

## BAB III

### MEDITASI DALAM AGAMA BUDDHA

#### A. Arti Meditasi

Yoga dan meditasi adalah semacam jalan untuk membentuk diri lebih damai dan bijak dalam membaca kehidupan. Satu cara yang dilakukan dalam sela-sela rutinitas.<sup>47</sup> Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, meditasi diartikan sebagai pemusatan dan perasaan untuk mencapai sesuatu.<sup>48</sup> Meditasi adalah cara melepas yaitu dalam bermeditasi, anda melepas dunia luar yang ruwet untuk meraih kedamaian batin yang mantap. Dalam semua *mistisisme*<sup>49</sup> dan pelbagai tradisi spiritual, meditasi adalah jalan menuju pikiran yang murni dan kokoh.

Meditasi dalam bahasa Pali disebut *bhavana*, yang berarti pengembangan. Secara terminologis *bhavana* ialah pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihan. Kata *bhavana* berasal dari bentuk kata kerja “*bhu*” dan “*bhavati*”, yang berarti sebabnya dari ada, atau menjadi, penyebutan dalam keadaan dan perkembangan. Istilah lain yang memiliki arti dan corak pemakaian istilah yang sama adalah *Samadhi*. *Samadhi* berarti pemusatan pikiran pada suatu objek. *Samadhi* yang sebenar (*Samma Samadhi*) merupakan pemusatan pikiran pada obyek yang dapat menghilangkan kekotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang baik.<sup>50</sup>

---

<sup>47</sup> Ryan Sugiarto, *Op. Cit.* hlm. 22.

<sup>48</sup> Pusat Bahasa Departmen Pendidikan Nasional, *Op. Cit.* hlm., 727.

<sup>49</sup> Ajaran yang menyatakan bahwa bahwa ada hal-hal yang tidak menjangkau oleh akal manusia. *Ibid.*, hlm., 749.

<sup>50</sup> Oka Disputhera, *Meditasi II, Pendidikan Tinggi Agama Buddha*, (Jakarta, Penerbit Vajra Dharma Nusantara : 2004), hlm. 77.

Istilah *Samadhi* diterangkan di dalam sutta-sutta sebagai keadaan pikiran yang ditujukan pada suatu obyek. Ditinjau dari arti yang luas, istilah ini mengacu kepada suatu tingkatan tertentu dari pemikiran yang tidak dapat dipisahkan dari unsur-unsur kesadaran. Oleh sarjana Barat, kata *Samadhi* dianggap biasa saja dan secara tidak tepat disinonimkan dengan kata meditasi dan meditasi itu sendiri merupakan bahasa Inggris dari *bhavana* yaitu *meditation*. *Samadhi* bukan hanya berkenaan dengan pemahaman akan unsur-unsur dalam Jalan Tengah, tetapi lebih lagi mencakup latihan pemikiran dalam tingkat yang lebih tinggi. Latihan *samadhi* yang dimaksudkan untuk pembersihan pikiran dari berbagai *kilesa* (kotoran) melalui tahapan-tahapan pengendalian dan pengembangan pikiran dengan cara-cara yang teratur dan sistematis.<sup>51</sup>

Secara terminologi di kalangan Buddha langkah awal pertama dikenal sebagai “perhatian murni” (*smrti*), yang kemudian diikuti dengan “keheningan yang dipenuhi kebahagiaan” (*Samadhi*) dan “kebijaksanaan” (*prana*).<sup>52</sup> Kata *bhavana* juga secara terminologi berarti pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihannya.<sup>53</sup>

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

---

<sup>51</sup> Somdet Phra Buddhagosacariya (Nanavara Thera), *Samadhi (Pencerahan Agung)*, (Jakarta, Penerbit Sri Manggala : 2004), hlm. 15.

<sup>52</sup> Edward Conze, *Sejarah Singkat Agama Buddha*, ( Jakarta Barat, Karyania : 2010), hlm. 14.

<sup>53</sup> Oka Disputhera, *Op. Cit.* hlm. 77.

kehidupan adalah hasil dari 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 meditasi.<sup>54</sup>

Dalam hal berdoa, umat Buddha mempraktekkan meditasi untuk pelatihan batin dan pengembangan spiritual. Tidak ada seorang pun yang dapat merealisasi *Nibbana* atau keselamatan tanpa mengembangkan batin melalui meditasi. Sejumlah perbuatan baik saja tidak cukup membawa seseorang untuk mencapai tujuan akhir tanpa pemurnian batin yang sesuai. Secara alamiah, batin yang tak terlatih sangat sukar dikendalikan dan merayu orang untuk membuat buruk dan menjadi budak indera. Khayalan dan emosi selalu menyesatkan manusia jika batin tidak dilatih dengan benar. Seseorang yang tahu bagaimana caranya bermeditasi akan dapat mengendalikan batinnya jika tersesat oleh indra-indra.

