghindari kematian.

Segala milikku yang kucintai dan kusenangi wajar berubah, wajar terpisah dariku.

Aku adalah pemilik perbuatanku sendiri, terwarisi oleh perbuatanku sendiri,

lahir dari perbuatanku sendiri, berkerabat dengan perbuatanku sendiri,

tergantung pada perbuatanku sendiri.

Perbuatan apa pun yang akan kulakukan, baik atau pun buruk; perbuatan itulah yang akan kuwarisi.

Demikian hendaknya kerap kali kita renungkan.

Setelah pembacaan Paritta ini, kemudian dilanjutkan dengan meditasi.

Bhavana (Pengembangan batin). Pemimpin puja bhakti memimpin bhavana, setelah itu dilanjutkan dengan Dhammadesana,

Hadirin mendengarkan pembabaran Dhamma dengan sikap hormat dan penuh perhatian. Sikap hormat bisa berbentuk sikap duduk tenang beranjali dan sebagainya. Apabila puja bhakti dihadiri bhikkhu atau samanera, sebelum penutupan, bhikkhu atau samanera dapat dimohon memberi pemberkahan. Setelah itu, hadirin membacakan Ettavatatiadipattidana (Pelimpahan Jasa yang berawalkan kata Ettavata) atau Pattidana Puja (pelimpahan Jasa yang berawalkan kata Punnasidani), yaitu :

PATTIDANA

**Punnassidani katassa, Yanannani katani me, Tesanca bhagino hontu,
Sattanantap-pamanaka.**

**Ye piya gunavanta ca, Mayham matapitadayo, Dittha me capyadittha va,
Anne majjhattaverino.**

**Satta titthanti lokasmim, Tebhumma catuyonika, Pancekacatuvaakara,
Samsaranta bhavabhava.**

**Natam ye pattidanamme, Anumodantu te sayam, Ye cimam nappajananti,
Deva tesam nivedayum.**

**Maya dinnana punnanam, Anumodanahetuna, Sabbe satta sada hontu,
Avera sukhajivino. Khemappadanca pappontu, Tesasa sijjhatam subha.**

Semoga jasa-jasa yang kulakukan kini atau di waktu yang lain melimpah kepada semua makhluk, tiada batas, tiada hingga;

Yakni kepada mereka yang kukasihi, yang berjasa, seperti ayah dan ibuku, kepada mereka yang kukenal atau pun yang tidak; dan kepada mereka yang bersikap netral atau bermusuhan.

Makhluk-makhluk yang berada di alam semesta di ketiga alam, keempat jenis kelahiran, terdiri dari lima. Satu atau pun empat gugusan pembentuk, yang mengembaradi alam besar dan alam kecil;

Atas pelimpahan jasa ini, semoga mereka yang mengetahui, turut bersukacita; bagi mereka yang tidak mengetahui, semoga para dewa memberitahukannya.

Berkat turut bersukacita atas jasa-jasa yang kulimpahkan ini, semoga semua makhluk senantiasa bebas dari kebencian serta hidup dalam kebahagiaan. Semoga mereka mendapatkan jalan kedamaian. Semoga cita-cita luhur mereka tercapai.

Dan yang terakhir ditutup dengan namakara, sama seperti di awal sebelum memulai meditasi.⁷

3. Waktu dan Tempat Meditasi

Ketenangan dalam bermeditasi menjadi faktor pendukung untuk memperoleh konsentrasi. Tempat yang sesuai ketika latihan meditasi ialah tempat yang tenang, sepi, tidak ramai, serta bebas dari berbagai macam gangguan, dimana pun tempat itu. Dan selanjutnya diusahakan untuk tidak berpindah-pindah tempat. Alangkah baiknya melakukan latihan meditasi di Vihara dengan bimbingan guru atau yang ahli dalam bermeditasi untuk mencapai hasil yang maksimal, tetapi jika sudah mahir bermeditasi diperbolehkan dimana saja asalkan bisa memusatkan pikiran dengan baik. Tidak ada kata keharusan untuk terus mengasingkan diri pada saat meditasi. Latihan meditasi yang sudah berkembang

⁷ Tuntunan Puja Bhakti, *Paritta suci*, Sangha Theravada Indonesia, Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya, Jakarta, 2008, hlm. 3-40

dan mampu memusatkan obyek dalam pikiran (konsentrasi), dalam berbagai situasi dan keadaan, baik tenang ataupun ramai, maka dimana saja dapat menjadi tempat yang baik untuk bermeditasi.

Tiga periode waktu yang terbaik untuk meditasi ialah fajar, siang dan senja. Ketiga waktu tersebut diterima sebagai yang paling memadai. Hal ini berdasarkan pada bukti pengalaman pribadi pada zaman dahulu. Waktu fajar menjadi yang terbaik daripada siang dan senja. Masa fajar sering disebut sebagai "*Brahma-muhutta*" atau "*waktu ilahi*", dan merupakan periode kebangkitan akal budi. Hal ini ditunjukkan dengan fakta Pencerahan Sang Buddha pada periode waktu ini. Selain itu, dalam sudut pandang kesehatan jasmani mempunyai manfaat tersendiri. Fajar hari biasanya merupakan suatu periode baik tubuh maupun pikiran akan terasa lebih segar setelah semalam beristirahat, sehingga memungkinkan untuk mencapai keheningan mental yang membuat pikiran menjadi maju sepanjang jalan konsentrasi.

Aktivitas dan kesibukan setiap orang berbeda antara yang satu dengan yang lainnya. Jika di pagi hari tidak dapat melakukan meditasi maka dapat menentukan waktu meditasi yang lain, yang sesuai dengan meditator itu sendiri dengan catatan waktu tersebut hanya digunakan untuk meditasi. Meditator harus dapat mengesampingkan segala aktivitas harian agar bisa mencapai perhatian penuh pada obyek meditasi. Menetapkan waktu khusus untuk berlatih meditasi setiap harinya juga diperlukan. Pada tahap awal latihan meditasi jangan dilakukan terlalu lama, karena akan lebih efektif jika berkonsentrasi penuh dalam rentang waktu yang singkat. Waktu meditasi dapat diperpanjang setelah meditator sudah lebih berpengalaman. Meditasi akan menjadi bagian kehidupan sehari-hari bagi para meditator melalui latihan yang tetap dan berkelanjutan. Sesungguhnya setiap waktu itu baik untuk bermeditasi, namun waktu yang terbaik dan dianggap tepat untuk bermeditasi adalah pagi hari antara pukul 03.00 sampai dengan pukul 07.00 dan malam hari antara pukul 17.00 sampai dengan 22.00.⁸

⁸ Wawancara dengan Daryoko, pemimpin latihan meditasi serta pengurus Vihara Tanah Putih Semarang, pada hari Rabu, tanggal 5 Agustus 2009, pukul 19.00 WIB, di Vihara Tanah Putih Semarang

Pikiran, seperti tubuh, akan bekerja lebih efektif pada rutinitas yang mapan dan suatu disiplin mental seperti misalnya, konsentrasi memerlukan kemapanan akan kebiasaan yang tidak berubah-ubah sepanjang praktik latihan meditasi. Lebih lanjut dalam bidang meditasi bahkan seseorang yang gigih dan cerdas harus menetapkan waktu yang teratur untuk pelatihan mentalnya selama tahap-tahap awal pelatihan. Hal ini disebabkan karena tujuan praktik meditasi akan lebih mudah tercapai oleh seseorang yang berlatih secara teratur dan terus-menerus.

4. Gerakan dan Sikap Tubuh Meditasi

Seorang meditator dapat memilih salah satu dari empat gerakan atau sikap tubuh dalam meditasi, yaitu duduk, berbaring, berjalan, dan berdiri. Keempat sikap meditasi tersebut semuanya baik, disesuaikan dengan kenyamanan, kerileksan bagi para meditator sendiri. Sikap tubuh penting untuk mencegah berbagai masalah fisik, seperti ketidaknyamanan, sakit punggung, kesulitan peredaran darah, atau rasa pusing. Sikap tubuh yang tepat akan membantu melancarkan peredaran darah dan membuat tubuh berfungsi dengan baik. Duduk selama beberapa jam dapat membuat kesakitan dan kaki kesemutan. Meditasi jalan juga diajarkan oleh Sang Buddha untuk mencegah masalah tersebut, dan beberapa orang lebih menyukai meditasi jalan tersebut.

Sikap tubuh yang dipakai Sang Buddha dalam latihan bermeditasi dikenal sebagai sikap teratai. Kedua kaki dikunci untuk membuat landasan yang kokoh yang membuat meditator tidak tergoyahkan, tidak mengantuk, dan tidak perlu usaha untuk mempertahankan posisi ini. Jika lutut dan pergelangan kaki cukup lentur, ini menjadi sikap yang sangat nyaman. Tapi bagi yang tidak terbiasa akan menyakitkan bagian lutut dan perlu waktu untuk melatihnya. Pada dasarnya, sikap tubuh serta gerakan dalam meditasi bukan untuk membangkikan rasa sakit dan ketidaknyamanan yang tidak perlu karena hal ini akan mengganggu ketenangan pikiran (konsentrasi).

