



Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama

P-ISSN: 1907-1736, E-ISSN: 2685-3574

<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/alAdyan>

Volume 14, Nomor 2, Juli - Desember, 2019

DOI: <https://doi.org/10.24042/ajsla.v14i2.5787>

ESENSI MEDITASI TERHADAP SPRITUALITAS UMAT BUDDHA

Siti Maria Ulfah

Universitas Negeri Jakarta

siti_PAI18s1@mahasiswa.unj.ac.id

Dilla Nur Octaviana

Universitas Negeri Jakarta

dilla_PAI18s1@mahasiswa.unj.ac.id

Muhammad Aqila

Universitas Negeri Jakarta

aqila_PAI18s1@mahasiswa.unj.ac.id

Abstract:

Along with the development of technology and information advances can no longer be denied. Increasing needs of life make humans do various ways to meet their needs. However, at its peak humans are at a saturation point that tends to ignore the values of spirituality and religious teachings. Therefore they need something that can improve their spirituality one of them by meditation. This study aims to identify the effect of meditation on Buddhist spirituality in undergoing various problems of daily life. This research uses a qualitative research approach with the method used is the method of observation, interviews and literature studies with descriptive analysis methods. The results showed that meditation has a goal that can improve human spirituality, especially Buddhists. In addition, meditation also provides benefits and a great influence on the body and spirit of Buddhists in a way that has been arranged in such a way.

Abstrak:

Seiring perkembangan zaman kemajuan teknologi dan informasi tidak dapat lagi dipungkiri. Kebutuhan hidup yang semakin tinggi menjadikan manusia melakukan berbagai cara untuk memenuhi kebutuhannya. Namun, pada

puncaknya manusia berada pada titik jenuh yang cenderung mengabaikan nilai-nilai spritualitas dan ajaran agamanya. Maka dari itu mereka membutuhkan suatu hal yang dapat meningkatkan spritualitas mereka salah satunya dengan meditasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh meditasi terhadap spritualitas umat Buddha dalam menjalani berbagai masalah kehidupan sehari-hari. penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode yang digunakan adalah metode observasi, wawancara serta studi kepustakaan dengan metode analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi memiliki tujuan yang dapat meningkatkan spritualitas manusia terutama umat Buddha. Selain itu, meditasi juga memberikan manfaat dan pengaruh yang besar terhadap jasmani maupun rohani umat Buddha dengan tata cara yang telah diatur sedemikian rupa.

Keywords: *meditation, sprituality, Buddha, Essence*

A. Pendahuluan

Di era seperti saat ini, manusia tidak dapat lepas dari berbagai kemajuan dan perkembangan teknologi informasi yang telah memudahkan mereka dalam memenuhi kebutuhannya. Namun demikian perkembangan teknologi dan informasi bukan berarti tanpa masalah. Justru sebaliknya kemajuan tersebut telah melahirkan masalah-masalah baru dalam kehidupan manusia. Banyak cara ditempuh manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, namun pada puncaknya manusia berada pada titik jenuh sehingga ia membutuhkan tuntunan untuk menjalani kehidupannya ditengah-tengah perkembangan modernisasi yang cenderung mengabaikan nilai-nilai moralitas, etika dan spiritual.

Spiritualitas merupakan salah satu unsur 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.¹ Dalam pemaknaan spiritualitas setiap pemeluk agama pasti berbeda 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)

¹ Budiono, *Kamus Ilmiah Populer Internasional*, (Surabaya : ALUMNI), h. 609

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 memiliki ruang lingkup pengertian yang luas, Alia B. Purwakania Hasan (2006) mengungkapkan hasil penelitian Martsof dan Mickey tentang sejumlah kata kunci yang mengacu kepada pengertian spiritualitas, yakni: makna (meaning), nilai-nilai (Values), transendensi (Trancendensy), bersambungan (connecting), dan menjadi (Becoming), selanjutnya dikemukannya: Makna merupakan sesuatu yang signifikan dalam kehidupan, merasakan situasi, memiliki dan mengarah pada satu tujuan. Nilai-nilai adalah kepercayaan, standar dan etika yang dihargai. Transendensi merupakan pengalaman, kesadaran dan penghargaan terhadap dimensi transendental terhadap kehidupan diatas diri seseorang. Bersambung adalah meningkatkan kesadaran terhadap hubungan diri sendiri, orang lain, Tuhan dan alam. Menjadi adalah membuka kehidupan yang menuntut refleksi dan pengalaman, termasuk siapa seseorang dan bagaimana seseorang mengetahui.²