Meditasi juga berarti pendekatan psikologi untuk pengembangan, pelatihan dan pemurnian pikiran.<sup>55</sup> Satu hal yang sangat penting dan diperlukan serta bagian dari perkembangan dan penghubung pada sebuah perasaan spiritual adalah meditasi. Hasil dari praktik ini mengizinkan manusia dan menghubungkan manusia dengan kebijaksanaan serta *higher self* (diri sejati).

Kebanyakan masalah yang kita hadapi saat ini terjadi karena batin yang tak terlatih dan tidak berkembang. Telah diketahui bahwa meditasi adalah obat

---

<sup>54</sup> Marisusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama, Terj.* (Yogyakarta, Kanisius : 1995), hlm. 253.

<sup>55</sup> Dr. Sri Dhammananda, *Op. Cit.* hlm., 288.

untuk banyak penyakit badan dan batin. Pakar medis dan psikologi besar di seluruh dunia menyatakan bahwa frustrasi, kecemasan, kesengsaraan, kegelisahan, ketegangan dan ketakutan adalah penyebab dari berbagai penyakit, tukak lambung, gastritis, keluhan saraf dan penyakit jiwa. Bahkan penyakit yang laten akan diperburukkan dengan kondisi mental seperti demikian.<sup>56</sup>

Meditasi itu seperti ilmu pengetahuan yang lainnya, diajarkan bahwa manusia harus bersedia menerima kebijaksanaan yang akan diberikan kepada dirinya. Kita belajar dengan mendengar dan berlatih. Ketika kita duduk diam dalam keheningan, kelak akan ada banyak informasi, berkah, cinta kasih dan kekuatan yang dilimpahkan ke dalam diri kita. Kita akan merasa berbeda setelah bermeditasi. Semakin lama kita bermeditasi, kita akan menjadi lebih bijaksana, lebih damai. Inilah caranya agar dunia ini menjadi lebih damai.<sup>57</sup>

Meditasi dalam cara pandang orang Cina adalah juga sebuah pendidikan, sejenis proses belajar. Itu seperti ketika anda pergi ke perguruan tinggi, anda bertanya sesuatu kepada profesor atau guru anda dan kemudian anda harus duduk dengan tenang dan mendengarkan ajaran serta kebijaksanaannya. Jika pelajar hanya pergi ke perguruan tinggi dan bertanya sesuatu kepada profesor tetapi ia malah keluar dan melakukan hal yang lainnya, apakah ia akan menjadi bijaksana? Jadi, meskipun profesor berada di depannya, akan tetapi dia tidak mendapatkan

---

<sup>56</sup> Diddi Agephe, *Op. Cit.* hlm., 168.

<sup>57</sup> Ryan Sugiarto, *Op. Cit.*, hlm. 23.

apa-apa, itu karena dia tidak memberikan sebuah kesempatan kepada dirinya untuk berbicara.<sup>58</sup>

Meditasi menurut pandangan Anand Krishna pula adalah jaya hidup. Meditasi harus menjadi dasar kehidupan seseorang, barulah dapat disebutkan pengamal tersebut dapat dipanggil seorang meditator. Ia juga menyatakan meditasi sama dengan perluasan kesadaran. Keseimbangan diri yang dicapai akan membebaskan diri dari kegelisahan, kekhawatiran, ketakutan serta kecemasan dan sesungguhnya kehidupan baru dimulai setelah pencapaian keseimbangan diri berlaku.<sup>59</sup>

Pandangan K.L. Reicheit di bawah pengaruh Chinanya, meditasi ialah sebagai refleksi suci menanggapi daya-daya yang terdalam dan tertinggi dalam alam semesta dan sebagai pertimbangan yang tenang dan salah mengenai arti terdalam dalam hidup, pendengaran suara Syurga 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.<sup>60</sup>

Menurut Kathleen McDonald, meditasi 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 wujud dalam banyak bentuk yaitu memusatkan perhatian pada

---

<sup>58</sup> *Ibid.* hlm. 22.

<sup>59</sup> Anand Krishna, *Seni Memberdaya Diri 1, Meditasi untuk Manajemen Stress dan Neo Zen Reiki*, (Jakarta, PT. Gramedia : 2002), hlm. 11.

<sup>60</sup> Mariasusai Dhavamony, *Op. Cit.* hlm. 253.

suatu obyek (internal), berusaha memahami beberapa masalah pribadi, membangkitkan kasih sayang bahagia bagi seluruh umat manusia, berdoa pada obyek yang dipuja atau berkomunikasi dengan kebijaksanaan yang ada dalam batin kita.<sup>61</sup>

Dengan demikian, dapat diambil inti dari berbagai pengertian meditasi ini adalah lebih tertuju pada pemusatan pemikiran 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 akan dapat dikendalikan dengan baik.