Gerakan atau sikap tubuh dalam teknik pelaksanaan meditasi, terdapat empat macam dan dapat dipilih oleh para meditator sesuai tingkat kenyamanan, ialah sebagai berikut⁹:

a) Sikap tubuh Berbaring

Sikap ini merupakan sikap ideal untuk relaksasi. Dengan posisi berbaring di atas lantai atau karpet, kemudian kedua kaki dipisahkan dan membiarkan telapak tangan terkulai ke samping. Kedua tangan digeser sedikit menjauh dari tubuh dan mengistirahatkan tangan dengan kedua telapak tangan terbuka. Relaksasi dengan cara seperti ini sebelum bermeditasi, bisa banyak membantu dan beberapa pembimbing juga menganjurkan terlentang dengan sikap ini selama beberapa menit setelah bermeditasi. Namun, juga terdapat kelemahannya pada sikap tubuh ini, karena akan mudah tertidur. Jadi sebisa mungkin meditator selalu terpusat pada obyek meditasi.

b) Sikap tubuh Berdiri

Sikap ini merupakan sikap yang paling simple dan singkat, yaitu seorang meditator hanya berdiri saja dengan posisi yang rileks. Dalam sikap ini, kecenderungan untuk mudah letih dan capek lebih banyak.

c) Sikap tubuh Berjalan

Sikap ini biasanya digunakan ketika berlatih Vipassana Bhavana, dengan cara menyadari gerakan kaki yang berjalan, dimulai dari menaikkan kaki, mengangkat, menggerakkan, menurunkan, kemudian tersentuh lantai, dan menekannya, begitu lagi seterusnya. Semua itu disadari gerakannya.

d) Sikap tubuh Duduk

Sikap ini memiliki banyak posisi dan sering dipakai dalam berbagai latihan meditasi, diantaranya ialah: *Sikap teratai*, duduk di lantai dengan kaki terjulur ke depan. Melipat lutut kanan dan memegang telapak kaki kanan dengan kedua tangan, letakkan di atas paha kiri sedemikian hingga tumit menekan perut. Bagian bawah telapak kaki harus menghadap ke atas dan kedua lutut harus menyentuh lantai. Punggung harus tegak mulai dari dasar tulang punggung hingga leher, dan perut tidak boleh tegang. Ujung kepala dipertahankan segaris dengan

⁹ Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *op. cit*, hlm. 223-226

dasar tulang punggung, sehingga meditator tampak duduk tegak, Kedua tangan dapat diletakkan di atas kedua lutut atau di antara tumit satu di atas yang lain. *Sikap berlutut*, beberapa orang merasakan sikap berlutut ini sebagai alternatif yang baik karena lebih mudah untuk menjaga tegaknya tulang belakang. Berlutut dengan kedua lutut rapat. Memisahkan kedua tumit dan mempertemukan ujung jari kaki sedemikian sehingga meditator duduk di bagian dalam kaki. Kemudian meletakkan kedua tangan di atas paha dan menjaga punggung untuk selalu tetap tegak. *Sikap duduk di kursi*, Sikap ini diambil jika meditator tidak mampu duduk di lantai. Duduk di kursi dengan bersandar tegak atau tanpa sandaran. Hal ini dikarenakan dapat membantu menunjang sikap tubuh tetap tegak dan penyebaran berat badan yang merata. Menghindari duduk di kursi yang nyaman, seperti sofa, yang mengakibatkan sikap tubuh terbungkuk dan rasa kantuk. Di belakang dudukan kursi diletakkan bantalan kecil untuk memperbaiki sikap tubuh meditator. Kemudian meletakkan kedua kaki datar di lantai, dengan kedua kaki sedikit terpisah sehingga dalam keadaan santai bagian bawah kaki tegak lurus terhadap lantai. Punggung selalu dalam posisi tegak.

Dalam latihan meditasi gerakan dan sikap tubuh meditator juga mempengaruhi perkembangan meditasi yang dilakukan. Jadi, meditator diharapkan untuk tidak sembarangan dalam memilih dan mempraktekkan sikap tubuh dalam bermeditasi tersebut.

5. Larangan dan Rintangan Meditasi

Latihan meditasi bukan hanya sekedar melatih pernapasan secara berirama, melainkan juga sebagai latihan konsentrasi, belajar mengendalikan pikiran untuk menjadi lebih baik. Landasan atau dasar bagi perkembangan konsentrasi dan kebijaksanaan ialah moral yang baik. Bagi seorang meditator sangat dianjurkan untuk dapat menjalani kehidupan yang baik dan luhur. Hal ini disebabkan bahwa, dengan unsur kebaikan dalam kehidupan akan membantu seseorang untuk tetap tenang dan bijaksana dalam berkonsentrasi, sedangkan konsentrasi itu sendiri dibutuhkan untuk mendapatkan kemajuan dalam bermeditasi.

Larangan dalam meditasi termasuk dalam lima *sila* yang harus dilaksanakan oleh para meditator sebaik mungkin. Kelima *sila* tersebut diantaranya yaitu larangan membunuh, larangan mencuri, larangan berbuat asusila, larangan berbohong, larangan minuman keras. Kelima *sila* tersebut wajib dilaksanakan untuk dapat membantu seseorang menjalankan kehidupan yang lebih baik.¹⁰

Rintangan dalam meditasi ada bermacam-macam jenisnya. Rintangan biasa disebut dengan “*nivarana*”. *Nivarana* berasal dari kata “*Ni*” dan “*Var*” yang artinya merintang atau menghalangi. *Nivarana* sendiri merupakan suatu hal yang merintang kemajuan seseorang atau hal yang menghalangi jalan menuju pembebasan dan keadaan yang sangat menyenangkan atau juga dapat diartikan sebagai hal yang mengekang pikiran. Ada lima macam *nivarana*, *pertama* ialah *Kamacchanda* (nafsu keinginan) ialah kemelekatan terhadap obyek indera yang menyenangkan, seperti bentuk, suara, bau, rasa, dan sentuhan. Hal ini disebabkan karena refleksi yang salah, dan dapat dilenyapkan dengan cara merefleksi sesuatu yang benar pada obyek ataupun *jhana*, misalnya pada saat sakit menyadari bahwa hal itu bukan hal yang menyenangkan. *Kedua*, ialah *Vyapada* (kemauan jahat atau marah) ialah perasaan tidak senang terhadap sesuatu hal, dan akan muncul apabila seseorang berulang kali memhatikan obyek yang menyebabkan kebencian tanpa disertai kebijaksanaan. *Ketiga*, ialah *Thina-Midha* (kemalasan dan kelelahan) seperti rasa lelah tanpa disertai kebijaksanaan, dan dapat dilenyapkan dengan menambah usaha dan energi. *Keempat*, ialah *Uddhacca-Kukkucca* (kegelisahan dan kekhawatiran) merupakan buah pikir yang tidak tenang, dapat dilenyapkan dengan konsentrasi dan pengetahuan, serta selalu berhubungan dengan orang-orang baik. *Kelima*, ialah *Vicikiccha* (keragu-raguan), apabila yang dimaksudkan itu sebagai belenggu, maka dalam hal ini keragu-raguan terhadap ajaran Buddha, dilenyapkan dengan mengerti serta memahami secara benar ajaran Sang Buddha.¹¹

¹⁰ Wawancara dengan Samanera Gunakaro di Vihara Tanah Putih Semarang, pada hari Rabu, tanggal 28 Oktober 2009, pukul 19.00 WIB

¹¹ Bikkhu Narada, *Sang Budha dan Ajaran-ajarannya Bag. 2*, Yayasan Dhammadipa Arama, Jakarta, 1998, hlm. 213-216

Kelima nivarana tersebut di atas menjadi penghalang atau rintangan dalam Samatha Bhavana, karena kelima nivarana tersebut berpusat dan berhubungan dengan pikiran, keinginan yang muncul akibat pengaruh pikiran. Di dalam Samatha bhavana sangat diperlukan konsentrasi penuh untuk mencapai tujuan dan hasil yang memuaskan, yaitu ketenangan batin. Jadi, sebisa mungkin nivarana harus dihindari.