Agama Buddha memiliki karakteristik yang paling dasar dan fundamental dari ajaran Buddhisme yaitu janji pencerahan. 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. Sebenarnya, jalan pemeluk ajaran Buddha biasa disebut sebagai peta jalan yang sudah diatur tata letaknya dengan sangat baik untuk mencapai pencerahan dan kelahiran kembali secara rohani.³

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 “bujihati”, antara lain berarti bangun, mendapatkan pencerahan, memperoleh, mengetahui, mengenal atau mengerti. Perkataan Buddha secara terminologis dapat didefinisikan sebagai orang yang telah

² Hasan Aulia B. Purwakania. *Psikologi Perkembangan Islam: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran hingga Pascakematian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), h. 289

³ Lama Surya Das, *Awakening The Buddha Within, Delapan Langkah Menuju Pencerahan*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum, 2003), h. 17

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 tertinggi⁴

Bentuk spiritualitas dalam ajaran Buddha sering disebut dengan meditasi. 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.⁵ Meditasi pada umumnya dimaksudkan untuk mengembangkan kesempurnaan spiritual, mengurangi akibat penderitaan, menenangkan pikiran dan membuka kebenaran mengenai eksistensi dan hidup bagi pikiran. 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. “Sebagaimana yang diajarkan serta dialami oleh Sang Buddha Gautama dalam mencapai Nibbana. Oleh sebab itu, spiritualitas Buddha merupakan jalan yang konkret bagi pembebasan.

Berdasarkan uraian diatas maka tujuan dari penelitian dan penyusunan artikel ilmiah ini untuk mengidentifikasi bagaimana pelaksanaan serta pengaruh meditasi terhadap spritualitas umat Buddha dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, urgensi dari penyusunan artikel ini sebagai sumber referensi untuk menambah pengetahuan pembaca, terutama bagi peneliti yang hendak melakukan penelitian lanjutan mengenai Meditasi dalam agama Buddha sehingga

⁴ Agus Setiani Desy, *Meditasi Buddhis Theravada*, (Semarang : Institut Agama Islam Negeri Walisongo, 2009).

⁵ Oka Disputhera, *Meditasi II, Pendidikan Tinggi Agama Buddha*, (Jakarta: Penerbit Vajra Dharma Nusantara, 2004), h. 77.

⁶ Marisusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama*. (Yogyakarta: Kanisius, 1995), h. 253.

artikel ilmiah ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber data penelitian untuk kemudian dikembangkan lebih jauh lagi.

B. Metode Penelitian

Penelitian mengenai esensi meditasi terhadap spritualitas umat Buddha ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode yang digunakan adalah metode survei. Pengambilan sampel dilakukan di Vihara Mudita, Jalan Rawajaya Rt.001/07 No.60 Pondok Kopi, Jakarta Timur . Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan observasi dan wawancara kepada pihak terkait serta studi kepustakaan dengan acuan sumber dari buku-buku, jurnal kependidikan, situs resmi yang memiliki kualitas secara isi dan relevansi terhadap tema. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta sifat serta hubungan antarfenomena yang diselidiki. Penulisan artikel dilakukan setelah kerangka isi artikel disusun berdasarkan tata urutan yang sesuai.