## B. Fungsi meditasi

Perhatian murni adalah inti meditasi Buddhis. Pada dasarnya, perhatian murni adalah konsep yang sederhana. Kekuatan terletak pada latihan dan penerapannya. Perhatian murni berarti memperhatikan dengan cara tertentu, mempunyai tujuan, pada saat ini dan apa adanya tanpa menilai. Perhatian semacam ini mengembangkan kesadaran, kejernihan dan penerimaan kenyataan saat ini. Ini menyadarkan kita pada fakta bahwa kehidupan kita hanya berlangsung dari momen ke momen. Jika kita tidak sadar pada momen-momen kini, maka kita

---

<sup>61</sup> Katleen McDonald, *Meditasi Sebuah Petunjuk Praktis*, (Bandung, Yayasan Penerbit Karaniya, t.th), hlm. 9.

tidak hanya kehilangan sesuatu yang sangat berharga di dalam hidup kita, tetapi juga gagal meraih kesempatan untuk tumbuh dan berkembang.<sup>62</sup>

Perhatian murni sangatlah sederhana tetapi sangatlah ampuh untuk membebaskan diri dari himpitan masalah dan menghubungkan kembali pada kebijaksanaan dan semangat. Inilah cara untuk meningkatkan kualitas hidup kita termasuk hubungan dengan keluarga, hubungan dengan pekerjaan dan hubungan dengan diri sendiri secara pribadi.

Perhatian murni adalah praktik Buddhis kuno yang memiliki relevansi kuat dengan hidup kita saat ini. Relevansi ini tidak berhubungan dengan agama Buddha atau menjadi seorang Buddhis dan dunia dalam keharmonian. Ini berhubungan dengan menyelidiki siapa kita sebenarnya, dengan bertanya bagaimana kita melihat dunia dan di mana posisi kita dan juga dengan menghargai seluruh hidup kita. Biasanya, berhubungan dengan kontak.<sup>63</sup>

Mungkin latihan perhatian murni itu sederhana, tetapi belum tentu mudah. Perhatian murni memerlukan usaha dan disiplin untuk alasan yang sederhana karena dorongan yang menentang keadaan perhatian murni yaitu ketidaksadaran dan tindakan otomatis, sangatlah kuat. Dorongan tersebut benar-benar kuat dan melebihi kesadaran kita sebagai komitmen dalam diri dan usaha yang serius diperlukan untuk menjaga usaha-usaha kita agar tetap dalam momen kewaspadaan dan mempertahankan perhatian murni. Walaupun sulit, hal tersebut

---

<sup>62</sup> Jon, Kabat, *Where You Go There You Are, Meditasi Perhatian Murni Dalam Kehidupan Sehari-hari*, (Jakarta Barat, Karaniya : 2013), hlm. 4.

<sup>63</sup> *Ibid.* hlm. 3.

adalah usaha yang memberikan kepuasan dengan banyak aspek di dalam kehidupan yang biasanya luput dari pengamatan kita dan hilang begitu sahaja.<sup>64</sup>

Meditasi juga adalah merupakan latihan mental yang dilakukan untuk tiga tujuan yang berbeda, tetapi saling berhubungan:

1. Ditujukan untuk membebaskan perhatian dari keasyikan normal dengan stimulasi indra dan gagasan yang selalu berubah dan terpusat pada diri sendiri.
2. Ditujukan untuk mengalihkan perhatian dari dunia indra ke dunia lainnya yang lebih tidak kentara dan karenanya menenangkan kekacauan pikiran. Pengetahuan yang berdasarkan indra tidak memuaskan sebagaimana kehidupan yang berdasarkan indra. Perasaan dan fakta-fakta historis seperti ini tidak pasti, tidak bermfaat, sepele dan sebagian besar merupakan hal-hal yang tidak penting. Hanya hal-hal yang berharga untuk diketahui yang diperoleh dalam meditasi, ketika pintu-pintu indra terkawal. Kebenaran religi yang luhur ini pastinya luput dari jangkauan orang rata-rata yang pengetahuan dan wawasannya didasarkan pada indra duniawi.
3. Ditujukan untuk memahami realitas-relitas yang melampaui indra itu sendiri, untuk menjelajahi fakta-fakta transeden yang menghasilkan pemahaman kesunyiaan (*Sunyataan*) sebagai realitas tertinggi.<sup>65</sup>

---

<sup>64</sup> *Ibid*, hlm. 7.

<sup>65</sup> Edward Conze, *Op. Cit.*, hlm. 14.