Meditasi Buddhs Theravada lebih dikenal dengan meditasi Vipassana. Rintangan dalam Vipassana Bhavana disebut dengan *sepuluh Vipassanupakilesa*, yang berarti kekotoran batin atau rintangan yang menghambat perkembangannya Pandangan Terang. Kesepuluh Vipassanupakilesa tersebut ialah¹²:

1. *Obhasa*, merupakan cahaya yang gemilang, dimana bentuk dan keadaannya bermacam-macam, yang kadang berupa pemandangan menyenangkan. Apabila seorang meditator tidak berhati-hati, maka akan tersesat dan mengira bahwa ia telah mencapai Nibbana. Adapun bentuk-bentuk dari obhasa ialah sinar terang yang seolah-olah keluar dari badan dan hati orang, sinar seperti lampu, dan lainnya.

2. *Piti*, merupakan perasaan senang yang timbul dalam Vipassana karena mengalami kemajuan dalam pemahaman nama dan rupa. Seorang meditator yang tidak terlatih akan terjebak oleh rasa senang yang timbul tersebut, akan tetapi bagi meditator yang terlatih akan menganggap bahwa ini merupakan proses yang wajar dalam bhavana dan tidak memperhatikannya karena dapat menjadi keterikatan, tipuan, dan pandangan yang salah.

3. *Passadi*, merupakan ketenangan batin dengan obyek tenang seperti kosong tanpa obyek lain. Merasa telah terbebas dari keduniawian (*lokiya*), karena tidak ada yang dicintai, tidak ada keserakahan (*lobha*), ketidaktahuan (*moha*), dan kebencian (*dosa*). Adapun bentuk-bentuk dari passadhi ialah tenang dan aman seperti telah mencapai penerangan sejati dan merasa puas dengan penyadaran.

4. *Sukha*, merupakan perasaan bahagia yang seolah-olah terbebas dari derita atau penderitaan. Adapun bentuk-bentuk dari sukkha, merasa bangga dan

¹² Oka Disputhera, *op, cit*, hlm. 114-115

gembira secara berlebihan, ingin berbicara dan menceritakan kepada orang lain tentang hasil-hasil meditasi yang telah diperolehnya.

5. *Saddha*, merupakan keyakinan yang kuat dan harapan agar setiap orang juga seperti dirinya. Tetapi terkadang keyakinan seperti ini disalah artikan, yang hanya mendengar saja tanpa mengetahui sebabnya, beranggapan bahwa telah mencapai phala tanpa memikirkannya lebih dulu benar atau tidak. Keyakinan yang buta ini tidak disertai dengan kebijaksanaan, sedangkan kebijaksanaan dan keyakinan harus berimbang. Kondisi seperti ini adalah kondisi yang dimiliki oleh orang biasa atau yang belum mencapai kesucian.

6. *Paggaha* (daya upaya), merupakan usaha yang terlalu giat melebihi semestinya. Beranggapan bahwa dengan usaha yang kuat akan lebih cepat mencapai hasil, namun tidak pernah mengingat bahwa jasmani juga butuh istirahat. Misalnya seperti, terlalu bersemangat sehingga perhatian dan kesadaran menjadi melemah akibat konsentrasi juga menjadi lemah.

7. *Upatthana*, merupakan ingatan yang tajam yang sering timbul dan mengganggu perkembangan kesadaran karena tidak memperhatikan saat yang sekarang ini, ketika bermeditasi.

8. *Nana* (pengetahuan), merupakan pengetahuan yang sering timbul dan mengganggu jalannya praktik meditasi. Nana timbul dalam batin yang sudah tenang, yang dicapai dalam mempraktekkan meditasi ketenangan. Bila pengetahuan semacam ini disalahartikan dengan beranggapan bahwa telah mencapai Nibbana, maka kondisi ini akan menghentikan usaha meditasinya karena merasa telah cukup dengan hasil yang dicapai. Namun, bagi mereka yang sadar akan mengabaikan dan melanjutkan meditasinya.

9. *Upekkha*, merupakan keseimbangan batin di mana pikiran tidak ingin bergerak untuk menyadari proses yang timbul. Artinya, bebas dari perasaan senang dan tidak senang dalam pengamatan. Misalnya seperti pikiran tidak terganggu dan tidak merasa nyaman.

10. *Nikanti*, merupakan perasaan puas terhadap obyek atau kecintaan terhadap obyek yang sangat halus.

Sepuluh macam Vipassanupakilesa ini biasanya timbul dalam perkembangan *Sammasana Nana*, yaitu nana yang ketiga. Rintangan ini sering mengganggu meditator untuk mencapai tujuan tertinggi dalam Vipassana, yang merupakan meditasi tingkat tinggi dalam Buddha. Membutuhkan banyak waktu, energi, dan usaha dalam latihan Vipassana ini.

Kesepuluh rintangan dalam meditasi Vipassana sering berupa suatu pikiran dan perasaan puas atau merasa sudah sampai pada tujuan yang dituju, tujuan akhir kehidupan, sehingga mengakibatkan meditator menjadi terhalang dalam bermeditasi.

BAB IV

MANFAAT MEDITASI BAGI PARA PENGIKUT BUDDHA THERAVADA TANAH PUTIH SEMARANG

A. Manfaat Keagamaan

Meditasi mempunyai banyak peran untuk menjinakkan pikiran liar, dengan mengetahui bahwa baik dan buruk keduanya ada dalam pikiran, maka seharusnya setiap pemikiran dipantau atau diamati dengan sangat hati-hati dan bertindak dengan penuh kesadaran. Mencoba menemukan sifat dari pemikiran yang muncul dalam pikiran. Memeriksa pemikiran yang timbul itu sendiri merupakan suatu tindakan meditasi. Melalui meditasi dapat membantu seseorang belajar bagaimana merealisasikan tubuh dan menenangkan pikiran sehingga dapat merasakan ketentraman dan kebahagiaan di dalam batin.

Setelah melakukan wawancara dengan beberapa para pelaku meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang, menurut mereka pengaruh atau manfaat meditasi dalam keagamaan ialah dapat mempunyai pikiran yang selalu positif yang mendorong seseorang untuk bertambah taat dan rajin dalam beribadah, selain pikiran, hati juga menjadi tenang, dan damai yang membawa seseorang selalu dekat dengan ajaran kebaikan Sang Buddha. Rasa khawatir dan keragu-raguan dalam diri akan terkikis sedikit demi sedikit dengan hilangnya kekotoran batin yang ada. Jika keadaan pikiran dan batin tenang, tentram, dan damai maka akan membuat seseorang menjadi bersemangat dalam beribadah. Dan hal seperti ini benar-benar mereka rasakan perbedaannya ketika sering bermeditasi dengan tidak melakukannya sama sekali.¹

Dengan latihan bermeditasi, dapat belajar berperilaku seperti orang terhormat sekalipun mendapatkan gangguan orang lain. Hal ini dapat dilihat dari guru spiritual yang telah meraih tingkat tertinggi dari kehidupannya melalui praktik meditasi. Mereka begitu dihormati oleh jutaan orang karena sumbangsih

¹ Wawancara dengan Irwanti, salah satu umat Buddhis di Vihara Tanah Putih Semarang, pada tanggal 21 November 2009, pukul 10.00 WIB

mereka yang luar biasa dalam melayani umat manusia melalui pengetahuan, kesabaran, serta pemahaman yang begitu luas.

Ajaran Buddha banyak membahas tentang kerja pikiran. Jalan pembebasan merupakan jalan pengembangan mental. Penganut ajaran Buddha didorong untuk berlatih meditasi sejauh mereka mampu. Untuk membentuk sikap dan perilaku yang menunjang kemajuan spiritual, seseorang dapat melatih diri dengan meditasi. Dengan kata lain, pengendalian diri yang diperoleh dari latihan meditasi membentuk jiwa yang tenang dan kekotoran batin yang sedikit demi sedikit akan berkurang, sehingga dapat mencapai Nibbana, yang menjadi tujuan akhir bagi umat Buddha.

Sebagaimana cara yang diajarkan oleh Sang Buddha untuk mengatasi kekotoran batin, ialah sebagai berikut :²

1. Mengatasi dengan penekanan (*vikkhambhana-pahana*), yaitu menekan lima rintangan batin (nafsu inderawi, niat jahat, kemalasan dan kelambanan, kegelisahan dan kemurungan, serta keragu-raguan) melalui pemusatan pikiran, seperti melemparkan sebuah pot ke air yang tertutup lumut sehingga lumutnya tersingkirkan.
2. Mengatasi dengan kebalikan (*tadanga-pahana*), yaitu mengatasi hal yang harus diatasi dengan pengetahuan yang muncul dari Pandangan Terang, seperti cahaya lampu yang menghalau kegelapan. Misalnya seperti,, gagasan tentang kekekalan yang dapat dihalau dengan perenungan tentang ketidakkekalan.
3. Mengatasi dengan penghancuran (*samuccheda-pahana*), yaitu menghancurkan belunggu yang mengikat, untuk terus terlahir melalui pengetahuan akan Jalan Mulia, seperti pohon yang dihancurkan oleh halilintar.
4. Mengatasi dengan keheningan (*patippassaddhi-pahana*), yaitu menenangkan dan melenyapkan belunggu untuk selama-lamanya sejak saat

² Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *Meditasi Untuk Siapa Saja*, Yayasan Penerbit Karaniya, 2003, hlm. ii

Kesadaran Buah atau hasil (*phala citta*) setelah memasuki Kesadaran Jalan (*magga citta*).