C. Pembahasan

a. Pengertian Meditasi

Definisi meditasi adalah sebuah proses perenungan yang biasanya dialami dalam suatu cara yang terstruktur dan tersusun. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, meditasi diartikan sebagai pemusatan dan perasaan untuk mencapai sesuatu. ⁷Dari segi etimologi meditasi berasal dari Bahasa latin, *meditatio* artinya hal bertafakur, hal merenungkan, memikirkan, mempertimbangkan, atau latihan pelajaran persiapan. ⁸

Meditasi dalam bahasa Pali disebut *bhavana*, yang berarti pengembangan. Kata *bhavana* berasal dari bentuk kata kerja “*bhu*”

⁷ Tim Penyusun Pusat pembinaan dan pengembangan Bahasa Departmen Pendidikan Nasional. Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta: Balai Pustaka, 1989) h. 569

⁸ K. Prec.m., et al, *Kamus Latin Indonesia*, (Yogyakarta: Kanisius, 1969) h. 525

dan “bhavati”, yang berarti sebabnya dari ada, atau menjadi, penyebutan dalam keadaan dan perkembangan. Pengembangan yang dimaksud di sini adalah pengembangan batin secara luas, yang bertujuan untuk membersihkan pikiran dari ketidakmurnian dan gangguan-gangguan, seperti nafsu keinginan, kebencian, niat buruk, kemalasan, kecemasan, kegelisahan, keragu-raguan, serta untuk mengembangkan kualitas-kualitas seperti konsentrasi, kesadaran yang kuat, kecerdasan, kekuatan kemauan, kemampuan analitis yang tajam, kesukacitaan, ketenangan, keseimbangan serta pada puncaknya pencapaian tertinggi yang menembus hakikat sejati, kenyataan, dan merealisasikan kenyataan mutlak (nirvana).⁹

Istilah lain yang memiliki arti dan corak pemakaian yang sama dengan bhavana adalah Samadhi. Samadhi diterangkan di dalam sutta-sutta sebagai keadaan pikiran yang ditujukan pada suatu obyek. Ditinjau dari arti yang luas, istilah samadhi mengacu kepada suatu tingkatan pemikiran tertentu dan tidak dapat dipisahkan dari unsur-unsur kesadaran. Samadhi bukan hanya berkenaan dengan pemahaman akan unsur-unsur dalam Jalan Tengah, tetapi mencakup latihan pemikiran dalam tingkat yang lebih tinggi.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.

b. Fungsi dan Tujuan Meditasi

Perhatian murni adalah inti meditasi Buddhis. 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 tidak hanya kehilangan sesuatu

⁹ Oka Disputhera, *Meditasi II, Pendidikan Tinggi Agama Buddha*, (Jakarta: Penerbit Vajra Dharma Nusantara : 2004), h. 77.

¹⁰ Somdet Phra Buddhagosacariya (Nanavara Thera), *Samadhi (Pencerahan Agung)*, (Jakarta: Penerbit Sri Manggala, 2004), h. 15.

yang sangat berharga di dalam hidup kita, tetapi juga gagal meraih kesempatan untuk tumbuh dan berkembang.¹¹

Perhatian murni adalah praktik Buddhis kuno yang memiliki relevansi kuat dengan hidup kita saat ini. Relevansi 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. Bhavana atau meditasi yang benar akan memberikan respon bagi setiap pelakunya.

Fungsi Meditasi diantaranya membantu bagi mereka yang sibuk untuk mendapatkan kebebasan diri dari ketenangan dan mendapatkan relaksasi atau pelepasan, menenangkan diri dari kebingungan dan mendapatkan ketenangan yang bersifat tetap, menimbulkan ketabahan dan keberanian serta mengembangkan kekuatan bagi mereka yang mempunyai banyak masalah, membantu untuk memberikan pengertian terhadap diri sendiri, keadaan atau sifat yang sebenarnya dari hal-hal yang menyebabkan takut dan selanjutnya dapat mengatasi rasa takut dalam pikirannya.¹²

Meditasi juga dapat menguatkan ingatan dan akan lebih efisien terhadap pelajar atau mahasiswa dalam belajar, membantu untuk memiliki rasa puas dan ketenangan serta tidak melampiaskan rasa iri hati terhadap orang lain, melihat sifat dan kegunaan dari kekayaan dan bagaimana cara menggunakan harta tersebut untuk kebahagiaan diri sendiri serta orang lain, serta membantu untuk belajar menguasai nafsu-nafsu dan keinginan manusiawi.¹³

Meditasi bertujuan untuk melihat esensi diri dan sampai pada akhirnya kita menyadari bahwa segala sesuatu tidaklah kekal (impermanence) sehingga membantu pengembangan pandangan yang benar. Untuk bisa melihat bahwa segala sesuatu itu tidaklah kekal, maka pikiran ini harus diam, jangan malah terlarut dalam perubahan. Ketika sedang diam inilah, maka perubahan yang muncul dapat diamati dan disadari. Namun, selama bermeditasi pun pasti terdapat rintangan yang muncul dan bisa menjadi penyebab kegagalan

¹¹ Jon, Kabat, *Where You Go There You Are, Meditasi Perhatian Murni Dalam Kehidupan Sebarian*, (Jakarta: Karaniya, 2013), h. 4.