Hubungan ketiganya ditunjukkan oleh diagram berikut ini:

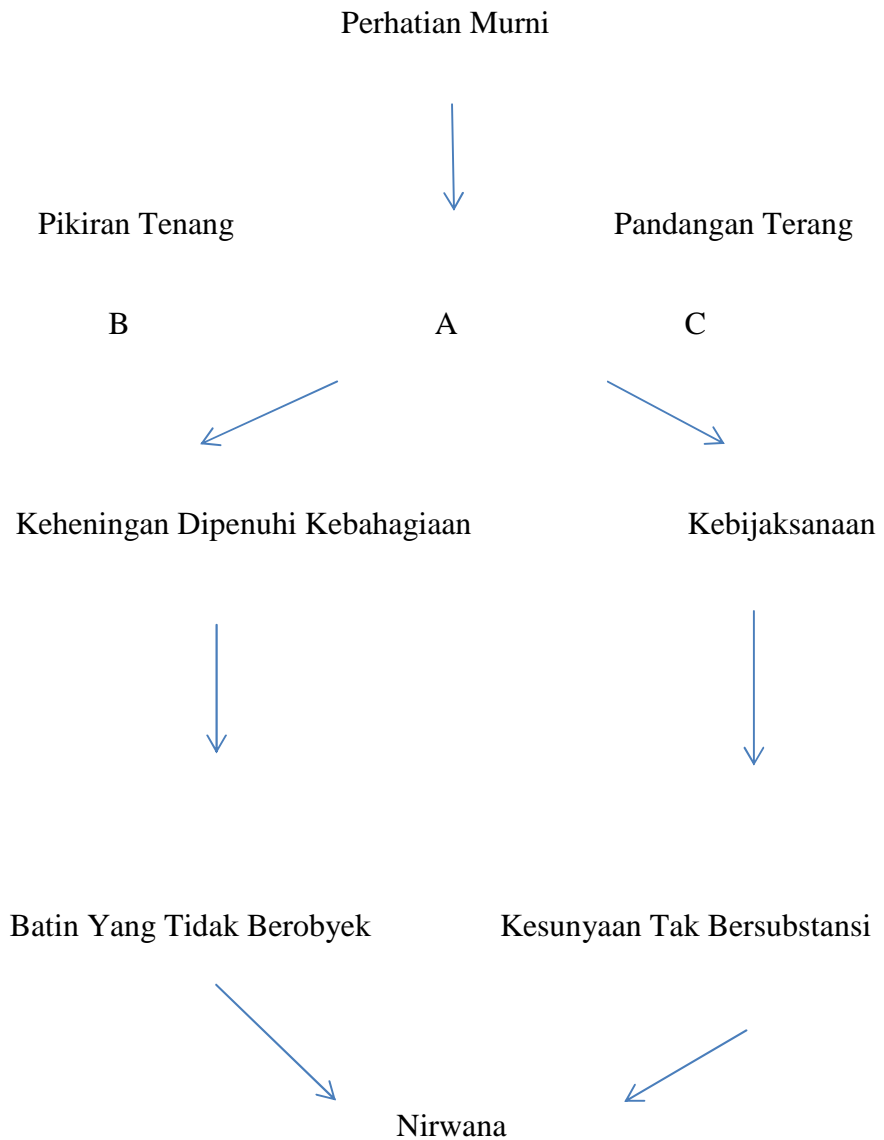


Diagram 1.

Inilah klasifikasi meditasi sesuai dengan tujuannya. Dari sudut pandang lain, meditasi dapat diklasifikasikan sesuai dengan subyek atau topiknya. Sejumlah besar topik ditawarkan kepada orang yang berlatih di mana pilihannya disesuaikan dengan bakal mental dan kecenderungan-kecenderungannya. Begitu

luas jangkauan pilihan yang mungkin sehingga tidak dapat disebutkan satu persatu di sini.<sup>66</sup>

*Bhavana* atau meditasi yang benar akan memberikan respon bagi setiap pelakunya. Antara fungsi meditasi dalam kehidupan sehari-hari adalah:<sup>67</sup>

1. Meditasi akan membantu bagi mereka yang sibuk untuk mendapatkan kebebasan diri dari ketenangan dan mendapatkan relaksasi atau pelepasan.
2. Meditasi dapat membantu menenangkan diri dari kebingungan dan mendapatkan ketenangan yang bersifat tetap.
3. Meditasi membantu menimbulkan ketabahan dan keberanian serta mengembangkan kekuatan bagi mereka yang mempunyai banyak masalah.
4. Meditasi membantu untuk memberikan 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 kebimbangan.
5. Meditasi dapat menguatkan ingatan dan akan lebih efisien terhadap pelajar atau mahasiswa dalam belajar.

---

<sup>66</sup> Edward Conze, *Op. Cit.*, hlm. 15.

<sup>67</sup> Oka Disputhera, *Op. Cit.*, hlm. 77-80.