5. Mengatasi dengan pelepasan (*nissarana-pahana*). Hal ini serupa dengan pemadaman dan Nibbana.

Oleh karena itu, meditasi dalam manfaat keagamaan dapat membantu umat Buddha mencapai Pencerahan, dengan semakin berkurangnya kekotoran batin yang dapat menghambat pengembangan spiritual. Sang Buddha mengajarkan bahwa, dengan meditasi seseorang harus dapat melihat ke dalam diri mereka sendiri, untuk memperoleh pengetahuan mendalam atau sering disebut sebagai Pandangan Terang, sehingga mampu mengembangkan diri sendiri tanpa tergantung pada kekuatan yang di luar (eksternal).

Meditasi dalam ajaran Buddha menurut mereka umat Buddhis, akan dapat menumbuhkan *Saddha* (keyakinan) bagi diri mereka sendiri. Hal ini karena, apa yang diajarkan oleh Sang Buddha dapat dan mudah diselami dalam kehidupan sehari-hari. Meditasi berarti langsung datang dan mempraktekannya, sehingga dapat merasakan sendiri bagaimana manfaat yang di dapat ketika bermeditasi ataupun setelah berlatih meditasi, seperti kata Sang Buddha ialah "*ehipassiko*", yang berarti datang dan membuktikan. Pengaruh yang dapat dirasakan dalam bermeditasi maka akan menambah tingkat keyakinan seseorang dalam beribadah serta kekhusyukan yang bertambah pula.

Meditasi ternyata bukan merupakan suatu bentuk ibadah dalam agama Buddha dan juga bukan merupakan suatu kewajiban yang harus dijalankan oleh umat Buddhis. Ibadah dalam agama Buddha lebih dikenal dengan sebutan "*Puja*". Istilah tersebut berasal dari bahasa Pali. Puja dalam Buddha terbagi menjadi dua macam, yaitu *Patti Puja* yang berarti mempraktekkan ajaran itu sendiri (ajaran Sang Buddha), yang terdiri dari praktek latihan meditasi dan sila (pengendalian diri). Dan yang kedua disebut dengan *Amisa Puja* yang berarti mempersembahkan bunga, dupa, dan lilin yang memiliki simbol atau makna tersendiri bagi umat Buddhis. Dupa yang harum melambangkan kebajikan ajaran Buddha yang dikenal diberbagai penjuru. Lilin melambangkan penerangan bagaikan Dhamma yang menerangkan ajaran Buddha, Bunga sebagai lambang

anicca (ketidakekalan). Puja Bhakti termasuk dalam Amisa Puja, yang berisi perenungan terhadap khotbah-khotbah Sang Buddha. Dalam agama Buddha tidak mengenal istilah perintah, karena Puja Bhakti dilakukan atas dorongan keyakinan tersendiri masing-masing umat Buddhis, yang berangkat dari kebiasaan Sang Buddha. Kebiasaan yang dilakukan Sang Buddha biasanya pada waktu pagi dan sore, jadi tidak ditentukan pukul berapa ataupun waktu yang tepat untuk melakukannya, tetapi hanya berangkat dari kebiasaan Sang Buddha. Sang Buddha dalam agama Buddha merupakan seorang Guru yang telah mencapai pencerahan (Nibbana) atau telah menemukan jalan yang utama, sehingga mereka sangat menghormati dan menghargai ajaran-ajaran Beliau untuk direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari..

Meditasi dikatakan bukan sebagai suatu kewajiban dalam agama Buddha, karena meditasi hanya suatu usaha atau cara yang diajarkan Sang Buddha untuk melatih pikiran dan batin dengan mengembangkan kesadaran, yang dapat membantu mereka dalam mencapai tujuan akhir kehidupan (Nibbana). Inti saripati dari ajaran Sang Buddha sendiri ialah yang terdapat dalam kitab suci Tripitaka, yaitu jangan berbuat jahat, tambahkanlah kebajikan, serta sucikan batin dan pikiran.³

Meditasi juga termasuk dalam Jalan Arya Berunsur Delapan, yaitu Pengertian Benar, Pikiran Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Mata Pencahariaan Benar, Usaha Benar, Perhatian Benar, dan Konsentrasi Benar. Dua hal pertama digolongkan sebagai kebijaksanaan (Panna), tiga yang berikutnya sebagai kesusilaan atau pengendalian diri (Sila), dan tiga yang terakhir sebagai konsentrasi (Samadhi). Menurut urutan pengembangannya, kesusilaan, konsentrasi, dan kebijaksanaan merupakan tiga tahapan menuju Jalan Raya Agung yang membimbing menuju ke Nibbana. Sehingga ketiga rangkaian tersebut tidak dapat dipisahkan dalam ajaran agama Buddha.⁴

³ Wawancara dengan Bhante Chatamano di Vihara Tanah Putih Semarang, pada tanggal 21 November 2009, pukul 11.00 WIB

⁴ Bikkhu Narada, *Sang Budha dan Ajaran-ajarannya Bag. 2*, Yayasan Dhammadipa Arama, Jakarta, 1998, hlm. 191

Meditasi dengan kata lain dapat berpengaruh besar dalam tingkat keagamaan umat Buddhis walaupun bukan menjadi suatu kewajiban yang diharuskan, tetapi tertera jelas terdapat dalam kitab suci Tripitaka sebagai jalan menuju Nibbana tersebut. Latihan meditasi yang dilakukan dengan bersungguh-sungguh akan berdampak positif pula dalam kehidupan mereka yang meyakini ajaran Sang Buddha. Manfaat yang diperoleh dalam bermeditasi bukan hanya dalam keduniawian, tetapi juga dalam keagamaan, yang berhubungan dengan semangat atau tingkatan beribadah bagi umat Buddhis.

B. Manfaat Sosial

Meditasi sangat bermanfaat dalam membantu seseorang untuk memperoleh kehidupan penuh kedamaian, meskipun terdapat berbagai macam gangguan di zaman modern ini. Bukan dengan cara bersembunyi di hutan atau dengan kehidupan menyendiri, melainkan di tempat yang tenang seperti Vihara, yang mana terdapat banyak orang yang berlatih meditasi, sehingga dapat menciptakan hubungan sosial yang harmonis dan dapat saling bertukar pengalaman spiritual selama bermeditasi.

Bagi mereka yang secara rutin dan bersungguh-sungguh berlatih meditasi, dapat merasakan ketenangan dalam hidup, mengendalikan emosi jiwa, pikiran yang selalu tenang, sehingga dikagumi dan dihormati oleh orang lain. Selain itu juga mudah diterima dalam kehidupan sosial bermasyarakat, karena *sila* yang bagus, dan tingkah lakunya lebih baik, serta dapat menjaga diri. Sila yang dilaksanakan dengan baik sebagai persyaratan sebelum latihan meditasi, akan membawa dampak positif pula dalam diri seseorang.

Kebijaksanaan yang diperoleh dalam latihan meditasi, memberikan rasa sosial yang tinggi terhadap sesama dengan adanya keinginan untuk saling tolong-menolong dan welas asih kepada semua makhluk. Tidak ada kebencian dan dendam yang menimbulkan perpecahan antar sesama. Mereka para umat Buddhis yang sering melakukan meditasi di Vihara Tanah Putih secara bersama-sama ataupun sendirian di tempat tinggal masing-masing, merasakan bahwa hidup penuh dengan kedamaian dan kebahagiaan dari biasanya. Munculnya rasa

kebersamaan dan toleransi antar sesama, serta dapat membantu teman ketika memiliki masalah yang dihadapi, mungkin dengan hanya memberikan solusi ataupun semangat dalam hidupnya.⁵

Meditasi bukan hanya untuk pengembangan spiritual saja, melainkan juga dapat bermanfaat untuk menjaga keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari. Jika kesabaran dan toleransi dapat dijaga dengan baik, maka tidak akan mudah terpengaruh atau terprovokasi oleh hal-hal di luar diri seseorang, karena dapat memahami dan memandang segala sesuatu dalam sudut pandang yang benar.

Ketika seseorang mengembangkan pikiran sepenuhnya dengan memupuk kebajikan dan sifat-sifat positif, menjaga martabat manusia, serta menjalankan moralitas dan disiplin hidup, maka akan mengalami kebebasan yang sesungguhnya. Hal inilah yang dapat membuat seseorang untuk menghargai dan menghormati mereka yang telah mencapai kebebasan sejati. Kebahagiaan telah diperoleh bagi mereka yang dapat mengembangkan ketidakmelekatan, menjaga kedamaian, dan rasa tercukupi dalam kehidupan ini.