¹² Oka Disputhera, *Meditasi II, Pendidikan Tinggi Agama Buddha*, (Jakarta: Penerbit Vajra Dharma Nusantara, 2004), h. 77-80

¹³ *Ibid.*

meditasi seseorang. Sedangkan tujuan akhir dari meditasi ini adalah 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

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. Oleh sebab itu, meditator dapat memahami banyaknya kesulitan yang akan dihadapi jika pikiran terkotori atau terpedaya. Serta dapat lebih memahami tentang dirinya.

c. Jenis dan Cara Meditasi

Meditasi dalam Agama Buddha terbagi menjadi dua macam yaitu Samatha Bhavana (fokus pada pikiran) dan Vipassana Bhavana (fokus pada pernafasan).¹⁵ 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.¹⁶ 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 pengamatan yang paling dasar adalah gerakan “timbul-tenggelam atau kembang kempisnya perut”.¹⁷

Terdapat beberapa obyek yang digunakan dalam pelaksanaan meditasi. Obyek yang dipakai dalam Samatha Bhavana ada 40 macam. Obyek-obyek itu adalah sepuluh kasina, sepuluh asubha, sepuluh anussati, empat appamañña, satu aharapatikulasañña, satu catudhatuvavatthana, dan empat arupa. Sebaliknya, obyek yang

¹⁴ Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *Meditasi Untuk Siapa Saja, Yayasan*, (Bandung, Penerbit Karaniya: 2003), h. 31.

¹⁵ Hasil wawancara dengan pak Rendi di Vihara Mudita pada 29 Desember 2019

¹⁶ Mahsi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar Dalam Meditasi Budhist*, (terj.), (M. U, Panasari), h. 11-15

¹⁷ *Ibid.*

dipakai dalam Vipassana Bhavana adalah nama dan rupa (batin dan materi), atau empat satipatthana. Selain itu, Dalam melaksanakan Samatha Bhavana, pada umumnya orang yang bermeditasi sering mendapat gangguan atau halangan atau rintangan, yaitu lima nivarana dan sepuluh palibodha. Dalam melaksanakan Vipassana Bhavana, terdapat pula rintangan-rintangan yang dapat menghambat perkembangan pandangan terang, yang disebut sepuluh vipassanupakilesa.¹⁸

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 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

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.²⁰ Meditasi bisa dilakukan kapan saja berdasarkan pribadi

¹⁸ Uttamo Mahathera, Bhavana : Pengertian, Faedah dan Cara Melaksanakan, <http://samaggi-phala.or.id/> (diakses pada 17 Desember 2019)

¹⁹ Oka Diputhera, *Meditasi II...*, h. 82

²⁰ Desy Agus Setiani, *Meditasi Buddhis Theravada*, (Semarang : Institut Agama Islam Negeri Walisongo, 2009).

masing-masing, tetapi terdapat waktu yang baik seperti saat sebelum tidur ataupun sesudah tidur.²¹

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 bisa sebaliknya. Oleh karena itu, pelaksanaan meditasi harus disesuaikan dengan kondisi, situasi, dan aturan yang berlaku sehingga meditasi dapat berjalan dengan baik.

d. Manfaat Meditasi

Manfaat meditasi 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 merasakan perbedaannya ketika sering bermeditasi dengan tidak melakukannya sama sekali.