6. Meditasi dapat membantu untuk memiliki rasa puas dan ketenangan serta tidak melempiaskan rasa iri hati terhadap orang lain.
7. Meditasi dapat membantu untuk melihat sifat dan kegunaan dari kekayaan dan bagaimana cara menggunakan harta tersebut untuk kebahagiaan diri sendiri serta orang lain.
8. Meditasi akan membantu untuk belajar menguasai nafsu-nafsu dan keinginan manusiawi.

Mulai banyak orang di seluruh dunia, tidak pandang agama apapun ia, yang mulai menyadari manfaat yang dapat diperoleh dari latihan meditasi. Tujuan langsung dari meditasi ialah untuk melatih pikiran dan menggunakan secara efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan tujuan akhir dari meditasi ini adalah untuk terbebas dari roda *samsara-siklus* kelahiran dan kematian. Meskipun meditasi bukan sesuatu yang muda, namun manfaat positifnya dapat dirasakan jika seseorang berlatih dengan serius dalam bermeditasi.<sup>68</sup>

### C. Cara-Cara Bermeditasi

Cara untuk bermeditasi dalam memilih posisi bagi para pemula adalah bebas tetapi biasanya posisi meditasi yang baik adalah duduk bersila di lantai yang beralas dengan meletakkan kaki kanan di atas kaki kiri dan tangan kanan menumpu tangan kiri di pangkuan. Juga diperbolehkan duduk dalam posisi

---

<sup>68</sup> Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *Meditasi Untuk Siapa Saja*, Yayasan (Bandung, Penerbit Karaniya: 2003), hlm. 31.

setengah bersila dengan melipatkan kaki ke samping. Bahkan kalau tidak memungkinkan, maka boleh duduk di kerusi. Yang penting badan dan kepala harus tegak tetapi tidak kaku atau tegang. Duduk senyaman mungkin tanpa bersandar. Mulut dan mata harus ditutup agar dapat membantu memudahkan konsentrasi. Selama bermeditasi, hendaknya tidak digerakkan anggota badan. Namun, apabila badan jasmani merasa tidak enak, maka diperbolehkan untuk menggerakkan anggota badan atau mengubah kedudukan meditasi tersebut. Tetapi hal ini hendaklah dilakukan secara perlahan disertai dengan penuh perhatian dan kesadaran. Jika meditasi telah maju, maka dapat dilanjutkan meditasi tersebut ke peringkat yang lebih tinggi dalam berbagai posisi, baik berdiri maupun berbaring.<sup>69</sup>

Pakaian yang dipakai ketika latihan meditasi dianjurkan berpakaian yang bersih, rapi, sopan, warnanya yang tidak mencolok, longgar dan nyaman dipakai, dan tidak menggunakan berbagai aksesoris atau bersolek secara berlebihan karena semua itu tidak mendukung latihan meditasi bahkan bisa terjadi sebaliknya. Perlu diingatkan, sebelum melakukan meditasi lebih bijak jika tidak makan berat 3 jam sebelumnya. Ini karena perut yang terisi penuh dibebani pekerjaan mencerna makanan. Otak akan secara otomatis juga bekerja dan tanpa sadar pikiran menjadi aktif kelompatan tidak terkontrol dan bahkan terjun bebas ke wilayah beta frekuensi. Secara tiba-tiba berbagai pikiran mengenai tugas kantor, kewajiban duniawi, beban hidup dan sebagainya lagi.<sup>70</sup>

---

<sup>69</sup> *Ibid.* hlm. 82.

<sup>70</sup> Diddi Agephe, *Op. Cit.*, hlm 174.

Setelah mendapatkan posisi yang nyaman untuk bermeditasi, pertamanya adalah untuk memejamkan mata. Anda tidak akan terlalu mampu merasakan tubuh anda. Anda memerlukan beberapa menit untuk menjadi peka terhadap perasaan tubuh anda. Demikianlah penyesuaian akhir terhadap postur tubuh badan yang dilakukan setelah beberapa menit memejamkan mata.<sup>71</sup>

Yang terbaik adalah membuat semuanya tetap sederhana dan mulai dengan nafas anda, rasakanlah saat masuk dan keluar. Terutama, anda dapat memperluaskan kewaspadaan untuk mengamati semua yang timbul dan lenyap, perputaran dan pergerakan pikiran dan perasaan anda, kesan dan keinginan, batin dan jasmani. Namun, mungkin perlu diperlukan waktu beberapa saat agar konsentrasi dan perhatian murni menjadi cukup kuat untuk memegang obyek tanpa terlepas atau terikat pada obyek tertentu atau terlalu kuat.<sup>72</sup>

Persyaratan dalam melaksanakan cara atau teknis meditasi ialah memerlukan kesabaran, ketekunan dan usaha. Hal ini disebabkan karena 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 tiada jalan pintas dalam pencapaiannya tanpa ketekunan serta kemauan yang suci bersih saat menjalankannya. Selain dari 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

---

<sup>71</sup> Ajahn Brahm, *Op. Cit.* hlm. 40.