Pengendalian pikiran dan batin akan membuat hidup menjadi lebih tenang dan sabar, sehingga memiliki banyak teman tanpa adanya rasa benci atau permusuhan. Jika setiap manusia memancarkan cinta kasih, dan saling pengertian terhadap sesama maka tidak akan ada ketakutan, ketegangan, atau pun kecurigaan. Setiap orang akan dapat hidup dalam damai dan harmonis. Dunia menjadi tempat aman bagi segenap umat manusia. Dengan meditasi dapat melatih diri untuk mempunyai sifat luhur kepada semua makhluk. Meditasi merupakan kecermelangan dalam pikiran yang menyiapkan suatu jalan untuk melangkah lebih baik lagi.

Vihara Tanah Putih juga mempunyai banyak kegiatan sosial, diantaranya ialah kegiatan bhakti sosial untuk umum, dan biasanya juga ketika datang bulan suci Ramadhan, pihak Vihara Tanah Putih mengadakan acara buka puasa bersama yang dilakukan dengan masyarakat sekitar Vihara Tanah Putih yang mayoritas muslim. Mereka para bhante, samanera, ataupun pengurus Vihara Tanah Putih

⁵ Wawancara dengan Sampati di Vihara tanah Putih Semarang, tanggal 21 November 2009, pukul 10.00 WIB

juga berinteraksi langsung dengan masyarakat sekitar, jadi bukan hanya berdiam diri di Vihara saja. Kegiatan pengobatan gratis yang bekerja sama dengan pihak Vihara Watu Gong juga terlaksana, tentunya dengan para dokter atau sukarelawan yang berbeda keyakinan pula. Jadi, dengan kata lain manfaat meditasi dengan adanya pengendalian diri serta pikiran dan batin yang bersih maka akan memberikan rasa toleransi, saling membantu satu sama lain, dan kebersamaan yang baik.⁶

C. Manfaat Rokhani

Meditasi bermanfaat sebagai pengembangan spiritual dalam Buddhis. Bentuk praktek spiritual agama Buddha lebih banyak dalam meditasi, karena dengan meditasi yang disertai sebagai pengendalian pikiran dan batin yang baik, akan membawa seseorang kepada tujuan akhir dalam hidup atau pencapaian tertinggi. Meditasi memberikan keadaan batin yang berbeda, suatu keadaan yang membawa seseorang pada kebijaksanaan. Selain hal itu, pembacaan Paritta atau kitab suci umat Buddha sebelum bermeditasi, membuat mereka merasa bertambah tingkat kerokhaniannya, dengan maksud telah mengingat serta mengamalkan ajaran Sang Buddha Gautama, seorang guru spiritual yang telah mencapai kebahagiaan abadi pertama kalinya.

Keadaan batin yang terkondisikan dapat menjadikan seseorang untuk menjadi lebih baik. Hilangnya rasa negatif atau penyakit hati yang mengganggu kesehatan jasmani dan rokhani. Iri hati, pemaarah, dengki, cemburu, dan lain sebagainya yang sejenis dapat dimusnahkan dan dikendalikan dengan baik, ketika sering bermeditasi dengan tekun.

Terlatihnya batin atau rokhani dengan kuat, juga akan memberikan kepekaan rasa (*feeling*) pada suatu kejadian atau hal-hal tertentu, mata batinnya lebih tajam bila dibandingkan dengan umat awam. Dalam menghadapi kerasnya hidup akan lebih kuat dan tak mengenal putus asa, serta meningkatnya rasa kebahagiaan dan ketentraman hidup.

⁶ Wawancara dengan Bhante Chatamano di Vihara Tanah Putih Semarang, pada tanggal 21 November 2009, pukul 11.00 WIB

Menjalani kehidupan sehari-hari dengan rokhani yang sehat, sehingga memancarkan kebahagiaan dari dalam dirinya, memberikan kehangatan bagi orang lain yang di sekitarnya. Jiwa menjadi lebih tenang dan hidup terasa ringan tanpa beban, serta penderitaan karena nafsu keinginan yang selalu muncul mengganggu dapat dikendalikan dengan baik. Dalam menghadapi suatu masalah yang muncul di kehidupan sehari-hari, akan dapat menempatkan diri pada posisi yang seimbang. Seimbang yang dimaksudkan ialah dapat berada ditengah-tengah, jadi tidak terlalu sedih ketika sedang terpuruk dan tidak terlalu senang ketika bahagia. Kondisi batin atau rokhani akan selalu stabil atau seimbang. Keadaan yang seimbang tentunya akan berdampak positif dalam kehidupan. Kebahagiaan yang dirasakan tidak menjadi suatu yang terlalu menarik, begitupun sebaliknya ketika menghadapi suatu masalah.

Meditasi dapat membantu seseorang untuk lebih dewasa dalam menghadapi realitas kehidupan. Hal ini dimaksudkan bahwa dengan meditasi akan membentuk kesadaran serta pengendalian diri yang terbina secara baik, sehingga ketenangan, ketentraman, serta kedamaian selalu menyelimuti kehidupan mereka para umat Buddhis.

Mereka yang sudah ahli dalam bermeditasi akan mencapai kekuatan batin (abinya). Hal ini dapat diperoleh ketika kekotoran batin (kilesa) mulai menghilang. Kekuatan batin yang dimaksudkan ialah seseorang telah dapat mencapai tingkatan jhana, yaitu tingkatan pengembangan batin. Kemampuan yang diperoleh yang lainnya ialah dapat melihat kelahiran, kematian dalam kehidupannya sendiri ataupun orang lain dari masa lampau, kemampuan mata dewa dengan maksud dapat melihat sesuatu yang tidak bisa dilihat oleh orang lain (bersifat gaib), kemudian kemampuan untuk mendengar sesuatu yang dapat didengar orang lain atau telinga dewa. Kemampuan-kemampuan tersebut dapat diperoleh dalam pengembangan meditasi dengan hilangnya kilesa yang ada dalam diri mereka, para umat Buddhis yang meyakini ajaran Sang Buddha tersebut.⁷

⁷ Wawancara dengan Bhante Chatamano di Vihara Tanah Putih Semarang, pada tanggal 21 November 2009, pukul 11.00 WIB

Sedangkan menurut Bhante Chatammano nilai-nilai spiritualitas dalam melakukan meditasi terletak ketika melakukan meditasi dengan menggunakan perenungan pada Buddhanusati yang berada di dalam Paritta suci. Dengan maksud bahwa mengenang dan mengerti bagaimana usaha yang dilakukan oleh Sang Buddha ketika mencapai Pencerahan dengan Jalan Berunsur Delapan. Selain itu juga mengenang kelahiran Sang Gautama yang memiliki nilai spiritual tersendiri menurut kepercayaan mereka. Keyakinan yang diperoleh pun tentunya berlandaskan pada sejarah kemunculan agama Buddha tersebut oleh para umatnya.

Dan menurut para pengikut meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang, meditasi menjadi puncak spiritual tersendiri yang memiliki banyak makna baik dalam kehidupan mereka. Kehidupan yang selalu penuh dengan berbagai masalah, dapat mereka hadapi dengan latihan meditasi secara tekun dan usaha untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya, tentunya dengan keyakinan terhadap ajaran-ajaran Sang Buddha yang sudah terbukti kebenarannya hingga sekarang ini bagi umatnya dan melegenda bagi masyarakat awam atas ajaran kebijaksanaanya.

Ketenangan yang di dapat pun menjadi hal yang menarik dari meditasi. Kebanyakan mereka menginginkan cara yang praktis dalam memperoleh ketenangan tersebut. Pengaruh rokhani yang diperoleh bagi umat Buddhis, lebih tertuju pada yang diharapkan, tentunya dengan bertambahnya Saddha (keyakinan) dalam diri mereka. Sedangkan bagi umat non-Buddhis memiliki pengaruh untuk mendapatkan ketenangan dalam hidupnya dan tentunya menambah keyakinan bagi diri sendiri yang sesuai dengan keimananya masing-masing, karena sebelum bermeditasi bagi non-Buddhis dipersilahkan berdoa sesuai keyakinannya sendiri dan dalam meditasi melakukan perenungan Anapanassati.

D. Manfaat Jasmani

Dengan melakukan observasi di Vihara Tanah Putih Semarang, penulis ikut serta dalam latihan meditasi setiap seminggu sekali. Awalnya bagi mereka yang pemula, ketika bermeditasi akan merasakan kesulitan berkonsentrasi dan mengalami kesemutan pada kaki serta anggota tubuh yang lain, dengan kata lain

tak bisa tenang. Hal seperti ini pun juga dirasakan oleh mereka umat Buddhis yang sudah beraktivitas seharian.