Meditasi dalam ajaran Buddha menurut umat Buddhis, dapat menumbuhkan Saddha (keyakinan) bagi diri mereka sendiri. Hal ini karena, apa yang diajarkan oleh Sang Buddha dapat dan mudah disalami dalam kehidupan sehari-hari. Meditasi berarti langsung datang dan mempraktekkannya, sehingga dapat merasakan sendiri bagaimana manfaat yang di dapat ketika bermeditasi ataupun setelah berlatih meditasi, seperti kata Sang Buddha yaitu “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 juga memiliki manfaat dalam kesehatan ketenangan batin berupa

²¹ Hasil wawancara dengan Pak Ariawan di Vihara Mudita pada 29 Desember 2019

pengambilan keputusan yang baik serta ketenangan pikiran, yang dapat menjadikan seseorang lebih sabar dan bijaksana.²²

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.²³

D. Penutup

Meditasi dalam bahasa Pali disebut bhavana, yang berarti pengembangan. Secara terminologis meditasi ialah pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihan. Meditasi merupakan ajaran agama Buddha sebagai pemusatan pikiran untuk memperoleh ketenangan dalam mencapai tingkat tertinggi (Nibbana). Meditasi terbagi menjadi dua macam yaitu Samatha Bhavana (ketenangan batin) dan Vipassana Bhavana (pandangan terang). Meditasi bertujuan untuk melihat esensi diri dan sampai pada akhirnya kita menyadari bahwa segala sesuatu tidaklah kekal, sehingga membantu pengembangan pandangan yang benar. Meditasi memiliki berbagai macam manfaat mulai dari kesehatan, ketenangan batin, pikiran jernih, semangat beribadah, dll. Oleh karena itu meditasi sangat berpengaruh terhadap spritualitas umat Buddha.

²² Hasil wawancara dengan pak Heri di Vihara Mudita pada 29 Desember 2019

²³ Bikkhu Narada, *Sang Budba dan Ajaran-ajarannya Bag. 2*, (Jakarta: Yayasan Dhammadipa Arama, 1998), h. 191

Daftar Rujukan

Buku/Jurnal:

- Agus Setiani Desy, *Meditasi Buddhis Theravada*, (Semarang : Institut Agama Islam Negeri Walisongo, 2009).
- Bikkhu Narada, *Sang Budha dan Ajaran-ajarannya Bag. 2*, (Jakarta: Yayasan Dhammadipa Arama, 1998).
- Budiono, *Kamus Ilmiah Populer Internasional*, (Surabaya : ALUMNI).
- Desy Agus Setiani, *Meditasi Buddhis Theravada*, (Semarang : Institut Agama Islam Negeri Walisongo, 2009).
- Hasan Aulia B. Purwakania. *Psikologi Perkembangan Islam: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran hingga Pascakematian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006).
- Jon, Kabat, *Where You Go There You Are, Meditasi Perhatian Murni Dalam Kehidupan Sebarian*, (Jakarta: Karaniya, 2013).
- K. Prec.m., et al, *Kamus Latin Indonesia*, (Yogyakarta: Kanisius, 1969).
- Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *Meditasi Untuk Siapa Saja, Yayasan*, (Bandung, Penerbit Karaniya: 2003).
- Lama Surya Das, *Awakening The Buddha Within, Delapan Langkah Menuju Pencerahan*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum, 2003).
- Mahsi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar Dalam Meditasi Budhist*, (terj.), (M. U, Panasari).
- Marisusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama*. (Yogyakarta: Kanisius, 1995).
- Oka Disputera, *Meditasi II, Pendidikan Tinggi Agama Buddha*, (Jakarta: Penerbit Vajra Dharma Nusantara, 2004).
- Somdet Phra Buddhagosacariya (Nanavara Thera), *Samadhi (Pencerahan Agung)*, (Jakarta: Penerbit Sri Manggala, 2004).
- Tim Penyusun Pusat pembinaan dan pengembangan Bahasa Departmen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1989).

Uttamo Mahathera, Bhavana : Pengertian, Faedah dan Cara Melaksanakan, <http://samaggi-phala.or.id/> (diakses pada 17 Desember 2019)

Wawancara:

Hasil wawancara dengan Pak Ariawan di Vihara Mudita pada 29 Desember 2019

Hasil wawancara dengan pak Heri di Vihara Mudita pada 29 Desember 2019

Hasil wawancara dengan pak Rendi di Vihara Mudita pada 29 Desember 2019