<sup>72</sup> Jon, Kabat, *Op. Cit.* hlm. 94.

itu, meditator tidak akan dapat berkonsentrasi yang mana konsentrasi diperlukan untuk mendapatkan kemajuan dalam berlatih meditasi.<sup>73</sup>

Momen-momen untuk mengakhiri meditasi formal mempunyai cara yang rumit. Mengakhiri meditasi adalah transisi yang menantang kita untuk memperdalam perhatian murni dan memperluas jangkauannya. Pada saat mengakhiri meditasi formal, jika anda kurang perhatian, maka sebelum anda menyedarinya bisa saja anda melakukan hal lain tanpa kewaspadaan pada bagaimana mengakhiri meditasi. Proses transisinya bisa menjadi samar. Anda dapat membawa perhatian murni pada proses ini dengan cara mengamati pikiran dan keinginan yang memberitahu anda untuk berhenti bermeditasi. Apakah anda sudah bermeditasi selama satu jam atau baru tiga menit, perasaan yang kuat bisa muncul tiba-tiba untuk mengatakan “Ini sudah cukup”, atau anda melihat arloji anda dan mengatakan inilah saatnya untuk berhenti.<sup>74</sup>

#### D. Jenis- Jenis Meditasi

Meditasi dibagi kepada dua jenis meditasi dalam agama Buddha, yaitu *Samatha Bhavana* (konsentrasi) dan *Vipassana Bhavana*. *Samatha Bhavana* berarti pengembangan batin merupakan keadaan pikiran yang tidak mudah digoncangkan, tenang, aman dan nyata. Manakala *Vipassana Bhavana* pula berarti perkembangan dalam pandangan terang atau perkembangan dalam kecerdasan atau kebijaksanaan (*Patta Bhavana*) ialah nyala pikiran seperti kilat yang

---

<sup>73</sup> Desy Agus Setiani, *Op. Cit.* hlm. 28.

<sup>74</sup> Jon, Kabat, *Op. Cit.* hlm. 107.

menembus kegelapan *Anicca* (ketidakkekalan), *Dukkha* (ketidakpuasaan) dan *Anatta* (tanpa diri).

### 1. Meditasi *Samatha*

Meditasi *Samatha* adalah jenis meditasi yang bertujuan untuk mendapatkan ketenangan. Metodenya yaitu pengamatan atau perenungan terhadap suatu obyek. Obyek pengamatan tersebut bisa saja diambil dari salah satu dari mata pokok meditasi seperti *kasina*, cinta kasih (*metta*), refleksi atau renungan terhadap sang Buddha.<sup>75</sup> Berikut adalah contoh pelatihan meditasi *Samatha* dengan obyek perenungan *kasina* (wujud benda untuk pengheningan):

*Pertama, tentukan obyek kasina yang mana hendak digunakan, misalnya "perwujudan tanah" dalam bentuk mangkuk tanah. Kedua duduk sambil memandang benda tersebut, lalu mengucapkan dengan batin, "tanah, tanah, tanah atau pathavi, pathavi". Bilamana kebiasaan latihan tersebut diulang-ulang maka pada saat kontemplasi, gambar benda tanah tadi akan terbayang sangat nyata seolah-olah terlihat dengan mata-lahir. Penglihatan semacam ini dinamakan "gambar tercapai". Ketiga, bilamana pencapaian gambar tersebut sudah terpatri atau tertanam jelas dalam batin, maka ia harus melanjutkan samadhinya tidak lagi dengan harus duduk, tetapi bisa juga berbaring, berdiri atau berjalan, berpergian ke manapun, dengan tetap pada kondisi kontemplasi dan selalu berucap dalam batin, "tanah, tanah atau paathavi, pathavi". Pada saat langkah ketiga ini seringkali munculnya penghalang-penghalang meditasi. Oleh sebab itu, langkah keempat adalah sesegera mungkin batin kembali difokuskan pada obyek "gambar tercapai" apabila muncul penghalang-penghalang. Jika "gambar tercapai" belum muncul juga, maka ia harus kembali ke tempat awal di mana pertama kali memandang benda mangkuk tanah dengan mata-lahir, lalu menguatkannya hingga kembali mendapati "gambar tercapai". Kelima, menghampiri tempat di mana "gambar tercapai" pernah hilang atau rusak, kemudian dengan duduk atau berdiri mencoba menghadirkan kembali "gambar tercapai". Keenam, bilamana proses latihan pengheningan terhadap obyek tersebut dilakukam terus-menerus dalam tempo yang lama, maka akan diperlihatkan asa aselinya.*

---

<sup>75</sup> Mahsi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar Dalam Meditasi Budhist*, (terj.), (M. U. Panasari), hlm. 11-15.