Kehidupan sehari-hari yang biasa diatur sedemikian rupa dengan berharap dapat mendatangkan kenikmatan, tetapi sebaliknya menipu diri sendiri. Dunia modern menciptakan kenikmatan, bukan kebahagiaan. Kenikmatan ini hanya mengganggu pikiran dan mempengaruhi sistem saraf. Meditasi sebagai satu-satunya jalan untuk menenangkan pikiran dan sistem saraf untuk membantu menjalani kehidupan yang sehat melalui pengembangan spiritual.

Kesehatan merupakan suatu hal yang penting, karena kesehatan itu mahal harganya. Dahulu meditasi hanya digunakan sebagai jalan menuju spiritualitas tertinggi dalam Buddha, tetapi sekarang meditasi mengalami banyak perkembangan. Banyak teknik meditasi yang ditawarkan dari berbagai kepercayaan dengan jaminan kesehatan. Meditasi menjadi obat yang mujarab dalam pengobatan, karena dengan melatih pikiran dan batin yang terkondisikan secara baik dan teratur, atau dengan kata lain seperti terapi kesehatan.

Meditasi dapat membantu seseorang mengatasi penyakit dan menjaga kesehatan melalui pengembangan pikiran. Pikiran akan terbebas untuk memperoleh pengetahuan dan pemahaman, ketika pikiran tidak terbebani. Dan sebaliknya, jika menyimpan pikiran jahat dalam pikiran maka akan memberikan pengaruh buruk pada kesehatan jasmani. Hal ini dikarenakan pikiran menjadi pengendali dari semua organ tubuh. Jika pikiran kacau tak menentu maka dapat melakukan hal buruk yang tidak seharusnya dilakukan. Emosi pun menjadi memanas yang berpengaruh pada tekanan darah, sehingga peredaran darah yang melewati jantung tidak teratur. Dan jika tidak dikendalikan akan berakibat munculnya berbagai penyakit. Dengan maksud, meditasi dapat membantu seseorang dalam mengatasi penyakitnya ialah dengan menyadari rasa sakit itu, dan semuanya ini dapat dirasakan manfaatnya ketika bersungguh-sungguh dalam meditasi, karena semua bergantung pada usaha dalam bermeditasi serta kehidupan sehari-hari dalam menjaga sila mereka.⁸

⁸ Wawancara dengan Ari Maryono di Vihara Tanah Putih Semarang, pada tanggal 19 Desember 2009 pukul 12.30 WIB

Meditasi menguatkan pikiran dan memberikan kemampuan untuk mengendalikan emosi ketika terganggu oleh pemikiran dan perasaan negatif. Kesehatan jasmani akan dapat diatasi dengan meditasi yang tekun dan bersungguh-sungguh, dan tentunya dengan seorang guru atau pembimbing yang lebih mahir dalam bermeditasi. Belajar bermeditasi akan membantu seseorang untuk memiliki tubuh dan pikiran yang sehat serta kedamaian hidup. Sang Buddha mencapai pencerahan melalui pengembangan batin dan pandangan terang yang tinggi. Ia tidak mencari kekuatan Illahi untuk menolong dirinya, melainkan mencapai kebijaksanaan melalui usaha pribadi dengan menjalankan meditasi itu sendiri.

Oleh karena itu, dengan sering melakukan latihan meditasi akan melatih diri untuk menjadi lebih sabar, karena dengan kondisi batin yang selalu tenang akan membawa pada pola pikir dan tentunya kehidupan yang sehat. Dan inilah yang memotivasi mereka bagi umat non-Buddhis melakukan praktek meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang. Ketenangan yang diperoleh melalui meditasi memiliki makna tersendiri bagi mereka, tentunya dengan perenungan mengenai kepercayaan masing-masing.⁹

Dengan kata lain meditasi yang dilakukan di Vihara Tanah Putih juga dapat disebut sebagai dakwah bagi mereka, karena setelah meditasi selesai dilanjutkan dengan pembabaran Dhamma Sang Buddha yang penuh dengan kesederhanaan dan kebijaksanaan. Tetapi dalam agama Buddha sendiri tidak pernah memaksakan untuk mengikuti ajaran Gautama, bahkan bagi umat mereka sekalipun meditasi bukan menjadi suatu kewajiban, sehingga tidak ada hukuman dalam agama Buddha, hanya saja setiap umat memperoleh karma atas perbuatannya sendiri.

Walaupun meditasi sudah semakin marak digemari bagi mereka yang haus akan ketenangan batin dengan cara gaya hidup tersendiri, tetapi oleh mereka umat Buddhis sendiri tetap memiliki makna spiritualitas tersendiri yang membawa hal terpenting dalam hidupnya. Dengan munculnya berbagai manfaat ataupun

⁹ Wawancara dengan Bapak Irvan di Vihara Tanah Putih Semarang, pada tanggal 19 Desember 2009, pukul 10.00 WIB

pengaruh positif dalam realitas kehidupan sehari-hari, tentunya yang berdasar pada keyakinan (Saddha) dalam diri umat masing-masing.

Disamping berbagai macam kelebihan yang diperoleh dalam meditasi, terdapat pula kelemahannya yaitu jika seseorang tidak dapat memanfaatkan dengan baik tingkatan-tingkatan dalam meditasi. Dalam proses bermeditasi umat Buddhis Theravada memiliki beberapa tingkatan atau biasa disebut dengan Jhana, yang berhubungan dengan kekuatan supranatural. Jadi, sebisa mungkin meditasi dapat dimanfaatkan dengan tujuan yang baik dan berguna untuk kehidupan sehari-hari, dan semua ini diyakini dan dijalankan bagi umat Buddhis masing-masing.

Kelebihan dalam bermeditasi dapat membawa seseorang untuk memperoleh tingkat konsentrasi yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan mereka yang jarang bermeditasi. Hal ini karena dalam meditasi berusaha memusatkan pikiran pada obyek yang dituju. Dengan kata lain, meditasi membawa banyak dampak positif dalam kehidupan umat Buddhis, baik Theravada maupun Mahayana tentunya dengan usaha dan ketekunan yang sungguh-sungguh untuk mencapai hasil yang diharapkan. Dan manfaat bagi non-Buddhis, memiliki ketenangan dalam hidup dan tentunya tetap dengan mempertahankan keyakinan yang dianut selama ini. Selain itu, bagi mereka non-Buddhis mengikuti meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang untuk mengetahui sedikit banyak pengetahuan tentang sejarah Sidharta Gautama dan ajaran kefilosofannya. Dalam melakukan praktek meditasi, seseorang juga menjaga sila yang baik dan memiliki manfaat yang baik pula bagi kesehatan jasmani.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan Pengamatan yang dilakukan penulis dengan seksama dan dianalisis secara kualitatif sesuai dengan keadaan sekarang, akhirnya penulis dapat mengambil kesimpulan dari hasil kegiatan penelitian mengenai aktivitas serta pengaruh meditasi bagi umat Buddhis Theravada di Vihara Tanah Putih Semarang, ialah sebagai berikut:

1. Aktivitas dalam Vihara Tanah Putih Semarang mengalami perkembangan dengan adanya berbagai kegiatan yang diadakan, mengakibatkan semakin bertambah pula umat Buddhis Theravada yang mengikutinya. Sekarang ini, Vihara Tanah Putih mengalami renovasi atau perkembangan bangunan gedung untuk kelangsungan umat Buddhis Theravada dalam beribadah. Kegiatan rutin meditasi setiap Rabu malam juga terealisasikan dengan baik, meditasi untuk umum, bukan hanya umat Buddha saja, sehingga memudahkan mereka yang ingin mengetahui lebih dalam lagi pengetahuan tentang meditasi, karena setelah meditasi diadakan sesi tanya jawab kepada guru atau pembimbing meditasi bagi mereka yang ingin mengetahuinya. Selain itu, di Vihara Tanah Putih juga memiliki banyak kegiatan sosial yang membuat Vihara ini menjadi lebih dikenal lagi oleh umat awam. Berbagai aktivitas yang disodorkan oleh pihak Vihara Tanah Putih, dapat membantu para umat Buddhis semakin menambah pengetahuan keagamaannya serta kemanusiaanya.
2. Meditasi memiliki banyak manfaat dan pengaruh dalam kehidupan sehari-hari bagi para umat Buddha. Karena bagi mereka, meditasi memberikan ketenangan batin yang membawa pada perasaan yang tak terlukiskan, baik itu kebahagiaan, kedamaian serta ketenangan yang menyelimuti hidup ini. Dengan pikiran dan jiwa atau batin yang selalu dalam keadaan positif dan tenang, maka jasmani juga akan menjadi sehat dan lebih baik lagi. Dalam kehidupan modern ini, meditasi digunakan bukan hanya sebagai jalan

spiritualitas Buddhis melainkan sebagai alat penyembuhan berbagai penyakit, yang juga digunakan oleh umat kepercayaan lain, karena mereka beranggapan bahwa meditasi menggunakan obyek yang dipusatkan oleh pikiran dan ketenangan batin, maka dapat membawa mereka orang yang sakit untuk menjadi lebih sehat lagi, tentunya dengan dorongan batin yang kuat untuk cepat sembuh, dan biasanya juga dilatih oleh para ahli meditasi. Meditasi dapat megkondisikan seseorang menjadi lebih tenang dengan membebaskan pikiran yang kotor atau kekotoran batin, yang mana pikiran cenderung kepada hal-hal yang tidak bermanfaat, misalnya seperti keserakahan, iri hati, kegelapan batin, dan lain sebagainya.

B. Saran-saran

Ada beberapa hal yang membuat penulis untuk memberikan masukan atau saran dalam penelitian ini, yang mungkin dapat bemanfaat pula bagi perkembangan Vihara Tanah Putih Semarang serta meningkatnya para umat Buddhis Theravada tersebut, ialah diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi para pengikut umat Buddhis Theravada, sebaiknya bisa menyempatkan waktunya untuk mengikuti latihan meditasi yang diadakan setiap seminggu sekali di Vihara Tanah Putih Semarang. Hal ini karena, ketika penulis melakukan penelitian saat latihan meditasi di Vihara, para umat yang mengikuti meditasi tidak penuh, kadang datang dan kadang tidak. Padahal latihan meditasi di Vihara selalu dibimbing oleh sang guru atau yang ahli dalam bermeditasi. Walaupun mungkin mereka, para umat, sudah ahli bermeditasi dan dapat melakukannya di rumah masing-masing, tetapi alangkah baiknya jika meluangkan sedikit waktunya di Vihara Tanah Putih untuk meningkatkan latihan meditasi dengan adanya guru pembimbing yang dapat membantu para umat untuk bercerita tentang masalah dalam kehidupan sehingga dapat memperoleh solusi, atau bertanya tentang ajaran Sang Buddha. Dan mungkin pula dapat membantu meditator untuk selalu siap dalam menghadapi kenyataan hidup yang semakin berkembang ini, dengan mendengarkan ceramah atau wejangan dari para Bhikkhu yang ada.

2. Bagi masyarakat sekitar Vihara Tanah Putih Semarang, baik yang Buddhis maupun non Buddhis, alangkah baiknya bisa saling bekerja sama dan tolong menolong agar tercipta suasana kerukunan antar umat beragama. Sehingga suasana akan menjadi lebih tentram, damai, dan harmonis. Ketika umat Buddhis sedang latihan meditasi, sebaiknya saling menghormati dengan tidak membuat keramaian atau kebisingan di sekitarnya, karena jika dilihat dari letaknya Vihara Tanah Putih berada di pinggir jalan raya yang bising akan suara kendaraan bermotor, yang dapat mengganggu proses konsentrasi saat meditasi. Tetapi mungkin, umat Buddhis yang sudah terbiasa menghadapinya akan dapat menjalankan meditasi dengan baik.
3. Mengenai koleksi buku di perpustakaan Vihara Tanah Putih Semarang sudah dibilang cukup memadai. Terdapat berbagai literatur mengenai ajaran Sang Buddha, baik yang berbahasa Indonesia, bahasa Inggris, maupun bahasa Pali. Tetapi alangkah baiknya jika ditambah lagi atau diperbanyak dokumentasi mengenai sejarah serta data-data kepengurusan Vihara Tanah Putih sendiri, untuk menambah koleksi perpustakaan sehingga dapat memudahkan pihak luar untuk mengenal secara lebih jauh mengenai Vihara Tanah Putih Semarang tersebut.

C. Penutup

Dengan mengucapkan syukur *alhamdulillah*, kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, taufiq, hidayah serta inayah-Nya kepada penulis, serta sholawat dan salam kepada Baginda Rasulullah SAW yang telah menunjukkan umat manusia kepada jalan Islam yang terang, maka bagi penulis merupakan suatu karunia yang besar dari-Nya, karena dapat menyelesaikan karya tulis ini. Walaupun penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis yakin hasilnya masih jauh dari kesempurnaan dan kurang memuaskan. Oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun senantiasa penulis harapkan dan akan penulis terima dengan senang hati.

Dan semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, baik pribadi maupun yang bersifat akademik. Akhir kata penulis mengucapkan temikasih yang sebesar-besarnya.

Semoga kita semua senantiasa mendapat petunjuk-Nya. Amin.

Wallahu a'lam bi al-shawab

DRAF WAWANCARA

- Judul Penelitian** : **MEDITASI BUDDHIS THERAVADA**
(Studi Kasus di Vihara Tanah Putih Semarang)
- Peneliti** : Desy Agus Setiani
- Alamat** : Jln. Sebra Raya III, Rt. 4/IV, Pedurungan Kidul,
Semarang
- Status** : Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Jurusan Perbandingan
Agama
- Target Data** : 1. Aktivitas meditasi Buddhis Theravada di Vihara Tanah
Putih Semarang.
2. Pengaruh meditasi terhadap pelaku meditasi
(meditator) di Vihara Tanah Putih Semarang.
3. Mengetahui makna serta manfaat dari meditasi di
Vihara Tanah Putih Semarang.
- Target Responden** : 1. Pengurus / Pengelola Vihara Tanah Putih Semarang.
2. Umat Theravada / peserta meditasi yang bermeditasi di
Vihara Tanah Putih Semarang.
3. Bhante / Samanera / Guru sebagai pembimbing latihan
meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang.
- Jenis Wawancara** : Semi Struktural
- Lokasi** : Vihara Tanah Putih Semarang.
- Responden** : **Pengurus / Pengelola Vihara Tanah putih Semarang**
- Target Data** : **1. Sejarah Vihara Tanah Putih Semarang.**
2. Makna dari meditasi yang dilakukan serta
mengupas apa yang diajarkan dalam meditasi
Buddhis Theravada sehingga dapat mencapai
Pencerahan (Nibbana).

Pertanyaan :

1. Bagaimana sejarah berdirinya Vihara Tanah Putih Semarang?
2. Ada berapa macam aktivitas dalam Vihara Tanah Putih Semarang, mungkin selain meditasi sehingga banyak umat Theravada yang beribadah di Vihara tersebut?
3. Banyak atau sedikitkah umat Buddhis yang beribadah atau mengikuti meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang?
4. Bagaimanakah perkembangan Vihara Tanah Putih Semarang dewasa ini?
5. Bagaimanakah interaksi antara pihak pengurus Vihara Tanah Putih Semarang dengan masyarakat sekitarnya maupun yang non-Buddhis?

Responden : Para pelaku meditasi (meditator) di Vihara Tanah Putih, Semarang.

Target Data : Pengaruh meditasi terhadap para pelaku meditasi (meditator) di Vihara Tanah Putih Semarang.

Pertanyaan :

1. Bagaimanakah perasaan meditator setelah melaksanakan meditasi?
2. Bagaimanakah pengaruh meditasi dalam kehidupan sehari-hari bagi para meditator?
3. Apakah mendapatkan kebahagiaan dengan latihan meditasi?
4. Apakah mengalami perubahan dalam hidup untuk menjadi lebih baik setelah bermeditasi?
5. Apakah terdapat perbedaan dalam diri ketika melakukan meditasi dengan tidak melakukannya di kehidupan sehari-hari?
6. Bagaimanakah pengaruh meditasi dalam kehidupan sosial, baik antar umat Buddha sendiri ataupun dengan umat lainnya?
7. Apakah dengan meditasi dapat mempengaruhi perubahan dalam beribadah untuk lebih baik lagi?
8. Sejauh mana Anda dapat berinteraksi sosial dengan masyarakat?
9. Apakah Anda sering mengikutai berbagai kegiatan yang ditawarkan di Vihara Tanah Putih Semarang ini?

10. Apakah memang benar dengan sering berlatih meditasi dapat memberikan pengaruh kesehatan bagi tubuh jasmani dan pikiran Anda?
11. Sejauh mana meditasi memberikan ketentraman dan kedamaian serta spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari?
12. Menurut Anda, apakah kelebihan dari meditasi itu sendiri?
13. Apakah Anda senang melakukan meditasi serta mempraktekannya secara berkelanjutan setiap harinya?
14. Apakah Anda melakukan meditasi dengan terpaksa atau dengan senang hati?

Responden : Bhante / Samanera / Guru sebagai pembimbing latihan meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang.

Target Data : Mengetahui makna serta manfaat dari meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang.