*Hal ini dinamakan “gambar pasangan-lawan” yang menandakan bahwa batin telah mulai bebas dari penghalang-penghalang meditasi. Pencapaian batin yang demikian biasa dinamakan “konsentrasi tetangga”. Ketujuh konsentrasi berkelanjutan pada tahap ini membawa batin pada keadaan seolah-olah tenggelam ke dalam sasaran dan ketengangan batin yang dinamakan “pencapaian permusatan”. Pencapaian permusatan selanjutnya akan membawa seseorang pada Rupa Jhana ke-satu sampa ke-empat. Ketika permusatan sudah sampa pada tahap jhana ke-empat maka ia akan mendapati Empat Arupa Jhana.<sup>76</sup>*

Jadi, hasil yang didapati dari seseorang bermeditasi jenis ini adakan memupuk delapan perkembangan kebatinan yaitu mengenai pencapaian-pencapaian alamiah yang terdiri atas *rupa-jhana* dan empat *arupa-jhana*. *Rupa-jhana* ada empat tingkatan, didalamnya terdapat unsur-unsur seperti gembira, bahagia, keseimbangan dan panunggalan. Sedangkan empat *arupa-jhana* pula adalah dimaksudkan dengan menikmati pengheningan dalam keadaan ruang tanpa batas, menikmati pengheningan dalam keadaan kesadaran tanpa batas, menikmati pengheningan dalam keadaan “Sang Kosong” dan menikmati pengheningan dalam keadaan bukan pencerapan.

Lebih mudah untuk dipahami, meditasi *Samatha* adalah 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 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

---

<sup>76</sup> *Ibid.* hlm. 19.



bertahap mengubah keadaan batin sampai seluruh energi mental terpadu pada satu titik.<sup>77</sup>

Meditasi *samatha* dapat memberikan kebahagiaan dalam kehidupan sekarang ini seperti ketenangan dan keheningan. Akan tetapi belum bisa membebaskan dari tumimbal lahir sehingga seseorang akan dilahirkan kembali dalam alam yang lebih tinggi seperti terlahir sebagai sosok *Brahma*, manusia atau dewa dan begitu seterusnya sampai ia mampu mencapai pandangan cerah dengan cara meditasi *Vipassana* sehingga mendapatkan *Nibbana*. Akan tetapi berlaku sebaliknya jika dalam proses dilahirkan kembali tersebut seseorang berkelakuan buruk dan akibatnya dia akan kembali dilahirkan pada alam yang lebih rendah, yang penuh dengan penderitaan. Oleh sebab itu, meditasi jenis *samatha* yang semata-mata bertujuan untuk mendapatkan ketenangan saja tidak cukup untuk membebaskan seseorang dari kesengsaraan hidup dan untuk mencapai *Nibbana*. Walau demikian, pencapaian ketenangan melalui meditasi *samatha* tetap berperan penting sebagai dasar bagi seseorang yang akan memasuki tahap pandangan cerah atau tafsiran lurus yaitu *Vipassana*<sup>78</sup>

## 2. Meditasi *Vipassana*

Meditasi *Vipassana* adalah jenis meditasi yang bertujuan untuk mendapatkan Pandangan-Terang. Metode dasarnya adalah pengamatan perenungan kepada beberapa obyek dan disertai pencatatan dalam batin. Obyek

---

<sup>77</sup> Somdhet Phra Buddhagosacariya, *Op. Cit.* hlm. 15-16.

<sup>78</sup> Mahsi Sayadaw, *Op. Cit.* hlm 22.

pengamatan yang paling dasar adalah gerakan “timbul-tenggelam atau kembang kempisnya perut”.

Meditasi *Vipassana* merupakan meditasi *Pandangan-Terang* tingkat tinggi 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 tanpa aku (*Anatta*), yaitu *Nibbana*.<sup>79</sup>

*Vipassana Bhavana* dapat dibagi kepada dua macam yaitu pertama *Samatha Pubhangama Vipassana* yang merupakan meditasi pandangan terang yang diawali dengan praktek *samatha*. Secara teknik misalnya dengan melakukan *Metta Bhavana* (cinta kasih) terlebih dahulu sebelum praktek *Vipassana*. Yang kedua adalah *Suddha Vipassana* yang berarti murni *Vipassana Bhavana* tanpa diawali dengan *samatha* dan dapat dilakukan kapan saja.<sup>80</sup>

Kerangka latihan dasar *Samatha Pubhangama Vipassana* adalah *Satipathanna*<sup>81</sup> yaitu latihan-latihan konsentrasi meliputi posisi-posisi, pemahaman jernih dan unsur-unsur. Pelatihan *satipathana* bertujuan untuk memperkuat kesadaran dan konsentrasi. Secara ringkas dijelaskan latihan tersebut:

---

<sup>79</sup> Somdhet Phra Buddhagosacariya, *Op. Cit.* hlm. 46.