Pertanyaan :

1. Apakah makna meditasi menurut kacamata Buddhis?
2. Ada berapa jenis meditasi dalam Buddha serta apa perbedaannya?
3. Apakah ada meditasi khusus bagi Buddhis Theravada? Jika tidak, apa yang membedakannya dengan meditasi Mahayana?
4. Apakah fungsi dan tujuan dari meditasi Buddhis?
5. Bagaimana sikap dalam bermeditasi serta bacaan apa yang digunakan ketika latihan meditasi?
6. Apakah ada waktu khusus dalam latihan meditasi?
7. Apakah ada larangan serta hambatan atau rintangan dalam bermeditasi?
8. Apakah terdapat unsur-unsur dalam meditasi, jika tidak ada lalu apa yang mempengaruhi meditator ketika bermeditasi?
9. Bagaimanakah pengaruh meditasi dalam kehidupan sehari-hari?
10. Apakah manfaat meditasi dalam keagamaan, sosial, rohani, serta jasmani?
11. Bagaimanakah Nibbana dapat dicapai dengan meditasi? Lalu apa yang dimaksud dengan Nibbana itu sendiri dalam pengertian Buddhis?
12. Apakah meditasi merupakan suatu ritual yang penting dalam ajaran Sang Buddha Gautama?

13. Apa yang membedakan antara meditasi asli ajaran Sang Buddha Gautama dengan Yoga dalam agama Hindu, jika dilihat dari sejarahnya?
14. Apa yang menarik dalam bermeditasi menurut kacamata Buddhis?
15. Apakah terdapat bacaan khusus dalam bermeditasi? Jika ada disebut dengan apa dan bagaimana fungsi dari bacaan tersebut?
16. Bagaimana membedakan antara umat yang aktif melakukan latihan meditasi dengan yang tidak berlatih?
17. Meditasi yang seperti apakah yang dianggap berhasil?
18. Bagaimaakah syarat menjadi pemimpin dalam latihan meditasi?
19. Apakah ada kelengkapan lainnya yang mendukung aktivitas meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang? Jika ada disebut dengan apa dan bagaimanakah manfaatnya?
20. Sejauh manakah meditasi yang dilakukan oleh umat Buddhis Theravada di Vihara Tanah Putih Semarang terhadap peningkatan ketaatan beribadahnya?
21. Sejauh manakah meditasi memberikan rasa tentram, tenang, dan damai serta spiritualitas bagi para pelaku meditasi di Vihara Tanah Putih Semarang?
22. Sejauh manakah meditasi mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kebaikan sosial?
23. Sejauh manakah meditasi memberikan pengaruh kesehatan secara jasmani dalam kehidupan sehari-hari?
24. Apakah meditasi merupakan suatu kewajiban dalam ajaran Buddhis?
25. Apakah terdapat ibadah lain dalam ajaran Buddha selain dari meditasi tersebut?
26. Apakah ditentukan waktunya berapa kali melakukan ibadah, baik meditasi ataupun yang lainnya dalam satu hari?
27. Apakah terdapat perbedaan antara orang yang melakukan meditasi dengan yang tidak melakukannya?

DAFTAR PUSTAKA

- Coward, Harold, *Pluralisme: Tantangan Bagi Agama-agama*, Penerbit Kanisius, Yogyakarta, 1989.
- Surya Das, Lama, *Awakening The Buddha Within, Delapan Langkah Menuju Pencerahan*, PT. Gramedia Pustaka Umum, Jakarta, 2003.
- Romdhon dkk, *Agama-agama di Dunia*, IAIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 1988.
- Budiono, Kamus Ilmiah Populer Internasional, Penerbit: ALUMNI, Surabaya, hlm. 609
- MW. Shafwan, *Wacana Spiritual Timur dan Barat*, Penerbit QALAM, Yogyakarta, 2000.
- Sayadow, Mahasi, *Meditasi Vipasana*, Pustaka Karaniya, Jakarta, 2006.
- Krishna, Anand, *Temu Pandang Dua Bidang, ILMU MEDIS dan MEDITASI*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2000.
- Krishna, Anand, *Seni Memberdaya Diri 1 Meditasi untuk Manajemen Stres dan Neo Zen Reiki*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2006.
- Krishna, Anand, *Seni Memberdaya Diri 2 Meditasi untuk Peningkatan Kesadaran*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1999.
- Anselm Strauss dan Juliet Corbin, *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif*, Pustaka Pelajar, Jakarta, Cetakan Pertama, 2003.
- Moleong, Lexy J., *Metode Penelitian Kualitatif* (edisi revisi), PT. Remaja Rosada Karya, Bandung, 2004.

- Neta, Abuddin, *Metodologi Studi Islam*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, Cetakan Kelima, 2000.
- Surya Brata, Sumardi, *Metode Penelitian*, PT. Grafindo Persada, Jakarta, 1995.
- Fathoni, Abdurahmat, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusupan Skripsi*, PT. Rineka Cipta, Jakarta, 2006.
- Ridwan, *Belajar Mudah Penelitian: Untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Muda*, Alfabeta, Bandung, 2005.
- Muhadjir, Noeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, Rakesarasin, Yogyakarta, 1991.
- Sumardi Surya Brata, *Metode Penelitian*, CV. Rajawali, Jakarta, 1991.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, Cetakan Ketiga, 1990.
- Ensiklopedi Umum, Penerbit : Yayasan Kanisius, Yogyakarta, 1973.
- Disputhera, Oka, *Meditasi I*, Vajra Dharma Nusantara, Jakarta, 2001
- Disputhera, Oka, *Meditasi II, Pendidikan Tinggi Agama Buddha*, Penerbit Vajra Dharma Nusantara, Jakarta, 2004.
- Somdet Phra Buddhagosacariya (Nanavara Thera), *Samadhi (Pencerahan Agung)*, Penerbit Sri Manggala, Jakarta, 2004.
- Dhayamony, Mariasusai (Terj.), *Fenomenologi Agama*, Kanisius, Yogyakarta, 1995.

- Soegoro, R., *Meditasi Triloka Jalan Menuju Tuhan*, PT. Elek Media Komputindo Kelompok Gramedia, Jakarta, 2002.
- Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *Meditasi Untuk Siapa Saja*, Yayasan Penerbit Karaniya, 2003.
- McDonald, Kathleen, *Meditasi Sebuah Petunjuk Praktis*, Yayasan Penerbit Karaniya, Dharma Universal Bagi Semua, t.th.
- Ya'qub, Hamzah, *Tasawuf dan Tariqoh*, Pustaka Madya, Bandung, 1987.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, CV. Alwaah, Semarang, 1993.
- Mahathera, Gunaratana, Ven. H., *Meditasi Dalam Kehidupan Sehari-hari*, Wisma Sambodhi, Klaten, t.th.
- Mahathera, Narada, Alm. Ven., *Sang Buddha dan Ajaran-Ajarannya*, Yayasan Dhammadipa Arama, Jakarta.
- Jagara, *Meditasi Buddhis, Catatan Retret dibawah Bimbingan Bikkhu Sujiva*, Diterbitkan oleh Noble Path Community, Denpasar, Bali, 2008.
- Nyanaponika Thera, Bikkhu Bodhi, Petikan Anguttara Nikaya 1, Terj. Wena Cintiawati, Lanny Anggawati, *Wisma Meditasi dan Pelatihan Dhammaguna*, Klaten, Cetakan Pertama, 2001.
- Tuntunan Puja Bhakti, Paritta suci, Sangha Theravada Indonesia, Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya, Jakarta, 2008.
- Bikkhu Narada, *Sang Budha dan Ajaran-ajarannya Bag. 2*, Yayasan Dhammadipa Arama, Jakarta, 1998.

Sri Dhammananda, Kirinde, (Nayaka Mahathera), *Meditasi Untuk Siapa Saja*,
Yayasan Penerbit Karaniya, 2003.

BIODATA PENULIS

Nama : Desy Agus Setiani
Nomor Induk Mahasiswa : 4 1 0 5 0 0 3
Jurusan : Perbandingan Agama (PA)
TTL : Semarang, 20 Agustus 1987
Alamat Asal : Jl. Sebra RAya III RT. 04 RW. IV Pedurungan Kidul
Semarang

Pendidikan Formal :

1. SDN 01 Pedurungan Kidul Semarang
2. SMPN 29 Semarang
3. SMAN 15 Semarang
4. IAIN Walisongo Semarang Fak. Ushuluddin Jurusan Perbandingan Agama (PA)

Pendidikan Non Formal :-

Pengalaman Organisasi :

1. Departemen Kelembagaan HMJ PA 2006-2007
2. Ketua HMJ PA 2007-2008
3. Departemen Pengkaderan PMII 2006
4. Anggota LFC Perpustakaan Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang 2006-2008

Yang menyatakan,

DESY AGUS SETIANI