<sup>80</sup> Oka Diputhera, *Meditasi II*, (Jakarta, Vajra Dharma Nusantara : 2001), hlm. 51.

<sup>81</sup> Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurniaan* (terj.), (Lim Eka, Setiawan), hlm. 107-108. Mahasi Sayadaw mengkategorikan *satipathana* sebagai bagian dari *vipassana* pada tingkat latihan awal. Lihat juga, Dale Cannon, *Enam Cara Beragama* (terj.), Dham'annuri dan Sahiron, hlm. 303. Hasil survei Cannon yang bersandar pada keterangan para guru meditasi Budhis menyatakan bahwa sebelum mempraktekkan *satipathana* (memperkuat kesadaran) hendaknya seorang meditator harus terlebih dahulu mahir dalam *samatha* (meditasi yang membawa ketenangan).

- a. Posisi-posisi: Bagi pemula, latihan dilakukan dengan duduk tegak dengan kaki kiri di atas lantai dan kaki kanan membengkok di atasnya, dengan lutut kanan di atas kaki kiri dan kaki kanan di atas lutut kiri atau duduk dengan postur yang menyenangkan. Untuk selanjutnya latihan dapat dilakukan dengan berbagai posisi tubuh yang sedari awal disadari, seperti duduk, berjalan, berbaring, tidur, bangun dan sebagainya.<sup>82</sup>
- b. Pemahaman jernih: Meditator yang melakukan perenungan terhadap proses-proses tubuh dan batin atau pikiran terhadap diri sendiri. Setelah mengalami langsung dari perenungan atas tubuh dan pikiran diri sendiri, barulah meditator tersebut dapat mengembangkan perenungannya pada proses-proses kehidupan makhluk lain. Untuk pemula, diutamakan untuk merenungi proses-proses tubuh atau materi terlebih dahulu. Obyek konsentrasi yang efektif adalah pengamatan “timbul (mengembang) dan tenggelamnya (mengempis)” perut, baik saat posisi duduk, berjalan atau sebagainya.<sup>83</sup>
- c. Unsur-unsur: Didalam materi tubuh, terdapat empat unsur yaitu tanah, air, api dan udara. Udara adalah unsur yang paling ketara dan lebih kasat sehingga biasanya sering dipilih sebagai obyek perenungan atau pengamatan atas tubuh di awal pelatihan. Hal tersebut dapat diamati saat peristiwa kembang-kempisnya perut tika bernafas.<sup>84</sup> Tanda darri

---

<sup>82</sup> *Ibid.* hlm. 25-26.

<sup>83</sup> Mahasi Sayadaw, *Op. Cit.* hlm. 25-26.

<sup>84</sup> *Ibid.* hlm. 104-155.

unsur udara yang dapat diamati adalah adanya gerakan, getaran dan tekanan.<sup>85</sup>

Jadi, yang dihasilkan dari pelatihan di atas adalah menguatnya kesadaran dan konsentrasi seseorang dalam setiap gerakan atau serangkaian kegiatan. Hal ini sangat membantu seseorang pada tahap latihan *Vipassana* selanjutnya. Tahap pelatihan *Vipassana* lanjutan adalah mengamati obyek meditasi apa pun baik yang ada di dalam diri maupun yang di luar diri dengan melalui enam pintu indera. Sensasi melalui pintu indera baik yang berupa sensasi kasar maupun sensasi halus hendaknya selalu diberikan pengamatan yang berkesinambungan dengan mencatat ciri-cirinya. Kemudian menganalisisnya dengan tiga karakteristik eksistensi yaitu kesementaraan atau tidak kekal (*Anicca*), penderitaan (*Dukkha*) dan ketiadaan inti (*Anatta*).

Ketika seseorang bermeditasi telah mendapat pemahaman mendalam dari pengalamannya bahwa dalam kehidupan yang ada ini, segala mengandung karakter kesementaraan, selalu berubah-ubah, tidak kekal, penuh penderitaan dan tidak memiliki inti, maka seiring waktu bersama dengan berlanjutnya pelatihan yang demikian akan menghasilkan *Pandangan-Terang* yang akan membawa pada pembebasan akhir (*Nibbana*). Inilah tujuan dari meditasi dalam agama Buddha.<sup>86</sup>

---

<sup>85</sup> *Ibid.* hlm. 151.

<sup>86</sup> *Ibid.* hlm. 22-23. Dalam literatur BUddhisme yang dimaksudkan sensasi enam pintu indera adalah melihat, mencium bau, mendengar, mengetahui citarasa, menyentuh dan mengetahui.